دراسة مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي

study the level of some elements of physical fitness among middle school students who are practicing and non-practising in competitive sports

شافع عامر*¹

¹ جامعة محمد بوقرة بومرداس (الجزائر)، a.chafa@univ-boumerdes.dz

تاريخ النشر: 2022/05/30

تاريخ القبول: 2022/05/09

تاريخ الإرسال: 2021/12/16

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15) سنة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي، أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم إجراء البحث على عينة مكونة من 142 تلميذ (ذكور) 71 ممارسين، 71 غير ممارسين موزعين على عدة متوسطات بمدينة باتنة وقد تم اختيارها بطريقة العشوائية ، وقياس مستوى اللياقة البدنية تم استخدام الاختبارات البدنية التالية : (اختبار الجري 6 دقائق (نصف كوبر)، اختبار قياس مرونة الجذع، اختبار تقييم السرعة 30متر، اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل في 10 ثواني، اختبار الارتفاع العمودي من الثبات، اختبار القفز العريض من الثبات و أخيرا اختبار الجلوس من الاستلقاء (تمرين بطن) لمدة (30) ثانية) وكانت النتائج بخصوص أفراد العينة انه توجد فروق بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي في بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، المرونة، التحمل العضلي لعضلات الذراعين و البطن) و لصالح الممارسين، في حين لم تكن هناك فروقات في عنصر القوة (القوة الانفجارية للرجلين) حيث كان المستوى متقارب بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي.

الكلمات المفتاحية: اللياقة البدنية ؛ النشاط الرياضي التنافسي ؛ تلاميذ المرحلة المتوسطة.

Abstract:

This study aimed to identify the level of physical fitness among middle school students (12-15) years who are practicing and non-practising in competitive sports. The researcher used the descriptive method to achieve the objectives of this study. The study

was conducted on a sample consisting of 142 students (males) 71 practitioners, 71 non-practitioners in many middle schools in the city of Batna, were randomly selected in order to measure the level of physical fitness, the following physical tests were used: (6 minutes running test-half cooper- flexibility test, 30 metres speed test, test bend and extend the arm from the slant position 10 second, vertical jump test at stability, test the wide jump of costancy, sit up test- 30 second). the results for the sample showed that there were differences between students practicing and non-practicing sports activity (endurance, speed, flexibility, muscular endurance of the arms and abdomen) for the practitioners. While there were no differences in the force factor (explosive power of the two legs). where the level is convergent between the practicing and non-practicing students of the sport activity competitive.

Key words : physical fitness ; competitive sports ; middle school students.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

ان الانسان اذا فقد لياقته البدنية يعتبر قد فقد أهم مقومات الصحة و السعادة و عليه في هذه الحالة ان يبذل جهدا لإعادة اكتسابها حتى يستطيع ان يؤدي دوره في المجتمع وتعتبر اللياقة البدنية جد مهمة ، فهي تساعد الأطفال على تطوير الثقة بالنفس وتزيد الفرصة على اكتساب المهارات ويكونوا قادرين بدنياً ، وتجعل الجسم يعمل بكفاءة عالية ، ومن دون تطوير اللياقة البدنية فإن الجسم يصبح غير قادراً على الحفاظ على صحة القلب و الرئتين و العضلات، وهذا قد يعني حياة أكثر سلبية وأقل صحة وهذا ما أكدت عليه دراسة (stella Redzal Abu Hanifah and foley and other , 2008) و دراسة (other , 2014) على ان اللياقة البدنية جد مهمة عند الأطفال.

في الماضي كان الإنسان يكتسب اللياقة البدنية من خلال الممارسة الطبيعية لنشاطات الحياة اما الآن و بعد التقدم الهائل للوسائل التقنية فإن الآلة أصبحت تقوم بمعظم الاعمال التي كان الانسان يبذل جهد بدنيا لإنجازها فتحولت العضلات القوية الى عضلات لينة ضعيفة واصبح الإنسان سريع الإجهاد و التعب و أصبح امتلاكه قواما مشوقا خاليا من التشوهات يعد مطلباً عسيراً لكثير من الشباب ، ولقد برزت هذه المشكلة في البحوث التي

أجريت في هذا المجال فمثلا اثبتت احد البحوث في الولايات المتحدة الامريكية ان 70% من مجموع الشباب يمكن اعتبارهم من ذوي النقص المتفاوت من ناحية ميكانيكية الجسم (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، 2008 ، 28-30) .

إن قلة الحركة و الممارسات الرياضية أدى الى تراجع في مستوى القدرات البدنية لدى هذه الفئة حيث تشير الإحصاءات أن نسبة الاعمال البدنية و الحركية من ما مجموع ما يبذله الإنسان من طاقة خلال 100 سنة الماضية قد انخفض من 90% الى 8% فقط (ملحم عائد فضل ، 1999 ، 3) حيث أن البيئة التي يعيش فيها الأطفال اليوم أصبحت تدعو الى التقليل من الحركة و زيادة الخمول و الكسل كل هذا أدى الى تراجع اللياقة البدنية و أنتشار العديد من الأمراض التي لم تكن شائعة في الأجيال السابقة كالسمنة و من الواجب ان نتذكر دائما أنها مرض وليس بالمرض البسيط فحسب و إنما هي من أمراض العصر (حازم النهار و آخرون ، 2010 ، 226).

تشير إرشادات منظمة الصحة العالمية لعام 2020 بشأن النشاط البدني والسلوك المستقر وأحدث إصدار من إرشادات النشاط البدني لكبار السن في المدرسة يتضمن الأطفال والمراهقون أن على الأطفال ممارسة نشاط تراكمي في اليوم يصل على الأقل لـ 60 دقيقة من النشاط البدني المعتدل إلى القوي كل يوم للحفاظ على صحة أجسامهم والحفاظ على مستويات اللياقة البدنية الحالية أو تحسينها (US Department of Health and Human Services, 2018), (Bull, F.C et all, 2020).

تعتبر اللياقة البدنية لدى الأطفال والمراهقين مؤشراً هاماً للنتائج المتعلقة بالصحة (Ortega, F.B., et all , 2008) ،وهي تعتبر كمقياس متكامل للياقة القلبية التنفسية ، واللياقة العضلية ، والمرونة ، وتكوين الجسم، وإذا كان

الطفل لديه مستويات منخفضة من اللياقة البدنية أثناء الطفولة فإنه سوف تصل إلى مرحلة البلوغ وتشكل تهديداً لكل من صحة الشباب على المدى القصير والطويل (Melinda A. Solmon.et all, 2016)، وهذا بدوره يرتبط بالمخاطر التي قد يتعرض لها الطفل حاضراً ومستقبلاً مثل السمنة، أمراض القلب والأوعية الدموية وصحة الهيكل العظمي والصحة العقلية (Ruiz JR, et all , 2009)

أفاد عدد من الأبحاث أن الأطفال والمراهقين اليوم ليسوا نشطين بدنياً كما كان أقرانهم في العقود الماضية (Huotari) ، (Dyrstad et al., 2012) ، et al., 2010، أشارت بعض الأبحاث إلى أن الانخفاض السنوي في اللياقة البدنية يبلغ حوالي 0,36% منذ عام 1970 (Hardly et al., 2007) ، وأشارت أيضاً دراسة (Ortega FB et al,2005) إلى أن مستوى اللياقة البدنية لدى المراهقين متدني مما ينبغي أن يكون هناك تعزيز لهذه الأخيرة من خلال زيادة الوقت الذي يقضيه الطفل والفرد في النشاط البدني التدريبي العالي والكثيف ليكون هدفاً رئيسياً في سياسات تعزيز الصحة العامة الحالية والمستقبلية.(Ortega FB et al, 2005).

من خلال ما سبق يتبين لنا بأن مرحلة المراهقة مرحلة حساسة و مهمة خاصة فيما يتعلق باللياقة البدنية وتأثر هذه الأخيرة بمختلف التغيرات البدنية العقلية و النفسية و أن مشكلة تدني اللياقة البدنية لدى المراهقين بصفة عامة و المراهقين غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي التنافسي و هذا ما أثبتته أيضاً بعض الدراسات التي اهتمت بهذا الموضوع منها دراسة Vinod Chahal سنة 2014 حيث توصل إلى أن مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة، القوة والرشاقة) أعلى عند الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي مقارنة بغير الممارسين بعد تطبيق اختبار AAHPER على عينة من

50 فتى بين ممارسين للنشاط التنافسي وغير الممارسين (Vinod Chahal، 2014، 232-239)، وقد توصلت دراسة أخرى إلى أن مستوى اللياقة البدنية لدى الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي يختلف باختلاف نوع النشاط الممارس وهذا ما بينته دراسة Mahipal Junior سنة 2016 التي أثبتت أن مستوى اللياقة البدنية (السرعة، القوة الانفجارية والرشاقة) لدى رياضيي العاب القوى أعلى منها لدى لاعبي كرة القدم ، في حيت لا يوجد تفاوت أو فرق في القوة العضلية (Mahipal Junior، 2016، 11-21)، هذه الدراسات بينت و أثبتت هناك مشكلة تدني مستوى اللياقة البدنية عند المراهقين غير الممارسين للنشاط البدني التنافسي مقارنة بالممارسين والتي لا نملك عليها معطيات دقيقة في الوطن العربي والجزائر عموما ومنطقتنا خصوصا .

ومن هنا تجلت مشكلة البحث في إجراء مقارنة بين تلاميذ المتوسطة (12-15 سنة) بمدينة باتنة لغرض الوقوف على الفروق بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني التنافسي والتعرف على تأثير النشاط الرياضي التنافسي على اللياقة البدنية للتلاميذ في هذه المرحلة ، وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل التالي:

هل توجد فروق في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي بمدينة باتنة؟

2-أهداف البحث:

- ❖ التعرف على مستوى صفة التحمل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بمدينة باتنة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي.
- ❖ التعرف على مستوى صفة السرعة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بمدينة باتنة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي.

❖ التعرف على مستوى صفة القوة المميز بالسرعة والقوة الانفجارية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بمدينة باتنة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي.

❖ التعرف على مستوى صفة المرونة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بمدينة باتنة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- اللياقة البدنية : هي القدرة التي يكتسبها الفرد والتي تمكن أجهزته الفسيولوجية من الإستجابة لمختلف الواجبات البدنية والحياتية بكفاءة عالية وفي بحثنا هذا فإننا سندرس الصفات التالية: التحمل، السرعة، القوة الممزة بالسرعة، المرونة.
- النشاط الرياضي التنافسي: هو منافسة رياضية تتم وفق قوانين معينة يبذل فيها الرياضي كل طاقته المختلفة من أجل تحقيق أفضل نتيجة و الوصول إلى أعلى مستوى.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة::

1-4 منهج البحث: بالنظر إلى طبيعة الدراسة فإن المنهج المناسب لهذا النوع من البحث هو المنهج الوصفي المقارن.

2-4 مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث في جميع تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15 سنة)، بمدينة باتنة التي نحن بصدد إختيار العينة منها.

3-4 عينة البحث: وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية منتظمة وهذا مراعاة لتعميم نتائج الدراسة، وكذا اختيرت بهذه الطريقة نظرا لملائمتها وطبيعة الدراسة، واشتملت العينة على 142 تلميذا (ذكور) و 71 تلميذ ممارسين للنشاط الرياضي التنافسي و 71 تلميذ (ذكور) غير ممارسين للنشاط الرياضي التنافسي.

4-4 متغيرات البحث

- المتغير المستقل: بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة، التحمل العضلي للذراعين و عضلات البطن و القوة الانفجارية).
- المتغير التابع: التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي وغير الممارسين.

4-5 أدوات البحث:

قام الباحث بإختيار الأدوات التالية والمتمثلة في مجموعة من الإختبارات التالية:

الجدول رقم 1: يبين اختبارات اللياقة البدنية

4-6 الأسس العلمية للاختبار

4-6-1 ثبات الاختبار: تم تطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة من 12

الهدف من الاختبار	الاختبار
التحمل الدوري التنفسي	الجري 6 دقائق (ميني كوبر)
السرعة القصوى	العدو 30 م من البدء العالي
المرونة	قياس مرونة الجذع
التحمل العضلي للذراعين	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل 10 ثا
التحمل العضلي لعضلات البطن	الجلوس من الاستلقاء تمرين بطن 30 ثا
القوة الانفجارية	الارتقاء العمودي من الثبات
القوة الانفجارية	الوثب العريض من الثبات

تلميذ (ذكور)، 06 تلاميذ ممارسين للنشاط الرياضي التنافسي، 06 تلاميذ غير

ممارسين للنشاط الرياضي التنافسي بباتنة، وأعيد الاختبار بعد أسبوع من ذلك على نفس العينة في نفس الظروف، والتي تم استبعادها من مجتمع البحث، ثم قام الباحث باستخراج معامل الارتباط البسيط "بيرسون".

4-6-2 صدق الاختبار: من أجل التأكد من صحة الاختبار قام الباحث بحساب الصدق الذاتي وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدول (2).

4-6-3 موضوعية الاختبار: إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي، حيث أن التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن والمسافة، وكان مصدر هذه الاختبارات كتاب اختبارات الأداء الحركي للدكتور محمد حسن علاوي والدكتور محمد نصر الدين رضوان.

جدول رقم 2 : يبين الأسس العلمية للاختبار (الصدق والثبات)

التسلسل	الاختبار	الهدف من الاختبار	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق
01	الجري 6 دقائق (ميني كوبر)	التحمل الدوري التنفسي	م	0.99	0.99
02	العدو 30 م من البدء العالي	السرعة القصوى	د/ثا	0.99	0.99
03	قياس مرونة الجذع	المرونة	سم	0.98	0.98
04	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل 10 ثا	التحمل العضلي للذراعين	تكرار/ 10 ثا	0.83	0.91
05	الجلوس من الاستلقاء تمرين بطن 30 ثا	التحمل العضلي لعضلات البطن	تكرار/ثا	0.78	0.88
06	الارتقاء العمودي من الثبات	القوة الانفجارية	م/سم	0.91	0.95
04	الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة	م/سم	0.99	0.99

يتضح من الجدول رقم 2 أن جميع معاملات الارتباط لبيرسون موجبة وعالية حيث محصورة بين (0.78-0.99)، وجذورها التربيعية تنحصر ما بين (0.88-0.99)، وهذا ما يدل على ثبات وصدق الاختبارات المستخدمة.

4-7 الأدوات الإحصائية (نذكر للمعادلات المستخدمة والبرامج).

إن استعمال الأدوات الإحصائية يعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى نتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها، علما بأن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث، ومن أهم التقنيات المستعملة في هذا البحث نجد: نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية spss 25.

5- عرض وتحليل النتائج:

جدول رقم 3: يمثل دلالة الفروق في اختبارات اللياقة البدنية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي.

الاختبار	العينة n	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	القرار الإحصائي
اختبار الجري 6د(ميني كوبر)	71	1381,84	177,48	6,96	توجد دلالة
	71	1153,15	212,40		
اختبار تقييم السرعة 30متر	71	5,46	0,46	3,36	توجد دلالة
	71	5,16	0,58		
اختبار قياس مرونة الجذع	71	3,61-	6,98	3,70	توجد دلالة
	71	8,05-	7,26		
اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح	71	11,23	2,39	1,96	توجد دلالة
	71	10,36	2,87		

دراسة مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي

		المائل 10 ثواني				
توجد دلالة	3,52	4,20	27,60	71	ممارسين	اختبارا لجلوس من الاستلقاء (تمرين بطن) 30 ثانية
		5,46	24,71	71	غير ممارسين	
لا توجد دلالة	0,91	6,69	27,36	71	ممارسين	اختبار الارتقاء العمودي من الثبات
		6,28	28,36	71	غير ممارسين	
لا توجد دلالة	0,46	0,23	1,60	71	ممارسين	اختبار القفز العريض من الثبات
		0,22	1,58	71	غير ممارسين	

من خلال نتائج الجدول رقم (3) والمتعلق بدلالة الفروق في اختبارات اللياقة البدنية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي يتبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الإختبارات المطبقة ما عدى إختبار الارتقاء العمودي من الثبات و اختبار القفز العريض من الثبات عند مستوى دلالة (0.05) وقيمة جدولية (1.64) ودرجة حرية (140).

5-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى والتي تنص على : توجد فروق في مستوى صفة التحمل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بمدينة باتنة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي.

من خلال الجدول رقم (3) يتبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي في عنصر التحمل (التحمل الدوري التنفسي) لصالح الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي.

و هذا ما توافق مع دراسة فاكارو و كلارك 1978 التي بينت نتائجها أن سباحي المنافسات من عمر 9-11 سنة قد تزداد قدرتهم القصوى على

استهلاك الأوكسجين بنسبة 15% خلال فترة 8 أشهر من التدريب مقارنة بزيادة مقدارها 5% لغير الممارسين، كذلك دراسة فيرجيسون 1969 التي تشير لى أن القدرة الهوائية القصوى لدى الأطفال في عمر 10 سنوات بلغت 65.6 مللتر/كجم لدى لاعبي هوكي الانزلاق فيما يتشابه مع أقرانهم من البالغين 55.3 مللتر/كجم. (ابو العلاء أحمد عبد الفتاح، 2008، 270).

و أكد محييدات رشيد وآخرون 2016 أنه يجب استخدام أسس و مبادئ علم التدريب الرياضي التي تمثل القدرات البدنية الأساسية (القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة و الرشاقة) هي القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، حيث تتوقف مستويات المهارات الفنية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة، لذلك تعمل طرق التدريب المختلفة على الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب فيما يخص تدريب الناشئين بدنيا و يجب عند تحديد الأحمال الرئيسية لجميع مراحل الإعداد البدني أن تتناسب مع القدرات البدنية للأعضاء الداخلية لأجسام الناشئين، مع مراعاة اختلاف القدرات، و المستويات بما يضمن حدوث ردود أفعال إيجابية. (محييدات رشيد و آخرون، 2016، 47).

5-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية والتي تنص على : توجد فروق في مستوى صفة السرعة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بمدينة باتنة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي.

من خلال نتائج الجدول رقم (3) يتبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين وغير الممارسين للنشاط

الرياضي التنافسي في عنصر السرعة (السرعة الانتقالية) لصالح الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي .

و هذا ما يتفق مع دراسة Vinod Chahal، 2014 تحت عنوان " اللياقة البدنية للممارسين و غير الممارسين للرياضة في المدرسة الثانوية العليا (ذكور)" ، و قد بينت الدراسة أن هناك فروق في بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة، القوة ، الرشاقة والمرونة) و لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي.

وبالنسبة للسرعة فإنها تتطور باستمرار ولكن بصورة بطيئة نسبيا ومما يلاحظ على أطفال هذه المرحلة وخاصة في عمر (13) سنة حيث يصلون الى مستوى جيد لأنهم يمارسون فعاليات رياضية متعددة وهذا يعمل على تحسين قابلية التعلم لديهم (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2002 ، 66).

3-5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة والتي تنص على : توجد فروق في مستوى صفة المرونة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بمدينة باتنة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي.

من خلال نتائج الجدول رقم (3) يتبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي في عنصر المرونة لصالح الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي.

وهذه النتائج جاءت مخالفة لدراسة بارة مبروك 2015 بعنوان دراسة مقارنة لمستوى اللياقة الحركية بين الأطفال الممارسين و غير الممارسين لرياضة الجمباز (6-9) سنوات أنه توجد فروق في قدرات التوازن، السرعة و المرونة لصالح الممارسين. بارة مبروك، 2016، 108).

وقد أشار فاضل حسين عزيز 2015 إلى ان المرونة تتطور خلال التدريب خاصة في العمر المبكر للرياضي مع الزيادة في شدة تمارين المرونة عند الحد الطبيعي.(فاضل حسين عزيز ، 2015 ، 111).

وأضاف بسطويسي أحمد أن ما بين (12) و (14) سنة يزداد نمو العضلات حيث تصل الى أقصى إمكانية لإطالتها ولذلك يعتبر هذا العمر افضل عمر يمكن أن ينمى فيه عنصر المرونة وتقل نسبة مرونة المفاصل في الأعمار بعد (14) بالنسبة للجنسين بينما نرى تنامي في إطالة العضلات و مرونة المفاصل بنسبة أكبر عند الإناث اذا ما قيست بالرجال حيث تزداد تلك النسبة في بعض مفاصل الجسم كمفصل الفخذ (بسطويسي أحمد ، 1999 ، 232).

4-5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة والتي تنص على : توجد فروق في مستوى صفة القوة المميز بالسرعة والقوة الانفجارية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بمدينة باتنة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي.

اختبار مد و ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل 10 ثواني: من خلال نتائج الجدول رقم (3) يتبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي في عنصر القوة (التحمل العضلي للذراعين و التحمل العضلي للبطن) لصالح الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي.

-اختبار الارتفاع العمودي من الثبات:من خلال نتائج الجدول رقم (3) يتبين لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي و غير الممارسين في عنصر القوة الانفجارية.

- اختبار القفز العريض من الثبات: من خلال نتائج الجدول رقم (3) يتبين لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي و غير الممارسين في عنصر القوة (القوة المميزة بالسرعة).

من خلال هذا العرض يتبين لنا أنه لا توجد فروق في مستوى صفة القوة المميز بالسرعة والقوة الانفجارية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بمدينة باتنة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي، و هذا ما يتفق مع ما أشار إليه (أبو العلا أحمد عبد الفتاح وآخرون، 2008) إلى أن القوة العضلية تنمو باستخدام التدريبات ضد المقاومة، غير أن القابلية لنمو القوة تكون عادة أقل قبل مرحلة البلوغ. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح وآخرون، 2008، 280).

و أكد زاكي محمد محمد حسن أن عدم وجود فروق معنوية لدى بعض المراحل السنية مثل لاعبي 12،13 سنة في بعض قياسات الخصائص البدنية الخاصة مرجعه أما عدم اكتمال النمو البدني و العضلي و الحركي لهذه المراحل السنية أو قد يكون مرجعه عدم مراعاة أسس التدريب الخاصة التي تعمل على تنمية هذه الصفات بما يضمن لنا الوصول إلى مستوى الانجاز البطولي الأفضل. (زاكي محمد محمد حسن، 2004، 43) كما أكد كل من أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين أن مستوى القوة تتأثر بشكل كبير بالعوامل الفسيولوجية (المقطع الفسيولوجي للعضلة، زوايا الانقباض)، وكذلك النواحي النفسية كالانفعالات التي تزيد من مستوى القوة. (أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 2008، 92).

6- الإستنتاجات

- مستوى عنصر التحمل (التحمل الدوري التنفسي) أفضل و أحسن عند تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي مقارنة بغير الممارسين بمدينة باتنة.

- مستوى عنصر السرعة (السرعة القصوى) أفضل و أحسن عند تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي مقارنة بغير الممارسين بمدينة باتنة.

- مستوى عنصر المرونة (مرونة الجذع) أفضل و أحسن عند تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي مقارنة بغير الممارسين بمدينة باتنة.

- مستوى عنصر التحمل العضلي (القوة و القدرة لعضلات الذراعين و عضلات البطن) أفضل و أحسن عند تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي مقارنة بغير الممارسين بمدينة باتنة.

- مستوى عنصر القوة (القوة الانفجارية للرجلين) متقارب بين تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي ولا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بينهما.

7- خاتمة:

من خلال ما سبق يمكن القول أن اللياقة البدنية هي مظهر من مظاهر اللياقة الشاملة التي تهدف إلى سلامة الفرد ككل متكامل في الأجهزة العصبية و العضلية و الجهاز التنفسي و الأعضاء الداخلية ، باعتبارها هدف من أهداف التربية البدنية بواسطتها يمكن الحصول على أقصى جهد ضروري من القوة العضلية و الجهد العضلي و الجهد الدوري التنفسي ، و بهذا المعنى فهي

عملية نسبية بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح و بأقل درجة من التعب.

و تكمن أهميتها في معالجتها للتشوهات و الانحرافات القومية للأفراد من خلال ملاحظتها والعمل على تقويمها من اجل سلامة جسم الفرد، و تعمل على إخراج الطاقة الكامنة داخل الأفراد وقضاء أوقات الفراغ في أنشطة هادفة لصالح المجتمع والأفراد ، كما تلعب دورا أساسيا في ممارسة الأنشطة الرياضية و إجادتها فهي الأساس لبناء الرياضة ووصوله إلى " الفورمة الرياضية" ، و تعتبر العمود الفقري و القاعدة العريضة لممارسة أي نشاط رياضي فهي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة خاصة في جميع ألوان النشاط ثم يلي ذلك المهارات و الخطط و طرق اللعب و هي كلها مترتبة على لياقة اللاعب البدنية ، إذ هدفها الأساسي هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية و كذلك تنمية القدرة البدنية ، وتحقيق الوقاية الصحية و توفير حياة أفضل للفرد من احد الأهداف المهمة للياقة البدنية .

و مما تقدم من دراستنا هذه و الدراسات السابقة تجلت لنا مشكلة تدني مستوى اللياقة البدنية لدى المراهقين و ذلك لعدة أسباب و هي مشكلة عالمية مما أدى بالمنظمة العالمية للصحة إلى الحث على ممارسة النشاط البدني لمدة تقارب أو تفوق 60 دقيقة يوميا للمحافظة على اللياقة البدنية تجنب أمراض العصر خاصة السمنة التي باتت تهدد المراهقين نتيجة لتدني مستوى هذه الأخيرة.

وعلى ضوء ما ذكرناه آنفا وعلى ما تحصلنا عليه من نتائج في هذه الدراسة، يمكن القول أن مستوى عناصر اللياقة البدنية يتأثر بممارسة النشاط الرياضي التنافسي حيث أن مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ

الممارسين للنشاط الرياضي أفضل وأحسن مقارنة بأقرانهم من التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي التنافسي، لكن التساؤل الذي يطرح نفسه هل مستوى هذه العناصر لدى الممارسين ضعيف، متوسط، جيد أم ممتاز إذا ما قرناها بالمعايير الدولية؟

قائمة المراجع

الكتب

- محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد . (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها. ط3. القاهرة: دار الفكر العربي.
- بسطويسي أحمد . (1999). أسس و نظريات التدريب . القاهرة : دار الفكرة العربي.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2002). النمو البدني والتعلم الحركي . ط1 . دار العلمية الدولية ودار الثقافة عمان.
- فاضل حسين عزيز. (2015) . اللياقة البدنية. ط1. عمان الاردن :الجنادرية للنشر والتوزيع.
- ملحم عائد فضل. (1999). الطب الرياضي و الفيزيولوجي. قضايا و مشكلات معاصرة. عمان: دار الكندي للنشر والتوزيع.
- حازم النهار و اخرون . (2010). الرياضة والصحة في حياتنا. الأردن: دار اليازوري.
- بو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين. (2008). فسيولوجيا التدريب والرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- محيمدات رشيد، لوكية يوسف اسالم. (2016). اللياقة البدنية أهميتها وخصائصها التدريب. ط1. عمان-الاردن : دار الايام للنشر والتوزيع.

الكتب الاجنبية:

US Department of Health and Human Services. Physical Activity – Guidelines for Americans, 2nd ed.; US Department of Health and Human Service: Washington, DC, USA, 2018.

المقالات باللغة العربية :

➤ بن حاحة برهان، دراسة مستوى النشاط البدني لدى المراهقين في طور المتوسط بالجزائر العاصمة، مجلة التحدي، المجلد 10، العدد 1، 2018، 91-100.

المقالات باللغة الأجنبية:

-Huotari, P., Nupponen, H., Laakso, L., & Kujala, U. Aerobic fitness-performance in 13- to 18-year-old adolescents from 1976 to 2001. *British Journal of Sports Medicine*, 44, (2010),968– 972.

-Dyrstad SM, Berg T, Tjelta LI. Secular trends in aerobic fitness performance in a cohort of Norwegian adolescents. *Scand J Med Sci Sports*. (2012) 22:822–7. doi: 10.1111/j.1600-0838.2011.01315.

-Stella Foley, Stephen Quinn, Terry Dwyer, Alison Venn, and Graeme Jones , Measures of Childhood Fitness and Body Mass Index are Associated With Bone Mass in Adulthood: A 20-Year Prospective Study , *JOURNAL OF BONE AND MINERAL RESEARCH*, Volume 23, Number 7, 2008,994-1001

-Redzal Abu Hanifah, Hazreen Abdul Majid , Muhammad Yazid Jalaludin , Nabilla Al-Sadat , Liam J Murray , Marie Cantwell , Tin Tin Su3 , Azmi Mohamed Nahar , tness level and body composition indices: crosssectional study among Malaysian adolescent, *BMC Public Health* , 14(Suppl 3):S5, 2014, 1-7 .

-Bull, F.C.; Al-Ansari, S.S.; Biddle, S.; Borodulin, K.; Buman, M.P.; Cardon, G.; Carty, C.; Chaput, J.-P.; Chastin, S.; Chou, R.; et al. *World Health Organization Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. *Br. J. Sports Med*. 2020, 54, 2020 , 1451–1462.

-Ortega, F.B., Ruiz, J.R., Castillo, M.J., & Sjöström, M. Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), (2008), 1–11. doi:10.1038/sj.ijo.080377

-Melinda A. Solmon, Xiangli Gu and Mei Chang , Physical Activity, Physical Fitness, and Health-Related Quality of Life in School-Aged Children , *Journal of Teaching in Physical Education*, 35, 2016 , 117 - 126 .

-Vinod Chahal, *PHYSICAL FITNESS OF SPORTSMEN AND NON-SPORTSMEN IN GOVERNMENT SENIOR SECONDARY SCHOOL (BOYS): A COMPARATIVE STUDY OF DISTRICT KARNAL*, *International Journal of Advanced Research in Management and Social Sciences* , Vol. 3, No. 5, 2014.

- Hardly, L.L., Bass, S.L. & Booth M.L. Changes in sedentary behavior among adolescent girls: a 2.5-year prospective cohort study. *Journal of Adolescent Health*, 40, 2007,158-165.
- Dyrstad, S.M., Berg,T. & Tjelta, L.I. Secular trends in aerobic fitness performance in a cohort of Norwegian adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22, 2012, 822-827.
- Huotari, P.R., Nupponen, H., Laakso, L. & Kujala, U.M. Secular trends in aerobic fitness and its determinants in Finnish 13- to 18-year-old adolescents from 1976 and 2001. *British Journal of Sports Medicine*, 44, 2010, 968–972.
- Ruiz JR, Castro-Piñero J, Artero EG, et al. Predictive validity of healthrelated fitness in youth: a systematic review. *Br J Sports Med*;43: 909–23, 2009
- Mahipal Junior, A COMPARATIVE STUDY OF SELECTED PHYSICAL FITNESS VARIABLES AMONG STATE LEVEL ATHLETES AND FOOTBALL PLAYERS OF DISTRICT PANIPAT AUTHOR , times international journal of research, issn no : 2016 , 2349-4867 .