

دراسة مقارنة في عدد من الصفات البدنية بين تلاميذ وتلميذات المدارس الحكومية والأهلية للمرحلة العمرية (10-12) سنة في مدينة المكلا اليمنية

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد اللياقة البدنية أحد مكونات اللياقة البدنية الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية واللياقة النفسية واللياقة الاجتماعية ، وهي جزء من اللياقة العامة أو اللياقة الكاملة التي توفر للفرد لياقات متداخلة ومتشابكة (الحيالي ، 20، 1989) ، كما تحدد أهداف هذه ألياقات في أغراض جسمية واجتماعية وانفعالية وترويحية وذهنية فضلاً عن الهدف الصحي .

ويمكن للرياضة بأنواعها المختلفة أن تقوم بدور فاعل خلال مراحل النمو المختلفة التي يمر بها الفرد ، وبخاصة إذا ما تم توزيع الأنظمة الرياضية الملائمة لكل مرحلة من هذه المراحل بما يتلاءم مع طبيعة خصائص هذه المراحل وأهدافها ، إذ يعد التطور البدني ذا أهمية كبيرة في تقويم نمو الفرد وتطوره فضلاً عن أنه أحد المؤشرات التي تعبر عن حالة النمو عند الأفراد .

ومن الجدير بالذكر فأن القدرات البدنية والحركية هي عبارة عن صفات بدنية تولد مع الإنسان وتنمو 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 وتطويرها والسيطرة عليها دون نضج القدرات البدنية 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 أو التلميذة مرحلة من المراحل الدراسية ، إذ أن هذا الاختلاف هو معدل التطور في الصفات البدنية بين الجنسين ويتأثر ذلك بمؤثرات خارجية وداخلية كالبيئة والوراثة والتقاليد والرغبة التي تلعب دوراً إيجابياً في نضج قدراته وهي تعد القاعدة الأساسية للنمو .

ونظراً للخصوصية المعروفة للمدارس الأهلية سواءاً للتلاميذ أو التلميذات وما يرافق العملية التدريسية فيها من تقصير في الاهتمام بالجانب البدني والحركي والصحي ، فأن أهمية البحث الحالي تكمن في دراسة الفروق بين تلاميذ المدارس الحكومية والمدارس الأهلية للمرحلة العمرية (10-12) سنة وكذلك دراسة الفروق بين تلميذات المدارس الحكومية والأهلية ، فضلاً عن دراسة الفروق بين التلاميذ والتلميذات من أجل الوقوف على مستوى التطور البدني والحركي للتلاميذ والتلميذات ومعرفة التأثيرات والتغيرات الخاصة لمستوى التطور في الصفات البدنية والحركية للاستفادة من نتائج البحث في إيجاد الحلول والمعالجات المناسبة للارتقاء بالمستوى

البدني والحركي وبالتالي الارتقاء بالمستوى الصحي للتلاميذ والتلميذات سواءً في المدارس الحكومية أو الأهلية .

2-1 مشكلة البحث :

من خلال زيارة الباحثان للعديد من المدارس الابتدائية في مدينة المكلا بمحافظة حضرموت في الجمهورية اليمنية لغرض الإشراف على طلبة الصفوف المنتهية في قسم التربية البدنية بكلية التربية بجامعة حضرموت لاحظنا وجود فروق بين المدارس الحكومية والمدارس الأهلية من حيث توفر الساحات والملاعب ومن حيث استثمار الدرس المنهجي للتربية الرياضية في المدارس ، إذ لم يستثمر في بعض الحالات الاستثمار الفعلي بسبب استغلاله من قبل المعلمين في المواد الدراسية الأخرى ، كما لاحظنا عدم وجود معلم للتربية الرياضية في المدارس الأهلية ، إذ يقوم بالتدريس أحد معلمي المدرسة من غير المتخصصين بالتربية الرياضية .

ومن هنا تجلت مشكلة البحث في إجراء مقارنة بين تلاميذ وتلميذات المدارس الأهلية والحكومية لغرض الوقوف على الفروق بينهما في الصفات البدنية والحركية من أجل التعرف على أهمية الدرس المنهجي للتربية الرياضية للمدارس الأهلية في التأثير على النمو البدني والحركي للمرحلة العمرية (10-12) سنة ، فضلاً عن إجراء مقارنة بين تلاميذ وتلميذات كلاً من المدارس الحكومية والمدارس الأهلية على اعتبار أن هذه المرحلة يكون فيها النمو البدني متقارب بين الذكور والإناث ، وهذه المرحلة التي يطلق عليها مرحلة الطفولة الثانية أو الطفولة المتأخرة والتي تمتاز بالنمو الانفجاري السريع سواءً للذكور أو الإناث فهي تعد مرحلة الأعداد 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 .

3-1 أهداف البحث :

يهدف البحث التعرف عما يأتي :

1-3-1 الفروق الإحصائية في عدد من الصفات البدنية والحركية بين تلاميذ المدارس الحكومية والأهلية للمرحلة العمرية (10-12) سنة .

2-3-1 الفروق الإحصائية في عدد من الصفات البدنية والحركية بين تلميذات المدارس الحكومية والأهلية للمرحلة العمرية (10-12) سنة .

3-3-1 الفروق الإحصائية في عدد من الصفات البدنية والحركية بين تلاميذ وتلميذات المدارس الحكومية للمرحلة العمرية (10-12) سنة .

4-3-1 الفروق الإحصائية في عدد من الصفات البدنية والحركية بين تلاميذ وتلميذات المدارس الأهلية للمرحلة العمرية (10-12) سنة .

4-1 فروض البحث :

افتراض الباحثان ما يأتي :

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عدد من الصفات البدنية والحركية بين تلاميذ المدارس الحكومية والأهلية للمرحلة العمرية (10-12) سنة ولصالح تلاميذ المدارس الحكومية .

2-4-1 وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عدد من الصفات البدنية والحركية بين تلميذات المدارس الحكومية والأهلية للمرحلة العمرية (10-12) سنة ولصالح تلاميذ المدارس الحكومية .

3-4-1 عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عدد من الصفات البدنية والحركية بين تلاميذ وتلميذات المدارس الحكومية للمرحلة العمرية (10-12) سنة .

4-4-1 عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عدد من الصفات البدنية والحركية بين تلاميذ وتلميذات المدارس الأهلية للمرحلة العمرية (10-12) سنة .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : تلاميذ وتلميذات عدد من المدارس الابتدائية الحكومية والأهلية للصفوف من الرابع وحتى السادس الابتدائي وهي تمثل (المرحلة العمرية 10-12 سنة) في مدينة المكلا بمحافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية .

2-5-1 المجال المكاني : مدينة المكلا / محافظة حضرموت / الجمهورية اليمنية .

3-5-1 المجال الزمني : للفترة من 2006/3/27 ولغاية 2006/4/27 .

2- الدراسات النظرية والدراسات المتشابهة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 خصائص المرحلة العمرية (10-12) سنة :

من المعروف أن لكل مرحلة عمرية خصائصها التي تميزها عن غيرها من المراحل العمرية ، ومن الأهمية أن يوضح الباحثان الخصائص المميزة لهذه المرحلة العمرية على اعتبار أنها المرحلة المناسبة لانتقاء الناشئين في مختلف الأنشطة الرياضية وبحسب خصوصية كل فعالية رياضية ، لذا على المعلم أن يكون ملماً بالكثير من الحاجات والقدرات والاهتمامات وميول كل مبتدئ لبناء وتخطيط منهاجه الدراسي الخاص بالتربية الرياضية وبما يخدم أصحاب هذه الفئة العمرية ، لذا ميز الباحثان خصائص المرحلة العمرية (10-12) سنة على النحو الآتي :

- **النمو البدني والحركي** : تعد هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي الواضح ، إذ يشاهد فيها زيادة واضحة في صفة القوة العضلية فضلاً عن زيادة الطاقة ، إذ لا يستطيع الطفل أن

يبقى ساكناً بلا حركة مستمرة وتتميز حركة الطفل هنا في الركض المستمر ، كما تزداد سرعة النمو البدني عن المرحلة السابقة لها وتحدث زيادة في نمو عضلات اليدين والأصابع مما يؤدي إلى زيادة التوافق العصبي العضلي والرشاقة للجسم كله (شحاتة وآخران ، 20، 1998) كما أن زمن رد الفعل يكون أسرع لدى الطفل في هذه المرحلة (زهر ، 1986 ، 227) .

- **النمو الجسمي :** أن النمو الجسمي في هذه المرحلة يمتاز بالهدوء بالنسبة للطول والكتلة لكي يتناسب مع المرحلة الانتقالية التي تسبق طفرة النمو في فترة المراهقة ، إذ يشهد الطول في هذه المرحلة زيادة بنسبة (5%) في السنة الواحدة والأطراف تستطيل ويزداد النمو العضلي وتكون العظام أقوى من ذي قبل ، كما تبدأ الفروق الفردية هنا بالظهور بين الأطفال في الطول وكذلك الكتلة بدرجة كبيرة (Gill ، 2003 ، 15) .

- **النمو الفسيولوجي :** يتضح النمو الفسيولوجي لهذه المرحلة العمرية من حالة النمو الشديد ، وما يرتبط بها من تقوية الجهاز الحركي الإيجابي والسلبي ، ولذلك فإنه من الممكن تمثيل التلاميذ فسيولوجياً إلى درجة كبيرة وهو الأمر الذي يساير رغبتهم الخاصة إلى حد كبير في تحقيق مستوى رياضي خاص بهم ، إذ يحاولون تحقيق المستويات الرياضية الأعلى وتقليد من يعتبروهم مثلاً لهم يحتذون به في المجال الرياضي كما يرغبون أيضاً أثناء درس التربية الرياضية بمقارنة أدائهم بمستوى أداء أقرانهم من التلاميذ وقياس قوتهم للتعرف عليها ، وينظر إلى هذه المرحلة على أنها مرحلة الذروة فيما يتعلق بالنمو العام . (عبد الحميد وحسانين ، 1997 ، 80-83)

- **النمو العقلي (الذهني) :** تتميز هذه المرحلة بالذكاء ، إذ تزداد وظائف الجهاز العصبي ويكون الطفل قادراً على الابتكار والاهتمام بالجنس الآخر (محبوب ، 2001 ، 145) كما يكون لدى الطفل القابلية على تحمل المسؤولية وضبط الانفعالات وتعلم المعايير الخلقية والقيم والاتجاهات وتعد هذه المرحلة من أنسب المراحل لعملية التطبع الاجتماعي (زهرا ، 1986 ، 233) كما يؤكد (مانيل) بأن هذه المرحلة تعد أفضل مراحل التعلم الحركي وخاصة قابلية التصرف الحركي أي أن الفعالية الحركية تكون هادفة فضلاً عن السيطرة الحركية في هذه المرحلة بالحركات الكثيرة الموجهة ، وان ما يصله الطفل من المستوى الحركي ومجالات التطور يجعلنا ننظر إلى هذه المرحلة على أنها القمة الأولى في التطور الحركي كأحسن مرحلة للتعلم في مرحلة الطفولة (مانيل ، 1987 ، 267-268) .

2-1-2 خصائص مكونات اللياقة البدنية للمرحلة العمرية (10-12) سنة :

تتميز خصائص هذه المرحلة العمرية بالتغيرات على الأجهزة العضوية الداخلة وتنعكس على قوة الفرد (حسين ، 1998 ، 199) إذ يبلغ معدل نمو القدرة العضلية للأولاد خلال الفترة

العمرية (7-17) سنة حوالي (82%) وهذه النسبة تمثل حوالي ضعف معدل تطور نمو القوة الانفجارية للبنات خلال نفس الفترة العمرية (أبو المجد والنمكي ، 1997 ، 39) .
وكما هو معروف أن التقسيمات الخاصة بالصفات البدنية قد تعددت بتعدد آراء الباحثين والخبراء وان ما يهم الباحثان هنا هو التطرق إلى العناصر التي تضمنتها اختبارات البحث الحالي وبشكل موجز وهي كالآتي :

- السرعة : أن أهم ما تعتمد عليه هذه الصفة هي مرونة العمليات العصبية فضلاً عن قابلية تمدد العضلات والقدرة على الشد والارتخاء بقوة وسرعة وهي تعد من المعلومات الأساسية للفن الرياضي والتردد الحركي العالي (هارة ، 1990 ، 212-213) " فالطفل بعد بلوغه الحادية عشرة من عمره تتضح خلاياه العصبية وتتكامل وينمو جهازه العصبي مما يسمح له بأداء الحركات باقتصاد ودقة ورشاقة ويتمكن المرء من تطوير السرعة أثناء العمر المدرسي المبكر بوساطة حركات التردد الحركي والركض السريع " (مانيل ، 1987 ، 248-249) .
- القوة العضلية : أن معظم المصادر العلمية تؤكد على أهمية القوة العضلية بوصفها عنصراً أساسياً لتنمية الأداء الحركي الجيد كما تعد عاملاً مهماً في الوقاية من الإصابات فضلاً عن أهميتها في رفع مستوى كفاءة القدرة العضلية للرياضي ، وأن صفة القوة في هذه المرحلة العمرية تظهر بشكل واضح على الأطفال المدربين ولا تظهر على الأطفال غير المدربين وتتطور القوة المميزة بالسرعة وكذلك القوة المرتبطة بالتحمل ولكن ببطء (فصوله ، 19، 2000-20) وأن " المجال المدرسي يتطلب تطوير القوة العضلية ومطاولة القوة " (بسطويسي والسامرائي ، 1984 ، 249) .
- الرشاقة : هي " القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وبدرجة عالية من الدقة والتوافق والتوازن " (التكريتي ومحمد علي ، 1986 ، 64) وللرشاقة مكان بارز بين الصفات البدنية في هذه المرحلة العمرية لما لها من أهمية كبيرة في الطبيعة الحركية لهذه الصفة وارتباطها الوثيق ببعض الصفات البدنية والنواحي المهارية للأداء الحركي للأطفال في هذه المرحلة العمرية ، ويؤكد (مجيد) على " الارتباط الوثيق بين الرشاقة وجميع عناصر السرعة والقوة العضلية والتوافق " (مجيد ، 1988 ، 278) .
- المرونة : وهي " قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع " (عبد الحميد وحسانين ، 1978 ، 78) وهي صفة تتغير مع نمو الجسم بصورة غير منتظمة ، فمثلاً حركة العمود الفقري عند الاستقامة تتصاعد بصورة ملحوظة عند الأولاد من عمر (7) سنوات ولغاية (14) سنة وعند الفتيات من عمر (7) سنوات ولغاية (12) سنة وفي العمر الأكبر تنخفض زيادتها ، كما أن حركة العمود الفقري عند الانحناء للأطفال بعمر (7-10) سنوات تزداد بصورة ملحوظة وتنخفض بعمر (11-13) سنة (مجيد ، 1997 ، 322).

- المطاولة العامة : وهي " قدرة الفرد على مقاومة التعب والعمل لفترات طويلة دون هبوط المستوى" (المندلوي واحمد ، 1979 ، 59) وأن مستوى التحمل لدى الأطفال بعمر (10-12) سنة على الركض تزداد بصورة مستمرة في هذه المرحلة العمرية قياساً بالمرحلة العمرية التي قبلها .(مانيل ، 1987 ، 265) كما " تظهر الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد ويكون واضحاً بين المدرسين وغير المدرسين " (محجوب ، 1987 ، 133) ففي العمر الذي يبدأ من سن (8-11) سنة تكون أكبر مطاولة هي من صفات العضلات القابضة في الجذع وفي فترة (11-14) سنة وتتضاعف بشدة مطاولة عضلات البطن .

2-2 الدراسات المشابهة :

2-2-1 دراسة (فصول ، 2000) :

" نمو عدد من عناصر اللياقة البدنية في المدرسة الابتدائية دراسة مقارنة " تكونت عينة البحث من (2880) تلميذ وتلميذة وبواقع (1440) تلميذ و(1440) تلميذة والتي تتراوح ما بين (6-12) سنة من مدارس مختلفة من محافظة نينوى وقد هدفت الدراسة إلى :

- التعرف على نمو عدد من عناصر اللياقة البدنية مع تقدم العمر (الصف الدراسي) لتلاميذ المدرسة الابتدائية .

- التعرف على الفروق في عناصر اللياقة البدنية بين تلامذة الصفوف المتناظرة من الأول إلى السادس الابتدائي .

واستخدمت الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط ، ومعامل الارتباط المتعدد ، وقانون (ت) للفروقات ، وتحليل التباين واختبار (L.S.D) .

وتوصلت الدراسة إلى وجود فروقات معنوية في الصفات البدنية (السرعة ، القوة الانفجارية للذراعين ، القوة الانفجارية للرجلين ، والرشاقة ، والمرونة ، والمطاولة) بين الصفوف الدراسية من الأول إلى السادس للتلاميذ والتلميذات في عناصر اللياقة البدنية .

3- إجراءات البحث :

3-1 منهج البحث : استخدام الباحثان المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث .

3-2 عينة البحث : أجري البحث على عينة عشوائية قوامها (1000) تلميذ وتلميذة من المدارس الحكومية والأهلية للصفوف من الرابع وحتى السادس الابتدائي في مدينة الكلا في محافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية ، وكان عدد التلاميذ (500) تلميذ وعدد التلميذات (500) تلميذة بواقع (250) تلميذ للمدارس الحكومية و(250) تلميذة لنفس المدارس وكذلك الحال بالنسبة للمدارس الأهلية ، والجدول (1) يبين إعداد عينة البحث .

الجدول (1) أعداد التلاميذ والتلميذات في المدارس الحكومية والأهلية للمراحل الدراسية الثلاث

التلميذات		التلاميذ		المرحلة الدراسية	العمر (سنة)
المدارس الأهلية	المدارس الحكومية	المدارس الأهلية	المدارس الحكومية		
80	75	85	80	الرابع	10
83	87	80	85	الخامس	11
87	88	85	85	السادس	12
250	250	250	250	المجموع	

3-3 تحديد الاختبارات المستخدمة :

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم اختيار مجموعة من الاختبارات المناسبة لأعمار عينة البحث ، كما تم تصميم استبيان لتحديد أهم الصفات البدنية المناسبة لطلاب المدارس الحكومية للأعمار (10-12) سنة وتم توزيعه على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في المجال الرياضي (الملحقين 1،2) ، وبعد تحديد الصفات البدنية تم تصميم استبيان آخر لاختيار الاختبارات المناسبة لكل صفة من الصفات البدنية المناسبة لعينة البحث وتم توزيعه على ذوي الخبرة والاختصاص أيضاً ، إذ تم تحديد الاختبارات المناسبة لكل صفة بدنية مختارة والملحقين (3،4) يبينان ذلك ، وكانت الاختبارات المختارة ومواصفاتها كما يأتي :

3-3-1 رمي الكرة الطبية زنة (2) كغم

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين
مواصفات الأداء : يقف المختبر في منطقة اقتراب واضعاً الكرة على إحدى يديه ، يتجه المختبر في اتجاه خط الاقتراب وفي حدود مسافة محددة وعندما يصل إلى الخط يدفع الكرة من الجانب كما في قذف الثقل بحيث لا يتعدى خط الاقتراب .
التسجيل : للمختبر ثلاث محاولات متتالية والأداء الخاطئ يحتسب محاولة وتحتسب للمختبر نتيجة احسن محاولة من المحاولات الثلاث . (الحكيم ، 2004 ، 94)

3-3-2 الوثب الطويل من الثبات

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين .
الأدوات المستخدمة : أرض مستوية ، شريط قياس .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً ،
تمرّج الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً ، وبقوة يمد المختبر
الرجلين على أمتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة ومحاولة الوثب أماماً لأبعد مسافة ممكنة
.

التسجيل : يمنح المختبر محاولتان يتم تسجيل أفضلهما . (الحكيم ، 2004 ، 91)

3-3-3 عدو (30) متر من البدء الطائر

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية القصوى .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على أرض ، المسافة بين
الخط الأول والثاني عشرة أمتار ، وبين الخط الثاني والثالث (30) متراً .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن
يتخطى الخط الثالث . يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط
الثالث (30) متراً .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة الثلاثين (30) متراً (من الخط
الثاني حتى الخط الثالث) . (الحكيم ، 2004 ، 113-114)

3-3-4 ركض (120) متر

الغرض من الاختبار : قياس مطاولة السرعة 0

• الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، خطين متوازيين مرسومة على الأرض ، المسافة
بين الخط الأول والثاني (120) أمتار

• مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو
إلى أن يتخطى الخط الثاني ، ثم يحسب زمن المختبر ابتداء من خط البداية حتى
وصوله إلى الخط الثاني وهي قطع مسافة (120) متراً .

• التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة المائة
والعشرين متراً من خط البداية حتى خط النهائي (حسانين ، 1995 ،
381).

3-3-5 ركض أو مشي (400) متر

الغرض من الاختبار : قياس المطاولة العامة .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، مضمار لألعاب القوى 400م ورايات .

مواصفات الأداء : يتخذ كل أربعة مختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي وعند إعطائهم إشارة البدء ينطلقون بأقصى سرعة ممكنة ليقطعوا مضمار العاب القوى لمسافة 400م وهي دورة واحدة .

التسجيل : مقياتي لكل مختبر يقوم بحساب الزمن الذي يستغرقه كل مختبر ومسجل يقوم بتسجيل زمن كل مختبر بالثواني . (الحكيم ، 2004 ، 108)

3-3-6 اختبار خمس حجلات لأكبر مسافة كل رجل على حدا:

- الغرض من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

- الأدوات:

شريط قياس ، ارض ملعب بمحدود (20-25) متراً.

- طريقة الأداء والقياس:

يقف المختبر على خط البداية وهو مرتكز على القدم اليمنى تؤدي الثلاث حجلات بالقدم اليمنى يتبعها بثلاث حجلات بالقدم اليسرى ولأكبر مسافة ممكنة باستخدام الخطوط المستقيمة المرسومة على الأرض مع الالتزام بهذه الخطوط وعدم الخروج عنها إثناء الحجل وعدم ملامسة أي جزء من أجزاء الجسم بغير قدم الحجل للأرض ، تقاس المسافة لأكبر مسافة قطعها بالرجل اليمنى تتبعها الرجل اليسرى ويتم التسجيل بجمع ما قطعه المختبر بالرجل اليمنى واليسرى لأقرب 10سم (عبد الجبار واحمد ، 1987،346).

3-3-7 ثني الجذع للأمام والأسفل من الوقوف

الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

الأدوات المستخدمة : مقياس مدرج من الخشب طوله (20 سم) .

مواصفات الأداء : يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وان تتحرك للأسفل موازية للمقياس .

التسجيل : درجة المختبر هي أقصى نقطة على المقياس يصل إليها من وضع ثني الجذع أماماً أسفل . (الحكيم ، 2004 ، 130-131)

3-3-8 الركض المتعرج بين الحواجز

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات المستخدمة : أربع حواجز لألعاب القوى ، ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء : توضع الحواجز الأربعة على خط واحد ، بحيث تكون المسافة بين حاجز وآخر (180) سم ، والمسافة بين الحاجز الأول وخط البداية (360) سم ، يقف المختبر عند نقطة البداية ثم يقوم بالجري بعد سماع إشارة البدء مستخدماً خط السير المحدد في الاختبار ويستمر في الجري لمدة (30) ثانية .

التسجيل : عند انتهاء الـ 30 ثانية يسجل المختبر رقم المكان الذي انتهى الوقت عنده مع حساب عدد الدورات الكاملة للاختبار . (عبد الجبار واحمد ، 1984 ، 323)

3-3-9 دقة التصويب على الدوائر المتداخلة

الغرض من الاختبار : قياس دقة الذراع .

الأدوات المستخدمة : خمس كرات تنس ، حائط أمامه أرض ممهدة ، يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة أبعادها الحد السفلي للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار 180 سم ، يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار خمسة أمتار .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط ن ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على المستطيلات محاولاً إصابة المستطيل الصغير . للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين في التصويب .

التسجيل : إذا أصابت المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر ثلاث درجات وإذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجتان . (الحكيم ، 2004 ، 152-153)

3-5 الإجراءات الميدانية للبحث :

3-5-1 التجربة الاستطلاعية : تم إجراء تجربة استطلاعية على (10) طلاب و(10) طالبات تم فيها أداء جميع الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث وكان الغرض منها التعرف على المعوقات التي قد تواجه فريق العمل والتعرف على الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث فضلاً عن كفاءة فريق العمل في تنفيذ الاختبارات البدنية .

3-5-2 التجربة الأساسية : تم إجراء جميع الاختبارات على عينة البحث من تلاميذ وتلميذات المدارس الحكومية والأهلية للفترة من 2006/3/13 ولغاية 2006/5/19 وبمساعدة فريق عمل مكون من أساتذة وطلبة قسم التربية الرياضية في كلية التربية بجامعة حضرموت بالجمهورية اليمنية والملحق (5) يبين ذلك ، وتم إجراء الاختبارات في يومي الاثنين والخميس من كل أسبوع ، وكان تسلسل تنفيذ الاختبارات كالآتي :

اليوم الأول : الوثب الطويل من الثبات ، ركض 30م من البدء المتحرك ، الركض المتعرج بين الحواجز ، دقة التصويب على الدوائر المتداخلة ، ركض 120م .

اليوم الثاني : خمس حجلات لرجل اليمين وخمس حجلات لرجل اليسار ، ثني الجذع للأمام والأسفل من الوقوف ، رمي الكرة الطبية (2) كغم ، ركض أو مشي 40م .

3-6 الوسائل الإحصائية :

تم استخراج النتائج عن طريق استخدام الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة . (التكريني والعبدي ، 101، 1996-209)

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

من أجل التحقق من فرضيات البحث الأربعة تم استخراج نتائج البحث بعد إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة ، فالجدولين (2،3) يوضحان الفروق الإحصائية بين تلاميذ وتلميذات المدارس الحكومية والمدارس الأهلية للمرحلة العمرية (10-12) سنة في جميع الصفات البدنية .

الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية (قيد البحث) لتلاميذ المدارس الحكومية والأهلية ودلالة الفروق بينهما

قيمة ت المحسوبة	تلاميذ المدارس الاهلية		تلاميذ المدارس الحكومية		المعالم الاحصائية الصفات البدنية
	ع±	س-	ع±	س-	
*16.55	1.98	7.20	1.01	5.81	السرعة الانتقالية (ثا)
*14.85	9.77	28.11	4.81	26.98	مطاولة السرعة (ثا)
*3.08	5.24	2.45	1.66	2.04	المطاولة العامة (د)
*11.83	1.86	3.17	1.97	4.59	القوة الانفجارية للذراعين (م)
*17	1.31	167	8.55	191	القوة الانفجارية للرجلين (سم)
*7.62	1.21	5.01	1.36	5.64	القوة المميزة بالسرعة للرجل

					اليمنى
*8.71	1.16	5.03	1.27	5.61	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى
*16.57	4.40	21.94	4.45	19.50	الرشاقة (ثا)
*4.96	2.68	3.89	2.36	4.13	المرونة (سم)
*21.4	1.82	4.91	2.95	6.12	الدقة (درجة)

* معنوي عند درجة حرية (498) وعند مستوى دلالة (0,05) = 1,97

الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية (قيد البحث) لتلميذات المدارس الحكومية والأهلية ودلالة الفروق بينهما

قيمة ت المحسوبة	تلاميذ المدارس الأهلية		تلاميذ المدارس الحكومية		المعالم الإحصائية الصفات البدنية
	ع±	-س	ع±	-س	
* 5.83	1.55	7.77	1.63	6.27	السرعة الانتقالية (ثا)
*5.78	4.11	29.13	4.99	27.49	مطاوله السرعة (ثا)
*2.72	1.91	3.31	1.65	3.20	المطاوله العامة (د)
*6	1.05	2.13	0.89	2.49	القوة الانفجارية للذراعين (م)
*2.66	0.70	1.10	0.55	1.13	القوة الانفجارية للرجلين (سم)
*9.50	1.03	4.75	0.97	4.85	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى
*8.43	1.12	4.81	1.40	4.96	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى
1.50	3.16	22.79	4.55	21.43	الرشاقة (ثا)
*2.05	2.03	4.91	3.90	5.01	المرونة (سم)
0.92	2.15	3.22	1.92	3.53	الدقة (درجة)

* معنوي عند درجة حرية (498) وعند مستوى دلالة (0,05) = 1,97

أما الجدولين (5،4) فيوضحان الفروق الإحصائية بين تلاميذ وتلميذات كل من المدارس الحكومية والمدارس الأهلية للمرحلة العمرية (10-12) سنة في جميع الصفات البدنية

الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية (قيد البحث) لتلاميذ وتلميذات المدارس الحكومية ودلالة الفروق بينهما

قيمة ت المحسوبة	تلاميذ المدارس الأهلية		تلاميذ المدارس الحكومية		المعالم الإحصائية الصفات البدنية
	ع±	س-	ع±	س-	
1.55	1.63	6.27	1.01	5.81	السرعة الانتقالية (ثا)
*3.71	4.99	27.49	4.81	26.98	مطاوله السرعة (ثا)
*11.33	1.65	3.20	1.66	2.04	المطاوله العامة (د)
*5.29	1.89	2.49	1.97	4.59	القوة الانفجارية للذراعين (م)
*6.30	1.55	113	1.55	1.91	القوة الانفجارية للرجلين (سم)
*4.19	0.97	4.85	1.36	5.64	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى
*5.38	1.40	4.96	1.27	5.61	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى
*7.32	4.55	21.43	4.45	19.50	الرشاقة (ثا)
1.18	3.90	5.01	2.36	4.13	المرونة (سم)
*14.42	1.92	3.53	2.95	6.12	الدقة (درجة)

* معنوي عند درجة حرية (498) وعند مستوى دلالة (0,05) = 1,97

الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية (قيد البحث) لتلاميذ وتلميذات المدارس الأهلية ودلالة الفروق بينهما

قيمة ت المحسوبة	تلاميذ المدارس الأهلية		تلاميذ المدارس الحكومية		المعالم الإحصائية الصفات البدنية
	ع±	-س	ع±	-س	
1.09	1.55	7.77	1.98	7.20	السرعة الانتقالية (ثا)
*2.79	4.11	29.13	9.77	28.11	مطاولة السرعة (ثا)
*8.53	1.91	3.13	5.24	2.45	المطاولة العامة (د)
*2.60	10.5	2.13	1.86	3.17	القوة الانفجارية للذراعين (م)
*16.33	0.70	110	1.31	167	القوة الانفجارية للرجلين (سم)
*4.25	10.3	4.75	1.21	5.01	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى
*3.66	1.12	4.81	1.16	5.03	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى
*4.13	3.16	22.79	4.40	21.94	الرشاقة (ثا)
1.02	2.03	4.91	2.68	3.89	المرونة (سم)
*6.51	2.15	3.22	1.82	4.91	الدقة (درجة)

* معنوي عند درجة حرية (498) وعند مستوى دلالة (0,05) = 1,97

من خلال ملاحظتنا للجدول (2) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث بين تلاميذ المدارس الحكومية والمدارس الأهلية ولصالح المدارس الحكومية ، إذ تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3,08-21,4) وهي كلها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,97) عند درجة حرية (498) وعند مستوى دلالة (0,05) .

أما بالنسبة للفروق بين تلميذات المدارس الحكومية وتلميذات المدارس الأهلية التي أظهرها الجدول (3) فكانت معنوية لصفات (السرعة الانتقالية ومطاولة السرعة والقوة الانفجارية للذراعين والقوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى والرجل اليسرى والمرونة والمطاولة العامة) إذ تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (2,05-9,50) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,97) عند درجة حرية (498) وعند مستوى دلالة (0,05) وكانت غير معنوية لصفات الرشاقة والدقة ، إذ كانت قيمتا (ت) المحسوبة أصغر من الجدولية.

أن تفوق تلاميذ المدارس الحكومية على تلاميذ المدارس الأهلية للفئة العمرية (10-12) سنة في جميع الصفات البدنية يعزیه الباحثان إلى عوامل عدة أولها ارتفاع مستوى الدخل الشهري والمستوى المعاشي لذوي تلاميذ وتلميذات المدارس الأهلية الذي ينعكس على طبيعة معيشة هؤلاء التلاميذ والتلميذات الذين ينشغلون كثيراً بممارسة ألعاباً تفتقر إلى الحركات البدنية مثل ممارسة ألعاب على أجهزة الحاسبة الإلكترونية والبلي ستنشن والأتاري والفيديو سي دي وغيرها من الأجهزة التي لا تجدي نفعاً على مستواهم البدني أو قوامهم الجسمي ، مما يؤثر على عملية نموهم بشكل سلبي الأمر الذي يؤدي إلى نتائج لا تحمد عقباه .

أما بالنسبة لتلاميذ المدارس الحكومية والذين يتميز ذويهم بالدخل المحدود فإن إمكانياتهم المادية لا تسمح لهم بممارسة الألعاب على الأجهزة المذكورة آنفاً لذلك فهم يتجهون إلى ممارسة الألعاب الشعبية التي تتطلب الحركات البدنية المستمرة أو ممارسة لعبة كرة القدم وبخاصة في المناطق الشعبية الوعرة التي تتصف بها العديد من المناطق اليمينية .

أما العامل الثاني الذي يؤدي إلى انخفاض المستوى البدني لدى تلاميذ وتلميذات المدارس الأهلية مقارنة بتلاميذ وتلميذات المدارس الحكومية فهو عدم توفر الساحات والملاعب في المدارس الأهلية لعدم إعاة الإدارة المدرسية الأهمية الكبيرة لدرس التربية الرياضية إذ يُستثمر في مواد علمية أخرى ويبقى التلاميذ بدون حركة ، بينما تذكر المصادر العلمية أن هذه المرحلة العمرية (10-12) سنة فترة الأساس في البناء الحركي ، فقد أشار (علاوي) إلى أن المرحلة العمرية المذكورة تعد مرحلة النشاط الحركي ، إذ يشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة ، فالطفل هنا لا يستطيع أن يبقى ساكناً بلا حركة مستمرة (علاوي، 1983، 135) كما يؤكد (زهران) بهذا الصدد أن حركة الطفل تكون أسرع وقوته أكثر (زهران ، 1990 ، 236) إذ أن القوة القصوى تزداد في هذه المرحلة العمرية في المجاميع العضلية من جراء التطور التدريجي للطفل .

وذهب (راتب) إلى أن « الطفل لا يستطيع أداء أنماط حركية بدرجة كبيرة مثل التسلق والعدو السريع والوثب » (راتب ، 94، 1999) .

وفيما يتعلق بالفروق غير المعنوية التي ظهرت لدينا بين تلميذات المدارس الحكومية والأهلية في صفتي الرشاقة والدقة فهي نتيجة تؤكد على أن هاتين الصفتين متطورتين لدى تلميذات المدارس الحكومية والأهلية فهي صفات أساسية موجودة أصلاً لدى الأطفال في المرحلة العمرية (10-12) سنة وهو ما أكده (حماد) عندما أورد بأن أصحاب هذه الفئة العمرية عادة يمتازون بالدقة الكبيرة والرشاقة العالية (حماد ، 1998 ، 143) .

نستدل مما سبق أن الصفات البدنية للفئة العمرية (10-12) سنة في طور التنمية والتحسين بشكل عام ولكن هذا التطور يكون مختلفاً ومتبايناً بسبب عوامل بيئية واجتماعية عديدة كان لها تأثيرها الإيجابي أو السلبي على التلاميذ أو التلميذات .

أما فيما يخص الفروق بين تلاميذ وتلميذات المدارس الحكومية في الصفات البدنية فقد أظهر الجدول (4) وجود فروق معنوية ولصالح التلاميذ في جميع الصفات البدنية ما عدا صفتي السرعة الانتقالية والمرونة ، إذ تراوحت قيم (ت) المحسوبة في صفات (مطاولة السرعة ، والمطاولة العامة والقوة الانفجارية للذراعين والقوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى والدقة) ما بين (3,71-14,42) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,97) عند درجة حرية (498) وعند مستوى دلالة (0,05) أما بالنسبة لصفتي السرعة الانتقالية والمرونة فكانت قيمتها المحسوبة على التوالي (1,55 ، 1,18) وهما أصغر من القيمة الجدولية .

وأظهر الجدول (5) وجود فروق معنوية بين تلاميذ وتلميذات المدارس الأهلية ولصالح التلاميذ في جميع الصفات البدنية ، عدا صفتي السرعة الانتقالية والمرونة أيضاً ، إذ تراوحت قيم (ت) المحسوبة في صفات (مطاولة السرعة ، والمطاولة العامة والقوة الانفجارية للذراعين والقوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى والدقة) ما بين (2,13-16,33) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,97) عند درجة حرية (498) وعند مستوى دلالة (0,05) أما بالنسبة لصفتي السرعة الانتقالية والمرونة فكانت القيمتان المحسوبتان على التوالي (1,09 ، 1,02) .

ويمكننا أعزاء التفوق الحاصل للتلاميذ على التلميذات سواء في المدارس الحكومية أو الأهلية إلى التقاليد الاجتماعية الراسخة في غالبية المجتمع اليمني بالنسبة للإناث والتي تحد وبشكل كبير من حركاتهن خارج بيوتهن مما له تأثير سلبي على الناحيتين البدنية والصحية فضلاً عن تأثيراته السلبية الخطيرة على القوام الجسمي ومستوى النمو ، فقد ذكر (محجوب وآخرون) « أن التطور البدني يعد ذا أهمية كبيرة في تقويم نمو الفرد وتطوره ، فضلاً عن أنه أحد المؤشرات التي تعبر عن حالة النمو عند الأفراد » (محجوب وآخرون ، 2000 ، 109) .

ويمكن أن يكون التفوق للتلاميذ على التلميذات متأتياً أيضاً من رغبة الذكور في اللعب والحركة أكثر من الإناث ، فقد أشارت المصادر إلى أن الذكور يتحركون أكثر من الإناث (42 ، 1986 ، cartty) وأن الذكور لهم الجرأة لممارسة اللعب الحر أكثر من الإناث (خليفة وحسن ، 1984 ، 117) وهو ما يستوجب تشجيع الإناث على الحركة وممارسة النشاط الرياضي .

ولا بد من الإشارة إلى أنه لولا الأسباب البيئية والاجتماعية وقلة الحركة والنشاط بالنسبة للتلميذات ، ربما لم تكن هناك فروق بينهما ، إذ يكون في هذه المرحلة العمرية تقارب فسيولوجي

وبدني كبير ، وقد أشارا (عبد الفتاح وسعيد) بهذا الخصوص إلى أن المستوى البدني يتشابه بين الذكور والإناث قبل البلوغ ثم تزداد الفروق بعد مرحلة البلوغ ، إذ تزداد القوة العضلية مثلاً لدى الذكور مقارنة بالإناث نتيجة زيادة تأثير هورمون التستوستيرون وهرمونات الذكور (عبد الفتاح وسيد ، 2003 ، 95) .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- 1- وجود فروق معنوية في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث بين تلاميذ المدارس الحكومية والأهلية ولصالح المدارس الحكومية .
- 2- 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 المدارس الحكومية للفئة العمرية (10-12) سنة .
- 3- عدم وجود فروق معنوية في صفات (المطاولة العامة ، القوة الانفجارية للرجلين ، الرشاقة ، الدقة) بين تلميذات المدارس الحكومية والأهلية .
- 4- وجود فروق معنوية في صفات (السرعة الانتقالية ، ومطاولة السرعة ، المطاولة العامة ، والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين ، والقوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى والرجل اليسرى ، والرشاقة ، والدقة) بين تلاميذ تلميذات المدارس الأهلية للأعمار (10-12) سنة .
- 5- عدم وجود صفات معنوية في صفتي السرعة الانتقالية والمرونة بين تلاميذ وتلميذات المدارس الأهلية .
- 6- وجود فروق معنوية في صفات (مطاولة السرعة ، المطاولة العامة ، والقوة الانفجارية للذراعين ، والقوة الانفجارية للرجلين ، والقوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين والقوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار ، والرشاقة ، والدقة) بين تلاميذ وتلميذات المدارس الحكومية للأعمار (10-12) سنة ولصالح التلاميذ .
- 7- عدم وجود فروق معنوية في صفتي (السرعة الانتقالية والمرونة) بين تلاميذ وتلميذات المدارس الحكومية .

5-2 التوصيات :

1- التأكيد على إدارات المدارس الأهلية على التطبيق العملي الفعلي لدرس التربية الرياضية واعتباره درساً منهجياً هاماً لما فيه من مردود صحي وبدني للتلاميذ والتلميذات .

2- التأكيد على إدارات المدارس الأهلية الاهتمام بإنشاء الملاعب والساحات الضرورية لتنفيذ درس التربية الرياضية ، فضلاً عن توفير كافة الأدوات الرياضية اللازمة للدرس .

3- التأكيد على إدارات المدارس الأهلية عدم استغلال درس التربية الرياضية في إعطاء دروس علمية لأن أهمية هذا الدرس لا تقل عن الدروس الأخرى .

4- التأكيد على معلمي التربية الرياضية في المدارس الحكومية انتقاء التلاميذ والتلميذات الذين يملكون الموهبة في الفئة العمرية (10-12) سنة وتوجيههم التوجيه الصحيح نحو الفعالية الرياضية المناسبة والتخصص بها .

5- تشجيع التلميذات في الفئة العمرية (10-12) سنة على ممارسة الأنشطة الرياضية وبخاصة في المجال المدرسي .

(المصادر)

- 1- أبو المجد ، عمر والنمكي ، جمال إسماعيل (1997) : تخطيط برامج التدريب وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، ج1 ، مركز الكتاب ، القاهرة .
- 2- بسطويسي ، احمد والسامرائي ، عباس احمد صالح (1984) : طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، مطابع جامعة الموصل .
- 3- التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد عبد (1996) : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل .
- 4- التكريتي ، وديع ياسين ومحمد علي ، ياسين طه (1986) : الإعداد البدني للنساء ، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل .
- 5- حسين ، قاسم حسن (1998) علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان-الأردن .
- 6- الحكيم ، علي سلوم جواد (2004): الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية .
- 7- حماد ، مفتي إبراهيم (1998) : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1 ، دار الفكر العربي .
- 8- الحيايالي ، نوفل محمد محمود (1989) : مستويات معيارية لأهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب الدرجة الأولى بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- 9- خليفة ، نبيلة محمد وحسن ، إجلال محمد إبراهيم (1984) : تأثير تمارين التوافق على تنمية القدرات الإدراكية والحركية والإدراك الحركي بالتوازن ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الأول ، العددان (1-2) لكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الزقازيق.
- 10- راتب ، أسامة كامل (1990) : النمو الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 11- زهران ، حامد عبد السلام (1986) : علم نفس نمو الطفل والمراهقة ، ط8 ، القاهرة.
- 12- زهران ، حامد عبد السلام (1990) : علم نفس النمو (الطفل والمراهقة) عالم الكتب ، القاهرة .
- 13- شحاتة ، محمد إبراهيم وآخرون (1998) : أساسيات التمارين البدنية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، مصر .

- 14- عبد الجبار ، قيس ناجي واحمد ، بسطويسي (1984) : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد .
- 15- عبد الحميد ، كمال وحسانين ، محمد صبحي (1978) : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 16- عبد الحميد ، كمال وحسانين ، محمد صبحي (1997) : اللياقة البدنية ومكوناتها النظرية – الأعداد البدني – طرق القياس ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 17- عبد الفتاح ، أبو العلا وسيد ، احمد نصر الدين (2003) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 18- علاوي ، محمد حسن ، (1983) : علم النفس الرياضي ، ط4 ، دار المعارف بمصر .
- 19- فصولة ، ندى عبد الحميد علي جاسم (2000) : نمو عدد من عناصر اللياقة البدنية في المدرسة الابتدائية دراسة مقارنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- 20- مانيل ، كورت (1987) : التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل .
- 21- مجيد ، ريسان خريبط (1988) : التدريب الرياضي ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل .
- 22- مجيد ، ريسان خريبط (1997) : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، دار الشروق ، عمان .
- 23- محجوب ، وجيه (1987) : علم الحركة ، التطور الحركي من الولادة وحتى الشيخوخة ، ج2 ، بغداد .
- 24- محجوب ، وجيه (2001) : نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط1 ، دار وائل للطباعة والنشر ، الأردن-عمان .
- 25- محجوب ، وجيه وآخران (2000) : نظريات التعلم والتطور الحركي ، مطبعة وزارة التربية ، بغداد .
- 26- المندلوي ، قاسم حسن واحمد ، سعيد احمد (1979) : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، مطبعة علاء ، بغداد .
- 27- هارة ، ديترش (1990) : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط2 ، مطابع التعليم العالي ، جامعة الموصل .
- 28- Cartty , J. ,(1979) : perceptual and motor Deviopment in infants and childem .new Jersy prentice-Hall , inc .

بسم الله الرحمن الرحيم
استبيان لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية للطلاب
المدارس الأساسية

المحترم

الأستاذ الفاضل

تحية طيبة:

في النية إجراء البحث المرسوم بـ (دراسة مقارنة ببعض
عناصر اللياقة البدنية بين طلاب المدارس الأساسية الرسمية
والأهلية (الذكور والإناث) في حضرموت.
وبالنظر لما يعهد فيكم الباحثان من خبرة ودراية في هذا
المجال، لذا يرجى بتحديد أهم العناصر اللياقة البدنية.

الباحثان

مع التقدير

عناصر اللياقة البدنية

- 1:- القوه
- 2:- السرعه
- 3:- المطاولة
- 4:- المرونة
- 5:- الرشاقة
- 6:- التوازن
- 7:- الدقة
- 8:- التوافق
- 9:- أي عنصر آخر ترونه

ت	عناصر اللياقة البدنية	الاختبارات البدنية	الأختبار الملائم	الملاحظة
1	القوة 2- القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا	1- رمي كرة زنة (3) كغم من الجلوس على الكرسي. 2- رمي كره طبيه زنة (2) كغم من الجلوس على الكرسي 3- رمي كرة ناعمة (كرة تنس) لأبعد مسافة. 4- أي اختبار آخر ترونيه.		
	القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى.	1- القفز العمودي لساار جزت 2- الوثب الطويل من الثبات 3- أي اختبار آخر ترونيه		
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	1- ثلاث حجلات بالرجل اليمنى. 2- ثلاث حجلات بالرجل اليسرى. 3- خمس حجلات بالرجل اليمنى. 4- خمس حجلات بالرجل اليسرى. 5- أي اختبار آخر ترونيه		
2	السرعه السرعه الانتقالية	1- ركض (20) م من البدء الطائر (المتحرك) 2- ركض (30) م من البدء الطائر. 3- ركض (50) م من البدء الطائر. 4- وأي اختبار آخر ترونيه		
	المطاولة 2 مطاولة الجهازين الدوري والنفسى.	1- ركض أو مشي (400) متر 2- ركض أو مشي (600) متر 3- ركض أو مشي (800) متر 4- أي اختبار آخر ترونيه		
4	ب- مطاولة السرعة	1- ركض (150) متر . 2- ركض (180) متر. 3- ركض (200) متر. 4- وأي اختبار آخر ترونيه		

بسم الله الرحمن الرحيم
استبيان لتحديد أهم الاختبارات البدنية لطلاب المدارس
الأساسية الرسمية والأهلية
في حضرموت

المحترم

الأستاذ الفاضل

تحية طيبة:-

يروم الباحثان القيام بدراسة تهدف إلى (المقارنة ببعض
عناصر اللياقة البدنية بين طلاب المدارس الأساسية الرسمية
والأهلية في حضرموت (الطلاب ذكور وإناث)
وبالنظر لما يعهده فيكم الباحثان من خبرة ودراية في هذا
المجال لذا يرجى تفضلكم بتحديد أهم الاختبارات البدنية
لعناصر اللياقة البدنية وذلك بوضع علامة (صح) أمام
الاختبار الملائم.

وتقبلوا فائق الاحترام والتقدير

الباحثان

المرفقات

استمارات

الملاحظات	الأختبار الملائم	الاختبارات البدنية	عناصر اللياقة البدنية	ت
		1:- ثني الجذع إلى الأمام الأسفل من الوقوف 2:- ثني الجذع إلى الأمام من الجلوس الطويل 3:- أي اختبار آخر ترونه	مرونة العمود الفقري وعضلات خلف الفخذين	4
يجب الزمن بالثانيه		1:- اختبار الركض المرتد (10*4) متر. 2:- اختبار الركض المتحرج ذهباً وإياباً. 3:- اختبار بارو. 4:- أي اختبار آخر ترونه.	الرشاقه	5
		1:-دقة التصويب على المستطيلات المتداخلة 2:- دقة التصويب على الدوائر 3:- أي اختبار آخر ترونه	دقه التصويب باليد	6
			أي عناصر بدنية أخرى ترونها ملائمة ولم تذكر مع الاختبارات البدنية.	7