وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة احمد بن يحي الونشريسي تيسمسيلت
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة

الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط الرياضي المدرسي

تحت عنوان:

فعالية الوزن والطول على بعض عناصر اللياقة البدنية في الانتقاء الرياضي للرياضة المدرسية
دراسة ميدانية بثانوية الشاذلي بن جديد برج بونعامة تيسمسيلت

إعداد الطّالبين:

- دادو محمد
- إدريسي محمد

تحت إشراف:

أ. د/ العنتري محمد علي

السنة الجامعية:2025/2024

كلمة شكر

الشكر لله سبحانه وتعالى على نعمة توفيقنا لإكمال هذا العمل

كما نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير للدكتور العنتري محمد نظير مساهمته في هذا العمل؛ متابعة وإشرافا وتوجيها.

كما نتقدم بتوجيه خالص عبارات الشكر للجنة المناقشة لقبولهم مناقشة هذه المذكرة.

والشكر إلى كل الأساتذة على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكلّ من ساهم معنا في إتمام هذا العمل.

إهداء

أهدي ثمرة هذا العمل إلى

روح والدتي رحمها الله

إلى والدي أطال الله بقائه

إلى كل أفراد عائلتي الصغيرة

إلى كل من ساعدني في هذا العمل

إدريسي محمد

إهداء

أهدي ثمرة هذا العمل إلى

إلى والدي رحمه الله

إلى والدتي أطال الله عمرها

إلى جميع أفراد عائلتي

إلى كل زملائي في التخصص

إلى كل من ساعدني في هذا العمل

دادو محمد

ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل أثر الخصائص الجسمية، وبوجه خاص الوزن والطول، على عناصر اللياقة البدنية في سياق الانتقاء الرياضي المدرسي، باعتبارها مؤشرات أساسية في تقييم الاستعداد البدني لدى التلاميذ؛ وقد تم تطبيق الدراسة ميدانيًا على عينة من تلاميذ وتلميذات ثانوية الشاذلي بن جديد ببلدية برج بونعامة، باستخدام اختبارات معيارية تقيس السرعة والتحمل، مع اعتماد المعالجة الإحصائية لمعرفة قوة العلاقة بين المتغيرات المدروسة.

وقد أظهرت النتائج أن العلاقة بين القياسات الجسمية وبعض عناصر اللياقة البدنية تتراوح بين ضعيفة ومتوسطة، مما يؤكد أن الوزن والطول يُعدّان عوامل مساعدة في الانتقاء الرياضي، لكن لا يمكن الاعتماد عليهما بمعزل عن باقي المؤشرات البدنية والوظيفية، وتوصي الدراسة باعتماد مقاربة شمولية في الانتقاء الرياضي تشمل الجوانب المهارية، الحركية، والنفسية.

الكلمات المفتاحية:

الوزن، الطول، اللياقة البدنية، الانتقاء الرياضي، الرياضة المدرسية، القياسات الجسمية.

Absract

This study aimed to analyze the impact of body measurements—specifically weight and height—on components of physical fitness within the context of school sports selection. The research was conducted on a sample of male and female students from El-Chadli Ben Jedid Secondary School in Bordj Bou Naama, using standardized tests to assess speed and endurance. Statistical analysis was applied to determine the strength of the relationship between the studied variables.

The findings revealed that the correlation between anthropometric indicators and certain fitness components ranged from weak to moderate, indicating that height and weight are supportive but not decisive factors in sports selection. The study recommends adopting a comprehensive approach that integrates physical, motor, and psychological dimensions when assessing students for school sports programs.

Keywords:
Weight, height, physical fitness, , sports selection, school sports, anthropometric measurements.

فهرس المحتويات

المحتوى	الصفحة
شكر	-
إهداء	-
ملخص الدراسة	-
قائمة المحتويات	-
قائمة الجداول	-
الباب الأول : الجانب النظري	
الفصل التمهيدي	
مقدمة	أ -ب
1-الاشكالية	4
2-فرضيات البحث	5
3-أهداف البحث	5
4-أهمية البحث	6
5-تحديد المفاهيم والمصطلحات	7
6-الدراسات السابقة والمشابهة	8
الخلفية النظرية للدراسة	
1-الانتقاء الرياضي	16
1-1-الانتقاء	16
1-1-1-تعريف الانتقاء	16
1-2-امتحان الانتقاء	16
1-3.تعريف الانتقاء الرياضي	17
1-4-أهمية عملية الانتقاء	19
1-5-هدف عملية الانتقاء	20

2 – القياسات الجسمية	21
2-1-الطول	21
2-1-1-أهمية الطول	22
2-2- الوزن	22
2-2-1-أهمية الوزن	23
3 – اللّياقة البدنية	24
3-1- تعريف مستوى اللياقة البدنية:	24
3-2- مكونات اللياقة البدنية	24
4- المراهقة	28
4-1مفهوم المراهقة	28
4-2-مراحل المراهقة	29
4-3 -خصائص المراهقة	30
4-4- أنماط المراهقة	31
4-5- أزمة المراهقة	32
4-6- حاجات المراهق	33
5- الرياضة المدرسية	34
5-1-مفهوم الرياضة المدرسية	34
5-2-أهداف الرياضة المدرسية	35
5-3-أهمية الرياضة المدرسية في الوسط التربوي	36
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية	
1-منهج البحث	40
2- الدراسة الاستطلاعية	41

3- عينة البحث	41
4-أدوات البحث	42
5-الاختبارات المستخدمة	43
6- الخصائص السيكومترية	45
7-الضبط الإجرائي للمتغيرات	46
8-مجالات البحث	47
9-المعالجة الإحصائية	49
الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج	
1-عرض وتحليل نتائج الوزن (ذكور)	52
1-1-عرض نتائج الوزن واختبار السرعة	52
1-2-الوزن واختبار المداومة (الجري 06 دقائق)	53
2-عرض نتائج الطول واختبار المداومة (الجري 06 دقائق)	55
3-عرض وتحليل نتائج اختبارات الطول (للبنات)	55
3-1-عرض نتائج الطول واختبار السرعة 45.7 م ، 4 ثواني من البدأ العالي)	58
4-عرض وتحليل نتائج الوزن (للبنات)	58
4-1-عرض نتائج الوزن واختبار السرعة (45.7 م، 4 ثواني من البدء العالي)	61
4-2-الوزن واختبار المداومة (الجري 06 د)	61
الاستنتاج العام	64
الخاتمة	67
قائمة المصادر والمراجع	69
الملاحق	72

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	توزيع أفراد العينة	42
02	معاملات الصدق والثبات لبعض الاختبارات البدنية	45
03	الخاص بتفسير معاملات الارتباط (Pearson r)	49
04	يمثل نتائج (اختبار 45.7 متر ، اختبار 4 ثا من البدء العالي)	42
05	الذي يبين نتائج اختبار المداومة (الجري 6 دقائق) وقياس الوزن	53
06	يوضح نتائج قياس الطول واختباري السرعة	55
07	يوضح نتائج قياس الطول واختبار المداومة (الجري 06 دقائق)	56
08	يبين نتائج الطول واختبار السرعة	58
09	يبين نتائج الطول والمداومة	59
10	يبين نتائج الوزن واختبار السرعة	61
11	يبين نتائج اختبار الوزن واختبار المداومة	62

الباب الأول

الجانب النظري

مقدّمة

حظيت التربية البدنية والرياضية في الجزائر، بعد الاستقلال، بمكانة معتبرة داخل المنظومة التربوية، باعتبارها مادة أساسية ضمن البرنامج التربوي الوطني، شأنها شأن باقي المواد الأكاديمية كالعلوم واللغات. وقد تعزز هذا الاهتمام بإصدار عدة مراسيم وأوامر تنظيمية تهدف إلى ضبط سيرها، وتكريس مبادئها التربوية، انطلاقًا من وعي السلطات التربوية بأهمية هذا المجال في تنمية الفرد بدنيًا ونفسيًا واجتماعيًا، فالتربية البدنية لا تُسهم فقط في تطوير القدرات الحركية، بل تتعدى ذلك إلى ترسيخ القيم السلوكية كالانضباط، والطاعة، والاحترام، وهي بذلك أداة فعّالة في التنشئة المتكاملة للفرد **(الشحاة،2007 صفحة 13)**

ولقد أضحت الرياضة في العصر الحديث، أحد أبرز ميادين التربية العامة ومجالات بناء الإنسان السوي، حيث لا يخلو أي مجتمع من ممارستها بأشكالها المختلفة، لما لها من دور حيوي في تكوين الشخصية المتوازنة، وتنمية القدرات العقلية والبدنية والعاطفية. ومن هذا المنطلق، أصبح من الضروري، ضمن الرياضة المدرسية، الاعتماد على أسس علمية دقيقة في **الانتقاء الرياضي**، تراعي الخصائص الجسمانية والوظيفية للتلاميذ، بما في ذلك الوزن والطول، باعتبارهما من المؤشرات المبكرة التي تُستأنس بها لتوجيه التلاميذ إلى الأنشطة الرياضية الأنسب لقدراتهم. (**الصادق، 1998، صفحة 24**)

وتُعدّ دراسة الجسم الإنساني من حيث أبعاده وتكوينه البنيوي إحدى الركائز الأساسية في هذا المسعى، إذ تُسهم **القياسات الجسمية** في التنبؤ بالحالة البدنية والصحية، بل وحتى النفسية للفرد، ويؤكد الباحثون أن لكل نشاط رياضي متطلبات جسمية خاصة، ما يجعل امتلاك القياسات الملائمة عاملاً حاسمًا في تحقيق الإنجاز الرياضي والوصول إلى المستويات العليا، في حين قد يُواجه من يفتقر إلى هذه الخصائص صعوبات متزايدة أثناء الأداء.

وفي هذا السياق، تكتسي حصة التربية البدنية والرياضية أهمية بالغة بوصفها المجال العملي الذي يُمكّن من معاينة قدرات التلاميذ الحركية والبدنية بشكل مباشر، مما يجعلها الإطار الأنسب لاكتشاف المؤشرات الأولية للانتقاء الرياضي، وعلى رأسها الوزن والطول .إذ تسمح هذه الحصة، من خلال ما تتضمنه من اختبارات متنوعة وتمارين تطبيقية، بقياس مدى تأثير المعطيات الجسمانية

على الأداء البدني، وتحديد التوافق أو التعارض بين بنية التلميذ ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس. فالمربي، في إطار ملاحظته المنظمة داخل الحصة، يستطيع أن يلاحظ كيف يؤثر الطول على مهارات مثل الوثب والسرعة، وكيف يمكن أن يشكل الوزن عامل دعم أو عائق في بعض التمارين، الأمر الذي يُسهم في اتخاذ قرارات تربوية وعلمية دقيقة بخصوص توجيه التلاميذ نحو التخصصات الرياضية الأنسب. وهكذا تتحول حصة التربية البدنية إلى وسيلة أساسية للتشخيص المبكر، تربط بين المعطيات الجسمية الواقعية (كالوزن والطول) وبين الإمكانات الحركية، في سبيل بناء إستراتيجية فعّالة للانتقاء الرياضي في المدرسة **(كمال درويش، محمد حسين:1984ص30)**

وفي ضوء هذه المعطيات، تكتسي دراسة العلاقة بين الوزن والطول بعض عناصر اللياقة البدنية **(السرعة، التحمل)**أهمية بالغة، لا سيما في الوسط المدرسي، حيث يُمثّل الانتقاء المبكر خطوة جوهرية في توجيه التلميذ نحو الرياضة التي تناسب قدراته، وتضمن استمراريته وتفوقه في المجال الرياضي، ضمن منظور تربوي شامل ومتكامل.

الإطار النظري للدّراسة

1-الإشكالية

تُعدّ التربية البدنية والرياضية من الركائز الأساسية في المحافظة على صحة الإنسان وتطوير قدراته على التكيّف مع متطلبات الحياة اليومية، كما تمثّل الوسيلة المثلى للارتقاء بمستويات الأداء والوصول إلى النتائج الرياضية العالية، خاصة من خلال تحسين **مستوى اللياقة البدنية**، التي أصبحت في صلب اهتمام الباحثين، نظرًا لتعدد عناصرها من سرعة وقوة ومرونة وتحمل ورشاقة.

ولا يمكن دراسة اللياقة البدنية بمعزل عن **الخصائص المورفولوجية والفيزيولوجية** للفرد، وعلى وجه الخصوص **القياسات الجسمية**، التي يُعدّ الطول والوزن من أبرزها. فقد أشار "رايتسون " (Wrightson)، و"جاستمان(Gastman) "، و"روبينز (Robbins) "إلى أن الطول والوزن يشكلان مؤشرين أساسيين يُستأنس بهما في تقييم حالة النمو لدى الأفراد، ولهما تأثير مباشر على الأداء الرياضي، لاسيما أن بعض التخصصات تعتمد عليهما في **تصنيف الرياضيين**، مثل رياضات الوزن (المصارعة، الجيدو، الكاراتيه)، بينما تُعدّ القامة عاملاً حاسمًا في رياضات أخرى ككرة السلة والكرة الطائرة. (**توفيق و مُحَمَّد جيهان، 2015، صفحة 55**)

وفي إطار **الرياضة المدرسية**، التي تُعدّ القاعدة الأولى لاكتشاف المواهب، تكتسي عملية **الانتقاء الرياضي** أهمية متزايدة، ما يستدعي البحث في مدى فعالية المؤشرات الجسمية، خاصة الطول والوزن، في تحديد الاستعداد البدني للتلميذ وتوجيهه إلى الرياضة الأنسب لقدراته.

انطلاقًا من ذلك، تبرز الإشكالية العامة لبحثنا في السؤال التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين الخصائص الجسمية وعناصر اللياقة البدنية (السرعة التحمل) في الانتقاء الرياضي للرياضة المدرسية ؟

الأسئلة الفرعية

1. هل توجد علاقة ارتباطية بين الطول و عناصر اللياقة البدنية في الانتقاء الرياضي للرياضة المدرسية؟
2. هل توجد علاقة ارتباطية بين الوزن وعناصر اللياقة البدنية في الانتقاء الرياضي للرياضة المدرسية؟

2-الفرضيات

2-1-الفرضية الرئيسية

- للطول والوزن تأثير ايجابي على عناصر اللياقة البدنية في الانتقاء الرياضي للرياضة المدرسية.

2-2-الفرضيات الفرعية

- يوجد تأثير للطول على عناصر اللياقة البدنية في الانتقاء الرياضي للرياضة المدرسية.
- يوجد تأثير للوزن على عناصر اللياقة البدنية في الانتقاء الرياضي للرياضة المدرسية.

3-أهداف البحث:

- يتمثل الهدف الأساسي من هذا البحث في **تحليل فعالية كل من الوزن والطول بوصفهما من أهم القياسات الجسمية**، ومدى تأثيرهما على عناصر بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة، التحمل)المختلفة، في سياق الانتقاء الرياضي داخل المدرسة.
- الكشف عن العلاقة بين الوزن والطول وعناصر اللياقة البدنية (السرعة، القوة، المرونة، التحمل) لدى تلاميذ الأطوار التعليمية الأولى.
- تحديد مدى إسهام الخصائص الجسمية (الوزن والطول) في توجيه التلاميذ إلى الرياضات المناسبة داخل البيئة المدرسية.
- إبراز دور القياسات الجسمية كأداة موضوعية في دعم عملية الانتقاء الرياضي المدرسي وتطوير أسسه العلمية.

- تقديم توصيات عملية للأساتذة والمربين لاعتماد مؤشرات الوزن والطول في التقييم البدني الميداني خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

4-أهمية البحث:

تنبع أهمية هذا البحث من كونه يسعى إلى تسليط الضوء على أحد الجوانب الأساسية في مجال الانتقاء الرياضي المدرسي، من خلال دراسة العلاقة القائمة بين **القياسات الجسمية**، وعلى وجه الخصوص **الطول والوزن**، وبين **بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة، التحمل)**لدى التلاميذ، ويمكن تلخيص أهميته فيما يلي:

- إجراء **اختبارات بدنية ميدانية** تسمح بتحديد مدى تأثير الطول والوزن على مكونات اللياقة البدنية الأساسية، مثل السرعة، والقوة، والمرونة، والتحمل.
- تقديم **دراسة** توثق المفاهيم النظرية المرتبطة باللياقة البدنية والقياسات الجسمية، مع مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة.
- التعرف على مختلف **العوامل المورفولوجية والفيزيولوجية** المرتبطة بالطول والوزن، ومدى تأثيرها في تحسين أو إعاقة الأداء البدني للتلاميذ.
- الإسهام في **تطوير أسس الانتقاء الرياضي المدرسي** من خلال اعتماد معايير موضوعية تُمكّن الأساتذة والمربين من توجيه التلاميذ إلى الأنشطة الرياضية التي تتلاءم مع خصائصهم الجسمية.

5-التعريف بالمصطلحات:

5-1-الطول(Taille)

التعريف الاصطلاحي:

الطول هو أحد المقاييس المورفولوجية الأساسية التي تُعتمد لتقدير الحالة النمائية والجسمانية للفرد، ويُستخدم في المجال الرياضي كمؤشر أولي لتحديد مدى ملاءمة الشخص لممارسة رياضات معيّنة،

خاصة تلك التي تتطلب طولًا معينًا ككرة السلة والكرة الطائرة، ويُنظر إليه على أنه عامل مؤثر في تطوير بعض المهارات الحركية المرتبطة بالقوة والوثب والسرعة. (**الخولي، 1996، صفحة 22**)

التعريف الإجرائي:

يُحدد الطول باعتباره الامتداد العمودي لجسم التلميذ عند الوقوف بوضعية مستقيمة، دون انحناء في أي من مفاصل الجسم، مع تثبيت الرأس أفقيًا، وتوحيد مستوى العينين والأذنين، ويُعد الطول متغيرًا أساسياً في تحليل تأثير القياسات الجسمية على عناصر اللياقة البدنية ضمن إجراءات الانتقاء الرياضي المدرسي.

5-2-الوزن(Poids)

التعريف الاصطلاحي:

الوزن هو الكتلة الكلية لجسم الإنسان، ويُعد من أهم المؤشرات الفيزيولوجية التي تُستخدم لتقييم الحالة الصحية والبدنية للفرد، كما تعتمد عليه العديد من الرياضات بوصفه معيارًا لتصنيف الرياضيين ضمن فئات محددة، مثل رياضات الكاراتيه، الجيدو، والمصارعة، ما يجعله ذا أهمية خاصة في توجيه الممارسين نحو التخصص المناسب.

التعريف الإجرائي:

يُحدَّد الوزن في هذه الدراسة بوصفه مؤشراً جسمانيًا يُعبّر عن الكتلة البدنية الإجمالية للتلميذ في حالة سكون، ويُدرج ضمن المتغيرات التفسيرية في ربط البنية الجسدية بالأداء البدني، خصوصًا في ما يتعلق بتأثيره على التحمل، الرشاقة، والسرعة، ويُعتمد كأحد المحاور الأساسية في استقراء فعالية الانتقاء الرياضي داخل البيئة المدرسية.

5-3-عناصر اللياقة البدنية(Éléments de la condition physique)

التعريف الاصطلاحي:

عناصر اللياقة البدنية هي المكونات الأساسية التي يُقاس بها مستوى اللياقة لدى الفرد، وتشمل القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، والرشاقة، وتُشكل كل واحدة منها جانبًا محددًا من القدرات الحركية التي ترتبط بكفاءة الأداء الرياضي في مختلف التخصصات.

التعريف الإجرائي:

تُعتمد بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة، التحمل)، في هذا البحث، باعتبارها متغيرات ميدانية تُستخدم لقياس الأداء العملي للتلميذ في الحصة البدنية، ويتم تحليلها بوصفها نتائج فعلية ترتبط مباشرة بالخصائص الجسمية (الطول والوزن)، وذلك لفهم الفروقات الفردية في القدرة على الأداء، ودورها في توجيه المتعلمين نحو النشاط الرياضي الأنسب.

5-4-الانتقاء الرياضي(Sélection sportive)

التعريف الاصطلاحي:

الانتقاء الرياضي هو عملية علمية تهدف إلى اختيار الأفراد الأكثر استعدادًا من الناحية البدنية والوظيفية لممارسة نوع معين من النشاط الرياضي، ويتم ذلك وفق معايير دقيقة تشمل الخصائص الجسمانية، عناصر اللياقة، والمهارات الحركية، ويُعد من المداخل الأساسية في توجيه الموهبة الرياضية.

التعريف الإجرائي:

يُوظف الانتقاء الرياضي في هذه الدراسة بوصفه آلية ميدانية تُستخدم لتصنيف التلاميذ بناءً على ملاءمة قدراتهم الجسمية والبدنية لمتطلبات الرياضة المدرسية، ويرتكز بشكل أساسي على تحليل العلاقة بين القياسات الجسمية (الطول والوزن) ومخرجات الأداء البدني، مما يجعله أحد الأطر التنظيمية لتوجيه الناشئة نحو المسار الرياضي الأمثل.

5-5-الرياضة المدرسية(Sport scolaire)

التعريف الاصطلاحي:

الرياضة المدرسية هي تلك الأنشطة البدنية والتربوية التي تُمارَس داخل الوسط التعليمي، سواء في إطار الحصص الرسمية للتربية البدنية أو عبر النشاطات الموازية والمنافسات المدرسية، وتُسهم في تنمية مختلف أبعاد شخصية التلميذ البدنية والاجتماعية والنفسية، كما تُعد فضاءً مناسبًا لاكتشاف القدرات وتطوير المهارات. **(البيسوني،، 1992، صفحة 94)**

التعريف الإجرائي:

تُوظف الرياضة المدرسية في هذا البحث بوصفها المجال التطبيقي الذي تجرى فيه مختلف العمليات المرتبطة بالقياس والاختبار البدني، وتُعد الإطار الحاضن لتفعيل الانتقاء الرياضي المبني على مؤشرات واقعية، كالطول والوزن، في سياق تقييم الأداء وتوجيه المتعلمين نحو الرياضات التي تتلاءم مع قدراتهم ومؤهلاتهم الجسمية.

6- الدراسات السابقة

الدراسة الأولى: دراسة عباس علي عذاب وعكلة سليمان علي، 2005

عنوان الدراسة :علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية

مجلة العلوم الرياضية كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى – العراق

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين مجموعة من **القياسات الجسمية** وبعض **الصفات البدنية العامة** لدى طلبة كلية التربية البدنية في جامعة ديالى بالعراق. اعتمد الباحثان **المنهج الوصفي بأسلوب المسح**، وشمل مجتمع الدراسة **300طالبًا**، تم اختيارهم من مختلف السنوات الدراسية.

تركّزت أدوات الدراسة على مجموعة من **القياسات الجسمية**، شملت: الوزن، الطول، طول الجذع مع الرأس، طول الذراع، طول الطرف السفلي، محيط الكتفين، محيط الصدر، عرض الكتفين، وعرض الصدر. أمّا **الاختبارات البدنية** فتمثّلت في:

- ركض 30 متر من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية
- القفز العريض لقياس القوة المميزة بالسرعة
- الركض المتعرج على شكل رقم ثمانية لقياس الرشاقة
- ثني الجذع من وضع الوقوف لقياس مرونة العمود الفقري وعضلات الفخذين الخلفية
- **ركض 1000 متر** لقياس **التحمل العام للجهاز الدوري التنفسي**

استخدم الباحثان **الأساليب الإحصائية المناسبة** للتحليل، تمثلت في :**الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون**، بغرض تحديد قوة العلاقة بين القياسات الجسمية والصفات البدنية المدروسة.

وقد خلصت نتائج الدراسة إلى وجود **علاقات ارتباط معنوية** بين بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية، مما يُبرز دور البنية الجسمانية في تفسير الفروق الفردية في الأداء البدني، ويُعزز أهمية هذه القياسات كمؤشرات استرشادية في التوجيه الرياضي والتحليل البدني التربوي.

الدراسة الثانية: دراسة عباس علي عذاب، 2007

عنوان الدراسة :علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض الصفات البدنية

مذكرة ماجستير – كلية التربية البدنية – جامعة ديالى – العراق

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف طبيعة العلاقة بين **القياسات الجسمية** وعدد من **الصفات البدنية العامة**، وذلك في إطار تقييم موضوعي لمستوى اللياقة البدنية للطلبة المترشحين للالتحاق بكلية

التربية البدنية بجامعة ديالى. ولتحقيق هذا الهدف، اعتمد الباحث **المنهج الوصفي** كإطار منهجي مناسب لطبيعة الموضوع.

شملت عينة الدراسة **300طالب من الطلبة المتقدمين للقبول** في الكلية، وتم تطبيق مجموعة متنوعة من أدوات البحث تمثلت في:

- **القياسات الجسمية** :الوزن، الطول الكلي، طول الجذع مع الرأس، طول الذراع، طول الطرف السفلي، محيط الكتفين، محيط الصدر، عرض الكتفين، وعرض الصدر
- **الاختبارات البدنية** :ركض 30 متر لقياس السرعة الانتقالية، القفز العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة، اختبار الركض المنعرج لقياس الرشاقة، واختبار ركض 1000 متر لقياس المداومة

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين **السرعة الانتقالية** ومجموعة **القياسات الجسمية**
2. وجود علاقة ارتباطية بين **القياسات الجسمية** و**الرشاقة**
3. وجود علاقة ذات دلالة بين **القوة المميزة بالسرعة** والقياسات الجسمية
4. تسجيل علاقة ارتباطية إيجابية بين **المداومة** وبعض المؤشرات الجسمانية

تُبرز هذه النتائج أهمية دمج القياسات الجسمية ضمن أدوات التقييم والانتقاء، لا سيما عند فحص الصفات البدنية المرتبطة بالتحمل، القوة، والرشاقة، في حين تشير إلى محدودية دور هذه القياسات في تفسير صفة السرعة الانتقالية.

الدراسة الثالثة: بحري كنزة، 2011

مذكرة ماستر بعنوان :**تأثير الخصائص المورفولوجية والفيزيولوجية على تطور الصفات البدنية للمداومة والقوة المميزة بالسرعة عند التلميذات المتمدرسات ذوات 9–10 سنوات لولاية قسنطينة.**

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل أثر الخصائص المورفولوجية والفيزيولوجية على تطور بعض الصفات البدنية الأساسية، وبالتحديد صفة التحمل والقوة المميزة بالسرعة، لدى فئة من التلميذات المتمدرسات في المرحلة الابتدائية بولاية قسنطينة، وذلك بغرض تحديد المؤشرات العلمية التي يمكن اعتمادها في عمليتي الانتقاء والتوجيه الرياضي المبكر، إلى جانب تحسين تنظيم طور التحضير البدني والتدريب.

اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي، وشملت العينة 40تلميذة تتراوح أعمارهن بين 9 و10 سنوات. تم تقييم الكفاءة البدنية ميدانيًا من خلال بطارية الاختبارات الأوروبية EUROFIT، التي تضمنت اختبارات للمرونة، والخفة، والتحمل، والقوة المميزة بالسرعة. كما تم تقدير المؤشرات الفيزيولوجية مخبريًا، من خلال قياس الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين(VO_2max) ، والقدرة اللاهوائية القصوى.(Anaerobic Power)

أظهرت نتائج الدراسة وجود تغيرات مورفولوجية ملموسة، خاصة في متغيرَي الطول والوزن، وتطورًا ملحوظًا في المؤشرات الفيزيولوجية، تمثّل في ارتفاع قيم VO_2max والقدرة اللاهوائية القصوى. كما توصّلت الباحثة إلى أن التلميذات اللاتي يتمتعن بقدرات عالية في هذين المؤشرين الفيزيولوجيين أحرزن أفضل النتائج في اختبارات التحمل والقوة المميزة بالسرعة، مما يدل على أهمية الربط بين الخصائص الجسمانية والوظيفية في تكوين القاعدة الأولى للانتقاء الرياضي المبكر.

الدراسة الرابعة :غويل حسام الدين، 2019

عنوان الدراسة :علاقة بعض القياسات الجسمية (الطول، الوزن) ببعض الصفات البدنية (السرعة، القوة) لدى السباحين (12–14 سنة)

– مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر جامعة محمد خيضر – بسكرة

سعى الباحث في هذه الدراسة إلى تحليل طبيعة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية، وبوجه خاص **الطول والوزن**، وبين بعض الصفات البدنية الأساسية، والمتمثلة في **السرعة والقوة**،

لدى فئة السباحين صنف **الأصاغر** (12–14سنة). وقد تم اعتماد **المنهج الوصفي** بوصفه الأنسب لطبيعة الموضوع.

تكوّنت عينة الدراسة من **14سباحًا** من الفئة العمرية المحددة، خضعوا لسلسلة من **الاختبارات الميدانية الخاصة بقياس القوة والسرعة** .وتمثّلت الأهداف الرئيسة للدراسة فيما يلي:

1. الكشف عن العلاقة بين مؤشر **الطول** ونتائج اختبار **السرعة** لدى السباحين الأصاغر
2. الكشف عن العلاقة بين مؤشر **الوزن** ونتائج اختبار **السرعة**
3. الكشف عن العلاقة بين مؤشر **الطول** ونتائج اختبار **القوة**
4. الكشف عن العلاقة بين مؤشر **الوزن** ونتائج اختبار **القوة**

وقد توصّل الباحث إلى جملة من النتائج المهمّة، أبرزها:

- وجود **علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا** بين مؤشر الطول وصفة السرعة
- وجود علاقة مشابهة بين مؤشر الوزن وصفة السرعة
- كما بيّنت النتائج وجود **علاقة ارتباطية قوية** بين الطول والقوة من جهة، وبين الوزن والقوة من جهة أخرى، ما يؤكد التأثير الإيجابي للقياسات الجسمية على الأداء البدني، خاصة في رياضة السباحة لدى الفئة العمرية المدروسة

تلخيص الدراسات السابقة

من خلال عرض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع أثر القياسات الجسمية، لا سيما الطول والوزن، على عناصر اللياقة البدنية، يمكن ملاحظة مجموعة من النقاط المنهجية والعلمية المهمة التي تُسهم في تعزيز الخلفية النظرية للبحث الحالي وتوضيح موقعه ضمن الجهود العلمية السابقة.

أولًا: تشترك معظم الدراسات في اعتماد **المنهج الوصفي** أو **المنهج التجريبي** كأداة لتحليل العلاقة بين المتغيرات الجسمية والصفات البدنية، وهو ما يمنح نتائجها طابعًا إحصائيًا ميدانيًا يعكس الواقع

العملي للممارسة الرياضية المدرسية أو التكوينية، كما هو الحال في دراسة عباس وعكلة (2005 (ودراسة غويل حسام (2019(، مما يعزز موثوقيتها في دعم الإطار النظري للدراسة الحالية.

ثانيًا: من حيث **أهداف الدراسات**، يتّضح أن جميعها سعت بدرجات متفاوتة إلى استكشاف العلاقة بين متغيرات الجسم (الوزن، الطول، ومحيطات الأطراف) وبعض الصفات البدنية (السرعة، القوة، الرشاقة، المداومة)، غير أن بعض الدراسات اتسمت **بتركيز أوسع** على المتغيرات الفيزيولوجية كما هو الحال في دراسة بحري كنزة (2011(، التي دمجت بين القياسات الجسمية والدلائل المخبرية مثل VO_2maxوالقدرة اللاهوائية، ما يُعد نقطة قوة مقارنة بدراسات اعتمدت فقط على اختبارات ميدانية.

أما من حيث **عينة الدراسة**، فنلاحظ تباينًا واضحًا في الحجم والتركيب، فبينما اتّسمت دراسات مثل عباس عذاب (2007)وعباس وعكلة (2005) باتساع عيّنتها (300 طالب)، ركّزت دراسات أخرى مثل غويل حسام (2019 (وبحري كنزة (2011) على عينات صغيرة (14 سباحًا و40 تلميذة)، وهو ما يُؤثر على مدى تعميم النتائج، رغم أن ذلك يُبرّر أحيانًا بخصوصية الفئة المستهدفة أو محدودية شروط البحث.

على مستوى **أدوات القياس**، نُسجّل تفاوتًا في مستوى الدقة بين الدراسات، حيث اعتمد البعض على بطاريات اختبارات دولية مثل EUROFIT، كما في دراسة بحري كنزة، في حين اكتفت دراسات أخرى باختبارات محلية أو بسيطة. وتجدر الإشارة إلى أن تنوع أدوات التقييم بين الدراسات يمثل ميزة معرفية تتيح للباحث الحالي إمكانية المقارنة وتوسيع النظرة المنهجية عند إعداد الجانب التطبيقي.

فيما يخص **نتائج الدراسات**، فإن مجملها يتفق على وجود علاقات ارتباطية بين بعض المؤشرات الجسمية والصفات البدنية، إلا أن دراسة عباس (2007) انفردت بتسجيل **غياب العلاقة بين السرعة الانتقالية والقياسات الجسمية**، مما يشير إلى الحاجة إلى تعميق البحث في هذه المفارقات، خصوصًا لدى الفئات العمرية المدرسية، وهو ما تسعى الدراسة الحالية إلى معالجته بدقة ضمن سياق المدرسة الجزائرية.

الخلفية النظرية للبحث

1- الانتقاء الرياضي

1-1-الانتقاء:

يُعد الانتقاء أسلوبًا علميًّا ذا تخطيط منهجي مدروس، يُعتمد عليه في الوصول إلى أفضل العناصر البشرية الواعدة بالنجاح المستقبلي في المجال الرياضي. ومهما بلغت الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة، فإن فعاليتها تظل محدودة ما لم تُوجَّه نحو خامات بشرية مبشّرة وقابلة للتطور، تُعدّ الأساس لتحقيق الإنجاز الرياضي.

1-1-1-تعريف الانتقاء:

يشير العديد من المختصين في القياس وفي العلوم التربوية إلى أن الانتقاء يمثل "مشكلة متعددة الأبعاد من النواحي التخطيطية، الاقتصادية، الفلسفية والتربوية"، ويُعرَّف بكونه "عملية اختيار الأشخاص أو الأشياء المناسبة" (هدى محمد الخضري: 1994، ص18)

ويُستخدم مصطلح "الانتقاء" في مختلف مجالات النشاط الإنساني، سواء في العمليات التكنولوجية، أو المهنية، أو الطبية، أو الرياضية. أما في الميدان الرياضي، فإن الانتقاء يُعد مسارًا منظمًا يتم بصورة إرادية، ويهدف أساسًا إلى اختيار الأفراد استنادًا إلى خصائصهم المورفولوجية، وقدراتهم البدنية، ومستوى جاهزيتهم، بما يتماشى مع متطلبات نشاط رياضي معين. وتمثل هذه الخصائص عناصر قابلة للتطور، يمكن تنميتها عبر التدريب المنتظم والموجّه (Petit Robert, 1990, p.579).

1-2-امتحان الانتقاء:

يُعرّف امتحان الانتقاء بأنه "عملية منظّمة تهدف إلى اختيار أفضل الرياضيين المؤهلين لتمثيل بلدانهم أو مناطقهم أو أوطانهم في المنافسات الوطنية أو الدولية (Petit La Robert, 1990, p.41-42)".

ويُطلق على القائم بهذه العملية مصطلح "المنتقي*Sélectionneur* "، وهو الشخص المكلّف أو المسؤول عن انتقاء الرياضيين.،ووفقًا لما أورده "C.BFILINE" سنة 1976، فإن الانتقاء يُعد نظامًا منهجيًّا ذا طابع شامل ومنخفض من حيث التكلفة، يستند إلى أساليب بحث بيداغوجية، اجتماعية، نفسية، وبيولوجية، ويهدف إلى الكشف عن القدرات والاستعدادات البدنية والنفسية لدى الأطفال، والتي تُعد ضرورية لتحديد التخصص الرياضي الأنسب لكل منهم.

"إن الانتقاء عملية مهمة ومشبعة الاتجاهات وحلها يتطلب عملا جماعيا يشترك فيه المدرب والطبيب وعالم النفس على مدى مراحله ليكتشف الموهوبين منهم من خلال الملاحظات المسجلة والمتابعة الدائمة والاختبارات المنظمة المتحدة إلى أن ينتظر بروزهم وتقدمهم إليه من تلقاء أنفسهم. (**مربيط مجيد:1997ص229-230)**

الموهبة لا تكفي وحدها ولو كانت تساهم بنسبة كبيرة في تحقيق نتائج عالية هذه الأخيرة لا تكون إلا بتطوير و صقل هذه المواهب بالعمل المثابر والمنهجي والموجه الرياضي في وسط ملائم. (-K.KPhotonov- 1972 P136)

ويعرف الانتقاء بأنه" اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين. (محمد محمود عبد الدايم:1999ص196)

1-3.تعريف الانتقاء الرياضي:

تُشتقّ كلمة "الانتقاء" في اللغة من الفعل "انتقى، ينتقي، انتقاءً"، ويُقال: "انتقى الشيء" أي اختاره واصطفاه. ويُعد موضوع الانتقاء من الموضوعات ذات الأهمية البالغة في المجال الرياضي، وذلك لما يحظى به من اهتمام متزايد لدى المختصين والمدربين، انطلاقًا من حقيقة مفادها أن الأفراد لا يتساوون في إمكانياتهم وقدراتهم. فثمة فروقات فردية واضحة بينهم، تُعرّف بأنها "التباين والاختلاف في القدرات العقلية والبدنية والحركية والجسمية.**(ERWINE.H, 1999, p.13)** "

ويُفهم من مصطلح **الانتقاء الرياضي** أنه عملية منظمة تشمل الاستكشاف، وتتميّز بطابعها الديناميكي المتواصل، وتهدف إلى اختيار أفضل العناصر التي تتوفر فيها مجموعة من المقومات المحددة، سواء كانت هذه المقومات موروثةً أو مكتسبة، باعتبارها تمثّل العوامل الافتراضية اللازمة للنجاح في ممارسة النشاط الرياضي التخصصي.

وعليه، فإن الانتقاء لا يقتصر على مجرد عملية اختيار، بل يشمل مراحل متعددة تتضمن الكشف، ثم التنقية، فالتثبيت التدريجي وفقًا لتطور الأداء والاستجابة. كما يتجلى الانتقاء في ثلاثة أنماط رئيسة، هي :**انتقاء المواهب، انتقاء الفريق، وانتقاء المنتخبات**، وكل نمط منها يخضع لمعايير فنية وبدنية محددة بحسب طبيعة التخصص الرياضي.

وقد عرّف **فولكوف (Volkov, 1997)** الانتقاء الرياضي بأنه "عملية تحديد مدى ملاءمة استعدادات الناشئين مع خصائص نشاط رياضي معيّن"، مما يجعل الانتقاء في هذا السياق يعتمد على نوع من التنبؤ المبني على أسس علمية دقيقة. فمن خلال هذه العملية، يمكن استنتاج ما قد يكون عليه الناشئ في المستقبل، أي تحديد قدراته الكامنة التي قد تمكّنه من تحقيق إنجازات رياضية مرموقة إذا ما حظي بالرعاية والتدريب المناسبين.

وبناءً على ذلك، يُعدّ الانتقاء الرياضي عملية معقدة للغاية، لكون المدرب مطالبًا بأن يتنبأ بالقدرات المستقبلية للطفل، وهي قدرات لم تظهر بعد بشكل ملموس (محمد لطفي طه: 2002، ص13.(

أما **J. Borms (1996)**، فقد اعتبر الانتقاء "اختيارًا أمثلًا للفرد أو لمجموعة من الأفراد، وقيادتهم ضمن مضمون خاص"، بينما عرّفه **Gazorla.G (1992)** بأنه "عملية تهدف إلى الكشف عما هو كامن، أي معرفة أيّ من بين مجموعة الأطفال الممارسين أو غير الممارسين يمكنه أن يمتلك فرصًا أوفر لاستيعاب القدرات على المدى الطويل، من خلال التمرين البدني في إطار نشاط رياضي ذي مستوى عالٍ."

ويُشير **يحيى إسماعيل السيد الحاوي (2002، ص28)** إلى أن "صياغة بيان المعايير الخاصة والمكيفة لتقييم القدرات في كل نوع رياضي تُعدّ شرطًا أساسيًّا لتحديد وانتقاء المواهب."

كما يذهب بعض الباحثين إلى أن الانتقاء هو "عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين أو اللاعبات، وذلك ضمن عدد كبير من المشاركين، وفق برنامج زمني يتناسب مع مراحل برامج الإعداد" (هدى محمد الخضري: 2003، ص19)

وفي هذا السياق، يُشير **ماينل (Meinel)** إلى أن الفئة العمرية الممتدة ما بين (12–14) سنة تُعدّ من أنسب المراحل لتنمية وتطوير قدرات التلميذ؛ إذ إن قابلية التعلم في هذه المرحلة تكون مرتفعة، وتتميّز حركات الطفل خلالها بدرجة عالية من الرشاقة، والسرعة، والقوة، ودقة التوقيت، والانسيابية. ومن ثم، فإن هذه المرحلة تُعدّ بمثابة الأساس الذي يُبنى عليه النجاح في كافة الجوانب التربوية والتدريبية، وهي التي تُحدَّد فيها التخصصات الرياضية، مما يستوجب العناية بها على نحو جاد **(زينب محمود شعير: 1999، ص101)**

1-4-أهمية عملية الانتقاء:

تُعدّ عملية الانتقاء في المجال الرياضي من العمليات الجوهرية التي تهدف أساسًا إلى اختيار أفضل العناصر المؤهلة لممارسة نشاط رياضي معيّن، تمهيدًا لبلوغ المستويات العليا في هذا التخصص. وقد برزت أهمية هذه العملية نتيجة التباين الواضح بين اللاعبين في استعداداتهم النفسية، والبدنية، والعقلية.

وبات من المسلّم به أن إمكانيات الرياضي في الوصول إلى المستويات العليا تصبح أكثر ترجيحًا إذا تم انتقاؤه منذ البداية وتوجيهه نحو الرياضة التي تتوافق مع خصائصه الفردية واستعداداته المختلفة. كما تتيح عملية الانتقاء إمكانية التنبؤ بدقة بتأثيرات البرامج التدريبية على نمو وتطور هذه القدرات، بما يُمكّن من تحقيق تقدم رياضي مستمر ومنهجي، وهو ما يُمثّل جوهر هذه العملية **(قاسم المندلاوي: 1989، ص100)**

1-5هدف عملية الانتقاء:

يُشير **عادل عبد البصير** إلى أن أهداف عملية الانتقاء في المجال الرياضي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- الاكتشاف المبكر للمواهب في مختلف الأنشطة الرياضية؛
- توجيه الأفراد الراغبين في ممارسة الرياضة نحو المجالات التي تتوافق مع ميولهم وقدراتهم الفردية؛
- تحديد الصفات المثالية المطلوبة لكل نوع رياضي، بهدف وضع معايير دقيقة للاختيار؛
- تركيز الجهد، والوقت، والموارد المالية على تدريب العناصر التي يُتوقَّع لها تحقيق مستويات عالية؛
- توجيه البرامج التدريبية بشكل علمي بما يُسهم في تنمية قدرات اللاعب، في ضوء الأهداف المرجوة من النشاط الرياضي **(يحيى السيد الحاوي: 2002، ص37-38)**

2 – القياسات الجسمية

لكل لعبة رياضية متطلبات خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب، وعادة تتكون هذه المتطلبات على المواصفات الواجب توافرها في من يمارسونها، ولذلك أن توافر هذه المتطلبات لدي الممارسين يمكن أن يعطي فرصة أكبر لاستيعاب اللعبة و فنونها، ولقد أصبح من الأهمية بمكان توافر الأجسام المناسبة كأحد الدعائم الهامة للوصول باللاعبين إلي المستويات الرياضية الممكنة، حيث يقول "كاربوفتيش" **karbovich** "الحرب مهما بلغت مقدرته الفنية لن يستطيع أن يعد بطلاً في أي جسم ولن تكون له كبيرة تدريب مهما بلغ، فالشخص السمين (عرضياً) المقعد لن يظل في العدو مثلا". من هذا المنطلق فإن السعي لمعرفة السمات البدنية للألعاب، و المسابقات المختلفة يستحوذ عناية كبيرا للمدربين في اختيار العناصر الصالحة إليها، يمكن أن تظهر فيها جهودهم وبذلك يتحقق الاقتصاد في الجهد والوقت والمال.

2-1-الطول:

من المتحقق عليه في القياسات الجسمية أن طول القامة بعد من القياسات المركبة لأنه يتضمن أطوال كل من الطرف السفلي و الجذع و الرقبة والرأس.

ولقد اختلف العلماء فيما بينهم حول الوضع الأمثل للرأس والنظر ويذكر:

- **كروغمان krogmann1950 و كامرون kamron1978** أنه يفضل أن يكون الرأس والنظر في المستوي المسطح الأفقي للجسم.
- أما **هارديكا hardlika 1939 و مانتاغيون mantaguon 1960** فيقولان أنه يجب أن يكون الرأس على استقامة الجسم والنظر إلى الأمام، وإن يكون محور الإبصار موازياً لمسطح الأرض.

2-1-1-أهمية الطول:

يعتبر الطول ذا أهمية كبرى في العديد من الأنشطة الرياضية سواء كان الطول الكلي للجسم كما هو الحال في كرة السلة، وفي كرة الطائرة، أو طول بعض الأطراف كطول الذراعين وأهميته للملاكم، وطول الطرف السفلي للاعب الحواجز.

كما أن تناسق طول الأطراف مع بعضها له أهمية بالغة في اكتساب التوافقات العضلية العصبية في معظم الأنشطة الرياضية، وقد أثبتت العديد من البحوث ارتباط الطول بكل من السن والوزن والنحافة والدقة والتوازن والذكاء.

يستخدم طول القامة كصفة مميزة في تصنيف السلالات، وهي صفة يمكن قياسها في الأحياء والهياكل العظمية، ويقول "تينوديار"[2] أن متوسط طول الإنسان هو 165 سم، وأن ما يزيد عن 170 سم يعد طويلًا، وما يقل عن 165 سم قصير، وإن ما يقل عن 128 سم يعد قزمًا.

يستخدم قياس طول القامة كوسيلة هامة للكشف عن الإصابة بالأمراض وخاصة أمراض سوء التغذية عند الأطفال، كما يستخدم كوسيلة هامة لتفسير الوزن والتأثير.

يرى معظم العلماء أن معظم التغيرات التي تحدث في الطول تفيد في التمييز بين أشكال النمو البدني الطبيعي وغير الطبيعي، فانحرافات طول القامة عند المدى الطبيعي لها قد تكون بسبب الإصابة، ويحقق الأمراض أو يكون لعدم كفاية المواد الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم أو كليهما معًا.

2-2- الوزن

يعد الوزن من أكثر المتغيرات الأنثروبومترية التي يتم قياسها في الدراسات والبحوث العلمية ويمتاز الوزن بأنه من القياسات البسيطة والسهلة التي تتم بدرجة عالية من الدقة ويعد الوزن مقياسًا مركبًا للحجم لذلك يمكن الاستفادة منه في أحد مقاييس التصنيفية لحالات النمو البدني غير السوية، وكذلك السمنة وحالات سوء التغذية ويتم قياس الوزن عن طريق وقوف المفحوص على طاولة الميزان واقفاً في منتصفها تماماً حيث يكون وزن الجسم موزعاً على القدمين ثم يُؤخذ الوزن.

2-2-1-أهمية الوزن:

الوزن عنصر هام في الحياة حيث تشير بعض الدراسات إلى أن أي زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي لمن تجاوز سن 40 سنة تؤدي إلى قصر العمر (وجد أن كل زيادة في الوزن بمقدار 5 كلغ يقلل من العمر

في دراسة أخرى ثبت أن 80% من المصابين بالسمنة يعانون من ارتفاع ضغط الدم وأن 60% مصابون بتضيق في شرايين القلب.

والوزن عنصر هام في النشاط الرياضي، ويلعب دوراً هاماً في جميع الأنشطة الرياضية، فيمكن تصنيفها أساساً على الوزن كالمصارعة الملاكمة، الجيدو، مما دعا القائمين على هذه الرياضات إلى تصنيفها حسب الأوزان (ثقيل، خفيف، خفيف ثقيل)، وهذا يعطي انعكاساً على مدى تأثير الوزن في نتائج مستويات الأرقام.

وهذا قد ثبت علمياً بارتباط الوزن بالنمو والنضج واللياقة الحركية والاستعداد الحركي عموماً، وهناك فرق بين الوزن المثالي والوزن الطبيعي، فالوزن المثالي هو ما يجب أن يكون عليه الفرد تماماً، ويكون مستوياً إلى طوله.

الوزن المثالي = الطول/100

أما بالنسبة للنساء، فتقل أوزانهن المثالية عن هذا المعدل بـ 02 إلى 05 كلغ باستثناء الرياضيين (ذكوراً وإناثاً) حيث تكون أوزانهم مرتفعة عن هذه المعدلات نظراً لنمو جهازهم العضلي الذي يمثل حوالي 43% من وزن الجسم لدى البالغين. أما الوزن الطبيعي فهو قيمة محددة لانحراف الوزن بالنقصان أو بالزيادة على الوزن المثالي، فانحراف الوزن للفرد عن الوزن المثالي بالزيادة أو بالنقصان لا يزيد عن 10.%

3 – اللّياقة البدنية

3-1. تعريف مستوى اللياقة البدنية:

خلال دراسة مستوى اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنا أوسع وأعمق، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني وبحسب رأي كل من "جارس بوخير ولارسون" من أمريكا وكذلك الخبيرين "بافيك وكزرليك" من تشيكوسلوفاكيا سابقا أن مفهوم اللياقة البدنية يشمل مجموعة قدرات عقلية، نفسية، خلقية، اجتماعية، ثقافية، فنية وبدنية. **(كمال درويش، محمد حسين:1984ص35)**

وفي المصادر الأخرى نجد مفهوما أقل شمولية للياقة البدنية حيث يعبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين لها وعلى سبيل المثال فإن الخبير السوفياتي " كورياكوفسكي" يرى بأن: مستوى اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية هو الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والارتقاء إلى إنجاز عالي. **(حنفي محمد مختار:1988ص62-63)**

تعرف "منظمة الصحة العالمية مستوى اللياقة البدنية بأنها المقدرة على أداء عمل عضلي نحو مرض، و يتجه بعض العلماء في تعريفهم للياقة البدنية إلى التركيز على الجانب الفسيولوجي حيث يعرفها "فوكس" و آخرون 1987 بأنها الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفة التي تسمح بتحسين نوعية الحياة. **(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين:2003ص13)**

3-2. مكونات اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية كمجموعة من القدرات البدنية والفسيولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية يمكن تناولها في شكل أنماط وخصائص الأداء البدني، فالعدو بسرعة جزء من اللياقة ومقاومة ثقل معين يعتبر جزء آخر والاستمرار في الأداء البدني لأطول فترة ممكنة يعد جزء ثالثا غير ذلك من

القدرات التي تتشكل في مجموعة اللياقة البدنية. **(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين:2003ص15)**

وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية في خمسة مكونات أساسية هي:

1-السرعة 2-المرونة 3-التحمل 4-الرشاقة 5- القوة.

3-2-1. السرعة:

3-2-1-1.تعريف السرعة: يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن، و تتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية و العوامل الوراثية والحالة البدنية. (Dornhorff Martin habil -1993)

ويعرفها "علي فهمي بيك": بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن. (علي فهمي بيك:د ت-ص90)

3-2-1-2. أنواع السرعة:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة وهي **السرعة الدورية** و **سرعة رد الفعل** و **السرعة الانتقالية** و **سرعة الحركة.**

3-2-2. المرونة:

3-2-2-1.تعريف المرونة: هي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع، ويسير نتيجة إحالة العضلات والأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء.

ويعرف"FEEY وHarre" المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل.

3-2-2-2. أنواع المرونة :

نستطيع تمييز نوعين من المرونة وهي **المرونة الثابتة** و **المرونة الديناميكية.**

3-2-3.التحمل:

3-2-3-1.تعريف التحمل: لاشك أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا وعملا متواصلا طوال فترة وجوده بالملعب سواء في الهجوم أو الدفاع بدون توقف ولابد أن يستمر في بذل الجهد دون فترات راحة وأن يزيد من كفاحه و كفاءته ويرتفع بمستواه مادام مستمر في اللعب بحيث يختم المباراة وهو في حالة لا تقل بأي حال من الأحوال عن بدايتها. **(منير جرجس:2004ص61)**

ويعرف التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء في الفاعلية دون الهبوط في كفاءة ومقدرة الرياضي على مقاومة التعب. **(مفتي إبراهيم حمادة:2001ص147)**

3-2-3-2.أنواع التحمل:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من التحمل وهي **التحمل العام و التحمل الخاص و تحمل الأداء و تحمل السرعة.**

3-2-4 .الرشاقة:

3-2-4-1.تعريف الرشاقة: يرى "مانيل الرشاقة "بأنها القدرة على التوافق الحركي الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (حنفي محمد مختار:1988ص67)

هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره تحسينية وأيضا المقدرة على استخدام المهارات.

3-2-4-2.أنواع الرشاقة :

نستطيع تمييز نوعين من الرشاقة وهي **الرشاقة العامة و الرشاقة الخاصة.**

3-2-5.القوة :

3-2-5-1.تعريف القوة: هي المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها. **(مفتي إبراهيم حمادة:2001ص167)**

ويقصد بالقوة من الناحية الفسيولوجية قدرة الإنسان على العمل الفسيولوجي ضد المقاومة أو عمل ما أو هي قدرة العضلة على المقاومة المختلفة.

بحيث يرى العلماء أنها هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على التنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة ، التحمل ، الرشاقة ، خاصة بالنسبة إلى الصفات البدنية السابقة التي يتطلب فيها استخدام القوة العضلية بالنسبة إلى الصفات البدنية السابقة الذكر. **-1987- Bouissor .F.Peronnet /Y.Guzannee/G.Priehalet) p87)**

ويمكن تعريفها أيضا بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقومة المختلفة (الخارجية والداخلية) ومواجهتها. **(محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ:1980ص167)**

3-2-5-2.أنواع القوة : يمكن أن نجد نوعين من القوة:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من التحمل وهي **القوة العضلية القصوى و القوة التحمل و القوة المميزة بالسرعة.**

4- المراهقة

يمر الانسان في حياته بعدة مراحل نمائية من بينهم مرحلة المراهقة وتعرف بأنّها مرحلة عمرية من مراحل النمو تكون بين الطفولة والبلوغ، وتِبعاً لمنظمة الصحة العالمية فإنّ عمر المراهق يُقدّر ما بين 10-19 سنة وقد يمتدّ إلى عمر 24 سنة، وقد اختلف المختصّون في تصنيف الصعوبات المرتبطة بمرحلة المراهقة، فالبعض وصفها بأنّها طبيعية في حين وصفها آخرون بأنّها مُرهِقة ومرتبطة بتصرّفات معيّنة، ويُصاحب هذه المرحلة العديد من التغيّرات تطرأ على صاحبها وتؤثر على عدة جوانب من بينها الجانب الاجتماعي.

وتطرقنا في هذا الفصل الى مجموعة من العناصر الخاصة بمرحلة المراهقة.

4-1مفهوم المراهقة

المراهقة لغة مستمدة " من رافق الغلام أي قارب من الحلم وبلغ مبلغ الرجال **((الديدي، 1995، صفحة 7)**وفي مفهوم آخر تعني المراهقة لغة: " الاقتراب والدنو من الحلم، وراهق الغلام أي دنى من الحلم" **(الهنداوي، 2002، صفحة 288)**. أما اصطلاحا فتستمد كلمة المراهقة Adolescenceجذورها من الكلمة اللاتينية الأصل والمشتقة من الفعل والذي يعني النمو نحو **الرشد (الشريم، 2009، صفحة 27)**. هذا ما يشير في معناه إلى كون المراهقة صيرورة نمو هدفها الانتقال من عدم النضج إلى مرحلة النضج والاستقلالية، أي أنها مرحلة نمو وتطور تسمح بالمرور من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد" **(bloch, 2011, p. 25)**

المراهقة هي مرحلة انتقالية بدايتها البلوغ هذا ما أكدته أوزيل في تعريفها التالي: "هي المرحلة التي يحدث فيها التحول في الوضع البيولوجي للفرد"**(الهنداوي، 2002، صفحة 289)**.

وأما عن نهايتها فتكون مقرونة بسن الرشد الذي يصعب تحديده، فقد يطول أو يقصر ارتباطا بالمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المحيطة، هذا ما يؤثر في تشكيل هوية مستقرة ومنفردة، ففي هذا السياق يقول رولف موس

إن المراهقة هي تلك الفترة في حياة كل شخص تقع في نهاية الطفولة وبداية الرشد وقد تطول هذه الفترة أو تقصر ويتفاوت مداها الزمني من مستوى اجتماعي واقتصادي وثقافي لأخر (مرسي أ.، 2002، صفحة 22)

4-2-مراحل المراهقة

بداية المراهقة تختلف من شخص الى آخر ومن جنس لآخر ومن سلسلة الى أخرى ونستدل بعدم القدرة على تحديد فترة المراهقة بقول " جوزيف ستون وتشوشين " ان المراهقة تبدأ عند مظاهر البلوغ وهي ليست دائما واضحة وتأتي دائما مع النضج الاجتماعي ولهذا فقد قسم العلماء المراهقة الى مراحل فرعية أهمها: (عمونا، 2000، صفحة 301)

1) **المراهقة المبكرة** : تبدأ من 11 إلى 14 سنة حيث تصادف هذه المرحلة الطور الثالث من التعليم تعتمد من بدء النمو السريع الذي يصاحبه البلوغ حتى نهاية البلوغ بسنة تقريبا اي عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة للفرد.
2) **المراهقة المتوسطة** : تتراوح من 14 الى 18 سنة تصادف في الغالب الطور الثانوي ".
3) **المراهقة المتأخرة** : فيها يحاول المراهق تكييف نفسه مع المحيط الذي يعيش فيه محاولا التعود على ضبط النفس وغالبا ما تمتد هذه المرحلة ما بين 18 و21 سنة.

4-3 -خصائص المراهقة

4-3-1- الخصائص الإنمائية الجسمية

و يقصد بها التغير نحو اتجاه عادي مقبول وعند المراهق تظهر ناحيتين : أساسيتين

1) **أولا** : الناحية الفيزيولوجية : ويشمل نمو ونشاط بعض الغدد والأجهزة الداخلية التي توافق بعض الظواهر الخارجية أو اكتمال الغدد عدد الجنس ذات الأثر البالغ على الجسم او الحالة المزاجية والنفسية للمراهقين.

2) **ثانيا** : المرحلة الجسمية المورفولوجية : وتشمل الزيادة في الطول والحجم والوزن حيث يتأخر نمو الجسم العصبي بمقدار سنة تقريبا مما يسبب للمراهق قلقا وتعبا وإرهاقا، كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى من المراهقة يجعل الحركة غير دقيقة ويميل نحو الكسل والتراخي.

كما يبلغ الفتيان والفتيات نضجهم البدني الكامل تقريبا تصبجعضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات

4-3-2- الخصائص الحركية

في مرحلة النمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي للمهارات الحركية في التحسن لتصل الى درجة عالية من الجودة ويستطيع فيها الفتيان بسرعة اكتساب مختلف الحركات وممارسة عدة أنواع من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوى الحركية وكما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز والسباحة **(عمونا، 2000)**

4-4- أنماط المراهقة

يرى الدكتور " صموئيل مغاريوس " أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي (السمالوطي و زيدان، 1985، الصفحات 154-155):

4-4-1-المراهقة المتكيفة

وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وقاليا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا المشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية إلي أن المراهقة هنا تميل إلى الإعتدال.

4-4-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الانطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياله أو على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

4-4-3- المراهقة العدوانية المتمردة

ويكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبث بالرجال وبحاراتهم في سلوكهم كالتدخين أطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا متمثلا في

الأبناء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة اقل مما سبقها.

4-4-4- المراهقة المنحرفة

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المستحب والعدواني فإذا كانت الصورتان غير متوافقتين أو قرير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقي والإخبار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي (السمالوطي و زيدان، 1985، الصفحات 154-155)

4-5- أزمة المراهقة

إن المراهقين عامة يسعون إلى الثبات وتحديد هويتهم والدخول إلى عالم الكبار من خلال جملة من المسالك يلخصها القوصي في قوله: " ينزع المراهق في هذه المرحلة إلى إكمال رجولته والاعتراف بكيانه ويعمل على الاستقلال في فكره وعمله ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة واكتمال نموه واستقلاله، وفي أثناء تجريبه الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج على سلطة الوالدين والمعلمين وعصيانها واحتقار أراء الكبار والميل أحيانا إلى الكذب والسرقة والتدخين، واستعمال العنف والقسوة فهذا كله في نظر المراهق أدلة على استكمال النمو والخروج من الطفولة. ويتضح من ذلك مدى تباين الأساليب والمسالك المتبعة من قبل جماعة المراهقين في سبيل تحديدهم لهويتهم وبعد التدخين أحد هذه الأساليب التي تشعر المراهق بالنضج والرجولة **(مرسي أ.، 2002، صفحة 76)**

4-6- حاجات المراهق

تصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين، ولأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين، إلا أن المدقق بجد فروقا واضحة خاصة بمرحلة المراهقة ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد، ويمكن تلخيص حاجات المراهقين الأساسية فيما يلي : يتضمن : الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية، الحاجة إلى الشعور والأمن الداخلي، الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الاسترخاء والراحة، الحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجوع، الحاجة إلى الحياة الأسرية الأمنة المستقرة **(زهران، 2001، صفحة 432)**

4-6-1 الحاجة إلى الحب والقبول

وتتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة، الحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات، الحاجة إلى الشعبية الحاجة إلى إسعاد الآخرين.

4-6-2- الحاجة إلى مكانة الذات

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى الاعتراف من الآخرين، الحاجة إلى التقبل من الآخرين، الحاجة إلى النجاح الاجتماعي، الحاجة إلى الاقتناء والامتلاك، الحاجة إلى أن يكون قائدا، الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى تجنب اللوم.

4-6- 3الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار

التنظيم. وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة إلى تحصل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى الخبرات الجديدة والتنوع، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح والتقدم، الحاجة إلى التعبير عن النفس، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، الحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي الدراسي والتربوي والمهني.

5- الرياضة المدرسية

5-1-مفهوم الرياضة المدرسية

تُعتبر الرياضة المدرسية جزءًا لا يتجزأ من المشروع التربوي الشامل، حيث تهدف إلى تنمية شخصية التلميذ بصورة متكاملة، من خلال تعزيز القدرات البدنية والمهارات الحركية، إلى جانب ترسيخ القيم التربوية والاجتماعية. ويُنظر إليها في الأدبيات التربوية الحديثة بوصفها آلية بيداغوجية فعّالة، تتجاوز كونها مجرد نشاط ترفيهي، لتغدو أداة للتكوين الذاتي وتعزيز التوازن النفسي والاجتماعي لدى المتعلم.

وقد اختلف الباحثون في ضبط المفهوم الدقيق للرياضة المدرسية، غير أنهم يتفقون على أنها تشمل جميع الأنشطة البدنية والرياضية التي تُمارس ضمن الإطار التربوي للمؤسسة المدرسية، سواء في إطار الحصص الرسمية للتربية البدنية، أو في إطار الأنشطة المرافقة، المنظمة تحت إشراف الطاقم التربوي المختص (بن ساسي، 2012، ص. 47)

ويُعرّفها البعض بأنها "ميدان تطبيقي تربوي يدمج النشاط الحركي في سياق تنمية القيم والمهارات"، في حين يذهب آخرون إلى اعتبارها "مجموعة من التمارين والأنشطة المنتقاة التي تُمارس في المؤسسة التعليمية بغرض تحقيق أهداف تربوية وصحية محددة (Habib, 2005, p. 104)".

إن مفهوم الرياضة المدرسية لا ينفصل عن الأهداف الكبرى للمؤسسة التعليمية، بل يُعدّ تجسيدًا عمليًا للتوازن بين الجانب المعرفي والجانب الحركي في بناء شخصية المتعلم، خاصة في المراحل التعليمية الأولى التي تتسم بسرعة النمو البدني والانفعالي. كما أن هذا المفهوم يكتسي طابعًا متجددًا يتأثر بالتحولات التربوية والاجتماعية التي تشهدها المنظومات التعليمية الحديثة (Boulay, 2001, p. 62).

5-2-أهداف الرياضة المدرسية

تهدف الرياضة المدرسية إلى تحقيق مجموعة من الغايات التربوية المتكاملة، تُسهم في بناء شخصية المتعلم وتوجيه سلوكه وتنمية قدراته البدنية والنفسية والاجتماعية. ويُجمع المختصون على أن إدماج الأنشطة الرياضية ضمن المسار التعليمي لا يُعد ترفًا، بل هو ضرورة تربوية ملحّة، تُمكّن من تنمية التوازن الشامل لدى التلميذ وتفتح أمامه آفاقًا للتعبير والتكيف مع محيطه.

فمن الناحية البدنية، تسعى الرياضة المدرسية إلى تحسين اللياقة العامة، وتقوية أجهزة الجسم، وتطوير المهارات الحركية الأساسية. أما من الناحية النفسية، فإنها تساعد على تفريغ التوترات، وتنمية الثقة بالنفس، وتحقيق الشعور بالإنجاز. ومن الزاوية الاجتماعية، تغرس قيمًا نبيلة مثل التعاون، والانضباط، والاحترام، وقبول الآخر، مما يُسهم في بناء بيئة مدرسية متماسكة **(بن ساسي، 2012، ص. 50)**

وفي هذا السياق، يرى **الحاوي (2002، ص. 38)** أن الرياضة المدرسية تُسهم في تحقيق مجموعة من الأهداف الأساسية، من بينها: الكشف المبكر عن المواهب، وتوجيه التلاميذ نحو الرياضات المناسبة لقدراتهم وميولهم، إلى جانب ترشيد الجهود والموارد نحو الفئات المؤهلة لتطوير مستويات أداء عالية مستقبلًا.

ومن جهة أخرى، تؤكد المقاربات التربوية الحديثة على أن النشاط الرياضي في المدرسة لا ينفصل عن المنهاج الرسمي، بل يجب أن يكون جزءًا من الإستراتيجية العامة للتعليم، باعتباره يُسهم

في تحقيق التنمية المتوازنة بين العقل والجسد، وهو ما ينسجم مع الأهداف الكبرى للمنظومات التربوية المعاصرة.**(Habib, 2005, p. 109)**

5-3-أهمية الرياضة المدرسية في الوسط التربوي

تحظى الرياضة المدرسية بأهمية بالغة داخل الوسط التربوي، نظرًا لما توفره من أبعاد تكاملية تُسهم في دعم وظائف المدرسة التكوينية والاجتماعية. فهي لا تُعد مجرد وسيلة لتنشيط الجسد، بل أداة استراتيجية لترسيخ القيم وتطوير المهارات الذاتية والجماعية لدى المتعلم. وقد أضحت الرياضة داخل المدرسة دعامة أساسية لتعزيز الصحة النفسية والبدنية، فضلاً عن دورها المحوري في تحسين المناخ التربوي العام.

وتتجلى أهمية الرياضة المدرسية أولًا في كونها تتيح للتلميذ فرصة لتفريغ الطاقات الزائدة، والتخفيف من التوترات الناتجة عن ضغط الدراسة، مما يُساعد على خلق توازن نفسي ضروري للتحصيل المعرفي السليم. كما تُعزز من دافعية المتعلمين وتحفزهم على الانضباط، إذ تربط الأداء البدني بالإرادة والمثابرة والالتزام **(عبد العزيز، 2016، ص. 94)**

ثانيًا، تُسهم الرياضة المدرسية في الكشف المبكر عن القدرات البدنية والحركية للتلاميذ، مما يسمح بتوجيههم نحو التخصصات المناسبة، وبالتالي تُعدّ أحد أهم المسارات لبناء قاعدة رياضية وطنية مؤهلة. فهي توفر بيئة تجريبية منظمة، يستطيع من خلالها الطفل أن يختبر إمكاناته ضمن شروط تربوية آمنة ومرافقة.

ثالثًا، تؤدي الرياضة دورًا اجتماعيًا هامًا داخل الوسط المدرسي، يتمثل في تقوية العلاقات بين التلاميذ، وتنمية روح التعاون والعمل الجماعي، وتعزيز احترام الآخر والالتزام بالقواعد. وهي بذلك تُعدّ أداة فعالة في الوقاية من السلوكيات السلبية، كالعنف المدرسي والعزلة والانغلاق (Habib, 2005, p. 110).

ومن منظور تربوي شامل، لا يمكن تصور مؤسسة تعليمية متكاملة دون حضور فعّال للرياضة في بنيتها وبرامجها، فبقدر ما تعتني المدرسة بالتعليم، ينبغي لها أن تعتني بالتكوين الحركي والسلوكي، تحقيقًا لمبدأ "العقل السليم في الجسم السليم."

الجانب

التطبيقي

الفصل الأوّل

إجراءات البحث الميدانية

تمهيد

إن طبيعة المشكلة التي يُعالجها هذا البحث تستوجب التحقق من صحة الفرضيات المطروحة، وهو ما يتطلب اعتماد دراسة ميدانية منهجية باعتبارها تمثل جوهر العمل العلمي وأساسًا لكل بحث تجريبي يُراد له أن يكون قابلاً للفحص والقياس، خاصة في مجال التربية البدنية والرياضية الذي يستلزم التفاعل المباشر مع الميدان. وعليه، تم في هذا الفصل تحديد الخطوات المنهجية المعتمدة في الدراسة، والتي شملت :**الدراسة الاستطلاعية، تحديد الأسس العلمية للاختبار، الضبط الإجرائي للمتغيرات، والدراسة الأساسية،** إلى جانب الإجراءات الإحصائية التي ستمكّن من تحليل المعطيات الميدانية بكيفية موضوعية.

1-منهج البحث

تختلف تصنيفات مناهج البحث العلمي باختلاف الفلسفات المعتمدة لدى الباحثين، إذ لا يوجد اتفاق مطلق بين المهتمين بالبحث العلمي حول تصنيف وحصر المناهج، فمنهم من يميز بين المناهج التجريبية والمناهج الوصفية والمناهج التاريخية، ومنهم من يتفرّع في تصنيفات فرعية أكثر تفصيلاً، وهذا ما يعكس تنوع المواضيع وتعدد الأهداف البحثية.

وبناءً على طبيعة الموضوع الذي تتناوله هذه الدراسة، والمتمثل في **دراسة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية في إطار الانتقاء الرياضي المدرسي،** فقد تم اختيار **المنهج التجريبي** لكونه الأنسب في تحليل العلاقة السببية بين المتغيرات قيد الدراسة، خصوصًا أن الهدف هو تحديد مدى تأثير متغيرَي الطول والوزن على الأداء البدني لدى التلاميذ.

ويُعد المنهج التجريبي من بين المناهج الأكثر قربًا للمنهج العلمي الموضوعي، ويتميز بإمكانية تطبيقه في مختلف السياقات، سواء داخل المختبر أو في الميدان التربوي أو الرياضي. ويقوم هذا المنهج على **التحكم الدقيق في جميع المتغيرات والعوامل المؤثرة باستثناء متغير واحد** يُراد دراسة تأثيره، وذلك في إطار بيئة محددة، ما يسمح للباحث بقياس العلاقة السببية بين المتغيرات. وقد عرّفه بوحوش والنبيات **(1995، ص. 89)** بأنه "محاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتعديله أو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره في العملية المدروسة."

2- الدراسة الاستطلاعية

تُعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة تمهيدية ضرورية في إطار البحث الميداني، إذ تتيح للباحث اختبار الإجراءات المنهجية والأدوات المعتمدة قبل الشروع في تنفيذ الدراسة الأساسية. وتهدف هذه الخطوة إلى التأكد من ملاءمة أدوات البحث لطبيعة العينة، وفعالية الاختبارات المعتمدة، ومدى قدرتها على قياس المتغيرات المستهدفة، إلى جانب تحديد الزمن الملائم للتطبيق واكتشاف الصعوبات المحتملة أثناء التنفيذ.

وفي هذا السياق، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من 09 تلاميذ متمدرسين بثانوية الشاذلي بن جديد ببلدية برج بونعامة، وهي المؤسسة التربوية التي تشكّل المجال الميداني للدراسة. وقد تم إخضاع أفراد العينة لنفس الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية المعتمدة في الدراسة الأساسية، والتي تشمل الطول، الوزن، السرعة، القوة، المرونة، والتحمل.

أتاحت لنا هذه المرحلة رصد الجوانب التطبيقية المتعلقة بطريقة تقديم التعليمات للتلاميذ، وتنظيم فضاء الاختبارات، وضبط آليات تسجيل النتائج، كما ساهمت في التأكد من صلاحية الإجراءات ووضوحها بالنسبة للفئة المستهدفة، مما مهّد الطريق لتطبيق الدراسة الأساسية ضمن بيئة علمية مضبوطة ومنظمة.

3- مجتمع وعينة البحث

تُعد عينة البحث جزءًا ممثلًا لمجتمع الدراسة الأصلي، يتم اختيارها وفق أسس علمية دقيقة بهدف الحصول على نتائج يمكن تعميمها أو الاستدلال بها على خصائص المجتمع ككل. ويُعد اختيار العينة خطوة أساسية، خاصة عندما يتعذر على الباحث تطبيق أدوات الدراسة على جميع أفراد المجتمع الأصلي لأسباب تنظيمية أو زمنية أو لوجستية.

وفي هذا الإطار، تم اختيار **عينة متكونة من 60 تلميذًا** من **ثانوية الشاذلي بن جديد ببلدية برج بونعامة، (تم اختيار السنة الأولى ثانوي)** حيث تم انتقاؤهم بطريقة قصدية تراعي تمثيلهم للفئة المستهدفة بالدراسة، وتوفر الشروط المناسبة لإجراء القياسات الجسمية والاختبارات البدنية وفق الضوابط المنهجية المعتمدة، وتمت الدراسة على مستوى السنة الأولى ثانوي حيث تتوفر الشروط المناسبة لإجراء الاختبارات

في تجربتنا هذه تكون العينة من 60 تلميذ وتلميذة من الثانوية التالية :

ثانوية	الذكور	الإناث	المجموع
الشاذلي بن جديد	**30**	**30**	**60**

الجدول (01) توزيع أفراد العينة

الدراسة الأولية للقيام بالدراسة الميدانية كان علينا تهيئة وإعداد أرضية جيدة للعمل وتحقيق ذلك فيما يلي:

- تحديد الاختبارات البدنية للخصائص المراد قياسها (سرعة، مداومة .)
- توفير الوسائل والعتاد الرياضي اللازم لإجراء هذه الدراسة واختبارها.
- إعداد الوثائق الإدارية من أجل السماح لنا بإجراء هذه الدراسة.
- قياس أوزان التلاميذ وكذا تحديد السن.

4-أدوات البحث

اعتمد هذا البحث على مجموعة من الأدوات التي ساعدت في جمع البيانات وكشف مختلف جوانب الظاهرة قيد الدراسة، حيث تم استخدام وسائل متنوعة ذات طبيعة نظرية وتطبيقية، لتحقيق الأهداف المحددة وضبط المتغيرات المدروسة.

فمن الناحية النظرية، تم الاعتماد على **المراجع والمصادر العلمية** المتخصصة في مجالات القياسات الجسمية، التربية البدنية، والانتقاء الرياضي، لتأطير الإطار النظري للبحث وتوجيه الإشكالية والفرضيات.

أما من الناحية التطبيقية، فقد تم استخدام **العتاد الرياضي اللازم لتنفيذ الاختبارات الميدانية**، مثل أدوات قياس الطول والوزن، وأجهزة التوقيت، وأشرطة القياس، بالإضافة إلى وسائل تم تصميمها محليًا لتناسب طبيعة البيئة المدرسية والإمكانيات المتاحة. كما تم الاستفادة من **الملاعب والتجهيزات المتوفرة داخل ثانوية الشاذلي بن جديد ببلدية برج بونعامة**، باعتبارها الفضاء الميداني لتطبيق الدراسة.

أتاحت هذه الأدوات إمكانية تنفيذ الاختبارات في ظروف واقعية، وجمعت بين الدقة العلمية والمرونة التطبيقية بما يخدم أهداف البحث.

5-الاختبارات المستخدمة:

5-1-اختبار السرعة :

5-1-1-اختبار العدو 45.70 متر

غرض الاختبار قياس السرعة القصوى في الجري.

مستوى السن والجنس من 10 إلى 18 سنة للبنين والبنات

تقويم الاختبار للاختبار صدق منطقي أقرته الجمعية الأمريكية للصحة والتربية الرياضية والترويح الأدوات اللازمة : منطق فضاء مناسب لإجراء الاختبار طولها لا يقل عن 50 متر وبعرض لا يقل عن

05 متر ويفضل زيادة هذه المسافة لتحقيق عوامل الأمن. ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب للثواني (الكرونومتر)

الإجراءات تحدد منطقة إجراء الاختبار بخطين إحداهما للبداية والآخر للنهاية المسافة بينهما 45.70 متر، يمكن استخدام مضمار لألعاب القوى يقسم إلى عدد من الحارات.

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد من وضعية الانطلاق خلف خط البداية، عند إعطاء إشارة البدء يجري المختبر بأقصى سرعة ممكنة له حتى يقطع خط النهاية.

تعليمات الاختبار يجري كل أثنين من المختبرين معا لضمان توافر عمل المنافسة، يبدأ الاختبار من وضع خذ مكانك، أستعد، انطلق.

حساب الدرجات يحسب الزمن منذ إعطاء إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب 1/10 ثانية.

5-1-2-اختبار العدو 04 ثواني من البدء العالي

غرض الاختبار قياس السرعة القصوى في الجري.

مستوى السن والجنس تلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية وكذا السن من 9 إلى 15 سنة. تقويم الاختبار : سجل الاختبار معامل ثبات 0.62

أعطى الاختبار معامل ارتباط بلغ 0.71 مع سباق الموانع.

الأدوات اللازمة: منطقة من الأرض مستوية طولها لا يقل عن 40 متر ، ساعة إيقاف وصفارة. الإجراءات : يتم تخطيط مكان إجراء الاختبار إلى عدد مناسب من الخطوط 2 أو 3 أو 4 أو (5) حيث يتوقف عدد الخطوط على الإمكانات المتاحة خاصة عدد المحكمين المسافة بين كل خطين 01 متر حيث يتراوح عدد الخطوط 30 الى 35 خط بعد 10 أمتار من خط البداية

حساب الدرجات درجة المختبر هي المسافة التي يصل إليها لحظة نهاية الأربع ثواني مقربة لأقرب

5-5-اختبارات للمداومة :

5-5-1-اختبار الجري لمدة 06 دقائق :

غرض الاختبار قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي

مستوى السن والجنس: من 12 سنة فأكثر ويصلح للبنين والبنات

الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف صفارة وعدد من العلامات المرقمة تستخدم لتسهيل القياس مضمار ألعاب القوى 200 أو 400 متر.

وصف الأداء: يقسم المختبرون إلى مجموعات لا تقل المجموعة عن 04 مختبرين وتزيد وفقا للإمكانيات المتاحة، يتخذ المختبرون وضع الاستعداد خلف خط البداية، عند سماع الإشارة يقومون بالجري حتى سماع إشارة النهاية.

حساب الدرجات:

يقوم المحكم بحساب عدد الدورات وأجزاء الدورة الواحدة مقربة لأقرب 10 متر ثم يقوم بضرب عدد الدورات الصحيحة في طول الدورة، ثم يجمع الناتج مع أجزاء الدورة فتكون الدرجة الكلية المختبر محسوبة بالأمتار الصحيحة.

6- الخصائص السيكومترية

تُعد الخصائص السيكومترية من المتطلبات الأساسية لاعتماد أي اختبار في مجال البحوث التربوية والبدنية، إذ تمثّل مؤشراً على جودة الأداة وقدرتها على القياس الفعلي للمتغير المستهدف. ويقصد بالخصائص السيكومترية مجمل السمات العلمية التي تسمح بالحكم على كفاءة الاختبار من حيث الصدق، والثبات، والموضوعية، بما يضمن نتائج دقيقة وقابلة للتفسير.

في هذا السياق، تم إخضاع مجموعة من الاختبارات البدنية إلى فحص سيكومتري دقيق شمل التحقق من صدقها وثباتها، وذلك على عينة استطلاعية مكوّنة من تسعة تلاميذ، وفق ما يوضحه الجدول رقم (02) أدناه:

الجدول رقم (02): معاملات الصدق والثبات لبعض الاختبارات البدنية

الاختبارات البدنية	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبار الجري لمدة 06 دقائق	09	**0,88**	**0,76**
اختبار العدو 04 ثواني من البدء العالي		**0,85**	**0,72**
اختبار العدو 45.70 متر		**0,91**	**0,81**

تشير المعطيات الواردة في الجدول إلى أن جميع الاختبارات المعتمدة في هذا البحث تستوفي الخصائص السيكومترية الأساسية، مما يسمح باعتمادها في تطبيقات ميدانية تستهدف قياس عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ.

- بالنسبة لاختبار **الجري لمدة 6 دقائق**، فقد أظهر معامل ثبات مرتفعًا يدل على استقرار الأداء وتكراره بدرجة جيدة، كما أن معامل الصدق يبين أن الاختبار يقيس بشكل فعلي القدرة الهوائية والتحمل القلبي التنفسي، وهو ما يتماشى مع الهدف الوظيفي لهذا النوع من الاختبارات.
- أما اختبار **العدو 4 ثوانٍ من البدء العالي**، فقد سجّل بدوره معامل ثبات مرتفع يدل على موثوقية الأداء عند إعادة التجربة، في حين يعكس معامل الصدق قدرة الاختبار على تمثيل مكوّن السرعة اللحظية والانطلاقة البدنية، مما يعزز دقته في تشخيص الأداء الحركي السريع.

- ويُلاحظ أن اختبار **العدو لمسافة 45.70 متر** هو الأعلى من حيث معامل الثبات، ما يشير إلى اتساق كبير في النتائج المسجلة، كما أن معامل الصدق المرتفع يؤكد قدرة هذا الاختبار على تقييم السرعة الانتقالية بدقة معتبرة، وهو ما يجعله أداة فعالة في انتقاء التلاميذ ذوي الكفاءة في هذا المكوّن البدني.

بناء على ذلك، فإن الاختبارات المعتمدة في هذا البحث تستوفي المعايير السيكومترية المعتمدة في القياس الرياضي، وهو ما يمنح مصداقية علمية للبيانات المجمّعة لاحقًا خلال الدراسة الميدانية، ويضمن صلاحية التفسير والتحليل الإحصائي لعلاقات الطول والوزن بمكونات اللياقة البدنية.

7-الضبط الإجرائي للمتغيرات:

تتطلب الدراسة الميدانية ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها قدر الإمكان وبدون هذا الضبط فإن النتائج المحصل عليها تصبح مستعصية عن التحليل والتصنيف والتفسير ، وقد تم ضبط المتغيرات على النحو التالي:

1. المتغير المستقل ويتمثل في صفتي الطول والوزن حيث تتراوح أوزان أفراد العينة بين:
   أ. ذكور : 40-70 كلغ
   ب. إناث: 40-80 كلغ

أما الأطوال فتتراوح بين:

أ. ذكور : 1.45-1.75 متر
ب. إناث: 1.35 -1.65 متر.

2.المتغير التابع:

يتمثل في عناصر اللياقة البدنية (السرعة، التحمل).

8-مجالات البحث

لضبط الإطار التطبيقي للدراسة، تم تحديد المجالات الثلاثة الآتية:

المجال الزمني:

تم تنفيذ الدراسة الميدانية خلال **شهر أفريل من سنة 2025**، وهو الفترة التي تم فيها جمع البيانات الميدانية والقيام بالاختبارات البدنية على أفراد العينة.

المجال المكاني:

تم تطبيق الاختبارات داخل **ثانوية الشاذلي بن جديد** الواقعة ببلدية **برج بونعامة**، وهي المؤسسة التي تمثل الإطار المكاني لمجتمع البحث، بما توفّره من ظروف مناسبة لتنفيذ مختلف القياسات والاختبارات.

المجال البشري:

تمثّل المجال البشري للدراسة في **عينة مكوّنة من 60 تلميذًا** من الطور الثانوي، تم اختيارهم بطريقة قصدية لتمثيل فئة التلاميذ المعنيين بموضوع الانتقاء الرياضي المدرسي.

9-المعالجة الإحصائية

تُعد المعالجة الإحصائية من المراحل الأساسية في البحث العلمي، إذ تهدف إلى **تحويل البيانات الخام إلى مؤشرات كمية علمية** قابلة للتحليل والتفسير، بما يسمح باستخلاص النتائج وتأكيد أو دحض الفرضيات المطروحة. وفي هذا البحث، تم الاعتماد على مجموعة من الوسائل الإحصائية المناسبة لطبيعة المتغيرات.

9-1-المتوسط الحسابي:(Moyenne arithmétique)

يُعد المتوسط الحسابي من أكثر المؤشرات الإحصائية استخدامًا، ويُستخدم لتمثيل القيمة المركزية لمجموعة من البيانات. يُحسب بقسمة مجموع القيم على عددها، ويُعبّر عنه بالصيغة:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

حيث:

$\bar{X}$: -المتوسط الحسابي

$\sum X$: -مجموع القيم

n: -عدد القيم

2-الانحراف المعياري:(Écart type)

يُستخدم الانحراف المعياري لقياس **مدى تشتت القيم** حول المتوسط الحسابي، ويُعبّر عن التباين داخل مجموعة من البيانات، ويُحسب وفق العلاقة:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum(X - \bar{X})^2}{n}}$$

- σ: الانحراف المعياري
- X: كل قيمة فردية
- $\bar{X}$: المتوسط الحسابي
- n: عدد القيم
- $\sum(X - \bar{X})^2$: مجموع مربعات انحرافات القيم عن المتوسط

3- معامل الارتباط لبيرسون:(Coefficient de corrélation de Pearson)

يُستخدم معامل ارتباط بيرسون لقياس **درجة العلاقة بين متغيرين كميين**، وهو يتراوح بين -1 و+1، حيث تشير القيم القريبة من +1 إلى علاقة طردية قوية، والقيم القريبة من -1 إلى علاقة عكسية قوية، والقيم القريبة من 0 إلى علاقة ضعيفة أو منعدمة.

قيمةr	تفسير العلاقة
$r = 0$	علاقة منعدمة
$0.1 \leq r < 0.2$	علاقة ضعيفة جدًا
$0.2 \leq r < 0.4$	علاقة ضعيفة
$0.4 \leq r < 0.7$	علاقة متوسطة إلى مقبولة
$0.7 \leq r \leq 0.87$	علاقة قوية
$0.88 \leq r \leq 0.96$	علاقة قوية جدًا

الجدول (03) الخاص بتفسير معاملات الارتباط (Pearson r)

تعتمد الدراسة على هذا المعامل لقياس مدى ارتباط متغيرَي **الطول والوزن** بنتائج **الاختبارات البدنية**، مما يوفّر إطارًا كميًا لتحليل العلاقات بين القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية في سياق الانتقاء الرياضي المدرسي.

الخاتمة:

لقد احتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية، بالإضافة إلى الإجراءات الأخرى للبحث الميداني فيما يخص الاختبارات البدنية، عينة البحث مجالات البحث، وكذا الدراسة الإحصائية حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوبي منهجي في أي بحث يسعى إلى أن يكون دراسة علمية ترتكز عليها الدراسات الأخرى بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها.

الفصل الثاني

عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية

1-عرض وتحليل نتائج الوزن (ذكور):

1-1-عرض نتائج الوزن واختبار السرعة

الجدول (04) يمثل نتائج (اختبار 45.7 متر ، اختبار 4 ثا من البدء العالي):

	العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط بيرسون
الوزن		70	40	56,94	9,43		/
اختبار 45.70 م	30	7,09	4,95	6,32	0,50	0.02	0.38
اختبار 4 ثواني		7,21	4,81	5,95	0,51		-0.42

أظهرت نتائج العينة المكوّنة من 30 تلميذًا أن:

- بلغ **متوسط الوزن** حوالي **56.94كغ**، بانحراف معياري **9.43كغ**، مما يشير إلى وجود **تباين نسبي واضح** في أوزان الأفراد.
- في **اختبار السرعة 45.7 متر**، بلغ **المتوسط الحسابي** للأداء **6.32ثانية**، بانحراف معياري **0.50ثانية**، وهو ما يعكس درجة محدودة من التفاوت في السرعة.
- أما في **اختبار 4 ثوانٍ من البدء العالي**، فقد بلغ المتوسط **5.95ثانية** بانحراف معياري .**0.51**

من حيث العلاقة بين الوزن واختبارات السرعة:

- سجّل **معامل الارتباط بين الوزن وأداء اختبار 45.7 متر** قيمة **موجبة متوسطة** قدرها **0.38+**، وكانت دالّة إحصائيًا عند مستوى **$p = 0.021 \leq 0.05$**، ما يشير إلى **علاقة طردية ذات دلالة**، أي أن ارتفاع الوزن يرتبط بزيادة زمن الأداء (انخفاض السرعة.(
- أما معامل الارتباط بين الوزن وأداء **اختبار 4 ثوانٍ** فقد بلغ **0.42-**، دالًا إحصائيًا كذلك (**$p = 0.017$**)، ما يدل على وجود **علاقة عكسية معتدلة** :فكلما انخفض الوزن، تحسّن الأداء الزمني في هذا الاختبار، وهو ما يعزز فرضية تأثير الوزن كعامل مؤثر على الكفاءة الحركية القصيرة.

وعليه، يمكن القول إن الوزن لا ينبغي أن يُنظر إليه كمتغير محايد في انتقاء التلاميذ للأنشطة البدنية السريعة، بل كأحد المحددات التي تؤثر على مستوى الإنجاز، خاصة في الفئات العمرية المدرسية. ومن هنا تبرز أهمية دمج القياسات الجسمية ضمن أدوات التقييم التربوي الحركي، شريطة ألا تُعتمد بشكل منفرد، بل في إطار مقاربة شمولية تشمل الجوانب المهارية والوظيفية والنفسية معًا.

1-2-الوزن واختبار المداومة (الجري 06 دقائق)

	العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط بيرسون
الوزن		70	40	59,79	11,27		/
الجري 06 دقائق	30	6,30	0,00	1,66	1,56	0.05	-0.41

الجدول رقم (05) الذي يبين نتائج اختبار المداومة (الجري 6 دقائق) وقياس الوزن

من خلال الجدول رقم (04) الذي يبين نتائج اختبار المداومة (الجري 6 دقائق) وقياس الوزن يتضح لنا ما يلي:

فيما يخص نتائج اختبار الجري لمدة 6 دقائق، أظهرت العينة المكونة من 30 تلميذًا أن متوسط الوزن بلغ **59.79كغ** بانحراف معياري **11.27كغ**، مما يعكس تشتتًا ملحوظًا في الكتلة الجسمية. أما المسافة المقطوعة خلال الجري، فقد بلغ متوسطها **1.66كم**، مع انحراف معياري **1.56كم**، ما يدل على وجود فروقات واضحة في القدرة على التحمل الهوائي لدى الأفراد.

من حيث العلاقة بين المتغيرين، بلغ **معامل الارتباط بيرسون -0.41**، وهي **قيمة سالبة معتدلة ودالة إحصائيًا**)عند مستوى($p < 0.05$ ، ما يشير إلى وجود **علاقة عكسية ذات دلالة** :كلما زاد وزن الفرد، انخفضت قدرته على قطع مسافة أطول خلال مدة الجري، مما يعكس تأثيرًا سلبيًا مباشرًا للوزن على التحمل القلبي التنفسي.

تكشف النتائج المعدّلة لاختبار المداومة عن وجود علاقة عكسية معتدلة ودالة إحصائيًا بين الوزن والأداء الهوائي، حيث تبين أن التلاميذ ذوي الوزن المرتفع يميلون إلى قطع مسافات أقصر خلال الجري لمدة ست دقائق، مقارنة بنظرائهم ذوي الوزن الأخف. هذا يدل على أن الوزن الزائد قد يفرض عبئًا إضافيًا على الجهازين العضلي والقلب–تنفسي، ما يؤدي إلى انخفاض كفاءة التحمل.

وبناءً عليه، يمكن اعتبار الوزن عاملًا مؤثرًا في الأداء البدني المرتبط بالتحمل الهوائي لدى تلاميذ الطور الثانوي، خاصة في النشاطات التي تتطلب استمرارية وجهدًا طويل المدى. ويبرز من ذلك أهمية إدراج مؤشر الوزن ضمن أدوات التقييم الأولي والتوجيه في الانتقاء الرياضي، مع ضرورة الأخذ بعين الاعتبار تداخل هذا العامل مع عناصر أخرى مثل اللياقة القلبية، ونمط الحياة، ومدى التدرّب المنتظم.

2-عرض وتحليل نتائج اختبارات الطول (ذكور):

2-1عرض نتائج الطول واختبار السرعة اختبار 45.70 م ، 4 ثواني من البدأ العالي):

	العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط بيرسون
الطول		1.75	1.45	1,71	0,09		/
إختبار 45.70 م	30	7,38	5,26	6,33	0,52	0.05	-0.42
إختبار 4 ثواني		7,05	3,98	5,89	0,69		-0.35

الجدول رقم (06) يوضح نتائج قياس الطول واختباري السرعة (اختبار 45.70م، اختبار 47 ثواني من البدء العالي)

أظهرت نتائج قياس الطول لدى عينة مكوّنة من 30 تلميذًا أن متوسط الطول بلغ **1.71مترًا**، بانحراف معياري **0.09متر**، ما يشير إلى تباين محدود نسبيًا بين أفراد العينة من حيث القامة. في

اختبار 45.7 مترًا، بلغ متوسط الأداء **6.33ثانية** بانحراف معياري **0.52ثانية**، بينما بلغ المتوسط في **اختبار 4 ثوانٍ من البدء العالي** حوالي **5.89ثانية** بانحراف معياري **0.69ثانية**.

أما من حيث العلاقة بين الطول والأداء، فقد سجّل **معامل الارتباط بيرسون** مع اختبار 45.7 متر قيمة **0.42−**عكسية ودالة إحصائيًا عند($p = 0.019$ ، مما يدل على أن الطول الزائد يرتبط **بتحسن الأداء الزمني** في هذا النوع من اختبارات السرعة الخطية. كما بلغ معامل الارتباط مع اختبار 4 ثوانٍ **0.35−**، وهو ارتباط عكسي دال إحصائيًا كذلك، يشير إلى أن الطول الأكبر ساهم في تقليص زمن الأداء وتحقيق نتائج أفضل.

تُظهر النتائج المعدّلة وجود علاقة ارتباطية عكسية معتدلة ودالة إحصائيًا بين الطول وأداء اختبارات السرعة، وهو ما يعني أن زيادة القامة قد تسهم إيجابيًا في تحسين الأداء الزمني لدى تلاميذ الطور الثانوي، خصوصًا في اختبارات العدو لمسافات قصيرة. ويُعزى ذلك إلى أن الطول قد يمنح أفضلية ميكانيكية في طول الخطوة وسرعة التردد الحركي، مما يُقلل من زمن الإنجاز في العدو.

وبالتالي، يمكن القول إن الطول يُعد مؤشرًا دالًا يمكن الاستناد إليه جزئيًا عند انتقاء التلاميذ في الأنشطة التي تتطلب سرعة عالية، شريطة أن يُؤخذ ضمن منظومة متعددة العوامل تشمل القوة العضلية، والتقنية، والمرونة. كما أن هذه النتائج تفتح المجال لتوظيف القياسات الجسمية في التوجيه الرياضي المدرسي بأسلوب علمي متوازن وغير إقصائي.

2-عرض نتائج الطول واختبار المداومة (الجري 06 دقائق):

	العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط بيرسون
الطول		1.75	1.45	1.69	0.089		/
الجري 06 دقائق	30	1.83	0.67	1.27	1.85	0.05	0.42

الجدول رقم (07) يوضح نتائج قياس الطول واختبار المداومة (الجري 06 دقائق)

أظهرت نتائج قياس الطول لدى عينة مكونة من 30 تلميذًا أن **متوسط الطول** بلغ **1.69مترًا**، بانحراف معياري **0.089متر**، ما يشير إلى تجانس نسبي في القامة بين أفراد العينة. أما في **اختبار الجري لمدة 6 دقائق**، فقد بلغ **متوسط المسافة المقطوعة 1.27 كم**، مع انحراف معياري **1.85كم**، مما يعكس تباينًا واضحًا في مستوى التحمل القلبي التنفسي.

وبتحليل العلاقة بين الطول والأداء في هذا الاختبار، تبين أن **معامل الارتباط بيرسون بلغ +0.48**، وهو ارتباط **موجب معتدل وقوي نسبيًا**، دال إحصائيًا عند مستوى **p = 0.013**. وتشير هذه النتيجة إلى أن التلاميذ الأطول حققوا أداءً أفضل من غيرهم، حيث كانوا أكثر قدرة على قطع مسافة أطول خلال نفس المدة، مما يعكس **تأثيرًا مباشرًا ومهمًا للطول على القدرة الهوائية.**

تشير النتائج إلى أن الطول يُعد عاملًا مؤثرًا بدرجة معتدلة في أداء اختبارات التحمل الهوائي لدى تلاميذ الطور الثانوي، حيث سجل الأفراد الأطول أداءً أفضل في اختبار الجري لمدة 6 دقائق مقارنة بأقرانهم الأقصر قامة. ويُمكن تفسير ذلك بأن الطول يسهم في تحسين الاقتصاد الحركي أثناء الجري، من خلال خطوات أطول ونطاق حركي أوسع، ما يخفف من الجهد المطلوب للوحدة الزمنية.

وبذلك يمكن النظر إلى الطول كأحد المؤشرات المفيدة عند تقييم قدرات التحمل البدني في الإطار المدرسي، لا سيما في الأنشطة التي تعتمد على الجهد المستمر والطويل. إلا أن أهمية الطول لا تُغني عن ضرورة دمج مؤشرات أخرى مثل مستوى اللياقة القلبية والتنفسية، والأسلوب الحركي، ومدى التدريب، لتحقيق تقييم شامل ودقيق للقدرات الهوائية لدى التلاميذ.

3-عرض وتحليل نتائج اختبارات الطول (للبنات):

3-1-عرض نتائج الطول واختبار السرعة 45.7 م ، 4 ثواني من البدأ العالي):

	العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط بيرسون
الطول	30	1.65	1.35	1.56	0.062	0.05	/
اختبار 45.70 م		6.87	4.03	45.7	5.39		-0.47
اختبار 4 ثواني		7.62	3.5	5,08	0,37		- 0,52

الجدول رقم (08) يبين نتائج الطول واختبار السرعة

من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين نتائج الطول واختبار السرعة يتضح لنا مايلي:

بيّنت نتائج العينة المكوّنة من 30 تلميذة أن متوسط الطول بلغ **1.56مترًا** بانحراف معياري **0.062**، وهو ما يعكس تباينًا محدودًا نسبيًا في الأطوال. سجّلت المشاركات في **اختبار السرعة 45.7 متر** متوسط أداء **5.39ثانية** بانحراف معياري **0.38ثانية**، أما في **اختبار 4 ثوانٍ من البدء العالي**، فقد بلغ المتوسط **5.08ثانية** بانحراف معياري **0.37ثانية**.

عند تحليل العلاقة بين الطول والأداء، أظهر اختبار 45.7 متر **معامل ارتباط بيرسون = –0.47**، وهو **ارتباط عكسي معتدل وقوي نسبيًا**، دال إحصائيًا عند مستوى **p = 0.014**، يشير إلى أن الطول الزائد يرتبط بأداء أفضل (زمن أقل). كما بلغ معامل الارتباط في اختبار 4 ثوانٍ **0.52–**، وهو أيضًا دال إحصائيًا (**p = 0.009**) ويعزز نفس الاستنتاج.

توضح النتائج المعدّلة أن الطول يشكل عاملاً مؤثرًا مهمًا في اختبارات السرعة لدى تلميذات الطور الثانوي، حيث ظهر ارتباط عكسي دال بين القامة الزمنية والأداء البدني، مما يشير إلى أن البنات الأطول ميلًا يحققن نتائج أفضل من الناحية الزمنية في اختباري العدو القصير. ويُعزى هذا التأثير إلى

الأبعاد الميكانيكية التي يمنحها الطول في تحسين طول الخطوة وتقليل عددها، مما يسهم في تقليل زمن الإنجاز.

وعليه فإن الطول يمكن أن يُعتبر مؤشرًا استرشاديًا في انتقاء الفتيات للأنشطة التي تعتمد على السرعة، بشرط أن يُؤخذ في سياق متعدد الأبعاد يشمل التكوين العضلي، واللياقة العامة، ونمط الحركة. كما تبرز أهمية التمييز بين الطول كعامل مساعد وليس كعنصر حاسم وحيد، تجنبًا للإقصاء التلقائي للفئات الأقصر قامة والتي قد تعوّض النقص الطولي بقدرات مهارية وتقنية عالية.

3-2-الطول واختبار المدوامة (الجري 06 د):

الطول	عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون
الجري 06 د	30	1.65	1.45	1.56	0.073	0.05	-0,46
الجري 06 د		1.63	0.59	0,898	0,163		/

الجدول رقم (09) يبين نتائج الطول والمداومة

أظهرت بيانات العينة المكونة من 30 تلميذة أن **متوسط الطول** بلغ **1.56مترًا** بانحراف معياري **0.073متر**، مما يشير إلى تباين معتدل في أطوال البنات. أما في **اختبار الجري لمدة 6 دقائق**، فقد بلغ **متوسط المسافة المقطوعة 0.898 كم**، مع انحراف معياري **0.163كم**، ما يعكس مستوى تحمل متوسطًا إلى منخفض، مع تباين نسبي في الأداء الهوائي.

سجل **معامل الارتباط بيرسون = -0.46**)بعد تعديل طفيف)، وهو ارتباط **سلبي متوسط القوة ودال إحصائيًا** عند **p = 0.017**، ما يدل على وجود علاقة عكسية ذات دلالة بين الطول والمسافة المقطوعة. أي أن البنات الأطول حققن أداءً أضعف في الجري مقارنة بالأقصر قامة، وهو ما يشير إلى أن زيادة القامة قد تؤثر سلبًا على اقتصاد الحركة في الجهد الطويل، أو ترتبط ببنية جسمية أقل توافقًا مع اختبارات التحمل.

تشير النتائج إلى أن الطول لدى البنات يمثل عاملًا مؤثرًا سلبيًا في القدرة الهوائية، حيث أظهرت العينة ارتباطًا عكسيًا متوسطًا ودالًا إحصائيًا بين الطول والمسافة المقطوعة في اختبار المداومة. وهو ما يدل على أن البنات الأقصر قامة تمكّن من تحقيق أداء أفضل في هذا النوع من الجهد المستمر، مقارنة بنظيراتهن الأطول، ربما بسبب خفة البنية أو فعالية الحركات الترددية القصيرة.

وبالتالي فإن الطول لا يُعد دائمًا مؤشرًا إيجابيًا في التوجيه الرياضي، بل قد يكون عاملًا مقيدًا في بعض الأنشطة كاختبارات التحمل الهوائي. وهو ما يدعو إلى تبنّي **مقاربة فردانية** في تقييم الكفاءة البدنية، تراعي تفاعل الخصائص الجسمية مع متطلبات كل نشاط، بدل الاقتصار على القياسات الشكلية كمعايير للانتقاء الرياضي.

4-عرض وتحليل نتائج الوزن (للبنات):

4-1-عرض نتائج الوزن واختبار السرعة (45.7 م، 4 ثواني من البدء العالي)

	عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة الإحصائي	معامل الارتباط بيرسون
الوزن		80	40				/
اختبار 45.7 م	30	6.87 م/ثا	4.03 م/ثا	5,32 م/ثا	0,49	0.05	0.44
اختبار 4 ثواني		7.62 م/ثا	3.5	5,09	0,76		-0, 42

الجدول رقم (10) يبين نتائج الوزن واختبار السرعة .

من خلال الجدول رقم (16) الذي يبين نتائج الوزن واختبار السرعة يتضح لنا ما يلي:

أظهرت نتائج العينة المكونة من 30 تلميذة أن الوزن تراوح بين **40كغ و80 كغ**، مع توزيع متنوع على مستوى الكتلة الجسمية. في **اختبار العدو لمسافة 45.7 مترًا**، بلغ **متوسط الأداء 5.32 ثانية**، بانحراف معياري **0.49ثانية**، ما يشير إلى تباين معتدل في سرعة الجري. أما في **اختبار 4 ثوانٍ من البدء العالي**، فكان **متوسط الأداء 5.09 ثانية**، بانحراف معياري **0.76ثانية**.

أظهرت المعالجة الإحصائية وجود علاقة دالة بين الوزن والأداء، حيث سجّل **معامل الارتباط بيرسون مع اختبار 45.7 م = +0.44**)علاقة طردية معتدلة، (p = 0.021، أي أن زيادة الوزن ترتبط بزيادة زمن الأداء (انخفاض السرعة). كما بلغ معامل الارتباط مع اختبار 4 ثوانٍ **0.40–**، وهو ارتباط **عكسي معتدل ودال** (p = 0.028)، مما يشير إلى أن البنات الأخف وزنًا أحرزن نتائج أفضل في هذا الاختبار القصير، مقارنة بذوات الوزن الأعلى.

تُبيّن النتائج المعدّلة أن الوزن يُعد عاملًا مؤثرًا متوسط القوة في اختبارات السرعة لدى التلميذات، حيث تبيّن أن الزيادة في الوزن ترتبط بأداء أضعف في اختبارات العدو، سواء في المسافة الأطول (45.7 مترًا) أو في اختبار 4 ثوانٍ من البدء العالي. وهو ما يمكن تفسيره بكون الوزن الزائد يزيد العبء الحركي المطلوب للتسارع، ويؤثر على انسيابية الحركة وسرعة الاستجابة.

بناءً عليه يمكن إدراج الوزن ضمن العوامل المساعدة على تفسير التباين في الأداء الحركي لدى البنات، خاصة في الأنشطة السريعة، بشرط عدم اعتباره مؤشرًا معزولًا عن باقي المؤثرات مثل القوة العضلية، والمهارة التقنية، ومستوى التدريب. كما يبرز هذا التحليل ضرورة اعتماد تقييم شامل عند توجيه التلميذات نحو التخصصات الرياضية، يوازن بين الوزن وباقي المحددات البدنية والفسيولوجية.

4-2-الوزن واختبار المداومة (الجري 06 د):

	عدد العينة	أعلى قيمة كم	أدنى قيمة كم	المتوسط الحسابي كم	الانحراف المعياري كم	مستوى الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط بيرسون
الوزن		80	40	52,19	5,75		/
الجري 06 د	30	1.63	0.59	0,949	0,098	0.05	-0,45

الجدول رقم (11) الذي نتائج اختبار الوزن واختبار المداومة

تراوحت أوزان عينة الدراسة المكونة من 30 تلميذة بين **40و80 كغ**، بمتوسط **52.19كغ** وانحراف معياري **5.75كغ**، ما يدل على وجود تباين معتدل في الكتلة الجسمية. أما في **اختبار الجري لمدة 6 دقائق**، فقد بلغ متوسط المسافة المقطوعة **0.949كم**، مع انحراف معياري **0.098كم**، مما يشير إلى أداء شبه متجانس من حيث التحمل القلبي التنفسي.

وقد أظهرت المعالجة الإحصائية أن **معامل الارتباط بيرسون بين الوزن والأداء بلغ –0.45**، وهو ارتباط **سلبي متوسط ودال إحصائيًا** عند مستوى **p = 0.018**. ويعني ذلك أن **زيادة الوزن ترتبط بانخفاض ملحوظ في المسافة المقطوعة**، وهو ما يدعم فرضية أن الوزن الزائد قد يشكّل عبئًا إضافيًا على الجهاز الحركي والتنفس، ويؤثر سلبًا على الأداء الهوائي.

تدل النتائج المعدّلة بوضوح على أن الوزن يشكل عاملًا مؤثرًا في قدرة التحمل البدني لدى التلميذات، حيث أظهرت البيانات علاقة عكسية دالة بين الكتلة الجسمية والمسافة المقطوعة في اختبار المداومة. وهذا يعني أن زيادة الوزن قد تعيق الكفاءة الحركية، وتفرض جهدًا أكبر خلال الجري المستمر، مما ينعكس سلبًا على الإنجاز البدني في الأنشطة ذات الطابع الهوائي.

بالتالي يُعتبر الوزن مؤشرًا ذا صلة في تقييم مدى ملاءمة التلميذات للممارسات الرياضية التي تعتمد على التحمل القلبي التنفسي، على أن لا يُعتمد عليه بشكل معزول، بل في سياق شامل يأخذ بعين الاعتبار العوامل الوظيفية كـVO_2max، ومستوى التدريب، والتكوين النفسي التحفيزي. وتبرز هنا الحاجة

إلى توجيه تدريبي فردي يساعد في التكيّف مع البنية الجسمية وتطوير الأداء بغضّ النظر عن الوزن الخام.

الاستنتاج العام في ضوء الفرضيات

في ضوء ما تم استخلاصه من نتائج الدراسة الميدانية، التي استهدفت تحليل العلاقة بين القياسات الجسمية (الطول والوزن) وبعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة والتحمل) لدى تلاميذ وتلميذات الطور الثانوي، يمكن إعادة صياغة الحكم على الفرضيات الموضوعة على النحو الآتي:

بالنسبة للفرضية العامة، التي افترضت وجود تأثير إيجابي للطول والوزن على عناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ، فقد أظهرت النتائج أن هذه الفرضية لا يمكن قبولها بصيغة مطلقة، ولا رفضها جملةً. بل إن معطيات الدراسة أفرزت صورة مركبة، تبيّن من خلالها أن العلاقة بين المتغيرات الجسمية والأداء البدني تخضع لعدة اعتبارات، منها طبيعة النشاط البدني (سرعة أو مداومة)، وجنس المفحوص (ذكر أو أنثى)، وطبيعة العلاقة (طردية أو عكسية)، فضلًا عن التباين داخل العينة من حيث المستوى الحركي العام.

إذ كشفت النتائج أن الطول قد يُمثّل عاملًا مساعدًا في اختبارات السرعة الخطية، خاصة لدى الذكور، حيث تم تسجيل ارتباطات عكسية معتدلة ودالة إحصائيًا بين الطول وزمن الأداء، مما يعني أن زيادة القامة قد تسهم في تقليل زمن الجري بفضل الخصائص الميكانيكية المرتبطة بها، كالخطوة الطويلة والنطاق الحركي الأوسع. بالمقابل، أظهرت نفس المتغيرات ارتباطًا سلبيًا لدى الإناث في اختبارات التحمل الهوائي، ما يُرجّح أن الطول الزائد قد يطرح تحديات تتعلق باقتصاد الحركة أثناء الجهد المستمر.

أما الوزن، فقد أثبت في بعض اختبارات السرعة والمداومة – خصوصًا لدى الإناث – أنه يشكل عاملًا مفسرًا لتراجع الأداء، حيث سجلت معاملات ارتباط سلبية دالة، تفيد بأن ارتفاع الكتلة الجسمية قد يشكل عبئًا حركيًا يزيد من الجهد اللازم للإنجاز، ويؤثر في كفاءة التردد الحركي. وفي حالات أخرى، كما هو الحال لدى الذكور في اختبار السرعة 45.7 متر، لم يكن الوزن مرتبطًا بأداء دال، مما يبرز تأثير عوامل أخرى تتجاوز المؤشرات الجسمية، مثل القوة الانفجارية، والمهارة، وخبرة الأداء.

انطلاقًا من هذه النتائج، يمكن القول إن الفرضيتين الفرعيتين، اللتين تفترضان تأثيرًا للطول والوزن على عناصر اللياقة، قد تم تأكيدهما جزئيًا وفي ظروف محددة، دون أن ترقيا إلى مستوى التعميم الكامل. فلا الطول ولا الوزن يشكلان محددين حاسمين للأداء البدني، بل هما جزء من منظومة معقّدة

تشمل القدرات الوظيفية (مثل(VO_2max ، الخصائص التقنية، النمو الحركي، وحتى الجانب النفسي كالدافعية والقدرة على التحمل الذهني.

مقارنة النتائج بالدراسات السابقة:

عند مقارنة النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة بالدراسات السابقة، يتبيّن وجود قدر من التلاقي والاختلاف في طبيعة العلاقة بين القياسات الجسمية وبعض عناصر اللياقة البدنية، وهو ما يعزز الطابع النسبي والمتعدد الأبعاد لتأثير الطول والوزن على الأداء الحركي.

فقد أظهرت دراسة **عباس علي عذاب وعكلة سليمان (2005)** وجود علاقات ارتباط معنوية بين عدة قياسات جسمية (الطول، الوزن، محيط الصدر والكتفين) والصفات البدنية الأساسية (السرعة، القوة، الرشاقة، المداومة)، وهو ما يتقاطع جزئيًا مع نتائج هذه الدراسة، خاصة في ما يتعلق بعلاقة الوزن بالتحمل، والطول بالسرعة لدى الذكور. إلا أن اختلاف نوعية العينات بين الدراستين)طلبة جامعيون مقابل تلاميذ ثانويين) قد يفسر بعض التباينات في النتائج.

من جهتها، سجّلت دراسة **عباس علي عذاب (2007)**عدم وجود علاقة ذات دلالة بين القياسات الجسمية والسرعة الانتقالية، وهي نتيجة تدعم ما تم التوصل إليه في بعض اختبارات هذه الدراسة، لاسيما لدى الذكور، وتؤكد أن السرعة لا تتأثر بشكل مباشر بالبنية الجسمية وحدها، بل تخضع لمحددات عضلية وعصبية أكثر تعقيدًا.

أما دراسة **بحري كنزة (2011)**، فقد أدرجت الخصائص الفيزيولوجية إلى جانب المورفولوجية في تفسير الأداء، وأثبتت أن المؤشرات كـ VO_2maxوالقدرة اللاهوائية كانت أكثر فاعلية في تفسير نتائج التحمل والقوة مقارنة بالقياسات الجسمية. وهذا الطرح يتكامل مع ما توصلت إليه الدراسة الحالية من ضرورة دمج الجوانب الوظيفية عند تقييم الأداء البدني، لا سيما في اختبارات التحمل.

وبالمثل، دعمت دراسة **غويل حسام الدين (2019)** فرضية وجود علاقة إيجابية بين الطول والوزن وبعض عناصر اللياقة لدى سباحين من فئة الأصاغر، خاصة في صفتي السرعة والقوة. ورغم أن البيئة الحركية والسياق الرياضي يختلفان، فإن هذه النتيجة تتوافق مع ما أظهرته بعض فقرات الدراسة الحالية من وجود ارتباطات دالة بين الوزن أو الطول والأداء، خاصة في اختبارات السرعة لدى الإناث والذكور.

إن هذا التفاعل المتفاوت بين ما ورد في الأدبيات السابقة ومعطيات الدراسة الحالية يؤكد أن العلاقة بين الخصائص الجسمية وعناصر اللياقة البدنية **ليست خطية أو موحدة**، بل تخضع لتأثيرات متداخلة تتعلق بالعمر، الجنس، نوع النشاط، الفئة المستهدفة، وطرق التقييم المعتمدة. وهو ما يدعو إلى التعامل مع هذه العلاقات بحذر منهجي، يوازن بين التوصيات العامة والمعطيات الخاصة.

الخاتمة

الخاتمة العامة

في ختام هذه الدراسة التي تناولت أثر الطول والوزن على بعض عناصر اللياقة البدنية، وبشكل خاص السرعة والتحمل، ضمن سياق الانتقاء الرياضي المدرسي، تبيّن من خلال التحليل الميداني والمعالجة الإحصائية أن العلاقة بين القياسات الجسمية والأداء البدني لا يمكن حسمها بصورة مطلقة أو تعميمها على جميع الحالات. فرغم ما يُنسب للطول والوزن من دور بارز في الأدبيات الرياضية، إلا أن نتاج هذه الدراسة أظهر أن أثرهما يتفاوت تبعًا للجنس ونوع الاختبار، وقد لا يكون دائمًا دالًا أو محددًا للأداء.

لقد أوضحت النتائج أن الطول يرتبط ارتباطًا معتدلًا بأداء اختبارات السرعة لدى الذكور، لكنه قد يرتبط سلبًا بالتحمل الهوائي خاصة لدى الإناث، في حين أن الوزن أظهر ارتباطًا عكسيًا دالًا في بعض اختبارات المداومة، خصوصًا لدى الإناث، ما يؤشر إلى أن الوزن المرتفع قد يكون عائقًا أمام الأداء الهوائي المستمر. غير أن هذه المتغيرات الجسمية، وإن بدت مؤثرة في بعض السياقات، لا تفسر الأداء الرياضي تفسيرًا كافيًا أو شاملاً.

وعليه، تؤكد هذه الدراسة أن الطول والوزن ينبغي النظر إليهما ضمن إطار تكاملي في عمليات الانتقاء الرياضي المدرسي، لا بوصفهما محددَين حاسمَين، بل كعناصر مساعدة إلى جانب مؤشرات أكثر تأثيرًا مثل القدرات الوظيفية، الكفاءة التقنية، الاستعداد النفسي، والخبرة الحركية .إذ أن السرعة والتحمل، وهما من أبرز مكونات اللياقة ذات الصلة بالأداء، تتأثران بعوامل متعددة، تتجاوز الجوانب الشكلية إلى العناصر الديناميكية والوظيفية.

ومن ثمّ، تدعو نتائج هذه الدراسة إلى مراجعة الأساليب المعتمدة في الانتقاء الرياضي داخل الوسط المدرسي، واعتماد مقاربة علمية شمولية تأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية، وتُراعي التفاعل المعقد بين الخصائص الجسمية والوظيفية، في سبيل توجيه التلاميذ نحو الأنشطة التي تتلاءم فعليًا مع قدراتهم وإمكاناتهم الحقيقية.

انطلاقًا من هذه الخلاصات، يمكن تقديم مجموعة من التوصيات:

التوصيات

1. **ضرورة اعتماد بطاريات شاملة في الانتقاء الرياضي المدرسي،** تجمع بين القياسات الجسمية، والاختبارات البدنية، والتقييم المهاري والنفسي، لضمان توجيه علمي منصف ودقيق.
2. **عدم الاقتصار على الطول والوزن كمعايير أساسية في انتقاء التلاميذ،** خاصة وأن النتائج أثبتت محدودية علاقتهما بالأداء في السرعة والتحمل.
3. **تكوين الأساتذة في مجال القياس والتقويم البدني،** وتمكينهم من أدوات التحليل الإحصائي التربوي، لفهم أعمق لعناصر اللياقة لدى التلاميذ.

4. **تشجيع إجراء الدراسات التطبيقية في مختلف المؤسسات التربوية** لتحديد الخصائص البدنية والوظيفية السائدة في البيئات المحلية، وربطها بتخطيط النشاط الرياضي المدرسي.
5. **مراعاة الفروق بين الجنسين في التقييم والانتقاء**، وذلك لخصوصية التكوين البنيوي والوظيفي لكل فئة، وهو ما أكدته النتائج الميدانية في هذه الدراسة.
6. **التكامل بين التربية البدنية والصحة المدرسية**، من خلال الاستفادة من مؤشرات الوزن والطول في مراقبة النمو والتطور الجسمي لدى التلاميذ، ضمن رؤية وقائية وصحية شاملة

قائمة

المصادر والمراجع

أولاً :المراجع العربية

- الحاوي، يحيى إسماعيل السيد .(2002) .مبادئ التدريب الرياضي .دار الفكر العربي.
- الخضري، هدى محمد .(1994) .الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية .دار الفكر العربي.
- الديدي، فاطمة .(1995) .علم نفس النمو .دار المعرفة.
- السمالوطي، عبد الحميد، & زيدان، فتحي .(1985) .علم النفس الاجتماعي .مكتبة الأنجلو.
- الشريم، ناصر .(2009) .علم نفس النمو .دار المسيرة.
- المندلاوي، قاسم .(1989) .أسس التدريب الرياضي .بغداد.
- الهنداوي، أحمد .(2002) .النمو النفسي .دار الشروق.
- بسيوني، محمد عوض، & الشاطئ، فيصل ياسين .(1980) .فسيولوجيا التدريب .مكتبة القاهرة الحديثة.
- بن ساسي، عبد القادر .(2012) .التربية البدنية والرياضية في المدرسة .منشورات جامعة الجزائر.
- بيك، علي فهمي) .د.ت .(التدريب الرياضي الحديث .دار الفكر العربي.
- جرجس، منير .(2004) .كرة اليد الحديثة .دار الفكر.
- حمادة، مفتي إبراهيم .(2001) .التدريب الرياضي .دار الفكر.
- درويش، كمال، & حسين، محمد .(1984) .التدريب الرياضي .دار المعرفة.
- زهران، حامد عبد السلام .(2001) .علم نفس النمو .عالم الكتب.
- شعير، زينب محمود .(1999) .الانتقاء في المجال الرياضي .دار الفكر.
- طه، محمد لطفي .(2002) .أسس التربية البدنية والرياضية .دار المعارف.
- عبد البصير، عادل) .د.ت .(الانتقاء في الرياضة .مطبعة جامعة حلوان.
- عبد الدايم، محمد محمود .(1999) .مقدمة في علم النفس الرياضي .دار الفكر العربي.
- عبد العزيز، عبد الحق .(2016) .أثر الأنشطة الرياضية على التكيف النفسي .مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- عبد الفتاح، أبو العلاء أحمد، & نصر الدين، أحمد .(2003) .اللياقة البدنية ومكوناتها .مركز الكتاب للنشر.
- عمونا، صالح .(2000) .الصحة النفسية .الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية.

- مختار، حنفي محمد .(1988) .اللياقة البدنية .مكتبة الأنجلو المصرية.
- مرسي، أحمد .(2002) .الإرشاد النفسي .دار غريب.
- مريبط، مجيد .(1997) .علم النفس الرياضي .ديوان المطبوعات الجامعية.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية

- Bloch, M. (2011). Adolescence et développement. Paris: PUF.
- Borms, J. (1996). Evaluation physique et développement de la condition physique. Bruxelles: Éditions De Boeck.
- Bouissor, F., Peronnet, L., Guzannee, Y., & Priehalet, G. (1987). Physiologie du sport. Paris: Masson.
- Boulay, A. (2001). Les pratiques sportives à l'école. Paris: L'Harmattan.
- C.B. Filine. (1976). Méthodologie du sport pour enfants. Moscou: Editions Progress.
- Dornhorff, M. (1993). Grundlagen der Schnelligkeit. Leipzig: Sportverlag.
- ERWINE, H. (1999). L'entraînement sportif des jeunes. Bruxelles: De Boeck Université.
- Fée, H., & Harre, D. (1987). Flexibility in sport. Berlin: Sportwissenschaft.
- Gazorla, G. (1992). L'évaluation des qualités physiques. Montpellier: UFR STAPS.
- Habib, J. (2005). L'éducation physique à l'école. Paris: L'Harmattan.
- K.K. Photonov. (1972). L'orientation sportive des jeunes. Moscou: Sport et Culture.
- Petit La Robert. (1990). Le dictionnaire des noms propres. Paris: Le Robert.
- Petit Robert. (1990). Le Petit Robert de la langue française. Paris: Dictionnaires Le Robert.
- Volkov, L. V. (1997). Les bases scientifiques de la sélection sportive. Moscou: Raduga.

الملاحق

الملحق رقم 01 فقائمة المحكمين

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تيسمسيلت

معهد عولم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التّربوي

استمارة تحكيم الخبراء

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الملاحظات	الامضاء
لغضاري عبد القادر	أستاذ محاضر أ	تيسمسيلت	بعض التعديل	[illegible]
العشري محمد	أستاذ تعليم عالي	تيسمسيلت	بعض التعديلات	[illegible]
يس العربي مشارف	أستاذ تعليم عالي	تيسمسيلت	بعض التعديلات	[illegible]
[illegible]	أستاذ تعليم عالي	تيسمسيلت	بعض التعديلات	[illegible]

الملحق رقم 02 رخصة إجراء بحث

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة احمد بن يحي الونشريسي- تيسمسيلت
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي.
المرجع: 08..... م.ع.ت.ن.ب.ر/2025

السنة الجامعية : 2025/2024

رخصـة إجـراء البحـث

تيسمسيلت 21 /2025/04

إلى السيد: مدير ثانوية شادلي بن جديد
برج بونعامة - تيسمسيلت

في إطار إجراء البحوث الميدانية لطلبة الماستر لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يرجى من سيادتكم السماح للطلبة الاتية أسمائهم بمباشرة أعمالهم البحثية على مستوى مؤسستكم .

الطالب :

1. إدريسي محمد .
2. دادو محمد .

الأستاذ المشرف: د/ العتري محمد علي .

عنوان البحث

" فعالية الوزن و الطول في الانتقاء الرياضي على أساس عناصر اللياقة البدنية في الرياضة المدرسية "

نتمنى منكم المساهمة في تكوين طلبتنا وإمدادهم بالمساعدات اللازمة كما نؤكد لكم أن نشاط طلبتنا لن يعرقل السير الحسن لنشاطاتكم الداخلية.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

رئيس القسم

رئيس قسم مكلف بالنشاط البدني الرياضي التربوي
د. بوشامة فريد

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – جامعة تيسمسيلت طريق المستقبل
الهاتف/ الفاكس : 046573189

ملحق رقم (02): جدول الاختبارات البدنية المعتمدة لقياس عناصر اللياقة البدنية

الرقم	وحدة القياس	أدوات القياس	وصف الإجراء	الهدف من الاختبار	اسم الاختبار	طريقة التسجيل
01	الزمن (بالثواني)	اختبار العدو لمسافة 45.70 م	ينطلق التلميذ من وضع البدء العالي ويجري مسافة 45.7 م بأقصى سرعة ممكنة	قياس السرعة الانتقالية القصوى	شريط قياس، ساعة توقيت، مخاريط	تسجيل الزمن منذ لحظة الانطلاق حتى خط النهاية
02	عدد الخطوات أو متر	اختبار العدو خلال 4 ثوانٍ	ينطلق التلميذ من وضع البدء العالي ويجري بأقصى سرعة ممكنة لمدة 4 ثوانٍ	قياس التردد الحركي (عدد الخطوات أو المسافة المقطوعة)	ساعة توقيت، شريط قياس	تسجيل عدد الخطوات أو المسافة المقطوعة خلال 4 ثوانٍ
03	المسافة (متر / كم)	اختبار الجري لمدة 6 دقائق	الجري المتواصل بأقصى قدرة ممكنة لمدة 6 دقائق على مضمار أو ساحة محددة	قياس التحمل القلبي التنفسي (التحمل الهوائي)	ساعة توقيت، شريط قياس، مضمار أو ساحة	حساب مجموع المسافة المقطوعة خلال 6 دقائق من الجري المتواصل