



قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

تأثير نمط الحياة على اللياقة البدنية المدرسة المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الثانوي

- دراسة ميدانية بثانويتي هواري بومدين وخديري محمد
الهادي - تبسة -

تحت إشراف:

د/بوتة محمد

إعداد الطالبين:

- شريط سيف الدين
- رمضاني أمجد

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
حشاني راجح	أستاذ مساعد - ب	رئيسا
بوتة محمد	أستاذ محاضر - أ	مشرفا ومقررا
قذيفة يحي	أستاذ محاضر - ب	مناقشا

السنة الجامعية: 2022/2021



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر وعرقان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، حمدا كثيرا وله الثناء الحسن، والصلاة والسلام على

رسوله الكريم محمد بن عبد الله وآله وصحبه ومن تبعه إلى يوم الدين.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله."

تتسابق الكلمات وتتزاحم العبارات لتنظم عقد الشكر الجزيل للدكتور المحترم "بوتة محمد"

لما قدمه لنا من توجيهات و نصائح ساعدت في تحقيق هذا العمل.

كما تتسع دائرة الشكر إلى كافة أساتذة معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وإلى

جميع زملائنا في الدفعة دون استثناء، وإلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل.



فهرس المحتويات



الصفحة	الموضوع
	شكر وعرافان
I	الفهرس المحتويات
IV	فهرس الجداول
VI	فهرس الأشكال
I	فهرس الملاحق
2-1	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
4	1. إشكالية البحث
7	2. فرضيات البحث
7	3. أهداف الدراسة
8	4. أهمية البحث
8	5. تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة
9	6. صعوبات الدراسة
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
11	I- الخلفية النظرية
11	1- أنماط الحياة
12	2- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
12	3- اللياقة البدنية المدركة المرتبطة بالصحة
13	4- مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
13	1-4 اللياقة القلبية التنفسية
13	2-4 اللياقة العضلية الهيكلية
16	5- طرق قياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
16	1-5 قياس التحمل الدوري التنفسي

16	2-5 قياس اللياقة البدنية الهيكلية
17	3-5 قياس المرونة
17	4-5 قياس التركيب الجسمي
18	6- البطارية المستعملة لقياس مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
18	1-4 بطارية اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة "يوروفيت"
18	2-4 الاختبارات التي تم اختيارها من بطارية يوروفيت
20	II - الدراسات السابقة:
20	الدراسة 01: دراسة بشرى محمد ميزان دارجول ومبارك محمد آدم 2018
20	الدراسة 02: (palma chillon 2011)
21	الدراسة 03: دراسة بن مرطازة بلقاسم 2012
21	الدراسة 04: سمية بنت ناصر المهيزع بعنوان واقع ممارسة طالبات جامعة الملك سعود للنشاط البدني كنمط حياة صحي.
22	الدراسة 05: دراسة بغداد بن عراج أمين ميلود وزرق عبد الحليم (2015)
22	الدراسة 06: دراسة بوضياف محمد (2014)
23	الدراسة 07: دراسة مصطفى الطيب وزويبي عبد الحميد (2017)
23	الدراسة 08: دراسة دحون عومري 2013
24	الدراسة 09: دراسة لطفي أبو صلاح 2011
24	التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
27	1- منهج الدراسة
27	2- عينة الدراسة
27	3- الإطار الزمني والمكاني
27	4- أدوات الدراسة
31	5- الوسائل الإحصائية المستعملة

32	6- خطوات سير البحث
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة	
34	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
58	2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء التساؤلات الفرعية
58	1-2 مناقشة نتائج الدراسة على ضوء التساؤل الاول
59	2-2 مناقشة نتائج الدراسة على ضوء التساؤل الثاني
61	3-2 مناقشة نتائج الدراسة على ضوء التساؤل الثالث
62	4-2 مناقشة نتائج الدراسة على ضوء التساؤل الرابع
62	5-2 مناقشة نتائج الدراسة على ضوء التساؤل الخامس
65	الخاتمة
68	قائمة المراجع
72	الملاحق
	الملخص



فهرس الجداول



الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل الفئات الفئة العمرية (السن) لأفراد عينة الدراسة حسب مؤشر الجنس (ذكر، انثى).	34
02	يمثل مستوى البدانة للفئات الفئة العمرية (السن) لأفراد عينة الدراسة حسب مؤشر الكتلة الجسمية	35
03	يمثل مستوى البدانة لمتغير الجنس (ذكر، انثى) لأفراد عينة الدراسة حسب مؤشر الكتلة الجسمية.	36
04	يبين نتائج اختبار " ت " ستيودنت للفروق بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعا لمتغير الجنس	37-39
05	يبين نتائج اختبار " ت " ستيودنت للفروق بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعا لمتغير السن	41-42
06	يبين نتائج اختبار التباين الاحادي ANOVA للفروق بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعا لمتغير الكتلة الجسمية.	44-45
07	اختبار المقارنة البعدية للفروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعا لمتغير الحالة الجسمية.	46
08	يبين نتائج العلاقة الارتباطية بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (الموضوعية والمدركة) حسب معامل الارتباط " بيرسون ".	48
09	يبين نتائج العلاقة الارتباطية بين النشاط البدني و أنشطة الخمول مع اللياقة البدنية الموضوعية و المدركة حسب معامل الارتباط " بيرسون ".	50
10	يبين نتائج العلاقة الارتباطية بين العادات الغذائية و اللياقة البدنية الموضوعية والمدركة حسب معامل الارتباط " بيرسون ".	53-54



فهرس الأشكال



الصفحة	العنوان	الرقم
34	يوضح توزيع الفئات الفئة العمرية (السن) لأفراد عينة الدراسة حسب مؤشر الجنس (ذكر، انثى).	01
35	يوضح توزيع مستوى البدانة للفئات الفئة العمرية (السن) لأفراد عينة الدراسة حسب مؤشر الكتلة الجسمية.	02
36	يوضح توزيع مستوى البدانة لمتغير الجنس (ذكر، انثى) لأفراد عينة الدراسة حسب مؤشر الكتلة الجسمية.	03



فهرس الملاحق



الصفحة	العنوان	الرقم
73-72	إستمارة إستبيان 01 - قياس نمط الحياة	1
74	إستمارة إستبيان 02 المعدل - قياس اللياقة البدنية الذاتية (المدركة)	2
75	إستمارة إستبيان 02 النسخة الفرنسية	3
77-76	جدول معالجة نتائج إختبار الجري المكوكي	4

مقدمة

ازداد اهتمام الباحثين في اواخر القرن العشرين بدراسة انماط الحياة والى فهم نمط كل من فئة وخصائصها المختلفة والعوامل المؤثرة عليها، سواء اكان ذلك التقسيم على التقسيم العمري ام مراحل النمو ام الجنس ام العرق ام غيره، لما ذلك من زيادة القدرة لدى الباحثين والمهتمين على فهم اساليب التعامل مع كل فئة والتكيف وفق احتياجاتهم وتلبية حاجاتهم ورغباتهم (الراقي، 2005).

في ظل التسارع الكبير للتقدم العلمي التكنولوجي واعتماد الانسان بكثرة على الالة في معظم نواحي الحياة، انجر عن هذا الاسلوب الحياتي انتشار الخمول وظهور العديد من الامراض بسبب قلة الحركة، لذا اتجهت العديد من الدول والحكومات الى رفع مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من اجل اعداد جيل يتمتع بالنشاط والصحة الجيدة (ابو صلاح2011).

ومن اجل الحفاظ على صحة الجيل الصاعد وجب التركيز على اللياقة البدنية التي تشكل الركن الاساسي من اركان النشاط البدني (اللجنة الاولمبية البحرينية، 2011)، والتي تعد احدى المكونات الاساسية لصحة الفرد حتى تمكنه من اداء متطلبات الحياة على اكمل وجه، وكذا ارتباطها الطردي بالصحة الشخصية والقوام السليم (قلاتي، 2010).

وفي ظل ذلك نجد ان هناك العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة محددات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وفق بطاريات الاختبار مثل بطارية فتنس قرام، الفا فيت، ييوفيت او غيرها من البطاريات لتحديد اما مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة او بهدف وضع معايير للياقة البدنية المرتبطة بالصحة كدراسة (Popović , 2017) ودراسة (Manual , 2009).

لذا حولنا من هذه الدراسة مستوى تأثير نمط الحياة على اللياقة البدنية المدركة المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الثانوي، وذلك بالتعرف على الفروق التي توجد بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعا لمتغير (الجنس، السن، الحالة الجسمية)، وكذلك دراسة العلاقات الارتباطية بين نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (الموضوعية والمدركة).

وتبعاً لذلك تم تقسيم الدراسة الى اربعة فصول كالآتي:

الفصل الاول: الاطار العام للدراسة والتي تضمن (الاشكالية - الفرضيات - اهداف الدراسة - اهمية

الدراسة - مصطلحات ومفاهيم الدراسة- الصعوبات).

الفصل الثاني: الخلفية النظرية للدراسة والتي تضمنت نمط الحياة تعريفه واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المدركة (تعريف- مكوناتها- طرق قياسها- البطارية المستعملة) والتطرق إلى الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع وتحليل أهم النتائج التي توصلت إليها.

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية والذي احتوى على (المنهج، العينة، الإطار الزمني والمكاني، ادوات البحث، الوسائل الاحصائية المستخدمة، خطوات سير البحث).

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1- الاشكالية:

تعتبر عملية الرقي بالمجتمع وتطويره من اهم الاهداف التي تسعى اليه الدول ويكون ذلك بتطوير افراده وذلك للقيام بقفزة ملموسة ونوعية في مختلف المجالات الاقتصادية، الاجتماعية، الرياضية وغيرها، حيث تعد اللياقة البدنية احدى مكونات اللياقة الشاملة التي لها علاقة مباشرة بالعديد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والبدني والعاطفي والقوام الجيد والانتاج البشري والصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والنمو والتكيف وتأخير ظهور التعب والاجهاد. (حمد ابو الفضل حجازي، 2015)

كما يعرف الاتحاد الامريكي للصحة والتربية البدنية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بانها "قدرة الفرد على القيام بالأعمال اليومية بنشاط ودون اجهاد مع توفر طاقة كافية للاستمتاع بنشاط الوقت الترويحي والحالات الطارئة المحتملة، وتشمل خلو الفرد من امراض قلة الحركة كالأمراض القلبية والسكري والبدانة وهشاشة العظام، بالإضافة الى الاستقادة القصوى من القدرات العقلية والشعور الجيد بالحيوية". (AAHPERD, 1989)

ان تقييم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوسط المدرسي وفي كل المراحل يمكننا الكشف المبكر عن الحالة البدنية والجسمية للتلاميذ، وذلك من خلال الوقوف عند نقاط القوة فيها والعمل على تقويتها ومعرفة نقاط الضعف والبحث في اسبابها لأجل وضع الحلول المناسبة، فعملية تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تعتبر دعامة للرعاية والمتابعة الصحية التي غالبا ما تتوقف عند فترة المراهقة والتي تنحصر ما بين مرحلة المتوسط والثانوي. (غداد بن عراج امين ميلود، 2015)

ويعتبر نمط الفرد الحياتي من اهم المتغيرات التي قد تؤثر على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفرد حيث يعرف كل من دوجلاس ويوربان الانماط الحياتية بانها "الجزء المحدد والنوعية التي تصف نمط معيشة ثقافة او جماعة وتميزها عن غيرها وتجسد الخصائص والملامح التي تطورت من خلال الدمج بين الافراد من خلال حياتهم اليومية المتغيرة في مجتمع ما". (Doglas & Uorban, 1997)

اما شيفمان فيعرف النمط الحياتية " بانها الانشطة والاهتمامات والآراء لجماعة ما والتي تميزها عن غيرها من الجماعات، كما تعرف ايضا على انها " طريقة ونمط عيش يعكس اتجاهات وقيم شخص او جماعة. (Shiffman, 1997)

كما تشير الدراسات الحديثة الى ان حركة الانسان المعاصر انخفضت بشكل كبير عما كانت عليه من قبل نتيجة العادات الصحية التي كان يتبعها الانسان سابقا، وخاصة ممارسة الانشطة الرياضية في اوقات الفراغ، حيث اصبح الجلوس لساعات طويلة امام التلفاز والانترنت والعباب الفيديو والهواتف الذكية من الاسباب المباشرة في العزوف عن ممارسة الانشطة الرياضية وهذا ما سبب في ظهور العديد من الامراض المرتبطة بقلة الحركة التي تعتبر حسب التقرير التي نشرته المنظمة العالمية للصحة في 2008 انها كانت مسؤولة عن 60% من جميع الوفيات في العالم كله وان 80% من هذه الوفيات الناجمة عن هذه الامراض كانت في البلدان المتدنية والمتوسطة الدخل (التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من اجل الصحة، 2008)

وغالبا ما يتم تقييم اللياقة البدنية لدى الطفل والمراهقين في سن المدرسة باستخدام القياسات الجسدية والاختبارات الحركية التي تحدد مستوى المكونات الاساسية للياقة البدنية، تأتي هذه الاختبارات من اسباب عملية غالبا ما يتم تجميعها في بطاريات اختبار معيارية وفقا لأهميتها لذا فان اهمية بطاريات الاختبار لاختبار الأطفال والمراهقين خاصة في تحديد مستوى المكونات الاساسية للياقة الصحية ذات الصلة والتي تعتبر مهمة جدا للتطور الفسيولوجي السليم والصحة العامة، ولعل اهم هذه البطاريات:

EUROFIT و FITNESSGRAM و OVOV و INDARES و UNIFITTEST

(Lukáš RUBÍN, 2013)

حيث يرتبط مستوى اللياقة البدنية في مرحلة الطفولة والمراهقة ارتباطا ايجابيا بالنتائج الحالية والمستقبلية المتعلقة بالصحة مثل مخاطر السمنة وامراض القلب والاعوية الدموية وصحة الهيكل العظمي والصحة العقلية، كما ترتبط مكونات الياقة البدنية، مثل اللياقة البدنية للقلب والجهاز التنفسي، واللياقة العضلية والسرعة، ارتباطا وثيقا بصحة الشباب ويجب اخذها في الاعتبار عند تقييم الحالة الصحية للفرد.

(Chillón Palma, 2011)

ان تقييم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوسط المدرسي وفي كل المراحل يمكننا من الكشف المبكر عن الحالة البدنية والجسمية للتلميذ، وذلك من خلال الوقوف عند نقاط القوة فيها والعمل على تقويتها ومعرفة نقاط الضعف والبحث في اسبابها لأجل وضع الحلول المناسبة فعملية تقييم عناصر اللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة تعتبر دعامة للرعاية والمتابعة الصحية التي غالبا ما تتوقف عند المراقبة والتي تنحصر بين مرحلة التعليم المتوسط والثانوي. (غداد بن عراج امين ميلود، 2015).

فالتربية البدنية هي نظام تربوي حديث قائم بذاته يهدف الى تنمية الطالب ككل عن طريق اكسابه عناصر اللياقة البدنية العامة، وصقل قواه العقلية وتنمية المعارف، وتطوير المهارات الحركية لديه، ولهذا "عرفت التربية البدنية من خلال الأساس البدني والصحي على انها وسيلة لاكتساب اللياقة البدنية، ومن ثم التمتع بالصحة الجيدة لعموم الأفراد وتعد اللياقة البدنية الذاتية المدركة من الأبعاد المهمة في شخصية الطالب لما لها من اثر كبير في سلوكهم وتصرفاتهم، حيث تلعب اللياقة البدنية الذاتية المدركة دورا رئيسيا في توجيهه السلوك وتحديدده، فالطالب عندما تتكون لديه فكرة عن نفسه بأنه قادر على اداء المهارات وانه مواظب ومجتهد يميل الى التصرف بناء على هذه الفكرة والعملية تبادلية حيث ان السلوك الذي يمارسه الطالب يؤثر في الكيفية والطريقة التي يدرك فيها ذاته. (أ. د. عامر سعيد الخيكاني علم النفس الرياضي)

وهذا ما دفعنا للقيام بدراستنا هذه وذلك بطرح التساؤل التالي:

التساؤل الرئيسي: هل هناك تأثير لنمط الحياة على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ

الطور الثانوي لولاية تبسة؟

التساؤلات الفرعية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعا لمتغير الجنس؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعا لمتغير السن؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعا لمتغير الحالة الجسمية؟
- 4- هل هناك علاقة ارتباطية بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (الموضوعية والمدركة)؟
- 5- هل هناك علاقة ارتباطية بين نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (الموضوعية والمدركة)؟

الفرضية الرئيسية: نعم هناك تأثير لنمط الحياة على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الثانوي لولاية تبسة.

2- الفرضيات الفرعية:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعاً لمتغير الجنس.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعاً لمتغير السن.
3. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعاً لمتغير الحالة الجسمية.
4. هناك علاقة ارتباطية بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (الموضوعية والمدركة).
5. هناك علاقة ارتباطية بين نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (الموضوعية والمدركة).

3- اهداف الدراسة:

ان هدفنا الاساسي هنا هو تسليط الضوء على المشاكل التي تتسم بها نمط حياة الفرد المرهق التي قد تؤدي الي تراجع لياقته البدنية المرتبطة بالصحة الامر الذي قد يسبب مشاكل في النمو وامراض في المستقبل (السكري، ارتفاع ضغط الدم، السمنة، الكولسترول،...). حيث رصد مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في مراحل مبكرة من عمر الانسان يساعد بشكل مباشر وايجابي على تفادي هذه المشاكل والامراض، ومن هنا تبرز اهداف دراستنا كالتالي:

- معرفة طبيعة نمط الحياة (النشاط البدني - أنشطة الخمول - العادات الغذائية) لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين ترجع الجنس والسن في كل من (مستوى اللياقة البدنية الموضوعية والمدركة، نمط الحياة) لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- معرفة العلاقة الارتباطية بين نمط الحياة ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

4- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية دراستنا في تبيان أهمية اهتمام الفرد المراهق بنمط حياته وتأثيره على لياقته البدنية المرتبطة بالصحة الحالية وانعكاساتها على حياته في المستقبل القريب والبعيد، وذلك بتقادي مشاكل النمو ومختلف الاوبئة التي لها علاقة بالعادات الغير الصحية ونقص النشاط البدني.

- تحديد مستوى اللياقة البدنية المدركة والموضوعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- تعريف اساتذة التربية البدنية والتلاميذ على الاختبارات المخصصة لقياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكيفية اجرائها.

- اثرء المكتبة الجامعية.

5- مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

نمط الحياة: الروتين اليومي الذي يتطور ويظهر من خلال ديناميكية العيش في المجتمع من خلال التعامل اليومي مع السلوك والمشاعر والمواقف والآراء. (Shiffman, 1997)

اللياقة البدنية: تعرف بأنها مجموعة من السمات أو الخصائص التي يمتلكها الاشخاص أو يحققونها فيما يتعلق بالقدرة على أداء النشاط البدني. (Suhaimi, 2018)

الصحة: هي حالة السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز. (غداد بن عراج امين ميلود، 2015)

اللياقة البدنية المدركة المرتبطة:

اللياقة البدنية الذاتية المدركة للرياضي هي " درجة اقتناع الرياضي بقدرته على تحقيق الفوز والوصول للنتائج المرجوة، ومدى ثقته في أداءه واستبصاره بإمكاناته وحسن استعمالها. (نبراس يونس، 2008)

المرحلة الثانوية:

المرحلة الوسطى من سلم التعليم بحيث يسبقه التعليم الابتدائي ويتبعه التعليم العالي ويشغل فترة زمنية من الخامسة عشر إلى الثامنة عشر من العمر وبذلك يتضمن التعليم الثانوي والمتوسط. (السنبل، 2008، صفحة 197)

6- الصعوبات:

- رفض مدير المؤسسة استقبالنا رغم تقديمنا طلب تسهيل المهمة ممضي من المعهد, ما تطلب التدخل من أطراف أخرى للتأثير على قرار المدير.
- عدم توفر المؤسسة على الوسائل المتعلقة بالاختبارات مما أدى الى الاستعانة بوسائل مقدمة من طرف الأستاذ المؤطر.
- التأخير الناتج عن نقص الوسائل المتعلقة بالاختبارات مما أدى الى التداول على استعارتها علما ان جميع الطلبة تحت إشراف الأستاذ المؤطر يجرون دراساتهم في مؤسسات مختلفة.

الفصل الثاني
الخليفة النظرية
والدراسات السابقة

I- الخلفية النظرية:

1- أنماط الحياة:

تعرف أنماط الحياة مفاهيمياً على أنها: " الأنشطة والاهتمامات والآراء لجماعة ما والتي تميزها عن (Schiffman 1997) غيرها من الجماعات

ولغايات الدراسة تعرف أنماط الحياة بأنها هي الأنماط المختلفة التي تتطور وتظهر من خلال ديناميكية العيش في المجتمع من خلال التعامل اليومي مع السلوك والمشاعر والمواقف والآراء.

وتعرف أنماط الحياة إجرائياً: هي الدرجة التي ينالها الفرد على مقياس أنماط الحياة.

يكتسب الفرد خبراته من خلال ممارسته اليومية والتي تحدد أفعاله. فالفرد المدلل إذا شعر بالإهمال التام فالنتيجة المتوقعة أن يكون الإهمال أسلوب حياته (والعكس صحيح). (أن الفرد الذي منح الاهتمام والرعاية الكافية والمناسبة يبني أسلوباً للحياة يتضمن النفع للآخرين. للممارسة المنتظمة للنشاط البدني العديد من الفوائد ويبدو أنه من الضروري تشجيع الحفاظ على هذا النشاط في تنمية الشباب ومع ذلك، نلاحظ انخفاضاً في ممارسة النشاط البدني خلال فترة المراهقة، وهو أكثر أهمية في نهاية هذه الفترة لهذا التراجع تداعيات وخيمة، خاصة في أواخر مرحلة المراهقة. على سبيل المثال، في كيبك، لوحظت ارتباطات بين انخفاض مستوى النشاط البدني وانخفاض الحالة البدنية في مجموعة من المراهقين في كيبك (كندا).

(chiason 2004).

على نفس المنوال، أبلغ روبرتس وزملاؤه عن زيادة كبيرة في انتشار المراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن. (gilbert 2012,roberts childs)

تشير تداعيات مثل هذا الموقف إلى سيناريو لا يُحسد عليه، خاصة أنه في كندا، على مدار العقد الماضي، كانت النفقات المتعلقة بنقص النشاط البدني كبيرة.

نظراً لأن نهاية المراهقة هي مرحلة حاسمة لتبني عادات الحياة التي يمكن الحفاظ عليها حتى سن الرشد من المهم إيجاد طرق لدعم تطوير عادات نمط حياة صحية في الشباب. بهذا المعنى، فصول التربية البدنية هي فرصة ممتازة لزيادة الرغبة في الانغماس في أنواع مختلفة من النشاط البدني بالإضافة إلى المساهمة في تنمية المهارات الحركية لدى الصغار، فإن التجارب الإيجابية في فصول التربية البدنية تسمح

بتتمية المواقف والمهارات العرضية التي تهيئ الأفراد لممارسة الأنشطة البدنية علاوة على ذلك تتزامن نهاية المراهقة مع الانتقال بين المدرسة الثانوية والكلية، مما يمثل تحدياً إضافياً للشباب الذين يتعين عليهم التكيف مع بيئة جديدة. في مقاطعة كيبيك المستوى الجامعي هو مستوى التعليم الذي يمكن للشباب من خلاله الوصول إلى برامج ما قبل الجامعة (سنتان تحضيرية) والبرامج الفنية (مما يؤدي إلى الحصول على ترخيص مهني). على الرغم من أن دورات التربية البدنية إلزامية في كلا مستويي التعليم، إلا أن المستوى المنخفض لممارسة الأنشطة البدنية، بغض النظر عن السياق، لا يزال يمثل مشكلة رئيسية للشباب في فجر الكبار. (كيتنغ وآخرون، 2005).

2- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

يعكس مصطلح لياقة الصحة ماهية المستهدف من هذا النوع للياقة، والذي يشمل في وصول الفرد لأعلى المستويات المتميزة من الصحة والسلامة، والمحافظة على هذا المستوى لأطول فترة ممكنة من العمر لمجابهة متطلبات الحياة اليومية بدرجة عالية من الكفاءة والاستمتاع بالحياة. عرفها عصام الحسنات فاعتبر اللياقة البدنية بالنسبة لمشخص العادي هي المرتبطة بالمقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية ببسر وسهولة مع المقدرة على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم مع المحافظة على صحة جيدة ورضا نفسي بقدر ما هو ممكن. (الحسنات، 2009)

ولم يكتف المختصون باقتصار مفهوم الصحة على خلو الفرد من الأمراض أو العاهة أو العجز، كما لم يقتنع العديد من العلماء بأن تكون القدرة على مقاومة المرض المؤشر الذي يعبر عن صحة الفرد. (Jackson , 1999)

7- اللياقة البدنية المدركة المرتبطة بالصحة:

اللياقة البدنية الذاتية المدركة للرياضي هي "درجة اقتناع الرياضي بقدرته على تحقيق الفوز والوصول للنتائج المرجوة، وذلك نتيجة إدراكه لإمكاناته العقلية، والجسمية، والاجتماعية، والانفعالية والعصبية الفيزيولوجية والمهارية فضلا عن مستوى ردود أفعاله الخاصة بالمهمة، ومدى ثقته في هذا الأداء واستبصاره بإمكاناته وحسن استعمالها. (نبراس يونس، 2008)

8- مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

لقد تعددت وجهات نظر العلماء والباحثين واختلفت حول مفهوم مكونات اللياقة البدنية التي تمثل مجموعة العناصر الجسمية ذات الأهمية في العمل والصحة والانجاز الرياضي مضافاً إليها الصفات التي تتكون نتيجة اندماج عنصرين أو أكثر مع بعضهما ففي الوقت الذي يسميها علماء الغرب بعناصر أو مكونات اللياقة البدنية فإن علماء الشرق يطلقون عليها تسمية القدرات أو الصفات البدنية لذلك نستعرض مكونات اللياقة البدنية لمفهوم المدرستين الشرقية والغربية وهي: التحمل، السرعة، المرونة، والرشاقة. (حامد، 1971)

كما يشير نشوان عبد الحق أن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتكون من ثلاثة عناصر هي:

- اللياقة القلبية التنفسية.

- اللياقة العضلية الهيكلية وتشمل القوة العضلية، قوة عضلات البطن وتحملها المرونة المفصليّة.

- التر كيب الجسمي (نشوان، نشوان عبد الله، 2010، صفحة 54)

4-1 اللياقة القلبية التنفسية:

ويعتبر الهزاع اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك

لعلاقتها الوثيقة بالإمكانية الوظيفية للجهازين الدوري الدموي والرئوي التنفسي ويمكن تعريفها

على أنها قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز

التنفسي ثم نقله بواسطة القلب والأوعية الدموية ومن ثم استخلاصه من قبل خاليا الجسم وخاصة

العضلات لتوفير الطاقة اللازمة للانقباض العضلي. (الهزاع، الهزاع بن محمد، 2008، صفحة 3)

وتسمى هذه اللياقة باللياقة الهوائية أو القدرة الهوائية، ويستدل عليها باستهلاك الأقصى للأكسجين

(نايف، صبحي، 2012، صفحة 239)

4-2 اللياقة العضلية الهيكلية:

هي كل من عناصر القوة والتحمل والمرونة، كما يرى انه إذا كانت اللياقة الهوائية تحقق

للفرد الصحة، فان اللياقة العضلية تحقق له ذاتيته، فتمنحه الشكل الجيد للقوام، وتعمل على

وقايته من الأسفل الظهر التي يتعرض لها وخاصة مع تقدم العمر كما أنها تهيئ للفرد فرص الاحتفاظ بمستوى من اللياقة والكفاءة لأداء الأعمال المختلفة لأطول فترة من العمر (الفتاح، 2003، صفحة 20)

3-2-1 القوة العضلية:

- مفهوم القوة العضلية:

عرفها حمدي أحمد سيد وتوت القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد له (حمدي أحمد سيد وتوت، 2011، صفحة 28)

- أنواع القوة العضلية:

اشار كل من أبو العال عبد الفتاح وأحمد نصر الدين ولازم كماش أنه يمكن بتحديد ثلاثة أنواع من القوة تتمثل فيما يلي:

أولاً: القوة القصوى:

تعتبر قدرة الجهاز العضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي، كما أنها تعتبر قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهته.

ثانياً: القوة المميزة بالسرعة:

تعتبر قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكوف واحد. (الفتاح، 2003، صفحة 85)

ثالثاً: تحمل القوة:

تعتبر قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب وعادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثواني إلى 8 دقائق. (الفتاح، 2003، صفحة 85)

- التحمل العضلي:

يعرف التحمل بشكل عام بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء بفعالية دون الهبوط في كفاءته.

(حماد، 2010، صفحة 186)

وعرفه عبد الله نشوان التحمل العضلي على أنه قدرة العضلات على إنتاج قوة دون قصوى بشكل متكرر أو المحافظة على انقباض عضلي لمدة زمنية معينة.

(نشوان، نشوان عبد الله، 2010، صفحة 55)

- المرونة المفصليّة:

المرونة كمصطلح في التربية البدنية تعني قدرة العضلات والأوتار المتصلة بها والأربطة المحيطة بالمفاصل بالتمدد بما يسمح لها بأداء حركاتها بالمدى الحركي الكامل أو الأوسع. (نايف مفضي جبور، أحمد قبلان صبحي، 2012، صفحة 240).

أولا المرونة الإيجابية:

هي أكبر مدى حركي ممكن في مفصل ينفذه الفرد مستقلا بدون مساعدة خارجية من خلال مجهوده العضلي.

ثانيا: المرونة السلبية:

هي أكبر مدى حركي في مفصل يمكن للمفصل الوصول اليه بمساعدة خارجية وفي حدود المدى التشريحي لهذا المفصل. (محمد إبراهيم شحاتة، 1996، ص 253)

- التركيب الجسمي:

يتركب الجسم إجمالاً من أجزاء شحمية وأخرى غير شحمية، وتشمل الأجزاء غير الشحمية العضلات العظام، والأنسجة الضامة والماء. (الهزاع، الهزاع بن محمد، 2001، صفحة 9)

9- طرق قياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

من أجل التعرف على المستويات الصحية للأفراد من ناحية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ومدى التغيرات التي قد تطرأ عليها، جراء تدريبات او تمرينات بدنية، وجب خضوعهم لقياسات خاصة ومدروسة من خلال اختبارات ومقاييس مختلفة ميدانية كانت أو مخبرية، تتناسب مع كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. (غداد بن عراج أمين ميلود، 2015)

5-1- قياس التحمل الدوري التنفسي:

- القياس المباشر: يتم في المختبر كقياس الاستهلاك الأقصى للأوكسيجين بتعريض المفحوص لجهد بدني متدرج من خلال أجهزة تتطلب تحركات هوائية كالسير الكهربائي والدراجة الثابتة، يتم من خلال الجهد البدني قياس النبض، وضغط الدم والسعة الحيوية، وسرعة استعادة الشفاء.

- القياس غير المباشر: يتم من خلال اختبارات ميدانية، من أمثلته اختبار كوبر ويعد من أكثر الاختبارات انتشاراً، طريقة تنفيذه أن يقوم الفرد بالجري ويسمح بتبادل الجري والمشى عند الضرورة لمدة اثنتي عشرة دقيقة ثم تحسب المسافة المقطوعة خلال هذه المدة.

5-2- قياس اللياقة البدنية الهيكلية:

وذلك من خلال قياس:

القوة العضلية: تستخدم عدة طرق لقياس القوة العضلية الثابتة، ومن أهمها قياس الانقباض العضلي وأشهر اختبارات قوة القبضة لمرة واحدة باستخدام جهاز الدينامو ميطر dynamomètre Hand GRIP كما يستخدم لقياس القوة العضلية المتحركة اختبارات مثل "الشد لأعلى" أو "الدفع على المتوازي" وتحسب نتائج الاختبارات بعدد تكرار الأداء لعدة مرات.

التحمل العضلي: يمكن القول إن جميع اختبارات القوة العضلية تصلح لقياس التحمل العضلي فيما

عدا اختبارات التي تستخدم جهاز الدينامو ميطر، ويرى محمد صبحي حساسين أن أي اختبار يحدث فيه تكرار للأداء أكثر من مرة واحدة يعد اختباراً للجلد العضلي، ومن أشهر الاختبارات المستخدمة لقياس هذا المكون، "ثني الذراعين من الانبطاح المائل" و"رفع الرجلين عالياً من الرقود" الانبطاح المائل من الوقوف والجلوس من الرقود "

4-3- قياس المرونة:

تقاس المرونة باستخدام اختبارات بدنية مختلفة ومن أمثلتها "مد الجذع أماماً أسفل للمس الأرض بالكفين"، "مد الجذع أماماً من الجلوس الطويل"، "مد الجذع أماماً أسفل من الوقوف"

4-4- قياس التركيب الجسمي:

للتكوين الجسمي طرق وأساليب متعددة لتقييمها منها ما يلي:

أولاً: طريقة تقدير الوزن المثالي للجسم: تستخدم في هذه الطريقة بعض العمليات الحسابية التي تعتمد على قياسات الطول والوزن للجسم.

ثانياً: تقدير التركيب الجسمي عن طريق قياس محيطات أجزاء الجسم: حيث يتقاس محيطات بعض أجزاء الجسم بواسطة شريط القياس العادي ومن ثم مقارنة قياس المحيطات ببعضها البعض أو بطول الجسم، أو باستخدام جداول خاصة للمقارنة.

ثالثاً: تقدير التركيب الجسمي بقياس نسبة الدهون في الجسم.

رابعاً: طريقة قياس سمك ثنايا الجلد: وهي أهم طرق القياس نظراً لما تتميز به من قلة التكاليف وصدق النتائج وسهولة التدريب على استخدامها، وتعتمد هذه الطريقة على قياس نسبة الدهون المخزنة بالجسم ثنايا الجلد والذي يتركز تحت الجلد بصفة عامة وحول الأعضاء الداخلية كالقلب والكليتين.

(بشرى محمد ميزان دارجل، 2018)

المرحلة الثانوية: المرحلة الوسطى من سلم التعليم بحيث يسبقه التعليم الابتدائي ويتبعه التعليم العالي ويشغل فترة زمنية من الخامسة عشر إلى الثامنة عشر من العمر وبذلك يتضمن التعليم الثانوي والمتوسط.

(السنبل، 2008، صفحة 197)

يعرفه الطالبان الباحثان انها الفترة الممتدة بين سن الخامس عشر وسن الثامن عشر وهي مدة ثلاثة سنوات من التعليم التربوي.

10- البطارية المستعملة لقياس مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

6-1 بطارية اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة "يوروفيت"

" في عام 1983 م، وتم قبولها لاحقا من قبل غالبية تم تطوير بطارية الاختبار Euro fit"

الدول الأوروبية وغالبا ما تم تنفيذها في دول خارج أوروبا أيضا، تتضمن هذه البطارية اختبارات بسيطة وغير مكلفة يمكن إجراؤها بواسطة معلمي التربية البدنية، إما كجزء من أو إضافة إلى أي برامج للتربية البدنية في المدارس، ويمكن أيضا استخدام الاختبارات في النوادي لرياضية أو في المراكز الطبية الرياضية، وأحد الأهداف الرئيسية ل eurofit تحفيز الأطفال والمراهقين على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والانخراط في الرياضة، ليس فقط عندما يكونون في المدرسة ولكن في مرحلة لاحقة من حياة البالغين. (Kolimechkov, 2017)

6-2 الاختبارات التي تم اختيارها من بطارية يوروفيت:

1- القياسات الجسمية:

-الطول والوزن: يتم قياس الوزن بالكيلوغرام بحيث يتخذ اللاعب وضعية الوقوف مستقيم الجسم على ميزان طبي دقيق.

يتم قياس الطول بنفس الجهاز للوزن ان أمكن حيث يحتوي على مسطرة مدرجة عمودية على الأرض.

2- القوة العضلية:

-اختبار قوة القبضة (hand grip test):

الهدف من الاختبار: قياس القوة الثابتة.

-الوسائل المستخدمة: جهاز ديناموميتر يدوي.

-وصف الاختبار: يمسك التلميذ بجهاز ديناموميتر في اليد والقيام بالضغط على الجهاز بأقصى قوة

مع ابعاده عن الجسم يستمر التمرين 2 ثا.

3- المرونة:

- اختبار ثني الجذع من الجلوس مع مد الذراعين الى الأمام:

- الهدف: قياس مرونة الجذع.

-الوسائل: طاولة صغيرة مصممة بمقاييس معروفة حيث يكون طولها 45 سم وعرضها 35 سم وارتفاعها 32 سم توضع فوقها لوحة بطول 55 سم وعرض 45 سم وهذه اللوحة تخرج من الجهة التي توضع عليها الأرجل بمقدار 15 سم.

وصف الاختبار:

- يجلس اللاعب على الأرض ورجليه عموديتان على الصندوق نهاية أصابع يديه مع بداية اللوحة الأفقية.

- عند الإشارة يدفع اللاعب المسطرة الموضوعة فوق اللوحة بأصابعه ويميل بجذعه لأطول مسافة ممكنة للأمام بدون ثني الركبتين.

- يكون الدفع تدريجياً وبطريقة بطيئة وعند الوصول للحد الأقصى تترك الأيدي ممتدة الى حين أخذ القراءة الصحيحة.

- تسجل النتيجة بالسنتيمتر.

- اختبار الجري المكوكي 20 متر (test navette):

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الهوائية القصوى (vma) والاستهلاك الأقصى للأكسجين (VO2 max).

الأدوات المستخدمة:

- ملعب يسمح بتحديد مسافة 20 متر.

- شريط قياس طوله 20 متر.

- شريط لاصق لتحديد بداية ونهاية 20 متر.

-جهاز كمبيوتر بأجهزة اخراج الصوت.

II- الدراسات السابقة:

الدراسة 01: دراسة بشرى محمد ميزان دارجول ومبارك محمد آدم 2018

والتي هدفت الى التعرف على واقع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب كردفان، وقد استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي المسحي وأجريت على عينة قوامها (386) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وجمعت البيانات عن طريق بعض الاختبارات البدنية شائعة الاستخدام في المجال، وقد تم في تحليل بيانات الدراسة، وأفرزت النتائج SPSS استخدام برنامج الحزم الاحصائية لعلوم الاجتماعية على أن المستوى العام للياقة البدنية المرتبطة بالصحة أقل من المتوسط والى وجود اختلاف في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين أفراد عينة الدراسة عند تصنيفهم طبقا للصفوف الدراسية، وقد تميز أفراد العينة بمستوى جيد في عنصر المرونة، وقد اوصى الباحثان بضرورة توجيه اهتمام أكبر نحو ممارسة الانشطة البدنية التي تطور عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وتحديد اللياقة البدنية للصحة كهدف استراتيجي أول للتربية البدنية المدرسية.

الدراسة 02: (palma chillon 2011)

هدفت إلى دراسة الاختلافات في مكونات اللياقة البدنية بين الأطفال والمراهقين الإسبان في المناطق الريفية والحضرية، وذلك على عينة مؤلفة من 2569 من أطفال المدارس 1068 ومراهق 1501 من المناطق الحضرية والريفية من منطقة أراغون إسبانيا وقد تم تقييم اللياقة البدنية لهم من خلال 7 اختبارات تشغيل المكوك لمسافة 20 مترا، وتشغيل المكوك السريع والجلوس والوصول، والقفز الطويل الثابت، وقوة قبضة اليد، وتعليق الذراع المنحني، والجلوس في 30 ثانية وقد بينت النتائج أن لدى الشباب الريفيين لياقة قلبية تنفسية أعلى، ولكن لديهم سرعة أقل وخفة حركة ومرونة أقل من الشباب الحضري، وفيما يتعلق باللياقة العضلية، كان أداء الشباب الريفي أفضل في قوة قبضة اليد، وتعليق الذراع المنحني، وأداء أقل في عمليات الجلوس في 30 ثانية، مقارنة بأقرانهم في المناطق الحضرية، وكان لدى الشباب الريفي كتلة جسم ومؤشر كتلة الجسم BMI ومجموع طيات الجلد أقل من أقرانهم في المناطق الحضرية.

الدراسة 03: دراسة بن مرطازة بلقاسم 2012

دراسة لنيل شهادة الماستر عنوانها دراسة تقييمية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ 12 و 13 سنة ذكور وإناث متوسطة عني البية 1 بطيوة". هدفت هذه الدراسة الى معرفة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، حيث افترض الباحث أن تلاميذ السنة الثانية متوسط لديهم مستوى مقبول في هذه العناصر وأجريت هذه الدراسة على عينة من 60 تلميذ ذكور وإناث يمثلون نسبة 60 بالمائة من تلاميذ المؤسسة لنفس السن، تم اختيارهم بطريقة عشوائية اعتمد الباحث المنهج الوصفي لملائته لغرض البحث كما استخدم مجموعة من الاختبارات والقياسات اختبارات اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي (حيث بلغ عددها 13 مابين اختبارات وقياسات وأوضحت نتائج الدراسة على أن مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالنسبة للعينة مقبول، وعلى ضوء هذا أوصى الباحث على ضرورة توسيع الدراسة إلى الفئة العمرية 14-15 سنة المكملة لمرحلة المراهقة الأولي مع استفادة أساتذة التربية البدنية والرياضية من هذه العناصر في التشخيص لاكتشاف الاضطرابات وإثراء البرنامج الدراسي.

الدراسة 04: سمية بنت ناصر المهيزع بعنوان واقع ممارسة طالبات جامعة الملك سعود للنشاط البدني كنمط حياة صحي.

حيث هدفت الدراسة الى القاء الضوء على واقع ممارسة طالبات جامعة الملك سعود للنشاط البدني كنمط حياة صحي، ومعرفة الدوافع التي تدفعهن لمزاولة الرياضة. ومستوى الادراك والوعي الصحي لديهن والمعوقات التي تحول دون ممارسة النشاط البدني كنمط حياة صحي. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي للحصول على معلومات تسهم في تحقيق نتائج حيث أجريت مقابلات مع أفراد العينة وقد أسفرت نتائج الدراسة عن ممارسة الطالبات للأنشطة المختلفة كنمط حياة صحي لعدة دوافع كالحفاظ على الوزن المناسب والصحة والمظهر الحسن، كما كشفت الدراسة عن بعض المعوقات كالضغط الدراسي وبعد النادي عن المنزل إلا أن المشتركات في النادي أجمعن على عدم وجود معوقات لأن من وجهة نظرهن هوايتهن المفضلة وفي ضوء نتائج الدراسة أوصت الباحثة بعدد من التوصيات منها توفير أغذية صحية في النادي الرياضي الجامعي والقيام بحملات ضد العادات الغذائية السيئة وتعديل اتجاههن نحو النشاط البدني والقيام بوضع لافتات تبين أهمية ممارسة الأنشطة البدنية وانعكاساتها على صحة الإنسان.

الدراسة 05: دراسة بغداد بن عراج أمين ميلود وزرق عبد الحليم (2015)

والتي هدفت إلى تشخيص مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوسط المدرسي وتحديد نقاط القوة والضعف فيها، حيث افترض الطالبان بأن مجموع التلاميذ يتميزون بمستوى مقبول من حيث عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. وقد كانت العينة مكونة من (852 تلميذ) ذكور وإناث، وقد تم اختيارها بطريقة مقصودة عشوائيا نسبتها (69.72) % من المجتمع الأصلي، وقد طبقت عمليا بطارية كوبر الأمريكية للأبحاث الهوائية والتي تحتوي على 7 اختبارات هي (مؤشر الكتلة واختبار جري 1 ميل واختبار الجلوس من الرقود واختبار رفع الجذع من الرقود واختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل واختبار ثني الجذع من الجلوس واختبار قياس قوة القبضة) وقد أظهرت النتائج ضعف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى العينة المستهدفة حيث كانت لياقتهم محصورة بين التصنيف مقبول والتصنيف ضعيف وأهم ما أوصى به الطالبان هو تعميم البحث على المستوى الوطني للوقوف على نتائج أكبر دقة ومعرفة رتبة تلامذة الجزائر دوليا في من حيث اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

الدراسة 06: دراسة بوضياف محمد (2014)

هدفت إلى معرفة أهمية المكونات الجسمية (الأنماط الجسمية) في تحديد مستويات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية من 16-18 سنة ذكور وإناث، ولتحقيق ذلك اعتمد الطالب الباحث على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية منظمة من تلاميذ ثانوية بلخير الشيخ عين الحديد، حيث مثلت نسبته 10 % من المجتمع الأصلي، كما تم استخدام القياسات الأنثروبومترية والمتمثلة في الطول والوزن وسمك ثنايا الجلد وكذلك الأقطار والمحيطات بالإضافة إلى استخدام بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية، حيث اشتملت على سبعة اختبارات هي:

مؤشر كتلة الجسم، اختبار مشي وجري واحد ميل، اختبار قوة عضلات الظهر، اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين، اختبار الجلوس من الرقود، اختبار رفع الجذع من الجلوس، اختبار قوة القبضة، وقد أسفرت النتائج على أن العدد الأكبر كانت نتائجهم ضمن المستوى المعياري متوسط بالرغم من أن النمط العضلي المتوازن كان هو الغالب بنسبة أكبر عند أفراد العينة، إلا أن النتائج تعتبر ايجابية بالنظر الى عدة عوامل تحول دون الرفع من مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وفي ضوء هذه النتائج يوصي

الطالب الباحث بتقنين البرامج الرياضية وحصص التربية البدنية وذلك بهدف الرفع من مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مع أخذ المكونات الجسمية بعين الاعتبار.

الدراسة 07: دراسة مصطفى الطيب وزويبي عبد الحميد (2017)

هدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج الرياضي المقترح في تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية إناث، حيث تمثل الغرض من الدراسة في أن للبرنامج الرياضي المقترح تأثير إيجابي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلميذات الطور الثانوي، ولدراسة الموضوع تم أخذ عينة عددها 30 تلميذة مقسمة الى فئتين (10 للعينة الضابطة، 10 للعينة التجريبية) وكان اختيارها بصفة مقصودة، لتوفرهم شروط الدراسة، حيث استخدم الطلبة الباحثون برنامج رياضي مقترح يحتوي في مضمونه الاختبارات البدنية المرتبطة بالصحة والتي تتمثل في اللياقة القلبية التنفسية، واللياقة العضلية الهيكلية. وقد توصل الطلبة الباحثون إلى أهم الاستنتاجات متمثلة في وجود فروق دالة إحصائية في كل اختبارات الدراسة باستثناء مؤشر كتلة الجسم، كما أن للبرنامج الرياضي المقترح تأثير إيجابي في تنمية مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على تلميذات الطور الثانوي. وأوصى الطالبان بالعمل على إحداث تغييرات في مفهوم حصة التربية البدنية والرياضة وجعلها أكثر قربا من تحقيق هدف نشر الوعي الصحي للممارسة وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في كل الفئات.

الدراسة 08: دراسة دحون عومري 2013

بعنوان تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية 16-19 سنة ذكور باستخدام برنامج حاسوبي. هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج حاسوبي لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور وتحديد مستوياتهم في ضوء تطبيق البرنامج الحاسوبي المقترح، ولتحقيق ذلك اعتمد الطالب الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي بطريقة عشوائية من تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور لبعض ثانويات ولاية غليزان والبالغ عددهم (1013) تلميذ وقد تم استخدام بطارية معهد كوبر الأبحاث الهوائية حيث اشتملت على ستة اختبارات، وقد أسفرت النتائج عن انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة البحث، وهذا يعني فاعلية البرنامج الحاسوبي المقترح في تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية لعدد كبير من التلاميذ في اقل زمن وجهد وأكثر دقة. وعلى ضوء نتائج الدراسة أوصى الطالب الباحث بتوظيف البرنامج الحاسوبي المقترح في تقييم مستوى

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور على باقي الولايات، وإجراء المزيد من البحوث في تصميم البرامج الحاسوبية لتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المراحل التعليمية الأخرى ذكور وإناث.

الدراسة 09: دراسة لظفي أبو صلاح 2011

رسالة ماجستير وعنوانها "بناء مستويات معيارية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طالب المدارس الثانوية في محافظة طولكرم هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المرحلة الثانوية في محافظة طولكرم، وبناء مستويات معيارية، وتحديد أثر متغيري مكان السكن والصف والتفاعل بينهما على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، لتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي وأجريت الدراسة على عينة قوامها (1200) طالبا من صفوف العاشر والحادي والثاني عشر، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية من محافظة طولكرم. وقد تم استخدام البطارية الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة واشتملت على اختبارات المرونة والتحمل والجلد الدوري التنفسي ومسك طيه الجلد، وكانت أهم النتائج انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مقارنة بالمستويات العالمية لدى الطالب ووضع مستويات معيارية لكل صف من الصفوف وللعينة ككل، وأوصى الطالبان بضرورة الاستفادة من مثل هذه المعايير للتعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة محافظة طولكرم ووزارة التربية والتعليم والاستفادة منها في بناء المناهج الدراسية واختيار لاعبي الألعاب الرياضية المختلفة.

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد اطلاعنا على العديد من الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع دراستنا وجدنا أن معظم هذه الدراسات اهتمت بقياس وتشخيص اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ الطور الثانوي، وهو ما ارتبط بهدف الدراسة التي اجريناها.

وقد استخدمت جل هذه الدراسات المنهج الوصفي، بهدف تشخيص وتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبط بالصحة، وهو نفس المنهج الذي يتلاءم مع طبيعة موضوع دراستنا.

وعند الحديث عن العينة الخاصة بكل دراسة، نجدها تتباين وتختلف من حيث الأفراد المكونة ومن حيث نوع العينة المأخوذة، ولعل ابرزها: دراسة بشرى محمد ميزان دارجول ومبارك محمد آدم (2018) التي بلغت عينة الدراسة (236) طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية ودراسة بن مرطازة بلقاسم (2012) بلغت عينة

الدراسة (60) تلميذا من ذكور فيما تكونت عينة دراسة مصطفى الطيب وزويبي عبد الحميد (2017) من (30) تلميذة.

فأجريت على عينة مؤلفة من (2569) من أطفال المدارس 2011 palma chillon أما دراسة ودارسة دحون عومري (2013) بلغت العينة (1013) تلميذ تليها دراسة لطفي أبو صلاح (2011) طبقت على عينة قوامها (1200) تلميذ. ومما تجدر الإشارة إليه أن جميع هذه الدراسات استعملت اختبارات مختلفة لقياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. ولعل أبرز النتائج التي اسفرت عليها هاته الدراسات هي أهمية مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وما تحتويها من عناصر كاللياقة القلبية التنفسية واللياقة البدنية الهيكلية، والمرونة وتركيب الجسم. إن تنوع أهداف هذه الدراسات، قادنا بالضرورة إلى رسم وضبط الخطة في إجراء دراستنا، من الناحية المعرفية والمنهجية.

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية المتعلقة
بالدراسة الميدانية

1- منهج الدراسة:

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات والإشكاليات ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا، إذ يعتمد على اتصال الباحث بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل لذا استخدمنا المنهج الوصفي الذي يعرفه محمد شفيق على أنه " الطريقة المنتظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بالظاهرة أو موقف أو أفراد أو أحداث أو أوضاع معينة، بهدف اكتشاف حقائق جديدة أو التحقق من صحة حقائق قديمة والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها". (شفيق، 1985)

2- عينة الدراسة:

ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة. (علاوي، 1999)

تم اختيار العينة بالطريقة الصدفية يوم إجراء الاختبار وتوزيع الاستبيانات حيث يتم اختيار التلاميذ من طرف أستاذ التربية البدنية من الأقسام التي تدرس في ذلك اليوم حصة التربية البدنية والرياضية. وتمثلت العينة في 50 تلميذا ذكور وإناثا من الطور الثانوي حيث اخذنا 27 من العينة من ثانوية هوارى بومدين و 23 من ثانوية الهادي خذيري ولاية تبسة.

3- الإطار الزمني والمكاني:

-الزمني: أجريت الدراسة في الفترة الممتدة من 2022 /03/06 الى 2022/03/31.

-المكاني: أجريت الدراسة في القاعة الرياضية لمؤسسة ثانوية هوارى بومدين وايضا في قاعة ثانوية الهادي خذيري ولاية تبسة.

4- أدوات الدراسة:

الأدوات التي اعتمدت في الدراسة هما:

الاستبيان: ويمكن تعريف الاستبيان على أنه أداة لفظية بسيطة ومباشرة تهدف إلى التعرف على ملامح خبرات المفحوصين واتجاهاتهم نحو موضوع معين ومن خلال توجيه أسئلة قريبة من التقنين في الترتيب والصياغة وما شابه ذلك. (الجرجوي، 2010)

حيث تم الاستعانة باستبيان نمط الحياة أطلس والغرض من هذا الاستبيان هو قياس نمطك الحياتي بما في ذلك مستوى نشاطك البدني وبعض العادات الغذائية والحياتية.

كما تم التعديل عليه من خلال حذف بعض الأسئلة مثل:

- الأسئلة التي تتحدث عن مجموعة الرياضات المختلفة.

- سؤال معدل الدخل الشهري.

- المستوى التعليمي للوالدين.

- بعض الأسئلة حول المأكولات.

وانطلاقاً من الدراسات السابقة والمعلومات التي قمنا بجمعها تم تصميم الاستبيان وارسالها للأستاذ

المشرف من أجل تحكيمها، وقد تم ذلك بمجموعة من الخطوات:

- تحديد المعلومات المطلوبة.

- تضمن الاستبيان أسئلة مغلقة ومفتوحة بديهية المعنى واضحة المعالم في إطار ما تناولته اشكالية الدراسة.

- التدرج من الأسئلة السهلة الى الأسئلة الصعبة نوعاً ما.

- تباين ووضوح الأسئلة المكونة للاستبيان والابتعاد عن الأسئلة المركبة.

- عرض الاستبيان على المشرف من أجل تعديله وتبسيط عدد الأسئلة، ليكون في صيغته

النهائية وتوزيعه على عينة البحث.

- تم توزيع الاستبيان على افراد العينة بعد اجراء الاختبارات التي تحتويها البطارية.

أما بالنسبة للاستبيان الثاني الخاص باللياقة البدنية المدركة تم أخذه من دراسة فرنسية وتم التعديل عليه حيث أن الاستبيان الأصلي يحتوي على 6 أسئلة تعالج 6 عناصر وهي التحمل، القوة المرونة التكوين الجسمي البنية المورفولوجية، اللياقة البدنية، الصحة حيث تم اختيار 4 أسئلة فقط والتي تخص التحمل والقوة والمرونة واللياقة البدنية وذلك لأنها تتطابق مع اختبارات بطارية يوروفيت التي تم اجرائها

بالنسبة لطريقة الإجابة تكون من خلال الإجابة على الأسئلة بكل دقة وصدق وبدون زيادة أو نقصان، مؤشرا على المربع الذي يمثل افضل إجابة علما بأن المقصود بالممارسة هي الممارسة المنتظمة للنشاط البدني هذا وتؤكد لكم بأن المعلومات التي ستدلي بها ستظل سرية وستستخدم للبحث العلمي فقط. اما المراجع التي اخذت منها الاستبيانات:

- **الاستبيان الأول:** استبيان نمط الحياة أطلس تم الاستعانة به من دراسة نمط الحياة وعلاقته بزيادة الوزن والسمنة لدى المراهقين السعوديين: دراسة ميدانية على طالب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.
- **الاستبيان الثاني:** استبيان قياس اللياقة البدنية المدركة حيث تم الاخذ منه 4 عناصر فقط الا وهي: القوة ، المرونة ، التحمل ، اللياقة البدنية ، وذلك لارتباطها بالاختبارات التي اخترناها، حيث تم الاستعانة به من الدراسة الأجنبية تحت عنوان:

Les Determinants Psychologiques De L'auto Evaluation De La Condition Physique. / Didier Delignieres & Anne Marcellini Laboratoire De Psychologie Du Sport Insep.

بطارية اختبار اللياقة البدنية يوروفيت: Euro fitness test battrey

هي مجموعة من تسع اختبارات للياقة البدنية تغطي المرونة والسرعة وقوة التحمل والطاقة، وقد وضعت هذه البطارية بواسطة المجلس الأوروبي من أجل الأطفال في سن المدرسة واستخدمت في العديد من المدارس بأوروبا منذ عام 1988، وقد صممت الاختبارات بحيث يمكن أن يؤديها الفرد في غضون 35 إلى 40 دقيقة بمعدات بسيطة للغاية، وتم استخدام بطارية يوروفيت للبالغين ونشرت عام 1995 . (أ.قعقاع توفيق. 2017)

محتوى البطارية:

تم اختيار 4 اختبارات فقط من مجموعة اختبارات البطارية وهي:

1- القياسات الجسمية:

- الطول والوزن:

يتم قياس الوزن بالكيلو جرام بحيث يتخذ اللاعب وضعية الوقوف مستقيم الجسم على ميزان طبي دقيق وسبق تجربته قبل عملية القياس.

يتم قياس الطول بواسطة شريط قمنا بتثبيته على أحد جدران القاعة الرياضية، يحتوي على مسطرة مدرجة عمودية، بحيث يقف المختبر بالقرب من الجدار حافي القدمين مع ضمهما، وباستخدام مسطرة تكون عمودية على الشريط، تسمح بالقراءة الصحيحة ووحدة القياس هي المتر.

2- اختبار قوة القبضة (hand grip test):

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الثابتة.
- الوسائل المستخدمة: جهاز ديناموميتر يدوي.
- وصف الاختبار: يمسك التلميذ بجهاز ديناموميتر في اليد والقيام بالضغط على الجهاز بأقصى قوة مع ابعاده عن الجسم يستمر التمرين 2 ثا.

3- اختبار ثني الجذع من الجلوس مع مد الذراعين الى الأمام

الهدف: قياس مرونة الجذع.

-الوسائل: طاولة صغيرة مصممة بمقاييس معروفة حيث يكون طولها 45 سم وعرضها 35 سم وارتفاعها 32 سم توضع فوقها لوحة بطول 55 سم وعرض 45 سم وهذه اللوحة تخرج من الجهة التي توضع عليها الأرجل بمقدار 15 سم.

وصف الاختبار:

يجلس اللاعب على الأرض ورجليه عموديتان على الصندوق نهاية أصابع يديه مع بداية اللوحة الأفقية عند الإشارة يدفع اللاعب المسطرة الموضوعة فوق اللوحة بأصابعه ويميل بجذعه لأطول مسافة ممكنة للأمام بدون ثني الركبتين.

يكون الدفع تدريجياً وبطريقة بطيئة وعند الوصول للحد الأقصى تترك الأيدي ممتدة الى حين أخذ القراءة الصحيحة.

تسجل النتيجة بالسنتيمتر.

4- اختبار الجري المكوكي 20 متر: (test navette)

الهدف من الاختبار:

-قياس السرعة الهوائية القصوى والاستهلاك الأقصى للأكسجين.

الأدوات المستخدمة:

- ملعب يسمح بتحديد مسافة 20 متر.
- شريط قياس طوله 20 متر.
- شريط لاصق لتحديد بداية ونهاية 20 متر.
- جهاز كمبيوتر بأجهزة اخراج الصوت.

5- الوسائل الإحصائية المستعملة:

لتفريغ ونتائج اختبارات البطارية المتعمقة بالدراسة وبيانات الاستمارات المستوفية الإجابة في ibm
spss statistics الحاسب الآلي واستعمنا برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية
لتحليلها ومعالجتها من أجل مناقشة النتائج على ضوء أهداف البحث.
إضافة الى مجموعة من الاختبارات الإحصائية منها:

اختبار ت ستيودنت:

يعتبر أحد أهم الاختبارات الإحصائية وأكثرها استخداما في الأبحاث والدراسات التي تهدف للكشف عن
دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي عينتين.

تحليل التباين أنوفا:

تحليل التباين أنوفا هو في الأساس إجراء لاختبار الفرق بين مجموعات مختلفة من البيانات من أجل
التجانس جوهر أنوفا هو أن المبلغ الإجمالي للتباين في مجموعة من البيانات ينقسم إلى نوعين، هذا المقدار
الذي يمكن أن يُعزى إلى الصدفة وهذا المبلغ الذي يمكن أن يُعزى إلى أسباب محددة.

معامل الارتباط بيرسون:

معامل ارتباط بيرسون هو رقم يقع بين -1 و $+1$ يشير ذلك إلى أي مدى ارتباط متغيران خطياً.
يُعرف معامل ارتباط بيرسون أيضاً باسم "معامل الارتباط اللحظي للمنتج أو ببساطة "الارتباط".
ويعتبر معامل ارتباط بيرسون مناسباً فقط للمتغيرات الكمية بما في ذلك المتغيرات ثنائية التفرع.

معامل الارتباط سبيرمان ر :

هو مقياس إحصائي لقوة العلاقة الرتبية بين البيانات المزدوجة، وهو بديل غير معلمي لارتباط بيرسون، أي أن علاقة سبيرمان بين متغيرين تساوي ارتباط بيرسون بين درجات الرتب لهذين المتغيرين، حيث أنه يستخدم للبيانات التي تتبع العلاقات المنحنية والرتبية وللبيانات الترتيبية.

6-خطوات سير البحث:

عند عرض الأستاذ المشرف موضوع البحث، قمنا بالبحث عن الدراسات السابقة المناولة للموضوع، سواء الدراسات الأجنبية التي قمنا بترجمتها، أو الدراسات العربية التي قمنا بتلخيصها، وقد ساعدنا ذلك في فهم مضمون البحث، ورسم خطة الانطلاق لجمع البيانات من مجال البحث المستهدف.

كانت اول خطوة هي توفير جميع الوسائل والإمكانيات المتاحة التي تتوفرها اختبارات التي تم اختيارها من بطارية يوروفيت، ثم باشرنا القياس خطوة بخطوة.

عن الانتهاء من الحصول على نتائج الاختبارات والاستبيان، قمنا بالتحميل الإحصائي باستعمال برنامج ومن ثم عرض النتائج وتحليلها.

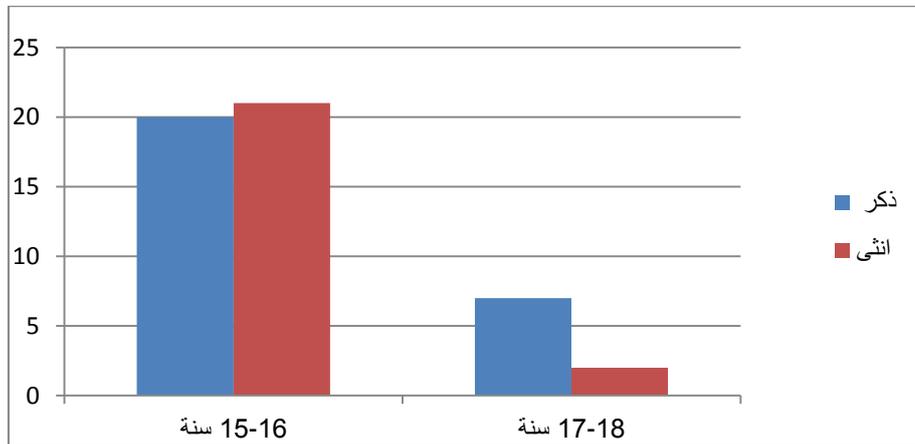
الفصل الرابع
عرض وتحليل
ومناقشة البحث

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

جدول 01: يمثل الفئات العمرية (السن) لأفراد عينة الدراسة حسب مؤشر الجنس (ذكر، انثى).

المجموع	الجنس				
	انثى	ذكر			
41	21	20	التكرار	16-15 سنة	الفئات العمرية
%82	%42	%40	النسبة المئوية		
9	2	7	التكرار	18-17 سنة	
%18	%4	%14	النسبة المئوية		
50	23	27	التكرار	المجموع	
%100	%46	%54	النسبة المئوية		

الشكل 01: يوضح توزيع الفئات العمرية (السن) لأفراد عينة الدراسة حسب مؤشر الجنس (ذكر، انثى).



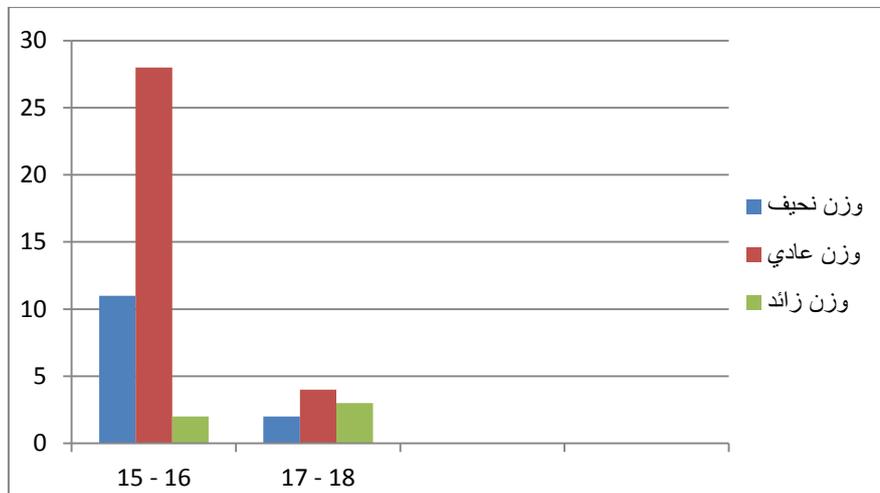
- من خلال الجدول (01) الذي يمثل الفئات العمرية (السن) لأفراد عينة الدراسة حسب مؤشر الجنس (ذكر، انثى)، نلاحظ ان عدد الذكور 40 % والاناث 42% يكاد يكون

متساوي في الفئة 15-16 سنة اما بالنسبة لفئة 17 - 18 سنة فوجد نسبة الذكور 14% اكبر من الاناث التي تمثل 4%.

جدول 02: يمثل مستوى البدانة للفئات العمرية (السن) لأفراد عينة الدراسة حسب مؤشر الكتلة الجسمية.

المجموع	مستوى البدانة حسب مؤشر الكتلة الجسمية			التكرار	النسبة المئوية
	وزن زائد	وزن عادي	وزن نحيف		
41	2	28	11	التكرار	الفئات العمرية 16-15 سنة
%82	%4	%56	%22	النسبة المئوية	
9	3	4	2	التكرار	18-17 سنة
%18	%6	%8	%4	النسبة المئوية	
50	5	32	13	التكرار	المجموع
%100	%10	%64	%26	النسبة المئوية	

الشكل (02): يوضح توزيع مستوى البدانة للفئات العمرية (السن) لأفراد عينة الدراسة حسب مؤشر الكتلة الجسمية.

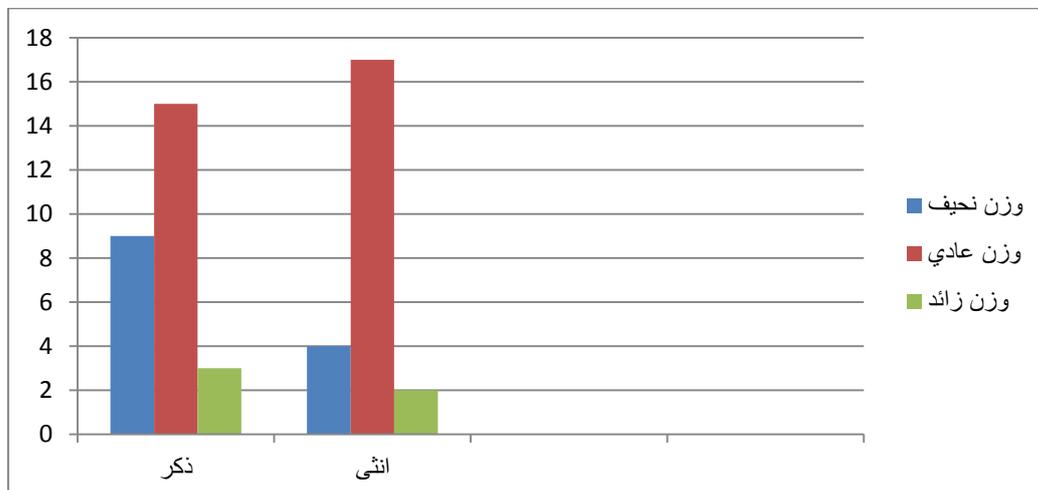


من خلال الجدول (02) الذي يمثل مستوى البدانة للفئات الفئة العمرية (السن) لأفراد عينة الدراسة حسب مؤشر الكتلة الجسمية، نلاحظ ان الوزن العادي هي الكتلة الجسمية السائدة في فئة 15- 16 سنة بأكثر من النصف 56 %، ثم تأتي بعدها فئة الوزن النحيف بشكل اقل 22%، ثم بعدها تأتي فئة الوزن الزائد بشكل شبه معدوم 4%، كما نلاحظ في فئة 17 - 18 سنة ان الكتلة الجسمية للعينة متقاربة في التقسيم وذلك بنسبة 4% للوزن النحيف و8% للوزن العادي و6 % للوزن الزائد.

جدول 03: يمثل مستوى البدانة لمتغير الجنس (ذكر، انثى) لأفراد عينة الدراسة حسب مؤشر الكتلة الجسمية.

المجموع	مستوى البدانة حسب مؤشر الكتلة الجسمية			التكرار	النسبة المئوية	الجنس
	وزن زائد	وزن عادي	وزن نحيف			
41	3	15	9	التكرار		ذكر
%82	%6	%30	%18	النسبة المئوية		
9	2	17	4	التكرار		انثى
%18	%4	%34	%8	النسبة المئوية		
50	5	32	13	التكرار		المجموع
%100	%10	%64	%26	النسبة المئوية		

الشكل 03: يوضح توزيع مستوى البدانة لمتغير الجنس (ذكر، انثى) لأفراد عينة الدراسة حسب مؤشر الكتلة الجسمية.



من خلال الجدول (03) الذي يمثل مستوى البدانة لمتغير الجنس (ذكر، انثى) لأفراد عينة الدراسة حسب مؤشر الكتلة الجسمية، نلاحظ في فئة الذكور 30% والاناث 34% ان الوزن العادي هي الكتلة الجسمية السائدة وذلك بحوالي الثلث لكل منهما بمجموع 64%، ثم تأتي بعدها فئة الوزن النحيف بنسبة اقل ب18% للذكور و8% للإناث بمجموع 36%، ثم بعدها تأتي فئة الوزن الزائد بشكل شبه معدوم وذلك بنسبة 6% للذكور و4% للإناث بمجموع 10%.

التساؤل الاول: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعا لمتغير الجنس؟

جدول رقم 04: يبين نتائج اختبار " ت " ستيودنت للفروق بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني،

أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعا لمتغير الجنس. هناك دلالة احصائية P:

p	t	الجنس				نمط الحياة
		انثى		ذكر		
		م.ا	ح.م	م.ا	ح.م	
,138	1,517	115,32720	179,3125	154,23221	245,6364	حجم النشاط البدني اليومي
,081	1,797	604,43846	822,8750	894,14130	1260,0000	حجم النشاط البدني الاسبوعي
,240	- 1,190	1,58761	3,6630	1,51012	3,1389	مدة الجلوس امام الشاشة
,024	2,363	2,04736	2,6522	1,27210	3,8148	مدة التحدث مع الاصدقاء
,017	- 2,485	1,41001	2,0217	1,07052	1,1296	مدة مطالعة الدروس
,005	2,993	2,20783	6,4783	1,52122	8,1111	متوسط عدد ساعات النوم في الاسبوع

,154	1,450	2,868	3,04	4,22	4,22	عدد ايام تناول فطور الصباح
,987	-,016	3,014	4,09	2,433	4,07	عدد ايام تناول المشروبات السكرية
,323	-,998	2,420	4,70	2,496	4,00	عدد ايام تناول الخضراوات
,031	2,221	2,301	2,74	2,288	4,19	عدد ايام تناول الفواكه
,130	1,542	2,783	2,26	2,979	3,52	عدد ايام تناول الحليب ومشتقاته
,002	3,330	1,504	1,52	1,466	2,93	عدد ايام تناول الوجبات السريعة
,770	-,294	2,286	3,04	2,316	2,85	عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس
,623	,495	2,746	3,78	2,429	4,15	عدد ايام تناول الحلويات والكعك
,819	-,231	2,520	4,52	2,041	4,37	عدد ايام تناول اللحوم الحمراء والبيضاء
,329	,986	1,193	,83	1,099	1,15	عدد ايام تناول الاسماك
,000	7,367	,07733	1,6239	,06175	1,7715	الطول
,002	3,300	8,83522	54,7078	12,19364	64,5519	الوزن
,880	-,152	2,92325	20,7170	3,84270	20,5715	الكتلة الجسمية
,000	5,466	,44036	8,9130	1,01084	10,0889	السرعة الهوائية القصوى

,000	4,610	2,93621	30,6304	5,67139	36,4000	الاستهلاك الاقصى للأكسجين
,000	7,650	4,60093	20,0304	2,59866	28,3074	قوة القبضة اليسرى
,000	6,117	5,55621	20,6348	2,58567	28,3481	قوة القبضة اليمنى
,000	7,095	4,93337	20,3326	2,38982	28,3278	متوسط قوة القبضة
,914	,109	7,70760	18,0435	6,01660	18,2593	مرونة الجذع
,000	5,857	5,39205	45,1838	5,33571	54,1027	اللياقة البدنية الموضوعية
,000	4,404	1,23359	4,3913	1,28547	5,9630	التحمل المدرك
,000	3,829	1,29456	4,3043	1,49453	5,8148	القوة المدركة
,000	5,135	1,23038	3,8261	1,30089	5,6667	المرونة المدركة
,001	3,403	1,16605	4,7826	1,28547	5,9630	اللياقة البدنية المدركة

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ عند مستوى ($P > 0,05$) في نمط الحياة لصالح الذكور:

حيث في أنشطة الخمول نلاحظ في مدة التحدث مع الاصدقاء ($1,27 \pm 3,84$) مقابل ($2,04 \pm 2,65$) وفي متوسط عدد ساعات النوم في الاسبوع ($1,52 \pm 8,11$) مقابل ($6,47 \pm 2,20$)، كما نلاحظ في متغير العادات الغذائية في عدد ايام تناول الفواكه ($2,28 \pm 4,19$) مقابل ($2,30 \pm 2,74$) وفي عدد ايام تناول الوجبات السريعة ($1,46 \pm 2,93$) مقابل ($1,52 \pm 1,50$)، ونلاحظ ايضا في متغير اللياقة البدنية الموضوعية في الطول ($0,06 \pm 1,77$) مقابل ($0,07 \pm 1,62$)، وفي الوزن ($15,19 \pm 65,55$) مقابل ($8,83 \pm 54,70$)، وفي السرعة الهوائية القصوى ($1,01 \pm 10,08$) مقابل ($0,44 \pm 8,91$)، الاستهلاك الاقصى للأكسجين ($5,67 \pm 36,4$) مقابل ($2,93 \pm 30,63$)، قوة القبضة اليسرى ($28,30 \pm 2,59$) مقابل ($4,6 \pm 20,03$)، قوة القبضة اليمنى ($2,58 \pm 28,34$) مقابل ($20,63$)

(5,55)، متوسط قوة القبضة (2,38 ± 28,32) مقابل (4,93 ± 20,33)، اللياقة البدنية الموضوعية (5,33 ± 54,10) مقابل (5,39 ± 45,18)، كما نلاحظ في متغير اللياقة البدنية المدركة في التحمل المدرك (1,28 ± 5,96) مقابل (1,23 ± 4,39)، وفي القوة المدركة (1,49 ± 5,81) مقابل (1,29 ± 4,30)، وفي المرونة المدركة (1,30 ± 5,66) مقابل (1,23 ± 3,82)، وفي اللياقة البدنية المدركة (1,28 ± 5,96) مقابل (1,28 ± 4,78) (1,16).

- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05 > P) بين التلاميذ في نمط الحياة لصالح الاناث:

حيث في أنشطة الخمول نلاحظ في مدة مطالعة الدروس (1,41 ± 2,02) مقابل (1,12 ± 1,07)، وذلك راجع غالبا لقلة مدة التحدث مع الاصدقاء عكس الذكور الذين يقضون وقت اكبر خارجا في التحدث مع الاصدقاء.

- اما بالنسبة لبقية العناصر لا توجد فيها فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس المتمثلة في النشاط البدني (حجم النشاط البدني اليومي. حجم النشاط البدني الاسبوعي) وأنشطة الخمول المتمثلة في مدة الجلوس الشاشة، والعادات الغذائية المتمثلة في عدد ايام تناول فطور الصباح، عدد ايام تناول المشروبات السكرية، عدد ايام تناول الخضراوات، عدد ايام تناول الحليب ومشتقاته، عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس، عدد ايام تناول الحلويات والكعك، عدد ايام تناول اللحوم الحمراء والبيضاء، عدد ايام تناول الاسماك، واللياقة البدنية الموضوعية المتمثلة في مرونة الجذع.

- نلاحظ تفوق الذكور في عناصر اللياقة البدنية الموضوعية والمدركة التي توجد فيها فروق ذات دلالة احصائية وذلك راجع لان مدة تواجد الذكور خارج المنزل اكبر من الاناث وذلك راجع ايضا للعب الذكور في الملعب الجوّاري وارتباط بعضهم بأندية رياضية.

التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعا لمتغير السن؟

الجدول رقم 05: يبين نتائج اختبار " ت " ستودنت للفروق بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعاً لمتغير السن.

p	T	السن				نمط الحياة
		سنة 18 - 17		سنة 16-15		
		م.ا	م.ح	م.ا	م.ح	
,773	,296	122,48324	204,8571	147,01036	220,6129	حجم النشاط البدني اليومي
,880	-,155	806,61158	1118,714	818,94262	1066,290	حجم النشاط البدني الاسبوعي
,882	,152	1,63830	3,3056	1,55420	3,3963	مدة الجلوس امام الشاشة
,514	-,674	1,93649	3,6667	1,72800	3,1951	مدة التحدث مع الاصدقاء
,257	1,187	1,16667	1,1111	1,32771	1,6341	مدة مطالعة الدروس
,854	,189	2,51385	7,2222	1,93492	7,3902	متوسط عدد ساعات النوم في الاسبوع
,040	2,268	2,345	2,00	2,898	4,05	عدد ايام تناول فطور الصباح
,817	,237	2,667	3,89	2,722	4,12	عدد ايام تناول المشروبات السكرية
,879	-,155	2,698	4,44	2,442	4,29	عدد ايام تناول الخضراوات
,624	,504	2,759	3,11	2,322	3,61	عدد ايام تناول الفواكه
,955	,058	2,892	2,89	2,974	2,95	عدد ايام تناول الحليب ومشتقاته
,041	-2,379	2,224	3,78	1,284	1,95	عدد ايام تناول الوجبات السريعة
,406	,862	2,345	2,33	2,274	3,07	عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس
,982	-,023	3,000	4,00	2,495	3,98	عدد ايام تناول الحلويات والكعك

,481	,725	1,936	4,00	2,325	4,54	عدد ايام تناول اللحوم الحمراء والبيضاء
,757	,316	1,167	,89	1,151	1,02	عدد ايام تناول الاسماك
,075	-1,920	,08170	1,7533	,10254	1,6927	الطول
,030	-2,542	14,16011	70,3889	10,00429	57,7483	الوزن
,131	-1,662	5,06376	23,0122	2,76227	20,1173	الكتلة الجسمية
,278	-1,149	1,30171	9,9778	,90030	9,4537	السرعة الهوائية القصوى
,883	,150	7,22288	33,4333	5,05211	33,8146	الاستهلاك الاقصى للأكسجين
,006	-3,043	2,88997	27,7778	5,71713	23,7805	قوة القبضة اليسرى
,015	-2,617	2,97564	27,7222	5,97365	24,1585	قوة القبضة اليمنى
,008	-2,890	2,86825	27,7500	5,71524	23,9695	متوسط قوة القبضة
,338	,990	5,41089	16,4444	7,03952	18,5366	مرونة الجذع
,271	-1,157	7,16934	52,4848	6,87176	49,4546	اللياقة البدنية الموضوعية
,974	,033	1,85592	5,2222	1,41033	5,2439	التحمل المدرك
,412	,854	1,80278	4,6667	1,54130	5,2195	القوة المدركة
,943	,073	1,98606	4,7778	1,48159	4,8293	المرونة المدركة
,385	,906	1,58114	5,0000	1,30618	5,5122	اللياقة البدنية المدركة

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ($P > 0,05$) بين التلاميذ في نمط الحياة لصالح فئة 15-16 سنة:

حيث في العادات الغذائية نلاحظ في عدد ايام تناول فطور الصباح ($2,89 \pm 4,05$) مقابل ($2 \pm 2,34$)، وذلك بسبب عدم امتلاك هذه الفئة مصروف كافي لشراء وجبات السريعة.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ($P > 0,05$) بين التلاميذ في نمط الحياة لصالح فئة 17 - 18 سنة:

حيث في العادات الغذائية نلاحظ في عدد ايام تناول الوجبات السريعة ($2,2 \pm 3,78$) مقابل ($1,28 \pm 1,95$)، وذلك راجع لإمضاء هذه الفئة وقت اكبر خارج المنزل وامتلاك مصروف اكبر.

وفي اللياقة البدنية الموضوعية نلاحظ في الوزن ($14,16 \pm 70,38$) مقابل ($57,74 \pm 10$)، قوة القبضة اليسرى ($2,8 \pm 27,7$) مقابل ($5,71 \pm 23,78$)، قوة القبضة اليمنى ($2,97 \pm 27,72$) مقابل ($5,97 \pm 24,15$)، متوسط قوة القبضة ($2,86 \pm 27,75$) مقابل ($5,71 \pm 23,96$)، ويرجع الاختلاف هنا لعامل نمو الجسم والزيادة في البنية الجسمية.

- اما بالنسبة لبقية العناصر المتبقية فلا توجد فيها فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير السن المتمثلة في النشاط البدني (حجم النشاط البدني اليومي. حجم النشاط البدني الاسبوعي)، وانشطة الخمول (مدة الجلوس امام الشاشة، مدة التحدث مع الاصدقاء، مدة مطالعة الدروس، متوسط عدد ساعات النوم في الاسبوع)، والعادات الغذائية المتمثلة في عدد ايام تناول المشروبات السكرية، عدد ايام تناول الخضراوات، عدد ايام تناول الفواكه عدد ايام تناول الحليب ومشتقاته، عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس، عدد ايام تناول الحلويات والكعك، عدد ايام تناول اللحوم الحمراء والبيضاء، عدد ايام تناول الاسماك، واللياقة البدنية الموضوعية المتمثلة في الطول والكتلة الجسمية والسرعة الهوائية القصوى والاستهلاك الاقصى للأكسجين ومرونة الجذع واللياقة البدنية الموضوعية، واللياقة البدنية المدركة (التحمل المدرك، القوة المدركة، المرونة المدركة، اللياقة البدنية المدركة).

التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعا لمتغير الحالة الجسمية؟

الجدول رقم 06: يبين نتائج اختبار التباين الاحادي ANOVA للفروق بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعا لمتغير الكتلة الجسمية.

الدلالة	ف	الحالة الجسمية						نمط الحياة
		الوزن الزائد		الوزن العادي		الوزن النحيف		
		م.ا	ح.م	م.ا	ح.م	م.ا	ح.م	
,385	,982	50,96862	153,4000	159,15873	238,6923	97,31515	185,7143	حجم النشاط البدني اليومي
,296	1,260	325,9527 6	604,8000	890,64861	1199,692 3	601,24771	952,8571	حجم النشاط البدني الاسبوعي
,217	1,578	1,11803	4,5000	1,59414	3,3203	1,49840	3,0962	مدة الجلوس امام الشاشة
,521	,661	1,22474	4,0000	1,93206	3,0938	1,45002	3,4615	مدة التحدث مع الاصدقاء
,570	,569	1,41421	1,0000	1,37041	1,6563	1,12660	1,4615	مدة مطالعة الدروس
,690	,375	2,43926	7,7000	1,96177	7,1719	2,12660	7,6923	متوسط عدد ساعات النوم في الاسبوع
,020	4,248	,894	,60	2,899	3,72	2,651	4,77	عدد ايام تناول فطور الصباح
,453	,804	2,510	4,60	2,842	3,72	2,351	4,77	عدد ايام تناول المشروبات السكرية
,585	,542	2,828	5,00	2,475	4,44	2,386	3,77	عدد ايام تناول الخضراوات
,466	,776	2,588	3,20	2,492	3,28	2,048	4,23	عدد ايام تناول الفواكه
,823	,196	2,683	2,80	2,882	2,78	3,305	3,38	عدد ايام تناول الحليب ومشتقاته
,017	4,461	1,483	3,80	1,547	1,84	1,481	2,77	عدد ايام تناول الوجبات السريعة

,003	6,413	2,510	4,40	1,868	2,16	2,359	4,31	عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس
,003	6,508	,447	6,80	2,416	3,19	2,410	4,85	عدد ايام تناول الحلويات والكعك
,413	,900	2,550	4,00	2,282	4,22	2,075	5,15	عدد ايام تناول اللحوم الحمراء والبيضاء
,862	,149	1,789	1,20	1,105	,94	1,038	1,08	عدد ايام تناول الاسماك
,653	,430	,08044	1,6920	,11126	1,6963	,08292	1,7262	الطول
,000	26,733	10,33596	84,0800	8,94118	59,2431	4,73752	52,6923	الوزن
,000	133,407	,93967	29,2540	1,57744	20,4991	,64723	17,6677	الكتلة الجسمية
,171	1,837	,16733	8,7600	,95087	9,6188	1,16844	9,6769	السرعة الهوائية القصوى
,048	3,244	2,11967	28,1600	5,14319	34,4719	5,96384	34,1077	الاستهلاك الاقصى للأكسجين
,405	,920	3,96888	26,9800	6,00445	23,7781	4,61215	25,3231	قوة القبضة اليسرى
,387	,969	3,50642	27,4000	6,07759	24,0313	5,28086	25,6923	قوة القبضة اليمنى
,380	,988	3,72347	27,1900	5,94434	23,9047	4,72056	25,5077	متوسط قوة القبضة
,003	6,394	5,06952	9,2000	5,90713	18,5938	6,97155	20,5385	مرونة الجذع
,111	2,300	4,29993	44,4792	6,41943	49,9993	8,19177	52,1251	اللياقة البدنية الموضوعية
,111	2,307	1,87083	4,0000	1,39664	5,2813	1,38675	5,6154	التحمل المدرك
,508	,687	2,19089	4,4000	1,56060	5,1250	1,44559	5,3846	القوة المدركة
,114	2,275	1,81659	3,6000	1,53323	4,8125	1,37747	5,3077	المرونة المدركة
,387	,969	1,64317	4,8000	1,38541	5,3750	1,16575	5,7692	اللياقة البدنية المدركة

الجدول رقم 07: اختبار المقارنة البعدية للفروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعاً لمتغير الحالة الجسمية.

نمط الحياة	الحالة الجسمية		دلالة اختبار شيفيه
عدد ايام تناول فطور الصباح	الوزن النحيف	الوزن الزائد	,020
عدد ايام تناول الوجبات السريعة	الوزن العادي	الوزن الزائد	,036
عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس	الوزن العادي	الوزن النحيف	,011
عدد ايام تناول الحلويات والكعك	الوزن العادي	الوزن الزائد	,009
الوزن	الوزن النحيف	الوزن الزائد	,000
	الوزن العادي	الوزن الزائد	,000
الكتلة الجسمية	الوزن النحيف	الوزن العادي	,000
	الوزن النحيف	الوزن الزائد	,000
	الوزن العادي	الوزن الزائد	,000
الاستهلاك الاقصى للأكسجين	الوزن العادي	الوزن الزائد	,050

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ($P > 0,05$) بين التلاميذ في نمط الحياة لصالح فئة الوزن النحيف:

حيث في العادات الغذائية نلاحظ في عدد ايام تناول فطور الصباح ($2,65 \pm 4,77$) مقابل ($0,89 \pm 0,60$) للوزن الزائد. عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس ($2,35 \pm 4,31$) مقابل

($1,86 \pm 2,16$) للوزن العادي.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ($P > 0,05$) بين التلاميذ في نمط الحياة لصالح فئة الوزن العادي:

- حيث في اللياقة البدنية الموضوعية نلاحظ في الكتلة الجسمية ($1,57 \pm 20,49$) مقابل ($0,64 \pm 17,6$) للوزن النحيف. الاستهلاك الأقصى للأكسجين ($5,14 \pm 34,47$) مقابل ($2,11 \pm 28,16$) للوزن الزائد.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ($0,05 > P$) بين التلاميذ في نمط الحياة لصالح فئة الوزن الزائد:

حيث في العادات الغذائية نلاحظ في عدد ايام تناول الوجبات السريعة ($1,48 \pm 3,8$) مقابل ($1,54 \pm 1,84$) للوزن العادي. عدد ايام تناول الحلويات والكعك ($0,44 \pm 6,8$) مقابل ($2,41 \pm 3,41$). كما نلاحظ في اللياقة البدنية الموضوعية في الوزن ($10,33 \pm 84,08$) مقابل ($4,73 \pm 52,69$) للوزن النحيف و ($8,94 \pm 59,24$) للوزن العادي. الكتلة الجسمية ($0,93 \pm 29,25$) مقابل ($0,64 \pm 17,66$) للوزن الخفيف و ($1,57 \pm 20,49$) للوزن العادي. حيث يرجع زيادة وزن والكتلة الجسمية لهذه الفئة للعادات الغذائية الغير الصحية التي تتصف بها التي تتمثل في عدد ايام تناول الوجبات السريعة وعدد ايام تناول الحلويات والكعك.

- اما بالنسبة لبقية العناصر المتبقية فلا توجد فيها فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الحالة الجسمية المتمثلة في النشاط البدني (حجم النشاط البدني اليومي. حجم النشاط البدني الاسبوعي)، وانشطة الخمول (مدة الجلوس امام الشاشة، مدة التحدث مع الاصدقاء، مدة مطالعة الدروس، متوسط عدد ساعات النوم في الاسبوع)، والعادات الغذائية المتمثلة في عدد ايام تناول المشروبات السكرية، عدد ايام تناول الخضراوات، عدد ايام تناول الفواكه عدد ايام تناول الحليب ومشتقاته، عدد ايام تناول اللحوم الحمراء والبيضاء، عدد ايام تناول الاسماك، واللياقة البدنية الموضوعية المتمثلة في الطول والسرعة الهوائية القصوى وقوة القبضة اليسرى وقوة القبضة اليمنى ومتوسط قوة القبضة ومرونة الجذع واللياقة البدنية الموضوعية، واللياقة البدنية المدركة (التحمل المدرك، القوة المدركة، المرونة المدركة، اللياقة البدنية المدركة).

التساؤل الرابع: هل هناك علاقة ارتباطية بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (الموضوعية

والمدركة)؟

جدول رقم 08: يبين نتائج العلاقة الارتباطية بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (الموضوعية والمدركة) حسب معامل الارتباط " بيرسون " .

اللياقة البدنية الموضوعية	مرونة الجذع	متوسط قوة القبضة	قوة القبضة اليمنى	قوة القبضة اليسرى	الاستهلاك الاقصى للأكسجين	السرعة الهوائية القصوى	معامل الارتباط	التحمل المدرك
,591**	,202	,617* *	,607**	,601**	,446**	,415**	معامل الارتباط	
,000	,160	,000	,000	,000	,001	,003	P	
,425**	,091	,516* *	,524**	,485**	,326*	,278	معامل الارتباط	القوة المدركة
,002	,529	,000	,000	,000	,021	,050	P	
,657**	,263	,592* *	,595**	,563**	,558**	,514**	معامل الارتباط	المرونة المدركة
,000	,065	,000	,000	,000	,000	,000	P	
,402**	,148	,426* *	,416**	,418**	,312*	,264	معامل الارتباط	اللياقة البدنية المدركة
,004	,305	,002	,003	,003	,027	,064	P	

باستعمال معامل الارتباط بيرسون ومن خلال الجدول اعلاه نلاحظ:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى ($0,05 > P$) وهي طردية متوسطة بين التحمل المدرك والسرعة الهوائية القصوى ($r=0,415$)، الاستهلاك الاقصى للأكسجين ($r=0,446$)، قوة القبضة اليسرى ($r=0,601$)، قوة القبضة اليمنى ($r=0,607$)، متوسط قوة القبضة ($r=0,617$)، اللياقة البدنية الموضوعية ($r=0,591$)، ونلاحظ ايضا انه لا توجد علاقة ارتباطية بين التحمل المدرك ومرونة الجذع.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى ($0,05 > P$) وهي طردية ضعيفة بين القوة المدركة والاستهلاك الاقصى للأكسجين ($r=0,326$)، بينما توجد علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين القوة المدركة وقوة القبضة اليسرى ($r=0,485$)، قوة القبضة اليمنى

($r=0,524$)، متوسط قوة القبضة ($r=0,516$)، اللياقة البدنية الموضوعية ($r=0,425$)، ونلاحظ ايضا انه لا توجد علاقة ارتباطية بين القوة المدركة و(السرعة الهوائية القصوى، مرونة الجذع).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى ($P > 0,05$) وهي طردية متوسطة بين المرونة المدركة والسرعة الهوائية القصوى ($r=0,514$)، الاستهلاك الاقصى للأكسجين ($r=0,558$)، قوة القبضة اليسرى ($r=0,563$)، قوة القبضة اليمنى ($r=0,595$)، متوسط قوة القبضة ($r=0,592$)، اللياقة البدنية الموضوعية ($r=0,657$)، ونلاحظ ايضا انه لا توجد علاقة ارتباطية بين المرونة المدركة ومرونة الجذع.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى ($P > 0,05$) وهي طردية ضعيفة بين اللياقة البدنية المدركة والاستهلاك الاقصى للأكسجين ($r=0,312$)، بينما توجد علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين اللياقة البدنية المدركة وقوة القبضة اليسرى ($r=0,414$)، قوة القبضة اليمنى ($r=0,416$)، متوسط قوة القبضة ($r=0,426$)، اللياقة البدنية الموضوعية ($r=0,402$)، ونلاحظ ايضا انه لا توجد علاقة ارتباطية بين اللياقة البدنية المدركة و(السرعة الهوائية القصوى، مرونة الجذع).

- و في الاخير نلاحظ ان معظم عناصر اللياقة البدنية والمدركة توجد فيها علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى ($P > 0,05$) طردية باستثناء مرونة الجذع.

التساؤل الخامس: هل هناك علاقة ارتباطية بين نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (الموضوعية والمدركة)؟

جدول رقم 09: يبين نتائج العلاقة الارتباطية بين النشاط البدني وانشطة الخمول مع اللياقة البدنية الموضوعية والمدركة حسب معامل الارتباط " بيرسون " .

اللياقة البدنية المدركة	المرونة المدركة	القوة المدركة	التحمل المدرك	اللياقة البدنية الموضوعية	مرونة الجذع	متوسط قوة القبضة	قوة القبضة اليمنى	قوة القبضة اليسرى	الاستهلاك الأقصى للأكسجين	السرعة الهوائية القصوى	معامل الارتباط	حجم النشاط البدني اليومي
,185	,234	,183	,150	,297	,125	,155	,145	,161	,335	,338	معامل الارتباط	حجم النشاط البدني اليومي
,265	,158	,271	,369	,070	,455	,354	,385	,336	,040	,038	P	
,243	,292	,257	,225	,353	,133	,240	,239	,234	,352	,362	معامل الارتباط	حجم النشاط البدني الاسبوعي
,141	,075	,119	,175	,030	,425	,147	,148	,158	,030	,025	P	
-,024	-,007	-,044	-,052	-,083	,039	-,013	-,015	-,011	-,176	-,198	معامل الارتباط	مدة الجلوس امام الشاشة
,868	,962	,763	,722	,567	,789	,927	,919	,939	,222	,167	P	
,112	,205	,127	,190	,259	,006	,349	,337	,346	,186	,186	معامل الارتباط	مدة التحدث مع الاصدقاء
,437	,153	,380	,187	,069	,969	,013	,017	,014	,195	,196	P	
,123	-,067	,096	,011	-,085	,163	-,242	-,210	-,265	-,033	-,099	معامل الارتباط	مدة مطالعة الدروس
,395	,646	,506	,941	,557	,257	,091	,144	,063	,818	,495	P	
,264	,183	,215	,226	,271	,104	,276	,212	,331	,203	,185	معامل الارتباط	متوسط عدد ساعات النوم في الاسبوع
,064	,205	,133	,114	,057	,474	,052	,140	,019	,157	,197	P	

باستعمال معامل الارتباط بيرسون ومن خلال الجدول اعلاه نلاحظ:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى ($P > 0,05$) وهي طردية ضعيفة بين حجم النشاط البدني اليومي والسرعة الهوائية القصوى ($r=0,338$)، الاستهلاك الاقصى للأكسجين ($r=0,335$)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين حجم النشاط البدني اليومي و(قوة القبضة اليسرى، قوة القبضة اليمنى، متوسط قوة القبضة، مرونة الجذع، اللياقة البدنية الموضوعية، التحمل المدرك، القوة المدركة، المرونة المدركة، اللياقة البدنية المدركة).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى ($P > 0,05$) وهي طردية ضعيفة بين حجم النشاط البدني الاسبوعي والسرعة الهوائية القصوى ($r=0,362$)، الاستهلاك الاقصى للأكسجين ($r=0,352$)، اللياقة البدنية الموضوعية ($r=0,353$)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين حجم النشاط البدني اليومي و(قوة القبضة اليسرى، قوة القبضة اليمنى، متوسط قوة القبضة، مرونة الجذع، التحمل المدرك، القوة المدركة، المرونة المدركة، اللياقة البدنية المدركة).

- لا توجد اي علاقة ارتباطية بين مدة الجلوس امام الشاشة مع اي من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة سواء الموضوعية او المدركة (السرعة الهوائية القصوى، الاستهلاك الاقصى للأكسجين، قوة القبضة اليسرى، قوة القبضة اليمنى، متوسط قوة القبضة، مرونة الجذع، اللياقة البدنية الموضوعية، التحمل المدرك، القوة المدركة، المرونة المدركة، اللياقة البدنية المدركة).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى ($P > 0,05$) وهي طردية ضعيفة بين مدة التحدث مع الاصدقاء وقوة القبضة اليسرى ($r=0,346$)، قوة القبضة اليمنى ($r=0,337$)، متوسط قوة القبضة ($r=0,349$)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين مدة التحدث مع الاصدقاء و(السرعة الهوائية القصوى، الاستهلاك الاقصى للأكسجين، مرونة الجذع، اللياقة البدنية الموضوعية، التحمل المدرك، القوة المدركة، المرونة المدركة، اللياقة البدنية المدركة).

- لا توجد اي علاقة ارتباطية بين مدة مطالعة الدروس مع اي من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة سواء الموضوعية او المدركة (السرعة الهوائية القصوى، الاستهلاك الاقصى للأكسجين، قوة القبضة اليسرى، قوة القبضة اليمنى، متوسط قوة القبضة، مرونة الجذع،

اللياقة البدنية الموضوعية، التحمل المدرك، القوة المدركة، المرونة المدركة، اللياقة البدنية المدركة).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى $(P > 0,05)$ وهي طردية ضعيفة بين متوسط عدد ساعات النوم في الاسبوع وقوة القبضة اليسرى ($r=0,331$)، متوسط قوة القبضة ($r=0,276$)، اللياقة البدنية الموضوعية ($r=0,271$)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين مدة التحدث مع الاصدقاء و(السرعة الهوائية القصوى، الاستهلاك الاقصى للأكسجين، قوة القبضة اليمنى، مرونة الجذع، التحمل المدرك، القوة المدركة، المرونة المدركة، اللياقة البدنية المدركة).

جدول رقم 10: يبين نتائج العلاقة الارتباطية بين العادات الغذائية واللياقة البدنية الموضوعية والمدركة حسب معامل الارتباط " بيرسون " .

عدد ايام تناول الاسماك	عدد ايام تناول اللحوم الحمراء والبيضاء	عدد ايام تناول الحلويات والكعك	عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس	عدد ايام تناول الوجبات السريعة	عدد ايام تناول الحليب ومشتقاته	عدد ايام تناول الفواكه	عدد ايام تناول الخضراوات	عدد ايام تناول المشروبات السكرية	عدد ايام تناول فطور الصباح	معامل الارتباط	السرعة الهوائية القصوى
,251	-,033	-,254	-,149	,250	,289	,374	-,095	-,097	,347	معامل الارتباط	السرعة الهوائية القصوى
,079	,820	,075	,303	,080	,042	,008	,512	,502	,014	P	السرعة الهوائية القصوى
,238	,038	-,286	-,079	,176	,278	,405	-,147	-,027	,407	معامل الارتباط	الاستهلاك الاقصى للأكسجين
,095	,793	,044	,585	,222	,050	,004	,310	,854	,003	P	الاستهلاك الاقصى للأكسجين
,216	-,143	,035	-,086	,483	,184	,223	-,040	,006	,026	معامل الارتباط	قوة القبضة اليسرى
,132	,321	,807	,551	,000	,201	,119	,783	,964	,855	P	قوة القبضة اليسرى
,221	-,163	,053	-,114	,416	,165	,200	-,080	,096	-,011	معامل الارتباط	قوة القبضة اليمنى
,124	,259	,712	,430	,003	,251	,163	,581	,509	,942	P	قوة القبضة اليمنى
,227	-,161	,058	-,121	,447	,176	,210	-,052	,044	,000	معامل الارتباط	متوسط قوة القبضة
,114	,263	,691	,403	,001	,222	,144	,719	,763	,999	P	متوسط قوة القبضة

-,091	,105	-,098	-,130	-,213	,110	,035	-,149	,060	,362	معامل الارتباط	مرونة الجذع
,531	,467	,500	,368	,138	,447	,808	,301	,680	,010	P	
,128	-,026	-,125	-,192	,220	,228	,321	-,121	-,001	,348	معامل الارتباط	اللياقة البدنية الموضوعية
,376	,858	,387	,182	,125	,111	,023	,401	,996	,013	P	
,049	,067	,113	,089	,353	,112	,413	-,039	,060	,332	معامل الارتباط	التحمل المدرك
,734	,642	,435	,537	,012	,440	,003	,789	,681	,019	P	
,094	,248	,307	,031	,178	,134	,522	,174	,041	,316	معامل الارتباط	القوة المدركة
,515	,083	,030	,833	,216	,352	,000	,226	,775	,025	P	
,027	,073	-,002	,023	,272	,162	,273	-,203	-,049	,262	معامل الارتباط	المرونة المدركة
,852	,613	,991	,872	,056	,260	,055	,157	,733	,066	P	
,073	,344	,165	,031	,189	,182	,607	,104	,082	,381	معامل الارتباط	اللياقة البدنية المدركة
,614	,014	,253	,831	,189	,207	,000	,473	,573	,006	P	

باستعمال معامل الارتباط بيرسون ومن خلال الجدول اعلاه نلاحظ:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى ($P > 0,05$) وهي طردية ضعيفة بين السرعة الهوائية القصوى وعدد ايام تناول فطور الصباح ($r=0,347$)، عدد ايام تناول الفواكه ($r=0,374$)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين السرعة الهوائية القصوى و(عدد ايام تناول المشروبات السكرية، عدد ايام تناول الخضراوات، عدد ايام تناول الحليب ومشتقاته، عدد ايام تناول الوجبات السريعة، عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس، عدد ايام تناول الحلويات والكعك، عدد ايام تناول اللحوم الحمراء والبيض، عدد ايام تناول الاسماك).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى ($P > 0,05$) وهي طردية متوسطة بين الاستهلاك الاقصى للأكسجين وعدد ايام تناول فطور الصباح ($r=0,407$)، عدد ايام تناول الفواكه ($r=0,405$)، وتوجد علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين الاستهلاك الاقصى للأكسجين وعدد ايام تناول الحليب ومشتقاته ($r=0,278$)، كما توجد ايضا علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة الاستهلاك الاقصى للأكسجين وعدد ايام تناول الحلويات والكعك ($r=-0,286$)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين الاستهلاك الاقصى للأكسجين و(عدد ايام تناول المشروبات السكرية، عدد ايام تناول الخضراوات، عدد ايام تناول الوجبات السريعة، عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس، عدد ايام تناول اللحوم الحمراء والبيض، عدد ايام تناول الاسماك).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى ($P > 0,05$) وهي طردية متوسطة بين قوة القبضة اليسرى وعدد ايام تناول الوجبات السريعة ($r=0,483$)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين قوة القبضة اليسرى و(عدد ايام تناول فطور الصباح، عدد ايام تناول الفواكه عدد ايام تناول المشروبات السكرية، عدد ايام تناول الخضراوات، عدد ايام تناول الحليب ومشتقاته، عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس، عدد ايام تناول الحلويات والكعك، عدد ايام تناول اللحوم الحمراء والبيض، عدد ايام تناول الاسماك).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى ($P > 0,05$) وهي طردية متوسطة بين قوة القبضة اليمنى وعدد ايام تناول الوجبات السريعة ($r=0,416$)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين قوة القبضة اليمنى و(عدد ايام تناول فطور الصباح، عدد ايام تناول الفواكه

عدد ايام تناول المشروبات السكرية، عدد ايام تناول الخضراوات، عدد ايام تناول الحليب ومشتقاته، عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس، عدد ايام تناول الحلويات والكعك، عدد ايام تناول اللحوم الحمراء والبيضاء، عدد ايام تناول الاسماك).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى $(P > 0,05)$ وهي طردية متوسطة بين متوسط قوة القبضة وعدد ايام تناول الوجبات السريعة ($r=0,447$)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين متوسط قوة القبضة و(عدد ايام تناول فطور الصباح، عدد ايام تناول الفواكه عدد ايام تناول المشروبات السكرية، عدد ايام تناول الخضراوات، عدد ايام تناول الحليب ومشتقاته، عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس، عدد ايام تناول الحلويات والكعك، عدد ايام تناول اللحوم الحمراء والبيضاء، عدد ايام تناول الاسماك).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى $(P > 0,05)$ وهي طردية ضعيفة بين مرونة الجذع وعدد ايام تناول فطور الصباح ($r=0,362$)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين مرونة الجذع و(عدد ايام تناول المشروبات السكرية، عدد ايام تناول الخضراوات، عدد ايام تناول الفواكه، عدد ايام تناول الحليب ومشتقاته، عدد ايام تناول الوجبات السريعة، عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس، عدد ايام تناول الحلويات والكعك، عدد ايام تناول اللحوم الحمراء والبيضاء، عدد ايام تناول الاسماك).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى $(P > 0,05)$ وهي طردية ضعيفة بين اللياقة البدنية الموضوعية وعدد ايام تناول فطور الصباح ($r=0,348$)، عدد ايام تناول الفواكه ($r=0,321$)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين اللياقة البدنية الموضوعية و(عدد ايام تناول المشروبات السكرية، عدد ايام تناول الخضراوات، عدد ايام تناول الفواكه، عدد ايام تناول الحليب ومشتقاته، عدد ايام تناول الوجبات السريعة، عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس، عدد ايام تناول الحلويات والكعك، عدد ايام تناول اللحوم الحمراء والبيضاء، عدد ايام تناول الاسماك).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى $(P > 0,05)$ وهي طردية ضعيفة بين التحمل المدرك وعدد ايام تناول فطور الصباح ($r=0,332$)، عدد ايام تناول الوجبات

السريعة ($r=0,353$)، وتوجد علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين التحمل المدرك وعدد ايام تناول الفواكه ($r=0,413$)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين التحمل المدرك و(عدد ايام تناول المشروبات السكرية، عدد ايام تناول الخضراوات، عدد ايام تناول الحليب ومشتقاته، عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس، عدد ايام تناول الحلويات والكعك، عدد ايام تناول اللحوم الحمراء والبيضاء، عدد ايام تناول الاسماك).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى ($P > 0,05$) وهي طردية ضعيفة بين القوة المدركة وعدد ايام تناول فطور الصباح ($r=0,316$)، عدد ايام تناول الحلويات والكعك ($r=0,307$)، وتوجد علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين القوة المدركة وعدد ايام تناول الفواكه ($r=0,522$)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين القوة المدركة و(عدد ايام تناول المشروبات السكرية، عدد ايام تناول الخضراوات، عدد ايام تناول الحليب ومشتقاته، عدد ايام تناول الوجبات السريعة، عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس، عدد ايام تناول اللحوم الحمراء والبيضاء، عدد ايام تناول الاسماك).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى ($P > 0,05$) وهي طردية ضعيفة بين المرونة المدركة وعدد ايام تناول الفواكه ($r=0,273$)، عدد ايام تناول الوجبات السريعة ($r=0,272$)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين المرونة المدركة و(عدد ايام تناول فطور الصباح، عدد ايام تناول المشروبات السكرية، عدد ايام تناول الخضراوات، عدد ايام تناول الحليب ومشتقاته، عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس، عدد ايام تناول الحلويات والكعك، عدد ايام تناول اللحوم الحمراء والبيضاء، عدد ايام تناول الاسماك).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى ($P > 0,05$) وهي طردية متوسطة بين اللياقة البدنية المدركة وعدد ايام تناول الفواكه ($r=0,607$)، وتوجد علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين اللياقة البدنية المدركة وعدد ايام تناول اللحوم الحمراء والبيضاء ($r=0,344$)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين بين اللياقة البدنية المدركة و(عدد ايام تناول فطور الصباح، عدد ايام تناول المشروبات السكرية، عدد ايام تناول الخضراوات، عدد ايام تناول الحليب

ومشتقاته، عدد ايام تناول الوجبات السريعة، عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس، عدد ايام تناول الحلويات والكعك، ، عدد ايام تناول الاسماك).

2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء التساؤلات الفرعية:

2-1 مناقشة نتائج الدراسة على ضوء التساؤل الاول:

من خلال عرض النتائج اتضح لنا انه لا توجد فروق بين التلاميذ في نمط الحياة حسب مؤشر النشاط البدني (حجم النشاط البدني اليومي. حجم النشاط البدني الاسبوعي) تبعا لمتغير الجنس وذلك راجع ان حجم النشاط البدني المبذول من طرف الذكور والاناث هو نفسه.

كما تبين لنا انه توجد فروق بين التلاميذ في نمط الحياة حسب مؤشر أنشطة الخمول تبعا لمتغير الجنس، حيث لاحظنا انه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح الذكور في عنصري مدة التحدث مع الاصدقاء ومتوسط عدد ساعات النوم في الاسبوع، كما لاحظنا فروق لصالح الاناث المتمثل في مدة مطالعة الدروس، وذلك راجع في ان الذكور يبذلون الكثير من الوقت خارجا في اللعب والتحدث مع الاصدقاء، وذلك التعب ينعكس ايضا على زيادة ساعات النوم، في حين الاناث يقضون اكثر وقتهم في البيت لذلك نراهم يراجعون اكثر، كما وجدنا انه لا توجد فروق في عنصر مدة الجلوس امام الشاشة وذلك لانهم يقضون تقريبا نفس الوقت امام الشاشة والتي تعتبر صفة يتصف بها الجيل الحالي بسبب توفر الهواتف الذكية والانترنت.

كما تبين وجود الفروق بين التلاميذ في نمط الحياة حسب مؤشر العادات الغذائية تبعا لمتغير الجنس، حيث لاحظنا انه توجد فروق لصالح الذكور فقط في عنصري عدد ايام تناول الفواكه وعدد ايام تناول الوجبات السريعة، وذلك راجع لقضاء الذكور وقت اكبر خارجا الذي يترجم الى طلب وجبات سريعة، وعدم وجود فروق في باقي عناصر العادات الغذائية المتمثلة في عدد ايام تناول فطور الصباح، عدد ايام تناول المشروبات السكرية، عدد ايام تناول الخضراوات، عدد ايام تناول الحليب ومشتقاته، عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس، عدد ايام تناول الحلويات والكعك، عدد ايام تناول اللحوم الحمراء والبيضاء، عدد ايام تناول الاسماك، وذلك راجع لان العادات الغذائية والظروف المالية نفسها بين الذكور والاناث.

وايضا لاحظنا وجود فروق بين التلاميذ في نمط الحياة حسب مؤشر اللياقة البدنية الموضوعية تبعا لمتغير الجنس، حيث لاحظنا انه توجد فروق لصالح الذكور فقط في العناصر المتمثلة في الطول، الوزن، السرعة الهوائية القصوى، الاستهلاك الاقصى للأكسجين، قوة القبضة اليسرى، قوة القبضة اليمنى، متوسط قوة القبضة، اللياقة البدنية الموضوعية، حيث تفوق الذكور هنا راجع للبنية البيولوجية المتفوقة على الاناث كما يرجع ذلك ايضا لنشوط معظمهم في مختلف الاندية الرياضية كما لعبهم في الملعب الجواري بحكم قضائهم وقت اكبر خارج المنزل، وهذا ما اتفقت معه دراسة (بن شعيب احمد) والتي تقول ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب الجنس لصالح الذكور، ولاحظنا ايضا عدم وجود فروق في باقي العناصر المتمثلة في الكتلة الجسمية ومرونة الجذع وذلك لعدم قيامهم بتمارين المرونة.

كما تبين لنا ايضا وجود فروق بين التلاميذ في نمط الحياة حسب مؤشر اللياقة البدنية المدركة تبعا لمتغير الجنس، حيث لاحظنا انه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح الذكور في كامل عناصر اللياقة البدنية المدركة المتمثلة في التحمل المدرك، القوة المدركة، المرونة المدركة، اللياقة البدنية المدركة وذلك راجع لممارسة الذكور الرياضة بصفة دورية وعلمهم بقدراتهم البدنية فصفة افضل.

وفي الاخير نستنتج مدى تحقق فرضيتنا التي تقول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعا لمتغير الجنس حيث تحققت بنسبة 55%.

2-2 مناقشة نتائج الدراسة على ضوء التساؤل الثاني:

من خلال عرض النتائج تبين لنا انه لا توجد فروق بين التلاميذ في نمط الحياة حسب مؤشر النشاط البدني (حجم النشاط البدني اليومي. حجم النشاط البدني الاسبوعي) تبعا لمتغير السن وذلك لتشابه العادات حيث يعتبرون من نفس الجيل.

وايضا وجدنا انه لا توجد فروق بين التلاميذ في نمط الحياة حسب مؤشر أنشطة الخمول (مدة الجلوس امام الشاشة، مدة التحدث مع الاصدقاء، مدة مطالعة الدروس، متوسط عدد ساعات

النوم في الاسبوع) تبعا لمتغير السن، وذلك راجع لعدم عمل اي منهم في وظيفة وتشابه العادات اليومية.

كما لاحظنا وجود فروق بين التلاميذ في نمط الحياة حسب مؤشر العادات الغذائية تبعا لمتغير السن، حيث لاحظنا وجود فروق لصالح فئة 15-16 سنة وذلك في عدد ايام تناول فطور الصباح، كما لاحظنا وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح فئة 17 - 18 في عدد ايام تناول الوجبات السريعة، وهذا راجع الى ان الفئة الاولى لا تملك مصروف كافي لشراء وجبات سريعة فلا يملك هنا خيار رفض اكل البيت عكس الفئة الثانية التي لديها هذا الخيار، ولاحظنا ايضا عدم وجود فروق في باقي عناصر العادات الغذائية المتمثلة في عدد ايام تناول المشروبات السكرية، عدد ايام تناول الخضراوات، عدد ايام تناول الفواكه عدد ايام تناول الحليب ومشتقاته، عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس، عدد ايام تناول الحلويات والكعك، عدد ايام تناول اللحوم الحمراء والبيض، عدد ايام تناول الاسماك وذلك راجع لتقارب الظروف المادية وعادات الاكل بين الفئتين.

وايضا لاحظنا وجود فروق بين التلاميذ في نمط الحياة حسب مؤشر اللياقة البدنية الموضوعية تبعا لمتغير السن لصالح فئة 17 - 18 سنة في الوزن، قوة القبضة اليسرى، قوة القبضة اليمنى، متوسط قوة القبضة، وهذا راجع لعامل السن حيث الفئة الثانية اكبر الذي يترجم الى تفوق في البنية الجسمية على حساب الفئة الاولى وهذا ماكدته دراسة (العرجان، 2013) الى ان العتبة الفارقة في متغيرات الوزن والطول يحدث بعد سن 12 وان هناك زيادة طردية في زيادة السن في متغيرات اللياقة العضلية الهيكلية، كما لاحظنا ايضا عدم وجود فروق في باقي عناصر اللياقة البدنية الموضوعية المتمثلة في الطول والكتلة الجسمية، السرعة الهوائية القصوى، الاستهلاك الاقصى للأكسجين، مرونة الجذع، اللياقة البدنية الموضوعية وذلك راجع لتقارب السن بين الفئتين.

كما تبين لنا ايضا انه لا توجد فروق ذات بين التلاميذ في نمط الحياة حسب مؤشر اللياقة البدنية المدركة (التحمل المدرك، القوة المدركة، المرونة المدركة، اللياقة البدنية المدركة) تبعا لمتغير السن وذلك راجع ايضا لتقارب السن بين الفئتين.

وفي الاخير نستنتج مدى تحقق فرضيتنا التي تقول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعا لمتغير السن حيث تحققت بنسبة 20%.

2-3 مناقشة نتائج الدراسة على ضوء التساؤل الثالث:

كما بين لنا اختبار التباين الاحادي ANOVA الى وجود فروق بين التلاميذ في نمط الحياة تبعا لمتغير الحالة الجسمية.

اولا وجود فروق لصالح فئة الوزن النحيف حيث تمثلت العناصر في العادات الغذائية (عدد ايام تناول فطور الصباح على حساب الوزن الزائد، وعدد ايام تناول البطاطا المقوية والشبس على حساب الوزن العادي)، وذلك راجع الى ميل فئة الاولى الاكل في الاوقات المخصصة للأكل أي الوجبات الرئيسية وعدم الخروج عن هذه الاوقات في الغالب.

ثانيا وجود فروق لصالح فئة الوزن العادي حيث تمثلت العناصر في اللياقة البدنية الموضوعية (الكتلة الجسمية على حساب الوزن النحيف، الاستهلاك الاقصى للأكسجين على حساب الوزن الزائد)، وذلك راجع لتوازن البنية الجسمية للوزن العادي وقربها الى الجسم المثالي.

ثالثا وجود فروق لصالح فئة الوزن الزائد حيث تمثلت العناصر في العادات الغذائية (عدد ايام تناول الوجبات السريعة وعدد ايام تناول الحلويات والكعك على حساب الوزن العادي) وذلك راجع للأكل بصفة مفرطة وخارج المنزل مزامنة مع عدم ممارسة الرياضة، اللياقة البدنية الموضوعية (الوزن والكتلة الجسمية كلاهما على حساب الوزن النحيف وايضا على حساب الوزن العادي) وذلك راجع لانعكاس عنصر الوجبات السريعة والحلوة على الوزن والكتلة الجسمية لهذه العينة وهذا ما اكدته دراسة (صفوت عبد الستار) بان هناك فروق بين السمنة وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

وفي الاخير نستنتج مدى تحقق فرضيتنا التي تقول انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعا لمتغير الحالة الجسمية حيث تحققت بنسبة 24%.

4-2 مناقشة نتائج الدراسة على ضوء التساؤل الرابع:

من خلال النتائج المتعلقة بالعلاقات الارتباطية تبين انه توجد علاقة ارتباطية تراوحت بين طردية متوسطة في الاغلب وطردية ضعيفة بنسبة قليلة بين اللياقة البدنية الموضوعية (السرعة الهوائية القصوى، الاستهلاك الاقصى للأكسجين، قوة القبضة اليسرى، قوة القبضة اليمنى، متوسط قوة القبضة، اللياقة البدنية الموضوعية) واللياقة البدنية المدركة (التحمل المدرك، القوة المدركة، المرونة المدركة، اللياقة البدنية المدركة)، وذلك راجع للفروقات الفردية السنوية بين صفوف العينة الامر الذي اكدته دراسة (بغداد بن عراج، 2018) التي اظهرت ان لياقة العينة المستهدفة ايضا تتراوح بين مقبول وضعيف، باستثناء انه لا توجد علاقة بين عنصر السرعة الهوائية القصوى مع اي من القوة المدركة واللياقة البدنية المدركة، كما انه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين عنصر مرونة الجذع مع اي من عناصر اللياقة البدنية الموضوعية وذلك راجع لعدم ممارسة العينة لأي من تمارين تنمية المرونة او السرعة الهوائية القصوى.

وفي الاخير نستنتج مدى تحقق فرضيتنا التي تقول ان هناك علاقة ارتباطية بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (الموضوعية والمدركة) حيث تحققت بنسبة 79%.

5-2 مناقشة نتائج الدراسة على ضوء التساؤل الخامس:

من خلال النتائج المتعلقة بالعلاقات الارتباطية تبين انه توجد علاقة ارتباطية وهي طردية ضعيفة بين النشاط البدني وانشطة الخمول مع اللياقة البدنية الموضوعية والمدركة، حيث توجد هذه العلاقة بين النشاط البدني (حجم النشاط البدني اليومي، حجم النشاط البدني الاسبوعي) مع السرعة الهوائية القصوى، الاستهلاك الاقصى للأكسجين واللياقة البدنية الموضوعية التي لها علاقة بحجم النشاط البدني الاسبوعي فقط، كما ان هناك نفس العلاقة ايضا بين مدة التحدث مع الاصدقاء ومتوسط عدد ساعات النوم في الاسبوع مع (قوة القبضة اليسرى، قوة القبضة اليمنى، متوسط قوة القبضة)، وايضا بالنسبة لعلاقة متوسط عدد ساعات النوم مع (قوة القبضة اليسرى، متوسط قوة القبضة، اللياقة البدنية الموضوعية)، وذلك راجع لصغرهم فالسن وعدم امتلاكهم وظيفة وعدم تأثير الخمول عليهم مثل المراحل العمرية المتقدمة وهذا ما اكدته دراسة، بينما لا توجد علاقة بين النشاط البدني وانشطة الخمول مع اللياقة البدنية المدركة.

من خلال النتائج الاخيرة المتعلقة بالعلاقات الارتباطية تبين انه توجد علاقة ارتباطية حيث تراوحت بين طردية ضعيفة ومتوسطة وذلك بين العادات الغذائية (عدد ايام تناول فطور الصباح، عدد ايام تناول الفواكه، عدد ايام تناول الحليب ومشتقاته عدد ايام تناول الوجبات السريعة، عدد ايام تناول البطاطا المقلية والشبس، عدد ايام تناول الحلويات والكعك، عدد ايام تناول اللحوم الحمراء) مع اللياقة البدنية الموضوعية والمدركة، وايضا كشفت النتائج على انه توجد علاقة ارتباطية وهي عكسية ضعيفة بين عدد ايام تناول الحلويات والكعك مع الاستهلاك الاقصى للأكسجين، وهذا راجع لصغر سنهم الامر الذي يخفف من اعراض العادات الغير الصحية، بينما لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين العادات الغذائية التالية عدد ايام تناول المشروبات السكرية، عدد ايام تناول الخضراوات، عدد ايام تناول الاسماك مع اللياقة البدنية الموضوعية والمدركة.

وفي الاخير نستدل بدراسة (Migle Baceviciene.2019) التي وجدت ان هناك علاقة ارتباطية طردية من ضعيفة - متوسطة بين النشاط البدني القليل والعادات الغير الصحية على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمراهقين، ونستنتج مدى تحقق فرضيتنا التي تقول ان هناك علاقة ارتباطية بين نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (الموضوعية والمدركة) حيث تحققت بنسبة 20 %.

خاتمة

عرفت السنوات الاخير تزايد ظاهرة الامراض المرتبطة بنمط حياة الفرد الغير السليم والغير صحي وتأثيره على اللياقة المرتبطة بالصحة للفرد، حيث ادى تفاقم هذه المشكلة الى ازدياد اهتمام العلماء والمختصين بها وذلك بهدف الوقاية والعلاج من هذه الامراض، وسعي الهيئات الحكومية والمجتمع العلمي الى انتاج الفرد المثالي صحيا وبدنيا، الامر الذي ينعكس بالإيجاب على انتاجية الفرد.

ومن هنا ازداد الاهتمام باللياقة البدنية من قبل المنظمات الصحية الحكومية وغير الحكومية، والتي تعتبر من اهم اهدافها التربية البدنية للمجتمعات، لذا اصبحت الحاجة لممارسة الانشطة الرياضية وضرورة ممارستها من قبل جميع الفئات العمرية والجنسية، الامر الذي يترتب عنه فوائد لصحة الانسان النفسية والعضوية، ومن هنا تطرقنا في دراستنا الى دراسة مستوى تأثير نمط الحياة على اللياقة البدنية المدركة المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الثانوي، وذلك بالتعرف على الفروق التي توجد بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعا لمتغير (الجنس، السن، الحالة الجسمية)، وكذلك دراسة العلاقات الارتباطية بين نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (الموضوعية والمدركة).

وفي الاخير نستنتج اهمية وتأثير نمط حياتنا اليومية على صحتنا الجسمية والنفسية، ودور المحافظة على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في تقادي الامراض والابوئة.

التوصيات والاقتراحات:

- نشر الوعي الرياضي والثقافة الصحية لدى التلاميذ واولياء امورهم من خلال عقد اللقاءات وحملات التوعية بصفة دورية.
- زيادة وتوظيف التمرينات والانشطة التي تنمي اللياقة البدنية عامة واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة خاصة في المنهاج الدراسي.
- الفحص والتشخيص الدوري والاعتماد على بطاريات متقنة في قياس ومعرفة مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ.

- التنسيق اكثر مع الجمعيات الرياضية والهيئات المحلية من اجل الرقي باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تحت شعار العقل السليم في الجسم السليم، واستغلال ذلك لعقد دورات تدريبية ومسابقات تنافسية بين تلاميذ المدارس.



قائمة المصادر
والمراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- الهزاع، هزاع بن محمد (1997)، فيسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين الاتحاد السعودي للطب الرياضي. الرياض، مكتبة الملك فهد، المملكة العربية السعودية الطبعة الأولى.
- هاشم عدنان الكيلاني، (1992)، المرشد على اللياقة، الاردن: مطابع الرفيدي.
- شحاتة، محمد إبراهيم، قاروز السيد، (1996)، برنامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع الاسكندرية، مصر منشأة المعارف
- غداد بن عراج أمين ميلود، (2015)، إعداد مستويات معيارية لتقويم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوسط المدرسي لمستوى المتوسط والثانوي 19-13 سنة بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر. مستغانم، الجزائر.
- الحسنات، عصام (2009)، علم الصحة الرياضية دار أسامة للنشر.
- نايف مفضي الجبور، صبحي أمحد قبلان، (2012)، الرياضة صحة ورشاقة ومرونة مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- حماد مفتي (2010)، اللياقة البدنية للصحة والرياضة القاهرة دار الكتاب.
- بن شعيب احمد،(د.س.ن)، دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية، الجنس ونوع النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية 9-11 سنة، معهد بسكرة.
- العرجان، جعفر فارس، (2013)، "اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض القياسات الانثروبومترية لدى اطفال والشباب الاردنيين بعمر (7-18) سنة"، دراسات، العلوم التربوية الجامعة الاردنية 40(4):1381-1406.
- صفوت عبد الستار، عبد الغفار طه، (د.س.ن)، "علاقة بعض دلالات السمنة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بصحة الأطفال (9-12) سنة.
- احمد ابو الفضل حجازي، (2015)، تقويم مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس المتوسطة بمنطقة الجوف بالمملكة، ع، س في ضوء المستويات المعيارية. مجلة كلية التربية.
- التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من اجل الصحة، (2008)، منظمة الصحة العالمية.

- الراقي، هبه، (2005)، النظريات الحديثة في الشخصية، بيروت: دار المعارف اللبنانية.
- ابو صلاح، محمد لطفي يوسف، (2011)، " بناء مستويات معيارية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الثانوية في محافظة طولكرم ."
- قلاتي، يزيد، (2010)، " التدريب المائي بالادوات الخاصة لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، " مجلة الابداع الرياضي (01):57-69.
- اللجنة الاولمبية البحرينية، (2011)، "اختبارات اللياقة البدنية." قسم التدريب والتطوير الرياضي،3.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

-Francisco. Ortega ،Jose Antonio Ferrando ،Jose Antonio Casajus Palma Chillón.Physical fitness in rural and urban children and adolescents from Spain. Journal of Science and Medicine in Sport.

- Kolimechkov ،S. (2017). PHYSICAL FITNESS ASSESSMENT IN CHILDREN AND ADOLESCENTS: A SYSTEMATIC REVIEW. European Journal of Physical Education and Sport Science.

- Palma Chillón ،F.. . (2011). Physical fitness in rural and urban children and adolescents from Spain. Journal of Science and Medicine in Sport.

- Migle Baceviciene ،Rasa Jankauskiene and Arunas Emeljanovas. “Self-perception of physical activity and fitness is related to lower psychosomatic health symptoms in adolescents with unhealthy lifestyles“ ،BMC Public Health 2019.

- AAHPERD. (1980). Health related physical fitness manual. American Association of physical Education and Dance publisher ،Washington.

-Lukáš RUBÍN ،A.S. (2013). TEST BATTERIES ASSESSING PHYSICAL FITNESS IN SCHOOL-AGED CHILDREN IN THE CZECH REPUBLIC. Scientific review of Physical culture ،

- Doglas & Uorban،. 1997.

Shiffman ،S ،Shiffman ،M ،Hickocox. A ،Paty. M.Gnys.T ،Richards and Kassel ،D. ،(1997). Individual Differences in the context of smoking lapse episodes ،Addictive Behavios ،22.

- Burnside ،1984 L. (1984). Working With The Eldery ،Group Process And Techniques ،(2ND) ،Montereg ،California ،Wad sworth health sciences،division.

- Popović Ružena. 2017. "Evaluation of the physical Fitness level in Physical Education Female Students Using & quot ; Eurofit-Test& quot ;" International Journal of sports Science and Physical Education 2(1):. doi: 10.11648/j.ijsspe.20170201.11.

-Manual test. 2009. The ALPHA Health – Related fitness test Battery For Children and Adolescents.

قائمة الملاحق

الملحق رقم 01: إستمارة إستبيان 01 - قياس نمط الحياة

الرمز:.....

استبيان قياس نمط حياة الأطفال والمراهقين (النسخة العربية المنقحة 2018 معدل)

عزيزي التلميذ / عزيزتي التلميذة، نضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي يهدف إلى قياس نمط حياتك من حيث مستوى نشاطك البدني وبعض العادات الغذائية، نرجو منك التكرم بالإجابة على الأسئلة بكل دقة وصدق وبدون زيادة أو نقصان، مؤشرا على المربع الذي يمثل أفضل إجابة لك، هذا ونؤكد لكم بأن المعلومات التي ستدلي بها تظل سرية وستستخدم للبحث العلمي فقط.

الاسم واللقب(اختياري):..... التاريخ:.....
 تاريخ الميلاد:..... الطول:..... الوزن:.....
 المستوى الدراسي:..... اسم المدرسة:.....
 الحي (المنطقة):.....

المحور الأول: النشاط البدني

1) كم يوم في الأسبوع تقوم بممارسة المشي خارج المنزل؟
 لا أمشي يوم واحد يومان 3 أيام 4 أيام 5 أيام 6 أيام 7 أيام

2) في حالة ممارستك المشي بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل يوم؟
 دقيقة في اليوم

3) كم مرة في اليوم تقوم بصعود الدرج (escalier) سواء في المدرسة أو في المنزل أو معا؟
 لا أستعمل الدرج مرة واحدة مرتان 3 مرات 4 مرات 5 مرات أكثر من ذلك (كم مرة.....)

4) كم يوم في الأسبوع تمارس بانتظام رياضة الهرولة أو الجري سواء على الأرض أو على جهاز السير المتحرك؟
 لا أمارس يوم واحد يومان 3 أيام 4 أيام 5 أيام 6 أيام 7 أيام

5) في حالة ممارستك الهرولة أو الجري بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل يوم؟
 دقيقة في اليوم

6) كم يوم في الأسبوع تقوم بانتظام بركوب الدراجة العادية أو الدراجة الثابتة المنزلية أو كلاهما؟
 لا أستعمل الدراجة يوم واحد يومان 3 أيام 4 أيام 5 أيام 6 أيام 7 أيام

7) في حالة استخدامك الدراجة العادية أو الدراجة الثابتة المنزلية بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل يوم؟
 دقيقة في اليوم

8) كم يوم في الأسبوع تمارس السياحة بانتظام؟
 لا أمارس يوم واحد يومان 3 أيام 4 أيام 5 أيام 6 أيام 7 أيام

9) في حالة ممارستك السياحة بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل يوم؟
 دقيقة في اليوم

10) كم يوم في الأسبوع تمارس رياضة معينة بانتظام (مثل كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، الرياضات القتالية، أو أي رياضة أخرى)؟
 لا أمارس يوم واحد يومان 3 أيام 4 أيام 5 أيام 6 أيام 7 أيام

11) في حالة ممارستك الرياضة بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل يوم؟
 دقيقة في اليوم

12) كم يوم في الأسبوع تقوم بانتظام بممارسة أعمال بدنية منزلية (مثل العمل في الحديقة المنزلية، البستان، غسل أو كنس المنزل، مساعدة الوالدين.....الخ)
 لا أمارس يوم واحد يومان 3 أيام 4 أيام 5 أيام 6 أيام 7 أيام

13) في حالة قيامك بممارسة أعمال بدنية منزلية، كم تستغرق من الوقت في كل يوم؟
 دقيقة في اليوم

المحور الثاني: الجلوس أمام الشاشة وأنشطة الخمول

14) كم من الوقت تقضيه يوميا أمام الشاشة (التلفزيون، ألعاب الفيديو، الكمبيوتر، الهاتف) خلال أيام وسط الأسبوع (أيام الدراسة)؟
 لا أشاهد نصف ساعة ساعة ساعتان 3 ساعات 4 ساعات 5 ساعات فأكثر

15) كم من الوقت تقضيه يوميا أمام الشاشة (التلفزيون، ألعاب الفيديو، الكمبيوتر، الهاتف) خلال أيام نهاية الأسبوع (عطلة الأسبوع)؟
 لا أشاهد نصف ساعة ساعة ساعتان 3 ساعات 4 ساعات 5 ساعات فأكثر

- 16) كم من الوقت تقضيه يوميا خارج المنزل في الجلوس والتحدث مع أصدقائك؟
 لا أتحدث نصف ساعة ساعة ساعتان 3 ساعات 4 ساعات 5 ساعات فأكثر
- 17) كم من الوقت تقضيه يوميا في الجلوس لمطالعة الدروس في المنزل؟
 لا أطالع نصف ساعة ساعة ساعتان 3 ساعات 4 ساعات 5 ساعات فأكثر
- 18) كم في العادة تبلغ عدد ساعات نومك اليومية خلال أيام وسط الاسبوع (أيام الدراسة)؟
 3 ساعات أو أقل 4 ساعات 5 ساعات 6 ساعات 7 ساعات 8 ساعات 9 ساعات 10 ساعات أو أكثر
- 19) كم في العادة تبلغ عدد ساعات نومك اليومية خلال أيام نهاية الاسبوع (عطلة الاسبوع)؟
 3 ساعات أو أقل 4 ساعات 5 ساعات 6 ساعات 7 ساعات 8 ساعات 9 ساعات 10 ساعات أو أكثر
- المحور الثالث: العادات الغذائية**
- 20) كم يوم في الاسبوع تتناول الفطور في المنزل؟
 لا أتناول يوم واحد يومان 3 أيام 4 أيام 5 أيام 6 أيام 7 أيام
- 21) كم يوم في الاسبوع تتناول المشروبات السكرية (المشروبات الغازية، العصائر المعلبة، المشروبات المحلاة)؟
 لا أتناول يوم واحد يومان 3 أيام 4 أيام 5 أيام 6 أيام 7 أيام
- 22) كم يوم في الاسبوع تتناول الخضروات (سواء الطازجة أو المطبوخة)؟
 لا أتناول يوم واحد يومان 3 أيام 4 أيام 5 أيام 6 أيام 7 أيام
- 23) كم يوم في الاسبوع تتناول الفواكه الطازجة؟
 لا أتناول يوم واحد يومان 3 أيام 4 أيام 5 أيام 6 أيام 7 أيام
- 24) كم يوم في الاسبوع تتناول الحليب أو اللبن ، الزبدة أو الجبن؟
 لا أتناول يوم واحد يومان 3 أيام 4 أيام 5 أيام 6 أيام 7 أيام
- 25) كم يوم في الاسبوع تتناول الوجبات السريعة (مثل الهامبورغر، الشاورما، البيزا.... الخ)؟
 لا أتناول يوم واحد يومان 3 أيام 4 أيام 5 أيام 6 أيام 7 أيام
- 26) كم يوم في الاسبوع تتناول البطاطا المقلية أو الشيبس؟
 لا أتناول يوم واحد يومان 3 أيام 4 أيام 5 أيام 6 أيام 7 أيام
- 27) كم يوم في الاسبوع تتناول كعك أو بسكويت، حلويات أو شكولاتة؟
 لا أتناول يوم واحد يومان 3 أيام 4 أيام 5 أيام 6 أيام 7 أيام
- 28) كم يوم في الاسبوع تتناول اللحم الحمراء أو البيضاء؟
 لا أتناول يوم واحد يومان 3 أيام 4 أيام 5 أيام 6 أيام 7 أيام
- 29) كم يوم في الاسبوع تتناول الأسماك؟
 لا أتناول يوم واحد يومان 3 أيام 4 أيام 5 أيام 6 أيام 7 أيام

شكرا لكم على الإجابة

الملحق رقم 02: إستمارة إستبيان 02 المعدل - قياس اللياقة البدنية الذاتية (المدركة)

استبيان التقويم الذاتي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة

عزيزي التلميذ / عزيزتي التلميذة، نضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي يهدف إلى معرفة التقويم الذاتي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة، نرجو منك التكرم بالإجابة على الأسئلة بكل دقة وصدق وبدون زيادة أو نقصان، مؤشرا على المربع الذي يمثل أفضل إجابة لك، هذا ولؤكد لكم بأن المعلومات التي سنُدلي بها تظل سرية ومستخدمة للبحث العلمي فقط.

الاسم واللقب: التاريخ:

تاريخ الميلاد: الجنس: ذكر أنثى

المستوى الدراسي: اسم المدرسة:

الرجاء قراءة العبارة جيدا ووضع علامة (X) أمام الخانة التي تراها مناسبة لك، حيث أن العبارات متدرجة من 01 إلى 07 في كل جدول:

- ✓ 01. منعدمة
- ✓ 02. ضعيفة
- ✓ 03. أقل من المتوسطة
- ✓ 04. متوسطة
- ✓ 05. جيدة
- ✓ 06. جيدة جدا
- ✓ 07. ممتازة واستثنائية

القوة العضلية	
كيف تقويم قدرتك على القيام بعمل عضلي شديد ولمدة قصيرة (مثل رفع أشياء ثقيلة، تحريكها أو نقلها، ... الخ)؟	
العبارة	x
ليس لدي أي قوة عضلية على الإطلاق	
لدي قوة عضلية ضعيفة مقارنة مع زملائي من نفس العمر	
لدي قوة عضلية أقل من المتوسط مقارنة مع زملائي من نفس العمر	
لدي قوة عضلية متوسطة، عادية مقارنة مع زملائي من نفس العمر	
لدي قوة عضلية جيدة، تفوق المتوسط مقارنة مع زملائي من نفس العمر	
لدي قوة عضلية جيدة جدا مقارنة مع زملائي من نفس العمر	
لدي قوة عضلية ممتازة واستثنائية مقارنة مع زملائي من نفس العمر	

القدرة على التحمل	
كيف تقويم قدرتك على القيام بمجهودات بدنية طويلة المدة (مثل: مشي، جري، قيادة دراجة، أو أي مجهود بدني آخر مثل صعود السلم ... الخ)؟	
العبارة	x
ليس لدي أي قدرة على التحمل على الإطلاق	
لدي قدرة تعمل ضعيفة مقارنة مع زملائي من نفس العمر	
لدي قدرة تعمل أقل من المتوسط مقارنة مع زملائي من نفس العمر	
لدي قدرة تعمل متوسطة، عادية مقارنة مع زملائي من نفس العمر	
لدي قدرة تعمل جيدة، تفوق المتوسط مقارنة مع زملائي من نفس العمر	
لدي قدرة تعمل جيدة جدا مقارنة مع زملائي من نفس العمر	
لدي قدرة تعمل ممتازة واستثنائية مقارنة مع زملائي من نفس العمر	

اللياقة البدنية	
كيف تقويم مستوى لياقتك البدنية بصفة عامة؟	
العبارة	x
ليس لدي أي لياقة بدنية على الإطلاق	
لدي لياقة بدنية ضعيفة مقارنة مع زملائي من نفس العمر	
لدي لياقة بدنية أقل من المتوسط مقارنة مع زملائي من نفس العمر	
لدي لياقة بدنية متوسطة، عادية مقارنة مع زملائي من نفس العمر	
لدي لياقة بدنية جيدة، تفوق المتوسط مقارنة مع زملائي من نفس العمر	
لدي لياقة بدنية جيدة جدا مقارنة مع زملائي من نفس العمر	
لدي لياقة بدنية ممتازة واستثنائية مقارنة مع زملائي من نفس العمر	

المرونة	
كيف تقويم قدرتك على القيام بحركات مرنة بتحريك مفاصل جسمك (مثل: اجتهاد حائط، المروز تحت حاجز ... الخ)؟	
العبارة	x
ليس لدي أي مرونة على الإطلاق	
لدي مرونة ضعيفة مقارنة مع زملائي من نفس العمر	
لدي مرونة أقل من المتوسط مقارنة مع زملائي من نفس العمر	
لدي مرونة متوسطة، عادية مقارنة مع زملائي من نفس العمر	
لدي مرونة جيدة، تفوق المتوسط مقارنة مع زملائي من نفس العمر	
لدي مرونة جيدة جدا مقارنة مع زملائي من نفس العمر	
لدي مرونة ممتازة واستثنائية مقارنة مع زملائي من نفس العمر	

الملحق رقم 03: إستمارة إستبيان 02 النسخة الفرنسية

QUESTIONNAIRE D'AUTO-EVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE.

<p style="text-align: center;">ENDURANCE</p> <p>Cette échelle concerne vos capacités à soutenir des efforts prolongés. Il peut s'agir par exemple de marche à pied, de bicyclette, de course à pied, de ski, de natation, ou d'exercices plus utilitaires (monter des escaliers,...).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Je n'ai absolument aucune endurance. 2 3 J'ai une très faible endurance, comparé aux gens de mon âge. 4 5 Je suis un peu moins endurant que la moyenne des gens de mon âge. 6 7 J'ai une endurance moyenne, normale pour une personne de mon âge. 8 9 J'ai une bonne endurance, supérieure à la moyenne des gens de mon âge. 10 11 J'ai une très bonne endurance, très supérieure à la moyenne des gens de mon âge. 12 13 J'ai une endurance exceptionnelle, par rapport aux gens de mon âge. 	<p style="text-align: center;">FORCE</p> <p>Cette échelle concerne vos capacités à réaliser un travail musculaire intense, mais de courte durée. Il s'agira par exemple de soulever, déplacer, transporter des objets lourds,...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Je n'ai absolument aucune force. 2 3 J'ai très peu de force, comparé aux gens de mon âge. 4 5 Je suis un peu moins fort que la moyenne des gens de mon âge. 6 7 J'ai une force moyenne, normale pour une personne de mon âge. 8 9 J'ai une bonne force, supérieure à la moyenne des gens de mon âge. 10 11 J'ai une très grande force, largement supérieure aux gens de mon âge. 12 13 J'ai une force exceptionnelle, par rapport aux gens de mon âge.
<p style="text-align: center;">SOUPLESSE</p> <p>Cette échelle concerne votre capacité à réaliser des mouvements mobilisant vos articulations avec une certaine amplitude. Par exemple: enjamber une clôture, passer sous une barrière,...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Je n'ai absolument aucune souplesse. 2 3 Je suis très peu souple, comparé aux gens de mon âge. 4 5 Je suis un peu moins souple que la moyenne des gens de mon âge. 6 7 J'ai une souplesse moyenne, normale pour une personne de mon âge. 8 9 J'ai une bonne souplesse, supérieure à la moyenne des gens de mon âge. 10 11 J'ai une très bonne souplesse, largement supérieure aux gens de mon âge. 12 13 J'ai une souplesse exceptionnelle, par rapport aux gens de mon âge. 	<p style="text-align: center;">MORPHOLOGIE</p> <p>Cette échelle renvoie à la répartition entre masses musculaires et masses grasses, et aux proportions de cette répartition, d'une répartition déséquilibrée (1) à une répartition optimale (13).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Je suis exceptionnellement gras ou maigre. 2 3 Je suis excessivement gras ou maigre. 4 5 Je suis un peu trop gras ou trop maigre. 6 7 J'ai une morphologie normale, compte tenu de mon âge. 8 9 Je suis plutôt athlétique, par rapport aux gens de mon âge. 10 11 Je suis très athlétique, par rapport aux gens de mon âge. 12 13 Je suis exceptionnellement athlétique, par rapport aux gens de mon âge.
<p style="text-align: center;">CONDITION PHYSIQUE</p> <p>Ce critère regroupe en quelque sorte les précédents dans une évaluation globale. Basez-vous sur votre représentation personnelle de la condition physique, et tentez de vous situer par rapport aux gens de votre âge et de votre sexe.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Je n'ai absolument aucune condition physique. 2 3 J'ai une faible condition physique 4 5 J'ai une condition physique un peu plus basse que les gens de mon âge. 6 7 J'ai une condition physique tout à fait normale, compte tenu de mon âge. 8 9 J'ai une condition physique supérieure à la moyenne des gens de mon âge. 10 11 J'ai une très bonne condition physique, par rapport aux gens de mon âge. 12 13 J'ai une condition physique exceptionnelle. 	<p style="text-align: center;">SANTÉ</p> <p>Il nous est difficile de définir plus précisément ce critère, un des buts de l'expérience étant de comprendre comment vous représentez la notion de santé. Tentez à nouveau de vous évaluer en fonction de votre définition personnelle de la santé.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 J'ai une santé extrêmement fragile. 2 3 J'ai plutôt une mauvaise santé. 4 5 J'ai une santé un peu moins bonne que la moyenne des gens de mon âge. 6 7 J'ai une santé normale, compte-tenu de mon âge. 8 9 J'ai une meilleure santé que la moyenne des gens de mon âge. 10 11 J'ai une très bonne santé, par rapport aux gens de mon âge. 12 13 J'ai une santé exceptionnelle.

الملحق رقم 04: جدول معالجة نتائج إختبار الجري المكوكي

Tableaux de correspondances

Paliers indiqués par l'enregistrement	Vitesses correspondantes (km/h)	Consommations maximales d'oxygène extrapolées en fonction de l'âge : $\dot{V}O_2 \text{ max (ml.min}^{-1}.\text{kg}^{-1})$								
		10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +
		Début du test... 2 minutes pour bien ajuster votre vitesse de course sur les bips sonores.								
Palier 1	8.5 km/h	39.1	37.2	35.2	33.3	31.4	29.4	27.5	25.5	23.6
15 s.	8.6	39.7	37.8	36.0	34.0	32.0	30.1	28.2	26.3	24.3
30 s.	8.8	40.3	38.4	36.5	34.6	32.7	30.8	28.9	27.0	25.1
45 s.	8.9	40.9	39.0	37.1	35.3	33.4	31.5	29.6	27.7	25.8
Palier 2	9.0 km/h	41.5	39.6	37.8	35.9	34.0	32.2	30.3	28.5	26.6
15 s.	9.1	42.1	40.3	38.4	36.6	34.7	32.9	31.0	29.2	27.3
30 s.	9.3	42.7	40.9	39.1	37.2	35.4	33.6	31.7	29.9	28.1
45 s.	9.4	43.3	41.5	39.7	37.9	36.1	34.3	32.5	30.6	28.8
Palier 3	9.5 km/h	43.9	42.1	40.3	38.5	36.7	35.0	33.2	31.4	29.6
15 s.	9.6	44.5	42.7	41.0	39.2	37.4	35.6	33.9	32.1	30.3
30 s.	9.8	45.1	43.3	41.6	39.8	38.1	36.3	34.6	32.8	31.1
45 s.	9.9	45.7	44.0	42.2	40.5	38.8	37.0	35.3	33.6	31.8
Palier 4	10 km/h	46.3	44.6	42.9	41.1	39.4	37.7	36.0	34.3	32.6
15 s.	10.1	46.9	45.2	43.5	41.8	40.1	38.4	36.7	35.0	33.3
30 s.	10.3	47.5	45.8	44.1	42.5	40.8	39.1	37.4	35.8	34.1
45 s.	10.4	48.1	46.4	44.8	43.1	41.5	39.8	38.1	36.5	34.8
Palier 5	10.5 km/h	48.7	47.0	45.4	43.8	42.1	40.5	38.9	37.2	35.6
15 s.	10.6	49.3	47.7	46.0	44.4	42.8	41.2	39.6	38.0	36.3
30 s.	10.8	49.9	48.3	46.7	45.1	43.5	41.9	40.3	38.7	37.1
45 s.	10.9	50.5	48.9	47.3	45.7	44.2	42.6	41.0	39.4	37.8
Palier 6	11 km/h	51.1	49.5	47.9	46.4	44.8	43.3	41.7	40.2	38.6
15 s.	11.1	51.7	50.1	48.6	47.0	45.5	44.0	42.4	40.9	39.3
30 s.	11.3	52.3	50.7	49.2	47.7	46.2	44.7	43.1	41.6	40.1
45 s.	11.4	52.8	51.3	49.8	48.3	46.8	45.3	43.8	42.3	40.8
Palier 7	11.5/h	53.4	52.0	50.5	49.0	47.5	46.0	44.6	43.1	41.6
15 s.	11.6	54.0	52.6	51.1	49.7	48.2	46.7	45.3	43.8	42.3
30 s.	11.8	54.6	53.2	51.8	50.3	48.9	47.4	46.0	44.5	43.1
45 s.	11.9	55.2	53.8	52.4	51.0	49.5	48.1	46.7	45.3	43.8
Palier 8	12 km/h	55.8	54.4	53.0	51.6	50.2	48.8	47.4	46.0	44.6
15 s.	12.1	56.4	55.0	53.7	52.3	50.9	49.5	48.1	46.7	45.3
30 s.	12.3	57.0	55.7	54.3	52.9	51.6	50.2	48.8	47.5	46.1
45 s.	12.4	57.6	56.3	54.9	53.6	52.2	50.9	49.5	48.2	46.8
Palier 9	12.5 km/h	58.2	56.9	55.6	54.2	52.9	51.6	50.3	48.9	47.6
15 s.	12.6	58.7	57.4	56.1	54.8	53.5	52.2	50.9	49.6	48.3
30 s.	12.8	59.4	58.2	56.7	55.6	54.3	53.0	51.7	50.4	49.1
45 s.	12.9	60.2	58.9	57.6	56.3	55.0	53.7	52.4	51.1	49.8
Palier 10	13 km/h	60.7	59.5	58.2	57.0	55.8	54.5	53.2	51.9	50.6

Paliers indiqués par l'enregistrement	Vitesses correspondantes (km/h)	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +
15 s.	13.1	61.2	60.0	58.7	57.7	56.3	55.0	53.8	52.6	51.3
30 s.	13.3	61.8	60.6	59.4	58.2	56.9	55.7	54.5	53.3	52.1
45 s.	13.4	62.4	61.2	60.0	58.8	57.6	56.4	55.2	54.0	52.8
Palier 11	13.5 km/h	63.0	61.8	60.6	59.5	58.3	57.1	55.9	54.8	53.6
15 s.	13.6	63.6	62.4	61.3	60.1	59.0	57.8	56.7	55.5	54.3
30 s.	13.8	64.2	63.1	61.9	60.8	59.6	58.5	57.4	56.2	55.1
45 s.	13.9	64.8	63.7	62.6	61.4	60.3	59.2	58.1	57.0	55.8
Palier 12	14 km/h	65.4	64.3	63.2	62.1	61.0	59.9	58.8	57.7	56.6
15 s.	14.1	66.0	64.9	63.8	62.7	61.7	60.6	59.5	58.4	57.4
30 s.	14.3	66.6	65.5	64.5	63.4	62.3	61.3	60.2	59.2	58.1
45 s.	14.4	67.2	66.1	65.1	64.1	63.0	62.0	60.9	59.9	58.9
Palier 13	14.5 km/h	67.8	66.7	65.7	64.7	63.7	62.7	61.6	60.6	59.6
15 s.	14.6	68.4	67.4	66.4	65.4	64.4	63.4	62.4	61.4	60.4
30 s.	14.8	69.0	68.0	67.0	66.0	65.0	64.0	63.1	62.1	61.1
45 s.	14.9	69.6	68.6	67.6	66.7	65.7	64.7	63.8	62.8	61.9
Palier 14	15 km/h	70.2	69.2	68.3	67.3	66.4	65.4	64.5	63.5	62.6
15 s.	15.1	70.8	69.8	68.9	68.0	67.1	66.1	65.2	64.3	63.4
30 s.	15.3	71.3	70.4	69.5	68.6	67.7	66.8	65.9	65.0	64.1
45 s.	15.4	71.9	71.1	70.2	69.3	68.4	67.5	66.6	65.7	64.9
Palier 15	15.5 km/h	72.5	71.7	70.8	69.9	69.1	68.2	67.3	66.5	65.6
15 s.	15.6	73.1	72.3	71.4	70.6	69.7	68.9	68.1	67.2	66.4
30 s.	15.8	73.7	72.9	72.1	71.2	70.4	69.6	68.8	67.9	67.1
45 s.	15.9	74.3	73.5	72.7	71.9	71.1	70.3	69.5	68.7	67.9
Palier 16	16 km/h	74.9	74.1	73.3	72.6	71.8	71.0	70.2	69.4	68.6
15 s.	16.1	75.5	74.8	74.0	73.2	72.4	71.7	70.9	70.1	69.4
30 s.	16.3	76.1	75.4	74.6	73.9	73.1	72.4	71.6	70.9	70.1
45 s.	16.4	76.7	76.0	75.3	74.5	73.8	73.1	72.3	71.6	70.9
Palier 17	16.5 km/h	77.3	76.6	75.9	75.2	74.5	73.7	73.0	72.3	71.6
15 s.	16.6	77.9	77.2	76.5	75.8	75.1	74.4	73.7	73.1	72.4
30 s.	16.8	78.5	77.8	77.2	76.5	75.8	75.1	74.5	73.8	73.1
45 s.	16.9	79.1	78.5	77.8	77.1	76.5	75.8	75.2	74.5	73.9
Palier 18	17 km/h	79.7	79.1	78.4	77.8	77.2	76.5	75.9	75.2	74.6
15 s.	17.1	80.3	79.7	79.1	78.4	77.8	77.2	76.6	76.0	75.4
30 s.	17.3	80.9	80.3	79.7	79.1	78.5	77.9	77.3	76.7	76.1
45 s.	17.4	81.5	80.9	80.3	79.8	79.2	78.6	78.0	77.4	76.9
Palier 19	17.5 km/h	82.1	81.5	81.0	80.4	79.9	79.3	78.7	78.2	77.6
15 s.	17.6	82.7	82.1	81.6	81.1	80.5	80.0	79.4	78.9	78.4
30 s.	17.8	83.3	82.8	82.2	81.7	81.2	80.7	80.2	79.6	79.1
45 s.	17.9	83.9	83.4	82.9	82.4	81.9	81.4	80.9	80.4	79.9
Palier 20	18 km/h	84.5	84.0	83.5	83.0	82.5	82.1	81.6	81.1	80.6

هدفت الدراسة الى تحديد مستوى تأثير نمط الحياة على اللياقة البدنية المدركة المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الثانوي ولاية تبسة-الجزائر، وذلك بالتعرف على الفروق التي توجد بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية (الموضوعية والمدركة) تبعا لمتغير (الجنس، السن، الحالة الجسمية)، وكذلك دراسة العلاقات الارتباطية بين نمط الحياة (النشاط البدني، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (الموضوعية والمدركة)، وذلك باستخدام المنهج الوصفي واختيرت عينة الدراسة بالطريقة الصدفية حيث بلغت 50 تلميذا ذكر وانثى، وتم استخدام 04 اختبارات من بطارية يوروفيت فقط وذلك لتحديد اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، كما تم الاستعانة باستبيان لقياس اللياقة البدنية المدركة المرتبطة بالصحة، واستبيان "اطلس" لقياس نمط الحياة.

الكلمات المفتاحية: نمط الحياة، اللياقة البدنية المدركة المرتبطة بالصحة، الطور الثانوي.

abstract

The study aimed to determine the level of lifestyle impact on the perceived fitness associated with health in secondary school students in The State of Tébessa- Algeria, by identifying the differences between pupils in lifestyle (physical activity, idle activities, eating habits) and fitness (objective and aware) depending on the variable (sex, age, physical condition), as well as studying the correlations between lifestyle (physical activity, idle activities, dietary habits) and fitness associated with health (objective and aware), using the curriculum, using the curriculum. The study sample was selected in the psoriasis manner, with 50 male and female pupils, only 04 Tests of the Eurofit battery were used to determine health-related fitness, a survey was used to measure health-related perceived fitness, and the Atlas lifestyle measurement questionnaire was used.

Keywords: Lifestyle, health-related perceived fitness, secondary stage.