

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي

عنوان

دراسة مقارنة على بعض عناصر اللياقة البدنية على حسب نوع
النشاط البدني الرياضي لدى فئة أصاغر (14-15 سنة).

دراسة ميدانية للرياضيين فئة أصاغر (14 - 15 سنة) بالمركب الجوّاري الشهيد راكب الحبيب ببلدية تامزوغة ولاية عين تموشنت.

تحت إشراف الأستاذ:

*د/- مقراني جمال.

من إعداد الطالب:

➤ مدلل توفيق.

السنة الجامعية 2020/2019

إهداء

إلى المتربعة على عرش الأيام
الطفلة التي عمرت بيتها من الحب والحجارة
المهرة الأصيلة التي طالما سبقت دنياها وزمانها
بلدتي
إلى اليد الطاهرة التي أزلت من أمامنا أشواك الطريق
ورسمت المستقبل بخطوط من الأمل والثقة
إلى الذي لا تفيه الكلمات والشكر والعرفان بالجميل أبي الحبيب
إلى من ركع العطاء أمام قدميها
وأعطتنا من دمها وروحها وعمرها حبا وتصميما ودفعا لغد أجمل
إلى الغالية التي لا نرى الأمل إلا من عينيها أمي الحبيبة
إلى أزهار النرجس التي تفيض حبا وطفولةً ونقاءً وعطراً
الغاليات اللاتي مازلن يحيين على أدرج العمر الأولى أخواتي
إلى من أخذ بيدي ... ورسم الأمل كل خطوة مشيتها
إلى أصدقائي الذين تسكن صورهم وأصواتهم أجمل اللحظات والأيام التي عشتها.....
إلى كل من ساعدني في انجاز هذا العمل...

مدلل توفيق

تَشْكِرَات

الحمد لله الذي تفضل علينا بنعمة العافية و أشكره تعالى شكرا يليق بجلاله و كماله و نصلي و نسلم على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم جاء بالهدى و البيئات، و بعد:

أزف أسمى آيات الشكر و العرفان إلى من لا تستطيع العبارات و الجمل أن تفي له بالشكر و تظل عاجزة أمامه لأنه أكبر منها إلى سعادة الدكتور: " مقراني جمال" المشرف على شهادة الليسانس على جميا اهتمامه و متابعتة الدؤوية لسير الدراسة و حرصه على أن تظهر على أفضل وجه و حال.

كما أتقدم بخالص الشكر و التقدير لأعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بالموافقة على مناقشة مذكرة الليسانس في التدريب الرياضي. و تثقيحها بإرشاداتهم و توجيهاتهم القيمة.

و لا يفوتني ان أرفع اجمل عبارات الشكر لتعانق شموخ أصدقائي الأعرء الذين قضية معهم أجمل لحظات الليسانس متعنا، فكانت ابتساماتهم خيرا و أفعالهم قدوتا معهم و أخلاقهم تربيبتنا و كلماتهم تشجيعا و متابرتا و اجتهادا. كما أتقدم بالشكر الجزيل المدير العام للشباب و الرياضة لولاية عين تموشنت.

و كذلك إلى صديقي الحميم اليتيم إسلام و السيد مدير المركب الحبيب بلدية تامزوجة.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذي

*** رحيلة علي ***



ملخص الدراسة باللغة العربية:

دراسة تحت عنوان: "دراسة مقارنة على بعض عناصر اللياقة البدنية على حسب نوع النشاط البدني الرياضي لدى فئة أصغر (14-15 سنة)."

تهدف الدراسة إلى مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية على حسب نوع النشاط الرياضي البدني لدى فئة أصغر (14-15 سنة). حيث كان الفرض العام من الدراسة هو هناك تأثير للنشاط البدني الرياضي على (الرشاقة - السرعة - القوة) لدى الرياضيين المنخرطين في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي.

وكانت عينة البحث عبارة عن ثمانية وعشرون (28) رياضي، تتراوح أعمارهم ما بين (14 - 15 سنة) الذين يزاولون نشاطهم في المركب الرياضي الجوّاري الشهيد راكب الحبيب ببلدية تامزوغة ولاية عين تموشنت. و قد تم اختيارهم بطريقة قصدية من المجتمع البحث، بحيث كانت نسبة تمثيلهم مقدرة ب (21%) حيث خضعوا بدورهم إلى برنامج تدريبي.

و من أهم التوصيات التي توصل إليها:

- الاهتمام بتصميم البرامج والوحدات التدريبية والأنشطة الرياضية وفقا لاتجاهات العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي.

الكلمات المفتاحية:

- النشاط البدني الرياضي - عناصر اللياقة البدنية - فئة أصغر (14 - 15 سنة).

Résumé de l'étude en français

Une étude intitulée: Une étude comparative sur certains éléments de la condition physique selon le type d'activité physique dans un groupe plus jeune (14-15 ans).

L'étude vise à comparer certains éléments de la forme physique dans un groupe plus jeune (14-15 ans) selon le type d'activité sportive physique (karaté - football). Où l'hypothèse générale de l'étude était qu'il y a un effet de l'activité physique sportive sur (agilité - vitesse - force) des athlètes impliqués dans certains éléments de la condition physique chez les athlètes en fonction du type d'activité physique sportive.

L'échantillon de recherche était composé de vingt-huit (28) athlètes, âgés de 14 à 15 ans, qui pratiquaient leurs activités dans le complexe sportif martyr cavalier Al-Habib de la municipalité de Tamzouga, dans l'État d'Ain Témouchent. Et ils ont été délibérément choisis par la communauté de recherche, de sorte que leur représentation a été estimée à (21%), et ils ont, à leur tour, suivi un programme de formation.

Et parmi les recommandations les plus importantes auxquelles il a abouti: Attention à la conception de programmes, d'unités d'entraînement et d'activités sportives conformément aux tendances scientifiques modernes dans le domaine de l'entraînement sportif

les mots clés:

- Activité physique sportive - Composantes de forme physique - Catégorie plus jeune (14-15 ans).

Résumé de l'étude en anglais

A study titled a comparative study on some elements of physical activity according to the type of physical activity in a younger group

* 14-15 years*

The study aims to compare some elements of physical fitness activity in a younger group* 14-15years*

according to the type of physical sport activity * karate- football* where the general hypothesis of the study was that there is an effect of sports physical activity on *agility-speed- strength* for athletes who are involved in some elements of physical fitness in athletes according to the type of sports physical activity

The research sample consisted of twenty-eight-28- athletes. Whose ages range between *14-15years* who practice their activity in the martyr RAKIB AL-HABIB sports complex in the municipality of TAMEZOUGHHA the wilaya of AIN-TEMOUCHENT .

Estimated by *21/* as they have undergone a training program.

And among the most important recommendations that he reached: Attention to designing programs, training units and sports activities according to modern scientific trends in the field of sports training.

Key words :

Physical activity sports .element of physical fitness .younger age group *14-15years*

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات	الرقم
ج	إهداء	
د	شكر و تقدير	
	ملخص البحث بالعربية والفرنسية و الانجليزية	
ط	قائمة الجداول	
ي	قائمة الأشكال	
الجانب التمهيدي: التعريف بالدراسة		
01	مقدمة	01
03	مشكلة البحث	02
05	أهداف البحث	03
05	الفرضيات	04
06	مصطلحات البحث	05
09	الدراسات المشابهة	06
19	التعليق على الدراسات	1-6
21	نقد الدراسات	2-6
الباب الأول: الجانب النظري		
الفصل الأول: اللياقة البدنية		
26	تمهيد	
26	اللياقة البدنية	1-1
26	أقسام اللياقة البدنية	2-1
26	اللياقة البدنية العامة	1-2-1

28	اللياقة البدنية الخاصة	2-2-1
29	أهمية اللياقة البدنية	3-1
30	أهداف اللياقة البدنية	4-1
30	خصائص اللياقة البدنية	5-1
31	الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة تمارين اللياقة البدنية	6-1
31	من الناحية الفسيولوجية "الصحية	1-6-1
33	من الناحية النفسية	2-6-1
34	عناصر اللياقة البدنية	7-1
34	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي	1-7-1
34	الرشاقة	1-1-7-1
34	الاتزان	2-1-7-1
34	التوافق	3-1-7-1
34	القدرة العضلية	4-1-7-1
34	زمن رد الفعل	5-1-7-1
34	السرعة	6-1-7-1
35	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة " الفسيولوجية	2-7-1
35	لياقة الجهاز الدوري التنفسي	1-2-7-1
35	التحمل العضلي	2-2-7-1
35	القوة العضلية	3-2-7-1
35	المرونة	4-2-7-1
35	تركيب الجسم	5-2-7-1
36	أختبارات اللياقة البدنية	8-1
36	أختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	1-8-1
36	أختبار كارولينا الجنوبية للياقة البدنية	1-1-8-1

37	اختبارات مدارس مانتوبا للياقة	2-1-8-1
38	اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي	2-8-1
38	اختبار الإتحاد الأمريكي الصحة والتربية البدنية والترويح و الرقص	1-2-8-1
40	طبيعة تركيب عناصر اللياقة البدنية	9-1
41	خلاصة	
الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي وخصائص الفئة العمرية 14-15 سنة		
43	تمهيد	
44	ماهية النشاط البدني الرياضي	1-2
44	خصائص النشاط البدني الرياضي	2-2
45	واجبات النشاط البدني الرياضي	3-2
46	تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي	4-2
46	ممارسة النشاط البدني الرياضي وأثره في الحالة المزاجية	1-4-2
46	ممارسة النشاطات البدنية الرياضية وأثرها في الحالة الانفعالية	2-4-2
47	تأثير الرياضة على الجهاز الهضمي	5-2
48	دور النشاط البدني الرياضي	6-2
48	الصحة	1-6-2
48	النمو الحركي	2-6-2
48	التنشئة الاجتماعية	3-6-2
48	الهدف العلاجي	4-6-2
49	أهمية النشاط البدني الرياضي	7-2
49	الأنشطة الرياضية الفردية والزوجية و الجماعية	8-2
50	الأنشطة الفردية	1-8-2
50	الكتاراتيه دو	1-1-8-2

51	الأنشطة الجماعية	2-8-2
51	كرة القدم	1-2-8-2
51	التعريف بالمرحلة الفئة العمرية (14-15 سنة)	9-2
52	النمو	10-2
52	تعريف النمو	1-10-2
52	مظاهر النمو	2-10-2
52	النمو التكويني	1-2-10-2
52	النمو الوظيفي	2-2-10-2
53	تقسيمات مراحل النمو	3-10-2
53	خصائص المراهقة المبكرة (11 - 15 سنة)	11-2
53	النمو البدني	1-11-2
54	التطور النفسي والعصبي	2-11-2
54	التطور الحركي	3-11-2
54	النمو الفسيولوجي	4-11-2
54	النمو الجسمي	5-11-2
55	النمو العقلي	6-11-2
55	النمو الاجتماعي	7-11-2
55	النمو الانفعالي	8-11-2
56	خلاصة	

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

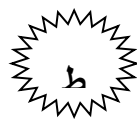
الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

59	تمهيد	
60	منهج البحث	1-1
60	مجتمع البحث وعينة البحث	2-1
60	عينة البحث	1-2-1
60	متغيرات البحث	3-1
61	المتغير المستقل	1-3-1
61	المتغير التابع	2-3-1
61	المتغيرات المشوشة	3-3-1
61	مجالات البحث	4-1
61	المجال البشري	1-4-1
62	المجال الزمني	2-4-1
62	المجال المكاني	3-4-1
62	أدوات البحث	5-1
62	عينة الدراسة	1-5-1
63	الاختبارات البدنية	2-5-1
63	اختبار الرشاقة	1-2-5-1
64	اختبار السرعة	2-2-5-1
66	اختبار القوة	3-2-5-1
67	الوسائل الإحصائية	6-1
69	الأسس العلمية للاختبارات	7-1
69	ثبوت الاختبارات	1-7-1

71	الصدق الاختبار	2-7-1
71	الصدق المحكمين	1-2-7-1
71	الصدق الذاتي	2-2-7-1
72	موضوعية الاختبارات	3-7-1
73	خلاصة	
74	توصيات واقتراحات	01
75	الخاتمة	
	قائمة المصادر المراجع	
	الملاحق	

قائمة الجداول و الأشكال

الـجـداول		
الرقم	العنوان	صفحة
01	يوضح تقسيم (كورت مانيل) لمراحل النمو .	53
02	يوضح عينة الدراسة.	60
03	يبين نتائج معامل الثبات للاختبارات البدنية نشاط جماعي (كرة القدم).	70
04	يبين نتائج معامل الثبات للاختبارات البدنية نشاط فردي (الكاراتيه).	70
05	يمثل معامل صدق وثبات الاختبارات لنشاط الجماعي (كرة القدم).	71
06	يمثل معامل صدق وثبات الاختبارات لنشاط الفردي (الكاراتيه).	71
07		



الأشكال		
الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل تسلسل اكتساب الأنواع المختلفة للياقة البدنية.	27
02	يمثل موقع اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي.	28
03	يمثل عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي.	34
04	يمثل عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة " الفسيولوجية "	35
05	يمثل مسار اختبار T للرشاقة.	63
06	يمثل اختبار عدو لمسافة 30 متر.	65
07	يمثل اختبار الوثب العريض من الثبات.	66



الفصل التمهيدى

التعريف بالدراسة

1- مقدمة:

خطى التدريب العلمي خطوات واسعة في طريق العلم، توسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته فاستخدمها في تطوير ذاته. وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحدثت الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك التطور غير المسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا، فكان من الضروري أن تواكب المراجع والمؤلفات هذا التطور الهائل في المعلومات الخاصة به. (مفتى إبراهيم حماد، 2001، صفحة 02) . وهذا ما تسعى إليه دول العالم المتقدمة حيث إن ارتفاع مستوى الأداء يعكس حقيقة التدريب المخطط له بشكل سليم فإن النتيجة هي تطوير القدرات البدنية للناشئين، وبالتالي تطوير ورفع مستوى الأداء المهاري لديهم لبلوغ المستويات العالمية، ويرى " كيورتن": أن النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد من خلال الأنشطة الحركية من العمليات التربوية الهادفة إلى تنمية وتطوير الجسم." (السيد أحمد، 2007، صفحة 12).

فقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماما متزايدا بالبحث عن طرائق وأساليب جديدة في تدريب الرياضيين والاعتماد على الأسس العلمية في وضع البرامج التدريبية للوصول إلى الأعداد المتكامل للرياضيين باختلاف النشاط البدني الرياضي الممارس وتعد اللياقة البدنية العامة والخاصة في الأنشطة الرياضية القاعدة الأساسية التي تبنى عليها بقية المتطلبات المهارية والنفسية والذهنية، حيث يشهد العالم اليوم سرعة كبيرة ودقة متناهية في تطبيق المهارات المختلفة والمتنوعة حسب النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الرياضي والتي تحتاج إلى علاقة وثيقة بين اللياقة البدنية والمهارات الأساسية بوصف إن التكنيك العالي والتكتيك الناجح يتربعان على قمتين شاهقتين وإن عناصر اللياقة البدنية تعد الجسر الصلد الذي يربط بينهم وعلى ذلك فأنا اختلاف الأنشطة الرياضية (فردية وجماعية) في الواجبات البدنية و المهارية والخططية أدى إلى وجود التخصص والأفضلية في بعض عناصر اللياقة البدنية وحسب خصوصية كل نشاط وتكمن أهمية البحث في دراسة مقارنة بعض عناصر

اللياقة البدنية (الرشاقة والسرعة والقوة) حسب نوع النشاط البدني الرياضي- فردي (كاراتي) وجماعي (كرة القدم) وهي محاولة علمية قد تفيد مدربي الأندية في وضع المناهج التدريبية.

وقد استخدم المنهج في هذا البحث بالمنهج الوصفي، حيث اشتملت الفئة البحث في المركب (80) رياضي الشهيد راكب الحبيب ببلدية تامزورة ، دائرة عين الأربعاء ولاية عين تموشنت.

لذلك تحدد موضوع البحث الحالي " دراسة مقارنة بعض عناصر اللياقة البدنية على حسب نوع النشاط البدني الرياضي فئة أصغر (14 - 15 سنة)".

وقد قمنا بمعالجة الموضوع على النحو التالي:

الباب الأول: الجانب النظري : والذي قسمنا إلى فصلين.

الفصل الأول: اللياقة البدنية.

الفصل الثاني:النشاط البدني الرياضي وخصائص الفئة العمرية (14-15).

الباب الثاني: الجانب التطبيقي: والذي قسمنا إلى ثلاث فصول.

الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية.

الاستنتاجات والتوصيات.

خاتمة.

2- مشكلة البحث:

يتميز العصر الحديث بالتقدم التكنولوجي والعلمي السريع وذلك من خلال استخدام العديد من العلوم والمعرفة وقد امتد هذا التطور في المجال الرياضي فاشتملت نشاطات فردية ونشاطات جماعية، فقد تطورت تطورا هائلا في الآونة الأخيرة من حيث الطرق والأساليب التدريبية وإن هذا التطور جاء نتيجة لعوامل متعدد من أهمها التقدم العلمي من خلال الاعتماد على الأسس العلمية في وضع البرامج التدريبية والتي تؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تشمل جميع أجهزة الجسم تقريبا، التي تساعد في نماء الأجهزة الحيوية بالجسم و لياقتها الوظيفية مرتبطة بنشاط اللاعب. حيث يتوقف استمرار قوة هذه الأجهزة و كفاءة عملها على مستوى اللياقة البدنية. وكأي علم من العلوم الحديثة قطع علم التدريب الرياضي شوطا طويلا من التطور بفضل التقدم العلمي والتكنولوجي فأصبح هناك مدربين متخصصين في علم تدريب اللياقة البدنية وارتباطاتها بالجوانب الصحية التي يتحدد من خلالها حجم الجرعات التدريبية التي يمكن أن يستوعبها الرياضي بناءا. على الظروف البيئية التي يعيشها.

ويشير " علاوي " و " رضوان " إلى أن اللياقة البدنية كانت وما زالت إحدى الأهداف الهامة للتربية البدنية، كما أن قياسها وطرق تنميتها من الموضوعات التي شملت اهتمامات المجتمعات المختلفة. (علاوي محمد حسين، 1985، صفحة 108)

فاللياقة البدنية هي المؤشر على مستوى الإعداد لدى الفرد الرياضي، فكلما تحسنت كفاية الإعداد البدني تحسن مستوى اللياقة البدنية والعكس صحيح، وعلى الرغم من اختلاف وجهات النظر نحو تعريف اللياقة البدنية يكاد يكون هناك اتفاق على أن اللياقة البدنية من أهم الأركان لتعليم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية. وتعد اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة هدفا عاما إذ تهدف إلى تحقيق المجالات الرياضية جميعها، فكل رياضي يسعى للتحقيق أفضل قدر ممكن من اللياقة البدنية كي يتمكن من مقاومه مختلف الصعوبات الصحية والعملية التي يمكن أن تواجهه أثناء التدريب أو أثناء المنافسة أو ما بعد المنافسة لما لهذا الأمر من أهميه كبرى في حياه الرياضي

كما قد تختلف متطلبات النشاط الرياضي وفقا لطبيعة الأداء المميز لكل نشاط على حدي بما يتفق والعناصر الأساسية لهذا النشاط أو ذلك، وعلى هذا الأساس تم تقسيم عناصر اللياقة البدنية إلى شطرين، الشطر الأول عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة (السرعة - المرونة - القدرة - الرشاقة) ويمثل الشطر الثاني عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية - اللياقة العضلية الهيكلية التركيب الجسمي).

وتعتبر (المراهقة المبكرة) من المراحل التي تتميز الإعدادية بتضاؤل السلوك لدى الطفل، وتبدأ المظاهر الجسمية والفسولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة. (فؤاد ذهبي السيد، 1995، صفحة 237)

وعموما في هذه المرحلة نلاحظ عديد التغيرات وخاصة في الجانب البدني والذي يلعب دورا أساسيا في مختلف الألعاب الرياضية، فاللياقة البدنية من المتطلبات الأساسية التي يجب أن يمتلكها اللاعبون لتنفيذ ما هو مطلوب منهم من واجبات خطية وأداء المهارات الأساسية بكفاءة عالية أثناء وقت المباراة فحسب

Bangsbo (1994) , Reilly et al (2000) , Verheijen (2005)
(1996), Stolen et al فالألعاب الرياضية تتطلب اللياقة البدنية إضافة لكل من العوامل النفسية، التقنية و التكتيكية (زروال محمد، 2018، صفحة 20).

وقد اتفقت أغلب الآراء والمراجع العلمية على أن تدريب أي نشاط رياضي من الضروري إشراك تطوير كل القدرات المتدخلة في الأداء الحركي الفردي والجماعي للاعبين حسب نوع النشاط البدني الرياضي، فقد أصبح التدريب البدني هو سلاح أي رياضي يبحث للوصول إلى الأداء في المستوى العالي، فبناء وتقنين الاختبارات يكون حسب الجانب المراد قياسه فكل صفة بدنية عدة اختبارات لكل اختبار هدف خاص.

تمثل عناصر اللياقة البدنية قاعدة أساسية للأداء الحركي وهدف يسعى لتحقيقه الأفراد من أجل تحسين قدرة الجسم على مواجهة متطلبات الحياة.

- (ونظرا لهذه الأهمية رأينا أنه لابد من دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية
الرشاقة و لسرعة، والقوة) على حسب نوع النشاط البدني الرياضي لدى الفئة العمرية (14-15) سنة.

وقصد إنارة هذا الموضوع و توضيح معالمه طرحت الإشكالية الرئيسية التالية:

- هل توجد فروق في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرشاقة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي؟

3- أهداف البحث:

- معرفة الفروق بين الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي في صفة السرعة.
- معرفة الفروق بين الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي في صفة القوة.
- التعرف على مدى تأثير النشاط البدني الرياضي لتنمية بعض الصفات البدنية (الرشاقة، القوة، السرعة).

- مقارنة نتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية المتحصل عليها.

4- الفرضيات:

الفرضية العامة:

- توجد فروق في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي.

الفرضيات الجزئية:

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الرشاقة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي.
- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي.
- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في القوة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي.

5/ مصطلحات البحث:

5-1- اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقظة وبدون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة. (أبو العلاء أحمد، عبد الفتاح أحمد، نصر الدين، 2008، صفحة 14)

اللياقة البدنية بتعريف "لارسون ويوكيم": هي القدرة على تحمل مجهود عضلي صعب وطويل . (أبو جاموس علي حسن، 2012، صفحة 599)
ويرى "ماتثيوس" (Mathews) بأنها مقدرة الفرد على أداء عمل معين" (صائب هارون وجميل المنير، 2003، صفحة 45)

التعريف الإجرائي:

اللياقة البدنية هي توفر واكتساب الرياضي لخصائص بدنية عالية متمثلة في مختلف الصفات البدنية في شكلها البسيط أو المركب والتي تأتي عن طريق التدريب المستمر والشاق، إضافة لكفاءة الأجهزة الوظيفية المختلفة للجسم، فتكامل كل هاته الجوانب يعطي للرياضي فرصة الارتقاء للمستوى العالي واكتساب اللياقة التي تسمح له بتحقيق أفضل النتائج . أو عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب.

5-2- / الأنشطة البدنية الرياضية:

تعتبر الأنشطة البدنية الرياضية أحد الأشكال الراقية للذاكرة لدى الإنسان، وهي الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني .

ويعرف " مات فيف " النشاط البدني "أنه التدريب البدني الذي يهدف إلى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة للمنافسة".

ويرى "سو كولا": أن التنافس سمة أساسية تضي على النشاط الرياضي طابعا اجتماعيا ضروريا، وذلك لأن النشاط الرياضي نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي.

ويتميز النشاط الرياضي عن بقية النشاط البدني بالاندماج الخالص ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط أنه نشاط رياضي .

ويشير "لوشن وسج": إلى أن النشاط البدني الرياضي يمكن أن يعرف بأنه نشاط باللعب التنافسي داخلي وخارجي المرود أو العائد ويتضمن أفرادا وفرقا تشترك في النشاط وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية (حدي علي، 2009، صفحة 82) .

- التعريف الإجرائي:

هو ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح، من الناحية البدنية والعضلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير لهدف تحقيق هذه المهام.

5-3- / نوع النشاط البدني الرياضي: تشمل الألعاب الرياضية الجماعية والفردية.

5-3-1- / الأنشطة الجماعية:

التعريف الاصطلاحي:

هي تلك الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دوليا وتحتاج هذه الألعاب لصالات لعب ذات مقياس موحدة وتمارس بأدوات لها قياسات وأوزان ثابتة، تنظم دورات رياضية على المستوى العالمي والدولي ، ويظهر فيه التنافس قائما بين الدول ، واهتمام كل دولة بتكوين فرقها القومية التي مثلها في الألعاب ، ولكل

لعبة من هذه الألعاب والمراجع العلمية الخاصة بها والتي يمكن الاستعانة بها عند دراسة كل منها.

وتتميز الألعاب الجماعية بأنها تساعد على الرقي بالمهارات الحركية للفرد وتتمى روح المنافسة الصحيحة والقويا وتساعد الفرد على التفكير وسرعة التصرف واتخاذ القرار السليم كما أنها تعتبر محال لتنمية العلاقات الاجتماعية والتكيف الاجتماعي كما تعتبر وسيلة تربوية لشغل الوقت الحر (عبد العزيز كعواش، 2004، صفحة 26) .

التعريف الإجرائي:

وهي تعتبر الأكثر شعبية لأنها متعددة و متنوعة وللعبة أو ممارستها نستخدم وسائل بسيطة في تناول الجميع وهي رياضة تمارس وفق جماعة، يمارسها الكبير و الصغير هدفها تحقيق روح التعاون داخل المجموعة لتحقيق المبتغى ونذكر من بين هذه الرياضات الأكثر شعبية لعبة كرة القدم وكرة السلة و لعبة كرة اليد.... وإلخ

5-3-2- الأنشطة الفردية:

التعريف الاصطلاحي:

الرياضة الفردية هي تلك الرياضة التي يواجه فيها اللاعب خصما واحدا في ميدان الرياضة وهي الميادين التي تعود اللاعب على الشجاعة والصبر، وبذل الجهد باستخدام الفكر وحسن التصرف ، وتجنب اليأس في ساعة الهزيمة وتحمل الرياضات الفردية جزءا كبيرا في المراكز التدريبية وفي الثانويان وتساهم الألعاب الفردية بمجهود حقيقي في تحسين الجانب الحركي الرياضي ونظرا لكونها تضم عدة نشاطات متنوعة وجدت مكانتها الطبيعية ضمن برامج وزارة الشباب والرياضة، وكذا المؤسسات التعليمية كما لا ينسى إن هذه الأنواع من الرياضات تسمح بتحسين شكل الجسم والتحكم في التنقل (رعاش سالم، 2007، صفحة 55).

التعريف الإجرائي:

هي الرياضة التي يمارسها شخص واحد دون مساعدة من مجموعة أو أشخاص مثل لعبة التنس ورياضة الجري حيث يحاول كل شخص يمارس هذا النوع من الرياضة

بالفوز على الآخر وتحقيق أهدافه والممارس لهذه الرياضة يحتاج للياقة بدنية عالية لأنه يمارسها لوحده دون الحاجة وهي تعتبر قليلة بالمقارنة مع الرياضة الجماعية.

09/- فئة أصغر:

التعريف الاصطلاحي:

وهي المرحلة التي يأخذ فيها الفرد طابع آخر يتجه فيها نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس. (نوري الحافظ، 1990، صفحة 48)

التعريف الإجرائي:

هي الفئة العمرية التي تتراوح ما بين 13-14 سنوات و التي تتميز بتغيرات فسيولوجية ونفسية وعقلية و الجسمية للفرد.

6/- الدراسات المشابهة:

-دراسة " بوحاج مزيان 2012 " .

موضوع الدراسة: " تحت عنوان بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية و المهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط (12-17) سنة. "

هدف هذه الدراسة التعرف على أهمية بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية و المهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط وذلك من خلال البحث في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1- هل استعمال بطارية اختبارات لتقويم القدرات البدنية و المهارية يساعد في عملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط ؟.

2- في ما يمكن أبرز أهمية التقويم البدني و المهاري باستعمال بطارية الاختبارات في عملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط ؟.

3- ما هي أهم الظروف والعوامل التي يواجهها المدرب عند استعماله لبطارية الاختبارات من اجل تقويم القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

4- كيف يتم استغلال نتائج عملية تقويم البدني والمهاري باستعمال بطارية اختبارات أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

- فرضيات الدراسة:

1/- استعمال بطارية الاختبارات لتقويم القدرات البدنية والمهارة يعتبر أساسا علميا لعملية انتقاء لاعبين كرة القدم صنف أواسط .

2/- تكمن أهمية بطارية الاختبارات أثناء عملية الانتقاء في تحديد القدرات البدنية والمهارة بدقة وبصورة علمية وبالتالي اختيار اللاعبين ذوي الكفاءات يضمن النتائج الجيدة اعتمدت عملية التدريب العلمية والتقنين.

3/- يعمل كل من المؤهل العلمي للمدرب وإمكانيات النادي ومسؤولي النادي في عملية الانتقاء على إعاقة استعمال بطارية الاختبارات من طرف المدربين لتقويم القدرات البدنية والمهارة أثناء عملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

- استخدم الباحث المنهج التجريبي، استخدم الباحث العينة العرضية أو القصدية لأنها ستشمل فقط فرق الجزائر العاصمة وولاية وهران مشاركة في القسم الجهوي المستوى الأول و هذا ما يعرف باسم العينة العرضية حيث كانت المقابلة مع المدرب ومسؤول الفريق لكل فريق من العينة وبالتالي عينة المقابلة هي عدد الفرق 2 X ويساوي 82 فردا حيث كان هذا العدد الإجمالي للعينة إلا انه الباحث تمكن من إجراء المقابلة مع 30 فردا من هذا المجموع أي نسبة 36,6% وذلك لي بعض الصعوبات وبالتالي يعتبر 40 فردا العينة الأصلية للمقابلة.

- العينة الخاصة ببطارية الاختبار:

- تم اختيار كل الفرق الموجودة في الجزائر العاصمة بطريقة منتظمة وهذا يعرف بالعينة المنتظمة وذلك بإتباع الخطوات التالية:

- تقسيم الفرق حسب المقاطعات: الشرقية الغربية الوسطى لتسهيل التنقل والاتصال بالفرق.

- أخبار 04 لاعبين اختبارات من كل فريق يشرف على اختيارهم المدرب وبالتشاور مع طاقم الفريق الفني.

- وفي الأخير قدم الباحث مجموعة من النتائج هي:
 - استعمال بطارية الاختبارات لتقويم قدرات اللاعبين بدنيا ومهاريا أثناء عملية الانتقال
 هو عمل علمي ومنهجي يتطلب من المدرب كفاءة علمية ومنهجية حتى يتمكن من
 تطبيقه والتعامل به وكذا هو طريقة مدرسة مساعدة حيث أنها تقدر اللاعبين تقدير
 موضوعيا مقنن.

- دراسة: " بن شعيب احمد (2014)".

موضوع الدراسة: " دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب
 متغير الفئة العمرية الجنس ونوع النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة
 الابتدائية 9-11 سنة "

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى
 تلاميذ الطور الابتدائي التي تتراوح أعمارهم ما بين 9-11 سنة حسب متغير الفئة
 العمرية الجنس ونوع النشاط البدني. وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية:

إشكالية الرئيسية:

1- هل توجد فروق في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور
 الابتدائي حسب متغير الفئة العمرية الجنس ونوع النشاط البدني الرياضي؟.

التساؤلات الجزئية:

2- هل توجد دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة
 بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية اللياقة العضلية الهيكلية التركيب الجسمي) حسب
 متغير الفئة العمرية.

3- هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة
 بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية اللياقة العضلية الهيكلية التركيب الجسمي) حسب
 متغير الجنس.

4- هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية للياقة العضلية الهيكلية التركيب الجسمي) حسب متغير نوع النشاط الرياضي.

الفرضية العامة:

1/- إن تلاميذ الطور الابتدائي يختلفون في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية (جنس ونوع النشاط البدني الرياضي).

الفرضيات الجزئية:

2/- توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ في عناصر اللياقة البدنية بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية للياقة العضلية الهيكلية التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية ولصالح الفئة الأكبر.

3/- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية للياقة العضلية الهيكلية التركيب الجسمي) حسب متغير الجنس و لصالح الذكور.

4/- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية للياقة العضلية الهيكلية التركيب الجسمي) حسب متغير النشاط البدني الرياضي ولصالح الأنشطة الفردية.

- استخدم الباحث المنهج الوصفي. وشملت عينة البحث(304) تلميذ من المدارس الابتدائية التالية (البشير الإبراهيمي, المقراني محمد، بالعزير ميلود, عامر بوعزة الأخوة العربي, عبد الواحد العربي، الأخوة بوري)، مما يشكلون نسبة 20,2% من مجتمع الدراسة حيث أخذت العينة من المستويات التالية (الثالثة- الخامسة) وقد تم تقسيم العينة الكلية إلى مجموعتين لغرض المقارنة بينهما من ناحية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

كما استخدم الباحث في الدراسة الميدانية الأدوات التالية:

- بطارية اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، حيث تضمن البطارية على الاختبارات التالية:

- اختبار 800 متر جري.
 - اختبار قوة القبضة لقياس قوة القبضة.
 - اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر لقياس قوة عضلات البطن وتحملها.
 - اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس (صندوق المرونة) لقياس مرونة عضلات الفخذين الخلفية وأسفل الظهر.
 - اختبار سمك طيات الجلد لقياس التركيب الجسمي.
- و في ضوء نتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى النتائج التالية :
- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ في عنصر التركيب الجسمي حسب متغير الفئة العمرية ولصالح الفئة الأصغر.
 - 2- توجد فروق ذات دالة إحصائياً في عناصر اللياقة البدنية بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية العلاقة العضلية الهيكلية التركيب الجسمي) حسب متغير الجنس ولصالح الذكور.
 - 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدني المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية اللياقة العضلية الهيكلية التركيب الجسمي) حسب متغير النشاط البدني الرياضي و لصالح الأنشطة الفردية.
- " دراسة دكتورة بحري كنزة آخرون (2015) ":
- موضوع الدراسة: " دور و أهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة. سرعة القوة) و تأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدي تلاميذ الطور المتوسط"
- هدف هذه الدراسة أساساً إلى معرفة أثر بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة. سرعة. القوة) التي لها أهمية كبيرة و دور ايجابي في التحضير التلاميذ للوصول بهم إلى الأعلى مستويات من خلال الأنشطة الجماعية التي تتناسب مع استعداداتهم واحتياجاتهم وقدراتهم البدنية والاجتماعية للرفع من أداء المهارات الحركية الأساسية.
- وتمثلت مشكلة بحثه في ما يلي:

- مدى تأثير البرنامجين المقترح والتقليدي في تطوير المستوى التحضيري في كرة اليد وكرة الطائرة.
- هل هناك تفوق لأحد البرنامجين المقترح والتقليدي في تطوير المستوى التحضيري في النشاطين قيد الدراسة.
- هل هناك تفوق لأحد البرنامجين في نشاط كرة اليد في تطوير الصفات البدنية قيد الدراسة.
- هل هناك تأثير لعناصر اللياقة البدنية (المداومة. السرعة. القوة) على المستوى التحضيري للتلاميذ في النشاطين المدرسين.

فرضيات الدراسة:

- وجود تحسن بين الاختبار القبلي والبعدي المستوى التحضيري في نشاطي كرة اليد والكرة الطائرة ولي صالح الاختبار البعدي بالنسبة للبرنامجين المقترح والتقليدي.
- هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي للمستوى التحضيري بين المجموعتين في نشاطي كرة اليد والكرة الطائرة و التفوق لصالح المجموعة التجريبية.
- هناك تفوق للبرنامج المقترح في نشاط كرة اليد في تطوير عناصر اللياقة البدنية (المداومة. السرعة. القوة) على البرنامج التقليدي.
- هناك تأثير معنوي لمستوى عناصر اللياقة البدنية (المداومة. السرعة. القوة) على المستوى الذي بلغه التلميذ في نشاطي كرة اليد والكرة الطائرة.
- هناك تأثير معنوي لمستوى عناصر اللياقة البدنية (المداومة. السرعة. القوة) على نسبة تطوير المستوى التحضيري للتلاميذ في نشاطي كرة اليد والكرة الطائرة.
- اشتملت عينه البحث على تلاميذ من السنة الثانية متوسط " متوسطة الأمير عبدالقادر" الميلية السنة الدراسية: 2013/2012 وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وبصفة تخدم موضوع الدراسة.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي، تصميم المجموعة الواحدة القياسين (القبلي - البعدي)، واعتمد على أدوات البحث الآتية:
 - اختبارات في المداومة السرعة القوة.

- استمارة البيانات العامة لكل تلميذ.
- استمارة استطلاع رأي الخبراء (دكاترة) على البرنامج المقترح.
- البرنامج التعليمي المقترح.
- وبعد جمع البيانات والمعلومات وإجراء المعالجة الإحصائية توصل الباحث إلى:
- تجانس العينتين التجريبية والضابطة في متغيرات السن الطول والوزن واختبارات البحث.
- حقق البرنامج التقليدي والمقترح تطوراً في المستوى التحضيري للتلاميذ في النشاطين المدروسين
- طور البرنامج المقترح في نشاط كرة اليد جميع عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة في ما لم يطور البرنامج التقليدي سوا صفة السرعة.
- تفوق البرنامج المقترح على التقليدي في تطوير المستوى التحضيري في النشاطين.
- لعناصر اللياقة البدنية (المداومة. السرعة. القوة) تأثير كبير على المستوى التحضيري للتلاميذ في نشاطي كرة اليد والكرة الطائرة.
- لعناصر اللياقة البدنية (المداومة. السرعة. القوة) تأثير كبير على نسبة المستوى التحضيري للتلاميذ في نشاطي كرة اليد والكرة الطائرة.
- " دراسة قام بها دهاج حمزة (2015) "
- موضوع الدراسة: " دراسة مقارنة للصفات البدنية بين تلاميذ الأقسام رياضة و دراسة و تلاميذ الأقسام الصفية للمرحلة متوسط".
- تهدف هذه الدراسة إلى مقارنة للصفات البدنية بين تلاميذ الأقسام رياضة ودراسة وتلاميذ الأقسام الصفية للمرحلة متوسط، وذلك من أجل معرفة دور وأهمية الصفات البدنية على التلاميذ من خلال الفروقات الفردية التي يتمتع بها كل الفرد من أجل تحسين ورفع مستوى اللياقة البدنية لكل التلميذ.
- احتوت إشكاليته البحث على مجموعه من التساؤلات وهي:

التساؤل الرئيسي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية الصفات البدنية لدى تلاميذ الأقسام دراسة ورياضة مقارنة بتلاميذ الأقسام الصفية في المرحلة المتوسطة.

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة التحمل لتلاميذ الأقسام رياضة ودراسة مقارنة بتلاميذ الأقسام الصفية في المرحلة المتوسطة.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة المرونة لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة مقارنة بتلاميذ الأقسام الصفية في المرحلة المتوسطة.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة السرعة لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة مقارنة بتلاميذ الأقسام الصفية في المرحلة المتوسطة.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة لدى تلاميذ الأقسام رياضة ودراسة مقارنة بتلاميذ الأقسام الصفية في المرحلة المتوسطة.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة الرشاقة لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة مقارنة بتلاميذ الأقسام الصفية في المرحلة المتوسطة.

الفرضية العامة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية لصالح تلاميذ أقسام رياضة ودراسة مقارنة بتلاميذ الأقسام الصفية في المرحلة المتوسطة.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة التحمل لصالح تلاميذ أقسام رياضة ودراسة مقارنة بتلاميذ الأقسام الصفية في المرحلة المتوسطة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة المرونة لصالح تلاميذ أقسام رياضة ودراسة مقارنة بتلاميذ الأقسام الصفية في المرحلة المتوسطة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة السرعة لصالح تلاميذ أقسام رياضة ودراسة مقارنة بتلاميذ الأقسام الصفية في المرحلة المتوسطة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة لصالح تلاميذ أقسام رياضة و دراسة مقارنة بتلاميذ الأقسام صفية في المرحلة المتوسطة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة الرشاقة لصالح أقسام رياضة ودراسة مقارنة بتلاميذ الأقسام الصفية في المرحلة المتوسطة.

- استخدم الباحث المنهج الوصفي الملائم للدراسة، شملت عينة البحث جزء من مجتمع دراسة تلاميذ أقسام رياضة ودراسة وتلاميذ الأقسام الصفية (الثالثة والرابعة) متوسط وقد تم اختيار عينة مقصودة بالنسبة لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة واختير تلاميذ الأقسام الصفية بطريقة عشوائية وهذا مراعاة للتعميم دراسة نتائج الدراسة وكذا اختيرت هذه الطريقة نظرا لطبيعة الدراسة وهي 21 تلميذ و 20 تلميذة من أقسام رياضة ودراسة تمثلت في كل تلميذ مستوى ثالثة و رابعة متوسط و 45 تلميذ و 40 تلميذة مثلت 35% من تلاميذ الأقسام الصفية لسنوات الثالثة والرابعة لنفس المتوسطة.

- وفي ضوء ما توصل إليه الباحث قدم مجموعة من النتائج وهي:

- تلاميذ الأقسام رياضة ودراسة يقومون بشكل منتظم ومستمر ويركزون على تنمية الجانب البدني المدربين الذين يشرفون على هذه الفئات يتبعون استراتيجيات واضحة في تحديد البرامج الخاصة دراسة ورياضة الكوادر الفنية المؤهلة وعدم إدراكهم بالخصائص البدنية المرحلة العمرية المناسبة للناشئين والتي تساعدهم على تطوير قدراتهم وعدم مراعاة ذلك أثناء الحصص التدريبية.

- الحجم الساعي للحصص التعليمية التدريبية لتنمية مختلف الصفات البدنية.

- تطبيق اختبارات الدخول أو الانتقاء في أقسام دراسة ورياضة.

تنوع وجود الوسائل التعليمية التدريبية لتلاميذ الأقسام دراسة ورياضة.

- " دراسة قام بها على ديش " (2015).

موضوع الدراسة: " تأثير صفة السرعة على الأداء المهاري للرياضي".

تهدف هذه الدراسة إلى مدا تأثير صفة السرعة على الأداء المهاري للرياضي من خلال المهارة المراوغة عند لاعبي كرة القدم فئة أشبال 16- 17 سنة. التي لها دور فعال وإيجابي من أجل الوصول إلى أحسن الأداء المهاري للرياضي.

احتوت إشكالية البحث على تساؤلات وهي:

التساؤل الرئيسي:

✓ هل المسافة المقطوعة أثناء الانتقال السريع تأثير على مهارة المراوغة عند لاعبي كرة القدم.

التساؤلات الفرعية:

✓ هل تتأثر مهارة المراوغة بالانتقال السريع لمسافة 10م.

✓ هل تتأثر مهارة المراوغة بالانتقال السريع لمسافة 20م.

✓ هل تتأثر مهارة المراوغة بالانتقال السريع لمسافة 30م.

- افترض الباحث مجموعة من الفرضيات وهي:

الفرضية العامة:

المسافة المقطوعة أثناء الانتقال السريع تأثير على مهارة المراوغة عند لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

✓ تتأثر مهارة المراوغة بالانتقال السريع لمسافة 10م.

✓ تتأثر مهارة المراوغة بالانتقال السريع لمسافة 20م.

✓ تتأثر مهارة المراوغة بالانتقال السريع لمسافة 30م.

- اعتمد الباحث على العينة القصدية التي تتمثل في أشبال " نجم باب الواد" لكرة القدم والبالغ عددها 10 لاعبين لولاية الواد.

- وفي الأخير قدم الباحث مع من النتائج مجموعة من النتائج التحليلية للبحث في الاختبارات التي أجريت على العينة أن هناك تأثير السرعة على أداء مهارة المراوغة لدى لاعب كرة القدم وهذا ما يدفعنا القول أن المراوغة مهارة أساسية وبارزة تتطلب السرعة في الأداء حيث انه في كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أكثر أهمية من المهارات لأنها غالبا ما تكون هذه المهارة تتسم بالسرعة وبالرغم من ذلك يوجد كثير من مواقف اللاعب لا يسمح للاعب المستحوذ على الكرة انه يؤدي تلك المهارات بحرية نتيجة ضغط الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس

لمصيدة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إيجاد اللاعب للمراوغة.

6-1 /- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال هذا العرض للدراسات السابقة و المشابهة الدراسة الحالية بعنوان دراسة مقارنة بعض عناصر اللياقة البدنية حسب نشاط البدني الرياضي الممارس، حيث تمحورت كل الدراسات حول بناء واقتراح أهميه عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بنوع النشاط البدني الرياضي الممارس، يتضح لنا أنها تناولت أشكالاً متعددة في التصميم والتجريب، وأنواعاً وفئات مختلفة من العينات، كما تنوعت في المتغيرات والخصائص التي اختارتها والأسلوب الإحصائي بالإضافة إلى التباين في النتائج والاستنتاجات، وسنحاول التحدث عن علاقة دراستنا بالدراسات الأخرى بالتفصيل من خلال النقاط التالية:

- من حيث المنهج المستخدم:

استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفي والمنهج التجريبي لإجراء تجاربها من خلال مقارنة عناصر اللياقة البدنية بنوع النشاط البدني الرياضي كدراسة: دهاج حمزة (2015). و دراسة بحري كثرزة (2015). ودراسة بن شعيب احمد (2014). وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة الدراسة، وقد ساعد هذا على تبلور أهداف الدراسة الحالية.

- من حيث العينة:

تختلف العينة من دراسة لأخرى حسب طبيعة الدراسة وظروف المحيطة بها فكانت طريقة اختيار العينة بطريقة قصديه في أغلب الدراسات و تراوحت أحجام العينات بين (40- 304) فرد بين تلاميذ، لاعبين، مختلف الأجناس والفئات العمرية. وشملت عينة دراستنا(40) فرداً، وجاءت دراستنا لتتفق مع باقي الدراسات في طريقة اختيار العينة بطريقة عمدية قصديه.

وقد تنوعت العينات المستخدمة من حيث العمر الزمني والجنس وقد اتفقت هذه الدراسة في اختيار عينة من التلاميذ متدرسين الأطوار ابتدائي ومتوسط مع دراسة **دهاج حمزة (2015)**، ودراسة **بن شعيب احمد (2014)**. و دراسة **بحري كنزة (2015)**. وقد تم اختيار عينة من لاعبين كدراسة **بوحاج مزيان (2012)**، و دراسة **دبش (2015)** .

- وقد اتسمت بعض الدراسات بالكبر النسبي لحجم العينة، كما في دراسة: **بن شعيب احمد (2014)** (ن = 304). ودراسة **دهاج حمزة (2015)** (ن = 126). في حين اتسم البعض الآخر بالصغر النسبي في حجم العينة كدراسة: **بوحاج مزيان (2012)** (ن = 40) ودراسة **دبش (2015)** (ن = 10). هذا ما ساعدا الباحث في تحديد عدد أفراد عينة الدراسة الحالية.

- تناولت بعض الدراسات عينتها من الذكور و الإناث مثل دراسة: **دهاج حمزة (2015)**، و**بن شعيب احمد (2014)**، ودراسة **بحري كنزة (2015)**. أما عينة ذكور فقد مثل دراسة: **بوحاج مزيان (2012)**، و دراسة **دبش (2015)**.

- من حيث الأدوات:

- اعتمدت مختلف الدراسات على الاختبارات كأداة لجمع البيانات و هناك من أضاف لها الملاحظة والمقابلة وفي دراستنا اعتمدنا على الاختبارات الميدانية كأداة في الدراسة الرئيسية.

أدى تعدد أهداف الدراسات إلى تعدد الأدوات المستخدمة، وتناولت أغلب الدراسات عناصر اللياقة البدنية كمتغير مستقل كدراسة: **بن شعيب احمد (2014)** و دراسة **بحري كنزة (2015)**. وقد اتفقت هذه الدراسات مع الدراسة الحالية كونها منهج وصفي تتماشى مع نوع النشاط البدني الرياضي واستخلصت أثره على المتغير التابع.

- وقد اتفقت هذه الدراسة من حيث اختيار الاختبارات البدنية والنشاط البدني الرياضي كأداة لجمع البيانات مع دراسة: **بوحاج مزيان (2012)**، و**بحري كنزة (2015)**، ودراسة **دبش (2015)** و قد استخدمت الدراسة الحالية اختبارات اللياقة البدنية.

- تختلف الوسائل الإحصائية المستخدمة من دراسة لأخرى وقد اعتمدت اغلب الدراسات على الوسيط ، الانحراف المعياري، T للفروق ، معامل الارتباط، النسب المئوية، التحليل البعدي، معامل الالتواء، ك²، نظام SPSS، Microsoft Excel،.... الخ إضافة إلى بعض الوسائل الأخرى حسب طبيعة و حاجة الدراسة. وبعد أن تعرف الباحث على الوسائل الإحصائية اختار الأساليب التي تتناسب بياناته وأهدافه دارسته.

- من حيث النتائج:

- اتفقت معظم الدراسات على أن أهمية ممارسة التلاميذ للأنشطة البدنية و الرياضية لما لها من أثر واضح في تحسين عناصر اللياقة البدنية ورفع مستوى الأداء الحركي والمهاري لدى التلاميذ واللاعبين منها: اللياقة العضلية (التحمل - المرونة) والرشاقة والتوافق والتوازن والسرعة.

- وجود ارتباط جوهري بين عناصر اللياقة البدنية و نوع النشاط البدني الرياضي لدى التلاميذ واللاعبين.

6-2 / - نقد الدراسات:

تعتبر من الدراسات النادرة على حد علم الباحث التي تناولت دراسة مقارنة بعض عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة، السرعة، القوة) حسب نوع النشاط البدني الرياضي الممارس (الكاراتيه - كرة القدم).

من حيث الفئة المستهدفة وهي فئة الأصغر ذكور (14-15) سنة.

وجد الباحث بعد التحليل المفصل للدراسات السابقة، أن مجال البحث في موضوع دراستنا ما زال بحاجة لمزيد من الدراسات والبحوث وذلك لإضافة أفاق تدريبية

وتعليمية جديدة وبأساليب وطرق ونهج متنوع، كما أن هناك ندرة في هذه الدراسات سواء على المستوى العربي عامة أو على المستوى المحلي داخل الجزائر خاصة، لم تضم دراسات كالتى تضمنتها الدراسة الحالية.

تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة، بأنها تناولت كل جانب يمكن من وراءه الوقوف على تأثير نوع النشاط البدني الرياضي على بعض الصفات البدنية التي تواجه في ممارسة الأنشطة البدنية في المدارس والملاعب.

ومن حيث مدة استخدام اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة والقوة والسرعة). والذي يكون في فترة كافية وهي (04) أسابيع.

الباب الأول



الدراسة النظرية

الفصل الأول

اللياقة البدنية

تمهيد:

حققت الأبحاث والدراسات في الآونة الأخيرة طفرة هائلة في مجال البحوث المرتبطة بالأنشطة الرياضية بصفة عامة واللياقة البدنية بصفة خاصة ، وأصبح مفهوم التنمية الشاملة المتزنة لمختلف أعضاء وأجهزة الجسم هي الوسيلة التي تمكن الفرد من ممارسة العمل الشاق وأداءه بأقل جهد وطاقة، كما أن تحسين المستوى البدني للاعب يؤدي إلى تحسين المستوى المهاري و الخططي ويتضمن رفع إمكاناته الحركية بسرعة فائقة.

إن مصطلح اللياقة البدنية يستخدم كمؤشر عن حالة إعداد الفرد بدنيا ومدى تطوير قدراته البدنية والحركية، وهي أحد أوجه اللياقة الكاملة وكمظهر من مظاهرها وتعتبر وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، و تكمن أهمية اللياقة البدنية خلال وقتنا الحاضر في أنها تلعب دور هام وبارزا في صحة الإنسان وشخصيته وسماته النفسية وأن ضعف اللياقة البدنية سيؤدي إلى اثار سلبية على صحة الإنسان وظهور الشيخوخة المبكرة وأمراض القلب والشرابين فضلا عن أن ممارسة الرياضة سيؤدي إلى تقوية الجسم وتبعده عن الأمراض وتجعل من الإنسان شخصا لائقا في المجتمع. عموما فإن اللياقة البدنية تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن أن تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية.

1-1- اللياقة البدنية:

يختلف تفسير اللياقة البدنية باختلاف الجماعات البشرية والثقافات، فالبعض يرى أنها الاستطاعة على تحمل المجهود الناتج عن النشاط البدني العنيف (عال الشدة) بدون ظهور مفاجئ وغير مبرر للتعب، والبعض الآخر يراها القدرة (الاستطاعة) على أداء أنشطة الحياة اليومية مع وجود فائض من الطاقة (المجهود) لاستخدامها في الاستمتاع بأنشطة وقت الفراغ (الوقت الحر) وفي مواجهة حالات الطوارئ (المواقف الطارئة).

وهناك بعض الأفراد يعتبرون مصطلح اللياقة البدنية مرادفا لمصطلح (اللياقة الشاملة والتفسيية)، بينما يرى آخرون أن المصطلح يعني (القوة العضلية والتحمل)، ويرى الكثير من المتخصصين أن اللياقة البدنية تعني استطاعة القلب والأوعية الدموية والرئتين، والعضلات في أن تؤدي وظائفها بكفاية. (محمد نصر الدين رضوان، 2016، الصفحات 185-186)

ومن أكثر التعريفات انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره هارسون كلارك (Harrison) Clarke من جامعة (أوريجون)، وأقره مجلس الرئيس الأمريكي للياقة البدنية والرياضة "PCPFS" وكذلك اعتمده الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية وينص التعريف على أن:

اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقظة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة. (نصر الدين أبو العلاء أحمد و عبد الفتاح و أحمد، 2008، صفحة 14)

1-2- أقسام اللياقة البدنية:

1-2-1- اللياقة البدنية العامة:

تعنى اللياقة البدنية العامة " كفاءة البدن في مواجهه متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة " ، وبما يضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع على أفضل صورة

ويعنى مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية العامة أن يسعى الفرد إلى تطوير مكوناتها الأساسية في ضوء الاتجاهات الآتية:

- **الشمول:** وهو يعنى تنمية جميع المكونات الأساسية للياقة مثل القوة والسرعة والجلد والمرونة ... الخ .
 - **الاتزان:** وهو يعنى أن يكون تطوير هذه المكونات بصورة متزنة دون تفضيل مكون على الآخر.
 - **الحجم المناسب:** أي أن تكون عملية التطوير في المكونات الأساسية بما يتناسب مع إمكانيات الفرد البدنية في ضوء ما يتمتع به من قدرات بدنية موروثة ومكتسبة. إن اللياقة البدنية العامة هي الأساس الذي يبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة. (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين، 2013، صفحة 44)
- والتعريف السابق للياقة البدنية العامة يستخدم في الإعداد البدني العام للرياضيين في كافة أنواع الرياضة، إذ إن تحقيق اكتساب الرياضي للياقة البدنية العامة هدف من أهداف التدريب الرياضي. راجع الشكل رقم "1".



الشكل رقم "1" تسلسل اكتساب الأنواع المختلفة للياقة البدنية.

الشكل رقم 2 يوضح كون اللياقة البدنية العامة هي الأساس الذي يبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة في جميع ألوان النشاط البدني، ثم يلي بعد ذلك المهارات الأساسية للعبة ثم الخطط وطرق اللعب المستخدمة، ويجب أن نلاحظ أن التسلسل المذكور بالشكل غير قابل للتغيير في ضوء أي استثناء مهما كان نوعه (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين، 2013، صفحة 31).



شكل رقم 2: موقع اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي.

1-2-2- / اللياقة البدنية الخاصة:

هي مقدرة يتسم بها الرياضي، تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة.

يستخدم التعريف السابق للياقة البدنية الخاصة في الإعداد البدني الخاص للرياضيين ومن في حكمهم لكافة أنواع الرياضة، بعد أن يكونوا قد أتموا مرحلة الإعداد العام والتي تخطط لإكسابهم اللياقة البدنية العامة. (مفتي ابراهيم حماد، 2009، صفحة 36)

1-3- أهمية اللياقة البدنية:

- 1- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي.
- 2- تساعد على تفادي والإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- 3- تساعد على المحافظة على الوزن المناسب لكل فرد وإنقاص الوزن الزائد.
- 4- تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.
- 5- تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة.
- 6- تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي.
- 7- زيادة الثقة بالنفس والالتزان الانفعالي مع الاعتزاز بقدرات الفرد.
- 8- وسيلة فعالة ومفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ.
- 9- تساعد على التقليل من آثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية للجسم.
- 10- ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة تساعد على الزيادة المتوقعة العمر للإنسان بسنتين.
- 11- تساعد على تجنب الإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض القلب والشرابين
- 12- عدم التعرض لآلام أسفل الظهر أو تيبس الجسم عند المسنين.
- 13- رفع مقاومة الجسم للأمراض.
- 14- تخفض مستوى الإجهاد.
- 15- تحسن مستوى سكر الدم.
- 16- حسن قدرة الرئتين.
- 17- حسن وظيفة القلب والأوعية الدموية.
- 18- تزيد قوة العضلات.
- 19- تخفض مستوى الكوليستيرول.
- 20- تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام.
- 21- تحسن التوازن الجسدي مما يمنع السقطات والإصابات الأخرى.
- 22- تحسن النوم. (سامية جميل عاصي، 2017، الصفحات 43-44-45)

1-4- أهداف اللياقة البدنية:

تهدف اللياقة البدنية إلى ما يلي :

- 1- زيادة كفاءة الفرد البدنية والعقلية والنفسية مع الاقتصاد في الجهد المبذول .
- 2- المحافظة على الجسم سليماً خالياً من الأمراض والتشوهات القومية .
- 3- تنمية الصفات النفسية والاجتماعية كشجاعة والتحمل والتعاون وضبط النفس .
- 4- التأهل للمواطن قادر على العمل وخدمه المجتمع المحيط به.
- 5- التقليل من التعب و الإصابات الرياضية . (فاطمة عبدالمالح و أسماء حميد كمش و نوال مهدي جاسم، 2011، صفحة 116)

❖ و ارتباطاً بمبدأ الخصوصية أو النوعية فإن «نوبل» Nobele قد أوضح أن اللياقة البدنية تسعى إلى تحقيق أهدافها في اتجاهين هما :

– اللياقة للأداء : Performance – Related Fitness

– اللياقة للصحة : Health – Related Fitness

التنفسي والمحافظة على وزن الجسم و التخلص من السممة الزائدة و غير ذلك ... (نصر الدين أبو العلاء أحمد و عبد الفتاح و أحمد، 2008، صفحة 16)

1-5- خصائص اللياقة البدنية:

- 1- أن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.
- 2- بأنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه و يمكن تنميته.
- 3- أن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزم ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب
- 4- أن أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد. (أبو العلاء أحمد و عبد الفتاح أحمد، 2008، الصفحات 14-15).

1-6- / الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة تمارين اللياقة البدنية:

1-6-1- / من الناحية الفسيولوجية "الصحية":

❖ **تحسن إنتاجية القوة العضلية نتيجة ممارسة تمارين اللياقة البدنية:**

تتحسن إنتاجية القوة العضلية للشخص المزاوول لتمارين اللياقة البدنية من خلال ممارسة تمارين اللياقة البدنية، ومن ثم ينعكس هذا التحسن في القوة العضلية على صحته بشكل مباشر من خلال المظاهر التالية :

- زيادة فاعلية الشخص الممارس التمارين اللياقة البدنية لإنجاز الأعمال في العمل
- زيادة مقدرة الشخص الممارس لتمارين اللياقة البدنية على مقابلة الحالات الطارئة في الحياة، والتي تتطلب قدرا من القوة العضلية .
- تناقص فرص إصابة عضلات الشخص الممارس لتمارين اللياقة البدنية بالشد أو التمزق، حيث تصبح عضلاته أكثر مقدرة على تلافي الإصابات المحتملة
- تحسن مستوى الأداء الرياضي للشخص الممارس لتمارين اللياقة البدنية كنتيجة لتحسين القوة العضلية لديه، إذا ما كان الشخص يمارس أحد أنواع الرياضة (مفتي ابراهيم حماد، 2009، صفحة 49).

❖ **تحسن كفاءة عمل الجهاز الدوري التنفسي نتيجة ممارسة تمارين اللياقة.**

تتحسن كفاءة جهازه الدوري التنفسي من خلال الممارسة المنتظمة التمارين اللياقة البدنية، وفيما يلي نعدد الفوائد التي تعود على صحة الشخص الممارس لها كنتيجة لتحسين القوة العضلية لديه:

- زيادة قوة عضلة القلب.
- نقص في معدل ضربات القلب بما يتيح كفاءة أفضل للأداء.
- إمكانية مقاومة مرض تصلب الشرايين (Atherosclerosis)، وتقبل كمية الدهون بالدم، بما في ذلك الدهون ذات الكثافة المنخفضة (Low density lipid (LDL).
- إمكانية تحسين دورة الدم الطرفية.
- مقاومة الحالات الانفعالية الشديدة.

- حماية أكبر من الدهون ذات الكثافة العالية High density lip- (LDL)ids . (مفتي ابراهيم حماد، 2009، صفحة 50)
- ❖ الفوائد التي تعود على صحة الشخص من خلال تحسن مرونة مفاصله ومطاطية عضلاته نتيجة ممارسة تمارين اللياقة البدنية
- وفيما يلي نوضح الفوائد التي تعود على صحة الشخص الممارس لتمارين اللياقة البدنية من خلال تحسن مرونة المفاصل ومطاطية عضلاته:
- تناقص فرص إصابة عضلات الشخص الممارس لتمارين اللياقة.
- زيادة فاعلية أداء الأعمال البدنية التي ينفذها الشخص الممارس لتمارين اللياقة.
- تناقص فرص الإصابة بمشكلات آلام الظهر للشخص الممارس لتمارين اللياقة.
- تحسين مستوى الأداء الرياضي في حالة ما إذا كان الشخص لاعبا في أحد الرياضات. (مفتي ابراهيم حماد، 2009، صفحة 51) .
- ❖ الفوائد التي تعود على صحة الشخص من خلال تقليل وزن الجسم وإنقاص كمية الدهون الزائدة به نتيجة ممارسة تمارين اللياقة البدنية
- يحقق إنقاص وزن جسم الشخص الممارس التمارين اللياقة البدنية، وتقليل كمية الدهون الزائدة ما يلي:
- زيادة حجم الأعمال اليومية التي يمكن أن يقوم بها الشخص في حياته وزيادة كفاءتها.
- نقص فرص الإصابة بالأمراض.
- تحسين المظهر الشخصي.
- تقليل المشكلات الناتجة عن سلبيات مفهوم الذات المرتبطة بالسمنة.
- ❖ تقليل خطورة مرض نقص الحركة أحد الفوائد العائدة على الشخص الممارس لتمارين اللياقة البدنية.
- تساهم تمارين اللياقة البدنية في وقاية الشخص الممارس لها من مرض نقص الحركة Hypokinetic disease.

❖ فوائد أخرى تعود على الصحة من خلال ممارسة تمارين اللياقة البدنية. وهناك علاقة إيجابية قوية بين ممارسة الشخص لتمرينات اللياقة البدنية، وبين تحسن صحته، نذكر منها ما يلي:

- استعادة الشفاء بصورة أسرع بعد أداء الأعمال التي تتطلب مجهودا بدنيا.
- تناقص فرص الإصابة بمرض هشاشة مسامية العظام osteopor-osis.

1-6-2- من الناحية النفسية:

❖ الفوائد التي تعود على الصحة النفسية من خلال ممارسة تمارين اللياقة البدنية تؤثر تمارينات اللياقة البدنية تأثيرا إيجابيا على الصحة النفسية للشخص الممارس لها ويتمثل ذلك فيما يلي:

- تقليل التوتر العصبي الناتج عن ضغوط الحياة اليومية

- الشعور بأعراض توتر وضغوط أقل.
- تقليل الإحساس بالإحباط.
- تحسن فاعلية النوم والراحة البدنية.
- زيادة المقدرة على مقاومة التعب.
- زيادة فرص التمتع بوقت الفراغ.
- تحسن في كفاءة نمط الحياة.
- تحسن في مقاومة التعب الناتج عن الأعمال، وتحسن في كفاءة إنجازها.

- زيادة فرص التفاعل الاجتماعي

- بيئة نفسية أفضل خلال التفاعل الاجتماعي.
- فرص أكبر لاتخاذ قرارات أفضل في المواقف الاجتماعية.
- زيادة فرص تحقيق نجاحات
- تحسن مفهوم الذات من خلال النجاح الذي يمكن تحقيقه في المواقف.
- تحسن الإحساس بالكيان الذاتي بعد تحقيق النجاح . (مفتي ابراهيم حماد، 2009،

الصفحات 52-53)

1-7-1- عناصر اللياقة البدنية:

1-7-1-1- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي:

- لها جميع المظاهر المرتبطة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ولكنها تزيد عليها في كونها تمتد لتشمل المهارات الحركية motor skills التي تتطلبها الألعاب الرياضية Sports أو بعض أنماط الوظائف والأعمال الخاصة (مثل الواجبات الحركية المطلوبة بالنسبة لجنود المظلات والصاعقة والعمل في مجال الصناعات الثقيلة وغيرها).

1-7-1-1- الرشاقة AGILIT " المقدرة على تغيير الاتجاهات على الأرض و الأوضاع في الهواء بسرعة، ودقة وتوقيت سليم ".

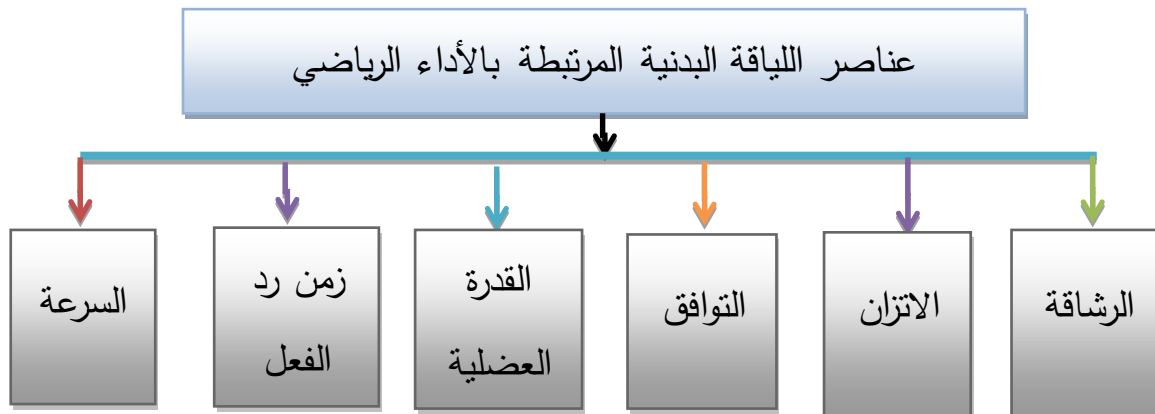
1-7-1-2- الاتزان BALANCE : " المقدرة على السيطرة الحركات الإرادية لعضلات الجسم بما يحقق التوازن له "

1-7-1-3- التوافق COORDINATION: " المقدرة على استخدام مراكز الإحساس والحركة أجزاء الجسم المختلفة أكثر من واجب حركي بسلاسة و دقة "

1-7-1-4- القدرة العضلية POWER: "المقدرة على إخراج أقصى قوة بأقصى سرعة"

1-7-1-5- زمن رد الفعل REACTION TIM : " الزمن ما بين الإثارة و الاستجابة لتلك الإثارة "

1-7-1-6- السرعة SPEED : " مقدرة الشخص على أداء حركي في اقصر زمن ".
(مفتي ابراهيم حماد، 2009، الصفحات 41-42)



الشكل رقم (03) : يمثل عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي.

1-7-2- / عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة " الفسيولوجية":

وتعنى أن تكون الأجهزة العضوية (الوظيفية) بالجسم سليمة وفي حالة جيدة، وأن تؤدي وظائفها بكفاية بحيث تجعل الشخص قادرا على القيام بالأعمال والمهام التي تتطلب بذل مجهودا قويا وأن يمارس أنشطة وقت الفراغ.

1-7-2-1 /- لياقة الجهاز الدوري التنفسي **CARDIOVASCULAR FITNESS** :

" مقدرة القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي، على إمداد عضلات الشخص بالوقود اللازم لإنتاج الطاقة، خاصة الأوكسجين، ومقدرة العضلات على تمثيل الوقود للسماح بتنفيذ التمرينات أو الوفاء بالجهد المطلوب ".

1-7-2-2 /- التحمل العضلي **MUSCLAR ENDURANCE**: " مقدرة العضلات

على الانقباض خلال إجهادها لفترة طويلة نسبيا ".

1-7-2-3 /- القوة العضلية **STRENGHT**: " المقدرة على التغلب على قوة خارجية،

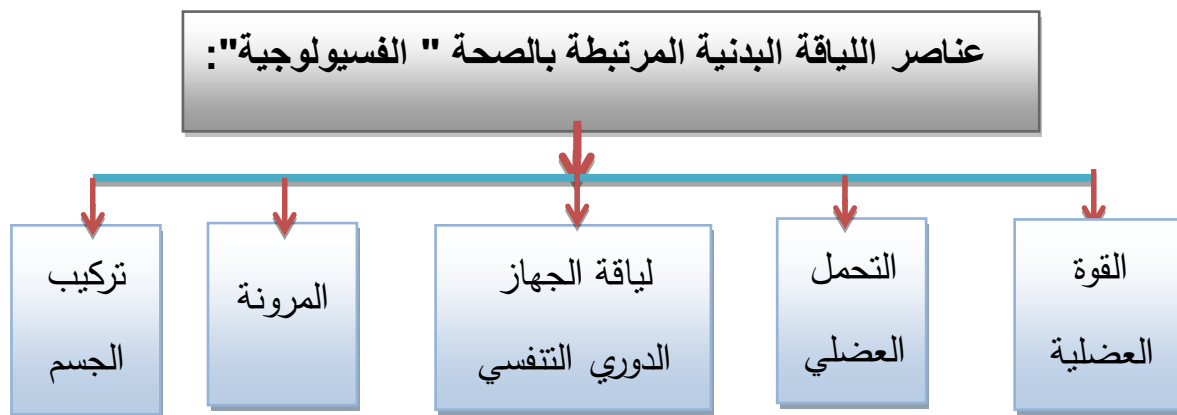
أو رفع ثقل ".

1-7-2-4 /- المرونة **FLEXIBILITY**: " مدى الحركة المتاحة في مفاصل الجسم ".

1-7-2-5 /- تركيب الجسم **BODY COMPOSITON**: " بين كل من العضلات

muscles والدهون fats والعظام bones، والانسجة الأخرى التي يتركب منها جسم

الشخص (مفتي ابراهيم حماد، 2009، الصفحات 39-40)



الشكل رقم (04) : يمثل عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة " الفسيولوجية":

1-8- - اختبارات اللياقة البدنية:

1-8-1- - اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

تقاس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ببطاريات اختبار Test Batteries وبطارية الاختبار عبارة عن مجموعة من الاختبارات tests يطلق عليها اسم وحدات iteins، وهي لا تقل عن (وحدتين ولا تزيد عن سبع وحدات) تقيس كل المكونات المرتبطة بالصحة أو بالأداء الرياضي. ويمثل إعداد مثل هذا النوع من البطاريات أحد المهام العلمية الصعبة.

ومن بطاريات الاختبار التي تستخدم لقياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الأتي:

1-8-1-1- - اختبار كارولينا الجنوبية للياقة البدنية **olina Physial fitness**

test أعدده (بات 1983 Pate)

مستوى السن: من 9 سنوات حتى 15 سنة.

النوع: الذكور والإناث .

الأدوات اللازمة: سطح مستوى للجري - كاليبر لقياس سمك ثنايا الجلد - بيسات - شريط قياس - مقعد سويدي - ساعة إيقاف.

المكونات: 4 مكونات هي (وظائف القلب والجهاز التنفسي، القوة العضلية والتحمل العضلي لعضلات البطن، مرونة عضلات أقل -تركيب الجسم).

الاختبارات :

1 الجري، المشي واحد ميل أو الجري، المشي 9ق (يحسب أقل زمن، أو أكبر مسافة)

2- الجلوس من الرقود لمدة (1 ق) من وضع ثني الركبتين:

1- minute bent - knee sit-ups (ثني الركبتين - تشبيك الأصابع خلف الرقبة

- يقوم الزميل بتنشيت القدمين - لمس الركب بالكوعين عند الجلوس - الكوعين تلمس

الأرض عند الرقود) (أكبر عدد من المرات خلال 1 ق).

3- ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل Site - Mnd - reach (ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل - لتسجيل أطول مسافة ممكنة بالسم- الاختبار يتم على صندوق خاص يعرف باسم جهاز Wells and Dilion) .

4- قياس سمك ثنايا الجلد: مجموع القياسات عند منطقتين هما: عند العضلة ذات ثلاث رؤس العضدية + عند البطن أسفل السرة (باستخدام جهاز الكالبير - القياس بالمليمتر mm) (محمد نصر الدين رضوان، 2016، الصفحات 192-193).

1-8-1-2- إختبارات مدارس مانتوبا للياقة (1989) Mantioba schools fitne test

مستوى السن: من 9 سنوات إلى 18 سنة.

النوع: للذكور و الإناث.

الأدوات اللازمة : بساط جمباز - ساعة إيقاف - كالبير لقياس سمك ثنايا الجلد - صندوق خشبي لقياس المرونة - سطح مستوي للجري.

المكونات: 4 مكونات هي (قوة وتحمل الجزء العلوي من الجسم. القوة العضلية و التحمل العضلي لمنطقة البطن، مرونة عضلات أسفل الظهر، تحمل القلب والجهاز الدوري).

الاختبارات:

1- الانبطاح المائل ثني الذراعين push-up (أكبر عدد من المرات . لا يوجد زمن محدد لاختبار).

2- الجلوس من الرقود sit- ups (1 ق تشبيك اليدين على الصدر - يقوم الزميل بتثبيت قدمي المفحوص على الأرض - لمس الفخذين بالكوعين).

3- ثني الجذع من وضع الجلوس الطول sit-and-reach (باستخدام صندوق المرونة كما في الاختبار السابق ، يبقى المفحوص لمدة 2 ثانية في كل مرة يقوم فيها بثني الجذع للأمام) .

4- الجري 1600 متر meter run (ينبه على المفحوصين الجري بسرعة قدر الإمكان) . (محمد نصر الدين رضوان، 2016، الصفحات 195-196).

1-8-2/- اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي:

- ❖ تحفيز اللاعبين في رياضة المستويات العالية (الرياضة القيمة) لكي يؤدي أفضل في المستويات الأعلى.
- ❖ تشخيص جوانب القوة وجوانب الضعف وتحديد الوسائل المناسبة للارتقاء مستويات اللياقة البدنية للاعبين غير القادرين على تحقيق المستويات المطلوب الوصول إليها.
- ❖ تقدير مستويات اللاعبين، واستبعاد اللذين لا يحققون المستويات المستهدفة.
- ❖ تقع مسئولية قياس وتقويم اللياقة البدنية للرياضيين على المدرب المؤهل أو الخبير المتخصص في القياس والتقويم .

❖ قد لا تصلح المعايير المرجعية (NR) مع غير الرياضيين أو مع الذين يعانون سوء حالتهم البدنية (محمد نصر الدين رضوان، 2016، الصفحات 201-202).

ومن بطاريات الإختبار التي تستخدم لقياس اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي التي أعدها الإتحاد الأمريكي لصحة البدنية و الترويح و الرقص عام 1976 وهي :

1-8-2-1/- اختبار الإتحاد الأمريكي الصحة والتربية البدنية والترويح والرقص

AAHPERD youth fitness (AAHPERD 1976)

مستوى السن: من 9 سنوات و حتى 17 سنة فأكثر .

النوع : الذكور والإناث .

الأدوات اللازمة: عقلة - بساط - ساعة إيقاف . سطح مستوى للجري - شريط قياس)

مكونات: 6 مكونات هي (قوة وتحمل الحزام الكتفي والذراعين، قوة تحمل البطن، الرشاقة

في الجري وتغيير الاتجاه، القدرة العضلية للرجلين، السرعة في العدو وظائف قلب)

الاختبارات:

1- الشد لأعلى (الذكور) pull-ups (أكبر عدد من المرات-لا يوجد زمن الاختبار-

التعلق المواجه) و بالنسبة للذكور غير القادرين على أداء (الشد الأعلى) و كذا بالنسبة

الإناث من سن 10 سنوات وحتى مرحلة الدراسة الجامعية، يستخدم الاختبار:

■ التعلق من وضع ثني الذراعين flexed-arm hang والثبات لأطول فترة ممكنة

(بالزمن)، يتوقف الاختبار عند لمس البار بالذقن، 1- الجلوس من الرقود (1ق) 1-

minute sit - up (ثني الركبتين - اليدين خلف الرقبة يقوم الزميل بتثبيت قدمي المفحوص - لمس الركبتين بالكوعين عند الجلوس والثني - لمس الأرض بالكوعين عند الرقود على الظهر) .

1- الجري الارتدادي (سباق المكعبات) Shuile rium .

■ (خطين المسافة بينهما 9 أمتار - 2 مكعبين من الخشب أبعاد كل مكعب 5×5×10 سم توضع خلف خط النهاية - يتخذ المفحوص وضع الوقوف خلف خط البداية، وعند إعطائه إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة لالتقاط أحد المكعبات ويعود به بأقصى سرعة ليضعه خلف خط النهاية، ثم ينطلق مرة أخرى ليلتقط المكعب الثاني ليقطع به خط البداية بأقصى سرعة - لكل مفحوص محاولتين متتاليتين - تسجل نتائج أحسن محاولة لأقرب 1/10 من الثانية).

1- الوثب الطويل من الثبات (مسافة) standing Long jump .

2- العدو 45.7 متر metre dush .

3- الجري 548.6 متر metre run .

وهناك اختيارات هي:

• الجري 1 ميل أو الجري لمدة 9 دقائق (لسن 10 سنوات وحتى 12 سنة).

• الجري ميل ونصف ميل أو الجري لمدة 12 دقيقة لسن 13 سنة فأكثر).

ومن الملاحظ أن وحدات البطارية: الأولى، والثانية، والسادسة تصنف كوحدات اختيار تقيس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وفق التعريف الذي قدمه بات 1988 Pate، ودعمه إتحاد الجامعات الأمريكية للطب الرياضي the America college of sports، وMedicine 2000 ACSM، كما يلاحظ أن وحدة الإختبار رقم 6 وهي الجري 548.6 متر الثلاث المتبقية وهي : (3) الجري الارتدادي ، (4) الوثب الطويل من الثبات، (5) العدو 45,7 متر القدرة على الأداء في الألعاب الرياضية (محمد نصر الدين رضوان، 2016، الصفحات 203-204-205)

1-9- طبيعة تركيب عناصر اللياقة البدنية:

- تركيب اللياقة البدنية من مجموعة متألّفة من العناصر أكثر من كونها تتكون من عنصر واحد فقط.
- الشخص اللائق يمتلك مستويات مختلفة من العناصر الصحية التي ترتبط باللياقة البدنية، كما يمتلك مستويات مختلفة أيضا من العناصر البدنية التي ترتبط باللياقة البدنية.
- الشخص الذي يمتلك عنصر من عناصر اللياقة البدنية ليس بضرورة إن يمتلك كافة من العناصر الأخرى.
- إن كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية منفصل ومختلف عن عناصر الأخرى ولكن هناك علاقات قد تربط بين خصائص كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية بينهما وبين بعضها، فالشخص الذين يحققون كفاءة في عنصر القوة العضلية قد لا يحقق بالضرورة قدرا كبيرا من الكفاءة في لياقة الجهاز الدوري التنفسي مثلا، كذلك الشخص الذي يمتلك كفاءة في التوافق ليس بالضرورة إن يمتلك كفاءة عالية في المرونة. (مفتي إبراهيم، 2004، صفحة 36)

خلاصة :

كان هذا الفصل بمثابة الأداة الفعالة في تعريف و تحليل عناصر اللياقة البدنية بأبعادها المختلفة سواء تعلق الأمر بالبعد النفسي أو الاجتماعي أو أو العقلي يمكن أن نقول أن الفرد لائق بدنيا عندما يستطيع أداء مجهود بدني أو نشاط بدني عنيف أو فوق المتوسط دون الشعور بالتعب الشديد أو حدوث أعراض جانبية أخرى ومستوى لياقة الفرد يحددها أدائه في اختبارات اللياقة البدنية وكان للعلماء والمختصين في مجال التربية البدنية محاولات عديدة ومجتهدة في تحديد مكونات عناصر اللياقة البدنية ومازالت هذه المحاولات والدراسات قائمة إلى أن جاءت الكلية الأمريكية للطب الرياضي بتصنيف حديث يقوم على ارتباط هذه العناصر بمبدأين، عناصر مرتبطة بصحة الفرد والمبدأ الآخر مرتبط بالأداء الرياضي الحركي أو المهاري وكعناصر مطلوبة لأداء حركي متميز في المهارات والألعاب الرياضية المختلفة.

ويتضح لنا مما سبق أن اللياقة البدنية هي أحد العناصر الهامة في التربية الرياضية العامة و نظرا لما لهذه الصفة من أهمية في حياة الفرد و الجماعة، والتي تهدف إلى إكساب الفوائد الناجمة عن ممارسة النشاط البدني والرياضي المعد وفق أسس علمية للأفراد والتلاميذ والمتمثلة في المحافظة على الصحة. وتسهل بالطبع استراتيجيات التعلم.

الفصل الثاني

النشاط البدني الرياضي

و خصائص الفئة العمرية (14 - 15)

- تمهيد:

وبعد النشاط الرياضي من الأنشطة البدنية التربوية الأكثر انتشارا في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات المدارس التربوية، ومما ساعد على ذلك أن النشاط البدني الرياضي يعد عاملا من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالا هاما في استثمار وقت الفراغ، بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى البدني للفرد، إذ يكسبه القوام الجيد، ويمنح له الفرح والسرور، ويخلصه من التعب والكره، وتجعله فردا قادرا على العمل والإنتاج.

فهو التعبير الأصح المجمل للحركات والمهارات البدنية الأكثر دقة وتتويج للحركات والأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس وهدف معين مبنيا على خطط ومهارات محددة في إطار تنافسي نزيه التي تتماشى مع حسب الفئة العمرية وذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها واكتساب الصحة العامة للجسم وهذا ما سيكون محور دراستنا في هذا الفصل الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي وخصائص الفئة العمرية 14-15 سنة.

2-1 / - ماهية النشاط الرياضي:

قبل أن نحدد ماهية النشاط الرياضي، لا بد من معرفة معنى الرياضة التي يرتبط بها معنى النشاط. فالرياضة كما يعرفها بعض المختصين هي: (كل نشاط بدني يتصف بروح اللعب يمارسه (الفرد) برغبة وصدق، ويتضمن صراعا تنافسيا مع الغير أو مع الذات أو مع عناصر الطبيعة).

عليه يمكن تعريف النشاط الرياضي بأنه: (كل أداء رياضي ايجابي منظمي يمارسه الإنسان بمحض إرادته) ويلاحظ أنه لا يشترط في النشاط الرياضي أن يكون:

- رسميا: أي النشاط الذي تعترف به اللوائح الرياضية.
- تنافسيا: إذ يمكن أن يكون النشاط الرياضي وديا، أو على العاقل لا يكون لدى الفريق المنافس قصد المنافسة.
- جماعيا: فقد يكون النشاط الرياضي نشاطا فرديا أو زوجيا. (الصميدي، 2005، الصفحات 51-52-53).

2-2 / - خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الأساسي.
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي التدريب ثم المنافسة.
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.
- لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان له أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح أو الفشل، وما يربط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي.

- يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة.
- وكما نلاحظ فإن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات (عبد الخالق عصام، 1982، صفحة 12).

2-3- واجبات النشاط الرياضي:

من أهم الواجبات التي يتميز بها النشاط الرياضي كالتالي: نجد في جمهورية مصر العربية ملخص في:

- تنمية الكفاءة الذهنية والعقلية.
- تنمية الكفاءة الرياضية.
- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة والنمو الاجتماعي.
- التمتع بالنشاط البدني والترويحي واستثمار أوقات الفراغ بممارسة الأنشطة المختلفة.
- إقامة وإتاحة الفرص للناخبين للوصول إلى مرتبة البطولة.
- كما نجد عرض واجبات النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الديمقراطية:
- تحسين الحالة الصحية للمواطنين.
- النمو الكامل للناحية البدنية وكأساس من أجل زيادة الإنتاج.
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن.
- التقدم بالمستويات العالية (عبد الخالق عصام، 1982، صفحة 12).

2-4- - تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي:

2-4-1- - ممارسة النشاط البدني الرياضي وأثره في الحالة المزاجية:

يعني المزاج حالة الفرد انفعالية أو قابلة للانفعال وأسلوبه فيه، ولذلك فهو دائم ومستمر بعكس الحالة المزاجية التي لا تستمر عادة إلا لفترة قصيرة، وفي هذا الصدد أجريت عدة بحوث للتعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على الحالة المزاجية واستخدمت غالبيتها مقياس الحالة المزاجية ويتكون هذا المقياس من 56 تقييس 06 أبعاد.

التوتر والقلق، الاكتئاب والخوف، الغضب والعدوان، الحيوية والنشاط، التعب و الكسل، الاضطرابات والارتباك، وهي من أهم المشاكل التي قد يعاني منها الفرد غير الممارس للنشاط البدني الرياضي، وأسفرت أهم النتائج إن ممارسة الأنشطة الهوائية مثل الجري المشي، السباحة تؤثر على زيادة الحيوية والنشاط لدى الأفراد مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى السلبية وبالرغم من أن أغلبية البحوث والدراسات التي تم عرضها، تعد وجهة نظر من حيث أنها تؤدي إلى تغيرات ايجابية في الحالة المزاجية، فان هذه العلاقة لا ترقى إلى السبب والنتيجة، إنما ما تزال أنواع من الفروض تتطلب المزيد من البحوث والدراسات.

2-4-2- - ممارسة النشاطات البدنية الرياضية وأثرها في الحالة الانفعالية:

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهرًا لفقدان الاستقرار أو التوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي، كما انه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن، وتجدر الإشارة إلى إن الآراء الإكلينيكية المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية والرياضة بصفة عامة على الانفعالات لكل من الجنسين وفي مختلف مراحل العمر، حيث أن النشاط البدني الرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الايجابية مثل: الاستمتاع، السعادة والرضا، الحماس، التحدي... ولقد حاول " كارتر " 1987 التعرف على العلاقة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط البدني الرياضي هو أكثر استمتاع بالسعادة، وأمكن

تفسير ذلك في ضوء التغيرات التي حسنت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها: زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعي.

ولقد لخص كل من " فولكينز " 1981، فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية من النواحي التالية: تحسين اللياقة البدنية والتي تظهر في إدراك التحكم والتمكن الذي يؤدي بدوره إلى السعادة، التمرينات الهوائية بمثابة تدريب التغذية الرجعية الحيوية (العباسي، 2017، الصفحات 46-47)

2-5/- تأثير الرياضة على الجهاز الهضمي:

بشكل عام فإن أبرز استجابات الجهاز الهضمي للرياضة والتمرين تتلخص في انخفاض توزيع الدم تجاه الجهاز الهضمي أثناء الممارسة، الأمر الذي يترتب عليه تناقص حركتي المعدة والأمعاء وتقليل معدل إفراز الهرمونات الهضمية بكتاهما، كما ينخفض معدل امتصاص السوائل المهضومة.

تؤدي الممارسة المنتظمة للرياضة إلى حدوث التأثيرات التالية:

- الوقاية من الإصابة بالسمنة من خلال عمليات حرق الشحوم الزائدة التي تختزن تحت الجلد وتؤثر على شكل وتركيب الجسم.
- الوقاية من الإصابة بمرض السكري من خلال تنظيم إفراز الأنسولين بالتوافق مع حركة الجسم ونشاط العضلات بما يناسب احتراق سكر الجلوكوز الفائض.
- رفع مستويات التمثيل الغذائي (الأيض) وآليات إنتاج الطاقة بالجسم.
- تقوية عضلات البطن مما يسهم في سرعة التخلص من فضلات القناة الهضمية ومنع حدوث حالات عسر الهضم والإمساك.
- تحسن نشاط الكبد في عمليات تحويل الجليكوجين إلى سكر جلوكوز وزيادة نشاط البنكرياس في احتراق السكر لإنتاج الطاقة (سيد أحمد نصر الدين، 2014، الصفحات 105-106).

2-6-1- دور النشاط البدني الرياضي:

لقد اهتم علماء التربية الحديثة في مختلف دراساتهم بإعطاء أهمية بالغة لجميع أعضاء جسم الفرد في كل مراحل نموه لمدى تأثيرها المباشر سعادة الفرد والمجتمع الذي يكتسبه من خلال النشاط البدني الرياضي وبواسطته يستطيع التحكم في جسمه ووسطه الداخلي أو حتى الوسط الاجتماعي وبفضله ينمي قدراته الحركية، فالنشاط البدني الرياضي يساعد الفرد على إرضاء حاجته إلى الحركة وغيرها من مستلزمات الحياة والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

2-6-1- الصحة:

يساهم النشاط البدني الرياضي بقدر وفير في تنمية الوظائف الكبرى وتناسقها وتحفيز النمو وجعل الفرد ميالا للعمل وبالتالي التكيف مع الوسط الطبيعي.

2-6-2- النمو الحركي:

للنشاط البدني الرياضي في هذا المجال دور فعال حيث يساعد الفرد على تنمية الوعي بجسمه وبالعلاقة بين الزمان والمكان والإيقاع.

2-6-3- التنشئة الاجتماعية:

النشاط البدني الرياضي يساهم في التربية الاجتماعية للفرد من خلال تحسين معرفته لنفسه والتحكم في سلوكه الذاتي، وتفهم القواعد الاجتماعية والخضوع لها وروح المسؤولية والوعي بالمجموعة وتحسين العلاقات مع الغير.

2-6-4- الهدف العلاجي:

والذي يتم من خلال معالجة النفسيات عن طريق النشاط الحركي والرياضي لأن الكثير من الانفصالات تظهر بصفة واضحة في الألعاب والمباريات وبالتالي تظهر مع بعض المكونات وهو مالا يظهر في مختلف الاستبيانات الشخصية المقننة (عباس صلاح الدين و القطعة عبد الرشيد، 2017، صفحة 47).

2-7/ - أهمية النشاط البدني الرياضي:

من الأمور التي جذبت انتباه الباحثين في مجال التربية البدنية، ذلك الاهتمام الواضح الذي يبديه المراهقون بالرياضة والذي فسر على أنه يرمي إلى أن الرياضة أو النشاط البدني الرياضي يعد بالنسبة لهم مظهرا اجتماعيا يميزه بين طبقات المجتمع وفئاته وقد وضح هذا الاهتمام بعد أن تعددت حالات المراهق المتفوق رياضيا، ومن جهة أخرى يشير خبير التربية البدنية "عبد الفتاح لطفي إبراهيم سلامة" إن السبب في السلوك الجانح والانحراف الاجتماعي لدى بعض الأفراد إنما يرجع لافتقارهم إلى الفرص المواتية لتعلم الرياضة وممارسة النشاط البدني الرياضي بطريقة مقبولة، ذلك لأن جزء كبير من التدريب الاجتماعي الأساسي للفرد يمكن إن يحدث عبر ممارسة الألعاب وتتم من خلال التوجيه والرعاية تحسبا لأي انحراف سلوكي أو اجتماعي من خلال قيادة واعية مؤهلة فضلا على أنها تقضي على الشلل المنتشر في أنحاء المدن من الشباب المراهق وتستعيز عنها بالفروق الرياضية وأنشطة التنافس الرياضي (أمين أنور الخوري، 1996، صفحة 212).

2-8/ - الأنشطة الرياضية الفردية والزوجية و الجماعية:

النشاط الرياضي الفردي، هو النشاط الذي ينظم لعبة رياضية فردية، ويقصد بالألعاب الفردية: (الألعاب التي يمارسها الفرد ضد منافس آخر أو ضد الزمن أو المسافة أو عناصر الطبيعة) كالمصارعة بأنواعها والفروسية والدراجات والسباحة والساحة والميدان ورفع الأثقال والمبارزة والسهام والرماية .. الخ. أما النشاط الرياضي الزوجي فهو النشاط الذي ينظم لعبة زوجية، والألعاب الزوجية هي الألعاب التي تضم لاعبين مثل التنس الزوجي والمختلط، وكرة المنضدة الزوجي والمختلط وكرة الريشة الزوجي والمختلط. وأما النشاط الرياضي الجماعي، فهو النشاط الذي ينظم لعبة رياضية جماعية (فرقية) ويقصد بالألعاب الجماعية: (الألعاب التي يمارسها فريق ضد فريق آخر): مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد .. الخ.

- يظهر مما سبق، انه على الرغم من الترابط ما بين اللعبة والنشاط الرياضي، لكن هناك فرقا بينهما، فاللعبة الرياضية هي الأداء الذي ينصب عليه عمل الشخص الرياضي الذي يمارسها، أما النشاط الرياضي فهو الوجه المنظم - في العادة - للعبة الرياضية، فالنشاط الرياضي عمل يؤديه أشخاص قد لا يكونون رياضيين، لكنهم يساهمون في تنظيم العاب رياضية. (الصمدي، 2005، الصفحات 55-56) .

2-8-1- الأنشطة الفردية:

2-8-1-1- الكاراتيه دو:

لغة: عند كتابة كلمة كاراتي دو باللغة اليابانية نجد أنها مكونة من ثلاث مقاطع:
الأول: ينطق "كارا" أو "كو" KARA "وبعني خالي أو فارغ .
الثاني: ينطق "تي" أو "شو" TE " ويعني يد.
اما المقطع "دو" فمعناه طريق أو سبيل أو صوت.

فيكون تعريف الكاراتيه دو اللغوي هو "طريق اليد الفارغة" طبعا لأنها قتال من دون سلاح يبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم في الذات مع التعايش بين الجسد والعقل والروح". (أحمد محمود، 1995، صفحة 22)

إصطلاحا:

الكاراتيه هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس باستخدام الأسلحة، ولكن بالاستخدام العقلاني بالإمكانات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق "اليد ، المرفق، الساعد، القدم، الكعب ... على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخصم لإقصائه وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها. (Adoul Amara, 1991, p. 13)

2-8-2- /- الأنشطة الجماعية:

2-8-2-1- /- كرة القدم:

هي رياضة جماعية يلعبها فريقان لتسجيل الأهداف كل على الفريق الآخر، ويضم فريق كرة القدم أحد عشر لاعبا بالإضافة إلى سبعة لاعبي احتياط ويمكن تبديل ثلاثة لاعبين على الأكثر في مباراة رسمية وتعتبر أكثر الألعاب شعبية في العالم. تلعب على مستطيل عشبي أو رملي مع وجود مرميان في مركزي أطراف الملعب وتلعب عادة باستخدام الأرجل والرأس والصدر ومن غير المسموح استخدام الأيدي ولكن هذا متاح فقط لحراس المرمى.

ويدير اللعبة اتحاد دولي يسمى FIFA اختصارا federation international of football association ويعتبر أول اتحاد عالمي للعبة ومهمته وضع القوانين وتطبيقها وإدارة المسابقات. وغيرها من المهام.(أبو عبده حسن السيد، 2002، صفحة 21)

2-9- /- التعريف بالمرحلة الفئة العمرية (14-15 سنة):

لغة: " البلوغ هي كلمة لاتينية الأصل (Pubeerte)، أو (mubilite)، ومعناها الوصول البلوغ والإدراك، وسن البلوغ هو سن التأهل إلى الزواج". (نور حافظ، 1990، صفحة 48)

اصطلاحا: مرحلة النضج هي من 11-12 سنة بالنسبة للبنات، ومن 12-13 سنة للذكور، وهي المرحلة الممتدة بين مرحلة السن المدرسي المتأخرة، ومرحلة البلوغ المتأخرة (Pubeerte)، للذكور من 14-15 سنة، أما الإناث من 13-14 سنة وهي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات، يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي، ويظهر ضعف في القدرة على المثابرة والجهد والانفرادية، حيث هي مرحلة إتقان للخبرة والمهارات العقلية والحركات، وبذلك ينتقل من الكسب إلى مرحلة الإتقان، ويزداد ميله لحب المغامرة والمنافسة القوية حيث يظهر اختلافات ملحوظة من الناحية الجنسية بين الذكور والإناث وهذا ما ينجز عنه توجه

الذكور إلى الألعاب العضلية العنيفة، والبنات إلى الألعاب الأقل عنفا. (Jurgen Weineck, 1997, p. 334)

2-10- /- النمو:

2-10-1- /- تعريف النمو:

فالنمو إذن هو انتقال من مستوى أدنى إلى مستوى أرقى ومن هنا يمكن اعتبار النمو كعملية تمايز تدريجي وإضافة معلومات وتنظيم المعارف والمهارات والإمكانيات التي تصبح أكثر تعقيدا (ميموني، 2010، صفحة 12).
يشير النمو إلى تلك العمليات المتتالية من التغيرات التكوينية، والوظيفية منذ تكوين الخلية الملقحة وتستمر باستمرار حياة الفرد، وتتميز هذه التغيرات بالسرعة في المراحل الأولى من العمر حتى اكتمال البلوغ ثم يعثرها البطء بعد ذلك.
" يقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والوزن والعرض والشكل والحجم وتشمل على تغيرات التي تتناول المظهر الخارجي العام للكائن "

2-10-2- /- مظاهر النمو:

وهي كما لخصها (مروان عبد المجيد إبراهيم) مظهران رئيسيان هما:

2-10-2-1- /- النمو التكويني:

ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وعرضه وارتفاعه والفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام وداخليا تبعا لنمو أعضائه المختلفة.

2-10-2-2- /- النمو الوظيفي:

وهو نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وبذلك يشتمل النمو بمظهره الرئيسين على تغييرات كيميائية فسيولوجية، طبيعية، نفسية، اجتماعية (مروان إبراهيم عبد المجيد، 2002، الصفحات 11-12).

2-10-3- تقسيمات مراحل النمو:

هناك عدة تقسيمات المراحل النمو منها تقسيم (كورت مانيل) كما وضعه " مروان إبراهيم عبد المجيد" لأنه شمل كل التقسيمات الأخرى والتي أدرجها في الجدول التالي:
جدول رقم(01): يوضح تقسيم (كورت مانيل) لمراحل النمو.

رقم	الحالة	من	إلى	المدة
01	مرحلة الطفولة	1	12	شهرًا
02	مرحلة الرضاعة	1	3	سنوات
03	مرحلة ما قبل المدرسة	3	7	سنوات
04	مرحلة الدراسة الأولية	7	10	سنوات
05	مرحلة الدراسة المتأخرة	10	12	سنة
06	مرحلة المراهقة الأولى	12	15	سنة
07	مرحلة المراهقة الثانية	15	18	سنة
08	مرحلة الرجولة	تشمل 50 سنة	تشمل 50 سنة	تشمل 50 سنة

(مروان إبراهيم عبد المجيد، 2002، صفحة 28).

2-11-1- خصائص المراهقة المبكرة (11 - 15 سنة):

تسمى كذلك بمرحلة المراهقة الأولى، وهي تقع بين السنية (12-15 سنة)، وتتميز المرحلة الإعدادية بتضاؤل السلوك لدى الطفل، وتبدأ المظاهر الجسمية والفسولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة. للمراهقة في الظهور ولا شك أن من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة النمو الجنسي.

2-11-1- النمو البدني:

وهنا يتطور نمو الفرد فتظهر عليه مشاكل، خاصة بسبب نضجه البيولوجي ويظهر تأثير الناحية الفسيولوجية بشكل واضح فيزداد نمو حجم القلب ويسرع النمو الجسمي عند البنات عن الأولاد بفارق عامين. (فؤاد ذهبي السيد، 1995، صفحة

(237

2-11-2- التطور النفسي والعصبي:

من خلال النمو البدني السريع وغير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الخفة والرشاقة، كما تتأثر الغدد، وقد ينتج عنه هذا بعض الأمراض وانتشار حب الشباب، ويصبح ذلك صراع عاطفي، وعدم التوافق الاجتماعي، يأخذ الطفل باستجابة لمدرسة أكثر من والده ويضع الكبار محل إعجاب له.

2-11-3- التطور الحركي:

وتتميز هذه المرحلة بقلّة التوجيه الحركي، والذي يؤدي إلى حدوث حركات مصاحبة جديدة مع أداة حركي متصلب، إضافة إلى الكسل يبدو واضحا على بعض المراهقين في هذه المرحلة، من ناحية أخرى تكون قابلية التطبع الحركي القليل، وسبب ذلك النمو المفاجئ للطول والزيادة السريع في الوزن إضافة إلى أن العصبية عند المراهقين والمراهقات تكون في هذه المرحلة. (مروان ابراهيم عبد المجيد، 2002، صفحة 24)

2-11-4- النمو الفسيولوجي:

ومن مظاهرها البلوغ الجنسي ويعتبر البلوغ بمثابة (الميلاد الجنسي) أو اليقظة الجنسية للفرد، ويتحدد البلوغ الجنسي عند الذكور بحدوث أول قذف منوي وظهور الخصائص الجنسية الثانوية، وعند الإناث عند حدوث أول حيض وظهور الخصائص الجنسية الثانوية، ويعتبر البلوغ الجنسي نقطة تحول وعلامة انتقال من الطفولة إلى المراهقة، وأهم شيء في البلوغ هو نضج الغدد الجنسية ويحدث هذا غالبا من سن (13 - 14 سنة). (حامد عبد السلام زهران ، 1995، صفحة 333)

2-11-5- النمو الجسمي:

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بسرعته الكبيرة، ويلاحظ طفرة النمو وازدياد سرعته حوالي 3 سنوات (10-14 سنة) عند الإناث و(12-16 سنة) عند الذكور وذلك بعد فترة الهادئ في المرحلة السابقة، على أن النمو يستمر إلى حوالي 18 سنة لدى الإناث و 20 سنة لدى الذكور، وتصل أقصى سرعة للنمو الجسمي عند الإناث في سن 12 سنة وعند الذكور سن 14 سنة.

2-11-6- النمو العقلي:

تشهد مرحلة المراهقة ومنذ بدايتها الطفرة النهائية في النمو العقلي عموماً، ومن ثم فإن تعليم المراهق "كله" يشمل تزويده بقوة عقلية عظيمة تساعد على نمو المتكامل وتصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرة اللفظية والقدرة العددية (القدرة على الحساب). وما يهمنا أكثر في هذه المرحلة هو نمو القدرة على التعلم والقدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وتتطور معه مجموعة من الخصائص مثل الانتباه-التذكر - الإدراك... الخ. ومن أهم ما يؤثر على النمو العقلي نجد ما يلي:

- الوراثة.

- التسهيلات البيئية والخبرة والتدريب.

- التوافق الانفعالي.

- وسائل الإعلام، خاصتنا الإذاعة، التلفاز، السينما والجرائد.

2-11-7- النمو الاجتماعي:

تلاحظ في هذه المرحلة نمو الوعي الاجتماعي لدى الأطفال، كما نلاحظ التكتل في جماعات أصدقاء، والسعي للحصول على العضوية في الفرق والأندية ومن خلال كل هذا تتسع دائرة التفاعل الاجتماعي، فالمنافسة تعتبر من مظاهر العلاقات الاجتماعية فنجد الطفل يقارن نفسه بزملائه ويحاول دائماً التفوق عليهم. (وقد يلاحظ كذلك التمرد والسخرية والتعصب والمنافسة وضعف القدرة على فهم وجهة نظرا الكبار وضيق الصدر للنصيحة، كما نلاحظ الاهتمام بالمظهر الشخصي خاصة لدى الفتيات وهذا يبدوا جلياً في اختيار الملابس والألوان الزاهية. (حامد عبد السلام زهران ، 1995، الصفحات 352-354)

2-11-8- النمو الانفعالي:

يتمثل في مدى الانفعالات وهي مرتبطة بالتغيرات التي تطرأ على الأطفال في المرحلة المراهقة المبكرة، (فهذه المرحلة اضطرابات انتقالية وحساسة شديدة الثقل والاهتمام بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو، وقد يبدو الخجل على البعض بسبب المظاهر الجسمية. (أسعد ميخائيل ابراهيم، 1999، صفحة 25)

خلاصة:

كان هذا الفصل أداة فعالة لتحليل مفهوم النشاط البدني الرياضي من كافة جوانبه وإظهار الدراسات التربوية والسوسولوجية حوله وما ساهمت هذه الدراسات في مضمار فهم ماهيته.

يعد هذا النشاط البدني الرياضي حديث النشأة وله جوانب عديدة تعود بالفائدة على الأفراد، فهو يعتبر وسيلة تربوية وعلاجية ووقائية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة، إذ يسهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب، الجانب الصحي النفسي، الخلق والاجتماعي، وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة. خاصة للأفراد والتلاميذ الذين يتراوح ما بين (14-15 سنة)، وتعد إحدى أهم مراحل النمو ولنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية ونفسية واجتماعية وحركية وبدنية هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمرافقة المبكرة إلى مرحلة النضج، أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه.

الباب الثاني



الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها بداية دراستنا لذا وجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية، لأن كل بحث يشترط تأكيده ميدانياً. والقيام بالبحث الميداني وجب علينا ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجاً وذو قيمة علمية من خلال معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للمنهج المتبع في الدراسة، فالمنهج هو طريقة للوصول إلى الهدف المنشود والذي ينطوي تحته شتات الوقائع والمفردات المبعثرة وتفسير ما قد يوجد بينها من روابط أو علاقات تنظمها قوانين معينة.

بعد التعرض في الفصول السابقة إلى الجانب النظري لمشكلة البحث سوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي والذي يتضمن إجراءات البحث المتمثلة في تحديد المنهج البحث ومجتمع وعينة البحث والمتغيرات البحث ومجالات البحث (البشري، المكاني، الزماني) وأدوات البحث (اختبارات البدنية) والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج والأسس العلمية للاختبارات.

1-1- / منهج البحث:

يعد اختيار المنهج من أهم الخطوات التي لا يمكن تجاهلها والتعاضدي عنها في مجال البحث العلمي، فهو يعتمد أساسا على طبيعة المشكلة بحد ذاتها. وفي الحقيقة لا توجد طريقة واحدة يمكن الاعتماد عليها للكشف عن الحقيقة، بل تختلف باختلاف الموضوع والمشكلة التي يعالجها، وفي بحثنا الحالي واستنادا لإشكالية البحث المطروحة وجدنا أن قد استخدم الطالب المنهج الملائم لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي. لكونه يسعى من خلالها معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ و الأفراد.

1-2- / مجتمع وعينة البحث:

شمل مجتمع البحث مجموعة من اللاعبين والرياضيين بالمركب الرياضي الشهيد راكب الحبيب ببلدية تامزورة دائرة عين الأربعاء ولاية عين تموشنت، و الذي بلغ عددهم (75) مسجلا يزاولون نشاطهم بالمركب ذاته.

1-2-1 / عينة البحث:

شملت عينة البحث ثمانية وعشرون رياضي (28) ، تتراوح أعمارهم ما بين (14-15 سنة) متواجدين في المركب الرياضي الشهيد راكب الحبيب ببلدية تامزورة ولاية عين تموشنت. بحيث كانت نسبة تمثيلهم مقدرة ب (21%). ونظرا لطبيعة الموضوع الدراسة فقد تم اختيار عينة مقصودة، وتعرف بأنها العينة التي تم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث، نظرا لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم. جدول رقم (02): يوضح عينة الدراسة.

الأنشطة الجماعية	الأنشطة الفردية
كرة القدم	كاراتيه
14	14
28	

1-3- /- المتغيرات البحث:

استنادا إلى الفرضيات البحث تبين أن لنا هناك متغيرين اثنتين احدهما مستقل و الآخر تابع إضافة إلى بعض المتغيرات المشوشة.

1-3-1 /- المتغير المستقل:

و هو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث و الذي يرجى تأثيره في المتغير التابع و حدد المتغير المستقل في دراستنا الحالية: الصفات البدنية (الرشاقة . السرعة . القوة).

1-3-2 /- المتغير التابع:

هو المتغير الذي تتأثر بالمتغير المستقل في دراستنا، هو الذي تتوقف قيمته على متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع و حدد في بحثنا: نوع النشاط البدني الرياضي.

1-3-3 /- المتغيرات المشوشة:

وهي كل المتغيرات التي تحقق تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع وكانت على نحو التالي:

تمثلت في ظروف العمل أو النشاط الرياضي البدني وأماكن التعليم وكذلك السن وفترات التعليم، وقد ضبطت تلك متغيرات بحيث أن العينات تعملان في نفس الظروف الجغرافية والمناخية (نفس المنطقة الجغرافية)، معدل العمر متقارب بين العينتين بالإضافة إلى كونها يتدربان في نفس المركب. وتم القيام بالاختبارات للعينتين في نفس الوقت.

1-4- /- مجالات البحث:

1-4-1 /- المجال البشري:

طبقت الدراسة الحالية على (75) رياضي منتامين في الجمعية الرياضية مواهب والذين يزاولون نشاطهم في المركب الرياضي الجوارى الشهيد راكب الحبيب ببلدية

تامزوغة، ولاية عين تموشنت، والذين تتراوح أعمارهم من (14-15 سنة) بالنسبة (21%). و تم تقسيمهم إلى مجموعتين.

➤ المجموعة الأولى:

• تتكون من (14) لاعب ينتمون إلى فريق الكاراتيه (الجمعية الرياضية مواهب تامزوغة).

➤ المجموعة الثانية:

• تتكون من (14) لاعب ينتمون إلى فريق كرة القدم (الجمعية الرياضية مواهب تامزوغة).

1-4-2- المجال الزمني:

ولقد تم انجاز هذا البحث في مجال زمني ينحصر بين: 02 فيفري 2020 إلى غاية 31 مارس 2020، و فيما يلي توضيح للأهم الأطوار التي مرت بها التجربة:

❖ أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة من 2020/02/03 إلى غاية 2020/02/10.

1-4-3- المجال المكاني:

لقد قام الطالب الباحث على تطبيق كل من الاختبارات البدنية في المركب الجوّاري الرياضي " الشهيد راكب الحبيب " بلدية تامزوغة دائرة عين الأربعاء ولاية عين تموشنت.

1-5- أدوات البحث:

1-5-1- عينة الدراسة:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من (75) رياضي تم اختيار منهم ثمانية وعشرون فردا أجريت عليهم الدراسة قسمت إلى مجموعتين (14) الكاراتيه و (14) كرة القدم وست (06) رياضيين قاموا بالتجربة الاستطلاعية في الفترة الممتدة ما بين 2020/02/03 إلى غاية 2020/02/10.

1-5-2 / - الاختبارات البدنية:

1-5-2-1 / - اختبار الرشاقة.

❖ اختبار T للرشاقة (Agilty Test)

الغرض من الاختبار:

قياس السرعة و الرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة و بسرعة التحكم في وضعية الجسم.

الوسائل المستعملة:

مقياتي ، أرضية مناسبة ، أقماع ، استمارة تسجيل.

وصف الاختبار:

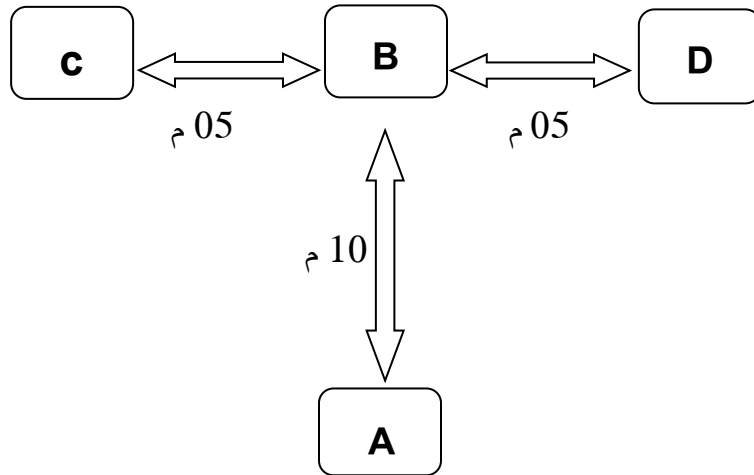
يقف اللاعب عند القمع A كما هو مبين في الرسم ، وبعد إشارة الانطلاق يجب أن يؤدي الاختبار بسرعة وبأقل زمن ويكون المسار وحركة الأداء كما هو موضح في

الرسم A B D C B A

ملاحظة:

يكون الجري بين B C D جانبيا والمختبر يدير ظهره لنقطة الانطلاق.

يجب ملامسة قاعدة القمع. (اللجنة الأولمبية البحرينية، 1999، صفحة 81)



الشكل رقم (05): يمثل مسار اختبار T للرشاقة.

1-5-2-2- اختبار السرعة.

❖ اختبار عدو لمسافة 30 متر:

➤ الأدوات:

- ساعة إيقاف عشر (1/10) ثانية . (واحدة لكل ميفاتي).
- طريق جرى طوله خمسون (30) متراً، مع مراعاة أن تكون الأرض مجهزة ومخططة.
- مسدس للبداية أو إشارة مرئية واضحة.
- قوائم للنهاية.

➤ وصف الاختبار:

- بمجرد إعطاء «خذ مكانك» يقف المختبر بحيث تقع قدمه الأمامية خلف البداية (غير مسموح باستخدام وضع البدء المنخفض).
- عند سماع النداء «استعد» يتخذ وضع البدء العالي دون حركة.
- بعد سماع إشارة البدء يعدو المسافة المحددة بأقصى سرعة.

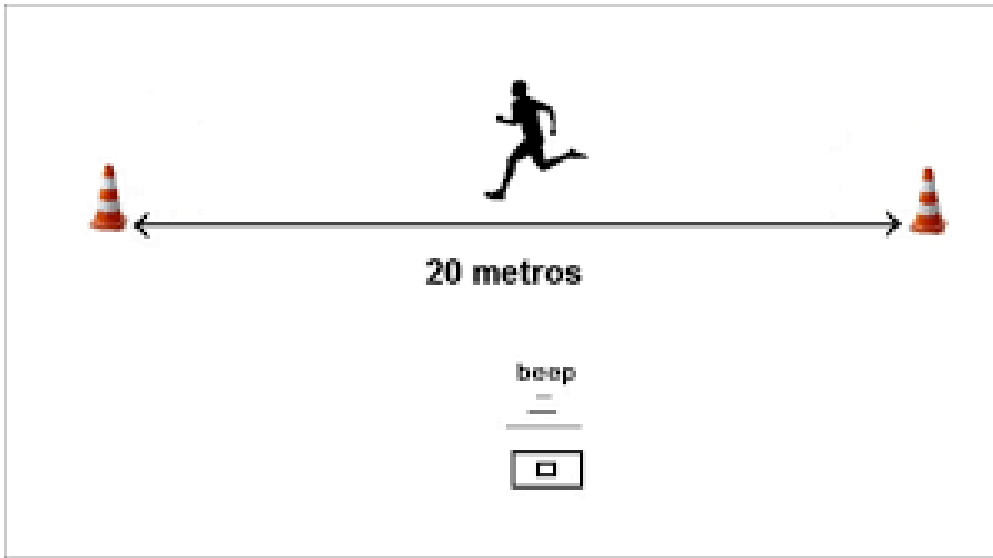
➤ التسجيل:

- يسجل الزمن لأقرب عشر (1/10) ثانية .
- يعطى المختبر محاولتين بحيث يسجل له الزمن الأقل.

➤ توجيهات عامة:

- يجب استخدام مسدس كالذي يستخدم في المسابقات الرسمية لألعاب القوى، وفي حالة تعذر الحصول عليه يجب إعطاء إشارة مرئية تتفق تماماً مع إشارة البدء حتى يتسنى للميقاتيين الواقفين عند خط النهاية أن يعملوا وفقاً للحظة عطائها، ويلاحظ أنه يمكن أن يؤدي هذا الإجراء إلى خطأ كبير إذا لم تتخذ احتياطات مشددة
- يجب السماح بالقيام بمحاولتين، ويسجل للفرد أحسن الزمنين.

- يستحسن أن يقوم بتسجيل الزمن لكل مختبر ميقاتي واحد، ومن الممكن أن يقوم ميقاتي ذو خبرة بتسجيل الزمن لاثنتين من المختبرين في وقت واحد باستخدام ساعة ذات عقريين، وذلك إذا كلف بتوقيت فردين متفاوتي القدرة .
- يجب أن يكون طريق الجرى مستقيماً وبحالة مقبولة، ويجب أن ترسم فيه حارات مستقلة.
- يجب اختيار الوقت المناسب عند أداء الاختبار حتى لا تؤثر درجة الحرارة أو سرعة الريح على النتائج. (عبد الحميد كمال و محمد صبحي حسانين، 2013، صفحة 282)



الشكل رقم "06": يمثل اختبار عدو لمسافة 30 متر

1-5-2-3- / اختبار القوة:

❖ الوثب العريض من الثبات: Standing Long Jump

الغرض من الاختبار:

قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين.

الأدوات:

ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على أرضية خط للبداية.

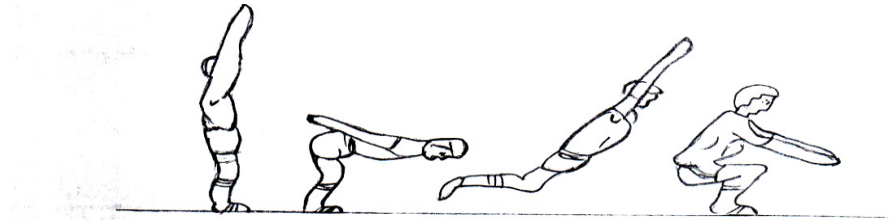
مواصفات الأداء :

يقف المختبر بحيث تكون قدماه خلف خط البداية، تثنى ركبتيه ويؤرجح ذراعيه خلفا يقوم بالوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة .

توجيهات:

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.
- في حالة ما إذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية و يجب إعادتها.
- يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.
- للمختبر محاولتين يسجل له أفضلها. (محمد صحبي حسانين، 2011، صفحة

(308)



الشكل رقم "06": يمثل اختبار الوثب العريض من الثبات

1-6- الواسائل الإحصائية:

إن أصل بحثنا هذا يهدف إلى دراسة مقارنة على بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، الرشاقة) حسب نوع النشاط البدني، والذي يمكننا الحصول عليه من خلال إيجاد الفرق بين متوسطات نتائج مقارنة بين الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية وذلك باستعمال الأساليب الإحصائية الملائمة، والمتمثلة في:

معامل الارتباط بيرسون « R » دلالة معامل الارتباط ، المتوسط الحسابي الانحراف المعياري اختبار الدلالة الإحصائية ستيودانت (ت) T-TEST . و استخدمنا عديد الوسائل الإحصائية وهي:

➤ المتوسط الحسابي:

هو الأكثر استعمالا من بين القياسات الإحصائية الأخرى على عددها وصيغتها الرياضية:

➤ الانحراف المعياري:

يعتبر الانحراف المعياري أفضل أسلوب لقياس التشتت، حيث يدخل استخدامه في الكثير من قضايا التحليل و الاختبار، كما أنه يحدد مجال الحرية للعينة، وهو يساوي الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم المختلفة عن المتوسط الحسابي ورمزه (س) أو (S).

➤ معامل الارتباط لبيرسون:

➤ نظام SPSS و ميكروسوفت (Excel).

$$\bar{X} = \frac{\sum xi}{n}$$

❖ المتوسط الحسابي :

حيث أن:

➤ \bar{X} : المتوسط الحسابي .

➤ xi : القيم .

➤ n : عدد العينة او حجمها .

➤ \sum : رمز المجموع .

$$S = \frac{\sqrt{\sum(\bar{X}i \times X)}}{n}$$

❖ الانحراف المعياري :

حيث ان:

- S : الانحراف المعياري .
- Σ : رمز المجموع .
- \bar{X} : المتوسط الحسابي .
- Xi : القيم .
- N : عدد العينة (حجمها).

❖ اختبارات استودنت : (T-TEST) :

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\frac{\sqrt{s_1^2 + s_2^2}}{n}}$$

❖ الحالة الاولى : في حالتين متساويتين

في حالة العينتين متساويتين درجة الحرية تساوي حجم العينة ناقص (1) الكل مضروب في (2).

$$Df = 2(n-1)$$

❖ درجة الحرية :

$$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$$

$$\frac{\sqrt{\frac{(n_1-1)s_1^2 + (n_2-1)s_2^2}{n_1+n_2-2} \times \left(\frac{1}{n_1}\right)}}{n_1+n_2-2}$$

الحالة الثانية: في حالة عينتين غير متساويتين T=

➤ في حالة العينتين غير متساويتين درجة الحرية تساوي العينة (1) ناقص العينة (2)

الكل ناقص (2).

$$Df = n_1 + n_2 - 2$$

حيث ان

T:ستودنت.

1S: الانحراف المعياري للعينة الأولى.

2S : الانحراف المعياري للعينة الثانية.

X1 : المتوسط الحسابي للعينة الأولى.

X2 : المتوسط الحسابي للعينة الثانية.

معامل الالتواء = $3(\text{المتوسط الحسابي} - \text{الوسيط}) /$

❖ معامل الالتواء :

❖

1-7- /- الأسس العلمية للاختبارات:

حتى تكون الاختبارات التي وضعت لقياس متغيرات الدراسة ذات مصداقية وتقيس ما وضعت لأجله ينبغي أن تتوفر فيها شروط الاختبارات الجيدة (الصدق، الثبات، الموضوعية).

1-7-1 /- ثبات الاختبارات:

يعتبر ثبات الاختبار هو شرط أساسي في تقنين الاختبار، ونعني به أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان في ما وضع لقياسه. وتعتبر طريقة الاختبار وإعادة الاختبار من أحسن وأكثر الطرق صلاحية في حساب معامل الثبات بالنسبة للاختبارات في المجال الرياضي.

حيث قام الطالب بإجراء اختبارات استطلاعية أولية على عينة من رياضيين منخرطين في أندية يتدربون في المركب الرياضي، تم اختيارهم بطريقة قصدية من بين الرياضيين الذين يزاولون نشاطهم في المركب.

أجريت الاختبارات على عينة تتكون من 06 أطفال تم اختبارهم في الفترة الصباحية ابتداء من الساعة الثامنة والنصف صباحا، استغرقت الاختبارات الاستطلاعية يوم واحد، ثم أعدنا اختبار بعد مرور اليومين مرة أخرى حيث خصصناه لإجراء اختبارات الصفات البدنية (القوة، السرعة ، الرشاقة).

وبعد أداء الاختبارات قام الطالب بمعالجة النتائج إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط "بيرسون" و ذلك عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية (ن - 2) (ن = 26)، وأقرت المعالجة الإحصائية النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (03): يبين نتائج معامل الثبات للاختبارات البدنية نشاط جماعي (كرة القدم).

الرقم	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات
01	اختبار T للرشاقة (الرشاقة)	ثا	0.99
02	اختبار عدو لمسافة 30 م (السرعة)	ثا	0.95
03	اختبارالوثب العريض من الثبات (القوة)	سم	0.97

الجدول رقم (04): يبين نتائج معامل الثبات للاختبارات البدنية نشاط فردي (الكاراتيه).

الرقم	المتغيرات	وحدة القياس	معامل الثبات
01	اختبار T للرشاقة (الرشاقة)	ثا	0.98
02	اختبار عدو لمسافة 30 م (السرعة)	ثا	0.97
03	اختبارالوثب العريض من الثبات (القوة)	سم	0.98

1-7-2- /- الصدق الاختبار:

1-7-2-1- /- الصدق المحكمين:

حيث تم عرض الاختبارات على مجموعة من دكاترة المعهد المشهود لهم بمستواهم العلمي وتجربتهم الميدانية لغرض تحكيم واختيار الاختبارات الملائمة وقد تم التحكيم بطريقة جيدة حيث كان هناك إجماع من طرف الدكاترة على الاختيار الاختبارات الملائمة.

1-7-2-2- /- الصدق الذاتي:

وهو في الحقيقة يمثل العلاقة بين الصدق والثبات، وهو يقوم على الدرجات التجريبية وهو يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (05): يمثل معامل صدق وثبات الاختبارات لنشاط الجماعي (كرة القدم)

الرقم	الاختبارات	معامل الصدق
1	اختبار T للرشاقة (الرشاقة)	0.99
2	اختبار عدو لمسافة 30 م (السرعة)	0.97
3	اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة)	0.98

جدول رقم (06): يمثل معامل صدق وثبات الاختبارات لنشاط الفردي (الكاراتيه).

الرقم	الاختبارات	معامل الصدق
1	اختبار T للرشاقة (الرشاقة)	0.99
2	اختبار عدو لمسافة 30 م (السرعة)	0.99

0.98	اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة)	3
------	---------------------------------------	---

1-7-3- موضوعية الاختبارات:

تعتبر الموضوعية احد أشكال الثبات فهي من العوامل المؤثرة على ثبات الاختبار خاصة في الاختبارات التي تعتمد على تقدير المحكمين ونجد ذلك عند قيام مجموعة من المحكمين بقياس الأداء لمجموعة من الأفراد وسجلوا نفس النتائج ، وبمعنى آخر الموضوعية هي اتفاق بين حكمين عند قياس فرد في النتائج وذلك باستخدام معامل الارتباط بين النتائج.

إن مجموعة الاختبارات المستخدمة في الدراسة سهلة ومفهومة واضحة للفاحص وتتوفر على إجراءات ومواصفات تسمح بتسجيل النتائج وفقا لذلك، كما أن الطالب بنفسه اشرفا على الاختبارات مما يجعلها تتميز بصفة الموضوعية.

ومن خلال هذه التجربة الاستطلاعية يمكن استخلاص أن الاختبارات التي هي قيد التطبيق في هذه التجربة تتوفر فيها الشروط العلمية للاختبار، مما يجعلها مناسبة وصالحة لقياس ما وضعت لأجله.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي اتبعتها الباحثة من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله الدراسة، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور، ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقاً.

وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة، لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، ضيف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمدها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلاً وحتى إمكانية تعميمها.

01/- الاقتراحات و التوصيات:

بعد عرض لهذا البحث لابد من صياغة العديد من التوصيات والاقتراحات المستقبلية الخاصة بالدراسة المعنونة ب: دراسة مقارنة على بعض عناصر اللياقة البدنية على حسب نوع النشاط البدني الرياضي لدى فئة أصاغر (14-15 سنة). والتي نلخصها في النقاط التالية:

- 01- الاهتمام بتصميم البرامج والوحدات التدريبية والأنشطة الرياضية وفقا لاتجاهات العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي.
- 02- العمل على تطوير برامج تنمية اللياقة البدنية حسب نوع النشاط البدني الرياضي لتكون بمثابة اللبنة الأساسية في الحفاظ على الصحة وبلورة مختلف المهارات الرياضية ومجالا للشعور بالقيمة والقدرة على الانجاز ومواجهة متطلبات الحياة المختلفة.
- 03- العمل على إعداد مدربين وتوعيتهم بالمسؤولية الملقاة على عاتقهم وذلك لحساسية هذه المرحلة.
- 04- العمل على توجيه اللاعبين نحو نوع النشاط البدني الرياضي المناسب لقدراتهم.
- 05- ضرورة إقامة ملتقيات وتربصات وطنية ودولية للمدربين من اجل تجديد المعلومات والمعارف خاصة مع التطور الكبير في مجال التدريب.
- 06- تحفيز الرياضيين على ممارسة الأنشطة الرياضية (فردية أو جماعية) من خلال تقديم الهدايا والجوائز التحفيزية من أجل تحسين الأداء المرود المهاري للرياضيين.

الخاتمة:

قمنا بهذه الدراسة من أجل معرفة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية على حسب نوع النشاط البدني الرياضي لدى فئة الاصاغر 14-15 سنة. وقد هدفت إلى وضع ومعرفة مدى فاعلية النشاطات الفردية والجماعية في تطوير عناصر اللياقة البدنية التي تلعب دورا هاما في وصول اللاعب والفريق ككل إلى أعلى المستويات من حيث الأداء والنتائج كما تشكل عاملا أساسيا في رفع مستوى الأداء المهاري حيث أن الصفات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دورا بارزا في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية فمثلا من الناحية التكتيكية إذا لم تؤخذ القدرات البدنية بعين الاعتبار فيمكن لأي خطة مهما بلغت درجة اختيارها أن تفشل كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء التقني بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب السمات البدنية التي تخدم الأداء الحركية للمهارات الأساسية وبالتالي فلاعب يلزمه مستوى رفيع من القدرات البدنية للسماح له من الاستفادة من المهارات بدرجة عالية من التنفيذ وكذلك تطبيق الواجبات الخططية بكفاءة عالية طول المنافسة.

من خلال كل ما سبق نستنتج أن العناصر اللياقة البدنية المدروسة لها من أهمية كبيرة بالنسبة للأنشطة الفردية (الكارتيه) والجماعية (كرة القدم) من خلال تحسين الأداء البدني والمهاري للاعبين.

المصادر والمراجع

قائمة المراجع

❖ المراجع باللغة العربية:

01- الكتب:

- 1- أبو العلاء أحمد و عبد الفتاح أحمد, نصر الدين،(2008)، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- أبو العلاء أحمد, عبد الفتاح أحمد, نصر الدين،(2008)، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 14 - 15.
- 3- أبو جاموس علي حسن، (2012)، المعجم الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع الأردن، عمان.
- 4- أبو عبده حسن السيد، (2002)، الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة.
- 5- أمين أنور الخوري، (1996)، الرياضة و المجتمع، دار الفكر العربي، الكويت.
- 6- أحمد محمود، (1995)، رياضة الكارتيه، منشأ المعارف ط ب، الإسكندرية مصر.
- 7- السيد أحمد.(2007)، تدريبات موقفية لتحسين التصرف الخطى للضربة الهجومية للناشئ الكرة الطائرة، القاهرة ،كلية التربية الرياضية جامعة بنها.
- 8-أسعد ميخائيل ابراهيم، (1999)، مشكلات الطفولة و المرهقة، دار الأفاق بيروت، لبنان.

- 9- جمال الدين ابن منظور. (1983)، لسان العرب ، مصر: مطبعة بولاق.جديدة للنشر.
- 10- حامد عبد السلام زهران، (1995)، علم النفس النمو " الطفولة و المراهقة"، عالم الكتاب ط 5 القاهرة، مصر.
- 11- رحي مصطفى عليان و عثمان محمد، غنيم، (2000)، مناهج وأساليب البحث العلمي، دار الهناء للنشر والتوزيع، الأردن.
- 12- سامية جميل عاصي، (2017)، اللياقة البدنية وعناصرها، دار أمجد للنشر والتوزيع الأردن، عمان.
- 13- سليمان محمد الاحمد و ديع ياسين التكريتي و لوي غانم الصميدي، (2005)، الثقافة بين القانون والرياضة.
- 14- سيد أحمد نصر الدين، (2014)، مبادئ فيسيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب الحديث للنشر، مصر.
- 15- نوري الحافظ، (1990)، المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات و النشر، القاهرة.
- 16- نور حافظ، (1990)، المراهق، دار الفارس للنشر ط 2، بيروت لبنان.
- 17- عبد الخالق عصام، (1982)، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، دار الكتب الجامعية، مصر.
- 18- عبيدات محمد، (1999)، منهجية البحث العلمي، دار وائل، الأردن.
- 19- علاوي محمد حسين، (1985)، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 20- محمد نصر الدين رضوان، (2016)، محددات انتقاء الموهوبين في الالعب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. .
- 21- مروان ابراهيم عبد المجيد، (2002)، النمو البدني و التعلم الحركي، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- 22- مفتى إبراهيم حماد، (2001)، التدريب الرياضي الحديث، ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 23- مفتى ابراهيم حماد، (2009)، اللياقة البدنية للصحة والرياضة، دار كتاب الحديث، القاهرة.
- 24- مفتى ابراهيم حماد، (2004)، اللياقة البدنية إلى الطريق الصحة و البطولات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 25- فؤاد ذهبي السيد، (1995)، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي القاهرة، مصر.
- 26- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين، (2013)، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 27- صائب هارون و جميل المنير(2003). دار النشر للطباعة ط 1، الأردن.
- 28- فاطمة عبد مالح و أسماء حميد كمبش و نوال مهدي جاسم، (2011)، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع الأردن، عمان.

2- /مذكرات:

- 29- دراسة حدي علي، (2009)، اتجاهات تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني، معهد التربية البدنية والرياضة مذكرة ماجستير، الشلف.
- 30- دراسة زوال محمد، (2018)، بناء بطارية إختبارات بدنية بغرض الإنتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية قسم التربية الحركية، جامعة بسكرة. .
- 31- دراسة عبد العزيز كعواش، (2004)، مكانة الألعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية الرياضية، جامعة قسنطينة، الجزائر.
- 32- دراسة رعاش سالم، (2007)، الصحافة الرياضية وتأثيرها على ثقافة ممارسة الألعاب الفردية عند المراهقين، معهد التربية البدنية و الرياضية الجلفة، الجزائر.
- 33- دراسة عبد الرشيد القطعة و صلاح الدين العباسي، (2017)، اتجاهات تلاميذ مرحلة المتوسط نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر.
- 34- دراسة بوحاج مزيان (2012) ، تحت عنوان بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية و المهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط (12-17) سنة." الجزائر.
- 35- دراسة بن شعيب احمد، (2014). دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية الجنس ونوع النشاط البدني الرياضي لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية 9-11 سنة " الشلف.

36- دراسة دكتورة بحري كنزة آخرون، (2015) ، " دور و أهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة. سرعة القوة) و تثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدي تلاميذ الطور المتوسط"

37- دراسة قام بها دهاج حمزة، (2015) ."دراسة مقارنة للصفات البدنية بين تلاميذ الأقسام رياضة و دراسة و تلاميذ الأقسام الصفية للمرحلة متوسط"

38- دراسة قام بها على دبش، (2015). تأثير صفة السرعة على الأداء المهاري للرياضي."جامعة الواد، الجزائر.

3- بالغة الأجنبية:

39- Adoul Amara, (1991), Karate do, Ed dahiab, Alger .

40- Jurgen Weineck, (1997), Biologie de sport, Edition Vigot
Paris, France.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة * مستغانم *
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة تحكيم الاختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية.
(الرشاقة - السرعة - القوة)

تحية طبية وبعد:

في إطار تحضير مذكرة تخرج الليسانس في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان: "دراسة مقارنة على بعض عناصر اللياقة البدنية على حسب نوع النشاط البدني الرياضي فئة أصاغر (14-15 سنة). دراسة ميدانية على بعض أندية الرابطة الولائية (الكراتيه، كرة القدم). وبصفتكم من الخبراء الباحثون المشهود لهم بخبرة وتجربة كبيرتين في مجال البحث العلمي، فإننا نرجو من سعادتكم السامية التكرم علينا بإبداء رأيكم في اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية ومدى مناسبتها للموضوع قيد الدراسة.

ملاحظة: يرجى وضع علامة (X) أمام اختبار البدني المناسب، مع اقتراح تعديل أو اختبار آخر ترونه مناسب لمستوى عينة الدراسة، و ذلك لخدمة البحث العلمي.

و في الاخير تقبلوا منا أسمى معاني التقدير والاحترام.

إشراف الدكتور:

-د/ - مقراني جمال .

من إعداد الطالب:

- مدلل توفيق .

الملحق رقم (01)

اختبارات الصفات البدنية.

(الرشاقة - السرعة - القوة)

ملاحظات	موافق	الهدف من الاختبار	الاختبارات البدنية	الصفات البدنية
		قياس السرعة و الرشاقة و قدرة على تغير حركة في اتجاهات	اختبار T للرشاقة (Agilty Test)	اختبار الرشاقة
		قياس رشاقة و سرعة تغير اتجاه	اختبار المكوكي (10X4 م)	اختيار
		قياس رشاقة و سرعة تغير اتجاه	اختبار بارو(الجري الزجزاجي)	01
		قياس قدرة على تغير وضع جسم	الجري المنعرج على شكل 08	اختبار
		قياس الرشاقة اللاعب	الجري بين الشواخص 15 م	
		تحديد السرعة و التسارع	اختبار السرعة 30م من وقوف	اختبار
		قياس السرعة القصوى	اختبار السرعة 10أمتار وقوف	السرعة
		قياس السرعة الانتقالية للاعب	اختبار السرعة 50 متر جلوس	اختيار
		قياس السرعة الانتقالية للاعب	اختبار السرعة 40 متر جلوس	01
		قياس السرعة الانتقالية للاعب	اختبار السرعة 20م من وقوف	اختبار
		قياس القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	اختبار
		قياس القدرة الانفجارية للذراعين	رمي الكرة الطبية 800غ	القوة
		قياس القدرة الانفجارية للذراعين	رمي الكرة الطبية 2 كلغ	اختيار
		قياس القوة الانفجارية للرجلين	الوثب العمودي من الثبات	01
		يقيس القوة العضلات الساق	اختبار الوثبات المتتالية 30 م	اختبار

قائمة بأسماء السادة أساتذة المحكمين لبعض عناصر اللياقة البدنية
(الرشاقة و السرعة و القوة) على حسب نوع النشاط البدني
لدا فئة أصاغر 14-15 سنة

الرقم	أسماء أساتذة	الدرجة	التوقيع
01			
02			
03			
04			
05			

الملحق رقم: (3)

رخصة طلب تسهيل مهمة لإجراء بحث.

الملحق رقم 04:

الخاص بالنتائج الخام للدراسة الاستطلاعية.

الأنشطة الجماعية (كرة القدم)

السرعة		الرشاقة		القوة	
إختبار 02	إختبار 01	إختبار 02	إختبار 02	إختبار 02	إختبار 01
6.20	6.30	12.02	12.10	1.30	1.30
6.50	6.70	12.90	13.07	1.24	1.25
6.10	5.99	11.50	11.80	1.15	1.10
6.05	6.10	12.50	12.50	1.30	1.30
6.02	6.00	12.44	12.40	1.15	1.20
6.70	6.95	12.49	12.90	1.20	1.15

الأنشطة الفردية (الكاراتيه)

السرعة		الرشاقة		القوة	
إختبار 02	إختبار 01	إختبار 02	إختبار 01	إختبار 02	إختبار 01
6.50	6.70	11.50	11.90	1.30	1.27
6.70	6.90	12.10	12.01	1.35	1.43
6.10	6.10	11.80	11.99	1.15	1.10
6.90	6.88	12.05	12.10	1.03	1.00
6.10	6.05	11.88	12.00	1.10	1.07
5.99	6.00	11.99	11.80	1.25	1.30