

الفصل الثانى

الاطار النظرى والبحوث المرتبطة

أولا : مفهوم وأهداف التربية الرياضية فى جمهوريه مصر العربيه :

مفهوم التربية الرياضية :

التربية الرياضية تعد جزءا متكاملا من التربية تعمل على تحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد ولم تعد التربية الرياضية تهتم بتربية البدن فحسب ، بل أصبحت تهتم بالفرد ككل وذلك من خلال تنمية جوانبه البدنيه والعقليه والنفسيه والاجتماعيه (١٧ : ٩١) .

ويتناول كل من فولتمر وإيسلنجر ومجى Voltmer & Eslinger & Mc Gee مفهوم التربية الرياضية بقولهم " انها ذلك الجزء من التربية الذى ينتج عنه تغيرات بدنيه وعقليه واجتماعيه ونفسيه فى الفرد من خلال الخبرات الحركيه (١٦ : ٩٢) .

فى حين يرى كل من بيلبروج وجونس Bilbrough, Jones أن التربية الرياضية هى تلك الماده التى تهتم بتحقيق أقصى نمو للفرد ، بدنيا ونفسيا وعقليا واجتماعيا وصحيا من خلال أنشطه بدنيه مختاره (٦١ : ١٠) .

أما نيكسون وجويت Nixon, J. Jewett فأنهما يعرفان التربية الرياضية بأنها ذلك الجزء من التربية الذى يهتم بالنمو الشامل للفرد من خلال استثاره دوافع الفرد لممارسه الانشطه الرياضيه (١٣ : ٢٧) .

وبشير روبرت بويان Bobin Robert الى التربية الرياضية بقوله تلك الانشطه البدنيه المختاره لتحقيق حاجات الفرد من النواحي البدنيه والعقليه والنفسحركيه بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد (٦٢ : ١٥) .

أهداف التربه الرياضيه فى جمهوريه مصر العربيه :

وضعت لجنة تطوير المناهج فى المراحل التعليميه أهداف التربيه الرياضيه التاليه •

أهداف التربيه الرياضيه لمرحل التعليم العامه •

تحقيق النمو المتكامل للتلاميذ بدنيا وعقليا ونفسيا عن طريق

- ١ - الاهتمام بالصحه والعنايه بالقوام •
- ٢ - الاعداد البدنى العام للدفاع عن الوطن وزياده الانتاج فى كافه المجالات ومتطلبات الحياه •
- ٣ - تحقيق مستويات اللياقه البدنيه والحركيه المناسبه للتلاميذ عن طريق تنميه الصفات البدنيه والمهارات الطبيعيه •
- ٤ - تعليم المهارات الحركيه للانشطه الرياضيه المختلفه التى تتناسب مع الامكانيات البشريه والماديه والبيئيه •
- ٥ - اكتشاف ذوى القدرات والمواهب الرياضيه الخاصه ورعايه الموهوبين منهم وصقلهم بالاعداد الخاص والتدريب •
- ٦ - الاهتمام بالروح الرياضيه والسلوك القويم من خلال ممارسه الانشطه الرياضيه •
- ٧ - توجيه وتشجيع الهوايه الرياضيه لشغل أوقات الفراغ •
- ٨ - تنميه الثقافه الرياضيه والاحساس بالجمال الحركى من خلال الممارسه الفعلية للانشطه المختلفه •
- ٩ - الاهتمام بالجانب الترويحي والكشفى والارشادى •
- ١٠ - الاعداد للبطوله الرياضيه بمستوياتها المتدرجه (٥٧ : ٤٠٣) •

أهداف التريه الرياضيه للمرحله الابتدائيه :

- ١ - غرس العادات الصحيه والقواميه السليمه للوقايه من العادات الخاطئه .
- ٢ - تنميه الصفات البدنيه والمهارات الطبيعيه لتحقيق مستوى اللياقه البدنيه العامه .
- ٣ - اكتساب التوافق الاولى للمهارات الحركيه .
- ٤ - اكتشاف القدرات الفريده الخاصه بتوجيهها ورعايه الممتازين .
- ٥ - اشباع الميل والاحتياجات فى اطار فن التوجيه السليم .
- ٦ - الاهتمام بالروح الرياضيه عن طريق الممارسه السليمه للانشطه الرياضيه .
- ٧ - تنميه الثقافه الرياضيه والاحساس بالجمال الحركى من خلال الممارسه الفعلية للنشاطات المختلفه .
- ٨ - الاهتمام بالجانب الترويحي خلال الدرس والانشطه المكمله له (٥٤ : ١٨) .

ثانيا : اللياقه الشامله واللياقه البدنيه :

ماهيه اللياقه الشامله :

هى مجموعه المكونات التى تؤهل الفرد للعيش بصوره متزنه ، فهى تتضمن جميع الابعاد المكونه للانسان سواء كانت بدنيه او نفسيه او عقليه او اجتماعيه . فالفرد يعيش الحياه بجسمه وعقله ، يؤثر ويتأثر بالآخرين وهذا يتطلب أن يكون مؤهلا جسميا ونفسيا وعقليا . لمواجهة الضغط الانفعالى الذى فرضته الحياه الحديثه .

ولقد تناول العديد من الباحثين بمختلف تخصصاتهم دراسه اللياقه من جوانب ومظاهر مختلفه فتعرف الجمعيه الامريكيه للصحه والتريه البدنيه والترويح AAHPER اللياقه بأنها " تلك الحاله التى تصف الدرجة التى يستطيع بها الفرد أداء عمل ما " فاللياقه مسأله فريده تتضمن قدره الفرد على حسن استخدام قدراته من اجل حياه أفضل وأكثر تأثيرا (١ : ٩٧) .

ويشير حسن معوض الى أن اللياقه الكامله تشمل اللياقه العقليه والنفسيه والبدنيه وتختلف أهميه كل ناحيه من هذه النواحي تبعا للمرحله السنيه للفرد وبمايتماشى مع دوره

ومسئوليته ، واللياقة للحياه تعتمد على اساس متين من الصحه الشخصيه ايا كان نوع العمل الذى يمارسه الشخص واللياقة تعنى ان يكون الشخص خاليا من الامراض قويا ، رشيقا ذا جلد ومهاره كافيه لمقابله متطلبات الحياه اليوميه ، مع وجود مدخر من هذه القوى حتى يتمكن من الصمود امام المتطلبات والاعباء التى تواجهه وأن يكون قادرا على التكيف العقلى والعاطفى بما يتناسب مع سنه ومركزه (٣٨ : ١٤ ، ١٥) .

Physical Fitness

ماهيه اللياقه البدنيه :

اللياقه البدنيه تعنى سلامه البدن وكفاءته فى مواجهه المتطلبات التى تواجه الانسان خلال تعامله فى الحياه مع الاقتصاد فى الجهد لكى يمكنه التمتع بوقت فراغه ، وكفاءه البدن فى القيام بدوره فى الحياه تتطلب سلامه الاجهزه العصبيه والعضليه والجهاز الدورى والجهاز التنفسى والاعضاء الداخليه ، كما انها تتطلب قواما جيدا خال من التشوهات البدنيه ومقاييس جسميه متناسقه وخلو من الامراض .

ويرى لارسون ويوكم Larson & Yocom نقلا عن كمال عبدالحميد أن المحافظه على اللياقه البدنيه وتنميتها يستلزم :

- ١ - وراثه جيده (صفات وراثيه جيده) .
- ٢ - تغذيه متوازنه .
- ٣ - برنامجا مترنا للنشاط البدنى .
- ٤ - ملابس ملائمه تبعا لمواسم السنه .
- ٥ - كميه كافيه من الراحة والاستجمام .
- ٦ - عادات صحيه لتلافى الاصابات والتوتر (٣٩ : ٢٤ ، ٢٥) .

تعريف اللياقه البدنيه :

ستتناول الباحثه بعض التعاريف من وجهه نظر العلماء .

يعرفها فانيار Vannier بأنها " القدره على اداء الاعمال التى تتطلبها الحياه اليوميه دون التعب المفرط مع الاحتفاظ بفائض احتياطى من الطاقه لمواجهة الطوارئ والتمتع

بمواصله الاشتراك فى النشاط الترويحى " .

ويعرف ماتيوس Mathews نقلا عن ابراهيم سلامه اللياقه البدنيه بأنها " قدره الفرد

على اداء أعمال بدنيه تتضمن بذلا للجهد العضلى " (١ : ١٠١) .

ويعرفها هنتر Hunter بأنها " القدره على العمل أو هى مجموعه القدرات الوظيفيه

المطلوبه من أجل اداء اعمال خاصه تتطلب بذل الجهد العضلى مع الاهتمام بالفرد القائم

بالعمل والعمل المؤدى كما ونوعا " .

ويعرف الاتحاد الأمريكى للطب AMA اللياقه البدنيه على انها " القدره العامه للتكيف

والاستجابه الايجابيه لبذل الجهد البدنى ودرجه اللياقه البدنيه تعتمد على الحاله الصحيه

للفرد وتكوينه الجسمانى بما فى ذلك مايقوم به من انشطه بدنيه مختلفه .

ويعرفها كاربوفيتش Karpovich نقلا عن ابراهيم سلامه بأنها " تعنى استطاعه

الفرد اللائق مواجهه متطلبات بدنيه محدده وهذه المتطلبات قد تكون :

١ - تشريحيه Anatomical

٢ - فسيولوجيه Physiological

٣ - تشريحيه وفسيولوجيه معا (١ : ١٠٣) .

ويعرفها بارو ومك مجى Barrow & Mc Gee نقلا عن احمد زكى صالح هى " سعه

العمل أو السعه الوظيفيه الكليه على اداء بعض الاعمال المحدده التى تحتاج الى مجهود عضلى

ذو نوعيه وشده مناسبين " (٤ : ٥٨٣) .

وتعرف لجنة التربيه الرياضيه بالمجلس الاعلى للشباب والرياضه فى مصر اللياقه البدنيه

بأنها " الحاله السليمه للفرد من حيث تكوينه الجسمانى والعضوى التى تمكنه من استخدام

جسمه بمهاره فى نواحى النشاط التى تتطلب القوه والمقدره الحركيه والسرعه والتحمل بأقل

جهد ممكن وتعتبر الصحه اساس اللياقه البدنيه " (٥٢ : ٨٩) .

ويعرف محمد صبحى حسانين " اللياقه البدنيه بأنها هى مدى كفاءة البدن فى مواجهه

متطلبات الحياه " (٣٩ : ٣٦) .

وقد اتفق كل من حسن معروض وكمال صالح ومحمد فضالى وابراهيم قنديل على ان اللياقه البدنيه هى " الخلو من الامراض المختلفه العضويه والوظيفيه وقيام اعضاء الجسم بوظائفها على خير وجه ، وخاصة تحت ضغط العمل المجهد وقدره الفرد فى السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مواجهه الاعمال الشاقه لمدد طويله دون اجهاد زائد عن الحد وتعتبر سلامه الصحه اساسا للياقه البدنيه (١٣ : ١٢) .

أهميه اللياقه البدنيه :

ان الاهتمام الشديد الذى اولاه العلماء للياقه البدنيه من حيث المفهوم والفلسفه والتكوين والاهداف والتدريب والتقويم والقياس ماهو الا انعكاس طبيعى ومنطقى لاهيتها . فالانتاج نوعا وكما مرتبط باللياقه البدنيه ، حتى فى ظروف التقدم التكنولوجى ففى احدى الدراسات استنتج ان العامل الذى يمارس نشاطا بدنيا يتمتع بمعدلات عاليه فى الانتاج من حيث الكم والجوده ، وان العامل الذى يتمتع باللياقه البدنيه يستطيع انجاز عمله دون سرعه شعوره بالتعب ، والملل ، كما انه يتمتع بالقدره على العمل لفترات اضافيه ، كما لوحظ ان فترات انقطاعه عن العمل سواء بسبب المرض او اى اسباب اخرى تقل بكثير عن اقرانه الذين لا يمارسون اى نوع من النشاط الرياضى (٣٩ : ٣٧ ، ٣٨) فالفرد الذى يمارس اوجه النشاط الرياضى بصوره منتظمه وموجهه يكتسب اللياقه البدنيه التى تؤهله للقيام بعمله بكفاءه وبالتالي يزيد من انتاجه الذى يؤثر بدوره على زياده الدخل القومى للبلاد (٧ : ٥) .

الصحه ... ايضا مرتبطه باللياقه البدنيه ، سواء كان فى الوقايه أو العلاج أو التأهيل . يقول احد مشاهير الاطباء " أن الرجل اللائق بدنيا فى استطاعته أن يتحمل الارهاق الجسمانى والنفسى لفترة طويله . ويؤكد ارنست جوكل Ernst Jokl على أن الذين يواظبون على ممارسه النشاط الرياضى يكون ادائهم لاعمالهم أفضل واصابتهم بالامراض اقل ، وممارستهم للنشاط الرياضى يؤجل من ظهور علامات الشيخوخه (٣٩ : ٣٨ ، ٣٩) وقد اثبتت البحوث مدى اهميه اللياقه البدنيه على الاجهزه الحيويه الداخليه ، وبصفه خاصه القلب والرئتين والجهاز التنفسى والدوره الدمويه وجهازها الدورى ، فعن طريق الاستمرار فى مزاوله برامج اللياقه البدنيه المناسبه تصبح ضربات القلب اكثر قوه وثباتا ، والتنفس اكثر عمقا

كما تتحسن الدورة الدموية والجهاز العصبى ، هذا علاوة على الارتياح والاطمئنان النفسى ، وما يطرأه ذلك فى العلاقات الطيبة السليمة بين الشخص وبين من يتعامل معه (١٣ : ١١٣) .

واللياقة البدنية ترتبط بالشخصية السوية فالنزوع والانطواء والعدوانية وعدم تقبل الذات والقلق وعدم القدرة على الانتباه وضعف القدرة على التركيز ٠٠ ماهى الا سمات قلما نجدها بمعدلات غير طبيعیه فى الافراد الذين يتمتعون بلياقه بدنيه عاليه ٠ فالفرد اللائق بدنيا يعتبر اكثر قدره على التكيف النفسى والاندماج فى المجتمع ومقاومه الضغوط الانفعاليه فى ضوء ايدولوجيه العصر والمضمون الاجتماعى المعاصر (٥٠ : ٦٦ ، ٦٧) وأشارت دلال مرسى فى دراستها ١٩٧٧ الى ان الافراد ذوى المستوى الرياضى (اللياقه) المرتفع افضل واكثر تكيفاً شخصياً واجتماعياً من ذوى المستوى الرياضى الضعيف (١٨) ٠

وترتبط اللياقه البدنيه بالتحصيل الدراسى والذكاء ، فالعقل السليم فى الجسم السليم ، وكلاهما اى العقل والجسم يؤثر ويتأثر بالآخر ، وهذه حقيقه معروفه منذ القدم حيث اكد عليها " افلاطون " و " أرسطو " و " سقراط " ، كما اوجزها لاسال Lasall بقوله " أننا نفكر بأجسامنا وعقولنا ، وان قدرتنا على اتخاذ العديد من القرارات يتوقف على لياقتهم معا " (٥٠ : ٦٧ ، ٦٨) فاللياقه البدنيه تعد احدى العوامل الهامه التى لها دور كبير فى تحقيق التقدم فى التحصيل الدراسى ، حيث اثبتت روجرز وبالمير Rogers & Balmer ان تحسين اللياقه البدنيه وتقدمها قد يصاحبه زياده وارتفاع فى التحصيل الدراسى (٣٩ : ٣٩ ، ٤٠) ٠

كما ان اللياقه البدنيه تؤدى الى استخدام العقل استخداما فعالا ومؤثرا فقد اثبتت محمد صبحى حسانين (١٩٧٣) وجود علاقه طرديه بين الذكاء وبعض عناصر اللياقه البدنيه كالتوافق والتوازن والرشاقه والدقه (منفرد ومجمعه) (٤٨) ٠

كما اثبت عبدالرحمن حافظ ومعاونوه بجامعة بيردو ان هناك علاقه موجبه بين الذكاء وبعض العناصر البدنيه فى مقدمتها التوافق والتوازن ٠ كما اثبتت دراسه تيرمان Terman ومساعدوه بجامعة ستانفورد Stanford ان الطفل الذكى يتميز عن اقرانه فى الطول والوزن وسعه الرئيه وعرض الكتفين وقوه العضلات (٣٩ : ٤٠) وقد اوضحت دراسه جارمان Jarman نقلا عن سلوى عسل التى اجريت بهدف التعرف على العلاقه بين نسبه الذكاء

ونتائج اختبار مؤشر اللياقة البدنيه P.F.L واختبار مؤشر القوه (S.I) للعالم الأمريكى روجرز Rogers وذلك للتلاميذ فى اعمار (٩ ، ١٢ ، ١٥ سنه) ان هناك علاقه ايجابيه بين الاختبارات البدنيه والانجازات المدرسيه والذكاء (٢٢ : ٤٥) .

أهميه اللياقه البدنيه للانشطه الرياضيه :

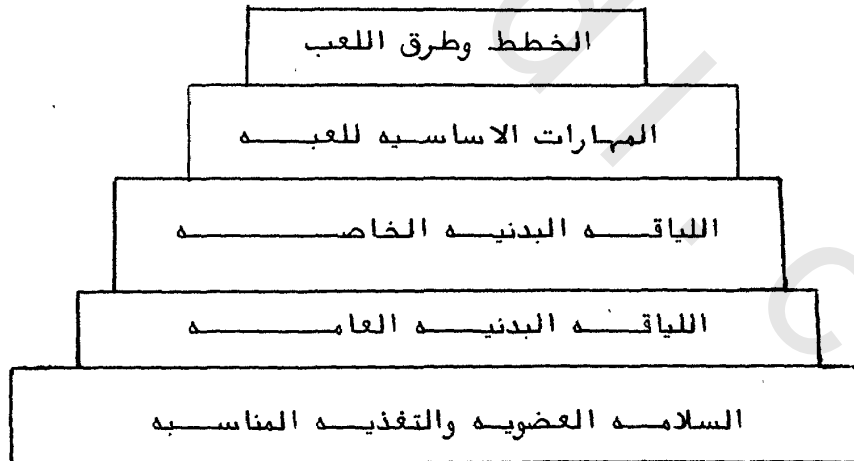
تلعب اللياقه البدنيه دورا اساسيا فى ممارسه جميع الانشطه الرياضيه واجادتها— ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقا لنوع النشاط وطبيعته كما يختلف نوع اللياقه البدنيه من لعبه الى اخرى ، وهذا مايعرف باللياقه الخاصه . ولقد اتفقت اراء معظم علماء التدريب على ان اللياقه البدنيه العامه هى المكون الاساسى الذى يبنى عليه بقية المكونات اللازمه للوصول الى مايعرف (بالفورمه الرياضيه) كما تعتبر اللياقه البدنيه هى العمود الفقرى والقاعده العريضه للنشاط الرياضى والتى لاتقبل مجرد مناقشه حول اهميتها ، لان اهميتها اصبحت من المسلمات الاساسيه فى المجال الرياضى . وتشير مراجع التدريب الرياضى فى تخطيطها للموسم الرياضى ان حجم اللياقه البدنيه العامه يكون أكبر فى بدايه الموسم ، ثم تقل تدريجيا لتحل محلها اللياقه الخاصه ، التى ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنميه المهارات الحركيه . والشكل رقم (١) يوضح كون اللياقه البدنيه العامه هى الاساس الذى يبنى عليه اللياقه الخاصه فى جميع ألوان النشاط البدنى ثم يلى ذلك المهارات الاساسيه للعبه ثم الخطط وطرق اللعب المستخدمه كما ان الشكل يوضح العلاقه الهرميه الترابطيه بين هذه المتغيرات مع ملاحظه أن هذا الهرم لايمكن تحقيقه الا على قاعده عريضه وصلبه من السلامه العضويه والتغذيه المناسبه (٤٤ : ٨٠) .

كما ان الصفات البدنيه تعتبر من الاسس الهامه التى يجب مراعاتها عند اكتشاف الناشئين وتوجيههم الى نوع النشاط الرياضى الملائم لذلك .

وقد تمثلت دراسه الاعتماد على الصفات البدنيه لتوجيه الناشئين فى اتجاهين رئيسيين الاول يشمل تحديد مستوى نمو الصفات البدنيه بينما يتجه الثانى الى تحديد معدل سرعه نمو هذه الصفات (٢٣ : ١٨) .

حيث اثبت التطبيق العلمى ان مستوى الصفات البدنيه فى المرحله الاولى من الانتقاء، يمكن ان يحدد استعدادات الناشئ الحالى ولكن لا يعطى مؤشرا ضايقا عما ستكون عليه هذه الصفات فى المستقبل بسبب عدم ثباتها مع التقدم فى النمو بعد سنوات ، لذا يرى الكثير من الباحثين ان تحديد امكانيات الناشئ يجب ان يتم من خلال تقويم معدل سرعه نمو هذه الصفات ، الى جانب تقويم مستوى نموها ، كما يمكن التنبؤ بدقه عن امكانيات الناشئ فى المستقبل بواسطه المقاييس الكليه لمعدل هذه الصفات خلال عام ونصف من بدايه التدريب (٤١ : ١٨ ، ١٩) .

يتضح من العرض السابق مدى اهميه اللياقه البدنيه كمظهر من مظاهر اللياقه الشامله فيجب ان توضع فى المكان اللائق بها باعتبار أنها وسيله وليس غايه فى حد ذاتها . أما الغايه فهى سلامه الفرد ككل متكامل (٤٠ : ١٠٠) .



شكل (١) العلاقه الهرميه الترابطيه بين اللياقه البدنيه وبعض المتغيرات

اللياقه البدنيه كهدف من أهم اهداف التربيه الرياضيه :

تعتبر اللياقه البدنيه من أهم الاهداف التى تسعى التربيه الرياضيه لتحقيقها ويرى العالم كلارك Clark أن تحقيق اللياقه البدنيه يعتبر الهدف الاول للتربيه الرياضيه سواء كان ذلك للبنين أو البنات . ويتفق مع هذا الرأى براونل وهاجمان Brawnell&Hagman .

ويشير نيكسون وجيوت Nikxon&Jewett الى ان تنمية القوة العضليه والجلد

العضلى والجلد الدورى التنفسى يعتبر احد اهداف التربه الرياضيه (٣٩ : ٣٠) .

ووضح ناش Nash التنميه العضويه ضمن اهداف التربه الرياضيه وقال ان التنميه

العضويه تشمل القدره الجسميه والتخلص من العيوب البدنيه والتوترات العصبيه ، كما ضمنها

التحمل والمهاره والسرعه والرشاقه والقوه والتوافق العضلى والعصبى (٤٢ : ١٥٦) .

ونظرا لاهميه اللياقه البدنيه فقد وضعتها معظم الدول كأمريكا وفرنسا وانجلترا

والاتحاد السوفيتى ، وكندا ، وجمهوريه مصر العربيه كأهم هدف للتربه الرياضيه

(٣٩ : ٣٠ ، ٣١) وتشير قوت عبدالقواب نقلا عن دراسه روزنتويج Rosentswieg بأن

النمو البدنى جاء فى الترتيب الاول فى المسح الذى اجرى لترتيب اغراض التربه الرياضيه عن

طريق استطلاع رأى (١٠٠) من قاده التربه الرياضيه بالجامعات فى ولايه تكساس بالولايات

المتحده الامريكه (٣٦ : ١١٨) .

مكونات اللياقه البدنيه :

يرى لارسون Larson ويوكم Yocom ويتفق معهما بيوتشر Bucher ان مكونات

اللياقه البدنيه هى :

Rasistance to Disease

١ - مقاومه المرض .

Muscular strength and Muscular

٢ - القوة العضليه والجلد العضلى .

Endurance.

Cardiovascular Endurance

٣ - الجلد الدورى التنفسى .

Muscular power

٤ - القدره العضليه .

Flexibility

٥ - المرونه .

Speed

٦ - السرعه .

Agility

٧ - الرشاقه .

Coordination

٨ - التوافق .

Balance

٩ - التوازن .

Accuracy

١٠ - الدقه .

ولقد قام محمد صبحى حسانين (١٩٧٩) بمسح للعديد من المراجع العلميه المتخصصه تضمنت آراء ثلاثين عالما من كبار علماء التريبيه الرياضيه فى الغرب والشرق فوجد ان المكونات التاليه هى التى اجمع عليها معظم هؤلاء العلماء ومرتبعة حسب اهميتها وترتيب العلماء لها (٥١ : ١٦٩ ، ١٧٠) .

- ١ - القوه العضليه .
- ٢ - الجلد العضلى .
- ٣ - الجلد الدورى التنفسى .
- ٤ - المرونه .
- ٥ - الرشاقه .
- ٦ - السرعه .

وسوف تتناول الباحثه بالشرح مكونات اللياقه التى تدخل فى نطاق الاختبار المستخدم فى البحث وذلك حسب التالى :

١ - القوه العضليه :

القوه العضليه تنمو مع نمو الطفل وهى مصدر الحركه للانسان ويعتبرها الكثير من العاملين فى مجال التريبيه الرياضيه بانها مفتاح النجاح والتقدم والاساس لتحقيق المستويات الصحيه لمختلف الانشطه الرياضيه وقد تكون القوه العضليه هى الاساس فى الاداء البدنى ، فان لم تكن فلا أقل من انها من أهم الدعامات التى تعتمد عليها الحركه والممارسه الرياضيه . فيرى بعض العلماء ان القوه العضليه تعتبر من اهم الصفات البدنيه التى يتأسس عليها وصول الفرد الى أعلى مراتب البطوله الرياضيه نظرا لتأثيرها الكبير على تنميه الصفات البدنيه الاخرى كالسرعه والتحمل والرشاقه خاصه فى تلك الانشطه الرياضيه التى يرتبط فيها استخدام للقوه العضليه بجانب تلك الصفات البدنيه (٤٥ : ١٢٠) وفى هذا الخصوص يقول اوزالين Osolin أن القوه العضليه تعتبر احدى الخصائص الهامه فى ممارسه الرياضه وهى تؤثر بصورة مباشره على سرعه الحركه وعلى الاداء والجلد والمهاره المطلوبه (٤٩ : ٢١١) .

وقد أكد فليشمان Fleishman على أهميه القوه العضليه اذ يعتبرها من اوضح

المجالات التى تم تحديدها فى الدراسات التى تناولت عوامل اللياقه البدنيه بالتحليل العاملى
(١ : ١٣٤) وفيمايلى بعض تعاريف القوه العضليه من وجهه نظر العلماء .

- اتفق كلارك Clark ومانويس Mathews وجتشل Gutchell وأنارينو Anarino وفاينار Vannier فى تعريف القوه العضليه بأنها القوه (Force) القصوى
المستخدمه اثناء انقباضه عضليه واحده .

ويعرفها علاوى بأنها " قدره العضله فى التغلب على مقاومه خارجيه أو مواجهتها "
(٤٣ : ٩١) .

ويعرفها محمد صبحى حسانين بأنها " قدره العضلات على مواجهه مقاومات خارجيه
تتميز بأرتفاع شدتها " (٤٩ : ٢١٤) ويعرفها هاره Harre بكونها " أعلى قدر من القوه
يبدلها الجهاز العصبى والعضلى لمجابهه أقصى مقاومه خارجيه مضاده " (٣٩ : ٥٩) .

ونظرا لاهميه القوه العضليه فى مجال التريه الرياضيه فقد قام فليشمان Fleish men
عن طريق التحليل العاملى بتصنيف الترابط بين عوامل القوه العضليه المختلفه ليجدد أن
هناك ثلاثه عوامل للقوه فرضت نفسها على دراسته وهذه العوامل هى :

- ١ - القوه الانطلاقيه (المتفجره) Explosive Strength
- ٢ - القوه الديناميكيه Dynamic Strength
- ٣ - القوه الثابته Static Strength

هذا وقد قسم علاوى صفه القوه العضليه الى الانواع الرئيسيه التاليه :

القوه العظمى

القوه المميزه بالسرعه

(٤٣ : ٩٨)

تحمل القوه

القوه المميزه بالسرعه (القدره العضليه) Muscular Power يعرف لارسون Larson
ويوكم Yocom نقلا عن علاوى القدره العضليه بأنها " المقدرة على انجاز أقصى قوه فى أقصر
وقت " ، والتى تتمثل فى المعادله التاليه :

$$(\text{القدرة العضليه} = \text{القوة} \times \text{السرعة})$$

كما يقرر ان يشترط لتوفر عناصر القدرة العضليه فى الفرد ان يتميز بمايلى :

- ١ - درجة عاليه من القوة العضليه .
- ٢ - درجة عاليه من السرعة .
- ٣ - درجة عاليه من المهاره الحركيه التى تنهيا اسبابها بالتكامل بين عامل القوة العضليه وعامل السرعة (٤٣ : ٩٩) .

ويعرفها هارا Harre نقلا عن علاوى بأنها " قدره الجهاز العصبى العضلى فى التغلب على مقاومات تتطلب درجة عاليه من سرعه الانقباضات العضليه " (٤٧ : ٧٩) .

ويعرف علاوى ومحمد نصر الدين رضوان القدرة العضليه فى مجال القياس فى التريبيه الرياضيه على النحو التالى " القوة المميزه بالسرعه (القدرة العضليه) هى أقصى قوة يمكن للفرد ان يخرجهها عند الاداء لمره واحده فقط وبأقصى سرعه ممكنه ويمكن تسجيلها عن طريق المسافه التى يقطعها الفرد فى الاداء او المسافه التى تقطعها الاداء المقذوفه (٤٧ : ٨٠) .

وحول اختبارات هذا العنصر يشير ابراهيم سلامه الى ان اختبار الوثب الطويل من الثبات يتضمن درجه تشبع عال لصفه القوة المميزه بالسرعه وازاد ان هذا الاختبار تضمنته كثيرا من بطاريات الاختبارات (٢ : ١٣٤) .

أما علاوى ومحمد نصر الدين رضوان فيحددان اختبار هذا العنصر فى الوثب الطويل من الثبات ، الوثب العمودى .

وحول أهميه هذا العنصر فى المجال الرياضى فقد أشارت الدراسات العلميه الى أن تنميه هذا العنصر فى مرحله الطفوله والناشئين يمكن ان يكون اساسا للتخصص الرياضى فيما بعد لتحقيق أعلى المستويات فى نوع معين من الانشطه الرياضيه .

كما اشارت دراسات جون شارف John Sharof الى ان افضل فتره لنمو القوة المميزه بالسرعه هى المرحله السنيه من ١٢ الى ١٥ سنه بينما اشار فارفل Farfel الى انه يبدأ فى تنميه القدرة العضليه اعتبار من ٨ سنوات وحتى ١٥ سنه (٢٣ : ١٠٤) .

واختبار الوثب الطويل من الثبات يعد ضمن بطاريه الشباب الامريكى التى نحن بصدها

فى هذا البحث .

التحمل العضلى (تحمل القوه) :

يوضح خاطر والبك مفهوم التحمل العضلى على انه "مقدرة العضله او العضلات على العمل ضد مقاومه خارجيه ولفتره زمنيه طويله دون حلول التعب" (٦ : ٢٤٦) .

ويرى كمال عبدالحميد ، محمد صبحى حسانين ان الجلد العضلى هو " قدره الفرد على مواجهه مقومات متوسطه الشده لفترات طويله نسبيا بحيث يقع العبء الاكبر فى العمل على الجهاز العضلى " ويضيفان بأن الجلد العضلى يعد من أهم المكونات اللازمه لممارسه النشاط الرياضى فهو مكون ضرورى لاستكمال متطلبات الالعاب والرياضات الفرديه والجماعيه وفى المسح الذى قام به محمد صبحى حسانين لمكونات اللياقه البدنيه من خلال آراء ثلاثين عالما اتفقوا جميعا على ان الجلد العضلى (تحمل القوه) يعد احد المكونات الرئيسيه للياقه البدنيه (٣٩ : ٦٥) .

ويرى محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان ان التحمل العضلى (تحمل القوه) يمكن تصنيفه الى :

تحمل عضلى ديناميكى Dynamic Muscular Endurance ويقصد به تحمل تكرار أداء بدنى أو اداء مهاره حركيه لفترات طويله نسبيا دون هبوط مستوى الكفايه أو الفاعليه أى الاداء بصوره توافقيه جيده ، ومن أمثله ذلك تكرار اداء حركات الجمباز المركبه ، ومن اختبارات هذا النوع تكرار الشد لاعلى ، الجلوس من الرقود لاطول فتره ، الانبطاح المائل ثنى الذراعين لاطول فتره ، تكرار رفع ثقل معين (٤٧ : ١٢٩) واختبار الجلوس من الرقود احد اختبارات بطاريه اللياقه البدنيه للشباب الامريكى وهى البطاريه المستخدمه فى البحث الحالى .

التحمل العضلى الثابت Static Muscular Endurance يقصد به تحمل

الانقباض العضلى الثابت لفتره طويله نسبيا ويتطلب هذا النوع من التحمل الاستمرار فى بذل مجهود عضلى يتطلب استخدام القوه العضليه فى وضع معين لاطول فتره زمنيه ممكنه او لفتره

زمنه محدد ، كما هو الحال فى بعض تمرينات الجمار التى تتطلب الثبات لفترات معينه ومن اختبارات هذا النوع التعلق على العقلة من وضع ثنى الذراعين والثبات لفترة محدد او لاطول فتره ممكنه (٤٧ : ١٣٠) وبعد اختبار التعلق ثنى الذراعين لاطول فتره ممكنه والذى تـضمـه بطاريه اللياقه البدنيه للشباب الامريكى تعبيراً عن التحمل العضلى الثابت فى هذه البطاريه .

٢ - السرعه : Speed

تعتبر السرعه من المكونات الاساسيه للاداء البدنى (الحركى) فى معظم الانشطه الرياضيه ، ويشير بارو Barrow ومجى Me Gee نقلا عن محمد صبحى حسانين الى أن السرعه تعد أحد عوامل الاداء الناجح فى كثير من الانشطه الحركيه ، فهى ذات أهميه كبيره فى الاداء الرياضى ، والسرعه تتأثير بوزن الجسم ولزوجه العضله والصفات التكوينيّه للجسم كطول الاطراف ومرونه المفاصل (٤٩ : ٣٦٣) .

ولقد اهتم العلماء بالسرعه ، ووضعوها ضمن مكونات معظم اللياقات المختلفه كما انها ترتبط بالعديد من المكونات البدنيه ، فهى تلازم القوه فى معظم ألوان النشاط البدنى حيث أن القوه الممزوجه بالسرعه تكون مكون القدره Power كما أن السرعه مرتبطه بالرشاقه والتوافق والتحمل ويظهر ذلك واضحا فى معظم الالعاب الرياضيه ككره القدم وكره اليد وكره السله ومعظم المنازلات الفريديه كالملاكمه والسلاح (٤٩ : ٣٦١) .

وقد عرف كلارك Clarke السرعه على انها " سرعه عمل حركات من نوع واحد بصوره متتابعه " .

كما عرفها لارسون Larson ويوكم Yocom ويتفق معهما بيوتشر Bucher بأنها " قدره الفرد على اداء حركات متتابعه من نوع واحد فى اقصر مده " .

ويعرفها محمد صبحى حسانين " قدره الفرد على اداء حركات متكرره من نوع واحد فى اقل زمن ممكن " (٤٩ : ٣٦١) .

ويعبر هارا Harre عن مفهوم السرعه فى كونها مضمون له ثلاثه أبعاد اساسيه هى :

٢ - السرعة الحركية .

٣ - سرعة الاستجابة .

ويعبر هار عن السرعة الانتقاليه بأنها " القدره على التحرك للامام بأسرع مايمكن" ويوضح علاوى بأن سرعة الانتقال هى العدو Sprint ويقصد بها " القدره على التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنه وهذا يعنى محاوله التغلب على مسافه معينه فى أقصر زمن ممكن كالمشى والجري والسباحه والتجديف والدراجات ويمكن قياس سرعة الانتقال بأستخدام اختبارات العدو لمسافات قصيره فى خط مستقيم (٤٣ : ١٥٣) .

أما السرعة الحركية سرعة الاداء Speed Movement فيقصد بها سرعة انقباض عضله أو مجموعات عضليه معينه عند اداء الحركات المركبه كسرعه الاستلام والتمرير او سرعه الاقتراب والوثب ٠٠٠ الخ (٤٣ : ١٥٣) ويعبر عنها علاوى ، محمد نصر الدين رضوان بأنها " اداء حركه ذات هدف محدد لمره واحده او لعدد متتالى من المرات فى أقل زمن ممكن (٤٧ : ٢٣٢) .

أما سرعة لاستجابة Reaction Time ويقصد بها القدره على الاستجابة الحركيه لمثير معين فى أقصر زمن ممكن (٤٣ : ١٥٣) ويوضح كمال عبدالحميد ومحمد صبحى حسانين بأن " سرعة الاستجابة تتضمن زمن الاستجابة من بدايه المثير حتى نهايه الاستجابة الحركيه مثل البدء فى مسابقات العدو ، والسباحه والتصويب (٣٩ : ٨٨) لذا تعتبر السرعة من الصفات البدنيه الهامه التى يجب التركيز على تنميتها فى المراحل السنيه الصغيره لارتباطها بخصائص النمو لدى الاطفال ، حيث تزداد لديهم ميكانيكات الاستثارة وتنظيم نشاط الجهاز الحركى كما تزداد لديهم شدة عمليات التمثيل الغذائى ، هذا بالاضافه الى تميز عضلاتهم بالمرونه فى العمليات العصبيه ، وسرعه الانقباض والانبساط العضلى وهذه الخصائص ترتبط بالحد الاقصى للايقاع الحركى للرياضيين (٢٣ : ١٠١) .

واشارت الدراسات العمليه الى ان أفضل سن لتنميه سرعة الفرد الحركى هو سن من ٩ - ١٠ سنه ، ويعتبر سن من (١٠ - ١٢ سنه) هو السن الذى يلاحظ فيه تقدم سرعة اداء هذه الحركات . وبناءً على ذلك تعتبر مرحله الطفوله من أفضل المراحل السنيه لتنميه السرعة ورفع مستوى سرعة الاداء الحركى واكتشاف الموهوبين فى السرعة (٢٣ : ١٠٣) .

وحول أهم الاختبارات التي تقيس مكون السرعة يشير فيردوكس Fierdokss نقلا عن سعيد سلامه الى انه من المسلم بصحته ان ٥٠ يارده عدو مقياس ثابت للسرعة كنتيجة لتحليل هذا العامل ، وقد اختار ٥٠ يارده عدو على انها من أفضل الاختبارات لقياس القوة البدنيه الانفجاريه المطلقه (٢١ : ٨٦) .

وهذا الاختبار ضمن اختبارات بطاريه اللياقه البدنيه للشباب الأمريكي (قيد البحث الحالى) .

الرشاقه : Agility

الرشاقه تعنى القدره على تغيير اوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعه وبدقه وبتوقيت سليم سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه ، على الارض أو فى الهواء ويرى " بيتر هيرتز Beter Hirtz نقلا عن كمال عبدالحميد تتضمن المكونات التاليه : (٣٩ : ٨١)

- المقدره على التوجيه الحركى .
- المقدره على التوازن الحركى .
- المقدره على التنسيق والتناسق الحركى .
- المقدره على الاستعداد الحركى .
- المقدره على الربط الحركى .
- خفة الحركة .

والرشاقه صفه اساسيه للعديد من الانشطه الرياضيه مثل الالعاب الرياضيه والجمباز والغطس والتمرينات الفنيه وتكمن اهميتها فى ارتباطها بالعديد من مكونات الاداء البدنى فيشير جونسون ونيلسون Johnson and Nelson ١٩٧٩ الى انه يمكن اعتبار الرشاقه قدره مركبه Compound Ability لانها تتضمن فى رأى الكثير من الباحثين مكونات القوة العضليه وسرعه رد الفعل الحركى والسرعه الحركيه والقدره العضليه والدقه والتحكم والتوافق (٤٧ : ٢٧٧) .

ويضيف علاوى ومحمد نصر الدين رضوان بأن الدراسات اثبتت أن الرشاقه تزداد بمعدلات ثابتة فى الاطفال الصغار حتى سن ١٢ سنه تقريبا ، ثم تميل الى التوقف فى بدايه مرحله البلوغ واول مرحله المراهقه (٤٧ : ٣١٠) .

وفيمايلى بعض التعريفات التى وضعها العلماء للرشاقه .

- مانيل Mainel يعرفها على انها " القدره على التوافق الجيد للحركات التى يقوم بها الفرد سواء بكل اجزاء جسمه او بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس مثلا
- ويتفق بيوتشر Bucher مع لارسون Larson ويوكم Yocom على أن الرشاقه هى " قدره الفرد على تغيير اوضاعه فى الهواء بالاضافه لتغيير الاتجاه" (٢ : ١٧) .
- ويعرفها محمد صبحى حسانين على أنها " سرعه تغيير اوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الارض او فى الهواء " (٤٩ : ٣٤٤) .
- ويعرفها انارينو Annarino نقلا عن محمد صبحى حسانين بأنها " القدره على تغيير الاتجاه الحركى بمعدل عالى من السرعه " (٤٩ : ٣٤٤) .
- ويستخدم لقياس الرشاقه فى المجال الرياضى بعض الاختبارات التى منها الجرى المكوكى ٤ × ١٠ متر ، جرى الزجراج ، اختبار الخطوه الجانبيه (١٠ ث) .
- واختبار الجرى المكوكى ضمن اختبارات بطاريه اللياقه البدنيه الدوليه للشباب الامريكى (قيد البحث الحالى) .

التحمل الدورى التنفسى :

Cardio Respiratory Endurance

يعتبر التحمل الدورى التنفسى من الصفات الهامه بالنسبه للاعداد البدنى العام الذى يتطلب تنميه نواحى متعدده فى اجهزه واعضاء جسم الفرد الرياضى للوصول بها الى درجه عالىه من الكفاءه فى العمل لامكان القدره على اداء مختلف المهارات الحركيه الرياضيه يصوره توافقيه جيده . كما يرتبط التحمل الدورى التنفسى ارتباطا وثيقا بدرجه مستوى الجهازين الدورى والتنفسى . اذ يتوقف عليهما نقل الاكسجين والوقود (الغذاء) الى

العضلات حتى يمكنها الاستمرار فى العمل لفترات طويلة (٤٧ : ١٩٩) .

ويعتبر التحمل الدورى التنفسى احد العوامل الهامه فى ممارسه العديد من الانشطه الرياضيه ، كما انه المكون الاول فى بعض الانشطه التى تتطلب القدره على استمرار العمل لفترات طويله كجرى المسافات الطويله والسباحه الطويله (٤٩ : ٢٩٧) .

وفيما يلى بعض التعاريف للتحمل الدورى التنفسى من وجهه نظر العلماء :

- ويعرفه بارو Barrow ومجى Mc Gee نقلا عن محمد صبحى حسانين بكونه " مقدره المجموعات العضليه الكبيره على الاستمرار فى عمل انقباضات متوسطه لفترات طويله من الوقت نسبيا ، والتى تتطلب تكيف الجهازين الدورى والتنفسى لهذا النشاط " (٤٩ : ٢٣٨) .
- ويعرفه محمد صبحى حسانين بكونه " كفاءه الجهازين الدورى والتنفسى على مد العضلات العامله بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها فى العمل لفترات طويله " (٤٩ : ٢٣٨) .
- ويعرفه علاوى ومحمد نصر الدين رضوان " هو قدره الفرد على الاستمرار لفترات طويله فى اداء نشاط بدنى (حركى) يتميز بشده متوسطه (او فوق المتوسطه) باستخدام مجموعات كبيره من العضلات مع استمرار كفاءه الجهازين الدورى والتنفسى بصورة مناسبه (٤٧ : ١٩٨)
- واختبارات التحمل الدورى التنفسى كما اوضحها بعض العلماء تتمثل فى اختبارات الجرى والمشى ١٠٠٠ متر ، ٦٠٠ متر ، ٣٠٠ متر الجرى لمدته ١٢ دقيقه ، الجرى المكوكى ٥ x ٥٥ متر . فقد اشار جاكسون وآخرون Jackson et al ١٩٧٦ الى أن اختبار الجرى يكون مناسباً لقياس كفاءه الجهاز الدورى التنفسى لدى الاطفال (البنين والبنات) على مستوى المرحله الابتدائيه (٦٦ : ٨٦ - ٩٤) .

وأختبار ٥٤٠ متر جرى ومشى يقيس التحمل الدورى التنفسى وهو ضمن اختبارات بطاريه اللياقه البدنيه للشباب الامريكى (قيد البحث الحالى) .

ثالثاً : خصائص المرحلة السنه (٩ - ١٢) مرحله الطفوله المتأخره :

إذا كانت معرفه خصائص النمو فى جميع مراحل الحياه المختلفه هامه ، فان معرفه تلك الخصائص فى مرحله الطفوله بالذات تعد اكثر اهميه ذلك لان مرحله الطفوله هى مرحله التى يتكون فيها اساس شخصيه الفرد ويتحدد اطارها العام ، وذلك لان الطفل يكون فى طور التكوين والاكتساب وعلى وجه التحديد تفيد دراسه مراحل النمو فى وضع المعايير والمقاييس التى يعرف بواسطتها مدى تقدم الطفل او تأخره فى اى ناحيه من نواحي النمو . ولاشك ان معرفه خصائص النمو الجسمى والحركى تساعدنا على التشخيص والعلاج وفى رسم الخطط والبرامج للافاده من مواهب المتفوقين من التلاميذ وحتى لانخطئ فى تفسير سلوك وقدرات التلاميذ أو نتوقع منهم فوق مايسطيعونه (٢٧ : ٢٣ ، ٢٤) .

النمط الجسمى :

- يكون معدل النمو فى هذه مرحله ابطأ من معدل النمو فى مرحله الطفوله المبكره وعمن معدل النمو فى مرحله التالىه - مرحله المراهقه (٦ : ٣٩) .
- يستمر نمو الجسم ، وتحدث زياده فى الطول والعرض والوزن وحجم القلبوسعه الرئتين (٨ : ٤٣) .
- يقوى القلب ويتحمل المجهود العنيف (١٦ : ١٤٨) .
- تتعدل النسب الجسميه وتصبح قريبه من النسب الجسميه عند الراشد (١٤ : ٢١٧) .
- يزداد نمو العضلات الصغيره ويستمر نمو العضلات الكبيره .
- يحدث تطور سريع فى القوه العضليه وخاصه عند البنين .
- تزداد مقاومته الطبيعيه للامراض (١٧ : ١٤١ ، ١٤٨) .
- تتضح الفروق بين الجنسين حيث توجد بعض الفروق البدنيه القليله بينهما ، فالبنات فى سن الحاديه عشر يكن اكثر طولاً وأثقل وزناً من البنين فى نفس السن (٨ : ٤٣ ، ٥٠) .
- يؤدى نضج الجهاز العصبى فى الطفل الى نضج الاعضاء الدقيقه كالاصابع وهنا ينبغى أن

تتاح للطفل فرصه التدريب على الاعمال الدقيقه والالعاب الرياضيه وغير ذلك (٢٧ : ٤٦) .

٢ - النمو الحركى :

- يسعى الطفل فى هذه المرحله الى المنافسه ومقارنه قوته وقدراته بالآخرين .
- يتميز الطفل بسرعه استيعابه وتعلمه للحركات الجديده والقدرة على المواءمه الحركيه لمختلف الظروف . وكثيرا مانصادف ظاهره تعلم الطفل من اول وهله وهذا يعنى ان الكثير من الاطفال يكتسبون القدره على اداء المهارات الحركيه الجديده دون انفاق وقت طويل فى عمليه التعلم والتدريب والممارسه (٤ : ١٣٦) .
- يتميز الاطفال الذين يتصفون بالنمو العادى فى هذه المرحله بالرشاقه والمهاره والقدرة على سرعه الاستجابه والمواءمه بارتباطها بالشجاعه والجرأه والحماس للتعلم (٤٢ : ١٣٦) .
- تتحسن حاله البدنيه للطفل ويتأخر ظهور التعب عليه (١٧ : ١٤١) .
- يتميز السلوك الحركى بحيويه عاليه وفى نفس الوقت يكون النشاط الحركى متقن وموجه وهادف ويصفه عامه يكون حماس الاطفال للتعلم وللاشتراك فى النشاط وكذا الاستعداد لاداء المستوى كبير .
- لذا يتم التطلع لهذه المرحله على انها اول قمه للتطور الحركى فى عمر الانسان وعلى انها مرحله أفضل قدره على التعلم الحركى اثناء كافه مراحل الطفوله (٧ : ٢١٩) .
- تتميز حركات الطفل بحسن التوقيت والانسيابيه فى الاداء كما يستطيع التوقع الصادق لحركاته الذاتيه ، وكذلك توقع حركات الآخرين (٤٢ : ٩٥) .
- ولذلك تعد هذه المرحله من احسن المراحل السنيه لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركيه ، ولذا فانها المرحله السنيه المناسبه للتخصص الرياضى المبكر فى معظم انواع الانشطه (٤٢ : ٩٧) .

النمو العقلي :

- يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير اذا ينتقل الطفل من طور التفكير الخيالى الى طور الواقعي ويأخذ النظر الى بيئته من النواحي الواقعيه كما تزداد قدراته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدى (٤٢ : ١٣٨) .
- النمو العقلي يأخذ فى السيره والازدياد وذلك لنمو المخ والجهاز العصبى ولذلك يرتفع مستوى الادراك الحسى لدى الطفل ويصبح اكثر دقه ، لذا يجب ان تتاح للطفل من الوان النشاط العقلي والالعب العقليه والهوايات مايسمح بتنميه قدراته العقليه ونموها فى الاتجاهات الايجابيه المرغوب فيها (٢٧ : ٤٦ ، ٤٧) .
- تزداد قدرته على الابتكار والتقليد والمحاكاة (٦ : ٣٨) .
- يبدأ الانتقال من طور الخيال والايهام الى طور الواقعيه ويبدأ فى التحرر من اللعب الايهامى ويهتم بالالعب الواقعيه (٤٢ : ٩٧) .

النمو الانفعالى والأجتماعى :

- تتميز هذه المرحله بأنها مرحله الاستقرار والثبات الانفعالى ولذلك يطلق عليها " مرحله الطفوله الهادئه " (١٤ : ٢٢٨) .
- يفضل الطفل فى هذه المرحله الاندماج مع جماعات الاصدقاء ، ويرجع ذلك الى نضجه العقلى والوجدانى والى ايمانه بقيمه الجماعه فى تحقيق اهدافه ومن هنا يبدأ الشعور بالولاء للجماعه (٢٧ : ٤٧) ونتيجه لاشتراك الطفل فى انشطه الجماعه فان القيم الاجتماعيه تأخذ فى الظهور عنده ، فيبدأ باحترام القانون والنظام والعرف والعادات والتقاليد ويؤمن باحترام حقوق الغير (٢٧ : ٤٧) .

وتدل دراسات زويك وسولبرج Zayaik&Souleberg على ان الطفل فى هذه المرحله يبدأ فى تكوين الجماعات وتبدأ الجماعه بصداقه تقوم بين طفلين او ثلاثه وتجذب هـذه الجماعه الصغيره اطفالا آخرين او قد تجذب جماعات اخرى صغيره لتكون الجماعه ويزداد عددها تبعا لزياده أعمار الاطفال حتى تصل الى اقصى حجم لها فى سن التاسعه او العاشره

ثم يتناقض حجمها بعد ذلك حتى تنلشى وتذوب فى نوع آخر من الجماعات هى جماعات المراهقين (٣٣ : ٣٣٢ ، ٣٣٣) .

رابعاً : التقويم :

مفهوم التقويم :

" قوم الشئ قدر قيمته ، وقوم الشئ وزنه وفى التربيه قوم المعلم اداء التلميذ أى اعطاه قيمه ووزنا بقصد معرفه الى اى حد استطاع التلاميذ الافاده من عمله التعلم المدرسيه ، والى اى مدى ادت هذه الافاده الى احداث تغيير فى سلوكهم وفيما اكتسبوه من مهارات لمواجهة مشكلات الحياه الاجتماعيه ، ويتضمن مفهوم التقويم عمله اصدار الحكم على قيمه الاشياء او الاشخاص أو الموضوعات . وهو بهذا المعنى يتطلب استخدام المعايير أو المستويات أو المحكات لتقدير هذه القيمه . كما يتضمن ايضا معنى التحسين أو التعديل أو التطوير الذى يعتمد على هذه الاحكام (٣٤ : ٩) .

التقويم عمله تشخيصيه ، يقصد بها الكشف عن مواضع القوه والضعف فى العمل المدرسى وكذلك مدى تحصيل التلاميذ ونواحي التلائم وعدمه بين المدرسه والمجتمع ، والتقويم بهذا المعنى مؤشر يلقى الضوء على الحاله التعليميه للتلميذ ودرجه تحصيله وتفاعله ومدى تحقيق البرامج لاهدافها (٤٩ : ٣٤) .

والتقويم الحديث اصبح يأخذ فى اعتباره الاهداف التى بنى عليها المنهج ويقيس مدى تحقيق هذه الاهداف ويقوم الدليل للحكم على فاعليه المنهج فى تحقيق اهدافه (١٨ : ٣٦٩) .

فبعد تحديد الاهداف واختيار الخبرات التعليميه وتكاملها وتنظيمها وترجمتها الى عمل داخل الفصل تأتى عمله التقويم ويقصد بها قياس التغيرات السلوكيه التى حدثت للمتعلم فهى بذلك تساعدنا فى الموازنه بين العائد الحقيقى والعائد المتوقع اى الاهداف (١٨ : ٣٦٧) .

ويعرف كرونباخ Cronbach نقلا عن عبدالرحمن حسن التكوين بأنه " عملية الحصول على المعلومات والاستفادة منها في عملية اتخاذ القرار المناسب فيما يتعلق بالبرنامج التعليمي أو التربوي " (٢٨ : ١٦٣) .

خطوات التكوين :

يمكن تلخيص خطوات التكوين فيما يلي :

١ - تحديد الهدف :

يعتبر تحديد أهداف التكوين من أهم العوامل التي تساعد على التخطيط السليم لعملية التكوين لكي تؤدي الغرض منها .

٢ - حصر النواحي التي يمكن ان تؤثر في النتائج :

تعتبر من أهم العوامل التي تساعد على دقة نجاح التكوين دراسه النواحي التي تساعد او تعرقل تحقيق اهداف التكوين .

٣ - اختيار واعداد القائمين بالتكوين :

ويقصد به العناية بتدريب المشرفين والقائمين على تنفيذ عمليات التكوين وتدريبهم للامام بأحدث وسائل التكوين والسيطره على هذه الوسائل حتى يمكن ان تكون نتائج التكوين صادقه ويمكن الاعتماد عليها .

٤ - اختيار أدوات ووسائل التكوين :

وسائل التكوين الحديثه متعدده وتشمل ادوات ووسائل القياس الموضوعي كما تشمل الوسائل الذاتيه وهي تحتاج الى مهاره وتدريب في استخدامها ، ولكي تحقق نتائج دقيقه يجب ان تختبر في تجارب استطلاعيه حتى تصل الى اعلى النتائج .

٥ - تسجيل النتائج :

ترتبط بعملية القياس واستخدام الاختبارات المختلفة عملية أخرى وهى تسجيل الملاحظ الرقميه واللفظيه التى تجمع عن موضوع التقويم تسجيلا يتوفر فيه الوضوح والتصنيف ضرورى لتسجيل دراسته هذه الملاحظات وتفسيرها والحكم عليها (١٩ : ٥٥) .

الاسس التى يقوم عليها التقويم :

يجب ان يبنى التقويم على اسس واضحة ومتينه حتى يؤدى دوره على الوجه الاكمل ، وهذه الاسس هى :

١ - يجب ان يبنى التقويم على اساس من المشاركة الفعاله ، بحيث لا يقتصر التقويم على شخص واحد ، بل لابد أن يكون التقويم عملية مشاركته تعاونه بين كل المهتمين بالعملية التعليميه ، ولذلك يجب ان يشترك فى عملية التقويم كل من المدرس والتلميذ وولى الامر بل المجتمع نفسه ، كل حسب أهميته ودوره وامكانياته بحيث تتضح مواطن القوه والضعف لتحقيق النمو المتكامل الشامل وتحقيق الاهداف التربويه وتوجيهها الوجهه السليمه .

٢ - ينبغى ان يبنى التقويم على اساس الاستمراريه ، لانها فى الواقع عملية لها اهميه تشخيصيه ، اى أنه يجب ان تتبع عملية التشخيص عملية علاج ، وبذلك يتصف التقويم بالاستمراريه حتى تقترب العملية من الهدف المقصود ، واستمراريه التقويم تؤدى الى ربط المعلومات والمعارف النظرية بالتطبيق العملى عن طريق اوجه النشاط المختلفه ، كذلك تتضح اهميه التقويم المستمر فى ابراز توضيح اوجه النقص حتى يعمل المعلم على اكتشافها وعلاجها .

٣ - يجب أن يبنى التقويم على اساس انه عملية شامله لجميع الجوانب فلا يهتم التقويم بجانب دون الجانب الاخر ، حيث ان العملية التربويه هى تحقيق النمو الشامل المتكامل فى جميع مجالات الحياه ، والتقويم فى مفهوم التربيه الحديثه لا يقتصر على

التلميذ فقط بل يتناول كذلك جميع نواحي العمل في المدرسه ، كما ان تعدد الوسائل التى يستخدمها التقويم يحقق صفه الشمول ، حيث ان لكل جانب من هذه الجوانب - التى يشملها التقويم - وسيلته الخاصه لقياس مدى النمو فيه ومدى تحقيقه للاهداف الموضوعه .

٤ - يجب أن يبنى التقويم على أساس انه وسيله اقتصاديه ، بمعنى ان يكون التقويم اقتصاديا عند تطبيقه ليعمل على توفير الوقت والجهد المستخدم ، ويساعد على ذلك توافر وسلامه أدوات التقويم المختلفه واستمرار التقويم طوال العام ، مما يوجب علينا أن تكون أدواته بسيطه التكاليف بما يتفق مع الامكانيات المتوفره (١٢٧:٣٥ ، ١٢٨)

الاهميه التربويه للتقويم :

يقوم التقويم بدور فعال واساسى فى العمليه التربويه ، وتتضح اهميته فى تحقيقه لما يأتى :

١ - وقوف المتعلم على مركزه العلمى ، ومدى تقدمه التربوى ، وفاعليته فى تحمل المسئوليات التعليميه ، ومدى قربه او بعده من تحقيق الاهداف المرغوب فيها والتى يهدف اليها الفرد وتحتاج الجماعه الى تحقيقها .

٢ - مساعده الاباء فى التعرف على مدى نمو ابنائهم والوقوف على نقاط الضعف فيهم كى يبذلوا مع المدرسه جهدا مناسباً للارتفاع بمستوى هذا النمو الى الدرجه المحببه الى الجميع .

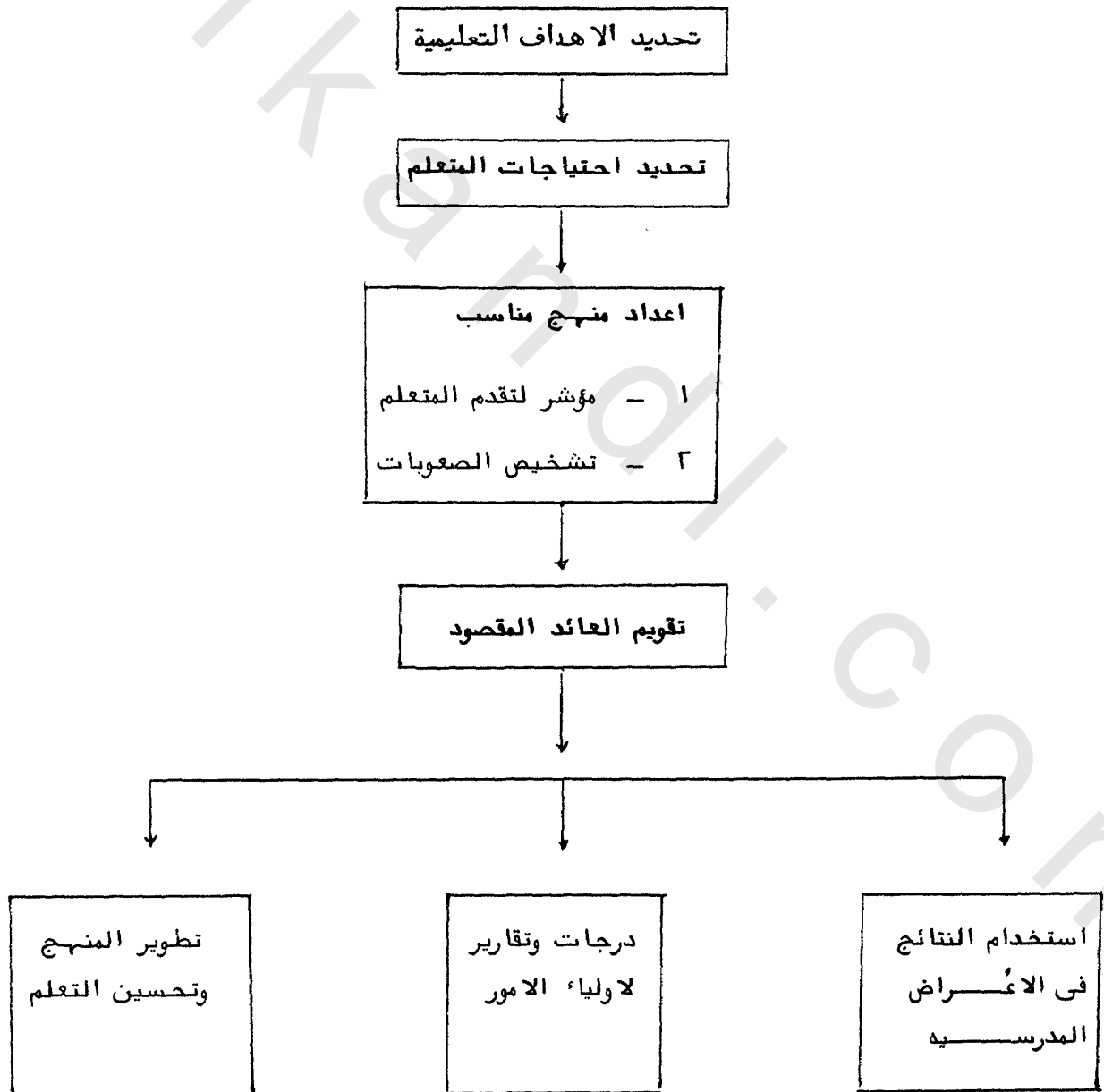
٣ - وضع الاساس السليم للتعامل التربوى مع التلاميذ من حيث تنظيمهم فى مجموعات ومعرفة التعامل معهم تربوياً ، ويهدى الى احكام التخطيط الدراسى لنموهم ، وكذلك وضع القواعد التى يبنى عليها النقل من صف الى آخر .

٤ - الكشف عن مواطن الضعف والقوه أو النجاح والفشل فى المناهج التعليميه بما يرشد الى اسس العلاج التربوى الناجح ويؤدى الى تطوير المناهج وتحسينها فى تحقيقها لاهدافها (١٧ : ٣٧٨) .

٥ - تشخيص العقبات والمشكلات وفق الوسائل ، ثم تقديم الحلول المناسبة وأوجه العلاج المتعدده .

٦ - معرفه مدى ماتحققه الخطه التعليميه للاهداف الخاصه بها فى كل مرحله .

ويمكن توضيح العائد من عمليه التقويم كما فى الشكل التوضيحي رقم (٢) (٣٥ : ١٣٧)



شكل (٢) العائد من عمليه التقويم

أنواع التقويم : (٤٩ : ٢٦ - ٢٩)

Objective Evaluation

التقويم الموضوعى :

حيث أن التقويم يتضمن عملية إصدار احكام على قيمه الاشياء أو الأشخاص أو الموضوعات فإنه يتطلب للوصول الى احكام موضوعيه استخدام المعايير أو المستويات أو المحكات لتقدير هذه النتيجة Value .

١ - المعايير : Norms

ان الدرجات الخام المستخلصة فى تطبيق الاختبارات ليس لها أى مدلول أو دلالة الا اذا رجعنا الى معيار يحدد معنى هذه الدرجات ، فبدلنا مثلا على مركز الشخص بالنسبة للمجموعه وهل هو متوسط أو فوق المتوسط أو أقل من المتوسط ، وما مدى بعده عن متوسط المجموعه التى ينتمى اليها ، وما هو وضعه بالنسبة لآقرانه من أفراد عينه التقنين ولذلك للوصول الى المعايير يجب تحويل الدرجات الخام الى درجات معياريه ، ومن المعروف ان المعايير هى أحد الاهداف الأساسيه التى ترمى اليها عملية تقنين Standardization الاختبارات ، حيث تشتق المعايير من عينه التقنين التى تمثل المجتمع الاصلى المـدرس والدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات على عينه التقنين هى مصدر المعايير ويتم ذلك باستخدام بعض الاساليب الاحصائيه المعينه وتبرز قيمه استخدام المعايير فى مجال التريه البدنيه عند استخدام الاختبارات التى على شكل بطاريات نظرا لاختلاف وحـدات القياس فى الاختبارات التى تتضمنها عاده مثل هذه البطاريات ، فبعضها يستخدم السنتيمتر والاخر يستخدم الثانيه والثالث يستخدم عدد مرات التكرار . لذلك يسعى الباحثون الى تحويل الدرجات الخام المختلفه وحداثها (الى درجات معياريه) موحده فى وحداتها فتسهل بذلك عملية التقويم وعاده ماتأخذ هذه المعايير شكل جداول يطلق عليها البعض اسم (المسطره) .

ويشير روثنى Rothney الى انه من الضرورى لكى نحكم على قيمه العمل أن نقارن

مجموعتنا بالمجموعه المعياريه من حيث الاغراض والامكانات والمنهج واسلوب التعليم. والمعايير

هى أساس الحكم من داخل الظاهره موضوع التقويم وليس من خارجها وتأخذ الصبغه الكميّه
Quantity فى أغلب الاحوال وتتحدد فى ضوء الخصائص الواقعيه للظاهره .

٢ - المستويات : Standards

تتشابه المستويات مع المعايير فى أنها أسس داخلية للحكم على الظاهره موضوع التقويم
الا أنها تختلف عن المعايير فى جانبين هما :

أ - تأخذ الصورة الكيفيه Quality

ب - تحدد فى ضوء مايجب أن تكون عليه الظاهره .

واستخدام المستويات فى التربيه شائع أيضا ، مثل المستويات التى تحددها كليات
التربيه الرياضيه للحاصلين على الثانويه العامه حيث تشترط هذه الكليات نجاح الطالب فى
شهاده الثانويه العامه بمجموع معين وضرورى تجاوزه لمستوى محدد فى اللياقه البدنيه (٥٠٪)
هذا علاوة على كفاءته الطبيه والقواميه ، مثال آخر لاستخدام المستويات ماستخدم فى بعض
الاختبارات التى تقيس كفاءه الجهاز الدورى التنفسى Cardiovascular Endurance Tests
حيث تحدد مستوى معين من الاداء اذا تعداه الفرد يعد لائقا ، واذا لم يتجاوزه يصبح
" محتاجا الى عنايه " .

٣ - المحكات : Criteria

المحكات اسس خارجيه للحكم على الظاهره موضوع التقويم ، وقد تأخذ الصورة الكميّه
أو الشكليّه ويعتبر المحك (أو الميزان) من أفضل الوسائل المستخدمه فى الحكم على صدق
الاختبار Validity ، والمقصود بصدق الاختبار أن يكون الاختبار صادقا فيما يقيس .
فاذا كنا نسعى الى بناء بطاريه اختبارات لقياس اللياقه الحركيه Motor Fitness
مثلا ، وأردنا أن نتحقق من مقدار صدق هذه البطاريه فى قياس ماصمت لاجله فاننا قد
نستخدم طريقه المحك وملخصها اننا نحاول ايجاد معامل الارتباط بين البطاريه المستخدمه
واختبار آخر للياقه الحركيه سبق اثبات صدقه ، فاذا كان الارتباط بين الاختبارين عاليا
فان ذلك يعتبر مؤشرا يعبر الى حد كبير عن صدق الاختبار المستحدث .

Egocentric Evaluation

التقويم الذاتى :

لا يتوقف الانسان عن التقويم (اعطاء قيمه لما يدرك) ، الا ان هذا التقويم فى معظمه من النوع الذى يمكن ان نسميه " التقويم المتمركز حول الذات Egocentric " وهو يعنى أن احكام الفرد قد يكون بقدر ارتباطها بذاته ، وهو يعتمد فى اصدار هذه الاحكام على معايير ذاتيه مثل المنفعه أو الالفه أو نقصان تهديد الذات أو اعتبارات المكانه الاجتماعيه أو سهوله الفهم والادراك .

وقد تكون احكام الفرد فى صوره قرارات سريعه لا يسبقها فحص وتدقيق كافى لمختلف جوانب الموضوع المقوم ، وهذه الاحكام يمكن ان نسميها آراء Opinions أو اتجاهات Attitudes كما انها تنصف احيانا بكونها لاشعوريه .

التقويم فى التربيه الرياضيه :

التقويم فى التربيه الرياضيه وسيله يمكن من خلالها معرفه ماتحقق من اهداف والى جانب انها عمليه تشخيصيه علاجيه فهى ترشد الى مواطن الضعف والقوه لكى يعمل على اصلاح مواطن الضعف بغرض تحسين عمليه التعليم والتعلم ، فلا يكفى وضع مناهج على درجه عاليه من الكفايه ولا يكفى ايضا ان تستخدم احدث الاساليب والطرق فى تدريسها ، اذ ان الفائده لاتحقق الا بمعرفه التلميذ لمدى تقدمه نحو الاهداف المنشوده ومدى تعلمه وكذلك معرفه المدرس لمدى نجاحه فى التدريس ، والتقويم هو الوسيله نحو تقديم هذه المعلومات لكل من التلميذ والمدرس (٢٤ : ١٢٠) .

والتقويم فى التربيه الرياضيه يتضمن تقديرا لاداء التلاميذ واللاعبين ثم اصدار احكام على هذا الاداء فى ضوء اعتبارات محدده لمواصفات الاداء . كما انه يتضمن ايضا تقويم مقادير الحصيله التى تعبر عن التغيرات التى تم الوصول اليها عن طريق ممارسه برامج التعليم او التدريب كما ان التقويم يتضمن فى التربيه الرياضيه اصدار احكام على البرامج والمناهج وطرق وأساليب التعليم والتدريب والامكانات وكل مايتعلق بتعليم وتدريب المهارات الحركيه ويؤثر فيها (٤٩ : ٢٥) .

وفى هذا الصدد يقول بيوشر Bucher عن التقويم والقياس فى التربه الرياضيه " استخدام القياس والتقويم امر يبدو حتميا اذا ما اردنا أن نعرف مدى فائده او فاعليه البرامج التى تدرس وما يتم عن طريقها ، واذا اردنا التحقق من ان هذه البرامج تحقق فعلا الاغراض الموضوعه من أجلها . فالقياس والتقويم امر تساعد على تعرف مواطن الضعف فى الافراد وفى البرامج . كما انها تبين قيمه التعليمات ومدى التقدم (٦٣ : ٤٦٨) .

ويضيف بيوتشر بأن وسائل القياس والتقويم تساعد على تحديد الحاله الجسميه للفرد وسماته وخصائصه من الناحيه الجسميه والحركيه والعقليه والاجتماعيه ، كذلك فان هذه الوسائل تساعد على توضيح وتحديد علاقه بعض النواحي المتعلقه بالاداره والقياده والتسهيلات وواجهه النشاط . كما ان وسائل القياس والتقويم تستخدم لاجراض التوجيه والدفع والتشخيص وتصنيف التلاميذ فى مجموعات متجانسه وترتيبهم فى مستويات وتحديد مقدار التحصيل ونوعه لكل مستوى (٦٣ : ٤٦٨) .

خامسا : الابحاث المرتبطه *

١ - بحوث عربيه :

دراسه محمد الكيلانى ابراهيم ١٩٧١ :

عنوانها : " اللياقه البدنيه لتلاميذ المرحله الاعداديه " بمحافظه الاسكندريه " .

دراسه تهدف الى تحديد درجه اللياقه البدنيه الراهنه لتلاميذ المرحله الاعداديه باستخدام اختبار كارولينا الشماليه على عينه من التلاميذ قوامها ٧٨٠ تلميذ تم اختيارهم بالطريقه العشوائيه من تلاميذ الاسكندريه والمحلله الكبرى ويمثلون السنوات الدراسيه الاعداديه الثلاث .

كان هذا البحث هو الاول من نوعه لقياس درجه اللياقه البدنيه لتلاميذ المرحله الاعداديه .

ومن أهم نتائج هذا البحث انه اظهر ان مستوى تلميذ المرحله الاعداديه بمحافظه الاسكندريه ومدينه المحله الكبرى ينخفض عن قرينه فى ولايه كارولينا الشماليه بأمريكا .

* الدراسات مرتبه وفقا لتواريخها الزمنيه من القديم للحديث .

كما اظهر تقدم تلميذ ولاية كارولينا الشماليه بأمريكا عن تلاميذ عينه هذا البحث فى كل من الاختبار الثانى (الخطوه الجانبيه) والاختبار الثالث (الوثب الطويل من الثبات) كما يوضح لنا زياده الاهتمام بعناصر الرشاقه - التحمل - السرعة - القدره (٤١) .

- دراسه على حسن القصعى ١٩٧٩ :

عنوانها : " دراسه بعض عناصر اللياقه البدنيه لتلاميذ وتلميذات المرحله الابتدائيه بمحافظه الاسكندريه " .

تهدف الدراسه الى وضع مستويات مؤنيه للطول والوزن لاطفال المرحله الابتدائيه ودراسه تطور نمو العناصر " مجال البحث " خلال المرحله من ٦ - ١٢ سنه لكل من البنين والبنات وكذلك دراسه مدى الفرقان وجد بينهم فى قياسات العناصر فى مجال البحث واشتملت عينه البحث على ٣٨١٠ تلميذ وتلميذه من مدارس المرحله الابتدائيه بالاسكندريه . وقد استخدم الباحث القياسات الانثروبومترية ممثله فى الطول والوزن وقياسات لعناصر اللياقه البدنيه اشتملت قياس السرعة ، والقوه المميزه بالسرعه ، والرشاقه والقوه والتوازن. وحول أهم نتائج هذا البحث .

أن عناصر اللياقه البدنيه القوه والسرعه والرشاقه تتطور وتحسن مع الزياده فى السن للبنين والبنات على حد سواء ، ماعدا عنصر الرشاقه للبنات فى سن ١١ - ١٢ سنه .

ان تطور نمو الطول والوزن للاطفال عينه البحث يتمشى مع التطور الطبيعى لنمو الطفل فى هذه المرحله (٣١) .

- دراسه عبدالرحمن طفر ١٩٨٠ :

عنوانها : " دراسه مقاربه لمستوى اللياقه البدنيه للنشئ فى السعوديه وبعض الدول لوضع برنامج مقترح للياقه البدنيه بالمملكه العربيه السعوديه " . ويهدف البحث الى معرفه الفروق ان وجدت بين النشئ السعودى فى مستوى اللياقه البدنيه وبين النشئ فى امريكا والاردن ، ومحاولة وضع مقترحات يمكن الاسترشاد بها فى وضع البرامج الخاصه بتطوير اللياقه البدنيه للنشئ فى السعوديه وقد اختار الباحث عينه بلغ عددها ٣٠٠٠ تلميذ تم اختيارهم بالطريقه

العشوائيه المنتظمه وقد استخدم الباحث بطاريه اللياقه البدنيه التى وضعتها الجمعيه الامريكيه للصحه والتريبيه البدنيه والترويح .

• وحول أهم نتائج هذا البحث

تبين انخفاض مستوى اداءالنشئ السعودى فى مراحل السن المختلفه فى جميع وحدات البطاريه عن النشئ الامريكى ١٩٦٥ ، اما بالمقارنه مع مستوى النشئ الاردنى ١٩٦٤ فقد تبين ارتفاع مستوى النشئ السعودى فى مراحل السن المختلفه فى الرشاقه والقدرة العضليه للرجلين وسرعه الانتقال والتحمل الدورى التنفسى ، وارتفاع مستوى النشئ الاردنى فى صفه تحمل القوه لعضلات الذراعين والمنكبين عن مستوى النشئ السعودى (٢٦) .

- دراسه كمال الدين عبدالرحمن درويش ١٩٨١ :

وعنوانها : " دراسه مقارنه للياقه البدنيه لتلاميذ وتلميذات المرحله الابتدائيه فى الريف والحضر من سن ٦ الى ٩ سنوات " .

ويهدف البحث الى تحديد مستوى اللياقه البدنيه لتلاميذ وتلميذات المرحله الابتدائيه فى بيئه ريفيه ، وبيئه حضاريه ، وعمل مقارنه بينهم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفى وبطاريه اختبار اليزابيث جلوفر Elizabeth G.Test وتكونت عينه البيئه الحضاريه بواقع مائه تلميذ ومائه تلميذه وكذلك نفس العدد فى البيئه الريفيه وقد سحبت العينه بالطريقه العشوائيه .

وحول أهم نتائج الدراسه تبين تفوق عينه المدرسه الحضاريه عن عينه المدرسه الريفيه فى العناصر المختاره للياقه البدنيه فيما عدا اختبار الجرى فظهر تفوق عينه المدرسه الريفيه وارجع الباحث السبب فى ذلك الى ان الجرى من المهارات الحركيه الاساسيه التى يظهر استخدامها فى البيئه الريفيه عنها فى البيئه الحضاريه ، اما اسباب تفوق البيئه الحضاريه فى بقيه العناصر فقد ارجعها الباحث الى الامكانيات من الناحيه الكميه والكيفيه للاجهزه والى الكوادر الفنيه التى تعمل بها . وقد اوصى الباحث الى ضرورة العناية بتلاميذ المدارس الريفيه رياضيا والاهتمام بتوفير مدرسين متخصصين وضروره اعاده النظر فى الامكانيات اللازمه للنشاط الرياضى لكل مدرسه (٣٧) .

- دراسته المركز القومى للبحوث الرياضيه ١٩٨٤ :

أحد مشروعات جهاز الشباب والرياضه اعداد المركز القومى للبحوث الرياضيه يهدف الى تحديد المستوى الحالى للياقه البدنيه للشباب فى سن ٨ - ١٨ سنه بنين وبنات . من خلال تطبيق بطاريه اللياقه البدنيه التى وضعتها الجمعيه الأمريكيه للصحه والتربيه البدنيه والترويج على عينه من الفتيات والفتيان بلغت زهاء ١٩٠٠٠ ممن تتراوح أعمارهم من سن (٨ - ١٨سنه) الى ١٨ سنه تم اختيارهم من سبع محافظات هى : القاهره ، الجيزه ، الشرقيه ، الغربيه ، الاسكندريه ، المنيا ، أسيوط .

ومن نتائج هذه الدراسه أن تم وضع معايير للياقه البدنيه . من سن ٩ الى ١٨ سنه فى ج.م.ع لبطاريه الاختبار المستخدمه فى هذه الدراسه لكل مرحله سنيه على حده (٨) .

- دراسته عبدالرحمن احمد سيار ١٩٨٦ :

عنوانها : " اللياقه البدنيه والقياسات الجسميه لدى تلاميذ المرحله الابتدائيه بدوله البحرين " .

تهدف الدراسه الى التعرف على اللياقه البدنيه والقياسات الجسميه لدى تلاميذ المرحله الابتدائيه بدوله البحرين وذلك على عينه قوامها ٩٠٩ تلميذ عباره عن ٣٠٣ عينه تحليل حيث سحبت بالاسلوب الطبقي العشوائى من تلاميذ الصفوف الدراسيه الرابع - الخامس - والسادس الابتدائيه من جميع مناطق البحرين حيث تمثل ٢٥٪ من المجتمع الاصلى واشتملت العينه كذلك على عينه المعايير وبلغ حجمها ٦٠٦ تلميذا حيث سحبت بالاسلوب الطبقي من الصفوف الدراسيه (رابع ، خامس ، سادس) الابتدائيه من جميع مناطق البحرين حيث تمثل ٥٪ من المجتمع الاصلى المدروس .

استخدم الباحث المنهج الوصفى لحل مشكله البحث واستخدم بطاريه الاختبار

الكندى للياقه البدنيه .

وحول أهم النتائج التى توصل اليها الباحث .

وجود ارتباطات بين مكونات اللياقه البدنيه .

وجود فروق داله احصائيا لصالح الصف الدراسى الاعلى سواء فى مكونات اللياقه البدنيه أو متغيرات القياسات الجسميه . كما تم التوصل الى جداول معياريه درجات تائييه لبطاريه الاختبار الكندى للياقه البدنيه المستخدمه فى هذه الدراسه على مستوى الصفوف الدراسيه الثلاثه كل على حده (٢٥) .

١ - بحوث أجنبيه :

- دراسه ماكسول Maxwell ١٩٦٦ :

عنوانها : " دراسه حول القوه العضليه لاطفال مدارس أدمنتون Edmonton " ويهدف البحث الى ايجاد العلاقه بين قوه القبضه والطول والوزن للبنين والبنات وكذلك العلاقه بين قسوه القبضه اليمنى واليسرى وتكونت عينه البحث من مدارس أدمنتون بكندا (الابتدائيه - الاعداديه - الثانويه) للبنين والبنات من المرحله السنيه (٧ - ١٥) وبلغ عددها ٦٨٩ تلميذ وتلميذه وتم اختيارها بالطريقه العشوائيه ، واستخدم الباحث القياسات البدنيه قوه القبضه ، وقياس قوه الذراعين ، وقوه الرجلين وقوه الظهر وحول أهم نتائج هذه الدراسه ، تبين وجود علاقه ارتباطيه عاليه بين قوه القبضه اليمنى وقوه القبضه اليسرى .

كما اتضح ان قوه القبضه تزداد بالتدرج من سن ٧ - ١٠ سنوات لكلا الجنسين كما ان القوه العضليه للذراعين والرجلين والظهر تزداد بالتدرج من سن ٧ - ١٠ سنوات للبنين والبنات (٦٨) .

- دراسه فاضل سلطان شريده ١٩٨١ Shrida, F.Sultan

عنوانها : " دراسه مقارنه لتأثير برامج التربيه البدنيه على مستوى اللياقه البدنيه للشباب فى المدارس العامه فى العراق ، والولايات المتحده " .

تهدف هذه الدراسه الى مقارنه مستوى اللياقه البدنيه بين اطفال المدارس فى البصره بالعراق ومعايير اختبارات الجمعيه الامريكيه للصحه والتربيه البدنيه والترويح مع الاخذ فى الاعتبار برامج التربيه الرياضيه فى المنهج المدرسى . والهدف الاخر من الدراسه وضع معايير لمستوى اللياقه البدنيه للشباب العراقى والتعرف على الفروق فى مستوى اللياقه البدنيه بين

الدولتين على مستوى الجنسين .

وقد طبقت الدراسة على عينه عشوائيه بلغ عددها ٥٤٥ فرد (٣٥٣ تلميذ ، ١٩٢ تلميذه)
فى المرحله السنيه من ١٠ - ١٧ سنه من المدارس الابتدائيه - والمتوسطه - العاليه .
وقد استخدم الباحث فى جمع بياناته اختبار الجمعيه الامريكيه للصحه والترييه البدنيه
والترويح للياقه البدنيه . ومن اهم نتائج هذه الدراسه تبين تفوق العراقيين على الامريكيين
فى اختبار الجلوس من الرقود على مستوى (١٠ سنوات) بنات ، بنين) والجري المكوكى على
مستوى (١٠ - ١١ سنه بنات) والعدو ٥٠ يارده على مستوى (١٠ سنوات بنين) واختبار جري
ومشى ٦٠٠ يارده على مستوى ١٠ سنوات بنات ، وفى المرحله السنيه من ١٠ - ١٢ سنه
كان اداء البنين والبنات لكلا الدولتين متشابهاً ، كما تبين أن المنحنيات البانيه لــــدى
الاطفال العراقيين أقل انحداراً من الاطفال الامريكيين فى مستوى اللياقه البدنيه . وتميز برامج
الترييه البدنيه فى الولايات المتحده (٧١) .

— دراسه باربنتى وفالديرجوس ١٩٨٢ Barbanti Valdirajose

عنوانها : " دراسه مقارنه لمقاييس انثروبومترية مختاره ومعايير لياقه بدنيه لاطفال مــــدارس
برازيليه وامريكه " .

تهدف هذه الدراسه الى تقييم اللياقه البدنيه لمهين وبنات مختارين من البرازيل لوضع
معايير لهم ، والتعرف على الفروق بين البنين والبنات فى اللياقه البدنيه فى البرازيل ،
والتعرف على الفروق فى اللياقه البدنيه والقياسات الجسميه بين البرازيليين والامريكيين ، وكذلك
تقويم مدى تأثير برامج الترييه الرياضيه فى تطوير اللياقه البدنيه ، وكانت عينه البحث تتكون
من ٢٣٤٢ من الجنسين مسجلين بالمدارس البرازيليه لعام ١٩٨٢ واستخدمت الدراسه القياسات
الجسميه واختبارات اللياقه البدنيه مثل اختبار الجلوس واللمس ، الثنى والمد المعــــدل ،
٥٠ متر عدو، الوثب الطويل من الثبات ، جري ٩ دقائق ، جري ١٢ دقيقه .

وحول أهم نتائج هذه الدراسه ، تبين أن ، المجتمع البرازيلى من سن ٦ - ١٤ سنه
يزداد لديهم الطول والوزن بنفس المعدل الطبيعى وأن البنات لهن دلالة معنويه فى فــــتره

المراهقه فى الطول والوزن وسمك الدهن وفى اختبار الجلوس واللمس ، تبين كذلك أن اداء البنين يتفوق على اداء البنات فى اختبار الثنى والمد المعدل وفى جرى ٩ ، ١٢ دقيقة ، ٥٠ متر واختبار الوثب الطويل من الثبات ، وبالمقارنة بين البرازيليين والامريكيين بنين وبنات ففى قياسات البحث المختاره أتضح أن الاولاد والبنات الامريكيين بصوره عامه اطول وأثقل ولهم تسجيلات ارقام أفضل فى اختبار الجلوس واللمس واختبار الثنى والمد المعدل و٥٠ متر عدو واختبار الوثب الطويل من الثبات ، بينما يملك اطفال البرازيل كميه اكبر من نسيه الدهون ولهم ارقام أفضل فى جرى ٩ دقائق عن الاطفال الامريكيين وتوصى هذه الدراسه بأن تقوم محتويات المنهج المدرسى للتربيه الرياضيه بصوره دوريه للتعديل وتحسين مستوى اللياقه البدنيه (٥٩) .

تعليق على البحوث المرتبطه :

من العرض السابق للدراسات والبحوث المرتبطه والتي تناولت اللياقه البدنيه . يمكن استخلاص مايلى :

- أجريت هذه الدراسات فى البيئه العربيه خلال الفتره الزمنيه من (١٩٧١) الى (١٩٨٦) وفى البيئه الاجنبية خلال الفتره الزمنية من (١٩٦٦ - ١٩٨٢) .
- استخدمت معظم الدراسات المرتبطه المنهج الوصفى لمناسبتة لحل مشكلات مثل هذه الموضوعات .
- تنوعت العينات المستخدمه فى الدراسات المرتبطه من حيث العمر الزمنى والجنس .
- استهدفت معظم الدراسات العربيه والاجنبية المرتبطه التعرف على اللياقه البدنيه .
- اتفقت معظم الدراسات العربيه والاجنبية على قياس اللياقه البدنيه من خلال الاختبارات التاليه الجرى المكوكى ، الوثب الطويل من الثبات ، ٥٠ متر عدو ، والجرى لقياس التحمل الدورى التنفسى ، واختبار الجلد العضلى ، مثل دراسه على القصيعى وعبدالرحمن ظفر ، وعبدالرحمن سيار ، ويارينتى فالديرجوس .
- اكدت الدراسات العربيه والاجنبية المرتبطه على اهميه اللياقه البدنيه فى تحقيق التفوق

- الرياضى مثل دراسه كمال درويش وفاضل سلطان شريده .
- اوضحت الدراسات العربيه والاجنبية المرتبطة ان عمليه تقويم الناحيه البدنيه تعتمد على اللياقه البدنيه وخاصه فى مرحله الطفوله المتأخره .
- وفى ضوء ماتقدم يمكن الاستفاده من البحوث المرتبطه فيمايلى :
- استخدمت الباحثه فى الدراسه الحاليه المنهج الوصفى أسوه بالدراسات السابقه التى أتفقت على انه المنهج المناسب مع هذه الانواع من الدراسات التى تعتمد على التقويم بوصف الوضع الراهن وكشف نواحى القوه والضعف فيها .
- ساهمت البحوث والدراسات المرتبطه الى حد كبير فى صباعه فروض البحث الحالى حيث اسفرت نتائج معظم الدراسات عن وجود فروق بين المراحل السنيه المختلفه فى مكونات اللياقه البدنيه . وكذا وجود فروق فى مكونات اللياقه البدنيه بين بعض الدول العربيه وامريكا .
- افادت الدراسات والبحوث المرتبطه الباحثه فى تحديد بطاريه اختبارات اللياقه البدنيه المناسبه للمرحله السنيه (قيد البحث) ولمكونات اللياقه البدنيه (قيد البحث) .

* دراسات عربيه لكل من محمد الكيلانى ابراهيم (٤١) ، على حسن القصيعى (٣١) عبدالرحمن طفر (٢٦) ، كمال الدين عبدالرحمن درويش (٣٧) ، عبدالرحمن سيار (٢٥) ، دراسه المركز القومى للبحوث (٨) ودراسات اجنبية لكل من ماكسول (٦٨) ، فاضل شريده (٧١) ، بارينتى وفالديرجوس (٥٩) .