

**مقارنة بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة)
لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة
"مقارنة على مستوى بعض متوسطات بلديتي خنشلة وبسكرة"**

a comparative study to the level of some elements of fitness (endurance, power, speed agility) among pupils of middle school (12/14) years old.

a comparative study between khenchela and Biskra.

لياس جبالي^{1*}، سليم بزيو²

¹ مخبر أبحاث ودراسات في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة بسكرة (الجزائر)، kilasess@gmail.com.

² مخبر أبحاث ودراسات في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة بسكرة (الجزائر)، s.bezziou@univ-biskra.dz

تاريخ النشر: 2022-02-02

تاريخ القبول: 2021-12-10

تاريخ الاستلام: 2020-09-28

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى محاولة معرفة الفروق بين تلاميذ المرحلة المتوسطة في بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة والرشاقة)، وتبلورت مشكلة الدراسة في التساؤل التالي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بين تلاميذ منطقة خنشلة ومنطقة بسكرة؟

هذا واعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، كما اعتمد الباحث على عينة قصدية والمتمثلة في تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-14 سنة) من متوسطتين، متوسطة بمنطقة بسكرة (45 تلميذ) ومتوسطة بمنطقة خنشلة (45 تلميذ)، وبالاعتماد على الاختبارات البدنية التي تقيس كل من عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة)، حيث اعتمد الباحث على الاختبارات البدنية كأداة لجمع البيانات وهي (الجري- المشي لمدة 6 دقائق، الوثب من الثبات، العدو 30 متر، الجري الزجراجي zig-zag، وتوصل الباحث إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج تلاميذ المرحلة المتوسطة لمنطقة بسكرة ولمنطقة خنشلة في العناصر الأربعة (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة).

الكلمات المفتاحية: اللياقة البدنية؛ التحمل؛ القوة؛ السرعة؛ الرشاقة.

Abstract: this study was designed to try to understand the differences between middle-level student in certain elements of fitness (endurance, strength, speed and agility), and crystallized the study problem in the following question: is there a statistically significant difference in the medium level some elements of differences in fitness (endurance, strength, speed, agility) among students of the average level between students of the Khenchela and Biskra region? This adopted a researcher in this study on descriptive and comparative, as a deliberately supported researcher and sample of students of the average level (12-14 years) of middle school in the Biskra region (45 students) and of middle school in the Khenchela region (45 students), and the adoption of physical tests that measure the elements of physical condition (endurance, strength, speed, agility), where the researcher based on physical tests as a tool to collect data that is (running for 6 minutes, jumping in support, running speed of 30 meters, running zig-zag), the researcher concluded that there was no fur Statistically significant differences between the results of high school students for the region of Biskra and Khenchela in the four elements (endurance, strength, speed, agility)

Keywords: fitness; endurance; strength; speed; agility.

1- مقدمة:

تعد دروس التربية البدنية و الرياضية حسب عبد الكريم (2000) أحد أهم الوسائل التربوية التي تسهم في مجال بناء وتنشئة التلاميذ ، فهي تسهم في نموهم نموا شاملا في مختلف الجوانب الجسمية والعقلية والصحية والنفسية والاجتماعية والانفعالية ، وقد يكون ذلك واضحا من خلال تطبيق منهج التربية البدنية والرياضية وأنشطته المختلفة باعتبارها خبرات تربوية و مادة علمية متشعبة المجالات ترتبط بالكثير من العلوم الطبيعية و الإنسانية، التي تستمد وجودها من احتياجات الكائن الحي للحركة، كما ترجع أهمية منهج التربية البدنية للمرحلة المتوسطة إلى أنه النشاط الحركي المنظم الذي يشترك فيه جميع التلاميذ وممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة و التمسك بأدابها، و اكتساب الخبرات و المهارات وتثبيتها (المصطفى، 2000، 78).

وقد اهتمت وزارة التربية الوطنية بمناهج التربية البدنية والرياضية للمرحلة المتوسطة، باعتبار أن هذه المرحلة من أهم مراحل التعليم وأخطرها، فالتلميذ حسب عبد الكريم المصطفى (2000) في هذه المرحلة يتميز بخصائص نمو جسمية كزيادة الطول والوزن، ونمو العضلات، وكذلك بخصائص عقلية كنضج في القدرات العقلية كالالتذكر والذكاء والانتباه والميول، التخيل والتفكير، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بخصائص اجتماعية وانفعالية كالرغبة في اكتساب الأصدقاء وكذلك الشعور بالفوز والهزيمة.

وباستعراض أهداف منهاج التربية البدنية للمرحلة المتوسطة في الجزائر نجد أن التربية البدنية والرياضية تسعى كمادة تعليمية في المرحلة المتوسطة إلى تأكيد المكتسبات البدنية والحركية والسلوكيات النفسية والاجتماعية المتأولة في التعليم بشقيه الابتدائي، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها من حيث الناحية البدنية في تطوير وتحسين الصفات البدنية المرتبطة باللياقة البدنية للتلميذ (وزارة التربية الوطنية، 2005).

وكما هو معلوم أن المداومة (التحمل) والقوة، والسرعة، المرونة والرشاقة من أهم العناصر المكونة للياقة البدنية وكذا من أهم المتطلبات البدنية لمختلف الرياضات، ومما لا شك فيه أن مستوى هذه العناصر يختلف من تلميذ لآخر ومن منطقة إلى أخرى وذلك راجع إلى عوامل داخلية وخارجية كالوراثة والبيئة والرغبة، على الرغم من أنهم يطبقون نفس البرامج إضافة إلى نفس الأستاذ.

ومن هنا تجلت مشكلة البحث في إجراء مقارنة بين تلاميذ وتلميذات المرحلة المتوسطة بكل من بلدية خنشلة وبلدية بسكرة لغرض الوقوف على الفروق بينهما والتعرف على تأثير المناخ على اللياقة البدنية للتلاميذ في هذه المرحلة التي يطلق عليها مرحلة المراهقة، فهي تعد مرحلة البطولة في الدول المتقدمة في الرياضة، حيث يصل المراهق إلى أعلى مستوى بدني وحركي وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل التالي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بين تلاميذ منطقة خنشلة ومنطقة بسكرة ؟

1.1-التساؤل العام:

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بين تلاميذ منطقة خنشلة ومنطقة بسكرة؟

2.1-التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بين منطقتي خنشلة وبسكرة في اختبار التحمل؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بين منطقتي خنشلة وبسكرة في اختبار القوة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بين منطقتي خنشلة وبسكرة في اختبار السرعة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بين منطقتي خنشلة وبسكرة في اختبار الرشاقة؟

3.1-الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة الرشاقة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بين تلاميذ منطقة خنشلة ومنطقة بسكرة.

4.1-الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بين منطقتي خنشلة وبسكرة في اختبار التحمل.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بين منطقتي خنشلة وبسكرة في اختبار القوة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بين منطقتي خنشلة وبسكرة في اختبار السرعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بين منطقتي خنشلة وبسكرة في اختبار الرشاقة.

5.1-أهداف الدراسة: يهدف البحث إلى محاولة تحقيق الآتي:

- معرفة الفرق في عنصر التحمل بين تلاميذ المرحلة المتوسطة لكل من منطقة خنشلة وبسكرة.
- معرفة الفرق في عنصر القوة بين تلاميذ المرحلة المتوسطة لكل من منطقة خنشلة وبسكرة.
- معرفة الفرق في عنصر السرعة بين تلاميذ المرحلة المتوسطة لكل من منطقة خنشلة وبسكرة.
- معرفة الفرق في عنصر الرشاقة بين تلاميذ المرحلة المتوسطة لكل من منطقة خنشلة وبسكرة.

6.1-الدراسات المشابهة:

-دراسة عبادية بلميلود وخالد حدادي(2014): أجريت هذه الدراسة بمعهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3 سنة 2014 بعنوان "دراسة مقارنة بين ناشئي المرتفعات وناشئي المدن الساحلية في المسافات النصف الطويلة"، ومشكلة البحث تدور حول التساؤل التالي: -هل يلعب مناخ المنطقة دور فعال في تحقيق النتائج

الإيجابية بالنسبة للناشئين في المسافات النصف طويلة؟ - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ناشئي المرتفعات وناشئي المدن الساحلية في نتائج المسافات الطويلة؟ أما فروض البحث فقد شملت فرضيتين:

- يلعب مناخ المنطقة دور فعال في تحقيق النتائج الإيجابية بالنسبة للناشئين في المسافات النصف طويلة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ناشئي المرتفعات وناشئي المدن الساحلية في نتائج المسافات الطويلة لصالح ناشئي المرتفعات.

وكان الهدف من الدراسة معرفة الفروق بين ناشئي المرتفعات وناشئي المدن الساحلية في نتائج المسافات النصف الطويلة، معرفة ما إذا لمناخ المنطقة (المرتفعات) دور في تحقيق النتائج الإيجابية بالنسبة للناشئين استخدم الباحثان المنهج الوصفي، أما عينة البحث تكونت من الناشئين (13-14 سنة)، بلغ عدد العينة 160 (80 ذكور و80 إناث)، استخدم الباحثان دراسة طولية لتحليل نتائج الناشئين لعشر سنوات (2005-2014) كأداة للدراسة، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثان أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النتائج الرقمية بين ناشئي المرتفعات وناشئي المدن الساحلية، لا يوجد تأثير كبير لخصائص المنطقة (العيش في المرتفعات) على الصفات البدنية.

- **دراسة محمدي عبد الرحمان وآخرون (2003):** أجريت الدراسة بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم سنة 2003، تحت عنوان "مقارنة بعض الصفات البدنية بين تلاميذ ولايتي أدرار ومستغانم للتعليم الأساسي، الطور الثالث، 13-15 سنة ذكور، ومشكلة البحث تدور حول التساؤل التالي: هل يوجد فرق في بعض الصفات البدنية بين تلاميذ ولايتي أدرار ومستغانم للتعليم الأساسي، الطور الثالث، 13-15 سنة ذكور، استخدم الباحثون المنهج التجريبي والمسحي، في حين العينة تمثلت في 100 تلميذ ذكور من إكماليتين بولاية أدرار، و 100 تلميذ ذكور من إكماليتين بولاية مستغانم، من الفئة العمرية 13-15 سنة مستخدمين الاختبارات البدنية كأداة للدراسة، وتوصل الباحثون إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الولايتين.

7.1- التعليق على الدراسات المشابهة:

من خلال هذا العرض للدراسات السابقة يتضح لنا أنها تناولت العناصر المرتبطة باللياقة البدنية والتي توافقت دراستنا، كما تناولت نوعا واحدا من العينات (13-15 سنة)، كما تنوعت في المتغيرات والخصائص التي اختارتها والأسلوب الإحصائي ومن خلال النقاط التالية يمكن تحليل تلك الدراسات والتعليق عليها:

- من حيث الأهداف: هدفت الدراستين إلى البحث في الفروق في الصفات البدنية والمرتبطة باللياقة البدنية بين منطقتين مختلفتين وتأثير خصائص المنطقة على هذه الصفات، حيث ركزت الدراسة الأولى على التحمل فقط، أما الدراسة الثانية فقد ركزت على التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة.

- من حيث المنهج المستخدم: استخدمت دراسة محمدي عبد الرحمن وآخرون المنهج التجريبي، أما دراسة عبادية بلميلود، خالد حدادي استخدم المنهج الوصفي.

- من حيث العينة: تشابهت العينات المستخدمة في الدراستين من حيث العمر الزمني، في حين الدراسة الأولى شملت الجنسين أما الدراسة الثانية تناولت جنس الذكور فقط، وقد اتسمت الدراستين بالكبر النسبي لحجم عينة البحث (الدراسة الأولى ن = 160، الدراسة الثانية ن = 100).

من حيث الأدوات: أدى تعدد أهداف الدراسات إلى تعدد الأدوات المستخدمة، فقد تناولت الدراسة الأولى دراسة طولية لتحليل النتائج للناشئين لعشر سنوات كأداة للدراسة، أما الدراسة الثانية فقد تناولت الاختبارات البدنية.

- وقد تشابهت الأساليب الإحصائية بين الدراستين حيث يمكن حصرها فيما يلي: المتوسط الإحصائي الانحراف المعياري، النسب المئوية، اختبار T للفروق بين عينتين مستقلتين.

- من حيث النتائج: اتفقت الدراستين على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصفات البدنية أو الصفة المدنية محل الدراسة بين المنطقتين، ولا تؤثر خصائص منطقة العيش في الصفات البدنية.

8.1- الاستفادة من الدراسات المشابهة: استفاد الباحث من الدراستين المشابهتين الآتي:

- الاستفادة من الإطار النظري للدراسات المشابهة.

- تصميم هذه الدراسة لتمييز بخصوصية العينة والاختبارات بشكل لم تتناوله الدراستين المشابهتين وذلك من خلال نتائجها وتوصياتها.

- إمكانية تحديد المنهج المستخدم ونوع وحجم العينة.

- التعرف على الاختبارات المقننة التي تخدم عينة الدراسة.

2- الطريقة والأدوات:

1.2-منهج البحث: نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها ومسارها، ولأجل ذلك فقد اتبعنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي المقارن، كأحد المناهج التي تتناسب وطبيعة الموضوع المدروس، حيث يعرف المنهج الوصفي المقارن نقلا عن هداج (2015، 96) بأنه "ذلك النوع من البحوث الذي يحاول فيه الباحث تحديد أسباب الفروق القائمة في حالة أو سلوك مجموعة من الأفراد".

2.2-مجالات البحث:

- المجال البشري: تمت الدراسة على عينة مكونة من تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15 سنة) من متوسطين: متوسطة (أبو بكر مسعودي - بسكرة)، ومتوسطة (المجاهد نجاح محيو - خنشلة).

- المجال الزمني: أجريت الدراسة النظرية: من بداية شهر نوفمبر إلى نهاية شهر ماي 2017.

- المجال المكاني: أجريت الدراسة الميدانية في ساحة الرياضة لمتوسطة (أبو بكر مسعودي - بسكرة) وملعب متوسطة (المجاهد نجاح محيو - خنشلة).

تحديد المجتمع الأصلي للبحث: اشتمل مجتمع بحثنا على تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15 سنة) لكل من منطقتي بسكرة وخنشلة، حيث ضمت متوسطة أبو بكر مسعودي ببسكرة 432 للمستويات الثلاثة، أما متوسطة المجاهد نجاح محيو بخنشلة فد ضمت 446 تلميذ.

عينة البحث وكيفية اختيارها: قد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وهذا مراعاة لتعميم نتائج الدراسة وكذا اختيرت بهذه الطريقة نظرا لملائمتها وطبيعة الدراسة، واشتملت العينة على 45 تلميذ (23ذكور، 22 إناث) من متوسطة أبو بكر مسعودي ببسكرة، و45 تلميذ (23ذكور، 22 إناث) من متوسطة المجاهد نجاح محيو بخنشلة بنسبة تمثيل 10%.

كما قمنا باستثناء التلاميذ الذين لا ينتمون إلى الفئة العمرية (12-15 سنة)، يشتركون في الأندية المدرسية المختلفة (الرياضة المدرسية)، المنخرطين في النوادي الرياضية، المعفيين من نشاط التربية البدنية والرياضية، يعانون من السمنة، وهذا لتجنب ظهور عوامل ونتائج دخيلة.

3.2- أدوات الدراسة:

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

الاختبارات المستعملة:

- 1- اختبار التحمل: الجري - المشي لمدة 6 دقائق، الغرض من الاختبار قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.
 - 2- اختبار القوة: الوثب العريض من الثبات.
 - 3- اختبار السرعة: العدو 30 متر من البدء المنطلق.
 - 4- اختبار الرشاقة: جري الزجراج zig-zag.
- الأسس العلمية للاختبار:

جدول (1) يوضح الأسس العلمية للاختبارات البدنية.

التسلسل	الاختبار	الهدف من الاختبار	وحدة القياس	معامل	معامل الصدق
01	الحرى-المشم، 6د	التحمل الدوري	م	0.97	0.98
02	الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة	م/سم	0.96	0.97
03	العدو 30 م من البدء العالى	السرعة القصوى	د/ثا	0.97	0.98
04	جري الزجراج	الرشاقة	د/ثا	0.89	0.94

المصدر: من إعداد الباحثين

من خلال الجدول (1) يتضح لنا أن جميع معاملات الارتباط موجبة وعالية إذ تنحصر بين (0.89-0.97)، وجذورها التربيعية تنحصر بين (0.94-0.98)، وهذا ما يدل على ثبات وصدق الاختبارات المستخدمة.

3 - النتائج:

1.3- الفرضية الأولى:

جدول (2) يمثل دلالة الفروق في اختبار الجري-المشي 6 دقائق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لمنطقتي بسكرة وخنشلة

القرار	العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى دلالة الحرية	درجة الحرية	القرار
لا توجد دلالة	45	1082.1	189.65	0.50	1.99	0.05	88	لا توجد دلالة
تلاميذ متوسطة أبوبكر المسعودى -بسكرة	45	1103.1	202.88					تلاميذ متوسطة المجاهد نجاح محبو -خنشلة

المصدر: من إعداد الباحثين

من خلال نتائج الجدول (2) والمتعلق بدلالة الفروق بين تلاميذ المرحلة المتوسطة لمنطقتي بسكرة وخنشلة في اختبار الوثب العريض من الثبات، نلاحظ أن المتوسط الحسابي لتلاميذ متوسطة أبو بكر مسعودى -بسكرة بلغ 1082.1 وانحراف معياري 189.65، أما المتوسط الحسابي لتلاميذ متوسطة المجاهد نجاح محبو -خنشلة قد بلغ 1103.1، وانحراف معياري 202.88.

وعليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 0.50 وهي أقل من قيمة T الجدولية والتي تقدر ب 1.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 88، مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة لكل من منطقة بسكرة ومنطقة خنشلة في عنصر التحمل (التحمل الدوري والتنفسي).

ومنه لم تتحقق الفرضية، ويعزى الباحث ذلك إلى أن المناخ ومنطقة العيش (المرتفعات، مستوى البحر) لا يؤثر بصفة واضحة على عنصر التحمل.

مناقشة الفرضية الأولى: تتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة عبادية ميلود، خالد حدادي بعنوان (دراسة مقارنة بين ناشئي المرتفعات والمدن الساحلية في المسافات الطويلة)، حيث توصل إلى أنه لا يوجد تأثير كبير لخصائص المنطقة (العيش في المرتفعات) على صفة التحمل للناشئين، لما لديهم من تكيفات فسيولوجية تسمح لهم بتحقيق نتائج مقاربة.

وأكد رافع صالح وآخرون (2009، 244) من خلال إحدى الأمثلة المحددة هو مقارنة أداء عدائين ماراثونيين مكسيكيين يسكنان في منطقتين مختلفتين (مرتفعات، مستوى البحر)، الأول شارك في ماراثون مكسيكو سيتي (ارتفاع 2300م على مستوى البحر) حيث حقق توقيت (2:18:12) أما الثاني شارك في ماراثون في بيبو في اليابان (مستوى البحر) فحقق (2:18:51)، وقد كانت جميع هذه السباقات تجرى في ظروف مناخية جيدة وباردة وعلى مضمارات متساوية، مما يدل على أن منطقة العيش لا تؤثر في الأداء بشكل واضح، وفي دراسة قام بها Adams et Coll نقلا عن طويل وآخرين (2008، 101) بتقسيم مجموعة من العدائين متمرنين بشكل جيد إلى فوجين الأول يتدرب على ارتفاع 2300م و الأخر على مستوى سطح البحر و يطبقان نفس البرنامج النتيجة كانت أنهما لم يستطيعا ملاحظة أي اختلاف فيما يتعلق بالنتيجة.

حسب طويل وآخرون (2008، 101) في 1996 قام مجموعة من الباحثين النمساويين بمقارنة النتائج المتحصل عليها عند فوجين من العدائين الهاويين الفوج الأول عاش على مستوى سطح البحر (167م) الفوج الثاني عاش في الأعالي (2315م) لقد مارسا نفس البرنامج التدريبي الذي كانت مدته 12 يوم ويحتوي على طريقة التدريب الفكري وعلى سباقات بإيقاع منتظم حيث أظهرت تقارب واضح ولا يوجد اختلاف كبير.

2.3- الفرضية الثانية:

جدول (3) يمثل دلالة الفروق في اختبار الوثب العريض من الثبات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لمنطقتي بسكرة وخنشلة.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
لا توجد دلالة	88	0.05	1.99	1.42	0.43	1.66	45	تلاميذ متوسطة أبو بكر المسعودي - بسكرة
					0.39	1.73	45	تلاميذ متوسطة المجاهد نجاح محيو - خنشلة

المصدر: من إعداد الباحثين

من خلال نتائج الجدول (3) والمتعلق بدلالة الفروق بين تلاميذ المرحلة المتوسطة لمنطقتي بسكرة وخنشلة في اختبار الوثب العريض من الثبات، نلاحظ أن المتوسط الحسابي لتلاميذ متوسطة أبو بكر مسعودي - بسكرة بلغ 1.66 وانحراف معياري 0.43، أما المتوسط الحسابي لتلاميذ متوسطة المجاهد نجاح محيو - خنشلة قد بلغ 1.73 وانحراف معياري 0.39، وعليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 1.42 وهي أقل من قيمة T الجدولية والتي تقدر بـ 1.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 88، مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة لكل من منطقتي بسكرة وخنشلة في عنصر القوة (القوة المميزة بالسرعة).

ومنه لم تتحقق الفرضية، ويعزى الباحث ذلك إلى أن المناخ ومنطقة العيش (المرتفعات، مستوى البحر) لا يؤثر بصفة واضحة على عنصر القوة.

مناقشة الفرضية الثانية: وهذا ما يتفق مع دراسة محمدي عبد الرحمان وآخران تحت عنوان (دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية بين تلاميذ أدرار ومستغانم للتعليم الأساسي، الطور الثالث، 13-15 سنة)، حيث لم يجد فروق في صفة القوة بين المنطقتين، وهو ما أكدته رافع (2009، 242) أن المسافة المحققة في مسابقة الرمي عند ارتفاع 2240 م ومستوى البحر متقارب بفرق ضئيل يساوي 5 سم.

كما أكد كل من أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (2008، 92) "أن مستوى القوة تتأثر بشكل كبير بالعوامل الفسيولوجية (المقطع الفسيولوجي للعضلة، زوايا الانقباض)، وكذلك النواحي النفسية كالانفعالات التي تزيد من مستوى القوة"

وحسب علاوي ورضوان (2001، 57) أشارت بعض الدراسات عن وجود علاقة ايجابية عالية بين القوة وطبيعة الأنشطة الرياضية الممارسة من قبل التلاميذ، وأهمية العوامل النفسية الايجابية والسلبية على إظهار عامل القوة وخاصة أثناء المنافسات.

3.3- الفرضية الثالثة:

جدول (4) يمثل دلالة الفروق في اختبار العدو 30 م من البدء العالي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لمنطقتي بسكرة وخنشلة.

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى دلالة الحرية	درجة الحرية	القرار
تلاميذ متوسطة أبوبكر المسعودي - بسكرة	5.39	0.83	1.71	1.99	0.05	88	لا توجد دلالة
تلاميذ متوسطة المجاهد نجاح محبو - خنشلة	5.10	0.74					

المصدر: من إعداد الباحثين

من خلال نتائج الجدول رقم (4) والمتعلق بدلالة الفروق بين تلاميذ المرحلة المتوسطة لمنطقتي بسكرة وخنشلة في اختبار العدو 30 م من البدء العالي، نلاحظ أن المتوسط الحسابي لتلاميذ متوسطة أبو بكر مسعودي - بسكرة بلغ 5.39 وانحراف معياري 0.83، أما المتوسط الحسابي لتلاميذ متوسطة المجاهد نجاح محبو - خنشلة قد بلغ 5.10 وانحراف معياري 0.74، وعليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 1.71 وهي أقل من قيمة T الجدولية والتي تقدر بـ 1.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 88، مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة لكل من منطقة بسكرة ومنطقة خنشلة في عنصر السرعة (السرعة الانتقالية).

ومنه لم تتحقق الفرضية، ويعزي الباحث ذلك إلى أن المناخ ومنطقة العيش (المرتفعات، مستوى البحر) لا يؤثر بصفة واضحة على عنصر السرعة.

مناقشة الفرضية الثالثة: وهذا ما يتفق مع دراسة محمدي عبد الرحمان وآخران تحت عنوان (دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية بين تلاميذ أدرار ومستغانم للتعليم الأساسي، الطور الثالث، 13-15 سنة)، حيث لم يجد فروق في صفة السرعة بين المنطقتين، وهو ما أكدته رافع صالح فتحي (2009، 253) حيث يرى أن التأثير على فعاليات سباقات السرعة يكون عند ارتفاع 2000م فما فوق بفعل التيار الهوائي، والسرعة تتأثر مباشرة باليات أو حركات لا هوائية، ويبقى تأثير البيئة على أساس حديسي وليس على أساس علمي.

في الدراسات التي حققها Pugh نقلا عن طويل وآخري (2008، 101) أظهرت إن السرعة في مكسيكو السرعة المتوسطة على 3ميل أي 5000م متقاربة من السرعة التي تحصل على مستوى البحر، هكذا الرياضي

الذي يجري 3 ميل في 13د على مستوى البحر سوف يجريها في 13 دقيقة و 7 ثواني على ارتفاع 2500م النتيجة لا تختلف كثيرا.

4.3-الفرضية الرابعة:

جدول (5) يمثل دلالة الفروق في اختبار الجري الزجراجي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لمنطقتي بسكرة وخنشلة.

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى دلالة الحرية	درجة الحرية	القرار
تلاميذ متوسطة أبو بكر المسعودي -بسكرة	7.22	0.59	1.60	1.99	0.05	88	لا توجد
تلاميذ متوسطة المجاهد نجاح محيو -خنشلة	6.98	0.84					دلالة

المصدر: من إعداد الباحثين

من خلال نتائج الجدول (5) والمتعلق بدلالة الفروق بين تلاميذ المرحلة المتوسطة لمنطقتي بسكرة وخنشلة في اختبار الجري الزجراجي، نلاحظ أن المتوسط الحسابي لتلاميذ متوسطة أبو بكر مسعودي -بسكرة بلغ 7.22 وانحراف معياري 0.59، أما المتوسط الحسابي لتلاميذ متوسطة المجاهد نجاح محيو -خنشلة قد بلغ 6.98 وانحراف معياري 0.84، وعليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 1.601 وهي أقل من قيمة T الجدولية والتي تقدر ب 1.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 88، مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة لكل من منطقة بسكرة ومنطقة خنشلة في عنصر الرشاقة.

ومنه لم تتحقق الفرضية، ويعزي الباحث ذلك إلى أن المناخ ومنطقة العيش (المرتفعات، مستوى البحر) لا يؤثر بصفة واضحة على عنصر السرعة.

مناقشة الفرضية الرابعة: وهذا ما يتفق مع دراسة محمدي عبد الرحمان وآخران تحت عنوان (دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية بين تلاميذ أدرار ومستغانم للتعليم الأساسي، الطور الثالث، 13-15 سنة)، حيث لم يجد فروق في صفة الرشاقة بين المنطقتين.

كما أظهرت بعض الدراسات حسب علاوي، رضوان (2001، 262) "أن الرشاقة ترتبط بالذكاء الخططي وبصورة ايجابية بطول الرجلين، ونمط الجسم، وطبيعة النشاط"، وأهملوا عامل البيئة والمناخ مما يدل على أن الرشاقة لا ترتبط بالبيئة ومنطقة العيش، ويضيف علاوي ورضوان (2001، 263) " تتأثر الرشاقة بمكوناتها كالسرعة والقدرة العضلية وسرعة رد الفعل والتوافق"، هذا ما يؤشر على إذا لم تكن هناك فروق في مكونات الرشاقة المذكورة، فلا يوجد فرق في عنصر الرشاقة.

5.3-تفسير ومناقشة الفرضية العامة: التي مفادها " توجد فروق ذات دلالة احصائية لمستوى بعض عناصر

اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بين منطقتي بسكرة وخنشلة.

بعد تحليل نتائج الاختبارات البدنية والمتعلقة بدلالة الفروق بين تلاميذ المرحلة المتوسطة بين المنطقتين وجدنا أن نتائج الاختبارات كانت متقاربة ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما بينهما.

وعلى ضوء النتائج السابقة نستنتج أن الفرضيات لم تتحقق، إذا الفرضية العامة لم تتحقق، ومنه نستطيع القول أن تلاميذ المرحلة المتوسطة لكلا المنطقتين يتشابهان ويتقاربان في عناصر اللياقة البدنية، ولا يمكن لبيئة العيش أن تؤثر على مستوى هذه العناصر.

واتفقت دراستنا مع دراسة كل من محمدي عبد الرحمان وآخران، ودراسة عبادية ميلود وخالد حدادي.

ولتوضيح علاقة النشاط البدني والرياضي التربوي بالمرهق، وأهميته عليه خاصة من الناحية النفسية يؤكد لعموري (2015، 195) " بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمرهق إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المرهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية، أما من الناحية الاجتماعية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من إكسابهم الكثير من الصفات التربوية".

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

ويؤكد عبد العزيز (2019) أن للنشاط البدني والرياضي المدرسي أهمية في استجابتها لميول التلاميذ وحاجياتهم، بحيث تنمي لديهم سمات كالاتقلالية والقيادة والثقة بالنفس، بالإضافة إلى تدعيم بعض الاتجاهات المرغوب فيها مثل الاتجاه نحو العمل والتعاون وتكوين القيم كتقدير الوقت والإنتاج وحب العمل، ومما لا شك فيه أن المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية تساهم في المشاركة بتحقيق التلميذ ذاته بما يمارسه من برامج ويشارك فيها، وتدريبه على تحمل المسؤولية والعمل التعاوني.

4- الخلاصة:

1.4-استنتاجات: من خلال الدراسة النظرية لعناصر اللياقة البدنية وكذلك للمرحلة العمرية 12-15 سنة بالإضافة إلى الدراسة الميدانية التي تم من خلالها تطبيق اختبارات اللياقة البدنية على العينة الأساسية للبحث وفي ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها نستطيع أن نخرج بخلاصة عامة تشرح لنا ما حصلنا عليه من نتائج مهمة في بحثنا والتي تعطي إجابة مفصلة عن التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية وكذلك الفرضيات في بداية دراستنا حيث تبين لنا:

- مستوى التحمل بين تلاميذ المرحلة المتوسطة لمنطقة بسكرة ومنطقة خنشلة متقارب ولا يوجد فرق ذات دلالة احصائية بينهما.

- مستوى عنصر القوة بين تلاميذ المرحلة المتوسطة لمنطقة بسكرة ومنطقة خنشلة متقارب ولا يوجد فرق ذات دلالة احصائية بينهما.
- مستوى عنصر السرعة بين تلاميذ المرحلة المتوسطة لمنطقة بسكرة ومنطقة خنشلة متقارب ولا يوجد فرق ذات دلالة احصائية بينهما.
- مستوى عنصر الرشاقة بين تلاميذ المرحلة المتوسطة لمنطقة بسكرة ومنطقة خنشلة متقارب ولا يوجد فرق ذات دلالة احصائية بينهما.
- يتساوى تلاميذ المنطقتين في مستوى عناصر اللياقة البدنية وبإمكانهم تحقيق نتائج ايجابية بغض النظر عن المنطقة التي يعيش فيها.
- لا يوجد تأثير كبير لخصائص المنطقة على عناصر اللياقة البدنية.
- المراهق يملك استعدادات ومؤهلات فطرية وفسولوجية تمكنه من التكيف مع منطقة العيش وتحقيق أداء جيد.
- اعتماد وزارة التربية الوطنية من خلال منهاج التربية البدنية والرياضية لجميع الأطوار الدراسية لشبكة تقويم موحدة في المادة التعليمية، وهذا ما يدل على أن منطقة العيش لا تؤثر في مستوى الأداء واللياقة البدنية والعناصر المرتبطة بها.

2.4- اقتراحات: في ضوء ما انتهت إليه نتائج الدراسة الحالية، ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات فيما يخص

- التوسع في موضوع هذا البحث لكون البحث العلمي يعتبر تكملة للبحث الذي سبقه ومن جملة هذه الاقتراحات:
- قيام المنظومة التربوية بدورات تكوينية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وتوعيتهم بأهمية مراعاة عناصر اللياقة البدنية.
- إجراء دراسة مشابهة على التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الجماعية والذين يمارسون الأنشطة الفردية.
- الاعتماد على الاختبارات البدنية في تقييم التلاميذ.
- الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية وربطها بالأنشطة الرياضية المدرجة في برنامج التربية البدنية والرياضية.
- توفير المعلومات الأساسية للتلميذ حول عناصر اللياقة البدنية وكيفية تقييمها (الاختبارات).
- إدخال درس عملي (حصّة) بعنوان اللياقة البدنية يعمل على تطوير عناصرها لدى التلاميذ.
- **الإحالات والمراجع:**

- أبو العلاء، أحمد عبد الفتاح وأحمد، نصر الدين (2008). *فسولوجيا اللياقة البدنية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسامة، كامل راتب (1990). *النمو الحركي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حديوش، لعموري (2015). *تحديد معايير التوجيه الرياضي لمختلف مراكز اللعب في كرة القدم في الرياضة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15 سنة)*، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر 3: الجزائر.
- رافع، صالح وآخرون (2009). *تطبيقات في الفسولوجيا الرياضية وتدريب المرتفعات*. الأردن: دار دجلة.
- عبادية، بلميلود وخالد حدادي (2014). *دراسة مقارنة بين ناشئي المرتفعات وناشئي المدن الساحلية في المسافات الطويلة*. مجلة علوم وممارسات لأنشطة البدنية والرياضية والفنية. 3(2). 28-35.

- عبد العزيز بحضيري، العروي (2019). *النشاط الرياضي المدرسي - بين النظرية والتطبيق*. القاهرة: شركة هيوز للطبع والنشر.
- عبد العزيز عبد الكريم، المصطفى (2000). *دراسة مقارنة للياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية*. *المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل* 01(01). 94-77.
- محمد حسن، علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (2001). *اختبارات الأداء الحركي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمدي، عبد الرحمان وآخران (2003). *مقارنة بعض الصفات البدنية بين تلاميذ ولايتي أدرار ومستغانم للتعليم الأساسي الطور الثالث (13-15 سنة ذكور)*. مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية. معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة مستغانم: الجزائر.
- هداج، حمزة (2015). *دراسة مقارنة للصفات البدنية بين تلاميذ أقسام "رياضة ودراسة" وتلاميذ الأقسام الصفية للمرحلة المتوسطة*. مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تربية حركية. قسم التربية الحركية. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة محمد خيضر. بسكرة: الجزائر.
- وزارة التربية الوطنية (2005). *منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي*. الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

جبايلي، لياس وبزيو، سليم (2022). *مقارنة بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة "مقارنة على مستوى بعض متوسطات بلديتي خنشلة وبسكرة"*. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*. 1(8)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. 260-249.