

العلاقة بين الصفات البدنية والفيسيولوجية ومستوى النشاط البدني لدى طلبة الصف التاسع بمراقبة التربية التعليم الأصابعة

أ : عاشور الأزهري احمد انيص - كلية التربية تيجي - جامعة الزنتان

البريد الإلكتروني ashwralazhr7@gmail.com

The Relationship between Physiological and Physical Characteristics and the Level of Physical Activity among Ninth-Grade Students at Education monitoring- Al Asabaa

Research Summary:

This study seeks to explore the relationship between physical and physiological characteristics and the level of physical activity among ninth-grade students under the supervision of the Education Department in the city of Al-Asabaa. Considering that this age group witnesses important physical and functional changes that affect the student's growth and general health, this research comes in light of field observations indicating a decline in the level of physical activity among students and a noticeable difference in physical fitness, which necessitated a scientific stand on the dimensions of this. The research used the descriptive approach with the analytical survey method due to its suitability to the nature of the research. The research tools were represented in a questionnaire designed specifically to measure three axes of physical characteristics, physiological indicators and the level of physical activity. The tool was applied to a random sample consisting of (100) students from the ninth grade from some schools in the municipality of Al-Asaba'a. The characteristics included: Physical indicators include muscle strength, flexibility, endurance, agility, and speed, while physiological indicators include pulse and breathing rates and physical response. The level of physical activity was measured through the frequency, duration, and type of exercise. The results showed a positive relationship. There is a statistically significant relationship between physical and physiological characteristics on the one hand and the level of physical activity on the other hand, which means that a high level of physical fitness and vital indicators is linked to increased physical activity.

الملاـصـ: :

تسعى هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الصفات البدنية والفيسيولوجية ومستوى النشاط البدني لدى طلبة الصف التاسع بمراقبة التربية والتعليم في مدينة

الأصابعة باعتبار أن هذه المرحلة العمرية تشهد تغيرات بدنية ووظيفية مهمة تؤثر في النمو الطالب وصحته العامة ويأتي هذا البحث في ظل ملاحظات ميدانية تقيد بترابع مستوى النشاط البدني الطلبة وتفاوت ملحوظ في اللياقة البدنية مما أستدعي الوقوف علمياً على أبعاد هذه العلاقة. استخدم البحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح التحليلي نظراً لملائمتها لطبيعة البحث وتمثلت أدوات البحث في استبانة صممت خصيصاً لقياس ثلاثة محاور للصفات البدنية . والمؤشرات الفسيولوجية ومستوى النشاط البدني طبقت أداة على عينة عشوائية مكونة من (100) طالب من الصف التاسع من بعض مدارس بلدية الأصابعة شملت الصفات البدنية وهي القوة العضلية . المرونة . والتحمل والرشاقة والسرعة بينما غطت المؤشرات الفسيولوجية معدلات النبض والتنفس . والاستجابة البدنية وجري قياس مستوى النشاط البدني من خلال تكرار الممارسة الرياضية ومدتها ونوعها أظهرت النتائج العلاقة الإيجابية ذات الدلالة الإحصائية بين الصفات البدنية والفيسيولوجية من جهة وبين مستوى النشاط البدني من وجهة أخرى مما يعني ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والمؤشرات الحيوية يرتبط بزيادة النشاط ممارسة النشاط البدني .

المقدمة:

تعتبر الصفات البدنية هي أحد الأسس المهمة لتقديم اللاعب في كافة التمارين التي يتدرّب عليها اللاعب وأن يقوم بأداء أي نوع من أنواع النشاط الرياضي الذي يمارسه. ويقصد بالصفات البدنية وهي تطوير جميع القدرات البدنية للاعب والتزامه بها، وهي تعتبر من الأسس التي تمكن الرياضي من الوصول إلى درجة كفاءة عالية من اللياقة البدنية وكذلك الفريق إلى المرتبة العالمية. وكذلك تقوية وتنمية الصفات البدنية للاعب يتطلب توفر جميع القدرات البدنية والتي تتمثل في. القوة . والسرعة . المرونة ، والرشاقة ، والتوافق العضلي العصبي . وسرعة رد الفعل وهي من القدرات الهمة والمحاج إليها كل لاعب لتكميل الأداء والارتقاء إلى المستويات العليا.

ويذكر محمد صبحي ، 1988 إن الصفات البدنية تعني قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العليا والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة وهي هامة في بناء وتقدم اللاعب وتعمل على تعين مستوى أدائه المهاري والخططي، كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الجديدة والقدرات البدنية تعد أساس العملية التدريبية والتي تبني عليها استكمال مقومات وعناصر التدريب الأخرى، حيث أن تحقيق مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب في امتلاك

مستويات عالية من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس. كما يساعد علم الفسيولوجي في ترجمة العلاقة المتبادلة بين ما يحدث بالجسم وبين الحمل الخارجي الملقي على كاهل الرياضي، فمعرفة كيف يؤدي التدريب الرياضي إلى إحداث تغيرات بنائيه ووظيفية في الجسم البشري وكيفية تغيير وظائف وتركيبات الفسيولوجية لجسم اللاعب تحت تأثير التدريب البدني والتي لها صلة وثيقة بإتقان المهارات الفنية ولما كانت واجبات اللاعبين تختلف حسب خطوط اللعب المختلفة والمرتبطة بالنواحي الخطيطية، فإنه لا بد من توفر عناصر اللياقة البدنية بمستويتها المختلفة حتى تتفق مع طبيعة الأداء الفني في هذا الخطوط. ويرى بسطو يسي احمد، 1999، أن الخصائص البدنية الأساسية تتمثل في) القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة وهي القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاجري الجيد حيث يتوقف مستوى المهارات بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك الخصائص ذات العلاقة بالمهارة البدنية المختلفة.

1- مشكلة البحث:

تعد اللياقة البدنية أحد المؤشرات الحيوية لصحة الإنسان ، حيث تبدأ قدرات الفرد البدنية والفيسيولوجية بالشكل والنضج وتؤثر بشكل مباشر في نشاطه اليومي وحيويته بل وحتى تحصيله الدراسي ومزاجه النفسي . ويعتبر الصف التاسع مرحلة انقلالية حساسة في عمر الطالب ، حيث تبدا التغيرات حديثة يوضح أهمية اللياقة البدنية . ويلاحظ هذا التراجع بشكل كبير ووضوح في المناطق الفسيولوجية والهرمونية والعضلية بالظهور بشكل واضح مما يتطلب اهتماماً أكبر بالجانب البدني والنشاط الحركي . ومن هنا تظهر أهمية دراسة العلاقة بين الصفات البدنية (مثل السرعة . التحمل . الرشاقة . والكفاءة الفسيولوجية مثل معدل النبض . التنفس . الضغط وتأثيرهما على مستوى النشاط البدني لدى الطلبة في هذه الفئة العمرية . وأكّد عبد الطيف هالة محمد 2021، 22 أن انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى التلاميذ يرتبط بانخفاض مستوى النشاط البدني وخاصة في البيئة التعليمية التي تفتقر لبرامج تربوية الثانية أو الريفية مثل منطقة الأصابعة حيث تفتقر بعض المدارس إلى التجهيزات المناسبة أو المدربين المؤهلين مما يؤدي إلى تراجع في دافعية الطلبة للمشاركة في الأنشطة البدنية المدرسية كما أن عدم معرفة المعلمين والمشرفين بالخصائص البدنية والفيسيولوجية للطلبة بشكل علمي يجعل البرامج التعليمية والتدريبية المقدمة غير فعالة او غير مناسبة للفئة المستهدفة ما قد ينعكس سلباً على صحة الطالب ونشاطه وتطوره

الجسمي . ومن هنا تبرز مشكلة البحث الحالي في ضرورة التعرف على طبيعة العلاقة بين الصفات البدنية والكفاءة الفسيولوجية وبين مستوى النشاط البدني لطلبة الصف التاسع بمراقبة التربية والتعليم الأصابعة وذلك للكشف عن مدى التوازن أو الاختلال بين هذه العناصر وتحديد ما إذا كانت هناك فروق تؤثر على النشاط البدني، وبالتالي على صحة العامة للطلبة. وينطلق البحث من السؤال الرئيسي الآتي: ما طبيعة العلاقة بين الصفات البدنية والفيسيولوجية ومستوى النشاط البدني لدى طلبة الصف التاسع ببلدية الأصابعة

2- تساؤلات البحث:

- 1-ما مستوى الصفات البدنية والفيسيولوجية لدى طلبة الصف التاسع بمراقبة التربية والتعليم ببلدية الأصابعة؟
- 2-ما مستوى الكفاءة الفسيولوجية لطلبة الصف التاسع بمراقبة التربية والتعليم الأصابعة؟
- 3-ما مدي ممارسة النشاط البدني من قبل طلبة الصف التاسع بمراقبة التربية والتعليم الأصابعة؟
- 4-ما مدي ارتباط الصفات البدنية بالكفاءة والفيسيولوجية لدى طلبة الصف التاسع بمراقبة التربية والتعليم ببلدية الأصابعة؟
- 5-هل يمكن التنبؤ بمستوى النشاط البدني من خلال الصفات البدنية والفيسيولوجي لدى طلبة الصف التاسع بمراقبة التربية والتعليم الأصابعة؟

3- أهداف البحث:

- 1-التعرف على طبيعة العلاقة بين الصفات البدنية ومستوى النشاط البدني لدى طلبة الصف التاسع بمراقبة التربية والتعليم الأصابعة.
- 2-تحديد مستويات الكفاءة الفسيولوجية لطلبة الصف التاسع بمراقبة التربية والتعليم الأصابعة
- 3-رصد مستوى ممارسة النشاط البدني اليومي أو الأسبوعي من قبل طلبة الصف التاسع بمراقبة التربية والتعليم الأصابعة.
- 4-قياس مستوى الصفات البدنية بالكفاءة والفيسيولوجية لدى طلبة التاسع بمراقبة التربية والتعليم ببلدية الأصابعة.
- 5-التنبؤ بمستوى النشاط البدني من خلال الصفات البدنية والفيسيولوجي لدى الطلبة الصف التاسع بمراقبة التربية والتعليم الأصابعة.

4- أهمية البحث: أولاً. الأهمية النظرية:

- 1-الاسهام في اثراء الادبيات العلمية. تسعى هذا البحث الى سد الفجوة في مجال البحث التربوي والتربوي الرياضي من خلال الربط بين المتغيرات البدنية (كالسعة الحيوية، معدل النبض والتحمل الدوري التنفسى) ومستوى النشاط البدنى لدى فئة عمرية مهمة وهي طلبة الصف التاسع. هذا الربط يعد جديدا نسبيا في السياق المحلي وخاصة في بلدية الاصابعة مما يجعل البحث اضافة قيمة للمجال
- 2- بط الجوانب الفسيولوجية والبدنية بالسلوك الحركي توضح دراسة العلاقة بين الامكانيات الجسدية الداخلية (الفيزيولوجية) والقدرات البدنية الظاهرة، وتأثيرها على ممارسة النشاط البدنى، ما يسهم في بناء قاعدة علمية لفهم السلوك الحركي لدى الطلبة في سن المراهقة.
- 3- تحديد صفات اللياقة المؤثرة في النشاط البدنى. يساعد البحث على تحديد أي الفات البدنية أو الفسيولوجية أكثر تأثيرا في تحفيز الطلبة على ممارسة النشاط البدنى ما يساعد المعلمين والمخططين على توجيه البرامج المدرسية بشكل أكثر دقة.

ثانيا - الأهمية التطبيقية:

- 1- خدمة برامج التربية المدرسية. تقدم الدراسة توصيات مهمة يمكن استخدامها في تطوير مناهج التربية البدنية، وتعديل الأنشطة الصفية بحيث تتماشى مع احتياجات الطلبة في المرحلة العمرية.
- 2- الاستفادة من نتائجها في الكشف المبكر عن الموهوبين رياضيا من خلال قياس الصفات البدنية والفيسيولوجية وكذلك يمكن الكشف عن الطلبة ذوي القدرات الخاصة وتوجيههم للمسارات الرياضية المناسبة، وهو ما يدعم سياسة رعاية الموهوبين.

ثالثا - الأهمية العلمية:

- 1- تطوير المناهج الدراسية. يمكن أن توفر نتائج الدراسة معلومات قيمة لواضعي المناهج الدراسية لتطوير برامج تربية بدنية أكثر فعالية وملاءمة لاحتياجات الطلاب في هذه المرحلة العمرية.
- 2- توجيهه الأنشطة الرياضية. يمكن أن تساعده في توجيهه وتصميم الأنشطة الرياضية المدرسية التي تركز على تطوير الصفات البدنية والفيسيولوجية الهامة وتعزيز مستويات النشاط البدنى لدى الطلاب.
- 3- فهم القدرات الفردية. قد يكشف البحث عن اختلافات في الصفات البدنية

والفيسيولوجية بين الطلاب مما يساعد المعلمين على فهم قدراتهم الفردية وتكيف الأنشطة لتلبية احتياجاتهم المتنوعة

4- تحسين الصحة العامة للطلبة تسهم نتائج البحث في تعزيز أهمية النشاط البدني المنتظم كوسيلة للوقاية من الامراض وتحسين الصحة القلبية والتنفسية في مرحلة حاسمة من النمو الجسدي والعقلي.

5- مصطلحات البحث:

تعريف الصفات البدنية : يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفيافي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية " أو "الحركية " للتعبير عن القدرات ، الحركية أو البدنية ، للإنسان وتشمل كل من (القوة ، السرعة ، التحمل الرشاقة ، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية " التي تتشكل من عناصر بدنية ، فنية خططية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية " باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان ، والتي تشمل على مكونات اجتماعية ، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندم تمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرفية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية ، والجلد العضلي ، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية ، التوافق ، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقا على أنها مكونات وإن اختلفوا حول بعض العناصر وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية:

1- القوة العضلية: ويعرفها ابراهيم ارحومه 1976. 76 بأنها : قدرة العضلة أو العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة وفقا لنوع النشاط الرياضي الممارس ويتوقف عليها وصول الفرد الى أعلى درجة من الأداء.

2- المرونة: ويدركها محمد رشدي. 1976، 88، المرونة بأنها المدى المتاح الذي يتحرك فيه المفصل أو مجموعة من المفاصل، ويختلف المدى الحركي الذي يعمل من خلال المفصل في مختلف أنحاء الجسم، وبعض يده المفاصل محدودة الحركة، لدرجة التي لا ينتهي معيها واليفرده ويسمى المفصل في يده الحالة مفصل عديم الحركة، مثل مفاصل رسغ اليد "المعصم" ، وعظام مشط اليد، وعمى الجانب الآخر نجد مفاصل ذات مدى حركي كبير جدا، ويسمى في يده الحالة مفصل حر الحركة كما يكون الحال في مفصل الكتف على سبيل المثال الذي يمكنه أن يؤدي الحركة في مدى دائري.

3- السرعة: ويعرفها محمد صبhi. 1988، 55 بأنها: القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن

4- الرشاقة: ويعرفها محمد صبhi. 198، 56 بأنها سرعة تغيير اوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.

6- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحى وذلك لملائمة طبيعة البحث.

7- مجالات البحث:

1- المجال البشري: تكونت العينة من طلبة الصف التاسع بمراقبة التربية والتعليم ببلدية الاصابعة واشتملت العينة على 150 طالبا.

2- المجال الزماني: 2024/2025

3- المجال المكاني: مدرسة شهيرات العرب /مدرسة عمر المختار /مدرسة القدس / محمد جمال الدرة بمراقبة التربية والتعليم ببلدية الاصابعة .

8- مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من تلاميذ الصف التاسع الاعدادي(بنين) بمدارس مراقبة تعليم الاصابعة والبالغ عددهم (150) تلميذاً موزعين على عدد 25 مدرسة للعام الدراسي 2024/2025.

9- عينة البحث: لقد اختار الباحث عينة البحث بطريقة العشوائية من طلبة الفصل التاسع من مرحلة التعليم الأساسي بمراقبة التربية والتعليم الاصابعة والجدول التالي يوضح عدد أفراد العينة ومدارسهم.

الجدول رقم (1) يبين عدد افراد العينة ومدارسهم

شهيرات العرب	40	
عمر المختار	45	2
القدس	35	3
محمد جمال الدرة	30	4

10- أداة البحث: تهدف أداة البحث إلى الكشف عن درجة ممارسة تلاميذ الصف التاسع إعدادي بنين بمدارس مراقبة التربية والتعليم الأصابعة لتحقيق أهداف البحث قام الباحث بتطوير أداة البحث (الاستبيان) لجمع المعلومات المتعلقة بهذا البحث.

11- الدراسات السابقة:

1- دراسة : عواطف ميلود العجيل. 1999 عنوان الدراسة دراسة مقارنة الإعداد البدني بين طالبات مرحلة التعليم الثانوي لبعض شعبيات طرابلس وتهافت

الدراسة الى معرفة درجة اللياقة البدنية لدى عينة البحث . معرفة مستوى الإعداد البدني بين بلديات الزاوية وطرابلس واستخدم الباحث المنهج الوصف المسحى وهي مقارنة الظواهر مع بعض للكشف العوامل والظروف ويتلاءم مع طبيعة مشكلة الدراسة ووضع حلول مناسبة لها وحيث كانت نتائج الدراسة على النحو الآتي . إن مرونة العمود الفقري لدى طالبات شعبية المادية أفضل من بعض الشعوب . يوصي الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية والإكثار من التمارين الخاصة اثناء الطابور الصباحي والحرص دروس التربية البدنية .

2- دراسة: سيد عبد الجود السيد . 1981 بعنوان: مقارنة بعض الخصائص الانتروريور متيرية والبدنية للطلبة المدارس الاعدادية بنين في بعض الألعاب الفردية (الألعاب القوي). الجماز . وكان الهدف من هذه الدراسة. مدى الاختلافات بين لاعبي بعض الألعاب الفردية العاب القوي والجمباز وبعض القياسات الانتروتومترية والبدنية في محاولة الوقوف على بعض الخصائص المميزة لكل لعبة والتي يمكن أن تساعد في عمليات الاختبار وتوجيهه عملية التدريب الرياضي . وكانت النتائج على النحو التالي. قوية لاعب العاب القوي في جميع القياسات البدنية فيما عدا الرشاقة التي تفوق فيها لاعب الجماز.

3- دراسة: أمال الهادي عبد المولي 1999 بعنوان: علاقة بعض المتغيرات الانتروتومترية دوراً حيوياً في اختبار نوع التخصص الرياضي في توجيه العملية التدريبية لما يتყق والفرق الفردية في هذا المجال . وكانت أهداف الدراسة ما يلي معرفة القياسات الانتروتومترية لدى عينة البحث للأعمار 12-14 سنة.

من خلال مراجعة الباحث للدراسات السابقة المذكورة من حيث المشكلة والعينة والمنهج المستخدم والإجراءات الإحصائية وفي ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرتبطة استفاد الباحث بما يلي.

1. تحديد الخطوات في إجراءات البحث.

2. اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث.

3. التعرف على بعض الصعوبات التي يمكن أن توجه الباحث.

4. التعرف على المراجع والمصادر التي لها علاقة بموضوع البحث.

5. كيفية تحديد واستخدام القوانين والمعادلات والأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث والاستفادة من إجراءات البحث.

الاختبارات المستخدمة في قياس الصفات البدنية :

أولاً - القوة العضلية:

1- **قوة الدارعين:** اختبار ثني الذارعين من وضع الانبطاح المائل يحسب عدد مرات الثنائي خلال وقت محدد 30 ثانية او 1 دقيقة

2- **قوة الرجلين:** الوثب العمودي يقيس قوة عضلات الفخذ والساقي عبر قياس أعلى قفزة

3- **قوة البطن:** اختبار الجلوس من الرقود يقياس عدد المرات خلال دقيقة واحدة.

ثانياً - **السرعة:** السرعة الحركية: العدو 30 متر من الثبات. يقاس الزمن الذي يستغرقه الفرد لقطع المسافة.

ثالثاً - **المرونة:** مرونة الظهر وأوتار الأرجل. الاختبار الجلوس والانحناء للأمام يقيس مدى مرونة أسفل الظهر وأوتار الركبة

مرونة الكتف: دوران الذراعين بالحبل أو العصا. يتم حساب المسافة أو الزاوية للوصول بين البددين خلف الظهر.

رابعاً - **التحمل العضلي:** تحمل عضلات البطن. اختبار الجلوس من الرقود المتكرر عدد مرات الجلوس في زمن محدد تحمل عضلات الرجلين. الثنبي المتكرر للذراعين عدد مرات ثني الذراعين خلال وقت معين

خامساً - **التحمل الدوري التنفسى:** الجري لمدة 12 دقيقة وقياس المسافة المقطوعة.

سادساً - **الرشاقة:** اختبار الجري بين الحواجز يقيس قدرة التغيير السريع في الاتجاهات والسرعة.

سابعاً - **قياس نبضات القلب:** يتغير النبض من حيث السرعة أو بطيئه نبعاً لسرعة وبطء الانقباضات القلبية ومن هنا فأن قياس النبض يعتبر وسيلة سهلة يمكن بها معرفة نشاط عضلة القلب.

الأدوات المستخدمة في الاختبارات:

1- كررة طبية

2- ساعة ايقاف

3- شريط قياس

عرض نتائج البحث:

جدول رقم (2)مجموع القيم وتربع القيم والوسط الحسابي والانحراف المعياري والتباين ومعامل الاختلاف لأفراد العينة البحث لمدرسة شهيرات العرب .

نوع الاختبار	مجموع القيم	تربع القيم	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	معدل الاختلاف
الفقر الطويل من	28.4	403.1	1.42	0.139	0.07	9.788

الثبات						
39.679	1.532	1.238	3.12	441.2	62.4	ر.كرة الطبية
11.140	0.565	0.752	6.75	2826.5	13.50	م30جري
75.6	5.254	2.873	3.83	586	76.6	مرونة العمود
						الفكري
60.58	42.4	6.513	10.75	585	214.6	جري الارتدادي
19.260	9.928	3.151	16.36	2053	327.5	النبضات القلبية قبل الجهد
16.63	14.145	3.761	22.61	4927	452.2	النبضات القلبية بعد الجهد

من خلال جدول (2) ظهر أن اختبار القفز الطويل من الثبات أن الوسط الحسابي (1.42) والانحراف المعياري (0.139) والتباین (0.07) بينما ظهر اختبار الكرة الطبية أن الوسط الحسابي (3.12) والانحراف المعياري (1.532) بينما اختبار مرونة العمود الفكري حيث ظهر الوسيط الحسابي (3.83) والانحراف المعياري (2.873) والتباین (8.254) بينما ظهر اختبار النبضات القلبية بعد الجهد الوسط الحسابي (22.61) والانحراف المعياري (3.761) والتباین (14.145)

جدول (3) مجموع القيم والقيم تربع والوسط الحسابي والانحراف المعياري والتباین ومعامل الاختلاف لأفراد عينة البحث لمدرسة عمر المختار

نوع الاختبار	مجموع القيم	القيمة تربع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباین	معدل الاختلاف
القفز الطويل من الثبات	27.8	389.2	1.039	0.017	9.424	9.424
كرة الطبية	73.4	573.6	3.67	2.505	68.256	68.256
جري 30 م	124.4	1773.4	6.22	0.681	10.94	10.94
مرونة العمود الفكري	82.2	685	4.11	3.129	76.13	76.13
جري الارتدادي	22.22	2771	11.212	6.804	46.29	61.18
النبضات القلبية قبل الجهد	343.6	5674	17.18	3.939	15.5	22.92
النبضات القلبية بعد الجهد	4.49	8817	22.45	4.080	16.64	181737

من خلال جدول (2) ظهر أن اختبار القفز الطويل من الثبات أن الوسط الحسابي (1.42) والانحراف المعياري (0.139) والتباین (0.07) بينما ظهر اختبار الكرة الطبية ان المتوسط الحسابي (3.83) والانحراف المعياري (2.873) والتباین (8.254) بينما ظهر اختبار النبضات القلبية بعد الجهد الوسط الحسابي (22.61) والانحراف المعياري (3.761) والتباین (14.145).

جدول (4) مجموع القيم والقيم تربع والوسط الحسابي والانحراف المعياري والتباين ومعامل الاختلاف لأفراد عينة البحث لمدرسة القدس.

نوع الاختبار	مجموع القيم	القيم تربع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	معدل الاختلاف
القفز الطويل من الثبات	24.5	33.93	1.361	0.185	0.034	13.592
الكرة الطيبة	60	221.56	3.333	1.126	1.267	33.78
الجري 30 م	113.92	727.486	4	0.618	0.38	15.45
مرنة العمود الفقري	50	266.75	2.80	2.70	7.29	96.428
الجري الارتدادي	200.5	2252.69	11.138	1.066	1.136	9.570
النبضات القلبية قبل الجهد	311	5453	17.27	2.16	4.665	12.507
النبضات القلبية بعد الجهد	412	9694	22.88	3.939	15.5	17.2

من خلال الجدول (3) حيث ظهر أن اختبار القفز الطويل من الثبات أن الوسيط الحسابي (1.39) والانحراف المعياري (0.131) والتباين (0.017) بينما ظهر في اختبار الكرة الطيبة أن الوسيط الحسابي (3.67) والانحراف المعياري (2.505) والتباين (6.275) حيث ظهر في اختبار مرنة العمود الفقري ان الوسط الحسابي (4.11) والانحراف المعياري (3.129) والتباين (9.790) وظهر اختبار النبضات القلبية بعد الجهد أن الوسط الحسابي (22.45) والانحراف المعياري (4.080) والتباين (16.64)

جدول (5) مجموع القيم والقيم تربع والوسط الحسابي والانحراف المعياري والتباين ومعامل الاختلاف لأفراد عينة البحث لصالح مدرسة محمد جمال الدرة.

نوع الاختبار	مجموع القيم	القيم تربع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	معدل الاختلاف
القفز الطويل من الثبات	26.0	317.4	1.30	0.32	0.1024	24.6
الكرة الطيبة	62.00	486.3	3.10	2.253	5.076	72.677
الجري 30 م	132.41	2179.9	6.62	1.282	1.643	19365
مرنة العمود الفقري	82.2	757	4.31	4.069	16.556	94.40
الجري الارتدادي	215.6	3521	10.78	5.621	31.595	92.142
النبضات القلبية قبل الجهد	395	5232	19.73	4.792	22.96	24.28
النبضات القلبية بعد الجهد	566.4	7672	28.32	4.992	24.920	17.627

من خلال جدول (5) ظهر اختبار القفز الطويل من الثبات أن الوسط الحسابي (30.1) والانحراف المعياري (0.32) والتباين (0.1024) ، وأما اختبار الكرة الطيبة فظاهر في الوسط الحسابي (3.10) والانحراف المعياري (2.253) والتباين (5.076) أما

اختبار مرونة العمود الفقري فان الوسط الحسابي (4.321) والانحراف المعياري (4.069) والتبابين (10.556) واختبار النبضات القلبية بعد الجهد ظهر في الوسط الحسابي (28.32) والانحراف المعياري (4.992) والتبابين (24.920).

الاستنتاجات والتوصيات

1- الاستنتاجات:

لقد استنتج الباحث من خلال النتائج التي توصل إليها الآتي:

- 1- إن الوسيط الحسابي لاختبار القفز الطويل من الثبات كان الأفضل لدى أفراد العينة البحث لصالح مدرسة شهيرات العرب حيث بلغ (1.42)
- 2- إن معامل الاختلاف لاختبار القفز الطويل من الثبات كان متجانساً لدى أفراد عينة البحث لصالح مدرسة عمر المختار حيث بلغ (9.42)
- 3- إن الوسيط الحسابي لاختبار كرة الطبيعة من الوقوف كان الأفضل لدى أفراد عينة البحث لصالح مدرسة القدس حيث بلغ (3.67)

2- التوصيات:

يوصي الباحث إلى ما يلي.

- 1- ضرورة الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية وذلك لأهميتها عند أداء بعض المهارات الحركية أثناء الدروس.
- 2- يجب الأخذ بكل نتائج البحث عند إجراء بحوث مماثلة على أفراد عينة البحث من المدارس الإعدادية
- 3- يجب على معلم التربية البدنية إجراء اختبارات بدنية دورية وذلك لمعرفة اليقة البدني لكل طالب من الناحية البدنية والفيسيولوجية

المراجع

- 1-أبراهيم رحومة زايد التدريب في المجال الرياضي، دار الجماهيرية للنشر والتوزيع 1988 م 76
- 2-عبد اللطيف هالة محمد علاقه بعض المتغيرات الرياضية التي تواجه العملية التدريبية لما يتوقف الفرق الفردية في هذا المجال 1999
- 3- محمد صبحي حسانين الأساس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس القاهرة مطبع روز اليونسفي ، 1988 . 55
- 4- محمد عادل رشدي أسس التدريب الرياضي لشركة العامة للنشر والتوزيع والاعلام طرابلس 1976
- 5- بسطويسيي أحمد موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي مركز الكتاب للنشر القاهرة 3م 1999