



جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص التدريب الرياضي النخبوي

تحت عنوان:

بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية وعلاقتها بالبيئة

لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة

دراسة مقارنة بين المدينة والريف

إشراف الأستاذ:

د/ شعيب دين

إعداد الطالب:

رائد ملعب

السنة الجامعية:

2022 - 2021

## شكر وتقدير

نحمد الله عز وجل ونشكره على نعمه

فإني أشكر الله تعالى على فضله حيث أتاح لي إنجاز هذا العمل بفضله، فله الحمد أولاً وآخراً.

ثم أشكر أولئك الأخيار الذين مدوا لي يد المساعدة، خلال هذه الفترة، وفي مقدمتهم أستاذي

المشرف على الرسالة الأستاذ الدكتور / شعيب دين الذي لم يدخر جهداً في مساعدتي

والشكر الموصول إلى أعضاء لجنة المناقشة

كما أتقدم بالشكر إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بكل من جامعة محمد خيضر - بسكرة -

وأساتذة التربية البدنية والرياضية

في التعليم المتوسط في ولاية باتنة

## إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أبي الذي لم يبخل علي يوماً بشيء

وإلى أمي التي زودتني بالحنان والمحبة

أقول لهم: أنتم وهبتموني الحياة والأمل والنشأة على شغف الاطلاع والمعرفة

وإلى إخوتي وأسرتي جميعاً

وإلى كل الرفاق والزملاء الذين عرفتهم في الحياة الاجتماعية والدراسية

ثم إلى كل من علمني حرفاً أصبح سناً بريقه يضيء الطريق أمامي

الصفحة	محتويات البحث
أ	- كلمة شكر وتقدير
ب	-الإهداء
د	- قائمة الجداول
ر	- قائمة الأشكال
<b>الجانب التمهيدي</b> <b>الإطار العام لدراسة</b>	
01	مقدمة
05	1. الإشكالية
07	2. الفرضيات
08	3. أهداف البحث
08	4. أسباب اختيار الموضوع
08	5. مصطلحات البحث
11	6. الدراسات السابقة والمثابهة
19	7. مناقشة الدراسات السابقة والمثابهة
<b>الجانب النظري</b>	
الفصل الأول: اللياقة البدنية في مرحلة الطفولة المتأخرة	

23	- تمهيد
24	1. مفهوم اللياقة البدنية
25	2. أقسام اللياقة البدنية
25	1.2. اللياقة المرتبطة بالصحة (اللياقة العامة )
25	2.2. اللياقة المرتبطة بالإنجاز (اللياقة الخاصة)
25	3. مكونات اللياقة البدنية
27	4. عناصر اللياقة البدنية
27	1.4. السرعة
29	2.4. المداومة
33	- خاتمة
الفصل الثاني: اللياقة الحركية في مرحلة الطفولة المتأخرة	
35	- تمهيد
36	1. مفهوم اللياقة الحركية
36	2. مكونات اللياقة الحركية
38	3. عناصر اللياقة الحركية
38	1.3. التوازن
40	2.3. التوافق
44	- خاتمة

## الجانب التطبيقي

### الفصل الثالث: إجراءات الدراسات الميدانية

47	- تمهيد
48	1. المنهج المتبع
48	2. مجتمع البحث
49	3. عينة البحث
49	4. الدراسة الاستطلاعية
50	5. مجالات الدراسة
50	1.5. المجال المكاني
50	2.5. المجال الزمني
50	6. متغيرات الدراسة
50	1.6. المتغير المستقل
50	2.6. المتغير التابع
51	7. أدوات الدراسة
51	1.7. تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية صدد الدراسة
51	2.7. اختبار السرعة (العدو 30 متر)
53	3.7. اختبار المداومة (كوببر)
53	4.7. اختبار التوافق (الدوائر المرقمة)
54	5.7. اختبار التوازن (الوقوف على مشط القدم)

55	8. التوزيع الطبيعي للبيانات
57	9. أساليب المعالجة الإحصائية
58	- خاتمة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
60	- تمهيد
61	1. عرض وتحليل النتائج
61	1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
61	1.1.1. عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة
62	1.1.2. عرض وتحليل نتائج اختبار المداومة
62	2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
63	1.2.1. عرض وتحليل نتائج اختبار التوافق
63	2.2.1. عرض وتحليل نتائج اختبار التوازن
64	2. مناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات
64	1.2. مناقشة نتائج الفرضية الأولى
66	2.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية
67	3. الاستنتاجات
68	4. الاقتراحات والتوصيات

69	- خاتمة
70	- قائمة المراجع
75	- قائمة الملاحق



## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
32	معايير تطور صفة المداومة لأعمار 5-17 سنة بالمجتمع الأمريكي في اختبار الجري لزمان 9 دقائق (المسافة بالمتري)	1
51	الاختبارات المستخدمة في البحث	2
56	دلالة التوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة باختبارات الدراسة	3
61	نتائج حساب الفروق بين تلاميذ الريف والمدينة في اختبار السرعة	4
62	نتائج حساب الفروق بين تلاميذ الريف والمدينة في اختبار المداومة	5
63	نتائج حساب الفروق بين تلاميذ الريف والمدينة في اختبار التوافق	6
64	نتائج حساب الفروق بين تلاميذ الريف والمدينة في اختبار التوازن	7

## قائمة الأشكال

الصفحة	اسم الشكل	رقم الشكل
29	شكل بياني يوضح تطور نمو سرعة الجري - اختبار العدو 30 ياردة - للأطفال والمراهقين	1
40	شكل بياني يوضح توازن النمو الحركي للأولاد والبنات في عمر 8-14 سنة	2
43	شكل بياني يوضح تطور نمو التوافق الحركي - اختبار رمي الكرة لأبعد مسافة (المسافة بالمتر) للأولاد والبنات في عمر 7-17 سنة	3
52	شكل يوضح اختبار العدو 30 متر من البدء المطلق	4
53	شكل يوضح اختبار الجري 12 دقيقة (كوبر)	5
54	شكل يوضح اختبار الدوائر المرقمة	6
55	شكل يوضح اختبار الوقوف على مشط القدم	7

# مقدمة

## مقدمة:

برزت أهمية التربية البدنية والرياضية كوسيلة منفردة لتنمية الكفاءة البدنية والحركية وما يتصل بها من قيم صحية ونفسية واجتماعية وذهنية التي تمكن الفرد من القيام بواجبه نحو وطنه وأمته ومجتمعه، فاللعب المنظم تربويا في مرحلة الطفولة ينطوي على إمكانات هائلة للنمو المتعدد الجوانب للفرد. (مختار، 2011، 17)

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة أفضل عمر زمني يجب استغلاله لتطوير القابلية البدنية والحركية، وهذه ناحية مهمة يجب الأخذ بها من خلال دروس التربية الرياضية بالمدارس، ومن ناحية أخرى يجب الاهتمام الكبير بالتدريب وإعطاء التمارين الخاصة إضافة إلى تمارين المنافسات، كذلك يجب تطوير قابلية اللياقة البدنية والحركية والتدريب عليها بشدة واطئة ومتوسطة خلال الدرس. (إبراهيم، 2002، 65)

وتعد المدرسة الابتدائية هي المكان الذي يتعلم فيه التلميذ أنواع مختلفة من الأنشطة الحركية والبدنية حيث أنها القاعدة الأساسية لتعلم المهارات الحركية الأساسية، كما أنها من أهم مراحل حياة الإنسان ففيه تنمو قدرات الطفل وتنضج مواهبه وتكون قابلة للتأثير والتوجيه والتشكيل وتحديد اتجاهاته في المستقبل. (مرزوقي وكرفس، 2018، 626)

إن المهارات الحركية بشكل عام، والأساسية منها أو الرياضية لا يمكن نموها والسيطرة عليها دون نضج القدرات البدنية والحركية الخاصة بها، ولهذا تظهر الفروق الفردية الخاصة بمعدلات التطور في خلال المرحلة العمرية من (10-12) سنة بين الجنسين بل حتى بين الجنس الواحد، ويظهر ذلك بوضوح عندما يجتاز التلميذ مرحلة من المراحل الدراسية، إذ أن هذا الاختلاف هو معدل التطور في الصفات البدنية والحركية يتأثر ذلك بمؤثرات خارجية وداخلية كالبيئة والوراثة والتقاليد والرغبة التي تلعب دورا إيجابيا في نضج قدراته وهي تعد القاعدة الأساسية للنمو. (شلس وعبد الله، 2007، 37)

ويدور موضوع بحثنا حول علاقة البيئة ببعض عناصر اللياقة البدنية والحركية لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط من خلال وجود فروق في بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة والمداومة) والحركية (التوافق والتوازن) بين تلاميذ السنة الأولى المتوسط وأقرانهم في الريف من عدمها كون هؤلاء التلاميذ لم يستفيدوا من درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي وما له من مزايا في تطوير اللياقة البدنية والحركية لدى الأطفال وكذا وجود اختلاف في البيئة بين المدينة والريف في العديد من الجوانب. وبناء على هذا أردنا أن نتعرف في دراستنا هذه على العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية والاختلاف البيئي بين المدينة والريف لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط.

وقد قسمت هذه الدراسة إلى ثلاث جوانب كالتالي:

▪ **الجانب التمهيدي:** تطرقت فيه إلى الإشكالية المطروحة، الفرضيات، أهداف البحث وأسباب اختيار الموضوع، الدراسات السابقة والتعليق عليها.

▪ **الجانب النظري:** شمل الخلفية المعرفية النظرية، وانقسم إلى فصلين هما:

**الفصل الأول:** اللياقة البدنية في مرحلة الطفولة المتأخرة.

**الفصل الثاني:** اللياقة الحركية في مرحلة الطفولة المتأخرة.

▪ **الجانب التطبيقي:** انقسم بدوره إلى فصلين وهما:

**فصل الإجراءات الميدانية للبحث:** احتوى هذا الفصل على المنهج المتبع في الدراسة، مجتمعها وعينتها ومجالاتها المكانية والزمانية، مع تحديد المتغيرات و أدوات الدراسة والطرق الإحصائية للدراسة.

**فصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج:** تضمن عرضا وتحليلا لنتائج الدراسة ثم مناقشتها وربطها بالفرضيات في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة والمشابهة، الاستنتاجات، الاقتراحات والتوصيات. وفي النهاية وضعت خاتمة للدراسة وقمت بإدراج قائمة المراجع التي اعتمدت عليها وأرفقت البحث بمجموعة من الملاحق.

# الجانب التمهيدي

# الإطار العام للدراسة

### 1. الإشكالية:

إن اللياقة الشاملة هي مجموع المكونات التي تؤهل الفرد للعيش بصورة متوازنة وهي تتضمن جميع الأبعاد المكونة للإنسان سواء كانت نفسية أو عقلية أو اجتماعية أو بدنية أو حركية فالفرد يعيش الحياة بجسمه وعقله ويؤثر ويتأثر بالآخرين وهذا يتطلب أن يكون مؤهلاً جسمياً ونفسياً وعقلياً. (حسانين، 2001، 195)

واللياقة البدنية هي صفات موروثية يتميز بها شخص عن شخص آخر، ويمكن أن تتطور هذه الصفات من خلال مواصلة التدريب والممارسة وتشمل القوة والسرعة والمداومة والمرونة، إن كافة هذه الصفات لها علاقة بالحالة البدنية بشكل أساس، حيث إن السرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية والقوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستتارة والمقطع العرضي للعضلة والمداومة لها علاقة بالجهاز الدوري التنفسي. (وسام، 2015، 33)

أما اللياقة الحركية فهي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب أو المتعلم من البيئة أو تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية والإدراكية من خلال التدريب والممارسة، إن هذه الصفات لا تعتمد بالدرجة الأساس على الحالة البدنية وإنما تعتمد على السيطرة الحركية بشكل رئيس، وإن السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي المحيطي على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لغرض إنجاز الواجب الحركي. وتشمل على الرشاقة والتوازن والدقة والتوافق. (محجوب وبديري، 2002، 117)

ومن الجدير بالذكر فإن القدرات البدنية والحركية هي عبارة عن صفات بدنية تولد مع الإنسان وتتمو بنموه ويؤثر ذلك النمو على طبيعة عمل وأسلوب الفرد في الحياة ودرجة نشاطه الحركي سواء كان هذا النشاط مقصوداً أو غير مقصود، كما أن المهارات الحركية بشكل عام، والأساسية منها أو الرياضية لا يمكن نموها و السيطرة عليها دون نضج القدرات البدنية والحركية الخاصة بها، ولهذا تظهر الفروق



## الجانب التمهيدي

الفردية الخاصة بمعدلات التطور في خلال المرحلة العمرية من (10-12) سنة بين الجنسين بل حتى بين الجنس الواحد، ويظهر ذلك بوضوح عندما يجتاز التلميذ مرحلة من المراحل الدراسية، إذ أن هذا الاختلاف هو معدل التطور في الصفات البدنية والحركية يتأثر ذلك بمؤثرات خارجية وداخلية كالبيئة والوراثة والتقاليد والرغبة التي تلعب دورا إيجابيا في نضج قدراته وهي تعد القاعدة الأساسية للنمو. (شلس وعبد الله، 2007، 37)

وتعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو في حياة الإنسان فهي تشكل حجر الزاوية في تكوين شخصية الفرد وتطورها هذا ما أدى إلى الاهتمام بها وبمتطلباتها لأن الاهتمام بالطفولة يعني الاهتمام بمستقبل الأمة كلها، فالإعداد السليم للطفل يساعده على مواجهة التحديات الحضارية التي تفرضها حتمية التطور، ولذلك قد ازداد الاهتمام في الآونة الأخيرة بالحركة الرياضية حتى أصبح تقدم الرياضة في أي بلد من بلدان العالم مقياسا لتقدم الشعوب والحضارات. (أحمد، 1998، 08)

وتتمتاز مرحلة الطفولة المتأخرة (09-12) سنة بالنمو الانفجاري السريع سواء للذكور أو الإناث فهي تعد مرحلة الإعداد للبطولة في الدول المتقدمة في الرياضة، إذ أن قابلية الطفل تصل في هذه المرحلة إلى أعلى مستوى بدني وحركي، وهي تعد فترة الأساس في البناء الحركي وهي أغنى مرحلة لاستيعاب الواجب الحركي والتي تتطور فيها المهارات الرياضية في مختلف الأنشطة والفعاليات الرياضية. (شلس وعبد الله، 2007، 38)

وتعد ممارسة التربية البدنية في المدرسة الابتدائية اللبنة الأساسية للوصول بالطفل إلى أعلى مستوى بدني وحركي ممكن، إلا أن إذا أقرناه مع ما هو موجود في مدارسنا نجد العكس وهذا ضعف كبير في ممارسة هذا الحق المشروع، فنجد أن التلميذ يمارس التربية البدنية والرياضية في المدرسة لأول مرة وهو في سن 11 سنة في السنة الأولى متوسط، ما قد يجعل اللياقة البدنية والحركية للطفل لا تتطور كما يجب وقد تظهر فروق بينهم في هذه الصفات ترجع إلى عوامل ومؤثرات عديدة.

## الجانب التمهيدي

وقد أثبتت البحوث العلمية التي أجراها بعض المختصين والمهتمين بالنشاط البدني والرياضي إلى وجود علاقة بين اللياقة البدنية والحركية وبعض العوامل البيئية حيث يشير السيد هاني محمد زكرياء (2012) أن هناك انخفاض في مستوى اللياقة البدنية لدى المراهقين الذين يسكنون المدينة مقارنة بأقرانهم في الريف بمحافظة القيلوبية.

ويشير Joel David ، Barnes في دراستهما التي استهدفت المقارنة بين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين أطفال مدينة أوناريو وأطفال قرية ساسكاتشوان إلى تميز أطفال مدينة أوناريو في اختبار قوة الذراعين، بينما يتميز أطفال قرية ساسكاتشوان في اختبار التوازن، ولا توجد فروق بين المجموعتين في بقية الاختبارات.

ويؤكد واثق عبد الصاحب عبيد الحاج (2015) في دراسته على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أطفال المدينة والريف في مستوى اللياقة الحركية لصالح أطفال الريف بمحافظة البصرة. من خلال ما سبق ظهرت لنا أهمية التطرق لمشكل اللياقة البدنية والحركية وعلاقتها بالبيئة بين المدينة والريف لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط وعليها نطرح التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة الحركية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف؟

### 2.الفرضيات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف.

## الجانب التمهيدي

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة الحركية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف.

### 3. أهداف البحث:

- ✓ التعرف على الفروق الموجودة بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في بعض عناصر اللياقة البدنية.
- ✓ التعرف على الفروق الموجودة بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في بعض عناصر اللياقة الحركية.
- ✓ التعرف على العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية والاختلاف البيئي.
- ✓ التعرف على العلاقة بين بعض عناصر اللياقة الحركية والاختلاف البيئي.

### 4. أسباب اختيار الموضوع:

- ✓ إعطاء صورة عن أهمية اللياقة البدنية في مرحلة الطفولة المتأخرة.
- ✓ إعطاء صورة عن أهمية اللياقة الحركية في مرحلة الطفولة المتأخرة.
- ✓ نقص الدراسات السابقة في بلادنا (في حدود اطلاع الباحث).
- ✓ معرفة تأثير توفر أو انعدام المرافق الرياضية بمقارنة المدينة مع الريف على اللياقة البدنية والحركية لدى الأطفال.
- ✓ الميول والرغبة في إنجاز هذا الموضوع.

### 5. مصطلحات البحث:

#### 1.5. اللياقة البدنية:

### اصطلاحا:

يعرفها Hockey على أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية. ويضيف على أنها مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على إنجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد. (فاضل، 1997، 08)

### التعريف الإجرائي:

مدى كفاءة البدن في مواجهة جميع متطلبات الحياة.

### 2.5. اللياقة الحركية:

### اصطلاحا:

هي صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب والممارسة أساس لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية، وترتبط هذه الصفات بالقدرات العقلية والجسمية وتتأثر بالسلامة والصحة وهي ذات علاقة متبادلة تزداد بازديادها وتتأثر سلبا بانخفاضها. (محجوب وبديري، 2002، 117)

### التعريف الإجرائي:

صفات مكتسبة ولا تتعلق بالوراثة يحصل عليها الفرد من خلال تفاعله مع المحيط.

### 3.5. المدينة:

منطقة سكنية كبيرة المساحة، ومكتظة بالسكان، تسودها الضوضاء، وتكثر بها المصانع والأسواق.

### 4.5. الريف:

عبارة عن مجتمع صغير يتسم بالهدوء، والهواء النقي، والطبيعة الخلابة.

### 5.5. الفرق بين المدينة والريف:

1.5.5. الحياة الاجتماعية: المجتمع المدني مجتمع متنوع معقد متفكك غالباً، أما الريف فنجد فيه

التكاتف بين السكان الذين تربطهم غالباً صلة قرابة.

2.5.5. نمط الحياة: نمط الحياة في المدينة قائم على الصخب والضوضاء نتيجة الكثافة السكانية

ونبض الحياة المتسارع دوماً. في حين نجد الريف أكثر هدوءاً ما يبعث الراحة النفسية والسكينة في أجوائها.

3.5.5. الخدمات: في المدينة تتوفر كافة الخدمات الأساسية والترفيهية التي يحتاجها الفرد من تعليم

وصحة واتصالات وترفيه. أما الريف فيفتقر لهذه الخدمات وتتعدم فيه وسائل الترفيه.

4.5.5. الغذاء: نجد أن المرأة في المجتمع المدني عادة ما تكون عاملة ولا يوجد لديها وقت لإعداد

الطعام فتلجأ للوجبات السريعة أو الأغذية المعلبة والمجمدة. أما أهل الريف فغذاؤهم طازج وطبيعي لأنهم يعتمدون على ما ينتجه الحقل أو مواشيمهم بالإضافة إلى أنه صحي ونظيف لأنه مصنوع يدوياً في المنزل.

5.5.5. الجانب البيئي: التلوث البيئي ظاهرة متفشية في المدن بسبب عوادم السيارات ونفايات

المصانع، أما الريف فيتمتع ببيئة صحية خالية من عوادم السيارات ونفايات المصانع ما يجعل الهواء فيه نقياً.

6.5.5. الجانب الصحي: في المدينة تكثر الأمراض بسبب نمط الحياة والغذاء غير الصحي. أما في

الريف فنسبة الأمراض تقل.

7.5.5. الجانب التعليمي: في المدينة كل الفئات تسعى للعلم وتحث عليه ونجد انتشارا واسعا

للمؤسسات التعليمية. أما في الريف فنجد نسبة المتعلمين أقل فتقل المدارس وتتعدم الجامعات. (محمد،

2017)

### 6.5. تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (11-12) سنة:

مجموعة من التلاميذ يدرسون في السنة الأولى من التعليم المتوسط تتراوح أعمارهم بين 11 و12 سنة.

### 6. الدراسات السابقة والمثابرة:

#### 1.6. الدراسة الأولى:

دراسة شلش فلاح جعار وعبد الله إياد محمد، 2007: "الصفات البدنية لتلامذة المدارس

الحكومية والأهلية ممن هم بعمر (10-12) سنة في المكلا اليمنية".

هدفت الدراسة قياس مستوى الصفات البدنية عند تلاميذ المدارس الحكومية والأهلية الذين تتراوح

أعمارهم ما بين (10-12) سنة وقد بنيت الدراسة على أربع فرضيات: أولها وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في عدد من الصفات البدنية بين تلاميذ المدارس الحكومية والأهلية للمرحلة العمرية 10-12

سنة ولصالح تلاميذ المدارس الحكومية أما الثانية فهي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عدد من

الصفات البدنية بين تلميذات المدارس الحكومية والأهلية للمرحلة العمرية 10-12 سنة ولصالح تلاميذ

المدارس الحكومية، أما الثالثة فتتص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عدد من الصفات

البدنية بين تلاميذ وتلميذات المدرسة الحكومية للمرحلة العمرية 10-12 سنة، أما الأخيرة فهي عدم وجود

فروق ذات دلالة إحصائية في عدد من الصفات البدنية بين تلاميذ وتلميذات المدرسة الأهلية للمرحلة

العمرية 10-12 سنة، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي والمقارنة لملائمتهم

وطبيعة البحث. أما عينة البحث فاخترت بطريقة عشوائية قوامها 1000 تلميذ وتلميذة من المدارس

## الجانب التمهيدي

الحكومية والأهلية للصفوف من الرابع وحتى السادس الابتدائي، وكان عدد التلاميذ 500 تلميذ وعدد التلميذات 500 تلميذة.

وقد توصل الباحثان إلى وجود فروق معنوية في جميع الصفات البدنية التي تناولها الباحث بين تلاميذ المدارس الحكومية والأهلية ولصالح المدارس الحكومية، و كذلك وجود فروق معنوية في صفات (السرعة الانتقالية ومطاولة السرعة والقوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى واليسرى والمرونة) بين تلميذات المدارس الأهلية والحكومية ولصالح تلاميذ المدارس الحكومية للمرحلة العمرية 10-12 سنة، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق معنوية في صفات (المطاولة العامة، القوة الانفجارية للرجلين، الرشاقة، الدقة) بين تلميذات المدارس الحكومية والأهلية من جهة ووجود فروق معنوية في صفات (السرعة الانتقالية ومطاولة السرعة والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى واليسرى والرشاقة والدقة والمطاولة العامة) بين تلميذات وتلاميذ المدارس الأهلية للمرحلة العمرية 10-12 سنة، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق معنوية في صفتي السرعة الانتقالية والمرونة بين تلميذات وتلاميذ المدارس الأهلية للمرحلة العمرية 10-12 سنة، و عدم وجود فروق معنوية في صفتي السرعة الانتقالية والمرونة بين تلميذات وتلاميذ المدارس الحكومية ووجود فروق معنوية في صفات (مطاولة السرعة والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى واليسرى والرشاقة والدقة والمطاولة العامة) بين تلميذات وتلاميذ المدارس الحكومية للمرحلة العمرية 10-12 سنة ولصالح التلاميذ.

### 2.6. الدراسة الثانية:

دراسة سرمد أحمد موسى، 2007: "قياس مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية بين

المدينة والريف في محافظة صلاح الدين".

## الجانب التمهيدي

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية بأعمار 10 سنوات في مدن صلاح الدين وأريافها والمقارنة بينها في صفات القوة، السرعة والتوافق الحركي. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتمثلت عينة البحث في 240 تلميذ مقسمين بين المدينة والريف في محافظة صلاح الدين وكانت وسائل جمع البيانات مجموعة من اختبارات اللياقة البدنية. وبعد معالجة النتائج إحصائياً توصل الباحث إلى تفوق أطفال الريف في صفتي القوة والسرعة في حين لم يجد الباحث فروقا بين أطفال المدينة وأطفال الريف في صفة التوافق الحركي.

### 3.6. الدراسة الثالثة:

دراسة مانميت جيل ونيشانسينغدول، 2010: "مقارنة مكونات اللياقة البدنية بين الطالبات الريفيات والحضرية في الجامعة البنجابية".

هدفت هذه الدراسة إلى المقارنة في مكونات اللياقة البدنية (السرعة، القوة، المداومة، خفة الحركة والمرونة) بين الطالبات الريفيات والحضرية في الجامعة البنجابية.

شملت العينة على 100 طالبة، 50 ريفية و50 حضرية من الجامعة البنجابية من أقسام مختلفة، البيانات جمعت باستعمال مقاييس الطول والوزن وكذلك من خلال تطبيق الاختبارات مثل اختبار الركض والمرونة، تم تحليل البيانات بواسطة إجراءات إحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

من خلال النتائج تبين بأن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمداومة والقوة والسرعة للطالبات الريفيات أفضل من الحضرية، بينما تتفوق الحضرية في خفة الحركة والمرونة.

### 4.6. الدراسة الرابعة:

دراسة هاني محمد زكرياء، 2012: "تقييم اللياقة البدنية العامة للأطفال (12-14) سنة بمحافظة القليوبية" دراسة مقارنة بين المدينة والريف".



## الجانب التمهيدي

استخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت العينة 700 طفل بواقع 350 طفل من المدينة و350 طفل من الريف وكانت وسائل جمع البيانات اختبارات اللياقة البدنية وأسفرت النتائج عن وجود انخفاض في مستوى اللياقة البدنية لدى أطفال المدينة مقارنة بأطفال الريف وأن اختلاف البيئة الطبيعية بين المدينة والريف يؤثر في نمو الصفات البدنية لدى الأطفال.

### 5.6. الدراسة الخامسة:

دراسة علي دنيا صباح وكاظم أفراح رحمان، 2013: "دراسة مقارنة لبض عناصر القدرات الحركية لطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى".

هدفت الدراسة إلى المقارنة بين مستويات القدرات الحركية (رشاقة، توازن، دقة) لطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى، حيث استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بطريقة المسح المتلائمة مع مشكلة البحث. أما عينة البحث فشملت 116 طالبة من أصل 136 طالبة في كلية التربية الرياضية بجامعة المثنى.

وقد استنتجت الباحثتان أن هنالك نسبة عالية من الطالبات يتميزن بقدرات حركية جيدة، كما تفوقت طالبات المرحلة الدراسية الرابعة عن باقي المراحل في القدرات الحركية (رشاقة، توازن، دقة)

### 6.6. الدراسة السادسة:

دراسة سعيدي زروقي يوسف، 2014: "دراسة مقارنة لمستويات عناصر اللياقة البدنية عند تلاميذ المرحلة الابتدائية والمتوسطة تبعاً لمتغير السن، الجنس والبيئة (المدينة والريف)".

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية عند تلاميذ المرحلة الابتدائية والمتوسطة الذين تتراوح أعمارهم ما بين 9-12 سنة، وذلك تبعاً للفروق في كل من السن والجنس وبين تلاميذ المدينة والريف. حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المقارن وقد بلغت عينة الدراسة 238 تلميذاً منها 130 ذكور و108 إناث مقسمة بين عينة تلاميذ الريف المكونة من 119

## الجانب التمهيدي

تلميذ وتلميذة وعينة تلاميذ المدينة 119 تلميذ وتلميذة، واستخدم الباحث مجموعة من الاختبارات المقننة لقياس صفات ( القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة )، وتبين بعد معالجة البيانات وجود فروق ذات دلالة فيما يخص متغير البيئة لصالح تلاميذ الريف في جميع الصفات، وكذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص متغير الجنس لصالح الذكور مقارنة بالإناث، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص متغير السن لصالح الفئة العمرية (11-12) سنة مقارنة بالفئة العمرية (9-10) سنوات.

### 7.6. الدراسة السابعة:

دراسة **الحجاج واثق عبد الصاحب عبيد، 2015**: "دراسة مقارنة لبعض القياسات الجسمية والصفات الحركية بين طلبة الريف والمدينة في محافظة البصرة بعمر 10-12 سنة".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى القدرات الحركية والقياسات الجسمية للعينة، والتعرف على الفروق بين البيئتين الريفية والمدنية، وقد شمل البحث على 110 تلميذا. وقد استخدم الباحث بطارية مارجوري المعدلة للصفات الحركية للأطفال والقياسات الجسمية للطول والوزن وطول الذراعين وتبين بعد معالجة البيانات وجود فروق في مستوى الصفات الحركية لصالح مجتمع الريف. واستنتج الباحث إلى أن طبيعة الأعمال التي تفرضها البيئة لها تأثير في نوع الصفات الحركية والقدرات البدنية للفرد. وأن القياسات الجسمية ليست بالضرورة مؤشر لمستوى الصفات الحركية. وقد أوصى الباحث بإجراء دراسات على عينة لفئات عمرية أخرى والعمل على تقليل الفروقات بمستوى القدرات البدنية والصفات الحركية من خلال برامج خاصة تنفذ في المدارس في البصرة.

### 8.6. الدراسة الثامنة:

دراسة **بشير حسام وسعادنة ضياء الدين، 2015**: "خصائص بعض الصفات البدنية والحركية لدى التلاميذ المراهقين ذكور حسب البيئة العمرانية".

## الجانب التمهيدي

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق في خصائص بعض الصفات البدنية والحركية بين التلاميذ الذكور في الطور الثانوي بأعمار (15-18) سنة حسب البيئة العمرانية (المدينة والريف) لولاية قالمة. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن لملائمته وأهداف البحث، حيث تمثل مجتمع البحث في تلاميذ الطور الثانوي ذكور بأعمار (15-18) سنة في المناطق الريفية والحضرية لولاية قالمة، وشملت عينة البحث التلاميذ الذكور في بعض الثانويات الواقعة في قلب مدينة قالمة والبعض الآخر في الثانويات الواقعة في الريف. وقد بلغ عدد العينة 116 تلميذ ( 62 تلميذ في المدينة و54 تلميذ في الريف)، وقد استخدم الباحثان مجموعة اختبارات بدنية وحركية تقيس صفات ( التحمل العام، القوة الانفجارية للأطراف السفلى، القوة الانفجارية للأطراف العلوية، السرعة الانتقالية، المرونة ) وقد توصل الباحثان إلى أنه توجد فروق في الصفات البدنية والحركية التالية: التحمل العام، القوة الانفجارية للأطراف السفلى، القوة الانفجارية للأطراف العلوية، المرونة بين تلاميذ الطور الثانوي بأعمار ( 15-18 ) سنة حسب البيئة العمرانية ( الريف والمدينة )، ولا توجد فروق في الصفة البدنية السرعة الانتقالية بين تلاميذ الطور الثانوي بأعمار ( 15-18 ) سنة حسب البيئة العمرانية ( الريف والمدينة ).

### 9.6. الدراسة التاسعة:

دراسة بوراشيد هشام، 2015: "دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-13 سنة". دراسة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

هدفت الدراسة إلى:

معرفة أهمية عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-

13 سنة

- معرفة أهمية عناصر اللياقة البدنية المدروسة بالنسبة للرياضات الجماعية

## الجانب التمهيدي

- معرفة دور عناصر اللياقة البدنية المدروسة في الرياضات الجماعية

وقد استعمل الباحث في هذا البحث المنهجان الوصفي والتجريبي وذلك لملائمتها لموضوع البحث. وتمثلت عينة البحث في 60 تلميذ ( 30ذكور، 30 إناث) من تلاميذ السنة الثانية متوسط تتراوح أعمارهم بين 12-13 سنة بمتوسطة الأمير عبد القادر-الميلية - للسنة الدراسية 2012-2013 وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية. وقد قام الباحث باختيار نوعين من الرياضات الجماعية هما رياضة كرة اليد وكرة الطائرة ودرس مدى تأثير تلك العناصر عليهما من خلال تطبيق البرنامج الدوري للنشطين والذي أبرز وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمستوى التحضيري في النشطين ولصالح الاختبار البعدي، إضافة إلى ذلك وجد ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الذكور والإناث في جميع الصفات البدنية المدروسة ولصالح الذكور، كما وجد أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين مستوى تلك العناصر والمستوى التحضيري الذي بلغه التلاميذ وهذا في كلا النشطين، إضافة إلى ذلك وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى العناصر المدروسة و نسبة تطور المستوى التحضيري.

من أجل الوصول إلى تلك النتائج استعمل الباحث بطاقة التقييم في الرياضات الجماعية وكذا مجموعتين من الاختبارات البدنية. كل مجموعة خاصة برياضة جماعية.

وقد خلص في الأخير إلى أن عناصر اللياقة البدنية المدروسة (المداومة، السرعة والقوة) لهما تأثير ايجابي على التحضير في الرياضات الجماعية.

### 10.6. الدراسة العاشرة:

دراسة **صلحاوي حسناء**، 2017: "اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة نحو حصة التربية البدنية والرياضية بالمناطق الريفية والحضرية. دراسة ميدانية على بعض متوسطات ولاية بسكرة". دراسة لنيل شهادة الدكتوراه في علم الاجتماع.

## الجانب التمهيدي

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة ما إذا كان للمستوى الدراسي والثقافي للأسرة وكذا الخصائص العمرية دور في تكوين اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة نحو حصة التربية البدنية والرياضية بالمناطق الريفية والحضرية، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها 150 تلميذة، مستوى السنة الرابعة متوسط، موزعين على أربع متوسطات بولاية بسكرة، وذلك بإتباع المنهج الوصفي ومن خلال استعمال استمارة مقابلة تحتوي على 40 عبارة موزعة على 03 محاور تخدم أهداف وفرضيات الدراسة، واستنتجت الباحثة ما يلي:

- للمستوى التعليمي للأسرة دور في تكوين اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة بالمناطق الريفية والحضرية نحو حصة التربية البدنية والرياضية.
- للمستوى الثقافي للأسرة دور في تكوين اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة بالمناطق الريفية والحضرية نحو حصة التربية البدنية والرياضية.
- للمرحلة العمرية دور في تكوين اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة بالمناطق الريفية والحضرية نحو حصة التربية البدنية والرياضية.

### 11.6. الدراسة الحادية عشر:

دراسة تزكرات رابح وبوخرار رضوان، 2018: "تأثير البيئة الطبيعية من خلال اللعب الحر في تنمية القدرة الحركية لدى أطفال الفئة العمرية (07-10) سنوات (دراسة مقارنة بين أطفال المدن والأرياف على مستوى بعض المدارس الابتدائية لولاية تيزي وزو)".

هدف هذا البحث إلى معرفة تأثير المحيط أي البيئة الطبيعية التي يعيش فيها الطفل على نموه الحركي وذلك من خلال عامل آخر بسيط والمتمثل في اللعب الحر الذي يمارسه الطفل ضمن هذه البيئة، كذلك محاولة إبراز الاختلافات الموجودة بين أطفال المدن والأرياف فيما يخص نمو القدرة الحركية عن طريق إجراء مقارنة بين أفراد كل بيئة (أطفال المدن وأطفال الأرياف). واستعمل الباحثان المنهج

## الجانب التمهيدي

الوصفي بأسلوب المقارنة على عينة قوامها 40 طفل (20 من المدينة و20 من الريف). واستخدمنا لجمع البيانات بطارية اختبارات لقياس تطور القدرة الحركية عند هؤلاء الأطفال، وشملت القياسات في حساب كل من التحمل، القوة، السرعة، المرونة، التوازن، الرشاقة. بعد المعالجة الإحصائية أظهرت النتائج تفوق أطفال الأرياف على أطفال المدن في جميع الاختبارات ما عدا اختبار المرونة حيث كانت النتائج متقاربة، وهذا ما يعكس تقدم نمو صفاتهم البدنية والحركية بالمقارنة بأطفال المدينة.

### 12.6. الدراسة الثانية عشر:

دراسة **Baraes, Joel David** واستهدفت المقارنة بين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين أطفال مدينة أوناريو وأطفال قرية ساسكاتشوان.

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها 124 طفل من مدينة أوناريو و165 طفل من قرية ساسكاتشوان. وتمثلت أدوات جمع البيانات في مجموعة من الاختبارات البدنية، وأسفرت أهم النتائج عن تميز أطفال مدينة أوناريو في اختبار قوة الذراعين، بينما تميز أطفال قرية ساسكاتشوان في اختبار التوازن، ولا توجد فروق بين المجموعتين في بقية الفروق.

### 7. مناقشة الدراسات السابقة والمثابرة:

عرض الباحث 12 دراسة بواقع 10 دراسات عربية ودراستين أجنبيتين، وتعتبر الدراسات السابقة بمثابة خبرات علمية تمكن الباحث من إنجاز بحثه بأقل تكلفة وفي أقل وقت ممكن، وسيتم تناولها من حيث الأهداف، المنهج، العينة، أدوات جمع البيانات وكذلك أهم النتائج المستخلصة منها بهدف عرض أوجه التشابه والاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية وأيضا توضيح مدى الاستفادة منها عند تطبيق الدراسة الحالية حيث أن:

- أغلبية الدراسات سعت إلى دراسة مستوى عناصر اللياقة البدنية والحركية.
- أغلبية هذه الدراسات ركزت على الفئة العمرية التي سنحاول دراستها في بحثنا هذا.

## الجانب التمهيدي

▪ ركزت بعض الدراسات على البيئة وعلاقتها بمستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية.

وقد استفدنا مما سبق من جملة من المعطيات العلمية التي أنارت لنا الطريق لإنجاز بحثنا والتي

نجمعها فيما يلي:

- تحديد مشكلة البحث وضبط متغيراته.
- صياغة الفرضيات وإبراز أهداف البحث.
- اختيار الأدوات والأجهزة الميدانية المناسبة وكيفية استخدامها.
- إجراء المعاملات العلمية المناسبة لخدمة أهداف البحث.
- تحديد وسائل جمع البيانات والأدوات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث.
- الاستفادة من نتائج تلك الدراسات السابقة من تأكيد نتائج الدراسة الحالية.
- إنارة الطريق أمامنا في انتقاء واختيار أفضل الكتب والمراجع المناسبة لموضوع الدراسة.

# الجانب النظري



# الفصل الأول:

اللياقة البدنية في مرحلة الطفولة المتأخرة

## تمهيد:

كانت ولا زالت اللياقة البدنية محل دراسة من قبل العديد من العلماء والباحثين. وهذا من خلال مفاهيمها ومكوناتها إضافة إلى طرق تدريبها، وهذا كله من أجل الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى بدني يمكنه أن يبلغه وذلك يوم المنافسة من أجل تدعيم المستوى الفني والخططي وبالتالي تحقيق نتائج جيدة في نوع الرياضة التخصصية.

وعليه جاء هذا الفصل ليوضح بعض من جوانب اللياقة البدنية في مرحلة الطفولة المتأخرة، وبعض عناصرها قيد الدراسة (السرعة، المتداومة والمرونة).

### 1. مفهوم اللياقة البدنية:

إن اللياقة البدنية مفهوم عام وواسع ومتشعب ومن الصعب حصره، لأنه مرتبط بالنواحي النفسية والعقلية، إذ إن ما تعكسه إلينا المستويات العليا في النشاط الرياضي والمنافسات الدولية خلال هذه الحقبة الزمنية دليل واضح على اهتمام دول العالم بالمنهج العلمي الدقيق في البناء البدني للإنسان، فضلا عن قدراته الأخرى التي تحقق له التوازن والنمو الشامل. ولهذا اتفق العلماء على أن تكون اللياقة البدنية هي إحدى مكونات اللياقة العامة للفرد، إذ أن اللياقة البدنية هي جزء من اللياقة العامة أو اللياقة الشاملة. (الديلمي والربيعي، 2016، 43)

وهناك تعريفات عدة للياقة البدنية منها:

◀ يعرفها **كيورتن** بأنها الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدره الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد.

◀ ويعرفها **كلارك** بكونها القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كفاء للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابله الطوارئ غير المتوقعة.

◀ ويعرفها **هوكاي** على أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية. ويضيف على أنها مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على إنجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد. (حسانين، 2001، 196)

### 2. أقسام اللياقة البدنية:

تقسم اللياقة البدنية بحسب الغرض منها إلى:

### 1.2. اللياقة المرتبطة بالصحة (اللياقة العامة):

وهي مقدار اللياقة البدنية العام والمطلوب من الجميع أن يتمتعوا به بهدف الحصول على الصحة ومقاومة متطلبات الحياة، إذ يحتاج الفرد هذا النوع بشكل عام حيث أن امتلاك هذا النوع من اللياقة سيوفر للفرد الرياضي الصحة والقيام بمهامه وواجباته على أفضل وجه، وتشكل اللياقة البدنية العامة القاعدة الأساس للياقة البدنية الخاصة ومن أهم الوسائل المستعملة لتطوير هذا النوع هي التمرينات العامة التي تهتم برفع مستوى اللياقة البدنية وتطويرها بشكل عام من دون التركيز على جانب محدد لنوع النشاط الرياضي. (حماد، 2001، 80)

كما تعني اكتساب اللاعب لجسم متكامل متزن وإعداده لبذل المجهود البدني الذي تتطلبه ممارسة نشاط رياضي بصفة عامة دون التخصص لنوع معين من الألعاب. (صباح، 1990، 94)

### 2.2. اللياقة المرتبطة بالإنجاز (اللياقة الخاصة):

وهي المتطلبات اللازمة لتحقيق إنجازات رياضية معينة أو التفوق بنوع محدد من أنواع الألعاب والفعاليات الرياضية، ويعرف هذا النوع من اللياقة بأنه الكفاءة البدنية والوظيفية الجسم التي لها علاقة بنوع الأداء أو النشاط الذي يقوم به الفرد، وإن مكونات اللياقة البدنية الخاصة لا تختلف عن مكونات اللياقة البدنية العامة، لكن الاختلاف يوجد في تركيبها وإعدادها وطرق تطويرها ونوع الوسائل المستعملة. (حماد، 2001، 80)

### 3. مكونات اللياقة البدنية:

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية وفيما يلي بعض وجهات النظر لبعض العلماء من الشرق والغرب في هذا المجال:

يرى كلارك أن مكونات اللياقة البدنية هي:

## الجانب النظري

- القوة العضلية.
- الجلد العضلي.
- الجلد الدوري.

يرى دونالد أن مكونات اللياقة البدنية هي:

- القوة العضلية.
- الجلد العضلي.
- الجلد الدوري.
- المرونة.
- التوافق العصبي العضلي.
- الرشاقة.

ويرى أنارينو أن مكونات اللياقة البدنية هي:

- القوة العضلية.
- القدرة.
- الجلد.

ويرى هارا أن مكونات اللياقة البدنية هي:

- القدرة.
- التحمل (الجلد).
- السرعة.
- المرونة.
- الرشاقة.

## الجانب النظري

ويرى كوزيتشوف وستاكيونافا أن مكونات اللياقة البدنية هي:

- السرعة.
- المرونة.
- التحمل.
- القوة.
- الرشاقة. (عبد الحميد وحسانين، 1997، 51-52)

### 4. عناصر اللياقة البدنية:

#### 1.4. السرعة:

##### 1.1.4. تعريف السرعة:

المقصود بالسرعة قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال جسم أو عدم انتقاله.

عرفها كلارك بأنها: سرعة عمل حركات من نوع واحد بصوره متتابعة.

ويرى لارسون ويوكم أنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة، وهي

الحركات في الوحدة الزمنية. (حسانين، 2000، 291)

ويعرفها هارا بكونها "السرعة الانتقالية" التي تشمل القدرة على التحرك إلى الأمام بأسرع ما يمكن.

كما يمكن تعريف مصطلح السرعة في المجال بأنها تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن

الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ممكن. (عبد الحميد وحسانين، 1997، 87)

### 2.1.4. أهمية السرعة:

السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية كما تعد أحد عوامل النجاح فيها، فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي. (بوراشد، 2015، 52)

ويلعب عنصر السرعة دور مهم في تكوين قدرات بدنية ذات أهمية عالية في أغلب أنواع الألعاب والفعاليات الرياضية طبقا لخصوصية اللعبة أو الفعالية لما لهذه القدرات دور بارز في تحقيق الإنجاز لها من خلال ارتباطه مع العناصر الأخرى لمكون اللياقة البدنية، فارتباط السرعة والقوة ينتج عنهما قدرة القوة (القوة المميزة بالسرعة) وارتباط السرعة مع التحمل ينتج عنهما تحمل السرعة، وترتبط السرعة بالمرونة والرشاقة والتوافق لتظهر سرعة وجمالية وخفة الأداء وخصوصا في الألعاب الجماعية. (عبد الحميد وحسانين، 1997، 92)

### 3.1.4. أنواع السرعة:

- سرعة رد الفعل: هي الوقت اللازم للاستجابة لمنبه. (Layla et Lacramp, 2007, 10)
- السرعة الحركية: القدرة على أداء الحركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن مثل إنجاز التصويب أو التمرير أو السيطرة على الكرة في أقل زمن ممكن.
- السرعة الانتقالية: يعرفها هارا بكونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن، ويقول علاوي أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة. (عبد الحميد وحسانين، 1997، 88)

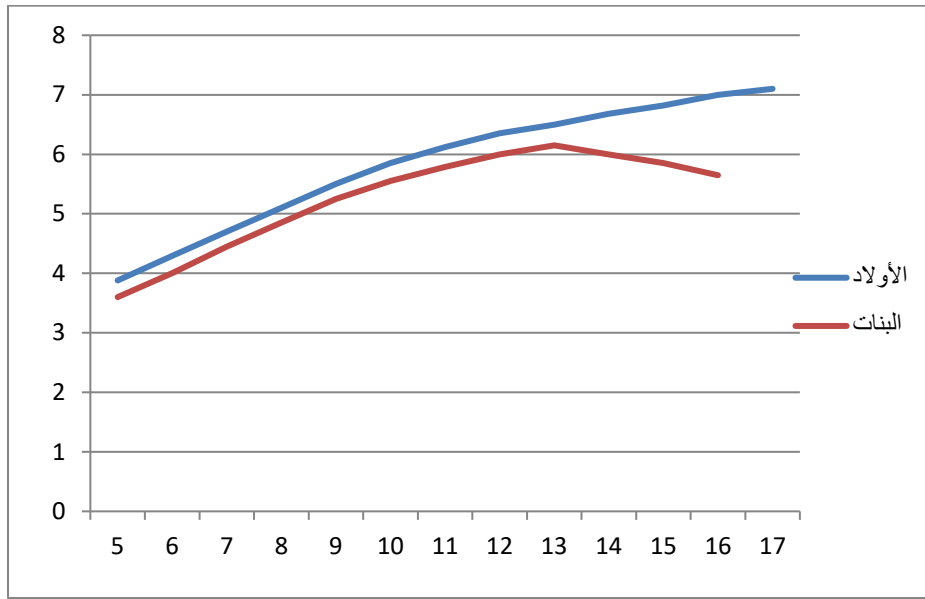
### 4.1.4. تطور عنصر السرعة خلال مرحلة الطفولة المتأخرة:

وتتمو السرعة بشكل كبير من سنة إلى أخرى في هذه المرحلة كون هناك قابلية كبيرة لتعلم الحركات ومرونة عالية. ويشمل هذا التطور السريع السرعة الحركية نظرا لنمو القدرة على تردد الحركات

## الجانب النظري

للمجموعات العضلية المختلفة، ونفس الشيء ينطبق على سرعة رد الفعل التي تتطور بشكل كبير عن طريق الممارسة والتدريب. (راتب، 1999، 249)

ويرى فنتر 1979 أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليلا حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل في تساوي طولها للجنسين. (Wrinek, 1999, 341)



شكل رقم (1) يوضح تطور نمو سرعة الجري- اختبار العدو 30 ياردة - للأطفال)

والمراهقين (Espanchad، Eckert , 1980 , 329)

### 2.4. المداومة:

#### 1.2.4. تعريف المداومة:

■ هي قدرة الفرد على مقاومة التعب والعمل لفترات طويلة دون هبوط في المستوى. (محمود، 2018، 236)

■ هي قدرة الفرد الرياضي على تحمل التعب. (Weinek, 1999, 107)



- هي القدرة على الحفاظ على شدة العمل لأطول فترة ممكنة. (Layla et lacramp, 2007, 112)

### 2.2.4. أهمية المداومة:

تلعب المداومة دورا هاما في أغلبية الرياضات حيث أن المستوى الجيد أو المستوى الكاف من المداومة يتيح لنا:

- تحسين قدرة الأداء البدني.
- التطور الأمثل لقدرة الاسترجاع.
- التقليل من أخطار الإصابات.
- صحة مستقرة بالنسبة للرياضي. (Weinek, 1999, 109-110)

### 3.2.4. أنواع المداومة:

تنقسم المداومة إلى عدة أنواع حسب التصنيف بحيث:

- حسب نوع الرياضة نجد:
  - المداومة العامة: وهي القدرة على أداء الأنشطة التي تتضمن مجموعات عضلية متعددة واعتمادا على خصائص الجهاز العصبي المركزي والنظام العضلي العصبي والاعتماد على هذه الخصائص طول فترة الأداء (مثل كرة القدم).
  - المداومة الخاصة: وهذا النوع من المداومة يرتبط بالأداء في الرياضات المختلفة حيث أن المداومة الخاصة ترتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي السرعة لفترات طويلة (مثل سباقات العدو الطويلة).
- حسب حركية الطاقة العضلية نجد:

## الجانب النظري

- **المداومة الهوائية:** ويكون فيها إنتاج الطاقة عن طريق الأكسدة في وجود الأكسجين.
- **المداومة اللاهوائية:** تتطلب قدرة لاهوائية تعتمد على النظام اللاهوائي لإنتاج الطاقة أي الأكسدة في غياب الأكسجين.
- **حسب وقت أو زمن الجهد نجد:**
- **المداومة لفترة زمنية طويلة:** هي التي تستخدم الأكسجين (هوائي) في إنتاج الطاقة وبشكل اقتصادي لفترة تتراوح من 11 دقيقة إلى بضع ساعات مثل العدو لفترة طويلة.
- **المداومة لفترة زمنية متوسطة:** تعتمد هذه الطريقة على النظام الهوائي واللاهوائي في إنتاج الطاقة ويتراوح زمن العمل بين 2 و 11 دقيقة.
- **المداومة لفترة زمنية قصيرة:** هي قدرة الرياضي على أداء عمل معين بزمن يتراوح من 45 إلى 120 ثانية ويعتمد بنسبة عالية على تجنيد منابع الطاقة اللاهوائية. (أبو العلا وأحمد، 1993، 210)

### 4.2.4 تطور عنصر المداومة خلال مرحلة الطفولة المتأخرة:

- يزداد مستوى المداومة للأطفال في هذه المرحلة العمرية بصورة مستمرة قياسا بالمرحلة العمرية التي قبلها. (كورت، 1987، 265)
- كما تظهر الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد ويكون ذلك واضحا بين المدربين وغير المدربين. (محجوب، 1987، 133)

## الجانب النظري

جدول رقم (1) يوضح معايير تطور صفة المداومة لأعمار 5-17 سنة بالمجتمع الأمريكي في اختبار

(Miller , 1988 , 174) الجري لزم 9 دقائق (المسافة بالمتري)

العمر													
17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	
الذكور													النسبة النسوية
2391	2391	2326	2261	2196	2195	2100	2057	1972	2012	1847	1600	1609	95%
2176	2111	2046	1982	1917	1806	1760	1747	1678	1655	1539	1343	1116	75%
1983	1918	1853	1789	1724	1609	1575	1545	1518	1458	1317	1170	1070	50%
1790	1725	1660	1595	1530	1463	1408	1360	1317	1262	1136	997	905	25%
1510	1445	1380	1315	1250	1097	1070	1015	1010	963	905	746	549	5%
الإناث													النسبة النسوية
2045	2010	1976	1941	1907	19888	1920	1890	1875	1700	1737	1555	1408	95%
1772	1736	1700	1667	1630	1610	1580	1555	1510	1500	1408	1317	1188	75%
1527	1505	1492	1470	1440	1448	1338	1330	1303	1240	1229	1100	1042	50%
1390	1356	1321	1287	1252	1240	1230	1143	1137	1120	1050	930	869	25%
1116	1082	1047	1012	978	914	827	860	879	888	787	686	640	5%

### خاتمة:

من خلال ما سبق نستنتج أن مرحلة الطفولة المتأخرة هي أفضل عمر زمني يجب استغلاله لتطوير اللياقة البدنية لبناء الطفل من أجل الوصول به إلى أعلى مستوى رياضي ممكن، وهذه ناحية مهمة يجب الأخذ بها من خلال دروس التربية البدنية والرياضية بالمدارس.

# الفصل الثاني:

اللياقة الحركية في مرحلة الطفولة المتأخرة

### تمهيد:

اللياقة الحركية، يعتبر هذا المصطلح من الاصطلاحات الحديثة في مجال التربية البدنية والرياضية، بعدما كان مصطلح اللياقة البدنية هو لوحده السائد. لكن الاختلاف القائم بينهما أدى إلى ظهور هذا المصطلح. حيث لا يزال محل بحث العديد من العلماء من خلال مفاهيمه وتصنيفاته وأقسامه وهذا من أجل رفع مستوى الطفل والوصول به إلى أعلى مستوى حركي ممكن.

وعليه جاء هذا الفصل ليوضح بعض من جوانب اللياقة الحركية في مرحلة الطفولة المتأخرة، وبعض عناصرها قيد الدراسة (الرشاقة، التوازن والتوافق).

### 1. مفهوم اللياقة الحركية:

- يعرفها بارو ومك جي بأنها استعداد طبيعي أو مكتسب من خلال الإعداد للأداء، وخاصة في الأنشطة التي يستخدم فيها المجموعات العضلية الكبيرة دون تعب زائد، وهي تتضمن القدرة على تحريك الجسم بكفاءة وبقوة لفترة زمنية مناسبة. (حسانين، 2001، 266)
- وتعرفها ليلي فرحات على أنها قدرة الفرد على القيام بأنشطة يومية بكفاءة رغم تأثير عوامل خارجية اجتماعية ونفسية وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقا لمراحل النمو.
- ويعرفها ايكرت بأنها قدرة الفرد على إنجاز نماذج حركية خاصة، شريطة أن تكون هذه النماذج شائعة الاستخدام في الأنشطة الرياضية المتداولة. (عياد، 1999، 24)

### 2. مكونات اللياقة الحركية:

اختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لتحديد مكونات اللياقة الحركية، ورغم هذا الاختلاف فهناك عدد من المكونات اتفق معظم الخبراء على كونها الأساس الذي يمثل اللياقة الحركية. (حسانين، 1985، 144)

يرى كلارك أن اللياقة الحركية تفوق في حجمها (من حيث عدد المكونات الأولية) اللياقة البدنية وكلاهما يدخل ضمن نطاق القدرة الحركية العامة التي تفوق في حجمها اللياقة الحركية واللياقة البدنية معا. إذ يرى أن اللياقة البدنية تتكون من القوة العضلية والجلد العضلي والجلد الدوري. في حين يرى أن مكونات اللياقة الحركية هي:

- القوة العضلية.
- الجلد العضلي.
- الجلد الدوري.

## الجانب النظري

---

- المرونة.
- الرشاقة.
- السرعة.
- القدرة العضلية.

ويرى كيوستن أن مكونات اللياقة الحركية هي:

- الدقة.
- الرشاقة.
- التوازن.
- القوة.
- الجلد.
- السرعة.
- القدرة.

أما كوزنز فيرى أن مكونات اللياقة الحركية هي:

- القوة.
- السرعة.
- الرشاقة.
- الجلد.
- القدرة.
- التوازن.
- الدقة.



## الجانب النظري

في حين يرى كلارك أن مكونات اللياقة الحركية هي:

- الرشاقة.
- المرونة.
- التوازن.
- الدقة.
- التوافق.
- السرعة.

مما سبق يتضح الاختلاف الواضح بين العلماء في تحديد مكونات اللياقة الحركية، ورغم وجود

هذا الاختلاف إلى أن هناك مكونات اتفق معظم الخبراء على أنها أساس اللياقة الحركية وهي:

- الرشاقة.
- التوازن.
- الدقة. (حسانين، 2001، 267-270)

### 3. عناصر اللياقة الحركية:

#### 1.3. التوازن:

##### 1.1.3. تعريف التوازن:

- يعرفه لارسون ويوكم بكونه قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية.

## الجانب النظري

- ويعرفه كيوورتن بأنه إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن، مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضليا وعصبيا. (حسانين، 2000، 333)
- ويعطي كل من قيس وبسطويسي تعريفا للتوازن بأنه السيطرة على حركات الجسم بشكل كامل بوجود تأثيرات خارجية على مركز ثقل الجسم وخاصة في حالة استمرار الحركات والاحتكاك أو الأوضاع المختلفة لمركز ثقل الجسم بشروط معينة.
- كما يمكن تعريف التوازن بأنه قدرة الفرد على الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم في وضع معين من الثبات أو الحركة عند الاخلال بإحدى قواعد الارتكاز. (محمود، 2018، 361)

### 2.1.3. أهمية التوازن:

- ✓ التوازن مكون هام في أداء المهارات الحركية الأساسية مثل الوقوف والمشي.
- ✓ يمنع الجسم من السقوط.
- ✓ يساعد الفرد على الكفاية العضلية والتحكم في اتجاه حركاته.
- ✓ يعد عنصرا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية.
- ✓ يمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة.
- ✓ يرتبط بالعديد من الصفات البدنية والحركية كالقوة والرشاقة والتوافق. (محمود، 2018، 363)

### 3.1.3. أنواع التوازن:

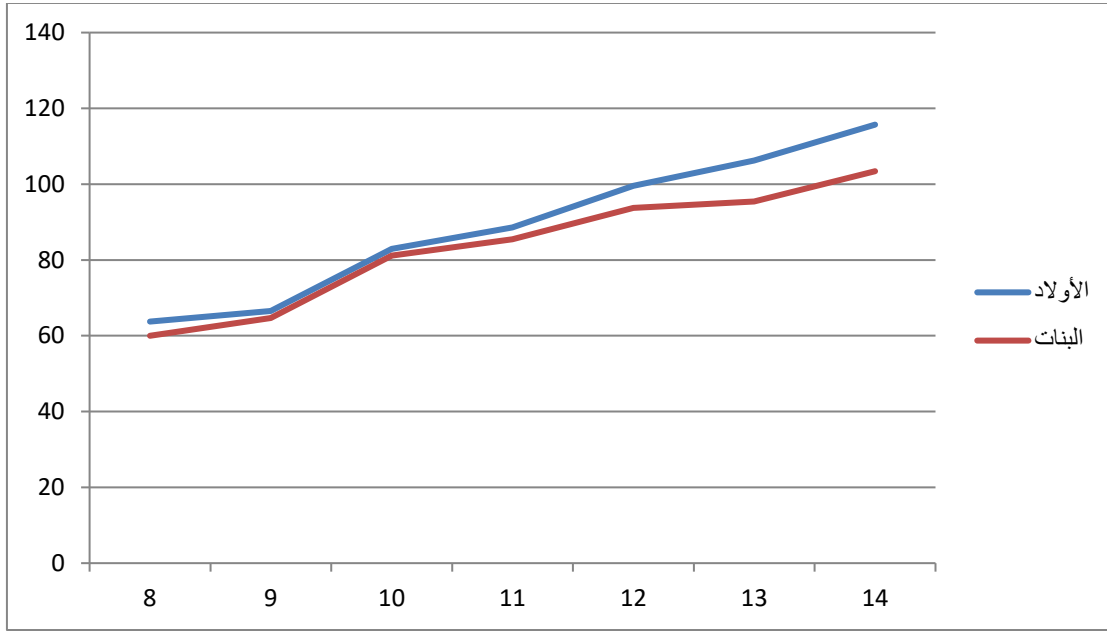
- التوازن الثابت: يقصد به القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت، أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة، كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة أو اتخاذ وضع الميزان أو الوقوف على الذراعين.

## الجانب النظري

- التوازن الديناميكي (الحركي): يقصد به القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية، أو عند المشي على عارضة مرتفعة. (علاوي ورضوان، 2008، 308)

### 4.1.3. تطور عنصر التوازن خلال مرحلة الطفولة المتأخرة:

في هذه المرحلة يتحسن بشكل كبير التوازن بنوعيه الثابت والحركي، ويتقارب مستوى الأولاد والبنات في صفة التوازن مع تفوق طفيف للأولاد، ويتوقف تطور نمو التوازن بنوعيه لدى البنات عند عمر 12 سنة بينما يستمر النمو بالنسبة للأولاد. (راتب، 1999، 271)



شكل رقم (2) يوضح توازن النمو الحركي للأولاد والبنات في عمر

14-8 سنة (Ecker ;1974,155)

### 2.3. التوافق:

#### 1.2.3. تعريف التوافق:

- يعرفه لارسون ويوكم بأنه قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد.

## الجانب النظري

▪ أما بارو ومك جي فيعرفانه على أنه قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد.  
(حسانين، 2000، 314)

▪ في حين يعرفه تامر البيطار بأنه قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد.

ويمكن تعريفه أيضا بأنه قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو منفردة حسب متطلبات النشاط. (محمود، 2018، 333)

### 2.2.3. أهمية التوافق:

✓ لا يتوقف على الأنشطة الرياضية فحسب، بل يحتاجه الأفراد في حياتهم العامة.

✓ يرتبط بالعديد من الصفات البدنية والحركية كالرشاقة والتوازن والسرعة والدقة. (حسانين، 2000، 316)

✓ يساعد على إتقان الأداء الفني والخططي.

✓ يساعد اللاعب أو المتعلم على تجنب الأخطاء المتوقعة.

✓ يساعد على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة.

✓ يحتاجه اللاعب أو المتعلم خاصة في الرياضات التي تتطلب التحكم في الحركة. (محمود، 2018، 334)

### 3.2.3. أنواع التوافق:

صنف المختصون في علم الحركة التوافق إلى عدة أصناف وهي كالتالي:

أولاً: التوافق العام والتوافق الخاص

## الجانب النظري

- **التوافق العام:** يمكن ملاحظته عند أداء المهارات الحركية الأساسية كالمشي، الجري، التسلق. يشترك فيه تقريبا كل الأفراد مع وجود فروق طفيفة بينهم.
- **التوافق الخاص:** يتماشى مع طبيعة نشاط معين، ويعني قدرة اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب على الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات فمثلا في تنس الميدان يكون التوافق بين المضرب والكرة ونقطة محددة في المرمى وفي المباراة يكون التوافق الخاص في التحكم باليد في السيف والنظر لتحديد نقطة على جسم المنافس. (حسانين، 2000، 315)

### ثانيا: توافق الأطراف والتوافق الكلي للجسم

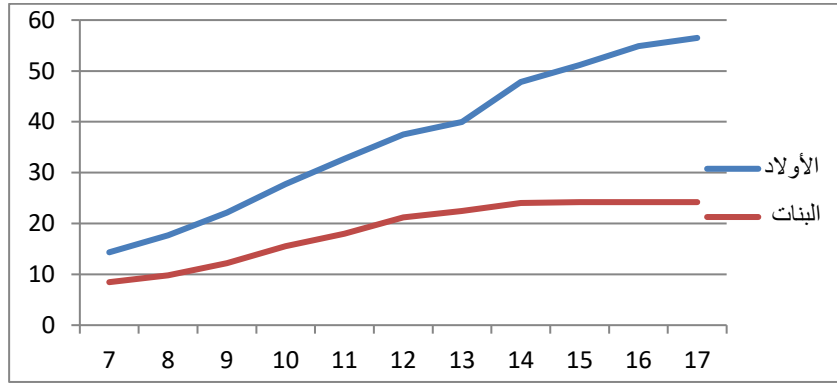
- **توافق الأطراف:** ويظهر في الأداء الحركي الذي يتطلب استخدام اليدين معا كالتمرير من أعلى أو من أسفل في الكرة الطائرة، أو استخدام القدمين معا كالاقتراب في الضرب الساحق، أو اليدين والقدمين معا كأداء اللاعب لمهارة حائط الصد.
- **التوافق الكلي للجسم:** ويظهر في حركة الجسم كله كأداء اللاعب مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب في كرة القدم.

### ثالثا: توافق الذراع والعين وتوافق القدم والعين

- **توافق الذراع والعين:** وهذا يتطلب تعاون بين الإشارات العصبية الواردة للعين والذراع ويظهر ذلك عند حراس المرمى في كرة اليد والقدم.
- **توافق القدم والعين:** وهذا يتطلب تعاون بين الإشارات العصبية الواردة للعين والقدم كالتصويب في كرة القدم. (محمود، 2018، 335)

### 4.2.3. تطور عنصر التوافق خلال مرحلة الطفولة المتأخرة:

يعتبر اختبار رمي الكرة لأبعد مسافة من الاختبارات الشائعة لتتبع نمو التوافق الحركي للجنسين، يتضاعف نمو هذا العنصر حوالي مرتين لكل من الأولاد والبنات خلال هذه المرحلة، بينما يتوقف نمو هذه القدرة الحركية عند عمر 14 سنة بالنسبة للبنات في حين يستمر نموها حتى عمر 17 سنة بالنسبة للولاد، ويحتفظ الأولاد بالتفوق المستمر على البنات في هذه القدرة الحركية خلال هذه المرحلة العمرية. (راتب، 1999، 262)



شكل رقم (3) يوضح تطور نمو التوافق الحركي - اختبار رمي الكرة لأبعد مسافة (المسافة بالمتري) للولاد والبنات في عمر 7-17 سنة (Kcopgh et Sugden , 1985 , 150)

### خاتمة:

من خلال ما سبق يتضح لنا أن الصفات الحركية هي صفات مكتسبة يكتسبها الطفل من البيئة أو تكون موجودة وتتطور حسب القابلية الجسمية والحسية والإدراكية من خلال الممارسة وخاصة في مرحلة الطفولة المتأخرة أين يمكن للطفل الوصول إلى أعلى مستوى حركي ممكن.

# الجانب التطبيقي



# الفصل الثالث:

إجراءات الدراسة الميدانية

### تمهيد:

بناء على الإطار النظري وإشكاليته وفرضياته. وللتأكد من صحة هذه الفرضيات واستخدام كل ما هو نظري للوصول إلى ما هو مسطر مرورا بالدراسة الميدانية التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا يستند إلى الحقائق العلمية، تناول الباحث وصفا عاما للإجراءات المتبعة في الدراسة من ذلك المنهج المتبع فيها، ومجتمعها وعينتها ومجالاتها المكانية والزمانية، مع تحديد المتغيرات وأدوات الدراسة، وأخيرا الطرق الإحصائية، ويكون كما يلي:

### 1. المنهج المتبع

يعد المنهج أداة العلم وعدته وسبيل لإحراز التقدم في مجال البحث العلمي. فبدون المنهج يتخبط الباحث في سيره وقد يضيع ولا يحقق ثمره أو غاية من بحثه، وعليه فإن الباحث مجبر على اختيار المنهج المناسب لدراسته، لأن لكل بحث منهج يسير عليه لدراسة المشكلة. فمنهج البحث هو طريقة موضوعية يتبعها الباحث دراسة ظاهرة من الظواهر بقصد تشخيصها وتحديد أبعادها ومعرفة أسبابها وطرق علاجها والوصول إلى نتائج عما يمكن تطبيقها. (باشيوة والبراورى، 2010، 156)

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة بحيث يعتمد على علاقة البيئة ببعض عناصر اللياقة البدنية والحركية لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة والريف من وجهة نظر أساتذة المادة في ولاية باتنة.

ويعرف المنهج الوصفي على أنه عبارة عن إعطاء أوصاف دقيقة للظاهرة الحادثة حتى يتسنى للباحث حل المشكل. وهو أيضا الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة واكتشاف الحقيقة والإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث، وطبيعة ونوع المشكلة المطروحة للدراسة وهي تحدد نوع المنهج المتبع من بين المناهج المختلفة. (جابر وأحمد، 1996، 101)

### 2. مجتمع البحث

يعتبر مجتمع الدراسة كل الوحدات التي تمتلك خصائص أو صفات محددة يتم إقرارها بمعرفة الباحث وفقا لبعض الأسس. (رضوان، 2009، 15)

مجتمع الدراسة الحالية هم جميع تلاميذ السنة الأولى متوسط في مدينة باتنة واشمول للسنة

الدراسية 2021-2022.

### 3. عينة البحث

إن عملية اختيار العينة له ارتباط وثيق بطبيعة المجتمع الذي أخذت منه العينة لأنها الجزء الذي يمثل المجتمع الأصلي أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه. (البياتي، 2007، 63)

وعينة البحث هي جزء من المجتمع يتم اختيارها وفق قواعد خاصة بحيث تكون العينة المسحوبة ممثلة قدر الإمكان لمجتمع الدراسة. (الصامن، 2007، ص.160)

وتمثلت عينة دراستنا في 120 تلميذ بواقع 60 من اشمول (متوسطة مسعود بلعقون) و 60 من باتنة (متوسطة الطاهر مسعودان) تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث.

### 4. الدراسة الاستطلاعية

هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها...الخ. (ثابت، 1984، 74).

كما اعتبرها "عمار باحوش" بمثابة الأسس الجوهرية لبناء البحث كله وهي نظرة أساسية ومهمة في الدراسات العلمية، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها. (باحوش، 1995، 279)

وباعتبار أن دراستنا (بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية وعلاقتها بالبيئة لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة -دراسة مقارنة بين المدينة (باتنة) والريف (اشمول)-)

فقد قمنا بزيارة كل من متوسطتي مسعود بلعقون باشمول والطاهر مسعودان بباتنة والاطلاع على المنشآت والمرافق الرياضية التي تحتويها كل مؤسسة وقد تبين أن متوسطة مسعود بلعقون لا تحتوي على أي قاعة أو ملعب مصغر مخصص لممارسة الرياضة من غير ساحة المتوسطة أما متوسطة

## الجانب التطبيقي

الطاهر مسعودان فتحتوي قاعة متعددة الرياضات مما خلق لنا صعوبة في اجراء اختباري الدراسة فاضطررنا إلى إجراءهما في ساحة المتوسطة في كلا المؤسستين.

### 5. مجالات الدراسة:

#### 1.5. المجال المكاني:

أجريت الدراسة في متوسطتي مسعود بلعقون باشمول والطاهر مسعودان بباتنة.

#### 2.5. المجال الزمني:

✓ أجريت هذه الدراسة في الفترة الممتدة من 2022 /01/15 إلى غاية 2022/06/01.

✓ الدراسة النظرية في الفترة الممتدة من 2022/01/15 إلى غاية 2022/04/01.

✓ الدراسة التي تخص الجانب التطبيقي من 2022/04/01 إلى غاية 2022/06/01.

### 6. متغيرات الدراسة:

1.6. المتغير المستقل: هو ذلك المتغير الذي يفسر الظاهرة محل الدراسة. ويعتبر السبب الافتراضي

للمتغير التابع، ويعرف عادة باسم المتغير السببي. (غربي، 2009، 39)

وفي دراستنا هذه هو: البيئة (بين المدينة والريف).

2.6. المتغير التابع: هو المتغير الذي يستجيب لتحريك أو استعمال المتغير المستقل. (أنجرس،

2006، 206)

وفي دراستنا هذه هو: بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة والمداومة)، وبعض عناصر اللياقة الحركية

(التوازن والتوافق).

### 7. أدوات الدراسة

إن الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المتعلقة بموضوع دراسته تعتبر من أهم الخطوات في البحث العلمي كونها تعتبر المحور الأساسي في الدراسة، وترتبط بموضوع الدراسة التي يقوم بها الباحث. (بوداود وعطاء الله، 2009، ص.75)

#### 1.7. تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية صدد البحث:

من أجل تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والحركية المناسبة للفئة العمرية قيد الدراسة وما يناسبها من اختبارات لقياسها، وبعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية والدراسات السابقة التي اهتمت بعناصر اللياقة البدنية والحركية للطفل، قام الباحث بإعداد استمارة استبيان تتضمن أهم عناصر اللياقة البدنية والحركية وما يقابلها من اختبارات لقياسها (الملحق 02) وعرضها على عدد من الأساتذة المختصين في مجال التربية البدنية والرياضية من داخل وخارج الوطن والبالغ عددهم 15 أستاذ مختص (الملحق 03)، ما أسفر عن اختيار عنصرين من عناصر اللياقة البدنية وعنصرين من عناصر اللياقة الحركية و04 اختبارات مناسبة لقياسها والتي تحصلت على أكبر النسب المئوية، والموضحة في الجدول التالي:

#### جدول رقم (2) يبين الاختبارات المستخدمة في البحث

اسم الاختبار	الهدف من الاختبار
اختبار تقييم السرعة 30 متر	قياس السرعة
اختبار الجري 12 دقيقة (كوبر)	قياس التحمل
اختبار الدوائر المرقمة	قياس التوافق
اختبار الوقوف على مشط القدم	قياس التوازن

#### 2.7. اختبار السرعة: العدو 30 متر من البدء المنطلق.

✓ الغرض من الاختبار: قياس السرعة في الجري.

## الجانب التطبيقي

✓ الأدوات اللازمة: مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن 50 متر، وعرضها لا يقل عن 5 أمتار وميقاتي.

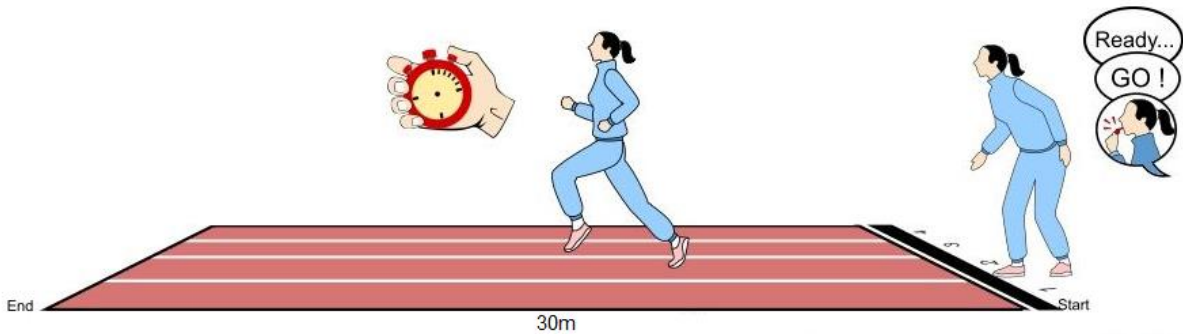
### ◀ وصف الأداء:

- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية.
- عندما تعطى إشارة البدء، يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايديه تصل إلى أقصى مدى لها.
- يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء، ويقف المراقب رافعا إحدى ذراعيه لأعلى، وعندما يقطع متسابقه خط البدء يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة حيث يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.
- عندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية.

### ◀ تعليمات الاختبار:

- على كل مختبر أن يجري في الحارة المخصصة لهذا الاختبار.
- يتخذ المختبر وضع البدء العالي عند خط البدء.
- يعمل المختبر على أن يكتسب أقصى سرعة له خلال مسافة ال 30 متر. (حسانين وعبد الحميد،

1997، ص.312)



الشكل رقم (4) يوضح اختبار العدو 30 متر من البدء المطلق

### 3.7. اختبار الجري 12 دقيقة (كوبر):

- الغرض من الاختبار: قياس التحمل (المداومة) من خلال قياس كفاءة الجهاز الدوري التنفسي.
  - الأدوات المستخدمة: ملعب، مقياتي، صفارة، أقماع أو أعلام لتحديد مضمار الركض، ديكامتر.
  - وصف الأداء: يتخذ المختبرون وضع الاستعداد خلف خط البداية، وعند سماع الصافرة يقومون بالجري حول المضمار لمدة 12 دقيقة متواصلة ليحاول كل لاعب قطع أكبر مسافة ممكنة وعند انتهاء الزمن يتم حساب المسافة المقطوعة بالمتر.
  - التسجيل: عند سماع إشارة انتهاء الزمن المحدد للاختبار يقف كل لاعب مكانه لتحديد المسافة بينه وبين نقطة البداية وذلك بحساب عدد الدورات التي قطعها مضروباً في مسافة كل دورة ويضاف عليها عدد الأمتار الأخيرة التي وقف عندها المختبر بعد اجتياز خط البداية لآخر مرة.
- (جواعده، 2012، ص86)



الشكل رقم (5) يوضح اختبار الجري 12 دقيقة (كوبر)

### 4.7. اختبار التوافق: الدوائر المرقمة

- الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعين.



## الجانب التطبيقي

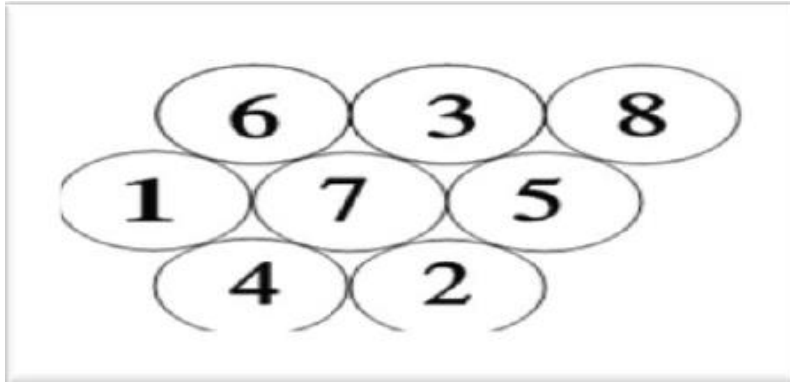
- الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منهما 60 سم، ترقم الدوائر كما هو موضح بالشكل أدناه.

◀ وصف الأداء:

- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1).
- عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا للدائرة رقم (2) ثم الدائرة رقم (3) وهكذا حتى الدائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة.

◀ حساب الدرجات:

- يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في الانتقال عبر الدوائر الثمانية بالثواني لأقرب 10/1 ثانية.  
(ياسر، 2004، ص.103)



الشكل رقم (6) يوضح اختبار الدوائر المرقمة

### 5.7. اختبار التوازن: الوقوف على مشط القدم.

- الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت.
- الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، أو ساعة يد بها عقرب للثواني.

◀ وصف الأداء:

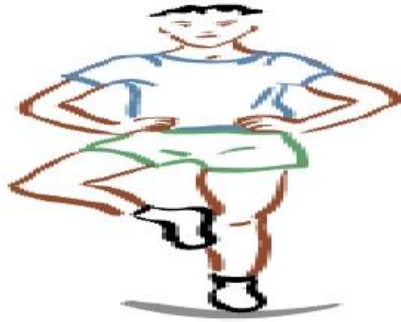
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ويفضل أن تكون قدم رجل الارتفاع.

## الجانب التطبيقي

- يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرّة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها، ويقوم أيضا بوضع اليدين في الوسط.
- عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض.

### حساب الدرجات:

- يحتسب أفضل زمن ثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء وفقدان التوازن. (علاوي ونصر الدين، 2001، ص.310)



الشكل رقم (7) يوضح اختبار الوقوف على مشط القدم

## 8. التوزيع الطبيعي للبيانات

قبل الشروع في تطبيق الاختبارات الإحصائية يجب الشروع في فهم طبيعة البيانات هل تتوزع طبيعياً أم لا، فإذا كانت تتبع التوزيع الطبيعي فإنه ستستخدم الاختبارات المعلمية (البارامترية)، أما إذا كانت لا تتبع التوزيع الطبيعي فإن الاختبارات غير المعلمية (اللابارامترية) هي التي ستستخدم. (التميمي وداود، 2016، ص.323)

وهناك العديد من الطرق للتحقق من اعتدالية التوزيع منها ما هو بياني ومنها ما هو رقمي، ومن بين هذه الطرق نجد استخدام معامل الالتواء، معامل التفرطح، معامل الاختلاف، النسبة الحرجة للالتواء

## الجانب التطبيقي

والنسبة الحرجة للتفرطح، اختبار كولموغوروف - سميرونوف، اختبار شايبرو ويلك، برنامج ليزرل.....  
(قادي ومرتات، 2019)

لذا وبعد إجراء الاختبارات لدى كلا المنطقتين، قمنا بحساب التوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة باختباري الدراسة في منطقة الريف والمدينة بالاعتماد على قيمتي معامل الالتواء ومعامل التفرطح والجدول التالي يوضح ذلك

جدول رقم (3) يبين دلالة التوزيع الطبيعي للبيانات الخاصة باختبارات الدراسة

المنطقة	الاختبار	معامل الالتواء	معامل التفرطح	دلالة التوزيع الطبيعي
الريف	اختبار السرعة	0.815	0.639	موزعة طبيعيا
	اختبار التحمل	-1.322	3.202	غير موزعة طبيعيا
	اختبار التوافق	0.596	0.909	موزعة طبيعيا
	اختبار التوازن	-0.435	0.698	موزعة طبيعيا
المدينة	اختبار السرعة	-0.264	0.112	موزعة طبيعيا
	اختبار التحمل	-0.313	-0.664	موزعة طبيعيا
	اختبار التوافق	1.377	4.133	غير موزعة طبيعيا
	اختبار التوازن	0.101	-0.599	موزعة طبيعيا

المصدر: من إعداد الباحث انطلاقا من برنامج SPSS 25

يتبين من خلال الجدول رقم (3) وأشكال الانتشار (الملحق 4) أن البيانات الخاصة باختبارات السرعة والتوافق والتوازن لمنطقة الريف، والبيانات الخاصة باختبارات السرعة والتحمل والتوازن لمنطقة المدينة موزعة طبيعيا، أما البيانات الخاصة باختبار التحمل لمنطقة الريف واختبار التوافق لمنطقة المدينة فهي غير موزعة طبيعيا ومنه سوف نستخدم الاختبار المعلمي (البارامتري) وهو اختبار "ت" ( T-test ) لمجموعتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات عينة الريف والمدينة في اختباري

## الجانب التطبيقي

السرعة والتوازن، وسنستخدم الاختبار اللامعلمي (اللابارامتري) وهو اختبار مان ويتني لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات عينة الريف والمدينة في اختبائي التحمل والتوافق.

### 9. أساليب المعالجة الإحصائية:

✓ الانحراف المعياري: يعد أحد أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة، يعرف الانحراف المعياري بالجزر التربيعي الموجب للتباين بمعنى أنه مقياس لمعدل مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي، بحيث تربع هذه الانحرافات وتجمع وتقسّم على عدد القيم ثم تستخرج قيمها من تحت الجزر التربيعي.

✓ اختبار "ت" (T-test): حيث يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاختبار المطبق على التلاميذ، وذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة.

✓ المتوسط الحسابي: وهو عبارة عن حاصل جمع مفردات قيم مجتمع البحث مقسوما على عددها.

ملاحظة: لقد تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS الإصدار 25.

### خاتمة:

من خلال هذا الفصل تطرقنا إلى المنهجية وطرق البحث، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة. إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة في هذا البحث، تناولنا فيه أهم العناصر التي تقيد الدراسة بشكل مباشر منها (المنهج المتبع، متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة، أدوات البحث، المعالجة الإحصائية).

# الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري، وتحديد منهجية البحث ووسائله سنحاول في هذا الفصل الإلمام بمعطيات موضوع البحث وذلك بالدراسة الميدانية حتى تكون للنتائج المتحصل عليها المنهجية العلمية وهذا بتحليل نتائج الاختبارات المتمحورة أساساً على الفرضيات التي قمنا بتحديدنا، وقد قمنا في بداية هذا الفصل بعرض وتحليل نتائج الاختبارات المطبقة على عينة الدراسة ليتم التطرق بعد ذلك إلى مناقشة هذه النتائج ومقارنتها بالفرضيات.

## 1. تحليل النتائج

### 1.1. تحليل نتائج الفرضية الأولى

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط

في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة والتحمل)

#### 1.1.1. تحليل نتائج اختبار السرعة

قمنا باستخدام اختبار "ت" (T-test) لمجموعتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين متوسطات

درجات عينة الريف والمدينة ونتائج الجدول توضح ذلك

جدول رقم (4) يبين نتائج حساب الفروق بين تلاميذ الريف والمدينة في اختبار السرعة

المنطقة	العينة	المتوسط الحسابي للتوقيت	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الريف	60	7.34	0.26	11.84	0.00	0.05	دلالة إحصائية
المدينة	60	7.89	0.24				

المصدر: من إعداد الباحث انطلاقاً من برنامج SPSS 25

يتبين من خلال الجدول رقم (4) أن المتوسط الحسابي للوقت المستغرق في اختبار السرعة (العدو

30م من البدء المنطلق) لتلاميذ الريف يقدر بـ 7.34 ثانية وبانحراف معياري 0.26، في حين أن

المتوسط الحسابي للوقت المستغرق في نفس الاختبار لتلاميذ المدينة يقدر بـ 7.89 ثانية وبانحراف

معياري 0.24، وقيمة sig لاختبار t هي 0.00 عند مستوى الدلالة 0.05، ومنه نجد أن قيمة sig

أقل من مستوى الدلالة ما يعني أن الاختبار دال إحصائياً، وبالتالي يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصر

السرعة لصالح تلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف.



## 1.1.2. تحليل نتائج اختبار المداومة

قمنا باستخدام اختبار مان ويتني لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات عينة الريف والمدينة

وننتائج الجدول توضح ذلك

جدول رقم (5) يبين نتائج حساب الفروق بين تلاميذ الريف والمدينة في اختبار المداومة

المنطقة	العينة	المتوسط الحسابي للمسافة	الانحراف المعياري	قيمة U مان ويتني	قيمة sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الريف	60	929.16	22.85	161.00	0.00	0.05	دلالة إحصائية
المدينة	60	876.65	15.53				

المصدر: من إعداد الباحث انطلاقاً من برنامج SPSS 25

يتبين من خلال الجدول رقم (5) أن المتوسط الحسابي للمسافة المقطوعة في اختبار التحمل

(الجري 12 دقيقة) لتلاميذ الريف يقدر بـ **929.16** متر وبانحراف معياري **22.85**، في حين أن

المتوسط الحسابي للمسافة المقطوعة في نفس الاختبار لتلاميذ المدينة يقدر بـ **876.65** متر وبانحراف

معياري **15.53**، وقيمة **sig** لاختبار مان ويتني هي **0.00** عند مستوى الدلالة **0.05**، ومنه نجد

أن قيمة **sig** أقل من مستوى الدلالة ما يعني أن الاختبار دال إحصائياً، وبالتالي يمكن القول أنه توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في

الريف في عنصر التحمل لصالح تلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف.

## 2.1. تحليل نتائج الفرضية الثانية

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط

في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في بعض عناصر اللياقة الحركية (التوافق والتوازن)

وللتأكد من هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار مان ويتني لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات عينة

الريف والمدينة ونتائج الجدول توضح ذلك.

### 1.2.1. تحليل نتائج اختبار التوافق

قمنا باستخدام اختبار مان ويتني لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات عينة الريف والمدينة

وننتائج الجدول توضح ذلك

جدول رقم (6) يبين نتائج حساب الفروق بين تلاميذ الريف والمدينة في اختبار التوافق

المنطقة	العينة	المتوسط الحسابي للتوقيت	الانحراف المعياري	قيمة U مان ويتني	قيمة sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الريف	60	13.54	0.57	276.50	0.00	0.05	دلالة إحصائية
المدينة	60	14.60	0.49				

المصدر: من إعداد الباحث انطلاقاً من برنامج SPSS 25

يتبين من خلال الجدول رقم (6) أن المتوسط الحسابي للتوقيت المستغرق في اختبار التوافق

(الدوائر المرقمة) لتلاميذ الريف يقدر بـ **13.54** ثانية وبانحراف معياري **0.57**، في حين أن المتوسط

الحسابي للتوقيت المستغرق في نفس الاختبار لتلاميذ المدينة يقدر بـ **14.60** ثانية وبانحراف معياري

**0.49**، وقيمة **sig** لاختبار مان ويتني هي **0.00** عند مستوى الدلالة **0.05**، ومنه نجد أن قيمة

**sig** أقل من مستوى الدلالة ما يعني أن الاختبار دال إحصائياً، وبالتالي يمكن القول أنه توجد فروق ذات

دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في

عنصر التوافق لصالح تلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف.

### 2.2.1. تحليل نتائج اختبار التوازن

قمنا باستخدام اختبار "ت" (T-test) لمجموعتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين متوسطات

درجات عينة الريف والمدينة ونتائج الجدول توضح ذلك

## الجانب التطبيقي

جدول رقم (7) يبين نتائج حساب الفروق بين تلاميذ الريف والمدينة في اختبار التوازن

المنطقة	العينة	المتوسط الحسابي للتوقيت	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة sig	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الريف	60	6.60	0.22	-23.964	0.00	0.05	دلالة إحصائية
المدينة	60	5.85	0.09				

المصدر: من إعداد الباحث انطلاقاً من برنامج SPSS 25

يتبين من خلال الجدول رقم (7) أن المتوسط الحسابي للوقت المستغرق في اختبار التوازن (الوقوف على مشط القدم) لتلاميذ الريف يقدر بـ 6.60 ثانية وانحراف معياري 0.22، في حين أن المتوسط الحسابي للوقت المستغرق في نفس الاختبار لتلاميذ المدينة يقدر بـ 5.85 ثانية وانحراف معياري 0.09، وقيمة sig لاختبار t هي 0.00 عند مستوى الدلالة 0.05، ومنه نجد أن قيمة sig أقل من مستوى الدلالة ما يعني أن الاختبار دال إحصائياً، وبالتالي يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصر التوازن لصالح تلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف.

### 2. مناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات:

#### 1.2. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

انطلاقاً من الفرضية الأولى والتي مفادها أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة والمداومة)".

ومن خلال نتائج الجدولين رقم (4) و(5) يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصري السرعة والمداومة لصالح تلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف، ويعزو الباحث هذا إلى اختلاف البيئة الطبيعية

## الجانب التطبيقي

بين المدينة والريف من طقس ومناخ وهواء وكذا اختلاف نوعية الغذاء بين المدينة والريف وما يقابله من سرعات حرارية وفيتامينات وغيرها وهذا ما يتوافق مع دراسة **سعيد زروقي يوسف** التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صفة السرعة فيما يخص متغير البيئة لصالح تلاميذ الريف. وهو ما يتوافق أيضا مع دراسة **تذكرات رابح وبوخراز رضوان** التي أظهرت نتائجها تفوق أطفال الأرياف على أطفال المدن في جميع الاختبارات البدنية والحركية ومن بينها اختبار السرعة والمداومة، وهذا ما يعكس تقدم نمو صفاتهم البدنية والحركية بالمقارنة بأطفال المدينة. وهذا ما يتوافق أيضا مع دراسة **هاني محمد زكرياء**، التي أسفرت نتائجها عن وجود انخفاض في مستوى اللياقة البدنية لدى أطفال المدينة مقارنة بأطفال الريف وأن اختلاف البيئة الطبيعية بين المدينة والريف يؤثر في نمو الصفات البدنية لدى الأطفال.

وقد تبين أن القدرات البدنية مرتبطة بالحالة الفسلجية لمختلف أجهزة الجسم ومكوناته وتعتمد بشكل أساسي على الحالة البدنية وإن كافة هذه الصفات لها علاقة بالحالة البدنية بشكل أساسي، حيث إن السرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية والتحمل له علاقة بالجهاز الدوري التنفسي (وسام، 2015، ص.33)، وأن البيئة تؤثر في نمو الطفل، وقد أثبتت الدراسات أن النمو الفسيولوجي للطفل يختلف باختلاف البيئة الطبيعية لكل طفل، لذلك تكون البنية الجسدية لطفل المدينة مختلفة عن البنية الجسدية لطفل الريف. (عبد الوهاب، 1995، ص.305)، ويقول " Witherspoon " المذكور من طرف " وليد رفيق العياصرة " أن العوامل البيئية المختلفة تسهم في عملية اكتمال النمو لدى الأطفال من حيث أنها تقرر المدى الذي ستصل إليه الخصائص الوراثية للأطفال في أثناء نمائها، فالعوامل البيئية قد تساهم في أن تصل هذه الخصائص إلى سقفها الأعلى أو قد تحول دون ذلك. (العياصرة، 2011، ص.188)

### 2.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

انطلاقاً من الفرضية الثانية والتي مفادها أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في بعض عناصر اللياقة الحركية (التوافق والتوازن)".

من خلال نتائج الجدولين رقم (6) و (7) يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصري التوافق والتوازن لصالح تلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف، ويعزو الباحث هذا إلى اختلاف نمط الحياة بين المدينة والريف وكذا اختلاف طبيعة الأعمال التي يقوم بها القاطن بالمدينة والقاطن بالريف وهو ما يتوافق مع دراسة **Joel David, Baraes** التي توصلت إلى أن أطفال قرية ساسكاتشوان يتميزون عن أطفال مدينة أوناريو في صفة التوازن. وهذا ما يتوافق أيضاً مع دراسة **واثق عبد الصاحب عبيد الحجاج** التي أسفرت نتائجها إلى وجود فروق في مستوى الصفات الحركية لصالح مجتمع الريف، وأن طبيعة الأعمال التي تفرضها البيئة لها تأثير في نوع الصفات الحركية.

كما يمكن إرجاع سبب الفروق بين أطفال المدينة والريف في عنصري التوافق والتوازن إلى عامل آخر يتمثل في الفرص المتاحة لكليهما حيث تم تحديد عمليتين يتأثر بهما النمو الحركي للطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة يتمثلان في مدى إتقان الطفل للمهارات الحركية الأساسية في المراحل السابقة، كذلك الفرص التي تتوفر للطفل من أجل تنسيق المهارات الحركية الأساسية في أثناء اللعب. (علاونة، 2009، 109) وهو الأمر الذي يراه الباحث متوفراً لدى أطفال الريف أكثر من أطفال المدينة، فأطفال الريف يقضون وقتاً أكثر في اللعب في المساحات الخضراء عكس أطفال المدينة الذين يقضون معظم أوقاتهم في المنازل.

## الجانب التطبيقي

وقد تبين أن القدرات الحركية هي صفات مكتسبة يكتسبها الفرد من البيئة ويكون التدريب والممارسة أساس لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية، وترتبط هذه الصفات بالقدرات العقلية والجسمية وتتأثر بالسلامة والصحة وهي ذات علاقة متبادلة تزداد بازديادها وتتأثر سلبا بانخفاضها. (محجوب وبديري، 2002، 117) ويبين " Kalplan " المذكور من طرف " وليد رفيق العياصرة " أن للعوامل البيئية دور في عملية النمو الحركي حيث يقول: " إن للبيئة التي تتميز بكثرة وتنوع مثيراتها وتخلو من عوامل التلوث تعمل على نحو إيجابي في نمو الطفل، في حين أن البيئات الفقيرة بالمثيرات البيئية أو تلك التي تمتاز بالتلوث فإنها تسهم سلبا في نمو الطفل. (العياصرة، 2011، 189)

كما يمكن الاستدلال أيضا عن تأثير البيئة الطبيعية ومساهمتها في عملية النمو بمقولة شهيرة للعالم " جون جاك روسو " حيث قال: " اتركوا الأطفال للطبيعة لكي يتعلموا " وهذا دليل على أن عملية التعلم التي بدورها تساهم في نمو الطفل تقترن مباشرة بالطبيعة التي يعيش فيها ويتفاعل معها، ويقول " شفيق علاونة " في هذا الصدد: " إن النمو الحركي للأطفال يتأثر بالمحيط والتضاريس التي ينمو ويتحرك فيها الطفل، فأطفال البدو يتمتعون بقدرات وتكيف مناسب لحرارة الجو والحياة القاسية، أما الطفل الذي ينمو في منطقة جبلية لا يشبهه إلى حد ما طفلا ينمو في السهول وكلاهما لا يشبهان طفلا ينمو على شواطئ الأنهار أو البحار، إن الطبيعة تؤثر في النمو ويتكيف الطفل لهذه الطبيعة. (علاونة، 2009، ص.133)

### 3. الاستنتاجات:

- ◀ أطفال الريف أفضل من أطفال المدينة في عنصر اللياقة البدنية (السرعة).
- ◀ أطفال الريف أفضل من أطفال المدينة في عنصر اللياقة البدنية (التحمل).
- ◀ أطفال الريف أفضل من أطفال المدينة في عنصر اللياقة الحركية (التوافق).
- ◀ أطفال الريف أفضل من أطفال المدينة في عنصر اللياقة الحركية (التوازن).

### 4. الاقتراحات والتوصيات:

من خلال مناقشة النتائج والاستنتاجات يقترح الطالب الباحث ما يلي:

- ◀ ضرورة إدراج حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي وتدرسيها من طرف أساتذة مختصين في مجال التربية البدنية والرياضية.
- ◀ يجب على أساتذة التربية البدنية والرياضية تقييم جميع عناصر اللياقة البدنية عند تلاميذ السنة الأولى متوسط في بداية الموسم الدراسي.
- ◀ يجب على أساتذة التربية البدنية والرياضية تقييم جميع عناصر اللياقة الحركية عند تلاميذ السنة الأولى متوسط في بداية الموسم الدراسي.
- ◀ ضرورة اهتمام أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط على تحسين القدرات البدنية لدى التلاميذ.
- ◀ ضرورة اهتمام أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط على تحسين القدرات الحركية لدى التلاميذ.
- ◀ توفير كل السبل لرعاية أطفالنا لمدى أهمية هذه المرحلة التي تعتبر من أهم المحطات التي يقاس بها تقدم الأمم.
- ◀ إدراك أهمية ممارسة الرياضة في حياة الطفل ودورها في تطويره وتكوينه بدنيا.
- ◀ توفير الملاعب والأجهزة والأدوات اللازمة لممارسة الأطفال لأنشطة اللياقة البدنية والحركية في المدارس ودور الشباب.
- ◀ اهتمام خريجي معاهد الرياضة من أبناء الريف بتطوير الرياضة في مناطق إقامتهم من خلال تأسيس جمعيات ونوادي ومرافق رياضية.
- ◀ توعية الأولياء بفوائد الرياضة ونشر ثقافة الرياضة خاصة في المناطق الريفية.

### خاتمة:

لقد كانت دراستنا تسعى إلى التعرف على علاقة البيئة (المدينة والريف) ببعض عناصر اللياقة البدنية والحركية لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط، ومن خلال ما سبق ذكره يمكننا القول إن مرحلة الطفولة المتأخرة تعتبر مرحلة الإعداد للبطولة في الدول المتقدمة في الرياضة، إذ أن قابلية الطفل تصل في هذه المرحلة إلى أعلى مستوى بدني وحركي ممكن، لذا يجب الاهتمام بالأطفال وتوفير كل السبل لرعايتهم وتنمية لياقتهم البدنية والحركية.

وقد تبين لنا بعد القيام بهذه الدراسة أنه توجد فروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف وهذا راجع للاختلاف الموجود بين المدينة والريف في المستوى المعيشي والبيئة الطبيعية من مناخ وطقس وهواء ونوعية غذاء وكذا أسلوب الحياة وطبيعة الأعمال التي تفرضها كل بيئة.

وفي الأخير تبقى محاولة دراستنا هذه ونتائجها مجرد انطلاقة وقاعدة بحاجة إلى المزيد من الإسهامات، كما تسعى هذه الدراسة إلى إجراء المزيد من الدراسات باختلاف المتغيرات، والفئات العمرية الأخرى.



# قائمة المراجع

## المراجع العربية:

- إبراهيم، مروان عبد المجيد. (2002). النمو البدني والتعلم الحركي. ط2. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- أبو العلا، أحمد عبد الفتاح وأحمد، نصر الدين سيد. (2008). فسيولوجيا اللياقة البدنية. ط2. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- أحمد، سهير كامل. (1998). دراسات في سيكولوجية الطفولة. الإسكندرية، مصر: مركز الإسكندرية للكتاب.
- البياتي، عبد الجبار توفيق. (2007). البحث التجريبي واختبار الفرضيات. ط1. الأردن: دار النشر جهينة.
- التميمي، جاسم محمد وداود، وسام مالك. (2016). الإحصاء الحيوي باستخدام برنامج SPSS . عمان: مركز الكتاب الأكاديمي.
- الحجاج، واثق عبد الصاحب عبيد. (2015). دراسة مقارنة لبعض القياسات الجسمية والصفات الحركية بين طلبة الريف والمدينة في محافظة البصرة بعمر 10-12 سنة. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية. العدد 49، 272-281.
- الديلمي، ناهدة عبد زيد والربيعي، عايد حسين عبد الأمير. (2016). السمنة واللياقة البدنية. ط1. عمان: دار الصفاء.
- العياصرة، وليد رفيق. (2011). التعليم والتعلم وعلم النفس التربوي. ط1. عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- أنجرس، مورييس. (2006). منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية. ط2. الجزائر: دار القصبه للنشر.
- باحوش، عمار. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- باشيو، حسن عبد الله والبراوري، نزار عبد المجيد. (2010). البحث العلمي مفاهيم أساليب تطبيقات. ط1. الأردن: الورق للنشر والتوزيع.
- بشير، حسام وسعادنة، ضياء الدين. (2015). خصائص بعض الصفات البدنية والحركية لدى التلاميذ المراهقين ذكور حسب البيئة العمرانية. مجلة التحدي. المجلد 8. العدد 1، 71-91.
- بوداود، عبد اليمين وعطاء الله، أحمد. (2009). المرشد في البحث العلمي لكلية التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

- بوداود، عبد اليمين. (2010). **مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي**. ط2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- بوراشيد، هشام. (2015). دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-13 سنة. رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.
- تزكرات، راجح وبوخراز، رضوان. (2018). تأثير البيئة الطبيعية من خلال اللعب الحر في تنمية القدرة الحركية لدى أطفال الفئة العمرية (07-10) سنوات. مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية. المجلد 7. العدد 1، 10-18.
- ثابت، ناصر. (1984). **أضواء على الدراسة الميدانية**. ط1. الكويت: مكتبة الفلاح الكويتية.
- جابر، عبد الحميد جابر وأحمد، خيرى كاظم. (1996). **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**. ط1. القاهرة، مصر: دار النهضة العربية.
- حسانين، محمد صبحي. (1985). **نموذج الكفاية البدنية**. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- حسانين، محمد صبحي. (2000). **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية الجزء الأول**. ط4. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- حسانين، محمد صبحي. (2001). **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية الجزء الثاني**. ط4. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- حماد، مفتي إبراهيم. (2001). **التدريب الرياضي الحديث**. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- رضوان، محمد نصر الدين. (2009). **الإحصاء الاستدلالي**. ط1. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- سرمد، أحمد موسى. (2007). قياس مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الابتدائية بين المدينة والريف في محافظة صلاح الدين. **مجلة تكريت للعلوم الإنسانية**. المجلد 14. العدد 2، 255-274.
- سعيدي زروقي، يوسف. (2014). دراسة مقارنة لمستويات عناصر اللياقة البدنية عند تلاميذ المرحلة الابتدائية والمتوسطة تبعا لمتغير السن، الجنس والبيئة (المدينة والريف). **مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي**. العدد 9، 184-200.
- شلش، فلاح جعاز وعبد الله، إياد محمد. (2007). الصفات البدنية لتلامذة المدارس الحكومية والأهلية ممن هم بعمر (10-12) سنة في المكلا اليمنية. **مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية**. المجلد 2. عدد خاص، 37-61.
- صباح، رضا جابر. (1990). **تدريب لاعب كرة القدم**. بغداد، العراق: مطبعة دار السلام.

- عبد الحميد، كمال وحسانين، محمد صبحي. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها: الأسس النظرية، الإعداد البدني، طرق القياس. ط3. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- عبد الوهاب، فاروق. (1995). الرياضة صحة ولياقة بدنية. ط1. القاهرة، مصر: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- علاونة، شفيق فلاح. (2009). سيكولوجية التطور الإنساني من الطفولة إلى الرشد. ط2. عمان، الأردن: دار المسيرة.
- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين. (2008). اختبارات الأداء الحركي. ط1. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- عياد، عماد الدين حسام. (1999). الصدمة العامة واللياقة البدنية. عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
- غربي، علي. (2009). أبجديات المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية. ط2. قسنطينة، الجزائر: دار الفائز للطباعة والنشر والتوزيع.
- فاضل، حسين عزيز. (1997). اللياقة البدنية. الأردن: دار الجنادرية للنشر والتوزيع.
- قادري، عبد الحفيظ ومرمات، محمد. (2019). طرق التأكد من التوزيع الطبيعي للبيانات باستخدام بعض القوانين الإحصائية وبرامج Liserel SPSS Excel وعواقب الإحلال به (أمثلة تطبيقية). مجلة دراسات نفسية وتربوية المجلد 08، العدد 01، 61-81.
- راتب، كامل أحمد. (1999). النمو الحركي (الطفولة - المراهقة). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- كورت، مانيل. (1987). التعلم الحركي، ترجمة نصيف عبد علي. مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل.
- متولي عبد الله، عصام الدين. (2001). علم الحركة والميكانيكا الحيوية الإسكندرية، مصر: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- محجوب، وجيه. (1987). علم الحركة، التطور الحركي من الولادة وحتى الشيخوخة الجزء الثاني، بغداد، العراق: دار الحكمة للنشر والتوزيع.
- محجوب، وجيه وبديري، أحمد. (2002). أصول التعلم الحركي. الموصل، العراق: الدار الجامعية للطباعة والنشر.
- محجوب، وجيه. (2005). علم الحركة. ط3. بغداد، العراق: دار الحكمة للنشر والتوزيع.
- محمد، دانية. (2017). الفرق بين المدينة والقرية موضوع شامل. مجلتك الموسوعة الشاملة. تم استردادها (يوم 08-04-2020 على الساعة 14:00) من الموقع الإلكتروني <https://www.magtk.com/difference-between-city-and-village/>

- محمود، أحمد جابر. (2018). **عناصر اللياقة البدنية بين الفسيولوجيا والتدريب**. مصر: جامعة العريش كلية التربية الرياضية.
  - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (2001): **اختبارات الأداء الحركي**، ط4 دار الفكر العربي، القاهرة.
  - محمود ياسر. (2009). **تربية الطفل فنون ومهارة من (9-6) سنوات ط2 اللواء المهندسين: قطر الندى للنشر والتوزيع.**
  - مختار، وفيق صفوت. (2011). **النمو الحركي للطفل وأهم الأنشطة الترويحية والمدرسية**، القاهرة، مصر: دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير.
  - مرزوقي، سمير وكرفس، نبيل. (2018). **فاعلية برنامج تربية بدنية مقترح لتطوير المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لتلاميذ السنة الرابعة ابتدائي 9 سنوات**. مجلة المنظومة الرياضية. المجلد 5. العدد 3، 625-643.
  - هاني، محمد زكرياء. (2012). **تقييم اللياقة البدنية العامة للأطفال (12-14) سنة بمحافظة القليوبية دراسة مقارنة بين المدينة والريف**. مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية. المجلد 1. العدد 21، 99-117.
  - وسام، صلاح. (2015). **التعلم الحركي**. العراق: جامعة كربلاء قسم التربية البدنية والرياضية.
- المراجع الأجنبية:**

- David K, miller. (1988). **Measurement by the Physical Educator: Why and How**. Indina: Benchmarc Press.
- Espanchade, A.S & Eckert, H.D. (1974). **Motor Development (1<sup>st</sup> ed) Colobus**. O.H: Charles E. Merill.
- Espanchade, A.S & Eckert, H.D. (1980). **Motor Development (2<sup>nd</sup> ed) Colobus**. O.H: Charles E. Merill.
- Harold, Barrow & Rosemary, McGee. (1979). **A Practical Approach to Measurement in Physical Education**. Philadelphia: Lea&Febiger.
- Jack, Kcogh & David, Sugden. (1985). **Movement Skill Develop Meni**. New York: Macmillan Publishing Company.
- Jean-Luc, Layla et Rémy, lacramp. (2007). **Manuel pratique de l'entraînement**. Édition Amphora.
- Jugen, weineck. (1999). **Manuel D'entraînement**. 4 éditions. Vigoté.
- Robe, J. (2006). Article rédigé en vue d'une journée de formation organisée à l'Athénée Royale d'Ottignies.

# قائمة الملاحق

# الملحق 01

جامعة محمد خيضر بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

استمارة استطلاع آراء السادة الخبراء

حول اختيارهم لأهم عناصر اللياقة البدنية والحركية المناسبة لتلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة والاختبارات المناسبة لقياسها

تحية طيبة أما بعد

في إطار إنجاز مذكرة ماستر تخصص التدريب الرياضي النخبوي تحت عنوان " بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية وعلاقتها بالبيئة لدى تلاميذ السنة الأولى متوسط (11-12) سنة "

- دراسة مقارنة بين المدينة والريف -

ونظرا لما لسيادتكم من خبرة وفيرة وكفاءة في هذا المجال، نرجو من سيادتكم المحترمة التفضل بإبداء رأيكم وتحديد أهم المهارات الحركية الأساسية المعروضة لديكم للمرحلة العمرية المستهدفة وما يناسبها من اختبارات لقياسها وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

تنويه: نرجو من سيادتكم اختيار عنصرين من عناصر اللياقة البدنية وعنصرين من عناصر اللياقة الحركية واختيار اختبار واحد فقط لكل تخصص.

اسم ولقب الأستاذ: .....

الدرجة العلمية: .....

مكان العمل: .....

التخصص: .....

الإمضاء:

نشكر سيادتكم على حسن تعاونكم

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

الطالب: ملعب رائد



# الملحق 02

الاختبار	اسم الاختبار	الاختبار	عناصر اللياقة البدنية
	اختبار العدو 50 متر		السرعة
	اختبار السرعة 45 متر		
	اختبار 20 متر		
	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية		
	اختبار العدو 30 متر من البدء المنطلق		
	اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس		المرونة
	اختبار الثني واللمس		
	اختبار إطالة مد الجذع		
	اختبار ثني الجذع للأمام ولأسفل من الوقوف		
	اختبار التباعد والتقريب للأكتاف		
	اختبار مد الجذع لأعلى		
	اختبار الانثناء جانبا		
	اختبار اللمس السفلي والجانبى		
	وقوف فتح الرجلين متباعدتين لأقصى مدى		
	اختبار إطالة عضلات البطن		
	اختبار الجري 400 متر		المداومة (التحمل)
	اختبار الجري 500 متر		
	اختبار مشي/جري 800 متر		
	اختبار الجري 800 متر		
	اختبار الجري 6 دقائق (نصف كوبر)		
	اختبار الجري 12 دقيقة		

	(كوبر)		
	اختبار Vameval		
	اختبار Navette		
	اختبار الجري الزلزالي		الرشاقة
	اختبار الجري الدائري		
	اختبار الجري المتعرج بين الموانع		
	اختبار ألينوي للرشاقة		
	اختبار الجري المتعدد الجهات		
	اختبار الجري الارتدادي x4 10 متر		
	اختبار T للرشاقة		
	اختبار سيمو للرشاقة		

#### اقتراحات وتوصيات:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# الملحق 03

## الدرجات الخام لتلاميذ الريف في اختبارات الدراسة

اختبار التوازن	اختبار التوافق	اختبار المداومة	اختبار السرعة	التلميذ
6,74	13,42	945,00	7,16	1
6,59	13,88	933,00	7,33	2
6,83	13,69	920,00	7,10	3
6,77	13,99	899,00	7,09	4
6,58	14,06	901,00	7,17	5
6,79	14,13	942,00	7,30	6
6,98	12,77	914,00	7,33	7
6,64	13,65	963,00	7,16	8
6,51	12,97	922,00	7,44	9
6,78	13,48	931,00	7,29	10
6,79	12,94	936,00	7,37	11
6,83	12,77	944,00	6,92	12
6,46	12,46	953,00	7,56	13
6,86	12,97	952,00	7,32	14
6,78	12,87	960,00	7,14	15
6,75	13,45	933,00	7,69	16
6,98	13,77	867,00	7,30	17
6,49	14,65	964,00	7,41	18
6,69	14,30	933,00	7,14	19
6,61	13,29	942,00	7,32	20
6,75	14,03	931,00	7,30	21
6,82	13,67	909,00	7,12	22
6,39	13,64	906,00	7,32	23
6,43	14,97	924,00	7,40	24
6,83	13,49	936,00	7,30	25
6,76	13,77	972,00	7,96	26
6,16	14,69	933,00	7,34	27
6,55	13,46	934,00	7,12	28
6,41	13,76	916,00	7,35	29
6,32	13,54	960,00	7,96	30

6,15	12,97	920,00	7,00	31
6,45	13,49	930,00	7,03	32
6,22	12,99	946,00	8,04	33
6,38	13,49	924,00	6,78	34
6,69	13,63	933,00	7,69	35
6,43	13,37	936,00	7,89	36
6,85	13,69	913,00	7,45	37
6,20	13,01	923,00	7,69	38
6,77	13,79	931,00	7,89	39
6,82	13,69	844,00	7,78	40
6,74	14,75	940,00	7,43	41
6,69	13,73	927,00	7,30	42
6,25	13,24	929,00	7,21	43
6,84	13,66	943,00	7,14	44
6,50	13,67	932,00	7,34	45
6,95	12,95	907,00	7,32	46
6,54	13,67	931,00	7,43	47
6,70	13,01	960,00	7,16	48
6,66	13,55	943,00	7,30	49
6,84	13,46	943,00	7,12	50
6,20	13,17	932,00	7,07	51
6,45	13,46	946,00	7,38	52
6,81	13,26	878,00	7,14	53
6,60	13,79	934,00	7,36	54
6,63	13,64	926,00	7,61	55
6,45	13,52	931,00	7,09	56
6,18	13,77	926,00	7,34	57
6,54	13,09	933,00	7,25	58
6,43	13,63	934,00	7,34	59
6,50	12,96	880,00	7,60	60

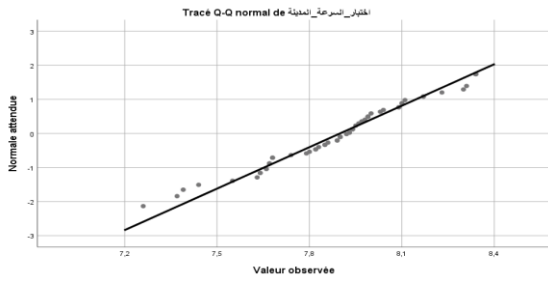
## الدرجات الخام لتلاميذ الريف في اختبارات الدراسة

اختبار التوازن	اختبار التوافق	اختبار المداومة	اختبار السرعة	التلميذ
5,70	14,39	882,00	7,63	1
5,74	14,79	867,00	7,44	2
5,85	14,25	855,00	7,37	3
5,76	14,60	870,00	7,82	4
5,84	14,33	867,00	7,64	5
5,77	14,45	900,00	7,85	6
5,94	14,13	863,00	7,79	7
5,98	13,70	866,00	7,90	8
6,02	14,20	875,00	7,96	9
5,85	14,66	880,00	7,95	10
5,89	14,82	844,00	7,83	11
5,71	14,46	867,00	7,90	12
5,76	14,47	897,00	8,03	13
5,64	14,51	891,00	7,67	14
5,82	14,70	882,00	7,99	15
5,86	15,10	881,00	7,67	16
5,84	14,00	887,00	8,34	17
5,89	14,55	867,00	8,10	18
5,78	14,59	859,00	8,00	19
5,85	14,98	846,00	7,93	20
5,94	14,60	867,00	7,99	21
5,94	14,33	899,00	7,85	22
5,90	14,63	872,00	7,39	23
5,75	14,65	865,00	7,97	24
5,84	14,45	849,00	8,31	25
5,83	14,23	897,00	8,17	26
5,94	14,12	869,00	7,94	27
6,04	14,47	875,00	7,67	28
5,77	14,53	899,00	7,99	29
5,89	14,53	877,00	7,92	30

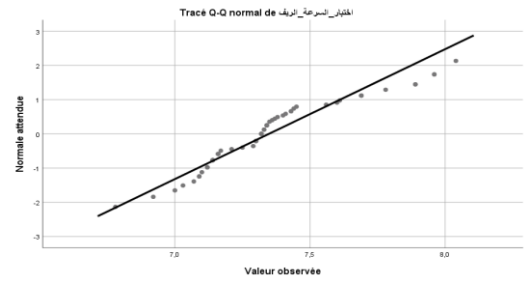
5,70	14,15	870,00	8,17	31
5,96	13,66	860,00	8,34	32
5,80	14,87	889,00	8,30	33
5,79	14,98	878,00	8,10	34
5,87	14,63	887,00	7,86	35
5,97	14,66	885,00	7,67	36
5,89	14,59	867,00	8,09	37
5,74	13,96	849,00	7,94	38
5,88	15,74	888,00	7,80	39
5,91	16,07	878,00	8,34	40
6,09	14,95	901,00	7,90	41
5,69	14,67	897,00	7,89	42
5,73	14,36	886,00	7,74	43
5,84	13,97	883,00	7,68	44
5,95	16,75	863,00	8,34	45
5,77	14,70	897,00	7,94	46
5,96	13,99	866,00	7,55	47
5,91	14,10	847,00	7,94	48
5,99	14,67	898,00	7,68	49
6,00	14,35	890,00	7,96	50
5,78	14,97	887,00	8,09	51
5,87	14,62	848,00	8,04	52
5,99	14,37	898,00	7,66	53
5,94	13,26	875,00	7,89	54
5,78	14,66	894,00	7,82	55
5,81	14,75	879,00	7,26	56
5,86	16,32	878,00	8,11	57
5,79	15,32	890,00	8,23	58
5,76	14,67	878,00	7,64	59
5,98	14,92	878,00	7,98	60



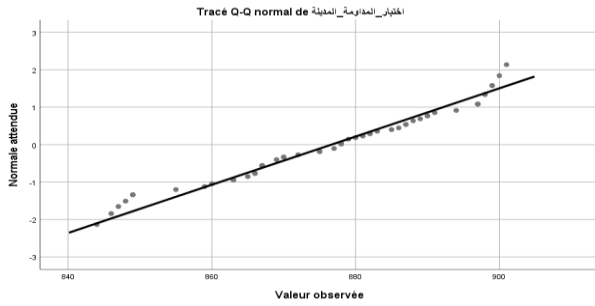
# 04 الملحق



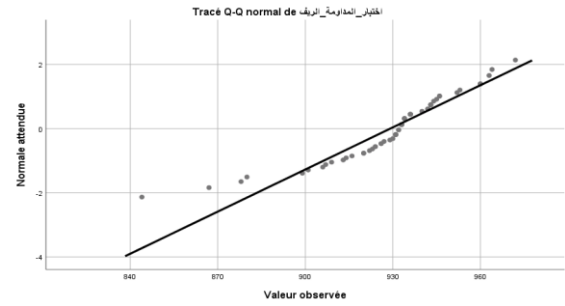
اختبار السرعة - المدينة -



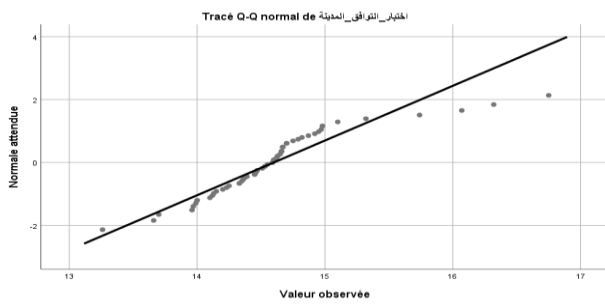
اختبار السرعة - الريف -



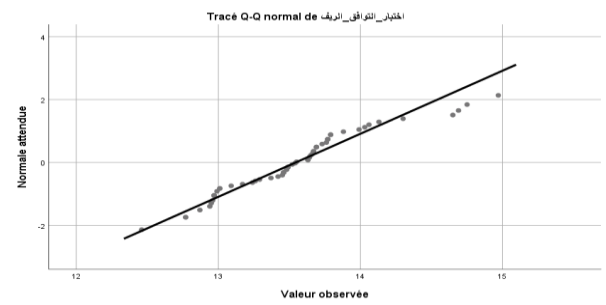
اختبار المداومة - المدينة -



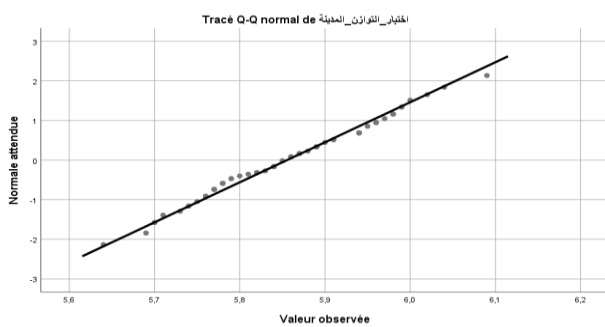
اختبار المداومة - الريف -



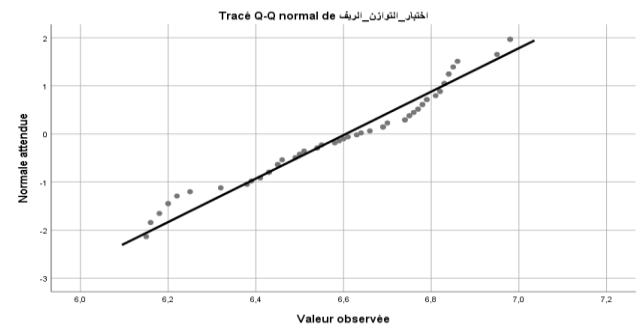
اختبار التوافق - المدينة -



اختبار التوافق - الريف -



اختبار التوازن - المدينة -



اختبار التوازن - الريف -

# الملحق 05

Statistiques de groupe						Statistiques de groupe					
	المنطقة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard		المنطقة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
السرعة	المدينة	60	7,8993	,24647	,03182	المدرومة	المدينة	60	876,6500	15,53217	2,00519
	الريف	60	7,3480	,26320	,03398		الريف	60	929,1667	22,85412	2,95045

Tests statistiques <sup>a</sup>	
المدرومة	
U de Mann-Whitney	161,000
W de Wilcoxon	1991,000
Z	-8,606
Sig. Asymptotique (bilatérale)	,000

Tests statistiques <sup>a</sup>	
التوافق	
U de Mann-Whitney	276,500
W de Wilcoxon	2106,500
Z	-7,997
Sig. Asymptotique (bilatérale)	,000

a. Variable de regroupement : المنطقة

Statistiques de groupe					
	المنطقة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التوافق	المدينة	60	14,5983	,57524	,07426
	الريف	60	13,5438	,49921	,06445

Statistiques de groupe					
	المنطقة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التوازن	المدينة	60	5,8555	,09893	,01277
	الريف	60	6,6055	,22132	,02857

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (Bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
السرعة	Hypothèse de variances égales	,012	,913	11,844	118	,000	,55133	,04655	,45915	,64352
	Hypothèse de variances inégales			11,844	117,494	,000	,55133	,04655	,45915	,64352

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (Bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
التوازن	Hypothèse de variances égales	39,739	,000	-23,964	118	,000	-,75000	,03130	-,81198	-,68802
	Hypothèse de variances inégales			-23,964	81,673	,000	-,75000	,03130	-,81226	-,68774

**العنوان: بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية وعلاقتها بالبيئة لدى تلاميذ السنة الأولى**

**متوسط (11-12) سنة**

**دراسة مقارنة بين المدينة والريف**

**الملخص:**

الهدف الرئيسي من الدراسة كان معرفة علاقة البيئة (بين المدينة والريف) ببعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة والمرونة) والحركية (التوافق والتوازن). وقد استعمل الباحثان في هذا البحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لموضوع البحث.

تمثلت عينة البحث في 120 تلميذ بواقع 60 من اشمول (متوسطة مسعود بلعقون) و60 من باتنة (متوسطة الطاهر مسعودان)، واعتمدنا على اختبارات: اختبار السرعة 30م (لقياس السرعة)، اختبار ثني الجذع (لقياس المرونة)، اختبار الوقوف على مشط القدم (لقياس التوازن)، اختبار الدوائر المرقمة (لقياس التوافق). وبعد المعالجة الإحصائية جاءت النتائج كالتالي:

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصر السرعة.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصر المرونة.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصر التوافق.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى متوسط في المدينة وتلاميذ السنة الأولى متوسط في الريف في عنصر التوازن.

**الكلمات المفتاحية:** عناصر اللياقة البدنية والحركية، البيئة، تلاميذ السنة الأولى متوسط.

## **Title: Some elements of physical fitness and mobility and their relationship to the environment among first-year middle school students (11-12) years**

### **A comparative study between the city and the countryside**

#### **Abstract:**

The main objective of the study was to know the relationship of the environment (between the city and the countryside) with some elements of physical fitness (speed and flexibility) and mobility (balance and coordination). In this research, the researchers used the descriptive method due to its relevance to the research topic.

The research sample consisted of 120 students, 60 from Ichemoul (Messaoud Belagoun middle school) and 60 from Batna (Al-Taher Massoudan middle school), and we relied on tests: the 30m speed test (to measure speed), the trunk flexion test (to measure flexibility), the instep test (to measure balance), the numbered circles test (to measure coordination). After statistical processing, the results were as follows:

- ✓ There are statistically significant differences between first-year students in the middle school in the city, and first-year students in the middle school in the countryside in the element of speed.
- ✓ There are statistically significant differences between first-year students in the middle school in the city, and first-year students in the middle school in the countryside in the element of flexibility.
- ✓ There are statistically significant differences between first-year students in the middle school in the city, and first-year students in the middle school in the countryside in the element of coordination.
- ✓ There are statistically significant differences between first-year students in the middle school in the city, and first-year students in the middle school in the countryside in the element of balance.

**Key Words:** Physical and mobility elements, the environment, first-year middle school students