

دراسة تحليلية لتقويم بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي

An analytical study of physical fitness evaluation, and its Relation to academic achievement

ا.د بوخرازضوان

جامعة الجزائر 03 _ الجزائر

b_redouane_eps@yahoo.fr

فتح الله عزوز

جامعة الجزائر 03 _ الجزائر

azzazziz7@gmail.com

المخلص:	معلومات المقال
<p>انطلق الباحثون من مشكلة مضادها هل هناك علاقة ترابطية بين مستوى اللياقة البدنية للتلميذ و تحصيله الدراسي ،وقد استخدم الباحثون في هاته الدراسة المنهج الوصفي مستعينين بعينة قصديّة ، بلغت 250 تلميذ وتلميذة من الطور المتوسط اجريت الدراسة ببلدية افلو ولاية الاغواط ،الجزائر ، واستخدم الباحثون اساليب احصائية متنوعّة كمقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت ليتوصلوا في الاخير ، وبالبرهان الرياضي، لصحة الافتراض القائل بأن هناك علاقة ارتباطية قوية ،بين مستوى اللياقة البدنية ، والتحصيّل الدراسي للتلميذ ، الذي يعبر عنه بالمعدل العام للتلميذ في الطور المتوسط .</p>	<p>تاريخ الارسال: 2018/01/26</p> <p>تاريخ القبول: 2018/04/12</p>
	<p>الكلمات المفتاحية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ التقويم ✓ اللياقة البدنية ✓ التحصيل الدراسي
	<p>Article info</p> <p>Received 2018/01/26</p> <p>Accepted 2018/04/12</p>
<p>Abstract :</p> <p><i>The researchers set out from a problem that is, is there a correlation between the student's physical fitness level and his academic achievement, and they used in this study the descriptive approach with the help of an intentional sample of 250 male and female students of intermediate education. The study was conducted in the municipality of Aflou, Laghouat, Algeria, and the researchers used Various statistical methods, such as measures of central tendency and measures of dispersion, to reach in the last, and with mathematical proof, the validity of the assumption that there is a strong correlation between the level of physical fitness and the academic achievement of the student, which is expressed by the general average of the intermediate stage student.</i></p>	<p>Keywords:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ evaluation ✓ physical fitness ✓ academic achievement

. مقدمة:

إن نجاح العملية التربوية وتحقيق أهدافها يعد من أهم المحاور الأساسية في بناء النظام التربوي لذلك فإن إعداد التلاميذ أصبح من صميم اهتمامات الكثير من دول العالم لكونه يحتل مركز الصدارة في مسؤولية بناء الأجيال وأعدادها للمستقبل، فاللياقة البدنية وتقويمها له دور مهم في عملية الإعداد الصحيح للتلميذ في الوسط التربوي بسبب ما تقدمه عناصر اللياقة البدنية من بناء وظيفي وتشريحي صحيح وسليم للتلاميذ للوصول إلى مستوى مقبول للياقة البدنية والتي من خلالها يمكن يحصل التلميذ على صحة جيدة ، تنعكس ايجابا على تحصيله الدراسي، فاللياقة البدنية كانت وما زالت أحد الأهداف المهمة للتربة البدنية والرياضية.

كون اللياقة البدنية لا يتم تقويمها في وقت قصير وإنما تحتاج إلى مزيد من الوقت لتقويمها ويؤكد (البسطويسي) "بان للمدرسة دور فاعل في تطوير ورفع القدرات البدنية للتلاميذ للوصول إلى المستوى البدني الجيد في كافة المراحل ، (البسطويس احمد , عباس احمد ، 1984) .

وتبرز أهمية اللياقة البدنية للفرد بصفة عامة وللتلاميذ بصفة خاصة في بناء جسم قوي لمجابهة صعاب الحياة كما أنها أحد أهم العوامل التي تساعد في الوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة وأشار بختاوي أبوبكر وآخرون أن اللياقة البدنية تعد مؤشرا بيولوجيا مهما للحياة الصحية العامة ، كما بينت الدراسات أن ممارسة النشاط الرياضي وارتفاع مستويات اللياقة البدنية للطلبة تساهم في زيادة عمليات التكيف الاجتماعي، وفي تكوين الشخصية المتوافقة اجتماعيا، مما قد يساهم في التأثير الإيجابي على التحصيل الدراسي ، ويرى دحون عومري وآخرون أن تحديد المستويات المعيارية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة من الأمور المهمة فمن خلالها يستطيع أستاذ التربية البدنية التعرف على النقص الحاصل في مستويات اللياقة البدنية.

ويعتبر التحصيل الدراسي للتلميذ الغاية الأهم والهدف الأسمى عند كثير من أولياء الأمور، وذلك على اعتبار أن الدراسة والتعليم أمر ضروري لإيجاد التنمية البشرية ورفع المستوى الاجتماعي والاقتصادي للفرد، وقد أجريت العديد من الدراسات ومنذ فترة طويلة إلا أن الجدل العلمي ما زال قائماً لبيان وبحث العلاقة ما بين النشاط البدني الممارس ومستوى اللياقة البدنية وأثرهما على مستوى التحصيل الدراسي للتلميذ، حيث أجرى (العرجان والكيلاني، 2001) دراسة بهدف التوصل لبيان العلاقة الارتباطية بين التحصيل الدراسي ومستوى اللياقة البدنية، وقد أشارت نتائج دراستهما إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي. ومصطلح اللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال تعامله في الحياة، وكذلك تعني أن الأجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية والكفاية في الأداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا على القيام بالأعمال اليومية القوية والمشاركة في أنشطة وقت الفراغ (رواء علاوي كاظم 1999).

1_2. أهمية الدراسة:

إن للتربية البدنية دور مهم وأساسي وفعال في تطوير مستوى اللياقة البدنية خلال مراحل التعلم المختلفة من هنا نلاحظ مدى علاقة الارتباط بين تطوير مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ الطور المتوسط وبالتخصيص السنة الرابعة ، كونهم سيحملون شعار التغيير والنهوض في قابل الايام من خلال امتلاكهم لمقومات اللياقة البدنية والتي من خلالها يتم تحصيل علمي عالي ،لأنه لا يمكن في الحالات العادية ان يكون هناك تحصيل جيد إذا لم يمتلك التلميذ صحة جيدة ومتميزة من خلال اللياقة البدنية ،ومن هنا جاءت أهمية البحث في معرفة مستوى اللياقة البدنية للتلميذ في المرحلة المتوسطة باعتبار هذه المرحلة هامة التي ستعطينا نتائج حقيقة عن هذا الطور ومدى علاقتها بالتحصيل الدراسي على مدار الاربع سنوات التي قضاها التلميذ في هذا الطور كما ستعطينا اجابة علمية حقيقية عن امكانية التلميذ بدنيا وعقليا .

1_3 اهداف البحث:

تقويم مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ السنة رابعة متوسط .

معرفة مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة رابعة متوسط .

معرفة العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة رابعة متوسط.

أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول، أدخل هنا محتوى العنوان الفرعي الأول.

1-4- الدراسات السابقة للموضوع :

وهناك العديد من البحوث والدراسات المشابهة أجراها الباحثون وأن كلاً في مجال عمله ومن هذه البحوث :

1-4-1- دراسة قيس محمد ، لؤي ساطع ، نبيل عبد الوهاب :

بعنوان تقويم مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية المعلمين ، الجامعة المستنصرية ، 1995 .

أهداف البحث : يهدف البحث إلى تقويم بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الأولى (الفرع العام) . (قيس محمد ، وآخرون 2001 ، ص215)

الاستنتاجات :

أن مستوى الطلاب البدنية أفضل من الطالبات .

أن العينة وبفتيتها كانت نسبتهم في مستوى (ضعيف جداً) هي أعلى النسب المقررة لهذا المستوى في منحني التوزيع الطبيعي

في اختبار السرعة لكلى الجنسين كان في مستوى مقبول .

لم يرتقي الى مستوى جيد او جيد جداً أي من الطلاب او الطالبات ولجميع الاختبارات عدى طالب واحد فقط في اختبار السرعة حصل على جيد جداً.

التوصيات :

التأكيد على رفع مستوى اللياقة البدنية لطلبة الكلية من خلال درس التربية الرياضية .

الاهتمام بالأنشطة اللاصفية لغرض رفع مستوى اللياقة البدنية للطلبة .

1-4-2- دراسة أيمن شاکر محمود :

بعنوان " دراسة مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الأولى في كلية الأداء ، جامعة بغداد ، 1988 " .

الاستنتاجات :

تفوق طلاب المنطقة الوسطى في اختبار السرعة على طلاب المنطقتين الشمالية والجنوبية إلا أنها بصورة عامة تتصف بصورة بطيئة .

تفوق طلبة المنطقة الشمالية في اختبار الوثب العريض من الثبات واختبار البطن

وفي اختبار المطاولة اظهر طلاب المنطقة الجنوبية تفوقاً على طلاب المنطقة الوسطى والشمالية .

التوصيات :

الاهتمام بتطوير الصفات البدنية لجميع الطلبة ولجميع المراحل على أسس علمية

وضع برامج تعليمية وتدريبية لكافة مدارسنا تهتم باللياقة البدنية للمواطن العراقي

الاهتمام بالاختبارات الخاصة بقياس اللياقة البدنية ولكافة المراحل العمرية للوقوف على نقاط الضعف والقوة لمستوى طلابنا في بداية

كل سنة ونهايتها. (أيمن شاکر محمود ، 1988 ، ص583).

1-5- _ مشكلة البحث:

تعد مرحلة دراسة الطور المتوسط من المراحل المهمة في تقويم مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ السنة الرابعة من هذا الطور من خلال المناهج الدراسية وخاصة الدروس العملية، وان تقويم عناصر اللياقة البدنية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بهذه الحصص الرياضية التي يدرسها التلميذ، وان الغرض الاساسي من تقويم اللياقة البدنية والبحث في علاقتها مع التحصيل الدراسي هو الوصول إلى مستوى الكفاءة البدنية للتلميذ كقاعدة اساسية لبناء الجسم السليم، كون اللياقة البدنية تلعب دور كبير في تطوير وتجذيب لسلوك التلميذ من الناحية الجسدية والنفسية والحركية والفكرية ومتابعة العلاقة التي تربط مستوى اللياقة البدنية مع المعدل العام للتلميذ الذي يعكس التحصيل الدراسي له . لذلك لابد من معرفة مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ الطور المتوسط وبالتخصيص السنة الرابعة وتقويمها وفق المستويات المعيارية لبيان مدى تطورها ومدى تأثيرها على مخرجات العملية التربوية نتيجة لما أشارت إليه العديد من الدراسات التي أجريت على الاطفال ، والتي أظهرت ارتفاع مؤشرات البدانة والوزن الزائد، والخمول البدني بينهم

وما طرأ على الأطفال والشباب في المدارس من تغيرات عميقة في النمط الحياتي والغذائي، حيث أصبحوا أكثر ميلاً للخمول البدني، متجهين إلى ثقافة الطعام الجاهز والوجبات السريعة، ومن خلال إطلاع الباحثون واهتماماته العلمية بمجال البدانة والنشاط البدني للأطفال، ومن خلال اطلاعه الدائم واحتكاكه المستمر مع الإدارات التربوية والرياضية في قطاع التعليم المدرسي، فقد لاحظ وجود قصور في النظرة إلى الأهداف العامة التي يسعى النظام التربوي إلى تحقيقها لدى بعض الإدارات التربوية، والتي تقصر ذلك على إكساب الطلبة القدر الأعلى من المعلومات، بحيث يتم التركيز فيها على تنمية ملكات العقل دون الاهتمام بجوانب الشخصية الأخرى خاصة البدنية والصحية، كما لاحظ أيضاً وجود بعض التباين والاختلاف في مستوى التحصيل الدراسي بين الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية وغيرهم ، وبما قد تكون عاملاً مؤثراً على التحصيل الدراسي، كما أن تمتع الفرد عامة والطلاب خاصة باللياقة البدنية غالباً ما يؤدي إلى الارتفاع في مستوى القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة، ومما يؤثر ايجابياً على العديد من المتغيرات النفسية والتكيفية والتي لها صلة وارتباط مع التحصيل الدراسي، وهذا ما شكل للباحث دافعاً قوياً لإجراء هذه الدراسة لبيان تلك العلاقة ما بين عناصر اللياقة البدنية من جهة والتحصيل الدراسي للتلميذ من جهة أخرى.

نص الاشكالية :

- هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين عناصر اللياقة البدنية و التحصيل الدراسي للتلاميذ ؟.

1-6 فرضية الدراسة

تم صياغة الفرضة الرئيسية على الشكل التالي:

- توجد علاقة دالة إحصائياً بين عناصر اللياقة البدنية و التحصيل الدراسي للتلاميذ .

2- عرض منهجية الدراسة

2-1- العينة وطرق اختيارها :

تألف عينة البحث من 250 تلميذ من تلاميذ السنة رابعة من التعليم المتوسط تم اختيارهم بالطريقة القصدية ، موزعين على 10 متوسطات بحيث 25 تلميذ من كل متوسطة تناول الباحثون مايلي: 05 تلاميذ يكون معدلهم اقل من 07,00 بمستوى ضعيف جداً، 5 تلاميذ يكون معدلهم بين 07.00 / 20 <...> 10 / 20 بمستوى ضعيف، 5 تلاميذ يكون معدلهم بين 10.00 / 20 <...> 13.00 / 20 مستوى متوسط، 5 تلاميذ يكون معدلهم بين 13.00 / 20 <...> 16.00 / 20 بمستوى جيد، 5 تلاميذ يكون معدلهم اكبر من 16.00 / 20 بمستوى ممتاز .

2-2- إجراءات البحث / الدراسة:

2-2-1 - المنهج : اعتمدنا على المنهج الوصفي لملاءمته لحيثيات البحث .

2-2-2 - تحديد متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل هو عناصر اللياقة البدنية: تتمثل في خمس مؤشرات .
- المؤشر الأول: القوة بقياس قوة الأطراف العلوية وقوة الأطراف السفلية .
- المؤشر الثاني: السرعة
- المؤشر الثالث : المرونة
- المؤشر الرابع : الرشاقة
- المؤشر الخامس: المداومة
- المتغير التابع : وهو التحصيل الدراسي يتم التعبير عنه بالمعدل العام للتلاميذ للموسم الدراسي .

2-2-3- الأداة / الأدوات.

أدوات جمع البيانات المستعملة في قياس عنصر السرعة: الجري السريع مسافة 70 متر .
أدوات جمع البيانات المستعملة في قياس عنصر القوة: اختبار سارجنت للأطراف السفلية ، اختبار المضخة للأطراف العلوية ،
المرونة وتم قياسه باختبار ثني الجذع ، والرشاقة وتم قياسها باختبار بارو للرشاقة ، والمداومة وتم قياسها باختبار بريسكي 5د
وتم إخضاع أدوات جمع البيانات للشروط العلمية الصديق المحتوى عن طريق الخبراء المحكمين والثبات التطبيق مرتان :
الإختبار وإعادة نفس الإختبار.

2-2-4- وصف الاختبارات

_ اختبار قياس السرعة : بالجري السريع لمسافة 70 متر

جدول(1): يمثل مستويات الجري السريع 70 متر

العلامة النهائية	الإناث (بالثواني)	الذكور (بالثواني)	
أكثر من 16	أقل من 10,5 ثا	أقل من 9 ثا	ممتاز
20 / 16.00 < ... > 20 / 13 .00	10,5 ثا إلى 12 ثا	من 9 ثا إلى 10,5 ثا	متاز
بين 20 / 13.00 < ... > 20 / 10 .00	من 12 ثا إلى 13,5 ثا	من 10,5 ثا إلى 12 ثا	متوسط
بين 20 / 10 .00 < ... > 20 / 07.00	من 5,13 إلى 15 ثا	12 ثا إلى 13,5 ثا	ضعيف
أقل من 07,00	أكثر من 15 ثا	أكثر من 13,5 ثا	ضعيف

_ اختبار المداومة : اختبار بريكسي brixci الجري لمدة 5 دقائق

جدول(2): يمثل مستويات اختبار بريكسي (جري 05 دقائق)

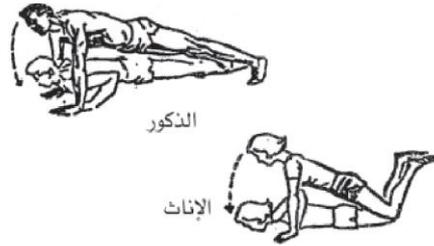
التقدير	النتيجة
جيد	1450 متر فأكثر
جيد	1450 متر الى 1300
متوسط	1300 متر الى 1150
ضعيف	1150 الى 1000 متر
ضعيف	1000 متر فأقل

اختبارات القوة :

يقترح استعمال اختبار قوة لقياس القوة في الاطراف السفلية والعلوية
الاطراف السفلية : اختبار سارجنت لقياس القوة في الاطراف السفلية
طريقة حساب درجات الاختبار

— يعطى المتقدم للاختبار ثلاث محاولات وتسجيل أفضل محاولة له.
— يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية.

— تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسه بالسنتيمتر
الاطراف العلوية : اخبارات المضخة



%	14y		15y		16y		17y		18y		19y		20y		21y-24y	
Male	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	
100	30	35	35	36	40	40	35	34	36	35	40	40	40	47	47	42
95	28	33	28	36	30	40	30	34	30	31	35	40	39	35	37	40
90	23	30	25	32	27	35	27	30	28	30	30	31	35	32	33	36
85	21	27	22	30	25	30	25	27	25	25	29	27	31	30	30	32
80	20	25	21	27	23	28	24	25	25	23	27	23	28	28	30	30
75	19	22	20	24	21	25	23	23	23	21	26	21	26	27	28	26
70	17	20	19	21	20	22	22	21	22	20	25	20	22	26	27	22
65	16	20	18	20	19	20	21	20	20	18	25	19	21	25	26	20
60	15	17	17	20	18	20	20	19	20	16	24	18	18	24	25	19
55	14	15	16	18	17	19	19	17	20	15	22	16	17	23	25	16
50	13	15	15	16	16	17	18	16	20	15	21	15	16	22	23	15
45	12	13	14	15	15	15	17	15	18	13	21	15	14	21	22	15
40	11	13	13	13	15	14	16	13	17	12	20	13	14	20	21	15
35	10	12	13	11	14	14	15	12	16	11	19	12	13	20	20	14
30	9	10	12	10	13	11	15	10	15	10	18	10	11	18	20	13
25	8	9	10	9	12	10	14	9	14	9	17	10	10	17	20	12
20	7	8	10	7	10	8	13	7	13	8	15	9	9	16	18	12
15	6	6	8	6	9	6	12	5	12	7	14	6	8	15	16	11
10	4	5	6	4	7	4	10	3	10	5	12	4	6	14	15	10
5	2	2	4	1	5	2	8	2	8	3	10	1	5	9	13	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	6	0

شكل (1) : يوضح طريقة تقييم اختبار المضخة بالنسبة للذكور والاناث

اختبارات المرونة: اختبار ثني الجذع من الوقوف.

قياس الدرجات: درجة المختبر هي اقصى نقطة على المقياس يصل إليها من وضع ثني الجذع أمام اسفل

2-2-5 الأساليب الإحصائية المستعملة:

بعد التطبيق على عينة الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من البيانات واختبار صحة الفروض الإحصائية من عدمها استخدم البرنامج الإحصائي (SPSS) لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لأهداف الدراسة وطبيعة المتغيرات، وقد تم استخدام الأسلوب الإحصائي لأجل الإجابة عن أسئلة الدراسة والوصول إلى أهدافها باستخدام المعالجة الإحصائية، حيث استعنا في تحليل نتائج الاختبارات الذي يحتوي على اختبارات كل منها يقيس عنصر من عناصر اللياقة البدنية .

استخدم الباحثون ان الوسائل الاحصائية الآتية: الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، المنوال ، الخطأ المعياري ، معامل الالتواء ، النسبة المئوية ، الدرجة المعيارية المعدلة ، معامل الارتباط (بيرسون).

3- عرض النتائج

3-1-1 الدرجات المعيارية الخاصة بنتائج اختبارات اللياقة البدنية للافراد وعينة البحث

سعى الباحثون ان إلى معرفة المستويات التي عليها أفراد عينة البحث لغرض تقويم مستوى اللياقة البدنية التي يتمتع بها تلاميذ السنة رابعة من التعليم المتوسط في كل من الاختبارات

المعنية بقياس عناصر اللياقة البدنية , وحيث إن هذه الاختبارات متنوعة في وحدات قياسها فمنها ما يقاس بالثانية وأجزائها ومنها يقاس بالمتر وأجزائه وغيرها يقاس بعدد المرات .

وعليه لابد من توحيد القياس من خلال تحويل الدرجات الخام والناجمة عن الاختبارات إلى درجات معيارية ومنها إلى المستويات المعيارية التي عليها أفراد عينة البحث في كل من العناصر البدنية المقاسة مما يسهل عملية تقويم المستوى البدني الذي عليه أفراد عينة البحث. وحتى يتمكن الباحثون من الحصول على الدرجات المعيارية لجأ الاساتذة الباحثون ون الى ترجمة نتائج كل اختبار على حدى كما يوضح المثال التالي :

جدول (3) طريقة تفرغ اختبارات السرعة (الجري السريع 70 م)

رقم التلميذ	الجنس	المعدل السنوي	الوقت المستغر ق	العلامة الممنوحة للوقت المستغر ق	وضعية الانطلاق 5 /	الجري في خط مستقيم/ 5	تناسق الاطراف 5 /	وضعية الوصول 5 /	العلامة الممنوحة للاداء 20 /	العلامة النهائية	التقدير
1	ذكر	17.4	10.02	15.3	5	4	3.5	4	16.5	15.9	جيد
2	انثى	12.8	12.65	12.4	3.75	2	2	4.75	12.5	12.45	متوسط
3	انثى	17.15	8.65	18.5	5	4.75	4.75	4.75	19.25	18.875	جيد
4	ذكر	16.8	7.78	16.5	3.5	4.5	3.5	3.5	15	15.75	جيد
5	ذكر	4.95	13.59	5.4	2	2	3.5	2	9.5	7.45	ضعيف
.....	أنثى	4.92	14.49	3.1	2	3.5	2	2	9.5	6.3	ضعيف

ومنها استخراج الباحثون وأن الدرجات الخام للياقة البدنية ككل درجاتها فاستخرج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك تم وضعها في الجدول المعياري , وبعد تحويل الدرجات الخام الى معيارية ووضعها في جدول خاص تمكن الباحثون من استخراج اي درجة معيارية لأي من الدرجات الخام التي حصل عليها التلاميذ في اي من الاختبارات التي خضعوا لها ... وفيما ياتي يبين الجدول (4) الدرجات المعيارية الخاصة بأفراد عينة البحث .

الجدول (4) يبين الدرجات الخام والمعيارية لاختبارات اللياقة البدنية والتي خضع لها افراد عينة البحث

الدرجات الخام للاختبارات المقاسة						الدرجة المعيارية
اختبار بارو للرشاقة	اختبار سارجون	جري سريع 70 م	مضخة	اختبار بريسكي 5د	مرونة الجذع	
88,6	13,79	5,82	1,99	4,87	2,48	2
79,11	13,37	4,95	2,76	4,49	2,59	3
69,62	12,95	4,08	3,53	4,11	7,66	4
60,13	12,53	3,21	4,3	2,73	12,73	5
50,64	12,11	2,34	5,07	3,35	17,80	6
41,15	11,69	1,47	5,84	2,97	22,87	7
31,66	11,27	0,6	6,61	2,59	27,94	8

التوضيح: قام الباحثون بوضع ثلاث مستويات معيارية تبدأ من (، جيد ، متوسط، ضعيف) على أساس إن كل درجتين معياريتين من التقسيم العشري للدرجات المعيارية وتحت مستوى واحد ما عدا المستوى الوسط بثلاث درجات معيارية ، فمثلا الدرجة المعيارية (1,2) يكون مستواها (الضعيف) .

1-3-2 المستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية التي يتمتع بها افراد عينة البحث

اشرنا فيما سبق الى وضع مستويات معيارية بشأن تقويم (مستوى) اللياقة البدنية التي عليها افراد عينة البحث وهنا نوه الى ان الأسلوب الذي تم استخدامه في وضع هذه المستويات هو أسلوب المنحني للتوزيع الطبيعي، حيث ان هذه الطريقة تعد من أصلح الطرائق في وضع المستويات المعيارية وأعراض بيان أهم المستويات المتحققة للعينة نسلط الضوء على ما جاء في الجدول (5) :

الجدول (5) يبين النسب المئوية المتحققة للمستويات المعيارية المعنية بعناصر اللياقة البدنية والتي عليها افراد العينة

المستوى المعيارى	الاختبارات البدنية					
	مرونة الجذع	جري سريع	اختبار بريسكي 5د	بارو للرشاقة	اختبار المضخة	الوثب من الالبان
ضعيف	8,69	صفر	8,69	13,04	8,69	34,78
متوسط	86,95	95,62	91,30	60,68	82,60	8,69
جيد	4,34	4,34	صفر	26,08	8,69	56,52

التفسير: ان ما يعكسه لنا الجدول اعلاه ، هو ظهور اختلاف في النسب ما بين ما حققته العينة في نفس الاختبار وبين الاختبارات الاخرى وفي المستوى المعيارى الواحد ايضا و فمثلا حققت العينة عند اختبار (مرونة الجذع) النسب المئوية في المستويات المعيارية الثلاث كالآتي (8,69%) في المستوى الضعيف ، 86,95% في المستوى المتوسط ، 4,34% في المستوى الجيد (4,34)، (وفي الجري السريع 70 م حققت العينة نسبة صفر % في المستوى الضعيف، 95,62% في المستوى المتوسط ، 4,34% في المستوى الجيد)، وفي اختبار بريسكي حققت العينة نسبة (8,69% في المستوى الضعيف ، 91,30% في المستوى المتوسط، صفر % في المستوى الجيد)، (وفي اختبار بارو للرشاقة حققت العينة نسبة 13,04% في المستوى الضعيف، 60,86% في المستوى المتوسط ، 26,08% في المستوى الجيد)، (وفي اختبار المضخة حققت العينة نسبة 8,69% في المستوى الضعيف ، 82,60% في المستوى المتوسط ، 8,69% في المستوى الجيد)، (وفي اختبار سارجون حققت العينة نسبة 34,78% في المستوى الضعيف ، 8,69% في المستوى المتوسط ، 56,52% في المستوى الجيد) .

4- مناقشة النتائج: من خلال ماسبق يتبين لنا إن هناك اختلاف في نسب الدرجات المتحققة ضمن المستويات المعيارية لعينة البحث وفي معظم الاختبارات البدنية التي تم إجراؤها من قبل الباحثون ان حين نلاحظ إن هناك درجات مقبولة ضمن المستوى المعيارى (جيد) في اختبارات (الرشاقة،المرونة ، القوة للاطراف السفلية)، بينما كانت الدرجات غير مقبولة في المستوى المعيارى (جيد) في اختبارات (مرونة الجذع،جري سريع ، والمضخة، واختبار سارجون) يعزوا الباحثون سبب ذلك إلى البرنامج الدراسى الخاص بمرحلة الطور المتوسط والمتضمن غالبا فقط هي الانشطة الجماعية (كرة السلة و كرة الطائرة ، كرة اليد ، كرة القدم) ، بينما نرى مما اثر على خفض مستوى اداء الطلاب في بعض الاختبارات البدنية وخاصة اختبارات السرعة ومطاولة السرعة والمرونة، مما يدل على إن هذه الحصص الجماعية غير كافية لتطوير هذه الصفات البدنية مما يتطلب اعادة النظر في سير حصة التربية البدنية في الطور المتوسط من اجل المحافظة على مستوى اللياقة البدنية للطلاب في هذه المرحلة كونها هي

المرحلة الأساسية والمهمة في حياة التلميذ. والتي من خلالها يجب المحافظة على المستوى المقبول من اللياقة البدنية لتلاميذ وتلميذات هذا الطور .

1-4 معاملات الانحدار بين المتغير المستقل مستوى اللياقة البدنية و المتغير التابع التحصيل الدراسي

جدول (10) يوضح معاملات الانحدار بين المتغير المستقل مستوى اللياقة البدنية و المتغير التابع التحصيل الدراسي

المصدر	المعاملات اللامعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط R	معامل التحديد R Square	معامل التحديد المعدل
	B	خطأ المعايير						
مقطع خط الانحدار B_0	118,29	31,30	-	3,33	0,00			
السرعة	0,811	0,652	0,207	1,24	0,222			
المداومة	0,058	2,53	0,013	2,97	0,00			
القوة	8,93	2,46	0,47	3,27	0,029			
الرشاقة	2,49	2,51	0,19	1,09	0,446			
المرونة	8,61	2,83	0,44	2,98	0,00			

2-4 التعليق على النتائج و الحكم على صلاحية نموذج الانحدار الذي تم حسابه:

2-4-1 أولا الشروط النظرية :

إتفاق أو منطقية قيمة و إشارات معاملات الانحدار :

يلاحظ هنا أن متغيرات الظاهرة محل الدراسة تندرج ضمن الإطار البيداغوجي في مجال التربية البدنية و الرياضية . و بالرجوع إلى نموذج الانحدار الخطي المتعدد المتحصل عليه في الدراسة الذي يوضح العلاقة المعنوية بين متغيرات البحث بعد عملية التكميم نجد المعادلة :

$$Y = 0.81X_1 + 0.058X_2 + 8.93X_3 + 2.94X_4 + 8.61X_5 + 118.29$$

$$Y = 0.81 \text{المداومة} + 0.058 \text{القوة} + 8.93 \text{الرشاقة} + 2.94 \text{المرونة} + 8.61 \text{السرعة} + 118.29$$

من خلال هذا النموذج نستنتج ما يلي :

- الجزء الثابت من B_0 له قيمة موجبة لا يساوي الصفر (118,29)
- ميل خط الانحدار B_1 له قيمة موجبة تقدر ب (0.811)
- ميل خط الانحدار B_2 له قيمة موجبة تقدر ب (0.058)
- ميل خط الانحدار B_3 له قيمة موجبة تقدر ب (8.93)
- ميل الانحدار B_4 له قيمة موجبة تقدر ب (2.49)
- ميل خط الانحدار B_5 له قيمة موجبة تقدر ب (8.61)

نلاحظ أنه لا يوجد تعارض بين الشروط النظرية للظاهرة محل الدراسة و نتائج نموذج الانحدار المفسر لعلاقة الأثر المعنوية بين المتغير التابع (التحصيل الدراسي) ومؤشرات المتغير المستقل (السرعة ، المداومة ، القوة، الرشاقة ، المرونة)
القدرة التفسيرية للنموذج :

يتم الحكم على القدرة التفسيرية لنموذج الإنحدار من خلال معامل التحديد المعدل، الموجودة في الجدول رقم (5) الذي يبين للعلاقة المعنوية بين المتغير التابع (التحصيل الدراسي) ومؤشرات المتغير المستقل للياقة البدنية (السرعة ، المداومة ، القوة، الرشاقة ، المرونة) ، حيث أن قيمة معامل التحديد المقدر (0.563)، هذا يعني أن متغيرات الدراسة المختارة للنموذج قد فسرت ما قيمته (56.3%) من أثر مؤشرات المتغير المستقل للياقة البدنية (السرعة ، المداومة ، القوة، الرشاقة ، المرونة) على المتغير التابع التحصيل الدراسي المقدر ب(0.563) ، بمعنى أن (56.3%) من التغيرات التي تحدث المتغير التابع التحصيل الدراسي تعزى لمؤشرات المتغير المستقل للياقة البدنية (السرعة ، المداومة ، القوة، الرشاقة ، المرونة) ، و (43.7%) إلى عوامل أخرى و هذه النتائج تعكس صلاحية المتغيرات المختارة لدراسة و مدى قدرتهما على تفسير نتائج نموذج الإنحدار، أما الدلالة الإحصائية لهذا النموذج قد بررها مستوى الدلالة المقدر (0.00) و هو دال إحصائياً و يتماشى مع فرضية الدراسة.

تحليل التباين و معاملات الارتباط بين المتغير المستقل للياقة البدنية و المتغير التابع التحصيل الدراسي

الجدول رقم(6) تحليل التباين و معاملات الارتباط ANOVA بين المتغير المستقل للياقة البدنية لمؤشرات المتغير المستقل (السرعة ، المداومة ، القوة، الرشاقة ، المرونة) و المتغير التابع التحصيل الدراسي.

المصدر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة F	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الارتباط R	معامل التحديد R Square	معامل التحديد المعدل
الإنحدار	40390.8036	13869.588	17,321	5	0.00	0,6575	43230,4	0,5630
الخطأ	5728,113	8192.810	-	35	-			
الكلية	61430.88	503.524	-	40	-			

أن الغرض من حساب جدول تحليل التباين ANOVA هو تحليل مجموع مربعات الانحرافات الكلية للمتغير التابع SST و مجموع المربعات الانحرافات العائدة للإنحدار SSR و مجموع مربعات الخطأ SSE.

كما يتم إستخراج أهم مؤشر لجودة نموذج الإنحدار معامل التحديد

مجموع مربعات الانحرافات الكلية للمتغير التابع / مجموع مربعات الانحرافات العائدة للإنحدار = R^2

$$R^2 = 26553.49788 / 61430.88 = 0.43225$$

إن الجذر التربيعي لقيمة معامل التحديد يساوي معامل الارتباط

$\sqrt{R^2} = r$ بتعويض القيم نجد $r = \sqrt{0.43225} = 0,657$ و هذه النتائج تتماشى مع النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (5)

و تبين هذه النتائج أنه 65.7% من تباينات الانحرافات الكلية في قيم المتغير التابع تفسرها العلاقة الخطية نموذج الإنحدار مع مؤشرات المتغير المستقل و هذه النتيجة تبرر قيمة معامل التحديد المعدل المتحصل عليها في الجدول رقم (6).

2-2-4 ثانيا الشروط الرياضية :

المعنوية الكلية للنموذج

يتضح من جدول (11) تحليل التباين ANOVA قيمة F المحسوبة تساوي 17,321 و قيمة الإحتمالية P.VALUE تساوي 0.00 و هي أقل من مستوى المعنوية 0,05 هذا يعني أن هناك واحد على الأقل من معاملات الانحدار يختلف عن الصفر و له قيمة معنوية، كما أنها تتماشى مع فرضيات الدراسة و تبرر النتائج المتحصل عليها.

المعنوية الجزئية للنموذج :

في الخطوة السابقة توصلنا مؤداها أن هناك واحد على الأقل من معاملات الانحدار يختلف عن الصفر و لتحديد أي من هذه المعاملات التي تكون معنوية نقوم بإجراء إختبار المعنوية الجزئية للنموذج عن طريق الإختبار T.test من خلال النتائج الموجودة في الجدول (6)

- الجزء الثابت من $B_0 = (118.29)$ عند القيمة الإحتمالية (0.00) و منه نستنتج أن المقدار الثابت في نموذج الانحدار معنوي .

- ميل خط الانحدار B_1 لدرجة لدرجة السرعة (0.811) عند القيمة الإحتمالية (0,222) و منه نستنتج أن المقدار ميل درجة لدرجة السرعة في نموذج الانحدار معنوي .

- ميل خط الانحدار B_2 لدرجة التهئية المتداومة (0.058) عند القيمة الإحتمالية (0,00) و منه نستنتج أن ميل المتداومة في نموذج الانحدار معنوي .

- ميل خط الانحدار B_3 لدرجة القوة (8.93) عند القيمة الإحتمالية (0,029) و منه نستنتج أن ميل درجة القوة في نموذج الانحدار معنوي .

- ميل خط الانحدار B_4 لدرجة الرشاقة (2.49) عند القيمة الإحتمالية (0,446) و منه نستنتج أن ميل درجة الرشاقة في نموذج الانحدار معنوي .

- ميل خط الانحدار B_5 لدرجة المرونة (8.61) عند القيمة الإحتمالية (0,00) و منه نستنتج أن ميل درجة المرونة في نموذج الانحدار معنوي .

4-2-3- تحليل التباين و معاملات الارتباط بين المتغير التابع و المتغير المستقل

الجدول رقم (7) تحليل التباين و معاملات الارتباط ANOVA بين المتغير التابع التحصيل الدراسي لمؤشرات المتغير التابع

(السرعة ، المتداومة ، القوة، الرشاقة ، المرونة) ، و المتغير المستقل درجات المستقل اللياقة البدنية

المصدر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة F	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الارتباط R	معامل التحديد R Square	معامل التحديد المعدل
الانحدار	1020,034	102,034	0,593	1	0,446 ^b	0.387	0,119	0,119
الخطأ	6706,844	171,970	0.00	39	0.00		0,122 ^a	
الكلي	6808,878	102,034	0.00	40	0.00			

أن الغرض من حساب الجدول رقم (7) تحليل التباين ANOVA هو تحليل مجموع مربعات الانحرافات الكلية للمتغير المستقل SST و مجموع المربعات الانحرافات العائدة للانحدار SSR و مجموع مربعات الخطأ SSE.

كما يتم إستخراج أهم مؤشر لجودة نموذج الانحدار معامل التحديد R^2

مجموع مربعات الانحرافات الكلية للمتغير التابع / مجموع مربعات الانحرافات العائدة للانحدار $R^2 =$

$$0.149 = \frac{1020,034}{6808,878}$$

إن الجذر التربيعي لقيمة معامل التحديد يساوي معامل الارتباط

$\sqrt{R^2} = r$ بتعويض القيم نجد $r = \sqrt{0.149} = 0.387$ ، يتم الحكم على القدرة التفسيرية لنموذج الانحدار من خلال معامل التحديد المعدل، المستخلص الذي يبين للعلاقة المعنوية بين المتغير التابع (الممارسة التعليمية) و المتغير المستقل (المعرفة التربوية)، حيث أن قيمة معامل التحديد المعدل المقدر (0.387)، هذا يعني أن متغيرات الدراسة المختارة للنموذج قد فسرت ما قيمته (38.7%) من أثر مؤشرات المتغير التابع لدرجة اللياقة البدنية (السرعة ، المداومة ، القوة، الرشاقة ، المرونة) ، على المتغير المستقل درجات التحصيل الدراسي ب(0.38)

مما نستخلص هو صدق الفرضية المقترحة من طرف الاساتذة الباحثون ون حيث تأكد بالدليل الرياضي انه هناك تأثير قوي نسبي للمتغير المستقل اللياقة البدنية على التحصيل الدراسي في حين يقابله تأثير بسيط نسبي من جهة المتغير التابع التحصيل الدراسي على المتغير المستقل اللياقة البدنية وهو الى حد ما اتفاق مع دراسة دراسة حلواني (2006) في هاته النقطة .

5- الخاتمة

من خلال النتائج المتوصل اليها ظهر ان تمتع الفرد عامة والتلميذ خاصة باللياقة البدنية غالبا ما يؤدي إلى الارتفاع في مستوى القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة، ومما يؤثر ايجابياً على العديد من المتغيرات النفسية والتكيفية والتي لها صلة وارتباط مع التحصيل الدراسي، وهذا ما أكدت عليه هاته الدراسة فبالرجوع لمناقشة نتائج الدراسة قد تأكد بالدليل الرياضي أن هناك علاقة ارتباطية قوية بين مستوى درجة اللياقة البدنية في مؤشراتها لدى التلاميذ المتمدرسين بالتحصيل الدراسي الذي يمكن قياسه بالمعدل العام للنتائج الفصلية وهو يؤكد صدق الافتراض المطروح .

فقد حققت العينة وعند جميع الاختبارات التي خضعت لها المستوى الضعيف الا في اختبار الجري السريع وهو نفس النتيجة تقريبا التي توصلت اليها دراسة دراسة كل من (قيس محمد ، لؤي ساطع ، نبيل عبد الوهاب) حققت العينة وعند جميع الاختبارات المستوى المتوسط.

حققت العينة وعند جميع الاختبارات المستوى الجيد إلا في اختبار بريسكي.

و تأكد بالدليل الرياضي ان هناك علاقة ارتباطية قوية بين مستوى درجة اللياقة البدنية لدى التلاميذ المتمدرسين بالتحصيل الدراسي الذي يمكن قياسه بالمعدل العام للنتائج الفصلية.

فمن الأهمية بمكان إن يتم التقويم البدني بشكل دوري لتلاميذ الطور المتوسط لبيان المستويات الحقيقية للياقة البدنية عندهم .

ضرورة الاهتمام بالدروس المقدمة في حصة التربية الرياضية والمواظبة على الزام التلاميذ عليها لتحقيق الغاية المرجوة منها .

ضرورة الاعتماد على المستويات المتحققة عند التلاميذ لاجل تشجيعهم على تطويرها وتنميتها .

. قائمة المراجع:

- المقالات:

- قيس محمد ، لؤي ساطع ، نبيل عبد الوهاب : تقويم بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية المعلمين ، الجامعة المستنصرية ، بحث منشور ، مجلة كلية المعلمين ، العدد 29 ، بغداد ، كلية المعلمين ، 2001 ، الصفحة 215 .
- ايمان شاكر محمود : دراسة مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الاولى في كلية الاداء ، جامعة بغداد ، بحث منشور ، مجلة المؤتمر الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج 1 ، بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1988 ، الصفحة 583 .
- دحون عومري . بن خالد الحاج . طاهر طاهر . عطالله أحمد . تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية باستخدام برنامج حاسوبي ، مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية ، المجلد 15 ، العدد 5 ، الصفحة 83-103
- مساليتي لخضر، تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18) سنة ، مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية ، المجلد 9 ، العدد 9 ، الصفحة 116-130 . 2012.
- جغدم بن ذهبية . تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية ، مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية ، المجلد 10 ، العدد 10 ، الصفحة 120-137 .
- عارف صالح محسن الكردي. تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومتريك على تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين الكرة الطائرة ، مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية ، المجلد 13 ، العدد 13 ، الصفحة 176-198 . 2016.
- خالد شنوف . عبد القادر ناصر . تأثير التدريبات البليومترية على تنمية القوة القصوى وعلاقتها بتطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى مصارعي الكاراتيه. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية ، المجلد 14 ، العدد 1 ، الصفحة 87-113 . 2017.
- عطري طه . إقتراح برنامج تدريبي موجه لتلاميذ المرحلة الابتدائية لتحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة - دراسة ميدانية على بعض إبتدائيات ولاية الجلفة بالجزائر ، مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية ، المجلد 15 ، العدد 1 ، الصفحة 44-63 .
- قرين عواد . قاسمي احسن . برية محمد . اللياقة البدنية الخاصة وأثرها على حالة القلق في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف كبريات. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية ، المجلد 16 ، العدد 3 ، الصفحة 224-238 .