



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية



الرقم التسلسلي:

رقم التسجيل:

في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية LMD أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه

تخصص النشاط البدني والرياضي التربوي

## مقارنة عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في فرق النخبة للرياضة المدرسية

دراسة ميدانية على مستوى الفرق المدرسية النخبوية لولاية خنشلة

إعداد الطالب الباحث:

جبايلي لياس

أعضاء لجنة المناقشة:

| الاسم واللقب     | الرتبة العلمية | الجامعة       | الصفة        |
|------------------|----------------|---------------|--------------|
| السعيد مزروع     | أستاذ          | جامعة بسكرة   | رئيسا        |
| سليم بزيو        | أستاذ          | جامعة بسكرة   | مشرفا ومقررا |
| سليمان بن عميروش | أستاذ          | جامعة بسكرة   | عضوا مناقشا  |
| عبد المالك شتيوي | أستاذ          | جامعة بسكرة   | عضوا مناقشا  |
| براهيمي عيسى     | محاضر أ        | جامعة المسيلة | عضوا مناقشا  |
| محمد ديلمى       | أستاذ          | جامعة المسيلة | عضوا مناقشا  |

السنة الجامعية: 2020/2019

## شكر وعرهان

... بين ثنايا المعرفة الفسيحة، هم نستجدي من العلم حرفاً،

ولأننا لازلنا على طريق العلم نلتمس السبيل كالغريب الداخل

إلى متاهة متشعبة المسالك لا بد فيها من مرشد ودليل يأخذ بأيدينا إلى

بر الأمان، فنخص بالذكر وباليات الذكر يرد الجميل إلى

الأستاذ الدكتور المشرف "بزبو سليم" الذي كان لنا نعم السند ونقول له شكراً

على النصائح المقومة والمضوية في كل مرة وفقك الله.

كما نوجه شكرنا إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

شكراً لكل الأساتذة والإداريين والعمال بالجامعة.

نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد لنفرج هذا العمل إلى النور.



\*إهداء\*



أهدي هذا البحث المتواضع إلى:

\*إلى روح أمي الطاهرة سائلاً المولى عز وجل أن يتغمدها

بالرحمة والمغفرة .

\* إلى رمز العطاء والتضحية... أبي .

\* إلى أخوتي وأختي .

\* إلى كل الأهل والأقارب .

\* إلى كل الأصدقاء .

إلى كل طالب العلم .



## الملخص باللغة العربية

عنوان الدراسة: مقارنة عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة

### المدرسية

- دراسة ميدانية للفرق النخبوية المدرسية لولاية خنشلة

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الفروق في عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في التحمل ( التحمل الدوري التنفسي)، القوة (القوة الانفجارية للرجلين)، السرعة (السرعة الانتقالية) والمرونة (مرونة الجذع) ، لدى التلاميذ المنخرطين في الفرق النخبوية الولائية للرياضة المدرسية وذلك حسب متغير الجنس، الصنف ونوع النشاط الرياضي، كذلك هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ.

حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن لمواكبة طبيعة الدراسة، مستندا إلى الإختبارات البدنية (الجري المشي لمدة 6 دقائق، العدو 30 متر من البدء العالي، الوثب العريض من الثبات و ثني الجذع نحو الأمام من الجلوس) كأداة للدراسة، على عينة كان حجمها 66 تلميذ (34 ذكور و32 إناث) من صنفي الفتيان (11-12 سنة) والأصاغر (13-14 سنة) منخرطين في مختلف الأنشطة الفردية والجماعية.

وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها توصلنا إلى النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة) بين التلاميذ المنخرطين في الفرق النخبوية المدرسية حسب متغير الجنس لصالح الذكور، في حين كان الفرق في عنصر المرونة لصالح الإناث.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية (التحمل والمرونة) بين التلاميذ المنخرطين في الفرق النخبوية المدرسية حسب متغير النشاط البدني والرياضي لصالح الأنشطة الفردية، في حين لا توجد فروق في عنصري السرعة والقوة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية (التحمل ، القوة، السرعة والمرونة) بين التلاميذ المنخرطين في الفرق النخبوية المدرسية حسب متغير الصنف.

- مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (ذكور) المنخرطين في الفرق النخبوية المدرسية كان مقبول.

مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (إناث) المنخرطين في الفرق النخبوية المدرسية كان بين المقبول والمتوسط.

## Summary

**Study title: Comparing physical fitness to middle school students involved in the elite teams of school sports .**

- A field study in the elite school teams of the state of Khenchela

This study aimed to reveal the differences in fitness elements of endurance (respiratory cyclic endurance), strength (explosive strength of the two legs), speed (transitional velocity) and flexibility (elasticity of the trunk), Among the students involved in the state elite teams of school sports, according to the gender variable, class and type of sporting activity, the study also aimed to know the level of physical fitness elements of the students.

Where the researcher used the descriptive approach with the comparative method to keep up with the nature of the study, based on physical tests (running for 6 minutes, walking 30 meters from the high start, the wide jump of stability and bending the trunk towards the front of the sitting As a tool for study, on a sample of 66 students (34 males and 32 females) of the two types of boys (11-12 years) and younger (13-14 years) involved in various activities Individual and collective.

After statistical treatment of the results obtained, we reached the following results:

- There are statistically significant differences in the elements of physical fitness (endurance, strength, and speed) among the students involved in the elite school teams according to the gender variable in favor of males, while the difference in the element of flexibility was in favor of females.
- There are statistically significant differences in the elements of physical fitness (endurance and flexibility) among students involved in the elite school teams according to the variable of physical and athletic activity in favor of individual activities, while there are no differences in the elements of speed and strength.
- There are no statistically significant differences in the elements of physical fitness (endurance, strength, speed and flexibility) among students involved in school elite teams according to class variable.

The level of physical fitness for middle school students (male) involved in the school elite teams was acceptable.

The level of physical fitness for middle school students (female) involved in school elite teams was between acceptable and intermediate.



## قائمة المحتويات

| رقم الصفحة   | المواضيع                                  |
|--|---|
|  | الشكر والعرفان                            |
|  | الإهداء                                   |
|  | ملخص الدراسة باللغة العربية               |
|  | ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية            |
|  | قائمة المحتويات                           |
|  | قائمة الجداول                             |
|  | قائمة الأشكال                             |
| أ - ب  | مقدمة                                     |
| <b>الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة (04 - 23)</b>  |   |
| 04   | 1- إشكالية الدراسة                        |
| 07   | 2- فرضيات الدراسة                         |
| 08   | 3- أهمية الدراسة                          |
| 08   | 4- أهداف الدراسة                          |
| 09   | 5- أسباب إختيار موضوع الدراسة             |
| 09   | 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات              |
| 12   | 7- الدراسات المشابهة والمرتبطة            |
| <b>الجانب النظري</b>                                   |   |
| <b>الفصل الأول: اللياقة البدنية وعناصرها (26 - 63)</b> |   |
| 26   | تمهيد                                     |
| 27   | 1- التطور التاريخي لمفهوم اللياقة البدنية |
| 29   | 2- تعريف اللياقة البدنية                  |
| 32   | 3- أهمية اللياقة البدنية                  |
| 35   | 4- مكانة اللياقة البدنية                  |
| 35   | 5- خصائص اللياقة البدنية                  |
| 36   | 6- أقسام اللياقة البدنية                  |
| 38   | 7- مكونات اللياقة البدنية                 |
| 47   | 8- تنمية اللياقة البدنية                  |



## قائمة المحتويات

|   |   |
|---|---|
| 48  | 9- عناصر اللياقة البدنية  |
| 48  | 9-1- التحمل   |
| 52  | 9-2- القوة  |
| 55  | 9-3- السرعة   |
| 58  | 9-4- المرونة  |
| 62  | 10- أهمية اللياقة البدنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية              |
| 63  | خلاصة   |
| <b>الفصل الثاني: النشاط البدني والرياضي التربوي والرياضة المدرسية<br/>(65 - 90)</b> |   |
| 65  | تمهيد   |
| 66  | 1- النشاط البدني والرياضي التربوي                                       |
| 66  | 1-1- مفهوم النشاط البدني والرياضي التربوي                               |
| 66  | 1-2- أهداف تدريس النشاط البدني والرياضي التربوي                         |
| 67  | 1-3- خصائص ومقتضيات درس النشاط البدني والرياضي التربوي                  |
| 67  | 1-4- البرنامج الأساسي لدرس النشاط البدني والرياضي التربوي               |
| 69  | 1-5- قيمة النشاط البدني والرياضي التربوي في ميدان التربية               |
| 69  | 1-6- النشاط البدني والرياضي التربوي ونظام التربية                       |
| 69  | 1-7- العناصر المشتركة لمفهوم النشاط البدني والرياضي التربوي             |
| 70  | 1-8- علاقة التربية بالنشاط البدني والرياضي التربوي                      |
| 70  | 1-9- طبيعة النشاط البدني والرياضي التربوي                               |
| 71  | 1-10- العوامل التي تساعد النشاط البدني والرياضي التربوي في تحقيق أهدافه |
| 72  | 1-11- مستويات أهداف وأغراض النشاط البدني والرياضي التربوي               |
| 72  | 1-12- علاقة النشاط الرياضي و البدني بعناصر اللياقة البدنية              |
| 73  | 2- الرياضة المدرسية   |
| 73  | 2-1- مفهوم الرياضية المدرسية  |



## قائمة المحتويات

|   |   |
|---|---|
| 74  | 2-2- الفرق بين التربية البدنية و الرياضية المدرسية  |
| 75  | 2-3- أنواع الرياضة المدرسية   |
| 75  | 2-4- أهمية الرياضة المدرسية   |
| 75  | 2-5- أهداف الرياضة المدرسية   |
| 76  | 2-6- الرياضة المدرسية في الجزائر  |
| 77  | 2-7- برنامج الرياضة المدرسية  |
| 78  | 2-8- أنواع الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية   |
| 81  | 2-9- أغراض الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية   |
| 83  | 2-10- الجمعية الرياضية المدرسية   |
| 84  | 2-11- أهداف الجمعية الرياضية  |
| 85  | 2-12- أنشطة الجمعية الرياضية المدرسية   |
| 85  | 2-13- تنظيم المنافسات الرياضية المدرسية   |
| 89  | 2-14- الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية لاكتشاف أفضل المواهب و المساهمة في الحركة الرياضية الوطنية |
| 91  | خلاصة   |
| <b>الفصل الثالث: المراهقة في التعليم المتوسط (93 - 114)</b> |   |
| 93  | تمهيد   |
| 94  | 1- مفهوم المراهقة   |
| 97  | 2- تحديد فترة المراهقة  |
| 98  | 3- مراحل المراهقة   |
| 99  | 4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة  |
| 104   | 5- خصائص النمو في مرحلة التعليم المتوسط   |
| 106   | 6- أشكال من المراهقة  |
| 109   | 7- مشاكل المراهقة   |
| 111   | 8- الصفات البدنية أثناء المراهقة المبكرة (12-15 سنة)  |
| 111   | 9- أهمية التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراهق   |
| 112   | 10- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية  |





## قائمة المحتويات

|  |   |
|--|---|
| 112  | 11- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين                   |
| 113  | 12- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق                        |
| 114  | خلاصة   |
| <b>الجانب التطبيقي</b>   |   |
| <b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية (117- 135)</b> |   |
| 117  | تمهيد   |
| 118  | 1- الدراسة الاستطلاعية  |
| 119  | 2- منهج الدراسة   |
| 120  | 3- مجتمع الدراسة  |
| 120  | 4- عينة الدراسة   |
| 122  | 5- مجالات الدراسة   |
| 123  | 6- متغيرات الدراسة  |
| 123  | 7- أدوات الدراسة  |
| 131  | 8- الأسس العلمية للاختبار                                       |
| 133  | 9- الأساليب الإحصائية المستعملة                                 |
| 135  | خلاصة   |
| <b>الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة (137- 173)</b>             |   |
| 137  | تمهيد   |
| 139  | 1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى                      |
| 139  | 1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى                            |
| 144  | 1-2- مناقشة وتفسير الفرضية الأولى في ضوء النتائج المتحصل عليها  |
| 148  | 2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية                     |
| 148  | 2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية                           |
| 154  | 2-2- مناقشة وتفسير الفرضية الثانية في ضوء النتائج المتحصل عليها |
| 159  | 3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة                     |
| 159  | 3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة                           |



## قائمة المحتويات

|     |   |
|-----|---|
| 164 | 3-2- مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة في ضوء النتائج المتحصل عليها |
| 167 | 4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة                     |
| 167 | 4-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة                           |
| 170 | 4-2- مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة في ضوء النتائج المتحصل عليها |
| 172 | الاستنتاج العام   |
| 173 | التوصيات والاقتراحات  |
| 174 | خاتمة   |
|     | المصادر والمراجع  |
|     | الملاحق   |

## قائمة الجداول

| رقم الجدول | عنوان الجدول   | الصفحة |
|------------|--|--------|
| 01         | عوامل اللياقة البدنية حسب تسعة باحثين  | 47     |
| 02         | حجم العينة وتوزيعها  | 121    |
| 03         | يبين مواصفات العينة وتجانسها   | 122    |
| 04         | الوسائل المستعملة في البحث   | 123    |
| 05         | الاختبارات البدنية المستعملة في البحث  | 124    |
| 06         | معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية  | 131    |
| 07         | قيمة T المحسوبة للمجموعتين في معامل الصدق التمييزي   | 132    |
| 08         | يبين معامل الموضوعية للاختبارات البدنية  | 133    |
| 09         | عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطأ المعياري للاختبارات البدنية                                    | 138    |
| 10         | عرض لنتائج الاختبارات البدنية حسب متغير الجنس  | 139    |
| 11         | اختبار التوزيع الطبيعي لنتائج الاختبارات البدنية من حيث الجنس  | 140    |
| 12         | يوضح دلالة الفروق مان ويتني U de Mann-Whitney في اختبار عنصر التحمل (اختبار الجري - المشي لمدة 6 د) بين التلاميذ حسب متغير الجنس | 141    |
| 13         | يمثل دلالة الفروق T في اختبار عنصر السرعة الانتقالية (العدو 30 م من البدء العالي) بين التلاميذ حسب متغير الجنس                   | 142    |
| 14         | يمثل دلالة الفروق T في اختبار عنصر القوة (الوثب العريض من الثبات) بين التلاميذ حسب متغير الجنس                                   | 143    |
| 15         | يوضح دلالة الفروق T في اختبار عنصر المرونة (ثني الجذع من الجلوس) بين التلاميذ حسب متغير الجنس                                    | 143    |
| 16         | عرض لنتائج الاختبارات البدنية متغير نوع النشاط الرياضي الممارس   | 148    |
| 17         | اختبار التوزيع الطبيعي لنتائج الاختبارات البدنية من حيث نوع النشاط الممارس   | 150    |
| 18         | يوضح دلالة الفروق T في اختبار عنصر التحمل (جري- مشي 6د) بين التلاميذ حسب متغير نوع النشاط الممارس                                | 151    |

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 152 | يوضح دلالة الفروق T في اختبار عنصر السرعة (العدو 30م من البدء العالي) بين التلاميذ حسب متغير نوع النشاط الممارس                  | 19 |
| 152 | يوضح دلالة الفروق T في اختبار عنصر القوة (الوثب العريض من الثبات) بين التلاميذ حسب متغير نوع النشاط الممارس                      | 20 |
| 153 | يوضح دلالة الفروق T في اختبار عنصر المرونة (ثني الجذع من الجلوس) بين التلاميذ حسب متغير نوع النشاط الممارس                       | 21 |
| 159 | عرض لنتائج الاختبارات البدنية متغير نوع الصنف  | 22 |
| 160 | اختبار التوزيع الطبيعي لنتائج الاختبارات البدنية من حيث الصنف  | 23 |
| 161 | يوضح دلالة الفروق مان ويتني U de Mann-Whitney في اختبار عنصر التحمل (اختبار الجري - المشي لمدة 6 د) بين التلاميذ حسب متغير الصنف | 24 |
| 162 | يوضح دلالة الفروق T في اختبار عنصر السرعة (العدو 30م من البدء العالي) بين التلاميذ حسب متغير نوع النشاط الممارس.                 | 25 |
| 163 | يوضح دلالة الفروق T في اختبار عنصر القوة (الوثب العريض من الثبات) بين التلاميذ حسب متغير الصنف                                   | 26 |
| 163 | يوضح دلالة الفروق T في اختبار عنصر المرونة (ثني الجذع من الجلوس) بين التلاميذ حسب متغير الصنف                                    | 27 |
| 167 | يوضح مستويات التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المختبرة  | 28 |

## قائمة الأشكال

| الصفحة | عنوان الشكل   | رقم الشكل |
|--------|---|-----------|
| 38     | يوضح العلاقة بين اللياقة البدنية العامة والخاصة في الأنشطة الرياضية   | 01        |
| 46     | يمثل مكونات اللياقة البدنية.  | 02        |
| 68     | يبين التوزيع النسبي لمكونات المنهاج الدراسي   | 03        |
| 125    | رسم تخطيطي لمنطقة فضاء اختبار الجري-المشي 6 د   | 04        |
| 127    | اختبار الوثب العريض من الثبات   | 05        |
| 129    | رسم تخطيطي لمنطقة اختبار العدو 30م.   | 06        |
| 130    | اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس.  | 07        |
| 140    | أعمدة بيانية تبين المتوسطات الحسابية بين الذكور والإناث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية.                    | 08        |
| 149    | أعمدة بيانية تبين المتوسطات الحسابية بين الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية. | 09        |
| 160    | أعمدة بيانية تبين المتوسطات الحسابية القتيان والأصغر في اختبارات عناصر اللياقة البدنية.                       | 10        |

# مقدمة الدراسة



### مقدمة

تعد اللياقة البدنية أحد مكونات اللياقة البدنية الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية و اللياقة النفسية و اللياقة الاجتماعية ، وهي جزء من اللياقة العامة أو اللياقة الكاملة التي توفر لياقات متداخلة و متشابكة ، كما تحدد أهداف هذه اللياقات في أغراض جسمية و اجتماعية و انفعالية و ترويجية و ذهنية فضلا عن الهدف الصحي .

و يمكن للرياضة بأنواعها المختلفة أن تقوم بدور فاعل خلال مراحل النمو المختلفة التي يمر بها الفرد ، و بخاصة إذا ما تم توزيع الرياضية الملائمة لكل مرحلة من هذه المراحل بما يتلاءم مع طبيعة خصائص هذه المراحل و أهدافها ، إذ يعد التطور البدني ذا أهمية كبيرة في تقويم نمو الفرد و تطوره فضلا على أنه أحد المؤشرات التي تعبر عن حالة النمو عند الأفراد .

ويشكل النشاط البدني والرياضي التربوي والرياضة المدرسية مجالا خصبا للتربية المتوازنة للمتعلمين، خاصة فيما يتعلق باللياقة البدنية وكذا فتح آفاق التفوق والوصول إلى المستوى العالي، ناهيك عن التمثل بالقيم النبيلة كالترسامح والروح الرياضية من خلال التنافس والتجمعات والتظاهرات الرياضية التي تفتح جسور اللقاء وتبادل الأفكار.

ونظرا لأهمية اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة متوسطة ودورها في تحديد مؤشرات الإنتقاء في الفرق الرياضية المدرسية تجسدت فكرة هذه الدراسة على أرض الواقع التي تعد أحد المحاولات في هذا المجال، إذ نتطرق إلى "دراسة مقارنة لمستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لدى التلامي المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية".

ولدراسة موضوع بحثنا تم التطرق إلى جانبين، الجانب الأول نظري والثاني تطبيقي حيث توزعت فصوله على النحو التالي:

**الفصل التمهيدي:** مدخل الدراسة، وقد تضمن هذا الفصل الخلفية النظرية لإشكالية الدراسة، تساؤلات الدراسة، فرضيات الدراسة وأهميتها، أهداف موضوع الدراسة، الدراسات السابقة والمشاهدة المرتبطة بالموضوع، وأخيرا عرض للمفاهيم الواردة والمرتبطة بالدراسة. **والجانب النظري** يحتوي على ثلاثة فصول على النحو التالي:



**الفصل الأول:** وقد عرض هذا الفصل اللياقة البدنية، من خلال تعريفها وأهميتها، وكذا أنواعها بالإضافة إلى خصائصها، وأخيرا تضمن عناصرها.

**الفصل الثاني:** جاء بعنوان النشاط البدني والرياضي التربوي والرياضة المدرسية، تناولنا فيه مفهوم النشاط البدني والرياضي التربوي، وكذا أهميته والقيم والأهداف التربوية له، بالإضافة إلى أوجه النشاط البدني والرياضي في برنامج المرحلة المتوسطة، أما فيما يخص الرياضة المدرسية تناولنا تعريفها لها وأهميتها وكيفية تنظيمها وعلاقتها بالنشاط البدني والرياضي التربوي..

**الفصل الثالث:** تناولنا فيه المراهقة والتي خصت المرحلة العمرية (11-14 سنة)، حيث جاء فيه تعريف المراهقة وأتماطها، وأخيرا دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهقة.

**أما الجانب التطبيقي** فقد ضم فصلين: **الفصل الأول:** الإجراءات الميدانية للبحث يحتوي على المنهج المتبع في الدراسة، وتحديد المجتمع الأصلي وعينة الدراسة، بالإضافة إلى الأدوات المستعملة في الدراسة.

**الفصل الثاني:** كان لعرض وتحليل نتائج الدراسة، من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، وفي الأخير الخروج بخلاصة عامة للدراسة ومقترحات مستقبلية بناء على النتائج المتحصل عليها. بالإضافة إلى مصادر ومراجع الدراسة وملاحقها.



# الفصل التمهيدي

الإطار العام

للدراسة



## 1- إشكالية الدراسة

إن للنشاط البدني والرياضي التربوي بأنشطته المختلفة دورا كبيرا في تدعيم النظام التعليمي بحيث يعمل على تحقيق النمو المتكامل و الشامل من جميع جوانب الشخصية، لذلك فإن المناهج التربوية وبرامجها المختلفة تعد عاملا من أقوى العوامل التي تساعد على تحقيق آمال الشعوب وطموحاتهم كما أن فكرة التدريس الجيد احتلت مساحة واسعة في حقل التربية و التعليم و اهتم العاملون في هذا المحور الحيوي اهتماما جيدا في نصف القرن الحالي محاولين وضع مسارات علاجية لإرساء قواعد مقبولة لمهارات التقدم و التطور للعملية التدريسية (محمد حسين، 2009، ص 02).

ولم يعد النشاط البدني والرياضي التربوي مجرد تدريب بدني، أو رياضة يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات، أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم عددا من المرات، أو بغرض التقوية العضلية، أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة، بل هي محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم، ويتميز أيضا باستخدامه لأحدث النظريات التربوية وأعمقها أثرا، وهي التربية عن طريق الممارسة، ويمكن وصف النشاط البدني والرياضي التربوي بطرق عديدة ومختلفة، فالبعض يراها مرادفا لمفاهيم مثل "التمرينات و اللعب و الترويح و السباقات الرياضية... الخ" ولكن هذه المفاهيم جميعها في الواقع تغير من أطر و أشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم "النشاط البدني والرياضي التربوي" (محمد حسين، 2009، ص 02).

ويتضح مما سبق أن للنشاط البدني والرياضي التربوي دورا هاما في حياة الفرد و المجتمع لما له من أهمية بالغة في نمو الفرد بشكل كامل من جميع النواحي، كذلك يعمل على تحقيق آمال الشعوب و طموحاتهم، فهو ليس مجرد حركات عشوائية وإنما هو تربية كاملة عن طريق الممارسة و نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم (محمد حسين، 2009، ص 03).

وفي عصرنا الحالي ظهرت عدة أشكال للنشاط البدني والرياضي التربوي ومن بينها والذي كان محور دراستنا النشاط البدني والرياضي التربوي اللاصفي أو ما يصطلح عليه بالرياضة المدرسية، التي كانت تعتبر قاعدة ومصدر للمواهب الرياضية، والذين حققوا تفوقا على الصعيدين الوطني والدولي.

فالرياضة المدرسية هي مجموع العمليات والطرق البيداغوجية، العلمية، الصحية، والرياضية التي باتباعها يكتسب الجسم الصحة، القوة والرشاقة واعتدال القوام، فالرياضة المدرسية أو النشاط البدني والرياضي التربوي بالمدرسة تنقسم إلى درس التربية البدنية والرياضية، النشاط الداخلي، والنشاط الخارجي الذي يتم تطبيقه من طرف



الفرق المدرسية التي بدورها تخص إشراك المتفوقين والموهوبين فقط ليتم على أساسهم تشكيل الفرق الولائية والجهوية وصولا للمنتخبات الوطنية (محمد، 2017، ص18).

ومن هذا المنظور أصبح الاهتمام بالفرق الرياضية المدرسية في مختلف الإختصاصات الرياضية أمرا هاما في جميع مجالات النشاط البدني والرياضي " (الياس، 2017، بدون رقم صفحة)، والذي يعتبر من أبرز أهداف الاتحادية الجزائرية للرياضية المدرسية حيث قامت بتفعيل وتنسيق مع مديريات التربية لمختلف الولايات بإنشاء فرق رياضية مدرسية نخبوية تمثل كل ولاية، ويتم على أساسها انتقاء المواهب والمتفوقين للمنتخبات الوطنية للمشاركة في التظاهرات الرياضية العالمية وتمثيل الرياضة المدرسية الوطنية في مختلف الأصناف والمراحل العمرية خاصة تلك التي تتميز بمرحلة المنافسة حيث تبرز فيها صفات الموهوب والمتفوق الرياضي نظرا لاستعداداته البدنية والوظيفية.

فإن المرحلة العمرية (11-14) سنة التي يتناولها هذا البحث تسمى بمرحلة المراهقة المبكرة وهي المرحلة المصادفة للتعليم المتوسط وتتميز هذه المرحلة بعدة تغيرات في حياة الفرد تشمل كيانه الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، أما بالنسبة للجانب الرياضي فتعتبر هذه الفترة مرحلة البدء في ممارسة بعض الأنشطة الرياضية التخصصية (عموري، 2015، ص04)، حيث أكد هزاع (2003) "أن عند بلوغ الطفل 12 سنة فما فوق ، فيمكن له أن يتلقى تدريبا بدنيا مكثفا في رياضة محددة.

ومن المعلوم أن ممارسة الرياضة التخصصية تتطلب قدرات عديدة ومن أهمها القدرات البدنية للوصول إلى التفوق في الاختصاص الرياضي، وبناء على ذلك كان للياقة البدنية دورها الأساسي في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها، ويختلف هذا الدور من رياضة لأخرى (لياقة خاصة). وتشبه اللياقة البدنية بالنسبة للأنشطة الرياضية بأنها أساس البيت الذي يقوم عليه، فإذا كان الأساس متينا قويا ظل البيت متماسكا صلبا أمام العوامل الخارجية، وإذا كان الأساس هشاً ضعيفا فإن البيت كله معرض للاهتزاز، من هنا نجد أن اللياقة العامة هي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة في جميع ألوان النشاط البدني (محمد حسين، 2009، ص 03).

ويؤكد كل من مورهاوس وميللر "House & Miller" بأن لياقة الفرد للأنشطة الرياضية المختلفة ترتبط بمدى ملائمة تركيب جسمه لأداء العمل المطلوب، والفاعلية التي يمكن لأعضائه وأنظمة إنجاز المجهود عن طريقها ((محمد حسين، 2009، ص 04).

واللياقة البدنية بعناصرها المختلفة من سرعة ورشاقة وقوة وتحمل تعد ذات أهمية بالغة، ومهمة في إعداد الفرد و تطوير لياقته الحركية الخاصة بنوع النشاط على مستوى في وعال، وبطريقة مناسبة مستغلين طاقة الفرد



وجميع القوى الكامنة فيه وتوجيهها بالاتجاه الصحيح إلى أفضل النتائج، لذا يجب الاهتمام بالعمل على تحسين اللياقة وعناصرها المختلفة (محمد حسين، 2009، ص 03).

إضافة لما سبق يمكن القول أن اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة هي الأساس في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية، وهي ذات أهمية بالغة لأنها تكون بمثابة أساس البيت الذي يقوم عليه باقي البناء، لكي يتم أداء جميع الأنشطة بشكل سليم وبكل قوة يجب الاهتمام بتنمية مستوى اللياقة البدنية الخاصة بنوع الرياضة الممارسة .

وهذا ما أشار إليه (محمد حسن علاوي) حين قال إن اللياقة البدنية و الإعداد العام يعملان على اكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنة، إضافة إلى ذلك فقد أكد العديد من الخبراء والمختصين في مجال اللياقة البدنية بأن اللياقة البدنية وعناصرها الأساسية هي حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية . (محمد حسين، 2009، ص 04).

ومفهوم اللياقة البدنية يعني " مقدرة الفرد على القيام بعمله دون الشعور بالتعب مع بقاء بعض الطاقة للتمتع بوقت الفراغ"، أما بالنسبة للشخص الرياضي فهي " تنمية الصفات البدنية الضرورية لديه وتحديدًا في اللعبة التخصصية " (محمد حسين، 2009، ص 04).

ويجب ملاحظة أن لياقة الشخص تتوقف على إمكانياته في ضوء تركيبه الجسماني، وأن لكل فرد مقدارًا معينًا من اللياقة و القدرات البدنية يختلف عن الآخرين، فكل فرد يحتاج إلى قدر من اللياقة البدنية يتماشى مع طبيعة عمله التخصصي الذي يزاوله، وهذا بالطبع يختلف باختلاف التخصصات و الأفراد والجنس، وعند زيادة حجم اللياقة عند الأفراد نحتاج إلى تخطيط مسبق لهذا القدر من اللياقة (محمد حسين، 2009، ص 03).

ومن هنا تجلت مشكلة البحث في إجراء مقارنة بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية والتعرف على تأثير الجنس والاختصاص الرياضي و المناخ على اللياقة البدنية للتلاميذ في هذه المرحلة التي يطلق عليها مرحلة المراهقة، فهي تعد مرحلة البطولة في الدول المتقدمة في الرياضة، حيث يصل المراهق إلى أعلى مستوى بدني وحركي وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل التالي:

### التساؤل العام:

\* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية ؟



### التساؤلات الجزئية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الجنس؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير النشاط الممارس؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الصنف؟
- 4- ما مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية؟

### 2- فرضيات الدراسة

#### الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية.

#### الفرضيات الجزئية:

- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الجنس لصالح الذكور
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير النشاط الممارس لصالح النشاط الفردي
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الصنف.



4- مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية مقبول.

### 3- أهمية الدراسة

تنحصر أهمية البحث والحاجة إليه في محورين أساسيين هما:

#### ✓ الجانب النظري:

تتحلى أهمية البحث من الناحية العلمية فيما يلي:

- ملاءمة النقص والفراغ الملموس في مكتبتنا فيما يخص جانب اللياقة البدنية لدى التلاميذ.

- تعميم الفائدة في البحث العلمي واستشارة بحوث مستقبلية من خلال هذا العمل.

#### ✓ الجانب الميداني:

يمكن تلخيص الأهمية العملية (الميدانية) لهذا البحث فيما يلي:

- تمكين القارئ من معرفة بعض خصائص اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

- مساعدة المشرفين على الفرق النخبوية للرياضة المدرسية على القيام بعملية التقويم عن طريق الاختبارات البدنية.

- إبراز مستوى اللياقة البدنية لدى رياضيي النخبة للرياضة المدرسية.

### 4- أهداف الدراسة

يهدف البحث إلى محاولة تحقيق الآتي:

- معرفة الفرق في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الجنس .

- معرفة الفرق في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير النشاط الممارس .



- معرفة الفرق في مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الصنف.
- معرفة مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية.

## 5- أسباب اختيار موضوع الدراسة

لكل باحث أسبابه تدفعه إلى اختيار موضوع من أجل دراسته والبحث فيه، تلك الأسباب والدوافع تختلف وتتعدد ولكن الغاية دائما واحدة وهي خدمة البحث العلمي، ومن بين هذه الأسباب:

- ❖ مجال الدراسة في تخصص الباحث.
- ❖ الرغبة الشخصية للباحث للخوض في هذا المجال.
- ❖ أهمية البحث في حد ذاته.
- ❖ وضع أرضية عمل للدراسات المستقبلية.
- ❖ انعدام الدراسات في معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية التي اهتمت بموضوع دراستنا.
- ❖ إثراء مكتبة المعهد بالمراجع التي تتعلق بهذا الموضوع.

## 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

### 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. (أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 14، 2008).

### التعريف الإجرائي للياقة البدنية:

"مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها تجهيزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياة بكفاءة عالية."



التحمل:

هو قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء الحركي والتغلب على مقاومات لأطول فترة زمنية ممكنة نسبيا أو لفترات طويلة من الزمن. (علي سموم وآخرون، 2015، ص 253).

التعريف الإجرائي للتحمل:

"القدرة على بذل وتحمل الجهد لفترة زمنية طويلة نسبيا".

القوة:

أقصى جهد يبذل للتغلب على أقصى مقاومة وذلك في الأداء المفرد لمرة واحدة. (علي سموم وآخرون، 2015، ص 240).

التعريف الإجرائي للقوة:

"المقدرة على التغلب على قوة خارجية أو رفع ثقل".

السرعة:

قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن. (يوسف محمد، 2011، ص 33).

التعريف الإجرائي للسرعة:

"القدرة على الانتقال من نقطة إلى نقطة في أقل زمن ممكن".

المرونة:

هي مدى الحركة في مفصل أو فس سلسلة من المفاصل. (يوسف محمد، 2011، ص 32).

التعريف الإجرائي للمرونة:

"المدى الحركي الذي يصل إليه المفصل ودرجة مطاطية الألياف العضلية".





### النشاط البدني والرياضي:

وهي جزء لا يتجزأ من التربية العامة. تهدف إلى تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختارة لتحقيق الهدف. (فريد نجار، 2003، ص 89).

### التعريف الإجرائي للنشاط البدني والرياضي:

"هي تلك العملية التربوية التي ترمي إلى تكوين الفرد تكوينا متكاملًا من الناحية الحسية الحركية والاجتماعية العاطفية والمعرفية".

### الرياضة المدرسية:

هي امتداد لخصص التربية البدنية والرياضية على مستوى مؤسساتنا، فهي تشكل الوسط المميز الذي يتكفل بشريحة واسعة لممارسة النشاط الرياضي، بنوعيه (داخلي، وخارجي)، أي ممارسة تنافسية جماهيرية والتي تنظم من طرف الإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية. (فتيحة، 2014، ص 43).

### التعريف الإجرائي للرياضة المدرسية:

"هي عبارة على الأنشطة اللاصفية الخارجية التي تتضمن نشاطات رياضية تنافسية بين المؤسسات".

### التعريف الإجرائي لفرق النخبة للرياضة المدرسية:

"هي عبارة فرق تمثل نخبة من التلاميذ المتفوقين في اختصاص رياضي معين لهدف تمثيل الولاية يشرف عليها نخبة من أساتذة التربية البدنية والرياضية".

### المراهقة:

عرفها الدكتور مصطفى زيدان: المراهقة كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescere، ومعناها التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي. (محمد، 1972، ص 151).

### التعريف الإجرائي للمراهقة:

"هي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد، وهي مجموعة من التغيرات في نمو الفرد جسميا وعقليا واجتماعيا".



## 7- الدراسات المشابهة والمرتبطة

## الدراسات الجزائرية

| الباحث        | بن شعيب أحمد  | 2014 الشلف | رسالة ماجستير بجامعة حسبية<br>بوعلي الشلف |
|---------------|---|------------|---|
| عنوان الدراسة | دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية، الجنس ونوع النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ العمرية (9-11) سنة.  |            |   |
| هدف الدراسة   | هدفت إلى دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة البدنية، اللياقة العضلية، اللياقة الهيكلية، التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية، الجنس ونوع النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9-11 سنة)  |            |   |
| منهج الدراسة  | اعتمد الباحث على المنهج الوصفي  |            |   |
| عينة الدراسة  | اشتملت عينة الحث على 304 تلميذ من الجنسين   |            |   |
| أداة الدراسة  | استعمل الباحث بطارية اختبار اللياقة البدنية تمثلت في اختبار جري مشي 800م، اختبار تحمل عضلات البطن الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين، واختبار ثني الجذع من الجلوس واختبار قوة القبض.  |            |   |
| أهم النتائج   | <p>- توجد فروق دالة احصائيا بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية ولصالح الفئة الأكبر.</p> <p>- توجد فروق دالة احصائيا بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) حسب متغير الجنس ولصالح الذكور.</p> <p>- توجد فروق دالة احصائيا بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) حسب متغير النشاط البدني الرياضي وصالح الأنشطة الفردية.</p> |            |   |



| الباحث        | قلاتي يزيد   | 2018 الجزائر | مقال علمي بمجلة الإبداع الرياضي جامعة محمد بوضياف المسيلة، المجلد 09، العدد رقم 02 |
|---------------|--|--------------|--|
| عنوان الدراسة | أثر الممارسة الرياضية على بعض القياسات الأنتروبومترية وبعض الصفات البدنية والحركية لدى التلاميذ (ذكور) المنخرطين وغير المنخرطين في الفرق المدرسية لكرة اليد بأعمار (13-15 سنة) في الطور المتوسط  |              |  |
| هدف الدراسة   | معرفة الفروق بين التلاميذ (ذكور) المنخرطين وغير المنخرطين في الفرق المدرسية لكرة اليد بأعمار (13-15 سنة) في الطور المتوسط في بعض القياسات الأنتروبومترية (الطول، الوزن، مؤشر الكتلة الجسمية) وبعض الصفات البدنية والحركية (المداومة، الرشاقة، المرونة، السرعة).  |              |  |
| منهج الدراسة  | استعمل الباحث المنهج الوصفي  |              |  |
| عينة الدراسة  | بطريقة عشوائية 36 تلميذ منخرط في الفريق المدرسي لكرة اليد (ذكور) بأعمار (13-15 سنة)، إضافة إلى 36 تلميذ غير منخرط (ذكور) من نفس الفئة العمرية.   |              |  |
| أداة الدراسة  | الاختبارات البدنية والحركية (اختبار 05 دقائق بريكسي، اختبار الركض المكوكي 4*10م، اختبار جري 20 م من البدء العالي).   |              |  |
| أهم النتائج   | تبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ (ذكور) المنخرطين وغير المنخرطين في الفرق المدرسية لكرة اليد بأعمار (13-15 سنة) في الطور المتوسط في بعض القياسات الأنتروبومترية (الطول، الوزن، مؤشر الكتلة الجسمية) وبعض الصفات البدنية والحركية (المداومة، الرشاقة، المرونة، السرعة) وهذا لصالح المنخرطين |              |  |



|   |              |                  |               |
|---|--------------|------------------|---------------|
| مقال علمي بمجلة علوم وتقنيات<br>النشاطات البدني والرياضي،<br>جامعة العلوم والتكنولوجيا<br>وهران، العدد السابع   | 2019 الجزائر | شنوف خالد وآخرون | الباحث        |
| مقارنة بعض عناصر اللياقة البدنية (المرونة، السرعة، القوة) لدى الرياضيين حسب<br>متغير نوع النشاط البدني الرياضي (نشاط فردي، جماعي) فئة الأواسط.  |              |                  | عنوان الدراسة |
| هدفت الدراسة إلى مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة، القوة والمرونة)<br>حسب متغير النشاط البدني الرياضي.   |              |                  | هدف الدراسة   |
| المنهج الوصفي   |              |                  | منهج الدراسة  |
| اختيار العينة بطريقة قصدية تمثلت في 44 لاعبا (8 ألعاب القوى، 11 كاراتيه، 12<br>كرة القدم، 13 الكرة الطائرة)   |              |                  | عينة الدراسة  |
| اختبارات عناصر اللياقة البدنية  |              |                  | أداة الدراسة  |
| - توجد فروق ذات دلالة احصائية في السرعة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط<br>البدني والرياضي.<br>- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القوة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط<br>البدني والرياضي.<br>- توجد فروق ذات دلالة احصائية في المرونة لدى الرياضيين حسب نوع النشاط<br>البدني والرياضي. |              |                  | أهم النتائج   |

## الدراسات العربية

|   |               |                           |               |
|---|---------------|---------------------------|---------------|
| مقال علمي بالمجلة العلمية لجامعة<br>الملك فيصل (العلوم الانسانية<br>والادارية)، المجلد 01، العدد<br>01. | 2000 السعودية | عبد الكريم عبد<br>المصطفي | الباحث        |
| دراسة مقارنة للياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قطاع التعليم الابتدائي في المنطقة                |               |                           | عنوان الدراسة |



|  |              |
|--|--------------|
| الشرقية بالمملكة العربية السعودية  |              |
| تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمنطقة الشرقية، وكذلك مستوى فروق اللياقة البدنية بين تلاميذ المناطق التعليمية في عناصر اللياقة البدنية المقترحة.   | هدف الدراسة  |
| استخدام المنهج الوصفي (الدراسات المسحية)   | منهج الدراسة |
| بلغت عينة الدراسة 384 تلميذ.   | عينة الدراسة |
| بطارية اختبار اللياقة البدنية (ثني الذراعين، ثني الجذع من وضع الرقود مع ثني الركبتين مع تثبيت القدمين على الأرض بمساعدة الزميل، الجلوس من وضعية القرفصاء واختبار الوثب للأمام من الحركة)   | أداة الدراسة |
| <p>- وجود فروق دالة إحصائية بين جميع تلاميذ القطاعات التعليمية في عناصر اللياقة البدنية المقترحة (القوة العضلية، التحمل العضلي، القوة المميزة بالسرعة).</p> <p>- لم تكن هناك فروق تذكر بين تلاميذ القطاعات التعليمية في التمرين الثالث (القوة المميزة بالسرعة) لكل من القطيف والدمام والخير وصفوى ما عدا قطاع النعيرية التعليمي وكانت تلك الفروق لصالح تلاميذ القطاعات الأربعة الأخرى.</p> <p>- لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين مستوى اللياقة البدنية في كل من الفصل الدراسي الأول والفصل الدراسي الثاني لجميع القطاعات التعليمية.</p> | أهم النتائج  |

|  |                      |               |
|--|----------------------|---------------|
| مقال علمي بمجلة الرياضة المعاصرة، المجلد 01، العدد 01  | محمد علي كاطع وآخرون | الباحث        |
| دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات                               |                      | عنوان الدراسة |
| دراسة مستوى عناصر اللياقة البدنية لطالبات السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية للعام الدراسي (1999-2000) |                      | هدف الدراسة   |
| المنهج الوصفي  |                      | منهج الدراسة  |
| ضم البحث 48 طالبة في السنة الرابعة (الأوروبيك 9 طالبات، الكرة الطائرة 9، السلة 9، الساحة والميدان 9)       |                      | عينة الدراسة  |



|              |  |
|--------------|--|
| أداة الدراسة | الاختبارات البدنية (ركض 50 متر، اختبار التحمل ركض 400م ، اختبار تمرين بطن لمدة دقيقة، رمي الكرة الطبية، القفز الثابت من الوقوف.  |
| أهم النتائج  | - عدم ظهور فروق معنوية في اختبارات السرعة، تمرين البطن، القوة الانفجارية للذراعين والساقين بين الاختصاصات الأربعة.<br>- ظهور فروق معنوية لصالح المجموعة الرابعة الساحة والميدان في صفة التحمل. |

|               |   |             |   |
|---------------|---|-------------|---|
| الباحث        | أمجاد عبد الحميد<br>الماجد  | 2009 العراق | مقال علمي بمجلة القادسية<br>لعلوم التربية الرياضية، المجلد<br>09، العدد 01. |
| عنوان الدراسة | دراسة مستويات اللياقة البدنية لطلبة قسم التربية الرياضية  |             |   |
| هدف الدراسة   | هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى النشاط البدني لدى التلاميذ (12-15 سنة) بمدينة الرياض.  |             |   |
| منهج الدراسة  | استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.  |             |   |
| عينة الدراسة  | شملت عينة البحث طلبة قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية وبواقع 171 طالب.   |             |   |
| أداة الدراسة  | اختبار كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (اختبار الجري 2400م).   |             |   |
| أهم النتائج   | - يتوزع غالبية طلبة الدراسات الصباحية من مستوى ضعيف جدا وضعيف ومتوسط.<br>- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الدراستين المسائية والصباحية ولصالح الدراسة المسائية في مستوى اللياقة البدنية. |             |   |



| الباحث        | مشعان بن زين<br>الحرني  | 2012 السعودية | مقال علمي بمجلة جامعة الملك<br>سعود للعلوم التربوية والدراسات<br>الاسلامية، المجلد 24، العدد<br>.02 |
|---------------|---|---------------|---|
| عنوان الدراسة | مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى التلاميذ (12-15 سنة) بمدينة الرياض   |               |   |
| هدف الدراسة   | هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى النشاط البدني لدى التلاميذ (12-15 سنة) بمدينة الرياض.      |               |   |
| منهج الدراسة  | استخدام المنهج الوصفي (الدراسات المسحية)  |               |   |
| عينة الدراسة  | تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وبلغ قوامها 250 تلميذ من المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض.  |               |   |
| أداة الدراسة  | الاختبارات البدنية (الجرني المشي 1600م، رفع الكتفين وأعلى الظهر، مد الذراعين من الجلوس).  |               |   |
| أهم النتائج   | - انخفاض مستوى اللياقة القلبية التنفسية.<br>- كانت اللياقة العضلية والمرونة في الحدود الآمنة صحياً.<br>- مستوى النشاط البدني منخفض. |               |   |

| الباحث        | بيريفان عبد الله<br>المفتي وآخرون   | 2014 السعودية | مقال علمي بمجلة علوم التربية<br>الرياضية، المجلد 07، العدد 05 |
|---------------|---|---------------|---|
| عنوان الدراسة | دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية بين التلاميذ الأسوياء و المعاقين سمعياً  |               |   |
| هدف الدراسة   | معرفة الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية بين التلاميذ الأسوياء والمعاقين سمعياً |               |   |
| منهج الدراسة  | استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المقارنات  |               |   |



|  |                     |
|--|---------------------|
| <p>34 تلميذ بطريقة عمدية من تلاميذ الصف السادس الابتدائي في معهد هيووا للإعاقة السمعية ومدرسة زناكو الابتدائية في مركز محافظة اربيل والبالغ اعمارهم ما بين (11-12) سنة للعام الدراسي (2014-2015) والبالغ عددهم (11) تلميذا من ضعاف السمع و(10) تلاميذ من الصمم (13) تلميذا من الاسوياء</p>   | <p>عينة الدراسة</p> |
| <p>استخدام اختبارات اللياقة البدنية والحركية ( الجري 30م ، ثني الذراعين من الانبطاح المائل ، ثني الجذع ، الوثب الطويل من الثبات ، بارو للرشاقة )</p>   | <p>أداة الدراسة</p> |
| <p>- تفوق التلاميذ الاسوياء على ضعاف السمع في اختبارات (الجري 30م، ثني الجذع، بارو للرشاقة).<br/>- تكافؤ التلاميذ الاسوياء وضعاف السمع في اختباري (ثني الذراعين من الانبطاح المائل ، الوثب الطويل من الثبات).<br/>- تفوق التلاميذ الاسوياء على الصم في اغلبية اختبارات اللياقة البدنية والحركية باستثناء اختبار(ثني الذراعين من الانبطاح المائل ) حيث تكافؤ المجموعتان في ذلك.</p> | <p>أهم النتائج</p>  |

## الدراسات الأجنبية

| مقال علمي بمجلة العلوم والتكنولوجيا الهندية، المجلد 04، العدد 1.05 <sup>1</sup> | 2011 الهند | Vishaw<br>Gaurav et al   | الباحث        |
|---|------------|--|---------------|
|   |            | مقارنة عناصر اللياقة البدنية بين رياضيي الألعاب الفردية والألعاب الجماعية  | عنوان الدراسة |
|   |            | هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين رياضيي الألعاب الفردية والألعاب الجماعية.   | هدف الدراسة   |
|   |            | المنهج الوصفي.   | منهج الدراسة  |
|   |            | تكونت العينة من 30 رياضيا المجموعة الأولى تتكون من 15 رياضيا في الألعاب الجماعية و المجموعة الثانية تتكون من 15 رياضيا في الألعاب الفردية من الفئة العمرية 18-25 سنة تم اختيارهم من قسم التربية الرياضية بجامعة ناناكديف | عينة الدراسة  |

<sup>1</sup> www.indjst.org





|                 |  |
|-----------------|--|
| أمريستار بالهند |  |
| أداة الدراسة    | الاختبارات البدنية للقدرة العضلية، القوة، السرعة، الرشاقة والتحمل  |
| أهم النتائج     | - لرياضي الألعاب الفردية مستوى أعلى في عناصر اللياقة البدنية (القدرة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة، السرعة والقوة بالنسبة لرياضي الألعاب الجماعية.<br>- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين رياضي الألعاب الفردية والألعاب الجماعية في عناصر اللياقة البدنية المختبرة لصالح رياضي الألعاب الفردية. |

|               |  |            |   |
|---------------|--|------------|---|
| الباحث        | Mohammad<br>Muzamil<br>Shah  | 2013 الهند | مقال علمي بمجلة البحوث الدولية لعلم الاجتماع والعلوم الانسانية، المجلد 04، العدد 02. <sup>2</sup> |
| عنوان الدراسة | مقارنة القدرات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين، السرعة والرشاقة) بين الذكور والإناث المتمدرسين                                   |            |   |
| هدف الدراسة   | هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين المتمدرسين حسب الجنس (ذكور وإناث) في بعض عناصر اللياقة البدنية .                              |            |   |
| منهج الدراسة  | المنهج الوصفي.   |            |   |
| عينة الدراسة  | 30 طالب وطالبة (15 ذكور، 15 إناث) من الفئة العمرية 21-25 سنة   |            |   |
| أداة الدراسة  | الاختبارات البدنية.  |            |   |
| أهم النتائج   | - يوجد فرق بين الذكور والإناث في اختبارات القوة الانفجارية للرجلين والسرعة.<br>- لا يوجد فرق بين الذكور والإناث في اختبار الرشاقة. |            |   |



| الباحث        | Maya Yadav<br>et Kanta<br>Rohilla   | 2014 الهند | مقال علمي بالمجلة الدولية<br>للبحث والتطوير المتعددة<br>الاختصاصات، المجلد 01،<br>العدد 05. <sup>3</sup> |
|---------------|---|------------|--|
| عنوان الدراسة | دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية لدى الطلبة الممارسين والغير ممارسين                                     |            |  |
| هدف الدراسة   | هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الطلبة الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي في عنصري القوة والسرعة. |            |  |
| منهج الدراسة  | المنهج الوصفي.  |            |  |
| عينة الدراسة  | تكونت العينة من 50 طالب من الفئة العمرية 18-25 سنة (25 ممارس و25 غير ممارس)                                 |            |  |
| أداة الدراسة  | الاختبارات البدنية اختبار السرعة 50 م والوثب العالي من الجلوس.  |            |  |
| أهم النتائج   | - للممارسين سرعة وقوة أكبر من الغير الممارسين.  |            |  |

| الباحث        | Samita S<br>.bute et al   | 2014 الهند | مقال علمي بالمجلة الدولية للتربية<br>البدنية والرياضية ، المجلد 01،<br>العدد 07. <sup>4</sup> |
|---------------|---|------------|---|
| عنوان الدراسة | مقارنة الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين بين الفتيات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي.   |            |   |
| هدف الدراسة   | الهدف من الدراسة دراسة الفرق في الاستهلاك الأقصى للأكسجين بين الفتيات الرياضيات والغير رياضيات، وعرض أهمية الرياضة على اللياقة البدنية. |            |   |
| منهج الدراسة  | المنهج الوصفي.  |            |   |
| عينة الدراسة  | 50 فتاة (25 رياضية، 25 غير رياضية) من الفئة العمرية 18-22 سنة   |            |   |
| أداة الدراسة  | الاختبارات البدنية.   |            |   |

<sup>3</sup> www.allsubjectjournal.comx<sup>4</sup> www.iosrjournals.org



|             |  |
|-------------|--|
| أهم النتائج | - الاستهلاك الأقصى للأكسجين للفتيات الممارسات للرياضة على مقارنة بالفتيات الغير ممارسات للرياضة. |
|-------------|--|

| الباحث        | Piyali Mishra et Provash Das   | 2015 الهند | مقال علمي بالمجلة الدولية للبحوث العلمية، المجلد 02، العدد 08.5 |
|---------------|--|------------|---|
| عنوان الدراسة | دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبات كرة السلة والكرة الطائرة (13-19 سنة).  |            |   |
| هدف الدراسة   | هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين لاعبات كرة السلة والكرة الطائرة في بعض عناصر اللياقة البدنية (توافق العين واليد، الرشاقة، القوة الانفجارية لليدين والرجلين).                          |            |   |
| منهج الدراسة  | المنهج الوصفي.   |            |   |
| عينة الدراسة  | تكونت العينة من 22 لاعبة (11 لاعبة لكرة السلة، 11 لاعبة للكرة الطائرة).  |            |   |
| أداة الدراسة  | الاختبارات البدنية (القفز العمودي، الجري 10*4).  |            |   |
| أهم النتائج   | - لا يوجد فرق بين لاعبات كرة السلة ولاعبات الكرة الطائرة في اختبارات القوة الرشاقة، القوة الانفجارية لليدين والرجلين).<br>- يوجد فرق في اختبار توافق العين مع اليد لصالح لاعبات كرة السلة. |            |   |

التعليق على الدراسات المشابهة والمرتبطة:

- من حيث الموضوع:

تشابهت معظم الدراسات في تناولها عناصر اللياقة البدنية، حيث تناول عدد كبير من الباحثين الفروق في عناصر اللياقة البدنية، في حين تناول البعض مستوى اللياقة البدنية.



- من حيث الفترة الزمنية:

أجريت الدراسات في فترة زمنية بين سنة 2000 إلى سنة 2019.

- من حيث الهدف:

اتفقت معظم الدراسات إلى دراسة الفروق في عناصر اللياقة البدنية مع اختلاف مجتمع الدراسة.

- من حيث المنهج:

استعملت كل الدراسات المنهج الوصفي مع اختلاف الأسلوب (المقارن، المسحي).

- من حيث العينة:

اختلفت الدراسات في طبيعة العينة (متمدرسين، رياضيين، غير رياضيين)، مع اختلاف الجنس (ذكور وإناث)، كذا اختلفت في الفئة العمرية حيث تراوح ما بين (09 سنوات إلى 25 سنة)، بالإضافة في اختلاف حجمها حيث بلغت من 22-384).

- من حيث أدوات الدراسة:

اتفقت جميع الدراسات في الأدوات المستعملة فيها، حيث كانت الاختبارات البدنية هي أداة الدراسات المعروضة.

- من حيث نتائج الدراسة:

اختلفت النتائج مع اختلاف نوع الدراسة، خاصة المتعلقة بالفروق، حيث اتفقت بعض الدراسات في النتائج وأخرى اختلفت.

**مدى الاستفادة من الدراسات المشابهة والمرتبطة:**

تعتبر الدراسات المشابهة والمرتبطة أرضية للباحث لبناء تصوره ورسم طريقه للإنتلاق البحثي، ونظرا لإنعدام دراسات سابقة تناولت موضوعنا، لجأ الباحث إلى الدراسات التي لها علاقة بمتغيرات بحثنا، مع اختلاف في عينات الدراسة، ويمكن أن نوجز مدى الاستفادة البحث من هذه الدراسات في النقاط التالية:

- ضبط موضوع الدراسة بدقة أكثر.



- توفر الخلفية النظرية للباحث المتعلقة بدراسته.
- إعداد وصياغة الإشكالية.
- إثراء الإطار النظري العام للبحث.
- المساعدة في اختيار أداة الدراسة التي كانت ممثلة في الاختبارات البدنية، حيث ساعدت الدراسات على توفير نوعية الاختبارات وكذا طريقة استعمالها.
- التعرف على الاختبارات المقننة التي تخدم عينة الدراسة.

# الجانحة النظرية

# الفصل الأول

## اللياقة البدنية وعناصرها



## تمهيد

ازداد الاهتمام في الآونة الأخيرة باللياقة البدنية في الكثير من الدول ، إذ تعد من أهم الأهداف التي تسعى التربية البدنية لتحقيقها، و تعتبر إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد حتى يتمكن من ممارسة جميع الأنشطة البدنية على أكمل وجه.

و تزداد أهمية اللياقة لبدنية لدى فئة الأطفال و المراهقين لأن هذه الفئة أكثر عرضة للحمول البدني و هذا ما تؤكدته نتائج البحوث لحدیثة التي أجريت سواء في أمريكا الشمالية أو في أوروبا إلى أن انخفاضاً ملموساً في مستوى النشاط البدني يحدث بعد عمر 12 سنة لدى الناشئة ، و يستمر حتى عمر 18-19 سنة .

لهذا حاولنا في هذا الفصل تسليط الضوء على عناصر اللياقة البدنية لدى فئة المراهقين، ومكوناتها و طرق قياسها و طرق تنميتها .





## 1- التطور التاريخي لمفهوم اللياقة البدنية

مر مفهوم اللياقة البدنية عبر مراحل تاريخية متعددة، وكان لكل مرحلة تاريخية مفهومها الخاص حسب الظروف المحيطة بتلك المرحلة في ذلك العمر.

- ففي العصر الحجري القديم استخدم الإنسان الحجارة للدفاع عن نفسه ومارس الأنشطة الحركية بشكل إجباري للحفاظ على البقاء فحياته كانت مليئة بالخوف والترحال.

- أما في بلاد الرافدين في الفترة (2350 - 2900) ق.م اهتموا العديد من الأنشطة الرياضية التي هدفت نحو إعداد المقاتل للحرب، وفي زمن الآشوريين انصب اهتمامهم باللياقة البدنية للعمل على تهيئة الفرد للأغراض العسكرية والبيئية والدينية وليس كغرض ترويجي في تلك الفترة ولكنه عرف ضمنا.

- اعتنى الفراعنة (قدماء المصريين) بأجسامهم، فالرجال منهم يمتازون بأجسام صلبة وقوية ومتناسقة، وقد كانت اللياقة البدنية أساسا من الأسس التي تعتمد في تولي الحكم، فقد كان الأمر يتطلب أن يقطع الحاكم في يوم تنصيبه شوطا من الجري أسموه "شوط القران". ومارس الفراعنة ألوان من الأنشطة الحركية لمدة طويلة وتحت إشراف نظام صارم يهدف إلى رفع كفاءتهم البدنية مما أكسبهم القوة والجلد اللازمة لتحقيق الأهداف العسكرية. (أحمد حمدان، عبد الرزاق أسليم، 2016، ب ص)

- وفي عصر الحضارة الإغريقية التي انبثقت من حضارة شعوب أوروبا القديمة التي نزحت إلى اليونان وحكمتها عام 1200 ق.م حيث كان هناك اتجاهات مختلفة لمفهوم اللياقة البدنية "ففي اسبارطة سيطر الطابع العسكري وأصبح الهدف هو إعداد مواطن قوي وشجاع وجسور ومطيع لرؤسائه وإعداد أمهات قويات لاعتقادهم بأن المرأة القوية تنجب الأطفال الأقوياء، وكانوا يتركون المواليد الضعفاء يموتون على سفح جبل (تاديجنس). (أحمد حمدان، عبد الرزاق أسليم، 2016، ب ص)

- أما في أثينا فقد مارسوا التربية البدنية كوسيلة لتحقيق أهداف عسكرية وترويجية واجتماعية، وقد ذكرت الالباذة والأوديسه للشاعر الاغريقي هوميروس الكثير من الفنون الرياضية في العصر الأثيني، فالجتماع كان ديناميكي متطور آمن بالحرية وركز على الرياضة. (أحمد حمدان، عبد الرزاق أسليم، 2016، ب ص)

- في الصين كانت نظرتهم إلى النواحي العسكرية على أنها أعمال الشيطان لذا لم تحفزهم الروح العسكرية إلى الاهتمام بالتربية البدنية، وتغير التفكير الصيني التقليدي في مرحلة شودينا شتي (1122-249)

ق.م حيث اتخذت التربية الصيغة العملية المتزنة فاتجهت إلى العناية بالعقل والجسم للطفل. (أحمد حمدان، عبد الرزاق أسليم، 2016، ب ص)

- وكان مفهوم اللياقة البدنية عند العرب قبل الإسلام هو الاهتمام بإعداد الشباب إعداداً بدنياً ليصبحوا مقاتلين أشداء وقد برزوا في فنون الفروسية والرماية.

- وقد حث الإسلام على تنشئة الشباب المسلم القوي فقد أوصى الرسول صلى الله عليه وسلم بالاهتمام بالرياضة وقال "حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي". وقال سبحانه وتعالى في كتابه العزيز ﴿وَأَعْرِضْ لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطٍ لَيْلٍ تَرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّكُمْ﴾ (الأنفال: 60) (أحمد حمدان، عبد الرزاق أسليم، 2016، ب ص)

- أما في العصور الوسطى فقد كانت الكنيسة هي المسيطرة ودعت إلى إهمال شؤون الجسم والاهتمام بالروح مما أدى إلى انصراف الناس إلى العبادة، في حين أنها لم تخلو من ممارسة بعض الأشراف والنبلاء الأنشطة التي تساعد على إعدادهم كفرسان.

- أما مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث فقد تطور واتسعت رقعة آفاقه باتساع متطلبات الحياة للياقة البدنية وحاجتها الضرورية للايفاء بتعويض الجسم بتمارين تساعد في الحفاظ على هيكله العظمي وجهازه العضلي قوي، بسبب الراحة التي هيأها التطور التقني من آلات وسهولة الحصول على متطلبات العيش بجهد بسيط ولذا ظهر الاهتمام من قبل العلماء بالتمارين البدنية في مختلف أنحاء العالم وظهرت المدارس المتعددة، ومن هذه المدارس المدرسة النمساوية والتي تزعمها (جوفلهومز وماري شترايجر) وكانت فكرتها الأساسية هي التمارين الطبيعية التي تؤدي بدون قيد أو شرط، وشجعا التربية الرياضية المتمركزة حول الطفل. (أحمد حمدان، عبد الرزاق أسليم، 2016، ب ص).

والمدرسة الألمانية التي أسسها (جوتس موث) ووضع كتاباً عن التمارين البدنية للأطفال، أما في نهاية القرن الثامن عشر، ونتيجة لتطور الدوافع السياسي ظهرت النزعات القومية فقام "فريدريك يان" بجمع الشباب وتدريبهم جسمانياً لدوافع سياسية وعسكرية خاصة بعد هزيمة ألمانيا على يد نابليون عام 1806م، ومن المدارس المشهورة المدرسة السويدية والتي أسسها (بيير هندريك لنج) والذي لقب بأب التمارين البدنية لأنه ابتكر التمارين الثنائية واهتم بالتمارين العلاجية، ووضع لنج تماريناً لمختلف أجزاء الجسم (الرأس، الرقبة، الجذع والأطراف). (أحمد حمدان، عبد الرزاق أسليم، 2016، ب ص)



## 2- تعريف اللياقة البدنية

مهما تباينت التعريفات حول المقصود بكلمة اللياقة البدنية، فإنها تتلاقى جميعا في مصب واحد، لكون كل تعريف يكمل سابقه بشكل أو بآخر، وتعود كثرة التعريفات المقدمة للياقة البدنية إلى اتساع أهدافها ضمن النشاط الرياضي البحث إلى الجانب الصحي، الوقائي والجمالي للإنسان.

ومن هذا المنطلق تعرف منظمة الصحة العالمية اللياقة البدنية بأنها: القدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض ، (رشيد، يوسف إسلام، 2016، ص 08)، في حين يرى الأخصائيون في علم الفسيولوجيا، ومنهم " فوكس Fox" وآخرون (1987): أن اللياقة البدنية هي الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة" (رشيد، يوسف إسلام، 2016، ص 08).

- ويعرفها Hoekey (1981): على أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية، ويضيف على أنها مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على إنجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد. (حسين عزيز، 2015، ص 08).

- ولقد عرف اللياقة البدنية Clarke (1976): على أنها القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لا مبرر له من توافر قدر كاف من الطاقة للاستمتاع بوقت الفراغ وممارسة الهوايات المحببة ومواجهة الضغوط البدنية التي تفرضها حالات الطوارئ. (حسين عزيز، 2015، ص 08).

- أما كل من Corbin and Lindsey فعرفا اللياقة البدنية: على أنها قدرة الإنسان على إنجاز أعماله اليومية بكفاءة عالية وفاعلية، وهي تتكون من إحدى عشر مكونا مختلفا، كل واحد منهم يساهم في الارتفاع بمستوى الكفاءة البدنية خاصة ومستوى حياة الفرد بصفة عامة. (حسين عزيز، 2015، ص 08).

- ويعرفها Fails and Baylor and Dishman (1980): بأنها شكل من الحماس الفردي ومشاركة مستمرة في التدريبات الرياضية الموجهة نحو العمل على الارتفاع بمستوى المعيشة للفرد. (حسين عزيز، 2015 ، ص 08).



- أما Allsen and Vance and Harrison فقد عرفوا اللياقة البدنية على أنها: انعكاس لقدرة الفرد للعمل بمهمة واستمتاع بدون ظهور حالة من التعب لا مبرر لها مع توفير بعض الطاقة لاستخدامها في أنشطة ترويجية ومواجهة حالات الطوارئ الغير متوقعة. (حسين عزيز، 2015، ص 08-09).
- ومن جهة اخرى يرى كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (1997) أن اللياقة البدنية تعني: تلك الحالة التي تصف درجة قدرة الفرد على تأدية الفعل، وهي قدرة العمليات الحيوية في الجسم على تأمين الطاقة اللازمة للجهد المبذول دون الإصابة بالإعياء. (رشيد، يوسف إسلام، 2016، ص 10).
- وغير بعيد عن التعريفات السابقة يعرف خالد كامل (2011) اللياقة البدنية بشكل عام بأنها: مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن تحمل الدوري التنفسي، والتركيب الجسمي، وقوة العضلات الهيكلية، وتحملها، ومرونتها. (رشيد، يوسف إسلام، 2016، ص 11).
- كما عرفها "كلافج أندرسون" بأنها: قدرة جهاز التنفس، والدورة الدموية على استعادة الحالة الطبيعية بعد أداء عمل معين" في حين تعرفها ليلي السيد فرحات (2001) على أنها: "قدرة الفرد على قيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون الإجهاد، مع الاحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة، وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقا لمراحل النمو. (رشيد، يوسف إسلام، 2016، ص 11).
- كما أن اللياقة البدنية كما ذكر khedergot (1967) هي: الحالة أو الوضعية العامة التي يصلها الرياضي من خلال نتائج تدريباته" والأمر هنا يتعلق بكافة أجزاء، وأعضاء، وأجهزة الفرد الخارجية، والداخلية التي يمسه التدريب أو التي تتعرض لبرنامج تدريبي يسهم في تطوير قدرات الرياضي البدنية، والمورفو-وظيفة.
- كما أن هذا التعريف للياقة البدنية يبين توجهها نحو التثمين، والمحافظة على الصحة، وتكوين البنية الجسمية للرياضي، بالإضافة إلى تطوير الصفات البدنية. (رشيد، يوسف إسلام، 2016، ص 11).
- أما الدكتور حنفي محمود مختار (1990) فيرى بأن اللياقة البدنية هي: كل الإجراءات، والتمرينات التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية التي بدونها لا يستطيع القيام بالاداء المهاري والخططي.
- وبالنظر إلى ما ذكره Katchani و Gorsky (1984)، والمتمثل في ضرورة تلاؤم محتوى اللياقة البدنية ، ومؤثراتها مع مستوى الفئة العمرية، والمعطيات البدنية القاعدية للمجموعة ككل، يتضح اتجاه هام وفكرة جوهرية

وهي إلزامية للتخطيط السليم، والصائب لمكونات اللياقة البدنية، وحتمية معرفة المرحلة العمرية للممارسين حتى يمكن لمكونات اللياقة البدنية أن تؤثر تأثيراً صائباً، وصحيحاً على جسم الممارس دون أن تكون مضرّة بصحته ، سواء تعلق الأمر بالجهاز العضلي أو الجهاز الدوري أو التنفسي أو سائر الأجهزة والأعضاء خاصة إن أخذت بجرعات لا تتناسب والفئة العمرية الممارسة. (رشيد، يوسف إسلام، 2016، ص 12).

- إنه من خلال التعريفات السابقة، ندرك أن تغير مفهوم اللياقة البدنية جاء مع تغير التقدم العلمي والتكنولوجي ، حيث تغير أسلوب الحياة تماماً في النصف الأخير من القرن العشرين عن نصفه الأول فقد كان التركيز في قياس اللياقة البدنية يعتمد على قياس القوة العضلية للفرد، لأنه كان يعتمد عليها بشكل أساسي قديماً. (رشيد، يوسف إسلام، 2016، ص 13)

- بينما نجد الجمعية الأمريكية للطب الرياضي تعرف اللياقة البدنية على أنها تلك التي تقتصر على الاستهلاك الأقصى للأكسجين ( اللياقة الهوائية والتركيب الجسمي (نسبة الشحوم في الجسم)، واللياقة العضلية الميكانيكية (القوة والتحمل العضلي والمرونة). (جميل عاصي، 2017، ص 27).

- أما الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والتعبير الحركي 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 الميكانيكية. (جميل عاصي، 2017، ص 27).

كما ندرك كذلك أن مختلف التعريفات السابقة، تتلاقى في عناصر مشتركة توحي بأن اللياقة البدنية هي عبارة عن عملية متكاملة، ودائمة في كل وقت وحين، وفي كل مراحل التدريب الرياضي، هدفها محدد بدقة ووضوح، وهو الصفات البدنية التي يتعدى تأثيرها الجوانب الخارجية للجسم ليصل إلى الأعضاء والأجهزة الداخلية.

أما في عصرنا الحاضر فقد أصبحت اللياقة البدنية تقاس بشكل خاص وعمدى كفاءة، وجلد الجهاز الدوري التنفسي، والذي يتكون من القلب والرئتين. (رشيد، يوسف إسلام، 2016، ص 13)

واللياقة البدنية بمفهومها الحديث تشمل عناصر لم تكن موجودة في الخمسينيات، فالتغذية السليمة، والنسبة المثوية للدهون بالجسم أصبحتا ضمن العناصر الأساسية المكونة للياقة البدنية فلم يعد مقبولاً أن يكون الفرد لائقاً بدنياً بدرجة عالية ولديه نسبة عالية من الدهون المتراكمة في جسمه أو أن يكون غذاؤه ناقصاً لمكوناته الأساسية أو غير متوازن، لأن ذلك حتماً سيؤثر على أدائه الرياضي. (رشيد، يوسف إسلام، 2016، ص 13-14).



### 3- أهمية اللياقة البدنية

تكمن أهمية اللياقة البدنية بصورة خاصة للرياضيين كما ذكرها طه إسماعيل آخرون (1989)، ودونما غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن (2013) فيما يلي:

- تلعب اللياقة البدنية دورا هاما في إعداد اللاعب من الناحية المهارية، حيث أن ممارسة التدريبات والتمارين تنتمي لنشاط رياضي ما ، وتختص به ترتبط ارتباطا وثيقا بتنمية بعض العناصر البدنية الاساسية فأداء أي مهارة مهما كانت طبيعتها، وفي أي نشاط رياضي كان تتطلب حضورا كاملا لبعض أو لجل مكونات اللياقة البدنية فالقذف مثلا في كرة القدم كمهارة حركية يتطلب تطورا كافيا، وكاملا للقوة المميزة بالسرعة بالدرجة الأولى وكذلك الشأن للرشاقة، والمرونة بالدرجة الثانية، وهي مكونات أساسية، وعناصر رئيسية للياقة البدنية تسمح بأداء صحيح، وسليم لمهارة القذف نحو المرمى. (رشيد، يوسف إسلام، 2016، ص 14).

- إن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والحركية للرياضيين، وهو ما تؤكد علميا وعمليا ، حيث أن اللياقة البدنية توفر للرياضي بجانب لياقته الفنية مجالا أفضل لنجاحه. (رشيد، يوسف إسلام ، 2016، ص 14).

- إن للجانب الخططي دورا بارزا في تحديد نتائج الرياضيين على جميع المستويات وإن اختلف هذا من رياضة إلى أخرى ولن يكون الأداء الخططي ناجحا إلا إذا ارتكز واعتمد على مكونات اللياقة البدنية، بالإضافة إلى المهارت الحركية فالرياضي الذي يستطيع أن يجمع بين إتقان الجانب الخططي، ودرجة عالية أو مثلى من عناصر اللياقة البدنية الأساسية (القوة، السرعة، المداومة التحمل، الرشاقة، المرونة) يستطيع أن يصمد على أرضية المنافسة ، وينجح في حسن تفكيره، لأنه اعتمد على مدخرات بدنية إلزامية لإنجاح خططه فالتدريب الخططي، وتدريب مكونات اللياقة البدنية مرتبطان ارتباطا، وثيقا وينمي كل واحد منهما الآخر. (رشيد، يوسف إسلام ، 2016، ص 14-15).

- إن القدرات البدنية التوافقية، والقدرات الخططية والمهارة والقدرات والصفات الإرادية والأخلاقية جميعها هي عبارة عن العوامل المحددة لمستوى الرياضي، وهي متلازمة بعضها مع بعض إذ أن وجود شروط بدنية جيدة يساعد على ثبات مستوى الأداء المهاري ومن جهة أخرى يستطيع الرياضي ذو المستوى الخططي الجيد والثابت أن يستفيد من القدرات البدنية. (رشيد، يوسف إسلام، 2016، ص 15).



وكما أن للياقة البدنية أهمية بالغة في حياة الأفراد، والمجتمع، لكونها وكما يرى ساري أحمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم (2001) تتيح الطثير من الفرص للفرد باكتساب الخبرات الاجتماعية الفنية التي تساعد في تكوين شخصيته وتهيئته للتفاعل مع طبيعة الحياة، ويمكن تلخيص هذه الأهمية في العناصر التالية:

أ- الأهمية الاجتماعية:

تهيئ ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية والرياضية كثيرا من الفرص التي تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية الفنية التي تساعد كثيرا في تكوين شخصية الفرد لجهة الجماعة، واكتسابه لمستويات سلوكية مناسبة كما أنها تشيع فيه شعور الانتماء وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السامية.

والتفاعل الاجتماعي هو عامل أساسي مصاحب للنمو البدني، لهذا يجب الاهتمام بالألعاب الجماعية كونها وسيلة من وسائل تطوير اللياقة البدنية لتنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد. (أحمد حمدان، عبد الرزاق اسليم ، 2016، ب ص).

ب- الأهمية الصحية

تساهم اللياقة البدنية في تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق تأثيرها المباشر على الأجهزة الوظيفية.

حيث يزداد حجم القلب نتيجة الأعباء التي تقع عليه أثناء اللعب وكذلك قوة الدفع القلبي مما ينتج عنه زيادة في كمية الدم المتدفقة في كل ضربة من ضربات القلب إذا ما قورنت بالشخص غير اللائق بدنيا، وتعود دقات القلب بعد المجهود إلى حالتها الطبيعية لدى الفرد اللائق بدنيا أسرع بكثير من غير اللائق بدنيا، وتؤثر اللياقة البدنية على ضغط الدم حيث يكون ارتفاع الضغط لدى الشخص اللائق بدنيا أقل منها في غير اللائق.

واللياقة البدنية تزيد من السعة الحيوية للرئتين وتزيد من اتساع القفص الصدري، وتبطئ سرعة التنفس ويزداد عمقا.

وتعمل اللياقة البدنية على تطوير الجهاز العضلي (600 عضلة تقريبا) من خلال زيادة سمك وقوة غلاف الليفة العضلية، وكذلك تضخم كمية النسيج الضام داخل العضلة ويزداد حجمها وقوتها وتكتسب الجلد. (أحمد حمدان ، عبد الرزاق اسليم، 2016، ب ص).

كم أكد كل من محيّمات رشيد ولوكيا يوسف إسلام (2017) أن للياقة البدنية تأثير على الجهاز العصبي من خلال زيادة سرعة الإيصال الحسية، الحركية. (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص 16).

#### ج- الأهمية النفسية:

إن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تخرج الفرد من وسطه الإعتيادي الميء بالمتناقضات، والمشاكل، وظروف الحياة الصعبة، والتي تفرض عليه ضغوطا نفسية عالية، لتدخله في مجال يساهم بشكل فعال من خلال التفاعل مع محتوى هذه الأنشطة الممارسة في التحكم في تعبيراته الانفعالية، وتبعد عنه القلق، وتخفف من حدة الصراعات المختلفة إقداما كانت أم إحجاما، وتزيد من دوافعه نحو العمل، هذا بالإضافة إلى تنمية الصبر، والإرادة، والجلد. (رشيد، يوسف إسلام، 2016، ص 16).

وتساهم اللياقة البدنية في تنمية ميل الفرد نحو أنشطة الترويح الصحي كوسيلة للتخلص من الإجهاد العقلي والانفعالي الناتج عن ضغط الحياة المعاصرة ومستلزماتها الملحة، فالدماغ يفرز هرمون مضاد للاكتئاب (الأندروفين) أثناء ممارسة رياضات التحمل. (أحمد حمدان، عبد الرزاق اسليم، 2016، ب ص).

#### د- الأهمية العقلية:

إنه ومن خلال الدراسات التي أجريت لإدراك العلاقة بين اللياقة البدنية والعقلية تؤكد وجود علاقة فردية بين اللياقة البدنية، ونسبة النجاح، والتحصيل الدراسي، لأن الأداء الحركي يلتقي مع التعليم العقلي في تهيئة كافة أجهزة الجسم المختلفة، ودعوتها حين العمل سواء كان هذا العمل حركيا أو عقليا (رشيد، يوسف إسلام، 2016، 17). كما يؤكد ساري أحمد حمدان ونورما عبد الرزاق اسليم (2016) أن اللياقة البدنية الجيدة تؤدي إلى استخدام الفكر استخداما مؤثرا وفعالا وتؤدي إلى تنمية وتطوير الصفات العقلية كالتذكر والتحليل والاستنباط والاستنتاج. (أحمد حمدان، عبد الرزاق اسليم، 2016، ب ص).

#### هـ- الأهمية الانتاجية:

ترتبط قدرة الفرد على الانتاج ارتباطا طرديا مع لياقته البدنية وتحقيق اللياقة البدنية فائدة الاحتفاظ بمستوى عال من الأداء طيلة فترة العمل مما يحقق للعمال انتاجا جيدا ودقيقا، كذلك استمرار انتباه العامل على الآلة يجعله في مأمن من الإصابة بالحوادث التي تقع للعمال، وقد أثبتت العديد من الدراسات والبحوث أن اصابات العمال تقع أغلبها في الساعات الأخيرة من العمل ومعظمها يقع نتيجة التعب والإجهاد أو ضعف انتباه الفرد إلى المخاطر





الموجودة في الآلة، كما أن عناصر السرعة والقفوة والرشاقة والجلد التي يكتسبها الفرد من خلال التدريب تمنحه خصائص إيجابية لزيادة قدراته على الانتاج. (أحمد حمدان، عبد الرزاق اسليم، 2016، ب ص).

#### 4- مكانة اللياقة البدنية

تلعب اللياقة البدنية في جميع الرياضات دورا أساسيا في تحديد نتائج المقابلات، ومستوى الأداء فهي تمثل القاعدة الأساسية التي يركز عليها باقي أنواع التحضير الأخرى، وخاصة التحضير المهاري والخططي إنه وبدون لياقة بدنية جيدة لا يمكن تأدية الواجبات التي تستلزمها المنافسات الرياضية خاصة مع التطور الكبير الذي تشهده الساحة الدولية.

لقد ساهمت الدراسات العلمية المختلفة في مجال الرياضة عموما، في رفع مستوى اللاعبين، وحسين أدائهم ، وهو مما أدى بدوره إلى تكثيف الجهود، ورفع حمولات التدريب، والتخصص المبكر، والاحتراف الكلي الذي يقوم على أساس البقاء للأفضل، وللاكثر تحضيرا.

إن هذا الاتجاه زاد من مكانة، وأهمية اللياقة البدنية باعتبارها قاعدة أساسية، فارتفعت نسبتها، وتعددت طرقها ، وتنوعت أساليبها.

وإن كان الأمر كذلك في المجال التدريبي، فإن للياقة البدنية دورا هاما، وأساسيا في صيانة الجسم، وحمايته من مختلف الأمراض، وما يمكن أن يحدث من إصابات ناتجة عن حركات عادية أو حركات رياضية صعبة، وبالتالي المحافظة على صحة الأفراد والمجتمعات. (رشيد، يوسف إسلام، 2016، ص 18).

#### 5- خصائص اللياقة البدنية

يرى كل من أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (2008) أنه من خلال التعريفات السابقة يمكن استخلاص بعض الخصائص والتي ذكرها هي:

أ- أن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة، وتتأثر كذلك بمختلف النواحي النفسية.

ب- أن اللياقة البدنية هي مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة وأعضاء الجسم يمكن قياسه، ويمكن تنميته. (أحمد عبد الفتاح، نصر الدين، 2008، ص 14).



ج- أن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسة الرياضية.

د- اللياقة البدنية لها شق آخر وهو تنمية القدرة البدنية التي تعتمد على مجموعة من العمليات الفسيولوجية وتأثرها بالنواحي النفسية للفرد.

هـ- أن أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية، وتوفير حياة أفضل للفرد.

و- اللياقة البدنية عملية فردية، أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية.

ي- اللياقة البدنية عملية نسبية، بمعنى الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب. (أحمد عبد الفتاح، نصر الدين، 2008، ص15).

## 6- أقسام اللياقة البدنية

يرى كل من عبد زيد الدليمي وعبد الأمير الربيعي (2016) أن تقسم اللياقة البدنية بحسب الغرض منها على الآتي:

أ- اللياقة المرتبطة بالصحة:

وهي مقدار اللياقة البدنية العام والمطلوب من الجميع أن يتمتعوا به بهدف الحصول على الصحة ومقاومة متطلبات الحياة، إذ يحتاج الفرد هذا النوع بشكل عام أو تشكل القاعدة الأساسية لعملية البناء والإعداد الرياضي إذ أن امتلاك هذا النوع من اللياقة سوف للفرد الرياضي الصحة والقيام بمهامه وواجباته على أفضل وجه. (زيد الدليمي، عبد الأمير الربيعي، 2016، ص50).

ب- اللياقة المرتبطة بالإنجاز:

وهي المتطلبات اللازمة لتحقيق إنجازات رياضية معينة أو التفوق بنوع محدد من أنواع الألعاب والفعاليات الرياضية، ويعرف هذا النوع من اللياقة بأنع الكفاءة البدنية والوظيفية لأجهزة الجسم التي لها علاقة بنوع الأداء أو النشاط الذي يقوم به الفرد. (زيد الدليمي، عبد الأمير الربيعي، 2016، ص50).



وحسب كل من أحمد حمدان وعبد الرزاق اسليم (2016)، رشيد ويوسف إسلام (2016) عن صباح رضا ، تقسم اللياقة البدنية إلى نوعين:

أ- اللياقة البدنية العامة:

تعني اللياقة البدنية العامة كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة، وبما يضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع على أفضل صورة، ويعني مفهوم الارتقاء باللياقة العامة أن يسعى الفرد إلى تطوير مكوناتها الأساسية مثل القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة والتوازن. (أحمد حمدان، عبد الرزاق اسليم، 2016، ب ص).

كما تعني اللياقة البدنية العامة إكتساب الفرد جسم متكامل منزن، وإعداد له لبذل الجهود البدني الذي يتطلبه ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة دون تخصص لنوع معين من الألعاب. (رشيد، يوسف إسلام، 2016، ص41).

أهدافها:

تهدف اللياقة العامة حسب محميدات رشيد ولوكية يوسف الاسلام (2017) إلى ما يلي:

- التحسين والمحافظة على المستوى العام للقدرات الوظيفية للجسم.
- تطوير كل الصفات البدنية القاعدية.
- خلق التوازن العام بين الصفات البدنية.
- معالجة الأخطاء الملاحظة في مختلف جوانب اللياقة البدنية.
- تهيئة الجسم بدنيا ووظيفيا لتحمل أعباء وحمل التدريب التخصصي التنافسي. (رشيد، يوسف إسلام، 2016، ص43).

ب- اللياقة البدنية الخاصة:

اللياقة البدنية الخاصة تعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة للإبقاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والأنشطة الرياضية بشكل متخصص. (أحمد حمدان، عبد الرزاق اسليم، 2016، ب ص).

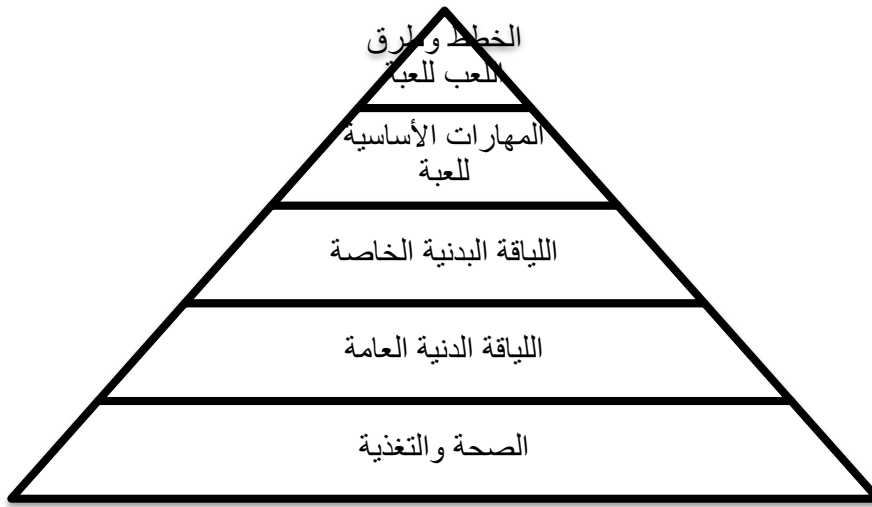


وتوجه اللياقة البدنية الخاصة إلى تطوير الصفات البدنية التي تتناسب والمتطلبات الخاصة بالتخصص الرياضي وخصص هذه اللياقة لإظهار حالة الفورمة الرياضية المثلى للرياضي، أي تناسق وتجانس كل العوامل التي تؤثر بشكل واضح وهام في النجاح خلال المنافسات الرياضية. (رشيد، يوسف إسلام، 2016، ص43).

أهدافها:

تهدف اللياقة البدنية الخاصة حسب محيّمات رشيد ولوكية يوسف الاسلام (2017) إلى:

- تحسين الصفات البدنية الضرورية للنشاط الرياضي الممارس.
- تحسين القدرات القدرات الوظيفية للأعضاء والأجهزة المحدد لبلوغ المستوى العالي.
- تكوين وتشكيل البنية الجسدية للرياضيين حسب متطلبات التخصص.
- معايشة الظروف التقريبية والتعود عليها. (رشيد، يوسف إسلام، 2016، ص45).



شكل رقم (01): يوضح العلاقة بين اللياقة البدنية العامة والخاصة في الأنشطة الرياضية.

المصدر: (أحمد حمدان، عبد الرزاق اسليم، 2016، ب ص)

## 7- مكونات اللياقة البدنية

لقد اختلف العلماء في اطلاق اسم لعوامل اللياقة البدنية، فمعظمهم يطلق عليها الصفات البدنية أو مكونات اللياقة البدنية أو عناصر اللياقة البدنية وكما اختلف العلماء في تسمية الصفات البدنية أو عوامل اللياقة البدنية أو



مكونات اللياقة البدنية أو عناصر اختلفوا في تحديد هذه العوامل نفسها فمنهم من حددها بعشرة عوامل، ومنهم من حددها بخمسة، ومنهم من حددها بثلاثة فقط. (رشيد، لوكية يوسف اسلام، 2016، ص26)

ورغم ذلك فقد اتفق العديد من الباحثين على تحديد عناصر اللياقة البدنية أو مكوناتها كما اتفقوا على تحديد هذه المكونات ويعبر كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية عن كل عنصر من عناصر القابلية البدنية التي تكونه من الناحية النوعية، وتتعلق بالنقاط التالية: (رشيد، يوسف اسلام، 2016، ص26)

- التطور العمري " أطفال - ناشئون - شباب - بالغون".

- الشروط البيئية والوراثية وصحة الأجهزة الوظيفية خاصة جهاز القلب والدورة الدموية والجهاز العضلي.

التوافق الحركي والتوجيه الميكانيكي للجهاز العصبي المركزي أي الارتباط المشترك بين المخ والحبل الشوكي " الانعكاسات والعضلات".

- القابلية النفسية "الظواهر الشخصية" التي تحقق تنفيذ اللياقة البدنية ، وتسمى في التربية الرياضية بالتوجيه الإرادي ، والثقة بالنفس ، واستشارات المستوى ، والرغبة بالمثابرة ، والشوق والفرح والانفعالات والحيوية ، والمزاج والواقعية .

كما حددها العلماء بالقوة العضلية ، ومقاومة المرض والجهد الدوري التنفسي والسرعة ، والمرونة، والرشاقة والتوازن والدقة .

إن طبيعة عمل الفرد وأدائه لمختلف نشاطاته المهنية والحياتية والرياضية ، تتطلب جهدا مشتركا لمختلف الأعضاء و أجهزة جسمه في تكامل تمام ، فالجهاز العضلي لا يعمل في منأى عن الجهاز التنفسي أو الجهاز الدوري أو الجهاز العصبي ، كما أن مكونات اللياقة البدنية كثيرا ما تشترك في مهام متداخلة كما هو الشأن للقوة المميزة بالسرعة مثلا أو تحمل القوة أو تحمل السرعة أو تحمل القوة المميزة بالسرعة وغيرها.

ولقد قام الأخصائيون بتقسيم اللياقة البدنية إلى مكونات أساسية بغية تسهيل دراستها ووضع برامج تنفيذها ميدانيا ولقد كان لكل مدرسة أو لكل كتلة اجتهادها في هذا المجال إذ بادرت الكتلة الغربية بإطلاق مصطلح عناصر اللياقة البدنية في حين خالفت الكتلة الشرقية هذا المصطلح ، وخرجت بمصطلح آخر وهو الصفات البدنية ، ومهما كانت الاختلافات في مكونات اللياقة البدنية بين أبناء المعسكر الواحد أو بين أصحاب المعسكرين فإنها لم تبعد عن بعضها البعض إلا الجزئيات ، كإضافة مكون أو حذف مكون آخر أو تجميع



مكونين في صيغة واحدة ومن بين هذه الفروق نجد إضافة عنصر " مقاومة المرض " إلى مكونات ولقد قام الأخصائيون بتقسيم اللياقة البدنية إلى مكونات أساسية بغية تسهيل دراستها ووضع برامج تنفيذها ميدانيا ولقد كان لكل مدرسة أو لكل كتلة اجتهادها في هذا المجال إذ بادرت الكتلة الغربية بإطلاق مصطلح عناصر اللياقة البدنية في حين خالفت الكتلة الشرقية هذا المصطلح ، وخرجت بمصطلح آخر وهو الصفات البدنية ، ومهما كانت الاختلافات في مكونات اللياقة البدنية بين أبناء المعسكر الواحد ، واللياقة الحركية التي تضم في الحقيقة مجموعة من المكونات كالقدرة والرشاقة والتحمل الدوري والقوة العضلية وغيرها (رشيد، يوسف اسلام ، 2015، ص 27-28).

وبالنظر إلى المدرسة الشرقية التي تقودها كل من ألمانيا الشرقية سابقا والاتحاد السوفياتي سابقا نجد أنها حددت مكونات اللياقة البدنية فيما يلي :

التحمل أو المداومة أو المطاولة .

القوة .

السرعة .

المرونة.

الرشاقة. (رشيد، يوسف اسلام، 2015، ص 28).

وانطلاقا من هذه المكونات اجتهد بعض الخبراء وقاموا بتقسيمها إلى مكونات جزئية كما هو الحال بالنسبة ل :

محمد حسن علاوي (1994) الذي قسم التحمل إلى :

التحمل العام .

التحمل الخاص.

ولقد حاول عض المختصين والعلماء الجمع بين آراء واتجاهات المدرستين الشرقية والغربية فتوصلوا إلى تحديد مكونات اللياقة البدنية كما يلي :

القوة العضلية



الجلد

المرونة (رشيد، يوسف اسلام، 2015، ص 27-28).

السرعة

الرشاقة

التوازن

الدقة

التوافق

القدرة العضلية

زمن رد الفعل

وإن كان لأخصائي منهجية التربية البدنية والتدريب الرياضي رأي في تقسيم مكونات ولقد قام الأخصائيون بتقسيم اللياقة البدنية إلى مكونات أساسية بغية تسهيل دراستها ووضع برامج تنفيذها ميدانيا ولقد كان لكل مدرسة أو لكل كتلة اجتهادها في هذا المجال إذ بادرت الكتلة الغربية بإطلاق مصطلح عناصر اللياقة البدنية في حين خالفت الكتلة الشرقية هذا المصطلح ، وخرجت بمصطلح آخر وهو الصفات البدنية ، ومهما كانت الاختلافات في مكونات اللياقة البدنية بين أبناء المعسكر الواحد فإن لعلماء فسيولوجية الرياضة رأي آخر لا يأخذ بعين الاعتبار الخصائص والمميزات الخارجية للأداء فقط ، بل يمتد اتجاههم إلى التحليل الوظيفي لمختلف العمليات الفسيولوجية التي تكون سببا في المظهر الخارجي للجسم .

وقد تطرق أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين (2003) إلى ارتباطية مكونات اللياقة البدنية بطبيعة العمليات الفسيولوجية المسببة لها متناولين تلك التقسيمات الفسيولوجية كما يلي :

أ- تقسيم جتمان gatman (1988) :

يرى جتمان أن اللياقة البدنية تضم المكونات التالية :

وظيفة الجهازين الدوري والتنفسي .



تركيب الجسم.

المرونة. (رشيد، يوسف اسلام، 2015، ص 29).

القوة العضلية .

التحمل العضلي.

ب- تقسيم شاركي sharkey (1984) :

يركز شاركي على تقسيم مكونات اللياقة البدنية إلى مكونين اثنين هما :

اللياقة الهوائية :

وتتمثل في قدرة الجسم على استنشاق ونقل واستهلاك الأكسجين ، وترجع أهمية هذا النوع من اللياقة البدنية إلى اشتراك عدة أجهزة فسيولوجية في الجسم لها علاقتها الوثيقة بصحة الإنسان بشكل عام ، وهذا ما يؤدي إلى تحسن الدورة الدموية ، وعمليات التنفس ، وتقل خطورة التعرض إلى الأمراض التنفسية والمزمنة ، ويتحسن التمثيل الغذائي للدهون فلا يتعرض الشخص للزيادة السريعة في وزن الجسم .

كما يؤدي هذا النوع من اللياقة البدنية إلى تقوية العضلات ، والأوتار والأربطة ، والعظام وتحسن حركة المفاصل ، وخفض مستوى التوتر والضغط ، والتعب كما تزداد لدى الفرد درجة الاتزان الانفعالي ، والثقة بالنفس .

اللياقة العضلية :

إن مصطلح اللياقة البدنية عند شاركي يضم عناصر القوة والتحمل والمرونة ، كما يرى أنه إذا كانت اللياقة الهوائية تحقق للفرد الصحة فإن اللياقة العضلية تحقق له ذاتيته من قد وقوام ، و وقاية من آلام أسفل الظهر كما أنها تهيئ للفرد فرص الاحتفاظ بمستوى من اللياقة ، والكفاءة لأداء مختلف الأعمال الحياتية لأطول فترة زمنية ممكنة.

ج- تقسيم لامب Lamp (1988) :

يعتبر لامب أن التمثيل الغذائي أحد أهم الجوانب الرئيسية للياقة البدنية وتتمثل مكونات اللياقة البدنية من وجهة نظره في العناصر التالية :

التحمل الهوائي :





ويتمثل في قدرة الجسم على استهلاك أكبر قدر من الأكسجين خلال وحدة زمنية معينة ، وبالتالي إنتاج طاقة حركية تمكن الفرد من الاستمرار في الأداء البدني لفترة طويلة مع تأخر ظهور التعب .

العتبة الفارقة اللاهوائية :

هي مستوى شدة الحمل البدني التي يزيد عندها معدل انتقال حمض اللبن (اللاكتيك) من العضلات إلى الدم بدرجة تزيد عن معدل التخلص منه .

القدرة اللاهوائية :

تتمثل القدرة اللاهوائية في كونها القدرة على أداء أقصى انقباض عضلي في أقل زمن ممكن ، تتراوح مدته من 05 إلى 10 ثوان عن طريق الانشطار اللاهوائي للطاقة . (رشيد، يوسف اسلام، 2015، ص30-31).

الكفاءة اللاهوائية :

أما الكفاءة اللاهوائية فهي عبارة عن قدرة الفرد على الاستمرار في تكرار انقباضات عضلية قوية تمتد على إنتاج الطاقة بطريقة لاهوائية مثلما تتطلبه بعض الأنشطة البدنية كالعدو ، وساحة المسافات القصيرة ، وتتميز هذه الأنشطة بالاستمرار لمدة لا تزيد عن 01-02-دقيقة .

ويمكن إبراز بعض ما يحدث في جسم الرياضيين حسب القدرتين الهوائية واللاهوائية ، وتلخيصه فيما يلي :

بالنسبة للاعب الرياضات الهوائية:

يتراكم حمض اللبن في العضلات بكمية قليلة.

زيادة قليلة لمستوى حمض اللبن في الدم.

كفاءة الأنظمة الحيوية تمكن الرياضي من سرعة التخلص من حمض اللبن ويستمر الرياضي في بذل الجهود لفترة زمنية طويلة.

بالنسبة للاعب الرياضات اللاهوائية :

يتراكم حمض اللبن سريعا في العضلات



زيادة كبيرة في حمض اللبن بالدم

يصعب التخلص من حمض اللبن

تظهر العتبة الفارقة اللاهوائية

يتعرض اللاعب سريعا للتعب

د- تقسيم فوكس Fox و آخرون (1987) :

يعد تقسيم فوكس واحد من أهم التقسيمات شمولية وأكثرها وضحا، وفيه تتكون اللياقة البدنية من المكونات التالية :

الكفاءة الوظيفية :

تشمل عدة أنواع من اللياقة وهي :

القوة العضلية.

التحمل العضلي.

مرونة المفاصل. (رشيد، يوسف اسلام، 2015، ص32).

اللياقة الدورية التنفسية :

وهي القدرة للجهازين الدوري والتنفسي على توجيه الأوكسجين إلى العضلات العاملة لاستهلاكه أثناء العمل

البدني الذي يؤدي لمدة طويلة .

اللياقة الغذائية :

وترتبط بمدى ملائمة النظام الغذائي للمتطلبات الغذائية ، وانعكاس ذلك في شكل النمو المثالي للجسم ، والحماية

من الأمراض والتحكم في وزن الجسم ويجب أن يأخذ هذا العامل بعين الاعتبار نوعية الأنشطة البدنية الممارسة

التي تتطلب إمدادا غذائيا يتماشى وطبيعة الجهد المبذول .

اللياقة الذهنية والانفعالية :



وتمثل في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط الذهنية والانفعالية التي يتعرض لها في حياته اليومية والتي تزداد حدتها أثناء ممارسته لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية ، وخاصة في شقها التنافسي الذي تتضاعف فيه الانفعالات ، والصراعات .

نوعية الحياة :

إنها تتمثل في قدرة الفرد على أداء واجباته ومهامه اليومية المطالب بانجازها تماشياً وضرورة الحياة ، ومقاومة الإجهاد البدني والفكري الذي ينتابه ، والإحساس الايجابي اتجاه الحياة ، بالإضافة إلى الشعور بالاستمتاع عند مشاركته في أداء الأنشطة البدنية والرياضية التي وإن كانت شاقة أحيانا ومرهقة فإن فيها من المتعة النفسية ما يتلج صدور الممارسين .

كما يذهب بعض الأخصائيين حديثا إلى تقسيم اللياقة البدنية إلى مكونات أساسية هي :

المرونة

تركيب الجسم

القوة العضلية

التحمل العضلي

القدرات الهوائية

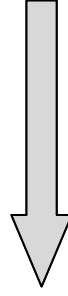
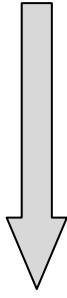
القدرات اللاهوائية

ويمكن تلخيص آراء خبراء اللياقة البدنية المعتمدة على الجوانب النظرية ، والتطبيقية ، وتقسيم علماء الفسيولوجية المعتمدة على الجوانب النظرية والتطبيقية والعلمية فيما يلي : (رشيد، يوسف اسلام، 2015، ص33-34).



التقسيم الحديث للعلماء

آراء خبراء اللياقة البدنية



تشمل اللياقة البدنية على العناصر التالية :

- المرونة
- تركيب الجسم
- القوة العضلية
- مرونة المفاصل
- التحمل العضلي
- القدرات اللاهوائية
- القدرات الهوائية

تتضمن اللياقة البدنية العناصر التالية :

- ◆ القوة العضلية
- ◆ الجلد العضلي
- ◆ الجلد الدوري التنفسي
- ◆ المرونة
- ◆ الرشاقة
- ◆ السرعة
- ◆ التوافق
- ◆ التوازن
- ◆ القدرة العضلية
- ◆ الدقة
- ◆ زمن رد الفعل

شكل رقم (02): يمثل مكونات اللياقة البدنية.

المصدر: (رشيد، يوسف اسلام، 2015، ص 35).



إن مكونات اللياقة البدنية مرتبطة ببعضها ارتباطا وثيقا ، ولا يمكن أن تكون منعزلة لأن أي حركة يقوم بها الجسم ما هي إلا نتاج عمل كلي لمختلف هذه المكونات .

كما يضيف (دريسي بوزيد) على أن اللياقة تتحدد حسب تسع باحثين فيما يلي :

جدول رقم (01): عوامل اللياقة البدنية حسب تسعة باحثين

المصدر: (إبراهيم، 2015، ص 78)

| Leboulch<br>1961 | Fleishman<br>1973 | Gropler<br>1974 | Fergusson<br>1974 | Flandry<br>1973 | Leger<br>1979 | Matveiv<br>1964 | Gilewitz<br>1964 | Fidelius<br>1982 | الصفات            |
|------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|---------------|-----------------|------------------|------------------|-------------------|
| X                | X                 | X               | X                 | X               | X             | X               | X                | X                | القوة             |
| X                | X                 |                 | X                 | X               | X             | X               |                  |                  | المرونة           |
| X                | X                 | X               | X                 | X               | X             | X               | X                | X                | التحمل            |
| X                | X                 | X               |                   | X               | X             | X               | X                | X                | السرعة            |
|                  |                   |                 | X                 | X               | X             |                 |                  |                  | المورفولوجية      |
| X                | X                 | X               |                   | X               |               |                 | X                |                  | التوافق-<br>الدقة |

وقد تناول الباحث في دراسته على أهم العناصر التي أخذت اتفاقا كبيرا حسب الباحثين التسعة والمبينة في الجدول أعلاه، حيث تعتمد دراستنا على العناصر التالية:

التحمل، السرعة، القوة والمرونة

## 8- تنمية اللياقة البدنية

إن الاستفادة من الوسائل الرئيسية للتربية البدنية والرياضية وللتدريب الرياضي تمر حتما عبر كيفية استعمالها من خلال حسن اختيار الطريقة أو الطرق الناجحة التي من شأنها أن تحسن وتكور اللياقة، فطرق تنمية اللياقة البدنية متنوعة بأهداغفها وسبلها، ولعل أهم هذه الطرق استعمالا:

- الطريقة المنتظمة أو طريقة التدريب المستمر.

- طريقة التدريب الدائري.



- طريقة التدريب التطراري.
- طريقة الفارتلك.
- طريقة التدريب البليومتري والعقلي.
- بالإضافة إلى طريقتي اللعب والمنافسة. (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص 49).

## 9- عناصر اللياقة البدنية

### 9-1- التحمل:

#### 9-1-1 تعريف التحمل:

عرف الدكتور عاصي سامية جميل (2017) التحمل بأنه "يعني كفاءة الجهازين الدوري التنفسي في مد العضلات العاملة بالوقود مع سرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن الجهود المبذول" (سامية جميل، 2017، ص 66).

وفي تعريف آخر لساري أحمد حمدان ونورما عبد الرزاق أسليم (2016) "وهو قدرة القلب والرئتين والأوعية الدموية على امداد العضلات العاملة والأعضاء بالأكسجين والمواد الغذائية، ويستخدم الجسم الأكسجين لتصنيع الطاقة وتسمى عملية إنتاج الطاقة عن طريق الأكسجين بالطريقة الهوائية" (أحمد حمدان، عبد الرزاق أسليم، 2016، ب ص).

وحسب ناهدة عبد زيد الدليمي وعايد حسين عبد الأمير الربيعي (2016) "التحمل هو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الدوام الطويل للعمل أو التمرين الرياضي" (الدليمي، عبد الأمير الربيعي، 2016، ص 53).

في حين يرى كل من محيّمات رشيد ولوكية يوسف إسلام (2017) التحمل بأنه "هي مقدرة الرياضي على مقاومة التعب كما أنّها القدرى على العمل بدون انقطاع مع الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة من الزمن". (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص 127).



من خلال التعريفات السابقة يمكن استنتاج تعريف اجرائي بأن التحمل هو القدرة الفرد العادي أو الرياضي على مقاومة الجهد ومواصلته لفترة زمنية معينة، كما يمكن القول بأن التحمل هو كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على الاستمرار في الجهد البدني لفترة زمنية دون الاحساس بالتعب المبكر.

### 9-1-2- أنواع التحمل:

تعدد أنواع الحمل وهذا وفقا لبعض المعايير أو المؤشرات نذكر منها وفقا لمحيمدات رشيد ولوكيا يوسف إسلام (2017):

#### أولا: حسب العضلات المشاركة:

\* التحمل العام: هنا تشمل جميع عضلات الجسم في تناسقية تامة، وكاملة لأداء نشاط رياضي يستلزم مشاركتها.

\* التحمل المحلي (الموضعي): فتعني تحمل عضلات محددة تشترك في أداء حركة معينة. (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص 129).

#### ثانيا: حسب نوع الرياضة:

\* التحمل العام: القدرة على العمل (الأداء) باستخدام مجموعة كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط (أو فوق المتوسط) دون استخدام شدة كبيرة، ويجذب بعض العلماء خاصة علماء التربية الرياضية بالولايات المتحدة الأمريكية استخدام مصطلح التحمل الدوري التنفسي بدلا من التحمل العام. (حسين عزيز، 2015، ص 91).

والتحمل العام بما أنه نوع متعلق بنوع الرياضة فهو " يخص الجسم في كليته بمختلف أعضائه وأجهزته دون الأخذ بعين الاعتبار أي نوع من أنواع الرياضات وكتطلباته" (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص 129).

\* التحمل الخاص: فهو متعلق بنوعية أو خصوصية النشاط الرياضي الممارس، فكل نشاط رياضي يتطلب نوعا خاصا من التحمل، فرياضة كرة القدم مثلا تتطلب درجة عالية من التحمل العام، إضافة إلى باقي أنواع التحمل حسب الحالة، أما رياضة ألعاب القوى فهي تتطلب تحمل حسب طبيعة النشاط ومسافة السباق. (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص 129).



ثالثا: حسب حركية الطاقة العضلية:

\* التحمل اللاهوائي: إن التحمل اللاهوائي يتطلب قدرة لاهوائية تعتمد على النظام اللاهوائي لإنتاج الطاقة وهذا النظام ينقسم إلى قسمين هما: النظام الفوسفاتي ونظام حمض اللبن (حامض اللاكتيك). (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص 130).

\* التحمل الهوائي: يعتمد على النظام الهوائي لإنتاج الطاقة، ولهذا النظام كثير من من التقسيمات لأنواع التحمل تختلف تبعا لطبيعة الهدف من أهمها: القدرات الهوائية العامة والقدرات الهوائية الخاصة. (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص 135).

رابعا: حسب المدة الزمنية:

\* التحمل القصير (لفترة زمنية قصيرة): يمتد بين 40 ثانية إلى 2 دقيقتين، كما يمتاز بإرتباطه بالسرعة كما هو الحال في ركض 100م، 200م، 400م.

\* التحمل المتوسط (لفترة زمنية متوسطة): يمتد من دقيقتين إلى 8 دقائق، ويعتقد أن تأثير تحمل السرعة وتحمل القوة يكون ضعيفا كما هو الحال في ركض 800م، 1500م والسباحة 400 م.

\* التحمل الطويل (لفترة زمنية طويلة): يمتد من 10 دقائق إلى 30 دقيقة ويعتقد أن تأثير السرعة وتحمل القوة يكون ضعيفا كما هو الحال في ركض 3000م، 5000م و 10000 م.

\* التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة: يمتد لأكثر من ثلاثين دقيقة، كما هو الحال في الماراتون والدرجات، والسباحة لمسافات طويلة. (حسين عزيز، 2015، ص 90).

خامسا: حسب الأشكال الأساسية للمتطلبات الحركية:

\* تحمل السرعة: يحتاجها الرياضي للمسابقات والأنشطة الرياضية التي تتميز بالشدة القصوى إلى شبه قصوى لفترة زمنية أقل من ثلاث دقائق وتعرف بأنها القدرة تحمل أداء الحركات المتماثلة والمتكررة لفترات قصيرة بأقصى سرعة ممكنة. (أحمد حمدان، عبد الرزاق أسليم، 2016، ب ص).

\* تحمل القوة (التحمل العضلي): هي قدرة عضلة أو مجموعة عضلية لإنجاز تكرارات متعددة من التقلصات العضلية لحمل خفيف أو متوسط لفترة زمنية طويلة، وتمتاز بالتقلصات العضلية السريعة لاستخدامها الطاقة





السريعة التحرر، ويختلف التحمل العضلي عن التحمل الدوري التنفسي بأنه تحمل لمجموعة عضلية معينة تقوم بالعمل وليس تحمل القلب والرئتين فالعضلات غير المدربة تفتقر لصفة تحمل القوة ولذا نجد أنها تتعب سريعاً، في حين أنك لازلت قادر على التقاط أنفاسك. (أحمد حمدان، غبد الرزاق أسليم، 2016، ب ص).

### 9-1-3- العوامل المؤثرة في التحمل: حسب الدكتور فاضل حسين عزيز (2015) أن مستوى

التحمل يتوقف على عناصر والتي يمكن أن نعتبرها عوامل تؤثر على مستوى التحمل للفرد من بينها:

- إمكانية الفرد وقدرته على مقاومة التعب لفترة طويلة.

- مدى توافق وقدرة الأجهزة الحيوية المختلفة في الجسم وخصوصاً النشاط الوظيفي للقلب والرئتين.

- مستوى مخزون الطاقة بالإضافة إلى كفاءة وسرعة سير العمليات البيوكيميائية في العضلات.

- مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين باعتباره مؤشر لقدرة الجسم على امتصاص كمية من الطاقة الهوائية.

- مستوى ما يتمتع به الفرد من قدرة على الصبر والكفاح والتحدي كذلك أثناء الوحدة التدريبية، والمنافسات

المختلفة. (حسين عزيز، 2015، ص 89).

### 9-1-4- تنمية التحمل: يتطلب تنمية التحمل استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة من خلال التدريب

سواء كان فردي أو جماعي، والتدريب للتحمل يتوقف على خمسة عوامل هي:

- شدة التمرين: وهي السرعة، ومعدل تكرار السرعة.

- وقت وزمن التنفيذ: وهو وقت التمرين، ووقت التنفيذ.

- الاسترجاع (الراحة): ويحدد بوقت وزمن الفترة الزمنية بين التكرار والمجموعات.

- التطورات: ويمكن تقسيمها إلى مجموعات في الوحدة التدريبية أو الحصص التدريبية.

- نوعية وصفة الراحة: وتحدد بنوعية الراحة، وغالباً ما تكون راحة نشطة بشدة منخفضة كالمشي أو الجري

الخفيف. (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص 142-143).



## 9-2- القوة:

**9-2-1- مفهوم وتعريف القوة:** تعد القوة بمثابة حركة الارتباط والوصل بين الصفات البدنية جميعها في تكوين وبناء الجانب الحركي والبدني بصورة متوازنة عن طريق فعل وعمل القدرات العضلية في الانتاج الحركي في التغلب على البيئة الخارجية التي يواجهها الرياضي أثناء التدريب والمنافسة كوزن الملاعب، والأجهزة والأدوات ، وأرضية الميدان والتعامل مع الكرة والزميل أثناء التدريب والمنافس أثناء المباريات.

عرف الدكتور مهند حسين البشناوي (2005) الذي أعطى سلسلة من التعاريف لمفهوم القوة منها:

- هي مدى التعب الناجم على مقاومة الجاذبية الأرضية، والعمل الداخلي بالعضلة وهي تتناسب طرديا مع حجم الجسم، والمقطع الفسيولوجي للعضلة.

- هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة. (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص 89).

- هي مدى التغلب على مقاومة التغلب على مقاومة الجاذبية، والعامل الداخلي، والخارجي للعضلة. (رشيد يوسف إسلام، 2017، ص 90).

- وحسب سامية جميل عاصي (2017) " أن القوة العضلية هي قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها. ( سامية، 2017، ص 45).

- ويتفق كل من كلارك وماتيس وجيتشل وأنا رينو وقانيار في تعريف القوة بأنها: " القوة القصوى المبذولة أثناء إنقباضة عضلية". (إبراهيم أحمد، 2000، ص 107).

من خلال التعريفات السابقة رغم اختلافها وفقا لكل باحث إلا أنها اتفقت كلها في معنى واحد هو أن القوة هي قدرة الفرد العادي أو الرياضي على مواجهة والتغلب على مقاومات داخلية أو خارجية.

## 9-2-2- أقسام القوة:

قسم العلماء والخبراء القوة لإلى عدة أقسام أو أنواع حسب آخرين:

- القوة القصوى (العظمى): هي أقصى قوة يمكن أن ينتجها الجهاز العصبي الحركي عند أداء أقصى انقباض عضلي إرادي، أو هي أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض الإرادي وهي كما يرى



لاري (Larry) وآخرون (2003): الحمولة القصوى المنتجة من قبل عضلة أو مجموعة من العضلات، وتبرز القوة القصوى في الفعاليات الرياضية مثل: رفع الأثقال، ورمي المطرقة، والمصارعة، والتي يكون تطورها من خلال عدة طرق منها الحد الأقصى للقوة، والتكرار، والتدرج في زيادة القوة. (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص91).

- القوة المميزة بالسرعة: هي قدرة الرياضي على استخدام الحد الأقصى من القوة في أقل زمن ممكن كما أنها قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلية إن هذا النوع من القوة يمكن تطويره من خلال إعطاء تمارين مشابهة للأداء المطلوب في المنافسات الرسمية مع استخدام أقصى جهد. (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص92).

وهي كذلك قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي وتبرز في فعاليات المسافات القصيرة عند البداية، وكذلك في التصويب في الألعاب الجماعية (كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة). (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص92).

- القوة الانفجارية: هي القيام بحركات تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة قصيرة لانتاج الحركة ويشابه هذا المصطلح في معناه القوة المميزة بالسرعة، لكن على شرط أن تكون القوة، قصوى، وتظهر هذه الحركة لمرة واحدة فقط مثل (رمي المطرقة، رمي الرمح، ورمي القرص). (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص92).

- تحمل القوة: المعنى المباشر لتحمل العضلي أو تحمل القوة هو استمرار أداء الجهد المبذول ضد مقاومات متوسطة الشدة، بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي، أو هي قدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء المقاومة على المجموعات العضلية، وهذه الصفة ضرورية في كثير من الفعاليات التي تحتاج إلى قوة لفترة زمنية طويلة (التجديف والدراجات). (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص92-93).

### 9-2-3- العوامل المؤثرة على القوة:

أ. تكوين العضلة: تتكون العضلة من ألياف عضلية بيضاء وحمراء ولكل منها خواص مختلفة من حيث الانقباض، فالألياف العضلية البيضاء تنقبض بسرعة مع قابليتها للتعب بسرعة، بينما الألياف العضلية الحمراء تنقبض ببطء مع تأخر ظهور التعب فيها ويرجع ذلك إلى أن الألياف الحمراء تحتزن كميات من الأكسجين لذلك فإن التعب لا يظهر عليها بسرعة وبالتالي فإن الألياف المكونة للعضلة تؤثر بشكل كبير على القوة، فالألياف



البيضاء تناسب رياضات القوة والسرعة والألياف الحمراء تناسب رياضات التحمل. (أحمد حمدان، عبد الرزاق أسليم، 2016، ص).

ب. حجم العضلة (المقطع الفسيولوجي للعضلة): يرى علماء الفسيولوجي أنه كلما كبر المقطع الفسيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية.

ومن المعروف أن عدد الألياف في العضلة الواحدة ثابت لا يتغير ولا يزيد بسبب التدريب، ولكن الذي يزداد بفعل التدريب الرياضي هو المقطع الفسيولوجي للعضلة وفي حالة عدم ممارسة الفرد للنشاط العضلي لمدة طويلة كما في حالة المرض أو تجبيس العضلة فإنه يحدث ما يسمى بظاهرة ضمور العضلة وبالتالي افتقارها للقوة العضلية. (أحمد حمدان، عبد الرزاق أسليم، 2016، ص).

ج. إثارة الألياف العضلية: إن الليفة العضلية الواحدة تخضع لمبدأ الكل أو العدم، ولهذا فإنه إذا وقع أي مؤثر على الليافة العضلية الواحدة فيما أن تتأثر بكاملها أو لا تتأثر إطلاقاً.

وهذا لا يسري مع عمل العضلة ككل ( يستثنى من ذلك عضلة القلب) أي أنه إذا وقع مؤثر على العضلة الواحدة فقد يتأثر جزء منها أي قد تتأثر أليافها كلها أو بعض منها طبقاً لدرجة الشدة المميزة لهذا المؤثر (أحمد حمدان، عبد الرزاق أسليم، 2016، ص).

د. حالة العضلة قبل بدء الانقباض: تزداد قوة العضلة عندما تعمل وهي في حالة طول أو تمدد واسترخاء، فالعضلة الممتدة تستطيع إنتاج كمية من القوة تزيد من قوة العضلة التي لا تتميز بالاستطالة. (أحمد حمدان، عبد الرزاق أسليم، 2016، ص).

كما يرى محيّمات رشيد ولوكيا يوسف إسلام (2017) أنه توجد تأثيرات فسيولوجية لتدريبات القوة العضلية من بينها:

- تأثيرات أنثروبومترية: تتركز معظم هذه التأثيرات في مكونين أساسيين هما: كتلة الجسم بدون دهون، وزن الدهن بالجسم.

- تأثيرات بيوكيميائية: تتلخص أساساً في تحسين عمليات إنتاج الطاقة اللاهوائية، والهوائية بنسبة أقل ويرتبط ذلك زيادة نشاط الإنزيمات الخاصة بإطلاق الطاقة، بالإضافة إلى زيادة مخزون المصادر الكيميائية للطاقة، والاستجابات الهرمونية.



- تأثيرات عصبية: تتمثل في تحسن السيطرة العصبية على العضلة تقليل العمليات الوقائية للانقباض العضلي وزيادة تعبئة الوحدات الحركية مع زيادة تزامن توقيت عمل هذه الأخير. (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص 95-96).

#### 9-2-4- أهمية القوة: تكمن أهمية القوة حسب محيّمات ولوكيا (2017) فيما يلي:

- تعتبر القوة أحد مكونات اللياقة البدنية.
- القوة العضلية تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات الجسمية.
- التمتع بالقوة العالية يمكن من تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العالية.
- لها دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة. (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص 93).

#### 9-2-5- وسائل تنمية القوة:

تعتبر التمرينات حسب ساري وعبد الرزاق (2016) من أهم الوسائل المستخدمة في تنمية القوة العضلية، بحيث تنقسم هذه التمرينات إلى نوعين وهذا وفقاً لنوع المقاومة فيها إلى:

\* تمرينات ضد مقاومة خارجية: كتمرينات الأثقال، مقاومة ثقل الزميل، وتمرينات ضد عوامل البيئة الخارجية.

\* تمرينات باستخدام مقاومة الجسم: وتشمل التمرينات التي تؤدي بدون أدوات وتعتمد على وزن الجسم، مثل تمرين الضغط (انبطاح مائل) وتمرينات التعلق أو الوقوف على اليدين. (أحمد حمدان، عبد الرزاق أسليم، 2016، ص ب)

#### 9-3- السرعة:

#### 9-3-1- تعريف السرعة:

يرى محمد حسن علاوي (1994) أن مفهوم السرعة في المجال الرياضي يجب أن لا يقتصر على نوع واحد من السرعة فقط، بل ينبغي أن يتناول كل النواحي الحركية التي نصادفها في مختلف الأنشطة الرياضية مثل الحركات الوحيدة، والحركات المركبة، والحركات المتكررة. (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص 77).



وعرف ناهدة عبد زيد الدليمي وعايد حسين عبد الأمير الربيعي (2016): "السرعة مكون مهم وعنصر أساس من عناصر اللياقة البدنية، وتعرف بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقصى زمن ممكن" (عبد زيد الدليمي، عبد الأمير الربيعي، 2016، ص52).

يعرف "فرانك دايك" 1980 السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن. (أحمد عبد الفتاح، نصر الدين، 2008، ص164).

كذلك عرفت سامية جميل عاصي (2017) السرعة بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقال، فالسرعة تعني عدد الحركات في الوحدة الزمنية أو سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابة أو هي قدرة على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر مدة، أو هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زقت زمني ممكن. (جميل عاصي، 2017، ص68-69).

### 9-3-2- أنواع السرعة:

نستطيع أن نميز أنواع السرعة إلى: السرعة الانتقالية، السرعة الحركية (سرعة الحركة) وسرعة رد الفعل.

- السرعة الانتقالية: وتعرف بأنها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة مما يعني التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن، وتمثل السرعة الانتقالية أحد المقومات الأساسية للرياضيين، والتي يجب على الرياضي امتلاكها. (جميل عاصي، 2017، ص70).

- السرعة الحركية (سرعة الحركة أو الأداء): يقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة، لذلك تتحقق السرعة الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها أثناء أداء التمرين أو المهارة، فتظهر السرعة الحركية في مختلف الحركات حسب سامية جميل عاصي (2017):

\* الحركات الوحيدة: سرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب أو سرعة أداء لكمة معينة.

\* الحركات المركبة: سرعة استلام الكرة وتمريضها أو كسرعة الاقتراب والوثب أو كسرعة نهاية أداء مهارات الجمباز المركبة كالدورة الهوائية الخلفية المستقيمة مع اللف نصف لفة حول المحور الطولي للجسم والدوران دورة هوائية متكورة أمامية من المرجحة الأمامية على جهاز العقلة...إلخ. (جميل عاصي، 2017، ص71).



### 9-3-3- العوامل المؤثرة في السرعة:

- ترتبط السرعة بالتردد (عدد الخطوات)، أي المسافة، طول الخطوة، طول الرجل وقوتها.
- تتأثر السرعة بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة.
- تتميز السرعة بخصوصيتها، أي أن لكل نشاط تخصصي نوعية للسرعة ترتبط بطبيعة الأداء كذلك توجد علاقة بين أنواع السرعة المختلفة ببعضها البعض كما يمكن أداء حركة بسرعة عالية وفي نفس الوقت الذي تؤدي فيه حركة أخرى بسيطة.
- سرعة سماع الصوت، سرعة الجهاز العصبي في استقبال الصوت أو الحركة.
- نوعية أداء الحركة وما تمتاز به من صعوبة أو سهولة.
- النمط العصبي للفرد من خلال التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة يساهم في تنمية السرعة.
- القوة المميزة بالسرعة بحيث تساعد في تطوير صفة السرعة وخاصة الانتقالية والحركية.
- القدرة على الاسترخاء العضلي، فالتوتر العضلي يحد من سرعة الأداء الحركي.
- العامل النفسي والارادي له تأثير قوي في زيادة مستوى الفرد الذي يمارس الرياضة لتطوير سرعته والتغلب على المقاومات. (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص82).

### 9-3-4- أهمية السرعة: تكمن أهمية السرعة في:

- السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية.
- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى.
- تعتبر أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية.
- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل. (جميل عاصي، 2017، ص69).



### 9-3-5- ارتباط السرعة بالقدرات البدنية:

- ارتباط السرعة بالقوة العضلية: ترتبط السرعة القصوى بمستوى القوة العضلية ارتباطا كبيرا، حيث لا توجد سرعة بدون قوة عضلية، هذا الارتباط يظهر فسيولوجيا من خلال النسبة الكبيرة لعدد الألياف السريعة خصوصا في عضلات الحركة، مع تزاوج عنصر السرعة بالقوة وما ينتج عن ذلك من قوة مميزة بالسرعة، وعندما يكون هذا الارتباط في أعلى شدته سواء من قوة أو سرعة ينتج عن ذلك عنصر هام جدا هو القوة الانفجارية. (رشيد ، يوسف إسلام، 2017، ص 83).

- ارتباط السرعة بعنصر التحمل: يشير كل من رشيد محيىمات ولوكيا يوسف اسلام (2017) أنه عندما ترتبط السرعة بعنصر التحمل ينتج عنه تحمل السرعة، والذي يمكن التعرف عليه من خلال حدوث أقصى تردد للحركة ، مع إمكانية المحافظة على هذا التردد العالي لأكبر زمن ممكن. (رشيد، يوسف اسلام، 2017، ص 83).

- ارتباط السرعة بعناصر المرونة، التوافق والرشاقة: يرتبط مستوى السرعة عموما بما يتمتع به اللاعب من مدى حركي بالنسبة للمفاصل يعتمد أساس على كل من القوة الخاصة للعضلات العاملة، وإطالة العضلات المقابلة على هذا المفصل، وعليه تعمل إطالة العضلات على المفصل على تحسين مدى التوافق العضلي العصبي، والقدرة على استرخاء العضلات العاملة عليه مما يساعد على الانقباض العضلي السريع وترتبط الرشاقة بالسرعة حيث تعبر عن مدى قدرة الفرد في سرعة تغيير اتجاهه. (رشيد، يوسف اسلام، 2017، ص 83).

### 9-4- المرونة:

#### 9-4-1- تعريف المرونة:

المرونة هي عنصر من عناصر اللياقة البدنية الذي يرتبط بالعنصر الأخرى، ولها عدة تعريفات لا تعد ولا تحصى لكن من الملاحظ أنها تتقارب معظمها وتتفق في عدة نقاط مشتركة، ونذكر منها:

- حسب فاضل حسين عزيز (2015) "تعني المرونة المقدرة أو مقدرة الفرد على تحريك العضو المتمثل في الأذرع أو الأرجل (الجزع) بحرية كاملة خلال المدى الكامل الحركي الخاص بالمفصل أو سلسلة المفاصل" (حسين عزي، 2015، 110).





- وفي تعريف آخر لكل من ناهدة عبد زيد الدليمي وعايد حسين عبد الأمير الربيعي (2016): " هي المقدرة على أداء الحركات لمدى واسع، وتختلف الأسس التي تتركز عيها درجة المرونة من فرد لآخر طبقاً لإمكانات (التشريحية، الفسيولوجية) المميزة للاعب" (عبد زيد الدليمي، عبد الأمير الربيعي، 2016، ص 53).

- أما في تعريف سامية جميل عاصي (2017) "قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة" (جميل عاصي، 2017، ص 52).

- كما أن مفهوم المرونة في مجالات التربية البدنية يعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة ويستخدم البعض مصطلح المرونة العضلية تعبيراً عن قدرة العضلة على الامتطاط إلى أقصى مدى لها. (رشيد يوسف اسلام 2017، ص 106-107).

#### 9-4-2- أنواع المرونة: تنقسم المرونة حسب كلا من حسين عزيز (2015) و زاتسيورسكي

Zatsiorsky إل قسمين:

- المرونة السلبية: وهي الوصول إلى المدى المطلوب من الحركة لمفصل معين أو مجموعة مفاصل بواسطة استخدام تأثير بعض القوى الخارجية مثل الزميل، أو الحائك أو الأرض.

- المرونة الإيجابية: الوصول إلى حركات أو مديات حركية معينة لأجزاء الجسم التي تنتج باعتماد الرياضي على قدراته الذاتية، دون تدخل أي قوى خارجية.

أما في تقسيم هاري Harré نقلاً عن محيّمات رشيد (2017)، نجد للمرونة قسمين: المرونة العامة والمرونة الخاصة.

- المرونة العامة: وتسمى كذلك بالمرونة الشاملة لكونها تتعلق بكل أجزاء الجسم من أطرافه العلوية والسفلية والرأس والجذع وهي تتمثل في امتلاك الفرد للقدرات الحركية الجيدة لجميع مفاصل الجذع المختلفة.

- المرونة الخاصة: ويتعلق الأمر هنا بمتطلبات كل نشاط رياضي ممارس، فكل اختصاص يتطيلب مرونة معينة سواء في الأطراف العلوية أو السفلية للجسم. (رشيد، يوسف اسلام، 2017، ص 110).

أما في تقسيم خاطر والبيك: يظهر نوعين من المرونة (المرونة الثابتة والمرونة المتحركة):



- المرونة الثابتة: وتعرف كونها مدى الحركة الذي يستطيع المفصل المتحرك الوصول إليه ثم الثبات فيه، مثل تمارين الاطالة.

- المرونة المتحركة: وتعرف بأنها مدى الحركة الذي يستطيع المفصل المتحرك الوصول إليه أثناء حركة تتم بسرعة قصوى نتيجة لانقباض العضلات. (رشيد، يوسف اسلام، 2017، ص113).

### 9-4-3- العوامل المؤثرة في المرونة: تتأثر المرونة حسب فاضل حسين عزيز (2015) بمايلي:

➤ طبيعة تركيب المفاصل: إذ تختلف مرونة المفاصل الزلالية عن المفاصل الغضروفية وعن المفاصل الليفية وكلا حسب تركيب مفصلها.

➤ شدة التمرين: إذ تتطور المرونة خلال التدريب خاصة في العمر المبكر للرياضي مع الزيادة في شدة تمارين المرونة عند الحد الطبيعي.

➤ الجنس: وتكون مرونة الإناث أكثر منها عند الذكور.

➤ العمر: تقل المرونة مع تقدم العمر لفقدان خاصية مطاطية العضلات.

➤ درجة الحرارة: إذ تزداد المرونة كلما زادت درجة حرارة الجسم.

➤ وقت قياس المرونة: وأفضل ما تكون عليه بين الساعة (10-2) صباحا.

➤ الشد النفسي: إذ يحصل في بعض الحالات شد عضلي نتيجة للشد النفسي الذي يقلل من نسبة مرونة المفاصل. (حسين عزيز، 2015، ص111).

### 9-4-4- أهمية المرونة: تتمثل أهمية المرونة في النقاط التالية:

- ترتبط المرونة بكفاءة الأداء الحركي بما توفره من سعة وسهولة في الحركة واقتصاد في الجهد.

- تعمل تمارين المرونة على الوقاية من الاصابات التي يتعرض لها الرياضيين كالشد والمزق.

- ترتبط تمارين المرونة ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.

- تساعد المرونة في تعلم المهارات الحركية كالجمباز والباليه المائي.



- المرونة تعمل على زيادة المدى الحركي لاستخدام القوة في بعض الأنشطة الرياضية.
- تساعد المرونة في على إزالة التعب في الجهد.
- تعمل تمارين المرونة لعمى وقاية المفاصل عن أداء العمل العضلي التكراري.
- تساعد المرونات على اكتساب الرياضي بعض السمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة.
- تحد من خطورة التعرض للتشوهات القوامية. (جميل عاصي، 2017، ص 53).

#### 9-4-5- تنمية المرونة:

يمكن تنمية المرونة بسرعة بواسطة تدريب يومي واحد أو تدرين اثنين في اليوم، وأن السن المناسب لتطورها وتنميتها يتراوح ما بين 11-13 سنة، وذلك بواسطة تدريبات دقيقة، ومنظمة وموجهة، لأنه وبعد هذه السن لا يحتاج المدرب إلا المحافظة على المستوى الذي بلغه الرياضي. (رشيد، يوسف اسلام، 2017، ص 115).

كما تعتبر تمارين بالإطالة التي تستهدف اطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفاصل من أهم الوسائل لتنمية المرونة، من خلال تمارين أساسية وغرضية لمختلف المجموعات العضلية ويمكن أداء تمارين الإطالة باستخدام بعض الأدوات كالقبض الحديدية أو الساند... إلخ، أو بأداء التمارين على بعض الأجهزة كالعقل والحائط، أو مساعدة الزميل.

وهناك بعض المتطلبات والتي يجب أخذها في الحسبان عند التمرين على المرونة من بينها حسب ساري أحمد حمدان ونورما عبد الرزاق اسليم (2001) نقلا عن رشيد محيمدات ولوكيا يوسف إسلام (2017):

- الاهتمام بتمرين الإحماء العام قل تمارين المرونة كالجري أو المشي السريع.
- وصول الأداء في كل تمرين إلى أقصى مدى ممكن طبقا لطبيعة المفصل لإحداث الأثر الإيجابي في تمارين المرونة.
- التدرج في زيادة مدى الحركة للمفصل، ومراعاة عدم الضغط المفاجئ منعا لإحداث ضرر على المفصل.
- التوقف عن أداء التمرين في حالة الإحساس بألم أو الشعور بالإرهاق لأن الألم مؤشر لحدوث خلل.



- مراعاة التوازن بمنهجية علمية أثناء أداء تمارين القوة، والمرونة تبعا لنوع النشاط الرياضي الممارس، والفترة التدريبيو.

- التنفس يكون طبيعيا أثناء أداء تمارين المرونة. (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص 118).

## 10- أهمية اللياقة البدنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية

يجدر بنا هنا الإشارة أن نجاح مدرسي التربية البدنية والرياضية في تنفيذ برامجهم الهادفة لرفع اللياقة البدنية والحركية للنشء هي القاعدة العريضة للرياضة المدرسية يعتبر من الأمور الأساسية للارتفاع بالمستويات المتعلقة بالفرق الرياضية. إضافة إلى ماتقدم فإن الاتجاهات الحديثة التربوية والطبية تشير بضرورة تحقيق حد أدنى للياقة البدنية من أجل اللياقة البدنية ذات الارتباط بالصحة.

ونظرة سريعة على درس التربية البدنية التقليدي الحالي والذي يتضمن عدة دقائق لعدد من التمارين بهدف إكتساب وتنمية عناصر اللياقة البدنية دون مراعاة للفروق الفردية، فيقف التلاميذ في قاطرات القوى مع الضعيف والسريع مع البطئ والسمين مع النحيف، وينادي المدرس على التمارين بنفس القدر من الكم والكيف للجميع، وهنا نجد الفجوة واضحة وكبيرة بين ما هو مسجل في دفاتر تحضير الدروس وما يجب أن يكون عليه اللياقة البدنية والتي تعتبر مسألة فردية يتم الاهتمام بها في ضوء مستويات معيارية وضع لها أهداف يتم الاطمئنان على تحقيقها من خلال عملة التقييم.

وعلى مدرس التربية البدنية والرياضية في ضوء ذلك القيام بواجبات أهمها:

- تخصيص دروس كاملة للياقة البدنية مع التركيز على اللياقة الهوائية.

- مراعاة الفروق الفردية في إعداد الدروس.

- العمل على تسجيل مستويات التلاميذ في بطاقات خاصة ويتم متابعتها.

- الاختبارات الدورية للياقة البدنية من خلال بطارية اختبار شاملة لكافة العناصر.

درس التربية البدنية والرياضية هو الأساس لنجاح النشاط الداخلي والذي بدوره أساس النشاط الخارجي ومن خلال هذه العلاقة بإمكان زيادة قاعدة الممارسة الرياضية الهادفة إلى نجاح عملية الانتقاء والارتفاع بالمستوى الوطني وتزويد الأندية الرياضية بالعناصر التي يمكنها تحقيق مستويات عليا. (إبراهيم، 2000، ص 45-46).



### خلاصة

من خلال ما سبق يمكن القول أن اللياقة البدنية هي مظهر من مظاهر اللياقة الشاملة التي تهدف إلى سلامة الفرد ككل متكامل في الأجهزة العصبية و العضلية و الجهاز التنفسي و الأعضاء الداخلية ، باعتبارها هدف من أهداف التربية البدنية بواسطتها يمكن الحصول على أقصى جهد ضروري من القوة العضلية و الجهد العضلي و الجهد الدوري التنفسي ، و بهذا المعنى فهي عملية نسبية بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح و بأقل درجة من التعب.

و تكمن أهميتها في معالجتها للشبهات و الانحرافات القومية للأفراد من خلال ملاحظتها و العمل على تقويمها من اجل سلامة جسم الفرد، و تعمل على إخراج الطاقة الكامنة داخل الأفراد و قضاء أوقات الفراغ في أنشطة هادفة لصالح المجتمع و الأفراد ، كما تلعب دورا أساسيا في ممارسة الأنشطة الرياضية و إجادتها فهي الأساس لبناء الرياضة و وصوله إلى " الفورمة الرياضية" ، و تعتبر العمود الفقري و القاعدة العريضة لممارسة أي نشاط رياضي فهي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة خاصة في جميع ألوان النشاط ثم يلي ذلك المهارات و الخطط و طرق اللعب و هي كلها مترتبة على لياقة اللاعب البدنية ، إذ هدفها الأساسي هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية و كذلك تنمية القدرة البدنية ، و تحقيق الوقاية الصحية و توفير حياة أفضل للفرد من احد الأهداف المهمة للياقة البدنية .

ومن خصائصها أنها يمكن قياسها و كذلك تنميتها و هي عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة و تتأثر بالنواحي النفسية، فهي إذا عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية .

و قد اختلف المختصون في تحديد و تصنيف عناصرها، إلا أننا في هذه الدراسة نعتمد فقط على العناصر

التالية :

القوة، التحمل، السرعة، و المرونة.

# الفصل الثاني

**النشاط البدني  
والرياضي التربوي  
والرياضة المدرسية**



## تمهيد

تعرف التربية على أنها عملية تفاعل بين الفرد والمحيط الذي يعيش فيه تبعاً لدرجة التطور المادي والمعرفي لغرض تحقيق التوافق والتكيف بين الإنسان وبيئته، فالتربية هي مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم أشياء جديدة بطريقة أفضل، وهي لا تقتصر إلا في الجانب الأخلاقي والاجتماعي، إنما تشمل عدة جوانب منها التربية الفكرية، الاجتماعية، السياسية، النفسية، الفنية، البدنية... الخ وحسب توجهات كل مجتمع، وترتبط هذه العناصر ببعضها البعض لتكون تربية كاملة للشخصية الإنسانية.

وبناءً على هذا المنطلق فالنشاط البدني والرياضي التربوي جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وذلك للمكانة الهامة التي تحتلها في المنظومة التربوية، بحيث تعتبر من أهم السبل لتربية النشء تربية شاملة وسليمة، وعنصراً فعالاً في الإعداد لمجتمع أفضل، لأنها تساهم في العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية للفرد، كما أنها تسعى إلى تحقيق التوازن والتعاون ضمن التركيبة التي ينشط فيها الفرد وتوفر له القدرة على التكيف مع بيئته وطبيعته وسيطرته عليها وكذلك قابلية النمو.

والنشاط البدني والرياضي يضم في برنامجه قسمين داخلي وخارجي، والذي يغرف بالنشاط اللاصفي الخارجي أو مصطلح الرياضة المدرسية التي كانت ولا تزال خزاناً لتزويد رياضات النخبة بالعناصر المميزة والمتفوقين رياضياً. وها نحن في هذا الفصل نسلط الضوء على بعض المفاهيم المتعلقة بالنشاط البدني والرياضي التربوي والرياضة المدرسية من مفاهيم وأهمية وتنظيم والعلاقة بينهما.



## 1- النشاط البدني والرياضي التربوي

### 1-1- مفهوم النشاط البدني والرياضي التربوي

إن النشاط البدني والرياضي التربوي جزء متكامل من البرنامج التربوي الكلي وهي نظام تربوي يساهم في نمو ونضج الأفراد من خلال الخبرات الحركية والبدنية أي أنها تربية من خلال الحركة وقد أشار ( مصطفى السايح، 2008، ص 9-10) إلى بعض المفاهيم منها:

" تعتبر التربية البدنية ميدان تجربي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض، وبرنامج التربية البدنية ينفذ من خلال الدرس داخل الجدول الدراسي بالمراحل التعليمية المختلفة حيث هذا البرنامج المدرسي يحتوي أنشطة داخلية وأنشطة خارجية ويمكن قياس مدى ماتم تحقيقه من هذا البرنامج من خلال عمليات التقويم التي تتم للمجالات المختلفة ( الحركية - المعرفية - الوجدانية) ".

وفي تعريف آخر " النشاط البدني والرياضي التربوي هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات الحركية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني".

كما يعرفها أيضا ( تشارلز بيوكر ) على أنها " جزء من التربية العامة - ميدان تجربي - هدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض). (متولي عبد الله، 2011، ص 17)

### 1-2- أهداف تدريس النشاط البدني والرياضي التربوي

مما لا شك فيه أن تدريس النشاط البدني والرياضي التربوي تنقسم إلى العديد من الأغراض منها ماهو حركي وبدني ومنها معرفي ومنها ما ينشد تنمية الاتجاهات السليمة نحو ممارسة الرياضة ونحو السلوك السوي بصفة عامة، ولتحقيق هذه الأغراض يجب اختيار المحتوى المناسب الذي يساعد على تحقيق هذه الأغراض ولايستطيع أن يحقق المحتوى أغراض التربية الرياضية إلا إذا تم اختيار طرق وأساليب التدريس المناسبة لتحقيق هذه الأغراض وبناء على ذلك فهناك علاقة واضحة بين الأهداف والأغراض والمحتوى وطرق وأساليب التدريس.(مصطفى السايح، 2008، ص 17).





### 1-3- خصائص ومقتضيات درس النشاط البدني والرياضي التربوي

تتميز التربية البدنية عن غيرها من النظم التربوية بعدد من الخصائص أهمها:

- اكتساب الخصال والقيم المتصلة بالمعايير والأخلاق والأداب.
- اعتمادها على التنوع الواسع في الأنشطة مما يساعد على مصادفة جميع أنواع الصفات الفردية لدى كل تلميذ.

وقد أوردت " ويستونشر " (1981) بعض الإسهامات التربوية التي تمكن أن تعبر بوضوح عن طبيعة العلاقات بين التربية والنظام التربوي منها:

- مساهمة النشاط البدني والرياضي التربوي في زيادة التحصيل الرياضي.
- الصلة القوية لنشاط حركي بالعمليات العقلية العليا.
- مساهمة النشاط البدني والرياضي التربوي في فهم جسم الإنسان.
- المساهمة في تأكيد الذات وتقدير النفس في الاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني بشكل عام.
- المساهمة في تنمية قيمة التعاون ونشر مفاهيم اللعب الشريف والروح الرياضية.
- المساهمة في تنمية المهارات الحركية النافعة، سواء في الرياضة أم غيرها. (السعيد وآخرون، 2016، ص69-70)

### 1-4- البرنامج الأساسي لدرس النشاط البدني والرياضي التربوي

يقدم هذا البرنامج أوجه النشاط في دروس لها مكان في الجدول المدرسي العام ويخدم كل تلاميذ المدرسة بنسبة تتراوح بين 95-100% إلا من اعفي بسبب مرض أو خلافه. وذلك بوضع أوجه نشاط مختلفة بحيث يتمكن كل تلميذ من أدائها بدون مشقة، ومدة هذا البرنامج يتراوح بين 2-5 ساعات أسبوعياً لكل فرقة دراسية في خطة الدراسة بالمدرسة وهذا القدر غير كافي لتعلم المهارات الحركية بمستوى معقول ولا يشبع حاجة التلميذ إلى الحركة في المرحلة الابتدائية. (متولي عبد الله، 2011، ص144)

#### 1-4-1- برنامج النشاط الداخلي:

هو البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجدول المدرسي وهو برنامج اختياري يتيح الفرصة لكل منسوبي المدرسة أن يشترك فيه لنوع أو أكثر من النشاط الرياضي، وإقبال التلاميذ على هذا النشاط هو أكبر دليل على



النجاح البرنامج وتتراوح نسبة المشتركين من التلاميذ بين 40-60% من مجموع تلاميذ المدرسة وزمنه من 1-123 ساعة أسبوعيا، ويعتبر هذا البرنامج مكملا للبرنامج المدرسي ويعتبر حقلًا لممارسة النشاط الحركي وتنمية المهارات خصوصا تلك المهارات التي يتعلمها في درس التربية البدنية. (متولي عبد الله، 2011، ص144)

#### 1-4-2- برنامج النشاط الخارجي:

ويعتبر أيضا (متولي عبد الله، 2011، ص145) هذا النشاط اختياري وهو خاص بالتلاميذ الممتازين في الأداء الحركي بنسبة تتراوح بين 10-25% تقريبا من مجموع تلاميذ المدرسة ولمباراة واحدة كل أسبوع، ويمثل هؤلاء الطلاب المدرسة في مبارياتها مع الفرق المدرسية أو الهيئات الأخرى.

ويمكن اختيار الطلاب الممتازين لتمثيل المدرسة في النشاط الخارجي أثناء درس التربية البدنية وكذلك أثناء النشاط الداخلي وعند الاختيار يجب الاهتمام بالتلاميذ الذين تتوفر لديهم الصفات

التالية:

- 1- التلاميذ الذين يؤدون درس التربية البدنية بنشاط زائد عن الآخرين.
- 2- التلاميذ الذين يظهرون مقدرة على التعلم والتدريب.



الشكل رقم (03): يبين التوزيع النسبي لمكونات المنهاج الدراسي المصدر: (متولي عبد الله، 2011، ص145).



## 1-5- قيمة النشاط البدني والرياضي التربوي في ميدان التربية

يذكر ( ماهر حسن، 2005، ص19) أن تتمثل قيمة النشاط البدني والرياضي التربوي في ميدان التربية فيمايلي:

- \* وضع العلاقة الإنسانية في المكانة الأولى.
- \* تمكين كل فرد من التمتع بخبرات اجتماعية غنية أثناء اللعب.
- \* تعليم آداب المحاملة واللعب النظيف والروح الرياضية.
- \* مساعدة الأفراد على اكتساب بعض الصفات الاجتماعية والتعاون مع الآخرين.
- \* المساهمة في تحقيق حياة منزلية وعائلية ناجحة.

## 1-6- النشاط البدني والرياضي التربوي ونظام التربية

هناك اتجاه قديم وتقليدي لكنه اخذ في الانزواء، يرى أن النشاط البدني والرياضي التربوي تتسبب إلى النظام الأكاديمي للتربية، لاعتبارات بعضها شكلي وبعضها جوهري، أما الشكلي فكان يبرر ذلك بالمقطع الأول من الاسم تربية بدنية كما أن أغلب التعريفات التقليدية للتربية البدنية كانت تبدأ بتعريفها على أنها ذلك الجزء من التربية).

وأما الاعتبارات الجوهرية فترة أن الواقع المهني يميل إلى الجوانب البيداغوجية ( التعليمية) أكثر من غيرها ، وأنه الاهتمام الرئيسي للتربية البدنية. ( أنور، 2002، ص319)

## 1-7- العناصر المشتركة لمفهوم النشاط البدني والرياضي التربوي

باستعراض بعض التعاريف للنشاط البدني والرياضي التربوي ومن الممكن استخراج بعض العناصر المشتركة لمفهوم النشاط البدني والرياضي التربوي وهي كالآتي:

- \* إن الأنشطة الرياضية هي إحدى العمليات التربوية التي تهدف إلى تحسين السلوك الإنساني.
- \* أنها أهم العمليات التربوية التي يكسب من خلالها الفرد المهارات البدنية، العقلية، الاجتماعية ، الأخلاقية.



\* أن الحصائل والمكتسبات السلوكية الناتجة عن برامج النشاط البدني لا تثرى وتنمي الجانب البدني فقط بل جميع الجوانب الأساسية للشخصية الإنسانية.

\* أنها أهم عنصر لاستشارة اللاعب وتفرغ الطاقات الكامنة لدى الإنسان وتحقيق التوافق النفسي.

\* أنها أهم مجال لتحقيق التفوق الدراسي والتحصيل الأكاديمي من خلال إثارة دوافع التعلم لدى الإنسان.

### 8-1- علاقة التربية بالنشاط البدني والرياضي التربوي

إن العلاقة بين التربية والنشاط البدني والرياضي التربوي علاقة متأصلة منذ القدم إلا أنها اتخذت العديد من الأشكال المختلفة عبر مختلف العصور والأزمنة وأخذت في التطور والازدهار إلى إن وصلت إلى شكلها الحالي نتيجة التطور العلمي الحاصل وظهور العديد من النظريات والأبحاث في مجال التربية.

" إن التربية والنشاط البدني والرياضي التربوي مقرونين ببعض تحت عنوان التربية الرياضية وأصبح ارتباطهما واضحا جليا متفقين في الغرض والمعنى والمظهر، الذي يحدد تنمية وتطور وتكيف النشئ من النواحي الجسمانية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، وذلك عن طريق الأنشطة الرياضية المختارة بغرض تحقيق أسمى المثل والقيم والإنسانية تحت إشراف قيادة صالحة ومؤهلة تربوية ". ( أبونمر، نايف، 2008، ص11).

### 9-1- طبيعة النشاط البدني والرياضي التربوي

يمكن النظر للتربية البدنية كنظام أكاديمي، وكمهنة، وبرنامج نشاط.

### 1-9-1- النشاط البدني والرياضي التربوي كنظام أكاديمي:

يسعى كل فرع من المعرفة الإنسانية نحو تحديد هوية الأكاديمية، والنشاط البدني والرياضي التربوي تهتم بالبحث ودراسة ظاهرة حركة الإنسان والأشكال الثقافية التي اتخذتها هذه الظاهرة كالرياضة، والتمرينات، والرقص، وذلك من خلال بنية معرفية آخذة في التنامي تتمركز حول ظاهرة الحركة لدى الإنسان، وتنقسم إلى عدة مباحث وعلوم كعلم وظائف وأعضاء النشاط البدني، وعلم النفس الرياضي، والاجتماع الرياضي والتعلم الحركي وميكانيكا الحيوية، وفلسفة وتاريخ التربية البدنية، مناهج التربية البدنية، والوسائل التعليمية في التربية البدنية. (الخولي، الشافعي، 2000، ص26)



### 1-9-2- النشاط البدني والرياضي التربوي كمهنة:

إن الرياضة حق متاح للجميع عبر برامج تربوية وترويجية أجدد الإعداد لها والتخطيط لها من قبل مهنيين لتناسب الجميع فهذه البرامج استحدثت أخصائين مهنيين يناط بهم الإدارة والإشراف والتنظيم والتدريب والتعليم، فأصبحنا نسمع عن أخصائي اللياقة البدنية، والمشرف الرياضي، وأخصائي الإصابات الرياضية، ورائد الترويج الرياضي، ومنسق البرامج ومذيع البرامج الرياضية ومعدّها... الخ، ناهيك عن الوظائف التقليدية في المهنة كالمدرس والإداري والمدرّب. ( الخولي، 2002، ص 29)

### 1-9-3- النشاط البدني والرياضي التربوي كبرامج:

وهو المنظور الأقدم والذي ارتبط بالتربية البدنية منذ القدم ومازال، والذي يعبر عن برامج الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للتلاميذ للاشتراك في أنشطة بدنية وحركية منتقاة بعناية وتتابع منطقية وعبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف جوانب الشخصية الإنسانية، وعبر فئات من النشاط كالجماز والألعاب، والسباحة وألعاب القوى والمنازلات. ( الخولي، الشافعي، 2000، ص 26)

### 1-10- العوامل التي تساعد النشاط البدني والرياضي التربوي في تحقيق أهدافه

إذا نظرنا إلى النشاط البدني والرياضي التربوي نجد أن هناك بعض العوامل التي تساعد في تحقيق أهدافه وهذه العوامل كما ذكرها ( ابو مرجة، زغلول، 2002، ص 50) هي:

\* التخطيط العلمي السليم لبرامجها.

\* الإعداد الجيد لمدرسي وموجه النشاط البدني والرياضي التربوي.

\* ضرورة الكشف الدوري الطبي للتلاميذ المشتركين في الأنشطة الرياضية.

\* تعدد الأنشطة وشمولها بحيث تعطى الفرصة لكل فرد بالاشتراك في النشاط الذي يرغبه ويتناسب مع ميوله وحاجاته.

\* الاهتمام بالأنشطة التي تساهم في قضاء وقت الفراغ بطريقة ايجابية.

\* أن تشمل الأنشطة الرياضية التي تساهم في الابتكار والإبداع.



- \* ضرورة الاهتمام بالأنشطة التي تساهم في تنمية القيم الجمالية والاجتماعية.
- \* اختيار طرق التدريس المناسبة للنشاط الممارس وتراعي النواحي السلوكية للتلميذ.
- \* عدم إغفال برامج الفئات الخاصة.
- \* مراعاة عوامل الأمن والسلامة حفاظا على سلامة الممارسين.

### 11-1- مستويات أهداف وأغراض النشاط البدني والرياضي التربوي

يذكر ( متولي عبد الله، 2011، ص94) أن أهداف وأغراض النشاط البدني والرياضي التربوي تقسم إلى أربع مستويات وهي:

- \* المستوى الفلسفي: ويشمل على الهدف الغائي التي تسعى النشاط البدني والرياضي التربوي الى تحقيقه.
- \* المستوى الاجتماعي: ويشمل على التربية الصحية- استثمار الوقت الحر - التربية الخلقية.
- \* المستوى البيولوجي: ويشمل على النمو البدني والنمو العضلي والعصبي- النمو العقلي- النمو الانفعالي.
- \* المستوى التربوي: ويشتمل على النمو الحركي واكتساب معارف رياضية- اكتساب قيم واتجاهات مرغوبة.

### 12-1- علاقة النشاط الرياضي و البدني بعناصر اللياقة البدنية

الآن هناك اجماع على ان اللياقة البدنية و النشاط البدني لهما صلة مباشرة و غير مباشرة بتأثيرات مستقلة على لآداء و صحة الأفراد و رفاههم، و يمكن يكون للنشاط البدني تأثير مفيد على الصحة دون أن يكون له تأثير على الحالة البدنية (تأثير مباشر) و للنشاط البدني أيضا تأثير غير مباشر على الصحة من خلال تحسين اللياقة البدنية.

و أثبتت الدراسات على وجود علاقة إيجابية بين النشاط البدني و اللياقة البدنية من خلال النتائج توصلت هذه الدراسات، كما أثبتت أنه يمكن أن تتراوح الاستجابات الفردية لبرنامج نشاط بدني من تحسن بنسبة 100% إلى عدم التغير في الاستهلاك الاقصى للأوكسجين عند الاشخاص غير الممارسين. ( Pascale Duché et al, 2009, p107).



فالممارسة اليومية للنشاط البدني هو بمثابة المفتاح نحو اللياقة البدنية، إذا فالنشاط البدني هو أساس مصارعة الجمول عند الشباب غير الممارس للنشاط البدني، عموماً النشاط البدني بشدة عادية يعطي لياقة بدنية جيدة للمراهق، كما ان ممارسة النشاط بشدة عالية يحقق لياقة ممتازة لدى المراهق. ( Pascale Duché et al, 2009 , p110).

## 2- الرياضة المدرسية

### 2-1- مفهوم الرياضية المدرسية

"تعتبر الرياضية المدرسية جزءاً لا يتجزأ من التربية العامة وهي تعمل على تحقيق النمو الشامل و المتزن للتلميذ"، ويعرفها (مامسر 1990) " بأن الرياضة المدرسية نظام تربوي قائم بذاته يهدف إلى تنمية متكاملة يأكسبه اللياقة البدنية العامة و صقل قواه الفكرية و العقلية و تهذيب سلوكه العام وضبط مظاهره الانفعالية والنفسية و تعديل ميوله وتوجيه دوافعه الأولية بالقيم والمبادئ الاجتماعية المقبولة وهكذا السمو بالقيم الأخلاقية الحميد" (محمد، 2017، ص88).

فمفهوم الرياضة المدرسية حسب أكرم السيد " هي عبارة عن أنشطة مختلفة ومنظمة، وفي شكل منافسات فردية وجماعية وعلى كل المستويات وهذا بالتنسيق مع الرابطة الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي" إضافة لهذا ظهرت الجمعيات الخاصة بالرياضة المدرسية على مستوى المؤسسات التربوية وهذا لإعادة الاعتبار للرياضة المدرسية.

أو كتعريف للرياضة المدرسية" هي مجموع الأنشطة الرياضية المزاولة داخل المؤسسات التعليمية والتي تتوج ببطولات محلية ووطنية يبدع من خلالها الطلبة ويبرزون كفاءتهم ومواهبهم" (محمد، 2017، ص88).

والرياضة المدرسية هي عبارة عن أنشطة مختلفة ومنظمة في شكل منافسات فردية او جماعية وعلى كل المستويات وتسهر على تنظيمها وإبجاحها(الإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية) مع عدم نسيان ان هناك تنسيق مع الرابطة الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي ومن أجل تغطية بعض النقائص ظهرت هناك (الجمعيات الخاصة بالرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية)وهذا للحرص والمراقبة على النشاطات وإعادة الإعتبار للرياضة المدرسية.



نظرا للمكانة الهامة والبعد التربوي المعترف به للرياضة المدرسية تسعى كل من وزارتي التربية الوطنية والشبيبة والرياضة إلى ترقية كل المستويات وإلى تسخير كل الظروف والوسائل اللازمة لتوسيع الممارسة الرياضية في أوساط التلاميذ. (<http://www.de-mila.edu.dz>)

ومما أعطى نفسا جديدا لممارسة الرياضة في الأوساط المدرسية هو ما قرره وزارة التربية الوطنية حول إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية حسب التعليم رقم 95-09 بتاريخ 1995/02/25 ومن خلال المادتين 6.5 وقررت الوزارة جعل ممارسة التربية البدنية والرياضية إلزامية وإجبارية لكل تلميذ مع إعفاء أولئك الذين يعانون مشاكل صعبة أو أخرى تعيق ممارستهم للنشاط الرياضي حيث وجهت الوزارة تعليمة تتضمن كيفية الإعفاء من ممارسة التربية البدنية في الوسط المدرسي، حيث يتم الإعفاء بتسليم طبيب الصحة المدرسية شهادة طبية بعد إجراء فحص طبي للتلاميذ ودراسة ملفهم الصحي المعد من طرف طبيب أخصائي.

المؤسسات التربوية هي خزان للموارد البشرية الناشئة فهي تمثل المشتلة التي يفترض أن يتم على مستواها بلورة الكفاءات الرياضية التي تتولى تزويد النوادي الرياضية وفرق النخبة في المستقبل بالموهب الرياضية (<http://www.de-mila.edu.dz>)

ومن خلال كل ما سبق فالرياضة المدرسية تعتبر أو تعد مجموع الأنشطة الرياضية بمختلف تخصصاتها ومستوياتها (الفئات العمرية) التي تقام تحت غطاء المؤسسات التربوية بإشراف مباشر من الرابطات الولائية التي تنطوي بدورها تحت لواء الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية وتكون هذه الأنشطة داخلية أو خارجية وتتوج بالمشاركة في مختلف الدورات والمسابقات والمنافسات الفردية و الجماعية (محمد، 2017، ص88).

## 2-2- الفرق بين التربية البدنية و الرياضية المدرسية

تعتبر الرياضة المدرسية حديثة النشأة في العالم عموما وفي الجزائر خصوصا حيث أنها لم تظهر سوى في أواخر القرن العشرين فهي تختلف عن التربية البدنية في عديد الجوانب منها الأهداف و المضمون أيضا وهذا الاختلاف بين الرياضة المدرسية و التربية البدنية ليس تعارضا ولكن هو تكامل بين المفهومين.

فالتربية البدنية عرفها العديد من المختصين كما يعرفها (بيوتشرفيري) أن التربية البدنية هي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة التي تهدف إلى تكوين مواطن متكامل من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية والاجتماعية وهذا بممارسة مختلف النشاطات البدنية .





أما فيما يخص الرياضة المدرسية فمنهم من المختصين من يراها مادة تعليمية أو حصة تدريبية رياضية أو حاجز واق للتلاميذ من الانحراف ومن هنا تظهر ضرورة إدماج الرياضة المدرسية في صف النشاطات الكبرى للتكوين وهذا بأن مصطلح الرياضة المدرسية لا يمكن أن يبقى محصورا في حصة تدريبية في التربية البدنية بل يجب أن تتجه وتأخذ طابع المنافسة وإثبات الذات و الكشف عن المواهب قصد تكوين المستقبل والرفع من مستوى الرياضة وخاصة في الجزائر (السعيد، فطيمة، 2016، ص 168).

### 2-3- أنواع الرياضة المدرسية:

هناك نوعان للرياضة المدرسية حسب (أكرم السيد) هما :

4-1- رياضة الجميع (الكم): ويكون الهدف من هذا النوع هو إشراك أكبر عدد من التلاميذ وتنشيطهم وتأهيلهم كل حسب إمكانياته وحاجاتهم النفسية والاجتماعية وتزويدهم بمعلومات ومعارف خاصة بالأنشطة الرياضية طول السنة الدراسية.

4-2- رياضة النخبة: والغاية منها هي اختيار وانتقاء أبرز الطلبة الموهوبين انطلاقا من المشاركة في منافسة المدارس و إدراجهم ضمن الفرق الممثلة في البطولات المدرسية و الوطنية و الدولية (أكرم ، 2014، ص 69).

### 2-4- أهمية الرياضة المدرسية:

تتحلى أهمية الرياضة المدرسية في أنها تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ و اكتسابه للمهارات الأساسية و تحسين قدراته الجسمانية و الممارسة المستمرة للأنشطة الرياضية تمد للتلميذ بالمتعة من خلال الحركات التي يقوم بها في التمارين والمسابقات فالتربية الرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها والمختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ و لذلك فإن زيادة حصص التربية الرياضية هو أمر هام لتأسيس حياة صحية سليمة للتلاميذ لمنحهم الفرصة لممارسة الأنشطة الرياضية (محمد، 2017، ص 90).

### 2-5- أهداف الرياضة المدرسية:

تهدف الرياضة المدرسية إلى النهوض بالتربية الرياضية داخل المؤسسات التعليمية وتشجيع جميع التلاميذ على الممارسة الرياضية المنتظمة بعد مراحل الدراسة وهذا للتنمية و التفعيل المعرفي و الرياضي الحركي إضافة لربط الصلة بين الرياضة المدرسية والأندية الرياضية وهذا لتزويد الرياضة الوطنية بالرياضيين أصحاب الكفاءة وهذا



للحصول على نتائج رياضية عالية وهذا بدءا بتمثيل التلاميذ لمدرستهم في المنافسات و البطولات المدرسية المحلية فالرياضة المدرسية تعتبر ركيزة أساسية تركز عليها العملية التربوية حيث تهدف لتنشئة الطالب لكي يصبح مواطنا صالحا لبلده من خلال تنمية قدراته العقلية و الحركية لإضافة لتحقيق الأهداف الاجتماعية و النفسية و الصحية المرتبطة بالمادة كما تكتسب الرياضة المدرسية أهمية كبيرة من حيث أنها تعني بتنمية الجوانب البدنية والعقلية والنفسية للتلميذ كذلك للرياضة المدرسية دور كبير في اكتشاف المواهب الرياضية (أكرم ، 2014 ، ص70-72).

ويؤكد السيد (عبد الحفيظ ايزم) في كلمته الافتتاحية للعدد الخامس مجلة الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية عن الدور التربوي للرياضة المدرسية حيث أشار إلى أن "تدارس الرياضة المدرسية واستيعاب أدوارها التربوية في كنف السياسة العامة للبلاد ومقوماتها التي منها تنحدر برامج التكوين المتعدد الأبعاد وهي مرجعية تلزمنا انتهاز ما تصبو إليه أبعاد الحركة الرياضية الوطنية التي نحن طرفا أساسيا فيها بل نحن المنبع الأساسي لتمويل هذه الحركة الوطنية بمواهب تصبح أبطال الجزائر في الرياضة العالمية " (محمد، 2017، ص 90).

## 2-6- الرياضة المدرسية في الجزائر:

إن للرياضة المدرسية مكانة هامة وبعد تربوي عميق، وتسعى وراء هذا كل من وزارتي التربية الوطنية والشبيبة والرياضة وهذا لترقية المستويات وتسخير كل الظروف والوسائل اللازمة لتوسيع الممارسة الرياضية لدى التلاميذ المتمدرسين.

فهذه العملية تساهم و بقسط كبير في تحقيق هذه الغاية وهو المطلوب من كل المسؤولين في هذه العملية المشتركة، إضافة لهذا فقد أعطت التعليم الجديدة و المقررة من طرف وزارة التربية الوطنية في مقالها حول إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية حسب التعليم رقم 95-09 بتاريخ 25-02-1995 من خلال المادة 5 و6 وهذا ما تأكد من وزارة التربية في جريدة الخبر تحت عنوان (إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية) وهذا يجعل ممارسة التربية البدنية إلزامية مع إعفاء أولئك الذين يعانون من مشاكل تعيق ممارستهم (السعيد، فطيمة، 2016، ص91).

وبالعودة إلى الرياضة المدرسية في الجزائر فهي إحدى الركائز الأساسية التي يعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات جماعية وفردية، ولعل أبرز المعوقات في الرياضة المدرسية هو افتقارها إلى بنية معلوماتية تعبر عن الإطار المفاهيمي للمادة .



ففي الجزائر وبعد الاستقلال ظهرت عدة مشاكل في المجال الرياضي وخاصة في الجانب التنظيمي فالرياضة عند التلاميذ كانت منسية تقريبا وفي حالة إهمال، وتظهر المواهب بالصدفة وامتد ذلك حتى السبعينات فبدلت وزارة الشبيبة و الرياضة مجهودات من أجل خلق مدارس رياضية ولكن ذلك لم يدم طويلا وبعد ذلك تم إصدار عدة قوانين كقانون 04-10 المتعلق بالتربية البدنية و الرياضية وكل ما يتعلق بالمادة وتنظيمها (محمد، 2017 ، ص 91).

## 2-7- برنامج الرياضة المدرسية :

كما سبقنا وذكرنا فليس لمصطلح الرياضة المدرسية مفهوم وتعريف ثابت فهو يتغير بتغير البيئة والمحيط، فهناك من يعتبر الرياضة المدرسية كمادة تدريسية ويقصد بها حصة أو درس التربية البدنية و الرياضية كما في دولة مصر مثلا، أما في الجزائر فالرياضة المدرسية نشاط مستقل تماما عن الحصة ولكنه يكملها ويشترك معها في نفس الأهداف و الأهمية تقريبا، فمن خلال هذا يتبين لنا وجود اختلاف كبير في محتوى برنامج الرياضة المدرسية فحسب (أمين انور الخولي) وآخرون فبرنامج التربية الرياضية المدرسية ينقسم إلى:

- أ- درس التربية الرياضية .
- ب- النشاط الداخلي .
- ج- النشاط الخارجي .
- د- البرامج الخاصة .

فدرس التربية الرياضية يمثل الجزء الأهم وهو يحقق أهداف المناهج ويقدم مرتين أسبوعيا على الأقل وتستخدم مختلف الوسائل وطرق التدريس والقياس والتقويم، أما النشاط الداخلي فيتيح للتلاميذ تطبيق ما تعلموه خلال الدرس من مهارات وذلك خلال المنافسات بين الفصول أو داخل الفصل الواحد، وتوقيت النشاط الداخلي يجب أن لا يتعارض مع التوقيت الدراسي لباقي المواد، وقد قدر الخبراء أن نسبة المشاركين من التلاميذ في النشاط الداخلي حوالي 60-70% بالمدرسة، وفيما يخص النشاط الخارجي فهو مجموع الأنشطة التي تمارس خارج أسوار المدرسة ولا يشتمل على المسابقات والبطولات بل يتعدى إلى الرحلات و المعسكرات وبرنامج المسابقات بين المدارس التي تنظم من المديرية المحلية ، بينما ترى بعض المدارس كالمدرسة الأمريكية أن برنامج المسابقات بين المدارس يعد مستقلا من برنامج التربية الرياضية في المدرسة وتقدر نسبة المشاركين في النشاط الخارجي بين (20-30%) من مجموع التلاميذ.



ويشير مفهوم البرامج الخاصة إلى تلك الأنشطة التي توجه إلى الفئات الخاصة سواء من التلاميذ الموهوبين و الممتازين حركيا و رياضيا أو فئة من التلاميذ المعاقين بغض النظر عن نوع الإعاقة و يتم تنفيذ البرنامج الخاص حسب الفئة التي يتم اختيارها(محمد، 2017، ص 92).

وقد قسم (محروس محمد محروس) مكونات برنامج الرياضة المدرسية إلى خمسة نقاط إضافة إلى درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي و الخارجي و البرنامج الخاص المعدل في الرياضة المدرسية ذكر كنقطة خامسة المسابقات بين المدارس كمكون مستقل لبرنامج الرياضة المدرسية وكما ذكر الباحث فهذا المكون نادر جدا في المراجع والبحوث العلمية (محمد، 2017، ص 93).

هذا فيما يخص مكونات برنامج الرياضة المدرسية في مصر وبعض الدول العربية أما فعن التقسيم الشائع و المتبع و المنتهج في الجزائر في برنامج الرياضة المدرسية فالأنشطة الرياضية المدرسية تنقسم لقسمين:

- النشاط الرياضي الصفّي: وهو النشاط الأساسي الذي يشارك فيه جميع التلاميذ وهو حصة التربية البدنية و الرياضية المبرمجة مرة كل أسبوع وهدفه الترويح و التخلص من ضغط الدراسة.
- النشاط الرياضي اللاصفّي: وهو مجموعة من الأنشطة الرياضية و التي ترمج خارج توقيت حصة التربية البدنية و الرياضية وهي تعتبر تكامل وامتداد للحصة وفيها يوجه التلميذ لتخصص معين لتنمية قدراته تحت رعاية مختص وهذا النوع من الأنشطة بدوره ينقسم لقسمين:
  - أ- النشاط الرياضي اللاصفّي الداخلي .
  - ب- النشاط الرياضي اللاصفّي الخارجي (نصير، 2012، ص 61).

## 2-8- أنواع الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية:

### 2-8-1- النشاط الرياضي المدرسي اللاصفّي الداخلي

النشاط الداخلي بالمؤسسة هو البرنامج الرياضي الذي تديره المؤسسة التربوية خارج المنهاج المدرسي وهو موجه لكل الأسرة التربوية التي تضمها المؤسسة.

ويعرف كذلك بأنه تلك المسابقات الداخلية في المؤسسات التربوية والتي تجري بين الأقسام وتشمل الرياضات الفردية و الجماعية (عبد القادر، 2017، ص 89).



وفي تعريف آخر يعرف أنه النشاط الذي يمارس خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التربوية والغرض منه إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحب إليه، ويتم في أوقات الراحة من الأيام الدراسية، وفقا للخطة التي يضعها الأستاذ سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض لأنشطة رياضية أخرى فردية أو جماعية (بوغربي ، 2005، ص68).

ويكمن محتوى الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية الداخلية من الأنواع التالية:

- منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد) بين الأقسام و السنوات المختلفة.
- منافسات في الأنشطة الجماعية و الاجتماعية (العاب صغيرة) بين التلاميذ وكذا بقية الأسرة التربوية بالمؤسسة.
- منافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة، الجمباز، والعب القوي،....).
- منازل فردية (جيدو، ملاكمة، مصارعة،...)
- منافسات في اللياقة البدنية بين الأقسام.
- عروض رياضية للتمرينات بين الأقسام المختلفة.
- مهرجانات وحفلات مدرسية بمناسبة الأعياد الوطنية و الاجتماعية (عبد القادر، 2017، ص89).

إضافة إلى أن النشاط اللاصفي الداخلي يعتبر تكملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمؤسسة التربوية ، فأهميته تكمن في أنه من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها مبدأ التعلم عن طريق الممارسة فالتلميذ يتعلم بضعة مهارات أولية أساسية في درس التربية البدنية و الرياضية ولا يجد الفرصة الكافية لممارسة فعالة في الدرس نفسه، ولكنه يستطيع أن يفعل ذلك في منهاج النشاط (عبد القادر، 2017، ص90).

## 2-8-2- النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي الخارجي

يتمثل في نشاطات الفرق المدرسية الرسمية كما هو معروف أن لكل مؤسسة فريق يمثلها في دوري الرابطة الولائية التي تنتمي إليه تلك المؤسسة سواء في الألعاب الفردية أو الألعاب الجماعية، وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمؤسسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية و الرياضية وفي هذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي يفرزها درس التربية البدنية و النشاط الداخلي (ناصر، 2008، ص42).



ويعتبر هذا البرنامج جزء متميز من البرنامج العام الشامل للتربية البدنية و الرياضية إلا أنه يختص بالمتأخرين في الأداء الرياضي، وتجري مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد وشروط متفق عليها بغرض معرفة الفائز أو الفائزين من بين المشتركين.

هذا إلى جنب العمل على الخروج من نطاق المدرسة إلى التعامل مع البيئة المحيطة وذلك عن طريق الاشتراك في الاحتكاك بالأسر التربوية للمؤسسات الأخرى بنفس المنطقة أو إقامة أيام رياضية مع المؤسسات والهياكل المجاورة بهدف اكتشاف المواهب الرياضية وصلقلها وتوجيهها لتكون ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي لتمثيل البلاد في المباريات المحلية و الدولية أو إشراكهم في النوادي التي تعمل على رعايتهم وتنمية مهاراتهم (عبد القادر، 2017، ص90-91).

### 2-8-3- أسس إعداد و تنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي

يكتمل مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي بسائر أجزاء البرنامج من حيث الواجبات التربوية، وفي بعض دول العالم يوجد تنظيم متقدم للغاية لإدارة هذا اللون من النشاط بين المؤسسات وفي أغلب هذه الدول توجد له تحديات رياضية متخصصة في إدارة هذا النشاط الرياضي المدرسي، ولكي نتيح فرص النجاح للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي يرى الدكتور محمد الحماسي في كتابه (أسس بناء التربية الرياضية)، أن من أهم هذه الأسس التي يجب مراعاتها ما يلي :

- مراعاة المرحلة السنوية للتلميذ عند اختبار الفرق الرياضية، حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية وقدرات خاصة.
- مراعاة اختيار أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة و المستوى المناسب في الأداء ، والاهتمام بتحديد فترات لتدريب أعضاء الفرق الرياضية وبحيث لا يعوقهم التدريب عن التحصيل الدراسي.
- الاهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاح النشاط، والعمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة وعدم الاقتصار على نوع أو نوعين من النشاط.
- الاهتمام بضرورة احترام وأعضاء الفرق الرياضية للقوانين وللروح الرياضية و للقيم التربوية، مع تخصيص 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 يتدرب الطلاب على ما تعلموه من الدرس.

وعلى ذلك يمكن تحديد الأسس الرئيسية للنشاطات اللاصفية فيما يلي :

- ✓ أن تكون مرتبطة بنشاطات درس التربية البدنية و الرياضية وتتبع خطة متقنة على مدار السنة .
- ✓ أن تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية.
- ✓ أن تهدف إلى ترقية المهارات و الألعاب الرياضية الموجودة في الخطة.
- ✓ أن تحض بإمكانات تتلاءم مع حجم النشاط من ملاعب وأساتذة مؤهلين.
- ✓ أن تحقق أدنى طموحات التلاميذ وأن تحقق أهداف الرياضة المدرسية (ناصر، 2008، ص46).

## 9-2- أغراض الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية

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

### 2-9-1- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي

إن المباريات الرياضية، ما هي إلا منافسات بين أفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على الآخرين في ميدان كل مقوماته الأداء الرياضي الفردي و الجماعي، وبذلك يتم الاستعداد لمقاومة المتنافسين بالإعداد والتدريب المنظم و الصحيح، ووضع عال للجانب المهاري، وبذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية والجمالية، وقد يكون هذا المستوى موضوعاً يمكن قياسه كما في القفز الطويل، ويكون اعتبارياً نسبياً كما في الألعاب الجماعية.

### 2-9-2- تنمية النضج الانفعالي

إن معرفة نواحي القوة ونواحي الضعف للفرد أو للفريق هي أول خطوة للنقد الذاتي وعلامة من علامات النضج الانفعالي، كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب وتقبل النتائج مهما كانت بهدوء وعدم الانفعال وخاصة عندما يرتكب أحد اللاعبين خطأ ضد آخر، أو حينما يحاسب اللاعب على خطأ يعتقد أنه لم يرتكبه فإن هذا يعتبر علامة من علامات النضج الانفعالي (ناصر، 2008، ص44).



### 2-9-3- الاعتماد على النفس

خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية يتعود التلاميذ على ممارسة الاعتماد على النفس وكذلك الصفات الخلقية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة وعدم اليأس والإحراز على النصر وإنكار الذات كل هذه ميزات وصفات واجب حضورها وتوفرها أثناء الاندماج في المقابلات الرياضية المدرسية.

### 2-9-4- حسن قضاء وقت الفراغ

إن من أكبر مشاكل العصر الحديث كثرة ازدياد وقت الفراغ، وإن قياس مدى تقدم الدول حديثا مرهون بمدى معرفة أبنائهم لكيفية قضاء أوقات فراغهم، والمنافسة الرياضية في إطار المشاركة في الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية يعتبر من أنجع الوسائل لقضاء وقت الفراغ.

### 2-9-5- التدريب على القيادة

من المعلوم أن لكل مجموعة قائد ولكل فريق رئيس، و تنص قوانين أغلب الرياضات الجماعية أن رئيس الفريق هو الممثل الرسمي للفريق وهذه مسؤولية قيادية، وتوفر مباريات النشاط الرياضي اللاصفي مواقف عديدة لممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من مسؤوليات وسلطات وفي هذا تدريب على القيادة (عبد القادر، 2017، ص92).

### 2-9-6- تعلم قوانين الألعاب و تكتيك اللعب

تعد المشاركة في الأنشطة الرياضية المدرسية الرياضية اللاصفية غرض عقلي اجتماعي، فتفهم القوانين نصا وروحا ثم دراسة التكتيك سواء كان فرديا أو جماعيا يتطلب مقدرة عقلية وفكرية معينة أما التطبيق العلمي لهذا التكتيك مع الالتزام بما تفرضه القوانين والقواعد يعتبر ممارسة اجتماعية على احترام القوانين واللوائح والقواعد والعمل في حدودها وعدم الخروج من إطارها العام.

### 2-9-7- اكتساب الصحة البدنية و العقلية و المحافظة عليها وتنميتها

إن التعريف العام للصحة يشمل صحة الجسم والعقل مع النضج الانفعالي و المقدرة على التكيف الاجتماعي، وتتطلب المباريات الرياضية أن يعمل الفرد بكل قواه الجسمية و العقلية و الوجدانية في تكامل وتناسف يؤدي إلى توازن الشخصية .





والمباريات الرياضية بما فيها من انطلاق وتعبير عن النفس تعتبر مجال الإفصاح عن المشاعر و العواطف، كما أنها في كثير من الأحيان تكون صمام الأمان لشخصية الفرد من الانهيار، فاشترك الفرد مع فريق مدرسته يمثل في حد ذاته الاعتراف بذاتيته وامتيازه (عبد القادر، 2017، ص93).

## 2-10- الجمعية الرياضية المدرسية:

تعتبر حصص الجمعية الرياضية امتدادا طبيعيا لخصص التربية البدنية والرياضية، فالبرغم من أن هذه الحصص من أن هذه الحصص لا تعتبر مجالا لاستكمال برنامج مادة التربية البدنية والرياضية غير أنها تبقى دائما في إطار الأهداف المسطرة لهذه المادة من خلال الانفتاح على الموروث الثقافي للأنشطة الرياضية وتوظيف وتدبير مؤهلات التلميذ من أجل النجاح الحركية فرديا وجماعيا وامتلاك الكفايات والمعارف من أجل متابعة التطور الشخصي والتخصصي في المجال الأنشطة الرياضية. (التوجيهات التربوية وبرامج تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بسلك التعليم الثانوي التأهيلي).

وهي أيضا مجال لتطوير الكفايات الرياضية والتربية على المواطنة من أجل بناء ثقافة رياضية حقيقية مما يستدعي الإشراف الفعلي للتلاميذ وتحميلهم المسؤولية تدريجيا في التنظيم والإشراف على أنشطة الجمعية الرياضية بالمؤسسة التعليمية (تنظيم - تحكيم - تأطير - تدريس). (التوجيهات التربوية وبرامج تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بسلك التعليم الثانوي التأهيلي).

إن قوة أنشطة الجمعية الرياضية تكمن في الحيوية التي تخلق داخل المؤسسة، والتي تساهم في:

- تحسين وإغناء جودة ونوعية الحياة داخل المؤسسة.
- الإشعاع من خلال الاستعداد والمشاركة في مختلف مراحل البرنامج الوطني للنشاط الرياضي والنتائج المحصل عليها.

كما تساهم في تطوير وتنمية النشاط الرياضي بإتاحة الفرص أمام التلاميذ ذوي المؤهلات الرياضية للخلق والابداع، وبالتالي تجعل المدرسة رافدا أساسيا كما كانت دائما لتطعيم الرياضة ومدتها باستمرار بالكفاءات والمواهب الرياضية. (التوجيهات التربوية وبرامج تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بسلك التعليم الثانوي التأهيلي).



"باعتبار المؤسسة التعليمية مجموعة تربوية ينبغي أن تنظم فيها نشاطات ثقافية فنية ورياضية في إطار مناسب ويجب أن تؤسس فيها جمعية ثقافية رياضية مدرسية يشرف عليها السيد مدير التربية بصفته رئيس الرابطة الولائية للأعمال المكتملة للمدرسة وكل هذا يكون لأجل تجسيد أهداف المنظومة التربوية في الميادين الثقافية والعلمية و الفنية إضافة إلى تحقيق ما تصبو إليه المدرسة الجزائرية في إطار تشجيع المواهب وتطوير القدرات الفردية و الجماعية للتلاميذ في مختلف الميادين والمراحل التعليمية.

وكما جاء في نص الجريدة الرسمية في العدد 39 في القانون رقم 13-05 المؤرخ في 14 رمضان 1434 الموافق لـ 23 يوليو سنة 2013 المتعلق بتنظيم الأنشطة البدنية و الرياضية و تطويرها في المادة 24 " تنشأ وجوبا داخل المؤسسات المذكورة في المادة 21 أعلاه جمعيات رياضية تتولى التنشيط لا سيما الرياضة المدرسية و الرياضة الجامعية وفي وسط التكوين و التعليم المهنيين، وتحدد شروط إنشاء هذه الجمعيات في قوانين ومواد خاصة بذلك" (محمد، 2017، ص96).

## 2-11- أهداف الجمعية الرياضية :

تهدف الجمعية الرياضية إلى العمل على تحقيق:

- النهوض بالنشاط الرياضي داخل المؤسسات التعليمية.
- التعريف بأهداف ومزايا الأنشطة الرياضية المدرسية.
- إنماء روح المواطنة والمسؤولية وروح العمل الجماعي والجماعي عند التلاميذ من خلال إشراكهم الفعلي في مختلف الأنشطة.
- تحبيب الممارسة الرياضية عند التلاميذ وإعدادهم لتنظيم أوقاتهم لمزاولة مستديمة لنشاط رياضي .
- إتاحة الفرصة لأكبر عدد ممكن من التلاميذ للممارسة الأنشطة الرياضية واكتشاف الموهوبين منهم قصد توجيههم وصقل مواهبهم في رياضات معينة.
- انتقاء العناصر القادرة على تمثيل المؤسسة في مختلف التظاهرات الرياضية المدرسية.
- تكوين وتنمية الروح الرياضية السليمة المبنية على التنافس الشريف .(التوجيهات التربوية وبرامج تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بسلك التعليم الثانوي التأهيلي).



## 2-12- أنشطة الجمعية الرياضية المدرسية:

- أنشطة رياضة الكم: تزاوُل أنشطة رياضة الكم داخل المؤسسات التعليمية تحت إشراف ومسؤولية مكتب الجمعية الرياضية بالمؤسسة وتأطير مدرسي مادة التربية البدنية والرياضية وفق برنامج سنوي يتمشى والإمكانيات البشرية والمادية المتوفرة بالمؤسسة. التوجيهات التربوية وبرامج تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بسلك التعليم الثانوي التأهيلي).

- أنشطة رياضة النخبة: تعتبر حصص رياضة النخبة توتيجا لأنشطة رياضة الكم، حيث يتم انتقاء أحسن العناصر من بلين التلاميذ الذين أبانوا عن مهارات رياضية عالية لتشكيل منخبات المؤسسة ذكورا وإناثا في مختلف التخصصات الرياضية، ويتم تأطير هذه المنتخبات من طرف أعضاء الفريق التربوي للمؤسسة كل حسب تخصصه. (التوجيهات التربوية وبرامج تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بسلك التعليم الثانوي التأهيلي).

## 2-13- تنظيم المنافسات الرياضية المدرسية:

إن المنافسات الرياضية المدرسية وكغيرها من المنافسات الرياضية الأخرى تمر عبر مراحل من التصنيفات بين الأقسام الولائية الجهوية ثم الوطنية وأخيرا الدولية وفي كل مستوى هناك هيئات تعمل لهذه المنافسات وتنقسم هذه الأخيرة إلى نوعين فردية وجماعية ولكلا الجنسين وفي كل الأصناف (<http://www.de-mila.edu.dz>)

## 2-13-1- الفرق الرياضية المدرسية:

يشير مصطلح الفريق الرياضي إلى " مجموعة من الأفراد يتفاعلون مع بعضهم البعض في إطار معايير محددة من أجل تحقيق هدف رياضي مشترك " ويشير هذا التعريف إلى صفة الجمع بين عدد من الأفراد ونوعية هذا التفاعل ووظيفته والهدف الموحد والذي يكون دائما كدافع للعمل الجماعي.

ويعرف (كارون 1993) الفريق الرياضي على أنه " جماعة من الأفراد تملك هوية جماعية وأهداف مشتركة وتتقاسم مصيرا مشتركا كما تنمي نماذج منظمة للتفاعل وطرقا للاتصال وتظهر تبعية فردية أو شخصية للمهام وتجاذبا مشتركا بين الأفراد واعتقادهم بأنهم جماعة واحدة" .



فالفريق الرياضي يعني جماعة حاملة لمصير جماعي كما في الفرق المدرسية فهي تتكون من جماعة من التلاميذ الذين يمتلكون استعدادات خاصة مقارنة بأقرانهم يتفاعلون مع بعضهم تحت غطاء الفريق المدرسي وهذا لأجل هدف مشترك. (محمد، 2017، ص98).

فالفرق المدرسية الرياضية تتشكل تحت إشراف الجمعية الثقافية والرياضية ومدرس التربية البدنية و الرياضية وهذا انطلاقاً من عدة خطوات كما هي مذكورة في المواد (1، 2، 3، 4) (انظر الملحق رقم 06) من القانون العام للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية فالمادة الأولى تشير إلى أن الانضمام للاتحادية هو العملية التي تسمح للجمعيات بالتسجيل في الهيئات الرياضية المدرسية للنشاط في الرياضات المبرجة لدى الاتحادية ثم تكوين ملف من طرف الجمعية وإيداعه على مستوى الرابطة الولائية كما هو مذكور في المادة رقم 4. إذن فالفرق الرياضية المدرسية تتشكل من مجموعة من التلاميذ المتميزين عن أقرانهم تحت إشراف أستاذ التربية البدنية و تحت لواء الجمعية الرياضية و الثقافية والتي بدورها تنطوي تحت لواء الرابطة الولائية للرياضة المدرسية و تتشكل هذه الفرق المدرسية في مختلف التخصصات الرياضية الفردية و الجماعية ومنها كرة القدم والتي هي موضوع دراستنا فلعبة كرة القدم في المدارس تأخذ عقول التلاميذ وتملاً مشار الكبار حبا وهواية وتأخذ وقتا واسعا من اللهو في المدرسة وخارجها (محمد، 2017، ص98).

وكما ذكر (غازي صالح محمود) أنه في أغلب الأحيان يكون النشاط والتدريب اللاصفي الحل لإعطاء الفرصة للتلاميذ لاختيار اللعبة المحببة لنفوسهم بما فيه كرة القدم والتي تأخذ الحيز الأوفر وتنال شعبية أكبر في كل مدارس الدول المختلفة في قارات العالم وبذلك تكون مهمة تشكيل الفرق الرياضية المدرسية مهمة صعبة ومعقدة أمام أساتذة التربية الرياضية بحيث يجب أن لا تكون عملية اختيار الفريق بصورة عفوية وارتجالية فيجب أن تكون وفق أسس علمية واختبارات صحيحة والابتعاد عن الذاتية (محمد، 2017، ص99).

## 2-13-2- انتقاء الفرق الرياضية المدرسية:

يرى الدكتور قاسم المندلوي وآخرون أن طريقة انتقاء واختيار الفرق الرياضية المدرسية تكون كما يلي :

يقوم مدرس التربية الرياضية باختيار أعضاء الفرق من الطلاب ذوي الاستعدادات الخاصة، وكذلك الممتازين منهم من قدامى اللاعبين والمستجدين بالمدرسة وذلك من واقع الأنشطة الرياضية المختلفة، دروس التربية البدنية و الرياضية والنشاط الداخلي يتم تنفيذ ما سبق بإعلان عن موعد تصفية الراغبين في الانضمام لكل فريق ، ثم يقوم بإجراء بعض الاختبارات لقياس مستوى اللاعبين وقدراتهم، تسجيل أسماء المختارين من اللاعبين في



سجل خاص بكل فريق وينجز لكل طالب استمارة أحوال شخصية و مستواه ومدى استعداده، وبعد الانتهاء من اختبار الفرق الرياضية المدرسية وقبل الشروع في العملية التدريبية يجب على كل طالب إحضار رسالة من ولي أمره بالموافقة على الاشتراك في الفريق الرياضي المدرسي، وبعد هذه الخطوة يتقدم الطالب للكشف الطبي لإثبات لياقة الصحة.

حيث يوقع ويختم الطبيب على ظهر الرخصة الشخصية لمشاركة الطالب في الفريق المدرسي (المندلأوي ، 1990، ص 56-57).

وهذه الإجراءات تتوافق مع الإجراءات المتبعة في الجزائر، حيث توكل مهمة اختيار الفرق إلى الجمعية الرياضية على مستوى كل مؤسسة تربوية ومن بين أعضاء هذه الجمعية أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين تسند لهم مهمة اختيار الفرق الرياضية وتشكيلها وفي الغالب يقع الاختيار على الطلاب الرياضيين المتفوقين في دروس التربية البدنية والرياضية.

ويتم تنفيذ ما سبق ذكره بالإعلان عن موعد تصفية الراغبين في الإنضمام لكل فريق ثم يقوم بإجراء بعض الإختبارات لقياس مستوى اللاعبين وقدراتهم وينجز لكل طالب إستمارة أحوال شخصية ومستواه ومدى إستعداده ومواظبته وبعد الإنتهاء من إختيار الفرق الرياضية المدرسية وقبل الشروع في العملية التدريبية يجب على كل طالب إحضار رسالة من والي أمره بالموافقة على الإشتراك في الفريق الرياضي المدرسي. وبعد هذه الخطوة يتقدم الطالب للكشف الطبي لإثبات حالته الصحية أي إن كان خاليا من إصابات أو أمراض تمنع ممارسته للرياضة، حيث يوقع الطبيب ويختم على ظهر الرخصة لمشاركة الطالب في الفريق المدرسي (<http://www.de-mila.edu.dz>)

### 2-13-3- العملية التدريبية للفرق الرياضية المدرسية :

في الجزائر وكما سبق وذكرنا أن خطة إعداد وتدريب الفرق وتوكل إلى أستاذ التربية البدنية و الرياضية الذي يكون عضوا في الجمعية الرياضية على مستوى المؤسسة التربوية التي يشغل بها. ويراعي أن يكون التدريب في حدود القواعد الصحية والتربوية، بحيث يضمن عدم إرهاق الطالب بدنيا وانفعاليا أو حرمانه من ممارسة أوجه النشاط الأخرى والتأثير في تحصيله الدراسي، ويرى الدكتور قاسم المندلأوي وآخرون أنه على مدربي التربية الرياضية أن يقوم بوضع خطة وبرنامج زمني لتدريب الفريق قبيل بدء المباريات بأشهر مع إقامة بعض المباريات



لقياس مستوى الطلاب و التكيف على روح المنافسة (المندلأوي، 1990، ص 56-57). ويرى الدكتور منذر هاشم الخطيب أنه يجب أن لا يعنى بجماعة دون أخرى أو بفريق آخر، و العمل على رفع المستوى الرياضي الاجتماعي لجميع الطلاب على حد سواء، وعلى المدرس أن يعتني بكل الفرق الرياضية على السواء، وأن لا ينسى من يبذل الجهد من الطلاب فيشجعه ولا يهمل الإرشاد و التوجيه (منذر هاشم، 1988، ص 689).

## 2-13-4- اشتراك الفرق المدرسية في المنافسات الرياضية:

يجب الاهتمام بالمنافسات الرياضية على أساس فلسفة تربوية تهدف إلى إفساح المجال أمام الطلاب الموهوبين للمشاركة الفعالة في المسابقات و المباريات المختلفة.

تهدف المسابقات الرياضية المدرسية إلى جملة من الفوائد للطلبة منها:

- تطوير العلاقات الاجتماعية والإنسانية بين الطلبة عن طريق المنافسة الحرة الشريفة و الاحتكاك المباشر بين الطلبة من مختلف المدارس والمناطق.
- إظهار مواهب وقدرات الطلبة من خلال المشاركة الفعلية في السباقات.
- تنمية الروح الرياضية والمعنوية العالية و الميل إلى التعاون والتماسك بين أعضاء الفريق.
- تعليم نظام الطاقة، تنفيذ الخطط و التصاميم ، تفهيم القوانين و التعليمات الخاصة بالمسابقات، اكتساب المهارة الفنية في الألعاب المختلفة.
- رفع اللياقة الصحية البدنية و النفسية للطلبة من خلال المشاركة المنتظمة في التدريبات و المسابقات وحب المدرسة وحب الوطن من خلال التمثيل الصادق في السباقات و المباريات المدرسية.(المندلأوي، 1990، ص 57).

ومن واجب أستاذ التربية البدنية و الرياضية المشرف على إعداد فريق رياضي أو أكثر أن يولي اهتماما خاصا للمنافسة وأن يعد المدرس المباراة عنصرا تربويا مهما فيعمل على رفع مستوى اللاعبين فنيا وخلقيا وأن يجعل روح المباراة وسيرها شأنا كبيرا وعلى المدرس أن يحل التعاون بين الطلاب من أهم العناصر الأساسية، ليس بين الفريق الواحد بل بينه وبين الفرق الأخرى لغرض رفع الروح وجعل المباراة سليمة نظيفة ومنتظمة (منذر هاشم، 1988، ص 689).



## 2-14- الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية لاكتشاف أفضل المواهب و المساهمة في الحركة

الرياضية الوطنية :

أكد القانون 10-04 المؤرخ في 14 أوت 2004 و المتعلق بالتربية البدنية و الرياضية، في المادة 11 ، على أن برامج التربية البدنية و الرياضية ملزمة إجباريا، بتخصيص حجم ساعي لممارسة الرياضة المدرسية . وانطلاقا من هذا، وفي إطار الأنشطة اللاصفية، فإن لأستاذ التربية البدنية و الرياضية مدعو للاندماج كليا، في عملية التنشيط و التكوين و التكوين الرياضي، فهو يمثل العنصر الأساسي و المحرك والعامل المحوري في سياق الحركة الرياضية الوطنية (اللجنة الوطنية للمناهج، 2006، ص45).

وتعتبر الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية نشاطا تربويا خارج الساعات المقررة على الأستاذ في التوزيع الأسبوعي له، والهدف الأساسي منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى أدائهم كما يمنح لذوي الهواية والرغبة المزيد من ساعات المزاولة الرياضية و يمكن للتلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم.

وعلى ذلك فإن مجالات الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية يمكن أن تشمل التدريب على المهارات وتنظيم الدورات ما بين الفصول أو ما بين السنوات كما تحوّل المشاركة في دورات في إطار الرياضة المدرسية بين المؤسسات التربوية الأخرى أو تنظيم الرحلات و المعسكرات.

وتوقيت النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي لا ينبغي أن يتعارض وتوقيت برنامج الدراسة الرسمية حيث يمكن مزاولته صباحا قبل الدراسة أو في أوقات الراحة أو بعد نهاية دوام المدرسة (ناصر، 2008، ص39).

إن النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي بالنسبة لأستاذ التربية البدنية و الرياضية نشاط إجباري يدخل في مهامه والتي بالإضافة إلى تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية بتطبيق برامجها الرسمية والتي تتمثل فيما يلي :

- توسيع و تعميم الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي وفي جميع أطوار التعليم.
- التطور البدني و الانفتاح الفكري لغرس روح المواطنة و المحافظة على الصحة في جميع مراحل العمر.
- تنوع الممارسة الرياضية في المؤسسات التربوية في جميع التخصصات.
- ممارسة الرياضة للجميع، وبدون تمييز.
- تطوير القدرات الفردية البدنية و الذهنية من أجل توجيه رياضي ملائم.



- الاندماج الاجتماعي بواسطة ممارسة رياضية سليمة.
- اكتشاف وتوجيه المواهب الرياضية الشابة و تحسين قدراتهم.
- إيجاد خزان قادر على تزويد النخبة الوطنية كما ونوعا.





### خلاصة

لم يقتصر النشاط البدني والرياضي التربوي على عصر من العصور، بل شمل كل الحضارات مع تزامن العصور ، حيث اعتبر منذ القدم ذلك النشاط الحركي الذي يهدف إلى إعداد مواطن أو فرد متكامل من جميع النواحي ، بل تطور مع ظهور العلوم المختلفة وتعدد وتنوع في محتواه وأهدافه.

وكانت للرياضة المدرسية زاوية كبيرة في تفعيل الممارسة الرياضية في المؤسسات التربوية بفتح قاعدة عريضة لجلب أكبر عدد من الممارسين خاصة المتفوقين منهم، حيث ظهر أبطال مثلوا وطنهم وشرفوا بإنجازهم الرياضي.

# الفصل الثالث

## المراهقة في التعليم المتوسط

## تمهيد

يمر الطفل في حياته بمراحل نمو متعددة، فمن طفولة إلى مراهقة ، إلى مرحلة النضج و البلوغ... ولكل مرحلة منها صفاتها المعينة، و خصائصها المميزة التي تعرف بها من غيرها من مراحل النمو المختلفة، يكتسب الطفل في كل منها أبعادا مختلفة في جميع مظاهر النمو، و التي تبدو آثارها الملموسة في سلوكه و تصرفاته، وفي كفاءاته الجسمية، والعقلية، و الاجتماعية و الروحية، غير أن مرحلة المراهقة هي أكثر مراحل النمو حساسية في هذا المجال، و أكثرها عبئا على الآباء و المربين على حد سواء، و أكثرها حاجة إلى التروي و ضبط النفس، مع القدرة على الصبر و الاحتمال للتعامل مع الأبناء خلال هذه المرحلة بشكل سليم يوصلنا إلى أهدافنا المرجوة من رعايتنا لأبنائنا، وسوف نتطرق إلى ذكر كل ما يهم المراهقة في هذا الفصل.

## 1- مفهوم المراهقة

## 1-1 المراهقة لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام، المراهق الغلام الذي قارب الحلم، وجارية مراهقة، ويقال جارية راهق وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. (أبو الفصل جمال الدين، 1997، ص 430).

## 1-2- أما في اللغة اللاتينية :

إن كلمة المراهقة Adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescere ومعناه التدرج في النمو. (مصطفى، 1976، ص 151).

## 1-3- المراهقة اصطلاحاً : إن أول عمل علمي، حول موضوع المراهقة يعود إلى (بديور) 1981

وهو بعنوان "روح الطفل" يليه كتاب (برنهام) "دراسة المراهقة" في هذه الأثناء، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلاً خاصاً بها لاسيما مع (ستانلي هول).

في كتابه المراهقة الذي تأثر بأفكاره داروين ولمارك، حول الطور، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي، فأصبح علماً قائماً بذاته يدعى (Hébélogie).

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء و الأفكار و التعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة، وقد عرف (لستانلي هول) المراهقة سنة 1982م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ و تصل بالفرد إلى اكتمال النضج أي الاقتراب من الحلم و النضج". (لعموري، 2015، ص 168).

من خلال هذه التعاريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث بعض التغييرات على المستوى العضوي(الخارجي) أو الفيزيائي للفرد، حيث اعتبر نول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها :

- الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول و الوزن و خصوصاً عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين.
- ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية، وبهذا المعنى، يصبح النضج عاماً لدى أفراد الجنس البشري، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية.

وعرفها فرويد (Freud) بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم الجنسي. (لعموري، 2015، ص168).

من خلال هذا التعريف نجد أن المراهقة فترة ولادة جديدة، لما تطرأ على تفكير المراهق من تأمل وهو يمر بالمرحلة البيولوجية التي أثمرها البرزة في تكوينه الجسمي وفي نمو أبعاده وفي ملاحظة ظواهر جديدة تتعلق بتكوينه العام، لم يألّف مثلها من قبل، ويمكننا أن نحمل فرويد الذي يؤكد على أن المراهقة مرحلة نفسية داخلية بحتة، راجعة إلى تكوينه البيولوجي في النقاط التالية:

- أن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته ومزاجه.
- ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة والتي لم يعهدها من قبل كالدافع الجنسي.

أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة في المرحلة التي تسبق الرشد، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي. (لعموري، 2015، ص168).

ينظر أحمد زكي للمراهقة على أنها الفترة يتمكن من خلالها المراهق من الاندماج مع عالم الكبار و الراشدين ، والارتباط بالمجالات العقلية والانفعالية كي يمكنه من القيام بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين وقد أهمل الجانب الجسمي الذي لم تأثير على حصول هذا الاندماج. (لعموري، 2015، ص168).

#### 1-4- التعريف البيولوجي للمراهقة:

يتضمن هذا التعريف التغيرات البيولوجية و الجسدية للبلوغ التي تحول الأطفال إلى راشدين ناضجين جسديا و جنسيا، وهذه التغيرات تحدث لدى كافة المراهقين بغض والنظر عن الثقافة التي ينتمون إليها، وفي الواقع فهي التغيرات الوحيدة التي تعتبر عامة في مرحلة المراهقة، وتحدث هذه التغيرات نتيجة لإفرازات مجموعة متنوعة من الإفرازات الهرمونية القوية، والتي تحدث وفقا لسرعات زمنية مختلفة، تؤدي إلى إحداث الفروق الجسدية بين الذكور و الإناث في الطول و الوزن و نسب الجسد وكذلك الفروق في جهازي الإنجاب لدى الجنسين. (لعموري، 2015، ص169).

## 1-5- التعريف السيكولوجي للمراهقة:

يركز هذا التعريف على أهمية تشكيل هوية مستقرة لدى المراهقين لتحقيق الإحساس بالذات على نحو يفوق حدود التغيرات العديدة في الخبرات و الأدوار، مما يمكن المراهقين من تجسير الطفولة، التي سيغادرونها، بالرشد الذي عليهم الدخول فيه، ويظهر التوتر على نحو طبيعي بسبب الضغوط التي توجد في المراهقة المبكرة، البلوغ و النمو المعرفي والتغير في التوقعات الاجتماعية، ويعتبر البلوغ أول هذه الضغوط التي يشعر بها المراهق، بالإضافة إلى التغيرات الواضحة في الوزن والطول وتغيير نسب الجسد ، ويصاحب هذه التغيرات الجسدية لدى المراهقين وعي جديد بأجسادهم وردود فعل الآخرين نحوهم، ويستدعي البلوغ كذلك عالما داخليا من الاستشارات الجنسية، كما تتسم المرحلة بتغيرات معرفية سريعة، كذلك تتغير التوقعات الاجتماعية تغيرا واضحا، حيث يتوقع الوالدان و الآخرين نضجا أكثر من المراهقين، ويتوقعون منهم البدء بالتخطيط لحياتهم والتفكير لأنفسهم، وباختصار يتوقعون منهم مزيدا من الإحساس بالمسؤولية. (لعموري، 2015، ص169-170).

## 1-6- التعريف الاجتماعي لمراهقة:

يعرف علماء الاجتماع الأفراد بمصطلحات تتضمن مواقعهم في المجتمع، بما يعكس إلى حد يعيد مدى فعاليتهم الذاتية، فمن وجهة نظر اجتماعية يظهر المراهقون كأفراد لا يتمتعون بالاكتفاء الذاتي وبالتالي فهم غير راشدين، وغير اعتماديين تماما ولهذا ليسوا بأطفال، ينظر إلى مرحلة المراهقة على أنها فترة انتقالية تتحدد نهايتها بتشريعات تضع الحدود العمرية المتعلقة بالحماية الشرعية لأولئك الذين لم يصبحوا بعد راشدين، فقوانين التعليم الإلزامي شرعت من أجل الأطفال بين السادسة و الثامنة عشر من العمر، وهذه القوانين تضمن للأطفال تعلم المهارات الأساسية الضرورية للعمل المستقبلي وعلى هذا النحو فإن قوانين العمل الخاص بالأطفال تحدد العمر الأدنى للأنواع المختلفة من الأعمال، مما يؤدي إلى الحد من عدد الأطفال الذين بإمكانهم الالتحاق بوظيفة بدوام كامل وأخيرا فإن القوانين تجيز اتخاذ إجراءات قانونية منفصلة بشأن الأحداث وفق نظام خاص يقتضي توافر قاض للأحداث وتهدف هذه القوانين إلى إعفاء المحكمة من معاقبة الأطفال كراشدين، وإتاحة المجال لتطبيق الإجراءات الإصلاحية. (لعموري، 2015، ص170).

مما سبق عرضه من التعريف والآراء المختلفة، نجد هناك تباينا واضحا بين آراء واتجاهات العلماء، فيما يخص نظرهم لمفهوم المراهقة، يمكن القول أن المراهقة هي مرحلة النضج العقلي و الانفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر.

وكثيرا ما نجد تداخلا بين البلوغ والمراهقة، حيث تم اعتبارها مترادفتين، أو ذات معنى غير أنه في الحقيقة، هناك فرق بين المفهومين، ويكمن الفرق بينهما في أن البلوغ مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة، وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي.

وهناك من دعم هذا القول، وذكر أن البلوغ، هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف (ميخائيل عوض) في قوله: فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل و المحافظة علة نوعه واستمرار رسالته. (منى، 2004، 216).

والمعنى اللغوي للمراهقة هو المقاربة، فأرهقته دانيتها وراهق الشيء قاربه، وهي تعني الاقتراب من الحلم، وتختلف كلمة المراهقة عن كلمة البلوغ Puberté و التي تعني التدرج نحو انضج الجنسي فقط.

أما المراهقة اصطلاحا: فيطلقها علماء نفس النمو على الفترة الزمنية التي تتوسط مرحلة الطفولة و الرشد، أو هي المرحلة التي يقترب فيها الطفل غير الناضج من النضج الجسمي و العقلي والانفعالي والاجتماعي. (لعموري، 2015، ص171).

## 2- تحديد فترة المراهقة

تتفق آراء معظم الباحثين على أن فترة المراهقة هي تلك الفترة من العمر التي تمتد فيها بين (12-21) من العمر، بينما قسمها (زهراان حامد عبد السلام، 1994) إلى ثلاثة أقسام على الشكل التالي :

- أ- مرحلة المراهقة المبكرة من سن (12-14)، وتقابل المرحلة المتوسطة .
- ب- مرحلة المراهقة الوسطى من سن (15-17)، وتقابل المرحلة الثانوية .
- ج- مرحلة المراهقة المتأخرة من سن (18-21) تقابل المرحلة الجامعية .(عبد السلام، 1994، ص328)

أما (ليجو) فقد قسمها إلى مرحلة مبكرة وهي التي تمتد من البلوغ وحتى سن السادسة عشر، ومراهقة متأخرة وهي التي تمتد من سن السادسة عشر وحتى الثامنة عشر من العمر أما الباحث فقد رأى أن يقسمها إلى ثلاث مراحل تبعا للمراحل الدراسية في الجزائر وهي كالآتي :

- أ- مرحلة المراهقة المبكرة من سن (13-15) ، تقابل المرحلة المتوسطة .

- ب- مرحلة المراهقة الوسطى من سن (18/16) ، تقابل المرحلة الثانوية.
- ج- مرحلة المراهقة المتأخرة من سن (22-19)، تقابل المرحلة الجامعية. (لعموري، 2015، ص171).

### 3- مراحل المراهقة

حسب (أكرم رضا، 2000) والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

#### 3-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12-15 سنة) تغييرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي. (رضا، 2000، ص257).

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق والآخرون يتقبلونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبواه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه و التحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحبط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه. (لعموري، 2015، ص172).

#### 3-2- المراهقة الوسطى (15 - 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي، الفيزيولوجي والنفسي لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة فالمرهقون و المراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية وباختلاف سنهم، وكما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توفقا وانسجاما وملائمة. (لعموري، 2015، ص172).



## 3-3- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة) :

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية و المفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل والعليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.(لعموري، 2015، ص172).

## 4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة

## 4-1 معنى النمو ومظاهره:

يشير النمو إلى تلك المتغيرات التكوينية والوظيفية التي قد تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياته الفرد، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية، والتغيرات التكوينية هي تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والعرض والوزن والشكل والحجم والمظهر الخارجي، أما التغيرات الفسيولوجية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة، وهذه التغيرات ترتبط معا، ويكون ناتجا لعوامل متعددة فتتكامل فيما بينها والتفاعل معه بصورة مستمرة ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي والنمو الفسيولوجي والنمو الحركي والحسي والعقلي واللغوي والانفعالي والاجتماعي والجنسي وبذلك يتضمن النمو الجوانب العديدة لشخصية الفرد. محمد الشحات، 2008، ص56).

## 4-2- النمو وتطبيقاته في التربية الرياضية:

ينبغي دراسة التلاميذ الذين يعد لهم البرنامج وذلك لأنه إذا تم الاقتصار على الأسس الاجتماعية في تخطيط البرنامج فهذا يعني إغفال عنصر هام في العملية التخطيطية، فبرامج التربية الرياضية يجب أن تدور حول المنتفعين بها وليس العكس، إن فكرة احترام الطفل من الأفكار الحديثة في التربية ويقول ( جون دوي ) ليكن الطفل نقطة البداية وهو المحور وهو الغاية في عملية التربية فهي تراعي ميوله الحاضرة وتتخذ من حاجاته النفسية أساسا لتربيته/ ولا ينبغي أن يتعلم الطفل ما لم يتهيأ له بعد، فالتربية لمقصود هبا عملية تعديل السلوك البشري

لتحقيق أهداف معينة. والمدرسة كمؤسسة تربوية لها ولذلك ينبغي الاهتمام بالطفل ينبغي الاهتمام بالطفل كمحدد للبرنامج ليصبح مركزا للطرق والمناهج الدراسية. ( محمد محمد الشحات، 2008، ص55).

#### 3-4- مراحل النمو والتربية الرياضية:

حياة الفرد منذ ولادته وحتى شيخوخته تمر بمراحل متباينة ومختلفة في النمو إلا أن هذه المرحلة تعتبر عملية متصلة ومتكاملة لا يمكن فصل مرحلة عن أخرى أو التوقف عند مرحلة معينة، ولكن يقسم ويصنف التربويون هذه المراحل تصنيفات وتقسيمات مختلفة وذلك من الوجهة النظرية حتى يظهروا خصائص ومميزات كل مرحلة من مراحل النمو وأثر ذلك على حياة الفرد.

وعلى ضوء ما تقدم نجد أن مناهج وبرامج التربية الرياضية الخاصة بكل مرحلة من مراحل التعليم المختلفة يجب ان ترتبط بالمميزات الجسمية والصفات الحركية والخصائص السيكولوجية بكل مرحلة من عمر التلاميذ، الأمر الذي يدعو إلى دراسة الخصائص المختلفة لمراحل النمو ومدى تطبيق ذلك في المجال المدرسي بصورة عامة، وفي مجال درس التربية الرياضية بصفة خاصة، وذلك لتحقيق أغراض الدرس ومن ثم أهداف التربية الرياضية المدرسية. (ابومرجة، زغلول، 2002، ص51).

سنتطرق إلى مظاهر النمو في المراهقة والتي هي محور دراستنا حيث تتميز هذه المرحلة حسب (محمد عوض البسيوني وفيصل الشاطي، 1992) بزيادة النمو الجسمي للفتى و الفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعد الشباب اتزانه الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات (محمد عوض، فيصل ياسين، 1992، ص147).

#### 3-4-1- النمو الجسمي:

إن في هذه المرحلة يتكامل النمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر في قوة العضلات لا سيما عند الذكور وتصل الإناث في سن الخامسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن و الطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة. (قاسم وآخرون، 1990، ص21)

## 4-3-2- النمو الحركي:

تعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن، هامبورج" و"مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاحتلال في التوازن و الاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبادل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الارتباك الحري وفترة الاضطراب".

إلا أن "ماتيف" أشار إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بثبيتها.

كما أن هذه الفترة تمثل ثباتا في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة وثباتا واستقرار حركيا في نهايتها.(أحمد، 1996، ص185).

## 4-3-3- النمو الفيزيولوجي:

يرى (مصطفى زيدان، 1976) أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا يتماشى مع نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 15 سنة، في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة النشاطات الرياضية المختلفة بعد ذلك مما ساعد في اتساع صدره ونمو رثتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك و الطول و يرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكير، الانتباه.(مصطفى، 1976، ص 154).

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين (قاسم المندلاوي، 1990) أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية و القلب وأن التلاميذ يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في

سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس. (قاسم وآخرون، 1990، ص21).

#### 4-3-4- النمو العقلي :

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموما، وهنا يجب أن تسير إشارة خاصة إلى ظهور فروق الفرد في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر.

وفي هذه المرحلة نستطيع القول أن الطفل يفكر و يستعمل التحاليل للظواهر الاجتماعية التي بها يقول "محمد حسين علاوي" يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكير و التفكير إذ ينتقل الطفل من طور الخيال إلى طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه و التركيز من حيث المدى و المدة.

أ- الذكاء: وهو القدرة العقلية الفطرية والمعرفية العامة، يلاحظ عنه نمو مفرط فيه الفروق الفردية حيث يمكن كشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة، وبالتالي يمكننا توجيههم تعليميا حسب استعداداتهم العقلية.(أنور حافظ، 1990، ص48).

ب- الانتباه: تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه.

ج- التذكير: يبنى تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعتمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعا إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع.

د- التخيل: يتسم خيال المراهق أنه الوسيلة التي يتجاوز من خلال حواجز الزمان و المكان وله وظائف عدة يحددها المراهق، فهو أداة ترويجية كما أنه مسرح للمطامع غير المحققة وهو يرتبط بالتفكير، ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق، بل يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات.(أنور حافظ، 1990، ص48).

#### 4-3-5- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج، ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب، ويزداد

التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية النبلة إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الآخر.

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد و الاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي، واخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي تدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية و الاكتشاف المتبادل و الدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي.(عبد السلام، 1994، ص 396).

ويتأثر النمو الجنسي و السلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية و الاقتصادية و الثقافية له، التكوين النفسي لأفراد الجنس الآخر، والاتجاه الديني.

#### 4-3-6- النمو الأخلاقي:

مع اقتراب المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية و التسامح و الأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق و العدالة و التعاون والولاء و المودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية... الخ، وتزيد هذه المفاهيم عمقا مع النمو، ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير اللاأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين و مشاغبة زملاء و التخريب والغش و الخروج بدون استئذان الكبار وارتياح أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر، الانحلال و تقليد بعض أنماط المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا و قيمنا الأخلاقية.(عبد السلام، 1994، ص 394-399).

#### 4-3-7- النمو الانفعالي :

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يتمثل هذا الاختلاف في النقاط التالية :

- تمتاز الأولى من المراهقة بانفعالات عنيفة فيثور لأتفه الأسباب.
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي .

- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس و القنوط و الحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتحلى في اعتناء المراهق بمظهره وبطريقة كلامه مع الغير .
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستقلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار.(عبد السلام، 1994، ص394-399

#### 4-3-8- النمو الاجتماعي:

في هذه المرحلة يبلغ المراهق مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح، فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يتقبله كرجل أو امرأة.

كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة .

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصيته مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فما بعد الآن يكون أنسانا قادرا على بناء مستقبله، كما يرى البعض أن هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن التصديق الكاتم لأسراره، والمصغي له".(لعموري، 2015، ص187).

#### 5- خصائص النمو في مرحلة التعليم المتوسط

إن مرحلة التعليم المتوسط في الغالب تمتد من 12 إلى 16 سنة، حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة بلوغ للجنسين فتشهد طفرة في النمو ويخرج الطفل من مرحلة الطفولة إلى أولى مراحل المراهقة والنضج، وتتميز هذه المرحلة كباقي المراحل ببعض التغيرات التي تطرأ على نمو الطفل لتدخله في مرحلة جديدة ويصبح مراهقا، وفيما يلي بعض التغيرات التي تميز هذه المرحلة:

#### 5-1- الخصائص الجسمية و الفزيولوجية :

تحدث أثناء الفترة تغيرات فيسيولوجية تبين دخول الفرد في مرحلة البلوغ، حيث تظهر علاماته كظهور العادة الشهرية لدى الإناث، وبداية إنتاج الجهاز التناسلي لدى الذكور للحيوانات المنوية، بالإضافة إلى ظهور

خصائص الجنسية الثانوية ويبدأ عمل الغدد بصورة فعالة، تعمل الغدة النخامية على استثارة النشاط الجنسي ، وتعمل الغدد الكظرية على زيادة الإسراع في النمو الجسمي .

كما تحمل هذه المرحلة تغييرات فيسيولوجية تغير في التمثيل الغذائي، وتزداد حاجة الفرد للأكل باستثناء الحالات المرتبطة بالتغيرات الانفعالية، وتتغير بعض ملامح الطفولة كغلظة الصوت بالنسبة للذكور و تغير شكل الوجه وزيادة في الطول ونمو العضلات.(عبد السلام، 1994، ص345-346).

### 5-2- الخصائص العقلية :

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا، كالذكاء و التذكير، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو والقدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد.

والقدرة العقلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب، الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية و روح الإبداع والابتكار، بالإضافة إلى ما سبق ذكره، فإن نظام التعليم (المنهج، شخصيات المدرسين، الرفاق) تأثير في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان و الإهمال الدراسي المعاملة هذا الجانب من النمو. (محمد زياد، 2000، ص28).

### 5-3- الخصائص الانفعالية :

يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة، و التقلبات المزاجية السريعة، في مرحلة المراهقة الأولى، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب، وينفعل و يغضب من كل شيء. فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب، و الإحساس بالفرح و السرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه، فالمرهق في هذه الفترة يعتبر كائنا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر و التناقض الوجداني، فيعيش الإعجاب و الكراهية، و الانجذاب و النفور.(عبد السلام، 1994، ص352-354).

فيتعرض بعض المراهقين إلى حالات من الاكتئاب و الانطواء والحزن، فتنوا لديهم مشاعر الغضب والتمرد، والخوف والصراع، فيثور غضبه على جميع المواقف، وعلى المجتمع عامة والأسرة والمدرسة خاصة.

## 4-5- الخصائص الاجتماعية:

يضم النمو الاجتماعي كل التفاعلات الاجتماعية التي تحدث بين جوانب المجتمع الذي ينتمي إليه المراهق، ففي المرحلة الأولى تبدأ مرحلة أولى دراسية جديدة، هي مرحلة المتوسطة، فتزيد مجالات النشاط الاجتماعي للفرد و تتنوع الاتصالات بالمدرسين والرفاق، فهذا يجعل لمكانية التخلص من بعض الأنانية التي طبعت سلوكه في الطفولة، فينتج عنه نوع من الغيرة بحيث يحاول الأخذ والعطاء، والتعاون مع الغير وتنتج لديه مظاهر النمو الاجتماعي لمرحلة المراهقة الأولى :

- رغبة المراهق في تأكيد ذاته، لذلك يختار في بادئ الأمر النموذج الذي يحتذي به كوالدان أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي يتبناها، وفي الأخير يكون نظرة للحياة .
- الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي، ويتحلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية ومحاولة التحرر منها عن طريق التسلط والتعصب و تقديم التقاليد.(لعموري، 2015، ص 188).

## 5-5- الخصائص الحركية الجسمية:

عن التغيرات والجسمية التي يتعرض لها المراهق في زيادة الطول والوزن و زيادة القوة العضلية، يتبعه تغير في نموه الحركي الذي يؤدي حتما إلى تناسق في سلوك المراهق، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدء بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة.(لعموري، 2015، ص 188).

ولعل من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه وإتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفتاة تكون أكثر وزنا وطولا ولكنها لا تضاهي القدرة العضلية التي تتميز بها عضلات الفتى، وبهذا يرجع الاختلاف الشدة و التدريب والنسب الجسمية عند الجسمين، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي، فمن المهم للمراهق أن يشارك بكل ما أوتي من قوة في مختلف أوجه النشاط الجماعي و ذلك لإثبات الذات وسط جماعته، ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط وإذا لم يتحقق له ذلك فأن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة.(لعموري، 2015، ص 188).

## 6- أشكال من المراهقة: توجد أربعة أنواع من المراهقة:

## 1-6- المراهقة المتوافقة: ومن سماتها :



- الاعتدال و الهدوء النسبي و الميل إلى الاستمرار .
- الإشباع المتزن و تكامل الاتجاهات و الاتزان العاطفي.
- الخلو من العنف و التوترات الانفعالية الحادة .

التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم و الوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة. (لعموري، 2015، ص 189).

### ✓ العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة:

معاملة الأسرة السمحة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح و الاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.

- توفير جو من الصراحة بين الوالدين و المراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به و الشعور بالتقدير بين أقرانه و أصدقائه و مدرسته و أهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي و الاقتصادي للأسرة .
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية و الرضا عن النفس. (لعموري، 2015، ص 189-190).

### 6-2- المراهقة المنطوية : ومن سماتها ما يلي :

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع لكن الخجل و الانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي يحدث للشخص خجلا و انطواء.
- التفكير المتمركز حول الذات و مشكلات الحياة نقد النظام الاجتماعي.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان و الحاجات الغير مشبعة و الاعتراف بالجنسية الذاتية .

- محاولة النجاح المدرسي على شريعة الوالدين .

✓ العوامل المؤثرة فيها :

- اضطراب الجور الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة التدليل، العقاب القاسي....الخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة و المراهق .
- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير و تحمل المسؤولية و الجذب العاطفي . (لعموري، 2015، ص 190).

6-3- المراهقة العدوانية : (المتردة) من سماتها :

- التمرد و الثورة ضد المدرسة، والأسرة و المجتمع .
- العداوة المتواصلة و الانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة و اللذة الذاتية مثل: اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية...الخ.
- العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين اللذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.
- الشعور بالنقص و الظلم وسوء التقدير و الاستغراق في أحلام اليقظة و التأخر الدراسي. (لعموري، 2015، ص 190-191).

6-4- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي :

- الانحلال الخلقي التام و الجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .
- الاعتماد على النفس الشامل و الانحرافات الجنسية و الإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

✓ العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصددمات عاطفية وقصور في الرقابة الأسرية .
- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية و النفسية والاجتماعية...الخ

- الصحة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .
- الفشل الدراسي الدائم و المتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .

هذا إن أشكال والمراهقة تتغير ظروفها و العوامل المؤثرة فيها، وأن هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله.

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه و الإرشاد و العلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق والسواء.(لعموري، 2015، ص 191).

### 7- مشاكل المراهقة

حسب ما ذكره (حديوش لعموري، 2015) بأن مرحلة المراهقة تتميز بالفوضى و التناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات و التأثيرات بالرياضة و الأعمال الفنية، في الأول تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف و الخجل و الخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثال فيتنجب العادات و الذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب و نستخلص أهم هذه المشاكل في النقاط التالية :

**7-1- المشاكل النفسية :** من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر و الاستقرار لتحقيقه بشتى الطرق، فهو لا يخضع لقيوم البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع و قيمته الخلقية و الاجتماعية، بل أصبح يفصح الأمور و يناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتسارع معه لا تقدر موافقة و لا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد أن يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه.

**7-2- المشاكل الصحية :** إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل و العرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد على الطبيب النفساني

للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لأن عند المراهق أحاسيس خاطئة ولأن أهله لا يفهمونه. (لعموري، 2015، ص 191).

**7-3- المشاكل الانفعالية :** إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل و صوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء و الخجل من هذا النمو الطارئ.

**7-4- المشاكل الاجتماعية :** يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل و المراهقة امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، إلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية و يمكن أن نبرر السلوك الاجتماعي عند المراهق فيما يلي :

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذلك عن طريق القيام بأعمال تثبت الحصول على الاعتراف بشخصيته.

علاقة المراهق بأصدقائه وجماعة الرفاق أو غيرهم من الذين يتصل بهم في حياته بشكل عام تلعب دورها في أزمات المراهق فمثلا ما يكون بينه و بين جماعته من خلاف على التعاون أو الانقياد أو الزعامة أو غير ذلك من أشكال العلاقات قد لا ترضي ذاته ورغبته في الشعور بالتفرد، فقد يواجه مواقف تجعله يختار في كيفية تمكنهم من المحافظة على علاقته بهم، دون تصور وكذلك كيفية التخلص من الاعتماد العلي أو الحضور التام لفكرة الجماعة عنه، حيث أنه لم يعد ذلك الطفل الصغير ، فهذه المواقف قد يترتب عليها من الأزمات النفسية والاضطراب في علاقاته و سلوكه الاجتماعي.

**7-5- المشاكل الجنسية :** من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، لكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات و الأساليب المنحرفة. (لعموري، 2015، ص 191-192).



## 8- الصفات البدنية أثناء المراهقة المبكرة (12-15 سنة)

**8-1- القوة :** تزداد القوة المطلقة عند الأولاد بصورة أسرع وعند بلوغ سن 18 سنة يصل الفرق في مستواها عند الذكور والإناث إلى 40% ، وبالإضافة إلى ذلك يتم بلوغ الحد الأعلى لتطور القوة النفسية أي التي تزداد بكيлоغرام في كتلة الجسم عند الإناث ويبلغ الحد الأعلى للقوة المطلقة عند الذكور، كما نلاحظ تطور القوة الانفجارية، وتضح كفاءات المراهق للتغلب على المقاومة بسرعة كبيرة للتقلص العضلي.

**8-2- السرعة :** ترتبط السرعة بتغير حركة العمليات العصبية التي يعبر عنها في اكتمال سير عمليات الإثارة في أجهزة مختلفة للجهاز العصبي، ومستوى التناسق العصبي، مرونة والتواء الألياف العضلية وفعالية التناسق في العضلة مع تغير مستوى القوة و المرونة والكفاءة التناسقية للصفات الإرادية.

**8-3- المرونة :** تتصف هذه الصفة عند المراهق بوصولها لأكبر قابلية تحرك للمفاصل نتيجة لتأثر القوة الخارجية، وتكون مؤشرات المرونة الخاملة أعلى من مؤشرات المرونة النشطة دائما ويتم تحديد مستوى المرونة عن طريق قابلية تحريك المفاصل، وصفات المرونة للعضلات و الأربطة وعن طريق مقاييس الضخامة العضلية و تأثير الجهاز العصبي المركزي.

**8-4- التحمل:** يتم بلوغ المستوى العالي في التحمل عند المراهق بعد بلوغ المستوى الأعظم للسرعة و الرشاقة والمرونة، وفي التحول العام تفهم كفاءة المراهق بالعمل الطويل بشكل فعال ومستمر والذي يشارك فيه الجزء الأعظم من الجهاز العضلي نتيجة للتفاعلات الكيميائية التي تستند إلى استخدام ثلاث أنواع من مصادر تكون الطاقة اللاسيدية لا غازية وغازية. (لعموري، 2015، ص193).

## 9- أهمية التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراهق

تعتبر التربية البدنية و الرياضية مادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق لكي يحقق فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة، فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له، لهذا يجب على مناهج التربية أن يفسح المجال من أجل إنماء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية له، وهذا بتكثيف ساعات الرياضة داخل الثانوية من أجل استعادة نشاطه الفكري و البدني و تجعل المراهقين يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب و العنف وهذا عن طريق الحركات الرياضية

المتوازنة المنسجمة و المتناسقة التي تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية و العضوية و النفسية.(لعموري، 2015، ص193-194).

وبفضل اللعب والنشاط والرياضي يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكانياته الفكرية و العاطفية و البدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما نسمح له بالانفصال المؤقت على الواقع بحثا عن مكان واقعي لهواياته، ففي عالم الأشياء وعالم الأشخاص كما يرى (Menninger سنة 1942) أن اللعب و الرياضة أنماط الصراع والرمزي الذي تولده النزوات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل ممارسة الرياضة باعتبارها الوسيلة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي . .(لعموري، 2015، ص193-194).

### 10- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية

يقول الدكتور علي سليمان أن العلاقة تكون قوية وحسنة بين الأستاذ و التلميذ، ولكي يتحقق ذلك لا بد على الأستاذ أن يهتم بطلبات ورغبات المراهق، وأن يترك أي موقف بيداغوجي دون المرور عليه و التطرق إليه، فالعلاقة إذا بين المراهق والأستاذ لها دور هام في تكوين وتوجيه التلميذ توجيهها سليما وفي بناء شخصية المراهق سواء بالإيجاب أو السلب.

وأجنب النتائج السلبية يجب على المربي الأستاذ أن يعطي نوع من الحرية للتلاميذ ومن جهتهم بعض المسؤولية في حدود إمكانياتهم وعدم توبيخهم أمام الزملاء، كما يجب أيضا معالجة الاضطرابات النفسية و المشكلات السلوكية التي تؤثر في النمو الجسمي للمراهق وكذا العقلية وحتى يتمكن من معرفة متطلبات التلاميذ وكيفية التعامل معهم، وهذا بالطبع يؤدي إلى خلق جو ايجابي وعلاقة متينة بين الأستاذ و المراهق وبالتالي سيؤدي واجبه التربوي على أحسن وجه.(لعموري، 2015، ص 194).

### 11- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين: تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي

حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، الندى الرياض، فالمنتجات القومية وتكتسي المراهقة أهمية مونها :

- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة .
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة"رياضة المستويات العالية" .

- مرحلة لأداء متميز خالي من الحركات الشاذة و التي تتميز بالإيقاع الجيد.
  - لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
  - مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية و مهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.(لعموري، 2015، ص 195).

## 12- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو والشامل والمتوازن للطفل و يحقق احتياجاته البدنية، مع مراعاة الرحلة السنوية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية الاجتماعية فوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من إكسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة و الشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسايرة للمجموعة التي ينتمي إليها، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة من العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد و مشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل و الاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ وللعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.(لعموري، 2015، ص 195).

## خلاصة

من خلال ما سبق يتضح أن مرحلة المراهقة تتميز بتغيرات مختلفة على جسم المراهق، سواء كانت مادية أو معنوية، وهذه التغيرات تصاحبها مشاكل قد تؤثر على النمو الحركي أو النفسي للمراهق، لذا وجب على المربي أن يعلم بهذه التغيرات وأن يتعامل معها بدكاء.

أما لو تكلمنا على المراهقة في المجال الرياضي هي كما حددها الباحثون مرحلة المنافسة والتفوق الرياضي، كذلك مرحلة التخصص الرياضي، فالجدير بأستاذ التربية البدنية والرياضية أو المدرب الرياضي أن يساير هذه المرحلة وأن يستغل ذلك التطور الفسيولوجي والحركي ليصنع بطلا ورياضيا متفوقا.



# الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع

**الإجراءات المنهجية  
للدراصة الميدانية**



## تمهيد

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، إذ أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد الخطوات الإجرائية الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد، انطلاقاً من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

وقد اشتمل هذا الفصل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة ، وسيتم في هذا الفصل التطرق إلى جميع هاته السبل للوصول إلى نتائج علمية سليمة وصحيحة لبحثنا هذا.



## 1- الدراسة الاستطلاعية

يقصد بالدراسة الاستطلاعية أو الاستكشافية بأنها دراسة مبدئية يقوم بها الباحث للتعرف على أهم عناصر خطة البحث، ويتمثل الهدف الرئيسي للدراسة الاستطلاعية في تحديد مشكلة البحث إضافة إلى مجموعة من الأهداف الأخرى من بينها:

- تعميق معارف وأفكار الباحث.

- المساعدة في تحديد المتغيرات البحثية وصياغة الفروض.

- المساعدة في صياغة عنوان البحث.

- المساعدة في تحديد موضوعات الدراسة ذات العلاقة بالمشكلة.

- المساعدة في جمع البيانات الوثائقية (إبراهيم، 2014، ص 43).

ونظرا لوجود عدة إختبارات بدنية وهي ذات شروط ومواصفات علمية محددة، وفي ضوء مشكلة الدراسة وأهدافها، ومن أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الإختبارات البدنية والحصول على نتائج دقيقة، قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على ثلاثة مراحل:

**المرحلة الأولى:** شملت هذه المرحلة بحث وجمع معلومات نظرية متعلق بالجانب النظري للبحث مع دراسات سابقة ومشاهدة للموضوع، حيث قام الباحث بزيارة بعض المكتبات في الجامعات الجزائرية (باتنة، بسكرة، أم البواقي، عنابة)، والتواصل مع جامعات خراج الوطن (تونس).

**المرحلة الثانية:** إجراء تجربة استطلاعية أولى بتاريخ (2019/04/08) على عينة بلغ قوامها 15 تلاميذ من الجنسين، حيث كان الهدف منها:

- التأكد من استجابة العينة للإختبارات ومدى ملائمة شروطها.

- التأكد من صلاحية الأدوات والوسائل المستخدمة في الإختبارات.

- معالفة الوقت المخصص لكل إختبار.

- الكشف عن المعوقات التي قد تعرقل إجراء التجربة.



- تخطيط وتقدير المساحات التي ستجرى عليها الاختبارات لتوحيد الشروط جميعها.

- تقديم شرح لفريق العمل المكون من الأساتذة المشرفين على الفرق المدرسية حول الاختبارات البدنية وكيفية تطبيقها.

المرحلة الثالثة: طبقت هذه المرحلة بتاريخ (2019/04/14 إلى 2019/04/21)، شملت هذه المرحلة أسبوعين: الأسبوع الأول خصص لتنفيذ الاختبارات على عينة متكونة من 30 تلميذ من الجنسين بمعدل 10 تلاميذ في كل اختصاص ( 5 ذكور، 5 إناث)، وتم استثنائها من عينة الدراسة فيما بعد، وكان الهدف من هذه المرحلة إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات والمتمثلة في معامل الثبات، الصدق والموضوعية، وكذلك التعرف على مدى صعوبة الاختبارات وملائمتها لعينة البحث من خلال التوزيع الطبيعي لنتائج الاختبارات، وقد راع الباحث عند تطبيق الاختبارات لكي تكون نتيجة القياسات حقيقية لمستوى اللياقة البدنية عند كل تلميذ مايلي:

- انتقال التلميذ من اختبار لآخر بعد أخذ راحة كافية.

- ثبات المساعدين للتنظيم والقياس والتسجيل لكل أفراد العينة.

- الحرص على عملية الإحماء قبل الشروع في تنفيذ الإختبار.

- عرض الباحث نموذجا عمليا لكل اختبار قبل البدء في التنفيذ مع توضيح النقاط المطلوبة للقياس.

- تمكين التلاميذ من إجراء محاولة تجريبية قبل التنفيذ الفعلي.

## 2- منهج الدراسة

طبيعة مشكلة البحث وأهدافه هما اللذان يحددان المنهج والأسلوب الذي ينتهجه الباحث لدراسة البحث والوصول إلى معلومات وحقائق علمية مع تحقيق الهدف، لذا اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بأسلوبه المقارن، وذلك لملائمته لطبيعة البحث، حيث يعد المنهج الوصفي بأنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كما عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (ملحم، 2000، ص324).



### 3- مجتمع الدراسة

يعتبر مجتمع البحث هو المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة موضع الدراسة، إذ يشير كل من (صالح وآخرون) بأنه: مجموعة من العناصر الطبيعية محل البحث أي مجموعة العناصر المطلوب معرفة خصائصها (صالح وآخرون، 2001، ص 64).

وفي بحثنا هذا شمل مجتمع البحث تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق الرياضية النخبوية المدرسية بالجزائر، أما بخصوص المجتمع المتاح للدراسة تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية الولائية للرياضة المدرسية ، حيث تكون من 118 تلميذ موزعين على مختلف الفرق النخبوية في ولاية خنشلة.

### 4- عينة الدراسة

يعد استخدام العينات من الأمور العادية في مجال البحوث والدراسات العلمية سواء الاجتماعية أو الطبيعية ، والعينة هي عبارة عن مجموعة جزئية من الأفراد أو المشاهدات أو الظواهر التي تشكل مجتمع الدراسة الأصلي ، فبدلا من إجراء البحث أو الدراسة على كامل مفردات المجتمع يتم اختيار جزء من تلك المفردات بطريقة معينة ، وعن طريق دراسة ذلك الجزء يمكن تعميم النتائج التي تم الحصول عليها على مجتمع الدراسة الأصلي. (محمد عبيدات وآخرون، 1999، ص 83).

وقد تم اختيار العينة بطريقة حصصية وهذا مراعاة لتعميم نتائج الدراسة، وكذا اختيرت بهذه الطريقة نظرا لملائمتها وطبيعة الدراسة، واشتملت العينة على 66 تلميذ (36 ذكور، 32 إناث) من الفرق الرياضية النخبوية المدرسية (الفريق النخبوي المدرسي لألعاب القوى، كرة اليد، كرة القدم، كرة السلة)..

كما قمنا باستثناء التلاميذ الذين:

- لا ينتمون إلى الفئة العمرية (11-14 سنة).
- عينة الثبات والصدق.
- المنخرطين في النوادي الرياضية.
- يتميزون بوزن وطول زائد وهذا لتجنب ظهور عوامل ونتائج دخيلة.

وهذا للتأكد من صحة وصدق النتائج، والجدول رقم (02) يوضح حجم العينة وتوزيعها.



الجدول رقم (02): حجم العينة وتوزيعها.

| الفريق                      | الصف  | الذكور | الإناث | العدد الإجمالي |
|-----------------------------|-------|--------|--------|----------------|
| الفريق المدرسي لألعاب القوى | فتيان | 04     | 04     | 08             |
|                             | أصاغر | 06     | 04     | 10             |
| الفريق المدرسي لكرة اليد    | فتيان | 06     | 06     | 12             |
|                             | أصاغر | 06     | 06     | 12             |
| الفريق المدرسي لكرة القدم   | فتيان | 06     | 00     | 06             |
|                             | أصاغر | 06     | 00     | 06             |
| الفريق المدرسي لكرة السلة   | فتيان | 00     | 06     | 06             |
|                             | أصاغر | 00     | 06     | 06             |
| المجموع الكلي               |       | 34     | 32     | 66             |
| نسبة التمثيل                |       |        | 58 %   |                |

#### ❖ مواصفات العينة:

وللتعرف على مواصفات العينة من حيث اختيارها ومدى توزيعها توزيعا طبيعيا قام الباحث بحساب معامل الالتواء لقياسات (الطول والوزن والعمر)، وكذلك استخراج معامل الاختلاف لأفراد عينة البحث، وتم التوصل إلى أن جميع قيم معاملات الالتواء كانت أصغر من  $1 \pm$  ومنه دلت النتائج على عدم تشتتها وأنها قريبة من التوزيع الطبيعي إذ يشير (أحمد) أنه كلما كبر حجم العينة وحسن تمثيلها لأفراد مجتمع البحث زاد الاعتماد على نتائجها وتوزعت فيها خصائص المجتمع (أحمد، 1981، ص304).

وكذلك يرى كل من (الياسري وآخرون) يمكن اعتبار أن التوزيع الطبيعي يكون طبيعيا بصورة تقريبية عندما يصبح حجم العينة (30) فما فوق (الياسري وآخرون، 2011، ص60) وهذا دليل على حسن توزيع العينة وتجانسها، كما موضح في الجدول رقم (03).



الجدول رقم (03): يبين مواصفات العينة وتجانسها

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|-----------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|
| الطول     | متر         | 1.50            | 0.08              | -0.63          |
| الوزن     | كيلوغرام    | 50.2            | 12.60             | 0.39           |
| العمر     | سنة         | 12.65           | 0.96              | 0.02           |

أسباب اختيار العينة:

اختار الباحث مفردات العينة لأسباب معينة بغية تحقيق الهدف العام للبحث، وتمثل هذه الأسباب في:

- تفوق التلاميذ في فرقتهم والوصول إلى المنافسات الجهوية والوطنية .
- خضوع العينة لبرنامج تدريبي في المتوسطات بمعدل حصتين إلى ثلاثة حصص في الأسبوع بمعدل (2 ساعتين لكل حصّة)، وبإشراف أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- مناسبة الزمان والمكان لتطبيق البحث.

#### 5- مجالات الدراسة

\* المجال البشري:

تمت الدراسة على عينة متكونة من تلاميذ المرحلة المتوسطة (11-14 سنة) الممارسين للنشاط البدني والرياضي اللاصفي الخارجي، موزعين على بعض المتوسطات بولاية خنشلة.

\* المجال الزمني:

- من بداية شهر نوفمبر 2016 إلى نهاية شهر ديسمبر 2019.

\* المجال المكاني:

أجريت الدراسة الميدانية في القاعة المتعددة الرياضات أول نوفمبر، والقاعة المتعددة الرياضات 5 جويلية، الملعب البلدي حمام عمار، الملعب الأولمبي علي النمر (5 جويلية) في بلدية خنشلة.





## 6- متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل: الجنس، النشاط الممارس، الصنف .

- المتغير التابع: اللياقة البدنية.

## 7- أدوات الدراسة

## 7-1- الوسائل المستعملة في الدراسة:

## الجدول رقم (04): الوسائل المستعملة في البحث

| الرقم | الأداة         | العدد | الغرض                      |
|-------|----------------|-------|----------------------------|
| 01    | استمارات تسجيل | 04    | تسجيل النتائج المحصل عليها |
| 02    | ساعة توقيت     | 02    | لقياس التوقيت              |
| 03    | ديكامتر        | 02    | لقياس المسافة              |
| 04    | صافرة          | 01    | لبداء الاختبار             |
| 05    | طباشير ملونة   | 03    | تحديد منطقة البدء والنهاية |
| 06    | ميزان طبي      | 01    | قياس الوزن                 |
| 07    | شريط متري      | 02    | قياس الطول                 |
| 08    | صندوق المرونة  | 01    | قياس المرونة               |

## 7-2- الاختبارات البدنية:

وهي من أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي، وأهم وأنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

وتم اعتماد هذه الاختبارات البدنية التي تقيس عناصر اللياقة البدنية من خلال اطلاع الباحث على الكتب والدراسات المشابهة التي تخص مرحلة التعليم المتوسط، بالإضافة إلى آراء واقتراحات الخبراء والمختصين في المجال الرياضي، كما قام الباحث بالاعتماد على مقترحات سابقة من طرف الأساتذة الجامعيين أثناء قيامه بدراسة مشابهة في شهادة الماجستير.



## الجدول رقم (05): الاختبارات البدنية المستعملة في البحث

| التسلسل | الاختبار                      | الهدف من الاختبار     | وحدة القياس |
|---------|-------------------------------|-----------------------|-------------|
| 01      | الجرى-المشي 6د                | التحمل الدوري التنفسي | م           |
| 02      | الوثب العريض من الثبات        | القوة المميزة بالسرعة | م/سم        |
| 03      | العدو 30 م من البدء العالى    | السرعة القصوى         | د/ثا        |
| 04      | ثني الجذع من الجلوس (الصندوق) | المرونة               | سم          |

\*وصف الاختبارات المستعملة:

### 1- اختبار التحمل: الجري - المشي لمدة 6 دقائق:

الغرض من الاختبار: قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف وصافرة وعدد من العلامات لتسهيل عملية القياس، منطقة فضاء من الأرض مستوية ذات مساحة مناسبة.

وصف الأداء:

- يقسم المختبرون إلى مجموعات لا تقل المجموعة عن أربعة مختبرين وتزيد وفقا للإمكانات المتاحة وظروف تطبيق الاختبار.

- يتخذ المختبرون وضع الاستعداد خلف خط البدء، وعندما يعطون إشارة البدء يقومون بالجرى- المشي أكبر عدد من اللفات حول الأقماع، وذلك لمدة 6 دقائق وحتى يعلن الميقاتي بصفارته انتهاء الزمن المقرر.

- عندما يعلن الميقاتي انتهاء الزمن المقرر يقوم المحكم بإعلان انتهاء الزمن للمختبر، ثم يقوم بتسجيل عدد



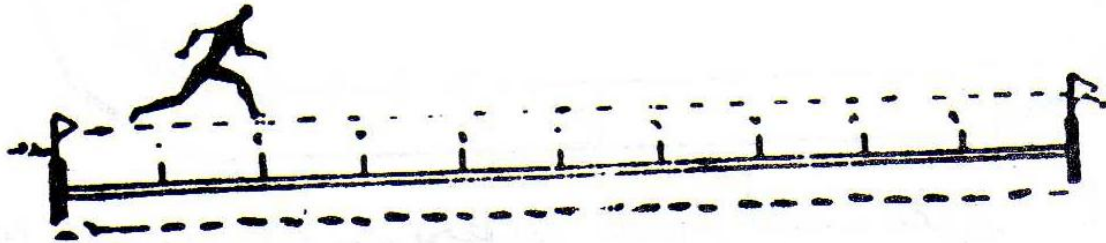
اللفات وأجزاء اللفة الواحدة مقرب لأقرب 10 م.

#### تعليمات الاختبار:

- يؤدي الاختبار في مجموعات لا تقل عن أربعة مختبرين.
- يقوم الميقاتي بإعلان بدء الاختبار وانتهاء الزمن بصفارة.
- يخصص محكم لكل مختبر ويقوم بحساب عدد اللفات التي يقطعها ويعلنها من حين لآخر على المختبر.
- للمختبر الحق في المشي حينما يشعر أنه بحاجة ضرورية إلى ذلك، وفي هذه الحالة يحثه المحكم على مواصلة الجري.

#### إدارة الاختبار:

- ميقاتي: ويقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن وإعلان انتهائه.
  - محكم لكل مختبر: ويقوم بمراقبة الأداء وحساب المسافة التي يقطعها المختبر وتسجيلها.
- حساب الدرجات:** يقوم المحكم بحساب عدد اللفات وأجزاء اللفة الواحدة مقربة لإلى أقرب 10 م، ثم يقوم بضرب عدد اللفات الصحيحة في طول اللفة، ثم يجمع الناتج مع أجزاء اللفة الواحدة فتكون الدرجة الكلية هي درجة المختبر محسوبة بالأمتار الصحيحة. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2001، ص 181-184)



شكل رقم (04): رسم تخطيطي لمنطقة فضاء اختبار الجري-المشي 6 د.

( محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2001، ص 182).



## 2- اختبار القوة: الوثب العريض من الثبات:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

الأدوات اللازمة: مكان مناسب للوثب بعرض 1.5 م وبطول 3.5 م، ويراعى أن يكون المكان مستويا وخاليا من العوائق غير أملس.

- شريط قياس، وقطع ملونة من الطباشير.

### وصف الأداء: (شكل رقم 06)

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان، وبحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج.

- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

### تعليمات الاختبار:

- يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب.

- يؤخذ الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة.

- يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار.

- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان.

- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولات.

- المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع.

- يسمح للمختبر بتأدية الاختبار بالحذاء أو عاري القدمين.

إدارة الاختبار: مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.

### حساب الدرجات:



- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط.
- خط البداية يكون بعرض 5 سم ويدخل في القياس.
- تقاس كل محاولة لأقرب 5 سم.
- تحسب للمختبر درجات أحسن محاولة. ( محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2001، ص 76-78).



### شكل رقم (05): اختبار الوثب العريض من الثبات

( محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2001، ص 78).

### 3- اختبار السرعة: العدو 30 متر من البدء المنطلق.

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى في الجري.

الأدوات اللازمة: مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن 50م، وعرضها لا يقل عن 5م.

- مقيقتين.

### وصف الأداء:

- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول.

- عندما يعطى الأذن بالبدء إشارة البدء، يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية تصل إلى أقصى مدى لها عند خط

البدء الثاني.



- يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني، ويقف المراقب رافعا إحدى ذراعيه لأعلى، وعندما يقطع متسابقه خط البدء الثاني، يقوم المراقب بخفض ذراعه، لأسفل بسرعة، حيث يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.

- وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.

- وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولخط اجتيازه خط النهاية.

#### تعليمات الاختبار:

- يؤدي كل متسابقين الاختبار لضمان توافر عامل المنافسة.

- على كل مختبر أن يجري في الحارة المخصصة له.

- يتخذ المختبر وضع البدء العالي عند خط البدء الأول.

- يعمل المختبر على أن يكتسب أقصى سرعة له خلال مسافة الـ 30 م.

- يعطى لكل مختبر محاولتين بين كل محاولة والأخرى 5 دقائق للراحة.

#### إدارة الاختبار:

- آذن البدء: ويقوم بإعطاء إشارة البدء.

- عدد 2 مراقب لخط البدء الثاني: وتكون مهمة كل مراقب إعطاء إشارة بذراعه عندما يقطع متسابقه خط البدء الثاني، وبحيث يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.

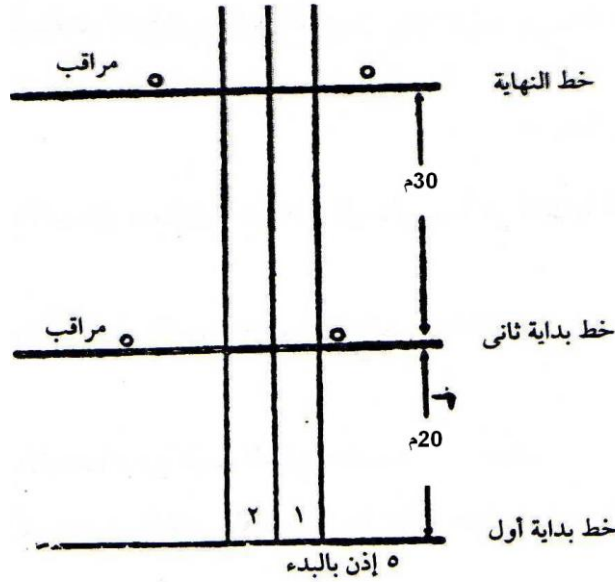
- عدد 2 ميقاتي: ويقوم كل واحد منهما بتسجيل الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب وحتى يقطع خط النهاية.

#### حساب الدرجات:

- يسجل الزمن لأقرب 1/100 من الثانية.



- يحتسب للمختبر أحسن زمن يسجله في المحاولتين. ( محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2001، ص 209-211).



شكل رقم (06): رسم تخطيطي لمنطقة اختبار العدو 30م.

( محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2001، ص 211).

4- إختبار المرونة: ثني الجذع من الجلوس (الصندوق).

- الأدوات:

- مسند ثابت بارتفاع خمسة عشر (15) سنتيمترا و على بعد خمسين (50) سنتيمترا من الحائط.

- مسطرة ثابتة مدرجة (من صفر إلى 100) سنتيمترا.

- مؤشر خشبي متحرك على سطح المسطرة.

وصف الاختبار:

- يجلس المختبر و ركبته مفرودتان بحيث تلامس بطنا القدمين السطح العمودي للمسد العمودي، و يجوز

مساعد المشرف للمختبر حتى تكون الركبتان مفرودتان.



- يقوم المختبر بثني جذعه أماما أسفل بحيث تمتد اليدين أماما أبعد مسافة مكنة على أن يحتفظ بهذا الوضع ثانيتين تقريبا، يكرر الاختبار مرتين.

- التسجيل:

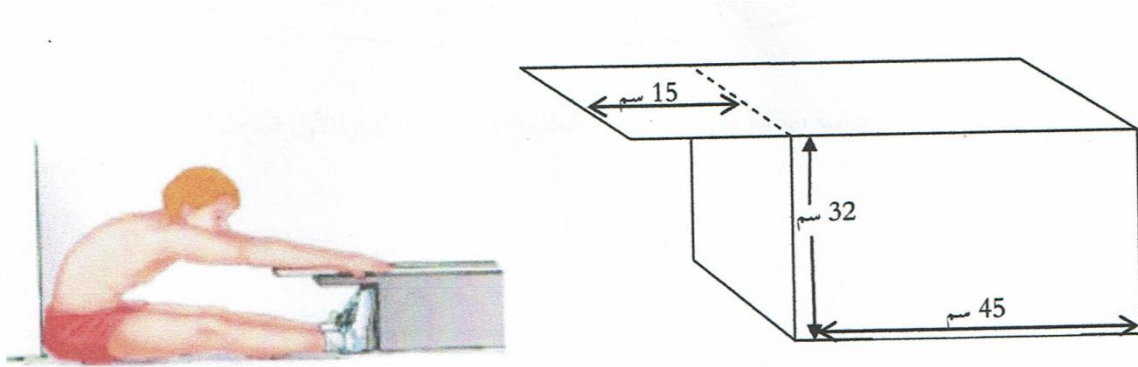
تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين و تحتسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.

- توجيهات عامة:

1- توضع المسطرة موازية للأرض مع جعل علامة الخمسين سنتيمترا بمحاذاة أصابع القدمين و الحد الرأسي للوحة السند.

2- يجوز أخذ القراءات بمساعدة مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة و ذلك بلامسة أصابع المختبر.

3- أي محاولة لثني الركبتين أو اهتزاز الجذع يلغى الاختبار. (كمال عبد الحميد و آخرون، 2008، ص 294).



شكل رقم (07): اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس.





## 8- الأسس العلمية للإختبار

8-1- ثبات الاختبار: يعد الثبات من أهم الصفات التي يتصف بها الاختبار الجيد، ويقصد به مدى الدقة والاتساق للقياسات التي يتم الحصول عليها فيما يقيسه الاختبار (فرحات، 2007، 144) ولغرض التأكد من ثبات الاختبار اعتمد الباحث على طريقة إعادة تطبيق الاختبار على عينة بلغ عددها 12 تلميذ من مجتمع البحث ثم استثنائها فيما بعد من عينة الدراسة.

8-2- صدق الاختبار: من أجل التأكد من صحة الاختبار قام الباحث بحساب الصدق الذاتي والصدق التمييزي.

- الصدق الذاتي: ويقصد به هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقة التي خلصت من شوائب أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار في الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار، ويقاس الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (باهي، الأزهرى ، 2006، ص155) ، وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية، كما هو موضح في الجدول رقم (05).

جدول رقم (06): معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية

| التسلسل | الاختبار                      | الهدف من الاختبار     | وحدة القياس | معامل الثبات | معامل الصدق الذاتي |
|---------|-------------------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------------|
| 01      | الجرى-المشي 6د                | التحمل الدوري التنفسي | م           | 0.97         | 0.98               |
| 02      | الوثب العريض من الثبات        | القوة المميزة بالسرعة | م/سم        | 0.96         | 0.97               |
| 03      | العدو 30 م من البدء العالي    | السرعة القصوى         | د/ثا        | 0.97         | 0.98               |
| 04      | ثني الجذع من الجلوس (الصندوق) | المرونة               | سم          | 0.89         | 0.94               |



من خلال الجدول (06) يتضح لنا أن جميع معاملات الارتباط لبيرسون موجبة وعالية حيث تنحصر بين (0.89-0.97)، وجذورها التربيعية تنحصر ما بين (0.94-0.98)، وهذا ما يدل على ثبات وصدق الاختبارات المستخدمة.

- **الصدق التمييزي:** وهو أحد الأدوات المستخدمة في استخراج الصدق التمييزي إذ يشير هذا النوع من الصدق إلى التمييز بين التلاميذ الذين يحصلون على درجات عالية وبين التلاميذ الذين يحصلون على درجات منخفضة، وحسب (جابر وكاظم، 1973) من سمات الاختبار الجيد قدرته على التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية بين الأفراد الذين حصلوا على درجات منخفضة في الاختبار أي استخراج القوة التمييزية لفقرات الاختبار (جابر وكاظم، 1973، ص 272).

تم حساب الصدق التمايزي بطريقة المقارنة النصفية على 20 تلميذ بأخذ 50% من الدرجات الأعلى و 50% من الدرجات من الأسفل بعد ترتيب الدرجات تنازلياً، إذ بلغ عدد تلاميذ المجموعة العليا 10 تلاميذ والمجموعة الدنيا 10 تلاميذ، ثم تم تطبيق اختبار **T** للفروق بين عينيتين مستقلتين.

جدول رقم (07): قيمة T المحسوبة للمجموعتين في معامل الصدق التمييزي

| قيمة<br>T المحسوبة | المجموعة الدنيا      |                    | المجموعة العليا      |                    | الاختبار               | التسلسل |
|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|------------------------|---------|
|                    | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي |                        |         |
| 9.09               | 169.78               | 1028.8             | 102.05               | 1596.4             | جري مشي 6 دقائق        | 01      |
| 10.85              | 0.37                 | 6.24               | 0.20                 | 4.78               | العدو 30 متر           | 02      |
| 15.98              | 0.06                 | 1.17               | 0.13                 | 1.93               | القفز العريض من الثبات | 03      |
| 16.36              | 2.28                 | 16.90              | 2.54                 | 34.60              | مرونة الجذع من الجلوس  | 04      |

\* معنوي عند نسبة خطأ  $0.05 \geq$  ودرجة حرية (18) وقيمة t الجدولية (1.73)

ومن الجدول رقم (07) يلاحظ الباحث بأن قيم **t** المحسوبة هي أكبر من قيمة **t** الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية تدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعتين ومن خلال ملاحظة الوسط الحسابي للاختبارات تبين أن الفروق كان لمصلحة المجموعة العليا، هذا ما يشير إلى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المجموعتين.



8-3- موضوعية الاختبار: إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي، حيث أن التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن والمسافة، وكان مصدر هذه الاختبارات كتاب اختبارات الأداء الحركي للدكتور محمد حسن علاوي والدكتور محمد نصر الدين رضوان.

ومع ذلك قام الباحث بإيجاد الموضوعية عن طريق تخصيص حكمين لتسجيل نتائج الاختبارات كلا على حدى، وبعد جمع استمارات النتائج قام الباحث بمعالجة البيانات احصائيا من خلال إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجتي الحكمين.

جدول رقم (08): يبين معامل الموضوعية للاختبارات البدنية

| معامل الموضوعية | الحكم الثاني      |                 | الحكم الأول       |                 | الاختبار               | التسلسل |
|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|------------------------|---------|
|                 | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |                        |         |
| 0.99**          | 179.68            | 1313            | 181.97            | 1312            | جري مشي 6 دقائق        | 01      |
| 0.99**          | 0.48              | 5.49            | 0.48              | 5.48            | العدو 30 متر           | 02      |
| 0.99**          | 0.24              | 1.54            | 0.24              | 1.53            | القفز العريض من الثبات | 03      |
| 0.97**          | 6.29              | 25.36           | 6.26              | 25.15           | مرونة الجذع من الجلوس  | 04      |

من خلال الجدول رقم(08) يتضح لنا أن جميع معاملات الارتباط لبيرسون موجبة وعالية حيث تنحصر بين (0.97-0.99)، وكذا المتوسطات الحسابية كانت متقاربة جدا بين الحكمين وهذا ما يدل على موضوعية الاختبارات المستخدمة. ودقة القياس بين الحكمين راجع إلى كفاءتهم وبصفتهم متحصلين على شهادة حكم ولائي وجهوي لألعاب القوى.

### 9- الأساليب الإحصائية المستعملة

اعتمادا على برنامج الحزمة الإحصائية spss نسخة 20، استخدم الباحث المعاملات التالية في الدراسة التطبيقية:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.



- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط " بيرسون".
- اختبار  $T$  للفروق بين عينيتين مستقلتين.
- الاختبار اللامعلمي مان ويتني للفروق بين عينيتين مستقلتين.
- اختباري التوزيع الطبيعي كلموجروف - سميرنوف Kolmogrov-Smirnov و اختبار شايبرو و بلك Shapiro-Wilk.



### خلاصة

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية فكان الاستطلاع تمهيدا للعمل الميداني إلى الأجزاء الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات البدنية، عينات البحث، مجالاته، وكذا الدراسة الإحصائية.

حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوبا منهجيا في أي بحث يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نشبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.

# الفصل الخامس

**عرض وتحليل نتائج  
الدراسة**



## تمهيد

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي توصلت إليها الدراسة وكذا توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث، وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة وحتى لا تبقى مجرد أرقام.

يحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل هذه النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها البياني لتوضيح التغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة.



## ❖ عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها

\* عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطأ المعياري للإختبارات البدنية

جدول رقم (09): عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطأ المعياري

للإختبارات البدنية

| التسلسل | الاختبار                      | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | الخطأ المعياري |
|---------|-------------------------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|----------------|
| 01      | الجري-المشي 6د                | م           | 1312.04         | 181.97            | - 0.48         | 0.29           |
| 02      | العدو 30 م من البدء العالي    | د/ثا        | 5.47            | 0.48              | 0.54           | 0.29           |
| 03      | الوثب العريض من الثبات        | م/سم        | 1.53            | 0.24              | 0.33           | 0.29           |
| 04      | ثني الجذع من الجلوس (الصندوق) | سم          | 25.16           | 6.12              | 0.23           | 0.29           |

يتضح من الجدول رقم (09) بأن جميع قيم الانحرافات المعيارية هي أقل من المتوسطات الحسابية، وكذلك تراوحت جميع قيم معامل الالتواء ما بين  $1 \pm$  وهو ما يعطي مؤشرا واضحا لملائمة متغيرات البحث للعينة وصلاحيته، إذ يشير ابراهيم (2000) " يعد معامل الالتواء مقبولا إذا تراوح ما بين  $(1 \pm)$ ، مما يجعل الاختبار معتمدا عليه في تعميم النتائج " (ابراهيم، 2000، ص475).



1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

1-1-1- عرض نتائج الاختبارات البدنية حسب متغير الجنس

جدول رقم (10): عرض لنتائج الاختبارات البدنية حسب متغير الجنس

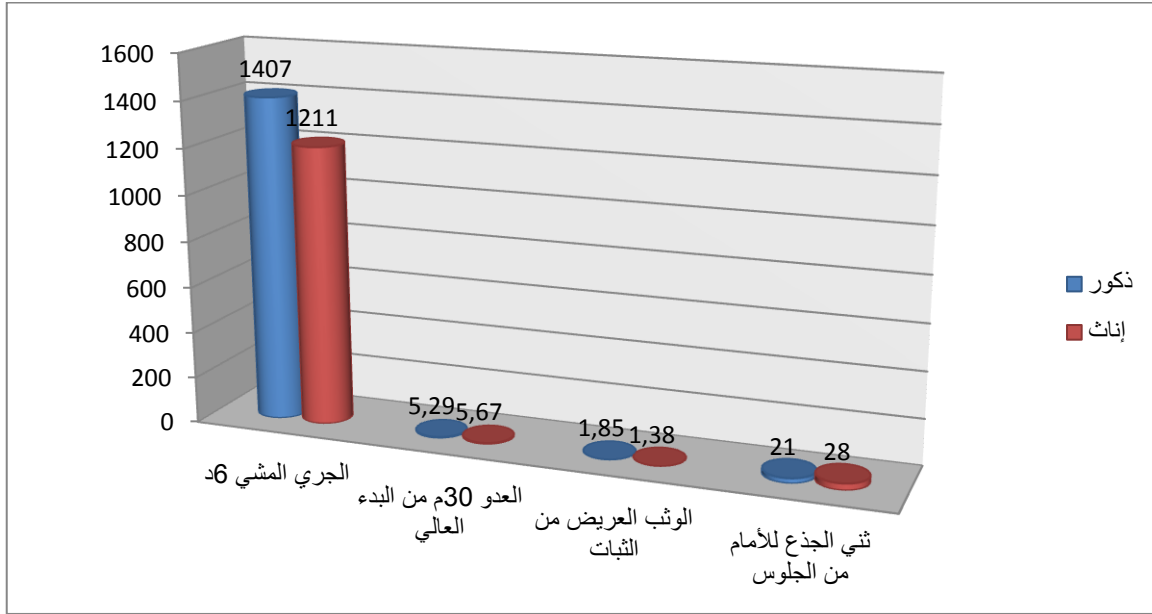
| الاختبار                            | الجنس | N  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | أدنى قيمة | أعلى قيمة |
|-------------------------------------|-------|----|-----------------|-------------------|-----------|-----------|
| الجري-المشي<br>د6                   | ذكر   | 34 | 1407.05         | 146.54            | 1164      | 1761      |
|                                     | أنثى  | 32 | 1211.09         | 161.71            | 725       | 1380      |
| العدو 30 م<br>من البدء العالي       | ذكر   | 34 | 5.29            | 0.42              | 6.06      | 4.45      |
|                                     | أنثى  | 32 | 5.67            | 0.46              | 7.20      | 4.99      |
| الوثب العريض<br>من الثبات           | ذكر   | 34 | 1.85            | 1.07              | 1.33      | 2.17      |
|                                     | أنثى  | 32 | 1.38            | 0.19              | 1.08      | 1.79      |
| ثني الجذع من<br>الجلوس<br>(الصندوق) | ذكر   | 34 | 21.82           | 4.68              | 13        | 19        |
|                                     | أنثى  | 32 | 28.71           | 5.47              | 33        | 40        |

يتضح من خلال الجدول رقم (10) والمتعلق بنتائج الاختبارات البدنية حسب متغير الجنس أن متوسطات اختبار الجري - المشي لمدة 6 د، العدو 30 م من البدء العالي، الوثب العريض من الثبات واختبار ثني الجذع من الجلوس بلغت (1407.05، 5.29، 1.85، 21.82، على التوالي عند الذكور) يقابلها الانحرافات المعيارية (146.54، 0.42، 1.07، 4.68، على التوالي).

في حين بلغت المتوسطات الحسابية لدى الإناث القيم التالية (1211.09، 5.67، 1.38، 28.71) ويقيم للانحرافات المعيارية (161.71، 0.46، 0.19، 5.47).

ويتضح من خلال ذلك وجود نفوق في المتوسطات الحسابية للذكور في اختبارات (الجري - المشي 6د ، العدو 30 م من البدء العالي والوثب العريض من الثبات).

في حين تفوقن الإناث في اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس على حساب الذكور.



شكل رقم (08): أعمدة بيانية تبين المتوسطات الحسابية بين الذكور والإناث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية.

### 1-1-2- عرض نتائج التوزيع الطبيعي للبيانات بين الجنسين

جدول رقم (11): اختبار التوزيع الطبيعي لنتائج الاختبارات البدنية من حيث الجنس

| الاختبار                   | الجنس | مستوى معنوية اختبار كلموجروف-سميرنوف | مستوى معنوية اختبار شابيرو ويلك |
|----------------------------|-------|--------------------------------------|---------------------------------|
|                            |       | سميرنوف<br>Kolmogrov-Smirnov         | ويلك<br>Shapiro-Wilk            |
| الجري-المشي 6د             | ذكر   | 0.00                                 | 0.01                            |
|                            | أنثى  | 0.02                                 | 0.00                            |
| العدو 30 م من البدء العالي | ذكر   | 0.20                                 | 0.71                            |
|                            | أنثى  | 0.09                                 | 0.02                            |
| الوثب العريض من الثبات     | ذكر   | 0.20                                 | 0.35                            |
|                            | أنثى  | 0.20                                 | 0.16                            |
| ثني الجذع من الجلوس        | ذكر   | 0.14                                 | 0.40                            |



|      |      |      |           |
|------|------|------|-----------|
| 0.19 | 0.00 | أثنى | (الصندوق) |
|------|------|------|-----------|

بما أن حجم العينة أكبر من 30، اعتمد الباحث على نتائج اختبار التوزيع الطبيعي كملوجروف سميرنوف.

حيث من خلال الجدول رقم (11)، تبين أن اختباري الجري - المشي 6د لا يتبعان توزيعاً طبيعياً حيث قدر مستوى معنوية اختبار كلوجروف سميرنوف في الاختبارين بـ (0.00 لدى الذكور) و(0.02 لدى الإناث)، وهي قيم أقل من مستوى الدلالة 0.05.

في حين تبين أن اختبارات العدو 30م من البدء العالي واختبار الوثب العريض من الثبات واختبار ثني الجذع من الجلوس حققت توزيعاً اعتدالياً حيث بلغ مستوى معنوية اختبار كلوجروف سميرنوف في الاختبارين بـ (0.20 ; 0.09 ; 0.14 لدى الذكور) و(0.20 ; 0.20 ; 0.00 لدى الإناث)، وهي قيم أكبر من مستوى الدلالة 0.05.

وعليه سيعتمد الباحث على الاختبار اللامعلمي مان ويتني للفروق بين عينيتين مستقلتين لمعرفة وجود الفروق بين الجنسين في اختباري الجري - المشي 6د.

والاختبار المعلمي **T** للفروق بين عينيتين مستقلتين في اختباري الجري العدو 30م من البدء العالي واختبار الوثب العريض من الثبات واختبار ثني الجذع من الجلوس.

### 1-1-3- عرض نتائج اختبار الفروق في عناصر اللياقة البدنية حسب متغير الجنس (ذكور/إناث)

جدول (12): يوضح دلالة الفروق مان ويتني **U de Mann-Whitney** في اختبار عنصر التحمل

(اختبار الجري - المشي لمدة 6 د) بين التلاميذ حسب متغير الجنس.

| القرار                    | مستوى<br>الدلالة | مستوى<br>معنوية<br>الاختبار | اختبار<br>مان ويتني | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | n  | الجنس |
|---------------------------|------------------|-----------------------------|---------------------|----------------------|--------------------|----|-------|
| توجد دلالة (وجود<br>فروق) | 0.05             | 0.00                        | 178                 | 146.54               | 1407.05            | 34 | ذكور  |
|                           |                  |                             |                     | 161.71               | 1211.09            | 32 | إناث  |

من خلال نتائج الجدول رقم (12) والمتعلق بدلالة الفروق بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الجنس في اختبار الجري - المشي لمدة 6 دقائق، نلاحظ أن المتوسط



الحسابي للذكور بلغ 1407.05 وانحراف معياري 146.54، أما المتوسط الحسابي للإناث قد بلغ 1211.09 ، وانحراف معياري 161.71.

وعليه كانت قيمة اختبار مان ويتني تساوي 178 وقيمة مستوى معنوية الاختبار 0.00 التي هي أقل من مستوى الدلالة 0.05.

مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية في عنصر التحمل ( التحمل الدوري التنفسي) لصالح الذكور.

جدول (13): يمثل دلالة الفروق T في اختبار عنصر السرعة الانتقالية (العدو 30 م من البدء العالي) بين التلاميذ حسب متغير الجنس.

| القرار     | درجة الحرية | مستوى الدلالة | مستوى معنوية الاختبار | T الجدولية | T المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | n  | الجنس |
|------------|-------------|---------------|-----------------------|------------|------------|-------------------|-----------------|----|-------|
| توجد دلالة | 64          | 0.05          | 0.00                  | 1.67       | 3.44       | 0.42              | 5.29            | 34 | ذكور  |
|            |             |               |                       |            |            | 0.46              | 5.67            | 32 | إناث  |

من خلال نتائج الجدول رقم (13) والمتعلق بدلالة الفروق بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الجنس في اختبار العدو 30م من البدء العالي، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ 5.29 وانحراف معياري 0.42، أما المتوسط الحسابي للإناث قد بلغ 5.67 ، وانحراف معياري 0.46.

وعليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 3.44 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي تقدر بـ 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 64، وكذلك مستوى معنوية اختبار T بلغ 0.00 وهو أقل من 0.05

مما يدل على وجود الفروق بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الجنس في عنصر السرعة (السرعة الانتقالية) لصالح الذكور.



جدول (14): يمثل دلالة الفروق T في اختبار عنصر القوة (الوثب العريض من الثبات) بين التلاميذ حسب متغير الجنس.

| الجنس | n  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | T المحسوبة | T الجدولية | مستوى معنوية الاختبار | مستوى الدلالة | درجة الحرية | القرار     |
|-------|----|-----------------|-------------------|------------|------------|-----------------------|---------------|-------------|------------|
| ذكور  | 34 | 1.85            | 1.07              | 6.03       | 1.67       | 0.00                  | 0.05          | 64          | توجد دلالة |
| إناث  | 32 | 1.38            | 0.19              |            |            |                       |               |             |            |

من خلال نتائج الجدول رقم (14) والمتعلق بدلالة الفروق بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنحرفين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الجنس في اختبار الوثب العريض من الثبات، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ 1.85 وانحراف معياري 1.07، أما المتوسط الحسابي للإناث قد بلغ 1.38 ، وانحراف معياري 0.19.

وعليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 6.03 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي تقدر بـ 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 64، وكذلك مستوى معنوية اختبار T بلغ 0.00 وهو أقل من 0.05 مما يدل على وجود الفروق بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنحرفين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الجنس في عنصر القوة (القوة الانفجارية للرجلين) لصالح الذكور.

جدول (15): يوضح دلالة الفروق T في اختبار عنصر المرونة (ثني الجذع من الجلوس) بين التلاميذ حسب متغير الجنس.

| الجنس | n  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | T المحسوبة | T الجدولية | مستوى معنوية الاختبار | مستوى الدلالة | درجة الحرية | القرار     |
|-------|----|-----------------|-------------------|------------|------------|-----------------------|---------------|-------------|------------|
| ذكور  | 34 | 21.82           | 4.68              | 5.58       | 1.67       | 0.00                  | 0.05          | 64          | توجد دلالة |
| إناث  | 32 | 28.71           | 5.47              |            |            |                       |               |             |            |



من خلال نتائج الجدول رقم (15) والمتعلق بدلالة الفروق بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الجنس في اختبار ثني الجذع من الجلوس، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ 21.82 وانحراف معياري 4.68، أما المتوسط الحسابي للإناث قد بلغ 28.71 ، وانحراف معياري 5.47.

وعليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 5.58 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي تقدر بـ 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 64، وكذلك مستوى معنوية اختبار T بلغ 0.00 وهو أقل من 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية في عنصر المرونة ( مرونة الجذع) لصالح الإناث.

### 1-2- مناقشة وتفسير الفرضية الأولى في ضوء النتائج المتحصل عليها:

الموسومة بـ "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الجنس لصالح الذكور".

ومن خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (12، 13، 14 و 15)، والتي تمثل نتائج اختبارات الفروق لمان ويتني واختبار T بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق الرياضية المدرسية للنخبة حسب متغير الجنس (ذكور و إناث)، في اختبارات (الجري-المشي 6دقائق، العدو 30متر. من البدء العالي، الوثب العريض من الثبات ومرونة الجذع للانحناء إلى الأمام من الجلوس)، والتي تقيس عناصر اللياقة البدنية التالية: التحمل، السرعة ، القوة والمرونة.

حيث توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية من خلال الفرق النخبوية الولائية حسب متغير الجنس لصالح الذكور على حساب الإناث في عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة والقوة)، أما المرونة فكانت لصالح الإناث.

وتتنفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (شعيب أحمد، 2014) الذي توصل إلى وجود فرق في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين التلاميذ حسب متغير الجنس لصالح الذكور في التركيب الجسمي ، واللياقة العضلية.



كما تتفق مع دراسة (Mohammad Muzamil shah,2013) التي خلصت إلى وجود فروق بين التلاميذ المتدربين ذكور وإناث في عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في القوة الانفجارية للرجلين والسرعة والرشاقة ، حيث تبين الفرق مرجح ولصالح الذكور في جميع العناصر المختبرة.

وتتفق نتائجنا مع دراسة (يوسف فرطاس، 2018) في فرضيته المتعلقة بالفروق بين الذكور والإناث في متغير عناصر اللياقة البدنية، حيث توصل إلى وجود فرق لصالح الذكور.

ويعزو الباحث هذا الفرق إلى طبيعة تركيب الجسم، وكذا الوظائف الفيزيولوجية للجنسين هذا العامل الذي يحدث الفرق بين الجنسين، حيث أن اللياقة البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالنية المرفولوجية خاصة تركيب الجسم وتراكم الدهون وكذا النسيج العضلي، بحيث تختلف تركيبة الجسم للذكور عن الإناث خاصة في فترة المراهقة ، حيث تتميز الإناث بتراكم الدهون وزيادة في الوزن، بعكس الذكور الذين يمتازون بالنحافة ونمو النسيج العضلي ( العضلات) ، الأمر الذي يجعل التفوق للذكور في القوة والسرعة.

كذلك قد يرجع الفرق إلى التنشئة الاجتماعية ومدى الاستعداد لممارسة تمارين القوة والسرعة.

وهذا ما أكده (شعيب أحمد، 2014) أن عامل الجنس لعب دورا مهما في تفوق الذكور على الإناث في عناصر اللياقة البدنية، ذلك أن الذكور يتميزون بدوام الحركة المتمثل في الجري والمشي وممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة حتى وإن كان ذلك من باب الهواية عكس الإناث الذين يتميزون بقلّة الحركة و الاكتفاء بالتدريب في فرقهم فقط.(شعيب أحمد، 2014، ص156).

كذلك بين (يوسف، 2018) في دراسته أن الفرق يعود إلى سببين، السبب الأول هو فيسيولوجي حيث أن الاختلاف بين الجنسين في هذا الجانب في مرحلة المراهقة يلعب دورا كبيرا في ميل الكفة لصالح الذكور، حيث أشار مفتي ابراهيم أن المقطع العرضي للعضلات في الرجل أكبر من المقطع العرضي للإناث، وهذا الاختلاف مرجعه أصلا إلى هرمون تستوستيرون TESTOSTERONE الذي يسهم في زيادة تضخم العضلات لدى الرجال بصورة أكبر من النساء، أما بالنسبة للإناث فيتم إفراز هرمون الأنوثة والمسمى بهرمون الأستروجين ESTROGENE الذي يزيد في إبراز مظاهر الأنوثة لديهن، إضافة إلى وجود اختلافات فيسيولوجية بين الذكور والإناث تتمثل في كمية الدم عند الإناث أقل من الذكور الذي في نفس حجمها وسنها، مما يؤثر على حجم التنفس واستهلاك الأكسجين.(يوسف ، 2018، ص 156-157).



أما السبب الثاني فيقول (يوسف، 2018) راجع إلى التربية الاجتماعية والثقافية لبعض الآباء في مجتمعنا، التي بسببها تمنع الإناث من مواصلة التدريب بشكل مستمر خارج إطار المؤسسة التربوية عكس الذكور، مما يضعف مستوى اللياقة لدى الإناث. (يوسف، 2018، 157).

بالرجوع إلى المقارنة وفقا لعناصر اللياقة البدنية المختبرة نجد في اختبار:

- التحمل الدوري التنفسي (اختبار الجري المشي 6د): تفوق الذكور على الإناث حيث سجل الذكور متوسط مسافة 1407 متر، والإناث 1211 متر، ويعود تفسير هذا الفرق حسب (HOLLMANN ET HEITTINGER, 1980) إلى التغيرات الفسيولوجية المتعلقة بارتفاع نسبة كريات الدم الحمراء في الدم، وإفرازات هرمون التستوستيرون، وحسب (VENARTH, 1962) للإناث نسبة أقل من الهيموغلوبين مقارنة بالذكور، وأيضا لحجم الدم التي تطلبه العضلة بحيث تستقبل كمية قليلة من الأكسجين (BENAYACHE Ayoub et al,2012,p88)

- السرعة (العدو 30 م من البدء العالي): تفوق الذكور على الإناث حيث سجل الذكور متوسط زمن قدره 5.29 ثانية، والإناث 5.67 ثانية، وهذا ما أكدته (أسامة كامل راتب) بأن "الأولاد بشكل عام في جميع الأعمار يتفوقون على البنات، وأن هذا التفوق يصبح أكثر وضوحا خلال الفترة من 12-17 سنة، ويصل في قمته عند عمر 18 سنة، حيث يحقق الأولاد معدل سرعة الجري 22 قدم/ثا، بينما الإناث معدل سرعتهم في الجري 18 قدم/ثا .

- القوة (الوثب العريض من الثبات): تفوق الذكور على الإناث حيث سجل الذكور متوسط مسافة 185 سنتيمتر، والإناث 138 سنتيمتر، وما يؤكد نتائج دراستنا (أسامة كامل راتب) حيث اعتبر أن اختبار الوثب العريض من أكثر الاختبارات استخداما لقياس القدرة العضلية، (أسامة، بدون سنة، ص252)، ومنه أن أغلب الدراسات التي تناولناها استخدمت هذا الاختبار، وحسب (أسامة كامل راتب) أظهرت نتائج الدراسات يستمر تحسن الأولاد في عنصر القوة حتى 225 سنتيمتر في عمر 18 سنة، بينما يتوقف مستوى الإناث عند 160 سنتيمتر فقط، وأيضا يتوقف نمو القوة العضلية عند البنات عند عمر 12 سنة، أما الذكور فيستمر حتى عمر 17 سنة.

ويحتفظ الأولاد بالتفوق على الإناث في القوة خلال الفترة العمرية 7-17 سنة، ويزداد هذا التفوق بشكل خاص خلال الفترة العمرية 11-17 سنة.





كما وضع (أسامة كامل راتب) أن " معدل نمو القوة يبلغ عند الأولاد خلال الفترة العمرية 7-17 سنة حوالي 82 % وهذه النسبة تمثل حوالي ضعف معدل تطور ونمو القوة العضلية للبنات خلال نفس الفترة العمرية". (أسامة، بدون سنة، ص260).

ويرى كلا من (أحمد عبد الفتاح ونصر الدين رضوان، 2008) " تزداد القوة العضلية لدى البنين خلال مرحلة البلوغ وبعدها نتيجة لزيادة هرمون التستوستيرون وهرمونات الذكورة" (عبد الفتاح، نصر الدين، 2008، ص95).

ويعود السبب إلى تفوق الذكور على الإناث حسب آراء بعض العلماء هو خشية كثير من الإناث ممارسة تدريبات القوة خوفا من زيادة مظهرهن العضلي وزيادة كتلة أجسادهن، وبمنظرة عامة للفرق بين الذكور والإناث في مستوى القوة العامة ودرجة استعداد كل منهما لتنمية القوة العضلية يتضح أن مستوى القوة العضلية العامة لدى الإناث يبلغ حوال 62.5 % من قوة الرجل. (عبد الفتاح، نصر الدين، 2008، ص114-115).

وحسب (WEINECK,1992) تفوق القوة للذكور على حساب الإناث راجع إلى ارتفاع الكتلة العضلية للذكور بسبب هرمون التستوستيرون المسؤول عن التمثيل الغذائي وهدم البروتين (WEINECK,1992, P273)

ويعزو الباحث هذا الفرق لصالح الذكور في اختبار الوثب العريض من الثبات بالرغم من ممارسة نفس التدريبات وتوقيت التدريبات بمعدل حصتين إلى ثلاثة حصص أسبوعيا، إلى الوزن وكمية الدهون المتراكمة في الأطراف السفلية للإناث العامل الذي يؤثر على طول الوثبة، حيث تتحمل الرجلين الوزن مما يؤثر على مسافة الوثب.

- المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس): تفوق الإناث على الذكور حيث سجل الذكور متوسط مسافة 21 سنتيمتر، والإناث 28 سنتيمتر.

وهذا ما أكدته (أسامة كامل راتب) " تفوق البنات على البنين في معظم قياسات المرونة الحركية وخاصة مرونة الجذع والفخذ أثناء مرحلتي الطفولة والمراهقة". (أسامة، بدون سنة، 239).

كذلك أكد هذا الفرق (فاضل حسين عزيز، 2015) في العوامل المؤثرة على المرونة " تمون مرونة الإناث أكثر منها عند الذكور". (حسين عزيز، 2015، ص111).

ويرجع الفرق حسب المدرب Thibault RICHARD إلى هرمون الأستروجين، فالمرونة عندما نتحدث عنها نتحدث عن ما يتعلق بما من الأربطة والأنسجة الليفية، فالماء يمثل ثلثي وزن الرباط والباقي يتكون من



السكريات والبروتينات، ولهذا السبب نجد الهرمونات الأنثوية تعزز على احتباس الماء، مما يزيد من استرخاء الأربطة ويمكن ربط هذا بمثال من الواقع من خلال اسفنجة مبللة تكون أكثر مرونة من الإسفنج الجاف، أي كل ما كان النسيج أقل كثافة كان أكثر مرونة.

كما يرجع الفرق إلى تطور الجسد الأنثوي حيث يصبح لدى الإناث حوض أكبر مما يسمح لهم بالحصول على مجموعة كبيرة من الحركات في الحوض والساقين، وللإناث مرونة شبه عضلية مرتبطة بالحناء العمود الفقري حيث يصل هذا الانحناء إلى مدى 60 درجة، ويعود هذا إلى أن الإناث ينحنين بثلاثة فقرات عكس الرجل بفقرتين، وهذه خاصية وهبها الله عز وجل للإناث لتحمل وزن الطفل أثناء الحمل.

(WWW.PERSONAL-SPORT-TRAINER.COM)

وفي نفس السياق يضيف المدرب Thibault RICHARD أن الإناث يمتيزن بقلة النسيج العضلي وزيادة في المرونة بفعل الهرمون الأنثوي، بالإضافة إلى ذلك نسبة الدهون أعلى لدى الإناث مقارنة بالذكور التي تضمن للإناث مرونة أكبر من الذكور.

( WWW.PERSONAL-SPORT-TRAINER.COM )

ويعزو الباحث هذا الفرق إلى الكتلة العضلية القليلة للإناث مقارنة بالذكور. وفي الأخير يمكن القول وبناء على النتائج المتحصل عيها، أن الفرضية محققة.

## 2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

### 2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

#### 2-1-1- عرض نتائج الاختبارات البدنية حسب متغير نوع النشاط الرياضي الممارس

جدول رقم (16): عرض لنتائج الاختبارات البدنية متغير نوع النشاط الرياضي الممارس

| الاختبار                      | نوع النشاط     | N  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | أدنى قيمة | أعلى قيمة |
|-------------------------------|----------------|----|-----------------|-------------------|-----------|-----------|
| الجري-المشي<br>د6             | النشاط الفردي  | 18 | 1446.3          | 201.3             | 1010      | 1761      |
|                               | النشاط الجماعي | 48 | 1261            | 147.1             | 725       | 1455      |
| العدو 30 م<br>من البدء العالي | النشاط الفردي  | 18 | 5.43            | 0.40              | 6.40      | 4.87      |
|                               | النشاط الجماعي | 48 | 5.49            | 0.51              | 7.20      | 4.45      |

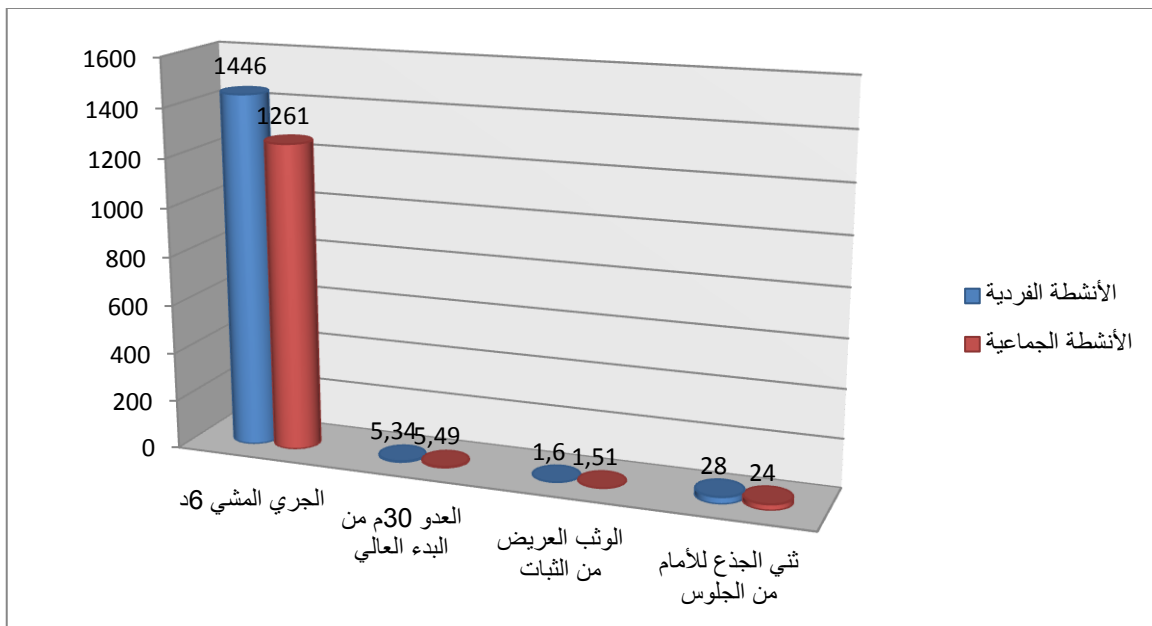
|      |      |      |      |    |                |                     |
|------|------|------|------|----|----------------|---------------------|
| 1.96 | 1.08 | 0.22 | 1.60 | 18 | النشاط الفردي  | الوثب العريض        |
| 2.71 | 1.10 | 0.25 | 1.51 | 48 | النشاط الجماعي | من الثبات           |
| 40   | 17   | 6.89 | 28   | 18 | النشاط الفردي  | ثني الجذع من        |
| 35   | 13   | 5.52 | 24   | 48 | النشاط الجماعي | الجلوس<br>(الصندوق) |

يتضح من خلال الجدول رقم (16) والمتعلق بنتائج الاختبارات البدنية حسب متغير نوع النشاط أن متوسطات اختبار الجري - المشي لمدة 6 د، العدو 30 م من البدء العالي، الوثب العريض من الثبات واختبار ثني الجذع من الجلوس بلغت (1446.3، 5.43، 1.80، 28 على التوالي عند التلاميذ المنخرطين في النشاط الفردي) يقابلها الانحرافات المعيارية (201.3، 0.40، 0.22، 6.89 على التوالي).

في حين بلغت المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ المنخرطين في الأنشطة الجماعية القيم التالية (1261، 5.49، 1.59، 28) ويقيم للانحرافات المعيارية (147.1، 0.51، 0.25، 5.52).

ويتضح من خلال ذلك وجود تفوق في المتوسطات الحسابية للمنخرطين في النشاط الفردي ألعاب القوى في اختبارات (الجري - المشي 6 د، الوثب العريض من الثبات و اختبار ثني الجذع من الجلوس).

في حين تفوق التلاميذ المنخرطين في الأنشطة الجماعية (كرة اليد، كرة القدم، كرة السلة في اختبار العدو 30 م من البدء العال على حساب الذكور.





شكل رقم (09): أعمدة بيانية تبين المتوسطات الحسابية بين الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية.

## 2-1-2- عرض نتائج التوزيع الطبيعي للبيانات بين النشاط الفردي والجماعي

جدول رقم (17): اختبار التوزيع الطبيعي لنتائج الاختبارات البدنية من حيث نوع النشاط الممارس

| الاختبار                         | نوع النشاط     | مستوى معنوية اختبار<br>كلموجروف- سميرنوف<br>Kolmogrov-Smirnov | مستوى معنوية اختبار<br>شايبرو ويلك<br>Shapiro-Wilk |
|----------------------------------|----------------|---|--|
| الجرى-المشي 6د                   | النشاط الفردي  | 0.10  | 0.33   |
|                                  | النشاط الجماعي | 0.00  | 0.00   |
| العدو 30 م من<br>البدء العالي    | النشاط الفردي  | 0.27  | 0.27   |
|                                  | النشاط الجماعي | 0.20  | 0.21   |
| الوثب العريض من<br>الثبات        | النشاط الفردي  | 0.20  | 0.47   |
|                                  | النشاط الجماعي | 0.20  | 0.08   |
| ثني الجذع من<br>الجلوس (الصندوق) | النشاط الفردي  | 0.18  | 0.34   |
|                                  | النشاط الجماعي | 0.04  | 0.15   |

بما أن حجم العينة اختلف بين العينيتين حيث بلغ 18 تلميذ منخرطين في النشاط الفردي، و 45 تلميذ منخرطين في النشاط الجماعي، اعتمد الباحث على نتائج اختباري التوزيع الطبيعي كلموجروف سميرنوف وشايبرو ويلك لتحقيق دقة النتائج أكثر.

حيث من خلال الجدول رقم (17)، تبين جميع الاختبارات البدنية ( اختبار الجري المشي 6د العدو 30 م من البدء العالي، الوثب العريض من الثبات ، ثني الجذع من الجلوس تتبع توزيعا طبيعيا حيث قدر مستوى معنوية اختبار كلوجروف سميرنوف في الاختبارين ب (0.10 ; 0.27 ; 0.20 ; 0.18 لدى المنخرطين في النشاط الفردي ) و ( 0.00 ; 0.20 ; 0.20 ; 0.04 لدى المنخرطين في النشاط الجماعي)، أما القيم في اختبار شايبرو ويلك (0.33 ; 0.27 ; 0.47 ; 0.34 لدى المنخرطين في النشاط الفردي ) و ( 0.00 ; 0.21 ; 0.08 ; 0.15 لدى المنخرطين في النشاط الجماعي) وهي قيم أكبر من مستوى الدلالة 0.05.



وعليه سيعتمد الباحث على الاختبار والاختبار المعلمي T للفروق بين عينيتين مستقلتين لدراسة الفرق بين المتغيرين في جميع الاختبارات البدنية.

### 1-2-3- عرض نتائج اختبار الفروق في عناصر اللياقة البدنية حسب متغير نوع النشاط الممارس (الأنشطة الفردية/الأنشطة الجماعية)

جدول (18): يوضح دلالة الفروق T في اختبار عنصر التحمل (جري- مشي 6د) بين التلاميذ حسب متغير نوع النشاط الممارس.

| نوع النشاط     | n  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | T المحسوبة | T الجدولية | مستوى معنوية الاختبار | مستوى الدلالة | درجة الحرية | القرار |
|----------------|----|-----------------|-------------------|------------|------------|-----------------------|---------------|-------------|--------|
| النشاط الفردي  | 18 | 1446.3          | 201.3             | 4.09       | 1.67       | 0.00                  | 0.05          | 64          | توجد   |
| النشاط الجماعي | 48 | 1261            | 147.1             |            |            |                       |               |             | دلالة  |

من خلال نتائج الجدول رقم (18) والمتعلق بدلالة الفروق بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير نوع النشاط في اختبار جري- مشي 6د، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الفردي بلغ 1446.3 وانحراف معياري 201.3، أما المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الجماعي قد بلغ 1261 ، وانحراف معياري 147.1

وعليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 4.09 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي تقدر بـ 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 64، وكذلك مستوى معنوية اختبار T بلغ 0.00 وهو أقل من 0.05

مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية في عنصر التحمل لصالح المنخرطين في الأنشطة الفردية حسب متغير نوع النشاط الممارس.



جدول (19): يوضح دلالة الفروق T في اختبار عنصر السرعة (العدو 30م من البدء العالي) بين التلاميذ حسب متغير نوع النشاط الممارس.

| نوع النشاط     | n  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | T المحسوبة | T الجدولية | مستوى معنوية الاختبار | مستوى الدلالة | درجة الحرية | القرار     |
|----------------|----|-----------------|-------------------|------------|------------|-----------------------|---------------|-------------|------------|
| النشاط الفردي  | 18 | 5.43            | 0.40              | 0.47       | 1.67       | 0.00                  | 0.05          | 64          | لا         |
| النشاط الجماعي | 48 | 5.49            | 0.51              |            |            |                       |               |             | توجد دلالة |

من خلال نتائج الجدول رقم (19) والمتعلق بدلالة الفروق بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير نوع النشاط في اختبار العدو 30م من البدء العالي، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الفردي بلغ 5.43 وانحراف معياري 0.40، أما المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الجماعي قد بلغ 5.49 ، وانحراف معياري 0.51.

وعليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 4.47 وهي أقل من قيمة T الجدولية والتي تقدر بـ 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 64، وكذلك مستوى معنوية اختبار T بلغ 0.64 وهو أكبر من 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية في عنصر السرعة حسب متغير نوع النشاط الممارس.

جدول (20): يوضح دلالة الفروق T في اختبار عنصر القوة (الوثب العريض من الثبات) بين التلاميذ حسب متغير نوع النشاط الممارس.

| نوع النشاط     | n  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | T المحسوبة | T الجدولية | مستوى معنوية الاختبار | مستوى الدلالة | درجة الحرية | القرار        |
|----------------|----|-----------------|-------------------|------------|------------|-----------------------|---------------|-------------|---------------|
| النشاط الفردي  | 18 | 1.60            | 0.22              | 1.33       | 1.67       | 0.19                  | 0.05          | 64          | لا توجد دلالة |
| النشاط الجماعي | 48 | 1.51            | 0.25              |            |            |                       |               |             |               |

من خلال نتائج الجدول رقم (20) والمتعلق بدلالة الفروق بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير نوع النشاط في اختبار الوثب العريض من الثبات، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الفردي بلغ 5.43 وانحراف معياري 0.40، أما المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الجماعي قد بلغ 5.49 ، وانحراف معياري 0.51.

وعليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 0.46 وهي أقل من قيمة T الجدولية والتي تقدر بـ 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 64، وكذلك مستوى معنوية اختبار T بلغ 0.19 وهو أكبر من 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية في عنصر القوة حسب متغير نوع النشاط الممارس.

جدول (21): يوضح دلالة الفروق T في اختبار عنصر المرونة (ثني الجذع من الجلوس) بين التلاميذ حسب متغير نوع النشاط الممارس.

| نوع النشاط     | n  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | T المحسوبة | T الجدولية | مستوى معنوية الاختبار | مستوى الدلالة | درجة الحرية | القرار        |
|----------------|----|-----------------|-------------------|------------|------------|-----------------------|---------------|-------------|---------------|
| النشاط الفردي  | 18 | 28              | 6.89              | 2.38       | 1.67       | 0.02                  | 0.05          | 64          | لا توجد دلالة |
| النشاط الجماعي | 48 | 24              | 5.52              |            |            |                       |               |             |               |

من خلال نتائج الجدول رقم (21) والمتعلق بدلالة الفروق بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير نوع النشاط في اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس ، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الفردي بلغ 28 سم وانحراف معياري 0.40، أما المتوسط الحسابي للممارسين للنشاط الجماعي قد بلغ 24 سم، وانحراف معياري 0.51.

وعليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 2.38 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي تقدر بـ 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 64، وكذلك مستوى معنوية اختبار T بلغ 0.02 وهو أقل من 0.05

مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية في عنصر القوة لصالح المنخرطين في الأنشطة الفردية.

## 2-2- مناقشة وتفسير الفرضية الثانية في ضوء النتائج المتحصل عليها:

الموسومة بـ "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير النشاط البدني والرياضي لصالح الأنشطة الفردية".

ومن خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (18، 19، 20 و 21)، والتي تمثل نتائج اختبارات الفروق T بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق الرياضية المدرسية للنخبة حسب متغير النشاط البدني والرياضي (فردى و جماعى)، في اختبارات (الجرى-المشي 6دقائق، العدو 30متراً من البدء العالى، الوثب العريض من الثبات ومرونة الجذع للانحناء إلى الأمام من الجلوس)، والتي تقيس عناصر اللياقة البدنية التالية: التحمل، السرعة، القوة والمرونة.

حيث توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية من خلال الفرق النخبوية الولائية حسب متغير النشاط البدني والرياضي في عنصري التحمل والمرونة لصالح الأنشطة الفردية، أما في عنصري السرعة والقوة لم يتوصل الباحث إلى وجود فرق بين الصفتين حسب طبيعة النشاط الممارس بين الأنشطة الفردية والجماعية.

وتتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (شعيب أحمد، 2014) الذي توصل إلى وجود فرق في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين التلاميذ حسب نوع النشاط البدني الرياضي لصالح الأنشطة الفردية في عنصري التحمل والمرونة، ولم تتفق في عنصر القوة.

كما تتفق مع دراسة (شنوف خالد وآخرون، 2019) التي خلصت إلى وجود فروق الرياضيين حسب نوع النشاط البدني الرياضي في عنصر المرونة، وعدم وجود فروق بينهم في عنصر القوة، ولم تتفق في عنصر السرعة.

وتتفق نتائجنا مع دراسة (محمد علي كاطع وآخرون، 2002) حيث توصلوا إلى عدم ظهور فروق معنوية في اختبارات السرعة والقوة الانفجارية للذراعين والساقين بين الأنظمة الفردية والجماعية، مع ظهور فروق معنوية لصالح المجموعة الرابعة (الأنشطة الفردية) في صفة التحمل.





واتفقت نتائج دراستنا مع دراسة (Vishaw Gaurav et al) التي اتضحت في نتائجها أن لرياضي الألعاب الفردية مستوى أعلى في عناصر اللياقة البدنية، حيث تشابهت مع نتائج دراستنا في وجود فرق لعنصر التحمل لصالح الألعاب الفردية، واختلفت في عنصري القوة والسرعة.

ويعزو الباحث وجود فرق في عنصري التحمل والمرونة لصالح الأنشطة الفردية إلى طبيعة الاختصاص، حيث يفرض على ممارسي الألعاب الفردية من خلال طبيعة العينة المتناولة في دراستنا المتمثلة في رياضي ألعاب القوى، إلى توفر مستوى عالي من التحمل والمرونة، لأن طبيعة العينة المختارة كانت نسبة كبيرة منهم يمارسون اختصاص المسافات الطويلة والنصف طويلة والوثب الطويل، ومع العلم هذه الاختصاصات تحتاج إلى عنصري التحمل الدوري التنفسي والمرونة كقاعدة أساسية لممارسة النشاط، كما أن التلاميذ الممارسين للنشاط الفردي معظمهم يركزون على عناصر اللياقة البدنية ويتدربون بشكل فردي، عكس التلاميذ الممارسين للنشاط الجماعي فهم يركزون على الجانب التكتيكي والمهاري، والنقص تغطيه الجماعة، فمثلا لو يكون تلميذ في المجموعة له نقص في عنصر التحمل، فزميله يغطي ذلك النقص ولا يظهر أثناء المباراة، ويمكن القول أن النشاط الفردي يعتمد على النتيجة الفردية مما يجعل التلميذ يركز على مستواه خاصة في عناصر اللياقة البدنية، ويجعل كذلك التركيز في عملية الانتقاء من طرف الأساتذة على عناصر اللياقة البدنية.

وهذا ما أكده (شعيب أحمد، 2014) أن نوع النشاط البدني الرياضي لعب دورا مهما في تنمية عناصر اللياقة البدنية التي وجدنا فيها فرق لدى التلاميذ، ذلك أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية معظمهم يمارسون ألعاب القوى يتدربون بشكل فردي كما أن المجموعة تتكون من 05-06 رياضيين فقط من نفس الاختصاص مما يسمح للمدرب بالوقوف الحقيقي على مستوى الرياضي عكس الأنشطة الجماعية. (شعيب أحمد، 2014، ص 157).

كما وضع (أحمد عبد الفتاح، نصر الدين رضوان، 2008) أن بالرغم من وجود مستوى عام للياقة البدنية يمكن من خلاله الحكم على حالة الرياضي، إلا أن اللياقة البدنية ترتبط بالخصوصية، أي بطبيعة الأداء البدني في كل رياضة وهذا ما يطلق عليه مصطلح اللياقة البدنية الخاصة. (أحمد، نصر الدين، 2008، ص 16).

بالرجوع إلى المقارنة وفقا لعناصر اللياقة البدنية المختبرة نجد في اختبار:

- التحمل الدوري التنفسي (اختبار الجري المشي 6د): حسب النتائج المتحصل عليها، تفوق التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية بمتوسط مسافة بلغت 1446 متر على التلاميذ الممارسين للأنشطة الجماعية الذين سجلوا متوسط مسافة قدرت بـ 1261 متر، وفسر (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، 1997) هذا التفوق في عنصر



التحمل إلى طبيعة الاختصاص الرياضي بحيث وضحا أن التربية البدنية والرياضية فاخرة بالعديد من الأنشطة، وكل نشاط من هذه الأنشطة يتطلب نوعا معينا من اللياقة البدنية يختلف في طبيعته وترتيب مكوناته عن النشاط الآخر ، فمثلا اللياقة البدنية التي يحتاجها لاعب الماراثون أو لاعب الجري في مسابقة عشرة آلاف متر أو مشي 50 كلم يختلف عن اللياقة البدنية للاعب كرة القدم. (كمال، محمد صبحي، 1997، ص45).

وفي نفس السياق أكد (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، 1997) أن مسابقا الجري لمسافات طويلة تتطلب بالمقام الأول التحمل الدوري التنفسي، لذلك فاللياقة البدنية الخاصة في هذه المسابقات تبرز التحمل الدوري التنفسي وتفضله عن كل المكونات الأخرى، ولا يقتصر يضيف كل من (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين) الأمر على تفضيل مكونات على المكون على الآخر وإنما يختلف المكون الواحد من نشاط لآخر حتى ولو اتفق النشاطان في أهمية هذا المكون.

فمثلا التحمل الدوري التنفسي لرياضي الجري في المسابقات الطويلة يختلف عنه بالنسبة للاعب كرة القدم ، فالأول يتطلب جلد مستمرا حيث تتطلب طبيعة هذا النشاط الجري لفترات طويلة بسرعة شبه منظمة، في حين نجد أن طبيعة هذا المكون في كرة القدم تتطلب القدة على قطع مسافات قصيرة لمرات متعددة تختلف من حيث المسافة والسرعة، لذلك يعرف التحمل الدوري التنفسي المطلوب لرياضي مسابقات الجري الطويل بكونه " قدرة الرياضي على الاستمرار في الأداء الحركي لفترة طويلة بحيث يقع العبء الأكبر على الجهاز الدوري التنفسي"، في حين يعرف التحمل الدوري التنفسي الخاص بلاعب كرة القدم بكونه " قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة". (كمال، محمد صبحي، 1997، ص 45-46).

ويقول (SMITA S. BUTE ET AL,2014) أن خاصية التدريب المستمر وبشدة لصفة التحمل لرياضي ألعاب القوى يزيد من حجم استهلاكهم للحد الأقصى من الأوكسجين. (SMITA S. BUTE ET AL,2014, P29)

ويعزو الباحث هذا الفرق لصالح ممارسي الأنشطة الفردية، إلى نوع البرامج التدريبية المتبعة من طرف الأساتذة المشرفين على فريق النخبة لألعاب القوى، حيث وبعد تقربنا وإجراء مقابلات وحضور لبعض الحصص التدريبية تبين أن الأساتذة المدربين يعتمدون على تمارين متمثلة في المشي والجري المستمر لمسافات وأزمنة طويلة، مما جعل التفوق لصالح الأنشطة الفردية.



وهذا ما وضحه (بن شعيب أحمد، 2014) أن التحسن في اللياقة القلبية التنفسية للتلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية يرجع إلى البرنامج الرياضي المعتمد وتأثيره على معدلات التهوية الرئوية والدفق القلبي ومحتوى الهيموجلوبين في الدم نتيجة للانسجام في عمل الأجهزة وكذلك نتيجة التكيف الفسيولوجي العام، بحيث أن لا بد للنشاط البدني الهوائي أن يمارس لمدة تتراوح من (20 إلى 60 دقيقة)، على أن يكون التكرار المطلوب من (2-3) أيام. (أحمد، 2014، ص 157)

- **السرعة (العدو 30 م من البدء العالي):** من خلال النتائج تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية والجماعية، رغم ظهور فرق في المتوسطات الحسابية لنتائج اختبار السرعة لصالح الأنشطة الفردية لكن ليس دالا احصائيا، حيث سجل التلاميذ الممارسين للنشاط الفردي متوسط زمن قدره 5.43 ثانية، والممارسين للنشاط الجماعي متوسط زمن قدر بـ 5.49 ثانية.

ووضح (شنوف خالد وآخرون، 2019) أن عدم وجود الفرق قد يكون راجع إلى مسافة الاختبار، حيث أن مسافة 30 متر قد لا تظهر فرقا بين الأنشطة الفردية والجماعية، بالإضافة إلى عدة عوامل لها تأثير على السرعة لا ترتبط بنوع النشاط بل بالطبيعة الفسيولوجية للرياضي أو الفرد منها خصائص الألياف العضلية وكفاءة الجهاز العصبي، حيث تتكون العضلة من عدة ألياف سواء ألياف حمراء أو بيضاء أو تجمع بين النوعين، ويرجع ذلك إلى عامل الوراثة حيث له الدور الفعال في تكوين الجهاز العضلي (خالد وآخرون، 2019، ص 125).

ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في عنصر السرعة بين التلاميذ الممارسين للنشاط الفردي والجماعي، إلى تشابه الأنشطة في احتياجها لهذا العنصر حيث يحتاج عداء 60 أو 100 متر لنفس السرعة التي يحتاجها لاعب كرة القدم أو السلة أو كرة اليد في المباراة.

- **القوة (الوثب العريض من الثبات):** النتائج بينت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية والجماعية، رغم ظهور فرق في المتوسطات الحسابية لنتائج اختبار القوة لصالح الأنشطة الفردية لكن ليس دالا احصائيا، حيث سجل التلاميذ الممارسين للنشاط الفردي متوسط مسافة قدرها 160 سم، والممارسين للنشاط الجماعي متوسط مسافة قدرت بـ 151 سم.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية في عنصر القوة إلى خاصية الأنشطة في متطلب القوة، بحيث أن رياضي الوثب الطويل و لاعب كرة السلة وكذا لاعب كرة اليد يحتاج إلى القوة الانفجارية للرجل، فرياضي الوثب يحتاج إلى القوة لتنفيذ وثبة طويلة، ولاعب كرة السلة للصعود نحو السلة



، ولاعب كرة اليد للارتقاء والتسديد على المرمى، فمنه طبيعة الاختصاص تفرض على الممارس تطوير هذه الصفة للنجاح في تنفيذ المهارة، واهتمام المدربين في برنامجهم التدريبي على تطوير القوة الانفجارية.

- المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس): وفقا للنتائج المذكور والمتحصل عليها، تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية والتلاميذ الممارسين للأنشطة الجماعية في عنصر المرونة لصالح الأنشطة الفردية، حيث حقق التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية متوسط مدى قدره 28 سم، ما يقابله 24 سم للتلاميذ الممارسين للأنشطة الجماعية.

هذا الفرق تؤكد أيضا في دراسة (بن شعيب أحمد، 2014) الذي فسر هذا الفرق أن معظم الأنشطة الفردية تتطلب من الممارس أن يكون ذو درجة عالية من المرونة مثل الوثب بمختلف تفرعاته. أحمد، 2014، ص 158).

كما وضع (شونوف خالد وآخرون، 2019) أن المرونة لا تتوقف فقط على مدى حركية المفاصل لكل رياضي فقط بل إلى درجة الإطالة في العضلات، كما يمكن للتدريب في هذا الصنف أن يؤثر في تحسين مستوى صفة المرونة. (خالد، 2019، ص 127).

ويشير (أحمد عبد الفتاح، نصر الدين رضوان، 2008) ترتبط المرونة بنوعية التخصص الرياضي، حيث تتطلب طبيعة الأداء الرياضي في بعض الرياضات التركيز على مرونة بعض المفاصل مثل مفاصل الفخذ لمتسابقى الحواجز ، ومرونة مفصل الكتف والرسغ والساعد للاعبي الرمح ورمي القرص ، كما تتأثر المرونة بمستوى النشاط الحركي. (أحمد، نصر الدين، 2008، ص 49، 53).

ويعزو الباحث هذا الفرق إلى طبيعة الاختصاص الذي يفرض درجة كبيرة من المرونة، فالألعاب الفردية خاصة اجتياز الحواجز والوثب بأشكاله تحتاج إلى قدر كبير من مرونة مفاصل الفخذ، عكس الأنشطة الجماعية التي لا تعتمد على المرونة كصفة أساسية.

كذلك ومن خلال المعاينة محتوى الحصص التدريبية القائم عليها الأساتذة رفقة الفرق النخبوية الولائية، وجد الباحث أن المشرفين على رياضة ألعاب القوى يعتمدون بدرجة كبيرة على تمارين الإطالة والتمديد في الإحماء ، الأمر الذي ساهم في تطوير صفة المرونة لدى التلاميذ، الذين تكونت لديهم درجة مطاطية الألياف العضلية والأوتار.

وأخيرا يمكن القول أن الفرضية محققة جزئيا.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

3-1-1- عرض نتائج الاختبارات البدنية حسب متغير الصنف

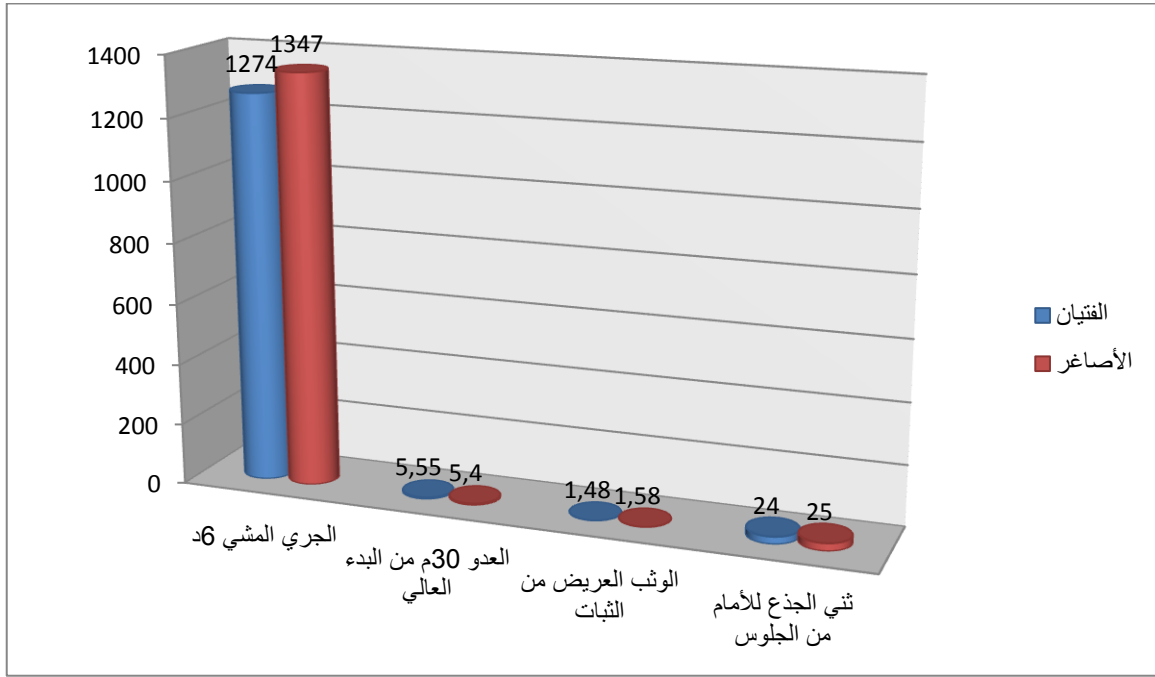
جدول رقم (22): عرض لنتائج الاختبارات البدنية متغير نوع الصنف

| الاختبار                            | الصنف | N  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | أدنى قيمة | أعلى قيمة |
|-------------------------------------|-------|----|-----------------|-------------------|-----------|-----------|
| الجرى-المشي<br>د6                   | فتيان | 32 | 1274            | 188               | 725       | 1620      |
|                                     | أصاغر | 34 | 1347            | 170.4             | 1010      | 1751      |
| العدو 30 م<br>من البدء العالي       | فتيان | 32 | 5.55            | 0.38              | 4.87      | 6.43      |
|                                     | أصاغر | 34 | 5.40            | 0.54              | 4.45      | 7.20      |
| الوثب العريض<br>من الثبات           | فتيان | 32 | 1.48            | 0.19              | 1.10      | 2.00      |
|                                     | أصاغر | 34 | 1.58            | 0.28              | 1.08      | 2.17      |
| ثني الجذع من<br>الجلوس<br>(الصندوق) | فتيان | 32 | 24.62           | 6.39              | 13        | 36        |
|                                     | أصاغر | 34 | 25.67           | 5.90              | 13        | 40        |

يتضح من خلال الجدول رقم (22) والمتعلق بنتائج الاختبارات البدنية حسب متغير نوع النشاط أن متوسطات اختبار الجري - المشي لمدة 6 د، العدو 30 م من البدء العالي، الوثب العريض من الثبات واختبار ثني الجذع من الجلوس بلغت (1247، 5.55، 1.48، 24.62، على التوالي عند التلاميذ صنف فتیان) يقابلها الانحرافات المعيارية (188، 0.38، 0.19، 6.39، على التوالي).

في حين بلغت المتوسطات الحسابية لدى التلاميذ صنف أصاغر القيم التالية (1347، 5.40، 1.58، 25.67) وبقيم للانحرافات المعيارية (170.4، 0.54، 0.28، 5.90).

ويتضح من خلال ذلك أن النتائج كانت متقاربة بين الصنفين، والاختلاف لا يظهر واضحا.



شكل رقم (10): أعمدة بيانية تبين المتوسطات الحسابية للفتيان والأصاغر في اختبارات عناصر اللياقة البدنية.

### 3-1-2- عرض نتائج التوزيع الطبيعي للبيانات بين الصنفين

جدول رقم (23): اختبار التوزيع الطبيعي لنتائج الاختبارات البدنية من حيث الصنف

| الاختبار                   | الصنف | مستوى معنوية اختبار كلموجروف-سميرنوف<br>Kolmogrov-Smirnov | مستوى معنوية اختبار شابيرو ويلك<br>Shapiro-Wilk |
|----------------------------|-------|---|---|
| الجري-المشي 6د             | فتيان | 0.01  | 0.00  |
|                            | أصاغر | 0.00  | 0.02  |
| العدو 30 م من البدء العالي | فتيان | 0.20  | 0.77  |
|                            | أصاغر | 0.20  | 0.98  |
| الوثب العريض من الثبات     | فتيان | 0.20  | 0.33  |
|                            | أصاغر | 0.20  | 0.25  |
| ثني الجذع من الجلوس        | فتيان | 0.00  | 0.07  |



|                  |       |      |      |
|------------------|-------|------|------|
| الجلوس (الصندوق) | أصاغر | 0.20 | 0.59 |
|------------------|-------|------|------|

بما أن حجم العينة أكبر من 30 تلميذ، اعتمد الباحث على نتائج اختباري التوزيع الطبيعي كملوجروف.

حيث من خلال الجدول رقم (23)، تبين جميع الاختبارات البدنية (العدو 30 م من البدء العالي، الوثب العريض من الثبات ، ثني الجذع من الجلوس) تتبع توزيعا طبيعيا حيث قدر مستوى معنوية اختبار كلوجروف سميرنوف ب (0.20 ; 0.20 ; 0.20 ; 0.20) لدى فئة الفتيان ( و (0.20 ; 0.20 ; 0.20 ; 0.20) لدى فئة الأصاغر)، وهي قيم أكبر من مستوى الدلالة 0.05.

وعليه سيعتمد الباحث على الاختبار والاختبار المعلمي  $T$  للفروق بين عينيتين مستقلتين لدراسة الفرق بين المتغيرين في اختبارات العدو 30 م من البدء العالي، الوثب العريض من الثبات ، ثني الجذع من الجلوس.

أما في اختبار الجري - المشي 6د فهو لايتبع توزيعا طبيعيا حيث بلغت قيمة المعنوية في اختبار التوزيع الطبيعي كملوجروف (0.01 للفتيان و0.00 للأصاغر) وهي قيم أقل من مستوى الدلالة 0.05.

### 3-1-3- عرض نتائج اختبار الفروق في عناصر اللياقة البدنية حسب متغير الصنف (فتيان/أصاغر)

جدول (24): يوضح دلالة الفروق مان ويتني  $U$  de Mann-Whitney في اختبار عنصر التحمل

(اختبار الجري - المشي لمدة 6 د) بين التلاميذ حسب متغير الصنف.

| القرار        | مستوى<br>الدلالة | مستوى<br>معنوية<br>الاختبار | اختبار<br>مان ويتني | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | n  | الصنف |
|---------------|------------------|-----------------------------|---------------------|----------------------|--------------------|----|-------|
| لاتوجد دلالة  | 0.05             | 0.51                        | 493.5               | 188                  | 1274               | 32 | فتيان |
| (لاتوجد فروق) |                  |                             |                     | 1010                 | 1347               | 34 | أصاغر |

من خلال نتائج الجدول رقم (24) والمتعلق بدلالة الفروق بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الصنف في اختبار الجري - المشي لمدة 6 دقائق، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفتيان بلغ 1407.05 وانحراف معياري 146.54، أما المتوسط الحسابي للأصاغر قد بلغ 1211.09 ، وانحراف معياري 161.71.



وعليه كانت قيمة اختبار مان ويتني تساوي 493.5 وقيمة مستوى معنوية الاختبار 0.51 التي هي أكبر من مستوى الدلالة 0.05.

مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية في عنصر التحمل ( التحمل الدوري التنفسي) بين الصنفين .

جدول (25): يوضح دلالة الفروق T في اختبار عنصر السرعة (العدو 30م من البدء العالي) بين التلاميذ حسب متغير نوع النشاط الممارس.

| القرار        | درجة الحرية | مستوى الدلالة | مستوى معنوية الاختبار | T الجدولية | T المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | n  | الصنف |
|---------------|-------------|---------------|-----------------------|------------|------------|-------------------|-----------------|----|-------|
| لا توجد دلالة | 64          | 0.05          | 0.19                  | 1.67       | 1.30       | 0.38              | 5.55            | 32 | فتيان |
|               |             |               |                       |            |            | 0.54              | 5.40            | 34 | أصاغر |

من خلال نتائج الجدول رقم (25) والمتعلق بدلالة الفروق بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الصنف في اختبار العدو 30م من البدء العالي، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للممارسن للفتيان بلغ 5.55 وانحراف معياري 0.38، أما المتوسط الحسابي للأصاغر قد بلغ 5.40 ، وانحراف معياري 0.54.

وعليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 1.30 وهي أقل من قيمة T الجدولية والتي تقدر بـ 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 64، وكذلك مستوى معنوية اختبار T بلغ 0.19 وهو أكبر من 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية في عنصر السرعة.





جدول (26): يوضح دلالة الفروق T في اختبار عنصر القوة (الوثب العريض من الثبات) بين التلاميذ حسب متغير الصنف.

| القرار        | درجة الحرية | مستوى الدلالة | مستوى معنوية الاختبار | T الجدولية | T المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | n  | الصنف |
|---------------|-------------|---------------|-----------------------|------------|------------|-------------------|-----------------|----|-------|
| لا توجد دلالة | 60          | 0.05          | 0.06                  | 1.67       | 1.58       | 0.19              | 1.48            | 32 | فتيان |
|               |             |               |                       |            |            | 0.28              | 1.58            | 34 | أصاغر |

من خلال نتائج الجدول رقم (26) والمتعلق بدلالة الفروق بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الصنف في اختبار الوثب العريض من الثبات، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفتيان بلغ 1.48 وانحراف معياري 0.19، أما المتوسط الحسابي للأصاغر قد بلغ 1.58 ، وانحراف معياري 0.28.

وعليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 1.58 وهي أقل من قيمة T الجدولية والتي تقدر بـ 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 60، وكذلك مستوى معنوية اختبار T بلغ 0.06 وهو أكبر من 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية في عنصر القوة حسب متغير الصنف.

جدول (27): يوضح دلالة الفروق T في اختبار عنصر المرونة (ثني الجذع من الجلوس) بين التلاميذ حسب متغير الصنف.

| القرار        | درجة الحرية | مستوى الدلالة | مستوى معنوية الاختبار | T الجدولية | T المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | n  | الصنف |
|---------------|-------------|---------------|-----------------------|------------|------------|-------------------|-----------------|----|-------|
| لا توجد دلالة | 64          | 0.05          | 0.49                  | 1.67       | 0.69       | 6.39              | 24.62           | 32 | فتيان |
|               |             |               |                       |            |            | 5.90              | 25.67           | 34 | أصاغر |



من خلال نتائج الجدول رقم (27) والمتعلق بدلالة الفروق بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الصنف في اختبار ثني الجذع من الجلوس، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفتيان بلغ 24.62 وانحراف معياري 6.39، أما المتوسط الحسابي للأصاغر قد بلغ 25.67 ، وانحراف معياري 5.90.

وعليه كانت قيمة  $T$  المحسوبة تساوي 0.69 وهي أقل من قيمة  $T$  الجدولية والتي تقدر بـ 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 64، وكذلك مستوى معنوية اختبار  $T$  بلغ 0.49 وهو أكبر من 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية في عنصر المرونة حسب متغير الصنف.

### 3-2- مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة في ضوء النتائج المتحصل عليها:

الموسومة بـ "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الصنف لصالح صنف الأصاغر".

ومن خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (24، 25، 26 و 27)، والتي تمثل نتائج اختبارات الفروق مان ويتني  $T U$  de Mann-Whitney واختبار  $T$  بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق الرياضية المدرسية للنخبة حسب متغير الصنف (فتيان و أصاغر)، في اختبارات (الجري-المشي 6 دقائق، العدو 30متر من البدء العالي، الوثب العريض من الثبات ومرونة الجذع للانحناء إلى الأمام من الجلوس)، والتي تقيس عناصر اللياقة البدنية التالية: التحمل، السرعة، القوة والمرونة.

حيث توصل الباحث إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية من خلال الفرق النخبوية الولائية حسب متغير الصنف في عناصر اللياقة البدنية المختبرة.

بالرغم من ملاحظة بعض الفروق في المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات بين الصنفين لصالح الصنف الأكبر المتمثل في الأصاغر، إلا أن هذا الفرق غير معنوي أي غير دال إحصائياً.

وتتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (عبد العزيز عبد الكريم المصطفي، 2000) الذي توصل إلى عدم وجود فرق في مستوى عناصر اللياقة البدنية في الفصل الدراسي الأول والفصل الدراسي الثاني للتعليم الابتدائي.

ويعزو الباحث عدم وجود الفرق في عناصر اللياقة البدنية بين الصنفين راجع إلى النمو والعمر البيولوجي للمراهق الذي يتشابه في هذه الفترة ولا يظهر الاختلاف إلى من حيث الجنس، كما لمس الباحث هذا العامل من خلال النتائج المحققة بين الصنفين في اختبارات حصة التربية البدنية والرياضية وكذا من خلال نتائج الدورات الرياضية المقامة بالمؤسسة بحكم وظيفة الباحث (أستاذ التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط)، حيث لاحظ الباحث من خلال نتائج التقويمات التشخيصية والتحصيلية تقارب النتائج في جميع الأطوار الدراسية (أولى متوسط إلى الرابعة متوسط).

وبالرجوع إلى المستوى التنافسي، لمس الباحث ذلك من خلال تجربته في مجال التحكيم في ألعاب القوى (حكم جهوي)، حيث من خلال المنافسات الجهوية، لاحظ الباحث تقارب النتائج بين الصنفين في مختلف المسابقات الفردية، مما يدفع بعض الأحيان المدير الفني للمسابقة إلى دمج الصنفين في اختصاص ما. بالرجوع إلى المقارنة وفقا لعناصر اللياقة البدنية المختبرة نجد في اختبار:

- **التحمل الدوري التنفسي (اختبار الجري المشي 6د):** حسب النتائج المتحصل عليها، تفوق التلاميذ بلغ المتوسط الحسابي للفتيان في عنصر التحمل 1247 متر، في حين بلغ للأصغر 1347 متر، الملاحظ في المتوسط الحسابي للصنفين بتبين وجود فرق لصالح الأصغر، لكن هذا الفرق غير دال احصائيا، الأمر الذي يدفعنا إلى القول أنه لا يوجد فرق بين الصنفين، وفسر (رشيد محيّمات ولوكيا يوسف إسلام، 2017) أن التحمل يتأثر بالممارسة وليس بالعمر حيث قالوا "الممارسة المنتظمة لنشاط رياضي والتدريب المنهج للرياضيين من أجل المشاركة في المنافسات لها أثر على الكتلة العضلية، ونوعية الألياف العضلية (رشيد، يوسف إسلام، 2017، ص 129).

ومن وجهة نظر الباحث، التحمل لا يتأثر بعامل السن خاصة في مرحلة المراهقة، حيث يظهر لدى المراهق استعداد للتطوير من خلال التدريب والممارسة المنتظمة والمستمرة، ويرجع ذلك إلى الطبيعة الفسيولوجية للنمو، من خلال نمو القلب والرئتين وزيادة ضخ الدم في هذه المرحلة العمرية.

- **السرعة (العدو 30 م من البدء العالي):** من خلال النتائج تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين حسب الصنف، رغم ظهور فرق في المتوسطات الحسابية لنتائج اختبار السرعة لصالح الأصغر لكن ليس دالا احصائيا، حيث سجل التلاميذ الممارسين الفتیان متوسط زمن قدره 5.55 ثانية، والممارسين أصغر متوسط زمن قدره 5.40 ثانية.



ويعزو الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في عنصر السرعة بين التلاميذ الفتيان والأصاغر، إلى تشابه الصنفين في عنصر السرعة، حيث لاحظ الباحث من خلال التنفيذ الميداني للاختبار إلى تأثر السرعة بين الصنفين بالعامل النفسي، حيث أبدى الصنفين طابعا تنافسيا ومحاولا كل صنف تحقيق تفوق على حساب الصنف الآخر مما أدى إلى عدم وجود فروق، ويمكن القول أن السرعة تتأثر بنوع الألياف والكتلة العضلية والعامل النفسي أي مدى الاسعداد، وأن الفراق السني لا يلعب دورا هاما في التأثير على نتائج اختبارات السرعة.

- **القوة (الوثب العريض من الثبات):** النتائج بينت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين حسب الصنف، رغم ظهور فرق في المتوسطات الحسائية لنتائج اختبار القوة لصالح الأصاغر لكن ليس دالا احصائيا، حيث سجل التلاميذ الممارسين من صنف الفتيان متوسط مسافة قدرها 148 سم ، والممارسين من صنف أصاغر متوسط مسافة قدرت بـ 158 سم.

ويقول (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 2008) أن مستوى القوة يتشابه حتى مرحلة البلوغ، الذي يمكن أن يتأثر بفعل الهرمونين عند الجنسين، وتتساوى القوة في عضلات الرجلين، بينما يختلف في قوة الذراعين والكتفين (أحمد عبد الفتاح، أحمد، 2008، ص 95).

- **المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس):** وفقا للنتائج المذكور والمتحصل عليها، تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ حسب الصنف في عنصر المرونة ، حيث بلغ حقق التلاميذ فتيان متوسط مدى قدره 246 سم، ما يقابله 257 سم للتلاميذ الممارسين صنف أصاغر.

وهذا ما يؤكد (أسامة كامل راتب) من خلال عرضه لنتائج دراسات في كتابه النمو الحركي، حيث وضح من خلال النتائج أنه لا توجد فروق في عنصر القوة بين أعمار 12-15-18 سنة، حيث وضح أن اختلاف معدلات المرونة يرجع إلى نوع المفاصل الحركية، وكذلك يتأثر تطور نمو المرونة لمفاصل الجسم بمتغير التمرينات والنشاط الحركي على نحو أكثر من متغير العمر. (أسامة، ب س، 239).

وأخيرا يمكن القول أن الفرضية غير محققة.

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

4-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة

لتحديد مستوى التلاميذ المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية لمرحلة التعليم المتوسط ، اعتمد الباحث على منحني كاوس الطبيعي الذي يعتبر من أكثر التوزيعات شيوعا في مجال التربية البدنية والرياضية في تحديد المستويات، بتحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية مئينية اعتمادا على برنامج الحزمة الإحصائية spss.

وقام الباحث بوضع المستويات التالية (جيد، متوسط، مقبول).

4-1-1- عرض مستوى التلاميذ في الاختبارات البدنية للجنسين:

من خلال النتائج المذكورة سابقا، والتي دلت على وجود الفرق بين الجنسين وعدم وجود فروق بين الصنفين، اعتمد الباحث على تحديد المستوى مراعي الفرق بين الجنسين (ذكور وإناث) فقط.

جدول (28): يوضح مستويات التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المختبرة.

| الذكور   |              |         |                |                |
|--|--------------|---------|----------------|----------------|
| التحمل (إختبار الجري- المشي 6دقائق) وحدة القياس: المتر     |              |         |                |                |
| المستوى  | الدرجة الخام | التكرار | النسبة المئوية | المستوى المحقق |
| جيد  | أكثر من 1433 | 11      | 32.4           | مقبول          |
| متوسط  | 1432-1326    | 11      | 32.4           |                |
| مقبول  | أقل من 1325  | 12      | 35.3           |                |
| السرعة (العدو 30 متر من البدء العالي) وحدة القياس: الثانية |              |         |                |                |
| جيد  | أقل من 5.16  | 12      | 35.3           | جيد            |
| متوسط  | 5.51-5.17    | 11      | 32.4           |                |
| مقبول  | أكثر من 5.52 | 11      | 32.4           |                |
| القوة (الوثب العريض من الثبات) وحدة القياس: المتر          |              |         |                |                |
| جيد  | أكثر من 1.75 | 11      | 32.4           | مقبول          |



|  |      |    |              |       |
|--|------|----|--------------|-------|
|  | 32.4 | 11 | 1.74-1.59    | متوسط |
|  | 35.3 | 12 | أقل من 1.58  | مقبول |
| المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس) وحدة القياس: السنتمتر |      |    |              |       |
|  | 32.4 | 11 | أكثر من 24   | جيد   |
| مقبول  | 23.5 | 08 | 23-21        | متوسط |
|  | 44.1 | 15 | أقل من 20    | مقبول |
| الإناث   |      |    |              |       |
| التحمل (إختبار الجري- المشي 6دقائق) وحدة القياس: المتر     |      |    |              |       |
|  | 28.1 | 09 | أكثر من 1301 | جيد   |
| متوسط  | 37.5 | 12 | 1300-1179    | متوسط |
|  | 34.4 | 11 | 1178         | مقبول |
| السرعة (العدو 30 متر من البدء العالي) وحدة القياس: الثانية |      |    |              |       |
|  | 34.4 | 11 | أقل من 5.45  | جيد   |
| من المتوسط إلى الجيد                                       | 34.4 | 11 | 5.75-5.46    | متوسط |
|  | 31.3 | 10 | أكثر من 5.76 | مقبول |
| القوة (الوثب العريض من الثبات) وحدة القياس: المتر          |      |    |              |       |
|  | 31.3 | 10 | أكثر من 1.46 | جيد   |
| من المقبول إلى المتوسط                                     | 34.4 | 11 | 1.45-1.28    | متوسط |
|  | 34.4 | 11 | 1.27         | مقبول |
| المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس) وحدة القياس: السنتمتر |      |    |              |       |
|  | 31.3 | 10 | أكثر من 32   | جيد   |
| من المقبول إلى المتوسط                                     | 34.4 | 11 | 31-26        | متوسط |
|  | 34.4 | 11 | أقل من 26    | مقبول |



- نتائج الذكور:

تشير النتائج في الجدول رقم (28) وفي الجزء الخاص بنتائج الذكور المعنية بإختبارات اللياقة البدنية إلى الدرجات الخام ومستويات التقدير وأعداد التلاميذ، أن هناك اختلاف في النسب والمستويات المعيارية التي حققتها العينة ، حيث تبين للباحث أن العينة قد حصلت في اختبار:

\* الجري المشي 6 دقائق: حصلت العينة بنسبة كبيرة على المستوى مقبول (12 تلميذ) بنسبة 35.3% ، في حين المستوى متوسط تحصل عليه 11 تلميذ بنسبة 32.4% ، والمستوى جيد كذلك تحصل عليه 11 تلميذ بنسبة 32.4% ، وبالتالي فاختبار الجري المشي لمدة 6 دقائق وقع في المستوى مقبول بالنسبة للذكور.

\* العدو 30 متر من البدء العالي: حصلت العينة بنسبة كبيرة على المستوى جيد (12 تلميذ) بنسبة 35.3% ، في حين المستوى مقبول تحصل عليه 11 تلميذ بنسبة 32.4% ، والمستوى متوسط كذلك تحصل عليه 11 تلميذ بنسبة 32.4% ، وبالتالي فاختبار العدو 30 متر من البدء العالي وقع في المستوى جيد بالنسبة للذكور.

\* الوثب العريض من الثبات: حصلت العينة بنسبة كبيرة على المستوى مقبول (12 تلميذ) بنسبة 35.3% ، في حين المستوى متوسط تحصل عليه 11 تلميذ بنسبة 32.4% ، والمستوى جيد كذلك تحصل عليه 11 تلميذ بنسبة 32.4% ، وبالتالي فاختبار الوثب العريض من الثبات وقع في المستوى مقبول بالنسبة للذكور.

\* ثني الجذع للأمام من الجلوس: حصلت العينة بنسبة كبيرة على المستوى مقبول (15 تلميذ) بنسبة 44.1% ، في حين المستوى متوسط تحصل عليه 08 تلاميذ بنسبة 23.5% ، والمستوى جيد كذلك تحصل عليه 11 تلميذ بنسبة 32.4% ، وبالتالي فاختبار الوثب العريض من الثبات وقع في المستوى مقبول بالنسبة للذكور.

تعتبر هذه المستويات المحققة مقبولة وهذا ما جعل هذه الفرق تتفوق في المنافسات الوطنية والجهوية.

- نتائج الإناث:

تشير النتائج في الجدول رقم (28) وفي الجزء الخاص بنتائج الإناث المعنية بإختبارات اللياقة البدنية إلى الدرجات الخام ومستويات التقدير وأعداد التلاميذ، أن هناك اختلاف في النسب والمستويات المعيارية التي حققتها العينة ، حيث تبين للباحث أن العينة قد حصلت في اختبار:



\* الجري المشي 6 دقائق: حصلت العينة بنسبة كبيرة على المستوى متوسط (12 تلميذة) بنسبة 37.5% ، في حين المستوى مقبول تحصل عليه 11 تلميذة بنسبة 34.4% ، والمستوى جيد كذلك تحصل عليه 09 تلميذات بنسبة 28.1% ، وبالتالي فاختبار الجري المشي لمدة 6 دقائق وقع في المستوى متوسط بالنسبة للإناث.

\* العدو 30 متر من البدء العالي: حصلت العينة بنسبة كبيرة على المستوى بين المتوسط والجيد (11 تلميذة في كل مستوى) بنسبة 34.4% ، في حين المستوى مقبول تحصلت عليه 10 تلميذات بنسبة 31.3% ، وبالتالي فاختبار العدو 30 متر من البدء العالي وقع في المستوى بين المتوسط والجيد بالنسبة للإناث.

\* الوثب العريض من الثبات: حصلت العينة بنسبة كبيرة على المستوى بين المقبول والمتوسط (11 تلميذة في كل مستوى) بنسبة 34.4% ، في حين المستوى جيد تحصل عليه 10 تلميذات بنسبة 31.1% ، وبالتالي فاختبار الوثب العريض من الثبات وقع في المستوى بين المقبول والمتوسط بالنسبة للإناث.

\* ثني الجذع للأمام من الجلوس: حصلت العينة بنسبة كبيرة على المستوى بين المقبول والمتوسط (11 تلميذة في كل مستوى) بنسبة 34.4% ، في حين المستوى جيد تحصل عليه 10 تلميذات بنسبة 31.1% ، وبالتالي فاختبار الوثب العريض من الثبات وقع في المستوى بين المقبول والمتوسط بالنسبة للإناث.

#### 4-2- مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة في ضوء النتائج المتحصل عليها:

الموسومة بـ "مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق النخبوية للرياضة المدرسية يتراوح ما بين المقبول والمتوسط".

في تفسيرنا للفرضية حسب كل عنصر يرى الباحث أن:

- التحمل: تراوح مستوى عنصر التحمل بين المقبول لدى الذكور والمتوسط لدى الإناث، ويعزو الباحث إلى قلة النشاط الحركي لدى التلاميذ وقلة الحصص التدريبية، حيث يكتفي التلاميذ بمحبتين أو أو ثلاثة على الأكثر وهذا راجع حسب ما صرح به الأساتذة المشرفين على الفرق المدرسية إلى إلغاء بعض الحصص التدريبية التي تتزامن مع الفروض والامتحانات الفصلية.

كما يفسر (يعقوب العيد، 2012) هذا المستوى في عنصر التحمل إلى عنصر البيئة التي يعيش فيها التلاميذ، فبيئة المدينة التي ينتمي إليها كل أفراد العينة تتميز بقلة ساحات اللعب وزيادة المباني نتيجة للعدد الكبير للسكان.





كذلك قلة الحركة تلحق ضررا بالجهاز الدوري التنفسي فتزيد سرعة القلب في الراحة وتقل حجم الضربة وينخفض الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (العبيد، 2012، ص 226-227).

- **السرعة:** حقق كل من الذكور والإناث مستوى جيد في اختبار السرعة وهذا راجع إلى الممارسة المستمرة لتمارين السرعة سواء أثناء حصص التربية البدنية والرياضية أو الحصص التدريبية الخاصة بالرياضة المدرسية، حيث التدريب المستمر يزيد من تطور هذه الصفة.

- **القوة:** حقق الجنسين مستوى مقبول في اختبار القوة الانفجارية للرجلين، وما يفسر ذلك عدم اهتمام الأساتذة المشرفين على الفرق المدرسية بتمارين تقوية ودمج بين صفتي القوة والسرعة.

كما يعتقد (يعقوب العيد، 2012) أن للوزن والطول دور في ضعف مستوى هذا الاختبار، حيث أن هذه الصفة تتأثر بالوزن والطول (العبيد، 2012، ص 227).

- **المرونة:** ترواح بين المتوسط والمقبول لدى الجنسين، وهذا راجع إلى البيئة التي يعيش فيها التلاميذ التي أصبحت تتميز بقلّة الحركة والجلوس الطول أمام شاشات التلفزيون والكمبيوتر.

وحسب كل من محجوب وعلاوي ورضوان نقلا عن (يعقوب العيد، 2012) أن المرونة تتأثر بالنشاط الحركي وتتأثر بشكل عام بالممارسة الرياضة المستمرة، كما أ عدم الانتظام في ممارسة النشاط الحركي يؤدي إلى فقدان العضلات والأنسجة الضامة إلى بعض مطاطيتها الطبيعية و تتراكم الدهون في الجسم وبالتالي انخفاض مستوى المرونة (العبيد، 2012، ص 229).

كما يعود هذا المستوى إلى نوع التمارين المعطاة خلال الحصص التدريبية، وربما إلى قلة اهتمام الأساتذة المشرفين على الفرق المدرسية بهذه الصفة واهتمامهم أكثر بالجوانب التكتيكية والفنية.



## الاستنتاج العام

من خلال الدراسة النظرية لعناصر اللياقة البدنية وكذلك للمرحلة العمرية 11-14 سنة، بالإضافة إلى الدراسة الميدانية التي تم من خلالها تطبيق اختبارات اللياقة البدنية على العينة الأساسية للبحث وفي ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها نستطيع أن نخرج بخلاصة عامة تشرح لنا ما تحصلنا عليه من نتائج مهمة في بحثنا والتي تعطي إجابة مفصلة عن التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية وكذلك الفرضيات في بداية دراستنا حيث تبين لنا:

1- الفرق في عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة والمرونة) بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق الخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير الجنس كان لصالح الذكور في عنصر التحمل والقوة والسرعة، في حين تفوقن الإناث على الذكور في عنصر المرونة، وكانت الفروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.05.

2- وجود فرق ذات دلالة احصائية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق الخبوية للرياضة المدرسية حسب متغير نوع النشاط الرياضي في عنصري التحمل والمرونة لصالح الممارسين للأنشطة الفردية، في حين لا يوجد فرق بين التلاميذ المنخرطين في الأنشطة الفردية والجماعية في عنصري السرعة والقوة.

3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المنخرطين في الفرق الخبوية للرياضة المدرسية في عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة والمرونة) حسب متغير الصنف.

4- مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة المنخرطين في الفرق الخبوية للرياضة المدرسية كان مقبول.



## الاقتراحات

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 ومن جملة هذه الاقتراحات:

### \* بخصوص اللياقة البدنية في التعليم المتوسط:

- وضع مساحة في المنهاج المدرسي يخص اللياقة البدنية وكيفية تقييمها، من خلال برنامج يتضمن تمارين وألعاب لمدة ثلاثي ويكون في بداية السنة الدراسية ليكون قاعدة انطلاق أو تحضير عام لممارسة باقي الأنشطة.
- اهتمام أساتذة التربية البدنية والرياضية خاصة المشرفين على الفرق المدرسية بعناصر اللياقة البدنية وتطويرها وتحسيس التلاميذ على الحفاظ بليقاتهم خاصة في الآونة الأخيرة أين استحوذت التكنولوجيا على أوقات التلاميذ ، الأمر الذي أدى إلى ظهور بعض التشوهات القوامية والحمول البدني لدى التلاميذ.
- اقتراح بطاريات اختبار لتقييم اللياقة البدنية لدى التلاميذ ومتابعة مستواهم بشكل دوري من خلال بطاقات ملاحظة وتقييم طيلة المرحلة المتوسطة.
- الاهتمام بمحتوى درس التربية البدنية والرياضية باعتباره النشاط الداخلي والذي بدوره أساس النشاط الخارجي ، ومنطلق الكشف والانتقاء للرياضة المدرسية.

### \* بخصوص الرياضة المدرسية والفرق النخبوية الولائية :

- إحداث مديرية خاصة بالإرتقاء بالرياضة المدرسية والتربية البدنية بوزارة التربية الوطنية، تعمل على الارتقاء بالنشاط الرياضي في الوسط المدرسي وتنظيمه.
- إنشاء مراكز ولائية وجهوية لتدريب وإعداد الفرق المدرسية الولائية والجهوية، وتجهيزها بالوسائل الضرورية.
- إعداد صيغة قانونية للرياضة المدرسية وتحريها من قانون الجمعيات، الذي حد من تدعيم الرياضة المدرسية وجعل ميزانيتها مرهون بالمنح والهبة.
- منح التلاميذ تسهيلات للتوفيق بين الدراسة والرياضة (حضور الحصص التدريسية).
- إعادة بعث مشروع أقسام رياضة ودراسة الذي فشل في عدة ولايات ومن بينها ولاية خنشلة.



### خاتمة

على الرغم من أن الرياضة بصورتها النمطية قد سيطرت على برامج التربية البدنية والرياضية، 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 والرياضية بشكل عام تتضمن أهدافا محددة تختص باللياقة البدنية يعتمد في تحقيقها بشكل كبير على المعلمين والذين يرجع لهم الفضل الكبير في صنع القرارات التي تكون أثناء اليوم الدراسي، وعلى أية حال فإن معظم المعلمين يضمنون حصصهم قدرا 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.

وعلى ضوء ما ذكرناه آنفا وعلى ما تحصلنا عليه من نتائج في هذه الدراسة، يمكن القول أن مستوى عناصر اللياقة البدنية كان مقبولا، وهذا راجع إلى غياب البيئة اللازمة لتدريب الفرق المدرسية التي تعتبر خزانة للحركة الرياضية الوطنية التي أنجبت أبطالاً مثلوا الجزائر أحسن تمثيلا في المحافل القارية والدولية.

لذلك يجب إعطاء أهمية للياقة البدنية في المؤسسات التعليمية التي تسمح بالتنمية الشاملة والمنزنة للتلميذ خاصة من الناحية الصحية.

# المراجع والمصادر

❖ الكتب:

● القرآن الكريم

- ابراهيم أحمد سلامة (2000). المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، الإسكندرية: منشأة الناشر للمعارف.
- ابراهيم مروان عبد المجيد (2000). الإحصاء الوصفي الاستدلالي، الطبعة الأولى، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (2008). فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- أبو الفصل جمال الدين ابن منصور (1997). لسان العرب ، الجزء الثالث، لبنان: دار الطباعة و النشر.
- أحمد بن عبد الرحمان الحراملة، علي بن محمد جباري (2017). الصحة واللياقة البدنية، الطبعة الأولى، السعودية: مكتبة المتنبي.
- أحمد محمد عبد السلام (1981). القياس النفسي والتربوي، الطبعة الثانية، مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- أسامة كامل راتب (بدون سنة). النمو الحركي، مكة المكرمة: ملتزم للنشر والتوزيع دار الفكر العربي.
- أشرف محمود (2016). اللياقة والإستشفاء في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، عمان: دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع.
- أكرم السيد ممدوح (2014). الرياضة المدرسية، دون طبعة، عمان، الأردن: دار الراية للنشر و التوزيع.
- أكرم رضا (2000). مراهقة بلا أزمة، الجزء الثالث، مصر: دار التوزيع و النشر الإسلامية.
- أمين أنور الخولي. (2001). أصول النشاط البدني والرياضي التربوي. ط3. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أمين أنور الخولي. (2002). أصول النشاط البدني والرياضي التربوي المهنة والإعداد المهني والنظام الأكاديمي. القاهرة: دار الفكر العربي.

- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي. (2000). مناهج التربية البدنية المعاصرة. الطبعة الأولى، القاهرة: دار الفكر العربي.
- أنور حافظ (1990). المراهق، الطبعة الثانية، بيروت، لبنان: دار النشر.
- باهي مصطفى حسين، الأزهرى منى أحمد (2006). أدوات التقويم في البحث العلمي، الطبعة الأولى، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- بسطويسي أحمد (1996). أسس ونظريات الحركة، الطبعة الأولى، بدون بلد: دار الفكر العربي.
- خالد محمد الحشوش. (2012). طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة، الطبعة الأولى، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- زهران حامد عبد السلام (1994). علم نفس النمو الطفولة و المراهقة، الطبعة الخامسة، القاهرة: عالم الكتب.
- ساري أحمد حمدان، نورما عبد الرزاق أسليم (2016). اللياقة البدنية والصحية، الطبعة الثانية، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- سامية جميل عاصي (2017). اللياقة البدنية وعناصرها، الطبعة الأولى، عمان: دار أبجد للنشر والتوزيع.
- عصام الدين متولي عبد الله (2011): مدخل في أسس وبرامج التربية الرياضية، الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- عصام الدين متولي عبد الله (2011). طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق. الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.
- عفاف عثمان عثمان مصطفى (2014). استراتيجيات التدريس الفعالة، الطبعة الأولى، الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة.
- علي السعيد ربحان (2007). اللياقة البدنية للجنسين، الطبعة الثانية، بدون بلد النشر: دار الكتب.
- علي سموم الفرطوسي، صادق جعفر الحسيني، علي مطير الكريزي (2015). القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي، بغداد: مطبعة المهين.
- فاضل حسين عزيز (2015). اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، الأردن، عمان: الجنادرية للنشر والتوزيع.

- فرحات ليلي السيد (2007). القياس والاختبار في التربية الرياضية، الطبعة الرابعة، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- قاسم المندلأوي و آخرون (1990) دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، الجزء الثاني، الموصل، العراق: بدون دار نشر.
- قاسم المندلأوي وآخرون (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، بغداد: دار الفكر المعرفة.
- كمال عبد الحميد وآخرون (2008). اللياقة البدنية و مكوناتها، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين (1998). اللياقة البدنية ومكوناتها، الطبعة الثالثة، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ماهر حسن محمود.(2005). منهاج التربية الرياضية المطور المقترح. الإسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر.
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (2001). اختبارات الأداء الحركي، القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد خميس ابونمر، نايف سعادة (2008). التربية الرياضية وطرائق تدريسها، الطبعة الأولى ،مصر: الشركة العربية المتحدة.
- محمد زياد حمدان (2000). علم النفس النمو التربوي مجالاته و نظرياته و تطبيقاته المدرسية، الطبعة الأولى، الأردن: دار التربية الحديثة.
- محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطئ (1992). نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية، الطبعة الثانية، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- محمد محمد الشحات (2007). نحو مفهوم جديد لتدريس المواد والأنشطة ( التربية الرياضية)، العراق: العلم والايمان للنشر والتوزيع.
- محيّمات رشيد، لوكية يوسف إسلام (2017). اللياقة البدنية (أهميتها- خصائصها- التدريب)، الطبعة الأولى، عمان، الأردن: دار الأيام للنشر والتوزيع.



- مزروع السعيد، يونس شقرة، جمال مزيو، حمو دمدم، محمد الصالح تماقوت، فاطمة الزهراء زيدان، سفيان حمداوي، سعد زعبيات، احمد خارف (2016). تطبيقات في نظرية - ومنهجية النشاط البدني والرياضي التربوي. الجزائر: دار الخلدونية.
- مصطفى السايح محمد، ميرفت على خفاجة (2008). المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية، الاسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- مفتي ابراهيم (2004). اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية، الطبعة الأولى: بدون بلد النشر.
- مكارم حلمي أبومرجة، محمد سعد زغلول، أيمن محمود عبد الرحمن (2002). مدخل التربية الرياضية، الطبعة الأولى، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ملحم سامي محمد (2000). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، الأردن: دار الميسر للنشر والتوزيع
- منذر هاشم الخطيب (1988). تاريخ التربية الرياضية، الجزء الثاني، بغداد، العراق: بدون دار نشر.
- منى فياض (2004). الطفل و التربية في الفضاء الأسري و الثقافي ، الطبعة الأولى، لبنان: بدون دار نشر.
- ناهدة عبد زيد الدليمي، عايد حسين عبد الأمير الربيعي (2016). السمنة واللياقة البدنية، الطبعة الأولى، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الياسري محمد جاسم وآخرون (2011). الإحصاء التحليل بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، النجف: دار الضياء للطباعة.
- يوسف محمد الزامل (2011). الثقافة الرياضية، الطبعة الأولى، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

#### ❖ الدوريات والمجلات:

- شنوف خالد وآخرون (2019). مقارنة بعض عناصر اللياقة البدنية (المرونة، السرعة، القوة) لدى الرياضيين حسب متغير النشاط البدني الرياضي (نشاط فردي، نشاط جماعي) فئة الأواسط، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي لجامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف وهران، العدد السابع. ص 116-129.

- مزروع السعيد، دبراسو فطيمة (2016). دور الرياضة المدرسية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة العلوم الانسانية العدد 42، ص 168-169.

#### ❖ الأطروحات والرسائل العلمية:

- بوخالفة عبد القادر (2017). الدلالات السيكوسوسيولوجية لبعض سلوكيات العنف خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي من وجهة نظر الأستاذ والتلميذ، أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر
- حداد ابراهيم (2015). دراسة الفوارق في مستويات اللياقة البدنية عند لاعبي كرة القدم صنف أوسط أقل من 20 سنة، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر 3.
- زروال محمد (2017). بناء بطارية اختبارات بدنية بغرض الانتقال للفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر
- محمد ناصر (2008). أثر النشاط البدني والرياضي اللاصفي في التخفيف من السلوك العدواني لدى المراهقين، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
- بن شعيب أحمد (2014). دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية، الجنس ونوع النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية 9-11 سنة، رسالة ماجستير، جامعة الشلف.
- حديوش لعموري (2015). تحديد معايير التوجيه الرياضي لمختلف مراكز اللعب في كرة القدم في الرياضة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15 سنة)، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3.
- دودو بلقاسم. (2008): اهتمام وتشجيع الوالدين نحو ممارسة الأبناء للنشاط البدني الرياضي التربوي وانعكاساته على الجوانب النفسية والاجتماعية لديهم. مذكرة ماجستير غير منشورة. معهد النشاط البدني والرياضي التربوي. جامعة الجزائر
- فرطاس يوسف (2018). عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي (15-16 سنة)، أطروحة دكتوراه، جامعة باتنة 2.
- فنوش نصير (2012). دافعية الانجاز وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في الطور الثانوي، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر.

- لروي الياس (2017). إقتراح بطارية اختبارات بدنية خاصة لرياضة الدراجات على الطريق للإلتحاق بالثانوية الرياضية بدارية، أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- محمد حسين عبد الله أبو عودة (2009).فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر بغزة، فلسطين.
- يسقر فتيحة (2014). دراسة تحليلية ونقدية لواقع الرياضة المدرسية الجزائرية في التربية البدنية والرياضية نحو اقتراح برنامج جديد، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 03.

#### ❖ الجرائد والوثائق الرسمية

- التوجيهات التربوية وبرامج تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بسلك التعليم الثانوي التأهيلي ([/https://waliye.men.gov.ma/Ar/vie\\_scolaire/Documents](https://waliye.men.gov.ma/Ar/vie_scolaire/Documents))  
لجمعية 20% الرياضية 20% المدرسية.pdf).
- القانون الأساسي للإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.

#### \* المراجع المعتمدة باللغة الأجنبية

- Mohammad muzamil shah (2013). Comparision between explosive leg strength speed and agility among physical education boys and girls, international research journal of management sociology et humanities, (04)02 p1385-1389.
- Pascale Duché et al (2009). Activités physique et développement de l'enfant, cours et exercices corriger
- Smita s. Bute et al (2014). A comparative study of VO<sub>2</sub> Max in young female atheletes and non-atheletes, journal of sports and physical education (01)07, p27-29.
- Weineck, J.(1992). Biologie du sport. Paris : VIGOT.

#### \* مواقع الأنترنت

- <http://www.de-mila.edu.dz/index.php/30-2013-12-10-21-58-32>  
(11/01/2020 12 :10 am)
- <https://www.personal-sport-trainer.com/blog/souplesse-femme-homme/>(11/01/2020 15 :45 pm)

اللاحق

## الملحق رقم 01

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة محمد خيضر \_ بسكرة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
نيابة مديرية المعهد المكلفة بما بعد التدرج  
و البحث العلمي والعلاقات الخارجية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة محمد خيضر \_ بسكرة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
نيابة مديرية المعهد المكلفة بما بعد التدرج  
و البحث العلمي والعلاقات الخارجية

رقم التسجيل : 04/PG/D/LMD/SPR/16

تقديم تسهيلات رقم : 01 /ن.م.ب.ت.ب.ع.ع.خ/2019

إلى السيد المحترم: مدير التربية- لولاية خنشلة -

### الموضوع: تقديم تسهيلات

تحية طيبة وبعد .....

في إطار التعاون بين جامعة بسكرة ونظيراتها الأخرى وكذا بينها وبين المؤسسات الاقتصادية والاجتماعية الوطنية ، فإننا نرجو من سيادتكم الفاضلة، خدمة للبحث العلمي تقديم التسهيلات الممكنة للطالب (ة):

اللقب : جبايلي

الاسم : الياس

من خلال تمكينه (ها) من الاستفادة من المرافق و البيانات المتوفرة لديكم ، قصد انجاز الاختبارات الميدانية في إطار الدكتوراه في :

التخصص : النشاط البدني و رياضي الترويبي

قسم : التربية الحركية

### تقبلوا مني فائق الاحترام و التقدير

سلمت هذه الوثيقة بطلب من المعني (ة) للإدلاء بها في حدود ما يسمح به القانون

بسكرة في : 13/01/2019

مدير مساعد مكلف بما بعد التدرج

و البحث العلمي والعلاقات الخارجية



مدير مساعد مكلف بما بعد التدرج  
و البحث العلمي والعلاقات الخارجية

أ.د /رواب عمسار

## الملحق رقم 02

### اختبار T للصدق التمييزي

#### Statistiques de groupe

|         | المجموعة | N  | Moyenne   | Ecart-type | Erreur standard<br>moyenne |
|---------|----------|----|-----------|------------|----------------------------|
| التحمل  | الدنيا   | 10 | 1028,8000 | 169,78666  | 53,69126                   |
|         | العليا   | 10 | 1598,4000 | 102,05358  | 32,27218                   |
| السرعة  | الدنيا   | 10 | 6,2440    | ,37113     | ,11736                     |
|         | العليا   | 10 | 4,7810    | ,20973     | ,06632                     |
| القوة   | الدنيا   | 10 | 1,1760    | ,06059     | ,01916                     |
|         | العليا   | 10 | 1,9330    | ,13712     | ,04336                     |
| المرونة | الدنيا   | 10 | 16,9000   | 2,28279    | ,72188                     |
|         | العليا   | 10 | 34,6000   | 2,54733    | ,80554                     |

#### Test d'échantillons indépendants

|                                 | Test de Levene sur l'égalité des variances |      | Test-t pour égalité des moyennes |        |                      |                       |                          |   |            |
|---------------------------------|--|------|----------------------------------|--------|----------------------|-----------------------|--------------------------|---|------------|
|                                 | F  | Sig. | t                                | ddl    | Sig.<br>(bilatérale) | Différence<br>moyenne | Différence<br>écart-type | Intervalle de confiance 95% de<br>la différence |            |
|                                 |  |      |                                  |        |                      |                       |                          | Inférieure                                      | Supérieure |
| Hypothèse de variances égales   | 1,639                                      | ,217 | -9,093                           | 18     | ,000                 | -569,60000            | 62,64379                 | -701,20972                                      | -437,99028 |
| Hypothèse de variances inégales |  |      | -9,093                           | 14,752 | ,000                 | -569,60000            | 62,64379                 | -703,31761                                      | -435,88239 |
| Hypothèse de variances égales   | ,986                                       | ,334 | 10,853                           | 18     | ,000                 | 1,46300               | ,13481                   | 1,17978   | 1,74622    |
| Hypothèse de variances inégales |  |      | 10,853                           | 14,216 | ,000                 | 1,46300               | ,13481                   | 1,17428   | 1,75172    |
| Hypothèse de variances égales   | 12,024                                     | ,003 | -15,969                          | 18     | ,000                 | -,75700               | ,04740                   | -,85659   | -,65741    |
| Hypothèse de variances inégales |  |      | -15,969                          | 12,386 | ,000                 | -,75700               | ,04740                   | -,85993   | -,65407    |
| Hypothèse de variances égales   | ,174                                       | ,682 | -16,364                          | 18     | ,000                 | -17,70000             | 1,08167                  | -19,97249                                       | -15,42751  |
| Hypothèse de variances inégales |  |      | -16,364                          | 17,788 | ,000                 | -17,70000             | 1,08167                  | -19,97444                                       | -15,42556  |

### اختبار بيرسون للموضوعية

#### Corrélations

|         |                        | التحمل1 | التحمل2 |
|---------|------------------------|---------|---------|
| التحمل1 | Corrélation de Pearson | 1       | ,999**  |
|         | Sig. (bilatérale)      |         | ,000    |
|         | N                      | 66      | 66      |
| التحمل2 | Corrélation de Pearson | ,999**  | 1       |
|         | Sig. (bilatérale)      | ,000    |         |

|  |   |    |    |
|--|---|----|----|
|  | N | 66 | 66 |
|--|---|----|----|

\*\* La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

**Corrélations**

|         |                        | السرعة1 | السرعة2 |
|---------|------------------------|---------|---------|
| السرعة1 | Corrélation de Pearson | 1       | ,994**  |
|         | Sig. (bilatérale)      |         | ,000    |
|         | N                      | 66      | 66      |
| السرعة2 | Corrélation de Pearson | ,994**  | 1       |
|         | Sig. (bilatérale)      | ,000    |         |
|         | N                      | 66      | 66      |

\*\* La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

**Corrélations**

|        |                        | القوة1 | القوة2 |
|--------|------------------------|--------|--------|
| القوة1 | Corrélation de Pearson | 1      | ,995** |
|        | Sig. (bilatérale)      |        | ,000   |
|        | N                      | 66     | 66     |
| القوة2 | Corrélation de Pearson | ,995** | 1      |
|        | Sig. (bilatérale)      | ,000   |        |
|        | N                      | 66     | 66     |

\*\* La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

**Corrélations**

|          |                        | المرونة1 | المرونة2 |
|----------|------------------------|----------|----------|
| المرونة1 | Corrélation de Pearson | 1        | ,970**   |
|          | Sig. (bilatérale)      |          | ,000     |
|          | N                      | 66       | 66       |
| المرونة2 | Corrélation de Pearson | ,970**   | 1        |
|          | Sig. (bilatérale)      | ,000     |          |
|          | N                      | 66       | 66       |

\*\* La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

## اختبار الفروق بين الاختبارات البدنية

### 1- التوزيع الطبيعي بين الجنسين

#### Tests de normalité

| s         | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |      |               | Shapiro-Wilk |      |               |      |
|-----------|---------------------------------|------|---------------|--------------|------|---------------|------|
|           | Statistique                     | ddl  | Signification | Statistique  | ddl  | Signification |      |
| endurance | ذكر                             | ,220 | 34            | ,000         | ,912 | 34            | ,010 |
|           | أنثى                            | ,165 | 32            | ,026         | ,810 | 32            | ,000 |
| vitesse   | ذكر                             | ,081 | 34            | ,200*        | ,978 | 34            | ,713 |
|           | أنثى                            | ,144 | 32            | ,090         | ,924 | 32            | ,028 |
| force     | ذكر                             | ,105 | 34            | ,200*        | ,966 | 34            | ,353 |
|           | أنثى                            | ,118 | 32            | ,200*        | ,952 | 32            | ,160 |
| souplesse | ذكر                             | ,132 | 34            | ,141         | ,968 | 34            | ,400 |
|           | أنثى                            | ,217 | 32            | ,001         | ,954 | 32            | ,191 |

\*. Il s'agit d'une borne inférieure de la signification réelle.

a. Correction de signification de Lilliefors

#### Statistiques de groupe

| s         | N    | Moyenne   | Ecart-type | Erreur standard moyenne |
|-----------|------|-----------|------------|-------------------------|
| endurance | ذكر  | 1407,0588 | 146,54877  | 25,13291                |
|           | أنثى | 1211,0938 | 161,71707  | 28,58781                |
| vitesse   | ذكر  | 5,2950    | ,42237     | ,07244                  |
|           | أنثى | 5,6719    | ,46747     | ,08264                  |
| force     | ذكر  | 1,8559    | 1,07703    | ,18471                  |
|           | أنثى | 1,3812    | ,19405     | ,03430                  |
| souplesse | ذكر  | 21,8235   | 4,68699    | ,80381                  |
|           | أنثى | 28,7188   | 5,47861    | ,96849                  |

## اختبار الفرق مان ويتني حسب متغير الجنس

#### Test<sup>a</sup>

|  | endurance         | souplesse         |
|--|-------------------|-------------------|
| U de Mann-Whitney                          | 178,000           | 188,500           |
| W de Wilcoxon                              | 706,000           | 783,500           |
| Z  | -4,699            | -4,576            |
| Signification asymptotique (bilatérale)    | ,000              | ,000              |
| Signification de Monte Carlo (bilatérale)  | ,000 <sup>b</sup> | ,000 <sup>b</sup> |
| Intervalle de confiance à 95%              |                   |                   |
| Borne inférieure                           | ,000              | ,000              |
| Borne supérieure                           | ,000              | ,000              |
| Signification de Monte Carlo (unilatérale) | ,000 <sup>b</sup> | ,000 <sup>b</sup> |
| Intervalle de confiance à                  |                   |                   |
| Borne inférieure                           | ,000              | ,000              |
| Borne supérieure                           | ,000              | ,000              |



### Récapitulatif du test d'hypothèse

|   | Hypothèse nulle   | Test   | Sig. | Décision                   |
|---|---|--|------|----------------------------|
| 1 | La distribution de endurance est identique sur les catégories de sexe | Test U de Mann-Whitney à échantillons associés | ,000 | Rejeter l'hypothèse nulle. |

Les significations asymptotiques sont affichées. Le niveau de signification est ,05.

## اختبار الفرق T حسب متغير الجنس

### Test d'échantillons indépendants

|                                 | Test de Levene sur l'égalité des variances |      | Test-t pour égalité des moyennes |        |                   |                    |                       |  |            |
|---------------------------------|--|------|----------------------------------|--------|-------------------|--------------------|-----------------------|--|------------|
|                                 | F  | Sig. | t                                | ddl    | Sig. (bilatérale) | Différence moyenne | Différence écart-type | Intervalle de confiance 95% de la différence |            |
|                                 |  |      |                                  |        |                   |                    |                       | Inférieure                                   | Supérieure |
| Hypothèse de variances égales   | ,001                                       | ,973 | -3,440                           | 64     | ,001              | -,37688            | ,10955                | -,59572                                      | -,15803    |
| Hypothèse de variances inégales |  |      | -3,430                           | 62,357 | ,001              | -,37688            | ,10989                | -,59652                                      | -,15723    |
| Hypothèse de variances égales   | ,072                                       | ,789 | 6,031                            | 64     | ,000              | ,29816             | ,04944                | ,19939                                       | ,39693     |
| Hypothèse de variances inégales |  |      | 6,042                            | 64,000 | ,000              | ,29816             | ,04934                | ,19959                                       | ,39674     |

## - التوزيع الطبيعي بين نوع النشاط الممارس

### Tests de normalité

| spécial               | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |     |               | Shapiro-Wilk |     |               |
|-----------------------|---------------------------------|-----|---------------|--------------|-----|---------------|
|                       | Statistique                     | ddl | Signification | Statistique  | ddl | Signification |
| endurance individ     | ,185                            | 18  | ,106          | ,944         | 18  | ,337          |
| endurance collectives | ,178                            | 48  | ,001          | ,803         | 48  | ,000          |
| vitesse individ       | ,180                            | 18  | ,127          | ,939         | 18  | ,275          |
| vitesse collectives   | ,080                            | 48  | ,200*         | ,968         | 48  | ,211          |
| force individ         | ,143                            | 18  | ,200*         | ,953         | 18  | ,474          |
| force collectives     | ,094                            | 48  | ,200*         | ,959         | 48  | ,088          |
| souplesse individ     | ,170                            | 18  | ,183          | ,944         | 18  | ,344          |
| souplesse collectives | ,128                            | 48  | ,047          | ,964         | 48  | ,152          |

\*. Il s'agit d'une borne inférieure de la signification réelle.

a. Correction de signification de Lilliefors

## اختبار T للفروق حسب متغير نوع النشاط الرياضي الممارس

### Test d'échantillons indépendants

|           |                                 | Test de Levene sur l'égalité des variances |      | Test-t pour égalité des moyennes |        |                   |                    |                       |  |            |
|-----------|---------------------------------|--|------|----------------------------------|--------|-------------------|--------------------|-----------------------|--|------------|
|           |                                 | F  | Sig. | t                                | ddl    | Sig. (bilatérale) | Différence moyenne | Différence écart-type | Intervalle de confiance 95% de la différence |            |
|           |                                 |  |      |                                  |        |                   |                    |                       | Inférieure                                   | Supérieure |
| endurance | Hypothèse de variances égales   | 5,580                                      | ,021 | 4,092                            | 64     | ,000              | 184,64583          | 45,12717              | 94,49395                                     | 274,79772  |
|           | Hypothèse de variances inégales |  |      | 3,552                            | 24,138 | ,002              | 184,64583          | 51,98891              | 77,37840                                     | 291,91327  |
| vitesse   | Hypothèse de variances égales   | ,400                                       | ,529 | -,468                            | 64     | ,641              | -,06257            | ,13359                | -,32944                                      | ,20430     |
|           | Hypothèse de variances inégales |  |      | -,523                            | 38,781 | ,604              | -,06257            | ,11970                | -,30473                                      | ,17959     |
| force     | Hypothèse de variances égales   | ,138                                       | ,711 | 1,329                            | 64     | ,188              | ,09111             | ,06854                | -,04581                                      | ,22803     |
|           | Hypothèse de variances inégales |  |      | 1,398                            | 33,898 | ,171              | ,09111             | ,06518                | -,04136                                      | ,22359     |
| souplesse | Hypothèse de variances égales   | 2,823                                      | ,098 | 2,382                            | 64     | ,020              | 3,89583            | 1,63529               | ,62896                                       | 7,16271    |
|           | Hypothèse de variances inégales |  |      | 2,153                            | 25,623 | ,041              | 3,89583            | 1,80983               | ,17301                                       | 7,61866    |

## التوزيع الطبيعي حسب الصنف

### Tests de normalité

| catégorie | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |      |               | Shapiro-Wilk |      |               |      |
|-----------|---------------------------------|------|---------------|--------------|------|---------------|------|
|           | Statistique                     | ddl  | Signification | Statistique  | ddl  | Signification |      |
| endurance | banjamin                        | ,174 | 32            | ,015         | ,859 | 32            | ,001 |
|           | minimes                         | ,189 | 34            | ,004         | ,929 | 34            | ,029 |
| vitesse   | banjamin                        | ,097 | 32            | ,200*        | ,979 | 32            | ,775 |
|           | minimes                         | ,101 | 34            | ,200*        | ,947 | 34            | ,098 |
| force     | banjamin                        | ,116 | 32            | ,200*        | ,963 | 32            | ,334 |
|           | minimes                         | ,114 | 34            | ,200*        | ,961 | 34            | ,254 |
| souplesse | banjamin                        | ,183 | 32            | ,008         | ,939 | 32            | ,070 |
|           | minimes                         | ,121 | 34            | ,200*        | ,974 | 34            | ,592 |

\*. Il s'agit d'une borne inférieure de la signification réelle.

a. Correction de signification de Lilliefors

## اختبار T للفروق حسب متغير الصنف

### Test d'échantillons indépendants

|           |                                 | Test de Levene sur l'égalité des variances |      | Test-t pour égalité des moyennes |        |                   |                    |                       |  |            |
|-----------|---------------------------------|--|------|----------------------------------|--------|-------------------|--------------------|-----------------------|--|------------|
|           |                                 | F  | Sig. | t                                | ddl    | Sig. (bilatérale) | Différence moyenne | Différence écart-type | Intervalle de confiance 95% de la différence |            |
|           |                                 |  |      |                                  |        |                   |                    |                       | Inférieure                                   | Supérieure |
| vitesse   | Hypothèse de variances égales   | 1,089                                      | ,301 | 1,300                            | 64     | ,198              | ,15303             | ,11770                | -,08211                                      | ,38817     |
|           | Hypothèse de variances inégales |  |      | 1,313                            | 59,630 | ,194              | ,15303             | ,11652                | -,08007                                      | ,38613     |
| force     | Hypothèse de variances égales   | 4,194                                      | ,045 | -1,573                           | 64     | ,121              | -,09555            | ,06075                | -,21692                                      | ,02582     |
|           | Hypothèse de variances inégales |  |      | -1,589                           | 59,398 | ,117              | -,09555            | ,06013                | -,21585                                      | ,02474     |
| souplesse | Hypothèse de variances égales   | ,786                                       | ,379 | -,694                            | 64     | ,490              | -1,05147           | 1,51482               | -4,07766                                     | 1,97472    |
|           | Hypothèse de variances inégales |  |      | -,692                            | 62,748 | ,491              | -1,05147           | 1,51854               | -4,08628                                     | 1,98334    |

## اختبار مان ويتني للفروق حسب متغير الصنف لعنصر التحمل

### Test<sup>a</sup>

|   | endurance |
|---|-----------|
| U de Mann-Whitney                       | 493,500   |
| W de Wilcoxon                           | 1021,500  |
| Z                                       | -,648     |
| Signification asymptotique (bilatérale) | ,517      |

a. Critère de regroupement :  
catégorie

## مستويات عناصر اللياقة البدنية للذكور

### endurance (Regroupé par casiers)

|                   | Effectifs | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-------------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide <= 1325,00 | 12        | 35,3        | 35,3               | 35,3               |
| 1326,00 - 1432,00 | 11        | 32,4        | 32,4               | 67,6               |
| 1433,00+          | 11        | 32,4        | 32,4               | 100,0              |
| Total             | 34        | 100,0       | 100,0              |                    |

### vitesse (Regroupé par casiers)

|                | Effectifs | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|----------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide <= 5,16 | 12        | 35,3        | 35,3               | 35,3               |
| 5,17 - 5,51    | 11        | 32,4        | 32,4               | 67,6               |
| 5,52+          | 11        | 32,4        | 32,4               | 100,0              |
| Total          | 34        | 100,0       | 100,0              |                    |

### force (Regroupé par casiers)

|                | Effectifs | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|----------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide <= 1,58 | 12        | 35,3        | 35,3               | 35,3               |
| 1,59 - 1,74    | 11        | 32,4        | 32,4               | 67,6               |
| 1,75+          | 11        | 32,4        | 32,4               | 100,0              |
| Total          | 34        | 100,0       | 100,0              |                    |

### souplesse (Regroupé par casiers)

|                 | Effectifs | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-----------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide <= 20,00 | 15        | 44,1        | 44,1               | 44,1               |
| 21,00 - 23,00   | 8         | 23,5        | 23,5               | 67,6               |
| 24,00+          | 11        | 32,4        | 32,4               | 100,0              |
| Total           | 34        | 100,0       | 100,0              |                    |

## مستويات عناصر اللياقة البدنية للإناث

### endurance (Regroupé par casiers)

|                   | Effectifs | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-------------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide <= 1178,00 | 11        | 34,4        | 34,4               | 34,4               |
| 1179,00 - 1300,00 | 12        | 37,5        | 37,5               | 71,9               |
| 1301,00+          | 9         | 28,1        | 28,1               | 100,0              |
| Total             | 32        | 100,0       | 100,0              |                    |

### vitesse (Regroupé par casiers)

|                | Effectifs | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|----------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide <= 5,45 | 11        | 34,4        | 34,4               | 34,4               |
| 5,46 - 5,75    | 11        | 34,4        | 34,4               | 68,8               |
| 5,76+          | 10        | 31,3        | 31,3               | 100,0              |
| Total          | 32        | 100,0       | 100,0              |                    |

### force (Regroupé par casiers)

|                | Effectifs | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|----------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide <= 1,27 | 11        | 34,4        | 34,4               | 34,4               |
| 1,28 - 1,45    | 11        | 34,4        | 34,4               | 68,8               |
| 1,46+          | 10        | 31,3        | 31,3               | 100,0              |
| Total          | 32        | 100,0       | 100,0              |                    |

### souplesse (Regroupé par casiers)

|                 | Effectifs | Pourcentage | Pourcentage valide | Pourcentage cumulé |
|-----------------|-----------|-------------|--------------------|--------------------|
| Valide <= 25,00 | 11        | 34,4        | 34,4               | 34,4               |
| 26,00 - 31,00   | 11        | 34,4        | 34,4               | 68,8               |
| 32,00+          | 10        | 31,3        | 31,3               | 100,0              |
| Total           | 32        | 100,0       | 100,0              |                    |

### الملحق رقم 03

وثيقة إجراء الاختبارات البدنية الخاصة بعناصر اللياقة البدنية

| الجنس          | ذكور | الصنف              | فتيان              | التخصص                        | ألعاب القوى              |
|----------------|------|--------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------------|
| مواصفات العينة |      |                    | الاختبارات البدنية |                               |                          |
| التلميذ        | السن | إختبار جري مشي 6 د | إختبار السرعة 30 م | إختبار القفز العريض من الثبات | إختبار المرونة من الجلوس |
| 1              | 12   | 1565               | 4,87               | 1,84                          | 21                       |
| 2              | 11   | 1620               | 5.11               | 1,76                          | 21                       |
| 3              | 12   | 1380               | 5,18               | 1,45                          | 17                       |
| 4              | 11   | 1365               | 6                  | 1,51                          | 21                       |

| الجنس          | ذكور | الصنف              | أصاغر              | التخصص                        | ألعاب القوى              |
|----------------|------|--------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------------|
| مواصفات العينة |      |                    | الاختبارات البدنية |                               |                          |
| التلميذ        | السن | إختبار جري مشي 6 د | إختبار السرعة 30 م | إختبار القفز العريض من الثبات | إختبار المرونة من الجلوس |
| 1              | 14   | 1560               | 4.94               | 1.96                          | 30                       |
| 2              | 13   | 1625               | 5.15               | 1.80                          | 24                       |
| 3              | 13   | 1730               | 5.38               | 1.72                          | 25                       |
| 4              | 14   | 1761               | 5.18               | 1.67                          | 22                       |
| 5              | 14   | 1600               | 5.51               | 1.64                          | 30                       |
| 6              | 14   | 1620               | 5.80               | 1.77                          | 20                       |

| ألعاب القوى              | التخصص                        | فتيات              | الصف               | إناث | الجنس   |
|--------------------------|-------------------------------|--------------------|--------------------|------|---------|
| الاختبارات البدنية       |                               |                    | مواصفات العينة     |      |         |
| اختبار المرونة من الجلوس | اختبار القفز العريض من الثبات | اختبار السرعة 30 م | إختبار جري مشي 6 د | السن | التلميذ |
| 36                       | 1.48                          | 5.71               | 1300               | 12   | 1       |
| 35                       | 1.45                          | 5.13               | 1320               | 12   | 2       |
| 30                       | 1.60                          | 5.51               | 1360               | 12   | 3       |
| 33                       | 1.43                          | 5.70               | 1380               | 12   | 4       |

| ألعاب القوى              | التخصص                        | صغريات             | الصف               | إناث | الجنس   |
|--------------------------|-------------------------------|--------------------|--------------------|------|---------|
| الاختبارات البدنية       |                               |                    | مواصفات العينة     |      |         |
| اختبار المرونة من الجلوس | اختبار القفز العريض من الثبات | اختبار السرعة 30 م | إختبار جري مشي 6 د | السن | التلميذ |
| 32                       | 1.25                          | 5.75               | 1010               | 13   | 1       |
| 31                       | 1.08                          | 6.45               | 1150               | 13   | 2       |
| 37                       | 1.72                          | 5.11               | 1380               | 13   | 3       |
| 40                       | 1.79                          | 5.34               | 1300               | 13   | 4       |

| الجنس          | ذكور | الصف               | أصاغر              | التخصص                        | كرة القدم                |
|----------------|------|--------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------------|
| مواصفات العينة |      |                    | الاختبارات البدنية |                               |                          |
| التلميذ        | السن | إختبار جري مشي 6 د | إختبار السرعة 30 م | إختبار القفز العريض من الثبات | إختبار المرونة من الجلوس |
| 1              | 14   | 1386               | 4.47               | 2.05                          | 23                       |
| 2              | 14   | 1248               | 4.83               | 2.08                          | 21                       |
| 3              | 14   | 1303               | 4.64               | 1.62                          | 20                       |
| 4              | 13   | 1298               | 5.24               | 1.81                          | 22                       |
| 5              | 13   | 1347               | 4.45               | 1.74                          | 19                       |
| 6              | 13   | 1375               | 5.26               | 1.72                          | 27                       |

| الجنس          | ذكور | الصف               | فتيان              | التخصص                        | كرة القدم                |
|----------------|------|--------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------------|
| مواصفات العينة |      |                    | الاختبارات البدنية |                               |                          |
| التلميذ        | السن | إختبار جري مشي 6 د | إختبار السرعة 30 م | إختبار القفز العريض من الثبات | إختبار المرونة من الجلوس |
| 1              | 12   | 1371               | 5.59               | 1.64                          | 17                       |
| 2              | 12   | 1378               | 5.85               | 1.61                          | 19                       |
| 3              | 11   | 1455               | 5.05               | 1.60                          | 19                       |
| 4              | 11   | 1245               | 5.23               | 1.58                          | 21                       |
| 5              | 12   | 1320               | 5.77               | 1.47                          | 25                       |
| 6              | 12   | 1325               | 5.65               | 1.33                          | 20                       |



| الجنس          | إناث | الصف               | فتيات              | التخصص                        | كرة السلة                |
|----------------|------|--------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------------|
| مواصفات العينة |      |                    | الاختبارات البدنية |                               |                          |
| التلميذ        | السن | إختبار جري مشي 6 د | إختبار السرعة 30 م | إختبار القفز العريض من الثبات | إختبار المرونة من الجلوس |
| 1              | 12   | 1164               | 5.59               | 1.77                          | 30                       |
| 2              | 12   | 1298               | 6.19               | 1.40                          | 32                       |
| 3              | 11   | 1178               | 5.76               | 1.39                          | 24                       |
| 4              | 11   | 1040               | 6.43               | 1.32                          | 30                       |
| 5              | 12   | 1248               | 5.45               | 1.28                          | 21                       |
| 6              | 12   | 1210               | 5.25               | 1.40                          | 30                       |

| الجنس          | إناث | الصف               | صغريات             | التخصص                        | كرة السلة                |
|----------------|------|--------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------------|
| مواصفات العينة |      |                    | الاختبارات البدنية |                               |                          |
| التلميذ        | السن | إختبار جري مشي 6 د | إختبار السرعة 30 م | إختبار القفز العريض من الثبات | إختبار المرونة من الجلوس |
| 1              | 14   | 1150               | 5.46               | 1.45                          | 32                       |
| 2              | 13   | 1285               | 5.95               | 1.56                          | 30                       |
| 3              | 13   | 1365               | 6                  | 1.47                          | 31                       |
| 4              | 14   | 1240               | 5.43               | 1.72                          | 20                       |
| 5              | 14   | 1320               | 5.06               | 1.48                          | 25                       |
| 6              | 13   | 1164               | 6.06               | 1.47                          | 26                       |

| الجنس          | إناث | الصف               | فتيان              | التخصص                        | كرة اليد                 |
|----------------|------|--------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------------|
| مواصفات العينة |      |                    | الاختبارات البدنية |                               |                          |
| التلميذ        | السن | إختبار جري مشي 6 د | إختبار السرعة 30 م | إختبار القفز العريض من الثبات | إختبار المرونة من الجلوس |
| 1              | 11   | 1245               | 5.78               | 1.54                          | 24                       |
| 2              | 12   | 1440               | 4.88               | 02                            | 16                       |
| 3              | 12   | 1345               | 5.20               | 1.53                          | 30                       |
| 4              | 12   | 1235               | 5.70               | 1.33                          | 18                       |
| 5              | 12   | 1164               | 5.44               | 1.49                          | 29                       |
| 6              | 12   | 1368               | 6.06               | 1.47                          | 13                       |

| الجنس          | ذكور | الصف               | أصاغر              | التخصص                        | كرة السلة                |
|----------------|------|--------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------------|
| مواصفات العينة |      |                    | الاختبارات البدنية |                               |                          |
| التلميذ        | السن | إختبار جري مشي 6 د | إختبار السرعة 30 م | إختبار القفز العريض من الثبات | إختبار المرونة من الجلوس |
| 1              | 13   | 1435               | 5.10               | 1.57                          | 13                       |
| 2              | 13   | 1375               | 5.32               | 1.63                          | 18                       |
| 3              | 14   | 1295               | 5.64               | 1.58                          | 22                       |
| 4              | 14   | 1310               | 4.69               | 2.17                          | 33                       |
| 5              | 13   | 1432               | 5.43               | 1.72                          | 25                       |
| 6              | 13   | 1320               | 5.63               | 1.44                          | 28                       |

| كرة اليد                 | التخصص                        | فتيات              | الصف               | إناث | الجنس   |
|--------------------------|-------------------------------|--------------------|--------------------|------|---------|
| الاختبارات البدنية       |                               |                    | مواصفات العينة     |      |         |
| اختبار المرونة من الجلوس | اختبار القفز العريض من الثبات | اختبار السرعة 30 م | إختبار جري مشي 6 د | السن | التلميذ |
| 35                       | 1.27                          | 5.55               | 1320               | 12   | 1       |
| 23                       | 1.21                          | 6.08               | 725                | 12   | 2       |
| 30                       | 1.44                          | 5.61               | 1300               | 12   | 3       |
| 33                       | 1.35                          | 5.35               | 1350               | 12   | 4       |
| 21                       | 1.10                          | 6.02               | 725                | 12   | 5       |
| 25                       | 1.30                          | 5.12               | 1040               | 12   | 6       |

| كرة اليد                 | التخصص                        | فتيات              | الصف               | إناث | الجنس   |
|--------------------------|-------------------------------|--------------------|--------------------|------|---------|
| الاختبارات البدنية       |                               |                    | مواصفات العينة     |      |         |
| اختبار المرونة من الجلوس | اختبار القفز العريض من الثبات | اختبار السرعة 30 م | إختبار جري مشي 6 د | السن | التلميذ |
| 19                       | 1.15                          | 5.32               | 1215               | 14   | 1       |
| 19                       | 1.20                          | 7.20               | 1120               | 14   | 2       |
| 25                       | 1.14                          | 5.66               | 1245               | 14   | 3       |
| 24                       | 1.24                          | 5.68               | 1235               | 13   | 4       |
| 30                       | 1.15                          | 5.44               | 1320               | 13   | 5       |
| 30                       | 1.24                          | 4.99               | 1298               | 14   | 6       |