



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي  
تخصص: رياضة وصحة  
تحت عنوان:

## دراسة المقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للذكور والانات المرحلة الثانوية

بحث وصفي بالأسلوب المسحي أجري على تلاميذ ثانوية محمد بن أحمد عبد الغني مستغانم

إشراف:  
\*د- طاهر طاهر

إعداد:  
\*بوشريط هشام  
\*بوجلال حكيم

السنة الجامعية: 2014 - 2015

# تشكرات

يدعوونا واجب الوفاء و العرفان بالجميل ان نتقدم باسمى عبارات

الشكر و التقدير و اخلص الاحترام

الى كل من ساعدنا من قريب او بعيد لاتمام هذه الرسالة

المتواضعة

خالص الشكر و التقدير لاساتذ المشرف الطاهر الطاهر والاساتذ

المساعد دحون الى كل اساتذة و عمال معهد التربية البدنية و

الرياضية بجامعة مستغانم.

والى كل من وقع نظره من قريب او من بعيد و سمرورا على

اتمام هذه المذكرة و الحمد لله و الصلاة و السلام على رسول الله

صلى الله عليه وسلم.

## الفهرس

الصفحة	العناصر
1	1-مقدمة
1	2-مشكلة البحث
2	3-أهداف البحث
2	4-فرضيات البحث
2	5-مصطلحات البحث
2	6-الدراسات السابقة

## الجانب النظري

### الفصل الأول

#### اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

06	تمهيد
07	1-تعريف اللياقة البدنية
07	2-عناصر اللياقة البدنية
14	3-تعريف الصحة
14	4-ارتباط الصحة باللياقة البدنية
15	5-الحركة الرياضية والصحة
16	6-مراكز الصحة واللياقة البدنية بالمرحلة الثانوية
	7-اللياقة البدنية وعلاقتها بالمرحلة الثانوية
16	الثانوية
17	8-الطب الرياضي
17	9-علاج الطب الرياضي
18	الخلاصة

## الفصل الثاني

### التقييم

19	تمهيد
20	1-التقييم
22	2-تقييم البرامج
22	3- أنماط التقييم
28	4-المعايير
29	5- المستويات
30	6-المحكات
31	7-التقييم في التربية البدنية والرياضية
31	9-أهداف التقييم في التربية البدنية والرياضية
32	9- وسائل التقييم في التربية البدنية والرياضية

## الفصل الثالث

### خصائص ومميزات المرحلة العمرية

35	تمهيد
36	1-خصائص المرحلة العمرية 16-19 سنة
41	2-المرحلة العمرية 16-19 سنة والممارسة الرياضية
42	الخلاصة

## الجانب التطبيقي

### الفصل الأول

### منهج البحث و اجراءاته الميدانية

44	تمهيد
----	-------

44	1- المنهج البحث.....
44	2-مجتمع البحث.....
44	3-عينة البحث.....
44	4-مجالات البحث.....
44	5-أدوات البحث.....
45	6-الدراسة الاستطلاعية .....
46	7-الأسس العلمية للاختبار.....
46	8-المواصفات العلمية لبطارية الاختبار.....
47	9-الاختبارات .....
50	10-الدراسة الإحصائية.....
51	خلاصة .....

## الفصل الثاني

### عرض النتائج و تحليلها

52	1-عرض تحليل و مناقشة النتائج.....
70	2-الاستنتاجات .....
71	3-مقابلة النتائج بالفرضيات.....
72	4-اقتراحات والتوصيات .....
73	الخلاصة .....

المراجع و المصادر

الملاحق

Résumé

- قائمة الجداول -

الصفحة	العنوان	الرقم
52	جدول يمثل نتائج اختبار الكتلة الجسمية سن 16	01
53	جدول يمثل نتائج اختبار انبطاح المائل ثني ومد الذراعين سن 16	02
54	جدول يمثل نتائج اختبار الجلوس من الرقود سن 16	03
55	جدول يمثل نتائج اختبار الجري متعدد المراحل 20م سن 16	04
56	جدول يمثل نتائج اختبار ثني الجذع للامام اليمنى سن 16	05
57	جدول يمثل نتائج اختبار ثني الجذع للامام اليسرى سن 16	06
58	جدول يمثل نتائج اختبار الكتلة الجسمية سن 17	01
59	جدول يمثل نتائج اختبار انبطاح المائل ثني ومد الذراعين سن 17	02
60	جدول يمثل نتائج اختبار الجلوس من الرقود سن 17	03
61	جدول يمثل نتائج اختبار الجري متعدد المراحل 20م سن 17	04
62	جدول يمثل نتائج اختبار ثني الجذع للامام اليمنى سن 17	05
63	جدول يمثل نتائج اختبار ثني الجذع للامام اليسرى سن 17	06
64	جدول يمثل نتائج اختبار الكتلة الجسمية سن 18	01
65	جدول يمثل نتائج اختبار انبطاح المائل ثني ومد الذراعين سن 18	02
66	جدول يمثل نتائج اختبار الجلوس من الرقود سن 18	03
67	جدول يمثل نتائج اختبار الجري متعدد المراحل 20م سن 18	04
68	جدول يمثل نتائج اختبار ثني الجذع للامام اليمنى سن 18	05
69	جدول يمثل نتائج اختبار ثني الجذع للامام اليسرى سن 18	06

-قائمة الأشكال-

الصفحة	العنوان	الرقم
52	دائرة نسبية تمثلتنتائج اختبار الكتلة الجسمية سن16	01
53	دائرة نسبية تمثل نتائج اختبار انبطاح المائل ثني ومد الذراعين سن16	02
54	دائرة نسبية تمثلتنتائج اختبارالجلوس من الرقود سن16	03
55	دائرة نسبية تمثلتنتائج اختبار الجري متعدد المراحل 20م سن16	04
56	دائرة نسبية تمثلتنتائج اختبار ثني الجذع للامام اليمنى سن16	05
57	دائرة نسبية تمثلتنتائج اختبار ثني الجذع للامام اليسرى سن16	06
58	دائرة نسبية تمثلتنتائج اختبار الكتلة الجسمية سن 17	01
59	دائرة نسبية تمثلتنتائج اختبار انبطاح المائل ثني ومد الذراعين سن 17	02
60	دائرة نسبية تمثلتنتائج اختبارالجلوس من الرقود سن 17	03
61	دائرة نسبية تمثلتنتائج اختبار الجري متعدد المراحل 20م سن 17	04
62	دائرة نسبية تمثلتنتائج اختبار ثني الجذع للامام اليمنى سن 17	05
63	دائرة نسبية تمثلتنتائج اختبار ثني الجذع للامام اليسرى سن 17	06
64	دائرة نسبية تمثلتنتائج اختبار الكتلة الجسمية سن18	01
65	دائرة نسبية تمثلتنتائج اختبار انبطاح المائل ثني ومد الذراعين سن18	02
66	دائرة نسبية تمثلتنتائج اختبارالجلوس من الرقود سن18	03
67	دائرة نسبية تمثلتنتائج اختبار الجري متعدد المراحل 20م سن18	04
68	دائرة نسبية تمثلتنتائج اختبار ثني الجذع للامام اليمنى سن18	05
69	دائرة نسبية تمثلتنتائج اختبار ثني الجذع للامام اليسرى سن18	06

## 1-مقدمة:

تعتبر التربية البدنية و الرياضية وسيلة من وسائل التربية الحديثة عن طريق النشاط البدني الذي يختار و يمارس بالنسبة للقيمة البدنية و الصحية و العقلية و الإجتماعية كما هي تعتبر مظهرا من مظاهر المنهاج التربوي العام ، حيث أنها ترمي إلى أهداف من أجلها يعتني بجميع الخبرات التعليمية في المعاهد ، و هي النمو الشامل لجميع الطلاب و الوصول إلى تطور و بناء القدرة الجسمية ، و لهذا أعتبرت اللياقة البدنية و الصحية من أهم الأمور التي تلعب دورا كبيرا في التطبيقات العلمية للتربية البدنية و الرياضية، إذ لا يمكن توضيح العلاقة الموجودة بين الوزن ( الكتلة العضلية ، و العظمية و الشحمية ) و الطول و مساحة الجسم ، و التي تخص التنبؤ بالصفاء المرفولوجية ، قصد الإنتقاء و التوجيه التحفيز الرياضي ، و بالخصوص البرامج التدريبية للإختصاصات ( لكل إختصاص على حدة ) و عدم توترها و تداخلها و إبراز التعديلات أو التغييرات الوظيفية المحتمل وقوعها عند التلاميذ ، وكذلك لتقييم و تصحيح تطوراته مع مراحل و منهجية تطبيق البرنامج التدريبي و الوصول إلى أعلى المستويات للقدرات الوظيفية دون عناء و جهد ( عبد المنعم الميجي ، حسن الياجي ص380).

و لإقتناعنا بمدى أهمية اللياقة البدنية و الصحية في الطور الثانوي ، قمنا بهذا البحث على تلاميذ الثانوية ، محاولة من تحديد و معرفة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للذكور و مقارنتها بالإناث ، فتكون بحسنا من نظري إلى تطبيقي ، أما الباب النظري فاشتمل على ثلاثة فصول كان أولهما التقييم ثم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و اشتمل الفصل الثالث على خصائص المرحلة العمرية و أما الباب الثاني فيتضمن منهج البحث و إجراءاته الميدانية إضافة إلى عرض النتائج و مناقشتها و استخلاص الإستنتاجات و التوصيات .

**2-مشكلة البحث:** إنخفضت معدلات الممارسة الرياضية في المرحلة الثانوية و المضاعفات الرياضية الناجمة عن قتلها رغم التطورات الهائلة التي شملت أخلب جوانب الحياة، و لاسيما في مجال العلاجات الطبيعية و غيرها ، و يرى الكثيرون أن ذلك قد يعود إلى إدخال التقنيات و الوسائل الحديثة و تغير نمط الإنسان ، و من هذا المنطلق تحتم علينا طرح بعض الأسئلة :

**-التساؤل العام:**

هناك فروق في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للذكور و الإناث للمرحلة الثانوية .



**-التساؤلات الفرعية:**

هل إهمال الهياكل و المنشآت الرياضية من ميادين و ملاعب و عتاد هي إحدى أسباب التي تؤثر سلبا على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

هل غياب الوعي الأمني و الصحي و الوقائي للأساتذة و التلاميذ يؤثر سلبا على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للذكور و الإناث .

**3-أهداف البحث**

-المهدف العام: الوصول إلى المقارنة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للذكور و الإناث للمرحلة الثانوية

**-الأهداف الفرعية:**

المساهمة في الإظهار الأهمية التي تحتلها عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للذكور و الإناث للمرحلة الثانوية  
الكشف عن الوعي الأمني و الوقائي عند الأساتذة و التلاميذ و تأثيره على ضعف في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للذكور و الإناث.

**4-فرضيات البحث :**

الفرضية العامة : هناك فروق في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للذكور و الإناث للمرحلة الثانوية.

**-الفرضيات الفرعية:**

- 1-مناك فروق في عنصر القوة بين الذكور والإناث.
- 2-هناك فروق في عنصر المرونة بين الذكور والإناث.
- 3- هناك فروق في عنصر السرعة بين الذكور والإناث

**5-مصطلحات البحث :**

دراسة مقارنة : تهدف إلى مقارنة بين جوانب التشابه و الاختلاف بين الظواهر لكي يحدد أي العوامل تلعب دورا فيها و بمعنى آخر يصف العوامل التي يمكن وراء الظاهرة، فالدراسة المقارنة تبدأ بأثر أو نتيجة و تبحث عن

الأسباب الممكنة لهذا الأثر نتيجة ( المرجع ----> إخلاص محمد عبد الحفيظ - مصطفى حسن البهي : طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية 2000 ص 98 )

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة : هي القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بحمة و يقظة دون تعب لا ضرورة منه و بطاقة كافية للتمتع الحر ، و مقابلة الضغوط البدنية التي تتطلب دلالات الطوارئ .هي حالة تكامل بدني و عقلي و السعادة و الرفاهية الإجتماعية و ليس فقط الخلو من المرض و الوهن .

المرحلة الثانوية : هي نظام تربوي عميق يخضع لنفس قوانين التربية الشاملة وهي جزء لا يتجزء منها وهي معلم من معالم الحضارة والتقدم عند أهم الشعوب ولهذا أولا لها العلماء أهمية كبيرة ومن مميزاتها أنها : محك تربوي لزيادة القدرات ، أنشطة تنافسية وأخرى تعبيرية أنشطة تؤكد سيادة الحركة .

## 6-الدراسات المشابهة :

-دراسة المرضي (2005) وهدفت هذه الدراسة الى التعرف على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم ، والتعرف على مستوى عناصر اللياقة البدنية الحركية للطلبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتم جمع البيانات عن طريق اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة الحركية ، وبلغ حجم عينة الدراسة (450) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية مما ينحصر سنهم ما بين (15-18 سنة) حيث يمثلون المراحل الدراسية الثلاثة .ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث ضعف مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و اللياقة الحركية لدى أفراد عينة البحث ومن أهم توصيات الباحث التأكيد على الوصول لمستوى جيد للياقة البدنية المرتبطة بالصحة و اللياقة الحركية هو الهدف الاول ، وان يمارس طلبة المرحلة الثانوية دروسا للتربية البدنية بما لا يقل عن (225) دقيقة في الاسبوع.

-دراسة عبد المهدي علي احمد اكسيل (2012) رسالة دكتوراه وعنوانها "تصميم نظام الكتروني على شبكة المعلومات العالمية لتقويم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمملكة البحرين".

هدفت الدراسة إلى تصميم نظام الكتروني على شبكة المعلومات العالمية بدلالة المعايير المثبتة لتقويم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمملكة البحرين.

استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتم اختيار عينة عشوائية مكونة من (1631) تلميذا من مدارس المرحلة الإعدادية من المحافظات الخمس و(30 معلم تربية رياضية) ، وقد قام الباحث بالإجراءات التالية: بناء بطارية اختبارات للياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وتمكن الباحث من التوصل لبطارية لاختبار لقياس اللياقة البدنية، وقد

شملت البطارية على اختبار (جري 20 متر متعدد المراحل لقياس التحمل الدوري التنفسي، ثني ومد الذراعين من الإنبساط المائل لأكبر عدد من المرات وفق ايقاع لقياس قوة وتحمل عضلات الذراعين، الجلوس من الرقود لأكبر عدد من المرات وفق ايقاع لقياس قوة وتحمل عضلات البطن، واختبار ثني الجذع أمامنا من الجلوس الطويل لقياس المرونة، واختبار مؤشر كتلة الجسم وقياس التكوين الجسمي ثم قام بتقنين الاختبارات، ووضع درجات مئينية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة، واستطاع الباحث التوصل إلى تصميم نظام الكتروني على شبكة المعلومات العالمية. وعلى ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحث على الإعتماد على النظام الإلكتروني لتقويم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمملكة البحرين، تشجيع التلاميذ على استخدام التقويم الذاتي ومراقبة لياقتهم البدنية المرتبطة بالصحة، وضع الرابط للنظام الإلكتروني في كتب التربية الرياضية لهذه المرحلة كمصدر تشجيع التلاميذ على استخدام التقويم الذاتي و مراقبة لياقتهم البدنية المرتبطة بالصحة، التعرف على مواطن القوة و الضعف للبرنامج و الانشطة الرياضية التي تقدم لهذه البرامج والأنشطة الرياضية التي تقدم لهذه المرحلة، استخدام النظام الإلكتروني في المقارنة بين مستويات التلاميذ بين المدارس والمحافظات.

#### -دراسة مخلوف توفيق بوخلاف شادلي 2012

رسالة ماستر تحت عنوان دراسة مقارنة لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمرحلة المتوسطة (12-15 سنة)

هدفت الدراسة الى مقارنة مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمرحلة المتوسطة (12-15 سنة)

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي تم اختيار الفئة بالطريقة العمدية مكونة من 240 تلميذة مقسمة الى متوسطتين لولاية مستغانم و معسكر و120 لكل ولاية ( ساحلية و داخلية ) و الاخير توصل الباحثان الى مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

.دراسة دحون عومري (2013) رسالة ماجستير و عنوانها "تصميم برنامج حاسوبي لتقييم عناصر اللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية (16-19) سنة

هدفت الدراسة الى تصميم برنامج حاسوبي من اجل تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي و تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (1013) تلميذ من

مدارس المرحلة الثانوية لولاية غليزان، و قد قام الباحث بالجراءات التالية : بناء بطارية اختبارات للياقة البدنية

المرتبطة بالصحة ، و تمكن الباحث من التوصل لبطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية ، و قد شملت البطارية على اختبار الجري لمسافة الميل لقياس التحمل الدوري التنفسي ، ثني و مد الذراعين من الانبطاح المائل لأكبر عدد من المرات وفق ايقاع لقياس قوة و تحمل عضلات الذراعين ، الجلوس من الرقود لأكبر عدد من المرات وفق ايقاع لقياس قوة و تحمل عضلات البطن ، اختبار ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل لقياس المرونة ، اختيار كتلة الجسم لقياس التكوين الجسمي ثم قام بتقنين الاختبارات ، و وضع درجات معيارية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة و استطاع الباحث التوصل الى تصميم برنامج حاسوبي على شبكة المعلومات العالمية .

و على ضوء نتائج الدراسة اوصى الباحث على الاعتماد على تصميم برنامج حاسوبي لتقييم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الثانوية ذكور لولاية غيلزان ، تشجيع التلاميذ على استخدام التقويم الذاتي و مراقبة لياقتهم البدنية المرتبطة بالصحة ، التعرف على مواطن القوة و الضعف للبرنامج و الانشطة الرياضية التي تقدم لهذه المرحلة

#### نقد الدراسات المشابهة:

لقد أكدت كل من الدراسات المرضي (2005) و دراسة عبد المهدي علي أحمد أكسيل (2012) و دراسة مخلوف توفيق و بوخلاد شادلي و دراسة دحون العمري أنه هناك فروق في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للذكور و الإناث بمرحلة الثانوية و هناك فروق في عنصر القوة للذكور و إناث و أيضا هناك فروق في عنصر السرعة للذكور و الإناث و أيضا هناك فروق في عنصر المرونة للذكور و إناث للمرحلة الثانوية .

#### التعليق على الدراسات:

بالرغم من توفر عدد القليل من الدراسات إلا أننا حاولنا قدر المستطاع تحليلها و إيجاد نقاط الشبه و الإختلاف بينهما .

و قد إتفقت جميع هذه الدراسات على تحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و التحضير الجيد و التدريب المبني على أسس علمية لتحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للذكور و الإناث للمرحلة الثانوية و كذا توفر أساتذة ذوي الكفاءة و درجة عالية بالإضافة إلى توفر أطباء للمتابعة الطبية و الفحص الدوري للتلاميذ لتحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

## تمهيد :

تقاس صحة الام بمعدلات وفيات اطفالها وشبابها وانتشار الامراض الطفيلية ومتوسط نمو مواطنها المتوقع .  
إن تركيز على اتخاذ المرض والموت لقياس الصحة يمكن إرجاعها إلى مجهودات البشرية عبر التاريخ للتغلب على  
التأثيرات الميكروبيات العضوية ، والعناصر السامة ، والإصابات والنقص الغذائي .  
تعرف القواميس الطبية الصحية بوجه عام بأنها الغلو من المرض والحالة البدنية والعقلية التي تمكن الفرد من اداء  
جميع الوظائف بصورة طبيعية .  
ان هذا التعريف للصحة يعتبر غير واقعي حيث انه من النادر أن يكون الفرد خاليا تماما من المرض او الوهن .  
وكان من الممكن سابقا استخدام مصطلح متمتع بالصحة على الرجل أو امرأة في عمر الشباب إذا قيس  
بالسنوات ولكنهما بيولوجيا متقدمين في السن نتيجتا للأسلوب الحياة وهذه فكرة الحديثة عن مسؤولية  
الشخصية استرعت نظر منظمة الصحة العالمية على أنها حالة تكامل البدني والعقلي والسعادة والرفاهية  
الاجتماعية وليس فقط الخلو من المرض والوهن (عباس عبد الفتاح الرملي ، محمد ابراهيم شحاتة ، 1991 ،  
صفحة 172) . ويمكن استعانة بمعادلة كربوفيتش وسينتج لتحديد مستوى الصحة وهي : درجة الصحة =  
الصحة الكاملة - درجة المرض .

## 1-تعريف اللياقة البدنية:

من الصعب تعريف اللياقة البدنية ولقد وضعت من الخبراء تعريفا للياقة البدنية وصلوا اليه بعد عدة اجتماعات ومناقشات وكان التعريف الذي وصلوا إليه هو القدرة على القيام بعمل عضلي كافي تحت شروط خاصة .

ولقد عرفت الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية بأنها : القدرة على انجاز الأعمال اليومية بحمة ويقظة دون تعب ولا ضرورة منه وبطاقة كافية للتمتع الحر ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها دلالات الطوارئ . وترى الأكاديمية أن اللياقة البدنية تعني قدرة على مقاومة الضغوط والمثابرة في الوقت الذي يستسلم فيه الشخص غير اللائق وخاصة في أثناء الطوارئ.

إن الشخص اللائق بدنيا لا يتعب من المجهود العادي وعادة يكون قادرا على الاسترخاء لانه على دراية تامة بحالات التوتر ، وهناك ثلاث أنماط للياقة ، اللياقة من أجل الحياة ، اللياقة للاحتفاظ بالوظيفة ، اللياقة للترويح . (عباس عبد الفتاح الرملي ، محمد ابراهيم شحاتة ،، 1991, pp. 9-10) كما يرى فانميار Vannier بأنها قدرة الفرد على أن يعيش حياة متزنة ومتكاملة فهي حالة سلامته بدنيا وعاطفيا وعقليا واجتماعيا وروحيا .

يقول دافيز Davis اللياقة عائدة أو حصيلة لعوامل عديدة كالقوة والتحمل والمهارة ويجب أن تتذكر أن اللياقة البدنية هي مكونة واحد فقط . (ابراهيم احمد سلامة ، صفحة 21)

ومن هذه التعريفات نستنتج أن " اللياقة البدنية حالة التي تصف الدرجة التي يستطيع بها الفرد أداء عمل ما "

## 2-عناصر للياقة البدنية :

## 1-2. مفهوم القوة :

يرى بعض العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد الى أعلى مراتب البطولات الرياضي كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية الصفات البدنية كالسرعة والتحمل وخاصة بالنسبة للانواع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية مع الصفات البدنية (عبد علي نصيف 1978 ، ونظرا لأهمية الصفة فقد تعددت تعريف القوة ونذكر منها :

يرى - هارة - القوة على أنها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية .

يعرفها سامي الصفار: بأنها إمكانية العضلة للتغلب على المقاومة الخارجية والعمل الداخلي بالعضلة المناسبة مع ذلك في حجم الجسم والمقطع العضلي له ( سامي الصفار ، ، (27-25, pp. 1987 . ويعرفها " ماتغيف " بأنها القدرة العضلية في التغلب على المقاومة المختلفة .

أما التعريف بصفة القوة في مجال كرة القدم فهي التعريف بقدرة العضلات على التغلب على المقاومة كمقاومة جسم اللاعب أو الفهم أو الكرة

إن صفة القوة مهمة لكل تلميذ في الطور الثانوي و من الطبيعي أنها تختلف من القوة التي يحتاجها المصارع أو الرباعي أو مسابقي ألعاب القوة ، فالتدريب بهذه الصفة يهدف أساسا إلى تقوية العضلات وتنميتها بما يتناسب متطلبات الحصة مع مراعاة المدرب أن لا تكون هذه التنمية على حساب صفاة بدنية أخرى مثل السرعة في الأداء والمرونة ويوضح ناديوس حالات اللعب فيها القوة المناسبة بما يلي :

- عند الركض من الوقوف او من وضع شبه ثابت
- عند تغيير الاتجاه مباشرة عند الدوران
- عند تسديد الكرة بقوة بغرض التهديد
- عند اللاعب على الأرض صلبة أو ضد ریح قوية (1- ناديوس بولتو فيزيكي ، 1986 )

## 2-1-1. أنواع القوة :

### 2-1-1-1. القوة العامة :

غنا نقصد بالقوة العامة قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلا الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة ، وبدون تقوية القوة العامة وتقويتها يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة حيث هي الأساس لها ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق تمارين الجمناستيك مثل التمارين الأرضية والتمارين مع الزميل وتمارين بواسطة الكرة الطبية والتدريب الدائري (1- ناديوس بولتو فيزيكي ، 1986 )

### 2-1-1-2. القوة الخاصة :

ونقصد القوة الخاصة تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وخاصتا عضلات الساقين ، لان اللاعب يحتاج إلى قوة القذف وخاصة بالتهديف من خارج منطقة الجزاء الخصم وسرعة الانطلاق وقوة القفز ( حنفي محمود مختار، 1985).

والقوة تنقسم إلى قسمين :

### 1-2-1-1-2 القوة السريعة :

هي قابلية مقاومة العضلة مع التدرج العالي وهي عملية تنفيذ للسرعة الحركية وأن أساس قوة دفع العضلات في الركض السريع أهم العناصر التي توفرها للرياضي فكلما كانت هذه القوة ذات مكان عالية كان الرياضي سريعا وذو قوة عالية وان أساس الركض السريع يعتمد على قدرة العضلات " قوة العضلات " على دفع الجسم والتي تعد من أهم العناصر الواجب توفرها للرياضي .

هي

### 2-2-1-1-2 القوة القصوى :

الوصول إلى أقصى حمل ثقيل رياضي رافع الأثقال .

### 2-2 مفهوم السرعة :

إن تطور السرعة لدى التلميذ يعتمد على الفرص الفطرية حيث من الصعوبة تطوير سرعة التلاميذ في الانطلاق والركض أكثر من الحدود المعينة لقابليتهم والسرعة كمصطلح عام يستخدمه بعض الباحثين في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي .

ونظرا لأهمية السرعة في كل الأنشطة الرياضية فقد تعددت تعارفها ونذكر منها :

يعرفها كازلوفاسكي القدرة على تنفيذ أو إنجاز مجموعة من حركات في اقصر وقت يعرفها فيتس :

هي قابلية على إنجاز عمل معين أو حركة خاصة بسرعة عالية جدا أو بأقصى زمن ممكن . حنفي محمود مختار يرى السرعة عند تلاميذ في الطور الثاني على أنها قدرة التلميذ على اداء حركة او حركات معينة في اقل زمن ممكن .



وتعتبر السرعة من الصفات المهمة وبنفس الوقت من أصعب الصفات البدنية عند تطويرها ان تنميتها تكون بصورة بطيئة قياسية لتكوين الرياضي نفسه اذ لايمكن زيادة السرعة إلى اعلى من المستوى المتوسط ان لم تكن عند التلميذ الفرص الفطرية المطلوبة ويؤكد هولمان بان السرعة تعتمد على :

- القوة العضوى
- توافق
- السرعة تقلص وانقباض العضلات
- نوعية الألياف العضلية
- نسبة طول الأطراف إلى الجذع
- قابلية التلبية الاستجابة ( كورت ماينل ، 1980 ، صفحة 251)

## 2-2-1. تصنيف السرعة

- 1- السرعة الانتقالية
- 2- السرعة الحركية
- 3- سرعة الاستجابة

### 2-2-1-1. السرعة الانتقالية :

يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى اخر اقصر زمن ممكن وغالبا ما يستخدم هذا المصطلح في الأنشطة الرياضية التي تشمل الحركات المتمثلة والمتكررة كالمشي والجري والسباحة وركوب الدراجة كما تقسم السرعة الانتقالية إلى سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا وسرعة قصى في الجري ( محمد حسن العلاوي ، 1983 ، الصفحات 152-153)

### 2-2-1-2. السرعة الحركية :

يقصد بالسرعة الحركية أداء حركات ذات هدف محدد لمدة واحدة او لعدد متتالي من مرات في اقل زمن ممكن أو أداء حركة ذات هدف محدد لعدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة ، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مباريات حركية واحدة التي تؤدي لمرة واحدة وتنتهي مثل : حركة تصويب الكرة أو محاورة بالكرة كما قد تتضمن حركات تشمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثل سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة والتمدير وتصويب الكرة ( اثير صبرس ، عقيل عبد الله الكاتب ، 1976 ، صفحة 47).

## 2-1-3. سرعة الاستجابة " زمن رد الفعل " :

هي السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي مثير وزمن الرجوع البسيط هو الزمن المحصور منذ لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل لحظة الاستجابة لهذا مثير وزمن الرجوع ظاهرة مركبة .

وان التلميذ بحاجة الى هذه الانواع من السرعة لانها تحدث باستمرار أثناء الحصة الرياضية فالسرعة

الانتقالية يحتاجها التلميذ عند الانتقال من مكان لاخر باقصر وقت أما السرعة الحركية فتمثل باداء المهارات الاساسية بسرعة على سبيل المثال سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لاي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم أو اللاعب من نفس الفريق .

وان التلميذ بحاجة الى هذه الانواع من السرعة لانها تحدث باستمرار أثناء الحصة الرياضية فالسرعة الانتقالية يحتاجها التلميذ عند الانتقال من مكان لاخر باقصر وقت اما السرعة الحركية فتمثل باداء المهارات الاساسية بسرعة على سبيل المثال سرعة استلام وتمرير الكرة او سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لاي مثير خارجي سواء كانت الكرة او اللاعب الخصم او اللاعب من نفس الفريق ( ارييك بائي ، 1986 ، صفحة 96) .

يتم تطوير السرعة بطرق تدريبية مختلفة وهذا يشمل تطوير السرعة العامة وسرعة الحركات التي تحتوي على سرعة الانطلاق وسرعة الركض وتطوير السرعة الخاصة وسرعة رد الفعل والاستجابة الحركية والسرعة المصاحبة للتكنيك والتكتيك ويمكن تطوير سرعة التلميذ بواسطة تمارين من ألعاب الساحة والميدان وتمارين الجمباز المركبة وبواسطة الألعاب والمسابقات وتمارين سرعة الحركات مع الكرة والتمارين الثنائية .

إن الخطوات الأولى لتطوير سرعة الركض تكون مع استخدام أكبر مقدار من القوة الركض لمسافة 20 م تقريبا ومن هذه التشكيلات البدء بالركض الخفيف في المكان من الوقوف المشي الى الخلف والركض.

الجلوس ثم الوقوف مع الدوران ويستعرض تطوير السرعة العامة للانطلاق والركض بدون كرة من 10 - 15 دقيقة ( عقيل عبد الله كاتب ، 1980 ، صفحة 48 ) .

### 2-3. مفهوم المداومة :

تعتبر المداومة من الدعائم الأساسية للياقة البدنية وهي متصلة عمليا وفسولوجيا بالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ويمكن تعريف المداومة كما يلي :

ماتيفيف 1964 التحمل أو المطاولة الخاصة بالنسبة للنشاط الذي يحدث فيه التخصص الرياضي داتشكوف هو مقدرة اللاعب للوقوف ضد التعب والذي ينمو في حدود مواولة النشاط الرياضي المحدد ( ريسان نجيد خريط ، 1989 ، الصفحات 51-52 ) .

إن المطاولة من أهم أسس الإعداد البدني للتلاميذ في الطور الثانوي وان حركات ذات قوة المتغير والأداء المتغير لفترة طويلة في الحصة تلقى عبئا كبيرا على الأجهزة الداخلية للجسم وأول من يتلقى هذا العبء من تلك الأجهزة هو القلب والدورة الدموية وعند التركيز يسبب حركات اللعب يزداد الجهد عبئا وتزداد متطلبات القلق والرثتين والأكسجين وبالتالي يزداد الاحتراف الداخلي حدة.

وعندما يصيب الإجهاد اللاعب حركته غير متناسقة ويظهر ذلك في اختلال مهارته في أداء الفعاليات المختلفة وعلى الأخص التي هو ضعيف فيها الإجهاد لديه ويمكن ملاحظة علامات التعب أكثر في الظروف الجوية القاسية أو حينما تكون أرضية الملعب صعبة وأن استمرار الإجهاد يؤدي الى انهيار والتعب البدني والعصبي وله أثر نفسية أيضا فيفقد التلميذ التركيز بكفاءة كما أن لإبقاء الجهد الإجمالي لجسم اللاعب لفترات طويلة هو جهد إبقاء التنفس وعمل دورة الدموية ( محمد عوض بسيوني ، 1922 ، الصفحات 186-187 ) .

ولتوضيح الطبيعة الفسيولوجية لتحمل الدورة الدموية التنفسية بشكلها الذي تؤثر فيه على لاعب يجب الإمعان في الحركة التي تحدث في أي مفصل والتي هي نتيجة تقلص العضلات في مفصل الركبة في الركض والمشى وفي حركات اللعب والأكسجين هو العامل المستخدم في تقلص العضلات بنقله بواسطة الدم.

### 2-3-1. أقسام المداومة : تنقسم المطاولة الى قسمين:

المطاولة العامة.

المطاولة الخاصة ( سامي الصفار وآخرون ، 1987 ، الصفحات 256-259)

### 2-3-1-1. المطاولة العامة : وهي أن يكون التلميذ قادرا على جري بسرعة متوسطة طيلة الحصة الرياضية

وتتم تنمية أعضاء الجسم كافة وليس عضوا واحدا والمطاولة العامة هي أساس المطاولة الخاصة ويكون الاهتمام بالمطاولة العامة في بداية المرحلة التحضيرية .

### 2-3-1-2. المطاولة الخاصة:

وتأتي بعد الحصول على المطاولة العامة وأنا نحتاج الى تمارين كثيرة لاجل الحصول على المطاولة الخاصة لذلك يخصص يوم واحد في الاسبوع لتدريب المطاولة وعلى ان تستخدم القسم الثاني في مدة التدريب اليومي ان التدريب على الحصة الرياضية يعطينا فرصة للحصول على مطاولة وان التنمية المجدية لصفة المطاولة الخاصة عند التلاميذ تكون عن طريق التنميّات المركبة المختلفة ونتيجة لهذا العمل المتكرر تؤدي الى اكتساب التلميذ صفة المطاولة ( علاوي محمد حسن ومحمد نصر الدين رضوان ، 2000 ، صفحة 24).

### 2-5. مفهوم الرشاقة :

إن أي حركة طبيعية يؤديها الفرد بغرض أداء واجبات حركية معينة مثل الوثب لأعلى ما يستطيع أو التقاط كرة أو ما يشبه ذلك فإننا نلاحظ مثل هذه الحركات على درجة مختلفة من حيث الصعوبة في التنفيذ وحسب شكل ونوع المهارة المطلوبة وغالبا هناك أسباب تحدد صعوبة الأداء الحركي ( ثامر محسن ، واثق ناجي ، 1989 ، الصفحات 47-48-49) .

الرشاقة في ذاتها من الصفات التي تحمل مكانا بارزا بين صفات البدنية الأخرى كما أن لها علاقة بهذه الصفات ولا تقتصر علاقة الرشاقة بالقوة والسرعة فقط وإنما تزداد علاقتها بالمهارة الحركية وذلك لان هذه الصفة لها خصائص المركبة .  
 ويعرف كل من : " هارتز " الرشاقة بأنها المقدرة على إتقان الحركة التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات بدقة وسرعة وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة المقدرة على إعادة تشكيل الأداء إتباعا لهذا الموقف بسرعة ( عباس عبد الفتاح الرملي ، 1991 ، الصفحات 116-117) .

" زاتسورسكي " فانه يرى انه هناك ثلاثة معايير تحدد الرشاقة صعوبة التوافق في الأداء الحركي وعلى سبيل المثال يطلب من الفرد أن يلتقط الكرة أو يقفز من الحصان القفز وما شابه ذلك قيد أن الأداء في هذه المهارة على درجة الصعوبة ويلزم توفر الحركي لدى الفرد ( ابراهيم احمد سلامة ، الصفحات 118-119).

### 3- تعريف الصحة :

الصحة هي حالة الفرد التي تتضمن سلامة الأبعاد البدنية والاجتماعية والنفسية في اطار المفهوم الحالي الذي قدمته منظمة الصحة العالمية والذي يشير بان الصحة هي ظاهرة الايجابية التي تؤكد على قوى الكامنة في الأفراد والمجتمعات من اجل حياة كاملة سعيدة ، وعلى ذلك الصحة هي مصدر حياتنا البدنية وبالتالي فإنها ليست غاية في حد ذاتها ، وعلى ذلك فالصحة لاتعني مجرد الخلود من الأمراض ولكنها القدرة على الاستجابة لمواجهة التحديات المتعددة التي تواجهنا في حياتنا اليومية ، وهي بمثابة المصدر الذي من خلاله يستطيع الفرد تحقيق كافة اهدافه وطموحاته وفي هذا السياق فالصحة تتضمن القدرات الوظيفية من اجل حياة سعيدة متكاملة ( إبراهيم احمد سلامة p. 32 , .).

### 4- ارتباط الصحة باللياقة البدنية :

يمكن النظر للياقة ذات ارتباط بالصحة كمجموعة من الإمكانيات لدى الفرد تؤدي به إلى ما يعرف بالصحة الجيدة او الايجابية بمعناه الواسع والشامل والإمكانيات هي مركبة من السمات والقدرات الفردية .

والسمات تتحدد بشكل عام بينيا أي من خلال المحددات الوراثية بينما القدرات فتشير إلى مقدرة الفرد على أداء أعمال عضلية محددة وفي سياق تفسير اللياقة ذات الارتباط بالصحة فان كلا من السمات كما ذكرنا ترتبط بالمحددات الوراثية فعن قدرات يمكن إخضاعها بشكل عام إلى التقييم والتحديد الموضوعي .

ويجب أن نؤكد هنا بان الشخص المنتظم في التدريب البدني ربما يحصل على نتائج ضعيفة غير متوقعة في نتائج اختبار ما وذلك قد يرجع إلى استعداد جيني وبالرغم من ذلك فان الفرد أو امرأة ربما يكون أكثر لياقة في ضوء حالة التدريب كما تطهره نتائج الاختبار .

ويبدو أن محدد العام للياقة ذات الارتباط بالصحة يرجع إلى كمية ونوع التدريب وحتى يومنا هذا فليس هناك طريقة بسيطة ثابتة لتقييم الحالة التدريبية غير أن القياس الكفاءة ومستوى الأداء قد يفني بعض الأحيان بالغرض ( إبراهيم احمد سلامة ، صفحة 33).

### 5-الحركة الرياضية والصحة :

هناك علاقة وطيدة بين الصحة والتمرين فبواسطة التمرين ينخفض معدل سرعة النبض عند جميع مستويات الجهود الزائد كما يزيد دفع الدم عند كل ضربة من ضربات القلب ، ولقد أيدت الدراسات الحالية الفكرة التي اتفق عليها الأغلبية بان التمرين البدني النشط على أسس منتظمة ينتج عنه اثر وقائيا واضحا على الجهاز الدوري التنفسي وان التعود على الانتظام في التمرين يلل من الضغوط وينصح الأطباء الآن مرضاهم بالانتظام في التمرين النشط القوي .

ولقد اوضحت الابحاث البيولوجية مفتاح مفاهيم فيسيولوجية التدريب وساعدتنا على تفهم اهمية العلاقة بين الصحة والتدريب وعلمتنا كيفية تحديد اهمية اللياقة البدنية ولقد ظلت التربية من اجل الفهم والاستيعاب وتحسين وامتلاك اللياقة البدنية من الاهداف الكبرى وبالرغم من قلت البحوث فلقد نظر الى الاشتراك في الرياضة على انه طريق الى السعادة النفسية والعقلية بالاضافة الى ذلك ان برامج التربية الرياضية بدأت في تأكيد دور النشاط البدني من اجل الوصول الى تكامل الشخصية واللياقة العامة كنمط للوجود الانساني متكامل ان لكل من الصحة واللياقة الاهمية الاولى لاي مجتمع حيث يعتمد بقاؤها على اكتساب اقل المستويات الصحية ويرتبط تقدمها مباشرة مع تدرج مستويات اللياقة البدنية وسوف تلعب فنون الحركة وعلوم الرياضة دورا هاما في صحة ولياقة المجتمع.

( عباس عبد الفتاح الرملي ، محمد ابراهيم شحاتة ، 1991 ، الصفحات 77-78)

6- مراكز الصحة واللياقة البدنية بالمرحلة الثانوية :

من مهام هذه المراكز هو تحقيق حاجة إلى الحصة واللياقة الايجابية للتلاميذ الدارسين بالثانوية ، ولذا وجب على المدرء والجمعيات الرياضية توفير التسهيلات الرياضية للاكتساب اللياقة والصحة للتلاميذ ومما يشير العجب أن الاتحادات والنقابات لم تضغط بقوة لتوفير هذه التسهيلات التي لها عائدات صحية أفضل .

7- اللياقة البدنية وعلاقتها بالمرحلة الثانوية :

بطبيعة الحال هناك الكثيرين الراغبون في اكتساب اللياقة البدنية والاشترك في برامجها فان لم تكن مقدمة من هيئات رسمية وتنظيمات لاتبحث عن الربح فان التلاميذ سوف يقعون فريستا لأداء الأنشطة البدنية على أسس غير علمية ومن محتمل أيضا أن تشكل خطوة لعدم وجود قيادات مؤهلة .  
وقد اقترح "هنشن " بعض الأغراض للاستفادة الايجابية من هذه الثانويات هي :

تكون لبرامج التدريب التي تعطى للتلاميذ صفة التكرارية والاستمرارية والشدة التي تكون ذات تأثير في إنتاج مستويات اللياقة التي يحتاجها التلاميذ ويرغبونها بحماس .

أن تتبنى هذه الثانويات اختبارات ذات مسؤوليات معيارية وطرق التقويم وشهادات طبية قبل الاشتراك في البرامج .

1- يجب أن تكون هيئة التدريس من الحاصلين على الأقل عل بعض الدراسات الجامعية في التربية الرياضية ومن أفضل أن يكونوا من خريجي كلية التربية البدنية والرياضية .

2- يمكن اعتبار برامج اللياقة كأى منتجات أو خدمات في الأعمال تحتاج إلى استخدام طرق تسويق وإجراءات فنية وقياسية يجب أن تستخدم هذه الثانويات برامج لياقة بدنية متطورة مقدمة من خبراء في هذا المجال للتحكم في نوعية المدربين وتحسين خدمات (عباس عبد الفتاح الرملي ، محمد ابراهيم شحاتة ، 1991، الصفحات 92-93).

8- الطب الرياضي :

يجب ألا ينظر إلى الطب الرياضي على انه تخصص فرعي للطب ولكن كمحاولة صحية ايجابية تعاونية

مع مسؤولية كبيرة معالجة الإصابات الرياضية ويتجه المصابون إلى عيادات الطب الرياضي لمعالجة إصابات عصب المرفق والكسور الضاغطة والأوتار المصابة ، والكتف المخلوع وشد ، وجميع أنواع الكدمات والتمزقات وارتجاج المخ وتنتج الغالبية العظمى من الإصابات من قلة التدريب وعدم التكيف مع طبيعة النشاط وفي عام 1947 قدر عدد المصابين في إفريقيا نتيجة لممارسة الرياضة الترويحية 20 مليون وأن 8 % من هذه الإصابات كان يمكن تجنبها ببعض الاحتياطات البسيطة ويوظف بعيادات الطب الرياضي المشهورة وأطباء متخصصين في أمراض القلب وخبراء التغذية ونفسانيين وخبراء فسيولوجيا التدريب والمدربين الرياضيين .

وقد ازداد اهتمام المجتمع المتحضر بحقوق الإنسان والتساوي في الفرص كما اهتم اهتماما بالغاً بالأشخاص في هذا المجتمع الذي يشتمل على كثير من السلبيات الخاصة بأي وجه من أوجه الحياة من خلال العجز الوراثي أو مرض أو حوادث أو ظروف اجتماعية .

## 9.- علاج الطب الرياضي :

يعتبر الطب التأهيلي والطب الرياضي من التخصصات المهنية الجيدة التأسيس ويجب أن توفر جميع المستشفيات والعيادات وأدوات الصحة العامة .

ويعتبر الطب الرياضي ركنا هاما للعلاج المرضي الذين في دور النقاهة بعد الجراحة أو حوادث واستعادة أقصى مدى لحركة المفاصل بعد الإصابة ولتخفيف الألم أو السرعة في الشفاء ، يصف الأطباء عادة العلاج للمتخصصين في طرق العلاج بالتدليك والتمرينات العلاجية والأجهزة الميكانيكية والحرارة .

## الخلاصة :

من الواضح أن التمرينات البدنية لها دور هام على اللياقة والصحة كما انه يبدو للتمرين نتائج خطيرة أو ضارة اذا أعطاها شخص غير مؤهل بالرغم من ضمان حسن النية وكذا يجب التأكيد على أهمية التعاون مع الأطباء



ويجب على الفرد قبل أن يبدأ في أي برنامج تدريبي التأكد بان القلب والأجزاء الأخرى من الجسم خالية مما هو غير طبيعي وبالتالي قد يعود بالضرر بسبب النشاط الغير الملائم .

ويجب الاهتمام بالفحوصات الطبية والخدمات الوقائية والمناعة واحترام إرشادات المتخصصين التي يجب قبولها كعوامل هامة لبرامج اللياقة البدنية سواء كانت للأفراد والجماعات ويمكن أن يكون للتعاون مع مدرسي التربية الرياضية أو مشرفي التربية الرياضية والطلبة وأولياء الأمور والطبيب نفعا كبيرا في تعزيز نوعية وفعالية مثل هذه البرامج الخاصة بالنشاط البدني ( الدكتور عباس عبد الفتاح الرملي والدكتور محمد إبراهيم شحاتة، 1991 ، صفحة 86).

## تمهيد:

ظهور مصطلح التقييم ببطء، واستعمل أولاً في الحقلين الاجتماعي والاقتصادي، ومنذ أواخر القرن 18، أخذ الوسط المدرسي يسعى في الحقل التعليمي، بتكليفه وتطويره، إلى أن جعل منه في أيامنا هذه ممارسة مدرجة في الفعل التربوي ذاته، أخذ مفهوم التقييم هذا يتضح تدريجياً، واجتاحت عالم التربية مصطلحات كانت موظفة من قبل في عالمي الاقتصاد والتسيير، وغدت هذه المصطلحات أكثر وظيفة وفعالية وحدث تحول هام في هذا المجال، بحيث وقعت نقلة نوعية رائدة من التربية كفن إلى التربية كعلم أي أن فن التربية ترك المجال لعلم التربية.

ومنذ بداية القرن العشرين أعيد النظر في قيمة الامتحانات التقليدية كأسلوب وحيد للانتقاء، وظهر علم جديد هو علم الإختبارات (dictionnaire, 1977) (DOCIMOLOGIE) الذي انتقد بناءاً على تحقيقات ميدانية قام بها خبراء متخصصون. الأساليب المتبعة في إعداد وتنفيذ الإختبارات، وأخذ هذا العلم يسعى إلى اقتراح طرق وتقنيات قياس أكثر موضوعية وأكثر صرامة لضمان المزيد من العدالة الاجتماعية، وتوسعت مجالات التقييم وأدواته، وأصبح التقييم يشمل الطلبة والأساتذة ومردود المؤسسات التعليمية وفعالية البرامج (عقون).

## 1- مفهوم التقييم :

تبين وقائع الحياة اليومية أن التقييم جزء منها ، وهو نقوم بها تلقائيا في كل الحالات وفي كل الأماكن ، فإذا كان على السائق أن يقدر كل العوامل مثل: الرؤية والمكان والسرعة عند قيامه بالتجاوز، وإذا كان الطفل قبل أن يقطع الطريق أن ينظر يمينا وشملا ليتحقق من عدم وجود خطر فإن هذا يعد تقييما، لأنه يتضمن: القياس (جمع المعلومات)، الحكم والقرار (مدى ملائمة طريقة العمل)، وهذه هي مراحل التقييم الأساسية.

ولقد وردت تعاريف كثيرة للتقييم نذكر منها:

-تعريف بلم 1956 BLOOM "التقييم هو صوغ أحكام على قيم بعض الأفكار والأعمال والحالات... لغرض محدد جيدا".

-ويرى ستوفلبيم 1971 STUFFLEBEM "أن التقييم في التربية هو أسلوب يتمثل في تحديد وتوفير معلومات مفيدة للحكم على قرارات ممكنة(عقون).

-ويعرفه كذلك دوكتيال 1980 DEKETELE "أن التقييم هو مقارنة مجموعة معلومات بمجموعة مقاييس (معايير) قصد اتخاذ قرار".

-ويرى هاملن 1980 HAMLIN "أن التقييم يصبح مقياسا عندما لا يقارن المتعلم بالآخرين، ولكن بالمقاييس التي من خلالها يحدد مدى تحقيق الهدف ودرجة تحكم المتعلم

في الموضوع، قصد الانتقال به إلى التعلم".

-وتعرفه بوندواغ AHHA BONDOIR في كتابها LA Méthode des Testes

EnPÉDAGOGIE "التقييم هو جمع معلومات ضرورية كافية منتقاة من مجموعة الاختبارات، لكي

نتخذ الانطلاق، من الأهداف التي حددناها، فالتقييم هو الذي يبلغ لنا هذه المعلومات"

(وأخرون، 1984)(cherre, 1984)-ثم يعود بلوم BLOOM ليعرف التقييم " بأنه مجموعة من

العمليات المنظمة، التي تبين إذا ما حدث بالفعل تغيرات على مجموعة من المتعلمين، مع تحديد المقررات

ودرجة ذلك التغيير " (خالدي).

أما جابر عبد الحميد فيعرف التقييم في تعريفين هما:

• **التعريف الأول:** " التقييم عملية جمع للبيانات وتحليلها بطريقة منظمة لكي نحدد مدى تحقيق

الأهداف".

• **التعريف الثاني:** " التقييم عملية جمع للبيانات وتحليلها لكي نتخذ قرارات في ضوء

نتائج هذا التحليل" (جابر).

ويعرف كل من فؤاد أبو حطب وسيد عثمان على أنه " إصدار حكم على مدى تحقيق الأهداف المنشودة

على النحو الفني تحدد به تلك الأهداف ويتضمن ذلك دراسة الآثار التي تحدثها بعض العوامل والظروف

في تسيير الوصول إلى تلك الأهداف أو تعطيلها(حسنين).

وفي صدد التقييم بوتشر BUCHER عن التقييم والقياس في التربية البدنية" استخدام القياس والتقييم

أمر يبدأ حتما إذا أردنا أن نعرف مدى فائدة أو فعالية البرامج التي تدرس وما يتم عن طريقها، وإذا أردنا

التحقق من أن هذه البرامج تحقق فعلا الأغراض الموضوعية من أجلها ، فالقياس والتقييم أمور تساعد على

التعرف على مواطن الضعف في الأفراد وفي البرامج، كما أنها تبين قيمة التعليمات ومدى التقدم (حسنين)

ومن خلال عرضنا لهذه التعاريف يتضح لنا أن التقييم لم يعد اليوم سلوكا يمارس من قبل المدرس يراد به تحصيل التلاميذ، وإصدار حكم (حسن، متوسط، ضعيف.....) بل أنه جزء من التكوين ككل، يرتبط أساسا بالأهداف المحددة لدروسنا.

## 2- تقييم البرنامج:

يعتبر البرنامج أداة إدارية، وتدريباً مقيداً يحاول أن يقيم بشكل موضوعي ومنهجي مدى العلاقة بين أداء ونجاح المشاريع والبرامج المستمرة والمنتوية، ويجري التقييم بشكل انتقائي للإجابة عن أسئلة محددة لإرشاد صانعي القرار ومديرية البرامج وتقديم المعلومات حول إذا ما كانت النظريات والافتراضات الأساسية المستخدمة في تطوير البرامج صالحة وتحديد مدى فاعليتها ونقاط ضعفها وقوتها.

ويهدف التقييم بشكل عام على تحديد مدى علاقة وفعالية تأثير ودعم البرامج أو المشروع.

-الأهداف الرئيسية لتقييم البرامج.

لتقييم المعلومات حول العمليات أو السياسة أو الاستراتيجية المرتبطة بمخالات البرامج المستقبلية.

لبرهنة المسؤولية أمام صناع القرار للطفولة، ماي (2000).

## 3-أنماط التقييم:

إن اختيار نمط التقييم مرتبط بالعرض أو الهدف الذي يعينه المقيم (معلم، مدير،

مفتش،خبير... ) وكل غرض أو هدف نعينه، ينبغي أن نستعمل لحقيقه من نماذج التقييم مع الأخذ في الإعتبار فترة الاجتياز. وقد أدى تعدد الأغراض وأهداف التقييم إلى تعدد أنماطه أيضا، وأهم هذه الأنماط:

### 3-1- التقييم الشخصي: L évaluation Diagnostique

وهو تقييم أولي لتحديد المكتسبات القبلية ، ويكون في بداية كل عملية تعليم، يمكن أنستعمله في أول استلامنا لفوج تربوي، وهو ضروري لأنه يحدد المعالم التي تشكل المنطلقات الأساسية للمعلم، وهي المعالم التي سيشرع انطلاقا منها في البناء المعرفي لمهارات المتعلم ، مثل الطبيب الذي سيقدم على علاجها، فإن المعلم أيضا لا يمكن أن ينطبق في عملية التعليم والتمهير إلا إذا قيم المتعلم تقييما شخصيا، أمامه لتتضح الرؤية.

وحيث أن التقييم التشخيصي يساهم في التكوين بفعالية فقد أدرجة بعض خبراء التربية في التقييم التكوين.( عقون)

ويسميه بعض الباحثين بالتقييم التمهيدي أو التنبؤي: Introductif

وهو عملية يمكن بواسطتها الحكم عن الوضع الأتي عند المتعلم، ومدى استعداده للتعلم الجديد.

بناء على تحديد مستواه من قبل، وبهذا فإن التقييم التشخيصي إجراء عملي نقوم به في بداية السنة، أو

الدورة، أو المجموعة دروس، أو درس ، أو الجزء من الدرس، حتى نتمكن من الحصول على

بيانات.(عقون)ومعلومات تبين لنا مدى تحكم التلميذ في المكتسبات السابقة(قدرات، مهارات،

معارف... )، والتي يستند عليها تدريس معطيات جديدة، كما يمكن تحديد أسباب التعثر، حتى يمكن اتخاذ

الإجراء العلاجي اللازم لتصحيح أو إزالة هذه العوائق قدر الإمكان.

## 3-2- التقييم التكويني: Lévaluation Formatique

وهو تقييم مستمر ومتواصل، يستعمل في بداية وخلال وفي نهاية حلقة، درس أو برنامج، وحسب سكالون Scallon فإن الهدف منه هو "تحقيق تدرج في سياق تعلم، قصد تغيير وضعية التعلم أو قصد تطوير هذا التدرج من أجل تقديم - إن أمكن - تحسينات وتصحيح ملائم. (الوطنية، 1998)

أما دولا ندشير Delandsheere فيعرف التقييم التكويني بأنه: "تقييم يهدف إلى إعلام التلميذ والمعلم بدرجة التحكم المحقق، واكتشاف، أين وأي تعلم يجد التلميذ صعوبات لتداركها والسماح له بالتحسن والتقدم من خلال استراتيجيات". (cherre, 1984)

ويحدد هاملين HAMELINE تعريفا دقيقا للتقييم التكويني في قوله: "يكون التقييم تكوينيا إذا كان هدف الأساسي أن يقدم بسرعة للمتعلم معلومات مفيدة عن تطوره أو ضعفه، وهو وسيلة من وسائل معالجة هذا الضعف". (d/hamelinne)

ويحدد بلم BLOOM وظيفة التقييم التكويني "بأن يقيس مستوى التلاميذ والصعوبات التي تعترضهم أثناء العملية التعليمية، ويقدم لهم بسرعة معلومات مفيدة عن مدى تطورهم، أو ضعفهم، يحدد سرعة تعليمهم، مما يعمل على تحفيزهم لبدل الجهد اللازم في الوقت المناسب". (m/borlou)

ويرى بارلو BARLOW في نفس الصدد أن "التقييم التكويني يقيس مستوى التلميذ والصعوبات التي تعترضه أثناء فعل تعليمي معين، فهو إجراء عملي يمكن كل من المدرس والتلميذ من التدخل لتصحيح مسار هذا الفعل". (وأخرون، 1984)

(d/hamelinne) وانطلاقاً من هذه التعاريف يمكننا القول أن التقييم التكويني هو إجراء عملي يمارس خلال الفعل التعليمي، أي خلال مراحل التدريس وفق الأهداف المحددة.

إذن فهو عملية مستمرة تتبع طيلة فترة التكوين، وهو إجباري أي يمكن من إعطاء معلومات وإخبار المدرس والتلميذ معا بكيفية واضحة عن أوضاع وحالات التعليم والتعلم، التي يكونان بصدددها، كما يمكن من تحديد درجة مواكبة التلميذ للدرس وبسرعة من استدراك نقاط الضعف وتصحيح ومعالجة هذه الصعوبات من أجل بلوغ الأهداف.

### 3-2-1 أنماط التقييم التكويني:

إذا كان التقييم التكويني يواكب العملية التعليمية في خطواتها الثلاث: خلال، نهاية. فإن المعلم يحدد لكل خطوة نمطا من أنماط التقييم التكويني، وهذه الأنماط هي:

### 3-2-1-1 التقييم التكويني القبلي : l'évaluation Formative De Départ Ou

#### Productive

ويستعمله المعلم لمعرفة مستوى تلاميذه وطبيعة مكتسباتهم وذلك قبل إجراء أي تخطيط لمواضيع ينوي تقديمها، مثال: قبل القيام بدرس يتناول علاقات حساب المثلثات يتم التأكد من أن التلاميذ قادرين على تعيين جب تمام، ظل الزاوية حادة في مثلث قائم الزاوية، وأنهم يستطيعون القيام بحسابها.

### 3-2-1-2 التقييم التفاعلي : l'évaluation interactive



يجري به العمل خلال التعلم والتعليم وهو مستمر ومتواصل غرضه التعديل والتقويم

Rectification(grande, 1993)

### 3-1-2-3 التقييم المنظم: l'évaluation ponctuel

يجري مباشرة بعد عملية تعلم أو تعليم للحصول على تغذية راجعة feed back في الحال.

### 3-1-2-3 التقييم الرجعي: L'évaluation Rétroactive

يجري بعد عدة أنشطة لتفحص ومراقبة التلاميذ الذين يعانون تأخرا أو يواجهون بعض الصعوبات وغالبا ما تكون أداء القياس في هذا التقييم في شكل استجواب كتابي ويجري العمل بهذه الأنماط على امتداد الحصة التعليمية، عبر المراحل الثلاث: بداية، خلال ، نهاية، ويأخذ المعلم تدريجيا في التحكم في آليات التقييم، وتتحول إلى عملية ذهنية (عقون)، تساعد على تحقيق إجادة الفعل في كل مسار، بحيث يتمكن الثنائي معلم /تلميذ(tandem enseignant/élève) من إنهاء عملية إكتساب المهارات ويمكن حينئذ أن يواصل التلميذ تكوينه بمفرده من خلال المطالعة أو الممارسة الفعلية اللغوية يوميا(يتعلق الأمر هنا بمادة اللغة ويمكن صوغ أمثلة في مواد أخرى على هذا المنوال) أو من خلال تحليل مفاهيم يتمحور حولها النقاش اليومي.

### 3-1-2-3 التقييم الذاتي: Egocentrique l evaluation

لا يتوقف الإنسان عن التقييم وإعطاء قيمة لما يدرك، إلا أن هذا التقويم في معظمه من النوع الذي يمكن أن نسميه "التقييم المتمركز حول الذات EGOCENTRIQUE" وهو يعني أن أحكام الفرد تكون

بقدر ارتباطها بداته، وهو يعتمد في إصدار هذه الأحكام على معايير ذاته مثل المنفعة أو الألفة أو نقصان تهديد الذات أو اعتبارات المكانة الاجتماعية أو السهولة الفهم والإدراك.

وقد تكون أحكام الفرد في صور قرارات سريعة لا يسبقها فحص وتدقيق كافيان لمختلف جوانب الموضوع المقوم، هذه الأحكام يمكن أن نسميها آراء أو اتجاهات ، كما أنها تتصف أحيانا بكونها لا شعورية. (حسنين)

كما يعرف لو جو ندر legendre سنة 1999 " التقييم الذاتي بأنه صيرورة processus من خلالها يتمكن المعلم من إبداء حكم عن نوعية تقدمه وعن عمله أو مكتسباته بالنظر إلى الأهداف المسطرة قبلا ، (grande, 1993) اعتمادا على مقاييس تقديم دقيقة"

ويمكن أن يقيم شخص ايا كان ، تلميذا ، أستاذا... ادائه وعمله وتدرجه... وذلك بإحضار عمله لأداة قياس ذات معايير مرتبطة بالأهداف ومستويات المجال المعرفي وهذا حسب بلوم BLOOM.

وبالنسبة للتلميذ لابد من تعلمه وتعويدته على استعمال أداة تحليل أو قياس ولتكن في شكل شبكة تقويم Grille D'évaluation.

ويمكن للتلميذ أن يتعلم وأن يكتسب طريقة التقويم الذاتي من خلال حصص تصحيح الفروض والاختبارات حيث يلاحظ ويتابع مراحل التقويم وادواته واشتراطاته.... كما ينفدها المعلم،

غير أنه ينبغي أن نبعد فكرة أن تقويم الذاتي على قدراته وثغراته... وهذا الأسلوب يجعله يتحمل مسؤولية نتائجه، فيتحفز ليعالج ثغراته، وتبقى مسؤولية تنقيط عمل التلميذ دائما من اختصاص الأستاذ الذي

سيكتسب من هذه الطريقة ثقة تلاميذ وبدلك سرعان ما يتحول التقييط الذي كثيرا ما يكون محل نزاع بين التلميذ والأستاذ إلى فرصة التقيوم والتعديل.(عقون)

### Subjective L'évaluation: 6-1-2-3-التقييم الإعتباري:

وهو نوع من التقيوم لا يعتمد على المعايير والمستويات والمحاكاة بالمعنى الإحصائي المفهوم، ويكون في ضوء خبرات وأراء واتجاهات القائمين بالقياس.....، وهناك النوع من التقيوم تقويمها في ضوء شروط موحدة ما امكن يتم الاتفاق عليها بين المحكمين للقتراب ما أمكن من الموضوعية وهو نوع أقرب من التقيوم الداتي عنه إلى التقيوم الموضوعي.(حسنين)

### Objective évaluation : 7-1-2-3-التقييم الموضوعي:

حيث إن التقيوم يتضمن عملية إصدار أحكام على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات فغنه يتطلب للوصول إلى أحكام موضوعية استخدام المعايير والمستويات والمحاكات لتقدير هذه القيمة.

### Normes: 4-المعايير:

عن الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات ليس لها أي مدلول أو دلالة إلا إذا رجعنا إلى معيار يحدد معنى هذه الدرجات فبدلنا مثلا على مركز الشخص بالنسبة للمجموعة، وهل هو متوسط أو فوق المتوسط أو أقل من المتوسط، وما مدى بعد عن متوسط المجموعة التي ينتمي إليها وما هو وضعه بالنسبة لأقرانه من أفراد عينه التقيوم.

ولذلك فإن للوصول إلى المعايير يجب تحويل الدرجات الخام إلى معايير، زمن المعروف أن المعايير هي أحد الأهداف الأساسية التي ترمي عليها عملية التقنين.

standardisation الاختبارات، حيث تشتق المعايير من عينة التقنين التي تمثل المجتمع الأصلي المدروس population والدرجات المستخلصة من تطبيق الاختبارات على عينة القنين هي مصدر المعايير، ويتم ذلك باستخدام بعض الأساليب الإحصائية المعينة.

وتبرز قيمة استخدام المعايير في مجال التربية البدنية والرياضية عند استخدام الاختبارات التي على شكل بطاريات نظرا لاختلاف وحدات القياس في الاختبارات التي تتضمنها عادة مثل هذه البطاريات، فبعضها يستخدم السنتيمتر والآخر يستخدم الزمن "ثانية، دقيقة، ساعة" والثالث يستخدم عدد مرات التكرار... الخ، لذلك يسعى الباحثون إلى تحويل الدرجات الخام (المختلفة في وحداتها) إلى درجات معيارية (موحدة في وحداتها) فتسهل بذلك عملية التقييم وعادة ما تأخذ هذه المعايير شكل جداول يطلق عليها البعض اسم

"المسطرة" ومن أشهرها. (حسنين) 1 الدرجة الثانية. T.score

2 الدرجة الزاوية Z.score

3 الدرجة الأنية perse utile score.

ويشير روثني "Rothney" إلى أنه من الضروري لكي نحكم على قيمة العمل أن نقارن مجموعتنا بالمجموعة المعيارية من حيث الأغراض والإمكانات والمنهج وأسلوب التكوين.

والمعايير هي أساس الحكم من داخل الظاهرة موضوع التقويم وليس من خارجها وتأخذ الصيغة الكمية في أغلب الأحوال وتتحدد في ضوء الخصائص الواقعية للظاهرة.

5-المستويات: standards

تشابه مستويات نع معايير في أنها أسس داخلية للحكم على ظاهرة موضوع التقييم إلا أنها تختلف عن المعايير من جانبيين هما:

أ- تأخذ الصورة الكيفية.

ب- تحدد في ضوء ما يجب أن تكون عليه.

وتستخدم مستويات في التربية البدنية والرياضية شائعا أيضا، مثل المستويات التي تحدها كليات التربية البدنية لقبول الطلاب الحاملين على الثانوية العامة حيث تشترط نجاح الطالب بمعدل معين وضرورة تجاوزه لمستوى معين في اختبارات مقننة لقياس الاستعدادات البدنية، هذا علاوة على كفاءته الطبية والقوامية واجتيازه لا اختبارات الشخصية التي تتنبأ باستعداداته لأن يكون مرييا رياضيا.

ومثال آخر لاستخدام المستويات ما يستخدم في بعض الاختبارات التي تقيس كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، حيث تحدد مستوى معين من الأداء إذا تعداه الفرد يعد لائقا ، وإذا لم يتجاوزه "يصبح محتاجا إلى عناية".

## 6- المحكات : Criteria

المحكات أساس خارجية للحكم على ظاهرة موضوع الدراسة أو التقييم ، وقد تأخذ الصورة الكمية أو الكيفية، ويعتبر المحك من أفضل الوسائل المستخدمة في الحكم على صدق الاختبارات، والمقصود بصدقها، أن يكون الاختبار صادقا فيما وضع لقياسه.

فإذا كنا نسعى إلى بناء بطاريات اختبارات لقياس اللياقة الحركية مثلا، وأردنا أن نتحقق من مقدار صدق هذا الارتباط بين البطارية المستحدثة واختبار آخر.

## 7- التقييم في التربية البدنية والرياضية :

لا يخرج عن هذا المفهوم الذي ذكر، فهو يشمل قياسا وتقديرا لأداء المتعلمين، كما يحدد ما حصله من نتائج التعلم. في هذا الصدد يقول (محمد صبحي حسنين) عن التقييم في التربية البدنية والرياضية: "استخدام القياس والتقويم وإذا أردنا التحقق من أن هذه البرامج تحقق فعلا الأغراض الموضوعية من أجلها" يعتمد الأداء كمعيار للحكم على إتقان المتعلم للمهارة (المقصود هنا بالمهارة الأداء الحركي).

## 8- أهداف التقييم في التربية البدنية والرياضية:

يعتبر التقييم من الإجراءات الأساسية والضرورية لتحقيق التقدم في الميدان التربوي بصفة عامة وفي مجال التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، وحينما تفتقد التربية البدنية والرياضية إلى التقييم، فإنها في ذلك تشبه المثل الترقى الذي يقول: "إذا لم تكن متأكدا من الوجهة التي تسير إليها فانك حتما ستتيه".

ويعد تحسين وتطوير التعليم والتعلم من أهم الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها في التقييم، في مجال التربية البدنية والرياضية، إلا أن هناك مجموعة من الأهداف تريد التربية البدنية والرياضية تحقيقها، وهذه الأهداف هي:

التشخيص: من جملة ما يهدف إليه التقييم، هو كشف مواطن القوة والضعف لدى المتعلمين في مجال معين من مجالات التحصيل، وتساعد الاختبارات التشخيصية على التعرف على مواطن القوة في مجال ما لتدعيمها، أو مواطن الضعف للمساعدة في علاج الضعف والتغلب عليه بعد معرفة أسبابه.

الحصيلة: هي بمثابة إثبات حالة ويذكر في هذا الصدد كل من (كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد نصر الدين رضوان)، أنه إجراء يتم: "في نهاية التعليم للحصول على معلومات بعدية عن إنجاز التلميذ بعد

انتهاء الزمن المخصص للبرنامج للتعرف على ما إذا كانت التغيرات التي حدثت بالنسبة له تتفق مع الأغراض المرجوة من البرامج أو لا" يستخدم من أجل:

الترتيب:

التصنيف: يسمح بتوزيع المتعلمين في مجموعات وفق قدراتهم ومستوياته في اللياقة البدنية والمهارية.

التنبؤ: يسامح بالتنبؤ بالمستوى التحصيلي للمتعلم في أنشطة بدنية ورياضية لا حقة ويستخدم من أجل التوجيه.

خدمة أهداف البحث العلمي: يحتل التقييم مكانة مهمة في بعض مراحل الحث العلمي، فقد يحتاج الباحث، إلى التقييم للحكم على مدى فعالية منهاج التربية البدنية والرياضية كوسيلة في تحقيق الأهداف المسطرة.

### 9- وسائل التقييم في مجال التربية البدنية والرياضية:

بما أن التقييم في مجال التربية البدنية والرياضية يتناول جوانب عديدة ومعقدة ويستخدم وسائل متنوعة متسقة مع طبيعة أهداف التقييم، بحيث تقيس هذه الوسائل المختارة ما هو مفروض أن تقيسه. يمكن تعريف وسيلة التقييم على أنها: " وسيلة يستعملها المعلم من أجل جمع المعلومات فيما يتعلق بتحصيل المتعلمين".

ولا تختلف الوسائل التي تستعمل في التقييم التحصيلي عن التي تعتمد في التقييم التكويني إلا من حيث تغطيتها لعدد هام من الأهداف، أما من حيث نوعها أو شكلها فلا فرق ، وتتسم هذه الوسائل بميزات تجعلها أكثر قدرة على التقييم، وهذه الميزات هي: الصدق والثبات والموضوعية.

المقصودة هنا بالصدق: " هي صفة تطلق على اداة قياس قادرة على قياس ما وضعت لقياس، أي قياس ما هو مطلوب". وبالثبات: " ثبات الاختبار يعني بإعطائه لنتائج ثابتة نسبيا عند تكرار استخدام".



## خلاصة الفصل:

لقد فطن علماء التربية البدنية والرياضية إلى أهمية التقييم منذ بداية هذا القرن فسعوا إليه في خطوات واسعة موفقة إذ تمكنوا بسعيهم هذا من إرساء قاعدة كان يلزم توافرها استكمالاً لبناء مهنتهم فكان نتاج ذلك أن تطرق التقييم إلى كافة مجالات التربية البدنية والرياضية وأنشطتها دون استثناء إلى حد جعل التقييم يؤثر تأثيراً مباشراً في تحديد فلسفة هذا المجال الحيوي وأهدافه.

## تمهيد:

النمو يشير إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التكوينية كالطول ، العرض ، الشكل ، الحجم والوزن الخ . والوظيفة ( الحركية ، الجسمية ، العقلية ، الاجتماعية ، والانفعالية ... وتتميز هذه التغيرات بالسرعة في المراحل الأولى للعمر حتى إكمال البلوغ ثم يعتريها البطء بعد ذلك ) محمد حسن علوي . p. 1988 , 11).

وأن مرحلة المراهقة هي من أهم مراحل العمر حيث تمجدها تغيرات وتقلبات فسيولوجية عنيفة ويترتب عليها نمو يخلو في أول الأمر من التناسق والتوازن وهذا الإضراب في النمو يوجه الانتباه للمراهق إلى جسمه فيساوره القلق إزاء هذه التغيرات غير المنتظمة بدر بخلده من قبل كما يشعر بآلام نفسية(1- محمد رفعة رمضان محمد سليمان شعلان خطاب بن عطية علي : أصول التربية وعلم النفس . دار الفكر العربي القاهرة 1984-ص: 139، 1984).

أما بالنسبة للحد الأقصى فاختلف أصحاب المذاهب بناء على اختلاف الأحاديث المروية ، فقال أبو الحنيفة رحمه الله " سن البلوغ تسع عشر أو ثماني عشر للغلام وسبع عشر للجانبة". ( بوشنتوف إدريس بلقاضي زوبير ، 1996 )

### 1- خصائص المرحلة العمرية (16-19 سنة):

يعتبر النمو بمختلف مظاهره ومراحله من الأوليات التي يجب على المدرس أن يعرفها حتى يستطيع أن يخطط وينفذ برامج التدريس والتدريب للسمات والخصائص المميزة لنموهم وفي هذا الصدد يقول "جيمس أوليفر" أن العلاقة بين الأنشطة البدنية والنمو الفكري والنمو الاجتماعي والانفعالي علاقة وثيقة أي لا تستطيع الفصل بينهما ( أمين الخولي (84 , p. 1999 , .

وأن لكل مرحلة عمرية خصائص ومميزات تتميز بها عن مرحلة عمرية أخرى وذلك في مختلف جوانب وفي الأخير فالنمو هذا المعني يتضمن أي نوع من التغير يطرأ مع مرور فترة زمنية معينة على أي جانب من جوانب الطفل سواء كان ذلك متعلقا بتكوينه البيولوجي ، أو وظائفه الفسيولوجية ، أو وظائفه العقلية أو وظائفه الحركية ...

لمرحلة المراهقة أهمية في مراحل النمو الانفعالي والاجتماعي والعقلي وخاصة في التعلم الحركي وتنمية بعض عناصر الأداء البدني والفكري ويؤكد على ذلك "قاسم حسن حسين" و "عبد علي نصيف" حيث يذكران : تعتبر مرحلة المراهقة أحسن مرحلة لتعليم المهارات الحركية وتنمية القوة ( كروت مائل , 1987 , p. 297). ومن المميزات الحركية لهذه المرحلة هو ميلها لكونها مجدية واقتصادية وهذا يظهر بشكل واضح في حركات العمل وفي الوقت نفسه يلاحظ فيه غالبا الزيادة في الحركات الجسمية للذكور والإناث . ونجدها تقل وتتوازن

في السنوات التالية ، فمجال الحركة واستقبال السرعة والقوة تتناسب جميعها مع هدف الحركة وأسلوب العمل الشخصي ، كما يظهر بوضوح أيضا الزيادة في الدقة الحركية وفي ثبات وأمان الحركة لمختلف مجالات العمل ( كروت مائل (290 , p. 1987 , .

### 1-1 النمو الجسمي :

ينفرد النمو الجسمي في هذه المرحلة عن باقي المراحل بخصائص مميزة والتي تتمثل في نمو العظام والمفاصل والعضلات وازدياد الطول والوزن كما تؤكد بحث العلوم والبحوث والعلوم الفيزيولوجية والتشريعية وغيرها ، في

هذه المرحلة من العمر يكتمل نمو الهيكل العظمي ويأخذ شكله النهائي أثناء الزيادة في الشكل العظمي والعضلي وقوة المفاصل .

ويؤكد " ترول " أن مرحلة الرشد بصفة عامة ومرحل الرشد الأولى بصفة خاصة تمثل عند الفرد قمة نشجه الجسمي والفيزيولوجي والتي بدأت في المرحلة السابقة ، وبذلك تعتبر مرحلة الرشد الأولى مرحلة امتداد واكتمال وعطاء في جميع جوانب تطور الفرد ونضجه ونموه حيث يكتمل عند الرشد معظم وظائفه الجسمية والفيزيولوجية ، فنرى ثبات في الطول وزيادة في الوزن التي تصل الى 20 % من وزن الجسم مع تحديد نهائي لملامح ومقاييس الجسم) بسطويسي أحمد (191 , p. 1996 , .

ويضيف " فؤاد الباهي السيد " : أن مرحلة المراهقة تكتمل فيها عملية النمو الجسمي نسبيا حيث ينخفض معدل الزيادة بمعظم متغيرات النمو الجسمي كالطول والوزن وينضج الجهاز العصبي الحركي . وتتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والحركية وكذا الأجهزة الداخلية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وينخفض معدل النمو للطول في هذه المرحلة 01-02 سم ، أما عن النمو العظمي المستعرض فيزداد باتساع المنكبين عند الفتى تبعا لازدياد نمو إما في الوزن فيزداد بتراكم الدهون في الأماكن المختلفة من الجسم حيث ينخفض معدل الزيادة في الوزن في هذه المرحلة إلى 0.03 كلف أما الكتلة فتزداد حيث يصل معدلها إلى 40% من وزن الجسم ( فؤاد الباهي السيد، صفحة 279).

ومن هنا نستخلص أن خلال هذه المرحلة ينخفض معدل النمو والزيادة في معظم متغيرات النمو الجسمي كالطول والوزن وينضج الجهاز العصبي الحركي ويكتمل نمو الجسم نسبيا .

## 1-2. النمو الحركي :

يمثل النمو الحركي أحد المظاهر الجوهرية في عملية النمو بصفة دائمة وذلك راجع إلى أن الحركات يجب أن يكون لها هدف ومبتغى حيث يميز في هذه المرحلة أن الحركة تكون هادفة واقتصادية ويعني أن الحركات تأخذ شكلها الثابت وفي هذا الصدد يقول " عبد المقصود " : أن المستوى يبقى ثابتا لعدة سنوات نسبيا طالما يبدأ الفرد في ممارسة الرياضة ( فؤاد الباهي السيد، صفحة 279).

فيما يخص بدرجة الثبات انه يحدث تراجع في مستوى الحركات الرياضية لدى غير الممارسين ويستمر في نهاية هذه المرحلة ويحدث هذا التراجع بسرعة كبيرة ويصيب قدرا كبيرا من هذه المستويات وبالرغم من ذلك

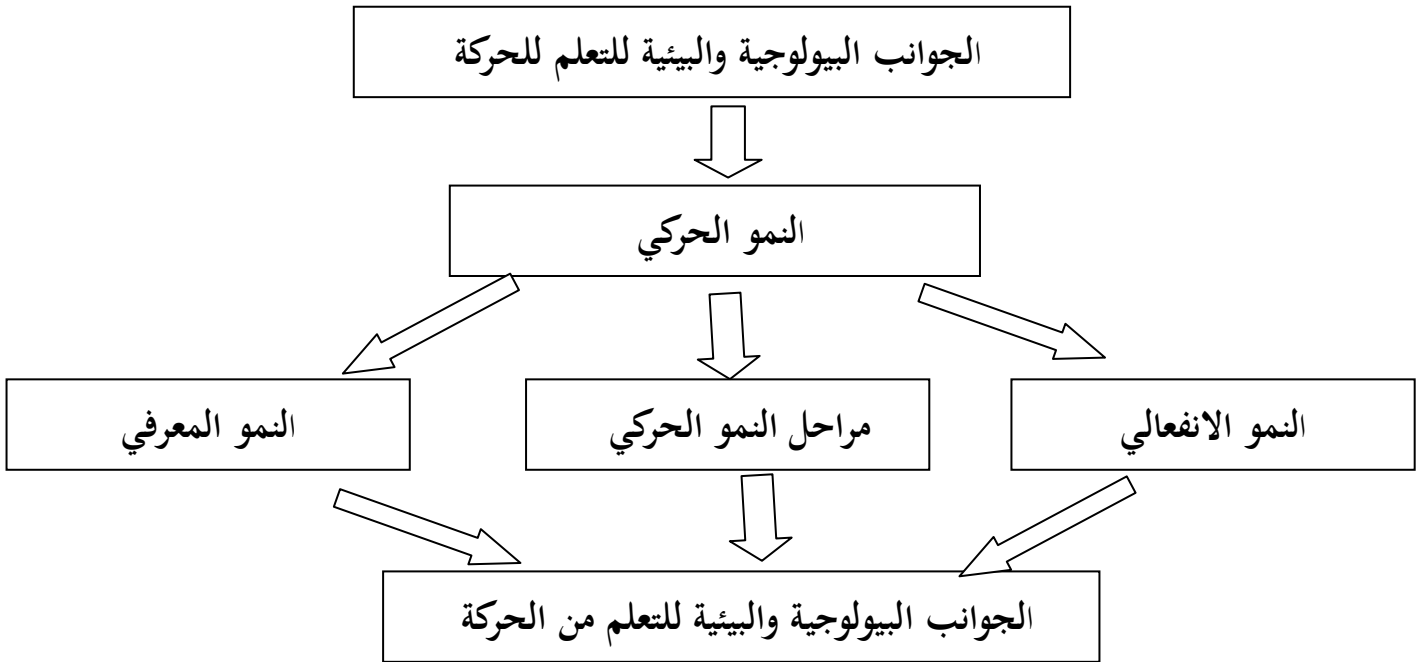
تتميز هذه المرحلة لدى غير المدربين بأنه سنوات الحفاظ النسبي على مستوى القدرات الحركية ( عبد المقصود ، 1985 ، صفحة 248،280).

"إن مجال الحركة باستعمال القوة والسرعة تتناسب جميعا مع هدف الحركة ، كما يظهر بوضوح زيادة الدقة الحركية وثبات الحركة بصفة عامة والقدرة على التوجيه الحركي وقابلية التوقع عند تغيير الوضعيات وقابلية التعلم الحركي" ( كورت ماينل ، 1987 ، صفحة 290).

ويقول " كورت مانيل " أيضا : أن التطور الحركي خلال بداية مرحلة المراهقة يقارب الرشد كما يضيف " عبد المقصود " فيقول : نتيجة لنمو القدرات الحركية يحدث ثبات في أساليب أداء السلوك الحركي ويبدأ التغلب على الإحتلالات في الأداء الحركي الذي كان يحدث أثناء مسار المرحل السابقة ( عبد المقصود ، 1985 ، صفحة 250).

ومما سبق نلاحظ أن النمو الحركي عملية متكاملة مع جوانب السلوك المختلفة الأخرى ، بل أن العلاقة فيما بين هذه الجوانب علاقة وثيقة ومتداخلة وهذا ما يؤكد الشكل التالي :

الشكل 1 : الطبيعة المتداخلة لجوانب النمو الحركي والانفعالي والمعرفي ( أسامة كامل راتب ، 1994 ، الصفحات 43-44).



ان للطفل فترات نمو سريعة يمر بها ، كما أن هناك فترات نمو بطيئة ، ولنضرب بذلك مثلا ، نوضح مانذهب إليه يقدمه لنا " كيوف " وسوجدن " عام 1980 لمعدل سرعة النمو لتغير طول الجسم ، كما أن للجسم مراحل رئيسية لنموه الحركي ، والسن على وجه التقريب لكل مرحلة ، هذا وتعتبر كل مرحلة مقدمة ضرورية للمرحلة التي تليها كما قد تشمل كل مرحلة عدد من المراحل الفرعية . وفي الأخير نستخلص أن الفرد خلال هذه المرحلة لديه القابلية على تعلم الحركات المعقدة والتي تحتاج إلى قوة عالية مع السرعة والدقة في التوجيه بشكل سريع نسبيا ، لذا تعتبر هذه المرحلة فترة زمنية جديدة للتعلم والتقدم بالانجاز المهاري .

### 3-1. النمو الاجتماعي:

ويعني

الخروج من نظام الأسرة الداخلي إلى نظام البيئة الخارجية والشارع والتجاوب مع الجماعة ومنه تكون لديه رغبة وإرادة في التدريب والتعلم .

ويؤكد على ذلك : "عبد المنعم المليحي" - " حلمي المليحي " حيث يقول : لعل ما يميز مرحلة المراهقة هو الاتصال الذي يعتبر من أهم خصائص النمو الاجتماعي للمراهق في هذه المرحلة ( عبد المنعم الميحي ، حسن اليحي ، صفحة 380).

ويضيف الى ذلك " فؤاد الباهي السيد " بقوله : وما نميز كذلك أن الحياة الاجتماعية في المراهقة أكثر اتساعا وشمولا وتباينا وتمايزا من حياة الطفولة المتطورة النامية في إطار الأسرة والمدرسة وذلك بان المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية في رشدها واكتمال نضجها ( فؤاد الباهي السيد، الصفحات 329-320).

ويدعم ذلك " مفتي إبراهيم حماد " حيث يقول : ويصبح الشاب أكثر تفاعلا مع أقرانه وتزداد مقدرته على إنتاج أنماط من السلوك الجماعي أكثر عمقا وهو يستطيع أن يستوعب بسهولة الهدف منه ( مفتي إبراهيم حماد، 1994 ، صفحة 120).

ويقر على ذلك "فؤاد الباهي السيد" بقوله أن: الحياة الاجتماعية للمراهق تتأثر بمدى تحررها من الأسرة ومدى خضوعها للجماعة واستقلالها عنها وتنتهي بالاتصال القوي والصحيح بعالم القيم والمعايير والمثل العليا.

ومما سبق ذكره نستنتج أن الفرد في هذه المرحلة يصبح خاضعا للجماعة بمقابل تحرره من قيود الأسرة، أي خروجه من العالم الخاص الداخلي إلى العالم العام الخارجي، ومنه تكون لديه سرعة القابلية للتعلم المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية في رشدتها واكتمال نضجها (فؤاد الباهي السيد، الصفحات 329-330)

#### 1-4. النمو الانفعالي:

لديه النمو الانفعالي أهمية كبرى مثله مثل جوانب النمو الجسمي والحركي والاجتماعي حيث يعمل على مساعدة الرياضي على ممارسة النشاط الرياضي بدون عنف وسلوكات انفعالية عنيفة بكل روح رياضية عالية.

ويؤكد في هذا الصدد "فؤاد الباهي السيد" ترجع الانفعالات إلى الطاقة الحيوية النفسية التي لنفسها ألوان مختلفة، تتناسب ومراحل النمو التي يمر بها الفرد في حياته المتطورة المتغيرة، ولهذا تختلف المظاهر الانفعالية للطفولة في بعض معالمها عن مظاهر الانفعالية للمراهقة<sup>2</sup>.

ويرى "عبد المنعم المليحي": بان الاضطرابات الانفعالية التي تحدث خلال المرحلة نتيجة اختلال اتزانه ألغدي الداخلي لا يمكن أن تعود إلى حالة الاستقرار قبل سن العشرين (1- عبد المنعم المليحي، حلم المليحي، صفحة 378).

ويدعم ذلك "فؤاد الباهي السيد" أن التأثير السريع بمختلف المثبرات الانفعالية له علاقة بصحة الفرد ونشاطه الفعلي ونموه: "تؤثر الانفعالات القوية على صحة الفرد ونشاطه الفعلي واتجاهاته النفسية وتعوق نموه وتطوره" (فؤاد الباهي السيد، الصفحات 320-329).

اذ يمكن القول في الاخير ان النمو الانفعالي لا يقل اهمية عن سائر جوانب النمو الاخرى حيث يعمل على تهدئة الاضطرابات الانفعالية في هذه المرحلة على الاستمرار في الممارسة الرياضية.

## 1-5. النمو العقلي :

ويعني النمو العقلي حدوث تطور للجهاز العصبي المركزي خاصة المخ مما يسمح له بالقيام بكل فعل او جهد فكري فالاستيعاب بسرعة للخطة التكتيكية التي يقدمها المدرب للاعب .

ويدعم ذلك " مختار أمين انديلي " بقوله : تتميز هذه المرحلة باكتمال النمو العقلي والفكري بحيث يمكن تقلد المسؤوليات الشخصية وهي مرحلة التهيؤ والاستعداد ورسم خطة للحياة المستقبلية ( مختار أمين اينولي، 1989 ، صفحة 129) .

ويدعم ذلك " فؤاد الباهي السيد " حيث يقول : تتطور العمليات العقلية كالإدراك ، التذكر ، التفكير ، التخيل من الطفولة إلى المراهقة ، حيث يتأثر إدراك الفرد بنحوه ويؤدي هذا النمو بالفرد التطور الذي يرقى به من المستوى الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي البعيد ، ويرتبط ذلك كله بتطور قدرة الفرد على التركيز العقلي والانتباه الطويل ( فؤاد الباهي السيد، الصفحات 320-329).

وما هو معلوم لدينا أن القدرات العقلية والذكاء ترتبط بميول المراهق حيث يضيف " فؤاد الباهي السيد " دائما في هذا المجال انه : تتضح في المراهقة الميولات العقلية للفرد ، وتتأثر هذه الميولات بمستوى ذكائه وبقدراته العقلية الطائفية ، وتنشأ في جوهر من تمايز هذه القدرات ، وتهدف به إلى الأنماط العملية التي سيسلكها في حياته العقلية والمهنية المقبلة ( فؤاد الباهي السيد، الصفحات 320-329) وانطلاقا مما سبق نستنتج أنفي هذه المرحلة يكون بلوغ واكتمال عقلي حيث تتطور مختلف العمليات كالإدراك والتخيل والتفكير والتذكر وفيها تبلغ ذروتها .

## 2.- المرحلة العمرية (16-19 سنة) والممارسة الرياضية :

تعتبر الممارسة الرياضية في الأساس في الحافطة على المستوى الجيد للقدرات البدنية خاصة خلال هذه المرحلة وهذا ما يؤكد " عبد المقصود " على أهمية الممارسة الرياضية وذلك للمحافظة على قدرة الرياضي عند مستوى معين وكذا تجنب هبوطها .

وكما يضيف " عبد المقصود " دائما حيث يقول : تمثل هذه المرحلة لاكتساب وإعداد الأفراد إلى أقصى مستوى رياضي وينطبق ذلك على غالب الأنشطة الرياضية ( عبد المقصود ، 1985 ، صفحة 281).



ويذكر العالم " هار " أن مرحلة المراهقة الفترة الزمنية المناسبة لبناء جميع الظواهر البدنية والحركية والشخصية ( قاسم حسن حسن ، عبد العلي نصيف، 1987 ، صفحة 194).

وفي هذا الصدد يؤكد " مفتي إبراهيم حماد " ويقول : أن أرقام الممارسة للرياضة في مرحلة الناشئين والمراهقة تزداد على مستوى رياضي وينطبق ذلك على غالب الأنشطة الرياضية ( مفتي إبراهيم حامد ، 1996 ، صفحة 22).

#### خلاصة :

وفي الأخير يمكن أن نستنتج أن هذه المرحلة العمرية تعتبر مرحلة مناسبة في تنمية الصفات البدنية والحركية وتعلم المهارات الرياضية المختلفة ومن جهة أخرى قصد المحافظة على المستوى البدني والحركي .

إن أي عملية تربوية تراعي الخصائص العمرية لتحقيق الأهداف المرجوة ، ولهذا يجب على المدرس أن يلم بكل خصائص النمو البدني والحركي والاجتماعي والانفعالي والعقلي وتتميز مرحلة الرشد والمراهقة باكتمال نسبي

لنمو العام للفرد لهذا تعتبر هذه المرحلة فترة زمنية جيدة للتعلم السريع وأكثر قابلية على تعلم المهارات والحركات الرياضية المعقدة .

## تمهيد :

في هذا الفصل من الدراسة الميدانية يحاول الطالبان الباحثان عرض أهم العناصر المكونة لمنهجية البحث والاجراءات الميدانية التي اتبعها الطالبان الباحثان في هذه الدراسة والتي تتضمن مجتمع البحث وعينته ووصف الأدوات والاجراءات التي تتم من خلالها تطبيق هذه الدراسة والمعالجات الاحصائية المستخدمة في تحليل البيانات وفيما يلي وصف العناصر السابقة .

**1- منهج البحث :**

اعتمد الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لأهداف البحث

**2-مجتمع البحث:**

تمثل مجتمع البحث في تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور واناث لثانوية من ثانويات ولاية مستغانم والبالغ عددهم (1200) تلميذ كما هو وارد في سجلات مديرية التربية لولاية مستغانم للفصل الدراسي الأول للسنة الدراسية 2014-2015

**3- عينة البحث:**

أجري البحث على عينة تم اختيارها بطريقة منتظمة من تلاميذ المرحلة الثانوية ، لثانوية من ثانويات ولاية مستغانم

**4-مجالات البحث :****4-1 المجال البشري:**

1200 تلميذ (600 ذكور -600 اناث) قسمت على السنوات التالية 16-17-18 سنة .

**4-2 المجال المكاني:**

تم اجراء الاختبارات بالساحات والقاعات متعددة الرياضات للثانويات المبينة سابقا .

**4-3 المجال الزمني :**

شرع الطالبان الباحثان في الدراسة النظرية ابتداء من يوم 02-01-2015 الى غاية 02-02-2015 تم جمع الوثائق الخاصة بالبحث وترتيبها أما الدراسة الميدانية فقد شرع الباحث في اجراء التجربة الاستطلاعية يوم 14-02-2015

**5- أدوات البحث:**

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

### 1-4-1 استمارة التحكيم:

تعد الاستمارات التحكيم واحدة من الركائز الأساسية لعمل الباحثين والتي من خلالها يتم استطلاع آراء المختصين والخبراء في بعض الأمور المهمة .

### 1-4-2 الأجهزة المستخدمة في البحث:

1-مرتبات

2-أقلام وأوراق تسجيل

3-الميزان

4- ساعات توقيت رقمية

5- صندوق قياس المرونة

6-شواخص

7- مسافة 20خالية من العوائق

8-إيقاع الاختبار

### 6-الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث .

وعليه فقد قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية على أحد ثانويات ولاية مستغانم والتي كان

الغرض منها ما يلي :

- التعرف على النظام الداخلي للمؤسسة
  - التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الإطلاع على الملفات الإدارية والطبية لأجل تصنيفهم في مجموعات متجانسة .
  - الاتصال بالأساتذة المتواجدين بالمؤسسة قصد إطلاعهم على موضوع الدراسة.
  - أخذ فكرة على المرافق الرياضية بالمؤسسة
- قام الباحثان بزيارة ميدانية لأحد ثانويات ولاية مستغانم ، حيث قابل مدير المؤسسة بالنيابة وتم طرح مجموعة من الأسئلة لغرض تقصي الحقائق والحصول على معلومات كافية عن المجتمع الأصلي للدراسة ، حيث وجد الباحثان تفهم وتعاون كبيرين من المدير التي أعطت عناية كبيرة واهتمام بالغ لموضوع الدراسة وسهلت مهمة الباحث في تحقيق الأهداف قيد الدراسة .

7- الأسس العلمية للأداة:

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

**-صدق الاختبارات :** يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد ، فالاختبار الصادق هو الذي يقيس ما وضع لأجل قياسه فعلا ، وليس شيء آخر ، يقول احمد العساف صالح " يعد الاختبار صادقا إذا قاس ما اعد لقياسه فقط ، أما إذا اعد لسلوك ما وقاس غيره لا تنطبق عليه صفات الصدق " (العساف، 1989) وهناك طرق عديدة لحساب درجة الصدق ( الصدق الظاهري ، الصدق التنبؤي ، الصدق التلازمي ، الاتساق الداخلي ، الصدق التمييزي ).

**-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 .

يقصد بثبات الاختبار حسب مروان عبد المجيد إبراهيم " الثبات هو محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة " (إبراهيم، 1995) ويؤكد محمد صبحي حسانين " الثبات أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف " (حسانين، 1987) .

وتعتبر طريقة الاختبار - إعادة الاختبار ، من أحسن وأكثر الطرق صلاحية في حساب معامل الثبات بالنسبة للاختبارات في المجال الرياضي .

8- مواصفات بطارية الاختبار المستخدمة:

تمثلت الاختبارات البدنية في معهد كوبر الأمريكي للأبحاث الهوائية بكاليفورنيا وتشمل هذه البطارية ستة اختبارات ، حيث تم استخدام هذه البطارية لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الثانوية ذكور . ويرى الباحث أن البطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية من أفضل البطاريات التي يمكن استخدامها لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، وهذا ما يؤكد المازيني "من أفضل الأمثلة المتوفرة حاليا لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية ، حيث يفضل استخدام بطارية اختبارات واحدة بدلا من اختيار اختبارات منفردة من عدد بطاريات وذلك لعدة أسباب منها أن البطارية قد تم التأكد من ثبات ومصداقية اختبارتها وعدم تكرار اختبار نفس المتغير الفيسيولوجي ، كما أن استخدام نفس البطارية سوف يسهل من مقارنة النتائج لعدد من المدارس على المستوى المحلي " بالإضافة الى ما سبق فان هذه البطارية استخدمت في العديد من الدراسات كدراسة (joao carlos vinagre ferreira) ودراسة ( essal atrice s.2007) ودراسة (lehnhard..et . angell. butterfield.2007) ودراسة (نعمت السيد محمد، 2007)

بالإضافة الى هنا فقد قام الباحث باستشارة مجموعة من الخبراء (أستاذ) في مجال فيسيولوجية الجهد البدني حيث وضحو أنها تقيس الهدف الذي وضعت من أجله وحيث أنها تعتبر من أنسب البطاريات الموجودة حاليا لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

وفيما يلي وصف لمفردات هذه البطارية (test. fitness physical california . 2001) قبل البدء في اجراء الاختبارات يجب اجراء الاحماء وهذا لغرض اعداد المجاميع العضلية ، والمفاصل ، والقلب للنشاط كما يساعد الاحماء أيضا على تقليل الاصابة وتحسين الأداء .

### 9- الاختبارات:

الاختبار الأول: الجلوس من القعود مع ثني الركبتين

الهدف من الاختبار: قوة عضلات البطن وتحملها

الأدوات المستعملة :

1-مرتبة

2-أقلام وأوراق التسجيل

3-إيقاع الاختبار

طريقة الأداء :

من وضع الرقود ثني الركبتين بزاوية 90° درجة واليدان موضوعتان على الصدر ومتقاطعتان(اليسرى باتجاه الكتف اليمنى) والعكس صحيح .

يقوم زميل آخر بتثبيت القدمين وذلك بالضغط عليهما يرفق مستخدما يديه .

1- عند اعطاء اشارة البدء يشرع المفحوص في رفع جذعه للأمام بدءا من الكتفين ثم الظهر حتى يلامس المرفقان الفخذين .

2- يعود المفحوص بكامل جذعه الى الأرض ( الوضع الابتدائي) حتى يلامس الكتفان الأرض .

3- يكرر المفحوص الخطوتين 1-2 لأكثر عدد ممكن من المرات بشكل الصحيح في 3 ثواني .

ما يجب مراعاته:

-عدم رفع كعب القدم عن الأرض

- عمل الاختبار مع اتباع الايقاع دون القيام بلحظات التوقف أثناء الأداء

تسجيل

يل الدرجات :

يتم التسجيل النتيجة بحساب عدد المرات الصحيحة (عملية الجلوس والقعود) تحسب محاولة

الاختبار الثاني :مؤشر كتلة الجسم (IMC)

الهدف منه: التركيب الجسمي (التمبؤ بالسمنة)

طريقة الأداء : عن طريق مؤشر الكتلة الجسمانية ويتم قياسه كالتالي:الوزن (بكلغ) ، الطول ( بالمتر )

الاختبار الثالث :انبطاح مائل ثني ومد الذراعين .

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

الأدوات المستعملة :

-مرتبة

-أقلام وأوراق لتسجيل النتائج

-ايقاع الاختبار

طريقة الأداء :

من وضع النبطاح المائل ، ثني الذراعين للوصول الى حد 90° درجة بين الساعدين والذراعين ثم مدهما مع

اتباع ايقاع 3 ثواني في كل مد وثني للذراعين بمعدل 20 عدة في الدقيقة .

ما يجب مراعاته:

-اتباع الايقاع ولن تعتبر العدة صحيحة اذا تجاوزت الثلاث الثواني

-المحافظة على الامتداد الجسم عند أداء الاختبار .

تسجيل الدرجات :

يتم تسجيل النتيجة بحساب عدد المرات الصحيحة (كل مرة يصل فيها المختبر لوضع امتداد الذراعين

كاملتين )

الاختبار الرابع:ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس

الهدف منه:مرونة عضلات الفخذين الخلفية وأسفل الظهر

الأدوات المستعملة :

-صندوق كرتون ارتفاعه 30.50 سم يوضع شريط قياس أو مسطرة فوق الصندوق أي عند مستوى

أصابع قدم المختبر

-أقلام وأوراق التسجيل النتائج

طريقة الأداء:

وضع البداية:

يجلس المختبر على الأرض بحيث تكون إحدى رجليه ممدودة باتجاه الصندوق المرونة (مفصل الركبة ممددة تماما ) بينما باطن القدم (بدون حذاء ) ملاصقة حافة الصندوق  
**طريقة الأداء :**

من وضع الجلوس الطويل نصف قرفصاء تكون قدم الرجل مثنية عند مستوى الركبة للرجل الممدودة وعلى بعد حوالي 5 سم منها تقريبا ، يتم مد الذراعين مع وضع الكتفين فوق بعضهما ومحاولة لمس أبعد نقطة من المسطرة مع الثبات ثانية واحدة على الأقل لأخذ القياس للرجل الثانية .  
**ما يجب مراعاته:**

- عدم ثني الرجل الممدودة
- ممكن للطالب القيام بمحاولة قبل أخذ القياس النهائي

#### تسجيل الدرجات :

يتم قراءة المسافة التي لمسها على المسطرة من طرف أصابع المختبر بالسنتيمتر  
**الاختبار الخامس:** الجري المتعدد المراحل 20 متر  
**الهدف منه:** التحصيل الدوري التنفسي أو اللياقة القلبية التنفسية  
**الأدوات المستعملة :**

-مسافة 20 متر خالية من العوائق

-شواخص

-ساعات توقيت

-أقلام وأوراق تسجيل

-إيقاع الاختبار

#### طريقة الأداء :

يقف التلميذ خلف خط البداية وعند سماع إشارة البداية يجري التلميذ ليلمس الخط بالقدم في نهاية 20 م ثم يعود الى خط البداية بعد سماع الإيقاع وهكذا .  
 بمعنى أن يتحرك التلاميذ بين نهايتين المسافة 20 م ثم يقوم كل التلاميذ بلمس الخط عند نهاية المسار بالقدم ثم يغير من اتجاهه عكسيا طبقا لاشارة صوتية تملى عليه .  
 ينتهي الاختبار عندما لا يستطيع المفحوص المحافظة على إيقاع سرعة الجري ، أي أن الإشارة تكون قبل وصول التلميذ الى خط أو عند شعور بعدم القدرة على مواصلة الجري .

#### تسجيل الدرجات :

يتم حساب عدد المرات ذهابا وايابا حيث تعد مرحلة الذهاب ب 1 ومرحلة الاياب ب 2 ثم مرحلة الذهاب ب 3 ومرحلة الاياب ب 4 وهكذا

**10- الدراسة الاحصائية:**

تمت الدراسة الإحصائية بالمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري



## الخلاصة :

لقد حاول الباحث من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة لأهداف البحث ، وذلك بتحديد الخطوات الاجرائية لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعرض النقاط التي يمكن أن يساعد في ضبط حدود البحث . وبالفعل تم ذلك فقد تم تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ، كما تم تحديد عينة البحث ، واختيار الأدوات اللازمة لذلك وتحديد طرق القياس المستخدمة ، وضبط المتغيرات التي من شأنها اعاقبة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية ، واختيار الطرز والوسائل الاحصائية الملائمة التي تساعد في عملية عرض وتحليل النتائج.

1- عرض وتحليل النتائج

1-1- المحور الأول الاختبارات الخاصة بالسن 16 سنة

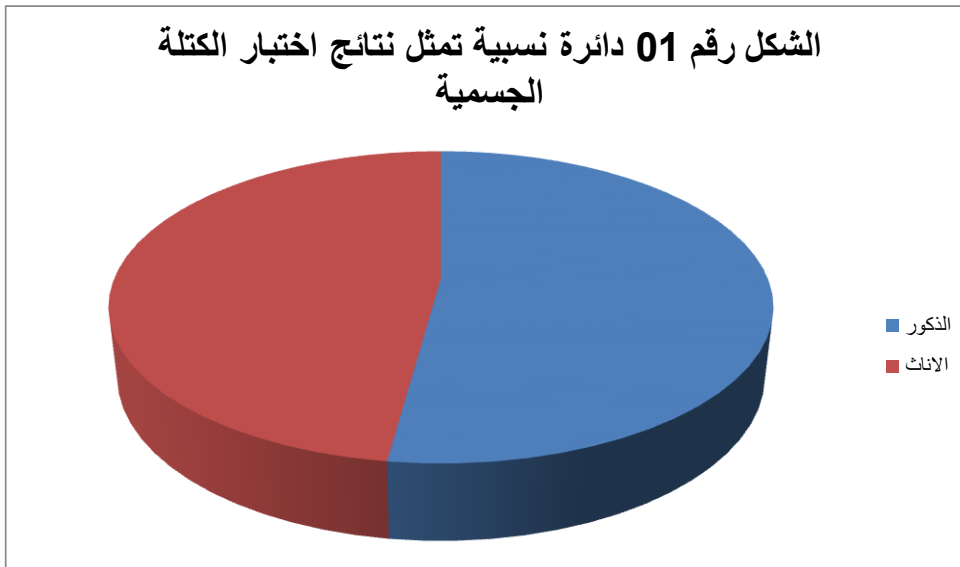
1-1-1 الجدول الأول جدول يمثل نتائج اختبار الكتلة الجسمية

16 سنة					الجنس
اختبار الكتلة الجسمية					
الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.96	8.96	2.58	21.51	اناث
			1.61	23.44	ذكور
مستوى الدلالة 0.05 _ درجة الحرية 398					

عرض وتحليل النتائج من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان هناك اختلاف في اختبارالكتلة الجسمية بين الذكور والاناث بحيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور 23.44 بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث 21.51 ومن خلال حساب كا2 المحسوبة ومقارنتها بكا2 الجدولية نلاحظ ان كا2 المحسوبة أكبر من الجدولية ومنه فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند الدلالة 0.05

الاستنتاج نستنتج ان هناك اختلاف في اختبارالكتلة الجسمية لصالح الذكور.

الشكل رقم 01 دائرة نسبية تمثل نتائج اختبار الكتلة الجسمية

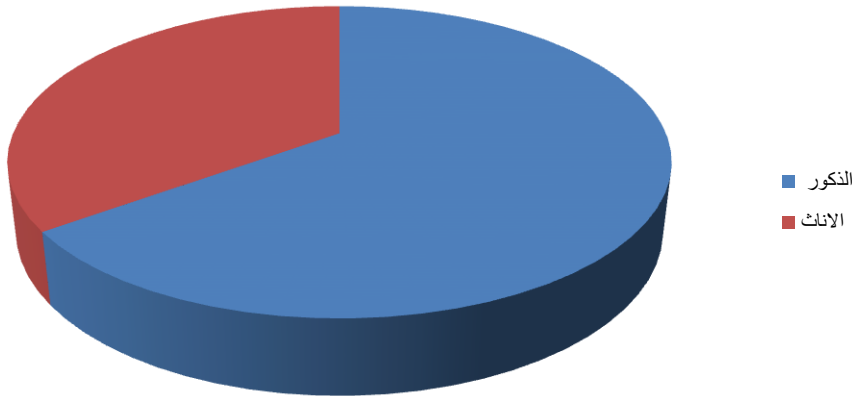


1-1-2 الجدول الثاني جدول يمثل نتائج اختبار انبطاح المائل ثني ومد الذراعين

16 سنة					الجنس
اختبار انبطاح مائل ثني مدالذراعين(مرات)					
الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.96	18.52	8.62	13.39	اناث
			1.86	24.95	ذكور
مستوى الدلالة 0.05 _ درجة الحرية 398					

عرض وتحليل النتائج من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان هناك اختلاف في اختبار انبطاح المائل ثني ومد الذراعين بين الذكور والاناث بحيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور 24.95 بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث 13.39 ومن خلال حساب كا2 المحسوبة ومقارنتها بكا2 الجدولية نلاحظ ان كا2 المحسوبة أكبر من الجدولية ومنه فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند الدلالة 0.05. الاستنتاج نستنتج ان هناك اختلاف في اختبار انبطاح المائل ثني ومد الذراعين لصالح الذكور.

الشكل رقم 02 دائرة نسبية تمثل اختبار انبطاح المائل ثني ومد الذراعين



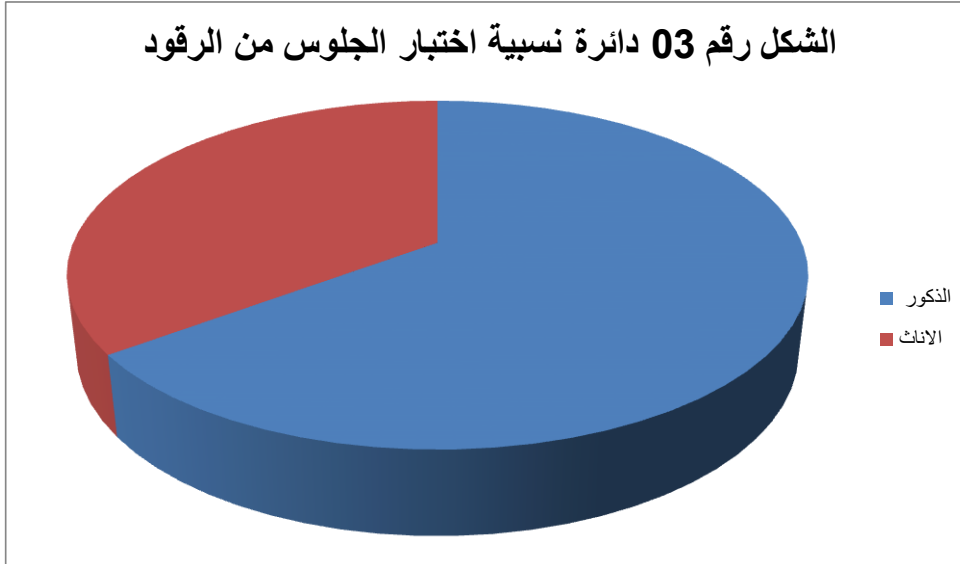
3-1-1 الجدول الثالث جدول يمثل نتائج اختبار الجلوس من الرقود

16 سنة					الجنس
اختبار الجلوس من الرقود					
الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.96	59.68	4.15	23.67	اناث
			2.31	43.74	ذكور
مستوى الدلالة 0.05 _ درجة الحرية 398					

عرض وتحليل النتائج من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان هناك اختلاف في اختبار الجلوس من الرقود بين الذكور والاناث بحيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور 43.74 بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث 23.67 ومن خلال حساب كا<sup>2</sup> المحسوبة ومقارنتها بكا<sup>2</sup> الجدولية نلاحظ ان كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولية ومنه فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند الدلالة 0.05

الاستنتاج نستنتج ان هناك اختلاف في اختبار الجلوس من الرقود لصالح الذكور.

الشكل رقم 03 دائرة نسبية اختبار الجلوس من الرقود

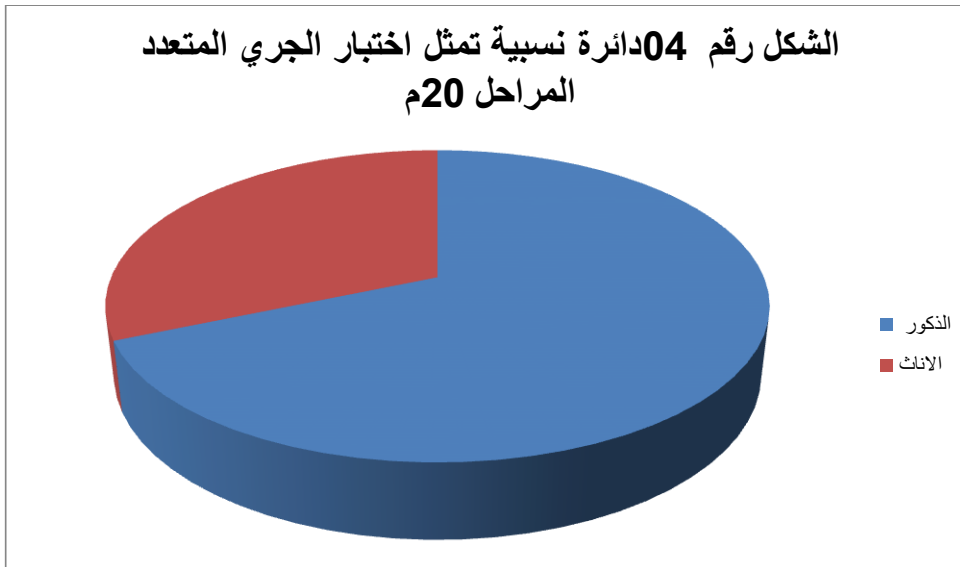


4-1-1 الجدول الرابع جدول يمثل نتائج اختبار الجري متعدد المراحل 20م

16 سنة					الجنس
اختبار الجري متعدد المراحل 20م (عدد)					
الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.96	72.08	1.98	11.28	اناث
			1.70	24.65	ذكور
مستوى الدلالة 0.05 _ درجة الحرية 398					

عرض وتحليل النتائج من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان هناك اختلاف في اختبار الجري المتعدد المراحل 20م بين الذكور والاناث بحيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور 24.65 بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث 11.28 ومن خلال حساب كا2 المحسوبة ومقارنتها بكا2 الجدولية نلاحظ ان كا2 المحسوبة اكبر من الجدولية ومنه فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند الدلالة 0.05

الاستنتاج نستنتج ان هناك اختلاف في اختبار الجري المتعدد المراحل 20م لصالح الذكور.

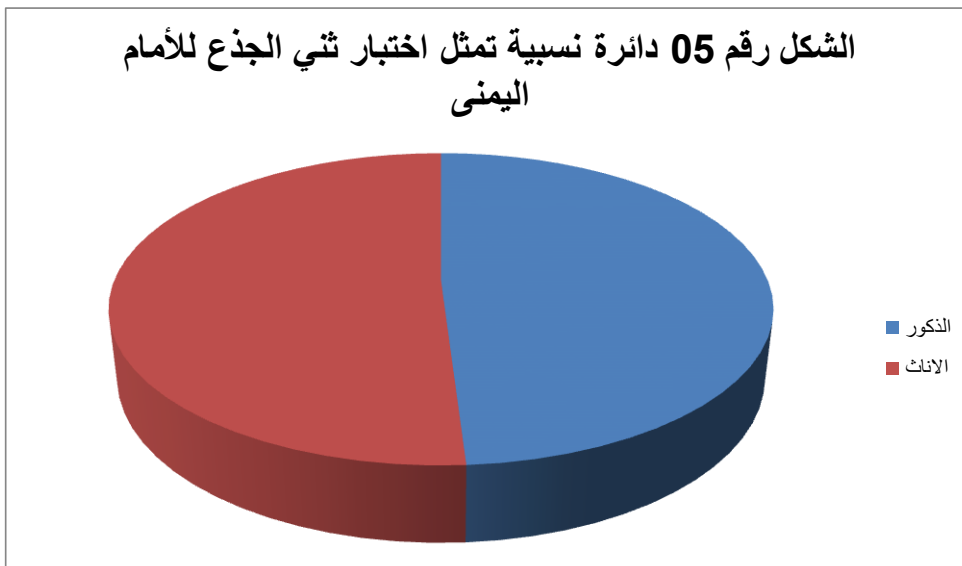


1-5 الجدول الخامس جدول يمثل نتائج اختبار ثني الجذع للامام اليمنى

16 سنة					الجنس
اختبار ثني الجذع للامام (سم) اليمنى					
الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.96	4.47	1.41	13.67	ذكور
			0.92	13.13	اناث
مستوى الدلالة 0.05 _ درجة الحرية 398					

عرض وتحليل النتائج من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان هناك اختلاف في اختبار ثني الجذع للامام اليمنى بين الذكور والاناث بحيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور 13.13 بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث 13.67 ومن خلال حساب كا<sup>2</sup> المحسوبة ومقارنتها بكا<sup>2</sup> الجدولية نلاحظ ان كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولية ومنه فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند الدلالة 0.05

الاستنتاج نستنتج ان هناك اختلاف في اختبار ثني الجذع للامام اليمنى لصالح الاناث .

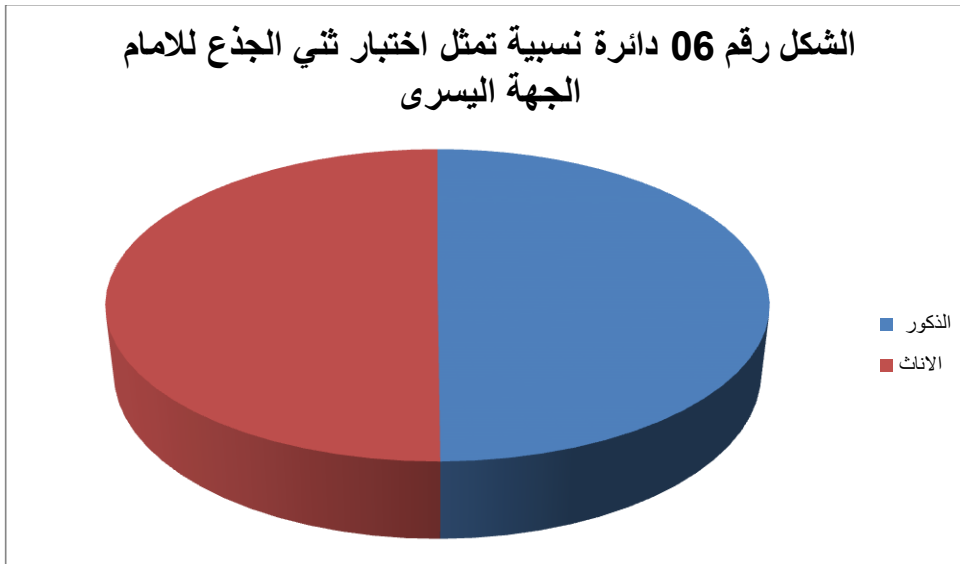


1-1-6 الجدول السادس جدول يمثل نتائج اختبار ثني الجذع للامام اليسرى

16 سنة					الجنس
اختبار ثني الجذع للأمام (سم) اليسرى					
الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.96	0.50	1.29	13.33	اناث
			0.82	13.27	ذكور
مستوى الدلالة 0.05 _ درجة الحرية 398					

عرض وتحليل النتائج من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان هناك اختلاف في اختبار ثني الجذع للامام اليسرى بين الذكور والاناث بحيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور 13.27 بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث 13.33 ومن خلال حساب كا2 المحسوبة ومقارنتها بكا2 الجدولية نلاحظ ان كا2 المحسوبة أكبر من الجدولية ومنه فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند الدلالة 0.05

الاستنتاج نستنتج ان هناك اختلاف في اختبار ثني الجذع للامام اليسرى لصالح الاناث .



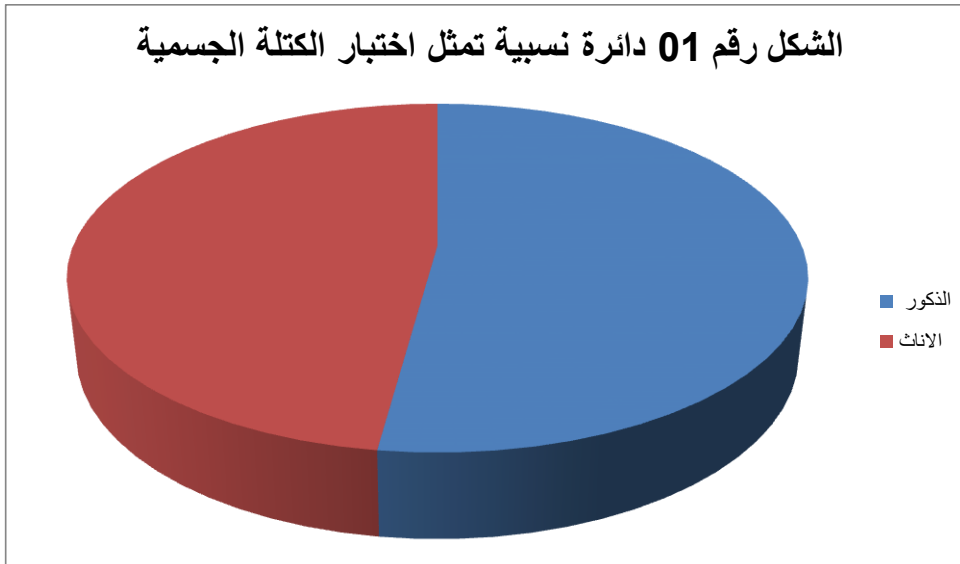
1-2-2-المحور الثاني الاختبارات الخاصة بالسنة 17 سنة .

1-2-1-الجدول الأول جدول يمثل نتائج اختبار الكتلة الجسمية

17سنة					الجنس
اختبار الكتلة الجسمية					
الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.96	13.63	3.17	21.52	اناث
			1.93	23.46	ذكور
مستوى الدلالة 0.05 _ درجة الحرية1198					

عرض وتحليل النتائج من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان هناك اختلاف في اختبار الكتلة الجسمية بين الذكور والاناث بحيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور 23.46 بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث 21.52 ومن خلال حساب كا2 المحسوبة ومقارنتها بكا2 الجدولية نلاحظ ان كا2 المحسوبة أكبر من الجدولية ومنه فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند الدلالة 0.05

الاستنتاج نستنتج ان هناك اختلاف في اختبار الكتلة الجسمية لصالح الذكور



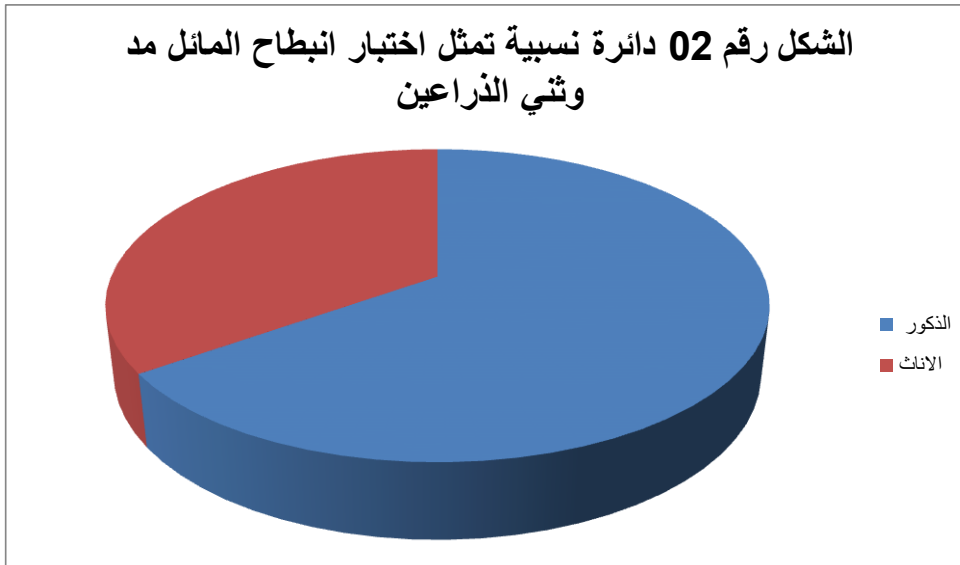


1-2-2 الجدول الثاني جدول يمثل اختبار انبطاح المائل ثني ومد الذراعين

17 سنة					الجنس
اختبار انبطاح مائل ثني مدالذراعين(مرات)					
الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.96	49.74	1.71	13.28	اناث
			2.82	24.92	ذكور
مستوى الدلالة 0.05 _ درجة الحرية 398					

عرض وتحليل النتائج من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان هناك اختلاف في اختبار انبطاح المائل مد وثني الذراعين بين الذكور والاناث بحيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور 24.92 بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث 13.28 ومن خلال حساب كا2 المحسوبة ومقارنتها بكا2 الجدولية نلاحظ ان كا2 المحسوبة أكبر من الجدولية ومنه فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند الدلالة 0.05

الاستنتاج نستنتج ان هناك اختلاف في اختبار انبطاح المائل مد وثني الذراعين عدة مرات لصالح الذكور



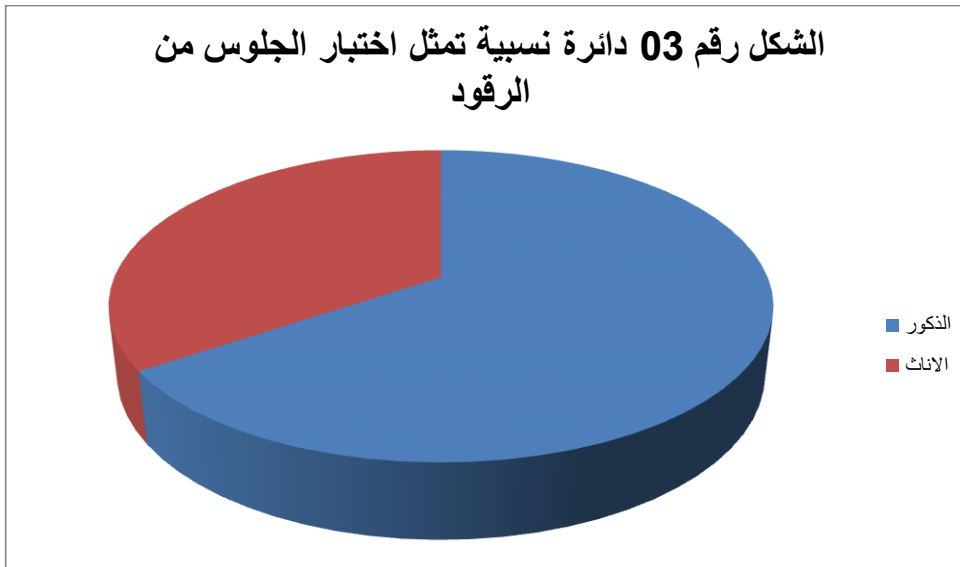
1-2-3 الجدول الثالث جدول يمثل نتائج اختبار الجلوس من الرقود

سنة 17					الجنس
اختبار الجلوس من الرقود					
الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.96	71.40	3.53	22.72	اناث
			2.51	43.24	ذكور
مستوى الدلالة 0.05 _ درجة الحرية 398					

عرض وتحليل النتائج من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان هناك اختلاف في اختبار الجلوس من الرقود بين الذكور والاناث بحيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور 43.24 بينما بلغ المتوسط الحسابي للاناث 22.72 ومن خلال حساب كا2 المحسوبة ومقارنتها بكا2 الجدولية نلاحظ ان كا2 المحسوبة اكبر من الجدولية ومنه فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند الدلالة 0.05

الاستنتاج نستنتج ان هناك اختلاف في اختبار الجلوس من الرقود لصالح الذكور

الشكل رقم 03 دائرة نسبية تمثل اختبار الجلوس من الرقود

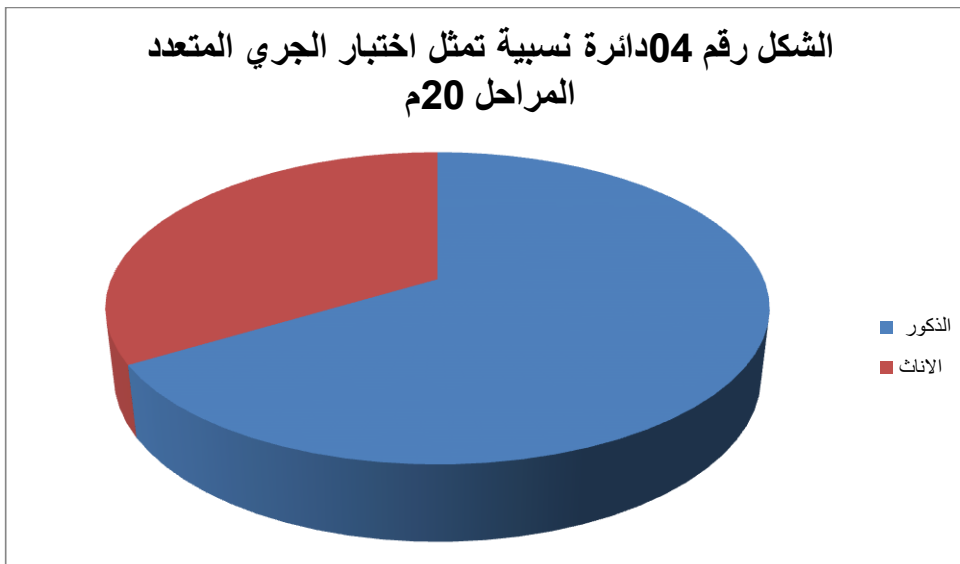


1-2-4 الجدول الرابع جدول يمثل نتائج اختبار الجري المتعدد المراحل 20م

17 سنة					الجنس
اختبار الجري متعدد المراحل 20م (عدد)					
الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.96	56.52	2.70	12.43	اناث
			2.41	24.56	ذكور
مستوى الدلالة 0.05 _ درجة الحرية 398					

عرض وتحليل النتائج من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان هناك اختلاف في اختبار الجري المتعدد المراحل 20م بين الذكور والاناث بحيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور 24.56 بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث 12.43 ومن خلال حساب كا<sup>2</sup> المحسوبة ومقارنتها بكا<sup>2</sup> الجدولية نلاحظ ان كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولية ومنه فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند الدلالة 0.05

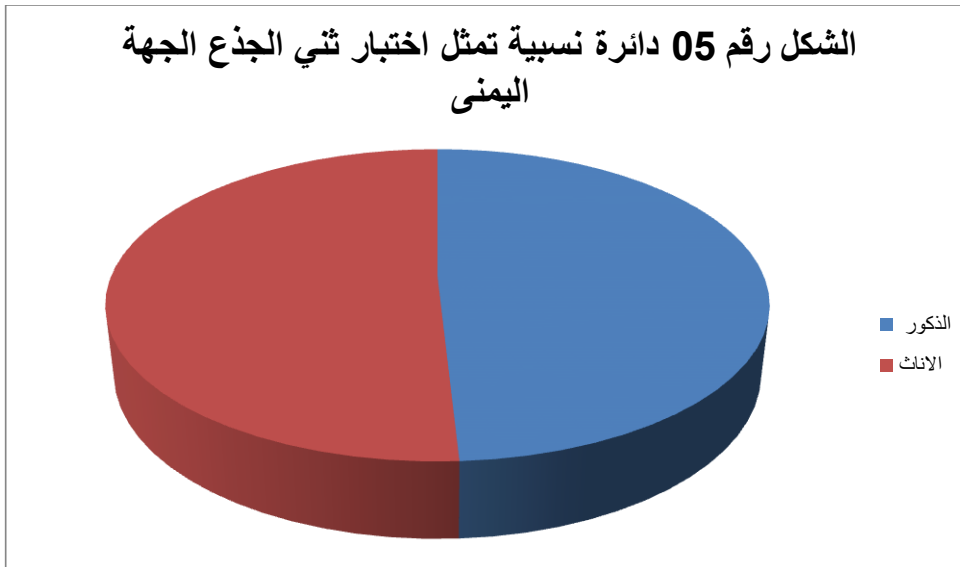
الاستنتاج نستنتج ان هناك اختلاف في اختبار الجري متعدد المراحل 20م لصالح الذكور



1-2-5 الجدول الخامس جدول يمثل نتائج ثني الجذع للامام الجهة اليمنى

17 سنة					الجنس
اختبار ثني الجذع للأمام (سم) اليمنى					
الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.96	3.53	0.89	13.69	اناث
			1.46	13.22	ذكور
مستوى الدلالة 0.05 _ درجة الحرية 398					

عرض وتحليل النتائج من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان هناك اختلاف في اختبار ثني الجذع للامام الجهة اليمنى بين الذكور والاناث بحيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور 13.22 بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث 13.69 ومن خلال حساب كا2 المحسوبة ومقارنتها بكا2 الجدولية نلاحظ ان كا2 المحسوبة أكبر من الجدولية ومنه فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند الدلالة 0.05 الاستنتاج نستنتج ان هناك اختلاف في اختبار ثني الجذع الجهة اليمنى لصالح الاناث.

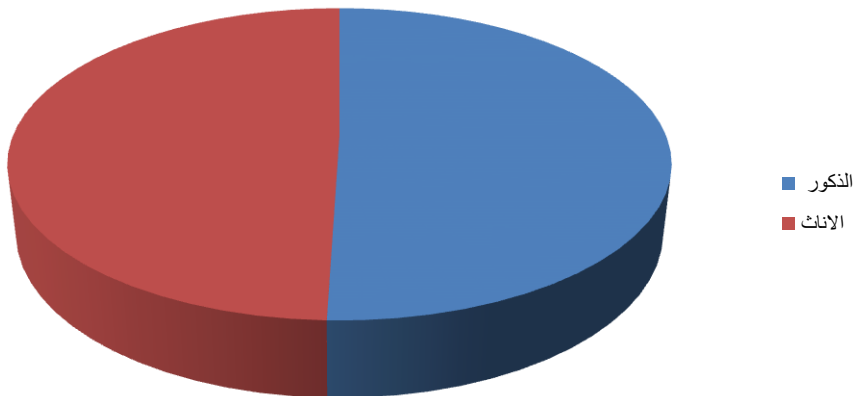


1-2-6 الجدول السادس جدول يمثل نتائج اختبار ثنائي الجذع للامام الجهة اليسرى

17 سنة					الجنس
اختبار ثنائي الجذع للامام (سم) اليسرى					
الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.96	2.39	1.80	13.51	اناث
			0.73	13.24	ذكور
مستوى الدلالة 0.05 _ درجة الحرية 398					

عرض وتحليل النتائج من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان هناك اختلاف في اختبار ثنائي الجذع للامام الجهة اليسرى بين الذكور والاناث بحيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور 13.24 بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث 13.51 ومن خلال حساب كات المحسوبة ومقارنتها بكات الجدولية نلاحظ ان كات المحسوبة اكبر من الجدولية ومنه فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند الدلالة 0.05 . الاستنتاج نستنتج ان هناك اختلاف في اختبار ثنائي الجذع للامام الجهة اليسرى لصالح الاناث .

الشكل رقم 06 دائرة نسبية تمثل اختبار ثنائي الجذع الجهة اليسرى



3-1- المحور الثالث الاختبارات الخاصة بالسن 18 سنة .

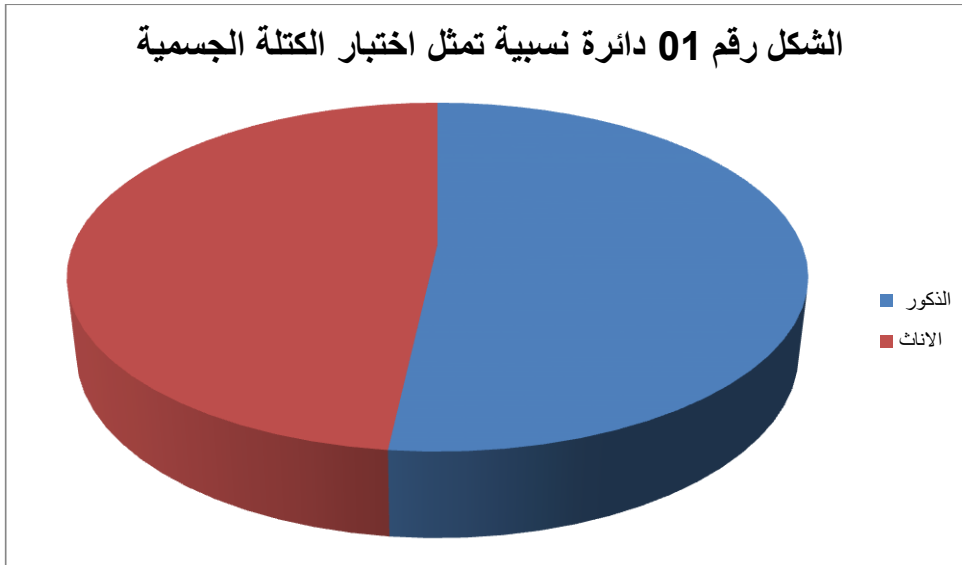
1-3-1 الجدول الأول جدول يمثل نتائج اختبار الكتلة الجسمية

18 سنة					الجنس
اختبار الكتلة الجسمية					
الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.96	6.34	3.26	22.10	اناث
			1.74	23.72	ذكور
مستوى الدلالة 0.05 _ درجة الحرية 398					

عرض وتحليل النتائج من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان هناك اختلاف في اختبار الكتلة الجسمية بين الذكور والاناث بحيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور 23.72 بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث 22.10 ومن خلال حساب كا2 المحسوبة ومقارنتها بكا2 الجدولية نلاحظ ان كا2 المحسوبة أكبر من الجدولية ومنه فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند الدلالة 0.05

الاستنتاج نستنتج ان هناك اختلاف في اختبار الكتلة الجسمية لصالح الذكور

الشكل رقم 01 دائرة نسبية تمثل اختبار الكتلة الجسمية



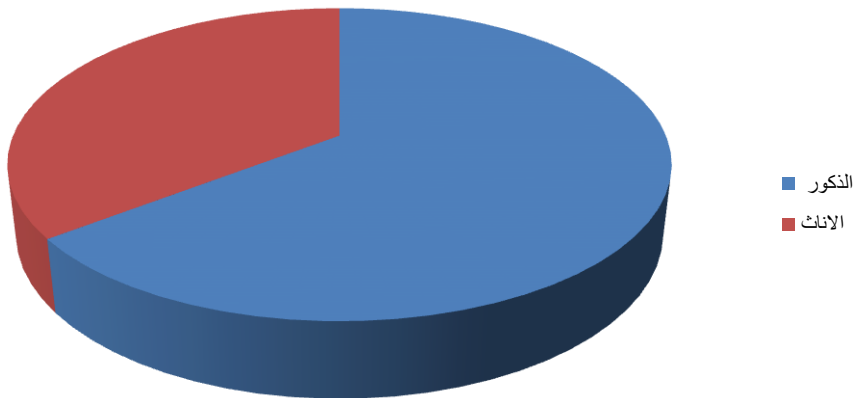
1-3-2 الجدول الثاني جدول يمثل نتائج اختبار انبطاح المائل ثني ومد الذراعين

18 سنة					الجنس
اختبار انبطاح مائل ثني مدالذراعين(مرات)					
الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.96	53.29	2.12	13.42	اناث
			2.18	24.49	ذكور
مستوى الدلالة 0.05 _ درجة الحرية 398					

عرض وتحليل النتائج من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان هناك اختلاف في اختبار انبطاح المائل ثني ومد الذراعين بين الذكور والاناث بحيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور 24.49 بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث 13.42 ومن خلال حساب كات المحسوبة ومقارنتها بكات الجدولية نلاحظ ان كات المحسوبة اكبر من الجدولية ومنه فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند الدلالة 0.05

الاستنتاج نستنتج ان هناك اختلاف في اختبار انبطاح المائل ثني ومد الذراعين لصالح الذكور

الشكل رقم 02 دائرة نسبية تمثل اختبار انبطاح المائل ثني ومد الذراعين

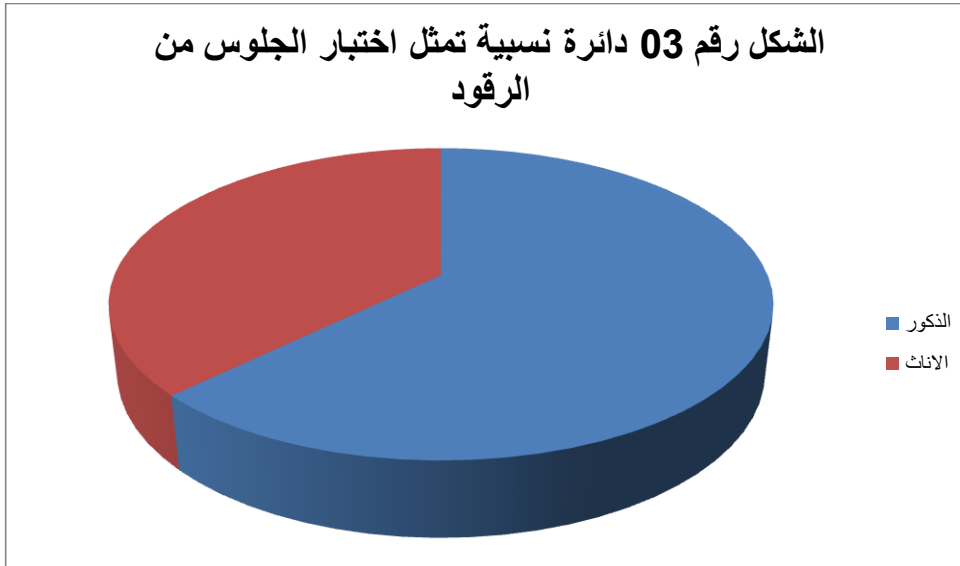


1-3-3 الجدول الثالث جدول يمثل نتائج اختبار الجلوس من الرقود

18 سنة					الجنس
اختبار الجلوس من الرقود					
الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.96	58.98	3.76	25.86	اناث
			2.12	43.57	ذكور
مستوى الدلالة 0.05 _ درجة الحرية 398					

عرض وتحليل النتائج من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان هناك اختلاف في اختبار الجلوس من الرقود بين الذكور والاناث بحيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور 43.57 بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث 25.86 ومن خلال حساب كا<sup>2</sup> المحسوبة ومقارنتها بكا<sup>2</sup> الجدولية نلاحظ ان كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولية ومنه فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند الدلالة 0.05

الاستنتاج نستنتج ان هناك اختلاف في اختبار الجلوس من الرقود لصالح الذكور





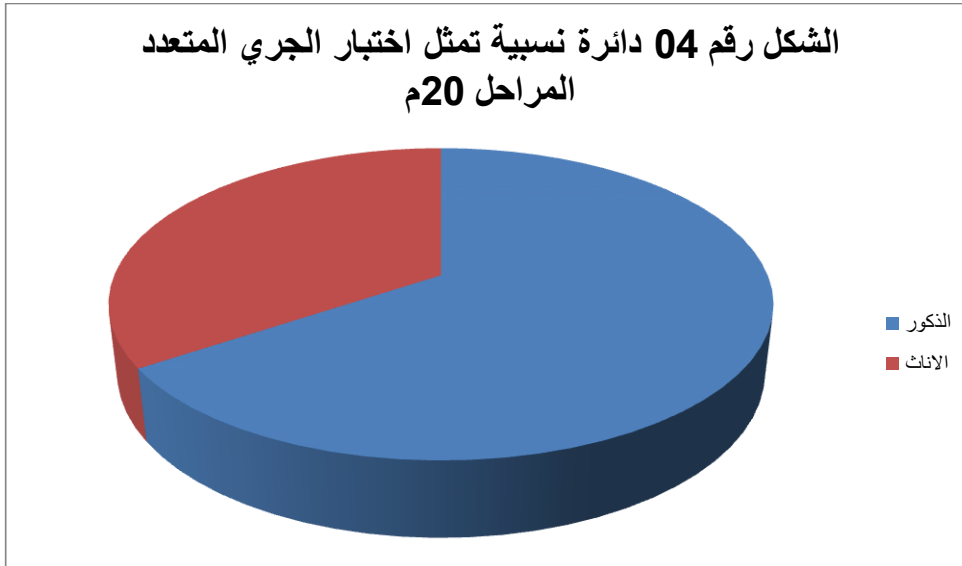
1-3-4 الجدول الرابع جدول يمثل نتائج اختبار الجري متعدد المراحل 20 م ء

18 سنة					الجنس
اختبار الجري متعدد المراحل 20 م (عدد)					
الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.96	53.78	2.49	12.89	اناث
			2.67	24.60	ذكور
مستوى الدلالة 0.05 _ درجة الحرية 398					

Commentaire [k1]:

عرض وتحليل النتائج من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان هناك اختلاف في اختبار الجري متعدد المراحل 20 م بين الذكور والاناث بحيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور 24.60 بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث 12.89 ومن خلال حساب كات المحسوبة ومقارنتها بكات الجدولية نلاحظ ان كات المحسوبة اكبر من الجدولية ومنه فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند الدلالة 0.05

الاستنتاج نستنتج ان هناك اختلاف في اختبار الجري متعدد المراحل 20 م لصالح الذكور

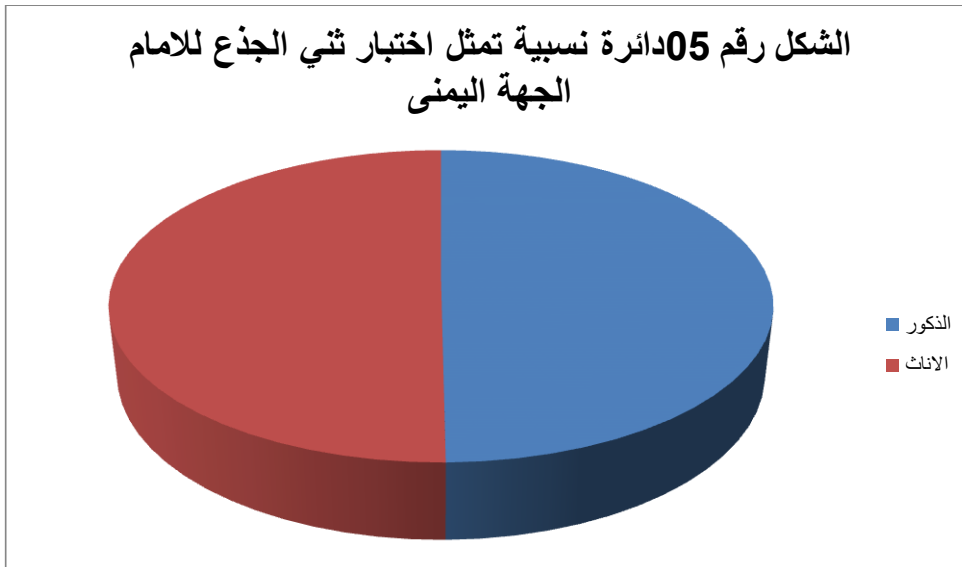


1-3-5 الجدول الخامس جدول يمثل نتائج اختبار ثني الجذع للامام الجهة اليمنى

18 سنة					الجنس
اختبار ثيبالجدع للأمام (سم) اليمنى					
الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.96	0.64	1.39	13.21	اناث
			0.58	13.11	ذكور
مستوى الدلالة 0.05 _ درجة الحرية 398					

عرض وتحليل النتائج من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان هناك اختلاف في اختبار ثني الجذع للامام الجهة اليمنى بين الذكور والاناث بحيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور 13.11 بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث 13.21 ومن خلال حساب كا<sup>2</sup> المحسوبة ومقارنتها بكا<sup>2</sup> الجدولية نلاحظ ان كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من الجدولية ومنه فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند الدلالة 0.05

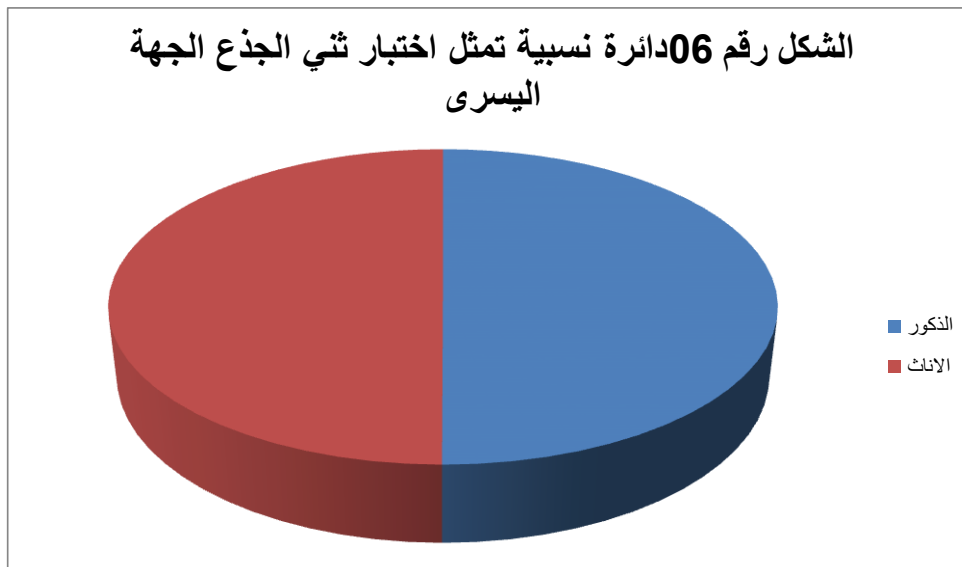
الاستنتاج نستنتج ان هناك اختلاف في اختبار ثني الجذع للامام الجهة اليمنى لصالح الاناث



1-3-6 الجدول السادس جدول يمثل نتائج اختبار ثني الجذع للامام الجهة اليسرى

18 سنة					الجنس
اختبار ثنائي الجذع للأمام (سم) اليسرى					
الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.96	0.20	1.03	13.28	اناث
			0.87	13.30	ذكور
مستوى الدلالة 0.05 _ درجة الحرية 398					

عرض وتحليل النتائج من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان هناك اختلاف في اختبار ثني الجذع للامام الجهة اليسرى بين الذكور والاناث بحيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور 13.30 بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث 13.28 ومن خلال حساب كا2 المحسوبة ومقارنتها بكا2 الجدولية نلاحظ ان كا2 المحسوبة أكبر من الجدولية ومنه فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند الدلالة 0.05 الاستنتاج نستنتج ان هناك اختلاف في اختبار ثني الجذع للامام الجهة اليسرى لصالح الذكور



## 2- الاستنتاجات

2-1- استنتاج الخاص بالمحور الأول من خلال نتائج الجداول الخاصة بالمحور الأول نستنتج أن هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين الذكور والاناث حيث كانت هناك فروق في عنصري القوة والسرعة لصالح الذكور وهذا ما تبينه الجداول 1-2-3-4 بينما كانت الفروق لصالح الاناث في عنصر المرونة وهذا راجع الى البنية المرفولوجية ونمو السريع للعضلات لصالح الذكور على حساب الاناث وهذا ماجاء في الجدولين 5-6.

2-2- استنتاج الخاص بالمحور الثاني من خلال نتائج الجداول الخاصة بالمحور الثاني نستنتج أن هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين الذكور والاناث حيث كانت هناك فروق في عنصري القوة والسرعة لصالح الذكور وهذا ما تبينه الجداول 1-2-3-4 بينما كانت الفروق لصالح الاناث في عنصر المرونة وهذا راجع الى البنية المرفولوجية ونمو السريع للعضلات لصالح الذكور على حساب الاناث وهذا ماجاء في الجدولين 5-6.

2-3- الاستنتاج الخاص بالمحور الثالث من خلال نتائج الجداول الخاصة بالمحور الثالث نستنتج ان هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين الذكور والاناث حيث كانت هناك فروق في جميع العناصر لصالح الذكور وهذا راجع الى البنية المرفولوجية ونمو السريع للعضلات بالإضافة الى عامل السن وهذا ماتثبته الجداول الخاصة بالمحور الأول .

## 3-مناقشة النتائج بالفرضيات

من خلال النتائج النهائية ومطابقتها بالفرضيات توصلنا الى مايلي

**3-1-الفرضية الأولى** هناك فروق في عنصر القوة بين الذكور والإناث لصالح الذكور وهذا ما أثبتته نتائج الجداول 1-2-3 في المحاور الثلاثة سن 16-17-18 سنة وأكدته دراسة الأستاذ دحون عومري تحت عنوان تصميم برنامج حاسوبي لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية (16-19) سنة ودراسة عبد المهدي علي احمد اكسيل (2012) تحت عنوان تصميم نظام الكتروني على شبكة المعلومات العالمية لتقويم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمملكة البحرين ،بالاضافة الى دراسة المرضي 2005 ودراسة مخلوف توفيق بوخلاف شادلي 2012 رسالة ماستر تحت عنوان دراسة مقارنة لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمرحلة المتوسطة (12-15 سنة )

**3-2-الفرضية الثانية** هناك فروق في عنصر المرونة بين الذكور والإناث لصالح الاناث وهذا ما اثبتته نتائج الجدولين 5-6 في المحورين الأول والثاني سن 16-17 سنة وأكدته دراسة الأستاذ دحون عومري تحت عنوان تصميم برنامج حاسوبي لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية (16-19) سنة ودراسة عبد المهدي علي احمد اكسيل (2012) تحت عنوان تصميم نظام الكتروني على شبكة المعلومات العالمية لتقويم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمملكة البحرين"،بالاضافة الى دراسة المرضي 2005 ودراسة مخلوف توفيق بوخلاف شادلي 2012 رسالة ماستر تحت عنوان دراسة مقارنة لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمرحلة المتوسطة (12-15 سنة ).

**3-3-الفرضية الثالثة** هناك فروق في عنصر السرعة بين الذكور والإناث لصالح الذكور وهذا ما أثبتته نتائج الجداول 4 في المحاور الثلاث سن 16-17-18 سنة وهذا ما أثبتته نتائج الجدولين 5-6 في المحورين الأول والثاني سن 16-17 سنة وأكدته دراسة الأستاذ دحون عومري تحت عنوان تصميم برنامج حاسوبي لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية (16-19) سنة ودراسة عبد المهدي علي احمد اكسيل (2012) تحت عنوان تصميم نظام الكتروني على شبكة المعلومات العالمية لتقويم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمملكة البحرين"،بالاضافة الى دراسة المرضي 2005 ودراسة مخلوف توفيق بوخلاف شادلي 2012 رسالة ماستر تحت عنوان دراسة مقارنة لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمرحلة المتوسطة (12-15 سنة ).

4-الاقتراحات والتوصيات

- 1- تشجيع التلاميذ على استخدام التقويم الذات.
- 2-مراقبة لياقتهم البدنية المرتبطة بالصحة .
- 3-التعرف على مواطن القوة و الضعف للبرنامج و الانشطة الرياضية التي تقدم لهذه المرحلة.
- 4-الكشف عن الموهوبين رياضيا .
- 5-تنمية لياقتهم البدنية .
- 6-الوصول الى لياقة بدنية جيدة المرتبطة بالصحة بالرغم من الحجم الساعي القليل .
- 7-تحفيز العنصر النسوي على تحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

## 5- الخلاصة :

هناك أسباب كثيرة لاشتراك الأفراد في الأنشطة البدنية ولكن الأسباب المبنية تفسير الزيادة الهائلة في رياضتها مدى الحياة والأنشطة المتنوعة ( عباس عبد الفتاح الرملي ، 1991 ، صفحة 33).

ختاما فان التمرين المنتظم والقوي لايعني بأنك ذو مناعة من التأثيرات المرضية الناتجة من التدخين وعادات الغذاء السيئة والضغط العاطفية ،

ويتطلب الوقت الحاضر بعض الجهود للحصول على الهدوء العقلي وخاصة في جو المثيرات البيئية القوية التي نعيشها اليوم بالرغم من أن الفوائد الصحية للتمرين معروفة تماما فان الأداء الرياضي عالي المستوى أو عادات التمرين البدني لا يضمنان الوقاية المطلقة ضد أمراض جهاز القلب الوعائي أو التنفسي .

و في هذا الصدد لجأ الطلبة الباحثين إلى العمل ببطارية إختبار مقننة تحتوي على مجموعة من الإختبارات و العمل بها على التلاميذ ثانوية محمد بن أحمد عبد الغاني بمستغانم من خلال بحث يحتوي مضمونه على باين :

الباب الأول خصص للدراسات النظرية أما الباب الثاني خصص للدراسات التطبيقية ، يحتوي الباب الأول على ثلاث فصول متداخلة و متناسقة فبموجبه يحتوي الفصل الأول على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أما الفصل الثاني فتناولنا فيه التقييم ثم تطرقنا إلى الفصل الثالث إلى الخصائص المرحلة العمرية .

أما الباب الثاني خصصناه لدراسات الميدانية التطبيقية في فصلين : الفصل الاول تطرقنا فيه إلى منهج البحث و إجراءاته الميدانية ، أما الفصل الثاني إعتمدى على عرض و تحليل النتائج .

## قائمة المراجع والمصادر

- 1- يبحث علم الاختبارات في موضوع الاختبارات المدرسية أو المهنية وتطوير أدوات القياس 1977 ص428
- 2- د. العربي عقون ، مدخل الى التقييم التربوي ، دار الهدى ، عين مليلة ، الجزائر ص 5، 6، 7، 10، مرجع سابق ص11، 12، 19،
- 3- محمد شارف سرير ونور الدين خالدي ، التدريس بالأهداف وبيداغوجية التقييم الطبعة 2 ص 87
- 4- جابر عبد الحميد جابر التقييم التربوي والقياس النفسي ، دار النهضة العربية ، قطر ص 4
- 5- د محمد صبحي حسنين ، القياس والتقييم في ت ب ر دار الفكر العربي القاهرة ص 28-29 مرجع سابق ص 31
- 6- منظمة المم المتحدة للطفولة 1991 ، WFP ، ماي 2000
- 7- محمد شارف سرير ونور الدين خالدي ، مرجع سابق ص 94
- 8- وزارة التربية الجزائرية ، إضارة خاصة بالمكونين ، الجزائر 1998 ، ص 153
- 9- تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني للعلوم وآخرون ترجمة محمد أمين مفتي وآخرون 1984 ص 193
- 10- عباس عبد الفتاح الرملي ، محمد إبراهيم شحاتة : اللياقة والصحة ، دار الفكر العربي ط 1 . 1991 مصر ص 9 ، 10، مصدر سابق ص 33 ، ص 172
- 11- إبراهيم احمد سلامة ، مدخل تطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، نشأة المعارف ، جلال حزي وشركات مصر 2000 ، ص 21
- 12- عبد العليل نصيف ، تدريب القوة ، الدار العربية للطباعة ، بغداد 1978 ، ط 1، ص 9
- 13- سامي الصفراوي خزون ، اللياقة البدنية والصحية ، كتاب منهجي لطلاب ت ب ر الجزء الأول ، بغداد 1987 ص 25، 27،
- 14- ابراهيم احمد سلامة ، القياس والتقييم ، دار الفكر العربي ، ص 32 ، ص 33
- 15- عباس عبد الفتاح الرملي ، محمد ابراهيم شحاتة ، اللياقة والصحة ، دار الفكر العربي ط 1 ، مصر 1991 ، ص 77 ، 78 ، مصدر سابق ص 92 ، 93،
- 16- مصدر سابق ص 86
- 17- محمد حسن علوي : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ط 1. 1988 ص 11



18- محمد رفعة رمضان محمد سليمان شعلان خطاب بنعطية علي : أصول التربية وعلم النفس ، القاهرة 1984

ص 139

19- بوشنتوف ادريس بلقاضي زوبير : دراسة بعض التغيرات الفيسيولوجية ، مذكرة التخرج 1996

20- أمين الخولي ، أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي 1999 ص 84

21- كورت ماينل التعلم الحركي ، دار الكتابة للطباعة والنشر ، القاهرة 1987 ص 297

22- بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة ، دار الكتاب الحديث ، الكويت ط 1 ، 1996 ، ص 191

23- فؤاد الباهي السيد أسس للنمو ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، بدون طبعة ص 297

24- عبد المقصود ، تطور حركة الانسان وأسسها ، الاسكندرية 1985 ص 248-280

25- أسامة كامل راتب ، النمو الحركي ، ط 2 دارالفكر العربي 1994 ص 43-44

26- عبد المنعم الميجي ، حسن اليحي ، النمو النفسي ، دار النهضة العربية - بيروت 1971 ص 380

27- مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1994 ص 120

28- مختار أيمن أينولي ، الأسس العلمية في اللياقة البدنية ، مطبعة المنار ، الكويت 1989 ص 129

29- قاسم حسن حسن ، عبد العلي نصيف ، علم التدريب الرياضي ، بغداد 1987 . ص 194

30- دحون عومري ، تصميم برنامج حاسوبي لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة

الثانوية 16-19 سنة ، رسالة ماجستير ، 2013

31- عبد المهدي علي احمد اكسيل رسالة دكتوراه ، "تصميم نظام الكتروني على شبكة المعلومات العالمية لتقويم

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، البحرين ، 2012.

## ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للذكور والاناث للمرحلة الثانوية  
تهدف الدراسة الى : المساهمة في اضهار الاهمية التي تحتلها عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للذكور والاناث  
للمرحلة الثانوية

فرض من الدراسة : هناك فروق في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للذكور والاناث  
عينة : شملت عينة البحث على 1200 تلميذ بثانوية محمد بن أحمد عبد الغاني بمستغانم ( ذكور و اناث )  
قسما هذه العينة الى : الى مجموعتين 600 ذكور و 600 اناث  
كيفية اختيارها : مقصودة

الادوات المستخدمة : الوحدات التدريبية

أهم استنتاج : هناك أثر ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح

أهم توصية : الوصول الى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الجيدة بالرغم من الحجم الساعي القليل

## RUSUME DE FRANÇAIS

Synthèse de l'étude:

Titre de l'étude: Etude comparative des éléments de l'aptitude physique liés avec la santé pour les garçon et fait.

La phase secondaire: cette étude vise à comparer les éléments de l'aptitude physique liés avec la santé pour les garçon et fait au niveau secondaire.

Le but de l'étude est qu'il ya des différences dans les éléments de l'aptitude physique liés avec la santé entre les garçon et fait au niveau secondaire.

L'échantillon a été pris des élèves de la phase secondaire à l'un des lycées de Mostaganem et a été sélectionnés par une façon régulière en utilisant un taux de 10%. Et l'outil utilisé a été la manière de Cooper.

La conclusion la plus importante qu'il ya quelques différences dans les éléments de l'aptitude physique liés avec la santé entre les garçon et fait.

La suggestion ou recommandation la plus importante: stimuler les femmes à la pratique sportive scolaire d'une façon régulière.

Commande : arrivé des éléments de l'aptitude physique liés avec la santé malgré petite emploi de temps .