



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسي، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

علاقة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بمفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ

الطور الابتدائي

دراسة ميدانية بولاية تبسة

إشراف:

الأستاذ: يحي قذيفة

إعداد الطلبة:

بن امحمد أيمن

زرقان اسلام

لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
محمد بوتة	أستاذ محاضر أ	رئيسا
يحي قذيفة	أستاذ محاضر ب	مشرفا و مقررا
خليفة عزالي	أستاذ محاضر ب	ممتحنا

السنة الجامعية: 2022/2021





معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

علاقة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بمفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ

الطور الابتدائي

دراسة ميدانية بولاية تبسة

إشراف:

الأستاذ: يحي قذيفة

إعداد الطلبة:

بن امحمد أيمن

زرقان اسلام

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
محمد بوتة	أستاذ محاضر أ	رئيسا
يحي قذيفة	أستاذ محاضر ب	مشرفا و مقررا
خليفة عزالي	أستاذ محاضر ب	ممتحنا

شكر وعرّفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين محمد سيد الخلق أجمعين
نشكر الله عز وجل الذي يسر لنا إتمام هذا العمل ونتقدم بجزيل الشكر والعرّفان إلى كل
من أشعل شمعة في درب عملنا، وإلى كل من وقف على المنابر وأعطى من حصيلة فكره لينير
دربنا.

نتقدم بأسمى معاني الشكر والعرّفان إلى الأستاذ: **قذيفة يحي** المشرف على هذه المذكرة
وعلى الجهد والوقت اللذان خصصهما لنا من أجل إتمام هذا العمل من خلال المتابعة الجادة لكل
خطوة من خطوات هذا العمل والتي كانت تتبعها توجيهات علمية كانت بمثابة النور الذي أثار لنا
طريق البحث العلمي.

كما نقدم بالشكر إلى أعضاء اللجنة الموقرة لقبولهم مناقشة هذه المذكرة وتخصيصهم الوقت
لقراءتها وإثرها بملاحظاتهم القيمة.

إلى الأساتذة الكرام في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

إهداء

الحمد لله الذي تتم بنعمه الصالحات

أهدي هذا العمل المتواضع إلى والدي العزيزين حفظهما الله ورعاهم وغفر

لهما، إن شاء الله

إلى عائلتي الكبيرة (أخوتي وأخواتي)

إلى جميع أصدقائي

إلى من ساندني من قريب أو بعيد

إهداء

الحمد لله الذي تتم بنعمه الصالحات

أهدي هذا العمل المتواضع إلى والدي العزيزين حفظهما الله ورعاهم وغفر

لهما، إن شاء الله

إلى عائلتي الكبيرة (أخوتي وأخواتي)

إلى جميع أصدقائي

إلى من ساندني من قريب أو بعيد

زرقان إسلام

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وعرهان
ب	الإهداء
د	فهرس المحتويات
و	قائمة الجداول
1	مقدمة
الجاناب التمهيدى	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	1. الاشكالية
6	2. الفرضيات
6	3. أهداف الدراسة
7	4. أهمية الدراسة
8	5. تحديد المصطلحات
الفصل الثانى: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
10	1- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
10	1-1- اللياقة البدنية
10	1-2- مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
11	1-3- مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
11	1-4- اللياقة القلبية التنفسية
12	1-5- اللياقة العضلية الهيكلية
12	1-6- القوة العضلية
13	1-7- التحمل العضلى
13	1-8- المرونة
13	1-9- التركيب الجسمى
14	1-10- طرق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
14	1-10-1- القياس بالاختبارات
16	1-10-2- القياس باستعمال البطاريات
21	2- الذات البدنية

21	2-1- مفهوم الذات البدنية
21	2-2- أبعاد مفهوم الذات
22	2-3- وظيفة مفهوم الذات
23	2-4- مراحل نمو مفهوم الذات
25	3- الدراسات السابقة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
29	1- المنهج
29	2- الدراسة الاستطلاعية
29	3- مجتمع الدراسة والعينة
29	3-1- المجتمع
29	3-2- عينة البحث
30	3-3- طريقة إختيار العينة
30	4- مجالات البحث
30	5- ضبط متغيرات الدراسة
31	6- أدوات البحث
38	6-1- مقياس مفهوم الذات البدنية
38	7- الوسائل الاحصائية المستعملة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
41	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
63	2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات
67	3- النتائج العامة
69	خاتمة
71	قائمة المصادر والمراجع
//	قائمة الملاحق
//	الملخص

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
17	يوضح بطاريات اختبار اللياقة البدنية الميدانية للأطفال والمراهقين	01
19	يوضح مقارنة بين بطاريات الاختبارات "Eurofit" و "FitnessGram" و "Alpha-fit".	02
32	يبين تصنيف الأفراد وفقا للمؤشر الكتلة الجسمية	03
37	يبين الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين تم استخراجها وفقا للعمر	04
41	يبين متغير الجنس	05
41	يبين متغير السن حسب السنوات	06
41	يبين ممارسة الرياضة خارج اوقات المدرسة	07
42	يبين التلاميذ الممارسين للرياضة خارج اوقات المدرسة مقارنة بالجنس	08
42	يبين متغير الطول مرتب تصاعديا	09
43	يبين متغير الوزن مرتب ترتيبيا تصاعديا	10
44	يبين تركيب الجسم لأفراد العينة مرتب ترتيبيا تصاعديا	11
44	يبين نتائج اختبار التوازن (فلامينغو) مرتبة ترتيبيا تصاعديا حسب عدد مرات السقوط	12
45	يبين نتائج اختبار طرق الأقراص مرتبة ترتيبيا تصاعديا حسب الزمن المستغرق	13
46	يبين نتائج اختبار ثني الجذع من الجلوس مرتبة ترتيبيا تصاعديا حسب مد الذراعين	14
47	يبين نتائج إختبار الوثب العريض من الثبات مرتبة ترتيبيا تصاعديا حسب مسافة الوثب	15
47	يبين نتائج اختبار الجلوس من الرقود (30ثا) مرتبة ترتيبيا تصاعديا حسب عدد المرات	16
48	يبين نتائج إختبار الجري المكوكي (510xم) مرتبة ترتيبيا تصاعديا حسب الزمن	17
48	يبين نتائج إختبار الجري متعدد المراحل (20م) مرتبة ترتيبيا تصاعديا حسب الزمن	18
49	يبين السرعة الهوائية القصوى مرتبة ترتيبيا تصاعديا حسب السرعة (كلم/سا)	19
50	يبين الاستهلاك الأقصى للأكسجين VO2MAX مرتبة ترتيبيا تصاعديا	20
50	استطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير	21
51	عند تأدية تمارين القوة لا استطيع ان اكرر التمرين عدة مرات	22
51	لا استطيع الوثب للأمام لمسافة كبير	23
52	اشعر بضعف بعضلات الرجلين	24
52	انا تلميذ سريع الحركة	25
53	أستطيع أن أغير اوضاع جسمي تبعا لتغيرات مواقف اللعب	26
53	اثناء اشتراكي بمباريات اتمنى ان تنتهي بسرعه لشعوري بالتعب	27

54	يمكنني الانطلاق بسرعه بدون تردد	28
54	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني	29
55	استطيع ان اغير اتجاهات جسمي بسهولة اثناء اللعب	30
55	اؤدي معظم المهارات بسرعة	31
56	هناك بعض الحركات لا اتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة	32
56	استطيع تأدية تمارينات القوة لمدة طويلة	33
57	أسبق معظم زملائي في العدو	34
57	عند تأدية تمارين القوة اشعر بالتعب السريع	35
58	اتحرك بسرعه لأخذ المكان المناسب	36
58	عندما اتعرض للسقوط استطيع ان اغير وضع جسمي لامتصاص الصدمة حتى لا أصاب	37
59	في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لالتقط انفاسي	38
59	اتميز بخفة الحركة	39
60	أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدة	40
60	استطيع ان اغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعه عندما يتغير خط سير الكرة	41
61	اشعر بانني افضل من يؤدي تمرينات القوة التي تتسم بالسرعة	42
61	لا اتمكن من اداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط	43
62	بطئ تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي	44
62	استطيع اداء اكبر عدد من المرات عندما اتدرب بثقل معين في زمن محدد	45
63	استطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط	46
63	معامل ارتباط ببيرسون للعلاقة بين مفهوم الذات البدنية ومكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي	47
65	يبين نتائج اختبار "ت" ستودنت للفروق في (الجنس) في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	48
66	يبين نتائج اختبار "ت" ستودنت للفروق في (الجنس) في مفهوم الذات البدنية	49

تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام من مختلف العلماء والمختصين بالتأكيد على ممارسة الأنشطة الرياضية، ليس هدف المنافسة، ولكن كنوع معين وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة، ويرجع هذا الاهتمام إلى نتائج الدراسات التي أظهرت بصورة متكررة أن أغلب فئات المجتمع لا يمارسون قدر كافية من النشاط البدني لتحقيق الصحة المثالية والعافية خاصة في ضوء قلّة حركة الأفراد ونتيجة لاستخدام التقنيات التي تقدمها الاختراعات التكنولوجية الحديثة والتي تكفل لهم الراحة في حياتهم العامة.

والأنشطة البدنية لها فوائد صحية ونفسية واجتماعية عديدة، فهي تساعد عادة على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وأكثر نشاطاً، مما يساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب والسمنة. بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية وقد أكد الدراسات على أن ممارسة الأفراد للنشاط البدني والاستمرارية فيه يؤدي إلى تنشيط الفرد في النواحي الصحية والبدنية. فمن خلالها يتمكن الفرد من تقوية أجهزة الجسم العضوية المختلفة. وفي المجال الصحي فقد أشارت بعض الدراسات إلى أهمية النشاط البدني للصحة لما له من أهمية لحماية الجسم من الأمراض والقدرة على القيام بالأعمال بصورة أفضل، والعيش لفترة أطول بصحة جيدة، ومن هذا المنطلق وضع كلارك تقسيماً لكافة العوامل الحركية التي تمس حياة الإنسان. يحدد فيها أهم هذه الأبعاد، وهو اللياقة البدنية. أما في المجال الاجتماعي فاللياقة البدنية تساهم في إكساب الفرد للخبرات الاجتماعية التي تساعد على تكوين شخصيته وتعد الأنشطة الرياضية والصحية وجهين لعملة واحدة، والذي يجمعهما التكامل في جوانب الشخصية البدنية والنفسية والعقلية وسلامة تلك الجوانب.

وتعد الأنشطة الرياضية والصحية وجهين لعملة واحدة، والذي يجمعهما التكامل في جوانب الشخصية البدنية والنفسية والعقلية وسلامة تلك الجوانب. ويظهر ذلك بوضوح من خلال تعريف كليهما، حيث تعرف الصحة على أنها حالة من السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة، وليست مجرد خلو الشخص من المرض أو العجز، وتعد الأنشطة الرياضية بأنها: جزء من التربية العامة، والتي تهدف إلى تنمية شخصية الفرد عقلية وبدنية ونفسية واجتماعية بصورة متكاملة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية تحت إشراف قيادة ماهرة. وتؤكد الاتجاهات الحديثة أن الأنشطة الرياضية هي جزء مهم في التربية العامة، ولا يمكن الاستغناء عنها، وممارسة الأنشطة الرياضية يوفر فرصة جيدة لتعويد التلاميذ على ممارسة مهارات عملية وعلمية وتتعدد الفوائد التي توفرها الأنشطة الرياضية للتلاميذ ومنها: تطوير المهارات الحركية اللازمة للمشاركة الممتعة في أداء الأنشطة الرياضية، ورفع اللياقة البدنية، وتعزيز مفهوم الذات البدنية.

وتعد ممارسة الأنشطة الرياضية ضرورة من ضروريات الحياة ، كما يعتبر ضرورة ملحة لجميع المراحل العمرية، لاسيما المرحلة الابتدائية، لأن الجسم ينمو فيحتاج إلى نشاط بدني ساعده على نمو العضلات والعظام، والقلب والرئتين بالشكل الطبيعي، ويذكر أمين الخولي (2000) أن الأنشطة الرياضية والرياضية الممارسة بشتى أنواعها تعزز نمو الأطفال والشباب من جميع النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والترويحية والصحية .

وهنا يأتي دور المدرسية باعتبارها المؤسسة التربوية المسؤولة عن تقديم التربية الصحية والمهنية للتلاميذ و نشر الوعي والثقافة الصحية والمهنية بينهم بطرق وأساليب منظمة، من خلال ما تقدمه لهم عبر المناهج الدراسية، من أنشطة متنوعة، وخيرات عديدة ، تشتمل على المعارف الصحية والمهارات والاتجاهات والعادات الصحية السليمة ومفهوم الذات البدنية، والتي تحاول المدرسة إكسابها هؤلاء التلاميذ، وغرسها فيهم والقيام بدورها تجاه تحقيق النمو السليم لجميع التلاميذ . وأن تتبع التوجهات الحديثة في بناء المدارس والتخطيط لإيجاد المرافق الرياضية والسياحة والمثيرات العلمية، والمشاكل المهنية، وقاعات تدريس ذكية، ومرافق أخرى لتظهر أهمية الأنشطة الرياضية في المدارس من خلال إسهامها في تطوير وتنمية شخصية التلميذ لمحاولة تكوينها شخصية تتمتع بقدر كاف من النجاح على المستوى الصحي والنفسي والاجتماعي والعلمي مما يعود مردودات إيجابية على الفرد والمجتمع

وسنحاول من خلال بحثنا دراسة العلاقة بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة.

و لهذا الغرض قمنا بتقسيم دراستنا إلى جانبين:

الجانب التمهيدي: الذي يشتمل على الفصل الأول: الإطار العام للدراسة، والذي طرحنا فيه إشكالية البحث والفرضيات التي تحيط بجوانب الموضوع واهداف واهمية الدراسة، إضافة إلى تحديد المصطلحات. اما الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة واشتمل على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ومفهوم الذات البدنية، والدراسات السابقة.

الجانب التطبيقي: يحتوي على الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة، المتمثلة في تحديد منهج الدراسة وعينة البحث و مجالاته و الطرق المتبعة و وسائل جمع البيانات والوسائل الإحصائية و الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، تم فيه عرض و قراءة النتائج المتحصل عليها من اداة جمع البيانات، ثم عرضها وتحليلها، ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات .

الجانب التمهيدي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

في ظل التسارع الكبير للتقدم العلمي التكنولوجي وإعتماد الإنسان بكثرة على الآلة في معظم نواحي الحياة، إنجر عن هذا الأسلوب الحياتي إنتشار الخمول وظهور العديد من الأمراض بسبب قلة الحركة، لذا اتجهت العديد من الدول والحكومات إلى رفع مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من أجل إعداد جيل يتمتع بالنشاط والصحة الجيدة .

ومن أجل الحفاظ على صحة الجيل الصاعد وجب التركيز على اللياقة البدنية التي تشكل الركن الأساسي من أركان النشاط البدني، والتي تعد إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد حتى يتمكن من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على اكمل وجه، وكذا ارتباطها الطردي بالصحة الشخصية والقوام السليم .

إن تقييم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوسط المدرسي وفي كل المراحل يمكننا من الكشف المبكر عن الحالة البدنية والجسمية للتلاميذ، وذلك من خلال الوقوف عند نقاط القوة فيها والعمل على تقويتها ومعرفة نقاط الضعف والبحث في أسبابها لأجل وضع الحلول المناسبة، فعملية تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تعتبر دعامة للرعاية و المتابعة الصحية خاصة لفئة التلاميذ في الطور الابتدائي.

إن تصور و ادراك الفرد لخصائص جسمه وتحديد كفاءته البدنية لها أهمية كبيرة في تعيين ذاته. فتصور الذات أو مفهوم الذات الإيجابي يجعل الفرد أكثر ثقة وأمنا في معاملاته مع الآخرين وفي الأعمال التي يقوم بها، كما انه يلعب دورا هاما في تحقيق الإنجاز الرياضي، أما الفرد الذي لديه مفهوم ذات سلبي يتصف بانه يفنقر إلى الثقة في قدراته حيث كلما ضعف تقبل الفرد لذاته، ضعف مستوى توافقه النفسي وبالتالي و صعب عليه تخطي المشاكل والصعوبات التي يواجهها ويتعرض الى مواقف من الصراع النفسي والتي تؤثر على سلوكه الخاص ومستوى أدائه، وفي ضوء ما ذكر يجب الاهتمام بتدعيم مفهوم لدى تلاميذ الطور الابتدائي وذلك من خلال التقويم المستمر للتلاميذ في مستوى ادراكهم واجراء اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ليزداد ادراكهم بذاتهم.

ومن هنا نطرح التساؤل الرئيسي: ما علاقة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بمفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي بولاية تبسة؟

التساؤلات الفرعية:

1- هل توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات البدنية ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي بولاية تبسة؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تعزى لمتغير الجنس

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

لدى تلاميذ الطور الابتدائي بولاية تبسة؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية تعزى لمتغير الجنس لدى

تلاميذ الطور الابتدائي بولاية تبسة؟

2- الفرضيات:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة البدنية لدى تلاميذ

الطور الابتدائي بولاية تبسة؟

الفرضيات الجزئية:

- لا توجد علاقة ارتباطية طردية بين مستوى اللياقة البدنية ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور

الابتدائي بولاية تبسة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تعزى لمتغير الجنس

لدى تلاميذ الطور الابتدائي بولاية تبسة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية تعزى لمتغير الجنس لدى

تلاميذ الطور الابتدائي بولاية تبسة.

3- أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

- معرفة نوع العلاقة الارتباطية بين مستوى اللياقة البدنية ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور

الابتدائي بولاية تبسة.

- معرفة الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تعزى لمتغير الجنس لدى

تلاميذ الطور الابتدائي بولاية تبسة.

- معرفة الفروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور

الابتدائي بولاية تبسة.

- معرفة مدى اطلاع تلاميذ الطور الابتدائي لولاية تبسة على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

- معرفة مدى اطلاع تلاميذ الطور الابتدائي بولاية تبسة على مفهوم الذات البدنية.

4- أهمية الدراسة

مما لا شك فيه أنه في مرحلة الطور الابتدائي يتميز التلاميذ بضعف التوازن الجسدي والوضع العام للجسم والجري والتأزر الحركي مما ينعكس على الحركة وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، فإتقان المهارات الحركية لدى تلاميذ الطور الابتدائي يستلزم مستوى من اللياقة البدنية للقيام بها، فهناك انخفاض في مستوى اللياقة البدنية لديهم مقارنة بالأطوار الأخرى، كما يوجد ارتباط بين مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (كفاية الجهازين الدوري والتنفسي، وكفاية تكوين الجسم البشري (كمية الدهون)، والقوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة والتي تسهم في الحفاظ على صحة الفرد والوقاية من أمراض نقص الحركة، مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسمنة، وعلى الرغم من أهمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وأثرها على مفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي، إلا أنها لم تحظ بالاهتمام الكافي في دراسات التربية الخاصة والتربية البدنية محلية وعربية، لذلك فإن الاهتمام بتنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتي ينبغي توفرها لدى هذه الفئة ووضع البرامج التدريبية المناسبة لتطويرها وأثرها في مفهوم الذات يعتبر أمراً بالغ الأهمية، وفي ضوء ما سبق، فإن أهمية الدراسة الحالية تتمثل في معرفة العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للتلاميذ ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي، إضافة للمعارف والسلوكيات الإيجابية والتي تعزز مفهوم الذات من خلال التفاعل مع الآخرين.

5- تحديد المصطلحات

• مفهوم الذات:

تعرف بأنها "تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتصميمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته" (زهران، 2005، صفحة 257)

• مفهوم الذات البدنية:

هو تقدير الفرد للصفات الني التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة أحد الأنشطة الرياضية. (علاوي و رضوان، 1987، صفحة 616)

تعرف الذات البدنية بأنها "عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الايجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة قوة ومرونة ومطاولة والعمل على تنميتها

كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب الرياضية. (حسن، 2005، صفحة 149)

• اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية هي قدرة الشخص الرياضي على القيام بأي مجهود أو نشاط بدني قوي دون أن يتعرض لأي ضرر أو أعراض جانبية سيئة كالشعور بالتعب الشديد أو ما شابه ذلك وتقاس اللياقة البدنية بأجهزة خاصة واختبارات علمية (أحمد، كمال، و خليل، 2019)

• اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

يعرفها جاكسون آخرون بأنها مظهر مميز للياقة التي تركز إجمالاً على جوانب ذات تأثير عام على الصحة والطاقة والقدرة على مواجهة متطلبات الحياة اليومية وانشطتها. (شعلا، 2019)

الفصل الثاني:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

1-1- اللياقة البدنية

كان للعلماء والمختصين في مجال التربية البدنية محاولات عديدة ومجتهدة في تحديد مكونات عناصر اللياقة البدنية ومازالت هذه المحاولات قائمة إلى أن جاءت الجمعية الأمريكية للطب الرياضي والجمعية الأمريكية للقلب بتصنيف حديث يقوم على ارتباط عناصر اللياقة البدنية وهي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التركيب الجسمي واللياقة القلبية التنفسية والقوة العضلية الهيكلية و التحمل العضلي و المرونة) (الجبور و قبلان، 2012)

يتفق كل من توافر جيريميا (Toivo jurimae) وكريستوفر نوريس على أن هناك نوعين من اللياقة : اللياقة المتعلقة بالصحة و اللياقة المتعلقة بالأداء وتشمل اللياقة التي تتعلق بالصحة على العناصر التي تعتبر مفيدة للصحة (Koutedakis, 2003)، ولكل نوع من أنواع اللياقة البدنية هدف تسعى لتحقيقه فاللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هدفها الأساس هو تمتع الإنسان بصحة جيدة خالية من الأمراض والتشوّهات القومية، في حين أن اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي عند اللاعب هدفها هو الوصول لإنجاز رياضي متطور يستطيع ان ينافس أبطال العالم، وبهذه الحالة سيكون هناك تفاوت في بناء عناصر اللياقة البدنية عند اللاعب كل حسب تخصصه. (الرضي، 2004)

1-2- مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

يقصد باللياقة البدنية الصفات التي يمتلكها أي إنسان و تجعله قادرا على أداء المجهود البدني بدون إرهاق، و هذا لا يعني أن اللياقة أمر مرتبط بالأداء الرياضي فقط، فدائما ما تربط اللياقة بالصحة عندما يكون الحديث منصبا على الوقاية من الأمراض و تحسين الصحة، و من هنا نشأ ما يعرف بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة يعرف الهزاع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بأنها تلك العناصر التي ترتبط وتؤثر على الصحة، أي مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي، و التركيب الجسمي و قوة العضلات الهيكلية وتحملها و مرونتها (الهزاع، 1997) و هذا ما يذهب إليه الاتحاد الأمريكي للصحة و التربية البدنية و الترويح و التعبير الحركي ، حيث يأخذ في الاعتبار الارتباط الوثيق بين الصحة و النشاط البدني ليعرف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على أنها تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر على الصحة و تتضمن اللياقة القلبية التنفسية، و التركيب الجسمي و اللياقة العضلية الهيكلية أما أبو العلا عبد الفتاح فيعرف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بأنها مظهر مميز للياقة التي تركز إجمالا على جوانب ذات تأثير عام على الصحة و الطاقة و القدرة على مواجهة متطلبات الحياة اليومية و أنشطتها (أبو العلا و احمد ، 2013).

1-3- مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

يشير كل من توسيف (Tauseef وآخرون) و هاندز (B. Hands وآخرون) وعماد الدين إحسان إلى أن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتكون من اللياقة القلبية التنفسية، القوة العضلية، التحمل العضلي، المرونة المفصالية و التركيب الجسمي (إحسان، 2015) (Nabi، 2015). وهذا ما يؤكدته نشوان عبد الحق حين يرى أن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتكون من ثلاثة عناصر هي:

- اللياقة القلبية التنفسية.

- اللياقة العضلية الهيكلية وتشمل القوة العضلية، قوة عضلات البطن و تحملها، المرونة المفصالية.

- التركيب الجسمي (نشوان، 2010).

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين نقلا عن جثمان (Gattman) 1988 أن اللياقة

البدنية من أجل الصحة تضم المكونات التالية:

- وظيفة الجهازين الدوري و التنفسي.

- تركيب الجسم.

- المرونة.

- القوة العضلية.

- التحمل العضلي . (أبو العلا و احمد ، 2013)

أما الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM's) ترى أن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتضمن

اللياقة القلبية التنفسية، القوة والتحمل العضلي، المرونة والتركيب الجسمي . (ACSM's، 2005)

ويلاحظ مما سبق مدى الاتفاق حول مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و مكوناتها و ارتباط

عناصرها بالصحة و تشمل اللياقة القلبية التنفسية و التركيب الجسمي و اللياقة العضلية الهيكلية. وفيما يلي

عرض لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

1-4- اللياقة القلبية التنفسية:

تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، حيث تعرفها الكلية الأمريكية للطب الرياضي

بقدرته الجهاز الدوري و الجهاز التنفسي على توفير الأكسجين أثناء النشاط البدني المستمر (ACSM's،

2009).

أما Neil Armstrong و Joanne R. Welsman فعرفة اللياقة الهوائية على أنها القدرة على

إيصال الأوكسجين إلى العضلات والاستفادة منه في توليد الطاقة أثناء ممارسة الرياضة .

ويعرفها يوسف لازم كماش على أنها : قدرة الجهازين القلبي الدوري و التنفسي على أخذ ونقل واستخدام الأكسجين، وتتضمن اللياقة الهوائية العديد من الأجهزة والنظم الهامة كما انها تعد بمثابة المؤشر الواضح للصحة ومكوناتها بشكل عام، فعندما يكون مستوى اللياقة القلبية التنفسية عاليا فإن ذلك من شأنه تعزيز صحة البدن والعقل. وتسمى هذه اللياقة باللياقة الهوائية أو القدرة الهوائية، ويستدل عليها بالاستهلاك الأقصى للأكسجين (الجبور و قبلان، 2012)

ويعد الاستهلاك الأقصى للأكسجين من أفضل المؤشرات الفسيولوجية للكفاءة الوظيفية لدى الفرد ودليلا جيدا على مقدار لياقته البدنية (لحسناوي، 2014)

1-5- اللياقة العضلية الهيكلية:

يرى شاركي أن اللياقة العضلية عبارة عن مصطلح يضم عناصر القوة و التحمل والمرونة، كما يرى أنه إذا كانت اللياقة الهوائية تحقق للفرد الصحة، فان اللياقة العضلية تحقق له ذاتيته، فتمنحه الشكل الجيد للقوام، وتعمل على وقايتها من الام اسفل الظهر التي يتعرض لها اقاربه وخاصة مع تقدم العمر كما أنها تهيئ للفرد فرص الاحتفاظ بمستوى من اللياقة و الكفاءة الأداء الأعمال المختلفة لأطول فترة من العمر (أبو العلا و احمد ، 2013)

1-6- القوة العضلية

يعرفها نايف الجبور بأنها قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما، و تعتبر القوة العضلية المكون، الأساسي للياقة العضلية الهيكلية و تسمى لياقة القوة (الجبور و قبلان، 2012) أما عامر فاخر شفاتى فيعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها (شفاتي، 2014).

1-6-1- أنواع القوة العضلية

يشير أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين أنه يمكن تحديد ثلاثة أنواع من القوة تتمثل فيما يلي:

أولا : القوة القصوى

تعني قدرة الجهاز العضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي، كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها .

ثانيا : القوة المميزة بالسرعة

تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة و صفة السرعة في مكون واحد.

ثالثا : تحمل القوة

تعني قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب عادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثواني إلى 8 دقائق (عبد الفتاح، 2003).

1-7- التحمل العضلي

يعنى التحمل العضلي قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب يتميز بكون شدته اقل من الحد الأقصى، و هذا يتطلب كفاءة الجهاز الدوري في تخليص العضلة من المخلفات التي تنشأ عن الجهد المبذول ضمانا لاستمرارها في العمل . كما عرف كلارك (1976). التحمل العضلي بكونه" المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة اقل من القصوى (رحمة و وآخرون، 2008). و عرف عبد الله نشوان التحمل العضلي علي انه ' مقدرة العضلات على إنتاج قوة دون القصوى بشكل متكرر أو المحافظة علي انقباض عضلي لمدة زمنية معينة (نشوان، 2010).

1-8- المرونة

يعتبر عنصر المرونة عنصرا مهما من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و لهذا يتوجب الاهتمام بهذا العنصر و تنميته. و المرونة كمصطلح يقصد به قدرة تحريك العضلات والمفاصل خلال مداها الحركي الكامل. وتعرف المرونة على أنها قدرة الفرد علي أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة (إحسان، 2015).

ويعرفها أتر على أنها القدرة علي تحريك العضلات و المفاصل لمدى واسع و للمرونة دور كبير في التقليل من نسبة حدوث الإصابات الرياضية، و في العمل الوقائي بشكل عام. و يمكن تقسيم المرونة إلى قسمين رئيسيين

أولا : المرونة الايجابية

هي أكبر مدى حركي ممكن في مفصل ،ينفذه الفرد مستقلا من دون مساعدة خارجية من خلال مجهوده العضلي. (شحاتة، 2003)

ثانيا : المرونة السلبية

هي أكبر مدى حركي ممكن في مفصل يمكن أن يصل إليه الفرد بمساعدة خارجية وفي حدود المدى التشريحي لهذا المفصل (الجميل، 2014)

1-9- التركيب الجسمي

إن تركيب الجسم بشكل عام هو عبارة عن المكونات الذهنية وغير الذهنية في الجسم الإنساني و الذي

له دور هام في تحديد الوزن المثالي ويتمثل التركيب الجسمي في نسبة الدهون والعظام و العضلات الموجودة في جسم الإنسان وتعطينا هذه النسب نظرة إجمالية عن صحة الإنسان و لياقته فيما يتصل بوزنه وعمره وحالته الصحية و يعرف كمصطلح في التربية البدنية بأنه نسبة وزن الدهون في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم، حيث أن الجسم يتكون إجمالاً من أجزاء شحمية و أخرى غير شحمية كالعضلات و العظام و الأنسجة و الماء (الجبور و قبلان، 2012).

ومما لا شك فيه أن زيادة نسبة الشحوم فوق المعدل الطبيعي لدى الفرد أمر غير مرغوب فيه وتعتبر مصدر خطر على القلب و الشرايين و تنقسم الدهون في جسم الإنسان إلى دهون أساسية و دهون مخزنة، وتعد الدهون الأساسية ضرورية للعديد من الوظائف الفسيولوجية في الجسم و بدونها تتأثر صحة الإنسان ويتدهور الأداء البدني. هذا النوع من الدهون موجود داخل الأنسجة مثل العضلات و خلايا الأعصاب ونخاع العظام، الأمعاء، القلب، الكبد، الرئتين، وتشكل الدهون الأساسية حوالي 3% من الوزن الكلي لدى الرجال و12% لدى النساء.

10-1- طرق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

1-10-1- القياس بالاختبارات

يعد القياس أمراً على جانب كبير من الأهمية في أي علم من العلوم، و التربية البدنية والرياضية هي إحدى العلوم التي تسعى لتطوير أساليب موضوعية دقيقة لقياس الظواهر المتعلقة بها، فمن خلال القياس يتم التعرف على مستوى الفرد في الجانب المراد قياسه، و مدى التغيير الذي طرأ عليه. ولكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة طرق لقياسه و هذه الطرق إما تكون مخبرية و إما تكون ميدانيا و لكل نوع من هذه الأنواع مميزات و عيوب مثلاً ميزة الطرق الميدانية أنها رخيصة التكلفة و المعدات و يمكن تطبيقها على عينات كبيرة و لا تتطلب من الأشخاص المخبرين تدريباً كبيراً. أما الاختبارات المعملية (المخبرية) فهي أكثر تكلفة و تتطلب مختصين لكن نتائجها أكثر دقة مقارنة بالاختبارات الميدانية و فيما يلي عرض الأهم الطرق المستخدمة في عملية القياس (Nabi، 2015)

1-10-1-1- قياس اللياقة القلبية التنفسية

أولاً: اختبار متعدد المراحل 20 م

يستعمل هذا الاختبار لقياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين و السرعة الهوائية القصوى من خلال استخراج القيم وفقاً لمستويات معيارية متفق عليها دولياً، و يعتبر الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (VO_{2max}) أفضل مؤشر يستدل به لمعرفة مستوى اللياقة القلبية التنفسية (Nabi، 2015)

ويعرفه الهزاع بأنه " أقصى استهلاك للأوكسجين يمكن للفرد بلوغه أثناء جهد بدني أقصى و يعد دليل على كفاءة القلب و الرئتين في أخذ الأوكسجين و نقله إلى العضلات العاملة، ثم على قدرة العضلات العاملة على استخلاصه أما فريجيه (Frugier) فيعرف الاستهلاك الأقصى للأوكسجين على أنه الحد الأقصى لمقدار الأوكسجين الذي يمكن للفرد أن يستهلكه خلال أداء تمرين عالي الشدة، و يختلف مقدار هذا الاستهلاك تبعاً للسن و الجنس و مستوى التدريب و كذلك يعتمد على العوامل الوراثية . (الهزاع، 1997)

ثانياً: اختبار كوبر (test cooper)

ويعد من أكثر الاختبارات انتشاراً لقياس اللياقة القلبية التنفسية وطريقة إجراء هذا الاختبار حسب دكار dakkar وأخرون أن الشخص المفحوص يقوم بالجري لأطول مسافة ممكنة مدة اثنتي عشرة دقيقة ويسمح للمختبر بتبادل الجري والمشى في حالة التعب الشديد، كما يمكن إجراء الاختبار لمجموعة تتراوح ما بين 10 إلى 20 مختبراً في نفس الوقت (Antonio García-Hermoso، 2019)

وقد أنشأ كوبر (Cooper) جداول التصنيف حسب المراحل العمرية الأكثر من 20 سنة، التي تسمح بتحديد الاستهلاك للأوكسجين للشخص وفقاً للسن و المسافة المقطوعة خلال 12 دقيقة.

ثالثاً : اختبار الجري لمسافة ميل

في هذا الاختبار يقوم الفرد بالجري (أو الهرولة) لمسافة 609 متر حيث يقطع المسافة بأسرع وقت ممكن، بعد قطع تلك المسافة يؤخذ الزمن وعدد ضربات القلب بعد نهاية الجري مباشرة (الجبور و قبلان، 2012) ولتحديد عدد ضربات القلب فإن الفرد بحاجة أولاً إلى معرفة كيفية جس النبض بشكل دقيق . لذلك هناك موقعين يستخدمان لحساب معدل ضربات القلب، الموقع الأول الشريان السباتي (في الرقبة ويتم بوضع إصبعي السبابة والإبهام من اليد اليمنى برفق على الجانب الأيمن من الرقبة، أسفل وإلى اليمين من تقاحة آدم (سلامة، 2008).

1-10-2- قياس اللياقة العضلية الهيكلية:

وتشمل قياس كل من القوة العضلية، التحمل العضلي و المرونة المفصلية.

• قياس القوة العضلية:

من الاختبارات الميدانية الشائعة لقياس القوة العضلية اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل، حيث أن هذا الاختبار يقيس تحمل القوة العضلات المرفق الباسطة وعضلات الكتفين المادة. أما إجراءات الاختبار فتكون على النحو التالي: يتخذ المختبر وضع الانبطاح مواجهاً للأرض مع مراعاة أن يكون الجسم مفرداً و الذراعين ممدودتين و المسافة بين الكتفين باتساع الصدر ثم يقوم بثني الذراعين لملامسة كف

المختبر بصدده، و يراع أن يكون الجسم مفرودا و أن تلامس راحة اليدين و مشطي القدمين فقط الأرض و يتم حساب جميع التكرارات الصحيحة في ثني الذراعين (رحمة و وآخرون، 2008)

• قياس التحمل العضلي

يتم قياس التحمل العضلي عادة باختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين و لمدة دقيقة ، كمؤشر على قوة عضلات البطن و تحملها (الهزاع، 1997) يؤدي هذا الاختبار من وضع الرقود مع ثني الركبتين بزاوية 90 بين الفخذ و الساق، والجذع و الرأس ملتصقتان بالأرض .تبدأ الحركة بثني الجذع للأعلى حتى تلامس اليدين العقبين ثم العودة للوضع الإعدادية .

• قياس المرونة المفصليّة:

يتم قياس زوايا المفصل بعدة اختبارات أهمها اختبارات المرونة ثني الجذع وتتم بعدة صفوف مثل الجذع للأمام من الجلوس و ثني الجذع للأمام من الوقوف (رياض، 2001) . ويرى نايف الجبور و صبحي قبلان أن من أهم اختبارات قياس المرونة وأكثرها شيوعا وسهولة اختبار مد الذراعين من وضع الجلوس بواسطة صندوق المرونة (الجبور و قبلان، 2012).

1-10-1-3- قياس التركيب الجسمي

للتكيب الجسمي طرق وأساليب متعددة لتقويمها منها ما يلي :

أولاً : طريقة تقدير الوزن المثالي للجسم : تستخدم في هذه الطريقة بعض العمليات الحسابية التي تعتمد على قياسات الطول والوزن للجسم .

ثانياً : تقدير التركيب الجسمي عن طريق قياس محيطات أجزاء الجسم : حيث يتم قياس محيطات بعض اجزاء الجسم بواسطة شريط القياس العادي ومن ثم مقارنة قياس المحيطات ببعضها البعض أو بطول الجسم ، أو باستخدام جداول خاصة للمقارنة .

ثالثاً : تقدير التركيب الجسمي بقياس نسبة الدهون في الجسم.

رابعاً : طريقة قياس سمك ثنايا الجلد : وهي أهم طرق القياس نظراً لما تتميز به من قلة التكاليف وصدق النتائج وسهولة التدريب على استخدامها ، وتعتمد هذه الطريقة علي قياس نسبة الدهون المخزنة بالجسم (Stored Fat) والذي يتركز تحت الجلد بصفة عامة وحول الاعضاء الداخلية كالقلب والكليتين (بشرى محمد ميزان دارجول، 2018).

1-10-2- القياس باستعمال البطاريات

يتم إنشاء بطاريات الاختبار الحديثة على أساس الاختبارات لتقييم مكونات اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة ، والتي تم وصفها جميعًا ، حيث يوجد أكثر من خمسة عشر بطارية اختبار للياقة البدنية ميدانية للأطفال والمراهقين والتي يتم تنفيذها في أجزاء مختلفة من العالم .

الجدول رقم 01 : يوضح بطاريات اختبار اللياقة البدنية الميدانية للأطفال والمراهقين

العمر	الاختصار	منظمة / اختبار منطقة البطارية/	المنطقة/السنة
3-5	PREFIT	البطارية المسبقة لتقييم الملائمة لدى أطفال ما قبل المدرسة	أوروبا 2015
5-17	FITNESSGR AM	معهد كوبر	الولايات المتحدة الأمريكية 1982
5-17	NYPFP	البرنامج الوطني للشباب المادي. مؤسسة شباب المارينز الأمريكية	الولايات المتحدة الأمريكية 1967
5-18	HRFT	اختبار اللياقة ذات الصلة بالصحة، الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترفيه (AAHPER)	الولايات المتحدة الأمريكية 1980
5-18	Physical Best	الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترفيه (AAHPER)	الولايات المتحدة الأمريكية 1988
6-12	NZFT	اختبار اللياقة النيوزيلندية. روسيل /إدارة التعليم بنيوزيلندا	نيوزيلندا
6-17	AAUTB	بطارية اختبار الاتحاد الرياضي للهواة. مؤسسة كرايسلر / اتحاد الهواة الرياضي	الولايات المتحدة الأمريكية 1988
6-17	PCPF	تحدي الرئيس: اللياقة البدنية. مجلس الرئيس للياقة البدنية والرياضة / الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترفيه (AAHPER)	الولايات المتحدة الأمريكية 1986
6-17	PFAAT	اختبار اللياقة البدنية والقدرة الرياضية (اليابان)	اليابان 1964

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1989 الولايات المتحدة الأمريكية	اختبار لياقة الشباب YMCA	YMCA YFT	17-06
وروبا 2009	مشروع ALPHA (تقييم مستويات النشاط البدني واللياقة البدنية) (ALPHA، 2009)	ALPHA-FIT	18-06
أوروبا 1983	لجنة مجلس أوروبا لتطوير الرياضة	EUROFIT	18-06
كندا 1980	اختبار أداء اللياقة البدنية II ، الرابطة الكندية للصحة والتربية البدنية والترفيه (CAHPER)	CAHPER-FPT II	69-07
أستراليا	جائزة تعليم اللياقة الأسترالية. المجلس الأسترالي للصحة والتعليم والترفيه ، ACHER	AFEA	18-09
الشرق الأوسط 1977	اختبار اللياقة البدنية الدولي (أكاديمية الرياضة بالولايات المتحدة / المؤسسة العامة للشباب والرياضة في البحرين)	IPFT	19-09
الصين	برنامج اختبار اللياقة الوطنية في جمهورية الصين الشعبية (اللجنة الوطنية الصينية للتربية البدنية والرياضة)	NFTP-PRC	-09 +19
سنغافورة 1982	جائزة / تقييم اللياقة البدنية الوطنية السنغافورية	NAPFA	24-12
أوروبا 2015	المراهقون ونظام المراقبة للوقاية من السمنة - بطارية اختبار اللياقة البدنية	ASSO-FTB	17-13
كندا	النشاط البدني الكندي واللياقة البدنية ونهج أسلوب الحياة (الجمعية الكندية لعلم وظائف الأعضاء)	CPAFLA	69-15

المصدر : (Kolimechkov, 2017)

تم إجراء معظم بطاريات الاختبار هذه على المستوى الإقليمي أو الوطني ، حيث توضح مراجعتنا المنهجية للأدبيات التي تمت دراستها أن بطاريات الاختبار الأكثر استخدامًا في جميع أنحاء العالم ، وهي تلك التي تتمتع بأعلى مستوى من الاهتمام ، منها : "Eurofit" و "FitnessGram" و "Alpha-fit"

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الجدول رقم 02 : يوضح مقارنة بين بطاريات الاختبارات "Eurofit" و "FitnessGram" و "Alpha-fit".

عناصر	Eurofit	FitnessGram	Alpha-fit
تركيب الجسم	- الطول والوزن ، نسبة دهون الجسم (5 طبقات من الجلد: العضلة ذات الرأسين ، العضلة ثلاثية الرؤوس ، الكتفين ، عضلات الصدر ، عضلات الساق)	- الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون في الجسم (طيات الجلد: ثلاثية الرؤوس والساق) - أجهزة تحليل المعاوقة الكهربائية الحيوية	- الطول والوزن ، مؤشر كتلة الجسم ، محيط الخصر ، نسبة الدهون في الجسم (طيات الجلد: ثلاثية الرؤوس والكتف)
اللياقة القلبية التنفسية	- اختبار جري المكوك لمسافة 20 مترًا (اختبار صفارة) - اختبار مقياس سرعة الدراجة (PWC 170)	- PACER: الجري التدريجي الهوائي للقلب والأوعية الدموية (اختبار الصفارة) - 1 ميل للجري / المشي - 1 ميل اختبار المشي	- اختبار تشغيل المكوك لمسافة 20 مترًا (اختبار صفارة)
القوة العضلية والقدرة على التحمل	- قوة قبضة اليد - الوثب العريض الواقف - تعليق الذراع المنحنية - تمرين الجلوس	- الضفيرة المنبثقة - تعليق الذراع المنحنية - تمارين الضغط - عمليات السحب المعدلة - رفع الجذع	- قوة قبضة اليد - الوثب الطويل
اللياقة الحركية	- تشغيل المكوك (5مx10) - النقر على الأقرص		- اختبار تشغيل المكوك 104x م
المرونة	ثني الجذع من الجلوس مع مد الذراعين للأمام	- اختبار الظهر التوقف والجلوس والوصول - شد الكتف	
توازن	اختبار توازن فلامينغو		

المصدر : (Kolimechkov, 2017)

1-2-10-1- بطارية Eurofit :

تم تطوير بطارية الاختبار "Eurofit" في عام 1983م ، وتم قبولها لاحقًا من قبل غالبية الدول الأوروبية ، وغالبًا ما تم تنفيذها في بلدان خارج أوروبا أيضًا ، تتضمن هذه البطارية اختبارات بسيطة وغير مكلفة يمكن إجراؤها بواسطة معلمي التربية البدنية ، إما كجزء من أو إضافة إلى أي برامج للتربية البدنية في المدارس (الجدول 2) ، ويمكن أيضًا استخدام الاختبارات في النوادي الرياضية أو في المراكز الطبية الرياضية ، وأحد الأهداف الرئيسية لـ "Eurofit" هو تحفيز الأطفال والمراهقين على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والانخراط في الرياضة ، ليس فقط عندما يكونون في المدرسة ولكن أيضًا في مرحلة لاحقة من حياة البالغين .

1-2-10-2- بطارية FitnessGram :

بدأت فكرة "FitnessGram" في عام 1977م عندما أدرك الدكتور تشارلز ستيرلنج اهتمام أولياء الأمور ومديري المدارس ببطاقة تقرير اللياقة البدنية المشابهة لتلك المستخدمة في المجالات التعليمية الأخرى ، تم تطوير التطبيق الفعلي لـ "FitnessGram" بمرور الوقت على مراحل ، حيث تم تصميمه في عام 1982م، في الوقت الحاضر ، تعد بطارية الاختبار عبارة عن تقييم تعليمي ونظام إعداد التقارير ، والذي استخدمه آلاف المعلمين مع ملايين الشباب في المدارس في جميع أنحاء العالم من أجل لمساعدة المعلمين على تتبع بيانات اللياقة البدنية والنشاط البدني المتعلقة بالصحة بمرور الوقت ، ولإصدار تقارير مخصصة للتلاميذ ، وتعد "FitnessGram" واحدة من أكثر بطاريات اختبار اللياقة البدنية المستخدمة على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم ، وتستخدم في جميع الولايات الخمسين للولايات المتحدة الأمريكية وأربعة عشر دولة أخرى ، حيث تشير التقديرات إلى أنه في عام 2012م فقط تم تقييم 22 مليون تلميذ من 67000 مدرسة .

1-2-10-3- بطارية ALPHA : (تقييم مستويات النشاط البدني واللياقة البدنية)

كان أول مشروع تعاوني في أوروبا، تم تصميمه لتوفير مجموعة من الأدوات القائمة على الأدلة لتقييم اللياقة البدنية والنشاط البدني بطريقة مماثلة داخل الاتحاد الأوروبي ، تعد بطارية اختبار "Alpha-fit" للأطفال والمراهقين جزءًا من ALPHA وتهدف إلى تقييم حالة اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة ، التي يمكن استخدامها في وقت واحد على عدد كبير من الأشخاص ، تتميز بالكفاءة من حيث الوقت ومنخفضة التكلفة ومتطلبات المعدات ، ويوفر "Alpha-fit" مجموعة من اختبارات اللياقة الميدانية الصالحة والموثوقة والممكنة والأمنة لاستخدامها لأغراض المراقبة الصحية لدى الأطفال والمراهقين ، وهناك ثلاثة إصدارات مختلفة قليلاً من بطارية اللياقة يمكن تنفيذها ، اعتمادًا على الوقت المتاح لإدارتها ، تتضمن "Alpha-fit" الاختبارات الميدانية للأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 18 عامًا ، بالإضافة إلى اختبارات للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين

18 و 69 عامًا ؛ ومع ذلك لا تزال المعلومات حول الاختبارات والنتائج للأطفال في سن ما قبل المدرسة غير كافية ، نظرًا لأن هذه المعلومات محدودة ، وقد تم اقتراح مجموعة اختبار لياقة جديدة تسمى "PREFIT" ، بناءً على مراجعة منهجية في أطفال ما قبل المدرسة ، جنبًا إلى جنب مع الأدلة الموجودة لدى الأطفال الأكبر سنًا والمراهقين ، ويتضمن "PREFIT" الاختبارات التالية : قياس الطول والوزن ومحيط الخصر ، اختبار تشغيل المكوك لمسافة 20 مترًا ، واختبار قوة قبضة اليد ، والقفز الطويل ، واختبار تشغيل المكوك 4x10m واختبار توازن فلامنغو ، وقد تم تطويرها لتقييم اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة لدى الأطفال التي تتراوح أعمارهم بين ثلاث وخمس سنوات ، حيث أن بطارية الاختبار الجديدة موثوقة ومقبولة بشكل جيد من قبل الأطفال في هذا العمر ، ويمكن تقديم "PREFIT" كجزء من الألعاب البدنية الترفيهية ، مما يجعلها ممتعة مثل أي ألعاب نشطة أخرى ، ولقد ثبت أن القياسات البشرية ، واللياقة القلبية التنفسية ، والقوة العضلية للجزء العلوي من الجسم ، وخفة الحركة السريعة يمكن الاعتماد عليها في مرحلة ما قبل المدرسة ، بينما يتمتع التوازن بمستوى ضعيف من الموثوقية ، وتتطلب القوة العضلية للجزء السفلي من الجسم مزيدًا من البحث (Kolimechkov, 2017).

2- الذات البدنية

2-1- مفهوم الذات البدنية:

يعد الجانب الجسمي من المصادر الرئيسية في تكوين مفهوم الذات العام أو الجسمي، حيث ينظم بنية الجسم و مظهره و حجمه، إن طول الجسم و تناسقه و مظهره و ملامحه لها تأثير على إدراك الفرد لنفسه، لأن ذلك يدعو غالباً إلى استجابات القبول و الرضا و التقدير و الحب و الإحسان، كما أن صورة الجسم لها أثر فعال في تفاعل الفرد الاجتماعي، و يعد النضج الجسمي للمراهق و اللذات الجسمية عنصراً مهماً في تقدير الذات، لذلك كان البلوغ المبكر تأثيراً إيجابياً في تقدير الذات بدرجة أكبر من البلوغ المتأخر. (فريد، 2009).

2-2- أبعاد مفهوم الذات

إن مفهوم الذات يشمل ما يدركه الفرد بصورة مركبة من تفكيره من نفسه عن جوانبها الشخصية و الاجتماعية و الجسمية و العقلية و الانفعالية و ما يود أن يكون عليه، الكثير من الأفراد الذين ذكروا أبعاد مفهوم الذات و سناحوا إعطاء ملخص عنها.

يعتبر وليم جيمس أول من ذكر أبعاد الذات و قد قسمها إلى الذات المدركة و الذات المثالية و الذات الاجتماعية، ثم أضاف بعد آخر و هو الذات الممتدة، أما كولي (Cooly) فقد قسمها إلى الذات المنعكسة و الذات الاجتماعية (قحطان، 2004)، في حين أن ميد (Mead) قد عد أبعاد الذات بعدد الأفراد الذين يعرفهم الفرد و الأدوار الاجتماعية، فله ذات الأب، الأخ، الزميل.... الخ.

أما لندهولم (Landholem) فقسم بالبساطة و الوضوح وهي: الذات الذاتية و الذات الموضوعية. أما وليام فيتسي (Fitsi 1965) فقد قسمها إلى تسعة أبعاد بعد تطوير أبعاد قسم الصحة النفسية بالولايات المتحدة الأمريكية (tnsse) و هي الذات الواقعية و تقبل الذات و الذات الإدراكية تمثل إطارا مرجعيا خارجيا والذات الأسرية والشخصية والاجتماعية والأخلاقية و الذات الجسمية التي تعد إطارا مرجعيا داخليا (لابين و بيرت، 1981).

في حين ذهب حامد زهران (1972) إلى اعتبار مفهوم الذات هو الموافق الشخصية و العلاقات العائلية و الاتساق و المسؤولية (علاوي م.، 1978)، أما صلاح مراد (1989) فقد قسمها إلى ثلاث أبعاد مشتقة من حامد زهران وهي: الذات الواقعية، المثالية، والشخصية و أقسام ثانوية و هي قبيل الذات و مفهوم التباعد و تقبل الآخرين (كتاش ، 2001)، وقد ذهب عبد الحليم منسي (1986م) على تقسيم مفهوم الذات إلى ستة أبعاد و هي: مفهوم الذات الجسمية والخلقية والأسرية والاجتماعية والقيمة الذاتية ونقد الذات. أما شافلسون و زملائه فقد قسم أبعاد مفهوم الذات إلى مفهوم الذات المدرسي و مفهوم غير مدرسي و تحتوي على مفهوم الذات الاجتماعي و العاطفي و البدنية (منسي، 1986)

2-3- وظيفة مفهوم الذات:

يتميز مفهوم الذات غالبا بكونه واقعيًا و منظما لعالم الخبرة، التي يكون الفرد مركزها و منه فمفهوم الذات ينظم السلوك، وينشأ ذلك كمحصلة للتفاعل الاجتماعي مع الدافع الداخلي للمحافظة على الذات، و يرى كروش فيلد (Crutch Fild) أن رغبات الفرد و أهدافها تنتظم كلها حول مفهومه لذاته، و يعمل مفهوم الذات دائما على المحافظة على وحدة الذات و ديمومتها، و ذلك بإبعاد أو تقادي كل الخبرات التي تمثل بالنسبة له تهديدا لقيمتها الذاتية، أما ريمي (Raimy 1976) يرى أن مفهوم الذات لا يريد كونه هدفا مدركا مسبقا ناتج من حاضر ماضي " الملاحظة الذاتية"، أنه الخريطة التي يرجع إليها كل فرد لكي يفهم نفسه خاصة في المواقف التي تتطلب الحس. (JEAN PIERRE & FLORENCE , 2004)

وعلى العموم يعتبر مفهوم الذات عاملا أساسيا في تكوين الشخصية و في نتاج السلوك، و قد أجمع كل من روجرز (Regers) وريمي (Raimy) و ستوك (Stock) على أن تقبل الذات و تقبل الآخرين يتوقف على المفهوم الذي يكونه الفرد عن ذاته و أن كلاهما يتصل و يتأثر بالآخر.

ولمفهوم الذات دور في التوافق النفسي و الصحة النفسية و أن له وظيفة دافعية، تنتج عن تنظيم و تكامل عامل الخبرة و بالتحديد المتغيرات في الوسط، كما يساعد على تكوين المعايير الخلفية المختلفة، ثم يحقق هذه المعايير

عن طريق السلوك و في هذا يرى كاتل (Katell 1950) أن الذات هي المسؤولة عن صياغ السلوك الإنساني واتصافه بالاتزان و التنظيم و الارتفاع (قحطان، 2004).

فمفهوم الذات يتيح لفرد فهم الآلية النفسية التي تحكمه و تؤثر عليه و تميز شخصيته إلى حد ما من جهة، وبلورة السلوك و طريقة التعامل مع الغير و معايير تصنيفي و تقبل الغير و الخبرات الجديدة من جهة أخرى.

2-4- مراحل نمو مفهوم الذات:

ينمو مفهوم الذات نتيجة للتفاعل الاجتماعي مع نمو الدوافع الداخلية لتأكيد الذات، فالذات حسب "حامد زهران" موجودة منذ بداية حياة الفرد لكنها في حالة كمون، و تأخذ في التحقيق التجريبي مع التقدم في العمر، ففي البداية لا يكون هناك تمايز ولا حدود واضحة بين الذات و اللذات، ثم يبدأ تفاعل الذات مع البيئة لتبدأ الذات في التمايز و حدد l'ecuyer سنة 1970 ستة مراحل لنمو الذات حسب المراحل العمرية و هي:

• مرحلة انبثاق و بروز الذات (من الولادة إلى سنتين):

حيث تمثل الطفل عند ولادته كل غير متمايز، ففي هذه المرحلة يتعلم أن هناك عالما خارجيا و هو الأنا، ويمكن شرح نمو مفهوم الذات في هذه المرحلة كالتالي:

- من الولادة إلى 3 أشهر: بعد ولادة الطفل يكون لديه مفهوم جاهز لذاته، حيث لا يوجد في المدة تمايز و لا حدود واضحة بين الذات و غير الذات.

- من 4 إلى 6 اشهر: التمايز اللفظي للذات و غير الذات.

- من 6 إلى 9 أشهر: تمايز الذات البدائية المطوقة.

- من 9 أشهر إلى سنة: يفهم الطفل الإشارات مثل: ماما، باي باي.....

- عام: مرحلة الكشف و الاستكشاف حيث تنمو صورة الذات ويزداد فيها التفاعل مع الأم ثم الآخرين.

- يزداد تميز الطفل لذاته، و يكون متمركز حول ذاته و يفرق بين الآخرين. (CYNHIA ، 2007)

• مرحلة تأكيد الذات:

في هذه المرحلة ينمو الوعي بالذات مع تطور اللغة، حيث يظهر الاستعمال التدريجي لضمائر الشخصية وأدوات التعبير عن الملكية مثل: أنا، أنت، لي، ملكي، وهذا يدل أن الطفل يفرق بين ذاته و ذوات الآخرين المحيطين به، بل يدل على وعيه بذاته من خلال تعبيرات المعارضة و المطالبة، مما يجعله يحس بقيمته الذاتية بتفاعله معهم، وعن طريق هذه العملية يقترب من البعض و يبتعد من البعض الآخر الذين يشكلون بالنسبة إليه مصدر إزعاج أو قلق.

• **مرحلة توسيع و تشعب الذات (من 5 سنوات إلى 12 سنة):**

يتوسع مفهوم الذات نتيجة لتراكم تعدد الخبرات الحسية و العقلية و الوجدانية و الاجتماعية، وهذا من شأنه أن ينظم مفهوم الذات بشكل متواصل و بناء تدريجي لمفهوم الذات، مما يجعل الطفل أكثر ثقة في نفسه، و هذه الثقة تحمله على خوض تجارب مع الآخرين و تأدية أدوار مختلفة، و هذا بدوره يؤدي إلى تقوية الإدراكات الأولية مثل : إدراك "أنا" لمعرفة نفسه و إدراك أسرته و العالم الخارجي، مما يسمح له بالاندماج في جماعات صغيرة، كجماعة الرفاق و المدرسة.

ومن خلال توسع مجال الخبرة يتوسع مجال أو مفهوم الطفل لذاته ليشمل تجارب جديدة سواء سلبية أو إيجابية، و هذا ما له تأثير كبير على تقبل الذات و تقديرها . (كتاش ، 2001).

• **مرحلة تفریق الذات (12 إلى 18 سنة):**

في هذه المرحلة يحدث إعادة صياغة مفهوم الذات و تفريقه عن الآخرين و ذلك نتيجة للنضج و تراكم الخبرات و الشعور بالمسؤولية من جهة، و معاملة الفرد كشخص ناضج أو راشد حيناً ومنحه دور الطفل القاصر الغير قادر الغير قادر على اتخاذ القرارات حين آخر، مما يجعل الفرد يبحث عن تمييز عن الآخرين للوصول إلى مفهوم الذات و الاقتناع بهويته الخاصة، حيث يكون مفهوم الفرد أكثر ثباتاً و ترابطاً . و عموماً تدعى مرحلة المراهقة عند أغلبية الباحثين، حيث يأخذ التفكير الذات في هذه المرحلة شكل المواجهة بين الصورة الذاتية "الذات المدركة" و "الذات الاجتماعية" خاصة على مستوى الأدوار الاجتماعية، حيث تدعم المعطيات الاجتماعية و الثقافية الجديدة التي يعيشها و وضعية هذه المواجهة "الذات المدركة" و "الذات الاجتماعية" و بالتالي تزيد حدة الأزمة الفردية بصفة عامة في هذه المرحلة العمرية و هو ما يعرف بأزمة الهوية في فترة المراهقة.

• **مرحلة النضج (من 20 إلى 60 سنة):**

بعد 20 سنة يكون الجزء الأكبر و المهم من مفهوم الذات قد تكون، إذ كان هناك تغيير فهو ضعيف أو أقل تأثيراً على مفهوم الذات الكلي من المراحل السابقة التي يمكن اعتبار أن مفهوم الذات في طور الاكتمال و التشكل، حيث يصل مفهوم الذات في هذه المرحلة إلى أعلى مستوى في التكوين و التنظيم و رغم ذلك فهو قابل للتغيير، لكن ليس بنفس السرعة و القدر كما في المراحل السابقة، إل في حالة التعرض إلى خبرات معرفية أو انفعالية قوية و ذات وقع عميق، و يركز الفرد في هذه المرحلة على الجانب الاجتماعي للذات، بحيث يكون للفرد مواقف و اتجاهات يتبناها في الحكم على سلوكه و سلوك غيره.

وعلى العموم فإن مفهوم الذات ينمو ضمن جملة من الحاجيات الحيوية لخصها روجرز في العناصر

التالية:

- الحاجة إلى الاعتبار الإيجابي من الآخرين، و هي حاجة عامة ترتقي بظهور الوعي بالذات.
- الحاجة إلى اعتبار الذات، و يكتسبها الفرد نتيجة لخبرات الذات بالإشباع أو إحباط حاجياته في الاعتبار الإيجابي

- التقدير الإيجابي الذي يكتسبه الفرد لأن الحاجة إلى اعتبار الذات تعمل على نحو انتقائي، و التقدير الإيجابي لمجموعة من الشروط تساعد الفرد على تجنب خبرات الذات التي تكون محل استهجان من الفرد نفسه، في مقابل السعي وراء بعضها الآخر و مما يشكل محل اهتمام لديه. (CYNHIA ، 2007).

3- الدراسات السابقة

• **الدراسة الأولى:** دراسة شعلان اسماعيل مصطفى (2019)، بعنوان: برنامج تأهيلي مقترح لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتحسين صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات للمرضى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية، هدفت الدراسة إلى هدفت الدراسة إلى توظيف برنامج تأهيلي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتحسين صورة الجسم وتقدير الذات للمرضى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية ومعرفة العلاقة بينهما وقد تم استخدام المنهج التجريبي كأسلوب مناسب لاختبار فروض البحث حيث اشتملت الدراسة على عينة قوامها 08 مريض مصاب بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية تتراوح أعمارهم ما بين 55 سنة الى 65 سنة وقسمت إلى مجموعتين مجموعة تجريبية يمارسون التمرينات التأهيلية المعتادة وطبق عليها البرنامج التأهيلي المقترح ومجموعة ضابطة يمارسون التمرينات التأهيلية المعتادة فقط في عيادة متخصصة لتأهيل الوظيفي بتيارت. وكانت مدة البرنامج التأهيلي 80 أسبوع متصل وقد استخدم الباحث اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لوينيك وشورت (1999) ومقياس صورة الجسم لوفاء القاضي ومقياس تقدير الذات لروزنبرغ وكشفت النتائج إن تطبيق محتويات البرنامج التأهيلي على أفراد عينة الدراسة أدى إلى تحسين الحالة النفسية والبدنية كما أنه يرفع من قدراتهم على العمل ويجعلهم يعاودون أعمالهم بصورة طبيعية أو أقرب ما يكون إلى الحالة الطبيعية. يوصي الباحث بضرورة الاستعانة بالجانب النفسي في تصميم ال برامج التأهيلية في علاج المرضى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية.

• **الدراسة الثانية:** بن شعيب أحمد (2018)، بعنوان: دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية 9—11 سنة،

هدفت الدراسة إلى دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية الجنس و نوع النشاط الرياضي البدني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9- 11) سنة، إتمد الباحث على المنهج الوصفي، و اشتملت عينة البحث على (304) تلميذ، و استعمل الباحث بطارية اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و الممتلة في اختبار اللياقة القلبية التنفسية (800م جري/مشي) و اختبار اللياقة العضلية الهيكلية (تحمل عضلات البطن (الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين)، و المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس))، اختبار قوة القبضة ، و قياس تركيب الجسم عن طريق حساب سمك ثنايا الجلد، كما تم استعمال نظام (Excel Microsoft) (SPSS). و قد توصل الباحث الى أنه: توجد فروق دالة إحصائيا بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، حسب متغير الفئة العمرية و لصالح الفئة الأكبر، حسب الجنس و لصالح الذكور، حسب النشاط الرياضي البدني و لصالح الأنشطة الجماعية. وفي الأخير يوصي الباحث: إجراء دراسة مشاهدة على التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الجماعية مع مراعاة متغير الاختصاص (كرة القدم / كرة السلة، كرة الطائرة / كرة اليد).

• **الدراسة الثالثة:** دراسة طه العطري (2015)، بعنوان: إقتراح برنامج تدريبي موجه لتلاميذ المرحلة الابتدائية لتحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة - دراسة ميدانية على بعض إبتدائيات ولاية الجلفة بالجزائر -، وهدفت الدراسة إلى معرفة وتحديد الفروق في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغيري الجنس والفئة العمرية، من خلال تطبيق برنامج تدريبي مقترح على عينة من تلاميذ مدارس المرحلة الابتدائية بولاية الجلفة، واستخدامنا بطارية اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي وطبق الاختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبط بالصحة يتخلله القياسات الجسمية والشكل المورفولوجي، على عينة بحثية التي تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية، من المجتمع الإحصائي المقدر بـ 17 مقاطعة تشمل جميع إبتدائيات ولاية الجلفة عدد هذه المؤسسات ككل: 504 ابتدائية بما فيها الإبتدائيات الريفية وبعدها إجمالي لتلاميذها 68178 تلميذ، حسب آخر تقسيم إداري (مديرية التربية)، هذه العينة عرضناها لنشاط بدني رياضي (برنامج تدريبي مقترح) يتواءم ومتطلبات هذه الفئة لفترة تزيد عن ثلاث أشهر متتالية، ثم توصلنا إلى استنتاجات لا على سبيل الحصر أن البرنامج المقترح يملك كل المقومات وهو فعال ليعتمد لتوفير الصحة كالنمو السوي للفرد، والتمتع بالصحة الجيدة وامتلاك التوازن البدني، الحد من البدانة وحسن سير الوظائف العضوية والتي تُعفي النفس من كل قلق وتشعرها بالثقة في الأداة الجسدية.

• **الدراسة الرابعة:** دراسة اسحاق محمود يعقوب صيام (2006)، بعنوان: برنامج تربيوي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة في مفهوم الذات والكفاية الاجتماعية لدى التلاميذ المعاقين بصريا: هدفت الدراسة إلى التعرف على

أثر برنامج للياقة البدنية المرتبطة بالصحة في مفهوم الذات والكفاية الاجتماعية لدى التلاميذ المعاقين بصريا في مدرسة عبد الله بن أم مكتوم/عمان، تكون مجتمع الدراسة من تلاميذ الصفوف الرابع - السادس الأساسي من ذوي الإعاقة البصرية، من مدرسة عبد الله بن أم مكتوم / مديرية عمان الرابعة. إذ تعتبر المدرسة الوحيدة في المملكة. والتي يلتحق بها التلاميذ المعاقون بصرية، والبالغ عددهم (63) تلميذا وتلميذة منهم (38) ذكور و (25) إناثا. وقد تكونت عينة الدراسة من (16) تلميذا وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عرضية كمجموعة تجريبية، و(16) تلميذا وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عرضية كمجموعة ضابطة. وقد تم قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لكافة التلاميذ مجتمع الدراسة من خلال اختباراتهما، ومستوى مفهوم الذات من خلال مقياس بييرس-هاريس لمفهوم ذات الأطفال المعرب من قبل الداود(1982). أما مستوى الكفاية الاجتماعية فتم قياسه من خلال السلوك الاجتماعي المدرسي لميريل (Merrill) المعرب من قبل الزبيدي (1995). وبعد تطبيق الاختبارات القبلية، تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية لمدة (6) أسابيع، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم إجراء القياس البعدي لكافة متغيرات الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة. وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على مؤشرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهي المرونة، والتحمل العضلي، والقوة العضلية، والتحمل الهوائي) ولم توجد فروق ذات دلالة على مؤشر البناء الجسمي. كما وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على مقياس مفهوم الذات الكلي وأبعاده الفرعية، وعلى مقياس الكفاية الاجتماعية وأبعاده الفرعية. كما وأظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على جميع مؤشرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تعزى إلى التفاعل بين البرنامج التربوي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة وشدة الإعاقة من جهة، والجنس من جهة أخرى. كذلك توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى مفهوم الذات الكلي وأبعاده الفرعية تعزى إلى التفاعل بين البرنامج التربوي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة وشدة الإعاقة من جهة، والجنس من جهة أخرى. وتوصلت الدراسة أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الكفاية الاجتماعية الكلي وأبعاده الفرعية تعزى إلى التفاعل بين البرنامج التربوي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة وشدة الإعاقة من جهة، والجنس من جهة أخرى.

الفصل الثالث:

الاجراءات المنهجية للدراسة

1- منهج البحث:

إن المناهج تختلف في البحوث الاجتماعية والتربوية باختلاف مشكلة البحث وباختلاف أهدافها. وموضوع هذه الدراسة: "علاقة عناصر اللياقة البدنية بمفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي بولاية تبسة" يفرض علينا المنهج الوصفي. ويعرف المنهج الوصفي أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته لمشكلة الاكتشاف الحقيقية. ويتميز هذا المنهج بمايلي:

- أثر دراسة وصفية يهدف التعرف على تركيبها وخصائصها.
- أثر يهتم بالتدقيق في العوامل المختلفة المؤثرة في الظاهرة. (سلاطنية و جيلاني، 2004)

2- الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات العملية لبناء أدوات الدراسة، و كذلك لضبط الدراسة من بدايتها حتى نهايتها، فهي تقدم تصورات حول جوانب الدراسة بداية من الملاحظات الأولية مروراً بتحديد الإشكالية والفرضيات وصولاً إلى إجراءات الدراسة الميدانية، ففي هذه المرحلة قمنا بزيارات ميدانية لبعض ابتدائيات ولاية تبسة ، حيث تم تسجيل جملة من الملاحظات، التي ساعدتنا في تحديد مسارات دراستنا، والتي من بينها الأفكار التي تم تضمينها في المقياس الذي قمنا باختياره خلال هذه الدراسة الاستطلاعية.

3- مجتمع الدراسة وعينة البحث:

1-3 : مجتمع البحث:

هو مجموعة من الناس (أو الوثائق) محددة تحديدا واضحا، ويهتم الباحث بدراستها وتعميم نتائج البحث عليها، وفي ضوء ذلك، فإن المجتمع الأصلي يتحدد بطبيعة البحث وأغراضه(عطيفة، 2012، صفحة 273). واستنادا إلى ما سبق يمكن تعريف مجتمع البحث على أنه: " كل المفردات التي يهتم الباحث بدراستها سواء كانت بشرية أو مادية بشرط اشتراكها في مجموعة من الخصائص، وتتحدد حسب طبيعة وأغراض البحث، بهدف تعميم النتائج عليها(ملحم، 2000، صفحة 219)، ومجتمع دراستنا تمثل في تلاميذ الطور الابتدائي.

2-3 :عينة البحث:

يعرفها "عبد العزيز فهمي" بأنها معلومات من عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي الإحصائي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفة هذا المجتمع. (سلاطنية و جيلاني، 2004)

3-3 طريقة اختيار عينة البحث

لاختيار العينة يجب أخذ بعين الاعتبار عدة مفاهيم، فمن بين المشكلات التي تواجه الباحث في مجال العلوم الانسانية والاجتماعية، فالنتائج العلمية تتوقف على تمثيل العينة للمجتمع الأصلي وابتعادها قدر الامكان عن التحيز، وتستخدم العينة في الأبحاث النفسية و الاجتماعية لكونها:

- توفر التكلفة المادية
- توفر الجهد في جمع البيانات وتبويبها وتفسيرها
- توفر قدر من الدقة في الإجراءات الميدانية وفي تفسير النتائج
- تتيح العينة التعمق في البيانات للدراسة المحصلة.

لا يستطيع الباحث أن يجري بحثا على مجتمع أصلي بأكمله، فيقتصر على اختيار عينة تمثل في أفرادها جميع الصفات الرئيسية للأصل الذي أخذت منه ليكون الاستنتاج صحيحا ولا يمكن لذلك أن يتحقق إلا حينما تتساوى احتمالات ظهور كل فرد من أفراد المجتمع الأصلي في العينة المختارة. ولذا قمنا بأخذ عينة قصدية بلغ عددها 30 تلميذ في الطور الابتدائي.

4 . مجالات البحث:

4-1 المجال البشري: تمثل الجانب البشري في تلاميذ الطور الابتدائي لولاية تبسة

4-2: المجال المكاني: قمنا بإجراء الدراسة الميدانية في أهم مراحلها في مدينة تبسة في ابتدائيات ولاية تبسة

4-3: المجال الزمني: تعالج الدراسة الفترة الزمنية من جانفي 2022 إلى ماي 2022..

5. ضبط متغيرات الدراسة:

عند القيام بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث يجب التقليل قدر المستطاع من تأثير المتغيرات العارضة، وعليه أن يقرر ما هو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتا؟ وماذا يقيس؟ وماذا يتجاهل؟

1- المتغير المستقل:

ويسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية أي ما يقوم الباحث بتثبيته للتأكد من تأثير حدث معين، وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أنه يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها، والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (ابراهيم، 2000، صفحة 141). والمتغير المستقل هو: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

2- المتغير التابع:

هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالدراسة(ابراهيم، 2000، صفحة 141). والمتغير التابع هو مفهوم الذات البدنية.

6. أدوات البحث :

6-1- الاختبارات البدنية لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

1- الطول

▪ كيفية قياس طول الفرد

يتم قياس الطول بنفس الجهاز الخاص بقياس الوزن إن أمكن بحيث يحتوي على مسطرة مدرجة عمودية على الأرض تسمح بالقراءة الصحيحة، ووحدة القياس هي السنتيمتر، بدقة 0.1

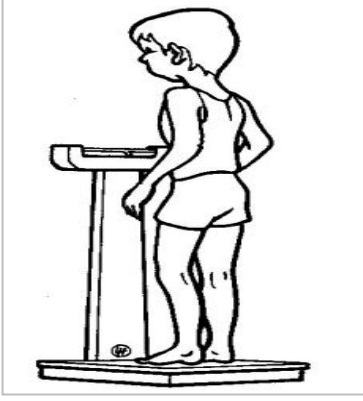
(مثال 152.2سم) والصور المقابلة توضح الوضعية الصحيحة

لقياس الطول :

حيث يجب أن يقف الفرد باستقامة، ويضم رجليه وهو حافي القدمين، ممدود الذراعين للأسفل باسترخاء ، النظر للأمام وتكون العناصر التالية (العقبين، الحوض، الظهر، خلف الرأس) كلها ملامسة للمساحة العمودية. أما

وضعية الرأس فلا بد أن تكون الحافة العلوية للأذن الخارجية في نفس الخط الأفقي مع الحافة السفلية للعين. تم إجراء القياس من خلال تثبيت أداة قياس على حائط مستوى على ارتفاع 2.5م، حيث الفر في الأرض، يقوم التلاميذ بنزع الأحذية والجراب، مع تطبيق بروتكول القياس المذكور أعلاه. يقف التلميذ في الوضعية الصحيحة ويتم وضع مسطرة أعلى رأسه وتسجيل الطول.

2- الوزن



يتم قياس الوزن بالكيلوغرام وبدقة 0.1 (مثال 46.5 كيلوغرام)، حيث يكون فيها الفرد في وضعية الوقوف مستقيم الجسم على ميزان طبي دقيق وسبق تجربته قبل عملية القياس. يجب على الرياضي الثبات أثناء عملية القياس، كما يفترض أن يلبس الرياضي ملابس خفيفة.

يضم وزن جسم الإنسان الناضج مجموع أوزان مختلف العناصر

المكونة للجسم مثل: الهيكل العظمي، الجهاز العصبي، الجلد، الأحشاء، العضلات، الدهون، مكونات المعدة والبول... إلخ.

3- مؤشر الكتلة الجسمية (Body Mass Index BMI)

يعرف كذلك بمؤشر Quetelet وهو مؤشر يستعمل من طرف الباحثين والأطباء حيث يتناول العلاقة بين الطول والوزن، إذ نقوم بقسمة الوزن بالكيلوغرام على الطول مربع مع احتساب هذا الأخير بالمتري. وقد قدم الباحثون مستويات لتصنيف الأفراد وفقا لمؤشر الكتلة الجسمية، وارتبط ذلك بالصحة العامة وإمكانية الإصابة بالأمراض.

قانون الكتلة الجسمية

$$\text{الكتلة الجسمية} = \frac{\text{الوزن (كيلوغرام)}}{\text{الطول (م)}^2}$$

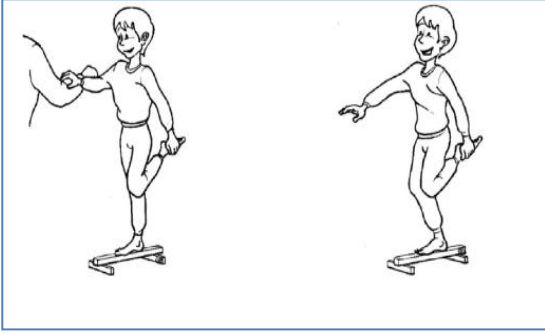
جدول رقم: 03 يبين تصنيف الأفراد وفقا للمؤشر الكتلة الجسمية

التصنيف	مؤشر الكتلة الجسمية	خطر الإصابة بالمرض
نحافة زائدة	أقل من 16	مرتفع
نحيف	أقل من 18.5	مرتفع
وزن عادي	18,5-24,9	ضعيف
وزن زائد	25,0-29,9	متوسط
سمنة درجة 1	30,0-34,9	مرتفع
سمنة درجة 2	35,0-39,9	مرتفع جدا
سمنة درجة 3 (سمنة قاتلة)	+40	خطر كبير

4- التوازن الكلي للجسم (اختبار توازن فلامينغو) Flamingo Balance test

- الهدف: قياس التوازن العام للجسم

- **الوسائل:** لوحة : طولها 50 سم ، عرضها 03 سم وارتفاعها 04 سم، مثبتة فوق لوحين طولهما 15 سم وعرضهما 2سم. بالإضافة إلى ساعة إيقاف Chronomètre

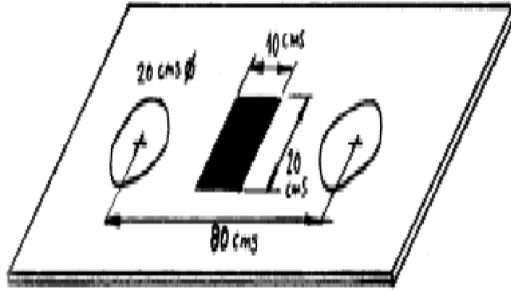


- **طريقة الأداء:** يقف التلميذ برجل واحدة (حافي القدم) فوق لوحة الاختبار، على المحور الطولي، حيث يختار الرجل المفضلة لديه، ويحاول الحفاظ على وضعية التوازن لأطول مدة ممكنة. يبدأ احتساب الوقت بمجرد بدء وضع التوازن ويستمر لمدة دقيقة كاملة وفي حالة سقوط التلميذ فوق اللوحة أو إطلاق الرجل الحرة يتم توقيف الوقت، وإعادة تشغيله بعد الرجوع للوضعية الصحيحة.

- **طريقة التسجيل:** يتم احتساب عدد المحاولات التي قام بها التلميذ إلى غاية استكمال دقيقة واحدة. أما إذا تعثر التلميذ 15 مرة خلال 30 ثانية فتحسب له نتيجة 30 ويتوقف عن الاستمرار في الاختبار.

5- سرعة الأطراف العلوية (طرق الأقراص) **Plate Tapping**

▪ **الهدف:** قياس سرعة الأطراف العلوية



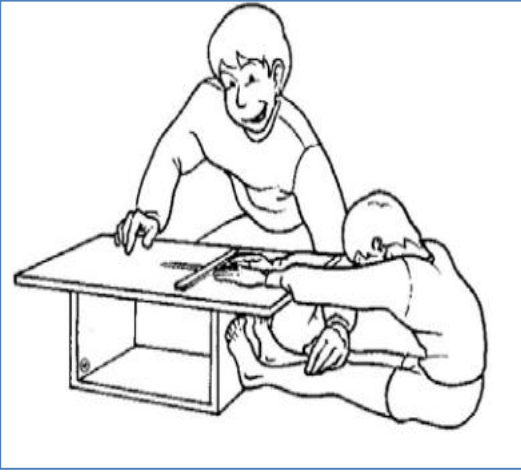
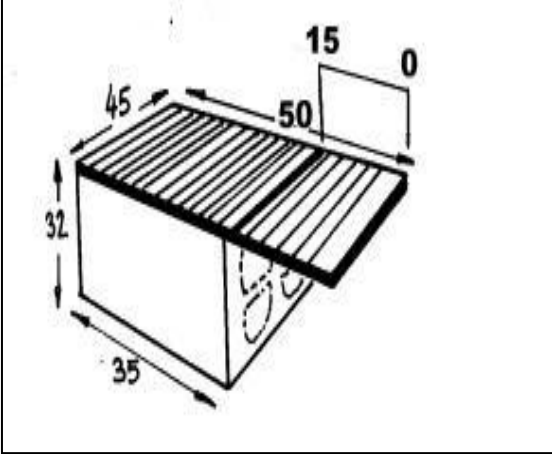
- **الوسائل:** طاولة ذات ارتفاع مناسب لطول التلاميذ، قرصين من البلاستيك قطر كل واحد منهما 20 سم مثبتين فوق الطاولة، تفصل بينهما مسافة 80 سم بدءا من المركز. وضع لوحة مستطيلة بينهما (20سم X 10 سم) . ساعة إيقاف.



- **طريقة الأداء:** يقف التلميذ مواجهًا للطاولة، حيث يضع يدا على اللوحة الوسطى واليد الأخرى فوق أحد الأقراص. عند إعطاء الإشارة يقوم التلميذ بنقل يده من قرص لآخر بسرعة 25 مرة في كل قرص. (50 مرة لكلا القرصين) ، ثم يحتسب الوقت المستغرق في ذلك. يؤدي التلميذ محاولتين وتحتسب له الأحسن.

- **طريقة التسجيل:** يتم احتساب أحسن وقت محقق وفي حالة عدم ملامسة القرص يضاف للتلميذ ضربة أخرى حيث يجب أن يبلغ 25 ضربة في كل قرص.

6- ثني الجذع من الجلوس مع مد الذراعين للأمام sit-and-Reach



■ الهدف: قياس مرونة الجذع

■ الوسائل: طاولة صغيرة مصممة بمقاييس معروفة حيث يكون

طولها 35 سم وعرضها 45 سم وارتفاعها 32 سم. توضع

فوقها لوحة بطول 55 سم وعرض 45 سم، وهذه اللوحة

تخرج عن الجهة التي توضع عليها الأرجل بمقدار 15 سم.

يرسم فوق اللوحة سلم مدرج من 0 إلى 50 سم.

توضع فوق اللوحة مسطرة بطول 30 سم بحيث تكون

عمودية على السلم المدرج وتمكن اللاعب من تحريكها بواسطة

أصابعه.

■ وصف الاختبار

- يجلس اللاعب على الأرض ورجليه عموديتان على الصندوق،

نهاية أصابع يديه مع بداية اللوحة الأفقية.

- عند الإشارة يدفع اللاعب المسطرة الموضوعة فوق اللوحة

بأصابعه ويميل بجذعه لأطول مسافة ممكنة للأمام بدون إثناء

الركبتين.

- يكون الدفع تدريجياً وبطريقة بطيئة، وعند الوصول إلى الحد الأقصى تترك الأيدي ممتدة إلى حين أخذ القراءة

الصحيحة.

• طريقة التسجيل:

- تسجيل النتيجة يكون بالسنتيمتر.

- تعطى للاعب محاولة ثانية بعد راحة قصيرة وتأخذ أحسن نتيجة محققة.

7- اختبار الوثب العريض من الثبات standing Broad Jump

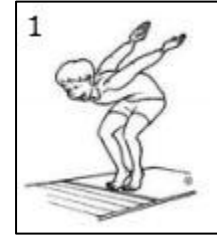
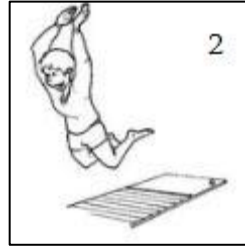
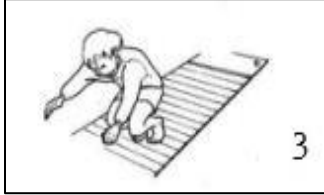
• الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية بالقفز للأمام.

• الأدوات المستخدمة: أرضية صلبة غير زلجة + شريط قياس يوضع على الأرض.

• وصف الاختبار: الوثب لأطول مسافة ممكنة من وضع الثبات.

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية للدراسة

- يقف اللاعب وأصابع القدمين وراء الخط مباشرة ومتباعدتين باتساع الحوض.
- ثني الركبتين مع وضع الذراعين أماما موازيين للأرض.
- عند مرجحة كلا الذراعين؛ يقوم اللاعب بدفع الأرض بقوة والوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة.
- الهبوط يكون بكلتا القدمين معا ويحاول اللاعب الوقوف في مكان السقوط لأخذ القياس الصحيح.



طريقة التسجيل: قياس مسافة القفز، يؤدي الاختبار مرتين وتحسب النتيجة الأفضل.

8- اختبار الجلوس من الرقود على الظهر خلال 30 ثا sit-Ups in 30 seconds

- الهدف من الاختبار: قياس التحمل العضلي لعضلات

الجذع

- الوسائل المستخدمة: بساط أرضي، ساعة إيقاف، تلميذ

مساعد

- وصف الاختبار: خلال 30 ثا يحاول التلميذ القيام بأكثر

عدد من الانثناءات الجذعية، حيث تكون اليدين خلف

الرقبة، والركبتين مثنيتين 90°، القدمان على الأرض.

- طريقة التسجيل: تحتسب في الأخير عدد مرات الإنثناء الصحيحة لكل تلميذ.



9- اختبار الجري الارتدادي 5 x 10 م 10x5

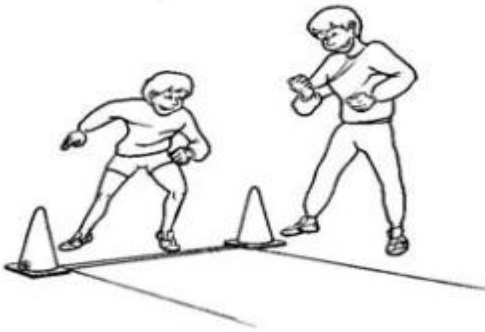
meter shuttle Run

- الهدف من الاختبار: سرعة الجري - الرشاقة

- الوسائل المستخدمة: أرضية ملائمة للجري، ساعة

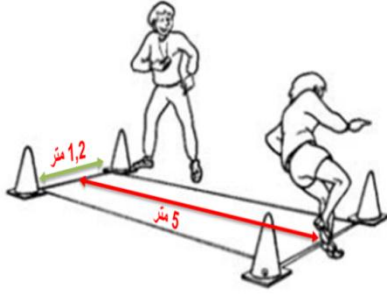
إيقاف، شريط قياس. أقماع، طباشير.

- وصف الاختبار: الوقوف في وضع الاستعداد وراء



الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية للدراسة

خط الانطلاق، عند سماع الإشارة يكون الجري بأقصى سرعة وتجاوز الخط الثاني بالقدمين ثم العودة. وهكذا يكرر التمرير 10 مرات. (10 x 5 م).



• **طريقة التسجيل:** يسجل الوقت المحقق في نهاية الاختبار.

10- اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر

• **الهدف من الاختبار:** قياس السرعة الهوائية القصوى (vma)

والاستهلاك الأقصى للأكسجين (vo₂max)

• **الأدوات المستخدمة**

- ملعب يسمح بتحديد مسافة 20 متر.

- شريط قياس طوله 20 متر.

- شريط لاصق أو جير أو أقماع صغيرة لتحديد بداية ونهاية 20 متر.

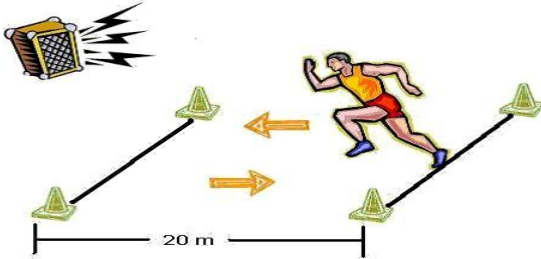
- شريط سبق تسجيله لنظام الاختبار

- جهاز كمبيوتر مرفق بأجهزة إخراج الصوت.

• **وصف الاختبار:** اختبار الجري المكوكي يمثل مؤشرا لمقدرة الرياضي الهوائية القصوى (تحمل دوري تنفسي) ويتضمن هذا الاختبار الجري ذهابا وإيابا عبر مسافة 20 متر، والسرعة في هذا الاختبار يتم التحكم فيها بواسطة شريط ينبعث منه أصوات على فترات محددة سابقا.

فعلى الرياضي تنظيم خطواته وإيقاعه لكي تكون عند إحدى نهايتي مسار 20 متر عند سماع صوت الشريط وحدود الدقة تتراوح ما بين 1 متر إلى مترين، ويقوم الرياضي بوضع إحدى رجليه خلف الخط ثم يستدير سريعا ليجري في الاتجاه العكسي.

في البداية تكون السرعة بطيئة نسبيا (8 كلم/سا) ولكن تزداد ببطء وبانتظام مع كل دقيقة (0,5 كلم/سا)، وعلى الرياضي الحفاظ على الإيقاع المضبوط لأطول فترة ممكنة، وإذا لم يستطع الاستمرار في أداء الاختبار حسب الإيقاع المحدد فيجب إيقافه.



• **طريقة التسجيل:** نقوم بتسجيل نتيجته في جدول خاص

حسب ما أعلنه الجهاز الصوتي قبل توقفه. وطول الاختبار

يتباين ما بين مفحوص وآخر طبقا للياقتته فكلما زادت لياقتته

كلما استمر زمن الأداء. يتم استخراج السرعة الهوائية

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية للدراسة

القصوى من الجدول الخاص بالاختبار وكذلك نفس الشيء بالنسبة للإستهلاك الأقصى للأكسوجين مع العمر الخاص بكل لاعب- أنظر الجدول أسفله

الجدول رقم 04: يبين الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين تم استخراجها وفقا للعمر

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين تم استخراجها وفقا للعمر VO2max (ملل/د.كغ)									السرعات المناسبة (كلم/سا)	المستويات المسجلة
18	17 سنة	16 سنة	15 سنة	14	13	12	11	10		
بداية الاختبار تكون بعد دقيقتين (2 دقيقة) لتعديل السرعة وفقا للمنبهات										
23.6	25.5	27.5	29.4	31.4	33.3	35.2	37.2	39.1	8.5 كم/سا	المستوى 1
24.3	26.3	28.2	30.1	32.0	34.0	36.0	37.8	39.7	8.6	15 ثا.
25.1	27.0	28.9	30.8	32.7	34.6	36.5	38.4	40.3	8.8	30 ثا.
25.8	27.7	29.6	31.5	33.4	35.3	37.1	39.0	40.9	8.9	45 ثا.
26.6	28.5	30.3	32.2	34.0	35.9	37.8	39.6	41.5	9.0 كم/سا	المستوى 2
27.3	29.2	31.0	32.9	34.7	36.6	38.4	40.3	42.1	9.1	15 ثا.
28.1	29.9	31.7	33.6	35.4	37.2	39.1	40.9	42.7	9.3	30 ثا.
28.8	30.6	32.5	34.3	36.1	37.9	39.7	41.5	43.3	9.4	45 ثا.
29.6	31.4	33.2	35.0	36.7	38.5	40.3	42.1	43.9	9.5 كم/سا	المستوى 3
30.3	32.1	33.9	35.6	37.4	39.2	41.0	42.7	44.5	9.6	15 ثا.
31.1	32.8	34.6	36.3	38.1	39.8	41.6	43.3	45.1	9.8	30 ثا.
31.8	33.6	35.3	37.0	38.8	40.5	42.2	44.0	45.7	9.9	45 ثا.
32.6	34.3	36.0	37.7	39.4	41.1	42.9	44.6	46.3	10 كم/سا	المستوى 4
33.3	35.0	36.7	38.4	40.1	41.8	43.5	45.2	46.9	10.1	15 ثا.
34.1	35.8	37.4	39.1	40.8	42.5	44.1	45.8	47.5	10.3	30 ثا.
34.8	36.5	38.1	39.8	41.5	43.1	44.8	46.4	48.1	10.4	45 ثا.
35.6	37.2	38.9	40.5	42.1	43.8	45.4	47.0	48.7	10.5 كم/سا	المستوى 5
36.3	38.0	39.6	41.2	42.8	44.4	46.0	47.7	49.3	10.6	15 ثا.
37.1	38.7	40.3	41.9	43.5	45.1	46.7	48.3	49.9	10.8	30 ثا.
37.8	39.4	41.0	42.6	44.2	45.7	47.3	48.9	50.5	10.9	45 ثا.
38.6	40.2	41.7	43.3	44.8	46.4	47.9	49.5	51.1	11 كم/سا	المستوى 6
39.3	40.9	42.4	44.0	45.5	47.0	48.6	50.1	51.7	11.1	15 ثا.
40.1	41.6	43.1	44.7	46.2	47.7	49.2	50.7	52.3	11.3	30 ثا.
40.8	42.3	43.8	45.3	46.8	48.3	49.8	51.3	52.8	11.4	45 ثا.
41.6	43.1	44.6	46.0	47.5	49.0	50.5	52.0	53.4	11.5 كم/سا	المستوى 7
42.3	43.8	45.3	46.7	48.2	49.7	51.1	52.6	54.0	11.6	15 ثا.
43.1	44.5	46.0	47.4	48.9	50.3	51.8	53.2	54.6	11.8	30 ثا.
43.8	45.3	46.7	48.1	49.5	51.0	52.4	53.8	55.2	11.9	45 ثا.
44.6	46.0	47.4	48.8	50.2	51.6	53.0	54.4	55.8	12 كم/سا	المستوى 8
45.3	46.7	48.1	49.5	50.9	52.3	53.7	55.0	56.4	12.1	15 ثا.
46.1	47.5	48.8	50.2	51.6	52.9	54.3	55.7	57.0	12.3	30 ثا.
46.8	48.2	49.5	50.9	52.2	53.6	54.9	56.3	57.6	12.4	45 ثا.
47.6	48.9	50.3	51.6	52.9	54.2	55.6	56.9	58.2	12.5 كم/سا	المستوى 9
48.3	49.6	50.9	52.2	53.5	54.8	56.1	57.4	58.7	12.6	15 ثا.
49.1	50.4	51.7	53.0	54.3	55.6	56.7	58.2	59.4	12.8	30 ثا.
49.8	51.1	52.4	53.7	55.0	56.3	57.6	58.9	60.2	12.9	45 ثا.
50.6	51.9	53.2	54.5	55.8	57.0	58.2	59.5	60.7	13 كم/سا	المستوى 10

6-2- مقياس مفهوم الذات البدنية:

استخدم الباحث مقياس محمد حسن علاوي وآخرون (1998) لمقياس مفهوم الذات البدنية، حيث يتكون المقياس على 26 عبارة منها:

• العبارات الايجابية: 15 عبارة (1-5-6-8-10-11-13-14-16-17-19-21-22-25-26).

• العبارات السلبية: 11 عبارة (2-3-4-7-9-12-15-18-20-23-24).

ويتم تصحيح العبارات طبقا لما يلي:

- الايجابية تصحح كما يلي:

دائما = (05) درجات، غالبا = (04) درجات، أحيانا = (03) درجات، نادرا = درجتان، أبدا = درجة واحدة.

- أما العبارات السلبية البعد يتم تصحيحها كما يلي:

أبدا = (05) درجات، نادرا = (04) درجات، أحيانا = (03) درجات، غالبا = درجتان، دائما = درجة واحدة.

7- الأسس العلمية لأدوات البحث

7-1- صدق الأداة :

يعد الصدق أحد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس، وهو من أهم معايير جودة الاختبار، إن صدق الاختبار يعني ما الذي يقيسه الاختبار، وكيفية صحة هذا القياس، ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي تشير إليه (رضوان، 2006، صفحة 177). ومن أجل التأكد من صدق الأداة اتبعنا الطرق التالية لتقنين معامل صدق المقياس وهي كالاتي:

• الصدق الذاتي:

ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة، وبما أن معامل ثبات المقياس يساوي: 0.882 فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالاتي :

معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات

الصدق الذاتي = 0.939.

7-2- ثبات الأداة :

تم التحقق من ثبات الاستبيان من خلال معاملات ثبات أداة جمع البيانات باستخدام " معادلة كرونباخ

المعروفة بمعامل ألفا (α) لتقدير الاتساق الداخلي للاختبارات والمقاييس متعددة الاختبار، أي عندما تكون احتمالات الإجابة ليست صفرا أي ليست ثنائية البعد (رضوان، 2006). بلغ ثبات المقياس ألفا كرونباخ = 0.882.

8- الوسائل الاحصائية المستعملة

استعملنا في دراستنا برنامج **SPSS 25** من أجل تحليل النتائج المتحصل عليها، وهو من أقوى البرامج وأنجعها لمثل هذه الدراسات.

- المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري
- الدرجة المعيارية Z
- الدرجة التائية t
- ت ستودنت لمجموعتين مستقلتين
- معامل الارتباط بيرسون.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل النتائج

الجدول رقم 05: يبين متغير الجنس

النسبة المئوية	التكرار	التعيين
56,67%	17	ذكر
43,33%	13	أنثى
100%	30	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الذكور قدرت بـ 56.6% بينما نسبة الاناث قدرت بـ 43.33%، وهذا راجع للاختيار العشوائي للذكور والاناث.

الجدول رقم 06: يبين متغير السن حسب السنوات

النسبة المئوية	التكرار	السن
6,67%	2	7
26,67%	8	8
3,33%	1	9
40%	12	10
16,67%	5	11
6,67%	2	12
100%	30	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان أعلى نسبة عادت لسن 10 بنسبة 40% بتكرار 12 تلميذ، وتلاها سن 8 سنوات بنسبة 26.67% بتكرار 8، ثم تلاها سن 11 سنة بنسبة 16.67% بتكرار 5، ثم تلاها سن 7 و12 سنة بنسبة 6.67% بتكرار 2 تلميذ، وادنى نسبة مسجلة في سن 9 بنسبة 3.33% وهذا السن في هو سن التلاميذ الذين يدرسون في الطور الابتدائي.

الجدول رقم 07: يبين ممارسة الرياضة خارج اوقات المدرسة

النسبة المئوية	التكرار	التعيين
20%	6	لا أمارس
80%	24	أمارس

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

المجموع	30	%100
---------	----	------

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة التلاميذ الذين لا يمارسون الرياضة خارج أوقات المدرسة بلغت 20%، في حين جاءت نسبة الذين يمارسون الرياضة خارج الدوام مقدرة بـ 80% ونرجع سبب نسبة غير لممارسين إلى أن أغلبهم إناث. كما هو موضح في الجدول ادناه.

الجدول رقم 08: يبين التلاميذ الممارسين للرياضة خارج اوقات المدرسة مقارنة بالجنس

المجموع	أنثى	ذكر	ممارسة الرياضة خارج اوقات المدرسة
24	7	17	امارس
6	6	0	لا أمارس
30	13	17	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان عدد البنات الذين لا يمارسون الرياضة خارج أوقات الدراسة جاء مقدر بـ 6 تلميذات في حين جاء التكرار معدوم من لا يمارس الرياضة خارج اوقات المدرسة من الذكور.

الجدول رقم 09: يبين متغير الطول مرتب تصاعديا

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	التعيين	التكرار	النسبة المئوية
1,22	1	3,33%	1,38	2	6,67%
1,24	1	3,33%	1,39	1	3,33%
1,26	1	3,33%	1,41	1	3,33%
1,27	1	3,33%	1,42	5	16,67%
1,29	1	3,33%	1,43	1	3,33%
1,32	2	6,67%	1,47	1	3,33%
1,33	1	3,33%	1,48	2	6,67%
1,34	2	6,67%	1,49	1	3,33%
1,35	2	6,67%	1,50	2	6,67%
				30	100%
			المجموع		

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان أعلى نسبة عادت لطول 1.42م و1.55م بنسبة 16.67% بتكرار (5) تلاميذ بينما باقي شرائح الطول تراوح تكرارهم بين (1-2)، بنسبة (6.67%، 3.33%) على الترتيب، حيث لوحظ أن أطول تلميذ طوله هو 1.50م، وأقصر تلميذ طول هو 1.22م ضمن مفردات العينة.

الجدول رقم 10: يبين متغير الوزن مرتب ترتيبا تصاعديا

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	التعيين	التكرار	النسبة المئوية
20,20	1	3,33%	31,30	1	3,33%
21,20	1	3,33%	31,70	1	3,33%
21,50	1	3,33%	31,80	1	3,33%
23,40	1	3,33%	32,04	1	3,33%
24,60	1	3,33%	32,90	1	3,33%
25,80	1	3,33%	35,80	1	3,33%
25,90	1	3,33%	36,90	1	3,33%
27,10	1	3,33%	38,20	1	3,33%
27,60	1	3,33%	39,20	1	3,33%
28,30	1	3,33%	42,00	1	3,33%
28,90	1	3,33%	43,90	1	3,33%
29,20	1	3,33%	45,90	1	3,33%
29,60	2	6,67%	48,20	1	3,33%
30,10	1	3,33%	54,00	1	3,33%
30,20	1	3,33%			
المجموع			30	100%	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان أعلى نسبة مسجلة قدرت بـ 6.67%، بتكرار 2 عند وزن 29.60 كغ بينما باقي الأوزان جاءت بتكرار واحد بنسبة 3,33%، حيث سجل أن أكبر وزن هو 54 كغ، وأقل وزن هو 20.20 كغ ضمن مفردات العينة.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الجدول رقم 11: يبين تركيب الجسم لأفراد العينة مرتب ترتيبا تصاعديا

النسبة المئوية	التكرار	التعيين	النسبة المئوية	التكرار	التعيين
3,33%	1	16,51	3,33%	1	10,68
3,33%	1	16,59	3,33%	1	12,72
3,33%	1	17,11	3,33%	1	13,50
3,33%	1	17,17	3,33%	1	13,98
3,33%	1	17,33	3,33%	1	14,24
3,33%	1	17,44	3,33%	1	14,32
3,33%	1	18,62	3,33%	1	14,42
3,33%	1	18,80	6,67%	2	14,68
3,33%	1	19,10	3,33%	1	14,93
3,33%	1	19,44	3,33%	1	15,08
3,33%	1	19,51	3,33%	1	15,09
3,33%	1	21,42	3,33%	1	15,50
3,33%	1	22,05	3,33%	1	15,72
3,33%	1	24,99	3,33%	1	16,09
			3,33%	1	16,12
100%	30	المجموع			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان أعلى نسبة مسجلة قدرت بـ 6.67%، بتكرار 2 عند 14.68 بينما باقي التركيب الجسمي لأفراد العينة جاءت بتكرار واحد بنسبة 3,33% .

الجدول رقم 12: يبين نتائج اختبار التوازن (فلامينغو) مرتبة ترتيبا تصاعديا حسب عدد مرات السقوط

النسبة المئوية	التكرار	عدد مرات السقوط	النسبة المئوية	التكرار	عدد مرات السقوط	النسبة المئوية	التكرار	عدد مرات السقوط
13,33%	4	12	6,67%	2	7	6,67%	2	2
3,33%	1	13	6,67%	2	8	13,33%	4	3

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

3,33%	1	14	6,67%	2	9	6,67%	2	4
10%	3	30	10,00%	3	10	6,67%	2	5
						6,67%	2	6
%100		30		المجموع				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان عدد مرات السقوط تباينت من 2 إلى 30 مرة، حيث جاءت أعلى نسبة مقدرة بـ 13,33% بتكرار (4) عادت لعدد مرات السقوط (3,12 مرة) وتراوحت باقي التكرارات بين (1-3-2) بنسبة (3,33%، 6.67%، 10%) على الترتيب، أما عن عدد مرات السقوط 30 ترجع إلى تعثر التلميذ 15 مرة خلال 30 ثانية فتحسب له نتيجة 30 (حسب قانون الاختبار). وهذا راجع لقدرة كل تلميذ على حفظ توازنه.

الجدول رقم 13: يبين نتائج اختبار طرق الأقراص مرتبة ترتيبا تصاعديا حسب الزمن المستغرق

النسبة المئوية	التكرار	الزمن المستغرق	النسبة المئوية	التكرار	الزمن المستغرق	النسبة المئوية	التكرار	الزمن المستغرق
3,33%	1	18,36	3,33%	1	14,91	3,33%	1	9,63
3,33%	1	18,81	3,33%	1	15,00	3,33%	1	11,27
3,33%	1	18,82	3,33%	1	15,35	3,33%	1	11,58
3,33%	1	20,13	3,33%	1	15,49	6,67%	2	11,73
3,33%	1	20,29	3,33%	1	15,55	3,33%	1	11,77
3,33%	1	20,75	3,33%	1	16,30	3,33%	1	12,15
3,33%	1	20,76	3,33%	1	16,53	3,33%	1	13,66
3,33%	1	21,01	3,33%	1	17,57	3,33%	1	13,92
3,33%	1	22,09	3,33%	1	17,59	3,33%	1	13,95
			3,33%	1	18,30	3,33%	1	14,81
%100		30		المجموع				

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان أعلى نسبة مقدرة بـ 6.67% بتكرارين (2) عادت للزمن المستغرق (11.73 ثا)، والباقي بتكرار واحد (1) بنسبة 3.33% ، أما عن أقصر زمن مستغرق فقدر بـ 9.63 وأطول زمن مستغرق قدر بـ 22.09 ثا، وهذا التباين يرجع لاختلاف سرعة الاطراف العلوية لكل تلميذ ولياقته الحركية.

الجدول رقم 14: يبين نتائج اختبار ثني الجذع من الجلوس مرتبة رتبيا تصاعديا حسب مد الذراعين

النسبة المئوية	التكرار	المسافة (سم)	النسبة المئوية	التكرار	المسافة (سم)	النسبة المئوية	التكرار	مد الذراعين (سم)
3,33%	1	19,50	6,67%	2	14,50	6,67%	2	8,00
3,33%	1	20,00	3,33%	1	15,00	3,33%	1	8,50
3,33%	1	20,50	3,33%	1	15,50	6,67%	2	10,50
3,33%	1	21,00	3,33%	1	16,00	6,67%	2	11,00
3,33%	1	23,00	3,33%	1	16,50	3,33%	1	11,50
6,67%	2	24,00	10%	3	17,00	6,67%	2	12,00
3,33%	1	25,00	3,33%	1	18,00	3,33%	1	13,00
						3,33%	1	13,50
%100		30		المجموع				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن مسافة مد الذراعين تراوحت بين (8.00-25.00) سم ، حيث سجلت أعلى نسبة مقدرة بـ 10% بتكرار (3) عادت لمسافة مد الذراعين (17.00 سم)، وتلتها نسبة 6.67% بتكرار (2) بمسافة (8.00-10.50-12.00-14.50-24.00)، أما باقي مسافات مد الذراعين فجاءت بتكرار (1) بنسبة (3.33%) للمسافات التالية (8.50-11.50-13.00-13.50-15.00-15.50-16.00-16.50-18.00-19.50-20.00-21.00-23.00-25.00) ، ونرجع هذا التباين إلى الاختلاف في مرونة الجذع حسب كل تلميذ.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الجدول رقم 15: يبين نتائج إختبار الوثب العريض من الثبات مرتبة رتبيا تصاعديا حسب مسافة الوثب

مسافة الوثب (م)	التكرار	النسبة المئوية	مسافة الوثب (م)	التكرار	النسبة المئوية	مسافة الوثب (م)	التكرار	النسبة المئوية
0,88	1	3,33%	1,21	1	3,33%	1,44	2	6,67%
0,94	1	3,33%	1,22	2	6,67%	1,45	1	3,33%
0,95	1	3,33%	1,23	1	3,33%	1,48	2	6,67%
0,96	1	3,33%	1,25	1	3,33%	1,62	2	6,67%
1,00	2	6,67%	1,26	1	3,33%	1,64	1	3,33%
1,10	1	3,33%	1,27	2	6,67%	1,70	1	3,33%
1,13	2	6,67%	1,34	1	3,33%	1,80	1	3,33%
1,17	1	3,33%	1,43	1	3,33%			
المجموع			30			%100		

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن مسافة الوثب العريض من الثبات تراوحت بين (0.88-1.80)م حيث سجلت أعلى نسبة مقدرة بـ 6,56% بتكرار (4) عادت لمسافة الوثب (1.00-1.13-1.22-1.27) - (1.44-1.48-1.62)، أما باقي المسافات فجاءت بتكرار (1) بنسبة 3.33 % للمسافات التالية (0.88-0.94-0.95-0.96-1.10-1.17-1.21-1.23-1.25-1.26-1.34-1.43-1.45-1.64-1.70-1.80) ونرجع هذا التباين إلى الاختلاف في القوة الانفجارية للأطراف السفلية وأسلوب الوثب والقوة العضلية.

الجدول رقم 16: يبين نتائج اختبار الجلوس من الرقود (30ثا) مرتبة رتبيا تصاعديا حسب عدد المرات

عدد المرات	التكرار	النسبة المئوية	عدد المرات	التكرار	النسبة المئوية	عدد المرات	التكرار	النسبة المئوية
3	1	3,33%	14	1	3,33%	20	4	13,33%
6	1	3,33%	15	2	6,67%	21	2	6,67%
7	2	6,67%	16	3	10%	22	3	10%
10	2	6,67%	17	4	13,33%	27	1	3,33%
13	1	3,33%	18	3	10%			
المجموع			30			%100		

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان أعلى نسبة مقدرة بـ 13.33% بتكرار (4) عادت لعدد مرات الجلوس من الرقود (17-20 مرة)، وتلتها نسبة 10% بتكرار (3) بعدد مرات (16-18-22 مرة)، ثم تلتها نسبة 6.67% بتكرار (2) بعدد مرات (7-10-15-21) أما باقي المرات (3-6-13-14-27) فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 3.33% بتكرار (1) وأكبر عدد المرات قدر بـ 27 مرة، وأقل عدد المرات قدر بـ 3 مرات وهذا التباين يرجع لاختلاف في القوة العضلية و قوة تحمل التلميذ وسرعة أداءه للتمرين.

الجدول رقم 17: يبين نتائج إختبار الجري المكوكي (5x10م) مرتبة رتبيا تصاعديا حسب الزمن

الزمن	التكرار	النسبة	الزمن (ثا)	التكرار	النسبة	الزمن (ثا)	التكرار	النسبة
21,77	1	3,33%	22,77	1	3,33%	24,18	1	3,33%
21,78	1	3,33%	22,90	1	3,33%	24,34	1	3,33%
22,25	1	3,33%	22,98	1	3,33%	24,43	1	3,33%
22,37	1	3,33%	23,05	2	6,67%	24,47	1	3,33%
22,50	1	3,33%	23,11	1	3,33%	24,55	1	3,33%
22,63	1	3,33%	23,13	1	3,33%	24,58	1	3,33%
22,66	1	3,33%	23,70	1	3,33%	24,62	1	3,33%
22,72	1	3,33%	24,10	1	3,33%	24,78	3	10%
22,73	1	3,33%	24,16	1	3,33%	25,47	1	3,33%
المجموع			30			%100		

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن زمن الجري المكوكي لأفراد العينة تراوح بين (21.77-25.47) ثا، حيث سجلت أعلى نسبة 10% بتكرار (3) للزمن المستغرق في الجري المكوكي (24.78) ثا والباقي بتكرار واحد (1) بنسبة 3.33% ونرجع هذا التباين إلى الاختلاف في السرعة الانتقالية واللياقة الحركية للتلاميذ.

الجدول رقم 18: يبين نتائج إختبار الجري متعدد المراحل (20م) مرتبة رتبيا تصاعديا حسب الزمن

الزمن (ثا)	التكرار	النسبة المئوية	الزمن (ثا)	التكرار	النسبة المئوية	الزمن (ثا)	التكرار	النسبة المئوية
1,00	1	3,33%	3,15	2	6,67%	5,45	2	6,67%
1,45	1	3,33%	3,30	1	3,33%	6,00	4	13,33%

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

3,33%	1	6,15	6,67%	2	3,45	10%	3	2,00
3,33%	1	6,30	6,67%	2	4,30	3,33%	1	2,15
3,33%	1	7,00	3,33%	1	5,00	3,33%	1	2,45
3,33%	1	7,15	6,67%	2	5,30	10%	3	3,00
%100		30		المجموع				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن زمن الجري متعدد المراحل لأفراد العينة تراوح بين (7.15-1.00) ثا، حيث سجلت نسبة 13.33% بتكرار (4) للزمن المستغرق في الجري متعدد المراحل (6.00) ثا، وتلتها نسبة 10% بتكرار (3) للزمن (3.00-2.00)، وتلتها نسبة 6.67% بتكرار (2) للزمن (5.45-5.30-4.30-3.15) أما النسبة الخيرة فجاءت مقدرة بـ 3.33% بتكرار (1) للزمن (1.45-1.00-2.15-2.45-3.30-5.00-6.15-6.30-7.00-7.15)، ونرجع هذا لمستوى اللياقة القلبية والتنفسية وقوة التحمل لكل تلميذ.

الجدول رقم 19: يبين السرعة الهوائية القصوى مرتبة رتبيا تصاعديا حسب السرعة (كلم/سا)

السرعة (كلم/سا)	التكرار	النسبة المئوية	السرعة (كلم/سا)	التكرار	النسبة المئوية	السرعة (كلم/سا)	التكرار	النسبة المئوية
8,50	1	3,33%	9,60	2	6,67%	10,90	2	6,67%
8,90	1	3,33%	9,80	1	3,33%	11,00	4	13,33%
9,00	3	10%	9,90	2	6,67%	11,10	1	3,33%
9,10	1	3,33%	10,30	2	6,67%	11,30	1	3,33%
9,40	1	3,33%	10,50	1	3,33%	11,50	1	3,33%
9,50	3	10%	10,80	2	6,67%	11,60	1	3,33%
%100		30		المجموع				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن زمن السرعة الهوائية القصوى لأفراد العينة تراوحت بين (11.60-8.50) كلم/سا، حيث سجلت نسبة 13,33% بتكرار (4) للسرعة الهوائية القصوى (11.00) كلم/سا، وتلتها نسبة 3.33% بتكرار (3) للسرعة (9.50-9.00) كلم/سا، بينما تراوحت باقي

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

التكرارات بين تكرار (1-2) بنسب (3.33%، 6.67%) على الترتيب، ونرجع هذا لمستوى اللياقة القلبية والتنفسية وقوة التحمل لكل تلميذ.

الجدول رقم 20: يبين الاستهلاك الأقصى للأكسجين VO2MAX مرتبة رتبيا تصاعديا

النسبة المئوية	التكرار	VO2max (ملل/د.كغ)	النسبة المئوية	التكرار	VO2max (ملل/د.كغ)	النسبة المئوية	التكرار	VO2max (ملل/د.كغ)
6,67%	2	50,50	6,67%	2	44,50	3,33%	1	39,10
13,33%	4	51,10	3,33%	1	45,10	3,33%	1	40,90
3,33%	1	51,70	6,67%	2	45,70	3,33%	1	41,10
3,33%	1	52,30	6,67%	2	47,50	10%	3	41,50
3,33%	1	53,40	3,33%	1	48,70	6,67%	2	43,30
3,33%	1	54,00	6,67%	2	49,90	3,33%	1	43,50
						3,33%	1	43,90
%100		30		المجموع				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن الاستهلاك الأقصى للأكسجين VO2MAX لأفراد العينة تراوح بين (39.10-54.00) ملل/د.كغ، حيث سجلت أعلى نسبة 13.33% بتكرار (4) للاستهلاك الأقصى للأكسجين VO2MAX (51.10) ملل/د.كغ، بينما تراوحت باقي التكرارات بين تكرار (1-2-3) بنسب (3.33%، 6.67%، 10%) على الترتيب، ونرجع هذا لمستوى اللياقة القلبية والتنفسية وقوة التحمل لكل تلميذ .

الجدول رقم 21: استطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير

النسبة المئوية	التكرار	التعيين
3,33%	1	أبدا
10%	3	نادرا
40%	12	أحيانا
36,67%	11	غالبا
10%	3	دائما
%100	30	المجموع

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

من خلال الجدول أعلاه المتعلق باستطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير نلاحظ أن ما نسبته 40% من التلاميذ أجابوا بأحيانا، ثم تلتها نسبة 36.67% من أجابوا غالبا، في حين من أجابوا بدائما ونادرا قدرت نسبتهم بـ 10%، أما نسبة 3.33% فقد عادل للتلاميذ الذين أجابوا أبدا.

الجدول رقم 22: عند تأدية تمارين القوة لا يستطيع ان اكرر التمرين عدة مرات

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
دائما	1	3,33%
غالبا	4	13,33%
أحيانا	17	56,67%
نادرا	4	13,33%
أبدا	4	13,33%
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق بعند تأدية تمارين القوة لا يستطيع ان اكرر التمرين عدة مرات نلاحظ أن ما نسبته 56.67% من التلاميذ أجابوا بأحيانا، ثم تلتها نسبة 13.33% من أجابوا غالبا ونادرا وأبدا، في حين من أجابوا بدائما قدرت نسبتهم بـ 3.33%.

الجدول رقم 23: لا يستطيع الوثب للأمام لمسافة كبير

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
دائما	3	10%
غالبا	7	23,33%
أحيانا	11	36,67%
نادرا	7	23,33%
أبدا	2	6,67%
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق بلا يستطيع الوثب للأمام لمسافة كبير نلاحظ أن ما نسبته 36.67% من التلاميذ أجابوا بأحيانا، ثم تلتها نسبة 23.33% من أجابوا غالبا ونادرا ، في حين من أجابوا بدائما قدرت نسبتهم بـ 10%. أما من اجابوا بأبدا قدرت نسبتهم بـ 6.67%.

الجدول رقم 24: اشعر بضعف بعضلات الرجلين

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
دائما	9	30%
غالبا	6	20%
أحيانا	8	26,67%
نادرا	4	13,33%
أبدا	3	10%
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق باشعر بضعف بعضلات الرجلين نلاحظ أن ما نسبته 30% من التلاميذ أجابوا بدائما، ثم تلتها نسبة 26.67% من أجابوا بأحيانا ، في حين من أجابوا بغالبا قدرت نسبتهم بـ 20%. أما من اجابوا بنادرا قدرت نسبتهم بـ 13.33%. وحلت نسبة 10% أخيرا للتلاميذ الذين أجابوا بأبدا.

الجدول رقم 25: انا تلميذ سريع الحركة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
أبدا	1	3,33%
نادرا	2	6,67%
أحيانا	5	16,67%
غالبا	12	40%
دائما	10	33,33%
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق انا تلميذ سريع الحركة نلاحظ أن ما نسبته 40% من التلاميذ أجابوا بغالبا، ثم تلتها نسبة 33.33% من أجابوا بدائما ، في حين من أجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 16.67%. أما من اجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 6.67%. وحلت نسبة 3.33% أخيرا للتلاميذ الذين أجابوا بأبدا.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الجدول رقم 26: أستطيع أن أغير اوضاع جسمي تبعا لتغيرات مواقف اللعب

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
أبدا	1	3,33%
نادر	2	6,67%
أحيانا	4	13,33%
غالبا	10	33,33%
دائما	13	43,33%
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق أستطيع أن أغير اوضاع جسمي تبعا لتغيرات مواقف اللعب نلاحظ أن ما نسبته 43.33% من التلاميذ أجابوا بدائما، ثم تلتها نسبة 33.33% من أجابوا بغالبا ، في حين من أجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 13.33%. أما من اجابوا بنادرا قدرت نسبتهم بـ 6.67%. وحلت نسبة 3.33% أخيرا للتلاميذ الذين أجابوا بأبدا.

الجدول رقم 27: اثناء اشتراكي بمباريات اتمنى ان تنتهي بسرعه لشعوري بالتعب

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
دائما	4	13,33%
غالبا	12	40%
أحيانا	10	33,33%
أبدا	4	13,33%
نادر	0	00%
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق اثناء اشتراكي بمباريات اتمنى ان تنتهي بسرعه لشعوري بالتعب نلاحظ أن ما نسبته 40% من التلاميذ أجابوا بغالبا، ثم تلتها نسبة 33.33% من أجابوا بأحيانا ، في حين من أجابوا بدائما وأبدا قدرت نسبتهم بـ 13.33%. أما من اجابوا بنادرا فجاءت نسبتهم معدومة 00%.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الجدول رقم 28: يمكنني الانطلاق بسرعه بدون تردد

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
أبدا	1	3,33%
نادر	2	6,67%
أحيانا	8	26,67%
غالبا	6	20%
دائما	13	43,33%
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق يمكنني الانطلاق بسرعه بدون تردد نلاحظ أن ما نسبته 43.33% من التلاميذ أجابوا بدائما، ثم تلتها نسبة 26.67% من أجابوا بأحيانا ، في حين من أجابوا بغالبا قدرت نسبتهم بـ 20%. أما من اجابوا بنادرا فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 6.67%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بأبدا من مفردات العينة بنسبة 3.33%.

الجدول رقم 29: يصعب علي الاحتفاظ بتوازني

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
دائما	9	30%
غالبا	8	26,67%
أحيانا	6	20%
نادر	2	6,67%
أبدا	5	16,67%
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق يصعب علي الاحتفاظ بتوازني نلاحظ أن ما نسبته 30% من التلاميذ أجابوا بدائما، ثم تلتها نسبة 26.67% من أجابوا يغالبا ، في حين من أجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 20%. أما من اجابوا بنادرا فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 6.67%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بأبدا من مفردات العينة بنسبة 16.67%.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الجدول رقم 30: استطيع ان اغير اتجاهات جسمي بسهولة اثناء اللعب

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
أبدا	1	3,33%
نادرا	1	3,33%
أحيانا	4	13,33%
غالبا	9	30%
دائما	15	50%
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق استطيع ان اغير اتجاهات جسمي بسهولة اثناء اللعب نلاحظ أن ما نسبته 50% من التلاميذ أجابوا بدائما، ثم تلتها نسبة 30% من أجابوا يغالبا ، في حين من أجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 13.33%. أما من اجابوا بنادرا وأبدا فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 3.33%.

الجدول رقم 31: اؤدي معظم المهارات بسرعة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
أبدا	2	6,67%
نادرا	2	6,67%
أحيانا	5	16,67%
غالبا	16	53,33%
دائما	5	16,67%
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق اؤدي معظم المهارات بسرعة نلاحظ أن ما نسبته 53.33% من التلاميذ أجابوا بغالبا، ثم تلتها نسبة 16.67% من أجابوا بدائما وأحيانا ، في حين من أجابوا بنادرا وأبدا قدرت نسبتهم بـ 6.67%.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الجدول رقم 32: هناك بعض الحركات لا يتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
غالباً	5	16,67%
أحياناً	12	40%
نادراً	8	26,67%
أبداً	5	16,67%
دائماً	0	00%
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق هناك بعض الحركات لا يتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة نلاحظ أن ما نسبته 40% من التلاميذ أجابوا بأحياناً، ثم تلتها نسبة 26.67% من أجابوا بنادراً، في حين من أجابوا بغالباً وأبداً قدرت نسبتهم بـ 16.67%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بدائماً من مفردات العينة معدومة 00%.

الجدول رقم 33: استطيع تأدية تمارينات القوة لمدة طويلة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
أبداً	1	3,33%
نادراً	2	6,67%
أحياناً	13	43,33%
غالباً	9	30%
دائماً	5	16,67%
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق استطيع تأدية تمارينات القوة لمدة طويلة نلاحظ أن ما نسبته 43.33% من التلاميذ أجابوا بأحياناً، ثم تلتها نسبة 30% من أجابوا بغالباً، في حين من أجابوا بدائماً قدرت نسبتهم بـ 16.67%، في حين بلغت نسبة من أجابوا بنادراً من مفردات العينة 6.67%، أما من أجابوا بأبداً قدرت نسبتهم بـ 3.33%.

الجدول رقم 34: أسبق معظم زملائي في العدو

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
أبدا	1	3,33%
نادرا	3	10%
أحيانا	11	36,67%
غالبا	8	26,67%
دائما	7	23,33%
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق أسبق معظم زملائي في العدو نلاحظ أن ما نسبته 36.67% من التلاميذ أجابوا بأحيانا، ثم تلتها نسبة 26.67% من أجابوا بغالبا، في حين من أجابوا بدائما قدرت نسبتهم بـ 23.33%، في حين بلغت نسبة من أجابوا بنادرا من مفردات العينة 10%، أما من أجابوا بأبدا قدرت نسبتهم بـ 3.33%.

الجدول رقم 35: عند تأدية تمارين القوة اشعر بالتعب السريع

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
غالبا	8	26,67%
أحيانا	12	40%
نادرا	6	20%
أبدا	4	13,33%
دائما	0	00%
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق عند تأدية تمارين القوة اشعر بالتعب السريع نلاحظ أن ما نسبته 40% من التلاميذ أجابوا بأحيانا، ثم تلتها نسبة 26.67% من أجابوا بغالبا، في حين من أجابوا بنادرا قدرت نسبتهم بـ 20%، أما من اجاب بأبدا قدرت نسبتهم بـ 13.33%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بدائما من مفردات العينة معدومة 00%.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الجدول رقم 36: اتحرك بسرعه لأخذ المكان المناسب

النسبة المئوية	التكرار	التعيين
10%	3	نادرا
20%	6	أحيانا
40%	12	غالبا
30%	9	دائما
00%	0	أبدا
%100	30	المجموع

من خلال الجدول أعلاه المتعلق اتحرك بسرعه لأخذ المكان المناسب نلاحظ أن ما نسبته 40% من التلاميذ أجابوا بغالبا، ثم تلتها نسبة 30% من أجابوا بدائما، في حين من أجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 20%، أما من اجاب بنادرا قدرت نسبتهم بـ 10%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بأبدا من مفردات العينة معدومة 00%.

الجدول رقم 37: عندما اتعرض للسقوط استطيع ان اغير وضع جسمي لامتنصاص الصدمة حتى لا أصاب

النسبة المئوية	التكرار	التعيين
6,67%	2	أبدا
13,33%	4	نادرا
26,67%	8	أحيانا
30%	9	غالبا
23,33%	7	دائما
%100	30	المجموع

من خلال الجدول أعلاه المتعلق عندما اتعرض للسقوط استطيع ان اغير وضع جسمي لامتنصاص الصدمة حتى لا أصاب نلاحظ أن ما نسبته 30% من التلاميذ أجابوا بغالبا، ثم تلتها نسبة 26.67% من أجابوا بأحيانا، في حين من أجابوا بدائما قدرت نسبتهم بـ 23.33%، أما من اجاب بنادرا قدرت نسبتهم بـ 13.33%، في حين بلغت نسبة من أجابوا بأبدا 6.67%.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الجدول رقم 38: في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لالتقط انفاسي

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
غالبًا	7	23,33%
أحيانًا	9	30%
نادرا	6	20%
أبدا	8	26,67%
دائما	0	00%
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لالتقط انفاسي نلاحظ أن ما نسبته 30% من التلاميذ أجابوا بأحيانًا، ثم تلتها نسبة 26.67% من أجابوا بأبدا، في حين من أجابوا بغالبًا قدرت نسبتهم بـ 23.33%، أما من اجاب بنادرا قدرت نسبتهم بـ 20%، في حين جاءت نسبة من أجابوا بأبدا معدومة 00%.

الجدول رقم 39: اتميز بخفة الحركة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
أبدا	1	3,33%
نادرا	1	3,33%
أحيانًا	7	23,33%
غالبًا	13	43,33%
دائما	8	26,67%
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق اتميز بخفة الحركة نلاحظ أن ما نسبته 43.33% من التلاميذ أجابوا بغالبًا، ثم تلتها نسبة 26.67% من أجابوا بدائما، في حين من أجابوا بأحيانًا قدرت نسبتهم بـ 23.33%، أما من اجاب بنادرا وأبدا قدرت نسبتهم بـ 3.33%.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الجدول رقم 40: أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
دائما	2	6,67%
غالبا	3	10%
أحيانا	11	36,67%
نادرا	5	16,67%
أبدا	9	30%
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدة نلاحظ أن ما نسبته 36.67% من التلاميذ أجابوا بأحيانا، ثم تلتها نسبة 30% من أجابوا بأبدا، في حين من أجابوا بنادرا قدرت نسبتهم بـ 16.67%، أما من اجاب بغالبا قدرت نسبتهم بـ 10%، في حين من أجابوا بدائما قدرت نسبتهم بـ 6.67%.

الجدول رقم 41: استطيع ان اغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعه عندما يتغير خط سير الكرة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
أبدا	1	3,33%
نادرا	1	3,33%
أحيانا	11	36,67%
غالبا	7	23,33%
دائما	10	33,33%
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق استطيع ان اغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعه عندما يتغير خط سير الكرة نلاحظ أن ما نسبته 36.67% من التلاميذ أجابوا بأحيانا، ثم تلتها نسبة 33.33% من أجابوا بدائما، في حين من أجابوا بغالبا قدرت نسبتهم بـ 23.33%، أما من اجاب بنادرا وأبدا قدرت نسبتهم بـ 3.33%.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الجدول رقم 42: اشعر بانني افضل من يؤدي تمرينات القوة التي تتسم بالسرعة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
أبدا	1	3,33%
نادر	1	3,33%
أحيانا	16	53,33%
غالبا	3	10%
دائما	9	30%
المجموع	30	100%

من خلال الجدول أعلاه المتعلق اشعر بانني افضل من يؤدي تمرينات القوة التي تتسم بالسرعة نلاحظ أن ما نسبته 53.33% من التلاميذ أجابوا بأحيانا، ثم تلتها نسبة 30% من أجابوا بدائما، في حين من أجابوا بغالبا قدرت نسبتهم بـ 10%، أما من اجاب بنادر وأبدا قدرت نسبتهم بـ 3.33%.

الجدول رقم 43: لا اتمكن من اداء مباراة قويه حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
دائما	1	3,33%
غالبا	4	13,33%
أحيانا	11	36,67%
نادر	7	23,33%
أبدا	7	23,33%
المجموع	30	100%

من خلال الجدول أعلاه المتعلق لا اتمكن من اداء مباراة قويه حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط نلاحظ أن ما نسبته 26.67% من التلاميذ أجابوا بأحيانا، ثم تلتها نسبة 23.33% من أجابوا بنادر وأبدا، في حين من أجابوا بغالبا قدرت نسبتهم بـ 13.33%، أما من اجاب بدائما قدرت نسبتهم بـ 3.33%.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الجدول رقم 44: بطئ تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
دائما	5	16,67%
غالبا	1	3,33%
أحيانا	14	46,67%
نادرا	8	26,67%
أبدا	2	6,67%
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق بطئ تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي نلاحظ أن ما نسبته 46.67% من التلاميذ أجابوا بأحيانا، ثم تلتها نسبة 26.67% من أجابوا بأحيانا، في حين من أجابوا بدائما قدرت نسبتهم بـ 16.67%، أما من اجاب بأبدا قدرت نسبتهم بـ 6.67%، في حين عادت نسبة 3.33% للتلاميذ الذين اختاروا إجابة غالبا.

الجدول رقم 45: استطيع اداء اكبر عدد من المرات عندما اتدرب بثقل معين في زمن محدد

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
أبدا	1	3,33%
نادرا	5	16,67%
أحيانا	9	30%
غالبا	12	40%
دائما	3	10%
المجموع	30	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق استطيع اداء اكبر عدد من المرات عندما اتدرب بثقل معين في زمن محدد نلاحظ أن ما نسبته 40% من التلاميذ أجابوا بغالبا، ثم تلتها نسبة 30% من أجابوا بأحيانا، في حين من أجابوا بنادرا قدرت نسبتهم بـ 16.67%، أما من اجاب بدائما قدرت نسبتهم بـ 10%، في حين عادت نسبة 3.33% للتلاميذ الذين اختاروا إجابة أبدا.

الجدول رقم 46: استطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط

النسبة المئوية	التكرار	التعيين
3,33%	1	أبدا
3,33%	1	نادرا
33,33%	10	أحيانا
16,67%	5	غالبا
43,33%	13	دائما
%100	30	المجموع

من خلال الجدول أعلاه المتعلق استطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط نلاحظ أن ما نسبته 43.33% من التلاميذ أجابوا بدائما، ثم تلتها نسبة 33.33% من أجابوا بأحيانا، في حين من أجابوا بغالبا قدرت نسبتهم بـ 16.67%، في حين عادت نسبة 3.33% للتلاميذ الذين اختاروا إجابة نادرا وأبدا.

2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات

2-1 مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الأولى:

لا توجد علاقة ارتباطية طردية بين مستوى اللياقة البدنية ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي بولاية تبسة.

الجدول رقم 47: معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين مفهوم الذات البدنية ومكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

مفهوم الذات البدنية		
0,185	معامل ارتباط بيرسون	اللياقة القلبية التنفسية
0,326	الاحتمالية	
غير دالة	الدلالة	
0,032	معامل ارتباط بيرسون	اللياقة العضلية الهيكلية
0,869	الاحتمالية	
غير دالة	الدلالة	
-0,221	معامل ارتباط بيرسون	اللياقة الحركية

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

0,241	الاحتمالية	
غير دالة	الدالة	
0,124	معامل ارتباط بيرسون	المرونة
0,514	الاحتمالية	
غير دالة	الدالة	
0,027	معامل ارتباط بيرسون	التوازن
0,886	الاحتمالية	
غير دالة	الدالة	
-0,237	معامل ارتباط بيرسون	تركيب الجسم
0,208	الاحتمالية	
غير دالة	الدالة	
-0,053	معامل ارتباط بيرسون	اللياقة البدنية
0,782	الاحتمالية	المرتبطة
غير دالة	الدالة	بالصحة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ قيمة معامل بيرسون بين مفهوم الذات البدنية ومكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي بلغت (0,185، 0,032، -0,221، 0,124، 0,027، -0,237، 0,208، 0,514، 0,886، 0,208، 0,782) على التوالي وقيم الاحتمالية أكبر من 0,05، أي لا توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات البدنية وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلميذ الطور الابتدائي ومرد ذلك لصغر سن التلاميذ الذين لم يبلغوا بعد سن الرشد وسن التمييز والتفريق بين الأشياء هذا ما انعكس على العلاقة بين مفهوم الذات البدنية وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

مما سبق ذكره نستنتج انه لا توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات البدنية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعناصرها (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، اللياقة الحركية، المرونة، التوازن، تركيب الجسم) لدى تلاميذ الطور الابتدائي وهو الفرض الذي فرضناه، ومنه الفرضية محققة.

2-2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الثانية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الابتدائي بولاية تبسة.

الجدول رقم 48: يبين نتائج اختبار "ت" ستودنت للفروق في (الجنس) في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

القيمة الاحتمالية	ت	الجنس				
		أنثى		ذكر		
		م	ح	م	ح	
0,072	-1,867	8,37	46,57	10,34	53,14	اللياقة القلبية التنفسية
0,957	-0,054	7,70	49,94	3,68	50,06	اللياقة العضلية الهيكلية
0,001**	3,553	6,72	54,88	7,15	45,75	اللياقة الحركية
0,086	1,780	9,95	53,26	9,38	46,94	المرونة
0,448	-0,769	7,31	48,68	11,65	51,51	التوازن
0,808	-0,245	7,70	49,27	11,52	50,17	تركيب الجسم
0.924	0.096	3,77	50,07	2,68	49,96	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
** مستوى الدلالة عند 0.01						

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري بلغت عند الذكور (10.34±53.14) مقابل الإناث (8.37±43.57) في اللياقة القلبية التنفسية، وقيمة ت (-1.867)، والقيمة الاحتمالية بلغت (0.072) وهي أكبر من 0.05، أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عنصر اللياقة القلبية والتنفسية تعزى لمتغير الجنس، في حين بلغت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري عند الذكور (3.68±50.06) مقابل الإناث (7.70±49.94) في اللياقة العضلية الهيكلية، وقيمة ت (-0.054)، والقيمة الاحتمالية بلغت (0.957) وهي أكبر من 0.05، أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عنصر اللياقة العضلية الهيكلية تعزى لمتغير الجنس، في حين بلغت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري عند الذكور (7.15±45.75) مقابل الإناث (6.72±54.88) في اللياقة العضلية الهيكلية، وقيمة ت (3.553)، والقيمة الاحتمالية بلغت (0.001) وهي أقل من 0.05، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عنصر اللياقة الحركية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، في حين بلغت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري عند الذكور

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

(9.38±46.94) مقابل الإناث (9.95±53.26) في اللياقة المرونة، وقيمة ت (1.780)، والقيمة الاحتمالية بلغت (0.086) وهي أكبر من 0.05، أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عنصر المرونة تعزى لمتغير الجنس، في حين بلغت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري عند الذكور (11.65±51.51) مقابل الإناث (7.31±48.68) في التوازن، وقيمة ت (-0.769)، والقيمة الاحتمالية بلغت (0.448) وهي أكبر من 0.05، أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عنصر التوازن تعزى لمتغير الجنس، في حين بلغت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري عند الذكور (11.52±50.17) مقابل الإناث (7.70±49.27) في تركيب الجسم، وقيمة ت (-0.245)، والقيمة الاحتمالية بلغت (0.808) وهي أكبر من 0.05، أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عنصر تركيب الجسم تعزى لمتغير الجنس، في حين بلغت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري عند الذكور (2.68±49.96) مقابل الإناث (3.77±50.07) في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وقيمة ت (0.096)، والقيمة الاحتمالية بلغت (0.924) وهي أكبر من 0.05، أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تعزى لمتغير الجنس، وهذا ما أكدته دراسة (العرجان، 2003) إلى أن العتبة الفارقة في متغيرات الوزن، الطول، مؤشر كتلة الجسم يحدث بعد سن 12 سنة، وأن هناك زيادة طردية في زيادة السن في متغيرات اللياقة العضلية الهيكلية والمرونة المفصلية.

مما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعناصرها لدى تلاميذ الطور الابتدائي تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) باستثناء عنصر اللياقة الحركية الذي توجد فيه فروق تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، إذ أنه من الناحية الحركية والرشاقة البدنية فالإناث أكثر رشاقة من الذكور. ومنه الفرض الذي فرضناه محقق.

2-3- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الثانية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الابتدائي بولاية تبسة.

الجدول رقم 49: يبين نتائج اختبار "ت" ستودنت للفروق في (الجنس) في مفهوم الذات البدنية

القيمة الاحتمالية	ت	الجنس				مفهوم الذات البدنية
		أنثى		ذكر		
		م	إ	م	إ	
0,212	-1,276	0,37	3,33	0,64	3,58	

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري بلغت عند الذكور (0.64±3.58) مقابل الإناث (0.37±3.33) في مفهوم الذات البدنية، وقيمة ت (-1.276)، والقيمة الاحتمالية بلغت (0.212) وهي أكبر من 0.05، أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي تعزى لمتغير الجنس. وهذا ما توصلت إليه دراسة (صيام، 2006) إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية تعزى لمتغير الجنس، كما توصلت دراسة (عقروق، 1992) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات لدى التلاميذ العاديين تعزى لمتغير الجنس مما سبق نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي تعزى لمتغير الجنس، وهو الفرض الذي فرضناه، ومنه الفرضية الثالثة محققة.

3- نتائج الدراسة:

من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج تم التوصل إلى النتائج التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أحد مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة الحركية) لدى تلاميذ الطور الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد علاقة ارتباطية بين مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي.
- لا توجد علاقة ارتباطية بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

الخاتمة

الخاتمة

تطرقنا في هذه الدراسة إلى موضوع له من الأهمية الكبيرة خاصة في الفترة الحالية التي مر بها العالم بسبب جائحة كورونا التي أجبرت الجميع على الحجر المنزلي ونقص النشاط البدني ما انعكس على الجانب الصحي ، فالدراسة الحالية هدفت إلى تبيان نوع العلاقات الارتباطية والفروق ذات الدلالة الإحصائية لدى تلاميذ الطور الابتدائي في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعناصرها ومفهوم الذات البدنية، دراسة ميدانية بولاية تبسة. وفي سبيل تحقيق هذا الغرض كان لزاما علينا عرض الدراسات السابقة التي توافقت أو اختلفت مع هذا الطرح، حيث قمنا بعرضها في الفصل الثاني، كل من الدراسات التي اشتملت والعلاقات والفروق سواء كانت بين المتغيرين معا أو أحد متغيري الدراسة الحالية مع متغير آخر.

إلا أنه ليس من اليسير النزول بهذا الزخم المفاهيمي إلى الواقع، بل تطلب ذلك منا التدقيق من أجل إعطاء صورة وقراءة موضوعية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية الذي قليل التداول، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة أداة جمع البيانات مقياس مفهوم الذات البدنية وإختبارات متعلقة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في حدود الامكانيات المتوفرة لدى الباحثين، وقد توصلنا في الأخير إلى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي تعزى لمتغير الجنس. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أحد مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة الحركية) لدى تلاميذ الطور الابتدائي تعزى لمتغير الجنس. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي تعزى لمتغير الجنس. لا توجد علاقة ارتباطية بين مكونات اللياقة البدنية ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي. لا توجد علاقة ارتباطية بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

بالرغم من أهمية النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة إلا أننا سجلنا بعض النقائص الخاصة من الجوانب المنهجية، وكذا صعوبة توفير أدوات القياس في المؤسسات التي اجريت بها الدراسة.

بالرغم من كل النقائص إلا أننا حاولنا تقديم عمل جاد ومساهمة في مجال البحث العلمي من خلال تحديد علاقة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. أحمد الظاهر قحطان. (2004). مفهوم الذات النظري والتطبيق (المجلد 1). عمان: دار وائل للنشر.
2. اسماعيل مصطفى شعلال. (2019). برنامج تاهيلي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتحسين صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات للمرضى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية. أطروحة دكتوراه، منشورة. مستغانم، الجزائر: جامعة مستغانم.
3. إيمان حسن أحمد، غفران اسماعيل كمال، و لمياء عبد الستار خليل. (2019). أنموذج تنبؤي لبعض عناصر اللياقة البدنية للمتقدمات لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلة الرياضة المعاصرة، جامعة بغداد، 18(2)، 28.
4. بلقاسم سلاطينية، و حسان جيلاني. (2004). منهجية العلوم الاجتماعية. الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع.
5. ثائر رشيد حسن. (2005). تقدير الذات البدنية و علاقتها بدقة اداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة. مجلة التربية الرياضية (العدد الثاني).
6. حامد عبد السلام زهران. (2005). علم النفس و الطفولة و المراهقة. القاهرة: عالم الكتاب ط 6.
7. مبارك محمد آدم بشرى محمد ميزان دارجول. (2018). واقع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب كردفان. مجلة العلوم التربوية، 5-7.
8. محمد حسن علاوي. (1978). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. مصر: دار المعارف.
9. محمد حسن علاوي، و نصرالدين رضوان. (1987). الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي .
10. محمد نصر الدين رضوان. (2006). مدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية (الإصدار 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
11. محمود عبد الحاييم منسي. (1986). قياس الذات عند طلبة الجامعة (المجلد 1). السعودية: مركز النشر العلمي، جامعة عبد العزيز.
12. مختار سليم كتاش . (2001). مفهوم الذات لدى المعلم و أثره على عملية التفاعل اللفظي . رسالة ماجستير ، جامعة البويرة. الجزائر.

13. موسى فريد. (2009). سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات نحو أبعاده عند الرياضيين. ، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر.
14. ولاس لابين، و جرين بيرت. (1981). مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية. (فوزي بهلول، المترجمون) بيروت: دار النهضة العربية.
15. نادية سعيد عيشور. (2017). منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. قسنطينة، الجزائر: مؤسسة حسين رأس الجبل للنشر والتوزيع.
16. مروان عبد المجيد ابراهيم. (2000). أسس البحث العلمي (الإصدار 1). عمان، الأردن: مؤسسة الوراق.
17. محمد حسن علاوي، و أسامة كامل راتب. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس العربي. القاهرة: دار الفكر العربي.
18. عصام الدين متولي عبد الله. (2007). الاتجاهات الحديثة لدراسة مناهج التربية الرياضية (الإصدار د ط). القاهرة، مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
19. سامي محمد ملحم. (2000). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
20. حمدي أبو الفتوح عطيفة. (2012). منهجيات البحث العلمي في التربية وعلم النفس (الإصدار 1). القاهرة: دار النشر للجامعات.
21. العرجان، جعفر فارس. (2013). "اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض القياسات الانثروبومترية لدى الأطفال والشباب الأردنيين بعمر (7-18) سنة." دراسات، العلوم التربوية، الجامعة الأردنية 40(4):1381-1406.
22. بغداد بن عراج، أمين ميلود، و عبد الحليم زرق. (2015). "إعداد مستويات معيارية لتقويم عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة في الوسط المدرسي لمستوى المتوسط والثانوي (13-19) سنة، مذكرة ماستر. "جامعة مستغانم، الجزائر.
23. سين الطائي، أسامة أحمد، و مصطفى عبد الزهرة عبود. (2013). "تحديد معايير ومستويات لبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للتلاميذ بعمر (11-12) سنة في مدينة بغداد." مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، العراق 8(8):123-39.
24. ربحي، مصطفى عليان. (2001). البحث العلمي: أسسه، مناهجه وأساليبه، اجراءاته. عمان، الأردن:

بيت الأفكار الدولية.

25. س ح الجميلي. (2014). *التدريب الميداني في القوة والمرونة* (المجلد 1). العراق: دار دجلة.
26. إبراهيم أحمد سلامة. (2008). *الخصائص الكيميائية الحيوية لفسولوجيا الرياضة* (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
27. إبراهيم رحمة، و آخرون. (2008). *دليلك إلى طرق الاختيار بكرة القدم (الإصدار الطبعة الأولى)*. القاهرة: ماهي للنشر والتوزيع و خدمات الكمبيوتر.
28. أبو العلا عبد الفتاح. (2003). *فسولوجيا التدريب والرياضة*. عمان: دار الفكر العربي.
29. أحمد الظاهر قحطان. (2004). *مفهوم الذات النظري والتطبيق* (المجلد 1). عمان: دار وائل للنشر.
30. أسامة رياض. (2001). *الطب الرياضي وألعاب القوة: المصارعة الملاكمة*. الأردن: مركز الكتاب للنشر.
31. اسماعيل مصطفى شعلال. (2019). *برنامج تاهيلي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتحسين صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات للمرضى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية. أطروحة دكتوراه، منشورة. مستغانم، الجزائر: جامعة مستغانم.*
32. إيمان حسن أحمد، غفران اسماعيل كمال، و لمياء عبد الستار خليل. (2019). *أنموذج تنبؤي لبعض عناصر اللياقة البدنية للمتقدمات لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلة الرياضة المعاصرة، جامعة بغداد، 18(2)، 28.*
33. بلقاسم سلاطينية، و حسان جيلاني. (2004). *منهجية العلوم الاجتماعية*. الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع.
34. ثائر رشيد حسن. (2005). *تقدير الذات البدنية و علاقتها بدقة اداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة. مجلة التربية الرياضية (العدد الثاني)*.
35. حامد عبد السلام زهران. (2005). *علم النفس و الطفولة و المراهقة*. القاهرة: عالم الكتاب ط 6.

36. عامر فاخر شفاتى. (2014). علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا (المجلد 1). القاهرة: مكتبة المجتمع العربي.
37. عبد الفتاح أبو العلا ، و نصر الدين احمد . (2013). فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة : دار الفكر العربي.
38. عماد الدين إحسان. (2015). الصحة العامة واللياقة البدنية (الإصدار 1). عمان: دار أمجد للنشر.
39. كمال جميل الرضى. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين . الأردن: دار وائل للنشر.
40. لحسنوي. (2014). مهارات التدريب الرياضي (المجلد 1). عمان: دار صنعاء.
41. مبارك محمد آدم بشرى محمد ميزان دارجول. (2018). واقع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب كردفان. مجلة العلوم التربوية، 5-7.
42. محمد إبراهيم شحاتة. (2003). تدريب الجمباز المعاصر (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
43. محمد حسن علاوي. (1978). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. مصر: دار المعارف.
44. محمد حسن علاوي، و نصرالدين رضوان. (1987). الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي .
45. محمد نصر الدين رضوان. (2006). مدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية (الإصدار 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
46. محمود عبد الحاييم منسي. (1986). قياس الذات عند طلبة الجامعة (المجلد 1). السعودية: مركز النشر العلمي، جامعة عبد العزيز.
47. مختار سليم كتاش . (2001). مفهوم الذات لدى المعلم و أثره على عملية التفاعل اللفظي . رسالة ماجستير ، جامعة البويرة. الجزائر.

48. موسى فريد. (2009). سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات نحو أبعاده عند الرياضيين. ، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر.
49. نايف مفضي الجبور، و صبحي احمد قبلان. (2012). الرياضة صحة ورشاقة ومرونة (المجلد 1). مصر: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
50. نشوان عبدالله نشوان. (2010). فن الرياضة والصحة (المجلد 1). عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
51. هزاع بن محمد الهزاع. (1997). فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين (المجلد 1). السعودية: الاتحاد السعودي للطب الرياضي.
52. ولاس لابين، و جرين بيرت. (1981). مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية. (فوزي بهلول، المترجمون) بيروت: دار النهضة العربية.
- 53.famos JEAN PIERRE و guerrin FLORENCE .(2004) . *la connaissance du soi, psychologie de l'éducation physique et sportive* .france: Edition Armand Colin.
- 54.Jorge E. Correa-Bautista, Jordi Olloquequi,Robinson Ramírez-Vélez, Antonio García-Hermoso .(2019) .Health-related physical fitness and weight status in 13 - to 15- year-old Latino adolescents .*Jornal de Pediatia*.2 ،
- 55.Kolimechkov, S. (2017). PHYSICAL FITNESS ASSESSMENT IN CHILDREN AND ADOLESCENTS: A SYSTEMATIC REVIEW. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- 56.STEIN CYNHIA , .(2007) . adolescent physical activity and perceived competence, dose change in activity level impact in self perception, j, 40, 2007 .*ournal adolecencent heath*.40 ،
- 57.ACSM's .(2005) .*ACSM's Guidelines for exercise Testing and Prescription* (المجلد 7).

- 58.ACSM's .(2009) *ACSM's Guidelines for exercise Testing and Prescription* (المجلد 8).
- 59.c Koutedakis .(2003) *National physical education curriculum: motor and cardiovascular health related fitness in Greek adolescents* . france: Br J Sports Med.
- 60.famos JEAN PIERRE و ، guerrin FLORENCE .(2004) . *la connaissance du soi, psychologie de l'éducation physique et sportive* .france: Edition Armand Colin.
- 61.Jorge E. Correa-Bautista, Jordi Olloquequi, Robinson Ramírez-Vélez, Antonio García-Hermoso .(2019) .Health-related physical fitness and weight status in 13 - to 15- year-old Latino adolescents *.Jornal de Pediatia.2* ،
- 62.Kolimechkov, S. (2017). PHYSICAL FITNESS ASSESSMENT IN CHILDREN AND ADOLESCENTS: A SYSTEMATIC REVIEW. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- 63.STEIN CYNHIA , .(2007) . adolescent physical activity and perceived competence, dose change in activity level impact in self perception, j, 40, 2007 *.ournal adolecencent heath.40* ،
- 64.Tauseef Nabi .(2015) .Assessment of cardiovascular fitness [VO2 max) among edical students by Queens College step test . *International Journal of Biomedical and Advance*.

الملاحق

الملحق 1



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسي، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم التدريب الرياضي

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

مقياس مفهوم الذات البدنية

في إطار إعداد مذكرة تخرج موسومة بـ " علاقة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي دراسة ميدانية بولاية تبسة " وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على شهادة الماستر في تخصص: التدريب الرياضي النخبوي، عزيزي التلميذ يشرفني أن أضع بين يديك هذا الاستبيان راجيا منك الإجابة بكل صدق وموضوعية عن هذه الأسئلة وبذلك تكون قد ساهمت بقسط كبير في إنجاز هذا البحث. وأن المعلومات ستحظى بالسرية التامة، ولا تستغل إلا لأغراض البحث.

تعليمات:

- 1- فيما يلي بعض العبارات التي يمكن أن ترتبط بسلوكك واتجاهاتك نحو اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية
- 2- اقرأ كل عبارة جيدا وحاول أن تحدد عما إذا كانت العبارة تنطبق عليك وضع علامة (X) أمام كل عبارة بما يتناسب مع حالتك.
- 3- هذا ليس اختبارا لقدراتك أو مستواك. كما أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل تلميذ يختلف عن التلميذ الآخر في خصائصه المرفولوجية والنفسية والبدنية. والمهم هو صدق إجابتك مع حالتك.
- 4- لا تترك عبارة بدون إجابة.

شاكرين حسن تعاونك معنا

الملاحق

المعلومات الشخصية:

الجنس: ذكر أنثى

السن:

- هل تمارس الرياضة خارج أوقات المدرسة؟

* نعم

* لا

مقياس مفهوم الذات البدنية

الرقم	العبرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	استطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير					
2	عند تأدية تمارين القوة لا استطيع ان اكرر التمرين عدة مرات					
3	لا استطيع الوثب للأمام لمسافة كبيرة					
4	اشعر بضعف بعضلات الرجلين					
5	انا تلميذ سريع الحركة					
6	أستطيع أن أغير اوضاع جسمي تبعا لتغيرات مواقف اللعب					
7	اثناء اشتراكي بمباريات اتمنى ان تنتهي بسرعه لشعوري بالتعب					
8	يمكنني الانطلاق بسرعه بدون تردد					
9	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني					
10	استطيع ان اغير اتجاهات جسمي بسهولة اثناء اللعب					
11	اؤدي معظم المهارات بسرعة					
12	هناك بعض الحركات لا اتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة					
13	استطيع تأدية تمارينات القوة لمدة طويلة					
14	أسبق معظم زملائي في العدو					
15	عند تأدية تمارين القوة اشعر بالتعب السريع					
16	اتحرك بسرعه لأخذ المكان المناسب					

الملاحق

					عندما اتعرض للسقوط استطيع ان اغير وضع جسمي لامتنصاص الصدمة حتى لا أصاب	17
					في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لابعث ثواني لالتقط انفاسي	18
					اتميز بخفة الحركة	19
					أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدة	20
					استطيع ان اغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعه عندما يتغير خط سير الكرة	21
					اشعر بانني افضل من يؤدي تمرينات القوة التي تتسم بالسرعة	22
					لا اتمكن من اداء مباراة قويه حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط	23
					بطئ تحركاتي يفقدي الكثير من مهاراتي	24
					استطيع اداء اكبر عدد من المرات عندما اتدرب بثقل معين في زمن محدد	25
					استطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط	26

المخلص

هدفت الدراسة إلى معرفة نوع العلاقة الارتباطية بين مستوى اللياقة البدنية ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي بولاية تبسة. وكذا معرفة الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الابتدائي بولاية تبسة. اعتمد الباحث على المنهج الوصفي كونه المنهج الكثر ملاءمة لمثل هذه الدراسات، مستعملا أداة جمع البيانات الاستبيان والاختبارات البدنية والقياسات الجسمية على عينة قدرها 30 تلميذ من الطور الابتدائي بولاية تبسة، أسفرت الدراسة على نتائج تمثلت في لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي تعزى لمتغير الجنس. في حين لوحظ وجد فروق ذات دلالة إحصائية في أحد مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة الحركية) لدى تلاميذ الطور الابتدائي تعزى لمتغير الجنس. إضافة أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومكوناتها ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

الكلمات المفتاحية: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، مفهوم الذات البدنية، الطور الابتدائي

Abstract

The study aimed to learn the type of correlation between the level of fitness and the concept of physical self in elementary pupils of tebessa State. As well as statistically significant differences in the level of physical fitness associated with health and the concept of physical subjectivity attributable to the sex variable of primary school pupils in tebessa State. Using the questionnaire data collection tool, physical tests and physical measurements on a sample of 30 pupils from the elementary stage of tebessa State, the researcher relied on the curriculum as the most appropriate curriculum for such studies. The results of the study were that there were no statistically significant differences in health-related fitness and physical self-understanding among primary pupils attributable to the sex variable. While statistically significant differences were observed in a health-related fitness component (motor fitness) in primary pupils attributable to the sex variable. Moreover, there is no correlation between health-related fitness and its components and the physical self-concept of primary students.

Keywords: health-related fitness, physical self-concept, primary education cycle.