

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية  
فرع رياضة و صحة

عنوان

تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى  
تلاميذ المرحلة الابتدائية 08-12 سنة

اشراف:  
أ. دحون العومري

اعداد الطلبة:  
- حجاج عبد الحلیم حافظ  
- قرومي عبد الكريم

السنة الجامعية: 2016/2017

## إهداء

بِسْمِ اللَّهِ وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ عَلَى مُحَمَّدٍ خَيْرِ خَلْقِ اللَّهِ

وَالْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى تيسيره و توفيقه لنا بأن أكرمنا بإتمام هذا العمل، أما  
بعد

فإننا نهدي ثمرة جهدنا إلى

منبع العنان و الاطمئنان .....إلى اللواتي بهن تفرح قلوبنا و يكتمل  
عملنا إلى بر الأمان.....أمهاتنا الغاليات "زهرة، مريم"

إلى الذين يحترقون من أجل أن ينيروا لنا درب الحياة إلى الذين من  
دونهم لا تكتمل الحياة.....أبائنا الأعزاء "عبد القادر، وإلى روح الفقيد  
بوزيان رحمه الله و أسكنه فسيح جناته "

إلى إخوتنا الأعزاء كل باسمه

إلى كل عائلة "حجاج" و عائلة "قرومي"

و إلى كل من شاركونا المشوار الدراسي و قاسمونا كل شيء، إلى كل  
الأصدقاء و الأحباب و شكرا لكل من شارك من بعيد أو من قريب في  
إتمام هذا العمل.

# شكر وتقدير

نتقدم بالشكر أولاً لأستاذنا د. حنون العومري الذي أشرف على هذه المذكرة العلمية والتي كان له الفضل بعد الله سبحانه وتعالى في إنجازها ، من خلال نصائحه العلمية السائبة والسديدة التي بثت فينا الإرادة القوية.

فلك منا أستاذنا جزيل الشكر والتقدير والاحترام.

كما لا يفوتنا أن نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد ونخص بالذكر مدراء المؤسسات التربوية وكل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم.

\_عبد الحليم حافظ

\_عبد الكريم

## محتوى البحث

الإهداء.....	
شكر و تقدير.....	
الفهرس.....	
قائمة الجداول.....	
قائمة الأشكال.....	

## التعريف بالبحث

01	1-مقدمة.....
02	2-مشكلة البحث.....
02	3- هدف البحث .....
03	4- فرض البحث .....
03	5- أهمية البحث.....
03	6- مصطلحات البحث.....
04	7-الدراسات المشابهة.....

## الباب الأول: الجانب النظري

### الفصل الأول: التقويم والقياس و الاختبار

10	تمهيد.....
10	1-التقويم.....
10	1-2- مفهوم التقويم.....
11	1-3-أنواع التقويم.....
11	1-3-1التقويم الذاتي.....

11	.....2-3-1 التقويم الموضوعي
12	.....4-1-4 خطوات التقويم
13	.....5-1-5 الوسائل الأكثر استخداما في التقويم و الأكثر شيوعا في المجال الرياضي
13	.....6-1-6 أهمية و فوائد التقويم في المجال الرياضي
13	.....2-التقييم
14	.....3-القياس
14	.....3-1 خصائص القياس
14	.....3-1-1 القياس تقدير كمي
15	.....3-1-2 القياس المباشر و غير المباشر
15	.....3-1-3 القياس يحدد الفروق الفردية
16	.....3-2-2 تقسيمات القياس
16	.....3-2-1-1 المقاييس الموضوعية
16	.....3-2-2-2 المقاييس التقديرية
16	.....3-3-3 أخطاء القياس
16	.....4-الاختبار
17	.....4-1-أنواع الاختبارات
17	.....4-1-1-1 اختبارات الأداء الأقصى
17	.....4-2-1-2 اختبارات تحديد الأداء المميز
17	.....4-2-1-1 اختبارات موضوعية
17	.....4-2-2-2 اختبارات اعتبارية
17	.....4-3-2-3 شروط و تعليمات الاختبار النهائية

18	.....5-أهمية الاختبارات و القياس في المجال الرياضي
18	.....5-1-التصنيف
18	.....5-2-التشخيص
19	.....5-3-التنبؤ
19	.....5-4-تقييم البرامج
19	.....5-5-التحفيز
20	.....6-الفرق بين الاختبار و القياس و التقويم و العلاقة بينهما
21	.....خلاصة

## الفصل الثاني : عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

23	.....التمهيد
23	.....2-1-اللياقة البدنية
24	.....2-2-مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
24	.....2-3-مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
24	.....2-3-1-اللياقة القلبية التنفسية
24	.....2-3-1-1-طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية
25	.....2-3-2-اللياقة العضلية الهيكلية
25	.....2-3-2-1-أقسام اللياقة العضلية الهيكلية
25	.....2-3-2-1-1-القوة العضلية
26	.....2-3-2-1-1-1-أنواع القوة العضلية
26	.....2-3-2-1-2-طرق قياس القوة العضلية
26	.....2-3-2-1-3-أهمية القوة العضلية

26	.....2-1-2-3-2-التحمل العضلي
27	.....1-2-1-2-3-2- قياس التحمل العضلي
27	.....2-2-1-2-3-2- أهمية التحمل العضلي
27	.....3-1-2-3-2-المرونة
27	.....1-3-1-2-3-2- قياس المرونة
28	.....2-3-1-2-3-2- أهمية المرونة
29	.....3-3-2-التركيب الجسمي
29	.....1-3-3-2-أهمية التركيب الجسمي
30	.....2-3-3-2-مكونات التركيب الجسمي
31	.....4-2-تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
32	.....1-4-2-الطرق العامة لتنمية القوة العضلية
32	.....2-4-2- الطرق العامة لتنمية التحمل
32	.....3-4-2- الطرق العامة لتنمية المرونة
33	.....5-2-خصائص و مميزات المرحلة العمرية
33	.....1-5-2-النمو الحركي
33	.....2-5-2-النمو الجسمي
35	.....3-5-2-النمو الفسيولوجي
36	.....الخلاصة

## الباب الثاني: الجانب الميداني

### الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

39	.....تمهيد
----	------------

39	.....1-1-1 منهج البحث
39	.....2-1-2 مجتمع و عينة البحث
39	.....1-2-1-1 مجتمع البحث
39	.....2-2-1-2 عينة البحث
40	.....3-1-3 مجالات البحث
40	.....1-3-1-1 المجال البشري
40	.....2-3-1-2 المجال المكاني
40	.....3-3-1-3 المجال الزمني
40	.....4-1-4 أدوات البحث
40	.....1-4-1-1 الأجهزة المستخدمة في البحث
41	.....5-1-5 بطارية الاختبار المستخدمة
46	.....6-1-6 الأسس العلمية للاختبارات
46	.....1-6-1-1 الثبات
47	.....2-6-1-2 الصدق
47	.....3-6-1-3 الموضوعية
47	.....7-1-7 الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات
48	.....8-1-8 صعوبات البحث
49	.....خلاصة

## الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

51	.....تمهيد
51	.....1-2-1 عرض نتائج البحث

51	.....1.1.2-نتائج القياسات و الاختبارات البدنية
52	.....2.1.2-القياسات الجسمية لعينة البحث
52	.....1.2.1.2.قياس الوزن
53	.....2.2.1.2. قياس الطول
54	.....3.2.1.2.مؤشر كتلة الجسم
56	.....2.2- تحديد المستويات المعيارية
57	.....1.2.2.اللياقة العضلية الهيكلية
57	.....1.1.2.2.إختبار الإنبطاح المائل ثني و مد الذراعين
61	.....2.1.2.2.إختبار الجلوس من الرقود
65	.....3.1.2.2.إختبار صندوق المرونة
70	.....3.2.الإستنتاجات
71	.....4.2.مناقشة الفرضيات
71	.....1.4.2.مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية
72	.....5.2.إقتراحات و فرضيات مستقبلية
73	.....6.2.الخلاصة العامة
	.....قائمة المصادر و المراجع
	.....الملاحق
	.....ملخص البحث باللغة العربية
	.....ملخص البحث باللغة الفرنسية
	.....ملخص البحث باللغة الإنجليزية

## قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	توزيع أفراد عينة البحث حسب السن	39
02	يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	46
03	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتحصل عليها من تطبيق الاختبارات عند أفراد عينة البحث	51
04	المتوسطات الحسابية لقياس الوزن عند عينة البحث حسب السن	52
05	يبين المتوسطات الحسابية لقياس الطول عند عينة البحث حسب السن	53
06	المتوسطات الحسابية لمؤشر كتلة الجسم عند عينة البحث حسب السن	54
07	النسب المئوية لمؤشر كتلة الجسم عند عينة البحث	55
08	المستويات المعيارية لاختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين حسب السن	57
09	النسب المئوية حسب كل مستوى معياري والنسب المقررة لها حسب منحني التوزيع الطبيعي لاختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين	57
10	المستويات المعيارية لاختبار الجلوس من الرقود حسب السن	61
11	النسب المئوية حسب كل مستوى معياري والنسب المقررة لها حسب منحني التوزيع الطبيعي لاختبار الجلوس من الرقود	61
12	المستويات المعيارية لاختبار صندوق المرونة حسب السن	65
13	النسب المئوية حسب كل مستوى معياري والنسب المقررة لها حسب منحني التوزيع الطبيعي لاختبار صندوق المرونة	65

## قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
41	قياس الوزن	01
42	قياس الطول	02
43	اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين.	03
44	اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين.	04
45	اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس (صندوق المرونة).	05
52	المتوسطات الحسابية لقياس الوزن عند عينة البحث حسب السن	06
53	المتوسطات الحسابية لقياس الطول عند عينة البحث حسب السن	07
54	المتوسطات الحسابية لمؤشر كتلة الجسم عند عينة البحث حسب السن:	08
55	النسب المئوية لمؤشر كتلة الجسم عند عينة البحث حسب السن	09
58	النسب المئوية لاختبار الانبطاح المائل مد وثني الذراعين حسب السن والنسب المقررة في منحني التوزيع الطبيعي	10
62	النسب المئوية لاختبار الجلوس من الرقود حسب السن والنسب المقررة في منحني التوزيع الطبيعي	11
66	يمثل النسب المئوية لاختبار صندوق المرونة للرجل اليمنى حسب السن والنسب المقررة في منحني التوزيع الطبيعي	12
66	يمثل النسب المئوية لاختبار صندوق المرونة للرجل اليسرى حسب السن والنسب المقررة في منحني التوزيع الطبيعي	13

### 1. مقدمة:

نظرا للتطور الذي يشهده العالم من وسائل و أجهزة اعتمد عليها الإنسان في كل شيء ، فاستخدامه لوسائل النقل في معظم تنقلاته والجلوس لساعات طويلة أمام التلفاز والكمبيوتر هذا ما قلل من حركته وانعكس سلبا على صحته ومن هنا تبرز الحاجة الى ممارسة النشاط البدني لغرض الصحة.

وتلعب المؤسسات التربوية الدور الكبير في هذا الشأن من خلال حصص التربية البدنية و الرياضية.

وحتى يتسنى للمسؤولين في المنظومة التربوية الارتقاء بمستوى التربية البدنية والرياضية المدرسية و الوصول بها الى مستوى لائق فان الأمر يتطلب إعطائها الوقت الكافي المخصص لها و يشرف عليها استاذ مختص أو مربي رياضي ، و عدم تهميشها وهذا ما لا نجده في المدارس الابتدائية. وفي ظل هذه المعطيات جاءت هذه الدراسة لغرض تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في المرحلة الابتدائية

و على هذا الأساس تم تقسيم هذا البحث إلى بابين حيث خصصنا الباب الأول للدراسة النظرية وقسمنا هذا الباب إلى فصلين حيث تناولنا في الفصل الأول القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضية و أهميتهما في المجال الرياضي ، وتناولنا في الفصل الثاني عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، مكوناتها وطرق قياسها وطرق تنميتها ، و خصائص المرحلة العمرية المدروسة.

بينما خصصنا الباب الثاني للدراسة الميدانية والتي احتوت على فصلين ، تضمن الفصل الأول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية ، حيث اعتمدنا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية من تلاميذ المرحلة الابتدائية (08-09-10) سنوات وقد تم استخدام بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية وتم تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى هؤلاء التلاميذ.

أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها.

## 2 . مشكلة البحث:

إن من أبرز الأهداف التي تسعى التربية البدنية والرياضية تحقيقها في الوسط المدرسي هو الارتقاء بالمستوى الصحي للتلاميذ و الوصول به الى مستوى لائق ولتحقيق ذلك فان الأمر يتطلب إعطاء حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية الوقت الكافي لممارستها خلال الاسبوع و يشرف عليها استاذ مختص أو مربي رياضي ، و عدم تهملها ، وهذا ما لا نجده في مدارسنا الابتدائية، وهذا قد يؤدي الى ضعف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند التلاميذ وهذا ليس في صالح التلاميذ وفي هذا الشأن يقول مفتي حماد بان امتلاك الفرد لحد أدنى مناسب من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أمر هام لتحقيق الوقاية من بعض الأمراض التي تتعلق بكفاءة أداء الحركة و الجهد البدني أو الوصول إلى حالة صحية جيدة (مفتي حماد، 2010، صفحة 47)

و من هنا نطرح مشكلة البحث:

ما مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (08-10 سنوات) ذكور؟

## 3. هدف البحث :

التعرف على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (08-10 سنوات) ذكور .

#### 4. فرض البحث :

يتميز تلاميذ المرحلة الابتدائية (08-10 سنوات) ذكور بمستوى منخفض من حيث بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

#### 5. أهمية البحث:

إن أهمية بحثنا تتركز من الجانب العلمي على الدراية بالدور الفعال الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في تطوير و الرقي بمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفئة العمرية الناشئة و التوعية بالمضار كتدني المستوى الصحي و البدني الذي قد ينجم عن عدم ممارستها . كذلك يمكن هذا البحث معلم الطور الابتدائي من معرفة الطرق و الإجراءات الخاصة لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و كيفية تطبيقها على التلاميذ ، و من جهة اخرى تساعدهم المستويات المعيارية المتحصل عليها بأن يكونوا على علم بنقاط الضعف عند التلاميذ.

#### 6. مصطلحات البحث :

##### 1.6. التقييم

##### التعريف النظري :

يعني التشخيص ويركز على جانب واحد فقط ، أما التقييم يعني التشخيص والإصلاح والتحسين والتطوير ويركز على العديد من الجوانب المختلفة ، أي يكون شاملا في معظم الحالات ويرى أن التقييم هو عملية تسبق التقييم أو يمكن القول أن التقييم هو بداية التقييم. (محمود علام، 2006، صفحة 32)

##### التعريف الإجرائي :

فالتقييم هو مجموعة من المراحل و العمليات التي يقوم من خلالها الباحث بتشخيص ظاهرة ما دون التطرق إلى إصلاحها.

#### 2.6. اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

##### التعريف النظري :

يقصد باللياقة البدنية الصفات التي يمتلكها أي إنسان و تجعله قادرا على أداء المجهود البدني بدون إرهاق ، و هذا لا يعني إن اللياقة أمر مرتبط بالأداء الرياضي فقط ، فدائما ما تربط اللياقة بالصحة عندما يكون الحديث منصبا على الوقاية من الأمراض و تحسين الصحة ، و من هنا نشأ ما يعرف بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (عصام الحسنات، 2009، صفحة 264)

## التعريف الإجرائي:

هي مجموعة من العناصر ترتبط و تأثر على صحة الفرد و هي التي تحدد استطاعة الفرد و كفاءته في أداء النشاطات البدنية.

### 1.7. الدراسات المشابهة:

#### الدراسة الأولى:

دراسة بغداد بن عراج أمين ميلود زرق عبدالحليم (2016) : " عنوانها 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 الفئة العمرية (13-19) سنة ، حيث افترض الباحثان أن مجموع التلاميذ يتميزون بمستوى مقبول من حيث عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة . و أجريت هذه الدراسة على عينة من 852 تلميذ ذكور و إناث تم اختيارها بطريقة عشوائية نسبتها 69.72% من المجتمع الأصلي ، و تم استخدام بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية و التي تحتوي على 5 اختبارات هي مؤشر كتلة الجسم ، الجري 01 ميل و اختبار الجلوس من الرقود و اختبار رفع الجذع من الرقود و اختبار مد و ثني الذراعين من الانبطاح المائل و اختبار ثني الجذع من الجلوس و اختبار قياس قوة القبضة فكانت نتائج الدراسة هي ضعف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند العينة المستهدفة فانحصرت بين التصنيف ضعيف و مقبول و تم اقتراح تعميم البحث على المستوى الوطني.

#### الدراسة الثانية :

دراسة دحون عومري (2013) : رسالة ماجستير عنوانها "تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية (16-19) سنة باستخدام برنامج حاسوبي". هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج حاسوبي لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور و تحديد مستوياتهم في ضوء تطبيق البرنامج الحاسوبي المقترح ، و لتحقيق ذلك اعتمد الطالب الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة تم اختيارها بطريقة مقصودة عشوائيا من تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور لبعض ثانويات ولاية غليزان (1013) تلميذ ، و قد تم استخدام بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية و اشتملت على 6 اختبارات (مؤشر

كتلة الجسم ، المائل ، اختبار رفع الجذع ، اختبار الانبطاح المائل ، اختبار الجلوس من الرقود ثني الجذع من الجلوس) ، و قد أسفرت النتائج عن انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة البحث و هذا يعني فاعلية البرنامج الحاسوبي المقترح في تسريع عملية التقييم . و على ضوء الدراسة أوصى الباحث بتوظيف هذا البرنامج المقترح في عملية التقييم لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و إجراء المزيد من البحوث عند تلاميذ المراحل التعليمية الأخرى ذكور وإناث.

### الدراسة الثالثة :

دراسة بن مرطازة بالقاسم (2012) : عنوانها "دراسة تقييمية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ 12 و 13 سنة ذكور و إناث بمتوسطة عين البية 1 بطيوة".

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، حيث افترض الباحث أن تلاميذ السنة الثانية متوسط لديهم مستوى مقبول في هذه العناصر . و أجريت هذه الدراسة على عينة من 60 تلميذ (ذكور و إناث) يمثلون نسبة 60 بالمئة من تلاميذ المؤسسة لنفس السن ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية . اعتمد الباحث المنهج الوصفي لملائمته لغرض البحث كما استخدم مجموعة من الاختبارات و القياسات (اختبارات اللياقة القلبية التنفسية ، اللياقة العضلية الهيكلية ، التركيب الجسمي) حيث بلغ عددها 13 ما بين الاختبارات و القياسات ، و أوضحت نتائج الدراسة على أن مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالنسبة للعينة مقبول ، و على ضوء هذا أوصى الباحث على ضرورة توسيع الدراسة إلى الفئة العمرية 14-15 سنة المكتملة لمرحلة المراهقة الأولى مع استفادة أساتذة التربية البدنية و الرياضية من هذه العناصر في التشخيص لاكتشاف الاضطرابات و إثراء البرنامج الدراسي.

### -الدراسة الرابعة :

دراسة ياسر حسن و طارق محمد عبد العزيز (2008) : "بعنوان اللياقة البدنية العامة للأطفال (12-14) سنة بمحافظة أسيوط دراسة مقارنة بين الريف و الحضر".

هدف البحث التعرف على مستوى اللياقة البدنية العامة للأطفال (12-14) سنة بمحافظة أسيوط و المقارنة بين أطفال الريف و الحضر في عناصر اللياقة البدنية العامة ، و استخدم الباحثان المنهج الوصفي باستخدام الدراسات المسحية ، و قد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من أطفال المرحلة العمرية (12-14) سنة قوامها (1200) طفل مقسمة إلى مجموعتين متساويتين

قوام كل منهما (600) طفل إحداها من أطفال الريف و الأخرى من أطفال الحضر ، و استخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات البدنية المقننة و عديد من أدوات و أجهزة القياس اللازمة لجمع بيانات البحث و أسفرت أهم النتائج عن ضعف مستوى اللياقة البدنية العامة لدى لأطفال عينة البحث بالمقارنة بالمعايير الدولية و العالمية ، و يتفوق أطفال الريف عن أطفال الحضر في العناصر البدنية التالية : المرونة الثابتة و السرعة الحركية للذراعين و التوافق بين الذراع و العين ، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أطفال الريف و أطفال الحضر في العناصر التالية : المرونة المتحركة و السرعة الانتقالية و الرشاقة و التوازن الثابت.

### الدراسة الخامسة :

دراسة لطفي أبو صلاح (2001) : رسالة ماجستير و عنوانها "بناء مستويات معيارية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الثانوية في محافظة طولكرم".

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المحلة الثانوية في محافظة طولكرم ، و بناء مستويات معيارية ، و تحديد أثر متغيري مكان السكن و الصف و التفاعل بينهما على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، لتحقيق ذلك استخدم المنهج الوصفي المسحي و أجريت الدراسة على عينة قوامها (1200) طالبا من صفوف العاشر و الحادي عشر و الثاني عشر ، و تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية من محافظة طولكرم . و قد تم استخدام البطارية الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة و اشتملت على اختبارات المرونة و التحمل و الجلد الدوري التنفسي و سمك طية الجلد ، و كانت أهم النتائج انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مقارنة بالمستويات العالمية لدى الطلاب و وضع مستويات معيارية لكل صف من الصفوف و للعينة ككل ، و أوصى الطالبان بضرورة الاستفادة من مثل هذه المعايير للتعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة محافظة طولكرم و وزارة التربية و التعليم و الاستفادة منها في بناء المناهج الدراسية و اختيار لاعبي الألعاب الرياضية المختلفة.

التعليق على الدراسات السابقة :

المنهج:

استندت الدراسات المذكورة سابقا على المنهج الوصفي بهدف تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و هو نفس المنهج المتبع في دراستنا لأنه يتناسب مع هدف دراستنا.

الأدوات المستخدمة :

قامت الدراسات السابقة بإجراء مجموعة من الاختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، و اختلفت هذه الاختبارات من دراسة لأخرى حيث استخدم الباحثان (بغداد بن عراج أمين و ميلود زرق عبدالحليم) بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية في حين اعتمد الباحثان (ياسر حسن و طارق محمد عبد العزيز) مجموعة من الاختبارات البدنية المقننة و عديد من أدوات و أجهزة القياس اللازمة لجمع البيانات و استخدم الباحث (م.لطفى أبو صلاح) على البطارية الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، و من جهة أخرى اعتمد الباحث (بن مرطازة بالقاسم) على بطارية اختبارات بعد عرضها على المحكمين .

النتائج :

توصلت الدراسات السابقة لمجموعة من النتائج بينت مستوى اللياقة البدنية عند عينات البحث حيث كانت بين المقبول و الضعيف و لذلك أوصى الباحثون بضرورة الاستفادة من المستويات المعيارية و توظيفها في الدراسات المستقبلية لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

نقد الدراسات :

اختلفت عموما الدراسات السابقة مع دراستنا في الفئة العمرية حيث شملت الدراسة الأولى فئة الذكور ما بين (16-19) سنة و الدراسة الثانية على تلاميذ السنة الثانية متوسط (12-13) سنة ، أما دراسة بن مرطازة بالقاسم فشملت عينة من 60 تلميذ ذكور و إناث و هذا العدد ضعيف جدا إذا ما أردنا وضع مستويات معيارية .

استخدمت دراستنا الحالية نفس بطارية دراسة الباحثان بن عراج أمين و زرق عبد الحليم حيث اعتمدا بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية.

### تمهيد:

منذ أن وجد الإنسان على وجه الأرض وهو يقوم بعمليات العد و القياس والتقدير والتقييم والتقويم بشكل أو بآخر، فالحياة بدون هذه العمليات صعبة إن لم تكن مستحيلة وتطورت عملية التقويم مع مرور الوقت ويرجع هذا التطور للمفهوم الحديث للتقويم إلى الفلسفة الحديثة في أن التقويم هو من أجل التصحيح وتحقيق الهدف.

### 1.التقويم:

إن مجال التقويم واسع وعملية التقويم عملية لا يمكن الاستغناء عنها وخصوصا في المجال الرياضي، والتقويم في المجال الرياضي يتم على أساس نجاح الاختبارات والمقاييس، لذا تتوقف دقة وسلامة هذه العملية على دقة الاختبارات والقياس، كما يتضمن التقويم إصدار الحكم على خاصية من الخصائص أو سمة من السمات، وذلك عن طريق تحديد مدى ما تحقق من الأغراض الموضوعة، فالتقويم شديد الارتباط بعمليات القياس والاختبار وكل هذه المصطلحات تكمل بعضها البعض.

### 1-2- مفهوم التقويم:

#### لغة:

تركز كثير من القواميس اللغوية والمعاجم المعنية باللغة إلى أن التقويم في اللغة مصدره الفعل قَوَّمَ أي عدَلَ، قوم تقويما أي إزالة الاعوجاج عن الشيء ويقال قوم المعوج أي عدله وأزال عوجه، وقوم السلعة أي قدر سعرها أو ثمنها.

ويمكن أن يعرف التقويم على انه عملية منظمة لجمع وتحليل المعلومات وهو القدرة على الحكم على قيمة المادة لغرض معين وهذه الأحكام يجب أن تبنى على معايير محددة، وقد تكون هذه المعايير معايير داخلية (التنظيم) أو معايير خارجية (مناسبة المادة للهدف)، وهناك من يقول أن التقويم يعني قوم الشيء أي وزنه وفي التربية قوم المعلم أداء التلاميذ أي الإفادة من عملية التعلم المدرسية والى أي مدى أدت هذه الإفادة إلى إحداث تغير في سلوكهم وفي ما اكتسبوه من مهارات لمواجهة مشكلة الحياة الاجتماعية.

أما مفهوم التقويم في التربية البدنية والرياضية فهو العملية التي يجربها المربي الرياضي(مدرس التربية الرياضية ، المدرب) كل حسب مجاله وعمله بقصد معرفة مدى الاستفادة من الدرس أو البرنامج التدريبي ومدى تأثيره في تغيير سلوك التلاميذ أو اللاعبين مع إكسابهم المهارات الحركية

المتعددة والعادات الصحية السليمة فضلا عن تأثير مدى تقدم أو تأخر مستوى اللاعب وما هي الأسباب المؤدية لذلك؟ حيث يتم خلالها (أي من خلال عملية التقويم) التأشير العلمي الصحيح لمواطن الضعف وتجاوزها أو تعزيز مواطن القوة. ( مروان عبد المجيد و محمد جاسم الياسري، 2003، الصفحات 18-19)

### 1-3-1 أنواع التقويم:

يقسم التقويم إلى قسمين رئيسيين هما:

#### 1-3-1-1 التقويم الذاتي:

في حياتنا اليومية كثيرا ما نجد أن الإنسان لا يقف عن التقويم حيث انه أعطاه قيمة لما لا يدركه ويحسه إلا أن هذا التقويم يغلب عليه طابع التمرکز حول الذات أي بمعنى أن أحكامه تكون بقدر ارتباطها بذاته إذ تعتمد على معايير ذاتية وسمات متعددة منها المنفعة الشخصية، العلاقات الطيبة، شعور بتهديد الذات، الإحساس بفتور المكانة الاجتماعية والحسد... الخ، وإن أحكام التقويم الذاتي سريعة القرار و أن هذا القرار لا فحص أو تروي فيه أي خالي من الدقة حيث يكون لا شعوريا في معظم الأحيان.

#### 1-3-2 التقويم الموضوعي:

حتى يكون المربي (مدرس التربية الرياضية أو المدرب) منصفا في أحكامه وقراراته لا بد و أن يعتمد على بيانات يحصل عليها من جراء استخدامه للعديد من المقاييس المقننة ذات المواصفات المتعارف عليها علميا وتقنيا ومثالها:

القياسات والاختبارات ذات العلاقة بالقياس الجسمي كقياس الأطوال والأوزان والمحيطات وكذلك لأعضاء الجسم ، وكذلك الأداء البدني والحركي ( كاختبارات صفة السرعة و صفة القوة والمطاولة... الخ) لتحديد مستويات النمو البدني واللياقة البدنية والحركية لشخص ما. وحيث أن هذه العمليات لا تتعدى إصدار أحكام على قيمة ل:(شيء أو شخص أو موضوع ) فإنه من المفضل إن يتم ذلك بصورة أحكام موضوعية من خلال استخدام المعايير أو المستويات أو المحاكاة لتقدير القيمة.

فالمعايير قيم تصف مجموعات متعددة على اختبار أو مقياس والمعايير وصفية الأنماط موجودة من الأداء ولا يجب اعتبارها مستويات مثلى أو مستويات مرغوب في الوصول إليها

والمستويات لا يمكن اعتبارها معايير لان المعايير معلومات تدلنا على كيفية الأداء للأفراد في أي من الاختبارات البدنية أو الحركية في حين نجد المستويات معلومات تدلنا على ما يجب أن يؤديه الأفراد.

أما المحاكاة هي معايير نحكم بها على الاختبار وتقييمها وقد تكون مجموعة من المفاهيم أو الأفكار المستخدمة في الحكم على محتوى الاختبار عند تقدير مضمونه أو صدقه المنطقي .  
(مروان عبد المجيد و محمد جاسم الياسري ، 2003 ، الصفحات 20-21)

### 1-4-خطوات التقييم:

التقييم عملية علمية هامة ولكي تكون مفيدة ومحددة في تحسين المنهج لابد وان تسير وفق خطوات منطقية وعملية دقيقة، ومن بين هذه الخطوات ما يلي:

\*تحديد الهدف الأساسي من عملية التقييم بمعرفة أهداف العملية وتحديدتها إلى غايات سلوكية لأنها مرجع القياس وبالقرب والبعد من تحقيقها يكون الحكم على نجاح أو فشل العمل.

\*تحديد المواقف التي تتم فيها جمع واستقطاب المعلومات المتصلة بهذا الهدف بتحديد الأغراض سلوكيا واختبار المواقف التي تتيح للرياضي فرصة التعبير عن هذا السلوك الذي تتضمنه هذه الأغراض

\*تحديدا نوع السلوك المراد الاستدلال منه على المعلومات

\*تحديد كمية المعلومات المراد جمعها عن هذا السلوك.

\*إعداد الأدوات اللازمة لجمع البيانات ( الاختبارات، الاستبيانات ، بطاقات الملاحظة ) وتختلف طريقة استخدام وسائل التقييم باختلاف أغراضها من المواقف المحددة وتحليل البيانات واستخلاص ما تدل عليه النتائج

\*جمع البيانات اللازمة وتسجيلها بعد ترتيب معين للأولويات

\*تفسير هذه البيانات وتحديد الأولويات التي يصدر على أساسها الحكم أو القرار .

\*إصدار الحكم أو القرار عن الواقع المقدم بقصد تثبيته أو تعديله أو تطويره أو تغييره

فالتقويم ليس مجرد عملية قياس فقط بل يتضمن أيضا تحليل هذه البيانات وتشخيص نواحي الضعف واكتشاف طرق العلاج و متابعة التنفيذ حتى يمكن معرفة جدوى المعلومات التقويمية في التحسين والعلاج وفي تطوير السلوك المطلوب

وللتقويم وسائل و أدوات في الجانب الرياضي نذكر منها:

1-5-الأدوات والوسائل الأكثر استخداما في التقويم والأكثر شيوعا في المجال الرياضي:

1-الاستفتاء ، الاستبيان (عقائد ، اتجاهات ، ميول).

2-المقابلة.

3-الملاحظة ( سلوك فعلي).

4-القياس والاختبار.

5-مقاييس التقويم المدرجة .

6-مقاييس العلاقات الاجتماعية .

7-دراسة الحالة .

8-المقاييس المورفولوجية.

9-تحليل الوثائق.

10- التقارير.

11- الأجهزة الالكترونية. ( سمير عبد النبي شعبان عيسى )

1-6 أهمية وفوائد التقويم في المجال الرياضي:

عن طريق التقويم يمكن اكتشاف مواطن الضعف والقوة في البرنامج و التعرف على أجزائه التي نجحت وأجزائه التي فشلت، واكتشافنا لذلك يمكننا من القيام بهذا البرنامج بعد ذلك بطريقة أفضل و يمكننا من اجتناب الأخطاء التي حدثت في المرة الأولى. (بهاء الدين إبراهيم سلامة ، 2001، صفحة 55)

2- التقييم:

يرى سمير عبد النبي أن التقييم يعني التشخيص ويركز على جانب واحد فقط ، أما التقويم يعني التشخيص والإصلاح والتحسين والتطوير ويركز على العديد من الجوانب المختلفة، أي يكون شاملا في معظم الحالات ويرى أن التقييم هو عملية تسبق التقويم أو يمكن القول أن التقييم هو بداية التقويم . (سمير عبد النبي شعبان عيسى )

ويعرفه محمد علام نقلا عن ساند برج1977 بأنه مجموعة من العمليات التي تستخدم بواسطة أخصائيين متمرسين للتوصل إلى تصورات وانطباعات و اتخاذ قرارات واختبار فروض تتعلق بنمط خصائص فرد معين يحدد سلوكه وتفاعله مع بيئة. (محمود علام ، 2006، صفحة 32)

### 3-القياس:

هو عملية التحديد الكمي للمشاهدات التي تجري على السمات التي تخص الأفراد أو الموضوعات أو الحوادث وبما أن التحديد الكمي يتم باستخدام الأنظمة العددية فيمكن تعريف القياس بأنه العملية التي يتم فيها تعيين قيم عددية للسمات وفق قواعد محددة وبالطبع الأفراد أو الأشياء أو الوحدات هي ليست قابلة للقياس في حد ذاتها ولكن سماتها هي التي يجري قياسها فمثلا لا يمكن قياس الفرد و إنما بعض صفاته وسماته كالتطول والوزن وحدة البصر أو التحصيل أو الذكاء وما شابه ذلك، وحتى في حالة هذه السمات فبعضها واضح ويمكن قياسه ببسر وسهولة مثل الطول والوزن والبعض الآخر غير واضح ولا بد من العمل على افتراض وجوده على صورة معينة و من ثم القيام بقياسه وفق ذلك الافتراض ( عبد الله زيد الكيلاني و أحمد النقي و عبد الرحمن عدس، الصفحات 15-16)

### 3-1-خصائص القياس:

يتصف القياس في التربية الرياضية بعدة خصائص أهمها:

1-القياس تقدير كمي

2-القياس المباشر وغير المباشر

3-القياس يحدد الفروق الفردية( في ذات الفرد و بين الأفراد والفروق بين الجماعات الرياضية).

### 3-1-1-القياس تقدير كمي :

لا شك في أننا نسعى إلى القياس و نستخدمه لغرض الحصول على بيانات تشير إلى حقيقة المستويات التي عليها الأفراد في العديد من الاختبارات والتي تشير إلى ما يملكه الفرد الواحد من مقدار لمدة الصفات أو السمات كحصيلة لنمو وتطور تلك الصفات أو السمات المقاسة ويعبر عن ذلك رقميا.

3-1-2- القياس المباشر وغير المباشر:

كثيرا ما نجد أن القياس ممكن أن يكون مباشرة كقياس صفة الطول مثلا ( حيث وحدة القياس هي سنتيمتر ) ولكن يحصل أن يكون بحاجة لقياس مقدار النمو البدني والحركي للاعب كرة القدم مثلا وهذا ما لم نستطع قياسه إلا بالأسلوب غير المباشر أي يمكننا قياسه بالمظاهر التي تدل عليه ( حيث طريقة الأداء الحركي أو الانجاز البدني هي المعبر عن قياس مقدار النمو).  
ومما تجدر الإشارة إليه أن القياس المباشر أبسط و أدق من القياس غير المباشر لان القياس المباشر يعتمد على الأجهزة القياسية و يستخدمها مباشرة.

3-1-3- القياس يحدد الفروق الفردية:

إن من بدهة الأمور أن نجد أفراد المجتمع متميزين بفروق فردية في جميع الصفات أو السمات التي يتمتعون بها وان ظاهرة الفروق الفردية هي ظاهرة عامة يمكن تصنيفها وفقا لمتغيرات عدة منها (السن ، الجنس، نوع السمّة، أو الصفة المراد قياسها) ومن الفروق التي يمكن قياسها الآتي:  
أ- الفروق ذات الفرد : ونجد عندها مقارنة خصائص الفرد بعضها ببعض لتأشير نقاط القوة والضعف فيما بغية تعديل سلوكه أو توجيهه نحو النشاط الرياضي الأفضل والمناسب لقدراته.  
ب- الفروق بين الأفراد : و يهدف إلى مقارنة الفرد مع غيره من نفس الفئة والعمر والجنس والبيئة في أي من الصفات أو السمات البدنية والحركية وغيرها لأشير مكانة الفرد أو موقعه بالنسبة للأفراد.

ج- الفروق بين الجماعات الرياضية : هناك العديد من الأجناس أو الجماعات ذات الخصائص و الصفات المتميزة عن غيرها من الجماعات الأخرى بصفة أو سمّة معينة مثلا الفروق بين البنين و البنات في صفة القوة العضلية ، اللياقة البدنية عند الأطفال الذكور حسب الأعمار ( 7 - 12 ) ( 12 - 14 ) سنة ولا شك أن قياس مثل هذه الفروق يفيد في تحديد العوامل التي تكون وراء هذه الفروق . (مروان عبد المجيد و محمد جاسم الياسري، 2003، الصفحات 25-

3-2- يقسم القياس في الألعاب الرياضية إلى :

3-2-1- المقاييس الموضوعية : تلك التي تعتمد على وسائل تكون أقل عرضة للخطأ مثل : عدد مرات النجاح (الأداء الصحيح) خلال فترة زمنية أو عدد محدد من المحاولات ولكل محاولة درجة.

- الدقة في الأداء حيث تستخدم لأهداف محددة كدوائر ومربعات، أشكال متداخلة، وغيرها وتحدد درجات لكل منها وتكون الدرجة الأكثر للهدف الأصغر وبراغي في هذا النوع عدد المحاولات إذ يجب أن تكون مناسبة للغرض والمستوى والجنس وغيرها.

- الزمن المخصص للأداء.

- المسافة التي يستغرقها الأداء سواء كان اللاعب فهي تمثل مسافة الوثب والركض والقفز أو للأداة فهي تمثل مسافة الرمي أو الدفع أو الركل.

3-2-2- المقاييس التقديرية : تستخدم كوسيلة للحصول على معلومات (التقويم) عن الأداء مثل تقويم التكتيك ، ترتيب الأفراد وفقا لمستوياتهم في المهارة إضافة لاعتبارها من الوسائل الهامة إن لم تكن الوحيدة للتقويم في بعض الألعاب كالجمباز والغطس في الماء وغيرها.

3-3- أخطاء القياس : لا يخلو القياس من بعض الأخطاء فتلك الأخطاء هي من تكشف لنا صدق النتائج التي نصبو إليها ، ومن أخطاء القياس في التربية الرياضية على حسب الدكتورة إيمان حسن الطائي ما يلي:

- أخطاء في إعداد وصناعة أدوات القياس في حالة استخدام اختبارات مترجمة .
- أخطاء عدم الفهم الصحيح لمواصفات ومكونات أدوات و أجهزة القياس المستخدمة .
- أخطاء عدم الالتزام بالتسلسل الموضوع الوحدات أداة التقويم (بطارية الاختبار) (إيمان

حسن الطائي، 2005)

4-الاختبار:

لغة: يحمل معنى التجربة أو الامتحان وكلمة اختبره تعني جربه وامتحنه وفي لسان العرب ( خُبِّرْتُ بِالْأَمْرِ أَي عَلَّمْتَهُ ، وَخَبَّرْتُ الْأَمْرَ إِذَا عَرَفْتَهُ عَلَى حَقِيقَةٍ )

(مروان عبد المجيد و محمد جاسم الياسري، 2003، صفحة 29)

اصطلاحا:

\*هو طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر، و هو ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيما مقصودا و ذات صفات محددة و مقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل هذه الإجابات تسجيلا دقيقا .

\*هو مجموعة من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه أو قدراته أو استعداداته أو كفاءته. (يوسف لازم كماش و رائد محمد مشنت ، 2013 ، صفحة 35)

4-1- أنواع الاختبارات:

هناك تقسيمات متعددة للاختبارات ، وهي مختلفة طبقا للشكل أو الغرض أو المحتوى ، وفيما يلي نعرض بعض هذه الأنواع من التقسيمات نعتقد بأنها مناسبة لتقسيم الاختبارات البدنية.

حيث قسمها "كرونباخ" إلى:

4-1-1- **اختبارات الأداء الأقصى:** وهي اختبارات التي تستخدم لتحديد إلى أي حد يستطيع المختبر أن يقوم بأداء ما إلى أقصى قدرته.

4-1-2- **اختبارات تحديد الأداء المميز:** وهي اختبارات تقيس ما يتحمل أن يفعله المختبر في موقف معين أو في نوع معين من المواقف.

كما يمكن تقسيم الاختبارات إلى:

4-1-2- **اختبارات موضوعية:** وهي الاختبارات التي تعتمد على المعايير والمستويات والمحاكاة بحيث يمكن عن طريقها إصدار أحكام موضوعية على الأفراد أو الأحداث أو الموضوعات.

4-2-2- **اختبارات اعتبارية:** وهي اختبارات تعتمد على التقرير الذاتي أو الاعتباري في تقويم الأداء.

والبعض يقسم الاختبارات إلى:

1-اختبارات الأداء

اختبارات الورقة و القلم . (محمد صبحي حسنين، 1990، الصفحات 57-58)

4-2-3- **شروط وتعليمات الاختبار النهائية:**

- أن تقيس الاختبارات الجوانب الأساسية أو اللعبة.
- أن تكون الاختبارات معاني واضحة بالنسبة للمختبرين وأن تتميز بالتشويق.

- أن تشمل على عدد مناسب من المحاولات.
  - أن تتضمن ما بين صلاحيتها من الناحية الإحصائية .
  - أن تكون الاختبارات على درجة مناسبة من الصعوبة.
- ومن هنا نستنتج أن الاختبارات والقياسات أهمية في الجانب الرياضي حيث تؤكد الأستاذة الدكتورة إيمان حسن الطائي أن الهدف الرئيسي من الاختبارات قبل إعطائه ومن هذه الأهداف التصنيف والتشخيص، تقويم البرامج، المعايير، التوجيه، الإرشاد، الاكتشاف ( الانتقاء )، التنبؤ. (إيمان حسن الطائي ، 2005)

ويرى أيضا مروان عبد المجيد إبراهيم أن الاختبارات والقياسات أهمية لا غنى عنها في التربية البدنية والرياضية وفي التدريب بشكل خاص وقد بين فكرته بالتفصيل في العنصر الآتي:

#### 5- أهمية الاختبارات والقياس في المجال الرياضي:

إن الهدف الرئيسي من الاختبارات و القياس هو اتخاذ القرارات العلمية و المدروسة ( التقويم ) لذا يجب تحديد الهدف من الاختبار قبل إعطائه و من هذه الأهداف :

التصنيف ، التشخيص ، تقويم البرامج ، المعايير، التوجيه والإرشاد ، الاكتشاف (الانتقاء) ، الدافعية ، التنبؤ.

#### 5-1- التصنيف:

تستخدم الاختبارات الرياضية لتصنيف الأفراد حسب قابليتهم الرياضية و وضعهم في مجموعات على هذا الأساس و أكثر القياسات التي يستخدمها الباحثون في التربية البدنية هي قياسات الطول و الوزن إضافة إلى بعض القياسات الأخرى.

#### 5-2- التشخيص:

إن التشخيص نقاط الضعف هو ضرورة من ضرورات إعداد البرنامج الرياضي الصحيح فتشخيص نقاط الضعف يساعد في إعداد برنامج لمعالجة الضعف وفي هذا النوع من الاختبارات يقارن مستوى اللاعب بجدول خاصة مستمدة من اختيار أعداد كبيرة من اللاعبين وعلى هذا الأساس وضع اللاعب على سلم الدرجات استنادا إلى قابليته في المهارة التي تم اختيارها.

5-3- التنبؤ:

تستخدم القياسات و الاختبارات الرياضية لغرض التنبؤ عن مستوى الفرد في المستقبل فمعرفة نقاط الضعف و القوة عند الفرد حاليا يعطينا انطباعا عن إمكانية تفوق هذا الفرد أو عدمه في نوع من أنواع الرياضة في المستقبل.

5-4- تقييم البرامج :

في بعض الأحيان نجد ضرورة لمقارنة مدرسة معينة أو نادي أو مركز شباب مع المستوى العام في البلد أو الدولة ، وفي هذه الحالة يجب أن يكون لدينا جداول لهذا الغرض حيث تمكننا هذه الجداول من مقارنة برنامج معين بالمستوى العام ، وهناك طريقة أخرى لتقييم البرنامج أكثر واقعية و أدق علمية و هي طريقة مقارنة نتائج أفراد خاضعين لبرنامج معين مع أفراد لا يختلفون عنهم إلا في خضوعهم لبرنامج آخر .

5-5- التحفيز :

يمكن أن نعتبر الاختبارات الرياضية حافز التقدم الرياضي و على كافة المستويات فالتجربة الناجحة في الاختبارات والحصول على نتائج جيدة في حوافز ذاتية للرياضي إضافة إلى ان معرفة الرياضي لقابليته و انجازاته هي من العوامل الضرورية في التعلم.

إن الاختبارات الرياضية تستخدم كأداة قياس لبعض الظواهر الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية المرتبطة بالنشاط الحركي و التي بدورها تستخدم كأداة للتقييم فالاختبارات أو القياسات هي بالواقع جمع للمعلومات أو الحقائق بشكل علمي .

أما التقويم هو استخدام هذه القياسات في اتخاذ القرارات ، لهذا نجد أن العلاقة وثيقة و متداخلة بين الاختبارات و التقويم ، فيعني التقويم قيام المدرب بترجمة المعلومات المستمدة من الاختبارات و مقارنتها بمعايير مثبتة ويبني قراراته استنادا على ذلك و على هذا الأساس فان التقويم الجيد يعتمد بصورة مباشرة على الاختبار الجيد .

فإذا كان الاختبار لا يتصف بالصدق و الثبات فان التقويم سيكون ضعيفا فأول خطوة في التقويم هي ضمان الاختبار الجيد و تحسين الاختبارات سيؤدي بالضرورة إلى تقويم أفضل و إلى اتخاذ القرارات الصائبة . ( مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1999 ، الصفحات 70-74 )

6- الفرق بين الاختبار و القياس و التقويم و العلاقة بينهم:

يرى (تايلور) أن الاختبار والقياس لهما معنى متشابه إلا أنهما لا يعنيان شيئاً واحداً، فالقياس يستخدم في عدة مجالات قد لا تكون فيهما كلمة اختبار مناسبة ويرى آخرون أن الاختبار يتطلب أن يتفاعل بين الشخص الذي يجري عليها الاختبار مع مادة الاختبار أما المقياس فلا تتطلب أي تفاعل بين الشخص الذي يجري عليه القياس وبين عملية القياس وبهذا نرى أن التقويم أعم وأشمل من القياس وأن القياس يعتبر أحد وسائل التقويم وأدواته وبهذا فإن التقويم لا يمكن أن يستغني عن القياس بأي صورة من صورته كون التقويم يقترن بالأهداف الواسعة نسبياً التي كثيراً ما تتسع حتى تشمل نظاماً تعليمياً بأسره ، يرى (بيرر) و (برتوفل) أن القياس يركز على الممرات أو المعرفة في الوقت الذي قيست فيه أما التقويم فهو عملية مستمرة تهدف إلى الحكم على مقدار التغيير أو التقدم لفترة زمنية محددة وبهذا فإن هناك شبه إجماع على أن التقويم أشمل من القياس وأن القياس عبارة عن إحدى الأدوات التي يستخدمها التقويم في تقدير ووزن و إصدار الأحكام وعلى الظواهر والأفراد والموضوعات والأحداث ، القياس يتضمن تحديد أرقام، والأرقام عادة أكثر دقة من الوصف بالكلمات وبهذا نجد أن القياس:

\*يتبع منهاجاً منظماً و محدداً

\*يستخدم الأرقام التي هي أكثر دقة من الكلمات

قد نقيس السمة أو الخاصة المعينة قياساً مباشراً كالطول أو الكتلة أو الحجم و لكننا لا نستطيع الذكاء مثلاً بصورة مباشرة لأن الذكاء لا يقاس إنما يقاس مظهره أو ما يدل عليه بمعنى أن القياس قد يكون مباشراً أو غير مباشر ، أما التقويم فهو أعم من القياس وما القياس إلا جزء من التقويم.

(مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، صفحة 48)

### خلاصة:

تطرق الطلبة الباحثون في هذا الفصل إلى تعريف التقويم و ماهيته و أنواعه و أهم الخطوات و الوسائل المستخدمة فيه و إبراز أهميته في المجال الرياضي كما عرف الطلبة معنى التقويم و القياس و الاختبار و أهميتهم في المجال الرياضي أبرزوا الفرق بين هذه العناصر و العلاقة بينهم.

## تمهيد:

لقد أصبحت اللياقة البدنية و خاصة المرتبطة بالصحة ذات أهمية كبيرة في مجال التربية البدنية ، فهي عنصر أساسي لصحة الفرد و بها يمارس نشاطاته اليومية و خاصة نشاطاته الرياضية بصورة متكاملة و سليمة .

و اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة جزء مهم و جزء لا يتجزأ من حياة الأفراد خصوصا فئة الأطفال و المراهقين لأن هذه الشريحة من المجتمع أكثر عرضة للخمول البدني و هذا ما تؤكد الأبحاث الحديثة و الدراسات التي أجراها علماء العرب.

و من هذا المنطلق يحاول الطلبة الباحثون في هذا الفصل تسليط الضوء على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة تلاميذ الطور الابتدائي، و مكوناتها و طرق قياسها و طرق تنميتها.

## 2-1- اللياقة البدنية:

إن الجمعية الأمريكية للطب الرياضي والجمعية الأمريكية للقلب أعطت تصنيف حديث للياقة البدنية يقوم على ارتباط عناصرها بمبدأين وهما :

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التركيب الجسمي واللياقة القلبية التنفسية والقوة العضلية الهيكلية و التحمل العضلي والمرونة)

والمبدأ الآخر هو عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي الحركي أو المهاري (وهي بالإضافة إلى العناصر المرتبطة بالصحة، السرعة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة) كعناصر مطلوبة لأداء حركي متميز في المهارات والألعاب الرياضية التنافسية المختلفة. ( نايف ماضي الجبور و صبحي احمد قبلان، 2012، صفحة 238)

## 2-2- مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

\*يرى مفتي حماد أن هناك علاقة وطيدة بين اللياقة البدنية و الصحة المثالية للشخص ، و قد اعتبرها كذلك نظرا لأن كلا منهما يرتبط ارتباطا مباشرا بمتطلبات الصحة الجيدة و سلامة أجهزة الفرد الفيزيولوجية . (مفتي حماد ، 2010 ، صفحة 46)

\* يعرف الهزاع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بأنها تلك العناصر التي ترتبط وتؤثر على الصحة ، أي مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي ، و التركيب الجسمي وقوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرونتها. ( هزاع بن محمد الهزاع ، 1997 ، صفحة 317)

## 2-3- مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

2-3-1. اللياقة القلبية التنفسية : هو قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تزويد العضلات العاملة بما تحتاجه من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة. (أكرم زكي خطابية ، 1996 ، صفحة 264)

## 2-3-1-1. طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية :

1. السير المتحرك

2. اختبار الخطو على الصندوق

3. الدراجة الثابتة

و تقيس بعض هذه الطرق استهلاك الأوكسجين أو معدل ضربات القلب أثناء التمرين بينما تقيس طرق أخرى الوقت اللازم لعودة معدل النبض إلى الحالة الطبيعية، وبمقارنة هذا استهلاك الأوكسجين ومعدل ضربات القلب يمكن بناء معايير وكذلك تقييم كفاءة الجهاز الدوري التنفسي. وهناك طرق أخرى كاختبار كوبر(الجري 12 دقيقة) لقياس المسافة المقطوعة في زمن ما أو الزمن المطلوب لجري مسافة محددة كما هو في اختبار (1,5).

و بالرغم من أن هناك بعض اختبارات كفاءة الجهاز الدوري التنفسي غير المجهد فإن هناك اختبارات أخرى تشتمل على الجهد الأقصى، كالجري لدرجة الإجهاد على السير المتحرك. (عبد الفتاح الرملي و محمد ابراهيم شحاتة ، 1991، الصفحات 23-24-25)

وهناك قياس غير مباشر للياقة البدنية القلبية التنفسية وهو الأكثر استخداما ويعتمد على الجري لمسافات متوسطة أو طويلة وحساب الزمن الذي سيتم قطع هذه المسافة خلاله حيث يعبر عن الجهد الدوري التنفسي، ورغم تأثر هذا النوع ببعض العوامل النفسية فإنه الأكثر استخداما لسهولة ولعدم احتياجه لأجهزة قد لا تكون متوفرة، وأيضا لسرعة إنجازه و ضمان موضوعية النتائج، ومن أمثلة اختبارات هذا النوع:

1. الجري متعدد المراحل 20 متر

2. الجري واحد ميل

ويلاحظ أن تحديد المسافة يتناسب مع السن و الجنس و المستوى الرياضي والهدف من الاختبار. (محمد صبحي حسنين ، 1995، صفحة 321)

2-3-2- اللياقة العضلية الهيكلية :

إن اللياقة العضلية حسب "شارلي" عبارة عن مصطلح يضم عناصر القوة والتحمل والمرونة ، كما يرى انه إذا كانت اللياقة الهوائية تحقق للفرد الصحة ، فإن اللياقة العضلية تحقق له ذاتيته ، فتمنحه الشكل الجيد للقوام ، وتعمل على وقايته من ألام أسفل الظهر التي يتعرض لها أقرانه وخاصة مع تقدم العمر كما أنها تهيئ للفرد فرص الاحتفاظ بمستوى من اللياقة والكفاءة لأداء الأعمال المختلفة لأطول فترة من العمر. (أحمد نصر الدين سيد و أحمد أبو العلا عبد الفتاح ، 1993، صفحة 20)

2-3-2-1- أقسام اللياقة العضلية الهيكلية :

2-3-2-1-1- القوة العضلية : هي قدرة العضلات في التغلب على المقاومات الخارجية و مواجهتها .

### 2-3-2-1-1-1-أنواع القوة العضلية :

1. القوة المطلقة (القوى)

2. القوة المميزة بالسرعة

3. قوة التحمل

### 2-3-2-1-2-طرق قياس القوة العضلية:

تقاس القوة الايزومترية كقوة العضلات الظهر والرجلين بجهاز قياس الشدة أو بجهاز الدينامومتر أو جهاز التنسومتر الذي يسجل كمية القوة الناتجة من أقصى جهد ، ويمكن تحسين القوة العضلية بنوع التدريب الصحيح والكمية المناسبة، وتعد تمرينات المقاومة الوسيلة الأساسية لتطوير القوة مثل اختبار الانبطاح المائل ، مد و ثني الذراعين ، و اختبار الجلوس من الرقود. (عباس عبد الفتاح الرملي و محمد ابراهيم شحاتة ، 1991، الصفحات 25-26)

### 2-3-2-1-3-أهمية القوة العضلية :

ترجع أهمية القوة العضلية بالنسبة للرياضيين إلى ارتباطها الوطيد ببعض المكونات المركبة لياقة البدنية كالقدرة التي تتطلبها طبيعة الأداء في أنشطة الوثب والرمي وضرب الكرة والغطس في بداية السباحة، أن تتطلب تلك الأنشطة إنتاج القوة السريعة أي محصلة القوة × السرعة . (أحمد نصر الدين سيد و أحمد أبو العلا عبد الفتاح ، 1993، صفحة 89)

### 2-3-2-1-2-التحمل العضلي:

هي قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة بحيث يقع العبء الأكبر على الجهاز العضلي. ( أكرم زكي خطابية ، 1996، صفحة 264)



### الإطالة النشطة:

وهي تتميز بالارتدادات والاهتزازات وتؤدي بالمرجحات وفي بعض الأحيان يشار إليها بالإطالة الديناميكية.

### الإطالة السلبية:

ويمكن إنجازها بثنيت العضلة في أقصى طول لها أكثر من طولها في حالتها الطبيعية. ولا يوجد ظواهر علمية مؤكدة تشير إلى الطرق التي يمكن الحصول على أقصى مستوى للمرونة فالمرونة تعتمد بشكل كبير على مستوى الأنشطة التي يعتاد عليها الفرد.

أن الأشخاص الخاملين لا يتمتعون بالمرونة ولقد علق كورتون على ذلك بقوله (المرونة تشير إلى النمط التشريحي والفيولوجي للشباب النشط، كما أنها دلالة هامة مميزة للشراقة. (عباس عبد الفتاح الرملي و محمد ابراهيم شحاتة، 1991، الصفحات 27-28)

### 2-3-1-2-3-2- أهمية المرونة :

لا تتوقف أهمية المرونة على دورها في مجال رياضة البطولة فحسب بل إنها تعتبر مكونا أساسية وهدفا عاما تسعى إلى تحقيقه برامج اللياقة البدنية من أجل الصحة، ويمكن استعراض أهمية المرونة بصفة عامة في النقاط التالية:

- 1- تعتبر المرونة من العوامل الوقائية المهمة للإصابة بآلام أسفل الظهر.
- 2- تعمل تمارين المرونة على الوقاية من الإصابات التي يتعرض لها الرياضيين كالشد والتصرف العضلي والخلع وغيرها.
- 3- ترتبط تمارين المرونة بكفاءة ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- 4- ترتبط المرونة بكفاءة الأداء الحركي بما توفره من سعة وسهولة في الحركة.
- 5- تساعد المرونة على إزالة التعب (طويل المدى) الذي تسببه بعض التمارين العضلية اللامركزية والذي يظهر عادة بعد 24 ساعة من التدريب، ويستمر الشعور به لفترة تمتد إلى عدة أيام.

- 6- تعمل تمرينات على وقاية المفاصل عند أداء العمل العضلي التكراري لفترة طويلة.
  - 7- تساعد المرونة في تعلم المهارات الحركية التي تتطلب اتخاذ أوضاع معينة أو أداء مهارات لمدى حركي معين كمهارات الجمباز والباليه المائي والتعبير الحركي وحركات الطعن بالسلاح.
  - 8- المرونة تعمل على زيادة المدى الحركي المؤثر لاستخدام القوة في بعض الأنشطة الرياضية مثل الجولف والتنس والرمي.
  - 9- تؤدي المرونة إلى الاقتصاد في الجهد والطاقة المبذولة عند الأداء الحركي
  - 10- المرونة تحد من خطورة التعرض للتشوهات القوامية.
  - 11- تساعد المرونة على اكتساب اللاعب لبعض السمات النفسية كالثقة بالنفس و الشجاعة.
- (أحمد نصر الدين سيد و أحمد أبو العلا عبد الفتاح، 1993، الصفحات 52-54)
- 2-3-3- التركيب الجسمي:

شغلت فكرة توصيف الأجسام أذهان العلماء منذ القدم، وسعى الجميع لإيجاد أفضل التصنيفات التي يمكن توصيف الأجسام في ضوءها، وقد كانت هذه التصنيفات تعتمد أساسا على مكونات تركيب الجسم، وبصفة خاصة النسيج العضلي والنسيج الدهني، وقسمت أنماط الأجسام تبعا لذلك إلى الأنماط الثلاثة المعروفة (نحيف ، عضلي ، سمين). كما اعتمد على قوائم الطول والوزن في توصيف الجسم والحكم على درجة لياقته وصحته العامة.

#### 2-3-3-1- أهمية التركيب الجسمي:

لا تقل درجة أهمية تركيب الجسم عن باقي مكونات اللياقة البدنية من أجل الصحة أو اللياقة البدنية من أجل تطوير مستوى الأداء الرياضي، ومن خلال تناول كلا المجالين يتضح مدى أهمية تركيب الجسم كمكون حيوي من مكونات اللياقة البدنية. (أحمد نصر الدين سيد و أحمد أبو العلا عبد الفتاح ، 1993، الصفحات 71 - 72)

### 2-3-3-2- مكونات تركيب الجسم:

يتكون الجسم عادة من عدة أنسجة مختلفة معظمها أنسجة عظيمة وعضلية ودهنية تشكل أجهزة الجسم المختلفة ، وحيث إن النسيج العظمي يتميز بالثبات تقريبا تحت تأثير التدريب، فإن معظم التركيز يكون حول الأنسجة العضلية والدهنية لسرعة تأثرها بزيادة أو نقصاناً بحركة الإنسان ونشاطه وقد اختلف على أن يشتمل تركيب الجسم عادة على مكونين أساسيين هما:

#### 1-دهن الجسم

#### 2-كتلة الجسم بدون دهن

ويختلف كلا المكونين من حيث المحتوى والوظيفة التي يؤديها للجسم بصفة عامة.

**أولاً: دهن الجسم:** النسيج الدهني للجسم يعتبر أحد مكونات الجسم الأساسية التي تشكل نسبة من وزن الجسم ، تختلف تبعا للسن والجنس ومدى الحركة والنشاط، وينقسم دهن الجسم إلى نوعين أساسيين هما:

**أ- الدهن الأساسي :** وهو الدهن الموجود في نخاع العظام والأنسجة العصبية وأعضاء الجسم المختلفة ، وتزداد نسبة هذا النوع من الدهن لدى المرأة بصفة خاصة لوجوده بالصدر والأرداف، ولهذا فإن نسبة هذا الدهن تزيد لدى المرأة عنها لدى الرجل أربعة أضعاف، وتبلغ نسبة هذه الكمية من الدهن لدى الرجل حوالي 3% من وزن الجسم ولدى المرأة 12% وإذا قلت النسبة عن ذلك فإن هذا يعني وجود بعض المشكلات الصحية ، وقد يحدث تدهور في بعض وظائف الجسم، وعلى الرغم من ذلك فقد أمكن تسجيل بعض الحالات لمسابقي الماراتون تصل فيها نسبة الدهن من هذا النوع إلى 1% للرجال و 6% للسيدات، وهذه الحالات تعتبر نادرة.

**ب- الدهن المخزون :** وكما يتضح من اسم هذا النوع من الدهن فإنه يمثل مخزون الجسم من الطاقة و يوجد في الأنسجة الدهنية بالجسم وبصفة خاصة أسفل الجلد وحول الأعضاء الرئيسية كالقلب والكليتين، وهو يستخدم كمصدر للطاقة بالجسم وكعامل وقائي ضد البرد

والحماية من الصدمات والحماية من الصدمات البدنية، وتتقارب كميته نسبيا لدى الجنسين (12% للرجال ، 15% للسيدات) وهذا النوع من الدهون هو المستهدف في برامج التدريب لانقباض الوزن ونظم التغذية وذلك لغرض إحداث تغيير في نسبة الدهون الكلية.

**ثانيا: كتلة الجسم بدون دهون:** ويقصد بهذا الجزء المتبقي لمكونات الجسم من العظام و الأنسجة العضلية وغيرها من كافة أنسجة الجسم فيما عدا الأنسجة الدهنية غير أن أهم ما يكفينا هو النسيج العضلي حيث أنه أكثر أنواع الأنسجة تأثرا بالتدريب والنشاط الحركي وهو يشمل بالإضافة إلى ذلك نسبة الدهون الذي يمثل الجزء الأساسي من دهون الجسم التي لا غنى عنها، وتحسب نسبة كتلة الجسم بدون الدهون أو كما يطلق عليها وزن الجسم بدون دهون عن طريق طرح وزن الدهون المخزون من الوزن الكلي للجسم. ( أحمد نصر الدين سيد و أحمد أبو العلا عبد الفتاح ، 1993 ، الصفحات 75-76-77)

الوزن الكلي - وزن الدهون المخزون = كتلة الجسم بدون دهون

**ثالثا: مؤشر كتلة الجسم :** يعتبر قياس مؤشر كتلة الجسم من القياسات الحيوية المرتبطة بالصحة و التي لقياسها دور في تقييم الحالة الصحية للأفراد حيث يشير جاك ويلمور وآخرون أن مؤشر كتلة الجسم يعتبر حاليا المعيار الأكثر استخداما لتقدير معدل السمنة و يتم الحصول عليه بقسمة وزن الجسم بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر. (دحون عومري ، 2013)

#### 2-4- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

يرى أكرم زكي خطابية بأن هناك مجموعة من الطرق لتنمية عناصر اللياقة البدنية وقد حددها في مجموعة من العناصر وهي كالاتي:

#### 2-4-1- الطرق العامة لتنمية القوة العضلية:

- 1- تمارين باستخدام أثقال معينة مثل الدمبلز و الكرات الطبية وأكياس الرمل والأثقال
- 2- تمارين باستخدام الزميل كالتمارين الزوجية أو المنافسات و المنافسات الزوجية كمصارعة الزميل.
- 3- تمارين ضد مقاومة العوامل البيئية الخارجية كمحاولة صعود بعض التلال والجبال والجري على الرمل و تمارين صعود الدرج
- 4- تمارين باستخدام مقاومته بعض الأدوات التي تتميز بالمرونة والمطاطية مثل تمارين جبال المطاط.
- 5- تمارين باستخدام مقاومته الجسم لنفسه والتي تستخدم بدون أدوات لثني الذراعين أو التحرك جانبا بالذراعين من وضع الانبطاح المائل ، أو الوثب من وضع الوقوف أو ثني الركبتين كاملا من وضع الوقوف .
- 6- تمارين باستعمال الأجهزة الرياضية كسلم الحائط وحبال التعلق وجهاز المتوازي وجهاز الحلق. (أكرم زكي خطابية ، 1996 ، الصفحات 262- 263 )

#### 2-4-2- الطرق العامة لتنمية التحمل:

- 1- الجري والمشي لمسافات مختلفة والتركيز على تكرار الأداء.
  - 2- الوثب بالحبال أو القفز على الحصان الخشبي مع التكرار.
  - 3- ممارسة الألعاب مثل كرة القدم والسلة واليد.
  - 4- السباحة والتجديف وركوب الدراجات.
- #### 2-4-3- الطرق العامة لتنمية المرونة:
- 1- ممارسة تمارين بدنية خاصة تستهدف إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفصل.
  - 2- تمارين الإطالة باستخدام الأوزان الحديدية والساندو.

3- تمارينات للإطالة باستخدام سلم الحائط أو بمساعدة زميل.

4- حركات الجمباز الأرضية.

5- جري الموانع. (أكرم زكي خطابية ، 1996 ، الصفحات 265-266)

2-5- خصائص و مميزات المرحلة العمرية (8-12):

2-5-1- النمو الحركي:

يلاحظ في هذه المرحلة زيادة واضحة في القوة و الطاقة ، و يلاحظ اللعب مثل الجري ، المطاردة ، ركوب الدراجة ذات العجلتين ، العوم ، السباق و الألعاب الرياضية المنظمة و غير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل ، و التي تحتاج إلى مهارة و شجاعة أكثر من ذي قبل ، و يميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو و كأن الأطفال عمال صغار، و ينمو التوافق الحركي ، و تزداد الكفاءة و المهارة اليدوية إذ يسمح ما بلغته العضلات الدقيقة من نضج للطفل بالقيام بنشاط يتطلب استعمال هذه العضلات مثل النجار عند الذكور، و الخياطة عند الاناث ، و تتم السيطرة على الكتابة. (حامد عبدالسلام زهران ، 1995 ، صفحة 265)

2-5-2- النمو الجسمي (المرفولوجي):

يثبت النمو الجسمي نسبيًا لأطفال المدرسة الابتدائية من سنة إلى أخرى بشكل عام .  
**الطول** : يزداد الطول ابتداء من سن الخامسة بمعدل 5 إلى 7 سم، وفي بداية المرحلة يكون طول الولد 111 سم، ويكون طول البنت 110 سم. وحينما يصلان إلى سن 12 سنة يكون متوسط طول الولد 138.5 سم، بينما يكون متوسط طول البنت 141،5 سم ، والسبب في ذلك أن البنات يصلن إلى مرحلة البلوغ قبل الذكور.

**الوزن** : يستمر الوزن في الازدياد ، ففي بداية المرحلة يكون الوزن للذكور والإناث 18 كجم، وفي سن 12 سنة يكون 32 كجم للذكور، و34 كجم للإناث ، وتكون الزيادة في الوزن بسبب تراكمات الدهون ، كما تؤثر العوامل النفسية في الوزن في هذه المرحلة.

**شكل الجسم** : يبدأ الشكل الطبيعي للجسم في نهاية الطفولة المبكرة في التغير، من الاستدارة الطفولية إلى إتخاذ شكل يوحى بملامح الاستعداد للذهاب إلى المدرسة الابتدائية، حيث يبدأ

الصدر في الاتساع ، وتظهر معالم عضلات الصدر والأطراف ، كما يبدأ وضع الأضلاع في التغير من الوضع الأفقي إلي الوضع المائل.

**المخ :** يعتري المخ طفرة في النمو من حيث الحجم والوظيفة معاً، وتحدث هذه الطفرة في نمو المخ بين الخامسة والسابعة ، ثم تأخذ عملية النمو في البطء أو تتوقف بالمرّة .

**الفروق الفردية :** يلاحظ فروق فردية كبيرة في أطوال الأطفال في هذه المرحلة.

**الأسنان :** تبدأ الأسنان المؤقتة في السقوط ، والأسنان الدائمة في الظهور بدءاً من سن السادسة ، وفي نهاية هذه المرحلة تكون قد نمت معظم أسنانه الدائمة، ونتيجة لذلك يتغير شكل الفم ، ويزداد حجم الجزء الأسفل من الوجه ، وتحدث تغيرات في مدي تطابق الأسنان في الفك العلوي والفك السفلي مع ملاحظة ضرورة التطابق حتى يستقيم الوجه ( الخصائص المميزة لعلم النفس الطفولة )

و يوضح " حميد عبد السلام زهران" أن في هذه المرحلة بأن النسب الجسمية تعتدل و تصبح قريبة الشبه بها عند الراشد حيث تتصل الأطراف و يزداد النمو العضلي ، و تتكون العظام أقوى من ذي قبل ، وتتبع بظهور الأسنان الدائمة تظهر في (10-11) سنة ، كما أن الأضراس الأمامية تحل محل الأضراس المؤقتة ، و تظهر كذلك 4 أنياب مؤقتة ، و يشهد الطول زيادة 5 بالمئة في السنة ، في نهاية المرحلة يلاحظ طفرة في نمو الطفل و يشهد الوزن زيادة 10 بالمئة في السنة ، و تزداد المهارات الجسمية و يعتبر أساساً ضرورياً لعضوية الجماعة و النشاط الاجتماعي ، و يقاوم الطفل المرض بدرجة ملحوظة. (حامد عبدالسلام زهران ، 1995، صفحة (265)

## 2-5-3- النمو الفسيولوجي:

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة ببطء في النمو الجسمي. وتظهر الفروق في البنية الجسمية بين البنات والبنين فتبدو البنات أكثر طولاً ويرجع ذلك إلى أن الذكور غالباً يبدؤون البلوغ بعد البنات.

ويكون نمو الجسم بطيئاً في هذه المرحلة بمعدل 8 سم تقريباً في السنة وتتأثر العوامل النفسية في وزن الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة ، فحين يفشل الطفل في تكيفه الاجتماعي مع هذه المرحلة ، فإنه يميل للمبالغة في تناول الطعام كتعويض عن عدم التقبل الاجتماعي .

ويفقد الطفل أسنانه اللبنية ومع نهاية هذه المرحلة العمرية تكون معظم أسنانه الثابتة قد ظهرت ما يغير شكل الفم ويزداد حجم الجزء الأسفل من الوجه وتختفي مظاهر عدم التناسب في الوجه .  
ويصبح الجذع أكثر نحافة ويزداد الصدر عرضاً واتساعاً وتصبح الأذرع والسيقان أكثر نحافة .  
(مراحل عمر الطفل وجوانب النمو والاحتياجات النفسية)

### خلاصة:

سلط الطلبة الباحثون في هذا الفصل الضوء على مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و مكوناتها من اللياقة القلبية التنفسية و اللياقة العضلية الهيكلية و التركيب الجسمي كما أبرز الباحثون أقسام هذه المكونات و أهميتها و طرق قياسها و تنميتها ، و تطرقوا أيضا في هذا الفصل من الدراسة الى خصائص المرحلة العمرية (8-12) و أبرزوا أهميتها حينما نقارنها بمراحل النمو الأخرى خاصة الجانب الحركي و الرياضي.

**تمهيد :**

يحاول الطلبة الباحثون عرض أهم العناصر المكونة لمنهجية البحث وعرض الإجراءات الميدانية التي انتهجها الطلبة في هذه الدراسة والتي تتضمن مجتمع البحث و عينته و تسليط الضوء على الأدوات و الأجهزة المستخدمة في هذا البحث و التي تم بواسطتها إجراء هذه الدراسة و فيما يلي وصف للعناصر السابقة.

**1-1. منهج البحث :**

اعتمدالطلبة الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأنه يتناسب مع هدف البحث.

**1-2. مجتمع وعينة البحث :**

**1.2.1-مجتمع البحث :**

تمثل مجتمع البحث في تلاميذ المرحلة الابتدائية تتراوح أعمارهم ما بين (8-10) سنوات ذكور والبالغ عددهم 94247 تلميذا (إناث و ذكور) لجميع المستويات اختير منهم 1524 تلميذ ذكور.

**2.2.1 -عينة البحث:**

أجري البحث على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية منتظمة من تلاميذ المرحلة الابتدائية لبعض الدوائر من ولاية غليزان (عمي موسى، الرمكة، عين طارق) والبالغ عددهم (1524) تلميذ ، والجدول رقم (01) يبين توزيع أفراد عينة البحث حسب السن.

الرقم	السن	العدد
01	8 سنوات	520
02	9 سنوات	510
03	10 سنوات	494
المجموع		1524

الجدول رقم (01) يبين توزيع أفراد عينة البحث حسب السن

### 3-1 مجالات البحث:

#### 1-3-1. المجال البشري:

بلغ عدد أفراد عينة البحث (1524) تلميذ تبلغ أعمارهم 8-9-10 سنوات ، موزعين على النحو التالي :

- 520 تلميذ بالغ أعمارهم 08 سنوات

- 510 تلميذ بالغ أعمارهم 09 سنوات .

- 494 تلميذ بالغ أعمارهم 10 سنوات .

#### 1-3-2. المجال المكاني:

تم إجراء الاختبارات على مستوى الساحات الرياضية في المدارس المعنية.

#### 1-3-3. المجال الزمني:

بدأ الطلبة الباحثون في الدراسة النظرية ابتداء من يوم: 2016/12/07 ، إلى غاية 2017/03/22 حيث خصصت هذه الفترة للجانب النظري للبحث أما الدراسة التطبيقية فقد شرع الطلبة الباحثون: في إجراء التجربة الاستطلاعية يوم: 2016/12/07 الى غاية 2016/12/14. في إجراء التجربة الاساسية شهر ديسمبر 2017 الى غاية 2017/05/21.

#### 1-4. أدوات البحث:

استخدم الطلبة الباحثون في هذه الدراسة الأدوات التالية:

#### 1.4.1. الأجهزة المستخدمة في البحث:

1. الأستاديوومتر أو شريط قياس.

2. استعمال ميزان لقياس الوزن .

3. صندوق قياس المرونة.

4. استمارة تسجيل البيانات.

5. شواخص.

6. مرتبات.

### 5.1. بطارية الاختبار المستخدمة:

تمثلت الاختبارات البدنية في بطارية معهد كوبر الأمريكي للأبحاث الهوائية بكاليفورنيا وتشمل هذه البطارية خمسة اختبارات . حيث تم استخدام بعض الاختبارات من هذه البطارية لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الابتدائية ذكور حيث طبقت هذه البطارية على البيئة الجزائرية في عدة دراسات منها دراسة دحون عومري ، 2013 ، ودراسة بغداد بن عراج أمين وميلود زرق عبدالحليم 2016

اختبارات معهد كوبر الامريكى للأبحاث الهوائية بكاليفورنيا:  
الاختبار الأول :

مؤشر كتلة الجسم (IMC)

الهدف من الاختبار: التنبؤ بالسمنة.

الأدوات المستعملة :

- ميزان طبي ، الاستاديو متر و شريط قياس.

-أقلام و أوراق لتسجيل النتائج.

كيفية الأداء:

✓ وزن الجسم:

يتم قياس وزن الجسم إلى أقرب 100 غرام بواسطة ميزان طبي رقمي ، وتتم عملية القياس بدون حذاء وبأقل الملابس الممكنة على جسم المختبر.

شكل رقم (01) اختبار قياس الوزن



✓ طول الجسم:

يتم قياس طول الجسم إلى أقرب سنتيمتر بواسطة استاديومتر ، و المختبر منتصب القامة وتتم عملية القياس بدون حذاء.

شكل رقم (02) اختبار قياس الطول



تسجيل الدرجات :يتم تسجيل الوزن بالكيلوغرام أما الطول بالمتر.

الاختبار الثاني : الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين:

✓ الهدف من الاختبار: قياس قوة عضلات البطن وتحملها.

✓ الأدوات المستعملة :

- مرتبة

- شريط عرضه 11,43سم

- أقلام وأوراق لتسجيل النتائج.

- ايقاع الاختبار.

✓ طريقة الأداء:

يستلقي المختبر على ظهره فوق المرتبة من وضع الرقود ، تثني الركبتين بزاوية 140 درجة ،  
الذراعين مفرودتين طول الجسم، الأصابع تلامس طرف الشريط ،رفع الرأس والكتفين لأعلى مع  
تحريك الكفين على المرتبة للمس الطرف الثاني للشريط في زمن 3 ثواني ثم الرجوع حتى يلامس  
الرأس المرتبة.

- يؤدي الاختبار لأكبر عدد ممكن من المرات.

ما يجب مراعاته :

- عدم رفع كعب القدم عن الأرض.

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

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

الشكل رقم (03) يوضح اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين.



الاختبار الثالث : انبطاح مائل ثني ومد الذراعين.

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

الادوات المستعملة :

- مرتبة

- أقلام وأوراق لتسجيل النتائج.

- إيقاع الاختبار.

**طريقة الأداء:**

- من وضع الانبطاح المائل ، والكفان تحت الكتفين باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام والمرفقان بجانب الجسم ، يتم ثني الذراعين للوصول إلى حد 90 درجة بين الساعدين و الذراعين ثم مدهما مع إتباع إيقاع 3 ثواني في كل مد وثني للذراعين. بمعدل 20 عدة في الدقيقة.
- يؤدي الاختبار لأكبر عدد ممكن من المرات .

**ما يجب مراعاته :**

- إتباع الإيقاع ولن تعتبر العدة صحيحة إذا تجاوزت الثلاث ثواني .
- المحافظة على امتداد الجسم عند أداء الاختبار .

**تسجيل الدرجات:**

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

**الشكل رقم (04) يوضح اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين**



- الاختبار الرابع :** ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس (صندوق المرونة).  
**الهدف من الاختبار:** مرونة عضلات الفخذين الخلفية و أسفل الظهر.

**الأدوات المستعملة :**

- صندوق ارتفاعه 30,50 سم يوضع شريط قياس أو مسطرة فوق الصندوق يكون رقم 22.9 سنتمتر عند بداية الصندوق ويكون الرقم صفر باتجاه أصابع قدم المختبر.

- مرتبة

- أقلام وأوراق لتسجيل النتائج .

**وضع البداية:**

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

**طريقة الأداء:**

من وضع الجلوس الطويل نصف القرفصاء ، تكون قدم الرجل المثنية عند مستوى الركبة للرجل الممدودة وعلى بعد حوالي 5 سم منها تقريبا ، يتم مد الذراعين مع وضع الكفين فوق بعضهما ومحاولة لمس أبعد نقطة من المسطرة مع الثبات ثانية واحدة على الأقل لأخذ القياس . ثم يقع تغيير الرجلين لأخذ القياس للرجل الثانية.

**ما يجب مراعاته :** عدم ثني الرجل الممدودة . ممكن للطالب القيام بأربع محاولات قبل أخذ القياس النهائي .

**تسجيل الدرجات:**

يتم قراءة المسافة التي تم لمسها على المسطرة من طرف أصابع المختبر بالسنتمتر.

**الشكل رقم (05) يوضح اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس**



1-6. الأسس العلمية للاختبارات:

1-6-1. الثبات:

قام الطلبة الباحثون بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيق بفارق سبعة أيام بين التطبيقين على نفس العينة الاستطلاعية الأولى وعددها ( 15 تلميذ ) وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

-الجدول رقم (02) يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

درجة الارتباط	الصدق	الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		د. الاحصائية الإختبارات
			ع ±	س -	ع ±	س -	
ارتباط قوي	0.86	0.75	1.69	16.87	2.32	17.22	مؤشر كتلة الجسم
ارتباط قوي	0.90	0.82	1.76	6.13	2.21	5.26	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين
ارتباط قوي	0.90	0.81	2.93	7.26	2.85	7.46	انبطاح مائل ثني ومد الذراعين
ارتباط قوي	0.98	0.98	2.60	16.55	2.95	16.36	ثني الجذع من وضع الجلوس للأمام
ارتباط قوي	0.98	0.97	3.24	15.72	3.46	15.80	اليسرى

الجدول رقم (02) يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

من خلال الجدول رقم (02) ظهر أن قيم معامل الثبات عالية مما يدل على ان الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات عالية .

1-6-2.الصدق:

قام الطلبة الباحثون باستخدام الصدق الذاتي لاختبارات البطارية ، و ذلك بايجاد معامل الصدق الذاتي للاختبارات عن طريق ايجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما هو موضح بالجدول رقم (02).

1-6-3.الموضوعية:

إن الاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية هي اختبارات مقننة بالإضافة الى انها سهلة الفهم وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي، والتسجيل لها يتم باستخدام وحدات المسافة والتكرار.

7.1- الأساليب الاحصائية المستخدمة في معالجة البيانات:

1. الوسط الحسابي :  $\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$

مج س : يدل على مجموع القيم.

ن : يدل على عدد القيم.

2. الانحراف المعياري:  $ع = \frac{\sqrt{\text{مج (س-س)}^2}}{ن}$

3. الصدق الذاتي = الثبات

4. معامل الارتباط البسيط لبيرسون

5. النسبة المئوية (%)  $= 100 \times \frac{س}{ن}$

س : عدد التكرارات.

ن : حجم العينة.

(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000 )

### 8.1. صعوبات البحث:

تمثلت صعوبات البحث فيما يلي:

- صعوبة ايجاد الوقت المناسب للقيام بالاختبارات نظرا لعدم ممارستهم الحصة الرياضية بشكل منتظم.
- قلة الكتب و المراجع التي تتحدث عن موضوع البحث.
- ضيق الوقت الممنوح لأداء الاختبارات.

### الخلاصة:

من خلال هذا الفصل حاول الطلبة الباحثون تحديد و تخطيط الأهداف المرتبطة بالبحث ، و ذلك بتحديد المراحل الإجرائية لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذكور (8-9-10) سنوات ، و تسليط الضوء على النقاط التي يمكن أن تساعد في ضبط حدود البحث و قد تم ذلك و تم تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ، كما تم تحديد عينة البحث ، و اختيار الأدوات اللازمة لذلك و تحديد طرق القياس المستخدمة ، و ضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقاة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية ، و اختيار الطرق و الوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعد في عملية عرض و تحليل النتائج .

## عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد :

في هذا الباب من الدراسة الميدانية يحاول الطلبة الباحثون إلى التطرق لعرض نتائج البحث و تحليل نتائج الاختبارات و استخلاص النتائج و الاستنتاجات من خلال المعالجة الإحصائية لمختلف البيانات و مناقشة فرضيات البحث التي توصلنا إليها من خلال إجراء هذه الدراسة و في ما يلي وصف للمراحل التي سبق ذكرها.

2-1. عرض نتائج البحث:

2-1.1- نتائج القياسات والاختبارات البدنية :

الجدول رقم (03) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتحصل عليها من تطبيق الاختبارات عند أفراد عينة البحث

السن 10 سنوات		السن 09 سنوات		السن 08 سنوات		الوحدة	الاختبارات البدنية المرتبطة بالصحة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
3.11	17.93	3.08	16.59	2.96	16.47	كغ/م <sup>2</sup>	مؤشر كتلة الجسم
2.66	6.69	1.91	5.13	2.03	5.93	مرة	الجلوس من الرقود
2.87	6.63	2.43	5.51	2.22	5.85	مرة	انبطاح مائل ثني ومد الذراعين
3.07	16.06	3.06	16.61	2.43	15.29	سم	ثني الجذع اليمنى
3.04	16.04	2.97	16.05	2.42	15.12		اليسرى

الجدول رقم (03) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتحصل عليها من تطبيق الاختبارات عند أفراد عينة البحث

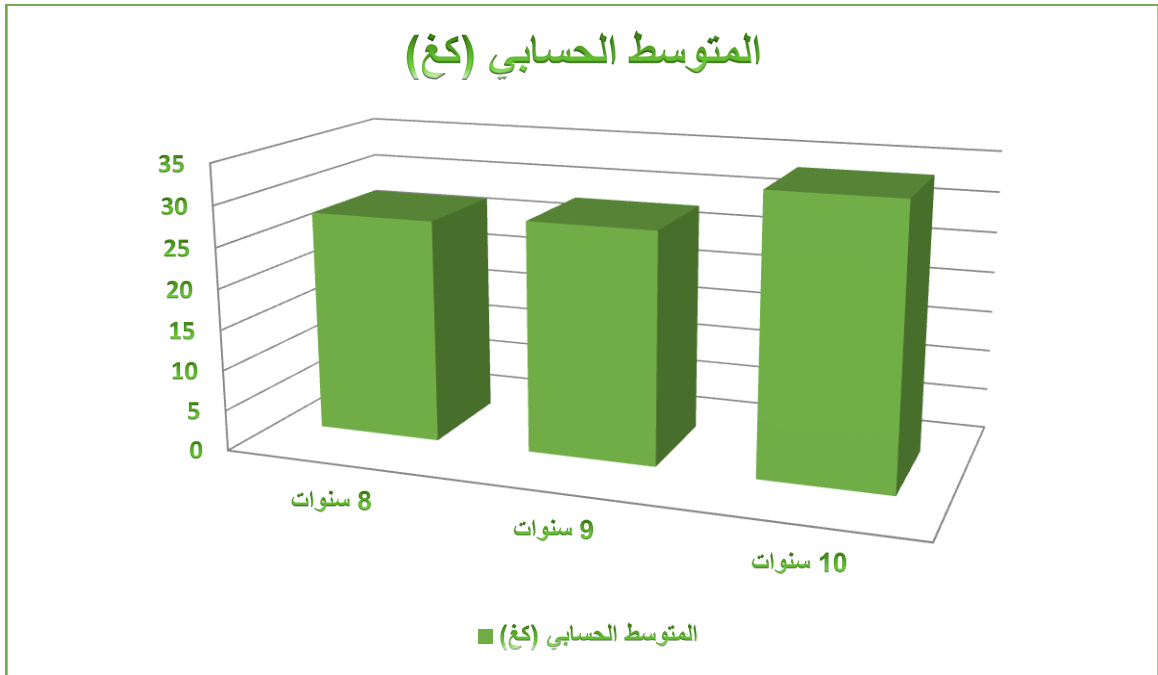
2-1-2. القياسات الجسمية لعينة البحث:

2-1.2.1. قياس الوزن:

الجدول رقم (04) يبين المتوسطات الحسابية لقياس الوزن عند عينة البحث حسب السن.

المتوسط الحسابي (كغ)	السن
27.38	08 سنوات
28.25	09 سنوات
33.69	10 سنوات

الشكل البياني رقم (06) يبين المتوسطات الحسابية لقياس الوزن عند عينة البحث حسب السن:



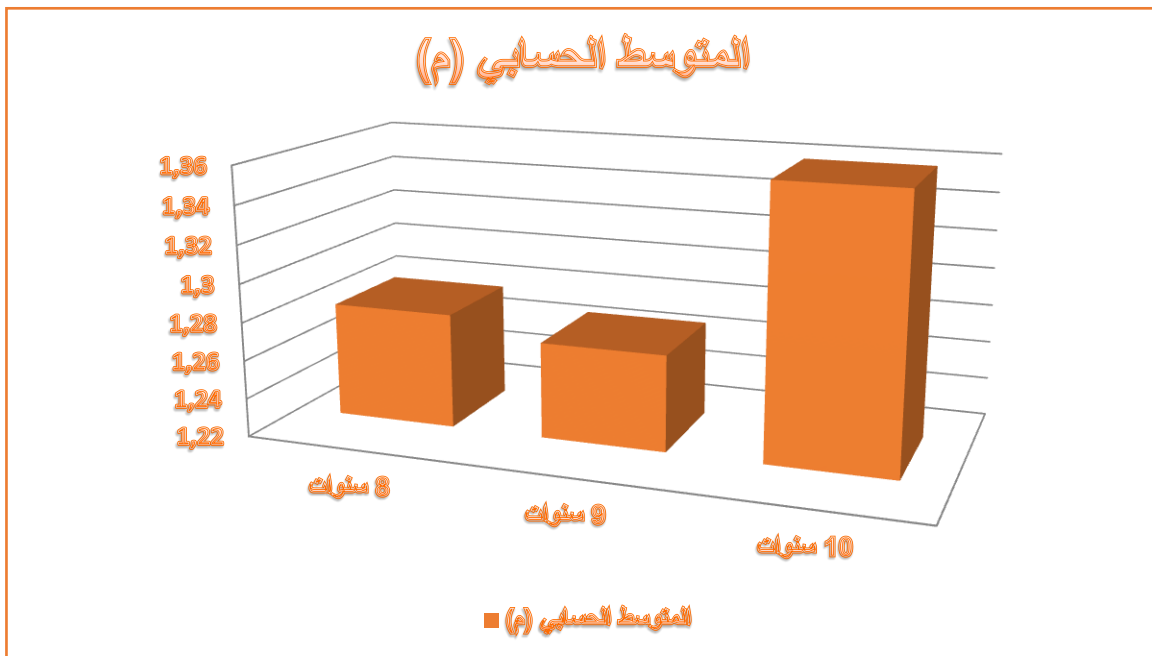
من خلال الجدول رقم (04) والرسم البياني رقم (06) أن المتوسط الحسابي (كغ) لمؤشر كتلة الجسم لأفراد عينة البحث بلغ عند سن 08 سنوات 27.38 و عند سن 09 سنوات 28.25 و عند سن 10 سنوات 33.69 ومن خلال ذلك نلاحظ أن الوزن يزداد بزيادة السن .

2-2.1.2. قياس الطول:

الجدول رقم (05) يبين المتوسطات الحسابية لقياس الطول عند عينة البحث حسب السن.

المتوسط الحسابي (م)	السن
1.28	08 سنوات
1.27	09 سنوات
1.36	10 سنوات

الشكل البياني رقم (07) يبين المتوسطات الحسابية لقياس الطول عند عينة البحث حسب السن:



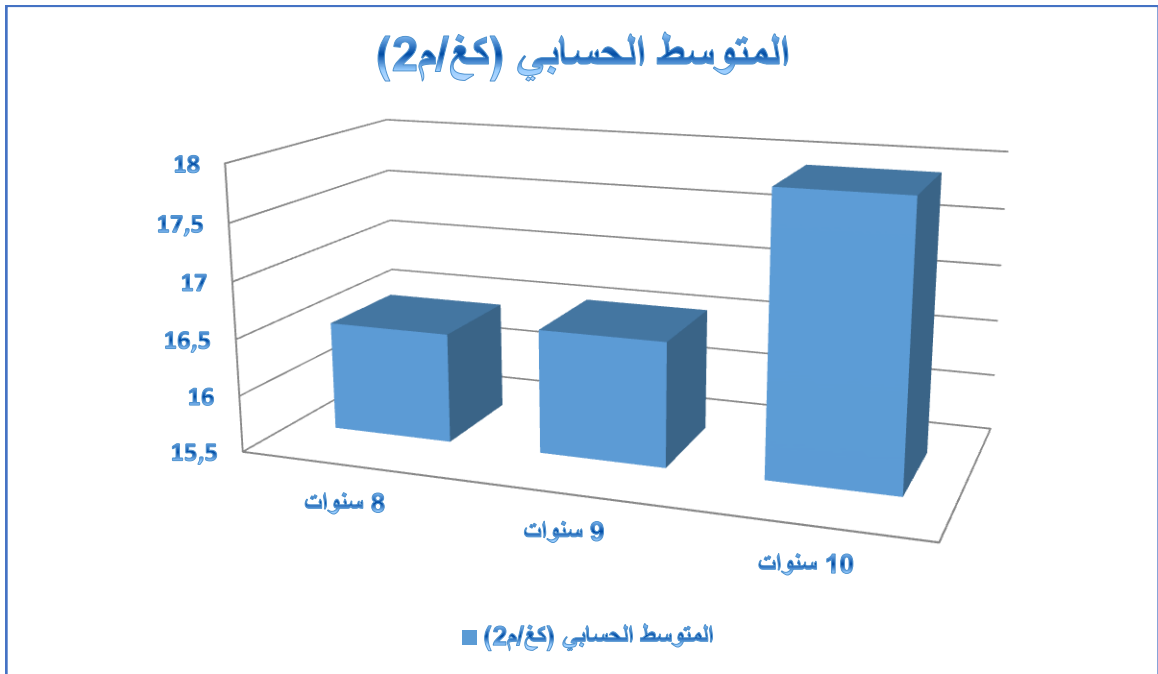
من خلال الجدول رقم (05) والرسم البياني رقم (07) أن المتوسط الحسابي (متر) لمؤشر كتلة الجسم لأفراد عينة البحث بلغ عند سن 08 سنوات 1.28 و عند سن 09 سنوات 1.27 و عند سن 10 سنوات 1.36، و من خلال ذلك نلاحظ أن الطول بين سن 08 سنوات و 09 سنوات متقارب ثم يتزايد.

3.2.1-2. مؤشر كتلة الجسم:

الجدول رقم (06) يبين المتوسطات الحسابية لمؤشر كتلة الجسم عند عينة البحث حسب السن.

المتوسط الحسابي (كغ / م <sup>2</sup> )	السن
16.47	08 سنوات
16.59	09 سنوات
17.93	10 سنوات

الشكل البياني رقم (08) يبين المتوسطات الحسابية لمؤشر كتلة الجسم عند عينة البحث حسب السن:

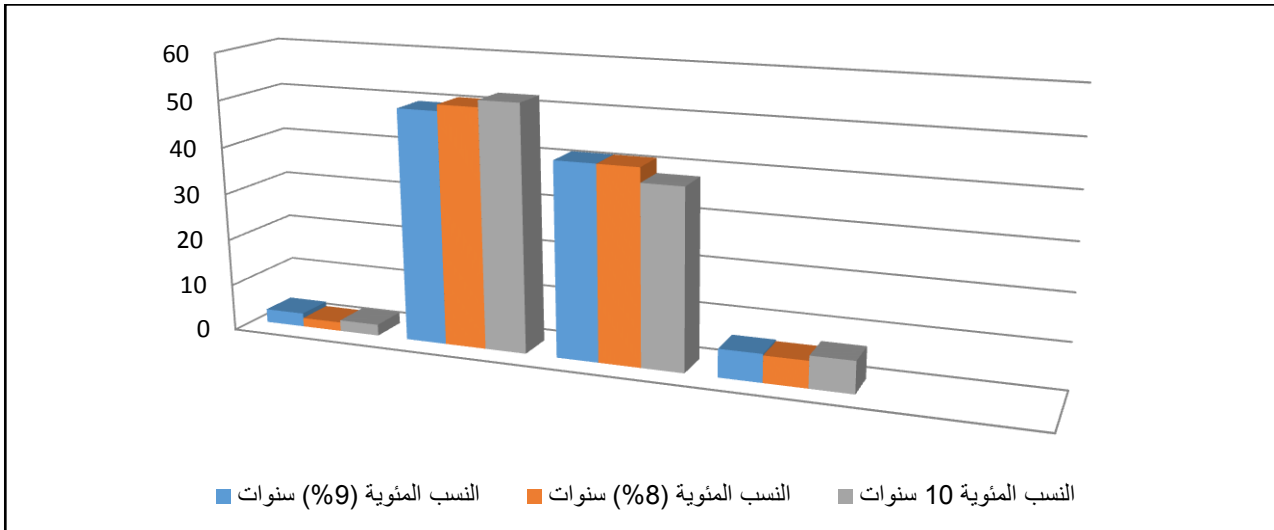


من خلال الجدول رقم (06) والرسم البياني رقم (08) أن المتوسط الحسابي لمؤشر كتلة الجسم (كغ / م<sup>2</sup>) لأفراد عينة البحث بلغ عند سن 08 سنوات 16.47 و عند سن 09 سنوات 16.59 و عند سن 10 سنوات 17.93 ومن خلال ذلك نلاحظ أن مؤشر كتلة الجسم يزداد بزيادة السن .

جدول رقم (07) الذي يبين النسب المئوية لمؤشر كتلة الجسم عند عينة البحث

النسب المئوية (10) سنوات	النسب المئوية (9) سنوات	النسب المئوية (8) سنوات	التصنيف
2.43	2.94	1.92	ناقص وزن
52.43	49.61	50.96	وزن صحي
38.26	41.37	41.35	زائد وزن
6.88	6.08	5.77	سمنة

الشكل البياني رقم (09) يبين النسب المئوية لمؤشر كتلة الجسم عند عينة البحث حسب السن



**1- السن 08 سنوات:**

من خلال الجدول رقم (07) والشكل البياني رقم (09) اللذان يبينان النسب المئوية لمؤشر كتلة الجسم عند عينة البحث حسب السن أن أعلى نسبة كانت عند الوزن الصحي وقدرت ب 50.96 % وهي نسبة نراها جيدة بينما أقل نسبة كانت عند الوزن ناقص وزن وقدرت ب 1.92 %

**2- السن 09 سنوات:**

من خلال الجدول رقم (07) والشكل البياني رقم (09) اللذان يبينان النسب المئوية لمؤشر كتلة الجسم عند عينة البحث حسب السن أن أعلى نسبة كانت عند الوزن الصحي وقدرت ب 49.61 % وهي نسبة نراها جيدة بينما أقل نسبة كانت عند الوزن ناقص وزن وقدرت ب 2.94 %

**3- السن 10 سنوات:**

من خلال الجدول رقم (07) والشكل البياني رقم (09) اللذان يبينان النسب المئوية لمؤشر كتلة الجسم عند عينة البحث حسب السن أن أعلى نسبة كانت عند الوزن الصحي وقدرت ب 52.43 % وهي نسبة نراها جيدة بينما أقل نسبة كانت عند الوزن ناقص وزن وقدرت ب 2.43 % نستنتج من خلال هذه النتائج أن أغلبية عينة البحث في مؤشر كتلة الجسم كانت في التصنيف وزن صحي وهو مؤشر جيد.

**2-2. ثانيا: تحديد المستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومقارنتها بالنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي:**

## عرض و تحليل و مناقشة النتائج

### 2-1.2. اللياقة العضلية الهيكلية:

#### 2-1.1.2. اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين:

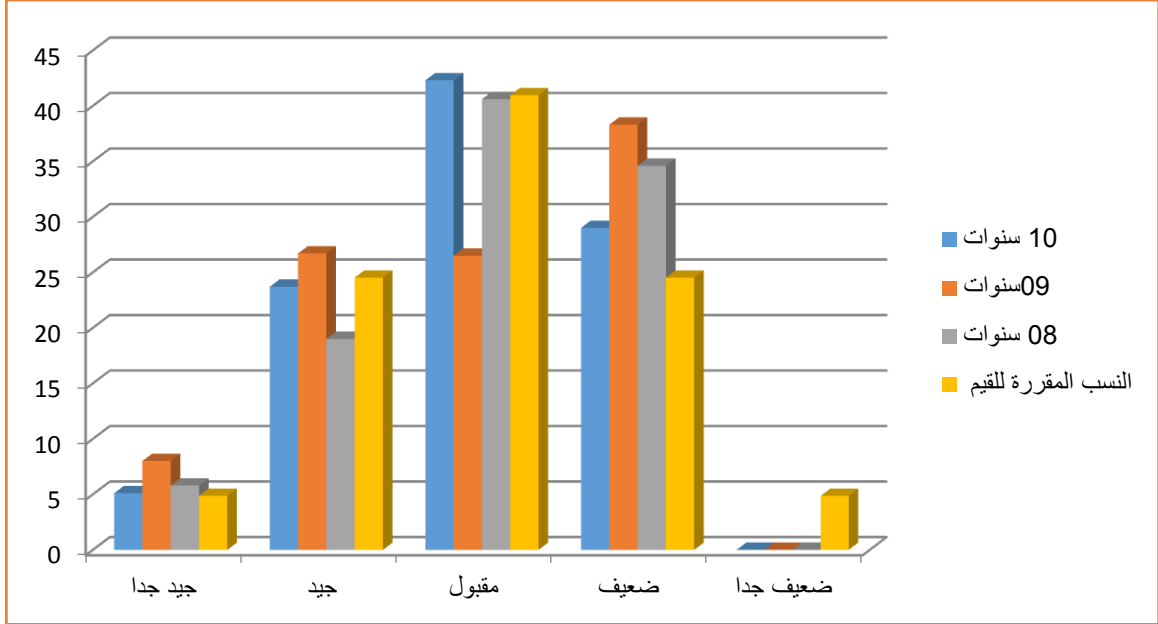
جدول رقم (08) يبين المستويات المعيارية لاختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين حسب السن.

السن 10 سنوات	السن 09 سنوات	السن 08 سنوات	المستويات المعيارية
الدرجات الخام			
أكثر من 12	أكثر من 10	أكثر من 08	جيد جدا
12-09	10-08	08-07	جيد
08-06	07-04	06-04	مقبول
05-01	03-01	03-01	ضعيف
أقل من 01	أقل من 01	أقل من 01	ضعيف جدا

جدول رقم (09) الذي يبين النسب المئوية حسب كل مستوى معياري والنسب المقررة لها حسب منحى التوزيع الطبيعي لاختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين.

النسب المئوية المقررة لها في التوزيع الطبيعي	السن 10 سنوات	السن 09 سنوات	السن 08 سنوات	المستويات المعيارية
	النسب المئوية %	النسب المئوية %	النسب المئوية %	
4.86	5.1	8.0	5.8	جيد جدا
24.52	23.7	26.7	19.0	جيد
40.96	42.3	26.5	40.6	مقبول
24.52	29.0	38.8	34.6	ضعيف
4.86	00	00	00	ضعيف جدا

الشكل البياني رقم (10) يمثل النسب المئوية لاختبار الانبطاح المائل مد وثني الذراعين حسب السن والنسب المقررة في منحى التوزيع الطبيعي.



السن (08 سنوات):

من خلال الجدول رقم (09) الذي يبين النسب المئوية حسب كل مستوى معياري والنسب المقررة لها حسب منحى التوزيع الطبيعي لاختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين يتضح ما يلي :

في المستوى المعياري : جيد جدا

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أكبر من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : جيد

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري :مقبول

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري :ضعيف

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أكبر من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي في المستوى المعياري : ضعيف جدا  
حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

نستنتج مما سبق أن أغلبية نتائج عينة البحث في اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الزراعين هي في المستوى المعياري مقبول.  
السن (09سنوات):

من خلال الجدول رقم (09) الذي يبين عدد التلاميذ والنسب المئوية المقابلة لها حسب كل مستوى معياري والنسب المقررة لها حسب منحى التوزيع الطبيعي لاختبار الانبطاح المائل ثني ومد الزراعين يتضح ما يلي :

في المستوى المعياري : جيد جدا

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أكبر من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : جيد

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أكبر من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : مقبول

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : ضعيف

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أكبر من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : ضعيف جدا

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

نستنتج مما سبق أن أغلبية نتائج عينة البحث في اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الزراعين هي في المستوى المعياري ضعيف.

السن ( 10سنوات):

من خلال الجدول رقم (09) الذي يبين عدد التلاميذ والنسب المئوية المقابلة لها حسب كل مستوى معياري والنسب المقررة لها حسب منحى التوزيع الطبيعي لاختبار الانبطاح المائل ثني ومد الزراعين يتضح ما يلي:

في المستوى المعياري : جيد جدا

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أكبر من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : جيد

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : مقبول

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أكبر من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : ضعيف

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أكبر من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : ضعيف جدا

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

نستنتج مما سبق أن أغلبية نتائج عينة البحث في اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الزراعين هي في المستوى المعياري مقبول.

## عرض و تحليل و مناقشة النتائج

نستنتج من خلال جميع النتائج السابقة أن أغلبية عينة البحث 08-09-10 سنوات في اختبار الانبساط المائل ثني ومد الذراعين كانت في المستويين المعياريين مقبول وضعيف و هو مستوى منخفض.

### 2-2.1.2. اختبار الجلوس من الرقود:

جدول رقم (10) يبين المستويات المعيارية لاختبار الجلوس من الرقود حسب السن.

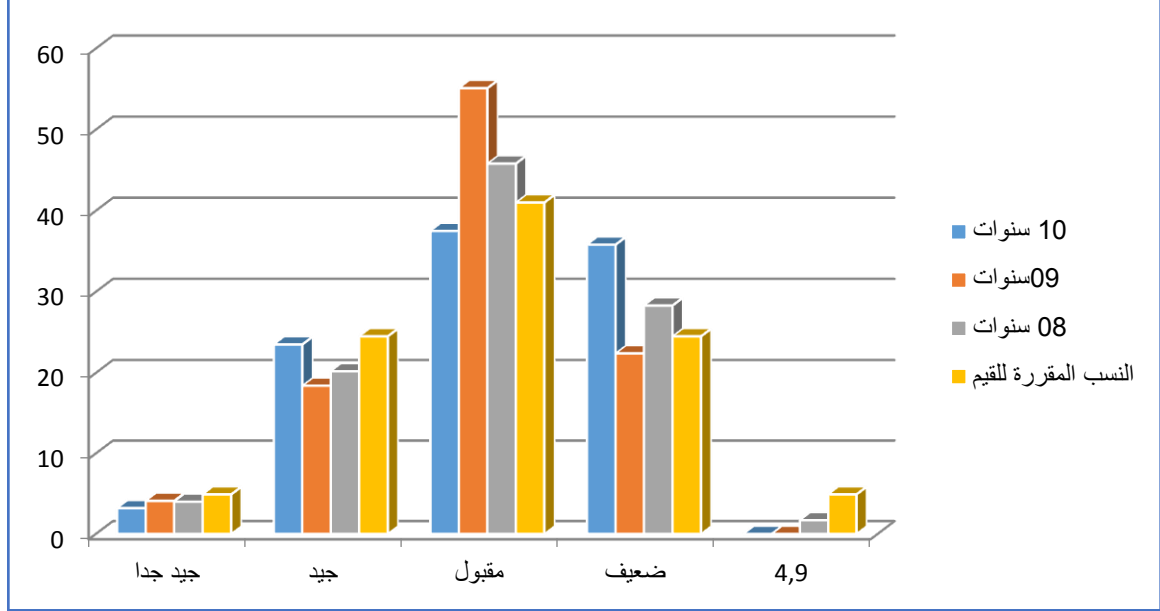
السن 10 سنوات	السن 09 سنوات	السن 08 سنوات	المستويات المعيارية
الدرجات الخام			
أكثر من 11	أكثر من 08	أكثر من 09	جيد جدا
11-09	08-07	09-08	جيد
08-06	06-05	07-05	مقبول
05-02	04-01	04-02	ضعيف
أقل من 02	أقل من 01	أقل من 01	ضعيف جدا

جدول رقم (11) الذي يبين النسب المئوية حسب كل مستوى معياري والنسب المقررة لها حسب

منحنى التوزيع الطبيعي لاختبار الجلوس من الرقود.

النسب المئوية المقررة لها في التوزيع الطبيعي	السن 10 سنوات	السن 09 سنوات	السن 08 سنوات	المستويات المعيارية
	النسب المئوية %	النسب المئوية %	النسب المئوية %	
4.9	3.2	4.1	4.0	جيد جدا
24.5	23.5	18.4	20.2	جيد
41.0	37.5	55.1	45.8	مقبول
24.5	35.8	22.4	28.3	ضعيف
4.9	00	00	1.7	ضعيف جدا

الشكل البياني رقم (11) يمثل النسب المئوية لاختبار الجلوس من الرقود حسب السن والنسب المقررة في منحى التوزيع الطبيعي.



السن (08 سنوات):

من خلال الجدول رقم (11) الذي يبين النسب المئوية حسب كل مستوى معياري و النسب المقررة لها حسب منحى التوزيع الطبيعي لاختبار الجلوس من الرقود يتضح ما يلي :

في المستوى المعياري : جيد جدا

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : جيد

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : مقبول

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أكبر من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : ضعيف

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أكبر من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي في المستوى المعياري : ضعيف جدا

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

نستنتج مما سبق أن أغلبية نتائج عينة البحث في اختبار الجلوس من الرقود هي في المستوى المعياري مقبول.

السن (09سنوات):

من خلال الجدول رقم (11) الذي يبين النسب المئوية حسب كل مستوى معياري والنسب المقررة لها حسب منحى التوزيع الطبيعي الجلوس من الرقود يتضح ما يلي :

في المستوى المعياري : جيد جدا

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : جيد

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : مقبول

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أكبر من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي.

في المستوى المعياري : ضعيف

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي.

في المستوى المعياري : ضعيف جدا

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

نستنتج مما سبق أن أغلبية نتائج عينة البحث في اختبار الجلوس من الرقود هي في المستوى المعياري مقبول.

السن ( 10سنوات):

من خلال الجدول رقم (11) الذي يبين النسب المئوية حسب كل مستوى معياري والنسب المقررة لها حسب منحى التوزيع الطبيعي لاختبار الجلوس من الرقود يتضح ما يلي:

في المستوى المعياري : جيد جدا

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : جيد

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : مقبول

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : ضعيف

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أكبر من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي.

في المستوى المعياري : ضعيف جدا

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

نستنتج مما سبق أن أغلبية نتائج عينة البحث في اختبار الجلوس من الرقود هي في المستوى المعياري مقبول.

نستنتج من خلال جميع النتائج السابقة أن أغلبية عينة البحث 08-09-10 سنوات في اختبار الجلوس من الرقود كانت في المستوى المعياري مقبول و هو مستوى منخفض .

## عرض و تحليل و مناقشة النتائج

### 2-3.1.2. اختبار صندوق المرونة:

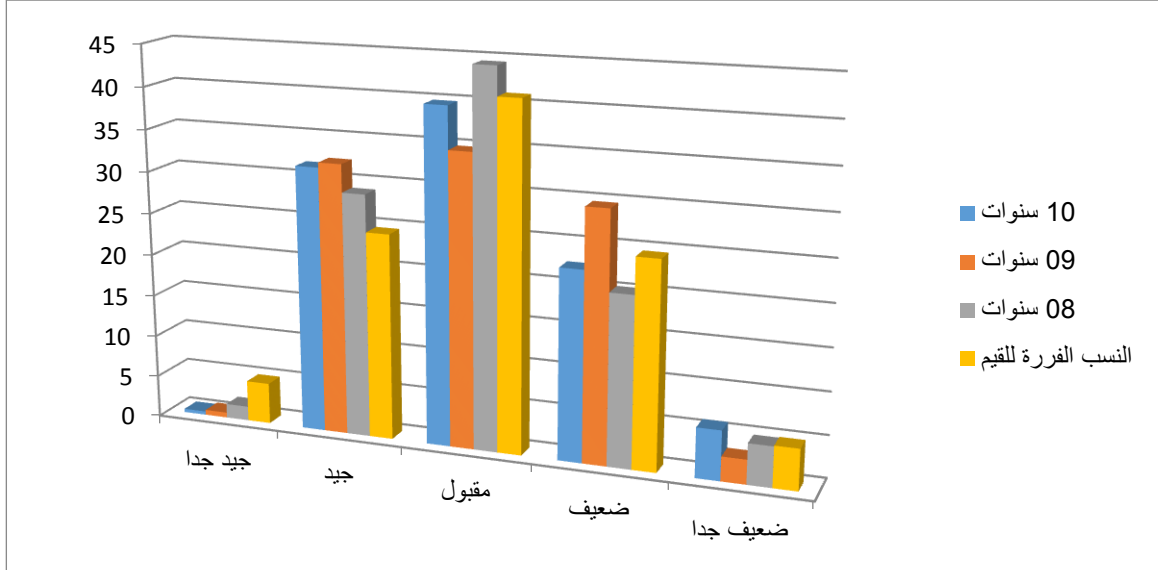
جدول رقم (12) يبين المستويات المعيارية لاختبار صندوق المرونة حسب السن.

السن 10 سنوات		السن 09 سنوات		السن 08 سنوات		المستويات المعيارية
الدرجات الخام						
اليسرى	اليمنى	اليسرى	اليمنى	اليسرى	اليمنى	
أكثر من 21.51	أكثر من 21.58	أكثر من 21.39	أكثر من 22.11	أكثر من 19.48	أكثر من 19.67	جيد جدا
21.51-17.87	21.58-17.91	21.39-17.84	22.11-18.45	19.48-16.58	19.67-16.76	جيد
17.86-14.23	17.90-14.22	17.83-14.28	18.44-14.79	16.57-13.68	16.75-13.85	مقبول
14.22-10.58	14.21-10.54	14.27-10.72	14.78-11.12	13.67-10.77	13.84-10.93	ضعيف
أقل من 10.57	أقل من 10.53	أقل من 10.71	أقل من 11.11	أقل من 10.76	أقل من 10.92	ضعيف جدا

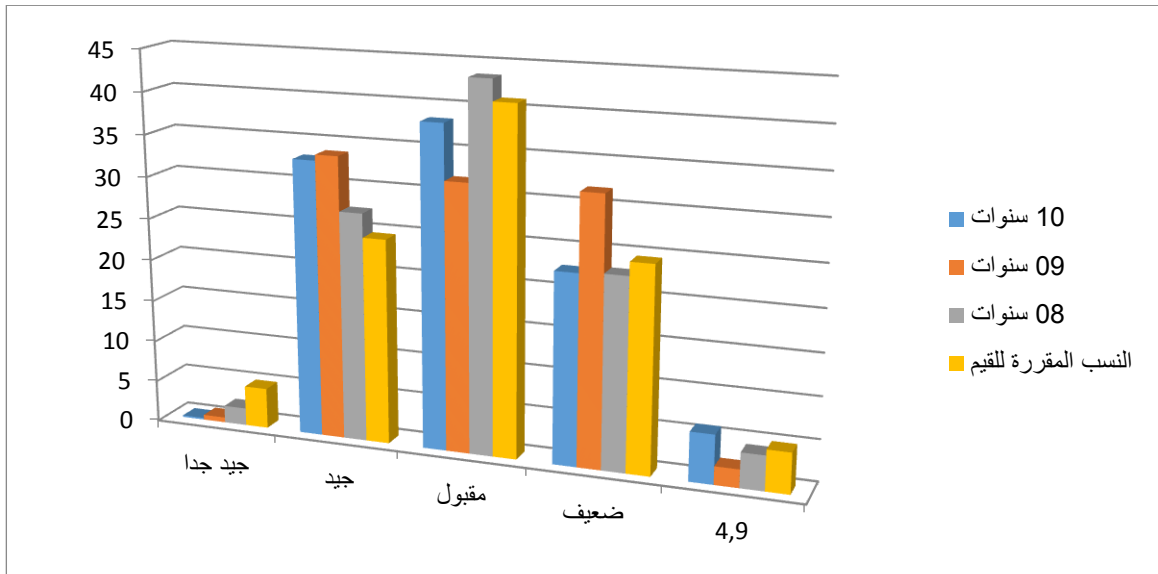
جدول رقم (13) الذي يبين النسب المئوية حسب كل مستوى معياري والنسب المقررة لها حسب منحني التوزيع الطبيعي لاختبار صندوق المرونة.

النسب المئوية المقررة لها في التوزيع الطبيعي	السن 10 سنوات		السن 09 سنوات		السن 08 سنوات		المستويات المعيارية
	النسب المئوية %		النسب المئوية %		النسب المئوية %		
	اليسرى	اليمنى	اليسرى	اليمنى	اليسرى	اليمنى	
4.9	0.2	0.4	0.6	0.6	2.1	1.7	جيد جدا
24.5	33.0	31.6	33.7	32.2	27.3	28.9	جيد
41.0	38.3	39.7	31.8	34.7	43.5	44.4	مقبول
24.5	22.7	22.5	31.8	29.6	22.9	20.2	ضعيف
4.9	5.9	5.9	2.2	2.9	4.2	4.8	ضعيف جدا

الشكل البياني رقم (12) يمثل النسب المئوية لاختبار صندوق المرونة للرجل اليمنى حسب السن والنسب المقررة في منحنى التوزيع الطبيعي.



الشكل البياني رقم (13) يمثل النسب المئوية لاختبار صندوق المرونة للرجل اليسرى حسب السن والنسب المقررة في منحنى التوزيع الطبيعي.



السن (08 سنوات):

من خلال الجدول رقم (12) الذي يبين و النسب المئوية حسب كل مستوى معياري و النسب المقررة لها حسب منحنى التوزيع الطبيعي لاختبار صندوق المرونة يتضح مايلي :

في المستوى المعياري : جيد جدا

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : جيد

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أكبر من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي

في المستوى المعياري : مقبول

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أكبر من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي

في المستوى المعياري : ضعيف

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي في المستوى المعياري : ضعيف جدا

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي.

نستنتج مما سبق أن أغلبية نتائج عينة البحث في اختبار الجلوس من الرقود هي في المستوى المعياري مقبول.

السن (09سنوات):

من خلال الجدول رقم (12) الذي يبين النسب المئوية حسب كل مستوى معياري والنسب المقررة لها حسب منحى التوزيع الطبيعي لاختبار صندوق المرونة يتضح ما يلي :

في المستوى المعياري : جيد جدا

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : جيد

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أكبر من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي.

في المستوى المعياري : مقبول

## عرض و تحليل و مناقشة النتائج

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : ضعيف

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أكبر من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي.

في المستوى المعياري : ضعيف جدا

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

نستنتج مما سبق أن أغلبية نتائج عينة البحث في اختبار الجلوس من الرقود هي في المستوى المعياري مقبول.

السن ( 10سنوات):

من خلال الجدول رقم (12) الذي يبين النسب المئوية حسب كل مستوى معياري والنسب المقررة لها حسب منحى التوزيع الطبيعي لاختبار صندوق المرونة يتضح ما يلي:

في المستوى المعياري : جيد جدا

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : جيد

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أكبر من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي.

في المستوى المعياري : مقبول

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : ضعيف

حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أقل من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في منحى التوزيع الطبيعي .

في المستوى المعياري : ضعيف جدا  
حققت عينة البحث في هذا الاختبار نسبة أكبر من النسبة المقررة لهذا المستوى المعياري في  
منحنى التوزيع الطبيعي.  
نستنتج مما سبق أن أغلبية نتائج عينة البحث في اختبار صندوق المرونة هي في المستوى  
المعياري مقبول.  
نستنتج من خلال جميع النتائج السابقة أن أغلبية عينة البحث 08-09-10 سنوات في اختبار  
المرونة كانت في المستوى المعياري مقبول و هو مستوى منخفض.

2-3. استنتاجات :

من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات و عرض نتائج البحث ،توصل الطلبة الباحثون إلى مجموعة من الاستنتاجات :

- إن أغلبية النتائج في مؤشر كتلة الجسم عند عينة البحث كانت في التصنيف وزن صحي
- إن أغلبية النتائج في اختبار الجلوس من الرقود عند عينة البحث كانت في المستوى المعياري مقبول .
- إن أغلبية النتائج في اختبار الانبطاح المائل و ثني ومد الذراعين عند عينة البحث كانت في المستوى المعياري مقبول.
- إن أغلبية النتائج في اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس للرجل اليمنى و اليسرى عند عينة البحث كانت في المستوى المعياري مقبول.

## 2-4. مناقشة الفرضيات:

### 2-4.1 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية:

يتميز تلاميذ المرحلة الابتدائية (08-09-10) سنوات بمستوى منخفض من حيث بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

أوضحت الجداول رقم (03،04،05،06،07،08،09،10،11،12) والأشكال البيانية رقم (06،07،08،09،10،11،12،13) التي تم التوصل إليها من طرف الطلبة الباحثون تحقق فرض البحث في أن هناك انخفاض في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة العضلية الهيكلية والمرونة المفصلية) لدى عينة البحث، وهو مؤشر منخفض. ويعزو الطلبة الباحثون سبب ظهور هذه النتائج لعينة البحث إلى إهمال دور المربي الرياضي داخل الوسط التعليمي خصوصا الطور الابتدائي و توكيل مهمة الحصة الرياضية لغير المتخصصين في المجال حيث تسند لمعلم اللغة العربية، كما أن طغيان العنصر النسوي في المدارس الابتدائية و بطبيعة الحال هذا العنصر لا يميل إلى الرياضة مما يؤدي إلى ركود النشاط البدني لدى التلاميذ ، بالإضافة إلى هذه العوامل هناك عوامل أخرى كعدم تخصيص ميزانية مناسبة للعتاد الرياضي داخل المدارس ، وكذلك عدم تخصيص وقت كافي لحصة التربية البدنية و الرياضية(45د) في الاستعمال الزمني للمعلمين أسهم في ضعف مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند عينة البحث، وهذه النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة تعزز نتائج دراسة سابقة ، أظهرت انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة البحث ، كدراسة دراسة ياسر حسن و طارق محمد عبد العزيز 2008 بعنوان اللياقة البدنية العامة للأطفال (12-14) سنة بمحافظة أسيوط دراسة مقارنة بين الريف و الحضر . و بذلك أثبتت النتائج صحة الفرضية.

2-5. إقتراحات وفرضيات مستقبلية:

- 1- استخدام المستويات المعيارية المستخرجة من هذه الدراسة في تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في المرحلة الابتدائية.  
العمل على تنمية وتطوير مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة العضلية الهيكلية و المرونة المفصلية) لدى عينة البحث.
- 2- عدم إغفال دور حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الابتدائي ، و توكيل مهمتها لمربي رياضي مختص و تخصيص الوقت الكافي لها.
- 3- إجراء البحوث الخاصة بتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند الأطوار و الفئات العمرية الأخرى.

### 2-6. الخلاصة العامة:

لقد أضحت التربية البدنية و الرياضية ذات أهمية كبيرة و أصبحت تلعب دورا هاما في حياة الأشخاص ، باعتبارها عنصر أساسي في بناء صحة الفرد. و التربية البدنية و الرياضية و بأوجهها المختلفة تعتبر درعا للوقاية و العلاج من مختلف الأمراض المرتبطة بقلة حركة الجسم ،حيث أصبحت تمارس من قبل مختلف شرائح المجتمع. إن ممارسة الرياضة و مختلف الأنشطة البدنية في الوقت الراهن أمر لا غنى عنه للتخلص من الخمول البدني الذي ترتب على اعتماد الأشخاص على مختلف الأجهزة و الوسائل التكنولوجية التي قيدتهم ،حيث أثبتت الدراسات المعاصرة أن نقص الحركة مرتبط ارتباطا وثيقا بعدة أمراض تهدد صحة الأفراد.

إن إغفال و عدم الاهتمام باللياقة البدنية أصبح يمس جميع فئات المجتمع و خصوصا الفئات التي من الواجب و الضروري ممارستها للنشاط البدني كفئات الناشئين و خير مثال على ذلك تلاميذ المراحل الابتدائية و غفل عنها الكثير من المسؤولين في المجال التربوي الأمر الذي تطلب توفير و إيجاد اختبارات و مقاييس تعمل على تحديد مستوى اللياقة البدنية حتى يتمكن في المستقبل المسؤول عن هذه الفئة العمرية الناشئة من تصنيف التلاميذ الرياضيين كل حسب مستواه، و كما تسمح لهم بمعرفة حالة التلاميذ البدنية و الصحية فالدول المتقدمة حاليا تعتمد على انتقاء اللاعبين المحترفين و ذوي المواهب الرياضية من هذه الفئة الناشئة و كما تسمح للتلاميذ أنفسهم بمعرفة قدراتهم البدنية و حالتهم الصحية.

و تسمح لنا هذه المقاييس و الاختبارات مستقبلا بالارتقاء بمستوى الرياضة المدرسية. و على هذا الأساس تم تقسيم هذا البحث إلى بايين حيث خصص الباب الأول للدراسة النظرية و قسم الطلبة الباحثون هذا الباب إلى فصلين حيث تناول في الفصل الأول القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضية و أهميتهما في المجال الرياضي ، وتناول الطلبة الباحثون في الفصل الثاني عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، مكوناتها وطرق قياسها وطرق تنميتها، و خصائص المرحلة العمرية المدروسة.

بينما خصص الباب الثاني للدراسة الميدانية والتي احتوت على فصلين ، تضمن الفصل الأول منهجية البحث والإجراءات الميدانية ، حيث اعتمد الطلبة الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب

المسحي على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية من تلاميذ المرحلة الابتدائية (10-09-08) سنوات وقد تم استخدام بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية وتم تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى هؤلاء التلاميذ.

أما الفصل الثاني فتطرق فيه الطلبة الباحثون إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها، حيث توصل الطلبة الباحثون إلى مجموعة من الاستنتاجات تمثلت :  
- من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات وعرض نتائج البحث ،توصل الطلبة الباحثون إلى مجموعة من الاستنتاجات :

إن أغلبية النتائج في مؤشر كتلة الجسم عند عينة البحث كانت في التصنيف وزن صحي مقبول .

إن أغلبية النتائج في اختبار الجلوس من الرقود عند عينة البحث كانت في المستوى المعياري مقبول .

إن أغلبية النتائج في اختبار الانبطاح المائل و ثني ومد الذراعين عند عينة البحث كانت في المستوى المعياري مقبول .

إن أغلبية النتائج في اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس للرجل اليمنى و اليسرى عند عينة البحث كانت في المستوى المعياري مقبول .  
وعلى ضوء نتائج الدراسة أوصى الطلبة الباحثون بأهمية تقييم و قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بصفة عامة و عدم إهمال حصة التربية البدنية و الرياضية للطور الابتدائي و إعطائها الأهمية اللازمة لما لها من دور كبير و فعال في تربية التلاميذ صحيا و بدنيا و نفسيا و إنشاء رياضيين بارزين في المستقبل .

## قائمة المصادر و المراجع :

أحمد نصر الدين سيد و أحمد أبو العلا عبد الفتاح . (1993). فيسيولوجيا اللياقة البدنية (الإصدار الطبعة الأولى). دار الفكر العربي

أحمد نصر الدين سيد و أحمد أبو العلا عبد الفتاح. (1993). فيسيولوجيا اللياقة البدنية (الإصدار الطبعة الأولى). دار الفكر العربي

أكرم زكي خطابية . (1996). موسوعة الكرة الطائرة الحديثة (الإصدار الطبعة الأولى). عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع

بهاء الدين إبراهيم سلامة . (2001). الصحة والتربية الصحية. دار الفكر العربي

حامد عبدالسلام زهران . (1995). علم نفس الطفولة و المراهقة. عالم الكتب للنشر

دحون عومري . (2013). تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ عباس عبد الفتاح الرملي و المرحلة الثانوية باستخدام برنامج حاسوبي رسالة ماجستير محمد ابراهيم شحاتة . (1991). اللياقة و الصحة (الإصدار الطبعة الأولى). دار الفكر العربي

عبد الله زيد الكيلاني و أحمد التقى و عبد الرحمن عدس. القياس والتقويم للتعلم والتعليم. الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريد

عصام الحسنات. (2009). علم الصحة الرياضية (الإصدار الطبعة الأولى). عمان: دار أسامة

محمد صبحي حسنين . (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية (الإصدار  
الطبعة الثالثة). دار الفكر

محمد صبحي حسنين. (1990). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية (الإصدار  
الطبعة الثالثة). دار الفكر العربي

محمود علام . (2006). القياس و التقويم التربوي و النفسي. دار الفكر العربي

مروان عبد المجيد إبراهيم . (1999). اختبارات و القياس و التقويم في التربية الرياضية  
(الإصدار الطبعة الأولى). دار الفكر للطباعة و النشر

مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي و الاستدلالي (الإصدار الطبعة  
الأولى). جامعة الفاتح كلية التربية البدنية و الرياضية: دار الفكر للطباعة و النشر

مروان عبد المجيد و محمد جاسم الياسري. (2003). القياس والتقويم في التربية البدنية  
والرياضية (الإصدار الطبعة الأولى). الوراق للنشر والتوزيع

مفتي حماد . (2010). اللياقة البدنية للصحة و الرياضة. دار الكتاب الحديث للنشر

نايف مفضي الجبور و صبحي احمد قبلان. (2012). الرياضة صحة ورشاقة ومرونة  
(الإصدار الطبعة الأولى). مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع

هزاع بن محمد الهزاع . (1997). فيزيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال و الناشئين  
(الإصدار الطبعة الأولى)

يوسف لازم كماش و رائد محمد مشتت . (2013). القياس و الاختبار و التقويم في المجال  
التربوي و الرياضي. دار دجلة للنشر

## المصادر و المراجع الإلكترونية :

مراحل عمر الطفل وجوانب النمو والاحتياجات النفسية تم الاسترداد:

<http://www.tbbeb.net/mag/26.htm>

الخصائص المميزة لعلم النفس الطفولة . تم الاسترداد من أكاديمية علم النفس ، علم النفس

الطفولة: <http://www.acofps.com>

إيمان حسن الطائي. (2005). محاضرة القياس والاختبار. تم الاسترداد من الأكاديمية

الرياضية العراقية: [www.iraqacad.com](http://www.iraqacad.com)

سمير عبد النبي شعبان عيسى. التقويم في المجال الرياضي. تم الاسترداد من المكتبة

الرياضية الشاملة : [www.sport.ta4a.net](http://www.sport.ta4a.net)

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية -

Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem

Institut d'Education Physiques et Sportives



امعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 173/ت.ر / 11 / 2016

مستغانم: 21 21 نوفمبر 2016

إلى السيد: مدير مديرية التربية

- ولاية غليزان -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب:

- قرومي عبد الكريم

- حجاج عبد الحلیم حافظ

المسجل في السنة الثانية ماستر رياضة وصحة للسنة الجامعية 2016 / 2017

و هذا قصد إجراء إختبارات خاصة بإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تقبلوا منا أسمی عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم

موافقة المدير

رئيس قسم التدريب الرياضي

د. كوتنشوك سيدي محمد



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروية

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](mailto:ieps@univ-mosta.dz) ou [istaps@univ-mosta.dz](mailto:istaps@univ-mosta.dz)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

غليزان في: 11 ديسمبر 2016

مديرية التربية لولاية غليزان  
مصلحة التكوين والتفتيش  
الرقم: 77.م.ت.م.ت/م.ت/2016.

مديرة التربية  
إلى

السادة: مفتشي المقاطعات الادارية في التعليم الابتدائي

الموضوع: رخصة تربص.

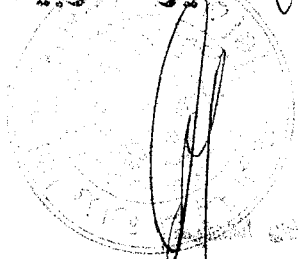
بناء على الطلب المرفق بهذه الرخصة، يشرفني أن أحيطكم علما بأن الطالبان المسجلان أدناه:

1- قرومي عبدالكريم.

2- حجاج عبدالحليم حافظ.

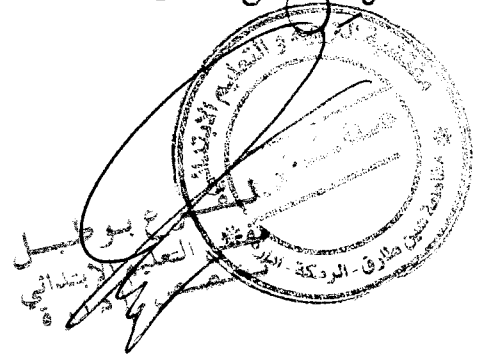
الليان يدرسان بجامعة عبدالحميد بن باديس - مستغانم - معهد التربية البدنية والرياضية  
سيجريان تربصا تطبيقيا بمؤسساتكم خلال الفصل الثاني، والثالث من الموسم  
الدراسي: 2016/2017.

مديرة التربية


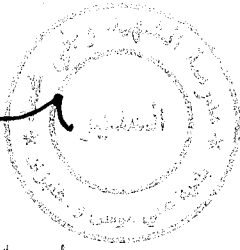


رئيس مصلحة التكوين  
والدراسي  
محمد عززي

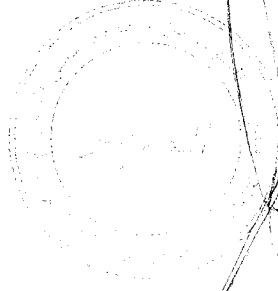
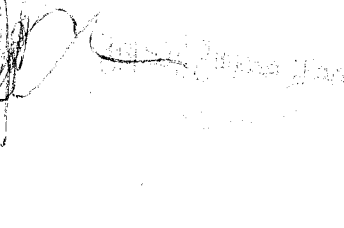
المطلوب (السيد) السيد  
سجل المهمة



ختم وتوقيع مدراء المدارس :

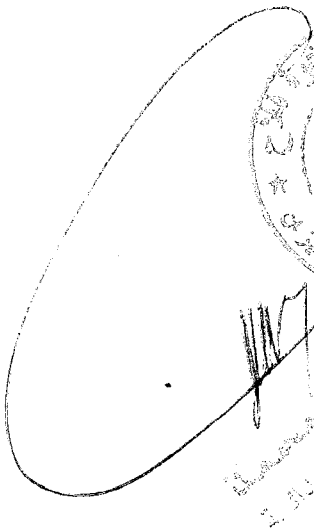
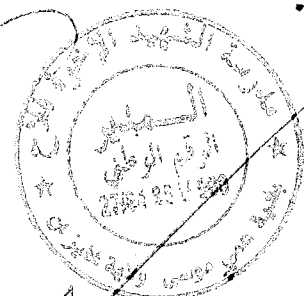
  


إهداء مسرور وتمام

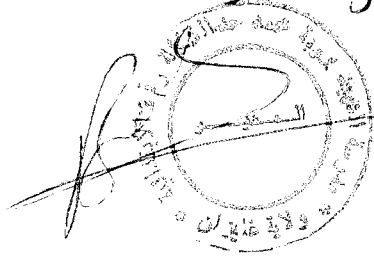
  


بدره هادي صالح  
معلمين مدرسة ابتدائية

  
  
مدرسة ابتدائية

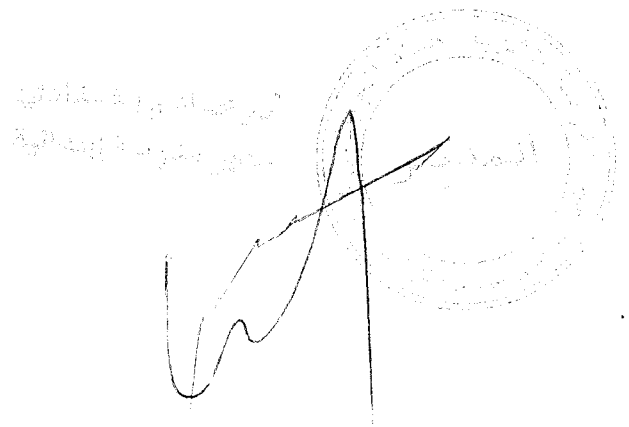
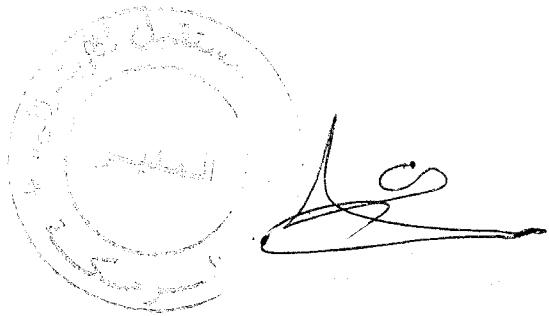
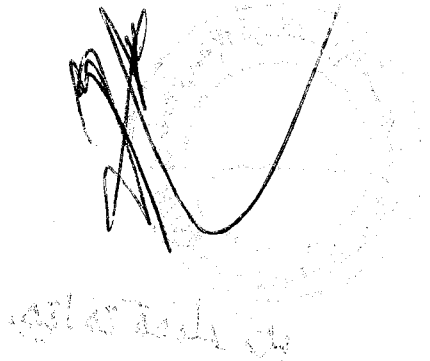
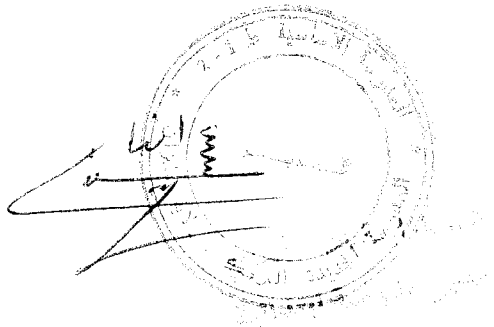
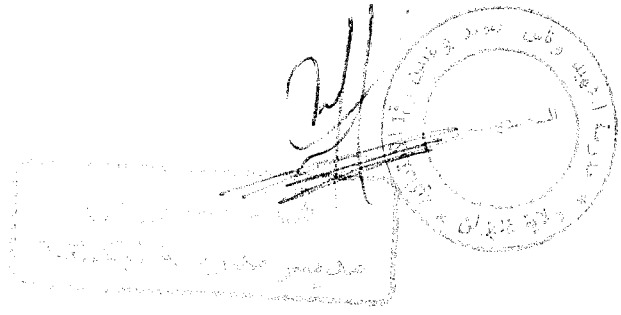
ختم وتوقيع مدراء المدارس :

مديرة المدرسة :

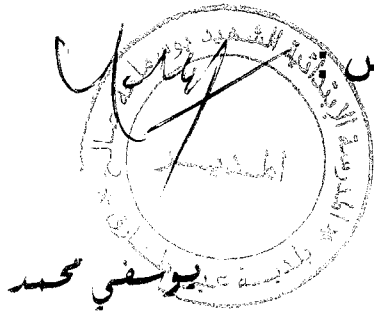


مدرسة  
التعليمية  
بمحافظة حماة  
مديرة المدرسة  
م. طارق

مدرسة الشهيد بوشاوار كسبر



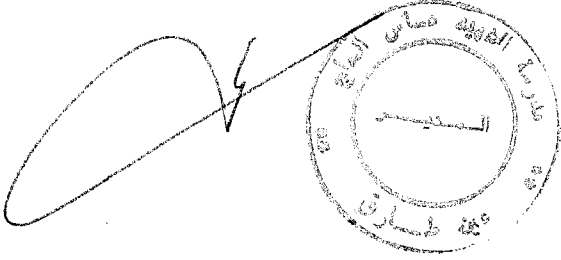
ختم وتوقيع مدراء المدارس



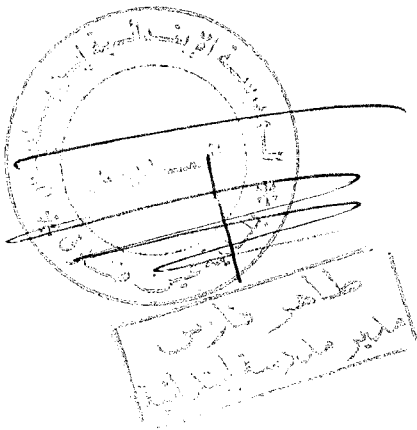
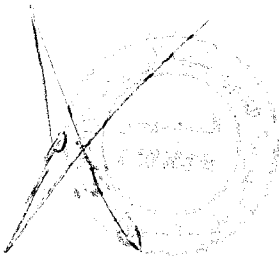
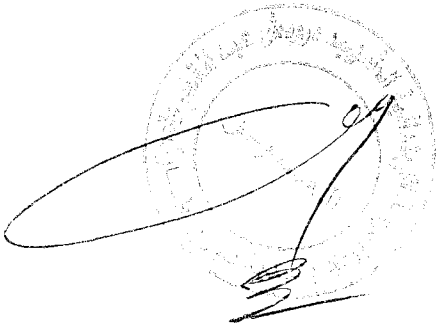
مدير مدرسة حوسماحة صالح

يوسف محمد

مدير مدرسة عباس الحاج

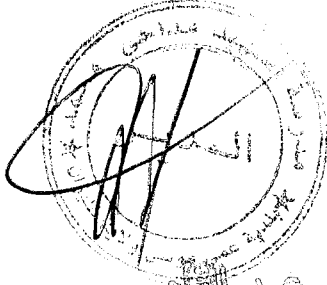


مدير مدرسة درويش عبد القادر  
عيني طارق



مدير مدرسة عبد الحميد بن باديس  
عيني طارق

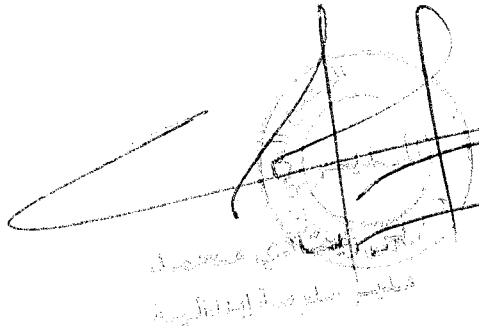
ختم وتوقيع مدراء المدارس :



تومي عبد القادر



بطلان محمد التمام  
مدير مدرسة ابتدائية



عبدالله محمد رسته مدير عبد الرحمن العربي

## ملخص البحث

### العنوان

تقييم بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (8-12) سنة ذكور

تهدف الدراسة إلى تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (8-12) سنة ذكور و لتحقيق ذلك اعتمد الطلبة الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية من تلاميذ المرحلة الابتدائية (8-9-10 سنوات) ذكور لبعض الدوائر من ولاية غليزان (عمي موسى، الرمكة، عين طارق) والبالغ عددهم (1524) تلميذ ، و قد تم تطبيق بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية (fitness gram) و قد بينت النتائج انخفاض بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند عينة البحث.

و على ضوء النتائج أوصى الطلبة الباحثون باستخدام المستويات المعيارية المستخرجة من هذه الدراسة في تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في المرحلة الابتدائية و على تنمية و تطوير اللياقة العضلية الهيكلية و المرونة المفصلية وعدم إغفال دور حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الابتدائي ، و توكيل مهمتها لمربي رياضي مختص و تخصيص الوقت الكافي لها و إجراء البحوث الخاصة بتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند الأَطوار و الفئات العمرية الأخرى.

### الكلمات المفتاحية:

تقييم، عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، المرحلة الابتدائية.

## **Evaluation of the éléments of good physical in relation with the health of primary school pupils males (08-12) years**

To achieve this the students researchers adopted the descriptive product with the survey method on random sample from primary school pupils (08-09-10) years males of some département of Relizane (Ammi Moussa , Ain Tarek , Ramka) total numbers of these pupils is (1524) and has been applied the Cooper Institutes Battery Aerodynamic Research (Fitness Gram)

The results showed a weakness in level of some elements of good physical shape related to the health in the search sample.

-on the basis of the results , the students recommend the following :

-use of standard levels abstracted from this study in evaluating the elements of good physical form related to the health especially muscular physical shape and the flexibility of the muscles .

-not forgetting the role of the physical education (EPS) in the primary cycle .

-appoint specialist sports educators to do this mission .

-allocating sufficient time for this activity .

-do the research concerning the evaluation of elements of good physical shape related to the health in other age categories .

### **Key words :**

Evaluation .

Elements of good physical shape related to the health .

Primary cycle.

## **Evaluation des éléments de la bonne forme physique en relation avec la santé chez les élèves de cycle primaire masculins (08-12) ans**

L'étude vise à évaluer les éléments de la bonne forme physique en relation avec la santé des élèves masculins de primaire (08-12) ans .

Pour réaliser cela , les étudiants ont adopté la méthode descriptive avec un style de balayage sur un échantillon aléatoire d'élèves masculins de cycle primaire (08-09-10) ans de quelques dairate de relizane (ammi moussa , ramka , ain tarek) au nombre de 1524 individus . on y a appliqué la batterie de l'institut cooper des recherches aérobiques (fitness gram).

Les résultats ont montrés une baisse de niveau dans quelque éléments de la bonne forme physique en relation avec la santé dans cet échantillon .

Sur la base de ces résultats , les étudiants conseillent :

-l'utilisation des niveaux standard relevés de cette étude dans l'évaluation des éléments de la bonne forme physique relatifs à la santé (en particulier la forme musculaire corporelle , la flexibilité des muscles .)

-de ne pas négliger la séance de l'éducation physique et sportive (eps) au cycle primaire .

-confier cette mission à des éducateurs sportifs spécialisé.

-consacrer le temps suffisant à cette activité (eps) .

-de faire des recherches concernant l'évaluation des niveaux des éléments de la bonne forme physique en relation avec la santé dans les autres cycle et chez les autres catégories d'âges .

### **Mots clés :**

Evaluation .

Eléments de la bonne forme physique en relation avec la santé .

Le cycle primaire .