

**اللياقة البدنية للأطفال مدارس المرحلة الابتدائية
بوزارة التربية والتعليم بملكة البحرين**

د. عبد الرحمن أحمد سيار

قسم التربية الرياضية

كلية التربية - جامعة البحرين

اللياقة البدنية لأطفال مدارس المرحلة الابتدائية

بوزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين

د.عبدالرحمن أحمد سيار

قسم التربية الرياضية

كلية التربية -جامعة البحرين

الملخص

هدفت الدراسة إلى قياس اللياقة البدنية لأطفال مدارس المرحلة الابتدائية لمدارس وزارة التربية والتعليم لمملكة البحرين. ولتحقيق ذلك تم اختيار عينة عشوائية ، بحيث تكونت العينة من (٣٠٠) تلميذ من تلاميذ الصفوف العليا بمرحلة التعليم الابتدائي . وضمت العينة لبطارية اختبار لقياس السرعة، والتحمل الدوري التنفسي، والتحمل العضلي والمرنة، والرشاقة، والقدرة العضلية. ولتحليل البيانات استخدمت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعاملات الارتباط.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى تحديد أكثر الاختبارات البدنية ملاءمة للأطفال، وتحديد المتوسطات والانحرافات المعيارية لقياسات عناصر اللياقة البدنية لعينة الدراسة. وكذلك تم استخراج الدرجات المعيارية للاختبارات البدنية لعينة الدراسة، وكذلك تم احتساب دلالات الفروق بين عينة الدراسة في الاختبارات البدنية وأوصت الدراسة بأهمية تعليم الاختبارات على جميع طلبة المرحلة الابتدائية، وكذلك الاسترشاد بالدرجات المعيارية التي توصلت إليها الدراسة الحالية في تقويم اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الابتدائية.

Physical Fitness of Primary School Kids at the Ministry of Education in Kingdom of Bahrain

Dr.A.Rahman A. Sayyar

Dept.of Physical Education

College of Education

University of Bahrain

Abstract

The purpose of this was study to determin the level of physical fitness of students at the primary grade level at public schools in the Kingdom of Bahrain.The study sample included (300) students randomly selected from the upper grades of the primary education level. A battary of tests were applied on this sample that covers the following: speed test, cardiovascular fitness, muscular endurance, flexibility, agility ,and muscular power.The necessary means, standard deviations, and correlations were computed analize the data of study.

The study cameap with most suitable body tests for children. Standards of measures on these tests were also determined. These include means, standard deviations and standard scores. The study concluded with some recommendations that call for applying the same tests to all primary school students for the assessment of physical fitness.

اللياقة البدنية لأطفال مدارس المرحلة الابتدائية

بوزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين

د.عبدالرحمن أحمد سيار

قسم التربية الرياضية

كلية التربية -جامعة البحرين

المقدمة :

تزايد الاهتمام في العصر الحديث باللياقة البدنية كأحد الأسس المهمة التي يجب توافرها في المواطن الصالح المتكامل بدنياً وعقلياً وانفعالياً.

يشير بيوكر (١٩٦٨) إلى أن التربية في أوسع معانيها تعنى الإعداد للحياة، ويجب أن تساعده كل فرد على أن يصل إلى أفضل ما يمكن لهذا الفرد أن يصل إليه. ومن هنا كانت أي التربية، مرتبطة باللياقة ارتباطاً لاتفاصم عنه؛ فال التربية يجب أن تهتم بأن يبلغ كل شخص أعلى ما يمكن أن يصل إليه من صحة عضوية، ومن حيوية وثبات انفعالي، ووعي اجتماعي ومعرفة، واتجاهات سليمة، وصفات روحية ومعنوية .

ولعل من أبرز الظواهر التي تميز بها العصر الحديث، عصر التقدم العلمي والتكنولوجي ظاهرة تقلص حركة الإنسان ونشاطه البدني واعتماده على الآلة في مختلف الوظائف والاحتياجات، وكان من جراء ذلك حدوث خلل في توازن الطاقة لجسم الإنسان. وبؤكد ملحم (١٩٩٩) أن النشاط البدني والحركي أصبح ضرورة ملحة في العصر الحديث؛ إذ أصبح الإنسان يحيا حياة خاملة؛ حيث تشير بعض الإحصائيات إلى أن نسبة الأعمال البدنية والحركية من مجموع ما يبذله الإنسان من الطاقة خلال المائة سنة الماضية قد انخفضت من (٪٩٠) إلى (٪٨) فقط، وأصبح الفرد يقضي ما يعادل (١٥٠٠٠) ساعة من حياته خاملاً وكسولاً. و كنتيجة حتمية لذلك، انتشر العديد من الأمراض والتي تعرف بأمراض قلة الحركة مثل أمراض القلب، والسمنة، والسكري وضغط الدم، وآلام المفاصل، وهشاشة العظام.

كما أشار كل من إليريك (ELRICK) المشار إليه في (ملحم، ١٩٩٩)، وحيات (١٩٨٧)، وأمير (١٩٩٧) إلى أن الدراسات والبحوث أشارت إلى أن النشاط البدني هو العلاج والوقاية من تلك الأمراض والمشكلات الصحية، حيث أثبتت الدراسات الطبية والعلمية في مجال الأمراض الوبائية عن وجود دليل قاطع وقوى يؤيد استخدام النشاط البدني والحركي كأسلوب وقائي وعالجي للعديد من الأمراض السالفة الذكر دون حدوث أية مشكلات أو آثار جانبية.

ويشير فليشمان (Fleishman, 1964) إلى أن هناك اهتماماً كبيراً حالياً بموضوع اللياقة للنشء والشباب لزيادة صحته، ونشاطه، وحيويته، وانتاجه بغض النظر نفسه ودعم بناء وطنه. فمنذ أن أشارت اختبارات كراوس روبر إلى ميل أطفال أمريكا إلى الميوعة ((الرخاوة)) انتشرت المناقشات في الدوائر الفنية، وبين كثير من هيئات الأعمال، والجماعات المدنية حول "كيف تستطيع النهوض بلياقة الشعب". ولقد كان للحماس الإيجابي الذي أبداه رئيس الولايات المتحدة (إيزنهاور) نحو هذه المشكلة أثر كبير في دفعها إلى مكان الصدارة من اهتمام الشعب الأمريكي؛ مما دفع الرئيس أن يعلن أسبوعاً رسمياً للياقة البدنية من (١٧ يونيو ١٩٥٨م).

ولقد وضع الجماعة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح (AAHPER, 1976, American Alliance For Health, Physical Education and Recreation) برنامجها طويلاً المدى للنهوض بلياقة وأطلقت عليه (الهدف - اللياقة - الولايات المتحدة الأمريكية). ومن بين البرامج المدرجة في هذه الخطة الوطنية برامج أهلية قوية للنهوض بالرياضة، وتوفير أدوات اللياقة، وأجهزة الاختبارات وتوزيعها على مستوى أوسع وبوفرة، وكذلك القيام بحملة قوية للبحوث العلمية في أمور اللياقة.

ويتفق حيات (١٩٨٧) وأمير (١٩٩٧) على أن اللياقة البدنية هي أحد مكونات الصحة الجيدة لكل شخص مع اختلاف العمل الذي يزاوله، وفي ضوء إمكاناته وتركيبة الجسماني وتأثير الوراثة والبيئة فيه. ومن أهم مظاهر اللياقة البدنية القدرة على أداء العمل بفعالية مع الاحتفاظ بالطاقة الإضافية لأداء الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ، والحالات الطارئة بنجاح وقوة خلال الأيام العادمة دون تعب أو ملل.

ويؤكد حيات وحلاوة (١٩٩٤) أن هناك شبه إجماع بين الكثير من المختصين في مجال اللياقة البدنية على أن مكونات اللياقة البدنية يمكن تقسيمها إلى قسمين رئيسين وهما: مكونات مرتبطة بالصحة، وهي: القوة العضلية، والجلد العضلي، والجلد الدوري النفسي، والمرونة، والقدرة المثلوية للدهون. أما القسم الآخر، فهو مكونات متعلقة بالمهارة الحركية، وهي: السرعة، والرشاقة، والتوازن، وسرعة رد الفعل، والتوافق العضلي والعصبي.

كما أكد حسانين والخولي (٢٠٠١) أن الرياضة والنشاط البدني المنظم أصبحت من الأمور المسلم بها للارتفاع بالصحة والمحافظة عليها في العصر الحديث، حيث كثر الحديث عن اللياقة البدنية، وزاد الاهتمام بها بشكل يتزايد يوماً بعد يوم؛ وأصبح اليوم، وفي بداية القرن الحادي والعشرين شعاراً لل LIABILITY البدنية من أجل الصحة، إضافة إلى ارتباطها بالمهارة. وأشار الهزاع (٢٠٠٢) إلى أن ظاهرة ازدياد مراكز اللياقة البدنية حدثت في العديد من الدول الصناعية في العقود الماضيين. حيث أصدرت الكلية الأمريكية للطب الرياضي وهي أكبر هيئة علمية في مجال الطب الرياضي، الوثيقة العلمية حول كمية النشاط البدني

ونوعيته الالازمتيـن لتنمية الليـاقـة القـلـبيـة التنفسـية، والـليـاقـة العـضـلـيـة، والـمـروـنـة، وـالمـحـافـظـة عـلـيـهـا. كما أشار الـهزـاع (١٩٨٩) إلى أن ممارسة النـشـاط الـبـدـني بشـكـل مـتـظـمـمـا يـكـفـل تـحـقـيقـ الـلـيـاقـة الـبـدـنيـة يـؤـدي إـلـى تـغـيـرـات فـسيـولـوـجـيـة إـيجـابـيـة تـشـمـلـ زـيـادـةـ في مـقـدـارـ الاستـهـلاـكـ الأـقصـى لـلـأـكـسـجـينـ، وـانـخـفـاضـ في ضـربـاتـ القـلـبـ، وـالـوـقـاـيـةـ من السـمـنـةـ وـالتـخـلـصـ مـنـهـاـ. ولـقـدـ أـكـدـتـ درـاسـاتـ عـدـيدـةـ فيـ أـمـريـكاـ، وـكـنـداـ، وـأـورـوباـ إـشـارـاتـ إـلـىـ وجودـ عـلـاقـةـ وـثـيقـةـ بـيـنـ الإـصـابـاتـ بـأـمـراضـ القـلـبـ وـالـرـكـونـ إـلـىـ الرـاحـةـ وـالـخـمـولـ.

والـليـاقـةـ الـبـدـنيـةـ وجـهـ وـاحـدـ منـ أـوـجـهـ الـلـيـاقـةـ الشـامـلـةـ؛ وـهـنـاكـ عـدـةـ تـعـارـيفـ لـلـيـاقـةـ الـبـدـنيـةـ. فالـجـمـعـيـةـ الـأـمـريـكـيـةـ لـلـطـبـ الـرـياـضـيـ (ACSM; 1988:65) Of Sports Medicine تـشـيرـ إلىـ أنـ الـلـيـاقـةـ الـبـدـنيـةـ تـتـحـدـدـ أـسـاسـاـ بـعـادـاتـ النـشـاطـ الـبـدـنيـ (American College "تـعـرـفـ إـجـرـائـيـاـ بـالـأـدـاءـ الـذـيـ يـتـمـ إـحـراـزـهـ فـيـ اـخـتـيـارـاتـ الـقـدـرـةـ الـهـوـاهـيـةـ، وـالـبـنـاءـ الـجـسـمـانـيـ وـمـرـونـةـ الـمـفـاـصـلـ، وـقـوـةـ وـتـحـمـلـ الـعـضـلـاتـ الـهـيـكـلـيـةـ"، وـهـيـ مـهـمـةـ خـلـالـ حـيـاةـ لـلـبـنـاءـ وـالـخـافـظـةـ عـلـىـ الـقـدـرـةـ الـوـظـيـفـيـةـ لـمـقـابـلـةـ مـتـطلـبـاتـ الـحـيـاةـ، وـالـخـافـظـةـ عـلـىـ صـحـةـ مـثـالـيـةـ.

وـقدـ عـرـفـهـاـ حـسـانـيـ (١٩٨٧) بـأـنـهاـ كـفـاءـ الـبـدـنـ فـيـ مـوـاجـهـةـ مـتـطلـبـاتـ الـحـيـاةـ. كـمـ يـعـرـفـهـاـ كـلـ مـنـ كـوـرـبـنـ وـلـيـنـدـسـيـ (Crbin & Lindsey 1994) بـأـنـهاـ الـحـالـةـ السـلـيمـةـ لـلـفـرـدـ مـنـ حـيـثـ تـكـوـيـنـهـ الـجـسـمـانـيـ، وـالـتـيـ تـمـكـنـهـ مـنـ اـسـتـخـدـمـ جـسـمـهـ. مـهـارـةـ وـكـفـاءـةـ فـيـ نـوـاـحـيـ النـشـاطـ الـبـدـنيـ وـالـتـيـ تـطـلـبـ عـنـاصـرـ؛ مـثـلـ الـرـشـاقـةـ وـالـتـواـزنـ وـالـتـوـافـقـ وـالـقـدـرـةـ وـالـسـرـعـةـ بـأـقـلـ جـهـدـ مـمـكـنـ، وـتـعـدـ الصـحـةـ أـسـاسـاـ لـهـذـهـ الـلـيـاقـةـ.

ويـشـيرـ بـيـوـكـرـ (1968) إـلـىـ أـنـ التـعـرـيفـ الـذـيـ قـدـمـهـ جـالـاجـرـ وـبـرـوـهـاـ and Brouha Gallager يـعـدـ مـنـ التـعـارـيفـ الـمـتـازـةـ فـهـوـ يـشـيرـ إـلـىـ أـنـ الـلـيـاقـةـ الـبـدـنيـ تـتـكـونـ مـنـ:

- ١ـ الـلـيـاقـةـ الـثـابـتـةـ أـوـ الـطـبـيـةـ، وـتـعـنـيـ سـلامـةـ أـعـضـاءـ الـجـسـمـ وـصـحـتـهاـ مـثـلـ: الـقـلـبـ، وـالـرـئـيـتينـ.
- ٢ـ الـلـيـاقـةـ الـحـرـكـيـةـ أـوـ الـلـيـاقـةـ الـوـظـيـفـيـةـ، أـوـ بـعـنـيـ آـخـرـ درـجـةـ كـفـاءـةـ الـجـسـمـ بـوـظـيـفـتـهـ تـحـتـ ضـغـطـ الـعـلـمـ الـمـجـهـدـ.

٣ـ الـلـيـاقـةـ الـمـهـارـيـةـ الـحـرـكـيـةـ، وـهـيـ تـشـيرـ إـلـىـ التـوـافـقـ وـالـقـوـةـ فـيـ أـدـاءـ أـوـجـهـ النـشـاطـ الـمـخـتـلـفـةـ. أـشـارـ النـقـيبـ (١٩٨٩) إـلـىـ أـنـ الـبـحـوثـ الـمـرـتـبـةـ بـالـلـيـاقـةـ الـبـدـنيـ وـأـثـرـهـاـ فـيـ الـجـوـانـبـ الـنـفـسـيـةـ قدـ شـمـلـتـ مـجـالـاتـ عـدـيدـةـ مـنـ أـهـمـهـاـ: أـثـرـ الـلـيـاقـةـ الـبـدـنيـ فـيـ تـطـوـيـرـ الـفـرـدـ عـلـىـ تـحـمـلـ الـضـغـطـ الـنـفـسـيـةـ؛ وـأـثـرـهـاـ فـيـ تـطـوـرـ الـذـكـاءـ وـالـجـوـانـبـ الـمـعـرـفـيـةـ؛ وـأـثـرـهـاـ فـيـ تـقـدـيرـ الـذـاتـ؛ وـأـثـرـهـاـ فـيـ التـخـلـصـ مـنـ التـوـرـاتـ الـعـصـبـيـةـ، وـالـقـلـقـ، وـالـاـكـتـيـابـ.

وـإـذـ كـانـتـ الـلـيـاقـةـ الـبـدـنيـ لـهـ أـهـمـيـتـهاـ فـيـ جـمـيعـ الـمـراـحلـ الـعـمـرـيـةـ لـلـفـرـدـ، فـإـنـ أـهـمـيـتـهاـ تـرـدـادـ فـيـ مـرـحـلـةـ الـطـفـولـةـ، وـخـاصـةـ تـلـكـ الـمـرـحـلـةـ الـمـتـعـلـقـةـ بـالـدـرـاسـةـ فـيـ الـمـرـحـلـةـ الـابـتـدـائـيـةـ، حـيـثـ إـنـهـاـ تـعـدـ مـنـ الـمـراـحلـ الـدـرـاسـيـةـ الـتـيـ تـوـلـيـهـاـ الـدـوـلـ الـمـتـقـدـمـةـ رـعـاـيـةـ خـاصـيـةـ، حـيـثـ تـشـكـلـ جـيلـ الـمـسـتـقـلـ لـأـبـنـائـهـ. وـيـرجـعـ الـاـهـتمـامـ بـالـمـرـحـلـةـ الـابـتـدـائـيـةـ إـلـىـ وـصـفـهـاـ مـنـ أـنـسـبـ الـمـراـحلـ الـسـنـيـةـ

لتنمية قدرات التلميذ الحركية وتطويرها. وكذلك يفضل أن يشمل مناهجها برامج رياضية متنوعة. ومن ثم فإن التربية الرياضية والأنشطة الرياضية تلعب دورهما في تربية الطفل عن طريق الأنشطة الصحفية، والأنشطة اللاصفية.

ويؤكد جلال، وعلاءوي (١٩٨٢) أن المرحلة الابتدائية، وخاصة المدة الأخيرة منها، من أفضل المراحل السنوية لتعلم المهارات الحركية. كما يؤكدوا على أن الطفل في هذه المرحلة يسعى إلى المنافسة ويميل إلى قياس قوته وقدراته بالآخرين. ويضيف بأن هذه المرحلة تُعد السن المناسب للشخص الرياضي المبكر في معظم أنواع الأنشطة الرياضية.

من هذا المنطلق وفي إطار أهمية اللياقة البدنية بوصفها من المؤشرات الموضوعية التي تدل على سلامة وصحة الفرد وكفاءته، و بوصفها العمود القوي والقاعدة العريضة للممارسة الرياضية، سعى الباحث من خلال قيامه بالدراسة الحالية إلى إعطاء مؤشر موضوعي وتشخيص مستوى اللياقة البدنية، ومن ثمَّ توظيف نتائجها في تقويم مناهج التربية الرياضية وبرامجها في المرحلة الابتدائية من أجل التحسين، والتطوير، والتغيير إذا لزم الأمر.

مشكلة الدراسة :

تُعدُّ اللياقة البدنية هدفاً قومياً لرعاية النشء والشباب في جميع دول العالم؛ وقد اتجهت كل الدول إلى تعميق الشعور بالمسؤولية الشخصية للمواطنين لإكسابهم اللياقة البدنية، والمحافظة عليها، وخاصة الأطفال منهم، لكي يواجهوا الحياة وهم أكثر استعداداً ونمواً .

ولكي يتحقق هذا المبدأ بالصورة المرجوة، يجب تقويم برامج التربية الرياضية بالمدارس. وهو أمر يمكن تحقيقه من خلال اللياقة البدنية وبرامجها، ولكي يتم عملية التقويم، يجب أن يكون هناك معايير محددة للحكم على المستوى البدني. وهذه قضية تحتاج إلى البحوث التطبيقية. من هذا المنطلق فإن مشكلة الدراسة تتمثل في تحديد مستوى اللياقة البدنية لأطفال المرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية بمملكة البحرين؛ لتحقيق تلك الأهداف.

أهمية الدراسة :

يُعدُّ تطوير اللياقة البدنية من أهم أهداف التربية البدنية والرياضية خاصة في المدارس الابتدائية؛ حيث يشير العلماء أمثال كلارك Clarke وبرونيل Brownel وهاجمان Hagman إلى أن تحسين اللياقة البدنية يُعدُّ الهدف الأول للتربية البدنية. وتکاد تتفق معظم الدول الأجنبية والعربية على أن اللياقة البدنية تعد أحد الأهداف المهمة للنشاط البدني (حسانين ١٩٧٩)

ويشير حسانين والديري (١٩٨٥) إلى أن الدراسات والبحوث أكدت أن الاهتمام باللياقة البدنية يرجع إلى ارتباطها الإيجابي بعديد من الحالات الحيوية: كالذكاء،

والتحصيل، والنضج الاجتماعي، والنمو البدني والعقلي، والصحة النفسية، والعقلية، والاجتماعية والنمو والتكيف، وتأخير التعب، والإجهاد، وأمراض الشيخوخة، وحسن استخدام أوقات الفراغ، ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة، والإنتاج، والقوام الجيد والسمات الشخصية مثل: الحماس، والثقة بالنفس، والاتزان الانفعالي.

نظرًا للاهتمام الدولي باللياقة البدنية، ونظرًا لأهمية اللياقة لكافحة أفراد المجتمع بعامة وتلاميذ المرحلة الابتدائية بخاصة، وذلك لأهميتها وارتباطها بالنوادي الصحية، والنفسية والرياضية؛ فإنه من الأهمية بمكان أن تأخذ اللياقة البدنية المكانة الائقة بوصفها وسيلة إلى غايات نبيلة، هي تكوين المواطن الصالح، كما أصبحت أمراً ملحاً للمجتمع الصحي.

وفي ضوء هذا الاتجاه حرص المسؤولون في وزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين على أن تكون تنمية اللياقة البدنية هدفاً رئيساً لبرامج التربية الرياضية المدرسية؛ إلا أن تفزيذ البرامج لا يعني مطلقاً ارتفاع مستوى اللياقة البدنية لدى التلاميذ. ولضمان تحقيق تلك الأهداف لابد من التقويم المستمر لمعرفة نتائج تطبيقها، وذلك من خلال استخدام الاختبارات البدنية كوسيلة عملية تتسم بالدقة والموضوعية، وكإحدى العمليات المقننة لتشخيص الوضع الراهن للleiace البدنية لأطفال المرحلة الابتدائية. ومن ثم التعرف على نقاط القوة والضعف في مستوى اللياقة البدنية، وكذلك البرامج الرياضية، ومن ثم إجراء التعديلات الازمة للتغلب على المشكلات، وإزالة العقبات التي تعترض وصول التربية الرياضية المدرسية بشكل عام والleiace البدنية بشكل خاص إلى المستوى الأفضل مستقبلاً.

أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى:

- ١-التعرف على اختبارات اللياقة البدنية الملائمة لأطفال المرحلة الابتدائية .
- ٢-إجراء اختبارات اللياقة البدنية لأطفال المرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية بمملكة البحرين.
- ٣-وضع درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية موضع الدراسة لتلاميذ المرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية بمملكة البحرين .
- ٤-التعرف على دلالة الفروق بين طلبة المرحلة الابتدائية في عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة.

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي من خلال الدراسات المسحية؛ وذلك لملاءمتها لمشكلة الدراسة ، وتحقيق أهدافها.

مجتمع الدراسة :

تضمن مجتمع الدراسة تلاميذ الصفوف العليا بمدارس المرحلة الابتدائية بوزارة التربية والتعليم من محافظات مملكة البحرين .

عينة الدراسة :

سحب عينة الدراسة بالطريقة العشوائية المنتظمة من مجتمع الدراسة من الصفوف الدراسية الابتدائية؛ حيث سحب عدد (١٠٠) تلميذ من الصف الرابع، و(١٠٠) تلميذ من الصف الخامس، و(١٠٠) من الصف السادس. وبذلك بلغ إجمالي العينة (٣٠٠) تلميذ والجدول رقم (١) يوضح توصيف العينة.

الجدول رقم (١)
توصيف عينة الدراسة

الإجمالي		الصف السادس		الصف الخامس		الصف الرابع		المحافظات	المرحلة
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد		
% ٢٥	٧٥	% ٨,٣٤	٢٥	% ٨,٣٣	٢٥	% ٨,٣٣	٢٥	العاصمة	
% ١٦,٦٦	٥٠	% ٥	١٥	% ٦,٦٦	٢٠	% ٥	١٥	المحرق	
% ٢٥	٧٥	% ٨,٣٤	٢٥	% ٨,٣٣	٢٥	% ٨,٣٣	٢٥	الشمالية	
% ١٥	٤٥	% ٥	١٥	% ٥	١٥	% ٥	١٥	الوسطى	
% ١٨,٣٤	٥٥	% ٦,٦٦	٢٠	% ٥	١٥	% ٦,٦٦	٢٠	الجنوبية	
% ١٠٠	٢٠٠	% ٣٣,٣٤	١٠٠	% ٣٣,٣٣	٩٠٠	% ٣٣,٣٣	١٠٠	الإجمالي	

أدوات جمع البيانات:

في ضوء اختبارات اللياقة البدنية الملائمة لمرحلة الأطفال حسب ما أوضحته الجدول رقم (٤) من وجهة نظر الدول والختصين في مجال اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والمرتبطة بالنشاط الحركي والرياضي، اختار الباحث الاختبارات قيد الدراسة، وذلك لقياس مستوى اللياقة البدنية لأطفال المرحلة الابتدائية وذلك حسب ما يأتي:

- ١- ٥٠ متراً عدواً لقياس السرعة.
- ٢- الجلوس من الرقود (٣٠ ث) لقياس التحمل العضلي.
- ٣- الجري المكوك (٤٠ م × ٤) لقياس الرشاقة.
- ٤- ثني الجذع أماماً من الجلوس طولاً لقياس المرونة.
- ٥- الوثب الطويل من الثبات لقياس القدرة العضلية.
- ٦- (٦٠٠) متر جري ومشي لقياس التحمل الدوري التنفسى.

المعاملات العلمية لاختبار اللياقة البدنية:**صدق الاختبار:**

إن قدرة درجات الاختبار على التمييز بين أصحاب القدرة العالية، وأصحاب القدرة المنخفضة من الدلائل التي يمكن أن تشير إلى الصدق التلازمي للاختبار (علاوي ورضوان ١٩٧٩: ٣٠٢).

من أجل استخراج صدق الاختبار قام الباحث بإجراء اختبارات اللياقة البدنية على عينتين مختلفتين من طلبة الصفوف العليا بالمرحلة الابتدائية، حيث تمثلت العينة الأولى من الطلبة المتميزين رياضياً وعدهم (١٥) طالباً، والعينة الثانية تم اختيارهم بصورة عشوائية من الطلبة العاديين وعدهم (١٥) طالباً، ثم تم احتساب دلالة الفروق بين المجموعتين. الجدول رقم (٢) يوضح صدق اختبار اللياقة البدنية، وبدراسة الجدول رقم (٢) تبين وجود دلالة فروق لصالح مجموعة الطلبة المتميزين عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

ثبات الاختبار:

من أجل استخراج معامل ثبات الاختبار قام الباحث باستخدام أسلوب إعادة الاختبار على (٢٠) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من الصفوف العليا بالمرحلة الابتدائية وذلك بفواصل زمنية بين التطبيق الأول والثاني قدره عشرة أيام. حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٨٩). والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

الجدول رقم (٢)
معامل الصدق لاختبارات اللياقة البدنية

الدالة	قيمة	الفرق بين المترسّطات	المجموعة العشوائية		المجموعة الرياضية		الاختبارات البدنية
			ع	م	ع	م	
٠,٠٥	٩,٢٠	١,١٤	٠,٨٥	٨,٧٩	٠,١٥	٧,٦٥	٥٠ مترًا عدواً
٠,٠٥	٨,٨٠	١,٧	٣,٤٨	١٦,٥	١,٢٥	١٨,٢	٣٠ الجلوس من الرقود ث
٠,٠٥	٦,٩	٢,١	١,٣	١٣,٥	٠,٧٨	١١,٤	الجري الإرتدادي ١٠٠ م
٠,٠٥	٨,٨	٢,٨	٠,٩٨	١٣٧,٥	٠,٧٥	١٤٠,٣	الوثب الطويل من الثبات
٠,٠٥	٦,٤٤	١,٢	٠,٩٨	١,٢	٠,٧٧	٢٠٤	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف
٠,٠٥	٦,٦٠	٠,٥٨	٠,٨٧	٣,٥٦	٠,٦٥	٢,٩٨	٦٠ متر جري

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٥٠٠) ودرجات حرية (١٠) = ٣,١٠

الجدول رقم (٣)
معامل الثبات لاختبارات اللياقة البدنية

الدالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات البدنية
		ع	م	ع	م	
٠,٠٥	٠,٩٢	٠,٦٦	٨,٧٥	٠,٧٥	٨,٦١	٥٠ مترًا عدواً
٠,٠٥	٠,٩٤	٠,٥٤	١٧,٨	٠,٦٥	١٦,٤	٣٠ الجلوس من الرقود ث
٠,٠٥	٠,٩٦	٠,٦٥	١٣,١٢	٠,٧٩	١٣,٨٤	الجري الإرتدادي ١٠٠ م
٠,٠٥	٠,٩٣	٠,٧٢	١٣٧,٨	٠,٨٥	١٣٥,٦	الوثب الطويل من الثبات
٠,٠٥	٠,٩١	٠,٨٥	١,١٥	٠,٧٧	١,٥	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف
٠,٠٥	٠,٩٥	٠,٨٩	٣,١١٣	٠,٩٥	٣,١٥	٦٠ متر جري

الاساليب الإحصائية :

من أجل تحليل بيانات الدراسة استخدم الباحث الاساليب الإحصائية من خلال العمليات الإحصائية الوصفية التي تضمنت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل الارتباط باستخدام معادلة بيرسون، والدرجات المعيارية التائمة T- SCORES للبيان الأحادي، واستخدام اختبار (L.S.D) للتعرف على أقل فرق معنوي بين طلبة الصفوف الدراسية في اختبارات اللياقة البدنية قيد الدراسة.

عرض النتائج وتفسيرها :

أولاً: التعرف على اختبارات اللياقة البدنية لأطفال المرحلة الابتدائية:

بالنسبة لتحديد اختبارات اللياقة البدنية لمرحلة الطفولة، فقد قام الباحث بدراسات مسحية من المراجع العلمية، ومن خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة في مجال اللياقة البدنية، استطاع الباحث التوصل إلى اختبارات اللياقة البدنية من (١٧) دراسة من وجهة نظر المختصين في مجال اللياقة البدنية ووفق الإمكانيات المتاحة للباحث، و الجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

يتضح من الجدول رقم (٤) أن آراء الدول والجمعيات والمخصصين في مجال اللياقة البدنية قد اتفقت على اختبارات اللياقة البدنية الملائمة لمرحلة الطفولة المتمثلة في الاختبارات الآتية: القدرة العضلية (الوثب الطويل من الثبات) حصل على (٩٠٪)؛ والتحمل العضلي (الجلوس من الرقود ٣٠ ث) حصل على (٨٠٪)، والسرعة ٥٥ متر حصل على (٦٥٪) واختبار الرشاقة ٤٠٠ متر حصل على (٥٠٪)؛ والجري الدوري التنفسي (٦٠٠) متر حصل قد حصل على (٥٠٪)؛ واختبار المرونة ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف حصل على (٣٠٪).

وقد أكد جيمس و وليم (James & William, 1983) وعبد الحميد وحسانين (١٩٨٥) أن أهم مكونات اللياقة البدنية من وجهة نظر العلماء جاءت حسب الترتيب الآتي: القوة العضلية، الجلد الدوري التنفسي، والجلد العضل، والمرونة، السرعة، والرشاقة والقدرة العضلية.

الجدول رقم (٤)
اختبارات اللياقة البدنية للأطفال

م	الأعداد	السنة	الأهداف	اختبارات اللياقة البدنية
١	اختبار أوريجن لللياقة البدنية (١٩٨٠)	ب. ت	قياس اللياقة البدنية والحركية للصفوف الرابع والخامس والسادس	الوثب العريض من الثبات-الابطاع المائل ثني الذراعين لأكبر عدد ممكن-الجلوس من الرقود مع تبادل لمس الكوعين لأكبر عدد من المرات.
٢	اختبار ولاية كارولينا الشمالية (١٩٧٩)	ب. ت	قياس اللياقة البدنية للمرحلة السنوية (١٨-٩ سنة)	الجلوس من الرقود ، ث-الشد على العقلة ، ث-الابطاع المائل من الوقوف ، ث، الوثب العريض من الثبات-الخطوات الجانبيّة ، ث.
٣	الاختبار الكندي لللياقة البدنية (١٩٨٧)	ب. ت	قياس اللياقة البدنية للأطفال سنّة ١٧-٧	، مترًا عنوان، التعلق مع ثني الذراعين، الجلوس من الرقود ، ث، الجري الاركادي $\times 4$ م، الوثب الطويل من الثبات، جري ومشي $\times 10$ باردة.
٤	Texas G.C.	١٩٧٣	اللياقة البدنية والأداء الحركي للأطفال	، م عنوان، الجري الحركي المركب، الوثب الطويل من الثبات، الجلوس من الرقود، الجري والمشي $\times 4$.
٥	AAHPER	١٩٧٥	اللياقة البدنية للأطفال من الخامسة الابتدائية حتى نهاية المرحلة الثانية	الشد على العقلة-الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين - م عنوان، الجري الاركادي $\times 4$ م، الوثب الطويل من الثبات، الجري والمشي $\times 10$ متر.

تابع الجدول رقم (٤)

م	الأعداد	السنة	الأهداف	اختبارات اللياقة البدنية
٦	دراسة على القصبي	١٩٧٩	قياس اللياقة البدنية للطلبة وتلميذات المرحلة الابتدائية بالإسكندرية، القوة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، التوازن، السرعة، الطول، الوزن.	دراسة مقارنة لمستوى اللياقة
٧	دراسة عبدالرحمن ظفر	١٩٨٠	البدنية للنشء في السعودية وبعض الدول. السرعة، التحمل العضلي، المرونة، الرشاقة، القدرة العضلية، التحمل النوري التنفسى.	بيانات اللياقة البدنية للمرحلة
٨	AAHPERD	١٩٨٠	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين ١١°، ثني الجزء أعلى من الجلوس طولاً، الجري والمشي ٩ دقائق، قياس سعك الدهن تحت الجلد (فوق العضلة ثلاثية الرغوس العضوية، وتحت عظام لوح الكتف.	بالصحة اختبار اللياقة البدنية المرتبطة
٩	Shrida	١٩٨١	٥ عدواء، الوثب الطويل من الثبات، الجلوس من الرقود، الجري الموكى، جري ومشي ١٠٠ يارد.	دراسة مقارنة لتأثير برامج التربية
١٠	دراسة سلوتر Slaughter	١٩٨٢	الصلة بين القياسات الأثاثروبومترية والأناء البدنى للأطفال العمودي، ٥ عدواء، ١٠٠ يارد جري ومشي.	البدنية في مستوى اللياقة البدنية في مدارس البنين والبنات بالعراق والولايات المتحدة سنة ١٢-١٠
١١	ماهر وحلبي	١٩٨٤	الخط، ٤ مترًا من البدء العالى، الانبطاح المائل ثنى الذراعين، الوثب العريض من الثانى، الجري والمشي ٤٠ متر.	بناء بطارية اختبارات اللياقة البدنية
١٢	الكريلاي	١٩٩٦	قوه الذراعين، الجلد العضلي، الرشاقة، مرونة الظهر، الجري والمشي ١٥٠ م.	قياس اللياقة البدنية للطلبة المرحلة الابتدائية بدولة الأردن
١٣	اللا لا والكريلاي	٢٠٠١	السرعة، قوه الذراعين، الجلد العضلي، المرونة، التحمل النوري التنفسى.	قياس اللياقة البدنية للأطفال في الأردن
١٤	Mahan	١٩٩٩	السرعة، المرونة، الجلد العضلي، الرشاقة، سعك الدهن.	قياس اللياقة البدنية للطلبة المرحلة الابتدائية.
١٥	Mooneyhan	١٩٩٩	السرعة، القوة العضلية، التحمل، الوثب الطويل من الثبات.	قياس اللياقة البدنية للطلبة المرحلة الابتدائية.
١٦	الهيئة العامة للشباب والرياضة بدولة قطر	١٩٩٨	الجلوس من الرقود ٣٠ ث، ثنى الذراعين من الانبطاح المائل، الجري في المكان مع رفع الركبتين ١٥°، الجري الارتفاعى، الجري والمشي ٥٥ متر.	اختبار اللياقة البدنية للشباب القطري
١٧	المصطفى	٢٠٠٠	القوه العضلية، التحمل، الوثب الطويل من الثبات	قياس اللياقة البدنية في المرحلة الابتدائية بالمنطقة الشرقية بالسعودية

ثانياً: قياس اللياقة البدنية لأطفال المرحلة الابتدائية :

بالنسبة لمستوى اللياقة البدنية لعينة الدراسة ككل، ولكل فصل دراسي على حدة، قام الباحث بقياس عناصر اللياقة البدنية لتحديد المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لعينة الدراسة؛ و الجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

الجدول رقم (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل صف دراسي على حدة وللعينة ككل في متغيرات الدراسة

	الصفوف	مكونات اللياقة البدنية							
		الصف الرابع (١٠٠) الخامس (١٠٠)	الصف السادس (١٠٠)	العينة كل (٣٠٠)	الصف السادس (١٠٠)	الصف الرابع (١٠٠) الخامس (١٠٠)	الصف	الصف السادس (١٠٠)	الصف السادس (١٠٠)
٤,٩	السن	١١,٤٣	٢,٤٦	١٢,١٨	١,٥٧	١١,٢٩	٠,٩٥	١٠,٢٤	
١٧,٩	الوزن	٤٤,٣	٦,٢٥	٣٥,٧٦	٧,٥٢	٣٣,٦٥	٤,١٩	٣٠,٦٩	
٢١,٧	الطول	١٣٩,٥١	٧,٩٥	١٤٣,٢٢	٧,٢٥	١٤١,٣٥	٦,٥٤	١٣٣,٩٦	
١٧,٤	٥٠ متراً عدواً	٨,٩٦	٥,٦٦	٨,٢١	٦,٤٧	٨,٥٣	٥,٢٥	٨,٨٩	
٢٤,٨	الجلوس من الرفود	١٧,٩	٨,٨	١٩,٢	٨,١٢	١٨,٢٥	٧,٨٦	١٦,٣	
٨,٩	الجري الارتادي	١٢,٧	٢,٧	١٢,٣	٣,٨	١٢,٦٨	٢,٤	١٣,١٥	
٤٤,٦	الوثب الطويل من الثبات	١٣٨,٥	١٢,٧	١٤٥	١٠,٦	١٢٧	٩,٢٨	١٣٣,٥	
١٦,٣	ثني الجذع أماماً أسفل من الورف	١,٣٣	٤,٤	١,٣	٥,٥	١,٢	٦,٤	١,٥	
٧,٠٧	١٠٠ متراً جري ومشي	٣,٤٢	١,٢	٣,٢٥	٠,٩٥	٣,٤٦	١,٥	٣,٥٥	

يتضح من الجدول رقم (٥) أن قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية حسب الصنوف الدراسية (الرابع، والخامس، والسادس) على متغير السن قد تراوحت بين (١٢,١٨ - ١٠,٢٤) سنة، في حين تراوحت الانحرافات المعيارية بين (٢,٤٦ - ٩٥,٠). كما اتضح أن قيم المتوسطات حسب الصنوف الدراسية على متغير الوزن قد تراوحت بين (٣٥,٦٩ - ٣٥,٧٦) كيلوجراماً، في حين تراوحت الانحرافات المعيارية على متغير الوزن بين (٤,٢٥ - ٦,٢٥). كما اتضح أن قيم المتوسطات حسب الصنوف الدراسية على متغير (٥٠ متراً عدواً) قد تراوحت بين (٥,٢٥ - ٥,٦٦).

وبالنسبة لقيم المتوسطات حسب الصنوف الدراسية على متغير الجلوس من الرقود قد تراوحت بين (١٩,٢ - ١٦,٣) مرة؛ في حين تراوحت الانحرافات المعيارية على المتغير نفسه بين (٨,٨ - ٧,٨٦).

وبالنسبة لمتغير الجري الارتدادي (٤٠ متر) فقد تراوحت قيم المتوسط في الصنوف الدراسية بين (١٥ - ١٣,٣) ثانية؛ في حين تراوحت الانحرافات المعيارية على المتغير نفسه بين (٤,٧ - ٢,٧). أما بالنسبة لقيم المتوسطات متغير الوثب الطويل من الثبات حسب الصنوف الدراسية فقد تراوحت بين (١٣٣,٥ - ١٣٨,٥) سم؛ في حين تراوحت الانحرافات المعيارية بين الصنوف الدراسية على المتغير نفسه تراوحت بين (٢٨,٩ - ٢٨,١). أما بالنسبة لقيم المتوسطات متغير ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف حسب الصنوف الدراسية تراوحت بين (١,٣ - ١,٥) سم، في حين تراوحت الانحرافات المعيارية بين الصنوف الدراسية على المتغير نفسه تراوحت بين (٤,٤ - ٦,٤).

وبالنسبة للمتغير (٦٠٠ متر جري ومشي) فقد تراوحت المتوسطات بين الصنوف الدراسية (٣,٢٥ - ٣,٥٥) دقيقة، في حين تراوحت الانحرافات المعيارية للمتغير نفسه بين الصنوف الدراسية (١,٢ - ١,٥).

ثالثاً: الدرجات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية لدى أطفال المرحلة الابتدائية (الرابع، والخامس، والسادس).

بالنسبة للدرجات المعيارية فقد قام الباحث باستخراج جداول المعاير، حيث توضح الدرجات الواردة في الجداول ذوات الأرقام (٦) و(٧) و(٨) و(٩) و(١٠) و(١١) أداء الطلبة على كل وحدة من مفردات الاختبار تبعاً للمرحلة الدراسية، مع ما يقابلها من درجات معيارية على جانب الجداول.

الجدول رقم (٦)

الدرجات المعيارية لاختبار السرعة (٥٠ متراً) وفقاً للصفوف الدراسية الابتدائية
 (الرابع، الخامس، السادس) وحدة القياس الثنائي وأعشارها

الدرجات			الزمن	الدرجات			الزمن
السادس	الخامس	الرابع		السادس	الخامس	الرابع	
٤٤	٤٤,٥	٤٤	١٢	٦١	٦٢	٦٦	١
٤٣	٤٤	٤٣	١٢,٥	٦٠	٦١	٦٥	١,٥
٤٢	٤٣	٤٢,٤	١٣	٥٩	٦٠	٦٤	٢
٤١,٤	٤٢	٤١	١٣,٥	٥٨,٥	٥٩,٣	٦٣	٢,٥
٤١	٤١,٤	٤٠,٥	١٤	٥٨	٥٩	٦٢	٣
٤٠	٤١	٤٠	١٤,٥	٥٧	٥٨	٦١	٣,٥
٣٩	٤٠	٣٩	١٥	٥٦	٥٧	٦٠	٤
٣٨	٣٩	٣٨	١٥,٥	٥٥,٥	٥٦	٥٩	٤,٥
٣٧,٥	٣٨	٣٧	١٦	٥٥	٥٥,٥	٥٨	٥
٣٧	٣٧,٥	٣٦	١٦,٥	٥٤	٥٥	٥٧	٥,٥
٣٦	٣٧	٣٥	١٧	٥٣	٥٤	٥٦	٦
٣٥	٣٦	٣٤	١٧,٥	٥٢	٥٣	٥٥	٦,٥
٣٤,٤	٣٥	٣٣	١٨	٥١,٥	٥٢,٤	٥٤	٧
٣٤	٣٤	٣٤,٤	١٨,٥	٥١	٥٢	٥٣	٧,٥
٣٣	٣١	٣٤	١٩	٥٠	٥١	٥٢	٨
٣٢	٣٠	٣٣	١٩,٥	٤٩	٥٠	٥١	٨,٥
٣١	٢٩	٣٢	٢٠	٤٨,٤	٤٩	٥٠	٩
٣٠,٥	٢٨	٣١	٢٠,٥	٤٨	٤٨,٤	٤٩	٩,٥
٣٠	٢٧	٣٠,٥	٢١	٤٧	٤٨	٤٨	١٠
٢٩	٢٦	٣٠	٢١,٥	٤٦	٤٧	٤٧	١٠,٥
٢٨	٢٥	٢٩	٢٢	٤٥	٤٦	٤٦	١١
				٤٤,٥	٤٥	٤٥	١١,٥

الجدول رقم (٧)

**الدرجات المعيارية لاختبار المرونة (ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف) للصفوف
الدراسة الابتدائية (الرابع، والخامس، والسادس) وحدة القياس السنتمتر**

الدرجات			المسافة	الدرجات			المسافة
السادس	الخامس	الرابع		السادس	الخامس	الرابع	
٤٦	٤٧	٤٨	٠,٥-	٧٩	٨١	٦٣	١٦
٤٥	٤٦	٤٧	١-	٧٨	٨٠	٦٣	١٥,٥
٤٤	٤٥	٤٧	١,٥-	٧٧	٧٩	٦٢	١٥
٤٣	٤٤	٤٧	٢-	٧٦	٧٨	٦٢	١٤,٥
٤٢	٤٣	٤٦	٢,٥-	٧٥	٧٦	٦١,٤	١٤
٤١	٤٢	٤٥,٤	٣-	٧٤	٧٥	٦١	١٣,٥
٤٠	٤١	٤٥	٣,٥-	٧٣	٧٤	٦٠,٥	١٣
٣٩	٤٠	٤٤,٤	٤-	٧٢	٧٣	٥٩	١٢,٥
٣٨	٣٩	٤٤	٤,٥-	٧١	٧٢	٥٩,٥	١٢
٣٧	٣٨	٤٣,٥	٥-	٧٠	٧١	٥٩	١١,٥
٣٦	٣٧	٤٣	٥,٥-	٦٩	٧٠	٥٩	١١
٣٥	٣٦	٤٣	٦-	٦٨	٦٩	٥٨	١٠,٥
٣٤	٣٥	٤٢	٦,٥-	٦٧	٦٨	٥٨	١٠
٣٣	٣٤	٤٢	٧-	٦٦	٦٧	٥٧	٩,٥
٣٢	٣٣	٤١	٧,٥-	٦٥	٦٦	٥٧	٩
٣١	٣٢	٤١	٨-	٦٤	٦٥	٥٦	٨,٥
٣٠	٣١	٤٠	٨,٥-	٦٣	٦٤	٥٦	٨
٢٩	٣٠	٤٠	٩-	٦٢	٦٣	٥٥,٤	٧,٥
٢٨	٢٩	٣٩,٤	٩,٥-	٦١	٦٢	٥٥	٧
٢٧	٢٨	٣٩	١٠-	٦٠	٦١	٥٤,٥	٦,٥
٢٦	٢٧	٣٨,٥	١٠,٥-	٥٩	٦٠	٥٤	٦
٢٥	٢٦	٣٨	١١-	٥٨	٥٩	٥٤	٥,٥
٢٤	٢٥	٣٧,٥	١١,٥-	٥٧	٥٨	٥٣	٥
٢٣	٢٤	٣٧	١٢-	٥٦	٥٧	٥٣	٤,٥
٢٢	٢٣	٣٧	١٢,٥-	٥٥	٥٦	٥٢	٤
٢١	٢٢	٣٦	١٣-	٥٤	٥٥	٥٢	٣,٥
٢٠	٢١	٣٦	١٣,٥-	٥٣	٥٤	٥١	٣
١٩	٢٠	٣٥	١٤-	٥٢	٥٣	٥١	٢,٥
١٨	١٩	٣٥	١٤,٥-	٥١	٥٢	٥٠,٤	٢
١٧	١٨	٣٤,٤	١٥-	٥٠	٥١	٥٠	١,٥
١٦	١٧	٣٤	١٥,٥-	٤٩	٥٠	٤٩	١
١٥	١٦	٣٣,٦	١٦-	٤٨	٤٩	٤٩	٠,٥
				٤٧	٤٨	٤٨	صفر

الجدول رقم (٨)

الدرجات المعيارية لاختبار الوثب الطويل من الثبات وفقاً للصفوف الدراسية
الابتدائية (الرابع، الخامس، السادس) وحدة القياس المستيمتر

المسافة	الدرجات			المسافة	الدرجات			المسافة
	الرابع	الخامس	السادس		الرابع	الخامس	السادس	
٢٠٩	٥٢	٥٦,٤	١٣٩	١٠٠				
٢٠٧	٥٠	٥٤	١٣٧	٩٩				
٢٠٥	٤٨	٥٢	١٣٥	٩٧				
٢٠٣	٤٦	٥٠	١٣٣	٩٥,٥				
٢٠١	٤٤	٤٨	١٣١	٩٤				
١٩٩	٤٢,٥	٤٦	١٢٩	٩٢,٤				
١٩٧	٤١	٤٣,٥	١٢٧	٩١				
١٩٥	٣٩	٤١	١٢٥	٨٩				
١٩٣	٣٧	٣٩	١٢٣	٨٨				
١٩١	٣٥	٣٧	١٢١	٨٦				
١٨٩	٣٣	٣٥	١١٩	٨٤,٥	٩٩			
١٨٧	٣١	٣٣	١١٧	٩٣	٩٧			
١٨٥	٢٩	٣٠,٥	١١٥	٨١,٤	٩٥			
١٨٣	٢٧,٥	٢٨,٤	١١٣	٨٠	٩٣			
١٨١	٢٥,٥	٢٦	١١١	٧٨,٣	٩١			
١٧٩	٢٤	٢٤	١٠٩	٧٧	٨٩,٤	٩٩		
١٧٧	٢٢	٢٢	١٠٧	٧٥	٨٨	٩٧		
١٧٥	٢٠	٢٠	١٠٥	٧٣,٥	٨٦	٩٥		
١٧٣	١٨	١٨	١٠٣	٧٢	٨٤	٩٣		
١٧١	١٦	١٥,٤	١٠١	٧٠,٤	٨٢	٩١		
١٦٩	١٥	١٣	٩٩	٦٩	٨٠	٨٨,٤		
١٦٧	١٤	١١	٩٧	٦٧	٧٨	٨٦		
١٦٥	١٣	٩	٩٥	٦٦	٧٦	٨٤		
١٦٣	١٢	٧	٩٣	٦٤	٧٤,٤	٨٢		
١٦١	١٠,٥	٥	٩١	٦٢,٥	٧٢,٥	٨٠		
١٥٩	٩,٤	٢,٥	٨٩	٦١	٧١	٧٨		
١٥٧	٨	٠,٣٢	٨٧	٥٩,٤	٦٩	٧٦		
١٥٥	٧		٨٥	٥٨	٦٧	٧٤		
١٥٣	٦		٨٣	٥٦	٦٥	٧١,٥		
١٥١			٨١	٥٥	٦٣	٦٩,٤		
١٤٩			٧٩	٥٣	٦١	٦٧		
١٤٧			٧٧	٥١,٥	٥٩,٤	٦٥		
١٤٥			٧٥	٥٠	٥٧,٥	٦٣		
١٤٣			٧٣	٤٨,٤	٥٦	٦١		
١٤١				٤٧	٥٤	٥٩		

الجدول رقم (٩)

الدرجات المعيارية لاختبار الجلوس من الرقود (٣٠ ث) وفقاً للصفوف الدراسية
الابتدائية (الرابع، والخامس، وال السادس) وحدة القياس عدد المرات

الدرجات			العدد	الدرجات			العدد
السادس	الخامس	الرابع		السادس	الخامس	الرابع	
٦٢	٦٤,٨	٦٧,٧	٣٠	٩٧			٦٠
٦١	٦٣,٥	٦٦,٥	٢٩	٩٦	٩٠		٥٩
٦٠	٦٢	٦٥	٢٨	٩٤,٨	٩٩		٥٨
٥٩	٦١	٦٣,٩	٢٧	٩٣,٧	٩٧,٩		٥٧
٥٨	٥٩,٨	٦٢,٧	٢٦	٩٢,٦	٩٦,٧		٥٦
٥٧	٥٨,٦	٦١	٢٥	٩١,٤	٩٥,٥	٩٩,٣	٥٥
٥٦	٥٧,٤	٦٠	٢٤	٩٠	٩٤	٩٨	٥٤
٥٤,٥	٥٦	٥٨,٨	٢٣	٨٩	٩٣	٩٦,٩	٥٣
٥٣	٥٥	٥٧,٦	٢٢	٨٨	٩١,٨	٩٥,٦	٥٢
٥٢	٥٣,٧	٥٦	٢١	٨٧	٩٠,٦	٩٤,٤	٥١
٥١	٥٢,٥	٥٥	٢٠	٨٦	٨٩,٤	٩٣	٥٠
٥٠	٥١,٢	٥٣,٨	١٩	٨٥	٨٨	٩١,٨	٤٩
٤٩	٥٠	٥٢,٥	١٨	٨٤	٨٦,٩	٩٠,٦	٤٨
٤٨	٤٨,٨	٥١	١٧	٨٢,٥	٨٥,٧	٨٩	٤٧
٤٧	٤٧,٥	٥٠	١٦	٨١,٣	٨٤,٤	٨٨	٤٦
٤٥,٥	٤٦,٣	٤٨,٧	١٥	٨٠	٨٣	٨٦,٨	٤٥
٤٤	٤٥	٤٧,٤	١٤	٧٩	٨٢	٨٥,٥	٤٤
٤٣	٤٣,٨	٤٦	١٣	٧٨	٨٠,٧	٨٤	٤٣
٤٢	٤٢,٦	٤٤,٩	١٢	٧٧	٧٩,٥	٨٢,٩	٤٢
٤١	٤١,٤	٤٣,٦	١١	٧٦	٧٨	٨١,٧	٤١
٤٠	٤٠	٤٢,٤	١٠	٧٥	٧٧	٨٠,٤	٤٠
٣٩	٣٩	٤١	٩	٧٣,٥	٧٥,٨	٧٩	٣٩
٣٨	٣٧,٧	٣٩,٨	٨	٧١	٧٤,٦	٧٧,٩	٣٨
٣٧	٣٦,٥	٣٨,٦	٧	٧٠	٧٣,٤	٧٦,٦	٣٧
٣٥	٣٥,٢	٣٧	٦	٦٩	٧٢	٧٥,٤	٣٦
٣٤	٣٤	٣٦	٥	٦٨	٧١	٧٤	٣٥
٣٣	٣٢,٨	٣٤,٨	٤	٦٧	٦٩,٧	٧٢,٨	٣٤
٣٢	٣١,٥	٣٣,٥	٣	٦٦	٦٨,٤	٧١,٦	٣٣
٣١	٣٠,٣	٣٢	٢	٦٥	٦٧	٧٠	٣٢
٣٠	٢٩	٣١	١	٦٣,٤	٦٦	٦٩	٣١

الجدول رقم (١٠)

الدرجات المعيارية لاختبار الجري المكولوجي (٤٠ X ٤) وفقاً للصفوف الدراسية الابتدائية (الرابع، الخامس، السادس) وحدة القياس الثاني وأعشارها

الدرجات			الزمن	الدرجات			الزمن
السادس	الخامس	الرابع		السادس	الخامس	الرابع	
				٧٦	٧٨	٨٥	٥
				٧٤	٧٦	٨٣	٥,٥
٣٣	٣٨	٣٨	١٦,٥	٧٢	٧٤	٨١	٦
٣٢	٣٦	٣٦	١٧	٧٠	٧٢	٧٩	٦,٥
٣٠	٣٥	٣٤	١٧,٥	٦٩	٧١	٧٧	٧
٢٨	٢٣	٢٢	١٨	٦٧	٦٩	٧٥	٧,٥
٢٤	٢٩	٢٨	١٩	٦٥	٦٧	٧٣	٨
٢٢	٢٨	٢٦	١٩,٥	٦٣	٦٥	٧١	٨,٥
٢٠	٢٦	٢٤	٢٠	٦١	٦٤	٦٩	٩
١٩	٢٤	٢٢	٢٠,٥	٥٩	٦٤	٦٧	٩,٥
١٧	٢٢	٢٠	٢١	٥٧	٦٠	٦٥	١٠
١٥	٢١	١٨	٢١,٥	٥٦	٥٩	٦٢,٤	١٠,٥
١٣	١٩	١٦	٢٢	٥٤	٥٧	٦٠,٤	١١
١١	١٧	١٣	٢٢,٥	٥٢	٥٥	٥٨	١١,٥
٩	١٦	١١	٢٣	٥٠	٥٣	٥٦	١٢
٧	١٤	٨	٢٣,٥	٤٨	٥٢	٥٤	١٢,٥
٦	١٢	٦	٢٤	٤٦	٥٠	٥٢	١٣
٤	١٠	٤	٢٤,٥	٤٤	٤٨	٥٠	١٣,٥
٢	٩	٢	٢٥	٤٣	٤٧	٤٨	١٤
	٧		٢٥,٥	٤١	٤٥	٤٦	١٤,٥
	٥		٢٦	٣٩	٤٣	٤٤	١٥
	٤		٢٦,٥	٣٧	٤١	٤٢	١٥,٥
	٢		٢٧	٣٥	٤٠	٤٠	١٦

الجدول رقم (١١)

**الدرجات المعيارية لاختبار ٦٠٠ متر جري ومشي وفقاً للصفوف الدراسية
الابتدائية (الرابع، والخامس، وال السادس) وحدة القياس الدقائق والثانية**

الدرجات			الزمن	الدرجات			الزمن
السادس	الخامس	الرابع		السادس	الخامس	الرابع	
٦١,٤	٦٦,٥	٤٩,٧	٤	٦١,٤	٦٦,٥	٥٩	٠,٥٥
٦١	٦٦	٤٩,٦	٤,٠٥	٦١	٦٦	٥٨,٩	١
٦٠,٦	٦٥,٥	٤٩	٤,١٠	٦٠,٦	٦٥,٥	٥٨,٦	١,٠٥
٦٠,٣	٦٥	٤٨,٧	٤,١٥	٦٠,٣	٦٥	٥٨,٣	١,١٠
٥٩,٩	٦٤,٥	٤٨,٤	٤,٢٠	٥٩,٩	٦٤,٥	٥٨	١,١٥
٥٩,٥	٦٤	٤٨	٤,٢٥	٥٩,٥	٦٤	٥٧,٩	١,٢٠
٥٩	٦٣,٥	٤٧,٧	٤,٣٠	٥٩	٦٣,٥	٥٧,٦	١,٢٥
٥٨,٧	٦٣	٤٧,٤	٤,٣٥	٥٨,٧	٦٣	٥٧,٣	١,٣٠
٥٨,٤	٦٢,٥	٤٧	٤,٤٠	٥٨,٤	٦٢,٥	٥٧	١,٣٥
٥٧,٩	٦٢	٤٧	٤,٤٥	٥٧,٩	٦٢	٥٦,٩	١,٤٠
٥٧,٦	٦١,٥	٤٦,٧	٤,٤٥	٥٧,٦	٦١,٥	٥٦,٦	١,٤٥
٥٧,٢	٦١	٤٦,٤	٤,٥٠	٥٧,٢	٦١	٥٦,٣	١,٥٠
٥٦,٨	٦٠,٥	٤٦	٤,٥٥	٥٦,٨	٦٠,٥	٥٦	١,٥٥
٥٦,٥	٦٠	٤٥,٧	٥	٥٦,٥	٦٠	٥٥,٩	٢
٥٦	٥٩,٥	٤٥,٤	٥,٠٥	٥٦	٥٩,٥	٥٥,٦	٢,٠٥
٥٥,٧	٥٩	٤٥	٥,١٠	٥٥,٧	٥٩	٥٥,٣	٢,١٠
٥٤	٥٧	٤٤,٧	٥,١٥	٥٥,٣	٥٨,٥	٥٥	٢,١٥
٥٣,٨	٥٦,٥	٤٤,٤	٥,٣٠	٥٤,٩	٥٨	٥٤,٩	٢,٢٠
٥٣,٤	٥٦	٤٤	٥,٣٥	٥٤,٦	٥٧,٥	٥٤,٦	٢,٢٥
٥٣	٥٥,٥	٤٣,٧	٥,٤٠	٥٤	٥٧	٥٤,٣	٢,٣٠
٥٢,٧	٥٥	٤٣,٤	٥,٤٥	٥٣,٨	٥٦,٥	٥٤	٢,٣٥
٥٢,٣	٥٤,٥	٤٣	٥,٥٠	٥٣,٤	٥٦	٥٣,٩	٢,٤٠
٥١,٩	٥٤	٤٢,٧	٥,٥٥	٥٣	٥٥,٥	٥٣,٦	٢,٤٥
٥١,٥	٥١,٥	٤٢,٤	٦	٥٢,٧	٥٥	٥٣,٣	٢,٥٠
٥١	٥١	٤٢	٦,٠٥	٥٢,٣	٥٤,٥	٥٣	٢,٥٥
٥٠,٨	٥٢,٥	٤١,٧	٦,١٠	٥١,٩	٥٤	٥٢,٩	٣
٥٠,٤	٥٢	٤١,٤	٦,١٥	٥١,٥	٥٣,٥	٥٢,٦	٣,٠٥
٥٠	٥١,٥	٤١	٦,٢٠	٥١	٥١	٥٢,٣	٣,١٠
٤٩,٦	٥١	٤٠,٧	٦,٢٥	٥٠,٨	٥٢,٥	٥٢	٣,١٥
٤٩	٥٠,٥	٤٠,٤	٦,٣٠	٥٠,٤	٥٢	٥١,٩	٣,٢٠
٤٨,٩	٥٠	٤٠	٦,٣٥	٥٠	٥١,٥	٥١,٦	٣,٢٥
٤٨,٥	٤٩,٥	٣٩,٧	٦,٤٠	٤٩,٦	٥١	٥١,٣	٣,٣٠
				٤٩	٥٠,٥	٥١	٣,٣٥
				٤٨,٩	٥٠	٥٠,٩	٣,٤٠
				٤٨,٥	٤٩,٥	٥٠,٦	٣,٤٥
				٤٨	٤٩	٥٠,٣	٣,٥٠
				٦١,٤	٦٦,٥	٥٩	,٥٥
				٦١	٦٦	٥٠	٣,٥٥

رابعاً: التعرف على دلالة الفروق بين أطفال المرحلة الابتدائية في اختبارات اللياقة البدنية :

لتتعرف على دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة في اختبارات اللياقة البدنية في الدراسة قام الباحث باستخدام تحليل التباين الأحادي. الجدول رقم (١٢) يوضح ذلك.

الجدول رقم (١٢)

نتائج تحليل التباين الأحادي لعناصر اللياقة البدنية لأفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير السن

المتغيرات	مصدر التباين	درجات السرعة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
السرعة	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	٢	٢٣,١٤ ١٧٥٤ ١٧٧٧,١٤	١١,٥٧ ٥,٩٠	١,٩٦	غير دال
الجلوس من الرقد	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	٢	٤٣٥,٤٤ ١٣٦٥٠ ١٤٠٨٥,٤٤	٢١٧,٧٢ ٤٥,٩٥	٤,٧٣	٠,٠٥
الرشاقة	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	٢	١٩٣٨,٧ ٤٣٦٦١ ٤٥٥٩٩,٧	٩٦٩,٣٥ ١٤٧	٦,٥٩	٠,٠٥
الوثب الطوبل	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	٢	٦٩٤٠ ٢١٣٥٧٥ ٢٢٠٥١٥	٣٤٧٠ ٧١٩,١٠	٤,٨٢	٠,٠٥
ثني الجذع (المرونة)	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	٢	٧١٤ ٧٢٢	٤	١,٦٦	غير دال
٦٠٠ متر جري	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	٢	٤,٧٤ ٩٢,٢٧ ٩٧,٠١	٢,٣٧ ٠,٣١	٧,٦٤	٠,٠٥

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٣,٠٢
و عند مستوى الدلالة (٠,٠١) = ٤,٦٦

بدراسة الجدول رقم (١٢) تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥)، في جميع اختبارات اللياقة البدنية بين الصنوف الدراسية ما عدا اختبار السرعة (٥٠ متراً)، و اختبار المرونة ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف.

خامساً: التعرف على أقل فرق معنوي بين أطفال المرحلة الابتدائية في اختبارات اللياقة البدنية :

لتتعرف على أقل فرق معنوي بين أطفال الصفوف الدراسية في اختبار اللياقة البدنية فيid الدراسة التي سجلت وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠٠٥) وهي اختبار الجلوس من الرقود، واختبار الرشاقة، واختبار الوثب الطويل من الثبات، واختبار ٦٠٠ متر جري ومشي فإن الجداول ذوات الأرقام (١٣)، (١٤)، (١٥)، (١٦) توضح ذلك.

الجدول رقم (١٣)

دللات الفروق بين الصفوف الدراسية في متغير اختبار الجلوس من الرقود

ال Sixth	the Fifth	the Grades
٠,٣	٠,٩	الرابع
٠,٢١	—	الخامس

أقل فرق معنوي عند المستوى (٠٠٥) = ٠,٢٣

يتضح من المدول رقم (١٣) وجود فرق ذي دلالة احصائية عند مستوى (٠٠٥) لمتغير الجلوس من الرقود بين طلبة الصف الرابع وال السادس لصالح طلبة الصف السادس حيث إن الفرق بين متوسط المتغير بين طلبة الصفين هو (٠,٣) في حين لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠٠٥) بين طلبة الصفين الرابع والخامس، وكذلك بين الصفين الخامس والسادس.

الجدول رقم (١٤)

دللات الفروق بين الصفوف الدراسية في متغير اختبار الرشاقة (٤٠٨ م)

the Sixth	the Fifth	the Grades
٠,٨٥	٠,٤٧	الرابع
٠,٣٨	—	الخامس

أقل فرق معنوي عند المستوى (٠٠٥) = ٠,٨١

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) لمتغير اختبار الرشاقة بين طلبة الصفين الرابع وال السادس لصالح طلبة الصف السادس حيث إن الفرق بين متوسط المتغير بين طلبة الصفين هو (٠,٣). في حين لم تكن هناك فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) بين طلبة الصفين الرابع والخامس، وكذلك بين طلبة الصفين الخامس وال السادس.

الجدول رقم (١٥)

دللات الفروق بين الصفوف الدراسية في متغير اختبار الوثب الطويل من الثبات

ال Sixth	the Fifth	the Grade
١١,٥	٢,٥	the Fourth
٨	—	the Fifth

أقل فرق معنوي عند المستوى (٠,٠٥) = ١١,٤٤

يتضح من الجدول رقم (١٥) وجود فرق معنوي عند مستوى (٠,٠٥) لمتغير الوثب الطويل من الثبات بين طلبة الصفين الرابع وال السادس لصالح طلبة الصف السادس حيث إن الفرق بين متوسط المتغير بين طلبة الصفين هو (١١,٥). في حين لا توجد فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) بين طلبة الصفين الرابع والخامس، وكذلك بين طلبة الصفين الخامس وال السادس.

الجدول رقم (١٦)

دللات الفروق بين الصفوف الدراسية في متغير اختبار (٦٠٠) متر جري ومشي

the Sixth	the Fifth	the Grade
١,٣	١,٩	the Fourth
١,٢١	—	the Fifth

أقل فرق معنوي عند المستوى (٠,٠٥) = ٠,٢٣

يتضح من الجدول رقم (١٦) وجود فرق معنوي عند مستوى (٥٠,٥٠) لغير اختبار (٦٠٠ متر جري) بين طلبة الصفين الرابع وال السادس لصالح طلبة الصف السادس حيث إن الفرق بين متوسط المتغير بين طلبة الصفين هو (٣,٥٠). في حين لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في المتغير بين طلبة الصفين الرابع والخامس، وكذلك بين طلبة الصفين الخامس والسادس.

وبدراسة الجداول ذات الأرقام (١٣)، و(١٤)، و(١٥)، و(١٦) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٥٠,٥٠) بين الصفوف الدراسية في متغيرات الملوس من الرقود، والجري الارتدادي، والوثب الطويل، و ٦٠٠ متر جري ومشي.

كما أن الجداول أظهرت أن دلالة الفروق كانت بين طلبة صفوف الرابع وطلبة صفوف السادس لصالح طلبة صفوف السادس. في حين لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين طلبة صفوف الرابع والخامس، وكذلك بين الخامس والسادس. وهذا ما يتفق مع الدراسات السابقة ومؤكداً لها، فقد توصل المغاوي (١٩٨٥) إلى وجود فروق دالة إحصائياً في مكونات اللياقة البدنية بين الصفين الدراسيين (الرابع والسادس).

كما توصلت دراسة القصعي (١٩٧٩) إلى أن التحسن لعناصر اللياقة البدنية تحدث بصورة واضحة في المدة ما بين (٧-١٠) سنوات، ثم من (١١-١٢) سنة، وأن التحسن له دلالة معنوية عند مستوى (٥٠,٥٠).

كما أكد علاوي ورضوان (١٩٧٩)، وكتاب (Knapp, ١٩٧٦) أن عامل السن وعمليات النضج تلعب دوراً مؤثراً في التحمل الدوري والتنفسى، والتحمل العضلى. كما أكدت الدراسات البحثية أن الضعف في عضلات البطن و تحملها، و عضلات خلف الفخذين يؤثر سلبياً في ضعف مرونة عضلات أسفل الظهر، و حدوث التشوهات القوامية مستقبلاً. كمبر و وليامز (Kemper & Williems, 1996).

الاستخارات :

- في ضوء أهداف الدراسة وفي إطار منهج الدراسة وفي حدود عينة الدراسة، وكذلك المعالجات الإحصائية لبيانات الدراسة تم التوصل إلى الاستخارات الآتية:
- تم التعرف على اختبارات اللياقة البدنية، المستخدمة لأطفال المرحلة الابتدائية.
- تم توصيف عينة الدراسة بالنسبة للياقة البدنية، وذلك من خلال استخراج المتواسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لجميع متغيرات اللياقة البدنية قيد الدراسة.
- تم استخراج الدرجات المعيارية لطلبة الصفوف الدراسية كل منهم على حدة في متغيرات عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة.

- تم التعرف على دلالات الفروق بين الصنوف الدراسية قيد الدراسة في متغيرات اللياقة البدنية حيث تبين وجود فروق بين طلبة الصف الرابع والصف السادس لصالح الصنف السادس في متغيرات: التحمل العضلي، والتحمل الدوري التنفسى، والقدرة العضلية والرشاقة؛ في حين لا توجد فروق في السرعة، والمرونة.

الوصيات :

- استناداً إلى نتائج الدراسة يوصي الباحث بالآتي:
 - إدخال تعديلات على برامج التربية الرياضية المدرسية بغرض العمل على زيادة الجرعات الخاصة بتطوير عناصر اللياقة البدنية بشكل عام وعنصري السرعة، والمرونة بشكل خاص.
 - إجراء دراسات مماثلة تتضمن مراحل دراسية أخرى على مستوى الجنسين بغرض تقويم اللياقة البدنية في المدارس الحكومية.
 - إجراء دراسات مماثلة لتقويم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في المدارس الحكومية.
 - توجيه الطلبة المتميزين في اختبارات اللياقة البدنية نحو الأنشطة والألعاب الرياضية المناسبة لقدراتهم واستعداداتهم وميلهم.
- الاسترشاد بالدرجات المعيارية التي توصلت إليها الدراسة في تقويم اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية.

المراجع :

- أمير، كاظم جابر. (١٩٩٧). **اللياقة البدنية والصحة**. دولة الكويت: مطبع السالمية.
- بيوكر تشارلز. (١٩٦٨). **أسس التربية البدنية**, (ترجمة حسن معوض، وكمال صالح عبده)، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- جلال، سعد وعلاوي، محمد حسن. (١٩٨٢). **علم النفس التربوي الرياضي**, القاهرة: دار المعارف.
- حسانين، محمد صبحي. (١٩٨٧). **التقويم والقياس في التربية البدنية (ج ١)**. القاهرة: دار الفكر العربي.

حسانين، محمد صبحي. (١٩٧٩). **التقويم والقياس في التربية البدنية (ج ٢)**. القاهرة: دار الفكر العربي.

حسانين، محمد صبحي والخلوي، أمين أنور. (٢٠٠١). **برامج الصقل والتدريب أثناء الخدمة للعاملين في التربية البدنية والرياضة**. القاهرة: دار الفكر العربي.

حسانين، محمد صبحي والديري، علي محمود. (١٩٨٥). **اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الثانوية بمصر والأردن**. القاهرة: جامعة حلوان. كلية التربية الرياضية للبنين. بحوث المؤتمر الدولي الرياضة للجميع في الدول النامية.

حيات، مصطفى جوهر. (١٩٨٧). **التوازن الرياضي وال الغذائي**. الكويت، دولة الكويت: مطابع الأنباء.

حيات، مصطفى جوهر وحلاوة، عبد الهادي عبد المنعم. (١٩٩٤). **الصحة والرياضة**. الكويت، دولة الكويت: دار القلم.

عبد الحميد، كمال، وحسانين، محمد صبحي. (١٩٨٥). **اللياقة البدنية ومكوناتها**. القاهرة: دار الفكر العربي.

عثمان، محمد. (١٩٩٤). **التعليم الحركي والتدريب الرياضي**. الكويت، دولة الكويت: دار القلم.

علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين. (١٩٧٩). **القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**. القاهرة: دار الفكر العربي.
القصعي، علي حسن. (١٩٧٩). دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية بمحافظة الإسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.

المغاوي، أمل أبو شعیشع. (١٩٨٥). **تطور قدرة الوثب والرشاقة في المراحل السنية المختلفة**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، المنيا.

ملحم، عائد فضل. (١٩٩٩). **الطب الرياضي والفيسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة**، الأردن، إربد: دار الكندي للنشر والتوزيع.

النقيب، يحيى كاظم. (١٩٨٩). **اللياقة البدنية والجوانب النفسية**. ندوة بحث اللياقة البدنية للشباب السعودي الرياضي. الرئاسة العامة لرعاية الشباب ١٢٧-١٠٧.

الهزاع، هزاع بن محمد. (١٩٨٩). **الصحة واللياقة البدنية**, ندوة بحث اللياقة للشباب السعودي الرياضي. الرئاسة العامة لرعاية الشباب. ص ص ٤٩-٣٩.

الهزاع، هزاع بن محمد. (٢٠٠٢). **الطب الرياضي، مفهومه و مجالاته وأنشطته، الرياضي**. جامعة الملك سعود: النشر العلمي والمطبع.

AAHPER American Alliance for Heath, Physical Education and Recreation. (1976). **Youth fitness manual**: Washington, D.C: AAHPER.

American College of Sports Medicine (ACSM). (1988). ACSM opinion Statement on Physical fitness in children and youth **Medicine and Science in Sport and Exercise**, 20, 422 – 423

Corpin, C., & Lindsey, R. (1994). **Concepts of Phisical Fitness with Laboratories**, Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown & Benchmark Publishers.

Fleishman E.A.(1964) **The structure means movement of physical fitness**. Englewood Clifford New Jersey: Paretic Hall INC.

James S., & William F.(1983) **Measurment and evaluation in physical education fitness and sports**, Englewood Cliffs, New Jersey: prentice-Hall, Inc.

Kemper, H., & Williems, V. M. (1996). Phisical Fitness Testing of Children Aeuropean Perspective. **Pediatric Exercise Sience**, 56 (8), 115-129.

Knapp,M.E (1976). **Skill in sport the attainment of performance**. London: and Henly Routledge

