

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدارس إربد
والناصرة: دراسة مقارنة†

Elements of health-related fitness among students of primary stage in Irbid and Nazareth: A comparative study

زاهي ابراهيم*، ووليد المارديني**

Zahi Ibrahim & Waleed Mardini

*مدرسة دبورية الثانوية - قضاء الناصرة، الناصرة، الخط الأخضر. ** قسم التربية البدنية،
كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الاردن

* Dabouriya High School - Nazareth District, Nazareth, Green Line.

**Faculty of Physical Education, Yarmouk University, Irbid, Jordan

*الباحث المراسل: zahi.backer@gmail.com

تاريخ التسليم: (2018/7/22)، تاريخ القبول: (2018/11/12)

ملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف الى مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة المرحلة الاساسية في مدارس اربد والناصرة، والتعرف إلى الفروق في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدارس اربد والناصرة، وهل تختلف تلك العناصر تبعاً لاختلاف الصف. حيث تكونت عينة الدراسة من طلاب الصفوف الرابع والخامس والسادس وبلغت (215) طالباً منهم (110) من مدارس اربد و(105) من مدارس الناصرة، واستخدم الباحث استمارة خاصة لجمع الاختبارات المتعلقة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهي: (التحمل العضلي، المرونة، نسبة الدهون "الفخذ، الظهر، البطن"، قوة القبضة، قوة الرجلين، التحمل الدوري التنفسي)، تم اجراء معامل الصدق والثبات عليها. واستخدم الباحث المنهج الوصفي والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي (ANOVA)، واختبار توكي للمقارنات. وفي ضوء ما تقدم توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: - ان مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل العضلي وقوة الرجلين والتحمل الدوري التنفسي، ونسبة الدهون) بين طلبة مدارس اربد والناصرة يوجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى

† ان هذا البحث مستل من رسالة ماجستير للطالب زاهي عرفان محمود ابراهيم بعنوان عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدارس إربد والناصرة: دراسة مقارنة، والتي تم مناقشتها في جامعة اليرموك بتاريخ 2011/07/27.

الدلالة ($\alpha=0.05$) ولصالح طلبة مدارس اربد، وكما أظهرت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً لصالح طلاب مدارس الناصرة في عنصري (المرونة وقوة القبضة). كما أظهرت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب صفوف (الرابع، الخامس، السادس) على جميع اختبارات الدراسة لصالح طلاب الصف السادس بإستثناء اختبار التحمل الدوري التنفسي فلم تظهر أي فروق معنوية.

الكلمات المفتاحية: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، اربد، الناصرة.

Abstract

This study aimed at knowing the differences at physical fitness elements that are related to health for primary stage student at Nazareth and Irbid school whether these elements are different according to different grade. The sample of study consisted of students fourth, fifth and sixth grades that is about (215) students, (110) from Irbid school and (105) from Nazareth school. The researcher used a questionnaire for gathering the data health related fitness elements as follows: (muscular power, flexibility, body composition (thigh, back and abdomen), grip strength, feet strength, muscular endurance). The coefficient and stability has been established. The researcher used means and standard deviations, t-test and nova test, to analyses the data. The study results indicated: there are statistically significant differences at the level ($\alpha=0.05$) at physical fitness elements, the result also indicated that there are statistically significant differences for Nazareth school students at two elements (flexibility and layer strength). The results also indicated that there are significant differences among students grades (fourth, fifth, and sixth) on all study tests for the sixth grade students except for the muscular endurance test showed no significant differences.

Keywords: Health Related Fitness, Irbid, Nazareth.

مقدمة وأهمية الدراسة

يشهد العالم تطوراً كبيراً في كافة المجالات الحياة المختلفة والمتنوعة، ومنها المجال الرياضي الذي بدوره ارتقى بالمستويات الرياضية والتي أدت إلى تحقيق الانجازات الكبيرة لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك لم يأتي بالصدفة أو من فراغ، وإنما تحققت بفضل قدرة الباحثين والمختصين في عالم الرياضة واللياقة البدنية.

ولكي يدرك الانسان ما الذي عليه ان يتمتع به من لياقة عليه ان يتصور ما الذي يريده من بدنه، والاساس الاول في حاجتنا الى ابداننا هو الحفاظ عليها سليمة معافاة من أي آفات الأمراض، والاساس الثاني هو الكفاءة والقدرات على استخدامها في تحقيق وتلبية ما نحتاج اليه.

وإن العمل على تنمية الاستعدادات والقدرات الجسمية ورفع مستوى اللياقة البدنية، يجب أن تكون من الأمور الهامة الذي يشغل الفرد في هذه الأيام، حيث تعتبر اللياقة البدنية من العوامل الرئيسية التي تساعد الفرد على مزاولة الأعمال المهنية بكفاءة ونجاح، كما وأنها تساعد الأفراد على ممارسة الألعاب بكفاءة وحيوية سواء كان بالمستوى المهاري أو البدني، كما وأن للتطور التكنولوجي للمدينة الحديثة أثر في مجمل نواحي الحياة المختلفة، فلا أحد يستطيع أن يغفل هذا التطور ومدى إسهامه المباشر في رفاهية الإنسان حيث قلل من نشاطه البدني عند أداء مستلزمات حياته المختلفة لاعتماده على وسائل الرفاهية التي وفرت عن طريق التكنولوجيا، وحيث إن الجسم البشري يحتاج إلى النشاط الحركي سواء لتنمية وظائفه الحيوية أو المحافظة عليها ومما لا شك فيه أن من يمارس النشاط البدني بانتظام يمتاز بصحة عالية تمكنه من القيام بمتطلبات الحياة بسهولة كما تجنبه الإصابة بكثير من الأمراض. عبد الفتاح 1982 (Abdalfatah, 1982).

وتشير الجمعية (American Council on Exercise, 1996) أن ممارسة أنشطة اللياقة البدنية الهوائية لها تأثير إيجابي على تحسين عمل القلب وبالتالي النتاج القلبي يحسن من عملية تبادل الغازات في الدم والعضلات العاملة إضافة ما إلى هذه الأنشطة من أثر واضح على خفض ضغط الدم الانقباضي والانقباضي إلى حد معين وتحسن النبض وعملية الهدم والبناء المصاحبة للنشاط البدني كذلك الوقاية للعديد من أمراض العصر مثل السكري والضغط.

وتعرف الجمعية الأمريكية للطب الرياضي اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة American College Of Sport Medicine (Acsm, 1991) بأنها الأداء الذي يمكن أن يحققه الفرد في اختبارات القدرة الأوكسجينية (التحمل الدوري التنفسي) والبناء الجسمي ومرونة المفاصل وقوة التحمل العضلي.

لقد انتشر مرض السمنة في العديد من الدول وبالأخص الصناعية منها، وهذا ما اشار اليه التقرير الصادر عن منظمة الصحة العالمية حول تفشي السمنة في دول العالم، وأهمية مكافحتها. (World Health Organization, 1997).

ويعد مرض السمنة من الامراض المزمنة، حيث يرتبط بالعديد من أمراض القلب، والاعوية الدموية، والسكري، وألم المفاصل بالإضافة الى امراض النفسية والاجتماعية. (National Institutes of Health, National Heart, Lung, Blood .Institute,1998)

حيث تهتم الكثير من الدول الصناعية بوضع برامج وأهداف رقابية بغرض الحد من انتشار السمنة، فعلى سبيل المثال، صدر في بداية عام (2000) في الولايات المتحدة الامريكية التقرير الذي يحدد اهداف الصحية لعام (2010)، تحت مسمى "أناس اصحاء عام 2000" (Healthy

(People)، حيث جاءت بالمرتبة الاولى زيادة النشاط البدني لأفراد المجتمع الامريكي، وفي المرتبة الثانية خفض نسبة السمنة عند افراد المجتمع (U.S Department of Health & Human Services, 2000).

وبناء على ما تقدم، ومن خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات السابقة في هذا الموضوع وهي قليلة نوعاً ما فقد رأى أن ينطلق بهذه الدراسة باعتقاده بأنها تربة خصبة لتنفيذ العديد من البرامج الرياضية بالمستقبل المدعمة علمياً وعملياً بكل يسر ونجاح، وبما ينسجم مع نصوص ومواد الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضية، ومع المبادئ الأساسية لمفهوم الرياضة للجميع التي لم تعطى المساهمة الكافية من توجهات الرياضة لدى المسؤولين في لواء الناصرة الأمر الذي ساهم في تدني بنية الممارسين للأنشطة الرياضية، كما أن توفر الساحات والمنشآت الرياضية في المدارس والجامعات والساحات العامة التابعة للبلديات قد يوفر استغلالها بفاعلية وكفاءة وكلفة قليلة وبأفضل سبل الأمن والسلامة إذا تم استغلالها ضمن خطط علمية مؤسسية على غرار الدول المتقدمة لاستغلال كل ما يمكن أن يشجع ممارسة الرياضات الترويحية والصحية للجميع. من هنا انبثقت أهمية هذه الدراسة لتفعيل دور المنشآت الرياضية والساحات التابعة لمختلف المؤسسات الرسمية والأهلية بما يلائم الرياضة للجميع في زيادة إعداد الممارسين وتحسين مستوى اللياقة البدنية والصحية والنفسية لمختلف الأعمار من الجنسين بما يعود على صحة الفرد والمجتمع بالفائدة بهذا العصر المأزوم بالضغوطات النفسية وأمراض قلة الحركة. (Hypokinetic Diseases) ونظراً لأهمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة فسيعتمد الباحث تصنيف (كوربن وليندسي، 1994 و2008) (Corbin & lindsay, 1994 & 2008) العناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهي القوة، التحمل العضلي، والتحمل الدوري التنفسي (400م) المرونة، ونسبة الدهون.

مشكلة الدراسة

إن المرافق الرياضية الموجودة في المنطقتين اربد والناصرة أخذت بطابع التخصصية سواء أكانت للطلبة أو للفرق الرياضية دون النظر لتجهيز المرافق لخدمة المجتمع المحلي وتحسين الحالة الصحية لعموم الناس، وإن الرياضة والنشاط البدني المنظم أصبح مفهوماً مسلماً به للارتقاء بالصحة والمحافظة عليها في العصر الحديث حتى أصبح في بداية القرن الحادي والعشرين شعاراً للياقة من أجل الصحة، حيث إن ظاهرة ازدياد مراكز اللياقة البدنية حدثت في عديد من الدول الصناعية في العقدين الماضيين من هنا نرى أن اللياقة البدنية أصبحت هدفاً قويمياً لرعاية الناشئين في جميع دول العالم وقد اتجهت كل الدول إلى تعميق الشعور بالمسؤولية للمواطنين لإكسابهم للياقة البدنية والمحافظة عليها وخاصة طلبة المرحلة الأساسية لكي يواجهوا الحياة وهم أكثر استعداداً لها.

ويؤكد المبيضين والسكران (Almbaiden & sakran, 2012)، أن اللياقة البدنية تلعب دوراً مهماً في ممارسة الأنشطة الرياضية، حيث تشبه اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية بانها اساس

البيت الذي يقوم عليه، اذا كان اساس البيت متيناً صلباً امام كل الظروف الخارجية فانه سيظل متماسكاً غير هشاً.

ويشير الزعبي (Al zoabi, 2009) ان اللياقة البدنية اصبحت من المرتكزات والمتطلبات الرئيسية في المجتمعات من اجل النهوض بالجبل ال c صاعد من حيث ملائمته بدنياً وعقلياً وصحياً من اجل القيام بمتطلبات الحياة اليومية بشكل كفؤ.

فمن خلال إطلاع الباحث وعمله مدرساً في لواء الناصرة ومدرباً للياقة البدنية في المراكز الصيفية في الناصرة شعر بوجود انخفاض مستوى اللياقة البدنية والتعب السريع لهؤلاء الفتية، مما حدا بالباحث الوقوف على هذه الظاهرة ودراسة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الناصرة ومقارنتها بمستوى اللياقة البدنية ببيئة أخرى.

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1. مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدارس إربد وطلبة مدارس الناصرة.
2. الفروق في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة المرحلة الأساسية في إربد والناصرة تبعاً لمتغير الصف.

تساؤلات الدراسة

1. ما مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة المرحلة الأساسية لكل من مدارس إربد والناصرة؟
2. هل توجد فروق في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة المرحلة الأساسية تبعاً لمتغير الصف؟

الدراسات السابقة

قام (Abo Arida, 1998) بدراسة هدفت التعرف الى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب مدارس وكالة الغوث لمرحلة التعليم الاساسي في فلسطين والأردن، واجراء دراسة مقارنة بين الدولتين، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (372) طالباً من الصفوف (الخامسة حتى الصف العاشر) بواقع (186) طالباً من الأردن و(186) طالباً من فلسطين، وطبق عليها البطارية الامريكية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة (AAHPERD, 1980) بمفرداتها الاربعة وهي مجموع سمك الدهن خلف العضد وأسفل اللوح ومرونة أسفل الظهر، وقوة التحمل لعضلات البطن، والتحمل الدوري التنفسي)، وأظهرت النتائج الدراسة انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى أفراد العينة مقارنة بمعايير البطارية الامريكية، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية على جميع العناصر بين الأردن وفلسطين.

أجرت (Shakhtor, 2002) دراسة هدفت الى التعرف على تأثير برنامج الرقص الايقاعي على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (السعة الاكسجينية، القوة والتحمل العضلي، والمرونة، البناء الجسمي) وعلى بعض القياسات الجسمية (الوزن، محيطات الحوض، الوسط والفخذ) لدى طالبات الصف التاسع، حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتمل البرنامج على الرقص الايقاعي الذي احتوى على (الرقص الشرقي، والرقص الحديث، والرقص الكلاسيكي) على عينة قوامها (16) طالبة بعمر (15) سنة تم اختيارهن بالطريقة العمدية، حيث خضعت المجموعة للبرنامج التدريبي لمدة (9) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، أما الشدة المستخدمة للبرنامج التدريبي تراوحت ما بين (50%-70%) من الحد الأقصى لنبضات القلب، وقد توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح القياس البعدي في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية، المرونة، والتركيب الجسمي).

دراسة (Alzoabi, 2002) هدفت الدراسة التعرف إلى أثر نظام المحطات المقترح الذي يهتم في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للممارسين في إطار الرياضة للجميع لمختلف الأعمار من الجنسين، حيث تكونت عينة الدراسة من (32) مشاركاً ومشاركة، بواقع (15) مشاركاً من الذكور و(17) مشاركة من الإناث، تراوحت أعمارهم بين (25-52) سنة تم اختيارهم من الممارسين للنشاط البدني في مدينة الحسن للشباب. أخضعت عينة الدراسة للفحوصات الطبية اللازمة، وتم إجراء الاختبار القبلي لأفراد عينة الدراسة ومن ثم تطبيق البرنامج التدريبي الذي هو جزء لا يتجزأ من نظام المحطات، ولمدة عشرة أسابيع، بواقع ثلاث تدريبات أسبوعياً مدة الوحدة التدريبية الواحدة بين (50-60) دقيقة، بشدة تراوحت بين 60-70% من أقصى نبضات القلب. وبعد إجراء الاختبار البعدي الذي تم بنفس ظروف الاختبار القبلي، أشارت النتائج إلى أن هناك فروقا إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في متغيرات الدراسة، وبشكل متفاوت لكلا الجنسين وهي (الوزن، نسبة الدهون، التحمل الدوري التنفسي، المرونة، تحمل عضلات البطن، تحمل عضلات الذراعين، معدل ضربات القلب، قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات الظهر).

دراسة (Alkhadam, 2001) هدفت هذه الدراسة التعرف إلى اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وهي (التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية للذراعين، التحمل العضلي لعضلات البطن، مرونة الجذع). في الوسطين الأرضي والمائي. تكونت عينة الدراسة من (40) طالباً من الذكور الذين تراوحت أعمارهم بين (9-11) سنة، حيث وزعت العينة إلى مجموعتين متساويتين كل منهما 20 طالباً إحداهما تتدرب في الوسط المائي والأخرى خارج الوسط المائي وقد خضعت المجموعتان التجريبيتان لبرنامج التدريب المقترح لمدة (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً. بحمل تراوحت شدته بين 60-80% من النبض الأقصى للقلب. وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية للذراعين، التحمل العضلي لعضلات البطن ومرونة الجذع بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأرضية، والمجموعة التجريبية المائية. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسطين الأرضي

والمائي ولصالح الوسط المائي في متغيرات التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي لعضلات البطن ومرونة الجذع لكن النتائج لم تظهر فروقاً إحصائية بين الوسطين الأرضي والمائي في متغير القوة العضلية للذراعين.

دراسة (Abo ziada, 2004) هدفت هذه الدراسة التعرف إلى تأثير درس التربية البدنية على صفة التحمل الدوري التنفسي لدى طلبة من (10-12) سنة، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استخدام ساعة يد رياضية لقياس الزمن لمسافة 600 ياردة وقام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت)، وتحليل التباين الأحادي، واختبار نيومن كولز، وقد أظهرت النتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أثر درس التربية الرياضية على صفة التحمل الدوري التنفسي لدى طلبة الصفوف (الخامس والسادس والسابع) كل صف على حدى بين القياسين القبلي والبعدي، وأيضاً أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في صفة التحمل الدوري التنفسي يعزى لمتغير العمر ولصالح العمر 12 سنة.

دراسة (Pollock & Gaesser, 1998) وهدفت الدراسة التعرف إلى المدة الزمنية ونوعية التمرينات اللازمة لتطوير والمحافظة على اللياقة الأكسجينية (التحمل الدوري التنفسي واللياقة العضلية والمرونة) عند البالغين، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى ضرورة أداء تمرينات إطالة تخدم المجموعات العضلية الكبرى مرتان أو ثلاث مرات أسبوعياً، أما في تدريبات المقاومة (القوة العضلية) فقد توصلت الدراسة إلى ضرورة إتباع أداء مجموعات تتكون من (8-12) تكراراً وقد تصل ما بين (10-15) تكراراً من خلال (8-10) تمرينات خلال الجلسة التدريبية الواحدة، بحيث تركز هذه التمرينات على المجموعات العضلية الكبرى وذلك مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً. وقد توصلت الدراسة إلى ضرورة تحديد تكرار وشدة واستمرارية التمرين بحيث تكون تنمية اللياقة الأوكسجينية تركز على عمل المجموعات العضلية الكبرى مثل تمرينات الجري، التجديف، التزلج وغيرها وبواقع (3-5) مرات أسبوعياً بشدة تتراوح ما بين (55-90%) من أقصى نبض قلب يصل إليه الفرد، وبمعدل استهلاك أوكسجين يصل ما بين (40-85%) من معدل استهلاك الأوكسجين الأقصى على أن تستمر الجلسة التدريبية (20-60 دقيقة) دون توقف، مع الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية وحالة اللياقة البدنية لدى الأفراد المشاركين في مثل هذه البرامج بإعطائهم الحد الأدنى من هذه التمرينات، واتفق على المجموعات العضلية الكبرى بأنها عضلات الكتفين وعضلات الصدر وعضلات الظهر وعضلات الذراعين وعضلات الرجلين.

دراسة (Thompson, C. et al. 1995) هدفت هذه الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي لتطوير التحمل الدوري والتنفسي لدى طلاب المدارس، حيث بلغت عينة الدراسة (1147) طالباً من الذكور والإناث بمتوسط عمر (10-12) سنة قسموا إلى خمس مجموعات: الأولى تطبق برنامج خاص باللياقة البدنية، والثانية تطبق برنامج خاصة باللياقة إضافة إلى برنامج غذائي داخل المدرسة، أما الثالثة تخضع لبرنامج غذائي في المدرسة والمنزل معاً وتخضع الرابع لبرنامج غذائي داخل المدرسة، أما الخامسة فقد كانت ضابطة تخضع لبرنامج غذائي في داخل المنزل، تم جمع البيانات اللازمة للدراسة من خلال قياسين لمتغيرات (معدل استهلاك الغذاء، مستوى اللياقة

البدنية، بعض القياسات الجسمية مثل نسبة الدهون ومؤشر كتلة الجسم، ضغط الدم الانقباضي والانساضي، ومستوى كولسترول الدم). حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات مستوى اللياقة البدنية في المجموعة الأولى التي خضعت لبرنامج متخصص باللياقة البدنية، كما وأشارت إلى انخفاض نسبة السكريات المأخوذة مع الغذاء بالإضافة إلى الدهون مع زيادة في استهلاك الأغذية المحتوية على الألياف في معظم مجموعات الدراسة وخاصة المجموعات الأولى والثالثة والخامسة، وقد أوصى الباحثون إلى ضرورة العناية والأخذ بعين الاعتبار بتعليمات المعلمين وخاصة في مجال التغذية، وممارسة النشاط الرياضي للتلاميذ وضرورة التفريق في هذه البرامج بين الذكور والإناث، وكذلك العناية ببرامج اللياقة البدنية المختلفة، لأنه أثبت نجاحها لأكثر من برامج التغذية وخاصة لدى فئات الإناث لما لها من أثر إيجابي في خفض نسبة الدهون في الجسم وبالتالي خفض الوزن وزيادة كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي.

إجراءات الدراسة

تمثلت إجراءات الدراسة في الآتي:

منهج الدراسة

استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، في جميع إجراءاته من حيث تحديد مجتمع الدراسة وعينتها نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلبة المدارس في اربد والناصرية لصفوف (الرابعة والخامسة والسادسة) للعام الدراسي 2010/2011 والبالغ عددهم (215) طالباً.

عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة عشوائية من الطلاب المسجلين للصفوف الثلاثة للمرحلة الأساسية (الرابع، الخامس، السادس) قوامها (215) طالباً، حيث تم إجراء الدراسة وتوزيع أدواتها في الفترة الواقعة ما بين 2011/2/10 حتى 2011/25/2م.

جدول (1): يوضح توصيف أفراد عينة الدراسة / التكرارات والنسب المئوية لأفراد العينة حسب متغير الدراسة.

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية %
المدينة	اربد	110	51.2%
	الناصره	105	48.8%
	المجموع	215	100%
الصف	الرابع	68	31.6%
	الخامس	75	34.9%
	السادس	72	33.5%
	المجموع	215	100%

يبين الجدول رقم (1) متغير المدينة أن (51%) من العينة من طلاب اربد والبالغ عددهم (110)، و(48.8) من طلاب الناصرة والبالغ عددهم (105)، والمجموع عددهم (215).

فيما يتعلق بمتغير الصف فان الطلاب الصف الرابع بلغ عددهم (68) طالب بنسبة (31.6%). اما طلاب الصف الخامس بلغ عددهم (75) طالب بنسبة (34.9%)، اما طلاب الصف السادس بلغ عددهم (72) طالب بنسبة (33.5%).

أداة الدراسة

في ضوء أهداف هذه الدراسة وتساؤلاتها وبهدف جمع البيانات والمعلومات أستخدم الباحثان الأداة التي أعدها وصممها (أبو عريضة، 1998) في دراسته حول اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب مدارس وكالة الغوث لمرحلة التعليم الاساسي في فلسطين والأردن، والملحق رقم (1) يوضح ذلك.

صدق الأداة

تعد الأداة صادقة فيما وضعت لقياسه، حيث تم تقنينها في البيئة الأردنية في دراسة (أبو عريضة، 1998) وعرضها على محكمين من حملة درجة الدكتوراة في التربية الرياضية في الجامعات الاردنية، وقد اجمع عليها جميع المحكمين والملحق رقم (8) يوضح ذلك.

ثبات الأداة

تم تطبيق الاختبار واعادة التطبيق على (15) طالب من مجتمع الدراسة لتأكد من ثبات الاختبارات، حيث يوضح الجدول رقم (2) معامل الثبات لإختبارات الدراسة.

جدول (2): معامل الثبات لاختبار الدراسة وتطبيق الاختبار وإعادة التطبيق.

معامل الثبات	الاختبار
0.89	عضلات الصدر (Push-up)
0.95	العمود الفقري
0.93	قوة القبضة (القدرة)
0.94	الوثب الطويل من الثبات
0.85	جري 400 م

تراوحت معامل الثبات لاختبارات قيد الدراسة بين (0.85 – 0.95) وتعد هذه القيم مؤشرا لثبات الاختبارات.

طرق استخراج النتائج

تصميم الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

المتغيرات المستقلة

- طلاب الصفوف المرحلة الأساسية (الرابع، الخامس، السادس).
- مكان المدرسة: مدارس اربد، ومدارس الناصرة.

المتغيرات التابعة

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل العضلي وقوة الرجلين والتحمل الدوري التنفسي، ونسبة الدهون).

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة صفوف الرابع والخامس والسادس في كل من مدارس اربد ومدارس الناصرة، وقام الباحث بعرض هذه النتائج وفقاً لأسئلة الدراسة.

أولاً: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

نص السؤال الأول على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ونسبة الدهون بين طلبة المرحلة الأساسية لكل من مدارس اربد والناصره؟

جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" في مستوى عناصر اللياقة البدنية بين مدارس اربد والناصره (ن = 215).

الاختبار	وحدة القياس	المدينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
عضلات الصدر	تكرار	اربد	110	22.85	6.91	5.004	.000
		الناصره	105	18.64	5.30		
العמוד الفقري	سم	اربد	110	28.05	5.93	-8.159	.000
		الناصره	105	34.07	4.80		
قوة القبضة (القدرة)	دينومتر 30ث	اربد	110	18.88	5.21	-5.321	.000
		الناصره	105	24.08	8.74		
الوثب الطويل من الثبات	سم	اربد	110	174.86	14.30	16.493	.000
		الناصره	105	134.58	21.03		
جري 400م	دقيقة	اربد	110	1.29	.07	-9.161	.000
		الناصره	105	1.48	.20		

يتضح من الجدول رقم (3) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة المدارس الأساسية في كل من اربد والناصره حيث دلت النتائج إلى وجود فروق في العناصر التالية (التحمل العضلي، قوة الرجلين، الدوري التنفسي، نسبة الدهون "الفخذ، الظهر، البطن") بين مدارس اربد والناصره ولصالح مدارس اربد، في حين كانت الفروق لصالح مدارس الناصره في كل من المرونة وقوة القبضة اما فيما يتعلق بنسبة الدهون فالجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" في مستوى نسبة الدهون بين مدارس اربد والناصره (ن = 215).

الاختبار	وحدة القياس	المدينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
دهون الفخذ	ملم	اربد	110	20.14	5.11	-4.110	.000
		الناصره	105	23.12	5.55		
دهون الظهر	ملم	اربد	110	6.96	1.60	-6.944	.000
		الناصره	105	9.05	2.69		
دهون البطن	ملم	اربد	110	9.94	3.62	-8.539	.000
		الناصره	105	16.41	7.04		

يتضح من الجدول رقم (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط نسبة الدهون (الفخذ، الظهر، البطن) بين طلبة المدارس الأساسية في كل من اربد والناصره حيث دلت ولصالح مدارس اربد، مما يعني أن طلبة مدارس الناصره تعاني من نسبة الدهون اكثر من طلبة مدارس الناصره.

مناقشة السؤال الاول

إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في اختبار التحمل العضلي بين طلبة مدارس اربد وطلبة مدارس الناصره ولصالح (مدارس اربد) ويعزى الباحث سبب هذه الفروق ان مدارس اربد تطبق برنامج جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية والتي تركز على تنمية القدرة العضلية لدى طلبة المرحلة الأساسية، بالإضافة إلى أن هناك تركيز على اللياقة البدنية في حصص التربية الرياضية. وخاصة ان التدريب الذي يقوم على اساس علمية ومنهجية يسهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية للطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية بصورة مستمرة.

كما يعزو الباحث السبب إلى ان المدارس المشمولة في الدراسة في محافظة اربد هي من المدارس المتابعة من قبل الإشراف التربوي وبالتالي فإن هناك مراجعة ادارية مستمرة في الكشف عن أثر تلك الدروس.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره عبد الفتاح (1982) ان ممارسة الفرد للنشاط الرياضي بانتظام يمنحه صحة عالية تمكنه من القيام بمتطلبات الحياة.

كما اظهرت نتائج: إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبائي قوة الرجلين، والتحمل الدوري التنفسي بين طلبة مدارس اربد والناصره ولصالح طلبة مدارس اربد.

ويعزى الباحث السبب إلى اختلاف في مستوى العنصرين للياقة البدنية يعود إلى البنية الجسمية التي يتمتع بها الطلبة في اربد والى القوام الجيد بالإضافة إلى تأثير درس التربية الرياضية والاشترك في جائزة الملك عبد الله للياقة البدنية والمنتبنة على أساس علمية ولوجود فريق فني معني بهذه الجائزة يتابع مدى تطبيق برنامج الجائزة في المدارس أسهم فعلياً في تحسين قوة الرجلين وزيادة التحمل الدوري التنفسي وهذا يتفق مع ما أشارت إليه عبد الكريم (1995) ان الحركة والنشاط الذي يعمم للطلبة يجب ان يكون مؤثراً حتى يؤدي النشاط إلى حمل زائد على الجهاز الدوري والقلب، كما يجب ان ينمي القوة لديهم من خلال تزويد العمل على الجهاز العضلي.

وأظهرت نتائج الدراسة المتعلقة بهذا السؤال: ان هناك فروق دالة إحصائية في عنصر المرونة بين طلبة مدارس اربد والناصره ولصالح طلبة مدارس الناصره ويرى الباحث ان المرونة تعتمد على تركيب العظام والمفاصل لدى الفرد وعلى مطاطية الأربطة والأوتار والعضلات المرتبطة بتلك المفاصل ولهذا نجد ان هناك تركيز في مدارس الناصره على تطوير عنصر المرونة عن طريق تمرينات الاستطالة. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة بولك وجيسير (1998).

كما أظهرت النتائج: ان هناك فروق دالة إحصائياً تعزى في اختبار قوة القبضة بين طلبة مدارس اربد والناصره ولصالح طلبة مدارس الناصره ويرى الباحث أن قوة القبضة لدى طلبة الناصره أعلى نتيجة إلى وزن الجسم وإلى كتلته أيضاً.

أما فيما يتعلق بنسبة الدهون لكل من (الفخذ، الظهر، البطن) فقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha=0.05$) بين طلبة مدارس اربد والناصره ولصالح طلبة مدارس اربد، مما يعني أن طلبة مدارس الناصره يعانون من السمنة. وهذا يدل على أن ارتفاع المستوى المعيشي والدخل المادي في الناصره يسهم في توفير الاطعمة والحلويات وتناولها بصورة أكثر، كما يرى الباحث أيضاً أن ممارسة النشاط البدني بانتظام له تأثير ملموس على نسبة الدهون في الجسم حيث أنه من المعروف أن ممارسة النشاط البدني تحافظ على الكتلة العضلية للجسم وتخفض من كتلة الدهون. ومن المعتقد أيضاً أن وزن الجسم وسمك طبقات الجلد أقل تأثيراً بالوراثة من القياسات الجسمية الطولية، وذلك لأنها تخضع للتأثير البيئي (التغذية والنشاط البدني) بدرجة أكبر. ان اشتراك طلبة مدارس اربد ببرنامج جائزة الملك عبدالله الثاني لللياقة البدنية اسهم إلى خفض ملحوظ في نسبة الدهون في الجسم مع ظهور بعض النمو العضلي. وبالرغم من وجود فروق في عنصر المرونة لطلبة مدارس الناصره إلا أنه يجب التوضيح أن القوة العضلية عن طريق استخدام تدريبات الانقباض العضلي الثابت والذي يطبق في مدارس اربد لا يسهم في تحسين المرونة فيما التدريبات المطبقة في مدارس الناصره. والتي يركز على الانقباض العضلي الحركي أو المتحرك يؤدي إلى زيادة المرونة وهذا يتفق مع ما ذكره ملحم (2003).

ثانياً: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

نص السؤال الثاني على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ونسبة الدهون بين طلبة المرحلة الأساسية لطلبة مدارس اربد والناصره تعزى لمتغير الصف؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "تحليل التباين الأحادي" والجدول رقم (5) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبين النتائج المتعلقة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تبعا لمتغير الصف (ن = 215).

الاختبار	الصف	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
عضلات الصدر (Push-up)	الرابع	68	18.51	4.74
	الخامس	75	21.79	5.92
	السادس	72	21.92	7.93
	الكلبي	215	20.80	6.51
العامود الفقري	الرابع	68	29.40	7.41
	الخامس	75	30.63	4.99
	السادس	72	32.86	5.60
	الكلبي	215	30.99	6.18
قوة القبضة (القدرة)	الرابع	68	16.07	3.55
	الخامس	75	20.88	7.01
	السادس	72	27.03	7.16
	الكلبي	215	21.42	7.60
الوثب الطويل من الثبات	الرابع	68	147.21	15.85
	الخامس	75	155.95	31.08
	السادس	72	161.94	28.94
	الكلبي	215	155.19	26.95
جري 400م	الرابع	68	1.41	.13
	الخامس	75	1.36	.18
	السادس	72	1.38	.21
	الكلبي	215	1.38	.18

يتضح من الجدول رقم (5) أن هناك فروق ظاهرية في متوسطات عناصر اللياقة البدنية بين طلبة الصفوف الرابع والخامس والسادس في كل من مدارس اربد والناصره ولتحديد مصادر تلك الفروقات تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

جدول (6): تحليل التباين الأحادي لأثر متغير الصف في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (ن=215).

الاختبار	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
عضلات الصدر (Push-up)	بين المجموعات	517.923	2	258.962	6.413	.002
	داخل المجموعات الكلي	8561.072	212	40.382		
		9078.995	214			
العمود الفقري	بين المجموعات	434.521	2	217.260	5.947	.003
	داخل المجموعات الكلي	7744.437	212	36.530		
		8178.958	214			
قوة القبضة (القدرة)	بين المجموعات	4229.829	2	2114.914	55.200	.000
	داخل المجموعات الكلي	8122.497	212	38.314		
		12352.326	214			
الوثب الطويل من الثبات	بين المجموعات	7662.499	2	3831.250	5.496	.005
	داخل المجموعات الكلي	147772.682	212	697.041		
		155435.181	214			
جري 400م	بين المجموعات	.082	2	.041	1.280	.280
	داخل المجموعات الكلي	6.776	212	.032		
		6.858	214			

يتضح من الجدول رقم (6) ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية بين طلبة الصفوف الأساسية في مدارس اربد والناصرة تعزى لمتغير الصف باستثناء عنصر تحمل الدوري التنفسي فقد دلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية وللكشف عن مصادر تلك الفروقات لصالح أي صف من الصفوف المذكورة تم استخدام اختبار توكي للمقارنات البعدية والجدول رقم (7) يوضح ذلك.

جدول رقم (7): اختبار توكي للمقارنات البعدية بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تبعا لمتغير الصف (ن = 215).

الاختبارات	(I) الصف	(J) الصف	متوسط الفروق (I-J)	الدلالة
عضلات الصدر (push-up)	الرابع	الخامس	-3.272(*)	.007
		السادس	-3.402(*)	.005
	السادس	الخامس	.130	.992
العامود الفقري	الرابع	الخامس	-1.230	.446
		السادس	-3.464(*)	.002
	الخامس	السادس	-2.234	.067
قوة القبضة (القدرة)	الرابع	الخامس	-4.806(*)	.000
		السادس	-10.954(*)	.000
	الخامس	السادس	-6.148(*)	.000
الوثب الطويل من الثبات	الرابع	الخامس	-8.741	.120
		السادس	-14.739(*)	.003
	الخامس	السادس	-5.998	.355

يتضح من الجدول رقم (7) أن هناك فروق دالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية بين الصفوف الرابع والخامس والسادس، حيث يتبين في عنصر التحمل العضلي وجود فروق بين الصف الرابع والصفين الخامس والسادس ولصالح الصفين الخامس والسادس في حين لم يكن هناك فروق بين الصفين الخامس والسادس على هذا العنصر، أما في عنصر المرونة فقد دلت النتائج الى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الصف السادس عند الصف الرابع، ودلت النتائج إلى وجود فروق في قوة القبضة وقوة الرجلين ولصالح الصف السادس أما فيما يتعلق بنسبة الدهون تبعا لمتغير الصف فالجدول رقم (8) يوضح ذلك.

جدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنسبة الدهون تبعا لمتغير الصف (ن = 215).

الاختبار	الصف	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
دهون الفخذ %	الرابع	68	17.69	3.74
	الخامس	75	22.83	5.33
	السادس	72	24.00	5.20
	الكلية	215	21.60	5.52

...تابع جدول رقم (8)

الاختبار	الصف	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
دهون الظهر %	الرابع	68	7.96	1.96
	الخامس	75	7.15	2.27
	السادس	72	8.88	2.70
	الكلية	215	7.98	2.43
دهون البطن %	الرابع	68	11.40	4.59
	الخامس	75	11.77	5.73
	السادس	72	16.08	7.51
	الكلية	215	13.10	6.42

يتضح من الجدول رقم (8) أن هناك فروق ظاهرية في متوسطات نسبة دهون بين طلبة الصفوف الرابع والخامس والسادس في كل من مدارس اربد والناصرية ولتحديد مصادر تلك الفروقات تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي والجدول رقم (9) يوضح ذلك.

جدول (9): تحليل التباين الأحادي لأثر متغير الصف في نسبة الدهون لدى طلبة الصفوف الرابع والخامس والسادس (ن=215).

الاختبار	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
دهون الفخذ %	بين المجموعات	1566.534	2	783.267	33.483	.000
	داخل المجموعات	4959.261	212	23.393		
	الكلية	6525.795	214			
دهون الظهر %	بين المجموعات	109.796	2	54.898	10.084	.000
	داخل المجموعات	1154.129	212	5.444		
	الكلية	1263.926	214			
دهون البطن %	بين المجموعات	970.023	2	485.011	13.087	.000
	داخل المجموعات	7856.926	212	37.061		
	الكلية	8826.949	214			

يتضح من الجدول رقم (9) ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة الدهون بين طلبة الصفوف الأساسية في مدارس اربد والناصرية تعزى لمتغير الصف وللكشف عن مصادر تلك

الفروقات لصالح أي صف من الصفوف المذكورة تم استخدام اختبار توكي للمقارنات البعدية والجدول رقم (10) يوضح ذلك.

جدول (10): اختبار توكي للمقارنات البعدية بين نسبة دهون تبعاً لمتغير الصف تبعاً لمتغير الصف (ن = 215).

الاختبارات	(I) الصف	(J) الصف	متوسط الفروق (I-J)	الدلالة
دهون الفخذ	الرابع	الخامس	-5.135(*)	.000
		السادس	-6.309(*)	.000
	الخامس	السادس	-1.173	.307
دهون الظهر	الرابع	الخامس	.809	.098
		السادس	-.919	.054
	الخامس	السادس	-1.728(*)	.000
دهون البطن	الرابع	الخامس	-.376	.928
		السادس	-4.686(*)	.000
	الخامس	السادس	-4.310(*)	.000

يتضح من الجدول رقم (10) أن هناك فروق دالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية بين الصفوف الرابع والخامس والسادس ودهون (الفخذ الظهر البطن) إلى وجود فروق دالة لصالح الصف الرابع عند الصنفين الخامس والسادس مما يعني أن نسبة دهون عند الصنفين الخامس والسادس أكثر من الصف الرابع في حين لم يكن دلالة بين الصنفين الخامس والسادس في نسبة الدهون.

مناقشة نتائج السؤال الثاني

أما فيما يتعلق بمناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: والذي نص على (هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة المرحلة الأساسية تعزى لمتغير الصف).

فقد أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل العضلي، المرونة، قوة القبضة، قوة الرجلين) نسبة الدهون (الفخذ، البطن، الظهر) بين طلبة الصفوف (الرابع، الخامس، السادس) ولصالح طلبة الصف السادس والخامس عند طلبة الصف الرابع.

ويرى الباحث أن عنصر التحمل عند طلبة الصف السادس والخامس أكثر من طلبة الصف الرابع وهذا يعني أن طلبة الصنفين الخامس والسادس تعرضوا إلى أنشطة حركية أكثر من طلبة الصف الرابع كما أن تفوقهم في القوة العضلية (قوة القبضة وقوة الرجلين) يعود إلى التطور في القدرة لدى الطلبة مع التقدم في العمر لتصل إلى أقصى حد بعد سن الرشد، وتتفق هذه النتيجة مع

دراسة أبو زيادة (2004) والتي اشارت الى تفوق الطلبة الذين أعمارهم (12) سنة كما اتفقت مع دراسة الأشقر وحجازي (1987).

أما فيما يتعلق بنسبة الدهون (الفخذ، الظهر، البطن) فقد اشارت النتائج إلى وجود فروق بين طلبة الصف الخامس والصف السادس عند طلبة الصف الرابع وهذا يعني ان القياسات الجسمية لطلبة الصف الخامس والسادس أكبر من طلبة الصف الرابع وهذا مؤشر على زيادة كتلة الجسم بالإضافة إلى زيادة في الدهون من هذه المرحلة حتى مرحلة النضج أما فيما يتعلق باختبار التحمل التنفسي فقد اشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة الصفوف الرابع والخامس والسادس.

ويرى الباحث أن هناك تقارب بين طلبة الصفوف الرابع والخامس والسادس في عملية النمو والتطور البيولوجي في أنسجة الجسم واخبرته كما ان ظهور فروق في اختبار التحمل بحاجة إلى تدريب مستمر ولسنوات طويلة حتى يظهر الفرق.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها فإن الباحث استنتج ما يلي:

1. يتمتع طلبة مدارس إربد بعناصر التحمل العضلي وقوة الرجلين أكثر من طلبة مدارس الناصرة.
2. يتميز طلاب الصف السادس بالقوة العضلية افضل من طلبة صفوف الرابع والخامس.
3. يعاني طلبة مدارس الناصرة من نسبة الدهون المرتفعة في الفخذ والظهر والبطن مقارنة بمدارس اربد.
4. تسهم برامج اللياقة البدنية في مدارس الناصرة في تنمية عصري المرونة وقوة القبضة مقارنة ببرامج مدارس اربد.

التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها فان الباحث يوصي بما يلي:

1. تطبيق برامج متخصصة في اللياقة البدنية بمدارس الناصرة ومدارس اربد وتطوير الصفات البدنية للطلبة.
2. وضع برنامج رياضي إضافي لتلافي ارتفاع نسبة الدهون المرتفعة لدى طلبة مدارس الناصرة.
3. العمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية في كل من مدارس اربد والناصرة.

4. تكثيف برامج اللياقة البدنية لطلاب الصفوف الأساسية بسبب وجود ضعف في عناصر اللياقة البدنية.
5. إجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وربطها بمتغيرات أخرى مثل الجنس، مكان السكن و المستوى المعيشي.

References (Arabic & English)

- Abdul-Fattah, Ahmed. (1982). *physiology of sport*. (1). Alexandria, Egypt: Dar al-Fikr al-Arabi.
- American College of Sports Medicine (Ed.). (1991). *Guidelines for exercise testing and prescription*. Williams & Wilkins.
- AL Khaddam, M. (2001). *Effect of Proposed Training Program on Some Elements of Physical Fitness, Comparative Study between Land and Water*, Unpublished Master Thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.
- Al mobaidin, M. & Sakran, M. (2012). *Sports and health in our lives*. (1). Amman: House of treasures of scientific knowledge.
- American Council on Exercise. (1996). *Personal Trainer Manual*. (2) .San Diego, USA.
- Corbin, C. B. & Cardinal, B. J. (2008). *Conceptual physical education: The anatomy of an innovation*. Quest, 60(4), 467-487.
- Corbin, C. B. & Lindsey, R. (1994). *Concept of Physical Fitness with Laboratories*: Brown Publisher Dubuque, 60(4), 467-487, U S A.
- Initiative, N. O. E. (1998). Clinical guidelines on the identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults. National Institutes of Health, 98-4083.
- American College of Sports Medicine. (1998). *The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults*. Med Sci Sports Exerc, 30, 975-911.

- Thompson, C. R. Jenner, D. A. Spilett, E. Burke, V. Beilin, L. Y. Milligan, R. A. & Dunbar, D. L. (1995). *Controlled Evaluation of a Fitness and Nutrition Intervention Program On Cardiovascular Health in (10-12) Years Old Children*, Prev. Medicine. vol. 24, No.A (PP.9-22).
- Thompson, C. vandaigen, R. Jenner, D. A. Taggart, A. C. Spilett, E. E. Burke, V. Beilin, L. Y. Milligan, R. A. & Dunbar, D. L. (1995, A) *Controlled Evaluation of a Fitness and Nutrition Intervention Program On Cardiovascular Health in (10-12) Years Old Children*, Prev. Medicine.vol. 24, No.A (PP.9-22).
- Human Services. (2000). *Healthy People 2010: Objectives for improving health (Part B: Focus areas 15-28). Appendices (Vol. 1)*. US Department of Health and Human Services.
- World Health Organization. (1997). *Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation presented at the World Health Organization, June 3–5, 1997, Geneva, Switzerland. Geneva, Switzerland: WHO.*
- Zoabi, Abdel Halim. (2009). *Building national standards for the King Abdullah II Award for fitness and its role in achieving its goals from the point of view of its supervisors, (PhD thesis)*, University of Jordan, Amman.
- -Zoabi, R.T. (2002). *The Effect of the Station System on Improving Physical Fitness Related to Health*, (Unpublished Master Thesis), Yarmouk University, Irbid, Jordan.
- Zahi Ibrahim & Waleed Mardini (2011). *Elements of health-related fitness among the students of primary stage in Irbid and Nazareth: comparative study*. Faculty of Physical Education, Yarmouk University, Irbid, Jordan.

الملاحق

ملحق رقم (1)

استمارة تسجيل البيانات والاختبارات

التحمل الدوري التنفسى	القوة العضلية (الانفجارية)		نسبة الدهون			المرونة عامود الفكري	التحمل العضلي Push- up	الوزن	الطول	العمر	الاسم	التسلسل
	الوثب من الثبات	قبضة اليد	بطن	ظهر	فخذ							
جري 400 متر												

ملحق رقم (2)

موافقة ولي الأمر

السيد \ السيدة ولي أمر الطالب المحترم ،،،

يقوم الباحث بدراسة وصفية للحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية وعنوانها: "عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الأساسية في اربد والناصره" (دراسة مقارنة). فعلى من يرغب بمشاركة ابنه، في هذه الدراسة تعبئة النموذج المرفق علماً بأن هذه الدراسة مجانية بمعدل ثلاث أيام في الأسبوع.

اسم ولي أمر الطالب:.....

اسم الطالب:.....

العمر :

اسم البلد:

الصف:

اسم المدرسة:

لا مانع من مشاركة ابني في الدراسة المنعقدة في مدارس اربد والناصره.

اسم ولي أمر الطالب: التوقيع:

ملحق رقم (3)
اختبار قياس القوة
(Power)

- أ- القدرة:
- الغرض من الاختبار: قياس قوة القبضة.
 - الأدوات: جهاز الدينامومتر.
 - طريقة الأداء: يمسك المختبر جهاز الدينامومتر بقبضة يده يقوم بالضغط بقبضة اليد على الدينامومتر على ان يخرج أقصى قدرة ممكنة.
 - التسجيل: يعطى لكل مختبر محاولتين تحسب له أفضل محاولة خلال 20 ثانية.
- ب- الوثب الطويل من الثبات (القوة المميزة بالسرعة):
- الغرض من الاختبار: قياس مسافة الوثب من وضع الوقوف.
 - الأدوات: ارض صلبة غير زلقة - شريط قياس (رستمتر) - طباشير.
 - طريقة الأداء: يقف الطالب خلف الخط، يقوم بثني الركبتين مع وضع الذراعين اماما موازية للأرض، يقوم بدفع الأرض بقوة والوثب إلى الإمام لأبعد مسافة ممكنة ويحاول أن يهبط بكنتا القدمين معاً.
 - التسجيل: تحسب أفضل نتيجة من المحاولتين.

ملحق رقم (4)
اختبار قياس تحمل العضلي.
(Muscular Endurance)

- اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل (عضلات الصدر Push-up):
- الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية (الانبطاح المائل).
- الأدوات: ساعة توقيت.
- مواصفات الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد من الانبطاح المائل وعند سماع الصفارة يبدأ المختبر بثني ومد الذراعين لمدة (30) ثانية.
- التسجيل: يسجل الطالب عدد مرات التي ضغطها خلال (30) ثانية.

ملحق رقم (5)
اختبار المرونة
(Flexibility)

- الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري.
- الأدوات المستخدمة: صندوق خشبي، (40سم×40سم×40سم). قطعة خشبية عليها مسطرة مدرجة.
- طريقة الأداء: الجلوس على الأرض والرجلين ممدوتان وباطن الرجلين ملامسات للصندوق، وبعد ذلك يقوم الطالب بثني الجذع ببطء إلى الإمام حتى أبعاد مسافة ممكنة على ان تكون أصابع اليدين عند مستوى واحد.
- طريقة التسجيل: من خلال المحاولتين ويسجل له أفضل محاولة.

ملحق رقم (6)
اختبار الجري (400 م)
(Muscular Endurance)

- الغرض من الاختبار: قياس التحمل الدوري والنفسي (التحمل العام).
- الأدوات: أرضية مستوية بطول (50×50م). ساعة -صفارة.
- طريقة الأداء: من وضع البدء العالي عند سماع الصافرة يقوم الطالب بالجري حول المربع أو الملعب ويجوز للمختبر المشي أثناء الاختبار لاستكمال الدورات المطلوبة.
- توجيهات: يمنع التوقف أثناء الأداء.
- التسجيل: يسجل للطالب الزمن الذي حققه بالدقائق والثواني.

ملحق رقم (7)
قياس الدهون
(Body Composition)

- الغرض من الاختبار: قياس نسبة الدهون عند الطالب في منطقة الفخذ ولوح الظهر.
- الأدوات: جهاز لقياس سمك الدهن كليبر (Skin Fold Caliper).
- طريقة الأداء: على الطالب أن يقف ويسترخي ويضغط الفاحص على ثنايا جلد الطالب في ثلاث مناطق (لوح الظهر، البطن، الفخذ)، بواسطة أصابع يد الفاحص.
- التسجيل: يسجل القياس عند قراءة الجهاز لكثافة الدهن للجزء المتني سواء في منطقة الفخذ أو لوح الظهر أو البطن.

ملحق رقم (8)
استمارة الخبراء والمحكمين

الاسم	التخصص الدقيق	مكان العمل
أ.د علي الديري	أستاذ المناهج بكلية التربية الرياضية	جامعة اليرموك
أ.د فايز أبو عريضة	أستاذ علم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية	جامعة اليرموك
أ.د عبد الكريم مخادمة	أستاذ نظريات ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية	جامعة اليرموك
أ.د أحمد بني عطا	أستاذ نظريات الجمباز بكلية التربية الرياضية	جامعة الأردنية
د. حسن الوديان	أستاذ نظريات السباحة بكلية التربية الرياضية	جامعة اليرموك
د. محمد أبو الكشك	أستاذ نظريات الجمباز بكلية التربية الرياضية	جامعة اليرموك