

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية والرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: طرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية.

دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط الرياضي البدني

د.بن يوسف دحو ، أ.بن شعيب.

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة بسكرة - الجزائر -

الملخص:

يهدف هذا البحث إلى دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية الجنس و نوع النشاط الرياضي البدني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9 - 11) سنة، إعتد الباحث على المنهج الوصفي، و اشتملت عينة البحث على (304) تلميذ، و استعمل الباحث بطارية اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و الممثلة في اختبار اللياقة القلبية التنفسية (800م جري/مشي) و اختبار اللياقة العضلية الهيكلية (تحمل عضلات البطن (الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين)، و المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس))، اختبار قوة القبضة ، و قياس تركيب الجسم عن طريق حساب سمك ثنايا الجلد، كما تم استعمال نظام (SPSS) و (Microsoft Excel).

و قد توصل الباحثان 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.

و في الأخير يوصي الباحث: إجراء دراسة مشابهة على التلاميذ الذين يمارسون الانشطة الجماعية مع مراعاة متغير الاختصاص (كرة القدم / كرة السلة، كرة الطائرة / كرة اليد ... إلخ).

الكلمات الأساسية: اللياقة البدنية- المرتبطة بالصحة - متغير الفئة (العمر، الجنس، نوع النشاط الرياضي البدني).

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: طرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية.

Résumé : Cette recherche vise à une étude comparative des composantes de la condition physique (cardio-fitness, remise en forme musculosquelettique, installation physique) par groupe d'âge et le sexe type de variable arbore l'activité physique chez les élèves de l'école primaire (9-11 ans), chercheur dépend de la méthode descriptive, et inclus un exemple de recherche sur les (304) élèves, et d'utiliser l'aptitude de la batterie des chercheurs en matière de santé et d'essai représenté dans le test de condition cardiorespiratoire (800 m course / marche) et le test de remise en forme musculosquelettique (portant les muscles abdominaux (assis de se coucher avec les genoux pliés) et la flexibilité (Jada pencher en avant de la position assise)) test de la force de préhension, et la mesure de la composition corporelle en calculant l'épaisseur de plis de la peau, comme l'utilisation du système (SPSS) et (MicrosoftExcel). Et les chercheurs ont découvert que: Il existe des différences significatives entre les élèves des éléments de conditionnement physique liés à la santé, par catégorie d'âge et variable pour le bénéfice du plus grand groupe, par sexe et en faveur des hommes, selon le sport et l'activité physique au profit des activités collectives. Et dans le dernier chercheur recommande: une étude similaire aux étudiants qui se livrent à des activités de groupe en tenant compte de la variable de compétence (football / basket-ball, volley-ball / handball ... etc).

Mots clés: Fitness - liés à la santé - catégorie variable (âge, sexe, type d'activité physique).

مقدمة

ان التطور الحادث في السنوات الأخيرة أحدث في العالم تغيراً ثقافياً كبيراً ولم تقتصر آثاره علي التكنولوجيا أو الأيدولوجيا الفكرية فقط، ولكن احدث تغيير في نمط السلوك الغذائي و نمط السلوك المعيشي، فأصبح يغلب عليه قلة الحركة مما تسبب في ظهور الكثير من الأمراض. (Medicin, 2000, p. 7)

ولذلك نجد أن التشجيع على ممارسة الرياضة في الدول المتقدمة لم يعد يقتصر على الرياضيين بل امتد ليصبح موضع اهتمام من طرف المهتمين بالصحة من الأطباء والعاملين في المجال الطبي والرياضي وأصبح موضوع اللياقة البدنية هاجساً للكثير منهم. (حسانين، 2005، صفحة 4) مما سبق يتضح مدى العلاقة الوثيقة بين مستوى كل من الصحة واللياقة البدنية فهذه الأخيرة لها عدة عناصر يمكن قياسها وتطويرها، وتقع عناصرها ضمن مجموعتين إحداها مرتبطة بالمهارة الرياضية والمجموعة الأخرى مرتبطة بالصحة. (ابراهيم، 2004، صفحة 77).

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: طرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية.

المشكلة: إذا عكسنا الدور الذي تلعبه الرياضة في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على واقع التربية البدنية و الرياضية بمؤسساتنا التعليمية و على مرحلة من مراحل الحساسة أنا و هي المرحلة الابتدائية فقد رأينا أن هنالك بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، تلعب دورا هاما في امتلاك الناشئ لمكونات التنمية الشاملة إلا أنها ليست محددة تحديدا واضحا بالنسبة لتلاميذ المرحلة الابتدائية حسب متغيرات (الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي) كما أن معظم الدراسات التي أجريت في هذا المجال على حد علمنا لم تتطرق إلى تحديد المستويات المعيارية لهذه العناصر في إطار التربية الرياضية المدرسية، ومقارنة نتائج مستوياتهم المعيارية وفقا لهذه المتغيرات بنتائج أقرانهم الناشئين ومن هذا المنطلق نطرح التساؤل التالي : - هل توجد فروق في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي حسب متغير (الفئة العمرية، الجنس و نوع النشاط البدني الرياضي)؟

الأسئلة:

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

الأهداف:

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

الفرضيات:

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

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية والرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: طرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية.

3- توجد فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير النشاط البدني الرياضي ولصالح الأنشطة الفردية.

المصطلحات الواردة في البحث:

- اللياقة البدنية
- اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة (السرعة - التوافق - القدرة- التوازن - الرشاقة)
- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية- اللياقة العضلية الهيكلية - التركيب الجسمي
- تلاميذ المرحلة العمرية (9-11 سنة)
- الجنس
- نوع النشاط البدني الرياضي

الدراسات المشابهة:

أولاً: الدراسات العربية:

- 1- أجرى مشعان و آخرون (2000) دراسة هدفت على التعرف على مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال الذكور المتخلفين عقلياً المصابين بمتلازمة داون و غير المصابين بها و مقارنتهم مع أقرانهم العاديين. (خالد، 2000، صفحة 25)
- 2- و عرض "علي بن محمد الصغير (2002) دراسة هدفت إلى تحليل نموذج اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة كأحد التوجهات الحديثة لمنهاج التربية البدنية.
- 3- قام خالد المقرت (2003) بدراسة هدفت الى وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية.
- 4- و أجرى عادل خوجة (2009) دراسة هدفت الى التعرف على أثر برنامج رياضي مقترح في تحسين صورة الجسم و مفهوم تطور الدات و تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة.
- 5- كما قام كل من نصير صفاء - محمد على و أحمد محمد فرحات (2010) بدراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين الايقاع الحيوي بدورتيه البدنية و الانفعالية و بعض عناصر اللياقة البدنية و الانجاز لدى سباحي 50 م حرة.
- 6- كما تطرق كل من الدكتور أسامة أحمد حسين الطائي و مصطفى عبد الزهرة عبود (2010) الى دراسة هدفت الى التعرف و وضع درجات معيارية و مستويات لبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ بعمر (11-12) سنة.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: طرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية.

- 7- و أجرى محمد عبد الزهرة عبود (2010) دراسة هدفت الى التعرف على نسبة الشحوم و علاقتها ببعض القدرات البدنية لتلاميذ بعمر (11 - 12) سنة
- 8- كما قام أسامة كامل بدراسة (2010) هدفت الى التعرف على طبيعة التباين في نسبة الشحوم في الجسم للجنسين في بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالجهد البدني (الصحية و الأدائية) لدى الأطفال و كذلك التعرف على نسبة الشحوم في بعض العلامات الارتباطية القائمة بين بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالجهد البدني.
- 9- و تطرق شاكر محمد الشخلي و ماهر عبد اللطيف عارف و فخر الدين قاسم صالح (2010) الى دراسة هدفت الى التعرف على تأثير مناهج تدريبي لتطوير امكانيات اللياقة البدنية و بعض المؤشرات الوظيفية للاعبين السكواش للمنتخب الوطني العراقي.
- 10- و قام كل من عسلي حسين و زرقين صادق (2011) بدراسة هدفت الى تصميم برنامج لحساب تركيب و نمط الجسم و دوره في عملية الانقضاء و التوجيه و تتبع الحالة المرفولوجية للفرد.
- 11- و عرضت شيماء رشيد طعان (2011) دراسة هدفت الى تأثير الدروس العلمية على قياس عدد من محيطات الجسم و بعض مؤشرات التركيب الجسمي لطالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية لجامعة الكويت.
- 12- كما قام كل من عدلان جواد و ياسر منريطة و جاسم صالح المعجون بدراسة (2011) هدفت الى اعداد مناهج لدرس التربية الرياضية يهدف الى تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الأول متوسط ، و التعرف على أثر المنهاج المقترح في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.
- 13- و تطرق كل من الدكتور محمد على حسين الحليق و على شحادة أبو زمع (2012) الى دراسة هدفت الى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة البكالوريوس في كلية التربية البدنية و الرياضية و علوم الرياضة في الجامعة الهاشمية الأردنية.
- 14- و أجرى سماح نور الدين عيسى (2013) دراسة هدفت الى مقارنة في تأثير الوحدات العلمية في تطوير بعض القدرات المهارية و البدنية لطلاب كلية التربية البدنية.

ثانيا: الدراسات الأجنبية:

- 15- قام كل من بوفورت و فاندن برج - أومنس و فان ويلجن - هامبل و ستام و روبرويك - Buffart - Van den berg - Emons - Van wijlen - Hempel- Stem - Roebroek (2008) الى دراسة هدفت الى تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدي 50 مراهق و شاب بإصابة الحبل الشوكي.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية والرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: طرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية.

- استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفي عند تطبيق اختبارات اللياقة البدنية كدراسة: مشعان و آخرون (2000)، علي بن محمد الصغير (2002)، خالد المقرت (2003)، بوفورت و فاندن برج - أومنس و فان ويلجن - هامبل و ستام و روبرويك (2008)، عادل خوجة (2009)، نصير صفاء - محمد علي و أحمد محمد فرحات (2010)، الدكتور أسامة أحمد حسين الطائي و مصطفى عبد الزهرة عبود (2010)، محمد عبد الزهرة عبود (2010)، أسامة كامل (2010)، شاكر محمد الشخيلي و ماهر عبد اللطيف عارف و فخر الدين قاسم صالح (2010)، الدكتور محمد علي حسين الحليق و علي شحادة أبو زرع (2012)، سماح نور الدين عيسى (2013)
- في حين استخدمت الدراسات الأخرى المنهج التجريبي: كدراسة عدلان جواد و آخرون (2011)
- تنوعت العينات في الدراسات السابقة من حيث العمر الزمني و الجنس و قت اتفقت عينة الدراسة في اختيار عينت الأطفال مع دراسة: مشعان و آخرون (2000)، علي بن محمد الصغير (2002)، خالد المقرت (2003)، عادل خوجة (2009)، نصير صفاء - محمد علي و أحمد محمد فرحات (2010)، الدكتور أسامة أحمد حسين الطائي و مصطفى عبد الزهرة عبود (2010)، محمد عبد الزهرة عبود (2010)، أسامة كامل بدراسة (2010)، علي حسين و زرقين الصادق (2011)، الدكتور محمد علي حسين الحليق و علي شحادة أبو زرع (2012)، سماح نور الدين عيسى (2013)
- و قت اتسمت بعض الدراسات بالكبير النسبي لحجم العينة كما في دراسة: خالد المقرت (2003) ن=1260، نصير صفاء - محمد علي و أحمد محمد فرحات (2010) ن=80، الدكتور أسامة أحمد حسين الطائي و مصطفى عبد الزهرة عبود (2010) ن=1025، محمد عبد الزهرة عبود (2010) ن=1020، أسامة كامل (2010) ن=413
- كما أدت تعدد أهداف الدراسات الى تعدد الأدوات المستخدمة الى أن معظم الدراسات اتفقت على اختيار اختبارات اللياقة البدنية كأدات لجمع البيانات.

منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

المنهج المتبع: إعتد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج الوصفي.

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

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: طرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية.

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

الجدول (1): يوضح و عينة البحث حيث تقدر ب 20 % من مجتمع البحث

304 تلميذ	السنة الخامسة		السنة الثالثة	
	إ.م:38	ذ.م:38	إ.م:38	ذ.م:38
	إ.غ.م:38	ذ.غ.م:38	إ.غ.م:38	ذ.غ.م:38
	م.ك.إ:76	م.ك.ذ:76	م.ك.إ:76	م.ك.ذ:76
152		152		

أدوات البحث :

التسلسل	الإختبار	الصفة التي يقيسها	موافقة المحكمين
01	800 م جري / مشي	اللياقة القلبية التنفسية	90 %
02	قوة القبضة	القوة العضلية	100 %
03	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين و اليدين	قوة عضلات البطن و تحملها.	100 %
04	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس	مرونة عضلات الفخذين الخلفية أسفل الظهر.	100 %
05	سمك طيات الجلد في ثلاث مناطق من الجسم	التركيب الجسمي.	90 %

العوامل العلمية للاختبار

الصدق الذاتي	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الجنس	صدق المحكمين	وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط				
0.91	0.84	3.20	7.17	3.50	7.00	ذكور	100 %	التكرار	الجلوس من الرقود
0.82	0.68	2.64	4.54	2.56	4.18	إناث			
0.78	0.61	4.44	12.24	4.33	12.02	ذكور	100 %	سم	صندوق المرونة
0.65	0.43	3.81	9.91	3.95	9.80	إناث			

الصدق الذاتي	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		نوع النشاط	صدق المحكمين	وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط				
0.98	0.97	2.82	20.87	2.80	20.64	فردي	90 %	ملم	التركيب الجسمي
0.62	0.39	3.50	22.65	3.14	22.17	جماعي			

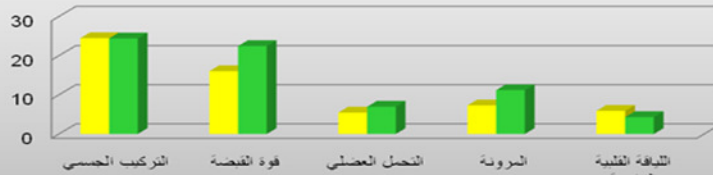
عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية والرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: طرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية.

عرض و مناقشة النتائج:

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

الجدول (01): يبين المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T- Test) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية (الصف الثالث / الصف الخامس) نكور. = 152

مستوى الدلالة	ق.ت.م	المستوى الدراسي				اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
		صف 5 ذكور		صف 3 ذكور		
		م.إ	م.ح	م.إ	م.ح	
غير دالة	0.64	2.64	7.17	2.17	6.92	س.ع.ث.ر.ع
غير دالة	0.28	6.13	8.20	3.29	8.41	س.ت.ل.ك
غير دالة	0.35	2.38	9.01	2.29	9.14	س.م.د.س
غير دالة	0.07	11.15	24.38	7.75	24.49	م.س.ط.ج
دالة	24.61	6.16	22.45	3.85	16.05	قوة القبضة
دالة	7.35	3.43	6.96	2.82	5.49	ح.ع (اختبار الجلوس من الرقود)
دالة	19.04	4.31	11.2	2.97	7.3	المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام)
دالة	10.06	1.99	4.31	2.27	5.92	ل.ق.ت (800م جري/مشي)

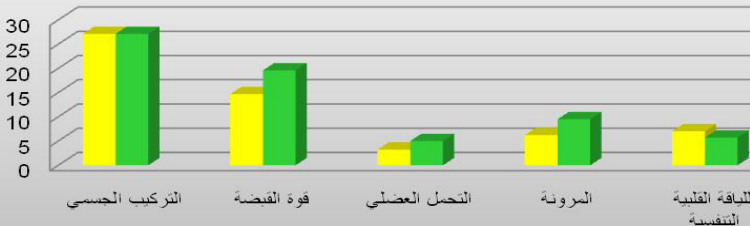


الشكل (1): أعمدة بيانية تبين المتوسطات الحسابية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية

(الصف 3 ذكور / الصف 5 ذكور)

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية (الصف الثالث / الصف الخامس)

مستوى الدلالة	ق.ت.م	المستوى الدراسي				اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
		صف 5 إناث		صف 3 إناث		
		م.إ	م.ح	م.إ	م.ح	
غير دالة	0.47	2.82	8.32	2.38	8.12	س.ع.ث.ر.ع
غير دالة	0.13	2.32	8.99	2.27	9.04	س.ت.ل.ك
غير دالة	0.38	2.50	10.20	2.33	9.61	س.م.د.س
غير دالة	0.25	7.64	27.41	6.98	27.11	م.س.ط.ج
دالة	18.58	4.15	19.58	5.75	14.69	قوة القبضة
دالة	10.41	2.56	5.00	2.17	3.23	ح.ع (اختبار الجلوس من الرقود)
دالة	15.71	3.91	9.50	2.82	6.20	المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام)
دالة	7.67	1.96	5.71	2.53	7.01	ل.ق.ت (800م جري/مشي)



الشكل (02): أعمدة بيانية تبين المتوسطات الحسابية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية

(الصف 3 إناث / الصف 5 إناث)

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: طرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية.

و يتضح من الجدول (1) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات ذكور الصف الثالث و ذكور الصف الثالث لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المتمثلة في (التحمل الدوري التنفسي، اللياقة العضلية الديكالية، التَّكيب الجسمي) لصالح ذكور الصف الخامس. و أنو لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التَّكيب الجسمي (سمك طيات الجلد في منطقة العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس، منطقة تحت لوح الكتف، منطقة المنتصف الداخلي للساق).

و يتضح من الجدول (2) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات إناث الصف الخامس و إناث الصف الثالث لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التَّكيب الجسمي) لصالح إناث الصف الخامس، و أنو لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التَّكيب الجسمي (سمك طيات الجلد في منطقة العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس، منطقة تحت لوح الكتف، منطقة الدنتصف الداخلي للساق).

و بالرجوع إلى نتائج الجدول (1) و (2) تتضح هذه الفروق بين متوسطات درجات الفئتين (تلاميذ الصف الثالث و تلاميذ الصف الخامس) و لصالح الفئة الأكبر.

ويعزي الباحث ذلك إلى ان عامل الجنس لعب دوراً مهماً في تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ الصف الخامس.

و يتضح كذلك من عرض النتائج وجود ارتفاع نسبي في عنصر التَّكيب الجسمي (سمك طيات الجلد في منطقة العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس، منطقة تحت لوح الكتف، منطقة المنتصف الداخلي للساق) لدى تلاميذ الصف الخامس إذا ما قورنت مستوياتهم المعيارية مع مستويات أقرانهم من الصف الثالث، و يرجع الباحث ذلك إلى النمو البدني و الفزيولوجي لتلاميذ الصف الخامس.

من خلال نتائج الدراسة الإحصائية فإن الفرضية الأولى و التي تنص على أن هنالك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التَّكيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية و لصالح الفئة الأكبر قد تحققت.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

الجدول (03): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T- Test) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الجنس (ذكور / إناث) الصف الثالث.

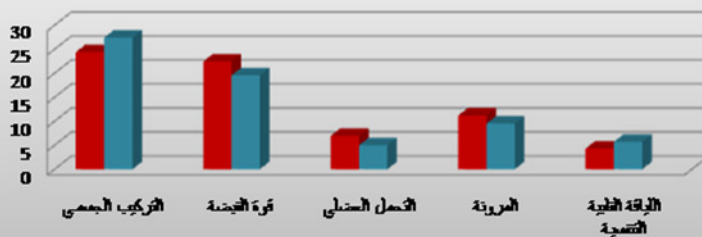
مستوى الدلالة	ق.ت.م	الجنس				اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	
		صف 3 إناث		صف 3 ذكور		س.ع.ث.ر.ع	س.ت.ل.ك
		م.إ	م.ح	م.إ	م.ح		
دالة	3.88	2.38	8.12	2.17	6.92	س.م.د.س م.س.ط.ح	
دالة	3.00	2.27	9.04	3.29	8.41		
غير دالة	1.27	2.33	9.61	2.29	9.14		
دالة	2.20	6.98	27.11	7.75	24.49		
دالة	7.55	5.75	14.69	3.85	16.05	قوة القبضة	

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: طرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية.

الجدول (04): يبين المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T-Test) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الجنس (ذكور / إناث) الصف الخامس.

الجدول (04): يبين المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T-Test) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الجنس (ذكور / إناث) الصف الخامس.

مستوى الدلالة	ق.ت.م	الجنس				اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
		صف 5 إناث		صف 5 ذكور		
		إ.م	ح.م	إ.م	ح.م	
دالة	2.61	2.82	8.32	2.64	7.17	س.ع.ث.ر.ع
غير دالة	1.05	2.32	8.99	6.13	8.20	س.ت.ل.ك
دالة	3.05	2.50	10.20	2.38	9.01	س.م.د.س
دالة	2.02	7.64	27.41	11.15	24.38	م.س.ط.ج
دالة	11.03	4.15	19.58	6.16	22.45	قوة القبضة
دالة	4.00	2.56	5.00	3.43	6.96	ح.ع (اختبار الجلوس من الرقود)
دالة	7.39	3.91	9.5	4.31	11.2	المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام)
دالة	8.75	1.96	5.71	1.99	4.31	ل.ق.ت (800م جري/مشي)



الشكل (04): أعيددة بيانية تبين المتوسطات الحسابية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الجنس.

(الصف 5 ذكور/ الصف 5 إناث)

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: طرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية.

الفرضية الثانية: نصت الفرضية الثانية على أنه " : توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير الجنس و لصالح الذكور. و يتضح من الجدول (3) و جود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات ذكور الصف الثالث و الصف الثالث لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الدتمثلة في (التحمل الدوري التنفسي، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) لصالح ذكور الصف الثالث، كما يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات ذكور الصف الخامس و إناث الصف الخامس لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) لصالح ذكور الصف الخامس. و بالرجوع إلى نتائج الجدول (3) و (4) تتضح هذه الفروق بين متوسطات درجات الفئتين (الذكور / الإناث) و لصالح الذكور.

ويعزي الباحث ذلك إلى ان عامل الجنس لعب دورا مهما في تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الذكور، ذلك أن الذكور يتميزون بدوام الحركة المتمثلة في الجري و المشي و ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية حتى و إن كان ذلك من باب الهواية عكس الإناث الذين يتميزون بقلّة الحركة. (الحماحي، 1996، صفحة 84)

من خلال نتائج الدراسة الإحصائية فإن الفرضية الثانية و التي تنص على أن ناللك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب متغير الجنس و لصالح الذكور قد تحققت.

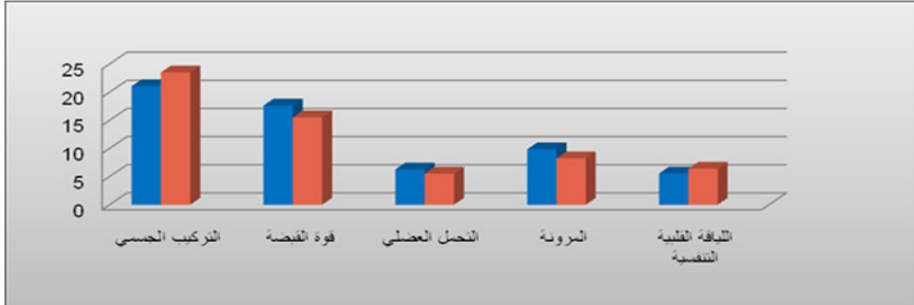
النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

الجدول (05): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T-Test) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي (فردي / جماعي) الصف الثالث. ن = 76

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: طرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية.

الجدول (05): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T- Test) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي (فردي / جماعي) الصف الثالث. $n = 76$

مستوى الدلالة	ق.ت.م	نوع النشاط البدني الرياضي				اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
		صف 3 جماعي		صف 3 فردي		
		م.م	ح.م	م.م	ح.م	
دالة	4.6	1.31	6.65	1.54	6.19	س.ع.ث.د.ع
دالة	5.5	1.42	7.73	1.01	7.29	س.ت.ل.ك
دالة	3.9	1.48	9.13	1.97	7.57	س.م.د.س
دالة	2.49	4.21	23.51	4.52	21.05	م.س.ط.ح
دالة	7.77	2.74	15.52	2.94	17.62	قوة الفضة
دالة	2.74	0.56	5.53	0.87	6.27	ح.ع (اختبار الجلوس من الرقود)
دالة	10.12	0.99	8.23	0.98	9.85	المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام)
دالة	4.70	1.98	6.40	1.63	5.55	ل.ق.ت (800م جري/مشي)

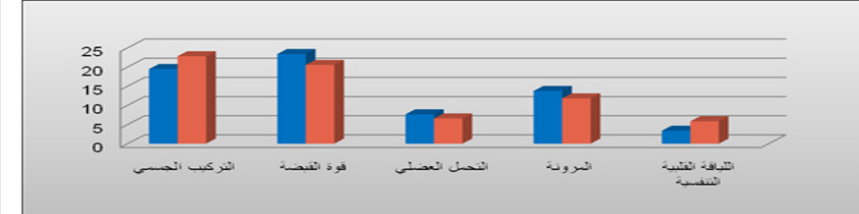


الشكل (05): أعمدة بيانية تبين المتوسطات الحسابية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي.

(الصف 3 فردي / الصف 3 جماعي)

الجدول (06): يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T- Test) لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي (فردي / جماعي) الصف الخامس.

مستوى الدلالة	ق.ت.م	نوع النشاط البدني الرياضي				اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
		صف 5 جماعي		صف 5 فردي		
		م.م	ح.م	م.م	ح.م	
دالة	3.25	0.9	6.18	0.87	5.53	س.ع.ث.د.ع
دالة	6.17	1.14	7.73	0.88	6.31	س.ت.ل.ك
دالة	4.41	1.35	8.90	1.24	7.62	س.م.د.س
دالة	4.58	3.39	22.81	2.99	19.46	م.س.ط.ح
دالة	9.43	3.17	20.55	3.69	23.38	قوة الفضة
دالة	3.30	2.35	6.57	2.71	7.66	ح.ع (اختبار الجلوس من الرقود)
دالة	6.06	3.54	11.81	4.20	13.75	المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام)
دالة	5.13	1.89	5.23	1.26	3.38	ل.ق.ت (800م جري/مشي)



الشكل (06): أعمدة بيانية تبين المتوسطات الحسابية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير نوع النشاط البدني الرياضي.

(الصف 5 فردي / الصف 5 جماعي)

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: طرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية.

الفرضية الثالثة: نصت الفرضية الأولى على أنه " : توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب نوع النشاط البدني الرياضي و لصالح الأنشطة الفردية.

و يتضح من الجدول (5) و جود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات تلاميذ الصف الثالث الممارسين للأنشطة الفردية و تلاميذ الصف الثالث الممارسين للأنشطة الجماعية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المتمثلة في (التحمل الدوري التنفسي، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) لصالح التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية.

كما يتضح من الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات تلاميذ الصف الخامس الممارسين للأنشطة الفردية و التلاميذ الصف الخامس الممارسين للأنشطة الجماعية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) لصالح تلاميذ الصف الخامس الممارسين للأنشطة الفردية

و بالرجوع إلى نتائج الجدول (5) و (6) تتضح هذه الفروق بين متوسطات درجات العينتين و لصالح العينة الممارسة للأنشطة الفردية.

ويعزي الباحث ذلك إلى ان نوع النشاط البدني الرياضي لعب دورا مهما في تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ، ذلك أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية معظمهم يمارسون ألعاب القوى وهم يتدربون بشكل فردي كما ان المجموعة التي ينتمون إليها تتكون من 5 الى 6 رياضيين فقط من نفس الاختصاص مما يسمح للمدرب بالوقوف على المستوى الحقيقي للرياضي عكس الأنشطة الجماعية. (المنير، 2003، صفحة 51)

و يرى الباحث أن التحسن في اللياقة القلبية التنفسية للتلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية يرجع إلى البرنامج الرياضي المعتمد وتأثيره على معدلات التهوية الرئوية و الدفع القلبي و مستوى الهيموجلوبين في الدم نتيجة للانسجام في عمل هذه الأجهزة و كذلك نتيجة التكيف الفسيولوجي العام، حيث يشير الهزاع و آخرون (2001) أنه لا بد للنشاط البدني الهوائي أن يمارس لمدة تتراوح من 20-60 دقيقة حسب الفئة العمرية في كل مرة، و تمثل العشرين دقيقة. الحد الأدنى لمدة الممارسة في كل مرة ، على أن يكون التكرار المطلوب من 2-3 أيام في الأسبوع. (آخرون، 2001، الصفحات 26-27)

كما أن دراسة "مشعان" تؤكد صحة هذه الفرضية حيث أشارت إلى أن البرامج التدريبية التي تحتوي على استخدام العضلات الكبيرة في الجسم مثل عضلات الأطراف و الظهر و البطن خلال الأنشطة البدنية المستمرة تؤدي إلى تحسين صفة التحمل الدوري التنفسي و هذا ما ينطبق على مختلف الأنشطة الفردية حيث ان جزء كبير من التمرينات تؤدي بواسطة العضلات الكبيرة - ففي مسابقات ألعاب القوى

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: طرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية.

يتم استخدام الأطراف بشكل مستمر ،و تتضمن تمارينات السباحة عمل عضلات الظهر و البطن بصفة مستمرة هذا ما أدى إلى تفوق التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية على التلاميذ الممارسين للأنشطة الجماعية في عنصر التحمل الدوري التنفسي. (ابراهيم، 2000، صفحة 77)

و يتضح كذلك من خلال عرض النتائج ان التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية يتفوقون على أقرانهم الممارسين للأنشطة الجماعية في عنصر القوة العضلية كما أن هذا الفارق في القوة العضلية يمكن أن يعزى إلى نوع التمارينات التي تتضمنها الوحدات التعليمية الخاصة بالأنشطة الفردية و التي تركز على عنصر القوة بمختلف أنواعها حسب متطلبات الاختصاص ، بخصوص ان التدريب الرياضي المنظم يعمل على تنمية القوة العضلية و بالتالي زيادة كفاءة الجهاز العضلي. (السيد، 1995، صفحة 113)

و يتضح كذلك من عرض النتائج أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية يتفوقون على أقرانهم الممارسين للأنشطة الجماعية في عنصر المرونة ذلك أن معظم الأنشطة الفردية تتطلب من الممارس أن يكون ذو درجة عالية من المرونة مثل الجمباز، السباحة و الوثب بمختلف تفرعاتها.

و لوحظ عند إجراء الاختبار الخاص بالتركيب الجسمي (قياس سمك طيات الجلد) أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية يتميزون بنمط جسمي بين النحافة و الاعتدال عكس أقرانهم الممارسين للأنشطة الجماعية الذين يتميزون بنمط جسمي بين الاعتدال و البدانة

وهذا ما أكدته نتائج الدراسة الإحصائية المتعلقة بقياس سمك طيات الجلد و التي أظهرت أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الفردية أحسن من أقرانهم الممارسين للأنشطة الجماعية في عنصر التركيب الجسمي. من خلال نتائج الدراسة الإحصائية فإن الفرضية الثالثة و التي تنص على أن هنالك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة(اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي) حسب نوع النشاط البدني الرياضي و لصالح الأنشطة الفردية قد تحققت.

الاستنتاجات:

من خلال الدراسة النظرية للعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و كذلك للمراحل العمرية 09-11 سنة، بالإضافة إلى الدراسة الميدانية التي تم من خلالها تطبيق إختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على العينة الأساسية للبحث و في ضوء نتائج الدراسة و مناقشتها توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة(اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية) حسب متغير الفئة العمرية و لصالح الفئة الأكبر.
- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عنصر التركيب الجسمي حسب متغير الفئة العمرية و لصالح الفئة الأصغر.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: طرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية.

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

الإقتراحات:

- في ضوء ما انتهت إليه نتائج الدراسة الحالية، ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات فيما يخص التوسع في موضوع هذا البحث لكون البحث العلمي يعتبر تكملة للبحث الذي سبقه و من جملة هذه الاقتراحات:
- قيام المنظومة التربوية بدورات تكوينية للأساتذة التربية البدنية و الرياضية و توعيتهم بأهمية مراعاة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال التمارين التي تتضمنها الوحدات التعليمية.
- إجراء دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على تلاميذ الطور المتوسط أو الطور الثانوي.
- إجراء دراسة مشابهة على التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الجماعية مع مراعاة متغير الاختصاص (كرة القدم / كرة السلة، كرة الطائرة / كرة اليد ... إلخ).
- إجراء دراسة مشابهة على التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الفردية مع مراعاة متغير الاختصاص (الجمباز / السباحة، الملاكمة / الجيدو ... إلخ).
- أما فيما يخص الفرضيات المستقبلية، فقد قمنا باقتراح بعض الفرضيات البحثية التي نراها قابلة للإجراء الميداني و التي نوضحها في النقاط التالية:
- الزيادة في الحجم الساعي لمادة التربية البدنية و الرياضية يساهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- التوعية في الأوساط التربوية بأهمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في حياة الفرد يزيد من دافعية التلاميذ و إقبالهم على ممارسة الرياضة المدرسية.

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: طرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية.

المراجع:

- 1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين. (2005). تأليف فسيولوجيا الجهد البدني القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- الخريجي خالد. (2000). تأثير استخدام الأسلوب الدائري في الجزء التمهيدي من درس التربية البدنية و الرياضية على تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. الرياض، المملكة العربية السعودية: كلية التربية الرياضية.
- 3- الهزاع و آخرون . (2001). الدليل الارشادي لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. السعودية: جامعة الملك سعود.
- 4- عبد الفتاح السيد. (1995). اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5- محمد الحماحمي. (1996). أصول اللعب و التربية الرياضية. القاهرة: المركز العربي للنشر و التوزيع.
- 6- مفتي ابراهيم. (2004). تأليف اللياقة البدنية الطريق الى الصحة و البطولات الرياضية (صفحة 77). القاهرة: دار الكتاب للنشر.
- 7- مفتي ابراهيم. (2000). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 8- هارون جميل و صائف المنير. (2003). اللياقة البدنية و مفاهيمها. الأردن: دار الفكر.
- 9- Aeirican College Of Sport Medicin، (2000) . , *Opinion Statemont on phisical Fitinis in Children and youth American.*