المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية
للنشاطات البدنية والرياضية
ISSN : 1112-4032
eISSN 2543-3776

المجلد 21 / العـدد: الثاني (01 ديسمبر 2024)،
ص: 307/294

تحديد مستويات معيارية لتقييم عناصر اللياقة العضلية الهيكلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

Reference levels for the assessment of musculoskeletal fitness elements in primary school pupils

قدور محمد [1]، مهيدي محمد [2] ، قراش العجال [3]

[3،2،1] جامعة محمد بوضياف للعلوم والتكنولوجيا – وهران، مخبر النشاط البدني الرياضي للطفل والمراهق

mohamed.kaddour@univ-usto.dz [1] mehidi7930@yahoo.fr [2] ladjel.guerrach@univ-usto.dz [3]

ملخص:

تهدف الدراسة إلى تحديد مستويات معيارية للياقة العضلية الهيكلية عند تلاميذ المرحلة الابتدائية ذكور (11-9) سنة في ولاية وهران ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة متكونة من (1830) تلميذ تم اختيارها بشكل عشوائي، ولجمع البيانات تم استخدام ثلاث اختبارات تخص قياس كل من القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة المفصلية، وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى بناء مستويات معيارية للياقة العضلية الهيكلية لدى الذكور في المرحلة الابتدائية، وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بضرورة اعتماد هذه المستويات المعيارية في تقييم التلاميذ بطريقة موضوعية.

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2024/07/15
تاريخ القبول: 2024/09/16
تاريخ النشر: 2024/12/01

doi.org/10.5281/zenodo.15183671

الكلمات المفتاحية:
مستويات معيارية
عناصر اللياقة العضلية الهيكلية
المرحلة الابتدائية

Abstract

The study aims to determine the normative levels of musculoskeletal fitness in male primary school students (9- 11) years in the state of Oran and for this purpose we used the descriptive method by survey method on a sample consisting of (1830) pupils randomly selected, and to collect data, three tests were used to measure both muscular strength, muscular endurance and joint flexibility, and after collecting the results and processing them statistically, it was reached to build standardized levels of musculoskeletal fitness for males in the primary stage, and on this basis the study recommended that these standardized levels should be adopted in evaluating students in an objective manner.

الباحث المرسل: قدور محمد

الايميل:
mohamed.kaddour@univ-usto.dz

Keywords :
Normative levels
Musculoskeletal Fitness
Primary stage

I - مقدمة:

ان إقدام العديد من الدول والحكومات على رفع مستوى اللياقة البدنية لشعوبها هو بالنظر الى وقاية أجيالها من الأمراض الناتجة عن الخمول وقلة ممارسة النشاط البدني، وهذا بالضرورة لإعداد جيل يتمتع بصحة جيدة، حيث أصبح موضوع اللياقة البدنية هاجس لكثير منهم (أبو العلا أحمد و صبحي حسانين، 2005) حيث يذكر (مراح، عطاء الله، و دحون، 2024) أنه أظهرت نتائج العديد من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية أن هناك فوائد صحية نتيجة للممارسة المنتظمة للتمرينات.

ومن المعترف به حاليا وعلى نطاق واسع أن اللياقة البدنية مؤشر مهم للصحة عند الأطفال والمراهقين، وتشتمل اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة كل من اللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة المفصلية) واللياقة القلبية التنفسية والتركيب الجسمي (Ortega B.F, Ruiz J.R, Castillo M.J, & Sjöström M, 2008) ، وأن كل مكون له تاثيره الايجابي على الحالة الصحية (smith J.J, Eather N, Morgan P.J, & Plotnikof R.C, 2014). ويشير علاوي ورضوان إلى ان اللياقة البدنية كانت ومزالت أحد أهم الأهداف للتربية البدنية وأن قياسها وتنميتها من الموضوعات التي شغلت اهتمامات الكثيرين (علاوي و نصر الدين، 2006).

إن رصد مستويات النشاط البدني واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومتابعتها دوريا سوف يسهم في اكتشاف ظاهرة الخمول البدني مما يساعد على وضع برامج توعوية موجهة لرفع مستوى النشاط البدني والكفاءة الصحية لدى المجتمع. (Lamonte M.J & Blair S.N, 2006)

ويرى (مفتي حماد، 2010) ان معرفة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوسط المدرسي وفي كل المراحل يمكننا من الكشف المبكر عن الحالة البدنية والجسمية للتلاميذ وذلك من خلال الوقوف على نقاط القوة وتعزيزها ومعرفة نقاط الضعف والبحث عن أسبابها لأجل وضع الحلول المناسبة لها.

وفي ضوء ذلك نجد أن هناك دراسات عديدة اهتمت بدراسة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بهدف قياسها ووضع مستويات ومعايير لها بهدف التقييم والتقويم، من بين هذه الدراسات نذكر دراسة (دحون، بن خالد، عطاء الله، و طاهر، 2018) وكان هدفها تصميم برنامج حاسوبي لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية (ذكور) وتحديد مستوياتهم في ضوء تطبيق هذا البرنامج. ودراسة (عطاء الله، مراح، و دحون، 2019) وكان الهدف منها تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة في بعض متوسطات الغرب الجزائري.

بالإضافة الى دراسة (بختاوي، بن قاصد علي، طاهر، و عطاء الله، 2019) والتي هدفت الى استخلاص العوامل الكامنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلميذات المرحلة المتوسطة غرب الجزائر والوصول الى بطارية اختبار خاصة بالبيئة الجزائرية من خلال ادخال 11 اختبار للتحليل العاملي، وكذلك دراسة (مراح، عطاء الله، و دحون، 2024) والتي تهدف الى تصميم برنامج آلي لقياس القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط.

كما يرى الباحثون على حد علمهم انه لا توجد دراسات تطرقت الى وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة العضلية الهيكلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ذكور (11-9) سنة في بلد الجزائر عامة وولاية وهران خاصة، وأنها اصبح ضرورة حتمية تفرض نفسها في البيئة المدرسية الجزائرية خاصة مع تغير نط الحياة وكثرة استعمال التكنولوجيا من العاب الفيديو الى الهواتف الذكية والدراجات الالكترونية مما اثر على صحة التلاميذ سلبا من نقص الحركة وانتشار مختلف الامراض وهذا ما أكده (Rui, Xue, Junwei, Lanchuan, & Zhanle, 2024) انه مع تحسن الحياة وزيادة وقت الخمول، تنخفض اللياقة البدنية للأطفال الصغار تدريجيًا. ومما سبق فان مشكلة الدراسة تمثلت في عدم وجود مستويات معيارية لتقييم عناصر اللياقة العضلية الهيكلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذكور (11-9) سنة في ولاية وهران.

اذ استخدم الباحثين لتقييم الأداء اختبارات خاصة بعناصر اللياقة العضلية الهيكلية والتعرف على مستوى التلاميذ وكذلك الكشف عن مواطن الضعف والعمل على معالجتها

باكرا وهذا من خلال التساؤل العام القائم ماهي المستويات المعيارية لتقييم عناصر اللياقة العضلية الهيكلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

ومعالجة الفرض العام القائل إن مستويات عناصر اللياقة العضلية الهيكلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذكور (11-09) سنة بولاية وهران في المستوى الضعيف.

كما تهدف الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لاختبارات عناصر اللياقة العضلية الهيكلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذكور (11-9) سنة في ولاية وهران.

II - الطريقة وأدوات:

1- **العينة وطرق اختيارها:** تمثلت العينة في تلاميذ الطور الثالث (السنة الخامسة) من المرحلة الابتدائية ذكور (11-9) سنة والبالغ عددهم 1830، تم اختيارهم بطريقة عشوائية موزعين على ولاية وهران.

إجراءات البحث / الدراسة: وتشمل على

1-2 – **المنهج:** استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح.

2-2 – **تحديد المتغيرات وكيفية قياسها:**

متغيرات اللياقة العضلية الهيكلية: التي تتكون من:

القوة العضلية: تم قياسها من خلال اختبار رمي كرة السلة.

التحمل العضلي: تم قياسه باختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين بحساب عدد التكرارات.

المرونة المفصلية: تم قياسها باختبار ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف على صندوق المرونة.

2-3- **الأداة / الأدوات: (الأسس العلمية للأداة / الأدوات):**

الأدوات المستخدمة: تم استخدام طرائق عدة لجمع البيانات المطلوبة في الدراسة:

- المراجع والدراسات النظرية.

- استمارة تحديد انسب الاختبارات عرضت على مجموعة من الخبراء وتم اختيار الاختبارات التي حققت نسبة عالية من اتفاق الخبراء.

- اختبارات لقياس عناصر اللياقة العضلية الهيكلية المذكورة سابقا.

- طريقة التوزيع الطبيعي لتحديد المستويات المعيارية للياقة العضلية الهيكلية.

الثبات:

الجدول رقم (01) يبين نتائج قيم معامل الارتباط (الثبات) بين الاختبارين (القبلي - البعدي) في اختبارات اللياقة العضلية الهيكلية.

المؤشرات	الاختبارات	متوسط حسابي		انحراف معياري		حجم العينة	درجة الحرية (ن-2)	مستوى دلالة	ر المحسوبة	ر الجدولية
		القبلي	البعدي	القبلي	البعدي					
القوة العضلية	رمي كرة السلة من الجلوس الطويل	319	318	27,26	24,40	10	9	0.05	0,95	0,52
التحمل العضلي	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين (60ثا)	19,9	19,9	2,38	1,91				0,73	
المرونة العضلية	ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف على الصندوق	-7	-6,8	4,67	4,42				0,81	

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (01) أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون المحسوبة لكل الاختبارات عند درجة حرية (ن-1=9) ومستوى الدلالة (0.05) تراوحت ما بين (0,73 الى 0,95) وهي أكبر من قيمة معامل الارتباط لبيرسون الجدولية (0.52) مما يشير ان الاختبارات ذات دلالة إحصائية، أي انه يوجد ارتباط في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وهذا ما يؤكد ثبات الاختبارات المستخدمة وبالتالي إمكانية استعمالها في الدراسة الأساسية.

الصدق: اعتمد الباحثون على ما يلي:

- **الصدق الذاتي:** تم استخدامه للاختبارات البدنية، ولإيجاده قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (02) يبين ذلك.

الجدول رقم (02) يبين نتائج قيم معامل الارتباط (الصدق) بين الاختبارين (القبلي - البعدي) في اختبارات اللياقة العضلية الهيكلية.

المؤشرات	الاختبارات	ر المحسوبة	ر = √ الصدق الذاتي	حجم العينة	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	ر الجدولية
القوة العضلية	رمي كرة السلة من الجلوس الطويل	0,95	0,97	10	9	0.05	0.52
التحمل العضلي	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين 60 ثانية	0,73	0,85				
المرونة المفصلية	ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف على الصندوق	0,81	0,90				

من خلال الجدول رقم (02) يتبين أن قيمة معامل الصدق (معامل شدة الارتباط) المحسوبة للاختبارات عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن-1=9) تراوحت ما بين (0,85 الى 0,99) وهي أكبر أو تساوي القيمة الجدولية (0.52)، ومنه توجد دلالة إحصائية، يعني أن الاختبار صادق لما وضع لقياسه.

- **صدق المحتوى:** اعتمد الباحثون على من خلال عرض الاختبارات عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء بغرض ترشيحها (25) خبير ومحكم.

الجدول رقم (03) يبين نسب اتفاق الخبراء على تحديد اختبارات اللياقة العضلية الهيكلية لدى التلاميذ الذكور بالمرحلة الابتدائية (9-11) سنة.

الرقم	الصفة	الاختبارات	العدد	النسبة	المرشحة
1	القوة العضلية	الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين	02/25	% 08	
		رمي كرة السلة	**21/25**	**% 84**	**x**
		قوة القبضة بالدينامو متر	02/25	% 08	
2	التحمل العضلي	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين أداء وفق ايقاع	02/25	% 08	
		الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين بحساب عدد التكرارات	**19/25**	**% 76**	**x**
		التعلق على العقلة	03/25	% 12	
		رأي اخر: غير ضروري إجراء اختبارات لقياس الصفة لهذه الفئة العمرية	01/25	% 04	
3	المرونة المفصلية	رفع الجذع للأعلى من الانبطاح على الصدر	00/25	% 00	
		ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل مع ثني أحدى الركبتين على صندوق المرونة	02/25	% 08	
		ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل للقدمين معا على صندوق المرونة	02/25	% 08	
		ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف على صندوق	**21/25**	**% 84**	**x**

من خلال الجدول رقم (03) الذي يوضح نسبة اتفاق الخبراء على تحديد اختبارات اللياقة العضلية الهيكلية نلاحظ أن أعلى النسب المئوية تحصلت عليها الاختبارات التالية (اختبار رمي كرة السلة - اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين بحساب عدد التكرارات - اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف على صندوق المرونة).

الموضوعية: ان هذه الاختبارات المستخدمة هي اختبارات مقننة قد تم استخدامها سابقا في دراسات سابقة ومشابهة بالإضافة الى انها واضحة وسهلة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقييم الذاتي وهذا ما يدل على انها تتمتع بموضوعية عالية.

2-4 – الأدوات الإحصائية:

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

III – النتائج:

تحديد المستويات المعيارية: من اجل تقييم مستوى اللياقة العضلية الهيكلية لجأ الباحثون الى طريقة تقنين الاختبارات، أي تحويل الدرجات الخام إلى مستويات معيارية مباشرة (حسانين صبحي، 1987)، وعليه تم استخدام المعالم الاحصائية (الوسط، الانحراف) التي تبنى عليها الجداول المعيارية، اذ يكون بناؤها على اساس ان الانجاز في اي من المؤشرات الخاصة بالبحث يتوزع توزيعا طبيعيا.

وقد تم استخدام طريقة المنحنى الاحتمالي (التوزيع الطبيعي لكاوس) حيث جاء بناء هذه المستويات على اساس انه في التوزيع الطبيعي نشاهد حوالي (99.73 %) من الحالات تقع ضمن ثلاث انحرافات معيارية من يمين ويسار الوسط الحسابي.

الجدول (04): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء المتحصل عليها من تطبيق الاختبارات على عينة البحث

الاختبارات	وحدة القياس	العينة (1830)		
		متوسط حسابي	انحراف معياري	معامل الالتواء
رمي كرة السلة	سم	341,51	67,03	0,62
الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين (60ثا)	مرة	17,64	6,00	0,27
ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف على الصندوق	سم	-13,40	7,60	1,00

يلاحظ من الجدول أعلاه رقم (04) وجود تباين في الاحصاءات الوصفية (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء) حسب كل اختبار لعينة الدراسة. يظهر ان معامل الالتواء عند افراد العينة محصور بين (3، -3) والذي يشير الى اعتدالية توزيع بيانات متغيرات اللياقة العضلية الهيكلية لدى العينة توزيعا طبيعيا.

الجدول رقم (05) يمثل المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات المعيارية وعدد التلاميذ والنسب لمتغير القوة العضلية

متغير القوة العضلية			عينة البحث	
النسب المئالية في التوزيع	المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية المعدلة	عدد التلاميذ	النسب المئوية
%2.14	جيد جدا	80 - 71	68	%3,72
%13.58	جيد	70 - 61	179	%9,78
%34.13	متوسط	60 - 51	574	%31,37
%34.13	مقبول	50- 41	776	%42,40
%13.58	ضعيف	40- 31	193	%10,55
%2.14	ضعيف جدا	30 - 21	40	%2,19
المجموع			1830	%100

نلاحظ من الجدول رقم (05) الخاص بمتغير القوة العضلية أن أعلى نسبة مئوية بالنسبة لعينة البحث تحققت في المستوى مقبول بنسبة مئوية مقدارها (42,40%) في حين ان أدنى نسبة تحققت في المستوى ضعيف جدا بنسبة مئوية (2,19%)

الجدول رقم (06) يمثل المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات المعيارية وعدد التلاميذ والنسب لمتغير التحمل العضلي

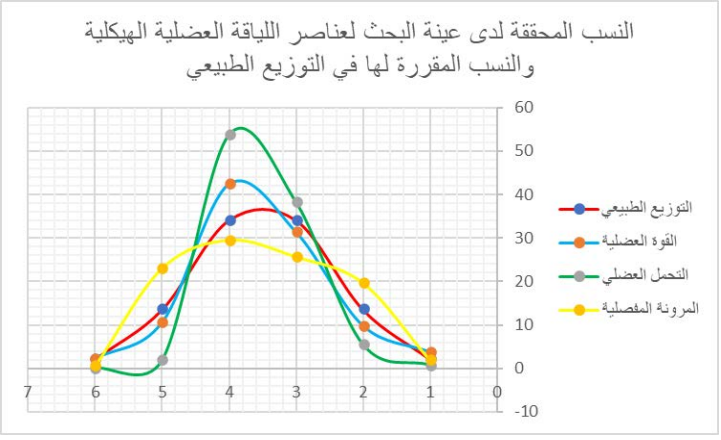
متغير التحمل العضلي			عينة البحث	
النسب المئالية في التوزيع	المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية المعدلة	عدد التلاميذ	النسب المئوية
%2.14	جيد جدا	80 - 71	13	%0,71
%13.58	جيد	70 - 61	100	%5,46
%34.13	متوسط	60 - 51	699	%38,20
%34.13	مقبول	50- 41	983	%53,72
%13.58	ضعيف	40- 31	34	%1,86
%2.14	ضعيف جدا	30 - 21	1	%0,05
المجموع			1830	%100

نلاحظ من الجدول رقم (06) الخاص بمتغير التحمل العضلي أن أعلى نسبة مئوية بالنسبة لعينة البحث تحققت في المستوى مقبول بنسبة مئوية مقدارها (53,72%) في حين ان ادنى نسبة تحققت في المستوى ضعيف جدا بنسبة مئوية (0,05%).

الجدول رقم (07) يمثل المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات المعيارية وعدد التلاميذ والنسب لمتغير المرونة:

متغير المرونة المفصلية			عينة البحث	
النسب المثالية في التوزيع	المستويات المعيارية	الدرجات المعيارية المعدلة	عدد التلاميذ	النسب المئوية
%2.14	جيد جدا	80 - 71	35	%1,91
%13.58	جيد	70 - 61	359	%19,62
%34.13	متوسط	60 - 51	468	%25,57
%34.13	مقبول	50 - 41	538	%29,40
%13.58	ضعيف	40 - 31	420	%22,95
2.14 %	ضعيف جدا	30 - 21	10	%0,55
المجموع			1830	%100

نلاحظ من الجدول رقم (07) الخاص بمتغير المرونة أن أعلى نسبة مئوية بالنسبة لعينة البحث تحققت في المستوى مقبول بنسبة مئوية مقدارها (29,40%) في حين ان أدنى نسبة تحققت في المستوى ضعيف جدا بنسبة مئوية مقدارها (0,55%).



الشكل رقم (01) يمثل النسب المحققة لدى عينة البحث لعناصر اللياقة العضلية الهيكلية والنسب المقررة لها في التوزيع الطبيعي.

VI – المناقشة:

من خلال الشكل رقم (01) الذي يبين النسب المحققة لدى عينة البحث لعناصر اللياقة العضلية الهيكلية والنسب المقررة لها في التوزيع الطبيعي يتضح ان عينة البحث حققت مستويات متباينة النسب في عناصر اللياقة العضلية الهيكلية التي خضعت لها بالقياس الى النسب المثالية في التوزيع الطبيعي، وتجدر الاشارة الى ان ما تتميز به نتائج افراد عينة البحث هو تحقيقها النسبة المئوية العالية في التصنيف المقبول بنسب (42,40%، 53,72%، 29,40%) في كل من القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة المفصلية على التوالي.

إن اغلب النسب المتحققة لدى عينة البحث تختلف عن النسب المقررة لها في التوزيع الطبيعي وكذلك تختلف من عنصر لآخر وحسب المستويات المعيارية منها من كانت في بعضها قريبة من النسب المقررة وأخرى تفوقها بالإضافة الى التي كانت أدنى، كل على حسب العنصر المراد قياسه.

إن النتائج المتوصل إليها هي نتائج مقبولة نوعا ما تعزى لخصوصيات الفئة العمرية بالدرجة الأولى حيث تتوافق ونتائج دراسة (عبد العزيز، 2000) التي أظهرت ان المتوسط الحسابي لاختباري القوة العضلية والتحمل العضلي مرتفع بالمقارنة مع دراسة (الكيلاني، هاشم والكلداني، سمر، والـلال ، و أسامة، 1996) وعكس نتائج دراسة (أحمد الطائي و عبود، 2010)، والجنس بالدرجة الثانية حيث يشير (بن شعيب و أوباجي، 2014) ان الذكور في هذه المرحلة يتميزون بدوام الحركة المتمثلة في الجري والمشي وممارسة مختلف الأنشطة الرياضية حتى واذا كان ذلك من باب الهواية عكس الاناث اللاتي يتميزن بقلة الحركة.

ويشير في نفس السياق (أحمد الطائي و عبود، 2010) من خلال نتائج دراسته ان الزيادة في المرونة في مرحلة النمو هي ناتجة عن تركيب الجسم وليست بسبب الاهتمام بالتمارين التي تعطى في اثناء درس الرياضة. ويذكر من نتائج دراسته (Vanhelst.J, Ternynck.C, Ovigneur.H,

(Deschamp.T, 2020 & ان مستويات اللياقة البدنية أفضل قليلا عند الذكور من الاناث باستثناء المرونة.

ومع كل هذا فان اللياقة العضلية الهيكلية تنحصر في تصنيف المستوى المقبول وهي بحاجة إلى برامج تضفي عليها طابع التنمية والتحسين وخاصة في هذه المرحلة الحساسية (مرحلة البناء) وهذا بإشادة اغلبية الدراسات العلمية التي توصي بتنمية عناصر اللياقة البدنية في الوسط المدرسي ومن بينها نذكر دراسة (عطاء الله، مراح، و دحون، 2019) التي توجب على القائمون في القطاع التربوي الجزائري برصد مستوى النشاط البدني دوريا وذلك لمعرفة مستويات النشاط البدني والحد من درجة الخمول لدى التلاميذ في الوسط المدرسي وكذلك العمل على تشجيع الأنشطة الرياضة داخل المؤسسات التربوية الجزائرية.

V – خاتمة:

من خلال الدراسة توصل الباحثون إلى وضع مستويات معيارية للياقة العضلية الهيكلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذكور (11-9) سنة في مدارس ولاية وهران. ومن خلال هذا نوصي بضرورة الاعتماد على الدرجات والمستويات المعيارية المتحصل إليها في عملية القياس والتقييم، واهتمام مدرسي مادة التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عامة واللياقة العضلية الهيكلية خاصة، ووضع برامج وفق المنهاج تعمل على تنميتها لما لها من أهمية في التحصيل الصحي للتلميذ واكسابه الراحة النفسية والبدنية والعقلية.

IV – الإحالات والمراجع:

المراجع باللغة العربية:

- ✓ حسن علاوي، و رضوان محمد نصر الدين. (2006). المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية (الإصدار الطبعة الاولى ،). مركز الكتاب للنشر.
- ✓ مفتي حماد.(2010).اللياقة البدنية البدنية للصحة والرياضة.القاهرة: دار الكتاب الحديث
- ✓ محمد حسانين صبحي. (1987). التقويم والقياس في التربية البدنية. دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- ✓ عبد الفتاح أبو العلا أحمد، و محمد صبحي حسانين. (2005). فيسيولوجيا الجهد البدني. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ✓ أحمد بن شعيب ، و رشيد أوباجي. (2014). دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية، الجنس ونوع النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ مرحلة الابتدائي (11-9) سنة. ماجيستر، 156.
- ✓ أبوبكر بختاوي، الحاج محمد بن قاصد علي، الطاهر طاهر، و أحمد عطاء الله. (2019). التحليل العاملي الاستكشافي لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلميذات المرحلة المتوسطة غرب الجزائر. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، 285-270.
- ✓ احمد عطاء الله، خالد مراح، و عومري دحون. (2019). تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، 234-220.
- ✓ أسامة حسين أحمد الطائي،ومصطفى عبد الزهرة عبود(2010).تحديد معاييرومستويات لبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للتلاميذ بعمر(12-11) في مدينة بغداد.
- ✓ خالد مراح، أحمد عطاء الله، و عومري دحون. (2024). برنامج الي لقياس القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشطات البدنية والرياضية، 199.

- ✓ عبد الكريم مصطفى عبد العزيز. (2000). دراسة مقارنة للياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية - قطاع التعليم الابتدائي في المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية. المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل (العلوم الانسانية والادارية)، 77-94.
- ✓ عومري دحون، الحاج بن خالد، أحمد عطاء الله، والطاهر طاهر.(2018). تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية باستخدام برنامج حاسوبي.المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية،103-83.
- ✓ الكيلاني، هاشم والكلداني، سمر، والـلال ، و أسامة. (1996). دراسة مقارنة لتلاميذ المرحلة الاساسية في جنوب الاردن. مجلة دراسات- بحث منشور في وقائع المؤتمر الرياضي العلمي3/ج1 الثالث / الجزء الاول.

المراجع باللغة الأجنبية:

- ✓ Lamonte M.J, & Blair S.N. (2006). Physical activity cardiorespiratory fitness and adiposity: contributions to disease risk. Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care, 540-546.
- ✓ Ortega B.F, Ruiz J.R, Castillo M.J, & Sjöström M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. International journal of obesity, 1.
- ✓ Rui, Z., Xue, L., Junwei, W., Lanchuan, Z., & Zhanle, G. (2024). Evaluation of physical fitness and health of young children aged between 3 and 6 based on cluster and factor analyses. BMC Public Health volume 24, Article number, *420*, 1-13.
- ✓ smith J.J, Eather N, Morgan P.J, & Plotnikof R.C. (2014). The health benefits of muscular fitness for children and adolescents:a systematic review and meta-analysis. Sports medicine, 1209-1223.
- ✓ Vanhelst.J, Ternynck.C, Ovigneur.H, & Deschamp.T. (2020). Évaluation de la condition physique durant l'enfance dans le nord de la France : le programme DiagnoformTracking of physical fitness during chilhood: Longitudinal findings from the Diagnoform program.Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique,68,Issue3,163-169.