

" تطور مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في المحافظات الحضرية بمصر "

أ.م.د/ مجدي عبد النبي اسماعيل هلال

مشكلة البحث :

يلزم لإعداد برامج اللياقة البدنية وتطويرها لدى التلاميذ إجراء الدراسات التي تسهم في إعداد وتكوين البنية المعرفية لهذا المجال ، وأن يراعى في هذه الدراسات الشمول بحيث تتناول التلاميذ من الجنسين بصفوف المراحل الدراسية المختلفة بعامة والتلميذات والتلاميذ بصفوف مرحلة التعليم الابتدائي بخاصة ، حتى يمكن التعرف على جوانب التميز فتم تدعيمها وجوانب الضعف لعلاجها في مرحلة مبكرة من مراحل الدراسة يتميز التلاميذ فيها بصغر السن مما يجعل من الممكن تحقيق أقصى استفادة من إجراءات التطوير أو العلاج .

ويشير الاستعراض المرجعي للدراسات في مجال تطور مكونات اللياقة البدنية لدى التلاميذ بالمرحلة الابتدائية أو الأطفال بالمرحلة السنية المقابلة لهذه المرحلة في مصر إلى أن مثل هذه الدراسات لم تحظى بالاهتمام الكافي حيث تكاد تقتصر على دراسة واحدة قامت بها سارة رضا عبد العزيز عام (١٩٩٢) واشتملت عينتها على (٩٥٨) تلميذة بالصفوف الدراسية (٣ ، ٤ ، ٥) ابتدائي ، وأوضحت نتائجها أن تطور مكونات اللياقة البدنية يصاحب انتقال التلميذات للصف الدراسي الأعلى (١) .

وفيما يتعلق بالدراسات التي أجريت في البيئة العربية أمكن للباحث التوصل إلى دراسة أجراها ريسان خريبط مجيد ، عبد الكريم حسن مخادمه عام (١٩٩٨) حيث هدفت إلى التعرف على معدلات النمو البدني للتلاميذ بالمرحلة الابتدائية في بعض الدول العربية .

وقد اشتملت عينتها على (٧١٥٠) تلميذه وتلميذ ، وأوضحت النتائج أن تطور مكونات اللياقة البدنية يصاحب الزيادة في السن لكل من التلاميذ والتلميذات ، وأن التلميذات تتميز عن التلاميذ في الأداء على الاختبار الخاص بمكون المرونة في حين أن التلاميذ يتميزون عن التلميذات في الاختبار الخاص بمكون القدرة العضلية (٢) .

(١) أ.م.د/ مجدي عبد النبي اسماعيل هلال - رئيس شعبة بحوث الأنشطة التربوية ورعاية الموهوبين بالمركز القومي للبحوث التربوية والتنمية .

كما توصل الباحث إلى دراسة أجراها قحطان عبد الله الجبوري عام (١٩٩٤) هدفت إلى التعرف على الفروق في النمو البدني والحركي بين البنين والبنات في الريف والحضر ، وقد اشتملت عينة الدراسة على (١٩٩٣) تلميذه وتلميذ بالمرحلة الابتدائية ، وأشارت النتائج بالدراسة إلى تفوق البنين عن البنات في الأداء على الاختبارات الخاصة بمكونات القدرة ، السرعة ، تحمل القوة ، وتراجع صفة المرونة لدى البنين عنها لدى البنات (١١) .

ولقد أجرت تهاني حسنى أحمد شحاته عام (١٩٧٣) دراسة هدفت إلى تقويم اللياقة العضلية للنشء من الجنسين بدولة قطر ، حيث اشتملت عينة الدراسة على (٥١٦٠) تلميذه وتلميذ في المرحلة السنية (١٥٠٦) عام ، وقد أوضحت النتائج التأثير الإيجابي للزيادة في سن التلاميذ على كفاءة الأداء على الاختبارات الخاصة بمكونات اللياقة البدنية . كما أشارت إلى تميز البنين عن البنات في الأداء على الاختبار الخاص بمكون التحمل العضلي الموضعي وتميز البنات عن البنين في الأداء على اختبار الخاص بمكون المرونة (٢) .

وفيما يختص بالبيئة الأجنبية أمكن للباحث التوصل للمستويات القياسية الخاصة بأداء الأطفال بالمرحلة السنية (٦-١٧) سنة على اختبارات اللياقة البدنية التي أعدها المجلس الرئاسي الأمريكي للياقة البدنية والرياضة عام (٢٠٠١) . كما توصل إلى المستويات القياسية الخاصة بالأداء على البطارية الأوروبية للياقة البدنية للأطفال بالمرحلة السنية (١٠-١٨) سنة ، حيث توضح هذه المستويات وجود علاقة إيجابية بين تطور الأداء على الاختبارات والزيادة في السن (٢٩) (٣٥) .

ولأن دراسة اللياقة البدنية والتعرف على الخصائص المميزة للأداء على الاختبارات الخاصة بمكوناتها وتطورها لا ينفصل عن السياق الاقتصادي والحالة الصحية والتعليمية للأفراد بالمجتمع الذي يعيشون فيه ، حيث يوجد ارتباط موجب بين هذه المتغيرات ومستوى الأداء على اختبارات اللياقة البدنية (٣١) ، ويرى الباحث أنه من اللازم مراعاة هذه المتغيرات عند محاولة التعرف على درجة تطور هذه المكونات ودراستها .

وحيث أن المحافظات الحضرية طبقاً لتصنيف تقرير التنمية البشرية لمصر عام (٢٠٠٣) تتميز عن المحافظات الأخرى بمصر من حيث ارتفاع مستوى التنمية البشرية الناتج عن ارتفاع كل من المستوى الاقتصادي والصحي والتعليمي (١٧) ، ولأن هذه المحافظات تمثل نسبة (١٥%) من المحافظات بمصر (١٨) ويتمثل تلاميذ المرحلة الابتدائية بها بنسبة (١٦%) من جملة التلاميذ بهذه المرحلة (٢٠) . لذلك يمكن للباحث صياغة مشكلة البحث في محاولة التحقق من صحة الفروض التالية :

- ١- يوجد فروق بين التلميذات والتلاميذ بكل صف من صفوف المرحلة الابتدائية بالمحافظات الحضرية فى درجة تطور مكونات اللياقة البدنية .
- ٢- تطور الأداء على الاختبارات الخاصة بمكونات اللياقة البدنية يصاحب انتقال التلميذات بكل صف إلى الصف التالى فى المرحلة الابتدائية بالمحافظات الحضرية.
- ٣- تطور الأداء على الاختبارات الخاصة بمكونات اللياقة البدنية يصاحب انتقال التلاميذ بكل صف إلى الصف التالى فى المرحلة الابتدائية بالمحافظات الحضرية.

أهداف البحث :

فى ضوء ما جاء بالفروض الخاصة بالبحث يمكن تحديد الأهداف التى يسعى إلى تحقيقها فيما يلى :

- ١- التحقق من وجود فروق فى درجة تطور مكونات اللياقة البدنية بين التلميذات والتلاميذ بكل صف من صفوف المرحلة الابتدائية بالمحافظات الحضرية بمصر .
- ٢- التحقق من أن انتقال التلميذات بين صفوف المرحلة الابتدائية بالمحافظات الحضرية فى مصر يصاحبه تطور فى الأداء على الاختبارات الخاصة بمكونات اللياقة البدنية .
- ٣- التحقق من أن انتقال التلاميذ بين صفوف المرحلة الابتدائية بالمحافظات الحضرية فى مصر يصاحبه تطور فى الأداء على الاختبارات الخاصة بمكونات اللياقة البدنية .

أهمية البحث :

ترجع أهمية البحث إلى أن نتائجه تسهم فى تحقيق ما يلى :

- ١- بناء البرامج الخاصة بتطوير وتنمية مكونات اللياقة البدنية لتلميذات وتلاميذ المرحلة الابتدائية بالمحافظات الحضرية على أسس موضوعية تستند إلى معلومات دقيقة عن الفروق بين الجنسين فى الأداء على الاختبارات الخاصة بهذه المكونات .
- ٢- بناء البرامج الخاصة بتطوير وتنمية اللياقة البدنية للتلميذات بالمرحلة الابتدائية بالمحافظات الحضرية على أسس موضوعية يراعى فيها نمو التلميذات الذى يصاحب انتقالهن من صف إلى صف أعلى بهذه المرحلة .
- ٣- بناء البرامج الخاصة بتطوير وتنمية اللياقة البدنية للتلاميذ بالمرحلة الابتدائية بالمحافظات الحضرية على أسس علمية يراعى فيها نمو التلاميذ الذى يصاحب انتقالهم من صف إلى صف أعلى بهذه المرحلة .
- ٤- توفير قاعدة بيانات عن الأداء على الاختبارات الخاصة بمكونات اللياقة البدنية للتلاميذ بالمرحلة الابتدائية فى المحافظات الحضرية يمكن فى ضوئها إعداد البرامج

العلاجية لأى جوانب ضعف تظهرها نتائج البحث عند مقارنتها بنتائج أبحاث أخرى على عينات فى نفس المرحلة الدراسية .

حدود البحث :

١- الحد الجغرافى :

يقتصر الحد الجغرافى على محافظة القاهرة كأحد المحافظات الحضرية حيث يوجد بها نسبة (٦١%) من التلاميذ بالمحافظات الحضرية بمصر (٢٠) (١٧) .

٢- الحد البشرى :

يقتصر الحد البشرى على تلاميذ المرحلة الابتدائية من التعليم الأساسى بمصر .

٣- الحد الموضوعى :

يقتصر هذا الحد على مكونات اللياقة البدنية التى أشارت إليها المراجع العربية والأجنبية المتخصصة فى هذا المجال (١٢) (١٦) (٢٦) (٢٣) (٣٠) .

إجراءات البحث :

١- المنهج :

يستخدم الباحث النمط المسحى من المنهج الوصفى طبقا لتصنيف هويتنى Whitney لمناهج البحث وذلك لملاءمته لأهداف البحث : (٧ : ٢١٢)

٢- العينة :

نظرا لانتشار وحدات العينة فى مساحة جغرافية واسعة ، يتم اختيار العينة بالطريقة المساحية الاحتمالية Probability Sample Area (٧ : ٤٥٧) ، ويتبع فى ذلك الخطوات التالية :

١- الاختيار العمدى لمحافظة القاهرة كأحد المحافظات الحضرية الأربعة التى تقع ضمن حدود البحث حيث يوجد بها نسبة (٦١%) من التلاميذ بهذه المحافظات (٢٠) .

٢- تقسيم المحافظة جغرافيا إلى (٣) قطاعات رئيسية تشمل كل من الشمال والجنوب والوسط .

٣- الاختيار العشوائى لإدارة تعليمية تقع فى القطاع الشمالى وإدارة تعليمية أخرى تقع فى القطاع الجنوبى من القطاعات الجغرافية للمحافظة . حيث تنخفض كثافة الإدارات التعليمية بهذين القطاعين عن كثافة الإدارات التعليمية فى القطاع الجغرافى الأوسط بالمحافظة .

٤- الاختيار العشوائى لإدارتين تعليميتين بالقطاع الجغرافى الأوسط للمحافظة ، حيث يرتفع عدد الإدارات التعليمية بهذا القطاع عنه فى الإدارات بالقطاعات الأخرى بالمحافظة (١٨) (٢٠) .

٥- الاختيار العشوائى لمدرستين إحداهما بالقطاع الشمالى والأخرى بالقطاع الجنوبى للمحافظة ، بالإضافة إلى (٣) مدارس يتم اختيارهم عشوائيا من الإدارتين اللتان تمثلان القطاع الأوسط بحيث تمثل الإدارة الأقل كثافة فى عدد المدارس بهذا القطاع بمدرسة واحدة وتمثل الإدارة الأخرى بمدرستين وبهذا يبلغ إجمالى عدد المدارس بالمحافظة (٥) مدارس (٢٠) .

٦- الاختيار العشوائى لفصل واحد من كل صف دراسى بكل مدرسة من المدارس التى تم اختيارها .

٧- الاختيار العمدى للتلاميذ (*) ممن ثبتت لياقتهم الطبية وخلوهم من الأمراض ويراعى أن يكونوا من المنقولين من صف إلى صف ويستبعد الراسيون والممارسين لأنشطة رياضية بالمدرسة أو خارجها. بحيث لا يزيد عددهم عن (٢٥) تلميذا ، (٢٥) تلميذا من كل فصل بكل صف من الصفوف بكل مدرسة .

والجدول التالى يوضح توزيع التلاميذ بالمدارس عينة البحث على الإدارات التعليمية بمحافظة القاهرة :

(*) عدد التلاميذ بفصول المرحلة الابتدائية بالمدارس التى تم إجراء البحث عليها يتراوح بين ٥٠-٦٠ تلميذا وتلميذه .

جدول (١)
توزيع العينة على المدارس والإدارات التعليمية بمحافظة القاهرة

| م | الإدارة | المدرسة | عدد التلميذات | | | | | عدد التلاميذ | | | | | | | |
|---------------|-------------------------|-------------------|---------------|-----|-----|-----|-----|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| | | | ص ١ | ص ٢ | ص ٣ | ص ٤ | ص ٥ | ص ١ | ص ٢ | ص ٣ | ص ٤ | ص ٥ | | | |
| ١ | شمال (الساحل) | شبرا القديمة | ٢٠ | ٢٠ | ٢٠ | ٢٠ | ٢٠ | ٢٠ | ٢٠ | ٢٠ | ٢٠ | ٢٠ | ٢٠ | ٢٠ | ٢٠ |
| ٢ | وسط (عابدين) | أبو بكر الصديق | ٢٠ | ٢٤ | ٢٠ | ٢٠ | ٢٠ | ٢٠ | ٢٠ | ٢٠ | ٢٠ | ٢٠ | ٢٠ | ٢٠ | ٢٣ |
| ٣ | وسط (مصر القديمة) | الأشراف | ٢١ | ٢١ | ٢١ | ٢٤ | ٢٣ | ٢٢ | ٢٢ | ٢١ | ٢١ | ٢١ | ٢١ | ٢١ | ٢٠ |
| | | على الجارم | ٢١ | ٢٢ | ٢١ | ٢٠ | ٢١ | ٢٥ | ٢٣ | ٢١ | ٢١ | ٢١ | ٢١ | ٢١ | ٢٣ |
| ٤ | جنوب (المعادي) | الأزهار | ٢١ | ٢١ | ٢١ | ٢٠ | ٢٠ | ٢١ | ٢٠ | ٢٢ | ٢١ | ٢١ | ٢١ | ٢١ | ٢١ |
| المجموع | | | ١٠٣ | ١٠٨ | ١٠٤ | ١٠٦ | ١١٠ | ١٠٤ | ١٠٦ | ١٠٤ | ١٠٨ | ١٠٣ | ١٠٧ | ١٠٣ | |
| الإجمالي | | | ٥٣١ | | | | | ٥٢٢ | | | | | | | |
| إجمالي العينة | | | ١٠٥٣ | | | | | | | | | | | | |

يشير الجدول إلى أن مجموع أعداد التلميذات أو التلاميذ بكل صف لا يقل عن (١٠٣) تلميذة أو تلميذ وأن إجمالي عدد التلميذات يزيد عن إجمالي عدد التلاميذ . كما أن إجمالي العينة يبلغ (١٠٥٣) تلميذه وتلميذ .

أدوات جمع البيانات :

لإعداد الاختبارات التي تمثل أدوات جمع البيانات بهذا البحث يتبع الباحث الخطوات التالية :

١- تحديد مكونات اللياقة البدنية :

في ضوء ما أوضحتها المراجع وأشارت إليه الدراسات في مجال حصر وتحديد مكونات اللياقة البدنية (١٢ : ٩٣) (٢٣ : ٢٤) (٣٠ : ٢٤) (١ : ٢٥-٤٧) (١٥ : ٨٣-١٠٣) أمكن للباحث تحديد مجموعة من المكونات والجدول التالي يوضح هذه المكونات والمراجع التي تناولتها :

جدول (٣)
مكونات اللياقة البدنية بالبحث

| م | المكون البدني | المـرـجـعـم |
|---|---------------------------|---|
| ١ | الجلد الدورى التنفسى. | (١٥ : ٨٥) (١٢ : ٦٨) (٣٠ : ٢٤٤) (٢٣ : ٢٤٤) |
| ٢ | التحمل العضلى الموضعى. | (١٥ : ٨٥) (١٢ : ٦٣) (٢٦ : ١٠٣) (٢٨ : ١١٩) |
| ٣ | القوة العضلية . | (١٥ : ٨٥) (١٢ : ٥٦) (٢٦ : ١٠٣) (٢٣ : ٢٤٤) |
| ٤ | القدرة العضلية . | (٢٣ : ٢٤٤) (١ : ٢٦٦) |
| ٥ | السرعة . | (١٥ : ٨٥) (١٢ : ٩٢) (٢٠ : ١٠٣) (٢٣ : ٢٤٤) |
| ٦ | الرشاقة . | (١٥ : ٨٥) (١٢ : ٨٤) (١ : ٤٣٤) |
| ٧ | المرونة . | (١٥ : ٨٥) (١٢ : ٧٤) (٢ : ٢٤٤) (٢٦ : ١٠٣) |

٢- تحديد التعريفات الخاصة بالمكونات البدنية :

يشير الاستعراض المرجعى فى مجال مكونات اللياقة البدنية إلى تعدد التعريفات الخاصة بكل مكون من المكونات التى تم تحديدها بالبحث ، وقد يرجع ذلك إلى تعدد الصور الأدائية التى يمكن من خلالها قياس هذه المكونات حيث يبرز كل تعريف أحد هذه الصور وعليه يلتزم الباحث بتعريفات مكونات اللياقة البدنية الموضحة بالجدول التالى :

جدول (٣)

التعريفات الخاصة بمكونات اللياقة البدنية

| م | المكون البدني | التعريف | المراجع |
|---|------------------------|---|------------|
| ١ | الجلد الدوري التنفسي. | مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة لفترات طويلة نسبياً والتي تتطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط. | (١٢ : ٢٩٨) |
| ٢ | التحمل العضلي الموضعي. | قدرة العضلة أو مجموعة العضلات على الاستمرار في العمل لفترة زمنية ممتدة ضد مقاومة متوسطة . | (٢٦ : ١٠٣) |
| ٣ | القوة العضلية . | قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على توليد قوة بأقصى جهد لمرة واحدة . | (٢٦ : ١٠٣) |
| ٤ | القدرة العضلية . | أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية إطلاقها في أقصر وقت ممكن . | (٣١ : ١٩٤) |
| ٥ | السرعة . | القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن. | (١٢ : ٩٢) |
| ٦ | الرشاقة . | القدرة على تغير اتجاه الجسم أو أجزاء منه بسرعة . | (٣١ : ٢٠٣) |
| ٧ | المرونة . | قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع. | (١٢ : ٧٨) |

٣- تحديد الاختبارات التي تقيس مكونات اللياقة البدنية :

بالاستعانة بالمراجع في مجال قياس وتقويم مكونات اللياقة البدنية^(١٢) (٣١) (٢٢) (٢٦) ، وبالرجوع إلى الأبحاث التي أجريت على التلاميذ أو الأطفال في المرحلة السنية (٦-١٢) في البيئة المصرية^(١٤) (٤) ، وبلاسترشاد باختبارات اللياقة البدنية المستخدمة بكل من الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي على عينات في مرحلة سنية مماثلة لعينة البحث^(٢٩) (٢٥) توصل الباحث إلى مجموعة من الاختبارات يوضحها الجدول التالي :

جدول (٤)

اختبارات اللياقة البدنية المرشحة

لقياس مكونات اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية

| م | المكون البدني | الاختبار | المؤرجع |
|---|---------------------------|--|--------------------------|
| ١ | الجلد الدوري التنفسي. | ١- الجري ¼ ميل (٤٠٢,٢٥م) | (٢٣) (٢٩) |
| | | ٢- الجري ½ ميل (٨٠٤,٥٠م) | (٢٣) (٢٤٤) |
| ٢ | التحمل العضلي الموضعي. | ١- ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي (٣٠ سم - ٤٠ سم) . | (١٤ : ٨٩) (٢٦ : ١٠٣) |
| | | ٢- جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم. | (٢٦ : ١٠٣) |
| ٣ | القوة العضلية . | ١- حمل أقصى ثقل لمرة واحدة. | (٢٦ : ١٠٣) |
| | | ٢- قوة القبضة (الدينامومتر) . | (١٢ : ٢٤٥) |
| ٤ | القدرة العضلية . | ١- الوثب العريض من الثبات. | (٢٦ : ٢٠٢٠) |
| | | ٢- دفع كرة طبية باليدين من أمام الصدر. | (٢٢ : ٢٠٧) |
| ٥ | السرعة . | عدو لمسافة (٥٠) ياردة) | (٢٢ : ٢٥١) |
| ٦ | الرشاقة . | الجري المكوكي | (٢٩) (٢٢ : ٢١٧) |
| ٧ | المرونة . | ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا فتحا . | (٢٢ : ٧٨) (٢٩) |

٤- حساب المعاملات العلمية للاختبارات :

أ - صدق الاختبارات :

تشير المراجع التي تم التوصل إليها لتحديد الاختبارات إلى توافر معاملات صدق مرتفعة لها ، فضلاً عن هذا قام الباحث بإعداد استبيان يحتوى على المكونات البدنية والتعريف الخاص بكل مكون والاختبارات المرشحة لقياس هذه المكونات بالبحث (ملحق ١) وتم عرضه على مجموعة من المحكمين (ملحق ٢) لإبداء الرأي حول مدى تمثيل كل اختبار للمجال السلوكي الذي أعد لقياسه كما جاء بالتعريف الخاص به وقد أسفر

ذلك عن تحقيق الاختبارات نسب اتفاق حول تمثيل الاختبارات للمجالات السلوكية الخاصة بها تتراوح بين (٨٠-٩٠%) مما يشير إلى صدق المضمون لهذه الاختبارات (٢٠١٠:٥-٣٠٧) ، وتجدر الإشارة إلى أن المحكمين بإجماع الرأي قد أشاروا إلى عدم مناسبة اختبار حمل أقصى ثقل لمرءة واحدة كاختبار للقوة للتلاميذ بالمرحلة الابتدائية لهذا يتم استبعاده من بين الاختبارات المرشحة بهذا البحث .

ب - ثبات وموضوعية الاختبارات :

للتحقق من ثبات الاختبارات وموضوعيتها قام الباحث بالإجراءات والتجارب الاستطلاعية التالية :

١- الإعداد لتنفيذ الاختبارات :

للإعداد لتنفيذ الاختبارات قام الباحث بما يلي :

- الحصول على الموافقات الخاصة بإجراء البحث على المدارس بمحافظة القاهرة .
- اختيار المساعدين وتدريبهم وتكوين مجموعتين اختباريتين للعمل تتكون كل مجموعة من (٢ محكم ومسجل) .
- إعداد دليل للاختبارات المرشحة (ملحق ٣) ، وبطاقات لتسجيل النتائج (ملحق ٤) .
- إعداد وتوفير الأدوات اللازمة لتطبيق الاختبارات .
- إعداد برنامج تنفيذي لتوزيع أداء الاختبارات على أيام الأسبوع روعى فيه توزيع الاختبارات على الأيام في تسلسل يسمح بتجنب الأثر السلبي للتعب (ملحق ٥) .

٢- إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء تجربة استطلاعية على تلاميذ مدرسة على الجارم الابتدائية بإدارة جنوب القاهرة خلال الأسبوع الثاني من شهر فبراير للعام الدراسي ٢٠٠٣/٢٠٠٤ .

عينة التجربة :

اشتملت عينة التجربة على (١٥٠) تلميذا وتلميذه من الصفوف الخمسة بالمدرسة بواقع (١٥) تلميذا ، (١٥) تلميذه من تلاميذ كل صف دراسي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بعد استبعاد التلاميذ الذين لم تثبت لياقتهم الطبية والتلاميذ الراسبون وأيضا التلاميذ الممارسين لأنشطة رياضية على مستوى المدرسة أو خارجها .

أهداف التجربة :

تم إجراء هذه التجربة لتحقيق الأهداف التالية :

- ١- التعرف على عدد الاختبارات التي يمكن لكل مجموعة اختبارية إنجازها بحصة التربية الرياضية (٠,٤٥) .
- ٢- التعرف على الأخطاء الشائعة لأداء التلاميذ على الاختبارات وتوجيه نظر المساعدين نحو ضرورة التنبيه على التلاميذ لتجنبها .
- ٣- التأكد من صلاحية الأدوات وتوافر الإمكانيات الخاصة بتطبيق الاختبارات .
- ٤- التعرف على مدى مناسبة الاختبارات للتلاميذ من حيث السهولة والصعوبة .
- ٥- التعرف على مدى مناسبة توزيع الاختبارات على الأيام الاختبارية .

نتائج التجربة :

أسفرت التجربة الاستطلاعية عن ما يلي :

- ١- زمن حصة التربية الرياضية مناسب لأن تقوم كل مجموعة اختبارية بإنجاز اختبار لعدد لا يتجاوز (٢٦) تلميذا وتلميذه .
- ٢- أمكن تحديد بعض الأخطاء الشائعة في أداء التلاميذ على الاختبارات وتم التنبيه على المساعدين بضرورة إعطاء نموذج جيد للأداء على كل اختبار وإعطاء فرص للتلاميذ لتجربة الأداء الصحيح لكل اختبار قبل الأداء الفعلي له .
- ٣- لم يتم تطبيق كل من اختبار القدرة العضلية " دفع كرة طبية باليدين من أمام الصدر " واختبار السرعة " عدو لمسافة (٥٠) ياردة ، وأيضاً اختبار القوة " قوة القبضة " ، وذلك لعدم توافر الأدوات والإمكانيات بالمدرسة وعليه يتم استبعاد هذه الاختبارات من بين الاختبارات المرشحة بالبحث .
- ٤- لم تتمكن نسبة (٦٥%) من التلميذات بالصفين (٤ ، ٥) من أداء اختبار التحمل العضلي الموضعي " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالي من ارتفاع (٣٠ سم) " بطريقة صحيحة وعليه يتم استبعاده من قائمة الاختبارات المرشحة بالبحث .
- ٥- لم تتمكن نسبة (٧٥%) من التلاميذ من أداء اختبار جرى $\frac{1}{2}$ ميل (٨٠٤,٥ م) نظراً لطول المسافة وعليه يتم استبعاد هذا الاختبار من بين الاختبارات المرشحة بالبحث .
- ٦- للتعرف على مدى مناسبة الاختبارات التي أمكن تطبيقها واستطاع التلاميذ أدائها تم حساب المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاختبارات والجدول التالي يوضح النتائج :

جدول (5)

المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لأداء التلاميذ

عينة التجربة الاستطلاعية على الاختبارات المرشحة بالبحث (ن = 30 تلميذ بكل صف دراسي)

| م | الاختبار | | | | | الصف |
|---|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| | الصف الأول | الصف الثاني | الصف الثالث | الصف الرابع | الصف الخامس | |
| ١ | س | ١٥,٢١ | ١٤,١٠ | ١٣,٠٥ | ١٣,٦٥ | ١٢,١٣ |
| | ع | ١,٢٥ | ١,٢٢ | ١,١٣ | ٠,٨٨ | ٠,٨٨ |
| | ل | ٠,٦٤ | ٠,٢٧ | ١,٥٤ | ١,٠٣ | ١,١٥ |
| ٢ | س | ٢,١٠ | ٢,٩٠ | ٥,١٦ | ٢,٥٣ | ٤,٦٦ |
| | ع | ١,٤٣ | ٠,٢٣ | ٢,٢١ | ٠,١٠٤ | ١,٠٥ |
| | ل | ٠,٠١- | ١,١٥ | ٠,٠٨ | ٠,١١٠ | ١,٢١ |
| ٣ | س | ٦١,٢٦ | ٨٧,١٩ | ٨٩,١١ | ٩٥,١١ | ١٠٣,١٢ |
| | ع | ١٢,١٦ | ٠,٦٩ | ١٥,٧٧ | ١٥,٢١ | ١١,١١ |
| | ل | ٠,٢١ | ٠,٠٨ | ١,٢٦ | ١,٤٤ | ١,١٠١ |
| ٤ | س | ١٣,٥٤ | ١٩,١٦ | ٢١,١٥ | ٢٣,١٠ | ٢٥,٩٣ |
| | ع | ٣,٣٥ | ٤,٨٢ | ٥,١٢ | ٦,١٥ | ٧,١٢ |
| | ل | ٠,١٨ | ٠,٩٦ | ١,٣٣ | ١,٣٤ | ١,١٤٠ |
| ٥ | س | ٨,٠٥ | ١٠,٤١ | ١١,١١ | ١٠,٠١ | ١٢,١٧ |
| | ع | ٢,٦٠ | ٣,٤١٦ | ٢,٨٩ | ٣,٢٠ | ١١,٤ |
| | ل | ١,١٧ | ١,٥١ | ١,٨١ | ١,٨٨ | ١,٩٥ |
| ٦ | س | ٣,٣١ | ٢,٩٣ | ٢,٩٥ | ٢,٦٩ | ٢,٥٥ |
| | ع | ٠,٤٤ | ٠,٢٢١ | ٠,٤٢٣ | ٠,٢٥٨ | ٠,٣٩ |
| | ل | ٠,٦٨ | ٠,٩٥ | ٠,٩٢ | ٠,٦٣ | ٠,٦١ |

يوضح الجدول أن الانحرافات المعيارية لأداء التلاميذ على الاختبارات تقل بدرجة ملحوظة عن المتوسطات الخاصة بها مما يعني تجمع قيم الأداء للاختبارات حول المتوسطات لهذه القيم ، وهذا بدوره يعني تجانس الأداء على كل اختبار وعدم تشتت القيم الخاصة به ، وتشير قيم معاملات الالتواء للاختبارات إلى مناسبة الاختبارات من حيث السهولة والصعوبة للتلاميذ حيث أنها منخفضة ولا يوجد التواءات تزيد عن (٣±) (١٠:١٢٦) .

٧- أوضحت نتائج التجربة أنه يمكن تطبيق اختبارين خلال اليوم الاختباري على كل صف من الصفوف بكل حصة للتربية الرياضية ، وعليه يتم تعديل توزيع الاختبارات على الأيام الاختبارية بالملحق (٥) ليصبح كالتالي :

جدول (٦)

توزيع المكونات البدنية والاختبارات الخاصة بها
على الأيام الاختبارية بعد إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى

| اليوم الأول | | |
|--------------|------------------------|---|
| م | المكون البدني | الاختبار |
| ١ | الرشاقة . | الجرى المكوكي . |
| ٢ | التحمل العضلي الموضعي. | جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم . |
| اليوم الثاني | | |
| م | المكون البدني | الاختبار |
| ١ | القدرة العضلية . | الوثب العريض من الثبات. |
| ٢ | التحمل العضلي الموضعي. | ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي (٤٠ سم) . |
| اليوم الثالث | | |
| م | المكون البدني | الاختبار |
| ١ | المرونة . | ثني الجذع للأمام من الجلوس طولاً فتحاً . |
| ٢ | الجلد الدوري التنفسي. | جرى ¼ ميل (٤٠٢,٢٥ م) . |

٣- إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية :

أجريت هذه التجربة بعد مرور أسبوع من التجربة السابقة وذلك لتجنب أثر التعب أو الخبرة الذي قد ينتج عن مشاركة التلاميذ في التجربة الأولى .

عينة التجربة :

اشتملت عينة التجربة على نفس عينة التجربة السابقة من التلاميذ بنفس المدرسة ويبلغ عددهم (١٥٠) تلميذة وتلميذا .

أهداف التجربة :

- تم إجراء هذه التجربة لتحقيق الأهداف التالية :
- ١- حساب معامل الثبات للأداء على الاختبارات وذلك من خلال حساب معامل الارتباط بين أداء التلاميذ على الاختبارات المرشحة بالبحث في التجربة الاستطلاعية الأولى وأدائهم على نفس الاختبارات بهذه التجربة .
 - ٢- حساب معامل الموضوعية للأداء على الاختبارات وذلك بحساب الارتباط بين درجات أثنين من المحكمين يقوم كل منهما بوضع درجة للأداء على كل اختبار في نفس الوقت بشكل مستقل عن الآخر .
- وقد أسفرت نتائج لهذه التجربة عما يوضحه الجدول التالي :

جدول (٧)

معاملات الثبات والموضوعية للأداء على

الاختبارات بالتجربة الاستطلاعية الثانية ن = (١٥٠)

| م | المكون البدني | الاختبار | معامل الموضوعية | معامل الثبات |
|---|----------------------------|---|-----------------|--------------|
| ١ | الرشاقة . | - الجري المكوكي . | *٠,٦٣٥ | *٠,٦١١ |
| ٢ | التمهل العضلي الموضعي . | - جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم . | *٠,٥٣٥ | *٠,٥٥٩ |
| | | - ثني الذراعين من الانبطاح المائل العالي (٤٠ سم) . | *٠,٧٦١ | *٠,٦٣٤ |
| ٣ | القوة العضلية . | - الوثب العريض من الثبات . | *٠,٩٢١ | *٠,٩٠١ |
| ٤ | المرونة . | - ثني الجذع للأمام من الجلوس طولاً فتحاً . | *٠,٦٦٥ | *٠,٦٣٠ |
| ٥ | الجلد الدوري التنفسي . | - جري ¼ ميل (٢٠٢,٢٥ م) . | *٠,٥٨٤ | *٠,٥٤٥ |

يوضح الجدول أن معاملات الموضوعية ومعاملات الثبات دالة عند مستوى ثقة (٠,٠٥) ، وهذا يعني إمكانية تطبيق هذه الاختبارات على التلاميذ عينة البحث . حيث أنه قد تحقق لها معاملات دالة للثبات والموضوعية .

(*) قيمة (ر) دالة عند مستوى ثقة (٠,٠٥) .

النتائج :

فيما يلي عرض ومناقشة للنتائج الخاصة بكل فرض من فروض البحث :

الفرض الأول :

يشير الفرض الأول إلى أنه توجد فروق بين التلميذات والتلاميذ بكل صف من صفوف المرحلة الابتدائية بالمحافظات الحضرية في درجة تطور مكونات اللياقة البدنية .
للتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء معالجة إحصائية للبيانات الخاصة بأداء التلميذات والتلاميذ على الاختبارات بكل صف باستخدام اختبار "ت" للفرق بين متغيرين ،
وفيما يلي عرض لهذه المعالجة وتحليل وتفسير لما أسفرت عنه من نتائج:

الصف الأول :

جدول (٨)

الفروق بين متوسطات الأداء للتلميذات ومتوسطات الأداء للتلاميذ
بالصف الأول الابتدائي بمحافظة القاهرة على اختبارات اللياقة البدنية

| م | الاختبار | التلميذات | | | التلاميذ | | |
|---|--|-----------|--------|--------|----------|--------|--------|
| | | ن | س | ع | ن | س | ع |
| ١ | ثنى الذراعين من الاتبطاح المائل العالي. | ٩٧ | ٧,٦٠٨ | ٥,٨٤٠ | ٩٨ | ١١,٦٣٢ | ٩,٨١٧ |
| ٢ | جلوس من الرقود القرفصاء والذراعيين منقاطعين أمام الجسم . | ٩٦ | ١٤,٥٤١ | ٨,٤٠٣ | ٩٧ | ١٣,٧٧٣ | ٩,٧٢٨ |
| ٣ | الوثب العريض من الثبات. | ٩٥ | ٦٤,٢٦٣ | ١٥,٦٥٨ | ٩٠ | ٧٦,٦٦٦ | ١٧,٦٨٩ |
| ٤ | ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولا فتحا . | ٦٥ | ٢ | ٥,٠٤٠ | ٤٦ | ١,١٨٤ | ٧,٠٠٤ |
| ٥ | الجرى المكوكي. | ٨٩ | ١٦,٧١٨ | ١,٢٨٠ | ٩٤ | ١٤,٩٨٨ | ٢,٠٧٤ |
| ٦ | الجرى ¼ ميل (٤٠٢,٢٥ م). | ٨٧ | ٣,٢١٢ | ٠,٤٤٠ | ٨٩ | ٢,٩٩٨ | ٠,٥٢٢ |

يوضح الجدول وجود فروق دالة عند مستوى ثقة (٠,٠٥) بين متوسط أداء التلميذات ومتوسط أداء التلاميذ بمحافظة القاهرة على كل من الاختبار (١) " ثنى الذراعين من (٢) قيمة (ت) دالة عند مستوى ثقة (٠,٠٥).

الانبطاح المائل العالى " ، والاختبار (٣) " الوثب العريض من الثبات " ، والاختبار (٥) " الجرى المكوكى " ، والاختبار (٦) " الجرى ٤/١ ميل (٤٠٢,٢٥م) " لصالح التلاميذ . حيث قيمة "ت" لهذه الاختبارات على التوالي (٣,٠٠٧) ، (٥,٠٥٦) ، (٦,٧٤٣) ، (٢,٩٣٥) ، كما يشير الجدول إلى وجود فرق دال عند نفس المستوى من الثقة بين متوسط أداء التلميذات ومستوى أداء التلاميذ ، على الاختبار (٤) " ثنى الجذع للأمام من الجلوس طويلا فتحا " لصالح التلميذات حيث بلغت قيمة "ت" لهذا الاختبار (٢,٧٧٧) ، وهذا يعنى تميز التلاميذ فى الأداء على الاختبارات الخاصة بمكونات التحمل العضلى الموضعى للذراعين ، القدرة لعضلات الرجلين ، الرشاقة ، الجلد الدورى التنفسى ، كما يعنى تميز التلميذات فى الأداء على الاختبار الخاص بمكون المرونة .

ويرى الباحث أن السبب فى ذلك قد يرجع إلى تميز التلاميذ عن التلميذات فى مكون القوة الذى يفصح عن نفسه بطريقة غير مباشرة من خلال الأداء على اختبارات مكونات اللياقة البدنية بالجدول حيث يعتمد الأداء على هذه الاختبارات بدرجة كبيرة على مكون القوة العضلية (١٥ : ١٦٣-١٦٩) (١ : ٢٤٥) ، وقد يرجع السبب فى ذلك التميز إلى الأنماط الثقافية السائدة بالمجتمع التى تحدد الأنشطة والحركات التى يقوم بها البنات والبنين أثناء اللعب وفى حياتهم اليومية حيث يقوم البنين بأداء الحركات التى يغلب عليها القوة بينما تقوم البنات بأداء حركات تغلب عليها الدقة والتوازن والمرونة (٢٧ : ٨٦) .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما أشارت إليه دراسة فيليبس (Philips) ١٩٥٥ من أن البنات يتميزن عن البنين فى مكون المرونة فى جميع الأعمار . كما تتفق النتائج السابقة مع النتائج بدراسة مايلين ١٩٦٧ (Mylene) التى أوضحت تميز البنين فى الأداء على اختبارات القدرة للرجلين ، وتتفق أيضا مع نتائج دراسة تهانى حسنى أحمد شحاتة التى أشارت إلى تميز البنين فى الأداء على اختبارات الجلد العضلى الموضعى لعضلات البطن (٢٧ : ٦٤-٦٠) .

ويشير الجدول إلى عدم وجود فرق دال بين أداء التلميذات وأداء التلاميذ على الاختبار (٢) " جلوس من الرقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم " وهذا يعنى عدم وجود تأثير لعامل الجنس على أداء تلاميذ الصف الأول من المرحلة الابتدائية للاختبار الخاص بمكون التحمل العضلى الموضعى لعضلات البطن .

ولا تتفق هذه النتيجة مع ما أوضحته النتائج بدراسة كل من ريسان خريبط مجيد (١٩٩٨) وتهانى حسنى أحمد شحاتة (١٩٧٣) من وجود فروق بين التلميذات والتلاميذ بنفس الصف الدراسى فى الأداء على اختبار مماثل للاختبار المستخدم بالدراسة الحالية (٣) (٢) . كما أنها لا تتفق مع ما أشار إليه هاره (Harre) من أن الأطفال فى سن

التلاميذ بالصف الأول الابتدائي يتميزون عن قريناتهم من البنات في الأداء على الاختبارات الخاصة بالتحمل العضلي الموضعي (٤٥:٢٤) .

ويرى الباحث أن السبب في ذلك قد يرجع إلى القياسات الجسمية ، حيث أنها تلعب دورا هاما في الأداء على الاختبارات الخاصة بالقوة العضلية والاختبارات التي تعتمد في أدائها على القوة العضلية كالاختبار الموضح بالجدول (٢) ، وقد يكون لهذه القياسات بعامة ولقياس طول الجذع بخاصة لدى كل من البنين والبنات عينة البحث ذلك التأثير الذي توضحه النتائج (١٥:١٦٣) (٢٨:٣٨٤-٣٨٦) .

وبناء على ما أمكن التوصل إليه من نتائج يتضح عدم صحة الفرض الأول بالنسبة للتلاميذ بالصف الأول حيث تبين عدم وجود فروق بين متوسطات الأداء على اختبار "جلوس من الرقود القرفصاء والذراعين متقاطعتين أمام الجسم" الخاص بمكون التحمل العضلي الموضعي لعضلات البطن مما يعني عدم وجود فروق في درجة التطور لهذا المكون بين التلميذات والتلاميذ بهذا الصف.

الصف الثاني :

جدول (٩)

الفروق بين متوسطات الأداء للتلميذات ومتوسطات الأداء للتلاميذ بالصف الثاني الابتدائي بمحافظة القاهرة على اختبارات اللياقة البدنية

| م | الاختبار | التلميذات | | | التلاميذ | | | د.م | ت |
|---|---|-----------|--------|--------|----------|--------|--------|-----|--------|
| | | ن | س | م | ن | س | م | | |
| ١ | ثنى الذراعين من الاسطح المائل العالي. | ٩٠ | ٧.٢٢٢ | ٦.٨٣٤ | ٩٥ | ١١.٤٨٤ | ٩.٤١٦ | ١٨٣ | *٣.٥٠٧ |
| ٢ | جلوس من الرقود القرفصاء والذراعين متقاطعتين أمام الجسم. | ٨٧ | ١٦.٣٣٣ | ٩.٣٧٤ | ٨٨ | ٢٢.٨٥٢ | ١١.٨٢٥ | ١٧٣ | *٤.٠٣٨ |
| ٣ | الوثب العريض من الثبات. | ٨٧ | ٧٧.٩٣١ | ١٨.٣٠٨ | ٩٢ | ٩٢.٨٨٠ | ٢٠.٤٧٨ | ١٧٣ | *٥.١٣٨ |
| ٤ | ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولا فتحا . | ٦٦ | ٣.٩٠٩ | ٥.١٣١ | ٥٢ | ٢.١١٥ | ٥.٥١٥ | ١١٦ | ١.٨٢٥ |
| ٥ | الجرى المكوكي. | ٨٦ | ١٤.٨٠٦ | ١.٢٢١ | ٩١ | ١٣.٦٩٩ | ١.٨٢٥ | ١٧٥ | *٤.٧١٧ |
| ٦ | الجرى ¼ ميل (٤٠٢.٢م). | ٨٩ | ٣.١٧٧ | ٠.٦٩٠ | ٨٣ | ٢.٩٤٣ | ٠.٥٥١ | ١٧٠ | *٢.٤٤٣ |

يشير الجدول إلى وجود فروق دالة عند مستوى ثقة (٠.٠٥) بين متوسط أداء التلاميذ ومتوسط أداء التلميذات بمحافظة القاهرة على كل من اختبار (١) " ثنى الذراعين من الاتبطاح المائل العالى " ، والاختبار (٢) " الجلوس من الرقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم " ، والاختبار (٣) " الوثب العريض من الثبات " ، وأيضاً الاختبار (٥) " الجرى المكوكى " ، والاختبار (٦) " الجرى ¼ ميل (٤٠٢,٢٥) " لصالح التلاميذ حيث بلغت قيمة " ت " للأداء على هذه الاختبارات (٣,٥٠٧) ، (٤,٠٣٨) ، (٥,١٣٨) ، (٤,٧١٧) ، (٢,٤٤٣) على التوالي .

وهذا يعنى تميز التلاميذ بمحافظة القاهرة فى الأداء على الاختبارات الخاصة بمكونات التحمل العضلى الموضعى لعضلات الذراعين وعضلات البطن والقدرة للرجلين والجلد الدورى التنفسى ، وقد يرجع ذلك إلى ما سبق الإشارة إليه فى التعليق على نتائج الجدول (٨) بالبحث الحالى من أن الأتماط الثقافية السائدة بالمجتمع تسمح للبنين بممارسة الأنشطة والحركات التى تسهم فى تنمية مكون القوة وينعكس ذلك فى تميزهم فى الأداء على الاختبارات التى يسهم فيها هذا المكون بدرجة كبيرة بينما تمارس البنات أنشطة حركية تنمى مكونات الدقة والتوازن والمرونة (٢٧ : ٨٦) .

وتتفق النتائج السابقة مع ما أشارت إليه النتائج الخاصة بالمستويات القياسية للياقة البدنية للأطفال بالولايات المتحدة حيث توضح أن البنين يتميزون على البنات فى عمر (٧) سنوات فى الأداء على الاختبار الخاصة بمكون الجلد الدورى التنفسى (٢٩) .

كما أن النتائج الموضحة بالجدول تتفق أيضاً مع النتائج التى أشارت إليها كل من دراسة نعمات أحمد عبد الرحمن (١٩٧٣) ، عبد الرحمن السيار (١٩٨٦) من حيث تميز البنين على البنات فى الأداء على الاختبارات الخاصة بالتحمل العضلى الموضعى لعضلات البطن وعضلات الذراعين والقدرة للرجلين (١٩) (٨) .

ويوضح الجدول عدم وجود فرق دال بين أداء التلميذات وأداء التلاميذ على الاختبار (٤) " ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولا فتحا " ، مما يعنى عدم وجود تأثير لعامل الجنس على أداء تلاميذ الصف الثانى من المرحلة الابتدائية للاختبار الخاص بمكون المرونة . ولا تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه المراجع والدراسات السابقة التى أوضحت تميز البنات عن البنين فى المرونة (٢٧ : ٨٦) (٣) .

ويرى الباحث أن السبب فى ذلك قد يرجع إلى أن الأداء على اختبار المرونة فى البحث الحالى يتأثر إلى حد كبير بأبعاد القياسات الخاصة بكل من الطرف العلوى ، والجذع ،

الطرف السفلى للتلاميذ ، وقد يكون لهذه القياسات دور ساعد على عدم ظهور فروق بين التلميذات والتلاميذ في مرونة المفاصل التي يقيسها الاختبار حيث أن الأبعاد الخاصة بهذه القياسات يمكن لها أن تؤثر بشكل إيجابي على نتائج الأداء على الاختبارات وذلك من حيث التأثير الذي يلعبه طول هذه القياسات في المدى الذي يصل إليه التلميذ أو التلميذة عند أداءه الاختبار .

وعلى ذلك يتضح عدم صحة الفرض الأول بالنسبة للتلاميذ بالصف الثاني حيث تبين عدم وجود فروق بين متوسطات الأداء على اختبار " ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولا فتحا " الخاص بمكون المرونة مما يعنى عدم وجود فرق في درجة التطور لهذا المكون بين التلميذات والتلاميذ بالصف الثاني .

الصف الثالث :

جدول (١٠)

الفروق بين متوسطات الأداء للتلميذات ومتوسطات الأداء للتلاميذ بالصف الثالث الابتدائي بمحافظة القاهرة على اختبارات اللياقة البدنية

| م | الاختبار | التلميذات | | | التلاميذ | | |
|---|---|-----------|--------|--------|----------|---------|--------|
| | | ن | س | ع | ن | س | ع |
| ١ | ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى. | ٨٥ | ٦.٣٧٦ | ٥.٨٩٧ | ٨٩ | ١٢.٧٠٧ | ٩.٨٦٢ |
| ٢ | جلوس من الرقود القرفصاء والذراعيين متقاطعين أمام الجسم. | ٨٦ | ٢٠.٦١٦ | ١٢.٥٧٦ | ٨٦ | ٢٢.٨٣٧ | ١٥.٦٣١ |
| ٣ | الوثب العريض من الثبات. | ٨٨ | ٨٤.٧٧٢ | ١٧.٨٠٩ | ٩١ | ١٠٣.٤٠٦ | ١٦.٢٤٢ |
| ٤ | ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولا فتحا . | ٨٠ | ٦.٧٦٢ | ٥.٦١٧ | ٦٢ | ٥.١٢٩ | ٧.٠١٤ |
| ٥ | الجرى المكوكى. | ٩٢ | ١٤.٣١١ | ١.٣١٣ | ٩٠ | ١٣.٠٦٩ | ١.١٤٩ |
| ٦ | الجرى ٪ ميل (٤٠٢.٢٥ م). | ٨٤ | ٢.٩٣٠ | ٠.٤٢٥ | ٨٤ | ٢.٩٣٧ | ٠.٥٠٢٠ |

يشير الجدول إلى وجود فروق دالة عند مستوى ثقة (٠.٠٥) بين متوسط أداء التلاميذ ومتوسط أداء التلميذات بمحافظة القاهرة على كل من الاختبار (١) " ثنى الذراعين

من الانبطاح المائل العالى " ، والاختبار (٣) " الوثب العريض من الثبات " ، والاختبار (٥) " الجرى المكوكى " لصالح التلاميذ حيث بلغت قيمة "ت" لهذه الاختبارات (٥,١٠٩) ، (٧,٣١٨) ، (٦,٧٨١) على التوالي .

وهذا يعنى تميز التلاميذ فى الأداء على الاختبارات الخاصة بكل من التحمل العضلى الموضعى للذراعين والقدرة للرجلين والرشاقة .

وقد يرجع ذلك إلى ما سبق الإشارة إليه من أنماط ثقافية بالمجتمع تحدد طبيعة النشاط بالنسبة لكل من البنين والبنات مما يساعد على ظهور تلك الفروق .

وتجدر الإشارة إلى أن فيليس (١٩٥٥) قد تعرض لمثل هذه الظاهرة وعللها بنفس التعليل الخاص بالأنماط الثقافية السائدة فى المجتمع .

وتتفق النتائج السابقة مع النتائج التى أوضحتها دراسات كل من مايلين (١٩٦٧) وربسان خريبط (١٩٩٨) بخصوص تميز البنين عن البنات فى الأداء على اختبارات القدرة للرجلين (٢٧:٨٦) (٣) .

وتجدر الإشارة إلى أن ما يوضحه الجدول من وجود فروق بين التلميذات والتلاميذ فى الأداء على الاختبارات الخاصة بالتحمل العضلى الموضعى لعضلات الذراعين والبطن لا يتفق مع ما أشارت إليه وأوضحته المستويات القياسية للياقة البدنية للأطفال بالولايات المتحدة من عدم وجود فروق بين البنين والبنات فى المرحلة السنية (٦-٧) سنوات التى تقابل عمر التلاميذ بالصف الثانى الابتدائى (٢٨) .

ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلى اختلاف البيئة وما قد ينتج عنه من اختلاف فى مستوى الاهتمام بممارسة الأنشطة البدنية وأيضاً اختلاف فى الأنماط الثقافية وما ينتج عنه من قيود قد تفرض على طبيعة النشاط الحركى للبنات فتؤدى إلى ظهور تلك الفروق التى يوضحها الجدول .

ويشير الجدول إلى عدم وجود فرق دال فى الأداء على الاختبار (٢) " الجلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم " ، واختبار (٤) " ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولاً فتحاً " وأيضاً " اختبار الجرى ¼ ميل (٤٠٢,٢٥م) " ، وهذا يعنى عدم وجود تأثير لعامل الجنس على أداء تلاميذ الصف الثالث من المرحلة الابتدائية للاختبارات الخاصة بالتحمل العضلى الموضعى ، المرونة ، الجلد الدورى التنفسى .

وحيث أن الأدبيات فى مجال اللياقة البدنية وتطورها قد أشارت إلى تأثير عامل الجنس فى الأداء على الاختبارات الخاصة بتلك المكونات البدنية (٢) (٣) (٢٤:٤٥) . يرى الباحث أن

النتائج المشاهدة بالجدول (١٠) قد ترجع إلى القياسات الجسمية لكل من التلاميذ والتلميذات عينة البحث حيث تؤثر هذه القياسات فى نتائج الأداء على الاختبارات من خلال تأثيرها على الروافع التى تعمل عليها المجموعات العضلية بالجسم والمفاصل الخاصة بالعظام المتصلة بهذه المجموعات العضلية (٢٨: ٢٨٦-٢٨٦) (١٦: ٢١٨).

وعليه يمكن رفض صحة الفرض الأول بالنسبة لتلاميذ الصف الثالث حيث تبين عدم وجود فروق بين متوسطات الأداء على كل من اختبار " الجلوس من الرقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم " الخاص بمكون التحمل العضلى الموضعى لعضلات البطن واختبار " ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولا فتحا " الخاص بمكون المرونة العضلية وأيضاً اختبار " الجرى ¼ ميل (٤٠٢,٢٥م) " الخاص بمكون الجلد الدورى التنفسى مما يعنى عدم وجود فروق فى درجة التطور لهذه المكونات بين التلميذات والتلاميذ بالصف الثالث .

الصف الرابع :

جدول (١١)

الفروق بين متوسطات الأداء للتلميذات ومتوسطات الأداء للتلاميذ

بالصف الرابع الابتدائى بمحافظة القاهرة على اختبارات اللياقة البدنية

| م | الاختبار | التلميذات | | | التلاميذ | | |
|---|--|-----------|--------|--------|----------|---------|--------|
| | | ن | س | م | ن | س | م |
| ١ | ثنى الذراعين من الانبساط المائل العالى. | ٨٥ | ٦,٠١١ | ٥,٤٢٥ | ٩٩ | ١٠,٤٧٤ | ٨,٠٣٩ |
| ٢ | جلوس من الرقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم. | ٨٨ | ٢١,٥٩٠ | ١٤,١٨٥ | ٩٨ | ٣١,٥٤٠ | ١٥,٥٥٦ |
| ٣ | الوثب العريض من الثبات. | ٨٤ | ٩٠,٥٣٥ | ١٧,٦٩٩ | ٩٩ | ١١١,٠١٠ | ٢١,٨١٧ |
| ٤ | ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولا فتحا . | ٦٤ | ٢,٥٦٢ | ٥,٥٢٥ | ٦٠ | ١,٢١٦ | ٦,٦٧٦ |
| ٥ | الجرى المكوكى. | ٨٤ | ١٣,٦٥٣ | ٠,٩٩٢ | ٩٤ | ١٢,٤٨٨ | ٠,٨٤٩ |
| ٦ | الجرى ¼ ميل (٤٠٢,٢٥م) . | ٨٠ | ٢,٩٤٠ | ٠,٤٠٥ | ٨٨ | ٢,٦٩٣ | ٠,٣٥٨ |

يوضح الجدول وجود فروق دالة عند مستوى ثقة (٠,٠٥) بين متوسط أداء التلاميذ ومتوسط أداء التلميذات بمحافظة القاهرة على كل من الاختبار (١) " ثنى الذراعين من

الانبطاح المائل العالى " ، والاختبار (٢) " الجلوس من الرقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم " ، والاختبار (٣) " الوثب العريض من الثبات " ، والاختبار (٥) " الجرى المكوكى " ، والاختبار (٦) " الجرى ¼ ميل (٤٠٢,٢٥ م) " لصالح التلاميذ ، حيث بلغت قيمة "ت" لهذه الاختبارات (٤,٣٣٠) ، (٤,٥٤٠) ، (٦,٨٨٩) ، (٨,٣٩٠) ، (٤,١٨٥) على التوالي . وهذا يعنى تميز التلاميذ فى الأداء على الاختبارات الخاصة بكل من مكون التحمل العضلى للموضعى للذراعين ، والتحمل الموضعى لعضلات البطن ، القدرة للرجلين ، والجلد الدورى التنفسى .

ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلى ما سبق الإشارة إليه من تأثير للأتماط الثقافية بالمجتمع التى تساعد على تنميط الأداء الحركى للبنين بشكل يختلف عن البنات مما ينتج عنه ذلك الاختلاف المشاهد فى الأداء على مكونات اللياقة البدنية بالجدول .

وتجدر الإشارة إلى أن النتائج بالجدول تتفق مع النتائج بالجدول (١) ، (٢) ، بالدراسة الحالية كما تتفق مع دراسة مايلين (١٩٧٦) من حيث تميز البنين عن البنات فى القدرة العضلية للرجلين كما تتفق مع دراسة كل من تهانى حسنى أحمد (١٩٧٣) ، على يحيى المنصورى (١٩٧٣) ، من حيث تميز البنين عن البنات فى الأداء على اختبارات التحمل العضلى الموضعى لعضلات البطن (١) (٢) .

يوضح الجدول عدم وجود فرق دال فى الأداء على اختبار (٤) " ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولا فتحا " ، وهذا يعنى عدم وجود تأثير لعامل الجنس على أداء التلاميذ الصف الرابع بالمرحلة الابتدائية للاختبار الخاص بمكون المرونة ، وقد سبق الإشارة إلى مثل هذه النتيجة فى التعليق على الجدول (٩) بالبحث الحالى ولعل تكرار هذه النتيجة يؤكد على ما تم التوصل إليه من أن الأداء على الاختبارات الخاصة بمكونات اللياقة البدنية يتأثر بالقياسات الجسمية للشخص المختبر لما لها من تأثير على الروافع العظمية التى تعمل عليها المجموعات العضلية المشتركة فى الأداء والمدى الحركى الذى يمكن أن تصل إليه وتتحرك فيه أجزاء الجسم .

وبناء عليه يمكن رفض صحة الفرض الأول بالنسبة للتلاميذ بالصف الرابع حيث تبين عدم وجود فرق بين متوسطات الأداء على اختبار " ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولا فتحا" الخاص بمكون المرونة مما يعنى عدم وجود فرق فى درجة التطور لهذا المكون بين التلميذات والتلاميذ بالصف الرابع .

جدول (١٣)

الفروق بين متوسطات الأداء للتميزات ومتوسطات الأداء للتلاميذ
بالصف الخامس الابتدائي بمحافظة القاهرة على اختبارات اللياقة البدنية

| م | الاختبار | التلميذات | | | التلاميذ | | |
|---|---|-----------|---------|--------|----------|---------|--------|
| | | ن | س | م | ن | س | م |
| ١ | ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى. | ٩٥ | ٥,٠ | ٥,٩٥١ | ١٠١ | ١٢,١٨١ | ٩,٥٥١ |
| ٢ | جلوس من الرقود القرفصاء والذراعيين متقاطعين أمام الجسم. | ٩٦ | ٢٦,٩٣٧ | ١٥,٢٥١ | ١٠٠ | ٣٣,٩٧٠ | ١٥,٢٠٩ |
| ٣ | الوثب العريض من الثبات. | ٩٤ | ١٠٣,١٣٨ | ١٧,٩٤٥ | ٩٢ | ١٢٤,٤٠٢ | ٢٠,٥٥٣ |
| ٤ | ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولا فتحا . | ٦٧ | ٤,٤٠٣ | ٦,٨٦٩ | ٦٠ | ١,٤٠٠ | ٥,٦٦٠ |
| ٥ | الجرى المكوكى. | ٩٣ | ١٣,٢٥٨ | ١,٧٩٩ | ٩٤ | ١٢,١٢٣ | ٠,٩٩٥ |
| ٦ | الجرى ¼ ميل (٤٠٢,٢٥ م). | ٦٧ | ٢,٨٥٠ | ٠,٥٦٥ | ٧٥ | ٢,٧٤٤ | ٠,٣٩٥ |

يوضح الجدول وجود فروق دالة عند مستوى ثقة (٠,٠٥) بين متوسط أداء التلميذات ومتوسط أداء التلاميذ بمحافظة القاهرة على كل من الاختبار (١) " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى " ، والاختبار (٢) " الجلوس من الرقود القرفصاء والذراعيين متقاطعين أمام الجسم " ، والاختبار (٣) " الوثب العريض من الثبات " ، وأيضاً الاختبار (٥) " الجرى المكوكى " ، لصالح التلاميذ حيث بلغت قيمة "ت" لهذه الاختبارات على التوالى : (٦,٢٧٠) ، (٣,٢٣٢) ، (٧,٥٢١) ، (٥,٣٤٥) ، ويوضح الجدول أيضاً وجود فروق دالة بين متوسط أداء التلميذات ومتوسط أداء التلاميذ على اختبار (٤) " ثنى الجذع للأمام " من الجلوس طولا فتحا عند مستوى ثقة (٠,٠٥) لصالح التلميذات . حيث بلغت قيمة "ت" لهذا الاختبار (٢,٦٧٠) ، وهذا يعنى تميز التلاميذ بمحافظة القاهرة فى الأداء على الاختبارات الخاصة بمكونات التحمل العضلى الموضعى للذراعين ، والتحمل العضلى الموضعى لعضلات البطن ، والقدرة لعضلات الرجلين ، والرشاقة . كما يعنى أن التلميذات تتميز فقط فى الأداء على الاختبار الخاص بهكون المرونة .

ويرى الباحث أن السبب في ذلك قد يرجع إلى ما تم الإشارة إليه من أنماط ثقافية سائدة بالمجتمع المصرى تؤدي إلى تحديد إطار حركى للحركات التى يقوم بها كل من البنين والبنات فيقوم البنين بأداء حركات يغلب عليها طابع القوة وتقوم البنات بأداء حركات دقيقة يغلب عليها طابع المرونة والتوازن .

وتتفق النتائج بالجدول مع النتائج التى تم التوصل إليها بالجدول السابقة بالدراسة الحالية . كما تتفق مع ما تم التوصل إليه من نتائج بدراسات كل من عبد الرحمن السيار (١٩٨٦) ، وتهانى حسنى أحمد (١٩٧٣) ، وأيضاً مع المستويات القياسية للياقة البدنية بالولايات المتحدة التى توضح تميز البنين عن البنات فى الاختبارات التى تعتمد على القوة مثل التحمل العضلى للموضعى للذراعين والقدرة والرشاقة (٨) (٢) (٢٩) .

يوضح الجدول عدم وجود فرق دال بين أداء التلميذات وأداء التلاميذ على الاختبار (٦) " الجرى ¼ ميل (٤٠٢,٢٥ م) " ، وهذا يعنى عدم وجود تأثير للجنس على أداء التلاميذ بالصف الخامس من المرحلة الابتدائية للاختبار الخاصة بمكون الجلد الدورى التنفسى .

وهذه النتيجة لا تتفق مع ما أوضحته الأدبيات (٣) (٢) فى البيئة العربية ، ولكنها تتفق مع ما أشار إليه ستراند (Strand) من عدم وجود فروق معنوية فى القدرة الهوائية للأطفال قبل مرحلة البلوغ (٢٨ : ٣١) ويرى الباحث أن ذلك التباين فى الآراء حول الفروق فى القدرة الهوائية التى يقيسها الاختبار قد يرجع إلى عوامل أخرى مثل القياسات الجسمية حيث تلعب نسبة الدهن دوراً هاماً فى التأثير على القدرة الهوائية . كما أن التغذية من ناحية أخرى لها دور مؤثر على النمو الجسمى وعمل الجهاز العصبى مما ينعكس فى الأداء على اختبارات اللياقة البدنية بعمامة واختبارات قياس التحمل الهوائى والقدرة الهوائية خاصة (٢٧ : ٩٤) .

مما سبق يتضح عدم صحة الفرض الأول بالنسبة للتلاميذ بالصف الخامس حيث تبين عدم وجود فرق بين متوسط الأداء على اختبار جرى ¼ ميل (٤٠٢,٢٥ م) الخاص بمكون التحمل الدورى التنفسى مما يعنى عدم وجود فرق فى درجة تطور هذا المكون بين التلميذات والتلاميذ بالصف الخامس .

وبناء عليه يتم رفض صحة الفرض الأول حيث توضح النتائج عدم وجود فروق بين التلميذات والتلاميذ بكل صف من صفوف المرحلة الابتدائية فى درجة تطور بعض مكونات اللياقة البدنية .

الفرض الثاني :

يوضح هذا الفرض أن تطور الأداء على الاختبارات الخاصة بمكونات اللياقة البدنية يصاحب انتقال التلميذات بكل صف إلى الصف التالي بالمرحلة الابتدائية في المحافظات الحضرية .

للتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء معالجة إحصائية للبيانات الخاصة بأداء التلميذات على الاختبارات باستخدام تحليل التباين في اتجاه واحد (One Way analysis of variance) وإجراء اختبار شيفيه Scheffè والجدول التالية والتعليق عليها يوضح ما أسفرت عنه نتائج هذه المعالجة .

جدول (١٤)

تحليل التباين لأداء التلميذات بالصفوف الخمسة
بالمرحلة الابتدائية بمحافظة القاهرة على اختبارات اللياقة البدنية

| م | الاختبار | مصدر التباين | مجموع المربعات | د.م | متوسط المربعات | ف |
|---|--|--------------|----------------|-----|----------------|--------|
| ١ | ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى. | ب. المجموعات | ٤٠٠,٣١٩ | ٤ | ١٠٠,٠٨ | ٢,١٩ |
| | | د. المجموعات | ٢٠٣٨٥,٦٠ | ٤٤٧ | ٤٥,٦٠ | |
| ٢ | جلوس من الرقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم. | ب. المجموعات | ٨٩٠٥,٠٣ | ٤ | ٢٢٢٦,٢٥ | *١٣,٦٧ |
| | | د. المجموعات | ٧٢٩٦٠,٤٠ | ٤٤٨ | ١٦٢,٨٥ | |
| ٣ | الوثب العريض من الثبات. | ب. المجموعات | ٧٨٢٨١,٠٦ | ٤ | ١٩٥٧٠,٢٦ | *٦٤,٠٢ |
| | | د. المجموعات | ١٤٥٤٢١,٥٦ | ٤٤٣ | ٣٠٥,٦٩ | |
| ٤ | ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولاً فتحاً . | ب. المجموعات | ١٢٦٦,٢٢٠ | ٤ | ٣١٦,٥٥ | *٩,٨١ |
| | | د. المجموعات | ١٠٨٦٧,٦٠ | ٣٣٧ | ٣٢,٢٤ | |
| ٥ | الجرى المكوكى. | ب. المجموعات | ٦٥١,٩٥٤ | ٤ | ١٦٢,٩٩ | *٨٨,٦١ |
| | | د. المجموعات | ٨٠٧,٤٨٩ | ٤٣٩ | ١,٨٤ | |
| ٦ | الجرى ¼ ميل (٤٠٢,٢٥ م) . | ب. المجموعات | ٨,٤٤٦ | ٤ | ٢,١١ | *٧,٨٧٧ |
| | | د. المجموعات | ١٠٧,٧٥٥ | ٤٠٢ | ٠,٢٦٨ | |

يشير الجدول إلى عدم وجود فروق دالة بين متوسطات أداء التلميذات على الاختبار الأول " ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى " ، كما يشير إلى وجود فروق دالة بين متوسطات أداء التلميذات على الاختبارات الأخرى بالجدول .

ويرى الباحث أن عدم وجود فروق دالة بين متوسطات أداء التلاميذ على الاختبار الأول يرجع إلى عدم شيوع الأنماط الحركية التي تتفق طريقة الأداء لها مع المتطلبات (٢) نسبة (ف) دالة عند مستوى ثقة (٠,٠٥) .

البدينية للأداء على الاختبار فى سياق أنشطة الحياة اليومية للتلاميذ كما يرجع إلى القصور الشديد الذى يعانى منه النشاط الرياضى بالمدارس الابتدائية والعجز فى مدرسى التربية الرياضية الذى أشارت إليه كل من دراسة عايدة أبو غريب (١٩٩٦) ، وإحصاءات وزارة التربية والتعليم (٢٠٠٣) مما أدى إلى عدم تطور قدرة التلميذات فى الأداء على الاختبار مع انتقالهم من صف إلى صف أعلى وبالتالي عدم ظهور فروق بين متوسطات الأداء للتلميذات بالصفوف المختلفة^(٦) (٢٠) ، وبهذه النتيجة يكون قد تم التحقق من عدم صحة الفرض الثانى بالنسبة لأداء التلميذات على اختبار "ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى" الخاص بمكون التحمل العضلى الموضعى للذراعين .

وفىما يختص بالاختبارات الأخرى التى أوضحت النتائج بالجدول وجود فروق دالة للأداء عليها فىلزم للتحقق من صحة الفرض بالنسبة لها التعرف على اتجاه هذه الفروق بإجراء اختبار "شيفيه" للفروق بين المتوسطات والجدول التالى والتعليق عليها توضح نتائج إجراء هذا الاختبار .

جدول (١٥)

الفروق بين متوسطات أداء التلميذات بالصفوف الخمسة بالمرحلة الابتدائية

بمحافظة القاهرة على اختبار "الجلوس من الرقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

| الصف الدراسى | الأول | الثانى | الثالث | الرابع | الخامس |
|--------------|--------|--------|--------|--------|---------|
| المتوسط | ١٤.٥٤١ | ١٦.٣٣٣ | ٢٠.٦١٦ | ٢١.٥٩٠ | ٢٦.٩٣٧ |
| الأول | ١٤.٥٤١ | ١.٧٩١ | *٦.٠٧٤ | *٧.٠٤٩ | *١٢.٣٩٥ |
| الثانى | ١٦.٣٣٣ | - | ٤.٢٨٢ | ٥.٢٥٧ | *١٠.٦٠٤ |
| الثالث | ٢٠.٦١٦ | - | - | ٠.٩٧٤ | *٦.٣٢١ |
| الرابع | ٢١.٥٩٠ | - | - | - | ٥.٣٤٦ |
| الخامس | ٢٦.٩٣٧ | - | - | - | - |

يشير الجدول إلى وجود بعض الفروق الدالة بين متوسطات أداء التلميذات على اختبار "الجلوس من الرقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم" ، عند مستوى ثقة (٠,٠٥) . كما يوضح اتجاه الدلالة لهذه الفروق بعد إجراء اختبار شيفيه . حيث يوضح أنه توجد فروق دالة بين متوسط أداء التلميذات بالصف الخامس ومتوسط أداء التلميذات بكل من الصف الأول والثانى والثالث لصالح التلميذات بالصف الخامس ، كما يوضح أنه يوجد فرق دال بين متوسط أداء التلميذات بالصف الرابع ومتوسط أداء التلميذات بالصف الأول لصالح التلميذات بالصف الرابع ، ويشير الجدول أيضاً إلى وجود فرق دال بين متوسط أداء

(٦) نسبة (ف) دالة عند مستوى ثقة (٠,٠٥) .

التلميذات بالصف الثالث ومتوسط أداء التلميذات بالصف الأول لصالح التلميذات بالصف الثالث .

مما يعنى أن التلميذات بالصفوف الأعلى بعامة والصف الخامس بخاصة تتميزين عن تلميذات الصفوف الأخرى فى الأداء على هذا الاختبار .

ويرى الباحث أن السبب فى ذلك قد يرجع إلى الزيادة فى القوة العضلية التى تصاحب الزيادة فى السن مع انتقال التلميذات من صف إلى آخر ، حيث أن الأداء على الاختبار يعتمد بدرجة كبيرة على القوة العضلية (١٥:١٦٧) (٢٨:١٢٤) ، وتتفق النتائج بالجدول السابق على ما أوضحتها النتائج بدراسة سليمان حجر (١٩٧١) ، تهنسى حسنى أحمد شحاتة (١٩٧٣) ، سارة عبد العزيز (١٩٩٢) ، كما تتفق مع ما أشارت إليه مستويات الأداء على اختبارات اللياقة البدنية للأطفال بالولايات المتحدة (٢٠٠١) وأيضاً مستويات الأداء على بطارية اللياقة البدنية للأطفال بالاتحاد الأوروبى (٢) (٤) (٢٩) (٣٥) .

وتجدر الإشارة إلى أن تطور الأداء على الاختبار الخاص بمكون التحمل العضلى الموضعى لعضلات البطن كما يوضحه الجدول يتصف بعدم الانتظام فى الزيادة لدى التلميذات من صف لآخر حيث يلاحظ عدم وجود فروق بين أداء التلميذات بكل من الصف الثانى والثالث وأيضاً عدم وجود فروق بين أداء التلميذات بكل من الصف الثالث والرابع .

ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلى القياسات الجسمية للتلميذات حيث أن عدم تطور هذه القياسات يؤدى إلى عدم تطور الأداء على مكونات اللياقة البدنية وذلك نظراً للارتباط التى أشارت إليه المراجع بين أبعاد الجسم والأداء البدنى (١٦:٢٢٥) (٢٨:٣٧٦) .

بناء على ما سبق يمكن رفض قبول الفرض الثانى فيما يتعلق بالأداء على اختبار " جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم " الخاص بمكون التحمل العضلى الموضعى لعضلات البطن . حيث أن تطور الأداء على الاختبار لا يصاحب انتقال التلميذات بكل صف إلى الصف التالى .

جدول (١٦)

الفرق بين متوسطات أداء التلميذات بالصفوف الخمسة بالمرحلة الابتدائية
بمحافظة القاهرة على اختبار " الوثب العريض من الثبات "

| الصف الدراسي | الأول | الثاني | الثالث | الرابع | الخامس |
|--------------|--------|---------|---------|---------|---------|
| المتوسط | ٦٤.٢٦٣ | ٧٧.٩٣١ | ٨٤.٧٧٢ | ٩٠.٥٣٥ | ١٠٣.١٣٨ |
| الأول | - | *١٣.٦٦٨ | *٢٠.٥٠٩ | *٢٦.٢٧٣ | *٣٨.٨٧٥ |
| الثاني | | - | ٦.٨٤١ | *١٢.٦٠٤ | *٢٥.٢٠٧ |
| الثالث | | | - | ٥.٧٦٣ | *١٨.٣٦٦ |
| الرابع | | | | - | *١٢.٦٠٣ |
| الخامس | | | | | - |

يوضح الجدول أنه توجد بعض الفروق الدالة بين متوسطات أداء التلميذات على اختبار " الوثب العريض من الثبات " عند مستوى ثقة (٠,٠٥) كما يوضح اتجاه الدلالة لهذه الفروق بعد إجراء اختبار شيفيه . حيث يشير إلى وجود فروق دالة بين متوسط أداء التلميذات بالصف الخامس ومتوسط أداء التلميذات بكل من الصف الأول ، والصف الثاني ، والصف الثالث ، والصف الرابع لصالح التلميذات بالصف الخامس ، كما يوضح أنه يوجد فرق دال بين متوسط أداء التلميذات بالصف الرابع ومتوسط أداء التلميذات بكل من الصف الأول والصف الثاني لصالح التلميذات بالصف الرابع ، ويشير الجدول أيضاً إلى وجود فرق دال بين متوسط أداء التلميذات بالصف الثالث ومتوسط أداء التلميذات بالصف الأول لصالح التلميذات بالصف الثالث . كما يشير إلى وجود فرق دال بين متوسط أداء التلميذات بالصف الثاني ومتوسط أداء التلميذات بالصف الأول لصالح التلميذات بالصف الثاني ، وهذا يعني أن التلميذات بالصفوف الأعلى بعامة والتلميذات فى الصف الخامس بخاصة تتميزين فى الأداء على الاختبار عن التلميذات بالصفوف الأخرى .

ويرى الباحث أن السبب فى ذلك يعود إلى أن الأداء على هذا الاختبار يعتمد بدرجة كبيرة على مكون القوة العضلية (١٥:١٦) التى تصاحب النمو الذى يحدث مع الانتقال من صف إلى صف والزيادة فى السن . كما أشار إلى ذلك ستراند (١٩٧٧)، ورسنان خريبط (١٩٩٨) . (٢٨:١٢٤) (٣) .

وتتفق النتائج السابقة مع ما أوضحته النتائج بدراسة كل من عبد الرحمن السيار (١٩٨٦) ، وسارة رضا عبد العزيز (١٩٩٢) فى البيئة العربية . كما تتفق مع ما أوضحته مستويات الأداء على اختبارات اللياقة البدنية للأطفال بالاتحاد الأوروبى (١٩٧٩)

وأيضاً مستويات الأداء على اختبارات اللياقة البدنية للأطفال بالولايات المتحدة (Health Fitness Award) (٢٠٠١) (٨) (٤) (٥) (٢٩) .

وجدير بالذكر أنه يوجد عدم انتظام في تطور الأداء على الاختبار حيث يلاحظ في الجدول عدم وجود فروق بين أداء التلميذات بالصفين الثاني والثالث وأيضاً عدم وجود فروق بين أداء التلميذات بالصفين الثالث والرابع .

ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلى ما سبق الإشارة إليه في التعليق على النتائج بالجدول السابق (١٥) من علاقة بين القياسات الجسمية والأداء البدني .

مما سبق يمكن عدم قبول الفرض الثاني فيما يتعلق بأداء التلميذات على اختبار الوثب العريض من الثبات الخاص بمكون القدرة العضلية . حيث أن تطور الأداء على الاختبار الخاص بهذا المكون لا يصاحب انتقال التلميذات بكل صف إلى الصف التالي .

جدول (١٧)

الفروق بين متوسطات أداء التلميذات بالصفوف الخمسة بالمرحلة الابتدائية بمحافظة القاهرة على اختبار " ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولاً فتحاً "

| الصف الدراسي | الأول | الرابع | الثاني | الخامس | الثالث |
|--------------|-------|--------|--------|--------|--------|
| المتوسط | ١.١٨٤ | ٢.٦٥٢ | ٣.٩٠٩ | ٤.٤٠٣ | ٦.٧٦٢ |
| الأول | ١.١٨٤ | ١.٣٧٨ | ٢.٧٢٤ | ٣.٢١٨ | ٥.٥٧٧ |
| الرابع | ٢.٦٥٢ | - | ١.٣٤٦ | ١.٨٤٠ | ٤.٢٠٠ |
| الثاني | ٣.٩٠٩ | - | - | ٠.٤٩٣ | ٢.٨٥٣ |
| الخامس | ٤.٤٠٣ | - | - | - | ٢.٣٥٩ |
| الثالث | ٦.٧٦٢ | - | - | - | - |

يوضح الجدول أنه يوجد بعض الفروق الدالة بين متوسطات أداء التلميذات على اختبار " ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولاً فتحاً " عند مستوى ثقة (٠,٠٥) ، كما يوضح اتجاه الدلالة لهذه الفروق بعد إجراء اختبار شيفيه حيث يشير إلى أنه يوجد فرق دال بين متوسط أداء التلميذات بالصف الثالث ومتوسط أداء التلميذات بكل من الصف الأول والصف الرابع لصالح التلميذات بالصف الثالث ، كما تشير إلى وجود فرق دال بين متوسط أداء التلميذات بالصف الخامس ومتوسط أداء التلميذات بالصف الأول لصالح التلميذات بالصف الخامس .

مما يعني أن الأداء على الاختبار له صفة غير خطية وأن له طبيعة متذبذبة حيث أن التطور في مستوى الأداء لا تصاحب في جميع الأحوال الانتقال للصف الدراسي الأعلى .

ويرى الباحث أن هذا قد يرجع إلى ما أشار إليه هاره (Harre) من أن صفة المرونة تأخذ في الاضمحلال والنقصان مع الزيادة في السن إذا لم يصاحبها تدريبات خاصة لتنميتها^(٢٤: ٤٥) ، ولعل هذا التذبذب المشاهد بين متوسطات الأداء على الاختبار وعدم التميز المطلق للتمييزات بالصفوف الأعلى في الأداء عليه يعبر عن ذلك الاتجاه نحو انخفاض صفة المرونة بين التلميذات مع الانتقال إلى الصفوف الأعلى . حيث لا توجد عناية بأنشطة التربية الرياضية ويعانى النشاط الرياضى من القصور^(٦) .

وتتفق النتائج بالجدول مع النتائج بدراسة ريسان خربيط مجيد (١٩٩٨) من حيث عدم انتظام تطور المرونة لدى التلميذات وانخفاضها مع الزيادة في السن وإن كانت تختلف مع كل من مستويات المرونة ببطارية اللياقة البدنية للاتحاد الأوروبي ومستويات المرونة باختبارات اللياقة البدنية بالولايات المتحدة الأمريكية^{(٢٥) (٢٦)} التي توضح أن صفة المرونة تتحسن وتتطور لدى البنات بزيادة السن ولعل السبب في ذلك يرجع إلى ضعف الاهتمام بالتربية الرياضية والنشاط الرياضى للأطفال في البيئة العربية ، وفي المقابل تم توجيه العناية والرعاية والاهتمام الكافى بها للأطفال في البيئة الأجنبية .

وبهذه النتيجة يكون قد تم التحقق من عدم صحة الفرض الثانى فيما يتعلق بأداء التلميذات على اختبار " ثنى الجذع أماما من الجلوس طولاً فتحاً " الخاص بمكون المرونة حيث أن تطور الأداء على الاختبار الخاص بهذا المكون لا يصاحب انتقال التلميذات بكل صف إلى الصف التالى .

جدول (١٨)

الفروق بين متوسطات أداء التلميذات بالصفوف الخمسة بالمرحلة الابتدائية بمحافظة القاهرة على اختبار " الجرى المكوكى "

| الصف الدراسي | الفروق بين متوسطات أداء التلميذات بالصفوف الخمسة بالمرحلة الابتدائية بمحافظة القاهرة على اختبار " الجرى المكوكى " | | | | |
|--------------|---|--------|--------|--------|--------|
| | الأول | الثانى | الثالث | الرابع | الخامس |
| المتوسط | ١٦.٧١٨ | ١٤.٨٠٦ | ١٤.٣١١ | ١٣.٦٥٣ | ١٣.٢٥٩ |
| الأول | - | *١.٩١٢ | *٢.٤٠٦ | *٣.٠٦٤ | *٣.٤٥٩ |
| الثانى | | - | ٠.٤٩٥ | *١.٥٣ | *١.٥٤٨ |
| الثالث | | | - | *٠.٦٥٨ | *١.٠٥٣ |
| الرابع | | | | - | ٠.٣٩٥ |
| الخامس | | | | | - |

يوضح الجدول أنه يوجد بعض الفروق الدالة بين متوسطات أداء التلميذات على اختبار " الجرى المكوكى " عند مستوى ثقة (٠,٠٥) ، كما يوضح اتجاه الدلالة لهذه الفروق بعد إجراء اختبار شيفيه حيث يشير إلى وجود فروق دالة بين متوسط أداء التلميذات بالصف

الخامس ومتوسط أداء التلميذات بجميع الصفوف عدا الصف الرابع لصالح التلميذات بالصف الخامس ، كما يشير إلى وجود فروق دالة بين متوسط أداء التلميذات بالصف الرابع ومتوسط أداء التلميذات بكل من الصف الأول والصف الثاني والصف الثالث لصالح التلميذات بالصف الرابع ، ويشير أيضاً إلى وجود فرق دال بين متوسط أداء التلميذات بالصف الثالث ومتوسط أداء التلميذات بالصف الأول لصالح التلميذات بالصف الثالث ، كما يوضح وجود فرق دال بين متوسط أداء التلميذات بالصف الثاني ومتوسط أداء التلميذات بالصف الأول لصالح التلميذات بالصف الثاني .

مما يعنى أن الانتقال من صف إلى صف له علاقة واضحة بتطور الأداء على الاختبار حيث يظهر هذا التطور بشكل واضح بين التلميذات بالصف الثاني ويستمر دون تغير حتى الصف الثالث حيث لا يوجد فروق بين تلميذات الصفين الثاني والثالث ، كما يظهر مرة أخرى بشكل واضح بين تلميذات الصف الرابع ويستمر دون تغير حتى الصف الخامس حيث لا يوجد فروق بين تلميذات الصفين الرابع والخامس .

ويرى الباحث أن السبب فى زيادة كفاءة أداء التلميذات فى الأداء على الاختبار بالصفين الثانى والثالث ترجع إلى أن التلميذات تكونن فى الصف الثانى فى بداية عامهن السابع وفى الصف الثالث تكن أكبر من ذلك بعام وهذه المرحلة السنوية يحدث فيها ما أطلق عليه " تسلسل " مصطلح " التغير الأول لشكل الجسم " ويسهم هذا التغير فى تطوير القدرات الحركية والتحسّن الواضح فى نسبة العلاقات بين الروافع " مما ينعكس فى الأداء على مكون الرشاقة الخاص بالاختبار (١٣: ١٣٠) . وفيما يتعلق بزيادة كفاءة التلميذات فى الأداء على الاختبار فى الصف الرابع واستمرار هذه الزيادة حتى الصف الخامس فإن السبب فى ذلك قد يرجع إلى تطور النمو الحركى للتلميذات بهذين الصفين نظراً لمرورهن بمرحلة الطفولة المتأخرة حيث تتصف الحركات فى هذه المرحلة بالرشاقة وذلك بما يتفق مع متطلبات الأداء على الاختبار (١٣: ١٣٥) .

وتتفق النتائج السابقة مع ما أوضحتها النتائج بدراسة كل من سارة رضا عبد العزيز (١٩٩٢) ، وربسان خريبط مجيد ، عبد الكريم حسن مخادمة (١٩٩٨) فى البيئة العربية كما تتفق مع مستويات اللياقة البدنية للتلاميذ بالولايات المتحدة والاتحاد الأوروبى فى البيئة الأجنبية (٤) (٣) (٢٩) (٢٥) .

وبهذه النتيجة يمكن التحقق من عدم صحة الفرض الثانى فيما يتعلق بالأداء على اختبار " الجرى المكوكى " الخاص بمكون الرشاقة حيث أن تطور الأداء على الاختبار الخاص بهذا المكون لا يصاحب انتقال التلميذات بكل صف إلى الصف التالى بالمرحلة الابتدائية .

جدول (١٩)

الفروق بين متوسطات أداء التلميذات بالصفوف الخمسة بالمرحلة الابتدائية
بمحافظة القاهرة على اختبار " الجرى ¼ ميل (٤٠٢,٢٥ م) "

| الصف الدراسي | الأول | الثاني | الرابع | الثالث | الخامس |
|--------------|-------|--------|--------|--------|--------|
| المتوسط | ٣.٢١٢ | ٣.١٧٧ | ٢.٩٤٠ | ٢.٩٣٠ | ٢.٨٥٠ |
| الأول | - | ٠.٠٠٣٤ | ٠.٠٢٧١ | ٠.٠٢٨١ | ٠.٠٣٦١ |
| الثاني | ٣.١٧٧ | - | ٠.٢٣٦ | ٠.٢٤٦ | ٠.٣٢٦ |
| الرابع | ٢.٩٤٠ | | - | ٠.٠٠٩٨ | ٠.٠٠٨٩ |
| الثالث | ٢.٩٣٠ | | | - | ٠.٠٠٨٠ |
| الخامس | ٢.٨٥٠ | | | | - |

يوضح الجدول أنه يوجد بعض الفروق الدالة بين متوسطات أداء التلميذات على اختبار " الجرى ¼ ميل (٤٠٢,٢٥ م) " عند مستوى ثقة (٠,٠٥) ، كما يوضح اتجاه الدلالة لهذه الفروق بعد إجراء اختبار شيفيه حيث يشير إلى وجود فرق دال بين متوسط أداء التلميذات بالصف الخامس وكل من متوسط الأداء للتلميذات بالصف الأول ومتوسط أداء التلميذات بالصف الثاني لصالح التلميذات بالصف الخامس ، كما يوضح أنه يوجد فرق دال بين متوسط أداء التلميذات بالصف الثالث وكل من متوسط أداء التلميذات بالصف الأول ومتوسط أداء التلميذات بالصف الثاني لصالح التلميذات بالصف الثالث ، ويوضح الجدول أيضاً وجود فرق دال بين متوسط أداء التلميذات بالصف الرابع ومتوسط أداء التلميذات بالصف الأول لصالح التلميذات بالصف الرابع .

وهذا يعنى أن الأداء على الاختبار يتحسن بعامه مع انتقال التلميذات للصف الدراسي الأعلى ويظهر هذا التحسن بخاصة لدى التلميذات بالصف الخامس حيث ينخفض متوسط زمن الأداء لهن على الاختبار عن متوسطات الأداء للتلميذات بالصفوف الأخرى .

ويرى الباحث أن السبب فى ذلك قد يرجع إلى ما أشارت إليه الأدبيات من تأثير للنمو البدنى الذى يصاحب الزيادة فى العمر الزمنى مع الانتقال للصف الدراسي الأعلى ، وما قد ينتج عنه من تطور فى مكونات السرعة ، القوة ، التحمل الدورى التنفسى ، التوافق (٢٤ : ٤٥) (٢٨ : ١٢٤) ، وقد يدعم هذا الرأى أن الفروق الدالة تبدأ فى الظهور عند الصف الثالث الذى يبلغ متوسط العمر للتلميذات فيه (٩ سنوات) وهى بداية مرحلة الطفولة المتوسطة التى تتميز بالتحسن فى المهارات الحركية والعديد من مكونات اللياقة البدنية (١٣ : ٣٥٠) .

وتتفق نتائج الجدول مع النتائج التى أشارت إليها دراسة كل من عبد الرحمن أحمد السيار (١٩٨٦) ، وربسان خريبط مجيد (١٩٩٨) ، سارة رضا عبدالعزيز (١٩٩٢) من حيث أن الفروق الدالة بين متوسطات الأداء على الاختبار لصالح الصفوف الأعلى (٨) (٣) (٤) .

وتجدر الإشارة إلى أن النتائج بالجدول لا تتفق مع ما أشارت إليه الأدبيات ومستويات الأداء على الاختبارات فى البيئة الأجنبية من أن التطور فى نمو وتحسن مستوى الأداء على اختبارات اللياقة البدنية بعامة تأخذ الشكل الخطى حيث يتحسن هذا المستوى من عام لآخر (٢٤ : ٤٤) (٢٩) (٢٥) .

وفى رأى الباحث أن ذلك التذبذب فى المستوى وعدم انتظام معدل التحسن فى مستوى الأداء قد يرجع إلى القصور فى ممارسة النشاط الرياضى والعجز فى الإمكانيات المادية والبشرية الذى أشارت إليه دراسة المركز القومى للبحوث التربوية والتنمية (١٩٩٦) وإحصاءات التعليم قبل الجامعى عام ٢٠٠٣ (٦) (٢٠) .

مما سبق يتضح عدم صحة الفرض الثانى فيما يتعلق بالأداء على اختبار جرى ¼ ميل (٤٠٢,٢٥م) الخاص بمكون التحمل الدورى التنفسى حيث أن تطور أداء التلميذات على الاختبارات الخاصة بهذا المكون لا يصاحب انتقال التلميذات بكل صف إلى الصف الدراسى التالى .

وبناء على ما سبق يمكن عدم قبول الفرض الثانى بالبحث حيث أن تطور الأداء على الاختبارات الخاصة بمكونات اللياقة البدنية لا يصاحب انتقال التلميذات بكل صف إلى الصف التالى بالمرحلة الابتدائية بالمحافظات الحضرية .

الفرض الثالث :

يوضح هذا الفرض أن تطور الأداء على الاختبارات الخاصة بمكونات اللياقة البدنية يصاحب انتقال التلاميذ بكل صف إلى الصف التالى بالمرحلة الابتدائية بالمحافظات الحضرية.

للتحقق من صحة هذا الفرض تم معالجة البيانات الخاصة بأداء التلاميذ على الاختبارات باستخدام تحليل التباين فى اتجاه واحد (One Way analysis of variance) وإجراء اختبار شيفيه Scheffé والجداول التالية والتعليق عليها توضح ما أسفرت عنه نتائج هذه المعالجة .

جدول (٣٠)

تحليل التباين لأداء التلاميذ بالصفوف الخمسة
بالمرحلة الابتدائية بمحافظة القاهرة على اختبارات اللياقة البدنية

| م | الاختبار | مصدر التباين | مجموع المربعات | د.د | متوسط المربعات | ف |
|---|--|--------------|----------------|-----|----------------|---------|
| ١ | ثنى الذراعين من الابطاح المائل العالى. | ب. المجموعات | ٢٦٧,٧٨ | ٤ | ٦٦,٩٤٠ | ٠,٧٦٦ |
| | | د. المجموعات | ٤١٧٠٣,٠٢ | ٤٧٧ | ٨٧,٤٣ | |
| ٢ | جلوس من الرقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم. | ب. المجموعات | ٢٥٢٦١,٢٧ | ٤ | ٦٣١٥,٣٢ | ٠٣٣,١٤٩ |
| | | د. المجموعات | ٨٨٣٩٧,٠٦ | ٤٦٤ | ١٩٠,٥١ | |
| ٣ | الوثب العريض من الثبات. | ب. المجموعات | ١١٩٧٩,١٤ | ٤ | ٢٩٩٤٩,٠٤ | ٠٧٨,٦٢١ |
| | | د. المجموعات | ١٧٤٨٤٦,٧ | ٤٥٩ | ٣٨٠,٩٣ | |
| ٤ | ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولا فتحا . | ب. المجموعات | ١٣٨٦,١١ | ٤ | ٣٤٦,٥٣ | ٠٨,٤٢٧ |
| | | د. المجموعات | ١١٣٠٨,٨٦ | ٢٧٥ | ٤١,١٢ | |
| ٥ | الجرى المكوكى. | ب. المجموعات | ٤٧٨,٨٦ | ٤ | ١١٩,٧١ | ٠٥٦,١١٣ |
| | | د. المجموعات | ٩٧٧,١٢٨ | ٤٥٨ | ٢,١٣ | |
| ٦ | الجرى ¼ ميل (٤٠٢,٢٥ م). | ب. المجموعات | ٦,١٩٢ | ٤ | ١٥٤٨ | ٠٦,٩٢٠ |
| | | د. المجموعات | ٩٢,٦١٢ | ٤١٤ | ٠,٢٢٤ | |

يوضح الجدول عدم وجود فروق دالة بين متوسطات أداء التلاميذ على الاختبار الأول " ثنى الذراعين من الابطاح المائل العالى " ، كما يوضح وجود فروق دالة بين متوسطات أداء التلاميذ على جميع الاختبارات الأخرى ولعل ما تشير إليه النتائج بالجدول من تشابه مع ما أشارت إليه النتائج بالجدول (١٤) الخاص بتحليل التباين لأداء التلميذات على الاختبارات من حيث عدم وجود فروق دالة بين متوسطات الأداء على الاختبار الأول ، يرجع إلى تماثل الظروف البيئية والدراسية التى يعيش فيها كل من التلميذات والتلاميذ وأيضاً إلى القصور فى الأنشطة الرياضية بالمرحلة الابتدائية^(٦) الذى ينعكس بشكل خاص فيما يوضحه الجدول من عدم تطور مكون التحمل العضلى للعضلات المادة للذراعين مع انتقال التلاميذ للصفوف الأعلى وما يصاحب ذلك من زيادة فى العمر الزمنى لهم ، (حيث لا يمارس التلاميذ فى حياتهم اليومية أو فى الأنشطة الرياضية المدرسية أنماط حركية تسهم فى تطوير المجموعات العضلية الخاصة بالأداء على الاختبار) .

وبهذه النتيجة يكون قد أمكن التحقق من عدم صحة الفرض الثالث بالنسبة لأداء التلاميذ على اختبار " ثنى الذراعين من الابطاح المائل العالى " الخاص بمكون التحمل

(٦) قيمة (ف) دالة عند مستوى ثقة (٠.٠٥) .

العضلى الموضعى للذراعين ، وفيما يتعلق بالاختبارات الأخرى التى أوضحت النتائج بالجدول وجود فروق دالة للأداء عليها فيلزم للتحقق من صحة الفرض التعرف على اتجاه هذه الفروق وذلك بإجراء اختبار شيفيه للفروق بين المتوسطات والجدول التالية والتعليق عليها توضح نتائج إجراء هذا الاختبار . جدول (٣١)

الفروق بين متوسطات أداء التلاميذ بالصفوف الخمسة بالمرحلة الابتدائية بمحافظة القاهرة على اختبار "الجلوس من الرقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم"

| الصف الدراسي | الأول | الثالث | الثانى | الرابع | الخامس |
|--------------|--------|--------|--------|---------|---------|
| المتوسط | ١٣.٧٧٣ | ٢٢.٨٣٧ | ٢٢.٨٥٢ | ٣١.٥٤٠ | ٣٣.٩٧٠ |
| الأول | ١٣.٧٧٣ | - | *٩.٠٧٩ | *١٧.٧٦٧ | *٢٠.١٩٦ |
| الثالث | ٢٢.٨٣٧ | - | ٠.١٥٠ | *٨.٧٠٣ | *١١.١٣٢ |
| الثانى | ٢٢.٨٥٢ | - | - | *٨.٦٨٨ | *١١.١١٧ |
| الرابع | ٣١.٥٤٠ | - | - | - | ٢.٤٢٩ |
| الخامس | ٣٣.٩٧٠ | - | - | - | - |

يوضح الجدول أنه توجد بعض الفروق الدالة بين متوسطات أداء التلاميذ على اختبار "الجلوس من الرقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم" عند مستوى ثقة (٠,٠٥) كما يوضح اتجاه الدلالة لهذه الفروق بعد إجراء اختبار شيفيه . حيث يشير إلى وجود فروق دالة بين متوسط أداء التلاميذ بالصف الخامس ومتوسطات أداء التلاميذ بجميع الصفوف الأخرى عدا تلاميذ الصف الرابع لصالح التلاميذ بالصف الخامس ، ويشير الجدول أيضاً إلى وجود فروق دالة بين متوسط أداء التلاميذ بالصف الرابع ومتوسط أداء التلاميذ بكل من الصف الأول والصف الثالث ، والصف الثانى لصالح التلاميذ بالصف الرابع . كما يوضح الجدول أيضاً أنه يوجد فرق دال بين متوسط أداء التلاميذ بالصف الثانى ومتوسط أداء التلاميذ بالصف الأول لصالح التلاميذ بالصف الثانى . وأخيراً فإن الجدول يشير إلى وجود فرق دال بين متوسط أداء التلاميذ بالصف الثالث ومتوسط أداء التلاميذ بالصف الأول لصالح التلاميذ بالصف الثالث ، وهذا يعنى تميز تلاميذ الصفوف الأعلى بعامة والتلاميذ بالصف الخامس بخاصة فى الأداء على هذا الاختبار عن التلاميذ بالصفوف الأخرى .

ويرى الباحث أن السبب فى ذلك يرجع إلى أن الأداء على الاختبار يعتمد على التحمل العضلى الموضعى الذى يرتبط بدرجة كبيرة بالقوة العضلية^(١٥:١٦٧) التى تشير المراجع إلى أن تطورها يصاحب الزيادة فى العمر الزمنى حتى سن العشرين^(٢٨:١٢٤) .

(١) يوجد فرق دال عند مستوى ثقة (٠,٠٥) .

والنتائج بالجدول تتفق مع ما أوضحته مستويات الأداء على اختبارات اللياقة البدنية بالولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي في البيئة الأجنبية ، كما تتفق مع نتائج دراسة تهاى أحمد شحاته في البيئة العربية والتي أكدت على أن الزيادة في السن يصاحبها تطور في الأداء على اختبارات التحمل العضلي لعضلات البطن (٢٥) (٢٩) (٥) .

وتجدر الإشارة إلى أن الجدول يوضح عدم وجود فروق دالة بين أداء التلاميذ بالصفين الثانى والثالث على الاختبار وأيضاً عدم وجود فروق دالة بين أداء التلاميذ بالصفين الرابع والخامس ، فما يبدو أنه تكرر للنتيجة الخاصة بأداء التلميذات على نفس الاختبار بالجدول (١٥) بالبحث الحالى .

ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع إلى القياسات الجسمية حيث يرتبط الأداء على اختبارات اللياقة البدنية بهذه القياسات (١٦: ٢٢٥) (٢٨: ٣٧٦) ، ولعل النتيجة التي يوضحها الجدول ترجع إلى عدم تباينها .

وجدير بالذكر أن هذا الرأى لا يتعارض مع ما أشار إليه ستراند (Strand) من ارتباط الزيادة في السن بتطور مكون القوة العضلية ولكنه يضيف إليه محدد هام وهو ضرورة أن يصاحب الزيادة في السن تطور في القياسات الجسمية حتى يحدث ذلك التطور .

وبهذه النتيجة يمكن عدم قبول الفرض الثانى فيما يتعلق بالأداء على اختبار "الجلوس من الرقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم" الخاص بمكون التحمل العضلي الموضوعى لعضلات البطن حيث أن تطور الأداء الاختبار لا يصاحب انتقال التلاميذ بكل صف إلى الصف التالى بالمرحلة الابتدائية .

جدول (٢٢)

الفروق بين متوسطات أداء التلاميذ بالصفوف الخمسة بالمرحلة الابتدائية بمحافظة القاهرة على اختبار " الوثب العريض من الثبات "

| الصف الدراسي | الأول | الثانى | الثالث | الرابع | الخامس |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| المتوسط | ٧٦.٦٦٦ | ٩٢.٨٨٠ | ١٠٣.٤٠٦ | ١١١.٠١٠ | ١٢٤.٤٠٢ |
| الأول | - | *١٦.٢١٣ | *٢٦.٧٣٩ | *٣٤.٣٤٢ | *٤٧.٧٣٥ |
| الثانى | ٩٢.٨٨٠ | - | *١٠.٥٢٦ | *١٨.١٢٩ | *٣١.٥٢١ |
| الثالث | ١٠٣.٤٠٦ | - | - | ٧.٦٠٣ | *٢٠.٩٩٥ |
| الرابع | ١١١.٠١٠ | - | - | - | *١٣.٣٩٢ |
| الخامس | ١٢٤.٤٠٢ | - | - | - | - |

يشير الجدول إلى وجود بعض الفروق الدالة بين متوسطات أداء التلاميذ على اختبار "الوثب العريض من الثبات" عند مستوى ثقة (٠.٠٥) ، كما يوضح اتجاه الدلالة لهذه

الفروق بعد إجراء اختبار شيفيه حيث يوضح أنه توجد فروق دالة بين متوسط أداء التلاميذ بالصف الخامس ومتوسطات الأداء للتلاميذ بجميع الصفوف الأخرى لصالح التلاميذ بالصف الخامس ، ويوضح الجدول أيضا أنه توجد فروق دالة بين متوسط أداء التلاميذ بالصف الرابع وكل من متوسط الأداء للتلاميذ بالصف الأول ومتوسط الأداء للتلاميذ بالصف الثاني لصالح التلاميذ بالصف الرابع ، كما يشير الجدول إلى وجود فروق دالة بين متوسط أداء تلاميذ بالصف الثالث ، ومتوسط أداء التلاميذ بكل من الصف الأول ومتوسط الأداء للتلاميذ بالصف الثاني لصالح التلاميذ بالصف الثالث ، ويشير الجدول أيضا إلى وجود فرق دال بين متوسط أداء التلاميذ بالصف الثاني ومتوسط أداء التلاميذ بالصف الأول لصالح التلاميذ بالصف الثاني .

وهذا يعنى تميز التلاميذ بالصفوف الأعلى بعامة والتلاميذ بالصف الخامس بخاصة فى الأداء على الاختبار ولعل السبب فى ذلك قد يرجع ذلك إلى أن الأداء على الاختبار يعتمد على مكون القدرة العضلية الذى يرتبط بدرجة عالية بمكون القوة العضلية التى تتطور وتنمو مع الزيادة فى العمر الزمنى الذى يصاحب الانتقال للصفوف الأعلى (١٥:١٦٦) (٢٨:١٢٤).

ولا تتفق النتائج بالجدول مع ما أوضحته مستويات اللياقة البدنية للتلاميذ وبالاحتماد الأوروبى التى أشارت إلى أن الزيادة فى مستوى الأداء على الاختبار يأخذ الشكل الخطى مع الزيادة فى السن عام بعد عام ، كما تختلف مع ما أشارت إليه النتائج بدراسة ريسان خريبط (١٩٩٨) التى أوضحت أن أفضل أداء على الاختبار يكون عند مستوى سن ٩-١٠ سنوات وهذه المرحلة السنوية تقابل المرحلة السنوية للتلاميذ بالصفين الثالث والرابع (٢٥) (٤) .

ولعل السبب فى ذلك قد يرجع إلى اختلاف البيئة التى أجرى بها الاختبار كما قد يرجع إلى اختلاف العينات الخاصة بكل دراسة من حيث القياسات الجسمية المميزة لأفرادها .

وبهذه النتيجة يمكن عدم قبول الفرض الثالث فيما يتعلق بالأداء على اختبار " الوثب العريض من الثبات " الخاص بمكون القدرة العضلية حيث أن تطور الأداء على الاختبار لا يصاحب انتقال التلاميذ بكل صف إلى الصف التالى بالمرحلة الابتدائية .

جدول (٢٣)

الفروق بين متوسطات أداء التلاميذ بالصفوف الخمسة بالمرحلة الابتدائية
بمحافظة القاهرة على اختبار " ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولاً فتحة "

| الصف الدراسي | الأول | الرابع | الخامس | الثاني | الثالث |
|--------------|-------|--------|--------|--------|--------|
| المتوسط | ٢.٠ | ١.٢١٦ | ١.٤٠٠ | ٢.١١٥ | ٥.١٢٩ |
| الأول | ٢.٠٠٠ | ٣.٢١٦ | ٣.٤٠٠ | *٤.١١٥ | *٧.١٢٩ |
| الرابع | ١.٢١٦ | - | ١.٨٣٣ | ٠.٨٩٨ | *٣.٩١٢ |
| الخامس | ١.٤٠٠ | - | - | ٠.٧١٥ | *٣.٧٢٩ |
| الثاني | ٢.١١٥ | - | - | - | ٣.٠١٣ |
| الثالث | ٥.١٢٩ | - | - | - | - |

يوضح الجدول وجود بعض الفروق الدالة بين متوسطات أداء التلاميذ على اختبار ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولاً فتحة " عند مستوى ثقة (٠,٠٥) ، كما يوضح اتجاه الدلالة لهذه الفروق بعد إجراء اختبار شيفيه حيث يشير إلى وجود فروق دالة بين متوسط أداء التلاميذ بالصف الثالث ومتوسطات الأداء للتلاميذ بجميع الصفوف الأخرى عدا التلاميذ بالصف الثاني لصالح التلاميذ بالصف الثالث ، ويشير الجدول أيضاً إلى وجود فرق دال بين متوسط أداء التلاميذ بالصف الثاني ومتوسط أداء التلاميذ بالصف الأول لصالح التلاميذ بالصف الثاني ، وهذا يعني أن مكون المرونة الذى يمثله هذا الاختبار يتطور مع الانتقال إلى الصف الأعلى مع ما يصاحب ذلك من زيادة فى العمر الزمنى للتلاميذ حتى يصل إلى أقصى درجة له عند تلاميذ الصف الثالث ثم يتراجع ، ولعل السبب فى ذلك قد يرجع إلى ما سبق الإشارة إليه نقلاً عن هاره فى التعليق على نتائج أداء عينة التلميذات على نفس المكون البدنى بالجدول (١٣) بالدراسة الحالية من أن صفة المرونة تحتاج إلى تدريبات خاصة مع زيادة العمر الزمنى حتى لا تأخذ فى النقصان والاضمحلال ، وحيث أن الدراسة التى أجريت لتقويم واقع الأنشطة الرياضية بالمرحلة الابتدائية أشارت إلى وجود قصور شديد فى أنشطة التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية فإن النتائج بهذا الجدول تتفق مع ما أشار إليه هاره (٦) (٢٤ : ٤٥) .

وتختلف النتائج بالجدول مع ما أوضحته المؤشرات الخاصة بمستويات اللياقة البدنية للتلاميذ بالولايات المتحدة والاتحاد الأوروبى التى أوضحت اضطراب الزيادة فى المرونة مع الزيادة فى العمر الزمنى ولعل ذلك يرجع إلى عدم الاهتمام بأنشطة التربية الرياضية بعامة والأنشطة البدنية التى تسهم فى تنمية مكون المرونة لدى التلاميذ فى البيئة المصرية خاصة (٢٥) (٢٩) (٦)

وبهذه النتيجة يمكن التحقق من عدم صحة الفرض الثانى بالنسبة لأداء التلاميذ على اختبار " ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولا فتحا " الخاص بمكون المرونة حيث أن تطور الأداء على الاختبار لا يصاحب انتقال التلاميذ بكل صف إلى الصف التالى .
جدول (٣٤)

الفروق بين متوسطات أداء التلاميذ بالصفوف الخمسة بالمرحلة الابتدائية
بمحافظة القاهرة على اختبار " الجرى المكوكى "

| الصف | الدراسى | الأول | الثانى | الثالث | الرابع | الخامس |
|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | المتوسط | ١٤.٩٨٨ | ١٣.٦٩٩ | ١٣.٠٦٩ | ١٢.٤٨٨ | ١٢.١٢٣ |
| الأول | ١٤.٩٨٨ | - | *١.٢٨٩ | *١.٩١٨ | *٢.٤٩٩ | *٢.٨٦٤ |
| الثانى | ١٣.٦٩٩ | - | - | ٠.٦٢٩ | *١.٢١٠ | *١.٥٧٥ |
| الثالث | ١٣.٠٦٩ | - | - | - | ٠.٥٨١ | *٠.٩٤٦ |
| الرابع | ١٢.٤٨٨ | - | - | - | - | ٠.٣٦٥ |
| الخامس | ١٢.١٢٣ | - | - | - | - | - |

يوضح الجدول أنه توجد بعض الفروق الدالة بين متوسطات أداء التلاميذ على اختبار " الجرى المكوكى " عند مستوى ثقة (٠.٠٥) ، كما يوضح اتجاه الدلالة لهذه الفروق بعد إجراء اختبار شيفيه ، حيث يشير إلى وجود فروق دالة بين متوسط أداء التلاميذ بالصف الخامس ومتوسطات أداء التلاميذ بجميع الصفوف عدا الصف الرابع لصالح التلاميذ بالصف الخامس ، كما يوضح وجود فروق دالة بين متوسط أداء التلاميذ بالصف الرابع ومتوسط أداء التلاميذ بكل من الصف الأول والصف الثانى لصالح التلاميذ بالصف الرابع ، ويوضح الجدول أيضاً أنه يوجد فرق دال بين متوسط أداء التلاميذ بالصف الثالث ومتوسط أداء التلاميذ بالصف الأول لصالح التلاميذ بالصف الثالث . وأخيراً فإن الجدول يشير إلى وجود فرق دال بين متوسط أداء التلاميذ بالصف الثانى ومتوسط أداء التلاميذ بالصف الأول ، وهذا يعنى أن التلاميذ بالصفوف الأعلى بعامة والتلاميذ بالصف الخامس بخاصة يتميزون فى الأداء على الاختبار عن التلاميذ بالصفوف الأخرى .

ويرى الباحث أن السبب فى ذلك قد يرجع إلى ما أشار إليه هاره (Harre) من أن النمو المضطرد للمكونات البدنية مثل السرعة والتوافق والرشاقة يصاحب زيادة العمر الزمنى للأطفال فى مرحلة الطفولة المتوسطة التى تتوافق مع العمر الزمنى للتلاميذ بالمرحلة الابتدائية (٢٨ : ٤٥) ، ولا يمكن للباحث تعليل تلك الزيادة المضطردة فى مستوى الأداء إلى برامج النشاط الرياضى بالمرحلة الابتدائية حيث أن ما تم ملاحظته بواسطة الباحث أثناء إجراء القياسات الخاصة بالبحث وما أشارت إليه النتائج ببحث عايدة أبو غريب

وآخرون من قصور فى الأنشطة الرياضية بالمرحلة الابتدائية وأيضاً ما تشير إليه إحصاءات وزارة التربية والتعليم من عجز فى مدرس التربية الرياضية بهذه المرحلة لا يتفق مع مثل هذا التحليل (٦) (٢٠) .

وتجدر الإشارة إلى أن النتائج بالجدول تتفق مع ما أشارت إليه النتائج بدراسة سارة رضا عبد العزيز (١٩٩٢) . كما تتفق مع نتائج دراسة ريسان مجيد (١٩٩٨) حيث تتطور الرشاقة مع زيادة العمر الزمني للأطفال فى المرحلة الابتدائية (٤) (٣) .

ويرى الباحث أن السبب فى عدم وجود فروق فى الأداء على الاختبار بين تلاميذ بعض الصفوف الذى يوضحه الجدول يرجع إلى القياسات الجسمانية لهؤلاء التلاميذ كما سبق توضيح ذلك فى التعليق على النتائج بالجدول السابقة بالدراسة .

وبهذه النتيجة يمكن التحقق من عدم صحة الفرض الثالث بالنسبة لأداء التلاميذ على اختبار " الجرى المكوكى " الخاص بمكون الرشاقة حيث أن تطور الأداء على الاختبار لا يصاحب انتقال التلاميذ بكل صف إلى الصف التالى بالمرحلة الابتدائية .

جدول (٣٥)

الفروق بين متوسطات أداء التلاميذ بالصفوف الخمسة بالمرحلة الابتدائية بمحافظة القاهرة على اختبار " الجرى ¼ ميل (٣٥، ٤٠٣ م) "

| الصف الدراسى | الأول | الثانى | الثالث | الخامس | الرابع |
|--------------|-------|--------|--------|--------|--------|
| المتوسط | ٢.٩٩٨ | ٢.٩٤٣ | ٢.٩٣٧ | ٢.٧٤٤ | ٢.٩٦٣ |
| الأول | ٢.٩٩٨ | - | ٠.٠٠٥٤ | ٠.٠٠٦٠ | ٠.٠٣٠٤ |
| الثانى | ٢.٩٤٣ | - | ٠.٠٠٦٣ | ٠.١٩٨ | ٠.٠٢٤٩ |
| الثالث | ٢.٩٣٧ | - | - | ٠.١٩٢ | ٠.٠٢٤٣ |
| الخامس | ٢.٧٤٤ | - | - | - | ٠.٠٠٥ |
| الرابع | ٢.٦٩٣ | - | - | - | - |

يشير الجدول إلى وجود بعض الفروق الدالة بين متوسطات أداء التلاميذ على اختبار " الجرى ¼ ميل (٣٥، ٤٠٢ م) " عند مستوى ثقة (٠,٠٥) ، كما يشير إلى اتجاه الدلالة لهذه الفروق بعد إجراء اختبار شيفيه ، حيث يوضح أنه توجد فروق دالة بين متوسط أداء التلاميذ بالصف الرابع ومتوسط الأداء لهم بالصفوف الأخرى عدا الصف الخامس لصالح التلاميذ بالصف الرابع ، كما يوضح الجدول أنه يوجد فرق دال بين متوسط أداء التلاميذ بالصف الخامس ومتوسط الأداء لهم بالصف الأول لصالح التلاميذ بالصف الخامس .

وهذا يعنى أن تطور المكون البدنى الخاص بالاختبار وهو " الجلد الدورى التنفسى " يحدث كطفرة يرتفع فيها مستوى الأداء عند التلاميذ فى الصف الرابع ثم لا يلبث أن ينخفض مرة أخرى .

ويرى الباحث أن تلك الطفرة تحدث نتيجة انتقال التلاميذ من مرحلة الطفولة المتوسطة إلى مرحلة الطفولة المتأخرة التى يتوافق العمر الزمنى للتلاميذ بها مع التحاقهم بالصف الدراسى الرابع حيث يسعى الأطفال بهذه المرحلة إلى المنافسة وقياس قدرتهم على الأداء مع غيرهم من الأطفال (١٣ : ١٢٧) ، وذلك مع تطور كل من تحمل السرعة والتوافق وأيضا القوة التى تسهم فى تحسن أدائهم على الاختبار (٢٤ : ٤٥) (٢٨ : ١٢٥) .

وتجدر الإشارة إلى أن النتائج بالجدول لا تتفق جزئيا مع ما أشار إليه هاره (Herra) نقلا عن فارفل ، جوكى ، وينتر (Farfel, Joki and Winter) من أن تطور الجلد الدورى التنفسى يأخذ الشكل الخطى ولا يحدث فيه تكوص . كما تشير إليه النتائج بالدراسة الحالية (٢٤ : ٤٠) .

ويرى الباحث أن السبب فى ذلك يرجع إلى ما سبق الإشارة إليه من قصور فى أنشطة التربية الرياضية بالإضافة إلى أن الصف الخامس وهو الصف التالى للصف الذى حدثت فيه الطفرة يعد من الصفوف الدراسية الحرجة فى تحديد مستقبل التلاميذ الدراسى حيث أنه من المهم التركيز فيه لتحقيق مجموع عالى فى الشهادة الابتدائية حتى يلتحق التلميذ بالإعدادى العام لأن التلاميذ الذين لا يوفقوا فى ذلك يتم التحاقهم بالمدارس المهنية وهى فى نظر المجتمع وفى الواقع تمثل النهاية لطموح التلاميذ نحو تحقيق مستقبل أفضل لهم ولأسرهم لهذا يعكف التلاميذ على الدراسة ويتم إهمال الأنشطة الرياضية ، مما أدى إلى ما توضحه النتائج بالجدول .

وبهذه النتيجة يمكن التحقق من عدم صحة الفرض الثالث بالنسبة لأداء التلاميذ على اختبار " الجرى ¼ ميل " ٤٠.٢،٢٥ ") " الخاص بمكون التحمل الدورى التنفسى . حيث أن تطور الأداء على الاختبار لا يصاحب انتقال التلاميذ بكل صف إلى الصف التالى بالمرحلة الابتدائية .

وبناء على ما سبق يمكن رفض قبول الفرض الثالث بالبحث حيث أن تطور الأداء على الاختبارات الخاصة بمكونات اللياقة البدنية لا يصاحب انتقال التلاميذ بكل صف إلى الصف التالى بالمرحلة الابتدائية بالمحافظات الحضرية .

الاستخلاصات :

فى ضوء ما أوضحتة النتائج أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

أ - الاستخلاصات الخاصة بتحديد مكونات اللياقة البدنية وتقنين الاختبارات الخاصة بها على عينة البحث :

فى ضوء ما أسفرت عنه إجراءات البحث وما تم من تجارب استطلاعية أمكن التوصل إلى مجموعة من المكونات للياقة البدنية وتقنين اختبارات للأداء عليها والجدول التالى يوضح ذلك .

جدول (٢٦)

| م | المكون البدنى | الاختبار |
|---|------------------------|--|
| ١ | الرشاقة . | الجرى المكوكى . |
| ٢ | التحمل العضلى الموضعى. | جلوس من رقود القرفصاء والذراعين متقاطعين أمام الجسم . ثنى الذراعين من الانبطاح المائل العالى (٤٠سم) . |
| ٣ | القوة العضلية . | الوثب العريض من الثبات . |
| ٤ | المرونة . | ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولاً فتحاً . |
| ٥ | الجلد الدورى التنفسى. | جرى ¼ ميل (٤٠٢.٢٥م) . |

ب - الاستخلاصات الخاصة بفروض البحث :

الفرض الأول :

فى ضوء ما أسفرت عنه المعالجة الإحصائية للبيانات بالبحث باستخدام اختبار الفروق (ت) تم رفض الفرض الأول نظراً لعدم وجود فروق فى درجة تطور بعض مكونات اللياقة البدنية بين التلميذات والتلاميذ عينة البحث .

الفرض الثانى :

بناء على ما أسفرت عنه المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام تحليل التباين فى اتجاه واحد واختيار شفيه تم رفض الفرض الثانى نظراً لأن تطور الأداء على الاختبارات الخاصة بمكونات اللياقة البدنية لم يصاحب انتقال التلميذات عينة البحث بين جميع صفوف المرحلة الابتدائية .

الفرض الثالث :

بناء على ما أوضحتها المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام تحليل التباين في اتجاه واحد واختيار شففيه تم رفض الفرض الثالث نظرا لأن تطور الأداء على الاختبارات الخاصة بمكونات اللياقة البدنية لم يصاحب انتقال التلاميذ عينة البحث بين جميع صفوف المرحلة الابتدائية .

التوصيات :

في ضوء عرض النتائج ومناقشتها يوصى الباحث بما يلي :

- ١- توظيف الاختبارات التي تم تقنينها بالبحث في تنمية وتقويم اللياقة البدنية للتلميذات والتلاميذ بالمرحلة الابتدائية والعمل على تطويرها .
- ٢- استخدام الاختبارات التي تم تقنينها بالبحث في الكشف عن الموهوبين من أصحاب الاستعداد البدني المتميز من تلميذات وتلاميذ المرحلة الابتدائية .
- ٣- تطبيق الاختبارات التي أمكن التوصل إليها وتقنينها بالبحث على عينات من التلميذات والتلاميذ بالمحافظات الأخرى غير الحضرية وإجراء المقارنات اللازمة للتعرف على درجة تطور اللياقة البدنية لديهم .

المراجع

أولا : المراجع العربية :

- ١- أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٤ .
- ٢- تهانى حسنى أحمد شحاته : وضع مستويات للياقة العضلية للنشء بدولة قطر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المعهد العالى للتربية الرياضية للمعلمات بالإسكندرية ، ١٩٧٣ .
- ٣- ريسان خريبط مجيد ، عبد الكريم حسن مخادمة : النمو البدنى والإعداد البدنى لمرحلة التعليم الابتدائى فى الوطن العربى ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى " الرياضة المصرية والعربية نحو أفق العالمية ١-٣ أبريل ١٩٩٨ ، المجلد الثانى ص ١٥٣ ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ .
- ٤- سارة رضا عبد العزيز : دراسة تقويمية للياقة البدنية لتلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة المنوفية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ .
- ٥- صفوت فرج : القياس النفسى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ٦- عايدة أبو غريب وآخرون : تقويم الأنشطة التربوية بالمرحلة الابتدائية فى ضوء توصيات مؤتمر تطوير التعليم الابتدائى " دراسة ميدانية " ، بحث منشور ، المركز القومى للبحوث التربوية والتنمية ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٧- عبد الباسط محمد حسن : أصول البحث الاجتماعى ، مكتبة وهبه ، القاهرة ، ١٩٨٥ .
- ٨- عبد الرحمن السيار : اللياقة البدنية والقياسات الجسمية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة البحرين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٦ .

- ٩- على يحيى المنصوري : قياس الحد الأدنى للياقة البدنية للنشء الليبي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، ١٩٧٣ .
- ١٠- فؤاد البهي السيد : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٩ .
- ١١- قحطان عبد الله الجبوري : مؤشرات النمو البدني والحركي لتلاميذ المدارس الابتدائية في العراق ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، ١٩٩٤ .
- ١٢- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها " الأسس النظرية والإعداد البدني - طرق القياس " دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥ .
- ١٣- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣ .
- ١٤- محمد طارق الجندي : بناء بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية لتلاميذ التعليم الاساسي بمحافظة الجيزة (دراسة عاملية) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨ .
- ١٥- محمد صبحي حسانين : التحليل العاملي للقدرات البدنية ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، القاهرة ، ١٩٨٣ .
- ١٦- _____ : التقويم والقياس " الجزء الأول " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٧٩ .
- ١٧- معهد التخطيط القومي : تقرير التنمية البشرية بمصر ٢٠٠٣ ، مطابع الأهرام التجارية ، قليوب ، مصر ، ٢٠٠٣ .
- ١٨- مجلس الوزراء - مركز المعلومات ودعم اتخاذ القرار : وصف مصر بالمعلومات الإصدار الخامس ٢٠٠٠ ، مطابع الأهرام التجارية ، قليوب ، مصر ، ٢٠٠٠ .

- ١٩- نعمات أحمد عبد الرحمن : تطبيق اختبار كروز ويبر للياقة العضلية على النشء الليبى من البنات ، دراسة ماجستير غير منشورة ، المعهد العالى للتربية الرياضية للمعلمات ، الإسكندرية ، ١٩٧٣ .
- ٢٠- وزارة التربية والتعليم : إحصاء التعليم ، الإدارة العامة للإحصاء والحاسب الآلى ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 21- Ayal Kimhi : The Socio Economic Index for Health and Physical Fitness in Southern of Ethubia, 2003 .
url:<http://www.departments.gri.huji.ac.il/economics/index.html>
- 22- Barry L. Johnson, Jack K. Nelson : Praictical Measurements for Evaluation in Physical Education, thrd Ed, Burgess Publishing Company, Minnesota, U.S.A, 1979 .
- 23- Beverly Nichols : Moving and Learning the Elementary School Physical Education Experiace, thrd Ed, Mosly, st. Louis, Missori, 1994 .
- 24- Dietrich Harre : prinisples of Sports Training Instruction to Theory and Methods of Training, Sportverlg, Berlin, 1982 .
- 25- Eurofit Tests of Physical Fitness, 1987 :
[URL:http://www.coc.inf](http://www.coc.inf).
- 26- Harold M. Barrow, etal : Practical Measurment in Physical Education and Sports 4th ed, lea & Febiger, philadelphia, 1989 .
- 27- Oded Bar-Or : the Child and Adolescent Athlete, the Encyclopaedia of sports Medicine, an IOC Medical Commission publication, 1998 .
- 28- Per-Olof Astrand, Kaare Rodahl : Text Book of Work Physioiology, Physiological Bases of Exercise, 2nd Ed, Mcgraw Hill Book Company, New York, 1977 .

- 29- **President's Council on Physical fitness and Sports : Qualifing Standards, the Health Fitness Award, 2001 .**
URL:<http://www.Indiana.edu?preschal>.
- 30- **Richard A. Berger : Applied Exercise Physiology, Lea & Febiger, Philadelphia, 1982 .**
- 31- **Ted A. Baumgartner, Andrew S.Jackson : Measurmen for Evaluation in Physical Education, thrd Ed, w.m.c. Brown Publishers, Dubuque, Iowa, 1987 .**