

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف -  
معهد التربية البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماجستير  
في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية  
تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي

دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير  
الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي  
لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية 9 - 11 سنة

دراسة ميدانية بالمدارس الابتدائية لمقاطعة عين الأربعاء ولاية عين تموشنت

تحت إشراف:

د/ أوباجي رشيد

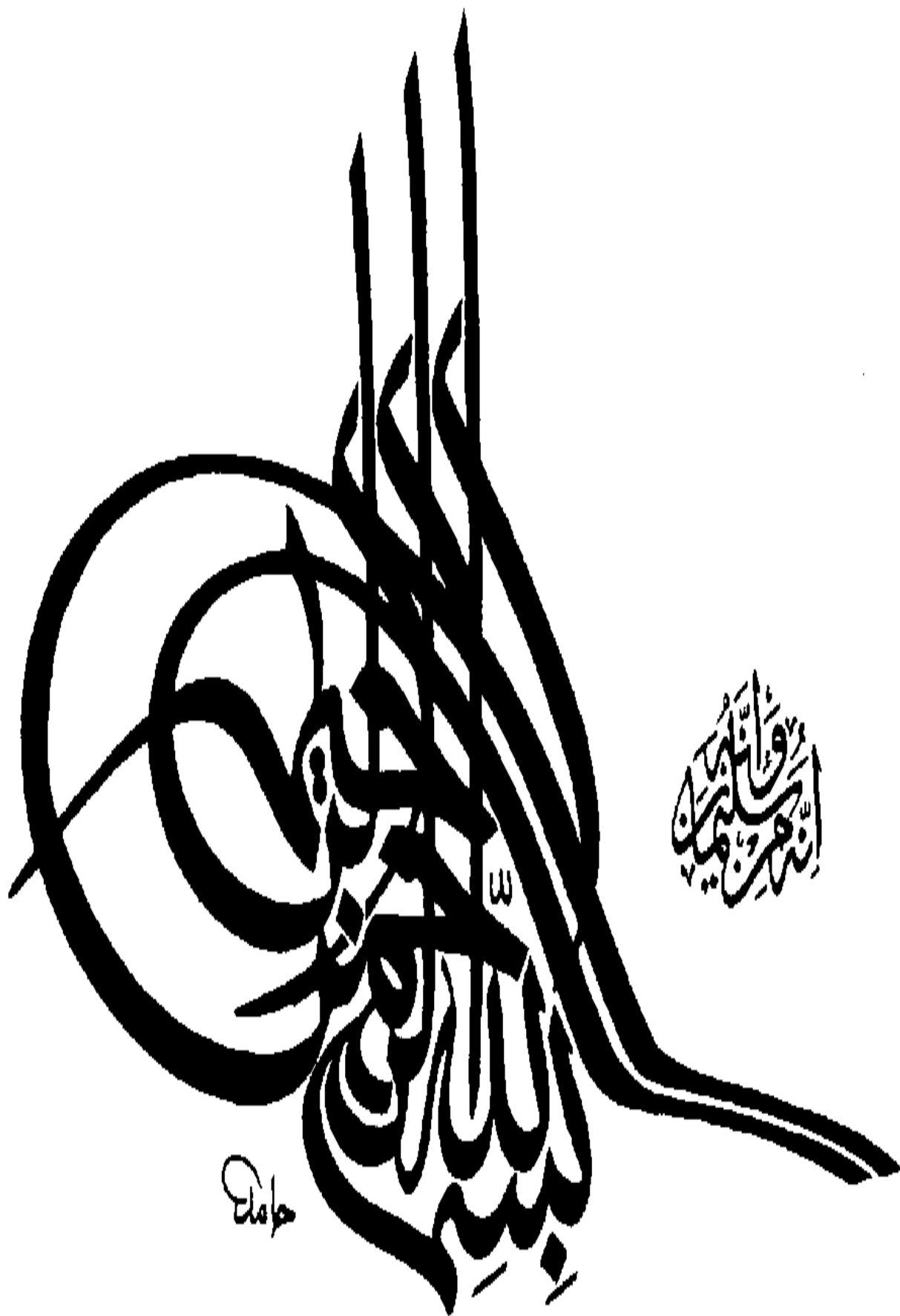
إعداد الطالب:

بن شعيب أحمد

اللجنة المناقشة:

- يجاوي محمد      أستاذ محاضر "أ"      رئيساً
- أوباجي رشيد      أستاذ محاضر "أ"      مقررًا
- بن صايبي يوسف      أستاذ محاضر "أ"      مناقشاً
- بن حامد نور الدين      أستاذ محاضر "أ"      مناقشاً
- سداوي محمد      أستاذ محاضر "أ"      مناقشاً

2014 / 2013



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



( لَا يَكْفِيهِ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَمَّا مَا كَسَبْتُمْ وَ حَمَلْنَا مَا كُفِّرْتُمْ  
رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَ لَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِيْرًا كَمَا  
حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَ لَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَ انْحَمْزْ  
عَنَّا وَ انْحَمْزْ لَنَا وَ انْحَمْزْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ )  
(سورة البقرة الآية 286)

و قال تعالى:

( يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ )  
(سورة المجادلة الآية: 11)

و قال تعالى:

( وَ قُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا )

( طه الآية: 111 )

## شكر و تقدير

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

أزف أسمى آيات الشكر و العرفان إلى من لا تستطيع العبارات  
و الجمل أن تفي له بالشكر

و تظل عاجزة أمامه لأنه أكبر منها

إلى سعادة الدكتور: "أوباجي رشيد" المشرف على الرسالة  
على جميل اهتمامه و متابعته الدؤوبة لسير الدراسة، و حرصه  
على أن تظهر على أفضل وجه و حال.

كما أتقدم بخالص الشكر و التقدير لأعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بالموافقة  
على مناقشة هذه الرسالة و تنقيحها بإرشاداتهم و توجيهاتهم القيمة.

و لا يفوتني ان أرفع أجمل عبارات الشكر لتعانق شموخ أصدقائي الأعزاء  
الدين قضية معهم أجمل لحظات الماجستير متعتا، فكانت ابتساماتهم خيرا  
و أفعالهم قدوتا و أخلاقهم تربيता و كلماتهم تشجيعا و متابرتا و اجتهادا.

كما أتقدم بالشكر الجزيل للأمين العام لمديرية التربية لولاية عين تموشنت  
السيد "المستاري فؤاد" المفوض من قبل مدير التربية لذات الولاية  
و إلى كافة مدراء المدارس الابتدائية لمقاطعة عين الاربعاء

و شكري لطاقم فريق القياس ...

فلهم و لكل من قدم أية مساعدة لإنجاز هذه الأطروحة كل الشكر و المحبة.

و لله الفضل من قبل و من بعد و هو نعم المولى و نعم النصير

# إهداء

إلى من يتدفق في عروقي عشقها إلى من يخفق قلبي ... بجبها إلى من تربيت  
في ... أحضانها و امتلاً صدري بعبق زهورها

يا أغلى درة في جبين الدهر ... إليك أهدي يا أمي يا جزائر شمعة وإن رق  
نورها لكن عساها في موكب الشموع أن تبدد الطريق ظلامها

إلى لكل من شعرت عندهم بعجزني عن رد فضلهم عليّ  
والداي ..... أصل و جودي جزاهم الله عني خير الجزاء

إلى معنى حياتي .... و عنوان وجودي أبي الحبيب و أمي الأغلى ...

إلى رموزي عزتي و افتخاري .... أختي و إخوتي..

إلى أقاربي ... أصدقائي ... أصحابي و أخلاء

إلى أمل كرة القدم في بلديتي ... إلى جميع براعم مدرسة المواهب

أقدم جهدي هذا...  
أحمد

## ملخص الدراسة

دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية، الجنس

و نوع النشاط الرياضي البدني

لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ( 9 - 11 ) سنة.

إعداد الطالب: بن شعيب أحمد

تحت إشراف: الدكتور: أوباجي رشيد

هدف هذا البحث إلى دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية الجنس و نوع النشاط الرياضي البدني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9 - 11) سنة.

إعتمد الباحث على المنهج الوصفي، و اشتملت عينة البحث على ( 304 ) تلميذ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى: تلاميذ الصف الثالث تتكون من ( 152 ) فرد بمتوسط عمري قدره (9.62) سنة و انحراف معياري قدره (1.24)، و الثانية و المتمثلة في تلاميذ الصف الخامس مكونة من ( 152 ) فرد بمتوسط عمري قدره (11.76) سنة و انحراف معياري قدره (1.06).

و قد روعي في تقسيم كلي المجموعتين التساوي بين الذكور و الإناث و كذلك في عدد التلاميذ الممارسين للنشاط الفردي والتلاميذ الممارسين للنشاط الجماعي.

و استعمل الباحث بطارية اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و المثلة في اختبار اللياقة القلبية التنفسية (800م جري/مشي) و اختبار اللياقة العضلية الهيكلية (تحمل عضلات البطن) (الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين)، و المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس)، اختبار قوة القبضة ، و قياس تركيب الجسم عن طريق حساب سمك ثنايا الجلد، كما تم استعمال نظام (SPSS) و (Microsoft Excel).

و قد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية و لصالح الفئة الأكبر.
- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير الجنس و لصالح الذكور.
- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير النشاط البدني الرياضي و لصالح الأنشطة الفردية.

# قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
ب	- شكر وتقدير
ت	- إهداء
ج	- ملخص الدراسة
ح	- قائمة المحتويات
ز	- قائمة الجداول
ش	- قائمة الأشكال
ض	- قائمة الملاحق
3	- مقدمة
<b>الفصل التمهيدي: التعريف بالدراسة</b>	
8	- تمهيد
10	1- إشكالية البحث
11	2- فرضيات البحث
12	3- أهداف البحث
12	4- أهمية البحث
13	5- مفاهيم و مصطلحات البحث
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: اللياقة البدنية</b>	
20	- تمهيد
21	1-1- مفهوم اللياقة البدني
22	1-2- مفاهيم مرتبطة باللياقة البدنية
22	1-2-1- اللياقة الشاملة
24	1-2-2- اللياقة البدنية
24	1-2-3- اللياقة البدنية العامة
25	1-2-4- اللياقة البدنية الخاصة

26	1-2-5- الصحة
26	1-2-6- المرض
26	1-3- أهمية اللياقة البدنية
28	1-4- تصنيفات اللياقة البدنية
29	1-5- طبيعة تركيب عناصر اللياقة البدنية
29	1-6- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة
30	1-6-1- الرشاقة
30	1-6-2- الاتزان
30	1-6-3- التوافق
30	1-6-4- القدرة العضلية
30	1-6-5- السرعة
30	1-6-6- زمن رد الفعل
31	1-7- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
31	1-7-1- التركيب الجسمي
34	1-7-2- لياقة الجهاز الدوري التنفسي
37	1-7-3- المرونة
40	1-7-4- التحمل العضلي
40	1-7-5- القوة العضلية
44	1-8- طرق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
44	1-8-1- التركيب الجسمي
53	1-8-2- اللياقة القلبية التنفسية.
54	1-8-3- اللياقة العضلية الهيكلية.
55	1-9- العلاقة بين اللياقة البدنية و الصحة المثالية.
56	1-10- الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة التمرينات اللياقة البدنية
56	1-10-1- من الناحية الفسيولوجية.
58	1-10-2- من الناحية النفسية.
59	- الخلاصة



## الفصل الثاني: التربية البدنية و الرياضية

63	- تمهيد
64	1-2- مفهوم التربية البدنية و الرياضية
65	2-2- أهمية التربية البدنية و الرياضية.
66	3-2- أهداف التربية البدنية و الرياضية.
67	1-3-2- الأهداف العامة
67	2-3-2- الأهداف الخاصة
67	3-3-2- الأهداف التعليمية
68	4-2- أهداف التربية البدنية و الرياضية في الطور الابتدائي
69	5-2- خصائص التربية البدنية و الرياضية في الم طور الابتدائي.
70	6-2- طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية.
71	7-2- تقسيم حصة التربية الرياضية في الطور الابتدائي.
73	8-2- التقييم في حصة التربية البدنية و الرياضية
77	9-2- التنظيم في حصة التربية البدنية و الرياضية.
80	10-2- الأنشطة الرياضية المدرسية.
80	1-10-2- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.
82	2-10-2- النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
82	1-2-10-2- مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
82	2-2-10-2- أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
83	3-2-10-2- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
83	4-2-10-2- أغراض الأنشطة الرياضية المدرسية الخارجية
83	1-4-2-10-2- الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي
83	2-4-2-10-2- تنمية النضج الانفعالي
84	3-4-2-10-2- الاعتماد على النفس
84	4-4-2-10-2- حسن قضاء وقت الفراغ
84	5-4-2-10-2- تعلم قوانين الألعاب و تكتيك اللعب

84	2-10-2-4-6- اكتساب الصحة البدنية و العقلية و النفسية و المحافظة عليها
84	2-10-2-4-7- التدريب على القيادة
85	2-10-3- أسس إعداد و تنظيم النشاط الرياضي اللاصفي
86	2-10-3-1- الفرق الرياضية المدرسية
86	2-10-3-2- طرق اختيار الفرق الرياضية المدرسية
87	2-10-3-3- العملية التدريبية للفرق الرياضية المدرسية
87	2-10-3-4- اشراك الفرق الرياضية المدرسية في المنافسات الرياضية
88	2-10-4- واجبات المدرس نحو أوجه الأنشطة الرياضية الخارجية بالمدرسة
88	2-11- تنظيم الرياضة المدرسية
89	2-11-1- إدخال الطرق التربوية الحديثة في التدريس
90	2-11-2- مراعاة الطرق العلمية في معاملة التلاميذ
90	2-11-3- توفير التجهيزات و الأدوات الرياضية
90	2-12- تطوير النشاط الرياضي المدرسي
91	2-12-1- التأطير
91	2-12-2- التكوين
91	2-12-3- الملتقيات
91	2-12-4- المنشآت الرياضية
91	2-12-5- المجال القانوني و التنظيمي
92	2-13- التربية البدنية و الرياضية و المرحلة السنية 09-12 سنة.
93	2-13-1- خصائص النمو للطفل 09-12 سنة.
95	2-13-2- برامج الأنشطة التربية البدنية و الرياضية في المنهاج المقرر.
96	- خلاصة
<b>الفصل الثالث: الدراسات السابقة</b>	
99	- تمهيد
99	3-1- الدراسات العربية
107	3-2- الدراسات الأجنبية

107	3- التعليق على الدراسات السابقة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: الطرق المنهجية للدراسة و إجراءاتها الميدانية</b>	
114	- تمهيد
115	4-1- منهج البحث
115	4-2- مجتمع و عينة البحث
146	4-2-1- مجتمع البحث
117	4-2-2- عينة البحث
119	4-3- أدوات البحث
127	4-4- الدراسة الإستطلاعية.
134	4-5- الإجراءات الميدانية للدراسة.
135	4-6- الأساليب الإحصائية.
<b>الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة</b>	
140	- تمهيد
141	5-1- عرض النتائج.
172	5-1-1- النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
176	5-1-2- النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
180	5-1-3- النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
<b>الفصل السادس: مناقشة النتائج الاستنتاجات و التوصيات</b>	
155	- تمهيد
155	6-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.
156	6-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.
157	6-3- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة.
159	- الاستنتاج العام.
160	- الاقتراحات للفرضيات المستقبلية.
163	- المصادر و المراجع
	- الملاحق

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الخصائص المميزة لأنواع القوة العضلية بالعلاقة مع أنواع القوة العضلية.	42
02	المستويات المعيارية لإختبار كوبر (12 دقيقة جري/مشي)	53
03	المستويات المعيارية لإختبار الانبطاح المائل و ثني الذراعين.	54
04	المستويات المعيارية لإختبار المرونة	55
06	واجبات و مضمون كل جزء من أجزاء حصة التربية البدنية و الرياضية	73
07	مختلف الأشكال التنظيمية في حصة التربية البدنية والرياضية.	80
08	توزيع المدارس الابتدائية و كذا تلاميذ الصف الثالث و الخامس حسب بلديات مقاطعة عين الأربعا ولاية عين تموشنت.	116
09	العدد الكلي لتلاميذ السنة الثالثة و الخامسة ابتدائي لمجموع مقاطعة عين الأربعا	117
10	يوضح تكافؤ العينة حسب متغير الفئة العمرية الجنس و نوع النشاط الرياضي	118
11	المتوسط الحسابي و الوسيط و الانحراف المعياري و معامل الالتواء لمجموع التلاميذ الصف الثالث و الخامس ابتدائي من حيث العمر الزمني.	119
12	مكونات الاختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	119
13	تقسيم أفراد العينة التي أجريت عليها الدراسة الاستطلاعية	128
14	كيفية تقسم التلاميذ على المحطات الثلاثة الخاصة بالاختبارات.	130
15	النسبة المئوية لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب آراء الخبراء و المحكمين.	131
16	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و معامل الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية.	132
17	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و معامل الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الجنس.	133
18	المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية و الصدق الذاتي لمتغير نوع النشاط البدني الرياضي.	133
19	المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T- Test) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية (الصف الثالث / الصف الخامس) ذكور.	141

143	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T- Test) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية (الصف الثالث / الصف الخامس) إناث.	20
145	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T- Test) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الجنس (ذكور/ إناث) الصف الثالث.	21
147	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T- Test) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الجنس (ذكور/ إناث) الصف الخامس.	22
149	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T- Test) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي (فردى/جماعى) الصف الثالث.	23
151	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T- Test) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي (فردى/جماعى) الصف الخامس.	24

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
23	مكونات اللياقة الشاملة و العائد على الشخص منها	01
25	تسلسل اكتسب الأنواع المختلفة للياقة البدنية	02
31	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة	03
44	يبين وثيقة الصلة بين عناصر اللياقة البدنية و الصحة	04
47	المواقع التشريحية لثلاث مناطق لقياس سمك طية الجلد، مع إيضاح لكيفية القياس.	05
48	قياس سمك طية الجلد لدى البدناء و غير البدناء .	06
49	أنواع مختلفة من مقاييس سمك طية الجلد، ويظهر نوع هارنبدن رقم (1) وكذلك نوع لانج رقم (2).	07
54	المناطق الثلاثة لجس النبض.	08
79	كيفية توزيع التلاميذ بطريقة التنظيم الموجه.	09
122	مقياس (جهاز) قوة القبضة	10
123	يبين مواصفات صندوق المرونة.	11
126	جهاز قياس سمك طيات الجلد	12
126	كيفية قياس سمك طيات الجلد	13
130	كيفية دوران المجموعات على المحطات الثلاثة للقياس.	14
142	المتوسطات الحسابية لقياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية (الصف الثالث/الصف الخامس) ذكور.	15
144	المتوسطات الحسابية لقياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية (الصف الثالث/الصف الخامس) إناث.	16
146	المتوسطات الحسابية لقياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الجنس (الصف الثالث ذكور /الصف الثالث إناث).	17
148	المتوسطات الحسابية لقياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية (الصف الخامس ذكور/الصف الخامس إناث).	18

150	المتوسطات الحسابية لقياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي (الصف الثالث فردي/الصف الثالث جماعي).	19
152	المتوسطات الحسابية لقياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي (الصف الخامس فردي/الصف الخامس جماعي).	20

## قائمة الملاحق

العنوان	الرقم
تحديد المناطق التشريحية وكيفية قياس سمك طبقات الجلد.	01
استمارة تسجيل درجات التلاميذ عند تطبيق إختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	02
وثيقة التصريح بالموافقة - تطبيق بطارية إختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة -	03



ان التطور الحادث في السنوات الأخيرة أحدث في العالم تغييراً ثقافياً كبيراً ولم تقتصر آثاره علي التكنولوجيا أو الأيدلوجيا الفكرية فقط . ولكن أحدثت تغير في نمط (السلوك الغذائي Food System) لأفراد المجتمعات العربية بشكل خاص فتغيرت شكل ومكونات الوجبات الغذائية وارتفع المدخول الغذائي من الطاقة . قابل ذلك تغير في نمط (السلوك المعيشي Life Style ) فأصبح يغلب عليه قلة الحركة وأصبح ركوب السيارة واستخدام المصعد الكهربائي بدلاً من المشي وصعود وبالتالي ازدادت نسبة أمراض القلب والأوعية الدموية، والإحصاءات تشير إلى ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض العصر لدى الأفراد الذين ينخفض لديهم مستوى النشاط البدني ويكون مستوى اللياقة البدنية لديهم متدنياً. ويمكن لنا إدراك ذلك عملياً بمقارنة مجموعتين الأولى تعيش حياة هدوء ويقل لديها النشاط الحركي ومجموعة ثانية يمارس أفرادها النشاط البدني من حيث ضغط الدم وتعداد ضربات القلب وكمية الأوكسجين القسوى المستهلكة وقوة العضلات والمقدرة على القيام بالجهد ومقارنة الوزن فنجد أن النقاط الإيجابية ستكون لصالح من يمارس النشاط البدني بصورة منتظمة.

ولذلك نجد في الدول المتقدمة أن مشاركة أعداداً كبيرة من الناس تنخرط في نشاطات رياضية مختلفة تناسب مع أعمارهم، مع الاستمرار والانتظام في الأداء لاكتساب اللياقة، كما نلاحظ أن التشجيع على ممارسة الرياضة لم يعد يقتصر على الرياضيين بل امتد ليصبح موضع اهتمام من المهتمين بالصحة من الأطباء والعاملين في المجال الطبي والرياضي وأصبح موضوع اللياقة البدنية هاجساً للكثير وموضع اهتمام منهم. وتشير نتائج دراسة "موريس" في بريطانيا ان قاطعي التذاكر أقل إصابة بأمراض تصلب الشرايين مقارنة مع السائقين، حيث ان قاطعي التذاكر دائمي الحركة من مقدمه الباص لمؤخرته او بين الطابق العلوي والسفلي بينما السائقين جالسي طوال الوقت .

وفي دراسة مماثلة بالولايات المتحدة تمت مقارنة موظفي البريد الذين تتطلب وظيفتهم كثرة التنقل والحركة مع زملائهم الذين تتطلب وظيفتهم قدر محدود من الحركة، فكانت النتائج لصالح المجموعة كثيرة التنقل والحركة، و من العوامل التي تؤدي إلي حدوث أمراض عدم الحركة، عدم ممارسة النشاط البدني، النظام الغذائي السيئ، المعتقدات السلبية الخاطئة، الثقافة السائدة في المجتمع ، الإصابة بالأمراض، و من سبل الوقاية من أمراض عدم الحركة التغذية الصحية السليمة، ممارسة التدريبات البدنية، اكتساب اللياقة البدنية ( لياقة الجهاز الدوري التنفسي ) حيث يؤدي كل ذلك إلي ارتفاع كفاءة أجهزة الجسم وبالتالي زيادة قدرتها علي العمل وفعاليتها مما يؤدي إلي عدم ظهور تأثيرات عدم الحركة علي الجسم.

مما سبق يظهر أن هناك علاقة وطيدة بين الصحة و اللياقة البدنية و هذا ما أكدته دراسات علمية أجريت منذ وقت طويل أظهرت العلاقة والأهمية بين الصحة واللياقة البدنية، فكلما مارس الفرد اللياقة البدنية انعكس ذلك إيجابياً على صحته، والعكس فكلما أبتعد الفرد عن اللياقة البدنية انعكس ذلك سلبياً على صحته بمعنى أن

اللياقة البدنية لها تأثيرات على وظائف أجهزة الجسم. فالصحة وفق ما تشير منظمة الصحة العالمي هي حالة كون الفرد سليماً ومكتفياً من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد خلود جسمه من المرض ، أما اللياقة البدنية تعرف بأنه "أقصى القدرات الوظيفية التي يتمتع بها الجسم وأجهزته الحيوية " وتقاس اللياقة البدنية تحت ظروف العمل والإجهاد وبالتالي فهي تعكس كفاءة الجسم وأجهزته الحيوية في تنفيذ المتطلبات البدنية اليومية للإنسان وفقاً لطبيعة الأعمال التي يقوم بها خلال اليوم، أما اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة فيمكن تعريفها بأنها مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي وقوة العضلات الهيكلية والتركيب الجسمي والشحوم

و نظراً لأهمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية تجسدت فكرة هذه الدراسة على أرض الواقع التي تعد إحدى المحاولات في هذا المجال، إذ نتطرق إلى " دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي لتلاميذ المرحلة الابتدائية 9 - 11 سنة" و لدراسة موضوع بحثنا تم التطرق إلى جانبين، الجانب الأول نظري و الثاني تطبيقي حيث توزعت فصوله على النحو التالي:

**الفصل التمهيدي:** مدخل الدراسة، و قد تضمن هذا الفصل الخلفية النظرية لإشكالية الدراسة، تساؤلات الدراسة، فرضيات الدراسة و أهدافها، و أهمية موضوع الدراسة، و أخيراً عرض للمفاهيم الواردة و المرتبطة بالدراسة. **والجانب النظري** يحتوي على ثلاثة فصول على النحو التالي:

**الفصل الأول:** و قد عرض هذا الفصل مفهوم التربية البدنية و الرياضية، و تعريفاتها المختلفة و أهم المصطلحات و المفاهيم المرتبطة بها، و كذا أهداف التربية البدنية في جميع أطوار التعليم عامة و الطور الابتدائي خاصة، بالإضافة إلى أهمية التربية البدنية و الرياضية و أهم الخصائص المميزة لها، و كذا مختلف الأنشطة الرياضية المدرسية، و أخيراً تضمن الفصل علاقة التربية البدنية و الرياضية بالمرحلة السنية 09-

ويتناول **الفصل الثاني** مفهوم اللياقة البدنية من الجانب النظري، و يتضمن مدخل إلى دراسة مختلف المفاهيم المتعلقة باللياقة البدنية و تصنيفاتها، ثم تناول مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة - موضوع الدراسة - و كذا مختلف المعلومات و المفاهيم المتعلقة بالعناصر المكونة لها (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي).

كما اشتمل **الفصل الثالث** على أهم الدراسات السابقة في موضوع الدراسة، حيث تناول الباحث مجموعة من الدراسات السابقة التي سبقت موضوع الدراسة و لها علاقة به، و قد قدم الباحث رؤية تحليلية لهذه الدراسات و موضوع الدراسة و كذلك الإضافات و الإسهامات التي تقدمها الدراسة الراهنة. ، و **الجانب التطبيقي** يحتوي على ثلاثة فصول على النحو التالي:

وقد تضمن **الفصل الرابع** وصفا لكل من منهج الدراسة و عينتها و طريقة اختيارها و إجراءات ضبطها، بالإضافة إلى أدوات الدراسة، حيث استعمل الباحث بطارية اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول الخليج العربي و الممثلة في اختبار اللياقة القلبية التنفسية (800م جري/مشي) و اختبار اللياقة العضلية الهيكلية (تحميل عضلات البطن (الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين)، و المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس))، اختبار قوة القبضة ، و قياس تركيب الجسم عن طريق حساب سمك ثنايا الجلد، كما تم استعمال نظام (SPSS) و (Microsoft Excel).

و تطرق **الفصل الخامس** إلى عرض نتائج الدراسة في ضوء أهدافها و أسئلتها، حيث هدف هذا البحث إلى دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية الجنس و نوع النشاط الرياضي البدني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9 – 11) سنة.

و خصص **الفصل السادس** لغرض مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها من خلال التحليل الإحصائي المستخدم في هذه الدراسة، للكشف على الفروق حسب متغيرات الدراسة (الجنس، الفئة العمرية و نوع النشاط البدني الرياضي) و قد تم مناقشة النتائج و ذلك في ضوء الإطار النظري و نتائج الدراسات السابقة المتعلقة بالدراسة الحالية، و تم وضع الاستنتاجات و الاقتراحات للبحوث المستقبلية بناء على النتائج التي توصل إليها الباحث من الدراسة، بالإضافة إلى المراجع و ملاحق الدراسة.

و إنني لأرجو الله أن يكون هذا العمل المتواضع لبنة في بناء سرح علمي يناسب خيرية هذه الأمة و يناسب حجم التحديات الحضارية التي تواجه كيانها الفكري و العلمي بل كيانها الكلي و جودا و عدما.

# الفصل التمهيدي

## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

- تمهيد

1- إشكالية البحث

2- فرضيات البحث

4- أهداف البحث

3- أهمية البحث

5- مفاهيم و مصطلحات البحث

## تمهيد

في ظل الصراع بين الدول من أجل تحقيق المزيد من هذا التقدم أصبح التخطيط لتطوير التعليم في مراحل المختلفة هدف رئيس و مهم لتحقيق التقدم والرقي للإنسان، وهذا لا يتأتى إلا من خلال المؤسسات التعليمية، والتي تتمثل في التربية والتعليم كنظام إنساني وبناء قومي لها وظائف فكرية واجتماعية وسياسية واقتصادية ونفسية وصحية تسعى لتحقيقها.

ويشكل درس التربية البدنية الوحدة الأساسية لإنجاز أغراض العملية التربوية حيث يعتبر القاعدة والركيزة الأساسية لنجاح خطة التربية البدنية ، ويوضح ذلك الحماحي إذ يرى أن "الدرس هو الوحدة الصغيرة في برامج التربية البدنية المدرسية، حيث يمثل عنصراً مهماً في تحقيق النمو الشامل والمتزن للمتعلم من جميع جوانبه البدنية والمعرفية والنفسية والاجتماعية، كما يسهم إيجابياً في كيفية تعلم المتعلم واستثمار وقت الفراغ، إذ يكتسب العديد من المهارات والأنشطة البدنية التي تتناسب مع ميوله ورغباته واستعداداته وقدراته (الحماحي محمد، 1996، صفحة 54).

و التغيير في نمط الحياة وما يتبعه من انخفاض في مستوى النشاط البدني أدى إلى زيادة الضغوط النفسية وكذا زيادة الإصابة بأمراض الشرايين والسمنة المفرطة وما يقترن بها من أمراض العصر مثل السكري وارتفاع ضغط الدم والجلطات القلبية والقلق، حيث تشيروا جل الدلائل العملية الى العلاقة الوثيقة والمطرودة بين انخفاض مستوى النشاط البدني من جهة وبين كثير من أمراض العصر ، لذلك ازداد الاهتمام مؤخراً بالوقاية من هذه الأمراض من خلال ممارسة الأنشطة البدنية في سن مبكرة وخاصة في المؤسسات التربوية والتي تتمثل في المدرسة التي من أهداف مناهجها الأساسية التنمية البدنية من خلال الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، إذ تعتبر جزءاً مهماً من اللياقة العامة والتي تشمل اللياقة الصحية والنفسية والفعالية والاجتماعية. (AAHPERD, 1989, p. 21) (النقيب يحيى، 1998، ص: 89)

ويعرف الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والتعبير الحركي اللياقة البدنية بأنها "قدرة الفرد على القيام بالأعمال اليومية بنشاط بدون إجهاد مع توفر طاقة كافية للاستمتاع بنشاط الوقت الترويحي والحالات الطارئة المحتملة، وتشمل حلول الفرد من أمراض قلة الحركة (الأمراض القلبية والسكري والسمنة وهشاشة العظام ) بالإضافة إلى الاستفادة القصوى من قدراته العقلية والشعور الجيد بالحيوية والطاقة" (AAHPERD, 1989, p. 221)

واللياقة البدنية لها عدة عناصر يمكن قياسها وتطويرها، ووقع عناصرها ضمن مجموعتين إحداهما مرتبطة بالمقدرة الرياضية والمجموعة الأخرى مرتبطة بالصحة، وتشير الدراسات والهيئات العلمية المتخصصة في تأثير النشاط البدني على الصحة النفسية والجوانب الاجتماعية إلى أهمية ممارسة النشاط البدني للارتقاء بالصحة النفسية للفرد حيث يتمتع الممارس بصحة جيدة وتتطور قدرته لتحمل الضغوط النفسية (النقيب يحيى، 1998، ص: 41)، ويضيف "المزيني" أن الدراسات العلمية الحديثة أكدت على ضرورة ممارسة النشاط البدني خلال مراحل العمر

المختلفة من الطفولة وحتى مراحل العمر المتقدمة حيث اتفقت هذه الدراسات على أن التدني في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة يؤدي إلى بعض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم الشرياني وارتفاع نسبة الدهون علاوة على آلام الظهر والعمود الفقري (American College of sport Medicin, 2000, pp. 423-424)

ومن هذه الدراسات العملية دراسة "حبيب" والتي اقترحت تمرينات غرضيه لتنمية بعض مكونات اللياقة البدنية بدرس التربية البدنية للتلاميذ من 13 - 14 سنة وكان من أهم نتائجها ارتفاع اللياقة البدنية لدى ال عينة قيد الدراسة (الحبيب يس، 1994، صفحة 32).

ويوضح "عبد الحميد" و"حسانين" أن هناك دراسات تناولت اللياقة البدنية وعلاقتها بكل من الصحة والتحصيل الدراسي والذكاء ونسبة النجاح، وكلها أظهرت أن هناك علاقة طردية بين مستوى اللياقة البدنية والصحة ونسبة النجاح في الدراسة ومعدل الذكاء، وكذا تعد من أهم العوامل التي تؤدي للوصول إلى أعلى درجات التحصيل الدراسي (عبد الحميد كمال، محمد حسانين، 1997، صفحة 41).

دراسة "الخريجي" والتي تناولت تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري في الجزء التمهيدي من درس التربية البدنية على تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للتلاميذ الصف السادس الابتدائي وكان من أهم نتائجها وجود ضعف عام في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ عينة الدراسة مقارنة بمعايير ونتائج دراسات طبقت في مجتمعات أجنبية، وأكدت الدراسة على فعالية أسلوب التدريب الدائري في درس التربية البدنية لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (الخريجي خالد، 2000، صفحة 81)

## 1- إشكالية البحث:

مما سبق يتضح مدى العلاقة الوثيقة بين مستوى كل من الصحة واللياقة البدنية ، وأهمية ممارسة النشاط البدني للارتقاء بها ويشير "الهزاع" على أن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تعني " مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي ( اللياقة القلبية الهيكلية ) وهذه العناصر ترتبط بالصحة الوظيفية للفرد " (الهزاع، 2001، صفحة 16)، وهذا ما يعكسه التوجه المعاصر لمفهوم اللياقة البدنية في وقتنا الحاضر المدعوم بالعديد من الدلائل والمؤشرات العملية.

وعلى الرغم من أن الرياضة بصورتها النمطية قد سيطرت على برامج التربية البدنية المدرسية، إلا أن اللياقة البدنية عادة تعتبر الهدف الأساسي للتربية البدنية، خاصة أثناء فترة التهديد من تخفيض حصص التربية البدنية أو إلغائها. وعلى الرغم من أن مناهج التربية البدنية بشكل عام تتضمن أهدافاً محددة تختص باللياقة البدنية يعتمد في تحقيقها بشكل كبير على المعلمين والذين يرجع إليهم الفضل الكبير في صنع القرارات التي تكون أثناء اليوم الدراسي، إلا أن المعلمين يطبقونها بدرجات متفاوتة بشكل كبير لدرجة تثير الدهشة تبعاً للأولوية القيمة من منهج التربية البدنية. وعلى أية حال فإن معظم المعلمين يضمنون حصصهم قدرماً من اللياقة البدنية، فبعضهم يخصص دقائق قليلة لأنشطة اللياقة البدنية من كل درس، والبعض الآخر يعمل على المزج بين أنشطة اللياقة البدنية والأنشطة الرياضية أثناء التدريس، أما الصنف الأخير فإنه يخصص وحدات خاصة باللياقة البدنية تشتمل على اختبارات محددة ودورية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلى تطبيق المفاهيم ذات العلاقة باللياقة البدنية (Joperd, 2000, p. 20).

- كما قد تختلف متطلبات النشاط الرياضي وفقاً لطبيعة الأداء المميز لكل نشاط على حدي بما يتفق و العناصر الأساسية لهذا النشاط أو ذلك، وعلى هذا الأساس ثم تقسيم عناصر اللياقة البدنية إلى شطرين، الشطر الأول عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة (السرعة- المرونة- القدرة - الرشاقة) ويمثل الشطر الثاني عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية- اللياقة العضلية الهيكلية- التركيب الجسمي)، وفي مجال التربية الرياضية المدرسية هنالك مجموعة الأنشطة المدرسية الجماعية ( كرة اليد - كرة الطائرة - كرة السلة ) و الفردية و المتمثلة في ألعاب القوى، و التي تسمح بالتنمية الشاملة و المتزنة للناشئين ، بمعنى أن التنمية الشاملة و المتزنة للناشئين تظل ناقصة إذا لم يتم تدعيمه بأساس فسيولوجي و مورفولوجي مناسب لحدوث التنمية المطلوبة ، وعلى ضوء ما ذكرناه آنفاً فقد رأينا أن هنالك بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مثل : (اللياقة القلبية التنفسية- اللياقة العضلية الهيكلية- التركيب الجسمي) ، تلعب دوراً هاماً في امتلاك الناشئ لمكونات التنمية الشاملة إلا أنها ليست محددة تحديداً واضحة بالنسبة لتلاميذ المرحلة الابتدائية حسب متغيرات (الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي) كما أن معظم الدراسات التي أجريت في هذا المجال على حد علمنا لم تتطرق إلى تحديد المستويات المعيارية لهذه العناصر في إطار التربية الرياضية المدرسية، ومقارنة نتائج مستوياتهم المعيارية الخاصة بهذه المتغيرات بنتائج أقرانهم الناشئين المنتمين للرياضة المدرسية ومن هذا المنطلق نطرح التساؤل التالي :



- هل توجد فروق في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي حسب متغير (الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي)؟

ومنه تتفرع التساؤلات الجزئية التالية :

- 1- هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية؟
- 2- هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير الجنس؟
- 3- هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ل (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي؟

**2- فرضيات البحث:**

**الفرضية الرئيسية:**

- إن تلاميذ الطور الابتدائي يختلفون في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغيرات الفئة العمرية و الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي

**الفرضيات الجزئية:**

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية و لصالح الفئة الأكبر.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير الجنس و لصالح الذكور.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير النشاط البدني الرياضي و لصالح الأنشطة الفردية.

**3- أهداف البحث :**

- 1- التعرف على الفروق بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية- اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية
  - 2- التعرف على الفروق بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية- اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير الجنس
  - 3- التعرف على الفروق بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية- اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي
- 4- أهمية البحث :**

- تنحصر أهمية البحث و الحاجة إليه في محورين أساسيين هما:

#### **4-1- الجانب النظري :**

- من الملاحظ أن البحوث من هذا النوع قليلة في بلادنا -ربما لصبغتها العلمية - بالرغم من أهميتها الكبيرة في المجال التربوي، في الوقت الذي تكون قد حظيت بعناية و اهتمام كبيرين في جميع البلدان المتقدمة.
- وعلى ضوء ما ذكرنا سابقا تتجلى أهمية البحث من الناحية العلمية فيما يلي :
- ملاءمة النقص و الفراغ الملموس في مكتبتنا فيما يخص الجانب اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للتلاميذ.
- تعميم الفائدة في البحث العلمي و استشارة بحوث مستقبلية من خلال هذا العمل .

#### **4-2- الجانب الميداني:**

- يمكن تلخيص الأهمية العملية (الميدانية) لهذا البحث فيما يلي :
  - توجيه معلمي التربية البدنية لكيفية إعداد و تطبيق دروس في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
  - توجيه التلاميذ لممارسة الأنشطة البدنية الهادفة إلى تحقيق اللياقة البدنية من أجل الصحة.
  - توجيه التلاميذ المتابعين لدروس التربية الرياضية في المدارس و دفعهم لممارسة الرياضة المدرسية و كذلك للرياضة في النوادي.
  - مساعدة المعلمين على القيام بعملية التقويم و بالتالي زيادة مصداقيتهم كمهنيين عند تقديمهم لدلائل موثوقة عن التلاميذ و البرنامج بشكل عام.
  - عند ممارسة التقييم فانه يصبح محاسبة مفروضة من الذات متمثلة بقياسات محددة وهذا بالتالي يفرض علينا النظر إلى نتائج تدريسنا (Graham, 1992).
  - تمكين القارئ من معرفة بعض الخصائص اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدي تلاميذ الطور الابتدائي
  - إبراز أهمية مراعاة أساتذة التربية البدنية و الرياضية للفروق الفردية بين التلاميذ المتابعين لدروس التربية البدنية و الرياضية في المدارس و أقرانهم الممارسين للرياضة المدرسية عند تقسيم الفرق و اختيار التمارين البدنية.
- 5- مفاهيم ومصطلحات البحث:**

## 1- اللياقة البدنية:

- يعرفها لارسون و يوكم بكونها "هي القدرة على تحمل مجهود عضلي صعب وطويل، ويعرفها حسانين بأنها مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة. (أمير كاظم، 1997، صفحة 15)
- وبين استراند (Astrand) أن اللياقة البدنية والأداء البدني إنما يرتبط بقدرة الفرد على إنتاج الطاقة واستخدامها في العمليات الهوائية واللاهوائية. في حين يرى ماتيسوس (Mathews) بأنها مقدرة الفرد على أداء عمل معين. (هارون جميل، صائف المنير، 2003، صفحة 45)
- ويعرفها فيت (Fait.1971) بأنها قدرة الجسم على القيام بواجباته بفاعلية قدر الإمكان
- أما تعريف هارسون كلارك (Harrison Clarke) والذي أقره مجلس الرئيس الأمريكي للياقة البدنية والرياضة واعتمده الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية، ينص على أن "اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة" (عبد الفتاح السيد، 1995، صفحة 25)
- وفيما يتعلق بتقسيم عناصر اللياقة البدنية فقد تعددت الآراء والمفاهيم حول تقسيماتها، إلا أن أكثر التقسيمات ارتباطاً بموضوع الدراسة هو تقسيم كورين (Corbin, 1991)، يحددها إلى قسمين رئيسيين وهما:  
أولاً: اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة وتشمل:

1- السرعة.

2- القدرة العضلية.

3- الرشاقة.

4- التوازن.

5- التوافق.

### ثانياً: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

- يمكن تعريفها بأنها مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي وقوة العضلات الهيكلية والتركيب الجسمي والشحوم.
- كما يمكن تعريفها بأنها مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي ، (قوة العضلات) الهيكلية والتركيب الجسمي والشحوم ، و هذه العناصر ترتبط بالصحة الوظيفية للفرد (الهزاع، 2001، صفحة 16)

و يعرفها الباحث بأنها درجة استجابة المختبر على بطارية الاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المقترحة في الدراسة.(تعريف إجرائي)

وتشمل اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة العناصر التالية:

1- اللياقة القلبية التنفسية (كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي)

2- اللياقة العضلية الهيكلية.

3- التركيب الجسمي.

### 1- اللياقة القلبية التنفسية:

يمكن تعريفها على أنها قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة (الجهاز التنفسي) ثم نقله بواسطة (القلب والأوعية الدموية) ومن ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم وخاصة العضلات لتوفير الطاقة اللازمة للانقباض العضلي (الهزاع، 2001، صفحة 07)

و يعرفها الباحث بأنها درجة استجابة المختبر لإختبار اللياقة القلبية التنفسية المقترح في الدراسة. (تعريف إجرائي)

### 2- اللياقة العضلية الهيكلية:

- تتمثل هذه اللياقة في كل من القوة العضلية ، والتحمل العضلي ، والمرونة المفصليّة (الهزاع، 2001، صفحة 09).

و يعرفها الباحث بأنها درجة استجابة المختبر لإختبار اللياقة العضلية الهيكلية المقترح في الدراسة. (تعريف إجرائي)

### 3- التركيب الجسمي:

يتركب الجسم إجمالاً من أجزاء شحمية وأخرى غير شحمية ، وتشمل الأجزاء غير الشحمية العضلات التي تمثل النسبة الكبرى من الأجزاء غير الشحمية)، والعظام ، والأنسجة الضامة ، والماء والمعروف أن زيادة الشحوم لدى الفرد أمراً غير مرغوب فيه ، حيث ترتبط هذه الزيادة في الشحوم ارتباطاً إيجابياً بالعديد من الأمراض ، كما ترتبط ارتباطاً سلبياً مع الأداء البدني (الهزاع، 2001، صفحة 09).

و يعرفها الباحث بأنها نسبة الشحوم في جسم المختبر و التي يتم تقديرها عند تطبيق اختبار قياس سمك طيات الجلد المقترح في الدراسة. (تعريف إجرائي)

### 2- تلاميذ المرحلة العمرية 09-11 سنة:

- تشمل كل التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم ما بين 09 - 11 سنة، و الذين يدرسون في الصف الثالث والخامس ابتدائي، و المنتمين للمدارس الابتدائية التابعة لمقاطعة عين الأربعاء ولاية عين تموشنت.

### 3- الجنس:

- تشمل المرحلة العمرية 09-11 سنة التلاميذ من الجنسين أي الذكور و الإناث.

### 4- نوع النشاط البدني الرياضي:

- يشمل النشاطات الرياضية بنوعها الفردي و الجماعي.

# الجانب النظري

# الفصل الأول

## الفصل الأول: اللياقة البدنية

- تمهيد

1- مفهوم اللياقة البدنية

2- مفاهيم مرتبطة باللياقة البدنية

1-2- اللياقة الشاملة

2-2- اللياقة البدنية

2-3- اللياقة البدنية العامة

2-4- اللياقة البدنية الخاصة

2-5- الصحة

2-6- المرض

3- أهمية اللياقة البدنية

4- تصنيفات اللياقة البدنية

5- طبيعة تركيب عناصر اللياقة البدنية

6- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة

1-6- الرشاقة

2-6- الاتزان

3-6- التوافق

4-6- القدرة العضلية

5-6- السرعة

6-6- زمن رد الفعل

7- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

1-7- التركيب الجسمي

2-7- لياقة الجهاز الدوري التنفسي

3-7- المرونة

4-7- التحمل العضلي

5-7- القوة العضلية

8- طرق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

8-1- التركيب الجسمي

8-2- اللياقة القلبية التنفسية.

8-3- اللياقة العضلية الهيكلية.

9- العلاقة بين اللياقة البدنية و الصحة المثالية.

10- الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة التمرينات اللياقة البدنية

10-1- من الناحية الفسيولوجية.

10-2- من الناحية النفسية.

11- علاقة اللياقة البدنية بالصحة النموجية.

12- دوافع إقبال أو عزوف الأشخاص على ممارسة تمرينات باللياقة البدنية .

12-1- دوافع إقبال الأشخاص على ممارسة تمرينات اللياقة البدنية

11-2- أسباب عزوف الأشخاص على ممارسة تمرينات اللياقة البدنية

13- إرشادات تطبيقية للممارسة الفعالة لتمرينات اللياقة البدنية.

- الخلاصة



## - تمهيد:

أصبح للياقة البدنية خلال وقتنا الحاضر أهمية كبيرة في الحياة بشكل عام، نظرا لتأثيرها الملحوظ في تحسين صحة الأشخاص، و دورها الفعال في تطوير مستوى الرياضيين. فمنذ زمن بعيد و هناك اعتقاد سائد مفاده أن ممارسة النشاط البدني بانتظام، و بالتالي ارتفاع اللياقة البدنية للفرد، يعود على الجسم بفوائد صحية كثيرة ، غير أن هذا الاعتقاد لم يعد راسخا إلا في عقد الستينيات و السبعينيات الميلادية من القرن العشرين، ولكي تتحقق أهداف كل من الأشخاص العاديين الراغبين في ممارسة برامج اللياقة البدنية، و الرياضيين، فإنه لا طريق لبلوغ تلك الغايات، إلا إذا نصح كل من المدرب و الممارس الطريق السليم، من خلا تطبيق الأسس العلمية في ممارسة برامج و ترمينات اللياقة البدنية، حيث شهدا العديد من الدراسات العلمية حول تأثير ممارسة النشاط البدني على وظائف الجسم و مدى الآثار السلبية الناتجة عن الحمول البدني، بالإضافة إلى ما سبق تراكمت الدلائل و المؤشرات العلمية الإضافية خلال العقد الماضي التي أكدت على أهمية ممارسة النشاط البدني المنتظم لصحة الإنسان العضوية والنفسية، مما حدا بالعديد من الجمعيات والهيئات العلمية المتخصصة إلى إصدار وثائق عمل تحت الناس على ممارسة النشاط البدني بانتظام وتشجيعهم على تنمية لياقتهم البدنية. بشقيها المهاري و الصحي ولعل أهم تلك الوثائق العلمية ما صدر عن مجموعة من الخبراء من المركز القومي الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) والكلية الأمريكية للطب الرياض (ACSM) في عام 1995م، وكذلك الوثيقة الضخمة (300 صفحة تقريبا) حول النشاط البدني والصحة التي صدرت عن كبير الأطباء في الولايات المتحدة الأمريكية Surgeon General في عام 1996م.

من هذا المنطلق فقد اهتمت العديد من الدول بتنمية اللياقة البدنية لمواطنيها، وخاصة فئة الأطفال والناشئين ، لذا فلما نجد دولة ليس لديها اختبار للياقة البدنية يمثل مقياس حقيقي لمدى اهتمام تلك الدول بلياقة مواطنيها وحرصها على ممارستها الأنشطة البدنية.

وقد وضع هذا الفصل من أجل الوقوف عند أهم المعلومات المتعلقة باللياقة البدنية بشقيها المهاري و الصحي و يعرض الفصل مفاهيم و معلومات هامة عن اللياقة البدنية، و العلاقة بينها و بين الصحة (عناصرها المرتبطة بالصحة)، كما نقدم في هذا الفصل الأسس العلمية و شروط الممارسة الصحية لتمرينات اللياقة البدنية.

**1- مفهوم اللياقة البدنية:**

- بعض الناس يربطون بين اللياقة البدنية الجيدة و الأداء الجيد في أنواع الرياضة المختلفة.
- نعم بالتأكيد اللياقة البدنية لا غنى عنها لتفوق في الرياضة, ولا احد يستطيع ان يذكر ذلك. لكن في ذات الوقت لا يمكننا اعتبار شخصا ما قام يؤدي أداءً بدنياً جيداً في رياضة معينة بان ذلك مؤشراً يمكننا من خلاله التأكيد على ان هذا الشخص يمتلك لياقة بدنية شاملة, فاللياقة الأداء في رياضة معينة شيئاً و اللياقة الشاملة شيئاً آخر.
- ان الأداء الماهر في بعض أنواع الرياضة يتطلب توافر عناصر محددة خاصة من اللياقة البدنية, يطلق عليها اللياقة البدنية الخاصة. فعلى سبيل المثال تعتبر السرعة والقدرة العضلية و الرشاقة من العناصر الضرورية المطلوبة لرياضة كرة السلة, وبينما اللياقة البدنية الشاملة هي اشتمل من ان تكون محددة في اطار عددا من عناصر اللياقة البدنية المطلوبة للأداء في بعض الرياضات.
- مما سبق يتضح ان هناك فارق بين كل من مصطلح " اللياقة الشاملة " وبين مصطلح " اللياقة الخاصة ".
- و من الناحية التاريخية أهملت اللياقة البدنية لفترة طويلة من الزمن, وقبل الثلاثينات من القرن الماضي, اذ لم يتحقق الاهتمام بها بشكل فعلى سوى بعد هذا التاريخ. لقد بدا الاهتمام باللياقة البدنية من خلال عنصر واحد فقط منها, وهو عنصر القوة العضلية, حيث ارتبط مفهوم اللياقة البدنية بداية من ذلك التاريخ.
- لقد تطور الاهتمام باللياقة البدنية بعد ذلك التاريخ, حيث ارتبط مفهوم اللياقة البدنية بعناصر اخرى, و تزايدت العناصر التي دخلت تحت مظلة اللياقة البدنية شيئاً فشيئاً, فعلى سبيل المثال ارتبطت اللياقة بعد القوة العضلية بكفاءة الجهاز الدوري التنفسي.
- وبرغم من تطور مفهوم اللياقة البدنية بعد ارتباطها بكل من عنصري القوة العضلية و كفاءة الجهاز الدوري التنفسي, إلا ان هذان العنصران لم يوفرا المفهوم الشامل للياقة البدنية, و بمعنى آخر لم يكن كافياً الاعتماد عليهما وحدهما للحصول على مفهوم يحقق تغطية المدى الواسع للياقة البدنية. (د.مفتي ابراهيم, 2004, صفحة 25)
- عندما نلقي نظرة فاحصة على التعريفات الشائعة للياقة البدنية بشكل عام, نجد أنها تعني عند بعض المختصين الإمكانية الموجودة لدى الفرد للقيام بأداء عمل بدني يتطلب جهداً عضلياً. وفي تعريف آخر نرى أن اللياقة البدنية تعني القدرة على أداء نشاطاً بدنياً عنيفاً بحموية ودون الشعور بالتعب الشديد ونجدها تقتصر عند البعض على كل من (اللياقة الهوائية) وهي القدرة على أخذ الأوكسجين ثم نقله واستخلاصه واللياقة العضلية (من قوة وتحمل و مرونة) (الهزاع بن محمد الهزاع, 2001, صفحة 03)

- بينما نجد الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM) تعرف اللياقة البدنية على أنها تلك العناصر التي تقتصر على اللياقة الهوائية (الاستهلاك الأقصى للأكسجين) والتركيب الجسمي (نسبة الشحوم في الجسم) واللياقة العضلية الهيكلية (قوة العضلات وتحملها ومرونتها) (Williams Wilkins, 2000, p. 06)

- أما الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والتعبير الحركي (AAHPERD) فيأخذ في الاعتبار الارتباط الوثيق بين الصحة والنشاط البدني ليعرف اللياقة البدنية على أنها تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر على الصحة ، وتتضمن اللياقة القلبية التنفسية ، والتركيب الجسمي ، واللياقة العضلية الهيكلية . (Franks B.D, 1989, p. 11)

- إذن يتضح أنه يمكن تعريف اللياقة البدنية ذات الارتباط بالصحة تعريفاً إجرائياً وهو التعريف المتعارف عليه في الأوساط العلمية على أنها مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي (اللياقة القلبية التنفسية)، والتركيب الجسمي ، وقوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرونتها (اللياقة العضلية الهيكلية)، وهذه العناصر ترتبط بالصحة الوظيفية للفرد ، وهو ما يعكسه التوجه المعاصر لمفهوم اللياقة البدنية في وقتنا الحاضر، والمدعوم بالعديد من الدلائل والمؤشرات العلمية.

## 2- مفاهيم مرتبطة باللياقة البدنية:

- يرتبط مفهوم اللياقة البدنية بعدد من المفاهيم الأخرى ارتباطاً وثيقاً، وكان من المهم توضيح تلك المفاهيم حتى يمكن الربط بينهما، بهدف سهولة الاستيعاب، وعلماً بأننا سنورد فيها بعد شرحاً تفصيلاً لمعظم المفاهيم، و هي كما يلي: (محمد صبحي حسانين، 1985، صفحة 31)

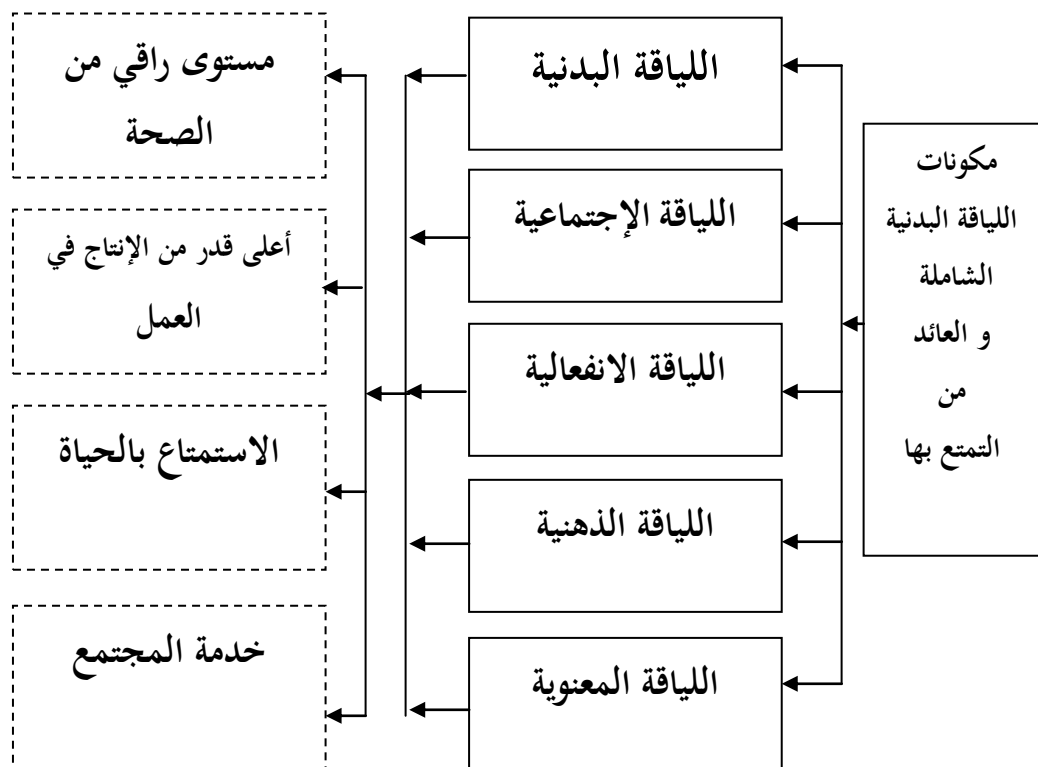
### 2-1- اللياقة الشاملة GENERAL FITNESS:

- ربط العلماء مفهوم اللياقة البدنية بالعديد من مجالات حياة الإنسان، خاصة بعد التقدم التكنولوجي الهائل، الذي أثر بدرجة كبيرة على تراجع قيام أفراد المجتمع بالأداء البدني في حياتهم اليومية، سواء أكان ذلك خلال مجالات العمومية المختلفة، أم في حياتهم المنزلية. من هذا المنطلق، بدأت اللياقة البدنية ترتبط بعدد من المجالات منها ما يلي:

- المقدرة على تحقيق الإنتاج في مجال العمل.
- الصحة الشخصية و القوام.
- التوافق النفسي للشخص من المحيطين به من أفراد مجتمعه.
- مدى تقبل الآخرين للشخص من محيط العمل، وفي المجتمع بشكل عام.
- مدى قدرة الشخص على الاستفادة من وقت الفراغ المتاح له.

- مما سبق تقدم مفهوم المصطلح اللياقة البدنية الشاملة كما يلي :

"اللياقة الشاملة مقدره إنسانية تتضمن كل من اللياقة البدنية، والاجتماعية، والانفعالية، والذهنية، والمعنوية، والتي تمكن الفرد من تحقيق مستوى راق في الصحة، و أعلى قدر من الإنتاج في عمله، واعلي قدر من الاستمتاع بالحياة و خدمة مجتمعه." (د.مفتي ابراهيم، 2004، صفحة 27)



الشكل (1): مكونات اللياقة الشاملة و العائد على الشخص منها

- من المفهوم السابق يتضح لنا ان اللياقة الشاملة تتكون من خمسة أنواع من اللياقة، و لا تقتصر على مجرد اللياقة البدنية فقط. و هي كل من اللياقة البدنية، اللياقة الاجتماعية، اللياقة الانفعالية، اللياقة الذهنية و المعنوية، و جميعها تكمل بعضها بعضا لتحقيق للشخص عددا من الحصائل.
- من المفهوم اللياقة الشاملة نستنتج ان الفوائد التي تعود الشخص من تمتعه باللياقة الشاملة خمس فوائد رئيسية و هي تمكنه من اكتساب مستوى جيد من الحالة الصحية، تسهم في تحقيقه لأعلى من الإنتاج خلال عمله، وترفع مستوى مقدرته على الاستفادة من الاستمتاع بالحياة، و تساعد على قيام بمسؤوليات خدمة مجتمعه.
- ويلاحظ ان العديد من الباحثين في مجال التربية الرياضية و الرياضة قدموا مكونات مختلفة للياقة البدنية، لكننا عرضنا ما تم الاتفاق عليه بينهم. الشكل (1)، و الذي يحتوي على هيكل تخطيطي لمكونات اللياقة الشاملة و العائد من التمتع بها. (د.مفتي ابراهيم، 2004، صفحة 28)

**2-2- اللياقة البدنية PHYSICAL FITNES:**

- نعرف اللياقة البدنية كما يلي :
- "مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية و الحياة بكفاءة و فعالية "
- من التعرف السابق يتضح لنا ان اللياقة البدنية ترتبط بمقدرة الأشخاص على القيام بالأعمال , والحياة حياة فعالة بما يمكن من الاستمتاع بوقت الفراغ المتاح.
- يتضح أيضا من التعريف السابق العلاقة المباشرة للياقة الشخص وبين تمتعه بالصحة و مقدرة جسمه على مقاومة أمراض نقص الحركة, HYPOKINETIC DISEASES والوفاء بالأعمال و المجهودات الطارئة على حياته.
- يتضح أيضا من التعريف للياقة البدنية تعتمد على العديد من العناصر التي لها علاقة بكفاءة عمل الأجهزة الفسيولوجية.
- ومن المهم مراعاة ان التعريف السابق للياقة البدنية لم يتعرض لكل من المكونات الاجتماعية والانفعالية و الذهنية و المعنوية للشخص ,على اعتبار تلك المكونات تعتبر مكونات شاملة تندرج تحت مفهوم اللياقة الشاملة.
- هناك نتيجة هامة تعتبر بمثابة مبدأ ,و هي ان الوصول للياقة البدنية المثالية سوف يكون صعب دون ان يمارس الشخص التمرينات البدنية بصورة منتظمة.
- تتكون اللياقة البدنية من عناصر متعددة حيث يعتبر كل من القوة العضلية ,و لياقة الجهاز الدوري التنفسي مجرد عنصرين فقط منها ,إذ ان كل عنصر من عناصر للياقة البدنية يعتبر حيويا لتحقيق للياقة البدنية النموذجية. (كما عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 21)

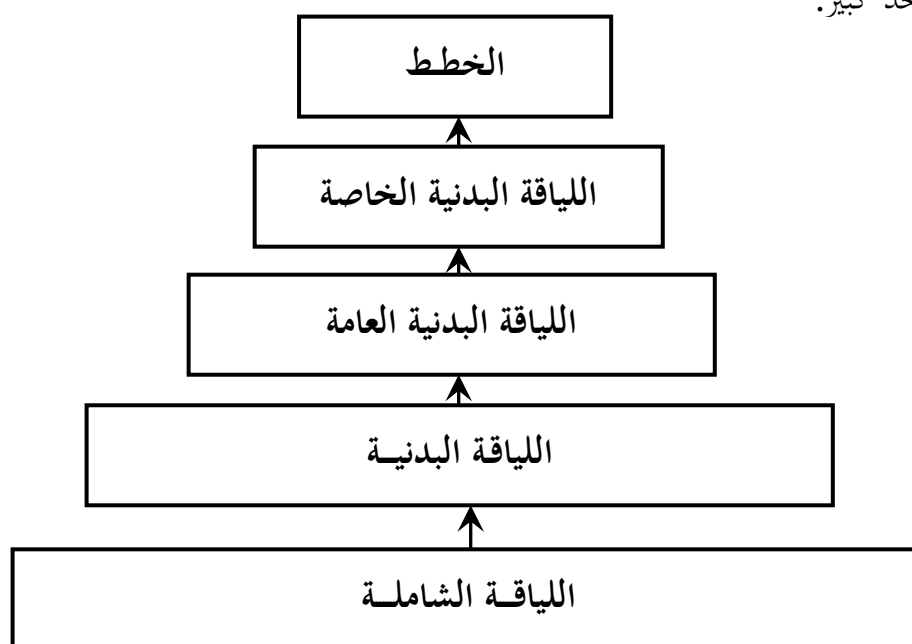
**2-3- للياقة البدنية العامة GENERALEPHYSICAL FITNESS :**

- نعرف للياقة البدنية العامة كما يلي:
- "مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية و أعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة و فعالية بصورة شاملة و متزنة خلال ممارسة أنشطة بدنية او رياضية عامة.
- التعريف السابق للياقة البدنية العامة يستخدم خلال عمليات تدريب الرياضيين بصورة أساسية ,بالرغم من إمكانية استخدامه مع الممارسين للرياضة بشكل عام,او الأشخاص العاديين الذين يمارسون برامج اللياقة البدنية المتقدمة.
- ونلاحظ في تعريف للياقة البدنية العامة يتسم بعدد من السمات منها ما يلي: (د.مفتي ابراهيم، 2004، صفحة 45)
- ضرورة اكتساب الرياضي كافة عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة:

- لما كانت تمارين اللياقة البدنية العامة تهدف الى اكتساب الفرد كافة عناصر اللياقة البدنية, لذا فالتمارين المستخدمة في برامجها, يجب ان تغطي كافة العناصر للياقة دون استثناء, وكما يجب ان تغطي كافة العناصر للياقة دون استثناء, وكما يجب ان يكون غير مركزا على جزء معين من أجزاء الجسم دون غيره. و من المهم ان تتسم مسارات الحركة خلال تنفيذ تمارين اللياقة البدنية العامة بالعمومية و الشمول دون الخصوصية.

• تحقيق التوازن في اكتساب عناصر اللياقة البدنية:

بمعنى ان تقدم تمارين للفرد الممارس او الرياضي بحيث يكون نصيب كل منها المجموع الكلي للتمارين نسب متوازنة الى حد كبير.



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

## 2-4- اللياقة البدنية الخاصة. SPECIAL PHYSIC FITNESS:

• تعرف اللياقة البدنية الخاصة بأنها:

" مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها تجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة و فعالية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة" (د.مفتي ابراهيم، 2004، صفحة 46)

- التعريف السابق للياقة البدنية الخاصة يستخدم مع الرياضيين بصور أساسية, او الممارسين الأنشطة بدنية تخصصية, مثل أعداد القوات الخاصة لرجال الشرطة, و الجيش و من حكمهم, للقيام بمهام تتطلب مواصفات بدنية خاصة.

- التعريف السابق للياقة البدنية الخاصة يستخدم في الإعداد البدني الخاص للرياضيين و من في حكمهم لكافة الرياضات, اعد ان يكونوا قد أتموا مرحلة الإعداد العام, و التي تخطط لاكتسابهم اللياقة البدنية العتمة.

- تختار التمرينات التي يتم من خلالها اكتساب الشخص اللياقة البدنية الخاصة من بين التمرينات المتخصصة في اكتساب عناصر بدنية بعينها، مثل القوة العضلية الخاصة أو التحمل الخاص على سبيل المثال.
- يلاحظ من التعريف ان التمرينات المستخدمة في اكتساب اللياقة البدنية الخاصة سوف تتضمن نفس مسار الحركات التي يتسم بها إذا الواجبات لبدنية الحركية في الرياضة التخصصية. (د.مفتي ابراهيم، 2004، الصفحات 46-47)

## 2-5- الصحة HEALTH:

### - تعرف الصحة بأنها:

- حالة نموذجية من الرقي الوظيفي للبدن بكافة أجهزته ، تسهم في ان يحيا الشخص بكفاءة و فاعلية وهي أكثر من كونها مجرد خلو جسمه من الأمراض "
- التعريف السابق للصحة يتضمن كل من الحالة الذهنية ، و الاجتماعية ، والانفعالية، والمعنوية، و اللياقة البدنية الجيدة، إضافة الى خلو الجسم من الأمراض.
- "السيطرة على عناصر البيئة التي يعيش فيها الشخص ، بهدف منع او تقليل احتمال إصابة بالأمراض "

## 2-6- المرض ILLENESS :

### • يعرف المرض بأنه:

"الشعور بأعراض مرتبطة بأمراض او حالات مرتبطة بعدم التوازن الحيوي الداخلي للشخص"

## 3 - أهمية اللياقة البدنية:

- لقد نظم الله سبحانه و تعالى أعضاء الجسم الإنسان بصورة نموذجية تمكنه من الحركة التي لا يستطيع الحياة بدونها ، فهي وسيلته الأساسية للحياة ،وهي التي تمكنه من ممارسة أي نشاط في حياته اليومية ،ومن ثم أصبحت الحركة احد وسائل تقدمه و رفايته.
- أشار الانثربولوجيون "خبراء علم الإنسان" الى ان الحاجة الى الحركة قد ارتبطت في بداية الخلفية و لفترة طويلة قديما بعد ذلك بمبدأ "FIGHT OR FLIGHT" أي القتال أو الفناء .فقد كان على الإنسان خلال بحثه عن الطعام أما ان يقاتل مستخدما الحركة كوسيلة أساسية في ذلك ، او ان يتفادى الصراع من اجل ان يبقى حيا ،وعليه في هذه الحالة ان يجيد الهروب من مصادر الخطر مستعينا بالحركة أيضا . و من ثم يمكننا القول بأن الانسان منذ القدم كان لا يستطيع العيش بدون لياقة بدنية فطرية ، وإمكانات بدنية حركية ليتمكن من الاستمرار في الحياة.
- حتى أسلافنا الأكثر حداثة كان عليهم ان يبذلوا جهدا كبيرا ، وكجزء أساسي من نشاطات حياتهم اليومية

- و إذا ما عقدنا مقارنة بين الحركة الدائمة والجهد البدني الذي كان يبذله أسلافنا بما يبذله إنسان عصرنا الحديث، فإننا سنستنتج ان هناك فارقا كبيرا في كم الحركة و الجهد الذي كان يتميز به الأسلاف عن إنسان اليوم.
- لقد تميز العصر الحديث باكتشافات عملية متنامية، ووفرت كافة الأدوات الأجهزة التي صنعتها التكنولوجيا المتطورة باطراد، والتي مكنت الإنسان من ان ينهي كافة أنشطة حياته اليومية تقريبا دون جهد بدني يذكر.
- لقد تخلت الأدوات و الأجهزة في كل عمل يؤديه إنسان اليوم في حياته اليومية وهو الأمر الذي يفسر لنا الفارق الكبير جدا بين ما كان يبذله إنسان الأمامس، وما يبذله إنسان اليوم من جهد بدني و حركة ونشاط.
- ومن جهة أخرى فقد أظهرت الإحصائيات انه خلال المائة سنة الأخيرة تناقص متوسط العمل الأسبوعي للفرد بمعدلات كبيرة، الأمر الذي أدى الى تحول ساعات كثيرة من التي كانت تقضى في العمل الى ساعات وقت فراغ لا تستثمر، و إذا ما شغلت تلك الساعات فان ثمة شغلها الخمول، فادى ذلك الى تزايد في مشكلة نقص الحركة بصفة مضاعفة. (د.مفتي ابراهيم، 2004، صفحة 21)
- حتى مع متوافر العدد الهائل من ساعات الفراغ بدون عمل، فقد ظل الزمن الذي يخصصه بعض الأفراد لأداء التمرينات للحفاظ على لياقتهم البدنية ثابتا، بدلا من ان يزداد لمواجهة نقص الحركة و الجهد البدني الناتج عن استخدام الأجهزة و الأدوات الآلية الأوتوماتكية.
- لقد تحولت الأدوات و الأجهزة الحديثة الكثيرة من الأشخاص الذين كانوا لائقين بدنيا في طفولتهم، و مفعمين بالنشاط و الحيوية، الى أشخاص نادرا ما يبذلون الجهد البدني او يؤدون النشاط الحركي.
- ان كثيرا من الأشخاص ينظرون الآن الى ممارسة التمرينات البدنية و الحركية على أنها اقل أهمية لحياتهم، و متناسين أنهم في أمس الحاجة لأداء الجهد البدني او يؤدون النشاط الحركي.
- ان كثير من الأشخاص ينظرون الآن الى ممارسة التمرينات البدنية و الحركية على أنها اقل أهمية لحياتهم، و متناسين أنهم في أمس الحاجة لأداء الجهد البدني والحركة لاكتساب اللياقة البدنية، و الوقاية من أمراض نقص الحركة التي أصبحت من اخطر أمراض عصرنا الحالي.
- لقد خلق الله سبحانه جسم الإنسان قابلا للحركة، ووهبه سبحانه التصميم الذي يشجع على الاستخدام بمهارة للوفاء بكافة متطلبات الحياة، و يكفي ان ننظر مثلا الى مفاصل اليد، و سنتعجب لتصميمها الذي وفر مدى واسع متنوع من إمكانات الحركة، و يمكننا من الإمساك بأدق الأدوات او الأشياء الصغيرة. لو ان مفصلا واحدا من مفاصل اليد فقد القدرة على الحركة و ليكن احد مفاصل الإبهام او السبابة على سبيل المثال، لأدى هذا الى التسبب في الكثير من المشكلات التي يمكن ان تواجه الشخص الذي أصيب مفصله نتيجة فقد القدرة على الحركة. (مفتي ابراهيم و آخرون، 2004، صفحة 43)



- ان كثير من الأشخاص لا يستغلون لصالحهم المميزات التي وهبها الله سبحانه للجسم كي يتحرك بممارسة التمرينات البدنية التي يمكن ان تكسبهم الصحة و اللياقة ,وتتيح لهم فرصة العمل الفعال و التمتع بمباهج الحياة. - لقد كانت النتيجة الطبيعية لتجاهل كثير من الأشخاص ممارسة التمرينات البدنية لتعويض نقص حركتهم ان أصيبوا بمرض نقص الحركة, HYPOKINETIC DISEQSE او بما يعرف أيضا بالمرض المرتبط بالحركة.فبعد ان كان كثير من الأشخاص يعانون في الماضي من الإرهاق الناتج من كثرة الأعباء البدنية التي كانوا يبذلونها في حياتهم اليومية ,أصبح إنسان اليوم يعاني من النقص الشديد في الحركة التي إصابته بالكثير من الأمراض. - ان الحاجة الى اكتساب الإنسان اللياقة البدنية الجيدة المصحوبة بالصحة النموذجية أصبحت في عصرنا الراهن أمر حيويًا.

- لقد أصبح من الضروري ان يقتنع الأشخاص بضرورة ممارسة التمرينات البدنية بانتظام و ان ممارسة تلك التمرينات نمط من أنماط حياتهم و هو ما يفرض ضرورة ان يخص كل شخص وقتا كافيا لممارسة النشاط الحركي و التمرينات البدنية

- ان التزود بالمعلومات الكافية التي تمكن الشخص من ان يمارس التمرينات بأفضل اسلوب أي بأسلوب عامي لاكتساب اللياقة و الصحة هو أمر لا يقل أهمية عن ممارسة تمرينات اللياقة البدنية ذاتها إذ ان الممارسة الخاطئة او غير المجدية التمرينات اللياقة البدنية يمكن ان تجعل الشخص يتعد عن الممارسة و لا يكرر المحاولة مرة أخرى - و في بعض الأحيان قد تكون نقص المعلومات المتعلقة بكيفية ممارسة تمرينات الياقة البدنية بشكل مناسب احد أسباب إصابة الشخص ببعض المشكلات البدنية. (حنفي محمود مختار، مفتي ابراهيم، 1988، صفحة 32)

#### 4- تصنيفات اللياقة البدنية:

اختلفت المدرسة الشرقية و الغربية في تصنيف عناصر اللياقة البدنية حيث حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية في خمس مكونات أساسية وهي:

- القوة، التحمل ، السرعة ، المرونة، الرشاقة.

بينما حددت المدرسة الغربية مكونات اللياقة البدنية في سبعة مكونات أساسية هي:

- السرعة، القوة العضلية، التحمل العضلي، المرونة، الرشاقة، التوافق، القدرة العضلية.

أما العالم "كوربن" فقد لاحظ مما سبق بأن كلا المدرستين اكتفتا بتحديد عناصر اللياقة البدنية تحديدا عاما، الأمر الذي جعله يضع تصنيفا حديثا للياقة البدنية، حيث قسم اللياقة البدنية حسب الغرض منها حسب

التصنيف التالي :

**1-** اللياقة المرتبطة بالمهارة (الانجاز) وهي المتطلبات اللازمة لتحقيق إنجازات رياضية معينة أو التفوق بنوع محدد من أنواع الرياضات، و تشمل العناصر التالية:

- السرعة - زمن رد الفعل - القدرة العضلية - التوافق - الإتران - الرشاقة.

2- اللياقة المرتبطة بالصحة ( اللياقة العامة ) وهو مستوى اللياقة البدنية العام والمطلوب من الجميع أن يتمتعوا به بهدف الحصول على الصحة ومقاومة متطلبات الحياة، و تشمل العناصر التالية:

• اللياقة القلبية التنفسية .

• اللياقة العضلية الهيكلية (التحمل العضلي، المرونة).

• التركيب الجسمي .

و ستدل "كورين" في تصنيفه بدرجة ارتباط العنصر بكل من الصحة أو المهارة، فإذا كانت درجة ارتباط العنصر و تأثيره على الصحة أكبر من درجة ارتباطه و تأثيره على المهارة فيصنف ضمن العناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و العكس، فإذا كانت درجة ارتباط العنصر و تأثيره على المهارة أكبر من درجة ارتباطه و تأثيره على الصحة فيصنف ضمن عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة. (محمد عبد الرحيم اسماعيل و آخرون، 2003، صفحة 77)

### 5- طبيعة تركيب عناصر اللياقة البدنية :

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

### 6- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة:

- عناصر اللياقة البدنية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بأداء المهارات الحركية او الأداء الماهر في الرياضة بشكل عام نظرا لتأثيرها الكبير على كفاءة عمل الجهاز العصبي هي كما يلي: (د.مفتي ابراهيم، 2004، صفحة 34)

- الرشاقة.
- الاتزان.
- التوافق.
- القدرة العضلية.
- زمن رد الفعل.

- السرعة.

#### 6-1- الرشاقة AGILITY:

- تعرف الرشاقة بأنها :

"المقدرة على تغيير الاتجاهات على الأرض و الأوضاع في الهواء بسرعة، و دقة، و توقيت سليم"

#### 6-2- الاتزان BALANCE:

- يعرف الاتزان بأنه:

"المقدرة على السيطرة على الحركات الإرادية لعضلات الجسم بما يحقق التوازن له"

#### 6-3- التوافق COORDINATION:

- يعرف التوافق بأنه :

"المقدرة على استخدام مراكز الإحساس و الحركة في أجزاء الجسم المختلفة لتنفيذ أكثر من واجب حركي بسلاسة و دقة"

#### 6-4- القدرة العضلية POWER:

- تعرف القدرة العضلية بأنها :

"المقدرة على إخراج أقصى قوة بأقصى سرعة"

#### 6-5- السرعة SPEED :

- تعرف سرعة بأنها:

"مقدرة الشخص على اداء حركي في اقصر زمن"

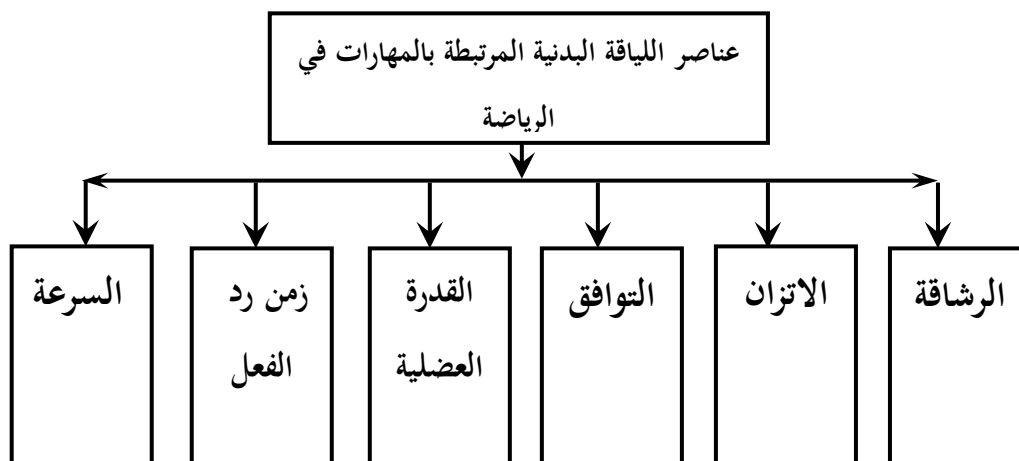
#### 6-6- زمن رد الفعل REACTION TIME

- يعرف زمن رد الفعل بأنه:

"الزمن ما بين الإثارة و الاستجابة لتلك الإثارة"

-ان كافة العناصر السابق الإشارة إليها عناصر لياقة بدنية مهارية بسبب علاقتها المباشرة بانجاز المهارات

الحركية المطلوبة في الحياة بشكل عام خلال الحياة اليومية للأشخاص ،كامل إنها مطلوبة بدرجة كبيرة جدا أيضا لانجاز الأداء الماهر في الرياضات المختلفة.



الشكل (3): عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة.

### 7- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

- العناصر التالية للياقة البدنية لها علاقة وثيقة بالصحة ، و قد اعتبرناها كذلك نظرا لان كل منها له علاقة مباشرة بأعراض الصحة الجيدة تتعلق مباشرة بسلامة أجهزته الفسيولوجية ، مثل جهاز الدور التنفسي و الجهاز العضلي ، وتركيب أعضاء الجسم و أنسجته، وكلها لها علاقة مباشرة بتقليل خطورة الإصابة بأمراض نقص الحركة وهي كما يلي : (الهزاع بن محمد الهزاع ، 1998، الصفحات 36-37)

- القوة العضلية
- التحمل العضلي.
- لياقة الجهاز الدوري التنفسي.
- المرونة.
- تركيب الجسم.

### 7-1- تركيب الجسم BODY COMPOSITION:

#### 7-1-1- تعريف تركيب الجسم بأنه:

"العلاقة النسبية بين كل من العضلات MUSCLES ، و الدهونFATS، و العظامBONES، و الأنسجة الأخرى التي يتركب منها الشخص"

- يعرف التركيب الجسمي بأنه "العلاقة النسبية لكل من العضلات، و الدهون، و العظام، و الأنسجة الأخرى التي يشتمل عليها جسم الشخص.

- إن العلاقة النسبية للدهون مع باقي مكونات الجسم تشكل محورا هاما في مفهوم تركيب الجسم، نظرا لارتباط الدهون بالكثير من المشكلات الصحية، فإذا ما كان الشخص سمين أكثر من اللازم، فإن ذلك سيوقعه في مشكلات ترتبط بالصحة.

- في أحد الإحصائيات التي أجريت على الراشدين حول السمنة و النحافة في المجتمع الأمريكي، اتضح ان هناك (18%) من المفحوصين أنحف من القدر المناسب، بينما كان (23%) في مستوى مقبول بين السمنة و النحافة، و كان 59 % منهم على درجة كبيرة من السمنة.

- نستخلص من النتيجة السابقة أن العديد من الأشخاص الراشدين لا يملكون نسبة مناسبة من دهون الجسم. (الهزاع بن محمد الهزاع، 1992، صفحة 79)

### 7-1-2- معلومات هامة تتعلق بتركيب الجسم:

- هنالك بعض المعلومات الهامة التي يجب على كل من الباحث و المدرب و المدرس أن يعرفها عن التركيب الجسمي و التي تم اختصارها في شكل النتائج التالية: (د.مفتي ابراهيم، 2004، صفحة 278)

❖ **النتيجة الأولى:** هناك معايير تتعلق بكمية الدهون الجسم يجب استخدامها، حيث يمكن من

خلالها التعرف على ما إذا كان الشخص قد وصل إلى مرحلة السمنة أم لا

● لا شك أن كل شخص يمكن أن يمتلك حد أدنى من دهون الجسم، كي توفر له الصحة الجيدة، و هذه الكمية تساعد آليات جسمه في توفير عدد من الوظائف منها ما يلي:

- تنظيم حرارة الجسم.

- امتصاص الصدمات.

- تنظيم التغذية الضرورية.

● الدهون الضرورية للجسم مصطلح يعني:

- كمية الحد الأدنى من الدهون التي يجب أن توجد في جسم الشخص و التي تمكنه من تحقيق صحة جيدة.

- الدهون الغير ضرورية تتجمع في جسم الشخص، حينما يتناول غذاء بسعرات حرارية أكبر مما يفقده في نشاطات حياته المختلفة.

- إذا ما تجمعت الدهون الغير ضرورية بكميات كبيرة، فإن بالإمكان أن يصاب الشخص الدهون الزائدة.

- حدود نسبة الدهون بجسم الرجال و التي لا يجب أن يتعدوها حتى لا يصلوا إلى حالة الدهون الزائدة، هي نسبة (30%) من تركيب الجسم.

- يجب مراعاة أن البدانة أو السمنة، يعتبرتا تطرف في تركيب الجسم، من حيث الدهون الزائدة.

- كي يتمتع الشخص بالصحة الجيدة، فإن عليه أن لا يسمح لنسبة دهون الجسم أن تقل بدرجة كبيرة أيضا، إذ أن هنالك مستويات مستحبة من السمنة توفر كل من المستوى الصحي الجيد، و مستوى الأداء الرياضي الجيد أيضا لكل من الرجال و النساء.

- يعتبر انخفاض مستوى دهون الجسم لدى الرياضيين عن الحدود المناسبة أمرا غير مرغوب فيه.

- لقد أظهرت نتائج الأبحاث العلمية، أن محاولة الوصول إلى مستوى منخفض من دهون الجسم، يمكن أن يسبب أمراضا عدة، منها على سبيل المثال الهياج العصبي المرتبط بنقص الشهية للطعام، كما أن الإفراط في إنقاص الدهون، قد ينتج عنه انقطاع الطمث لدى السيدات.

❖ **النتيجة الثانية:** مقياس المستوى الأعلى من الدهون الزائدة أكثر أهمية من مقياس الوزن الزائد في

تحديد الصحة الجيدة:

- الوزن الزائد OVERWEIGHT يعني زيادة وزن جسم الشخص أكثر من معدل الوزن الطبيعي، و هو ليس ضارا، إذا لم يكن مصحوبا بدهون زائدة.

- زيادة نسبة (20%) أو أكثر قليلا فوق المعدل المطلوب للوزن، يعتبر مؤشرا للسمنة.

- نلفت النظر إلى أن قوائم تحديد معدلات الوزن ما هي إلا متوسطات وضعت طبقا لأوزان أشخاص من الجنسين، ومن أعمار مختلفة.

- من المهم أن يكون الشخص قريبا من معدلات الوزن المشار إليها في القوائم، لكن في نفس الوقت يجب العلم بأن الأهم هو كمية الدهون الموجودة في الجسم.

- إن قوائم الأوزان المثالية التي تعرض على الأشخاص تقدم مؤشرات عامة للوزن، لكنها ليست مؤشرات يمكن أن تعبر على المستوى الصحي للشخص، حيث لا تعبر عن نسبة دهون الجسم.

- غن بعض الأشخاص ذوي النمط العضلي قد يعتبروا من ذوي الوزن الزائد، بالرغم من أنه قد يمتلكون نسبة قليلة من الدهون.

- تقدر نسبة دهون الجسم بنسبة وزن الجسم الكلي مقارنة بنسبة الدهون، إننا نفضل أن يستخدم مصطلح "الدهن الزائد OVERFAT" أفضل من استخدام مصطلح "الوزن الزائد OVERWEIGHT" كمقياس حتى يمكن للأشخاص أن يستمتعوا بصحة أفضل.

❖ **النتيجة الثالثة:** هنالك الكثير من الأسباب لتحديد نسبي السمنة و النحافة:

- وزن جسم الشخص تحت الماء يعتبر أفضل أسلوب لتحديد نسبة الدهون في الجسم، و يتم ذلك طبقا لإجراءات معينة، حيث يوزن الشخص تحت مستوى سطح الماء، ثم يجري تصحيحا لكمية الهواء في الرئتين.

- يمكن تحديد كثافة الجسم من خلال قانون أرشميدس، و من خلال معرفتنا بكثافة أنسجة الجسم المختلفة، فإن بالإمكان تحديد كمية دهون الجسم ككل، و يعبر عن كمية دهون الجسم بنسبة من وزنه الكلي.
- تأخذ طريقة وزن الجسم تحت مستوى سطح الماء وقتنا طويلا كما تتطلب أدوات و تدريب خاص، و هي طريقة عملية للاستخدام إلا في المعامل المجهزة تجهيزا جيدا.
- هنالك طريقة أخرى لقياس دهون الجسم، هي كل من أشعة أكس، وقياس سمك الدهن، علما بأن قياس سمك الدهن هو المقياس الأكثر شيوعا لأنها طريقة سهلة للقياس.
- تتوزع دهون الجسم في كافة أجزاءه، و نسبة نصف دهون الجسم تقريبا تتجمع حول أعضائه الداخلية، و في داخل العضلات، أما النصف الآخر فيتجمع تحت الجلد.
- إن هنالك طبقات من الدهون تتجمع تحت الجلد في مناطق معينة من الجسم، يمكن الاستعانة بها في تحديد نسبة الدهون الجسم، كما يمكن استخدام مقياس دهون الجسم لقياس نسبة الدهون.

## 7-2-2- لياقة الجهاز الدوري التنفسي CARDIOVASCULAR FITNESS:

### 7-2-2-1- تعريف لياقة الجهاز الدوري التنفسي بأنها:

- "مقدرة القلب و الأوعية الدموية و الجهاز التنفسي على إمداد عضلات الشخص بالوقود اللازم لإنتاج الطاقة الخاصة بالأكسجين ومقدرة العضلات على تمثيل الوقود للسماح بتنفيذ التمرينات او الوفاء بالجهد المطلوب."
- كل من مصطلح لياقة الجهاز الدوري التنفسي CARDIOVASCULAR FITNESS، و مصطلح التحمل الدوري التنفسي CARDIOVASCULAR ENDURANCE، و مصطلح السعة الهوائية AEROBIC CAPACITY مصطلحات تشير إلى نفس المعنى.
  - كما تجدر الإشارة إلى أن تسمية الجهاز الدوري التنفسي، ترجع إلى متطلبات توصيل الأكسجين و تمثيله في خلايا الجسم، و إذا ما كان لائقا في أداء تلك الوظيفة في ظروف الأداء البدني أم لا.
  - إن توصيل الأكسجين و تمثيله في الخلايا بكفاءة أمر يمكن إنجازه خلال الأداء إذا ما كان كل من الجهاز الدوري و الجهاز التنفسي قادرين على تنفيذ هذه المهمة بكفاءة، باعتبارهما الجهازان الرئيسيان المسئولان عنها.
  - لكن تبقى الإشارة إلى أن مصطلح لياقة الجهاز الدوري التنفسي، مصطلح أكثر شمولية، نظرا لأنه يتطلب لياقة العديد من أجهزة الجسم الفسيولوجية. (American College of Sport Medicine، 1988، الصفحات 422-

### 7-2-2-2- معلومات أساسية لتحقيق لياقة الجهاز الدوري التنفسي:

- هناك عدد من المعلومات التي أمكن التوصل إليها من خلال متابعة الدراسات العلمية التي تتعلق بالتحمل الدوري التنفسي، حيث تسهم إستيعاب تلك المعلومات في تطويره، و هذه المعلومات كما يلي: (د.مفتي ابراهيم، 2004، صفحة 181)

### 7-2-2-1- القلب اللائق ضرورة أساسية لتحقيق لياقة الجهاز الدوري التنفسي:

- يجب ان تكون عضلة القلب قوية باعتبارها أحد عضلات الجسم، و لكي تكون عضلة القلب قوية، فيجب أن تمارس التمرينات مثلها مثل باقي عضلات الجسم.
- الحقيقة المؤكدة هي ان عضلة القلب إذا لم تمارس التمرين فإنها سوف تضعف بينما إذا مارسته بانتظام، فإن قوتها سوف تزداد مثلها مثل أي عضلة أخرى بالجسم.
- لقد كان معتقدا منذ فترة طويلة، أن تنشيط القلب، و إجهاده بالأداء البدني، يمكن أن يضر به، لكن حديثا ثبت بما لا يدع مجالاً للشك أن مزاوله التمرينات البدنية بانتظام، و بالتدرج المناسب، و التقدم بدرجات شدة "صعوبة" فإن هذه التمرينات لا تسبب ضرر للقلب.
- التمرينات البدنية سوف تجعل عضلة القلب تزداد في الحجم، و أيضا تزداد قوتها بما يسمح بدفع كميات أكبر من الدم، بأقل عدد من الضربات في الدقيقة الواحدة.

### 7-2-2-2- يجب أن يكون القلب سليما صحيا كي يكون قادرا على أداء المجهود المطلوب منه

بكفاءة:

- ضربات قلب الشخص الطبيعي حوالي (40) مليون ضربة في السنة، و خلال هذه الفترة يضخ القلب في اليوم الواحد أكثر من (4000) جالون من الدم او ما يعادل (10) طن من الدم.
- في كل يوم يكون عبئ العمل الواقع على القلب يعادل حمل حقيقية يصل وزنها إلى (13.5) كيلو إلى ارتفاع (102) طابق من طوابق ناطحة السحاب.
- إن القلب السليم من الناحية الصحية هو القلب الذي يعمل بالمعدلات التي سبق الإشارة إليها إضافة إلى خلوه من الأمراض، فإذا ما كان القلب سليما من الناحية الصحية، فبالإمكان تطوير تحمله الدوري التنفسي.

### 7-2-2-3- ضرورة أن تكون الأوعية الدموية لائقة حتى يمكن تحقيق لياقة التحمل الدوري التنفسي:

- يحتوي الدم على نسبة عالية من الأوكسجين المدفوع من البطن الأيسر LIFT VENTRICALE إلى الأورطي AORTA، و هو الشريان الرئيسي، حيث يصل منه إلى الشرايين الأخرى، و منها إلى أنسجة الجسم المختلفة.



- يتدفق الدم من الشرايين إلى الشعيرات الدموية CAPILLARIES، ثم يمر إلى الأوردة VEINS، ويحمل الدم كميات صغيرة من الأوكسجين، عائداً به إلى القلب إلى الأذين ATRIUM، ثم إلى البطين VENTRICLE.
- يدفع الأذين الدم على الرئتين LUNGS، و في الرئتين يلتقط الدم الأوكسجين OXYGEN، و تتم عملية إزالة ثاني أوكسيد الكربون CARBON DIOXIDE.
- يعود الدم المحمل بالأوكسجين من الرئتين إلى القلب عن طريق الأذين الأيسر أولاً، ثم إلى البطين الأيسر.
- تكرر عملية دوران الدم نفسها مرة أخرى.
- تتصف الشرايين الصحية HEALTHY ARTERIES بالمرونة، و الخلو من العوائق، و تتصف بخاصية التمدد، كي تسمح بتدفق الدم عبرها بسهولة، و تتحكم طبقة العضلات المبطننة للشريان في حجم اتساعه، طبقاً للنبض من خلال الألياف العصبية NERVE FIBERS.
- إن الشرايين الغير لائقة، يكون فيها نقص في نصف قطرها الداخلي، و هو ما يسمى "التصلب التعصدي ATHEROSCLEROSIS"، و هو ناتج عن الترسيب على جدرانها الداخلية.
- الترسيب على الجدران الداخلية للشرايين، يؤدي لأن تصبح أكثر صلابة، و غير مطاطية، و تسمى في هذه الحالة ARTERIO-SCLEROSIS.
- الشرايين التاجية على وجه الخصوص تعتبر شرايين هامة جداً للصحة، و يرجع ذلك إلى أن الدم المتواجد في الغرف الأربعة للقلب، لا يغذي بشكل مباشر عضلة القلب، و إنما الذي يغذيها هو عدد صغير من الشرايين تتخلل نفس عضلة القلب و تأتي من الدورة التاجية "دورة جانبية".
- إذا ما كانت الدورة التاجية CORONARY CIRCULATION ضعيفة لدى شخص معين أو بها قصور، أي غير صحية، فإن بالإمكان في هذه الحالة أن يتسبب ذلك فيما يسمى بالنوبة القلبية HEART ATTACK إذا ما عملت بطريقة فجائية.

#### 7-2-2-4- تحقيق اللياقة الجيدة للتحمل الدوري التنفسي يتطلب لياقة الجهاز الدوري التنفسي:

- عملية التنفس الخارجي EXTERNAL RESPIRATION، هي العملية التي يتم من خلالها استنشاق الأوكسجين من خلال الفم، و توصيلها إلى الرئتين حيث يلتقطه الدم.
- تتطلب عملية التنفس الخارجي ريتين لائقتين، كما تتطلب أيضاً كمية كافية من الهيموجلوبين HEMOGLOBIN، و هو الموجود في كرات الدم الحمراء.
- أما عملية توصيل الأوكسجين بالدم فتسمى "التنفس الداخلي INTERNAL RESPIRATION"، و هي العملية التي تتطلب عدد كافي من الشعيرات الدموية الصحيحة السليمة.
- إن توصيل الأوكسجين إلى أجهزة الجسم، و إزالة ثاني أوكسيد الكربون منها، تتطلب لياقة كل من أجهزة التنفس الخارجي، و التنفس الداخلي.

## 7-2-2-5- تحقيق اللياقة الجيدة للتحمل الدوري التنفسي تتطلب عضلات لائقة قادرة على استخدام الأوكسجين:

- تستخدم العضلات الأوكسجين في تنفيذ الأداء البدني الذي ينجزه الجسم بمجرد وصول الأوكسجين إليها.
- يغذي الجهاز الدوري التنفسي ثلاثة أنواع من الألياف العضلية، هي البطيئة، السريعة البطيئة، السريعة، تصبح الألياف العضلية البطيئة أكثر كثافة في استخدام الأوكسجين إذا ما كانت على درجة كافية من التدريب، و هو ما يعني ارتباط التحمل الدوري التنفسي بمقدرة العضلات على استخدام كمية الأوكسجين المتاحة لها.

### 7-3- المرونة FLEXIBILITY:

#### 7-3-1- تعرف المرونة بأنها:

"مدى الحركة المتاحة في مفاصل الجسم"

- مصطلح المرونة FELXBILITY، يعني "المدى المتاح الذي يتحرك فيه المفصل أو مجموعة من المفاصل"
  - يحدد المدى الحركي للمفاصل عامة بطبيعة شكل العظام و الغضاريف في المفصل، و بطول العضلات MUSCLES، الأوتار TENDONS، و الأربطة LIGAMENTS، و اللفافات التي تعمل على المفصل FASCIA.
- (مفتي ابراهيم، 2001، صفحة 63)

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

- يختلف المدى الحركي الذي يعمل من خلال المفصل في مختلف أنحاء الجسم، و بعض هذه المفاصل محدودة الحركة، للدرجة التي لا ينثني معها و لا يفرد، و يسمى المفصل في هذه الحالة "مفصل عديم الحركة"، مثل مفاصل رسغ اليد "المعصم" CARPUS و عظام مشط اليد METCARPUS، و على الجانب الآخر نجد مفاصل ذات مدى حركي كبير جدا، و يسمى في هذه الحالة مفصل حر الحركة كما هو الحال في مفصل الكتف على سبيل المثال، الذي يمكنه أن يؤدي الحركة في مدى دائري.

- إن لكل شخص متطلبات خاصة في المرونة، تعتمد على احتياجاته الفردية و التي من المفترض أن تؤدي من خلالها الحركات المعتادة في حياته اليومية بكفاءة، سواء في العمل، أو في المنزل، أو في أي مهمة أخرى.

### 7-3-2- مفهوم الإطالة:

- مصطلح الإطالة أو التمديد يشير إلى طول كل من العضلات، و الأوتار التي تعمل على المفصل، "أو بمعنى آخر تعني الإطالة مدى التمديد أو الطول الذي يمكن للعضلات العاملة على المفصل أن تصل إليه".

### 7-3-2- أنواع الإطالة:

هنالك نوعان من الإطالة هما، الإطالة الايجابية، و الإطالة السلبية كما يلي:

#### 1- الإطالة الايجابية ACTIVE STRETCH:

- الإطالة الايجابية تعني " مد العضلة من خلال شد فعال بواسطة عضلات الشخص نفسه في الاتجاه المعاكس أي المقابل لاتجاه انقباضها"

• مثال: إذا ما أراد شخص مد عضلة سمانة الساق، فإن العضلة الأمامية للقصبة يجب أن تنقبض، لتسمح بمد العضلات الخلفية.

#### 2- الإطالة السلبية PASSIVE STRETCH:

- و تعني " مد يفرض على العضلة من خلال قوى خارجية غير تلك القوة المولدة من العضلات المقابلة".

• مثال: استخدام شخص آخر، أو جزء آخر من الجسم، كالين لإطالة السمانة أو استخدام الجاذبية، أو

استخدام البكرات لمد العضلات. (د.مفتي ابراهيم، 2004، صفحة 244)

### 7-3-3- معلومات أساسية تتعلق بالمرونة و الإطالة: (د.مفتي ابراهيم، 2004، صفحة 245)

#### 7-3-3-1- ليس هنالك درجة نموذجية للمرونة:

- حتى الآن لم يتم التوصل إلى المدى النموذجي الذي يجب أن يكون عليه كل مفصل.  
- هنالك العديد من المعايير التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق إختبارات المرونة على آلاف الأشخاص لمختلف الأعمار و من كلا الجنسين، و الذين يعملون في كافة الوظائف، لكن ليس هنالك دليل علمي إلى أن الأشخاص الذين يمكنهم تحقيق مرونة أفضل في مفصل معين من المفاصل هم أفضل في اللياقة البدنية من أشخاص آخريين يحققون مرونة أقل في نفس المفصل.

#### 7-3-3-2- للاستفادة من المدى الحركي للمفاصل يجب أداء تمارين منتظمة في المدى

الكامل:

- هناك قول مأثور هو "إذا لم تستخدمه فسوف تفقده"  
- القول المأثور السابق، ينطبق تماما على المرونة، فالفشل في استخدام المفاصل بانتظام خلال المدى الطبيعي لها، سوف ينتج عنها فقدان المرونة في فترة قصيرة من الزمن.  
- على الأشخاص استخدام تمارين المدى الحركي الكامل، أي تمارين الوصول إلى المدى الحركي للمفاصل.

- بعض الرياضيين يفضلون أداء تمارين المدى الحركي الكامل للمفصل خلال إجراء عملية الإحماء، قبل تنفيذ الجرعة التدريبية خلال وحدة التدريب، و تأجيل إطالة العضلات حتى نهاية هذا الجزء.

### 7-3-3-3- ضرورة تنفيذ الإطالة كأساس التحميل الزائد حتى يزداد طولها:

- إن هنالك حقائق تشير إلى ضرورة إطالة مدى العضلة حتى نسبة (10%) من طولها الطبيعي كي تتحقق مرونة المفاصل العامة عليها.

- العضلات التي لا يتم إطالتها على أساس التحميل الزائد إلى ما بعد مداها الطبيعي، سوف لا تزيد مطاقتها.

### 7-3-5- أساليب تطوير المرونة و الإطالة:

- هنالك ثلاثة أنواع لتطوير المرونة و الإطالة هي كما يلي:

- الإطالة الثابتة.
- الإطالة المقذوفة.
- تمارين تسهيل أداء مستقبلات الحس العميقة العصبية العضلية، نعرضها فيما يلي:

#### ❖ الإطالة الثابتة:

- في الإطالة الثابتة STATIC تمد العضلات ببطء، ثم البقاء في الوضع الممدود لعدة ثواني.  
● مثال: الرقود على الظهر، سحب احد الركبتين إلى الصدر بالذراعين و البقاء في هذا الوضع الممدود لعدد من الثواني.

#### ❖ الإطالة المقذوفة:

- في الإطالة المقذوفة BALISTIC تمد العضلات بالقوة الدافعة المولدة من المرجحة، أو من ارتداد، أو من هز بعض أجزاء الجسم، كما في حالة تمارين حين يقوم المتمرن باستغلال ثقل جسمه في إطالة العضلة التوأمية، أو بمساعدة الزميل أو الجاذبية الأرضية.

#### ❖ تمارين تسهيل أداء مستقبلات الحس العميقة العصبية العضلية:

- و مصطلحها هو ROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACIALITATION، و هي تمارين ذات أداء فني خاص لزيادة انقباض، او ارتخاء العضلات، من خلال منعكس آلي "ميكانيكي".

- يتم هذا النوع من الإطالة ذلك طبقا لثلاثة خطوات:

#### ❖ الخطوة الأولى:

- هي قبض العضلة التوأمية مثلا بالنظام الأيزومتري "الثابت" ضد مقاومة ما مثال: دفع الجدار بأخص القدم، أو أن يقوم الزميل بتثبيت القدمين بشدها من أخص الأصابع.

### ❖ الخطوة الثانية:

- هي ارتخاء العضلات التوأمية و انقباض العضلات قابضة الأصابع لإطالة العضلة التوأمية إيجابيا.

### ❖ الخطوة الثالثة:

- استمرار القبض الإيجابي بينما يقدم الزميل مساعدة سلبية عن طريق وضع اليدين عند أخمص الأصابع و دفعها للأمام.

### 7-4-4- التحمل العضلي. MUSCULAR ENDURANCE:

#### 7-4-1- يعرف التحمل العضلي بأنه:

"مقدرة العضلات على الانقباض خلال إجهادها لفترة طويلة نسبيا"

#### 5-5- القوة العضلية STRENGTH:

#### • تعرف القوة العضلية بأنها:

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

- يعني مصطلح القوة أيضا "كمية القوة التي يستطيع الشخص إنتاجها خلال انقباض مجموعة عضلية مرة واحدة تبذل أقصى جهد لها"

"المقدرة على التغلب على قوة خارجية او رفع ثقل"

#### 5-2- الحاجة للقوة العضلية:

- نحتاج إلى القوة العضلية بشكل عام في حياتنا للأسباب التالية:

- زيادة سعة العمل في الحياة اليومية.
- الوقاية من مرض نقص الحركة.
- تقليل فرص الإصابة.
- الوقاية من ألم الظهر و التخلص منه.
- الوقاية من القوام الغير سليم و إصلاح عيوبه.
- تحسين المهارات الفنية الرياضية.
- قد تستخدم في انقاذ حياة الآخرين في الظروف الطارئة.

#### 5-3- التأثيرات الإيجابية لاكتساب القوة العضلية على الجسم و الأداء البدني:

- تسهم تمارين القوة العضلية في تحقيق الأهداف التالية:

- تحسين قوة العظام.
- تحسين قوة العضلات و الأوتار و الأربطة.

- تحسين التحمل العضلي.
- تحسين القدرة العضلية و التي تتطلبها بعض المهارات الرياضات، نظرا إلى أن معظم تلك المهارات تتكون من حركات مقذوفه، أي تؤدي بقوة كبيرة، منها على سبيل المثال:
  - مهارات الوثب في كافة الرياضات.
  - مهارات رمي أو دفع أدوات رياضية ثقيلة نسبيا في كافة الرياضات.
  - مهارات الرقص. (مرسي فهمي ابراهيم، 2004، صفحة 84)

#### 4-5- أنواع القوة العضلية:

- تنقسم القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع هي:

- تحمل القوة MUSCULAR INDURANCE
- القوة المميزة بالسرعة POWER
- القوة القصوى MAXIMUL STRENGTH

#### 5-5- معلومات أساسية تتعلق بالقوة العضلية:

- الأنسجة العضلية بالجسم ثلاثة أنواع:

- تتكون الأنسجة العضلية بالجسم من ثلاثة أنواع هي كما يلي:

● عضلة القلب CARDIAC

● العضلات الهيكلية SKELETAL MUSCLES

● العضلات الناعمة "اللاإرادية" SMOTH MUSCLES

- لكل نوع من أنواع الأنسجة العضلية تركيب و وظائف تختلف عن تركيب النوعين الآخرين، نوجزه فيما يلي:

يلي:

#### أ- عضلة القلب CARDIAC:

- نوع خاص من العضلات تتميز عن باقي أعضاء الجسم.

#### ب- العضلات الهيكلية SKILETAL MUSCLES:

- العضلات الهيكلية ثلاثة أنواع من الألياف العضلية كما يلي:

● ألياف عضلية بطيئة النفض "حمراء"

● ألياف عضلية بطيئة سريعة النفض "مختلطة"

● ألياف عضلية سريعة النفض "بيضاء"

### ج- العضلات الناعمة "للإرادية" SMOTH MUSCLES :

- تنقبض بصورة لإرادية، و من أمثلتها عضلات المرء، و عضلات المعدة، حيث تكون وظائفها تحريك الطعام في طريق الهضم. (د.مفتي ابراهيم، 2004، صفحة 117)

الجدول (01): الخصائص المميزة لأنواع القوة العضلية بالعلاقة مع أنواع القوة العضلية.

أنواع القوة	الانقباض العضلي	زمن استمرار الانقباض العضلي	سرعة الانقباض العضلي	عدد الألياف العضلية المشاركة في الانقباض
القوة القصوى	بطء	1 : 10 ثانية	أكبر عدد ممكن	
القوة المميزة بالسرعة	أسرع ما يمكن	جزء من الثانية إلى ثانية واحدة	عدد كبير جدا	
تحمل القوة	انقباضات ذات سرعة متوسطة	40 ثانية إلى عدد كبير من الدقائق	عدد قليل	

### 7-6- ممارسة الأطفال لتمارين القوة العضلية بالأثقال و المقاومات :

#### 7-6-1- أهمية القوة العضلية للأطفال في مرحلة ما قبل البلوغ:

- نرجع أهمية الحاجة لأن يكتسب الأطفال و المراهقين القوة العضلية للأسباب التالية:

- القوة العضلية تعتبر جزء هام مرتبط بصحة الأطفال و المراهقين، كما تعتبر مؤشر هاماً لتقدير مدى كفاءة أجسامهم في القيام بمهامهم الوظيفية.
- القوة العضلية واحدة من العناصر الأساسية المؤثرة في الأداء البدني للأطفال و المراهقين خلال حياتهم اليومية، و هي تعتبر من أهم المؤثرات في اكتسابهم للقدرات الحركية، و تعضيد هذه القدرات و تطويرها.
- اكتساب الأطفال و المراهقين للقوة العضلية يقلل من احتمال حدوث إصابة لهم، سواء كان ذلك في مجال الدراسة، او خلال الأنشطة أو المجال الترفيهي، أو مجال الممارسة الرياضية و التربية الرياضية، أو في أي نشاط من الأنشطة التي يزاولها خلال الحياة اليومية.
- لقد أوضحت الدراسات أن الأطفال و المراهقين الأكثر امتلاكاً للقوة العضلية عادة ما يكونون أقل عرضة للإصابة بالأمراض.
- تطوير القوة العضلية للأطفال المراهقين يقلل بدرجة كبيرة و يقيهم من أمراض الجزء السفلي من العمود الفقري في سن الرشد.

- تطوير القوة العضلية للأطفال و المراهقين يحسن من قوة العظام، و يقلل من أمراض هشاشة العظام.
- الأطفال و المراهقين الذين يتميزون بارتفاع مستوى القوة العضلية تتاح لهم فرص حياة أفضل، من خلال تزايد فرصهم في التكيف مع ظروفها المختلفة.

### 7-6-2- أهمية القوة العضلية للأطفال خلال الممارسة الرياضية:

- تسهم القوة العضلية في كل أداء رياضي يحاول الأطفال الانخراط فيه، حيث تعتبر المكون الأول للياقة البدنية PHYSICAL FITNESS، و أيضا عنصرا أساسيا في القدرة الحركية MOTOR ABILITY، و اللياقة الحركية MOTOR FITNESS، و هي الأساس في اللياقة العضلية MUSCULAR FITNESS.

### 7-6-3- هل تمارينات المقاومات التي تستخدم في تنمية القوة العضلية ضارة بالأطفال:

- العديد من الهيئات المعنية بالطب الرياضيين و اللياقة البدنية، و الصحة في الخارج، تساند و توافق على ممارسة الأطفال لتمارينات المقاومات، شريطة أن يتبع في برامجها أسس تخطيط سليمة، و إتباع شروط الأمان المحددة في هذا الشأن.

- ففي ورشة عمل خاصة بسبع جهات أمريكية متخصصة تم الاتفاق بتأييد ممارسة التمارينات بالمقاومات للأطفال شريطة أن تنفذ تلك التمارينات بأمان، و من خلال برامج مصممة تصميميا علميا، و يتم من خلال قيادة ناضجة متخصصة، و قد تم ذلك في مؤتمر نظم بهذا الخصوص عقد "بأنديانا بوليس" بالولايات المتحدة الأمريكية في عام 1988م، و هذه الجهات السبعة هي كما يلي:

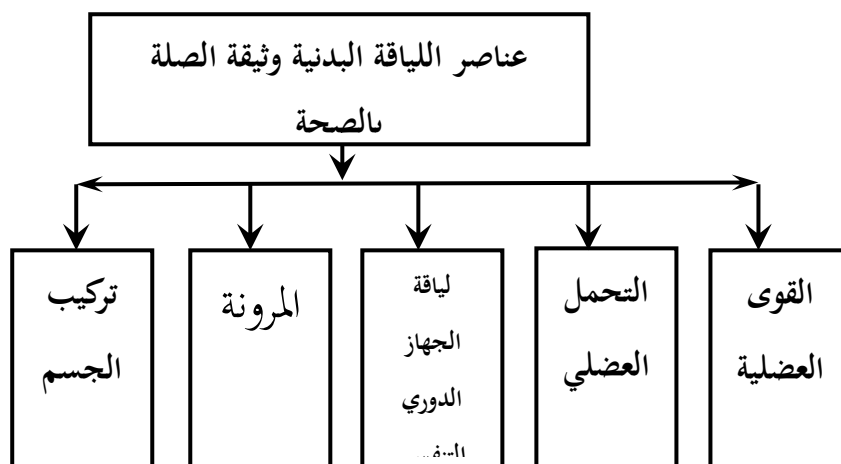
- 1- الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال « AAP » American ACADEMY OF PEDIATRICS
- 2- الأكاديمية الأمريكية للطب الرياضي « ACSM » American COLLEGE OF SPORTS MEDCINE
- 3- الاتحاد الأهلي للمدربين الرياضيين « NATA » THE NATIONAL ATHLETICE TRAINERS ASSOSIATION
- 4- الاتحاد الأهلي للقوة العضلية و اللياقة « NSCA » THE NATIONAL STRENGTH CONDITING ASSOSIATION
- 5- رئاسة جمعية التربية البدنية و الرياضية « PCPFS » THE PRESEDENTS CONCIL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
- 6- اللجنة الأولمبية الأمريكية « USOC » U.S OLYMPIC COMMITTEE
- 7- اللجنة المجتمعية لتقويم أعضاء الأطفال « SPO » SOSITY OF PEDIARTIC ORTHOPAEDICS

- ان امتلاك حد أدنى مناسب من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة السابق الإشارة إليها، أمر هام لتحقيق الوقاية من بعض الأمراض التي تتعلق بكفاءة أداء الحركة و الجهد البدني، والوصول الى حالة رقى الصحة.

- كما ان من الضروري امتلاك الرياضي لعنصر لياقة بدنية كي يتمكن من أداء المهارات الحركية فانه من الضروري أيضا ان يمتلك الشخص العادي قدرا من اللياقة البدنية كي يتمتع بالصحة.فعلى سبيل المثال فان



امتلاك درجات متوسطة من القوة العضلية ضرورية للوقاية من آلام الظهر، ومشكلات القوام. وفي نفس الوقت فإن المستويات العالية من القوة العضلية تسهم بفعالية في تحسين معظم أداء الانشطة مثل الأعمال التي تتطلب التعامل مع الأوزان الثقيلة.



الشكل (04): وثيقة الصلة بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

#### 8- طرق قياس عناصر اللياقة البدنية:

للقياس أهمية كبيرة في مجال التربية البدنية و ذلك لمعرفة مستوى الفرد في الجانب المراد قياسه و مدى التغير الذي طرأ عليه على غرار عمل ما ، و لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية طرق عديدة لقياسه معمليا في المختبر أو ميدانيا خارج المختبر ، و سنقتصر على ذكر أسهل الطرق التي يمكن للفرد العادي إجرائها :

#### 8-1- التركيب الجسمي:

و هي كما ذكر نسبة الشحوم في الجسم إلى الأجزاء الغير شحمية ، و يتم قياس نسبة الشحوم في الجسم بطرق كثير معملية و ميدانية ، من أكثر الطرق الميدانية شيوعا قياس سمك طية الجلد في مناطق معينة من الجسم ، و تحويلها فيما بعد إلى نسب بواسطة معادلات حسابية مخصصة لهذا الغرض ، و يتطلب ذلك تدريبا و خبرة في وضع و قراءة أجهزة قياس سمك طية الجلد.

#### 8-1-1- المناطق الأكثر شيوعاً عند قياس سمك طية الجلد:

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

الاستعمال هي المناطق التالية:

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

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

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

4- سمك طية الجلد في منطقة البطن (Abdominal).

5- سمك طية الجلد فوق العظم الحرقفي (Suprailiac).

6- سمك طية الجلد في منطقة الفخذ (Thigh).

7- سمك طية الجلد في المنطقة الإنسية للساق (Calf).

ولكل منطقة من المناطق المذكورة أعلاه مواقع تشريحية محددة، وطريقة متبعة في مسك طية الجلد، إما ثنية أفقية أو رأسية أو مائلة. وعادة ما يتم قياس أكثر من منطقة من المناطق السبع، تبعاً للفئة المراد تحديد نسبة الشحوم لديها، وللمعادلة التنبؤية المستخدمة، ويستحسن أخذ مناطق ممثلة للجسم كله، كالجذع (الوسط)، الذي يمثل منطقة البطن أو ما تحت لوح الكتف، أو الصدر أو فوق الحرقفة، والطرف السفلي من الجسم الذي يمثل الفخذ أو الساق، والطرف العلوي من الجسم الذي يمثل العضلة العضدية الثلاثية الرؤوس. كما يتم غالباً حساب مجموع سمك طيات الجلد، لتعطي مؤشراً عاماً للشحوم في الجسم، بالإضافة إلى ذلك، يتم نسبة سمك طيات الجلد في الوسط إلى الأطراف كمؤشر لتناسب الشحوم في وسط الجسم إلى الأطراف، وبالتالي للدلالة على السمنة في وسط الجسم (Central obesity) وتوضح الفقرات التالية تفصيلاً أكثر للمواقع التشريحية لطية الجلد ولكيفية مسك طية الجلد. (الحويكان و آخرون، 2000، صفحة 268)

### 1- سمك طية الجلد في منطقة الصدر:

ثنية مائلة (Diagonal) في منتصف الخط الوهمي بين الإبط وحلمة الصدر بالنسبة للرجال ويكون الموقع أقرب إلى الإبط (ثلث المسافة) بالنسبة للنساء.

### 2 - سمك طية الجلد في منطقة العضلة العضدية ذات الرؤوس الثلاثة:

ثنية رأسية (Vertical) في الجلد فوق العضلة ذات الرؤوس الثلاثة في منتصف المسافة ، (بين النتوء المرفقي (Olecranon process) والنتوء الأخر ومي للكتف Acromion ويكون مفصل المرفق ممتداً والعضلة مرتخية.

### 3- سمك طية الجلد في منطقة ما تحت عظم لوح الكتف:

ثنية مائلة (Diagonal) تحت الزاوية السفلى لعظم لوح الكتف (1-2 سم) باتجاه العمود الفقري.

### 4- سمك طية الجلد في منطقة البطن:

ثنية أفقية (Horizontal) على جانب الصرة (تبعد حوالي 2 سم منها)

### 5- سمك طية الجلد فوق العظم الحرقفي:

ثنية مائلة (Diagonal) فوق عظم الحرقفة مباشرة

**6- سمك طية الجلد في منطقة الفخذ:**

ثنية رأسية (Vertical) في الجهة الأمامية من الفخذ وفي منتصف المسافة بين مفصل الركبة ومفصل الورك.

**7- سمك طية الجلد في منطقة الساق:**

ثنية رأسية (Vertical) في الجهة الإنسية (إلى الداخل) من الساق عند أكبر محيط للساق بينما المفحوص جالساً على كرسي وقدميه على الأرض والركبة مثنية بزواوية مقدارها (90) درجة. وعلى الرغم من تعدد مناطق قياس سمك طية الجلد إلا أن، لكل باحث خياراً خاصاً بناءً على عدة اعتبارات منها سهولة الوصول إلى المنطقة ونوعية العينة (نساء، رجال، أطفال، كبار السن... إلخ)، والمعادلة التنبؤية المستخدمة لتقدير نسبة الشحوم في الجسم. ورغم شيوع المناطق السبع السابقة الذكر إلا أن أكثرها شهرة هي سمك طية الجلد في منطقة العضلة ذات الرؤوس الثلاثة، ثم ما تحت عظم لوح الكتف.

**8-1-2- كيفية قياس سمك طية الجلد:**

يتم قياس سمك طية الجلد في المناطق التشريحية المشار إليها أعلاه، وفي الجهة اليمنى من الجسم. أما الطريقة المثلى لقياس سمك طية الجلد فهي على النحو التالي أنظر الشكل (05):

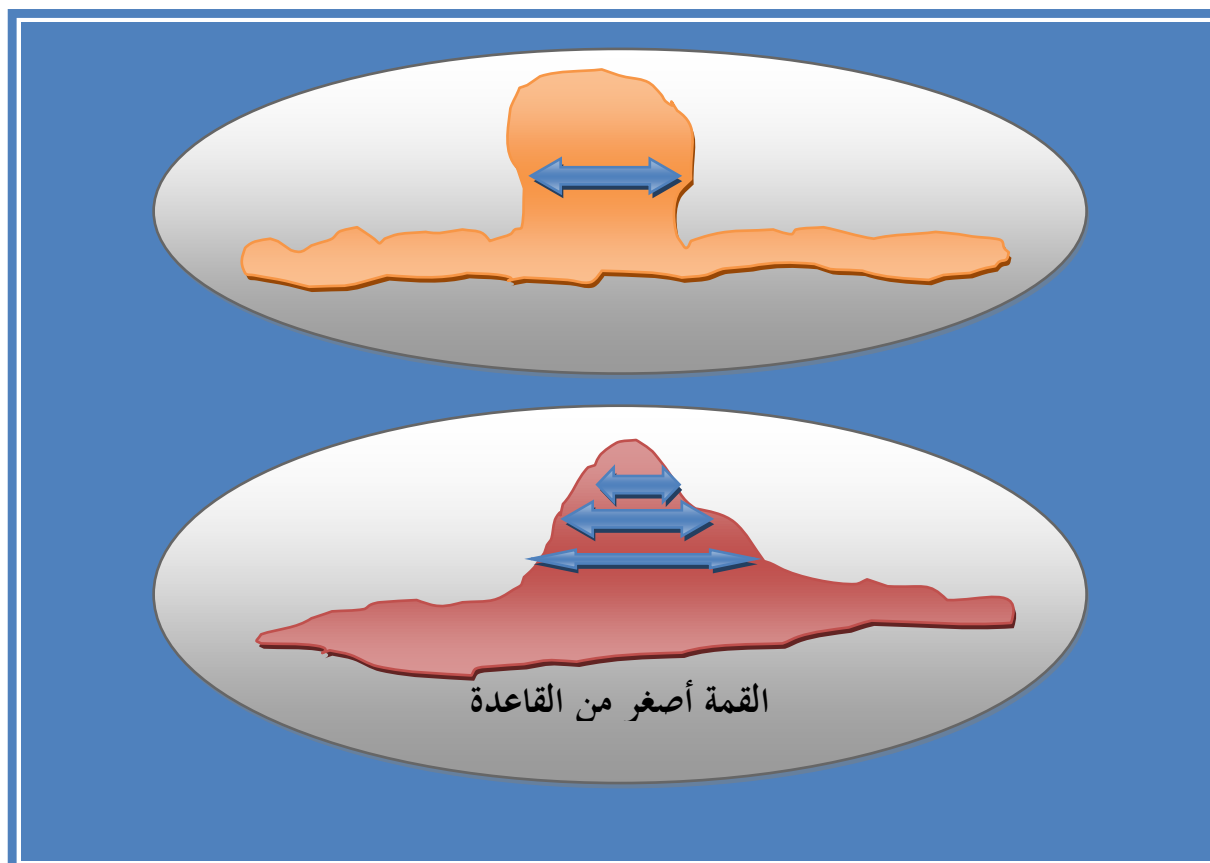
- 1- تم أولاً تحديد المنطقة التشريحية للموقع المراد قياس سمك طية الجلد عنده بوضوح تام.
- 2- يقوم الفاحص، مستخدماً إحدى بدي، بوضع السبابة والإبهام على جلد المفحوص، وتكون المسافة بينهما حوالي (2-8سم)
- 3- يقوم الفاحص بعد ذلك بجذب الجلد وذلك بتقريب السبابة والإبهام نحو بعضهما البعض، ثم ترفع ثنية الجلد بعيداً عن العضلات بحوالي (2-3 سم)
- 4- باليد الأخرى، يقوم الفاحص بوضع فكي الجهاز على ثنية الجلد (بعيداً عن الإبهام والسبابة بمسافة واحدة سم) ثم يرخي (يطلق) الفكين.
- 5- يتم قراءة السمك مباشرة من الجهاز بعد مرور حوالي (2-3 ثواني) من وضع الجهاز واستقرار المؤشر.
- 6- يتم تكرار القياس على المكان نفسه مرتين آخرين، ثم يؤخذ متوسط القراءات الثلاث (في بعض الحالات، عندما تكون إحدى القراءات بعيدة عن الآخرين، يؤخذ متوسط القراءتين المتسقتين).
- 7- في حالة استمرار المؤشر في الانخفاض بعد كل محاولة يلزم التوقف عن القياس عند هذه المنطقة والعودة إليها مرة أخرى.
- 8- عند الانتهاء من أخذ القراءة يجب تجنب سحب فكي الجهاز مباشرة من فوق الجلد، بل يتم ضغط فكي الجهاز ثم إبعاده برفق عن الجسم، حتى لا يחדش الجلد.



الشكل (05): المواقع التشريحية لثلاث مناطق لقياس سمك طية الجلد، مع إيضاح لكيفية القياس.

#### ✚ قياس سمك طية الجلد لدى البدناء:

على الرغم من سهولة عملية قياس سمك طية الجلد من قبل الشخص المدرب تدريباً جيداً على طريقة القياس، إلا أنه توجد صعوبة في قياس سمك طية الجلد لدى الأفراد المصابين بالبدانة المفرطة، ويكمن السبب في ذلك في أنه في الأحوال الاعتيادية تكون طية الجلد (الثنية) في وضع متساوٍ من قاعدتها إلى قممتها، الأمر الذي يجعل فكي جهاز القياس مستقرين في مكان واحد. أما لدى الأشخاص المصابين بالبدانة المفرطة، فيصعب فصل الجلد عن الأنسجة التي تحته، وبالتالي نجد أن قاعدة طية الجلد أكبر من قممتها، مما يجعل المقياس ينزلق وبالتالي لا يستقر على قراءة محددة، كما هو موضحاً في الشكل (06)



**شكل (06):** تكمن صعوبة قياس سمك طية الجلد لدى البدناء (الجزء الأسفل من الشكل) في أن قاعدة طية الجلد (الثنية) أكبر من قممتها، مما يجعل المقياس ينزلق وبالتالي لا يستقر على قراءة محددة، على عكس الأشخاص غير البدناء كما في الجزء الأعلى من الشكل.

### 8-1-3- أجهزة قياس سمك طية الجلد (Skinfolds Calipers):

تتنوع أجهزة قياس سمك طية الجلد وتتعدد تبعاً لتكلفتها ودقتها والمادة المصنوعة منها، فهناك المقياس الرخيص الثمن الذي لا يكلف أكثر من عشرة دولارات، والمصنوع من البلاستيك المقوى، وبالمقابل هناك المقياس العالي الدقة، المخصص للبحث العلمي، والذي غالباً ما يتجاوز ثمنه بضع مئات من الدولارات (شكل 07) لكن أكثر الأجهزة شهرة وأعلىها دقة ثلاثة أنواع هي: جهاز من نوع هاريندن (Harpenden) وجهاز من نوع لانج (Lange) وجهاز من نوع هولتين (Holtai). والمعروف أن ضغط فكي كل من جهاز هاريندن و لانج يبلغ 10 جم/مم<sup>2</sup> على المدى الكامل لحركة فكي الجهاز. ولا بد من الإشارة إلى أن بعض الأجهزة الرخيصة الثمن قد تعطي قراءات غير دقيقة مع كثرة الاستخدام، نظراً لتأثر ضغط فكي الجهاز. ويختلف مقياس هاريندن عن لانج في القبضة وفي التدريب، حيث يحوي جهاز هاريندن تدريجات رئيسية مقدارها ملم واحد، وأخرى فرعية مقدارها جزء من ملم ( 2.0 ملم)، بينما يحوي مقياس لانج تدريجات رئيسية فقط (ملم)، إلا أن جهاز لانج

يعد أسهل في القراءة مقارنة بجهاز هارنندن، وأخف وزناً، وأسهل في طريقة المسك أيضاً. ومن المعلوم أيضاً أن مقياس لانج يعطي قراءة أكبر قليلاً من قراءة هارنندن، ولهذا ينبغي دائماً أن نوحّد نوع المقياس عند إجراء الدراسات بغرض المقارنة (مقارنة مجموعات من الناس، أو مقارنة الشخص بنفسه بعد فترة من برنامج خفض الوزن مثلاً)



شكل (07): أنواع مختلفة من مقاييس سمك طية الجلد، ويظهر نوع هارنندن رقم (1) وكذلك نوع لانج رقم (2).

**8-1-4- المعادلات التنبؤية لنسبة الشحوم في الجسم بواسطة قياسات سمك طية الجلد:**  
وهي معادلات عديدة جداً (يوجد المئات منها)، بعض منها معادلات عامة مثل معادلة جاكسون، أو بولك، وغيرها، ومنها ما هو مخصص لفئة محددة من الناس كالرياضيين، أو البدناء، أو كبار السن، أو للأطفال، وغيرهم. (الهزاع بن محمد الهزاع، 2005، صفحة 34)

1- المعادلات التنبؤية الشائعة لتقدير نسبة الشحوم لدى البالغين من خلال قياس سمك طية الجلد:  
 + المعادلة الأولى (Lohman1981):

$$\text{كثافة الجسم} = 1.0982 - (0.000810 \times \text{مجموع سمك طيات الجلد تحت عظم لوح الكتف} + (\text{البطن})) + (0.00000084 \times \text{مجموع سمك طيات الجلد تحت عظم لوح الكتف} +$$

ثم تستخدم معادلة بروزيك لتحديد نسبة الشحوم في الجسم، على النحو التالي:

$$\text{نسبة الشحوم في الجسم (\%)} = (4.57 \div \text{كثافة الجسم} - 4.142) \times 100$$

+ المعادلة الثانية (Durnin & Womersly 1974) معادلة عامة:

$$\text{كثافة الجسم} = 1.1704 - (0.0731 \times \text{لوغاريتم (مجموع سمك طيات الجلد للعضلة العضدية الثلاثية الرؤوس + ما تحت عظم لوح الكتف + فوق العظم الحرقفي)})$$

$$\text{نسبة الشحوم في الجسم (\%)} = (4.90 \div \text{كثافة الجسم} - 4.50) \times 100$$

+ المعادلة الثالثة (Jackson & Pollock, 1985) معادلة عامة:

$$\text{كثافة الجسم} = 1.1125025 - (0.0013125 \times \text{العضلة العضدية الثلاثية الرؤوس} + \text{ما تحت عظم لوح الكتف}) + (0.0000055 \times \text{العضلة العضدية الثلاثية} + \text{ما تحت عظم لوح الكتف}) - (2 \times \text{العمر} \times 0.000244)$$

$$\text{نسبة الشحوم في الجسم (\%)} = (4.95 \div \text{كثافة الجسم} - 4.50) \times 100$$

+ المعادلة الرابعة (McArdle, et al,1991):

$$\text{كثافة الجسم} = 1.109225 - (0.00103 \times \text{سمك طية الجلد للعضلة الثلاثية الرؤوس}) - (0.00052 \times \text{سمك طية الجلد ما تحت عظم لوح الكتف}) - (0.00054 \times \text{سمك طيات الجلد في البطن})$$

$$\text{نسبة الشحوم في الجسم (\%)} = (4.95 \div \text{كثافة الجسم} - 4.50) \times 100$$

$$\text{نسبة الشحوم في الجسم (\%)} = (1.30 \div \text{مؤشر كتلة الجسم}) + (0.23 \times \text{العمر بالسنة}) - (10.8 \times \text{نوع الجنس}) - 5.4$$

نوع الجنس: الذكور = 1 ، الإناث = صفر (0)

مربع معامل الانحدار (2) = 0.79 خطأ التقدير (SEE) = 4.1%  
 ➤ المعادلة السادسة (Forsyth & Sinning, 1973) ذكور رياضيون:

$$\text{كثافة الجسم} = 1.02415 - (0.00129 \times \text{سمك طية الجلد ما تحت لوح الكتف}) + (0.00444 \times \text{الطول بالدسم}) - (0.00130 \times \text{سمك طيات الجلد في البطن})$$

$$\text{نسبة الشحوم في الجسم (\%)} = (4.95 \div \text{كثافة الجسم}) - 4.50 \times 100$$

2- المعادلات التنبؤية الشائعة لتقدير نسبة الشحوم في الجسم لدى الأطفال والناشئة من خلال

قياس سمك طية الجلد:

إن المعادلات المخصصة للكبار (الراشدين) مبنية على أساس أن متوسط كثافة الأجزاء الشحمية (بما في ذلك العظام) لديهم هي 90.0 جم/مليتر، وكثافة الأجزاء غير الشحمية لديهم هي 10.0 جم/مليتر، إلا أن كثافة العظام لدى الصغار دون سن الرشد تعد أقل من الكبار، والمحتوى المائي يكون لديهم أكثر، وبالتالي فإن معادلات تقدير نسبة الشحوم المبنية على متوسطات الكثافة المفترضة أصلاً للكبار (كما في معادلي سييري أو بروزيك) لا تصلح للصغار، مما حدا لوهمان وزملاؤه إلى اقتراح معادلات خاصة بالأطفال تبعاً للفئة العمرية، تأخذ في الحسبان الاختلافات في كثافة العظام لديهم وفي المحتوى المائي وبالتالي في كثافة الجسم، وسوف نستعرض فيما يلي بعض من أهم المعادلات المخصصة للأطفال والمراهقين بناء على قياسات سمك طية الجلد. (الهزاع بن محمد الهزاع، 2003، صفحة 30)

➤ معادلة لوهمان وزملاؤه (Lohman, 1992; Slaughter, et al, 1988)

أ - حساب نسبة الشحوم من خلال مجموع سمك طيتي الجلد عند العضلة العضدية الثلاثية الرؤوس (T) وما تحت عظم لوح الكتف (S).

$$\text{نسبة الشحوم للبينين} = 1.21 \times (\text{مجموع سمك طيات الجلد } T + S) - 0.008 \times (\text{مجموع سمك طيات الجلد } T + S) - 2 \times (\text{رقم ثابت})$$

$$\text{نسبة الشحوم للبنات} = 1.33 \times (\text{مجموع سمك طيات الجلد } T + S + C) - 0.013 \times (\text{مجموع سمك طيات الجلد } T + S) + 2.5$$

الرقم الثابت: - أقل من 12 سنة = 1.8 للبيض، 3.2 للسود

- من 12-15 سنة = 3.4 للبيض، 5.2 للسود

- أكبر من 15 سنة = 5.5 للبيض، 6.8 للسود



ب - حساب نسبة الشحوم من خلال مجموع سمك طيتي الجلد عند العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس (T)، و منطقة تحت لوح الكتف (S)، و منطقة المنتصف الداخلي للساق (C).

$$\text{نسبة الشحوم للبينين} = 0.735 \times (\text{مجموع سمك طيات الجلد } T + S + C) + 1$$

$$\text{نسبة الشحوم للبنات} = 0.710 \times (\text{مجموع سمك طيات الجلد } T + S + C) + 5$$

✚ معادلة بويليو و لوهمان (Boileau et al, 1985):

ذكور + إناث (8-29 سنة):

نسبة الشحوم في الجسم (%) =  $1.35 \times (\text{مجموع سمك طيتي الجلد عند العضلة الثلاثية} + \text{ما تحت لوح الكتف}) - 0.012 \times (\text{مجموع سمك طيتي الجلد عند العضلة الثلاثية الرؤوس} + \text{ما تحت لوح الكتف}) - 2$  - رقم

الرقم الثابت: للذكور = 4.4 للإناث = 2.4

ملحوظة: المعادلة تعطي نتائج أقل من المتوقع في حالة الأرقام المتطرفة (أي عند مجموع سمك طيتي الجلد أصغر من 5 وأكبر من 35 مم)

✚ معادلة ديزينبيرغ (Dezenberg, et al, 1999):

ذكور + إناث (8-29 سنة):

$$\text{نسبة الشحوم في الجسم (\%)} = 0.342 + \text{وزن الجسم (كجم)} \times 0.256 + \text{سمك طية الجلد عند العضلة الثلاثية الرؤوس (مم)} + 0.837 \text{). (نوع الجنس (الذكور = 1، الإناث = 2)}$$

✚ معادلة لوفتن وآخرون (Loftin et al, 1998):

إناث (6 - 8 سنوات):

$$\text{نسبة الشحوم في الجسم (\%)} = 23.393 + 2.269 \times \text{مؤشر كتلة الجسم} + 1.943 \times \text{سمك طية الجلد عند العضلة الثلاثية الرؤوس (مم)} - 2.955 \times \text{العرق} - 0.524 \times \text{العمر} - 0.5 \times \text{مؤشر كتلة الجسم} \times \text{سمك طية الجلد عند العضلة الثلاثية الرؤوس}.$$

العرق: السود = 1، الآخرون = صفر (0)

## 2- اللياقة القلبية التنفسية:

كما ذكر فإن اللياقة القلبية التنفسية تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، و تقاس بطرق مباشرة في المختبر كقياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين ( **Vo2max** ) بتعريض المفحوص لجهد بدني متدرج من خلال أجهزة تحاكي الأنشطة الهوائية كالسير الكهربائي و الدراجة الثابتة ، و يمكن أن تقاس أيضا بطرق غير مباشرة من خلال اختبارات ميدانية ، نذكر منها :

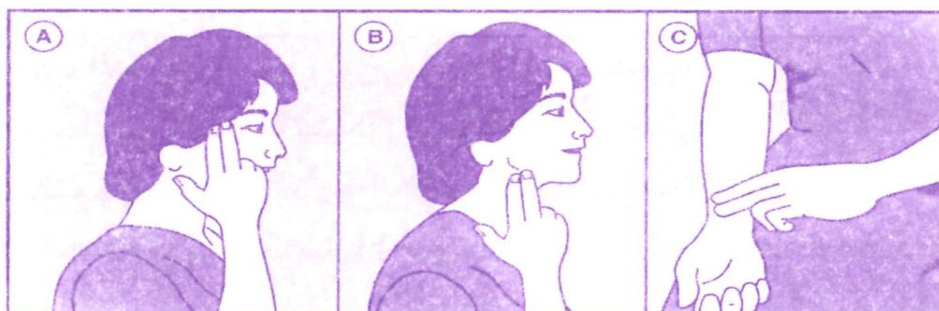
❖ اختبار كوبر **Test Cooper** : و يعد من أكثر الاختبارات انتشارا لقياس اللياقة القلبية التنفسية ؛ و طريقة تنفيذه أن يقوم الفرد بالجري ( يسمح بتبادل الجري و المشي عند الضرورة ) لمدة اثنتي عشرة دقيقة ( 12 دقيقة ) ثم تحسب المسافة المقطوعة خلال هذه المدة بالميل و يقرأ المستوى من الجدول التالي :

الجدول (02): المستويات المعيارية لإختبار كوبر (12 دقيقة جري/مشي)

العمر				
المستوى	أقل من 30 سنة	من 30-39 سنة	من 40-49 سنة	50 سنة فأكثر
مرضي	أقل من 1 ميل	أقل من 95, ميل	أقل من 85,	أقل من 80, ميل
ضعيف	من 1-1.24 ميل	95-, 1.14 ميل	85-, 1.04 ميل	80-, 99, ميل
متوسط	من 1.25-1.49 ميل	1.15-1.39 ميل	1.05-1.29 ميل	1.0-1.24 ميل
جيد	من 1.50-1.74 ميل	1.40-1.64 ميل	1.30-1.54 ميل	1.25-1.49 ميل
ممتاز	1.7 ميل فأكثر	1.65 ميل فأكثر	1.55 فأكثر	1.50 فأكثر

❖ اختبار الكلية الأمريكية للطب الرياضي: في هذا الاختبار يقوم الفرد بالمشي السريع ( أو الهولة ) لمسافة 1600 متر ( ميل تقريبا ) ، بعد قطع تلك المسافة يؤخذ الزمن و النبض مباشرة - و ذلك بحس النبض من الشريان الكعبري عند قاعدة الإبهام في رسغ اليد أو من الشريان لسباتي عند التقاء القصبة الهوائية بأسفل الذقن أو جسده من خلال جهاز أو ساعة لهذا الغرض - بعد تقارن بالرسم البياني التالي حسب عمر المفحوص وجنسه . الشكل (08) (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين، 2005، الصفحات 54-55)

(A) الشريان الصدغي (B) الشريان ألسباتي (C) الشريان الكعبري



الشكل (08) قياس النبض من اماكن ثلاث

### 3- اللياقة العضلية الهيكلية:

من أكثر الاختبارات المنتشرة في إجراء البحوث العلمية لقياس القوة العضلية هو قياس قوة القبضة بجهاز قوة القبضة Dynamometer Grip الذي يعطي قراءته بالكيلوجرام، و هناك اختبارات ميدانية لقياس لكل نوع من هذا العنصر؛ فالقوة العضلية يتم قياسها ميدانيا باختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل Push up أو بشد العقلة بعدد معين كمؤشر لقياس قوة الذراعين و الحزام الصدري، ويقاس التحمل العضلي عادة باختبار الجلوس من وضع الرقود up Sit مع ثني الركبتين لمدة معينة كمؤشر على قوة عضلات البطن و تحملها، أما القدرة العضلية فإن الاختبار الميداني الشائع لها هو اختبار القفز العمود أو الوثب الطويل من الثبات لمسافة معينة كمؤشر للقدرة الانفجارية للعضلات، و في وصفة النشاط البدني للكلية الأمريكية للطب الرياضي استخدم تمرين الانبطاح المائل و ثني الذراعين up Push كمقياس للقوة العضلية، و يتم تنفيذ هذا الاختبار بعمل الانبطاح المائل ثم ثني الذراعين من المرفقين للنزول بالجسم كاملا حتى يلامس الصدر الأرض تقريبا و تحسب عدد المرات و مقارنتها بالجدول التالي:

### الجدول (03) : المستويات المعيارية لإختبار الانبطاح المائل و ثني الذراعين.

المستوى	29-20 سنه	39-30 سنه	49-40 سنه	59-50 سنه	69-60 سنه
جيد	35-29	29-22	21-17	20-13	7-11
متوسط	28-22	21-17	16-13	12-10	17-8
ضعيف	21-17	16-12	12-10	9-7	7-5
مرضي*	16 أو أقل	11 أو أقل	9 أو أقل	6 أو أقل	4 أو أقل

#### 4- المرونة :

تستخدم لقياس المرونة اختبارات مباشرة و أخرى غير مباشرة ، و أيضا اختبارات تستخدم لقياس مرونة عضلات خاصة و اختبارات لقياس مرونة الجسم بشكل عام ، و من أهم الاختبارات غير المباشرة و أكثرها شيوعا و سهولة اختبار مد الذراعين من وضع الجلوس الطويل بواسطة صندوق المرونة **Reach & Sit** ، و في وصفة النشاط البدني للكلية الأمريكية للطب الرياضي اختبار المرونة يكون من وضع الجلوس الطويل فتحا بحيث تكون المسافة بين القدمين 12 بوصة و توضع مسطرة طويلة أو شريط قياس بشكل موازي للرجلين و الصفر ناحية الجسم و تكون القدمين عند علامة 15 بوصة للمسطرة أو شريط القياس؛ بعد ذلك يقوم المفحوص بثني جذعه للأمام ببطيء لأقصى ما يمكنه ذلك - مع عدم ثني الركبتين و يفضل وجود زميل لمسكهما - مع فرد الذراعين للأمام و لمس أبعد نقطة على المسطرة أو شريط القياس ، ثم قراءة النتيجة من الجدول التالي:

الجدول (04): المستويات المعيارية لاختبار المرونة.

المستوى	29-20سنه	39-30سنه	49-40سنه	59-50سنه	60 فأكثر
جيد	19 بوصة	18	17	16	15
متوسط	18-13	17-12	16-11	15-10	14-9
ضعيف	12-10	11-9	10-8	9-7	8-6
مرضي*	9 فأقل	8 فأقل	7 فأقل	6 فأقل	5 فأقل

#### 9- العلاقة بين اللياقة البدنية و الصحة المثالية:

- هناك علاقة وطيدة بين اللياقة البدنية و الصحة المثالية للشخص، نوضحها في النقاط التالية: (الهزاع بن محمد الهزاع ، 1998، الصفحات 38-39)

#### 9-1- اللياقة البدنية و الصحة النموذجية يتأثر بالوراثة:

- هناك دلائل تشير الى ان الأشخاص الذين يصلون لمستويات عالية من اللياقة البدنية ، يكونون أصلا قد ورثوا صفات وراثية جيدة تساعدهم على الوصول الى تلك المستويات اللياقة العالية.  
- كما ان اللياقة البدنية تتأثر بالوراثة، فان الحال كذلك بالنسبة للصحة المثالية حيث تتأثر أيضا بها ، فالنزوع الى الإصابة بالعديد من الأمراض ومشكلات الصحة يرتبط بالوراثة.

#### 9-2- اللياقة الشاملة ضرورة لا غنى عنها للصحة النموذجية و الاستمتاع بالحياة:

- اللياقة البدنية مجرد جزء واحد فقط من اللياقة الشاملة ، و التي اشرنا إليها في المفاهيم المرتبطة باللياقة البدنية، حيث تتضمن اللياقة الشاملة كل من اللياقة البدنية، و الانفعالية و الاجتماعية، والعقلية، و المعنوية.

### 9-3- أسلوب الحياة الصحي ضروري لتحقيق الصحة المثالية و الاستمتاع بالحياة:

- ممارسة التمرينات البدنية بصورة منتظمة يعتبر واحد من أساليب الحياة التي تسهم في الوصول الى الصحة النموذجية، والحياة الفعالة في المجتمع، والتعامل مع أفراد بدرجة عالية من الكفاءة.
- المتغيرات المختلفة لأنماط الحياة يمكن ان تساعد في الوقاية من الأمراض، و رقى الصحة.
- باستثناء عوامل الوراثة المؤثرة، لتحقيق الصحة المثالية و الاستمتاع بالحياة ، فانه بالإمكان تغيير أسلوب الحياة ، ولكن ليس بالإمكان تغيير عوامل الورثة المؤثرة في كل من اللياقة و الصحة.

### 10- الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة تمرينات اللياقة البدنية:

#### 10-1- من الناحية الفسيولوجية "الصحية":

✚ الفوائد التي تعود على الصحة من خلال تحسين القوة العضلية:

- القوة العضلية احد عناصر اللياقة البدنية الفسيولوجية الهامة للصحة ، وممارسة الشخص التمرينات التي تهدف الى تطوير القوة العضلية تحقق له العديد من الفوائد الصحية منها ما يلي: (محمد صبحي حسانين، محمد عبد السلام، 1995، صفحة 108)

- زيادة فاعلية انجاز الأعمال في العمل و الحياة.

- زيادة معدل المقدرة على مقابلة احتياجات حالات الطوارئ في الحياة.

- تناقص فرص إصابة العضلات.

- تحسين مستوى الأداء اذا ما كان الشخص يمارس احد أنواع الرياضة.

✚ الفوائد التي تعود على الصحة من خلال تحسين لياقة الجهاز الدوري التنفسي:

- فيما يلي نعدد الفوائد التي تعود على صحة الشخص نتيجة تحسن أداء جهازه الدوري تنفسي من خلال الممارسة المنتظمة لتمرينات اللياقة البدنية: (الهزاع بن محمد الهزاع و آخرون، 1997، صفحة 83)

- زيادة قوة عضلة القلب.

- نقص في معدل ضربات القلب بما يتيح كفاءة أفضل للأداء.

- إمكانية مقاومة تصلب الشرايينATHEROSCLEROSIS و تقليل كمية الدهون بالدم بما

في ذلك الدهون ذات الكثافة المنخفضة (LOW DENSITY LIPIDS (L D L

- إمكانية تحسين دورة الدم التاجية.

- إمكانية تحسين دورة الدم الطرفية.

- مقاومة الحالات الانفعالية الشديدة.

- تقليل إمكانية حدوث النوبة القلبيةHEART ATTACK

- زيادة سعة كمية الأوكسجين المحمول بالدم.

- إمكانية أكبر للنجاحة من النوبة القلبية.

● حماية أكبر من الدهون ذات الكثافة العالية « LDL » HIGH DENCITY LIPIDS

### ✚ الفوائد التي تعود على الصحة من خلال تحسن المرونة:

- مرونة مفاصل الجسم و مطاطية عضلاته، تلعب دورا هاما مكملا لكل من القوة العضلية و التحمل العضلي في تحسين الصحة و فيما يلي نوضح الفوائد التي تعود على الصحة من خلال تحسن مرونة المفاصل و مطاطية العضلات: (د.مفتي ابراهيم، 2004، صفحة 40)

- تناقص فرص إصابة العضلات
- زيادة فعالية أداء الأعمال.
- تناقص فرص الإصابة بمشكلات ألام الظهر.
- تحسين مستوى الأداء الرياضي في حالة ما ادا الشخص لاعبا في احد الرياضات.

### ✚ الفوائد التي تعود على الصحة من خلال تقليل وزن الجسم وإنقاص كمية الدهون الزائدة به:

- يحقق إنقاص وزن الجسم و تقليل كمية الدهون الزائدة ما يلي:
- زيادة معدل حجم الأعمال اليومية التي يمكن ان يقوم بها الشخص في حياته و زيادة كفاءتها
- نقص فرص الإصابة بالأمراض.
- تحسين المظهر الشخصي.
- تقليل المشكلات الناتجة عن سلبيات مفهوم الذات المرتبطة بالسمنة.

### ✚ مدى فعالية تمارينات اللياقة البدنية في تقليل خطورة مرض نقص الحركة:

● ترتبط فوائد صحة البدن دوما بانتظام مزاوله الشخص لتمرينات اللياقة البدنية ، فهي تقيه من مرض نقص الحركة HYPOKINETIC DISEASE

- هناك فوائد ناتجة من تحسن لياقة الجهاز الدوري التنفسي ، و أخرى ناتجة عن تحسن المرونة ، و رابعة ناتجة عن تقليل وزن الجسم، وإنقاص كمية الدهون به .وفيما يلي نعرض تلك الفوائد.

### ✚ فوائد أخرى تعود على الصحة من خلال ممارسة تمارينات اللياقة البدنية:

- هناك العديد من الفوائد الأخرى التي يمكن ان تعود على الصحة من خلال ممارسة تمارينات اللياقة البدنية، كما يلي:

- استعادة الشفاء بصورة أسرع بعد أداء الأعمال الصعبة.
- تناقص فرص الأصالة بمرض تخلخل "مسامية" العظام OSTEOPOROSIS

**10-2- من الناحية النفسية:****الفوائد التي تعود على الصحة النفسية من خلال ممارسة تمارين اللياقة البدنية:**

- فوائد عديدة أعود على الصحة النفسية للشخص الممارس لتمارين اللياقة البدنية ، والتي تتمثل عي تقليل التوتر العصبي ، وزيادة معدلات مقاومة ضغوط التعب ، وتحسين التفاعل الاجتماعي ، وزيادة فرص اكتساب خبرات النجاح ، وتحسين الشعور بالكيان الذاتي ، وفما يلي نذكرها:

**1- تقليل التوتر العصبي:**

- ويتمثل ذلك فيما يلي:

- الشعور بأعراض توتر وضغوط اقل.
- التخلص من الإحباط. (د.مفتي ابراهيم، 2004، الصفحات 41-42)
- تحسن عادات النوم.
- تحسن العمل الناتج عن الراحة النفسية.

**2- زيادة المقدرة على مقاومة التعب:**

- ويتمثل ذلك فيما يلي:

- زيادة المقدرة على التمتع بدرجة أكبر بوقت الفراغ.
- تحسن كفاءة نمط الحياة.
- تحسن المقدرة على مقاومة التعب الناتج عن تراكم الأعمال و إنجازها

**3- زيادة فرص التفاعل الاجتماعي:**

- و يتمثل ذلك فيما يلي:

- تهيئة بيئة نفسية لحسن استغلال التفاعل الاجتماعي.
- اتخاذ قرارات اجتماعية تحقق زيادة فرص العمل في المواقف الاجتماعية.

**4- زيادة فرص تحقيق نجاحا:**

- و يتمثل ذلك فيما يلي:

- تحسن مفهوم الذات من خلال النجاح الذي يمكن تحقيقه.
- تحسن الإحساس بالكيان الذاتي بعد تحقيق النجاح. (د.مفتي ابراهيم، 2004، صفحة 44)

## - خلاصة

يتضح مما سبق أن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي أحد أنواع اللياقة البدنية و التي تهدف إلى إكساب الفوائد الناجمة عن ممارسة النشاط البدني و الرياضي المعد وفق أسس علمية لتلاميذ المرحلة الابتدائية المتمثلة في المحافظة على الصحة و المساهمة في تنمية و استقلالية الأفراد في كل الأبعاد (النفسي، الاجتماعي، العلاجي، الوقائي، ... إلخ) و تسهل بالطبع سيرورات و إستراتيجيات الدمج الاجتماعي.

فاللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي مهمة لتلاميذ المرحلة الابتدائية أكثر من أهميتها للتلاميذ المرحلة الأساسية أو الثانوية، و تختلف هذه اللياقة باختلاف عمر التلميذ و كذلك طبيعة ممارسته للنشاط الرياضي، كما أن تنمية اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية لا بد و أن يتم وفقا لقدراتهم و إمكاناتهم الجسمية و الحركية و ذلك للوصول بالتلميذ إلى أقصى درجة من الكفاءة الوظيفية لتحقيق اللياقة الشاملة حتى يستطيع التلميذ التمتع بالصحة الجيدة و السليمة خلال حياته.

و رغم الأثر الإيجابي للنشاط البدني و الرياضي في حياة الطفل، و من منطلق واقعه في الجزائر لوجدنا أنه لم تعطى له المكانة اللائقة و الصحيحة، إذ يعاني نقصا كبيرا من ناحية الاهتمام به، و كذا النقص في المؤطرين على مستوى المدارس الابتدائية مما جعل ممارسة النشاط الرياضي تقتصر على الأطفال الذين يقطنون المدن و ذلك بممارسة مختلف النشاطات في النوادي الرياضية.



# الفصل الثاني

## الفصل الثاني: التربية البدنية و الرياضية

- تمهيد

- 1- مفهوم التربية البدنية و الرياضية
- 2- أهمية التربية البدنية و الرياضية.
- 3- أهداف التربية البدنية و الرياضية.
- 3-1- الأهداف العامة
- 3-2- الأهداف الخاصة
- 3-3- الأهداف التعليمية
- 4- أهداف التربية البدنية و الرياضية في الطور الابتدائي
- 5- خصائص التربية البدنية و الرياضية في المطور الابتدائي.
- 6- طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية.
- 7- تقسيم حصة التربية الرياضية في الطور الابتدائي.
- 8- التقييم في حصة التربية البدنية و الرياضية
- 9- التنظيم في حصة التربية البدنية و الرياضية.
- 10- الأنشطة الرياضية المدرسية.
- 10-1- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.
- 10-2- النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
- 10-2-1- مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
- 10-2-2- أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
- 10-2-3- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
- 10-2-4- أغراض الأنشطة الرياضية المدرسية الخارجية
- 10-4-2-1- الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي
- 10-4-2-2- تنمية النضج الانفعالي
- 10-4-2-3- الاعتماد على النفس
- 10-4-2-4- حسن قضاء وقت الفراغ
- 10-4-2-5- تعلم قوانين الألعاب و تكتيك اللعب

10-2-4-6- اكتساب الصحة البدنية و العقلية و النفسية و المحافظة عليها

10-2-4-7- التدريب على القيادة

10-3- أسس إعداد و تنظيم الأنشطة الرياضية المدرسية الخارجية

10-3-1- الفرق الرياضية المدرسية

10-3-2- طرق اختيار الفرق الرياضية المدرسية

10-3-3- العملية التدريبية للفرق الرياضية المدرسية

10-3-4- اشراك الفرق الرياضية المدرسية في المنافسات الرياضية

10-4- واجبات المدرس نحو أوجه الأنشطة الرياضية الخارجية بالمدرسة

11- تنظيم الرياضة المدرسية

11-1- إدخال الطرق التربوية الحديثة في التدريس

11-2- مراعاة الطرق العلمية في معاملة التلاميذ

11-3- توفير التجهيزات و الأدوات الرياضية

12- تطوير النشاط الرياضي المدرسي

12-1- التأطير

12-2- التكوين

12-3- الملتقيات

12-4- المنشآت الرياضية

12-5- المجال القانوني و التنظيمي

13- التربية البدنية و الرياضية و المرحلة السنية 09- 12 سنة.

13-1- خصائص النمو للطفل 09 - 12 سنة.

13-2- برامج الأنشطة التربية البدنية و الرياضية في المنهاج المقرر.

- خلاصة

**-تمهيد:**

تعرف التربية على أنها عملية تفاعل بين الفرد و المحيط الذي يعيش فيه تبعاً لدرجة التطور المادي و المعرفي لغرض تحقيق التوافق و التكيف بين الإنسان و بيئته، فالتربية هي مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم أشياء جديدة بطريقة أفضل، و هي لا تختصر إلا في الجانب الأخلاقي و الاجتماعي، إنما تشمل عدة جوانب منها التربية الفكرية، الاجتماعية السياسية، النفسية، الفنية، البدنية... الخ و حسب توجهات كل مجتمع، و ترتبط هذه العناصر ببعضها البعض لتكون تربية كاملة للشخصية الإنسانية.

و التربية تعمل على زيادة المعرفة لدى الفرد و تنمية قدراته و مهاراته و تشجيع روح الابتكار و غرس الاتجاهات السليمة.

و بناءً على هذا المنطلق فالتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، و ذلك للمكانة الهامة التي تحتلها في المنظومة التربوية، بحيث تعتبر من أهم السبل لتربية النشء تربية شاملة و سليمة، و عنصراً فعالاً في الإعداد لمجتمع أفضل، لأنها تساهم في العملية التربوية السمحة التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني و إثراء الجوانب البدنية و العقلية و الاجتماعية للفرد، كما أنها تسعى إلى تحقيق التوازن و التعاون ضمن التركيبة التي ينشط فيها الفرد.

و التربية البدنية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة النشاط البدني و ما هي إلا وسيلة لبلوغ الأهداف التربوية العامة، هذه الأخيرة تسعى إلى تكوين مواطن صالح يشارك في بناء المجتمع، لذلك يجب أن تكون التربية داخلة في البعد الأخلاقي و الديني

و يقصد بالتربية البدنية قابلية الفرد على التكيف مع طبيعته و بيئته و سيطرته عليها و كذلك قابلية النمو، فهي تنمي شخصيته من جميع الجوانب و تعده للحياة لهدف القيام بدور اجتماعي، و تكسبه العديد من صفات المواطنة الصالحة التي تؤهله لأن يكون شخصاً نافعا لنفسه و لمجتمعه.

و ها نحن في هذا الفصل نسلط الضوء على بعض المفاهيم المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية و كذلك ، أهدافها، و أهميتها، بالإضافة إلى علاقتها بالمراحل السنوية.

**1- مفهوم التربية البدنية:**

- لقد اختلف مفهوم التربية البدنية و الرياضية من مفكر إلى آخر فنجد مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى دوي Dewey، انه ليست مجرد إعداد للحياة و إنما هي الحياة نفسها و معاشتها و هنا تبرز معاني الخبرة المرية التي لا يتوقف اكتسابها على سن معينة، كما يبرز مفهوم التربية المستمدة من خلال تثقيف الفرد مدى الحياة. حيث ينظر إلى التربية البدنية و الرياضية على أنها أسلوب للحياة و طريقة مناسبة لمعيشة الحياة و تعاطيها من خلال خبرات الترويج البدني و اللياقة البدنية و المحافظة على الصحة و ضبط الوزن و تنظيم الغذاء و النشاط، وهو مفهوم يتسق مع التربية مدى الحياة.

- ويرى المفكر "فندر واج" Vander waoig إلى أن مفهوم التربية البدنية و الرياضية هو وليد القرن العشرين، فهي تتعامل مع برامج الرياضة و الرقص وغيرها من أشكال النشاط البدني في المدارس و هكذا ظهرت التربية البدنية كنوع من التغييرات (المظلية) في الوضع التربوي. (أمين أنور الخولي، 2001، صفحة 05)

- و نجد الاجتماعيون ينظرون إلى التربية كعملية تطبيع و تنشئة اجتماعية للأطفال و الشباب على تقاليد المجتمع و ثقافته و نظامه الاجتماعي، و في هذا السياق تحتل التربية البدنية مكانة تربوية مهمة بعد أن وضح تماما دورها التطبيعي للأطفال و الشباب من خلال اللعب و الألعاب الرياضية التي تحكمها معايير و قواعد و نظم أشبه بتلك التي توجد في المجتمعات المعيارية الإنسانية، فهي صورة مصغرة لها، من هذه الأشكال الحركية يتم (تدريب) الأطفال و الشباب على قيم المجتمع و معاييرها في إطار يتسم بالحرية و الرضا و البهجة فضلا عن التلقائية و بعيدا عن التلقين.

و يمكن تعريفها بأنها مجموعة من الأنشطة و المهارات و الفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التدريب، و تهدف على اكتساب التلميذ مهارات و أدوات تساعد على عملية التعلم، حيث يمكنه الاعتماد على التجربة الشخصية و الممارسة الذاتية- و هذا ما يقصد بعبارة النشاط- أن يكتسب الآليات الضرورية التي تجعله في وضع يسمح له بالملاحظة، و النظر و السماع، و الاكتشاف، و الفهم و الابتكار و التعبير و التبليغ.

لدى يجب الاهتمام أكثر بمواد النشاط و وضعها في إطار عمل يرمي إلى توجيه مواقف التلميذ و استغلال استجابات لمطالبات محيطه الطبيعي و البشري و مع أحداث الساعة و وسائل الإعلام وهذا يفرض على المعلم واقعا جديدا لان مواد النشاط و ميادينها و منهجيتها لا يمكن أن تمارس إلى في نطاق موضوع علمي محدد يعطي التلميذ فرصة كافية و منظمة للممارسة الشخصية و العلمية، فيصبح المعلم في هذه الحالة رفيقا مرشدا يوجه التلميذ و يصلح خطأه دون أن يفرض عليه طريقة معينة أو حلا معيناً، و بالتالي يتحول دور المعلم من الملحق إلى الرفيق الموجه، المرشد الذي يكون أكثر حرصا على احترام ميول التلاميذ و تشويقهم إلى المعرفة. (وزارة التربية الوطنية، 1997، صفحة 04)

### أما بالنسبة للمفهوم الإجرائي للتربية البدنية و الرياضية هو:

- مجموعة أساليب و طرق فنية تستهدف اكتساب القدرات البدنية و المهارات الحركية، و المعرفية، و الاتجاهات.
- مجموعة قيم و مثل تشكل الأهداف و الأغراض و تكون بمثابة محكات، و موجّهات للبرامج و الأنشطة.
- مجموعة نظريات و مبادئ تعمل على تبرير و تفسير استخدام الأساليب الفنية. (أمين أنور الخولي، 2001، صفحة 30)

ترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاية التربوية أي صحة الجسم و نشاطه و رشاقته و قوته كما تهتم بنمو الجسم و قيام أجهزته بوظائفها، و التربية البدنية تدرب الفرد على مختلف المهارات الحركية و لا يخفا أن للتربية البدنية أهدافا عامة و أخرى خاصة لها أثرها في تكوين شخصية الإنسان سواء من الناحية النفسية، الخلقية أو الاجتماعية و يمكن تلخيص هذه الأهداف فيما يلي:

- 1- تنمية المهارات النافعة في الحياة.
  - 2- تنمية الكفاية العقلية و الذهنية.
  - 3- النمو الاجتماعي.
  - 4- الترويح و شغل أوقات الفراغ.
  - 5- ممارسة الحياة الصحية السليمة.
  - 6- تنمية صفة القيادة الصالحة بين المواطنين.
  - 7- إتاحة الفرصة للنابعين للوصول إلى البطولة و تنمية الكفاءات و المواهب الخاصة.
- يمكن من خلال ما سبق اعتبار التربية البدنية و الرياضية مادة من مواد النشاط و هي مواد لا تنفصل عن العناصر الأخرى من البرنامج الدراسي لأنها جزء منه و ركيزة من الركائز الأساسية له.

### 2- أهمية التربية البدنية و الرياضية:

لقد اهتم الإنسان منذ الأزل بجسمه و صحته و لياقته و شكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد و لمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية و التي اتخذت أشكالا اجتماعيا كاللعب، و الألعاب و التمرينات البدنية، و الرقص، و التدريب البدني، و الرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني/الصحي و حسب، و إنما التعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية/الاجتماعية، و الجوانب العقلية/المعرفية، و الجوانب الحركية/المهارية، و الجوانب الجمالية/الفنية، و هي جوانب مجمله تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا متسقا و متكاملا، و تمثل الوعي في أهمية هذه الأنشطة في أطر ثقافية و تربوية، عبرت كله على اهتمام الإنسان و تقديره، و كانت التربية البدنية و الرياضية هي الترويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة، و التي اتخذت أشكالا و اتجاهات تاريخية و ثقافية مختلفة في أطرها و مقاصدها لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غائيا و تاريخيا.

و لعل ما أكد أهميتها و ذلك منذ القدم نجد المفكر الإغريقي و أبو الفلسفة سقراط Socrate الذي قال "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه و يستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي"

كما يعتقد المفكر "ريد" "Red" تمدنا تهديدا للإرادة، و يقول "إنه ليأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض، فإنه الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه".

كما رأى "بير دي كوبرتان" "Pierre De Coubertin" أن التربية البدنية قد أهملت كلية، و لذلك هو لم يؤكد أن التربية أحد المكونات الأساسية للتعليم الشامل فحسب، و إنما أكد ضرورة إعطاء المنافسات الرياضية وزعا خاصا في الحياة المدرسية، لأن عقيدة "دي كوبرتان" أن "التربية البدنية تعد الفرد و شخصيته للمعارك الحياتية" (أمين أنور الخولي، 2001، الصفحات 41-48)

ويرى عالم الاجتماع الروسي "نوفكيوف Novikov" أن التربية البدنية و الرياضية تتمثل في وظائف مثل:

- تحسين الصحة.
  - مقاومة الإنسان لعوامل الانحطاط.
  - مضاعفة طاقة العمل و الإنتاج.
  - مظهر لتجليات النشاط الاجتماعي.
- و كذلك كتب محمد علي حافظ- نائب وزير التربية و التعليم المصري- و أبو (التربية الرياضية) المصرية، كتب عن أهمية النشاط الرياضي في صورته التربوية الجديدة، و بنظمه و قواعده السليمة، و بأنواعه و ألوانه المتعددة، ميدانا مهما من ميادين التربية، و عنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح، يزوده بخبرات و مهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه، و يجعله قادرا على أن يشكل حياته، و تعينه على مسابرة العصر في تطوره و نموه. (أمين أنور الخولي، 2001، الصفحات 41-48)

### 3- أهداف التربية البدنية و الرياضية:

- تشارك التربية البدنية و الرياضية في تكوين التلميذ و تربيته إلى الميدان الثقافي لممارسة النشاطات البدنية و الرياضية و تعيد إلى الجسم قيمته المعنوية و الحركية في العلاقة مع المحيط الفيزيائي و الاجتماعي و تعطي للطفل الفرصة للتعبير بطريقة مختلفة عن الوضعية المدرسية المحضة و بصفتها مادة تعليمية، فإنها تستمد تعليم النشاط البدني و الرياضي كقاعدة تربوية يمكن من خلاله

- تنمية كل الطاقات التي تستطيع تحويل الحركة الموروثة إلى حركة مبلورة و متطورة.
- تعليم التلميذ تحصيل المساعي و الجهود لاختيار و تحريك طاقته بفعالية لبناء مهارات حركية.
- تهيئة الفرد لحسن التسيير و التطلع إلى توازن وجداني أفضل.
- تهدف إلى زرع الإبداع و التعبير عن فردية كل شخص. (وزارة التربية الوطنية، 1997، صفحة 05)

ووقوفاً عند تحقيق هذه الأهداف فالتربية البدنية تسعى لبناء قيم نظام متفتحة، فهي تمثل عنصراً أساسياً في التربية و الثقافة و الحياة الأخلاقية و الاجتماعية بتبينها لعوامل تحسين الفعالية الحركية و الصحية، فهي تشجع بهذا رغبة التحرك، و النشاط و تجاوز الذات و تقوي بصفة عامة الصحة.

كما تسمح بتحسين المهارات في وضعيات صحية و بالتالي فهي تعلم الثقة في النفس لأنها تجبر على العمل الجماعي في عدة نشاطات، و توفر شروط الوصول إلى المسؤولية و التضامن.

و المجالات الثلاثة التي تتمحور حولها الأهداف هي:

- المجال الوجداني الاجتماعي.
- المجال المعرفي.
- المجال النفسي الحركي. (وزارة التربية الوطنية، 1997، الصفحات 05-06)

و يمكن تقسيم أهداف التربية البدنية على النحو التالي:

#### ❖ الأهداف العامة:

- تساهم في التربية الشاملة بفضل نشاطاتها البدنية و الرياضية المختلفة.
- تساعد التلميذ على مواجهة المواقف العديدة داخل و خارج المدرسة.
- تسهل في مسايرة النمو الطبيعي للتلميذ من حيث الانسجام و التكامل و التوازن.
- تساهم في تنمية قدرات التلميذ البدنية و الفكرية.
- تعتبر الفضاء المبحل للحفاظ على الصحة و الوقاية و الأمن.
- تساعد على الاندماج الجماعي بفضل المشاركة و المساهمة ضمن الجماعة.

#### ❖ الأهداف الخاصة:

- تساهم في تنمية القدرات الوظيفية و الحركية بفضل نشاطاتها المقترحة.
- تعلم التلميذ ثقافة الاتصال، ثقافة التعامل، ثقافة التعايش، حرية التعبير، ثقافة التعاون و التأزر... الخ.
- توفر للتلميذ الفضاء الملائم الذي يمكنه من الاستجابة لظموحاته و كذا تطوير قدراته و إمكانياته التي تساعد على تنظيم حياته خلال مراحل نموه.

#### ❖ الأهداف التعليمية:

- تمكن من توظيف المكتسبات و تطويرها بفضل الممارسة النشيطة. (اللجنة الوطنية للمناهج، 2006، صفحة 86)
- تساعد على لعب أدوار اجتماعية مفادها المساهمة في تنظيم و تسيير العمل لإنجاز المشاريع الفردية و الجماعة.
- تساهم في تنمية المهارات الحركية المناسبة لطبيعة النشاط الممارس.
- تساهم في تنمية قدرات التنفيذ (السلوك الحركي) و كذا قدرات الإدراك.



- تعطى فرصة التعليم بواسطة الجهد البدني و التعبير الحركي و الفكري.
- تنمي قدرة التكيف مع مختلف المواقف و أوساط العمل.

#### 4- أهداف التربية البدنية و الرياضية في المطور الابتدائي:

للتربية البدنية و الرياضية دور و أهمية فعالة في المجتمع بصفة عامة و المدرسة بصفة خاصة و لو تكلمنا على التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الابتدائية لو جدنا أن التربية البدنية و الرياضية لها عدة أهداف و أغراض في جميع الجوانب الجسمية، العقلية، الخلقية، الاجتماعية.

كما تسعى التربية البدنية و الرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الابتدائية إلى إمداد التلميذ بمكتسبات مستقبلية حركية و سلوكية نفسية و اجتماعية متناولة من خلال ألعاب شبه رياضية متنوعة و ثرية ترمي إلى بلورت شخصية التلميذ و صقلها من حيث:

#### 4-1- الناحية البدنية:

- تحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- تحسين المردود الفسيولوجي.
- التحكم في نظام تسيير المجهود و توزيعه.
- تقدير و ضبط جيد لحقل الرؤية.
- التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- قدرة التكيف مع الحالات و الوضعيات.
- تنسيق جيد للحركات و العمليات.
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.
- الرفع من المردود البدني و تحسين النتائج الرياضية.

#### 4-2- من الناحية الجسمية:

- تنمية الكفاءة البدنية من خلال الألعاب و المحافظة عليها.
- تنمية المهارة البدنية من خلال الألعاب و التي تعين الفرد في المجتمع.
- ممارسة العادات الصحية السليمة.
- إعطاء الفرص للتلاميذ الموهوبين رياضيا للوصول إلى مراكز البطولة.

#### 4-3- من الناحية العقلية:

- التأكد من صحة جميع حواس الجسم.
- اكتشاف درجة دقة التفكير.
- التنمية الثقافية.

**4-4- من الناحية المعرفية:**

- معرفة تركيبية جسم الإنسان و مدى تأثير المجهود عليه.
- معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان.
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- قدرة الاتصال و التواصل الشفوي الحركي.
- معرفة قوانين و تاريخ الألعاب الرياضية و طنيا و دوليا. (وزارة التربية الوطنية، 2006، صفحة 03)
- معرفة حدود مقدرته و مقدرة الغير.

**4-5- من الناحية الخلقية:**

- صقل الصفات الخلقية التي يصبوا إليها الفرد.
- تنمية صفات القيادة السليمة من خلال تحمل المسؤولية.

**4-6- من الناحية الاجتماعية:**

- تهيئة الجو الملائم للتلاميذ حتى يتم التعاون بينهم و بين الأخرين و إنكار الأنانية و الذات.
- الارتقاء بمستوى الأداء الحركي للتلاميذ من خلال الألعاب الشبه الرياضية التي تحقق النمو المتكامل المتزن مها ريا و بدنيا و إدراكيا و انفعاليا و تطوير مهاراته في الأنشطة المختارة وفقا لميوله و استعداداته.
- التحكم في توازنه و السيطرة عليها.
- تقبل الآخر و التعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- التمتع بالروح الرياضية و تقبل الهزيمة و الفوز.
- روح المسؤولية و المبادرة البناءة.
- التعايش ضمن الجماعة و المساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.

**5- خصائص التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الابتدائية:**

- تتميز التربية البدنية و الرياضية عن غيرها من النظم التربوية بعدد من الخصائص أهمها: (عبد الفتاح لطفي، 1965، صفحة 152)
- تعتمد على اللعب كشكل رئيسي للأنشطة.
- تعتمد على التنوع الواسع في الأنشطة مما يساعد على مصادفة جميع أنواع الفروق لدى التلاميذ.
- ترتبط بالرياضة فإنها تزود الشباب بحركة ثقافية معرفية تساعدهم على إحراز مكانة اجتماعية.
- كما أن القيم و الخصال المتصلة بالمعايير و الأخلاق و الآداب يتم اكتسابها غالبا بطرق غير مباشرة و في ظروف ديناميكية بعيدة عن التلقين.

- و لقد أوردت (ويستب وتشر 1987) بعض الإسهامات التربوية التي يمكن أن تعبر بوضوح عن طبيعة العلاقات بين التربية البدنية و النظام التربوي منها:
- تساهم التربية البدنية في زيادة التحصيل المدرسي.
  - للنشاط الحركي صلة قوية بالعمليات العقلية العليا.
  - تساهم التربية في فهم جسم الإنسان.
  - تساهم التربية البدنية في فهم دور الرياضة و الثقافة العالمية.
  - توجه التربية البدنية حياة الفرد نحو أهداف نافعة و مفيدة.
  - تساهم التربية البدنية في الاستهلاك الموضوعي للبضائع و الخدمات.
  - تساهم التربية البدنية في تأكيد الذات و تقدير النفس في الاتجاه الإيجابي نحو النشاط البدني بشكل عام
  - تساهم التربية البدنية في تنمية الاعتبارات الإنسانية و التأكيد عليها و تعمل على تنمية قيمة التعاون.
  - تساهم في تنمية المهارات النافعة سواء في الرياضة أو غيرها، كما أنها تفيد في الترويح في أوقات الفراغ.

#### 6- طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية:

توجد طرق متعددة للتدريس في التربية الرياضية و تختلف الطريقة المستخدمة بإخلاف نوع النشاط و من بين هذه الطرق: (اكرم زكي خطايبية، 1997، صفحة 115)

#### 6-1- الطريقة الكلية:

يقصد بالطريقة الكلية تعلم التلميذ للخبرة الكلية ككل مركب و كوحدة موحدة دون تقسيمها إلى أجزاء و وحدات، ففي درس المهارات الحركية بالطريقة الكلية يقوم المعلم أو المدرب بشرح المهارات ككل نظريا و بطريقة مبسطة و أداء نموذج حركي متكامل للمهارات، ثم يبدأ بالتدريب عليها و على المعلم التدخل لإصلاح الأخطاء و الإرشاد أثناء ممارسة التلاميذ لهذه الخبرة و هذه الطريقة تساعد التلميذ على فهم المهارة ككل و إدراك العلاقات المختلفة بين أجزائها و مكوناتها، و استخدام هذه الطريقة تساعد التلميذ على التذكر الحركي لأداء المهارة، حيث أن استخدامها يلائم الحركات السهلة غير المركبة التي يصعب تجزئتها.

#### 6-2- الطريقة الجزئية:

في هذه الطريقة يتم تعليم التلميذ المهارة بعد تقسيمها إلى أجزاء و وحدات حيث يكون لكل جزء هدف محدد و واضح و يتم تعلم كل جزء وحده و بالتسلسل في تعلم هذه الأجزاء و الربط فيما بينها يتم تعليم المهارة و أدائها كوحدة واحدة.

**6-3- الطريقة الكلية الجزئية:**

هذه الطريقة تجمع بين الطريقتين السابقتين معا، ففي هذه الطريقة يبدأ المعلم أو المدرب بتعليم المهارة الحركية ككل في البداية و بصورة مبسطة، و بعد تعلم هذه المهارة يبدأ المعلم بالانتقال إلى الأجزاء الصعبة كجزء منفرد مع ارتباطها بالشكل العام للمهارة المتعلمة حتى يتم إتقانها ثم بعد ذلك تؤدي المهارة الحركية ككل و يتم التدريب لإتقانها و تثبيتها.

**6-4- الطريقة الجزئية المتدرجة:**

في هذه الطريقة يتعلم التلميذ جزء من المهارة ثم جزء آخر ثم ربطها معا بالتسلسل و هكذا حتى يصل إلى الجزء النهائي للمهارة الحركية.

**7- تقسيم حصة التربية الرياضية في الطور الابتدائي:**

إن الحصة و مدتها 45د لا يمكن تصورها أن تسير على وثيرة واحدة و عادة يتم تقسيم الحصة إلى عدة أقسام و يتوقف عدد الأقسام و طبيعة الواجبات لكل قسم على واجبات الحصة المحددة، لأن كل حصة تختلف عن الأخرى حسب الواجبات المتوخاة منها و يجب هنا التنبيه إلى الاحتراس من تقسيم الحصة بطريقة ثابتة و مستمرة و موحدة بصرف النظر على واجبات الحصة و طبيعة سن التلاميذ و المناخ التي تتم الحصة تحت ظروفه (ففي فترة الشتاء قدت طول فترة الإحماء و في الصيف قد تقصر قليلا...وهكذا) إن التوحيد النمطي للحصة يجعلها مملة و غير مشوقة مع استمرارها و تكرارها وإن كان لا يمنع أن يحدث التشابه في مضمون الحصة أي في الواجبات المتوخاة منها على أن يتم تحقيق هذه الأهداف بطرق تنظيمية مختلفة وباستعمال أنواع من التمرينات متنوعة و متغيرة على فترات معقولة.

و مع أخذ ما سبق في الاعتبار هنالك تقسيم عام متفق عليه و هو أن الحصة تنقسم بشكل عام إلى جزء تمهيدي ثم جزء رئيسي ثم جزء ختامي و يراعى هنا الآتي:

**1-** إن هذا التقسيم هو التقسيم الشائع، و قد نجد أن الجزء الرئيسي مقسم إلى قسمين لتصل إلى أربعة أجزاء رئيسية.

**2-** إن هذا التقسيم لا يعني استقلال كل جزء بشكل مستقل عن سابقه. فالإحماء لا بد أن يرتبط بمضمون الجزء الرئيسي أي أن يركز على إحماء العضلات و المفاصل التي سيتم التركيز عليها لتحمل أحمالا عالية في الجزء الرئيسي، كما أن الجزء الختامي و أنواع النشاطات التي يتم القيام بها تتوقف على كمية و نوع الحمل في الفترة الرئيسية، فقد نصل مثلا في الفترة الختامية أو النهائية لفترة راحة أو لتغيير الحمل بحسب مقدرة التلاميذ و كمية الحمل السابق إعطائه في الفترة الرئيسية.

**3-** و الجزء التمهيدي و الختامي يشتركان في أهميتهما الجسمانية و النفسية و التربوية فمن الناحية الجسمانية يمثل الإحماء مرحلة التحضير لاستقبال الحمل في الفترة الرئيسية، و يمثل الجزء الختامي من الناحية الجسمانية مرحلة

الراحة أو تغيير الحمل، أما من الناحية التربوية والنفسية فإن الجزء التمهيدي يجب أن يساهم في تحقيق اهتمامات التلاميذ و إشعارهم بالسعادة حتى يصبحون في وضع مستقبلي للفترة الأساسية، و يجب أن يقوم هذا الجزء أيضا بتحقيق رغبة التلاميذ في الحركة التي تمثل بالنسبة لهم احتياجا أساسيا لا بد من إشباعه و ذلك حتى يساهم هذا الإشباع بعد ذلك في تحقيق انتباه و تركيز التلاميذ في الحصة، أما الجزء الختامي فواجبه من الناحية النفسية هو تحقيق الارتباط بالمدرس و يستحسن أن يكون حماسي و ملى بالعاطفة حتى يشعر التلاميذ بنوع من الشفافية – إن الحصة كانت ممتعة و للأسف قصيرة. فالمدرس الجيد هو الذي يسمع من تلاميذه في نهاية الحصة تعليقات مثل "يا خسارة كانت الحصة قصيرة"

### و سنتعرض فيما يلي بالشرح للأجزاء الثلاثة وواجباتها

#### 7-1- الجزء التمهيدي "الإحماء":

إن للجزء التمهيدي ثلاث واجبات رئيسية هي:

- تحقيق بعض الواجبات التربوية.
- تجهيز بعض العضلات و الأربطة و أجهزة الجسم الداخلية للعمل و تقبل الحمل.
- خلق و تنمية الاستعداد النفسي للعمل المقبل.

و إذا حقق الجزء التمهيدي هذه الواجبات الثلاثة فإنه يكون قد جهز التلميذ نفسيا للقيام بالعمل الأصعب في الأجزاء التالية من الدرس.

#### 7-2- الجزء الرئيسي:

و في الجزء الرئيسي من الحصة يجب تحقيق جميع الواجبات المحددة سلفا للحصة و التي تشمل تنمية الصفات البدنية و الأساسية طبقا للمنهاج السنوي و كذلك تنمية المهارات الحركية و كذلك تطوير بعض المعارف النظرية للتلاميذ عن طريق التوجيه و الإرشاد و الشرح عند تعلم المهارة الجديدة ثم تعويد التلاميذ على طرق التعامل الصحيحة و العادات التربوية و هذه الواجبات جميعها يمكن تحقيقها إما كل على حدي أو بشكل مترابط بحيث يتم تحقيق أكثر من هدف.

#### 7-3- الجزء الختامي:

و للجزء الختامي للحصة واجبات ثلاث هي:

- تهدئة أجهزة الجسم أو في بعض الأحيان زيادة الحمل مرة أخرى للوصول إلى نقطة تحميل قصوى ثانية.
- التوجه إلى أحاسيس التلاميذ.
- القيام ببعض الواجبات التربوية.

و في النهاية فإن الجدول التالي يلخص واجبات و مضمون كل جزء من أجزاء حصة التربية الرياضية الثلاث:

الجدول (06): واجبات و مضمون كل جزء من أجزاء حصة التربية الرياضية

الواجبات			أجزاء الحصة
البدنية	التربوية	النفسية	
إحماء - الدورة الدموية العضلات/الأربطة الجهاز العصبي العمليات الكيمائية الحيوية	تغيير الملابس أخذ الغياب التوجه في الطابور رقابة الملابس الرياضية	تحديد الأهداف تجهيز التلاميذ نفسيا للتدريب و تنمية اهتماماتهم و تشويقهم للدروس.	الجزء التمهيدي
تحديد فترات الحمل و الوصول أكثر من مرة إلى نقطة التحميل القصوى	مساعدة الزميل العمل المنضبط و المستقل الاعتماد على النفس	التعليم البذل للمجهود تحقيق الانشراح تحقيق نجاحات ذاتية.	الجزء الرئيسي
التهدئة أو رفع درجة التحمل مرة أخرى.	التقييم و المدح و التويخ و التوديع.	تنمية الأحاسيس بالنجاح و الحماس و الانطلاق.	الجزء الختامي

### 8- التقييم في التربية البدنية و الرياضية:

#### 8-1- أهمية التقييم في التربية البدنية:

إن استمرارية المنهج الدراسي للتربية البدنية هي عملية تخطيط ثم تنفيذ ثم تقييم.

- إن عملية التقييم تخدم أهدافا كثيرة في مجال التربية البدنية منها:

(التصنيف - التحليل - الإرشاد - تسجيل التقدم - تحسين البرنامج)

و خاصة عندما يتم ذلك التحليل كل فترة للعمل على وضع التعديلات المطلوبة على البرنامج عندما تكون هنالك حاجة لذلك مع ضرورة تعديل البرنامج العملي أيضا ليتناسب مع الأهداف التي تم تعديلها.

- على القائمين على عملية التقييم مراعاة بنود و أهداف المنهج الدراسي الموضوع مثل الخبرات التي اكتسبها الطلاب و أساليب أدائهم للمطلوب منهم و هل الأسلوب الدراسي و النمط التعليمي ضمن الأسباب التي أدت إلى تأثير الطلاب بالخبرات المطلوب اكتسابها أم لا؟

- ما هو الجو المحيط بالعملية التعليمية؟ و ما هي درجة تجاوب الطلاب مع المنهج الموضوع؟ و ما هي طبيعة أسلوب التعامل بين الطلاب و المدرسين؟ (عفاف عبد الكريم، 1998، صفحة 102)

### تقييم التلميذ:

- من المعلوم أن البيانات التي يتم الحصول عليها من أداء الطلاب تعتبر هامة جدا في عملية التقييم.
- إن عملية القياس من أهم الموضوعات التي توضح تقدم الطالب.
- إن استخدام بعض الأدوات في عملية التقييم بحيث يتم بشكل سليم هو من الأمور الهامة في هذا الموضوع حيث يتطلب ذلك مهارات خاصة و أن يتم قياس التقدم للطالب في أكثر من عنصر منها: الالتزام - زيادة أو نقص الصحة للطالب - اللياقة المطلوبة - التغيرات التي حدثت في السلوك الشخصي للتلميذ.
- إن عملية تقييم التلاميذ تشتمل على أسلوبين يتم استخدامهما هما:
  - ✓ التقييم الفتري و الذي يتم على فترات متساوية خلال العام الدراسي.
  - ✓ التقييم النهائي و الذي يتم في نهاية تنفيذ المنهج الدراسي بالكامل لقياس التقدم خلال العملية التربوية.
- إلا أن هنالك أيضا مصطلحين آخرين يستخدمان في عملية التقييم هما:
  - 1- المنحنى الطبيعي و الذي يتم تمثيله بيانيا على شكل المنحنى الطبيعي و الذي تنحصر أغلب قياساته على وسط الرسم و هي القيم الشائعة أما القيم الشاذة فتكون على الطرفين.
  - 2- المصطلح الآخر هو تحديد المعيار المطلوب حيث يتم تحديد قياسا معيناً و يجب على كل طالب أن يصل إلى هذا القياس أول ثم بعد ذلك يتم تسجيل القياس الجديد له.
- و عادة ما يتم استخدام أسلوب تحديد المعيار مع الاختبار الفتري للطلاب و الذي يتم على مدار العام و يستخدم أسلوب المنحنى الطبيعي في التحليل النهائي للتقييم الخاص بنهاية المنهج الدراسي مع أهمية وضع الأساليب و الموضوعات التي سيتم وضع الاختبارات الخاصة بالتقييم منها طبقاً للمنهج الموضوع و هذا سوف يركز على اللياقة و نسبة المشاركة في الناحية التعليمية النظرية للأسس و النظريات الخاصة بالتربية البدنية و الرياضية حتى يتعين السلوك الشخصي للطلاب. (عبد الفتاح لظفي، 1990، صفحة 85)
- و هنالك سؤال حول الوقت اللازم لإجراء عملية التقييم للطلاب و الحقيقة فإن ذلك يعتمد على الوقت اللازم لإجراء عملية التقييم و التي يجب أن تتم بشكل سليم و في أسرع وقت حتى لا يتأثر البرنامج ككل. (محسن محمد حمص، 1997، صفحة 98)

### تقييم المدرس:

- لا بد و أن ينظر إلى هذه العملية كعنصر أساسي مساعد في عملية إنجاز البرنامج المنهجي ككل و يجب أن يتم التركيز على مساعدة كل مدرس لأداء عملية بنجاح كمدرس محترف، أيضا يجب أن يكون هنالك عملية تقييم ذاتي لكل مدرس عن نفسه و مدى تقدمه و من الواضح أن كل فرد مشترك في البرنامج يجب أن يعلم بأن

المدرس ليس هو المسئول وحده فقط عن تقدم البرنامج الدراسي و أنه محدود فقط بقدرته على التقدم العلمي و استمرارية التقدم في الناحية العلمية و الوصول إلى أعلى درجة ممكنة كمحترف، لكن لماذا يتم تقييم المدرسين؟ هنالك ثلاثة أغراض يمكن ذكرها في هذا الشأن و أولهما:

- هل المدرس مؤهل لهذا العمل أم لا؟ حيث يتطلب هذا العمل الحصول على شهادة معينة ثم الإمام بفترة تدريب مع إتباعها باختبار لتحديد ما إذا كان هذا الشخص يصلح ليكون مدرسا أم لا.

- و السبب الثاني هو ضرورة إتمام عملية التقييم لزيادة الأجر الخاص لكل منهم و الترقية حيث يختلف الأداء الخاص بكل منهم و كيفية العمل و الذي يجب أن يكون أعلى من الحد الأدنى المطلوب للمدرس المعتاد و ربما يأخذ معيار التقييم بعض العناصر الأخرى و التي توضح مختلف المستويات الخاصة بالمدرس سواء في الأداء أو في السلوك الشخصي.

- و السبب الثالث هو القيام بعملية تقييم الأداء للمدرسين لمساعدتهم في تحسين أداء عملهم بشكل أفضل.

و يتم تقييم المدرسين بأسلوبين هما:

- تقييم الأسلوب.

- عملية التقييم.

- إلا أنه من الممكن مزج الإثنين معا

- و هنالك مثال على ذلك و هو الذي يتم في تقييم أداء التلاميذ بإجراء اختبار للتلاميذ في أول العام الدراسي و في آخر العام و مقارنة النتائج في كل من الامتحانين معا و بالتالي يتم تقييم المدرسين على أساس الدرجات التي حصل عليها تلاميذهم في هذا الامتحان.

- و الإجراء الثاني الذي يمكن وضعه في الاعتبار هو ملاحظة و تسجيل الفرق بين أداء التلاميذ التابعين لكل مدرس قبل قيام المدرس بالعمل و بعد انتهاء عمل المدرس مع الفصل.

- و الإجراء الثالث و الذي يعتمد على المنافسة وهي عبارة عن محاولة التلاميذ الوصول إلى مستوى معين من الأداء و يتم تقييم المدرس من خلال معرفة عدد التلاميذ التابعين له و الذين استطاعوا الوصول للأداء المطلوب. (علي أحمد مذكور ، 1998، الصفحات 61-62)

### تقييم البرنامج الدراسي:

تقييم البرنامج هو موضوع يهتم بوضع الاتجاه المناسب لتحسين و تنمية البرنامج و الذي يصمم و يتم الموافقة عليه من إدارة التربية التابعة للمدرسة حتى يتم توفير الدعم المالي لهذا البرنامج.

- إن تقييم البرنامج يشتمل على تقييم التلاميذ و أدائهم من خلال الأداء الجماعي لأن النتائج سترسل مجمعة للإدارة عن البرنامج ككل و ليس عن كل فرد على حدي، و أيضا تشتمل عملية تقييم البرنامج على عملية تقييم المدرس بشكل إجمالي و ليس بشكل فردي لكل مدرس على حده و بالتالي فإن عملية تقييم البرنامج هي عملية شاملة و هي تعتمد على التركيز على مقدار التحسن و تحقيق الأهداف على المدى الطويل.



- و في الفترة الحالية زاد معدل التقييم للبرنامج الدراسي من خلال الأساليب المتعارف عليها في عملية التقييم و خاصة تقييم البرنامج من ناحية الوقت اللازم لتنفيذه و الأهداف الخاصة بكل برنامج من الناحية الكمية و الكيفية. (عنايات محمد أمين فرح، 1999، صفحة 57)

### 8-2- أساليب التقييم:

هنالك الكثير من النماذج التي من الممكن استخدامها لهذا الغرض و سوف يتم مناقشة النماذج الثلاثة لأن كل منها له أهدافه و طريقته الخاصة التي تسمح بالترقية بينه و بين غيره مع ضرورة ذكر أنه يمكن الأخذ بالخليط من النماذج التالية معا: (محمد سعيد عزمي، 1996، الصفحات 85-86)

#### ❖ نموذج الرغبات المطلوبة:

أن عملية تنمية المنهج الدراسي تتم بالأساليب التالية:

- 1- تحديد أهداف البرنامج بشكل واضح
- 2- تحديد الفرص التي سيتم منحها للتلاميذ للاستعراض المهارات التي اكتسبوها من خلال الموضوعات التي تم دراستها.

3- إختبار أدوات التقييم و اختبار الأدوات المناسبة لإتمام التقييم.

و أسلوب الرغبات يركز أولاً على المستوى الذي وصل إليه التلميذ و مميزات هذا الأسلوب تتلخص في أن هنالك أهدافاً محددة لمستويات التلاميذ يتطلب الوصول إليها و يتم إرسال النتائج للإدارة في شكل مقارنة و متوسطات مع اقتراحات للبدائل التي يمكن استخدامها لتحسين المنهج الدراسي في ضوء النتائج المعروضة.

#### ❖ نموذج الأهداف الحرة:

و قد تم تنميته ليتناسب مع النموذج السابق و لعلاج نقاط الضعف الواضحة في النموذج السابق و التي تتلخص على الأهداف المحددة مسبقاً. يتم التقييم في نظرية نموذج الأهداف الحرة على أساس وضع كافة المؤثرات التي تؤثر على برنامج المنهج الدراسي في اعتبارها.

#### ❖ النموذج الفني:

و فيه يتم النظر إلى عملية تقييم المنهج الدراسي كعمل فني يعتمد على ارتفاع و انخفاض المستوى الفني - و في ذلك الهدف يقوم الأفراد القائمون على تنمية التقييم بإدراك المعرفة و الخبرة التي تم إكسابها للتلميذ. - التركيز على موضوعات الأساسية في المنهج الدراسي و قياسها بمختلف المداخل التقييمية.

**9- التنظيم في حصة التربية البدنية و الرياضية:****9-1- أهمية التنظيم في حصة التربية البدنية و الرياضية:**

يلعب التنظيم دورا هاما في إنجاح سير حصة التربية البدنية و الرياضية ذلك أن التنظيم الجيد للحصة له تأثير إيجابي ليس فقط في نجاح الحصة، و لكن على الجو العام للحصة و كذلك للعلاقة بين المدرس و التلميذ و بين التلاميذ أنفسهم.

و إذا أهملنا قدر التنظيم فإن مجهودا كبيرا سوف يذهب هباء، فمثلا سوف تظهر أثناء عملية التدريس مظاهر عدم التركيز و الانقطاع في سير العمل.

و للتنظيم أهمية تربوية، فالتلميذ يجب أن يعلم المطلوب منه و أن يفهم لماذا يؤدي هذا الواجب الذي يحدده المدرس، فإثناء ممارسة عادات معينة يكون عند التلاميذ عادات ثابتة و منظمة مثل الانتظام في السير من الفصل إلى مكان أداء الحصة أو الانتظام في صفوف أو مجموعات معينة... إلخ و يهمننا هنا أن يساهم التنظيم في خلق معيار من العادات التي يجب أن تمارس عمليا في الحصة أو في الحياة العملية.

و مثل بقية المواد تكون الحصة هي الوحدة المحددة لتدريس التربية البدنية و الرياضية، و تنظيم العمليات المختلفة في الحصة مثل الوصول إلى الملعب أو خلع الملابس أو تنظيم الأدوات أو الدخول إلى الملعب أو أداء التمرينات في الحصة أو تقسيم التلاميذ فكل هذا يفرض وجود أسلوب منطقي لتحضير كل هذه العمليات من الناحية التنظيمية.

**9-2- الأشكال الأساسية للتنظيم:**

توجد أشكال و تقسيمات عديدة تتغير أثناء عملية التدريس في حصة التربية البدنية و الرياضية، و التقسيمات الكثيرة و المتنوعة ضرورية لتحقيق الواجبات التعليمية و التربوية للحصة، إن تقسيم التلاميذ لا يدل على أن الترابط ووحدة الفصل ستحل و لكنه يمثل ضرورة تخدم الهدف الموضوع.

إن خبرة التدريس تدلنا على أشكال متعددة من التقسيمات تم الاستفادة منها و هي على النحو التالي: (عباس

أحمد السمراي، قاسم حسن حسين، 1990، صفحة 14)

**❖ الأقسام:**

إن الشكل الأكثر شيوعا و استعمالا في تقسيم التلاميذ هو الأقسام، و الأقسام تمثل تقسيما ثابتا للتلاميذ لمدة طويلة، إنها من وجهة تربوية تكون وحدة التلاميذ، و بحسب حجم الفصل فإنه ينقسم من ثلاثة إلى خمسة أقسام، إن عدد كل قسم يجب أن لا يقل عن (06) تلاميذ و أن لا يزيد عن عشرة.

إن تقسيم التلاميذ إلى أقسام نجده في كل الألعاب الرياضية و في البداية كان هذا التقسيم مستعملا في الجمباز ثم أمكن استعماله أيضا في ألعاب القوى و في التمرينات و في ألعاب الميدان المختلفة و في السباحة.

عند تقسيم الفصل يجب أن نراعي عدة نقاط تربوية من بينها:

- المستوى الكفائي.
- المستوى التربوي
- الجنس
- الطول
- العوامل المادية
- حالة الأجهزة
- و أخير العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ أنفسهم

#### ❖ الفريق:

عند تأدية الأشكال المتعددة للمنافسات يجب تقسيم الفصل إلى فرق، و يجب أن يكون الأعضاء في كل فريق متساويين من حيث المستوى الأدائي و المورفولوجي، و يقسم الفصل إلى فريقين أو أربعة فرق، و نجد هذا التقسيم خصوصا في ألعاب الميدان كذلك في الألعاب الصغيرة، و من المفيد أن ينقسم الفصل لإلى فرق من أول العام الدراسي، و يمكن تكوين الفرق الرياضية من الأقسام و المجموعات.

و مثل رئيس القسم و المجموعة يجب أن يتغير رئيس الفريق من وقت لآخر.

#### ❖ المجموعة:

و هي شكل آخر من أشكال التقسيم، إن المجموعة تتكون من وحدة مؤقتة لبعض التلاميذ التي تكون في جزء معين من الحصة.

إن هذا التقسيم نجده في ألعاب القوى، ألعاب الميدان، التمرينات، الجمباز، و على كل يتطلب تقسيم التلاميذ إلى مجموعات أن تكون الحصة متنوعة و قد تتكون المجموعة من ثلاثة تلاميذ أو من تلميذين كما يحدث في التدريب الدائري في محطات، و على المجموعات أن تقوم بأداء الواجبات التي حددها المدرس لكل محطة (الورشة)، و بعد تحقيق الهدف من تكوينها حمل المجموعة و يرجع التلاميذ إلى أماكنهم الأصلية.

#### ❖ الزوجي:

و هو شكل من الأشكال التي تكثر في حصة التربية البدنية و الرياضية لأن الزميل يستطيع أن يساعد زميله كسند أو يمكن أن يكون كحمل في تمرينات القوة، و في كل الألعاب الرياضية نجد هذا الشكل في ألعاب الميدان،

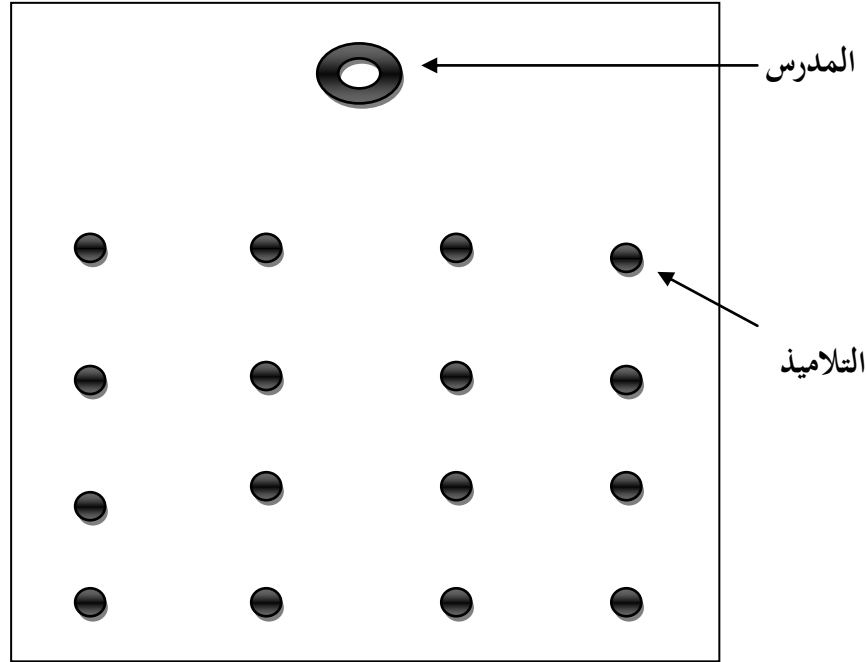
ألعاب القوى، الجمباز، الملاكمة، ومن الأهمية مراعاة اختيار الزميلين بحيث يكونا متوافقين في المستوى و خاصة من حيث الطول و الوزن. (Gunther Stiehler, 1994, p. 77)

### 9-3- الأشكال التنظيمية أثناء الأداء:

#### ❖ التنظيم المواجه:

- و فيه يتمرن كل التلاميذ في نفس الوقت تمرين موحد:

الشكل (09): كيفية توزيع التلاميذ بطريقة التنظيم المواجه



و هذا الشكل التنظيمي له عدة فوائد:

1- يسمح برفع درجة الحمل.

2- يملك المدرس النظرة الإجمالية على الفصل بأكمله

3- يستطيع المدرس أن يصاحب التوقيت برتم معين..

و من المفيد في الجزء التمهيدي أن يدرس التلميذ بطريقة المواجهة، أما الجزء الرئيسي فقد لا تسنح له الفرصة كثيرا، و لكن في التمرينات بالأدوات أو بدون أدوات كالجري، الزحلقة يمكن أن يجد فرصة في تطبيق هذه الطريقة أيضا (Jennifer well and nancy murrage, 1994, p. 114).

و إذا و جد عجزا في الأدوات أو الملاعب فإنه من الأفضل استخدام أسلوب التنظيم المواجه حتى يعمل الفصل كله في نفس الوقت، و على المدرس أن يقف مواجهها للتلاميذ عند ذكر واجب (هدف) الدرس أو عند عرض نموذج توضيحي أو عند إعطاء أوامر تنظيمية أو إذا أراد تصحيح الأخطاء الشائعة و فيما يلي عرض لمختلف الأشكال التنظيمية: (محسن محمد حمص ، 1997، صفحة 31) (عنايات محمد أمين فرح، 1999)

الجدول (07): مختلف الأشكال التنظيمية في حصة التربية البدنية و الرياضية

نوع التنظيم	العلامات التوضيحية
1- التنظيم المواجه	الأداء الجماعي للتلاميذ في نفس الوقت - المادة موحدة - الإرشادات موحدة للجميع.
2- التنظيم في مجموعات: أ- تنظيم موازي ب- تنظيم متغير	الأداء داخل الأقسام "مجموعات" المادة موحدة غالبا نفس الأدوات "الإرشادات موحدة للجميع". المادة مختلفة - أدوات مختلفة - إرشادات خاصة بكل قسم - تبديل الأماكن مرة واحدة أو أكثر بأمر المدرس.
3- التنظيم في مجموعات	مثل (التنظيم الموازي و التنظيم المتغير) و إذا كان تقسيم التلاميذ إلى مجاميع صغيرة و كثيرة العدد، فيستمر تجمعهم لفترات قصيرة في الحصة.
4- التنظيم بواجبات إضافية	التمرين الأساسي أولا (غالبا تعليم و تثبيت) مهارة معينة ثم بعد ذلك التمرين الإضافي من محطة إلى 04 محطات يتم تغيير المحطات بشكل مستمر لتنمية و تثبيت مهارة متشابهة أو مهارات مختلفة.
5- التنظيم الدائري	تمرينات بنائية أساسية - حمل مرتفع نسبيا (الوقت - العدد) - تحسين الصفات البدنية الأساسية - تبديل دائم و مناسب للمحطات.

10- الأنشطة الرياضية المدرسية:

تنقسم إلى نوعين: - الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية.

- الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية.

10-1- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

تختلف برامج الأنشطة الرياضية الداخلية من مدرسة لأخرى تبعا لعوامل متعددة فالأنشطة الرياضية الداخلية لمدارس الريف، تختلف عن الأنشطة الرياضية في مدارس المدن، لذلك يجب مراعاة الظروف الإقليمية و الاجتماعية التي تتواجد فيها المدرسة كما تختلف برامج الأنشطة الرياضية باختلاف حجم المدرسة و الامكانيات المتوفرة له، كذلك يؤثر الطقس و عدد التلاميذ على أنواع و برامج الأنشطة الرياضية بالمدرسة. (فايز مهنا، 1987، صفحة 135)

يجب على مدرس التربية الرياضية أن يضع كل هذه العوامل في الاعتبار عند تنفيذه للنشاط الداخلي بالمدرسة و من الخطأ أن ينظر إلى هذه النشاطات، على أنها مجرد سباقات و منافسات بين الأقسام، و لكن معناها و فوائده أعم و أشمل من ذلك بكثير، فنحن نرغب أن يتم كل ذلك في بيئة صحية ، يتعلم فيها التلاميذ عن طريق ممارسة ألوان من الأنشطة المحببة إلى أنفسهم. (مصطفى زيدان، 1990، صفحة 135)

يعتبر النشاط الرياضي الداخلي مكملًا لمنهاج التربية الرياضية للمدرسة، حيث مثل هذه الأنشطة أهمية تربية كبيرة لذلك على مدرس التربية الرياضية أن يعد لها العدة، كذلك الإداريين، اللجان و الحكام، سواء كان ذلك من التلاميذ أنفسهم أو من هيئة التدريس في المدرسة. (د.ناهد محمود سعيد و نيللي، رمزي فهم، 1998، صفحة 25)

### ➤ مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

هي تلك الممارسات الرياضية الهادفة، الاختيارات المنظمة التي تطبق أثناء الحصص المدرسية، يشترك فيها تلاميذ المدرسة الواحدة، سواء بمفردهم أو بالاشتراك مع هيئة التدريس بالمدرسة و أولياء الأمور. (غسان محمد صادق، فاطمة ياسين الهاشمي، 1988، صفحة 17)

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التعليمية، والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحبب إليه، ويتم في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة، في اليوم المدرسي، وينظم طبقاً للحظة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية. (د.محمود عوض، فيصل ياسين، 1989، صفحة 132)

### ويعرف كذلك بأنه:

البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجدول المدرسي، أي النشاط اللاصفي، وهو في الغالب نشاط اختيار وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية ولكن يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي، وإقبال التلاميذ على هذا النشاط أكبر دليل على نجاح البرنامج، ويعتبر هذا النشاط مكمل للبرنامج المدرسي، ويعتبر حقه لممارسة النشاط الحركي خصوصاً تلك الحركات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية البدنية والرياضية. (د.عقيل عبد الله، وآخرون، 1986، صفحة 65)

ومن هذا نقول أن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي هو تلك المنافسات التي تنظمها المدرسة خلال أوقات الراحة من أجل خلق جو من المرح للتلاميذ ونم أجل ممارسة بعض الرياضات التي يجيدها التلميذ وأيضاً لاكتساب بعض المصارف الجديدة كالقوانين الخاصة بهذه المنافسات، وهنا في الجزائر تتمثل هذه المنافسات في دورات بين الأقسام لمختلف الأنشطة خاصة الرياضات الجماعية ككرة القدم كرة اليد، كرة السلة والكرة الطائرة، هذه بالإضافة الى الرياضات الفردية كالسباقات النصف الطويلة والطويلة التي تنظم في مختلف المناسبات على مستوى المؤسسات التربوية.

**10-2- النشأط الرياضي اللاففي الأاربي:****10-2-1- مفهوم النشأط الرياضي اللاففي الأاربي:**

هي أنواع متعددة من الممارسات الرياضية المنظمة التي تطبق داخل المدرسة أو خارجها بعد انتهاء اليوم الدراسي يشترك فيها أكبر عدد من التلاميذ بغض النظر عن مستواهم الرياضي بهدف توسيع قاعدة مزاوله الأنشطة الرياضية و تحقيق النمو البدني والعقلي والنفسي للتلاميذ. (د.محي الدين توق، 1986، صفحة 172) فالنشأطات البدنية الأاربية ، يشأرك فيها التلاميذ الممتازين رياضياً ، تشأرك فيها المدرسة الواحدة مع مدارس أخرى، سواءً كان ذلك بصورة رسمية أو غير رسمية. (د.ناهد محمود سعيد و نيللي، رمزي فهم، 1998، صفحة 25) بهذا المعنى، تعتبر هذه الأنشطة مكملة لمنهاج التربية الرياضية فهي بالتالي أنشطة تنافسية، تجرى فيها المنافسات وفق قواعد و شروط محددة سلفاً، من قبل وزارة التربية و التعليم، شرط ألا يتعارض ذلك مع الجدول الزمني للحصص المدرسية الرسمية. (د.محي الدين توق، 1986، صفحة 173)

هو ذلك النشأط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى، و للنشأط الأاربي أهمية بالغة لو نوعت في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشأط الداخلي لينتهي بالنشأط الأاربي حيث يصب فيه خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتميل المدرسة في المباريات الرسمية كما يسهل من خلاله اختيار لاعبي منتخب المدارس لمختلف المنافسات الإقليمية والدولية. (قاسم المندلاوي و آخرون، 1990، صفحة 55)

**كما يمكن إعطاء مفهوم للنشأط الأاربي بأنه:**

يتمثل في نشأطات الفرق المدرسية الرسمية كما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية، وهذه الفرق تعتبر الواجبة الرياضية للمدرسة، وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية ، وفي هذه الفرق توجد أحسن العناصر التي تفرزها دروس التربية البدنية والنشأط الداخلي. (د.محمود عوض، د.فيصل ياسين، 1989، صفحة 133)

**10-2-2- أهداف النشأط الرياضي اللاففي الأاربي:**

تهدف الأنشطة الرياضية الأاربية إلى تحقيق عدة أهداف منها

- إتاحة الفرصة للتلاميذ، لتعلم و تثبيت القوانين وفق النشأط الممارس.
- رعية المواهب الرياضية بالمدرسة، من حيث صقلها و تنميتها، ثم توجيهها.
- يكشف عن التلاميذ الممتازين رياضياً، يمكن الاعتماد عليهم لتشكيل مختلف الفرق الرياضية.
- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للتلاميذ الممتازين.
- اكتشاف ذوي القدرات و المواهب الرياضية الخاصة و رعاية الموهوبين منهم بالإعداد و التدريب.

### 10-2-3- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

وعن أهمية النشاط الخارجي يرى الدكتور هاشم الخطيب النشاط الرياضي الخارجي ناحية أساسية مهمة في منهاج التربية الرياضية و دعامة قوية ترتكز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاوّل الدروس المنهجية. (منذر هاشم الخطيب، 1988، صفحة 689)

إن النشاط الرياضي الخارجي هو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي أو هو نشاطات الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية تحتاج إلى إعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة و هذا من حيث الاختيار و انتقاء الطلاب الرياضيين و تشكيل الفرق الرياضية المدرسية في بداية الموسم الدراسي و كذلك فيما يخص تدريب و إعداد هذه الفرق حيث نصت (المادة 07) من التعليم الوزارية المشتركة رقم: 15 أنه تتكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة و تحضيرية لمنافسة فهي تستهدف المشاركة في التعبة و الإدماج الاجتماعي للشباب ف) يشكل منافسة سلمية لتشغيل الجهاز الوطني لفرز و انتقاء الشباب ذوي المواهب الرياضية خاصة في أوساط التربية و التكوين.

### 10-2-4- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

إن الأهداف العم و الأصلي للنشاط الخارجي هو نفسه الهدف العام لكل عملية تربوية، و هو تنمية الفرد تنمية سليمة و متكاملة، أما الأغراض القريبة فيمكن إنجازها فيما يلي:

#### 10-4-2-1- الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي:

إن المباريات الرياضية ما هي إلا منافسات أو مباريات بين أفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على الأخرى في ميدان كل مقوماتها الأداء الرياضي الفردي أو الجماعي و بذلك يتم الاستعداد لمقاومة المتنافسين بالإعداد و التدريب المنظم و الصحيح و وضع عالي للمستويات المهارية، و بذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي، و يزيد التمتع بالناحية الجمالية لهذا الفن، و قد يكون هذا المستوى موضوع يمكن قياسه كما في القفز العالي أو الوثب الطويل و يكون اعتباريا نسبيا كما في الألعاب الجماعية. (بوغري محمد، 2005، صفحة 78)

#### 10-4-2-2- تنمية النضج الانفعالي:

إن معرفة الفرد أو الفرق لنواحي قوته ونواحي ضعفه هي أول خطوة في سبيل النقد الذاتي و علامة من علامات النضج الانفعالي كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب و تقبل النتائج مهما كانت بحدوء وعدم الانفعال وخاصة عندما يرتكب أحد اللاعبين خطأ ضد آخر أو حينما يحاسب اللاعب على خطأ يعتقد أنه لم يرتكبه و يعتبر أول علامة من علامات النضج الانفعالي. (حسن شلتوت، حسن معوض، 1981، صفحة 65)



**10-2-4-3- الاعتماد على النفس:**

إن ممارسة الاعتماد على النفس و كذلك الصفات الخلقية الأخرى كتحمل المسؤولية و قوة الإرادة و عدم اليأس و إحراز النصر و إنكار الذات، كل هذه الميزات و الصفات واجب حضورها و توفرها أثناء الاندماج في المقابلات الرياضية المدرسية. (حسن شلتوت، حسن معوض، 1981، صفحة 66)

**10-2-4-4- حسن قضاء وقت الفراغ:**

عن من أكبر مشاكل العصر الحديث كثرة و ازدياد وقت الفراغ و عن قياس مدى تقدم الدول الحديثة مرهونا بمدى معرفة أبنائهم لكيفية قضاء أوقات فراغهم و التنافس الرياضي يعتبر من أنجح الوسائل لقضاء وقت الفراغ.

**10-2-4-5- تعلم قوانين الألعاب و تكتيك اللعب:**

هذا غرض عقلي اجتماعي ففهم القوانين نصا و روحا ثم دراسة التكتيك سواء كان فرديا أو جماعيا يتطلب مقدرة عقلية و فكرية معينة، أما التطبيق العملي لهذا التكتيك مع الالتزام بما تفرضه القوانين و القواعد يعتبر ممارسة اجتماعية على احترام القوانين و اللوائح و القواعد و العمل في حدودها و عدم الخروج من إطارها العام.

**10-2-4-6- اكتساب الصحة البدنية، العقلية والنفسية و المحافظة عليها و تنميتها:**

لقد أمست الصحة و قفا على خلو الجسم من الأمراض بل هذه قاعدة أساسية للصحة فقط أما التعريف العام فيشمل صحة الجسم و العقل من النضج الانفعالي و المقدرة على التكيف الاجتماعي وتتطلب المباريات الرياضية أن يعمل الفرد بكل قواه الجسمية، العقلية و الوجدانية، في تكامل و تنافس يؤدي إلى تكامل الشخصية. و المباريات الرياضية بما فيها من تعبير على النفس تعتبر مجال الإفصاح عن المشاعر و العواطف، كما أنها في الكثير من الأحيان تركز صمام الأمان لشخصية الفرد من الانهيار، فاشترك الفرد مع فريق المدرسة يمثل في حد ذاته الاعتراف بذاتيته و امتيازته.

**10-2-4-7- التدريب على القيادة:**

من المعلوم أن لكل مجموعة قائد و لكل مجموعة رئيس، و تنص أغلب قوانين الرياضات الجماعية أن قائد الفريق هو الممثل الرئيسي للفريق، و هذه مسؤولية قيادته و توفر مباريات النشاط الرياضي الخارجي موافق عديدة لممارسة اختصاصاته هذا المركز الرياضي بما فيه من مسؤوليات و سلطات هو تدريب على القيادة. (حسن شلتوت، حسن معوض، 1981، صفحة 66)

**10-3- أسس إعداد وتنظيم النشاط اللاصفي الخارجي:**

يكتمل مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي سائر أجزاء البرنامج من حيث الواجبات التربوية وفي بعض دول العالم يوجد تنظيم متقدم للغاية لإدارة هذا اللون من النشاط المدرسي وفي أغلب هذه الدول توجد

اتحادات رياضية متخصصة في إدارة هذا النشاط الرياضي المدرسي ولكي نتيح فرص النجاح للنشاط الرياضي الخارجي يرى الدكتور محمد الحمامي في كتابه: (أسس بناء التربية الرياضية ، ص 190) أن من أهم هذه الأسس التي يجب على المدرس مراعاتها ما يلي:

- مراعاة المرحلة السنوية للطلاب عند اختيار الفرق الرياضية، حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية وقدرات خاصة.

- مراعاة اختيار أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء، الاهتمام بتحديد فترات لتدريب أعضاء الفرق الرياضية بحيث لا يعود فهم التدريب على التحضير الدراسي.

- الاهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاح النشاط والعمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة وعدم الاقتصار على نوع واحد أو نوعين من النشاط.

• الاهتمام بضرورة احترام أعضاء الفرق الرياضية للقوانين والروح الرياضية والقيم التربوية وتخصيص جوائز للفائزين ولأحسن فريق مهزوم ولأحسن لاعب في الأخلاق.

وفي هذا السياق يرى الدكتور عباس أحمد صالح أنه يجب أن يكون تنافس بين البرامج الصفية والبرامج اللاصفية، أي يجب أن يتدبر الطلاب على ما تعلموه من الدرس، حيث أن النشاط اللاصفي يهدف الى:

- تنمية الصفات الأساسية عند الطلاب مثل القوة العضلية، السرعة، المطاولة، الرشاقة والمرونة، وهي صفات يمكن تنميتها والتقدم بها في النشاطات اللاصفية حيث لا يسعنا الدرس في المدرسة إلى تنميتها. (عباس أحمد صالح، 1981، صفحة 209)

- ترقية المهارات الرياضية والنشاطات اللاصفية لوجود متسع من الوقت لذلك وعليه يمكن تحديد هذه الأسس فيما يلي (عباس أحمد صالح، 1981، صفحة 210)

1- أن تكون مرتبطة بنشاطات درس التربية البدنية والرياضية، وتتبع خطة متقنة على مدار السنة.

2- أن تهدف إلى الصفات البدنية الأساسية و التي نھونا عنها .

3- أن تهدف إلى ترقية المهارات والألعاب الرياضية الموجودة في الخطة .

4- أن تحض بإمكانات تتلاءم مع حجم النشاط من ملاعب ومدربين مؤهلين .

5- أن تحقق أدنى طموحات الطلاب وأن تحقق أهداف الرياضة المدرسية.

### 10-3-1 الفرق الرياضية المدرسية:

إن الانضمام إلى الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية هو العملية التي تسمح للجمعيات الرياضية بالتسجيل في الهيئات الرياضية المدرسية للنشاط في الرياضيات المبرجة لدى الاتحادية، وعلى ضوء القانون العام للاتحادية نتعرف على كيفية الانضمام إلى الاتحادية، فالجمعية التي تنشأ على مستوى الثانوية تكون ملف، اعتماد وتضعه

لدى الرابطة الولائية للرياضة المدرسية الموجودة على مستوى كل ولاية، ويتكون ملف الاعتماد من : طلب الانضمام، قائمة اللجنة المديرة بأسماء وعناوين ومناصب الأعضاء، ثلاث نشخ من اعتماد أعضاء الجمعية ومحضر الجمعية العامة، الاشتراكات السنوية، واللجنة المديرة هي المسؤولة أمام الرابطة والاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، والرابطة الولائية للرياضة المدرسية ترد على طلب الانضمام أي جمعية 15 يوم التي تلي والاتحادية تحدد كل موسم مصاريف الانضمام، البطاقات، التأمينات، تصب هذه النفقات في الرابطة. (تعلية وزارة مشتركة، 1997)

### 10-3-2- طرق اختيار الفرق الرياضية المدرسية:

توكل مهمة اختيار الفرق المدرسية الى الجمعية الرياضية على مستوى كل مؤسسة تربوية، ومن بين أعضاء الجمعية أساتذة التربية البدنية والرياضية، الذين تسند إليهم مهمة اختيار الفرق الرياضية وتشكيلها، وفي الغالب يقع الاختيار على الطلاب الرياضيين المتفوقين في دروس التربية البدنية والرياضية المنهجية المقررة إجباريا، ويرى الدكتور "قاسم المندلوي وآخرون" أن طريقة انتقاء واختيار الفرق الرياضية المدرسية تكون كما يلي:

يقوم مدرس التربية البدنية والرياضية باختيار أعضاء الفرق ذوي الاستعدادات الخاصة، وكذلك الممتازين منهم من قدام اللاعبين والمستجدين بالمدرسة وذلك من واقع الأنشطة الرياضية المختلفة، دروس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي يتم تنفيذها سبق بإعلان عن موعد تصفية الراغبين في الانضمام لكل فريق، ثم يقوم بإجراء بعض الاختيارات لقياس مستوى اللاعبين وقدراتهم، تسجيل أسماء المختارين من اللاعبين في سجل خاص بكل فريق وينجز لكل طالب استمارة أحوال شخصية ومستواه ومدى استعداده، وبعد الانتهاء من اختيار الفرق الرياضية المدرسية وقبل الشروع في العملية التدريسية يجب على كل طالب إحضار رسالة من ولي أمره بالموافقة على الاشتراك في الفريق الرياضي للمدرسة، وبعد هذه الخطوة يتقدم الطالب للكشف الطبي لإثبات لياقته الصحية، حيث يوقع ويختم الطبيب على ظهر الرخصة الشخصية لمشاركة الطالب في الفريق المدرسي. (قاسم المندلوي و آخرون، 1990، الصفحات 56-57)

### 10-3-3- العملية التدريسية للفرق الرياضية المدرسية:

في الجزائر توكل خطة إعداد وتدريب الفرق إلى أساتذة التربية البدنية والرياضية والذي يكون عضو في الجمعية الرياضية على مستوى المؤسسة التربوية التي يشغل بها، ويراعي أن يكون التدريب في حدود القواعد الصحية والتربوية بحيث يضمن عدم الإرهاق بدنيا وانفعاليا أو حرمانه من ممارسة أوجه النشاط الأخرى والتأشير في تحصيله الدراسي، ويرى الدكتور قاسم المندلوي أن مدرس التربية البدنية والرياضية يقوم بوضع خطة وبرنامج زمني لتدريب الفريق قبل بدء المباريات بأشهر مع إقامة بعض المباريات لقياس مستوى الطلاب والتكيف مع روح المنافسة. (قاسم المندلوي و آخرون، 1990، صفحة 59)

ويرى الدكتور منذر هاشم الخطيب أنه يجب أن لا يعني بجماعة دون أخرى أو بفريق دون آخر والعمل على رفع المستوى الرياضي والاجتماعي لجميع الطلاب على حد سواء، وعلى المدرس أن يعتني بكل الفرق الرياضية، وأن لا ينسى الإرشاد والتوجيه (قاسم المدلاوي وآخرون، 1990، صفحة 59)

ومن هذا نخلص الى الدور الكبير الذي يلعبه مدرس التربية البدنية والرياضية في إطار إعداد الفرق الرياضية المدرسية لهذا وجب عليه الإلمام بجميع جوانب التدبير والقيادة خاصة طرق التدبير، علم النفس، علم الاجتماع وماله علاقة بالتلميذ من أجل توفير السلامة والأمن للاعبين أثناء التدريب.

### 10-3-4- اشتراك الفرق المدرسية في المنافسات الرياضية:

يجب الاهتمام بالمنافسات الرياضية على أساس فلسفة تربوية تهدف إلى فصح المجال أمام الطلاب الموهوبين للمشاركة الفعالة في المسابقات والمباريات المختلفة، والتي تهدف إلى عدة قواعد منها:

- تطوير العلاقات الاجتماعية والإنسانية بين الطلبة عن طريق المنافسات الحرة الشريفة.
- والاحتكاك المباشر بين الطلبة في مختلف المدارس والمناطق.
- إظهار مواهب وقدرات الطلبة من خلال المشاركة الفعلية في المسابقات
- تنمية الروح الرياضية والمعنوية العالية والميل الى التعاون والتماسك بين أعضاء الفريق.
- رفع اللياقة الصحية، البدنية والمعنوية والنفسية للطلبة من خلال التمثيل الصادق في السباقات و المباريات المدرسية (منذر هاشم الخطيب، 1988، صفحة 689)

ومن واجب أستاذ التربية البدنية والرياضية المشرفة على إعداد فريق رياضي أو أكثر أن يولي اهتماما خاصا للمنافسة وأن يعد المدرس المباراة عنصر ترويا مهما فيعمل على رفع مستوى اللاعبين فنيا وخلقا وان يجعل روح المباراة وسيرها شأن كبير وعلى المدرسين أن يجعل التعاون بين الطلاب من أهم العناصر الأساسية، ليس بين الفريق الواحد بل بينه وبين الفرق الأخرى لغرض رفع الروح وجعل المباراة سليمة نظيفة ومنظمة.

(منذر هاشم الخطيب، 1988، صفحة 689)

### 10-4- واجبات المدرس نحو أوجه الأنشطة الرياضية الخارجية بالمدرسة :

إنّ الأنشطة الرياضية بالمؤسسة التقليدية ، كالمباريات و المنافسات ، لا تقتصر بداخل المدرسة فقط ، بل تتعدى هذا النطاق إلى خارج المؤسسة عبر المنافسات الخارجية ، بين مختلف المؤسسات التعليمية ، الأنشطة الخارجية تعتبر الأهم من حيث التحضير المادي و المعنوي لها، كما على الأستاذ أن يكون أكثر حذر و احتياطاً منه في النشاط الداخلي ، لذا عليه مراعاة ما يلي : (أحمد حسين اللقائي، حسن محمد سليمان، 1995، صفحة 82)

- عليه ألاّ يضم الفرق الرياضية التي تمثل المدرسة في مبارياتها الخارجية إلاّ من يجمع الامتياز الخلفي بجانب الامتياز الرياضي.

- عليه أن يشجع الروح و الخلق الرياضية بين التلاميذ و عدم تركيز الاهتمام، على إحراز النصر في المباريات بأي وسيلة ، بلّ الواجب منه الاهتمام ببذل الجهد و الظهور بالمظهر الرياضي اللائق. (عبد المجيد النشواتي ، 1987، صفحة 101)

- عليه أن يعمل جاداً ، على تدريب فرقه و إعدادها إعداداً جيّداً ، من كل الجوانب.  
- أن يخطط للمستقبل للفرق الرياضية التي تمثل المدرسة ، بالتالي الاعتماد أثناء الاختيار على مختلف الفئات من التلاميذ ، حتى إذا خرج لاعبون من سنة وجد من يعوضهم.  
- أن يعمل على توفير الأدوات و الأماكن التدريبيه و أن يقنع التلاميذ على مساعدتها.  
- الإشراف على تدريب الفرق الرياضية المدرسية.  
- المساهمة في وضع البرامج الرياضية، التي تنفذ بالمدرسة في غير أوقات الدراسة. (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 154)

- إقامة أيام رياضية دراسية ، مع المدارس و الهيئات المجاورة.  
- انتقاء التلاميذ الذين لديهم استعدادات و مواهب في رياضة معيّنة و توجيههم نحو رياضة النخبة، فقد يكونوا في المستقبل نجوم و أبطال.

### 11- تنظيم الرياضة المدرسية:

من أجل التكفل الجيّد بالرياضة في مدارسنا ، وضع هيكل أو مؤسسة تقوم بالتنظيم و ممارستها ، كذلك و ضع أستاذ مكلف بتطبيقها و تنفيذ برامجها ، لغرض تحقيق الأهداف المسطرة لبرنامج التربية البدنية بصفة جيدة ، على الأستاذ تخطيط برنامج خاص بها و إدارته على ضوء الإمكانيات و الوسائل المتاحة ، هذا يعني الاهتمام باعتبارات معيّنة ، أهمها احتياجات و رغبة التلاميذ ، الذين يوضع البرنامج من أجلهم. (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 154)

يقول "إبراهيم محمد سلامة": "يجب أن تكون الأنشطة التي تكون البرنامج ، متماشية مع ذوق و ميولات و رغبات التلاميذ ، كما يجب أن تلي رغبتهم في اللعب و المرح" (إبراهيم محمد سلامة، 1980، صفحة 132)  
أشارت "المبكين Lempkin" إلى أنّ مدرسي التربية البدنية ، مطلوبة منهم أن يكون قادة في كل المواقف المهنية ، التي يخوضونها ، فالقادة يتصفون بالإبداع و الحماس و تحمل مسؤولية الآخرين ، و إمكان الاعتماد عليهم ، كما أنّ نجاحهم يقاس على ضوء فعالية برامجهم في تعليم أشكال الحركة للمشاركين فيه ، ذلك لأنّ مدرسي التربية البدنية ، يؤمنون بأدوارهم القيادية ، بأنهم يحملون على عاتقهم مسؤولية نتائج البرامج التي يقودونها ، على المرابي أن يبذل كل جهده ، لتحقيق الأهداف المسطرة في البرنامج ، وفق تخطيط علمي و إعداد و تحضير و تنفيذ الدرس ، في هذا الصدد كتبت " ويست بوتشر : "أنّ للتدريس مزايا عديدة و رسالة نبيلة ، تتمثل في الأخذ بيد الشباب و التلاميذ و معاونتهم ، لتشكيل حياة أفضل لهم ، من خلال الارتقاء بالصحة و تبني أسلوب صحي سليم للحياة (أمين أنور الخولي، 1996، الصفحات 148-149)

يرى "صالح عبد العزيز" أن المدرس يعيّن و يشرف ويوجه و يرشد ، حتى يسهل هذا التفاعل و يوجهه إلى الهدف المنشود. (صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد الحميد، 1993، صفحة 195)

### 11-1- إدخال الطرق التربوية الحديثة في التدريس:

عرفت ، المنظومة الوطنية التربوية ، انقلاباً كبيراً في شتى ركائزها ، كالتربية و الأهداف التي ترمي إليها ، هذا الانقلاب أوجبه الحياة المعاصرة بما فيها من معاني إنسانية ، كالحريّة و استقلال الفرد في مجتمعه ، عكس التربية التقليدية ، التي كان فيها التلميذ في حالة جمود ، يتلقى المعلومات و يحفظها ، دون إبداء رأيه أو محاولة الإبداع فيها ، لقد كانت الأساليب التقليدية تعتمد على المدرس ، حيث يمثل هذا الأخير محور العملية التربوية ، أما دور التلميذ كان سلبياً ، بحيث ينحصر فقط في تلقي المعارف و المعلومات و تخزينها للامتحان. (بوفلجة غيات و آخرون، 1994، صفحة 144)

كان المربون قديماً ، ينظرون إلى المتعلم كوعاء يجب أن يملأ ، حيث لا يعطون أيّ اعتبار إيجابي لقدراته و ميوله، أو لمبدأ مشاركته في عملية التعلّم، كان المدرس يهتم بمبادئه أكثر من اهتمامه بتلاميذه، مع تطور العلاقة بين المدرس و التلميذ الناجمة عن تطور أساليب الحديثة، التي جعلت العملية التربوية، تركز اهتمامها على التلميذ، كما أنّ اشتراك التلاميذ في الأعمال التي يقوم بها المدرس، تنقل تدريس التربية البدنية من شكلها التقليدي إلى الشكل الحديث. (صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد الحميد، 1993، صفحة 198)

إنّ عملية التفاعل بين المدرس و المتعلم ، تعكس دائماً سلوكاً تدريسياً معيناً و أن ما ينتج عن مثل هذه السلوكيات هو التوصل إلى الأهداف المطلوبة ، من العملية البيداغوجية ، حيث يعتبر المعلم محور الموقف التعليمي ، مع

مراعاة الأهداف الحقيقية لدرس التربية البدنية و الرياضية ، خاصة الجانب الترويحي ، الذي يجب أن يطغى على الدرس ، باستخدام ألعاب تغير جو الملل و تسمح للتلاميذ بالتعبير عن حاجياتهم و حل مشاكلهم المكبوتة. (عبد الكريم عفاف، 1989، صفحة 159)

### 11-2- مراعاة الطرق العلمية في معاملة التلاميذ:

إنّ أساس تكوين شخصية التلميذ ، هي طريقة المعاملات التي يتلقاها عبر مراحل نموه ، سواء في الأسرة أو المدرسة أو المحيط الخارجي و نجاحه يتوقف على هذه المعاملات ، فإذا كانت صالحة ، يكون صالحاً و إن كانت سيئة كان كذلك ، لهذا حدد العلماء و الباحثين في هذا المجال ، الطرق اللازمة لمعاملة الطفل عبر مختلف مراحل نموه ، لاسيما معاملة الوالدين له و المعلم الذي ينوب عنهما في المدرسة توصل "سيموندر Simender" ، إلى أنّ الأستاذ الحقيقي، هو من يستطيع حب الأطفال، كما يجب أن يكون ترابط بين حبه لتلاميذه و بين حبه لنفسه و تقييمه لها. (مخايل ابراهيم أسعد، 1991، صفحة 175)

تظهر قيمة معاملة المربي لتلاميذه ، في تحقيق الأهداف التربوية ، التي يتوقف عليها نجاحه في إيصال معلوماته للتلميذ ، مما يؤدي إلى اكتساب مهارات التحليل و النقد و إصدار الأحكام و اكتساب الميول نحو البحث و السعي وراء المعرفة ، باهتمام و تحمس. (مصطفى زيدان، 1990، صفحة 135)

### 11-3- توفير التجهيزات و الأدوات الرياضية:

إنّ الوسائل و الأدوات الرياضية ، هي الركيزة الأساسية لكل خطة أو برنامج ، فبدونها لا يمكن إجراء درس التربية الرياضية و البدنية بأيّ صفة من الصفات و تبقى المسؤولية مطروحة على الأستاذ ، فهو المهتم الأول رغم أنّ الوسائل و التجهيز الرياضي حدد من مسؤولية الدولة حسب التشريع ، بالتالي عليه التحلي بروح الجدية و الصبر و المكافحة من أجل توفير الوسائل التي بواسطتها ، يتوصل إلى تحقيق أهدافه التربوية و التعليمية ، نذكر منها: (أحمد حسين اللقائي، حسن محمد سليمان، 1995، صفحة 82)

- الإشراف على الملاعب و الأجهزة.
- العناية و الاهتمام بتجهيز مخزن للأدوات، مزوداً بالأرفف و الدواليب لحفظ كل الوسائل.
- عليه أن يدرّب بعض التلاميذ، على طريقة صيانة الأدوات و استعمالها و إعدادها إلى أماكنها.
- توعية التلاميذ بطريقة استعمال كل أنواع الوسائل، سواءً من ناحية الحفاظ عليها أو الوقاية منها.

### 12- تطوير النشاط الرياضي المدرسي:

عرف النشاط الرياضي المدرسي قفزة نوعية معتبرة حيث بلغ عدد الرياضيين المجازين في الرياضات الخمسة المسجلة (392.000) مجاز، و أن عدد الرياضيين المشاركين في التظاهرات المحلية قد فاق (2000.000) تلميذ و تلميذة في المنافسة الواحدة أي ما يمثل نسبة 25 بالمائة من التلميذ المتدرسين (الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، 2003-2004، صفحة 05) و تجدر الإشارة إلى عجز الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية في إدخال رياضات أخرى في الوسط المدرسي كالجيدو و تنس الطاولة و المبارزة... الخ.

### 12-1- التأطير:

يشهد القطاع نقص ملحوظ في التأطير مما يؤثر سلبا على التنشيط الرياضي المدرسي و هذا بالرغم من تخصيص أربعة ساعات لهذا المجال وفقا للمنشور الوزاري الذي ستعمد الاتحادية على تدعيمه بمنشور وزاري مشترك بين وزارة التربية الوطنية و وزارة الشباب و الرياضية تطبيقا للمادة 11 من القانون 10-04. (الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب و الرياضة، 2004، صفحة 23)

### 12-2- التكوين:

لأسباب موضوعية اكتفت الإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية بتنظيم تكوين و طني واحد لتخريج الاطارات قصد تكفلهم مستقبلا بتكوين الاطارات على المستوى الوطني.

**12-3- الملتقيات:**

تم تنظيم ملتقى وطني حول "الرياضة المدرسية واقعها و آفاقها" (الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، 2003-2004، صفحة 06) بالمركب السياحي الكبير بتيازة حضره كل من وزير التربية الوطنية، و وزير الشباب و الرياضة، رئيس لجنة الشباب و الرياضة بالمجلس الشعبي الوطني، رئيس لجنة التربية و الثقافة بمجلس الأمة و والي ولاية تيبازة و بحضور كل من إدارات الإدارة المركزية لوزارة الشباب و الرياضة و التربية الوطنية بالولاية و كذا كل من مدراء التربية و مدراء الشباب و الرياضة و ممثلي اللجنة الأولمبية و الاتحادية الرياضية حيث ناقش الحضور وضعية الرياضة المدرسية و آفاقها، وقد جهزت كل الملفات لعرضها لاحقا على الوزارتين قصد أجاد السبل الكفيلة لتطبيقها

**12-4- المنشآت الرياضية:**

عملت الاتحادية بالاتصال مع مختلف المصالح المختصة في وزارة التربية الوطنية في توسيع شبكة المنشآت الرياضية داخل المؤسسة، حيث عرفت هذه الأخيرة إنشاء ملاعب متيكو تعد بالمئات، و كذا تسجيل قاعات رياضية بمؤسسات التعليم الثانوي القديمة و إقرار مبدأ إنشاء قاعة رياضية مع إنشاء كل مؤسسة جديدة. (الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، 2003-2004، صفحة 07)

**12-5- المجال القانوني و التنظيمي:**

عملت الاتحادية على تدعيم المجال القانوني و ذلك من خلال المشاركة في اللقاءات المنظمة من طرف لجنة الشباب و الرياضة بالمجلس الشعبي الوطني، و كذلك من خلال تقديم آراء و اقتراحات على مستوى المديرية المعنية لدى وزارة الشباب و الرياضة أثناء تحضير مشروع قانون التربية البدنية و الرياضية و كذلك المشاركة بالرأي و الاقتراح كلما اشتركنا في مشروع ما، و في اطار انجاز النصوص التطبيقية للقانون الجديد فإن الاتحادية في طور الانتهاء من مشروع المرسوم المتضمن الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.

**13- التربية البدنية و الرياضية و المرحلة السنوية 09 - 12 سنة:**

إن حياة الإنسان ما هي إلا عملية مستمرة للتطور إنها عملية للنمو ثم النضوج ثم الكبر، إن كل فرد يمر على هذه المراحل كفرد كذلك في إطار المجتمع الذي يعيش فيه.

غن عملية تطور و نمو الإنسان و الخصائص المميزة للمراحل السنوية هي موضوع بحث كل من يعمل و يشتغل بالفروع العلمية التي تبحث في الجوانب المتعددة لحياة الإنسان و على هذا الأساس فمن واجب مدرس التربية الرياضية أن يكون ملما بالنواحي البيولوجية "التشريحية و الفسيولوجية" و كذلك النفسية و الحركية للمراحل السنوية و يجب أن يراعي أثناء تحضيره و تدريبه للحصص كل هذه العوامل.

و يهمننا هنا في هذا المجال أن نوضح بعض مبادئ النمو ليستعين بها المدرس أثناء تدريسه للمراحل المختلفة.



**1- مبدأ الكلية:** و يعني أن عملية النمو للأجهزة الجسم المختلفة (العقلية و الجسمية و الحركية) تنمو في آن واحد ولا تتجزأ.

**2- مبدأ الانتقال من الكل إلى الجزء:** يبدأ النمو بصورة عامة و كلية ثم يتطور النمو إلى نواحي جزئية و خاصة فحركة الطفل الرضيع تتم بكل أجزاء جسمه و لا يستطيع أن يحرك قدمه اليسرى بشكل خاص إلا بعد مرور الوقت.

**3- مبدأ الانفرادية:** يتطور نمو الطفل بصورة أفضل حتى يستطيع أن يستجيب حركيا بتحريكه مثلا أصابع اليد دون تحريك الذراع إذا طلبنا منه ذلك و هذا يوضح لنا أن استجابته الحركية الخاصة تنفرد تدريجيا إلى وحدات صغيرة و دقيقة.

**4- مبدأ التسلسل:** يبدأ النمو بطريقة متسلسلة من الأعلى إلى الأسفل (الرأس أولا) و من الداخل إلى الخارج (الجدع أولا).

**5- مبدأ الاستمرارية:** مراحل النمو مراحل مستمرة و متصلة و غير متقطعة و كل مرحلة تعتبر أساسية للمرحلة التي تليها.

و سنحاول الآن أن نوضح بغض الدلائل الرئيسية للمراحل السنية و أن نعطي الإرشادات و الاستنتاجات التربوية، و سوف نقسم مراحل النمو إلى:

**أ- المرحلة الأولى:** الطفل قبل سن الدراسة من 1 - 6 سنوات.

**ب- المرحلة الثانية:** الطفل في سن الدراسة من 7 - 19 سنة.

من 7 - 9 سنوات.

من 10 - 12 سنة.

من 13 - 15 سنة.

من 16 - 18 سنة.

**ج- المرحلة الثالثة:** سن النضوج ابتداء من 19 - 22 سنة المرحلة الجامعية.

و بما أن دراستنا تتمحور حول تلاميذ المرحلة الابتدائية و بالضبط تلاميذ الصف الرابع و الخامس ابتدائي أي الفئة العمرية من 10 - 12 سنة فسنتناول بشيء من التفصيل خصائص هذه المرحلة من جميع النواحي:

**13-1- خصائص النمو للطفل من 09 - 12 سنة:**

إن مدرسو التربية الرياضية الذين يدرسون الفصول من الثالث إلى الخامس يجب أن يكونوا مسرورين لمجال عملهم هذا، ففي الكتابات التربوية توصف هذه المرحلة بأنها "أفضل مرحلة للتعلم" و يرجع السبب في ذلك على الخصائص السنية لهذه المرحلة من الناحية البيولوجية و النفسية و الحركية.

إننا نرى هذا واضحا في النمو السريع المرتبط بقوة الأجهزة المختلفة للحركة و على ذلك يمكن أن نطلب من التلاميذ مطالب تتطلب القوة العضلية على أن لات يتعارض مع اهتماماتهم. و التلاميذ في هذه المرحلة يتميزون باحتياج شديد للنشاط البدني الذي يمكن تحقيقه من وجهة نظرنا في حصة التربية الرياضية و في هذا السن يتم السعي لتحقيق مستوى عالي من الكفاءة البدنية.

إن التلاميذ في هذه المرحلة يتكونون شيء فشيئا (أشكال اللعب الإيهامي و القصص مثل لعبة الثعلب... الخ) إنهم على العكس يريدون أن يحققوا شيئا ملموسا و تبدأ عندهم الرغبة في تحقيق مستوى رياضي عالي، كذلك فهم يبحثون عن المثل الرياضي الأعلى و يحاولون تقليده.

و في حصة التربية الرياضية يريدون بوعي تحسين مستواهم و مقارنة هذا المستوى مع زملائهم و قياس قوتهم العضلية و خاصة الفتيان و من الناحية الحركية توصف هذه المرحلة بأنها أعلى نقطة في مراحل النمو بشكل عام. إن التلاميذ في هذه المرحلة يتقدمون بسرعة و على المدرس مراعاة ذلك كذلك يجب على المدرس أن يراعي تفاوتات في المستوى على المتوسط العام للتلاميذ سواء كان لأعلى أو لأسفل.

إن هذا التفاوت في المستوى نجده واضحا عند مرحلة الدخول في المدارس و لكننا قد نجده أيضا عند تلاميذ السنة الثالثة.

فقد نجد تلميذ مستواه السنة الأولى، هنا يجب معاملة التلميذ معاملة فردية إلى أن يتساوى في المستوى تدريجيا مع المتوسط العام لأقرانه.

كما تتميز هذه المرحلة بأنها فترة الانتماء إلى الجماعات و الإخلاص الشديد لها و يحاول الطفل في هذه المرحلة أن يثبت و جوده و أهميته عن طريق هذه الجماعات ففيها يعطي لنفسه الفرص التي لا تسنح له في محيط أسرته ليظهر كبيرا، قويا، قادرا، أو لأنه يكون قد وصل إلى حالة مناسبة من التكيف و استطاع أن يكون علاقات كثيرة بغيره ممن هم في مثل سنه فيبدأ بالشعور بأنه جزء من كل يشمله غيره من أصدقائه.

و أطفال هذه المرحلة يحتاجون إلى أشخاص آخرين يقومون بدور الوالدين كالمدرسين و المدربين و رواد الجماعات، إذ أن الحياة الجماعية بالنسبة للطفل في هذه المرحلة تأخذ أهمية الحياة الأسرية و قدرته على النمو تتوقف بدرجة كبيرة على درجة قبول الجماعات التي ينتمي إليها و تقديرها لشخصه. و على هذا فغن هذه المرحلة تعتبر بحق بداية ظهور الحياة الجماعية المنظمة في حياة هذا الطفل.

و يتميز طفل هذه المرحلة من الناحية العقلية بنضج الذاكرة فيفكرون في أشياء كثيرة و يضعون خطط و يتخذون القرارات و يتحملون المسؤوليات و يقومون بها كما أنهم يملون إلى نواحي عديدة من النشاط.

و يبدأ الطفل في هذه المرحلة في الانتباه إلى قوانين اللعب و أساليبه و تقاليده حتى يصل في نهاية المرحلة و قد استطاع أن يدرك المسؤولية الجماعية في مزاولة النشاط المشترك. و يحتاج أطفال هذه المرحلة إلى الفرص التي تساعدهم على استغلال مخيلتهم في الابتكار و التعبير إذ تمكنهم قدراتهم العقلية من القيام بكثير من نواحي

النشاط المعتمدة فيمكن توجيههم نحو النواحي التي تتطلب مثابرة و تتبع و استمرار. كما أن طفل هذه المرحلة و خاصة في نهايتها يكون مستعدا لتنمية مهارات مختلفة في أنواع كثيرة من النشاط و يكون أقل رضي عن النشاط الغير متقن فيحاول إتقان كل ما يقوم به.

### ✚ و من خصائص التي تميز نمو الطفل 09 – 12 سنة ما يلي:

- 1- النمو في الطول و الوزن يتميز بالهدوء النسبي ليناسب المرحلة الانتقالية التي تسبق طفرة النمو في مرحلة المراهقة و إن كان أسرع من المرحلة السابقة.
- 2- تبدأ طفرة في نمو البنات حوالي سن العاشرة فيصلن إلى نضج نمو الهيكل العظمي قبل الصبيان، فالبنات في سن 11 سنة يكن أكثر طولاً و وزناً من البنين في هذه السن و إن باتت أيدي البنين و أقدامهم أكبر.
- 3- تبدأ العضلات الصغيرة في النمو فتزداد المهارة في استخدام اليدين و يتحسن التوافق العضلي العصبي (بين العين و اليد).
- 4- تنمو العضلات بسرعة.
- 5- يقترب نمو القلب و الرئتين من حجمهما الطبيعي عند البلوغ.
- 6- يزداد النمو عند البنات عنه عند الصبيان.
- 7- ينمو التوافق الحركي بسرعة.
- 8- تبدو اختلافات النمو بين الأفراد واضحة و خاصة بالنسبة و الحجم و الوزن و التوافق.
- 9- عدم القدرة على التحكم و خلو الحركة من الرشاقة لاختلاف درجة نمو العضلات و الهيكل العظمي.
- 10- لم يكتمل نمو الرئتين بعد.
- 11- تتفاوت مواعيد النضج الجنسي بشكل كبير.
- 12- تبدأ فترة البلوغ في الصبيان بين 10 و 13 سنة و تكتمل ما بين 14 و 18 سنة.
- 13- يظهر الطمث عند البنات من سن 10 إلى 12 سنة و في المتوسط في سن 13 سنة.
- 14- تسبب زيادة طول بعض الأفراد قلقاً فيتجهون إلى الانحناء.
- 15- في نهاية هذه المرحلة تكتمل وظيفة العينين لتصبح كما هي عند البالغين.
- 16- النشاط في هذه المرحلة كبير و لازم لاستمرار عملية النمو.
- 17- يميل صبيان هذه المرحلة بصفة عامة لألعاب ذات الطابع الاحتكاكي العنيف في حين تميل البنات للنشاط المعتدل.
- 18- يحتاجون إلى نشاط بدني فعال مع عناية خاصة بالقوام.
- 19- يحتاجون إلى تغذية كاملة.

**13-3- برامج الأنشطة التربوية البدنية و الرياضية في المنهاج المقرر:**

- مهارات أساسية و خاصة بالألعاب "كرة السلة - كرة الطائرة - كرة القدم - كرة اليد" و يراعى تعليم المهارات الخاصة عن طريق الألعاب الصغيرة و المنافسات كلما أمكن ذلك.
- ألعاب القوى: الجري، الوثب الطويل، الوثب العالي، سباقات التتابع.
  - ألعاب المطاردة و الصيد.
  - تمرينات للقيام و الهيكل العظمي.
  - أنشطة إيقاعية "خاصة البنات"
  - جمباز موانع و استخدام الأدوات اليدوية الصغيرة.
  - تنمية الصفات البدنية (القوة العضلية و السرعة و التحمل الدوري التنفسي و المرونة و الرشاقة و التوازن).
  - معلومات و معارف نظرية عن فن الحركة "تكنيك الحركة" و الأبطال الرياضيين.
  - أنشطة مائية.
  - أنشطة خلوية "الزهرات و الأشبال"
  - أنشطة ترويجية.

## خلاصة:

لم تقتصر التربية البدنية و الرياضية على مجتمع من المجتمعات و لا حضارة من الحضارات، بل شملت هذا عبر العصور، فبعد دراستنا هذه للتربية البدنية و الرياضية و البحث و التمعن فيها من خلال التطرق إلى تاريخها، مفاهيمها، أهميتها، أهدافها و، تكاملها مع بعض المواد، و كذلك علاقتها بالتربية العامة و مختلف المراحل السنوية.

فغن ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن التربية البدنية و الرياضية ضرورية لحياة الفرد، و ذلك للدور الكبير الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح، فهي صورة حقيقة تعكس صورة المجتمع، و مرآة من الناحية العقلية و الخلقية و الدينية و السياسية و الاجتماعية، و هذا ما يجعل دول العالم تولي اهتماما كبيرا بها، و ذلك يجعلها مادة إجبارية في المدارس و هذا من أجل تنمية و تطوير الإنسان نحو الرقي.

# الفصل الثالث

## الفصل الثالث: الدراسات السابقة

- تمهيد

1- الدراسات العربية

2- الدراسات الأجنبية

3- التعليق على الدراسات السابقة

**- تمهيد**

يعرض الباحث في هذا الفصل أهم الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة، و التي استفاد الباحث مما اتبعته من إجراءات، وما أسفرت عنه من نتائج، و قد روعي في ترتيبها أن تكون وفقا للترتيب الزمني من الأقدم للأحدث لإبراز مسار التطور البحثي في هذا المجال و قد قسمت الدراسات إلى قسمين القسم الأول و يحتوي على الدراسات العربية و القسم الثاني و يحتوي على الدراسات الأجنبية كما يلي:

**أولاً: الدراسات العربية:**

**1- أجرى "مشعان" و آخرون (2000) دراسة هدفت على التعرف على إلى مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال الذكور المتخلفين عقليا المصابين بمتلازمة داون و غير المصابين بها و مقارنتها مع أقرانهم العاديين، و تكونت عينة الدراسة من ثلاثة فئات هي فئة المصابين بمتلازمة داون (ن=14) متوسط العمر  $\pm$  انحراف معياري =  $11.1 \pm 1.1$  سنة )، و فئة غير مصابين بمتلازمة داون من المتخلفين عقليا القابلين للتعلم ( ن=20، العمر =  $11.3 \pm 0.97$ )، و فئة العاديين الأصحاء (ن=20، العمر =  $11.1 \pm 1.1$ )، و قد تم قياس الطول و الوزن و تقدير نسبة الشحوم بالجسم من خلال قياس سمك طيات الجلد في ثلاث مناطق من الجسم، و كذلك تم قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ( القوة العضلية بواسطة قوة القبضة و قوة عضلات الفخذين، المرونة بواسطة صندوق المرونة، و التحمل الدوري التنفسي بواسطة جري مشي 600م). و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الموضوع، و أظهرت نتائج الدراسة من الأطفال المتخلفين عقليا تجاوزت (50 بالمائة) مقارنة مع (25 بالمائة) لدى العاديين، كما أشارت النتائج إلى انخفاض دال إحصائياً عند مستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) في القوة العضلية و التحمل الدوري التنفسي و التحمل العضلي لدى الأطفال المتخلفين عقليا مقارنة بالأطفال العاديين، و ذلك ناتج عن لين في الأربطة و في العضلات لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون، و استنتج الباحثون من هذه الدراسة ضرورة الأخذ بالحسبان عند وضع برامج اللياقة عند المتخلفين عقليا المستوى المنخفض لعناصر اللياقة البدنية لديهم مقارنة بالأطفال العاديين.**

**2- و عرض "علي بن محمد الصغير" (2002) دراسة هدفت إلى تحليل نموذج اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة كأحد التوجهات الحديثة لمناهج التربية البدنية. و قد برزت الحاجة إلى تبني مثل هذا النموذج في مناهج التربية البدنية كنتيجة طبيعية للمؤثرات الاجتماعية والمعطيات الحضارية الحديثة التي فرضت على الأفراد نمط حياتي يتسم بالحمول وعدم النشاط، كما أن تبني هذا النموذج سيسهم في الوقاية من كثير من الأمراض مثل أمراض الجهاز الدوري التنفسي وضعف العضلات والمرونة وكذلك تكون نسبة عالية من الدهون في الجسم. و قدمت الدراسة استعراض لنموذج "سبارك" (SPARK) (الرياضة واللعب والأنشطة التعبيرية للأطفال) والذي تم تأسيسه بواسطة معهد للقلب والرئة والدم للمعهد الوطني للصحة، وهو منهج شامل يتسم بالصبغة**



الصحية لبرنامج التربية البدنية، ويعمل على دمج النظرية بالتطبيق بحيث يصبح برنامج عملي يمكن تنفيذه في درس التربية البدنية، ويحتوي برنامج "سبارك" SPARK على منهجين، هما برنامج التربية البدنية وبرنامج الإدارة الذاتية.

ثم خلصت الدراسة إلى عدد من المبادئ الإرشادية لتطبيق نموذج اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتي كان من أبرزها التركيز على الأنشطة البدنية بدلاً من التركيز على التطوير المثالي للياقة البدنية، و تعزيز الأنشطة البدنية المتوسطة الشدة، ودمج تطوير اللياقة البدنية مع تطوير المهارات الرياضية، والتأكيد على أهمية التنوع في الأنشطة البدنية، واستخدام مبادئ FITT لتحسين والمحافظة على اللياقة البدنية.

وفي الختام عمدة الدراسة إلى تقديم نموذجان لتحضير دروس في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

**3-** قام "خالد المقرث" بدراسة (2003) هدفت إلى وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية وذلك عن طريق إعداد مسطرة معيارية لمستوى الأداء لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المرحلة المتوسطة أعمار (13، 14، 15 سنة) كل على حدي لتقوم المستوى البدني لطلاب المرحلة المتوسطة، واستخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته طبيعة هذه الدراسة، و تم اختيار مجتمع الدراسة من الطبقة المتوسطة في المدارس

الحكومية النهائية بمدينة الرياض، و تم اختيار عينة المراكز التعليمية بالطريقة العمدية، بينما اختيرت عينة المدارس والفصول الدراسية بالطريقة العشوائية من الصفوف الثلاثة (الأول والثاني والثالث) من كل مركز تعليمي إذ بلغ قوام العينة (1260) طالباً، و قام الباحث بتطبيق الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و المتمثلة في اختبار (1200) متر جري/مشي لقياس اللياقة القلبية التنفسية، و التركيب الجسمي من خلال قياس سمك طيات الجلد لتحديد نسبة الشحوم، و اختبار القوة العضلية لقياس القوى القصوى للقبضة، و اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين لمدة دقيقة لقياس التحمل لعضلات البطن، واختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين، و اختبار المرونة لقياس مرونة عضلات الفخذين و أسفل الظهر بواسطة صندوق المرونة.

أسفرت نتائج الدراسة من وضع مستويات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض عن طريق المئينيات لكل مرحلة عمرية (13، 14، 15 سنة) كذلك لمجموع الطلاب في المرحلة المتوسطة ككل، و أوصى الباحث باستخدام الجداول المعيارية التي تم التوصل إليها كمؤشر للحالة البدنية المرتبطة بصحة الطلاب بالمرحلة المتوسطة بمدينة الرياض.

**4-** و أجرى "عادل خوجة" (2009) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج رياضي المقترح في تحسين صورة الجسم و مفهوم تطوير الذات و تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة و اعتمد على المنهج التجريبي على عينة تجريبية مكونة من (10) معاقين حركيا بالشلل النصفى السفلي تراوحت أعمارهم بين (13-17) سنة بمتوسط عمري قدره (14.62) سنة و انحراف معياري قدره (1.58)، و أخرى ضابطة مكونة من (10) معاقين حركيا بالشلل النصفى السفلي تراوحت أعمارهم ما بين (13-17) سنة، بمتوسط عمري قدره (15.03) سنة و انحراف معياري قدره (1.4) ، و استخدم الباحث في دراسته الأدوات التالية: مقياس صورة الجسم (من إعداد الباحث)، مقياس تقدير الذات ل: رونزبيرج (1965)، اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ل وينيك و شورت (1999) الخاص بدوي الاحتياجات الخاصة حركيا، و قد روعي التجانس بين أفراد المجموعتين من حيث مستوى الإصابة ، إضافة إلى هذا تم تطبيق البرنامج الرياضي على العينة التجريبية. أظهرت نتائج الدراسة و جود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لأثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين صورة الجسم و في تحسين مفهوم تقدير الذات و كذلك في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية) لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة لصالح القياس البعدي، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تطوير متغير التركيب الجسمي لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة.

**5-** كما قام كل من "نصير صفاء" "محمد علي" و "أحمد محمد فرحان" (2010) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الإيقاع الحيوي بدورته البدنية والانفعالية وبعض عناصر اللياقة البدنية والانجاز لدى سباحي 50 م حرة . وشملت عينة البحث سباحي نادي الجيش الرياضي للمواسم 2009 - 2010 يمثلون مجتمع الدراسة . واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة عن طريق برنامج (SPSS) الحقيبة الإحصائية عرض وتحليل النتائج ومن ثم مناقشتها توصل الباحثان الى مجموعة من الاستنتاجات:

**1-** هنالك علاقة معنوية بين الإيقاع الحيوي بدورته البدنية والانجاز وثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح.

**2-** هنالك علاقة غير معنوية بين الإيقاع الحيوي بدورته البدنية والانفعالية وبين بعض الصفات البدنية( الوثب العريض من الثبات وثني الجذع من الوقوف).  
أما التوصيات فكان أهمها:

**1-** التعرف على تأثير الإيقاع الحيوي للاعبين من قبل المدرب يساعد على رفع مستوى الانجاز الرياضي.

**2-** تدريس مادة الإيقاع الحيوي في كليات التربية الرياضية والدورات التدريبية للاستفادة منها في التعليم

والتدريب.

**6-** كما تطرق كل من الدكتور "أسامة أحمد حسين الطائي" و "مصطفى عبد الزهرة عبود" (2010) إلى دراسة هدفت إلى التعرف و وضع درجات معيارية ومستويات لبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للتلاميذ بعمر (11-12) سنة في مدينة بغداد، و استعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح، و تكونت عينة البحث من (1025) تلميذ من مديرتي الرصافة الثانية و الكرخ الثانية وبعمر (11-12) سنة، و بلغ المتوسط الحسابي لأوزانهم و أطوالهم (40.62) كلغ (1.45) متر بانحراف معياري (10.79) (0.076) على التوالي، و استعمل الباحثان اختبار قوة القبضة و المرونة (ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس)، و مطاولة قوة عضلات البطن (الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين)، كما تم استعمال نظام (SPSS) و (Microsoft Excel) للحصول على نتائج البحث المتمثلة في الدرجات المعيارية و المستويات.

أسفرت النتائج إلى وجود ضعف واضح لدى عينة البحث بعمر (11) سنة و (12) سنة في متغيري قوة القبضة و مطاولة (تحمل) قوة عضلات البطن، في حين حققت عينة البحث مستويات جيدة في صفة المرونة.

**7-** و أجرى "مصطفى عبد الزهرة عبود هزاع" (2010) دراسة هدفت إلى التعرف على نسبة الشحوم و علاقتها ببعض القدرات البدنية للتلاميذ بعمر (11-12) سنة، و اشتملت عينة البحث على تلاميذ المرحلة الابتدائية في بغداد (مديرتي تربية الكرخ و الرصافة الثانية) بعمر (11-12) سنة البالغ عددهم (1020) طالبا، و تحدد المجال الزمني بالمدة من (2010/04/08) لغاية (2010/05/05) و اشتملت الدراسة النظرية التكوينية الجسمي و عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، فضلا عن الدراسات المشاهدة، و اعتمد الباحث استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسحي، و استعمل قياس سمك ثنايا الجلد في منطقتي العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية و تحت عظم لوح الكتف و استخراج النسبة المؤوية للشحوم عن طريق استعمال معادلة (لوهمان - 1992)، فضلا عن اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اختبار قوة القبضة و المرونة و مطاولة عضلات البطن)، و أستعمل الباحث مجموعة من الوسائل الإحصائية لتحقيق هدف بحثه (الوسط الحسابي و الانحراف المعياري).

و بعد الحصول على النتائج و عرضها و تحليلها و مناقشتها توصل الباحث إلى و وجود علاقة ارتباط بين نسبة الشحوم المرتفعة و قوة القبضة، و وجود علاقة ارتباط عالية بين نسبة الشحوم المنخفضة و تحمل عضلات البطن، و وجود علاقة ارتباط ضعيفة بين نسبة الشحوم و المرونة.

كما أوصى الباحث بالاهتمام بدرس التربية الرياضية من إدارات المدارس و مدرسي المادة و مع ضرورة الاهتمام بالتلاميذ ذوي المستويات العالية من السمنة و كذلك اجراء دراسات أخرى و على الجنسين لمختلف الفئات العمرية للتعرف على واقع السمنة و النشاط البدني و اللياقة البدنية لتقومها و إيجاد الحلول لها، إعداد برامج من وزارتي التربية و الصحة تركز على الأنشطة البدنية المرتبطة بالصحة.

**8-** كما قام "أسامة كامل" بدراسة (2010) هدفت إلى التعرف على طبيعة التباين في نسبة الشحوم في الجسم للجنسين في بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالجهد البدني (الصحية، و الأدائية) لدى الأطفال و كذلك التعرف على نسبة الشحوم في بعض العلامات الارتباطية القائمة بين بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالجهد البدني، و تكونت عينة البحث من الأطفال للجنسين بأعمار (10،12 سنة)، و بلغ عددهم (413) طفلاً، (209) بنين و (204) بنات.

و استنتج الباحث و جود علاقة ارتباطية عكسية دالة بين نسبة الشحوم المرتفعة و المرتفعة جدا و السرعة الحركية و الرشاقة، و كذلك الأطفال ذوي نسب الشحوم الطبيعية يمتلكون تحملاً دورياً أفضل من أقرانهم ذو نسبة الشحوم المرتفعة و المرتفعة جدا، و كذلك يعد اختبار المرونة من الجلوس الطويل دليلاً جيداً على قوة عضلات الفخذين،

و أوصى الباحث بضرورة زيادة الاهتمام بالأنشطة الرياضية المدرسية الكفيلة برفع اللياقة البدنية الصحية و الأدائية لدى الأطفال و في المراحل الدراسية كافة، كذلك عند تصميم برامج التربية الرياضية المدرسية للأطفال يجب أن تأخذ في الاعتبار حجم جسم الطفل و نسبة الشحوم لديه و أن لا يتم تصنيفهم للعمر الزمني فقط.

**9-** و تطرق "شاكر محمد الشخلي" و "ماهر عبد اللطيف عارف" و "فخر الدين قاسم صالح" (2010) إلى دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير مناهج تدريبي لتطوير إمكانيات اللياقة البدنية وبعض المؤشرات الوظيفية للاعبين الاسكواش للمنتخب الوطني العراقي للمتقدمين للاسكواش.

و يهدف البحث إلى إعداد م مناهج تدريبي لتطوير مكونات اللياقة و بعض المؤشرات الوظيفية لمعرفة مدى تأثير هذا المنهاج على لاعبي الاسكواش، و تكونت عينة البحث من (12) لاعبا و تم استبعاد (2) لغرض التجربة الاستطلاعية فأصبح عدد العينة (10) لاعبين.

و توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

- و جود تطور في بعض مكونات اللياقة البدنية على لاعبي الاسكواش.
- هنالك تطور في الكفاءة القلب الإنتاجية و القابلية الأوكسجينية على لاعبي الاسكواش.

و في الأخير أوصى الباحث بضرورة الاعتماد على المنهج التدريبي المقترح من قبل الاتحاد الاسكواش لغرض تعميمه على المدربين، و كذلك على إمكانية استخدام مناهج أخرى مقننة على الفئات العمرية للاعبين الاسكواش، كما دعي إلى إدخال الفحوصات (الأنتروبومترية و الفسيولوجية و الصحة العامة) عند انتقاء لاعبي الاسكواش.

**10-** و قام كل من "عسلي حسين"، "زرقين صادق" (2011) بدراسة هدفت إلى تصميم برنامج ألي لحساب تركيب و نمط الجسم و دوره في عملية الانتقاء و التوجيه و تتبع الحالة المورفولوجي للفرد.

و هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية البرنامج الآلي لحساب تركيب و نمط الجسم لعدد كبير من الأفراد بأسرع وقت و أقل جهد و أكثر دقة و ذو قاعدة معلومات كبيرة تسمح بتتبع حالتهم الصحية من الناحية المورفولوجية ( الطول، الوزن، مساحة الجسم، كتلة الجسم) عبر المراحل العمرية المختلفة و ذو فعالية في عملية الانتقاء و التوجيه (درجات و نوع نمط الجسم) ، و انطلاقاً من هذا الهدف أجريت دراسة وصفية على عينة البحث بلغت (67) تلميذ من متوسطات شرق وهران (ذكور)، التي تم اختيارها عشوائياً و تمثل 20% من المجتمع الأصلي، و قد استعملت الحقيبة الأنتروبومترية كأداة رئيسية في البحث.

و من خلال نتائج الدراسة توصل الباحثان لإلى الاستنتاجات التالية:

- للبرنامج الآلي أثر ايجابي في تتبع الحالة المورفولوجية للفرد مما يسمح باكتشاف بعض الظواهر السلبية كالسمنة و النحافة و يسمح بمعرفة أثر التدريب على زيادة الكتلة العضلية و انخفاض الكتلة الشحمية.

- للبرنامج الآلي دور ايجابي في عملية الانتقاء و التوجيه من الجانب المورفولوجي.

و كأهم وصية يوصي بها الباحثان هي تطوير البرنامج الآلي المنجز و ربطه بالدراسات التكميلية للبحث.

**11-** و عرضت "شيماء رشيد طعان" (2011) هدفت إلى التعرف على تأثير الدروس العملية على قياس عدد من المحيطات الجسم و بعض مؤشرات التركيب الجسمي لطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية لجامعة الكويت.

و يهدف البحث إلى:

- التعرف على قياس عدد من محيطات الجسم و النسبة المؤوية للشحوم و سمك الطبقة الشحمية تحت الجلد لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة الكويت.

- معرفة تأثير بعض الدروس العملية على قياس عدد من محيطات الجسم و النسبة المؤوية للشحوم و سمك الطبقة الشحمية تحت الجلد.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته و طبيعة مشكلة البحث و تكونت عينة البحث من طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة الكويت و البالغ عددهم (22) طالبة و تناول الإطار النظري مفهوم القياسات الأنتروبومترية و التركيب الجسمي و أهمية تحديد نسبة الشحوم في الجسم.

و تضمنت إجراءات البحث قياس كل من الطول و الوزن و قياس عدد من محيطات الجسم بالاعتماد على المصادر العلمية و كذلك قياس سمك الطبقة الشحمية تحت الجلد في خمسة مناطق تم تحديدها بالاعتماد على المصادر العلمية.

أما المعالجة الإحصائية فاستخدمت الباحثة ( المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار (T.TEST) للعينات المترابطة، و نسبة التطور) و توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- للدروس العملية تأثير إيجابي و معنوي على قياس عدد من محيطات الجسم قيد البحث و كذلك انخفاض سمك الطبقة الشحمية تحت الجلد في المناطق التي تم قياسها و كذلك انخفاض النسبة المؤوية للشحوم.
- و قدمت الباحثة مجموعة من التوصيات تضمنت التأكيد في الدروس العملية على التدريبات الأوكسجينية (المطاولة) لما لها من تأثير إيجابي على مؤشر محيطات الجسم و سمك الطبقة الشحمية تحت الجلد و النسبة المؤوية للشحوم.

**12-** كما قام كل من "عدلان جواد" و "ياسر منيرطة" و "جاسم صالح المعجون" بدراسة (2011) هدفت إلى إعداد منهاج لدرس التربية الرياضية يهدف إلى تنمية بعض العناصر اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الأول متوسط، و التعرف على أثر المنهاج المقترح في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.

و افترض الباحثون و جود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية و لصالح الاختبارات البعدية، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية و لصالح المجموعة التجريبية.

و ثم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث إذ اشتملت عينة البحث على (50) تلميذا ثم توزيعهم لمجموعتين بواقع (25) تلميذ لكل مجموعة.

و في ضوء نتائج البحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

- أن للمنهاج المقترح تأثير في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة الانفجارية لعضلات الذراعين، القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، الرشاقة، المرونة و السرعة الانتقالية).

كما أوصى الباحثون ببعض التوصيات منها:

- أهمية التطوير الكامل لجميع عناصر اللياقة البدنية بشقيها المهاري و الصحي .

**13-** و تطرق كل من الدكتور "محمد علي حسين الحليق" و "علي شحادة أبو زمع" (2012) إلى دراسة هدفت إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة البكالوريوس في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في الجامعة الهاشمية (الأردن).

هدفت هذه الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في الجامعة الهاشمية وفقا للسنوات الدراسية الأربعة، كما و هدفت إلى التعرف على المستويات المعيارية لطلبة الكلية في تلك العناصر.

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة و أهدافها، و اشتملت العينة على (122) طالبا و (115) طالبة موزعين على مختلف السنوات و الأقسام بالكلية تطوعوا للمشاركة في هذه الدراسة، و استخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات المقننة التي تتمتع بدرجة عالية من الصدق و الثبات لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بهذه الدراسة.

و قد توصلت الدراسة إلى ما يلي:

- و ضع مستويات معيارية لطلبة الكلية.

- إضافة إلى ذلك أظهرت الدراسة أن غالبية العينة جاءت متوسطة بشكل عام في مستوى اللياقة البدنية.

كما أوصى الباحثان بضرورة اعتماد المستويات المعيارية المعدة لتقييم الطلبة تقييما موضوعيا و تكرار إجراء الإختبارات على تلك العناصر بين فترة و أخرى للتعرف على التقدم الحاصل في مستوى اللياقة البدنية للطلبة، و أخيرا أكد الباحثان على ضرورة التركيز على مساق الإعداد البدني بحيث يصبح متطلبا رئيسيا في كل سنة من سنوات الأكاديمية الأربع.

**14-** و أجرى "سماح نور الدين عيسى" بدراسة (2013) هدفت إلى دراسة مقارنة في تأثير الوحدات العملية في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارة لطلاب كلية التربية البدنية.

و انطلاقا من هذا التساؤل و باعتبار ت كليات التربية الرياضية من الصروح العظيمة التي يمكن من خلالها تطوير الصفات و القابليات الجسدية وبالتالي إعطاء نتائج ايجابية في تطوير الطالب الذي يدرس فيها بدنيا و مهاريا وهذا ما أراد الباحث إثباته في هذه الدراسة من خلال بيان مساهمة الوحدات العملية التي يتلقاها الطالب خلال الأسبوع وما تحتويه هذه الوحدات من تنوع في المهارات والألعاب وتضمنت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير الوحدات العملية في كلية التربية الرياضية على بعض الصفات البدنية والأداء المهاري، والتي لها تأثير مباشر على الأداء الحركي لدى الطلبة في هذه الكلية ومقارنة هذه الصفات بين المرحلة الثانية والمرحلة الرابعة ومدى تأثيرها خلال السنوات الدراسية التي يمرون بها حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث، واشتملت العينة على (40) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية-الجادرية.

وقد توصل الباحث على إن الوحدات العملية التي يتلقاها الطالب خلال السنوات الدراسية ايجابي على الصفات البدنية والأداء المهاري وتطويرها، بشكل أكبر وأظهرت النتائج التي حصل عليها الباحث على وجود فروق معنوية بين الاختبارات التي أجراها على العينة وهذا دليل واضح على مدى ايجابية الاستجابة للوحدات لعملية خلال المراحل الدراسية والتأثير المباشر على الإمكانيات والبدنية و المهارة لهم.

**ثانياً: الدراسات الأجنبية:**

**15-** قام كل من "بوفورت و فاندن برج" - "أومنس و فان ويلجن" - "هامبل و ستام" و "روبرويك" (2008) (Buffart, Van Den Berg-Emons, Van Wijlen-Hempel, Stam, Roebroek) بدراسة هدفت إلى تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، و دراسة العلاقة بين القدرة الهوائية مع غيرها من مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة تكونت من (50) مراهق و شاب معاق بإصابة شلل الحبل الشوكي (Spina Befida) تتراوح أعمارهم بين (16-30) عاما من بينهم (25) ذكور. تم قياس كمية الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بجهاز الألقومتر حسب الطريقة الرئيسية للمشي، و قياس قوة القبضة بجهاز الدينامومتر، و فيما يتعلق بالمرونة تم حساب مرونة مفصل الورك، الركبة و الكاحل، و فيما يخص تركيب الجسم تم قياس سمك أربعة مناطق لطيات الجلد. توصلت الدراسة إلى أن المراهقين و الشباب المصابين بإصابة الحبل الشوكي لديهم انخفاض في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، كما أن نوع الجنس و القدرة على السير من المحددات الهامة للاستهلاك الأقصى للأوكسجين، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة صغيرة لكنها هامة بين الاستهلاك الأقصى للأوكسجين و القوة العضلية.

**3- التعليق على الدراسات السابقة:**

من خلال هذا العرض للدراسات السابقة يتضح لنا أنها تناولت اللياقة البدنية من مقاربات، فمن الدراسات السابقة من تناولت عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة و منها من تناولت عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و دراسات أخرى تناولت عنصرا من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أو بالمهارة و من الدراسات من تناولت بعض عناصر اللياقة البدنية فجمعت بذلك بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و أخرى مرتبطة بالمهارة، كما تناولت أنواعا و فئات مختلفة من العينات، كما تنوعت في المتغيرات و الخصائص التي اخترتها و الأسلوب الإحصائي بالإضافة إلى التباين في النتائج و الاستنتاجات، و من خلال النقاط التالية يمكن تحليل تلك الدراسات و التعليق عليها:

**3-1- من حيث الأهداف:**

هدفت أغلب الدراسات السابقة إلى البحث على أثر اللياقة البدنية بشقيها المهاري و الصحي على متغيرات متعددة و منها دراسة: مشعان و آخرون (2000)، علي بن محمد الصغير (2002)، خالد المقرث (2003)، بوفورت و فاندن برج (2008)، عادل خوجة (2009)، صفاء محمد علي و أحمد محمد فرحان (2010)، الدكتور أسامة أحمد حسين الطائي و مصطفى عبد الزهرة عبود (2010)، أسامة كامل (2010)، شاعر محمد الشخيلي و آخرون (2010)، محمد علي حسين الحليق و علي شحادة أبو زمع (2012)، نور الدين عيسى (2013)، و قد ساعد هذا على تبلور أهداف الدراسة الحالية.



**3-2- من حيث المنهج المستخدم:**

استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفي عند تطبيق إختبارات اللياقة البدنية كدراسة: مشعان و آخرون (2000)، علي بن محمد الصغير (2002)، خالد المقرث (2003)، بوفورت و فاندن برج (2008)، عادل خوجة (2009)، صفاء محمد علي و أحمد محمد فرحان (2010)، أسامة أحمد حسين الطائي و مصطفى عبد الزهرة عبود (2010)، مصطفى عبد الزهرة عبود هزاع (2010)، أسامة كامل (2010)، شاكر محمد الشبخلي و آخرون (2010)، محمد علي حسين الحليق و علي شحادة أبو زرع (2012)، نور الدين عيسى (2013)، سماح نور الدين عيسى بدراسة (2013) - في حين استخدمت الدراسات الأخرى المنهج التجريبي لإجراء تجاربها كدراسة: عدلان جواد و آخرون (2011).

**3-3- من حيث العينة:**

- تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة من حيث العمر الزمني و الجنس وقد اتفقت هذه الدراسة في اختيار عينة الأطفال مع دراسة: مشعان و آخرون (2000)، علي بن محمد الصغير (2002)، خالد المقرث (2003)، أسامة أحمد حسين الطائي و مصطفى عبد الزهرة عبود (2010)، مصطفى عبد الزهرة عبود هزاع (2010)، أسامة كامل (2010)، عسلي حسين، زرقين صادق (2011)، محمد علي حسين الحليق، علي شحادة أبو زرع (2012)، نور الدين عيسى (2013)، سماح نور الدين عيسى بدراسة (2013). - و قد اتسمت بعض الدراسات بالكبر النسبي لحجم عينة البحث كما في دراسة: خالد المقرث (2003) : (ن = 1260)، ناصر صفاء محمد علي و أحمد محمد فرحان (2010) (ن = 80)، أسامة أحمد حسين الطائي مصطفى عبد الزهرة عبود (2010) (ن = 1025)، مصطفى عبد الزهرة عبود هزاع (2010) (ن = 1020)، أسامة كامل (2010) (ن = 413)، عدلان جواد و آخرون (2011) (ن = 50)، عسلي حسين، زرقين صادق (2011) (ن = 67)، محمد علي حسين الحليق و علي شحادة أبو زرع (2012)، محمد علي حسين الحليق و علي شحادة أبو زرع (2012) (ن = 437). - تناولت بعض الدراسات عينتها من الذكور و الإناث مثل دراسة: علي بن محمد الصغير (2002)، بوفورت و فاندن برج (2008)، صفاء محمد علي و أحمد محمد فرحان (2010)، أسامة كامل (2010)، محمد علي حسين الحليق و علي شحادة أبو زرع (2012).

**3-4- من حيث الأدوات:**

- أدى تعدد أهداف الدراسات إلى تعدد الأهداف المستخدمة، و تناولت أغلب الدراسات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة كمتغير مستقل كدراسة: مشعان و آخرون (2000)، علي بن محمد الصغير (2002)، خالد المقرث (2003)، بوفورت و فاندن برج (2008)، عادل خوجة (2009)، أسامة أحمد حسين الطائي ، مصطفى

عبد الزهرة عبود (2010)، مصطفى عبد الزهرة عبود هزاع (2010)، أسامة كامل (2010)، عدلان جواد و آخرون (2011)، محمد علي حسين الحليق و علي شحادة أبو زمع (2012)، نور الدين عيسى (2013)، سماح نور الدين عيسى (2013).

- و قد اتفقت هذه الدراسة من حيث اختيار إختبارات اللياقة البدنية كأداة لجمع البيانات مع دراسة: مشعان و آخرون (2000)، علي بن محمد الصغير (2002)، خالد المقرث (2003)، بوفورت و فاندن برج (2008)، عادل خوجة (2009)، أسامة أحمد حسين الطائي و مصطفى عبد الزهرة عبود (2010)، مصطفى عبد الزهرة عبود هزاع (2010)، أسامة كامل (2010)، عدلان جواد و آخرون (2011)، محمد علي حسين الحليق و علي شحادة أبو زمع (2012)، و استخدمت الدراسة الحالية بطارية إختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول الخليج (7-18 سنة).

- و قد تعددت الأساليب الإحصائية المستخدمة تبعا لطبيعة الأهداف و البيانات المستخدمة في كل دراسة و يمكن حصرها فيما يلي: المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، الاختبار التناهي (T.TEST)، تحليل التباين، معامل الارتباط بارسون، مربع كاف، معادلة ألفا كرونباخ، و بعد أن تعرف الباحث على الوسائل الإحصائية اختار الأساليب التي تناسب بياناته و أهداف دراسته.

### 3-5- من حيث النتائج:

✚ يمكن إيجاز النتائج التي تم التوصل إليها من الدراسات السابقة فيما يلي:

- اتفقت معظم الدراسات على أهمية ممارسة برامج و أنشطة التربية الرياضية، لما لها من أثر واضح في تحسن عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و بعض الجوانب المهارية كالمهارات الحركية لدى الطفل منها: اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية (التحمل و المرونة)، نسبة الشحوم في الجسم، الرشاقة، التوافق، التوازن، السرعة، القدرة، و بعض الجوانب النفسية كتقدير الذات، و مفهوم الذات، و النظرة الإيجابية للحياة، و بعض متغيرات الإدراك الحسي - الحركي.

- و جود ارتباط جوهري بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية (التحمل العضلي - المرونة)، التركيب الجسمي) و الصحة العامة للفرد.

✚ و استفاد الباحث من الدراسات السابقة الآتي:

- الاستفادة من الإطار النظري للدراسات السابقة.

- تصميم هذه الدراسة لتتميز بخصوصية العينة و الاختبارات بشكل لم تتناوله الدراسات السابقة، و ذلك من خلال نتائجها و توصياتها.

- إمكانية تحديد المنهج المستخدم و نوع و حجم العينة.

- التعرف على الإختبارات المقننة التي تخدم عينة الدراسة.

- إمكانية تحديد أنسب مدة ممكنة في تطبيق بطارية الإختبار للياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- إختبار المعالجة الإحصائية الملائمة لهذه الدراسة.
- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسة السابقة و محاولة الاستفادة منها في تدعيم و تفسير نتائج الدراسة الحالية.

### ✚ تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة و ذلك بالآتي:

- تعتبر من الدراسات النادرة - على حد علم الباحث - التي تناولت مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية (التحمل العضلي - المرونة)، التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية الجنس، و نوع النشاط البدني الرياضي.
  - من حيث الفئة المستهدفة وهي تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-11 سنة).
  - استخدام بطارية الإختبار للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول الخليج.
- و جد الباحث بعد هذا التحليل المفصل للدراسات السابقة، العربية منا و الأجنبية، أن مجال البحث في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية مازال بحاجة لمزيد من الدراسات و البحوث و ذلك لإضافة أفاق تدريبية جديدة و بأساليب متنوعة، و هنالك نقص واضح في الدراسات التي تناولت عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية، الجنس و خاصة نوع النشاط البدني الرياضي (فردى/جماعى)، كما أن هنالك ندرة في هذه الدراسات سواء على المستوى العربي عامة أو على المستوى المحلي داخل الجزائر خاصة، و التي لم تضم دراسات تناولت اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و الفئة المستهدفة كالتى تضمنتها الدراسة الحالية.

# الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع

## الفصل الرابع: الطرق المنهجية للدراسة و إجراءاتها الميدانية

- تمهيد

1- منهج البحث

2- مجتمع و عينة البحث

2-1- مجتمع البحث

2-2- عينة البحث

3- أدوات البحث

4- الدراسة الإستطلاعية.

5- الإجراءات الميدانية للدراسة.

6- الأساليب الاحصائية.

**- تمهيد:**

هدفت الدراسة الحالية الى مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، القوة العضلية، المرونة و التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية و الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي لدى أطفال المرحلة الابتدائية (الصف الثالث و الخامس ابتدائي) لمقاطعة دائرة عين الأريعاء ولاية عين تموشنت و سيتناول الباحث في هذا الفصل و صفا لكل من منهج الدراسة و عينتها و طريقة اختيارها و إجراءات ضبطها، بالإضافة إلى أدوات الدراسة و دلالة صدقها و ثباتها، حيث استخدم الباحث كل من اختبار (800م) جري / مشي لقياس اللياقة القلبية التنفسية و اختبار قوة القبضة لقياس عنصر القوة و اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين و اليدين على الصدر لقياس قوة عضلات البطن و تحملها و اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس (صندوق المرونة) لقياس مرونة عضلات الفخذين الخلفية و أسفل الظهر و قد تم قياس الطول و الوزن و تقدير نسبة الشحوم بالجسم من خلال قياس سمك طيات الجلد في ثلاث مناطق من الجسم و قد تم استعارة هذه الاختبارات من الدليل الإرشادي للاختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفئات العمرية (7-18 سنة) ، بالإضافة إلى الإجراءات التي اتبعها الباحث في تطبيق الدراسة و المعالجة الإحصائية المستخدمة لتحليل البيانات و التحقق من فروض الدراسة، و يتضح ذلك فيما يلي:

**1- منهج الدراسة:**

يعرف المنهج على أنه الطريق الذي يؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم.

و استحابة لطبيعة دراستنا اعتمدنا على المنهج الوصفي الذي هو عبارة عن "استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر، كما هي قائمة في الحاضر، بقصد تشخيصها و كشف جوانبها، و تحديد العلاقات بين عناصرها (عطيات محمد خطاب، 1990، صفحة 118)

و قد عرفه "هويتي" في تصنيفه للمناهج بأنه "يعتمد على تجميع الحقائق و المعلومات ثم مقارنتها و تحليلها و تفسيرها للوصول إلى تعميمات مقبولة" و عرفه (بشير صالح الرشيدى) بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق و البيانات و تصنيفها و معالجتها و تحليلها تحليلا كافيا دقيقا للاستصلاح دلالتها و الوصول إلى نتائج و تعليمات على الظاهرة أو الموضوع محل البحث" (عطيات محمد خطاب، 1990، صفحة 118)، (بشير صالح الرشيدى ، 2000، صفحة 59)

**2- مجتمع و عينة الدراسة:****1-2- مجتمع الدراسة:**

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار و المناسب لهذه الدراسة، حيث تكون مجتمع الدراسة من جميع التلاميذ الصف الثالث و الخامس للمرحلة الابتدائية و المقدر عددهم (758) تلميذ السنة الثالثة ابتدائي و (748) تلميذ السنة الخامسة ابتدائي، و هم موزعون على المدارس الإبتدائية لمقاطعة عين الأربعاء ولاية عين تموشنت، و التي عددها 19 ابتدائية، وفقا لاستمارة الإحصائية لمديرية التربية لسنة 2014: و الجدول التالي يوضح ذلك:



جدول (8): يبين توزيع المدارس الابتدائية و كذا تلاميذ الصف الثالث و الخامس حسب بلديات مقاطعة عين الأربعاء ولاية عين تموشنت.

مجموعة مقاطعة عين الأربعاء

العدد	البلدية	اسم الابتدائية	أقسام السنة الثالثة		أقسام السنة الخامسة	
			"أ"	"ب"	"أ"	"ب"
01	مجموع بلدية عين الأربعاء	ابن باديس	31	31	30	29
02		بن غالية سعيد	28	28	28	29
03		البشير الابراهيمي	31	31	31	31
04		المقراني محمد	31	30	28	29
05		11ديسمبر	33	32	30	31
06		عامر بوغزة	34	33	31	31
		المجموع	373	358		
العدد	البلدية	اسم الابتدائية	أقسام السنة الثالثة		أقسام السنة الخامسة	
			"أ"	"ب"	"أ"	"ب"
01	مجموعة بلدية وادي الصباح	عبد الواحد العربي	32	31	30	30
02		رعود سليمان	30	30	30	29
03		العابدة	25	/	24	25
04		مجاجي الجبلاي	17	/	25	/
05		بومناد قادة	21	/	16	/
06		أهل بلحضري	22	/	16	/
		المجموع	208	200		
العدد	البلدية	اسم الابتدائية	أقسام السنة الثالثة		أقسام السنة الخامسة	
			"أ"	"ب"	"أ"	"ب"
01	مجموع بلدية العقيد بومدين	الاخوى العربي	25	25	27	26
02		معطلى بوحجر	20	20	18	18
		المجموع	90	89		

أقسام السنة الخامسة		أقسام السنة الثالثة		اسم الابتدائية	البلدية	العدد
"ب"	"أ"	"ب"	"أ"			
30	30	30	30	العزیز ميلود	مجموع بلدية تمزوغة	01
22	22	25	25	الإخوة بوري		02
26	24	25	25	لنصب مجاهد		03
/	25	/	25	فريفرة محمد		04
/	16	/	16	يوسف محمد		05
<b>193</b>		<b>202</b>		المجموع		

\* "أ": القسم (أ)

\* "ب": القسم (ب)

الجدول (9): العدد الكلي لتلاميذ السنة الثالثة و الخامسة ابتدائي لمجموع مقاطعة عين الأريعاء

عدد تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي		عدد تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي	
عدد الإناث	عدد الذكور	عدد الإناث	عدد الذكور
388	352	378	380
<b>740</b>		<b>758</b>	

## 2-2- عينة البحث:

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذا هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له (اخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، 2000، صفحة 129).

تكونت عينة الدراسة من (304) تلميذ من المدارس الابتدائية التالية: (البشير الابراهيمى، المقراني محمد، عامر بوعزة، الإخوة العربي، رعود سليمان، عبد الواحد العربي، العزیز ميلود، الإخوة بوري)، مما يشكلون ما نسبته **20.29%** من مجتمع الدراسة حيث أخذت العينة من المستويات التالية (الثالثة - الخامسة) و قد تم تقسيم العينة الكلية إلى مجموعتين لغرض المقارنة بينهما من ناحية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، كما تم اختيارهم وفق الشروط التالية:

- أفراد عينة الدراسة ينقسمون إلى ذكور و إناث

- خلو أفراد العينة من الإعاقات ومن أي أمراض مصاحبة.
- أفراد العينة هم تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- المستوى التعليمي: أفراد العينة هم تلاميذ الصف الثالث و الخامس ابتدائي.
- وقد تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين متساويتين مع مراعات متغير الفئة العمرية الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي. الجدول (10)

**- مواصفات العينة:**

انطلاقاً من إشكالية البحث و فروضه، فإن هذه الدراسة تستلزم احترام الشروط المنهجية من أجل الحصول على نتائج يمكن تعميمها، و عليه فإن عينة البحث تشمل فئة تلاميذ الصف الثالث و الخامس من مرحلة التعليم الابتدائي و الجدول (2) يوضح ذلك.

**- تكافؤ عينة البحث:**

تم إجراء التكافؤ بين أفراد المجموعتين تلاميذ الصف الثالث و تلاميذ الصف الخامس من حيث العمر الزمني و الجنس و بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي (فردى /جماعى) قبل البدء في تطبيق اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و الجداول (2) و (3) تبين ذلك:

**الجدول (10):** يبين تكافؤ العينة حسب متغير الفئة العمرية الجنس و نوع النشاط الرياضي

العدد الكلى	عدد الإناث		عدد الذكور		الجنس
	نشاط فردى	نشاط جماعى	نشاط فردى	نشاط جماعى	المستوى
76	نشاط فردى	نشاط جماعى	نشاط فردى	نشاط جماعى	السنة الثالثة ممارسين
	19	19	19	19	
76	38		38		السنة الثالثة غير ممارسين
76	نشاط فردى	نشاط جماعى	نشاط فردى	نشاط جماعى	السنة الخامسة ممارسين
	19	19	19	19	
76	38		38		السنة الخامسة غير ممارسين
304	152		152		المجموع الكلى

**الجدول (11):** يبين المتوسط الحسابي و الوسيط و الانحراف المعياري و معامل الالتواء لمجموع التلاميذ الصف الثالث و الخامس ابتدائي من حيث العمر الزمني.

تلاميذ الصف الخامس ابتدائي				تلاميذ الصف الثالث ابتدائي				وحدة القياس	القياس المتغير
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
1.21	1.06	11.33	11.76	1.47	1.24	9.01	9.62	السنة	العمر الزمني

يتضح من الجدول (10) و (11) بأن معامل الالتواء ينحصر بين (+3 ، -3) و ذلك يعني أن أفراد عينة الدراسة لكلا المجموعتين الصف الثالث و الصف الخامس يشكلون مجتمعاً إعتدالياً متجانساً في كل من متغير الفئة العمرية و الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي.

### 3- أدوات البحث:

كما استخدم الباحث في الدراسة الميدانية الأدوات التالية:

- ❖ - استعان الباحث بالمصادر و المراجع المتخصصة، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا، فابعد الدراسة المسحية الجيوجرافية لأدبيات موضوع البحث المتعلق بمتغير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة توصل الباحث إلى تطبيق إختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المصادق عليها من طرف المحكمين و التي جاءت موافقة لبطارية إختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الخاصة بدول الخليج: الجدول (12)

**الجدول (12):** مكونات الإختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة

التسلسل	الإختبار	الصفة
01	800 م جري / مشي ( 7 - 9 سنوات ) 1200 م جري / مشي ( 10 - 18 سنة )	اللياقة القلبية التنفسية (أو التحمل الدوري التنفسي).
02	قوة القبضة	القوة العضلية
03	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين و اليدين على الصدر	قوة عضلات البطن و تحملها.
04	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس (صندوق المرونة).	مرونة عضلات الفخذين الخلفية و أسفل الظهر.
05	سمك طيات الجلد في ثلاث مناطق من الجسم	التركيب الجسمي.

- بطارية اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، حيث تتضمن البطارية على الاختبارات التالية:
- اختبار 800 متر جري / مشي (7-9 سنوات) لقياس التحمل الدوري التنفسي أو اللياقة القلبية التنفسية.
  - اختبار قوة القبضة لقياس قوة القبضة.
  - اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين و اليدين على الصدر لقياس قوة عضلات البطن و تحملها
  - اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس (صندوق المرونة) لقياس مرونة عضلات الفخذين الخلفية و أسفل الظهر.
  - اختبار سمك طيات الجلد لقياس التركيب الجسمي.

### 1- اختبار جري / مشي (800م)

الغرض من الإختبار: قياس اللياقة القلبية التنفسية

- المسافة:

800م للذين أعمارهم 7 ، 8 ، 9 سنوات (أربعة لفات حول مربع أو مستطيل محيطه 200م)

- الأجهزة و الأدوات:

- 1- أرض مستوية محيطها (200م) مربعة الشكل بأضلاع طولها (50) متراً، أو مستطيلة الشكل ذات أبعاد مقدارها (60م) في (40م) ، أو (70م) م في (30م) .
- 2- أربع مخاريط (جمع مخروط) بلاستيكية ، (أو رايات ركنية) توضع في أركان المربع أو المستطيل .
- 3- جير لتحديد أضلاع المربع أو المستطيل (يمكن استخدام حبال أو أشرطة ملونة لهذا الغرض).
- 4- ساعة توقيت، ويستحسن أن تكون من النوع الذي يمكنه قياس أكثر من توقيت واحد (أي لأكثر من مفحوص).

- وضع البداية:

- 1- البدء من وضع الوقوف ، خلف خط البداية .
- 2- يمكن البدء بأعداد تتوافق مع قدرة الفاحصين على التوقيت السليم، مع عدم اختبار أعداداً كبيرة من المفحوصين تؤدي إلى ازدحام يؤثر على دقة الأداء وسلامة المفحوصين .

3- تعطى تعليمات واضحة للمفحوصين عن عدد الدورات المطلوبة وضرورة تنظيم سرعة الجري طوال فترة الاختبار، مع حثهم على قطع مسافة الاختبار في أقصر زمن ممكن .

#### • طريقة الأداء:

1- عند إعطاء إشارة البدء (استعد...، انطلق)، يقوم المفحوصين بالجري حول المربع (أو المستطيل) عكس عقارب الساعة .

2- يمكن للمفحوص أن يتحول من الجري إلى المشي، والعكس، حيث الهدف هو إكمال المسافة بأقصر زمن ممكن .

3- يتم تسجيل الزمن لكل مفحوص بالدقائق والثواني.

#### • احتساب النقط:

- يتم تسجيل الزمن لكل مفحوص بالدقائق و الثواني.

#### 2- اختبار قوة القبضة:

الغرض من الاختبار: قياس القوة الثابتة (القوة العضلية)

#### • الأجهزة و الأدوات:

1- مقياس قوة القبضة، من النوع الذي يتم فيه تعديل مسافة المقبض تبعاً لحجم قبضة المفحوص . ولا بد من استخدام مقياساً من النوع الجيد، لضمان دقة القياس، بغض النظر عما إذا كان يعطي قراءة رقمية أو ذات مؤشر.

#### • وضع البداية:

1- يتم اختبار كل مفحوص على حده .

2- يعطى المفحوص تعليمات واضحة حول كيفية القياس ، مع نموذج .

3- يتم ضبط مقياس القبضة تبعاً لحجم قبضة المفحوص، وذلك بتحريك مكبس الضبط تبعاً لحجم قبضة المفحوص، بحيث يكون المفحوص متمكناً من قبض المقياس (أي أن لا تكون المسافة بعيدة جداً أو قريبة جداً) .

4- يتم تفسير الجهاز (بحيث تكون القراءة أو المؤشر عند الصفر) .

#### • طريقة الأداء:

1- مع بقاء الذراع ممدودة إلى الأسفل، وبعيدة عن الفخذ، يقوم المفحوص مستخدماً قبضته المسيطرة، بالضغط بأقصى قوة ممكنة على مقياس القبضة .

2- تعطى ثلاث محاولات لكل مفحوص .

3- يتم تسجيل القراءة الأعلى (المحاولة الصحيحة الأفضل) بالكيلو جرام .

- 4- من الضروري عدم ملامسة مقياس القبضة أو يد المفحوص لفخذه أثناء عملية القياس .



الشكل (10): مقياس قوة القبضة

• احتساب النقط:

- النتيجة الأفضل تسجل بالكيلوغرامات (لأقرب كيلوغرام).
- تسجل القراءتين باليدين (يمنى، يسرى) مثلاً: 45/20/25 كلغ.
- وهذا يعني أن قوة القبضة اليمنى 25 كغم، القبضة اليسرى 20 كغم و كليهما معا 45 كغم.

3- اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين و اليدين على الصدر:

الغرض من الاختبار: قوة عضلات البطن و تحملها

• الأجهزة و الأدوات:

- 1- مرتبة إسفنجية .
- 2- ساعة توقيت .

• وضع البداية:

- 1- يستلقي المفحوص على ظهره فوق المرتبة الإسفنجية، وتكون الركبتان مشنيتين بزاوية مقدارها (80) درجة تقريباً ، بينما القدمين متقاربتين ، واليدان موضوعتان على الصدر ومتقاطعتان (أصابع اليد اليمنى باتجاه الكتف الأيسر ، وأصابع اليد اليسرى باتجاه الكتف الأيمن) .
- 2- يقوم زميل آخر بتثبيت القدمين ، وذلك بالضغط عليهما برفق مستخدماً يديه (وليس ركبتيه) .

• طريقة الأداء:

- 1- عند إعطاء إشارة البدء (استعد .... ، إبداء) ، يشرع المفحوص في رفع جذعه للأمام بدء من الكتفين ثم الظهر (تقوس تدريجي) حتى يلامس المرفقان الفخذين .
- 2- يعود المفحوص بكامل جذعه إلى الأرض (إلى الوضع الابتدائي) حتى يلامس الكتفان الأرض (بدون ارتطامهما بقوة).
- 3- يكرر المفحوص الخطوتين (1-2) (الجلوس من الرقود ثم العودة إلى الرقود) لأكبر عدد ممكن من المرات بشكل صحيح خلال دقيقة واحدة .
- 4- يتم تسجيل النتيجة بحساب عدد المرات الصحيحة (تحسب عمليتا الجلوس ثم الرقود كمحاولة كاملة واحدة ، وهكذا ...).

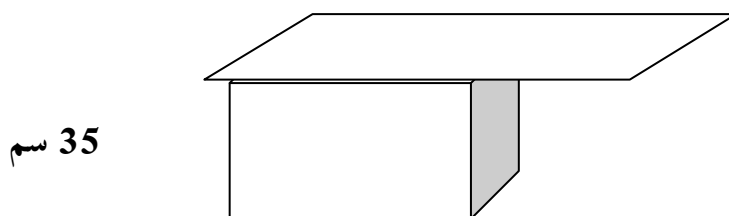
• ملحوظة:

- 1- ارتطام الظهر بالأرض بقوة أثناء الرقود من الجلوس غير مسموح به .
  - 2- تحريك (أو رفع) اليدين عن الصدر أثناء الرقود من الجلوس غير مسموح به أيضاً .
  - 3- ضرورة ملامسة المرفقين للفخذين في عملية الجلوس من الرقود .
  - 4- يسمح للمفحوص البدن (الذي لديه بروز في البطن) بمباعدة ركبتيه قليلاً أثناء عملية ثني الجذع.
- 4- اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس (صندوق المرونة):  
الغرض من الاختبار: قياس المرونة.

• الأجهزة و الأدوات:

- 1- صندوق المرونة ، وهو صندوق خشبي (أو معدني) ذو أبعاد (طول، عرض، ارتفاع) تساوي  $35 \times 35 \times 35$  (انظر الشكل 27) ، ويمتد من سطحه الأعلى لوحة مثبت عليها مسطرة مدرجة بطول 60 سم . ويمتد بروز المسطرة إلى الخارج بمقدار يساوي 25 سم (نقطة الصفر عند الرقم 25 سم)

60 سم



35 سم

35 سم

شكل (11): مواصفات صندوق المرونة



### • وضع البداية:

- 1- يجلس المفحوص على الأرض بحيث تكون رجلاه ممدودتين باتجاه صندوق المرونة ، ومفصلا الركبتين ممتدين تماماً ، بينما باطني القدمين(بدون حذاء) ملامسين لحافة الصندوق (يلزم تثبيت الصندوق من قبل الفاحص أو يستند الصندوق إلى جدار) .
- 2- يتم تصفير اللوحة المتحركة الموجودة على الحافة العليا (المدرجة) للصندوق ، وذلك بدفعها إلى وضع البداية.

### • طريقة الأداء:

- 1- عند إعطاء إشارة البدء ، يقوم المفحوص بثني جذعه إلى الأمام دافعاً بأصابعه اللوحة المتحركة تدريجياً إلى أبعد حد ممكن ، مع الاحتفاظ بامتداد الركبتين .
- 2- تتم قراءة المسافة التي توقفت عندها اللوحة المتحركة على المسطرة المدرجة ، وتعاد اللوحة إلى نقطة البداية ويتم تكرار المحاولة مرتين أخريتين . (الملحق 02)

➤ 60 سم

➤ 35 سم

➤ 35 سم

- 3- يتم تسجيل أفضل محاولة صحيحة (أعلى قراءة على المسطرة المدرجة) بالسنتيمتر .

### • ملحوظة:

- 1- غير مسموح بثني الركبتين أثناء عملية القياس .
- 2- يجب أن تكون أصابع اليدين عند مستوى واحد أثناء دفع اللوحة المتحركة، أو أحد اليدين فوق الأخرى بشكل متساو تماماً .
- 3- لا يجوز الدفع بسرعة زائدة ، والاستفادة من عملية الزخم .
- 4- يترك للمفحوص حرية ثني الرقبة للإمام أثناء الاختبار .
- 5- في حالة عدم وجود لوحة متحركة فوق المسطرة المدرجة يقوم المفحوص بدفع أصابع يديه إلى أبعد حد ممكن وتسجيل القراءة الموازية لأصابع يديه على المسطرة المدرجة مباشرة.

### 5- اختبار قياس سمك طيات الجلد:

الغرض من الاختبار: قياس التركيب الجسمي

- يتم قياس سمك طيات الجلد في المناطق الثلاثة التالية:

أ- منطقة العضلة العضدية الثلاثية الرؤوس .

ب- بمنطقة ما تحت عظم لوح الكتف .

ج- منطقة المنتصف الداخلي (الإنسي) للساق .

ويتم قياس سمك طيات الجلد في المناطق أعلاه في الجهة اليمنى من الجسم ، تبعاً للإجراءات الموضحة في الملحق الخاص بكيفية قياس سمك طية الجلد .ملحق (1)

#### • الأجهزة والأدوات:

1- مقياس سمك طية الجلد من نوع لانج (Lange) أو ما يشابهه ، مع التأكد من دقت و معايرته بانتظام .الشكل (28)

#### • وضع البداية:

1- يخلع المفحوص فانلته ليصبح جاهزاً للقياس .

2- يتم تحديد المناطق التشريحية بدقة، استعداداً للقياس . ملحق (1)

#### • طريقة الأداء:

1- تتم عملية القياس تبعاً لإجراءات القياس الموضحة في الملحق الخاص بكيفية قياس سمك طية الجلد . ملحق (1)

3- يتم البدء بمنطقة العضلة العضدية الثلاثية الرؤوس ، ثم ما تحت عظم لوح الكتف ، و أخيراً المنتصف الداخلي للساق .

4- يتم قياس المنطقتين الأوليين والمفحوص واقف ، بينما يتم قياس سمك طية الجلد للمنتصف الداخلي

للساق والمفحوص جالس على مقعد ، والركبة مثنية بزاوية مقداره 90 درجة تقريباً والقدمين على الأرض .  
5- تكرر عملية القياس ثلاث مرات لكل منطقة، وتسجل جميعها في ورقة التسجيل، ليتم أخذ المتوسط فيما بعد .

6- يجب أن لا يكون جلد المفحوص رطباً أو مبللاً بالماء أو العرق أثناء عملية القياس .

#### • احتساب النقاط:

- تكرر عملية القياس ثلاث مرات لكل منطقة، و تسجل جميعها في ورقة التسجيل ليتم أخذ المتوسط فيما بعد .

- بعد ذلك يتم تطبيق معادلة "لوهمان" (1992) الخاصة بحساب نسبة الشحوم من خلال مجموع سمك طيتي الجلد عند العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس (T)، و منطقة تحت لوح الكتف (S)، و منطقة المنتصف الداخلي للساق (C) . ملحق (1)

## • ملحوظة:

يجدر بالفاحص عدم أخذ قياسات سمك طية الجلد للمفحوص أمام الآخرين، بل احترام خصوصية المفحوص وأخذ القياسات بعيداً عن مرأى التلاميذ الآخرين.



الشكل (12): جهاز قياس سمك طيات الجلد

الشكل (13): كيفية قياس سمك طيات الجلد

## - تحديد العمر ، وقياس الوزن والطول:

## • العمر:

يتم تسجيل تاريخ الميلاد في استمارة التسجيل من واقع شهادة ميلاد المفحوص (بالتاريخ الهجري أو الميلادي) . ويتم فيما بعد تسجيل العمر بالسنوات الميلادية وأجزائها ، وذلك بحساب العمر إلى أقرب شهر ، ثم تحويل الأشهر إلى سنوات وأجزائها . ويتم تصنيف المفحوصين تبعاً للعمر حسب السنوات التامة ، أي جميع الأعمار بين (9.0 و 9.99) سنة يتم تصنيفها كمرحلة عمرية واحدة هي عمر (9) سنوات ، وهكذا في بقية الأعمار

## • وزن الجسم:

يتم قياس وزن الجسم إلى أقرب (100) جم (0.1) كجم بواسطة ميزان معاير ، ويستحسن أن يكون رقمياً . وتتم عملية القياس بدون حذاء وبأقل الملابس الممكنة على جسم المفحوص . ومن الضروري مراعاة عدم وضع الميزان على أرضية لينة (مثل سجاد أو مرتبة إسفنجية) عند إجراء عملية قياس الوزن . وتذكر دائماً أن بعض الأجهزة الرقمية قد تعطي قراءات غير صحيحة أو متقطعة عند انتهاء عمر البطارية الجافة . لذا تأكد دائماً أن البطارية الجافة الخاصة بالميزان الرقمي صالحة

### • طول الجسم:

يتم قياس طول الجسم إلى أقرب سنتيمتر ، وذلك باستخدام مقياس الطول المدرج . وفي حالة عدم وجود مقياس للطول ، يمكن استخدام عارضة مدرجة ولصقها بدقة على جدار أملس ومن ثم استخدامها كمقياس للطول . ويلزم أن تتم عملية قياس الطول بدون حذاء ، والمفحوص منتصب القامة . ويراعى أن يتم الضغط على رأس المفحوص بواسطة لوحة المقياس خاصة عندما يكون شعر الرأس كثيفاً.

➤ ساعة توقيت إلكترونية.

➤ جهاز داينوموتر لقياس قوة القبضة.

➤ صندوق قياس المرونة.

➤ بساط.

➤ فريق عمل مساعد.

### 4- الدراسة الاستطلاعية:

كما لا يخفى على أي باحث، إن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق الدراسة وأن أدوات البحث المناسبة هي أساس إنجاز الجانب الميداني، الذي يعطي مصداقية للإشكالية ولذا كان الاختبار هو أحد الأدوات المعتمد عليها لإنجاز هذا البحث، وباعتبار أن دراستنا هي (دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغيرات (الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية).

كانت بداية المشروع منذ توجيه وإرشاد الأستاذ المشرف، وبعدها قمنا بالخطوات التالية:

- الذهاب إلى مقر مديرية التربية لولاية عين تموشنت وكان لنا لقاء مع الأمين العام لمديرية التربية الذي أمدنا برخصة الموافقة على إجراء الاختبارات الميدانية بعد إطلاعه على وثيقة تسهيل المهمة المقدمة من طرف إدارة الجامعة. و تقدم المعلومات الكافية و جميع الإحصائيات المتعلقة بتوزيع التلاميذ وتقسيم المدارس الإبتدائية على مستوى المقاطعة.

- زيارة ميدانية إلى مجموعة من المدارس الإبتدائية التابعة لمقاطعة عين الأربعاء ولاية عين تموشنت، وذلك بغية إختبار المدارس التي تسمح لنا بإنجاز الإختبارات في أحسن الظروف

- أخذ قوائم التلاميذ المنتمين للرياضة المدرسية الفردية و الجماعية و الإطلاع على عمل بعض المؤطرين.

- طرح بعض الأسئلة بخصوص نوع التمارين و الألعاب المبرمجة للتلاميذ، من خلال حصص التربية البدنية و الرياضية.

- الإطلاع على منهاج التربية البدنية و الرياضية و مدى اهتمامه بالعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

- معرفة عدد الحصص في الأسبوع و مدتها ، و كذلك نوع التمارين من ناحية الشدة و الحجم بالنسبة للتلاميذ المتميزين للرياضة المدرسية و عدد الحصص التدريبية في الأسبوع و مدة كل حصة و كذلك جدول سير المنافسات الخاصة بالرياضة المدرسية و المنظمة من طرف الرابطة الولائية للرياضة المدرسية. والغرض من هذه الأسئلة هو إيضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة.

- أخذ قائمة بأسماء التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الجماعية و التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الفردية على مستوى المدارس الابتدائية للمقاطعة.

ولقد مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من دراسة كل التقنيات والاحتمالات قصد صياغة فرضية عمل قابل للاختبار ومدى استجابة عينة البحث للأهداف.

- الدراسة الاستطلاعية لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

### 1- عينة الدراسة الاستطلاعية المقترحة:

طبقت بطارية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على عينة من مجتمع الدراسة و خارج العينة الأساسية عددها (64) تلميذ مقسمون على النحو التالي:

الجدول (13): يبين تقسيم أفراد العينة التي أجريت عليها الدراسة الاستطلاعية

العدد الكلي	عدد الإناث		عدد الذكور		الجنس
	نشاط فردي	نشاط جماعي	نشاط فردي	نشاط جماعي	المستوى
16	نشاط فردي	نشاط جماعي	نشاط فردي	نشاط جماعي	السنة الثالثة ممارسين
	04	04	04	04	
16	08		08		السنة الثالثة غير ممارسين
16	نشاط فردي	نشاط جماعي	نشاط فردي	نشاط جماعي	السنة الخامسة ممارسين
	04	04	04	04	
16	08		08		السنة الخامسة غير ممارسين
64	32		32		المجموع الكلي

### 2- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- ✚ التعرف على مدى صلاحية الأجهزة.
- ✚ التعرف على طرق القياس و كيفية تسجيل النتائج.
- ✚ تحديد القائمة النهائية لفريق القياس.
- ✚ الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات. (خطوات اجراء الاختبارات).

**3- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:****3-1- إجراءات ما قبل الاختبار:**

- تحديد أسماء الطلاب من المدارس المختارة ، واستكمال تواريخ ميلادهم من سجلات المدرسة .
- التأكد من ملائمة المدارس المختارة لمتطلبات تطبيق الاختبار (مثلاً توفر مساحة من الأرض كافية لإجراء اختبار اللياقة القلبية التنفسية) .

**3-2- قياس الوزن والطول وسمك طية الجلد**

بعد وصول فريق القياس إلى المدارس التي ستجرى فيها الاختبارات، يتوزع أعضاء فريق القياس إلى ثلاث محطات

▪ المحطة الأولى: قياس الوزن .

▪ المحطة الثانية: قياس الطول .

▪ المحطة الثالثة: قياس سمك طيات الجلد.

وفي كل محطة من المحطات أعلاه هناك فاحص ومسجل من فريق القياس .

**3-3- إجراء الإحماء العام للمفحوصين**

- إجراء الإحماء العام لجميع أفراد العينة ، وذلك على النحو التالي:
- إحماء عام من خلال الهرولة لمسافة 20-30 متراً ذهاباً وعودة (أو الجري في المكان لقرابة 3 دقائق) .
- يلي ذلك عمل تمارين الإحماء العام للذراعين والكتفين والجذع (بالتدرج) .
- يلي ذلك إجراء تمارين إطالة وخاصة لعضلات أسفل الظهر وخلف الفخذين والساقين (مدة الإحماء مع تمارين الإطالة في حدود 7-8 دقائق) .
- إعطاء تعليمات شفوية للمفحوصين حول إجراءات الاختبار .

**3-4- قياس قوة القبضة واختباري الجلوس من الرقود والمرونة**

- يتم في هذه الخطوة تقسيم عينة البحث إلى ثلاثة (3) مجموعات متساوية العدد، حيث قرر الباحث تقسيم

التلاميذ على النحو التالي:

الجدول (14): بين كيفية تقسم التلاميذ على المحطات الثلاثة الخاصة بالاختبارات.

نوع الاختبار	رقم المحطة	العدد	الجنس	مواصفات المجموعة	
قياس قوة القبضة	الأولى	38	ذكور	السنة الثالثة ممارسين (فردى/جماعى)	01
		38	إناث	السنة الثالثة ممارسين (فردى / جماعى)	02
اختبار الجلوس من الرقود	الثانية	38	ذكور	السنة الخامسة ممارسين (فردى/جماعى)	03
		38	إناث	السنة الخامسة ممارسين (فردى/جماعى)	04
اختبار المرونة	الثالثة	76	ذكور-إناث	السنة الثالثة غير ممارسين	05
		76	ذكور-إناث	السنة الخامسة غير ممارسين	06

- يتم إجراء الاختبارات للمجموعات الثلاث في الوقت نفسه ، ويتولى إجراء الاختبارات في كل محطة فاحصين اثنين من فريق القياس ، ويمكن مساعدتهم من قبل مدرسي التربية البدنية (في التنظيم وغير ذلك من الأعمال) ، وعند انتهاء مجموعة ما من إجراء القياسات على جميع مفحوصي المجموعة ، عليهم الانتظار حتى تنتهي بقية المجموعتين ، ويأتيهم إذن بالانتقال إلى المحطة الأخرى من قبل رئيس فريق القياس .وعند الانتهاء من إجراء القياسات لجميع المجموعات الثلاث يتم انتقال المجموعات بشكل سلس إلى المحطة التي تليها، (عكس دوران عقارب الساعة) الشكل (30)

- وبعد الانتهاء من إجراء الاختبارات على جميع المفحوصين في المحطات الثلاث، تكون الخطوة الرابعة قد انتهت، ويبدأ الاستعداد للخطوة الخامسة.



شكل (14) : كيفية دوران المجموعات على المحطات الثلاثة للقياس.

### 3-5- اختبار اللياقة القلبية التنفسية

- يتم في هذه الخطوة إجراء اختبار التحمل الدوري التنفسي (الجري 800 متر)، تبعاً للفئة العمرية . وفي هذه الخطوة يتم تقسيم المفحوصين إلى مجموعات ، كل مجموعة لا تزيد عن 12 مفحوصاً حيث أن فريق القياس مكون من 6 فاحصين ، بالإضافة إلى رئيس الفريق ، ولأن كل فاحص يمكنه التوقيت لمفحوصين بكل يسر ، فإن العدد الأقصى المسموح به للمشاركة كمجموعة واحدة في اختبار الجري /المشي التحمل هو 12

مفحوصاً. (بالإضافة إلى ذلك فإن زيادة عدد المفحوصين عن هذا العدد يسبب ازدحاما عند الدوران حول أركان مضمار الجري (المربع أو المستطيل) ، كما أن زيادة أعداد المشاركين عن هذا الرقم تجعل العديد منهم يجري بعيداً عن حدود المربع مما يجعلهم يقطعون مسافة أكبر من المسافة الفعلية.

### العوامل العلمية:

#### 1- صدق المحكمين:

الجدول (15): النسبة المئوية لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب آراء الخبراء و المحكمين.

الرقم	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الاختبارات البدنية المقترحة من طرف الباحث	النسبة المئوية
01	اللياقة القلبية التنفسية	اختبار كوبر 12 د (جري/مشي)	00 %
		اختبار نصف كوبر 6د (جري /مشي)	00 %
		اختبار 800م (جري/مشي)	90 %
		اختبار بريكسي 4د (جري/مشي)	10 %
		اختبار الجري ذهاب و إياب ل 1985	00 %
		اختبار السير المتحرك لبالك	00 %
		اختبار 1500م (جري/مشي)	00 %
02	اللياقة العضلية الهيكلية	اختبارات التحمل	
		اختبار الجلوس من وضع الرقود	100 %
		اختبار الضغط بالذراعين	00 %
		اختبار الشد للأعلى	00 %
		اختبارات المرونة	
		اختبار ثني الجذع من الوقوف	00 %
		إختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	100 %
03	القوة العضلية	اختبار إطالة (مد) الجذع	00 %
		اختبار الكوبري (Bridge UP)	00 %
		اختبار قوة القبضة	100 %
		اختبار القفز العمودي	00 %
		04	التركيب الجسمي
حساب سمك طيات الجلد	100 %		



✚ ثبات بطارية الإختبار :

- الثبات يشير إلى مدى الدقة أو الإتقان أو الاتساق التي يقيس من خلاله الإختبار الظاهرة التي وضع لأجلها.  
 - ومن اجل ثبات الإختبار قام الباحث باحتساب معامل الثبات بتطبيق و إعادة تطبيق (Test – Retest) على عينة من مجتمع البحث التي استثنيت فيما بعد من العينة الأساسية للدراسة، حيث قام الباحث بتطبيق الإختبارات على (64) تلميذ منهم (32) بنين و (32) بنات من المدارس الابتدائية التابعة لمقاطعة عين الاربعاء ولاية عين تموشنت 2014/02/25 و من تم إعادة التطبيق الإختبارات 2014/03/04 مع ضبط جميع المتغيرات و انحراف الإختبار كما هو موضح في الجدول (16)  
**الجدول (16):** المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و معامل الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية.

الصدق الذاتي	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الفئة العمرية	وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.73	0.54	2.00	5.20	2.11	5.05	تلاميذ الصف الثالث	دقيقة	800م (جري/مشي)
0.67	0.45	1.73	3.93	1.87	4.00	تلاميذ الصف الخامس		
0.90	0.82	2.87	15.32	2.85	15.05	تلاميذ الصف الثالث	كغ	قوة القبضة
0.64	0.41	5.08	21.56	5.15	21.45	تلاميذ الصف الخامس		
0.79	0.63	2.50	6.01	2.82	6.21	تلاميذ الصف الثالث	التكرار	الجلوس من الرقود
0.84	0.71	3.21	7.62	3.20	7.5	تلاميذ الصف الخامس		
0.96	0.93	2.87	8.08	2.97	8.10	تلاميذ الصف الثالث	سم	صندوق المرونة
0.81	0.67	4.20	10.50	4.00	10.02	تلاميذ الصف الخامس		
0.61	0.38	7.11	23.40	7.12	23.49	تلاميذ الصف الثالث	ملم	التركيب الجسمي
0.74	0.56	10.04	23.20	10.05	23.38	تلاميذ الصف الخامس		

الجدول (17): المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و معامل الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الجنس.

الصدق الذاتي	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الجنس	وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
0.88	0.78	1.98	4.52	2.00	4.84	ذكور	دقيقة	800م (جري/مشي)
0.60	0.36	2.00	6.05	1.96	5.98	إناث		
0.64	0.41	6.11	23.10	6.54	23.55	ذكور	كلغ	قوة القبضة
0.72	0.52	4.05	20.00	4.15	19.64	إناث		
0.91	0.84	3.20	7.17	3.50	7.00	ذكور	التكرار	الجلوس من الرقود
0.82	0.68	2.64	4.54	2.56	4.18	إناث		
0.78	0.61	4.44	12.24	4.33	12.02	ذكور	سم	صندوق المرونة
0.65	0.43	3.81	9.91	3.95	9.80	إناث		
0.67	0.46	11.42	25.98	11.22	25.48	ذكور	ملم	التركيب الجسمي
0.95	0.91	7.81	28.66	7.61	28.54	إناث		

الجدول (18): المتوسطات الحسابية الانحرافات المعيارية و الصدق الذاتي لمتغير نوع النشاط البدني الرياضي

الصدق الذاتي	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		نوع النشاط	وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
0.76	0.59	1.32	4.10	1.30	4.06	فردى	دقيقة	800م (جري/مشي)
0.96	0.94	1.89	5.23	1.98	5.32	جماعى		
0.71	0.51	3.56	22.38	3.56	22.38	فردى	كلغ	قوة القبضة
0.66	0.44	2.54	19.98	2.39	19.55	جماعى		
0.75	0.57	2.74	7.76	2.70	7.66	فردى	التكرار	الجلوس من الرقود
0.78	0.62	2.43	6.96	2.20	6.54	جماعى		
0.87	0.77	3.96	13.45	4.01	13.00	فردى	سم	صندوق المرونة
0.94	0.90	3.30	11.10	3.40	11.05	جماعى		
0.98	0.97	2.82	20.87	2.80	20.64	فردى	ملم	التركيب الجسمي
0.62	0.39	3.50	22.65	3.14	22.17	جماعى		

- و كما هو موضح في الجداول (16) و (17) و (18) حيث تشير النتائج إلى وجود معامل ثبات عالي للمتغيرات البدنية باستخدام معامل الارتباط بارسون حيث القيمة الجدولية هي (0.34) أما القيمة المحسوبة فكانت تتراوح ما بين (0.36) و (0.97) في جميع المتغيرات، و هي أكبر من القيمة الجدولية و بالتالي أظهرت النتائج الإحصائية أن هنالك علاقة إرتباطية عالية في الاختبارات المستخدمة في الدراسة، كما تؤكد تبات الاختبارات النتائج الجداول التي توضح الصدق الذاتي باستخدام الجدر التريبي لمعامل الثبات من الجداول التي توضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و معامل الثبات و الصدق الذاتي.

## 5- الإجراءات الميدانية للعينة الأساسية للبحث:

### 5-1- المجال البشري:

طبقت الدراسة الحالية على (304) تلميذ من الصف الثالث و الخامس الابتدائي و الذين تقع أعمارهم ما بين (9-11) سنة، و تم تقسيمهم إلى مجموعتين.

❖ **المجموعة الأولى:** تتكون من (152)، (76) تلميذ من الصف الثالث و (76) تلميذ من الصف الخامس، ينتمون إلى الرياضة المدرسية بشقيها الفردي و الجماعي.

❖ **المجموعة الثانية:** تتكون من (152)، (76) تلميذ من الصف الثالث و (76) تلميذ من الصف الخامس، لا يمارسون الرياضة إلى في حصة التربية البدنية و الرياضية.

### 5-2- المجال الزمني:

- شرعنا في إنجاز الجانب النظري لبحثنا هذا من بداية شهر جانفي إلى غاية نهاية شهر مارس من سنة 2014.

- تم اجراء الدراسة الميدانية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين يوم الخميس (27-03-2014) إلى غاية يوم الخميس (15-05-2014)، حيث تم في هذه الفترة تطبيق الاختبارات و إعادة تطبيقها (الدراسة الاستطلاعية)، نهاية الموسم الدراسي أي بعد إتمام حوالي 90 بالمائة لكل من برنامج مادة التربية البدنية و الرياضية و البرنامج التدريبي الخاص بالتلاميذ المنتمين للرياضة المدرسية.

### 5-3- المجال المكاني:

- ثم تطبيق كل من اختبار قوة القبضة و المرونة و التحمل العضلي و حساب سمك طيات الجلد في أقسام المدارس التي أجريت فيها الاختبارات .

- ثم تطبيق اختبار قياس اللياقة القلبية التنفسية بالملاعب الداخلية للمدارس الابتدائية لمقاطعة عين الأربعة.

## 6- الأساليب الإحصائية:

- إن التقدم العلمي و التكنولوجي لم يحدث صدفة، بل جاء نتيجة الاعتماد على الموضوعية نتيجة استخدام أسس البحث العلمي، حيث نجد حالياً أن البلدان المتقدمة تعتمد على المعلومات و الأرقام الإحصائية في تحليل الظواهر و تفسيرها، و نظراً لدقة الوصف و التحليل الواضح الذي تتميز به لغة الأرقام عن لغة الكلام، اعتمد الباحث الأدوات الإحصائية المناسبة لطبيعة و أهداف الدراسة و التي شملت:

### 6-1- المتوسط الحسابي:

- هو الأكثر استعمالاً من بين القياسات الإحصائية الأخرى على عددها و صيغتها الرياضية:

$$\bar{X} = \frac{\sum xi}{n} \longleftrightarrow \frac{\text{مجموع } s}{n} = \bar{s}$$

حيث أن:

$\bar{s}$  أو  $\bar{X}$  : المتوسط الحسابي.  $s$  أو  $Xi$  : القيم.  
 $n$  أو  $n$  : عدد العينة (حجمها).  $\sum$  : رمز المجموع.

### 6-2- الانحراف المعياري:

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

$$s = \frac{\sqrt{\sum(\bar{Xi} \times X)}}{n} \longleftrightarrow \frac{\text{مجموع } (s \times \bar{s})}{n} = s$$

- حيث أن:

- ع أو S : الانحراف المعياري.
- مجموع أو  $\sum$  : رمز المجموع.
- $\bar{s}$  أو  $\bar{X}$  : المتوسط الحسابي.
- س أو  $Xi$  : القيم.
- ن أو N : عدد العينة (حجمها).

3-6- اختبار ت - استودنت (T-TEST):

➤ الحالة الأولى: في حالة عينتين متساويتين:

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n}}} \longleftrightarrow T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\varepsilon_1^2 + \varepsilon_2^2}{n}}}$$

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

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

درجة الحرية:

➤ الحالة الثانية: في حالة عينتين غير متساويتين:

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\varepsilon_1^2 (n_1 - 1) + \varepsilon_2^2 (n_2 - 1)}{n_1 + n_2 - 2} \times \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$



$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \times \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

- في حالة العينتين غير متساويتين درجة الحرية تساوي العينة (1) ناقص العينة (2) الكل ناقص (2).

$$Df = n_1 + n_2 - 2$$

درجة الحرية :

حيث أن:

ت أو T : ستودنت.

ع1 أو S<sub>1</sub> : الانحراف المعياري للعينة الأولى.

ع2 أو S<sub>2</sub> : الانحراف المعياري للعينة الثانية.

س<sub>1</sub> أو  $\bar{X}_1$  : المتوسط الحسابي للعينة الأولى.

س<sub>2</sub> أو  $\bar{X}_2$  : المتوسط الحسابي للعينة الثانية.

S<sup>2</sup> أو ع<sub>1</sub><sup>2</sup> أو ع<sub>2</sub><sup>2</sup> : المعيارى الانحراف <sup>رمز المربع</sup> / <sup>رقم العينة</sup>

**6-4- معامل الالتواء:**

معامل الالتواء = 3 × ( المتوسط الحسابي - الوسيط ) / الانحراف المعياري

**6-5- استعمال نظام "Spss" و ميكروسوفت "Excel".**

# الفصل الخامس

## الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة

- تمهيد

1- عرض النتائج.

1-1- النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

1-2- النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

1-3- النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة



## - تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة في ضوء أهدافها وأسئلتها حيث هدفت إلى دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين التلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية و أقرانهم الغير الممارسين حسب متغير الفئة العمرية، الجنس، ونوع النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ الصف الثالث و الرابع ابتدائي، و تحديد العلاقة بين الممارسة الرياضية و عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

و تنقسم هذه النتائج إلى أربعة أقسام، تبعا لفروض الدراسة و يتم عرضها بالترتيب التالي:  
أولاً: نتائج الدراسة فيما يتعلق بمقارنة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين المجموعتين (الممارسين و الغير ممارسين) حسب متغير الفئة العمرية.

ثانياً: نتائج الدراسة فيما يتعلق بمقارنة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين المجموعتين (الممارسين و الغير ممارسين) حسب متغير الجنس.

ثالثاً: نتائج الدراسة فيما يتعلق بمقارنة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين المجموعتين حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي (فردى/جماعى)

## 1- عرض النتائج:

### 1-1- النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: " توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية- اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية و لصالح الفئة الأكبر".

و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T-Test) للمجموعتين لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى أفراد العينة، ونتائج الجدول (19) و (20) توضح ذلك:

الجدول (19): يبين المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T- Test)

لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية

(الصف الثالث / الصف الخامس) ذكور.

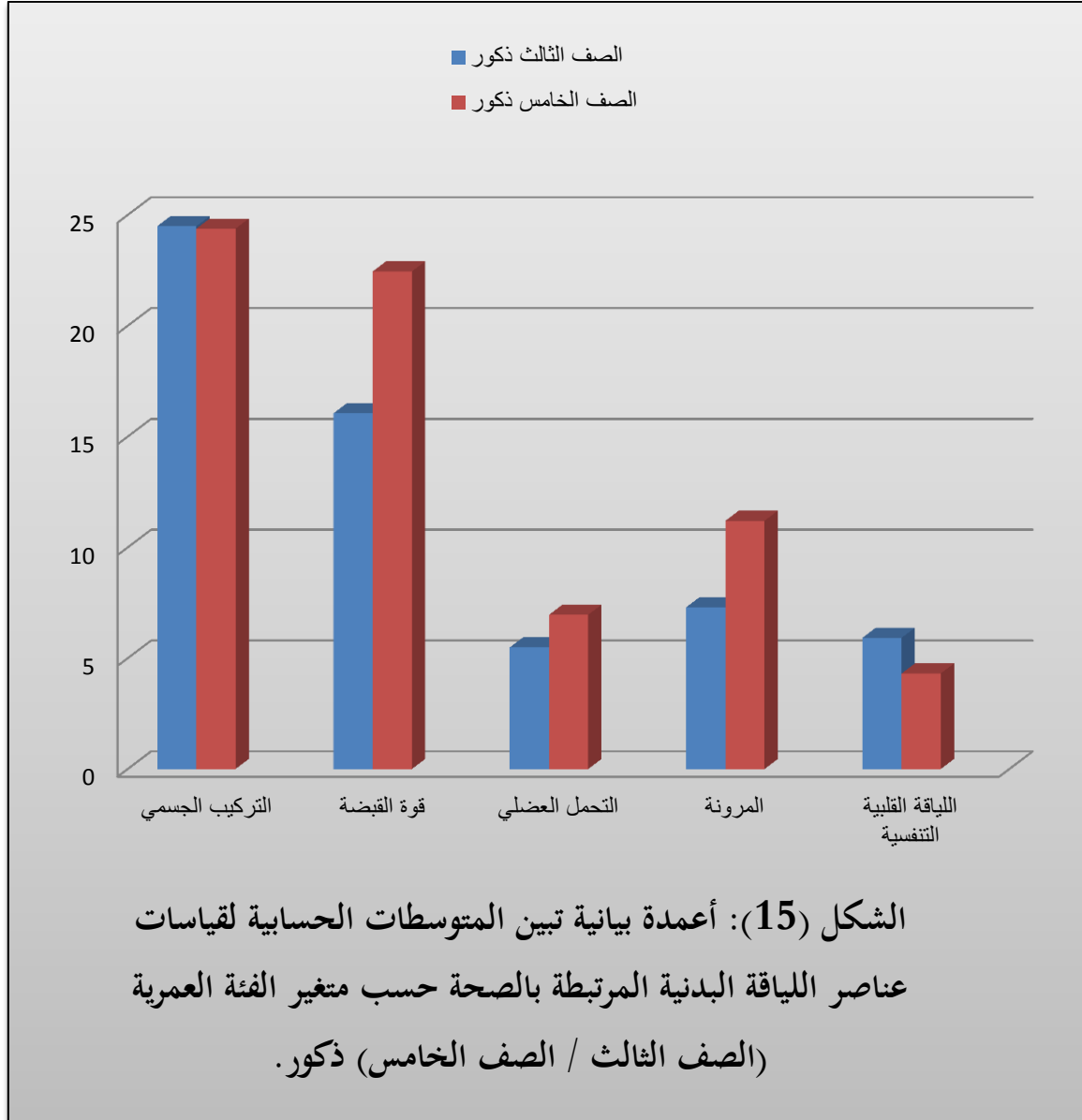
ن = 152

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	المستوى الدراسي				اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	التركيب الجسمي
		الصف الخامس ذكور		الصف الثالث ذكور			
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دالة	0.64	2.64	7.17	2.17	6.92	سمك طبقات الجلد في العضلة ثلاثية الرؤوس العضدية	
غير دالة	0.28	6.13	8.20	3.29	8.41	سمك طية الجلد في منطقة تحت لوح الكتف	
غير دالة	0.35	2.38	9.01	2.29	9.14	سمك طية الجلد في المنتصف الداخلي للساق	
غير دالة	0.07	11.15	24.38	7.75	24.49	مجموع سمك طبقات الجلد	
دالة	24.61	6.16	22.45	3.85	16.05	قوة القبضة	
دالة	7.35	3.43	6.96	2.82	5.49	التحمل العضلي (اختبار الجلوس من الرقود)	
دالة	19.04	4.31	11.2	2.97	7.3	المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام (صندوق المرونة))	
دالة	10.06	1.99	4.31	2.27	5.92	اللياقة القلبية التنفسية (800م جري/مشي)	

قيمة (ت) الجدولية = 1.96 عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ ، بدرجة حرية (150)

من خلال نتائج الجدول (19) يتضح أن قيمة (ت) استودنت المحسوبة لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية و اللياقة العضلية الهيكلية هي أكبر من (ت) الجدولية التي بلغت  $(1.96) =$  عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ ، و درجة حرية (150)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية و لصالح تلاميذ الصف الخامس ذكور.

في حين أن (ت) استودنت في متغير التركيب الجسمي (سمك طيات الجلد في منطقة ثلاثية الرؤوس العضدية، منطقة تحت لوح الكتف، منطقة المنتصف الداخلي للساق)، هي أقل من (ت) الجدولية التي بلغت  $T = 1.96$  عند مستوى الدلالة  $(0.05 \geq \alpha)$ ، ودرجة حرية (150)، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ في عنصر التركيب الجسمي.



الجدول (20): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T- Test)

لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية

(الصف الثالث / الصف الخامس) إناث.

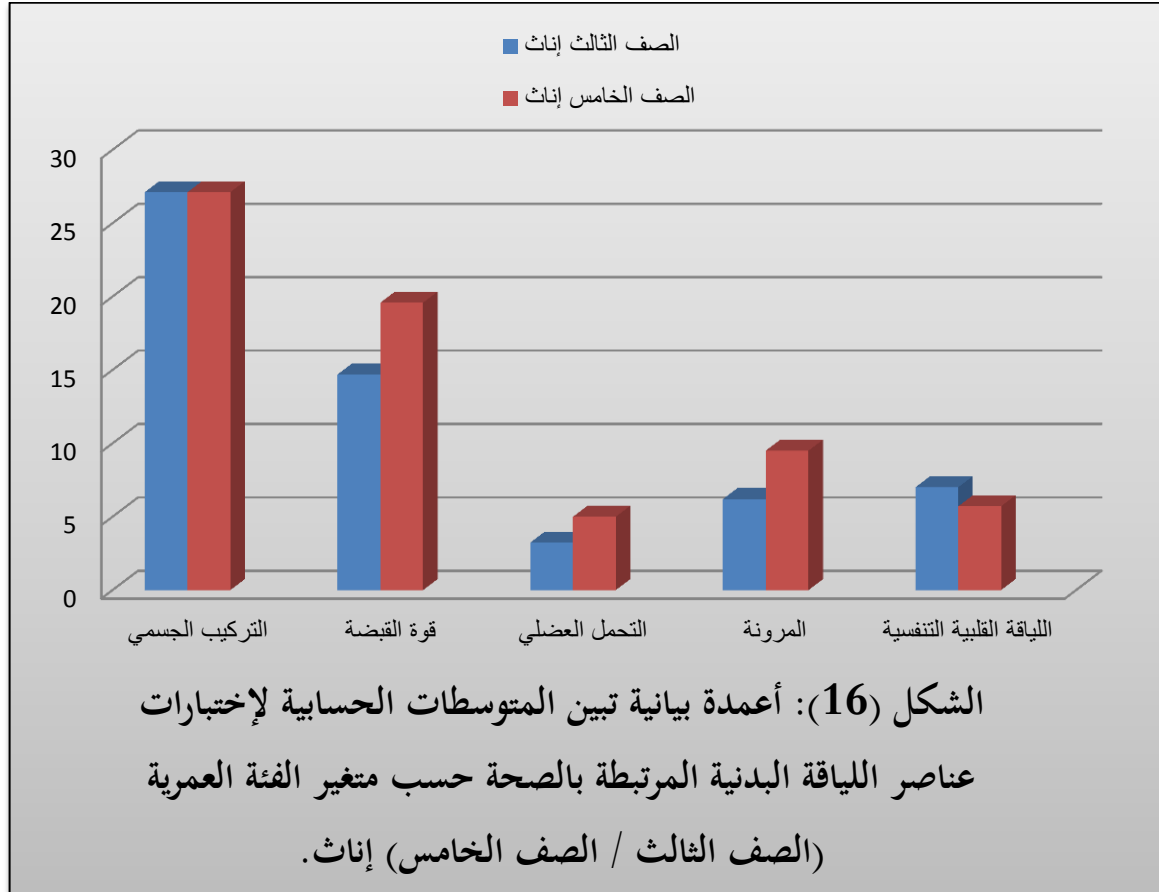
ن = 152

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	المستوى الدراسي				اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	التكوين الجسمي
		الصف الخامس إناث		الصف الثالث إناث			
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دالة	0.47	2.82	8.32	2.38	8.12	سمك طيات الجلد في العضلة ثلاثية الرؤوس العضدية	
غير دالة	0.13	2.32	8.99	2.27	9.04	سمك طية الجلد في منطقة تحت لوح الكتف	
غير دالة	0.38	2.50	10.20	2.33	9.61	سمك طية الجلد في المنتصف الداخلي للساق	
غير دالة	0.25	7.64	27.41	6.98	27.11	مجموع سمك طيات الجلد	
دالة	18.58	4.15	19.58	5.75	14.69	قوة القبضة	
دالة	10.41	2.56	5.00	2.17	3.23	التحمل العضلي (اختبار الجلوس من الرقود)	
دالة	15.71	3.91	9.50	2.82	6.20	المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام (صندوق المرونة))	
دالة	7.67	1.96	5.71	2.53	7.01	اللياقة القلبية التنفسية (800م جري/مشي)	

قيمة (ت) الجدولية = 1.96 عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ ، بدرجة حرية (150)

من خلال نتائج الجدول (20) يتضح أن قيمة (ت) استودنت المحسوبة لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية و اللياقة العضلية الهيكلية هي أكبر من (ت) الجدولية التي بلغت  $(1.96) =$  عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ ، و درجة حرية (150)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية و لصالح تلاميذ الصف الخامس إناث.

في حين أن (ت) استودنت في متغير التكوين الجسمي (سمك طيات الجلد في منطقة ثلاثية الرؤوس العضدية، منطقة تحت لوح الكتف، منطقة المنتصف الداخلي للساق)، هي أقل من (ت) الجدولية التي بلغت  $(1.96) =$  عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ ، و درجة حرية (150)، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ في عنصر التكوين الجسمي.



من خلال نتائج الجداول (19) و (20) يتضح أن قيمة (ت) استودنت المحسوبة لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية و اللياقة العضلية الهيكلية هي أكبر من (ت) الجدولية التي بلغت  $T = 1.96$  عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ ، و درجة حرية (150)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية و لصالح الفئة الأكبر.

في حين أن (ت) استودنت في متغير التركيب الجسمي (سمك طيات الجلد في منطقة ثلاثية الرؤوس العضدية، منطقة تحت لوح الكتف، منطقة المنتصف الداخلي للساق)، هي أقل من (ت) الجدولية التي بلغت  $T = 1.96$  عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ ، و درجة حرية (150)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ في عنصر التركيب الجسمي و لصالح الفئة الأصغر.

### 1-2- النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه: " توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية- اللياقة العضلية الهيكلية- التركيب الجسمي) حسب متغير الجنس و لصالح الذكور

و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T-Test) للمجموعتين لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى أفراد العينة، ونتائج الجدول (21) و (22) توضح ذلك:

الجدول (21): يبين المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T- Test)

لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الجنس

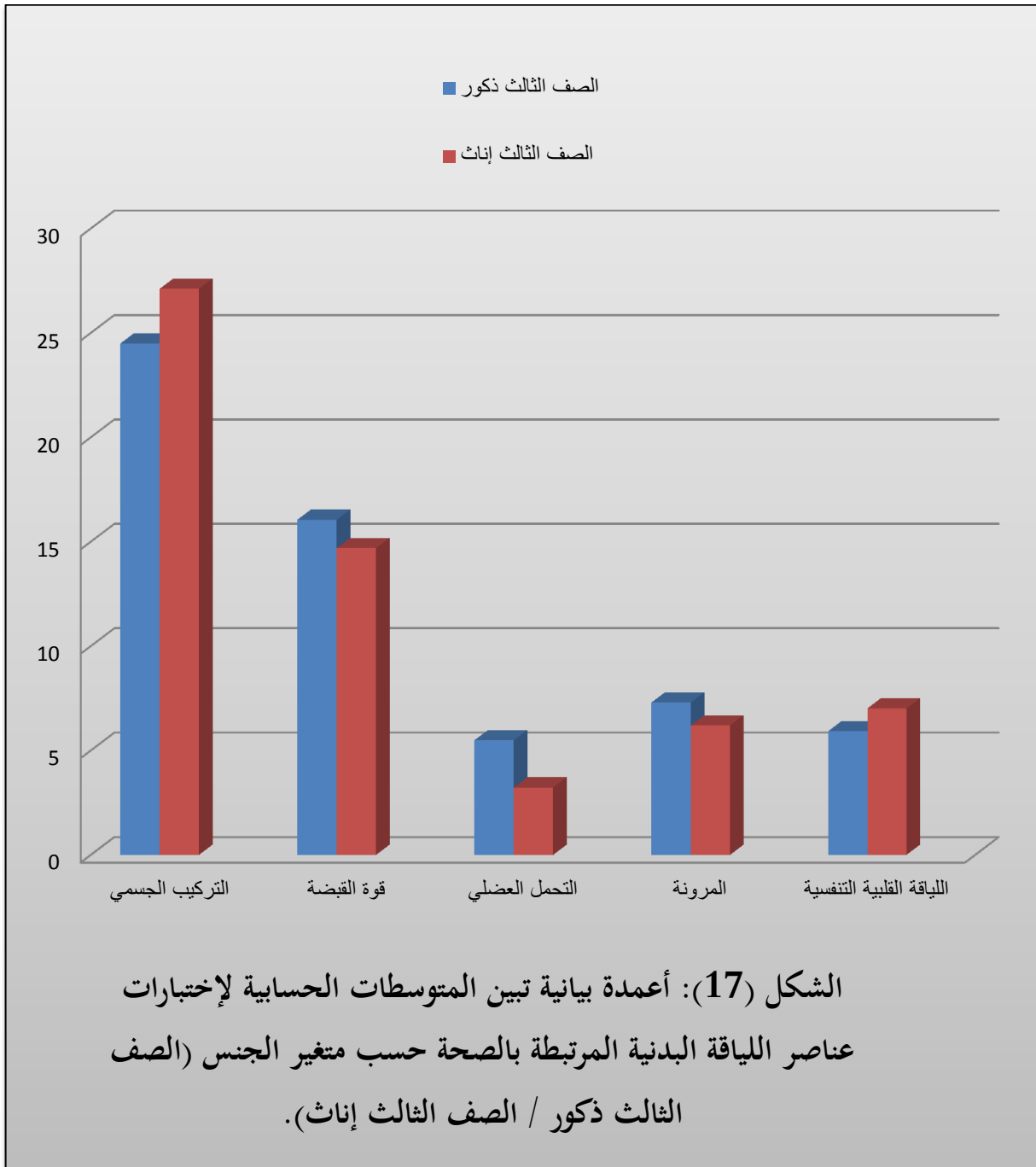
(ذكور/ إناث) الصف الثالث.

ن = 152

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الجنس				اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	
		الصف الثالث إناث		الصف الثالث ذكور			
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة	3.88	2.38	8.12	2.17	6.92	سمك طيات الجلد في العضلة ثلاثية الرؤوس العضدية	الركب الجسمي
دالة	3.00	2.27	9.04	3.29	8.41	سمك طية الجلد في منطقة تحت لوح الكتف	
غير دالة	1.27	2.33	9.61	2.29	9.14	سمك طية الجلد في المنتصف الداخلي للصاق	
دالة	2.20	6.98	27.11	7.75	24.49	مجموع سمك طيات الجلد	
دالة	7.55	5.75	14.69	3.85	16.05	قوة القبضة	
دالة	12.55	2.17	3.23	2.82	5.49	التحمل العضلي (اختبار الجلوس من الرقود)	
دالة	5.78	2.82	6.20	2.97	7.3	المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام (صندوق المرونة))	
دالة	6.41	2.53	7.01	2.27	5.92	اللياقة القلبية التنفسية (800م جري/مشي)	

قيمة (ت) الجدولية = 1.96 عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ ، بدرجة حرية (150)

من خلال نتائج الجدول (21) يتضح أن قيمة (ت) استودنت المحسوبة لجميع اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي أكبر من (ت) الجدولية التي بلغت  $(1.96) = (0.05 \geq \alpha)$ ، و درجة حرية (150)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الجنس و لصالح ذكور الصف الثالث.



الجدول (22): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T- Test) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الجنس (ذكور/ إناث) الصف الخامس.

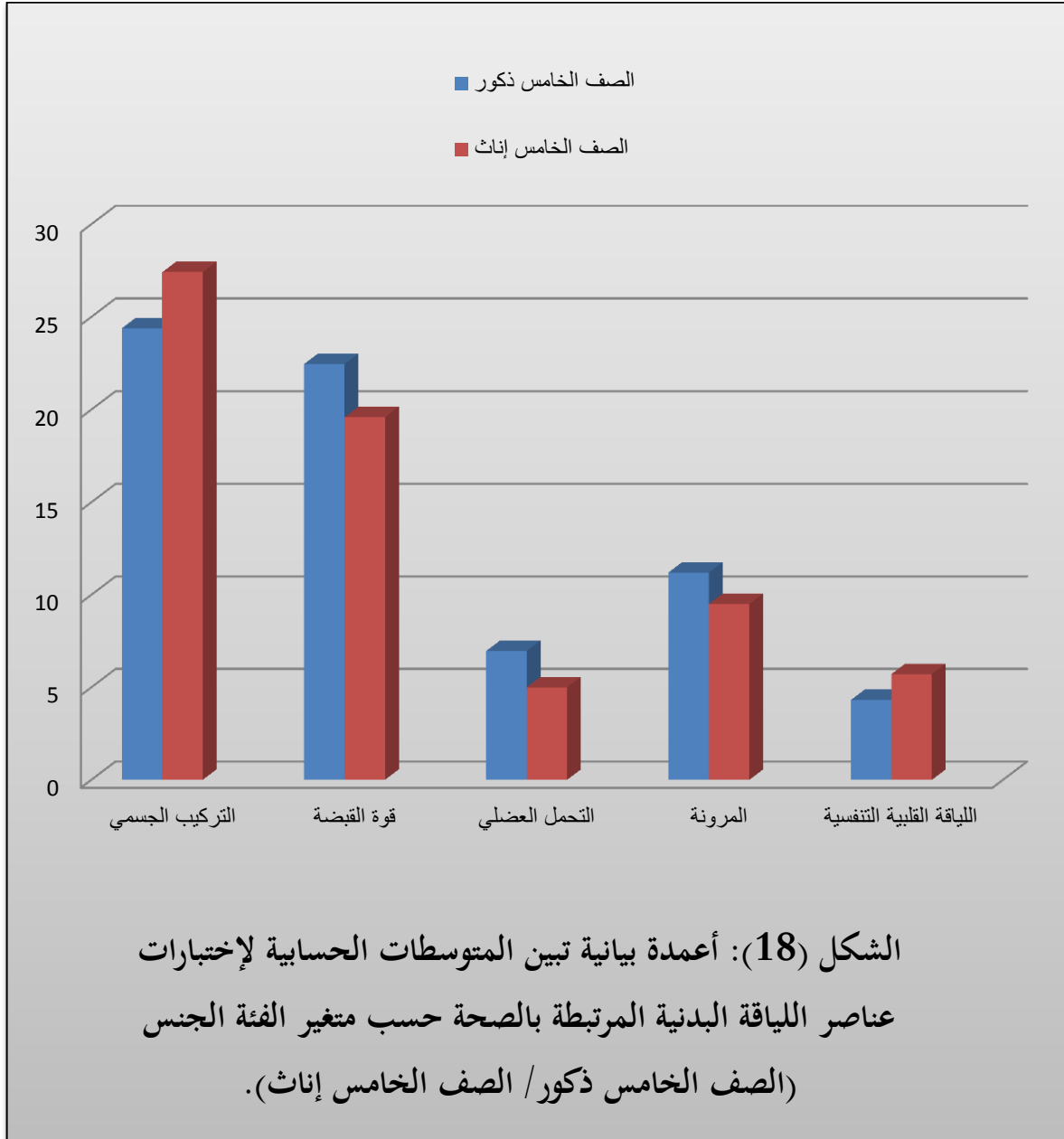
ن = 152

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الجنس				اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
		الصف الخامس إناث		الصف الخامس ذكور		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.61	2.82	8.32	2.64	7.17	سمك طيات الجلد في العضلة ثلاثية الرؤوس العضدية
غير دالة	1.05	2.32	8.99	6.13	8.20	سمك طية الجلد في منطقة تحت لوح الكتف
دالة	3.05	2.50	10.20	2.38	9.01	سمك طية الجلد في المنتصف الداخلي للساق
دالة	2.02	7.64	27.41	11.15	24.38	مجموع سمك طيات الجلد
دالة	11.03	4.15	19.58	6.16	22.45	قوة القبضة
دالة	4.00	2.56	5.00	3.43	6.96	التحمل العضلي (اختبار الجلوس من الرقود)
دالة	7.39	3.91	9.5	4.31	11.2	المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام (صندوق المرونة))
دالة	8.75	1.96	5.71	1.99	4.31	اللياقة القلبية التنفسية (800م جري/مشي)

قيمة (ت) الجدولية = 1.96 عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ ، بدرجة حرية (150)

من خلال نتائج الجدول (22) يتضح أن قيمة (ت) استودنت المحسوبة لجميع اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي أكبر من (ت) الجدولية التي بلغت  $t = 1.96$  عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ ، و درجة حرية (150)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الجنس و لصالح ذكور الصف الخامس.





من خلال نتائج الجدول (21) و (22) يتضح أن قيمة (ت) استودنت المحسوبة لجميع اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي أكبر من (ت) الجدولية التي بلغت  $T = 1.96$  عند مستوى الدلالة  $\alpha \geq 0.05$ ، و درجة حرية (150)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الجنس و لصالح الذكور.

### 1-3- النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: " توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية- اللياقة العضلية الهيكلية- التركيب الجسمي) حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي.

و للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T-Test) للمجموعتين لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى أفراد العينة، ونتائج الجدول (23) و (24) توضح ذلك:

الجدول (19): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T-Test) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي

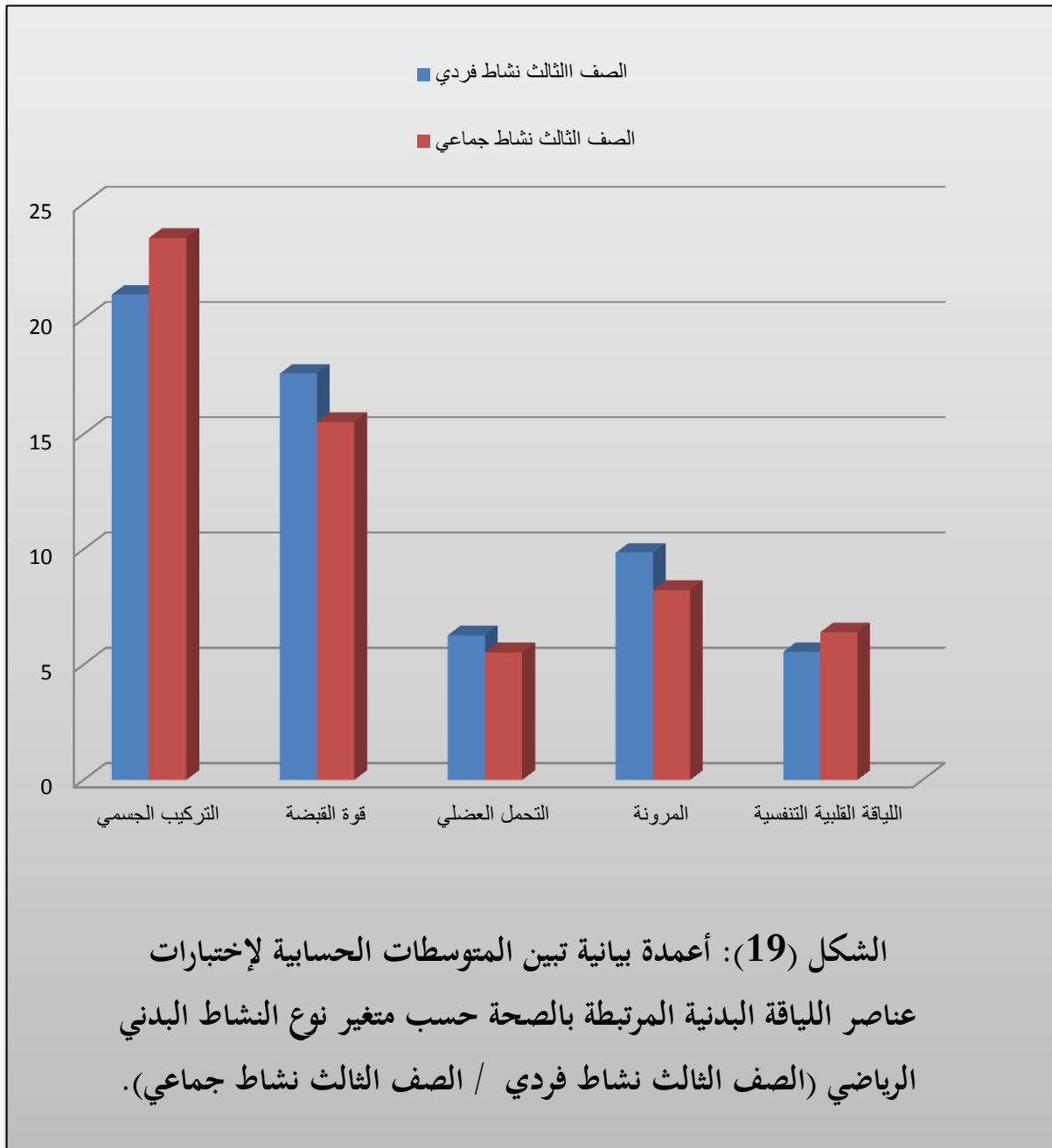
ن = 76

(فردى/جماعى) الصف الثالث.

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	نوع النشاط البدني الرياضي				اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	
		الصف الثالث نشاط جماعى		الصف الثالث نشاط فردى			
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة	4.6	1.31	6.65	1.54	6.19	سمك طيات الجلد في العضلة ثلاثية الرؤوس العضدية	التركيب الجسمي
دالة	5.5	1.42	7.73	1.01	7.29	سمك طية الجلد في منطقة تحت لوح الكتف	
دالة	3.9	1.48	9.13	1.97	7.57	سمك طية الجلد في المنتصف الداخلي للساق	
دالة	2.49	4.21	23.51	4.52	21.05	مجموع سمك طيات الجلد	
دالة	7.77	2.74	15.52	2.94	17.62	قوة القبضة	
دالة	2.74	0.56	5.53	0.87	6.27	التحمل العضلي (اختبار الجلوس من الرقود)	
دالة	10.12	0.99	8.23	0.98	9.85	المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام (صندوق المرونة))	
دالة	4.70	1.98	6.40	1.63	5.55	اللياقة القلبية التنفسية (800م جري/مشي)	

قيمة (ت) الجدولية = 1.99 عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ ، بدرجة حرية (74)

من خلال نتائج الجدول (19) يتضح أن قيمة (ت) استودنت المحسوبة لجميع اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي أكبر من (ت) الجدولية التي بلغت  $(1.99) = (0.05 \geq \alpha)$ ، و درجة حرية (74)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي و لصالح تلاميذ الصف الثالث الممارسين للأنشطة الفردية.



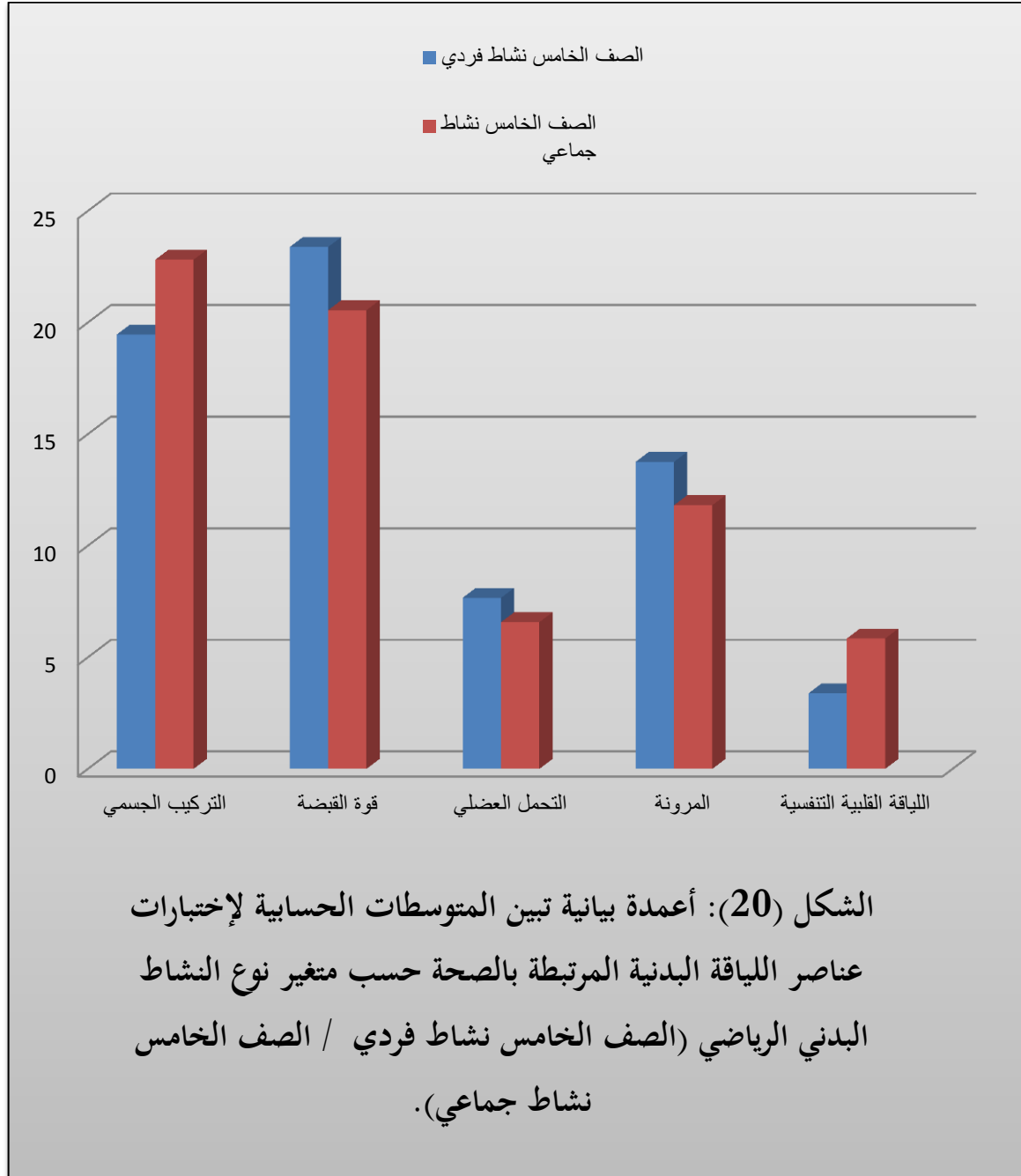
الجدول (24): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T- Test) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي (فردى/جماعى) الصف الخامس.

ن = 76

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	نوع النشاط البدني الرياضي				اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	
		الصف الخامس نشاط جماعى		الصف الخامس نشاط فردى			
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة	3.25	0.9	6.18	0.87	5.53	سمك طيات الجلد في العضلة ثلاثية الرؤوس العضدية	التركيب الجسمي
دالة	6.17	1.14	7.73	0.88	6.31	سمك طية الجلد في منطقة تحت لوح الكتف	
دالة	4.41	1.35	8.90	1.24	7.62	سمك طية الجلد في المنتصف الداخلي للساق	
دالة	4.58	3.39	22.81	2.99	19.46	مجموع سمك طيات الجلد	
دالة	9.43	3.17	20.55	3.69	23.38	قوة القبضة	
دالة	3.30	2.35	6.57	2.71	7.66	التحمل العضلي (اختبار الجلوس من الرقود)	
دالة	6.06	3.54	11.81	4.20	13.75	المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام (صندوق المرونة))	
دالة	5.13	1.89	5.23	1.26	3.38	اللياقة القلبية التنفسية (800م جري/مشي)	

قيمة (ت) الجدولية = 1.99 عند مستوى الدلالة  $(0.05 \geq \alpha)$ ، بدرجة حرية (74)

من خلال نتائج الجدول (24) يتضح أن قيمة (ت) استودنت المحسوبة لجميع اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي أكبر من (ت) الجدولية التي بلغت  $(1.99) = (0.05 \geq \alpha)$ ، و درجة حرية (74)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي و لصالح تلاميذ الصف الخامس الممارسين للأنشطة الفردية.



من خلال نتائج الجدول (23) و (24) يتضح أن قيمة (ت) استودنت المحسوبة لجميع اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي أكبر من (ت) الجدولية التي بلغت  $t = 1.99$  عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ ، و درجة حرية (74)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي و لصالح الانشطة الفردية.

# الفصل السادس

## الفصل السادس: مناقشة النتائج الاستنتاجات و التوصيات

- تمهيد

1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.

2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.

3- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة.

- الاستنتاجات

- الاقتراحات للفرضيات المستقبلية.

- المصادر و المراجع

- الملاحق

**- تمهيد:**

يتضمن هذا الفصل عرضاً لمناقشة النتائج التي تم التوصل إليها من خلال التحليل الإحصائي المستخدم في هذه الدراسة، للكشف عن الفروق بين التلاميذ حسب متغير الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي، و تم التحليل الإحصائي للبيانات التي تم الحصول عليها من جراء تطبيق اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) على أفراد عينة الدراسة، و قد تم مناقشة و تفسير النتائج و ذلك في ضوء الإطار النظري، و تم وضع الاستنتاجات و التوصيات اللازمة بناءً على النتائج التي توصل إليها الباحث من الدراسة.

**1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:**

نصت الفرضية الأولى على أنه : " توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية و لصالح الفئة الأكبر.

و يتضح من الجدول (19) و جود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات ذكور الصف الثالث و ذكور الصف الخامس لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المتمثلة في (التحمل الدوري التنفسي، اللياقة العضلية الهيكلية) لصالح ذكور الصف الخامس، و أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التركيب الجسمي ( سمك طيات الجلد في منطقة العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس، منطقة تحت لوح الكتف، منطقة المنتصف الداخلي للساق).

كما يتضح من الجدول (20) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات إناث الصف الثالث و إناث الصف الخامس لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية) لصالح إناث الصف الخامس، و أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التركيب الجسمي ( سمك طيات الجلد في منطقة العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس، منطقة تحت لوح الكتف، منطقة المنتصف الداخلي للساق).

و بالرجوع إلى نتائج الجدول (19) و (20) تتضح هذه الفروق بين متوسطات درجات الفئتين (تلاميذ الصف الثالث / تلاميذ الصف الخامس) و لصالح الفئة الأكبر،

ويعزي الباحث ذلك إلى ان الفارق الزمني بين أفراد العينتين كان له دوراً مهماً في تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ الصف الخامس.

و يتضح كذلك من عرض النتائج وجود ارتفاع نسبي في عنصر التركيب الجسمي ( سمك طيات الجلد في منطقة العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس، منطقة تحت لوح الكتف، منطقة المنتصف الداخلي للساق) لدى تلاميذ الصف الخامس إذا ما قورنت مستوياتهم المعيارية مع مستويات أقرانهم من الصف الثالث، و يرجع الباحث ذلك إلى النمو البدني و الفزيولوجي لتلاميذ الصف الخامس.



من خلال نتائج الدراسة الإحصائية فإن الفرضية الأولى و التي تنص على أن هنالك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة(اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية و لصالح الفئة الأكبر قد تحققت.

## 2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

نصت الفرضية الأولى على أنه : " توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة(اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير الجنس و لصالح الذكور. و يتضح من الجدول (21) و جود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات ذكور الصف الثالث و إناث الصف الثالث لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المتمثلة في (التحمل الدوري التنفسي، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) لصالح ذكور الصف الثالث، كما يتضح من الجدول (22) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات ذكور الصف الخامس و إناث الصف الخامس لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) لصالح ذكور الصف الخامس.

و بالرجوع إلى نتائج الجدول (21) و (22) تتضح هذه الفروق بين متوسطات درجات الفئتين (الذكور / الإناث) و لصالح الذكور.

ويعزي الباحث ذلك إلى ان عامل الجنس لعب دورا مهما في تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الذكور، ذلك أن الذكور يتميزون بدوام الحركة المتمثلة في الجري و المشي و ممارسة مختلف الانشطة الرياضية حتى و إن كان ذلك من باب الهواية عكس الإناث الذين يتميزون بقلّة الحركة.

من خلال نتائج الدراسة الإحصائية فإن الفرضية الثانية و التي تنص على أن هنالك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة(اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير الجنس و لصالح الذكور قد تحققت.

**2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:**

نصت الفرضية الأولى على أنه : " توجد فروق دالة إحصائيا بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة(اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب نوع النشاط البدني الرياضي و لصالح الأنشطة الفردية.

و يتضح من الجدول (23) و جود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات تلاميذ الصف الثالث الممارسين للأنشطة الفردية و تلاميذ الصف الثالث الممارسين للأنشطة الجماعية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المتمثلة في (التحمل الدوري التنفسي، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) لصالح التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية.

كما يتضح من الجدول (24) وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات تلاميذ الصف الخامس الممارسين للأنشطة الفردية و التلاميذ الصف الخامس الممارسين للأنشطة الجماعية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي ) لصالح تلاميذ الصف الخامس الممارسين للأنشطة الفردية.

و بالرجوع إلى نتائج الجدول (23) و (24) تتضح هذه الفروق بين متوسطات درجات العينتين و لصالح العينة الممارسة للأنشطة الفردية.

ويعزي الباحث ذلك إلى ان نوع النشاط البدني الرياضي لعب دورا مهما في تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ، ذلك أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية معظمهم يمارسون ألعاب القوى وهم يتدربون بشكل فردي كما ان المجموعة التي ينتمون إليها تتكون من 05-06 رياضيين فقط من نفس الاختصاص مما يسمح للمدرب بالوقوف على المستوى الحقيقي للرياضي عكس الأنشطة الجماعية.

و يرى الباحث أن التحسن في اللياقة القلبية التنفسية للتلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية يرجع إلى البرنامج الرياضي المعتمد وتأثيره على معدلات التهوية الرئوية و الدفع القلبي و محتوى الهيموجلوبين في الدم نتيجة للانسجام في عمل هذه الأجهزة و كذلك نتيجة التكيف الفسيولوجي العام، حيث يشير الهزاع و آخرون (2001) أنه لا بد للنشاط البدني الهوائي أن يمارس لمدة تتراوح من (20-60) دقيقة حسب الفئة العمرية في كل مرة، و تمثل العشرين دقيقة. الحد الأدنى لمدة الممارسة في كل مرة ، على أن يكون التكرار المطلوب من (2-3) أيام في الأسبوع. (الهزاع و آخرون، 2001، الصفحات 26-27)

كما أن دراسة "مشعان" تؤكد صحة هذه الفرضية حيث أشارت إلى أن البرامج التدريبية التي تحتوي على استخدام العضلات الكبيرة في الجسم مثل عضلات الأطراف و الظهر و البطن خلال الأنشطة البدنية المستمرة تؤدي إلى تحسين صفة التحمل الدوري التنفسي و هذا ما ينطبق على مختلف الأنشطة الفردية حيث ان جزء كبير من التمرينات تؤدي بواسطة العضلات الكبيرة - ففي مسابقات ألعاب القوى يتم استخدام الأطراف بشكل

مستمر (الجرى - المشى... إلخ)، و تتضمن تمارينات السباحة عمل عضلات الظهر و البطن بصفة مستمرة - و هذا ما أدى إلى تفوق التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية على التلاميذ الممارسين للأنشطة الجماعية في عنصر التحمل الدوري التنفسي.

و يتضح كذلك من خلال عرض النتائج ان التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية يتفوقون على أقرانهم الممارسين للأنشطة الجماعية في عنصر القوة العضلية - قوة القبضة - كما أن هذا الفارق في القوة العضلية يمكن أن يعزى إلى نوع التمارينات التي تتضمنها الوحدات التعليمية الخاصة بالأنشطة الفردية و التي تركز على عنصر القوة بمختلف أنواعها حسب متطلبات الاختصاص ( القوة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوى)، و هذا ما أشار إليه (عبد الفتاح و نصر الدين، 2003) بخصوص ان التدريب الرياضي المنظم يعمل على تنمية القوة العضلية و بالتالي زيادة كفاءة الجهاز العضلي.

و يتضح كذلك من عرض النتائج أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية يتفوقون على أقرانهم الممارسين للأنشطة الجماعية في عنصر المرونة ذلك أن معظم الأنشطة الفردية تتطلب من الممارس أن يكون ذو درجة عالية من المرونة مثل الجمباز، السباحة و الوثب بمختلف تفرعاته.

و لوحظ عند إجراء الاختبار الخاص بالتركيب الجسمي (قياس سمك طيات الجلد) أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية يتميزون بنمط جسمي بين النحافة و الاعتدال عكس أقرانهم الممارسين للأنشطة الجماعية الذين يتميزون بنمط جسمي بين الاعتدال و البدانة

و هذا ما أكدته نتائج الدراسة الإحصائية المتعلقة بقياس سمك طيات الجلد و التي أظهرت أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية أحسن من أقرانهم الممارسين للأنشطة الجماعية في عنصر التركيب الجسمي.

من خلال نتائج الدراسة الإحصائية فإن الفرضية الثالثة و التي تنص على أن هنالك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب نوع النشاط البدني الرياضي و لصالح الأنشطة الفردية قد تحققت.

**- الاستنتاج العام:**

من خلال الدراسة النظرية للعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و كذلك للمراحل العمرية 09-12 سنة، بالإضافة إلى الدراسة الميدانية التي تم من خلالها تطبيق إختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على العينة الأساسية للبحث و في ضوء نتائج الدراسة و مناقشتها توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة(اللياقة القلبية التنفسية- اللياقة العضلية الهيكلية) حسب متغير الفئة العمرية و لصالح الفئة الأكبر.

- توجد فروق دالة إحصائيا بين التلاميذ في عنصر التركيب الجسمي حسب متغير الفئة العمرية و لصالح الفئة الأصغر.

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

- توجد فروق دالة إحصائيا بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة(اللياقة القلبية التنفسية- اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير النشاط البدني الرياضي و لصالح الأنشطة الفردية.

في حدود ضوء الدراسة و انطلاقا من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بما يلي:  
- الاهتمام بتصميم البرامج و الأنشطة الرياضية وفقا لاتجاهات العلمية و التربوية الحديثة في مجال التعليم الابتدائي.

- العمل على تطوير برامج تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية لتكون بمثابة اللبنة الأساسية في الحفاظ على الصحة و بلورة مختلف المهارات الرياضية، و مجالا للشعور بالقيمة و القدرة على الانجاز و مواجهة متطلبات الحياة المختلفة.

- العمل على إعداد أساتذة مختصين للعمل مع تلاميذ المرحلة الابتدائية و توعيتهم بالمسؤولية الملقاة على عاتقهم و ذلك لحساسية هذه المرحلة.

- توفير المعلومات الأساسية على الثقافة الصحية المناسبة التي تجعل أفراد المجتمع يجتنبون كل ما يمكن أن يكون سببا في حدوث المرض الناتج عن عدم الممارسة أو الممارسة الغير سليمة.

**- الاقتراحات للبحوث المستقبلية:**

في ضوء ما انتهت إليه نتائج الدراسة الحالية، ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات فيما يخص التوسع في موضوع هذا البحث لكون البحث العلمي يعتبر تكملة للبحث الذي سبقه و من جملة هذه الاقتراحات:

- قيام المنظومة التربوية بدورات تكوينية للأساتذة التربية البدنية و الرياضية و توعيتهم بأهمية مراعاة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال التمارين التي تتضمنها الوحدات التعليمية.

- إجراء دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على تلاميذ الطور المتوسط أو الطور الثانوي.

- إجراء دراسة مشاهدة على التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الجماعية مع مراعاة متغير الاختصاص (كرة القدم / كرة السلة، كرة الطائرة / كرة اليد ... إلخ).

- إجراء دراسة مشاهدة على التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الفردية مع مراعاة متغير الاختصاص (الجمباز / السباحة، الملاكمة / الجيدو ... إلخ).

أما فيما يخص الفرضيات المستقبلية، فقد قمنا باقتراح بعض الفرضيات البحثية التي نراها قابلة للإجراء الميداني و التي نوضحها في النقاط التالية:

- الزيادة في الحجم الساعي لمادة التربية البدنية و الرياضية يساهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

- التوعية في الأوساط التربوية بأهمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في حياة الفرد يزيد من دافعية التلاميذ و إقبالهم على ممارسة الرياضة المدرسية.

# المصادر و المراجع


# المصادر و المراجع


1- المصادر

2- المراجع.

الكتب العربية. 

الرسائل العلمية. 

الدوريات و المجلات العلمية. 

المنشورات الحكومية (القوانين التنظيمية) 

الكتب الأجنبية. 

## قائمة المصادر و المراجع:

### 1- المصادر:

#### ❖ القرآن الكريم:

- سورة البقرة، الآية: 286

- سورة الزخرف، الآية 32

### 2- المراجع:

#### 📖 الكتب العربية:

- 01- إبراهيم محمد سلامة. (1980): اللياقة البدنية اختبارات وتدريب. ط1: دار المعارف. القاهرة
- 02- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: (2005): ط1: فسيولوجيا الجهد البدني، دار الفكر العربي، . القاهرة.
- 03- أحمد حسين اللقائي، حسن محمد سليمان. (1995): التدريب الفعال، ط2، دار المعارف، القاهرة.
- 04- اخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي. (2000): طرق البحث العلمي و التحليل الاحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- 05- اكرم زكي خطايبية. (1997): المناهج المعاصرة في التربية البدنية و الرياضية، ط1، دار الفكر، الأردن.
- 06- أمير كاظم. (1997): اللياقة البدنية و الصحة، ط1، كلية التربية البدنية، الكويت.
- 07- أمير كاظم. (2003): اللياقة البدنية و الصحة للرياضي المستوى العالي، دار العلوم للنشر، الكويت.
- 08- أمين أنور الخولي. (2001): أصول التربية البدنية و الرياضية، ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 09- أمين أنور الخولي. (1996): أصول التربية البدنية، المهنة و النظام المهني، النظام الأكاديمي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10- بشير صالح الرشيد. (2000): مناهج البحث التربوي، ط2، دار الكتاب الحديث. الموصل.
- 11- بوفلحة غياث و آخرون. (1994): قراءات في التدريس و الانعكاسات السلبية لطرق التدريس، ط2. جامعة الجزائر.
- 12- الحبيب يس. (1994): نظريات التربية الحركية، ط2، دار المعارف، الاسكندرية.
- 13- حبيب يس. (1994): نظريات التربية الحركية، دار التركي للنشر، طنطا.
- 14- حسن شلتوت، حسن معوض. (1981): التنظيم و الإدارة في التربية الرياضية، دار الكتب، العراق.
- 15- حنفي محمود مختار، مفتي ابراهيم. (1988): الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، دار زهران، مصر.



- 16- الحماحي محمد. (1996): أصول اللعب و التربية الرياضية، المركز العربي للنشر و التوزيع، القاهرة.
- 17- الحويكان و آخرون. (2000): سمك طيات الجلد ونسبة الشحوم و القوة العضلية، المجلة العربية، الرياض.
- 18- صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد الحميد. (1993): التربية و طرق التدريب ط1، دار المعارف، مصر.
- 19- عباس أحمد السمراي، قاسم حسن حسين. (1990). التطبيق العملي في التربية الرياضية، وزارة التعليم العالي و البحث العلمي، العراق.
- 20- عباس أحمد صالح. (1981): طرق تدريس التربية الرياضية، دار الكتاب، بغداد، العراق.
- 21- عبد الحميد كمال، محمد حسانين. (1997): اللياقة البدنية و مكوناتها (الأسس النظرية، الإعداد البدني، طرق القياس)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 22- عبد الفتاح السيد. (1995): اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 23- عبد الفتاح لظفي. (1965): لدورا المعلمين و المعلمات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 24- عبد الفتاح لظفي. (1990): المرجع في طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة، دار الكتب الجامعية. القاهرة.
- 25- عبد الكريم عفاف. (1989): طرق التدريس في التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 26- عبد المجيد النشواتي . (1987): علم النفس التربوي، ط1، جامعة اليرموك، الأردن.
- 27- عطيات محمد خطاب. (1990): أوقات الفراغ و الترويح، جامعة هوان، القاهرة.
- 28- عفاف عبد الكريم. (1998): التدريس للتعليم في التربية البدنية و الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 29- علي أحمد مذكور . (1998): مناهج التربية أسسها و تطبيقاتها، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 30- عنايات محمد أمين فرح. (1999): مناهج و طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية و إدارة النشاط الخارجي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 31- عقيل عبد الله، و آخرون. (1986): الإدارة و التنظيم في التربية البدنية، دار الكتاب، بغداد.
- 32- غسان محمد صادق، فاطمة ياسين الهاشمي. (1988): الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية البدنية، دار الكتابة للطباعة و النشر، جامعة الموصل.
- 33- فايز مهنا. (1987): التربية البدنية الحديثة، دار الأطلس للدراسات و الترجمة، دمشق.
- 34- قاسم المندلاوي و آخرون. (1990): دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، الجزء الثاني، الموصل، العراق.
- 35- كما عبد الحميد، محمد صبحي حسانين. (1997): اللياقة البدنية و مكوناتها، دار الفكر العربي، مصر.
- 36- محسن محمد حمص . (1997). المرشد في تدريس التربية الرياضية . الاسكندرية: منشأة المعارف.

- 37- محمد سعيد عزمي . (1996): أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية الرياضية في مراحل التعليم الأساسي بين النظري و التطبيقي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 38- محمد صبحي حسانين. (1985): نموذج الكفاية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 39- محمود عوض، د. فيصل ياسين. (1989): نظريات و طرق التربية البدنية. ديوان المطبوعات الجامعية.
- 40- محمود عوض، فيصل ياسين. (1989): نظريات و طرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 41- محي الدين توق. (1986): أساسيات علم النفس التربوي، مطبعة جون وابل و أولاده، مصر.
- 42- مفتي ابراهيم. (2004): اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة و البطولات الرياضية، ط 1، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
- 43- محمد صبحي حسانين، محمد عبد السلام. (1995): القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، مصر.
- 44- مخائيل ابراهيم أسعد. (1991): مشكلات الطفولة و المراهقة، ط2، دار الأفاق الجديدة، بيروت.
- 45- مرسي فهمي ابراهيم. (2004): اللياقة البدنية و التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 46- مصطفى زيدان. (1990): النمو النفسي للطفل و المراهق، نظريات الشخصية، ط3. دار الشروق.
- 47- مفتي ابراهيم. (2001): التدريب الرياضي التربوي، ط 2، مؤسسة المختار، القاهرة.
- 48- مفتي ابراهيم. (2000): التدريب الرياضي الحديث، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 49- مفتي ابراهيم و آخرون. (2004): متجهات الرياضة العربية نحو العالمية الواقع - الأولويات - الأساليب، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
- 50- مفتي حماد. (2001): التدريب الرياضي الحديث، ط3، القاهرة، دار الكر العربي.
- 51- مكارم حلمي أبو هرجة و آخرون. (2002): مدخل التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 52- منذر هاشم الخطيب. (1988): تاريخ التربية الرياضي، ، العراق، بغداد.
- 53- موسى سهير. (1990): المناهج في مجال التربية الرياضية، دار المعارف، الاسكندرية:
- 54- ناهد محمود سعيد و نيللي، رمزي فهمي. (1998): طرق التدريس في التربية الرياضية، ط 1. جامعة حلوان، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 55- هارون جميل، صائف المنير. (2003): اللياقة البدنية و مفاهيمها، الأردن.
- 56- الهزاع. (2001): الدليل الارشادي لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، جامعة الملك سعود، الرياض.

- 57- بوغري محمد. (2005): واقع الرياضة المدرسية في الجزائر (دراسة مقارنة مع فرنسا). مذكرة ماجستير، الجزائر.
- 58- الخريجي خالد. (2000): تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري في الجزء التمهيدي من درس التربية البدنية على تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، كلية التربية البدنية، الرياض.

#### الدوريات و المجلات العلمية:

- 59- الهزاع بن محمد الهزاع . (1998): الصحة و اللياقة البدنية، دار زهران للنشر، الرياض.
- 60- الهزاع بن محمد الهزاع. (2001): الاسس العلمية لوصفة النشاط البدني بغرض الصحة و تنمية اللياقة البدنية. الرياض.
- 61- الهزاع بن محمد الهزاع. (2001): الدليل الإرشادي للاختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ط 1، جامعة الملك سعود، الرياض.
- 62- الهزاع بن محمد الهزاع. (2003): القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) للإنسان، المملكة العربية السعودية، جامعة الملك سعود.
- 63- الهزاع بن محمد الهزاع. (2005): تحديد نسبة الشحوم في الجسم لدى الطلاب الجامعيين من خلال قياس كل من حجم الجسم و كثافته بواسطة إزاحة الهواء و المقاومة الكهروحيوية و سمك طيات الجلد، المركز، البحوث، الرياض.
- 64- الهزاع بن محمد الهزاع. (1992): مستوى النشاط البدني أثناء درس التربية البدنية و علاقته بكل من التركيب الجسمي و القدرتين الهوائية و اللاهوائية، جامعة قطر، قطر.
- 65- الهزاع بن محمد الهزاع و آخرون. (1997): اللياقة القلبية التنفسية و مستوى النشاط البدني و ارتباطها بمؤشرات النمو الهيكلية و التطور العظلي لدى الأطفال السعوديين، جامعة الملك سعود، الرياض.

#### المنشورات الحكومية (القوانين و الأنظمة):

- 66- تعليمية وزارية مشتركة . (1997): متعلقة بتنظيم الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي. الجزائر.
- 67- اللجنة الوطنية للمناهج. (2000): الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية، مطبعة الديوان الوطني، الجزائر.
- 68- وزارة التربية الوطنية. (2006). المناهج و الوثائق المرافقة للسنة الثالثة من التعليم المتوسط، مطبعة الديوان الوطني، الجزائر.
- 69- وزارة التربية الوطنية. (1997). من قضايا التربية البدنية، الملف 08، المركز الوطني لوثائق التربية، الجزائر.

#### الكتب الأجنبية:

- 70-AAHPERD** .(1989):Guid to physical fitness education and assessment champaign ،Human kinetics.
- 71-American College of sport Medicin** .(2000):Opinion statemont on phisical fitinis in children and yoth.
- 72- American College of Sport Medicine** .(1988) :Statement on Physical Fitness in Children and Youth . American.
- 73- AAHPERD**. (1989):Guid to physical fitness education and assessment champaign. Human kinetics.
- 74- American College of sport Medicin**. (2000): Opinion statemont on phisical fitinis in children and yoth.
- 75- American College of Sport Medicine**. (1988): Statement on Physical Fitness in Children and Youth . American .
- 76- Franks B.D.** (1989): YMCA Youth Fitness Test Manual . Champaign: Human Kinetics.
- 77- Gunther Stiehler** .(1994):Methodik des sport unterrichts volk and wissen volkseigener verlag .Berlin.
- 78- Jennifer well and nancy murrage** .(1994):children and movement physical education in the elementary school web brown and benchmark .Madison.
- 79- Joperd** .(2000):Emphasizing fitness objectifs in seconday physical education.
- 80- Williams Wilkins** .(2000):American College of Sport Meicine ACSM's Guidelines for Exercise Testing and prescription.

الملاحق

## ملحق (1)

### تحديد المناطق التشريحية و كيفية قياس سمك طيات الجلد.

❖ تحديد المناطق التشريحية لطيات الجلد:

#### 1- منطقة العضلة العضدية ذات الرؤوس الثلاثة (Triseps):

ثنية رأسية (Vertical) في الجلد فوق العضلة العضدية ذات الرؤوس الثلاثة عند منتصف المسافة بين النتؤ الأخرومي (للكتف)، و يكون مفصل المرفق ممتدا و العضلات مرتخية.

#### 2- منطقة ما تحت عظم لوح الكتف (Subscapular):

ثنية مائلة (Diagonal) تحت الزاوية السفلى لعظم لوح الكتف بحوالي 1 - 2 سم باتجاه العمود الفقري.

#### 3- المنطقة الإنسية للساق (Calf):

ثنية رأسية (Vertical) في الجهة الإنسية عند أكبر محيط للساق، و بينما المفحوص جالس على الكرسي، و قدمه على الأرض و ركبتاه متنيه بزاوية (90) درجة.

❖ كيفية قياس سمك طيات الجلد:

يتم قياس سمك طيات الجلد في المناطق التشريحية المشار إليها أعلاه، و في الجهة اليمنى من الجسم، أما الطريقة المثلى لقياس سمك طيات الجلد فهي على النحو التالي:

1- يتم أولاً تحديد المنطقة التشريحية بوضوح تام للموقع المراد قياس سمك طيات الجلد عنده.

2- يقوم الفاحص باستخدام إحدى يديه بوضع السبابة و الإبهام على جلد المفحوص، و تكون المسافة بينهما حوالي 8 سم.

3- يتم بعد ذلك جذب الجلد و ذلك بتقريب السبابة و الإبهام ببعضها البعض، ثم ترفع ثنية الجلد بعيدة عن العضلات بحوالي 2-3 سم.

4- باليد الأخرى يقوم الفاحص بوضع فكي الجهاز على ثنية الجلد (بعيدا عن الإبهام و السبابة بمسافة 1 سم)، ثم يرخي الفكين.

5- تتم قراءة السمك مباشرة من الجهاز بعد مرور حوالي 2-3 ثوان من وضع الجهاز و استقرار المؤشر.

6- يتم تكرار القياس على المكان نفسه مرتين آخرين، ثم يؤخذ متوسط القراءات الثلاثة.

7- في حالة استمرار المؤشر في الانخفاض بعد أي من المحاولات، يلزم التوقف ثم إعادة القياس مرة أخرى بعد عدة ثواني.

8- عند الانتهاء من القياس و أخذ القراءة يجب تجنب سحب فكي الجهاز مباشرة من فوق الجلد، بل يتم ضغط فكي الجهاز ثم إبعاده برفق حتى لا يחדش جلد المفحوص.

9- عند أخذ متوسطات جميع القراءات للمفحوصين يتم تطبيق معادلة "لوهمان" (1992) لتقدير نسبة الشحوم في الجسم لدى الأطفال والناشئة من خلال قياس سمك طية الجلد في المناطق الثلاثة السالفة الذكر.

**معادلة لوهمان وزملاؤه (Lohman, 1992; Slaughter, et al, 1988)**

ب - حساب نسبة الشحوم من خلال مجموع سمك طيتي الجلد عند العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس (T)، و منطقة تحت لوح الكتف (S)، و منطقة المنتصف الداخلي للساق (C).

نسبة الشحوم للبينين =  $0.735 \times (\text{مجموع سمك طيات الجلد } T + S + C) + 1$

نسبة الشحوم للبنات =  $0.710 \times (\text{مجموع سمك طيات الجلد } T + S + C) + 5$

الملحق (2)

استمارة تسجيل درجات التلاميذ عند تطبيق  
إختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.



وثيقة إجراء إختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغيرات (الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي)

نوع النشاطات: جماعية

الحالة الرياضية: ممارسين

الجنس: إناث

المستوى: الثالثة

تركيب الجسم			المرونة	التحمل العضلي	القوة العضلية			اللياقة القلبية التنفسية	معلومات خاصة بالتلاميذ				
قياس سمك طيات الجلد					ثني الجذع من للأمام من الجلوس	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	قوة القبضة			إختبار 800م جري/مشي	الطول	الوزن	تاريخ الميلاد
م م د س	م ت ل ك	ع ث ر ع	المجموع	يد يسرى			اليد اليمنى						
8	9	6	8	4	17	08	09	7.40	م 1.30	كغ 33	2005-11-10	جبور ملاك	01
9	10	6	6	5	18	09	09	6.47	م 1.28	كغ 32	2005-10-02	سلاك كوثر	02
8	8	7	7	4	17	08	09	6.57	م 1.37	كغ 41	2005-06-10	قره إكرام	03
7	9	8	9	5	18	09	09	6.87	م 1.30	كغ 30	2005-06-06	عتروس مباركة	04
9	8	9	8	3	16	10	06	6.77	م 1.35	كغ 35	2005-07-21	ولد خنجر شهرة	05
8	7	7	7	4	18	08	10	7.27	م 1.38	كغ 36	2005-09-08	قزول مريم	06
10	7	6	9	4	16	07	09	7.91	م 1.32	كغ 28	2005-08-25	بورعدة رجاء	07
9	10	7	10	4	15	05	10	6.95	م 1.29	كغ 33	2005-06-17	دلة كرشاي عائشة	08
10	7	6	5	5	16	08	08	6.38	م 1.31	كغ 34	2005-11-22	بومناد إكرام	09
10	10	10	6	4	14	07	07	7.28	م 1.33	كغ 36	2005-12-11	عبيسي إكرام	10
8	9	7	10	4	14	07	07	7.35	م 1.30	كغ 29	2005-10-12	عبيسي إيمان	11
10	8	7	7	6	16	08	08	6.63	م 1.29	كغ 31	2005-10-10	عطية إكرام	12
8	9	9	8	3	16	06	10	7.36	م 1.33	كغ 38	2005-05-27	برهشي إكرام	13
9	7	7	6	5	15	08	07	6.69	م 1.29	كغ 31	2005-01-19	كرامة جوهر لمياء	14
9	8	6	8	4	15	08	07	6.66	م 1.33	كغ 28	2005-08-30	العربي حياة	15
10	6	7	6	4	17	07	10	6.90	م 1.33	كغ 36	2004-11-10	مسعودي تسرين	16
8	7	7	5	4	15	06	09	6.75	م 1.30	كغ 32	2005-12-12	بهليل مروة	17
10	8	8	9	5	14	06	08	6.61	م 1.42	كغ 40	2005-12-15	محمدية نور الهدى	18
9	7	6	7	4	15	06	09	7.43	م 1.35	كغ 35	2005-06-16	عبيسي زليخة	19

# وثيقة إجراء إختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغيرات (الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي)

نوع النشاطات: فردية

الحالة الرياضية: ممارسين

الجنس: إناث

المستوى: الثالثة ابتدائي

تركيب الجسم	المرونة	التحمل العضلي	القوة العضلية			اللياقة القلبية التنفسية	معلومات خاصة بالتلاميذ					
			قوة القبضة				إختبار 800م جري/مشي	العدد	الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد	الوزن	الطول
			المجموع	يد يسرى	اليمنى							
قياس سمك طبقات الجلد	ثني الجذع من للأمام من الجلوس	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	ع	يد يسرى	اليمنى	د 6.92	01	بومكحلة رزيقة	29	1.30	م	10-06-2005
ع			يد يسرى	اليمنى	09							
ع	8	5	18	09	09	5.71	02	العابد سهام	30	1.33	م	06-06-2005
م	9	6	18	10	08	5.93	03	مشري حفيظة	37	1.33	م	24-11-2005
م	7	5	17	09	08	6.53	04	مير كوثر	32	1.34	م	13-12-2005
م	7	4	17	08	09	5.64	05	محمد عابد شهرزاد	36	1.32	م	19-07-2005
م	7	3	18	08	10	5.75	06	بن دلة سهيلة	35	1.30	م	18-06-2005
م	5	5	19	09	10	6.82	07	عنبري ياسمين	33	1.30	م	19-08-2005
م	8	5	18	10	09	5.66	08	مسقمين كوثر	28	1.33	م	14-08-2005
م	6	6	17	07	10	6.93	09	نعاوي فاطمة	29	1.32	م	30-09-2005
م	8	5	18	08	10	5.76	10	مسقمين فوزية	31	1.35	م	29-03-2005
م	7	5	16	07	09	6.96	11	كرامة فاطمة	34	1.30	م	02-05-2005
م	9	5	16	08	08	6.35	12	كرامة خليدة	30	1.29	م	25-06-2005
م	10	5	18	08	10	6.98	13	سلاهي يسرى	29	1.30	م	10-10-2005
م	7	6	18	09	09	6.87	14	محزيمين فاطمة	27	1.29	م	05-11-2005
م	9	8	17	07	10	6.27	15	بلخير نسرين	29	1.30	م	19-08-2005
م	7	5	17	09	08	5.47	16	بلخير إلهام	28	1.33	م	06-09-2005
م	7	5	18	08	10	5.48	17	دحو زهيرة	29	1.34	م	07-09-2005
م	9	4	17	07	10	5.77	18	جميعدر شفاء	32	1.35	م	08-08-2005
م	7	5	16	08	08	5.49	19	سعادة منال	33	1.34	م	11-11-2005
م	8	5	17	08	09							

# وثيقة إجراء إختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغيرات (الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي)

نوع النشاطات: فردية

الحالة الرياضية: ممارسين

الجنس: ذكور

المستوى: الثالثة ابتدائي

تركيب الجسم			المرونة	التحمل العضلي	القوة العضلية			اللياقة القلبية التنفسية	معلومات خاصة بالتلاميذ				
قياس سمك طبقات الجلد					ثني الجذع من للأمام من الجلوس	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	قوة القبضة			إختبار 800م جري/مشي	العدد	الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد
م م م	م ل ك	ع ر ع	المجموع	يد يسرى			اليمنى						
7	8	6	12	6	19	10	09	4.68	01	كرامة شمس الدين	2005-10-25	29 كغ	1.33 م
7	8	6	10	5	19	10	09	4.38	02	بختي كريم	2005-08-11	30 كغ	1.35 م
6	9	7	11	8	18	09	09	4.71	03	غزني الشيخ	2005-09-17	30 كغ	1.33 م
8	7	5	14	7	18	09	09	4.89	04	عابد محمد	2005-05-30	31 كغ	1.31 م
6	8	6	11	5	20	10	10	4.96	05	عبيسي توفيق	2005-04-06	35 كغ	1.33 م
8	6	4	10	10	20	10	10	4.63	06	مسقمين قادة	2005-06-08	29 كغ	1.34 م
9	7	5	09	6	19	11	09	5.18	07	العربي عبد الغاني	2005-09-09	28 كغ	1.30 م
7	8	6	10	11	18	08	10	4.93	08	بالقول فتحي	2005-05-11	27 كغ	1.30 م
6	7	5	11	9	19	09	10	5.66	09	خلخال عمر	2005-03-10	29 كغ	1.28 م
10	10	8	09	4	17	08	09	5.35	10	مسقمين عبد الخالق	2005-05-11	29 كغ	1.32 م
7	6	4	10	3	17	08	09	5.25	11	مسقمين محمد	2005-06-12	32 كغ	1.38 م
7	7	5	13	10	20	10	10	5.38	12	برنوسي حسين	2005-11-15	31 كغ	1.35 م
6	9	7	11	9	19	10	09	5.17	13	عزيز سيف الدين	2005-06-28	28 كغ	1.30 م
5	8	6	12	6	18	08	10	5.77	14	مجاهي حفيظ	2005-05-27	28 كغ	1.29 م
7	6	4	10	8	18	10	08	5.47	15	سلاك محمد	2005-05-26	32 كغ	1.30 م
6	8	8	11	9	20	09	11	5.40	16	بورعدة سعيد	2005-06-16	31 كغ	1.32 م
8	6	4	10	4	18	09	09	5.47	17	قاز إلياس	2005-08-26	28 كغ	1.30 م
7	7	5	11	8	17	08	09	4.77	18	مصودي علي	2005-04-29	31 كغ	1.35 م
7	7	5	10	6	18	08	10	4.91	19	بورويس أمين	2005-19-01	33 كغ	1.38 م

# وثيقة إجراء إختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغيرات (الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي)

نوع النشاطات: جماعية

الحالة الرياضية: ممارسين

الجنس: ذكور

المستوى: الثالثة

تركيب الجسم			المرونة	التحمل العضلي	القوة العضلية			اللياقة القلبية التنفسية	معلومات خاصة بالتلاميذ				
قياس سمك طبقات الجلد					ثني الجذع من للأمام من الجلوس	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	قوة القبضة			إختبار 800م جري/مشي	العدد	الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد
م م د س	م ت ل ك	ع ث ر ع	المجموع	يد يسرى			اليمنى						
7	8	5	8	6	19	10	09	5.61	01	دحاني محمد	2005-07-24	25 كغ	1.25 م
9	9	5	9	7	18	10	08	6.43	02	بورويس سعيد لطفي	2006-01-23	30 كغ	1.30 م
7	8	6	10	5	17	10	07	5.75	03	ورطاسي ملاي مبارك	2005-01-31	25 كغ	1.24 م
8	7	7	8	3	19	10	09	5.66	04	محمد كرشاي وليد	2005-08-30	26 كغ	1.27 م
7	8	5	11	4	17	09	08	6.36	05	بودروة عبد الهادي	2005-01-12	30 كغ	1.30 م
9	6	6	7	6	18	10	08	5.90	06	بودروة ياسين	2005-05-15	33 كغ	1.35 م
8	7	7	9	9	16	08	08	5.96	07	بورحلة سعيد	2005-07-25	29 كغ	1.33 م
10	9	5	10	8	16	08	08	5.63	08	بوعقلين علاء الدين	2005-10-17	28 كغ	1.30 م
8	7	7	6	7	16	08	08	5.18	09	حايذة أسامة	2005-23-09	27 كغ	1.30 م
7	10	6	11	6	14	06	08	5.93	10	دحان شمس الدين	2005-28-05	26 كغ	1.29 م
8	5	8	9	5	14	07	07	6.91	11	دريال محمد	2005-04-26	31 كغ	1.35 م
6	6	7	12	7	16	07	09	5.77	12	زوميت إلياس	2005-06-15	32 كغ	1.27 م
6	7	6	9	9	16	08	08	5.40	13	سلاهي إسحاق	2006-11-25	35 كغ	1.33 م
8	7	5	9	8	15	07	08	5.47	14	عبد الواحد بلال	2005-08-18	25 كغ	1.27 م
5	5	6	10	6	15	10	05	5.77	15	عزيز إسلام	2005-06-04	28 كغ	1.30 م
7	6	8	8	3	17	07	10	6.27	16	فايدي نصر الدين	2005-12-21	34 كغ	1.35 م
7	5	6	10	4	15	06	09	5.38	17	قادر محمد	2006-01-01	27 كغ	1.30 م
10	6	7	7	5	14	07	07	6.25	18	كرتال سيف الدين	2005-21-15	30 كغ	1.35 م
10	6	7	9	6	15	06	09	6.36	19	محمدة وليد	2005-02-09	26 كغ	1.27 م

# وثيقة إجراء إختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغيرات (الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي)

الحالة الرياضية: غير ممارسين

الجنس: إناث

المستوى: الثالثة ابتدائي

تركيب الجسم			المرونة	التحمل العضلي	القوة العضلية			اللياقة القلبية التنفسية	معلومات خاصة بالتلاميذ					
قياس سمك طيات الجلد					ثني الجذع من للأمام من الجلوس	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	قوة القبضة			إختبار 800م جري/مشي	العدد	الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد	الوزن
م م	م ت	ع ث	المجموع	يد يسرى			اليد اليمنى							
12	12	09	8	3	10	05	05	7.35	د	01	بلحضري مريم وهيبة	2005-03-21	55 كغ	1.34 م
13	12	10	6	3	11	06	05	7.46		02	بوناب آية إسراء	2005-04-20	39 كغ	1.35 م
14	11	08	5	2	11	05	06	7.69		03	شهيدة وسام	2006-07-26	25 كغ	1.28 م
12	11	09	3	2	12	07	05	7.90		04	لخضاري شفاء	2005-08-18	30 كغ	1.30 م
14	11	11	6	3	10	05	05	7.53		05	بودهيرة منال	2005-12-16	28 كغ	1.26 م
13	12	10	4	3	12	06	06	7.53		06	نميش يامنة	2005-05-31	31 كغ	1.30 م
13	11	09	3	2	11	05	06	7.90		07	خوالم آية	2005-04-11	25 كغ	1.34 م
12	13	09	4	1	12	06	06	6.69		08	بن سالم رحونة	2005-05-22	34 كغ	1.34 م
14	11	10	6	3	11	05	06	7.46		09	بوهنية بشرى	2005-10-26	30 كغ	1.29 م
12	12	13	2	3	09	04	05	7.35		10	بوصلة هدى	2005-07-25	28 كغ	1.28 م
13	13	10	4	3	09	04	05	6.38		11	قليشة سماح خديجة	2005-10-11	26 كغ	1.24 م
13	12	11	5	3	10	05	05	6.95		12	لكحل سمية	2004-02-12	25 كغ	1.30 م
12	10	10	6	4	10	05	05	7.91		13	توامي دعاء	2005-07-14	26 كغ	1.34 م
14	12	11	4	4	10	05	05	7.37		14	شنافي مروى	2005-12-17	30 كغ	1.34 م
12	11	11	6	0	10	05	05	7.48		15	بوكبوش سهام	2005-12-11	26 كغ	1.31 م
13	11	13	7	3	12	06	06	7.63		16	لدغم عائشة	2005-02-25	23 كغ	1.26 م
11	11	11	6	4	10	05	05	7.28		17	خوالم دنيا علياء	2005-10-08	30 كغ	1.32 م
12	12	13	4	5	09	04	05	7.61		18	بن موسى ماحي آية	2005-09-20	28 كغ	1.35 م

13	11	11		5		3		10	05	05		7.75	م 1.22	كغ 25	2005-02-04	بلحسين مریم	19
12	13	13		8		3		10	05	05		7.66	م 1.27	كغ 29	2005-06-04	سكة شهيناز	20
11	11	11		6		2		11	06	05		7.97	م 1.27	كغ 28	2005-02-20	عوايدي بدره	21
12	11	10		5		1		11	05	06		8.87	م 1.32	كغ 33	2005-04-18	سليبات عتو أسماء	22
11	11	11		3		3		12	07	05		8.57	م 1.18	كغ 23	2006-01-06	عديم شهيناز	23
10	11	10		6		5		10	05	05		8.47	م 1.26	كغ 26	2006-01-17	بلقاضي زوير هيبه	24
12	10	09		4		2		12	06	06		7.38	م 1.34	كغ 29	2005-03-14	بلهاشي سعاد	25
11	11	11		3		0		11	05	06		7.95	م 1.30	كغ 32	2005-09-05	بلحاميدي فريال	26
13	11	10		4		1		12	06	06		8.91	م 1.36	كغ 30	2004-11-17	زيادي غنية	27
12	12	12		6		2		11	05	06		8.37	م 1.23	كغ 23	2005-07-08	دفايلي نرمان	28
13	11	12		2		0		09	04	05		8.48	م 1.31	كغ 29	2005-15-27	بالقاضي سارة سعاد	29
13	12	11		4		3		09	04	05		8.63	م 1.28	كغ 30	2005-11-10	بالخير الهام	30
11	13	13		5		4		10	05	05		8.28	م 1.37	كغ 32	2005-07-09	بالخير نسرین	31
13	12	10		6		5		10	05	05		8.61	م 1.30	كغ 29	2005-02-28	بوسيف أسماء	32
11	13	11		4		3		10	05	05		8.75	م 1.35	كغ 28	2005-09-08	بوسيف شماء	33
12	12	11		6		2		10	05	05		8.66	م 1.33	كغ 26	2005-04-13	جعيدر شماء	34
12	13	13		7		4		11	06	05		8.97	م 1.32	كغ 32	2005-02-24	حامدة إكرام	35
13	11	11		6		6		10	05	05		8.87	م 1.34	كغ 34	2005-03-14	دحو زهيرة	36
11	11	13		4		5		09	04	05		8.57	م 1.37	كغ 33	2005-10-22	سعادة منال	37
13	13	11		5		6		10	05	05		8.47	م 1.34	كغ 35	2005-07-09	كرامة خليدة	38

# وثيقة إجراء إختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغيرات (الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي)

الحالة الرياضية: غير ممارسين

الجنس: ذكور

المستوى: الثالثة ابتدائي

تركيب الجسم			المرونة	التحمل العضلي	القوة العضلية			اللياقة القلبية التنفسية	معلومات خاصة بالتلاميذ					
قياس سمك طيات الجلد					ثني الجذع من للأمام من الجلوس	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	قوة القبضة			إختبار 800م جري/مشي	العدد	الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد	الوزن
م م	م ت	ع ث	المجموع	يد يسرى			اليد اليمنى							
11	10	10	8	4	13	04	09	6.47	د	01	هوارى طيفور	2005-05-23	34 كغ	1.27 م
12	12	11	7	3	14	07	07	6.57		02	بلحول محمد عبد العالي	2006-08-21	31 كغ	1.27 م
10	10	10	6	6	14	08	06	6.87		03	محمد يخوا	2005-03-08	32 كغ	1.29 م
11	12	09	8	5	15	09	06	6.97		04	أمتير عبد القادر	2005-20-08	45 كغ	1.39 م
11	10	10	7	4	13	07	08	6.66		05	ببوش عبد القادر	2005-10-22	28 كغ	1.21 م
11	10	08	5	2	15	08	07	6.75		06	سلاطنة راجح إسلام	2006-01-11	35 كغ	1.27 م
10	09	09	6	1	13	07	06	6.61		07	بوجمعة رشيد جواد	2005-05-21	36 كغ	1.32 م
12	12	10	8	5	12	05	07	6.28		08	بن عمر يعقوب جهاد	2005-08-18	45 كغ	1.34 م
10	09	09	7	3	13	05	08	7.63		09	بقاجة سعيد	2005-04-08	26 كغ	1.30 م
12	12	12	6	6	11	06	05	7.48		10	شهيدة مهدي	2005-09-16	34 كغ	1.30 م
12	11	09	7	4	11	05	06	7.37		11	ببوصلة عبد القادر	2005-09-13	31 كغ	1.27 م
11	10	08	8	5	12	06	08	7.91		12	محمد سعيد	2005-03-18	28 كغ	1.30 م
12	11	08	6	2	12	08	05	6.95		13	الوهاب عبد الاله	2005-09-11	35 كغ	1.29 م
10	09	09	7	3	12	06	06	6.38		14	العربي بوهنية ميلود	2005-11-16	34 كغ	1.26 م
11	10	10	9	4	12	05	07	7.35		15	ببوش بوججر	2005-09-20	36 كغ	1.32 م
09	08	08	8	6	14	07	07	7.46		16	محمد أمين طيفور	2005-10-29	30 كغ	1.29 م
10	09	07	6	7	12	06	06	5.69		17	قندراري يوسف	2005-08-30	33 كغ	1.28 م
11	10	09	5	3	11	06	05	5.90		18	سقااش عبد القادر	2005-09-27	33 كغ	1.29 م

10	09	08	7	5	12	07	06	6.53	م 1.27	كغ 31	2005-02-03	بختي عبد القادر	19
11	10	12	8	3	13	05	09	6.53	م 1.28	كغ 27	2005-04-07	أوهايي عبد القادر	20
12	12	12	7	4	14	07	08	5.90	م 1.28	كغ 26	2007-07-14	أبركان سفيان	21
11	10	11	6	5	14	08	06	5.96	م 1.27	كغ 31	2005-12-27	محمدة أحمد	22
10	12	07	8	6	15	09	06	6.46	م 1.28	كغ 30	2006-01-01	شهيدة قندور ياسين	23
12	10	10	7	8	13	07	08	6.35	م 1.30	كغ 34	2005-07-15	قندور وحيد	24
11	10	08	5	4	15	08	07	6.38	م 1.27	كغ 30	2005-07-17	مفروم حسام الدين	25
13	09	09	6	3	13	07	06	6.95	م 1.32	كغ 35	2005-04-09	بدر الدين بوشنافة	26
11	12	10	8	9	12	05	07	7.91	م 1.24	كغ 28	2005-09-12	عمارة سعيد	27
12	09	09	7	5	13	05	08	7.37	م 1.34	كغ 30	2005-09-27	طيفور بوعزة	28
12	11	12	6	4	14	06	08	7.48	م 1.28	كغ 27	2005-03-12	سماحي آدم عبد الإله	29
10	12	09	7	3	12	06	06	7.63	م 1.29	كغ 30	2006-03-29	مكسطار عبدالسلام	30
12	11	08	8	2	12	06	08	7.28	م 1.31	كغ 35	2005-09-27	بورويس فاتح	31
10	10	08	6	0	12	08	05	7.61	م 1.23	كغ 28	2005-01-05	عمارة مصطفى	32
11	12	09	7	6	12	06	06	7.75	م 1.37	كغ 42	2006-01-28	بنايي أنيس	33
11	10	10	9	5	12	05	07	7.66	م 1.30	كغ 42	2005-12-25	نخيلة عبد القادر	34
12	11	08	8	0	14	07	07	6.97	م 1.29	كغ 35	2005-01-07	رياضي رمزي ياسر	35
10	09	07	6	2	12	06	06	6.87	م 1.27	كغ 36	2006-02-17	شراك عبد المجيد	36
12	09	09	5	3	11	06	05	6.57	م 1.25	كغ 35	2005-11-06	بوصلة محمد رضا	37
11	10	08	7	5	12	07	06	6.47	م 1.31	كغ 39	2005-06-19	بلهاشي عمر	38



# وثيقة إجراء إختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغيرات (الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي)

نوع النشاطات: جماعية

الحالة الرياضية: ممارسين

الجنس: إناث

المستوى: الخامس ابتدائي

تركيب الجسم			المرونة	التحمل العضلي	القوة العضلية			اللياقة القلبية التنفسية	معلومات خاصة بالتلاميذ						
قياس سمك طبقات الجلد					ثني الجذع من للأمام من الجلوس	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	قوة القبضة			إختبار 800م جري/مشي	العدد	الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد	الوزن	الطول
م م س	م ل ك	ع ر ع	المجموع	يد يسرى			اليمنى								
8	7	7	11	6	19	11	09	5.65	د	01	رومان زهرة حنان	2003-09-12	28	1.29	م
9	8	7	10	8	19	10	09	5.38	د	02	محمد كرشاي الزهرة	2003-05-15	30	1.27	م
8	7	6	12	5	18	09	09	5.75	د	03	عبد الكريم دنيا	2003-11-08	47	1.50	م
7	6	8	13	4	18	09	09	5.90	د	04	لحفة خيرة أم الخير	2003-07-08	28	1.29	م
9	8	6	12	3	20	10	10	5.96	د	05	غربي خديجة	2003-08-25	29	1.36	م
8	7	5	11	6	21	10	12	5.63	د	06	بالحضري خديجة	2003-01-12	30	1.32	م
10	9	6	14	4	21	11	11	6.18	د	07	سلاحي حنان	2003-06-18	35	1.32	م
8	7	7	12	7	20	10	10	5.93	د	08	بورعدة رزيقة	2003-12-10	38	1.40	م
9	8	8	10	8	19	09	10	5.91	د	09	بورلام فتيحة	2003-11-24	35	1.35	م
10	9	6	12	9	18	08	10	5.77	د	10	بوسيف رجاء	2003-07-21	35	1.35	م
8	7	7	11	10	20	11	10	5.47	د	11	بوسيف سهيلة	2003-08-16	30	1.35	م
11	10	5	09	6	21	10	11	5.40	د	12	جبار حياة	2003-10-15	49	1.54	م
8	7	7	10	7	22	10	12	5.47	د	13	خيال أسماء	2003-01-23	45	1.47	م
9	8	6	11	5	20	09	11	5.77	د	14	درفاوي هجان	2003-06-01	29	1.34	م
9	8	5	09	2	17	08	09	5.17	د	15	عبد الواحد سعاد	2003-01-09	43	1.32	م
10	10	7	07	6	19	08	11	5.38	د	16	فيلالي نسرين	2003-12-19	28	1.27	م
9	8	6	08	7	20	11	09	5.25	د	17	بشبيح أمينة	2003-11-12	29	1.30	م
10	10	5	11	10	17	08	09	5.35	د	18	ولد خنجر فتيحة	2003-11-08	27	1.30	م
10	9	6	10	7	18	08	10	5.66	د	19	عبد الواحد هوارية	2003-11-11	39	1.41	م

# وثيقة إجراء إختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغيرات (الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي)

نوع النشاطات: جماعية

الحالة الرياضية: ممارسين

الجنس: ذكور

المستوى: الخامس ابتدائي

تركيب الجسم			المرونة	التحمل العضلي	القوة العضلية			اللياقة القلبية التنفسية	معلومات خاصة بالتلاميذ				
قياس سمك طبقات الجلد					ثني الجذع من للأمام من الجلوس	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	قوة القبضة			إختبار 800م جري/مشي	العدد	الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد
ع	م	م	اليد اليمنى	يد يسرى			المجموع						
6	7	7	14	8	09	11	21	3.66	01	بولنوار ميلود	2003-05-29	33	1.36
6	6	8	14	7	13	10	23	4.35	02	بلقناديل وليد	2003-11-11	29	1.30
5	6	6	15	6	10	10	20	4.21	03	بشبيح موجيب	2003-09-22	34	1.30
7	8	7	13	4	13	09	22	3.90	04	بن موساماحي أحمد	2003-10-11	34	1.38
6	6	6	16	6	14	13	27	3.96	05	كفان نور الدين	2004-04-05	36	1.40
5	8	8	13	7	13	14	27	4.38	06	بوهنية ميلود	2003-05-09	34	1.32
6	8	9	15	8	12	12	25	4.65	07	بوكبوش مصطفى	2003-12-12	30	1.29
7	7	7	11	10	12	10	22	3.93	08	نهامي عبد الحميد	2003-11-05	31	1.37
8	6	6	15	6	11	10	21	3.85	09	ولد عمر بغداد	2003-07-06	29	1.34
6	9	11	13	3	10	10	20	3.79	10	بواشرية بالقاسم	2003-06-22	36	1.33
7	7	8	13	9	13	13	26	4.63	11	ساعين بن حلجة	2003-07-02	33	1.35
6	8	10	14	10	13	11	24	4.18	12	وزارين سعد	2003-06-06	39	1.35
7	7	8	14	8	12	11	23	3.47	13	وادرية حبيب	2003-07-16	26	1.30
6	6	7	13	11	11	11	22	3.77	14	طيفور حسان	2003-10-27	37	1.40
5	8	9	13	5	11	08	19	4.75	15	عبيسي حسين	2003-11-02	26	1.39
7	6	8	16	4	11	10	21	4.38	16	بوزياني توفيق	2003-11-09	36	1.40
7	8	9	15	7	09	13	22	4.47	17	حميدة حمزة	2003-08-05	43	1.41
5	7	10	13	7	09	10	19	4.40	18	سلاحي رشيد	2003-07-18	35	1.33
5	7	9	14	7	08	12	20	4.17	19	عبد الواحد رفيق	2003-01-11	36	1.35

وثيقة إجراء إختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغيرات (الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي)

نوع النشاطات: فردية

الحالة الرياضية: ممارسين

الجنس: إناث

المستوى: الخامس ابتدائي

تركيب الجسم	المرونة	التحمل العضلي	القوة العضلية			اللياقة القلبية التنفسية	معلومات خاصة بالتلاميذ												
			قوة القبضة				إختبار 800م جري/مشي	العدد	الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد	الوزن	الطول							
			م 3	م 2	م 1														
قياس سمك طيات الجلد	ثني الجذع من للأمام من الجلوس	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين																	
ع ث ر ع																			
م م د س																			
7	6	5	12	6	22	11	10	4.66	د	01	بوكدي عائشة	2003-11-12	28	1.32	م				
9	8	6	14	5	23	10	13	4.20		02	مرزوق فاطمة	2003-09-08	28	1.32	م				
6	6	6	15	7	21	10	11	4.25		03	الحاج سعدون سهام	2003-05-03	41	1.69	م				
7	7	7	13	6	22	09	13	4.33		04	محمدةفاطمة الزهراء	2003-09-06	27	1.29	م				
6	6	6	11	6	28	14	14	4.17		05	بن سالم أمال مروة	2003-06-12	28	1.35	م				
8	7	5	13	6	27	14	13	4.77		06	برنوسي ملاك	2003-06-18	34	1.43	م				
9	7	6	15	8	25	12	12	4.47		07	عبد اللاوي آسية	2003-08-04	29	1.33	م				
7	6	5	16	9	22	10	12	4.40		08	حوري إيمان	2003-05-17	29	1.34	م				
6	5	6	13	6	23	11	12	4.47		09	سلطانة فريال	2003-07-03	31	1.35	م				
10	8	6	12	7	21	10	11	3.77		10	علال سعدية	2003-01-19	39	1.37	م				
8	6	6	10	5	26	13	13	3.91		11	طيفور خيرة إكرام	2003-05-21	34	1.41	م				
9	7	5	12	6	25	12	13	4.93		12	غوميض نوال	2003-08-22	33	1.33	م				
8	6	4	11	6	24	11	13	5.18		13	بوكبوش سلمة	2003-06-06	32	1.41	م				
7	6	6	13	6	23	11	12	4.63		14	بكرشوش فراح	2003-09-04	30	1.34	م				
10	8	6	12	4	20	09	11	3.96		15	شرفي شهيناز	2003-03-02	34	1.35	م				
8	6	6	13	3	21	10	11	3.90		16	بن دلة سهيلة	2003-05-06	29	1.37	م				
10	7	7	12	6	22	13	09	4.79		17	عبد الباقي حفيظة	2003-12-09	28	1.42	م				
9	6	6	11	6	19	10	09	4.38		18	العربي حياة	2003-11-11	30	1.34	م				
9	6	6	12	6	21	12	09	4.65		19	بن دواح رميساء	2003-11-10	27	1.33	م				

# وثيقة إجراء إختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغيرات (الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي)

نوع النشاطات: فردية

الحالة الرياضية: ممارسين

الجنس: ذكور

المستوى: الخامس ابتدائي

تركيب الجسم			المرونة	التحمل العضلي	القوة العضلية			اللياقة القلبية التنفسية	معلومات خاصة بالتلاميذ					
قياس سمك طبقات الجلد					ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	قوة القبضة			إختبار 800م جري/مشي	العدد	الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد	الوزن
م م س	م ل ك	ع ر ع	المجموع	يد يسرى			اليمنى							
7	7	6	15	9	23	10	13	2.75	د	01	الحسين أمين	2003-03-05	47 كغ	1.48 م
7	6	5	17	8	25	13	12	3.13	د	02	سلاهي محمد أشرف	2003-10-09	29 كغ	1.34 م
8	6	4	16	9	24	11	13	3.10	د	03	زيان إسلام محمد	2003-02-19	34 كغ	1.43 م
6	5	5	13	10	24	13	11	2.72	د	04	دوايسي رضوان	2003-03-08	33 كغ	1.45 م
8	7	4	17	10	25	13	12	3.15	د	05	بوشعالة خير الدين	2003-07-07	29 كغ	1.37 م
6	5	6	14	9	27	12	15	2.75	د	06	رعنود عبد القادر	2003-02-06	34 كغ	1.31 م
7	6	7	16	8	23	10	13	3.09	د	07	مرزوق علاوة	2003-12-05	34 كغ	1.34 م
8	7	5	13	11	25	13	12	3.00	د	08	خوالف عبد الاله	2003-10-10	36 كغ	1.43 م
7	6	4	16	7	21	09	11	3.00	د	09	بوكبوش هوارى	2003-11-09	30 كغ	1.39 م
9	8	7	14	8	26	13	13	2.77	د	10	سهاحي سد أحمد	2003-08-17	31 كغ	1.38 م
6	5	5	13	9	21	10	11	2.73	د	11	خثير علاء الدين	2003-11-25	29 كغ	1.33 م
7	6	7	15	7	24	12	12	3.20	د	12	بلخروي رفيق	2003-05-17	36 كغ	1.46 م
8	7	5	16	11	26	15	11	3.03	د	13	سرير عبد الحق	2003-05-22	35 كغ	1.46 م
8	7	4	14	10	25	12	13	3.00	د	14	مهنى عبد النور	2003-01-19	33 كغ	1.46 م
6	5	5	14	11	24	11	13	3.18	د	15	ملياني محمد	2003-09-06	43 كغ	1.56 م
8	7	5	17	8	27	13	14	3.15	د	16	عراحي فاروق	2003-07-11	36 كغ	1.39 م
6	5	6	16	8	25	13	12	3.17	د	17	شقان محمد	2003-11-20	26 كغ	1.33 م
7	5	6	14	10	26	12	14	3.06	د	18	براهي محمد الامين	2003-21-21	34 كغ	1.38 م
7	6	5	15	10	27	13	14	3.10	د	19	شنافي محمد الأمين	2003-21-01	32 كغ	1.40 م

وثيقة إجراء إختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغيرات (الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي)

الحالة الرياضية: غير ممارسين

الجنس: إناث

المستوى: الخامس ابتدائي

تركيب الجسم			المرونة	التحمل العضلي	القوة العضلية			اللياقة القلبية التنفسية	معلومات خاصة بالتلاميذ				
قياس سمك طيات الجلد					ثني الجذع من للأمام من الجلوس	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	قوة القبضة			إختبار 800م جري/مشي	الطول	الوزن	تاريخ الميلاد
م م	م م	ع ر	المجموع	يد يسرى			اليد اليمنى						
13	11	10	6	4	17	07	10	7.27	م 1.39	كغ 45	2003-04-30	شراك رتيبة	01
14	12	11	7	5	19	09	10	7.48	م 1.40	كغ 36	2003-09-24	بلعباس بن قرعة	02
13	11	10	8	6	16	07	09	7.35	م 1.29	كغ 34	2003-02-13	قندوسي عامرة	03
14	12	10	5	3	14	07	07	7.45	م 1.38	كغ 49	2003-12-01	بردان شهرزاد	04
13	11	12	4	2	13	06	07	6.68	م 1.36	كغ 51	2003-07-01	برملة فريال	05
13	13	11	6	3	14	06	08	6.67	م 1.35	كغ 42	2003-10-02	ميموني وهيبة	06
13	11	11	6	4	22	11	11	6.38	م 1.34	كغ 42	2003-08-05	بشبيح نوال	07
14	12	10	6	2	20	10	10	7.75	م 1.33	كغ 44	2003-08-08	العربي سناء	08
13	13	11	5	4	21	09	12	6.90	م 1.28	كغ 38	2004-01-16	عوايدي شفاء	09
14	12	14	6	4	18	10	08	6.96	م 1.31	كغ 35	2003-07-21	سماحي خديجة	10
14	10	11	5	4	18	08	10	7.63	م 1.41	كغ 47	2003-12-12	غرمول فتيحة	11
13	12	12	4	4	14	07	07	7.28	م 1.38	كغ 40	2003-02-08	قرقاو ريمساء	12
14	11	11	7	3	18	09	09	7.93	م 1.45	كغ 57	2004-02-13	بورعدة حنان	13
13	12	12	8	2	17	08	09	7.91	م 1.32	كغ 36	2003-11-14	بصري سهيلة	14
14	11	12	6	5	19	09	10	6.77	م 1.43	كغ 30	2003-05-20	شراك هوارية	15
12	12	13	6	6	16	05	11	7.49	م 1.30	كغ 35	2004-02-02	زين الكلمة لميس	16
13	11	12	6	5	19	10	09	6.40	م 1.43	كغ 35	2003-03-13	بن شعيب زليخة	17
13	13	11	7	4	17	10	07	7.49	م 1.35	كغ 40	2003-08-22	بقادجة أحلام	18

13	11	12		4		6		20	09	11		6.77	م 1.34	كغ 39	2003-07-26	بكمبوش فاطمة	19
12	11	11		6		4		17	10	07		6.17	م 1.45	كغ 37	2003-03-12	وهايبي آية	20
13	12	12		2		4		19	10	09		6.38	م 1.34	كغ 30	2003-02-21	طيفور سعيدة	21
12	12	11		3		5		18	10	08		7.25	م 1.50	كغ 26	2003-08-14	بن زينة غنام شهرة	22
11	11	12		8		6		18	08	10		7.35	م 1.44	كغ 30	2003-06-26	لملياني وفاء	23
13	12	12		7		4		21	10	12		6.66	م 1.37	كغ 28	2003-05-04	بلقناديل بدرة	24
12	12	11		3		3		18	08	10		6.96	م 1.42	كغ 29	2003-02-09	رحيلة مروة	25
13	13	13		5		2		21	11	11		6.90	م 1.36	كغ 30	2003-04-05	قادرة فرح	26
12	12	12		5		3		17	09	08		6.75	م 1.38	كغ 35	2003-07-05	برياح عبير	27
13	13	13		6		2		18	09	09		7.38	م 1.34	كغ 30	2003-05-11	بوشارب لبني	28
13	14	13		6		4		13	07	06		6.65	م 1.60	كغ 56	2003-12-11	غربي ميرة	29
13	13	13		10		5		14	07	07		7.11	م 1.50	كغ 43	2003-08-05	بركان نور الهدى	30
13	14	12		9		6		17	08	09		6.63	م 1.41	كغ 29	2003-09-07	بختي كوثر	31
13	13	12		4		4		16	08	08		6.77	م 1.46	كغ 45	2003-11-05	بوقلوش فتيحة	32
13	14	12		5		5		21	09	12		6.47	م 1.36	كغ 30	2003-10-09	بالحسين شماء	33
12	14	12		9		4		14	09	05		7.43	م 1.46	كغ 35	2003-10-10	بالحسين روميصة	34
12	12	12		7		3		18	08	10		6.47	م 1.50	كغ 38	2003-09-07	لخضاري فاطمة	35
12	12	12		7		7		17	09	08		6.79	م 1.45	كغ 35	2003-09-05	بوسنة فاطمة	36
13	12	12		6		1		20	10	10		6.91	م 1.47	كغ 47	2003-11-04	بن عمر رحونة	37
12	14	12		5		4		19	11	08		6.93	م 1.32	كغ 30	2003-12-05	براهمي خيرة	38

وثيقة إجراء إختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغيرات (الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي)

الحالة الرياضية: غير ممارسين

الجنس: ذكور

المستوى: الخامس ابتدائي

تركيب الجسم	المرونة	التحمل العضلي	القوة العضلية			اللياقة القلبية التنفسية	معلومات خاصة بالتلاميذ							
			قوة القبضة	اليد اليمنى	يد يسرى		المجموع	إختبار 800م جري/مشي	العدد	الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد	الوزن	الطول	
قياس سمك طيات الجلد	ثني الجذع من للأمام من الجلوس	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	المجموع	اليد اليمنى	يد يسرى	المجموع	إختبار 800م جري/مشي	العدد	الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد	الوزن	الطول		
ع ث م م ر ع د س														
11	11	11	8	6	21	10	11	5.18	د	01	قندوسي حكيم	2003-02-06	41 كغ	1.36 م
12	13	12	7	6	23	11	12	5.35		02	سماحي عبد القادر	2003-06-08	45 كغ	1.35 م
10	11	11	6	7	20	08	12	6.35		03	منقور أسامة	2003-04-16	45 كغ	1.36 م
12	13	10	9	8	18	07	11	5.38		04	هوارى محمد كرشاي	2003-05-20	40 كغ	1.34 م
11	11	11	10	9	17	08	09	5.17		05	عومر سعيد	2003-07-24	48 كغ	1.43 م
11	11	09	8	6	18	09	10	5.77		06	صواق أسامة	2004-01-05	41 كغ	1.36 م
10	10	10	7	7	26	13	14	5.47		07	برملة ياسين	2003-08-30	39 كغ	1.40 م
12	13	11	10	8	25	13	12	5.40		08	بصري صبحي	2003-07-24	38 كغ	1.45 م
10	10	10	9	6	26	13	13	5.47		09	حفارسعيد	2004-02-03	39 كغ	1.34 م
12	13	13	8	7	21	10	11	5.40		10	عبد المجيد سلاحي	2003-06-10	49 كغ	1.41 م
12	12	10	11	6	22	09	13	5.47		11	بختي محمد	2004-01-07	57 كغ	1.45 م
11	11	09	10	6	18	09	09	5.77		12	بلحسين عبد القادر	2003-05-09	41 كغ	1.36 م
12	12	09	6	5	22	11	11	5.91		13	الطيب محمد عمر	2002-09-16	37 كغ	1.46 م
10	10	10	8	4	21	11	10	6.93		14	بلهاشمي نور الدين	2003-06-09	40 كغ	1.35 م
11	11	11	11	3	23	11	12	6.18		15	طيفور عبد الصامد	2003-07-21	41 كغ	1.32 م
09	09	09	10	6	20	10	10	5.63		16	درداوي أين	2003-07-01	39 كغ	1.31 م
10	10	08	9	5	23	10	13	5.96		17	أمثير صالح أين	2003-05-22	46 كغ	1.37 م
11	11	10	10	4	21	10	11	5.90		18	بصادوق صالح عثمان	2003-09-25	39 كغ	1.35 م

11	10	09	8	6	25	13	12	5.75	م 1.41	كغ 39	2003-06-10	فايتي محمد	19
12	11	13	8	5	21	09	10	6.38	م 1.44	كغ 56	2003-04-25	بورويس عبد الرحيم	20
13	13	12	7	6	23	11	12	5.65	م 1.44	كغ 34	2003-06-27	بوناب محمد أسامة	21
12	11	13	6	8	20	11	09	5.66	م 1.34	كغ 45	2003-04-11	بن موساحي نور الدين	22
11	13	08	9	5	22	08	14	5.35	م 1.39	كغ 48	2003-02-24	بن عمر ياسين	23
13	11	11	10	4	25	12	13	6.25	م 1.43	كغ 37	2003-09-17	بن زينة ياسين	24
12	11	09	8	3	22	10	12	5.38	م 1.56	كغ 50	2003-06-12	دحمان محمد أنس	25
13	10	10	7	10	25	12	13	5.17	م 1.45	كغ 34	2003-01-20	بورويس محمد	26
12	12	11	10	5	21	08	13	6.93	م 1.39	كغ 45	2003-01-24	تنداراي نبيل	27
13	09	10	9	6	22	10	12	5.91	م 1.39	كغ 44	2003-11-05	بوكبوش بدر الدين	28
13	11	13	8	6	17	08	09	5.77	م 1.35	كغ 40	2003-09-17	طبيي مختار	29
11	12	10	11	4	18	09	09	5.47	م 1.38	كغ 46	2003-02-11	خوالف محمد فارس	30
13	11	09	10	7	21	11	09	5.40	م 1.27	كغ 26	2003-08-02	عبادة محمد عماد	31
12	10	09	6	8	20	09	11	5.47	م 1.32	كغ 26	2003-05-01	بن عمر محمد رضا	32
12	12	10	8	9	25	12	13	5.77	م 1.48	كغ 37	2003-10-19	وهايي عبد القادر	33
12	10	11	11	2	18	08	10	5.65	م 1.44	كغ 37	2003-03-04	ولد هاشمية نوفل	34
13	11	09	10	7	22	10	12	6.38	م 1.49	كغ 39	2003-05-04	شمية عبد السلام	35
11	09	08	9	6	21	08	13	5.75	م 1.39	كغ 33	2003-08-05	طيفور محمد عبد السلام	36
13	09	09	10	5	24	10	14	5.90	م 1.40	كغ 30	2003-12-11	عيدوني محمد أمين	37
12	10	08	8	7	23	11	12	5.89	م 1.36	كغ 26	2003-09-05	وهايي ميلود	38



### الملحق (3)

رخصة تسهيل مهمة لإجراء بحث

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Université Hassiba Benbouali Chlef  
Institut d'Education Physique et Sportive



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
مديرية مابعد التدرج و البحث العلمي والعلاقات الخارجية  
مصلحة متابعة التكوين في مابعد التدرج  
و متابعة أنشطة البحث العلمي

الرقم: 028/...../2014

Direction de la post graduation et de la  
recherche scientifique et des relations extérieurs

Service Post-graduation

الشلف في : 12 فيفري 2014

**\*\* رخصة بنسبيل مهمة لإجراء بحث \*\***

في إطار التحضير لنيل شهادة الماجستير ، نرجو من سيادتكم تسهيل مهمة الطالب الباحث :

اللقب و الاسم: بن شعيب أحمد

السنة الثانية ماجستير تخصص : علم النشاط البدني التريوي الرياضي

رقم التسجيل : 4631082922

عنوان البحث : دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير ( الفئة العمرية، الجنس ، ونوع النشاط البدني الرياضي) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

تحت إشراف الأستاذ المؤطر: أوباجي رشيد - أستاذ محاضر قسم (i) بجامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف

الهدف من إجراء البحث : القيام بالاختبارات الميدانية الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على مستوى المدارس الابتدائية لمجموعة دائرة عين الأريعاء - عين تموشنت

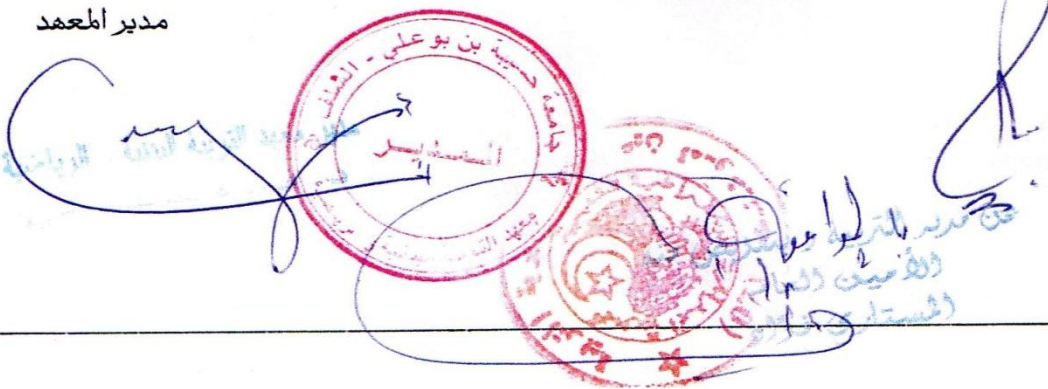
كما نتمنى منكم المساهمة في تكوين طلبتنا و إمدادهم بالمساعدة اللازمة ، و نؤكد لكم أن نشاط طلبتنا لن يعرقل السير الحسن لنشاطاتكم الداخلية .

في الأخير، تقبلوا منا فائق عبارات التقدير و الاحترام.

مدير المعهد

إمضاء الأستاذ المؤطر:

أوباجي رشيد



الملحق (4)

رخصة لتحضير رسالة ماجستير

تطبق بطارية اختبار اللياقة البدنية المرتبطة  
بالصحة

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Université Hassiba Benbouali Chlef  
Institut d'Education Physique et Sportive



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة حسية بن بو علي الشلف  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
مديرية مابعد التدرج و البحث العلمي و العلاقات الخارجية  
مصلحة متابعة التدرج في مابعد التدرج  
و متابعة أنشطة البحث العلمي  
الرقم: 028/...../2014

Direction de la post graduation et de la  
recherche scientifique et des relations extérieurs  
Service Post-graduation

الشلف في 12 فيفري 2014

**\*\* رخصة بنسبيل مهمة لإجراء بحث \*\***

في إطار التحضير لنيل شهادة الماجستير ، نرجو من سيادتكم تسميل مهمة الطالب الباحث :

اللقب و الاسم : بن شعيب أحمد

السنة الثانية ماجستير تخصص : علم النشاط البدني التربوي الرياضي

رقم التسجيل : 4631082922

عنوان البحث : دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير ( الفئة العمرية، الجنس ، ونوع النشاط البدني الرياضي) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

تحت إشراف الأستاذ المؤطر : أوباجي رشيد - أستاذ محاضر قسم (أ) بجامعة حسية بن بو علي - الشلف

الهدف من إجراء البحث : القيام بالاختبارات الميدانية الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على مستوى المدارس الابتدائية لمجموعة دائرة عين الأريعاء - عين تموشنت

كما نتمنى منكم المساهمة في تكوين طلبتنا و إمدادهم بالمساعدة اللازمة ، و نؤكد لكم أن نشاط طلبتنا لن يعرقل السير الحسن لنشاطاتكم الداخلية .

في الأخير، تقبلوا منا فائق عبارات التقدير و الاحترام.

مدير المعهد

إمضاء الأستاذ المؤطر:  
د. أوباجي رشيد