

تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة Determine standard levels of health-related fitness elements for middle school students

مراح خالد، عطا الله أحمد، دحون عومري

جامعة مستغانم معهد التربية البدنية والرياضية مخبر تقويم النشاطات البدنية والرياضية

khaled.merah.etu@univ-mosta.dz atallah680@yahoo.fr oumri76@gmail.com

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2019/09/16

تاريخ القبول: 2019/10/18

تاريخ النشر: 2019/12/01

الكلمات المفتاحية:

مستويات معيارية

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة

بالصحة

البلحث المرسل: مراح خالد

الايميل:

khaled.merah.etu@univ-mosta.dz

[mosta.dz](mailto:khaled.merah.etu@univ-mosta.dz)

ملخص:

هدفت الدراسة إلى تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة في بعض متوسطات الغرب الجزائري، و استخدم المنهج الوصفي بأسلوب المسحي واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من التلاميذ المرحلة المتوسطة إناث حيث بلغت عينة الدراسة 204 تلميذة، وتم استخدام خمسة اختبارات تقيس مكونات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية - اللياقة العضلية الهيكلية - التركيب الجسمي)، وبعد معالجة البيانات احصائيا تم التوصل الى بناء مستويات معيارية للإناث كما أوصى الباحثون بضرورة اعتماد هذه المستويات المعيارية في عملية تقييم التلاميذ بطريقة موضوعية

Keywords:

Key:Standard levels

Key two: Physical fitness elements which is related to health

Abstract

The objective of studies had been foccus on the level of physical fitness which is related to pupels' health in ssomemiddelschools of the West of Algeria .Thesestudiesused a descriptive method in a suroey style So itselected a sampel of studies in a randomway for both boys and giels.Ittookintoaccoentacount 408 pupils 204 boys and 204girls.Five test had been clone in order to measure the followingelements of physical fitness related to(cardiacRespiratory fitness -Musculosketal fitness and physicalstructare). Data processing count had been dose whereitwasreached to bui standard levels for both boys and girls
Researcherrecommended for the neccessarily of adopting normative levels for the pupelassessentwith an objective ways

I - مقدمة: إن امتلاك حد أدنى مناسب من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أمر هام لتحقيق الوقاية من بعض الأمراض التي تتعلق بكفاءة أداء الحركة والجهد البدني والوصول إلى حالة رقي الصحة (مفتي إبراهيم, 2019) فقد أكدت الوثائق العلمية والبحوث على ضرورة ممارسة النشاط البدني المنتظم للأطفال و لذلك أكدت المؤسسات والمنظمات الصحية والطبية والرياضية العالمية في الآونة الأخيرة على أهمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (طه, 2018) ويشير علاوى ورضوان إلى أن اللياقة البدنية كانت ومازالت أحد الأهداف المهمة للتربية البدنية, كما أن قياسها وطرق تنميتها من الموضوعات التي شغلت اهتمامات المجتمعات المختلفة (محمد حسن علاوى, 2000), ويذكر إبراهيم سلامة أن تقييم اللياقة البدنية يجب أن ينظر عليه كأداة للوصف والتشخيص في إطار المفهوم الشامل لتعزيز التغيير السلوكي للأفراد والجماعات من أجل صحة أفضل وليس كغاية في حد ذاتها (إبراهيم أحمد سلامة, 2000), وفي ضوء ذلك نجد أن هناك عدة دراسات اهتمت بدراسة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بهدف تشخيصها ووضع معايير تناسب البلد التي تجرى فيه الدراسة الكشف المبكر على المشاكل الصحية ومن ثم علاجها خاصة في البيئة المدرسية من بين هذه دراسة "د.عومري دحون" سنة 2017 تحت عنوان "تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية باستخدام برنامج حاسوبي" على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية من تلاميذ المرحلة الثانوية (ذكور) البالغ عددهم 5543 تلميذ لبعض ثانويات ولايات الوطن , بالإضافة إلى دراسة "أ.م.د. أحمد حسين الطائي" سنة 2010 "تحت عنوان "تحديد معايير ومستويات لبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للتلاميذ بعمر (11-12) سنة في مدينة بغداد لعينة مكونة من (1025 تلميذ) من مديرتي تربيتي الرصافة الثانية والكرخ الثانية وبعمر (11-12) سنة

إن إجراء القياسات للحصول على بيانات عن الطالب يشكل حجر الزاوية في البناء المتكامل للعملية التعليمية ,ويمكن القول أن نواتج عملية القياس والتقييم هي الموجهة للمدير والمعلم ولوالدي الأمر والمتعلم ولكل من له علاقة بعملية التعلم(الورافي ,الصوفي, 2014), كما يرى الباحثون على حد علمه أنه لا توجد دراسات تطرقت إلى وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة المتوسطة في الجزائر وأنها أصبحت ضرورة تفرض نفسها في البيئة المدرسية الجزائرية خاصة مع تغير نمط الحياة وكثرت استعمال التكنولوجيا المتمثلة في ألعاب الفيديو الهواتف الذكية مما أثرت على التلاميذ سلبا من نقص الحركة وانتشار الأمراض ومما سبق تمثلت مشكلة الدراسة عدم وجود مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة المتوسطة (إناث) في بعض متوسطات الغرب الجزائري إذ استخدم الباحث لتقييم الأداء اختبارات خاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتعرف على مستوى التلاميذ وكذلك الكشف عن نقاط الضعف وتداركها مبكرا وهذا من خلال طرح التساؤل التالي ما هي المستويات المعيارية لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط ومعالجة الفرضية التالية

ما إمكانية بناء مستويات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط إناث؟

كما تهدف دراستنا هاته في بناء مستويات معيارية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط (إناث) في بعض متوسطات الغرب الجزائري

II - الطريقة وأدوات:

- 1 - العينة وطرق اختيارها : عينة البحث تمثلت في تلاميذ المرحلة المتوسطة (إناث) والبالغ عددهم 204 تم اختيارهم بطريقة عشوائية موزعين حسب المناطق (شمال-هضاب-جنوب) وحسب الولايات (تلمسان-النعام-بشار) بالغرب الجزائري
- 2 - إجراءات البحث / الدراسة: وتشمل على
1-2 - المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح
2-2 - تحديد المتغيرات وكيفية قياسها.
-المتغيرات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة التي تتكون من:
-اللياقة القلبية التنفسية: تم قياسها من خلال اختبار متعدد المراحل 20متر
-اللياقة العضلية الهيكلية التي تتكون من:
-القوة العضلية: تم قياسها من خلال اختبار الانبطاح المائل مد وثني الذراعين وفق إيقاع.
-التحمل العضلي: تم قياسه باختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين وفق إيقاع
-المرونة المفصليّة: تم قياسه باختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل
-التركيب الجسمي تم قياسه باختبار مؤشر كتلة الجسم IMC
2-3-الأداة / الأدوات. (الأسس العلمية للأداة / الأدوات).
-الأدوات المستخدمة: تم استخدام طرائق عديدة لجمع البيانات المطلوبة في الدراسة:
-المراجع
-استمارة تحديد أنسب الاختبارات عرضت على مجموعة من الخبراء وتم اختيار الاختبارات التي حققت نسب عالية من اتفاق الخبراء
- اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المذكورة سابقا

-طريقة التوزيع الطبيعي لتحديد المستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة

بالصحة

-الثبات:

الجدول(1) يبين نتائج قيم معامل الارتباط (الثبات) بين الجزئين في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

المتغيرات		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مؤشر كتلة الجسم	النصف الأول	18.45	2.39	0.61	0.05
	النصف الثاني	17.96	4.09		
الانبطاح المائل مد	النصف الأول	24.6	6.55	0.72	0.05
وثني الذراعين	النصف الثاني	30.50	9.39		
الجلوس من الرقود مع	النصف الأول	77.30	19.18	0.60	0.05
ثني الركبتين	النصف الثاني	60.80	19.53		
ثني الجذع من					
الجلوس	النصف الأول	52.10	9.33	0.90	0.05
الطول	النصف الثاني	54.90	12.57		
متعدد المراحل	النصف الأول	42.25	16.09	0.67	0.05
20 متر	النصف الثاني	49.80	14.21		

من خلال الجدول رقم(01) الذي يمثل نتائج قيم معامل الارتباط الخاص التي

أجريت على عينة خارج عينة الدراسة نلاحظ ان جميع قيم المعاملات الارتباط للاختبارات تراوحت ما بين (0.59 الى 0.90) هذا يدل على ثبات الاختبارات المعتمد عليها في الدراسة

-الصدق:

-اعتمد الباحثون على الصدق الذاتي

-اعتمد الباحثون على صدق المحتوى من خلال عرض الاختبارات على

مجموعة ن الخبراء بغرض ترشيحها

تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة
بالصحة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة.

الجدول رقم (02) يبين نسب اتفاق الخبراء على تحديد اختبارات عناصر اللياقة
البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة

الرقم	الصفة البدنية	الاختبارات	العدد	الأهمية النسبية	الاختبارات المرشحة
1	تركيب الجسم	BMI مؤشر كتلة الجسم	10/10	%100	X
		سمك طيات الجسم في 3 مناطق	10/0	%00	
2	القوة العضلية	الانبطاح المائل مد وثني الذراعين	10/7	%70	X
		قوة القبضة	10/3	%30	
3	التحمل العضلي	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	10/10	%100	X
4	المرونة المفصالية	ثني الجذع من الجلوس الطويل	10/6	%60	X
		ثني الجذع من الأمام من وضع الجلوس مع ثني إحدى الرجلين	10/4	%40	
5	اللياقة القلبية التنفسية	متعدد المراحل 20 متر	10/7	%70	X
		جري /مشي واحد ميل (1609.34)متر	10/3	%30	

-من خلال الجدول رقم (02) الذي يوضح نسبة اتفاق الخبراء على تحديد اختبارات
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة نلاحظ أن أعلى النسب المئوية تحصلت
عليها الاختبارات التالية (مؤشر كتلة الجسم)-الانبطاح المائل مد وثني الذراعين-
الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين -ثني الجذع من الجلوس الطويل-متعدد المراحل
20متر)

-الموضوعية: إن هذه الاختبارات المستخدمة هي اختبارات مقننة قد تم استخدامها
سابقا في دراسات سابقة ومماثلة بالإضافة إلى أنها واضحة وسهلة وغير قابلة
للتأويل وبعبء التقييم الذاتي وهذا ما يدل على أنها تتمتع بموضوعية عالية
4-2 - الأدوات الإحصائية:

-المتوسط الحسابي-الانحراف المعياري-الدرجة المعيارية الزائفة -الدرجة
المعيارية التائية -معامل الارتباط البسيط لبيرسون-المستويات المعيارية -الحد
الأعلى -الحد الأدنى-النسبة المئوية

III - النتائج :

تحديد المستويات المعيارية:من أجل تقويم مستوى اللياقة البدنية لجأ الباحثون

إلى طريقة تقنين الاختبارات أي تحويل الدرجات الخام إلى مستويات معيارية مباشرة (محمد صبحي حسانين, 1987) وعليه تم استخدام المعالم الإحصائية (الوسط، الانحراف) التي تبني عليها الجداول المعيارية، إذ يكون بناؤها على أساس أن الإنجاز في أي من المؤشرات الخاصة بالبحث يتوزع توزيعاً طبيعياً. وقد تم استخدام طريقة المنحنى الاحتمالي (التوزيع الطبيعي لكأوس) حيث جاء بناء هذه المستويات على أساس أنه في التوزيع الطبيعي نشاهد حوالي (99.73 %) من الحالات تقع ضمن ثلاثة انحرافات معيارية من يمين ويسار الوسط الحسابي
الجدول(03): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء المتحصل عليها من تطبيق الاختبارات على عينة البحث إناث حسب العمر:

اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	وحدة القياس	سنة 12			سنة 13			سنة 14			سنة 15		
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مؤشر كتلة الجسم	كغ/م ²	17.99	3.07	0.37	18.74	3.83	1.06	20.37	3.91	0.77	20.47	4.11	1.14
الانبطاح المائل مد وثني الفراعين	مرة	6.78	4.57	0.49	6.29	3.97	0.32	5.21	3.56	1.06	4.29	3.18	1.74
الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	مرة	19.47	8.23	-0.14	17.17	8.08	0.32	18.41	8.86	-0.87	16.70	8.91	0.60
ثني الجذع من الجلوس الطويل	سم	22.29	6.93	0.15	21.84	7.85	-0.23	25.71	7.57	0.31	22.28	9.19	0.07
متعدد المراحل 20متر	مرحلة	20.09	12.95	1.54	19.07	10.23	0.99	17.01	9.52	1.19	15.94	8.63	0.99

يلاحظ من الجدول أعلاه وجود تباين في الإحصاءات الوصفية (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء) حسب كل اختبار وبتغير الفئة العمرية

مناقشة نتائج الجدول رقم (03): من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (3) يظهر أن جميع معاملات الالتواء عند أفراد العينة إناث محصورة بين (3,3-) والتي تشير إلى اعتدالية توزيع بيانات متغيرات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة البحث توزيعاً طبيعياً

الجدول رقم (04) يمثل عدد التلاميذ والنسب المئوية المقابل لها حسب المعايير العالمية لمؤشر كتلة الجسم للإناث:

12 سنة		13 سنة		14 سنة		15 سنة		التصنيف	الدرجات المعيارية المعدلة
النسب المئوية	عدد الطلاب	النسب المئوية	عدد الطلاب	النسب المئوية	عدد الطلاب	النسب المئوية	عدد الطلاب		
7.84%	4	9.80%	5	9.80%	5	7.84%	4	بدن	80 - 65
35.29%	18	41.17%	21	33.33%	17	35.29%	18	زيادة وزن	65 - 50
54.90%	28	47.05%	24	56.86%	29	52.94%	27	وزن طبيعي	50 - 35
1.96%	1	1.96%	1	00%	0	3.92%	2	ناقص وزن	35 - 20

نلاحظ من الجدول (04) الخاص بمتغير مؤشر كتلة الجسم أن أعلى نسبة مئوية بالنسبة للسن (12) تحققت في التصنيف وزن طبيعي بنسبة مئوية مقدارها (52.94%) في حين أن أدنى نسبة تحققت في التصنيف ناقص وزن بنسبة مئوية مقدارها (3.92%)، أما بالنسبة للسن (13) يتبين أن أعلى نسبة مئوية تحققت في التصنيف وزن طبيعي بنسبة مئوية مقدارها (56.86%) في حين أن أدنى نسبة تحققت في التصنيف ناقص وزن بنسبة مئوية مقدارها (00%)، أما بالنسبة للسن

(14) يتبين أن أعلى نسبة مئوية تحققت في التصنيف وزن طبيعي بنسبة مئوية مقدارها (47.05%) في حين أن أدنى نسبة تحققت في التصنيف ناقص وزن بنسبة مئوية مقدارها (1.96%). أما بالنسبة للسن (15) يتبين أن أعلى نسبة مئوية تحققت في التصنيف وزن طبيعي بنسبة مئوية مقدارها (54.90%) في حين أن أدنى نسبة تحققت في التصنيف ناقص وزن بنسبة مئوية مقدارها (1.96%).

الجدول رقم (05) يمثل عرض المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي والدرجات المعيارية المعدلة وعدد الطلاب والنسب المئوية لكل مستوى لمتغير القوة العضلية:

سنة 15		سنة 14		سنة 13		سنة 12		الدرجات المعيارية المعدلة	المستويات المعيارية	النسب المثالية في التوزيع
النسب المئوية	عدد الطلاب	النسب المئوية	عدد الطلاب	النسب المئوية	عدد الطلاب	النسب المئوية	عدد الطلاب			
3.92%	2	5.88%	3	1.96%	1	1.96%	1	80 – 71	جيد جدا	2.14
7.84%	4	13.72%	7	13.72%	7	9.80%	5	70 – 61	جيد	13.58
25.49%	13	11.76%	6	31.37%	16	31.37%	16	60 – 51	متوسط	34.13
37.25%	26	66.66%	34	37.25%	19	31.37%	16	50 – 41	مقبول	34.13
11.76%	6	1.96%	1	17.64%	9	25.49%	13	40 – 31	ضعيف	13.58
00%	0	00%	0	00%	0	00%	0	30 – 21	ضعيف جدا	2.14
100%	51	100%	51	100%	51	100%	51	المجموع		

نلاحظ من الجدول (05) الخاص بمتغير القوة العضلية أن أعلى نسبة مئوية بالنسبة للسن (12) تحققت في المستوى المتوسط والمقبول بنسبة مئوية مقدارها (31.37%) في حين أن أدنى نسبة تحققت في المستوى الضعيف جدا بنسبة مئوية مقدارها (00%), أما بالنسبة للسن (13) يتبين أن أعلى نسبة مئوية تحققت في المستوى المقبول بنسبة مئوية مقدارها (37.25%) في حين أن أدنى نسبة تحققت في المستوى الضعيف جدا بنسبة مئوية مقدارها (00%), أما بالنسبة للسن (14) يتبين أن أعلى نسبة مئوية تحققت في المستوى المقبول بنسبة مئوية مقدارها (66.66%) في حين أن أدنى نسبة تحققت في المستوى الضعيف جدا بنسبة مئوية مقدارها (00%), أما بالنسبة للسن (15) يتبين أن أعلى نسبة مئوية تحققت في المستوى المقبول بنسبة مئوية

مقدارها (37.25%) في حين أن أدنى نسبة تحققت في المستوى الضعيف جدا بنسبة
مئوية مقدارها (00%).

الجدول رقم (06) يمثل عرض المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في
منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات المعيارية المعدلة وعدد الطلاب والنسب المئوية
لكل مستوى لمتغير التحمل العضلي:

15 سنة		14 سنة		13 سنة		12سنة				
النسب المنوية	عدد الطلاب	النسب المنوية	عدد الطلاب	النسب المنوية	عدد الطلاب	النسب المنوية	عدد الطلاب	الدرجات المعيارية المعدلة	المستويات المعيارية	النسب المثالية في التوزيع
%3.92	2	%1.96	1	%1.96	1	%00	0	80 - 71	جيد جدا	2.14
%15.68	8	21.56%	11	%13.72	7	%19.61	10	70 - 61	جيد	13.58
%21.56	11	17.64%	9	%35.29	18	%39.22	20	60 - 51	متوسط	34.13
%43.13	22	41.17%	21	%37.25	19	%21.57	11	50 - 41	مقبول	34.13
%15.68	8	17.64%	9	%9.80	5	%15.69	8	40 - 31	ضعيف	13.58
%00	0	00%	0	%1.96	1	%3.92	2	30 - 21	ضعيف جدا	2.14
100%	51	100%	51	100%	51	100%	51	المجموع		

نلاحظ من الجدول (06) الخاص بمتغير التحمل العضلي أن أعلى نسبة مئوية
بالنسبة للسنة (12) تحققت في المستوى المتوسط بنسبة مئوية مقدارها (39.22%)
في حين أن أدنى نسبة تحققت في المستوى الجيد جدا بنسبة مئوية مقدارها (00%) ,
أما بالنسبة للسنة (13) يتبين أن أعلى نسبة مئوية تحققت في المستوى المقبول بنسبة
مئوية مقدارها (37.25%) في حين أن أدنى نسبة تحققت في المستوى الضعيف جدا
والجيد جدا بنسبة مئوية مقدارها (1.96%) , أما بالنسبة للسنة (14) يتبين أن أعلى
نسبة مئوية تحققت في المستوى المقبول بنسبة مئوية مقدارها (41.17%) في حين أن
أدنى نسبة تحققت في المستوى الضعيف جدا بنسبة مئوية مقدارها (00%) , أما
بالنسبة للسنة (15) يتبين أن أعلى نسبة مئوية تحققت في المستوى المقبول بنسبة

مئوية مقدارها (43.13%) في حين أن أدنى نسبة تحققت في المستوى الضعيف جدا بنسبة مئوية مقدارها (00%).

الجدول رقم (07) يمثل عرض المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحى التوزيع الطبيعي والدرجات المعيارية المعدلة وعدد الطلاب والنسب المئوية لكل مستوى لمتغير المرونة المفصلية:

سنة 15		سنة 14		سنة 13		سنة 12		الدرجات المعيارية المعدلة	المستويات المعيارية	النسب المثالية في التوزيع
النسب المئوية	عدد الطلاب	النسب المئوية	عدد الطلاب	النسب المئوية	عدد الطلاب	النسب المئوية	عدد الطلاب			
1.96%	1	1.96%	1	00%	0	1.96%	1	80 – 71	جيد جدا	2.14
15.68%	8	13.72%	7	15.68%	8	15.69%	8	70 – 61	جيد	13.58
31.37%	16	31.37%	16	35.29%	18	31.37%	16	60 – 51	متوسط	34.13
31.37%	16	37.25%	19	31.37%	16	35.29%	18	50 – 41	مقبول	34.13
19.60%	10	11.76%	6	17.64%	9	15.69%	8	40 – 31	ضعيف	13.58
00%	0	3.92%	2	00%	0	00%	0	30 – 21	ضعيف جدا	2.14
100%	51	100%	51	100%	51	100%	51	المجموع		

نلاحظ من الجدول (07) الخاص بمتغير المرونة المفصلية أن أعلى نسبة مئوية بالنسبة للسن (12) تحققت في المستوى المقبول بنسبة مئوية مقدارها (35.29%) في حين أن أدنى نسبة تحققت في المستوى الضعيف جدا بنسبة مئوية مقدارها (00%)، أما بالنسبة للسن (13) يتبين أن أعلى نسبة مئوية تحققت في المستوى المتوسط بنسبة مئوية مقدارها (35.29%) في حين أن أدنى نسبة تحققت في المستوى الضعيف جدا بنسبة مئوية مقدارها (00%)، أما بالنسبة للسن (14) يتبين أن أعلى نسبة مئوية تحققت في المستوى المقبول بنسبة مئوية مقدارها (37.25%) في حين أن أدنى نسبة تحققت في المستوى الجيد جدا بنسبة مئوية مقدارها (1.96%)، أما بالنسبة للسن (15) يتبين أن أعلى نسبة مئوية تحققت في المستوى المقبول والمتوسط بنسبة مئوية مقدارها (31.37%) في حين أن أدنى نسبة تحققت في المستوى الضعيف جدا بنسبة مئوية مقدارها (00%).

الجدول رقم (08) يمثل عرض المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في
منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات المعيارية المعدلة وعدد الطلاب والنسب المئوية
لكل مستوى لمتغير اللياقة القلبية التنفسية:

سنة 15		سنة 14		سنة 13		سنة 12		الدرجات المعيارية المعدلة	المستويات المعيارية	النسب المئوية في التوزيع
النسب المئوية	عدد الطلاب	النسب المئوية	عدد الطلاب	النسب المئوية	عدد الطلاب	النسب المئوية	عدد الطلاب			
7.84%	4	3.92%	2	3.92%	2	3.92%	2	80 - 71	جيد جدا	2.14
7.84%	4	9.80%	5	13.72%	7	7.84%	4	70 - 61	جيد	13.58
21.56%	11	27.45%	14	15.68%	8	17.65%	9	60 - 51	متوسط	34.13
50.98%	26	43.13%	22	54.90%	28	64.71%	33	50 - 41	مقبول	34.13
11.76%	6	15.68%	8	11.76%	6	5.88%	3	40 - 31	ضعيف	13.58
0%	0	00%	0	3.92%	2	00%	0	30 - 21	ضعيف جدا	2.14
100%	51	100%	51	100%	51	100%	51	المجموع		

يتبين من الجدول (08) الخاص بمتغير اللياقة القلبية التنفسية أن أعلى نسبة مئوية
بالنسبة للسن (12) تحققت في المستوى المقبول بنسبة مئوية مقدارها (64.71%) في
حين أن أدنى نسبة تحققت في المستوى الضعيف جدا بنسبة مئوية مقدارها (00%) ,
أما بالنسبة للسن (13) يتبين أن أعلى نسبة مئوية تحققت في المستوى المقبول بنسبة
مئوية مقدارها (54.90%) في حين أن أدنى نسبة تحققت في المستوى الضعيف جدا
جيد جدا بنسبة مئوية مقدارها (3.92%) , أما بالنسبة للسن (14) يتبين أن أعلى نسبة
مئوية تحققت في المستوى المقبول بنسبة مئوية مقدارها (43.13%) في حين أن أدنى
نسبة تحققت في المستوى الضعيف جدا بنسبة مئوية مقدارها (00%) , أما بالنسبة
للسن (15) يتبين أن أعلى نسبة مئوية تحققت في المستوى المقبول بنسبة مئوية
مقدارها (50.98%) في حين أن أدنى نسبة تحققت في المستوى الضعيف جدا بنسبة
مئوية مقدارها (00%).

تعرض النتائج الرئيسية، ويكتفي الباحث بالتفسير الإحصائي بشكل منظم
ومتسلسل منطقيا وفقا للأهمية باستخدام كل من النص والوسائل التوضيحية

(جداول، أشكال...الخ) بحيث يجيب الباحث على سؤاله، أو ينفى أو يثبت فرضياته. وهنا اختصارا يكتفي الباحث بعرض جدول أو شكل أو أي شيء آخر يوضح به نتائجه وليس كل مجتمع.

VI - المناقشة: من خلال هذا العرض يتضح أن عينة البحث حققت مستويات متباينة النسب في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة التي خضعت لها بالقياس إلى النسب المثالية في التوزيع الطبيعي، وتجدر الإشارة إلى أن ما تتميز به نتائج أفراد عينة البحث هو تحقيقها النسبة المئوية العالية في التصنيف وزن طبيعي بنسب (52.94% و 56.86% و 47.05% و 54.90%) للأعمار (12 سنة، 13 سنة، 14 سنة، 15 سنة) على التوالي، وكذلك حققت أعلى النسب في المستويين المتوسط والمقبول في اختبارات (القوة والتحمل العضلي والمرونة واللياقة القلبية التنفسية)، إن أغلب النسب المتحققة لدى عينة البحث تختلف عن النسب المقررة لها في التوزيع الطبيعي وكذلك تختلف من متغير لآخر وحسب المستويات المعيارية، بالإضافة إلى عدم تحقيق النسب المقررة في منحى التوزيع الطبيعي من خلال هذه المستويات المعيارية ألا بشكل قليل وفي المستويين المتوسط والمقبول إذ أن النسب فيها كانت في بعضها قريبة من النسب المقررة. كما يلاحظ تدني النسب المئوية المتحققة عينة البحث في المستويين جيد جدًا والضعيف جدا.

إن النتائج الموصل إليها هي نتائج مقبولة نوعا ما تعزى لخصوصيات الفئة العمرية بالدرجة الأولى أما بخصوص البرامج التي تهتم بتطوير عناصر اللياقة البدنية في الوسط المدرسي هي تقريبا شبه نادرة، حيث تتفق هذه النتائج مع دراسة مشعان بن زين الحربي تحت عنوان سنة 1433هـ "مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى التلاميذ (12-15) سنة بمدينة الرياض فيما يخص اللياقة العضلية الهيكلية، ومن هنا تبرز أهمية قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لما له أهمية في إبراز نقاط الضعف لدى التلميذ وتداركها، وفي هذا الصدد يشير (دحون عومري، 2017) لذا وجب على القائمون في القطاع التربوي الجزائري

رصد مستوى النشاط البدني دوريا وذلك لمعرفة مستويات النشاط البدني والحد من درجة الخمول لدى المراهقون في الوسط المدرسي وكذلك العمل على تشجيع الأنشطة الرياضية داخل المؤسسات التربوية الجزائرية.

V - خاتمة: من خلال الدراسة توصل الباحثين إلى وضع مستويات معيارية

لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة المتوسطة (إناث)، ومن خلال هذا نوصي بضرورة الاعتماد على الدرجات والمستويات المعيارية المتحصل إليها في عملية القياس واهتمام مدرسي التربية البدنية والرياضية بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ووضع برامج من قبل الوزارة تخص هذه العناصر من أجل تطويرها التي أصبحت ضرورة لا مفر منها لما لها من تأثيرات على صحة التلميذ.

IV – الإحالات والمراجع:

- المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية: (2000). إبراهيم أحمد سلامة أ.د مفتي إبراهيم. (2019, أبريل 30). كتاب اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة والرياضة
- الورافي, و, & الصوفي, (2014). تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية والصحية والوظيفية المميزة لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة صنعاء. *مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي*, 1(1), 159-180
- *دحون عومري. (2017). تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية باستخدام برنامج حاسوبي ذكور. جامعة مستغانم معهد التربية البدنية والرياضية مخبر تقويم النشاطات البدنية
- * اقتراح 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*, 15(1), 44-63
- *دراسة أ.م.د. أحمد حسين الطائي سنة 2010 "تحت عنوان "تحديد معايير ومستويات لبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للتلاميذ بعمر (11-12 سنة في مدينة بغداد