

دراسة مقارنة لمستوى اللياقة البدنية لبعض طلاب المرحلة الثانوية في كل من بلديتي الأصابعة وهون.

مستخلص البحث:

تمثل اللياقة البدنية أحد الأهداف الأساسية للبرامج الرياضية التربوية، فهي تعتبر الأساس في بناء الجسم القوي، والقوام الجيد المعتدل للقيام بواجبات الحياة العامة، ويعتبر إكتساب التلاميذ للياقة البدنية من أهم أهداف التربية البدنية والرياضية وذلك لما لها من ارتباط إيجابي بالعديد من المجالات المختلفة، مثل الذكاء والتحصيل الدراسي والنمو البدني.

قام البحث بالبحث في دراسة مقارنة لمستوى اللياقة البدنية لطلبة مرحلة التعليم المتوسط وقد تم استخدام الإختبار الدولي للياقة البدنية للأعمار (8-19 سنة) والذي يتكون من ثمانية اختبارات تستخدم لقياس اللياقة البدنية وهذه الإختبارات هي (اختبار العدو لمسافة 50 متر — الوثب الطويل من الثبات — الجري الإرتدادي (4*10 متر) — الضغط بالقبضة على جهاز الدينامومتر — ثني الجذع للأمام من القوف — الشد لأعلى من التعلق — الجلوس من الرقود — الجري والمشي 1000 متر) وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب مسح العينة وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وقد بلغ عددها (414 طالباً) من طلبة الصف العاشر والصف الحادي عشر من بلدية الأصابعة وبلدية الجفرة (هون) وبعد إجراء الدراسة توصل الباحث من خلالها الى مجموعة من الاستنتاجات منها:

أن طلبة الصف العاشر من بلدية الأصابعة كان لهم التفوق في متغيرات (السرعة - الرشاقة - تحمل عضلي - تحمل دوري تنفسي) بينما متغيرات (قوة عضلات الرجلين - وقوة القبضة) فكان التفوق فيها لطلبة بلدية الجفرة (هون) ولقد توصل الباحث الى مجموعة من التوصيات ومنها ضرورة التوزيع في حصة التربية البدنية وممارسة جميع أنواع الرياضات الممكنة خلال العام الدراسي وكذلك أنه يجب على مدرس التربية البدنية بالمدرسة أن يكون على معرفة تامة بمتغيرات اللياقة البدنية ومدى الإستفادة من ممارستها.

Abstract

Comparative study of physical fitness level for some intermediate student in two cities (Asaba and Hone).

Research presented by:

Dr. ABDULKAREM IBRAHEM TWER

Physical fitness represents one of the basic objectives for educational sport program, it's considered as the basic of building a strong body, moderate good substructure. To carry out the general life duties, pupils acquiring physical fitness considered the most physical education and sport objectives as it has positive link with many various fields such as intelligence, studying qualification and physical growth.

The researcher carried out the research in comparative study of physical fitness for intermediate education stage students, by using international test for physical fitness of age (8-19 years old) consist of eight tests , used to measure the physical fitness, those tests are (run test for a distance 50 meters – long jump from stand still – run backward (4X10 meter) – pressure by grip on Dynameters – bending the body forward from standing – stress upward from suspension – sitting from lying – run and walk 1000 meters) then using research sample testing by simple random method , their number reached (414 students) from tenth and eleventh class students from ALASEBEA municipality , ELJOFRA municipality , (HOUN) after studying the researcher obtained through set of conclusions such as :

Tenth class students from ALASEBEA municipality were superior in variables (speed – fitness – muscles endurance – breathing periodical

endurance) while variable (two legs muscles strength –gip strength)
the superiority was for ELJOFRA municipality, (HOUN) Students.

The researcher obtained set of recommendations such as its necessary for the distribution in physical education class, practicing all possible types of sports during the studying year; also, it's necessary for the physical education teacher in the school to be with full knowledge of physical fitness variable, extent of benefit from their practicing.

المقدمة ومشكلة البحث:

تمثل اللياقة البدنية أحد الأهداف الأساسية للبرامج الرياضية التربوية، فهي تعتبر الأساس في بناء الجسم القوي، والقوام الجيد المعتدل للقيام بواجبات الحياة العامة، فهي تهم الرياضيين بشكل خاص، حتي يتمكنوا من القيام بالحركات الرياضية بشكل جيد وصحيح، وتهم الأفراد بشكل عام حتى يستطيعوا ممارسة حياتهم بشكل طبيعي والإستفادة من خلالها بممارسة الرياضات المحببة إليهم في وقت الفراغ.

ويشير قاسم حسن حسين (1998) الى إن اللياقة البدنية من شأنها أن تزيد الكفاءة النوعية في العمل والإبداع وتبعد الإنسان عن المرض بهذا تعرف اللياقة البدنية من الناحية الفسيولوجية بأنها " قدرة الجهاز التنفسي والدورة الدموية على إستعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين (6: 12).

ويؤكد محمد شحاته ومحمد بريقع(بدون) بأن الإختبارات والمقاييس في التربية البدنية هي إحدى وسائل التقويم والتشخيص والتوجيه وإن إجراء الإختبارات والمقاييس والإستفادة من متابعتها عامل هام لمعرفة مدى التقدم الحادث في مستوى الأداء واللياقة البدنية بالإضافة الى فائدتها في عمل المقارنات بين مجموعات الأفراد أو المقارنة بين مستوى الفرد بنفسه من حين الى آخر (10 : 5).

وحيث أن متغيرات اللياقة البدنية هي المكون الرئيسي الذي تبنى عليه المكونات اللازمة للوصول الى أعلى المستويات، لذلك لن يستطيع الفرد إتقان المهارات الحركية الأساسية الخاصة بنوع النشاط البدني الممارس الذي يسعى الفرد لإتقانها في حالة افتقاره للمتغيرات البدنية الضرورية، وهناك قدرات أو متغيرات بدنية أساسية وراء نجاح الطالب في أداء التمرين البدني داخل المدارس وأداء الانشطة الرياضية المختلفة ومن بين هذه المتغيرات:

(القوة العضلية - الجلد الدوري التنفسي - الجلد العضلي - المرونة - السرعة - الرشاقة).

ويشير عمران جمعة تنتوش(2005) الى إن إكتساب التلاميذ للياقة البدنية من أهم أهداف التربية البدنية والرياضية وذلك لما لها من إرتباط إيجابي بالعديد من المجالات المختلفة، مثل الذكاء والتحصيل الدراسي والنمو البدني، فالشخص المتمتع باللياقة البدنية يستطيع أن يعيش حياة صحية وسليمة بعيداً عن الأمراض ويتمتع بالقوة والحيوية لمواجهة متطلبات الحياة اليومية(5 : 2).

ويرى محمد سعد ومكارم حلمي (2002) إن ممارسة متغيرات اللياقة البدنية في هذه المرحلة تجعل الطالب يتميز بالقدرة على ضبط حركات جسمه وسرعة اكتسابه للمهارات المختلفة وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وكذلك القدرة على الإستقلال بتفكيره وإعتماده على نفسه ونضج القدرات العقلية لديه لدى فإن اللياقة الشاملة هي تكامل لياقة الطالب بدنياً ونفسياً وعقلياً(9 : 87).

ويشير اسامة كامل وإبراهيم عبد ربه(1999) الى أن أهم خصائص مرحلة التعليم المتوسط (المرحلة الثانوية) مرحلة المراهقة المتأخرة (15- 18 سنة) هي نمو القدرات الحركية والبدنية والتميز بالإستقرار

والتوافق الحركي العام وتحسين المهارات الحسية الحركية ويستطيع المراهق في هذه المرحلة إكتساب سرعة التعلم وإتقان الحركات الرياضية ، فالمرافقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي لهذا عملية بيولوجية أي أنها تعني التدرج نحو النضج العقلي والإنفعالي والإجتماعي(1: 120). ويشير **كمال عبدالحميد محمد صبحي (1998)** الى أن هدف التربية البدنية في المدرسة هو تنمية العديد من الصفات البدنية والعقلية والإجتماعية للطالب والإرتفاع بالإمكانات الحركية للأفراد ابتداء من سن الطفولة وحتى سن البلوغ (7: 196).

ويذكر **محمد صبحي حسانين (1998)** بأن اللياقة البدنية ترتبط إرتباط وثيق بالتحصيل الدراسي والذكاء باختلاف قدرات الفرد العقلية كما أكد علماء اليونان (سقرط وأفلاطون وأرسطو) بقولهم (إننا نفكر بأجسامنا وعقولنا وإن قدرتنا على اتخاذ العديد من القرارات يتوقف على لياقتها معاً) (11: 67).

ويعرف **مفتي ابراهيم (1998)** اللياقة البدنية بأنها الحالة السليمة للفرد الرياضي ، من حيث كفاءة حالته الجسمانية، والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن (13: 101).

ويعرف **مروان عبدالمجيد(1999)** اللياقة البدنية هي أحد أوجه اللياقة الشاملة وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الإجتماعية والعقلية والإنفعالية ، ويعرفها أيضاً بقوله هي قدرة الجهاز التنفسي والجهاز الدوري على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين(12: 100 - 101).

ولقد تناول العديد من الباحثين بمختلف تخصصاتهم دراسة اللياقة البدنية والحركة من جوانب ومظاهر مختلفة وهذه الإختلافات أدت الى إيجاد اختبار دولي للياقة البدنية وهذا الإختبار يتكون من المتغيرات الآتية:

1- القوة (قوة الرجلين - قوة الذراعين - قوة القبضة).

2- التحمل (التحمل الدوري التنفسي - التحمل العضلي " بطن ").

3- السرعة . 4- المرونة . 5- الرشاقة.

ويشير **زكريا محمد الظاهر(2002)** الى أن القياس هو العملية التي بواسطتها نحصل على صورة كمية لمقدرة ما يوجد في الظاهرة عند الفرد من سمة معينة وتتوقف دقة النتائج التي نحصل عليها بصورة رئيسية على أداة القياس المستعملة ، فالمعلم يقيس تحصيل الطلاب عن طريق إجراء إختبارات لهم وتعتبر إختبارات اللياقة البدنية غالباً ما تهدف الى قياس نمو التلميذ وتقدمه في مختلف مكونات العوامل الحركية كالقوة والسرعة والتوافق والمرونة وهي تقيس الحالة البدنية العامة للتلميذ (2: 12).

ويذكر مروان عبدالمجيد(1999) أن القياس يدور حول الكشف عن الفروق الفردية بأنواعها المختلفة إذ لولا هذه الفروق ما كانت هناك حاجة الى القياس ، ويمكن تصنيف هذه الفروق وفقاً لمتغيرات السن والجنس ووفقاً لنوع السمة أو الصفة ذاتها ومن أهم الفروق التي يمكن قياسها ما يلي:

1- الفروق في ذات الفرد: يقاس هذا النوع من الفروق لمقابلة السمات والخصائص في الفرد نفسه وهذا يعني مقارنة جوانب الفرد المختلفة مع بعضها البعض.

2- الفروق بين الأفراد: يهدف قياس هذا النوع من الفروق الى مقارنة الفرد بغيره في جوانب مختلفة مثل الدراسة أو المهنة أو ممارسة الأنشطة الرياضية.

3- الفروق بين الجماعات الرياضية : يقاس بهدف معرفة خصائص ومميزات الجماعات الرياضية فهو يؤدي الى معرفة ماهية الفروق ومستوياتها أي أن هناك فروقاً بين الأعمار المختلفة وهناك أيضاً فروق بين الجنسيات المختلفة وبين الجنس المختلف (12 : 47).

وتكمن مشكلة البحث في إن الباحث لاحظ إنخفاض مستوى اللياقة البدنية والأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة لدى طلة المرحلة الثانوية في بلدية الأصابعة بحكم عملي بالتدريس لهذه المرحلة سابقاً، وكذلك لندرة الدراسات التي تناولت هذه المرحلة العمرية من مرحلة التعليم المتوسط (المرحلة الثانوية) في اللياقة البدنية داخل ليبيا، وكذلك لندرة الدراسات في المناطق البعيدة عن الساحل وللتعرف على مستوى اللياقة البدنية لطلبة هذه المرحلة وبما أن المقارنات في البحوث العلمية تكون على مجموعتين مختلفتين في كل المتغيرات البيئية، أتجه الباحث لدراسة هذا البحث بالمقارنة بين طلبة هذه المرحلة بين بلدية الأصابعة وبلدية هون وبحكم بعدهم عن الساحل وللاستفادة من النتائج عند وضع تخطيط برامج التربية البدنية في المدارس مستقبلاً ولإلقاء الضوء على أهمية عناصر اللياقة البدنية لطلبة هذه المرحلة الدراسية إتجه الباحث لدراسة مقارنة لمستوى اللياقة البدنية لبعض طلاب المرحلة الثانوية في كل من بلديتي الأصابعة وهون .

أهداف البحث: يهدف البحث للتعرف على :

1- مستوى اللياقة البدنية لبعض طلاب المرحلة الثانوية في كل من بلديتي الأصابعة وهون.

2- مقارنة مستوى اللياقة البدنية لبعض طلاب المرحلة الثانوية في بلدية الأصابعة مع نظرائهم من بلدية هون.

فروض البحث:

1- توجد فروق دالة إحصائية لمستوى اللياقة البدنية لبعض طلاب المرحلة الثانوية في كل من بلديتي الأصابعة وهون

2- توجد فروق دالة إحصائية في بعض متغيرات اللياقة البدنية لبعض طلاب المرحلة الثانوية في بلدية الأصابعة مع نظرائهم من بلدية هون.

الدراسات والبحوث السابقة :

1- دراسة عبدالرزاق البهلول اللاحلاحي(1997)(4): بعنوان: تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لفرق الأواسط لأندية الدرجة الأولى الممتازة في كرة القدم ببلدية طرابلس للمرحلة السنية (16 - 19سنة) وكانت أهم النتائج أنه تم وضع مستوى متوسط لجميع الإختبارات الخاصة بالدراسة بحيث أنه إذا حصل اللاعب على درجة أعلى من المتوسط سيكون هناك مؤشر جيد أو ممتاز وإذا كان أقل من المتوسط يكون مؤشراً يدل على ضعف المستوى من ناحية اللياقة البدنية .

2- دراسة شكري أحمد نانيس(2004)(3): بعنوان: تقييم عناصر اللياقة البدنية ذات الإرتباط بالصحة لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي " الشق الثاني " بلدية النقاط الخمس، وكانت أهم النتائج بأنه يمكن وضع معايير مئينية توضح مواطن القوة والضعف في مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي، وكذلك وجود فروق في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في بعض العناصر لبعض المدن.

3- دراسة محمد بشير الحداد(2005)(8): بعنوان: دراسة النمو واللياقة البدنية لتلميذات مرحلة التعليم الأساسي "الشق الثاني" منطقة جنوب طرابلس المدينة المركز، وكانت أهم النتائج بالنسبة لمتغيرات اللياقة البدنية فقد تبين وجود فروق بين تلميذات الشق الثاني من التعليم الأساسي في بعض المتغيرات مثل (قوة القبضة - الوثب الطويل من الثبات).

إجراءات البحث:

منهج البحث: إعتد الباحث المنهج الوصفي بأسلوب مسح العينة لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث: تم إختيار مجتمع البحث من طلبة الصف العاشر والصف الحادي عشر لمرحلة التعليم المتوسط(المرحلة الثانوية) في كل من بلدية الأصابعة وبلدية هون وبلغ مجتمع البحث (534 طالباً).

عينة البحث: تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من طلبة الصف العاشر والصف الحادي عشر لمرحلة التعليم المتوسط(المرحلة الثانوية) في كل من بلدية الأصابعة وبلدية هون وبلغ عددها (414 طالباً) كما بالجدول التالي:

جدول (1) يبين توصيف مجتمع وعينة البحث للصف العاشر والصف الحادي عشر لطلبة بلدية الأصابعة

عينة البحث		المجتمع		المدرسة
الصف الحادي عشر	الصف العاشر	الصف الحادي عشر	الصف العاشر	
17	12	18	12	الشهيد أحمد أدعيم الثانوية
57	44	62	70	ثانوية العلوم الهندسية
28	52	33	73	مصعب بن عمير الثانوية
102	108	113	155	المجموع

جدول (2) يبين توصيف مجتمع وعينة البحث للصف العاشر والصف الحادي عشر لطلبة بلدية هون

عينة البحث		المجتمع		المدرسة
الصف الحادي عشر	الصف العاشر	الصف الحادي عشر	الصف العاشر	
19	23	33	30	الثانوية الطبية
26	12	42	16	ثانوية عبدالمطلب الجماعي علوم هندسية
55	69	75	70	ثانوية عبدالله الهوني علوم أساسية
100	104	150	116	المجموع

الإختبارات المستخدمة في البحث:

تم استخدام الإختبار الدولي للياقة البدنية للأعمار (8-19 سنة) والذي يتكون من ثمانية اختبارات تستخدم لقياس اللياقة البدنية والجدول التالي يوضح المكونات المستخدمة في الإختبار.

الإختبار	العنصر المراد قياسه	وحدة القياس
العدو لمسافة 50 متر	السرعة	ثانية
الوثب الطويل من الثبات	القوة العضلية "رجلين"	متر
الجري الإرتدادي (4 * 10متر)	الرشاقة	ثانية
الضغط بالقبضة على جهاز الدينامومتر	قوة القبضة	كيلوجرام
ثني الجذع للأمام من الوقوف	المرونة	سم
الشد لأعلى من التعلق	التحمل العضلي "ذراعين"	تكرار
الجلوس من الرقود	التحمل العضلي "بطن"	مرة
الجري والمشي 1000 متر	التحمل الدوري التنفسي	دقيقة /ثانية

أدوات البحث:

- جهاز الفلكسوميتر لقياس المرونة.
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة القبضة.
- ساعة إيقاف لقياس قوة الوقت " عدد 4".
- متر لقياس المسافة.
- عقلة.

عرض ومناقشة النتائج:

بعد تطبيق بطارية الإختبار الدولي للياقة البدنية وجمع البيانات تم معالجتها إحصائياً للحصول على النتائج وتم التوصل للنتائج كالآتي:

جدول (1) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيم الإلتواء لمتغيرات البحث الخاصة بمستوى اللياقة البدنية لطلبة الصف العاشر بلدية الأصابعة وبلدية هون

بلدية هون ن = 104				بلدية الأصابعة ن = 108					
معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية	المتغيرات
0.18	1.30	9.5	9.58	0.43	1.16	9	9.17		السرعة
0.01	15.96	150	150.07	0.03	21.36	143	143.19		قوة عضلات الرجلين
1.22	1.51	13	13.62	1.52	1.28	12	12.65		الرشاقة
0.08	5.99	35.5	35.66	0.22	7.88	33.5	34.07		قوة القبضة
0.24	3.20	54	54.25	0.36	4.04	54.5	54.99		المرونة
-0.06	1.86	4	3.96	0.24	4	6	6.32		تحمل عضلي
0.53	13.62	35	37.40	0.09	16.02	40	40.48		تحمل عضلي بطن
-0.11	0.47	6.23	6.22	-0.04	0.54	5.2	5.19		تحمل دوري تنفسي

يبين الجدول رقم (1) تجانس طلاب الصف العاشر لبلدية الأصابعة وبلدية هون حيث يتضح أن معامل الإلتواء لكافة متغيرات البحث هو قريب من الصفر ماعدى متغير الرشاقة فقد بلغ في بلدية الأصابعة (1.52) وبلدية هون (1.22) وهو ضمن القيم المقبولة للتجانس.

جدول (2) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيم الإلتواء لمتغيرات البحث الخاصة بمستوى اللياقة البدنية لطلبة الصف الحادي عشر بلدية الأصابعة وبلدية هون

بلدية هون ن = 100				بلدية الأصابعة ن = 102					
معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية	المتغيرات
0.92	1.41	9	9.43	0.49	1.59	9	9.26		السرعة
0.41	15.54	154	154.70	0.17	25.69	147	148.45		قوة عضلات الرجلين
0.89	1.18	13	13.35	-0.35	1.11	12	11.87		الرشاقة
0.35	6.57	36.4	37.16	0.48	8.40	36	37.34		قوة القبضة
0.38	4.25	55	55.54	0.23	4.64	56.5	56.86		المرونة
0.79	2.29	4	4.60	0.74	4.81	6	7.19		تحمل عضلي
0.43	15.60	41.5	43.72	0.08	19.61	39	39.51		تحمل عضلي بطن
-0.31	0.37	6.2	6.16	-0.19	0.74	5.18	5.13		تحمل دوري تنفسي

يبين الجدول رقم (2) تجانس طلاب الصف الحادي العاشر لبلدية الأصابعة وبلدية هون حيث يتضح أن معامل الإلتواء لكافة متغيرات البحث هو قريب من الصفر وهو ضمن القيم المقبولة للتجانس وهذا يعني أن عينة البحث جميعها متجانسة في متغيرات البحث قيد الدراسة.

جدول (3) يبين اختبار "T" للفروق بين متوسطات قيم متغيرات البحث الخاصة بمستوى اللياقة البدنية لطلبة الصف العاشر بلدية الأصابعة وبلدية هون

المتغيرات المعالجات الإحصائية	بلدية هون ن=104		+		المتوسط الحسابي	المتغيرات المعالجات الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السرعة	9.17	1.16	9.58	1.30	2.428	* الدلالة
قوة عضلات الرجلين	143.19	21.36	150.07	15.96	2.660	*
الرشاقة	12.65	1.28	13.62	1.51	5.027	*
قوة القبضة	34.07	7.88	35.66	5.99	1.662	*
المرونة	54.99	4.04	54.25	3.20	1.463	**
تحمل عضلي	6.32	4	3.96	1.86	5.548	*
تحمل عضلي بطن	40.48	16.02	37.40	13.62	1.509	**
تحمل دوري تنفسي	5.19	0.54	6.22	0.47	14.75	*

T الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.645 (حيث أن * تعني دالة - بينما ** تعتبر غير دالة)

يتضح من جدول رقم (3) بأن هناك فروق دالة إحصائياً في متغير (السرعة - الرشاقة - تحمل عضلي - تحمل دوري تنفسي) ولصالح بلدية الأصابعة بينما كان متغير (قوة عضلات الرجلين - قوة القبضة) لصالح بلدية هون ، في حين أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في متغير (المرونة - تحمل عضلي بطن).

جدول (4) يبين اختبار "T" للفروق بين متوسطات قيم متغيرات البحث الخاصة بمستوى اللياقة البدنية لطلبة الصف الحادي العاشر بلدية الأصابعة وبلدية هون

المتغيرات المعالجات الإحصائية	بلدية هون ن=100		بلدية الأصابعة ن=102		المتوسط الحسابي	المتغيرات المعالجات الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السرعة	9.26	1.59	9.43	1.41	0.837	**
قوة عضلات الرجلين	148.45	25.69	154.70	15.54	2.154	*
الرشاقة	11.87	1.11	13.35	1.18	9.409	*
قوة القبضة	37.34	8.40	37.16	6.57	0.173	**
المرونة	56.86	4.64	55.54	4.25	2.170	*
تحمل عضلي	7.19	4.81	4.60	2.29	5.030	*
تحمل عضلي بطن	39.51	19.61	43.72	15.60	1.731	*
تحمل دوري تنفسي	5.13	0.74	6.16	0.37	12.87	*

T الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.645 (حيث أن * تعني دالة - بينما ** تعتبر غير دالة)

يتضح من جدول رقم(4) بأن هناك فروق دالة إحصائياً في متغير (قوة عضلات الرجلين - الرشاقة - المرونة - تحمل عضلي - تحمل دوري تنفسي) ولصالح بلدية الأصابعة بينما كان متغير (تحمل عضلي بطن) لصالح بلدية هون ، في حين أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في متغير (السرعة - قوة القبضة).

الإستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الإستنتاجات:

بالرجوع للنتائج وفي حدود عينة البحث تم إستنتاج الآتي:

أولاً: طلبة الصف العاشر:

1- كانت متغيرات (السرعة - الرشاقة - تحمل عضلي ذراعين - تحمل دوري تنفسي) لصالح بلدية الأصابعة.

2- كانت متغيرات (قوة عضلات الرجلين - قوة القبضة) لصالح بلدية هون .

3- كان متغير (المرونة - تحمل عضلي بطن) لا توجد به فروق دالة إحصائياً.

ثانياً: طلبة الصف الحادي عشر:

1- كانت متغيرات (الرشاقة - تحمل عضلي ذراعين - المرونة - تحمل دوري تنفسي) لصالح بلدية الأصابعة.

2- كانت متغيرات (قوة عضلات الرجلين - تحمل عضلي بطن) لصالح بلدية هون .

3- متغير (السرعة - قوة قبضة) لا توجد بها فروق دالة إحصائياً.

ثانياً: التوصيات:

بنا على نتائج الدراسة التي توصل اليها الباحث يوصى بما يلي:-

1- يجب إجراء مثل هذه الدراسة على باقي مناطق ليبيا للوقوف على مستوى اللياقة لدى تلاميذ هذه المرحلة.

2- توجيه الطلبة وتحفيزهم على ممارسة الرياضة بشكل مستمر وفي أوقات الفراغ وخاصة في الأرياف والمناطق البعيدة عن الساحل.

3- ضرورة التنوع في حصة التربية البدنية وممارسة جميع أنواع الرياضات خلال العام الدراسي.

4- يجب على مدرس التربية البدنية أن يكون على معرفة تامة بمتغيرات اللياقة البدنية ومدى الإستفادة من ممارستها.

المراجع

- 1- أسامة كامل وإبراهيم عبد ربه (1999): النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، الطبعة الأولى، دارالفكر العربي، القاهرة.
- 2- زكريا محمد الظاهر (2002): مبادئ القياس والتقويم في التربية، الطبعة الأولى، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 3- شكري أحمد نانيس (2004): تقييم عناصر اللياقة البدنية ذات الارتباط بالصحة لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني) شعبية النقاط الخمس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طرابلس.
- 4- عبد الرزاق البهلول اللاحي (1997): تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لفرق الأواسط للأندية الدرجة الأولى الممتاز في كرة القدم ببلدية طرابلس للمرحلة السنوية (16 - 19 سنة) رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طرابلس.
- 5- عمران جمعة تنتوش (2005): تقييم المستويات المعرفية للياقة البدنية لطلبة كلية التربية البدنية جامعة السابع من أبريل ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طرابلس.
- 6- قاسم حسن حسين (1998): تعلم قواعد اللياقة البدنية، الطبعة الأولى دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- 7- كمال عبدالحميد ومحمد صبحي (1985): اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية، الأعداد البدني، طرق القياس)، الطبعة الثانية، دارالفكر العربي، القاهرة.
- 8- محمد بشير الحداد (2005): دراسة النمو واللياقة البدنية لتلميذات مرحلة التعليم الأساسي الشق الثاني (منطقة جنوب طرابلس المدينة)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طرابلس.
- 9- محمد سعيد ومكارم حلمي (2002): مدخل التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، طرابلس.
- 10- محمد شحاته ومحمد بريقع (بدون): دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية.

- 11- محمد صبحي حسانين (1998): نموذج الكفاية البدنية (اللياقة البدنية، اللياقة الحركية، الأداء البدني) الطبيعة الأولى، درا الفكر العربي ، القاهرة.
- 12- مروان عبدالمجيد ابراهيم (1999): الإختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- 13- مفتي إبراهيم حماد (1998): التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) دار الفكر العربي، القاهرة.