

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً : المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لعينة البحث ككل ولكل صف على حدة في مكونات اللياقة البدنية .

جدول رقم (٥)

تقسم المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للعينة ككل ولكل صف على حدة في مكونات اللياقة البدنية قيد البحث

مكونات اللياقة البدنية	اختبارات اللياقة البدنية	العينة ككل ن = ٩٥٨			الصف الثالث ن = ٣٢٣			الصف الرابع ن = ٣١٣			الصف الخامس ن = ٣٢٢		
		ل	ع	م	ل	ع	م	ل	ع	م	ل	ع	م
تحمل عضلي ثابت للذراعين	التعليق ثني الذراعين بالشواش	١٢٨٨	١٦٨٣	٦٩	١٣٢٣	٦٢٤	٥٢٤	١٣٥٦	٦٣٥	١٧٥	١٢٨٦	٧٧٤	١٠٣٦
تحمل عضلي دناميكي (قوة عضلات البطن)	الجلوس في الرقود عدة مرات/ دقيقة	١٩٤٠	١٩٩١	٤٢	١٦٦١	٦٧٣	١٣٠	٢٠٢٠	٩٢٤	٤١٨	٢١٤٣	١٢٣٥	٠٩
رشاقة	الجرى الكوكبي الثانية	١٣٤٩	١٧٠	١٣	١٥٠٩٩	٢١٢١	٢٧٦	١٢٨٠	١٣٢	٢٢٠	١٣٥٤	١٢٤	٢٧
قدرة الرجلين	الوثب الطويل من الثبات بالشواش	١٠٧	١٦	٤٩	١٠٤٣	١٧١١	٢٩٧	١١٠	١٤٣	١٨٠	١٠٦٧	٠١٧	٠٣٩
سرعة انتقالية	عدو ٤٥م الثانية	١٥٣١	١٠٧	١١٧	١٠٨٢	١٢١٥	١٦٧٨	٩١٢	٧١	٣٠٨٩	١٠٢	٨٩	٨٧
تحمل دوري تنفسي	جرى ومشي ٥٤٠ بالتوازي	١٧٥٦	١٦٢٤	١٣٧	١٧٩٠٧٦	١٢٣٣	١٠٦٤	١٧٢٣٣	١٤٢٠	٣٣٣	١٧٠٧٠	١٦٢٤	٥٧

يتضح من جدول رقم (٥) قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لعينه

البحث ككل والصفوف الدراسيه الثلاثه قيد البحث كل على حده في مكونات اللياقه البدنيه

(قيد البحث) وهذا يعتبر في حد ذاته توصيفا لعينه البحث ، وبما ان جميع قيم الانحرافات

المعياريه تقل عن قيم المتوسطات ، وحيث ان جميع قيم الالتواء تقل عن + ٣ فان هذا يشير

الى ان جميع الاختبارات تحت المنحنى الاعتدالي .

ثانيا : معاملات الارتباطات الداخليه المشاهده بين مكونات اللياقه البدنيه على مستوى العينه ككل ، والصفوف الدراسيه الثلاثه كل على حده :

جدول رقم (٦)

معاملات الارتباطات الپينيه لمكونات اللياقه البدنيه قيد البحث للعينه ككل (ن = ٩٥٨)

مكونات اللياقه البدنيه	اختبارات اللياقه البدنيه	تعلق ثنى الذراعين (بالتانيه) تحمل عضلى ثابت	الجلوس من الرقود (عدد مرات / ق) تحمل عضلى ديناميكى	الجرى المكوكى (بالتانيه) الرشاقه	الوثب الطويل من الثبات (بالسم) قدره عضليه	عدو ٤٥ متر بالتانيه سرعه انتقاله	الجرى والمشى ٥٤٠م (بالتانيه) تحمل دورى تنفسى
تحمل عضلى ثابت	تعلق ثنى الذراعين (بالتانيه)	١١٠ر**	٣١٠ر**	٣٧٥ر**	٣٤٩ر**	١٦١ر**	
تحمل عضلى ديناميكى	الجلوس من الرقود عدد (مرات / ق)		١٧٨ر**	١٦٥ر**	٣٩٩ر**	٣٧٩ر**	
رشاقه	الجرى المكوكى (بالتانيه)			٤٥٣ر**	٥٦٨ر**	٣٢٧ر**	
قدره الرجلين	الوثب الطويل من الثبات (بالسم)				٤٩٧ر**	٣٩٤ر**	
سرعه انتقاله	عدو ٤٥م (بالتانيه)					٤٧٤ر**	
تحمل دورى تنفسى	جرى ومشى ٥٤٠م (بالتانيه)						

عند ٠.١ = ٠.٨١ر**

قيمه الارتباط عند ٠.٥ = ٠.٦٣*

جدول رقم (٧)

معاملات الارتباط البينية لمكونات اللياقة البدنية قيد البحث للصف الثالث الابتدائي

(ن = ٣٢٣)

مكونات اللياقة البدنية	أختبارات اللياقة البدنية	المتعلق وثى الذراعين (بالثانيه)	الجلوس من الرقود (عدد مرات / دقيقه)	الجرى المكوكى (بالثانيه)	الموئب الطويل من الثبات (بالسنتيمتر)	عدو ٤٥ (بالثانيه)	الجرى والمشى ٤٥٠ (بالثانيه)
تحمل عضلى ثابت	تعلق وثى الذراعين (بالثانيه)	***ر٢١٧	***ر٢١٧	***ر٢٢١	**ر٤٠٢	**ر٣٢٦	**ر٣٥٩
تحمل عضلى ديناميكي	جلوس من الرقود (عدد مرات / ق)	***ر٢١٧	***ر٢١٧	***ر٢٢١	**ر٤٠٢	**ر٣٢٦	**ر٣٥٩
رشاقه	الجرى المكوكى (بالثانيه)	***ر٢١٧	***ر٢١٧	***ر٢٢١	**ر٤٠٢	**ر٣٢٦	**ر٣٥٩
قدره الرجلين	الموئب الطويل من الثبات (بالسسم)	***ر٢١٧	***ر٢١٧	***ر٢٢١	**ر٤٠٢	**ر٣٢٦	**ر٣٥٩
سرعه انتقاله	العدو ٤٥ (بالثانيه)	***ر٢١٧	***ر٢١٧	***ر٢٢١	**ر٤٠٢	**ر٣٢٦	**ر٣٥٩
تحمل دورى تنفسى	الجرى والمشى ٥٤٠ (بالثانيه)	***ر٢١٧	***ر٢١٧	***ر٢٢١	**ر٤٠٢	**ر٣٢٦	**ر٣٥٩

قيمه الارتباط عند مستوى دلالة ٠.٥ = *ر١٣

٠.١ = **ر١٤٨

جدول رقم (٨)

معاملات الارتباط البيئية لمكونات اللياقة البدنية قيد البحث للصف الرابع الابتدائي
(ن = ٣١٣)

مكونات اللياقة البدنية	اختبارات اللياقة البدنية	تعلق ثني الذراعين (بالثانية)	الجلوس من الرقود (عدد مرات / دقيقة)	الجري المكوكي (بالثانية)	الوثب الطويل من الثبات (بالثانية)	عدو ٤٥ م (بالثانية)	الجري والمشى ٥٤٠ متر (بالثانية)
تحمل عضلي ثابت	تعلق ثني الذراعين (بالثانية)	٠٣٤ر	١٢٣ر*	٣٠٤ر**	١٩٠ر**	٠٢٩ر	
تحمل عضلي ديناميكي	الجلوس من الرقود (عدد مرات / ق)		٠٤٦ر	٠٥٢ر	٢٣٦ر**	٠٧١ر	
رشاقه	الجري المكوكي (بالثانية)			٢٨٣ر**	٢١٣ر**	١٦٦ر**	
قدره الرجلين	وثب طويل من الثبات (بالسنتمتر)				٣١٠ر**	٢٥ر**	
سرعه انتقاليه	عدو ٤٥ م (بالثانية)					١٥٢ر**	
تحمل دوري تنفسي	جري ومشى ٥٤٠ م (بالثانية)						

* قيمه الارتباط عند مستوى دلالة ٠٥ = ٠١١٣ر
** ٠١ = ٠١٤٨ر

معاملات الارتباط البيئية لمكونات اللياقة البدنية قيد البحث للمصف الخامس الابتدائي

(ن = ٢٢٢)

مكونات اللياقة البدنية	أختبارات اللياقة البدنية	التعلق ثنى الذراعين (بالثانيه)	الجلوس من الرقود (عدد مرات / ق)	الجري المكوكى (بالثانيه)	الوثب الطويل من (المثبات) (بالسم)	عدو ٤٥ م (بالثانيه)	الجري والمشى ٥٤٠م (بالثانيه)
تحمل عضلى ثابت	التعلق ثنى الذراعين (بالثانيه)		٠٩١ر	**١٨٩ر -	**٣٩٠	**١٣٥ر -	٠٦٥ر -
تحمل عضلى ديناميكي	الجلوس من الرقود (عدد المرات فى دقيقه)			**٣٤٠	**٢٣٤	**٣٨٣ر -	**٣٨٣ر -
رشاقه	الجري المكوكى (بالثانيه)				**٤٥٩ر -	**٥٠٠	**٣٥٣
قدره الرجلين	وثب طويل من المثبات (بالسنتيمتر)					**٤٠٨ر -	**٢٣٦ر -
سرعه انتقاليه	عدو ٤٥ متر (بالثانيه)						**٥٨١
تحمل دورى تنفسى	جري ومشى ٥٤٠م (بالثانيه)						

قيمه الارتباط عند مستوى دلالة ٠.٥ = ١١٣*

٠.١ = ٤٨**

توضح الجداول ارقام (٦) ، (٧) ، (٨) ، (٩) معاملات الارتباطات البيئية المشاهده بين مكونات اللياقه البدنيه على مستوى العينه ككل ، والصفوف الدراسيه كل على حده . ويتضح من هذه الجداول الاتى :

- توجد ارتباطات موجبه ذات دلالة احصائيه على مستوى العينه ككل والصفوف الدراسيه كل على حده بين المكونات التاليه :

• التحمل العضلى الثابت والقدرة العضليه •

• الرشاقه وكل من السرعه ، التحمل الدورى التنفسى •

- توجد ارتباطات سالبه * ذات دلالة احصائيه على مستوى العينه ككل والصفوف الدراسيه كل على حده بين المكونات التاليه :

• التحمل العضلى الثابت كل من الرشاقه ، والسرعه •

• التحمل العضلى الديناميكى والسرعه •

• الرشاقه ، القدرة العضليه •

• القدرة العضليه وكل من السرعه ، والتحمل الدورى التنفسى •

- توجد ارتباطات موجبه ذات دلالة احصائيه على مستوى العينه ككل والصفين الثالث والخامس بين مكونات اللياقه البدنيه التاليه :

• التحمل العضلى الديناميكى ، والقدرة العضليه •

- توجد ارتباطات سالبه ذات دلالة احصائيه على مستوى العينه ككل والصفين الثالث والخامس بين مكونات اللياقه البدنيه التاليه :

• التحمل العضلى الديناميكى ، والتحمل الدورى التنفسى •

* الارتباطات السالبه فى اختبارات الرشاقه ، السرعه والجلد الدورى التنفسى تدل على

مفهوم طردى حيث ان هذه الاختبارات تقاس بالزمن (قله الزمن تعنى تميز فى المستوى) •

- توجد ارتباطات موجبه ذات دلالة احصائية على مستوى العينه ككل والصف الثالث بين التحمل العضلى الثابت والتحمل العضلى الديناميكي .
 - توجد ارتباطات سالبه ذات دلالة احصائية على مستوى العينه ككل والصف الثالث بين التحمل العضلى الثابت والتحمل الدورى التنفسى .
 - توجد ارتباطات سالبه ذات دلالة احصائية على مستوى العينه ككل والصف الخامس بين التحمل العضلى الديناميكي ، الرشاقه .
 - توجد ارتباطات غير داله احصائيا على مستوى الصفين الثالث والرابع بين التحمل العضلى الديناميكي والرشاقه .
 - توجد ارتباطات غير داله احصائيا على مستوى الصف الرابع بين التحمل العضلى الديناميكي وكل من القدره العضليه ، والتحمل الدورى التنفسى .
 - توجد ارتباطات غير داله احصائيا على مستوى الصف الخامس بين التحمل العضلى الثابت وكل من التحمل العضلى الديناميكي والتحمل الدورى التنفسى .
- ما سبق يتضح وجود علاقات ايجابيه ذات دلالة احصائية بين مكونات اللياقه البدنيه بعضها ببعض سواء كان على مستوى العينه ككل او لكل صف دراسى على حده وما سبق يتحقق صحه الفرض الاول والذى ينص على انه توجد علاقه ايجابيه بين مكونات اللياقه البدنيه (قيد البحث) لدى تلميذات المرحله الابتدائيه عينه البحث ككل ولكل صف على حده .

مناقشه نتائج معاملات الارتباط :

اتفقت نتائج هذه الدراسه مع نتائج الدراسات السابقه لكل من بيرى جونسون (٦٩:٤٧)
ومحمد صبحى حسانين (٤٨) ، عبدالرحمن سيار (٢٥) احمد ماهر وحلمى حسين، (٥) ، سعيد
سلام (٢١) ، كما اتفقت مع وجهات نظر العديد من العلماء فالدراسة الحاليه توضح وجود

لاقات ارتباطية ايجابية بين التحمل العضلى (الثابت - الديناميكي) وجميع مكونات اللياقة البدنيه قيد البحث على مستوى العينه ككل وهذا يؤكد ما اشارت اليه بعض الدراسات فقد تبين وجود علاقه بين التحمل العضلى الثابت ، والتحمل العضلى الديناميكي وهذا يؤكد ما اشارت اليه دراسه بيرى جونسون Johnson حيث اظهرت وجود ارتباطات ايجابيه متوسطه بين القوه العضليه من الانقباض الثابت والقوه العضليه الديناميه (٤٧ : ٦٩) كما اشارت بعض الدراسات عن وجود علاقه ايجابيه عاليه بين التحمل العضلى والقوه العضليه لنفس المجموعات العضليه المشتركه فى الاء ، وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين ٧٥ الى ٩٥ . (٤٧ : ١٦٣) .

كما يتضح من الدراسه الحاليه وجود علاقه ارتباطيه ايجابيه بين التحمل العضلى والرشاقه (كلما زاد التحمل العضلى قل زمن اداء اختبار الرشاقه) وهذا ما يعكده كل من بارو Barrow ومجى McGee حيث اظهرا ان الرشاقه تصبح اكثر فاعليه حينما تمتزج بمستويات عاليه من القوه العضليه والتحمل والسرعه (٤٧ : ٣٤٣) .

وحول ارتباط التحمل العضلى بالقدره العضليه اشار ماكلوى Mcloy ان الافراد الذين يتميزون بالقوه العضليه يستطيعون تسجيل درجه عاليه من القدره البدنيه (٤٩ : ٢١٢) كما اوضحت دراسه سميث Smith ان القوه العضليه لها علاقه ايجابيه عاليه بقدره الاطفال على التعلم الحركى وخاصه تعلم مهارتى الرمي والوثب (٤٧ : ٦٧) .

هنا ويتضح من هذه الدراسه وجود علاقه ايجابيه بين التحمل العضلى والتحمل الدورى التنفسى (كلما زاد التحمل العضلى قل زمن اداء اختبار التحمل الدورى التنفسى) وهذه النتائج تتفق مع دراسه عبدالرحمن سيار (٢٥ : ١١٤) وترجع هذه العلاقه الى انه خلال التحمل العضلى يلزم تنشيط لعمليه ازاله الفضلات المتراكمه من المجهود العضلى وذلك بتنسيق العمل بين الجهازين الدورى التنفسى والعضلات التى تعمل والاعويه الموصله منها واليه (٤٩ : ٢٧٩) .

هذا ويتضح من هذه الدراسه وجود علاقه ايجابيه بين الرشاقه ومكونات اللياقة البدنيه قيد البحث وفى هذا الصدد يشير جونسون ونيلسون Johnson and Nelson ١٩٧٩ الى انه يمكن اعتبار الرشاقه قدره مركبه Compound ability لانها تتضمن فى رأى الكثير من العلماء مكونات القوه العضليه وسرعه رد الفعل الحركى والسرعه الحركيه والقدره العضليه والدقه والتحكم والتوافق (٤٧ : ٢٧٧) ويرى كلارك Clarke نقلا عن عصام عبدالخالق ان الرشاقه هى

سرعه تغيير اوضاع الجسم أو السرعه فى تغيير الاتجاه (٣٠ : ٢١٠) .

كما يتضح من هذه الدراسه وجود علاقات ارتباطيه ايجابيه بين القدره العضليه وقيمه مكونات اللياقه البدنيه قيد البحث وهذا ما اكده العلماء على ان القدره العضليه عنصر مركب يتطلب المزج الجيد بين مكونى القوه العضليه والسرعه ويعضد لارسون Larson ويوكم Yocom هذا الرأى بقولهما ان الشخص ذا القدره يمتلك درجه عاليه لكل من القوه العضليه والسرعه وايضا درجه عاليه من مهاره لاندماج السرعه والقوه العضليه (٤٩ : ٣٧٣) هذا وقد توصل على القصى عام ١٩٧٩ الى وجود ارتباطات دلالة احصائيه بين القدره العضليه وكل من الرشاقه والسرعه لكلا الجنسين فى المرحله (٦ - ١١ سنه) (٣١ : ١٤٩) كما توصل كل من سعيد سلام (٢١ : ٩٢) وعبدالرحمن سيار (٢٥ : ١١٣) الى وجود ارتباط قوى بين السرعه والقدره العضليه حيث ان كلا الاختبارين يقلب عليهما العامل الحركى .

كما يتضح من هذه الدراسه وجود ارتباط ايجابى بين السرعه وجميع مكونات اللياقه البدنيه قيد البحث . وفى هذا الصدد يشير صبحى حسانين الى ارتباط السرعه بالعديد من المكونات البدنيه الاخرى فهى مرتبطه بالقوه فيما يعرف بالقدره العضليه Muscular Power كما ان الرشاقه تتطلب ان يكون الفرد قادرا على تغيير اوضاع جسمه او تغيير اتجاهه بسرعه عاليه وهذا يعطى للسرعه اهميه اخرى (٤٩ : ٣٦٢) ويشير بارو Barrow ومجى McGee الى ان الرشاقه تشمل التوافق السريع والدقيق لعضلات الجسم الكبيره ، والرشاقه تصبح اكثر فاعليه حينما تمتاز بمستويات عاليه من القوه العضليه والتحمل والسرعه (٤٩ : ٣٤٣) ، كما توصل احمد ماهر وحلمى حسين الى وجود ارتباط دال احصائيا بين السرعه والرشاقه لدى تلاميذ المرحله الابتدائيه (٥ : ٤٩) كما تتفق هذه النتائج مع دراسه عبدالرحمن سيار (٢٥ : ١١٣) ، وحول ارتباط السرعه بالقدره العضليه فدراسه كارينتر Carpenter وآخريين اشارت الى أن عامل السرعه يرتبط بالقدره العضليه بدرجة اكبر من ارتباط القوه العضليه بالقدره العضليه نفسى الاداء الرياضى (٤٧ : ١١٨) .

كذلك يتضح من هذه الدراسه وجود ارتباط ايجابى بين التحمل الدورى التنفسى ومكونات اللياقه البدنيه قيد البحث . هذا وقد اشار بعض الباحثين المهتمين بدراسه اللياقه البدنيه الى ان التحمل الدورى التنفسى يعتبر من اهم مكونات اللياقه البدنيه حيث يتوقف عليه قدره الفرد على الاستمرار فى الاداء البدنى واطلق عليه بعض الباحثين مصطلح اللياقه الدوريه التنفسية،

او اللياقه النفسيلوجيه او الوظيفيه (٤٧ : ١٩٧) .

وتوصل محمد وجيه سكر (١٩٨١) الى وجود ارتباطات دلاليه احصائيه بين التحمل الدورى التنفسى وكل من الرشاقه والسرعه لدى تلاميذ المرحله الاعنابيه (٥٥ : ١٤٢) وتتفق نتائج هذه الدراسه مع كل من الدراسه الحاليه ودراسه عبدالرحمن سيار (٢٥ : ١١٣) .

ثالثا : اختبار الفروق بين الصفوف الدراسيه (عينه البحث) فى مكونات اللياقه البدنيه قيد

• البحث

ويوضح جدول رقم (١٤) تحليل التباين لمكونات اللياقه البدنيه فى الصفوف الدراسيه

• الثلاثه

جدول رقم (١٠)

تحليل التباين لمكونات اللياقه البدنيه بين الصفوف الدراسيه الثلاثه (قيد البحث)

مكونات اللياقه البدنيه	أختبارات مكونات اللياقه البدنيه	مصدر التباين	مجموع المربعات الحريه	درجات الحريه	متوسط المربعات	قيمه "ف" المحسوبه
تحمل عضلى ثابت للذراعين	تعلق ثنى الذراعين (بالثانيه)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢٧٩٥٤٩ ٤٤٣٢٥٢٧٥	٢ ٩٥٥	١٣٩٢٧ ٤٦٤١٤	* ٣٠١٢
تحمل عضلى ديناميكى	الجلوس من الرقود عدد مرات / ق	بين المجموعات داخل المجموعات	٤٠٤٢٩٠٨ ٩٠١٧١٥٦٤	٢ ٩٥٥	٢٠٢١٤ ٩٤٤٢	** ٢١٤٠٩
رشاقه	الجري المكوكى (بالثانيه)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢٧٠٤٩٦ ٢٤٨١١٧٤	٢ ٩٥٥	١٣٥٢٤٨ ٢٥٩٨	* ٥٢٠٦
قدره رجلين	الموثب الطويل من الثبات (بالسم)	بين المجموعات داخل المجموعات	٦٠٣ ٢٤٩٠٨	٢ ٩٥٥	٣٠١ ٢٠٢٦	** ١١٥٥٧
سرعه انتقاليه	عدو ٤٥م (بالثانيه)	بين المجموعات داخل المجموعات	١٣٥٤٨٨ ٩٥١٣٢٨	٢ ٩٥٥	٦٧٧٤٤ ٩٩٦	** ٦٨٠٠٥
تحمل دورى تنفسى	جري - مشى ٥٤٠م (بالثانيه)	بين المجموعات داخل المجموعات	١٢٧٠٨٣٧٧ ٢٣٩٨٠٣١٠٣	٢ ٩٥٥	٦٣٥٤١٨٩ ٢٥١١٠٣	** ٢٥٣٠٥

قيمه "ف" الجدوليه عند مستوى دلاليه احصائيه ٠.٥ = *

قيمه "ف" الجدوليه عند مستوى دلاليه احصائيه ٠.١ = **

يتضح من الجدول رقم (١٠) ان هناك فروق ناله احصائيا بين الصفوف الدراسيه الثلاثه فى اختبارات مكونات اللياقه البدنيه قيد البحث ولذلك قامت الباحه بتطبيق اقل فرق معنوى بطريقه تيوكى لمعرفة اى الفروق متواجده ولصالح اى من الصفوف قيد البحث .

جدول رقم (١١)

دلالة الفروق بين الصفوف الثلاثه قيد البحث فى اختبارات مكونات اللياقه

البدنيه قيد البحث

أقل فرق معنوى عند مستوى ٠.٥	الفروق والمتوسطات بين الصفوف		المتوسط الحسابى	الصفوف	ن	اختبارات مكونات اللياقه البدنيه	مكونات اللياقه البدنيه
	الرابع	الخامس					
١٢٢٦	٦٣	*١٣٢	١٢٢٢٣	الثالث	٣٢٣	التعلق شئ المنراعين	تحمل عضلى
	٦٩	-	١٣٥٥	الرابع	٣١٣	بالثانيه	ثابت
	-	-	١٢٨٦	الخامس	٣٢٢		للنراعين
١٨	*٤٨٢٢	*٣٥٨٨	١٦٦١	الثالث	٣٢٣	الجلوس من الرقود	تحمل عضلى
	١٢٣٤	-	٢٠١٩٨	الرابع	٣١٣	عدد مرات / ق	ديناميكى
	-	-	٢١٤٣٢	الخامس	٣٢٢		
٢٩٩	*٥٥٧	*١٣	١٤٠٩٩	الثالث	٣٢٣	الجري المكوكى	رشاقه
	*٧٤٤	-	١٢٧٩٨	الرابع	٣١٣	بالثانيه	
	-	-	١٣٥٤٢	الخامس	٣٢٢		
٣	٢٧	*٦٩	١٠٣٤	الثالث	٣٢٣	الوثب الطويل من	قدره رجلين
	*٤٢	-	١١٠٣	الرابع	٣١٣	الثبات	
	-	-	١٠٦١	الخامس	٣٢٢	بالسم	
١٨٥	*٦٢١	*٩-	١٠٨٢	الثالث	٣٢٣	عدو ٤٥ م	سرعه
	*٢٧٩-	-	٩٩٢	الرابع	٣١٣	بالثانيه	انتقاليه
	-	-	١٠١٩٩	الخامس	٣٢٢		
٢٩٣٧	*٨٣٨١-	*٦٧٥-	١٧٩٠٧٦	الثالث	٣٢٣	جري ومشى	تحمل لورى
	١٦٣٥	-	١٧٢٣٣	الرابع	٣١٣	٥٤٠ م	تنفسى
	-	-	١٧٠٦٩٥	الخامس	٣٢٢	بالثانيه	

يتضح من جدول رقم (١١) انه بالنسبه لاختبار المتعلق ثنى المتراعين (تحمل عضلى ثابت) توجد فروق ناله احصائيا بين الصف الثالث والصف الرابع لصالح الصف الرابع ، بينما لا توجد فروق ناله احصائيا بين الصف الثالث والصف الخامس وكنا بين الصف الرابع والصف الخامس .

كما يتضح انه بالنسبه لاختبار الجلوس من الرقود (تحمل ديناميكي) توجد فروق ناله احصائيا بين الصف الثالث والصف الرابع لصالح الصف الرابع وكذلك بين الصف الثالث والصف الخامس لصالح الصف الخامس بينما لا توجد فروق ناله احصائيا بين الصف الرابع والصف الخامس .

كما توجد فروق ناله احصائيا فى اختبار الجرى المكوكى (رشاقه) بين المصنف الثالث والرابع لصالح الرابع وكذلك بين الصف الثالث والخامس لصالح الصف الخامس وايضا بين الصف الرابع والصف الخامس لصالح الرابع .

كما يتضح انه بالنسبه لاختبار الوثب العريض من الثبات (قدره رجلين) توجد فروق ناله احصائيا بين الصف الثالث والصف الرابع لصالح الصف الرابع ، كذلك بين الصف الرابع والخامس لصالح الصف الرابع بينما لا توجد فروق ناله احصائيا بين الصف الثالث والصف الخامس .

وكذلك توجد فروق ناله احصائيا فى اختبار العدو ٤٥م (سرعه) بين الصف الثالث والصف الرابع لصالح الصف الرابع وبين الصف الثالث والصف الخامس لصالح الصف الخامس وبين الصف الرابع والصف الخامس لصالح الصف الرابع .

وايضا توجد فروق ناله احصائيا فى اختبار الجرى والمشى ٥٤٠م (تحمل دورى تنفسى) بين الصف الثالث والصف الرابع لصالح الصف الرابع وبين الصف الثالث والصف الخامس لصالح الصف الخامس بينما لا توجد فروق ناله احصائيا بين الصف الرابع والصف الخامس .

المتحقق من صحه الفرض الثانى .

يتضح من جدول رقم (١١) انه توجد فروق ناله احصائيا عند مستوى معنويه ٠٥ فى معظم مكونات اللياقه البدنيه قيد البحث فى الصفوف الدراسيه الثلاثه لصالح الصف الدراسى

الاعلى وبذلك يتحقق الفرض الثانى من فروض البحث والنزى ينص على انه ٠٠٠٠٠ توجد فروق ناله احصائيا بين الصفوف الثلاثة قيد البحث فى بعض مكونات اللياقه البدنيه لصالح الصف الدراسى الاعلى .

مناقشه نتائج الفروق بين الصفوف الدراسيه فى مكونات اللياقه البدنيه قيد البحث :

بالنسبه لدلالات الفروق بين الصفوف الدراسيه الثلاثة فى مكونات اللياقه البدنيه جدول

رقم (١٤) يمكن ملاحظه انه :

- توجد فروق ناله احصائيا فى مكونى التحمل العضلى الديناميكى (جلوس من الرقود) والمتحمل الدورى التنفسى (مشى وجرى ٥٤٠ م) بين الصف الثالث والرابع ، والثالث والخامس لصالح الصف الدراسى الاعلى ، بينما لا توجد فروق ناله بين الصف الرابع والخامس فى هذين المكونين .

- توجد فروق ناله احصائيا فى مكونى الرشاقه (الجرى المكوكى) ، السرعه (العدو ٤٥ م) بين الصف الثالث والرابع ، الثالث والخامس لصالح الصف الدراسى الاعلى ، كما توجد فروق ناله احصائيا فى هذين المكونين بين الصف الرابع والخامس لصالح الصف الرابع .

- توجد فروق ناله احصائيا فى مكونى التحمل العضلى الثابت (التعلق شتى الذراعين) ، القدره (الوشب الطويل) بين الصف الثالث والرابع لصالح الصف الدراسى الاعلى بينما لا توجد فروق بين الصف الثالث والخامس فى هذين المكونين ، كما لا توجد فروق فى التحمل العضلى الثابت بين الصف الرابع والخامس .

- توجد فروق ناله احصائيا فى مكون القدره بين الصف الرابع والخامس لصالح الصف الرابع .

يتبين مما سبق وجود فروق ناله احصائيا فى معظم مكونات اللياقه البدنيه قيد البحث فى الصفوف الدراسيه الثلاثة لصالح الصف الدراسى الاعلى ، وتتفق نتائج هذه الدراسه مع نتائج الدراسات العربيه لكل من عبدالرحمن سيار ١٩٨٦ (٢٥) ، امل المغاوى ١٩٨٥ (١٠) ، امل الصادق ١٩٨٥ (٩) ، عصام حلمى ١٩٨٠ (٢٩) ، على القصيعى ١٩٧٩ (٣١) ، تهنى شحاته ١٩٧٣ (١٢) . كما تتفق نتائج هذه الدراسه مع نتائج الدراسات الأجنبيه لكل

من بالجى ، يهوشيا Polgi, Yehashua ١٩٨٠ (٧٠) ، بريانت كراتى
Bryant Cratty ١٩٧٩ (٦٤) ، ب ٠ تاب B. Knapp ١٩٧٦ (٥٢) ٠

فقد توصل امل المغاورى ١٩٨٥ الى وجود فروق داله احصائيا بين الصفوف الدراسيه
(الرابع ، الثامن ، التاسع) فى مكونات اللياقه البدنيه (السرعه ، الجلد العضلى ،
القوه العضليه ، الرشاقه ، القدره العضليه ، الجلد الدورى التنفسى) (١٠ : ٩٣) ، كما
أستنتجت دراسه على القصيعى (١٩٧٩) الى ان التحسن لعناصر اللياقه البدنيه يحدث بصوره
واضحه فى الفتره السنيه من ١١ - ١٢ سنه ، وان هذا التحسن له دلالة معنويه عند مستوى
٠.٠٥ (٣١ : ١٥٧) ٠

هذا وقد تبين من الدراسه الحاليه وجود فروق داله احصائيا بين الصف الثالث
والصف الرابع لصالح الصف الرابع فى مكون التحمل العضلى الثابت بينما توجد فروق غير داله
بين باقى الصفوف الثلاثه قيد البحث ، وقد يرجع ذلك الى تقارب المستوى السنى بينهما
وعدم اكتمال النضج الجسمى والتوافق العضلى العصبى وافتقار اللمينات القدره على ضبط
القوى المحركه للعضلات ٠ ويشير صبحى حسانين ١٩٧٩ الى ان كفاءه الفرد فيما يتعلق
بالتحمل تتوقف على سلامه اجهزه الجسم (الجهاز الدورى ، الجهاز التنفسى ، الجهاز
العضلى) كما انه يتوقف على مقدار التأزر والتعاون بين هذه الاجهزه (٤٩ : ٢٧٣) ٠
واوضحت دراسه قرزيان (١٩٦٥) عن طبيعه تغيرات القوه العضليه للاطفال خلال مراحل
النمو الطبيعى الى ان المرحله السنيه ٨ - ١٠ سنوات تتميز بالنمو المتساوى لجميــــــــع
المجموعات العضليه مع بعض الزياده للعضلات الباسطه ، ويلاحظ ان هناك طفرة فى نمو
القوه فى سن ١١ سنه بينما يحدث لها تعطيل فى سن ١٢ سنه وتزيد بطريقه واضحه فى
سن ١٤ سنه (٢٣ : ٩٩ ، ١٠٠) ٠

كما توصلت دراسه عبدالرحمن سيار ١٩٨٦ (٢٥ : ١٢٥) الى ان هناك فروقا غير
داله بين الصفوف الثلاثه قيد دراسته (الرابع والخامس والسادس) فى مكون الجلد العضلى
الثابت وتتفق نتائج دراسته مع نتائج الدراسه الحاليه حيث اظهرت النتائج عدم وجود فروق
داله احصائيا بين الصفين الثالث والخامس ، الرابع والخامس فى مكون الجلد العضلى
الثابت وقد ترجع الباحث ذلك الى تميز العينه قيد البحث بثبات نسبى فى نمو هذا المكون

وبالتالى يمكن الاقلال من أثر عامل السن، اما بالنسبه للتحمل العضلى الديناميكي فقد اظهرت الدراسه الحاليه وجود فروق ناله احصائيا بين المصنف الثالث والرابع ، والثالث والخامس لصالح المصنف الدراسى الاعلى وتتفق نتائج هذه الدراسه مع نتائج دراسات كل من عبدالرحمن سيار عام ١٩٨٦ (٢٥) ، وبريانت كراتى Bryant Cratty ١٩٧٩ (٦٤) ، علىى القصيى ١٩٧٩ (٣١) و ب ٠ ناب B.Knapp ١٩٧٦ (٥٢) ، تهانى شحاته ١٩٧٣ (١٢) حيث اكدت نتائج هذه الدراسات على ان التحمل العضلى الديناميكي يتحسن بتقدم السن فقد اوضحت نتائج دراسه كل من عبدالرحمن سيار ١٩٨٦ (٢٥) وعلى القصيى ١٩٧٩ (٣١) تحسن القوه العضليه مع زياده العمر فى عينه تلاميذ المرحله الابتدائيه ٠ هذا ويشير ب ٠ ناب B. Knapp ١٩٧٦ الى ان هناك متغيرات تؤثر فى سرعه وقوه الاداء مثل السن ، والخصائص الموروثة والخبرات السابقه ويضيف بأن نمو القوه تزداد بالتدرج مع عمليات النضج (٥٢:٧٣) هنا وتوصلت دراسه بريانت كراتى Bryant Cratty ١٩٧٩ التى اجريت على تلاميذ المرحله السنيه (٦ - ١٢ سنه) الى وجود علاقته متوازنه بين زياده العمر وتحسن القوه (٦٤ : ١٩٨) كما اشارت تهانى شحاته فى دراستها عام ١٩٧٣ الى ان السن عامل يؤثر على مستوى الاداء فى اختبارات اللياقه العضليه ، وان الجلد العضلى الديناميكي يتحسن بتقدم السن فى حدود المرحله السنيه ٦ - ١٥ سنه (١٢ : ٦٥) وتتفق هـ النتائج مع ما اشار اليه ابوالعلا عبدالفتاح عام ١٩٨٢ الى ان درجه الجلد العضلى تزداد بزياده السن (٣ : ١٨٦) ٠

وبالنسبه لمكون الرشاقه اظهرت الدراسه الحاليه وجود فروق ناله احصائيا بين المصنف الثالث والرابع ، والثالث والخامس لصالح المصنف الدراسى الاعلى وهذا يتفق مع نتائج دراسات كل من عبدالرحمن سيار ١٩٨٦ (٢٥) وعلى القصيى ١٩٧٩ (٣١) وآمال البيطاوى ١٩٧٥ (٩) ، وبيترز Peterz ، تشارلز بيتر Charles Peter ١٩٦٢ (٣١) ٠

حيث اتفقت دراسه عبدالرحمن سيار ١٩٨٦ (٢٥) ، ودراسه بيترز Peterz ١٩٦٢ نقلا عن على القصيى (٣١) ان معدل الرشاقه لتلاميذ المرحله الابتدائيه يزداد باستمرار من سنه الى اخرى حتى يصل لاعلى معدل لها خلال نهايه هذه المرحله ويفوق معدلها فى هذه المرحله اى معدل آخر فى اى مرحله اخرى ٠ ويضيف كل من جيرتر Gletler ١٩٦٤ ، هاره Harra ١٩٧١ أن أفضل فتره لتنمية عنصر الرشاقه هى مرحله الطفوله اذ ان قابليه

الاجهزه للمواءمه تكون أفضل بكثير فى هذه المرحله من المراحل المتأخره (٣١ : ٢٤) كما توصلت آمال البيطاوى ١٩٧٥ الى ان الرشاقه تنمو بكفايه فى المرحله الابتدائيه من سن ٦ - ١٠ سنوات ، حيث ان منوال ومعدل النماء لها كان فى هذه المرحله اكبر من اى مرحله اخرى (٩) كما توصل على القصيعى فى دراسته على تلاميذ المرحله الابتدائيه الى أن الرشاقه تتحسن باستمرار مع الزياده فى السن (٣١ : ١٤٣) . وترجع الباحثه الفروق فى الرشاقه بين الصف الثالث والرابع ، الثالث والخامس لصالح الصف الدراسى الاعلى الذى التطور الطبيعى لنمو الجهازين العضلى والعصبى والى زياده الحصيله الحركيه المكتسبه طوال المرحله السنيه ، ولوجود العلاقه الارتباطيه بين الرشاقه والسرعه .

هنا وقد أظهرت الدراسه الحاليه فى مكون القدره العضليه وجود فروق ناله احصائيا بين الصف الثالث والرابع لصالح الصف الدراسى الاعلى وهذا يتفق مع نتائج دراسات كل من عبدالرحمن سيار ١٩٨٦ (٢٥) وعلى القصيعى ١٩٧٩ (٣١) .

حيث اظهرت دراستهما تحسن القدره باستمرار الزياده فى السن للجنسين فى المرحله الابتدائيه كما يتفق هنا مع ما اشار اليه علاوى ونصر الدين رضوان ١٩٨٢ الى ان بحوث مختلفه تبين زياده القدره العضليه لمجموعات العضلات المختلفه بزياده السن بالنسبه للجنسين حيث تبلغ هذه القدره اعلى مستوى لها بين سن ٢٠ - ٣٠ سنه تقريبا ثم تأخذ فى الانخفاض بعد ذلك (٤٧ : ١١٨) .

كما اظهرت الدراسه الحاليه فى مكون السرعه وجود فروق ناله احصائيا بين الصف الثالث والرابع ، والثالث والخامس لصالح الصف الدراسى الاعلى وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من عبدالرحمن سيار ١٩٨٦ (٢٥) وعصام حلمى ١٩٨٠ (٢٩) وعلى القصيعى ١٩٧٩ (٣١) . حيث اظهرت نتائج دراستهم ان التحسن فى السرعه يطرأ بوجه عام مع الزياده فى السن .

ويرى عصام حلمى ١٩٨٠ ان السرعه (سرعه الحركه - وسرعه رد الفعل ، سرعه تالى الحركات) تعتمد بشكل كبير على وظائف الجهاز العضلى المركزى ، وتصل قممه نضجها وتطورها فى سن ١٤ سنه (٢٩ : ١٤٤) ويرى ابوالعلا عبدالفتاح ١٩٨٢ ان المرحله من ٧ - ٩ سنوات من اكبر الفترات التى تزداد فيها سرعه نمو تكرار الحركه فى وحده

زمنيه (سرعه التردد الحركى) بينما تبتأ نمو سرعه الحركه فى البطء ابتداءً من عمر ١٤ سنه حتى يتوقف تماما فى عمر ١٦ سنه (٣ : ٢٩) .

ولكن مما هو جدير بالذكر ان الدراسه الحاليه أظهرت أيضا وجود فروق ناله احصائيا بين الصف الرابع والخامس لصالح الصف الرابع فى مكونات الرشاقه والسرعه والقدره .

وتعزى الباحث ذلك الى ان التحسن فى هذه المكونات يعتمد على الممارسه الرياضيه وعلى الحصيله الحركيه المكتسبه وعلى العلاقه الارتباطيه بين هذه المكونات ، ونظرا لان الصف الخامس اصبح نهايه للمرحله الابتدائيه وبالنجاح فيه يحصل الطالب على الشهاده الابتدائيه مما قد يجعل التلاميذ فى هذا الصف يركزون على التحصيل الدراسى والانكباب على الاستدكار لفترات طويله واهمال الانشطه الرياضيه مما قد يكون له اثر سلبي على مستوى الرشاقه والسرعه والقدره فى هذا الصف .

وبالنسبه لمكون التحمل الدورى التنفسى اظهرت الدراسه الحاليه وجود فروق ناله احصائيا بين الصف الثالث والرابع ، والثالث والخامس لصالح الصف الدراسى الاعلى

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من عبدالرحمن سيار ١٩٨٦ (٢٥) وامل المغاوى ١٩٨٥ (١٠) وعلى القصيعى ١٩٧٩ (٣١) حيث اظهرت نتائج هذه الدراسات تحسن نال فى التحمل الدورى التنفسى بين صفوف المرحله الابتدائيه لصالح الصف الدراسى الاعلى وهذا يؤكد ما اشار اليه علاوى ونصر الدين رضوان ١٩٨٢ الى ان عامل السن من العوامل الهامه جدا بالنسبه للتحمل الدورى التنفسى حيث كشفت بعض البحوث العلميه ان الكفاءه فى التحمل الدورى التنفسى تزداد بزياده السن ولكن لمدى معين حيث تبتأ بعد ذلك فى الانخفاض كلما تقدم السن (٤٧ : ٢٢١) كما اظهرت دراسه بالجى ، ويهوششيا Polgi, Yehashua ١٩٨٠ وجود فروق فى قدره الجرى لدى تلاميذ المرحله الابتدائيه لصالح السن الاعلى ١٠ - ١٤ سنه (٧٠ : ١٥٧) .

رابعاً : تحديد المعايير المثنيه لكل صف دراسى على حده فى مكونات اللياقه البدنيه قيد البحث :

جدول رقم (١٢)

المعايير المثنيه لتلميذات الصف الثالث فى مكونات اللياقه البدنيه
قيد البحث

الترتيب المثينى	التعلق شنى الذراعين (بالثنائى)	الجلوس من الرقود (عدد المرات / ق)	الجري المكوكى (بالثانية)	الوشب الطويل (بالسم)	عدو ٤٥م (بالثانية)	جرى ومشى ٤٠م (بالثانية)	الترتيب المثينى
١٠٠	٢٨٠٥١	٣٦	١١٠١٠	١٩٠	٩١٠	١٥٥٠٧	١٠٠
٩٥	٢٣٠١٠	٢٨	١٢٠١٠	١٢٨	٠٩١١٨	١٥٨٠٨	٩٥
٩٠	٢١٢٢٧	٢٤	١٢٠١٤	١٢٣	٠٩٤٤٠	١٥٩٦٧	٩٠
٨٥	٢٠٠٠٨	٢٣	١٢٠٦٥	١٢٠	٠٩٨٦٤	١٦٥١٢	٨٥
٨٠	١٨٠٠١	٢٢	١٣٠٠٣	١١٨	١٠٠٠١	١٦٨١٢	٨٠
٧٥	١٥٠٩٠	٢١	١٣٠١٠	١١٧	١٠٠٠٨	١٧٠١٠	٧٥
٧٠	١٥٠١٣	٢٠	١٣٠٢٠	١١٤	١٠٠١٧	١٧٢١٦	٧٠
٦٥	١٤٠٠٢	١٨	١٣٠٥٤	١١٢	١٠٠٢١	١٧٦٠٢	٦٥
٦٠	١٢٠٧٢	١٨	١٣٠٨٠	١١١	١٠٠٣٠	١٧٨٠١	٦٠
٥٥	١٢٠٠٨	١٨	١٤٠٠٠	١١٠	١٠٠٤١	١٧٨١٦	٥٥
٥٠	١١٠٤٠	١٧	١٤٠٠١	١٠٦	١٠٠٨٠٠	١٧٩٢٤	٥٠
٤٥	٩٠٩٩	١٦	١٤٠١٩	١٠٣	١١٠١٠	١٨١٩٩	٤٥
٤٠	٩٠٧٧	١٦	١٤٠٣٥	١٠٠	١١٠٩٠	١٨٢١٨	٤٠
٣٥	٩٠٠٠	١٥	١٤٠٧٠	٩٨	١١٠٢٩٠	١٨٤٠٩	٣٥
٣٠	٠٨٠٣٠٠	١٤	١٥٠٦٠	٩٦	١١٠٧٠٠	١٩٠٠٢	٣٠
٢٥	٠٧٠٩٢٠	١٣	١٥٠٦٦	٩٥	١٢٠٠٦٠	١٩٢١١	٢٥
٢٠	٠٧٠٨٨	١٢	١٦٠١١	٩٠	١٢٠٣٠٠	١٩٤٣٧	٢٠
١٥	٠٥٠٨٥	١٠	١٧٠٠٤	٨٥	١٢٠٨٤	١٩٩٥٨	١٥
١٠	٠٥٠٠١	٧	١٨٠١٠	٨٠	١٣٠٣٠٠	٢٠٨١٧	١٠
٥	٠٣٠١٤	٣	٢٠٠٦٢	٧٥	١٥٠١٤	٢٧٨٤٨	٥
صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر

* المعايير المثنيه مسطره لمكونات اللياقه البدنيه قيد البحث .

جدول رقم (١٤)
المعايير المئينيه لتلميذات الصف الخامس فى مكونات اللياقه
البدنيه قيد البحث

الترتيب المئينى	المتعلق شئى الزراعين (بالثوانى)	الجلوس من الرقود (عدد المرات / ق)	الجرى المكوكى (بالثوانى)	الوشب الطويل (بالسنتمتر)	عدو ٤٥م (بالثوانى)	جرى ومشى (بالثوانى)	ترتيب مئينى
١٠٠	٣٨,٠٢	٥٣	١١,٧٧	١٤٥	٩,٠٢	١٤٥,٦٣	١٠٠
٩٥	٢٧,٩٩	٤١	١٢,٠٨	١٣٠	٩,١١	١٥٣,٦٠	٩٥
٩٠	٢٢,٠٧٠	٣٨	١٢,١٧	١٢٥	٩,١٨	١٥٨,١٠	٩٠
٨٥	١٨,٥٧٧	٣٦	١٢,٣١	١٢٣	٩,٣٣	١٥٩,٦٤	٨٥
٨٠	١٨,٠٣٠	٣٣	١٢,٥٠	١٢٠	٩,٤٤	١٦١,٦٥	٨٠
٧٥	١٧,٥٦٧	٣٠	١٢,٩٠	١٢٠	٩,٧٧	١٦٢,١٨	٧٥
٧٠	١٦,٦٤٠	٢٨	١٣,١١	١١٨	٩,٨٩	١٦٢,٩٠	٧٠
٦٥	١٥,١٩٩	٢٧	١٣,١٨	١١٥	١٠,٠٠	١٦٣,٨٢	٦٥
٦٠	١٣,٩٦٨	٢٦	١٣,٣٧	١١٣	١٠,٠٤	١٦٥,٩٢	٦٠
٥٥	١٢,١٠٢	٢٤	١٣,٦٠	١١٢	١٠,١١	١٦٨,٠٠	٥٥
٥٠	١٠,٩٠٠	٢٢	١٣,٨٠	١١٠	١٠,١٦	١٧٢,٠٠	٥٠
٤٥	١٠,١٣٤	١٩	١٣,٩٠	١٠٥	١٠,٢٨	١٧٢,٩٢	٤٥
٤٠	٩,٧٦٠	١٧	١٤,١٢	١٠٠	١٠,٣٧	١٧٦,١٨	٤٠
٣٥	٩,١٧٠	١٦	١٤,٦٢	١٠٠	١٠,٤٤	١٧٦,٩١	٣٥
٣٠	٨,٩٤٠	١٤	١٤,٣٩	٩٦	١٠,٧٠	١٧٨,٣٢	٣٠
٢٥	٨,٠١٠	١٢	١٤,٥٣	٩٤	١٠,٨٨	١٨٠,٨٦	٢٥
٢٠	٦,٨٥٦	٧	١٤,٧٤	٩٣	١١,١٢	١٩٠,٢٧	٢٠
١٥	٦,٣١٠	٦	١٥,٠٨	٩٠	١١,٣١	١٩٠,٩٦	١٥
١٠	٤,٦٢٣	٥	١٥,٢٣	٨٦	١٢,٠٠	٢٠٠,٧٤	١٠
٥	صفر	٣	١٨,٦١-	٧٥	١٤,٠٨	٢٤٠,٠٠	٥
صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر

توضح الجداول ارقام (١٢) ، (١٣) ، (١٤) المعايير المئينيه التى تبين الاوضاع النسبيه لكل صف دراسى على حده وفى كل وحده (أختبار) من الوحدات الستة المكونه لبطاريه الاختبارات الدوليه لللياقه البدنيه (قيد البحث) حيث تتضمن هذه المعايير الدرجات الخام ، والدرجه المئينيه .

• بما سبق يتحقق الهدف الثالث والنهى ينص على تحديد المعايير المئينيه لكل صف

• دراسى على حده فى مكونات اللياقه البدنيه كما تقيسها البطاريه الدوليه لللياقه البدنيه .

خامسا : اختبار الفروق بين كل من (المنوفيه - مصر - أمريكا) فى مكونات مساطر
المعايير المعينه* لبطاريه اختبارات اللياقه البدنيه قيد البحث لكل صف
دراسى على حده :

جدول رقم (١٥)

تحليل التباين بين مساطر مكونات اللياقه البدنيه (اختبار الشباب الامريكى)

لمجموعات البحث الثلاثه (منوفيه ، مصر ، امريكا)

لتلميذات الصف الثالث

مكونات اللياقه البدنيه	اختبارات مكونات اللياقه البدنيه	مصدر التباين	درجه الحريره	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمه "ف" الدلاله	مستوى
تحمل عضلى ثابت للثراعين	تعلق ثنى الدراعين (بالثانيه)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٦٠	١٠٠٨٩ ٩٦٣٥١١	٥٠٤٥ ١٦٠٥٩	٣١٤	غير نال
تحمل عضلى ديناميكى	الجلوس من الرقود عدد مرات / ق	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٦٠	٣٩٢٣٤٦ ٨٦٩١٨١	١٩٦١٧٣ ١٤٤	١٣٥٤	نال عند ٠.١
رشاقه	الجرى المكوكى (بالثانيه)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٦٠	٦٠٢٢ ٤٨٨٦٩	٣٠١١ ٨١٤	٣٧٠	نال عند ٠.٥
قدره رجلين	الوثب الطويل من الثبات (بالسم)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٦٠	١٣٩ ٥٩٤	٧٠ ١٠	٧٠٣	نال عند ٠.١
سرعه انتقاليه	عدو ٤٥ (بالثانيه)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٦٠	٥١٨٣ ٢٥٣٦٣	٢٥٩١ ٤٢٣	٦١٣	نال عند ٠.١
تحمل دورى تنفسى	مشى وجرى ٥٤٠ (بالثانيه)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٦٠	١٥٩٢٦١٦ ٦٢٠٩٩٠٧٥	٧٩٦٣٠٨ ٢٣٤٩٨٥	٧٧	غير نال

قيمه "ف" الجدوليه عند مستوى دلالة احصائيه ٠.٥ = ٣١٥

قيمه "ف" الجدوليه عند مستوى دلالة احصائيه ٠.١ = ٤٩٨

يتضح من جدول (١٥) انه لا توجد فروقا ناله احصائيا بين مساطر مكونات اللياقه

البدنيه للمجموعات الثلاثه (منوفيه - مصر - أمريكا) للصف الثالث فى التحمل العضلى

* مساطر المعايير المعينه لكل من (مصر - وأمريكا) مرفق رقم (٩)٠

المثبت للذراعين وفي التحمل الدورى التنفسى • بينما توجد فروقا ناله احصائيا فى كل من التحمل العضلى الديناميكي ، الرشاقة ، وقدره الرجلين ، والسرعه ولذلك قامت الباحثة بتطبيق اقل فرق معنى بطريقه تيوكى لمعرفة اى الفروق متواجده ولصالح اى من المجموعات قيد البحث •

جدول رقم (١٦)

دلاله الفروق بين مساطر مكونات اللياقه البدنيه للمجموعات الثلاثه (منوفيه ، مصر ، امريكا) لتلميذات الصف الثالث

أقل فرق معنى باستخدام تيوكى	فرق المتوسطات بين مساطر المجموعات		المتوسط الحسابى	مساطر المجموعات ن = ٢١ لكل مجموعه	أختبارات مكونات اللياقه البدنيه	مكونات اللياقه البدنيه
	مصر	أمريكا				
٨٩	٣٥٧١	*١٤٦٦٧	١٦٧١٤	منوفيه	الجلوس من الرقود (عدد مرات / ق)	تحمل عضلى ديناميكي
	-	*١٨٢٣٨	١٣١٤٣	مصر		
	-	-	٣١٣٨١	أمريكا		
٢١	٢٠٥٩	*٢١٠٣	١٣٧٥٩	منوفيه	الجرى المكوكى (بالثنيه)	رشاقه
	-	٢٠٤٤	١٣٧٠٠	مصر		
	-	-	١١٦٥٦	امريكا		
٢٣٥	١٦٥	*٣٦٣	١٠٣٢٤	منوفيه	الوثب الطويل من الثبات (بالسم)	قدره رجلين
	-	٢١٨	١١٩٩	مصر		
	-	-	١٣٩٧	امريكا		
١٥٣	٣٠٨	*٢٠٦	١٠٥٢٧	منوفيه	العدو ٤٥م (بالثنيه)	سرعه انتقاله
	-	*١٧٥٢	١٠٢١٩	مصر		
	-	-	٨٤٦٧	أمريكا		

يتضح من جدول رقم (١٦) انه بالنسبه لمكون التحمل العضلى الديناميكي يوجد فروق ناله احصائيه بين مجموعه تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات امريكا لصالح مجموعه امريكا ، وكذا بين مجموعه تلميذات مصر ومجموعه تلميذات امريكا لصالح مجموعه تلميذات امريكا ، بينما لا توجد فروق ناله بين مجموعه تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات مصر فى هذا المكون •

كما يتضح انه بالنسبه لمكون الرشاقه توجد فروق ناله احصائيا بين مجموعه تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات امريكا لصالح مجموعه تلميذات امريكا بينما لا توجد فروق

ناله بين مجموعة تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات مصر ، وكذا بين مجموعه تلميذات مصر ومجموعه تلميذات امريكا .

وكنا يتضح انه بالنسبه لمكون قدره الرجلين توجد فروق ناله احصائيا بين مجموعته تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات امريكا واصلاح مجموعه تلميذات امريكا ، بينما لا توجد فروق ناله بين مجموعه تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات مصر ، وكنا بين مجموعه تلميذات مصر ومجموعه تلميذات امريكا .

كما يتضح انه بالنسبه لمكون السرعة الانتقاليه توجد فروق ناله احصائيا بين مجموعه تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات امريكا واصلاح مجموعه تلميذات امريكا ، وكنا بين مجموعه تلميذات مصر ومجموعه تلميذات امريكا واصلاح مجموعه تلميذات امريكا . بينما لا توجد فروق ناله بين مجموعه تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات مصر .

جدول رقم (١٧)

تحليل التباين بين مساطر مكونات اللياقة البدنيه لمجموعات البحث الثلاثه (منوفيه -

مصر - امريكا) لتطمينات الصف الرابع

مكونات اللياقه البدنيه	أختبارات مكونات اللياقه البدنيه	مصدر التباين	درجه الحرقة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمه " ف "	مستوى الدلاله
تحمل عضلى ثابت للذراعين	تعلق شتى الذراعين (بالثانيه)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٦٠	٢٨٩,٠١ ١١٩١٩,٠٧	١٤٤,٥٠٦ ١٩٨,٦٥	٢٢٧	غير نال
تحمل عضلى ديناميكى	الجلوس من الرقود (عدد مرات / ق)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٦٠	٣٢٢١,٨٤ ٧٨٠٤,٥٧	١٦١٠,٩٢ ١٣٠,٠٨	١٢,٣٨	نال عند ٠,١
رشاقه	الجري المكوكى (بالثانيه)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٦٠	١٩,٢٥ ٤٢٦,٧	٩,٦٢٥ ٧,١١	١,٣٥	غير نال
قدره رجلين	الوثب الطويل من الثبات (بالسم)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٦٠	١,٠٢ ٥,٤٥	٥٠,٩ ٠,٩١	٥,٦	نال عند ٠,١
سرعه انتقاليه	عدو ٤٥ (بالثانيه)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٦٠	٣١٧,٢٢ ٧٦٠٦,٨٦	١٥٨,٦١ ١٢٦,٧٨	١,٢٥	غير نال
تحمل دورى تنفسى	مشى وجرى ٥٤٠ (بالثانيه)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٦٠	١١٦٣,٥٦ ٣٨٤٥٢٢,٠٤	٥٨١,٧٨ ٦٤٠٨,٧٠	٠,٩١	غير نال

قيمه " ف " الجدوليه عند مستوى دلالة احصائيه ٠,٥ = ٣,١٥

قيمه " ف " الجدوليه عند مستوى دلالة احصائيه ٠,١ = ٤,٩٨

يتضح من جدول رقم (١٧) انه لا توجد فروقا ناله احصائيا بين مساطر مكونات اللياقه البدنيه للمجموعات الثلاثه (منوفيه - مصر - امريكا) للصف الرابع فى كل من مكونات التحمل العضلى الثابت للذراعين ، الرشاقه ، السرعه ، التحمل الدورى التنفسى ، بينما توجد فروق ناله احصائيا فى التحمل العضلى الديناميكي (قوه عضلات البدن) ، قدره الرجلين ولـسـنـلك قامت الباحثة بتطبيق اقل فرق معنى بطريقه تيوكى لمعرفة اى الفروق متواجده ولصالح اى من المجموعات قيد البحث .

جدول رقم (١٨)

دلالة الفروق بين مساطر مكونات اللياقة البدنيه (اختبار للشباب الامريكى) للمجموعات
الثلاثه (منوفيه - مصر - امريكا) لتأمينات الصف الرابع

مكونات اللياقه البدنيه	اختبارات مكونات اللياقه البدنيه	مساطر المجموعات ن = ٢١ لكل مجموعه	المتوسط الحسابى		اقل فرق معنوى بطريقه تيوكى عند مستوى معنويه ٠٥
			فرق المتوسطات بين المساطر مصر امريكا	فرق المتوسطات بين المساطر مصر امريكا	
تحمل عضلى ديناميكى	الجلوس من الرقود (عدد مرات / ق)	منوفيه	٢٠٨١٠	٦٢٤٨	* ١٠٨٦
		مصر	١٤٣٣	-	* ١٧٣٤
		امريكا	٣١٦٧	-	
قدره رجلين	الوثب الطويل من الثبات (بالسم)	منوفيه	١٠٨٧	١٣	* ٣١
		مصر	١٢١٧	-	١٨
		امريكا	١٣٩٧	-	-

يتضح من جدول رقم (١٨) انه بالنسبه لمكون التحمل الديناميكى توجد فروق ناله احمائيا
بين مجموعه تأمينات المنوفيه ومجموعه تأمينات امريكا لصالح مجموعه تأمينات امريكا وكنا بين
مجموعه تأمينات مصر ومجموعه تأمينات امريكا لصالح مجموعه تأمينات امريكا . بينما لا توجد
فروق ناله بين مجموعه تأمينات المنوفيه ومجموعه تأمينات مصر .

كما يتضح انه بالنسبه لمكون قدره الرجلين توجد فروق ناله احمائيا بين مجموعته
لتأمينات المنوفيه ومجموعه تأمينات امريكا لصالح مجموعه تأمينات امريكا ، بينما لا توجد
فروق ناله بين مجموعه تأمينات المنوفيه ومجموعه تأمينات مصر ، وكنا بين مجموعه تأمينات
مصر ومجموعه تأمينات امريكا .

جدول رقم (١٩)

تحليل التباين بين مساطر مكونات اللياقة البدنيه (اختبار الشباب الامريكى) لمجموعات

البحث الثلاثه (منوفيه - مصر - امريكا)

لتلميذات الصف الخامس

مكونات اللياقه البدنيه	أختبارات مكونات اللياقه	مصدر التباين	درجه الحريره	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمه "ف" قيمه	مستوى الدلاله
تحمل عضلى للذراعين	تعلق شئ الذراعين (بالثانيه)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٦٠	١٤١,٢٧ ٩٥٠,٦٦	٧٠,٦٤ ١٥٨,٤٤	٤٤٦ر	غير نال
تحمل عضلى ديناميكى	الجلوس من الرقود (عدد مرات / ق)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٦٠	٣٥١٢,٨٩ ٩٦٤٣,٧١	١٧٥٦,٤٤ ١٦٠,٧٣	١٠,٩٣	نال عند ٠.١
رشاقه	الجرى المكوكى (بالثانيه)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٦٠	٢٨,٠٦ ٤٦٥,٧٤	١٤,٠٣ ٧,٧٦	١ر	غير نال
قدره رجلين	الوثب الطويل من الشات (بالسم)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٦٠	١,٩٢ ٤,٨٣	٩٦٢ ٠,٨١	١١,٩٥	نال عند ٠.١
سرعه انتقاليه	عدو ٤٥م (بالثانيه)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٦٠	٣٤,٠٤ ٢٢٠,٤٣	١٧,٠٢ ٣,٦٧	٤,٦٣	نال عند ٠.١
تحمل دورى تنفسى	مشى وجرى ٥٤٠م (بالثانيه)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ ٦٠	٢٣٢٦,٦٤ ١١٨٩٠,٩٧٥	١١٦٣,٣٢ ١٩٨١,٨٣	٥,٨٧	غير نال

قيمه "ف" الجدوليه عند مستوى دلالة احصائيه ٠.٠٥ = ٣,١٥

قيمه "ف" الجدوليه عند مستوى دلالة احصائيه ٠.٠١ = ٤,٩٨

يتضح من جدول رقم (١٩) انه لا توجد فروق ناله احصائيا بين مساطر مكونات اللياقه

البدنيه للمجموعات الثلاثه (منوفيه - مصر - امريكا) للصف الخامس فى كل من التحمل

العضلى الثابت للذراعين ، الرشاقه ، التحمل الدورى التنفسى بينما توجد فروق ناله احصائيا

فى كل من مكونات التحمل العضلى الديناميكى ، قدره الرجلين ، السرعه الانتقاليه . ولذلك قامت

الباحثه بتطبيق اقل فرق معنوى بطريقه تيوكى لمعرفة اى الفروق متواجده ولصالح اى من المجموعات

• قيد البحث

جدول رقم (٢٠)

دلالة الفروق بين مساطر مكونات اللياقة البدنية (اختبار الشباب الامريكى) للمجموعات الثلاثة (منوفيه - مصر - امريكا) لتلميذات الصف الخامس

مكونات اللياقة البدنية	اختبارات مكونات اللياقة البدنية	مساطر المجموعات ن = ٢ لكل مجموعه	المتوسط الحسابي	فرق المتوسطات بين مساطر المجموعات		اقل فرق معنوى باستخدام تيوكى عند مستوى معنوية ٠.٥
				مصر	أمريكا	
تحمل عضلى ديناميكى	الجلوس من الرقود (عدد مرات / ق)	منوفيه	٢١٧٦	٥٧٢	* ١٢٠١٩	٩٤
		مصر	١٦٠٤	-	* ١٧٠٩١	
		أمريكا	٣٣٠٩٥			
قدره رجلين	الوثب الطويل من الثبات (بالسم)	منوفيه	١٠٣٣	* ٢٣٠٣	* ٤٢٠٧	٢١
		مصر	١٢٦٦	-	١٩٠٤	
		أمريكا	١٤٦٠٠	-	-	
سرعه انتقاليه	عدو ٤٥ م (بالثانيه)	منوفيه	٩٠٨٦٨	٤٢٣	* ١٧٢٢٨	١٤
		مصر	٩٤٤٥	-	١٣٠٥	
		أمريكا	٨٠١٤٠	-	-	

يتضح من جدول رقم (٢٠) انه بالنسبه لمكون التحمل العضلى الديناميكى توجد فروق ناله احصائيا بين مجموعه تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات امريكا لصالح مجموعه تلميذات امريكا ، وكذلك بين مجموعه تلميذات مصر ومجموعه تلميذات امريكا لصالح مجموعه تلميذات امريكا ، بينما لا توجد فروق ناله بين مجموعه تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات مصر .

كما يتضح انه بالنسبه لمكون قدره الرجلين توجد فروق ناله احصائيا بين مجموعته تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات مصر لصالح مجموعه تلميذات مصر ، وكذا بين مجموعته تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات امريكا لصالح مجموعه تلميذات امريكا ، بينما لا توجد فروق ناله بين مجموعه تلميذات مصر ومجموعه تلميذات امريكا وكذا يتضح انه بالنسبه لمكون السرعه

الانتقالية توجد فروق ناله احصائيا بين مجموعه تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات امريكا لصالح
مجموعه تلميذات امريكا ، بينما لا توجد فروق ناله بين مجموعه تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات
مصر ، وكنا بين مجموعه تلميذات مصر ومجموعه تلميذات امريكا .

التحقق من صحة الفرض الثالث .

من خلال نتائج الجداول ارقام (١٦) ، (١٨) ، (٢٠٦) يمكن التحقق من صحه

الفرض الثالث .

- من نتائج الجدول رقم (١٦) والخاص بتلميذات الصف الثالث لكل من (المنوفيه - مصر -
امريكا) يتضح ما يلى :

- توجد فروق ناله احصائيا عند مستوى معنويه ٠٥ ر فى مكون التحمل العضلى الديناميكى بين
مجموعه تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات امريكا ولصالح مجموعه تلميذات امريكا . وكنا
بين مجموعه تلميذات مصر ومجموعه تلميذات امريكا لصالح مجموعه تلميذات امريكا ؛

- وفى مكون الرشاقه توجد فروق ناله احصائيا عند مستوى معنويه ٠٥ ر بين مجموعه تلميذات
المنوفيه ومجموعه تلميذات امريكا ولصالح مجموعه تلميذات امريكا .

- وبالنسبه لمكون قدره الرجلين توجد فروق ناله احصائيا عند مستوى معنويه ٠٥ ر بين
مجموعه تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات امريكا لصالح مجموعه تلميذات امريكا .

- وكنا بالنسبه لمكون السرعة الانتقالية توجد فروق ناله احصائيا عند مستوى ٠٥ ر بين
مجموعه تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات امريكا لصالح مجموعه تلميذات امريكا ، وايضا
بين مجموعه تلميذات مصر ومجموعه تلميذات امريكا لصالح مجموعه تلميذات امريكا .

٢ - من نتائج الجدول رقم (١٨) والخاص بتلميذات الصف الرابع لكل من (المنوفيه -
مصر - امريكا) يتضح ما يلى :

- توجد فروق ناله احصائيا عند مستوى معنويه ٠٥ ر فى مكون التحمل العضلى الديناميكى
بين مجموعه تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات امريكا لصالح مجموعه تلميذات امريكا ،

وكذا بين مجموعه تلميذات مصر ومجموعه تلميذات امريكا ولصالح مجموعه تلميذات امريكا .

- كما توجد فروق ناله احصائيا عند مستوى معنويه ٠٥ر فى مكون قدره الرجلين بين مجموعه

تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات امريكا لصالح مجموعه تلميذات امريكا .

٣ - من نتائج جدول رقم (٢٠) والخاص بتلميذات الصف الخامس لكل من (المنوفيه -

مصر - امريكا) يتضح ما يلى :

- توجد فروق ناله احصائيا عند مستوى معنويه ٠٥ر فى مكون التحمل العضلى الديناميكى

بين مجموعه تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات امريكا لصالح مجموعه تلميذات امريكا ،

وكذا بين مجموعه تلميذات مصر ومجموعه تلميذات امريكا لصالح مجموعه تلميذات امريكا .

- كما يتضح انه بالنسبه لمكون القدره العضليه للرجلين توجد فروق ناله احصائيا عند

مستوى معنويه ٠٥ر بين مجموعه تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات امريكا لصالح مجموعه

تلميذات امريكا .

- وبالنسبه لمكون السرعة الانتقاليه توجد فروق ناله احصائيا عند مستوى معنويه ٠٥ر بين

مجموعه تلميذات المنوفيه ومجموعه تلميذات امريكا لصالح مجموعه تلميذات امريكا .

ما سبق من سرد لنتائج الجداول ارقام (١٧) ، (١٩) ، (٢١) يتحقق صحه

الفرض الثالث من فروض البحث الذى ينص على انه توجد فروق ناله احصائيا بين مجموعات

البحث الثلاثه (المنوفيه - مصر - امريكا) فى بعض مكونات مساطر المعايير المئينيه

لللياقه البدنيه للصفوف الثلاثه (قيد البحث) ولصالح امريكا .

مناقشه نتائج الفروق بين كل من (المنوفيه - مصر - امريكا) فى مكونات مساطر المعايير

المئينيه لبطاريه اختبارات اللياقه البدنيه (قيد البحث) :

يتضح من نتائج الجداول ارقام (١٦ ، ١٨ ، ٢٠) ما يلى :

- توجد فروق ناله احصائيا عند مستوى معنويه ٠٥ر بين مجموعه تلميذات المنوفيه ومجموعه

تلميذات امريكا ولصالح مجموعه تلميذات امريكا فى التحمل العضلى الديناميكى والقدره

العضليه للرجلين فى الصفوف الثلاثه (الثالث والرابع والخامس) وكذا فى السرعه الانتقاليه فى الصفيين (الثالث ، الخامس) ، وفى مكون الرشاقه فى الصف الثالث .

- كما توجد فروق ناله احصائيا عند مستوى معنويه ٠٠٥ بين مجموعه تلميذات مصر ومجموعه تلميذات امريكا ولصالح مجموعه تلميذات امريكا فى التحمل العضلى الديناميكى فى الصفوف الثلاثه (الثالث والرابع والخامس) كل على حده ، وكذا فى السرعه الانتقاليه فى الصف الثالث .

ما سبق يتضح تميز مجموعه تلميذات امريكا على مجموعتى تلميذات كل من المنوفيه ومصر فى بعض مكونات اللياقه البدنيه (قيد البحث) وتتفق نتائج الدراسه الحاليه مع نتائج دراسه عبدالرحمن ظفر ١٩٨٠ (٢٦) حيث أظهرت تفوق النشء الامريكى عن النشء السعودى فى جميع مكونات اللياقه البدنيه كما تقيسها بطاريه اللياقه البدنيه الدوليه (قيد البحث الحالى) وترى الباحثه ان هذا التفوق قد يكون راجعا الى تأثير العوامل الوراثيه والبيئيه بالاضافه الى ارتفاع المستوى الاقتصاى لأمريكا والاهتمام بالتغذيه وانتشار الوعى الرياضى والاهتمام بالممارسه الرياضيه مما قد يكون له أثر ايجابى على تميز مجموعه تلميذات امريكا فى هذه المكونات .