ISSN : 1112-4032 eISSN 2543-3776
مجلة علمية سنوية محكمة
عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

إقتراح برنامج تدريبي موّجه لتلاميذ المرحلة الابتدائية لتحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

– دراسة ميدانية على بعض إبتدائيات ولاية الجلفة بالجزائر–

1– طه العطري 2– رياض علي الراوي

1 جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف –

2 أستاذ دكتور في التعليم العالي بجامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم

الملخص:

تعتبر اللياقة البدنية أحد الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية، وتهدف دراستنا 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، وذلك لتّعرف على الأهداف التالية:

– التعرف على الفروق في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي للقياسين القبلي والبعدي حسب متغير الجنس، وحسب متغير الفئة العمرية.

وجاء فيها تحديداً : مقدمة، هدف الدراسة، ماهية التربية البدنية الرياضية، مميزات المرحلة العمرية لهذه الفئة، القياسات التي تحدد لنا تحسين الجانب البدني، وكذلك بعض الاختبارات المرشحة والمعتمدة لقياس الجانب الصحي منها الاختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبط بالصحة،اللعب والتعلم الحركي، الأعمار المناسبة لالتحاق التلميذ بالتدريب، ثم أهم الدراسات السابقة والمشابهة، هذا في الشق النظري .

أما في الشق التطبيقي اعتمدنا على المنهج التجريبي وطبقنا الاختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبط بالصحة يتخلّله القياسات الجسمية والشكل المورفولوجي، على عيّنة بحثية التي تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية، من المجتمع الإحصائي المقدّر بـ 17 مقاطعة تشمل جميع إبتدائيات ولاية الجلفة عدد هذه المؤسسات ككل: 504 ابتدائية بما فيها الإبتدائيات الريفية وبعدد إجمالي لتلاميذها 68178 تلميذ، حسب آخر تقسيم إداري (مديرية التربية)، هذه العينة عرّضناها لنشاط بدني رياضي (برنامج تدريبي مقترح) يتواءم ومتطلّبات هذه الفئة لفترة تزيد عن ثلاث أشهر متتالية، ثم توصلنا إلى استنتاجات لا على سبيل الحصر أن البرنامج المقترح يملك كل المقومات وهو فعّال 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، ثم الخلاصة، المراجع.

الكلمات الدالة : اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة؛ المرحلة الابتدائية؛ لياقة الجهاز الدوري التنفسي والعضلي؛ التركيب الجسمي؛ بطارية اختبارات

Résumé:

Programme d'entraînement proposé pour les élèves du primaire afin d'améliorer l'état de santé

-Une étude de terrain à l'école primaire - Djelfa–

La physique est l'un des objectifs généraux de l'éducation physique et du sport, Notre Etude vise à identifier et à déterminer les différences dans le niveau des éléments de conditionnement physique liés à la santé selon le sexe et les groupes d'âge en mettant en œuvre un Programme d'entraînement proposé sur un échantillon d'élèves du primaire à Wilayat -Djalfa, Relatif à la santé, afin d'identifier l'objectif suivant :

-Identification des différences dans le niveau des éléments de conditionnement physique liés à la santé dans les écoles primaires et secondaires selon la variable sexuelle et selon la variable du groupe d'âge.

Mots clés:

Fitness liée à la santé, phase primaire, condition physique du système respiratoire et Musculaire et squelettique, composition corporelle ,Tests de batterie

I – مقدمة:

تشير النتائج الأولية لدراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية حول عوامل الخطر للعديد من الأمراض، إلى نمط الحياة المتسم بقلة الحركة يمثل أحد الأسباب العشرة الرئيسية للوفاة والعجز في العالم، فانعدام النشاط البدني يزيد من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بأمراض سرطان القولون وسرطان الثدي وضغط الدم المرتفع وخاصة أمراض القلب الوعائية والسكري والسمنة واضطرابات دهون الدم وهشاشة العظام والاكتئاب والقلق.

من هذا المنطلق كان هدف الرياضة المدرسية يتمثل في إعداد التلاميذ للحياة وللمجتمع ليكونوا أعضاء عاملين منتجين، يتمتعوا بنشاط بدني وصحة جيدة، وذلك لن يتحقق إلا بالتعرف على مستوى اللياقة البدنية لديهم حيث إنها اللبنة الأساسية التي يستطيع التلاميذ من خلالها مواجهة أعباء الحياة بكفاءة عالية، وتعتبر اللياقة البدنية أحد مكونات اللياقة الشاملة التي يجب أن يتصف بها التلاميذ، وهي تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان من خلال تعامله في الحياة، فإذا كان هناك ضعف في أحد مكونات اللياقة البدنية فسيؤدي بالتأكيد إلى ضعف العملية التعليمية وضعف في التحصيل الدراسي وفي ممارسة أنشطة الحياة المختلفة، ولذلك أكدت المؤسسات والمنظمات الصحية والطبية والرياضة العالمية في الآونة الأخيرة على أهمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، مع العلم لوجود دلائل علمية كثيرة تؤكد ارتباط تلك العناصر بصحة الفرد، فقد أثبتت الدراسات أن ممارسة أنشطة بدنية مرتبطة بالصحة كالمشي وركوب الدراجات والهرولة بمعدل 03 إلى 05 مرات

أسبوعيا لمدة ساعة، تساعد على تجنب الإصابة بالأمراض القلبية وأمراض الشرايين مع اكتساب الصحة الجيدة والقدرة على ممارسة الأعمال اليومية بكفاءة، وتجنب الأمراض النفسية كالكآبة والأرق وغيرهما.

هذا البحث هو امتداد لمشروع محو الأمية البدنية بالمدارس أساسًا وتكريس مبدأ اللياقة البدنية والتربية البدنية الرياضية إجبارية بالمدارس لأنها ضرورة كباق المواد التعليمية الأخرى بل وأهمها، لذا كان موضوع دراستنا تجسيد العمل الميداني من خلال تطبيق برنامج رياضي حركي مقترح يناسب مع هذه الشريحة، مع إجراء اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (الخليجي) عليها، قصد قياس المؤشرات البدنية والصحية ومنه النفسية، وتحديد الأثر الناتج عن النشاط المبرمج المقترح، وهنا كان لب الإشكال الرامي إلى معرفة مدى فاعلية هذا البرنامج في تحسين هذه المؤشرات، وعليه تم طرح التساؤلات التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين القياس البعدي والقبلي في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي لصالح القياس البعدي ؟ .

2. هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية في قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي، حسب متغير الجنس، لصالح الذكور ؟ .

تهدف دراستنا هذه إلى معرفة وتحديد الفروق في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغيري الجنس، من خلال تطبيق برنامج تدريبي مقترح على عينة من تلاميذ مدارس المرحلة الابتدائية بولاية الجلفة (الجزائر)، واستخدامنا بطارية اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (الخليجي)، وذلك للتّعرف على الأهداف التالية:

- على فاعلية البرنامج المقترح المطبق على تلاميذ الطور الابتدائي من خلال القياسين القبلي والبعدي
- التعرف على الفروق في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي للقياسين القبلي والبعدي حسب متغير الجنس.
- التعرف على مستوى اللياقة المرتبطة بالصحة لطلاب مدارس مرحلة التعليم الأساسي في الجزائر.
- تحليل ونقد وتشخيص دقيق لأثر التربية البدنية والرياضية على الجوانب الصحية البدنية والنفسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- معرفة أثر النشاط البدني (المطبق في فترة محددة)، على الجوانب الصحية البدنية للتلميذ من خلال زياد الوزن، والسمنة، والقدرة البدنية، واللياقة البدنية بصفة عامة.
- معرفة الأثر النفسي الناتج، من تحسن الجوانب الصحية والبدنية للتلميذ، بعد إنهاء مد ة النشاط المبرمج.

- وضع جداول معيارية تحدد لكل طالب مستواه البدني والصحي وما يجب عليه القيام به لتحسين مستواه في تلك الحالتين.

- **الفرضيات :**

1. توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين القياس البعدي والقبلي في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي لصالح القياس البعدي .
2. توجد فروق ذات دلاله إحصائية في قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي، حسب متغير الجنس، لصالح الذكور.

II - الطريقة وأدوات:

1- العينة وطرق اختيارها.

تم اختيار عينة صغيرة نسبيًا (عينة طبقية)، ابتداءً من اختيار أوّلي تمثل في 7% من المجتمع الإحصائي، تم هذا الاختيار بطريقة مقصودة، لتسهيل ظروف إجراء التجربة الميدانية والقياسات البدنية من جهة، ومن جهة أخرى الاقتصاد في الجهد والوقت هذا مع توفير كل الشروط العلمية لاختيار العينة، فانحصر هذا الاختيار على المقاطعة رقم 05 (حاسي بحبح 02)، التي تمثل 31 مؤسسة تربوية تعليمية كلها تابعة لبلدية حاسي بحبح وتحديدًا في القسم الجنوبي للبلاد، بمجموع 5226 تلميذ وتلميذة، ثم تم الاختيار الثاني على مؤسستين تربويتين فقط هما (ابتدائية القدس، وابتدائية الأمير عبد القادر)، فكانت الحصيلة الأخيرة (العينة البحثية) بمجموع 100 تلميذ وتلميذة، وزعت على 55 تلميذ،و45 تلميذة، التي تمت عليها قياسات اللياقة البدنية المرتبط بالصحة (القياسات القبلية والبعدية) والتي عرّضناها لبرنامج تدريبي (حركي رياضي) يتواءم ومتطلّبات هذه الفئة لفترة تزيد عن ثلاث أشهر متتالية، بواقع حصتين في الأسبوع، لمدة ساعة ونصف في كل حصة.

- **المجتمع الأصلي للبحث:**

هناك 17 مقاطعة تشمل جميع إبتدائيات ولاية الجلفة، حسب آخر تقسيم إداري الذي تم يوم : 30 أكتوبر 2014، كالآتي: (مديرية التربية لولاية الجلفة)

الرقم	اسم المقاطعات	عدد التلاميذ	الرقم	اسم المقاطعات	عدد التلاميذ
01	الجلفة 01	7253	10	عين الإبل	3706
02	الجلفة 02	6371	11	مسعد 01	4501
03	الجلفة 03	7118	12	مسعد 02	3725
04	حاسي بحبح 01	2944	13	دار الشيوخ	3819
05	حاسي بحبح 02	5226	14	الشارف	2617
06	الإدريسية	1483	15	فيض البطمة	2158
07	عين وسارة 01	3453	16	سيدي العجال	2421

08	عين وسارة 02	3995	17	حد الصحاري	4276
09	البرين	3112		**المجموع**	**68178**

الجدول (01) يمثل أسماء المقاطعات وعدد تلاميذ كل مقاطعة لولاية الجلفة

- عدد المؤسسات التربوية التعليمية ككل : 504 ابتدائية بما فيها الإبتدائيات الريفية .
- عدد التلاميذ ككل :68178 تلميذ.

2- منهجية البحث والإجراءات الميدانية/ الدراسة:

2-1 – منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي، فطبيعة هذه الدراسة تبحث في العلاقة السببية بين أكثر من متغيرين، وهي علاقة تأثر وتأثير، وتماشياً مع ذلك فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة.

- **الحدود الزمنية:** من2014/10/01 لغاية 2015/04/10

2-2 – تحديد المتغيرات وكيفية قياسها:

- **المتغير المستقل** : برنامج تدريبي مقترح (حركي)
- **المتغير التابع** : اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
- **البرنامج تدريبي المقترح (حركي)** :

قمنا بإعداد برنامج تدريبي المقترح على مستوى المرحلة الابتدائية، انطلاقا من نتائج الدراسات السابقة والمشابهة من جهة، وبعد الإطلاع على المراجع والكتب والمجلّات الدورية والمناهج الخاصة بهذا المجال من جهة أخرى، قمنا بإعداد هذا البرنامج الموجّه لتطوير اللياقة البدنية خاصة تلك المربوطة بالصحة انطلاقا من الحركات الرياضية المتمثلة في الألعاب الحركية، والألعاب الاجتماعية، الألعاب المختلطة والألعاب الجمبازية كبعض الحركات الأرضية، وتم الحكم على فاعلية هذا البرنامج التدريبي، ليكون معتمداً في المواسم التدريبية اللّاحقة، جاء فيه بأن البرنامج التدريبي الذي اقترحه الباحث يعتمد على تمرينات تنمّي القوة العضلية وهي في نفس اتجاه العمل العضلي أثناء أداء الحركات الجمبازية، هذه التمرينات خضعت لمتابعة دقيقة أثناء إعدادها وأدائها من حيث هندسة التدريب المتمثلة في وضع هيكل تدريبي يراعي كل الأحمال التدريبية ومكوناتها، من التخطيط المرحلي لتنفيذه، وتمت مراعاة الأحمال التدريبية بعناية من حيث الشّدة والحجم والكثافة والراحة ووقت العمل وغيرها من هذا القبيل لكي لا ننسى أننا نتعامل مع أطفال في مرحلة سنية صغيرة، لها خصائصها وتصنَّف هذه التمرينات إلى مجموعات تخدم كل أشكال القدرات المراد تنميتها، وفق طرق تدريبية، وبأسلوب المجموعات أو المحطات، ولقد تم تعاطي العينة البحثية لهذا النشاط لفترة تزيد عن ثلاث أشهر متتالية، أي لمدة (12) أسبوع بواقع (02) وحدات تدريبية أسبوعياً، بعد إخضاعه لأسس علمية سليمة في وضع أهدافه وواجباته، وتحديد المحتوى

والوسائل التي من خلالها يمكن تنفيذ المحاور الرئيسية للبرنامج في إطاره العام، وسنتطرق لأدق التفاصيل لاحقاً في الملاحق.

لقد قُسّمَت مدة تطبيق البرنامج، إلى مرحلتين أساسيتين، هذا حسب المخطط الذي وضع لإعداده، فترة التدريبات الهوائية، وفترة تدريبات القوة العضلية والمرونة، ففترة التدريبات الهوائية تعتمد على الألعاب ذات الطابع المستمر كالجري بشكل منتظم أي تهدف إلى تحسين اللياقة القلبية التنفسية (cardio-respiratory fitness) وفترة تدريبات القوة العضلية والمرونة، اعتمدنا فيها على تطوير أشكال القوة المعروفة القوة الانفجارية وذلك من خلال تمرينات القفز والنط على الحبل الجري السريع مع قفز بعض الحواجز، تحمل القوة هناك ألعاب عديدة تعمل على تطوير هذه الصفة، بالإضافة إلى تدريبات المرونة المتمثلة في حركات التمديد، هي أساسًا تأتي في كل حصة تدريبية (حركية) .

- القياسات القبلية والبعدية:

تمت القياسات القبلية والبعدية على العينة قيد التجريب من خلال تطبيق الاختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة فتم القياس الأول في يوم 2014/10/02، وتم القياس الثاني يوم 2014/04/10 في نفس الظروف بمساعدة فريق العمل (مكون من خمسة أشخاص)

- مكونات الاختبار الخليجي اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

بالإضافة إلى تحديد العمر (بالسنوات)، وقياس الوزن (بالكيلوغرام)، والطول (بالسنتيمتر)، يتكون الاختبار الخليجي اللياقة البدنية من خمس مفردات يقسن خمس أبعاد (Dimensions) للياقة البدنية المرتبطة بالصحة، كما هو موضح في الجدول (01) والملاحظة من الجدول هو أن المفردة الأولى عبر عن اللياقة القلبية التنفسية، والمفردة الخامسة تعبر عن التركيب الجسمي، بينما المفردات الثانية حتى الرابعة تعبر عن اللياقة العضلية الهيكلية.

الجدول (1) مفردات الاختبار الخليجي اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

لسل	المفردة	البعد
01	800 متر جري/ مشي 7-8-9 سنوات 1200 متر جري/ مشي للذين أعمارهم فوق 7 سنوات وحتى 18 سنوات	التحمل الدوري التنفسي (اللياقة القلبية التنفسية)
02	قوة القبضة	القوة العضلية
03	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر	قوة عضلات البطن وتحملها

04	ثني الجذع للأمام من الجلوس (صندوق المرونة)	مرونة عضلات الفخذين الخلفية وأسفل الظهر .
05	سمك طيات الجلد في ثلاث مناطق من الجسم	شحوم الجسم (التركيب الجسمي)

هذا ولقد اعتمدت اللجنة الخليجية للياقة البدنية الشروط التالية عند اختيارها لعناصر الاختبار الخليجي

اللياقة البدنية :

1- أن تكون أبعاد اللياقة البدنية المراد قياسها ترتبط بفوائد صحية ووظيفية، أي تدنّي مستوى أحد عناصر اللياقة البدنية لأي بعد له تأثيرات سلبيه على وظائف أجهزه الجسم لدى ذلك الفرد، مما يبرز رفع مستوى ذلك العنصر لديه، ومن هذا المنطلق تم اختيار عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الوظيفية.

2- أن تكون العناصر المستخدمة ضمن الاختبار تقيس نفس الأبعاد، أي أن لا يكون هناك تكرار في العناصر المراد قياسها، وهذا ما يسمى بالصدق الداخلي للاختبار.

3- أن يكون الاختبار المستخدم لقياس عنصرًا ما صدقًا، أي أن يميز بين الفرد اللائق والفرد غير اللائق، وهذا ما يسمى بالصدق الظاهري.

4- أن يكون الاختبار المستعمل ذا ثبات عال، أي أن يكون الاختبار ذا اعتمادية مرتفعة (أي عند إعادة الاختبار فإننا نحصل على نتائج مطابقة إلى حد نتائج الاختبار في المرة الأولى)

5- أن يكون مستوى الموضوعية للاختبار مرتفع، أي أن نتائج القياس تكون ثابتة بغض النظر عن اختلاف الفاحصين.

6- أن يكون الاختبار مقبول اجتماعيًا في الوسط الاجتماعي، ويلائم الظروف المناخية لدول المنطقة .

7- أن يكون الاختبار عمليًا، وبسيطًا ما أمكن، ويتطلب أقل الأدوات (مع عدم الإخلال بدرجات الصدق والثبات والموضوعية) .

- وصف مفردات الاختبار الخليجي اللياقة البدنية :

المفرد الأولي :الجري/ المشي التحملي

المسافة: 800 متر : للذين أعمارهم 7-8-9 سنوات

(أربع لفات حول مربع أو مستطيل محيطة 800 متر)

1200 متر : للذين أعمارهم فوق 7 سنوات وحتى 18 سنوات

(ست لفات حول مربع أو مستطيل محيطة 800 متر)

الأجهزة والأدوات :

1- أرض مستوية محيطها 800 متر (مربع الشكل بأضلاع طولها 50 مترًا، أو مستطيلة الشكل ذات أبعاد مقدارها (60في40) متر أو (80في30) متر)

2- أربع مخاريط (جمع مخروط) بلاستيكية، (أو رايات ركنية) توضع في أركان المربع أو المستطيل.
3- حيز لتحديد أضلاع المربع أو المستطيل، (ممكن استخدام حبال أو أشرطة ملونة لهذا الغرض)
4- ساعة توقيت، ويستحسن أن تكون من النوع الذي يمكنه قياس أكثر من توقيت واحد (أي أكثر من مفحوص)

ساعة توقيت:

1- البدء من وضع الوقوف، خلف خط البداية.
2- يمكن البدء بأعداد تتوافق مع قدره الفاحصين غلى التوقيت السليم، مع عدم اختيار أعداد كبيرة من المفحوصين تؤدي إلى ازدحام يؤثر على دقة الأداء وسلامة المفحوصين.
3- تعطى عمليات واضحة للمفحوصين عن عدد الدورات المطلوبة وضرورة تنظيم سرعة الجري طول فترة الاختبار، مع حثهم على قطع مسافة في أقصر زمن ممكن.

طريقة الأداء:

1- عند أعطاء إشارة البدء (استعد..... انطلق)، يقوم المفحوصين بالجري حول المربع أو المستطيل عكس عقارب الساعة.
2- يمكن للمفحوص أن يتحول من الجري إلى المشي، والعكس، حيث الهدف هو إكمال المسافة بأقصر زمن ممكن.
3- يتم تسجيل الزمن لكل مفحوص بالدقائق والثواني.

المفرد الثانية : قوة القبضة

الأجهزة والأدوات:

1- مقياس قوة القبضة، من النوع الذي يتم فيه تعديل مسافة القبض تبعًا لحجم قبضه المفحوص، ولابد من استخدام مقياس من النوع الجيد، لضمان دقة القياس بغض النظر عما إذا كان يعطي قراءة رقمية أو ذات مؤشر.

وضع البداية :

1- يتم اختبار كل مفحوص على حده.
2- يعطى للمفحوصين تعليمات واضحة حول كيفية القياس، مع أنموذج.
3- يتم ضبط مقياس القبضة تبعًا لحجم قبضة المفحوص، وذلك بتحريك الضبط تبعًا لحجم قبضة المفحوص، حيث يتمكن المفحوص من قبض المقياس (أي لا تكون المسافة بعيدة جدًا أو قريبة جدًا)
4- يتم تصغير الجهاز (بحيث تكون القراءة أو المؤشر عند الصفر).

طريقة الأداء:

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

2- تعطى ثلاث محاولات لكل مفحوص.

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

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

المفرد الثالثة : الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين

الأجهزة والأدوات :

1- مرتبة أسفنجية

2- ساعة توقيت

وضع البداية :

1- يستلقي المفحوص على ظهره فوق المرتبة إسفنجية، وتكون الركبتان مثنيتين بزاوية مقدارها 80 درجة تقريبًا، بينما القدمين متقاربتين، واليدين موضوعتان على الصدر ومتقاطعتان (أصابع اليد اليمنى باتجاه الكتف الأيسر، وأصابع اليد اليسرى باتجاه الكتف الأيمن)

2- يقوم زميل آخر بتثبيت القدمين، وذلك بالضغط عليهما برفق مستخدمًا يده (وليس ركبتيه)

طريقة الأداء:

1- عند أعطاء إشارة البدء (استعد..... انطلق)، يشرع المفحوصين في جذعه للأمام بدءً من الكتفين ثم الظهر (تقوس تدريجي) حتى يلامس المرفقان الفخذين.

2- يعود المفحوص بكامل جذعه إلى الأرض (إلى الوضع الابتدائي) حتى يلامس الكتفان الأرض (بدون ارتطامهما بقوة)

3- يكرر المفحوص الخطوة 2،1 (الجلوس من الرقود ثم العودة إلى الرقود) لأكبر عدد ممكن من المرات بشكل صحيح خلال دقيقة واحدة.

4- يتم تسجيل النتيجة بحساب عدد المرات الصحيحة (تحسب عمليتا الجلوس ثم الرقود كمحاولة كاملة واحدة، وهكذا.....).

ملحوظة :

1- ارتطام الظهر بالأرض بقوة أثناء الرقود من الجلوس غير مسموح به.

2- تحريك (أو رفع) اليدين عند الصدر أثناء الرقود من الجلوس غير مسموح به أيضًا

3- ضرورة ملامسة المرفقين للفخذين في عملية الجلوس من الرقود .

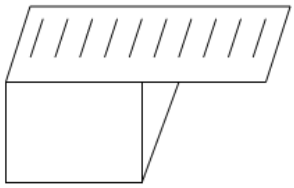
4- يسمح للمفحوص البدين (الذي لديه بروز في البطن) بمباعدة ركبتيه قليلًا أثناء عملية ثني الجذع.

المفرد الرابعة: ثني الجذع للأمام من الجلوس

الأجهزة والأدوات:

1- صندوق المرونة، وهو صندوق خشبي (أو معدني) ذو أبعاد (طول، عرض، ارتفاع) تساوي 35 في 35 في 35 سم، ويمتد سطحه الأعلى لوحة مثبت عليها مسطرة مدرجة بطول 60 سم ويمتد بروز المسطرة إلى الخارج بمقدار يساوي 25 سم (نقطة الصفر على الرقم 25 سم)

60 سم



35 سم

35 سم

وضع البداية :

1- يجلس المفحوص على الأرض بحيث تكون رجلاه ممدودتين باتجاه صندوق المرونة، ومفصلا الركبتين ممدودتين تمامًا، بينما باطني القدمين (بدون حذاء) ملامسين لحافة الصندوق (يلزم تثبيت الصندوق من قبل الفاحص أو يستند الصندوق إلى جدار).

2- يتم تصفير اللوحة المتحركة الموجودة على الحافة العليا (بدون حذاء) للصندوق، وذلك بدفعها إلى وضع البداية.

طريقة الأداء:

1- عند إعطاء إشارة البدء، يقوم المفحوص بثني جذعه إلى الأمام دافعًا بأصابعه اللوحة المتحركة تدريجيًا إلى أبعد حد ممكن، مع احتفاظ بامتداد الركبتين.

2- يتم قراءة المسافة التي توقفت عندها اللوحة المتحركة على المسطرة المدرجة، وتعاد اللوحة إلى نقطة البداية ويتم تكرار المحاولة مرتين أخريتين.

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

ملحوظة :

1- غير مسموح بثني الركبتين أثناء عملية القياس.

2- يجب أن تكون أصابع اليدين عند مستوى واحد أثناء دفع اللوحة المتحركة، أو أحد اليدين فوق الآخر بشكل متساو تمامًا.

3- لا الدفع بسرعة زائدة، والاستفادة للفخذين من عملية الزخم.

4- يترك للمفحوص حرية ثني الرقبة للأمام أثناء الاختبار.

5- في حالة عدم وجود لوحة المتحركة فوق المسطرة المدرجة يقوم المفحوص بدفع أصابع يديه إلى دفع أبعد حد ممكن وتسجيل القراءة دفع الموازية لأصابع يديه على المسطرة المزدوجة مباشرة.

المفرد الخامسة: سمك طيات الجلد

يتم قياس سمك طيات الجلد في المناطق سمك الثلاثة التالية:

أ- منطقة العضلة العضدية الثلاثية الرؤوس .

ب-منطقة ما تحت عظم لوح الكتف.

ت-منطقة المنتصف الداخلي (الإنسي) للساق.

ويتم قياس سمك طيات الجلد في المناطق أعلاه في الجهة اليمنى من الجسم، تبعًا للإجراءات الموضحة في الملحق الخاص بكيفية قياس سمك طيات الجلد والموجودة في نهاية الدليل الإرشادي (ملحق رقم 03)

الأجهزة والأدوات:

1- قياس سمك طيات الجلد من نوع لانج (lange) أو ما شابهه، مع التأكد من دقته ومعايرته بانتظام.

وضع البداية :

1- يخلع المفحوص فانته ليصبح جاهزًا للقياس.

2- يتم تحديد المناطق التشريحية بدقة، استعدادًا للقياس. أنظر (ملحق رقم 03)

طريقة الأداء:

1- تتم عملية القياس تبعًا لإجراءات القياس الموضحة في الملحق الخاص بكيفية قياس سمك طيات الجلد أنظر (ملحق رقم 03)

2- يتم البدء بمنطقة العضلة العضدية الثلاثية الرؤوس، ثم منطقة ما تحت عظم لوح الكتف وأخيرًا منطقة المنتصف الداخلي (الإنسي) للساق.

3- يتم قياس المنطقتين الأوليتين والمفحوص واقف، بينما يتم قياس سمك طيات الجلد لمنطقة المنتصف الداخلي (الإنسي) للساق والمفحوص جالسًا على المقعد، والركبة مثنية بزاوية مقدارها 90 درجة تقريبًا والقدمين على الأرض.

4- تكرّر عملية القياس ثلاث مرات لكل منطقة، وتسجل جميعها في ورقة التسجيل، ليتم أخذ المتوسط فيما بعد .

4- يجب أن لا يكون جلد المفحوص رطبًا أو مبللا بالماء أو العرق أثناء عملية القياس.

ملحوظة : يجدر بالفاحص عدم أخذ قياسات سمك طيات الجلد للمفحوص أمام الآخرين، بل احترام خصوصية المفحوص وأخذ القياسات بعيدًا عن مرأى التلاميذ الآخرين.

تحديد العمر، وقياس الوزن والطول:

العمر: يتم تسجيل تاريخ الميلاد في استمارة التسجيل من واقع شهادة ميلاد المفحوص، ويتم فيما بعد تسجيل العمر بالسنوات وأجزائها، وذلك بحساب العمر إلى أقرب شهر، فيتم تصنيفه تبعا للعمر حسب السنوات التامة، أي جميع الأعمار بين 8.0 و8.99 سنة يتم تصنيفها كمرحلة عمرية واحدة هي عمر 8 سنوات، وهكذا هي باق الأعمار.

وزن الجسم:

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

طول الجسم:

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

مؤشر كتلة الجسم: (BMI)

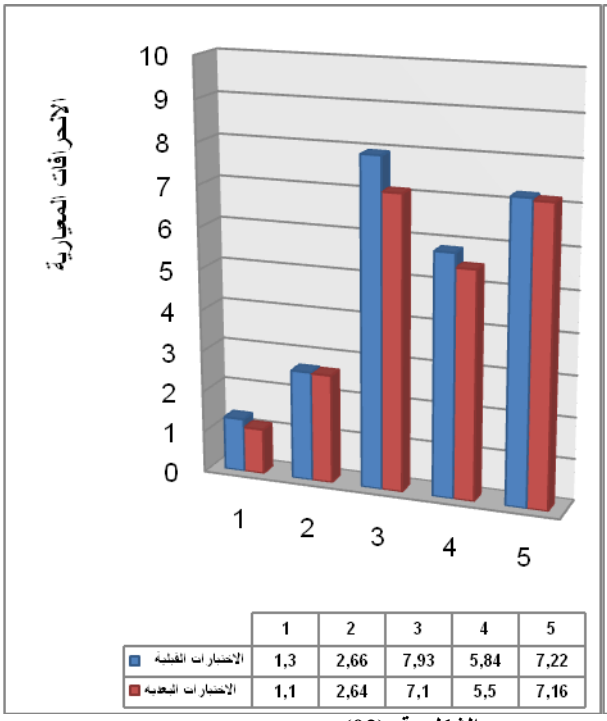
نظرًا لتوفر قياس الوزن والطول، يمكن بسهولة حساب مؤشر كتلة الجسم ، الذي هو حاصل قسمة وزن الجسم (بالكيلوغرام) على مربع الطول (بالمتر)

مؤشر كتلة الجسم (كغم/ م2) = وزن الجسم (كغم)/ مربع الطول (م)

ويستخدم كمؤشر للبدانة (أو السمنة)، والمعروف أن من يتجاوز مؤشر كتلة الجسم لديه (من البالغين) 25كغم/ م2 فيعد زائد الوزن، أما عند الأطفال والناشئين لا يوجد معيار متفق عليه، إلا أن متوسط مؤشر كتلة الجسم لدى الأطفال والناشئين بشكل عام يعد أقل بكثير من متوسط البالغين.

II – النتائج المتوصل إليها:

- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:



الشكل رقم (01)

الشكل رقم (02)

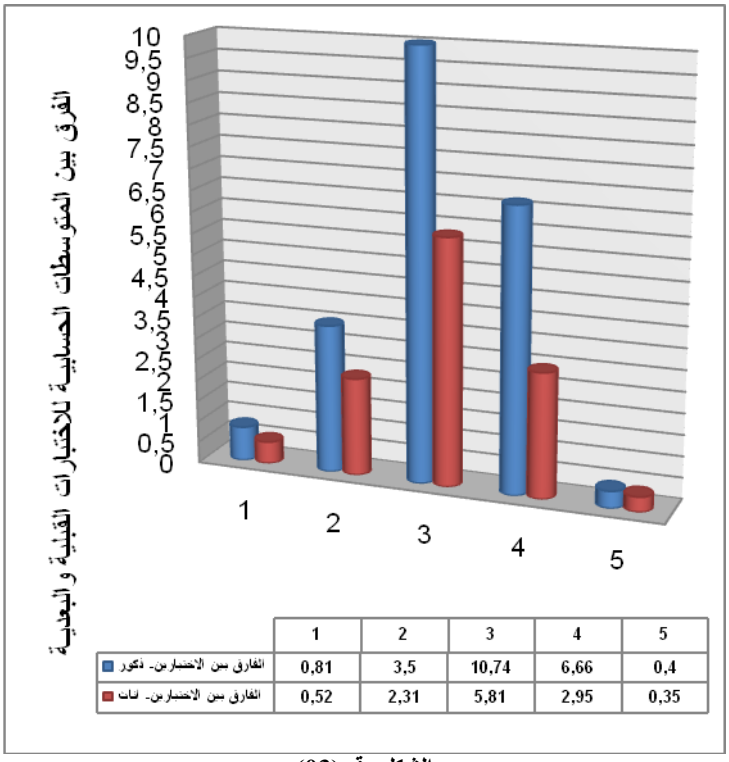
توضيح قيمة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، بين القياس القبلي وبين القياس البعدي للمجموعة التجريبية

يوضّح لنا الشكل رقم (01) و(02) ، المقارنة بين قيمة (t) المحسوبة وقيمة (t) المجدولة للعينتين المترابطتين، أي بين القياسين الأول والثاني، نجد أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (7.420) وهي أكبر من قيمة (t) المجدولة التي بلغت (1.972)، عند مستوى الدلالة (α=0.05) ودرجة حرية df=(n−1) أي (df=99) في اختبار التحمل الدوري التنفسي(اللياقة القلبية التنفسية) وبالتالي فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين أي هناك فروق جوهرية لصالح القياس البعدي للعينة في هذا الاختبار، حسب قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، فكانتا على التوالي (06.01) دقيقة بالنسبة للقياس القبلي و(05.22) دقيقة بالنسبة للقياس البعدي، و(1.3) بالنسبة للقياس القبلي و(1.1) للقياس البعدي، ونجد أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (9.320) وهي أكبر من قيمة (t) المجدولة التي بلغت (1.972)، عند مستوى الدلالة (α=0.05) ودرجة حرية df=(n−1) أي (df=99) في اختبار القوة العضلية (قوة القبضة) وبالتالي فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين أي أن هناك فروق جوهرية لصالح القياس البعدي للعينة في هذا الاختبار، حسب قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، فكانتا على التوالي (11.5) كلغ بالنسبة للقياس القبلي و(14.34) كلغ بالنسبة للقياس البعدي، و(2.66) بالنسبة للقياس القبلي و(2.64) للقياس البعدي، ونجد أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت

(9.984) وهي أكبر من قيمة (t) المجدولة التي بلغت (1.972)، عند مستوى الدلالة (α=0.05) ودرجة حرية (df=(n−1 أي (df=99) في اختبار قوة عضلات البطن وتحملها وبالتالي فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين أي أن هناك فروق جوهرية لصالح القياس البعدي للعينة في هذا الاختبار، حسب قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، فكانتا على التوالي (22.84) مرة بالنسبة للقياس القبلي و(32.96) مرة بالنسبة للقياس البعدي، و(7.93) بالنسبة للقياس القبلي و(7.1) للقياس البعدي، ونجد أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (2.757) وهي أكبر من قيمة (t) المجدولة التي بلغت (1.972)، عند مستوى الدلالة (α=0.05) ودرجة حرية (df=(n−1 أي (df=99) في اختبار قوة مرونة عضلات الفخذين الخلفية وأسفل الظهر وبالتالي فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين أي هناك فروق جوهرية لصالح القياس البعدي للعينة في هذا الاختبار، حسب قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، فكانتا على التوالي (18.7) سم بالنسبة للقياس القبلي و(24.75) سم بالنسبة للقياس البعدي، و(3.84) بالنسبة للقياس القبلي و(3.3) للقياس البعدي، ونجد أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (1.573) وهي أقل من قيمة (t) المجدولة التي بلغت (1.972)، عند مستوى الدلالة (α=0.05) ودرجة حرية (df=(n−1 أي (df=99) في اختبار شحوم الجسم (التركيب الجسمي) اقتصرنا فقط على (منطقة العضلة العضدية الثلاثية الرؤوس) وبالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في هذا الاختبار، حسب قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، فكانتا على التوالي (9.4) مم بالنسبة للقياس القبلي و(9.5) مم بالنسبة للقياس البعدي، و(7.22) بالنسبة للقياس القبلي و(7.16) للقياس البعدي.

التمثيل البياني يوضح لنا جلياً مدى تباين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة في اختبار اللياقة البدنية تحديداً .

- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:



	1	2	3	4	5
الفارق بين الاختبارين- ذكور	0,81	3,5	10,74	6,66	0,4
الفارق بين الاختبارين- اناث	0,52	2,31	5,81	2,95	0,35

الشكل رقم (03)

الفرق بين قيم المتوسطات الحسابية لنتائج اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، للقياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين حسب متغير الجنس

يوضّح لنا الشكل رقم (03) ، المقارنة بين قيمة (t) المحسوبة وقيمة (t) المجدولة للعينتين غير المترابطتين (المستقلتين)، أي بين المجموعة الأول (ذكور) والمجموعة الثاني (إناث)، نجد أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (9.410) هي أكبر من قيمة (t) المجدولة التي بلغت (1.98)، عند مستوى الدلالة (α=0.05) ودرجة حرية df=(n1+n2)−2 أي (df=98) في اختبار التحمل الدوري التنفسي(اللياقة القلبية التنفسية) وبالتالي فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين أي هناك فروق جوهرية لصالح المجموعة الأولى للعينة في هذا الاختبار، حسب قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وكان (الفرق) بين المتوسط الحسابي البعدي والقبلي هو (0.81) دقيقة بالنسبة للمجموعة الأولى و(0.52) دقيقة بالنسبة للمجموعة الثانية، ونجد أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (11.690) وهي أكبر من قيمة (t) المجدولة التي بلغت (1.98)، عند مستوى الدلالة (α=0.05) ودرجة حرية df=(n1+n2)−2 أي (df=98) في اختبار القوة العضلية (قوة القبضة) وبالتالي فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين أي هناك فروق جوهرية لصالح المجموعة الأولى للعينة في هذا الاختبار، حسب قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وكان (الفرق) بين المتوسط الحسابي البعدي والقبلي هو (3.5) كلغ بالنسبة للمجموعة الأولى و(2.31) كلغ بالنسبة للمجموعة الثانية، ونجد أن قيمة (t)

المحسوبة قد بلغت (8.134) وهي أكبر من قيمة (t) المجدولة التي بلغت (1.98)، عند مستوى الدلالة (α=0.05) ودرجة حرية df=(n1+n2)−2 أي (df=98) في اختبار قوة عضلات البطن وتحملها وبالتالي فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين أي هناك فروق جوهرية لصالح المجموعة الأولى للعينة في هذا الاختبار، حسب قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وكان (الفرق) بين المتوسط الحسابي البعدي والقبلي هو (10.74) مرة بالنسبة للمجموعة الأولى و(5.81) مرة بالنسبة للمجموعة الثانية، ونجد أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (9.560) وهي أكبر من قيمة (t) المجدولة التي بلغت (1.98)، عند مستوى الدلالة (α=0.05) ودرجة حرية df=(n1+n2)−2 أي (df=98) في اختبار قوة مرونة عضلات الفخذين الخلفية وأسفل الظهر وبالتالي فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين أي هناك فروق جوهرية لصالح المجموعة الأولى للعينة في هذا الاختبار، حسب قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وكان (الفرق) بين المتوسط الحسابي البعدي والقبلي هو (6.66) سم بالنسبة للمجموعة الأول و(2.95) سم بالنسبة للمجموعة الثانية، ونجد أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (1.222) وهي أقل من قيمة (t) المجدولة التي بلغت (1.98)، عند مستوى الدلالة (α=0.05) ودرجة حرية df=(n1+n2)−2 أي (df=98) في اختبار شحوم الجسم (التركيب الجسمي) اقتصرنا فقط على (منطقة العضلة العضدية الثلاثية الرؤوس) وبالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في هذا الاختبار، حسب قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وكان (الفرق) بين المتوسط الحسابي البعدي والقبلي هو (0.4) مم بالنسبة للمجموعة الأولى و(0.35) مم بالنسبة للمجموعة الثانية.

والتمثيل البياني يوضح لنا جلياً مدى تباين في الفرق بين قيم المتوسطات الحسابية لنتائج المجموعتين الأولى والثانية، للاختبارين القبلي والبعدي (اللياقة البدنية) تحديداً .

VI – المناقشة:

1- لقد تبين لنا وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين القياس البعدي والقياس القبلي في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي لصالح القياس البعدي، ففي اختبار التحمل الدوري التنفسي(اللياقة القلبية التنفسية) هناك تغير ملحوظ للتلاميذ من خلال تحسين رقمهم في اجتياز المسافة وهذا يخولنا أن نقول بأن البرنامج الرياضي المعتمد قد نجح في تحسين هذه الصفة البدنية، وهناك أيضًا تغير ملحوظ آخر للتلاميذ من خلال تحسين قوتهم العضلية استنادًا على اختبار قوة القبضة الذي عكس لنا تطور هذه الخاصية البدنية، وهناك تغير ملحوظ آخر للتلاميذ من خلال تحسين قدراتهم وقابليتهم الحركية في اختبار المرونة، كما أن هناك تغير ملحوظ آخر للتلاميذ من خلال تحسين قدراتهم في تحمل

القوه العضلية، إلّا أنه لا يوجد فرق يذكر في قياس ثنايا الجلد ويرجع الباحث هذا لعامل التغذية والذي له دور مهم، ونستطيع القول بأن الفرضية الأولى قد تحققت.

2. ولقد تبين لنا وجد فروق ذات دلاله إحصائية في قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي، حسب متغير الجنس، لصالح الذكور، وهذا ما أكدته لنا كل النتائج المبوبة في العنصر السابق لتحليل النتائج، إلا أن البرنامج التدريبي حقق لنا نتائج جيدة على تلميذات الصف الابتدائي لكن الأمر الملاحظ أن فاعلية هذا البرنامج كانت أكبر عند الذكور ويعزى هذا لكون التلاميذ الذكور يتلقون نشاطات أخرى خارج المدرسة أكثر من التلميذات، من جهة، ومن جهة أخرى أن التلاميذ مستعدون بدنيًا أكثر من التلميذات وأن الطاقة النفسية للتلاميذ أكبر بقليل لمواجهة بعض تحديات أداء التمرينات بشكل جيد خاصة وتلك المتعلقة بالتحمل الدوري التنفسي(اللياقة القلبية التنفسية)، إذ هناك تغير ملحوظ للتلاميذ من خلال تحسين رقمهم في اجتياز المسافة، ونسبة التحسن الطارئة عمومًا وفي كل الاختبارات هي أكبر من تلك النسبة عند الإناث،إلّا أنه لا يوجد فرق يذكر في قياس ثنايا الجلد ويرجع الباحث هذا أيضاً لعامل التغذية والذي له دور مهم، ونستطيع القول بأن الفرضية الثانية قد تحققت.

3- هناك تحسن في الحالة النفسية للتلاميذ المصاحبة لتطور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي، وهذا ما لاحظه عندما سلط الضوء على بعض المؤشرات الخاصة بنفسية التلاميذ.

تكمن أهمية النشاطات البدنية والرياضية في أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا يقتصر على الجانب البدني والصحي فقط بل يتعرض كذلك إلى الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية المعرفية، ومختلف المهارات الحركية، هذا ما يجعل التلميذ بشكل شخصية متكاملة ومنسجمة، نجعله يندمج في الحياة اليومية، ويدفع به للتعايش مع محيطه المألوف، تكمن أهمية النشاطات البدنية والرياضية فيما يلي:

- تساهم في تنمية قدرات التلميذ الحركية التي تستدعي إمكانيات التنفيذ الحركي (السرعة، القوة، المداومة، المرونة، التوازن.....)
- تساهم في تنمية قدرات الإدراك التي تسمح له بالتعرف على المعلومات، الضرورية، واستعمالها، لأخذ القرار المناسب، أثناء تأدية مهمة أو عمل من جهة أو التحكم في مواجهة المحيط المادي البشري من جهة أخرى. (34:08)
- تساعد في تنمية المهارات التي يمكن توظيفها في مختلف النشاطات الرياضية لتمتد إلى النشاطات المدرسية والمهنية بعد ذلك.

– تعلم التلميذ كيفية مواجهة الموقف وتقييم المشاكل المطروحة التي تعترض حياته اليومية، ومدى فعالية وتأثير أفعاله وتصرفاته من أجل تحسينها وتطويرها في المواقف الجديدة يمكن التلميذ من اكتساب كفاءات جديدة ناتجة من تعلم مفيد وصالح، وكذا الوعي بإمكانياته حيث تدفع به إلى التعلم الذاتي والإبداع

– تساهم في تنمية التوازن وتحسن الصحة وتوفير أحسن الظروف للنجاح.

– تعلم التلميذ كيفية تذوق الجهد والتعبير الحركي وتنمي روح المسؤولية، والتضامن والانضباط.

– تمكن التلميذ من إثبات ذاته في محيطه الاجتماعي، الثقافي والمدرسي (81:06).

V – الاستنتاجات والخلاصة:

رغم أننا كثيرًا ما نهمل التربية البدنية ونضعها خارج إطار عاداتنا وممارساتنا اليومية إلّا أن التربية البدنية تعتبر من العناصر الأساسية في جميع مراحل حياة الإنسان إذ أنها مفيدة لكل الفئات، والتربية البدنية فوائدها كثيرة ولعل أهمها:

الحفاظ على الوزن والوقاية من السمنة والوقاية من والإصابة بالسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وتقوية عضلات الجسم والتخفيف من مشاكل أمراض المفاصل والروماتيزم وهشاشة العظام.(21:04)

كما أن ممارسة التربية البدنية تحسّن الحالة النفسية والمعنوية حيث أنها تساعد على التخفيف من القلق والاكتئاب والمشاكل النفسية بإحراق الدهون المختزنة في الجسم، من هنا نجد أن التربية البدنية تعتبر من ضمن أساسيات الوقاية من الكثير من الأمراض المزمنة، وينصح الأطباء في مرحلة الطفولة المبكرة بتدريب الجهاز العصبي لدى الطفل وذلك بممارسة مجموعة من الرياضات كالتنسيق والوثب والحركات التي تتطلب الرشاقة والتوازن وحركات تكور الجسم (195:02)

أما في مرحلة النمو فينبغي التركيز على لياقة الجهاز الدموي والتنفسي بداية، وكذلك أنشطة التحمل مثل الجري والسباحة ومع نهاية مرحلة النمو وبداية مرحلة البلوغ لابد من التركيز على القوى العضلية وأنشطة التحمل العالية.

ويؤكد الأطباء على ممارسة التربية البدنية بجميع أنواعها في الهواء الطلق، حيث الهواء النقي من أكبر الأسباب في تكوين العظام والعضلات تكوينًا صحيحًا ذكر هذا في بحوث سعاد هشام. (16:05)

كما ثبت أن السباحة والتجديف هي أحسن أنواع الرياضة، وأن اللعب بالسيف يكسب الإنسان اليقظة وسرعة الحركة مع ضبط وإحكام والاتزان، وأنشطة التحمل العالية.

وللتربية البدنية والرياضية فوائد أخرى هامة كإصلاح التشوهات الجسمية إذ تكسب الجسم المرونة أي قدرة المفاصل على الحركة كما أن المرونة علامة من علامات جمال الجسم وصحته ورشاقته وشبابه وتصلح قوام الجسم من تشوهات كاستدارة الظهر وتجويفه أو انحناء العمود الفقري، كما تكسب

الجسم الرشاقة أي القدرة على ضبط الجسم أو القدرة على استثارة عضلات معينة بسرعة ودرجة ووقت معين، وتزيد التمرينات الرياضية من قوة الجسم والقدرة على التحمل كما تزيد من سرعة الجسم.

تهتم التربية البدنية والرياضية بالصدمات الخلقية والإرادية للتلميذ، وكذلك بمختلف المعطيات الانفعالية والوجدانية قصد تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان والشمول والنضج، وخلق نوع من التكيف النفسي، ومن بين هذه القيم النفسية السلوكية تحسين مفهوم الذات النفسية، والذات الجسمية، الثقة بالنفس وإشباع الميول والاحتياجات النفسية.(23:01)

من خلال التربية البدنية والرياضية يعبر التلميذ عن شعوره ويحاول تحقيق حاجته ورغباته التي يبحث عنها وبالتالي خلق نوع من الاتزان النفسي، والأهم من ذلك تربية الطفل على حب التربية البدنية.

نستطيع الحكم على النشاط البدني الرياضي هذا (البرنامج التدريبي المقترح) بأنه يتواءم ومتطلّبات هذه الفئة ، وتوصلنا إلى استنتاجات من بينها أن البرنامج التدريبي المقترح يملك كل المقومات وهو فعّال 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، ويمكن تطبيق هذا البرنامج في البيئة الجزائرية، وهو لكل من أراد أن يكيفه في البيئات الأخرى.

IV – الإحالات والمراجع:

- أمين أنور الخولي وآخرون (1998)، ***التربية الرياضية دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية***، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.

2- الهزاع هزاع محمد، (1998)، ***فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين - الأسس الفسيولوجية لاستجابة الأطفال وتكيفهم للجهد البدني والتدريب***، ط1، الأمانة العامة لدول مجلس التعاون الخليجي.

3- الهزاع هزاع محمد، (1998)، ***الدليل الإرشادي لاختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفئات العمرية من 7 إلى 18 سنة***، ط 1، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة بكلية التربية جامعة الملك سعود، السعودية

4- روز نيفلد لو، ***مجلة الثقافة العالمية – فوائد الرياضية، العدد 72***

5- سعاد هشام (2000)، ***علم النفس النمو***، دار معدته، ليبيا.

6- مديرية التعليم الأساسي (2003)، ***مناهج السنة الأولى متوسط، التربية الرياضية***، دوريات، الجزائر,

7- محمد بن ماجد أحمد البلهيشي (2005/2004)، ***تحديد مستويات محكية المرجع لأهداف اللياقة البدنية في المرحلة الابتدائية***، رسالة ماجيستير، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة بكلية التربية جامعة الملك سعود، السعودية.

8- Freedson, P.S., Cureton, K.J., Hrath, G.W. (2000). ***Status of Field-based fitness testing in children and youth***. Preventive medicine,