

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة العربي التبسي، تبسة

Larbi Tebessi University – Tebessa

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

Institute of Science and Technics for Sport and Physical Activities

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 المرتبطة بالصحة  
لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة  
متوسطة مباركية محمد الشريف – تبسة -

إشراف الدكتور:

محمد بوتة

من إعداد الطلبة:

عبد المالك فوزي

صوالحية لزهاري

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
لعمارة سليم	أستاذ محاضر ب	رئيسا
بوتة محمد	أستاذ محاضر أ	مشرفا ومقررا
عزالي خليفة	أستاذ محاضر ب	ممتحنا

السنة الجامعية: 2022/2021

# شكر و عرفان

بسم الله الرحمان الرحيم

قال تعالى:

{ قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ  
الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ  
أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ  
فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ }

أتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان إلى الدكتور الفاضل: بوته محمد

على حسن إشرافه وتشجيعه المتواصل لنا

وأتقدم بالشكر إلى رئيس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

البروفيسور: قاسمي فيصل وإلى كافة أساتذة وإدارة المعهد

إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في انجاز هذا العمل من أساتذة وزملاء

# إهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

قال تعالى:

{ وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ }

وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا }

[ الاسراء: 24 ]

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً إلى التي حملتني وهنا على وهن إلى التي

سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء

والعطاء إلى أمي الغالية.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافياً ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم

إلى أبي.

إلى من احتواهم قلبي... زملائي وأصدقائي إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي المتواضع.

## قائمة المحتويات

أ	شكر و عرفان
ب	الاهداء
هـ	قائمة الجداول
و	قائمة الاشكال
1	مقدمة

الجانب التمهيدي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
3	1. الاشكالية
4	2. فرضيات البحث
4	3. أهداف الدراسة
5	4. أهمية الدراسة
5	5. أسباب اختيار الموضوع
5	6. تحديد المفاهيم والمصطلحات
6	7. الصعوبات
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
7	تمهيد
8	I -I نمط الحياة واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
8	1- نمط الحياة
8	2 – أبعاد نمط الحياة
9	3 – فوائد اتباع نمط الحياة الصحية
10	2- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
11	2- 1- اللياقة البدنية
12	2- 2- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
12	3 – مكونات وعناصر اللياقة البدنية
13	3- 1 – التركيب الجسمي
13	3-2- اللياقة القلبية التنفسية
14	3-3- اللياقة العضلية الهيكلية
15	4- الاختبارات المستعملة لقياس مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
16	5- البطاريات المستعملة لقياس مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
16	5-1-بطارية اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة FITNESSGRAM
16	5-2-بطارية اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة يورو فيت " Eurofit
19	II- نمط الحياة واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة	
23	1-الدراسة الاستطلاعية

23	2-منهج الدراسة
23	3 – مجتمع الدراسة والعينة
23	1-3-المجتمع
23	3 – 2 -عينة الدراسة
23	3-3-طريقة اختيار العينة
24	4 – مجالات البحث
24	5-أدوات الدراسة
24	5 – 1 – الاستبيان
25	5 – 2 – بطارية الاختبار يوروفيت
25	5-3-مواصفات الاختبارات البدنية حسب بطارية يوروفيت
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
38	1-عرض وتحليل نتائج الدراسة
55	2-مناقشة نتائج الدراسة على ضوء التساؤلات الفرعية
58	3 – الخلاصة العامة
60	خاتمة
61	التوصيات والاقتراحات
62	قائمة المصادر والمراجع
/	قائمة الملاحق
/	الملخص

### قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب البطارية	17
02	تحليل مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	18
03	تصنيف الأفراد وفقا لمؤشرات الكتلة الجسمية	27
04	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين تم استخراجه وفقا للعمر	35
05	يبين متغير الجنس	38
06	يبين متغير العينة حسب السنوات	38
07	يبين معدل مستوى البدانة حسب الجنس	39
08	يبين المقارنة بين الذكور والاناث في النشاط البدني	39

41	يبين المقارنة بين الذكور والاناث في أنشطة الخمول	09
42	يبين المقارنة بين الذكور والاناث في العادات الغذائية	10
43	الفروق بين الفئات العمرية في النشاط البدني	11
44	نتائج الفروق البعدية - اختبار شفبه في النشاط البدني	12
44	الفروق بين الفئات العمرية في أنشطة الخمول	13
45	الفروق بين الفئات العمرية في العادات الغذائية	14
46	دراسة فروق الحالة الجسمية في النشاط البدني	15
47	نتائج الفروق البعدية - اختبار شفبه - لمعرفة الحالة الجسمية	16
47	دراسة فروق الحالة الجسمية في أنشطة الخمول	17
48	دراسة فروق الحالة الجسمية في العادات الغذائية	18
49	نتائج الفروق البعدية - اختبار شفبه - لمعرفة الحالة الجسمية	19
50	النشاط البدني الأسبوعي وعلاقته بمكونات اللياقة البدنية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	20
52	أنشطة الخمول خلال الأسبوع وعلاقتها بمكونات اللياقة البدنية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	21
53	العادات الغذائية خلال الأسبوع وعلاقتها بمكونات اللياقة البدنية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	22

### قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يبين كيفية قياس الطول	26
02	يبين كيفية قياس الوزن	26
03	يبين اختبار التوازن فلامينغو	28
04	يبين اختبار سرعة الأطراف العلوية (طرق الأقراص)	29
05	يبين اختبار ثني الجذع مع مد الذراعين للأمام	30
06	يبين اختبار الوثب العريض من الثبات	30
07	يبين اختبار قوة القبضة	31
08	يبين اختبار الجلوس من الرقود	32
09	يبين اختبار ثني الذراعين للتعلق والثبات	33
10	يبين اختبار الجري الارتدادي 10 x 5 م	34



# مقدمة



ان صحة الفرد هي التي تمكن صاحبها من الاستمتاع بحياته ورعاية شؤونه والعيش في سلام، وهي التي تمكن من القيام بدوره الايجابي في الانتاج والتنمية وفي نفس الوقت التكيف الصحيح مع نفسه ومجتمعه مع الاستجابة الصحيحة للمؤثرات من حوله.

كما يعتمد هذا المكون على تقوية الصحة، وذلك من خلال الاهتمام بكل ما تعلق بالصحة كالتغذية وفترات النوم المناسبة، وممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لشغل أوقات الفراغ بطريقة ايجابية لتقوية جميع أجزاء وأعضاء الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية، الصحة والقوة وحسن النمو واللياقة البدنية تساهم بصورة مباشرة وغير مباشرة في النمو العقلي للفرد وفي تكامل شخصيته وبالتالي مدى نجاحه في الحياة. وقد جاء هذا في المقولة اليونانية الشهيرة " العقل السليم في الجسم السليم "وهي قاعدة صحية عامة نلمسها في حياتنا اذ أن مصدر سعادة الانسان تكمن في سلامة العقل والجسم والمجتمع معا وليس في مقدور الرجل الذي يعاني من الأمراض أن ينتفع بذكائه وقدراته العقلية فهو حبيس جسده العليل وأسير جسده.

فالنشاط البدني الرياضي يعد واحدا من أوجه الممارسات التي تؤدي الى توجيه النمو البدني للفرد باستخدام التمرينات الحركية والتدابير الصحية وبعض الأساليب النفسية والخلقية وبالتالي النمو النفسي الاجتماعي والنقد الايكولوجي. وعلى عكس هذا نجد للخموم تأثير بالغ على الصحة الجسمية للفرد وهذا بجميع أنماطه. وهنا أصبح من الصعب تجاهل المغزى الاجتماعي للنشاط البدني الرياضي ولعل أحسن صورة تبرز هذه المكانة هو اهتمام المفكرين بهذا الجانب وظهور مصطلح التربية الصحية بأبعادها النفسي الاجتماعي، البدني الفيزيولوجي والنقد الايكولوجي. وإذا تعمقنا أكثر لقياس نمط الحياة من جانب التغذية الصحية المتوازنة لوجدنا هناك علاقة وطيدة في تأثيرها البالغ على الصحة بشكل عام واللياقة البدنية بشكل خاص.

وبتسليطنا الضوء على مرحلة التعليم المتوسط نلاحظ أن نمط الحياة للتلاميذ مختلف فيما بينهم وعلى أستاذ التربية البدنية أن يكون على دراية بأهمية نمط الحياة في التأثير على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

ومن أجل ذلك قمنا بتقسيم هذه الدراسة كالتالي:

**الجانب النظري:** يحتوي على الفصل الاول والثاني

**\*الفصل الأول:** واشتمل على الإطار العام للدراسة الذي تضمن شرح الكلمات الدالة في الدراسة واهدافها وأهميتها وفرصياتها.

**\*الفصل الثاني:** وخصص فيه الخلفية النظرية حيث تطرقنا فيها الى اهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة والدراسات السابقة.

**\*الفصل الثالث:** ويتعلق بالإجراءات الميدانية للدراسة حيث تطرقنا فيه الى الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة أيضا أدوات جمع البيانات والمعلومات ثم إجراءات التطبيق الميداني للأداة والأساليب الإحصائية.

**\*الفصل الرابع:** ويضم عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها من خلال الدراسة الميدانية

**\* الفصل الخامس:** حيث ضم كل من الاستنتاجات والاقتراحات والآفاق المستقبلية للدراسة.

# الجانب التمهيدي

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

إن صحة المجتمع هي فرع من الصحة العامة يركز على طبيعة الأفراد ودورهم كمحدد لصحتهم وصحة الشعوب الأخرى، على عكس الصحة البيئية التي تركز على البيئة المادية وتأثيرها على الناس. ومن هنا كانت صحة الفرد وسط مجتمعه ذات أهمية بالغة في حياة الأفراد والمجتمعات خاصة لدى فئة الأطفال والمراهقين لأنهم يعتبرون النظرة المستقبلية في مدى نجاح وتطور المجتمع مستقبلاً فقد أشارت الكثير من الدراسات والبحوث العلمية الحديثة في شتى البلدان والأقطار العربية والدول المتقدمة، إلى أن نمط الحياة العصرية أدى إلى ضعف اللياقة البدنية باعتبارها مؤشر للصحة وذلك لقلة النشاط، كما أدى هذا الأمر إلى اكتساب العديد من الأفراد لعادات سيئة مثل مشاهدة التلفاز لساعات طويلة، استعمال الهاتف بكثرة، والتي أشارت معظم نتائجها إلى الأثر السلبي لضعف اللياقة البدنية وكثرة البدانة تناسياً بذلك أن اللياقة البدنية هي لياقة جسمية وعقلية واجتماعية في وقت واحد لأنه بواسطتها يمكن أن يشعر الفرد بتحسن في حياته من حيث السعادة والاكتفاء والرياضة. (زكي محمد حسين 2011، ص202)

إن ممارسة أي نشاط بدني بشكل منتظم يساعد على الحفاظ على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة فتقلل خطر الإصابة بالكثير من الأمراض خاصة لدى فئة الأطفال والمراهقين، فالحياة الصحية المثالية تتطلب الحصول على لياقة بدنية جيدة أساسها ممارسة الأنشطة البدنية بشكل منتظم إضافة للابتعاد عن جميع أنشطة الخمول مع التقيد بنظام غذائي متوازن يضمن تحقيق الأهداف المرجوة. (j Brunissons 2012)

ومما لا شك فيه أن الاهتمام بالأطفال والمراهقين ورعايتهم والاعتناء بهم أصبحت من أهم المهام في المجتمعات المتطورة، كون الأطفال هم البنية الأساسية في بناء المجتمعات الأساسية للمستقبل (عبود هزاع، 2011).

ومن هذا المنطلق ارتأينا طرح التساؤلات التالية:

**التساؤل الرئيسي:** هل هناك تأثير لنمط الحياة على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

**التساؤلات الفرعية:**

1. هل توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين التلاميذ في نمط الحياة تخضع لمتغير الجنس (أنشطة الخمول، النشاط البدني، العادات الغذائية)
2. هل توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين التلاميذ في نمط الحياة تخضع لمتغير السن (أنشطة الخمول، النشاط البدني، العادات الغذائية)

3. هل توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين التلاميذ في نمط الحياة تخضع لمتغير الحالة الجسمية (أنشطة الخمول، النشاط البدني، العادات الغذائية)
4. هل هناك علاقة ارتباطية بين نمط الحياة (النشاط البدني، العادات الغذائية، أنشطة الخمول) واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة؟

## 2. فرضيات الدراسة:

الفرضية الأساسية: توجد علاقة ارتباطية طردية بين النشاط البدني واللياقة البدنية.

- ♦ توجد علاقة ارتباطية بين أنشطة الخمول واللياقة البدنية.
- ♦ توجد علاقة ارتباطية بين العادات الغذائية واللياقة البدنية.

## 3. أهداف الدراسة:

تتجلى أهداف الدراسة في النقاط التالية:

- ♦ التعرف على نمط حياة المراهقين في مرحلة التعليم المتوسط.
- ♦ قياس نمط حياة التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.
- ♦ التعرف على مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- ♦ تحديد العلاقة الموجودة بين نمط الحياة واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- ♦ محاولة اكتساب خبرة وتجربة من خلال تحليل تأثير نمط الحياة على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط.

## 4. أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة في معرفة العلاقات الارتباطية بين نمط الحياة لدى تلاميذ الطور المتوسط ومدى تأثيرها على اللياقة البدنية حيث نبرز ضرورة الاهتمام باللياقة البدنية التي تنبع من تتبع ممارسة التلميذ للنشاط البدني خارج المؤسسة التربوية ومعرفة أنشطة الخمول التي يمارسها إضافة للعادات الغذائية التي يعتمد عليها في حياته الصحية.

- ♦ تسليط الضوء على تأثير نمط حياة التلاميذ على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة.
- ♦ تحديد مستويات معيارية لتلاميذ الطور المتوسط.
- ♦ إثراء المكتبة الجامعية.

## 5. أسباب اختيار الموضوع:

- ♦ الاهتمام الشخصي بمختلف مواضيع اللياقة البدنية.
- ♦ محاولة التعمق في دراسة المشكلة والخروج بنتائج مفيدة في الجانب التطبيقي.

## 6. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

○ مفهوم نمط الحياة:

يعرف أحيانا بنمط العيش (بالإنجليزية: Life style) والبيئة التي يختارها الإنسان ليعيش فيها وكيفية تعامله معها كل حسب مقدرته ووضعه في المجتمع وقناعاته الشخصية. فنمط الحياة يختلف من فرد لآخر. فمن يريد الحفاظ على صحته يختار نمطا من الحياة في بيئة صحية بعيدا عن التدخين قريبة من وسائل وأماكن التمرير، ويعيش عادة في منطقة هادئة بعيدة عن الضجيج ويختار برنامجا غذائيا مناسباً، كما أن هناك رب الأسرة الذي يهتم بتنشئة أطفاله، فيهيئ لهم نمط حياة يستطيعون النمو فيها بصورة صحيحة، فيختار لهم البيئة المناسبة والأمنة. والأمثلة على نمط الحياة عديدة منها الايجابي ومنها السلبي.

يعتبر نمط الحياة انعكاساً لصورة الفرد وقيمه الذاتية والطريقة التي يرى فيها نفسه ويراه بها الآخرون، وهي نمودجا متكاملًا من النشاطات سواء أكانت هواية أو نوع من أنواع الرياضة أو التسوق أو حضور المناسبات الاجتماعية، وتشمل هذه المجموعة أيضا الاهتمامات مثل الأكل أو الأزياء، ويدخل ضمنها الآراء الاجتماعية والاقتصادية والحكومية وغيرها. **اللياقة البدنية:**

إن مصطلح اللياقة البدنية أكثر المصطلحات اتساعاً من حيث المكونات الأولية التي تتضمنها، فهو نشاط تربيوي هادف يسعى لكسب الشخص الذي يمارس الرياضة صفات متنوعة ومتعددة ترتقي به، وفضلاً عن أنها تساعد على سرعة التعلم وإتقان المهارات، وعليه فإنه لا يمكن إتقان وتحسين الناحية المهارة الخاصة بالنشاط الرياضي في حالة افتقاره إلى القدرات البدنية الخاصة (خميس، 2005، ص02).

○ اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

يعرفها فرانك ديك (1980) بأنها " القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن (ياحي، 2013، ص35). كما يعرفها Frey (1977) أن السرعة هي " القدرة التي تسمح بتحريك آليات الجهاز العصبي العضلي وقدرة العضلة على تطوير القوة للإنجاز عند الشروط المعطاة للأفعال الحركية في أقل زمن ممكن " (الأطرش، د.ت، ص 09).

**7. الصعوبات:**

- إجراء الاختبارات في الساحة وبالتالي التأثير بعامل الاضطرابات الجوية خاصة بعد نزول الامطار.
- عدم توفر المؤسسة على الوسائل المتعلقة بالاختبارات ما اضطرنا لاستخدام بعض الأجهزة التي ساعدنا بها الأستاذ المشرف.

## الفصل الثاني

### الخلفية النظرية والدراسات السابقة

## تمهيد:

ظهر مصطلح نمط الحياة في ظل مناخ سياسي واقتصادي وثقافي تشوبه تيارات رافضة للنظام الاقتصادي والسياسي السائد الذي يجعل من زيادة الدخل القومي وزيادة الإنتاج والاستهلاك مؤشرا لنجاحه، ففي منتصف الستينات طرح هذا المفهوم ليعني نمط الحياة الذي يتميز بالترف، وهذا النمط لا يمكن ان يتحقق الا في مجتمع الوفرة ذلك هو المجتمع القادر على توفير كل احتياجات الفرد وحل كافة مشكلاته المعيشية، ومن ثم فان مفهوم نوعية الحياة في تلك الفترة يمثل إضافة لمفهوم الكم، وليس بديلا عن هذا الكم. (ناهد صالح، 1990)

وعندما أشرف عقد الستينات على الانتهاء أخذ مفهوم نمط الحياة منحى مختلف تماما، فأصبح يعبر عن الرفض والمعارضة لمجتمع الاستهلاك وللنظام الاقتصادي والاجتماعي السائد في دول الغرب الصناعية المتقدمة (العارف بالله الغندور، 1999)

ومع بداية السبعينات زاد الاهتمام بالمفهوم، وطرح كهدف لتحقيق طريقة الحياة مخالفة لتلك التي يقرها مجتمع الوفرة والاستهلاك وطرحت مجموعة من الرؤى حاولت بلورة هذا المفهوم، حيث بدأ العلماء والفلاسفة في تناول هذا الموضوع ومناقشة أبعاده ومحاولة وضع تعريف له وتحديد طرق لتقديره، ولقد ناقش لنيد هولت وآخرون 2002. (Lindh Olt et)، نوعية الحياة وأوضحوا الدور الذي لعبه الفلاسفة من أمثال كركي جورد، ومراسلو، وفرنكن في صياغة هذا المفهوم عندما أشاروا الى الحالة الداخلية للفرد.

كما طورت المناقشات حول نمط الحياة في مجال الدراسات العائلية والتربوية. فلقد درس وليمز وبأتن (Williams et Battent 1981)، وكذلك كيس وسلالوك (Keith et Scaloack 1994) نوعية الحياة في المدارس العامة، كما اهتم باحثون آخرون بدراسة نمط الحياة لدى الأطفال والمراهقين منها المتعلقة في مجال الرعاية الصحية التي زادت عندما انتقدت نتائج العلاج الطبي التقليدي المتعلقة بالوفيات والأمراض من حيث تركيزها على مجال ضيق ومحدود فقد فشلت هذه المؤشرات فيتحدد مدى واسع من النتائج الطبية الممكنة، فعلى سبيل المثال ظهر في علاج السرطان أن آثار العلاج نفسها يمكن أن تتسبب في ضرر بليغ للمريض ومقابل مثل هذا العلاج المشكوك فيه فان الفرد يمكن أن يختار أن يعيش لفترة قصيرة من الزمن مع نوعية حياة جيدة بدلا من أن يعيش فترة زمنية أطول مع نوعية منخفضة للحياة. (أحمد عبد الخالق، 2008)

## I - نمط الحياة واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

### 1- نمط الحياة

هناك تعريفات عديدة لنمط الحياة واختلفت هذه التعريفات باختلاف المنطلقات النظرية لمقدميها، فلقد عرفها روبرت وكليفين (1991) بأنها درجة الرضا أو النهاء التي يخبرها الفرد في بيئة معينة). كما ينظر إليها "اليو" على أنها مخرجات لنتاج وظيفي معين لمدخلين مختلفين متبادلي الاعتماد أحدهما مدخل فيزيقي موضوعي، والآخر مدخل سيكولوجي ذاتي عادة ما يتباين ودائما غير قابل للمقارنة الشخصية (هبة جمال الدين، 1991).

ولعل التعريف الذي قدمته مجموعة نوعية الحياة المشكلة من قبل منظمة الصحة العالمية من أكثر التعريفات انتشارا وقبولاً، حيث عرفت نمط الحياة بأنها إدراك الأفراد لمركزهم في الحياة في سياق الثقافة ونسق



القيم الذي يعيشون فيه، وفي علاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومستوياتهم واهتماماتهم إنه مفهوم واسع ويتأثر بطريقة معقدة بصحة الفرد الجسمية وحالته النفسية ومستوى استقلاله وعلاقاته الاجتماعية وعلاقاته بالجوانب المهمة في البيئة التي يعيش فيها. (The WHOQOL GroupM1994 ;1995)

ويعكس هذا التعريف نوعية الحياة باعتبارها خبرة ذاتية لا يمكن ملاحظتها من خلال الآخرين، ولقد حددت مجموعة منظمة الصحة العالمية مفهوم نمط الحياة بشكل مباشر في ضوء ميكانزمين تقليديين: الميكانزميات الداخلية (الفسولوجية والنفسية) والتي تؤدي الى الرضا عن الحياة (Hornquist1982)، والظروف الخارجية التي يمكن أن تحفز الميكانزميات الداخلية (Rogrrson1995) وذلك يتفق بشكل كبير مع مفاهيم نوعية الحياة.

### 1 – 1 أبعاد نمط الحياة: يرى (لاروس. 1999 . ص 209) أن نمط الحياة يرمز لعدة نواحي من بينها:

- ✓ العلاقات التي نشكلها مع الآخرين، أو التي اكتسبناها من الأسرة، تؤثر فينا بعمق طول حياتنا.
- ✓ الغرض والدور الذي نلعبه في حياتنا.
- ✓ المال الذي نملكه، وقدرتنا على التخطيط الفعال من أجل المستقبل، والتأثير على الخيارات المتاحة لنا.
- ✓ العمل الوظيفي.
- ✓ مكان العيش الذي يكون باختيارنا أو الضرورة التي جعلتنا نعيش فيه.
- ✓ المجتمع وما وراءه من شبكات اجتماعية، وهياكل تؤثر على نمط حياتنا.
- ✓ الصحة من أهم العوامل التي تؤثر وتتأثر بنمط الحياة.
- ✓ الثقافة السائدة في مجتمعنا.
- ✓ الخبرات التي اكتسبناها من خبراتنا السابقة.

### 1- 2 فوائد إتباع نمط الحياة الصحية:

يؤدي اتباع أنماط الحياة الصحية والمواظبة عليها الى فوائد عديدة نكون نتيجتها النهائية الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة الجسدية والعقلية (الذهنية) والنفسية، وتحسين جودة الحياة بشكل عام. للممارسات الصحية التي نقوم بها فوائد ملموسة نذكر منها:

#### ❖ التحكم بالوزن:

تؤدي السلوكيات الصحية المتعلقة بالنشاط البدني وطبيعة الغذاء المتناول الى الوقاية من زيادة الوزن والمحافظة على الوزن الصحي الذي يساعد على تقليل فرصة الإصابة بأمراض القلب بنسبة كبيرة، إضافة إلى تحسين الصحة بشكل عام. كما يحسن النشاط البدني أيضا صحة القلب وجهاز المناعة ويمنح ممارسيه طاقة أكبر.

#### ❖ تحسين المزاج:

ينعكس الاهتمام بصحة الجسم ايجابيا على الصحة العقلية، حيث يساعد تناول الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني على الحماية من أمراض الاكتئاب وتقوية الذاكرة وتحسين المزاج، فيتناقص مقدار التوتر وتحسن وظيفة الدماغ المعرفية بعد ممارسة الرياضة، كما تحفز ممارسة الرياضة إنتاج الأندر وفين حيث تبعث على

الاسترخاء وتؤدي الى الشعور بالسعادة، ولذلك تعتبر ممارسة الرياضة أمرا ضروريا لكل من الصحة الجسدية والذهنية.

ومن النتائج الايجابية للنشاط البدني وتناول الغذاء الصحي تحسين بنية الجسم الذي ينتج عنه رضا الشخص عن مظهره الخارجي وما يترتب عن ذلك من زيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات.

ومن العادات الصحية الأخرى التي تؤثر على المزاج بشكل جيد هي التواصل مع الآخرين وتجنب العزلة، سواء بالتطوع أو الجلوس مع العائلة أو حضور الأفلام.

#### ❖ الوقاية من الأمراض:

ينتج عن اتباع أنظمة الحياة الصحية على المدى الطويل نتائج مهمة متعلقة بالوقاية من الأمراض. فمثلا يساعد النشاط البدني وتناول الغذاء الصحي على إبقاء مستوى الكوليسترول وضغط الدم ضمن القيم الطبيعية مما يؤدي إلى الحماية من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (الأمراض القلبية الوعائية). وتشمل الحالات الصحية والأمراض التي يمكن الوقاية منها: السمنة، مرض ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، مرض السكري، السكتة الدماغية، التهاب المفاصل، هشاشة العظام، السرطان.

#### ❖ تزويد الجسم بالطاقة:

لا تهدف ممارسة الرياضة وتغيير النظام الغذائي إلى فقدان الوزن بشكل أساسي فحسب، وإنما تعمل على تحسين الصحة والتمتع بقدر أكبر من الطاقة. فعند تناول غذاء صحي ومتوازن فإن الجسم يحصل على الوقود اللازم لإنتاج الطاقة التي تكفيه، ولتحقيق التوازن الغذائي يجب التنوع في محتوى الوجبات لتتضمن الحبوب والنشويات، والبروتينات، ومنتجات الألبان (خاصة قليلة الدسم)، والخضار، والفاكهة.

تتحسن قوة العضلات وتزداد قدرة التحمل عند الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم ويحمل هذا الجسم المزيد من الطاقة. يزود النشاط البدني الجسم بالطاقة أيضا من خلال تزويد أنسجته بالأكسجين والمواد المغذية الضرورية، وزيادة كفاءة عمل جهاز الدوران (القلب والأوعية الدموية) مما يمكننا من الاستمرار بممارسة أنشطة الحياة اليومية.

تحفز الرياضة أيضا جسم الإنسان على النوم بشكل أفضل، حيث يدخل ممارسو الرياضة في النوم بشكل أسرع وينامون بشكل أعمق أيضا، ويمنح النوم الكافي الجسم طاقة أعلى، في حين يؤدي عدم الكفاية في النوم أو النوم غير الصحي إلى الشعور بالتعب والإرهاق وسوء الحالة المزاجية، وقد ينتج عن هذا أحيانا أمراض مثل مرض السكري ومرض ارتفاع ضغط الدم.

#### ❖ الوقاية من الإصابات الجسدية:

تعتبر ممارسات السلامة أحد ممارسات نمط الحياة الصحية والتي تهدف الى الوقاية من التعرض للإصابات المؤذية للصحة. فمثلا عند ممارسة رفع الأثقال ينصح باستخدام التقنيات المناسبة لتجنب اصابات

الظهر التي قد تستمر مدى الحياة. ومن الممارسات الصحية الأخرى التي ينصح بها لتجنب الاصابات ارتداء الخوذة الواقية عند ركوب الدرجات واستخدام حزام الأمان داخل السيارة.

### ❖ المساعدة على تحقيق الأهداف:

تنعكس الممارسات الصحية المتعلقة بالرياضة والغذاء والنوم ايجابيا على صحة الفرد من الناحية الجسدية والفكرية، وتعتبر الصحة الجسدية والعقلية الجيدة من أهم مقومات النجاح في الحياة والتي تمكن الأفراد من الوصول إلى أهدافهم وتحقيق طموحاتهم وأحلامهم.

## 2- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

### 1-2 اللياقة البدنية:

كان للعلماء والمختصين في مجال التربية البدنية محاولات عديدة مجتهدة في تحديد عناصر اللياقة البدنية ومازالت هذه المحاولات قائمة إلى أن جاءت الجمعية الأمريكية للطب الرياضي والجمعية الأمريكية للقلب بتصنيف حديث يقوم على ارتباط عناصر اللياقة البدنية بمبدأين وهما: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التركيب الجسمي واللياقة القلبية التنفسية والقوة العضلية الهيكلية والتحمل العضلي والمرونة) ، والمبدأ الآخر هو عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي الحركي أو المهاري (وهي بالإضافة الى العناصر المرتبطة بالصحة السرعة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة كعناصر مطلوبة لأداء حركي متميز في المهارات والألعاب الرياضية التنافسية المختلفة . (نايف مفضي الجبور وصبحي احمد قبلان ،2012، ص238). حيث يشير أسامة كامل راتب وإبراهيم خليفة 1999 الى طبيعة العلاقة الوثيقة والمتداخلة فيما بين مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة، فالطفل الذي يتميز بالضعف في مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة سوف يتأثر سلبيا في كفاءته ولياقته الحركية. (سمير محمد أبو شادي وآخرون،2010).

ويتفق كل من توافوا جريما ( Toi vo jurimae) وكريستوفر نوريس على ان هناك نوعين من اللياقة: اللياقة المتعلقة بالصحة واللياقة المتعلقة بالأداء وتشمل اللياقة المتعلقة بالصحة على العناصر التي تعتبر مفيدة للصحة. (كريستوفر نوريس ترجمة خالد العامري ،2004، صفحة 76)

### 2-2 اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

يقصد باللياقة البدنية الصفات التي يمتلكها أي إنسان وتجعله قادرا على أداء المجهود البدني بدون ارهاق، وهذا لا يعني أن اللياقة أمر مرتبط بالأداء الرياضي فقط، فدائما ما ترتبط اللياقة بالصحة عندما يكون الحديث منصبا على الوقاية من الأمراض وتحسين الصحة، ومن هنا نشأ ما يعرف بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. (عصام الحسنات ،2009، صفحة 246).

يعرف الهزاع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بأنها تلك العناصر التي ترتبط وتؤثر على الصحة، أي مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي، والتركيب الجسمي وقوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرونتها. (هزاع بن محمد الهزاع، 1997، صفحة 317). وهذا ما يذهب اليه الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويج والتعبير الحركي (AAHPERD) حيث يأخذ في الاعتبار الارتباط الوثيق بين الصحة

والنشاط البدني ليعرف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على أنها تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر على الصحة وتتضمن اللياقة القلبية التنفسية، والتركيب الجسمي واللياقة العضلية الهيكلية. (هزاع بن محمد الهزاع، 2001).

أما أبو علاء عبد الفتاح فيعرف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة نقلا عن جاكسون 1999 بأنها مظهر مميز للياقة التي تركز إجمالا على جوانب ذات تأثير عام على الصحة والطاقة والقدرة على مواجهة متطلبات الحياة اليومية وأنشطتها. (أبو علاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين، 2003، صفحة 293).

ويعرفها عدنان الكيلاني بأنها قدرة القلب والرئتين والأوعية الدموية والعضلات على العمل بأمثل حال آخذين بعين الاعتبار الاقتصاد في الجهد وزيادة الفعالية. (هاشم عدنان الكيلاني، 2006، صفحة 238).

### 3- مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

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

- اللياقة البدنية التنفسية.
- اللياقة العضلية الهيكلية وتشمل القوة العضلية ، قوة عضلات البطن وتحملها ، المرونة المفصلية.
- التركيب الجسمي. (نشوان عبد الحق نشوان ،2010، صفحة 54 )

ويذكر أبو علاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين نقلا عن جثمان (1988Gatt man) أن اللياقة البدنية من أجل الصحة تضم المكونات التالية:

وظيفة الجهازين الدوري والتنفسي.

- تركيب الجسم.
- المرونة.
- القوة العضلية.
- التحمل العضلي. (أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 2003، صفحة 19).

أما الكلية الأمريكية للطب الرياضي ACSM ترى أن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتضمن اللياقة القلبية التنفسية، القوة والتحمل العضلي، المرونة والتركيب الجسمي. (ACS Ms ,2005، p.03).

ويلاحظ مما سبق مدى الاتفاق حول مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومكوناتها وارتباط عناصرها بالصحة وتشمل اللياقة القلبية التنفسية والتركيب الجسمي واللياقة العضلية الهيكلية.

وفيما يلي عرض لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

### 3-1 التركيب الجسمي:

ويعرف كمصطلح في التربية البدنية بأنه تسمية وزن الدهون في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم حيث ان الجسم يتركب إجمالا من أجزاء شحمية وأخرى غير شحمية كالعضلات والعظام والأنسجة والماء ولا شك ان زيادة نسبة الشحوم لدى الفرد أمر غير مرغوب فيه لارتباطها المطرد مع أمراض نقص الحركة واعتبارها مصدر خطر على القلب والشرابين وأيضا تأثيرها السلبي على الحركة والنشاط وهذا بالطبع لا يلغي حاجة الجسم

الى نسبة من الدهون لان كثيرا من أعضاء الجسم يدخل الدهن في تركيبها. مفتي إبراهيم حماد. اللياقة البدنية للصحة والرياضة-جامعة حلوان، ط-5 القاهرة - 2008ص22

**3 - 2 اللياقة القلبية التنفسية:**

وتعد من اهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك لعلاقتها الوثيقة بالإمكانية الوظيفية للجهازين الدوري الدموي والرئوي التنفسي والذان تعتبر كفاءتهما ضرورية جدا للاستمرار في مزاولة النشاط البدني، ويمكن تعريف اللياقة القلبية التنفسية على انها قدرة الجهازين القلبي الدوري والتنفسي على اخذ الاكسجين من الرئتين ونقله ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم بغرض توفير الطاقة اللازمة للجهد البدني والتخلص من فضلات العمليات الايضية الناتجة من انتاج الطاقة، وتسمى هذه اللياقة باللياقة الهوائية او القدرة الهوائية لانها تعبر عن قدرة الفرد على استخدام الاكسجين داخل خلايا الجسم لإنتاج الطاقة الكيميائية اللازمة للانقباض العضلي الاكسجين يتوفر للجسم عن طريق الهواء الذي يستنشق خلال اداء التمارين الهوائية، وتعتبر القدرة الهوائية أفضل مؤشر للياقة القلبية التنفسية ويستدل عليها بالاستهلاك الأقصى للأكسجين.

### 3 - 3 اللياقة العضلية الهيكلية:

وتتكون من:

#### ❖ القوة العضلية

تعتبر القوة العضلية المكون الأساسي للياقة العضلية الهيكلية وتسمى لياقة القوة، وتعرف القوة العضلية بأنها قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة من مقاومة ما (بغداد بن عراج وزرق، 2015). وتقاس عادة بتمارين الضغط أو اختبارات القوة الثابتة.

اثارت تمارين زيادة القوة التي تؤدي الى زيادة في النسيج العضلي اهتمام الكثير من المختصين في برامج تخفيض الوزن او التخسيس و ذلك لان الزيادة في النسيج العضلي يؤدي إلى زيادة في الميتوكوندريا (بيت الطاقة ) في الجسم و الذي يعتبر محرقة للدهون أثناء التمرن البدني متوسط الشدة و فوق المتوسط لمدة زمنية تزيد عن عشر دقائق ، حيث إن هذه المدة كفيلا بحث الخلايا الدهنية لطرح الدهون على شكل الجيريات الثلاثية في الدم لاستخدامه كطاقة في العضلات.

#### ❖ التحمل العضلي

اما التحمل العضلي أو الجلد العضلي يعرف على انه قدرة العضلة على عمل انقباضات متعاقبة شدتها دون الأقصى لعدد معين من التكرارات ولهذا النوع ارتباط باللياقة القلبية التنفسية التي توفر للعضلات الطاقة الاكسجينية اللازمة للانقباض العضلي وتقاس عادة بتمرين الجذع. من أشهر التمارين المتعلقة بتنمية القوة العضلية والتحمل العضلي هي تمارين رفع الأثقال سواء الأثقال الحرة أو الثابتة (الأجهزة الثابتة) والتي ينصح بها للمبتدئين لثبات مسارها الحركي بما يضمن تدريب كامل للمدى الحركي للعضلة وأيضا لقلة الإصابات الناتجة عن التمارين بالأجهزة الثابتة مقارنة بالحرة. د نايف مفضي الجبور، صبحي أحمد قبلان - .الرياضة صحة ورشاقة ومرونة -مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع : ط 5 ص229

#### ■ القوة:

يمكن تعريفها بأنها قابلية الفرد في التغلب على المقاومة الخارجية أو المضادة له عن طريق بذل مجهود عضلي.

#### ■ التحمل:

يعرف هاره التحمل هو القدرة على مقاومة التعب في حالة أداء التمرينات البدنية لفترة طويلة من الزمن، وصفة

التحمل تعني القدرة على مواصلة العمل والتغلب على التعب البدني الناتج عن ممارسة النشاط البدني والرياضي  
■ السرعة:

يعرفها مات فيف بأنها مجموع الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة وغير مباشرة سرعة أداء الحركة وكذلك زمن رد الفعل، وهي تعني مقدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.

❖ المرونة المفصليّة

يعرفها اتسروكي بأنها مقدرة الفرد على أداء حركة بعمق واتساع كبيرين، وهي تعني قابلية العضلة أو المفصل على استغلال أقصى مدى للحركة أثناء القيام بالتمارين والحركات البدنية.

■ الرشاقة:

يعرفها وجيه محجوب بأنها القدرة على أداء المهارات بشكل عال ودقيق مع السيطرة على الواجبات الحركية المعقدة وعلى التوافق الصعب والتوافق الحركي .

#### 4-الاختبارات المستعملة لقياس مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

##### 1-اختبارات التركيب الجسمي

✓ مؤشر كتلة الجسم

✓ طيات الجلد (الدهون)

##### 2-اختبارات اللياقة القلبية التنفسية

✓ اختبار الجري / مشي 1 ميل

✓ اختبار الدراجة

✓ اختبار الجري السريع

✓ اختبار الجري المتعدد المراحل 20م

✓ اختبار الأقراص

##### 3 -اختبار اللياقة العضلية الهيكلية

✓ اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين (30، 60، 90 درجة)

✓ اختبار قوة القبضة (حسين الطائي وعبود، 2013 ; Batista et al , 2020)

✓ اختبار الوثب العريض من الثبات

##### 4 – اختبارات المرونة المفصليّة

✓ اختبارات ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل (حسين الطائي وعبود، 2013)؛ (العرجان،

2013)

##### 5-البطاريات المستعملة لقياس مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

يتم تقييم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عادة باستخدام البطاريات التي تشتمل على مزيج من الاختبار المتعلق بالصحة والأداء بما في ذلك قياسات القدرة الهوائية، وقوة العضلات وتحملها، ووزن الجسم وتكوينه، والمرونة، لذلك تعمل البطاريات على تقييم الخصائص الفيزيولوجية التي تدعم الوظائف السلوكية اللازمة لأداء الأنشطة اليومية (Varela, Ayan, and Cancell, 2008).

وهناك أنواع كثيرة من بطاريات الاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة نذكر منها:

### 5-1 بطارية اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (USA,1982) FITNESSGRAM

وضعها معهد كوبر في عام 1982 من أجل وضع بروتوكول تقييم شامل متعلق بالتربية البدنية، وهي عبارة عن رؤية مساعدة على تعزيز فعالية التربية البدنية في المدارس ( Simpson, 2008 ).

### 5-2 بطارية اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة " يوروفيت " Euro fit

في عام 1978، بدأت لجنة تطوير الرياضة التابعة لمجلس أوروبا في مشروع يوروفيت. وكان الهدف من هذا المشروع هو إرساء مبدأ الرياضة للجميع من أجل تحسين صحة الأطفال ولياقتهم من خلال ممارسة النشاط البدني. وتم توسيع نطاق هذا النهج ليشمل تقييم اللياقة البدنية لدى البالغين. ومن الناحية العلمية، أدى ذلك إلى إنشاء بطارية من الاختبارات الموحدة عام 1983، مما أتاح معرفة اللياقة البدنية للشخص (Köhler, 2001).

وتتألف من اختبارات بسيطة ورخيصة نسبيا يمكن ان يجريها معلمو التربية البدنية أو غيرهم، كجزء من برنامج التربية البدنية للمدارس كما يمكن استخدامها في النوادي الرياضية او في المراكز الطبية الرياضية. وهي مصممة لتشجيع المراهقين على فهم هويتهم وشعورهم بالمسؤولية، ورغم أنها مصممة أساسا للأطفال في سن الدراسة الذين تتراوح أعمارهم بين (6 سنوات و18 سنة )، فقد طبقت بنجاح على الفئات العمرية الأكبر سنا، ويمكن بالتالي إن توفر للفرد نقطة مرجعية مستقرة خلال هذه الفترة الصعبة من الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ (Köhler, 2001).

#### الجدول رقم 01: اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب البطارية

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	أوروفيت (Euro fit)	فيتنس غرام (Fitness Gram)
التركيب الجسمي	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الوزن</li> <li>■ الطول</li> <li>■ مؤشر كتلة الجسم BMI</li> <li>■ دهون الجسم (5 طيات )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الوزن</li> <li>■ طول</li> <li>■ مؤشر كتلة الجسم BMI</li> <li>■ محيط الخصر</li> <li>■ دهون الجسم (2 طيات )</li> <li>■ اختبارات مخبرية.</li> </ul>
اللياقة القلبية التنفسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ جري متعدد المراحل 20 م</li> <li>■ اختبار الدراجة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ جري متعدد المراحل 20 م</li> <li>■ جري / مشي 1 ميل</li> <li>■ مشي 1 ميل</li> </ul>

الفصل الثاني: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الجلوس من الرقود مع ثني القدمين</li> <li>■ اختبار رفع الجذع (التعلق في عمود)</li> <li>■ اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين.</li> <li>■ اختبار رفع الجذع (الرفع والخفض)</li> <li>(</li> <li>■ اختبار رفع الجذع من الانبطاح</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ قوة القبضة</li> <li>■ الوثب العريض من الثبات</li> <li>■ اختبار رفع الجذع (التعلق في عمود)</li> <li>■ الجلوس من الرقود</li> </ul>	القوة العضلية والتحملية
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الجري السريع (10م 5x)</li> <li>■ اختبار الأقراص</li> </ul>	اللياقة الحركية
○ اختبار مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر مع ثني الرجل.	○ اختبار ثني الجذع من الجلوس	المرونة المفصلية
	○ اختبار التوازن فلامينغو	التوازن

الجدول رقم 02: تحليل مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الرقم	مكونات البطارية اسم البطارية	القوة العضلية	التحمل العضلي العام	التحمل الدوري التنفسي	المرونة	تركيب الجسم	الرشاقة	القدرة	التوازن
01	FITNESS GRAM	*	*	*	*	*			
02	Connecticut Physique file test	*	*	*	*	*			
03	AAHHPERD	*	*	*	*	*			
04	Président challenge	*	*	*	*	*			
05	Fit youth today	*	*	*	*	*			
06	Manitoba phisical	*	*	*	*	*			
07	South Caroline test	*	*	*	*	*			
08	يوروفيت	*	*	*	*	*	*	*	*
09	اختبارات لجنة البحث واللياقة الامريكية	*	*	*	*	*			
10	اختبارات اللياقة البدنية	*	*	*	*	*			



## الفصل الثاني: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

								المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الاعدادية بالبحرين	
			*	*	*	*	*	بطارية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الاعدادية بالبحرين	11
		*		*	*	*	*	National physical fitness award	12

## II- نمط الحياة واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط :

تطرقت بعض من الدراسات العربية والأجنبية الى موضوع نمط الحياة وأثره على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في مختلف الفئات العمرية والمراحل الدراسية (الابتدائي، المتوسط، الثانوي )، وهذا بغرض معرفة تأثير نمط حياة التلاميذ على لياقتهم البدنية أو العلاقات الارتباطية أو حتى الفروق، ولأن دراستنا تناولت الفئة العمرية لتلاميذ الطور المتوسط ارتأينا بقيام عرض لبعض الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع.

### الدراسة الأولى:

تحت عنوان تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على تطورات الصفات البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة جامعة قسنطينة 2 من طرف الدكاترة نجيب عباس، برقوق عبد القادر، توفيق جمال

حيث هدفت هذه الدراسة الى معرفة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على تطور الصفات البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة جامعة قسنطينة 2، واعتمدت هذه الدراسة على تحليل البيانات باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بالإضافة إلى استخدام اختبارات لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متغيرات الدراسة، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بلغ متوسط أعمار أفرادها (14 - 18) سنة، حيث كانت الاختبارات المستعملة هي مسافة عدو 30 م سرعة ( مرونة، وثب عريض من الثبات، الارتقاء العمودي، جري مسافة 1500 م مداومة). ويعتبر المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي مناسباً لهذه الدراسة.

وقد أسفرت النتائج أنه لا يوجد فروق معنوية في الاختبارات الثلاثة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة قسم التربية البدنية والرياضية حسب المستوى الدراسي.

### الدراسة الثانية:

دراسة عومري دحون، بن خالد الحاج، عطا الله أحمد، الطاهر طاهر. تحت عنوان تصميم برنامج حاسوبي لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في مرحلة التعليم الثانوي ذكور.

وهدف هذه الدراسة إلى تصميم برنامج حاسوبي لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في مستوى التعليم الثانوي ذكور، وتم استخدام بطارية اختبار مكونة من 5 اختبارات (الجري متعدد المراحل 20 م،

الانبطاح المائل، مد وثني الذراعين، الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين، ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس ومؤشر كتلة الجسم) .

اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية من تلاميذ المرحلة الثانوية (ذكور ) لبعض ثانويات ولايات الوطن والبالغ عددهم (5543) تلميذ .

وقد أسفرت النتائج على ما يلي:

- ✓ فاعلية البرنامج الحاسوبي
- ✓ انخفاض مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عن أفراد العينة المدروسة.

### الدراسة الثالثة:

وهي دراسة بعنوان السلوكيات الصحية الخطرة الشائعة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن. صادرة عن المجلة العلمية المتخصصة ببحوث التربية البدنية والرياضية في كلية التربية البدنية الرياضية أبو قير الإسكندرية.

حيث هدفت الدراسة الى معرفة السلوكيات الصحية الخطرة الشائعة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن، وعلى محاور تتعلق بالعادات اليومية من ضمنها (التدخين، التغذية، ممارسة الرياضة، مشاهدة التلفاز، الوزن الزائد). وكانت متغيرات الدراسة متمثلة في الجنس ، المستوى الدراسي ، الدخل الشهري للأسرة وهي مجموعة متغيرات ديمغرافية.

فكانت العينة تتكون من (1804) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائيا من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية بواقع (904)طالب و(900)طالبة. اعتمدت القياسات المستعملة على قياس الوزن والطول ثم تحديد معيار تركيب الجسم ثم تصنيف مؤشر كتلة الجسم إلى النحافة، ومنها استبيان السلوكيات الصحية الخطرة الشائعة، وفي النهاية استكمالها بالتحليل الاحصائي.

وقد أسفرت النتائج على أنه توجد علاقة وصلة ببعض الأمراض المنتشرة بين الطلبة الذين يمارسون سلوكيات: التدخين، عدم ممارسة النشاط الرياضي المعزز للصحة، زيادة انتشار العادات الغذائية الغير صحية مما أدى الى زيادة معدل البدانة والوزن الزائد.

### الدراسة الرابعة:

كانت بعنوان مكونات البناء الجسماني ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ في المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. حيث هدفت الدراسة الى التعرف على مكونات البناء الجسماني ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية والتي كانت تمثل (الصف الدراسي، مكان السكن)

قام الباحث بدراسة استطلاعية على عينة قوامها 67 تلميذ من تلاميذ المرحلة الإعدادية وذلك وفق مرحلتين، حيث كان المنهج المستخدم في الدراسة هو المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وذلك لملائمته مع طبيعة إجراءات البحث، حيث اشتملت عينة البحث الأساسية على 717 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وكان

قوامها 67 تلميذ بواقع 25 يمارسون الرياضة بانتظام و42 لا يمارسون الرياضة، وقد تم اختيارهم من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية.

استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات تمثلت في جهاز الريس أمتر، وجهاز الميزان الطبي وشريط القياس واستخدام Body Fat Burner وقد أسفرت النتائج على ما يلي: تلاميذ الثالثة إعدادي لديه مستويات أعلى من باقي الصفوف في متغيرات التركيب الجسمي (الطول الكلي للجسم، الوزن، طول الذراع والفخذ والساق، محيط الرقبة، العضد، الساعد، السمانة، الصدر، الوسط، الحوض). أما تلاميذ الصف الثاني لديهم مستويات أعلى نسبة العضلات، المياه، معدل التمثيل الغذائي.

### الدراسة الخامسة:

كانت بعنوان علاقة بعض دلالات السمنة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للأطفال من 9 إلى 12 سنة وهي دراسة للباحثين صفوت عبد الستار وعبد الغفار طاهر. حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على السمنة وعلاقتها بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وقد تجلت المتغيرات في: (السمنة، الصحة للياقة البدنية، التركيب الجسمي) اختيرت عينة البحث من التلاميذ المسجلين بالصف الرابع والخامس والسادس من مدرستي السمادون الابتدائية والقرآن والسنة، ووجب أن يكون المشاركين في درس التربية البدنية لا يعانون من إصابات وانحرافات قوامية مع موافقة ولي الأمر.

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة وإجراءات البحث، حيث كانت الاختبارات لتقييم أداء الطالب واستخدام مقاييس علمية موضوعية استحدثت لتمثل درجة معينة من اللياقة البدنية الضرورية للصحة، وأخذ قياسات السن والوزن والطول، وحساب مؤشر كتلة الجسم وتحديد نقطة التقاء مؤشر كتلة الجسم مع السن. وقد أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباط عكسي بين السمنة والمرونة وعلاقة ارتباط طردي بين السمنة وزمن سباق الميل.

### \* أوجه الاستفادة من الدراسات المشابهة والمرتبطة بموضوع البحث:

- ✓ محاولة الخوض في متطلبات البحث وذلك من خلال تحديد المتغيرات البحثية التي تخدم أهداف الدراسة.
- ✓ معرفة استخدام المنهجية العلمية المناسبة في كلا الجانبين النظري والتطبيقي كاختيار المنهج العلمي المناسب.
- ✓ دعم النتائج التي توصلنا إليها من مختلف نتائج الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث.

# الجانب التطبيقي

## الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

## 1 – الدراسة الاستطلاعية

بعد استلامنا المذكرة قمنا بمايلي:

- ✓ إجراء بحث من أجل تحديد مفاهيم الدراسة وجمع المعلومات وحصر البيانات مع ما يتوافق مع دراستنا.
- ✓ مراجع الأهداف السابقة مع تحديد الأهداف المتعلقة بالدراسة
- ✓ اختيار بطارية يوروفيت كبطارية لدراسة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
- ✓ تصميم استبيان وإرساله الى المشرف من أجل التصحيح والتعديل
- ✓ توزيع الاستبيان وإجراء الاختبارات وتسجيل البيانات

## 2-المنهج

اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي وهو المنهج الذي يستخدم في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها، أشكالها، وعلاقتها، والعوامل المؤثرة في ذلك، وهذا يهني أن المنهج الوصفي يهتم بدراسة حاضر الظواهر والأحداث ويشمل في كثير من الأحيان على عمليات تنبؤ لمستقبل الظواهر والأحداث التي يدرسها أما هدفه الأساسي فهو فهم الحاضر لتوجيه المستقبل وذلك من خلال وصف الحاضر بتوفير بيانات كافية لتوضيحه وفهمه ثم اجراء المقارنات وتحديد العلاقات بين العوامل وتطوير الاستنتاجات من خلال ما تشير اليه البيانات. ويقوم المنهج الوصفي على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات، من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون، والوصول الى نتائج وتعليمات تساعد على فهم الواقع وتطويره (ربحي، 2001).

## 3 – مجتمع الدراسة والعينة

### 3 – 1 – المجتمع

هو مجموعة من الوحدات الإحصائية المعرفة بصورة واضحة والتي يراد منها الحصول على بيانات (العزاوي، 2018). وتمثل مجتمع دراستنا في تلاميذ الطور المتوسط بولاية تبسة.

### 3 – 2 – عينة الدراسة

هي جزء من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، يختارها الباحث لإجراء دراسته عليه على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا (العزاوي، 2008). وتمثلت العينة في 125 تلميذ من الطور المتوسط، بمتوسطة مباركية محمد الشريف / تبسة، موزعين على الفترة العمرية (11 – 16 سنة) .

### 3 – 3 – طريقة اختيار العينة

تم اختيار العينة بالطريقة الصدفية يوم اجراء الاختبارات حيث تم اختيار التلاميذ من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية من الأقسام التي تدرس في ذلك اليوم حصة التربية البدنية في الفترة الصباحية والفترة المسائية.

## 4 – مجالات البحث

4 – 1 – المجال البشري: أجريت على تلاميذ الطور المتوسط والبالغ عددهم 126 تلميذ من الذكور والاناث  
4 – 2 – المجال المكاني: تم جمع المعلومات من خلال مواقع الأنترنت، أما فيما تعلق بالجانب التطبيقي تم تطبيق الاختبارات وتم توزيع الاستبيان على تلاميذ متوسطة مباركية محمد الشريف / تبسة.

### 4 – 3 – المجال الزمني: تم تقسيم الدراسة الى قسمين:

\* النظري: من خلال جمع المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة من خلال الاطلاع على الكتب والمراجع والدراسات السابقة وضبط متغيرات الدراسة مع الأستاذ المشرف من يوم اختيار الموضوع من شهر ديسمبر 2021 إلى نهاية ماي 2022.

\* **التطبيقي:** تصميم الاستبيان واختيار البطارية المناسبة والاختبارات اللازمة لذلك، وتم تحكيم الاستبيان مع الأستاذ المشرف، حيث تم إجراء الاختبارات ابتداء من يوم 16 فيفري 2022 وعلى مدار 4 أيام كاملة وذلك من أجل إجراء كافة الاختبارات على أكبر عدد ممكن من عينة الدراسة.

## 5 – أدوات الدراسة

### 5 – 1 – الاستبيان

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبيا من الأشخاص ، وهي مجموعة الأسئلة المترابطة بطريقة منهجية مجزأة وفق 3 محاور أساسية متعلقة بطبيعة الدراسة وتعرف استمارة الاستبيان بأنها: مجموعة من الأسئلة المترابطة حول موضوع معين ثم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو الكترونيا أو تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الوارد فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق (عيشور ، 2017).

انطلاقا من الدراسات السابقة والمعلومات ومجموعة المعلومات قمنا ببناء وتصميم أداة جمع المعلومات المتمثلة في الاستبيان وإرسالها للأستاذ المشرف من أجل تحكيمها.

ومن أجل تصميم وبناء الاستبيان قمنا اتبعنا الخطوات التالية:

- ✓ حددنا نوع المعلومات المطلوبة (المعلومات الشخصية) التي تمثلت في الجنس، السن، ممارسة النشاط البدني خارج أوقات الدراسة، مدة استخدام مختلف أنشطة الخمول، العادات الغذائية.
- ✓ تحديد نوع الاستبيان وكان عبارة عن أسئلة مغلقة ومفتوحة وواضحة ومفهومة متعلقة بإشكالية الدراسة.
- ✓ التدرج في الأسئلة وفق متطلبات دراسة الموضوع.
- ✓ قمنا بعرض الاستبيان على الأستاذ المشرف الذي أجرى عليه تعديلات فجاء شاملا لموضوع الدراسة.
- ✓ تم التأكد من معاملات صدق وثبات فقراتها من دراسات سابقة قبل تطبيقها بما يتوافق مع أهداف الدراسة الحالية (الاعتماد على استبانة قياس النمط الحياتي لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية أطلس – منقح) .

### 5 – 2 – بطارية الاختبار يور وفيت

بطارية يور وفيت هي مجموعة من تسعة اختبارات للياقة البدنية التي تغطي السرعة، المرونة، وقوة التحمل والطاقة. وقد وضعت هذه البطارية بواسطة المجلس الأوربي من أجل الأطفال في سن المدرسة، واستخدمت في العديد من المدارس بأوروبا منذ عام 1988. وقد صممت الاختبارات بحيث يمكن أيديها الفرد في غضون 40 إلى 45 دقيقة، باستخدام معدات بسيطة للغاية. وقد تم استخدام يوروفيت للبالغين ونشرت في 1995.

ويسبق إجراء هذه الاختبارات قياسات جسمية متمثلة في الطول والوزن وكذلك مؤشر الكتلة الجسمية. ولأن المؤسسات التي أجريت عليها الدراسة الميدانية لا تحتوي على جميع الوسائل لقياس الاختبارات، أجبرنا على الاستعانة بالأستاذ المشرف الذي وفر لنا تقريبا جميع الأجهزة الخاصة بإجراء الجانب التطبيقي.

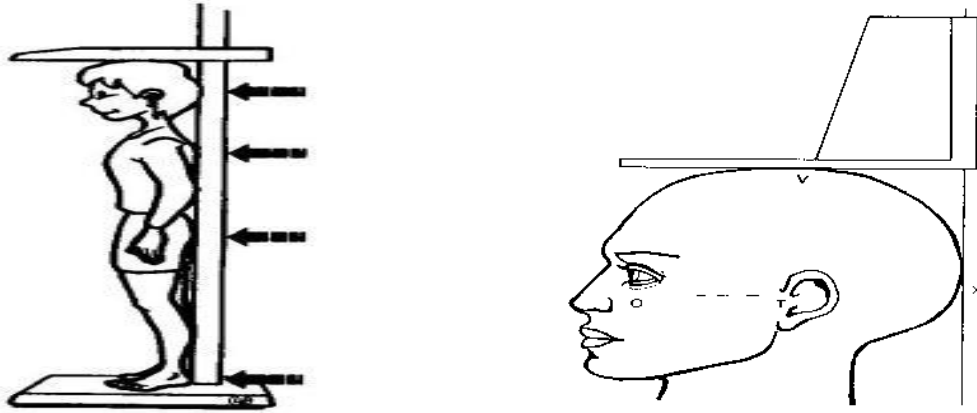
### 5 – 3 – مواصفات الاختبارات البدنية حسب بطارية يوروفيت

#### 1 – الطول

#### ❖ كيفية قياس طول الفرد

يتم دراسة طول الفرد بنفس الجهاز الخاص بالوزن ان أمكن بحيث يحتوي على مسطرة مدرجة عمودية على الأرض تسمح بالقراء الصحيحة، ووحدة القياس هي السنتيمتر والصورة المقابلة توضح الوضعية

الصحيحة لقياس الطول يجب على الفرد الوقوف باستقامة، ويضم رجليه وهو حافي القدمين، ممدود الذراع للأسفل باسترخاء، النظر للأمام وتكون العناصر التالية (العقبين، الحوض، الظهر، خلف الرأس) كلها ملامسة للمساحة العمودية. أما وضعية الرأس فلا بد أن تكون الحافة العلوية للأذن الخارجية في نفس الخط الأفقي مع الحافة السفلية للعين. تم إجراء القياس من خلال تثبيت أداة قياس على حائط مستوى على ارتفاع 2.5م فيقوم التلميذ بنزع الأحذية والجوارب، مع تطبيق بروتوكول القياس المذكور أعلاه. يقف التلميذ في الوضعية الصحيحة ويتم وضع مسطرة أعلى رأسه وتسجيل الطول.



شكل 1 - يمثل كيفية قياس الطول

## 2- الوزن

يتم قياس الوزن بالكيلوغرام، حيث يكون فيها الفرد في وضعية الوقوف مستقيم الجسم على ميزان طبي دقيق وسبق تجربته قبل عملية القياس. يجب على الرياضي الثبات أثناء عملية القياس، كما يفترض أن يلبس الرياضي ملابس خفيفة.

الميزان المستعمل في قياس الوزن هو ميزان زجاجي (Weight Scal WS50)microlite



شكل 2 - يمثل اختبار قياس الوزن

## 3 مؤشر الكتلة الجسمية (Body Mass Index BMI)

يعرف كذلك بمؤشر Quételet وهو مؤشر يستعمل من طرف الباحثين والأطباء حيث يتناول العلاقة بين بين الطول والوزن، إذ نقوم بقسمة الوزن بالكيلوغرام على الطول مربع مع احتساب هذا الأخير بالمتر، وقد قدم



الباحثون مستويات لتصنيف الأفراد وفقا لمؤشر الكتلة الجسمية، وارتبط ذلك بالصحة العامة وإمكانية الإصابة بالأمراض.

قانون الكتلة الجسمية

$$\text{الكتلة الجسمية} = \text{الوزن (كغ)} / (\text{الطول (م)})^2$$

جدول رقم 03 يبين تصنيف الأفراد وفقا لمؤشر الكتلة الجسمية

التصنيف	مؤشر الكتلة الجسمية	خطر الإصابة بالمرض
نحافة زائدة	أقل من 16	مرتفع
نحيف	أقل من 18,5	مرتفع
وزن عادي	18,5 – 24,9	ضعيف
وزن زائد	25,0 – 29,9	متوسط
سمنة درجة 1	30,0 – 34,9	مرتفع
سمنة درجة 2	35,0 – 39,9	مرتفع جدا
سمنة درجة 3 (قاتلة)	40 +	خطر كبير

#### 4 – التوازن الكلي للجسم (اختبار توازن فلامينغو Flämig Balance test)

- ✓ الهدف: قياس التوازن العام للجسم
- ✓ الوسائل: لوحة طولها 50سم، عرضها 03سم وارتفاعها 04سم، مثبتة فوق لوحين طولهما 15سم وعرضهما 02سم. بالإضافة إلى ساعة إيقاف chronomètre
- ✓ طريقة الأداء: يقف التلميذ برجل واحدة (حافي القدم) فوق لوحة الاختبار، على المحور الطولي، حيث يختار الرجل المفضلة اليه، ويحاول الحفاظ على وضعية التوازن لأطول مدة ممكنة. يبدأ احتساب الوقت بمجرد بدء وضع التوازن ويستمر لمدة دقيقة كاملة وفي حالة سقوط التلميذ فوق اللوحة أو إطلاق الرجل الحرة يتم توقيف الوقت، وإعادة تشغيله بعد الرجوع للوضعية الصحيحة.
- ✓ طريقة التسجيل: يتم احتساب عدد المحاولات التي قام بها التلميذ الى غاية استكمال دقيقة واحدة، أما إذا تعثر التلميذ 15 مرة خلال 30 ثانية فتحسب له نتيجة 30 ويتوقف عن الاستمرار في الاختبار.



شكل – 3 – يمثل اختبار التوازن

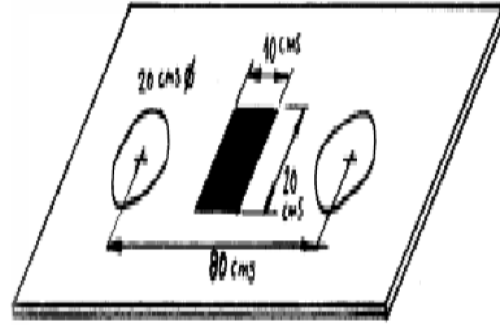
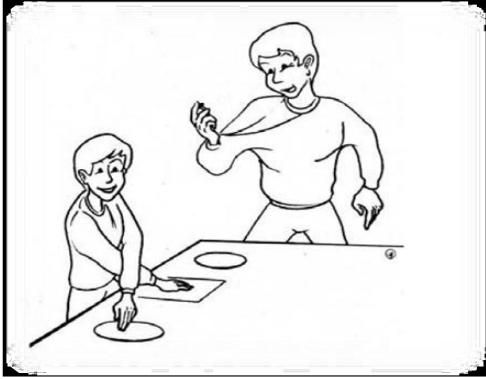
5 – سرعة الأطراف العلوية (طرق الأقراص Plate Tapping)

\* الهدف: قياس سرعة الأطراف العلوية

\* الوسائل: طاولة ذات ارتفاع مناسب لطول التلاميذ، قرصين من البلاستيك قطر كل واحد منهما 20 سم مثبتين فوق الطاولة، تفصل بينهما مسافة 80 سم بدءا من المركز. وضع لوحة مستطيلة بينهما (20 سم x 10 سم) ، ساعة إيقاف.

\* طريقة الأداء: يقف التلميذ مواجهًا للطاولة، حيث يضع يدا على اللوحة الوسطى واليد الأخرى فوق أحد الأقراص. عند إعطاء الإشارة يقوم التلميذ بنقل يده من قرص لآخر ب سرعة 25 مرة في كل قرص. (50 مرة لكلا القرصين )، ثم يحتسب الوقت المستغرق في ذلك. يؤدي التلميذ محاولتين وتحتسب له الأحسن.

\* طريقة التسجيل: يتم احتساب أحسن وقت محقق وفي حالة عدم ملامسة القرص يضاف للتلميذ ضربة أخرى حيث يجب أن يبلغ 25 ضربة في كل قرص.



شكل - 4 - يمثل كيفية طرق الاقراص

6 -ثني الجذع من الجلوس مع مد الذراعين للأمام sit – and – Reach

\* الهدف: قياس مرونة الجذع

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

يرسم فوق اللوحة سلم مدرج من 0 إلى 50 سم.

توضع فوق اللوحة مسطرة بطول 30 سم بحيث تكون عمودية على السلم وتمكن اللاعب من تحريكها بواسطة أصابعه.

\* وصف الاختبار:

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

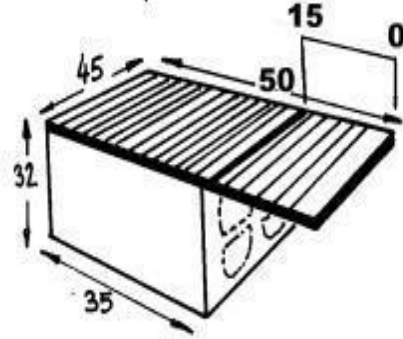
✓ عند الإشارة يدفع اللاعب المسطرة الموضوعة فوق اللوحة بأصابعه ويميل بجذعه لأطول مسافة ممكنة للأمام بدون أثناء الركبتين.

✓ يكون الدفع تدريجيا وبطريقة بطيئة، وعند الحصول الى الحد الأقصى تترك الأيدي ممتدة الى حين أخذ القراءة الصحيحة.

\* طريقة التسجيل :

✓ تسجيل النتيجة يكون بالسنتيمتر

✓ تعطى للاعب محاولة ثانية بعد راحة قصيرة وتأخذ أحسن نتيجة محققة.



شكل - 5 - يمثل كيفية قياس مرونة الجذع

### 7- اختبار الوثب العريض من الثبات standing Broad Jump

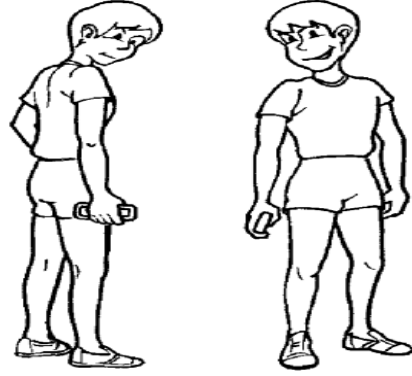
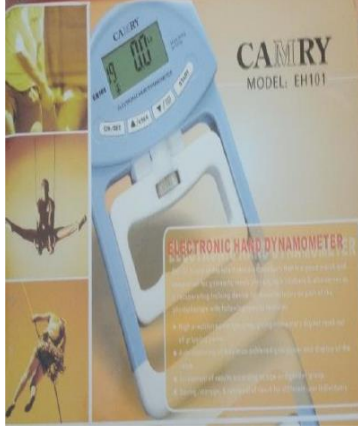
- \* الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية بالقفز للأمام.
- \* الأدوات المستخدمة: أرضية صلبة غير زلجة، شريط قياس يوضع على الأرض.
- \* وصف الاختبار: الوثب لأطول مسافة ممكنة من وضع الثبات.
- ✓ يقف اللاعب وأصابع القدمين وراء الخط مباشرة ومتباعدتين باتساع الحوض.
- ✓ ثني الركبتين مع وضع الذراعين أماماً موازيين للأرض.
- ✓ عند مرجحة كلا الذراعين، يقوم اللاعب بدفع الأرض بقوة والوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة.
- ✓ الهبوط يكون بكلتا القدمين معا ويحاول اللاعب الوقوف في مكان السقوط لأخذ القياس الصحيح.
- \* طريقة التسجيل: قياس مسافة القفز، يؤدي الاختبار مرتين وتحسب النتيجة الأفضل.



شكل - 6 - يمثل كيفية الوثب العريض من الثبات

### 8- اختبار قوة القبضة Handgrip Test

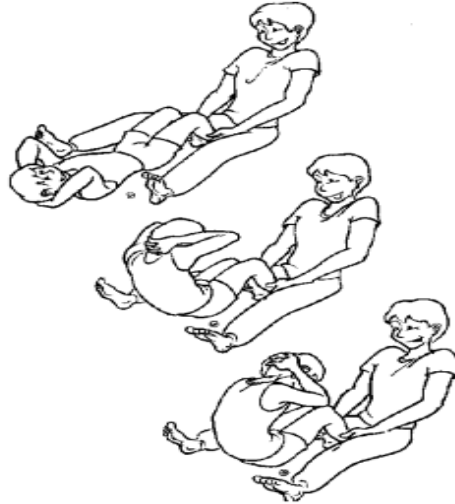
- \* الهدف من الاختبار: قياس القوة الثابتة (قبضة اليد)
- \* الوسائل المستخدمة: جهاز دينامومتر يدوي
- \* وصف الاختبار: يمسك التلميذ جهاز الدينامومتر في اليد القوية بالنسبة إليه، القيام بالضغط على الجهاز بأقصى قوة مع إبعاده عن الجسم، يستمر التمرين خلال 2 ثا
- من أجل القياسات استعملنا جهاز قوة القبضة CAMRY MODEL: EH101
- \* طريقة التسجيل: يؤدي التمرين مرتين وتحسب أحسن نتيجة مسجلة.



شكل - 7 - يمثل كيفية اختبار قوة القبضة

9- اختبار الجلوس من الرقود على الظهر خلال 30 ثا sit - Up en 30 seconds

- \* الهدف من الاختبار: قياس التحمل العضلي لعضلات الجذع.
- \* الوسائل المستخدمة: بساط أرضي، ساعة إيقاف، تلميذ مساعد
- \* وصف الاختبار: خلال 30 ثا يحاول التلميذ القيام بأكثر عدد من الانثناءات الجذعية، حيث تكون اليدين خلف الرقبة والركبتين مثبتتين 90 درجة، القدمان على الأرض.
- \* طريقة التسجيل: تحتسب في الأخير عدد مرات الانثناءات الصحيحة لكل تلميذ.



شكل - 8 - يمثل كيفية أداء اختبار الجلوس من الرقود

### 10 - اختبار ثني الذراعين للتعلق والثبات Bent Arm Hang

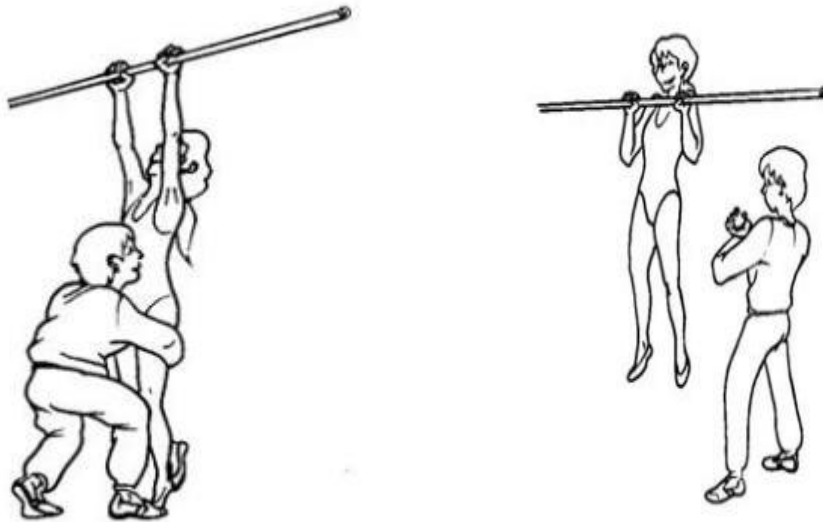
\* الهدف من الاختبار: قياس التحمل العضلي للذراعين

\* الوسائل المستخدمة: عارضة أفقية مستديرة قطرها 2,5 سم توضع بشكل يسمح للتلميذ من الوصول إليها عند الوقوف تحتها دون الوثب، ساعة إيقاف، بساط تحت العارضة لامتصاص الصدمات في حالة السقوط، منشفة لتنظيف العارضة.

\* وصف الاختبار: يقف التلميذ تحت العارضة، الأصابع فوقها بحيث يكون الإبهام للأسفل مع وضع اليدين باتساع الكتفين والقبضة للأمام.

يقوم الأستاذ بمساعدة التلميذ على التعلق بالعارضة الى غاية وصول الذقن أعلى العارضة ويحتفظ بهذه الوضعية لأطول فترة ممكنة، بدون اسناد الذقن على العارضة. ينتهي الاختبار بمجرد وصول العينين أسفل العارضة.

\* طريقة التسجيل: تسجيل زمن التعلق (يكون الزمن بالثانية وأجزاء الثانية) مثال (1دقيقة و7 ثواني و5 جزء من الثانية تسجل 67,5 ثا)



شكل - 9 - يمثل كيفية أداء اختبار التعلق

11- اختبار الجري الارتدادي 5x10 م shuttle Rhum 10x5meter م

\* الهدف من الاختبار: سرعة الجري، الرشاقة

\* الوسائل المستخدمة: أرضية ملائمة للجري، ساعة إيقاف، شريط قياس، أقماع، طباشير.

\* وصف الاختبار: الوقوف في وضع الاستعداد وراء خط الانطلاق، عند سماع الإشارة يكون الجري بأقصى

سرعة وتجاوز الخط الثاني بالقدمين ثم العودة، وهكذا يكرر التمرين 10 مرات. (5x10 م)

\* طريقة التسجيل: يسجل الوقت المحقق في نهاية الاختبار.



شكل - 10 - يمثل كيفية أداء اختبار الجري الارتدادي

12- اختبار الجري المتعدد المراحل 20 م

\* الهدف من الاختبار: قياس السرعة الهوائية القصوى (VMA) والاستهلاك الأقصى للأكسجين (vo2max)

\* الأدوات المستخدمة:

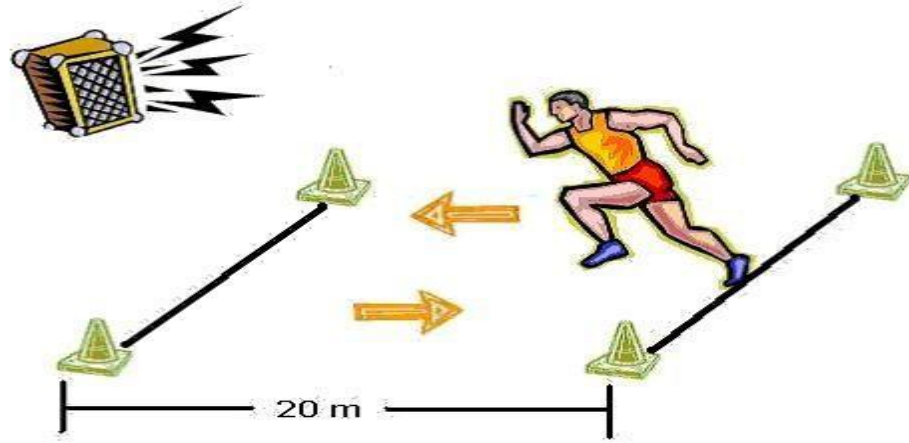
- ملعب يسمح بتحديد مسافة 20 م
- شريط قياس طوله 20 م
- شريط لاصق أو جير أو أقماع صغيرة لتحديد بداية ونهاية 20 م
- شريط سبق تسجيله لنظام الاختبار
- جهاز كومبيوتر مرفق بأجهزة إخراج الصوت.

\* وصف الاختبار: اختبار الجري المكوكي يمثل مؤشرا لمقدرة الرياضي الهوائية القصوى (تحمل دوري تنفسي

) ويتضمن هذا الاختبار الجري ذهابا وإيابا عبر مسافة 20 م، والسرعة في هذا الاختبار يتم التحكم فيها بواسطة شريط ينبعث منه أصوات على فترات محددة سابقا.

فغلى الرياضي تنظيم خطواته وإيقاعه لكي يكون عند نهايتي مسار 20 متر عند سماع صوت الشريط وحدود الدقة تتراوح ما بين 1 متر الى مترين، ويقوم الرياضي بوضع إحدى رجليه خلف الخط ثم يستدير سريعا ليجري في الاتجاه المعاكس

في البداية تكون السرعة بطيئة نسبيا (8 كلم/سا) ولكن تزداد ببطئ وبانتظام مع كل دقيقة (0,5 كلم / سا) وعلى الرياضي الحفاظ على الإيقاع المضبوط لأطول فترة ممكنة، وإذا لم يستطع الاستمرار في أداء الاختبار حسب الإيقاع المحدد فيجب إيقافه.



شكل 11 - يمثل اختبار الجري المتعدد المراحل

\* طريقة التسجيل: نقوم بتسجيل نتيجته في جدول خاص حسب ما أعلنه الجهاز الصوتي قبل توقفه وطول الاختبار يتباين مابين مفحوص وآخر طبقا للياقته، فكلما زادت لياقته كلما استمر زمن الأداء. يتم استخراج السرعة الهوائية القصوى من الجدول الخاص بالاختبار وكذلك نفس الشيء بالنسبة لاستهلاك الأوكسجين مع العمر الخاص بكل لاعب. أنظر الجدول أسفله

الجدول رقم 04: يبين الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين تم استخراجه وفقا للعمر

الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين تم استخراجه وفقا للعمر									المستويات المسجلة	المستويات المسجلة
(Vo2max ملل/د. كغ)										
18	17	16	15	14	13	12	11	10	المستويات المسجلة	المستويات المسجلة
سنة	سنة	سنة	سنة	سنة	سنة	سنة	سنة	سنوات		
بداية الاختبار تكون بعد دقيقتين (2 دقيقة) لتعديل السرعة وفق المنبهات										
24	26	28	29	31	33	35	37	39	8,5 كم/سا	المستوى 1
24,3	26,3	28,2	30,1	32	34	36	37,8	39,7	8,6	15ثا
25,1	27	28,9	30,8	32,7	34,6	36,5	38,4	40,3	8,8	30ثا
25,8	27,7	29,6	31,5	33,4	35,3	37,1	39	40,9	8,9	45ثا

27	29	30	32	34	36	38	40	42	9,0 كم/سا	المستوى 2
27,3	29,2	31	32,9	34,7	36,6	38,4	40,3	42,1	9,1	15ثا
28,1	29,9	31,7	33,6	35,4	37,2	39,1	40,9	42,7	9,3	30ثا
28,8	30,6	32,5	34,3	36,1	37,9	39,7	41,5	43,3	9,4	45ثا

27	29	30	32	34	36	38	40	42	9,0 كم/سا	المستوى 2
27,3	29,2	31	32,9	34,7	36,6	38,4	40,3	42,1	9,1	15ثا
28,1	29,9	31,7	33,6	35,4	37,2	39,1	40,9	42,7	9,3	30ثا
28,8	30,6	32,5	34,3	36,1	37,9	39,7	41,5	43,3	9,4	45ثا

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

30	31	33	35	37	39	40	42	44	9,5 كم/سا	المستوى 3
30,3	32,1	33,9	35,6	37,4	39,2	41	42,7	44,5	9,6	15 ثا
31,1	32,8	34,6	36,3	38,1	39,8	41,6	43,3	45,1	9,8	30 ثا
31,8	33,6	35,3	37	38,8	40,5	42,2	44	45,7	9,9	45 ثا

33	34	36	38	39	41	43	45	46	10 كم/سا	المستوى 4
33,3	35	36,7	38,4	40,1	41,8	43,5	45,2	46,9	10,1	15 ثا
34,1	35,8	37,4	39,1	40,8	42,5	44,1	45,8	47,5	10,3	30 ثا
34,8	36,5	38,1	39,8	41,5	43,1	44,8	46,4	48,1	10,4	45 ثا

36	37	39	41	42	44	45	47	49	10,5 كم/سا	المستوى 5
36,3	38	39,6	41,2	42,8	44,4	46	47,7	49,3	10,6	15 ثا
37,1	38,7	40,3	41,9	43,5	45,1	46,7	48,3	49,9	10,8	30 ثا
37,8	39,4	41	42,6	44,2	45,7	47,3	48,9	50,5	10,9	45 ثا

39	40	42	43	45	46	48	50	51	11 كم/سا	المستوى 6
39,3	40,9	42,4	44	45,5	47	48,6	50,1	51,7	11,1	15 ثا
40,1	41,6	43,1	44,7	46,2	47,7	49,2	50,7	52,3	11,3	30 ثا
40,8	42,3	43,8	45,3	46,8	48,3	49,8	51,3	52,8	11,4	45 ثا

42	43	45	46	48	49	51	52	53	11,5 كم/سا	المستوى 7
42,3	43,8	45,3	46,7	48,2	49,7	51,1	52,6	54	11,6	15 ثا
43,1	44,5	46	47,4	48,9	50,3	51,8	53,2	54,6	11,8	30 ثا
43,8	45,3	46,7	48,1	49,5	51	52,4	53,8	55,2	11,9	45 ثا

45	46	47	49	50	52	53	54	56	12 كم/سا	المستوى 8
45,3	46,7	48,1	49,5	50,9	52,3	53,7	55	56,4	12,1	15 ثا
46,1	47,5	48,8	50,2	51,6	52,9	54,3	55,7	57	12,3	30 ثا
46,8	48,2	49,5	50,9	52,2	53,6	54,9	56,3	57,6	12,4	45 ثا

48	49	50	52	53	54	56	57	58	12,5 كم/سا	المستوى 9
48,3	49,6	50,9	52,2	53,5	54,8	56,1	57,4	58,7	12,6	15 ثا
49,1	50,4	51,7	53	54,3	55,6	56,7	58,2	59,4	12,8	30 ثا
49,8	51,1	52,4	53,7	55	56,3	57,6	58,9	60,2	12,9	45 ثا

51	52	53	55	56	57	58	60	61	13 كم/سا	المستوى 10
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----------	------------

6- الوسائل الإحصائية المستعملة

استعملنا في دراستنا برنامج SPSS 25 من أجل تحليل النتائج المتحصل عليها، وهو من أقوى البرامج وأنجعها لمثل هذه الدراسات.

- المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري z



- معامل الارتباط بيرسون
- ت ستودينت لمجموعتين مستقلتين
- اختبار التباين الأحادي ANOVA

# الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

## 1 – عرض وتحليل النتائج

### 1 – 1 عرض وتحليل المعلومات الشخصية:

#### الجدول رقم 05: يبين متغير الجنس

النسبة المئوية	التكرار	التعيين
44%	55	ذكر
56%	70	أنثى
<b>100%</b>	<b>125</b>	<b>المجموع</b>

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الإناث قدرت بـ 56% ونسبة الذكور قدرت بـ 44%.

#### الجدول رقم 06: يبين متغير العينة حسب السنوات

النسبة المئوية	التكرار	التعيين
55,2%	69	12 - 11
33,6%	42	14 - 13
11,2%	14	16 - 15
<b>100%</b>	<b>125</b>	<b>المجموع</b>

من خلال الجدول نلاحظ أن أعلى نسبة عادت لسن 11 و 12 بنسبة قدرها 55,2%، وتلتها نسبة 33,6% لسن 13 و 14، بينما جاء في الترتيب الأخير سن 15 – 16 بنسبة 11,2%، ويعود هذا التفاوت إلى اختيار العينة من جميع مستويات الطور المتوسط (سنة أولى، ثانية، ثالثة، رابعة) بالإضافة لتزامن إجراء الدراسة التطبيقية مع أقسام سنة أولى وثانية التي تمثل سن 11 – 12 بدرجة كبيرة، أما باقي المستويات فكان ذلك حسب عدد الأفواج المتاحة.

#### الجدول رقم 07: يبين معدل مستوى البدانة حسب الجنس

المجموع	مستوى البدانة			الجنس
	نحافة زائدة	نحيف	وزن عادي	
70	09	12	36	أنثى
55	07	18	27	ذكر
<b>125</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	<b>63</b>	<b>المجموع</b>

من الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الإناث فيما يخص الوزن الزائد والسمنة أكبر بكثير من عدد الذكور وهذا بالرغم من وجود فارق في العدد الكلي في كل جنس، وهذا راجع بدرجة أكبر لنقص النشاط البدني لدى الإناث مقارنة بالذكور.

أما الوزن العادي لكل جنس فهو يمثل تقريبا 50% إذا أخذنا معيار العدد الكلي، أما بخصوص النحافة فهي أكبر نسبيا لدى الذكور، وهذا التفاوت يعادل في المقابل وجود السمنة والوزن الزائد لدى الإناث.

وبالحديث عن النحافة الزائدة فهي تقريبا موجودة لدى الجنسين ولكن بنسبة قليلة.

1-2 - عرض وتحليل نتائج التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني) تبعا لمتغير الجنس.

جدول رقم 08: المقارنة بين الذكور والإناث في النشاط البدني

الدلالة	ت	اناث		ذكور		النشاط البدني
		متوسط حسابي	اتجاه معياري	متوسط حسابي	اتجاه معياري	
0,004	2,86	1,602	5,69	1,234	6,43	تكرار المشي
0,975	-0,031	49,474	45,49	49,541	45,2	مدة المشي
0,432	0,79	302,6445	251,294	346,1214	297,611	مدة المشي الأسبوعي
0,002	3,24	2,659	2,87	2,716	4,43	تكرار الجري أو الهرولة
0,336	0,97	58,77642	42,75	60,688	53,1429	مدة الجري أو الهرولة
0,091	1,7	370,9136	178,588	400,1593	296,786	مدة الجري أسبوعيا
0,001	3,87	1,25	0,34	2,773	1,78	تكرار ركوب الدراجة
0,001	3,8	10,68967	2,8986	36,92961	20,6182	مدة ركوب الدراجة
0,005	3,24	47,56138	9,7826	226,0764	100,327	مدة ركوب الدراجة أسبوعيا
0,075	1,8	1,02	0,27	1,515	0,68	تكرار ممارسة السباحة
0,233	1,13	31,33842	9,0714	40,93708	16,7857	مدة ممارسة السباحة
0,146	1,46	83,4683	22	178,0471	57,1429	مدة ممارسة السباحة أسبوعيا
0	7,26	1,608	1,28	2,365	3,87	تكرار ممارسة رياضة معينة
0,012	2,55	58,29768	52,8358	66,14079	81,6667	مدة ممارسة رياضة معينة
0	3,84	229,514	118,433	356,8932	324,13	مدة ممارسة الرياضة أسبوعيا
0	-4,215	2,481	4,96	2,745	2,98	تكرار ممارسة أعمال بدنية منزلية
0,068	-1,843	79,87042	73	72,07874	47,2963	مدة ممارسة أعمال منزلية
0,01	-2,614	389,4663	372,765	354,1365	194,463	مدة الأعمال أسبوعيا
0,426	0,8	210,1309	226,548	153,2476	254,94	مدة النشاط البدني اليومي
0,004	2,97	832,4079	625,484	755,6282	1077,04	مدة النشاط البدني الأسبوعي

التعليق على نتائج التساؤل الأول في التساؤلات الفرعية: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نمط الحياة (النشاط البدني)، أنشطة الخمول، العادات الغذائية) تبعا لمتغير الجنس.

المقارنة بين الذكور والإناث في النشاط البدني:

من خلال جدول النتائج نجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور:

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

عند مستوى p أقل من 0,05 في تكرار المشي (1,234-+6,43) مقابل (1,602-+5,69)، وفي تكرار الجري أو الهرولة (2,716-+4,43) مقابل (2,659-+2,87)، تكرار ركوب الدراجة (1,78-+2,773) مقابل (1,250-+0,34)، مدة ركوب الدراجة (36,92961-+20,6182) مقابل (2,8986-+10,68967) مدة ركوب الدراجة أسبوعيا (226,07636-+100,3273) مقابل (3,241-+47,56138)، تكرار ممارسة رياضة معينة (2,365-+3,87) مقابل (1,608-+1,28)، مدة ممارسة رياضة معينة (58,29768-+52,8358) مقابل (66,14079-+81,6667)

مدة ممارسة الرياضة أسبوعيا (356,89320-+324,1296) مقابل (229,51399-+118,4328)، مدة النشاط البدني الأسبوعي (755,628221-+1077,0400) مقابل (832.4079-+625.4839).

من خلال جدول النتائج نجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث:

عند مستوى دلالة p أقل من 0,05 تكرار أعمال بدنية منزلية (2,481-+4,96) مقابل (2,745-+2,98)، مدة الأعمال أسبوعيا (389,46627-+372,7647) مقابل (354,13646-+194,4630)

مما سبق نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس لصالح الذكور، وهذا راجع أن لياقة الذكور أحسن من لياقة الإناث في معظم الأنشطة البدنية، الاختلاف يكمن في الأنشطة البدنية المنزلية فالفرق لصالح الإناث وهذا لطبيعة مكوثهن بالمنزل، باقي الأنشطة البدنية لا توجد هناك أي فروق ذات دلالة إحصائية لكلا الجنسين.

1 - 3 - عرض وتحليل نتائج التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في (أنشطة الخمول) تبعا لمتغير الجنس.

جدول رقم 09: المقارنة بين الذكور والإناث في أنشطة الخمول						
الدلالة	ت	إناث		ذكور		أنشطة الخمول
		اتجاه معياري	متوسط حسابي	اتجاه معياري	متوسط حسابي	
0,08	1,764	86,399	147	92,3824	175,179	الجلوس أمام الشاشة في أيام الدراسة
0,757	-0,31	92,563	187,29	92,397	182,14	مدة الجلوس أمام الشاشة يوميا في العطلة الأسبوعية
0,434	0,784	78,5169	167,143	85,9677	178,661	متوسط الجلوس أمام الشاشة
0	4,246	85,117	99,86	99,791	169,82	مدة الجلوس والتحدث مع الأصدقاء
0,005	-2,835	86,816	158,14	76,552	116,25	مدة مطالعة الدروس في المنزل
0,578	0,558	118,513	432	120,333	444	عدد ساعات النوم في أيام الدراسة
0,301	-1,039	125,064	492,86	128,486	469,29	عدد ساعات النوم في أيام العطلة الأسبوعية
0,874	-0,159	111,14	462,429	109,525	459,273	متوسط ساعات النوم
0,307	1,025	193,834	887,571	211,231	924,818	مجموع أنشطة الخمول

- المقارنة بين الذكور والإناث في أنشطة الخمول:

من خلال الجدول نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس لصالح الذكور عند مستوى دلالة p أقل من 0,05 متمثلة في:

مدة الجلوس والتحدث مع الأصدقاء (1,69,82+99,791) مقابل (99,86+85,117).

وهناك فرق ذو دلالة إحصائية لصالح الإناث في مدة مطالعة الدروس بالمنزل (158,14+86,816) مقابل (76,552-+116,25).

باقي أنشطة الخمول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة p أقل من 0,05 وهذه الأنشطة متمثلة في الجلوس أمام الشاشة في أيام الدراسة أو خلال العطلة الأسبوعية، متوسط الجلوس أمام الشاشة، عدد ساعات النوم خلال الدراسة أو العطلة الأسبوعية.

1 - 5 عرض وتحليل نتائج التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في نمط الحياة (العادات الغذائية) تبعاً لمتغير الجنس.

جدول رقم 10: المقارنة بين الذكور والإناث في العادات الغذائية						
الدلالة	ت	إناث		ذكور		العادات الغذائية
		متوسط حسابي	اتجاه معياري	متوسط حسابي	اتجاه معياري	
0,000	5,113	3,088	2,79	2,353	5,34	عدد أيام تناول الفطور في المنزل
0,641	-0,468	2,512	4,49	2,700	4,27	عدد أيام تناول المشروبات السكرية
0,072	1,811	2,804	3,19	2,628	4,07	عدد أيام تناول الخضروات
0,635	-0,475	2,286	4,86	2,330	4,66	عدد أيام تناول الفواكه
0,000	4,935	2,813	2,03	2,676	4,46	عدد أيام تناول الحليب ومشتقاته
0,017	2,430	2,198	2,44	2,342	3,43	عدد أيام تناول الوجبات السريعة
0,981	-0,024	2,442	3,67	2,510	3,66	عدد أيام تناول البطاطا المقلية والشيبس
0,784	-0,275	2,246	4,17	2,568	4,05	عدد أيام تناول الحلويات والكعك
0,245	1,168	2,159	3,45	2,242	3,91	عدد أيام تناول اللحوم الحمراء والبيضاء
0,272	1,104	1,736	1,27	2,040	1,64	عدد أيام تناول الأسماك

- المقارنة بين الذكور والإناث في العادات الغذائية:

نلاحظ من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور عند مستوى دلالة p أقل من 05,0 متمثلة في عدد أيام تناول الفطور في المنزل (5,34+2,353) مقابل (2,79+3,088)

تناول الحليب ومشتقاته (4,46+2,676) مقابل (2,03+2,813)، عدد أيام تناول الوجبات السريعة (3,43+2,342) مقابل (2,198+2,430).

أما باقي العادات الغذائية لا توجد أي فروق عند p أقل من 0,05 (عدد أيام تناول المشروبات السكرية، تناول الخضروات، تناول الفواكه، البطاطا المقلية والشيبس، الكعك، اللحوم الحمراء والبيضاء، السمك).

عرض وتحليل نتائج التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في نمط الحياة

(النشاط البدني) تبعاً لمتغير السن.

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

السن 11- 16			
الدلالة	sig	قيمة f	النشاط البدني
لا توجد دلالة	0,384	0,966	تكرار المشي
لا توجد دلالة	,5940	0,522	مدة المشي
لا توجد دلالة	0,769	0,263	مدة المشي الاسبوعي
توجد دلالة	0,032	3,553	تكرار الجري أو الهرولة
لا توجد دلالة	0,066	2,786	مدة الجري أو الهرولة
لا توجد دلالة	0,116	2,190	مدة الجري أسبوعيا
لا توجد دلالة	0,914	0,090	تكرار ركوب الدراجة
لا توجد دلالة	0,581	0,545	مدة ركوب الدراجة
لا توجد دلالة	0,909	0,096	مدة ركوب الدراجة أسبوعيا
لا توجد دلالة	0,897	0,109	تكرار ممارسة السباحة
لا توجد دلالة	0,884	0,123	مدة ممارسة السباحة
لا توجد دلالة	0,617	0,485	مدة ممارسة السباحة أسبوعيا
لا توجد دلالة	0,236	1,463	تكرار ممارسة رياضة معينة
لا توجد دلالة	0,146	1,953	مدة ممارسة رياضة معينة
لا توجد دلالة	0,190	1,685	مدة ممارسة الرياضة أسبوعيا
لا توجد دلالة	0,465	0,771	تكرار ممارسة أعمال بدنية منزلية
لا توجد دلالة	0,434	0,841	مدة ممارسة أعمال منزلية
لا توجد دلالة	0,486	0,726	مدة الأعمال أسبوعيا
لا توجد دلالة	0,186	1,706	مدة النشاط البدني اليومي
لا توجد دلالة	0,274	1,311	مدة النشاط البدني الأسبوعي

الجدول رقم 12: يمثل نتائج الفروق البعدية – اختبار شفيه – تكرار الجري أو الهرولة

p	الفرق الحسابي م ح	الفئة العمرية	السنوات	
0,866	-6.23916	14 - 13	12 - 11	تكرار الجري أو الهرولة
0,119	36,07036	16 - 15		
0,036	1,404	12 - 11	14 - 13	
0,332	1,262	16 - 15		
0,985	0,142	12 - 11	16 - 15	
0,332	- 1,262	14 - 13		

- المقارنة بين الفئات العمرية في النشاط البدني:

من الجدول نلاحظ وجود فارق ذو دلالة إحصائية في النشاط البدني المتمثل في تكرار الجري أو الهرولة لصالح الفئة العمرية (13 - 14 سنة) مع الفئة العمرية (11 - 12 سنة) مع عدم وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية مع الفئة العمرية (15 - 16 سنة) وهذا عند مستوى p أقل من 0,05.

1 - 6 - عرض و تحليل نتائج التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في نمط الحياة (أنشطة الخمول) تبعا لمتغير السن.

جدول رقم 13: الفروق بين الفئات العمرية في أنشطة الخمول			
السن 11-16			
الدلالة	sig	قيمة f	أنشطة الخمول
لا توجد دلالة	0,850	0,266	الجلوس أمام الشاشة في أيام الدراسة
لا توجد دلالة	0,602	0,359	مدة الجلوس أمام الشاشة يوميا في العطلة الأسبوعية
لا توجد دلالة	0,658	0,009	متوسط الجلوس أمام الشاشة
لا توجد دلالة	1,260	2,339	مدة الجلوس والتحدث مع الأصدقاء
لا توجد دلالة	2,255	8,094	مدة مطالعة الدروس في المنزل
لا توجد دلالة	0,813	0,516	عدد ساعات النوم في أيام الدراسة
لا توجد دلالة	0,412	0,835	عدد ساعات النوم في أيام العطلة الأسبوعية
لا توجد دلالة	0,734	0,600	متوسط ساعات النوم
لا توجد دلالة	0,175	0,623	مجموع أنشطة الخمول

المقارنة بين الفئات العمرية في أنشطة الخمول:

من الجدول أعلاه لا توجد أي فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في أنشطة الخمول وفق متغير السن. فجميع الفئات العمرية من 11 الى 16 سنة لا يوجد بها دلالة عند مستوى p أقل من 0,05.

1 - 7 - عرض و تحليل نتائج التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في نمط الحياة (العادات الغذائية) تبعا لمتغير السن.

جدول رقم 14: الفروق بين الفئات العمرية في العادات الغذائية			
السن 11-16			
الدلالة	sig	قيمة f	العادات الغذائية
لا توجد دلالة	0.870	0,140	عدد أيام تناول الفطور في المنزل
لا توجد دلالة	0.440	0,826	عدد أيام تناول المشروبات السكرية
لا توجد دلالة	0.209	1,585	عدد أيام تناول الخضروات
لا توجد دلالة	0.775	0,255	عدد أيام تناول الفواكه
لا توجد دلالة	0.784	0,244	عدد أيام تناول الحليب ومشتقاته
لا توجد دلالة	0.452	0,800	عدد أيام تناول الوجبات السريعة
لا توجد دلالة	0.726	0,321	عدد أيام تناول البطاطا المقلية والشيبس
لا توجد دلالة	0.822	0,197	عدد أيام تناول الحلويات والكعك
لا توجد دلالة	0.951	0,050	عدد أيام تناول اللحوم الحمراء والبيض



لا توجد دلالة	0.693	0,369	عدد أيام تناول الأسماك
---------------	-------	-------	------------------------

### المقارنة بين الفئات العمرية في العادات الغذائية:

من الجدول أعلاه نلاحظ عدم وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية في نمط الحياة بين التلاميذ في العادات الغذائية لدى جميع الفئات العمرية من 11 – 16 سنة عند مستوى الدلالة p أقل من 0,05.

### 1 – 8 - عرض وتحليل نتائج التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في نمط الحياة (النشاط البدني) تبعا لمتغير الحالة الجسمية.

جدول رقم 15: دراسة فروق الحالة الجسمية في النشاط البدني

السن 11-16			
الدلالة	sig	قيمة f	النشاط البدني
لا توجد دلالة	0,827	0.297	تكرار المشي
لا توجد دلالة	0,695	0.483	مدة المشي
لا توجد دلالة	0,884	0.217	مدة المشي الاسبوعي
لا توجد دلالة	0,931	0.148	تكرار الجري أو الهرولة
لا توجد دلالة	0,992	0.033	مدة الجري أو الهرولة
لا توجد دلالة	0,996	0.20	مدة الجري أسبوعيا
لا توجد دلالة	0,137	1.879	تكرار ركوب الدراجة
لا توجد دلالة	0,584	0.651	مدة ركوب الدراجة
لا توجد دلالة	0,588	0.644	مدة ركوب الدراجة أسبوعيا
لا توجد دلالة	0,121	1.976	تكرار ممارسة السباحة
لا توجد دلالة	0,812	0.319	مدة ممارسة السباحة
لا توجد دلالة	0,350	1.105	مدة ممارسة السباحة أسبوعيا
لا توجد دلالة	0,496	0.801	تكرار ممارسة رياضة معينة
لا توجد دلالة	0,489	0.813	مدة ممارسة رياضة معينة
لا توجد دلالة	0,703	0.472	مدة ممارسة الرياضة أسبوعيا
لا توجد دلالة	0,191	1.609	تكرار ممارسة أعمال بدنية منزلية
لا توجد دلالة	0,479	0.831	مدة ممارسة أعمال منزلية
توجد دلالة	0,048	2.712	مدة الأعمال أسبوعيا
لا توجد دلالة	0,999	0.008	مدة النشاط البدني اليومي
لا توجد دلالة	0,923	0.159	مدة النشاط البدني الاسبوعي

الجدول رقم 16 : يمثل الفروق البعدية – اختبار شفيه – مدة الأعمال الأسبوعية

p	مستوى البدانة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معدل مستوى البدانة	مدة الأعمال الأسبوعية
0,087	نحيف	677,61200	516,2000	نحافة زائدة	
0,138	وزن عادي				
0,809	وزن زائد وسمنة				
0,942	وزن عادي	303,71687	208,1667	نحيف	
0,548	وزن زائد وسمنة				
0,087	نحافة زائدة				
0,942	نحيف	301,62777	260,3548	وزن عادي	
0,740	وزن زائد وسمنة				
0,138	نحافة زائدة				
0,548	نحيف	374,88255	81,2667	وزن زائد وسمنة	
0,809	نحافة زائدة				
0,740	وزن عادي				

جدول رقم 17: دراسة فروق الحالة الجسمية في أنشطة الخمول

السن 11-16			
الدلالة	sig	قيمة f	أنشطة الخمول
لا توجد دلالة	0.469	0,850	الجلوس أمام الشاشة في أيام الدراسة
لا توجد دلالة	0.615	0,602	مدة الجلوس أمام الشاشة يوميا في العطلة الأسبوعية
لا توجد دلالة	0.580	0,658	متوسط الجلوس أمام الشاشة
لا توجد دلالة	0.291	1,260	مدة الجلوس والتحدث مع الأصدقاء
لا توجد دلالة	0.085	2,255	مدة مطالعة الدروس في المنزل
لا توجد دلالة	0.489	0,813	عدد ساعات النوم في أيام الدراسة
لا توجد دلالة	0.745	0,412	عدد ساعات النوم في أيام العطلة الأسبوعية
لا توجد دلالة	0.534	0,734	متوسط ساعات النوم
لا توجد دلالة	0.913	0,175	مجموع أنشطة الخمول

التعليق على تحليل نتائج اختبار التباين الأحادي ANOVA

دراسة الحالة الجسمية في النشاط البدني :

من خلال النتائج نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى  $p$  أقل من 0.05 بالنسبة للحالة الجسمية في النشاط البدني بين جميع التلاميذ، بالرغم من وجود دلالة قبل دراسة الفروق البعدية بالنسبة لمدة النشاط الأسبوعي.

1 - 9 - عرض وتحليل نتائج التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالات احصائية بين التلاميذ في نمط الحياة ( أنشطة الخمول ) تبعا لمتغير الحالة الجسمية

دراسة الحالة الجسمية في أنشطة الخمول:

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه والمتعلقة باختبار التباين الأحادي ANOVA نلاحظ عدم وجود أي دلالة احصائية بين التلاميذ في أنشطة الخمول تبعا لمتغير الحالة الجسمية.

1 - 10 - عرض وتحليل نتائج التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في نمط الحياة (العادات الغذائية) تبعا لمتغير الحالة الجسمية.

السن 11-16			العادات الغذائية
الدلالة	sig	قيمة f	
لا توجد دلالة	0.203	1,560	عدد أيام تناول الفطور في المنزل
لا توجد دلالة	0.357	1,088	عدد أيام تناول المشروبات السكرية
لا توجد دلالة	0.467	0,854	عدد أيام تناول الخضروات
لا توجد دلالة	0.354	1,096	عدد أيام تناول الفواكه
توجد دلالة	0.010	3,918	عدد أيام تناول الحليب ومشتقاته
لا توجد دلالة	0.860	0,252	عدد أيام تناول الوجبات السريعة
لا توجد دلالة	0.438	0,910	عدد أيام تناول البطاطا المقلية والشيبس
لا توجد دلالة	0.524	0,751	عدد أيام تناول الحلويات والكعك
لا توجد دلالة	0.708	0,464	عدد أيام تناول اللحوم الحمراء والبيضاء
لا توجد دلالة	0.401	0,987	عدد أيام تناول الأسماك

الجدول رقم 19: يمثل الفروق البعدية - اختبار شفيه - عدد أيام تناول الحليب ومشتقاته

p	مستوى البدانة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معدل مستوى البدانة	
0,070	نحيف	2,857	2,19	نحافة زائدة	عدد أيام
0,861	وزن عادي				
1,000	وزن زائد وسمنة				
0,074	وزن عادي	2,872	4,60	نحيف	
0,060	وزن زائد وسمنة				
0,861	نحافة زائدة				
0,074	نحيف	2,928	2,89	وزن عادي	
0,827	وزن زائد وسمنة				

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

0,861	نحافة زائدة				تناول الحليب ومشتقاته
0,060	نحيف	2,872	2,13	وزن زائد وسمنة	
1,000	نحافة زائدة				
0,827	وزن عادي				

- دراسة الحالة الجسمية في نمط الحياة بين التلاميذ في العادات الغذائية تبعا لمتغير الحالة الجسمية :

نلاحظ من الجدول أعلاه وجود دلالة بين التلاميذ عند مستوى p أقل من 0,05 في متغير الحالة الجسمية، ويتمثل في عدد أيام تناول الحليب ومشتقاته، وبعد تحليل الفروق البعدية تبين عدم وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين جميع مكونات العادات الغذائية التي تطرقنا إليها خلال دراستنا مع متغير الحالة الجسمية.

1 - 11 - عرض ومناقشة التساؤل الرابع: هل هناك علاقة ارتباطية بين نمط الحياة (النشاط البدني) واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:  
- جدول رقم 20: يبين النشاط البدني الأسبوعي وعلاقتها باللياقة البدنية:

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة		مدة المشي		مدة الجري أسبوعيا		مدة ركوب الدراجة أسبوعيا		مدة ممارسة السباحة أسبوعيا	
sig	م ارتباط r	sig	م ارتباط r	sig	م ارتباط r	sig	م ارتباط r	sig	م ارتباط r
0.45	0.69	0.012	0.225	0.244	0.105	0.502	0.060	0.588	0.050
0.588	0.050	0.591	0.049	0.762	0.028	0.251	-0.103	0.440	-0.71
0.440	-0.71	0.636	-0.043	0.812	-0.022	0.949	0.006	0.517	0.059-
0.517	0.059-	0.605	-0.47	0.137	-0.135	0.102	-0.147	0.784	0.025-
0.784	0.025-	0.452	-0.068	0.028	-0.197	0.415	-0.073	0.950	0.006
0.950	0.006	0.470	0.066	0.124	-0.139	0.135	-0.134		

النشاط البدني الأسبوعي وعلاقته باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

مدة النشاط البدني الأسبوعي		مدة النشاط اليومي		مدة الأعمال أسبوعيا		مدة ممارسة الرياضة أسبوعيا		عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
sig	م ارتباط r	sig	م ارتباط r	sig	م ارتباط r	sig	م ارتباط r	
0.019	0.221	0.115	0.150	0.227	-0.110	0.026	0.203	اللياقة القلبية التنفسية
0.232	0.114	0.434	0.075	0.371	-0.082	0.071	0.165	اللياقة العضلية الهيكلية
0.160	-0.134	0.615	-0.048	0.253	0.104	0.085	-0.157	اللياقة الحركية
0.152	-0.137	0.486	0.067	0.709	0.034	0.692	-0.036	التوازن
0.354	-0.088	0.978	-0.003	0.766	0.027	0.356	-0.085	المرونة
0.860	-0.017	0.541	0.059	0.894	-0.012	0.687	0.037	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين مدة الجري أسبوعيا واللياقة القلبية التنفسية عند مستوى معنوية (0,05) ، وباعتبار اللياقة القلبية التنفسية تتشكل أساسا من السرعة الهوائية القصوى والاستهلاك الأقصى للأكسجين فمعناه كلما زادت مدة الجري أسبوعيا كلما بلغة السرعة الهوائية القصوى والاستهلاك الأقصى للأكسجين مستوى جيد.

- ✓ وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة عند مستوى معنوية (0,05) بين مدة ركوب الدراجة أسبوعيا والمرونة أي كلما كانت هنالك زيادة في مدة ركوب الدراجة كلما كان عنصر المرونة أفضل.
- ✓ وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة عند مستوى (0,05) بين مدة ممارسة الرياضة أسبوعيا واللياقة القلبية التنفسية، وهذا راجع لأهمية إعطاء وقت كافي للممارسة الرياضية أسبوعيا فيسمح باكتساب اللياقة القلبية التنفسية بشكل ايجابي.
- ✓ هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين مدة النشاط البدني الأسبوعي واللياقة القلبية التنفسية موضحة من خلال الأنشطة البدنية مهما كان نوعها فهي عبارة عن ممارسة للرياضة بغض النظر عن طبيعتها والأهداف المرجوة منها.

باقي الأنشطة البدنية ليس لها أي علاقات ارتباطية مع عناصر اللياقة البدنية المتبقية. وبالحديث عن دراستنا نجد أن نمط الحياة المتمثل في النشاط البدني الأسبوعي ليس له أي علاقة ارتباطية مع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

جدول رقم 21: يبين أنشطة الخمول خلال الأسبوع وعلاقتها باللياقة البدنية:

مجموع أنشطة الخمول	متوسط ساعات النوم		مدة مطالعة الدروس في المنزل		مدة الجلوس والتحدث مع الأصدقاء		متوسط الجلوس أمام الشاشة		عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	
	م ارتباط r	sig	م ارتباط r	sig	م ارتباط r	sig	م ارتباط r	sig		
	0.178	0.047	0.010	0.915	0.006	0.949	0.247	0.186	0.119	اللياقة القلبية التنفسية
	0.134	0.136	0.106	0.239	-0.182	0.041	0.212	0.197	0.116	اللياقة العضلية الهيكلية
	-0.062	0.491	-0.098	0.278	0.371	0.000	-0.231	0.157	-0.127	اللياقة الحركية
	-0.013	0.890	0.040	0.659	0.064	0.476	-0.133	0.935	0.007	التوازن
	0.021	0.819	0.088	0.332	-0.019	0.837	0.014	0.475	-0.064	المرونة
	0.134	0.136	0.076	0.399	0.147	0.102	0.046	0.847	0.017	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

#### 1 - 11 - عرض ومناقشة التساؤل الرابع: هل هناك علاقة ارتباطية بين نمط الحياة في أنشطة الخمول واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

نلاحظ وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين مدة الجلوس والتحدث مع الأصدقاء واللياقة القلبية التنفسية، وهذا راجع الى الارتياح الذي يحس به الفرد وسط مجتمعه ما يعني ضرورة التواصل الدائم مع الأصدقاء من خلال التحدث معهم والابتعاد عن العزلة.

✓ هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين مجموع أنشطة الخمول واللياقة القلبية التنفسية عند مستوى معنوية

✓ (0,05) فكلما كانت مدة أنشطة الخمول عالية كلما ضعفت اللياقة القلبية التنفسية.

✓ وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين مدة الجلوس والتحدث مع الأصدقاء واللياقة العضلية الهيكلية عند مستوى معنوية (0.05)

✓ وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين مدة مطالعة الدروس في المنزل واللياقة العضلية الهيكلية.

✓ وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين مدة الجلوس والتحدث مع الأصدقاء واللياقة الحركية عند مستوى دلالة 0,05

الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

✓ وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مدة مطالعة الدروس في المنزل واللياقة الحركية، فكلما كانت مدة المطالعة كبيرة وهي التي تتطلب المكوث في مكان واحد كان مقدار الحركة أقل نسبياً.

– جدول رقم 22: يبين العادات الغذائية الأسبوعية وعلاقتها باللياقة البدنية:

عدد أيام تناول الحليب ومشتقاته		عدد أيام تناول الفواكه		عدد أيام تناول الخضروات		عدد أيام تناول المشروبات السكرية		عدد أيام تناول الفطور		عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
sig	م ارتباط r	sig	م ارتباط r	sig	م ارتباط r	sig	م ارتباط r	sig	م ارتباط r	
0.023	0.202	0.529	0.057	0.019	0.208	0.860	-0.016	0.055	0.172	اللياقة القلبية التنفسية
0.003	0.267	0.622	-0.044	0.534	0.056	0.257	-0.102	0.096	0.149	اللياقة العضلية الهيكلية
0.179	-0.120	0.768	-0.027	0.574	-0.051	0.775	-0.026	0.500	-0.061	اللياقة الحركية
0.305	-0.093	0.370	-0.081	0.257	0.102	0.463	-0.066	0.694	0.036	التوازن
0.000	-0.328	0.683	0.037	0.901	-0.011	0.903	-0.011	0.002	-0.272	المرونة
0.312	-0.091	0.793	-0.024	0.044	0.181	0.219	-0.111	0.892	-0.012	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

عدد أيام تناول الأسماك		عدد أيام تناول اللحوم الحمراء والبيضاء		عدد أيام تناول الحلويات والكعك		عدد أيام تناول البطاطا المقلية والشيبس		عدد أيام تناول الوجبات السريعة		عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
sig	م ارتباط r	sig	م ارتباط r	sig	م ارتباط r	sig	م ارتباط r	sig	م ارتباط r	
0.119	0.140	0.453	0.068	0.146	0.130	0.959	0.005	0.120	0.139	اللياقة القلبية النفسية
0.523	0.057	0.903	0.011	0.394	-0.077	0.082	-0.155	0.500	0.061	اللياقة العضلية الهيكلية

## الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

0.371	-0.080	0.142	-0.132	0.639	-0.042	0.241	-0.105	0.115	-0.141	اللياقة الحركية
0.114	-0.142	0.234	-0.108	0.135	0.135	0.587	0.049	0.483	0.063	التوازن
0.120	-0.139	0.408	0.075	0.265	0.100	0.449	-0.068	0.397	-0.076	المرونة
0.249	-0.104	0.657	-0.040	0.055	0.172	0.177	-0.122	0.737	0.030	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

### 1 - 12 - عرض و مناقشة التساؤل الرابع: هل هناك علاقة ارتباطية بين نمط الحياة في العادات الغذائية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

من خلال جدول النتائج أعلاه نلاحظ وجود علاقة ارتباطية ضعيفة عند مستوى معنوية 0,05 بين عدد أيام تناول الخضروات واللياقة القلبية التنفسية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة عند مستوى معنوية 0,05 بينها وبين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

- ✓ وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بن عدد تناول الحليب ومشتقاته مع اللياقة القلبية التنفسية وكذلك بينه وبين اللياقة العضلية الهيكلية.
- ✓ وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين عدد أيام تناول الحليب ومشتقاته والمرونة، أي كلما نقص عدد أيام تناول الحليب كلما قلت مرونة الجسم نسبياً.
- ✓ وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين عدد أيام تناول البطاطا المقلية والشيبس واللياقة العضلية الهيكلية عند مستوى معنوية 0,05.

### 2 - مناقشة نتائج الدراسة على ضوء التساؤلات الفرعية:

#### مناقشة نتائج الدراسة على ضوء التساؤل الفرعي الأول:

○ تشير الفرضية الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة p أقل من 0,05 في الأنشطة البدنية، أنشطة الخمول، العادات الغذائية تبعاً لمتغير الجنس، وهو ما كان واضحاً وجلياً لصالح الذكور في أغلبية الأنشطة البدنية الممارسة (تكرار المشي ، وفي تكرار الجري أو الهرولة تكرار ركوب الدراجة ، مدة ركوب الدراجة ، مدة ركوب الدراجة أسبوعياً ، تكرار ممارسة رياضة معينة ، مدة ممارسة رياضة معينة مدة ممارسة الرياضة أسبوعياً ، مدة النشاط البدني الأسبوعي). وهذا راجع أن اللياقة البدنية للذكور أحسن من لياقة الإناث باختلاف التركيبة الجسمية بينهما.

أما الفروق ذات الدلالة الإحصائية لصالح الإناث فتتمثل في:

(تكرار أعمال بدنية منزلية، مدة الأعمال أسبوعياً) وهذا لبقائهن لفترة أطول بالمنزل مقارنة بالذكور. باقي الأنشطة البدنية لا توجد هناك أي فروق ذات دلالة إحصائية لكلا الجنسين.

○ أما أنشطة الخمول فالملاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية متمثلة في:

نشاط الجلوس والتحدث مع الأصدقاء وهناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث في مدة مطالعة الدروس بالمنزل. باقي أنشطة الخمول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذه الأنشطة متمثلة في الجلوس



أمام الشاشة في أيام الدراسة أو خلال العطلة الأسبوعية، متوسط الجلوس أمام الشاشة، عدد ساعات النوم خلال الدراسة أو العطلة الأسبوعية.

○ أما العادات الغذائية فالفرق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور متمثلة في عدد أيام تناول الفطور في المنزل.

تناول الحليب ومشتقاته، عدد أيام تناول الوجبات السريعة.

باقي العادات الغذائية لا توجد أي فروق عند  $p$  أقل من 0,05 (عدد أيام تناول المشروبات السكرية، تناول الخضروات، تناول الفواكه، البطاطا المقلية والشيبس، الكعك، اللحم الحمراء والبيض، السمك).

#### مناقشة نتائج الدراسة على ضوء التساؤل الفرعي الثاني:

○ تشير الفرضية الى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة  $p$  أقل من 0,05 في الأنشطة البدنية، أنشطة الخمول، العادات الغذائية تبعا لمتغير السن فنلاحظ من خلال النتائج السابقة وجود فروق ذات دلالة احصائية في النشاط البدني المتمثل في تكرار الجري أو الهرولة لصالح الفئة العمرية

(13 – 14 سنة) مع الفئة العمرية (11 – 12 سنة) مع عدم وجود أي فروق ذات دلالة احصائية مع الفئة العمرية (15 – 16 سنة).

- أما أنشطة الخمول من النتائج نلاحظ غياب فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ وفق متغير السن. فجميع الفئات العمرية من 11 الى 16 سنة لا يوجد بها دلالة عند مستوى  $p$  أقل من 0,05.
- أما العادات الغذائية من جدول النتائج نجد عدم وجود أي فروق ذات دلالة احصائية في نمط الحياة بين التلاميذ في العادات الغذائية لدى جميع الفئات العمرية من 11 – 16 سنة عند مستوى الدلالة  $p$  أقل من 0,05.

#### مناقشة نتائج الدراسة على ضوء التساؤل الفرعي الثالث:

- تشير الفرضية الى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة  $p$  أقل من 0,05 في الأنشطة البدنية، أنشطة الخمول، العادات الغذائية تبعا لمتغير الحالة الجسمية فمن خلال النتائج السابقة نلاحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى  $p$  أقل من 0,05 بالنسبة للحالة الجسمية في النشاط البدني بين جميع التلاميذ، بالرغم من وجود دلالة قبل دراسة الفروق البعدية بالنسبة لمدة النشاط الأسبوعي. وهنا الفرضية لم تتحقق أبدا بالرغم علمنا لإمكانية وجود علاقة بين مؤشر الكتلة الجسمية ومدة النشاط البدني الأسبوعي.
- أما أنشطة الخمول فمن خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه والمتعلقة باختبار التباين الأحادي ANOVA نلاحظ عدم وجود أي دلالة احصائية بين التلاميذ في أنشطة الخمول تبعا لمتغير الحالة الجسمية.

وذلك عند مستوى دلالة مستوى  $p$  أقل من 0,05، كان هناك إمكانية تحقيق الفرضية نسبيا في العادات الغذائية وذلك في عدد أيام تناول الحليب ومشتقاته، لكن بعد تحليل الفروق البعدية تبين عدم وجود أي فروق

ذات دلالة احصائية بين جميع مكونات العادات الغذائية التي تطرقنا اليها خلال دراستنا مع متغير الحالة الجسمية.

#### مناقشة نتائج الدراسة على ضوء التساؤل الفرعي الرابع:

##### النشاط البدني الأسبوعي وعلاقته باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

من خلال النتائج المحققة نلاحظ وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين مدة الجري أسبوعيا واللياقة القلبية و باعتبار اللياقة القلبية التنفسية تتشكل أساسا من السرعة الهوائية القصوى والاستهلاك الأقصى للأكسجين فمعناه كلما زادت مدة الجري أسبوعيا كلما بلغت السرعة الهوائية القصوى والاستهلاك الأقصى للأكسجين مستوى جيد.

✓ وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين مدة ركوب الدراجة أسبوعيا والمرونة أي كلما كانت هنالك زيادة في مدة ركوب الدراجة كلما كان عنصر المرونة أفضل.

✓ وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين مدة ممارسة الرياضة أسبوعيا واللياقة القلبية التنفسية، وهذا راجع لأهمية اعطاء وقت كافي لممارسة الرياضة أسبوعيا فيسمح باكتساب اللياقة القلبية التنفسية بشكل ايجابي.

✓ هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين مدة النشاط البدني الأسبوعي واللياقة القلبية التنفسية موضحة من خلال الأنشطة البدنية مهما كان نوعها فهي عبارة عن ممارسة للرياضة بغض النظر عن طبيعتها والأهداف المرجوة منها.

✓ باقي الأنشطة البدنية ليس لها أي علاقات ارتباطية مع عناصر اللياقة البدنية المتبقية.

وبالحديث عن دراستنا نجد أن نمط الحياة المتمثل في النشاط البدني الأسبوعي ليس له أي علاقة ارتباطية مع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

##### أنشطة الخمول وعلاقتها باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

من خلال النتائج المحققة في دراستنا نلاحظ وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين مدة الجلوس والتحدث مع الأصدقاء واللياقة القلبية التنفسية، وهذا راجع الى الارتياح الذي يحس به الفرد وسط مجتمعه مايعني ضرورة التواصل الدائم مع الأصدقاء من خلال التحدث معهم والابتعاد عن العزلة.

✓ هناك علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين مجموع أنشطة الخمول واللياقة القلبية التنفسية فكما كانت مدة أنشطة الخمول عالية كلما ضعفت اللياقة القلبية التنفسية.

✓ وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين مدة الجلوس والتحدث مع الأصدقاء واللياقة العضلية الهيكلية.

✓ وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين مدة مطالعة الدروس في المنزل واللياقة العضلية الهيكلية.

✓ وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين مدة الجلوس والتحدث مع الأصدقاء واللياقة الحركية.

✓ وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مدة مطالعة الدروس في المنزل واللياقة الحركية، فكما كانت مدة المطالعة كبيرة وهي التي تتطلب المكوث في مكان واحد كان مقدار الحركة أقل نسبيا.

✓ من خلال جدول النتائج أعلاه نلاحظ وجود علاقة ارتباطية ضعيفة عند مستوى معنوية 0,05 بين عدد أيام تناول الخضروات واللياقة القلبية التنفسية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة عند مستوى معنوية 0,05 بينها وبين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

- ✓ وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بن عدد تناول الحليب ومشتقاته مع اللياقة القلبية التنفسية وكذلك بينه وبين اللياقة العضلية الهيكلية.
- ✓ وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين عدد أيام تناول الحليب ومشتقاته والمرونة، أي كلما نقص عدد أيام تناول الحليب كلما قلت مرونة الجسم نسبيا.
- ✓ وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين عدد أيام تناول البطاطا المقلية والشيبس واللياقة العضلية الهيكلية عند مستوى معنوية 0,05.

### الخلاصة العامة:

ارتبطت العديد من الدراسات العلمية في مجال التربية البدنية والرياضية بموضوع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومحاربة الخمول البدني عن طريق ممارسة أنشطة معينة وضرورة الحركة، وتوصي بإتباع نمط حياة أكثر نشاطا وحيوية، كما حذرت من الأخطار الناجمة عن نقص الحركة كالسمنة المفرطة والسكري و أمراض القلب والشرايين وضغط الدم وهشاشة العظام، إن رصد مستويات النشاط البدني يحظى بأهمية بالغة للجهات التي كلفت بمتابعة الحالة الصحية والبدنية لأفراد المجتمع خاصة الأطفال والمراهقين، ومن أجل انجاز هذا الغرض علينا بضبط اختبارات تقيس لنا مستوى اللياقة البدنية لدى الأفراد ومن ثم استخراج معايير تصنفهم حسب المستوى الذي يحظون به ونمط حياتهم. فمعرفة مستوى اللياقة البدنية يخول للفرد معرفة مركزه في المجموعة التي ينتمي إليها، لهذا فان الدراية بمستوى النشاط البدني، أنشطة الخمول والعادات الغذائية له لأهمية كبيرة عند جميع الفئات العمرية خاصة فئة المراهقين، وذلك مع التطور التكنولوجي بحلول الآلة محل الانسان وتوفر وسائل النقل والمواصلات والجلوس أمام الشاشة لساعات طويلة مع انتشار شبكة الأنترنت في مناطق واسعة وألعاب الفيديو ومشاهدة التلفاز عند الأطفال ما أدى الى الخمول وتولد روح الاتكال مما يعني انخفاض في مستوى اللياقة البدنية أمراض مرتبطة بنقص هذه الأخيرة.

واستنادا بالنتائج التي حققناها من خلال دراستنا والتي توصلنا الى وجود تأثير لنمط الحياة على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط نوجه نداء الى السلطات المعنية لإعادة النظر في فئة الأطفال والمراهقين ومتابعتهم صحيا ومعرفة مستوى نشاطهم البدني لأنهم يعتبرون المادة الخام في تحريك عجلة التنمية في المستقبل القريب، فمجتمع مريض ومتكاسل يميزه الخمول البدني يتولد له روح التهاون وعدم الانتاج مما يزيد العبء على الدولة ويكلفها مصاريف باهظة، فيجب التحضير ومنذ الآن على انتهاج سياسة رشيدة لإخراج نشئ سليم معافى من كامل الأمراض المرتبطة بقلة الحركة وعدم الاهتمام بالنمط الغذائي منذ الفترات الأولى من حياتهم وأخص بالذكر أساتذة التربية البدنية فدورهم الاختبار والقياس ثم التصنيف وتقديم تقارير بصفة دورية الى الهيئات الصحية لمعرفة الوضع ومعالجته قبل تفاقمه.

# الخاتمة

تطرقنا في هذه الدراسة إلى العلاقة بين نمط الحياة بمختلف أنشطته والمتمثلة في الممارسات البدنية وأنشطة الخمول والعادات الغذائية مع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة خلال مرحلة التعليم المتوسط في ولاية تبسة وكان هذا العنوان الأساسي لهذه الدراسة، ما نتج عنها معرفة العلاقة الارتباطية بين كل مكون مع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، وفي سبيل تحقيق هذا المبتغى كان واجبا علينا معرفة إجابة للتساؤلات الفرعية والتي كانت تدور حول الفروق ذات الدلالات الإحصائية بين أفراد العينة في كل جزء من مكونات نمط الحياة حسب متغير الجنس، السن و الحالة الجسمية.

الملاحظ من خلال هذا العمل الذي قمنا به أنه ليس من السهل النزول الى الواقع لمعرفة نمط الحياة الحقيقي الذي يعيشه تلاميذ الطور المتوسط (11 – 16 سنة) اعتمدنا على أداة جمع البيانات من خلال الاستبيان زيادة على اجراء جميع الاختبارات المتعلقة بيوروفيت، من أجل البحث الدقيق في اشكالية الدراسة.

وقد توصلنا الى وجود علاقات ارتباطية ضعيفة طردية بين نمط الحياة ومكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في أغلب أجزاء الدراسة ما يعني هناك تأثير فعلي في هذا المجال ووجب الاهتمام بنمط حياة التلاميذ وجميع المراهقين في هذه المرحلة العمرية من حيث ممارسة النشاط البدني باستمرار وتفادي أنشطة الخمول أو التقليل منها إضافة للاهتمام بالعنصر الغذائي الصحي الذي يعود بالفائدة على لياقة الجسم . كانت هناك أهمية للنتائج المتحصل عليها والتي ساهمت في زيادة الفهم الحقيقي لمعرفة أبعاد نمط الحياة ومدى تأثيرها على الجانب الصحي بصفة عامة واللياقة البدنية بصفة خاصة.

بالرغم من نقص المراجع والمصادر التي تتناول موضوع نمط الحياة بجميع أشكاله وعلاقته بالتربية البدنية الا أننا حاولنا جاهدين لتقديم هذا العمل المنجز حول الجدل في مدى تأثير نمط الحياة على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط.

## التوصيات والاقتراحات:

1. الاهتمام أكثر بطبيعة البيئة الجزائرية عند إجراء دراسات متعلق بموضوع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
2. ضرورة توفير مستلزمات ووسائل قياس الاختبارات في جميع المؤسسات التربوية.
3. ضرورة معرفة النمط الحقيقي لحياة التلاميذ خارج المؤسسة التربوية بما يتماشى مع صدق الاستبيان المملوء من طرفهم عند إجراء دراسات وبحوث مشابهة لموضوع دراستنا.
4. السعي إلى الاهتمام أكثر بالجانب الصحي للتلميذ فالملاحظ وجود تفاوت في النظام الغذائي عند سن المراهقة التي تستوجب التقيد بالأكل الجيد والمتوازن.
5. تسهيل مهمة الطلبة الجامعيين والباحثين بشكل عام عند كل دراسة ميدانية خاصة ماتعلق بموضوع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
6. متابعة التلميذ في مختلف مراحل التعليم الابتدائي، المتوسط والثانوي من أجل توجيهه ونصحه على إتباع نمط حياة يخدم لياقته البدنية المرتبطة بالصحة من أجل المساهمة في التقليل من مدى تعرضه لأزمات من الجانب البدني والنفسي.

## قائمة المصادر والمراجع

## المراجع باللغة العربية

- 1-أمين أنور الخولي، 1996 كتاب " الرياضة والمجتمع "
- 2 - خميس أحمد السرحاني، 2005 " دار الكتاب القاهرة "
- 3-ناهد صالح، (1990) «مؤشرات نوعية الحياة المجلد 27 "
- 4 -العارف بالله محمد الغندور، 1999 « أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة "
- 5 -أحمد محمد عبد الخالق، 2008 " دراسات نفسية رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية "
- 6 -هبة جمال الدين ، 1991 "مؤشرات نوعية الحياة "
- 7 -لاروس. 1999 . ص 209
- 8 -نايف مفضي الجبور وصبحي احمد قبلان ، 2012 "الرياضة صحة ورشاقة ومرونة " مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 9 -أسامة كامل راتب و ابراهيم عبد ربه خليفة 1999 " النمو والدافعية " دار الفكر العربي القاهرة
- 10 -سمير محمد ابو شادي وآخرون، 2010
- 11 -كريستوفر نوريس " ترجمة خالد العامري 2000" المرونة واللياقة. القاهرة
- 12 -عصام الحسنات ، 2009
- 13 -هزاع بن محمد الهزاع، 1997 " فيسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين " الرياض: الاتحاد السعودي للطب الرياضي.
- 14 -هزاع بن محمد الهزاع ، 2001 " استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب "
- 15 -أبو علاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين ، 2003 " فيسيولوجيا اللياقة البدنية " .دار الفكر العربي.
- 16 -هاشم عدنان الكيلاني، 2006 " فيسيولوجيا الجهد البدني والتدريبات الرياضية. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- 17 -نشوان عبد الحق نشوان ، 2010
- 18 -مفتي ابراهيم حمد " اللياقة البدنية للصحة والرياضة " . القاهرة: دار الكتاب والحديث.
- 19 -جامعة حلوان، ط-5 القاهرة. 2008 .
- 20 - د نايف مفضي الجبور، صبحي أحمد قبلان -.مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع :ط 5 ص 229



- 21 -حسين الطائي، أسامة أحمد، ومصطفى عبد الزهرة عبود.2013. تحديد معايير ومستويات لبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للتلاميذ في عمر (11-12) سنة في مدينة بغداد. مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية العراق.
- 22 -العرجان، جعفر فارس.2013. اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض القياسات الأنتروبومترية لدى الأطفال والشباب الأردنيين بعمر (07-18) سنة دراسات، العلوم التربوية، الجامعة الأردنية.
- 23 -ريحي، مصطفى عليان.2001.البحث العلمي أسسه، مناهجه أساليبه واجراءاته.عمان، الأردن: بيت الأفكار الدولية.
- 24 -العزاوي، رحيم يونس كرو .2008. مقدمة في منهج البحث العلمي
- 25-عيشور، نادية سعيد .2017. منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. قسنطينة، الجزائر: مؤسسة حسين راس الجبل للنشر والتوزيع.

## المراجع باللغة الأجنبية

- 26- j Burniston 2012 Comparable to other life style behaviours. sleep disturbance is associated with several lifestyle-related condition
- 27-The WHOQOL GroupM1994 ; 1995
- 28 -Williams et Battens 1981 the lif style
- 29 -Keith ET Scaloack 1994
- 30 - . Batista, Joana, De Castro Pinto, Joana Patricia, Santos Cruz, Tania Maria and Pereira De Pinho. 2020. “Children and Youth Services Review Health-Related Physical Fitness of Children and Adolescents in Portugal ☆.” Contents Lists Available at Science Direct 117(July).
- 31- ACSMs ,2005,p .03
- 32 - Varela, S., C. Ayan, and J. M. Cancellla. 2008. “Batteries Assessing Health Related Fitness in the Elder Ly: A Brief Review.” European Review of

Aging and Physical Activity 5(2):97–105. doi: 10.1007/s11556-008-0037-2.

33- Simpson, Barbara Boone. 2008. “Children ’ s Perceptions of the FITNESSGRAM Fitness Test.”

34. Kohler, Michel. 2001. “Tests de Condition Physique Pour Les Structures « Sports-Arts-Etudes » Du Secondaire de La République et Canton Du Jura.” Coordinateur Sportif Des Structure SAE 1–23.

35. American\_College\_of\_Sports\_Medicine. 2014. ACSM’s Health-Related Physical Fitness Assessment Manual . 4th ed. American College of Sports Medicine.

36. Coe, Council Of Europe. 2011. “Testing Physical Fitness: Eurofit.” Education 1–18.

الملاحق

## الملاحق

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 أ الدرج  مرة واحدة  مرتان  2 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 أستخدم  يوم واحد  2 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 السباحة بانتظام؟  
لا أمارس  يوم واحد  يومان  3 أيام  4 أيام  5 أيام  6 أيام  7 أيام
- (9) في حالة ممارستك السباحة 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، البستنة، غسل أو كنس المنزل، مساعدة الوالدين..... الخ)
- (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  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  ساعات فأكثر
- (16) كم من الوقت تقضيه يوميا خارج المنزل في الجلوس والتحدث مع أصدقائك؟  
لا أتحدث  نصف ساعة  ساعة  ساعتان  ساعات  4 ساعات  5 ساعات فأكثر
- (17) كم من الوقت تقضيه يوميا في الجلوس لمطالعة الدروس في المنزل؟  
لا أطلع  نصف ساعة  ساعة  ساعتان  ساعات  ساعات فأكثر
- (18) كم في العادة تبلغ عدد ساعات نومك اليومية خلال أيام وسط الأسبوع (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 الأسبوع (عطلة الأسبوع)؟  
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 الأسبوع تتناول الفطور في المنزل؟  
لا أتناول  يوم واحد  يومان  3 أيام  4 أيام  5 أيام  6 أيام  7 أيام
- (21) كم يوم في الأسبوع 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 الأسبوع 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 الأسبوع تتناول الفواكه الطازجة؟

## الملاحق

<input type="checkbox"/>	لا أتناول	<input type="checkbox"/>	يوم واحد	<input type="checkbox"/>	يومان	<input type="checkbox"/>	3 أيام	<input type="checkbox"/>	4 أيام	<input type="checkbox"/>	5 أيام	<input type="checkbox"/>	6 أيام	<input type="checkbox"/>	7 أيام	<input type="checkbox"/>
24) كم يوم في الأسبوع تتناول الحليب أو اللبن، الزبدة أو الجبن؟																
<input type="checkbox"/>	لا أتناول	<input type="checkbox"/>	يوم واحد	<input type="checkbox"/>	يومان	<input type="checkbox"/>	3 أيام	<input type="checkbox"/>	4 أيام	<input type="checkbox"/>	5 أيام	<input type="checkbox"/>	6 أيام	<input type="checkbox"/>	7 أيام	<input type="checkbox"/>
25) كم يوم في الأسبوع تتناول الوجبات السريعة (مثل الهامبورغر، الشاورما، البيزا... الخ)؟																
<input type="checkbox"/>	لا أتناول	<input type="checkbox"/>	يوم واحد	<input type="checkbox"/>	يومان	<input type="checkbox"/>	3 أيام	<input type="checkbox"/>	4 أيام	<input type="checkbox"/>	5 أيام	<input type="checkbox"/>	6 أيام	<input type="checkbox"/>	7 أيام	<input type="checkbox"/>
26) كم يوم في الأسبوع تتناول البطاطا المقوية أو الشبس؟																
<input type="checkbox"/>	لا أتناول	<input type="checkbox"/>	يوم واحد	<input type="checkbox"/>	يومان	<input type="checkbox"/>	3 أيام	<input type="checkbox"/>	4 أيام	<input type="checkbox"/>	5 أيام	<input type="checkbox"/>	6 أيام	<input type="checkbox"/>	7 أيام	<input type="checkbox"/>
27) كم يوم في الأسبوع تتناول كعك أو بسكويت، حلويات أو شكولاتة؟																
<input type="checkbox"/>	لا أتناول	<input type="checkbox"/>	يوم واحد	<input type="checkbox"/>	يومان	<input type="checkbox"/>	3 أيام	<input type="checkbox"/>	4 أيام	<input type="checkbox"/>	5 أيام	<input type="checkbox"/>	6 أيام	<input type="checkbox"/>	7 أيام	<input type="checkbox"/>
28) كم يوم في الأسبوع تتناول اللحوم الحمراء أو البيضاء؟																
<input type="checkbox"/>	لا أتناول	<input type="checkbox"/>	يوم واحد	<input type="checkbox"/>	يومان	<input type="checkbox"/>	3 أيام	<input type="checkbox"/>	4 أيام	<input type="checkbox"/>	5 أيام	<input type="checkbox"/>	6 أيام	<input type="checkbox"/>	7 أيام	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	لا أتناول	<input type="checkbox"/>	يوم واحد	<input type="checkbox"/>	يومان	<input type="checkbox"/>	3 أيام	<input type="checkbox"/>	4 أيام	<input type="checkbox"/>	5 أيام	<input type="checkbox"/>	6 أيام	<input type="checkbox"/>	7 أيام	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	5 أيام	<input type="checkbox"/>	4 أيام	<input type="checkbox"/>	3 أيام	<input type="checkbox"/>	يوم واحد	<input type="checkbox"/>	يومان	<input type="checkbox"/>	3 أيام	<input type="checkbox"/>	4 أيام	<input type="checkbox"/>	7 أيام
29) كم يوم في الأسبوع تتناول الأسماك؟																
أيام 7																

شكرا لكم على الإجابة

## المخلص :

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير نمط الحياة على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط بولاية تبسة – الجزائر ، وذلك من حيث النشاط البدني، أنشطة الخمول، والعادات الغذائية. استخدم الباحث المنهج الوصفي واختيرت عينة الدراسة على 125 تلميذ من كلا الجنسين، تم من خلالها اجراء 09 اختبارات تمثل قياسا لمكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (بطارية يوروفيت ) من أجل معرفة اللياقة القلبية التنفسية ، اللياقة العضلية الهيكلية ، اللياقة الحركية ، التوازن ، المرونة وتركيب الجسم.

تم التوصل الى تحديد مستوى نمط الحياة للعينة المختارة ومعرفة الفروق ذات الدلالات الاحصائية بين كل الانشطة تبعا لمتغير الجنس ، السن .الحالة الجسمية اضافة لتحديد العلاقة الارتباطية ومدى تأثير نمط الحياة على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة .  
**الكلمات المفتاحية :** نمط الحياة ، اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، الطور المتوسط

## Abstract

The objective of studies had been foccus on the level of Health-rlated phisical fhiness as for the components of the life tyenature of middthe schod pupil in the wilaya of tebessa Algiers . The Researcher uses the descriptive methadology and choses a simple of study . 125 pupil of two genter in wich there were 9 exam

represents a measure for the formation of the phisical Fitness related to health (yorphit battery to reconognize the heart and breath Fitness Striped muscle .the moving fitness Flexibility.Equation Tightness and the form of body . They rech the point of limiting the level of the type of life for the suggested somple and knowing the differencies with Significant statesitics between all the activities according to the change of genders age . adding to that setting the relationship that affects of the lifetypeon the Fitness related to health among thddk school pupils in Tebessa .

**Keywords :** Life Type , Health- related phisical fitness , Middle school .