

الصفحة	العنوان	الرقم
	مقدمة	أ
المدخل العام		
01	الاشكالية	01
02	الفرضية	02
03	اهداف البحث	03
03	اهمية البحث	04
03	ضبط المصطلحات	05
04	الدراسات السابقة	06
الباب الأول: الجانب النظري		
الفصل الأول: معايير تحديد المستوى		
	تمهيد	
08	التقويم	1
08	مفهومه	1-1
08	أنواعه	2-1
10	استخدامات واغراض التقويم في المجال الرياضي	3-1
11	القياس	2
11	مفهومه	1-2
12	أنواعه	2-2
13	وظائف القياس في المجال الرياضي	3-2
17	الاختبار	3
17	مفهومه	1-3

18	أنواعه	2-3
19	المواصفات والأسس العلمية للاختبار	3-3
20	العلاقة بين التقويم والقياس والاختبار	4
20	خلاصة	
الفصل الثاني اللياقة البدنية		
23	تمهيد	
23	مفهوم عن اللياقة البدنية الشاملة وأنواعها	1
24	أنواعها	2
25	اللياقة البدنية	1-2
25	اللياقة الطبية	2-2
25	اللياقة العقلية	3-2
26	لياقة المهارات	4-2
26	اللياقة النفسية	5-2
26	اللياقة الاجتماعية	6-2
26	اللياقة الوظيفية والحركية	7-2
26	اللياقة الروحية والعاطفية	8-2
27	تعريف اللياقة البدنية	3
29	التطور التاريخي للياقة البدنية	4
30	أنواع اللياقة البدنية	5
31	اللياقة البدنية العامة	1-5
31	اللياقة البدنية الخاصة	2-5
32	أهمية اللياقة البدنية	6
35	خصائص اللياقة البدنية	7

36	مكونات اللياقة البدنية	8
36	القوة	1-8
38	السرعة	2-8

الفصل الثالث: المراهقة		
42	تمهيد	
42	مفهوم المراهقة	1
43	تعريف لمرحلة المراهقة	2
44	مرحلة المراهقة	3
45	أنواع المراهقة	4
45	التعريف بالمرحلة العمرية (12-15) سنة	5
46	خصائص التلاميذ في الطور المتوسط في التعليم (12-15) سنة	6
49	خلاصة	
الفصل الرابع: الأداء الحركي		
51	مفهومه	1
51	مبادئ الاداء الحركي	2
52	مراحل الأداء الحركي	3
55	تصنيف المهارات الحركية الرياضية	4
56	طرق تعليم المهارات الحركية	5
الباب الثاني: الدراسة الميدانية الإجراءات المنهجية للدراسة		
60	تمهيد	
60	المنهج المتبع في البحث	1

60	مجتمع البحث	2
61	عينة البحث	3
61	أدوات البحث	4
61	مجالات البحث	5
62	المجال المكاني والزمني	1-5
62	الأساليب الإحصائية المطبقة	6
عرض ومناقشة نتائج البحث		
67	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	1
67	عرض نتائج الفرضية الأولى	1-1
68	مناقشة نتائج الفرضية الأولى	2-1
71	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	2
73	عرض نتائج الفرضية الثانية	1-2
74	مناقشة نتائج الفرضية الثانية	2-2
75	الاستنتاج العام	
75	الخاتمة	
76	الاقتراحات	
79	قائمة المصادر والمراجع	
81	الخاتمة	
84	الملاحق	

تعد اللياقة البدنية عنصر مهم وأساسي في حياة المجتمعات البشرية ولها أهمية بارزة، حيث يشهد العالم المتقدم الآن تطورا كبيرا في الإنجازات الرياضية نتيجة للجهد المتواصل المبذول من قبل العلماء، عن طريق تفاعل علوم التربية الرياضية مع علوم التشريح والكيمياء، وعلم النفس وعلم الاجتماع وغيرهم من أجل ارتفاع بمستوى الإنجاز، حيث تعدبر اللياقة البدنية أساسا لكل رياضة أو نشاط بدني مما أجبر الكثير من العلماء والباحثين على تكريس جهودهم للبحث في معانيها، والخروج بتعاريف توضح معالمها وتظهر أهميتها، وارتباط كافة عناصرها ببعضها البعض.

إذ يرى بعض العلماء أن اللياقة البدنية تشمل مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والبدنية عبارة عن القدرة الآتية السريعة، لأجهزة الداخلية في خلق الحركة التي تتطلب استعمال قدر كبير من السرعة والمرونة والمطاولة وللوصول إلى مستوى عال من اللياقة، يحتاج إلى تطوير عام للصفات البدنية عن طريق برنامج التربية الموجهة توجيهها صحيحا، يكسب التلاميذ المهارات اللازمة بطريقة مفيدة، تنمي لياقتهم البدنية وتمكنهم من الأداء الرياضي الجيد مع مراعاة الخصائص النسبية لهذه الفئة نظرا لما تتميز به عوامل مختلفة، وتغيرات فسيولوجية مصاحبة لها.

ولمعرفة المستوى البدني في هذه المرحلة والتي خصصنا فيها فئة من 12 إلى 15 سنة ذكور وإناث، اعتمدنا على خطة بحث مقسمة إلى جانبين الجانب النظري تناولنا فيه ثلاث فصول ففي الفصل الأول تناولنا طرق تحديد المستوى الرياضي عن طريق التقويم، القياس والاختبار والتي تغلب دورا مهما في وضع المناهج وعمليات التخطيط والتنظيم والتقويم في مجال التربية البدنية والرياضية، أما الفصل الثاني ففصلنا فيه عن اللياقة البدنية من حيث المفهوم والتطور وأنواعها وخصائصها وعلاقتها بالمجالات الأخرى، أما في الفصل الثالث فتعرضنا فيه إلى الفئة العمرية المخصصة للدراسة.

أما في الجانب التطبيقي عرضنا فيه نتائج الاختبارات ومناقشتها وتحليلها، مبينين

العوامل التي أثرت في الوصول إلى تلك النتائج وختمنا بحثنا بخاتمة لخصنا فيها النتائج وفي الأخير نأمل أن يثري بحثنا مكتبة التربية البدنية والرياضية ويكون بمثابة مصدر أو مرجع لطلاب وأساتذة المعهد.

المدخل العام

مدخل عام :

تمهيد :

تعتبر الرياضة بصفة عامة شرطا ضروريا لصيانة الصحة وتحسينها وتعزيز القدرة على العمل حيث تعد اللياقة البدنية أساسا لها ولكل نشاط بدني الأمر الذي أجبر الكثير من العلماء والباحثين على تكريس جهودهم للبحث في معانيها وتحديد معالمها وذلك لارتباط كافة عناصرها ببعضها البعض ولذلك ارتأينا أن نعالج في دراستنا في مفهوم اللياقة البدنية وتحديد عناصرها والياديين المرتبطة بها والكشف عن مستواها في كل من ولاية الجلفة (حاسي ببحج) للفئة العمرية (12- 15 سنة) وفي الأخير نرجو من المولى عز وجل أن يوفقنا في إتمام هذا المشروع واستيفاء من جميع جوانبه.

1- الإشكالية:

لقد بذلت جهود عديدة للتواصل إلى فهم واضح الاختلافات الموجودة المشاهدة في القدرات البدنية وذلك في ضوء نظرية فريدة للفروق الفردية والطبيعية المعقدة للإنسان فهو أكثر المخلوقات تعقيدا وأكثرها مرونة وتكيفا أيضا كما أنها أقلها جميعا قابلية للضبط والتحكم بالتالي التدريب وقد أصبحت ظاهرة الفروق الفردية من أكثر الظواهر استخداما في الحياة فالتعامل بين الناس والحكم الافراد والتعليم والتوجيه والعلاج والعمل ... كل ذلك وغيره يخضعه الناس للفروق الفردية.

وتفطن العرب للفروق الفردية قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " إن الله تعالى خلق آدم من قبضة قبضها من جميع الارض فجاء بنوا آدم على قدر الارض فجاء منهم الأحمر والأسود والأبيض وبين ذلك السهل والحزن والخبيث والطيب " .

وأشار القرآن الكريم إلى ظاهرة الفروق الفردية بين الناس سواء كانت فطرية و وراثية أم مكتسبة قال الله تعالى: " ومن آياته خلق السماوات والأرض واختلاف ألسنتكم وألوانكم إنَّ في ذلك لآيات للعالمين " .

مما سبق ذكره إن الدراسة المراد القيام بها تهدف إلى دراسة واقع مستوى اللياقة البدنية (السرعة والقوة) للفئة العمرية (12 - 15 سنة) ذكور وإناث في ولاية الجلفة (حاسي بحبح) وذلك بغرض الوقوف عند الفروق الفردية بين التلاميذ من حيث الجنس.

1-1 الإشكال العام:

- هل هناك فروق فردية في مستوى اللياقة البدنية (القوة والسرعة) لدى الفئات العمرية (12-15 سنة) ذكور وإناث بين التلاميذ ولاية الجلفة (حاسي بحبح)؟

1-2 الإشكاليات الجزئية:

- هل يوجد فروق في صفة القوة بين تلاميذ طور المتوسط في كل من المتوسطتين (القيزي بن زيان و القندوز بولرياح) لمدينة حاسي بحبح؟

- هل يوجد فروق في صفة السرعة بين تلاميذ طور المتوسط في كل من المتوسطتين (القيزي بن زيان و القندوز بولرياح) لمدينة حاسي بحبح؟

2- تحديد فروض البحث:

1-2 تحديد فروض العام:

يوجد هنالك فروق بين مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط ذكور وإناث لولاية الجلفة (حاسي بحبح).

2-2 الفرضيات الجزئية:

- يوجد فروق في صفة القوة لتلاميذ طور المتوسط لكل من المتوسطتين (القيزي بن زيان و القندوز بولرياح) لمدينة حاسي بحبح وذلك لصالح متوسطة (القيزي بن زيان)

- يوجد فروق في صفة السرعة لتلاميذ طور المتوسط لكل من المتوسطتين (القيزي بن زيان والقندوز بولرياح) لمدينة حاسي بحبح وذلك لصالح متوسطة (القندوز بولرياح)

3- الهدف من البحث :

1- معرفة مستوى اللياقة البدنية (القوة والسرعة) لتلاميذ المتمدرسين مابين (12 - 15 سنة) ذكور وإناث بين المتوسطتين (القيزي بن زيان و القندوز بولرياح).

2- مقارنة مستوى اللياقة البدنية (القوة والسرعة) لدى تلاميذ المتوسطتين.

3- معرفة الخصائص البدنية لدى تلاميذ المتوسطتين.

4- إبراز المستوى الحقيقي لدى تلاميذ المتوسطتين.

4- أهمية البحث:

تكمن أهمية بحثنا هذا في تحديد مستوى اللياقة البدنية عند الفئة العمرية (12 - 15 سنة) في ولاية الجلفة وخصصنا منها بالدراسة في مدينة حاسي ببحج متوسطتين (القيزي بن زيان و القندوز بولرياح) وذلك من أجل معرفة الواقع البدني لهذه الفئة عن طريق اختبارات بدنية لكل صفة مكيفة حسب خصوصيات هذه المرحلة والمعروفة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والذهنية وهذا في سبيل تشخيص المستوى البدني والمعرفة العوامل التي لها دور في تحديد الفروقات الفردية واقتصرنا في هذه العوامل على البعض منها فقط والتي كان لها تأثير موضوعي وملاحظ في دراستنا.

5- ضبط المصطلحات:

كيفية تحديد المستوى : عن طريق بطارية اختبارات موضوعة للوقوف على مستوى اللياقة البدنية عند هذه الفئة العمرية بين المتوسطتين (القيزي بن زيان والقندوز بولرياح) ودراسة الفروق التي بينها .

اللياقة البدنية : هي واحدة من المهام الرئيسية وهي وجه من وجوه اللياقة الكاملة وتتكون من

(1) **اللياقة الثابتة أو الطبية :** وتعني سلامة وصحة أعضاء الجسم مثل القلب والرئتين .

(2) **اللياقة المتحركة أو الوظيفية:** وتعني درجة كفاية الجسم للقيام بوظيفة تحت ضغط العمل المجهد .

(3) **اللياقة المهارية :** وهي تشير الى التوافق والقدرة في اداء اوجه النشاط المختلفة .

الفئة العمرية (12 - 15 سنة) : وتسمى مرحلة المراهقة وهي المرحلة التي تتأثر فيها حياة الناشئ بعوامل فيسولوجية تؤثر على نشاطه وفي شخصيته أثرا واضحا وتختلف

خصائص سن المراهقة باختلاف الأجناس وبيئتهم كما تتأثر بعوامل كثيرة منها الوراثة، المناخ، وطبيعة الفرد النفسية .

دراسة مقارنة : هي مقارنة نتائج الاختبارات المطبقة على التلاميذ من المتوسطتين عن طريقة الدراسة الاحصائية للوصول الى الفروق بين المستوى واللياقة البدنية للمتوسطتين إن كان هناك فروق .

6- الدراسات السابقة :

ماجستير مقدمة من طرف حاجم شافي الربيعي 1987م وكان هدف اطروحة البحث التعرف على واقع اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة المتوسطة في أعمار 13-16 سنة وذلك من خلال المقارنة بين مراكز محافظة بغداد وضواحيها.

اما الفروض المتعلقة بالبحث فكانت كما يلي :

هنالك فروق دالة في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في اختبارات القوة والمرونة بين تلاميذ المركز واطراف محافظة بغداد ولصالح تلاميذ المركز .

- هناك فروق دالة في اختبار عنصري السرعة والمطاطية بين تلاميذ المركز والاطراف لصالح ولصالح تلاميذ اطراف محافظة بغداد.

- وخرج ببعض الاستبيانات والتوصيات حول ذلك من خلال تحقيق اهداف البحث وظروفه.

2- ايمان شاكر محمود دراسة مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الاولى في كلية الآداب جامعة بغداد كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 1986م

وكان الهدف من البحث:

التعرف على بعض المستويات لعناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالعوامل البيئية والطبيعية والاجتماعية وقد افترض بحثه ان هناك فروق دالة في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية

لطلاب المحافظات وخرج ببعض الاستنتاجات والتوصيات حول ذلك وكانت كما يلي:

- اهمية وضع برامج تعليمية وتدريبية لكافة مدارس المحافظة.

- الاهتمام بتطوير الصفات البدنية البدنية لطلاب في جميع المداخل.

3- مذكرة لنيل شهادة ليسانس مقدمة من طرف الطالب "محمد سالم" تحت عنوان دراسة قياس القابلية البدنية لتلاميذ المدارس الاساسية الطور الثالث والثانوي 12-18 سنة لولاية مستغانم والنعامه وتلمسان وكانت اهداف بحثه هي:

- التعرف على مستوى بعض عناصر القابلية البدنية لدى تلاميذ الطور الثالث والثانوي.

- معرفة الفرق بين المستويات الدراسية في بعض عناصر القابلية البدنية.

اما الفروض فكانت كما يلي:

- تأثير الناحية الاجتماعية على القابلية البدنية.

- ان الاختبارات والقياسات هي الكفيلة بتحديد القابلية البدنية لتلاميذ الطور الثالث والثانوي

وخرج بعدد من الاستنتاجات والتوصيات حول ذلك وهي:

- هنالك فروق واضحة في مستوى بعض عناصر اللياقة لتلاميذ (ذكور واناث) للولايات

الثلاث

- تذبذب النتائج بين الارتفاع والانخفاض في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية حسب

تسلسل الاعمار ذكورا واناثا.

- هنالك فروق واضحة بين مستوى عنصري المطاولة والمرونة بين الاناث والذكور والثانية

لصالح الاناث.

4- "قاسم حسن حسين" و "أشير صبري أحمد" 1986م، دراسة عناصر اللياقة البدنية

للطلاب المقبولين في كلية الرياضة -جامعة بغداد- وعلاقتها بالمحافظات التي ينتمون إليها

وكان البحث يهدف الى:

" التعرف على مكان القوة والضعف في مستويات اللياقة البدنية عند الطلبة المقبولين تبعا

الباب الأول

الفصل الأول:

معايير تحديد المستوى الرياضي

1- التقويم:

تعريفه: تركز كثير من القواميس اللغوية والمعاجم المعنية باللغة أن التقويم في اللغة مصدر من الفعل قوم أي عدله، قوم تقويم الشيء أزال اعوجاجه ويقال قوم المعوج أي عدله وأزال عوجه وقوم السلعة سعرها وثنمها، ويقال قوم الشيء أي قدر قيمته. ويقصد بالتقويم: القدرة للحكم على قيمة المادة لغرض معين وهذه الأحكام يجب أن تبنى على معايير محددة وقد تكون هذه المعايير، معايير داخلية (التنظيم) أو معايير خارجية (مناسبة المادة للهدف). وهناك من يقول: أن التقويم يعني أقوم الشيء قدر صمته قوم الشيء وزنه وفي التربية قوم المعلم أداء التلاميذ أي الإفادة من عملية التعلم المدرسية، وإلى أي مدى أدت هذه الإفادة إلى إحداث تغيير في سلوكهم وفيما اكتسبوه من مهارات لمواجهة مشكلات الحياة الاجتماعية¹.

1-1 مفهوم التقويم في التربية الرياضية:

هو العملية التي يجريها المربي الرياضي (مدرس التربية الرياضية، المدرب) على حسب مجال عمله بقصد معرفة مدى الاستفادة من الدرس أو البرنامج التدريبي ومدى تأثيره في تغيير سلوك التلاميذ أو اللاعبين مع اكسابهم المهارات الحركية المتعددة والعادات الصحية السلمية، فضلا عن تأشير مدى تقدم أو تأخذ مستوى اللاعب، وما هي الأسباب المؤدية لذلك؟ حيث يتم خلالها، أي من خلال عملية التقويم التأثير العلمي الصحيح لمواطن الضعف لتجاوزها أو تعزيز مواطن القوة². والواجب على المدرب أن يحاول جمع البيانات اللازمة لغرض تكوين أحكام تمكنه من اتخاذ قرارات بشأنها، كما أن نوعية القرارات التي يتخذها تعتمد على الدقة والفائدة واكتمال البيانات التي جمعها³.

1-2 أنواع التقويم:

للتقويم نوعان رئيسيان هما: التقويم الذاتي، والتقويم الموضوعي ويضيف البعض

¹ د. مروان عبد المجيد، د. محمد جاسم الياسري: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، - 19.الأردن، عمان، الطبعة الأولى، 2003، ص18.

² المرجع نفسه، ص19.

³ المرجع نفسه، ص20.

التقويم التشخيصي.

التقويم الذاتي:

وفيه يلجأ المربي (مدرس أو مدرب) أي المقاييس الذاتية وحدها دون الارتباط بأيّة مقاييس موضوعية، ومثال ذلك المقابلة الشخصية أو المعرفة السابقة بمستوى الأفراد والحكم بالمظهر الخارجي¹. أو بمعنى آخر في حياتنا اليومية كثيرا ما نجد أن الإنسان لا يقف عن التقويم من حيث إعطائه قيمة لما يدركه ويحسه إلا أن هذا التقويم يغلب عليه طابع الممرکز حول الذات، أي بمعنى أن أحكامه تكون بقدر ارتباطه بذاته إذ تعتمد على معايير ذاتية سمات متعددة منها المنفعة الشخصية، العلاقات الطيبة الشعور بتهديد الذات، الإحساس بقصور المكانة الاجتماعية والحسد، وأن أحكامه سريعة القرار وأن هذا القرار لا فحص أو تروي فيه، أي خال من الدقة حيث يكون لا شعوريا في معظم الأحيان².

التقويم الموضوعي:

حتى يكون المدرب الرياضي مدرس التربية الرياضية أو المدرب منصفا في أحكامه وقراراته لا بد أن يعتمد على بيانات يحصل عليها من جراء استخدامه للعديد من المقاييس المقننة ذات المواصفات المتعارف عليها علميا وتقنيا، ومثالها القياسات والاختبارات ذات العلاقة بالقياس الجسمي، كقياس الأطوال، الوزن، والمحيطات لأعضاء الجسم، وكذلك الأداء البدني والحركي كاختبارات صفة القوة، والمطاولة لتحديد مستويات النمو البدني السرعة، وصفة وحيث أن هذه العملية لا تتعدى إصدار أحكام على قيمة لشيء أو شخص أو موضوع فإنه من المفضل أن يتم ذلك بصورة أحكام موضوعية من خلال استخدام المعايير أو المستويات أو المحكمات للتقدير ولهذا فإن اتباع الطريقة العلمية المنظمة في جمع البيانات يعد أمرا مهما. وإن هذه العملية أي عملية جمع البيانات. عادة ما تعرف بالتقويم.

ومن هنا نستطيع أن نعرف التقويم طبقا لـ تينبرك هو عملية الحصول على المعلومات

1 د. أحمد محمد فاطر، د. علي فهمي أليك، القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، مصر، الطبعة الرابعة، 1996 ص 8.

2 مروان عبد المجيد، محمد جاسم الياسري، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ص 20.

(البيانات) واستخدامها لتكوين الأحكام والتي بدورها تستخدم في عملية منع القرار... إن البيانات هي حقائق حول متغيرات (أشخاص، مواد، برامج) يحصل عليها المدرس أو المدرب باستخدام أدوات أو إجراءات معينة (اختبار، قياس، استغناء، مقابلة، ملاحظة... إلخ) لغرض تكوين الأحكام واتخاذ القرارات. أما الأحكام فهي تقيير البيانات لتحديد الظروف الحالية أو التوقع للآداء المستقبلي، وأخيرا القرارات هي إقرار مبدأ عمل واحدا أو إجراء واحد يتخذه الفرد من مجموع إجراءات أو بدائل عدة¹.

التقويم التشخيصي:

التقويم التشخيصي يعرف بأنه يختلف عن التقويم الشامل في أنه لا يتم بعد الانتهاء من التدريس، وقصد إعطاء درجات أو تقديرات المتعلمين، وإنما يحدث هذا النوع قبل البدء في التعلم وأثناءه وبعد انتهائه، والغرض منه هو جمع معلومات يستخدمها المدرس في اتخاذ قراراته التعليمية فهو يستخدم لتحديد المستوى الميداني لمتعلمين، أي لتحديد ما يعرفونه وما لا يعرفونه عن الموضوعات التي ستكون موضوع تدريسها لهم، إضافة إلى ذلك يمكن للمدرس أن يستخدمه للتعرف على مدى حب الطلبة للمادة ودرجة ميلهم إليها، وما إذا كانوا قد احتفظوا بما تعلموه أو فقدوه إذ يساعد المدرس على التخطيط الجيد ويمنحه قدرا من الثقة في نجاحه لتحقيق الدقيق المتعلق بمحاولة فهم شيء أو تفسيره واتخاذ قرار أو التوصل إلى أي يستند إلى هذا الفحص².

1-3 استخدامات وأغراض التقويم في المجال الرياضي:

لا جدال في أن يكون كل من اللاعب، المدرب، المنهج التدريبي) الأعمدة الأساسية لبناء هيكل العملية التربوية — التدريسية (أو التعليمية بالنسبة للميدان المدرسي). وإن كلا منهم يؤثر في الآخرين، حيث أن فقدان أو ضعف أحدهم يخل في هذا الترابط ومتانته... ولتقويم الحالة الراهنة أو تحديد ما أمكن إحرازه من تقدم لكل من هذه الأعمدة عبر مراحل عملية التدريب والإعداد الرياضي، نجد أن وسائل التقويم (الاختبار والقياس) تعد جزءا

1 مروان عبد المجيد، محمد جاسم الياسري، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ص20.

الفصل الأول:

معايير تحديد المستوى الرياضي

أساسيا في خطط تحسين المستوى الرياضي بأشكاله (البدني، المهاري، الخططي، لمعظم الألعاب الرياضية) وذلك في ضوء أسس متعارف عليها، وضعت لتقويم الكفاءة البدنية العامة للرياضيين ... حيث أن معرفة نقاط القوة والضعف لدى اللاعب (الطالب، الرياضي) أمر مهم بالنسبة للرياضي نفسه ومدربه، حيث أن التقدم الحاصل وبمعدلات جيدة سيوضح صلاحية كل من اللاعب والمدرّب والأساليب المنهجية المستخدمة في التدريب أي بمعنى (عن طريق استخدام أساليب الاختبار والقياس، تتجمع البيانات وتحول إلى درجات مستويات معيارية) مما يسهل عملية التقويم ومن خلالها تكتشف حقائق الحالة التي عليها عن المتغيرات الآتية:

قياس التحصيل، الدافعية، الانتقاء، التصنيف والتقسيم، التشخيص، التوجيه والإرشاد، التنبؤ، البحث العلمي، وضع وتقدير الدرجات، تقويم البرنامج، تقويم طرائق التدريس أو التدريب، تقويم المدرس أو المدرّب، تقويم الطالب أو اللاعب¹.

2- القياس:

1-2 مفهوم القياس Measurement:

مهما تعددت الكلمات وتداخلت المعاني المتعلقة بمصطلح (القياس)، فإنه يمكن إيضاح مفهوم هذا المصطلح على نحو أكثر تفصيلا، وذلك على النحو التالي:

- القياس ظاهرة واسعة الانتشار في مجال العلوم الإنسانية، وهو يستهدف التقويم الكمي للسمة أو القدرة أو الظاهرة المقاسة.

- القياس يجب عن السؤال: كم مما يتطلب التحديد الكمي لما نقيسه، هذا التحديد الكمي على أساس استخدام وحدات عدلها صفة الثبات النسبي، مثل قياس طول القامة بالسنتيمترات، أو قياس وزن الجسم بالكيلومترات، أو قياس الذكاء عن طريق نسبة الذكاء.

- القياس يعني تحديد أرقام (أعداد) لموضوعات أو أحداث معينة طبقا لقواعد واضحة ومحددة تحديدا دقيقا، مما يتيح له خاصة التعامل مع المقادير الكمية والتفكير الحسابي.

1د. مروان عبد المجيد، د. محمد جاسم الياسري، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ص2.

الفصل الأول:

معايير تحديد المستوى الرياضي

- تشير نتائج القياس دائما إلى أرقام عديدة، إذ أن نتائج القياس تصبح غير ذات مدلول ما لم تعبر عن نفسها رقميا. مما سبق نستخلص أن: أمصطلح القياس يشير على الإجراءات التي يتم بواسطتها تعيين أو تخصيص قيم عددية لشيء ما وفقا لمجموعة من القواعد المحددة تحديدا دقيقا، بحيث تشمل هذه القواعد على طرق وشروط تطبيق أدوات القياس المستخدمة¹.

2-2 أنواع القياس:

يجدد الشيء المراد قياسه نوع المقياس المستخدم وكذلك طريقة القياس والوحدة المستخدمة ... فهناك ما يمكن قياسه بطريقة مباشرة كالطول والوزن ومحيط الصدر ومحيطات الأطراف باستخدام المتر أو الميزان أما ما نقيسه بالنسبة الاستعدادات العقلية والسمات الشخصية فإننا عادة نستخدم طريقة غير مباشرة للقياس، ولذلك نجد أن المقياس في كلتا الحالتين تختلف درجة الدقة، وليس من شك أن القياس المباشر وهو أسهل وأدق من القياس الغير المباشر وبذلك يمكن القول بأن القياس يتأثر بعوامل منها:

1. الشيء المراد قياسه.
2. أهداف القياس.
3. نوع القياس المستخدم.
4. طريقة القياس ومدى تدريب القائمين بالقياس وكيفية جمع البيانات.
5. عوامل أخرى تتعلق بالشيء المراد قياسه وطبيعة المقياس. وبهذا يمكن القول بأن القياس عملية ضوورية ولازمة للتقويم أو هو إحدى الوسائل العامة لعملية التقويم لقد سبق وذكرنا أن الشيء المراد قياسه يؤثر في نوع المقياس المستخدم وكذلك طريقة قياسه ووحدة القياس فهناك من الخصائص أو الصفات التي يمكن قياسها بطريقة مباشرة كالوزن والطول مثلا، أما قياس السمات الشخصية والمزاجية يتم قياسها بطريقة غير مباشرة لذلك نجد أن المقاييس التي نقيس بها السمات الشخصية قد اختلفت ليس فقط من حيث طبيعتها بل في درجة دقتها

¹ د. محمد نصر الدين رضوان: المدخل إلى قياس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة- القاهرة ص20.

ومما لا شك فيه أن القياس المباشر هو أدق القياسات¹.

أما العلاقة بين القياس والتقويم فإن مصطلح القياس يشير إلى مجموعة الإجراءات التي تتضمن تحديد ما يجب قياسه وتعريفه وترجمته إلى بيانات يسهل وصفه بمستوى مقبول من الدقة، في وقت يشير مصطلح التقويم إلى مجموعة الإجراءات التي توظف المعلومات بغرض تحديد درجة تحقيق الأهداف أو اتخاذ القرارات ذات العلاقة. نستنتج أن مفهوم التقويم أعلى وأشمل من مفهوم القياس إلا أنهما يساعدان على تشخيص مواطن الضعف والتقدم في الأفراد والبرامج. ومما تقدم فإن القياس عملية تقويم مباشرة وموضوعية بنسبة معينة هي أدق وأسهل من القياس غير المباشر لأنه يعتمد على وسائل قياس دقيقة لا تتأثر بما يمكن أن يتأثر به القياس غير المباشر من عوامل نفسية للمختبر ومدى صدق إجاباته وفهمه لأهمية القياس².

2-3 وظائف القياس في المجال الرياضي:

للقياس في المجال الرياضي مجموعة مهمة ومتباينة من الوظائف (الاستخدامات)، من هذه الوظائف الاستخدامات ما يلي:

● تحديد الأهداف: Determining objectives

تستخدم نتائج الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي في إقرار الأهداف المستهدفة من عمليات التعليم والتدريب حيث يتم ذلك عن طريق تحديد الحاجات الحقيقية للتلميذ أو اللاعب من خلال ما تكشف عنه نتائج القياس المختلفة³.

● الحث الدافعي: Motivating

يمكن الاستفادة من نتائج الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي كوسائل لاستثارة دافعية الأفراد نحو الممارسة والتعليم والتدريب ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، وكذا محاولة التفوق على الزملاء والمتنافسين، وزيادة الاهتمام بعمليات التعليم والتدريب، وبخاصة عندما يتعرفون على مستوياتهم الفعلي ويقارنون مستوياتهم بمستويات

¹ 1. د. ريسان ن. مجيد خريبط، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد .

² بسطوسي، أحمد وآخرون، طرق التدريب في مجال التربية الرياضية مطبعة الموصل العراق، 1984، ص 26

³ محمد نصر الدين رضوان، المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ص 47.

● **تحديد التحصيل : Determining the achievement**

من أهم دواعي القياس في المجال الرياضي هو التعرف على مستوى التحصيل الذي يصل إليه ولأن التحصيل يرتبط بكل ما هو مكتسب بالتعلم والقريب والمران والممارسة، لذا نجد أن اختبارات التحصيل تتناول موضوعات تتعلق بالمعارف والحقائق والمعلومات والمهارات المكتسبة بالتعلم، وإن كانت هناك بعض الاختبارات التي تتناول بشكل محدد الاتجاهات والميول والقيم وغيرها من موضوعات قد التحصيل مؤشرا مهما للنمو والتقدم والتحسين الذي يحققه التلميذ (اللاعب) في مجال ما من المجالات، لذلك يستهدف قياس التحصيل التعرف على مدى التقدم الذي يشير إلى مدى الزيادة في التحصيل بالنسبة لمهارة حركية ما، ومدى النجاح الذي تحققه عملية التعليم أو التدريب، ومدى فاعلية البرنامج الدراسي أو التدريبي².

● **التصنيف : Classification**

تستخدم نتائج القياس في المجال الرياضي لتصنيف التلاميذ واللاعبين لوضعهم في فئات أو مجموعات متجانسة (متشابهة) وفقا للعديد من المتغيرات كالجنس والطول، الوزن، نمط الجسم، الحالة الصحية، والقدرات البدنية، المهارات الحركية الرياضية، والقدرة العقلية، والسمات الانفعالية والمزاجية، والقدرات المعرفية، وغيرها من المتغيرات.

● **التنبؤ بالأداء المستقبلي : Predicting future performance**

وعموما فإنه يمكن استخدام نتائج أدوات القياس المقننة لتحقيق بعض الوظائف المرتبطة بالتنبؤ في المجال الرياضي، من هذه الوظائف ما يلي:

أ. التنبؤ بالأداء المستقبلي:

في نشاط رياضي محدد على أساس نتائج الأداء الحالي على بعض اختبارات القدرات أو الاستعدادات البدنية المرتبطة.

¹ المرجع السابق، ص 48
² المرجع السابق، ص 50

الفصل الأول:

معايير تحديد المستوى الرياضي

ب. توجيه الفرد:

الرياضي إلى الانتقال من نشاط رياضي إلى آخر على أساس أن ما يمتلكه هذا الفرد من قدرات وسمات ترتبط بالتفوق في نشاط آخر، غير النشاط الذي يتدرب عليه.

ج. التنبؤ بالنجاح:

في الأنشطة الرياضية المتشابهة، فالتلميذ الذي يظهر مقدرة على التحكم في الكرة أثناء التحرك في دروس التربية الرياضية بالمدرسة يمكن التنبؤ له بالتفوق في بعض الأنشطة التي ترتبط بهذه القدرة ككرة السلة واليد مثلاً¹.

● التوجيه والإرشاد: Guidance and counseling

يقصد بالتوجيه والإرشاد في المجال الرياضي ذلك المجموعة في الخدمات التي يقدمها المعلم المدرب أو إدارة المدرسة (النادي) للتلميذ (اللاعب) بهدف مساعدته على الآتي:

- اختبار الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع قدراته وميوله.
- إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات الشخصية التي تواجه بعض التلاميذ (اللاعبين) وبخاصة فيما يتعلق بالمشكلات المرتبطة بالنشاط الرياضي كالمشكلات البدنية، الحركية، المهارية، النفسية والاجتماعية، وذستهدف عمليات التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي تعريف التلميذ (اللاعب) بالمشكلات المختلفة المرتبطة بهذا المجال، والعمل على تقديم الخدمات والمساعدات المناسبة للتغلب على هذه المشكلات².

● مراقبة التقدم: Monitoring progress

عندما يتم القيام بعملية القياس بطريقة دورية، فإنه يمكن الاستفادة من النتائج التي تكشف عنها هذه العمليات في تطوير مهارات الطالب (اللاعب).

¹ محمد نصر الدين رضوان، المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ص54-55.
² محمد نصر الدين رضوان، المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ص54-55.

● **تعيين المستوى: Placement**

يقصد بتعيين المستوى الوقوف على مستويات التلاميذ (اللاعبين) قبل أن يلتحقوا بالبرنامج التعليمي (التدريبي) فمن المعروف أنه عندما يبدأ التلاميذ (اللاعبين) في تلقي مهارة جديدة، فإنهم يبدؤون بمستويات متباينة في درجة الكفاءة والخبرة، وعليه فإنه يمكن الاستفادة من بعض وسائل القياس - عند بداية التعليم أو التدريب - في التعرف على مستويات التلاميذ (اللاعبين) في المهارة الجديدة وكنا تحديد المتميزين منهم وغير المتميزين في أداء هذه المهارة¹.

● **تحسين التعليم (التدريب) Improving instruction**

يقوم المعلم أو المدرب باتخاذ الإجراءات المناسبة لتحسين عملية التدريب والتعليم، وذلك بأن يقوم بتعديل طريقة التدريس (التدريب) وإعادة تقويم الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة، ومحاولة التعرف على العوامل التي تؤثر في عمليتي التعليم والتعلم والتغلب عليها، بما يحقق ملائمة البرنامج من أجل تحسين التعليم (التدريب).

● **تقدير الدرجات: Grading**

تستخدم نتائج القياس في التربية الرياضية المدرسية لإعطاء الدرجات للتلاميذ حيث تعد هذه المهمة من أهم وأصعب مسؤوليات معلمي التربية الرياضية. وعموماً فإنه يمكن الاستفادة من تقدير الدرجات في التربية الرياضية المدرسية في الآتي:

1. تنشيط التلاميذ وزيادة حماسهم.
2. تزويد أولياء الأمور والقائمين على العملية التعليمية بالمعلومات اللازمة عن حالات التلاميذ.
3. تقويم تحصيل التلاميذ وقدرته على التعلم.
4. الكشف عن مدى تقدم التلاميذ في بعض المجالات الخاصة².

4.2 البحث العلمي:

¹ 58 - المرجع السابق، ص 57
² محمد نصر الدين رضوان، المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ص 59-60.

الفصل الأول:

معايير تحديد المستوى الرياضي

وتكمن أهمية الاختبارات والمقاييس بالنسبة للبحوث العلمية ليس في كونها الوسيلة الأساسية لجميع البيانات فحسب، وإنما في مدى سلامة ودقة البيانات التي يتم تجميعها عن الظواهر المقيسة والتي تعتمد بدورها على مدى صلاحية الاختبارات والمقاييس المستخدمة، وأيضا على مدى الدقة في عمليات القياس¹.

3- الاختبار

3-1 مفهوم الاختبار:

كثيرا ما تستخدم الاختبارات في المجال الرياضي، ولاشك أن فوائدها كثيرة فقد تصمم الاختبارات لقياس العديد من القدرات والاستعدادات العامة والخاصة، وكذلك النواحي العقلية والنفسية وغالبا ما تستخدم الاختبارات للتقويم والتوجيه، ولعل تداول هذه الكلمة أصبح من الشيوع في مجالات شتى. فيعرف كرونباك (1996) الاختبار بأنه أي طريقة نظامية مقارنة بين سلوك فردين أو أكثر، وهناك آخرون يرون أن الاختبار هو أسلوب للتقييم يمدنا بتقديرات أو درجات، نتيجة لتطبيق طرق، توصف بدقة، بينما يرى بوبي أن الإختبار هو وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث، كالقياس، الملاحظة، التجريب، الاستقصاء، التحديد، التفسير، الاستنتاج والتعميم.

بينما يشير البعض إلى أن الاختبار هو محاولة ايجابية للمهام المطلوبة من الممتحن قد ينجح في تنفيذها أو يفشل.

ومن خلال هذه التعاريف ومفهوم القياس يمكن أن يتضح الفرق بين القياس والاختبار، فكلمة اختبار بأي لغة كانت من اللغات المختلفة تعني لتجربة وهي في مفهومها أعم وأشمل من القياس، حيث أن الاختبار يستخدم طرق البحث العمليات واستنتاج فاعليتها². مما سبق يتضح الآتي: أن الاختبار **Test** مصطلح يشير إلى مجموعة من البنود (الأسئلة أو المهام أو غيرها) مرتبة بشكل يتيح تصحيح الإجابات أو الأداءات، حيث تستخدم الدرجات في تقدير الفروق الفردية للمفحوصين. وأن الاختبار عبارة عن أداة قياس

¹ المرجع السابق، ص61
² أحمد محمد خاطر، أد علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث.

الفصل الأول:

معايير تحديد المستوى الرياضي

تستخدم للحكم على جانب (مظهر) أو جوانب محددة بالنسبة للمفحوص مثل: الإنجاز أو الذكاء أو الشخصية أو غيرها¹.

وتحدد أهداف الاختبار في مجال التدريب بما يلي:

1. المساعدة على تقويم حالة التدريب العامة والخاصة.
2. الكشف المباشر للموهوبين بالفعاليات الرياضية المختلفة.
3. التحقيق من سلامة المناهج الموضوعية.
4. التقويم العام لكل من المدرب واللاعب وطريقة التدريب².
5. الاختبارات عامل إثارة للاعبين وتحفيزهم.
6. وضع مستويات خاصة بكل لعبة لكل المستويات ولكل الجنسين والاختبارات المقننة مزايا لا تتوفر في الاختبارات الموضوعية التي يقوم المدرب بعملها بنفسه فهي قد وضعت وصممت على نحو أفضل.

3-2 أنواع الاختبارات:

تستخدم في الميدان التربوي الرياضي نوعان من الاختبارات هما:

- الاختبارات المقننة.
- الاختبارات التي يقوم بوضعها المدرب الرياضي (مدرس التربية البدنية والرياضية، مدرب).

الاختبارات المقننة:

هي الاختبارات التي يقوم بوضعها خبراء ومختصين في القياس والتفسير وهي أنواع

منها:

- اختبارات القدرات (عامة، مركبة، خاصة).
- اختبارات الميول والشخصية والاتجاه.
- اختبارات التحصيل (التنبؤ، المرتبطة بنشاط معين)³.

¹ محمد نصر الدين رضوان، المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ص 22.
² فيس ناجي وآخرون، اختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد، طبعة التعليم العالي، 1887 ص 35
³ مروان عبد المجيد، محمد جاسم الياسري، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ص 31.

الاختبارات التي يقوم بوضعها المدرب الرياضي:

وهي اختبارات جديدة يقوم بوضعها مدرس التربية الرياضية أو المدرب الرياضي، وضع أو بناء بعض الاختبارات، بغرض استخدامها في تحقيق الأهداف التي ينشدها المدرب الرياضي ويتحدد وضع هذه الاختبارات لارتباطها بعدة أسباب منها:

- لا تسمح بتحديد نقاط القوة والضعف عند الأفراد.
- إن استخدام الاختبارات القديمة يعطي نتائج غير دقيقة.
- تطبيق الاختبارات على عينات غير العينات التي صممت لها.
- الافتقار إلى نماذج الاختبارات الخاصة، مما يتطلب بناء اختبارات جديدة.
- إن الاختبارات المقننة غير مناسبة للاستخدام في البيئة المحلية¹.

3-3. المواصفات والأسس العلمية للاختبار:

1. الصدق: ويعني أن يكون الاختبار صادقاً في قياس ما وضع من أجله، ويمكن التأكد من صدق الاختبار باستخدام بعض الأساليب الإحصائية ومنها (طريقة إيجاد معامل الارتباط، الصدق التجريبي مثلاً) أو قدرة الاختبار على التمييز (من مؤشرات صدق وحدات الاختبار قدرتها التمييزية بين مجموعتين في الدرجة الكلية للقياس) فمثلاً عند عرض هذه الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين (لصدق المحتوى أو المضمون).

2. الثبات: ويقصد به أن الاختبار يحقق نفس النتائج أو مقارنة لها إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة، ويتم التعرف على ثبات الاختبار باستخدام الأساليب الإحصائية العديدة، من خلال الطرائق الآتية (طريقة إعادة الاختبار أو تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه باستخدام صور متكاملة للاختبار، أو طريقة التجزئة النصفية ... إلخ).

3. الموضوعية: الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكّمين فالموضوعية تعني قلة وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكومون ... ويمكن التعرف على الموضوعية من خلال التعرف على مقدار الفرق بين محكمين أو أكثر للأداء

¹المرجع نفسه، ص 33.

عن طريق معامل الارتباط بين تقويم المحكم الأول والمحكم الثاني.

4. التمييز: الاختبار الصعب هو الاختبار الذي يفشل في أدائه أو أكثر من الأفراد المختبرين، والعكس صحيح بالنسبة للاختبار السهل، وكلاهما غير قادر على التمييز بين المختبرين في حين أن الاختبار الجيد هو الاختبار الذي ينجح في التمييز بين الأفراد وذلك بما يحقق توزيعهم اعتدالياً (أن يكون توزيع أدائهم طبيعياً في ذلك الاختبار، حيث يقع الغالبية من الأفراد في المنتصف، ويقع على طرفي المنحنى الاعتدالي للمجموعة ذات الإنجاز العالي في اليمين، والمجموعة ذات الإنجاز الضعيف في اليسار).

4. العلاقة بين التقويم والاختبار والقياس:

لعل من المفيد أن نذكر أن ما حصل عليه من جراء عمليتي الاختبار أو القياس من نتائج لا معنى لها أو مدلول خاص بها. وإنما نختبر ونقيس من أجل عملية أكبر تتيح لنا اتحان قرار ما بشأن الشيء المقاس أو المختبر، ألا وهي عملية التقويم وإصدار الحكم على ذلك الشيء. أي بمعنى أن التقويم يتم على أساس نتائج ذلك الاختبارات والمقاييس، وقد نوقف دقة القرارات التي يتخذها في عملية التقويم على سلامة ودقة الاختبارات والمقاييس التي نستخدمها، والبيانات التي نحصل عليها من جراء تلك العمليات.

ولهذا نجد أن التقويم يعني ما يعنيه أي عملية تستخدم فيها المقاييس وأن تضمن هذه المقاييس جمع البيانات التي تفسر عند هذه العملية بغية تحديد مستويات معينة لتمكننا من اتخاذ قرار معين.

من هذا نستنتج أن كل من الاختبار والقياس أدوات تستخدم في عملية التقويم وإن التقويم أعم وأشمل منها، ولكن لا يمكن أن يكون هناك تقويم ما لم يكن هنالك اختبار أو قياس حيث كل منهما عملية تكامل العمليات الأخرى. وأن كل منها يعتمد على الآخر.

خلاصة: لا يخفى من أن الاختبارات والمقاييس تعد واحدة من الوسائل التقويمية التي تعنى بالتشخيص والتوجيه وكذلك هي من المؤشرات العلمية للعمل البحثي الجيد المبني لجميع المستويات والمراحل العمرية المعدودة على النشاط الرياضي ومن المهم أنه عندما نفكر أن نضع اختباراً معيناً لصفة بدنية أو سمة نفسية أو اجتماعية لابد أن نأخذ بعين الاعتبار

الفصل الأول:

معايير تحديد المستوى الرياضي

جملة من الأمور تمهد لنا الخطوات الراسخة في تقنين هذا الاختبار لغرض الاستعادة منه
ومن مفرداته والاسترشاد به خدمة لمسيرة العلم والمجتمع.

الفصل الثاني: اللياقة البدنية

تمهيد:

يعتبر مصطلح اللياقة البدنية من أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية، ليس على مستوى المتخصصين في هذا المجال فقط، بل امتد إلى مناقشات عامة الناس، وصار من أهم ما يتميز به عمو التكنولوجيا أن اللياقة البدنية أصبحت مطلباً أساسياً للفرد العادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الإنسان وانتشار أمراض مختلفة كأمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والسمنة والمشكلات المترتبة عليها ولم تعد اللياقة البدنية هدفاً يسعى لتحقيقه الرياضيين وحدهم، بل أصبحت هدفاً لتحقيق الصحة من أجل حياة أفضل للإنسان، وانتشار هذا المفهوم أدى إلى زيادة الاختلافات حول مصطلح اللياقة البدنية ومكوناتها.

1. مفهوم عام عن اللياقة البدنية الشاملة وأنواعها:

اللياقة الشاملة هي مجموع المكونات التي تؤهل الفرد للعيش بصورة متزنة، فهي تتضمن جميع الأبعاد المكونة للإنسان السعيد سواء أكانت نفسية أم عقلية أم اجتماعية أم بدنية فالفرد يعيش الحياة بحسبه وعقله ويؤثر ويتأثر بالآخرين يصارع الحياة للصحة والسعادة وهذا يتطلب أن يكون مؤهلاً جسمياً ونفسياً وعقلياً. يقول تشارلز بيوشن Charles A. Bucher اللياقة هي مقدرة الشخص على أن يحيا حياة كاملة ومنتزنة، فالشخص الكامل اللياقة ينظر إلى الحياة نظرة صحيحة سعيدة، حيث يتمتع بالحاجات الإنسانية الأساسية كسلامة الجسم وحب وعطف الآخرين والأمن واحترام الذات²⁵.

ويعرفها لويس ب هيرشي Lewis B. Hershey بأنها تلك الصفة الفطرية والمكتسبة التي تجعل الفرد قادراً على العمل لأقصى حدود طاقته الجسمية، وبذل أقصى إمكاناته وقدراته العقلية بروح معنوية عالية، وأن يؤمن إيماناً كاملاً بواجباته نحو الأسرة والجار وأهل الحي والمحافظة والوطن كله. ويعرفها ماريون ب. فولسون Morion B. Falson : بأنها قدرة الشخص على العمل بأفضل ما في هذا الشخص من قدرات جسمية وعقلية وروحية²⁶.

²⁵ د كمال عبد الحميد د محمد صبحي حسنين اللياقة البدنية مكوناتها الإعداد الأسس دار الفكر العربي ص20،
²⁶ د كمال عبد الحميد. د محمد صبحي حسنين اللياقة البدنية مكوناتها الإعداد الأسس دار الفكر العربي ص20

ولقد كان الإنفجار المعرفي والتقدم التقني أثر كبير في عالم اللياقة، حيث يواجه القرن العشرون انفجارا مدويا في مجال لم يسبق له مثيل، قد أضاف العقل البشري الكبير مما كان بالأمس يعتبر ضريبا من ضروب الخيال، فالإنسان اليوم حقق أكثر أحلام الماضي طموحا وأملا بل إن أكثر علماء الماضي تفاؤلا لم يكن يجرؤ على التفكير في الانتصارات التي حققها إنسان القرن العشرين²⁷. ولقد أصبح على اللياقة أن تواكب هذا التقدم، فالإنسان اليوم في حاجة إلى نوع جديد من اللياقة يؤهله لمواجهة الضغط الانفعالي الذي فرضه هذا التقدم، فاللياقة التي كان يكتسبها تلقائيا في الماضي أصبحت صعبة المنال اليوم بهذا الأسلوب، فقد أصبح اليوم من الضروري أن يبذل جهدا مقصودا لاكتسابها، فطبيعة العمل والتخصص الدقيق وإحلال الآلة محل العمل اليدوي أفقد الإنسان ميدانا طبيعيا لاكتساب اللياقة وكبله بكثير من القيود في هذا المجال، ولسنا بذلك رافضين لهذا التقدم، وإلا أصبحنا كمن تذر بأردية الماضي رافضا لرياح التقدم والرقى وإن ما نقصده هو أن هذا التقدم قد نقل الإنسان في غالب الأحوال من الممارسة إلى المشاهدة، من مرحلة بذل الجهد إلى مرحلة الأداء السهل اللين، فتحول العضلات القوية الصلبة إلى عضلات لينة ضعيفة وتحول القوام الممشوق الجيد إلى قوام مملوء بالتشوّهات التي تمليها طبيعة التخصص والتكامل وتفضيل الأعمال المكتتبية على الأعمال الميدانية.

لقد أصبح على الفرد أن يبذل جهدا مقصودا ليكتسب اللياقة، وأصبحت لياقة المواطنين تحظى بعناية فائقة من المسؤولين لما لذلك من آثار جليلة على حياة الأفراد والمجتمع²⁸.

2. أنواع اللياقة:

يقول حسن معوض: إن اللياقة الكاملة تشمل اللياقة العقلية واللياقة النفسية واللياقة البدنية، وتختلف أهمية كل ناحية من هذه النواحي تبعا للمرحلة السنية للفرد وبما يتماشى مع دوره ومسؤولياته. واللياقة للحياة تعتمد على أساس متين من الصحة الشخصية أيا كان نوع العمل الذي يمارسه الشخص، واللياقة تعني أن يكون الفرد خاليا من الأمراض، قويا، رشيقا

²⁷المرجع نفسه، ص17.
²⁸المرجع نفسه، ص18.

ومهارة كافية لمقابلة الحياة اليومية مع وجود مدخر من هذه القوى حتى يتمكن من الصمود أمام المضايقات، دون أن يتداعى عياء، وأن يكون قادراً على التكيف العقلي والعاطفي بما يتناسب مع سنه ومركزه.

ويجدر بنا أن نشير إلى أن اللياقات المختلفة ليست منفصلة، وإنما هي متداخلة ومتراصة، وهي بهذا المفهوم تعكس وحدة الفرد وتكامله.

ومنه نصل إلى أن اللياقة البدنية تشمل:

1- اللياقة البدنية : إن من أبرز تعاريف اللياقة البدنية ما تناولته الباحثان الأمريكيان

جالاهر و إلى أن اللياقة البدنية تتكون من:

- اللياقة الثابتة أو الطبية وتعني سلامة وصحة أعضاء الجسم مثل القلب والرئتين.

- اللياقة الحرة أو اللياقة الوظيفية أو بمعنى آخر درجة كفاية الجسم للقيام بوظيفته تحت ضغط العمل المجهد.

- اللياقة المهارية الحركية وهي تشير إلى التوافق والقوة في أداء أوجه النشاط المختلفة²⁹.

2- اللياقة الطبية : ويقصد بها التأكد من سلامة الفرد وخلوه من الأمراض بواسطة

التشخيص الطبي من طبيب مسؤول حتى يمكن لهذا الفرد الإقبال على التدريب وبذل المجهود دون أن يكون لهذا أثر سيء عليه وكذلك اكتشاف ما إذا كانت هناك عيوب قوامية من شأنها أن تقلل من كفاءة الشخص ولياقته³⁰.

3- اللياقة العقلية : يعرفها الدكتور عبد العزيز القومي: أنها التوافق التام أو التكامل بين

الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية من خلال هذا التعريف يمكننا قول أن اللياقة العقلية هي تمتع الفرد بالتفكير السليم والتعرف الحكيم فيما يواجهه من مواقف مختلفة في الحياة، أي قدرته على التكيف مع العمل الذي يؤديه بلياقة عقلية كاملة³¹.

1د كمال عبد الحميد محمد صبحي حسين اللياقة البدنية مكوناتها الإعداد الأسس دار الفكر العربي ص 35

³⁰موسى فهمي إبراهيم، اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ص.3.
³¹موسى فهمي إبراهيم، اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ص32 بتصرف .

4- **لياقة المهارات** : اللياقة المهارية الحركية للاعب هي التي تشير إلى التوافق والقوة في أداء أوجه النشاط المختلفة أي أنها نقلت من كمية الطاقة المبذولة وتسهر في اكتساب الشخص الثقة في النفس. كما أنها تحسن الصحة العقلية والجسمية وهي نوعان: لياقة مهارية عامة: ونطلق على الفرد عندما يكون قادرا على إيجاد أكثر الحلول ملائمة بالنسبة لموقف معين، و لياقة مهارية خاصة: عندما يكون الفرد قادرا على اخذ أحر أحسن الحلول المهارية والخطوية بسرعة ويتمكن من تنفيذها بكفاءة³².

5- **اللياقة النفسية** : وهي قدرة الفرد في تحمل المسؤولية وبناء الثقة في النفس وذلك من خلال تحريك الدوافع الإيجابية للعمل على تحقيق الهدف وإزالة التوتر والقلق النفسي بحيث تزيد نشاط الوظائف الحركية فضلا عن زيادة الكفاية الوظيفية والاستخدام الأمثل للصفات البدنية من أجل تحقيق الأهداف الموسومة³³.

6- **اللياقة الاجتماعية** : تعرف اللياقة الاجتماعية على أنها الكيفية أو الطريقة التي يسلكها الفرد لتتاسب كل موقف على حدة والحكم على لياقة الفرد الاجتماعية تأتي بتغيير تصرفاته ومدى أثرها على الأفراد أو على الجماعة ومدى استعداده وتجاوبه وتكيفه مع البيئة المحيطة به وكذلك المجتمع³⁴.

اللياقة الوظيفية والحركية : يقول الدكتور لورانس مورهاوس وأوجسطس ميلر: إن من أهم المبادئ الفيزيولوجية المبدأ القائل: بأن الكفاية الوظيفية لأي عضو أو جهاز ترقى بالاستعمال وتنحط بعدم الاستعمال أما من الناحية الحركية فإن الاستعمال التدريجي المتكرر للعضو هو الوسيلة للنمو الفيزيولوجي وعلى هذا الأساس يتمكن من التكيف المنشود والهدف المثالي والحصول على لياقة كافية للقيام بالأعمال اليومية بأقل جهد³⁵.

7- **اللياقة الروحية العاطفية** : وتعني هذه اللياقة مدى ما يتمتع به الفرد من دوافع نحو الأفراد الذين يعمل معهم وهي تكون في الحقيقة جانبا هاما من العلاقات الانسانية التي يمكن عن

³² المرجع نفسه، ص 49-50، بتصرف.

³³ د. يوسف لازم كماش، اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، جامعة الناصر ليبيا، ص 19 ، بتصرف..

³⁴ موسى فهمي إبراهيم، اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ص 44 بتصرف.

³⁵ موسى فهمي إبراهيم، اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، المرجع نفسه، بتصرف.

طريقها أن يحدد الفرد طريقة سلوكه وانطباعاته وتصرفاته نحو موقف من مواقف³⁶.

3- تعريف اللياقة البدنية:

لقد زاد اهتمام العدد من شعوب العالم بموضوع اللياقة البدنية بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية منذ ذلك الوقت أخذ مصطلح اللياقة البدنية ينتشر بين عامة الناس وخاصتهم، وكثر استخدامه في الكتابات المتخصصة وفي زيرها، وقد يندهش البعض عندما يعلم أنه على الرغم من شيوع وانتشار هذا المصطلح فإنه يزال من الصعب تعريفه وتحديد بصورة يقبلها كل المهتمين بهذا الموضوع فالنظرة إلى اللياقة البدنية تختلف من مجتمع إلى آخر، وتختلف في المجتمع الواحد من وقت إلى آخر، وتختلف في المجتمع الواحد من وقت إلى آخر، فبعض الناس ينظرون إلى اللياقة البدنية على أنها عضلات مننفة وشكل يسر الناظرين وقوام يتميل على الجانبين، والبعض الآخر منهم قد يرى اللياقة البدنية على أنها القوة الجسمية التي تمكن صاحبها من التغلب على المقاومات الكبيرة ومن وجهة نظر العلماء والمتخصصين فإن المصطلح يبدو أكثر تحدينا ووضوحا فقد أوضح بعض العلماء مفهوم اللياقة البدنية على النحو التالي :

تعريف هنري هارسيون كلارك 1976:

اللياقة البدنية مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على تنفيذ الأعمال اليومية الواجبة عليه بحيوية ونشاط بدون حدوث تعب شديد لا ينداسب مع المجهود المبدول في العمل، وبحيث يتبقى للفرد مقدارا من الطاقة يستطيع أن يستخدمه في شغل وقت فراغه، ومواجهة متطلبات حالات الطوارئ غير المتوقعة.

تعريف الإتحاد الأمريكي للصحة والتربية الرياضية والترويح والرقص 1985 اللياقة البدنية تشير إلى الدرجة التي يستطيع بها الفرد أن يؤدي أعماله بكفاية فهي حالة فردية تدلنا ضمنا على قدرة كل فرد أن يعيش أكثر فعالية من خلال إمكاناته واستعداداته الطبيعية³⁷.

تعريف فوكس وكيربي 1987 Fox and Kirby:

³⁶ المرجع نفسه، ص42.
³⁷ د. محمد نصر الدين رضوان، د. أحمد متولي منصور اللياقة البدنية للجميع مركز الكتاب للنشر، ط14 ص13.

اللياقة البدنية مصطلح يشير إلى الكفاءة الوظيفية (الفسولوجية) التي تسمح للفرد بتطوير وتحسين حياته، حيث تدل الكفاءة الوظيفية (الفسولوجية) على قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تزويد العضلات العاملة بالأوكسجين خلال فترات العمل البدني حيث يدل ارتفاع هذه الكفاءة على أن الفرد يمتلك مستوى عال من اللياقة البدنية³⁸.

كما يشير إبراهيم سلامة: إلى أن اللياقة البدنية هي إحدى مكونات اللياقة البدنية العامة والشاملة للفرد حيث أن اللياقة البدنية العامة يقصد بها لياقة الفرد اجتماعيا وثقافيا ونفسيا ويرى لانج اندرسون: بأن اللياقة البدنية هي قدرة جهازي التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين³⁹.

وفي بعض الأحيان مفهوم اللياقة البدنية يعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني وحسب رأي كل من جارلس بوخير و لارسن من أمريكا وكذلك الخبيرين بافيك وكوزليك من تشكسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفتية وبدنية.

وفي مصادر أخرى مفهوم أقل شمولية للياقة البدنية حيث يعتبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين للياقة البدنية وعلى سبيل المثال يقوم الخبير السوفياتي كوريا كوفسكي اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تشخص المستوى التطوير القدرة الحركية كما أن مفهوم اللياقة البدنية يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية البدنية أو القابلية الفسيولوجية أو الخصائص الحركية فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضي التي تؤثر على نموه وتطوره⁴⁰.

كما وضعت تعريفات أخرى على أساس وجود علاقة وظيفية عكسية بين العيوب والأمراض البدنية واللياقة البدني وكمثال لهذا التعريف الذي وضعه كيورتين بأنها: هي أحد مظاهر اللياقة البدنية العامة للفرد والتي تشمل اللياقة العاطفية واللياقة العقلية واللياقة الاجتماعية، واللياقة البدنية هي الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم

³⁸المرجع نفسه، ص14.

³⁹د. يوسف لازم كماش، اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، جامعة الناصر ليبيا، 2000، ص 20-21.

⁴⁰رسالة ماجستير في تخصص نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، م، ص 13.

بوظائفها على وجه حسن مع مقدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد⁴¹.

التعريف الإجرائي للياقة البدنية:

وضع علماء علم النفس تعريفاً إجرائياً للذكاء على أنه اما تقيسه اختبارات الذكاء وعلى نفس المنوال وضع كاروفنتش العالم الفسيولوجي تعريفاً إجرائياً للياقة البدنية على أنها اما تقيسه اختبارات اللياقة البدنية.

تعريف مقترح للياقة البدنية:

إن اللياقة البدنية هي أحد مكونات اللياقة الشاملة كما سبق ذكرها، والتي تتضمن اللياقة العقلية الوجدانية والاجتماعية .. إلخ وحيث أن اللياقة الشاملة تهدف في المقام الأول إلى تكوين المواطن الصالح وبناءه وإعداده للقيام بدوره في الحياة، فإن اللياقة البدنية في أبسط صورها وأهمها في إعداد المواطن بدنياً للقيام بهذا الدور.

لذلك يقترح محمد صبحي حسين التعريف التالي للياقة البدنية حين يقول : اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة.

4- التطور التاريخي للياقة البدنية:

اهتم المؤرخون بدراسة تاريخ اللياقة البدنية منذ العصور التي لم تعرف التسجيل وكان سبيلهم في هذا هو دراسة طبقات الأرض، ورغم كون ما توصل إليه المؤرخون في هذه الفترة لم يصل إلى حد اليقين إلا أنهم أشاروا إلى أن أهم أهداف التربية في هذه الحقيقة من التاريخ كان تنمية الكفاءة البدنية في صورة أجسام قوية صلبة تستطيع حمل الأسلحة الثقيلة المستخدمة في ذلك الوقت والتي كانت تصنع من حجر الصوان وذلك بما يضمن للفرد الأمان والطعام⁴².

وكان الفراغنة أول من سجل التدريبات والمسابقات والألعاب فالرجال منهم كانوا يمتازون بأجسام قوية صلبة متناسقة والسيدات رشقات يعنتين بجمال أجسامهن وقد كانت اللياقة

⁴¹د. كمال عبد الحميد، د. محمد صبحي حسين، اللياقة البدنية مكوناتها، الإعداد، الأسس، ص 33.
⁴²د. كمال عبد الحميد، د. محمد صبحي حسين، اللياقة البدنية مكوناتها، الإعداد، الأسس، ص 36-37.

البدنية عند الفراغة من أسس تولي الحكم حيث كان الفرعون يقطع شوطا من الجري أسموه شوط القرين وقد كان الفراغة يمارسن العاب الكرات والمصارعة والعدو التسلق وشد الحبل والوثب العالي والتجديف والرقص ورفع الأثقال والرماية والسباحة والإنقاذ والصيد والفروسية والمبارزة والملاكمة والهوكي واليوجا، ثم تنتقل إلى الحضارة الإغريقية حيث كان هنالك نوعان من التربية هما:

- التربية في اسبرطة وهي ذات طابع عسكري الهدف منها إعداد مواطن قوي شجاع جسور مطيع لرؤسائه وإعداد أمهات أقوياء ليلدن أبناء أقوياء لإسبرطة.
- التربية في آثينا حيث كان هدفهم إكساب الجسم الرشاقة والمرونة والجمال⁴³.

وفي العصور الوسطى عنى الإسلام بالتدريب البدني لإكساب الفرد، القوة، والمناعة، ويقول الشيخ محمد شلتون : إن الرسول (ص) قد حث المسلمين على ممارسة التدريب البدني ليعدهم للجهاد ولترويض أعضائهم لإكسابهم القوة والمناعة، فترويض الأعضاء كالتدريب للجهاد وسواء بسواء لقد كان الرسول (ص) يحث المسلمين على مزاوله السباحة والرمي حيث قال : حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي كما دعاهم إلى الجري على الأقدام، وأقرهم عليه، وقد صح عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: سابقني رسول الله (ص) فسبقته، ثم سابقته فسبقني فقال هذه بتلك وهناك أيضا (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف). وغير ذلك من الأحاديث والآيات التي تشير إلى ضرورة تدريب البدن والاهتمام برفع كفاءته للحياة وللجهاد. وفي العصر الحديث ظهر اهتمام كبير من العلماء بالتمرينات البدنية وإسهامهم في تطورها وتقديمها وكان لهم الفضل في تأسيس عدة مدارس للتمرينات البدنية في مختص أنحاء العالم ومن هذه المدرسة الألمانية التي أسسها جوتس دوث 1759 م - 1839 م حيث وضع كتابا عن التمرينات البدنية للأطفال وأدى تطور الدوافع السياسية في نهاية القرن 18 م إلى ظهور نزاعات قومية فحاول فريدريك يان 1850 م - 1987 م أن يجمع الشباب ويدربهم جسمانيا لدوافع سياسية وعسكرية وخصوصا بعد هزيمة ألمانيا على يد نابليون سنة 1806 م مما أظهر رياضة الجمباز وفي

⁴³د. أيمن فاروق، اللياقة البدنية، أهميتها، تدرجاتها، اختباراتنا، الطبعة الأولى، الإسكندرية، مصر، ص 5.

النمسا ظهرت طريقة جديدة تزعمها العالم اجوفلهوفر والعالمة مارجریت تشوايجر وكانت فكرتها الأساسية هي التمرينات الطبيعية التي تؤدي دون تقييد أو شروط ولقد شجعت الرياضة المركزة حول الطفل.

5- أنواع اللياقة البدنية:

5-1 اللياقة البدنية العامة: تعني اللياقة البدنية العامة كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة وبما يضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع على أفضل صورته. فاللياقة البدنية العامة تساعد على إزالة التوتر والقلق وتعمل على تحسين حالة القلب والدورة الدموية والتنفسية. بحيث إذا ترك الفرد ممارسة التمارين فإنه يصاب بالضعف وعدم استخدامه المجموعات العضلية والقيام بتنشيطها وتقويتها يكون له الأثر المحسوس في كافة أنحاء الجسم فمن المتعارف عليه بأن المجموعات العضلية والأجهزة الوظيفية في الجسم تنمو وتتطور في حال استخدامها للقيام بأداء التمرينات المطلوبة إذ أن القيام بأداء اللياقة البدنية العامة يعمل على مواجهة الأعباء على الأجهزة الحيوية والعضلات والعمل على نمو القلب والرئتين والعضلات كما أنها تساعد على اكتساب اللياقة البدنية والحركية والعقلية والفسولوجية والتنفسية. ويعني مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية العامة أن يسعى الفرد إلى تطوير مكوناتها الأساسية في ضوء الاتجاهات الآتية.

- الشمول: ويعني تنمية جميع المكونات الأساسية للياقة البدنية مثل: القوة، السرعة، الجلد، المرونة إلخ.

- الأزان: وهو يعني أن يكون تطوير هذه المكونات بصورة متزنة دون تفعيل مكون آخر.

- الحجم المناسب: أي أن تكون عملية التطوير في المكونات الأساسية بما يساسب وإمكانات الفرد البدنية في ضوء ما يتمتع به من قدرات بدنية موروثة ومكتسبة.

5-2 اللياقة البدنية الخاصة: اللياقة البدنية الخاصة تعني إعداد الفرد لممارسة النشاط الرياضي الذي تنص فيه وهي تتبع من اللياقة البدنية العامة فإنه يجب أولاً تمتع الفرد باللياقة البدنية العامة وفي نفس الوقت يحتاج إلى تركيز معين على عناصر معينة ترفع مستواه إلى

أقصى حد معين وتصل به إلى المستويات العالية. فاللياقة البدنية الخاصة تهدف إلى إبراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات أخرى في ضوء ما تتطلب طبيعة النشاط الممارس، كما أنها تجيز امكانية اهمال بعض المكونات عندما تجد أن أهميتها تتضاءل بالنسبة لنوع النشاط الذي يمارسه الفرد وملاحظ أن مفهوم اللياقة البدنية الخاصة يتضح إذا تأملنا في طبيعة المهن المختلفة التي يمارسها الأفراد فاللياقة البدنية التي يحتاجها المهندس الزراعي تختلف عن اللياقة البدنية المطلوبة للمدير الذي يقضي معظم أوقات العمل وهو جالس في مكتبه، وهنا يتضح أن كل عمل أو مهنة ينطلب قدرا ونوعا معيناً من اللياقة البدنية يأخذ شكل المهنة التي يزاولها الفرد وطابعها والتربية البدنية والرياضية ذاخرة بالعديد من الأنشطة، وكل نشاط من هذه الأنشطة يتطلب نوعاً معيناً من اللياقة البدنية يختلف في طبيعته وترتيب مكوناته عن النشاط الآخر، فمثلاً اللياقة البدنية التي يحتاجها لاعب الماراتون أو لاعب الجري في مسابقة عشرة آلاف متر، أو مشي (50 كلم) تختلف عن اللياقة البدنية للاعب كرة القدم وهكذا.... ولا يقتصر الأمر على تفضيل مكونات على الآخر وإنما يختلف المكون الواحد من نشاط إلى آخر حتى ولو اتفق النشاطان في أهمية هذا المكون فمثلاً الجلد الدوري التنفسي للاعب الجري في المسابقات الطويلة يختلف عنه بالنسبة للاعب كرة القدم فالأول يتطلب جدلاً مستمراً حيث تطلب طبيعة هذا النشاط الجري لفترات طويلة بسرعة شبه منتظمة، في حين نجد أن طبيعة هذا المكون في كرة القدم لب القدرة على قطع مسافات قصيرة لمرات متعددة تختلف من حيث المسافة والسرعة من مرة إلى أخرى.

6- أهمية اللياقة البدنية:

6-1 أهمية اللياقة البدنية في الحياة:

يجب علينا أن نعترف بأن اللياقة البدنية للإنسان قد قلت كثيراً نظراً للتقدم التكنولوجي الهائل الذي ساعد الإنسان على الراحة مما أدى إلى ضعف العضلات والترهلات والإرهاق والتعب من أقل مجهود لمواصلة العمل اليومي مما أدى إلى عمل مجهود مقصود لإكتساب اللياقة البدنية وجعل العاملين يتجهون إلى العمل المكتبي والراحة

كما زادت الإجازات المرضية وكثرة البدانة، ولقد أبرزت هذه المشكلة البحوث التي أجريت في هذا المجال فقد أشنت أحد البحوث في الولايات المتحدة الأمريكية والتي أجريت في هذا المجال أن (85%) من مجموع الشباب يمكن اعتبارهم من ذوي النقص المنفوت من ناحية ميكانيكية الجسم.

كما أشارت نتائج اختبارات كروز وبيبر لقياس الحد الأدنى من اللياقة العضلية إلى ميل النشء الأمريكي إلى الميوعة والرخاوة، حيث يبلغني نسبة الرسوب في بعض الولايات وهي نيويورك (57.9%) في حين بلغت هذه النسبة في بعض الدول الأخرى كإيطاليا مثلا (8%) فقط. وبلغ من أهمية اللياقة البدنية أن عرفها البعضى بكونها المسافة إلى الموت ولعل ما كتبه بول دودلي هويت الطبيب الخاص للرئيس الأمريكي السابق إيزنهاور بعد قولها ما حيث أطلق على النشاط البدني اسم أفضل دواء للإنسان. خلاصة القول أن الإنسان إذا فقد اللياقة البدنية يعدبر قد فقد أهم مقومات الصحة والسعادة، وعليه في هذه الحالة أن يبذل جهدا لإعادة اكتسابها حتى .بستطيع أن يؤدي دوره في المجتمع وحتى يستطيع أن يستمتع بحياته الخاصة، وحتى يكتسب الصحة التي تعتبر الهدف الأقل للإنسان لما لها من أهمية قصوى في اكتساب السعادة والبهجة.

6 - 2 أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية:

تلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها ويختلف أهميته طبقا لنوع النشاط وطبيعته، ولقد اتفقت آراء حجم هذا الدور و معظم علماء التدريب الرياضي أن اللياقة البدنية العامة هي المكون الأساسي الذي يبغى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف بانورمة الرياضية، ويشبه البعض اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية بأساس البيت الذي يشمل الدعامة الأساسية له والذي يبغى عليه جميع أدوار المنزل دور بعد آخر إلى أن يكتمل فإذا كان الأساس مدينا وثابتا خلال المنزل متماسكا قويا صلينا أمام جميع عوامل التعرية، أما إذا كان الأساس هشاً ضعيفا فإن المنزل كله معرض للانهار، وهكذا اللياقة البدنية بالنسبة للنشاط الرياضي، العمود الفقري والقاعدة العريضة التي لا يقبل مجرد المنافسة حول أهميتها، لأن أهميتها أصبحت من المسلمات الأساسية في

التربية البدنية والرياضية.

والشكل رقم. يوضح كمون اللياقة البدنية العامة هي الأساس والذي يبني عليه اللياقة البدنية الخاصة في جميع ألوان النشاط البدني ثم يلي ذلك المهارات الأساسية للعبة ثم المخطط وطرق اللاعب المستخدمة ويجب أن نلاحظ أن التسلسل المذكور بالشكل غير قابل للتغيير في ضوء أي استثناء مهما كان نوعه.

3-6 اللياقة البدنية كهدف من أهم أهداف التربية:

نظرا لأهمية اللياقة البدنية للإنسان فقد وضعها معظم علماء التربية كهدف هام ضمن الأهداف التي تسعى التربية البدنية لتحقيقها، وبلغ من أهميتها أن وضعوا البعض كهدف أول التربية البدنية وفيما يلي آراء بعض العلماء حول هذا الموضوع يرى العالم كلارك: أن تحقيق اللياقة البدنية يعتبر الهدف الأول للتربية البدنية سواء كان ذلك للبنين أم البنات. ويتفق مع هذا الرأي براونل وهاجمان، حيث يعتبران تحقيق اللياقة الجسمية الهدف الأول الذي يجب أن تحققه اللياقة البدنية.

ويقول نيكسون وجيوت: إن الحصول على أقصى جهد ضروري من القوة العضلية والجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي يعتبر احد أهداف التربية البدنية، كما وضع كاول وهازلتنون: تحقيق القوة العضوية وتنمية التوافق العضلي العصبي هدفين ضمن أهداف التربية البدنية. ووضع ناش التنمية العضوية ضمن أهداف التربية البدنية وقال أن التنمية العضوية تشمل القدرة الجسمية والتخلص من العيوب البدنية والتوترات العصبية كما ضمتها التحمل والمهارة والسرعة والرشاقة والقوة، كما ذكر أيضا التوافق العضلي العصبي.

ما سبق كان آراء بعض العلماء وفيما يلي آراء بعض الدول: حدد الإتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح خمسة أغراض أساسية للتربية البدنية: أحدها فسيولوجي يتضمن تنمية القوة والجلد، وفي نفس الوقت فإن لجنة فرعية في الجمعية الأمريكية للتربية البدنية بأمريكا وضعت اللياقة كهدف أول للتربية البدنية.

وفي فرنسا وضعت المدارس الثانوية تنمية المهارة والسرعة والقوة كهدف هام ضمن الأهداف التي وضعتها للتربية البدنية في هذه المرحلة الدراسية وفي إنجلترا اهتم المسؤولون

باللياقة البدنية، ووضعها كهدف هام من أهداف التربية البدنية وقالوا أن دعم التنوع بمتعة اللياقة البدنية يعد هدفا من أهداف التربية البدنية الإنجليزية وفي الإتحاد السوفياتي سابقا وضعت تنمية القوة والرشاقة والابتكار والجلد والصفات الأخرى المماثلة كهدف من أهداف التربية البدنية والسوفياتية.

وفي كندا أيضا وضعت تربية القوام المعتدل والقوة العضوية والمهارات العضلية العصبية كهدف يجب أن تسعى التربية البدنية لتحقيقه. وفي جمهورية مصر العربية وضعت لجنة تطوير المناهج بوزارة التعليم 1987 م، تنمية اللياقة البدنية كهدف هام للتربية البدنية في المدارس المصرية.

7- خصائص اللياقة البدنية:

يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي:

- أن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية

- أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته.

بناء على ذلك يمكن القول أن اللياقة البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية حيث يختلف الأفراد في قدراتهم البدنية والفسولوجية ومدى دوافعهم النفسية كما أنهم يختلفون أيضا في ظروف معيشتهم اليومية، وما تحتاجه بعض المهن من متطلبات بدنية أو ذهنية.

واللياقة البدنية عملية بنسبة بمعنى أن الفرد تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب ويمكنه في نفس الوقت مواجهته الظروف البدنية الطارئة مع تمتعه بحالة صحة جيدة. وبالرغم من وجود مستوى عام للياقة البدنية يمكن من خلاله على حالة اللاعب إلا أن اللياقة البدنية ترتبط بالخصومة أي طبيعة الأداء البدني في كل رياضة وعلى سبيل المثال فإن متسابقى العدو تواجههم متطلبات بدنية وفسولوجية

تختلفا عن المتطلبات التي تواجه لاعبي جري المسافات الطويلة أو الماراثون فبمنما تشد طبيعة الأداء لمتسابقى العدو على مصادر لا هوائية تنتج طاقة في الجو بأقصى سرعة، نجد أن أداء متسابقى جري المسافات الطويلة أو الماراثون، فبينما تشد طبيعة الأداء لمتسابقى العدو على مصادر لا هوائية تنتج طاقة في الجسم بأقصى سرعة، نجد أن أداء متسابقى جري المسافات الطويلة والماراثون يتطلب استخدام مصادر الطاقة الهوائية التي سحر مع أداء اللاعب لفترة طويلة وكمثال آخر فإن لاعبي الدراجات والتجديف والأسكواش يعتمدون على عنصر التحمل وعلى المصادر الهوائية لإنتاج الطاقة إلا أن اللياقة البدنية الخاصة بكل من هذه الرياضات تكون مختلفة، وهذا ما يؤكد على مبدأ الخصوصية أو النوعية في اللياقة البدنية أو فيما يطلق عليه مصطلح اللياقة البدنية الخاصة.

8- مكونات اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية تعد وسيلة تحقيق الإعداد البدني ومن الواجب التعرف على مكونات اللياقة البدنية فالبعض يرى أنها أربعة مكونات والبعض الآخريين على أنها خمسة ورأي آخر حددها بستة وآخرون يحدونها بثلاث مكونات وقد اقتصر بحثنا على صفتين :

1-8 القوة:

مفهوم القوة العضلية: القوة العضلية هي أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تكتسب أهمية خاصة، نظرا لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة على وجه العموم ولم يحظى أي مكون آخر من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية بمثال ما حظيت به القوة العضلية، واستعرض كمال عبد الحميد، وصبحي حسين 1985 م مجموعة كبيرة من تلك التعريفات التي اتجه معظمها إلى تقسيم القوة العضلية إلى القوة الثابتة والمتحركة وذلك تبعا لطبيعة الانقباض العضلي. كما اتجهت هذه التعريفات أيضا إلى تفسير القوة العضلية إلى القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة تبعا لارتباطها بمكونات اللياقة البدنية الأخرى.

تعريف القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم العناصر البدنية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وهي تشير إلى قدرة الشخص الرياضي على التغلب على المقاومات

والعمل ضدها ولا تنتج من العضلات فقط ولكن أيضا من الجهاز العصبي الذي يتحكم ويضبط الإنقباض العضلي. ويعرفها نولان تاكستون: على أنها اقدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ويركز شاركي 1984 على إلقاء الضوء حول دور الجهاز العصبي في القوة العضلية حيث يعرفها بأنها: أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحل، وكلمة إرادي هنا تعبر عن مدى سيطرة وتحكم الجهاز العصبي في القوة العضلية. وهذا يعني أن العضلة يمكن أن تنتقبض بطريقة أخرى لارادية مثلما يحدث عند التشبيه الرهبرائي للعضلة و يرى كلارك أن القوة العضلية هي أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة إنقباضة عضلة واحدة و يعرفها باروا بانوا قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة ويعرفها هاره بكونها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة ويعرفها هنتجر بكونها القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض ايزومتري إرادي ويعرفها لارسون بأنها مقدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة دفعة واحدة ضد المقاومة و يرى الدكتور كمال عبد الحميد والدكتور محمد صحبي حسين بانها قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها كما يعرفها ما دفيق بأنها القدرة العضلية في التغلب على المقاومة المختلفة.

أهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية، حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية وتوافرها يضمن وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة، وباستخدام أسلوب المسح العلمي للمراجع المتوافرة المتخصصة حول تحديد مكونات اللياقة البدنية تضمن آراء ثلاثين عالما فوجد أنهم أجمعوا على أن القوة العضلية هي المكون الأول في اللياقة البدنية، وفي مسح مشابه لمكونات القدرة الحركية تضمن آراء عشرين مرجعا فوجد أن خمسة عشر مرجعا منهم نكروا القوة العضلية كأحد

كأحد المكونات العامة للقدرة الحركية كما تعد القوة أحد المكونات الأساسية للياقة الحركية وذلك طبقًا لآراء كلارك وماتيز ولارسون ويوكر وبيوتشسر وكيورتين وولجورس، وتشير معظم مراجع الاختبارات والمقاييس إلى أن القوة العضلية هي المكون الأساسي للياقة

العضلية أو لياقة القوة لدرجة أن كروس ويبر قد خصصا لها خمسة اختبارات من بطارية اختبارات مكونة من ستة اختبارات لقياس الحد الأدنى للياقة العضلية، كما تشير معظم المراجع المتخصصة في الألعاب والرياضات المختلفة إلى أهمية القوة العضلية وضرورة توافرها للآراء الجيدة.

أنواع القوة:

نظرا لأهمية القوة العضلية في مجال التدريب الرياضي فقد قسمت إلى عدة تقسيمات منها:

* القوة الثابتة * القوة المتحركة

وكذلك تم تصنيف القوة على أساس:

* القوة العامة * القوة الخاصة

كما أن هنالك تقييم آخر للقوة حيث تم تصنيفها تبعا لما يلي:

* القوة المطلقة.

* القوة النسبية

* القوة الاحتياطية.

ويرى هاره أن القوة لها ثلاثة أنواع هي:

* القوة العظمى "القوى".

* القوة المميزة بالسرعة القدرة العضلية أو القوة المتفجرة أو القوة السريعة".

* تحمل القوة "القوة المستمرة".

ويعتبر التقسيم الأخير هو أفضل التقسيمات من وجهة نظر أغلب الخبراء ولقد اعتمدنا

في دراستنا على هذا التقسيم.

2-8 السرعة:

السرعة هي أحد عناصر اللياقة البدنية وهي تشمل قدرة الإنسان على أداء الحركات تحت الشروط الموضوعية في أقل زمن ممكن وبدون تدخل عامل التعب، وهي تعرف بقدرة الجهاز العضلي العصبي على أداء الحركات البدنية بكفاءة عالية تحت الظروف المتاحة في أقل زمن ممكن، والسرعة في بعض الرياضات مثل السباحة على وجه خاص تعني مقدرة السباح

على السباحة بأقصى سرعة ممكنة أي سباحة مسافات قصيرة مع تزايد عجلة السرعة وهذا النوع من السرعة يمثل القاعدة الأساسية للتحمل في السباحة لمسافة قصيرة. كما يعرفها مانفيلف بأنها مجموع الخصائص الوظيفية التي تحد بصورة مباشرة وغير مباشرة سرعة أداء الحركة وكذلك زمن رد الفعل وهي تعني مقدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن، ويعرف فرانك ديك السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن، وفي تعريف آخر لارسون ويوكم على أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة وهي عدد الحركات في الوحدة الزمنية. كما يعرفها كلارك بكونها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة ويعرفها البعض الآخر بكونها حركات معينة في أقصر زمن ممكن ويعرفها إبراهيم سلامة أنها قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في أقصر زمن ممكن ويعرفها خاطر وألبيك هي القدرة على أداء أي حركات أو مهارات باستجابات سريعة وكافية وفق أي من المنيريات العصبية ويرى كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسين أن السرعة هي القدرة على أداء حركات متكررة من نوع واحد أقل زمن ممكن.

أنواع السرعة:

لقد عبر هاره عن مفهوم علماء الدول الشرقية للسرعة في كونها مضمون له ثلاثة أبعاد أساسية هي:

* السرعة الانتقالية.

* السرعة الحركية

* سرعة الاستجابة.

أهمية السرعة:

لعنصر السرعة أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني ويعد المكون الرئيسي لسباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى والسباحة، كما أنه ضروري في الدرجات والتجديف وكرة القدم والسلة والهوكي.

ولقد اهتم العلماء بالسرعة ووضعوها ضمن مكونات معظم اللياقات المختلف، فقد أجمع 50

من 30 عالم على أنها أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية (مسح علمي أجري عام 1978 م)، كما أقر تسعة علماء من عشرين أنها ضمن مكونات القدرة الحركية (مسح علمي أجري 1977 م) كما اتفق كل من كلارك ولارسون ويوكم وبيوتشر وكارلز بافرد وهاجمان وولجووس على أن السرعة تمد مكونا أساسيا في اللياقة الحركية كم أضافها كلارك ضمن مكونات القدرة الحركية العامة.

وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى ويمكن اعتبار السرعة والقوة متلازمين في معظم ألوان النشاط البدني، حيث أن القوة الممزوجة بالسرعة تكون مكون القدرة، كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل ويظهر واضحا ذلك في كرة القدم واليد.

العوامل المؤثرة في السرعة: هناك عدد من العوامل التي تؤثر في السرعة منها:

1. العامل الوراثي للالياف العضلية والخصائص الميكانيكية الحيوية.

2. القوة العضلية.

3. المرونة والمطاطية.

4. الإستخدام الإيجابي لقوانين الحركة.

5. قوة الإرادة.

6. القدرة على التغلب على المقاومة الخارجية.

7. الأداء الفني (التكنيك).

8. التركيز

9. القدرة على الاسترخاء العضلي.

10. زمن رد الفعل.

الفصل الثالث: المراهقة

تمهيد:

إن لمرحلة المراهقة أهمية بالغة في حياة الإنسان، ذلك لأنها مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرجولة أو الرد، ولا شك أن مراحل الانتقال حرجة في حياة الإنسان يسبب حاجته إلى التكيف على جسمه وبيئته المتغيرة، وبسبب نظرة المحيطين من الكبار نحو الشباب المراهق أو الشابة المراهقة، ولذلك هنالك اهتمام متزايد بمرحلة المراهقة ودراساتها في المجتمعات المتقدمة بغية إلقاء الأضواء الكاشفة عليها، وعلاج ما يواجهه المراهقون من مشكلات تعترض سبيل النمو السوي مما يزيد من أهمية مرحلة المراهقة أنها المرحلة التي تتضح فيها القيم الروحية والبيئية والخلقية، ويحدث فيها ما يسمى باليقظة الدينية، وازدهار امشاعر الدينية لدى المراهق، وكذلك النزعات المثالية والأخلاقية إذا علمنا أن حياة الكائن البشري متصلة الحلقات يؤثر فيها السابق باللاحق لأدركنا أهمية تحقيق المراهقة السوية المتكيفة، ذلك لأن المراهقة السوية دقود إلى محلة شباب سوية أيضا. فالمرحل السابقة تترك بصمات قوية واضحة على المراحل اللاحقة في حياة الإنسان.

1- مفهوم المراهقة:

لقد ورد في لسان العرب معان كثيرة لجملة المراهقة، فمنها كلمة مرهق وراهق الغلام أي قارب البلوغ وترجع كلمة المراهقة إلى الفعل راهق الذي يعني الإقتراب من الشيء فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الإحتلام، ورهق الشيء رهقا أي قريب منه والمعنى هنا يشير إلى الإقتراب من النضج والرشد. وحسب ما جاء في تعريف د ستانلي هول: هي فترة عواض وتؤنر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية، وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق. والمراهقة هي تلك المرحلة الانتقالية بين الطفولة والرشد¹ إذ بإمكاننا اعدبارها العقد الثاني من العمر وهي بين الثانية عشر والواحد والعشرين من العمر من العمر فالبداية عادة عند الذكور نبدأ من السن الحادي عشر والسادس عشر وهي مبكرة بعض الشيء عند الإناث بعام أو عامين، والمراهقة تعني الإقتراب والدنو من النضج والإكتمال وكما عرفها

¹ . صالح محمد علي أيوب، علم النفس التطوري في الطفولة والمراهقة، دار المسيرة والتوزيع، مصر 2004 ، ص 405

ستانلي هول على أنها مرحلة مميزة في حياة الإنسان إذ انها فترة تتميز بالعواطف والتوتر والشدة ويغلب عليها طابع الصراع والمعاناة والقلق مع مرور المراهق بأزمات نفسية بيولوجية . . . إلخ. فهي إذن مرحلة من مراحل النمو دقيقة فاصلة من الناحية النفسية والاجتماعية حيث يتعلم فيها الأطفال تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع والمراهقة بالمفهوم العام هي فترة زمنية مر بها كل إنسان في حياته، ينمو فيها نموا جسما وفيزيولوجيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا ونفسيا¹، ومصطلح المراهقة في اللغة الأجنبية (Adolescence) يشتق من اللاتينية (Adolescentia) والفعل معناه كبر والمراهقة هي المراحل التي ينتقل فيها الكائن من الطفولة إلى الرشد بحسب معجم أي أن المراهقة هي الانتقال من الإعتماد على الغير إلى مرحلة الإعتماد على الذات.

2 التعريف بمرحلة المراهقة:

المراهقة إحدى مراحل النمو البشري، وتبدأ من نهاية السنة الثانية عشر وتستمر حتى نهاية السنة الثامنة عشر ولكن بداية هذه الفترة أو نهايتها تزيد أو تنقص حسب البيئة التي يوجد فيها المراهقون وبكلمة أخرى إنها أخرى إنها مرحلة التعليم الإعداد والثانوي أو انتهاء مرحلة الطفولة وبدء مرحلة النضج أو الرشد ففي هذه المرحلة ينمو الطفل جسما وعقليا وانفعاليا واجتماعيا ولعل أفضل ما توصف فيه هذه المرحلة بأنها مرحلة يحن فيها المراهق إلى الطفولة تارة ويتطلع إلى الرجولة والنضج تارة أخرى فهو ليس طفلا وليس رجلا بل بين هذا وذاك وقيل فيها إنها ثورة وحيرة واضطراب ثورة تنتاب الجسم والعقل معا وترتب عليها حيرة المراهق والمراهقة من هذا النمو المفاجئ الذي أكسبهم صفات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية جديدة ينتج عنها اضطراب عام يهز مشاعره وإدراكه، وفي هذه المرحلة يتم النضج الجسمي والنفسيولوجي.

وفي هذه المرحلة ينضج المراهق عقليا واجتماعيا وانفعاليا، مما يساعده على اكتساب جزء كبير من أساليب السلوك الاجتماعي الذي يساعده في نضج أفكاره حول القيم الاجتماعية والتقاليد والإجتهادات الاقتصادية والسياسية السائدة.

¹عبد الرحمن الوافي، زيان سعيد، النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع، 204، ص 49

3- مراحل المراهقة:

قد جرت العادة على تقسيم المراهقة إلى ثلاثة مراحل فرعية، يطلق على الأولى المراهقة المبكرة وتمتد في الفترة ما بين 11 أو 12 سنة إلى 14 سنة، وهي فترة من التغيرات السريعة نحو البلوغ والمرحلة الثانية هي المراهقة المتوسطة وتمتد في الفترة ما بين 14 إلى 18 سنة، حيث تكون التغيرات ذات العلاقة بالبلوغ قد اكتملت تقريبا، أما المرحلة الأخيرة فهي المراهقة المتأخرة، فتغطي الفترة ما بين 18 إلى 21 سنة وعموما فإن هذا التقسيم ينسجم مع المراحل الدراسية في كثير من دول العالم¹.

المرحلة الأولى المراهقة المبكرة :

ويرى علماء النفس أنه في هذه المرحلة من العمر يتضاءل السلوك الطفلي وذلك لخروج الطفل من مرحلة الطفولة والدخول في مرحلة المراهقة التي تبدأ معها المظاهر الجسمية والفسولوجية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية والبيئية والأخلاقية الخاصة بالمراهق، ومن المؤكد أنه في هذه المرحلة أن أهم وأبرز مظاهر النمو فيها هو البلوغ الجنسي ونمو الأعضاء التناسلية.

المرحلة الثانية المراهقة الوسطى :

وفي هذه المرحلة يشعر المراهق بالنضج الجسمي وبالاستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى لذلك تراه يهتم اهتماما كبيرا بنموه الجسمي.

المرحلة الثالثة المراهقة المتأخرة:

وهي التي تعتبر في بعض المجتمعات مرحلة الشباب التي يلتحقون فيها المراهقون وليس كلهم بالجامعة وبعدها يتخذون القرار النهائي لحياتهم، أي أنهم يتخذون قرار التوجه إلى الحياة المهنية وآخر يلتحق بمركز من مراكز التكوين المهني، وهناك من ينهي دراسته ويتوجه للحياة العلمية وهناك من ينحرف...²

¹ صالح محمد علي أبو جادوا، علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة، ص 407
² 59 - 52 - 2 عبد الرحمن الوافي زباني سعيد، النمو من الطفولة إلى المراهقة، ص 5

4- أنواع المراهقة:

المراهقة السوية: هي المراهقة الهادئة نسبيا تميل إلى الاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات الإنفعالية الحادة، وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له، ولا يسرف المراهق بأحلام اليقظة والخيال أو الإتجاهات السلبية ويميل غالبا إلى الاعتدال.

المراهقة الإنسحابية: تميل إلى العزلة والإنطواء والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، وينصرف جانب كبير من ذكيره إلى نفسه وحل مشاكله وإلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الإستغراق في أحلام اليقظة، وخيالات مرضية يؤدي إلى محاولة مطابقة نفسه بأشخاص الروايات التي يقرأها وسميت بالإنسحابية لأن الفرد ينسحب من مجتمع الرفاق حيث يفضل الإنعزال والانفراد بنفسه، متأملا لذاته ومشكلاته.

المراهقة العدوانية: يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى فر من الناس والأشياء¹. حيث يكون المراهق ثائرا متمردا على السلطة الأبوية وسلطة المجتمع الخارجي كما يميل إلى تأكيد ذاته، ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة في كل شيء. **المراهقة المنحرفة:** تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، وتتميز بالإنحلال الخلفي والانهيار النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة أو المرض النفسي والعقلي².

5- التعريف بالمرحلة العمرية (12 – 15) سنة :

يطلق على هذه المرحلة السنية مرحلة البلوغ وهي مرحلة الإنتقال من الطفولة إلى الشباب والتغيرات التي تتم في هذه المرحلة ذات نوعية معقدة. وانطلاقا من المعارف الخاص بعلم التربية *pedagogischen* وعلم وظائف الأعضاء الفيزيولوجي *Psychologischen*

¹ عاصي، عمر، بن سليمان اسماعيل، دور التكنولوجيا في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين، مذكرة نليل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية ص 31 / ، جامعة الجزائر، 2005.
² محمد التومي الشيباني، الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، ص 14.

والبيولوجي Biologischen بالإضافة إلى ما يذكر لنا علم الحركة فإنه يمكن الإشارة إلى نقطتين رئيسيتين في هذا الصدد هما :

يجب أن يهتم بصفة أساسية دائمة وشخصيا له مسار طبيعي وأن ذلك ليس أمرا غير مرض بأي حال من الأحوال ولا يجب على المدرس أن يتهيب مشاكل سن البلوغ أو يقف حيث لها موقفا سلبيا. إن التخلص من تلك الأسئلة التي يطرحها التلميذ على المدرس في هذا المجال وفي تلك المرحلة السنية تعتبر أمرا خاطئا، ونفس الخطأ يكون عندما نحاول تغيير إثارة الأحداث والتطورات الخاصة بالبلوغ والتركيز عليها أكثر مما يجب.

إن تصرفات المدرس التي تتسم بالوضوح يكون لها أثر كبير على اجتياز التلاميذ المرحلة البلوغ دون مضايقات كثيرة، ومن الأهمية بما كان وبشكل خاص العمل على تقوية صلات التعاون بين كافة المدرسين والآباء وأطباء المدرسة بما يخدم التلاميذ في هذه المرحلة، وإن عدم توافر هذا التعاون سوف يسمح بظهور فجوة كبيرة في جهود التصدي لمشكلات البلوغ والمراهقة.

ينبغي أن يستهدف الإعداد البدني الأساسي أذكاء مرحلة البلوغ بصفة خاصة استكمال الخصائص الحركية وتطويرها وتأكيد المهارات السابق اكتسابها وتوصيل المعارف إلى التلاميذ.

6 - خصائص التلاميذ في الطور المتوسط من التعليم (12 - 15 سنة):

سن البلوغ هي مرحلة الأزمة الشديدة بالنسبة للطفل لدرجة أن بعض الفلاسفة يشبهونها بالولادة الثانية، في هذه المرحلة يخضع الطفل لمجموعة من التغييرات سواء فسيولوجيا أو مرفولوجيا أو سيكولوجيا والتي تجعله يعيش في حالة اضطراب شديد. ونميز هنا مرحلتين: مرحلة ما قبل البلوغ (تدوم سنة واحدة) ومرحلة البلوغ (تدوم سنتين). إن مرحلة البلوغ تبدأ من 11 إلى 12 سنة عند البنات و 12 إلى 13 سنة عند الأولاد وتدوم حتى 12 - 13 سنة و 14 - 15 سنة على التوالي إن الطفل في هذه المرحلة يتميز بالخصائص التالية:

- الجانب السيكولوجي:

كما سبق وقلنا في هذه المرحلة من العمر، الطفل يشهد اضطرابات فسيولوجية والتي

تؤثر على نموه النفسي (السيكولوجي). مما يؤدي إلى حدوث اضطرابات سلوكية مثل القلق وهذا راجع أيضا للتغيرات البيولوجية.

ويمكن تلخيص كل ما ذكرناه في عدة نقاط.

- رغبة عميقة في تعلم المهارات الرياضية

- استهلاك المزيد من الوقت والجهد في الخيالات.

- الإدراك الجنسي.

- الاهتمام بالموضوعات الصناعية والأدوات.

- نفور أو نقص في تقبل سيطرة كبار مع تخوف أو قلق اتجاه بعض الأمور.

- الجانب الحركي:

إن أعداد التجهيز البيولوجي يحقق فعالية كبيرة وهذا ما يدعى بمرحلة الإمكانيات الوظيفية إلا أن الطفل يلاحظ عليه عدم التوازن الوظيفي هذا ما يسبب له التعب نظرا لانخفاض قدرته على المقاومة والمطاوله، إن الطفل في هذه المرحلة يعاني من عجز على مستوى الوظائف الكبرى للجسم بالإضافة إلى نقص في دقة الحركة.

- الجانب العاطفي:

يتميز الطفل بوقوعه في انفعالات شديدة تسببها النزاعات الناجمة عن حب التظاهر من جهة وخوف من سخرية الآخرين من جهة أخرى، وكما يحاول تنمية العلاقات مع الآخرين والتفوق على نفسه فيما يلاحظ بأن الطفل يحب أن يعمل لكنه يخشى الغشل وهذا هو الحال بالنسبة لعلاقاته مع الأولياء إذا يسعى إلى تنفيذ رغباته غير أنه يتخوف من رد فعل الأولياء، وبهذا كله يكون في حالة هيجان وتظاهر وتدعى هذه المرحلة بمرحلة الصراعات والعنف.

- جانب العلاقات:

أن الطفل يسعى جاهدا لتنمية علاقاته، وذلك عن طريق النفتح على الجميع في بحث دائم عن التجانس داخل مجموعة صد تدعيم الحوار مع زملائه ومع الكبار كما يكون الطفل في حالة بحث مكانته وسط زملائه. ومن أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة رغبة

المراهق في الاستغلال في الأسرة وميله نحو الاعتماد على النفس¹.

- الجانب المعرفي:

البحث على التوازن بين الفهم والتكيف (اتساع بؤرة التخيل) صد اكتساب مهارات معرفية جديدة تتطلب أكثر تصور مهني (الدخول في مرحلة استعمال العقل)². ويسعى الطفل في هذه المرحلة إلى كشف القيم الرمزية وهو يتطلع إلى عالم الكبار ويحاول التجريد والملاحظة كما يحب البحث عن الحقيقة، ويحاول تصور مكانته في المجتمع عند مرحلة المراهقة الأولى ويشعر برغبة قوية في الإستقلال في تفكيره وأعماله عن السيطرة لذلك يحاول أن يضع مثالا أعلى في العالم، التربية البدنية، الثروة والغناء، ومن مظاهر السلوك الاجتماعي الوعي قلة الأنانية. وكذلك نلاحظ عليه رغبة في تلبية الواجب حتى عن طريق التضحية.

- زيادة ملحوظة في النمو في هذه المرحلة وخصوصا بالنسبة للطول الذي يسبق زيادة الوزن.

- زيادة كبيرة في حجم القلب مع الزيادة في الوزن مع ملاحظة التميز بالخشونة فيبدو عليه عدم التحكم في نبرات صوته من علو وانخفاض.

- النمو الفسيولوجي:

نلاحظ في الفترة عدة تغيرات فسيولوجية فنلاحظ تغير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم وقد ركز العلماء في دراستهم على البلوغ الجنسي لما يكسبه من أهمية بالغة والذي يعتبر من التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في المراهقة الأولى.

- النمو الجنسي:

يتحدد البلوغ الجنسي عند الذكور بحدوث أول قذف منوي، وظهور الخصائص الجنسية الثانوية وعند الإناث بحدوث أول حيض وظهور الخصائص الجنسية الثانوية، ويعتبر البلوغ الجنسي بمثابة تحول وعلامة انتقال من الطفولة إلى المراهقة، وأهم شيء في البلوغ هو نضج الغدد الجنسية، النمو الجنسي يبدأ بنمو الغدد التناسلية، ويلاحظ هنا أهمية الغدة

¹ 257 ص الشيخوخة، إلى الطفولة من للنمو النفسية الأسس السيد، البيهي فؤاد .
² مديرية التعليم الأساسي، اللجنة الوطنية للمناهج، الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية، يوليو 2004 ، ص 76

النخامية وكذلك تأثر الغدة الكظرية بهرموناتها، ويلاحظ أيضا ظهور الغدة التيموسية.

- كما أن هنالك عدة عوامل تؤثر في موعد البلوغ الجنسي منها. حالة النشاط الغددي الحالة الصحية، الإستعداد الفردي، وبعض العوامل كالتغذية . وبالإضافة إلى النمو الجسمي الجنسي هناك تغيرات أخرى تحدث على مستوى جسم المراهق وهذه التغيرات تتمثل في نمو حجم القلب، نسبة أكثر من الأوردة والشرايين مع زيادة ضغط الدم الذي يعتبر إنعكاس لنمو حجم القلب.

خلاصة:

إن مرحلة المراهقة مرحلة جد هامة يمر بها الإنسان، حيث يتم فيها إعداد المراهق ليصير مواطنا قادرا على تحمل المسؤولية ففيها تتكون شخصية وتتحدد مواقفه، فهي مرحلة النمو المتوسط والرشد الذي يسبب كثيرا من القلق والإضطراب النفسي، كما تظهر الفروق الفردية بشكل بارز ومميز إذ تنمو القدرات العقلية والميول، كما أنها تحتاج إلى عناية خاصة من طرق الآباء من حيث أسلوب التعامل فلا بد أن تتاح الفرصة الكافية للتعبير عن نفسه وتوظيف قدراته وإمكانياته للتغلب على مخاوفه وانفعالاته والضغوط النفسية المحيطة به.

الفصل الرابع: الأداء الحركي

الأداء الحركي:

1- مفهومه:

- هو التحسن الثابت في الأداء الناتج عن التدريب والممارسة العملية.
- مجموعة العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلى تغيير ثابت في قدرة أو مهارة الأداء " ثابتة
- عرفه نجاح مهدي وأكرم محمد صبحي " بأنه العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليّات حركية جديدة أو بتعديل قابليّات الحركة عن طريق الممارسة والتجربة.
- عرفه وجيه محجوب " بأنه عملية اكتساب الوسائل المساعدة على استيعاب الحاجات والدوافع لتحقيق الأهداف وهو ناتج عن ممارسة الإنسان للتدريب " ¹

2- مبادئ الاداء الحركي:

- الاستيعاب: إن سرعة الفهم و الاستيعاب تؤثر على التعلم فسريعي الفهم و الاستيعاب يتعلمون الحركة أسرع ويستوعبون أكثر من غيرهم الذين لا يستطيعون الاستيعاب ،وهو يكون على الشكل التالي:
- أ- الوضوح : الوضوح الحركي يسهل عملية إدراك المسائل الجوهرية المتعلقة بالحركة من الناحية النظرية والعلمية.
- ب- السهولة: إن التدرج بالمبتدئ بحركات سهلة والانتقال بها إلى الصعبة سوف يؤدي إلى اثر طيب في التعلم ².
- ج- التدرج: هي زيادة في عدد المهارات والحركات التي تعلمها الرياضي أو استوعبها، والتدرج بصعوبة الحركة نفسها، حين إعادتها وزيادة صعوبتها عن طريق الحمل حتى يستطيع تأدية الحركة الاعتيادية بصورة سهلة.
- التشويق والإثارة : من المميزات المهمة التي يجب أن ينبه إليها المربون هي مبدأ التشويق والإثارة لأن أي عمل يقوم به الإنسان لا يمكن أن يتقن إذا لم تكن هناك

¹مفتي إبراهيم حمادة ، المهارات الرياضية ،،مركز الكتاب للنشر ،ط1،القااهرة ،2002،ص22
مروان عبد المجيد إبراهيم :مرجع سابق،،ص175.ص182

إثارة أو رغبة في العمل.

• الإتيقان والثبات والتجارب السابقة : الإتيقان صفة من صفات الثبات لدى الرياضي والمدرّب والمعلم الذي يعرف صفة الحركات والمهارات ودرجاتها كما أن إتيقان المهارة وتثبيتها بشكل آلي مرتبط بالتدريب والتعلم الجيد¹.

• الممارسة : لا يمكن أن يتعلم الفرد المهارة إلا من خلال ممارستها والتدريب عليها لفترة.

• النضج : النضج في علم الحركة معناه السن المناسب لاختيار اللعبة فمثلا سن النضج للجمباز هو (4 - 5 سنوات).

• النمط الجسمي : هناك أنماط عديدة يتصف بها الفرد ، يمكن أن توزع عليها مختلف الأنشطة الرياضية وأهم ما يميز الحركات الرياضية ، ونجاح هذه الحركات هو اختيار النمط الذي يصلح لهذه اللعبة أو تلك.

المزاج وأنماطه : هو مجموعة من الصفات التي تميز الانفعالات للأفراد ، والمزاج من ناحية علم الحركة هو الدرجة التي يتأثر بها الفرد في الموقف الحركي ونوع الاستجابة الحركية وما هو رد الفعل الحركي على هذا الموقف.

3- مراحل الأداء الحركي:

- وجهات نظر في مراحل التعلم للمهارات الرياضية:

- اتفقت كافة المدارس التي بحثت في تعلم المهارات الرياضية على أنها ثلاث مراحل لكنها اختلفت في مسمياتها ومضامين هذه المراحل وظهر نتيجة ذلك رأيان:

-الرأي الأول : يرى أن المراحل الثلاث كما يلي:

أ- المرحلة العقلية

ب- المرحلة التطبيقية

ج- مرحلة مستوى الأداء المقدم للمهارة

-الرأي الثاني : يرى أن المراحل هي:

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم ، نفس المرجع ص115-116

أ- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الرياضية

ب- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الرياضية

ج- مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الرياضية

د- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الرياضية: تشكل هذه المرحلة الأساس الأول لتعليم المهارة الحركية حيث يحصل المتعلم على التصور الأولي عن سير الحركة وان هذا التصور لا يزال بشكله الخام الغير متكامل ويحوي على الأخطاء وان واجب المدرب الرياضي أن يقوم بتقويم المهارة الرياضية باستخدام أداء النموذج للمهارة الحركية (تقويم مرئي) وشرح ووصف المهارة (تقويم سمعي) في حين يقوم الفرد الرياضي باستقبال المهارة عن طريق السمع والبصر ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كتجربة أولية لاكتساب الإحساس الحركي بها¹.
-تتميز هذه المرحلة بما يلي:

- أداء المهارة الحركية يتميز بعدم الاقتصاد في الجهد مما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب

- افتقار المهارة الحركية للدقة المطلوبة ، وتتصف الحركات بكبر حجمها

- استعمال قوة أكثر من اللازم أو استعمال خاطئ للقوة

- عدم وجود تبادل بين الشدة والارتخاء

ب- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الرياضية: تبدأ هذه المرحلة عندما يستطيع الفرد الرياضي تكرار المهارة الحركية بشكل توافقي أولي في حالة عدم وضع أية اعتبارات بالنسبة لنوع الجودة ودرجة المستوى وفي هذه المرحلة يتجدد عمل المدرب الرياضي للنواحي الهامة بين الأداء ومساعدته على اكتساب جوانب المهارة الحركية ويستخدم المدرب الرياضي في هذه المرحلة الطرق والوسائل الخاصة بالتدريب ويقوم بإصلاح الأخطاء الكبيرة التي تحدث في التسلسل الحركي ويقوم بربط أجزاء الحركة أكثر من السابق ، ويقوم بإصلاح الأخطاء التي تحدث أثناء الأداء.

أما الفرد الرياضي فيقوم بتكرار الأداء بالطريقة الصحيحة طبقا لتوجيهات وإرشادات المدرب وتعتبر هذه المرحلة بالنسبة للرياضي عملية ممارسة واكتشاف لكل الخصائص المهارة من

¹مفتي إبراهيم حماد:المهارات الرياضية ،مرجع سابق ، ص15

ناحية النوعية الجيدة للحركة ، حيث يقوم بتكرار الأداء ومحاولة الارتقاء به حتى يستطيع اكتساب الأداء والتوافق الجيد "إن هذه المرحلة تحتوي على سير التعلم للانتقال من مرحلة التوافق الخام إلى مرحلة يتمكن فيها المتعلم من أداء الحركة دون أخطاء تقريبا وعليه فإن الواجب يؤدي بشكل سهل منسجما مع عرض الحركة ويشمل إلى حد بعيد التكتيك ،إن التوافق الدقيق قياسيا بالتوافق الخام يعتبر اقتصادي ومجدي ،وبدونه لا يمكن الحصول على الانجاز العالي من الرياضة والعمل "

وتتميز هذه المرحلة ب:

- المسار الحركي يكون انسيابي ومتناسق.
- اختفاء الحركات الزائدة.
- الحركة تؤدي بسيطرة وبدقة مع الهدف.
- استخدام المجال الحركي طبقا للواجب الحركي.
- إن السير الحركي في هذه المرحلة يتصف بالانسيابية والانتقال من قسم حركي إلى آخر
- ج- مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الرياضية : في هذه المرحلة يمكن إتقان و تثبيت أداء المهارة المركبة من خلال استمرار التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة ،حيث يقوم المدرب الرياضي بتشكيل الطرق المختلفة للأداء مع قيامه بعملية المراقبة والتقويم للمستوى ،في حين يقوم الرياضي بالتدرب على الأداء تحت مختلف الطرق المتعددة التي يشكلها المدرب حتى يستطيع بذلك إتقان الأداء وتثبيته.
- إن هذه المرحلة تشمل سير المتعلم من مرحلة التوافق الدقيق¹ حتى المرحلة التي يتمكن فيها من أداء الحركة بنجاح وتحت جميع الظروف والمتطلبات الصعبة.
- وفي هذه المرحلة يتوصل إلى أعلى درجة من التنظيم والضبط العالي وبالتالي الوصول إلى التوافق الدقيق الثابت.

"إن عملية تثبيت المهارة المطلوبة يحتوي على اختلاف في التدرج وليس في المبدأ، أي أن ضبط التكتيك الرياضي تحت متطلبات المنافسات يحتاج إلى درجة ثبات أعلى مما لو أدي

¹مفتي إبراهيم حمادة ، المهارات الرياضية ،،مركز الكتاب للنشر ،ط1،القااهرة ،2002،ص22

ضمن نطاق الراحة الإيجابية أو بناء القابلية المركبة".

ويلاحظ في هذه المرحلة ما يلي:

زيادة تمارين المنافسات في هذه المرحلة.

زيادة ورفع الصفات البدنية الخاصة باللعبة كالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة والتحمل.

خصائص المهارة الحركية الرياضية:

تعلم المهارة: المهارة تتطلب التدريب.

المهارة لها نتيجة نهائية: ويعني ذلك الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء.

المهارة تحقق النتائج بثبات: تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من

أداء لآخر من خلال المحاولات المتتالية والمتعددة.

المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية: أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية

وتوقيت سليم وبسرعة أو ببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها.

مقدرة المؤدي للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها: اللاعب الماهر يستطيع تحليل

متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيع اتخاذ قرارات بتنفيذها

بفاعلية؛ فالمهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام

هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

4- تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

إن هناك أنواع متعددة للمهارة على مدى أنواع الرياضات المختلفة وهي بذلك تختلف بعضها

عن بعض ويكون المهم للمدربين والمعلمين حتى للأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على

تصنيفاتها المختلفة ، حتى يتمكن كل منهم تحليل من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب

أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها ، وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب

المؤثرة في إتقانها ،ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

-صنف ستيلينجر 1982م¹ المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية:

¹ .أحمد أمر الله السباطي:أسس وفواعد التدريب الرياضي ،دار المعارف ،الاسكندرية،1998.

مهارات مستمرة: وهي تلك المهارات التي لا يكون لها لا بداية ولا نهاية واضحة والتي يمكن أن تستمر طبقاً لرغبة الفرد الرياضي.

مهارات منفصلة: وهي تلك المهارات التي تكون لها بداية ونهاية واضحة.

مهارات متسلسلة: وهي تلك المهارات التي تتركب من عدة مهارات منفصلة تشكل معها حركة متماسكة.

مهارات مفتوحة: وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة فيها خلال التنافس.

- **تصنيف بوب دافيز وآخرون 1994م¹:** وهو تصنيف يعتمد على سرعة سير الأداء والتي تتحدد فيها سرعة أداء المهارة طبقاً لمدا سيطرة اللاعب على توقيت أدائها وهي تقسم كما يلي: حركات ذات سرعة عالية: يسيطر فيها اللاعب على معدل سرعة أداء الحركة مثل بعض حركات الجمباز الأرضي للرجال حيث يمكن تنفيذ ذلك بسرعة عالية أو ببطء طبقاً لما هو مطلوب.

حركات ذات سرعة ذاتية خارجية: وفيها يتم السيطرة على سرعة أداء المهارة في البداية ثم لا يكون هناك سيطرة على السرعة بعد ذلك.

حركات ذات سرعة خارجية: وفيها يتم التحكم في سرعة الأداء من خلال مؤثر خارجي مثل الظروف الطبيعية.

تصنيف بولتون 1957م: وهو تصنيف يعتمد على طبيعة تدخل العوامل المتعلقة بالبيئة التنافسية أثناء أداء المهارة حيث تقسم المهارات إلى:

مهارات مغلقة: وهي تلك المهارات التي تؤدي دون تدخل أي عنصر من عناصر البيئة التنافسية مثل عدم تدخل المنافس أو تغيير موقع أداة التنافس.

مهارات مفتوحة: وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة في التنافس.

5- طرق تعليم المهارات الحركية:

¹ وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الحديث للاعب والمدرّب، دار الهدى للتوزيع والنشر، مصر، 2002

الطريقة الكلية: وهي الطريقة البسيطة لأداء المهارة الحركية ،دون أي تمهيد وتعتمد على الاستعدادات الجسمانية والعضلية للاعب ،كما أن نجاحها أو فشلها يتوقف على الفروق الفردية بين اللاعبين ،حيث يركز المدرب على اللعبة أو الفاعلية أو على مجموعة من مهارات اللعبة في وقت واحد.

"إن هذه الطريقة تستعمل في تدريب المهارات البسيطة إلا أن معظم البحوث العلمية تحبذ استخدام هذه الطريقة في التعلم إذا كان بوسع اللاعب استيعاب المهارة بأجمعها".
كما أن من مزايا هذه الطريقة هي أنها تهتم بدرجة كبيرة بالعمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة وذلك لأن الفرد يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة ،أي ارتباطها بأجزائها المختلفة دون تجزئة ،إلا أن هذه الطريقة من الصوبة استخدامها عند تعلم المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة.

الطريقة الجزئية : وهي الطريقة المتدرجة لتعليم المهارة مع تقسيمها إلى أجزاء متتالية على أن يؤدي كل جزء على حدى حتى يتم إتقانها ،بحيث يقوم اللاعب بربط هذه الأجزاء مع بعضها البعض حتى يصل في النهاية إلى الحركة إلى السليمة ككل.

وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات الحركية التي تتميز بالصعوبة والتعقيد إلا أنها لا تتناسب مع المهارات الحركية السهلة البسيطة أو الحركات التي لا يمكن تجزئتها.
ومن أهم عيوب هذه الطريقة أنه في كثير من الأحيان تفقد بعض أجزاء المهارة الحركية الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى ، مما يعمل على تأخير إتقان التوافق المنشود للمهارة الحركية وظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة بعضها ببعض الآخر.

إن لكل من الطريقة الكلية والجزئية محاسنها ومساوئها كما أن هناك عوامل كثيرة تؤثر على اختيار الطريقة الصحيحة في التعلم ومن هذه العوامل نوعية اللاعب ونوعية المهارات المنفصلة ، فإذا كانت المهارة معقدة وطويلة يحبذ استخدام الطريقة الجزئية ،كما أن نوعية المدرب ومستواه يؤثران على طريقة التعلم.

الطريقة المختلطة (الكلية الجزئية): في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين معا

لكي تتحقق الاستفادة من مزايا كل منهما وفي نفس الوقت تلافي عيوب كل طريقة. "وقد دلت التجارب والخبرات على أن التعلم بالطريقة الكلية الجزئية تحقق أحسن النتائج بالنسبة لمعظم المهارات الحركية" ويجب على المدرب أن يقوم بتعليم المهارة ككل بصورة مبسطة وأن يكون تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية مع مراعاة تقسيم أجزائها إلى وحدات متكاملة ومتراصة عند التدريب عليها كأجزاء.

الجانب التطبيقي

تمهيد:

يتطلب البحث العلمي عرض الاختبارات وتجريبها وعرض نتائجها وتحليلها حيث يحتوي هذا الفصل على مجموعة من الاختبارات ل 2 صفات بدنية، المعروفة والشائعة الذكر وذلك ووقوف على مستوى اللياقة البدنية عند الفئة العمرية 12 — 15 سنة مع العلم أن هذه الاختبارات مكيفة بما يتناسب مع قدرات هذه الفئة وللوصول إلى نتائج تمثل الواقع البدني لهذه الفئة في المتوسطتين من أجل الحصول على فروقات إذا وجدت وبالتالي سنتطرق في هذا الفصل إلى شرح المنهج المتبع الذي استخدم في الدراسة وحجم ونوع العينة وكيفية اختيارها على حسب معطيات البحث والأدوات المستعملة في هذا البحث والمجال المكاني والزمني الذي أجري فيه البحث كما اشتمل على الخطة الإحصائية التي يتم إتباعها من أجل عرض نتائج الإختبارات وتحليلها إحصائيا للوصول إلى هدف البحث.

1- المنهج المتبع في البحث:

نظرا للبحث المقترح والتي تتمثل في تحديد مستوى اللياقة البدنية (السرعة والقوة) لدى الفئة العمرية من 12 - 15 سنة لكلى الجنسين وذلك بالوقوف على الفروقات البدنية بين المتوسطتين، اعتمدنا على المنهج الذي يسعى إلى جمع بيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع (الحالة البدنية) في متغير معين أو متغيرات معينة والذي يمكن تلخيص مراحلها كالاتي:

- الإجراءات التمهيدية وهي الإجراءات التي تسبق المعاينة والاختبار.
- اختبار العينة.
- أدوات المسح الملائمة لموضوع الدراسة.
- تحليل البيانات.

2- مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث لهذه الدراسة كل التلاميذ المتمدرسين من بين 12 إلى 15 سنة في المتوسطتين.

3- عينة البحث:

بعد الاحصائيات المذكورة سابقا والتي تشمل المجتمع الإحصائي تم اختبار 200 تلميذ من متوسطة القندوز بولرباح و 200 تلميذ من متوسطة القيزي بن زيان حيث تم اختيار: 25 تلميذ و 25 تلميذ من كل سن وكان اختيار العينة عشوائيا كما يلي: 25 تلميذ + 25 تلميذ يمثلون تلاميذ 12 سنة.

25 تلميذ	+	25 تلميذ يمثلون تلاميذ 13 سنة.
25 تلميذ	+	25 تلميذ يمثلون تلاميذ 14 سنة.
25 تلميذ	+	25 تلميذ يمثلون تلاميذ 15 سنة.

4- ادوات البحث:

- ميادين المؤسسات التي تؤدر فيها إجراء الدراسة الميدانية.
- بطارية الاختبارات البدنية: تم وضع بطارية اختبارات للصفات البدنية المشهورة وهي، السرعة، القوة، وذلك لشيوعها وتم تكييف هذه البطارية على حسب قدرات هذه المرحلة العمرية وذلك للوقوف على المستوى البدني وتحديد الفروق إن وجدت وقبل إجراء هذه الاختبارات ثم إجراء بعض القياسات الأنثروبومترية.

5- الأساليب الإحصائية المطبقة :

1- معادلة المتوسط الحسابي:

وذلك من اجل معرفة متوسط الاداء في الصفات البدنية من اجل المقارنة وتعويضه في الاختبار الاحصائي.

$$\frac{\text{مجم س}}{ن} = \text{المتوسط الحسابي م}$$

2- الانحراف المعياري ع:

$$\frac{\frac{\text{مج}(س)^2}{ن} - \text{مج}(س)^2}{1 - ن} = ع$$

ع: الانحراف المعياري

مج(س)²: مجموع مربع القيم

مج(س)²: مربع مجموع القيم

ن-1 : عدد الأفراد -1

- الهدف من حساب الانحراف المعياري ، معرفة درجة انحراف القيم عن المتوسط الحسابي
ومن اجل استعماله ها اختبار "ت" لدلالة الفروق .
- 3- اختبار "ت" ستودنت لدلالة الفروق :

$$ت = \frac{م-1 م}{\sqrt{\frac{2(2ع)^2 - 2(1ع)^2}{1-ن}}}$$

- ت: اختبار ستودنت لدلالة الفروق.
- م1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.
- م2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.
- م1-م2: الفرق بين المتوسطين.
- ن: عدد أفراد العينة.
- ع1: الانحراف المعياري للعينة الأولى.
- ع2: الانحراف المعياري للعينة الثانية.

6- القياسات الأنثروبومترية:

الهدف: قياس الوزن والطول ومعرفة العمر.

1- اختبار القوة:

1-1 ثني الذراعين من الانبطاح المائل للينين:

الهدف:

مواصفات الأداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر يقوم المختبر بثني الذراعين، ومدهما إلى أقصى عدد ممكن من المحاولات.

الشروط:

- يجب الاحتفاظ باستقامة الجسم أثناء الأداء.
- غير مسموح بالتوقف للراحة أثناء الأداء.
- يجب ثني المرفقين كاملا ومدهما إلى أقصى مد ممكن.
- أي مخالفة لشروط تلغي المحاولة.
- يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

1-2 ثني الذراعين من الانبطاح المائل للينين:

الهدف: قياس الضوء الديناميكية للأطراف العلوية.

مواصفات الأداء: من وضع الانبطاح المائل مع الارتكاز على الركبتين يقوم المختبر بثني ومد الذراعين إلى أكبر عدد ممكن من المحاولات.

الشروط والتسجيل: نفس شروط الاختبار السابق الخاص بالذكر.

1-3 الوثب الطويل من الثبات (للجنسين):

الهدف: معرفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

الأدوات والأجهزة: شريط القياس، خط الارتداء، حوض الرمل الخاص بالقفز الطويل.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط الارتقاء والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا، يرحح الذراعين أماما أسفل خلف مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع قليلاً للأمام من هذا

الوضع تمرّج الذراعين أماهما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفّع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماهما أبعد مسافة ممكنة.

شروط التسجيل:

- تقاس مسافة الوثب من الحافة الداخلية لخط الارتقاء حتى آخر أثر تركه المختبر القريب من خط الارتقاء، أو عند نقطة علامة الكعبين الأرض في حالة كونها آخر أثر قريب للمختبر من خط الارتقاء.

- يتم الارتقاء بالقدمين معا كما يتم الهبوط عليها معا أيضا.

- لكل مختبر 3 محاولات تسجيل أحسن محاولة .

توجيهات عادية:

- يجب اتباع خط السير المحدد وفي حالة المخالفة تعاد المحاولة بعد الراحة الكاملة.

- يجب عدم لمس القوائم أثناء الجري.

- يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف .

- يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر الدورة أو المسافة.

1-4 اختبار مرونة الجذع (الأسفل) (+ ، -):

الهدف: قياس قدرة المرونة للعمود الفقري وعضلات الوحدة الخلفية

الأدوات والأجهزة: كرسي، مسطرة مدرجة.

مواصفات الأداء والتسجيل:

- يقف المختبر والقدمين مضمومتان على تثبيت أصابع القدمين على حافة الكرسي مع الاحتفاظ بالركبتين ممدودتين.

- يثني المخدبر جذعه للأمام وللأسفل ويحاول الوصول للأسفل إلى حافة الكرسي ولأبعد نقطة ممكنة.

- يحتفظ المختبر بالوضع لمدة ثانيتين حتى تقاس له المسافة بالسنتيمترات.

- القراءة تكون في كلتا الجهدين أي الموجبة والسالبة.

- تلغى المحاولة إذا خالف المختبر أي شرط من شروط هذا الاختبار.

7- مجالات البحث:

7-1 المجال المكاني: أجريت هذه الاختبارات البدنية على متوسطتين القندوز بولرباح والقيزي بن زيان.

7-2 المجال الزمني: لقد كان التفكير في هذا المسعى يراودنا من السنة الثالثة جامعي غير أن التجسيد الفعلي لهذه الأفكار كان على مراحل.

المرحلة الأولى:

وتم خلالها ما يلي:

- ضبط الخطة الأولية لهذا البحث (ضبط العنوان، الإشكالية، الفرضية).

- اقتراح بطارية اختبارات أولية.

المرحلة الثانية:

وتم في هذه المرحلة جمع المادة العلمية المتعلقة بالجانب النظري.

- تجسيد هذه المادة وتنظيمها على شكل فصول تمثل الجانب النظري من المنكرة. وتم

عرض الاختبارات على الكفاءات العلمية على مستوى معهد التربية البدنية والرياضية بالجلفة

وذلك من أجل تكييف الاختبارات حسب الفئة ودرجة قياس الاختبار للصفة البدنية.

المرحلة الثالثة:

تم الانطلاق الفعلي لاجراء الاختبارات البدنية وذلك بعد الإجراءات التمهيدية لوضع العينة

في إجراء الاختبارات.

المرحلة الرابعة:

وتم فيها ما يلي: جمع النتائج المتحصل عليها ووضعها في جداول إحصائية وذلك بحساب

المتوسط الحسابي والانحرافي المعياري. وتمت معالجة هذه البيانات عن طريق اختبار T

للدلالة على الفروق وذلك لكونه الاختبار المناسب لعينة البحث.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى:

- يوجد فروق في صفة السرعة لتلاميذ المرحلة المتوسطة ذكور وإناث لكل من المتوسطتين ولصالح متوسطة القندوز بولرياح.

- تم تطبيق الإختبارات لدراسة الفروق في عناصر اللياقة البدنية وهذا ما توضحه نتائج الاختبارات المبينة في الجدول التالي:

اختبار السرعة:

- عند الذكور:

دلالة الفروق بين تلاميذ متوسطة القيزي بن زيان وتلاميذ متوسطة القندوز بولرياح في اختبار السرعة.

جدول رقم 01: يمثل الدلالة الإحصائية لنتائج اختبارات لصفة السرعة — ذكور

ن=100

اختبارات		تلاميذ متوسطة القندوز بولرياح ن=2=100		تلاميذ متوسطة القيزي بن زيان ن=1=100		التلاميذ
مستوى الدلالة	ت المحسوبة	ع	م	ع	م	عناصر اللياقة البدنية
005	2.71	1.21	10.82	1.33	10.33	السرعة

- قيمة ت الجدولية تساوي (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (198).

- يتضح من الجدول (1) بأن قيمة ت المحسوبة بلغت (2.71) وهي أكبر من قيمة ت

الجدولية (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (198).

ومنه نستنتج وجود فروق في صفة السرعة من تلاميذ المتوسطتين (ذكور) ولصالح المتوسط الأصغر الذي سجل عند ذكور متوسطة القيزي بن زيان حيث بلغ (10.33).

- عند الإناث:

دلالة الفروق بين تلميذ متوسطة القيزي بن زيان ومتوسطة القندوز بولرياح في اختبار السرعة.

جدول رقم 2 : يمثل الدلالة الإحصائية لنتائج اختبارات لصفة السرعة — إناث-
ن=100

اختبارات		تلاميذ متوسطة القندوز بولرياح ن= 2 = 100		تلاميذ متوسطة القيزي بن زيان ن= 1 = 100		التلاميذ
مستوى	ت	ع	م	ع	م	عناصر
الدلالة	المحسوبة					اللياقة البدنية
005	6.92	0.91	11.79	4.89	8.33	السرعة

- قيمة ت الجدولية تساوي (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (198).

- يتضح من الجدول (2) أن قيمة ت المحسوبة بلغت (6.92) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (198).

ومنه نستنتج وجود فروق في صفة السرعة بين إناث المتوسطتين ولصالح المتوسط الأصغر.

- وبعد ملاحظة نتائج تلاميذ المتوسطتين ذكور وإناث تقرر عدم تحقق الفرضية الثانية والتي تنص على وجود فروق في صفة السرعة بين تلاميذ المرحلة المتوسطة ذكور وإناث لكل من المتوسطتين ولصالح متوسطة القندوز بولرياح. وهكذا عكس ما توصلت إليه نتائج الدراسة والتي أثبتت تفوق تلاميذ متوسطة القيزي بن زيان ذكور وإناث في صفة السرعة.

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

- تأكد من خلال دراستنا لصفة السرعة وبعد المعالجة النظرية، توصلنا إلى نتيجة تقرر تفوق تلاميذ متوسطة القيزي بن زيان في صفة السرعة، وبذلك تخالف ما نصت عليه الفرضية الثانية وبالتالي يرجع التفوق الحاصل في صفة السرعة ولصالح متوسطة القيزي بن زيان إلى العوامل التالية:

العامل الفسيولوجي مثل متوسط الوزن لدى إناث متوسطة القندوز بولرياح (43.25 كغ) أما إناث متوسطة القيزي بن زيان فكان متوسط الوزن لديهن (33.88 كغ) ولهذا العامل أثر في صفة السرعة، ورجح الفارق لصالح إناث متوسطة القيزي بن ، حيث يرى بعض العلماء أن الزيادة في الوزن من معوقات القدرة العضلية، لأنها تكون بمثابة مقاومة على كل من القوة والسرعة في مجال الأنشطة الرياضية.

بالإضافة إلى عوامل وراثية تدخل في اكتساب السرعة، وهذا ما اتفق مع ما أشار إليه كل من الدكتور إبراهيم شعلان والدكتور أبو العلا عبد الفتاح (1994) على أن السرعة تخضع بالدرجة الأولى لعامل الوراثة.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

عرض نتائج الفرضية الثانية:

- يوجد فروق في صفة القوة لتلاميذ الطور المتوسط ذكور وإناث لكل من المتوسطتين ولصالح متوسطة القندوز بولرياح.

ثم تطبيق الاختبارات لدراسة الفروق في عناصر اللياقة البدنية وهذا ما توضحه نتائج الاختبارات المبينة في الجدول التالي:

اختبار القوة: قوة الأطراف العلوية عند الذكور

دلالة الفروق بين تلاميذ متوسطة القيزي بن زيان وتلاميذ متوسطة القندوز بولرياح في اختبار قوة الأطراف العلوية.

جدول رقم 3 يمثل الدلالة الإحصائية لنتائج اختبارات لصفة القوة العلوية ذكور ن=100

اختبارات		تلاميذ متوسطة القندوز بولرياح ن= 2 = 100		تلاميذ متوسطة القيزي بن زيان ن = 1 = 100		التلاميذ
مستوى	ت	ع	م	ع	م	عناصر اللياقة البدنية
الدلالة	المحسوبة					
005	2.02	6.87	16.43	807	18.57	القوة

- قيمة ت الجدولي تساوي (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (198) يتضح من الجدول (3) أن قيمة ت المحسوبة بلغت (2.02) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (198). ومنه نستنتج وجود فروق في صفة القوة للأطراف العلوية بين تلاميذ المتوسطتين (ذكور) ولصالح المتوسط الأكبر الذي سجل عند ذكور متوسطة القيزي بن زيان حيث بلغ قيمة (18.57) بينما سجل ذكور متوسطة القندوز بولرياح المتوسط الأصغر بقيمة (16.43).

اختبار القوة: قوة الأطراف السفلية - عند الذكور:

دلالة الفروق بين تلاميذ متوسطة القيزي بن زيان وتلاميذ القندوز بولرياح في اختبار القوة قوة الأطراف السفلية.

جدول رقم (4) يمثل الدلالة الإحصائية لأهمية نتائج اختبارات لصفة القوة السفلية ذكور

- قيمة ت الجدولية تساوي (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (1.98) يتضح من الجدول أن قيمة ت المحسوبة بلغت (0.40) وهي أصغر من قيمة ت الجدولية

(1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (198). ومنه تستنتج عدم وجود فروق في صفة القوة (قوة الأطراف السفلية) من تلاميذ كل من المتوسطتين.

- عند الإناث:

دلالة الفروق بين تلاميذ متوسطة القيزي بن زيان وتلاميذ متوسطة القندوز بولرياح في اختبار قوة الأطراف العلوية.

جدول رقم 5 : يمثل الدلالة الإحصائية لنتائج اختبارات ت لصفة القوة العلوية — إناث-.

ن=100

اختبارات ت		تلاميذ متوسطة القندوز بولرياح ن= 2 = 100		تلاميذ متوسطة القيزي بن زيان ن = 1 = 100		التلاميذ
مستوى	ت	ع	م	ع	م	عناصر اللياقة البدنية
الدلالة	المحسوبة					
005	1.60	8.86	20.19	13.45	17.60	القوة

قيمة ت الجدولية تساوي (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (198) يتضح من الجدول (08) أن قيمة ت المحسوبة بلغت (160) وهي أصغر من قيمة ت الجدولية (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (198). ومنه تستنتج عدم وجود فروق في صفة القوة - قوة الأطراف العلوية - عند إناث كل من المتوسطتين.

اختبار القوة قوة الأطراف السفلية - عند الإناث:

دلالة الفروق بين تلاميذ متوسطة القيزي بن زيان وتلاميذ متوسطة القندوز بولرياح في اختبار قوة الأطراف السفلية.

جدول رقم 6: يمثل الدلالة الإحصائية لنتائج اختبارات لصفة القوة السفلية (إناث).

اختبارات		تلاميذ متوسطة القندوز بولرياح ن = 2 = 100		تلاميذ متوسطة القيزي بن زيان ن = 1 = 100		التلاميذ
مستوى	ت	ع	م	ع	م	عناصر
الدلالة	المحسوبة					الياقة البدنية
005	5.40	1.17	1.43	0.64	1.07	القوة

- قيمة ت الجدولية تساوي (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (198) يتضح من الجدول أن قيمة ت المحسوبة بلغت (5.40) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (1.65) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (198). ومنه نستنتج وجود فروق في صفة الفرد - قوة الأطراف السفلية - لصالح إناث متوسطة القندوز بولرياح حيث سجلت المتوسط الأكبر الذي بلغ قيمة (1.43) بينما سجلت إناث متوسطة القيزي بن زيان المتوسط الأصغر قدره (1.07) .

ومما سبق عرضه من النتائج نلاحظ عدم تحقق الفرضية الثانية والتي تنص على وجود فروق في صفة قوة التلاميذ للطور المتوسط ذكور وإناث ولصالح متوسطة القيزي بن زيان. بينما توصلت نتائج الدراسة إلى تفوق ذكور متوسطة القيزي بن زيان من قوة الأطراف العلوية. وتكافؤ في قوة الأطراف السفلية أما بالنسبة للإناث نلاحظ وجود فرق غير دال إحصائياً في قوة الأطراف العلوية بينما هنالك فرق في قوة الأطراف السفلية ولصالح متوسطة القيزي بن زيان. ومن هنا توجب. الحكم على أن هنالك تكافؤ في صفة القوة بين تلاميذ المتوسطتين ذكور وإناث.

- 2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

لقد كان محتوى الفرضية الثانية بأن هناك فروق في صفة القوة ولصالح متوسطة القندوز

بولرياح وبعد إجراء الاختبارات وعرض نتائجها تبين لنا أن مستوى القوة بصفة عامة كان متكافئاً بين المتوسطتين ولعل من أبرز المؤثرات في هذا المستوى هي كالتالي:

1 . العامل البيئي لكل من المتوسطتين لها عوامل تستطيع أن تقول أنها متشابهة هذا بالإضافة إلى التشابه الكبير في الظروف المعيشية من خلال التغذية.

2. عامل مورفولوجي حيث نجد تقارب بين متوسطي الطول والوزن بالنسبة للذكور حيث بلغ متوسط الطول (1.54) لمتوسطة القندوز أما متوسطة القيزي بن زيان فبلغ متوسطها (1.54) ومتوسطي الوزن (44.26) و (43.53) بالنسبة لذكور متوسطة القندوز بولرياح و متوسطة القيزي بن زيان على التوالي. وتتفق نتائج دراستنا مع ما أظهرته تجارب زاتسورسكي بأنه هناك علاقة كبيرة بين القوة العضلية ووزن الجسم.

الاستنتاج العام:

من خلال جمع المعطيات الخاصة بعينة البحث في متوسطة القيزي بن زيان والقندوز بولرياح والتي خصت المرحلة العمرية (12 15٠) سنة تلاميذ والذي يهدف إلى دراسة مستوى اللياقة البدنية عند هذه الفئة العمرية دراسة مقارنة.

- قد أجريت الدراسة على عينة مكونة من 400 تلميذ و تلميذة موزعة في كلا المتوسطتين. وبعد تحليلنا للجداول والمعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها توصلنا إلى:

- تقارب كبير في المستوى بين المتوسطتين في بعض الصفات كالتالي:

بالنسبة لصفة السرعة توصلنا إلى وجود فروق بين تلاميذ المتوسطتين بالنسبة للذكور والإناث معا ولصالح تلاميذ متوسطة القندوز بولرياح. وفيما يخص صفة القوة سجلنا أيضا تقارب ملحوظ عند الذكور والإناث معا حيث توصلنا من خلال النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين تلاميذ المتوسطتين ذكور وإناث في صفة القوة وبصفة عامة.

خاتمة:

بعد الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية ليس بالأمر الهين ما لم يكن هنالك بناء قاعدة رياضية واسعة وثابتة للانطلاق منها إلى هذه المستويات وعليه لابد من تركيز على تنمية وتطوير الصفات البدنية القاعدية فالتربية البدنية والرياضية جزء بالغ الأهمية لعملية التربية العامة لإكساب المرحلة العمرية (12- 51 سنة) أداء بدني ورياضي وذلك من خلال النسبة الكبيرة التي تمثلها هذه الشريحة في المجتمع وبالتالي فإن تحسن في الأداء البدني لهذه الفئة يعني ذلك تحسن الجانب الصحي وإتساع المجال الحركي، ضمان إستقرار نفسي، حياة نفسية مثلى، قوام بدني جيد، وهذ الأمور تؤثر إيجابيا في تحصيلهم الدراسي وتطور مستواهم المعرفي وبالتالي ضمان مستقبل مشرق على كافة الأصعدة في حياة الانسان، هذا الأمر الذي دفع بالكثير من المجتمعات البشرية وخاصة الدول المتقدمة إلى التركيز عليه بصفة خاصة وبكافة الوسائل، غير اننا من خلال بحثنا هذا والذي يتعلق بالجانب البدني لشريحة اجتماعية تمثل المستقبل وجدنا مستوى متذبذب، فهناك العديد من الحالات المرضية والمعفية من حصة التربية البدنية والرياضية، وهنالك من يعانون من نقص كبير في الجانب البدني غير أن هنالك مستويات عالية مكتسبة طبيعيا ولكنها لم تتلقى الاهتمام اللازم، كما لاحظنا أيضا التأثير السلبي لبرنامج التوقيت الذي تعمل به وزارة التعليم في الدوام المدرسي المنقل على كاهل التلاميذ لممارسة الرياضة.

الاقتراحات:

نظرا الأهمية الصفات البدنية (السرعة، القوة) وتأثيرها على اكتساب لياقة بدنية جيدة، وبعد تعرض بحثنا إلى هذا الجانب ارتأينا أن نقترح بعض التوصيات أهمها:

- 1 يجب على أساتذة المادة الاعتناء والاهتمام بهذا الجانب وتطويره في هذه المرحلة.

- 2 يجب توفير كل الوسائل والإمكانات ومتطلبات العمل الرياضي في كل مؤسسة تربوية خاصة وأن بضر هذه المؤسسات تعاني من نقائص كبيرة من هذه الناحية.
 - 3 ضرورة إجراء اختبارات دورية للتلاميذ لمعرفة مدى تحسنهم وتطورهم وقابليتهم البدنية.
 - 4 حث التلاميذ على ممارسة الأنشطة الرياضية وعدم الاكتفاء بحصص التربية البدنية والرياضية مثل الانخراط في الألعاب المدرسية وذلك بغية رفع مستواهم البدني وتحسين مستواهم الصحي.
 - 5 الاعتناء بالتلاميذ المتميزين بمستوى بدني عالي وذلك بمشاركتهم في مختلف المنافسات المدرسية وتأطير برامج تتماشى مع قدراتهم البدنية.
 - 6 ضرورة التنسيق والتوفيق بين الفعالية (الصفة البدنية) المراد تطويرها والبيئة الجغرافية التي يقطن فيها التلميذ.
- من خلال إجراء الدراسة الميدانية صادفتنا مواهب تتميز بكفاءة بدنية عالية. فمثلا في متوسطة القندوز بولرباح بالتحديد اكتشفنا أن التلاميذ يتميزون بنسبة تحمل عالية. بالإضافة إلى حالته في متوسطة القيزي بن زيان أثارت اهتمامنا من حيث مكتسباتها البدنية الطبيعية والتي يحتاج إلى من ينميها ويطورها.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

- 1 الدكتور مروان عبد الحميد، الدكتور محمد جاسر الياسري، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع الطبعة الأولى، الأردن، عمان، 2003.
- 2 الدكتور أحمد محمد خاطر، الدكتور علي فهمي ألبيك: القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، الطبعة الرابعة، مصر، 1996م 3 الدكتور نصر الدين رضوان: المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 2006 م
- 4 الدكتور دريسان مجيد خريبط: موسعة القاياسات والاختبارات في الشريعة البدنية والرياضية، جامعة بغداد، 1989 م، الجزء الأول.
- 5 الدكتور: أحمد سيلمان عودة القياس والتقويم في العملية التدريبية، الطبعة الأولى، الأردن، 1985 م.
- 6 الدكتور بسطوطي أحمد وآخرون طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، مطبعة الموصل، العراق، 1984 م
- 7 الدكتور قيس ناجي وآخرون، اختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي بغداد، 1987 م.
- 8 بسطوسي أحمد، التعريف بمادة الاختبارات والقياس في المجال الرياضي، مجلة التربية الرياضية، بغداد 1985 م.
- 9 رسالة ماجستير في تخصص نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية تحت عنوان مستوى المقاييس المعيارية لقبول بعفن الصفات البدنية والمعيارية الأساسية للاعبين كرة القدم من إعداد ناصر عبد القادر، دفعة 1995، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية الرياضية بمستغانم.
- 10 محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني، الطبعة الخامسة، 2003، ملتزم للطبع والنشر، دار الفكر العربي، 24 شارع العباس العقاد،

مدينة نصر القاهرة، مصر.

11 أيمن فاروق للياقة البدنية، أهميتها تدريباتها، اخدياراتها، الطبعة الأولى، 2002، الاسكندرية، مصر.

12 الدكتور أحمد حسن الشافعي، التحايل الإحصائي في التربية البدنية والرياضة، دار الوفاء، الإسكندرية، مصر.

13 محمد حسين باهي، الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، الطبعة الأولى، 1999، مركز الكتاب للنشر، مصر.

14 صالح محمد علي أبو جادوا، علم النفس التطويري، الطفولة والمراهقة، دار المسيرة والتوزيع، مصر 2004.

15 زهران حامد عبد السلام، الطفولة والمراهقة، ط1، دار مصر للطباعة، 1911 م

16 عبد الرحمن الوافي، زيان سعيد، النمو دار النهضة العربية، ط1، بيروت لبنان 2002.

17 توما جورج خوري سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ط1، المؤسسات الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، دمشق، 2000.

18 عبد الرحمن العيساوي، المراهق والمراهقة، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 2005.

19 محمد التومي الشيباني، الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، 1913 م.

20 عاصي عمر بن سليمان إسماعيل، دور التيكو اذدو في التثليل م ن السلوك العدواني لدى المراهقين، منكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2004 / 2005 م.

21 انتصار يونس، السلوك الانساني، المكتبة الجامعية، مصر. 2002.

22 د كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، سس التدريس الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في درس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات، دار الفكر العربي، ط1، 1997.

23 عباس أحمد السمراني، سطريرس أحمد سطريرس، طرق التدريس في مجال التربية

الرياضية.

24 فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956 م.

25 عبد الرحمن محمد العيساوي، علم النفس الفسيولوجي في يفيير السلوك الإنساني.

26 موسى فهمي إبراهيم، اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، ملتزم الطبع والنشر، دار الفكر العربي. 1970.

27 محمد نصر الدين رضوان، أحمد متولي منصور، اللياقة البدنية للجميع، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى. 2000.

28 كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية مكوناتها الإعداد الاعسس النظرية، دار الفكر العربي.

29 أ.بمن فروق، اللياقة البدنية أهميتها تدريباتها اختبارات الاسكندرية، مصر ، الطبعة الأولى. 2002.

30 د وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع.

31 د أبوا العلا أحمد عبد الفتاح، د. أحمد نصر الدين رضوان، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مدينة نصر القاهرة، مصر 2003 32. د. كمال الدين عبد الرحمان درويش، د قدري سيد مرسى، د عماد الدين عباس أبو زيد، القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد.

الدوريات والرسائل:

مديرية التعليم الأساسي، اللجنة الوطنية للمناهج، الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية، يوليو، 2004 م.

الملاحق

الرقم	الإسم واللقب	القياسات الأنتروبيومترية		قوة الأطراف		
		وون (كغ)	طول (م)	اختبار (ثا) السرعة	العلوية (هتر)	السفلية (م)
1	بحري نايل	38	1,3	10,83	19	1,7
2	بقة مداني	35	1,5	10,57	14	1,4
3	بن جدو أسماعيل	34	1,35	10,42	20	1,8
4	بن حمزة عيسى	37	1,55	9,55	8	1,34
5	بن حمزة محمد	42	1,54	12,03	12	1,53
6	بن مزوز ديبس	40	1,17	11,2	28	1,5
7	بن نايلي زين العبيدين	34	1,49	11,44	6	1,61
8	دوارة علي	36	1,6	10,3	8	1,5
9	سايج عبد الرؤوف	47	1,6	9,89	9	1,65
10	صالح عبد الباسط	50	1,48	10,7	5	1,5
11	صحارة حمادة	34	1,5	11,67	30	1,65
12	صحارة محمد	38	1,5	11,48	20	1,35
13	طالب خالد	32	1,42	10,37	21	1,5
14	طهير محمد	35	1,5	9,89	30	1,25
15	طهير محمد	41	1,52	10,73	19	1,67
16	قرشي عادل	33	1,25	12,69	20	1,8
17	مزوز جمال	43	1,5	14,09	5	1,3
18	مسعودي إبراهيم خليل	35	1,3	12,74	8	1,46
19	هينوب عيسى	38	1,4	12,66	5	1,45
20	هتهات عبد العزيز	33	1,36	12,3	5	1,55
21	هرشي خالد	30	1,39	12,79	21	1,4
22	العطوي عز الدين	34	1,45	14,95	24	1,48
23	بختي أيوب	28	1,39	12,8	17	1,32
24	بقة عبد الرحمان ياسين	30	1,4	14,59	10	1,39
25	بن براهيم أسامة	36	1,45	12,39	10	1,44
26	بن حمزة عبد القادر	37	1,54	12	18	1,4
27	بوعيشة ياسر	45	1,72	11,37	20	1,19
28	بوقراف ياسر	42	1,55	10,63	14	1,27
29	جرمونة هيثم محمد	43	1,6	11,92	28	1,58
30	رقاب عبد السلام	37	1,42	10,94	17	1,45
31	طهلال يوسف	43	1,6	11,2	20	1,5
32	قارف أسامة	50	1,53	11,66	17	1,3
33	قدقاد مروان	39	1,7	10,54	23	1,52
34	قطواش عبد الرزاق	44	1,67	10,03	21	1,36
35	نقيب خالد	40	1,54	9,9	27	1,6
36	قصار سفيان	37	1,62	11,65	16	1,8
37	سلة ايهاب	31	1,38	11,54	11	1,47
38	قرشي عبد الحميد	40	1,64	10,33	23	1,55

1,58	17	10,97	1,52	44	معمري محمد عبد النور	39
1,6	27	10,54	1,5	41	حميدي أمين	40
1,52	17	11,99	1,352	44	تبان أحمد عدلان	41
1,65	26	11,05	1,54	41	جاب الله الجابري	42
1,54	23	10,95	1,55	32	الشاوي أسامة	43
1,56	22	11,9	1,55	41	برق محمد	44
1,36	26	11	1,5	38	بن حمزة منصور	45
1,5	18	11,9	1,5	45	بن خشبية ابراهيم	46
1,65	17	11,97	1,54	40	بن حسلون الحاج	47
1,5	11	10,98	1,353	32	بن عمر اسلام	48
1,43	23	11,2	1,5	38	بن يطو مصطفى صلاح	49
1,77	38	10,57	1,59	37	بوعفاس اسامة	50
1,5	11	10,22	1,7	57	بونعمة عبد القادر	51
1,7	10	9,89	1,45	36	حميدي عبد الله	52
1,47	8	9,8	1,6	42	رفدة فتحي	53
1,7	6	10,25	1,6	45	زرقيين مصطفى	54
1,75	7	9	1,6	56	زروقي محمد	55
1,25	3	11,88	1,65	55	سايج رزيق الهواري	56
1,4	10	10,03	1,6	52	سلت أيوب	57
1,52	14	9,9	1,5	47	شكال يوسف	58
1,63	20	10,16	1,53	35	ضيف الله محمد	59
1,7	13	10,34	1,52	45	فدول محمد	60
1,57	10	11,94	1,5	47	كربيع احمد	61
1,33	12	10,52	1,54	43	نعمي عبد الحميد يوسف	62
1,63	10	9,98	1,65	49	لقرع سعيد	63
1,34	11	10,26	1,47	43	مكاوي عبد الباسط	64
1,3	19	10,43	1,54	50	شونان عبد النور	65
1,39	20	9,37	1,45	43	بن عمار خالد	66
1,49	16	11,08	1,48	39	بن مزوز عادل	67
1,7	27	11,2	1,6	46	ربيع بلقاسم	68
1,38	20	11,17	1,66	52	بونعمة عماد الدين	69
1,5	19	12,19	1,69	51	بوقراف صحراوي	70
13,63	12	11,03	1,73	57	بوعبدلي ياسين	71
1,45	9	10,97	1,53	50	سليمان محمد الأمين	72
1,69	19	10,37	1,5	45	عمر اوي نور الدين	73
1,63	11	10,25	1,63	45	صالح وليد	74
1,5	13	9,9	1,62	47	ليوخ محمد	75
1,7	12	11	1,7	65	لقرع عمر	76
1,6	15	10,97	1,7	65	خليفة أحمد ريان	77
1,71	9	9,8	1,57	40	بلحوت عبد القادر اسماعيل	78
1,65	12	9,33	1,63	52	طالب عز الدين	79
1,6	17	8,93	1,62	62	كجوش جمال	80
1,8	23	11,54	1,7	56	بن عسلون عامر	81
1,77	23	10,03	1,65	48	بوزيدي المختار	82
1,5	17	11,9	1,7	65	بوعمارة ايمن نور الدين	83

1,96	23	11,2	1,6	42	جرو نوح	84
1,5	16	11,27	1,49	43	جعرون فتحي	85
1,45	9	10,3	1,65	55	سلت رفيق	86
1,66	12	11,5	1,69	62	شكال طارق	87
1,6	27	9,65	1,6	50	سديري محمد المختار	88
1,55	17	8,67	1,59	41	صالح مهدي	89
1,6	20	9	1,61	52	صحارة عامر	90
1,4	8	10,03	1,69	58	صالح يحي	91
1,65	11	11,05	1,72	66	صحارة ياسين عبد الرحمان	92
1,62	28	9,56	1,61	50	طاوسي أشرف حسين	93
1,59	18	8,62	1,6	42	قتيلينة موسى يونس	94
1,66	20	8,61	1,64	54	فيطس محمد	95
1,75	14	9,6	1,65	55	كحلوش جمال	96
1,81	20	8,97	1,66	57	كلال الطيب	97
1,77	15	9	1,6	49	وحشي بولنوار	98
1,76	12	8,9	1,57	54	بن يطو ابراهيم	99
1,7	21	9,53	1,64	52	فيطس بلقاسم	100
166,7	1643	1082,89	154,64	4426	المجموع	

الرقم	الإسم واللقب	القياسات الأنتروبيومترية		قوة الأطراف		
		ووف (كغ)	طول (م)	اختبار (ثا) السرعة	العلوية (هتر)	السفلية (م)
1	فيطس زينب	37	1,51	12,99	30	1,45
2	بوكر نسبية مليكة	33	1,45	12,09	22	1,6
3	جعرون بشرى	29	1,6	12,8	20	1,3
4	رحماني سليمة	35	1,5	11,91	17	1,6
5	حمياني الزهرة	35	1,48	11,42	31	1,6
6	قرشي نورة هاجر	36	1,4	11,43	7	1,45
7	ليوخ خيرة	32	1,36	11,76	16	1,4
8	بوشنافة ربيعة	39	1,49	9,97	9	1,42
9	تفاح سلمى	37	1,51	10,88	5	1,4
10	قاسم يمينة قمر	45	1,42	11,03	4	1,41
11	مختاري حليلة	50	1,58	12,47	13	1,5
12	هز رشي سليمة	34	1,43	11,9	20	1,35
13	طهروري عائشة	29	1,33	12,87	30	1,49
14	عبد الرحيم ساجدة أنوار	34	1,4	12,13	19	1,4
15	شبيوط حدة	30	1,45	12,39	27	1,63
16	بكاى هبة الله	38	1,57	12,09	25	1,35
17	بن صيقع حدة	43	1,5	12,68	20	1,1
18	جفدالي صفاء	31	1,35	11,91	40	1,3
19	بوعبدلي بوثيمة	40	1,52	11,46	40	1,28
20	جاب الله ماجة إكرام	36	1,55	12,08	26	1,4
21	صحارة سهيلة	30	1,332	11,909	14	1,3
22	جليخي إلهام	32	1,35	11,97	11	1,25
23	بوعمارة ساجدة	34	1,35	13,04	12	1,3
24	سليمان نجاة.	37	1,46	12	16	1,4
25	حميدي هناء فرح	40	1,51	12,39	6	1,36
26	دردور مروة	42	1,5	11,9	27	1,41
27	زروقي نور الهدى جهاد	36	1,49	10,89	30	1,35
28	السايج خديجة	55	1,52	12,03	22	1,14
29	سلت مريم رقية	41	1,5	11,333	29	1,23
30	سليمانى مروة	44	1,62	11,95	39	1,1
31	ضيف الله عائشة	45	1,6	11,59	33	1,51
32	مريني حنان حليلة	37	1,5	11,09	14	1,22
33	بوشنافة سمية جهاد	36	1,4	11,12	40	1,17
34	العطري خيرة	33	1,4	10,93	32	1,41
35	العطري حوة	38	1,55	11	25	1,45
36	بن الشاوي فطيمة حنان	32	1,37	11,48	30	1,4
37	بن حمزة فاطمة الزهراء	40	1,45	12,6	13	1,1
38	بن عسلون ريبة	36	1,5	12	19	1,66
39	جعفور ندى إكرام	30	1,43	11,53	37	1,6
40	دلس منصوره	55	1,53	15,3	9	1,2

1,5	32	12,3	1,56	40	رقاد سارة	41
1,6	19	11,54	1,48	36	راسى فاطمة	42
1,51	37	11,95	1,47	40	دريال فوزية	43
1,47	28	11,64	1,46	41	بن عزوز صابرينة	44
1,38	25	12,03	1,62	49	بلجوه ربيعة	45
1,3	16	12,56	1,58	45	نروق حقان	46
1,47	14	12,47	1,58	36	قدور كريمة	47
1,19	9	15,06	1,75	55	بن عبد الله مريم	48
1,33	22	12,315	1,44	39	بومدين فريدة	49
1,6	32	11,51	1,48	36	بوهوش فائزة	50
1,35	20	11,5	1,45	37	بن شيرة خيرة	51
1,5	17	11,77	1,5	56	حالم سامية	52
1,7	7	10,59	1,5	39	صالح سعيدة	53
1,8	5	11,05	1,5	45	سعلة دقلم	54
1,7	25	12,19	1,54	50	بوزيان نسرين	55
1,4	27	10,03	1,51	43	دلال ايمان	56
1,35	19	12,19	1,47	52	يعقوب آية	57
1,52	25	11,09	1,6	41	جيلالى فضيلة	58
1,6	11	11,5	1,57	50	مياد مليكة	59
1,44	16	10,43	1,5	37	أفو فاطمة	60
1,2	12	10,3	1,52	40	شاري فاطمة	61
1,15	11	12,91	1,5	45	لعلق ابتسام	62
1,47	10	11,9	1,54	52	لريش حدة	63
1	9	11,05	1,5	40	رتعات أمل	64
1,15	13	10,45	1,49	45	كبيرد الزهرة	65
1,5	15	12,2	1,59	47	زلماطى ايمان	66
1,636	23	11,98	1,5	43	زووقى بختة	67
1,8	21	12,02	1,55	40	رحو نور الهدى	68
1,55	17	11,8	1,61	42	بلقدور فاطمة	69
1,85	15	12	1,59	51	زووقى الهوارية	70
1,4	27	11,3	1,5	43	عوار ابتسام	71
1,45	23	11,64	1,53	42	ثنان زينب	72
1,7	25	10,8	1,6	45	اللهى عائشة	73
1,43	14	12,1	1,65	55	جفلال نجاح	74
1,5	20	11,25	1,68	62	جيلالى نصيرة	75
1,3	27	12,03	1,65	46	مكيد شرفة	76
1,2	14	12,25	1,54	51	العنتري مباركة	77
1,17	7	13,26	1,52	50	طاشور أمينة	78
1,56	26	11,1	1,6	45	أوهب خضرة	79
1,61	23	11,57	1,6	50	بلعسل نورة	80
1,5	12	9,57	1,63	57	بودية أمل	81
1,63	24	9,446	13,58	46	ءدة فاطمة	82
1,25	11	13,11	1,65	64	قاضى وسام	83
1,55	23	10,93	1,65	49	عالم فتحة	84
1,37	37	12,24	1,66	51	منوري هدى	85
1,57	14	10,03	1,62	56	رتعات حياة	86

1,5	32	12,3	1,56	40	زروقي مروة	41
1,6	19	11,54	1,48	36	صحارة خيرة حنان	42
1,51	37	11,95	1,47	40	صحارة صبرين نور الهدى	43
1,47	28	11,64	1,46	41	ضيف منار	44
1,38	25	12,03	1,62	49	عثمان فاطنة	45
1,3	16	12,56	1,58	45	فيطس وصال فطيمة	46
1,47	14	12,47	1,58	36	لقويل مروة	47
1,19	9	15,06	1,75	55	هرماس نسيمة	48
1,33	22	12,315	1,44	39	وحشي خضرة	49
1,6	32	11,51	1,48	36	بلغيث وداد	50
1,35	20	11,5	1,45	37	بن براهيم شيمة	51
1,5	17	11,77	1,5	56	بن حمزة صورية	52
1,7	7	10,59	1,5	39	طالب خضرة	53
1,8	5	11,05	1,5	45	بن حمزة فطيمة ابتسام	54
1,7	25	12,19	1,54	50	بن شعاعة دليلة ماريا	55
1,4	27	10,03	1,51	43	بن عسلون امباركة	56
1,35	19	12,19	1,47	52	بيص القول فاطمة نادين	57
1,52	25	11,09	1,6	41	زرقيين فاطمة	58
1,6	11	11,5	1,57	50	سلت نجاة	59
1,44	16	10,43	1,5	37	شراك بشرى فاطمة الزهراء	60
1,2	12	10,3	1,52	40	عجلي اسمهان	61
1,15	11	12,91	1,5	45	فدول آية خيرة	62
1,47	10	11,9	1,54	52	فدول حنان أسماء	63
1	9	11,05	1,5	40	لقرع صبرينة	64
1,15	13	10,45	1,49	45	ميهوبي مسعودة	65
1,5	15	12,2	1,59	47	كلال خضرة	66
1,636	23	11,98	1,5	43	بن حمزة مريم وفاء	67
1,8	21	12,02	1,55	40	بن مزوز فاطمة	68
1,55	17	11,8	1,61	42	بوعفاس نور الهدى	69
1,85	15	12	1,59	51	بوعمارة حسناء	70
1,4	27	11,3	1,5	43	تفاح خيرة	71
1,45	23	11,64	1,53	42	جعرون شيماء	72
1,7	25	10,8	1,6	45	الرقدة فاطمة	73
1,43	14	12,1	1,65	55	زرقيين عائشة	74
1,5	20	11,25	1,68	62	صالحى لامية	75
1,3	27	12,03	1,65	46	صحارة اكرام ساجدة	76
1,2	14	12,25	1,54	51	عبد الرحيم نسرين	77
1,17	7	13,26	1,52	50	عثماني آية	78
1,56	26	11,1	1,6	45	فيطس شيماء	79
1,61	23	11,57	1,6	50	فيطس مسعودة	80
1,5	12	9,57	1,63	57	كلال هاجر	81
1,63	24	9,446	13,58	46	لحول رقية	82
1,25	11	13,11	1,65	64	معمر نور الهدى	83
1,55	23	10,93	1,65	49	بقة رقية	84
1,37	37	12,24	1,66	51	بقة سماح نخلة	85
1,57	14	10,03	1,62	56	بن طاهر نسرين	86

1,63	21	10,52	1,56	45	بن حمزة أمال	87
1,24	13	13,11	1,59	63	حساين هناء	88
1,56	25	10,99	1,66	50	داود مريم	89
1,368	33	12,42	1,67	52	راقع سارة ابتسام	90
1,52	13	12,53	1,55	45	صحارة زينب	91
1,48	15	12,8	1,66	51	طالب خولة	92
1,53	17	12,01	1,6	47	طرشون فتيحة	93
1,66	27	11,96	1,55	40	طهروور دعاء	94
1,7	25	11,79	1,57	45	عثمان منال	95
1,25	14	12,3	1,6	54	قارف نسرين وفاء	96
1,34	13	11,59	1,55	51	قاسمي هناء	97
1,47	9	12,87	1,52	54	كربوعة منال	98
1,57	19	11,76	1,54	48	ثامري نجاه	99
1,55	17	11,96	1,63	60	بن عمار دليلة	100
143,064	2019	1179,873	164,62	4325	المجموع	

الرقم	الإسم واللقب	القياسات الأنتروبيومترية			قوة الأطراف	
		ووف (كغ)	طول (م)	اختبار (ثا) السرعة	العلوية (هتر)	السفلية (م)
1	أنس ضيف	28	1,37	12,7	22	1,37
2	كريدة عبد العزيز	34	1,45	14,95	24	1,44
3	عرعور عمر	28	1,39	12,77	17	1,32
4	بن طالب دحمان	30	1,4	14,82	11	1,4
5	نقيبيل عبد الناصر	32	1,48	12,3	16	1,39
6	نهار علي	36	1,6	9,19	15	1,46
7	قارف عبد الله	40	1,55	10,83	10	1,27
8	بن براهيم مسعود	30	1,42	12,03	17	1,14
9	بن تشيش عبد القادر	36	1,5	9,55	21	1,36
10	بو عبدلي المسعود	43	1,66	10,98	16	1,27
11	صالح لخضر	36	1,48	10,53	23	1,53
12	ربوح عبد الرزاق	40	1,51	11,64	13	1,62
13	مسيكة محمد	35	1,4	10,87	18	1,63
14	لعروسي دحمان	31	1,49	10,88	27	1,6
15	مداح عبد القادر	37	1,48	10,93	20	1,42
16	صويلح عز الدين	42	1,49	10,63	22	1,6
17	سالت مصطفى	36	1,54	11,44	10	1,3
18	حشلاف وليد	35	1,42	9,85	20	1,76
19	شتوح لحبيب	40	1,46	10,41	7	1,2
20	عسلوني دحمان	39	1,4	10,41	13	1,7
21	حواطي محمد	35	1,5	9,97	15	1,6
22	بوكر النعاس	32	1,4	10,48	13	1,55
23	عطري حسين	30	1,25	10,47	12	1,5
24	شولي عمر	40	1,4	9,26	15	1,7
25	خضير عبد الرحمان	35	1,55	10,48	10	1,5
26	خالدي رشيد	32	1,47	9,87	20	1,85
27	تواتي طيب	43	1,57	9,7	27	1,4
28	أيت موهاب وليد	30	1,55	10,09	18	1,68
29	جرو الطيب	35	1,72	10,49	32	1,7
30	عمري عبد الرحمان	40	1,68	10	29	1,52
31	مختاري سعيد	70	1,62	11,5	5	1,4
32	بكاى عامر	40	1,52	10,83	8	1,4
33	نقيبيل عباس	47	1,54	11,07	8	1,5
34	بن حنة دقمان	53	1,57	10,56	7	1,7
35	جليخي عبد الرحمان	65	1,55	10,399	7	1,8
36	حميدات نور الدين	41	1,5	11,97	20	1,5
37	بن قويدر صلاح	41	1,54	11,9	17	1,65
38	جعرون أحمد	32	1,55	10,93	22	1,4
39	عزلاوي ميلود	31	1,6	11	26	1,39
40	بن محمد نور الدين	37	1,5	10,5	35	1,8

1,27	20	10,31	1,6	47	لخذاري عمار	41
1,39	21	10,5	1,47	32	يومقواس علي	42
1	11	11,07	1,46	33	دان مصطفى	43
1,36	21	10,53	1,47	30	الرقدة يحي	44
1,41	23	10,31	1,57	36	ويس خالد	45
1,19	14	9,03	1,52	44	عطري خالد	46
1,4	20	9,7	1,42	38	طهروري عبد المجيد	47
1,39	17	10,06	1,48	38	معمر ي خير الدين	48
1,29	14	9,8	1,6	40	شراك أسامة	49
1,58	28	10,14	1,4	34	بلخيري سليم	50
1,41	26	10,81	1,58	38	عسلوني مراد	51
1,63	29	10,97	1,45	45	بختي محمود	52
1,7	24	10,56	1,67	50	حربي فريد	53
1,6	15	12,62	1,73	58	شويطر سفيان	54
1,7	13	12,53	1,67	58	طالبي سالم	55
1,8	21	11,26	1,72	55	دللول حمد	56
1,9	25	9,22	1,67	47	تلول سعد	57
1,8	19	10,46	1,7	65	خبيزي صالح	58
1,65	28	11,19	1,65	63	عمري عطية	59
1,5	17	11,07	1,47	37	عبد الحفيظي عادل	60
1,6	14	9,77	1,58	40	صويلح أسامة	61
1,7	14	10,22	1,3	28	مزارة عادل	62
1,5	4	11,88	1,45	40	رزيق مصطفى	63
1,71	18	9,06	1,5	35	سالت قدور	64
1,65	20	8,87	1,65	45	بورقية فايد	65
1,85	56	8,65	1,5	55	عمر اوي يوسف	66
1,8	25	8,76	1,45	47	بحري عبد الحق	67
2,1	25	8,5	1,57	46	بودانة أحمد	68
1,9	38	9,1	1,54	37	دباب ميلود	69
2	18	7,94	1,6	44	شنييرة جمال	70
1,8	12	10,02	1,637	55	لحرش صالح	71
1,4	9	9,86	1,65	50	محفوظي كمال	72
1,7	21	9,06	1,63	47	قويسمي منصور	73
1,65	11	10,15	1,52	44	بوكر مراد	74
1,5	8	9,9	1,5	41	دوارة خالد	75
1,9	19	8,83	1,61	50	خليفة ساعد	76
2,02	13	9,91	1,58	44	العقاب عبد الرحمان	77
2,1	29	10,37	1,75	52	طويل بويكر	78
1,95	27	10,9	1,72	55	قروج علي	79
1,8	20	11,03	1,69	66	بقة خليل	80
1,7	17	11,85	1,68	54	حمياني عبد القادر	81
1,91	19	10,92	1,65	57	عثماني صلاح	82

1,85	16	9,8	1,72	55	عبد الرحيم سمير	83
1,48	21	11,14	1,53	59	مسعودي طه	84
1,77	26	12,62	1,57	62	معمر طيب	85
1,6	1	12,11	1,6	70	عمر اوي هشام	86
1,83	22	8,36	1,66	45	بن بوزيد أسامة	87
1,69	30	8,2	1,5	41	خلفاوي منير	88
1,69	33	8,9	1,52	44	هدروقي محمد الأمين	89
1,9	19	7,75	1,67	50	بن مازوز عامر	90
1,9	20	9,08	1,53	47	بديريية عامر	91
1,65	7	9,53	1,65	40	بن تشيش مصطفى	92
1,9	10	8,56	1,64	41	كربوعة عبد الناصر	93
1,91	8	9,13	1,5	50	مهداوي أحمد	94
1,45	23	8,43	1,42	46	طيباوي عمر	95
1,8	15	9,08	1,68	54	فتيلينة المختار	96
1,9	23	8,39	1,65	57	عامر بقدر	97
1,85	16	7,9	1,57	55	راقع حسن	98
1,85	14	8,2	1,65	53	مداح محاد	99
1,8	22	9,37	1,6	47	نقيبيل عبد السلام	100
161,35	1857	1033,419	154,79	4353	المجموع	

الرقم	الاسم واللقب	القياسات الأنتروبيومترية		قوة الأطراف		
		وزن (كغ)	طول (م)	اختبار السرعة (ثا)	العلوية (متر)	السفلية (م)
1	محفوظي سهام	30	1,65	10,97	15	1,5
2	عسلوني فضيلة	30	1,65	11,35	30	1,1
3	حواطي عربية	35	1,68	11,49	33	1,4
4	بن حنة زهرة	40	1,68	10,76	35	1,4
5	قارف وردة	37	1,7	10,68	20	1,7
6	نهار نجاة	49	1,58	11,97	25	1,55
7	بوشمال وداد	33	1,4	11,9	17	1,15
8	كبير رقية	29	1,35	12,36	32	1,44
9	بن جدو زهرة	29	1,41	12	16	13,37
10	نقيب فاطمة	35	1,5	12,39	30	1,59
11	بالواضح ليديا	35	1,47	11,76	17	1,09
12	حشلاف سارة	32	1,45	9,51	30	1,39
13	بونوة فاطمة الزهراء	42	1,49	9,98	16	0,94
14	العطري زبيدة	36	1,35	10,88	32	1,14
15	جعيدير بختة	37	1,43	10,1	34	1,41
16	حميدي نبيلة	40	1,48	11,79	21	1,48
17	جاب الله فتيحة	40	1,48	10,98	29	1,6
18	سيلت سارة	35	1,45	11,63	16	1,35
19	هبال منى	45	1,5	12,1	14	1,25
20	بن مشيه أحلام	34	1,335	12,42	13	1,4
21	طالبي سارة	40	1,5	10,69	30	1,3
22	قرشي خيرة	37	1,53	12,41	17	1,15
23	جرو سليمة	33	1,43	12,1	45	1,3
24	ضيف أمال	25	1,35	10,54	20	1,35
25	زعتيري أحلام	29	1,49	10,01	45	1,54
26	عمري ليلي	35	1,69	11,96	32	1,33
27	لعربي رقية	50	1,39	10,88	41	1,4
28	خالدي زهرة	37	1,59	10,97	26	1,8
29	مغربي فتيحة	48	1,48	11,22	19	1,59
30	لعروسي مروى	49	1,68	11,34	30	1,67
31	سبع نجاة	30	1,38	11,51	33	1,65
32	عمران نبيلة	39	1,48	12,1	21	1,49
33	زوال خليفة	45	1,58	12,54	15	1,35
34	بوزريق صارة	36	1,52	12,41	13	1,51
35	سلهة أمال	60	1,48	15,02	7	1
36	شريفى زينب	39	1,44	10,1	33	1,51
37	كنانحة خيرة	47	1,65	10,93	14	1,22
38	عمروش حفظة	40	1,45	11,12	32	1,17
39	صحارة اسيا	36	1,57	10,88	42	1,41

1,1	20	11,95	1,47	51	سهيل عافلة	40
0,95	23	11,69	1,44	30	قرندي نجاه	41
1,41	30	10,89	1,52	40	ك*رور اكرام	42
1,14	40	12,32	1,52	46	يومدين خديجة	43
1,35	23	11,19	1,54	38	محمود دلال	44
1,35	36	10,89	1,72	40	مخلوف فاطمة	45
1,23	33	10,92	1,45	32	مخلوف اكرام	46
1,3	51	10,63	1,6	35	فلاح فوزية	47
1,39	59	10,03	1,73	39	دياس أسماء	48
1,19	33	12	1,51	50	نصر الله حنان	49
1,15	34	11,37	1,6	47	عامر زهيرة	50
1,65	26	12,32	1,69	36	بوطالب أمل	51
1,45	19	10,89	1,6	49	كروم هاجر	52
1,7	25	11,69	1,61	42	مالكي عائشة	53
1,42	11	12,3	1,59	55	ملياني سميرة	54
1,35	17	11	1,55	46	درغام فاطمة	55
1,55	21	11,96	1,6	55	سويح سليمة	56
1,8	23	12	1,57	41	برزوق هناء	57
1,48	17	11,79	1,57	53	هنون كريمة	58
1,35	20	11,5	1,48	31	ربيعة بلحول	59
1,5	26	12,17	1,52	40	عامر خيرة	60
1,48	14	9,04	1,56	43	شادلي مريم	61
1,08	12	10,43	1,5	35	عامر إيمان	62
1	21	11,56	1,6	45	عبيدي غانية	63
1,19	23	10,03	1,52	43	عبيد أحلام	64
1,4	10	9,46	1,62	50	علعد نسرين	65
1,4	12	8,24	1,55	40	بدار أمال	66
1,41	22	11,41	1,5	52	برحو شهناز	67
1,47	33	11,24	1,4	50	كنانحة هحطرة	68
1,6	15	10,65	1,45	40	جميري أمينة	69
1,45	23	10,49	1,49	40	غبور أسماء	70
1,4	40	11,05	1,6	50	سعود طايفة	71
1,35	20	11,74	1,52	39	بن زيان مباركة	72
1,78	20	10,54	1,62	53	عثمان خديجة	73
1,3	11	12,16	1,58	45	بن يمينة نور الهدى	74
1,5	23	11,05	1,53	41	عامر نوال	75
1,3	36	9,89	1,55	55	بن ويس أمال	76
1,51	33	10,51	1,63	57	قاسم سمرة	77
1,5	27	11,69	1,64	58	بوجلال نصيرة	78
1,62	31	10,02	1,58	46	خالدي نورية	79
1,42	20	11,3	1,64	58	أبو غرة أميرة	80

1,4	11	12,25	1,53	50	رحمانى جميلة	81
1,62	13	11,26	1,6	48	ميلود ملبكة	82
1,4	14	12,44	1,55	51	عولمى عائشة	83
1,64	21	12	1,53	49	صحراوي ربيعة	84
1,5	19	11,89	1,59	54	معارف هوارية	85
1,5	18	10,03	1,54	34	خثير احلام	86
1,5	5	9,47	1,67	55	هيري عمرية	87
1,72	19	9,46	1,5	44	رحمانى حليلة	88
1,54	26	9,38	1,52	39	مخلوف هبة	89
1,6	16	9,47	1,56	44	هاشمى بختة	90
1,45	23	10,34	1,5	45	بودالى علتومة	91
1,7	13	9,94	1,5	50	بورزيق فاطمة	92
1,5	14	10,37	1,5	45	لوشرلحز نصطرة	93
1,75	16	9,19	1,7	58	حميدي اكرام	94
1,76	34	10,41	1,7	48	الياس ايمان	95
1,3	30	11,76	1,67	47	بشير ي شهرزاد	96
1,2	13	12,23	1,56	52	بوحفص اسمهن	97
1,1	9	13,12	1,55	51	داموا نادية	98
1,6	30	10,12	1,6	46	عبيد عيبر	99
1,4	25	10,93	1,6	51	شريفى سارة	100
107,25	1760	833,04	116,81	3388	المجموع	