الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

بحث متقدم ضمن نيل شهادة الدكتوراه علوم

تخصص علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

عنوان :

برنامج الي لقياس القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط

دراسة وصفية بأسلوب مسحي أجريت على تلاميذ الطور المتوسط (15-12) سنة لبعض متوسطات الولايات الغربية للوطن

من إعداد : **تحت إشراف: أ د/ عطاالله أحمد**

مراح خالد **د/ دحون العومري**

أعضاء لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة	مؤسسة الانتماء	الصفة
بن برنو عثمان	أستاذ تعليم عالي	جامعة مستغانم	رئيسا
عطاالله أحمد	أستاذ تعليم عالي	جامعة مستغانم	مقررا
دحون العومري	أستاذ محاضر أ	جامعة مستغانم	مقرر مساعد
كمال بن الدين	أستاذ تعليم عالي	المركز الجامعي البيض	عضوا
بالعيدوني مصطفى	أستاذ محاضر أ	جامعة مستغانم	عضوا

محضر المناقشة

في يوم .....من شهر.....سنة.....بمجب قرار المناقشة

رقم.....الصادر عن.....اجتمعت لجنة المناقشة لمناقشة

أطروحة الدكتوراه بعنوان :

برنامج الي لقياس القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط

لجنة المناقشة

اسم ولقب	الجامعة التابعة لها	الصفة
بن برنو عثمان	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
عطأالله أحمد	أستاذ التعليم العالي	مقررا
دحون العمري	أستاذ محاضر أ	مقررا ثانيا
بن دين كمال	أستاذ التعليم العالي	ممتحنا
بلعيدوني مصطفى	أستاذ محاضر أ	ممتحنا

توقيع نائب المدير المكلف بما بعد التدرج

والعلاقات الخارجية

الإهداء

أهدي هاذا العمل المتواضع الى أبي رحمه الله

الى أمي أطال الله في عمرها

إلى إخوتي وأخواتي

وجميع من أعانني من قريب أو بعيد

الطالب الباحث مراح خالد

الشكر والتقدير

الشكر و الحمد لله وحده على فضله و من عطائه،على أن هدانا للإسلام و الإيمان و أرشدنا للطريق القويم.

وأعطانا القوة و الإرادة و الصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع، و الصلاة و السلام

على من بعث رحمة للعالمين و هداية للضالين

نتوجه بخالص الشكر إلى

الأستاذ المشرف "عطاء الله أحمد" الأستاذ مساعد المشرف "دحون عومري"

اللذان تابعا عملنا هذا، و لم يبخلا علينا

بنصائحهما القيمة و المفيدة، ولم يبخل علينا بوقته الثمين، إلى جميع

أعضاء اللجنة

الأستاذ بن يمينة أحمد مرافقي في إعداد البرنامج الحاسوبي

إلى أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية الذين كانوا سندا لنا في

مشوارنا الدراسي

إلى كل طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية دفعة 2018/2017

إلى كل من أمد لنا يد المساعدة من قريب و بعيد

و شكرا جزيلا.

الطالب الباحث مراح خالد

محتوى البحث

العــنوان	الصفحة
الإهداء	أ
الشكر والتقدير	ب
قائمة المحتويات	ت
قائمة الجداول	ر
قائمةالأشكال	س
التعريف بالبحث	
1- مقدمة	01
2- مشكلة البحث	02
3- أهداف البحث	02
4- فرضيات البحث	03
5- التعريف بمصطلحات البحث	03
6- الدراسات السابقة والمشابهة	04
8- تعليق على الدراسات السابقة والمشابهة ونقدها	07
الباب الأول: الدراسة النظرية **الفصل الأول: القياس والتقويم والبرنامج الكمبيوتر**	
- تمهيد	11

01-01 القياس	11
02-01 العناصر التي يعتمد عليها القياس	12
03-01 مزايا القياس	12
04-01 الخطوات الأساسية في القياس	13
1-5 أخطاء القياس	13
06-01 أغراض استخدام القياس في التربية البدنية والرياضية	14
07-01 المستويات	14
08-01 المعايير	14
09-01 أنواع القياس	15
10-01 الاختبار	16
10-01 انواع الاختبارات في المجال الرياضي	17
1-10-1 الاختبارات الأنثروبومترية	17
2-10-1 إختبارات النواحي الوضيفية	17
3-10-1 إختبارات الصفات البدنية واللياقة	17
4-10-1 الإختبارات المهارية	17
5-10-1 الاختبارات المعرفية	17
6-10-1 اختبارات الميول والاستعداد	17
7-10-1 بطارية اختبار	17
11-1 الفرق بين القياس والاختبار	18
12-1 التقويم	19

1-13 مبادئ التقويم	19
1-14 وضائف التقويم	20
1-15 الفرق بين القياس والتقويم	21
1-16 كيفية انشاء برنامج كمبيوتر	21
1-17-1 لغة البرمجة	23
1-18-2 استراتجية البرمجة الحاسوبية	27
الخلاصة	37
الفصل الثاني: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرحلة العمرية (من12الى15سنة)	
- تمهيد:	40
2-1- مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	40
2-2- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	41
2-2-1اللياقة القلبية التنفسية	41
2-2-2 اللياقة العضلية الهيكلية	42
2-2-3 التركيب الجسمي	43
2-3 تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	43
2-3-1تقييم اللياقة القلبية التنفسية	44
2-3-2تقييم اللياقة العضلية الهيكلية	44
2-3-3 تقييم التركيب الجسمي	46
2-4 التعريف بالمرحمة العمرية (12 — 15)	46
2-5 خصائص التلميذ في الطور المتوسط من التعليم (12-15) سنة	47

2-5-1 الجانب السيكولوجي:	47
2-5-2 الجانب الحركي	47
2-5-3 الجانب العاطفي	48
2-5-4 الجانب المعرفي	48
2-5-5 النمو الفسيولوجي والمرفولوجي	48
2-5-6 النمو الجنسي	49
الخلاصة	49
الباب الثاني: الدراسة الميدانية الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
- تمهيد:	54
1-1 منهج البحث :	54
2-1 مجتمع وعينة البحث	54
1-3-1 المجال البشري :	55
4-1 أدوات البحث:	56
5-1 التجربة الاستطلاعية لتصميم وبناء الأداة :	56
1-5-1 التجربة الاستطلاعية لتصميم وبناء البرنامج الحاسوبي لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :	56
2-5-1 التجربة الاستطلاعية لتصميم وبناء اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	60
1-5-2-3خطوات ومواصفات إدارة اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :	62
6-1 الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات	72

7-1 صعوبات البحث	74
الخلاصة	74
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
2-1- عرض نتائج البحث	76
2-1-1 عرض النتائج المرتبطة بالاختبارات البدنية	76
2-1-2 القياسات الجسمية لعينة البحث	78
2-1-3-1 اللياقة القلبية التنفسية	80
2-1-3-2 اللياقة العضلية الهيكلية	87
2-2 الاستنتاجات	108
2-3 مناقشة الفرضيات	108
خلاصة عامة	110
قائمة المصادر و المراجع	112
ملخص البحث بالغة العربية	118
ملخص البحث بالغةالانجليزية	119
ملخص البحث بالغة الفرنسية	120
الملاحق	122

قائـــمة الجـداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	– يوضح **توزيع أفراد عينة البحث حسب الولايات، وحسب متغير الجنس.**	42
02	: يمثل توزع عينة البحث حسب السن والجنس	43
03	**– يوضح نسب اتفاق خرباء اللياقة البدنية حول تحديد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة(12–15)سنة**	44
04	**الثبات**	47
05	: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء المتحصل عليها من تطبيق الاختبارات عند أفراد عينة البحث ذكور	48
06	: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء المتحصل عليها من تطبيق الاختبارات عند أفراد عينة البحث إناث	49
07	يمثل التصنيف والنسب المئوية المقابلة له لمؤشر كتلة الجسم عند عينة البحث ذكور والمعيار المعتمدة لمنظمة العالمية للصحة	50
08	يمثل التصنيف والنسب المئوية المقابلة له لمؤشر كتلة الجسم عند عينة البحث إناث والمعيار المعتمدة لمنظمة العالمية للصحة	51
09	: نتائج اختبار التباين الاحادي أنوفا تبعا لمتغير العمر لاختبار متعدد المراحل 20م للذكور	52
10	الجدول (10) يبين المستويات المعيارية لإختبار الجري متعدد المراحل 20 متر حسب السن للذكور	53

11	يبين المستويات المعيارية والنسبة المقرر لها حسب السن وحسب النسب المقرر لها حسب التوزيع الطبيعي لاختبار الجري متعدد المراحل 20 متر ذكور	54
12	نتائج اختبار التباين الاحادي أنوفا تبعا لمتغير العمر لاختبار متعدد المراحل 20م للإناث	58
13	يبين المستويات المعيارية لإختبار الجري متعدد المراحل 20 متر للإناث	61
14	نتائج اختبار التباين الاحادي أنوفا تبعا لمتغير العمر لاختبار الانبطاح المائل مد وثني الذراعين للذكور	65
15	يبين المستويات المعيارية لإختبار الانبطاح المائل مد وثني الذراعين حسب السن للذكور	70
16	يبين المستويات المعيارية والنسبة المقرر لها حسب السن وحسب النسب المقرر لها حسب التوزيع الطبيعي لاختبار الانبطاح المائل مد وثني الذراعين للذكور	75
17	نتائج اختبار التباين الاحادي أنوفا تبعا لمتغير العمر لاختبار الانبطاح المائل مد وثني الذراعين للإناث	79
18	يبين المستويات المعيارية لإختبار الانبطاح المائل مد وثني الذراعين للاناث	84
19	نتائج اختبار التباين الاحادي أنوفا تبعا لمتغير العمر لاختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين للذكور	88
20	يبين المستويات المعيارية لإختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين حسب السن	
21	: يبين المستويات المعيارية والنسبة المقرر لها حسب السن وحسب النسب المقرر لها حسب التوزيع الطبيعي لاختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين للذكور	
22	نتائج اختبار التباين الاحادي أنوفا تبعا لمتغير العمر لاختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين للإناث	
23	يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام المقابلة لها وعدد ونسب التلاميذ والنسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي لإختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين حسب للاناث	
24	نتائج اختبار التباين الاحادي أنوفا تبعا لمتغير العمر اختبار ثني الجذع من الجلوس مع ثني احدى الركبتين	

	للرجل اليمنى للذكور	
25	يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام المقابلة لها وعدد ونسب التلاميذ والنسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي لإختبارثني الجذع من الجلوس الطويل مع ثني احدى الركبتين للرجل اليمنى للذكور	
26	: نتائج اختبار التباين الاحادي أنوفا تبعا لمتغير العمر اختبار ثني الجذع من الجلوس مع ثني احدى الركبتين للرجل اليسرى للذكور	
27	يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام المقابلة لها وعدد ونسب التلاميذ والنسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي لإختبارثني الجذع من الجلوس الطويل مع ثني احدى الركبتين للرجل اليسرى للذكور	
28	نتائج اختبار التباين الاحادي أنوفا تبعا لمتغير العمر اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل للاناث	
29	يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام المقابلة لها وعدد ونسب التلاميذ والنسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي لإختبارثني الجذع من الجلوس الطويل للاناث	

	قائـــــمة الأشكال:	
01	الشكل رقم (01) يمثل الواجهة الرئيسية للبرنامج.	
02	الشكل رقم (02) يمثل مفتاح ادخال البيانات	43
03	الشكل رقم (03) يمثل مفتاح قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	44
04	**الشكل رقم (04) يمثل دليل استخدام البرنامج**	47

التعريف بالبحث

1/ مقدمة ومشكلة البحث

2/أهداف البحث

3/ فرضيات البحث

4/ اهمية البحث والحاجة اليه

5/مصطلحات البحث

6/ الدراسات المرتبطة

1-مقدمة ومشكلة البحث

يشهد عصرنا الحالي تقدما هائلا في ضل التطور التكنولوجي وإستعمال مختلف آلياته في جميع المجالات والعلوم ومنها علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذي نال أيضا حضه من هذه التطورات بشقيها التربوي والتدريبي

إن إدخال تقنيات العلوم والتكنولوجيا الحديثة وإستخدامها في المجال الرياضي ينبغي أن يكون جزءا من تغير كلي وتجديد شامل في البنية التعليمية ولايمكن تحقيق أهدافها في البيئة التقليدية ولذا ينبغي أن نعيد النظر في بنية التربية الرياضية وإطارها ووسائلها إعادة كلية وأن تكون هناك نظرة شاملة جديدة إلى نظام التربية بكامله وتطويره على أسس علمية تجد تقنيات التكنولوجيا مكانها فيها

)عبد الرحمان سيد وساسي عبد العزيز(2017 ,)

فأصبحت المنظومة الرياضية تجد في الوسائل التكنولوجية السبيل في حل مشاكلها ومعوقاتها, وتتمثل الفائدة الحقيقية من التكنولوجيا في المجال التعليمي في إعادة الصياغة وتوجيه فكر مدرس التربية البدنية والرياضية فيما يخدم الجانب الصحي للتلميذ من خلال رصد ومتابعة المشاكل الصحية أو بالأحرى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بإعتبار ذالك أحد الأهداف الأساسية في الوسط التربوى

إن أغلب الدراسات البحثية الصحية في عصرنا الحاضر تربط الجانب الصحي للفرد بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لما تقدمه هذه الأخيرة للفرد من فوائد تنعكس بالإيجاب على صحته ,وإن إمتلاك حد أدنى مناسب من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أمر هام لتحقيق الوقاية من بعض الامراض التي تتعلق بكفاءة أداء الحركة والجهد البدني والوصول الى حالة رقي الصحة (إبراهيم، 2004)بمختلف المراحل العمرية وبالخصوص مرحلة (12-15) سنة وهي مرحلة المراهقة الأولى ولقد حدد الباحثون بعض التغيرات الجسمية في هذه المرحلة كزيادة طول الذراعين مع زيادة طول الجذع والساقين والوزن و العضلات ونتيجة هادا النمو المتزايد والغير المتوازن يميل بعض المراهقين الى الشعور بالكسل وقلة النشاط والحركة مما ينعكس سلبا على عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة لدى التلميذ

وإن العديد من البحوث والدراسات العربية والأجنبية أظهرت نتائج بوجود فوائد صحية عديدة نتيجة الممارسة المنتظمة للتمرينات (احمد نصر الدين، 2003)

ولهاذا نجد أن الدول العظمى تركز بشكل كبير على تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوسط المدرسي حيث أفرزت نتائج بعض الدراسات والتي أشارت إلى دور وأهمية النشاط البدني والتمتع بحد أدنى من اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في تطوير الصحة العامة للأطفال ووقايتهم من الإصابة بالعديد من الأمراض تأثيرها الإيجابي في التحصيل الدراسي لدى التلاميذ على غرار دراسة (ذيب، 2013 المجلد 40 العدد 1) ودراسة (العرجان، 2016)

وعلية لتسهيل مهمة أستاذ التربية البدنية والرياضية في تشخيص عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والكشف عن نقاط الضعف عند التلاميذ باعتباره جانب مهم من جوانب الشخصية السوية .فوجب علينا نخن الباحثين المساعدة في هذا الشأن من خلال إقتراح برنامج آلي لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند التلاميذ.

ولتجنب هذه المشاكل فان البحث لإيجاد برنامج آلي يسهل عملية القياس والتشخيص لهذه العناصر لأساتذة التربية البدنية والرياضية في المتوسط تعتبر الخطوة الأولى التي نخطها لضبط نقاط الضعف لدى التلميذ وترشيدها وتوجيهها والتقليل منها والمساهمة في وضع إستراتجية خاصة بتطبيق برامج اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مرتبطة بخصائص المجتمع الجزائري على غرار وجود مشروعات قومية لرفع لرفع مستوى اللياقة البدنية في كل من كندا وألمانيا وبلغاريا تايلاند والمجر والسويد (حسانين، 2001)

ولعلى اول خطوة نخطوها هي تقييم مستوى هذه العناصر هي تحديد مستويات معيارية حيث يأكد كل من (محمد حسن العلاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2000) أن تحديد المستويات المعيارية تمكن معلم التربية الرياضية وتساعده في تقويم مستوى قدرات الطلبة البدنية للفئات العمرية المختلفة ولإصدار الاحكام بالقوة والضعف لتسهم في إرشاد وتوجيه وتطوير قدراتهم البدنية

وعلى ضوء ما سبق تقدم الباحث بتصميم برنامج آلي لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في الجزائر

التسائل العام

ما مدى فاعلية البرنامج الآلي المقترح في تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي الاسالة الفرعية التالية:

1/ ما هو مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟

2/ ما مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة البحث ذكور ؟

3/ ما مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة البحث إناث ؟

2-أهداف البحث:

الهدف العام

- معرفة فعالية البرنامج الالي في تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط

الأهداف الفرعية :

- معرفة مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط ذكور

معرفة مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط إناث

3- فرضيات البحث

الفرض العام:

- للبرنامج الالي دقة كبيرة في تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط
- **الفرضيات الفرعية**
- مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط منخفض لدى عينة البحث ذكور
- مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط منخفض لدى عينة البحث إناث

التقسيم النضري

الفصل الأول : البرنامج الالي

الفصل الثاني :القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية

الفصل الثاني : عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

التقسيم الميداني

فصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

المنهج : وصفي بأسلوب المسح

المجتمع : تلاميذ الطور المتوسط في الجزائر

العينة : تلاميذ الطور المتوسط في الجزائر

الأداة : البرنامج الالي

4-المصطلحات البحثية

البرنامج الالي (الحاسوبي)

هوعبارة عن مجموعة او سلسلة من الأوامر تعطى للحاسوب لتنفيذ مهمة معينة في ايطار زمني ويعرف بتطبيق أو كيان برمجي (الحاسوب برمجيات معدات ، 1995)

عرفته زينب امين بانه"نوع من البرمجيات يعطي للمستخدم اشكال متعددة من اليات التكنولوجيا لغرض التخزين الاسترجاع والبحث والمعالجة لنسيج من المرئيات والسمعيات الرقمية والتفاعلية عن طريق برنامج (الامين، 2000)

ومما سبق يستخلص أن البرنامج الالي :

هو سلسلة من الأوامر التي يعمل الحاسوب على معالجتها والمتمثلة في مجموعة من المعادلات الاحصائية التي من خلالها يمكن لنا تحديد مستوى كل تلميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

القياس

هو إصدار احكام على قيمة الشيء الذي تم قياسه إستناد على معيار معين (الباهي، 2013)

هو جمع معلومات وبيانات بطريقة كمية يؤسس عليها حكم على الشيء ويتم ذالك باستخدام أدوات متعددة وتقنية خاصة في جميع البيانات مما يساعد على التقدم في عملية التقويم (سلامة، 2000)

ويعرف بانه هو تللك الإجراءات المقننة والموضوعية والتي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الإحصائية (الحساسين، 1997)

ويتضح لنا من خلال التعاريف السابقة :

عملية تحديد مستويات معيارية باستخدام برنامج آلي نتمكن من خلالها تقييم مستوى تلاميذ الطور المتوسط في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

المستويات المعيارية

هي المعايير القياسية التي تستخدم في قياس الحالة النسبية للدرجات الخام بغرض تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها(محمد نصر الدين رضوان 2006)

ومن خلال هذا التعريف نستخلص:

هي معايير قياسية نتعرف من خلالها على مستوى كل تلميذ من تلاميذ الطور المتوسط في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و تساعدنا في تشخيص حالته

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

هي عناصر لها علاقة مباشرة بأعراض الصحة الجيدة تتعلق مباشرة بسلامة اجهزته الفسيولجية والجهاز العضلي وتركيب أعضاء الجسم وأنسجته وكلها لها علاقة بتقليل أمراض الإصابة بأمراض قلة الحركة (ابراهيم، 2004)

ويستخلص الباحث أن عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي :

أهم العناصر الوظيفية للتلميذ التي ترتبط بصحته إرتباطا مباشرا التي تتمثل في لياقة الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي والهيكلي والتركيب الجسمي

تلاميذ الطور المتوسط

هي المرحلة التي تقع ما بين التعليم الابتدائي والتعليم المتوسط وتدوم هذه المرحلة حسب النظام التربوي الجزائري أربع سنوات (السنة الاولى,السنة الثانية, السنة الثالثة,السنةالرابعة)

5-الدراسات المرتبطة

الدراسة الأولى :أطروحة دكتوراه سنة 2017 تحت عنوان تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية باستخدام برنامج حاسوبي للباحث دحون عومري

وأسفرت أهم النتائج تصميم برنامج حاسوبي يعمل على تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية

وقد أوصى الباحث علة ضرورة استعمال البرنامج الحاسوبي من أجل تقييم التلاميذ

الدراسة الثانية : مشعان ابن زبن الحوبي نشر سنة 1433هـ تحت عنوان مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى التلاميذ(12-15سنة) بمدينة الرياض

أسفرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى اللياقة القلبية التنفسية لدى عينة الدراسة

ارتفاع نسبة التلاميذ الذين لديهم نسبة الشحوم أعلى من 25بالمئة

كما أوصى الباحث الاهتمام بالبرامج التي تساهم في رفع اللياقة الصحية لدى التلاميذ من 12-15 سنة

تصميم برامج مدرسية نوعية عن أهمية ممارسة النشاط البدني وخفض المدة الزمنية في مشاهدة التليفزيون أو الفيديو أو ألعاب الكمبيوتر

الدراسة الثالثة: دراسة إبراهيم على محمد الورافي وأخرون سنة 2014م تحت عنوان تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية والصحية والوظيفية المميزة لطلاب كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة صنعاء

إستنتج الباحث ان مستوى اللياقة متوسط لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضية متوسط

كما أوصى الباحث الاهتمام باجراء القياسات اللياقة البدنية للمراحل الدراسية المختلفة كمؤشر للصحة

المداومة على تحديد المستويات المعيارية على فترات زمنية غير متباعدة وذالك يساعد على اكتشاف ارتفاع وانخفاض المستويات

الدراسة الرابعة: دراسة مخلد محمد جاسم سنة2013 تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية /جامعة بابل

حققت العينة وعند جميع االختبارات التي خضعت لها المستوى الضعيف– .

حققت العينة وعند جميع اختبارات المستوى المتوسط ما عدا اختبار الوثب من الثبات – .

حققت العينة في اختبار الوثب من الثبات المستوى الجيد .

حققت العينة المستوى المتوسط في اللياقة البدنية

. ومن هذه استنتاجات يوصي الباحثون – –: من أهمية بمكان إن يتم التقويم البدني للطالب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية , وبشكل دوري لبيان المستويات الحقيقية للياقة البدنية

عندهم – . ضرورة اهتمام بالدروس العملية للتربية الرياضية والمواظبة على الزام الطالب عليها لتحقيق الغاية المرجوة منها – . ضرورة اعتماد على المستويات المتحققة عند الطالب في اختيار المنتخبات الرياضية

الدراسة الخامسة: دراسة فاطمة الفقيه سنة 2018 بناء مستويات معيارية لقوة الطرفين العلوى والسفلي وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة لدى طالبات كلية فلسطين في رام الله للبنات

أسفرت النتائج فروقا مستوى الداللة في قوة الطرفين العلوى والسفلي وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله تعزى إلى متغير الممارسة الرياضيةً (ممارسة، غير ممارسة) ولصالح الممارسة الرياضية. ذات داللة كما أظهرت النتائج فروقا في قوة الطرفين العلوى والسفلي وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خالل الراحة لدى طالبات كلية فلسطين التقنية في رام الله تعزى إلى متغير مكان السكن (مخيم، قرية، مدينة)ولصالح المدينة. وجود عالقة بين متغيرات الدراسة حيث كانت دالة بين متغير مؤشر كتلة الجسمBMI وبين التمثيل الغذائي خالل الراحة، ونسبة الشحوم، ً كتلة الشحوم، وكتلة الجسم الخالية من الشحوم، وكتلة ماء الجسم قوة القبضة/يمين، قوة القبضة /شمال، وثب طويل ومساحة مسطح الجسم. وجود عالقة بين متغيرات الدراسة حيث كانت دالة إحصائيا بين التمثيل الغذائي خالل الراحةRMR ونسبة الشحوم، وكتلة الشحوم، وكتلة الجسمً الخالية من الشحوم، وكتلة ماء الجسم قوة القبضة /يمين، قوة القبضة /شمال، ورمي كرة طبية ، وثب عمودي ومساحة مسطح الجسم. وأوصت الباحثة بعدة توصيات منً 2كغم /الذراعان معا

اهم التوصيات

عداد برامج تدريبية بدنية لمجتمع الدراسة، وذلك بالاعتماد على المستويات المعيارية لهذه الدراسة للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للطالبات ولتطوير قوة الطرفين العلوي والسفلي يجب التركيز على (التدريب بالثقال) بشكل متكرر ومنظم

. إشغال ساعات الفراغ للطالبات بممارسة الانشطة الرياضة داخل قاعات الرياضة وذلك بغية تحسين اللياقة البدنية لديهن

.المساهمة في تشجيع شرب الماء بكثرة، وذلك من خلال توزيع نشرات توعية عن أهمية الماء للجسم وللجهد البدني

الدراسة السادسة :دراسة ميرفت عاهد ذيب مجلة العلوم التربوية المجلد 40 العدد 1 سنة2013 بعنوان اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي بين الطلاب البدناء والغير بدناء

حيث اسفرت النتائج على وجود فروق احصائية دالة عند مستوى الدلالة (0.05) في التحصيل الدراسي بين الأطفال (البدناء والغير بدناء) لصالح الطلاب الغير بدناء في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والى وجود تفاعل بين نسبة الشحوم في الجسم ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتأثيرها على التحصيل الدراسي

كما أوصى الباحث بضرورة تفعيل مستوى النشاطات البدنية الموجهة لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المدارس لمواجهة ارتفاع نسبة انتشار البدانة بينهم وللأثر الايجابي على مستوى التحصيل الدراسي

الدراسة السابعة :دراسة علي شبوط ابراهيم سنة 2019 مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد المجلد 31 العدد 1

تحت عنوان تصميم جهاز لقياس تباين توزيع الوزن على جانبي الجسم وبعض المؤشرات الجسمية

النتائج أثبتت ان هناك تباين معنوي في قيم توزيع الوزن وارتفاع الركبة وارتفاع الورك وارتفاع الكتف بين الجانبين الايمن والايسر للجسم مما يدل على فاعلية الجهاز وامكانية الاستفادة منه في الكشف المبكر لحالات عدم التوازن الجسمي مما يسهم في تفادي الاصابات الناجمة عن عدم التوازن الجسمي وتجنب الالام المصاحبة له

التعليق علة الدراسات :

من خلال عرضنا للدراسات السابقة في موضوع دراستنا استخلصنا جملة من العوامل التي ساعدتنا في تحديد الاطار العام للدراسة تمثلت في:

إتفقت جميع الدراسات على استخدام المنهج الوصفي بهدف التعرف على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

استفاد الباحث من خلال الدراسات في تحديد أنسب الوسائل على غرار استمارات تحديد أنسب الاختبارات ومراحل تصميم البرنامج الالي

من خلال نتائج الدراسات السابقة استخلص الباحث أهمية استخدام البرامج الحاسوبية في عملية تقييم التلاميذ ومعرفة مستواهم من خلال توفيرها توفرها الوقت والجهد

نقذ الدراسات السابقة

من خلال الاطلاع على هذه الدراسات التي لها علاقة بموضوع البحث تبين على حد علم الطالب الباحث على أن دراستنا إختلفت عن باقي الدراسات الأخرى في طريقة تصميم البرنامج الألي ولغة البرمجة

البـــــاب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

القياس والتقويم والبرنامج الالي

الفصل الأول

تمهيد

01-01 القياس

01-06 أغراض استخدام القياس في التربية البدنية والرياضية

01-07 المستويات

01-08 المعايير

01-10 الاختبار

01-10 انواع الاختبارات في المجال الرياضي

1-10-7 بطارية اختبار

1-11 الفرق بين القياس والاختبار

1-12 التقويم

1-13 مبادئ التقويم

1-14 وضائف التقويم

1-15 الفرق بين القياس والتقويم

1-16 كيفية تصميم برنامج كمبيوتر

1-17 لغة البرمجة

1-18 استراتجية البرمجة الحاسوبية

الخلاصة

تمهيد:

مما لا شك فيه أن القياس والتقويم قد طرق شتى مجالات المعرفة ,حتى أصبح وجودهما أمرا مسلما به سواء كان ذالك في العلوم الطبيعية أو ما يعرف بالعلوم الانسانية والاجتماعية فالطب والهندسة والفلك والتربية وعلم النفس والاجتماع.. وغير ذالك من العلوم أصبحت لا تستوفي

أبعادها وأهدافها إلا بتوفير البرامج التقويمي في مناهجها. (محمد صبحي حسانين 2001)

يعتبر القياس والتقويم احد وسائل التقويم والتشخيص والتوجيه فهو وسيلة التقويم في المجالات المختلفة والتي يأتي في مقدمتها المناهج والبرامج وما الى ذالك في جميع المستويات في المراحل التعليمية المختلفة حيث يقوم بدور المؤشر السليم لقياس مدى التقدم والنجاح في سبيل تحقيق

الأهداف التربوية ومن ثم تحقيق اهداف واغراض التربية البدنية والرياضية المدرسية في المجتمع المعاصر

1-1القياس:

-هو ظاهرة واسعة الانتشار في مجال العلوم الإنسانية وهو يستهدف التقدير الكمي للسمة او القدرة الظاهرة المقاسة

(ليلى السيد فرحات 2007)

-هو جمع معلومات وبيانات بطريقة كمية يأسس عليها الحكم على الشيء ويتم ذالك باستخدام أدوات متعددة وتقنية خاصة في جمع البيانات مما يساعد على التقدم في عملية التقويم

(محمد نصر الدين رضوان 2006)

-هو عملية تقدير كمي للأشياء او ما يمتلكه الفرد من السمات والخصائص باستخدام قواعد منضمة ,عن طريق القياس نحصل على بيانات كمية "رقمية" او ما يسمى بوصف كمي للشيء

اذ يمكن قياس مستوى اللياقة البدنية والمهارية والتحصيل عن طريق الاختبار والدرجة التي تحققها من هذا الاختبار تعتبر وحدة قياس

(ايمان حسن الطائي 2009)

كخلاصة لما سبق يستخلص أنه المقصود من القياس هو عملية تهدف الى وصف الأشياء المراد البحث فيها عن طريق وسائل وأدوات محددة بغرض التطوير والمعالجة

2-1 العناصر التي تعتمد عليها عملية القياس: توجد ثلاثة عناصر في عملية القياس هي:

-**أولا:** الأشياء او الخصائص او القدرات او المهارات التي تقيسها عند تقدير التلاميذ او اللاعبين موضوع القياس كالذكاء او القوة العضلية او مكونات الجسم من الدهون او العضلات او العظام

-**ثانيا:** الاعداد او الارقام التي تدل على هذه الأشياء فقد يستخدم(4) للدلالة على اللاعب في الملعب وهاذا يختلف عن استخدام الرقم(4) بوصف عدد التكرارات التي تؤدىفي تمرين ما او عدد الكيلوغرامات التي تشير الة وزن ثقل معين كما يختلف ذالك ان كان يشير الى المركز الذي حصل عليه اللاعب في سباق الجري لمسافة 100 متر مثلا

-**ثالثا:** المقابلة بين الأشياء والأرقام والتي يمكن ان تعبر عن كميات او رموز او تسلسل لذالك لابد من تحديد قواعد استعمال الاعداد حتى تصبح عملية القياس صحيحة فاذا مان لدينا مجموعة من اللاعبين او التلاميذ وكانت اطوالهم 175-164-160-156 فالاول اطولهم والرابع اقصرهم أي ترتيبهم بغض النظر عن كمية الخاصية (الطول) او مدى المسافة بين كل منهم..

(محمد نصر الدين رضوان 2006)

2-3 مزايا القياس:

قدم" نانالي"1978 ملخصا لمزايا القياس ويشمل على مزايا تحديد الكمية والموضوعية والمعلومات العددية والاقتصادية والعلمية عامة كما موضح فيما يلي:

أولا: القياس يؤدي الى الموضوعية وذالك بالسماح للمعلم والباحث والعالم بتقديم بيانات يمكن التأكد منها اذا كرر ذالك اوقام بأدائها زملائه

ثانيا: القياسات الأساسية المحددة والدراسات المتصلة تعطي الفرصة لاجراء مقارنة لنتائج القياس وذالك للقدرة المقاسة بنفسها او بقدرات أخرى او بجداول معيارية لتلك القدرة لنفس مجموعة التقنين

ثالثا: القياس كمي لانه يسمح للمعلم والباحث بتحديد نتائج القياس للقدرات والخصائص والصفات التي يمتلكها الافراد بدقة والتي تدل عليها الأرقام التي تنتج من القياس

رابعا: القياس الذي يستخدم في بياناته المتجمعة طرق تحليل إحصائية جيدة يعطى نتائج محددة

خامسا: القياس يعد اكثر اقتصادا للوقت والمال عن التقويم الشخصي

سادسا: القياس بوسائله المتعددة واجراءاته المقننة يعد تقويما علميا عاما

(محمد نصر الدين رضوان 2006)

1-4 الخطوات الأساسية في القياس

-تحديد السمة وتعريفها

-تحديد مجموعة من العمليات للاستدلال على السمة

-تحديد مجموعة من الإجراءات التي تستخدم في ترجمة المشاهدات إلى قيم رقمية (عطا الله أحمد واخرون، 2020)

1-5 أخطاء القياس:

1/ أخطاء في اعداد او صناعة أدوات القياس في حالة استخدام أجهزة او أخطاء في الترجمة او صعوبة الاختيار الالفاظ المناسبة لبعض الاصطلاحات الأجنبية

2/ أخطاء الاستهلاك نتيجة لكثرة استخدام الأجهزة

3/ أخطاء عدم الفهم الصحيح لمواصفات ومكونات أدوات وأجهزة القياس المستخدمة

4/ أخطاء عدم الالتزام بتعليمات وشروط الاختبارات وخاصة الثانوية (مثا درجة الحرارة سرعة الرياح وغيرها)

5/ أخطاء عدم الالتزام بالتسلسل الموضوع لوحدات الاختبار (البطارية)

6/ أخطاء الفروق الفردية في تقدير المحكمين

(محمد صبحي حسانين 1995)

1-6 أغراض استخدام القياس في التربية البدنية والرياضة المدرسية

للقياس أغراض متعددة في مجلات التربية البدنية والرياضة المدرسية يأتي في مقدمتها

*الدافع	*التشخيص
*التصنيف	*الانجاز
*المعايير والمستويات	*الاكتشاف
*التنبؤ	*الانتقاء
*التدريب الرياضي	*البحث العلمي
*تقويم التدريس والبرامج	*التوجيه

وهنا يجدر الإشارة والتوضيح لمفهوم كل من المستويات والمعايير :

1-7 المستويات

هي عبارة عن وسائل تستخدم لتفسير درجة المفحوص بردها اليه وتعد المستويات كأساس للتقويم من داخل الظاهرة المقاسة إلا أنها تمثل مايجب أن تكون عليه هذه الظاهرة (محمد نصر الدين رضوان، 2006)

1-8 المعايير

تعرف "scott" المعيار على أنها جداول لتفسير درجات الاختبار حيث يستطيع المدرس أو المدرب إستخدام تلك المعايير لتدله عما أذا ماكانت درجات أفراد الرياضيين في المستوى المتوسط أو فوق المتوسط او أقل من المتوسط بانسبة لعينة التقنين التي استخدمت بناء المعايير

ويشار إلى المعيار إحصائيا المعادلات بمفردات الإحصاء الوصفي (المتوسط الحسابي, الوسيط, المنوال) بما يفيد في عقد المقارنات وحساب الدلالات الإحصائية للعينات والمتغيرات (عطا الله أحمد واخرون، 2020)

اذ تعد الدرجة المعيارية وسيلة لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام وبالتالي يمكن تفسير هده الدرجات وتقويم نتائجها (جوادعلي سموم واخرون، 2012)

ومن اهم أنواع المعايير ما يلي:

-الدرجة التائية (ت)

-الدرجة الزائية (ز)

-المئينات والرتب المئنية (محمد حسن العلاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2000)

1-1-5 أنواع القياس :يقسم القياس إلى قسمين هما

1-القياس المباشر: كما يحدث عندما نقيس الطول و الوزن

2-قياس غير مباشر:كما يحدث عند قياس التحصيل أو الذكاء أو التصرف الخططي

كما قسمت أنواع القياس الى :

1.مقاييس النسبة :مقارنة شيء معين بوحدات أو مقدار معياري بهدف معرفة عدد الوحدات المعيارية التي توجد فيه ويتميز بأن له وحدات متساوية وله صفر مطلق مثل قياس الطول(سم) عرض الكتفين ,محيط الصدر وغيرها من القياسات الجسمية.

2.مقاييس المسافة :هي عملية وصف الأشياء وصفا كميا في ضوء قواعد تقليدية متفق عليها حتى يمكن تحديد سعة ذالك الشيء ولا يشترط هاذا النوع توافر الصفر المطلق وتساوي الوحدات.

3.مقاييس الرتبة :تحديد مرتبة الشيء أو مكانته في مقياس يقدم وصفا كيفيا (مثل كبير أو صغير, طويل أو قصير) وبهاذا المعنى للقياس يتحدد الوجود أو العدم للصفة دون اللجوء للوصف الكمي.

4.المقاييس الإسمية :وهي استخدام الأرقام أو الصفات أو الأسماء للتحديد أو التصنيف وليس لها دلالة أومعنى.

وتقسم في الألعاب الرياضية إلى:

1-المقاييس الموضوعية :تلك التي تعتمد على وسائل تكون أقل عرضة للخطأ مثل

-عدد مرات النجاح (الأداء الصحيح) خلال فترة زمنية أو عدد محدد من المحاولات ولكل محاولة درجة.

-الدقة في الأداء حيث تستخدم أهداف معينة كالدوائر ,مربعات أشكال متداخلة وغيرها.وتحدد د درجات لكل منها وتكون الدرجة الأكثر للهدف الأصغر.يراعى في هاذا النوع عدد المحاولات غذ يجب أن تكون مناسبة للغرض والمستوى والجنس وغيرها.

-الزمن المخصص للاداء

-المسافة التي يستغرقها الاداء: سواء كان للاعب فهي تمثل مسافة الوثب والركض ,القفز وغيرها. أو للأداة فهي تمثل مسافة الرمي ,الدفع ,الركل

2-المقاييس التقديرية :تستخدم كوسيلة للحصول على معلومات (تقويم) عن الأداء مثل تقويم التكنيك , ترتيب الأفراد وفقا لمستوياتهم في المهارة إضافة لإعتبارها من الوسائل الهامة إن لم

تكن الوحيدة للتقويم في بعض الألعاب كالجمباز والغطس في الماء وغيرها.

(علي سموم الفرطوسي 2015)

1-10 الاختبار

-هو إجراءات منضمة تستهدف القياس الكمي او الكيفي لمظهر واحد او اكثر لسمة او قدرة من القدرات عن طريق عينة من السلوك اللفظي والغير اللفظي

(ليلى السيد فرحات 2007)

هو مجموعة من المثيرات تعد لتقيس قدرات او صفات او سلوكا ما بطريقة كمية فهي من وسائل القياس التي يستخدمها الباحث للكشف عن الفروق الفردية بين الافراد والجماعات

(علي سلوم جواد 2004)

مما تقدم نستنتج أن الاختبار عبارة عن إجراءات منضمة تأخذ صفة التقنين والثبات والموضوعية في قياس قدرات أو سلوكات أو صفات الأفراد بطريقة كمية أو كيفية

هناك اعتباران يلزم توافرهما في أي اختبار هما :

- التقنيين : وله بعدان المعايير و تقنيين طريقة أجراء الاختبار .

- الموضوعية

(محمد نصر الدين رضوان 2006)

1-10 أنواع الإختبارات في المجال الرياضي

1-10-1 الاختبارات الأنثروبومترية: هي الاختبارات التي تهتم بالقياسات الجسمية وتشمل اختبارات المقاييس الأنتروبومترية وقياس سمك الدهن ونسبته وتحديد مساحة الجسم

1-10-2 إختبارات النواحي الوضيفية : هي التي تهتم بقياس الاجهزة الوظيفية للجسم كالجهاز الدوري التنفسي ونبض القلب ورسم القلب وحجم التنفس والتحليل الكيميائي لهواء الزفير

1-10-3 إختبارات الصفات البدنية واللياقة البدنية : هي الاختبارات التي تهتم باختبار وقياس الصفات البدنية القوة السرعة التحمل المرونة

1-10-4 الإختبارات المهارية :وهي التي تهتم بقياس الجانب المهاري حسب نوع النشاط او اللعبة

1-10-5 الاختبارات المعرفية : *هي التي تهتم باختبار الجانب المعرفي عند الشخص حسب نوع الرياضة الممارسة من حيث القانون التحكيم التسلسل المهاري*

1-10-6 إختبارات الميول الاستعداد والشخصية : و هي التي تهتم بالجوانب النفسية بصفة عامة والتي تدرس أثر الرياضة على شخصية الفرد الممارس لنوع النشاط الرياضي

1-10-7 بطارية اختبار : هو الاختبار الذي يحمل أكثر من اختبارين يطبقان في آن واحد

(عطا الله أحمد واخرون، 2020)

هناك نوعين من الاختبارات يمكن استخدامها في التربية الرياضية :

النوع الأول: اختبارات مقننة : يضعها خبراء القياس وهي اختبارات تتوافر فيها تعليمات محددة للأداء ، توقيت محدد ، شروط علمية ، طبقت على مجموعة معيارية لتفسير النتائج في ضوء هذه المعايير.

النوع الثاني:اختبارات يضعها الباحث أو المدرب: يحتاج العاملون في المجال الرياضي لاختبارات جديدة تستخدم في قياس الصفات والمهارات في الحالات آلاتية:

– عندما تكون الاختبارات الموجودة في المصادر غير مناسبة من حيث الوقت المستغرق للتنفيذ ، المكان ، عدم توفر الأجهزة والأدوات وغيرها.

– في الحالات التي لا تذكر المصادر بيانات كافية عن الاختبار مثل الغرض منه، طريقة الأداء، تعليمات الاختبار، طرق حساب الدرجة، الناشر وتاريخ النشر، الأدوات اللازمة، المستوى، الجنس وغيرها.

– عندما يفقد الاختبار إلى ما يشير إحصائيا لصدقه وثباته وأنواع المحكات المستخدمة في حساب الصدق وغيرها .

– التعديلات التي قد تطرا على قوانين وقواعد بعض الألعاب ، التطورات التي قد تحدث بالنسبة لخطط اللعب وأساليب التدريس .
(مينا رعد سعيد 2017)

1-11 الفرق بين القياس والاختبار

يرى بعض علماء القياس في المجال التربوي الرياضي انه طالما ان الاختبار يعني بالنسبة للمفحوصين (موقف امتحان) لذا نجذ ان التفاعل بين المفحوصين وموقف الاختبار يعد احد اهم متطلبات الاستجابة (الأداء) عن مستويات التحصيل او القدرات او الاستعدادات في مجال محدد من المجالات ويكون المفحوص هو المسؤول الأول عن مستوى إنجازه وعما اذا كان هذا المستوى ممتازا او ضعيفا صحيح ام خطأ مقبول او غير مقبول وبناءا على ماسبق يقرر علماء القياس في التربية البدنية والرياضية الاتي:

*انه يمكن اعتبار كل الاختبارات مقاييس لكون كل منهما وسائل (أدوات) لجمع البيانات

*انه لا يمكن اعتبار كل المقاييس اختبارات فالمقاييس الجسمية كمقيلس الطول والوزن و مقياس الميول الرياضية والاتجاهات نحو النشاط البدني ومقاييس الشخصية لايجوز وصفها بانها اختبارات لكونها لا تتطلب من المفحوص التفاعل اثناء التطبيق ولكونها أيضا لا تحمل بالنسبة للمفحوص معنى الامتحان

*ان القياس يعد اكثر اتساعا من الاختبارات فنحن نستطيع ان نقيس بعض الصفات او الخصائص باستخدام الاختبارات او بدونها فقد يستخدم القياس خصائص وسمات معينة بعض الأساليب كالملاحظة والمقابلات الشخصية وغيرها من الوسائل التي يمكن ان تعطينا معلومات في شكل بيانات كمية عن الظاهرة المقاسة

(د.صادق جعفر الحسينس 2015)

1-12 التقويم

تعريف التقويم

التقويم في اللغة العربية يعني قوم الشيء أو أصلح ما فيه من اعوجاج جاء في لسان العرب :أقمت الشيء وقومته فقام بمعنى استقام واعتدل واستوى

(إبن المنظور 2004)
وهو اصدار الاحكام القيمية واتخاذ القرارات والإجراءات العملية بشان موضوع او برنامج او حتى فرد ما ,وقد تتأسس الاحكام القيمية على مدى تحقيق الأهداف على النحو الذي تحددت به البرامج او المشروع وتتأسس الاحكام على مدى قيمة او جدوى او فعالية برنامج او طريقة او مشروع ما وذالك بهدف اتخاذ قرارات عملية بشان الاستمرار في المشروع او تعديله او تطويره او التخلي عنه

(ليلى السيد فرحات 2007)

فالتقويم في التربية البدنية لا يخرج عن هذا المفهوم فهو يتضمن اصدار احكام على البرامج والمناهج وطرائق وأساليب التعليم والتدريب و الإمكانيات وكل ما يتعلق بتعليم وتدريب المهارات الحركية ويؤثر فيها

(جعفر صادق 2001)

أنواع التقويم

1-13 مبادئ التقويم :

توجد مبادئ عدة لعملية التقويم هي :

_ تحديد الغرض من التقويم أو تعزيز ما نريد تقويه إذ أنه إذا كان الغرض غير واضح فمن الصعب الحكم على جدوى عملية التقويم كما انه يصعب التأكد من صحة أي خطوة لاحقة في هذه العملية نحو اختيار أسلوب التقويم المناسب والأدوات المناسبة لجمع المعلومات والبيانات .

_اختيار وتطوير أدوات التقويم المناسبة للغرض من التقويم .

_وعي المقوم أو فريق التقويم بمصادر الأخطاء المحتملة في عملية التقويم .

_وعي بخصائص عملية التقويم (الشمول, التوازن, التنوع, الاستمرارية)

_التأكد من أهمية الجانب الذي تم تقويمه ووضوح خطة التقويم والالتزام بأخلاقياته .

_ الوعي بظروف الأفراد والجماعات والمؤسسة ذات الصلة بعملية التقويم

_إحترام ترابط المدرب المدرس مع اللاعب والمتعلم

_ التحسب لإثار الأحكام على الآخرين

1-14 وظائف التقويم

توجد وظائف عدة للتقويم منها :

-المساعدة في الحكم على قيمة الأهداف فالأهداف عند صياغتها تكون بمثابة فروض تحتاج إلى عملية تقويم تبين مدى صدقها أو خطئها

-المساعدة في رفع مستوى الرياضي عن طريق تحديد مدى تقدم اللاعبين أو المتعلمين نحو الأهداف المقررة واتخاذ القرارات اللازمة لتمكينهم من تحقيق تلك الأهداف بالمستوى المطلوب .

-تزويد اللاعبين أو المتعلمين بمعلومات دقيقة عن مدى تقدمهم وعن الصعوبات التي تواجههم -التعرف على نواحي الضعف والقوة في مستوى أداء اللاعبين أو المتعلمين ليعمل على تدعيم نقاط القوة ويسعى لعلاج الضعف وتلافه

-الحكم على مدى فعالية التجارب المختلفة قبل تطبيقها على نطاق واسع مما يساعد على ضبط التكلفة وفي الحيلولة دون إهدار الوقت والجهد

(علي سموم الفرطوسي 2015)

1-15 الفرق بين القياس والتقويم

- ان القياس يحدد قيماً عددية للظاهرة المقاسة وفقا لقواعد معينة في حين يصدر التقويم حكما على هذه القيم وفقا لمحكات ومعايير محددة.
- ان النتائج هي محور اهتمام القياس والتقويم غير ان كلا منهما يتناولها في حدود وظيفته الاساسية فالقياس يعني وصف النتائج واعطاء تقديرات كمية للسلوك بينما يعني التقويم بالحكم على قيمة هذه النتائج وانه اي التقويم يعطي اهتماما خاصا بالمحكات والمعايير.
- يمثل القياس حجر الزاوية بالنسبة لعمية التقويم فالاقتصار على نتائج القياس وحدها لاتكفي لان الحصول على نتائج دقيقة وموضوعية من غير تقدير لقيمتها لا يعني شيئا بالنسبة للمهتمين والمسؤولين.
- يستفاد من نتائج التقويم في مساعدة المتعلمين والمتدربين على التقدم بمستوياتهم وكمدخل لتحسين خطط وبرامج التعليم والتدريب وفي تصحيح المسار عن طريق الحكم على مدى صلاحية العمل.

(ليلى السيد فرحات 2007)

1-16 كيفية إنشاء برنامج كمبيوتر

تمهيد

لا تقتصر البرمجيات الحاسوبية على ما تراه على شاشة الكمبيوتر فقط، بل أصبحت موجودة في كل مكان من حولنا في العصر الحديث؛ بداخل السيارات والهواتف وأدوات المنازل الذكية (الستائر والأبواب الإلكترونية وغير ذلك)، كما أن تطبيقات الكمبيوتر والبرمجيات أصبحت أداة مستخدمة تقريبًا في كل الوظائف، كالتعليم والحرف والمحاسبة والهندسة، وليس فقط الصناعات المرتبطة بالحواسيب والإلكترونيات. يمر العالم البشري بما يُعرف باسم "التحول الرقمي" أو "الرقمنة"، وفي غضون سنوات قليلة ربما يتحرك كل شيء من حولك بواسطة شاشات اللمس والأوامر الحاسوبية، وكما هو الأمر بالنسبة للغات البشرية (العربية والإنجليزية والفرنسية...) المستخدمة في التواصل البشري، قد يكون من الحتميات المفروضة على الأجيال الجديدة إتقان واحدة من لغات البرمجة، ليقدر كل فرد على التحدث والتواصل مع

الآلات وأجهزة الكمبيوتر. يساعدك إتقان لغات البرمجة على صناعة البرمجيات، لكن يحتاج الأمر كذلك لفهم عمليات تكوين الأفكار وبناء النموذج المبدئي للبرنامج وتعلم متطلبات كل مرحلة من مراحل اختبار البرنامج.

اطلع على الخطوة الأولى فيما يلي لتعرف المزيد عن كيفية البدء في تعلم لغة برمجة وكذلك العمل على تحويل أفكارك إلى برمجيات ومنتجات قابلة للاستعمال والاختبار من قبل المستخدمين، ومن ثم كيفية إعادة العمل عليها وتطويرها وعلاج جوانب الخلل بها إلى أن تصبح جاهزة للإصدار.

أولا: الوصول إلى الفكرة

أجرِ عملية عصف ذهني للأفكار. الهدف الأساسي لأي برنامج حاسوبي هو أن يؤدي مهمة معينة تجعل حياة المستخدم أسهل، وتلك هي القاعدة التي يجب أن تضعها نصب عينيك وأنت تختار فكرة للعمل على إنشاء برنامج كمبيوتر حولها. من المفيد كذلك أن تطلع على البرمجيات المتاحة بالفعل لأداء نفس الوظيفة أو الوظائف المشابهة لما تفكر فيه، محاولًا استلهام الأفكار من تلك البرمجيات والتأكد من أن برنامجك بدوره سوف ينجح في أداء هذه الوظيفة بكيفية أبسط أو أكثر جودة. يرتبط نجاح البرنامج بقدرته على توفير الخيارات المساعدة للمستخدم وتلبية احتياجاته وتحقيق فائدته.

راقب نشاطك اليومي على أجهزة الكمبيوتر أو الهواتف الذكية محاولًا استخراج جوانب الخلل أو الصعوبات التي تواجهك؛ هل يوجد واحدة من المهام التي يمكنك أتمتها (جعلها أوتوماتيكية بدلًا من يدوية) بواسطة برنامجك للتسهيل على المستخدم؟

دوّن كل فكرة تخطر على بالك، فمهما كانت الفكرة بسيطة أو غريبة عند النظر إليها في بادئ الأمر، يمكنها بالمزيد من الدراسة والتطوير أن تتحول إلى شيء ما بالغ العظمة والذكاء والفائدة.

ثانيا:

استعرض البرامج الأخرى. لتكن لديك نظرة نقدية تجاه البرمجيات الحاسوبية الموجودة من حولك في كل مكان طارحًا على نفسك دائمًا مجموعة الأسئلة التالية: ما الذي يقوم به هذا البرنامج؟ كيف يمكن أن يصبح أفضل من ذلك؟ ما هي الجوانب التي تنقصه؟ يمكنك من خلال الإجابة على هذه الأسئلة أن

تصل بدورك لرؤية عميقة تجاه عملية صناعة البرمجيات وأن تقدر لاحقًا على نقد وتقييم أفكارك ومنتجاتك البرمجية التي تعمل عليها.

ثالثا:

اكتب مستند تصميم البرنامج. الغرض من هذا الملف هو وضع الخطوط العريضة فيما يتعلق بالخواص والمميزات التي يقدمها البرنامج للمستخدم، وكذلك ما تهدف لتحقيقه جراء العمل على هذا المشروع ككل؛ أي أنه بمثابة الخطة التي توجهك أثناء العمل على المشروع، كما تحتاج للعودة إليه خلال مراحل التطوير والبرمجة من أجل ضمان أنك تحقق ما تهدف إليه بالأساس وتركيز جهودك في الاتجاه الصحيح بدلًا من تشتيت نفسك أو الخروج عن الخطة الأساسية.

رابعا:

ابدأ كأبسط ما يكون. عندما تكون في بداية طريقك في عالم البرمجة الحاسوبية، من الواجب عليك أن تبدأ خطوة بخطوة وبالعمل على مشروعات صغيرة ثم تُطور ذلك بمرور الوقت. لاحظ كذلك أن أهدافك عند البدء في عالم البرمجة هي أن تتعلم أكثر وأكثر، وليس أن تصنع أعظم برنامج في العالم بين يوم وليلة، لذا من الضروري في البداية اختيار مشروعات بسيطة بأهداف منطقية وقابلة للتحقيق ولا تحتاج إلا إلى أكواد برمجية أساسية، وتقدر من خلال اكتساب تلك الخبرات أن تتعلم المزيد.

(((https://djamal-tech.blogspot.com)

17-1 لغة البرمجة

لغة البرمجة عبارة عن مجموعة من الأوامر تكتب وفق مجموعة من القواعد تحدد بواسطة اللغة ومن ثم تمر هذه الأوامر بعدة مراحل الى أن تنفذ على جهاز الحاسوب .

وتشير وفيقة مصطفى حسن أبو سالم أن هناك العديد من اللغات تستخدم في كتابة البرامج ولكل لغة خصائصها وقواعدها الخاصة واستخداماتها التي تميزها عن غيرها من اللغات وعلى مستخدم الكمبيوتر ان ينفذ هذه القواعد ويتبعها بدقة ومن أكثر اللغات شيوعا :

-لغة اللوجو وهي تناسب أطفال مرحلة ما قبل المدرسة

–لغة الكوبل وتستخدم في التطبيقات الادارية والمهنية

– لغة الفورتران وتستخدم في التطبيقات العلمية والهندسية وهي أقدم لغة

– لغة البسيك وهي لغة تلائم معظم الأغراض وهي بسيطة الاستخدام وتستخدم كثيرا في عملية التدريس بالكمبيوتر

–لغة سي وهي من أكثر اللغات ملائمة للكمبيوتر لما يتميز به من قابليتها للتوافق مع مختلف الأنظمة

(سالم، 2007)

1-18 استراتيجية البرمجة الحاسوبية

في هندسة البرمجيات بناء النظام البرمجي ليس جرد كتابة شفرة وإنما هي عملية إنتاجية لها عدة مراحل أساسية وضرورية للحصول على المنتج وهو البرنامج بأقل كلفة ممكنة وأفضل أداء محتمل يطلق على هذه المرحلة اسم دورة حياة النظام البرمجي

وعموما فإن عملية بناء النظام البرمجي يمر بمجموعة من المراحا نبينها فيما يلي :

أولا : التحليل : في هده العملية تجمع المعلومات بدقة ثم تحدد المتطلبات والمهام التي سيقوم بها البرنامج وتوصف هذه المهام بدقة تامة , فالمستخدم مثلا يضع تصورا للبرنامج ليقوم بعمليات معينة, ومهمة مهندس البرمجيات في هذه المرحلة هي استخلاص هذه الافكار وتحديدها, لذالك فهي تتطلب مهارة عاليو في التعامل مع المستخدمين , وقدرة على التحليل الصحيح. ينتج في نهاية هذه المرحلة وثيقة تدعى جدول الشروط والمواصفات

ثانيا :التصميم : تصميم البرمجيات هي مرحلة من مراحل دورة حياة النظام , تساعدنا في تحديد كيفية حل المشكلة "كيف سنحل المشكل " والتخطيط للتوصل الى حلول المشكل والدخول في تفاصيل النظام. التصميم يحدد هيكلة وبنية النظام من خلال تجزأة النظام الى مجموعة من الأنظمة الفرعية (sub systems) مما يساهم في السيطرة على التعقيد في النظام ,وتحديد الوجهات ونوافذ المستخدم (interfaces user) والمكونات(components) والوحدات (modules) والبيانات للنظام كي يحقق النظام متطلبات المستخدم . ونقوم بمرحلة التصميم باستخدام المتطلبات التي حددناها في مرحلة التحليل

, ان مرحلة التصميم يتم خلالها ايجاد التصميم الأمثل لنظام المعلومات الحاسوبي الذي يلي احتياجات المستخدمين التي تم توصيفها في مرحلة التحليل ان عملية التصميم في جوهرها هي عملية حل مشكلات ,أي يجري البحث خلالها عن أفضل الحلول التصميمية لبناء نظم ذات أهداف محددة .وتشمل مرحلة التصميم ما يلي:

1/ تصميم واجهة العرض بما تحتويه من تصميم وعناصر مرئية وتوازن في عملية التركيب ووضع هيكلة للبرمجة

2/ تصميم القوائم والمعلومات والشرائح التي توضح محتويات البرمجة متعددة الوسائط

3/ وضع المحتوى في تصميم مناسب وتحتاج هذه الخطوة الى معظم الوقت علما بان وجود الالمعلومات والصور والنصوص المؤلفة مسبقا يساعد وبشكل كبير على تنفيذ هذه الخطوة

4/ تحديد الشكل النهائي للبرمجية التعليمية بما فيها البدائل التعليمية

5/ استخدام البرامج والأدوات لإنشاء الصور والحركات والأفلام الرسومات التوضيحية والنصوص الصوتية وربطها بشكل فني مع باقي العناصر لتحقيق الأهداف المرجوة.

ثالثا : الترميز(كتابة الكود) : تحول الخوارزميات والمخططات التي تم إنتاجها في مرحلة التصميم الى إحدى اللغات البرمجية وذالك لإنتاج برامج أو نظام قابل للإستخدام من قبل المستخدم يلي احتياجاته الموضحة في وثيقة الشروط .خلال هذه تتم بعض الاختبارات على بعض أجزاء النظام للتأكد من عمله بطريقة صحيحة علما ان مرحلة الاختبار هي مرحلة منفصلة يتم العمل عليها لاحقا.

رابعا :الاختبار والتكاملية : تجمع الكتل مع بعضها ويختبر النظام من موافقته لجدول الشروط والمواصفات ,وخاصة إذا كانت الكتل قد كتبت من قبل عدة أعضاء في الفريق .

خامسا : التوثيق: هي مرحلة هامة من مراحل بناء النظام البرمجي حيث يتم توثيق البناء الداخلي للبرنامج وذالك بغرض الصيانة والتطوير يفضل عادة ان يترافق التوثيق مع كل مرحلة من المراحل السابقة واللاحقة وأن يكون هناك فريق خاص يهتم بعملية التوثيق لجميع المشاكل والحلول التي يمكن أن تظهر أثناء بناء البرمجية .وبدون التوثيق قد يصل مصنع البرمجية الى مرحلة لا يعود بعدها قادرا على متابعة صيانتها وتطويرها مما يزيد الكلفة المادية والزمنية الخاصة بهذه البرمجية الى حدود غير متوقعة

أو بمعنى اخر الفشل في بناء البرمجية ذات جودة عالية ودورة حياة طويلة . وهناك أكثر من طريقة للتوثيق– توثيق المبرمج وهو ممكن أن يكون إضافة تعليقات داخل الشفرة البرمجية – توثيق المحلل بكتابة مستندات شرح لدورة البرنامج –توثيق مختبر النظام وفيها يتم تسجيل نقاط الخلل في البرنامج ..الخ

سادسا : الصيانة والتطوير : ان هذه المرحلة هي المرحلة الاطول في حياة النظام البرمجي لبقاء النظام قادرا على مواكبة التطورات والمعدات الحديثة جزء من هذه المرحلة يكون في تصحيح الاخطاء, والجزء الاخر يكون في التطوير واضافة تقنيات جديدة ان هذه الخطوات كما نلاحظ مشابهة لخطوات الانتاج في الهندسيات الاخرى .

(wikipedia)

الخلاصة:

من خلال ما تقدم حاول الطالب الباحث التطرق لكل ما يتعلق بالقياس والتقويم من مفاهيم واستعمالات طما تطرقنا كذالك الى ما يتعلق بالبرمجيات وكيفية تصميمها من الفكرة الى التطبيق

الفصل الثاني:

تمهيد

2-1 مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

2-2 عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

2-2-1اللياقة القلبية التنفسية

2-2-2 اللياقة العضلية الهيكلية

2-2-3 التركيب الجسمي

2-3 تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

2-3-1تقييم اللياقة القلبية التنفسية

2-3-2تقييم اللياقة العضلية الهيكلية

2-3-3 تقييم التركيب الجسمي

2-4 التعريف بالمرحمة العمرية (12 — 15)

2-5 خصائص التلميذ في الطور المتوسط من التعليم (12-15) سنة

2-5-1 الجانب السيكولوجي:

2-5-2 الجانب الحركي :

2-5-3 الجانب العاطفي

2-5-4 الجانب المعرفي

2-5-5 النمو الفسيولوجي والمرفولوجي

2-5-6 النمو الجنسي

الخلاصة

تمهيد

إن الاهتمام المتزايد في الوقت الحاضر باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ليس وليد الصدفة بل هذا راجع لأهميتها بالدرجة الأولى على صحة الفرد العقلية والحسية الحركية وحتى النفسية و أوضحت نتائج عدة بحوث علمية الدور الذي يمكن ان تسهم به زيادة مستوى النشاط البدني في تحسين وضائف أجهزة الجسم وفي الحد من تفاشي أمراض قلة الحركة , حيث صدر في الولايات المتحدة الامريكية عام2000 تقرير أهداف احتل (الهزاع بن محمد الهزاع, 2009)يحدد الأهداف الصحية للامة لعام2010 ضم عشرة المرتبة الأولى زيادة النشاط البدني للافراد

إن سلوكيات وسمات أطفال اليوم ، إلى جانب جيناتهم ، هي عوامل تحدد نموهم وتطور صحتهم الجسدية والعقلية والنفسية الاجتماعية ؛ وأداءهم البدني والمعرفي والأكاديمي.

ساهم التقدم التكنولوجي للمجتمع الحديث في نمط حياة غير مستقر غير النمط الظاهري للأطفال من نمط الحياة قبل 20 عامًا. يزداد وزن الأطفال اليوم ولديهم مؤشر كتلة جسم أعلى (BMI) من أقرانهم قبل جيل واحد فقط (.Ogden et al، 2012). بشكل سلوكي ، يفشل معظم الأطفال في الانخراط في نشاط بدني قوي أو متوسط الشدة لمدة 60 دقيقة أو أكثر يوميًا ، مع ما يصل إلى ثلث الإبلاغ عن أي نشاط بدني في الأيام الخمسة السابقة (مركز السيطرة على الأمراض ، 2012). وقد ساهم هذا الافتقار إلى المشاركة في النشاط البدني في زيادة انتشار السمنة لدى الأطفال ، وانخفاض اللياقة (على سبيل المثال ، المرونة والقوة العضلية والقدرة التنفسية القلبية) ، وزيادة خطر الإصابة بالأمراض (Boreham and Riddoch، 2001؛ Eisenmann، 2003؛ مالينا ، 2007 ؛ ستيل وآخرون ، 2008)

ومن هنا يسعي الباحث في هذا الفصل للتطرق الى كل ما يتعلق بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

2-1 مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الياقة البدنية هي الصفات التي يمتلكها أي انسان وتجعله قادرا على أداء المجهود البدني بدون ارهاق ,وهاذا لا يعني ان اللياقة امر مرتبط بالأداء الرياضي فقط, فدائما ما تربط اللياقة بالصحة عندما يكون الحديث منصبا على الوقاية من الامراض وتحسين الصحة ,ومن هنا نشأ مايعرف باليقة البدنية المرتبطة بالصحة (عصام الحسنات2009)

الهزاع)هي مقدرة الفرد الأدائية في إختبارات تعبر عن الدوري التنفسي والتركيب الجسمي وقوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرونتها(بن محمد الهزاع, 1417هـ

يعرفها الباحث بأنها مجموعة من المؤشرات المرتبطة بصحة الفرد التي تشير كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و التركيب الجسمي وقوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرونتها

2-2 عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

هي عناصر لها علاقة وثيقة بالصحة لان كل منها له علاقة مباشرة بأعراض الصحة الجيدة تتعلق مباشرة بسلامة أجهزته الفسيولوجية مثل الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي وتركيب أعضاء الجسم أ.د مفتي إبراهيم,)وكلها له علاقة مباشرة بتقليل خطورة الإصابة بأمراض نقص الحركة وهي لياقة الجهاز الدوري التنفسي والقوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة والتركيب الجسمي(2004

هي مظهر مميز للياقة التي ترتكز على جوانب ذات تاثير عام على الصحة والطاقة والقدرة على مواجهة متطلبات الحياة اليومية ونشاطاتها ,وتتضمن عناصرها اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية الهيكلية والتركيب الجسمي حسب

(ابو علاء احمد عبد الفتاح, 2003)

يضيف(عصام الحسنات, 2009)

انه يتحكم في تشميل عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ما يلي قوة التحمل في وجود الطاقة التي تعتمد على الاكسجين والقوة العضلية وقوة التحمل العضلي والمرونة والتكوين الجسماني

2-2-1 اللياقة القلبية التنفسية

هي مقدرة القلب والاوعية الدموية والجهاز التنفسي على امداد عضلات الشخص بالوقود اللازم لانتاج الطاقة خاصة الاكسجين ومقدرة العضلات على تمثيل الوقود للسماح بتنفيذ التمرينات او الوفاء بالجهد المطلوب

وتعني قدرة الجهازين التنفسي والدوري مجرى التنفس والرئتين القلب والأوعية الدموية والدم على تزويد العضلات العامة بالأكسجين أثناء ممارسة الرياضة والتخلص من ثاني أكسيد الكربون

(Howley & Franks, 1986)

حيث تكون القدرة الهوائية (أقصى قدرة على إستهلاك الأكسجين) منسوبة إلى كتلة الجسم مرتفعة نسبيا لدى الصغار مقارنة مع الراشدين غير المتدربين ويبلغ مدل التنفس وحجم الشهيق مستوى أقل للصغار مقارنة بالكبار لكن عندما ننسبه إلى مساحة سطح الجسم فإن الفرق يضمحل ولا يبدو أن معدل ضربات القلب القصوى تتغير بشكل ملحوض بين عمري 7-15سنة إلا أن سرعة إسترداد ضربات القلب بعد الجهد البدني يعد أسرع للصغار مقارنة بالكبار أما كفاءة المشي أو الجري لدى الصغار فتعد منخفضة مقارنة بالكبار ويعزى ذالك لعوامل عديدة أهمها تحسين كفاءة إستخدام الوقود من قبل العضلات العامة وتحسين مطاطية العضلات وزيادة طول الخطوة مع التقدم في العمر نحو الرشد.

(*الهزاع بن محمد الهزاع 2003*, د.ت)

2-2-2 اللياقة العضلية الهيكلية

: وتتكون من

-المرونة:

هي مدى الحركة المتاحة في مفاصل الجسم

وتعني القدرة الوظيفية للأعضاء المحيطة بالمفصل في التحرك الى نطاق المدى الكامل للمفصل

(Howley & Franks, 1986)

-التحمل العضلي:

هو مقدرة العضلات على الانقباض خلال اجهادها لفترة طويلة نسبيا

وهو قدرة عضلة معينة او مجموعة من العضلات على انتاج إنقباضات متكررة ومتتالية لفترة من الزمن قبل الشعور بالتعب العضلي او بالحفاظ على انتاج قوة عضلة معينة لمدة معينة من الزمن

(Howley & Franks, 1986)

-القوة العضلية:

اسامه) المقدرة التغلب على قوة خارجية أو رفع ثقل , وتعرف كذالك بانها قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة (كامل راتب, 1999

هي القوة القصوى التي يمكن انتاجها عن طريق عضلة معينة او مجموعة من العضلات بمعنى اخر اكبر عزم تدوير تستطيع العضلة او مجموعة من العضلات انتاجه حول مفصل معين

(Howley & Franks, 1986)

والجدير بالذكر ان القوة العضلية عموما تتطور لدى الناشئة مع التدريب البدني الا ان تطورها نتيجة للتدريب البدني يزداد في مرحلة البلوغ حيث يتزامن ذالك مع زيادة تركيز هرمون الذكورة (التستوستيرون) ويعتقد ان اعلى نسبة لتطور القوة العضلية لدى الناشئة من جراء التدريب البدني تكون خلال فترة طفرة النمو (التي تحدث فيما بين 12-15سنة تقريبا ويزداد فيها تركيز هرمون الذكور وتسبق مباشرة فترة بلوغ مرحلة الرشد) ويستمر ذالك لسنتين او ثلاث لبعدها.

(*الهزاع بن محمد الهزاع 2003*, د.ت)

2-2-3 التركيب الجسمي

يعتبر بانه العلاقة النسبية بين كل من العضلات والدهون والعضام والانسجة الأخرى التي يتركب منها الجسم الشخص

ويعني نسبة النسيج الدهني في الجسم الى باقي انسجة ومكونات الجسم الأخرى هذه النسبة تحوي الدهون الأساسية والدهون المخزنة ,ولها حدود مفضلة تختلف حسب العمر والجنس

(Howley & Franks, 1986)

2-3 تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

2-3-1تقييم اللياقة القلبية التنفسية

وهي التي تتعلق بوظيفة الجهاز التنفسي لدى الانسان حيث يتلخص ذالك في قدرة الجهاز التنفسي على استنشاق الهواء المحمل بالأكسجين ثم يقوم بنقله الى جميع خلايا الجسم من خلال القلب والاوعية الدموية والشرايين مما يساعد ذالك على نقل الاكسجين الى العضلات ممايساعد على انقباضها بشكل

طبيعي وهناك طريقتين لقياس معدل اللياقة القلبية التنفسية الأولى هي طريقة القياس في المختبر وذالك من خلال تعريض الشخص الى جهد بدني بشكل تدريجي ويتم قياس الغازات التنفسية وقياس الحد الأقصى لنسبة الاكسجين التي يستخدمها في حالة التعب والاجهاد اما الطريقة الثانية هي طريقة غير مباشرة تتضمن بعض الاختبارات الميدانية مثل قياس الوقت اللازم ل جري او مشي مسافة تتراوح ما بين 1كيلو متر الى 3 كلم

(Abdulhameed, 2019)

ا. اختبار كوبر: و هو من اكثر الختبارات انتشارا لقياس اللياقة القلبية التنفسية (نايف المفضي جبور و صحبي محمد قبلان، 2012، صفحة 243) و طريقة تنفيذه ان يقوم الفرد بالجري (يسمح بالجري و المشي عند الضرورة) لمدة 12دقيقة ثم تحسب المسافة المقطوعة خلال هذه المدة

ب . اختبار الجري المتعدد المراحل 20متر: و هو من الاختبارات قياس اللياقة القلبية التنفسية ، حيث يقوم الفرد بالجري مسافة 20متر عدة مرات و بذلك تحسب عدد المرات التي قطعها المختبر و المدة الزمية

2-3-2تقييم اللياقة العضلية الهيكلية

ويتمثل هذا العنصر من اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في عدة نقاط منها القوة العضلية وهي القوة الناتجة عن أقصى مجهود تقوم به العضلة بشكل ارادي

كما يتضمن المرونة المفصلية وهي قياس مدى قدرة العضلات والمفاصل على أداء وضيفتها الحركية بشكل طبيعي ويتم معرفة ذالك من خلال القياس المباشر في المختبر والاختبارات الميدانية والتي تتمثل في أداء تمارين الضغط وتمارين الشد لاعلى وهو تمرين العلقة لاختبار مدى قوة عضلات الصدر والذراعين

(R & Abdulhameed, 2019)

:قياس القوة العضلية

هناك العديد من الاختبارات البدنية التي يمكن استخدامها لقياس مستوى القوة العضلية لجزء معين من الجسم او لجهاز وظيفي فيه ومن هذه الاختبارات الشائعة لقياس القوة العضلية (نشوان عبد الله نشوان ،2010 صفحة62)

. أ . اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل ثني و مد الذراعين

.ب . اختبار قياس قوة العضلات الظهر و القبضة باستخدام جهاز الديناومومتر

ج . اختبار الجلوس من الرقود (تقوية عضلات المعدة)

قياس التحمل العضلي :

هناك العديد من من الاختبارات البدنية التي يمكن استخدامها لقياس مستويات التحمل و من هذه الاختبارات (اكرم زكي الخطابية و اخرونذ2010صفحة 40)

. أ . اختبار الجلوس من الرقود لاكبر عدد ممكن لقياس تحمل عضلات البطن

ب . اختبار ثني و مد الذراعين لاكبر عدد من المرات لقياس تحمل عضلات الذراعين

قياس المرونة المفصلية :

هناك العديد من الختبارات البدنية لقياس المرونة التي يمكن استخدامها لقياس مستويات المرونة لجزء معين من الجسم ، ومن هذه الاختبارات مثلا (اكرم زكي الخطابية و اخرون،2010 صفحة 40)

. أ . اختبار ثني الجذع للامام ، و الخلف ، و دوران الجذع للجانبين لقياس مرونة الجذع

.ب . اختبار لمس السفلي للارض و الجانبي للحائط

. ج . اختبار قياس معظم مفاصل الجسم

2-3-3 تقييم التركيب الجسمي

تتعدد طرق قياس نسبة الدهون في الجسم تبعا لدرجة صعوبة استخدامها و تكلفتها ومدى كونها ذات طبيعة مخبرية او ميدانية

قياس كثافة الجسم :

الوسيلة الامثل لمعرفة ما اذا كان الفرد يعاني من وزن زائد(BMI) يعتبر مؤشر كتلة الجسم او سمنة ، حيث يقيس مؤشر كتلة الجسم عن طريق مقارنة وزن الجسم بطوله عن طريق ايجاد المعادة التالية:

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغ) / مربع الطول (م)

ا.قياس ثنايا الدهنية تحت الجلد بواسطة ملقط الدهن

ب.العلاقة بين الطول والوزن

2-4 التعريف بالمرحمة العمرية (12 — 15)

يطلق على هذه المرحلة السنية مرحلة البلوغ وهي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب والتغيرات التي تتم في هذه المرحلة ذات نوعية معقدة. وانطلاقا من المعارف الخاصة بعلم التربية وعلم وضائف الأعضاء الفيزيولوجي والبيولوجي بالإضافة إلى يذكر لنا علم الحركة فإنه يمكن الإشارة إلى نقطتين رئيسيتين في هاذا الصدد هما:

يجب أن يهتم بصفة أساسية دائمة وشخصيا له مسار طبيعي وأن ذالك ليس أمر غير مرضى بأي حال من الأحوال ولا يجب على المدرس أن يتهيب مشاكل سن البلوغ أو يقف لها موقفا سلبيا . إن التخلص من تلك الأسئلة التي يطرحها التلميذ على المدرس في هاذا المجال وفي تلك المرحلة السنية تعتبر أمرا خاطئا ونفس الخطأ يكون عندما نحاول تغيير إثارة الأحداث والتغيرات الخاصة بالبلوغ والتركيز عليها أكثر مما يجب .

إن تصرفات المدرس التي تتسم بالوضوح يكون لها أثر كبير على اجتياز التلاميذ مرحلة البلوغ دون مضايقات كثيرة ,ومن الأهمية بما كان وبشكل خاص العمل على تقوية صلة التعاون بين كافة المدرسين والآباء وأطباء المدرسة بما يخدم التلميذ في هذه المرحلة وإن عدم توافر هاذا التعاون سوف يسمح بظهور فجوة كبيرة في جهود التصدي لمشكلات البلوغ والمراهقة

2-5 خصائص التلميذ في الطور المتوسط من التعليم (12-15) سنة

سن البلوغ هي المرحلة الأزمة الشديدة بالنسبة للطفل لدرجة أن بعض الفلاسفة يشبهونها بالولادة الثانية في هذه المرحلة يخضع الطفل لمجموعة من التغيرات سواء فسيولوجيا أو سيكولوجيا والتي تجعله يعيش حالة اضطراب شديد ,إن مرحلة البلوغ تبدأ من11إلى 12 سنة عند البنات و12إلى 13 سنة عند الأولاد وتدوم حتى 12-13 سنة و 14-15 سنة على التوالي و يتميز الطفل في هذه المرحلة بالخصائص التالية:

2-5-1 الجانب السيكولوجي:

مما سبق ذكره أن الطفل اضطرابات فسيولوجية والتي تؤثر على نموه النفسي (السيكولوجي) مما يؤدي إلى حدوث اضطرابات سلوكية مثل القلق وهاذا راجع أيضا للتغيرات البيولوجية .

ويمكن تلخيص كل ما ذكرناه في النقاط التالية

-رغبة عميقة في تعلم المهارات الرياضية

-إستهلاك المزيد من الجهد والوقت في الخيالات

- الإدراك الجنسي

-الاهتمام بالموضوعات الصناعية والأدوات

- نفور أو نقص في تقبل سيطرة الكبار

2-5-2 الجانب الحركي :

إن أعداد التجهيز البيولوجي يحقق فعالية كبيرة وهاذا مايدعى بمرحلة الإمكانيات الوظيفية إلا أن الطفل يلاحظ عليه عدم التوازن الوظيفي هاذا ما يسبب له التعب نظرا لانخفاض على المقاومة والمطاولة إن الطفل في ه المرحلة يعاني من عجز على مستوى الوظائف الكبرى للجسم بالإضافة إلى نقص في دقة الحركة .

-تظهر لدى البعض قدرة التعلم والاكتساب من أول وهلة

يصل النمو الحركي في هذه المرحلة الى ذروته وهي الفترة المثلى لذالك

2-5-3 الجانب العاطفي

يتميز الطفل بقوقعة في انفعالات تسببها النزاعات الناجمة عن حب التظاهر من جهة وخوف من سخرية الآخرين من جهة أخرى ,وكما يحاول تنمية العلاقات مع الآخرين والتقوقع على نفسه فيما يلاحظ بأن الطفل يحب أن يعمل لكنه يخشى الفشل وهاذا هو الحال بالنسبة لعلاقاته مع الأولياء إذ يسعى إلى تنفيذ رغباته غير أنه يتخوف من رد فعل الأولياء وبهاذا كله يكون في حالة هيجان وتظاهر وتدعى هذه المرحلة بمرحلة الصراعات والعنف

2-5-4 الجانب المعرفي

البحث على التوازن بين الفهم والتكيف (إتساع بؤرة التخيل) صد اكتساب مهارات معرفية جديدة تتطلب أكثر تصور مهني (الخول في مرحلة إستعمال العقل) .ويسعى الطفل في هذه المرحلة إلى كشف القيم الرمزية وهو يتطلع إلى عالم الكبار ويحاول التجريد والملاحظة كما يحب البحث عن الحقيقة ،ويحاول تصور مكانته في المجتمع عند مرحلة المراهقة ويشعر في رغبة قوية في الاستقلال في تفكيره وأعماله عن السيطرة لذالك يحاول أن يضع مثلا أعلى في العالم ،التربية البدنية ،الثروة والغناء

2-5-5 النمو الفسيولوجي والمرفولوجي

نلاحظ في هذه الفترة عدة تغيرات فسيولوجية منها زيادة حجم القلب والزيادة في الوزن ووظائف كل أجهزة الجسم وركز العلاماء على البلوغ الجنسي لما يكسبه من أهمية بالغة

هناك طفرة للطول وخاصة عند الذكور ،وفي الوزن عند الإناث

ويلاحظ عليه عدم التحكم في نبرات صوته من علو وانخفاض

تغير في أطراف الجسم (الجذع الصدر والحوض)

(منهاج التلربية البدنية والرياضية، 2016)

2-5-6 النمو الجنسي

يعتبر البلوغ الجنسي بمثابة تحول وعلامة انتقال من الطفولة إلى المراهقة ،وأهم شيء في البلوغ هو نضج الغدة الجنسية ، النمو الجنسي يبدأ بنمو الغدد التناسلية ،ويلاحظ هنا أهمية الغدة النخامية وكذالك تأثر الغدة الكظرية بهرموناتها ، ويلاحظ أيضا ظهور الغدة التيموسية .

-كما أن هناك عدة عوامل تأثر في موعد البلوغ الجنسي منها حالة النشاط الغددي ، الحالة الصحية ،الاستعداد الفردي ،وبعض العوامل كالتغدية (فؤاد، 2007)

الخلاصة:

يجدر الاشارة برفع مستوى الوعي لدى الافراد بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وزيادة الاهتمام بها ومراقبتها بشكل دوري خاصة لدى الوسط المدرسي ووضع اليات وبرامج لتطويرها

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

*مدخل الباب الثاني

*الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

*الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد :

1-1 منهج البحث

2-1 مجتمع وعينة البحث

3-1 مجالات البحث

4-1 أدوات البحث

5-1 التجربة الاستطلاعية لتصميم وبناء الأداة

6-1 الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات

7-1 صعوبات البحث

خلاصة

تمهيد :

قام الطالب الباحث في هاذا الفصل من الدراسة الميدانية عرض أهم العناصر المكونة لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية

المتبعة في هذه الدراسة والتى تتضمن مجتمع البحث وعينته ووصف الأدوات والإجراءات التي تم من خلالها تطبيق هذه الدراسة والمعالجة الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات

1-1 منهج البحث :

إعتمد الطالب الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ودالك لملائمته لأهداف البحث

1-2 مجتمع وعينة البحث

1-2-1 مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في تلاميذ المرحلة المتوسطة (ذكور وإناث) لمتوسطات بعض الولايات الغربية للوطن للسنة الدراسية 2021/2020

1-2-2 عينة البحث:

عينة البحث تمثلت في تلاميذ الطور المتوسط (ذكور وإناث) لبعض ولايات الجهة الغربية حيث قسمت العينة لتشمل ثلاثة مناطق جغرافية الشمال والهضاب والجنوب ومن ثم يتم إختيار عينة عشوائية منتظمة من كل منطقة

الجدول رقم (01) توزيع أفراد عينة البحث حسب الولايات، وحسب متغير الجنس

الولاية	الجنس	العدد
تلمسان	ذكور	50
	اناث	60
مستغانم	ذكور	50
	اناث	60
معسكر	ذكور	50
	اناث	60
البيض	ذكور	50
	اناث	60
نعامة	ذكور	50
	اناث	65
بشار	ذكور	53
	اناث	60
أدرار	ذكور	50
	إناث	60

1-3 مجالات البحث

1-3-1 المجال البشري :

بلغ عدد الذكور 353

أما عدد الإناث 425

الجدول رقم (02) : يمثل توزع عينة البحث حسب السن والجنس

الجنس / السن	12 سنة	13 سنة	14 سنة	15 سنة
الذكور	116	75	90	72
الإناث	120	115	100	90
المجموع	236	190	190	162

1-3-2 المجال الزمني:

تم الشروع في الدراسة إبتداءا من 2018/11/04 الى غاية 2022/03

تم اجراء التجربة الاستطلاعية من للاختبارات البدنية في الفترة ما بين 2019 الى غاية 2020

اما التجربة الاساسية فكانت في الفترة ما بين 2020 ال غاية ديسمبر 2021

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية للبرنامج الحاسوبي في شهر نوفمبر 2021

والدراسة الاساسية للبرنامج الحاسوبي كانت ما في شهر يناير 2022

1-4 أدوات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسات النظرية والدراسات المشابهة وطبقا لمتطلبات البحث استخدم الطالب الباحث في هذه الدراسة الأدوات التالية:

1-4-1 استمارة التحكيم:

تعتبر استمارات التحكيم من الركائز الأساسية لعمل الباحثين والتي من خلالها يتم استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول:

-تحديد أنسب الاختبارات البدنية لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة المتوسطة

1-4-2 الأجهزة المستخدمة في البحث :

-الاختبارات البدنية – استمارات جمع النتائج – أقراص مضغوطة للتوزيع على الاساتذة – تسهيل المهمات في المؤسسات التربوية- وينداف – حاسوب – كاميرا تصوير -

1-5 التجربة الاستطلاعية لتصميم وبناء الأداة : لضمان السير الحسن للتطبيق الميداني كان لابد على الباحث من اجراء التجربة الاستطلاعية للوقوف الصعوبات التي قد يتعرض لها الباحث ومدى ملائمة أداة الدراسة المستخدمة للإجراء الميداني

1-5- 1التجربة الاستطلاعية لتصميم وبناء البرنامج الحاسوبي لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

هدفت الدراسة الاستطلاعية الى التعرف على مختلف الدراسات التي أجريت في مجال تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ الطور المتوسط حيث قام الطالب الباحث بمسح للبرمجيات التي

صممت في هاذا الصدد على غرار Body Mass Index Calculator (bmi) for children and youth لقياس مؤشر كتلة الجسم

وكذالك diqgnoform برنامج الفيتنس غرام لمعهد كوبر الامريكي هذه البرمجيات كانت لغرض تقييم الاداء الرياضي باستخدام التقييم محكي المرجع الا انه لا يوجد برنامج حاسوبي يقيس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ الطور المتوسط باستخدام التقييم معياري المرجع عدا دراسة دحون عومري الخاصة بتلاميذ الطور الثانوي

بدأ الطالب الباحث في الخطوة الموالية من تصميم البرنامج الحاسوب بتحديد المشكلة والهدف من البرنامج والفئة العمرية المقدم لها والجدير بالذكر أن البرنامج الحاسوبي الذي نعمل على تصميمه هو برنامج موجه للاستعمال من طرف لأساتذة التربية البدنية والرياضية الطور المتوسط

تم تصميم البرنامج الالي من خلال winDev

WinDev عبارة عن ورشة عمل لهندسة البرمجيات (AGL) نشرتها شركة PC SOFT الفرنسية ، وهي مصممة لتطوير التطبيقات ، والتي تعتمد بشكل أساسي على البيانات لنظام التشغيل Windows وأيضًا لأنظمة Linux و .NET و Java. تقدم لغتها الخاصة: WLanguage . تم إصدار الإصدار الأول من AGL في عام 1993.

ومصممة لتطوير التطبيقات والبيانات الموجهة في المقام الاول لنظام التشغيل 7, 8, 10 windows

فيستا ,إكس بي, 2008,2003,2000 و lunix

ويندااف : يستعمل من اجل تصميم برامج التسيير والإدارة و الواجهات الرسومية
ويبداف : يستعمل من أجل تصميم المواقع الإلكترونية والمدونات والبلوجر وغيرها
ويندااف موبايل : يستعمل من أجل تصميم تطبيقات الهواتف (أندرويد– آبل .....)
(/https://djamal-tech.blogspot.com)

بعدها قام الطالب بتغدية البرنامج الحاسوبي بجميع المعادلات الرياضية والاحصائية (معادلة حساب مؤشر كتلة الجسم – المتوسط الحسابي –الانحراف المعياري– معادلة تحويل للدرجة التائية –معادلة تحويل للدرجة التائية) كما تم تغدية البرنامج بالبروتوكول لانجاز اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

يجدر الاشارة هنا الى ان البرنامج الالي المصمم يقوم بتقييم التلاميذ من خلال الية التقييم المعياري المرجع أي يقيم التلميذ من خلال المرحلة العمرية التي ينتمي اليها

الاسس العلمية للبرنامج

الصدق:

استخدم الباحث صدق العلاقة بالمحك حيث تم مقارنة مخرجات البرنامج الحاسوبي بنتائج المحسوبة من خلال برنامج spss من خلال مقارنة نتائج تحويل الدرجات الخام الى درجات زائية ثم تائية والوصول الى مستوى كل تلميذ حيث أسفر هاذا عن تطابق النتائج المتحصل عليها من خلال الحساب ببرنامج spss و النتائج المحصل عليها من البرنامج الحاسوبي

الثبات

قام الباحث بالتأكد من ثبات البرنامج من خلال ادخال بيانات التلاميذ ودرجاتهم الخام ممن شاركوا في التجربة الاستطلاعية ثم اعيد ادخال نفس النتائج لنفس العينة حيث تم الحصول على نفس النتائج مما يدل على هاذا على تباث المعاملات الحسابية التي بلغت نسبتها 100 % وهي درجة ثبات عالية تدل مدى تباث البرنامج الحاسوبي المقترح

وفي الاخير توصل الطالب الى الشكل النهائي للبرنامج

النافذة الرئيسية للبرنامج :

تتكون النافذة الرئيسية للبرنامج من ثلاثة مفاتيح الشكل رقم (01) وفيما يلي شرح مبسط لهذه المفاتيح

الشكل رقم (01) يمثل الواجهة الرئيسية للبرنامج

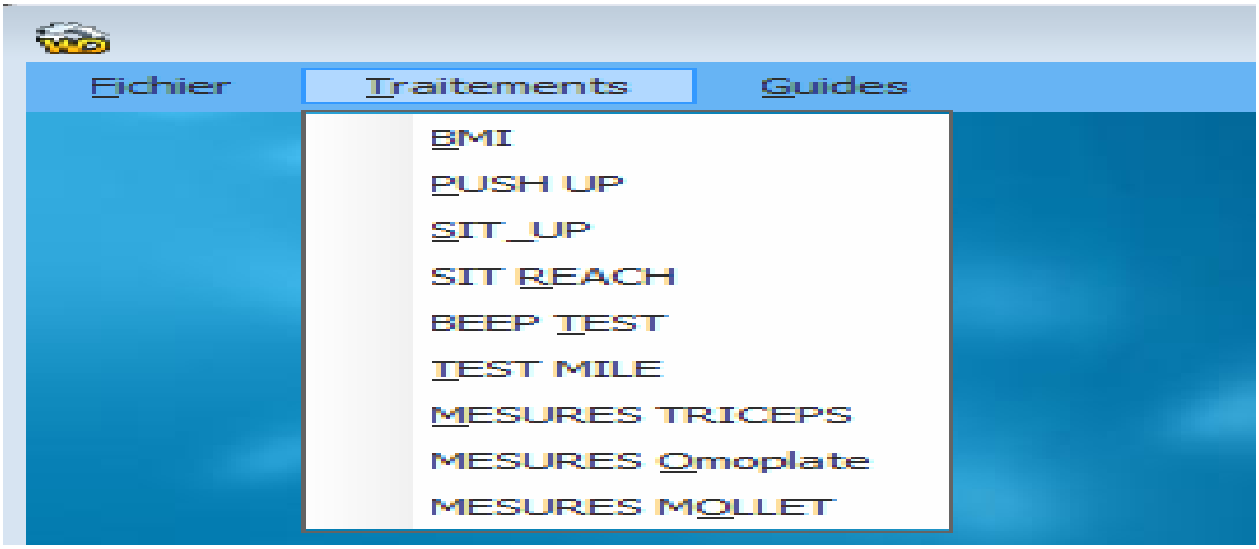
الكتابة التي على الواجهة الرئيسية للبرنامج هي إختصار ل:

Évaluation des composantes de la condition physique liées à la santé

الشكل رقم (02) يمثل مفتاح ادخال البيانات

عند الضغط على fichier يسمح لنا من اختيار العينة التي ينتمي اليها التلميذ وعملية ادخال البيانات الخاصة به في كل اختبار من اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

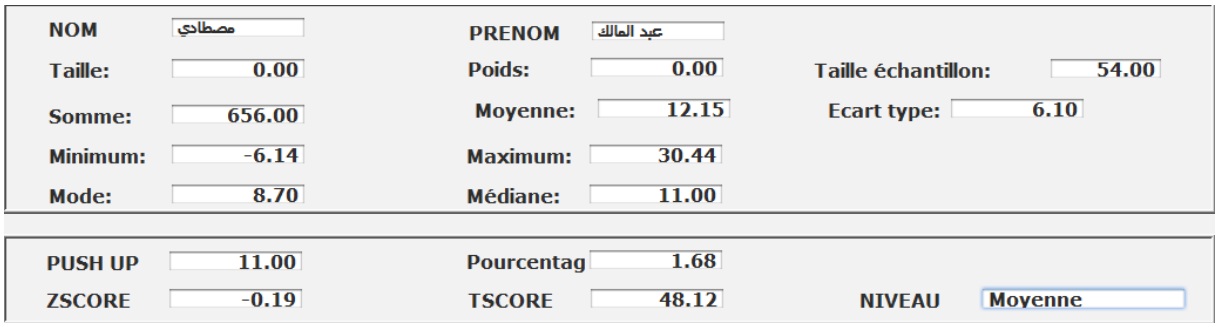
الشكل رقم (03) يمثل مفتاح قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة



عند الضغط على trqitements تظهر لنا اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة التي من خلالها يتم التعرف على مستوي التلميذ

سنأخذ على سبيل المثال puch up الذي هو إختبار الانبطاح المائل مد وثني الذراعين وعند الضغط عليه تظهر لنا نتائج اختبار التلميذ في هاذا العنصر

الشكل رقم (04) يمثل نتائج اختبار الانبطاح المائل مد وثني الذراعين



الشكل رقم (04) يمثل دليل استخدام البرنامج

عند الضغط على مفتاح Guides تظهر لنا المفاتيح التي تتيح للأستاذ مشاهدة فيديو الاختبارات وكيفية العمل عل البرنامج الالي

1-5-2 التجربة الاستطلاعية لتصميم وبناء اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

1-5-2-1 تحديد الاهمية النسبية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

من اجل تحديد أنسب الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15سنة) قام الطالب الباحث بعملية مسح للعديد من المصادر والمراجع العلمية

والدراسات السابقة ومنها دراسة دحون عومري سنة2017 ودراسة إبراهيم على محمد الورافي وأخرون سنة 2014م ودراسة مخلد محمد جاسم سنة2013 و دراسة سعد محمد عبد المجيب2020 دراسة فاطمة الفقيه سنة 2018

بالاضافة الى مجموعة من الدراسات الاخرى ثم بعد ذالك تم وضع استمارة استطلاع رأى بعض الخباراء في هاذا المجال وعرضها على المختصين والبالغ عددهم (10) خبراء

جدول رقم (03) : يوضح نسب اتفاق خرباء اللياقة البدنية حول تحديد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة(12-15)سنة

الرقم	الصفة البدنية	الاختبارات	العدد	الأهمية النسبية	الاختبارات المرشحة
1	تركيب الجسم	مؤشر كتلة الجسم BMI	10/10	100%	X
		سمك طيات الجسم في 3 مناطق	10/0	00%	
2	القوة العضلية	الانبطاح المائل مد وثني الذراعين	10/7	70%	X
		قوة القبضة	10/3	30%	
3	التحمل العضلي	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	10/10	100%	X
4	المرونة المفصلية	ثني الجذع من الجلوس الطويل	10/6	60%	X
		ثني الجذع من الامام من وضع الجلوس مع ثني احدى الرجلين	10/4	40%	
5	اللياقة القلبية التنفسية	متعدد المراحل 20 متر	10/7	70%	X
		جري /مشي واحد ميل(1609.34)متر	10/3	30%	

بعد تفريغ البيانات تم استبعاد الاختبارات البدنية التي حصلت على نسبة اتفاق اقل من 60 بالمئة وبالتالي أصبح العدد الكلي للاختبارات المرشحة خمسة اختبارات

1-5-2-2 الأسس العلمية للاختبارات

1-الثبات : لحساب الثبات استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (test-retest) بفاصل زمني سبعة أيام بين التطبيق الأول والثاني على عينة عددها 20 تلميذ خارج عينة البحث الأساسية تم اختيارها عشوائيا، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين (الأول والثاني) باستخدام برنامج SPSS، يظهر في الجدول رقم (1) أن قيم الثبات عالية مما يدل على أن الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات عالية، وهي قيم تؤهل الاختبارات للقبول في التطبيق النهائي

جدول (04) : معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية المرشحة للتطبيق النهائي

الاختبارات البدنية		التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الثبات	الصدق
		سَ	ع	سَ	ع		
مؤشر كتلة الجسم (**BMI**)		17.63	2.07	17.68	2.05	0.99	0.99
ثني الجذع للإمام من الجلوس الطويل(سم)		27.95	6.41	26.95	5.81	0.94	0.97
الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين وفق ايقاع		10.50	4.80	9.90	6.70	0.55	0.74
الجري متعدد المراحل 20م		46.70	19.26	49.75	17.85	0.61	0.78
اختبار ثني الجذع للأمام الخاص بالفتنس غرام(سم)	اليمنى	26.20	5.35	26.00	5.57	0.86	0.93
	اليسرى	25.40	5.95	25.10	5.87	0.86	0.93
الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين		36.10	21.45	29.00	16.91	0.66	0.81

2- الصدق : اعتمد الطالب الباحث على الصدق الذاتي للاختبارات عن طريق ايجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما هو موضح في الجدول (04)

الموضوعية :

*بناءا على ما سبق ومن خلال التجربة الاستطلاعية والدراسات المشابهة استطاع الباحث تحديد أنسب الاختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وإعتبارات أخرى نذكر منها :

- جاهزية المؤسسات التربوية وقابليتها للتطبيق الميداني

- جائحة كورونا حالت دون إجراء الاختبارات على أوسع نطاق

1-5-2-3خطوات ومواصفات إدارة اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

- **أولا : قياس التركيب الجسمي :** تمثل في إختبار مؤشر كتلة الجسم bmi وهادا بالنسبة لكور والإناث

- **ثانيا : قياس اللياقة القلبية التنفسية :** تمثل في إختبار الجري متعدد المراحل beep test وهادا بالنسبة لكور والإناث

-ثالثا : قياس اللياقة العضلية الهيكلية :

- **المرونة المفصلية : بالنسبة للذكور** : تمثل في إختبار ثني الجذع من الجلوس مع ثني احدى الركبتين

بالنسبة للإناث : تمثل في إختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل

-**التحمل العضلي** : تمثل في إختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين وهادا بالنسبة لكور والإناث

-**القوة العضلية** : تمثل في إختبار الانبطاح المائل مع ثني ومد الذراعين وهادا بالنسبة لكور والإناث

-**الخطوة الأولى:** إجراء قياس الوزن والطول

و يمكن إجراء هذه القياسات في نفس الوقت كما يمكن للأستاذ الاستعانة بمساعدة ممن يراهم كفء لذلك

-**الخطوة الثانية:** إجراء الإحماء للتلاميذ

-**الخطوة الثالثة** : إجراء اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين وفق إيقاع، اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين وفق إيقاع، اختبار ثني الجذع أماما من الجلوس الطويل و اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس مع ثني إحدى الركبتين

ويمكن إجراء هذه الاختبارات في الوقت نفسه باستخدام ثلاث محطات أو ورشات (الورشة الأولى خاصة باختبار الانبطاح المائل، الورشة الثانية خاصة باختبار الجلوس من الرقود، الورشة الثالثة خاصة باختبار ثني الجذع أماما من الجلوس الطويل و اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس مع ثني إحدى الركبتين

-**الخطوة الرابعة:** إجراء اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر على أن يجرى الاختبار ذ في حصة منفصلة لاستكمال جمع نتائج الاختبارات

-**الخطوة الخامسة** : نقل نتائج الاختبارات التي تم جمعها في الاستمارات أو قوائم جمع البيانات في ملف EXCEL الموجود في القرص المضغوط والمسمى (ملف لكتابة نتائج الاختبارات 8 كل سنة على حدى ذكور واناث) وهذا حسب الجنس والعمر كما هو موضوع في الملف و إرسالها إلى الباحث قبل التاريخ المحدد

بروتوكولات هذه الاختبارات:

1-اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين وفق ايقاع :

الهدف من الاختبار : قياس قوة عضلات الذراعين من خلال ثني ومد الذراعين لأكبر عدد ممكن من المرات.

الأدوات المستعملة:

-مرتبة، أقلام وأوراق لتسجيل النتائج،

-**إيقاع الاختبار:** موجود في القرص المضغوط بصيغة **mp3** تحت اسم **(إيقاع اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل Push-up)** أو يمكن تحميله كما هو موضح في **الفيديو** الخاص باختبار ثني ومد الذراعين الموجود في القرص المضغوط تحت اسم : **(اختبار push up ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل)**

طريقة الأداء :

-من وضع الانبطاح المائل، والكفان تحت الكتفين باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام والمرفقان بجانب الجسم ، عند اعطاء اشارة البدء يتم ثني الذراعين للوصول إلى حد 90 درجة بين الساعدين و الذراعين ثم مدهما مع اتباع ايقاع 3 ثواني في كل مد وثني للذراعين بمعدل 20 عدة في الدقيقة ، يمكن للأستاذ استخدام الصفارة متبعا **إيقاع الاختبار** ،**الصفارة الأولى** عند سماعه **PUSH** (الضغط أو ثني الذراعين)، **الصفارة الثانية** عند سماعه **UP** (الرفع أو مد الذراعين) حيث يكون الهاتف بالقرب من أذن الأستاذ حتى يتسنى له سماع الإيقاع **(push up)** والصافرة في شفتيه وهكذا حتى انتهاء الاختبار

-يؤدى الاختبار لأكبر عدد ممكن من المرات.

ما يجب مراعاته :

-إتباع الإيقاع ولن تعتبر العدة صحيحة إذا تجاوزت ثلاث ثواني (المحافظة على الوقت تزامنا مع التنبيه)

-عدم المحافظة على امتداد الجسم عند أداء الاختبار

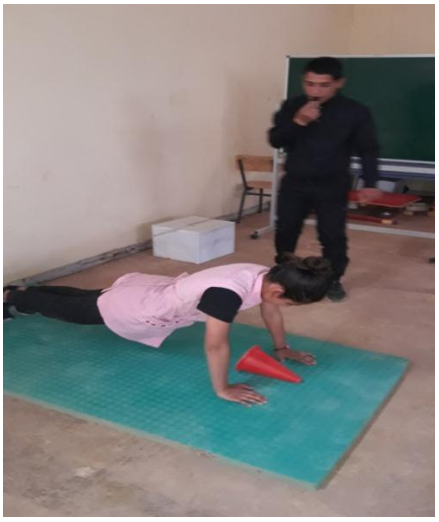
-عدم مد الذراعين إلى أقصاهما

-الذراعان بزاوية أقل من 90 درجة

-لمس الصدر الأرض

تسجيل الدرجات :

يتم حساب عدد المحاولات الصحيحة (كل مرة يصل فيها المختبر لوضع امتداد الذراعين كاملتين)



2-اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين وفق ايقاع :

الهدف من الاختبار :قياس قوة عضلات البطن وتحملها.

الأدوات المستعملة:

-مرتبة ، أقلام وأوراق لتسجيل النتائج،

-**إيقاع الاختبار**: موجود في القرص المضغوط بصيغة **mp3** تحت اسم **(إيقاع اختبار الجلوس من الرقود Curl-up)** أو يمكن تحميله كما هو موضح في الفديو الخاص باختبار الجلوس من الرقود الموجود في القرص المضغوط تحت اسم : **(اختبار الجلوس من الرقودCurl-up)**

طريقة الأداء:

-من وضع الاستلقاء على الظهر فوق المرتبة الاسفنجية، ثني الركبتين بزاوية 80 درجة تقريبا، بينما القدمين متقاربتين ، واليدان موضوعتان على الصدر ومتقاطعتان (أصابع اليد اليمنى باتجاه الكتف الأيسر، وأصابع اليد اليسرى باتجاه الكتف الأيمن)

-يقوم زميل آخر بتثبيت القدمين، وذلك بالضغط عليهما برفق مستخدما يديه (وليس ركبتيه)

1- عند إعطاء إشارة البدء يشرع المفحوص في رفع جذعه للأمام بدءا من الكتفين ثم (الظهر) تقوس تدريجي حتى يلامس المرفقان الفخذين

2- يعود المفحوص بكامل جذعه إلى الأرض (إلى الوضع الابتدائي) حتى يلامس الكتفان الأرض (بدون ارتطامهما بقوة) والرأس

3- يكرر المفحوص الخطوتين 1، 2 (الجلوس من الرقود ثم العودة إلى الرقود) لأكبر عدد ممكن من المرات بشكل صحيح في زمن 3 ثواني و يمكن للأستاذ استخدام **الصفارة** متبعا **إيقاع الاختبار : الصفارة الأولى** عند سماع **UP** (الجلوس من الرقود)، **الصفارة الثانية** عند سماع **DOWN** (العودة إلى الرقود) حيث يكون الهاتف بالقرب من أذن الأستاذ حتى يتسنى له سماع الإيقاع (**UP-DOWN**) والصافرة في شفتيه وهكذا حتى انتهاء الاختبار

ما يجب مراعاته :

-ارتطام الظهر بالأرض بقوة من الجلوس غير مسموح به

-تحريك (أو رفع) اليدين عن الصدر غير مسموح به أيضا

-ضرورة ملامسة المرفقين للفخذين في عملية الجلوس من الرقود

-عدم رفع كعب القدم عن الأرض.

-عمل الاختبار مع إتباع الإيقاع دون القيام بلحظات توقف أثناء الأداء.

تسجيل الدرجات : يتم تسجيل النتيجة بحساب عدد المرات الصحيحة(تحسب عمليتا الجلوس ثم الرقود كمحاولة واحدة، وهكذا)

اختبار ثني الجذع أماما من الجلوس الطويل :

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العضلات الخلفية للجسم والمفاصل العاملة في الحركة

الأدوات المستعملة : صندوق المرونة، وهو صندوق خشبي (أو معدني) ذو أبعاد

الطول 30 سم ،العرض 30 سم ، الارتفاع 30 سم ، ويمتد من سطحه الأعلى لوحة مثبة عليها مسطرة مدرجة بطول 50سم ويمتد بروز المسطرة إلى الخارج (باتجاه موضع القدمين) بمقدار يساوي 25سم ، كما يمكن صنع صندوق المرونة بواسطة علبة كارتونية ، مسطرة 50سم ، شريط لاصق كما هو موضح

في الفديو الخاص باختبار ثني الجذع أماما من الجلوس الطويل الموجود في القرص المضغوط تحت اسم: **(اختبار ثني الجذع أماما من الجلوس الطويل)**

وضع البداية :

-يجلس المفحوص على الأرض بحيث تكون رجلاه ممدودتين باتجاه صندوق المرونة،الركبتين مفرودتين و ممتدتين تماما ، بينما باطني القدمين(بدون حذاء) ملامسين لحافة الصندوق يلزم تثبيت الصندوق من قبل الفاحص أو يستند الصندوق إلى جدار)

طريقة الأداء :

1-عند إعطاء إشارة البدء، يقوم المفحوص بثني جذعه إلى الأمام بدفع أصابع يديه إلى أبعد حد ممكن ، مع الحفاظ بامتداد الركبتين

2-تتم تسجيل القراءة الموازية لأصابع يديه على المسطرة المدرجة مباشرة ويمكن تكرار المحاولة مرتين أخريتين

-**التسجيل** : يتم تسجيل أفضل محاولة صحيحة (أعلى قراءة على المسطرة المدرجة) بالسنتمتر (cm)

ملحوظة :

1-غير مسموح بثني الركبتين أثناء عملية القياس

2-يجب أنت تكون أصابع اليدين عند مستوى واحد أثناء الدفع إلى الأمام، أو أحد اليدين فوق الأخرى بشكل متساوي تماما

3-لايجوز الدفع بسرعة زائدة، والاستفادة من عملية الزخم

4-يترك للمفحوص حرية ثني الرقبة للأمام أثناء الاختبار

5-في حالة عدم وجود لوحة متحركة فوق المسطرة المدرجة يقوم المفحوص بدفع أصابع يديه إلى أبعد حد ممكن وتسجيل القراءة الموازية لأصابع يديه على المسطرة المدرجة مباشرة

-اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس مع ثني إحدى الركبتين :

الهدف من الاختبار : مرونة عضلات الفخذين الخلفية و أسفل الظهر.

الأدوات المستعملة :

صندوق ارتفاعه **30,5 سم** يوضع شريط قياس أو مسطرة فوق الصندوق يكون رقم **25 سم** عند بداية الصندوق ويكون الرقم صفر باتجاه أصابع قدم المختبر.

مرتبة ، أقلام وأوراق لتسجيل النتائج

وضع البداية:

يجلس المختبر على الأرض بحيث تكون أحد رجليه ممدودة باتجاه صندوق المرونة (مفصل الركبة ممتدة تماما) ،بينما باطن القدم (بدون حذاء) ملامسة لحافة الصندوق

طريقة الأداء :

من وضع الجلوس الطويل نصف القرفصاء ، تكون قدم الرجل المثنية عند مستوى الركبة للرجل الممدودة وعلى بعد حوالي **5 سم** منها تقريبا ، يتم مد الذراعين مع وضع الكفين فوق بعضهما ومحاولة لمس أبعد

نقطة من المسطرة مع الثبات ثانية واحدة على الأقل لأخذ القياس . ثم يقع تغيير الرجلين لأخذ القياس للرجل الثانية.

ما يجب مراعاته :

-عدم ثني الرجل الممدودة

-ممكن للطالب القيام بثلاث محاولات قبل أخذ القياس النهائي

تسجيل الدرجات : يتم تسجيل المسافة (أفضل محاولة صحيحة) التي تم لمسها على المسطرة من طرف أصابع المختبر بالسنتمتر (cm)

5-الجري متعدد المراحل 20 متر :

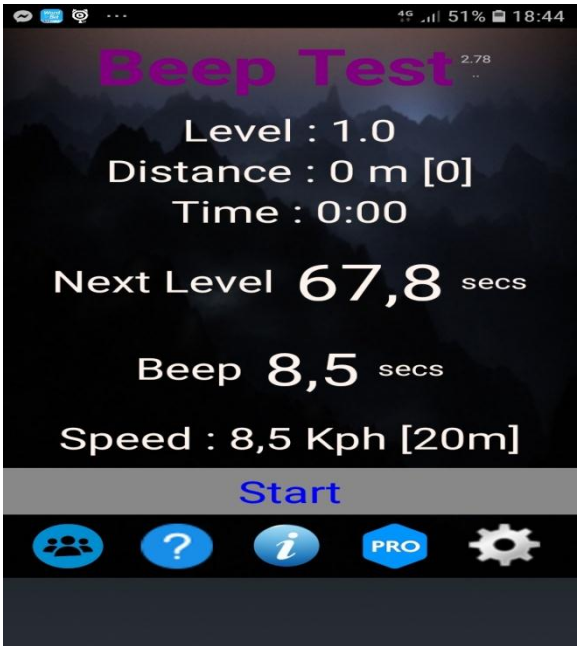
-**الهدف من الاختبار** : قياس التحمل الدوري التنفسي (أو اللياقة القلبية التنفسية)

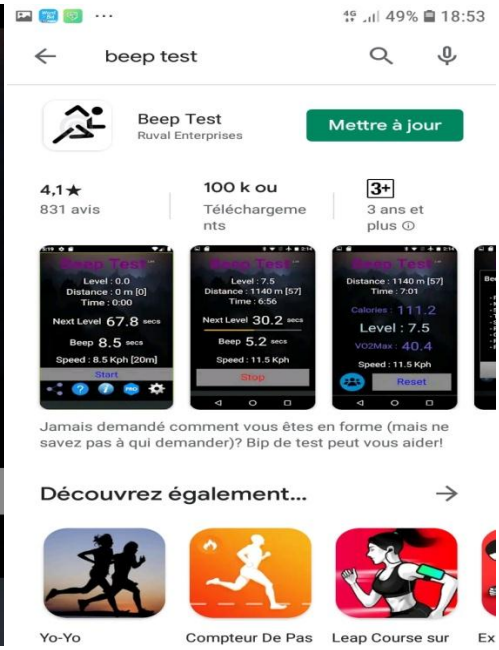
-**الأدوات المستعملة:**

-مسافة 20 م خالية من العوائق، أقلام و أوراق لتسجيل النتائج، شواخص

-**إيقاع الاختبار:** موجود في القرص المضغوط بصيغة **mp3** تحت اسم **(إيقاع اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر)** أو يمكن تحميله كما هو موضح في الفديو الخاص باختبار الجري متعدد المراحل الموجود في القرص المضغوط تحت اسم **(الجري متعدد المراحل 20 متر)** أو يمكن استخدام **تطبيق (application : beep test)** ويمكن تحميله بواسطة الهاتف باستخدام (**Googl play store application)**

التطبيق (application : beep test)





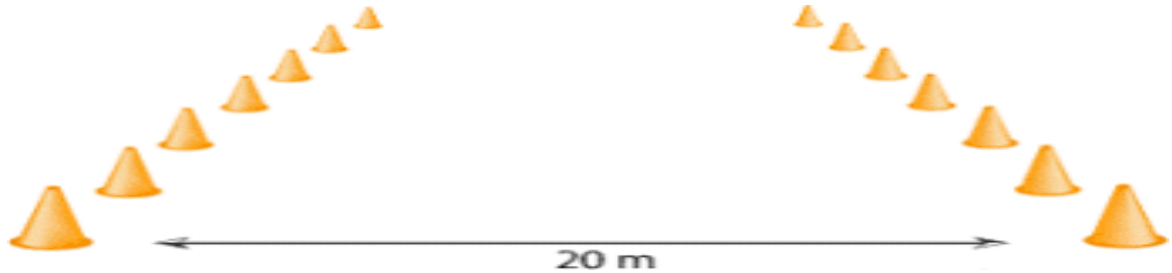
يقوم الأستاذ بتشغيل **إيقاع الاختبار** من إحدى هذه الخيارات المذكورة وينصت إلى أول إشارة **(beep)** ليعطي إشارة انطلاق الاختبار باستخدام الصفارة، وفي كل مرة يقوم باستخدام الصفارة عند سماع (beep) أو اشارة التنبيه الذي يتضمنه **إيقاع الاختبار**، حيث على التلاميذ في كل مرة الوقوف على الخط في مواجهة الخط الثاني والانطلاق نحوه عند سماع الصفارة (أي انطلاقهم في كل مرة لقطع مسافة 20متر مرهون بإشارة أو صفارة الأستاذ التي تتبع الإيقاع)

كيفية الأداء:

يقف التلميذ خلف الخط وعند سماع إشارة البداية يجري التلميذ ليلمس الخط بالقدم في نهاية ال 20 م ثم يعود إلى خط البداية بعد سماع الإيقاع وهكذا ....بمعنى أن يتحرك التلاميذ بين نهايتين لمسافة 20 متر ثم يقوم كل تلميذ بلمس الخط عند نهاية المسار بالقدم ثم يغير من اتجاهه عكسيا طبقا لإشارات صوتية تملى عليه، يبدأ الاختبار سهلا ثم يزداد صعوبة بمرور الدقائق حيث تكون سرعة الجري في البداية منخفضة وتزداد تدريجيا فعلى الأستاذ إعطاء هذه التعليمات للتلاميذ بوضوح

ينتهي الاختبار عندما لا يستطيع المفحوص المحافظة على إيقاع سرعة الجري، أي أن الإشارة تكون قبل وصول التلميذ إلى الخط أو عند الشعور بعدم المقدرة على مواصلة الجري : عندما لاتصل لخط النهاية مع صوت التنبيه عليك الاستدارة فورا والرجوع لنقطة البداية لك فرصة أخرى للوصول لنهاية المسافة مع صوت التنبيه وحين الفشل في ذلك فإنه يكون قد انتهى الاختبار فعلى الأستاذ إعطاء هذه التعليمات وشرحها للتلاميذ قبل انطلاق الاختبار

تسجيل الدرجات : يستمر الجري بين الخطين ذهابا وايابا حتى استنفاذ الجهد ، و يتم حساب عدد المرات ذهابا وإيابا للتلميذ ، حيث تعد مرحلة الذهاب بالمرحلة**1** ومرحلة الإياب ب **2** ثم مرحلة الذهاب ب 3 ومرحلة الإياب ب 4 وهكذا....،يتم تسجيل عدد المراحل التي استطاع التلميذ الوصول إليها



6-1 الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات

استخدم الباحث مجموعة من الاساليب الاحصائية لحساب كل من :

المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الالتواء

الدرجة المعيارية الزائية

الدرجة المعيارية التائية

تحليل التباين one way anova

تحديد المستويات المعيارية :

يرى محمد صبحي حسانين أنه للوصول على المستويات المعيارية يجب تحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية بإعتبار الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات ليس لها أي مدلول إلا إذا رجعنا الى معيار يحدد معنى هذه الدرجات، فيدلنا مثال على مركز الشخص بالنسبة للمجموعة (متوسط أو فوق المتوسط أو أقل من المتوسط.)

محمد صبحي حسنني، 1995 ،الصفحات 39-40

ان المنحنى التوزيع الطبيعي هو منحنى اعتدالي ناقوسي الشكل متمثل حول المحور الصادي المرسوم من نقطة الوسط الحسابي اذ إن تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ الطور المتوسط (12-15) سنة ذكور وإناث يمكن تحديدها بعادلة رياضية تعتمد على القيم العددية للوسط الحسابي المتعامد مع المحور الصادي المرسوم بقسمة المنحنى على قسمين متساويين يمين وشمال هاذا الخط ,وبمعنى اخر ان طرفي المنحنى يمتدان يمتدان نظريا (3±)ص, كذالك فان خصائص التوزيع الطبيعي تمثل ما نسبته (95.44)بالمئة من مفردات المجتمع (عينة البحث) اذ تنحصر ثلاثة انحرافات معيارية عن يمين وشمال الوسط الحسابي والذي يكون على مدى ست درجات معيارية

تقابل ست مستويات معيارية ,أي ان كل درجة معيارية واحدة تقابل عشرة درجات معيارية معدلة تائية وهي بالتأكيد تقابل مستوى معياريا واحد (وبمعنى اخر فإن الحد الاعلى للدرجات المعيارية يمثل الوسط الحسابي مضاف اليه ثلاث انحرافات متجهة الى اليمين اما الحد الادنى فهو يمثل الوسط الحسابي مضاف اليه ثلاثة انحرافات معيارية متجهة الى اليسار ,

اذ ينتشر ما نسبته (68.26)بالمئة من افراد العينة على مدى انحرافين معياريين موزعين بين (1±) وفي ضوء ذالك سوف تكون النسبة المقررة في المستويين (متوسط ومقبول) اما في المستوى (جيد ضعيف) فينتشر مانسبته (27.18) بالمئة وهي بالتأكيد موزعة بشكل مناصف للمستويين ,أي تبلغ نسبة كل منهما ما مقداره (13.59) بامئة اما المدى المحصور بين الانحرافين المعياريين فكان (2±),كما اسلفنا اذا طرحنا منه الانحرافات المحصورة بين (3±) والبالغة (95.44) بالمئة وهي تقابل المستويات (جيد – متوسط – مقبول – ضعيف) وان النسبة المئوية المتبقية هي (4.28) بالمئة وهي تتوزع مناصفة بين المستويين (جيد جدا وضعيف جدا) ولكل منهما نسبة تبلغ (2.14) بالمئة وبناءا على ذالك تم التوصل الى تحديد المستويات المعيارية لمتغيرات البحث كافة واستنادا على ما تقدم سوف نعرض نتائج الاختبارات وعلى هذا الاساس تم تحويل الدرجات الخام الى درجات المعيارية (z) ثم بعد ذالك الى الدرجات المعيارية (t) وبالتالي يمكن تفسري هذه الدرجات وتقومي نتائجها

1-7 صعوبات البحث

توقف التلاميذ عن الدراسة وهاذا بسبب الجائحة التي تعرفها البلاد مما أثر ذالك في الدراسة الميدانية وتطبيق الاختبارات

كان من المفترض تعميم الدراسة على جميع الولايات الوطن الا انا فريق البحث اكتفى ببعض الولايات الغربية للوطن وهاذا بسبب جائحة كورونا من جهة وعدم تجاوب أغلب مفتشي التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط من جهة أخرى وحسب الامكانيات المتاحة

خلاصة :

حاول الطالب في هاذا الفصل الى تحديد مراحل إعداد البرنامج الحاسوبي لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط , ولقد تم ذالك بالفعل حيث تم ضبط أغلب متغيرات البحث

عرض وتحليل النتائج

-تمهيد

2-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات

2-2- الاستنتاجات

2-3- مناقشة الفرضيات

2-4- الخلاصة العامة

2-5- اقتراحات أو فرضيات مستقبلية

- قائمة المصادر والمراجع

تمهيد :

بعد عملية جمع البيانات الخاصة بالاختبارات المطبقة على عينة البحث تم تغدية البرنامج الحاسوبي بجميع المعادلات الاحصائية والتي تشمل معادلة حساب مؤشر كتلة الجسم –المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري –معادلة حساب الدرجة الزائية– معادلة حساب الدرجة التائية – أعلى قيمة – أدنى قيمة والمستويات المعيارية وهذا من جل بلوغ هدف البحث، كما استخدم الطالب الباحث اختبار تحليل التباين (F) الأحادي لمعرفة دلالة الفروق في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب السن.

حيث كانت النتائج كالتالي :

2-1- عرض نتائج البحث

2-1-1 عرض النتائج المرتبطة بالاختبارات البدنية :

أولا الذكور:

الجدول رقم (05) : يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء المتحصل عليها من تطبيق الاختبارات عند أفراد عينة البحث ذكور

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	12 سنة			13 سنة			14 سنة			15 سنة		
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مؤشر كتلة الجسم		17.67	2.58	1.33	17.81	3	0.67	18.15	2.84	0.79	18.68	2.86	0.72
متعدد المراحل 20 م		27.66	14.18	1.23	27.42	13.99	1.14	35.58	15.70	0.61	38.01	15.93	0.3
الجلوس من الرقود		29.08	14.08	1.02	31.82	14.64	0.31	37.51	14.73	-0.01	38.48	13.65	0.20
الانبطاح المائل		10.27	5.26	0.51	12.29	7.14	1.06	15.38	8.21	0.34	17.20	7.76	0.08

ثني الجذع من الجلوس الطويل	اليمنى		19.94	6.37	1.23	18.67	6.33	0.02	20.31	6.93	0.003	21.39	7.37	0.013
	اليسرى		20.21	6.61	−0.3	18.76	6.67		20.58	7.10	−0.3	21.45	7.29	0.02

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (05) التي أظهرت ان قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث تقع ضمن المجال (−3، +3)، وهذا يعني أن توزيع بيانات المتغيرات البدنية لدى عينة البحث تتوزع توزيعا طبيـعيا.

ثانيا الاناث:

الجدول رقم (06) : يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء المتحصل عليها من تطبيق الاختبارات عند أفراد عينة البحث إناث

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	12 سنة			13 سنة			14 سنة			15 سنة		
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مؤشر كتلة الجسم		**18.16**	**2.96**	**073**	**19.02**	**4.55**	**− 0.24**	**20.39**	**3.98**	**0.88**	**20.50**	**3.40**	**1.13**
متعدد المراحل 20 م		**15.98**	**8.03**	**1.82**	**16.83**	**9.79**	**1.81**	**16.96**	**7.74**	**0.48**	**18.68**	**8.77**	**0.32**

الجلوس من الرقود		**18.50**	**12.77**	**1.33**	**16.32**	**10**	**1.25**	**19.56**	**11.26**	**0.98**	**19.82**	**12.32**	**1.22**
الانبطاح المائل		**4.95**	**3.83**	**1.21**	**5.75**	**3.87**	**0.55**	**5.18**	**4.08**	**1.25**	**5.21**	**3.81**	**0.25**
ثني الجذع من الجلوس الطويل		**24.17**	**7.69**	**−0.28**	**22.68**	**7.18**	**−0.14**	**22.95**	**6.53**	**−0.17**	**23.30**	**7.85**	**0.14−**

من خلال نتائج الجدول رقم (06) التي أظهرت ان قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث تقع ضمن المجال (−3، +3)، وهذا يعني أن توزيع بيانات المتغيرات البدنية لدى عينة البحث تتوزع توزيعا طبيـعيا.

2-1-2 القياسات الجسمية لعينة البحث

2-1-2-1 قياس مؤشر كثلة الجسم

الجدول (07): يمثل التصنيف والنسب المئوية المقابلة له لمؤشر كثلة الجسم عند عينة البحث ذكور والمعايير المعتمدة لمنظمة العالمية للصحة

السن / المعايير	12 سنة		13 سنة		14 سنة		15 سنة	
	العدد	النسبة المؤوية	العدد	النسبة المؤوية	العدد	النسبة المؤوية	العدد	النسبة المؤوية
ناقص وزن اقل من 18.5	82	70.68	49	65.33	64	71.11	36	50
وزن طبيعي ما بين 18.5الى 24.9	32	27.58	24	32	23	25.55	33	45.83
زيادة وزن مابين 25 الى 29.9	2	1.72	2	2.66	3	3.33	3	4.16
بدين فوق 30	00	00	00	00	00	00	00	00
المجموع	116		75		90		72	

الجدول (08): يمثل التصنيف والنسب المئوية المقابلة له لمؤشر كثلة الجسم عند عينة البحث إناث والمعيار المعتمدة لمنظمة العالمية للصحة

السن / المعايير	12 سنة		13 سنة		14سنة		15 سنة	
	العدد	النسبة المؤوية	العدد	النسبة المؤوية	العدد	النسبة المؤوية	العدد	النسبة المؤوية
ناقص وزن اقل من 18.5	72	60	58	50.43	37	37	24	26.66
وزن طبيعي ما بين 18.5الى 24.9	46	38.33	49	42.60	50	50	59	65.55
زيادة وزن مابين 25 الى 29.9	02	1.66	5	4.34	10	10	3	3.33
بدين فوق 30	00	00	3	2.60	3	3	4	4.44
المجموع	120		115		100		90	

من خلال النتائج المبينة في الجدولين رقم (07و08) الذي يوضح عدد التلاميذ والنسبة المؤوية المقابل لها حسب المعايير المعتمدة للمنظمة العالمية للصحة أن أغلب عينة البحث (ذكور) جاءت في ضمن التصنيف ناقص وزن وهاذا بالنسبة للسنوات الاربعة حيث بينت نتائج عينة البحث ذكور ان اكبر نسبة جاءت ضمن التصنيف ناقص وزن قدرت ب 71.11 بالمئة أما الاناث أوضحت النتائج كذالك ان النسبة الاكبر كانت بالنسبة للتصنيف وزن طبيعي قدرت ب 65.55 بالمئة يليها التصنيف وزن طبيعي بنسبة قدرت ب 60 بالمئة ,ويعزو الطالب الباحث النتائج المحصل عليها بالدرجة الأولى الى خصائص النمو في هذه المرحلة العمرية التي تتميز بها عينة البحث التي تتميز بتفاوت بين الذكور والاناث نلاحظ في هذه الفترة عدة تغيرات فسيولوجية منها زيادة حجم القلب والزيادة في الوزن ووظائف كل أجهزة الجسم وركز العلاماء على البلوغ الجنسي لما يكسبه من أهمية بالغة

هناك طفرة للطول وخاصة عند الذكور ،وفي الوزن عند الإناث

(منهاج التلربية البدنية والرياضية، 2016)

2-1-3-1 اللياقة القلبية التنفسية

***إختبار الجري متعدد المراحل 20 م :**

- اولا الذكور

الجدول (09) : نتائج اختبار التباين الاحادي أنوفا تبعا لمتغير العمر لاختبار متعدد المراحل 20م للذكور

12 سنة		13 سنة		14 سنة		15 سنة	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
27.66	14.18	27.43	13.99	35.59	15.70	38.01	15.93
القيمة الاحتمالية SIG		المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية			
0.000		11.23	0.05	دال احصائيا			

يوضح الجدول رقم(09)

نتائج تحليل التباين احادي الاتجاه ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار متعدد المراحل 20م تبعا لمتغير العمر حيث جاءت قيمة ف 11.23 بقيمة احتمالية 0.000 أصغر من 0.05 ومنه توجد ذات دلالة إحصائية

مما يسمح لنا بوضع مستويات معيارية لاختبار متعدد المراحل 20 م حسب السن

الجدول (10) يبين المستويات المعيارية لإختبار الجري متعدد المراحل 20 متر حسب السن للذكور

	12 سنة	13 سنة	14 سنة	15 سنة
االمستويات المعيارية	**الدرجات الخام**			
جيد جدا	اكبر من 54	اكبرمن 57	اكبر من 66	اكبر من 66

70 فما فوق				
جيد 69.99-60	54-40	57-40	66-50	66-52
متوسط 59.99-50	40-27	40-26	50-35	52-38
مقبول 49.99-40	27-13	26-13	35-17	38-22
ضعيف 39.99-30	13-10	13-2	17-10	22-9
ضعيف جدا 29.99 فما دون	اقل من 10	اقل من 2	اقل من 10	اقل من9

الجدول (11): يبين المستويات المعيارية والنسبة المقرر لها حسب السن وحسب النسب المقرر لها حسب التوزيع الطبيعي لاختبار الجري متعدد المراحل 20 متر ذكور

المستويات المعيارية	السن 12		السن 13		السن 14		السن 15		النسب المئوية المقرر لها في التوزيع الطبيعي
	العدد	النسب المئوية	العدد	النسب المئوية	العدد	النسب المئوية	العدد	النسب المئوية	
جيد جدا	7	6.03	5	6.66	5	5.55	2	2.77	2.14
جيد	10	8.62	8	10.66	9	10	12	16.66	13.59
متوسط	36	31.03	15	20	26	28.88	18	25	34.13
مقبول	49	42.24	38	50.66	38	42.22	28	38.88	34.13
ضعيف	14	12.06	9	12	12	13.33	12	16.66	13.59
ضعيف جدا	0	0	00	00	00	00	00	00	2.14

يتضح من الجدول رقم(11)

السن :(12)

في المستوى المعياري جيد جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 6.03 بالمئة وهي من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

في المستوى المعياري جيد : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 8.62 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري متوسط: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 31.03 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري مقبول: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 42.24 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 12.06 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 00 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

**من خلال هاذا التحليل يظهر أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث في هاذا الاختبار كانت في المستوى المقبول

السن :(13)

في المستوى المعياري جيد جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 6.66 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

في المستوى المعياري جيد : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 10.66 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري متوسط: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 20 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري مقبول: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 50.66 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 12 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 00 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

**من خلال هاذا التحليل يظهر أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث في هاذا الاختبار كانت في المستوى المقبول

السن : (14)

في المستوى المعياري جيد جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 5.55 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

في المستوى المعياري جيد : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 10 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري متوسط: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 28.88 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري مقبول: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 42.22 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 13.33 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 00 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

**من خلال هاذا التحليل يظهر أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث في هاذا الاختبار كانت في المستوى المقبول

السن :(15)

في المستوى المعياري جيد جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 2.77 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

في المستوى المعياري جيد : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 16.66 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري متوسط: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 25 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري مقبول: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 38.88 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 16.66 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 00 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

**من خلال هاذا التحليل يظهر أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث في هاذا الاختبار كانت في المستوى المقبول

***مما سبق استنتج الباحث من خلال هاذا التحليل يظهر أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث ذكور في الاختبار الخاص باللياقة القلبية التنفسية كانت في المستوى المقبول

ثانيا : إناث

الجدول (12) : نتائج اختبار التباين الاحادي أنوفا تبعا لمتغير العمر لاختبار متعدد المراحل 20م للإناث

12 سنة		13 سنة		14 سنة		15 سنة	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
15.98	8.03	16.83	9.79	16.97	7.74	18.69	8.77
القيمة الاحتمالية SIG		المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية			
0.166		1.703	0.05	لا توجد دلالة احصائية			

يوضح الجدول (12)

نتائج تحليل التباين احادي الاتجاه ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار متعدد المراحل 20م تبعا لمتغير العمر حيث جاءت قيمة ف 1.703 بقيمة احتمالية 0.166 أكبر من 0.05 ومنه لا توجد دلالة إحصائية

مما يسمح لنا بوضع مستويات معيارية موحدة

الجدول (13): يبين المستويات المعيارية لإختبار الجري متعدد المراحل 20 متر للإناث

المستويات المعيارية	الدرجات الخام	العدد	النسبة	النسب المئوية المقرر لها في التوزيع الطبيعي
ضعيف جدا 29.99 فما دون	3 فما دون	00	00	2.14
ضعيف 39.99-30	من 3الى 8	59	14.18	13.59
مقبول 49.99-40	من 9 الى 17	193	46.39	34.13
متوسط	من 18 الى 25	89	21.39	34.13

59.99-50				
جيد 69.99-60	من 26 الى 34	64	15.38	13.59
جيد جدا 70 فمافوق	اكبر من 34	11	2.64	2.14
المجموع		416		

يتضح من الجدول رقم (13): يبين المستويات المعيارية لإختبار الجري متعدد المراحل 20 متر للإناث ما يلي :

في المستوى المعياري جيد جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 2.64 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

في المستوى المعياري جيد : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 15.38 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري متوسط: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 21.39 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري مقبول: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 46.39 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 14.18 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 00 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

***إستنتج الباحث من خلال هاذا التحليل يظهر أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث اناث في هاذا الاختبار كانت في المستوى المقبول

2-1-3-2 اللياقة العضلية الهيكلية

*** اختبار الانبطاح المائل مد وثني الذراعين**

-اولا ذكور :

الجدول (14) : نتائج اختبار التباين الاحادي أنوفا تبعا لمتغير العمر لاختبار الانبطاح المائل مد وثني الذراعين للذكور

12 سنة		13 سنة		14 سنة		15 سنة	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
10.27	5.26	12.29	7.14	15.38	8.21	17.20	7.76
القيمة الاحتمالية sig		المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية			
0.000		17.96	0.05	دال احصائيا			

يوضح الجدول (14)

نتائج تحليل التباين احادي الاتجاه ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الانبطاح المائل مد وثني الذراعين تبعا لمتغير العمر حيث جاءت قيمة ف 17.96 بقيمة احتمالية 0.000 أصغر من 0.05 ومنه توجد دلالة إحصائية

مما يسمح لنا بوضع مستويات معيارية الختبار الانبطاح المائل مد وثني الذراعين حسب السن

الجدول (15): يبين المستويات المعيارية لإختبار الانبطاح المائل مد وثني الذراعين حسب السن للذكور

	12 سنة	13 سنة	14 سنة	15 سنة
االمستويات المعيارية	**الدرجات الخام**			
جيد جدا	اكبرمن 20	اكبر من 25	اكبر من 30	اكبرمن 32

70 فما فوق				
جيد 69.99-60	20-15	25-19	30-23	**32-24**
متوسط 59.99-50	15-10	19-12	23-15	**24-16**
مقبول 49.99-40	10-5	12-5	15-7	**16-9**
ضعيف 39.99-30	5-1	5-2	7-3	**9-3**
ضعيف جدا 29.99 فما دون	اقل من 1	اقل من 2	اقل من 3	اقل من 3

الجدول (16): يبين المستويات المعيارية والنسبة المقرر لها حسب السن وحسب النسب المقرر لها حسب التوزيع الطبيعي لاختبار الانبطاح المائل مد وثني الذراعين للذكور

المستويات المعيارية	السن 12		السن 13		السن 14		السن 15		النسب المئوية المقرر لها في التوزيع الطبيعي
	العدد	النسب المئوية	العدد	النسب المئوية	العدد	النسب المئوية	العدد	النسب المئوية	
جيد جدا	4	3.44	2	2.66	3	3.33	1	1.38	2.14
جيد	11	9.48	9	12	13	14.44	15	20.83	13.59
متوسط	35	30.17	19	25.33	26	28.88	20	27.77	34.13
مقبول	45	38.79	32	42.66	30	33.33	24	33.33	34.13
ضعيف	21	18.10	13	17.33	18	20	12	16.66	13.59
ضعيف جدا	1	0.86	00	00	00	00	00	00	2.14

من خلال الجدول رقم (16)

الذي يوضح المستويات المعيارية والنسبة المقرر لها حسب السن وحسب النسب المقرر لها حسب التوزيع الطبيعي لاختبار الانبطاح المائل مد وثني الذراعين للذكور مايلي:

السن : (12)

في المستوى المعياري جيد جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 3.44 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

في المستوى المعياري جيد : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 9.48 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري متوسط: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 30.17 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري مقبول: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 38.79 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 18.10 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 0.86 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

**من خلال هاذا التحليل يظهر أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث في هاذا الاختبار كانت في المستوى المقبول

السن : (13)

في المستوى المعياري جيد جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 2.66 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

في المستوى المعياري جيد : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 12 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري متوسط: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 25.33 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري مقبول: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 42.66 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 17.33 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 00 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

**من خلال هاذا التحليل يظهر أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث في هاذا الاختبار كانت في المستوى المقبول

السن : (14)

في المستوى المعياري جيد جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 3.33 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

في المستوى المعياري جيد : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 14.44 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري متوسط: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 28.88 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري مقبول: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 33.33 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 20 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 00 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

السن : (15)

في المستوى المعياري جيد جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 1.38 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

في المستوى المعياري جيد : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 20.83 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري متوسط: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 27.77 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري مقبول: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 33.33 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 16.66 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 00 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

**من خلال هاذا التحليل يظهر أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث ذكور في هاذا الاختبار الخاص بالياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية) كانت في المستوى المقبول

-ثانيا الإناث:

الجدول (17): نتائج اختبار التباين الاحادي أنوفا تبعا لمتغير العمر لاختبار الانبطاح المائل مد وثني الذراعين للإناث

12 سنة		13 سنة		14 سنة		15 سنة	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
4.95	3.83	5.75	3.87	5.18	4.08	5.21	3.81
القيمة الاحتمالية sig		المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية			
0.454		0.875	0.05	لا توجد دلالة احصائية			

يوضح الجدول (17) نتائج تحليل التباين احادي الاتجاه ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الانبطاح المائل مد وثني الذراعين تبعا لمتغير العمر حيث جاءت قيمة ف 0.875بقيمة احتمالية 0.454 أصغر من 0.05 ومنه لا توجد دلالة إحصائية مما يسمح لنا بوضع مستويات معيارية موحدة

الجدول (18): يبين المستويات المعيارية لإختبار الانبطاح المائل مد وثني الذراعين للاناث

المستويات المعيارية	الدرجات الخام	العدد	النسبة	النسب المئوية المقرر لها في التوزيع الطبيعي
ضعيف جدا 29.99 فما دون	اقل من 1	00	00	2.14
ضعيف 39.99-30	من تحصل على 1	52	12.23	13.59
مقبول 49.99-40	من 2 الى 5	222	52.23	34.13
متوسط 59.99-50	من 6 الى 9	68	16	34.13
جيد 69.99-60	من 10 الى13	70	16.47	13.59
جيد جدا 70 فمافوق	اكبر من 13	13	3.05	2.14

المجموع	425

يتضح من الجدول رقم (18) :

في المستوى المعياري جيد جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 3.05 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

في المستوى المعياري جيد : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 16.47 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري متوسط: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 16 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري مقبول: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 52.23 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 12.23 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 00 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

**من خلال هاذا التحليل يظهر أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث اناث في الاختبار الخاص بالياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية) كانت في المستوى المقبول

***اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين**

-اولا ذكور:

الجدول (19): نتائج اختبار التباين الاحادي أنوفا تبعا لمتغير العمر لاختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين للذكور

12 سنة		13 سنة		14 سنة		15 سنة	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
29.08	14.08	31.82	14.64	37.51	14.73	38.48	13.65
القيمة الاحتمالية sig		المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية			
0.00		9.29	0.05	دال احصائيا			

يوضح الجدول (19) نتائج تحليل التباين احادي الاتجاه ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين تبعا لمتغير العمر حيث جاءت قيمة ف 9.29 بقيمة احتمالية 0.00 أصغر من 0.05 ومنه توجد دلالة إحصائية مما يسمح لنا بوضع مستويات معيارية حسب السن

الجدول (20): يبين المستويات المعيارية لإختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين حسب السن ذكور

	12 سنة	13 سنة	14 سنة	15 سنة
االمستويات المعيارية	**الدرجات الخام**			
جيد جدا 70 فما فوق	55 فمافوق	60فما فوق	63 فما فوق	65 فا فوق
جيد 69.99-60	55-43	60-45	63-52	**65-51**
متوسط 59.99-50	43-28	45-31	52-37	**51-37**
مقبول 49.99-40	28-14	31-17	37-22	**37-21**

ضعيف 39.99-30	14 -3	17-7	22-8	**21-10**
ضعيف جدا 29.99 فما دون	3 فما دون	7 فما دون	8 فما دون	10 فما دون

الجدول (21) : يبين المستويات المعيارية والنسبة المقرر لها حسب السن وحسب النسب المقرر لها حسب التوزيع الطبيعي لاختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين للذكور

المستويات المعيارية	السن 12		السن 13		السن 14		السن 15		النسب المئوية المقرر لها في التوزيع الطبيعي
	العدد	النسب المئوية	العدد	النسب المئوية	العدد	النسب المئوية	العدد	النسب المئوية	
جيد جدا	8	6.89	2	2.66	2	2.22	1	1.38	2.14
جيد	6	5.17	12	16	11	12.22	12	16.66	13.59
متوسط	40	34.48	21	28	32	35.55	25	34.72	34.13
مقبول	48	41.37	27	37	30	33.33	23	31.94	34.13
ضعيف	13	11.20	12	16	13	14.44	10	13.88	13.59

ضعيف جدا	00	00	01	1.33	02	2.22	01	1.38	2.14

يتضح من الجدول رقم (21)

السن :(12)

السن في المستوى المعياري جيد جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 6.89 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

في المستوى المعياري جيد : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 5.17 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري متوسط: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 34.48 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري مقبول: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 41.37 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 11.20 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 00 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

**من خلال هاذا التحليل يظهر أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث في هاذا الاختبار كانت في المستوى المقبول

السن : (13)

في المستوى المعياري جيد جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 2.66 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

في المستوى المعياري جيد : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 16 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري متوسط: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 28 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري مقبول: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 37 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 16 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 1.33 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

**من خلال هاذا التحليل يظهر أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث في هاذا الاختبار كانت في المستوى المقبول

السن :(14)

في المستوى المعياري جيد جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 2.22 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

في المستوى المعياري جيد : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 12.22 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري متوسط: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 35.55 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري مقبول: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 33.33 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 14.44 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 2.22 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب2.14 بالمئة

**من خلال هاذا التحليل يظهر أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث في هاذا الاختبار كانت في المستوى المتوسط

السن : (15) في المستوى المعياري جيد جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 1.38 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

في المستوى المعياري جيد : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 16.66 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري متوسط: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 34.72 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري مقبول: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 31.94 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 13.88 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 1.38 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

**من خلال هاذا التحليل يظهر أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث في هاذا الاختبار كانت في المستوى المتوسط

*** من خلال التحليل استنتج الباحث أن عينة البحث حققت في هاذا الاختبار الخاص باللياقة العضلية الهيكلية (التحمل العضلي) بالنسبة للسن (12-13) في المستوى المقبول اما بالنسبة للسن (14-15) في المستوى المتوسط فسر الطالب هاذا بخصائص النمو في هذه المرحلة

ثانيا الإناث :

الجدول (22) : نتائج اختبار التباين الاحادي أنوفا تبعا لمتغير العمر لاختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين للإناث

12 سنة		13 سنة		14 سنة		15 سنة	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
18.50	12.77	16.32	10.00	19.56	11.26	19.82	12.32
القيمة الاحتمالية sig		المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية			
0.112		2.007	0.05	لاتوجد دلالة احصائيا			

يوضح الجدول رقم (22) :

نتائج تحليل التباين احادي الاتجاه ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين تبعا لمتغير العمر حيث جاءت قيمة ف 2.007 بقيمة احتمالية 0.112 أكبر من 0.05 ومنه لا توجد دلالة إحصائية مما يسمح لنا بوضع مستويا معيارية موحدة

الجدول (23): يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام المقابلة لها وعدد ونسب التلاميذ والنسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي لإختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين حسب للاناث

المستويات المعيارية	الدرجات الخام	العدد	النسبة	النسب المئوية المقرر لها في التوزيع الطبيعي
ضعيف جدا	اقل من 3	00	00	2.14

29.99 فما دون				
ضعيف 39.99-30	من 3 الى 6	49	11.52	13.59
مقبول 49.99-40	من 7 الى 18	201	47.29	34.13
متوسط 59.99-50	من 19 الى 30	121	28.47	34.13
جيد 69.99-60	من 31 الى 40	35	8.23	13.59
جيد جدا 70 فمافوق	اكبر من 40	19	4.47	2.14
المجموع		425		

يتضح من الجدول (23): في المستوى المعياري جيد جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 4.47 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

في المستوى المعياري جيد : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 8.23 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري متوسط: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 28.47 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري مقبول: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 47.29 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 11.52 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 00 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

**من خلال هاذا التحليل يظهر أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث اناث في هاذا الاختبار الخاص بالتحمل العضلي كانت في المستوى المقبول

***اختبار ثني الجذع من الجلوس مع الطويل**

-اولا ذكور :

الجدول (24) نتائج اختبار التباين الاحادي أنوفا تبعا لمتغير العمر اختبار ثني الجذع من الجلوس مع ثني احدى الركبتين للرجل اليمنى

12 سنة		13 سنة		14 سنة		15 سنة	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
19.94	6.37	18.67	6.33	20.31	6.93	21.39	7.37
القيمة الاحتمالية sig		المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية			
2.065		0.105	0.05	لا توجد دلالة احصائية			

يوضح الجدول (24) نتائج تحليل التباين احادي الاتجاه ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار ثني الجذع من الجلوس مع ثني احدى الركبتين للرجل اليمنى تبعا لمتغير العمر حيث جاءت قيمة ف 0.105 بقيمة احتمالية 2.065 أكبر من 0.05 ومنه لا توجد دلالة إحصائية مما يسمح لنا بوضع مستويات معيارية موحدة

الجدول رقم (25) : يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام المقابلة لها وعدد ونسب التلاميذ والنسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي لإختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل مع ثني احدى الركبتين للرجل اليمنى للذكور

المستويات المعيارية	الدرجات الخام	العدد	النسبة	النسب المئوية المقرر لها في التوزيع الطبيعي

ضعيف جدا 29.99 فما دون	اقل من 4	00	00	2.14
ضعيف 39.99-30	من 4 الى 13	43	12.18	13.59
مقبول 49.99-40	من 14 الى 23	154	43.62	34.13
متوسط 59.99-50	من 24 الى 34	116	32.86	34.13
جيد 69.99-60	من 35 الى 44	25	7.08	13.59
جيد جدا 70 فمافوق	اكبر من 44	15	4.24	2.14
المجموع		353		

يتضح من الجدول رقم (25):

في المستوى المعياري جيد جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 4.24 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

في المستوى المعياري جيد : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 7.08 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري متوسط: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 32.86 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري مقبول: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 43.62 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 12.18 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 00 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

**من خلال هاذا التحليل يظهر أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث اناث في هاذا الاختبار الخاص بالمرونة المفصلية كانت في المستوى المقبول

الجدول (26) نتائج اختبار التباين الاحادي أنوفا تبعا لمتغير العمر اختبار ثني الجذع من الجلوس مع ثني احدى الركبتين للرجل اليسرى

12 سنة		13 سنة		14 سنة		15 سنة	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
20.12	6.61	18.76	6.67	20.58	7.10	21.45	7.29
القيمة الاحتمالية sig		المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية			
0.117		1.980	0.05	لا توجد دلالة احصائيا			

يوضح الجدول (26):

نتائج تحليل التباين احادي الاتجاه ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار ثني الجذع من الجلوس مع ثني احدى الركبتين للرجل اليسرى تبعا لمتغير العمر حيث جاءت قيمة ف 1.980 بقيمة احتمالية 0.117 أكبر من 0.05 ومنه لا توجد دلالة إحصائية مما يسمح لنا بوضع مستويات معيارية موحدة

الجدول رقم (27) : يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام المقابلة لها وعدد ونسب التلاميذ والنسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي لإختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل مع ثني احدى الركبتين للرجل اليسرى للذكور

المستويات المعيارية	الدرجات الخام	العدد	النسبة	النسب المئوية المقرر لها

				في التوزيع الطبيعي
ضعيف جدا 29.99 فما دون	اقل من 6	8	2.26	
ضعيف 39.99-30	من 7 الى 13	55	15.58	
مقبول 49.99-40	من 13.5 الى 20	114	32.29	
متوسط 59.99-50	من 21 الى 27	124	35.12	
جيد 69.99-60	من 28 الى 34	46	13.03	
جيد جدا 70 فمافوق	اكبر من 34	6	1.69	
المجموع		353		

يتضح من الجدول رقم (27) :

في المستوى المعياري جيد جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 1.69 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

في المستوى المعياري جيد : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 13.03 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري متوسط: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 35.12 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري مقبول: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 32.29 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 15.58 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 2.26 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

**من خلال هاذا التحليل يظهر أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث اناث في هاذا الاختبار الخاص بالمرونة المفصلية كانت في المستوى المتوسط

**** نستنتج من خلال هاذا التحليل أن عينة البحث حققت في اختبار المرونة المستوى المتوسط بالنسبة للرجل اليمنى والمستوى المقبول بالنسبة اليسرى

ثانيا الإناث :

الجدول (28): نتائج اختبار التباين الاحادي أنوفا تبعا لمتغير العمر اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل

12 سنة	13 سنة	14 سنة	15 سنة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
24.17	7.69	22.68	7.18	22.95	6.53	23.30	7.85
القيمة الاحتمالية sig		المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية			
0.522		0.752	0.05	لا توجد دلالة احصائية			

يوضح الجدول (28) : نتائج تحليل التباين احادي الاتجاه ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل تبعا لمتغير العمر حيث جاءت قيمة ف 0.752 بقيمة احتمالية 0.522 أصغر من 0.05 ومنه لا توجد دلالة إحصائية مما يسمح لنا بوضع مستويات معيارية موحدة

الجدول (29): يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام المقابلة لها وعدد ونسب التلاميذ والنسب المقرر لها في التوزيع الطبيعي لإختبارثني الجذع من الجلوس الطويل للاناث

المستويات المعيارية	الدرجات الخام	العدد	النسبة	النسب المئوية المقرر لها في التوزيع

				الطبيعي
ضعيف جدا 29.99 فما دون	اقل من 8	10	2.43	2.14
ضعيف 39.99-30	من 9 الى 15	61	14.87	13.59
مقبول 49.99-40	من 16 الى 23	126	30.73	34.13
متوسط 59.99-50	من 23.5 الى 30	145	35.36	34.13
جيد 69.99-60	من 31 الى 38	68	16.58	13.59
جيد جدا 70 فمافوق	اكبر من 38	00	00	2.14
المجموع		410		

يتضح من الجدول رقم (29) :

في المستوى المعياري جيد جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 00 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

في المستوى المعياري جيد : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 16.58 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري متوسط: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 35.36 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري مقبول: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 30.73 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 34.13 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف : كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 14.87 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 13.59 بالمئة

في المستوى المعياري ضعيف جدا: كانت النسبة المئوية المحققة في هاذا المستوى 2.43 بالمئة وهي أقل من النسبة المقررة لهاذا المستوى المعياري في منحنى التوزيع الطبيعي المقدرة ب 2.14 بالمئة

**من خلال هاذا التحليل يظهر أن أعلى نسبة حققتها عينة البحث اناث في هاذا الاختبار الخاص بالمرونة المفصلية كانت في المستوى المتوسط

2-2 الاستنتاجات :

فعالية البرنامج الحاسوبي المقترح في قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ الطور المتوسط لكل تلميذ

من خلال الدراسة توصل الباحث أن عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عموما جاءت في المستويين المتوسط والمقبول

وجود فروق في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالنسبة لعينة البحث ذكور عدا التركيب الجسمي

عدم وجود فروق في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالنسبة لعينة البحث إناث

وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة المتوسطة حسب السن والمستوى بالنسبة للذكور

وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة المتوسطة حسب الجنس بالنسبة للإناث

2-3 مناقشة الفرضيات:

2-3-1 مناقشة الفرض العام :

توجد فعالية للبرنامج الالي في تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط

- من خلال هذه الدراسة أسفرت النتائج على قدرة البرنامج الحاسوبي المقترح من تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للتلاميذ كل على حدى في اقل جهد ووقت ممكن حيث حققت أعلى النسب في المستويين المقبول والمتوسط وهذا ما اتضح لنا من نتائج الجداول رقم(9) حتى الجدول رقم (29) حيث تبين لنا أن عينة البحث ذكور وإناث حققت نسب مئوية عالية للمستويين المقبول والمتوسط في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
- تتفق هذه الدراسة مع دراسة دحون عومري سنة (2017) التي أثبتت مدى أهمية البرامج الحاسوبية في التقييم التربوي بصورة موضوعية ودقيقة وتوفير أكبر وقت وجهد ممكنين للأستاذ التربية البدنية والرياضية
- **الفرضيات الفرعية**
- مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط منخفض لدى عينة البحث ذكور
- مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط منخفض لدى عينة البحث إناث

أوضحت النتائج التي تم التوصل إليها بالنسبة لعينة البحث ذكور وإناث في ان أغلب أفراد عينة البحث هم في المستويين المقبول والمتوسط

كما تم التوصل لهذه النتائج من قبل مشعان ابن زين الحربي نشر سنة 1433هـ 2002 م تحت عنوان مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى التلاميذ(12-15سنة) بمدينة الرياض

كما أوضحت النتائج بالنسبة لعينة البحث ذكور وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لمتغير العمر من 12 الى 15 سنة

كما أوضحت النتائج بالنسبة لعينة البحث إناث عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تبعا لمتغير العمر من 12 الى 15 سنة

مما سبق يتضح لنا جليا فروق في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين الجنسين يفسر ذالك بطبيعة النمو الجسمي في هذه المرحلة العمرية حيث ويقول (نور، 2004) في هاذا الصدد

يزداد النمو الجسمي في هذه المرحلة بصورة سريعة من حيث الطول والوزن ونسبة الجسم كما تتضح الفروق بين الجنسين في النمو الجسمي فبالنسبة للطول فيزداد بسرعة ويتسع الكتفان ومحيط الصدر ويبدو طول الساقين والجذع كما تتأكد القوة العضلية أما الوزن فإنه يزداد بسرعة مع نمو العظام والعضلات بالإضافة الى الدهون التي لم تعد المصدر الوحيد لزيادة الوزن

كما تظهر لنا متغيرات كثير جسمية وحركية نذر منها

تبدأ علامات الطفرة الجسمية عند البنات في بداية المرحلة التعليمية بينما عند الذكور يبقى النمو بطيئا وتبقى قدرة الأجهزة الوظيفية ضعيفة نوعا ما

هناك طفرة للطول خاصة عند الذكور وفي الوزن عند الاناث وتغير في أطراف الجسم ثم بعد ذالك تبدأ الأعراض الجنسية الثانوية بالظهور ويزداد التطور الحركي بصورة ملحوظة وتصبح حركاته هادفة أكثر تنسيقا وأكثر رشاقة خاصة عند الذكور (والرياضية، 2016)

- **الخاتمة:**

عرفت الآونة الاخيرة إنتشار واسع النطاق في موضوعات الرياضة الصحية والتي يمكن حصرها في اللياقة البدنية الصحية هذا الاهتمام جاء نتيجة ظهور العديد من الامراض المرتبطة بقلة الحركة كأمراض الضغط والشرايين وما ينتج عن السمنة المفرطة ويأثر على الحياة الفرد والجماعات في المجتمعات حيث صنفت الصحة العامة من بين عوامل تطور الشعوب وأحد أهم الركائز المساهمة في انتعاش اقتصادات الدول

أصبحت ضرورة ممارسة النشاط البدني من أولويات الدول المتطورة لذا نجذ الكثير من الدول تخصص الكثير من الاماكن والأندية للممارسة الرياضية والبرامج التي تهتم برصدها بشكل دوري وتحديد معايير ومستويات لذالك يمكن من خلالها تقييم الافراد والجماعات بشكل ممنهج وهادف

وهاذا يبدو جليا من خلال المؤسسات التربوية التي تحرص كل الحرص على النشاط البدني للأطفال والمراهقين لضمان صحة جيد لديهم وخاصة

من خلال هذا أصبحت الحاجة الى متابعة اللياقة الصحية ووضع اليات وبرامج ضرورة وحتمية وخاصة مع التطور التكنولوجي حيث نلاحظ استحداث عدة تطبيقات وبرامج حاسوبية تعمل على تسهيل متابعة عناصر اللياقة الصحية

وهاذا ما دفع الطالب الباحث من استحداث برنامج حاسوبي يعمل على متابعة التلاميذ في تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من باب توفير أكبر وقت وجهد

من خلال البرنامج الالي الذي يسمح بتحديد مستوى كل تلميذ على حد ضمن المجتمع الذي ينتمي اليه

ومن هذا المنطلق تم تقسيم الدراسة الحالية الى بابين الباب الاول الدراسة النظرية الذي تم تقسيمه الى فصلين الفصل الاول القياس والتقويم والبرنامج الكمبيوتر الذي احتوى بدوره على جل ما يتعلق بعملية التقييم والتقويم في المجال الرياضي من مفاهيم ومصطلحات كان لابد من التطرق اليها للتسهيل على القارئ

اما الفصل الثاني من الدراسة النظرية تمثل في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرحلة العمرية (من12الى15سنة) حيث تطرقنا الى العديد من المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالعناصر المذكورة ومكوناتها وطرق قياسها وكذاك مميزات المرحلة العمرية وخصائها السيكولوجية والحركية والعاطفي والمعرفي والفيسيولوجي والمرفولوجي والجنسي

بينما خصص الباب الثاني للدراسة الميدانية التي احتوت على فصلين الاول تمثل في منهجية البحث واجراءاته الميدانية حيث اعتمد الطالب المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة اختيرت بطريقة عشوائية من تلاميذ الطور المتوسط لبعض لبعض الولايات الغربية للوطن والبالغ

عددهم 353 ذكور و425 إناث ولقد استخدمت مجموعة من الاختبارات الخاصة لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال البرنامج الحاسوبي المقترح

أما الفصل الثاني تمثل في عرض ومناقشة النتائج المتوصل اليها من خلال دراستنا هذه حيث توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات المتمثلة في مايلي :

فعالية البرنامج الحاسوبي المقترح في قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ الطور المتوسط لكل تلميذ

من خلال الدراسة توصل الباحث أن عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عموما جاءت في المستويين المتوسط والمقبول

وجود فروق واضحة في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالنسبة لعينة البحث ذكور عدا التركيب الجسمي

لا فروق في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالنسبة لعينة البحث إناث

وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة المتوسطة حسب السن والمستوى بالنسبة للذكور

وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة المتوسطة حسب الجنس بالنسبة للإناث

ومن خلال هذا نوصي بضرورة الاعتماد على الدرجات والمستويات المعيارية المتحصل اليها في عملية القياس

واهتمام مدرسي التربية البدنية والرياضية بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

اقتراحات وتوصيات مستقبلية:

توظيف البرنامج الحاسوبي المقترح لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط

الاعتماد على المستويات المعيارية المتحصل عليها في الدراسة لتقييم التلاميذ

العمل على قياس عناصر اللياقة البدنية بشكل دوري في المؤسسات التربوية

ووضع برامج من قبل وزارة التربية الوطنية تخص هذه العناصر من اجل تطويرها التي أصبحت ضرورة لا مفر منها لما لها من تأثيرات على صحة التلميذ

إجراء بحوث مشابهة في جميع المؤسسات التربوية

قائمة المراجع والمصادر

المصادر على شبكة الأنترنت

1. http://www.computerhope.com/issues/ch000675.htm↑
2. http://insideintercom.io/what-does-feature-creep-look-like/↑
3. http://www.centercode.com/blog/2011/01/alpha-vs-beta-testing/↑
4. (/https://djamal-tech.blogspot.com)

- المصادر بالغة العربية

.الاردن :الاردن .(1995) .الحاسوب برمجيات معدات

.الامارات .اللياقة البدنية الطريق للصحة والبطولة الرياضية .(2004) .م .أ ,إبراهيم

.اللياقة البدنية الطريق الى الصحة والبطولة الرياضية .(2004) .م ,ابراهيم

.دار الفكر العربي :القهرة .فسيولوجيا اللياقة البدنية .(2003) .ع .ا ,احمد نصر الدين

.دار اهلدى للنشر والتوزيع :المينيا .شكاليات حول تكنولوجيا املعلومات .(2000) .ح .ز ,الامين

مكتبة الانجلو المصرية .مقدمة في الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي .(2013) .ا .م ,الباهي
.

.طرق القياس –الاعداد البدني –اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية, .(1997) .ع .ك ,الحساسين
.دار الفكر العربي :القاهرة,

.دار الفكر العربي :القاهرة .القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي .(2000) .ر .ع ,الدين

.اللياقة البدنية والخبرة بالصحة ودورها في تفعيل الأداء الدراسي للتلاميذ .(2016) .ج ,العرجان

تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية بكرة السلة لطلبة .(2012) .جوادعلي سموم واخرون
المجلد 317مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية .المرحلة الاولى في كليات التربية الرياضية
.(1)العدد (12)

دار الفكر :القاهرة .(p. 306) .القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية .(2001) .ص .م ,حسانين .العربي

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلاقتها بمستوى التحصيل .(1العدد 40المجلد 2013) .ع .م ,ذيب .مجلة العلوم التربوية .الدراسي بين الطلاب البدناء والغير البدناء

.منشأة المعارف :الاسكندرية .المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية .(2000) .ا .ا ,سلامة

مساهمة تكنولوجيا المعلومات في تطوير المؤسسات " .(2017) .عبد الرحمان سيد وساسي عبد العزيز .الرياضية. http://archives.univ-biskra.dz/.

القياس والتقويم وبناء الإختبارات في العلوم الإنسانية وعلوم وتقنيات .(2020) .عطا الله أحمد واخرون .عمان-الوراق للنشر والتوزيع /الجزائر-الدار الجزائرية .الأنشطة البدنية والرياضية

. archive.org .الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة .(2007) .ا .ا ,فؤاد

القياس في التربية الرياضية وعلم النفس .(2000) .محمد حسن العلاوي ومحمد نصر الدين رضوان .دار الفكر العربي :القاهرة .الرياضي

مركز الكتاب .المدخل الى القياس في التربية البدنية و الرياضية .(2006) .محمد نصر الدين رضوان .للنشر

وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المرحلة .(2003) .خ ,مقرث .الرياض السعودية .المتوسطة بمدينة الرياض

الوثيقة المرفقة لمادة التربية البدنية والرياضية مرحلة التعليم .(2016) .منهاج التلربية البدنية والرياضية .اللجنة الوطنية للمنهاج .المتوسط

.سيكولوجية المراهق .(2004) .ع ,نور

.(2016) .ا .ا ,والرياضية

الدراسات والبحوث

–دراسة سعد محمد عبد المجيب2020 تصميم وبناء نمودج بطارية اختبار لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

– مرفت عاهد ذيب. (2013 المجلد 40 العدد 1). اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي بين الطلاب البدناء والغير البدناء. *مجلة العلوم التربوية*.

–دراسة إبراهيم على محمد الورافي وأخرون سنة 2014م تحت عنوان تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية والصحية والوظيفية المميزة لطلاب كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة صنعاء

–أطروحة دكتوراه سنة 2017 تحت عنوان تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية باستخدام برنامج حاسوبي للباحث دحون عومري

–دراسة مخلد محمد جاسم سنة2013 تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية /جامعة بابل

–دراسة فاطمة الفقيه سنة 2018 بناء مستويات معيارية لقوة الطرفين العلوى والسفلي وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة لدى طالبات كلية فلسطين في رام الله للبنات

–دراسة ميرفت عاهد ذيب مجلة العلوم التربوية المجلد 40 العدد 1 سنة2013 بعنوان اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي بين الطلاب البدناء والغير بدناء

–جعفر العرجان. (2016). اللياقة البدنية والخبرة بالصحة ودورها في تفعيل الأداء الدراسي للتلاميذ.

–جوادعلي سموم واخرون. (2012). *تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية بكرة السلة لطلبة المرحلة الاولى في كليات التربية الرياضية* . مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية 317 المجلد (12) العدد (1).

–خالد مقرث. (2003). *وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض* . الرياض السعودية .

-زينب حممد الامين. (2000). *شكاليات حول تكنولوجيا املعلومات*. المينيا: دار اهلدى للنشر والتوزيع.

-عبد الرحمان سيد وساسي عبد العزيز. (2017). *"مساهمة تكنولوجيا المعلومات في تطوير المؤسسات الرياضية.*

-عصام نور. (2004). سيكولوجية المراهق.

- ملخص البحث باللغة العربية:

هدفت الدراسة الى تصميم برنامج الي لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط وتحديد مستوى كل تلميذ على حدى تبعا السن ,حيث اعتمد الطالب الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية من تلاميذ الطور المتوسط لبعض متوسطات ولايات الوطن والبالغ عددهم (778) تلميذ وتلميذة

وقد استخدم الطالب الباحث خمس إختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (إختبار الجري متعدد المراحل 20 متر /إختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين /اختبار الانبطاح المائل مد وثني الذراعين / قياس مؤشر كتلة الجسم / اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل /اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل مع ثني احدى الركبتين)

-أسفرت أهم النتائج على:

-فعالية البرنامج الالي في تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ الطور المتوسط

- حققت عينة البحث المستويين المقبول والمتوسط في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

- تم تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب جنس والسن

-على ضوء ما سبق أوصى الطالب الباحث ب:

توظيف البرنامج الحاسوبي المقترح لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط

الاعتماد على المستويات المعيارية المتحصل عليها في الدراسة لتقييم التلاميذ

العمل على قياس عناصر اللياقة البدنية بشكل دوري في المؤسسات التربوية

المصطلحات البحثية:

البرنامج الالي – القياس – عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة – تلاميذ الطور المتوسط

ملخص البحث بالغة الانجليزية:

The study aimed to design an automated program to assess the elements of physical fitness related to health among middle school students and to determine the level of each student separately according to age. 778) Boy and Girl

The researcher used five tests to measure the elements of physical fitness related to health (a multi-stage 20-meter running test / a sitting test from lying with knees bent / an inclined prone test of extending and bending the arms / measuring body mass index / a test of trunk bending from long sitting / a test of trunk bending test Long sitting with one knee bent

The most important results resulted in:

The effectiveness of the automated program in evaluating the elements of physical fitness related to health among middle school students

The research sample achieved the acceptable and intermediate levels in the elements of fitness related to health

Standard levels of health-related fitness components have been established by gender and age

In light of the above, the researcher recommended that:

Employing the proposed computer program to measure the elements of physical fitness related to health among middle school students

Relying on the standard levels obtained in the study to assess students

Work to periodically measure the elements of physical fitness in educational institutions

Research terms:

The automated program - measurement - components of health-related physical fitness - middle stage students

ملخص البحث بالغة الفرنسية:

L'étude visait à concevoir un programme automatisé pour évaluer les éléments de la forme physique liés à la santé chez les collégiens et à déterminer le niveau de chaque élève séparément en fonction de l'âge. 778) Garçon et fille

Le chercheur a utilisé cinq tests pour mesurer les éléments de la forme physique liés à la santé (un test de course à pied de 20 mètres en plusieurs étapes / un test assis en position couchée avec les genoux pliés / un test en décubitus ventral d'extension et de flexion des bras / la mesure de l'indice de masse corporelle / un test de flexion du tronc en position assise longue / un test de flexion du tronc en position assise longue avec un genou plié

Les résultats les plus importants se sont traduits par :

L'efficacité du programme automatisé dans l'évaluation des éléments de la forme physique liés à la santé chez les collégiens

L'échantillon de recherche a atteint les niveaux acceptable et intermédiaire dans les éléments de la condition physique liés à la santé

Des niveaux standard de composants de condition physique liés à la santé ont été établis selon le sexe et l'âge

À la lumière de ce qui précède, le chercheur a recommandé que :
Utilisation du programme informatique proposé pour mesurer les éléments de la forme physique liés à la santé chez les élèves du secondaire
S'appuyer sur les niveaux standard obtenus dans l'étude pour évaluer les étudiants
Travailler à mesurer périodiquement les éléments de la condition physique dans les établissements d'enseignement
Termes de recherche :
Le programme automatisé - mesure - composants de la condition physique liée à la santé - étudiants de niveau intermédiaire

الملاحق