

## دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية بين الذكور والإناث بأعمار (11 – 12) سنة

فاتن محمد رشيد  
جامعة تكريت /العراق

شهد صفاء حامد  
جامعة تكريت /العراق

### الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على الفرق لبعض عناصر اللياقة البدنية بين الذكور والإناث بأعمار (11 – 2) سنة، واستخدمتا الباحثان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث، وتكون مجتمع البحث من تلاميذ وتلميذات المدارس الابتدائية المختارة بواسطة القرعة، وكانت أربع مدارس مدرستان للتلاميذ ومدرستان للتلميذات من (28) تلميذ وتلميذة، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد تكونت عينة البحث من (40) تلميذ و(40) تلميذة والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد استبعدتا الباحثتان (48) تلميذ وتلميذة وذلك للأسباب الآتية: (12) تجربة استطلاعية، (8) بسبب الغياب، (6) مصابون ومصابات، (22) بسبب العمر، وتم تحديد التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات (الطول والوزن)، فضلاً عن بعض عناصر اللياقة البدنية، واستخدمتا الباحثتان الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري (T-test)، الحاسبة اليدوية، معامل الارتباط (SPSS)). واستنتجتا الباحثتان:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الذكور والإناث بأعمار ( 11 – 12 ) سنة في عنصر السرعة ( ركض 20 متر ) وكانت لصالح الإناث.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الذكور والإناث بأعمار ( 11 – 12 ) سنة في عنصر القوة ( رمي الكرة الطبية ) وكانت لصالح الذكور.
- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الذكور والإناث بأعمار ( 11 – 12 ) سنة في عنصر الرشاقة ( جري الزكراك ).
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الذكور والإناث بأعمار ( 11 – 12 ) سنة في عنصر المرونة ( ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل ) وكانت لصالح الإناث.
- ومن خلال الاستنتاجات التي استنتجت إليها الباحثتان توصي الباحثتان بالتوصيات الآتية:
- استثمار درس التربية الرياضية وجعله درساً لبناء الجسم.
- زيادة عدد الحصص في الجدول الأسبوعي لدرس التربية الرياضية في المدارس.
- يمكن استخدام برامج تجريبية بين الذكور والإناث في هذه المرحلة العمرية من العمر على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية .
- توجيه الاهتمام بالإناث في هذه المرحلة العمرية من خلال البرامج الرياضية والعمل على تطوير قدراته.

الكلمات المفتاحية : عناصر اللياقة البدنية.

## A COMPERATIVE STUDY FOR SOME FITNESS ELEMENTS BETWEEN MALES & FEMALES FROM THE AGE (11-12) YEARS OLD

Shahed Safa'a Hamed & Faten Mohammad Rasheed

Iraq

### ABSTRACT

This study was designed to identify the difference on Fitness elements between males and females with the age (11-12) years old, descriptive method was used (4) schools were chosen (2) males and (2) females with a sample consists of (128) students (40) males & (40) females (48) students were excluded .Groups were compared with (high, weight, some Fitness elements), statistical means were (means, standard deviation, t-test, coefficient of correlation)

Results showed that females were better on 20 meter sprint & flexibility, males were better on strength, no difference on agility.

Researchers recommend using the physical class for body build, increasing the number of classes, using this program for improving the fitness elements in this age and enhancing females for attending sports in this age.

**Key words:** Fitness Elements.

### مقدمة الدراسة :

تعد المدرسة الوسيلة المباشرة للاتصال بالطفل بعد الأسرة التي يمكن عن طريقها وضع برامج التربية الموجهة تحت إشراف المدرسين التربويين الذين يعملون على بث روح الممارسة الحركية في نفوس الأطفال التي تهدف إلى رفع مستوى اللياقة البدنية والصحية للأطفال ، وقع على المدرسة المسؤولية الكبرى في إتاحة فرص الممارسة للتلاميذ لتحقيق اللياقة البدنية من خلال درس التربية الرياضية التي تستمد أهميتها من كونها إحدى مكونات اللياقة البدنية الشاملة التي بدورها تؤهل الفرد للعيش المستمر بصورة متزنة وتجعله أن يكون مؤهلاً جسدياً ونفسياً وعقلياً ، واللياقة البدنية لها علاقة كبيرة جداً بالإنتاج وكل مظاهر الحياة الأخرى ومن خلال هذا المفهوم اهتمت الدولة اهتماماً كبيراً بالتربية الرياضية وعناية فائقة تهدف إلى بناء مجتمع صحيح وسليم وفق عملية متكاملة مترابطة ، فبجانب بناء مستشفى لمعالجة المرضى ببنى نادي رياضي أو متنزه ويجعله أن يكون مؤهلاً جسدياً ونفسياً وعقلياً أو مركز شباب لتطوير اللياقة البدنية والصحة العامة للمجتمع ، وتأتي أهمية اللياقة البدنية من خلال ارتباطها بمتطلبات الحياة اليومية من جهة وممارسة الأنشطة الرياضية من جهة أخرى ، ولهذا ازداد الاهتمام باللياقة البدنية وبرزت في السنوات الأخيرة ما يعرف بمسابقات الرياضة المدرسية للياقة البدنية ، ونظراً لأن الإنسان وحدة بيولوجية متكاملة لا يمكن فصل أجزائها عن بعضها البعض ، لذلك يبرز الربط الحركي بين النمو الجسدي والحركي ، فالبناء الجسدي يلعب دوراً بارزاً في إظهار القدرات المكونة للبدن وأن الاختلاف في التركيب الهيكلي للجسم يلعب دوراً هاماً في الأداء الرياضي<sup>(1)</sup> ، وأن عناصر اللياقة البدنية لها الدور الكبير في الأداء أو أي فعالية أخرى وكلما كانت اللياقة البدنية عالية لدى الفتاة أو الذكر كلما كان هناك مستوى عالي من الأداء في أي لعبة ، وأن من يمتلك لياقة بدنية عالية هو الذي يسيطر ويستمر في الأداء الجيد ، ومن خلال ما سبق ذكره فإن أهمية الدراسة تتحدد في التعرف على الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية بين الذكور والإناث بأعمار ( 11 – 12 ) سنة.

### مشكلة الدراسة :

أن لدرس التربية الرياضية الدور الفعال في المؤسسات التربوية والتي بدورها تساهم في رفع المستوى البدني للتلاميذ في التعلم والتطور الحركي والمعرفي ، والتلاميذ في هذه المرحلة العمرية يكونوا في حالة حركة دائمة ومفعمين بالطاقة والنشاط وهذا يؤدي إلى أن التلاميذ يرغبون في إثبات قدراتهم البدنية والحركية ، لذا يحتاج كل فرد ممارسة أي نوع من النشاط الرياضي إلى قدرات معينة أو استعدادات خاصة تسهم بدرجة كبيرة في إمكانية وصول الفرد إلى أعلى مستوى ممكن ، ومن هنا تبرز مشكلة البحث بالتساؤل الآتي :

هل توجد فروق في بعض عناصر اللياقة البدنية بين الذكور والإناث بأعمار ( 11 – 12 ) سنة ؟

**هدف الدراسة :**

التعرف على الفروق لبعض عناصر اللياقة البدنية بين الذكور والإناث بأعمار ( 11 – 12 ) سنة.

**فرضيات الدراسة :**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بأعمار ( 11 – 12 ) سنة في بعض عناصر اللياقة البدنية.

**مجالات الدراسة :**

المجال البشري : تلاميذ وتلميذات مدارس تكريت في الصف الخامس الابتدائي.

المجال الزمني : المدة من 14 / 11 / 2013 ولغاية 30 / 4 / 2014.

المجال المكاني : ساحات مدارس تكريت التي تم اختيارها.

**مصطلحات الدراسة :**

اللياقة البدنية : هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين<sup>(2)</sup>.

**الدراسات السابقة**

إن دراسة المراجع الحديثة في مجال التربية الرياضية والرياضية والبدنية في كل من المدرستين الشرقية والغربية تؤكد لنا أن مفهوم اللياقة البدنية قد أخذ معاني عديدة في الآونة الأخيرة مثل ( هارا ، ماتيفيف ، يونات ، جروسر ، هولمان ، هيتنجر ) وهناك مفهومان أساسيان للياقة البدنية أحدهما المفهوم الضيق والبسيط الذي يؤكد على احتوائها لثلاث عناصر أساسية هي ( القوة ، السرعة ، المطاولة ) ، أما المفهوم الثاني هو المفهوم المتكامل فيؤكد على احتواء اللياقة البدنية على خمس عناصر أساسية هي ( القوة ، السرعة ، المطاولة ، المرونة ، الرشاقة ) ، ويرى عدد آخر من المختصين مثل ( يونات كرمبل ، 1981 ، جروسر ، تسيرمان ) أن اللياقة البدنية تحتوي على ستة عناصر وذلك من خلال إضافة عنصر ( التوافق الحركي – عضلي – عصبي ) إلى العناصر السابقة ، كما يرى البعض الآخر إضافة عنصر التوازن ليصبح العدد سبعة عناصر بدلاً من ستة ، ومهما تعددت الصفات البدنية فأن الهدف الرئيسي لها هو إعداد الرياضي إعداداً بدنياً جيداً يستطيع أن يؤدي فعاليته بصورة جيدة<sup>(3)</sup>.

عناصر اللياقة البدنية التي تم التطرق إليها من قبل الباحثان

القوة العضلية مفهومها وأهميتها

تعرف القوة أنها إمكانية العضلة أو العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية ، ويرى ( محمد صبحي حسانين ) بأنها " قدرة العضلة على مواجهة مقاومة خارجية تتميز بارتفاع شدتها"<sup>(4)</sup>.

- تسهم في تقدير الصفات البدنية الأخرى مثل ( السرعة ، التحمل ، الرشاقة ) لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي.

- تعد محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.



- القوة ضرورية لحسن المظهر فهي تكسب الفرد تكويناً جسمانياً متماسكاً في جميع الحركات الأساسية سواء في الوقوف أو المشي أو الجلوس.

#### المرونة مفهومها وأهميتها

" اتفقت معظم تعريفات المرونة على أنها القدرة على الحركة في مدى حركي واسع أي أنها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل الجسم ، أو مدى الاستفادة من عنصر المرونة كأحد العناصر البدنية ، فإن الرياضة التي تمتلك الدرجة المثالية من المرونة في مفصل معين أو مجموعة مفاصل لفعالية رياضية معينة سوف يساعدها ذلك كثيراً في استخدام بقية العناصر الأخرى كالسرعة والقوة ... الخ بقدرة عالية واقتصادية لتحقيق إنجاز جيد ، لذا تعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع من الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل ، وأن المرونة هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة وتختلف درجة المرونة من فرد إلى آخر طبقاً للإمكانات التشريحية والفسيولوجية المميزة للفرد وتتوقف على قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الاستطالة والتمطية ، ويظهر أن المرونة هي عبارة عن قابلية الفرد للوصول إلى المستوى العالي عن طريق استغلال المدى الواسع لمفاصل الجسم وعضلاته وأربطته تحت مستلزمات لحركة وأن تدريبات المرونة مرتين في اليوم يؤدي إلى تطوير هذه الصفة بسرعة كبيرة ، كما أن أفضل مرحلة عمرية للتدريب عليها بصورة مركزة هي ما بين ( 11 – 14 ) سنة.

وتعتمد المرونة على مستوى مرونة المفاصل ، كذلك درجة مطاطية العضلات المستخدمة ويمكن تحسين مرونة المفاصل ودرجة مطاطية العضلات من خلال التدريب الهادف:

#### الرشاقة مفهومها وأهميتها

" تعني الرشاقة القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح، والرشاقة إحدى عناصر اللياقة البدنية والفرد الذي يمتلك رشاقة جيدة تقلل له من احتمالية الإصابة عند ممارسته للأعمال اليومية لأنها تحتاج إلى مجهود عضلي كبير ، وتعتبر الرشاقة عنصر مهم في النشاطات الرياضية ، فالرشاقة بشكل عام هي قدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة أخرى بتكنيك آخر ، لذلك يحتاج اللاعب لإدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد ، ونقول أن اللاعب يمتاز برشاقة جيدة كما هو الحال في التمارين والحركات الأكروبايكية والجمناستكية والألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة اليد وكرة السلة والمصارعة ، إذا نظرنا إلى عنصر الرشاقة والعمر فنرى الأطفال يتقبلون الأشياء بسرعة كبيرة من عمر ( 6 – 8 ) سنوات وأن أفضل شيء في هذه المرحلة لتطوير الرشاقة هو إعطاء تمارين عامة وغير معقدة وفي عمر ( 9 – 10 ) سنوات يتم استخدام نفس التمارين ولكن أكثر تعقيداً ، والعمر التي تطرقت الباحثان له هو عمر ( 11 – 12 ) سنة فيجب اتباع خطة التدرج بزيادة الصعوبة للتمرين ، وهذا يتم لجميع الأعمار للرجال والنساء على حد سواء، ومن الأمور المهمة التي تعمل على تطوير وتنمية الرشاقة وهي من خلال التطبيق العملي للمهارات الحركية وزيادة هذه المهارات والقدرة على التوافق بينهما ، فإن هذا يؤدي إلى تطوير عنصر الرشاقة.

#### السرعة مفهومها وأهميتها

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة ، لذلك فإن أهمية السرعة غير مقتصرة على ركض المسافات القصيرة ، كما أنها مرتبطة ومؤثرة في جميع عناصر اللياقة البدنية المعروفة ، وقد عرفها الكثيرون من العلماء والباحثين بتعاريف تختلف في تعبيراتها إلا أنها تصب في هدف واحد

وهي قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر وقت ممكن ، والبعض قال أنها سرعة تبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط ، والبعض الآخر قال أنها سرعة رد الفعل عند اللاعب وحقيقة يجب أن لا يقتصر مفهوم السرعة في الجانب الرياضي على نوع واحد من الحركات، ولا تعد السرعة من عناصر اللياقة البدنية المهمة للذين يزاولون الرياضة للحفاظ على الصحة العامة، أما أهم العوامل التي تؤثر على السرعة سواء لدى الرجل أو لدى المرأة ، فهي نسبة ما تحتويه عضلاتهم من الألياف البيضاء التي تعتمد على النظام الأوكسجين في تكوين الطاقة ، فإذا كانت الرياضية تمتلك كمية أكبر من هذه الألياف نسبة إلى الألياف العضلية الحمراء فإن هذه الرياضية من الممكن أن تتطور في فعاليات السرعة.

المرحلة العمرية ( 11 – 12 ) سنة

في هذه المرحلة يتجه التطور الحركي إلى الهدف والاقتصادية وتحسين نوع الحركة وكذلك بالسيطرة على الاستجابات الحركية وتحويل كل الحركات الأساسية إلى الآلية مع إضافة مهارات جديدة ، ويكون الطفل بهذه المرحلة ذو حيوية حركية عالية ومسيطر على المصاحبة وإمكانية ربط الحركات المركبة والمعقدة وظهور للنقل الحركي والسيطرة عليه.

وتتميز هذه المرحلة بشكل عام :

- اتساع الآفاق العقلية والمعرفية وتعلم المهارات الأكاديمية في القراءة والكتابة.
- تعلم المهارات الجسمية اللازمة للألعاب.
- وضوح فردية الطفل واكتساب اتجاه سليم نحو الذات.
- إبقاء البنية الاجتماعية والخروج إلى المدرسة والمجتمع.
- زيادة الاستقلال من الوالدين.

النمو الجسمي وتأثيره على الحركة للمراحل العمرية ( 11 – 12 ) سنة<sup>(5)</sup> تعتبر فترة المراهقة إحدى مراحل النمو الجسمي السريع لقابلية الطفل على التعلم الحركي وهي من المميزات الخاصة للطفل منذ دخوله إلى المدرسة ، وأن التطور السريع في الأجهزة الداخلية والجسمية له تأثير على نوع الحركة ولكن في نفس الوقت تتطور الأجهزة ويقوى بنائها ، وكذلك في هذه المرحلة تقوى عند الطفل قابلية التركيز وخاصة عند تحليل بعض الملاحظات وتعلم الحركات ، والطفل يأخذ بالنمو السريع في هذه المرحلة العمرية ( 11 – 12 ) سنة وتستمر تلك السرعة بالنمو لمدة عامين أو ثلاث وبعدها يأخذ بالتباطؤ مرة ثانية ، أي أن فترة النمو السريع في مرحلة المراهقة تستمر عامين أو ثلاث من ( 10 – 14 ) سنة في البنات و ( 12 – 15 ) سنة في البنين.

#### الدراسات السابقة

دراسة علي فتاح العبيدي ، 2010 يهدف البحث إلى التعرف على بعض عناصر اللياقة البدنية ( السرعة الانتقالية والرشاقة والمرونة ) وبعض الحركات الأساسية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتكونت عينة البحث من ( 40 ) تلميذاً بواقع ( 20 ) تلميذ من كل شعبة دراسية تم اختيارهم بصورة عمدية ( أ ) و ( ب ) وتم تحديد التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات ( العمر ، الوزن ، الطول ) ، فضلاً عن بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض

الحركات الأساسية ، واستخدام الوسائل الإحصائية الآتية ( الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، T.test ، معامل ارتباط بيرسون ) .  
واستنتج الباحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ والتلميذات الصف الثاني الابتدائي في بعض عناصر اللياقة البدنية ( السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، المرونة ) ولصالح التلاميذ .  
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ والتلميذات الصف الثاني الابتدائي في بعض الحركات الأساسية ( الحبل ، الرمي ، اللقف ) ولصالح التلاميذ .  
وأوصى الباحث :

- إمكانية استخدام برامج تجريبية بين التلاميذ والتلميذات للسنوات الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية على تطوير عناصر اللياقة البدنية والحركات الأساسية .

- توجيه الاهتمام بالتلميذات في البرامج الرياضية والعمل على تطوير قدراتهم .  
منهج الدراسة :

استخدمتا الباحثتان المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث .

مجتمع وعينة الدراسة :

تكون مجتمع البحث من تلاميذ وتلميذات المدارس الابتدائية لمدينة تكريت وكان عددها أربعة مدارس مختارة بواسطة القرعة ، وشملت مدرستان للتلاميذ ومدرستان للتلميذات والتي تكونت من ( 128 ) تلميذ وتلميذة ، لذلك قامت الباحثتان بتحديد العينة بشكل دقيق من مجتمع البحث التي تكونت من ( 80 ) تلميذ وتلميذة التي تم اختيارهم بالطريقة العمدية ويمثلون نسبة ( 62.5 ) من مجتمع الأصل بعد أن استبعدت الباحثتان عدد من الذكور والإناث ، والجدول ( 1 ) يبين ذلك :

جدول ( 1 ) مجتمع البحث وعينته

أسم المدرسة	مجتمع البحث	عينة البحث	عينة البحث للذكور	المستبعدين
الصناديد للبنين	30	20	40	الغياب
مولود مخلص للبنين	30	20		المصابون والمصابات
حوراء للبنات	40	20	40	التجربة الاستطلاعية
الخنساء الأولى للبنات	28	20		بسبب العمر
المجموع	128	80	80	

تكافؤ مجموعتي الدراسة :

تم إجراء التكافؤ من خلال المتغيرات الآتية :

- العمر مقاساً بالسنة .

- الوزن مقاساً بالكيلو غرام.  
- الطول مقاساً بالسنتيمتر.  
وللتعرف على دلالة الفروق في المتغيرات المذكورة تم تحديد التكافؤ بين أفراد مجموعتي البحث ، والجدول ( 2 )  
يبين النتائج الخاصة بتلك المتغيرات :

جدول ( 2 ) يبين المعالم الإحصائية لمتغيرات ( الطول ، الوزن ) للذكور والإناث

المتغيرات	وحدة القياس	الذكور		الإناث		قيمة ( ت ) المحتسبة
		س	ع±	س	ع±	
الطول	سم	100.138	46.6	73.140	15.8	60.1
الوزن	كغم	92.39	44.8	67.37	42.9	13.1

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq ( 0.05 )$  وبدرجة حرية ( 78 ) وقيمة ( ت ) الجدولية هي ( 1.99 ) .  
ومن خلال جدول ( 2 ) يبين وجود فروق معنوية في المتغيرات المذكورة أعلاه مما يدل على تكافؤ مجموعتي عينة البحث.

#### الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في الدراسة :

أن توافر مجموعة من الأجهزة والأدوات الضرورية لغرض استخدامها لحل المشكلة مهما كانت تلك الأدوات<sup>(6)</sup>.  
وعليه استخدمت الباحثان الأجهزة والأدوات التي ساعدت الباحثان على إجراء بحثهما وهي كالاتي :

#### الأجهزة المستخدمة في الدراسة :

- 1- جهاز لابتوب عدد ( 1 ) نوع ( hp ) .
- 2- كاميرا فيديو نوع ( NikWON ) يابانية الصنع.
- 3- ميزان الكتروني.
- 4- مقياس الطول لقياس طول الطلاب بالسنتيمتر.

#### الأدوات المستخدمة في الدراسة :



- 1- شريط قياس.
  - 2- ساعة توقيت عدد ( 3 ).
  - 3- طباشير.
  - 4- شواخص عدد ( 5 ).
  - 5- استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات والقياسات.
  - 6- كرة طبية زنة ( 800 ) غرام لقياس القوة الانفجارية للذراعين عدد ( 1 ).
  - 7- صافرة عدد ( 3 ).
  - 8- شريط لاصق ملون بعرض ( 5 سم ).
- وسائل جمع المعلومات**

استخدما الباحثان الوسائل الآتية للوصول إلى البيانات المطلوبة في البحث :

1- المصادر العلمية.

2- الاختبارات والمقاييس.

3- الاستبيان.

4- المقابلة الشخصية.

#### تحديد عناصر اللياقة البدنية

تم تحديد الاختبارات الخاصة بهذه المرحلة العمرية بعد مراجعة عدد من المصادر العلمية ، ثم قامت الباحثتان عرض الاستبيان على عدد من المختصين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التربية الرياضية بهدف تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الملائمة لهذه العينة أو الاختبارات المناسبة لها وأظهر الاستبيان حصول الاختبارات الآتية :

- اختبار ركض ( 20 م ) من البدء العالي.
- اختبار رمي الكرة الطبية زنة ( 800 غم ).
- اختبار الجري المكوكي ( 4 × 9 م ).
- اختبار المرونة ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل.

على نسبة اتفاق أكثر من ( 75% ) فأكثر ، والجدول ( 3 ) يبين نسب الاتفاق للسادة الخبراء حول تحديد عناصر اللياقة البدنية والاختبارات المناسبة لها.

جدول ( 3 ) النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول تحديد عناصر اللياقة البدنية والاختبارات المناسبة لها

عناصر اللياقة البدنية	الاختبارات المناسبة لها	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
القوة	رمي كرة طبية زنة ( 800غم )	5	5	100%
السرعة	ركض مسافة ( 20م ) من البدء العالي	5	5	100%
الرشاقة	جري الزكزاك	5	4	80%
المرونة	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	5	5	100%

## الاختبارات البدنية

### الاختبار الأول

اسم الاختبار : اختبار الجري ( 20م ) من البدء العالي<sup>(7)</sup>.

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف ، خطان متوازيان مرسومة على الأرض المسافة بينهما ( 20م ).

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثاني.

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقته في قطع مسافة الـ ( 20م ).



## شكل ( 1 )

يوضح اختبار ركض ( 20 ) متر

## الاختبار الثاني

اسم الاختبار : اختبار رمي كرة طبية بيد واحدة من فوق الرأس وزن ( 800غم )<sup>(8)</sup>.

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين.

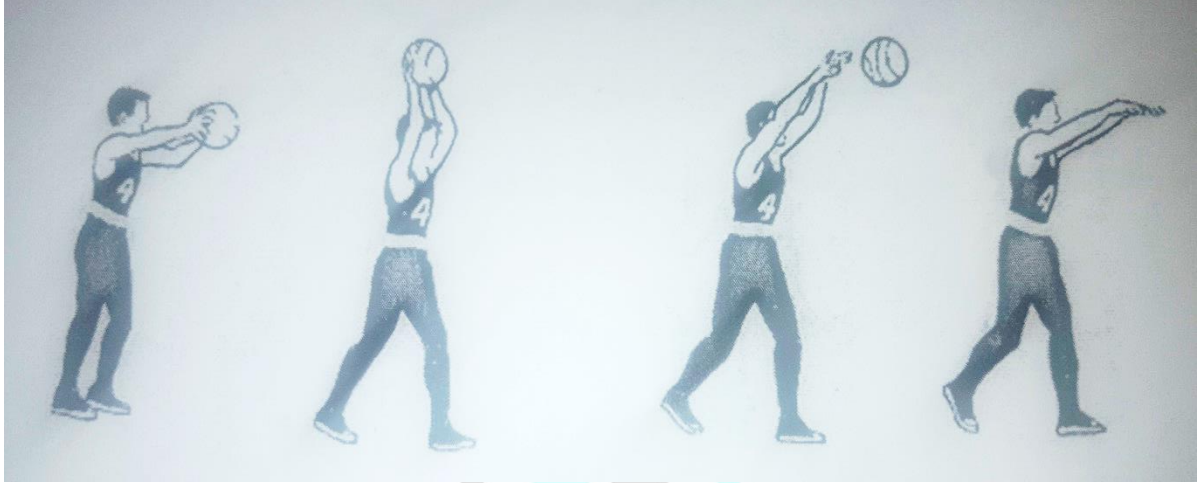
الأدوات اللازمة : كرة طبية وزن ( 800غم ) ، شريط قياس.

مواصفات الأداء : تبدأ الطالبة بخطوات اقتراب لا تزيد على ثلاثة حتى خط البداية ، حيث تقوم برمي الكرة بأقصى

قوة ولأبعد مسافة ممكنة ، وتقوم الطالبة بأداء الرمية ثلاث مرات وتحسب لها أبعد مسافة ، عدم تجاوز خط الرمي

عند القيام بالرمي.

التسجيل : تسجل للمختبر أحسن محاولة بالمتر من خط الرمي وحتى مكان لمس الكرة للأرض.



شكل ( 2 )

يوضح اختبار دفع الكرة الطبية وزن ( 800غم )

### الاختبار الثالث

اسم الاختبار : جري الزكراك<sup>(9)</sup>.

الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة.

الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف ، خطان متوازيان المسافة بينهما ( 9م ).

مواصفات الأداء : تقف الطالبة خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء تقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل لتتجاوز بكلتا قدميها ثم تستدير لتعود مرة أخرى لتتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى ، أي أن الطالبة تقطع مسافة ( 36م ) ذهاباً وإياباً ، يجب أن تتخطى الطالبة خط البداية والخط المقابل له بكلتا القدمين.

التسجيل : يسجل للتلميذ أو التلميذة الزمن الذي تقطعه في جري المسافة المحددة ( 4 × 9م ) من لحظة إشارة البدء حتى تجاوزها لخط البداية بعد أن تكون قد قطعت مسافة ( 36م ) ذهاباً وإياباً.





شكل ( 3 )

## يوضح اختبار جري الزركاك

## الاختبار الرابع

اسم الاختبار : ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل<sup>(10)</sup>.

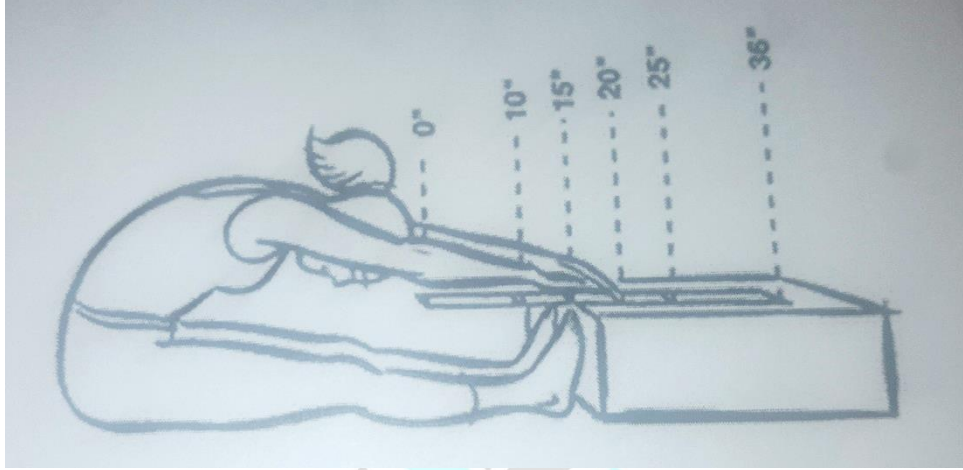
الهدف من الاختبار : قياس مدى مرونة الظهر ، الفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الجلوس الطويل.

الأدوات اللازمة : يمكن أداء الاختبار على الأرض مباشرة بعمل ترقيم من الطباشير على الأرض.

مواصفات الأداء : يقوم المختبر بالجلوس الطويل مع استقامة الظهر واليدين على الجانب ملامستين للأرض ،

يحول المختبر مد الذراعين أماماً على استقامتهما وثني الجذع للأمام للوصول إلى أبعد مسافة.

التسجيل : تسجل للتلميذ أو التلميذة المسافة التي حققتها في المحاولتين وتحسب لها المسافة الأكبر بالسنتيمتر.



شكل ( 4 )

يوضح اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل

### التجربة الاستطلاعية

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مؤلفة من ( 12 ) تلميذ وتلميذة التي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث ، وكان الهدف من هذه التجربة التعرف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثان في أثناء تنفيذ الاختبارات الخاصة بعناصر قياس اللياقة البدنية لأفراد عينة البحث ، فضلاً عن التأكد من المواصفات العلمية للاختبارات ( الصدق ، الثبات ، الموضوعية ).

وعليه تم تحديد أهم الأغراض التي هدفت إليها هذه التجربة وهي :

- التسلسل لأداء الاختبارات.
- تحديد الفترة الزمنية التي تستغرقها الاختبارات بصورة عامة.
- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

### تنفيذ الاختبارات

تم إجراء الاختبارات على تلاميذ الصف الخامس من الذكور والإناث بأعمار ( 11 - 12 ) سنة بتاريخ ( 20 - 23 / 2 / 2014 ) في المدارس ( الصناديد ، مولود مخلص باشا ، الخنساء الأولى ، حواء ) وكيفية أداء الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية قيد البحث.

الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

- النسبة المئوية.

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- ( T.test ) المحسوبة.

تم استخراج جميع العمليات الإحصائية بواسطة الحاسب الآلي باستخدام نظام ( SPSS ) تحت إشراف متخصص في هذا المجال ، فضلاً عن استخدام الحاسبة اليدوية بهدف مطابقة النتائج والتأكد منها.

## عرض النتائج ومناقشتها

عرض وتحليل النتائج بين مجموعتي البحث ( الذكور والإناث )

جدول ( 4 ) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي البحث ( الذكور والإناث )

المتغيرات	وحدة القياس	الذكور		الإناث		قيمة ( ت ) المحتسبة	دلالة الفروق
		س	ع ±	س	ع ±		
السرعة	ثانية	7,4	2,1	6,5	2,5	3,4	معنوي لصالح الإناث
القوة	المتر	8,9	2,09	6,76	2,18	4,47	معنوي لصالح الذكور
الرشاقة	ثانية	12,47	1,26	12,67	0,8	0,84	لا توجد فروق
المرونة	سم	2,7	1,56	4,1	2,09	3,41	معنوي لصالح الإناث

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq ( 0.05 )$  وبدرجة حرية ( 78 ) ، قمة ( ت ) الجدولية ( 1.99 ) .

\* درجة الحرية (  $80 - 2 = 78$  ).

من الجدول ( 4 ) يتبين :

- في اختبار السرعة فقد بلغ الوسط الحسابي للذكور ( 7,4 ) والانحراف المعياري ( 2,1 ) ، أما بالنسبة للإناث فقد بلغ الوسط الحسابي ( 6,5 ) والانحراف المعياري ( 2,5 ) وقد بلغت قيمة ( ت ) المحتسبة ( 3,4 ) وكان الفرق معنوي لصالح الإناث عند درجة حرية ( 78 ).

- وفي اختبار القوة بلغ الوسط الحسابي للذكور ( 8.9 ) والانحراف المعياري ( 2.09 ) ، أما بالنسبة للإناث فقد بلغ الوسط الحسابي ( 6.76 ) والانحراف المعياري ( 2.18 ) وقد بلغت قيمة ( ت ) المحتسبة ( 4.47 ) وكان الفرق معنوي لصالح الذكور عند درجة حرية ( 78 ).

- وفي اختبار الرشاقة بلغ الوسط الحسابي للذكور ( 12.47 ) والانحراف المعياري ( 1.26 ) ، أما بالنسبة للإناث فقد بلغ الوسط الحسابي ( 12.67 ) والانحراف المعياري ( 0.8 ) وقد بلغت قيمة ( ت ) المحتسبة ( 0.84 ) ( أي لا يوجد فرق معنوي بين الذكور والإناث في اختبار الرشاقة).

- وفي اختبار المرونة بلغ الوسط الحسابي للذكور ( 2.7 ) والانحراف المعياري ( 1.56 ) ، أما بالنسبة للإناث فقد بلغ الوسط الحسابي ( 4.1 ) والانحراف المعياري ( 2.09 ) وقد بلغت قيمة ( ت ) المحتسبة ( 3.41 ) وكان الفرق معنوي لصالح الإناث عند درجة حرية ( 78 ).

مناقشة النتائج بين مجموعتي البحث ( الذكور والإناث )

من خلال استعراض النتائج المبينة في الجدول ( 4 ) يتبين ما يلي :

- أظهر تفوق في عنصر السرعة ولصالح الإناث وهذا ما أشار إليه ( عبد الله حسين اللامي ، 2004 ) " أن العمر الأعلى للنمو عند البنات فيتم في ( 11 - 12 ) سنة أما عند الأولاد ففي عمر ( 13 - 15 ) سنة يتجدد البلوغ العالي للسرعة"<sup>(11)</sup>.



- أما بالنسبة لعنصر القوة فيتبين من الجدول ( 4 ) وجود فروق معنوية لصالح الذكور ، وهذا يؤدي إلى أن قابلية الذكور للتغلب على المقاومات الخارجية بسبب زيادة نموهم وعضلاتهم الكبيرة ، أي كلما كانت العضلة كبيرة فكلما زادت قوتها ، وهذا ما أشار إليه ( قاسم حسن وآخرون ، 1978 ) لابد من الإشارة إلى أن " مرحلة العمر إلى سن العاشرة تتساوى القوة العضلية للذكور مع الإناث ميدانياً " ، وعندما يتقدم العمر يزداد معدل القوة العضلية عند الذكور بسرعة كبيرة<sup>(12)</sup> ، وأن تطور القوة ناتج عن الشد الذي يبذله الطفل في هذه المرحلة للوصول إلى مستوى جيد لمساعدة أقرانه من الفريق وحبه للجماعة وكذلك تتطور نتيجة لزيادة وزن الجسم<sup>(13)</sup>.

- أما بالنسبة لعنصر الرشاقة فلم تظهر فروق معنوية بين الذكور والإناث لأنه في عمر ( 11 - 12 ) سنة يجب وضع خطة واضحة لتمارين الرشاقة مع التدرج بزيادة الصعوبة للتمرين وهذا يتم لجميع الأعمار للرجال والنساء على حد سواء ، ومن أهم الأعمال التي تعمل على تطوير وتنمية الرشاقة هو قدرة اللاعب أو اللاعبة على زيادة المهارات الحركية والقدرة على التوافق فيما بينها<sup>(14)</sup>.

- أما بالنسبة لعنصر المرونة فتبين من الجدول ( 4 ) وجود فروق معنوية لصالح الإناث وهذا ما أكدته ( كمال جميل الربضي ، 2004 ) كلما كانت اللاعبة صغيرة في العمر تكون أكثر مرونة في المفاصل من اللاعبة الكبيرة ، وغالباً ما تكون المرونة جيدة في هذه المرحلة العمرية ( 11 - 12 ) سنة ، كما أكد أيضاً " أن الجنس الأنثوي يمتاز بمرونة أكثر من الجنس الذكري "<sup>(15)</sup>.

### الاستنتاجات والتوصيات

#### الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج توصلتا الباحثتان إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الذكور والإناث بأعمار ( 11 - 12 ) سنة في عنصر السرعة ( ركض 20م ) وكانت لصالح الإناث.
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الذكور والإناث بأعمار ( 11 - 12 ) سنة في عنصر القوة ( رمي الكرة الطبية ) وكانت لصالح الذكور.
- 3- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الذكور والإناث بأعمار ( 11 - 12 ) سنة في عنصر المرونة ( ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل ) وكانت لصالح الإناث.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الذكور والإناث بأعمار ( 11 - 12 ) سنة في عنصر الرشاقة ( جري الزكزاك ) .

#### التوصيات

من خلال الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثتان ، توصي الباحثتان بالتوصيات الآتية :

- 1- استثمار درس التربية الرياضية وجعله درساً لبناء الجسم.
- 2- زيادة عدد الحصص في الجدول الأسبوعي لدرس التربية الرياضية في المدارس.
- 3- يمكن استخدام برامج تجريبية بين الذكور والإناث في هذه المرحلة العمرية من العمر على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية.
- 4- توجيه الاهتمام بالإناث في هذه المرحلة العمرية من خلال البرامج الرياضية والعمل على تطوير قدراتهم.



### المراجع العربية

- شهاب أحمد (2004) كفاءة بعض مؤشرات البناء الجسمي في التنبؤ ببعض عناصر اللياقة البدنية للأعمار ( 12 - 15 ) سنة رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية .
- طلحة حسام الدين ، سعيد عبد الرشيد ( د ت ) الموسوعة العلمية في التدريب ، القاهرة ، آمون .
- عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين (1980) اللياقة البدنية ومكوناتها وتطوير الأداء البدني ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- عبد الله حسين اللامي (2004) الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية .

- علي فتاح العبيدي (2010) دراسة مقارنة في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركات الأساسية بين تلاميذ وتلميذات الصف الثاني الابتدائي ، مجلة الثقافة الرياضية ، جامعة تكريت ، المؤتمر السابع عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية.
- عماد الدين أبو زيد (2005) ؛ التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجامعية ، ط1 : مصر ، الاسكندرية ، منشأة المعارف
- عنايات محمد أحمد فرج (1988) مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- فاطمة عبد المالكي ، نوال مهدي العبيدي (2008) علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، المكتبة الوطنية ، بغداد ، 2008 .
- قاسم حسن حسين ، منصور جميل العنبيكي (1988) ؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، بغداد .
- قاسم حسن وآخرون (1978) التدريب العضلي الأيزومتري ، ط1 ، بغداد ، جامعة بغداد .
- كمال جميل الربضي (2004) التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، الأردن ، الجامعة الأردنية .
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (2001) اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- محمد صبحي حسانين (1995) ؛ القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية ، ج2 ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- نجاح مهدي شلش ، أكرم محمد صبحي محمود (2000) التعلم الحركي ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر .
- وجيه محبوب (1993) طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر .
- وجيه محبوب (1987) علم الحركة - التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة ، ج2 ، بغداد ، جامعة بغداد .

[www.bdnia.com/?=22](http://www.bdnia.com/?=22)

ملحق ( 1 )



استطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم صفات اللياقة البدنية والحركية واختباراته

الأستاذ الفاضل ..... المحترم.

تحية طيبة :

تروم الباحثان بإجراء البحث الموسوم ( دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية بين الذكور والإناث بأعمار ( 11 - 12 ) سنة ) على عينة من طلبة الصف الخامس الابتدائي ، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال اختبارات القياس والتقويم ، يرجى من سيادتكم تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والاختبارات الخاصة بكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية والاختبارات الخاصة بكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية أو إضافة ما ترونه مناسباً.

مع فائق الشكر والتقدير

المرفقات :

- استمارة عناصر اللياقة البدنية والاختبارات المناسبة لها.

الأسم الكامل :

الشهادة واللقب العلمي :

الاختصاص :

التاريخ :

التوقيع :

الباحثان

فاتن محمد

شهد صفاء

## استمارة عناصر اللياقة البدنية والاختبارات المناسبة لها

ت	عناصر اللياقة البدنية والحركية	الاختبارات	وحدة القياس	الملاحظات
1	القوة			
	القوة الانفجارية للرجلين	- الوثب العريض من الثبات.	متر	
		- القفز العمودي من الثبات.	سم	
	القوة الانفجارية للذراعين	- رمي كرة طبية زنة ( 2كغم ) .	سم	
		- رمي كرة طبية زنة ( 800غم )	سم	
القوة الانفجارية للرجلين	- الوثب العريض من الثبات.	متر		
	- القفز العمودي من الثبات.	سم		
2	القوة المميزة بالسرعة	- الحبل أقصى مسافة ممكنة ( 30 ) ثانية.	متر	
	السرعة			
	السرعة الانتقالية	- ركض 20م من البدء العالي.	زمن	
- اختبار عدو 6 ثواني من البدء العالي.				
	- اختبار عدو 4 ثواني من البدء العالي.			
	السرعة الحركية	- اختبار لقياس زمن الرجوع لليد.	مسطرة مدرجة	
		- اختبار لقياس زمن الرجوع للقدمين.		

عدد مرات في الدقيقة	تمارين البطن	المرونة	
مسطرة مدرجة	اختبار ثني الجذع من الوقوف على منضدة	مرونة الجذع	3
مسطرة مدرجة	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	مرونة الرجلين	
زمن	- الجري المكوكي 4 × 9 - اختبار جري الزكزاك. - اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين	الرشاقة	4
عدد مرات	اختبار نط الحبل	التوافق	5
	اختبار الوقوف على مشط قدم واحدة	التوازن	6



## ملحق ( 2 )

أسماء السادة الخبراء والمختصين في تحديد عناصر اللياقة البدنية والاختبارات المناسبة

ت	الأسماء	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أحمد سعيد	أستاذ	التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
2	عبد الودود أحمد خطاب	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
3	عبد المنعم أحمد جاسم	أستاذ	الاختبارات	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
4	مثنى أحمد خلف	أستاذ	رياضة معاقين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت

DRASSA



دراسا

5	ابتسام حيدر بكتاش	أستاذ مساعد	الساحة والميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
---	-------------------	-------------	-----------------	--

