



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية

**واقع الاستعداد البدني لدى الناشئين
من ١٠ - ١١ سنة بجمهورية مصر العربية**

دكتور

جمال إسماعيل محمد مطاوع

أستاذ مساعد بالمعلم التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

العدد الثاني عشر - مارس ٢٠٠٩م

واقع الاستعداد البدني لدى الناشئين من ١٠ - ١١ سنة بجمهورية مصر العربية

* د.م.أ / جمال إسماعيل محمد مطاوع

أولاً: المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل، حيث تتكون خلالها العادات الصحية التي تلازم الفرد وتؤثر في سلوكه مدى الحياة مثل اتخاذ الطفل لوضع معين سواء في اللعب أو المشي أو أثناء الراحة والنوم حتى تصبح فيما بعد عادة تظهر شعورياً في حركته وسلوكه.

والأطفال هم شباب المستقبل وهم أمل كل شعب وعزة كل دولة في مستقبلها، ويقع على عاتق الدولة والعاملين بميادين التربية الرياضية أمارة نشر الوعي القوامي والاهتمام بصحة الطفل وغرس العادات القوامية السليمة ومحاربة العادات القوامية السيئة وخاصة أثناء الجلوس والوقوف والمشى حتى يمكن تربية قوام النشء وحفظه من الانحرافات والتشوهات القوامية. (١٧ : ٣)

والبيئة هي العوامل الخارجية التي تؤثر تأثيراً مباشراً أو غير مباشر على الفرد، وقد عرف المؤتمر الدولي للتعليم الذي نظمه اليونيسكو (١٩٨٧) (البيئة) أنها هي كل ما هو خارج ذات الإنسان ويحيط به بشكل مباشر أو غير مباشر وجميع النشاطات والمؤتمرات التي تستجيب لها من خلال وسائل الاتصال المختلفة والمتوافرة لديه ويشمل ذلك تراث الماضي من عادات وتقاليد ومكتشفات الحاضر. (٢ : ٥٧) (١٣ : ٢٧).

* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

ومن هذا المنطلق فإنها تشتمل على العوامل المادية والاجتماعية والثقافية والحضارية، ويقصد بالبيئة في البحث الحالي البيئة الطبيعية التي تمثل الموقع الجغرافي والمناخ، والبيئة الاجتماعية التي ينشأ فيها الفرد وتكسبه أنماط ونماذج سلوكه وسماته الشخصية.

وتشمل على البيئة البيولوجية التي تكون فيها الطفل حينما كان جنيناً في بطن أمه حتى كبر ونمت أعضاء جسمه إلى أن تتلقفه البيئة الجغرافية التي يعيش فيها سواء كانت صحراوية أو ريفية أو حضرية أو ساحلية ثم بعد ذلك يتعايش مع البيئة هنا مهم من جميع الوجوه حيث يبين مسارات حياة الطفل وكيف يمكن استغلال هذه البيئة لتؤثر إيجابياً في نمو النكاه وتوجيه مواهبه.

ولقد أكدت الدراسات والأبحاث العلمية أن الأطفال الذين وجدوا في بيئة حرة طليقة غير مقيدة، استطاعوا أن يتعلموا في سن مبكرة بدرجة أكبر من أقرانهم الذين وجدوا في بيئات منغلقة وغير متحضرة، لذا يرى الباحث أن البيئة بمفهومها وبما تتضمنه من عوامل متنوعة لها دورها الكبير والتميز في توجيه قدرات الأطفال وتوجيه تفوقهم العقلي بما يفيد، وما يمكنهم من إظهار إبداعاتهم في أنشطة وسلوكيات مفيدة تخدم المجتمع.

وتكمن أهمية قدرة الفرد البدنية في ارتباطها الطردي بالصحة والشباب والشخصية والقوام، فاهتمام الفرد بتنمية قدراته البدنية يؤدي إلى تنمية قدرة الفرد على الصل والإنتاج والتمتع بالحياة ومواجهة المواقف الطارئة وحسن استخدام وقت فراغه.

حيث يعتبر الاهتمام باللياقة البدنية هدفاً قومياً في كثير من دول العالم، كما أنه أحد الأسباب الأساسية للتربية البدنية فهي تعتبر جزءاً من مكونات اللياقة العامة أو الشاملة والتي تتكون من مجموعة من المكونات التي تؤهل الفرد ليعيش بصورة متزنة، فهي تتضمن جميع الأبعاد المكونة للفرد سواء كانت نفسية أو عقلية أو بدنية أو اجتماعية (٤: ١٣).

كما أن الفرد المتكلم لمقومات الحياة الإستراتيجية يعلم أن أفضل صفقات حياته هي التي يعدها مع بدنه ليكون له خير رفيق في رحلة الحياة فهناك ارتباط طردي بين التطور التقني والحاجة إلى قدرات بدنية سليمة ومتكاملة لمواجهة هذا التطور .

ويرى " هيرشي Hershey " أن اللياقة هي تلك الصفة الفطرية والمكتسبة التي تجعل الفرد قادراً على العمل لأقصى حدود طاقته الجسمية وبذل أقصى إمكانياته وقدراته العقلية بروح معنوية كاملة وأن يؤمن إيماناً كاملاً بواجباته نحو الأسرة والجار وأهل الحي والمحافظة على الوطن كله.

ثانياً: أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على " تأثير العوامل البدنية على مستوى اللياقة البدنية للناشئين من ١٠ - ١١ سنة بجمهورية مصر العربية " وذلك من خلال:

- التعرف على تأثير العوامل البدنية على مستوى اللياقة البدنية الخاصة بالمرحلة العمرية من ١٠ - ١١ سنة بجمهورية مصر العربية.
- التعرف على الفروق بين البيئات المختلفة في مستوى اللياقة البدنية للناشئين من ١٠ - ١١ سنة بجمهورية مصر العربية.

ثالثاً: تساؤلات البحث :

- هل تؤثر العوامل البدنية على مستوى اللياقة البدنية الخاصة بالمرحلة العمرية من ١٠ - ١١ سنة بجمهورية مصر العربية.
- ما هي الفروق بين البيئات المختلفة في مستوى اللياقة البدنية للناشئين من ١٠ - ١١ سنة بجمهورية مصر العربية.

رابعاً: مصطلحات البحث:**البيئة الريفية :**

ويذكر " مختار متولي " (١٩٧٥) أن الريف منذ وقت طويل بأهميته وبالرغم من أنه يزيد عن ٥٠% من تعداد مجتمعنا المصري إلا أنه لم يُلحظ اهتماماً كبيراً في مجال التربية الرياضية (١٣ : ٧٩) .

البيئة الحضرية:

المدينة التي يمكن تعريفها من مظاهرها الصاخبة وضجيجها المستمر وكل مظاهرها الأخرى بالعين المجردة (٣ : ١٠٣ ، ١٠٥) .

خامساً: الدراسات المرتبطة:**⇒ الدراسات العربية المرتبطة:**

١. قام ماهر احمد حسن البيهقي ، فرس سامي يوسف (٢٠٠٤م) (١٠) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم" بهدف التعرف على برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية لأعمار تحت ١٧ سنة لكرة القدم، وأيضاً مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير القدرات البدنية، استخدام الباحث المنهج التجريبي، وشملت العينة لاعبي نادي الحسين الرياضي لكرة القدم لفئة الناشئين تحت ١٧ سنة حيث بلغ مجتمع البحث ٤٠ لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وعددها ١٨ لاعباً وضابطة وعددها ١٨ لاعباً بعد استبعاد ، حراس المرمى وعددهم ٤، وقد توصل الباحثان إلى تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية، وأيضاً في مستوى أداء اللاعبين في جميع القدرات البدنية وقد أوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية والمهارات الأساسية للناشئين تحت ١٧ سنة لكرة القدم.

٢. قام سعد منعم الشبخلي عام (٢٠٠٤ م) (٧) بدراسة بعنوان " تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية عند حكم كرة القدم (حسب اختبارات كوير)" بهدف التعرف على مدى تأثيره وتطوير مستوى الكفافية البدنية لحكام كرة القدم، وأثر استخدام المنهج التدريبي المقترح على نتائج اختبارات حكم كرة القدم، وأيضاً الارتقاء بالمستوى البدني لحكام كرة القدم العراقيين من أجل الإيفاء بالمتطلبات البدنية والضرورية لقيادة المباريات بسهولة ، استخدام الباحث المنهج التجريبي ، وشملت العينة ٢٤ حكماً من حكم الدرجة الأولى بغداد فقط والمعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم، وتوصل الباحث إلى أن هناك تحسین في مستوى الأداء الحركي لأفراد العينة نتيجة لتأثير المنهج التدريبي المقترح .

٣. قام سعد كامل غبريال عام (٢٠٠٣ م) (٦) بدراسة بعنوان " فاعلية استخدام الأنشطة البيئية المتعددة على تنمية الاتجاهات البيئية وبعض المهارات الحياتية لدى ممارسي الأنشطة بالمراكز الصيفية" وذلك بهدف قياس فعالية الأنشطة المتعددة على تنمية الاتجاهات وبعض المهارات البيئية لدى ممارسي الأنشطة بالمراكز الصيفية، اشتملت عينة الدراسة على ٦٠ ممارساً تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية ، وضابطة)، المنهج التجريبي، أدوات جمع البيانات اختبار للمعلومات البيئية، مقياس للاتجاهات البيئية وقد توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات نظرائهم من أفراد المجموعة الضابطة واختبار المعلومات البيئية ومقياس الاتجاهات البيئية ومقياس بعض المهارات الحياتية البيئية بعد تطبيق محتوى الأنشطة لصالح المجموعة التجريبية

٤. قلم صلاح الدين سالم عام (١٩٩٦م) (٨) بدراسة بعنوان " برنامج مقترح في التربية البدنية لطلاب المعاهد الفنية الصناعية في ج. م. ع" وذلك بهدف إعداد برنامج في التربية البدنية لطلاب المعاهد الفنية الصناعية وقياس مدى فاعليته في تنمية وإكساب المعارف والاتجاهات والمهارات البدنية لطلاب هذه المعاهد واشتملت عينة الدراسة على ٨٢ طالب وطالبة من الفرقة الثنية بالمعهد الفني الصناعي بالمطرية وتم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية (٤٢) طالباً وطالبة، ضابطة (٤٠) طالباً وطالبة، المنهج المستخدم المنهج الوصفي، المنهج التجريبي ، أدوات جمع البيانات اختبار المعلومات البدنية ، مقياس الاتجاهات البدنية، مقياس المهارات البدنية العقلية ، بطاقة ملاحظة لبعض المهارات البدنية العقلية ، وقد تم تطبيق بطاقة الملاحظة لتقويم أداء الطلاب في بعض المهارات البدنية العقلية المتضمنة بالبرنامج وذلك على عدد ١٥ طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب المجموعة التجريبية، وقد توصل الباحث إلى أهداف ومحتوي مقررات المعاهد الفنية الصناعية لا تراعي فلسفة التربية البدنية وأهدافها ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في تحصيل المعلومات البدنية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، وجود ارتباط بين تحصيل الطلاب للمعلومات البدنية واكتسابهم للاتجاهات البدنية .

٥. قلم أحمد فؤاد حسن حافظ عام (١٩٨٦م) (١) دراسة بعنوان " تأثير استخدام نظام البرمجة على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الحركية في درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية" ، بهدف التعرف على وحدات برمجة خاصة بدروس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية، و التعرف على تأثير استخدام الوحدات المبرمجة في تحسين مستوى اللياقة البدنية، والتعرف على تأثير استخدام الوحدات

المبرمجة على تحسين بعض المهارات الحركية، وقد استخدم المنهج التجريبي، وشملت العينة على عدد من تلاميذ الصف الأول الإعدادي بمدرسة النصر، واستخدم في أدوات جمع البيانات اختبارات خاصة باللياقة البدنية، وتوصل إلى أن الأعداد الجيد للوحدات المبرمجة يزيد من فاعلية طريقة التدريس (المبرمجة)، و التدعيم (التعزيز) للتميز يزيد من سرعة التعلم، و التعليم المبرمج يحتاج إلى تشمل الحركة في أعداده وليس العدة الواحدة وخاصة في المهارات الحركية، والتعليم المبرمج لا يلغى تماماً المدرس أو الإمكانيات، كما أن التنوع في طريقة التدريس يزيد من فاعلية أداء التلميذ في الدرس، وأنه في المرحلة الإعدادية يفضل استخدام السرعة الخارجية لصغر سن التلميذ، كما يعتبر التعليم المبرمج من طرق التدريس الهامة أكثر من غيرها في سرعة تعلم المهارات الحركية.

٦. قلم صلاح موسى مزروع (١٩٧٩م) (٩) بدراسة بعنوان " مقارنة عناصر اللياقة البدنية بالريف والحضر بجمهورية مصر العربية لنشئ من ١٢ - ١٥ سنة " بهدف التعرف على الفروق بين تلاميذ الريف والحضر في مكونات اللياقة البدنية ، وأجريت الدراسة على عينة قوامها ٣٦٠ تلميذ من الريف والحضر ، واستخدم الباحث المنهج الممحي، وكانت أهم النتائج تفوق ناشئ الريف على الحضر في مكونات القوة العضلية والجلد العضلي الخاص بالذراعين، وتفوق الحضر في مجموع المكونات البدنية، كما أنه لا توجد فروق معنوية بين ناشئ الحضر والريف في مكون الجلد الدوري التنفسي.

٧. قلم محمد محمود عبد العال (١٩٧٨م) (١٢) بدراسة بعنوان " دراسة مقارنة لبعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بنين بين محافظتي الإسكندرية ومطروح ، وذلك بهدف التعرف على إمكانيات أبناء تلك المحافظات وخصائصهم في

اللياقة البدنية ، وأجريت الدراسة على عينة قوامها ١٢٠٠ تلميذ ، واستخدم الباحث المنهج المسحي ، وكانت أهم النتائج تفوق تلاميذ مرمى مطروح في عنصر السرعة والتحمل الدوري التنفسي وانخفاض مستوى التحمل الدوري التنفسي في المحافظتين بشكل عام.

٨. قام مسامي محمد حسن الشربيني (١٩٧٥م) (٥) بدراسة بعنوان " دراسة مقارنة للياقة البدنية لطلبة المرحلة الثانوية بمحافظة الإسكندرية " بهدف محاولة قياس مستوى اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الثانوية بمحافظة الإسكندرية عن طريق استخدام اختبار قياس نو معلمات علمية مرتفعة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها ٥٠٠ طالب من المرحلة الثانوية بمحافظة الإسكندرية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت أهم النتائج عدم ثبات مستوى اللياقة البدنية الكلية عند طلبة المدارس بأنواعها ، كما أن مستوى اللياقة البدنية ينخفض بتقدم الطلبة في الصف الدراسي فيما عدا عنصر التحمل الذي ارتفع عن طلبة الصف الأول الدراسي.

⇒ الدراسات الأجنبية المرتبطة:

٩. قام موفو ودافيني وآخرون [mauviex.et al](http://mauviex.et.al) (٢٠٠٣م) (١٦) بدراسة بعنوان " تأثير التدريب البدني على الإيقاع الحيوي ودوره النوم للرياضيين وغير الرياضيين " بهدف معرفة العلاقة بين التدريب الرياضي وتحسين النوم عند الرياضيين وغير الرياضيين، واشتملت العينة على (٢١) رياضي وغير رياضي أعمارهم (٢٥ سنة)، وتم تقسيمهم إلى ٣ مجموعات احدهم يمارس التدريب التقليدي والثقية برنامج مقنن والثالثة لا يمارس الرياضة، وأسفرت النتائج إلى وجود تأثيرات بدنية ايجابية وتحسن ملحوظ في النوم لصالح المجموعة الثقية.

١٠. قام ليمنج فرانك leeming frank عام (١٩٩٧م) (١٤) بدراسة بعنوان "مدى فاعلية برنامج الأنشطة البيئية في تنمية معارفهم واتجاهاتهم نحو البيئة". بهدف التعرف على مدى فاعلية برنامج الأنشطة البيئية في تنمية معارفهم واتجاهاتهم نحو البيئة، اشتملت عينة الدراسة على مجموعة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، استخدام الباحث المنهج التجريبي، استعان الباحث بأدوات جمع البيانات اختيار معارف بيئية، مقياس اتجاهات بيئية، وقد توصل الباحث إلى فعالية البرنامج المقترح في تنمية اتجاهات الطلاب البيئية دون نمو معارفهم البيئية، نمو الاتجاهات البيئية لدى أبناء الطلاب المشاركين في البرنامج.

١١. قامت باترسون دافيد Patterson David عام (١٩٩٥م) (١٥) بدراسة بعنوان "تقويم فعالية برنامج في التربية البرية والأنشطة المصاحبة لها على إكساب الطلاب الاتجاهات البيئية" ذلك بهدف تقويم فعالية برنامج في التربية البرية والأنشطة المصاحبة لها على إكساب الطلاب الاتجاهات البيئية عن طريق تطبيق البرنامج الذي أعدته الباحثة والذي يعتمد على فكرة الإجتاز في ظروف التحدي مما يكسب الطلاب إحساساً بآليات الذات، اشتملت العينة على عدد (١٣٥) طالباً من الصف الثامن الدراسي في مدرسة تابعة لولاية شمال كارولينا، استخدام الباحث المنهج التجريبي، أدوات جمع البيانات استمارة استبيان للطلاب، مقابلات شخصية للطلاب، وقد توصل الباحث إلى أن معظم المشتركين في البرنامج عن إحساسهم بالسعادة لاكتسابهم خبرة إيجابية في المجالات البيئية، عبر ٩٩% من طلاب الصف التاسع عن رضاهم عن البرنامج والذي سبق وأن اشتركوا فيه حيث أنه أكسبهم اتجاهات بيئية إيجابية وميل للمشاركة الجماعية وعبر ٨٨% منهم عن اعتقادهم بأنهم أصبحوا قادرين على التفاعل في الأمور التي تتطلب تحدياً، عبر طلاب الصف الثامن الذين طبق عليهم البرنامج في السنة ذاتها عن نفس المعنى.

⇒ التعليق على الدراسات المرتبطة:

من خلال العرض السابق للدراسات العربية المرتبطة، أوضحت الدراسات والبحوث التي تناولت بعض مكونات وعناصر اللياقة البدنية وقد تمثلت هذه الدراسات في الآتي:

⇒ تناولت هذه الدراسات الاتجاهات البحثية الآتية :

- معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم
- معرفة تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية عند حكم كرة القدم.
- فاعلية استخدام الأنشطة البدنية المتعددة على تنمية الاتجاهات البدنية وبعض المهارات الحياتية لدى ممارس الأنشطة بالمراكز الصيفية.
- معرفة تأثير استخدام نظام البرمجة على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الحركية في درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية
- مقارنة عناصر اللياقة البدنية بالريف والحضر بجمهورية مصر العربية للنشئين من ١٢ - ١٥ سنة
- دراسة مقارنة لبعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.
- تأثير التدريب البدني على الإيقاع الحيوي ودوره النوم للرياضيين وغير الرياضيين.
- معرفة مدى فاعلية برنامج الأنشطة البدنية في تنمية معارفهم واتجاهاتهم نحو البيئة.

- ⊖ عدد الدراسات: (١١) دراسات مرتبطة
- ⊖ الفترة الزمنية للدراسات : (٢٠٠٤) إلى (١٩٧٥)
- ⊖ الأهداف التي تناولتها الدراسات:
 - التعرف على الفروق بين تلاميذ الريف والحضر في مكونات اللياقة البدنية.
 - معرفة العلاقة بين التدريب الرياضي وتحسين النوم عند الرياضيين وغير الرياضيين.
 - محاولة قياس مستوى اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الثانوية.
 - التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير القدرات البدنية.
 - معرفة تأثير استخدام الوحدات المبرمجة في تحسين مستوى اللياقة البدنية.
- ⊖ المنهج: تنوعت الدراسات في المنهج المستخدم (المنهج التجريبي، المنهج المسحي، المنهج التدريبي).
- ⊖ المجتمع المستخدم والعينة: تنوعت العينة المستخدمة في الدراسات فقد تمثلت في (عدد من تلاميذ الصف الأول الاعدادى، بعض اللاعبين، وبعض الممارسين وغير الممارسين للرياضة).
- ⊖ أدوات جمع البيانات: استخدمت الدراسات في جمع البيانات الأدوات الآتية (اختبارات خاصة باللياقة البدنية، اختبار قياس نو معاملات علمية مرتفعة، الاستبيان).
- ⊖ النتائج التي تم التوصل إليها: أظهرت الدراسات المرجعية مجموعة من النتائج أهمها:
 - هناك عدم ثبات في مستوى اللياقة البدنية الكلية عند طلبة المدارس.
 - هناك تفوق في الحضر في مجموع المكونات البدنية.

■ هناك تحسين في مستوى الأداء الحركي لأفراد العينة نتيجة تأثير المنهج التكريبي المقترح.

■ هناك تأثير إيجابي من خلال التدريبات البدنية.

سادساً: إجراءات البحث :

➤ **منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

➤ **مجتمع البحث:**

شمل مجتمع البحث على لاعبي المشروع القومي للناشئين بجمهورية مصر العربية من ١٠ - ١١ سنة، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات ريمية كالتالي : المجموعة رقم (١) وتشتمل على المناطق المحيطة بوادي النيل والدلتا وتتمثل في محافظات (الدقهلية - المنوفية - الشرقية - الغربية - القاهرة - الجيزة - القلوبية) والمجموعة رقم (٢) وتشتمل على مناطق صعيد مصر وتتمثل في (المنيا - أسيوط - سوهاج - قنا - بنى سويف - الأقصر - أسوان - نجع حمادي - الوادي الجديد) والمجموعة رقم (٣) وتشتمل على المناطق الساحلية والتي تطل على البحر وتتمثل في (الإسكندرية - دمياط - مرسى مطروح - السويس).

➤ **عينة البحث :**

أ. عينة البحث الأساسية: وتم اختيارها بطريقة (الحصر الشامل) وقوامها (٣٠٠٠) ناشئ.

ب. عينة البحث الاستطلاعية: تم اختيارها بالطريقة العشوائية من غير عينة البحث الأساسية وقوامها (١٠٠) وتم تقسيمهم لمجموعة مميزة وعددها (٥٠) ومجموعة غير مميزة وعددها (٥٠).

➤ أدوات جمع البيانات :

استعان الباحث في أدوات جمع البيانات ما يلي:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- ريمتاميتر لقياس الطول بالمستقيمتر.
- كرة طبية ١ كجم.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- اختبارات اللياقة البدنية.

➤ المعاملات العلمية للاختبارات :

• الدراسة الإستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية لتحديد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية المستخدمة في البحث في الفترة من ١٥ / ١٢ / ٢٠٠٦م وحتى ٣٠ / ١٢ / ٢٠٠٦م.

جدول (١)

يوضح صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث

ن - ٥٠

م	الاختبارات	المجموعة	العدد	التوسط الحسابي	الإحتراف المعياري	قيمة "ت"
١	دفع كرة طبية	مميزة	٥٠	٤,٦٧٣	١,١٥٦	* ١٢,٨٤
		غير مميزة	٥٠	٣,٤٤٢	٠,٤٨١١	
٢	عدو ٣٠ متر	مميزة	٥٠	٥,١٨٢	٠,٦٠٩٣	* ٨,٦٥٨
		غير مميزة	٥٠	٦,٨١٢	٠,٨٠٠٥	
٣	المرونة الديناميكية	مميزة	٥٠	٣٦,٦٤٣	١١,٩٤٧٤	* ١٥,٤٥٦
		غير مميزة	٥٠	١٥,٢١٢	٣,٨٩٨٣	
٤	الوثبة الرباعية	مميزة	٥٠	٣٤,٨١١	١٥,٢٣٣٦	* ١٤,٦٥٣
		غير مميزة	٥٠	٨,٧٣	٥,٢٢٩٦	
٥	الجلوس من الرقود	مميزة	٥٠	٣٢,٩٤	١١,٣٣١٨	* ١٣,٩٢١
		غير مميزة	٥٠	١٧,٨٦	٤,٧١٥٤	
٦	الجري الزجاجي	مميزة	٥٠	٦,١١٢	١,١٧٦٨	* ١٥,٧٨١
		غير مميزة	٥٠	٨,٤٨٢	٠,٦١٢	
٧	الجري في المكان	مميزة	٥٠	١٣٥,٨٥	١١,٩١٩٢	* ١٤,٧٤١
		غير مميزة	٥٠	١١٤,٨٩	٤,٧١٥٤	

قيمة "ت" الجدولية عند $٠,٠٥ = ١,٦٥٨$ * دال

يتضح من جدول (١) وجود فروقا دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات قيد البحث مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

جدول (٢)

نبات الاختبارات قيد البحث

ن - ١٠٠

م	التغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
١	دفع كرة طبية	٠,٩٦٣٦	٣,١٦٧٢	٠,٩٢٩٢	٣,٢٠٣٤	* ٠,٩٨٨
٢	عدو ٣٠ متر	٠,٧٧٩٧	٥,٨٢٤١	٠,٧٧٥٤	٥,٨٤٥٢	* ٠,٩٥٨
٣	المرونة الديناميكية	١٢,٣٤٨٢	٢٢,٣٩٢٢	١٢,٣٢٦٤	٢٣,٠١٩٦	* ٠,٩٧٩
٤	الوثبة الرباعية	١٣,٧٧٣٩	١٩,٢٦٤٧	١٣,٤٧٩٩	٢٠,٠٦٨٦	* ٠,٩٦٣
٥	الجلوم من الرقود	٨,٣٧٩٥	٢٣,٠٣٩٢	٨,١٠٢٤	٢٤,٠٦٨٦	* ٠,٨٨٣
٦	الجري الزجاجي	١,١٢٩٢	٧,٤٨٢٥	١,٤٣٦٨	٧,٦٣٨٤	* ٠,٨٠٣
٧	الجري في المكان	٨,٣٧٩٥	١٢٣,٠٣٩٢	٨,٢١٤٦	١٢٤,٤٧٠٦	* ٠,٨٤٩

*دال

قيمة " ر " الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,١٦٤

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث عند مستوى مغزوية (٠,٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

○ الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق اختبارات اللياقة البدنية على عينة قدرها ٣٠٠٠ ناشئ على مستوى الجمهورية والمقيدين بالمشروع القومي للناشئين ومقسمين لثلاث مناطق جغرافية وهي " المناطق الساحلية - المناطق الجنوبية (صعيد مصر) - مناطق الدلتا والوادي في الفترة من ٥ / ٧ / ٢٠٠٧م إلى ٥ / ٨ / ٢٠٠٧م.

سابعاً: المعالجة الإحصائية:

سوف يقوم الباحث لتحقيق أهداف البحث والتأكد من فروضة باستخدام الأساليب

الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.
- الاحراف المعياري.
- اختبار " ت " للقياسات المرتبطة.
- معامل الارتباط .
- تحليل للتباين ANOVA .
- .L.S.D

ثامنا: عرض ومناقشة النتائج :

جدول رقم (٢)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة في
المتغيرات البدنية والأساسية قيد البحث

ن - ٢٠٠٠

م	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	قيمة ف
١	الطول	بين المجموعات	١١١٨٣,١٣	٢	٥٥٩١,٥٦٧	*٩,٥٧٥
		داخل المجموعات	١٧٥٠١٤٨	٢٩٩٧	٥٨٣,٩٦٧	
		المجموع	١٧٦١٣٣١	٢٩٩٩		
٢	الوزن	بين المجموعات	٣٤٥١,٦٩٤	٢	١٧٢٥,٨٤٧	*٣٢,٨٥٦
		داخل المجموعات	١٥٧٤٢٤,٤	٢٩٩٧	٥٢,٥٢٧	
		المجموع	١٦٠,٨٧٦,١	٢٩٩٩		
٣	نفع كرة طبية	بين المجموعات	١٥,٦٣٩	٢	٧,٨٢	٠,١٥٤
		داخل المجموعات	١٥١٩٥١,٧	٢٩٩٧	٥٠,٧٠١	
		المجموع	١٥١٩٦٧,٣	٢٩٩٩		
٤	عدو ٣٠ متر	بين المجموعات	٧٣٦,٤٨٨	٢	٣٦٨,٢٤٤	٢,٢٧٧
		داخل المجموعات	٤٨٤٦٦٩	٢٩٩٧	١٦١,٧١٨	
		المجموع	٤٨٥٤٠٥,٥	٢٩٩٩		
٥	المرونة الديناميكية	بين المجموعات	٥٧٦٠٥,٥١	٢	٢٨٨٠٢,٧٦	*٦٥٨,٠٢
		داخل المجموعات	١٣١١٨٤,٣	٢٩٩٧	٤٣,٧٧٢	
		المجموع	١٨٨٧٨٩,٨	٢٩٩٩		
٦	الوثبة الرباعية	بين المجموعات	٥٠٢١,٦٤٢	٢	٢٥١٠,٨٢١	*٥٤,٥٧٧
		داخل المجموعات	١٣٧٨٧٨,١	٢٩٩٧	٤٦,٠٠٥	
		المجموع	١٤٢٨٩٩,٧	٢٩٩٩		
٧	الخطوس من الرقود	بين المجموعات	١٩١٥,٩٩٨	٢	٩٥٧,٩٩٩	*٢٤,٥٥٤
		داخل المجموعات	١١٦٩٢٩,٣	٢٩٩٧	٣٩,٠١٥	
		المجموع	١١٨٨٤٥,٣	٢٩٩٩		
٨	الجرى للترجاجي	بين المجموعات	١٦٢,٣١٣	٢	٨١,١٥٧	*١٠١,٩٩٣
		داخل المجموعات	٢٣٨٤,٧٤٩	٢٩٩٧	٠,٧٩٦	
		المجموع	٢٥٤٧,٠٦٢	٢٩٩٩		
٩	الجرى في المكان	بين المجموعات	١٦١٣٦١,٤	٢	٨٠٦٨٠,٦٨	*١١٣,٤٢٧
		داخل المجموعات	٢١٣١٧٧٣	٢٩٩٧	٧١١,٣٠٢	
		المجموع	٢٢٩٣١٣٥	٢٩٩٩		

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية $\alpha = ٠,٠٥ = ٣$ دال *

يتضح من نتائج الجدول رقم (٣) أن قيمة "ف" الجدولية كانت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في متغيرات (الطول - الوزن - المرونة الديناميكية - الوثبة الرباعية - الجلوس من الرقود - الجري الزجاجي - الجري في المكان) مما يدل على وجود فروق بين المجموعات الثلاثة في تلك المتغيرات ووجود اختلاف في مستوى القدرات البدنية والمتغيرات الأساسية في المناطق الثلاثة.

بينما يتضح من نتائج نفس الجدول أن قيمة "ف" المحسوية كانت أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ في متغير (دفع الكرة الطبية - عدو ٣٠ متر) مما يدل على عدم وجود فروق في هذه المتغيرات بين تلك المناطق المختلفة.

جدول رقم (٤)

دلالة الفروق بين مجموعات البحث الثلاثة في المتغيرات البدنية
والأساسية قيد البحث LSD

م	المتغيرات	مصدر التباين	المتوسط	المجموعة ٢	المجموعة ٣
١	الطول	المجموعة ١	١٣٥,٨١١	٠,٠٠٨٧	* ٤,٠٥
		المجموعة ٢	١٣٥,٧٢٤		* ٤,١٤
		المجموعة ٣	١٣٩,٨٦٣		
٢	الوزن	المجموعة ١	٣٢,٧٢	٠,٢٧١	* ٢,١٢٨
		المجموعة ٢	٣٢,٤٥		* ٢,٣٩٩
		المجموعة ٣	٣٤,٨٥		
٣	دفع كرة طبية	المجموعة ١	٢,٨٩	٠,٠٠٨٦	٠,١٧٧
		المجموعة ٢	٢,٩٧		٠,٠٠٨٩
		المجموعة ٣	٣,٠٦		
٤	عدو ٣٠ متر	المجموعة ١	٦,٠٢	٠,٠٠٢١	١,٠٦١
		المجموعة ٢	٦,٠٤		١,٠٤١
		المجموعة ٣	٧,٠٨		
٥	المرونة الديناميكية	المجموعة ١	١٨,٣٩	* ٩,٤٥٣	٠,٣٢٣
		المجموعة ٢	٨,٩٤		* ٩,١٣
		المجموعة ٣	١٨,٠٧		
٦	الوثبة الرباعية	المجموعة ١	١٥,٤٢	* ٣,٠٩٤	* ١,٠٥٣
		المجموعة ٢	١٢,٣٣		* ٢,١٤١
		المجموعة ٣	١٤,٤٧		
٧	الجلوس من الرقود	المجموعة ١	١٩,٣٤	* ١,٨٦٣	٠,٤١١
		المجموعة ٢	١٧,٤٧		* ١,٤٥٢
		المجموعة ٣	١٨,٩٣		
٨	الجرى الزجراجي	المجموعة ١	٨,٠٨	* ١,٠٦٩	* ٢,٩٦٥
		المجموعة ٢	٧,٥١		* ٢,٧٣١
		المجموعة ٣	٧,٧٩		
٩	الجرى في المكان	المجموعة ١	١١٩,٣٨	* ١٧,٧٤٤	* ٦,٤٤٢
		المجموعة ٢	١٣٧,١٣		* ١١,٣٠٢
		المجموعة ٣	١٢٥,٨٣		

دال *

يتضح من نتائج جدول (٤) وجود فروق معنوية بين مجموعة الدلتا (١) ومجموعة المناطق الساحلية رقم (٣) في متغير الطول حيث أن قيمة L.S.D أقل فرق معنوي كانت دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وذلك لصالح مجموعة المناطق الساحلية حيث بلغ متوسط الطول بها ١٣٩,٨٦ سم بينما بلغ متوسط الطول بمناطق الدلتا ومناطق الصعيد ١٣٥ سم.

وقد يرجع الباحث سبب ذلك إلى أن البيئة لها دورها الكبير والواضح في توجيه القدرات البدنية حيث أن العوامل الوراثية المرتبطة بزواج الأقارب والتي تظهر بشدة في الدلتا والصعيد عنه في المناطق الساحلية، بالإضافة للوعي الغذائي في المناطق الساحلية عنه في الدلتا والصعيد قد يؤدي لهذه الفروق في الطول لصالح المناطق الساحلية.

ويتفق علي ذلك دراسة ماهر أحمد حسن البيهقي، فارمن سلمي يوسف (٢٠٠٢م) (١٠) والتي تشير إلى أهمية وجود برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات لأعمار تحت ١٧ سنة بكرة القدم.

كما يتضح من نتائج نفس الجدول وجود فروق معنوية بين مجموعة الدلتا (١) ومجموعة المناطق الساحلية رقم (٣) في متغير الوزن حيث أن قيمة L.S.D أقل فرق معنوي كانت دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وذلك لصالح مجموعة المناطق الساحلية حيث بلغ متوسط الوزن بها ٣٤,٦٥ كجم بينما بلغ متوسط الوزن بمناطق الدلتا ومناطق الصعيد ٣٢ ، ٣٣ كجم.

قد يرجع الباحث سبب ذلك إلى تناسب الطول لدى لاعبي المنطقة الساحلية مع أوزانهم حيث أن هناك زيادة في الحركة لدى مناطق الصعيد والدلتا يعكس المنطقة الساحلية الأمر الذي قد يؤثر علي الوزن بالإضافة لاهتمام المنطقة الساحلية بالوجهات الجاهزة يعكس الدلتا والصعيد بالإضافة للجوانب المرتبطة بوسائل النقل والمواصلات

والتكنولوجيا بالإضافة للعدات والسلوكيات المرتبطة بالحركة وحجم العمل والمساحات المتاحة للفرد وهي المؤثرة على الحركة وبالتالي زيادة الوزن في المناطق الساحلية عن الدلتا والصعيد.

وتشير دراسة ماهر احمد حسن البياتي ، فارس سامي يوسف (٢٠٠٤م) (١٠) إلى ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية والمهارات الأساسية للناشئين.

كما يتضح من نتائج نفس الجدول عدم وجود فروق معنوية بين مجموعة الدلتا (١) ومجموعة المناطق الساحلية رقم (٣) ومجموعة صعيد مصر (٢) في متغير (القدرة العضلية للزراعين) من خلال اختبار دفع الكرة الطبية ومتغير (السرعة الانتقالية) من خلال اختبار عدو ٣٠ متر حيث أن قيمة L.S.D أقل فرق معنوي كانت غير دالة معنويًا عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

يرجع الباحث سبب ذلك إلى هناك تقارب بين مستوى القدرات المرتبطة من خلال اختبار دفع الكرة الطبية ومتغير (السرعة الانتقالية) في هذه المرحلة السنوية والتي يتضح من خلال تدريبات السرعة والقدرة العضلية، كما أن الفروق البدنية قد لا تظهر في هذه المرحلة.

كما يتضح من نتائج نفس الجدول وجود فروق معنوية بين مجموعة الدلتا (١) ومجموعة منطقة صعيد مصر رقم (٢) في متغير المرونة الحركية وذلك من خلال اختبار المرونة الديناميكية حيث أن قيمة L.S.D أقل فرق معنوي كانت دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وذلك لصالح مجموعة منطقة الدلتا حيث بلغ متوسط عدد مرات تكرار الأداء بها ١٨,٣٩٥ تكرار بينما بلغ عدد مرات تكرار الأداء بمنطقة الصعيد ٨,٩٤٢ تكرار.

وقد يرجع الباحث سبب ذلك إلى أن هناك اهتمام أكثر بالنشاط الرياضي في مناطق الدلتا حيث تتوفر هناك الأندية التي تهتم بالنشاط الرياضي وبخاصة المرتبطة بالأبطال

الرياضية في رفع الأثقال وكمال الأجسام على عكس منطقة الصعود حيث عدم الاهتمام الكافي بممارسة النشاط الرياضي.

وتشير دراسة أحمد فواد حمن حافظ (١٩٨٦م) (١) إلى أهمية استخدام البرمجة لتحسين مستوى اللياقة البدنية للمرحلة الإعدادية.

كما يتضح وجود فروق معنوية بين مجموعة المناطق الساحلية (٣) ومجموعة منطقة صعيد مصر رقم (٢) في متغير المرونة الحركية وذلك من خلال اختبار المرونة الديناميكية حيث أن قيمة L.S.D أقل فرق معنوي كانت دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وذلك لصالح مجموعة المنطقة الساحلية حيث بلغ متوسط عدد مرات تكرار الأداء بها ١٨,٠٧ تكرار بينما بلغ عدد مرات تكرار الأداء بمنطقة الصعيد ٨,٩٤٢ تكرار وقد يرجع الباحث سبب ذلك إلى أن المناطق الساحلية أكثر قدرة على أداء القدرات البدنية حيث يوجد في المناطق الساحلية المقومات التي تساعد الناشئ على أداء الممارسات الرياضية، من خلال الساحات والأندية ومراكز الشباب والاهتمام الواضح بالرياضة.

وتشير دراسة محمد محمود عبد العال (١٩٧٨م) (١٢) إلى أن هناك تفوق في مناطق مرسى مطروح في عنصر السرعة والتحمل الدوري التنفسي وانخفاض مستوى التحمل الدوري التنفسي في المحافظتين بشكل عام.

ويتضح من نتائج نفس الجدول وجود فروق معنوية بين مجموعة الدلتا (١) ومجموعة المناطق الساحلية رقم (٣) ومجموعة صعيد مصر رقم (٢) في متغير التوافق من خلال اختبار الوثبة الرباعية حيث أن قيمة L.S.D أقل فرق معنوي كانت دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وذلك لصالح مجموعة منطقة الدلتا حيث بلغ متوسط عدد مرات تكرار الأداء الصحيح في ١٠ ثواني ١٥,٤٣ تكرار، بينما بلغ متوسط عدد مرات تكرار الأداء الصحيح في ١٠ ثواني ١٤,٤٧ تكرار في منطقة السواحل، في حين بلغ متوسط التكرار في منطقة الصعيد ١٢,٣٣ تكرار

قد يرجع الباحث سبب ذلك إلى تفوق منطقة الدلتا بمتغير التوافق في هذه المرحلة المعنية والتي يتضح من خلال تدريبات السرعة والقدرة العضلية، حيث أن الناشئ في منطقة الدلتا لديه القدرة على التحمل نظراً لظروف البيئة التي يعيش فيه من حيث الطبيعة بالإضافة لتوافر التسهيلات والإمكانيات كمساعدته على الممارسة الرياضية.

ويتفق على ذلك دراسة سامي محمد حسن الشرييني (١٩٧٥م) (٥) والتي تشير إلى محاولة قياس مستوى اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الثانوية

ويتضح من نتائج نفس الجدول وجود فروق معنوية بين مجموعة الدلتا (١) ومجموعة الصعيد مصر رقم (٢) في متغير قوة عضلات البطن من خلال الجلوس من الرقود حيث أن قيمة L.S.D أقل فرق معنوي كانت دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وذلك لصالح مجموعة منطقة الدلتا حيث بلغ متوسط عدد مرات تكرار الأداء الصحيح ١٩,٣٤ تكرار، بينما بلغ متوسط عدد مرات تكرار الأداء الصحيح ١٧,٤٨ تكرار في منطقة الصعيد، في حين بلغ متوسط التكرار في منطقة السواحل ١٨,٩٣ تكرار.

وقد يرجع الباحث سبب ذلك إلى حيث أن الناشئ في منطقة الدلتا لديها حركة أكثر بالإضافة عدم اعتمادهم على واجبات جاهزة والتي تعتبر أحد مسببات ضعف عضلات البطن، كما أن منطقة الدلتا هي القاعدة الرئيسية لرياضات القوة ورفع الأثقال وكمال الأجسام.

بينما لم يتوصل البحث إلى وجود فروق معنوية بين مجموعة الدلتا (١) ومجموعة السواحل رقم (٣) في متغير قوة عضلات البطن من خلال الجلوس من الرقود حيث أن قيمة L.S.D أقل فرق معنوي كانت غير دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث بلغ متوسط عدد مرات تكرار الأداء الصحيح بمنطقة الدلتا ١٩,٣٤ تكرار، في حين بلغ متوسط التكرار في منطقة السواحل ١٨,٩٣ تكرار

وقد يرجع الباحث سبب ذلك إلى تقلب مستوى القدرات المرتبطة بمتغير قوة عضلات البطن في هذه المرحلة السنوية والتي يتضح من خلال تكريبات الجلوس من الرقود لدى العينة، كما أن هناك اهتمام واضح في كلتا المنطقتين بالرياضة والتمرينات البدنية وهناك وعي ثقافي بالرياضة والصحة واللياقة.

ويتضح من نتائج نفس الجدول وجود فروق معنوية بين مجموعة الدلتا (١) ومجموعة المناطق الساحلية رقم (٣) ومجموعة صعيد مصر رقم (٢) في متغير الرشاقة من خلال اختبار الجري الزجراجي حيث أن قيمة L.S.D أقل فرق معنوي كادت دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وذلك لصالح مجموعة منطقة السواحل حيث بلغ متوسط زمن الأداء ٧,٧٩ ثانية، بينما بلغ متوسط زمن الأداء ٨,٠٨٩ ثانية في منطقة الدلتا، في حين بلغ متوسط زمن الأداء في منطقة الصعيد ٧,٥١ ثانية.

وقد يرجع الباحث سبب ذلك إلى أن المناطق الساحلية أكثر ثقافة رياضية والاهتمام بالمظهر والقوام، حيث تعتبر المناطق الساحلية من البيئات المفتوحة التي تعطي التمشي اهتمامات بممارسة النشاط الرياضي، وتحسين التوافق والرشاقة والقدرات البدنية بشكل عام عنه في الدلتا ثم الصعيد.

كما يتضح من نتائج نفس الجدول وجود فروق معنوية بين مجموعة الدلتا (١) ومجموعة المناطق الساحلية رقم (٣) ومجموعة صعيد مصر رقم (٢) في متغير التحمل من خلال اختبار الجري في المكان لمدة دقيقة حيث أن قيمة L.S.D أقل فرق معنوي كادت دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وذلك لصالح مجموعة منطقة صعيد مصر حيث بلغ متوسط عدد مرات تكرار الأداء الصحيح ١٣٧,١٣ تكرار، بينما بلغ متوسط عدد مرات تكرار الأداء الصحيح ١٢٥,٨٣ تكرار في منطقة السواحل، في حين بلغ متوسط زمن الأداء في منطقة الدلتا ١١٩,٣٨ تكرار.

قد يرجع الباحث مسبب ذلك إلى تفوق منطقة الصعيد بمتغير التحمل في هذه المرحلة السنوية والتي يتضح من خلال تدريبات السرعة والقدرة العضلية، حيث أن الفاشس في منطقة الصعيد لديها القدرة على التحمل نظراً لظروف البيئة التي يعيش فيه وطبيعة المناخ والسلوك الحياتي في ظل قسوة الطبيعة والحاجة للتكيف معها وفقاً لطبيعة الظروف السكنية والمناخية وعدم توافر عناصر الرفاهية التي قد تتوفر لسكان المناطق الساحلية. وتشير دراسة صلاح موسى مزروع (١٩٧٩م) (٩) إلى هناك تفوق لفاشس الريف على الحضر في مكونات القوة العضلية والجلد العضلي الخاص بالزراعيين.

تاسعاً: الاستنتاجات والتوصيات

٥ الاستنتاجات:

١. وجود فروق في مستوى القدرات البدنية بين أفراد المناطق المختلفة على مستوى الجمهورية (الصعيد ، الدلتا والوادي ، المناطق الساحلية).
٢. لم تظهر فروق معنوية بين المناطق المختلفة في متغير (السرعة الانتقالية والقدرة العضلية للزراعيين).
٣. تفوقت المناطق الساحلية على مناطق الدلتا ومناطق الصعيد في كلاً من (الطول ، الوزن، المرونة الديناميكية ، الوثبة الرباعية ، الجلوس من الرقود).
٤. تفوقت مناطق الصعيد على مناطق الدلتا والمناطق الساحلية في (الجري في المكان).
٥. تفوقت منطقة الدلتا عن مناطق الصعيد في (المرونة الديناميكية، الوثبة الرباعية، الجلوس من الرقود، الجري الزجراجي) بينما لم تتفوق على المناطق الساحلية في تلك المكونات البدنية.

التوصيات:

١. الاهتمام بالتدريب لتنمية القدرات البدنية المختلفة للاعبين في تلك المرحلة العمرية متكاملة مع بعضها البعض دون الاهتمام بمكون وإهمال الآخر.
٢. توجيه اللاعبين في المناطق الحارة (صعيد مصر) للاشتراك في الأنشطة الرياضية التي تتميز بعنصر التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي والعناصر البدنية الأخرى.
٣. توجيه لاعبي المناطق الساحلية للاشتراك في الأنشطة الرياضية التي تتطلب عنصر المرونة والسرعة والقوة.
٤. توجيه لاعبي المناطق التي تحيط بالدلتا إلى الاشتراك في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الرشاقة.
٥. إجراء المزيد من البحوث والدراسات العلمية على تلك المرحلة العمرية من ١٠ - ١١ سنة.
٦. الاهتمام بالقدرات البدنية والمهارات الأساسية للناشئين في الألعاب الرياضية المختلفة.
٧. الاهتمام بتطوير مستوى عناصر اللياقة البدنية باعتبارها المتغيرات الأساسية في تطوير الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة.
٨. ضرورة أن يتمتع اللاعب بالقدرة الجسمية والعضلية لاستيعاب الضغوط المتزايدة خلال الصل في مراحل الحياة المختلفة.
٩. الاهتمام بالناشئين في شتى محافظات الجمهورية بندياً.
١٠. توجيه المدربين والمديرين الفنيين للصفات المختلفة للانتماء في ضوء جغرافيا الاستعداد البدني.

«المراجع»

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد فؤاد حسن حافظ: تأثير استخدام نظام البرمجة على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الحركية في درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، القاهرة، ١٩٨٦م.
٢. حامد عبد السلام زهران: علم النفس الإجتماعى " طه ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٨٤م.
٣. عبد النعم محمد بلتر: "مجتمعا الريلى " ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٣م.
٤. غازي السيد يوسف : اختبار صلاحية تعدد الطرق الإحصائية فى بناء بطاريات القدرات البدنية المركبة للاعبى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة لوزان ، ١٩٨٩م .
٥. سامي محمد حسن الشرييني: دراسة مقارنة للياقة البدنية لطلبة المرحلة الثانوية بمحافظة الإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ، ١٩٧٥م.
٦. سعد كامل غبريال : فاعلية استخدام الأنشطة البدنية المتعددة على تنمية الاتجاهات البدنية وبعض المهارات الحياتية لدى ممارس الأنشطة بالمراكز الصوفية ، رسالة ماجستير ، معهد الدراسات والبحوث البدنية ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، ٢٠٠٣م.

٧. سعد منعم الشبخلي: تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية عند حكام كرة القدم (حسب اختبارات كوبر)، جامعة بابل، بغداد، ٢٠٠٤م.
٨. صلاح الدين محمد سالم: برنامج مقترح في التربية البدنية لطلاب المعاهد الفنية الصناعية في ج.م.ع ، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث البدنية، جامعة عين شمس، القاهرة ، ١٩٩٦م.
٩. صلاح موسى مزروع: مقارنة عناصر اللياقة البدنية بالريف والحضر بجمهورية مصر العربية للنشئ من ١٢ - ١٥ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للرياضية، جامعة الإسكندرية ، ١٩٧٩م.
١٠. ماهر احمد حسن البياتي ، فارس سامي يوسف: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، كلية التربية للرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤م.
١١. محمد إبراهيم شعاعة: التدريب بالأثقال، منشأة المعارف بالإسكندرية، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
١٢. محمد محمود عبد العال: دراسة مقارنة لبعض مكونات اللياقة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بنين بين محافظتي إسكندرية ومطروح، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة إسكندرية، ١٩٧٨م.
١٣. مختار متولي: اقتصاديات العالم العربي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٥ م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

14. **leeming, frank and other** : effect of participation in class activities on children environmental attitudes and knowledge journal of environmental education , vol 28 ,no2,1997.
15. **Patterson, David**: The Effects Of Outward Bound On A Group Middle Scholl Student, M.A The Sis. Lenoir Rhyne College 1995.
16. **Mauve, Devine, Gruau, Besbane, Denise**" physical teaining effect on the circadian rhy thim and the sleep activity cycle for payless, not player" page 93- 103, April, 2003
17. **Marty Gallagher**: Muscle and Fitness, pain in the mass, Ten Most Common Causes of Training Injury WWW. Get big .com/ articles / pain. 1996

مستخلص البحث

واقع الاستعداد البدني لدى الناشئين

من ١٠ - ١١ سنة بجمهورية مصر العربية

* د.م.أ / جمال إسماعيل محمد مطوع

تهدف الدراسة التعرف على تأثير العوامل البدنية على مستوى اللياقة البدنية للناشئين من ١٠ - ١١ سنة بجمهورية مصر العربية حيث تعتبر البيئة من العوامل المادية والاجتماعية والثقافية والحضرية، حيث أنها تمثل الموقع الجغرافي والمناخ، والبيئة الاجتماعية التي ينشأ فيها الفرد وتكسبه أنماط ونماذج سلوكه وسماته الشخصية، حيث تعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل حيث تتكون خلالها العادات الصحية التي تلازم الفرد وتؤثر في سلوكه مدي الحياة مثل اتخاذ الطفل لوضع معين سواء في اللعب أو المشي أو أثناء الراحة والنوم حتى تصبح فيما بعد عادة تظهر شعورياً في حركته وسلوكه، واستخدام البحث المنهج المعنى الوصفي، واشتملت عينه الدراسة على لاعبي المشروع القومي للناشئين بجمهورية مصر العربية من ١٠ - ١١ سنة، وقد توصل الباحث إلي وجود فروق في مستوى القدرات البدنية بين أفراد المناطق المختلفة على مستوى الجمهورية (الصعيد ، الدلتا والوادي ، المناطق الساحلية) كما تلوقت المناطق الساحلية على مناطق الدلتا ومناطق الصعيد في كلاً من (الطول ، الوزن ، المرونة الديناميكية ، الوثبة الرباعية ، الجلوس من الرقود) وقام الباحث بتقديم بعض المقترحات والتي تتضمن ضرورة، الاهتمام بالتدريب لتنمية القدرات البدنية المختلفة للاعبين في تلك المرحلة السنية متكاملة مع بعضها البعض دون الاهتمام بمكون وإهمال الآخر، توجيه اللاعبين في المناطق الحارة (صعيد مصر) للاشتراك في الأنشطة الرياضية التي تتميز بعنصر التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي والعنصر البدنية الأخرى، إجراء المزيد من البحوث والدراسات العلمية على تلك المرحلة السنية من ١٠ - ١١ سنة .

* استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

*The physical preparation reality of the young
aged 10-11 in Arab republic of Egypt*

**Gamal Esmael Mohammed Motaaa*

Abstract

The study aims at knowing the environmental factories on the level of the physical fitness for the young footballers aged 10-11 in Arab republic of Egypt where the environment is considered from the materialistic, social, cultural and civilization factories. It presents the geographical site and the climate and social environment in which the one grow up the childhood grade is considered the most grades in which the healthy habits consist, which continue with the one and effects on his behavior all his life. The scholar used the descriptive the searches sample contained the national projects footballers in Arab republic of Egypt aged 10-11. The scholar found differences in the level of the physical fitness between individuals in different regions all over Egypt (The Upper Egypt, Delta and Valley, Seaside). So, the individuals in Seaside surpass the individuals in both Delta and The Upper Egypt in (length , weighing , dynamism flexibility , quadruple jumping sitting from lie) and the scholar offered some suggestions which included the necessity of concerning with training for development the different physical abilities of players in that age period preference one element and the ignorance others, and guidance the players in hot areas (Upper Egypt) for collaboration in sports activities which characterized by cardiovascular, muscular load and other physical elements with transaction more scientific researchs and studics in that age period (10-11)

* Assistant Professor, Faculty of physical education Mansoura university