ISSN : 2170-1385
مجلة علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي
جامعة العلوم و التكنولوجيا محمد بوضياف
وهران

عنوان الدراسة: قياس بعض مكونات اللياقة البدنية عند التلاميذ من 09-11 سنة ذكور ومقارنتها بنتائج مقاييس "مارتينيك ايفال".

زاوي محمد حسام (طالب دكتوراه)houssem-moi@hotmail.com
د. قدور بن دهمة طارق (أستاذ محاضر أ)tarikamin46@yahoo.fr
د.لوح هشام (أستاذ محاضر أ)louh_hicham@yahoo.fr
المعهد/الكلية: التربية البدنية والرياضية، الجامعة: محمد بوضياف (وهران)، البلد: الجزائر

ملخص:

يهدف بحثنا لدراسة اختبارات "أوروفيت" على مجتمع عينة البحث (تلاميذ عين تموشنت) الجزائرية ومقارنة النتائج المحصل عليها مع مقاييس "مارتينيك ايفال"، وتمثلت مشكلة الدراسةفي التساؤل إن كان هناك اختلاف في مستوى نتائج بعض مكونات اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة العمرية 09-11 سنة ذكور مقارنة بنتائج مقاييس "مارتينيك ايفال"؟ و افترضنا أنه يوجد اختلاف في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (الاتزان العام المرونة، سرعة الجري، والرشاقة، التحمل العضلي للبطن، القوة الانفجارية، و القدرة الهوائية) لتلاميذ الطور الثاني مقارنة بمقاييس "مارتينيك ايفال" الفرنسية ، تم استخدام في دراستنا عينة متكونة من 50 تلميذ من الذكور تتراوح أعمارهم ما بين 09-11 سنة، و قمنا بإجراء الدراسة الميدانية بساحة وأقسام المدارس الابتدائية المخصصة لهؤلاء التلاميذ، وقد أجريت الدراسة في الفترة الممتدة ما بين 2017/04/30 إلى 2017/05/11، كما استخدامنا المنهج الوصفي باعتباره المناسب والملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في دراستنا هذه و توصلنا إلى وجود اختلاف في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ الطور الثاني مقارنة بمقاييس "مارتينيك ايفال" لصالح عينة مارتينيك ايفال.

الكلمات المفتاحية: (أوروفيت، مارتينيك ايفال، التربية البدنية، القياس)

Abstract :

The aim of this study was to investigate whether there was a difference in the level of the results of some fitness components for the students of the age group 09-11 years male compared to « Martinique Eval » measures ? We assumed that there was a difference in the level of some elements of fitness (general balance flexibility, running speed, agility, abdominal muscular endurance, explosive power, and aerobic capacity) for second stage students compared to the French « Martinique Éval » 50 male students between the ages of 9-11. We conducted the field study in the primary school districts and sections for these students. The study was conducted between 30/04/2017 and 11/05/2017, and we used the descriptive approach As appropriate and appropriate to the nature of the problem at hand This study found that there was a difference in the level of some elements of fitness for students of the second phase compared to the standards of « Martinique Eval » for the sample « Martinique Eval »

key words :eurofit, Martin Eival, Physical Education, Measurement

المقدمة:

إن المجتمعات الإنسانية كانت ولا تزال تولي اهتماما كبيرا بالتربية البدنية لما اكتسبته من شعبية على المستوى العالمي، فصارت الآن معيارا جديدا لرقي وتقدم المجتمعات، وأمام التغيير الذي نشاهده في العالم وفي شتى مجالات الحياة المعاصرة نجد أن المجال الرياضي صار في موضع مرموق ذو قواعد ونظم مختلفة ومتعددة وسليمة ولهذا زاد الاهتمام بالقياس والاختبارات في مجال التربية البدنية والرياضية، كما تعد الاختبارات والقياس من العوامل المهمة التي ترمي إلى ترسيخ العمل المبرمج و يعتبر الإنسان من أهم مجالات القياس في التربية البدنية و الرياضية، فالإنسان أكثر مخلوقات الله تعالى تعقيدا، و أكثرها مرونة و تكيفا أيضا، و شمل بحثنا تلاميذ المرحلة العمرية 9-11سنة باعتبار أن التلميذ من هذه المرحلة العمرية ينمي مختلف عناصر اللياقة البدنية، وفي في ظل تراجع مستوى الرياضات الفردية و الجماعية، و تدهور نتائجها في الجزائر... أردت التطرق إلى بعض المشاكل التي أدت إلى هذه الوضعية، لاحظت أن في سنوات الثمانينات كان مستوى الجزائر مرتفع إفريقيا وعالميا، وهذا بفضل الاهتمام بالتلاميذ من الناحية الرياضية انطلاقا من المدارس، فكانت هناك العديد من الدورات الرياضيةوالمنافسات...، فالمدرسة تعتبر القاعدة التي تبني جيل قوي فكريا وعلميا وبدنيا، وعند ملاحظتنا الأولية لعدة مدارس ابتدائية لاحظنا عدم وجود برنامج فعلي مطبق من طرف المعلمين، فارتأيت لإجراء بحثنا هذا انطلاقا من المشاكل المذكورة سابقا وهنا نطرح الإشكال التالي:

– هل هناك اختلاف في مستوى نتائج بعض مكونات اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة العمرية 9-11 سنة ذكور مقارنة بنتائج مقاييس "مارتينيك إيفال"؟ على ضوء الإشكال السابق نفترض ما يلي:

– يوجد اختلاف في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية(الاتزان العام، المرونة،سرعة الجري والرشاقة، التحمل العضلي للبطن، القوة الانفجارية،القدرة الهوائية) لتلاميذ الطور الثاني ذكور مقارنة بمقاييس"مارتينيك ايفال" الفرنسية.

أهداف البحث:

دراسة اختبارات "أوروفيت" (الاختبار البدني الأوروبي) على مجتمع عينة البحث (تلاميذ عين تموشنت) الجزائري ومقارنة النتائج المحصل عليها مع مقاييس "مارتينيك إيفال".

وتعتبر دراستي هذه عبارة عن دراسة علمية استخدم فيها المنهج الوصفي لقياس بعض مكونات اللياقة البدنية نظرا لأهميتها في حياة الإنسان ككل والرياضي بصفة خاصة انطلاقا من سن مبكرة، وكذلك معالجة وتفسير النتائج المحصل عليها، ومقارنتها مع نتائج دراسة "مارتينيك إيفال".

المناهج والأدوات:

مجالات البحث

المجال البشري:شملت الدراسة 50 تلميذ يمثلون العينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية للسنة الدراسية 2016-2017 بابتدائيتين "مولود فرعون" و"الغزالي"، وكذلك ابتدائية "شريفي محمد" بحي الزيتون بولاية "عين تموشنت".

المجال المكاني:تمت الاختبارات في أقسام وساحة (فناء) الابتدائية (مولود فرعون) وفناء ابتدائية (شريفي محمد).

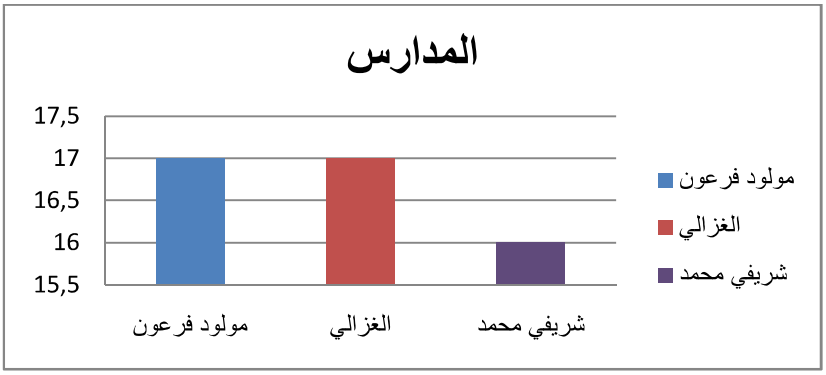
المجال الزمني:أجريت الدراسة في الفترة الممتدة ما بين 2017/04/30 إلى 2017/05/11.

مجتمع البحث:

بلغ العدد الكلي 50 تلميذ في الصف الرابع والخامس ذكور، وقد قمنا باختيار الذكور فقط نظرا للفروق الفردية بينهم وبين الإناثيمثلون تلاميذ المرحلة الابتدائية بولاية"عين تموشنت"، والجدول التالي يوضح توزيع مجتمع البحث بالنسبة لعدد المدارسوعدد التلاميذ في كل مدرسة.

جدول (1) يوضح توصيفعينةالبحث

المدارس	عدد المدارس	عدد التلاميذ	النسبة المئوية %
مولود فرعون		17	%34
الغزالي	03	17	%34
شريفي محمد		16	%32



الشكل رقم (01) يوضحالنسبة المئوية %

عينة البحث:تم اختيار عينة البحث مقصودة تتمثل في الذكور الذين تتراوح أعمارهم ما بين 9-11 سنة.

تجانس عينة البحث:

جدول رقم (02) يوضح معاملات الالتواء ل (السن، الطول، الوزن) لعينة البحث

البيانات / المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	9,98	0,820	10	-0,073
الطول	1,406	0,063	1,405	0,047
الوزن	23,258	6,765	30,9	0,602

من خلال نتائج معامل الالتواء لكل من سن وطول ووزن العينة نلاحظ تجانس كبير للعينة نظرا لتراوح نتائج الالتواء بين -3 و +3.

أدوات البحث: (وسائل)

➢ لقد استعملت عدة أدوات وهذا حسب الاختيارات البدنية وهي:

- شريط قياس: هو عبارة عن شريط مرقم لقياس المسافات.
- الميقاتي: استعمل لمعرفة الوقت وتحديده أيضا.
- الصفارة: استعملت لإعطاء إشارة البدء ونهاية الاختبار.
- الشواخص: استعملت لتحديد المسافات المراد قطعها.
- عوارض صلبة ودعامات: بطول 5 سم ارتفاع 4 سم وعرض 3 سم والدعامات طول كل منها 10 سم وعرض 3 سم لاختبار "فلامنجو".
- صندوق بطول 35 سم وعرض 45 سم وارتفاع 32 سم + الشريحة العلوية طولها 55 سم وبعرض 45 سم، وتمتد 15 سم خارج الحافة لقياس المرونة.
- شريط مسجل لاختبار التحمل الدوري التنفسي.

طريقة التحليل الإحصائي:

الوسط الحسابي: يعتبر أكثر الطرق الإحصائية في علم الإحصاء.

معامل الالتواء= 3*(الوسط الحسابي_الوسيط) / الانحراف المعياري.

الانحراف المعياري:

معامل الارتباط بيرسون: لمعرفة **ثبات** الاختبار

منهج البحث:

لقد قمت بإتباع المنهج الوصفي، وذلك بتطبيق بعض مفردات الاختبار البدني الأوربي " أوروفيت"، والدراسة هي مسحية مقارنة.

الأسس العلمية للاختبارات:

ثبات الاختبار:

قام الباحث بتطبيق الاختبار الأول على تلاميذ الطور الثاني بابتدائية "مولود فرعون" بعين تموشنت، حيث شمل الاختبار عينة متكونة من 10 تلاميذ وذلك يوم الثلاثاء 2017/04/11 وأعيد الاختبار بعد أسبوع في نفس الظروف.

ثم قام الباحث باستخدام معامل الارتباط البسيط (Pearson)، وبعد الكشف في جدول دلالات معامل الارتباط البسيط لمعرفة مدى ثبات الاختبار عند درجة حرية "11" باحتمال الخطأ "0.05" وجد أن القيمة المحتسبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية "0.55" مما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات كما هو في الجدول رقم "3".

صدق الاختبارات:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي، والذي يقاس بحساب الجذع التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضوع في الجدول رقم "3"

موضوعية الاختبارات:إن بطارية الاختيارات المستخدمة في هذا البحث سهلة ومفهومة، وغير قابلة للتأويل.

الجدول رقم (3) يبين معامل الصدق والثبات لبطاريات اختبارات اللياقة البدنية

الدراسة الأحصائية / اختبارات	حجم العينة	معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار	الدلالة الإحصائية	معامل اختبار **بيرسون الجدولية**
المرونة	10	0,63	0,75	0,05	0,55
القوة الانفجارية		0,97	0,95		
الاتزان		0,96	0,98		
التحمل العضلي للبطن		0,85	0,92		
التحمل الدوري التنفسي		0,91	0,89		
Vo2 max		0,96	0,93		

من اجل انجاز هدا البحث ارتأيت لاستخدام الطرق التالية:

- **طريقة دراسة المعطيات النظرية**: وذلك بالاطلاع على مختلف الكتب والمراجع والمصادر والبحوث وذلك من اجل جمع المعلومات والمعطيات العلمية لإيضاح بعض النقاط وإعطاء صبغة علمية.
- **طريقة الاختبارات والقياسات**: إن استخدام الاختبارات والقياسات البدنية تعتبر من أهم الطرق وأكثرها استعمالا في مجال التربية البدنية والرياضية وذلك من اجل الحصول على الدقة في البحث.

بطاريات اختبار "اوروفيت":

1) التحمل الدوري التنفسي:

اختبار تحمل الجري المكوكي (الارتدادي).

الهدف: لتحديد القدرة الهوائية.

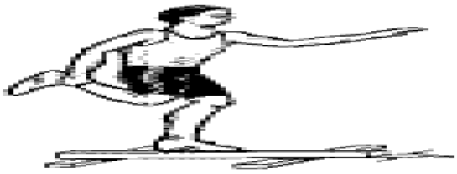
الاختبار: يتضمن الجري ذهابا وإيابا عبر مسافة 20متر، تترك مسافة 1,2متر عند نهاية كل قمع من القمعين المحددين للمسافة (20 متر)، ويقوم المختبر بتتبع الأصوات (الأزيز) الصادر من الشريط، أي يقنن خطواته، ويتوقف التسجيل عند عدم مقدرة المختبر على مسايرة الإيقاع، كما يجب أن يلمس الخط عند نهاية المسار بقدمه ويستدير سريعا...

الوسائل: شريط التسجيل، ميكروفون، صفارة، قمعين لتحديد مسافة 20 متر، جير أو طباشير لتحديد 1,2 متر عند نهايتي 20متر،

القياس: التسجيل يكون في شكل نصف المراحل. (مروان عبد المجيد إبراهيم،1999،ص45-52)

2) اختبار الوقوف على قدم واحدة للاتزان (فلامنجو):

شكل رقم (02) يوضح اختبار (فلامنجو)



الهدف: الاتزان العام.

الاختبار: يقوم المختبر بالوقوف على العارضة، مع إمكانية رفع اليد المفضلة إلى الأمام وثني إحدى الأرجل خلفا وإمساكها بقبضة اليد (اليد اليمنى مع الرجل اليمنى أو العكس) ويحافظ على توازنه لأطول فترة ممكنة.

الوسائل:عارضة صلبة بطول 5 سم، ارتفاع 4 سم، وعرض3 سم.

دعامتان طول كل منها 10سم وعرض 2 سم، ساعة إيقاف، ويجب أن تكون من النوع الذي يضمن استمرارية عملية حساب الزمن.

القياس:تسجل عدد المحاولات (وليس السقوط) والمطلوب: المحافظة بالاتزان على العارضة لدقيقة كاملة (1د). (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص72-75).

3) اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل – الذراعان أماما:

شكل رقم (03) يوضح اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل

الهدف: لقياس المرونة.

الاختبار: يقوم المفحوص بالجلوس، ويضع قدميه في مواجهة الصندوق وسلاميات الأصابع فوق حافة الشريحة، ويقوم بدفع المسطرة للأمام بدون مرجحة الذراعين المفرودتين.

الوسائل:صندوق بطول 35 سم وعرض 45 سم وارتفاع 32 سم ومقاسات الشريحة علوية بطول 55 سم وعرض 45 سم وتمتد 15 سم خارج الحافة.

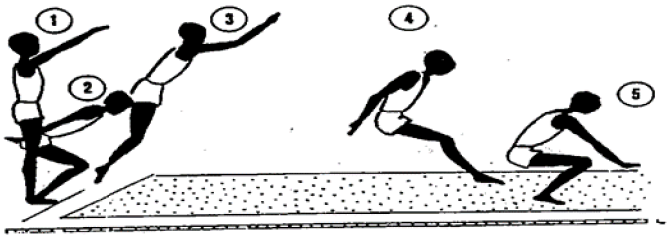
مسطرة طولها 40 سم متحركة على السطح العلوي للصندوق يحركها المفحوص عند لمسها.

القياس: تأخذ أحسن محاولة من محاولتين

النتيجة الأفضل تحسب بالسم.(مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص78-80)

4)اختبار الوثب العريض من الثبات:

شكل رقم (04) يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات



الهدف: لقياس القوة الانفجارية.

الاختبار: الوثب لمسافة من وضع الوقوف (الثبات)، يقوم المفحوص بالوثب من الثبات لأبعد نقطة ممكنة وذلك بثني الركبتين، ومرجحة الذراعين ودفع الأرض بقوة والوثب للأمام.

الوسائل: شريط قياس، طباشير.

التسجيل: تحسب أفضل محاولة.

تقاس المسافة من الحافة الأمامية لخط الارتقاء إلى أقرب نقطة من خلف العقب عند الهبوط، وتكون المسافة المقاساة بالسم. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص80-82).

5) اختبار الجلوس من الرقود:

شكل رقم (05) يوضح اختبار الجلوس من الرقود

الهدف: قياس قوة الجذع(التحمل العضلي للبطن)

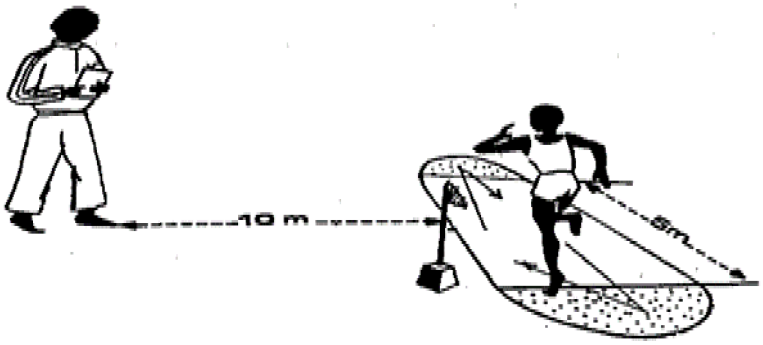
الاختبار: أكبر عدد لمرات الجلوس من الرقود التي يمكن انجازها في 30 ثانية.

الوسائل: ساعة إيقاف.

التسجيل: يسجل العدد الكلي للأداء الصحيح لمرات الجلوس من الرقود الكاملة في 30 ثانية (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص88-90)

6) اختبار الجري الارتدادي (المكوكي) 10*5 متر:

شكل رقم (06) يوضح اختبار الجري الارتدادي



الهدف: لقياس سرعة الجري، الرشاقة.

الاختبار: اختبار الجري والعودة (المكوكي) بأقصى سرعة، بحيث يقوم المفحوص بالجري بأقصى سرعة من خط البداية إلى الخط الآخر الذي يبعد ب 10متر متخطيا كلى الخطين بالقدمين، وبذلك يعتبر دورة واحدة وعليه أداء ذلك 5 مرات.

***الوسائل**: ساعة إيقاف، شريط قياس، طباشير، أقماع إرشادية.

***التسجيل**: يسجل الزمن الأقرب ل 1/10 (0,1 ثانية)، ويكون الزمن المطلوب لأداء 5 دورات.

عرض النتائج وتحليلها:

الجدول رقم (04) يوضح النتائج المحصل عليها في اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل:

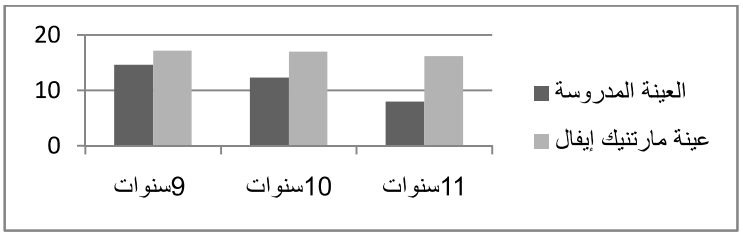
المتوسط الحسابي / سن العينة	العينة المدروسة	عينة مارتينيك
9 سنوات	14,6	17,2
10 سنوات	12,3	17
11 سنة	8	16,2

التحليل: لقد قدر المتوسط الحسابي للتلاميذ الذين يبلغون 9 سنوات عند العينة المدروسة ب 14,6 سم أما عند عينة "مارتينيك إيفال" فقدر ب 17،2 سم.

لقد قدر المتوسط الحسابي للتلاميذ الذين يبلغون 10 سنوات عند العينة المدروسة ب 12,3سم أما عند عينة "مارتينيك إيفال" فقدر ب 17 سم.

لقد قدر المتوسط الحسابي للتلاميذ الذين يبلغون 11 سنوات عند العينة المدروسة ب 8 سم أما عند عينة "مارتينيك إيفال" فقدر ب 16,2 سم.

شكل رقم (07) يوضح المتوسط الحسابي (سم)في اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل



يتضح لنا من خلال الشكل رقم (07) نستخلص أن مرونة تلاميذ العينة المدروسة ضعيفة بالمقارنة مع مرونة تلاميذ عينة "مارتينيك ايفال".

الجدول رقم(05) يوضح النتائج المحصل عليها في اختبار الوثب العريض من الثبات:

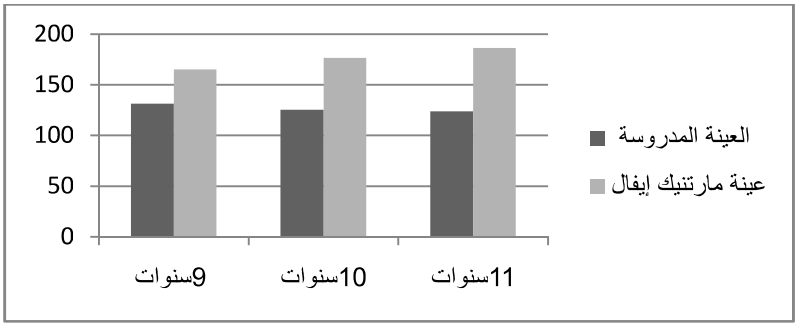
المتوسط الحسابي / سن العينة	العينة المدروسة	عينة مارتينيك
9 سنوات	131,5	165,1
10 سنوات	125,4	176,4
11 سنة	123,9	186,4

التحليل: لقد قدر المتوسط الحسابي للتلاميذ الذين يبلغون 9 سنوات عند العينة المدروسة ب **131,5**سم، أما عند عينة "مارتينيكإيفال" فقدر ب **165,1** سم.

لقد قدر المتوسط الحسابي للتلاميذ الذين يبلغون 10 سنوات عند العينة المدروسة ب **125,4**سم، أما عند عينة "مارتينيك إيفال" فقدر ب **176,4** سم.

لقد قدر المتوسط الحسابي للتلاميذ الذين يبلغون 11 سنوات عند العينة المدروسة ب **123,9**سم، أما عند عينة "مارتينيك إيفال" فقدر ب **186,4** سم.

شكل رقم (08) يوضح المتوسط الحسابي (سم)في اختبار الوثب العريض من الثبات



يتضح لنا من خلال الشكل رقم (08) أن القوة الانفجارية عند تلاميذ العينة المدروسة أقل منها عند تلاميذ عينة "مارتينيك ايفال".

الجدول رقم(06) يوضح النتائج المحصل عليها في اختبار الوقوف على قدم واحدة للاتزان:

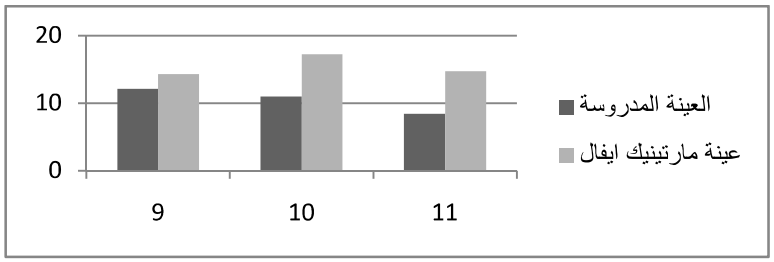
المتوسط الحسابي / سن العينة	العينة المدروسة	عينة مارتينيك
9 سنوات	12,1	14,3
10 سنوات	11	17,2
11 سنة	8,4	14,7

التحليل:لقد قدر المتوسط الحسابي للتلاميذ الذين يبلغون 9 سنوات عند العينة المدروسة ب **12,1**(محاولة/د) أما عند عينة "مارتينيك ايفال" فقدر ب **14,3** (محاولة/د).

لقد قدر المتوسط الحسابي للتلاميذ الذين يبلغون 10 سنوات عند العينة المدروسة ب **11** (محاولة/د) أما عند عينة "مارتينيك ايفال"" فقدر ب **17,2** (محاولة/د).

لقد قدر المتوسط الحسابي للتلاميذ الذين يبلغون 11 سنوات عند العينة المدروسة ب **8,4**(محاولة/د)أما عند عينة "مارتينيك ايفال"" فقدر ب **14,7** (محاولة/د).

شكل رقم (09) يوضح المتوسط الحسابيلاختبار الوقوف على قدم واحدة للاتزان (محاولة / د)



يتضح لنا من خلال الشكل رقم (09) أن صفة التوازن عند تلاميذ العينة المدروسة أحسن منها عند تلاميذ عينة "مارتينيك ايفال".

الجدول رقم (7) يوضح لنا النتائج المحصل عليها في اختبار الجلوس من الرقود:

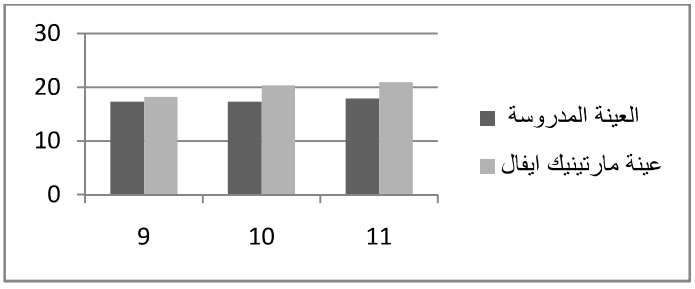
المتوسط الحسابي / سن العينة	العينة المدروسة	عينة مارتينيك
9 سنوات	17,3	18,2
10 سنوات	17,3	20,4
11 سنة	17,4	21

التحليل:لقد قدر المتوسط الحسابي للتلاميذ الذين يبلغون 9 سنوات عند العينة المدروسة ب **17,3**(محاولة/30ثا)، أما عند عينة "مارتينيك ايفال" فقدر ب **18,2** (محاولة/30ثا).

لقد قدر المتوسط الحسابي للتلاميذ الذين يبلغون 10 سنوات عند العينة المدروسة ب **17,3**(محاولة/30ثا)، أما عند عينة "مارتينيك ايفال" فقدر ب **20,4** (محاولة/30ثا).

لقد قدر المتوسط الحسابي للتلاميذ الذين يبلغون 11 سنوات عند العينة المدروسة ب **17,4**(محاولة/30ثا)، أما عند عينة "مارتينيك ايفال" فقدر ب **21** (محاولة/30ثا).

شكل رقم (10) يوضح المتوسط الحسابيلاختبار الجلوس من الرقود (محاولة / 30 ثانية)



يتضح لنا من خلال الشكل رقم (10) أن صفة التحمل العضلي للبطن عند تلاميذ العينة المدروسة ضعيفة مقارنة بمقياس "مارتينيك ايفال".

الجدول (8) يوضح لنا النتائج المحصل عليها في اختبار الجري الارتدادي 10*5 متر:

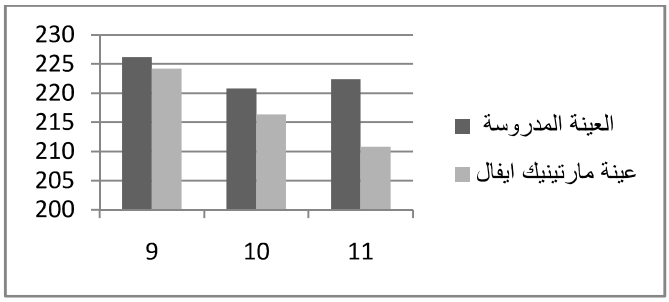
المتوسط الحسابي / سن العينة	العينة المدروسة	عينة مارتينيك
9 سنوات	226,2	224,2
10 سنوات	220,8	218,4
11 سنة	222,4	210,8

التحليل:لقد قدر المتوسط الحسابي للتلاميذ الذين يبلغون 9 سنوات عند العينة المدروسة ب 226,2، أما عند عينة "مارتينيك ايفال" فقدر ب 224,2.

لقد قدر المتوسط الحسابي للتلاميذ الذين يبلغون 10 سنوات عند العينة المدروسة ب 220,8، أما عند عينة "مارتينيك ايفال" فقدر ب 218,4.

لقد قدر المتوسط الحسابي للتلاميذ الذين يبلغون 11 سنوات عند العينة المدروسة ب 222,4، أما عند عينة "مارتينيك ايفال" فقدر ب 210,8.

شكل رقم (11) يوضح لنا المتوسط الحسابي لاختبار الجري الارتدادي



يتضح لنا من خلال الشكل رقم (11) أن صفة القدرة الهوائية عند تلاميذ العينة المدروسة أضعف منها عند تلاميذ عينة "مارتينيك ايفال".

الجدول رقم (09) يوضح حجم استهلاك 0_2 الأقصى في اختبار الجري الارتدادي 20 متر مع مستويات 1 دقيقة

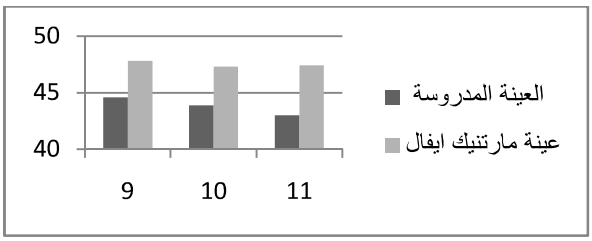
VO_2 MAX (ML/MIN/KG) / سن العينة	العينة المدروسة	عينة مارتينيك
9 سنوات	44,6	47,8
10 سنوات	43,9	47,3
11 سنة	43,0	47,4

التحليل:لقد قدر المتوسط الحسابي للتلاميذ الذين يبلغون 9 سنوات عند العينة المدروسة ب **44,6**(مل/د/كغم) أما عند عينة "مارتينيك ايفال" فقدر ب **47,8** (مل/د/كغم).

لقد قدر المتوسط الحسابي للتلاميذ الذين يبلغون 10 سنوات عند العينة المدروسة ب **43,9** (مل/د/كغم أما عند عينة "مارتينيك ايفال" فقدر ب **47,3** (مل/د/كغم).

لقد قدر المتوسط الحسابي للتلاميذ الذين يبلغون 11 سنوات عند العينة المدروسة ب **43,0**(مل/د/كغم) أما عند عينة "مارتينيك ايفال" فقدر ب **47,4** (مل/د/كغم).

شكل رقم (12) يوضح المتوسط الحسابيلاختبار الجري الارتدادي 20 متر مع مستويات 1 دقيقة



اتضح لنا من خلال الشكل رقم (12) أن حجم استهلاك $_{02}$الأقصى عند عينة "مارتينيك ايفال" أكبر منها عند تلاميذ العينة المدروسة.

مناقشة النتائج: أظهرت نتائج اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل وجود اختلاف في خاصية المرونة وهذا لصالح عينة "مارتينيك ايفال"، وتعتبر هذه الخاصية مهمة وعنصرا أساسيا من عناصر اللياقة البدنية على حد قول (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص108).

وأكد على أهمية تطوير المرونة البروفيسور"خياط بلقاسم" وذلك قبل سن 10سنوات لصعوبة تطويرها لاحقا، ونقصها لدى تلاميذ العينة المدروسة راجع لانعدام تطويرها في المدارس الابتدائية أين يكون درس التربية البدنية والرياضية مسير بطريقة عشوائية من طرف معلمي اللغة العربية والفرنسية، عكس تلاميذ فرنسا الذين يحظون ببرنامج مسطر ومدروس، ويراعي خاصية المرونة، وذلك بكثرة الألعاب لإكسابهم هذه الخاصية دون التدريب المكثف حتى لا يشعرون بالملل... مثلا: الجمباز كالقيام بسلسلة من الحركات الأكروباتيكية.

أما نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات: بينت لنا وجود اختلاف في خاصية القوة الانفجارية لفائدة عينة "مارتينيك ايفال"، ورغم كون القوة عامل أساسي لإنتاج الحركة، إلا أن النتائج هزيلة لتلاميذ العينة المدروسة، وهذا يدل على عدم الاهتمام بهذه الخاصية المهمة في المدارس الابتدائية بالجزائر، بالمقابل في المدارس الفرنسية يهتمون بهذا الجانب وذلك بتعليمهم قفزة الأرنب، قفزة الغزال...

وفيما يخص النتائج المتحصل عليها في اختبار الوقوف على قدم واحدة أظهرت وجود اختلاف في خاصية الاتزان العام، ولكن هذه المرة لصالح العينة المدروسة، واظهر تلاميذ العينة المدروسة قدرة في السيطرة على ثبات الجسم، راجع ربما لخفة وزنهم (متوسط حسابي 23.258 كغم) أما عند عينة "مارتينيك ايفال" فوزنهم أكثر بكثير بلغ (36.33 كغم متوسط حسابي للوزن).

وبخصوص اختبار الجلوس من الرقود: جاء لصالح عينة "مارتينيك ايفال"، ورغم إجماع العلماء المعنيين في دراسة مسحية أجراها "د.محمد صبحي حسنين" على أن التحمل العضلي يعد المكون الأول في اللياقة البدنية،إلا أن نتائج العينة المدروسة أوضحت نقص خاصية التحمل العضلي للبطن عند تلاميذ عينة "عين تموشنت"، راجع إلى عدم الاهتمام بتطوير هذه الخاصية، أما في فرنسا فيراعون ذلك ويدرجونها في برامجهم مثال: تسلق حائط ب3 أمتار مجهز.

في اختبار الجري الارتدادي 10*5: نقص في الجري والرشاقة، مما يدل على وجود طاقة أكبر عند عينة "مارتينيك ايفال"...كما يركز أساتذتهم على الألعاب الموجهة مثل الجري لمدة دقيقة، مما يكسبهم الرشاقة ورد الفعل السريع والسرعة...

أما اختبار الجري المكوكي الارتدادي، فأظهر نقص تلاميذ العينة المدروسة في قدرتهم الهوائية راجع لعدم تطويرها في بداية السنة الدراسية (المداومة) (رغم أهميتها البالغة حتى أن "كوبر" اعتبرها المكون الوحيد للياقة البدنية) وهو ما يؤثر سلبيا على نتائجهم عكس العينة الفرنسية أين يقومون بأنشطة تنمي قدرة استهلاك الأكسجين القصى...مثل: الجري لمدة ومسافة طويلتين، تعلم السباحة كالسباحة 30متر...راجع أيضا لتوفر المسابح في المدارس.

من جملة استفساراتنا عند معلمي التلاميذ المعنيين بدراستنا، أكدوا لنا على غياب شبه كلي لبرامج في التدريب، إلى جانب غياب معلمين مختصين في التربية البدنية والرياضية وما النتائج المحصل عليها إلا دليل على المستوى المتدهور للتلاميذ عكس تلاميذ فرنسا الذين يحظون ببرامج مدروسة وأساتذة مختصين في اللياقة البدنية وهذا ما يبين الفرق في النتائج والمستوى.

كما أن نقص المستوى راجع أيضا لعوامل المحيط والمستوى المعيشي والبيئة والأسرة.

الخلاصة:

إن النشاط الرياضي مهما كان نوعه يعتمد على اللياقة البدنية، وتختلف باختلاف الاختصاصات، فيؤدي إلى ضعف في الأداء، ونقص في القوة والدقة ... الخ. وبالتالي تدهور مريع لمستوى الرياضة بصفة عامة ، فالاهتمام الرياضي بالتلاميذ ضروري للرفع في نتائج الفرق والمنتخبات وعدم الاهتمام بهم يؤدي حتما إلى عواقب وخيمة ، ونتائج متدهورة ، وتؤدي أيضا إلى فقد القيمة بين سائر الفرق والمنتخبات ، ومن دراستنا يظهر جليا سبب تدهور الرياضة في الجزائر وسبب الاعتماد على المحترفين في الخارج في كرة القدم مثلا وكل هذا راجع نسبيا إلى إهمال الأساتذة والمعلمين وبصفة أخص المسؤولين والإداريين في إهمال الرياضة.

كما أن أسباب تدهور نتائج تلامذتنا راجع لعوامل نذكر منها العوامل البيئية والوراثية بالمقارنة مع عينة "مارتينيك الفرنسية"

و لهذا يجب الاهتمام بالتلاميذ حتى يكون نضجه مكتملا (رياضيا، فكريا،..الخ)

التوصيات :

- ضرورة الاهتمام باللياقة البدنية في درس التربية البدنية والرياضة.
- تعيين أساتذة مختصين في الرياضة لتدريس تلاميذ المدارس الابتدائية بدلا من أساتذة اللغة العربية والفرنسية.
- توفير الوسائل الضرورية من عتاد رياضي للمدارس الابتدائية .
- القيام بدورات رياضية بين المدارس الابتدائية لغرس روح المنافسة في التلاميذ إلى جانب عوامل أخرى كالثقة في النفس، احترام المنافس، واكتساب ثقافة رياضية...
- ضرورة تطبيق بطارية "اختبارات أوروفيت" للياقة البدنية و مقارنتها بنتائج طبقت على عينات من مجتمعات مختلفة.

المراجع:

3-بطرس رزق الله،1994، متطلبات كرة القدم المهارية.

4-تامر محسن واثق الناجي،كرة القدم و عناصرها الأساسية، كلية التربية البدنية، بغداد.

5-تركي رابح عمامرة، 1990، أصول التربية والتعلم، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.

6-حسان محمد،1990، أسس اجتماع للرياض، جامعة بغداد.

7-حميد عبد السلام زهران، 1995، علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، الطبعة الخامسة، الناشر عالم الكتب.

8-حنفي محمود مختار، 1985، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم،دار الفكر العربي.

9-حنفي محمود مختار، 1980، مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

10-طارق العبيدي، زياد علي الراوي، 1987، دراسة الترتيب الرياضية على التغيرات الوظيفية وبعض عناصر اللياقة البدنية، كلية الطب، الجامعة المستنصرية، بغداد.

11-طه إسماعيل،عمر أبو المجد،إبراهيم شعلان، 1989 الإعداد البدني في كرة القدم.

12-عباس أحمد، صالح سبطوط أحمد، 1991، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة.

13-عبد الحميد الشريف، 1995، التربية الرياضية، المأمون للطباعة والنشر، مصر.

14-عسيوي عبد الرحمن، 1984، معلوم علم النفس، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، الطبعة 1996،بيروت.

15-عصام عبد الخالق، 1992، التدريب الرياضي، الإسكندرية.

16-فايز مهني، 1985، التربية الرياضية الحديثة، دار طلاس لدراسة الترجمة والنشر، دمشق.

17-فهمي البيك، أسس إعداد لاعب كرة القدم والألعاب الجماعية، دار الفكر العربي القاهرة.

18-قاسم المندلاوي، الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، الموصل.

19-قاسم المندلاوي، أحمد سعيد، 1979، التدريب بين النظرية والتطبيق، مطبعة بغداد.

20-قاسم حسن حسنين، عبدو علي ناصف، 1988، علم التدريب الرياضي، مديرية الكتب للطباعة والنشر، بغداد.

21-محمد الحماحمي وآخرون، 1990، أسس بناء برنامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي مصر.

22-محمد حسن علاوي، 1991 علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.

23-محمد صبحي حسنين، 1995، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الطبعة 3، دار الفكر العربي.

24-محمد صبحي حسنين، 2001، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الطبعة 4، دار الفكر العربي، القاهرة.

25-محمد نصر الدين رضوان، كمال عبد الحميد إسماعيل، 1994، مقدمة التقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة.

26-محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

27-مختار أحمد متولي: الأسس العلمية في اللياقة البدنية، بدون سنة.

28-مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر،عمان.

29-مصطفى السايح محمد، صلاح أنس محمد، 2000، الاختبار البدني الأوروبي للياقة البدنية "يوروفيت"، الطبعة الأولى.

30-مقني إبراهيم حمادة، 1969، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر.

31-وديع فوج الين، 1990، خبرات في اللعب للصغار والكبار، الإسكندرية.

المراجع باللغة الأجنبية:

32-Dakkeur Nouredinne,2003 technique d'évaluation physique des athlètes, imprimerie du pain sportif algérien, Alger ,1993

33- « Ritelmen » football théorique nouvelles d'entrainement.

Les sites internet :

34)http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:6zc2CbZTJYJ:www.cess-martinique.com/motricite.doc+Les+capacités+motrices+des+enfants+âgés+de+7+à+11+ans+scolarisés+en+Martinique&cd=2&hl=fr&ct=clnk&gl=fr

35) http://www.cess-martinique.com/recap.pdf
36) http://pagesperso-orange.fr/blsmcpce1/EPS.html