



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: النشاط الحركي المكيف



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط الرياضي المكيف

تحت عنوان:

**بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة
بالصحة (اللياقة العضلية الهيكلية) لدى تلاميذ الطور الابتدائي
من 8 إلى 11 سنة.**

بمقر مسعى أجري على مستوى المقاطعة 1 و2 و3 لدائرة وادي ارضيو ولاية خليزان

تحت إشراف:

إعداد الطالب:

د/بن عمر هواري

*بوعلام كمال.

السنة الجامعية 2016/2017

الشكر و التقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى: ((وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ

وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ)) الآية 78 من سورة النحل.

كن عالما .. فإن لم تستطع فكن متعلما ، فإن لم تستطع فأحب العلماء ، فإن لم

تستطع فلا تبغضهم"

بعد رحلة بحث و جهد و اجتهاد تكلفت بإنجاز هذا البحث ، نحمد الله عز وجل

على نعمه التي من بها علينا فهو العلي القدير ، كما لا يسعنا إلا أن نخص بأسمى

عبارات الشكر و التقدير الدكتور المشرف "بن عمر هواري" و الدكتور "زابشي نوردين "

و الدكتور "دحون عومري" لما

قدموه لي من جهد و نصح و معرفة طيلة انجاز هذا البحث.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل من أسهم في تقديم يد العون لإنجاز هذا

البحث، و نخص بالذكر أستاذتنا الكرام الذين أشرفوا على تكوين دفعة

ماستر 2 تخصص النشاط الحركي المكيف و صحة و الأستاذة القائمين على عمادة و إدارة

معهد علوم و تقنيات الانشطة البدنية و الرياضية

بجامعة مستغانم [عبد الحميد بن باديس]



الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين

أهدي هذا العمل إلى

من ربنتي وأنارت دربي وأعانتني بالصلوات والدعوات، إلى أغلى إنسان في هذا الوجود أُمِّي
الحبيبة وخاصة جدتي العزيزة .

إلى من عمل بكد في سبيلي وعلمني معنى الكفاح وأوصلني إلى ما أنا عليه أبي الكريم أدامه الله
لي

إلى الغالي و العزيز في قلبي جدي رحمه الله و اسكنه فسيح جنانه اهدي لك ثمرة دراستي الجامعية

إلى أعمامي و أخوالي، عماتي و خالتي و كل الأقارب و الأُحبة

أخوتي و أخواتي الذين دعموني في طريقي لطلب العلم وأتمنى لهم دوام التفوق

إلى من ساعدني في هذا العمل بكد بغية إتمام هذا العمل، إلى صديقي ورفيق دربي بن خدومة
عزدين

إلى الأصدقاء بوسنية محمدياسين و مداح إلياس و بلقاضي الحاج و سعيدي إسماعيل و معمر
مختار وإلى من سهو القلم عن ذكرهم

إلى زميلاتي في الدراسة

إلى جميع أساتذة قسم النشاط الحركي المكيف إلى كل طلبة السنة الثانية ماستر النشاط الحركي

المكيف دفعة 2017 وخاصة الفوج 01

ملخص

عنوان الدراسة : بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي من 8 إلى 11 سنة

تهدف الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى أطفال الطور الابتدائي من 8 إلى 11 سنة و لقد افترضت في هذا البحث بأن مستوى اللياقة البدنية لدى أطفال الطور الابتدائي مقبول و العينة التي تم إستخدامها هم تلاميذ الطور الابتدائي تتراوح اعمارهم من 8-11 سنة وتم إختيارهم بطريقة عشوائية من 10 مدارس ابتدائية تم اخذ من كل مؤسسة ابتدائية 75 تلميذ بطريقة عشوائية و بلغت نسبتها من مجتمع البحث 7.76 % وكانت الأداة المستخدمة في البحث هي إختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة قصد التعرف على اللياقة البدنية حسب كل إختبار و غرضه أو بعده الفسيولوجي و قد خرجنا بأهم بإستنتاج وهو ان مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الطور الابتدائي في مستوى مقبول وكان أهم إقتراح هو الاستفادة من المستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة باستخدامها في تقويم مستويات اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي في ولايات أخرى من التراب الوطني

résumé

Titre de l'étude

Les niveaux standards de construction d'éléments de condition physique associés à la santé des élèves de la phase primaire de 8 à 11 ans.

Construction des niveaux standards d'éléments de condition physique associés à la santé des élèves de la phase primaire de 8 à 11 ans.

L'étude vise à construire des niveaux standards pour les éléments de remise en forme liés à la santé de la première phase des enfants de 8 à 11 ans. J'ai constaté dans cette recherche que le niveau de condition physique des enfants de la phase primaire est acceptable. L'échantillon utilisé est constitué d'élèves avec un âge variant de 8 à 11 ans, ils ont été choisis au hasard à partir de 10 écoles primaires. 75 élèves de chaque établissement ont été évalués de manière au hasard et le pourcentage d'assemblage de la recherche a atteint 7,76%. Les outils utilisés dans cette recherche sont des tests de condition physique liés à la santé afin d'identifier la condition physique en fonction de chaque essai et de voir son intérêt physiologique. D'après cette étude, la conclusion la plus importante ressortie est de porter un intérêt à la conception des programmes et des activités sportives en fonction des tendances scientifiques et éducatives dans l'enseignement primaire moderne. La suggestion la plus importante dans cette

étude était d'utiliser des niveaux de qualité des éléments de remise en forme liés à la santé. Ces niveaux ont été atteints dans cette étude et nous les proposons pour utilisation dans l'évaluation des niveaux de condition physique chez les élèves de phase primaire dans les autres Wilaya du territoire national.

Abstract

Study title

Construction of standard levels of building fitness elements associated with the health of students in the primary phase from 8 to 11 years.

The study aims to build standard levels for health-related fitness elements in the first phase of children aged from 8 to 11 years and I found in this research that the fitness level of children in the primary phase is acceptable and the sample that we have used is constituted of students who have ages of 8 to 11 years and were randomly selected from 10 primary schools. 75 students were drawn from each institution randomly and the percentage of the research assembly was 7.76%. The tools used in the research are fitness-related fitness tests to identify fitness according to each test and to see its physiological interest. According to this study, the most important conclusion emerged is to bring an interest to design programs and sport activities in function of scientific and educational trends in modern primary education. The most important suggestion in this study was to use levels of health-related physical quality elements. These levels were achieved in this study and are proposed for the assessment of physical fitness levels for students at primary school in other regions of the national territory.

قائمة المحتويات

- إهداءات..... أ

- تشكرات..... ب

- قائمة الجداول..... ج

1-1 مقدمة..... 01

2-1 أهمية البحث..... 03

3-1 مشكلة البحث..... 05

4-1 أهداف البحث..... 06

5-1 الفرضيات..... 06

6-1 مصطلحات البحث..... 07

7-1 الدراسات المشابهة..... 10

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

تمهيد

- 1-2 مفهوم اللياقة البدنية..... 19
- 2-2 أهمية اللياقة البدنية..... 23
- 4-2 معنى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة..... 30
- 5-2 طرق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة..... 30
- 6-2 تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة..... 37

خلاصة

الفصل الثاني: خصائص الفئة العمرية (مرحلة الطفولة المتأخرة)

تمهيد

- 1-3 مفهوم الطفولة المتأخرة.....44
- 2-3- خصائص مرحلة الطفولة المتأخرة.....44
- 3-3- مظاهر النمو لدى مرحلة الطفولة المتأخرة.....46
- 3-4- تنمية الصفات البدنية لدى الأطفال وتقوية أجهزة الجسم الحيوية بما يتناسب والخصائص النسبية.....56
- 3-5- مميزات وخصائص الأطفال في هذه المرحلة.....57
- 3-6- المهارات الحركية الأولية التي تعد الطفل للاشتراك في الأنشطة الرياضية.....58

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث وأدواته

تمهيد

- 1-1 المنهج المستخدم.....60
- 1-2 المجتمع و عينة البحث.....60
- 1-3 مجالات البحث.....61
- 1-4 أدوات البحث.....62
- 1-5 الدراسة الاستطلاعية.....65
- الأسس العلمية للاختبارات.....66
- 1-6 الدراسات الإحصائية.....69

خلاصة

الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- 72.....1-2- عرض نتائج البحث
- 85.....2-2- الاستنتاجات
- 86.....3-2- مناقشة الفرضيات
- 86.....4-2- الاقتراحات
- 88.....5-2- خاتمة عامة
- 89.....6-2- قائمة المصادر و المراجع

قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
61	جدول يمثل عينة البحث	1
62	الجدول يظهر الإختبارات البدنية المستخدمة في هذا البحث	2
66	الجدول يبين معامل الصدق والثبات لإختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	3
72	جدول يبين المستويات المعيارية لإختبار الجلوس من الرقود حسب السن.	4
73	جدول يبين التكرارات و النسب المئوية لكل مستوى معياري لإختبار الجلوس من الرقود حسب السن.	5
74	جدول يبين المستويات المعيارية لإختبار قوة القبضة حسب السن.	6
75	جدول يبين التكرارات و النسب المئوية لكل مستوى معياري لإختبار قوة القبضة حسب السن	7
77	جدول يبين المستويات المعيارية لإختبار المرونة حسب السن	8

77	جدول يبين التكرارات و النسب المئوية لكل مستوى معياري لإختبار المرونة حسب السن.	9
79	جدول يبين المستويات المعيارية لإختبار سمك طيات الجلد في منطقة لوح الكتف حسب السن.	10
80	جدول يبين التكرارات و النسب المئوية لكل مستوى معياري لإختبار سمك طيات الجلد في منطقة لوح الكتف حسب السن.	11
81	جدول يبين المستويات المعيارية لإختبار سمك طيات الجلد في منطقة العضلة ثلاثية الرؤوس حسب السن.	12
82	جدول يبين التكرارات و النسب المئوية لكل مستوى معياري لإختبار سمك طيات الجلد في منطقة العضلة ثلاثية الرؤوس حسب السن.	13
83	جدول يبين المستويات المعيارية لإختبار سمك طيات في منطقة منتصف الصاق حسب السن.	14
84	جدول يبين التكرارات و النسب المئوية لكل مستوى معياري لإختبار سمك طيات الجلد في منطقة منتصف الصاق حسب السن.	15

1-المقدمة :

ان التطور الحادث في السنوات الأخيرة أحدث في العالم تغيرا ثقافيا كبيرا ولم تقتصر آثاره على التكنولوجيا أو الأيديولوجيا الفكرية فقط. ولكن أحدثت تغير في (نمط السلوك الغذائي (Food system) لأفراد المجتمعات العربية بشكل خاص فتغيرت شكل ومكونات الوجبات الغذائية وارتفع المدخول الغذائي من الطاقة. قابل ذلك تغير في نمط (السلوك المعيشي) (life style) فأصبح يغلب عليه قلة الحركة وأصبح ركوب السيارة واستخدام المصعد الكهربائي بدلا من المشي وصعود وبالتالي ازدادت نسبة أمراض القلب والأوعية الدموية، والإحصاءات تشير الى ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض العصر لدى الأفراد الذين ينخفض لديهم مستوى النشاط البدني ويكون مستوى اللياقة البدنية لديهم متدنيا، و يمكن لنا ادراك ذلك عمليا بمقارنة مجموعتين الأولى تعيش حياة هدوء و يقل لديها النشاط الحركي ومجموعة ثانية يمارس أفرادها النشاط البدني من حيث ضغط الدم وتعداد ضربات القلب وكمية الأوكسجين القصى المستهلكة وقوة العضلات والمقدرة على القيام بالجهد ومقارنة الوزن فنجد أن النقاط الإيجابية ستكون لصالح من يمارس النشاط البدني بصورة منتظمة.

ولذلك نجد في الدول المتقدمة أن مشاركة أعدادا كبيرة من الناس تتخرط في

نشاطات رياضية مختلفة تتناسب مع أعمارهم، مع الاستمرار والانتظام في الأداء

لاكتساب اللياقة، كما نلاحظ أن التشجيع على ممارسة الرياضة لم يعد يقتصر على الرياضيين بل امتد ليصبح موضع اهتمام من المهتمين بالصحة من الأطباء والعاملين في المجال الطبي والرياضي وأصبح موضوع اللياقة البدنية هاجسا للكثير وموضع اهتمام منهم.

وتشير نتائج دراسة "موريس" في بريطانيا ان قاطعي التذاكر أقل إصابة بأمراض تصلب الشرايين مقارنة مع السائقين، حيث ان قاطعي التذاكر دائمي الحركة من مقدمة الباص لمؤخرته او بين الطابق العلوي والسفلي بينما السائقين جالسي طوال الوقت وفي دراسة مماثلة بالولايات المتحدة تمت مقارنة موظفي البريد الذين تتطلب وظيفتهم كثرة النقل والحركة مع زملائهم الذين تتطلب وظيفتهم قدر محدود من الحركة، فكانت النتائج لصالح المجموعة كثيرة التنقل والحركة، ومن العوامل التي تؤدي الى حدوث أمراض عدم الحركة وعدم ممارسة النشاط البدني، النظام الغذائي السيء، المعتقدات السلبية الخاطئة، الثقافة السائدة في المجتمع، الإصابة بالأمراض، ومن سبل الوقاية من أمراض عدم الحركة التغذية السليمة، ممارسة التدريبات البدنية، اكتساب اللياقة البدنية (لياقة الجهاز الدوري التنفسي) حيث يؤدي كل ذلك الى ارتفاع كفاءة أجهزة الجسم و بالتالي زيادة قدرتها على العمل وفعاليتها مما يؤدي الى عدم ظهور تأثيرات عدم الحركة على الجسم.

مما سبق يظهر أن هناك علاقة وطيدة بين الصحة واللياقة البدنية وهذا ما أكدته دراسات علمية أجريت منذ وقت طويل أظهرت العلاقة والأهمية بين الصحة واللياقة البدنية، فكلما مارس الفرد اللياقة البدنية انعكس ذلك إيجاباً على صحته، والعكس فكلما أبتعد الفرد عن اللياقة البدنية انعكس ذلك سلباً على صحته بمعنى أن اللياقة البدنية لها تأثيرات على وظائف أجهزة الجسم. فالصحة وفق ما تشير منظمة الصحة العالمية هي حالة كون الفرد سليماً ومكتفياً من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد خلو جسمه من المرض، أما اللياقة البدنية تعرف بأنه "أقصى القدرات الوظيفية التي يتمتع بها الجسم وأجهزته الحيوية" وتقاس اللياقة البدنية تحت ظروف العمل والاجهاد وبالتالي فهي تعكس كفاءة الجسم وأجهزته الحيوية في تنفيذ المتطلبات البدنية اليومية للإنسان وفقاً لطبيعة الأعمال التي يقوم بها خلال اليوم، أما اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة فيمكن تعريفها بأنها مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي وقوة العضلات الهيكلية والتركييب الجسمي و الشحوم.

2- أهمية البحث:

تتصدر أهمية البحث والحاجة إليه في محورين أساسيين هما:

الجانب النظري:

من الملاحظ أن البحوث من هذا النوع قليلة في بلادنا ربما لصبغتها العلمية بالرغم من أهميتها الكبيرة في المجال التربوي. في الوقت الذي تكون قد حظيت بعناية واهتمام كبيرين في جميع البلدان المتقدمة.

وعلى ضوء ما ذكرنا سابقا تتجلى أهمية البحث من الناحية العلمية فيما يلي:

- ملاءمة النقص والفراغ الملموس في مكتبتنا فيما يخص جانب اللياقة البدنية المرتبطة بصحة التلاميذ.
- تعميم الفائدة في البحث العلمي واستشارة بحوث مستقبلية من خلال هذا العمل.

الجانب الميداني:

- يمكن تلخيص الأهمية العملية الميدانية لهذا البحث فيما يلي:
- توجيه معلمي التربية البدنية لكيفية اعداد وتطبيق دروس في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- توجيه التلاميذ لممارسة الأنشطة البدنية الهادفة الى تحقيق اللياقة البدنية من أجل الصحة.
- توجيه التلاميذ المتابعين لدروس التربية البدنية الرياضية في المدارس ودفعهم لممارسة الرياضة المدرسية وكذلك الرياضة في النوادي
- مساعدة المعلمين على القيام بعملية التقويم وبالتالي زيادة مصداقيتهم كمهنيين عند تقديمهم لدلائل موثوقة عن التلاميذ والبرنامج بشكل عام.
- عند ممارسة التقييم فانه يصبح محاسبة مفروضة من الذات متمثلة بقياسات محددة وهذا بالتالي يفرض علينا النظر الى نتائج تدريسينا (Graham .1992)
- تمكين القارئ من معرفة بعض الخصائص للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي
- ابراز أهمية مراعاة أساتذة التربية والرياضية للفروق الفردية بين التلاميذ المتابعين لدروس التربية البدنية والرياضة في المدارس وأقرانهم الممارسين للرياضة المدرسية عند تقسيم الفرق واختيار التمارين البدنية.

3- مشكلة البحث:

ثمة ارتباط وثيق ما بين اللياقة البدنية والصحية سواء الجسدية أو النفسية، فلا يمكن تخيل إنسان يمارس التمارين الرياضية بشكلٍ منتظم ومستمر يعاني في الوقت ذاته من أمراض أو مشاكل صحية ونفسية، فالعلاقة بينهما طردية .
و يتضح لنا جليا مدى العلاقة الوثيقة بين مستوى كل من الصحة واللياقة البدنية ، وأهمية ممارسة النشاط البدني للارتقاء بها وبشير الهزاع (2001م) على أن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تعني " مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي (اللياقة القلبية الهيكلية) وهذه العناصر ترتبط بالصحة الوظيفية للفرد " وهذا ما يعكسه التوجه المعاصر لمفهوم اللياقة البدنية في وقتنا الحاضر المدعوم بالعديد من الدلائل والمؤشرات العملية.

ولكن من كل هذا نتكلم عن عدم وجود معايير يرجع إليها للحكم عن مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المجتمع الجزائري و خاصة الأطفال بالرغم من انتشار الكثير من المشاكل الصحية التي أدت إلى ظهور العديد من الأمراض وهناك معايير عالمية لكن لا توجد معايير تتناسب مع طبيعة و خصائص المجتمع الجزائري لهذا جاءت فكرة بحثنا و تعزز ببعض المعطيات النظرية في مجال أهمية الصحة البدنية ، خصائص مرحلة الطفولة ، و أهمية وطرق تقويم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لهذا إرتئينا أن نطرح التساؤل التالي: ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال من 8 إلى 11 سنة؟

السؤال العام:

ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال من 8 إلى 11 سنة؟

الأسئلة الفرعية:

1- ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال من 8 إلى 11 سنة؟

4- أهداف البحث:

بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى أطفال الطور

الإبتدائي من 8 إلى 11 سنة

5- الفرضيات :

مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى أطفال الطور الإبتدائي من 8 إلى 11 سنة

مقبول

6-مصطلحات البحث:

6-1-2- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

نظريا: يمكن تعريفها بأنها مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي ، (قوة العضلات) الهيكلية و التركيب الجسمي و الشحوم ، و هذه العناصر ترتبط بالصحة الوظيفية للفرد (الهزاع بن محمد الهزاع، 2001، صفحة 16)

إجرائيا: درجة استجابة المختبر على بطارية الاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المقترحة في الدراسة .

6-2- تشمل اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة العناصر التالية:

-اللياقة القلبية التنفسية (كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي)

-اللياقة العضلية الهيكلية

-التركيب الجسمي

6-3-الصحة:

نظريا: هي حالة مثالية من التمتع بالعافية وليست الصحة خلو جسم الإنسان من المرض فحسب إنما هي تمام الصحة الجسدية، العقلية، النفسية والاجتماعية. هو مصطلح يطلق على العناصر التي ترتبط أو تؤثر في الصحة وتتضمن اللياقة القلبية

التنفسية، التركيب الجسمي واللياقة العضلية الهيكلية (محمد المبيضين، محمد سكران،

2011، الصفحات 13-14)

إجرائيا: هي حالة الفرد التي تسمح له بالاستمتاع بالحياة ونعمها وتقديم أقصى كفاءة ممكنة في عمله اليومي إضافة لمساهمته في خدمة المجتمع والإنسانية.

6-4- اللياقة القلبية التنفسية:

يمكن تعريفها على أنها قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة (الجهاز التنفسي) ثم نقله بواسطة (القلب و الأوعية الدموية) و من ثم إستخلاصه من قبل خلايا الجسم وخاصة العضلات لتوفير الطاقة اللازمة للانقباض العضلي (الهزاع بن محمد الهزاع، 2001، صفحة 7)

التعريف الإجرائي: درجة استجابة المختبر لاختبار اللياقة القلبية التنفسية المقترح في الدراسة.

6-5- اللياقة العضلية الهيكلية:

-تتمثل هذه اللياقة من كل من القوة العضلية، كالتحمل العضلي، و المرونة

المفصلية (الهزاع بن محمد الهزاع، 2001، صفحة 9) .

التعريف الإجرائي: درجة استجابة المختبر لاختبار اللياقة العضلية الهيكلية المقترح في

الدراسة

6-6- التركيب الجسمي:

يتركب الجسم إجمالاً من أجزاء شحمية و أخرى غير شحمية ، و تشمل الأجزاء غير الشحمية العضلات التي (تمثل النسبة الكبرى من الأجزاء الغير شحمية)، و العظام ، و الأنسجة الضامة ، و الماء و المعروف أن زيادة الشحوم لدى الفرد أمر غير مرغوب فيه ، حيث ترتبط هذه الزيادة في الشحوم ارتباطاً ايجابياً بالعديد من الأمراض ، كما ترتبط ارتباطاً سلبياً مع الأداء البدني (الهزاع بن محمد الهزاع، 2001، صفحة 09).

نظرياً: هو القيمة النسبية من وزن الجسم من شحوم وأنسجة شحمية (المزني، 2005).

إجرائياً: يعبر عن نسبة الشحوم في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم.

3-7- المرحلة الابتدائية: ويقصد بها مرحلة التعليم المحصورة بين مرحلة التحضير

ومرحلة المتوسط وهي التي توافق المرحلة العمرية بين 6 و 12 سنة

6-8-المستويات المعيارية:

إجرائيا :هي معايير قياسية نتعرف من خلالها على مستوى التلميذ ضمن المجتمع الذي ينتمي اليه (تلاميذ المرحلة الابتدائية) وهي تبين المستوى الضروري الذي يجب على التلميذ ان يحققه في أي عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

7-الدراسات المشابهة

7-1- دراسة خالد المقرث 2003

"بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية"

هدفت إلى وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية وذلك عن طريق إعداد مسطرة معيارية لمستوى الأداء لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المرحلة المتوسطة أعمار (13، 14، 15 سنة) كل على حدى لتقويم المستوى البدني لطلاب المرحلة المتوسطة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته طبيعة هذه الدراسة، وتم اختيار مجتمع الدراسة من الطبقة المتوسطة في المدارس الحكومية النهائية بمدينة الرياض، وتم اختيار عينة المراكز التعليمية بالطريقة العمدية، بينما اختيرت عينة المدارس والفصول الدراسية بالطريقة العشوائية من الصفوف الثلاثة (الأول والثاني والثالث) من كل مركز تعليمي إذ بلغ قوام العينة

(1260) طالبا، وقام الباحث بتطبيق الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتمثلة في اختبار (1200) متر جري/مشي لقياس اللياقة القلبية التنفسية، والتركيب الجسمي من خلال قياس سمك طيات الجلد لتحديد نسبة الشحوم، واختبار القوة العضلية لقياس القوى القصوى للقبضة، واختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين لمدة دقيقة لقياس التحمل لعضلات البطن، واختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين، واختبار المرونة لقياس مرونة عضلات الفخذين وأسفل الظهر بواسطة صندوق المرونة.

-أسفرت نتائج الدراسة من وضع مستويات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض عن طريق المئينيات لكل مرحلة عمرية (13، 14، 15 سنة) كذلك لمجموع الطلاب في المرحلة المتوسطة ككل .

-أوصى الباحث باستخدام الجداول المعيارية التي تم التوصل إليها كمؤشر للحالة البدنية المرتبطة بالمرحلة المتوسطة بمدينة الرياض.

7-2- دراسة عادل خوجة 2009

"أثر برنامج رياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تطوير الذات وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة".

هدفت إلى التعرف على أثر برنامج رياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تطوير الذات وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة واعتمد على المنهج التجريبي على عينة تجريبية مكونة من (10) معاقين حركيا بالشلل النصفي السفلي تراوحت أعمارهم بين (13-17) سنة بمتوسط عمري قدره (14,62) سنة وانحراف معياري قدره (1,58)، وأخرى ضابطة مكونة من (10) معاقين حركيا بالشلل النصفي السفلي تراوحت أعمارهم بين (13-17) سنة بمتوسط عمري قدره (15,03) سنة وانحراف معياري قدره (1,4)، واستخدم الباحث في دراسته الأدوات التالية: مقياس صورة الجسم (من إعداد الباحث)، مقياس تقدير الذات ل: رونزبيرج (1965)، اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ل: وينيك و شورت (1999) الخاص بذوي الاحتياجات الخاصة حركيا، وقد روعي التجانس بين أفراد المجموعتين من حيث مستوى الإصابة، إضافة إلى هذا تم تطبيق البرنامج الرياضي على العينة التجريبية.

- أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين صورة الجسم وفي تحسين مفهوم تقدير الذات وكذلك في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية) لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة لصالح القياس البعدي، كما أنه لا

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تطوير متغير التركيب الجسمي لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة.

3-7-دراسة بن مرطازة بلقاسم 2012 .

- دراسة لنيل شهادة الماستر عنوانها "دراسة تقيمية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى

تلاميذ 12-13 سنة ذكور و إناث بمتوسطة عين الببينة 1 بطيوة"

- هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ،حيث إفترض الباحث أن

تلاميذ السنة الثانية متوسط لديهم مستوى مقبول في هذه العناصر .

- أجريت هذه الدراسة على عينة من 60 تلميذ ذكور و إناث يمثلون نسبة 60 بالمئة من تلاميذ

المؤسسة لنفس السن تم إختيارهم بطريقة عشوائية اعتمد الباحث المنهج الوصفي لملائمته لغرض

البحث كما استخدم مجموعة من الاختبارات و القياسات اختبارات اللياقة القلبية التنفسية ،اختبارات

اللياقة العضلية الهيكلية ،و التركيب الجسمي حيث بلغ عددها 13 مابين اختبارات و قياسات ،و

أوضحت نتائج الدراسة على أن مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالنسبة للعينة

مقبول ،وعلى ضوء هذا أوصى الباحث على ضرورة توسيع الدراسة إلى الفئة العمرية 14-15سنة

المكتملة لمرحلة المراهقة الاولى مع استفادة أساتذة التربية البدنية و الرياضية من هذه العناصر في

التشخيص لاكتشاف الاضطرابات و إثراء البرنامج الدراسي .

7-4-دراسة دحون عومري 2013

"تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية 16-19 سنة ذكور باستخدام برنامج حاسوبي "

هدفت الدراسة الى تصميم برنامج حاسوبي لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور وتحديد مستوياتهم في ضوء تطبيق البرنامج الحاسوبي المقترح، ولتحقيق ذلك إعتد الطالب الباحث على المنهج الوصفي بالسلوب المسحي على عينة تم إختيارها بطريقة عشوائية من تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور لبعض ثانويات ولاية غليزان و البالغ عددهم 1013 تلميذ و قد تم إستخدام بطاريات معهد كوبر للأبحاث الهوائية حيث إشتملت على إختبار و قوة عضلات (سته إختبارات هي مؤشر كتلة الجسم و إختبار جري و مشي 1600م رفع الجذع وإختبار)الظهر أسفرت النتائج عن إنخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ثني الجذع لدى عينة البحث و هذا يعني فعالية البرنامج الحاسوبي المقترح في تسريع عملية التقييم، وعلى ضوء الدراسة .

- أوصى الباحث بتوضيف هذا البرنامج المقترح في عملية التقييم ،لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وإجراء المزيد من البحوث عند تلاميذ المراحل التعليمية الاخرى ذكور و إناث .

7-5- دراسة بلجنة كريم و المحروق محمد الأمين 2014

- "دراسة الرضا عن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و العوامل الدافعية لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى طلبة التكوين المهني بحث مسحي اجري على طلبة التكوين المهني من 20 إلى 25 سنة "

-هدفت هذه الدراسة إلى وصف نظرة طلاب التكوين المهني حول نشاطهم البدني و الرياضي و مستوى الرضا عن العوامل الرئيسية لمحددات اللياقة البدنية ،حيث إفترض الباحث أن طلبة التكوين المهني راضون على مستوى التحمل القلبي التنفسي، و التحمل العضلي ، و القدرة على الإسترجاع

-اجريت هذه الدراسة على عينة من 60 تلميذ ذكور و إناث يمثلون نسبة 60 بالمئة من تلاميذ المؤسسة لنفس السن تم إختيارهم بطريقة عشوائية اعتمد البحث المنهج الوصفي لملائمته لغرض البحث كما استخدم مجموعة من الاختبارات و القياسات اختبارات اللياقة القلبية التنفسية ،اختبارات اللياقة العضلية الهيكلية ،و التركيب الجسمي حيث بلغ عددها 13 مابين اختبارات و قياسات ،و أوضحت نتائج الدراسة على أن مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالنسبة للعينة مقبول ،وعلى ضوء هذا أوصى الباحث على ضرورة توسيع الدراسة إلى الفئة العمرية 14-15سنة المكملة لمرحلة المراهقة الاولى مع استفادة أساتذة التربية البدنية و الرياضية من هذه العناصر في التشخيص لاكتشاف الاضطرابات و إثراء البرنامج الدراسي

7-6- دراسة بغداد بن عراج أمين و زرق عبد الحليم 2016:

دراسة لنيل شهادة الماستر عنونها "إعداد مستويات معيارية لتقويم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوسط المدرسي لمستوى المتوسط و الثانوي 13-19 سنة"

هدفت هذه الدراسة إلى إعداد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند فئة العمرية 13-19 سنة حيث إفترض الباحثان ان مجموع التلاميذ يتميزون بمستوى مقبول من حيث عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ،و أجريت هذه الدراسة على عينة 852 تلميذ ذكور و إناث تم إختيارها بطريقة عشوائية نسبتها 69.72 بالمئة من المجتمع الاصلي و تم إستخدام بطارية كوبر كوبر للابحاث الهوائية و التي تحتوي على 7 إختبارات هي مؤشر كتلة الجسم و إختبار 1 ميل و إختبار الجلوس من الرقود وإختبار رفع الجذع من الرقود و إختبار ثني و مد الذراعين من الانبطاح المائل وإختبار ثني الجذع من الجلوس ، وإختبار قياس قوة القبضة فكانت نتائج الدراسة هي ضعف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند العينة المستهدفة فانحصرت بين التصنيف ضعيف و مقبول .

- تم إقتراح تعميم البحث على المستوى الوطني.

8-التعليق على الدراسات السابقة:

8-1-المنهج:

إعتمدت الدراسات التي تم التطرق إليها سابقا على المنهج الوصفي بغرض تشخيص وتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهو المنهج الذي اعتمدها في دراستنا كونه الملائم لهدف الدراسة.

8-2-الأدوات المستخدمة:

بعد إطلاعنا على الدراسات السابقة أخذنا صورة عن مجموعة من الاختبارات التي يمكن استخدامها لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، فهدف هذه الدراسات مشترك وهو تقييم تلك العناصر إلا أنها اختلفت من دراسة لأخرى إذ استخدم الباحث (دحون عومري) بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية في حين اعتمد الباحث (بغداد بن عراج أمين و زرق عبد الحليم) على البطارية الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة، أما بالنسبة للباحث (بن مرطازة بلقاسم) فإنه قام بتطبيق بطارية اختبارات بعد عرضها على المحكمين.

8-3- النتائج:

لقد أظهرت نتائج الدراسات السابقة مستوى اللياقة البدنية عند عينات البحث والتي كانت بين المقبول والضعيف ولذلك أوصى الباحثون بضرورة وضع مستويات معيارية لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

1- اللياقة البدنية :

نعرف اللياقة البدنية كما يلي:

"مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياة بكفاءة وفعالية"

-من التعريف السابق يتضح لنا أن اللياقة البدنية ترتبط بمقدرة الأشخاص على القيام بالأعمال، في الحياة بفعالية بما يمكن الإستمتاع بوقت الفراغ المتاح.

يتضح أيضا من التعريف السابق العلاقة المباشرة للياقة الشخص وتمتعته بالصحة ومقدرة جسمه على مقاومة أمراض نقص الحركة، HYPOKINETIC DISEASES والوفاء بالأعمال والمجهودات الطارئة على حياته.

-يتضح أيضا أن اللياقة البدنية تعتمد على العديد من العناصر التي لها علاقة بكفاءة عمل الأجهزة الفسيولوجية.

-ومن المهم مراعاة أن التعريف السابق للياقة البدنية لم يتعرض لكل من المكونات الاجتماعية والانفعالية والذهنية والمعنوية للشخص ، على إعتبار تلك المكونات تعتبر مكونات شاملة تدرج تحت مفهوم اللياقة الشاملة.

-هناك نتيجة هامة تعتبر بمثابة مبدأ، وهي أن الوصول للياقة البدنية المثالية سوف يكون صعبا دون أن يمارس الشخص التمرينات البدنية بصورة منتظمة.

-تتكون اللياقة البدنية من عناصر متعددة حيث يعتبر كل من القوة العضلية ، ولياقة الجهاز الدوري التنفسي مجرد عنصرين فقط منها، إذ أن كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية يعتبر حيويا لتحقيق اللياقة البدنية النموذجية. (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 21)

1-1- مفهوم اللياقة البدنية العامة :

نعرف اللياقة البدنية العامة كما يلي:

"مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة و فعالية بصورة شاملة و متزنة خلال ممارسة أنشطة بدنية أو رياضية عامة".

-التعريف السابق للياقة البدنية العامة يستخدم خلال عمليات تدريب الرياضيين بصورة أساسية، بالرغم من إمكانية استخدامه مع الممارسين للرياضة بشكل عام، أو الأشخاص العاديين الذين يمارسون برامج اللياقة البدنية المتقدمة.

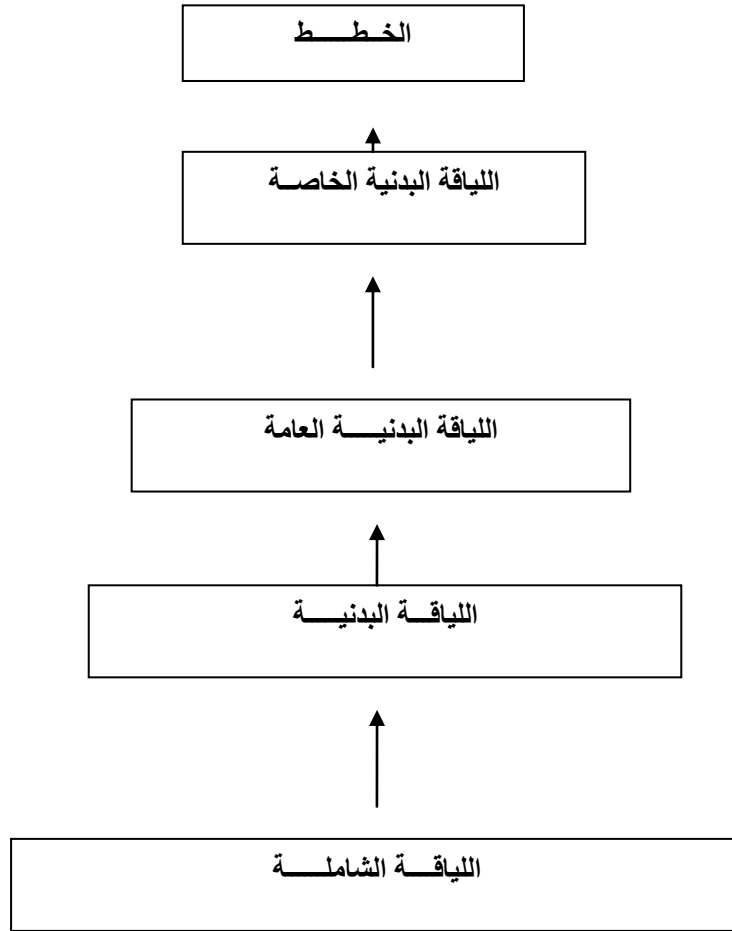
- ونلاحظ في تعريف اللياقة البدنية العامة يتسم بعدد من السمات منها ما يلي:
(د.مفتي إبراهيم، 2004، صفحة 45)

➤ ضرورة اكتساب الرياضي كافة عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة:

لما كانت تمارين اللياقة البدنية العامة تهدف إلى اكتساب الفرد كافة عناصر اللياقة البدنية، فالتمارين المستخدمة في برامجها، يجب أن تغطي كافة العناصر اللياقة دون استثناء، كما يجب أن يكون غير مركزا على جزء معين من أجزاء الجسم دون غيره. -
ومن المهم أن تتسم مسارات الحركة خلال تنفيذ تمارين اللياقة البدنية العامة بالعمومية والشمول دون الخصوصية.

➤ تحقيق التوازن في اكتساب عناصر اللياقة البدنية:

بمعنى تقديم تمارين للفرد الممارس أو الرياضي بحيث يكون نصيب كل منها لتمارين التوازن إلى حد كبير.



الشكل (2): يوضح تسلسل اكتساب الأنواع المختلفة للياقة البدنية.

2-1- اللياقة البدنية الخاصة :

"مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفعالية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة

خاصة (د.مفتي إبراهيم، 2004، صفحة 46)

-التعريف السابق للياقة البدنية الخاصة يستخدم مع الرياضيين بصور أساسية، أو الممارسين الأنشطة بدنية تخصصية، مثل إعداد القوات الخاصة لرجال الشرطة والجيش ، للقيام بمهام تتطلب مواصفات بدنية خاصة.

-التعريف السابق للياقة البدنية الخاصة يستخدم في الإعداد البدني الخاص للرياضيين ومن في حكمهم لكافة الرياضات، أن يكونوا قد أتموا مرحلة الإعداد العام، والتي تخطط لاكتسابهم اللياقة البدنية الخاصة.

-تختار التمرينات التي يتم من خلالها اكتساب الشخص اللياقة البدنية الخاصة من بين التمرينات المتخصصة في اكتساب عناصر بدنية بعينها، مثل القوة العضلية الخاصة أو التحمل الخاص على سبيل المثال.

-يلاحظ من التعريف أن التمرينات المستخدمة في اكتساب اللياقة البدنية الخاصة سوف تتضمن نفس مسار الحركات التي يتسم بها (د.مفتي إبراهيم، 2004، الصفحات 46-47)

2- أهمية اللياقة البدنية:

لقد نظم الله سبحانه وتعالى أعضاء جسم الإنسان بصورة نموذجية تمكنه من الحركة التي لا يستطيع الحياة بدونها، فهي وسيلته الأساسية للحياة، وهي التي تمكنه من

ممارسة أي نشاط في حياته اليومية، ومن ثم أصبحت الحركة أحد وسائل تقدمه ورفاهيته.

1-2- الناحية الإجتماعية:

تضمن للفرد إكتساب الخبرات الإجتماعية التي تساعد كثيرا في تكوين شخصيته، وتشبع فيه شعور الانتماء للجماعة وتنمي القيم الإجتماعية والخلفية السليمة، وتزيد من تفاعله في المجتمع إذا ما اتصف باللياقة البدنية العالية، ومن القيم الإجتماعية التي يمكن للفرد إكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية: الروح الرياضية، التعاون، القيادة، الانضباط، المتعة، المواطنة الصالحة، العلاقات الإجتماعية، الطاعة، النظام.

2-2- الناحية الصحية:

تعمل اللياقة البدنية على تحسين الصحة العامة، فتزيد من السعة الحيوية للرئتين، وتزيد من حجم القلب فيعمل بدقات أقل وباقتصاد، وتطور الجهاز العضلي، وتقلل من الأمراض المنتشرة وخاصة أمراض القلب والإفراط في السمنة. كما تعمل اللياقة البدنية على تحسين القوام والتركيب الجسمي المتناسق والسيطرة على الوزن.

- وأشار الأنثروبولوجيون "خبراء علم الإنسان" إلى أن الحاجة إلى الحركة قد ارتبطت في بداية الخلفية ولفترة طويلة قديما بعد ذلك بمبدأ "FIGHT OR FLIGHT" أي القتال أو الفناء. فقد كان على الإنسان خلال بحثه عن الطعام إما أن يقاتل مستخدما الحركة وسيلة أساسية في ذلك أو أن يتفادى الصراع من أجل أن يبقى حيا، وعليه في هذه الحالة أن يجيد الهروب من مصادر الخطر مستعينا بالحركة أيضا. ومن ثم يمكننا القول بأن الإنسان منذ القدم كان لا يستطيع العيش بدون لياقة بدنية فطرية، وإمكانات بدنية ليتمكن من الاستمرار في الحياة.

- حتى أسلافنا الأكثر حداثة كان عليهم أن يبذلوا جهدا كبيرا، كجزء أساسي من نشاطات حياتهم اليومية وإذا ما عقدنا مقارنة بين الحركة الدائمة والجهد البدني الذي كان يبذله أسلافنا بما يبذله إنسان عصرنا الحديث، فإننا نستنتج أن هناك فارقا كبيرا في كم الحركة والجهد الذي كان يتميز به الأسلاف عن إنسان اليوم.

- لقد تميز العصر الحديث باكتشافات عملية متنامية، وفرت كافة الأدوات والأجهزة التي صنعتها التكنولوجيا المتطورة بإطراد، والتي مكنت الإنسان من أن ينهي كافة أنشطة حياته اليومية تقريبا دون جهد بدني يذكر.

- لقد تدخلت الأدوات والأجهزة في كل عمل يؤديه إنسان اليوم في حياته اليومية وهو الأمر الذي يفسر لنا الفارق الكبير جدا بين ما كان يبذله إنسان الأمس، وما يبذله إنسان اليوم من جهد بدني وحركة ونشاط.

- ومن جهة أخرى فقد أظهرت الإحصائيات أنه خلال المائة سنة الأخيرة تناقص متوسط العمل الأسبوعي للفرد بمعدلات كبيرة، الأمر الذي أدى إلى تحول ساعات كثيرة من التي كانت تقضى في العمل إلى ساعات وقت فراغ لا تستثمر، وإذا ما شغلت تلك الساعات فإن ثمة شغلها الخمول، فأدى ذلك إلى تزايد في مشكلة نقص الحركة بصفة مضاعفة. (د.مفتي إبراهيم، 2004، صفحة 21)

- حتى مع توفر العدد الهائل من ساعات الفراغ بدون عمل، فقد ظل الزمن الذي يخصصه بعض الأفراد لأداء التمرينات للحفاظ على لياقتهم البدنية ثابتا، بدلا من أن يزداد لمواجهة نقص الحركة والجهد البدني الناتج عن استخدام الأجهزة والأدوات الآلية الأوتوماتيكية.

-لقد حولت الأدوات والأجهزة الحديثة الكثيرة من الأشخاص الذين كانوا لائقين بدنيا في طفولتهم ومفعمين بالنشاط والحيوية إلى أشخاص نادرا ما يبذلون الجهد البدني أو يؤدون النشاط الحركي.

- إن كثيرا من الأشخاص ينظرون الآن إلى ممارسة التمرينات البدنية والحركية على أنها أقل أهمية لحياتهم، متناسين أنهم في أمس الحاجة لأداء الجهد البدني والحركة لاكتساب اللياقة البدنية والوقاية من أمراض نقص الحركة التي أصبحت من أخطر أمراض عصرنا الحالي.

- لقد خلق الله سبحانه جسم الإنسان قابلا للحركة، ووهبه سبحانه التصميم الذي يشجع على الإستخدام بمهارة للوفاء بكافة متطلبات الحياة ، ويكفي أن ننظر مثلا إلى مفاصل اليد، سنتعجب لتصميمها الذي وفر مدى واسع متنوع من إمكانات الحركة، ويمكننا من الإمساك بأدق الأدوات والأشياء الصغيرة. لو أن مفصلا واحدا من مفاصل اليد فقد القدرة على الحركة وليكن أحد مفاصل الإبهام أو السبابة على سبيل المثال، لأدى هذا إلى التسبب في الكثير من المشكلات التي يمكن أن تواجه الشخص الذي أصيب مفصله نتيجة فقد القدرة على الحركة (د.مفتي إبراهيم، 2004، صفحة 43)

- إن كثيرا من الأشخاص لا يستغلون لصالحهم المميزات التي وهبها الله سبحانه للجسم كي يتحرك بممارسة التمرينات البدنية التي يمكن أن تكسبهم الصحة واللياقة، وتتيح لهم فرصة العمل الفعال والتمتع بمباهج الحياة.

- لقد كانت النتيجة الطبيعية تجاهل كثير من الأشخاص ممارسة التمرينات البدنية لتعويض نقص حركتهم إن أصيبوا بمرض نقص الحركة، Le manque de

mouvement أو بما يعرف أيضا بالمرض المرتبط بالحركة، فبعد أن كان كثير من الأشخاص يعانون في الماضي من الإرهاق الناتج من كثرة الأعباء البدنية التي كانوا يبذلونها في حياتهم اليومية، أصبح إنسان اليوم يعاني من النقص الشديد في الحركة التي أصابته بالكثير من الأمراض.

- إن الحاجة إلى اكتساب الإنسان للياقة البدنية الجيدة المصحوبة بالصحة النموذجية أصبحت في عصرنا الراهن أمرا حيويا.

- لقد أصبح من الضروري أن يقتنع الأشخاص بضرورة ممارسة التمرينات البدنية بانتظام وإن ممارسة تلك التمرينات نمط من أنماط حياتهم وهو ما يفرض ضرورة أن يخصص كل شخص وقتا لممارسة النشاط الحركي والتمرينات البدنية.

-إن التزود بالمعلومات الكافية التي تمكن الشخص من أن يمارس التمرينات بأفضل أسلوب أي بأسلوب عامي لاكتساب اللياقة والصحة هو أمر لا يقل أهمية عن ممارسة تمرينات اللياقة البدنية ذاتها إذ أن الممارسة الخاطئة أو غير المجدية التمرينات اللياقة البدنية يمكن أن تجعل الشخص يبتعد عن الممارسة ولا يكرر المحاولة مرة أخرى.

-وفي بعض الأحيان قد تكون نقص المعلومات المتعلقة بكيفية ممارسة تمرينات اللياقة البدنية بشكل مناسب أحد أسباب إصابة الشخص ببعض المشكلات البدنية (حنفي

محمود مختار، مفتي إبراهيم، 1988، صفحة 32)

2-3- أهمية اللياقة البدنية للفرد:

- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي.
- تساعد على تفادي والإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- تساعد على المحافظة على الوزن المناسب لكل فرد وإنقاص الوزن الزائد.
- تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.
- تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة.
- تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي.
- زيادة الثقة بالنفس و الإلتزان الإنفعالي مع الاعتزاز بقدرات الفرد.
- وسيلة فعالة و مفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ.
- تساعد على التقليل من آثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية للجسم عند الكبر.
- ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة تساعد على الزيادة المتوقعة لعمر الإنسان بسنتين.
- تساعد على تجنب الإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض القلب والشرابين و ضغط الدم و السمنة و آلام أسفل الظهر و المفاصل.

- عدم التعرض لتيبس الجسم عند المسنين.
- رفع مقاومة الجسم للأمراض.
- تخفض مستوى الإجهاد.
- تحسن مستوى سكر الدم.
- تحسن قدرة الرئتين.
- تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية.
- تزيد قوة العضلات.

3- معنى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

هي تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر في الصحة و تتضمن اللياقة القلبية التنفسية، والتركيب الجسمي و اللياقة العضلية الهيكلية .

3-1-إجرائيا : هي مقدرة الفرد في الاختبارات الادائية تعبر عن التحمل الدوري

التنفسي (اللياقة القلبية التنفسية)، و التركيب الجسمي ،و قوة العضلات الهيكلية ،و

تحملها و مرونتها (اللياقة العضلية الهيكلية)

4- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وطرق قياسها:

العناصر التالية للياقة البدنية لها علاقة وثيقة بالصحة، وقد اعتبرناها كذلك نظرا لأن كل منها له علاقة مباشرة بأعراض الصحة الجيدة تتعلق مباشرة بسلامة أجهزته

الفسيولوجية، مثل جهاز الدور التنفسي والجهاز العضلي وتركيب أعضاء الجسم وأنسجته، وكلها لها علاقة مباشرة بتقليل خطورة الإصابة بأمراض نقص الحركة وهي

كما يلي: (الهزاع بن محمد الهزاع، 1998، الصفحات 36-37)

• اللياقة القلبية التنفسية.

• اللياقة العضلية الهيكلية

• التركيب الجسمي

4-1- اللياقة القلبية التنفسية

تعرف على أنها قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي، ثم نقله بواسطة القلب و الأوعية الدموية ومن ثم إستخلاصه من قبل خلايا الجسم و خاصة العضلات لتوفير الطاقة اللازمة للإنقباض العضلي.

4-1-1- قياسها

-طريقة مباشرة في المختبر، بتعريض المفحوص لجهد بدني متدرج حتى التعب، وقياس غازات التنفس، ثم تحديد أقصى إستهلاك للاكسجين لديه.

-طريقة غير مباشرة من خلال إختبارات ميدانية من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة جريا و مشيا ، وعادة ما تكون هذه المسافة من (1كلم إلى 3كلم) ،معتمدا على نوع الإختبار المستخدم ، و العينة المراد قياس لياقتها البدنية و الإمكانيات المتوفرة والوقت (محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 231)

كما ذكر فإن اللياقة القلبية التنفسية تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وتقاس بطرق مباشرة في المختبر كقياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين (Vo_{2max}) ويمكن أن تقاس أيضا بطرق غير مباشرة من خلال اختبارات ميدانية، نذكر منها:

✚ اختبار كوبر **Test Cooper**: ويعد من أكثر الاختبارات انتشارا لقياس اللياقة

القلبية التنفسية، وطريقة تنفيذه أن يقوم الفرد بالجري (يسمح بتبادل الجري

والمشي عند الضرورة) لمدة اثنتي عشرة دقيقة (12 دقيقة) ثم تحسب المسافة

المقطوعة خلال هذه المدة بالميل ويقرأ المستوى من الجدول .

✚ إختبار **800 متر (جري/ومشي)**: و يعد من أهم الاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة

بالصحة و ذلك لعلاقته الوثيقة بالإمكانية الوظيفية للجاهزين الدوري الدموي

والرئوي التنفسي و اللذان تعتبر كفاءتهما ضرورية جدا للاستمرار في مزاوله

النشاط البدني .

4-2- اللياقة العضلية الهيكلية :

و تشمل على عنصر القوة العضلية،و التحمل العضلي، وعنصر المرونة المفصالية .

4-2-1- القوة العضلية:

تعني مصطلح القوة العضلية STRENGTH "مقدرة أو سعة العضلة أو المجموعة العضلية في إخراج أقصى قوة FORCE ضد مقاومة لمرة واحدة من خلال مدى كامل لحركتها"

-يعني مصطلح القوة أيضا "كمية التي يستطيع الشخص إنتاجها خلال انقباض مجموعة عضلية لمرة واحدة تبذل أقصى جهد لها" أو بمعنى آخر "المقدرة على التغلب على قوة خارجية أو رفع ثقل"

4-2-1-1- قياسها:

من أكثر الاختبارات المنتشرة في إجراء البحوث العلمية لقياس القوة العضلية هو قياس قوة القبضة بجهاز قوة القبضة Dynamometer Grip الذي يعطي قراءته بالكيلوجرام، وهناك إختبارات ميدانية للقياس لكل نوع من هذا العنصر، فالقوة العضلية يتم قياسها ميدانيا باختبار الضغط بالذراعين من وضع الإنبطاح المائل Push up كمؤشر لقياس قوة الذراعين والحزام الصدري، ويقاس التحمل العضلي عادة باختبار

الجلوس من وضع الرقود Up Sit مع ثني الركبتين لمدة معينة كمؤشر على قوة عضلات البطن و تحملها، أما القدرة العضلية فإن الاختبار الميداني الشائع لها هو اختبار القفز العمود أو الوثب الطويل من الثبات لمسافة معينة كمؤشر للقدرة الانفجارية للعضلات وفي وصفة النشاط البدني للكلية الأمريكية للطب الرياضي استخدم تمرين الإنبطاح المائل وثني الذراعين up Push كمقياس للقوة العضلية، ويتم تنفيذ هذا الإختبار بعمل الإنبطاح المائل ثم ثني الذراعين من المرفقين للنزول بالجسم كاملا حتى يلامس الصدر الأرض تقريبا وتحسب عدد مرات القيام.

4-3- المرونة:

"مدى الحركة المتاحة في مفاصل الجسم"

. مصطلح المرونة FLEXIBILITY، يعني "المدى المتاح الذي يتحرك فيه المفصل أو مجموعة من المفاصل"

. يحدد المدى الحركي للمفاصل عامة بطبيعة شكل العظام والغضاريف في المفصل، وبطول العضلات MUSCLES، الأوتار TENDONS، والأربطة LIGAMENTS واللفافات التي تعمل على المفصل FISCIA (مفتي إبراهيم،

2001 ، صفحة 63)

تعتبر المرونة من أهم العناصر البدنية اللازمة لتحسين الصحة إهمالا لدى الأشخاص، ومع ذلك فهناك موجة صاخبة من الاهتمام بالإطالة بين رياضي الألعاب المختلفة، ومن جانب الكثير من الأشخاص الممارسين لبرامج اللياقة البدنية والباحثين العلميين.

يختلف المدى الحركي الذي يعمل من خلال المفصل في مختلف أنحاء الجسم، وبعض هذه المفاصل محدودة الحركة، للدرجة التي لاينتهي معها ولا يفرد، ويسمى المفصل في هذه الحالة "مفصل عديم الحركة"، مثل مفاصل رسغ اليد "المعصم" CARPUS وعظام مشط اليد METCARPUS، وعلى الجانب الآخر نجد مفاصل ذات مدى حركي كبير جدا، و يسمى في هذه الحالة مفصل حر الحركة كما هو الحال في مفصل الكتف على سبيل المثال، الذي يمكنه أن يؤدي الحركة في مدى دائري. إن لكل شخص متطلبات خاصة في المرونة، تعتمد على احتياجاته الفردية والتي من المفترض أن تؤدي من خلالها الحركات المعتادة في حياته اليومية بكفاءة، سواء في العمل، أو في المنزل، أو أي مهمة أخرى.

4-3-1- قياسها:

تستخدم لقياس المرونة اختبارات مباشرة وأخرى غير مباشرة، وأيضا اختبارات تستخدم لقياس مرونة عضلات خاصة واختبارات لقياس مرونة الجسم بشكل عام ومن أهم

الاختبارات غير المباشرة وأكثرها شيوعاً وسهولة اختبار مد الذراعين من وضع الجلوس الطويل بواسطة صندوق المرونة **Reach & Sit**، وفي وصفة النشاط البدني للكلية الأمريكية للطب الرياضي اختبار المرونة يكون من وضع الجلوس الطويل فتحة بحيث تكون المسافة بين القدمين 12 سنتيمتر وتوضع مسطرة طويلة أو شريط قياس بشكل موازي للرجلين والصفرة ناحية الجسم وتكون القدمين عند علامة 15 سنتيمتر لمسطرة أو شريط القياس، بعد ذلك يقوم المفحوص بثني جذعه للأمام ببطء لأقصى ما يمكنه ذلك مع عدم ثني الركبتين ويفضل وجود زميل لمسكهما . مع فرد الذراعين للأمام ولمس أبعد نقطة على المسطرة أو شريط القياس، ثم قراءة النتيجة.

4-4- التركيب الجسمي:

وهي كما ذكر نسبة الشحوم في الجسم إلى الأجزاء الغير شحمية، ويتم قياس نسبة الشحوم في الجسم بطرق كثيرة معملية وميدانية، من أكثر الطرق الميدانية شيوعاً قياس سمك طية الجلد في مناطق معينة من الجسم، وتحويلها إلى نسب بواسطة معادلات حسابية مخصصة لهذا الغرض، ويتطلب ذلك تدريباً وخبرة في وضع وقراءة أجهزة قياس سمك طية الجلد.

4-4-1- المناطق الأكثر شيوعاً عند قياس سمك طية الجلد:

يوجد العديد من المناطق في الجسم التي تستخدم كمواقع لقياس سمك طية الجلد، لكن أكثرها شيوعاً في الاستعمال هي المناطق التالية:

1. سمك طية الجلد في منطقة الصدر (Chest).

2. سمك طية الجلد في منطقة العضلة العضدية الثلاثية الرؤوس (Triceps).

3. سمك طية الجلد في منطقة ما تحت عظم لوح الكتف (Subscapular).

5- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

يشير كل من نايف الجبور وصحبي قبلان أنه لكي تتم تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لا بد من اتباع منهج علمي مقنن في التدريب للحصول على أفضل النتائج .

وبأقل الإصابات فالتدريب الجيد أسس ومبادئ علمية تحدد كيفية وكمية ونوعية التغيرات والتكيفات الفسيولوجية الناتجة عن التدريب البدني وهي التي ترسم الخطوط العريضة لبرامج التدريب سواء للمبتدئين أو لذي المستويات العالية، ومن تلك المبادئ والأسس ما يلي:

-الفروق الفردية

- التدرج

وبضيفا على أن هذه المبادئ والأسس تقنن نوعية، و كمية وكيفية مزاوله النشاط البدني وتعتبر أساسيات تنطلق منها البرامج التدريبية على أن تؤخذ في الاعتبار ثلاثة عوامل تؤثرعلى مقدار الإستفادة من التدريب البدني وهي كالتالي:

-مستوى اللياقة قبل التدريب

- شدة التدريب البدني

-مدة التدريب وتكراره. (نايف مفضي و صبحي محمد قبلان، 2012، صفحة 77)

5-1- تنمية اللياقة القلبية التنفسية:

تنمية اللياقة القلبية التنفسية يمكن أن يكون النشاط البدني أن يكون هوائيا (المشي، الهرولة، وركوب الدراجة، نمط الحبل إلى آخره وذلك في مدة 20 إلى 60 دقيقة في كل مرة ويمكن تكراره من 3 إلى 5 أيام في الأسبوع)، وللحفاظ على الفوائد التدريبية فإن ممارسة النشاط البدني يجب أن يستمر بشكل منتظم على أن الإخفاق في أداء تدريب بدني في إحدى أيام التدريب بعد اكتساب اللياقة القلبية التنفسية لن يؤثر كثيرا عليها.

5-2- تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي:

يمكن تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي باستخدام العديد من الطرق والأساليب والتمارين المختلفة ومن أبرز هذه الطرق:

- طريقة التدريب التكراري: وفيها يتم التدريب بتبادل العمل أو الأداء مع فترات الراحة.
- طريقة التدريب الدائري: وفيها يتم التدريب على شكل محطات لتمرينات متنوعة، وكل محطة تنمي وتخدم مجموعة عضلية أو جهاز وظيفي معين، وذلك دون أخذ فترات راحة.

5-3- تنمية المرونة:

- هناك الكثير من الإعتبارات التي يجب الإنتباه إليها عند أداء تمارينات المرونة منها :
- أ- الاهتمام بتمارين الحماء العام قبل تمارينات المرونة.
 - ب- وصول الأداء في كل تمرين إلى أقصى مدى ممكن طبقا لطبيعة المفصل لإحداث الأثر الإيجابي في تمارينات المرونة.
 - ج. التدرج في زيادة مدى الحركة للمفصل ومراعاة عدم الضغط المفاجئ منعا لإحداث ضرر على المفصل.

د. التوقف عن أداء التمرين في حالة الألم أو الشعور بالإرهاق. (نشوان عبد الله

نشوان، 2010، صفحة 61)

خلاصة:

يتضح مما سبق أن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي أحد أنواع اللياقة البدنية والتي تهدف إلى إكساب الفوائد الناجمة عن ممارسة النشاط البدني والرياضي المعد وفق أسس علمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية المتمثلة في المحافظة على الصحة والمساهمة في تنمية واستقلالية الأفراد في كل الأبعاد (النفسي، الاجتماعي، العلاجي، الوقائي،.....إلخ) وتسهل بالطبع سيرورات واستراتيجيات الدمج الاجتماعي.

ورغم الأثر الإيجابي للنشاط البدني والرياضي في حياة الطفل، ومن منطلق واقعه في الجزائر لوجدنا أنه لم تعط له المكانة اللائقة والصحيحة، إذ يعاني نقصا كبيرا من ناحية الإهتمام به، وكذا النقص في المؤطرين على مستوى المدارس الابتدائية مما جعل ممارسة النشاط الرياضي تقتصر على الأطفال الذين يقطنون المدن وذلك بممارسة مختلف النشاطات في النوادي الرياضية.

تمهيد:

تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، والطفولة المتأخرة حلقة من حلقاتها ولا يكتمل نمو الطفل في كل جوانبه، إلا باكتمال كل الحلقات، كما أن الطفولة المتأخرة عتبة في مرحلة جديدة من عمر الإنسان وهي المراهقة، ولهذا يطلق على الطفولة المتأخرة "قبيل المراهقة"، وهي مرحلة إعداد للمراهقة وتمهيد لها، ومن هنا وجب إيلاء الاهتمام والرعاية بكل مراحل الطفولة، فهي مراحل مترابطة يكمل بعضها البعض، وأي خلل أو عطب في أي مرحلة من المراحل يؤثر ولا ريب في التي تليها، فالطفولة السعيدة يتبعها مراهقة سعيدة، وشباب سعيد، ورشد أسعد وهكذا، وبما أن الطفولة المتأخرة حلقة وصل بينها، وبين المراحل التي تليها من حياة الإنسان، فلذا وجب العناية بها وإحاطتها بمتطلبات نموها وتوفير حاجياتها، وإدراك أساليب ومهارات تطويرها وبنائها حتى يكتمل بناء آخر مرحلة من مراحل الطفولة على أسس متينة وقواعد سليمة، فالطفل في هذه المرحلة يتسع عالمه، ويشرع في اكتساب الكثير من المهارات في جميع النواحي المعرفية، والحركية، والفنية، والنفسية، والاجتماعية وتعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير والقيم، وتكوين الاتجاهات، والاستعداد لتحمل المسؤولية، وضبط الانفعالات، فمرحلة الطفولة المتأخرة أنسب المراحل لعملية التطبيع الاجتماعي.

ومن هنا سوف يتناول هذا الفصل التعريف بمرحلة الطفولة المتأخرة، وتبيان أهميتها، وخصائص نموها، وحاجاتها، وسماتها ومشكلاتها، وعلاقتها بالإرشاد الأسري، والأساليب الإرشادية العملية لوقايتها من الفشل والزلل.

1- مفهوم الطفولة المتأخرة:

قبل تحديد مفهوم الطفولة المتأخرة يرى الباحث ضرورة تحديد مفهوم الطفولة أولاً فالطفولة هي: "المرحلة التي يمر بها الكائن البشري من الميلاد إلى سن الثانية عشر تقريباً، وهي مرحلة تتميز بالنمو السريع للفرد في جوانبه جميعاً، وتبعاً لذلك نجد أنها مرحلة تتسم بالمرونة والقابلية للتربية والتعليم، وفيها يكتسب الطفل الاتجاهات والعادات والمهارات العقلية والاجتماعية والبدنية". (كافية رمضان عبد الرحمان، 1988، صفحة 20)

أما الطفولة المتأخرة أو الطفولة الثالثة أو مرحلة ما قبل المراهقة، فهي المرحلة التي تقع ما بين سن تسع سنوات واثنا عشر سنة، وتوافق تربوياً الطور الثاني من المرحلة الابتدائية.

2- خصائص مرحلة الطفولة المتأخرة:

تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل التي يمر بها الكائن البشري في حياته، ولا سيما مرحلة الطفولة المتأخرة، حيث تعتبر من المراحل المهمة في حياة الإنسان، لأن الطفل في هذه المرحلة "يركز على اكتساب المهارات الشخصية والاجتماعية، كما تزداد لدى الطفل الأنشطة التي تنمي الشعور بالإنجاز وتدعم لديه مفهوم الذات الإيجابي، كما أن

الطفل ينتقل في هذه المرحلة من الاعتمادية إلى الإستقلالية، حيث تكون له هواياته وأنشطته، وشخصيته المميزة". (صالح عبد الكريم، 2011، صفحة 70)

كما يكتسب الطفل في هذه المرحلة القدرة على الإنتقال من مكان إلى آخر مستقلاً نسبياً عن الكبار، ونموه الحركي يمكنه من التعامل مع الأشياء بفعالية أكبر، وحرية أكثر بعيداً عن مراقبة الكبار، وإن كان كثير من عادات الطفل وأفعاله في هذه المرحلة تجد مقاومة من الكبار... مما يؤدي إلى تعديل سلوكه بحسب قيم الكبار وعاداتهم.

(زكرياء الشريبي ، يسرية صادق، 1996، الصفحات 46-47)

وكما أن الطفل في هذه المرحلة ينمو بطيئاً ويصبح أكثر قدرة من حيث السيطرة على عضلاته، ويبدأ في إدراك بعض المفاهيم وبعض العلاقات المجردة، ويميز بين النواحي الخيالية والواقعية والتعبير عن نفسه ببسر وبساطة، وهو في هذه المرحلة أكثر نمواً في النواحي الاجتماعية والانفعالية إذ يتمكن من السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها باعتدال، كما يميل إلى اللعب مع أقرانه، ويكتسب التراث الثقافي الذي يتناسب مع إمكانياته وتزداد حصيلته اللغوية كما تنمو عنده النواحي الخلقية. (فايز محمد علي

الحاج، 1980، صفحة 2016)

ولهذا كانت هذه المرحلة ذات أهمية في تكوينه كتلميذ في المدرسة لأنها تتوافق مع سن المرحلة الابتدائية، وفيها يعد كرجل المستقبل.

ذلك أنه في هذه المرحلة يتسع عالمه، ويبدأ في اكتساب المهارات في جميع النواحي المعرفية والحركية والفنية، ويبدأ حياته الاجتماعية، حيث يرتبط بصداقات مع زملائه خارج نطاق الأسرة ويحاول دائماً التأكيد على استقلاله وقدرته على التكيف مع المجتمع. (عبد الباسط محمد السيد، 2011، صفحة 613)

كما يستطيع في هذه المرحلة استخدام جميع وسائل التعبير التخيلي التي هي: الإنتاج الفني، والأحلام، والخيال، وخلال هذه المرحلة تنمو المفردات اللغوية بسرعة فائقة لديه، إذ قد تصل في المتوسط إلى (22 ألف) كلمة في نهاية الصف الأول ابتدائي، وتصل إلى حوالي (50 ألف) كلمة في نهاية المرحلة الابتدائية، أي في سن الثانية عشر من عمره، كما أن تفكيره في هذه المرحلة يكون أكثر مرونة، نتيجة نقص تمرّكه حول الذات.

3- مظاهر النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة وخصائصه:

قبل البدء في ذكر خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة يحسن تحديد معنى النمو، فما المقصود بالنمو؟

النمو بمعناه العام: "سلسلة متتابعة متكاملة من التغيرات الجسمية والفيزيولوجية والحسية الحركية والعقلية واللغوية والانفعالية والأخلاقية والاجتماعية وغيرها، هذه التغيرات تسعى بالفرد نحو اكتمال النضج فهو العملية التي تتفتح خلالها إمكانات

الإنسان الكامنة والتي تظهر في شكل قدرات ومهارات وصفات، وخصائص شخصية".

(عبد الرحمان الوافي، 2007، صفحة 121)

مع الإشارة إلى أنه لا يمكن فصل مظاهر النمو بعضها عن بعض لأنها تسير كوحدة يؤثر كل مظهر في الآخر فتأخر نمو الطفل الجسمي قد يؤثر في نموه العقلي من حيث القدرة على التفكير و الملاحظة و الإنتباه، وهذا بدوره يؤثر على حسن تكيفه مع المجتمع والنمو الإجتماعي و غيرهما : وفيما يلي تفصيل لخصائص النمو بحسب كل نوع منها.

3.1. النمو الجسمي: تتميز مظاهر النمو في هذه المرحلة بعدة خصائص منها:

أ. تتسم هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسمي، ويكون متوسط طول الذكور من بداية المرحلة حوالي (110 سم) ويصل في نهايتها إلى حوالي (138 سم)، أما عند الإناث فيكون متوسط الطول عندهن في بداية المرحلة حوالي (109 سم) ويصل في نهايتها إلى حوالي (141 سم)، ومن هنا يلاحظ أن الفرق كان في بداية المرحلة لصالح الذكور ولكن في نهاية المرحلة لصالح الإناث.

ب. أما بالنسبة للوزن فيكون في بداية المرحلة حوالي (18 كغ) للذكور والإناث، ويصل الذكور في نهاية المرحلة إلى (32 كغ) تقريبا والإناث إلى (34 كغ) تقريبا والفرق في الوزن أيضا يكون لصالح الإناث. (صالح عبد الكريم، 2011، صفحة 71)

ج ومن مظاهر النمو الجسمي في هذه المرحلة أن الطفل يفقد معظم أسنانه اللبنية في بداية هذه المرحلة، وفي نهايتها تكون قد نمت معظم أسنانه الثابتة.

د. أما بالنسبة للجهاز العصبي فالمعلوم أن أغلب المخ ينمو في مرحلة ما قبل الولادة وأنه يصل إلى حوالي 90% من مخ الراشد في مرحلتي المهد و الطفولة المبكرة ، أما في هذه المرحلة فإنها تنمو وظائف المخ فيصبح النصف الكروي الأيسر مسؤول عن المهارات اللغوية ، وهو أكثر فعالية لدى الإناث مقارنة بالذكور ولذلك يتفوقن في المهارات اللغوية، و يصبح النصف الكروي الأيمن مسؤول عن العلاقات المكانية والفك والتركيب، وهو أكثر فعالية لدى الذكور مقارنة بالإناث، ولذلك يتفوق الذكور في التمييز المكاني والفك والتركيب. (صالح عبد الكريم، 2011، الصفحات 71-72)

هـ ينمو لدى الطفل في هذه المرحلة مفهوم الذات أو الجسم، ذلك لاكتمال شكله، حيث يزداد طول جسمه وتستطيل أطرافه كما يزداد وزنه وتشتد عظامه، وهو الأمر الذي يزداد معه اكتساب المهارات الجسمية التي حقا تعتبر أساسا ضروريا لعضوية الجماعة وللنشاط الفردي الاجتماعي (عبد الرحمان الوافي، 2007، صفحة 145)

و. في هذه المرحلة تستطيل الأطراف وبتزايد النمو العضلي، وتكون العظام أقوى من ذي قبل... ويقاوم الطفل المرض بصفة ملحوظة، ويتحمل التعب ويكون أكثر مثابرة. (حامد عبد السلام زهران، 2001، صفحة 265)

ز. مما سبق يمكن القول أنه: يجب على الوالدين والمربين في هذه المرحلة مراعاة

الاهتمام بالصحة الجسمية للطفل، ومراعاة أهمية التربية الرياضية

3 . 2. النمو الفيزيولوجي: تتميز مظاهر النمو في هذه المرحلة بالخصائص التالية:

أ. تستمر وظائف الجهاز العصبي في النمو، إذ تزداد الوصلات بين الألياف

العصبية ويزداد وزن المخ ليكتمل فيما بعد نضجه النهائي

ب. كما يواصل الجهاز الغدي نموه، حيث تتغير وظائف الغدد خاصة التناسلية

التي تستعد للقيام بوظيفتها التناسلية مباشرة بعد البلوغ. (عبد الرحمان الوافي، 2007،

الصفحات 144-145)

ج. يستمر النمو الفيزيولوجي في إطراده خاصة في وظائف الجهاز العصبي وجهاز

الغدد، ويستمر ضغط الدم في التزايد حتى يصل إلى (10 ساعات) في متوسط هذه

المرحلة. (حامد عبد السلام زهران، 2001، صفحة 266)

يجب على الوالدين والمربين المبادرة بعلاج أي تغيرات فيزيولوجية غير عادية،

وملاحظة أي اضطرابات نفسية جسمية والمبادرة بعلاجها.

3.3. النمو الحركي: من خصائص النمو الحركي ما يأتي:

أ. يتسع النمو الحركي فيزيد نشاط الطفل، ويبدأ ممارسة العديد من الألعاب الرياضية، وهذا ما يمكنه من الإستقلال جزئياً عن الكبار، وخصوصاً درجة اعتماده على أسرته، إذ يكون قادراً على القيام بنفسه بكثير من حاجاته ومتطلباته.

ب. الطفل في هذه المرحلة يستطيع التحكم في عضلاته وضبط حركات العين بما يجعله قادراً على تأدية الأعمال التي تحتاج إلى تآزر عقلي بصري كالكتابة والرسم والأعمال اليدوية الأخرى. (عبد المجيد أحمد منصور وآخرون، 2004، الصفحات 127-128)

ج. تلعب المهارات الحركية دوراً مهماً بالنسبة لطفل الابتدائي، حيث تساعده على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية ومن ثم تساهم في أن يكون اتجاهه إيجابياً نحو ذاته... "ولذا يجب على الوالدين مساعدة الطفل على تنمية المهارات الحركية، فبالنسبة للذكور يمكن الإشتراك لهم في مراكز وأندية رياضية لممارسة رياضة ما، كما يمكن تنمية المهارات بالرسم وصنع الأشياء والمساعدة في قضاء طلبات البيت، أما بالنسبة للإناث فيمكن تنمية المهارات الحركية لهن بالرسم والأعمال المنزلية ومساعدة الأم في شؤون البيت، كما يجب على الوالدين تدريب الطفل على قضاء بعض أموره بنفسه كتنظيم سريره وحجرته مثلاً ليصبح شخصية استقلالية وليس شخصية اعتمادية".

(صالح عبد الكريم، 2011، صفحة 72)، مما يعطي للطفل شعورا بأهمية ذاته والثقة بالنفس والسعادة

وما يجب على الوالدين والمربين مراعاته بالنسبة للنمو الحركي في هذه المرحلة مايلي:
(حامد عبد السلام زهران، 2001، صفحة 267)

1. استغلال هذه المرحلة في التدريب على المهارات الحركية
2. الاهتمام بالتعليم عن طريق الممارسة
3. تشجيع الأطفال على الحركة التي تتطلب المهارة والشجاعة
4. التدريب على بعض الألعاب الرياضية المنظمة
5. تشجيع الطفل على الهوايات، والتدريب على الحرف المختلفة
6. تدريب الأطفال على الأعمال المنزلية وخدمة أنفسهم

3-4-النمو الحسي: تتجلى مظاهر النمو الحسي في عدة خصائص منها:

- أ. من الناحية الحسية ينمو لدى الطفل الإدراك الحسي وتزداد دقة السمع ويطول النظر ويقوى الشم و التذوق واللمس، وباستخدام الحواس المشار إليها يتقدم الطفل في التعلم فيتقن الكتابة وتزداد حصيلته اللغوية والعددية ، ويكون قادرا على تعلم العمليات الحسابية بما يزيد من قدرته على التحصيل الدراسي ، واكتسابه المهارات العقلية ، والخبرات المعرفية . (عبد المجيد أحمد منصور وآخرون، 2004، صفحة 126)

ب. تبلغ الحواس الدنيا (الشم، والذوق، واللمس) درجة عالية من النضج، منذ بداية هذه المرحلة، لكن حاستي البصر والسمع تتأخران قليلا، أما بالنسبة لحاسة البصر، فإننا نجد غالبية الأطفال في هذه المرحلة حوالي (80%) منهم مصابين بطول النظر، في حين نجد (3%) منهم يعانون من قصر النظر، ولا يزول هذا الإضطراب البصري الطارئ إلا بعد الثامنة.....وأما بالنسبة لحاسة السمع عند أطفال هذه المرحلة فإنها تنضج في نهاية السن السابعة، وفي تمام التاسعة يكون النضج الحسي قد بلغ أقصاه، ويحاول الطفل أن يمارس الأمور التي تكسبه سيادة وسيطرة على البيئة نتيجة لهذا النضج. (وزارة التربية و التعليم الإبتدائي والثانوي، 1973، الصفحات 209-210)

ج. يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن إذ يتحسس في هذه المرحلة إدراك المداولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة، فشعور الطفل بالعام دراسي يستغرق مدى أطول من شعور طالب الجامعة، ويشعر الراشد والشيخ أن الزمن يولي مسرعا،

د. في هذه المرحلة أيضا يميز الطفل بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة

هـ. تتحسن الحاسة العضلية حتى سن 12 ، وهذا عامل هام من عوامل المهارة

اليدوية. (حامد عبد السلام زهران، 2001، صفحة 269)

وما يجب على الوالدين والمربين مراعاته بالنسبة للنمو الحسي في هذه المرحلة ما يلي

1. . يعتبر المدرس كفيلم متحرك ناطق أمام الطفل، و لذلك يجب أن يراعي فيما

يقدم للطفل أن يكون واقعيا يسهل تصوره بصريا.

2. أهمية الوسائل السمعية والبصرية لأنها ذات أهمية بالغة في العملية التربوية.

3. أهمية النماذج المجسمة التي تتيح للطفل فرصة الإدراك البصري واللمسي.

4. رعاية النمو الحسي للطفل بصفة عامة والعناية بالمهارات اليدوية أيضا.

3-5-النمو العقلي: تتمثل مظاهر النمو العقلي بعدة خصائص أهمها:

أ. يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء ، وينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد،

حيث يستخدم المفاهيم والمدرجات، أي يصبح تفكيره واقعيا يتحكم في العمليات العقلية

دون المنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها والقدرة على تقدير الأقيسة والكميات، ثم مع

سن (12سنة) ينمو لديه التفكير الإستدلالي، أي تظهر لديه أشكالا فكرية أكثر

استنتاجا وإستقراء وتطورا، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى إستخدام

المناهج لاستكشاف الواقع ، ثم تنمو لديه بعد ذلك بالتدرج القدرة على الإبتكار. (عبد

الرحمان الوافي، 2007، صفحة 145)

ب. يبدأ الطفل في بداية المرحلة بنمط التفكير العياني (المحسوس الملموس) ، وذلك قبل اكتساب المفاهيم، فالجنة بالنسبة له كالحلوى، و النار كاللوعة ، لكن في نهاية المرحلة يكتسب المفاهيم فيعرف معنى الجنة والنار والعدل والحب والديمقراطية.....كما يتميز التفكير في هذه المرحلة "بالمقلوبية"، فمثلا لو سألت طفلا سؤالا ما إسمك؟ يقول : إسلام، هل لك أخت؟ يقول : نعم شيماء ، من أخو شيماء؟ يقول: إسلام ، وهنا تميز تفكيره بالمقلوبية أي قدرته على قلب الأشياء ،وذلك بعكس مرحلة الطفولة المبكرة التي كان التفكير فيها يتسم باللامقلوبية.

ج. كما يحدث إنجاز آخر في هذه المرحلة فيعرف الطفل " ثبات الكم والمقدار" ، وذلك من خلال المقارنة مثلا بين كوبين متساويين بهما نفس الكمية من الماء ، ومختلفين في الحجم واحد طويل والآخر قصير لكنه أوسع منه، وثمة إنجاز آخر في هذه المرحلة وهو قدرة الطفل على التصنيف وربط الأشياء بعضها ببعض، وهي من هويات هذه المرحلة، فالأطفال يحبون تجميع الأشياء والصور وتصنيفها حسب النوع والحجم واللون ، ولذلك وجب على الوالدين أن يساهموا في تنمية الإبتكار لدى أبنائهم ، وهناك إنجاز آخر في هذه المرحلة، حيث يتعلم الأطفال التسلسل أي ترتيب الأشياء حسب الطول (قصير، طويل) والحجم (صغير، كبير). (صالح عبد الكريم، 2011، الصفحات 79-80).

أ. وتمتاز مرحلة الطفولة المتأخرة بالنسبة للنمو العقلي بظهور بعض الخصائص العامة لدى الأطفال، رغم اختلاف بعضهم عن بعض في نصيب كل منهم وهي كما يلي: (وزارة التربية و التعليم الإبتدائي والثانوي، 1973، الصفحات 111-114)

ب. الميل إلى الاستطلاع:

فهو يرغب في كشف أسرار البيئة التي يعيش فيها، ويحاول أن يستطلع أمورها ، ويتبين ما فيها من مكونات أو مشكلات، ولذلك يجب أن نفتح أمامه المجال واسعاً ، لكي يرتاد البيئة ويلاحظ الأشياء بنفسه، وأن نشبع فيه ميله إلى الإستطلاع ، بأن توفر له الخبرات والمعلومات التي يشعر بدافع لتحصيلها.

ج. إتساع مجال الإنتباه والإدراك للعالم الخارجي:

ويلاحظ أن إدراك الطفل يصطبغ بالصبغة الكلية، أي أنه يدرك الموضوعات الخارجية من حيث هي "كل" ولا يهتم كثيراً "بالجزئيات"، وفي العاشرة والحادية عشر ينتقل الطفل إلى مرحلة تفسير العلاقات، وهي مرحلة أرقى فكرياً من مجرد الوصف التي تتميز بها مرحلة الثامنة والتاسعة، فهو يستطيع تفسير بعض الأمور البسيطة... مما يساعد على نمو مدركاته الكلية، وفهمه للحياة المحيطة به

د. القدرة على التفكير المجرد:

التفكير المجرد تفكير عقلي يقل فيه اعتماد الطفل تدريجيا على المحسوسات المادية، بعد أن كان تفكيره تفكيراً حسياً في طفولته المبكرة، بمعنى أنه لا يعرف الرقم (1) إلا بارتباطه بشكل مادي (الأصبع، أو العصا، أو القلم) وكلمة (باب) مثلاً لا بد وأن تقترن إما بشكل الباب، أو الإشارة إلى الباب، لكن في هذه المرحلة المتقدمة من النمو يستطيع الطفل أن يجرد الأرقام، أو الألفاظ، أو الرموز من مدلولاتها الحسية، ويستمر التفكير المجرد في النمو، فيستطيع طفل هذه المرحلة تدريجياً إدراك معنى حب الله، وحب الوالدين، وحب الوطن، وبيدأ الطفل تفكيره القائم على التعليل العقلي السليم في أواخر الطفولة المتأخرة من 11-12 سنة حيث يكتسب القدرة على إدراك العلاقات وعمليات الاستدلال المنطقي قياساً واستقراءً.

4- تنمية الصفات البدنية لدى الأطفال وتقوية أجهزة الجسم الحيوية بما يتناسب و الخصائص

النسبية:

يعتبر النشاط الرياضي في المرحلة الابتدائية عاملاً رئيسياً في نمو الأطفال وتقوية أجهزتهم الحيوية، إذ أن نشاط الجهاز العضلي يثير بقية الأجهزة الأخرى فعن طريق النشاط الرياضي ينشط الجهاز التنفسي فيأخذ الجسم حاجته من الأكسجين اللازم لاحتراق المواد الغذائية التي تمد الجسم بالطاقة، و يقوم القلب بدوره في تزويد العضلات العامة بالأكسجين، كذلك ينشط الجهاز العضلي باستثارة الألياف العضلية

للحركة ، و بهذا يزداد عمل هذه الأجهزة كلما قام الطفل بعملية النشاط الرياضي ، فتزداد عدد الشعيرات الدموية التي تسهل نقل الدم للخلايا مما يحسن عملية التغذية والتخلص من الفضلات .

فالنشاط البدني المنظم للطفل في المدرسة عن طريق درس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي والخارجي يكسبه القوة والمرونة ، و بالتالي تقوم العضلات بتأدية وظائفها بسهولة و هذا يحسن عضلات الطفل واعتدال القامة لديه ، كما أن النشاط الرياضي المنتظم يقوي العضلات مثل عضلات الظهر العليا والكتفين والبطن والجذع والرجلين وكل ذلك يساعد على انتصاب القامة لذا الطفل.

ولهذا يجب أن يكون درس التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة مليئا بالحركات الانتقالية وغير الانتقالية مثل المشي والجري والقفز والتسلق ورفع الأشياء . (رضا، 1993، صفحة 41)

5-مميزات وخصائص الأطفال في هذه المرحلة:

إن أهم مميزات وخصائص هذه المرحلة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فإن هذا الأمر يجعل من الضروري أن يشمل برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة و من أهم مميزاتها هي :

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية
- كثرة الحركة
- انخفاض التركيز وقلة التوافق

- صعوبة تعليم نواحي فنية دون سن السابعة
- ليس هناك هدف معين للنشاط
- نمو الحركات بإيقاع سريع
- القدرة على أداء الحركات ولكن بصورتها المبسطة . (إيلي يوسف ، 1962 ، الصفحات 23-24)

6- المهارات الحركية الأولية التي تعد الطفل للاشتراك في الأنشطة الرياضية:

في بداية المرحلة الابتدائية من التمهيدي الأول إلى الصف الرابع يجب البدء في تعليم المهارات الحركية ووضع مستويات للقدرة الحركية ، لأن هذه المرحلة هي الوقت المناسب لتعليم هذه المهارات ووضع مستويات للقدرة الحركية للطفل ، كلما كانت له فرصة أكبر لكل طفل أن يجد المهارة التي تتفق مع قدراته واستعداداته للعب ، و متى وجد الطفل المهارات التي يستطيع أدائها بنجاح أحب ممارستها ، وبالتالي تعتبر فرصة لإظهار قدرته ، ومن خلال الدراسات والبحث العلمي وجد أن الأهداف المهارية التالية مناسبة لهذه المرحلة ويجب وضعها في درس التربية البدنية والرياضية لتحسين الكفاءة الحركية للطفل وتشتمل على ما يلي:

- إعطاء درس في التوازن الحركي لتوازن والحركة.

- إعطاء درس في السرعة والرشاقة.

- إعطاء درس في التوافق العضلي.

خلاصة:

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره وأهمها هي مرحلة الطفولة المتأخرة التي هي أصعب مرحلة في حياته، وذلك بما يتميز به من متغيرات الفسيولوجية المرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه.

يعتبر ما تيفيف أن الطفل يستطيع في نهاية هذه المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحركية الأساسية كالمشي والوثب والقفز ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الدقيقة في اليدين والأصابع .

وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل لتعلم المهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبيا بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان فيمكن القيام بالأداء الحركي بواسطة الموسيقى البسيطة والجلوس في مكان واحد لمدة تصل إلى أكثر من نصف ساعة .

تمهيد:

وسنتطرق في هذا الفصل إلى التعريف بمنهج البحث، الدراسة الاستطلاعية ونتائجها، عرض مجتمع البحث وعينته وحدود الدراسة، مع تحديد متغيرات الدراسة وفي الأخير عرض الأساليب الإحصائية المستعملة في البحث.

1-منهج البحث:

لقد إعتدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي الذي يعتبر من أكثر طرق البحث التربوي استعمالاً؛ لأنه يمكننا من جمع وقائع ومعلومات موضوعية قدر الإمكان عن ظاهرة معينة ، أو حادثة مخصصة ، أو ناحية من النواحي (صحية ، تربوية ، اجتماعية..) ويعمل الباحث فيه على تحليل واقع الحال للأفراد في منطقة معينة من أجل توجيه العمل في الوقت الحاضر وفي المستقبل القريب. (عاقل فاخر ، صفحة 117)

2-مجتمع و عينة البحث:

2-1-المجتمع: كان مجتمع البحث في دراستنا هو تلاميذ المدارس الإبتدائية على مستوى المقاطعات الثلاث لدائرة وادي ارهيو ولاية غليزان للسنة الدراسية 2016-2017.

2-3-عينة البحث: تم اختيار العينة عشوائياً لأنها تعطي الفرص المتكافئة لجميع أفراد المجتمع ، ولقد كان إختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت في 300 تلميذ مقسمة على 10 مدارس إبتدائية من كل مدرسة 30 تلميذ بمختلف الأعمار و من كلا الجنسين ذكور و إناث و بلغت نسبتها من مجتمع البحث 7.76%.

جدول رقم 01: يمثل عينة البحث

العينة	مجتمع البحث
30	مدرسة الشارة
30	مدرسة عدة تيراس
30	مدرسة ابن خلدون
30	مدرسة طاهر بوخاتم
30	مدرسة 17 أكتوبر
30	مدرسة بن عابد واضح
30	مدرسة حي شبيرة 1
30	مدرسة حي شبيرة 2
30	مدرسة حي بن زيان
30	مدرسة علي بن ناصر

3-مجالات البحث:

3-1-البشري:بلغ عدد افراد البحث 300 تلميذ من 8 - 11 سنة ذكور وإناث ينتمون إلى الطور الابتدائي سنة 2016-2017.

3-2-المكاني:انجز هذا البحث على مستوى المقاطعات الثلاث لدائرة وادي ارهيو ولاية غليزان (داخل المؤسسات التربوية) .

3-3-الزماني: تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر فيفري إلى غاية شهر ماي حيث خصصت الأشهر الأولى للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهري أفريل وماي.

4-أدوات البحث:

- 1-5. شريط لقياس الطول.
 - 2-5. ميزان طبي.
 - 3-5. ساعة توقيت.
 - 4-5. صفارة.
 - 5-5. أقماع.
 - 6-5. جهاز قياس القبضة
 - 7-5. صندوق معدل حسب القوانين (لقياس المرونة)
 - 8-5. الاختبارات البدنية لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ الطور الابتدائي
- الجدول رقم (02) يظهر الإختبارات البدنية المستخدمة:

الدرجة العلمية	وصف الأداء	الغرض	إسم الاختبار	
	<p>1- عند إعطاء إشارة البدء (استعد، إبدء)، يشرع المفحوص في رفع جذعه للأمام بدءا من الكتفين ثم الظهر (تقوس تدريجي) حتى يلامس المرفقان الفخذين •</p> <p>2- يعود المفحوص بكامل جذعه إلى الأرض) إلى الوضع الابتدائي حتى يلامس الكتفان الأرض (بدون ارتطامهما بقوة)</p>	قوة عضلات	الجلوس من الرقود مع ثني	1

	<p>الركبتين واليدين على الصدر</p>	<p>البطن وتحملها</p>	<p>3- يكرر المفحوص الخطوتين (2 ، 1) الجلوس من الرقود ثم العودة إلى الرقود لأكبر عدد ممكن من المرات بشكل صحيح خلال دقيقة واحدة .</p> <p>4- يتم تسجيل النتيجة بحساب عدد المرات الصحيحة تحسب عمليتا الجلوس ثم الرقود كمحاولة كاملة واحدة ، وهكذا</p>
2	<p>قوة القبضة</p>	<p>القوة العضلية</p>	<p>1- مع بقاء الذراع ممدودة إلى الأسفل ، وبعيدة عن الفخذ ، يقوم المفحوص مستخدماً قبضته المسيطرة ، بالضغط بأقصى قوة ممكنة على مقياس القبضة.</p> <p>2- تعطى ثلاث محاولات لكل مفحوص</p> <p>2- يتم تسجيل القراءة الأعلى المحاولة. الصحيحة الأفضل (بالكيلو جرام)</p> <p>4- من الضروري عدم ملامسة مقياس القبضة أو يد المفحوص لفضه أثناء عملية القياس.</p>
			<p>1- عند إعطاء إشارة البدء ، يقوم المفحوص بثني جذعه إلى الأمام</p>

	<p>دافعاً بأصابعه اللوحة المتحركة تدريجياً إلى أبعد حد ممكن ، مع الاحتفاظ بامتداد الركبتين .</p> <p>2- تتم قراءة المسافة التي توقفت عندها اللوحة المتحركة على المسطرة المدرجة ، وتعاد اللوحة إلى نقطة البداية ويتم تكرار المحاولة مرتين أخريتين</p> <p>3- يتم تسجيل أفضل محاولة صحيحة أعلى قراءة على المسطرة المدرجة (بالسنتمتر)</p>	<p>مرونة عضلات الفخذين الخلفية وأسفل الظهر</p>	<p>ثني الجذع للإمام من وضع الجلوس (صندوق المرونة)</p>	<p>3</p>
	<p>1- تم عملية القياس تبعاً لإجراءات القياس الموضحة في الملحق الخاص بكيفية قياس سمك طية الجلد أنظر إلى (ملحق رقم 3)</p> <p>2- يتم البدء بمنطقة العضلة العضدية الثلاثية الرؤوس ، ثم ما تحت عظم لوح الكتف ، وأخيراً المنتصف الداخلي للساق .</p> <p>3- يتم قياس المنطقتين الأوليين</p>	<p>شحوم الجسم</p>	<p>سمك طيات الجلد في ثلاث</p>	

	<p>والمفحوص واقف ، بينما يتم قياس سمك طية الجلد للمنتصف الداخلي للساق والمفحوص جالس على مقعد ، والركبة مثنية بزاوية مقداره 90 درجة تقريباً والقدمين على الأرض .</p> <p>4-تكرر عملية القياس ثلاث مرات لكل منطقة ، وتسجل جميعها في ورقة التسجيل ، ليتم أخذ المتوسط فيما بعد .</p> <p>5-يجب أن لا يكون جلد المفحوص رطباً أو مبللاً بالماء أو العرق أثناء عملية القياس.</p>	<p>(التركيب الجسمي)</p>	<p>مناطق من الجسم</p>	<p>4</p>
--	---	-----------------------------	-----------------------	----------

5-الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء هذه الدراسة يوم الأربعاء الموافق ل15-02-2017 على عينة مؤلفة من 10تلاميذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، وبعد أسبوع تم إعادة الاختبار ،وقد كان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية هو إيجاد معامل الصدق و الثبات والموضوعية لإختبارات البحث.

6-الأسس العلمية للاختبارات:

6-1-الثبات:

لإيجاد ثبات الاختبارات البدنية قمنا بتطبيق طريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه (Test-Retest) وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية وباستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون تم حساب معامل الثبات لها، والجدول رقم (03) يبين ذلك .

6-2-الصدق:

تم استخدام الصدق الذاتي للاختبارات البدنية ، و لإيجاده قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، و الجدول رقم (03) يبين ذلك.

جدول رقم (03) يمثل معاملا الصدق و الثبات لإختبارات المستخدمة في هذا البحث

الصدق	الثبات	السن	الإختبارات	التسلسل
0.91	0.840	8 سنوات	قوة القبضة	1
0.93	0.870	9 سنوات		
0.93	0.874	10 سنوات		
0.88	0.785	11 سنوات		
0.89	0.793	8 سنوات	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر	2
0.98	0.964	9 سنوات		
0.80	0.649	10 سنوات		
0.88	0.782	11 سنوات		
0.86	0.751	8 سنوات	(صندوق المرونة)	3
0.80	0.649	9 سنوات		
0.83	0.693	10 سنوات		
0.88	0.783	11 سنوات		

نلاحظ من الجدول عند الاختبار قوة القبضة معامل الثبات يساوي 0.840 و 0.870 و 0.874 و 0.785 بالنسبة للسن 8- 9- 10- 11 على التوالي وهي محصورة بين 1 و -1 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 08 هذا يبين أن الاختبار يتمتع بدرجة

عالية من الثبات. أما بالنسبة لمعامل الصدق تم حسابه بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات فجاءت قيمة قوة القبضة يساوي 0.91 و 0.93 و 0.93 و 0.88 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 08 وهذا يبين أن الاختبار يتمتع بدرجة صدق عالية .

2-نلاحظ من الجدول عند الاختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر معامل الثبات يساوي 0.793 و 0.964 و 0.649 و 0.785 بالنسبة للس 8- 9- 10- 11 على التوالي وهي محصورة بين 1 و -1 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 08 هذا يبين أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات. أما بالنسبة لمعامل الصدق تم حسابه بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات فجاءت قيمة الاختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر يساوي 0.89 و 0.98 و 0.98 و 0.80 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 08 وهذا يبين أن الاختبار يتمتع بدرجة صدق عالية .

3-نلاحظ من الجدول عند الاختبار صندوق المرونة معامل الثبات يساوي 0.751 و 0.649 و 0.693 و 0.783 بالنسبة للس 8- 9- 10 و 11 على التوالي وهي محصورة بين 1 و -1 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 08 هذا يبين أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات. أما بالنسبة لمعامل الصدق تم حسابه بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات فجاءت قيمة صندوق المرونة يساوي 0.86 و -0.80 و 0.83 و 0.88 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 08 وهذا يبين أن الاختبار يتمتع بدرجة صدق عالية .

الثبات			الصدق			السنوات
ع.ت.الرؤوس	م.الساق	ل.الكتف	ع.ث.الرؤوس	م.الصاق	ل.الكتف	
0.81	0.84	0.8	0.663	0.71	0.64	8
				3	5	
0.80	0.83	0.82	0.645	0.70	0.68	9
				3	4	
0.79	0.80	0.86	0.631	0.64	0.74	10
				3	3	
0.82	0.82	0.82	0.675	0.675	0.676	11

4-نلاحظ من الجدول عند إختبار التركيب الجسمي في منطقة لوح الكتف معامل الثبات يساوي 0.645 و 0.684 و 0.743 و 0.676 بالنسبة للسنة 8 - 9 - 10 و 11 على التوالي وهي محصورة بين 1 و -1 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 08 هذا يبين أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات بالنسبة لمنطقة لوح الكتف . أما بالنسبة لمعامل الصدق تم حسابه بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات فجاءت قيمة التركيب الجسمي في منطقة لوح الكتف يساوي 0.8 و 0.82 و 0.86 و 0.82 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 08 وهذا يبين أن الاختبار يتمتع بدرجة صدق عالية .

-أما عند منطقة منتصف الصاق فكان معامل الثبات يساوي 0.713 و 0.703 و 0.643 و 0.675 بالنسبة للسنة 8 - 9 - 10 و 11 على التوالي وهي محصورة بين 1 و عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 08 هذا يبين أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات بالنسبة لمنطقة منتصف الصاق . أما بالنسبة لمعامل الصدق تم حسابه بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات فجاءت قيمة التركيب الجسمي في

منطقة لوح الكتف يساوي 0.84 و0.83 و0.80 و0.82 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 08 وهذا يبين أن الاختبار يتمتع بدرجة صدق عالية -أما عند منطقة عظمة ثلاثية الرؤوس فكان معامل الثبات يساوي 0.663 و 0.645 و 0.631 و 0.675 بالنسبة للسن 8 - 9 - 10 و 11 على التوالي وهي محصورة بين 1 و 1- وعند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 0.8 هذا يبين أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات بالنسبة لمنطقة عظمة ثلاثية الرؤوس. أما بالنسبة لمعامل الصدق تم حسابه بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات فجاءت قيمة التركيب الجسمي في منطقة عظمة ثلاثية الرؤوس يساوي 0.81 و 0.80 و 0.79 و 0.80 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 08 وهذا يبين أن الاختبار يتمتع بدرجة صدق عالية

7-3-الموضوعية:

الإختبارات البدنية المستخدمة في البحث ، تم اختيارها من خلال الاطلاع على بعض الدراسات و البحوث اهمها الدليل الإرشادي لاختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول مجلس التعاون، للفئات العمرية من 7-18 سنة ومن طرف مجموعة من المختصين و بذلك فهي مقننة من قبل الباحثين في الدراسات السابقة .

8-الدراسات الاحصائية: لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا إستخدمت الطريقة الإحصائية لبحثنا لكون الإحصاء هو الوسيلة و الأداة الحقيقية التي نعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها في البحث و الاستقصاء وعلى ضوء ذلك إستندت على ما يلي:

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. معامل الارتباط البسيط لبيرسون
4. النسبة المئوية (%)
5. الدرجة المعيارية

6. الحد الأعلى، الحد الأدنى

7. المستويات المعيارية.

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل التحقق من صدق الفروض ومدى تحققها على أرض الواقع ونكون بذلك قد أزلنا الغموض عند بعض العناصر والتي وردت في هذا الفصل، كما تأكدنا من شروط صحة المقياسين المتمثلة في الصدق والثبات التي كانت درجة عالية تسمح لنا بالوثوق في النتائج التي نتوصل إليها.

جدول رقم (04) يبين المستويات المعيارية لإختبار الجلوس من الرقود (م×د) حسب السن.

السن 11 سنوات	السن 10 سنوات	السن 09 سنوات	السن 08 سنوات	
الدرجات الخام				المستويات المعيارية
أكثر من 46	أكثر من 40	أكثر من 38	أكثر من 29	جيد جدا
46-39	40-34	38-32	29-25	جيد
38-32	33-27	31-25	24-20	مقبول
31-23	26-19	24-17	19-14	ضعيف
أقل من 23	أقل من 19	أقل من 17	أقل من 14	ضعيف جدا

جدول رقم(05) يبين التكرارات و النسب المئوية لكل مستوى معياري حسب التوزيع الطبيعي لإختبار الجلوس من الرقود حسب السن

السن 11سنوات		السن 10 سنوات		السن 09 سنوات		السن 08 سنوات		الفئة العمرية
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	المستويات المعيارية
%2.67	02	%4	03	%1.33	01	%6.67	05	جيد جدا
%24	18	%14.67	11	%26.67	20	%24	18	جيد
%36	27	%49.33	37	%37.33	28	%36	27	مقبول
%20	15	%21.33	16	%26.67	20	%30.67	23	ضعيف
%17.33	13	%10.67	08	%8	06	%2.67	02	ضعيف جدا

من خلال الجدول رقم (04) و(05) الذي يبين عدد التلاميذ والنسب المئوية المقابلة لها حسب كل مستوى معياري والنسب المقررة لها لاختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين يتضح أن أغلبية نتائج عينة البحث في اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين هي في المستوى المعياري **مقبول**

ويعود السبب في ذلك كما يراه الطالب الى أن ضعف أفراد عينة البحث في عنصر القوة العضلية أثر سلبا على نتائج اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين (التحمل العضلي) و هذا ما توصل إليه (دحون عومري 2013) وهذا ما يؤكد ابراهيم احمد سلامة بقوله ان التحمل العضلي

يعتمد بدرجة كبيرة على القوة العضلية فالعضلة الضعيفة لا تستطيع تكرار أداء العمل لفترات طويلة. (سلامة، إبراهيم ، 2000، صفحة 123) .

جدول رقم(06) يبين المستويات المعيارية لإختبار قوة القبضة (كلغ) حسب السن.

السن 11 سنوات	السن 10 سنوات	السن 09 سنوات	السن 08 سنوات	
الدرجات الخام				المستويات المعيارية
أكثر من 25.98	أكثر من 20.06	أكثر من 19.91	أكثر من 14.24	جيد جدا
25.98-21.26	20.06-15.96	19.91-15.99	14.24-11.01	جيد
21.25-16.53	15.95-11.86	15.98-12.07	11-7.76	مقبول
16.52-11.79	11.85-7.74	12.06-8.14	7.76-04.51	ضعيف
أقل من 11.79	أقل من 07.74	أقل من 08.14	أقل من 04.51	ضعيف جدا

جدول رقم(07) يبين التكرارات و النسب المئوية لكل مستوى معياري لإختبار قوة القبضة حسب السن

السن 11سنوات		السن 10 سنوات		السن 09 سنوات		السن 08 سنوات		الفئة العمرية
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	المستويات المعيارية
%5.33	04	%4	03	%5.33	04	%4	03	جيد جدا
%21.33	16	%10.67	08	%16	12	%24	18	جيد
%33.33	25	%62.67	47	%5.67	38	%44	33	مقبول
%32	24	%8	06	%14.67	11	%22.67	17	ضعيف
%8	06	%14.67	11	%13.33	10	%5.33	04	ضعيف جدا

يوضح الجدولين رقم (06) و رقم (07) الذي يبين التكرارات و النسب المئوية لإختبار قوة القبضة يتضح أن أغلبية نتائج عينة البحث في اختبار قوة القبضة هي في المستوى المعياري مقبول و ضعيف

حيث يرى الطالب من خلال الجدول ان العينة ارتكزت بشكل كبير على مستوى معياري مقبول و ضعيف و هذا يدل على ضعف من الجانب العضلي للعينة

و بالرجوع الى النتائج المتوصل إليها نستنتج أن القوة العضلية بالنسبة للعينة كانت محصورة بين مستوى مقبول و ضعيف ولهذا وجب الإهتمام بهذا الجانب لأنه يؤدي بنا الى الوقاية من الأمراض العضلية و الإصابات المحتمل حدوثها في حياة الأطفال اليومية حيث جاءت توصيات المنظمة العالمية للصحة في ما يخص تحسين القوة العضلية بشكل ملحوظ عند الأطفال فإنه لتحقيق ذلك يتطلب إشراك الأطفال في الأنشطة المقوية للعضلات مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً (منظمة الصحة العالمية، 2008) وهذا ما لا نجده محققاً لا بالنسبة للحجم الساعي ولا بالنسبة لنوعية الأنشطة الرياضية في الطور الإبتدائي ، فإن أغلب الأساتذة في بعض المؤسسات التربوية لا يوجد أساتذة مختصين في حصة الأنشطة البدنية حيث يوجد معلمين الذين يشرفون عليهم في المسار الدراسي هم الذين يقومون بحصة الأنشطة الرياضية و تتم مرة واحدة في الأسبوع يركزون على التمارين المهارية أكثر من التمارين البدنية خلال حصص التربية البدنية، كما أن الطريقة المتبعة غالباً لتحسين القوة العضلية عند تلاميذ المرحلة الإبتدائية تعتمد على التمارين البدنية العامة التي تكون فائدتها محدودة ، في حين أن الاعتماد على التدريب باستخدام الألعاب و الكرات الطبية خلال حصص التربية البدنية يؤدي الى تحسين القوة العضلية ، وفي هذا الصدد يذكر دحون عومري من خلال دراسته بأن تدريبات القوة لا تؤدي إلى تحميل العضلة حملاً زائداً (زيادة العبء) و لا تقود إلى تحسن في القوة العضلية ولا زيادة في حجم العضلات حيث استدل ذلك من خلال الهزاع 2004 (هزاع بن محمد الهزاع ومحمد بن محمد الاحمدي، 2004). وهذا ما يفسر ضعف عينة البحث في عنصر القوة العضلية.

جدول رقم (08) يبين المستويات المعيارية لإختبار المرونة (مم) حسب السن.

السن 11 سنوات	السن 10 سنوات	السن 09 سنوات	السن 08 سنوات	المستويات المعيارية
الدرجات الخام				
أكثر من 36.98	أكثر من 34.12	أكثر من 31.15	أكثر من 30.39	جيد جدا
36.98-31.07	34.12-28.34	31.15-25.67	30.39-25.52	جيد
31.06-25.16	28.33-22.54	25.66-20.19	25.51-20.63	مقبول
25.15-19.23	22.53-16.73	20.18-14.69	20.62-15.74	ضعيف
أقل من 19.23	أقل من 16.73	أقل من 14.69	أقل من 15.74	ضعيف جدا

جدول رقم (09) يبين التكرارات و النسب المئوية لكل مستوى معياري لإختبار المرونة

حسب السن

السن 11 سنوات		السن 10 سنوات		السن 09 سنوات		السن 08 سنوات		الفئة العمرية
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	المستويات المعيارية
1.33%	01	6.67%	05	22.67%	17	2.66%	02	جيد جدا

جيد	18	%24	31	%41.33	03	%4	03	%4
مقبول	31	%41.33	18	%24	35	%46	37	%49.33
ضعيف	22	%29.33	04	%5.33	27	%36	26	%34.67
ضعيف جدا	02	%2.67	05	%6.67	05	%6.67	08	%10.67

يوضح الجدولين رقم (08) و رقم (09) الذي يبين التكرارات و النسب المئوية لإختبار المرونة يتضح أن أغلبية نتائج عينة البحث في إختبار المرونة هي في المستوى المعياري مقبول و ضعيف

حيث يرى الطالب من خلال الجدولين أن الفئة العمرية المتمثلة في 8 سنوات ارتكزت بشكل كبير على مستوى معياري جيد و مقبول عكس الفئات العمرية الأخرى التي انحسرت المستويات المعيارية بين مقبول و ضعيف و هذا راجع حسب الطالب إلى المنفولوجية المكونة لعينة البحث و إكتسابهم لجانب المرونة كان فطري فقط و هذا يدل على ضعف من الجانب المرونة.

من خلال هذه النتائج يظهر جليا ضعف أفراد عينة البحث للفئات العمرية 7 و 9 و 10 في عنصر المرونة، ويعزو الباحثون انحصار أغلبية عينة البحث في المستوى المعياري مقبول و ضعيف لبعض الفئات العمرية، الى أن التدريب على هذه الصفة لم يعطى اهتماما كافيا من قبل المدرسين خلال حصص الأنشطة الرياضية سواء خلال فترة الإحماء أو في الجزء الختامي من الحصة، كما أن عدم برمجة الأنشطة الرياضية التي تعمل على تنمية جانب المرونة خاص يسهم بصورة مباشرة في تطوير في هذا المكون البدني.

جدول رقم(10) يبين المستويات المعيارية لإختبار سمك طيات الجلد في منطقة لوح الكتف (مم) حسب السن.

السن 11سنوات	السن 10 سنوات	السن 09 سنوات	السن 08 سنوات	
الدرجات الخام				المستويات المعيارية
أكثر من 12.46	أكثر من 10.71	أكثر من 9.98	أكثر من 7.54	ضعيف جدا
12.46-8.50	10.71-8.41	9.98-7.74	7.54-6.12	ضعيف
8.49-4.52	8.40-6.09	7.73-5.49	6.11-4.69	مقبول
4.51-1	6.08-3.76	5.48-3.23	4.68-3.25	جيد
أقل من 1	أقل من 3.76	أقل من 3.23	أقل من 3.25	جيد جدا

جدول رقم(11) يبين التكرارات و النسب المئوية لكل مستوى معياري لإختبار سمك طيات الجلد في منطقة لوح الكتف حسب السن.

السن 11سنوات		السن 10 سنوات		السن 09 سنوات		السن 08 سنوات		الفئة العمرية
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	المستويات المعيارية

ضعيف جدا	7	%9.33	01	%1.33	10	%13.33	01	%1.33
ضعيف	8	%10.67	12	%16	04	%5.33	12	%16
مقبول	34	%45.33	35	%46.67	16	%21.33	60	%80
جيد	24	%32	21	%28	37	%49.33	02	%2.67
جيد جدا	02	%2.67	06	%8	08	%10.67	00	%0

يوضح الجدولين رقم (10) و رقم (11) الذي يبين التكرارات و النسب المئوية لإختبار سمك طيات الجلد في منطقة لوح الكتف يتضح أن أغلبية نتائج عينة البحث في إختبار سمك طيات الجلد في منطقة لوح الكتف هي في المستوى المعياري مقبول و جيد

حيث نلاحظ من خلال الجدولين إركاز مستوى نسبة الشحوم في منطقة لوح الكتف بين مقبول وضعيف حيث كان عدد التلاميذ عند مستوى معياري مقبول ما بين 34 ، 35 ، 16 ، 60 عند جميع الفئات العمرية الموضحة في الجدول بنسبة مئوية تراوحت 45.33 % ، 46.67 % ، 21.33 % ، و 80% أما عند مستوى معياري جيد فبلغ عدد التلاميذ 24 ، 21 ، 37 ، 02 عند جميع الفئات العمرية بنسبة مئوية تراوحت 32 % ، 28 % ، 49.33 % ، و 2.67%

و من خلال النتائج نستنتج أن نسبة الشحوم في منطقة لوح الكتف يغلب عليها مستوى مقبول و مستوى جيد في بعض الأحيان

جدول رقم(12) يبين المستويات المعيارية لإختبار سمك طيات الجلد في منطقة العضلة ثلاثية الرؤوس (مم) حسب السن.

السن 11سنوات	السن 10 سنوات	السن 09 سنوات	السن 08 سنوات	
الدرجات الخام				المستويات المعيارية
أكثر من 11.12	أكثر من 7.93	أكثر من 7.15	أكثر من 4.90	ضعيف جدا
11.12-7.69	7.93-6.12	7.15-5.55	4.90-4.09	ضعيف
7.68-4.25	6.11-4.30	5.54-3.94	4.08-3.27	مقبول
4.24-1	4.29-2.47	3.93-2.32	3.26-2.44	جيد
أقل من 1	أقل من 2.47	أقل من 2.32	أقل من 2.44	جيد جدا

جدول رقم(13) يبين التكرارات و النسب المئوية لكل مستوى معياري لإختبار سمك طيات الجلد في منطقة العضلة ثلاثية الرؤوس حسب السن.

السن 11سنوات		السن 10 سنوات		السن 09 سنوات		السن 08 سنوات		الفئة العمرية
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	المستويات المعيارية

0%	00	1.33%	01	0%	00	5.33%	04	جيد جدا
21.33%	16	24%	18	21.33%	16	28%	21	جيد
68%	51	32%	24	49.33%	37	25.33%	19	مقبول
2.67%	02	13.33%	10	16%	12	33.33%	25	ضعيف
8%	06	29.33%	22	13.33%	10	8%	06	ضعيف جدا

يوضح الجدولين رقم (12) و رقم (13) الذي يبين التكرارات و النسب المئوية لإختبار سمك طيات الجلد في منطقة العضلة ثلاثية الرؤوس يتضح أن أغلبية نتائج عينة البحث في إختبار سمك طيات الجلد في منطقة العضلة ثلاثية الرؤوس هي في المستوى المعياري مقبول

حيث نلاحظ من خلال الجدولين إتركاز مستوى نسبة الشحوم في منطقة العضلة ثلاثية الرؤوس مقبول حيث كان عدد التلاميذ عند مستوى معياري مقبول ما بين 19 ، 37 ، 24 ، 51 عند جميع الفئات العمرية الموضحة في الجدول بنسبة مئوية تراوحت 25.33 % ، 49.33 % ، 32% ، و 68% أما عند مستوى معياري ضعيف فبلغ عدد التلاميذ 25 عند الفئة العمرية 7 سنوات بنسبة مئوية تراوحت 33.33 %

و من خلال النتائج نستنتج أن نسبة الشحوم في منطقة لوح الكتف يغلب عليها مستوى مقبول وضعيف نسبيا

جدول رقم(14) يبين المستويات المعيارية لإختبار سمك طيات في منطقة منتصف الصاق (مم) حسب السن.

السن 11سنوات	السن 10 سنوات	السن 09 سنوات	السن 08 سنوات	
الدرجات الخام				المستويات المعيارية
أكثر من 21.88	أكثر من 18.07	أكثر من 16.39	أكثر من 15.56	ضعيف جدا
21.88-15.50	18.07-14.48	16.39-12.69	15.56-11.71	ضعيف
15.49-9.12	14.47-10.87	12.68-8.99	11.70-7.86	مقبول
9.11-2.72	10.86-7.26	8.98-5.28	7.85-3.99	جيد
أقل من 2.72	أقل من 7.26	أقل من 5.28	أقل من 3.99	جيد جدا

جدول رقم(15) يبين التكرارات و النسب المئوية لكل مستوى معياري لإختبار سمك طيات الجلد في منطقة منتصف الصاق حسب السن.

السن 11سنوات		السن 10 سنوات		السن 09 سنوات		السن 08 سنوات		الفئة العمرية
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	المستويات المعيارية

00	%0	04	%5.33	04	%5.33	00	%0	جيد جدا
09	%12	23	%30.67	07	%9.33	19	%25.33	جيد
55	%73.33	31	%41.33	48	%64	36	%48	مقبول
09	%12	06	%8	05	%6.66	14	%18.66	ضعيف
02	%2.67	11	%14.67	11	%14.66	06	%8	ضعيف جدا

يوضح الجدولين رقم (14) و رقم (15) الذي يبينان التكرارات و النسب المئوية لإختبار سمك طيات الجلد في منطقة منتصف الصاق يتضح أن أغلبية نتائج عينة البحث في اختبار قوة القبضة هي في المستوى المعياري مقبول

حيث نلاحظ من خلال الجدولين إتركاز نسبة الشحوم في مستوى معياري مقبول في منطقة منتصف الصاق حيث كان عدد التلاميذ عند مستوى معياري مقبول ما بين 36 ، 48 ، 31 ، 55 عند جميع الفئات العمرية الموضحة في الجدول بنسبة مئوية تراوحت 48 % ، 64 % ، 41.33 % ، و 73.33 % في منطقة منتصف الصاق على التوالي

و من خلال النتائج نستنتج أن نسبة الشحوم في منطقة منتصف الصاق يغلب عليها مستوى مقبول .

الإستنتاجات :

نسبة الشحوم في منطقة منتصف الصاق يغلب عليها مستوى مقبول .

نستنتج أن نسبة الشحوم في منطقة لوح الكتف يغلب عليها مستوى مقبول وضعيف نسبيا

نسبة الشحوم في منطقة ثلاثية الرؤوس يغلب عليها مستوى مقبول و مستوى جيد في بعض الأحيان

- تم وضع جداول معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الخاصة بتلاميذ الطور الابتدائي من 8 إلى 11 سنة

- موضوعية الدرجات المعيارية التي توصل إليها الباحث باستخدام الدرجة التائية كي يسهل إستخدامها من قبل أهل الاختصاص من أجل المقارنة .

-أمكن تحديد الحد الأقصى لكل معيار لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والذي يجب أن يصل إليها تلاميذ الطور الابتدائي ومن ثم الوصول الى الأداء المناسب و بالتالي الحفاظ على الصحة الجسمية

-يمكن من خلال نتائج هذا البحث تقنين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لهذه المرحلة السنية من 8 إلى 11 سنة حتى لا يحدث مشاكل صحية أو خطأ في تحديد شدة الحصة الرياضية تترتب عنها حمل زائد وكبير من قدرات التلاميذ والذي يمكن أن يؤثر على مراحل النمو في هذه المرحلة العمرية

- يمكن عمل مقارنات بين الجداول المعيارية الخاصة باختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الخاصة بتلاميذ الطور الابتدائي من 8 - 11 سنة في مناطق أخرى من التراب الوطني
مناقشة الفرضيات :

والتي إفترضنا فيها أن تلاميذ الطور الابتدائي لديهم مستوى مقبول في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ولقد أثبت الطالب ذلك من خلال النتائج المتوصل إليها اعلاه التي تشير إلى أن مكونات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة جاءت بالأغلبية بمستوى مقبول ، ويرجع ذلك إلى بذل تلاميذ الطور الابتدائي لمجهود إضافي وهذا مما أدى الى خلق جو تنافسي وهذا الذي أدى إلى الخروج بمستويات معيارية مقبولة رغم المنفولوجية و القوة العضلية الضعيفة نوعا ما لدى بعض التلاميذ و منه أستخلص إلى تحقيق الفرضية لهذا البحث.

التوصيات:

1- الاستفادة من المستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة باستخدامها في تقييم مستويات اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي في ولايات أخرى من التراب الوطني

2- العمل على إجراء دراسات مماثلة لتحديد المستويات المعيارية لعناصر

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في المراحل التعليمية الأخرى

3- تشجيع أو تعزيز التربية البدنية :عندما يتم تقديم نتائج اختبارات اللياقة البدنية بوضوح وبصورة علمية دقيقة فإن ذلك سوف يلفت انتباه إدارة المدرسة وأولياء أمور الطلبة إلى أهمية برنامج التربية البدنية.

4-تحفيز الطلاب عندما تكون اختبارات اللياقة البدنية جزءاً لا يتجزأ من برنامج اللياقة التربوية المتكامل وعندما يفهم الطلاب أسباب إجراء هذه الاختبارات فإن نتائج هذه الاختبارات سوف تكون حافزاً ودافعاً لهم لتطوير لياقتهم أو على الأقل المحافظة عليها

الخاتمة العامة :

من خلال هذه الدراسة و الدراسات السابقة و من خلال النتائج المتوصل إليها إستخلصت أن لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أهمية بالغة وهذه العناصر لديها إختبارات تساعدنا على قياس و معرفة الحد الأدنى لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و على ذلك قام الطالب ببناء مستويات معيارية مناسبة لمنفولوجية الطفل الجزائري .

و لقد إستعملت في هذه الدراسة المنهج الوصفي كما أنني قسمت هذه الدراسة الى بابين باب خاص بالجانب النظري و اخر بالجانب التطبيقي و قد قسمت الباب الأول الى فصلين هما الفصل الاول تحدثت فيه عن اللياقة البدنية بصفة عامة و تدرجت فيه حتى وصلت إلى جوهر الدراسة و هو اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حيث أمكنني التطرق إلى مكونات و عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و طرق تنميتها و فصل اخر عن عينة البحث المتمثلة في تلاميذ الطور الإبتدائي أي مرحلة الطفولة المتأخرة حيث تحدثت عن الخصائص الحركية و البدنية التي تمتاز بها هذه الفئة العمرية أما الباب الثاني ففيه الدراسة الميدانية و هي مكونة من فصلين ،الفصل الأول منهجية البحث و إجراءاته الميدانية أما الفصل الثاني تطرقنا فيه الى عرض و تحليل النتائج

و لقد إستطعنا في الأخير الوصول إلى مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى

أطفال الطور الإبتدائي من 8 إلى 11 سنة في مستوى معياري مقبول مقبول .

- نايف مفضي و صبحي محمد قبلان .(2012). الرياضة و الصحة و المرونة .الجزائر : مكتبة المجتمع الجزائري للنشر و التوزيع,الطبعة 1.
- محمد المبيضين ,محمد سكران .(2011). الرياضة والصحة في حياتنا . عمان :دار كنوز المعرفة للنشر و التوزيع ,الطبعة 1.
- صالح عبد الكريم .(2011). فن تربية الأبناء .الجيزة ,مصر :الراية للنشر و التوزيع .
- عبد الباسط محمد السيد .(2011). موسوعة تربية الطفل , ج 2.الجيزة ,مصر :ألفا للنشر و التوزيع ,ط.1
- شوان عبد الله نشوان .(2010). فن الرياضة و الصحة . عمان : دار حامد الطبعة الاولى.
- عبد الرحمان الوافي .(2007). مدخل إلى علم النفس .بوزريعة ,الجزائر :دار هومة للنشر و التوزيع ,ط.2
- المزني (2005) .وصفة النشاط البدني لكبار السن .المجلة العربية للغذاء و التغذية
- د.مفتي إبراهيم .(2004). اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة و البطولات الرياضية .ط 1، دار الكتاب للنشر .
- عبد المجيد أحمد منصور وآخرون .(2004). علم النفس التربوي .الرياض ,المملكة العربية السعودية :مكتبة العبيكان ,ط.3
- هارون جميل، صائف المنير .(2003). اللياقة البدنية و مفاهيمها .الأردن.
- مفتي إبراهيم .(2001). التدريب الرياضي التربوي .القاهرة :ط 2، مؤسسة المختار .
- الهزاع بن محمد الهزاع .(2001). الاسس العلمية لوصفة النشاط البدني بغرض الصحة و تنمية اللياقة البدنية .الرياض.

- الهزاع بن محمد الهزاع .(1998). الصحة و اللياقة البدنية .الرياض :دار زهران للنشر .
- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين .(1997). اللياقة البدنية و مكوناتها(الأسس النظرية، الإعداد البدني .(القاهرة :دار الفكر العربي
- أمير كاظم .(1997). اللياقة البدنية و الصحة. الكويت: ط 1، كلية التربية البدنية.
- عبد الفتاح السيد .(1995). اللياقة البدنية .القاهرة :ط 1، دار الفكر العربي
- محمد صبحي حسانين .(1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية .القاهرة : دار الفكر العربي الجزء الأول.
- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين .(1993). فيزيولوجيا اللياقة البدنية، .القاهرة : دار الفكر العربي.
- د، رضا (1993). المكانة التي تحتلها الممارسة الرياضية في وقت الفراغ .الطبعة الاولى.
- الهزاع بن محمد الهزاع .(1992). مستوى النشاط البدني أثناء درس التربية البدنية و علاقته بكل من التركيب الجسمي و القدرتين الهوائية و اللاهوائية .قطر :جامعة قطر.
- فايز محمد علي الحاج .(1980). بحوث في علم النفس العام .بيروت،لبنان :المكتب الإسلامي ،ط.3

- حنفي محمود مختار، مفتي إبراهيم. (1988). الإعداد البدني للاعبي كرة القدم. مصر : دار زهران.
- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين .، (1984). ، اللياقة البدنية و مكوناتها .القاهرة : دار الفكر العربي.
- محمد صبحي حسنين .(1985). نموذج الكفاية البدنية .القاهرة :دار الفكر العربي.
- زكرياء الشرييني ،يسرية صادق .(1996). تنشئة الطفل و سبل الوالدين في معاملته و مواجهة مشكلاته .مصر :دار الفكر العربي.
- كافية رمضان عبد الرحمان .(1988). تربية الطفل من خلال وسائل الإعلام .تونس : المنظمة العربية للتربية و العلوم مجلة التربية ،العدد 13.
- ليلي يوسف (1962) .سيكولوجية اللعب و التربية الرياضية .القاهرة :مكتبة الاجلو مصرية.
- وزارة التربية و التعليم الإبتدائي والثانوي .(1973). دروس في التربية و علم النفس . الجزائر :مديرية التكوين و التربية .
- عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات. (1995). مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث"، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة. الجزائر
- فريد كامل أبو زينة وآخرون .(2006). مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، .عمان، الأردن .
- رشيد زرواتي .(2007). مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط 1.الجزائر .
- عائل فاخر(1982) أسس البحث العلمي في العلوم السلوكية .بيروت :دار العلم للملايين.

- محمد أزهر السماك وآخرون .(1980). الأصول في البحث العلمي .الموصل، العراق :
دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون طبعة.
- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب .(1999). البحث العلمي في التربية البدنية
والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، بدون طبعة . القاهرة، مصر .
- سلامة، إبراهيم .(2000). المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية .الإسكندرية ،
مصر :منشأة المعارف.
- منظمة الصحة العالمية. (2008). الوقاية من الأمراض غير السارية في أمكنة العمل عن
طريق النظام الغذائي والنشاط البدني. مكتبة المنظمة العالمية للصحة.
- هزاع بن محمد الهزاع ومحمد بن محمد الاحمدي. (2004). قياس مستوى النشاط البدني
والطاقة المصروفة لدى الانسان. جامعة الملك سعود: الاهمية وطرق القياس الشائعة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

غليزان في: 20 فيفري 2017

مديرية التربية لولاية غليزان
مصلحة التكوين والتفتيش
الرقم: 121.م.ت.ت/2017.

مديرة التربية
إلى
السادة: مفتشي التعليم الابتدائي

لمقاطعة وادي ارهيو: 01، و02، و03.

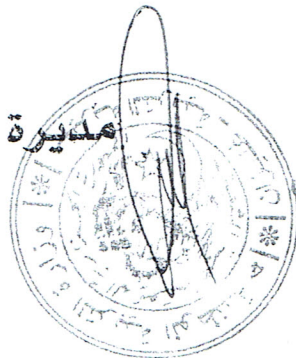
الموضوع: تسهيل مهمة.

بناء على الطلب المرفق بهذه الرخصة، يشرفني أن أحيطكم علما بأن الطالب المسجل أدناه:

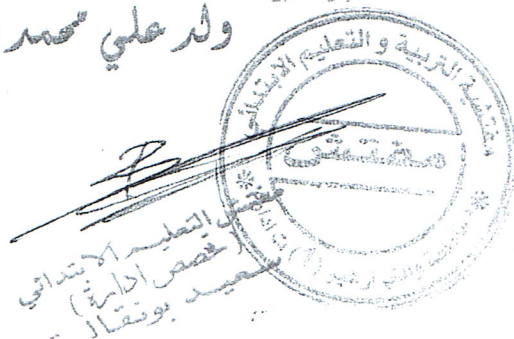
-1- بوعلام كمال

الذي يدرس بمعهد التربية البدنية والرياضية في جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
سنة ثالثة ماستر - تخصص: النشاط البدني المكيف، والرياضة، والصحة - قد رخص له إجراء تربيته
بالمدارس التابعة لمقاطعتكم خلال هذين الفصلين من الموسم الدراسي: 2016/2017
إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر.

مديرة التربية



رئيس مصلحة التكوين والتفتيش
ولر علي محمد عزيزي





Université Abdelhamid Ibn Badis -

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
Mostaganem
معهد التربية البدنية و الرياضية

Institut d'Education Physiques et Sportives

مستغانم: 19.02.2017

قسم: النشاط البدني المكيف

الرقم: 2017/02/14.7.8

إلى السيد(ة): مدير مديرية التربية

- ولاية غليزان -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

يشرف السيد رئيس قسم النشاط البدني المكيف بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم، أن يتقدم إلى

سيادتكم المحترمة بهذا الطلب و المتمثل في السماح لطالب:

-بوعلام كمال .

المسجل في السنة الثانية ماستر تخصص النشاط البدني المكيف و الرياضة و الصحة السماح له بإجراء بحث

ميداني، و هذا في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر .

تقبلوا سيدي فائق عبارات الشكر و التقدير



رئيس قسم النشاط البدني المكيف
امضاء: د. زيشي نور
73

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع. ب. 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: +213 45 10 33/36/35 (0) الفاكس: +213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

غليزان في: 20 فيفري 2017

مديرية التربية لولاية غليزان
مصلحة التكوين والتفتيش
لرقم: 121.م.ت.ت/2017.

مديرة التربية
إلى
السادة: مفتشي التعليم الابتدائي

لمقاطعة وادي ارهيو: 01، و02، و03.

الموضوع: تسهيل مهمة.

بناء على الطلب المرفق بهذه الرخصة، يشرفني أن أحيطكم علما بأن الطالب المسجل أدناه:


1- بوعلام كمال

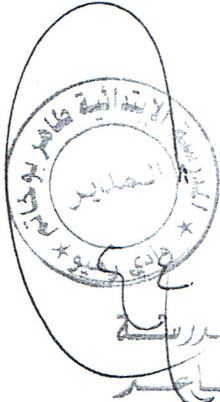
الذي يدرس بمعهد التربية البدنية، والرياضية في جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

سنة ثانية ماستر - تخصص: النشاط البدني المكيف، والرياضة، والصحة - قد رخص له إجراء تربيص

بالمدارس التابعة لمقاطعتكم خلال هذين الفصلين من الموسم الدراسي: 2016/2017

إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر.

مديرة التربية

رئيس مصلحة التكوين والتفتيش
ولدر علي محمد عزيزي

مدير التربية
عقبة ساجر


2017. 05. 14



مستغانم: 19.FEV.2017

النشاط البدني المكيف

2017/02/19

إلى السيدة(ة): مدير مديرية التربية

- ولاية غليزان -

ضوع: طلب تسهيل مهمة

يشرف السيد رئيس قسم النشاط البدني المكيف بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم، أن يتقدم إلى

دتكلم المحترمة بهذا الطلب و المتمثل في السماح لطالب:

-بوعلام كمال .

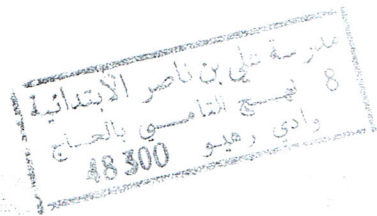
المسجل في السنة الثانية ماستر تخصص النشاط البدني المكيف و الرياضة و الصحة السماح له بإجراء بحث

ني، و هذا في إطار إنجاز مذكرة التخرج لئيل شهادة ماستر .

تقبلوا سيدي فائق عبارات الشكر و التقدير



رئيس قسم النشاط البدني المكيف
امضاء: نور الدين زويشني



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

غليزان في: 20 فيفري 2017

مديرية التربية لولاية غليزان
مصلحة التكوين والتفتيش
الرقم: 121.م.ت.ت/2017.

مديرة التربية
إلى
السادة: مفتشي التعليم الابتدائي

لمقاطعة وادي ارهيو: 01، و02، و03.

الموضوع: تسهيل مهمة.

بناء على الطلب المرفق بهذه الرخصة، يشرفني أن أحيطكم علما بأن الطالب السجل أدناه:

1- بوعلام مكمال

الذي يدرس بمعهد التربية البدنية والرياضية في جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

سنة ثانية ماستر - تخصص: النشاط البدني المكيف، والرياضة، والصحة - قد رخص له إجراء تربيص

بالمدارس التابعة لمقاطعتكم خلال هذين الفصلين من الموسم الدراسي: 2016/2017 قصص

إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر.

مديرة التربية
رئيس مصلحة التكوين والتفتيش
ولر علي محمد عزيزي

مدير المدرسة
بن عربية محمد



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

غليزان في: 20 فيفري 2017

المديرية التربوية لولاية غليزان
مصلحة التكوين والتفتيش
رقم: 121.م.ت.ت/2017.

مديرة التربية
إلى
السادة: مفتشي التعليم الابتدائي

لمقاطعة وادي ارهيو: 01، و02، و03.

الموضوع: تسهيل مهمة.

بناء على الطلب المرفق بهذه الرخصة، يشرفني أن أحيطكم علما بأن الطالب المسجل أدناه:

1- بوعلام مكمال

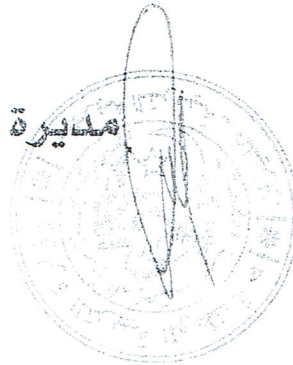
الذي يدرس بمعهد التربية البدنية والرياضية في جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

بمستوى ثانوية ماستر - تخصص: النشاط البدني المكيف، والرياضة، والصحة - قد رخص له إجراء تدريب

بالمدراس التابعة لمقاطعتكم خلال هذين الفصلين من الموسم الدراسي: 2016/2017 قصدا.

معذرة مذكورة تخرج لنيل شهادة الماستر.

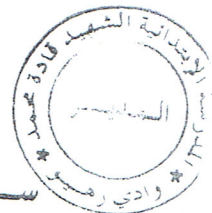
مديرة التربية



رئيس مصلحة التكوين التربوي

د. علي محمد عنزري

مدير مدرسة ابتدائية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

غليزان في: 20 فيفري 2017

مديرية التربية لولاية غليزان
مصلحة التكوين والتفتيش
لرقم: 121.م.ت.ت/2017.

مديرة التربية
إلى
السادة: مفتشي التعليم الابتدائي

لمقاطعة وادي ارهيو: 01، و02، و03.

الموضوع: تسهيل مهمته.

بناء على الطلب المرفق بهذه الرخصة، يشرفني أن أحيطكم علما بأن الطالب المسجل أدناه:

1- بوعلام كمال

الذي يدرس بمعهد التربية البدنية والرياضية في جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

بشهادة ثانية ماستر - تخصص: النشاط البدني المكيف، والرياضة، والصحة - قد رخص له إجراء تربيص

بالمدارس التابعة لمقاطعتكم خلال هذين الفصلين من الموسم الدراسي: 2016/2017 قصصكم

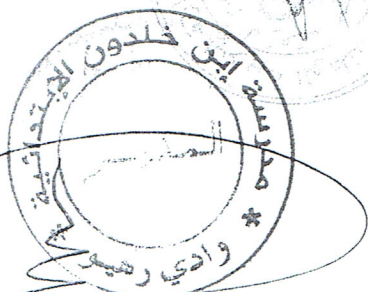
إعداد هذه مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر.

مديرة التربية

رئيس مصلحة التكوين والتفتيش

ولرعلي محمد عزيزي

مديرة المدرس
قصير فقا



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

غليزان في: 20 فيفري 2017

مديرية التربية لولاية غليزان
مصلحة التكوين والتفتيش
الرقم: 121.م.ت.ت/2017.

مديرة التربية
إلى
السادة: مفتشي التعليم الابتدائي

لقاطعة وادي ارهيو: 01، و02، و03.

الموضوع: تسهيل مهمة.

بناء على الطلب المرفق بهذه الرخصة، يشرفني أن أحيطكم علما بأن الطالب المسجل أدناه:

1- بوعلام بكمال

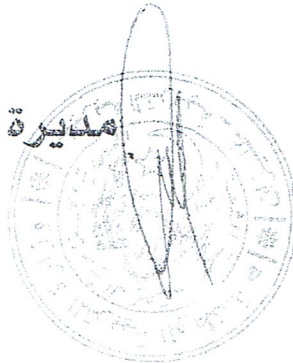
الذي يدرس بمعهد التربية البدنية، والرياضية في جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

مستغانم ثانوية ماستر - تخصص: النشاط البدني المكيف، والرياضة، والصحة - قد رخص له إجراء تربيص

بالمدارس التابعة لمقاطعتكم خلال هذين الفصلين من الموسم الدراسي: 2016/2017

إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر.

مديرة التربية



رئيس مصلحة التكوين والتفتيش
وليد علي محمد عزيزي

خريش عيسى القاور
مدير مدرسة ابتدائية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

غليزان في: 20 فيفري 2017

مديرية التربية لولاية غليزان
مصلحة التكوين والتفتيش
رقم: 121.م.ت.ت/2017.

مديرة التربية
إلى
السادة: مفتشي التعليم الابتدائي

لمقاطعة وادي ارهيو: 01، و02، و03.

الموضوع: تسهيل مهمة.

بناء على الطلب المرفق بهذه الرخصة، يشرفني أن أحيطكم علما بأن الطالب المسجل أدناه:

أ- بوعلام كمال

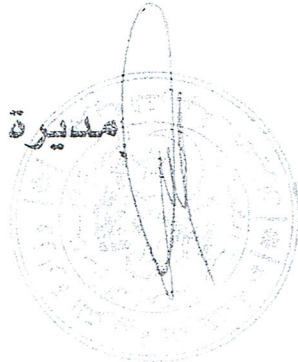
الذي يدرس بمعهد التربية البدنية، والرياضية في جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

شعبة ثانوية ماستر - تخصص: النشاط البدني المكيف، والرياضة، والصحة - قد رخص له إجراء تدريبين

بالمدارس التابعة لمقاطعتكم خلال هذين الفصلين من الموسم الدراسي: 2016/2017 قصديت

بمصادمذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر.

مديرة التربية



رئيس مصلحة التكوين والتفتيش
ولد علي محمد عزيزي

موافق
رئيس مصلحة التكوين والتفتيش

03/04/2017

مدير المدرسة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

غليزان في: 20 فيفري 2017

مديرية التربية لولاية غليزان
مصلحة التكوين والتفتيش
لرقم: 121.م.ت.ت/2017.

مديرة التربية
إلى
السادة: مفتشي التعليم الابتدائي

لمقاطعة وادي ارهيو: 01، و02، و03.

الموضوع: تسهيل مهمته.

بناء على الطلب المرفق بهذه الرخصة، يشرفني أن أحيطكم علما بأن الطالب السجل أدناه:

1- بوعلام ككمال

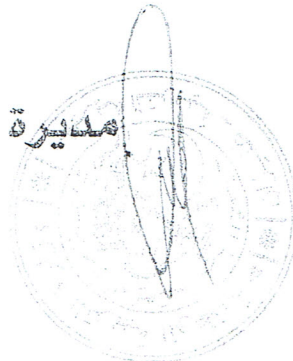
الذي يدرس بمعهد التربية البدنية والرياضية في جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

مستوى ثانوية ماستر - تخصص: النشاط البدني المكيف، والرياضة، والصحة - قد رخص له إجراء تريبص

بالمدارس التابعة لمقاطعتكم خلال هذين الفصلين من الموسم الدراسي: 2016/2017 قصصكم

إعداد منكرة تخرج لنيل شهادة الماستر.

مديرة التربية



رئيس مصلحة التكوين التلميذ
ولر علي محمد عزيزي



بن حناوش الحاج مصطفى

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

غليزان في: 20 فيفري 2017

مديرية التربية لولاية غليزان
مصلحة التكوين والتفتيش
الرقم: 121.م.ت.ت/2017.

مديرة التربية
إلى
السادة: مفتشي التعليم الابتدائي

لمقاطعة وادي ارهيو: 01، و02، و03.

الموضوع: تسهيل مهجرت.

بناء على الطلب المرفق بهذه الرخصة، يشرفني أن أحيطكم علما بأن الطالب المسجل أدناه:

1- بوعلام كمال

الذي يدرس بهعهد التربية البدنية، والرياضية في جامعة عبد الحميد بن باديس -مسستاتم-
مسنة ثالثة ماستر- تخصص: النشاط البدني المكيف، والرياضة، والصحة- قد رخص له إجراء تدريب
بالمدارس التابعة لمقاطعتكم خلال هذين الفصلين من الموسم الدراسي: 2016/2017
إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر.

مديرة التربية

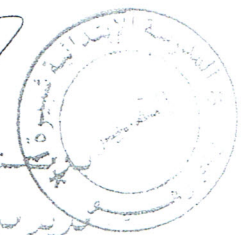


رئيس مصلحة التكوين والتفتيش

ولرعلي محمد عزيري

مديرة جيلالي

مديرة التربية لولاية غليزان



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

غليزان في: 20 فيفري 2017

المديرية التربية لولاية غليزان
مصلحة التكوين والتفتيش
رقم: 121.م.ت.ت/2017.

مديرة التربية
إلى
السادة: مفتشي التعليم الابتدائي

لمقاطعة وادي ارهيو: 01، و02، و03.

الموضوع: تسهيل مهمة.

بناء على الطلب المرفق بهذه الرخصة، يشرفني أن أحيطكم علما بأن الطالب المسجل أدناه:

أ- بوعلام كمال

الذي يدرس بمعهد التربية البدنية والرياضية في جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

متة ثانوية ماستر - تخصص: النشاط البدني المكيف، والرياضة، والصحة - قد رخص له إجراء تربص

بمدرسة التابعة لمقاطعتكم خلال هذين الفصلين من الموسم الدراسي: 2016/2017

بإتمامه مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر.

مديرة التربية
رئيس مصلحة التكوين والتفتيش
ولرعلي محمد عزيزي

المدير
الجديدة الابتدائية
وادي ارهيو

ب. السري
مدير مدرسة ابتدائية

المرحلة العمرية 11 سنوات

إختبار التركيب الجسمي (قياس نسبة الشحوم في الجسم)			إختبار صندوق المرونة (قياس مرونة عضلات الفخذين الخلفية وأسفل الظهر)	إختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر (قياس قوة عضلات البطن وتحملها)	إختبار قوة القبضة (قياس القوة العضلية)
ع.ث.الرؤوس	م.الصاق	ل.الكتف			
3.2	9.33	7	24	43	12.2
4.33	12.3	7.12	9	35	12.6
6.22	10.12	8.13	30	28	12.2
5.13	11.11	7.11	24	38	13.2
5.22	11.13	8.33	19	41	17.5
4.03	12.43	7.1	24	45	20.2
4.76	17.2	6.1	27	20	14.3
5.5	10.43	5.33	13	15	12.7
4.03	10.9	6.13	23	37	24.7
3.16	16.06	9.1	22	30	26.6
3.13	7.83	5.16	26	44	17.6
2.8	5.83	4.8	33	45	12.4
4.3	6.76	5.2	31	40	15.5
3.43	9.6	5.6	26	41	15.4
6.13	22.13	16.83	15	48	21.6
3.73	11.06	5.16	17	30	20.8
3.4	14.76	5.23	31	48	29.2
7.53	22.4	7.16	15	37	17.6
5.06	12.86	6.26	24	27	23.3
3.2	7.36	4.24	22	27	24.1

2.36	4.13	5.5	27	27	13.4
4.93	13.5	6.33	30	33	19.2
4.1	11.22	7.88	20	28	16.2
4.20	14	7.12	25	38	17.1
3.36	16.3	5.65	22	45	24.3
4.25	14.5	6.32	19	41	20.3
5.36	16.3	6.44	28	40	22.1
4.15	11.5	5.25	30	44	21
4.36	13.5	7.65	24	38	23
6.32	12.33	7.45	25	31	22
5.36	13.4	6.25	22	34	20.1
6.35	11.26	9.65	29	39	23.3
5.25	10.46	4.25	30	29	21.4
4.36	11.11	7.8	26	44	25.3
6.32	10.36	10.33	27	38	26.2
4.25	9.33	10.12	20	35	27.1
6.35	12.36	9.6	31	34	26
5.26	8.88	11.36	28	39	23.1
4.36	11.4	8.33	26	30	21.4
6.35	10	7.15	30	33	20.3
5.26	11	5.25	25	29	21.6
6.35	12.36	7.65	22	25	16.4
4.35	10.25	6.55	27	32	17.4
4.26	14.22	9.11	30	34	18.4
6.35	13.65	8.45	21	40	19.5
5.25	13.29	7.25	24	39	14.6
7.66	15	6.35	22	34	20
8.15	12.25	7.25	26	33	19.3
4.25	11.33	8.15	24	32	14.5
6.35	13.98	7.15	28	36	19.4
7	11.25	9.25	26	39	20

4.25	14.25	9.36	30	30	20.1
9.65	13.98	8.36	28	29	14.7
7.36	15.69	7.66	26	37	16.3
5.26	13.25	7.25	33	29	12.4
6.32	12.65	9.65	36	33	19.7
4.25	16.25	8.25	24	37	15.6
9.36	11	4.36	37	40	14.7
3.25	13.5	7.58	29	38	16.4
4.25	14.25	6.35	31	34	19.5
4.25	13.65	7.15	26	39	20.3
6.25	12.25	9	22	33	22.4
7.15	11.36	8.54	27	29	19.5
6.35	15.65	4	26	34	17.8
4.66	13.5	7.65	27	32	19.5
8.65	14.29	6.35	29	37	15.6
4.66	12.36	6.14	30	38	19.5
7.15	13.65	7.45	27	31	17.5
6.66	14.25	6.35	28	33	16.4
4.25	12.36	5.26	26	39	15.6
6.36	14.25	4.36	24	30	16.5
5.26	12.36	7.68	22	28	19.5
4.35	16.5	8.36	23	40	17.8
6.21	17.22	7.45	23	39	16.5

المرحلة العمرية 10 سنوات

إختبار التركيب الجسمي (قياس نسبة الشحوم في الجسم)			إختبار صندوق المرونة (قياس مرونة عضلات الفخذين الخلفية وأسفل الظهر)	إختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر (قياس قوة عضلات البطن وتحملها)	إختبار قوة القبضة (قياس القوة العضلية)
ع.ث.الرؤوس	م.الصاق	ل.الكتف			
5.1	8.33	6.11	23	31	15.3
4.4	7.86	5.1	17	37	5.7
5.13	10.13	7.16	21	45	4.6
5.66	6.43	6.77	25	30	12.4
4.76	10.33	4.53	22	38	4.4
5.66	30.6	5.1	27	45	13.9
3.73	7.86	5.53	21	30	12.4
1.33	7.7	13.4	22	28	25.2
3.2	7.4	5.8	24	31	13.1
8.5	16.86	8.03	17	29	9.1
17.4	12.13	7.06	25	31	12.1
2.06	5.23	3.76	22	29	13.4
2.3	5.93	4.23	22	31	17.2
3.3	10.53	5.86	31	29	9.8
6.23	8.53	6.2	22	38	19.7
4.23	9.53	6.13	30	29	20.6
5.73	13.06	8.33	19	32	11.6
3.06	7.43	4.16	27	35	20.13
6.13	47.5	5.83	21	19	17.3
4.26	12.7	19.36	21	28	10.3
4.2	14	10	16	37	12.4

5.6	11	13.33	23	26	14.2
5.1	10.11	11.33	13	30	13.4
5	13.13	12	18	33	10
4.2	9.8	10.11	19	29	14.3
4.4	10.33	12	16	28	7.6
4.4	11.53	18.5	25	30	7.8
4.13	12.43	5.33	27	29	15.3
4.4	7.86	5.1	22	30	15.8
5.36	7.68	13.6	18	23	14.2
12.36	14.25	14.3	22	26	15.6
14.56	11.36	4.3	26	24	13.5
12.36	10.33	7.5	18	26	14.6
10.33	11.25	7.66	16	24	17.5
9.65	13.65	6.55	19	31	15.3
10.33	11.36	4.99	18	30	10.6
9.55	14.25	7.65	22	19	13.9
7.65	12.36	7.58	21	32	14.8
14.36	12.36	6.77	23	22	12.6
5.6	12.36	4.58	25	36	14.6
5.32	12.25	5.66	14	12	13.6
4.15	13.65	4.11	28	19	15.6
4.06	14.36	5.69	26	23	14.6
5.96	15.25	5.36	24	25	17.6
6.4	12.66	4.5	23	19	16.5
5.46	11.11	3.6	24	32	14.9
5.33	10.36	4.66	21	12	14.8
5.96	14.25	5.14	24	36	13.7
7.99	12.36	5.69	26	22	16.7
4.58	14.26	4.56	28	25	15.4
7.65	12.33	3.66	26	27	13.9
7.66	12.63	4.25	27	26	14.8

6.47	11.36	4.36	23	25	13.9
5.65	14.6	4.25	21	24	14.23
7.45	13.55	4.65	24	23	12.5
5.64	16.55	3.45	26	29	14.9
7.98	12.66	4.25	28	24	15.9
8.54	13.44	5.66	26	20	19.2
4.25	15.66	6.45	24	21	14.6
4.6	19.6	4.36	26	25	13.7
3.44	14.67	5.66	27	24	14.8
6.25	10.36	3.45	27	22	16.5
6.34	9.55	4.26	28	23	14.2
4.25	14.65	3.65	29	26	13.5
4.36	10.11	4.15	28	30	13.6
4.66	10.67	3.66	23	29	14.8
3.45	12.33	4.25	22	27	15.6
4.22	11.23	4.26	20	28	12.5
3.64	9.33	6.35	21	29	14.9
4.55	11.95	4.26	23	30	13.4
4.33	10.3	4.3	22	25	12.5
5.23	8.55	5.22	23	26	13.2
3.11	7.4	4.12	20	31	14.5
4.10	9.55	4.20	21	29	15
3.25	10.33	4.12	19	30	13.2

المرحلة العمرية 9 سنوات

إختبار التركيب الجسمي (قياس نسبة الشحوم في الجسم)			إختبار صندوق المرونة (قياس مرونة عضلات الفخذين الخلفية وأسفل) الظهر	إختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر (قياس قوة عضلات البطن وتحملها)	إختبار قوة القبضة (قياس القوة العضلية)
ع.ث.الرؤوس	م.الصاق	ل.الكتف			
4.8	10.33	7.03	40	32	11.3
3.53	9.16	5.06	25	33	14.2
2.4	5.23	5.2	32	40	12
5.13	11.13	6	30	43	6.3
11.13	24.83	16.8	34	42	12.4
3.03	4.53	8.43	37	29	8.2
3.6	11.56	4.5	29	23	12.8
4.6	15.06	6.6	29	25	16.3
4.53	14.36	6.16	33	42	12.8
4.66	14	7.66	28	39	14.3
3.06	5.66	6.60	26	36	12.1
3.2	7.5	4.23	29	40	13
6.46	10.73	6.16	24	31	14.1
3.13	5.03	4.23	33	28	15.9
4.1	19	8.53	30	29	12.9
3.8	8.4	4.56	31	28	19.5
3.06	6.53	5.16	28	39	12.3
2.83	20	4.43	24	35	4.7
3.22	10.19	7.16	19	32	3.2
7.16	14.77	8.99	26	29	11.7

5.22	9.88	6.34	23	37	11.2
4.33	10.18	7.16	25	26	13.4
6.33	10.76	4.27	35	19	13.1
5.66	10.20	8.16	33	34	11.8
4.88	12	8.11	29	39	14
5.16	10.66	7.88	31	36	16.4
5.33	13.6	8.3	22	39	15.3
4.12	10.33	8.11	24	22	14
3.6	9.66	7.45	26	25	11
7.6	11.11	5.22	21	31	13
4.25	12.33	6.11	27	29	12.6
4.11	9.66	5.65	29	28	14
5.22	13.5	4.8	22	37	10
3.66	11.3	7.55	20	33	14
4.36	10.36	4.88	24	30	12.6
3.25	12.6	7.1	26	26	13.5
4.66	9.55	6.25	23	34	14
3.66	10.33	6.8	21	28	11
5.55	11.12	4.7	20	29	19
4.66	9.66	5.6	31	24	21
5.15	8.45	6.6	30	26	13
3.55	9.26	7	31	21	14
4.22	9.66	4.8	36	23	15
6.88	1.33	6.9	34	25	9
5.23	12.33	9.4	38	24	11
4.58	10	8.5	39	31	14.5
4.66	9.8	7.6	33	34	22.4
6.25	6.45	8.6	29	36	14.6
5.36	7.6	6.7	31	32	17.5
6.33	9.66	5.45	32	33	12.6
4.25	10.33	4.66	33	22	14.8

5.36	10	5.66	22	19	12.6
6.35	12.33	6.47	36	36	14.3
4.25	12.6	5.66	24	29	11.2
4.67	10.33	6.55	26	28	19.3
6.98	10.25	4.99	36	34	14.6
4.48	9.88	7.89	19	26	14.5
4.25	8.16	7.9	30	37	13.5
6.35	7.66	4.3	22	19	17.6
4.25	8.99	3.33	29	37	13.5
6.35	10.33	4.5	28	34	17.5
4.45	9.66	6	30	33	13.6
3.25	10.15	5.7	27	30	15.4
4.25	11.11	4.9	31	29	17.2
6.32	10.36	5.88	24	26	16
4.33	12.3	6.47	26	24	20
4.29	11.25	9.11	27	27	19
3.5	11.36	7.66	22	22	21.3
5.36	12.15	7	23	31	19
4.94	10	6.11	31	33	18.5
4.3	11.3	5.66	25	30	17.5
5.2	10.3	7.5	24	29	15
4.2	11.6	6.45	26	29	16
6.5	9.54	8.12	22	30	14
4.22	9	7.6	20	31	13.5

المرحلة العمرية 8 سنوات

إختبار التركيب الجسمي (قياس نسبة الشحوم في الجسم)			إختبار صندوق المرونة (قياس مرونة عضلات الفخذين الخلفية وأسفل) الظهر	إختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر (قياس قوة عضلات البطن وتحملها)	إختبار قوة القبضة (قياس القوة العضلية)
ع.ث.الرؤوس	م.الصاق	ل.الكتف			
3.1	5.3	4.4	19	19	8
2.3	11	4.3	33	24	4.1
3.4	6	4.1	24	27	13.7
4.1	8	5.2	20	27	9.6
2.3	8	4.3	17	19	12.7
3.3	4.3	4.1	19	20	12.3
4	9.4	4.3	18	25	7.6
3.3	14.4	5.4	22	25	12
3.1	7	5.2	29	18	8
3.3	9.1	5.2	19	22	13.5
3.2	6	4.4	19	23	15.6
2.4	5.4	4	21	26	13.9
3.4	10	5.4	30	28	12.9
4.2	10	6	30	21	8.4
4.1	9.4	8.1	21	19	12.5
3.1	13	9.1	22	15	9.1
4.1	7	5.1	22	18	7.1
3.4	8.1	5.4	26	22	6.6
3.1	5.4	4.4	24	15	8.1
3.1	10.4	4.2	16	16	7.6
3.4	6.1	4.1	25	18	5.2

4.1	8.2	6	20	19	7.3
4.1	8.4	4.4	28	18	10.9
3.1	4.4	4.3	29	20	9.1
4.2	8.3	4.4	18	19	8.4
4.2	15.4	6	20	17	6.6
3	10.1	5.4	32	25	8.4
3.3	7.1	4.5	22	22	4.1
3.4	7.1	5.1	24	19	8.1
3	6	5.4	21	16	7.2
3	9	5.4	21	19	8.1
4.1	9.2	5	29	22	16.2
4.3	9.2	4.1	18	19	10.2
4.3	9.3	4.2	29	13	3.1
4.2	13	6.1	30	28	13
4	13	6.1	23	19	10.2
4.1	8.5	8.2	26	17	9
3.1	10	8.2	23	24	12.5
3.1	6	5.4	24	26	14.3
4	7.4	4.4	21	28	13.2
4	9	4.4	24	24	12.1
2.3	4.4	4.4	10	22	10.3
3.1	8.2	4.3	29	25	9.6
4.2	16	5.4	24	20	11.3
4.2	9.1	5	10	18	9.3
3.1	7	4.4	29	19	8.6
3.2	6	4.4	24	20	10.3
3.2	6.1	6	26	22	11.3
3.1	9.3	5.4	23	19	12.3
3.1	9.1	5.2	20	18	9.6
4.3	9.4	4.1	22	27	7.5
4.4	12	5	17	29	6.4

4.1	12	6.1	25	32	8.6
4	8	8.3	19	24	7.6
4.1	9.3	7.3	19	21	9.6
2.3	12.3	5	24	21	8.3
4	19.5	5.3	23	29	8.6
3.5	18	6.4	23	18	5.5
5.6	11.3	7.9	20	27	11.1
4.4	14	5.4	19	30	12.6
3.8	9.6	4.9	18	23	9.6
3.4	9.3	6.5	25	26	8.4
4.6	10	4.8	24	23	9.1
3.4	13.5	5.3	27	26	8.9
5.2	10.6	6	29	23	4.4
3.4	14.5	4	30	24	6.8
4.1	13.7	6.4	19	21	7.6
4	13.6	5.2	22	24	10.3
3.4	14	4.3	26	22	9.5
4.1	16.1	4.7	29	25	8.3
3.6	11.30	6.3	24	22	11.3
4.5	12	7.4	22	14	7.6
3.20	10.66	6.45	17	25	6.3
5.6	11.34	6.3	23	30	7.1
4.3	10.11	7.1	20	19	9