

## تقويم مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس المتوسطة بمنطقة الجوف بالمملكة العربية السعودية في ضوء المستويات المعيارية\*

مشكلة البحث:

حدث تقدم في أساليب الحياة في الآونة الأخيرة، فتطورت المدنية وانتشرت الحضارة، وارتقت وسائل المعيشة والرفاهية، وأصبح الإنسان يسخر ويطور الآلات والأجهزة الميكانيكية لخدمته، وأصبح يعتمد عليها اعتماداً كلياً، بدايةً بالأجهزة الصناعية الضخمة ومروراً بوسائل النقل والمواصلات والأجهزة الكهربائية المستخدمة في الأعمال المنزلية ونهايةً بأجهزة التحكم عن بعد والتي نراها في كل مكان في الريف والحضر إلا أنها تزداد بشكل ملحوظ في الحضر عن الريف، الأمر الذي أدى بدوره إلى توفير ما كان يبذله الإنسان من جهد ويستنفذه من طاقة ووقت، وبذلك قلت حركة الإنسان وضعفت قوته واضمحلقت قدرته، وبالتالي أدى إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية والصحية لدى الكثير ومن ثم أدى إلى تفاقم المشكلات الصحية والجسدية لديهم. (١٥ : ١٠٠)

ولقد أصبحت الحركة أحد وسائل تقدم الإنسان ورفاهيته. وإذا ما عقدنا مقارنة بين الحركة الدائمة والجهد البدني الذي كان يبذله أسلافنا بما يبذله إنسان هذا العصر، فإننا سنستنتج أن هناك فارقاً كبيراً في كم الحركة والجهد البدني كان يتميز به الأسلاف عن إنسان اليوم. (١٣ : ٢١)

ونظراً للتقدم الهائل لوسائل التقنية الحديثة ولتعويض النقص في اللياقة البدنية من المهم توجيه الإنسان إلى أن يبذل جهداً بدنياً مقصوداً ومقنن وتعد التربية البدنية المدرسية من أهم الوسائل المستخدمة لتحقيق هذا الهدف. كما أن لممارسة الرياضة دور هام في خدمة ثقافة السلم من خلال تطويرها للقيم الخلقية والثقافية ومحاربة العنف والمنشطات وتعزيز أنواع السلوك القائمة حول الاحترام وكرامة الإنسان، وبهذا المعنى توفر اللياقة البدنية ما يتجاوز الترويج إلى المحافظة على النسيج الاجتماعي، واستثمار أوقات فراغ الطلاب في نشاط بناء. (١٥ : ١٠١)

تعد اللياقة البدنية إحدى مكونات اللياقة الشاملة حيث تعرفها الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية بأنها: قدرة الفرد على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير

\* تم دعم هذا المشروع من قبل جامعة الجوف تحت مشروع بحثي رقم (168/34)

ولا سيما أن اللياقة البدنية تعتبر مظهر من مظاهر اللياقة الشاملة، فاكتمالها وتنمية عناصرها المختلفة يؤدي إلى قيام الإنسان بعمله اليومي بكفاءة وحيوية، فاللياقة البدنية ترتبط بالعديد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والبدني والعاطفي والقوام الجيد والإنتاج البشري والصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والنمو والتكيف وتأخير ظهور التعب والإجهاد. ( ١١ : ٦٨ )

ويعد نصيب التلاميذ في المدارس من ممارسة النشاط الرياضي قليل ذلك لأن التلميذ يمارس التربية الرياضية بمظاهرها المختلفة ساعة ونصف فقط في الأسبوع، ولا سيما عدد قليل من التلاميذ هم الذين يشاركون في الفرق الرياضية المدرسية والنشاط الخارجي بينما لا تتاح هذه الفرصة لبقية التلاميذ، في حين يظل باقي التلاميذ ما يقرب من ٣٦ ساعة أسبوعياً بين جدران المدرسة والفصل والمعامل ما بين وقوف أو جلوس في أوضاع خاطئة الأمر الذي أدى بدوره إلى ضعف مستوى اللياقة البدنية والصحية لديهم نتيجة لقلّة الحركة والنشاط.

ويشير كل من مصطفى السايح، صلاح أنس (٢٠٠٠م) إلى أن قياس مستوى اللياقة البدنية للتلميذ يساعده على تطوير اتجاهه الإيجابي نحو جسمه وأيضاً يمكنه من تحقيق إدراكه الذاتي نحو حالته البدنية، وهكذا يصبح أكثر دافعية للاحتفاظ بلياقته أو تحسينها، وأيضاً فإن الاختبارات تحفز الآباء على أن يصبحوا أكثر اهتماماً وتدخلاً في معرفة حالة اللياقة البدنية لطلابهم ومن ثم الاهتمام بحالتهم البدنية. ( ١٢ : ٢١ ، ٢٢ )

وبرزت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثون ضعف مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ هذه المرحلة العمرية من خلال تنظيم الأنشطة الرياضية بمنطقة الجوف والتي تقدمها الجامعة لأبناء المنطقة، كذلك وعدم وجود مستويات معيارية للياقة البدنية يمكن استخدامها في تقييم اللياقة البدنية لنفس المرحلة العمرية بتلك المنطقة على حد علم الباحثون، وهذا ما دفع الباحثون إلى القيام بهذه الدراسة لمحاولة الوقوف على المستوى الفعلي للياقة البدنية لطلاب المرحلة المتوسطة، وبالتالي يمكن الوقوف على نقاط الضعف في المستوى البدني لهؤلاء الطلاب ومن ثم بناء برامج لعلاجها ووضع مستويات معيارية للياقة البدنية يمكن استخدامها في تقييم اللياقة البدنية لنفس المرحلة العمرية.

## هدفاً للبحث:

هدف البحث إلى:

١. وضع مستويات معيارية في اختبارات اللياقة البدنية لطلاب المدارس المتوسطة بمنطقة الجوف بالمملكة العربية السعودية.
٢. التعرف على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة المتوسطة بمنطقة الجوف بالمملكة العربية السعودية في ضوء المستويات المعيارية.

## تساؤلات البحث:

١. ما المستويات المعيارية في اختبارات اللياقة البدنية لطلاب المدارس المتوسطة بمنطقة الجوف بالمملكة العربية السعودية؟
٢. ما مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمنطقة الجوف بالمملكة العربية السعودية في ضوء المستويات المعيارية؟

## الدراسات المرتبطة:

- دراسة " فاروق عبد الوهاب " ( ١٩٩٢ م ) ( ٧ ) واستهدفت وضع جداول معيارية للياقة البدنية لكل من الذكور والإناث عمر ٩ : ١٧ سنة والتعرف على الفرق بين المواطنين والوافدين للجنسين، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة عشوائية طبقية قوامها ٧٣٤٨ فرداً من المناطق الجغرافية المختلفة وهي أبوظبي، دبي، الشارقة، رأس الخيمة، الفجيرة، ، وأسفرت أهم النتائج عن امكانية استخدام المعايير المستخلصة كمؤشر لتقييم مستوى اللياقة البدنية باستخدام إختبارات: الشد لأعلى، الجلوس من الرقود، الجري المكوكي، ثني الجذع أماماً، عدو ٤٥ متر، جري ومشى ٥٤٠ متر، كما أن هناك ضعفاً في القوة العضلية والتحمل الدوري التنفسي لدى الذكور.
- دراسة " أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة " ( ١٩٩٣ م ) ( ٢ ) واستهدفت التعرف على مستوى اللياقة البدنية والقوامية والرضا عن النشاط الحركي لدى بعض النشء في دولة قطر ومنطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها ٨٠٠ ناشئ تم اختيارهم من بين تلاميذ المرحلة الابتدائية أعمار ٩ : ١٢ سنة ( ٤٠٠

تلميذ قطري، ٤٠٠ تلميذ سعودي)، واستخدم الباحثون اختبارات الأداء البدني، وأسفرت أهم النتائج عن وجود فروق دالة بين التلاميذ القطريين والسعوديين في بعض اختبارات الأداء البدني، وأشارت النتائج إلى ضعف مستوى الأداء البدني للنشء من السعوديين والقطريين مقارنة بأقرانهم في نفس العمر في بعض المجتمعات الأجنبية، وزاد الضعف وضوحاً في اختبار الجلوس من الرقود في ٦٠ ث، قوة القبضة، بينما سجل اختباري العدو ٣٠ متر، الجري المكوكي ٤ X ٩ متر أقل نسبة مئوية في الفروق بين النشء الخليجي وأقرانهم في المجتمعات الأجنبية.

- دراسة " حازم العبادي ، عبد المنعم برهم " ( ١٩٩٣ م ) ( ٤ ) واستهدفت مقارنة مستوى اللياقة البدنية بين تلاميذ الصف السابع في ثلاثة نظم تعليمية ( حكومية، خاصة، وكالة الغوث ) في محافظة عمان بالأردن، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي- المسحي، وأجريت الدراسة على عينة عمدية عشوائية وبلغ قوامها ٢٦٠ تلميذاً ( ٩٩ تلميذ من النظام الحكومي، ٨٤ من النظام الخاص، ٧٧ من وكالة الغوث )، واستخدم الباحثون اختبارات اللياقة البدنية، وأسفرت أهم النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المدارس الحكومية وتلاميذ المدارس الخاصة لصالح المدارس الحكومية في اختباري الجري الارتدادي، ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ مدارس وكالة الغوث وتلاميذ المدارس الخاصة لصالح المدارس الخاصة في اختبار الجري الارتدادي في حين كانت نتائج اختبار ثني الجذع أماماً لصالح تلاميذ مدارس وكالة الغوث، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين تلاميذ النظم الثلاثة في المتغيرات البدنية التالية: اختبار الوثب الطويل من الثبات، عدو ٤٥ متر، جري ومشى ٥٤٠ متر، الجلوس من الرقود.

- دراسة J. F. Salis , T. L. Mckenzie , J. E. Alcaraz ( ١٩٩٣ م ) ( ٢٠ ) واستهدفت دراسة العلاقة بين النشاط البدني المعتاد ومكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الرابعة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها ٢٧٤ طالب، ٢٥٤ طالبة من طلاب المرحلة الرابعة، وتمثلت أدوات جمع البيانات في الاختبارات البدنية، وأسفرت أهم النتائج عن الطلاب الذين يمارسون أنشطة متنوعة يتمتعون بمستوى من اللياقة البدنية أفضل من أقرانهم ممن لا يمارسون أي نشاط.

- دراسة " هشام الكيلاني " ( ١٩٩٥ م ) ( ١٥ ) واستهدفت التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية الدنيا والعليا في جنوب الأردن، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي - المسحي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها ٥١٥ طالباً، واستخدم الباحثون اختبارات اللياقة البدنية، وأسفرت أهم النتائج عن ضعف مستوى اللياقة البدنية لجميع أفراد العينة وخصوصاً القوة باستثناء عنصر التحمل الدوري التنفسي.
- دراسة " فايز سعيد أبو عريضة، عبد الناصر القدومي، عماد عبد الحق، محمود الحديدي " ( ١٩٩٨ م ) ( ٨ ) واستهدفت التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب مدارس وكالة الغوث لمرحلة التعليم الأساسي في فلسطين والأردن والمقارنة بينهم، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة العمرية ( ١١ : ١٦ سنة) من فلسطين والأردن، واستخدم الباحثون اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لجمع بياناته، وأسفرت أهم النتائج عن انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب الصفوف ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠ مقارنة بمعايير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وأن أكثر العناصر ضعفاً هو عنصر المرونة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع مفردات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين فلسطين والأردن.
- دراسة Katzmarzyk , peter T. , Malina , Robert M. , Song , Thomas M. K. , Bouchard , Claude, ( ١٩٩٨ م ) ( ٢١ ) واستهدفت دراسة العلاقة بين مؤشرات النشاط البدني واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الشباب ( ٩ : ١٨ سنة)، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها ٣٥٦ ولد، ٢٨٤ بنت ( ٩ : ١٨ سنة )، وتمثلت أدوات جمع البيانات في الاختبارات البدنية، وأسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة واضحة بين النشاط واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، كما يتناسب مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تناسباً عكسياً مع وقت مشاهدة التلفزيون.
- دراسة Hassan Mo. , Al- Kharusy W ( ٢٠٠٠ م ) ( ١٩ ) واستهدفت العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والسمنة لدى طلاب المدارس العمانيين، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها ١٠٩ طالب عماني ( ٩ : ١١ سنة )، وكانت من أهم أدوات جمع البيانات الاختبارات البدنية واختبار سمك الدهن في خمس مناطق، وأسفرت أهم النتائج على أن نسبة الدهون في الخصر

والأرداف ليس لها ارتباط موضوعي باختبار الجري / المشي ١,٦ كم.

- دراسة Sulayman Al- Barwani , Mohammed Al- Abri , Khamis Al- Hashmi , Masoud Al Shukeiry , Khurram Tahlikar , Thuraya Al- (٢٢) ( ٢٠٠١ م ) Zuheibi , Omar Al- Rawas , Mohammed O. Hassan واستهدفت تقييم اللياقة الهوائية للذكور والإناث المراهقين والمراهقات باستخدام اختبار الجري المكوكي ٥ X ٢٠ متر وارتباطه بالمتغيرات البدنية المختارة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها ٨٣ بنت، ٦٤ ولد ( ١٥ : ١٦ سنة ) من مدارس مسقط بعمان، ومن أهم أدوات جمع البيانات اختبار الجري المكوكي، وأسفرت أهم النتائج عن نسبة الدهون عند البنات أعلى من الأولاد، بينما تزداد اللياقة الهوائية عند الأولاد بالمقارنة بالبنات.
- دراسة Arlette C. Perry, Tomoki Okuyama , Kijoji Tanka , Joseph Signorile , Ted A. Kaplan , Xuewen wang ( ٢٠٠١ م ) ( ١٧ ) واستهدفت المقارنة بين الصفات البدنية و متغيرات اللياقة المرتبطة بالصحة لعينة صغيرة من سلالة الطلاب اليابانيين في منطقتين سكنيتين مختلفتين (الولايات المتحدة، اليابان )، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها ٢٨ طالب ياباني مقسمين على مجموعتين متساويتين الأولى ( ١٤ طالب ) من الذين يعيشون في اليابان والثانية ( ١٤ طالب ) من الذين يعيشون في الولايات المتحدة الأمريكية، وتمثلت أدوات جمع البيانات في الاختبارات البدنية، وأسفرت أهم النتائج عن زيادة نسبة المرونة وبنية الجسم عند الطلاب القاطنين في أمريكا عن الطلاب القاطنين في اليابان، كما تزداد نسبة كل من ضغط الدم الإنبساطي والكوليسترول عند الطلاب القاطنين في أمريكا بينما تقل نسبة كل من تناول الغذاء والقدرة على الوثب العمودي لديهم بالمقارنة بالطلاب القاطنين في اليابان.
- دراسة Barnes, Joel David ( ٢٠٠٣ م ) ( ١٨ ) واستهدفت المقارنة بين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلاب مدينة أونتاريو وطلاب قرية ساسكاتشوان، واستخدم المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها ١٢٤ طالب من مدينة أونتاريو، ١٦٥ طالب من قرية ساسكاتشوان ، وتمثلت أدوات جمع البيانات في الاختبارات البدنية، وأسفرت أهم النتائج عن تميز طلاب مدينة أونتاريو في اختبار قوة الذراعين، بينما تميز طلاب قرية ساسكاتشوان في اختبار المرونة، ولا توجد فروق بين المجموعتين في بقية الاختبارات البدنية.

- دراسة طارق عبد العزيز وياسر فرغلي (٢٠٠٨م) (١٥) اللياقة البدنية العامة للأطفال (١٢ : ١٤ سنة) بمحافظة أسيوط" دراسة مقارنة بين الريف والحضر واستهدفت التعرف على مستوى اللياقة البدنية العامة للأطفال (١٢ : ١٤ سنة) بمحافظة أسيوط وأجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها ١٢٠٠ طفل، وأسفرت أهم النتائج عن انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الأطفال (١٢ : ١٤ سنة) بمحافظة أسيوط بالمقارنة بالمعايير الدولية والعالمية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي لمناسبته طبيعة هذا البحث من أجل تقييم مستوى اللياقة البدنية.

مجتمع البحث:

طلاب المرحلة المتوسطة بمنطقة الجوف بالمملكة العربية السعودية.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب الصف الثاني بالمرحلة المتوسطة بمنطقة الجوف بالمملكة العربية السعودية وبلغ قوامها ٥٠٠ طالب والجدول التالي يوضح توصيف العينة.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفريطح
الطول	1.5093	1.5000	.08107	.025	-.638
الوزن	50.2064	49.0000	12.60727	1.390	2.496

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح لمتغيرات الطول والوزن، كما يتضح من الجدول أن تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات حيث يتراوح معامل الالتواء والتفطح بين (+٣، -٣).

أدوات جمع البيانات:

أولاً: أدوات وأجهزة القياس:

تم الاستعانة بالأدوات والأجهزة التالية لجمع البيانات:

- جهاز قياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ساعة إيقاف.
- جهاز قوة القبضة.
- صفارة
- أقماع تدريب
- رايات ملونة
- شريط قياس

ثانياً: الاستبيان:

تم تحديد الاختبارات البدنية التي تقيس بعض عناصر اللياقة البدنية المختارة وذلك عن طريق تحليل المراجع والبحوث العلمية والدراسات السابقة حيث تم التوصل إلى وضع استمارة لاستطلاع رأي الخبراء اشتملت على ( ٦٦ ) اختباراً لقياس عناصر اللياقة البدنية وتم عرضها على ٣ من الخبراء ( مرفق ١ ) وذلك لتحديد مدى مناسبة هذه الاختبارات لطلاب المرحلة المتوسطة، وأسفرت نتائج تحليل هذه الاستمارة عن التوصل إلى مجموعة من الاختبارات التي تقيس بعض عناصر اللياقة البدنية والتي تتناسب مع هذه المرحلة العمرية كما هو موضح بجدول ( 2 )

ثالثاً: القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

- ١- قياس الطول.
- ٢- قياس الوزن.
- ٣- مؤشر كتلة الجسم:



تم استخراج مؤشر كتلة الجسم من خلال نسبة الطول إلى الوزن  
وفقا للمعادلة الآتية: مؤشر كتلة الجسم = وزن الجسم (كغم) ÷ مربع  
الطول (م) (١٦)

٤-الاختبارات البدنية:

يعرض جدول (٢) الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة  
المتوسطة التي حصلت على أعلى نسبة وفق آراء الخبراء

جدول (٢)

الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة المتوسطة  
والتي حصلت على أعلى نسبة وفق آراء الخبراء

اسم الاختبار	وحدة القياس	الغرض من الاختبار	النسبة المئوية
اختبار قوة القبضة	رطل	قياس قوة عضلات قبضة اليد	% ١٠٠
اختبار الجلوس من رقود القرفصاء	عدد / ٢٠ ث	قياس قوة عضلات البطن	% ١٠٠
اختبار الجري لمسافة ٢٠٠ م	دقيقة/ ثانية	قياس الجلد الدوري التنفسي	% ١٠٠
اختبار ثني الجذع أماماً من الوقوف	سم	قياس مرونة العمود الفقري	% ١٠٠
اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	عدد / ٣٠ ث	قياس التحمل العام	% ١٠٠
اختبار الجري المكوكي ٤ X ١٠ م	ث	قياس الرشاقة	% ١٠٠
اختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة	ث	قياس السرعة الانتقالية	% ١٠٠
الوثب العمودي من الثبات	سم	قياس القوة الانفجارية	% ١٠٠
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	قياس القدرة العضلية للرجلين	% ١٠٠

يتضح من جدول (٢) الاختبارات البدنية التي حصلت على نسبة ١٠٠% من  
رأي الخبراء وعددهم ٩ اختبارات.

### المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

لحساب صدق وثبات الإختبارات البدنية قام الباحثون بتقنينها على عينة من خارج العينة الأصلية وبلغ قوامها ٢٠ طالب في الفترة من ٩ / ١٠ / ٢٠١٥م: ١٦ / ١٠ / ٢٠١٥م.

#### ١- الصدق:

لحساب الصدق للاختبارات البدنية المختارة استخدم الباحثون صدق التمايز، وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية على مجموعتين إحداهما غير مميزة من طلاب المرحلة المتوسطة والمجموعة الأخرى مميزة من المرحلة الثانوية بلغ قوام كل منهما ١٠ طلاب كما هو موضح بجدول (٣)

#### ٢- ثبات الاختبارات:

لحساب ثبات الاختبارات البدنية المختارة استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها ٢٠ طالب من مجتمع البحث وخارج العينة وبفارق زمني أسبوع كما هو موضح بجدول (٤).

#### الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها ١٠ طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية في الفترة من ١٦ / ١٠ / ٢٠١٥م: ١٨ / ١٠ / ٢٠١٥م. بهدف تدريب المساعدين على إجراء القياسات بدقة، والتوصل إلى أفضل ترتيب لإجراء الاختبارات البدنية.

#### التجربة الأساسية:

تم إجراء القياسات للاختبارات البدنية المختارة على أفراد العينة في الفترة من ٢٠ / ١١ / ٢٠١٥م: ١٧ / ١٢ / ٢٠١٥م، وفقاً للاختبارات البدنية المختارة.

### المعالجات الإحصائية:

تم الاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS) وتم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- الاختبار (ت)
- الدرجة المئينية
- الوسيط

عرض النتائج ومناقشتها:

### جدول (٥)

#### التوصيف الإحصائي لمتغيرات البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الموالت	الانحراف المعياري	الالتواء	التقطع	المدى	أقل قيمة	أكبر قيمة	المجموع
قوة القبضة	29.50	29.00	30.00	3.19	.32	-996	10.00	25.00	35.00	14721.00
الجلوس من رفود القرفصاء	12.07	12.00	11.00	2.00	1.15	1.17	11.00	8.00	19.00	6026.00
الجرى لمسافة ٢٠٠ م	39.94	40.00	40.00	4.71	.31	-24	21.00	30.00	51.00	19931.00
ثني الجذع أماماً من الوقوف	4.98	5.00	5.00	2.38	3.53	17.21	18.50	1.50	20.00	2486.10
الانبطاح المائل من الوقوف	36.15	35.00	28.00	9.04	.99	.736	39.00	21.00	60.00	18041.00
الجرى المكوكي ٤ X ١٠ م	7.33	7.70	8.00	1.14	-18	-995	5.00	5.00	10.00	3659.30
عدو ٣٠ م من بداية متحركة	5.86	5.00	5.00	1.64	.87	-15	6.20	3.80	10.00	2925.50
الوثب العمودي من الثبات	32.31	32.00	25.00	6.65	.18	-82	24.00	21.00	45.00	16143.00
الوثب العريض من الثبات	109.31	111.00	110.00	7.94	-1.27	4.53	60.00	80.00	140.00	54544.00
مؤشر كتلة الجسم	22.26	21.43	24.44	6.34	1.62	4.68	42.37	12.50	54.87	11108.01

تشير نتائج جدول (٥) إلى التوصيف الإحصائي لمتغيرات البحث حيث يتضح من الجدول أن متوسط قوة القبضة بلغ ٢٩,٥٠ رطل، وقد بلغ متوسط قوة عضلات البطن في اختبار الجلوس من رقود القرفصاء ١٢,٠٧ عدة صحيحة، وبلغ متوسط زمن الجري لمسافة ٢٠٠م ٣٩,٩٤ ثانية، وبلغ متوسط المرونة الثابتة في اختبار ثني الجذع أماماً من الوقوف ٤,٩٨ سم، وبلغ متوسط التحمل العام في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ٣٦,١٥ عدة صحيحة، وبلغ متوسط زمن الجري المكوكي ٤ X ١٠ متر ٧,٣٣ ثانية، وبلغ متوسط زمن العدو ٣٠ متر من بداية متحركة ٥,٨٦ ثانية، وبلغ متوسط القوة الانفجارية في الوثب العمودي من الثبات ٣٢,٣١ سم، وبلغ متوسط القدرة العضلية لعضلات الرجلين في اختبار الوثب العريض من الثبات ١٠٩,٣١ سم، وبلغ متوسط مؤشر كتلة الجسم ٢٢,٢٦.

ويتضح من جميع نتائج الجدول انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب عينة البحث بالمقارنة بالمستويات العالمية وهذا يتفق مع ما توصل إليه كل من أسامة راتب، إبراهيم خليفة (١٩٩٣م) من ضعف المستوى البدني للنشء من القطريين والسعوديين مقارنة بأقرانهم لنفس العمر في بعض المجتمعات الأجنبية، كما يتفق ذلك مع ما أشار إليه فاروق عبد الوهاب (١٩٩٢م) من وجود ضعف في بعض مكونات اللياقة البدنية عند الذكور في دولة الإمارات العربية بإماراتها المختلفة، ويتفق أيضاً مع نتائج دراسة الكيلاني (١٩٩٥م) التي أجريت على البيئة الأردنية، ويتفق أيضاً مع نتائج دراسة طارق محمد عبد العزيز وياسر حسن فرغلي (٢٠٠٨م) التي أجريت على البيئة المصرية.

ويرى الباحثون أن السبب في ضعف مستوى اللياقة البدنية عند الطلاب عينة البحث يرجع إلى عدة عوامل منها: عدم الالتزام بالإعداد البدني خلال حصص التربية البدنية، كذلك نقص الملاعب بمعظم مدارس المنطقة، بالإضافة إلى التقدم العلمي الهائل الذي أدى إلى قلة الحركة والنشاط واستخدام الآلة محل الإنسان في كافة الأعمال، وانتشار وسائل المعيشة والرفاهية واستخدام الآلات والأجهزة الكهربائية الحديثة وأجهزة التحكم عن بعد والذي أدى إلى تقليل وانعدام الحركة ومن ثم ضعف اللياقة البدنية، كذلك نمط الحياة بالمملكة العربية السعودية والذي يوصف بالحياة الخاملة.

جدول (٦)

الدرجات الخام والتكرار لكل درجة خام والدرجة المئينية المقابلة للدرجة الخام  
لاختبار قوة القبضة

الدرجة المئينية	التكرار	الدرجة الخام
11.4	57	25.00
22.8	57	26.00
34.9	60	27.00
50.9	80	29.00
71.9	105	30.00
77.2	26	31.00
77.4	1	32.00
91.2	69	34.00
100.0	44	35.00

تشير نتائج الجدول إلى الدرجات الخام والتكرار لكل درجة خام والدرجة المئينية المقابلة للدرجة الخام لاختبار قوة القبضة حيث كان قيمة (٣٥) يقابلها درجة مئينية (١٠٠%)، وتعتبر هذه القيمة هي الأنسب التي يمكن أن يصل إليها أفضل التلاميذ في هذه المرحلة السنوية في الوقت الحالي وفي البيئة السعودية.

كما يتضح من الجدول أن عدد (١٧٤) بنسبة (٣٤,٩%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئينية حتى (٥٠%) مستوى ضعيف، عدد (٢١٢) بنسبة (٤٢,٥%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئينية حتى (٨٠%) مستوى متوسط، عدد (١١٣) بنسبة (٢٢,٦%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئينية حتى (١٠٠%) مستوى جيد،

جدول (٧)

الدرجات الخام والتكرار لكل درجة خام والدرجة المئينية المقابلة للدرجة الخام

لاختبار الجلوس من رقود القرفصاء

الدرجة المئينية	التكرار	لدرجة الخام
.2	1	8.00
2.4	11	9.00
20.8	92	10.00
46.9	130	11.00
67.5	103	12.00
82.4	74	13.00
87.2	24	14.00
93.0	29	15.00
95.2	11	16.00
97.0	9	17.00
99.8	14	18.00
100.0	1	19.00

تشير نتائج جدول (٧) إلى الدرجات الخام والتكرار لكل درجة خام والدرجة المئينية المقابلة للدرجة الخام لاختبار الجلوس من رقود القرفصاء حيث كان عدد (١٩) يقابلها درجة مئينية (١٠٠%)، وتعتبر هذه القيمة هي الأنسب التي يمكن أن يصل إليها أفضل التلاميذ في هذه المرحلة السنوية في الوقت الحالي وفي البيئة السعودية.

كما يتضح من الجدول أن عدد (٢٣٤) بنسبة (٤٦,٩%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئينية أقل من (٥٠%) مستوى ضعيف، عدد (١٠٣) بنسبة (٢٠,٦%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئينية أقل من (٨٠%) مستوى متوسط، عدد (١٦٢) بنسبة (٣٢,٥%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئينية أقل من (١٠٠%) مستوى جيد،

جدول (٨)

الدرجات الخام والتكرار لكل درجة خام والدرجة المئينية المقابلة للدرجة الخام لاختبار الجري لمسافة ٢٠٠ م

الدرجة الخام	التكرار	الدرجة المئينية
51.00	19	2.0
48.00	10	6.0
47.00	19	8.0
46.00	19	20.0
45.00	40	21.8
44.00	10	29.7
43.00	10	41.5
42.00	48	49.3
41.00	9	63.1
40.00	69	64.9
39.00	39	74.5
38.00	59	76.6
37.00	39	78.6
36.00	9	86.6
35.00	60	90.4
33.00	10	94.2
32.00	20	96.2
30.00	10	100.0

تشير نتائج جدول (٨) إلى الدرجات الخام والتكرار لكل درجة خام والدرجة المئينية المقابلة للدرجة الخام لاختبار الجري مسافة ٢٠٠ متر حيث كان زمن (٣٠ ث) يقابلها درجة مئينية (١٠٠%)، وتعتبر هذه القيمة هي الأنسب التي يمكن أن يصل إليها أفضل التلاميذ في هذه المرحلة السنوية في الوقت الحالي وفي البيئة السعودية.

كما يتضح من الجدول أن عدد (١٧٥) بنسبة (٣٥,١%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئينية حتى (٥٠%) مستوى ضعيف، عدد (٢١٥) بنسبة (٤٣,١%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئينية حتى (٨٠%) مستوى متوسط، عدد (١٠٩) بنسبة (٢١,٨%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئينية حتى (١٠٠%) مستوى جيد،

جدول (٩)

الدرجات الخام والتكرار لكل درجة خام والدرجة المئينية المقابلة للدرجة الخام لاختبار  
ثني الجذع أماماً من الوقوف

الدرجة المئينية	التكرار	الدرجة الخام
.2	1	1.50
1.2	5	2.00
6.0	24	2.90
16.6	53	3.00
20.4	19	3.40
22.6	11	3.50
25.5	14	3.60
28.5	15	3.80
43.9	77	4.00
47.5	18	4.50
71.7	121	5.00
75.6	19	5.50
91.6	80	6.00
92.8	6	7.00
94.2	7	8.00
96.0	9	9.00
97.4	7	10.00
98.2	4	11.00
98.4	1	15.00
99.0	3	17.00
99.4	2	19.00
100.0	3	20.00

تشير نتائج جدول (٩) إلى الدرجات الخام والتكرار لكل درجة خام والدرجة المئينية المقابلة للدرجة الخام لاختبار ثني الجذع أماماً من الوقوف حيث كان قيمة (٢٠)



سم) يقابلها درجة مئوية (١٠٠%)، وتعتبر هذه القيمة هي الأنسب التي يمكن أن يصل إليها أفضل التلاميذ في هذه المرحلة السنوية في الوقت الحالي وفي البيئة السعودية.

كما يتضح من الجدول أن عدد (٢٣٧) بنسبة (٤٧,٥%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئوية حتى (٥٠%) مستوى ضعيف، عدد (١٤٠) بنسبة (٢٨,١%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئوية حتى (٨٠%) مستوى متوسط، عدد (١٢٢) بنسبة (٢٤,٤%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئوية حتى (١٠٠%) مستوى جيد،

#### جدول (١٠)

الدرجات الخام والتكرار لكل درجة خام والدرجة المئوية المقابلة للدرجة الخام  
لاختبار الانبساط المائل من الوقوف

الدرجة المئوية	التكرار	الدرجة الخام
2.0	10	21.00
8.0	30	25.00
14.0	30	27.00
22.0	40	28.00
25.9	19	29.00
33.9	40	30.00
35.9	10	31.00
37.9	10	32.00
43.9	30	33.00
49.9	30	34.00
55.9	30	35.00
57.9	10	36.00
63.9	30	37.00
65.9	10	38.00
67.9	10	39.00
73.9	30	40.00

الدرجة الخام	التكرار	الدرجة المئينية
41.00	20	78.0
42.00	20	82.0
43.00	10	84.0
45.00	20	88.0
48.00	10	90.0
50.00	20	94.0
60.00	30	100.0

تشير نتائج جدول (١٠) إلى الدرجات الخام والتكرار لكل درجة خام والدرجة المئينية المقابلة للدرجة الخام لاختبار الانبطاح المائل من الوقوف حيث كان عدد (٦٠) يقابلها درجة مئينية (١٠٠%)، وتعتبر هذه القيمة هي الأنسب التي يمكن أن يصل إليها أفضل التلاميذ في هذه المرحلة السنوية في الوقت الحالي وفي البيئة السعودية.

كما يتضح من الجدول أن عدد (٢٤٩) بنسبة (٤٩,٩%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئينية حتى (٥٠%) مستوى ضعيف، عدد (١٤٠) بنسبة (٢٨,١%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئينية حتى (٨٠%) مستوى متوسط، عدد (١١٠) بنسبة (٢٢%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئينية حتى (١٠٠%) مستوى جيد،

جدول (١١)

الدرجات الخام والتكرار لكل درجة خام والدرجة المئينية المقابلة للدرجة الخام  
لاختبار الجري المكوكي ٤ X ١٠ م

الدرجة المئينية	التكرار	الدرجة الخام
3.8	2	10.00
13.0	53	9.00
22.2	27	8.70
31.7	16	8.50
37.3	27	8.20
41.1	71	8.00
46.5	43	7.80
52.1	28	7.70
60.7	27	7.00
74.9	19	6.90
80.4	28	6.70
83.6	47	6.50
89.0	46	6.00
99.6	46	5.80
100.0	19	5.00

تشير نتائج جدول (١١) إلى الدرجات الخام والتكرار لكل درجة خام والدرجة المئينية المقابلة للدرجة الخام لاختبار الجري المكوكي ٤ × ١٠ متر حيث كان زمن (٥ ق) يقابلها درجة مئينية (١٠٠%)، وتعتبر هذه القيمة هي الأنسب التي يمكن ان يصل اليها أفضل التلاميذ في هذه المرحلة السنية في الوقت الحالي وقى البيئة السعودية.

كما يتضح من الجدول ان عدد (٢٣٩) بنسبة (٤٧,٩%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئينية حتى (٥٠%) مستوى ضعيف، عدد (٧٤) بنسبة (١٤,٨%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئينية حتى (٨٠%) مستوى متوسط، عدد (١٨٦) بنسبة (٣٧,٣%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئينية حتى (١٠٠%) مستوى جيد.

جدول (١٢)

الدرجات الخام والتكرار لكل درجة خام والدرجة المئينية المقابلة للدرجة الخام  
لاختبار عدو ٣٠ م من بداية متحركة

الدرجة المئينية	التكرار	الدرجة الخام
1.4	11	10.00
6.0	57	9.00
17.8	5	8.00
22.2	72	7.00
26.7	75	6.00
51.1	24	5.90
55.9	122	5.00
70.9	22	4.80
85.4	22	4.50
86.4	59	4.00
97.8	23	3.90
100.0	7	3.80

تشير نتائج جدول (١٢) إلى الدرجات الخام والتكرار لكل درجة خام والدرجة المئينية المقابلة للدرجة الخام لأختبار عدو ٣٠ م من بداية متحركة حيث كان زمن (٣,٨ ث) يقابلها درجة مئينية (١٠٠%)، وتعتبر هذه القيمة هي الأنسب التي يمكن أن يصل إليها أفضل التلاميذ في هذه المرحلة السنية في الوقت الحالي وقى البيئة السعودية.

كما يتضح من الجدول أن عدد (٢٢٠) بنسبة (٤٤,١%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئينية حتى (٥٠%) مستوى ضعيف، عدد (١٦٨) بنسبة (٣٣,٧%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئينية حتى (٨٠%) مستوى متوسط، عدد (١١١) بنسبة (٢٢,٢%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئينية حتى (١٠٠%) مستوى جيد،

جدول (١٣)

الدرجات الخام والتكرار لكل درجة خام والدرجة المئينية المقابلة للدرجة الخام لاختبار  
الوثب العمودي من الثبات

الدرجة المئينية	التكرار	الدرجة الخام
5.8	29	21.00
7.8	10	22.00
19.8	60	25.00
23.6	19	26.00
31.5	39	27.00
33.5	10	28.00
41.1	38	30.00
47.1	30	31.00
54.9	39	32.00
56.9	10	33.00
58.9	10	34.00
68.7	49	35.00
76.6	39	37.00
82.4	29	38.00
88.2	29	40.00
92.0	19	41.00
100.0	40	45.00

تشير نتائج جدول (١٣) إلى الدرجات الخام والتكرار لكل درجة خام والدرجة المئينية المقابلة للدرجة الخام لاختبار الوثب العمودي من الثبات حيث كان مسافة (٤٥ سم) يقابلها درجة مئينية (١٠٠%)، وتعتبر هذه القيمة هي الأنسب التي يمكن أن يصل إليها أفضل التلاميذ في هذه المرحلة السنوية في الوقت الحالي وفي البيئة السعودية.

كما يتضح من الجدول ان عدد (٢٣٥) بنسبة (٤٧,١%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئينية حتى (٥٠%) مستوى ضعيف، عدد (١٤٧) بنسبة (٣٢,٧%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئينية حتى (٨٠%) مستوى متوسط، عدد (١١٧)

بنسبة (٢٣,٤%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئانية حتى (١٠٠%) مستوى جيد،

#### جدول (١٤)

الدرجات الخام والتكرار لكل درجة خام والدرجة المئانية المقابلة للدرجة الخام  
لاختبار الوشب العريض من الثبات

الدرجة المئانية	التكرار	الدرجة الخام
1.6	8	80.00
3.2	8	85.00
5.6	12	90.00
7.2	8	95.00
16.2	45	100.00
20.6	22	105.00
25.1	22	109.00
49.7	123	110.00
55.1	27	111.00
64.7	48	112.00
74.7	50	113.00
83.0	41	114.00
86.6	18	115.00
97.0	52	116.00
99.2	11	117.00
100.0	4	140.00

تشير نتائج جدول (١٤) إلى الدرجات الخام والتكرار لكل درجة خام والدرجة المئانية المقابلة للدرجة الخام لاختبار الوشب العريض من الثبات حيث كان مسافة (١٤٠ سم) يقابلها درجة مئانية (١٠٠%)، وتعتبر هذه القيمة هي الأنسب التي يمكن أن يصل إليها أفضل التلاميذ في هذه المرحلة السنوية في الوقت الحالي وفق البيئة السعودية.

كما يتضح من الجدول أن عدد (٢٤٨) بنسبة (٤٩,٧%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئانية حتى (٥٠%) مستوى ضعيف، عدد (١٢٥) بنسبة (٢٥,١%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئانية حتى (٨٠%) مستوى متوسط، عدد (١٢٦) بنسبة (٢٥,٣%) من عينة البحث قد حصل على درجة مئانية حتى (١٠٠%) مستوى جيد.

#### جدول (١٥)

تصنيف عينة البحث وفق الدرجات المئانية في الاختبارات قيد البحث

البيان	جيد	متوسط	ضعيف
قوة القبضة	22.6%	42.5%	34.9%
الجلوس من رقود القرفصاء	32.5%	20.6%	46.9%
الجري لمسافة ٢٠٠ م	21.8%	43.1%	35.1%
ثني الجذع أماماً من الوقوف	24.4%	28.1%	47.5%
الانبطاح المائل من الوقوف	22%	28.1%	49.9%
الجري المكوكي ٤ X ١٠ م	37.3%	14.8%	47.9%
عدو ٣٠ م من بداية متحركة	22.2%	33.7%	44.1%
الوثب العمودي من الثبات	23.4%	32.7%	47.1%
الوثب العريض من الثبات	25.3%	25.1%	49.7%
المجموع	25.6	29.7	44.7

تشير نتائج جدول (١٥) إلى تصنيف عينة البحث وفق الدرجات المئانية في الاختبارات قيد البحث حيث يتضح من الجدول ان نسبة ٤٤,٧% من العينة كان مستوي اللياقة البدنية ضعيف أي أن ما يقرب من نصف عينة البحث تعاني من نقص في مستوى اللياقة البدنية، كما أن نسبة ٢٩,٧% كان مستوى اللياقة البدنية لديها متوسط ونسبة ٢٥,٦% تتمتع بمستوى جيد من اللياقة البدنية.

ويتضح من جميع نتائج الجداول انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب عينة البحث بالمقارنة بالمستويات العالمية وهذا يتفق مع ما توصل إليه كل من أسامة راتب، إبراهيم خليفة (١٩٩٣م) من ضعف المستوى البدني للنشء من القطريين والسعوديين مقارنة بأقرانهم لنفس العمر في بعض المجتمعات الأجنبية، كما يتفق ذلك مع ما أشار إليه فاروق عبد الوهاب (١٩٩٢م) من وجود ضعف في بعض مكونات اللياقة البدنية عند الذكور في دولة الإمارات العربية بإماراتها المختلفة، ويتفق أيضاً مع نتائج دراسة الكيلاني (١٩٩٥م) التي أجريت على البيئة الأردنية، ويتفق أيضاً مع نتائج دراسة طارق محمد عبد العزيز وياسر حسن فرغلي (٢٠٠٨م) التي أجريت على البيئة المصرية.

ويرى الباحثون أن السبب في ضعف مستوى اللياقة البدنية عند الطلاب عينة البحث يرجع إلى عدة عوامل منها: عدم الالتزام بالإعداد البدني خلال حصص التربية البدنية، كذلك نقص الملاعب بمعظم مدارس المنطقة، بالإضافة إلى التقدم العلمي الهائل الذي أدى إلى قلة الحركة والنشاط واستخدام الآلة محل الإنسان في كافة الأعمال، وانتشار وسائل المعيشة والرفاهية واستخدام الآلات والأجهزة الكهربائية الحديثة وأجهزة التحكم عن بعد والذي أدى إلى تقليل وانعدام الحركة ومن ثم ضعف اللياقة البدنية، كذلك نمط الحياة بالمملكة العربية السعودية والذي يوصف بالحياة الخاملة.

#### جدول (١٦)

التكرارات والنسبة المئوية لقياس مؤشر كتلة الجسم

النسبة %	التكرارات	البيان
٣٩,٤٨	١٩٧	أقل من ٢٠
٣٤,١٠	١٧٠	من ٢٠-٢٥
١٧,٨٤	٨٩	من ٢٥-٣٠
٨,٦٢	٤٣	أكثر من ٣٠

تشير نتائج جدول (١٦) إلى التكرارات والنسبة المئوية لقياس مؤشر كتلة الجسم، ويتضح من الجدول أن عدد (١٩٧) بنسبة (٣٩,٤٨%) من عينة البحث أقل من



الطبيعي، عدد (١٧٠) بنسبة (٣٤,١٠%) من عينة البحث وزنه طبيعي، عدد (٨٩) بنسبة (١٧,٨٤%) من عينة البحث يعانون من وزن زائد، عدد (٤٣) بنسبة (٨,٦٢%) من عينة البحث يعانون من السمنة المفرطة.

#### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

١. انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة المتوسطة بالمقارنة بالمعايير الدولية والعالمية.

٢. وقد بلغ حجم مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بمنطقة الجوف على النحو التالي:

- أ- أن متوسط قوة القبضة بلغ ٢٩,٥٠ رطل
- ب- ومتوسط قوة عضلات البطن في اختبار الجلوس من رقود القرفصاء ١٢,٠٧ عدة صحيحة
- ت- وبلغ متوسط زمن الجري لمسافة ٢٠٠ م ٣٩,٩٤ ثانية
- ث- متوسط المرونة الثابتة في اختبار ثني الجذع أماماً من الوقوف ٤,٩٨ سم
- ج- متوسط التحمل العام في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ٣٦,١٥ عدة صحيحة
- ح- متوسط زمن الجري المكوكي ٤ X 10 متر ٧,٣٣ ثانية
- خ- متوسط زمن العدو ٣٠ متر من بداية متحركة ٥,٨٦ ثانية
- د- متوسط القوة الانفجارية في الوثب العمودي من الثبات ٣٢,٣١ سم
- ذ- متوسط القدرة العضلية لعضلات الرجلين في اختبار الوثب العريض من الثبات ١٠٩,٣١ سم
- ر- متوسط مؤشر كتلة الجسم ٢٢,٢٦.

- ز - كما كان مستوى اللياقة البدنية ضعيف لدى ٤٤,٧% من العينة (على أساس الدرجة المعيارية)
- س - كما ان نسبة ٢٩,٧% كان مستوى اللياقة البدنية لديها متوسط (على أساس الدرجة المعيارية)
- ش - ونسبة ٢٥,٦% تتمتع بمستوى جيد من اللياقة البدنية (على أساس الدرجة المعيارية).

#### التوصيات:

- في ضوء نتائج الدراسة ومع الأخذ في الاعتبار طبيعة الظروف البيئية لمجتمع الدراسة والتسهيلات المتاحة يوصى الفريق البحثي بما يلي:
- ١ . استخدام المستويات المعيارية في تقييم اللياقة البدنية لنفس المرحلة العمرية.
  - ٢ . الاهتمام بجزء الإعداد البدني بدرس التربية البدنية.
  - ٣ . إعداد كتيب مدرسي يوزع على التلاميذ بالمدارس وبه إرشادات لطرق اكتساب اللياقة البدنية والقوام الجيد.
  - ٤ . تنظيم ندوات عن الثقافة الرياضية لتلاميذ المدارس المتوسطة.
  - ٥ . تنفيذ مسابقات تقام بصفة دورية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة لمستوى اللياقة البدنية ومكوناتها وتخصيص حوافز مادية ومعنوية للتلاميذ المشتركين.
  - ٦ . قيام وسائل الإعلام بتقديم البرامج التي تهدف إلى تعليم التلاميذ المهارات واكتساب المعلومات والمعارف المرتبطة باللياقة البدنية ومكوناتها.
  - ٧ . قيام وسائل الإعلام المختلفة باستخدام إمكاناتها في نشر وتوعية أفراد المجتمع بصفة عامة والنشء والشباب بصفة خاصة بأهمية الممارسة الرياضية وطرق اكتساب اللياقة البدنية ومكوناتها.
  - ٨ . تنظيم قوافل للقيام بنشر الثقافة الرياضية بمدارس منطقة الجوف بالمملكة العربية السعودية.
  - ٩ . توفير الريادة المؤهلة المتخصصة بأعداد مناسبة في كافة مجالات الأنشطة الرياضية للإشراف على الأنشطة المقدمة لتلاميذ المدارس.

١٠. إجراء المزيد من الدراسات والبحوث في مجال المتغيرات المتصلة بمستوى اللياقة البدنية ومكوناتها لدى تلاميذ المراحل التعليمية المختلفة.
١١. إجراء دراسات أخرى تهدف لوضع مستويات معيارية لمكونات اللياقة البدنية على عينات أخرى من حيث السن والمجتمع.
١٢. إجراء بحوث مشابهة لهذا البحث في مناطق أخرى للحصول على صورة واضحة عن مستوى القدرات البدنية للتلاميذ في البيئة السعودية.

## المراجع:

### أولاً المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٢- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: اللياقة البدنية والقوامية والرضا عن النشاط الحركي لدى بعض النشء في دولة قطر ومنطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية، مركز البحوث التربوية-جامعة قطر، مجلد ١٩٥، الدوحة، ١٩٩٣م.
- ٣- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطالب والأنشطة الرياضية المدرسية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٤- حازم العبادي، عبد المنعم برهم: دراسة مقارنة في اللياقة البدنية بين تلاميذ الصف السابع في ثلاثة نظم تعليمية في الأردن، المؤتمر العلمي الأول: الجميز والتمرينات واللياقة البدنية للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣م.
- ٥- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة، ط٥، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٦- رجاء محمود أبو علام: علم النفس التربوي، ط٦، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، ١٩٩٣م.
- ٧- فاروق السيد عبد الوهاب: معايير اللياقة البدنية للنشء والشباب بدولة الإمارات العربية (٩: ١٧ سنة ذكور وإناث)، مركز البحوث والتطوير والخدمات التربوية والنفسية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، ١٩٩٢م.

- ٨- فايز سعيد أبو عريضة، عبد الناصر القدومي، عماد عبد الحق، محمود الحديدي: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب مدارس وكالة الغوث لمرحلة التعليم الأساسي في فلسطين والأردن (دراسة مقارنة)، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٨، الجزء الأول، جامعة أسيوط، ١٩٩٨م.
- ٩- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٠- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط٤، الجزء الثاني، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١١- محمد صبحي حسانين: نموذج الكتابة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٥م.
- ١٢- مصطفى السايح محمد، صلاح أنس محمد: الاختبار الأوربي للياقة البدنية يورفيت، مكتبة الإشعاع الفنية، ط١، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ١٣- مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية - طريق الصحة والبطولة الرياضية، ط١، ٢٠٠٤م.
- ١٤- موسى فهمي إبراهيم: اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، د.ت.
- ١٥- طارق عبد العزيز وياسر فرغلي: اللياقة البدنية العامة للأطفال (١٢ : ١٤ سنة) بمحافظة أسيوط" دراسة مقارنة بين الريف والحضر مجلة العلوم البدنية والرياضة، بكلية التربية الرياضية بأسيوط - جامعة أسيوط، العدد الثامن، المجلد الأول ٢٠٠٨م.

- ١٦- طلال نجم وعلي فتاح: "أثر درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية وعناصر اللياقة البدنية وكتلة الجسم لدى طلاب الصف الثاني المتوسط-المجلة الرياضية المعاصرة كلية التربية الأساسية جامعة الموصل العراق العدد الرابع عشر المجلد العاشر ٢٠١١م.
- ١٧- هشام الكيلاني: دراسة مقارنة للياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الأساسية في جنوب الأردن، ملخصات بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الثالث، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، ١٩٩٥م.

#### ثانياً المراجع الأجنبية:

- 18- Arlette C. Perry, Tomoki Okuyama , Kijoji Tanka , Joseph Signorile , Ted A. Kaplan , Xuewen wang : A comparison of health and fitness related variables in a small sample of children of Japanese descent on 2 countries , Vol. 156 No. 4, April, 2002.
- 19- Barnes, Joel David: Health related physical fitness and activity between order Mennonite children in Ontario and rural children in Saskatchewan, College of Kinesiology, 2003.
- 20- Hassan Mo., Al- Kharusy W.: Physical fitness and fatness among Omani school boys, a pilot study, 2003.
- 21- J. F. Salis, T. L. Mckenzie , J. E. Alcaraz : Habitual physical activity and health related physical fitness in fourth- grade children, San Diego State University , 1993.
- 22- Katzmarzyk , peter T. , Malina , Robert M. , Song , Thomas M. K. , Bouchard , Claude, : physical activity and health related physical fitness in youth , amultivariate analysis, 1998.

- 23- Sulayman Al- Barwani , Mohammed Al- Abri , Khamis Al- Hashmi , Masoud Al Shukeiry , Khurram Tahlikar , Thuraya Al- Zuheibi , Omar Al- Rawas , Mohammed O. Hassan : Assessment of aerobic fitness and its correlates in Omani adolescents using the 20 metre shuttle run test. A pilot study, Sultan Qaboos University, 2001.