



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسي، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: النشاط البدني والرياضي التربوي

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

فرع: نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

العنوان:

تأثير نمط الحياة على اللياقة البدنية الصحية المدركة لدى
تلاميذ الطور المتوسط بولاية تبسة

إشراف الدكتور:

محمد بوتة

إعداد الطالب:

عابدي بلال

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
قذيفة يحي	أستاذ محاضر - ب -	رئيسا
بوتة محمد	أستاذ محاضر - أ -	مشرفا و مقررا
بوخالفة عبد القادر	أستاذ محاضر - ب -	ممتحنا

السنة الجامعية: 2022/2021

إهداء

بسم الله والصلاة والسلام على محمد خير خلق الله
والحمد لله على تيسيره و توفيقه لنا بأن أكرمنا بإتمام هذا
العمل،

أما بعد

فإننا نهدي ثمرة جهدنا إلى

منبع الحنان و الاطمئنانإلى اللواتي بهن تفرح قلوبنا و
يكتمل

عملنا إلى بر الأمان.....أمهاتنا الغاليات

".....،....."

إلى الذين يحترقون من اجل أن ينيروا لنا درب الحياة إلى الذين
من

دونهم لا تكتمل الحياة.....أبائنا الأعزاء ".....،

وإلى روح الفقيد رحمه الله وأسكنه فسيح

جناته"

إلى إخوتنا الأعزاء كل باسمه

إلى كل عائلة "....." و عائلة "....."

و إلى كل من شاركونا المشوار الدراسي و قاسمونا كل شيء

إلى كل

الأصدقاء والأحباب وشكرا لكل من شارك من بعيد أو من قريب

في

إتمام هذا العمل.

شكر وتقدير

نتقدم بالشكر أولاً لأستاذنا بوته محمد الذي أشرف على هذه

المذكرة العلمية

والتي كان له الفضل بعد الله سبحانه وتعالى في إنجازها ،

من خلال نصائحه العلمية الصائبة والسديدة التي بثت فينا

الإرادة القوية.

فلك منا أستاذنا جزيل الشكر والتقدير والاحترام.

كما لا يفوتنا أن نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساهم في

إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد

ونخص بالذكر مدراء المؤسسات التربوية وكل أساتذة معهد

التربية البدنية والرياضية بتبسة.

الفهرس

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
-	الإهداء
-	شكر وتقدير
-	الفهرس
-	قائمة الجداول
أ	مقدمة
الجانب التمهيدي الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
04	1- إشكالية البحث
040	2- الفرضيات
03	3- أهمية البحث
03	4- أهداف الدراسة
03	5- أسباب إختيار الموضوع
05	6- مصطلحات البحث
06	7- الدراسات المشابهة
08	8- التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
	التمهيد
09	1- الدراسات المشابهة
11	2- التعليق على الدراسات السابقة
12	3- ما هو نمط الحياة الصحية؟
12	3-1: كيف أقيم مستوى صحتي؟
12	4- كيف أبدأ باتباع نمط حياة صحية؟
13	4-1- اللياقة البدنية
14	4-2- مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
14	4-3- مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
14	4-3-1- اللياقة القلبية التنفسية
14	4-3-1-1- طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية

15	4-3-2- اللياقة العضلية الهيكلية
15	4-3-2-1- أقسام اللياقة العضلية الهيكلية
15	4-3-2-1-1- القوة العضلية
15	4-3-2-1-1-1- أنواع القوة العضلية
15	4-3-2-1-1-2- طرق قياس القوة العضلية
16	4-3-2-1-1-3- أهمية القوة العضلية
16	4-3-2-1-2- التحمل العضلي
16	4-3-2-1-2-1- قياس التحمل العضلي
16	4-3-2-1-2-2- أهمية التحمل العضلي
16	4-3-2-3- المرونة
17	4-3-2-1-3- قياس المرونة
17	4-3-2-1-3-2- أهمية المرونة
18	4-3-3- التركيب الجسمي
18	4-3-3-1- أهمية التركيب الجسمي
18	4-3-3-2- مكونات التركيب الجسمي
20	2-4- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
20	2-4-1- الطرق العامة لتنمية القوة العضلية
20	2-4-2- الطرق العامة لتنمية التحمل
20	2-4-3- الطرق العامة لتنمية المرونة
21	2-5- خصائص ومميزات المرحلة العمرية
21	2-5-1- النمو الحركي
21	2-5-2- النمو الجسمي
22	2-5-3- النمو الفسيولوجي
23	الخلاصة
الجانب الميداني	
الفصل الثالث: منهجية البحث والإجراءات المنهجية	
26	تمهيد:
26	1- الدراسة الإستطلاعية
26	2- المنهج
27	3- مجتمع الدراسة والعينة
27	3-1: المجتمع
27	3-2: عينة الدراسة
27	4- مجالات البحث

27	4-1: المجال البشري
27	4-2: المجال المكاني
28	4-3: المجال الزمني
28	5-أدوات البحث
28	5-1: الإستبيان
29	6-الأساليب الاحصائية المستخدمة في معالجة البيانات
29	7- صعوبات البحث
30	الخلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
33	تمهيد:
33	1- عرض وتحليل نتائج البحث
36	2- مناقشة النتائج على حسب الفرضيات
36	1.2 - مناقشة نتائج الفرضية الأولى
37	2.2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
37	3.2- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
39	الخاتمة
-	قائمة المصادر والمراجع
-	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	جدول (01): يبين توزيع أفراد عينة البحث حسب السن.	27
02	جدول (02): الفروق بين الذكور والإناث في نمط الحياة واللياقة البدنية	33
03	جدول (03): الفروق بين الفئات العمرية في نمط الحياة واللياقة البدنية	34
04	جدول (04): العلاقة الإرتباطية بين نمط الحياة واللياقة البدنية المدركة	35

مقدمة

1. مقدمة:

نظرا للتطور الذي يشهده العالم من وسائل وأجهزة اعتمد عليه الإنسان في كل شيء، فاستخدامه لوسائل النقل في معظم تنقلاته والجلوس لساعات طويلة أمام التلفاز والكمبيوتر هذا ما قلل من حركته وانعكس سلبا على صحته ومن هنا تبرز الحاجة الى ممارسة النشاط البدني لغرض الصحة.

وتلعب المؤسسات التربوية الدور الكبير في هذا الشأن من خلال حصص التربية البدنية والرياضية. وحتى يتسنى للمسؤولين في المنظومة التربوية الارتقاء بمستوى التربية البدنية والرياضية المدرسية والوصول بها الى مستوى لائق فإن الأمر يتطلب إعطائها الوقت الكافي المخصص لها ويشرف عليها أستاذ مختص أو مربي رياضي، وعدم تهميشها وهذا ما لا نجده في المدارس الابتدائية. وفي ظل هذه المعطيات جاءت هذه الدراسة لغرض تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في المرحلة المتوسطة وعلى هذا الأساس تم تقسيم هذا البحث إلى:

الجانب التمهيدي: الفصل الأول الإطار العام للدراسة.

الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الجانب الميداني: الفصل الثالث: منهجية البحث والإجراءات المنهجية

أما الفصل الرابع فتطرقنا فيه إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها.

الجانب التمهيدى

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- إشكالية البحث:

إن من أبرز الأهداف التي تسعى التربية البدنية والرياضية تحقيقها في الوسط المدرسي هو الارتقاء بالمستوى الصحي للتلاميذ والوصول به الى مستوى لائق ولتحقيق ذلك فان الأمر يتطلب إعطاء حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية الوقت الكافي لممارستها خلال الاسبوع ويشرف عليها استاذ مختص أو مربى رياضي، وعدم تهملها، وهذا ما لانجده في مدارسنا الابتدائية، وهذا قد يؤدي الى ضعف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند التلاميذ وهذا ليس في صالح التلاميذ وفي هذا الشأن يقول مفتي حماد بان امتلاك الفرد لحد أدنى مناسب من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أمر هام لتحقيق الوقاية من بعض الأمراض التي تتعمق بكفاءة أداء الحركة والجيد البدني أو الوصول إلى حالة صحية جيدة (مفتي حماد، 2010 صفحة 74)

ومن هنا نطرح مشكلة البحث:

التساؤل الرئيسي: هل هناك تأثير لنمط الحياة على اللياقة البدنية الصحية المدركة لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في نمط الحياة واللياقة البدنية الصحية المدركة تبعا لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في نمط الحياة واللياقة البدنية الصحية المدركة تبعا لمتغير السن؟
- هل هناك علاقة ارتباطية بين نمط الحياة واللياقة البدنية الصحية المدركة؟

2- الفرضيات

الفرضية العامة: هناك تأثير لنمط الحياة على اللياقة البدنية الصحية المدركة لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في نمط الحياة واللياقة البدنية الصحية المدركة تبعا لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في نمط الحياة واللياقة البدنية الصحية المدركة تبعا لمتغير السن.
- هناك علاقة ارتباطية بين نمط الحياة واللياقة البدنية الصحية المدركة.

3- أهمية البحث:

إن أهمية بحثنا تتركز من الجانب العلمي على الدراية بالدور الفعال الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في تطوير والرقي بمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفئة العمرية الناشئة والتوعية بالمضار كتدني المستوى الصحي والبدني الذي قد ينجم عن عدم ممارستها.

كذلك يمكن هذا البحث معلم الطور المتوسط من معرفة الطرق والإجراءات الخاصة لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكيفية تطبيقها على التلاميذ، ومن جهة أخرى تساعدهم المستويات المعيارية المتحصل عليها بأن يكونوا على علم بنقاط الضعف عند التلاميذ.

4- أهداف الدراسة:

- ✚ طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب اللياقة البدنية.
- ✚ التعرف على تأثير نمط الحياة على اللياقة البدنية الصحية المدركة لدى تلاميذ الطور المتوسط.

5- أسباب إختيار الموضوع:

- ✚ السبب الأهم من كل هذا هو معرفة مدى إهتمام المدرب وتطبيقه للبرامج التطبيقية في هذه المرحلة العمرية.
- ✚ الأهمية البالغة التي تكتسبها هذه الفئة.
- ✚ إختيارنا للموضوع كان وفقا لما يتوفر لدينا من وسائل وفي حدود إمكانياتنا الخاصة.
- ✚ محاولة إعطاء بعض الحلول والإقتراحات حول هذا الموضوع.
- ✚ صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.

6- مصطلحات البحث:

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

التعريف النظري:

يقصد باللياقة البدنية الصفات التي يمتلكها أي إنسان وتجعله قادرا على أداء المجهود البدني بدون إرهاق، وهذا لا يعني إن اللياقة أمر مرتبط بالأداء الرياضي فقط، فدائما ما تربط اللياقة بالصحة عندما يكون الحديث منصبا على الوقاية من الأمراض وتحسين الصحة، ومن هنا نشأ ما يعرف بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (عصام الحسنا، 2009، صفحة 264)

التعريف الإجرائي:

هي مجموعة من العناصر ترتبط وتؤثر على صحة الفرد وهي التي تحدد استطاعة الفرد وكفاءته في أداء النشاطات البدنية.

ما هو نمط الحياة الصحية؟

يعرف نمط الحياة الصحية بأنه مجموعة من الممارسات التي تهدف إلى تحسين مستوى صحة الأفراد والوقاية من الأمراض مما يؤدي في النهاية إلى الارتقاء بمستوى الحياة بشكل عام . قد يقتصر مفهوم نمط الحياة الصحية لدى البعض على ممارسة الرياضة وتناول الغذاء الصحي، ولكنه يشمل أيضاً سلامة العقل (الدّهن) وصحته، ولا تنشأ الحياة الصحية إلا بحدوث توازن بين الصحة الجسدية والصحة العقلية أو الذهنية (والتي تتضمن الصحة النفسية).

يشيع الاعتقاد بأن نمط الحياة الصحية يتعلق فقط بخسارة الوزن، إلا أن السيطرة على الوزن أو الوصول إلى الوزن الصحي هو نمط واحد فقط من أنماط الحياة الصحية.

الفصل الثاني:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تمهيد:

لقد أصبحت اللياقة البدنية وخاصة المرتبطة بالصحة ذات أهمية كبيرة في مجال التربية البدنية، فهي عنصر أساسي لصحة الفرد وبها يمارس نشاطاته اليومية وخاصة نشاطاته الرياضية بصورة متكاملة وسليمة. واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة جزء مهم وجزء لا يتجزأ من حياة الأفراد خصوصا فئة الأطفال والمراهقين لأن هذه الشريحة من المجتمع أكثر عرضة للخمول البدني وهذا ما تؤكد الأبحاث الحديثة والدراسات التي أجراها علماء العرب.

ومن هذا المنطلق يحاول الطالب الباحث في هذا الفصل تسليط الضوء على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة تلاميذ الطور المتوسط، ومكوناتها وطرق قياسها وطرق تنميتها.

1- الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى:

دراسة بغداد بن عراج أمين ميمود زرق عبدالحميم (2016) عنوانها إعداد مستويات معيارية لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوسط المدرسي لمستوى المتوسط والثانوي (19-13) سنة.

هدفت هذه الدراسة إلى إعداد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند الفئة العمرية (10-12 سنة)، حيث افترض الباحثان أن مجموع التلاميذ يتميزون بمستوى مقبول من حيث عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة . وأجريت هذه الدراسة على عينة من 852 تلميذ ذكور وإناث تم اختيارها بطريقة عشوائية نسبتها 69.72% من المجتمع الأصلي، وتم استخدام بطارية معيد كوبر للأبحاث الهوائية والتي تحتوي على 5 اختبارات هي مؤشر كتلة الجسم، الجري 01 ميل واختبار الجلوس من الرقود واختبار رفع الجذع من الرقود واختبار مد وثني الذراعين من الانبطاح المائل واختبار ثني الجذع من الجلوس واختبار قياس قوة القبضة فكانت نتائج الدراسة هي ضعف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند العينة المستهدفة فانحصرت بين التصنيف ضعيف ومقبول وتم اقتراح تعميم البحث على المستوى الوطني.

الدراسة الثانية:

دراسة دحون عومري (2013) رسالة ماجستير عنوانها "تقييم عناصر الميافة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية (19-16 سنة) باستخدام برنامج حاسوبي".

هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج حاسوبي لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور وتحديد مستوياتهم في ضوء تطبيق البرنامج الحاسوبي المقترح، ولتحقيق ذلك اعتمد الطالب الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة تم اختيارها بطريقة مقصودة عشوائيا من تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور لبعض ثانويات ولاية غليزان (1013) تلميذ، وقد تم استخدام بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية واشتملت على 2 اختبارات (مؤشر كتلة الجسم، المائل، اختبار رفع الجذع، اختبار الانبطاح المائل، اختبار الجلوس من الرقود ثني الجذع من الجلوس)، وقد أسفرت النتائج عن انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة البحث وهذا يعني فاعلية البرنامج الحاسوبي المقترح في تسريع عملية التقييم.

وعلى ضوء الدراسة أوصى الباحث بتوظيف هذا البرنامج المقترح في عملية التقييم لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وإجراء المزيد من البحوث عند تلاميذ المراحل التعليمية الأخرى ذكور وإناث.

الدراسة الثالثة:

دراسة بن مرطازة بالقاسم (2012) عنوانها "دراسة تقييمية لعناصر الميافة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ 12 و13 سنة ذكور وإناث بمتوسطة عين البية 1بطبوة".

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، حيث افترض الباحث أن تلاميذ السنة الثانية متوسط لديهم مستوى مقبول في هذه العناصر.

وأجريت هذه الدراسة على عينة من 28 تلميذ (ذكور وإناث) يمثلون نسبة 28 بالمئة من تلاميذ المؤسسة لنفس السن، تم اختيارهم بطريقة عشوائية. اعتمد الباحث المنهج الوصفي لملائمتو لغرض البحث كما استخدم مجموعة من الاختبارات والقياسات (اختبارات اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) حيث بلغ عددها 13 مابين الاختبارات والقياسات، وأوضحت نتائج الدراسة على أن مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالنسبة لمعينة مقبول، وعلى ضوء هذا أوصى الباحث على ضرورة توسيع الدراسة إلى الفئة العمرية 15-17 سنة المكملة لمرحلة المراهقة الأولى مع استعادة أساتذة التربية البدنية والرياضية من هذه العناصر في التشخيص لاكتشاف الاضطرابات و إثراء البرنامج الدراسي.

-الدراسة الرابعة:

دراسة ياسر حسن وطارق محمد عبد العزيز (2008) بعنوان اللياقة البدنية العامة للأطفال (12-14) سنة بمحافظة أسيوط دراسة مقارنة بين الريف والحضر.

هدف البحث التعرف على مستوي الميافة البدنية العامة للأطفال (12-14) سنة بمحافظة أسيوط والمقارنة بين أطفال الريف والحضر في عناصر اللياقة البدنية العامة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي باستخدام الدراسات المسحية، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من أطفال المرحلة العمرية (12-14) سنة قواميا (1200) طفل مقسمة إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منهما (600) طفل إحداها من أطفال الريف والأخرى من أطفال الحضر، واستخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات البدنية المقننة وعديد من أدوات وأجهزة القياس اللازمة لجمع بيانات البحث وأسفرت أهم النتائج عن ضعف مستوى اللياقة البدنية العامة لدى أطفال عينة البحث بالمقارنة بالمعايير الدولية والعالمية، ويتفوق أطفال الريف عن أطفال الحضر في العناصر البدنية التالية: المرونة الثابتة والسرعة الحركية للذراعين والتوافق بين الذراع والعين، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أطفال الريف وأطفال الحضر في العناصر التالية: المرونة المتحركة والسرعة الانتقالية والرشاقة والتوازن الثابت.

الدراسة الخامسة:

دراسة لطفي أبو صلاح (2001) رسالة ماجستير وعنوانها "بناء مستويات معيارية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الثانوية في محافظة طولكرم".

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

2-التعليق على الدراسات السابقة:

المنهج:

استندت الدراسات المذكورة سابقا على المنهج الوصفي بهدف تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهو نفس المنهج المتبع في دراستنا لأنه يتناسب مع هدف دراستنا.

الأدوات المستخدمة:

قامت الدراسات السابقة بإجراء مجموعة من الاختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، واختلفت هذه الاختبارات من دراسة لأخرى حيث استخدم الباحثان (بغداد بن عراج أمين وميمود زرق عبد الحليم) بطارية معيد كوبر للأبحاث الهوائية في حين اعتمد الباحثان (ياسر حسن وطارق محمد عبد العزيز) مجموعة من الاختبارات البدنية المقننة وعديد من أدوات وأجهزة القياس اللازمة لجمع البيانات واستخدم الباحث (م.لطفى أبو صلاح) على البطارية الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ومن جهة أخرى اعتمد الباحث (بن مرطازة بلقاسم) على بطارية اختبارات بعد عرضيا على المحكمين.

النتائج:

توصلت الدراسات السابقة لمجموعة من النتائج بينت مستوى اللياقة البدنية عند عينات البحث حيث كانت بين المقبول والضعيف ولذلك أوصى الباحثون بضرورة الاستفادة من المستويات المعيارية وتوظيفها في الدراسات المستقبلية لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

نقد الدراسات:

اختلفت عموماً الدراسات السابقة مع دراستنا في الفئة العمرية حيث شملت الدراسة الأولى فئة الذكور ما بين (13-15) سنة والدراسة الثانية على تلاميذ السنة الثانية متوسط (15-17) سنة، أما دراسة بن مرطزة بلقاسم فشملت عينة من 28 تلميذ ذكور وإناث وهذا العدد ضعيف جداً إذا ما أردنا وضع مستويات معيارية. استخدمت دراستنا الحالية نفس بطارية دراسة الباحثان بن عراج أمين وزرق عبد الحليم حيث اعتمدا بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية.

3- ما هي صعوبات اتباع نمط الحياة الصحية؟

يعتبر النشاط البدني وتناول الغذاء الصحي من أساسيات نمط الحياة الصحية، ولكن يصعب أحياناً على البعض الالتزام بهما نظراً لتطورات الحياة وتزايد انشغال الكثير بمتطلبات العمل والعائلة. فعلى سبيل المثال، قد لا تتمكن الأم من توفير الوقت اللازم لممارسة الرياضة بانتظام بسبب انشغالها بتربية الأولاد أو العمل وعندها تُنصح بزيادة نشاطها البدني داخل المنزل. كما قد يعتاد الكثيرون على تناول الوجبات الخفيفة السريعة وغير الصحية لعدم تمكنهم من تحضير طعام صحي بسبب ظروف الحياة المتسارعة.

تشكل هذه العادات والممارسات الخاطئة خطورة على صحة الكبار والأطفال أيضاً، ويعد تجنبها أمراً ضرورياً للحصول على الفوائد المرجوة من اتباع نمط حياة صحي. يساعد التعرف على فوائد اتباع نمط الحياة الصحية على إدراك أهمية التغيير ومحاولة إيجاد حلول لعوائق تنفيذ السلوكيات الصحية.

كيف أقيّم مستوى صحتي؟

وللبداية باتباع نمط حياة صحية لا بد من اتخاذ قرار بالرغبة في التمتع بالفوائد الناتجة عن تبني العادات الصحية والمواظبة على ممارستها، وعندها ينبغي على هؤلاء الأشخاص الراغبين بالتغيير أن يتعرفوا على مستوى صحتهم الحالي بحيث يتمكنون من مراقبة مدى التحسن الحاصل مع مرور الوقت. تتضمن الجوانب الأساسية التي يجب تقييمها: الوزن ومحيط الخصر، وضغط الدم، ومستوى الدهون في الدم ومستوى سكر الدم، بالإضافة إلى تقييم الفرد لمدى نشاطه البدني ومراقبته لطبيعة الغذاء الذي يتناوله وعدد ساعات النوم التي يحصل عليها يومياً.

يساعد التقييم الأولي أيضاً على تحديد الأهداف المرجوة من الخطة الصحية الجديدة والتي تختلف من شخص لآخر، حيث يحتاج الشخص الذي يعاني من ارتفاع الدهون الشديد إلى حمية غذائية لتقليل فرصة إصابته بأمراض القلب والأوعية الدموية (أو الأمراض القلبية الوعائية)، ولكن تكون هذه الحمية مختلفة عن حمية الشخص المصاب بارتفاع طفيف في مستوى الدهون في الدم.

4- كيف أبدأ باتباع نمط حياة صحية؟

قد يبدو أحياناً أن اتباع نمط حياة صحي أمراً صعباً ولا يمكن القيام به، إلا أنّ الصعوبة قد تكمن في التخلي عن العادات غير الصحية والممارسات الخاطئة. ولكن، تتمحور الفكرة الأساسية في اتباع نمط الحياة الصحية حول البدء بخطوات عملية بسيطة نحو التغيير للأفضل فيما يتعلق بالغذاء والنشاط البدني والنوم وغيرها من الممارسات الصحية.

من الضروري أن يتحلّى الشخص المقبل على اتباع نمط حياة صحية بالصبر، ومع مرور الوقت تصبح الممارسات الصحية عادات لا يمكن التخلي عنها خصوصاً مع ملاحظة فوائدها على الصحة الجسدية والعقلية. لا تعتبر ممارسات الحياة الصحية صعبة أو معقّدة، بل على العكس هي سهلة وممكنة. فمثلاً، يعتبر تناول حصص محدّدة من الخضار والفاكهة يومياً أحد أهم أنماط الحياة الصحية ولا يعدّ هذا أمراً مستحيلاً على الإطلاق. شرب الماء وممارسة رياضة المشي والنوم جيداً جميعها أمور من الممكن تحقيقها. ولكن، تحتاج بعض العادات الصحية مثل الإقلاع عن التدخين والامتناع عن تناول الكحول إلى وقت ومجهود أكبر، لكنها أيضاً ممكنة وتؤدي إلى نتائج صحية مذهلة.

4-1- اللياقة البدنية:

إن الجمعية الأمريكية للطب الرياضي والجمعية الأمريكية للقلب أعطت تصنيف حديث للياقة البدنية يقوم على ارتباط عناصرها 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 إلى 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، صفحة 238).

4-2- مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

○ يرى مفتي حماد أن هناك علاقة وطيدة بين اللياقة البدنية والصحة المثالية للشخص، وقد اعتبرها كذلك نظرا لأن كلا منهما يرتبط ارتباطا مباشرا بمتطلبات الصحة الجيدة وسلامة أجهزة الفرد الفيزيولوجية. (مفتي حماد، 1997، صفحة 46)

○ يعرف الهزاع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بأنها تلك العناصر التي ترتبط وتؤثر على الصحة، أي مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحكم الدوري التنفسي، والتركيب الجسمي وقوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرونتها. (هزاع بن محمد الهزاع، 1997، صفحة 317)

4-3- مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

4-3-1. اللياقة القلبية التنفسية: هو قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تزويد العضلات العاملة بما تحتاجه من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة. (خطابية، 1996، صفحة 246).

4-3-1- طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية:

1. السير المتحرك

2. اختبار الخطو على الصندوق

3. الدراجة الثابتة

وتقيس بعض هذه الطرق استهلاك الأوكسجين أو معدل ضربات القلب أثناء التمرين بينما تقيس طرق أخرى الوقت اللازم لعودة معدل النبض إلى الحالة الطبيعية، وبمقارنة هذا استهلاك الأوكسجين ومعدل ضربات القلب يمكن بناء معايير وكذلك تقييم كفاءة الجياز الدوري التنفسي.

وهناك طرق أخرى كاختبار كوبر (الجري 12 دقيقة) لقياس المسافة المقطوعة في زمن ما أو الزمن المطلوب لجري مسافة محددة كما هو في اختبار (1,5) وبالرغم من أن هناك بعض اختبارات كفاءة الجهاز الدوري التنفسي غير المجهد فإن هناك اختبارات أخرى تشتمل على الجهد الأقصى، كالجري لدرجة الإجهاد على السير المتحرك. (الرملي وشحاتة، 1991، الصفحات 23-24-25).

وهناك قياس غير مباشر للياقة البدنية القلبية التنفسية وهو الأكثر استخداما ويعتمد على الجري لمسافات متوسطة أو طويلة وحساب الزمن الذي سيتم قطع هذه المسافة خلاله حيث يعبر عن الجهد الدوري التنفسي، ورغم تأثر هذا النوع ببعض العوامل النفسية فإنه الأكثر استخداما لسهولة ولعدم احتياجه لأجهزة قد لا تكون متوفرة، وأيضا لسرعة إنجازه وضمان موضوعية النتائج، ومن أمثلة اختبارات هذا النوع:

1. الجري متعدد المراحل 20 متر

2. الجري واحد ميل

ويلاحظ أن تحديد المسافة يتناسب مع السن والجنس والمستوى الرياضي والهدف من الاختبار. (محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 321)

4-3-2- اللياقة العضلية الهيكلية:

إن اللياقة العضلية حسب "شارلي" عبارة عن مصطلح يضم عناصر القوة والتحكم والمرونة، كما يرى انه إذا كانت اللياقة الهوائية تحقق للفرد الصحة، فإن اللياقة العضلية تحقق له ذاتيته، فتمنحه الشكل الجيد للقوام، وتعمل على وقايته من ألأم أسفل الظهر التي يتعرض لها أقرانه وخاصة مع تقدم العمر كما أنها تهيئ للفرد فرص الاحتفاظ بمستوى من اللياقة والكفاءة لأداء الأعمال المختلفة لأطول فترة من العمر. (أحمد نصر الدين سيد وأحمد أبو العلا عبد الفتاح، 1993، صفحة 20)

4-3-2-1- أقسام اللياقة العضلية الهيكلية:

4-3-2-1-1- القوة العضلية:

هي قدرة العضلات في التغلب على المقاومات الخارجية ومواجهتها.

4-3-2-1-1-1- أنواع القوة العضلية:

1. القوة المطلقة (القوى).

2. القوة المميزة بالسرعة.

3. قوة التحمل.

4-3-2-1-1-2- طرق قياس القوة العضلية:

تقاس القوة الایزومترية كقوة العضلات الظهر والرجلين بجهاز قياس الشدة أو بجهاز الدينامومتر أو جهاز التنسومتر الذي يسجل كمية القوة الناتجة من أقصى جهد، ويمكن تحسين القوة العضلية بنوع التدريب الصحيح والكمية

المناسبة، وتعد تمرينات المقاومة الوسيلة الأساسية لتطوير القوة مثل اختبار الانبطاح المائي، مد وثني الذراعين، واختبار الجلوس من الرقود. (عباس عبد الفتاح الرملي ومحمد ابراهيم شحاتة، 1991، الصفحات 25-26)

4-3-1-1-2-3-4- أهمية القوة العضلية:

ترجع أهمية القوة العضلية بالنسبة للرياضيين إلى ارتباطها الوطيد ببعض المكونات المركبة لياقة البدنية كالقدرة التي تتطلبها طبيعة الأداء في أنشطة الوثب والرمي وضرب الكرة والغطس في بداية السباحة، أن تتطلب تلك الأنشطة إنتاج القوة السريعة أي محصلة القوة \times السرعة. (أحمد نصر الدين سيد وأحمد أبو العلا عبد الفتاح، 1993، صفحة 89)

4-2-1-2-3-4- التحمل العضلي:

هي قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة بحيث يقع العبء الأكبر على الجهاز العضلي. (أكرم زكي خطابية، 1996، صفحة 264).

4-1-2-1-2-3-4- قياس التحمل العضلي:

إن التمرينات كالضغط والشدة وثني الجذع من الرقود تنمي التحكم العضلي ويمكن استخدامها كقياس له مثل: ثني الذراعين من الانبطاح المائي، ثني الجذع من الرقود وتمرينات رفع الأثقال الخفيفة لأكثر عدد من التكرارات مما هو مطلوب لتنمية القوة سوف ينمي التحمل العضلي. (عباس عبد الفتاح الرملي ومحمد ابراهيم شحاتة، 1991، صفحة 26)

4-2-2-1-2-3-4- أهمية التحمل العضلي:

يعتبر التحمل العضلي من المكونات الأساسية للياقة البدنية، سواء في مجال الرياضات التنافسية أو في مجال الصحة العامة للفرد، فالتحكم العضلي يعني قدرة العضلة على الأداء الأطول فترة ممكنة في مواجهة الإحساس بالتعب الموضوعي، وجميع الأنشطة الرياضية تحتاج إلى هذا العنصر كما تتضمنه من زيادة فترة الأداء وفي مجال الصحة العامة يرتبط التحمل العضلي بزيادة كفاءة الفرد في إنجاز المتطلبات الحياتية ذات العبء البدني والعصبي مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة، الأمر الذي يؤدي إلى وجود فائض من الطاقة يساعد الفرد على الاستمتاع بوقته الحر، ويكفل له إمكانية المشاركة في أنشطة أخرى إضافية (أحمد نصر الدين سيد وأحمد أبو العلا عبد الفتاح، 1993، صفحة 152).

4-3-1-2-3-4-المرونة:

4-3-1-2-3-4-قياس المرونة:

يمكن قياس المرونة بواسطة جهاز الجونيوومتر أو بواسطة مسطرة قياس أو يمكن قياسها بواسطة صندوق المرونة وذلك بثني الجذع للأمام، وهناك نوعان أساسيان من المرونة أو تمارينات الإطالة وهما:

الإطالة النشطة:

وهي تتميز بالارتدادات والاهتزازات وتؤدي بالمرجحات وفي بعض الأحيان يشار إليها بالإطالة الديناميكية.

الإطالة السلبية:

ويمكن إنجازها بتثبيت العضلة في أقصى طول لها أكثر من طولها في حالتها الطبيعية.

ولا يوجد ظواهر علمية مؤكدة تشير إلى الطرق التي يمكن الحصول على أقصى مستوى للمرونة فالمرونة تعتمد بشكل كبير على مستوى الأنشطة التي يعتاد عليها الفرد

أن الأشخاص الخاملين لا يتمتعون بالمرونة ولقد علق كيورتون على ذلك بقوله (المرونة تشير إلى النمط التشريحي والفسولوجي للشباب النشط، كما أنها دلالة هامة مميزة للرشاقة. (عباس عبد الفتاح الرملي ومحمد ابراهيم شحاتة، 1991، الصفحات 27-28).

4-3-1-2-3-4-أهمية المرونة:

لا تتوقف أهمية المرونة على دورها في مجال رياضة البطولة فحسب بل إنها تعتبر مكونا أساسية وهدفا عاما تسعى إلى تحقيقه برامج اللياقة البدنية من أجل الصحة، ويمكن استعراض أهمية المرونة بصفة عامة في النقاط التالية:

- 1- تعتبر المرونة من العوامل الوقائية المهمة للإصابة بالآلام أسفل الظهر.
- 2- تعتبر تمارينات المرونة على الوقاية من الإصابات التي يتعرض لها الرياضيين كالشد والتصرف العضلي والخلع وغيرها.
- 3- ترتبط تمارينات المرونة بكفاءة ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- 4- ترتبط المرونة بكفاءة الأداء الحركي بما توفره من سعة وسيولة في الحركة.

- 5- تساعد المرونة على إزالة التعب (طويل المدى) الذي تسببه بعض التمرينات العضلية اللامركزية والذي يظهر عادة بعد 24 ساعة من التدريب، ويستمر الشعور به لفترة تمتد إلى عدة أيام.
- 6- تعمل تمرينات على وقاية المفاصل عند أداء العمل العضلي التكراري لفترة طويلة.
- 7- تساعد المرونة في تعلم المهارات الحركية التي تتطلب اتخاذ أوضاع معينة أو أداء مهارات لمدى حركي معين كمهارات الجمباز والباليه المائي والتعبير الحركي وحركات الطعن بالسلاح.
- 8- المرونة تعمل على زيادة المدى الحركي المؤثر لاستخدام القوة في بعض الأنشطة الرياضية مثل الجولف والتنس والرمي.
- 9- تؤدي المرونة إلى الاقتصاد في الجهد والطاقة المبذولة عند الأداء الحركي.
- 10- المرونة تحد من خطورة التعرض للتشوهات القوامية.
- 11- تساعد المرونة على اكتساب اللاعب لبعض السمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة. (أحمد نصر الدين سيد وأحمد أبو العلا عبد الفتاح، 1993، الصفحات 52-54).

4-3-3-4- التركيب الجسمي:

شغلت فكرة توصيف الأجسام أهداف العلماء منذ القدم، وسعى الجميع لإيجاد أفضل التصنيفات التي يمكن توصيف الأجسام في ضوءها، وقد كانت هذه التصنيفات تعتمد أساسا على مكونات تركيب الجسم، وبصفة خاصة النسيج العضلي والنسيج الدهني، وقسمت أنماط الأجسام تبعا لذلك إلى الأنماط الثلاثة المعروفة (نحيف، عضلي، سمين). كما اعتمد على قوائم الطول والوزن في توصيف الجسم والحكم على درجة لياقته وصحته العامة.

4-3-3-4-1- أهمية التركيب الجسمي:

لا تقل درجة أهمية تركيب الجسم عن باقي مكونات اللياقة البدنية من أجل الصحة أو اللياقة البدنية من أجل تطوير مستوى الأداء الرياضي، ومن خلال تناول كلا المجالين يتضح مدى أهمية تركيب الجسم كمكون حيوي من مكونات اللياقة البدنية. (أحمد نصر الدين سيد وأحمد أبو العلا عبد الفتاح، 1993، الصفحات 71-72)

4-3-3-4-2- مكونات تركيب الجسم:

يتكون الجسم عادة من عدة أنسجة مختلفة معظمها أنسجة عظيمة وعضلية ودهنية تشكل أجهزة الجسم المختلفة، وحيث إن النسيج العظمي يتميز بالثبات تقريبا تحت تأثير التدريب، فإن معظم التركيز يكون حول الأنسجة العضلية

والدهنية لسرعة تأثيرها زيادة أو نقصانا بحركة الإنسان ونشاطه وقد اختلف على أن يشمل تركيب الجسم عادة على مكونين أساسيين هما:

1-دهن الجسم.

2-كتلة الجسم بدون دهن.

ويختلف كلا المكونين من حيث المحتوى والوظيفة التي يؤديها للجسم بصفة عامة.

أولاً: دهن الجسم: النسيج الدهني للجسم يعتبر أحد مكونات الجسم الأساسية التي تشكل نسبة من وزن الجسم، تختلف تبعاً للسن والجنس ومدى الحركة والنشاط، وينقسم دهن الجسم إلى نوعين أساسيين هما:

أ- **الدهن الأساسي:** وهو الدهن الموجود في نخاع العظام والأنسجة العصبية وأعضاء الجسم المختلفة، وتزداد نسبة هذا النوع من الدهن لدى المرأة بصفة خاصة لوجوده بالصدر والأرداف، ولهذا فإن نسبة هذا الدهن تزيد لدى المرأة عنها لدى الرجل أربعة أضعاف، وتبلغ نسبة هذه الكمية من الدهن لدى الرجل حوالي 3% من وزن الجسم ولدى المرأة 12% وإذا قلت النسبة عن ذلك فإن هذا يعني وجود بعض المشكلات الصحية، وقد يحدث تدهور في بعض وظائف الجسم، وعلى الرغم من ذلك فقد أمكن تسجيل بعض الحالات لمسابقي الماراتون تصل فيها نسبة الدهن من هذا النوع إلى 1% للرجال و6% للسيدات، وهذه الحالات تعتبر نادرة.

ب- **الدهن المخزون:** وكما يتضح من اسم هذا النوع من الدهن فإنه يمثل مخزون الجسم من الطاقة ويوجد في الأنسجة الدهنية بالجسم وبصفة خاصة أسفل الجلد وحول الأعضاء الرئيسية كالقلب والكليتين، وهو يستخدم كمصدر للطاقة بالجسم وكعامل وقائي ضد البرد والحماية من الصدمات والحماية من الصدمات البدنية، وتتقارب كميته نسبياً لدى الجنسين (12% للرجال، 15% للسيدات) وهذا النوع من الدهن هو المستهدف في برامج التدريب لانقباض الوزن ونظم التغذية وذلك لغرض إحداث تغيير في نسبة الدهن الكلية.

ثانياً: كتلة الجسم بدون دهون: ويقصد بهذا الجزء المتبقي لمكونات الجسم من العظام والأنسجة العضلية وغيرها من كافة أنسجة الجسم فيها عدا الأنسجة الدهنية غير أن أهم ما يكفينا هو النسيج العضلي حيث أنه أكثر أنواع الأنسجة تأثراً بالتدريب والنشاط الحركي وهو يشمل بالإضافة إلى ذلك نسبة الدهن الذي يمثل الجزء الأساسي من دهون الجسم التي لاغنى عنها، وتحسب نسبة كتلة الجسم بدون الدهن أو كما يطلق عليها وزن الجسم بدون دهن عن طريق طرح وزن الدهن المخزون من الوزن الكلي للجسم. (أحمد نصر الدين سيد وأحمد أبو العلا عبد الفتاح، 1993، الصفحات

(77-76-75)

الوزن الكلي - وزن الدهن المخزون = كتلة الجسم بدون دهون

ثالثاً: مؤشر كتلة الجسم: يعتبر قياس مؤشر كتلة الجسم من القياسات الحيوية المرتبطة بالصحة والتي لقياسها دور في تقييم الحالة الصحية للأفراد حيث يشير جاك ويلمور وآخرون أن مؤشر كتلة الجسم يعتبر حالياً المعيار الأكثر استخداماً لتقدير معدل السمنة و يتم الحصول عليه بقسمة وزن الجسم بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتراً. (دحون عومري، 2013)

2-4-2- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

يرى أكرم زكي خطابية بأن هناك مجموعة من الطرق لتنمية عناصر اللياقة البدنية وقد حددها في مجموعة من العناصر وهي كالاتي:

2-4-2-1- الطرق العامة لتنمية القوة العضلية:

- 1- تمارينات باستخدام أثقال معينة مثل الدمبلز والكرات الطبية وأكياس الرمل والأثقال.
- 2- تمارينات باستخدام الزميل كالتمارينات الزوجية أو المنافسات والمنازلات الزوجية كمصارعة الزميل.
- 3- تمارينات ضد مقاومة العوامل البيئية الخارجية كمحاولة صعود بعض التلال والجبال والجري على الرمل وتمرينات صعود الدرج
- 4- تمارينات باستخدام مقاومتت بعض الأدوات التي تتميز بالمرونة والمطاطية مثل تمارينات جبال المطاط.
- 5- تمارينات باستخدام مقاومته الجسم لنفسه والتي تستخدم بدون أدوات لثني الذراعين أو التحرك جانبا بالذراعين من وضع الإنبطاح المائي، أو الوثب من وضع الوقوف أو ثني الركبتين كاملا من وضع الوقوف.
- 6- تمارينات بإستعمال الأجهزة الرياضية كسلم الحائط وحبال التعلق وجهاز المتوازي وجهاز الحلق. (أكرم زكي خطابية، 1996، الصفحات 262- 263)

2-4-2-2- الطرق العامة لتنمية التحمل:

- 1- الجري والمشي لمسافات مختلفة والتركيز على تكرار الأداء.
- 2- الوثب بالحبال أو القفز على الحصان الخشبي مع التكرار.
- 3- ممارسة الألعاب مثل كرة القدم والسلة والبيد.
- 4- السباحة والتجديف وركوب الدراجات.

2-4-2-3- الطرق العامة لتنمية المرونة:

- 1- ممارسة تمارينات بدنية خاصة تستهدف إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفصل.
- 2- تمارينات الإطالة باستخدام الأوزان الحديدية والسا ندو.
- 3- تمارينات للإطالة باستخدام سلم الحائط أو بمساعدة زميل.

4- حركات الجمباز الأرضية.

5- جري الموانع. (أكرم زكي خطابية، 1996، الصفحات 265-266)

2-5- خصائص ومميزات المرحلة العمرية (08-12)

2-5-1- النمو الحركي:

يلاحظ في هذه المرحلة زيادة واضحة في القوة والطاقة، ويلاحظ اللعب مثل الجري، المطاردة، ركوب الدراجة ذات العجلتين، العوم، السباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل، والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل، ويميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو وكأن الأطفال عمال صغار، وينمو التوافق الحركي، وتزداد الكفاءة والمهارة اليدوية إذ يسمح ما بلغته العضلات الدقيقة من نضج للطفل بالقيام بنشاط يتطلب إستعمال هذه العضلات مثل النجار عند الذكور، والخياطة عند الإناث، وتتم السيطرة على الكتابة. (حامد عبدالسلام زهران، 1995، صفحة 265)

2-5-2- النمو الجسمي (المرفولوجي):

يثبت النمو الجسمي نسبياً لأطفال المدرسة الابتدائية من سنة إلى أخرى بشكل عام.

الطول: يزداد الطول ابتداء من سن الخامسة بمعدل 5 إلى 7سم، وفي بداية المرحلة يكون طول الولد 111سم، ويكون طول البنت 111سم. وحينما يصلان إلي سن 12 سنة يكون متوسط طول الولد 138.5سم، بينما يكوف متوسط طول البنت 141,5سم، والسبب في ذلك أن البنات يصلن إلي مرحلة البلوغ قبل الذكور.

الوزن: يستمر الوزن في الازدياد، ففي بداية المرحلة يكوف الوزن للذكور والإناث 18كجم، وفي سن 12 سنة يكون 32كجم للذكور، و34 كجم للإناث، وتكون الزيادة في الوزن بسبب تراكمات الدهون، كما تؤثر العوامل النفسية في الوزن في هذه المرحلة.

شكل الجسم: يبدأ الشكل الطبيعي للجسم في نهاية الطفولة المبكرة في التغيير، من الاستدارة الطفولية إلى إتخاذ شكل يوحى بملامح الاستعداد للذهاب إلي المدرسة الابتدائية، حيث يبدأ الصدر في الاتساع، وتظهر معالم عضلات الصدر والأضلاع، كما يبدأ وضع الأضلاع في التغيير من الوضع الأفقي إلى الوضع المائل.

المخ: يعتري المخ طفرة في النمو من حيث الحجم والوظيفة معا، وتحدث هذه الطفرة في نمو المخ بين الخامسة والسابعة، ثم تأخذ عملية النمو في البطء أو تتوقف بالمرّة.

الفروق الفردية: يلاحظ فروق فردية كبيرة في أطوال الأطفال في هذه المرحلة.

الأسنان: تبدأ الأسنان المؤقتة في السقوط، والأسنان الدائمة في الظهور بدءا من سن السادسة، وفي نهاية هذه المرحلة تكون قد نمت معظم أسنانه الدائمة، ونتيجة لذلك يتغير شكل الفرد، ويزداد حجم الجزء الأسفل من الوجه، وتحدث

تغيرات في مدي تطابق الأسنان في الفك العلوي والفك السفلي مع ملاحظة ضرورة التطابق حتى يستقيم الوجه (الخصائص المميزة لعلم النفس الطفولة) ويوضح "حميد عبد السلام زهران" أن في هذه المرحلة بأن النسب الجسمية تعادل وتصبح قريبة الشبه بها عند الراشد حيث تتصل الأطراف ويزداد النمو العضلي، وتتكون العظام أقوى من ذي قبل، وتتبع بظهور الأسنان الدائمة تظهر في (10-11 سنة)، كما أن الأضراس الأمامية تحل محل الأضراس المؤقتة، وتظهر كذلك 4 أنياب مؤقتة، ويشهد الطول زيادة 5 بالمئة في السنة، في نهاية المرحلة يلاحظ طفرة في نمو الطفل ويشهد الوزن زيادة 10 بالمئة في السنة، وتزداد المهارات الجسمية ويعتبر أساسا ضروريا لعضوية الجماعة والنشاط الاجتماعي، ويقاوم الطفل المرض بدرجة ملحوظة. (حامد عبدالسلام زهران، 1995، صفحة 265).

2-5-3- النمو الفسيولوجي:

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة ببطء في النمو الجسمي. وتظهر الفروق في البنية الجسمية بين البنات والبنين فتبدو البنات أكثر طولا ويرجع ذلك إلى أن الذكور غالبا يبدؤون البلوغ بعد البنات. ويكون نمو الجسم بطيئا في هذه المرحلة بمعدل 8 سم تقريبا في السنة وتؤثر العوامل النفسية في وزن الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة، فحين يفشل الطفل في تكيفه الاجتماعي مع هذه المرحلة، فإنه يميل للمبالغة في تناول الطعام كتعويض عن عدم التقبل الاجتماعي . ويفقد الطفل أسنانه اللبنية ومع نهاية هذه المرحلة العمرية تكون معظم أسنانه الثابتة قد ظهرت ما يغير شكل الفم ويزداد حجم الجزء الأسفل من الوجه وتختفي مظاهر عدم التناسب في الوجه. ويصبح الجذع أكثر نحافة ويزداد الصدر عرضا واتساعا وتصبح الأذرع والسيقان أكثر نحافة. (مراحل عمر الطفل وجوانب النمو والاحتياجات النفسية)

خلاصة:

سلط الطالب الباحث في هذا الفصل الضوء على مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومكوناتها من اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية الهيكلية والتركيب الجسمي كما أبرز الباحث أقسام هذه المكونات وأهميتها وطرق قياسها وتمييزها، وتطرق أيضا في هذا الفصل من الدراسة الى خصائص المرحلة العمرية (08-12) وأبرز أهميتها حينما قارنها بمراحل النمو الأخرى خاصة الجانب الحركي والرياضي.

الجانِبُ المِبدِئِي

الفصل الثالث:

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

يحاول الطالب الباحث عرض أهم العناصر المكونة لمنهجية البحث وعرض الإجراءات الميدانية التي انتهجها الطالب في هذه الدراسة والتي تتضمن مجتمع البحث وعينته وتبسيط الضوء على الأدوات والأجهزة المستخدمة في هذا البحث والتي تم بواسطتها إجراء هذه الدراسة وفيما يلي وصف للعناصر السابقة.

1- الدراسة الإستطلاعية:

البحوث الإستطلاعية، هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانب..... الخ.
تعتبر الدراسة الإستطلاعية أو خطوة قمت بها بهدف تحديد موضوع الدراسة تحديدا دقيقا، وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لا بد من إجراء دراسة إستطلاعية، كانت على عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة (تتراوح أعمارهم ما بين 13 - 17 سنة) هذا بهدف التعرف على بعض الأشياء الإيجابية التي ساعدتنا في تحقيق هذه الدراسة نذكر البعض منها:

✚ التعرف على الميدان وإمكانية إجراء هذه الدراسة.

✚ التعرف على الصعوبات المحتمل مواجهتها أثناء العمل الميداني.

✚ مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة.

✚ التوصل إلى أفضل طريقة لتنفيذ الإختبارات.

✚ التعرف على الزمن الكلي لكل مختبر.

2- المنهج:

يقول عبد الرحمان بدوي في كالتقديم لكتابه "مناهج البحث العلمي" إن المعرفة الواعية بمناهج البحث العلمي تمكن الباحثين من إتقان البحث، لذلك فتقدم البحث العلمي رهين بالمنهج، وهو يرى أن كلمة منهج بحث تعني طائفة من القواعد العامة المصوغة من أجل الوصول إلى الحقيقة في العلم وهذه القواعد تعتبر إشارات عامة وتوجيهات كلية يهتدي بها الباحث أثناء بحثه وله مطلق الحرية في تعديلها بما يتلاءم بموضوع بحثه الخاص.

وعليه فإن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المعتمد في البحث، وبما ان الهدف من الدراسة هو معرفة البرنامج المعمول في تطوير صفتي السرعة الإنتقالية والقوة، اعتمد الطالب الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأنه يتناسب مع هدف البحث وطبيعة المشكلة المراد دراستها.

حيث أن المنهج الوصفي يعرف على أن الدراسة الوضعية لا تقف عند مجرد جمع البيانات والحقائق، بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها وإستخلاص دلالتها وتحديدتها بالصورة التي هي عليه كميًا وكيفيًا بهدف التوصل إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها.

3-مجتمع الدراسة والعينة:

3-1: المجتمع:

تمثل مجتمع البحث في تلاميذ المرحلة المتوسطة تتراوح أعمارهم ما بين (13-17) سنوات ذكور والبالغ عددهم 750 (إناث وذكور) لجميع المستويات اختير منهم 40 ذكور وإناث.

3-2: عينة الدراسة:

أجري البحث على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية منتظمة من تلاميذ المرحلة المتوسطة لمتوسطة مسعي محمد الطاهر العوينات ولاية تبسة والبالغ عددهم (40) تلميذ.

والجدول رقم (01) يبين توزيع أفراد عينة البحث حسب السن.

العدد	السن	الرقم
25	13 سنوات	01
10	14 سنوات	02
05	17 سنوات	03
40	المجموع	

4- مجالات البحث:

4-1: المجال البشري:

بلغ عدد أفراد عينة البحث (40) تلميذ تبلغ أعمارهم 13-14-17 سنوات ، موزعين على النحو التالي:

✓ 25 تلميذ بالغ أعمارهم 13 سنوات

✓ 10 تلميذ بالغ أعمارهم 14 سنوات.

✓ 05 تلميذ بالغ أعمارهم 17 سنوات.

4-2: المجال المكاني:

تم توزيع الإستبيان على تلاميذ متوسطة مسعي محمد الطاهر العوينات.

3-4: المجال الزمني:

بدأ الطالب الباحث في الدراسة النظرية ابتداء من يوم: 10-04-2022 حيث خصصت هذه الفترة للجانب النظري للبحث أما الدراسة التطبيقية فقد شرع الطالب الباحث: في إجراء التجربة الاستطلاعية يوم: 2022/03/01 الى غاية: 2022/05/30 .

5- أدوات البحث:

5-1: الإستبيان

الإستبيان من أبرز الأدوات المستخدمة في الأبحاث العلمية، وعلى وجه الخصوص في الأبحاث التربوية والاجتماعية، فهو سبيل الباحث للحصول على البيانات والمعلومات المتعلقة بمفردات الدراسة، سواء أكان البحث مسحياً أو جزئياً، وفي الغالب يستخدم الإستبيان للتعرف على توجهات العينة الدراسية ودراسة السلوكيات الخاصة بها، واكتشاف معلومات مهمة تلزم الباحث لتنفيذ البحث العلمي، وسوف نستعرض في هذا الموضوع الإستبيان وأنواعه في البحث العلمي.

إنطلاقاً من الدراسات السابقة والمعلومات المجموعة قمت بتصميم أداة جمع المعلومات المتمثلة في الإستبيان وإرسالها للأستاذ المشرف من أجل تعديلها وتحكيما للمستوى المطلوب حسب الدراسة المطلوبة.

ومن أجل تصميم وبناء الإستبيان إتبعنا الخطوات التالية والمتمثلة في ثلاث محاور:

➤ **المحور الأول (النشاط البدني):** تمثل في: بممارسة المشي خارج المنزل، وصعود الدرج في في الدراسة أو المنزل، وكذلك ورياضة الهرولة أو الجري، وركوب الدراجة وممارسة السباحة وكذا ممارسة رياضة معينة وختمناها بممارسة أعمال بدنية منزلية.

➤ **المحور الثاني (الجلوس أمام الشاشة وأنشطة الخمول):** تمثل في: مدة الجلوس أمام الشاشة مدة التحدث مع الأصدقاء وكذا مدة مطالعة الدروس وختمناها متوسط عدد ساعات النوم في الأسبوع.

➤ **المحور الثالث (القياس الذاتي للياقة البدنية):** تمثل في القدرة على التحمل - القوة العضلية - المرونة - اللياقة البدنية.

➤ تم تحديد نوع الإستبيان وكان عبارة عن أسئلة مغلقة ومفتوحة وواضحة ومفهومة متعلقة بإشكالية الدراسة.

➤ بدأنا بالأسئلة السهلة ثم تدرجنا نحو الأصعب.

➤ توضيح الأسئلة والإبتعاد عن الصعوبة.

➤ قمت بعرض الإستبيان على الأستاذ المشرف الذي أجرى عليه بعض التعديلات حتى جاء في حلتها الأخيرة.

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات:

$$1. \text{الوسط الحسابي } \bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

مج س: يدل على مجموع القيم.

ن: يدل على عدد القيم

2. الإنحراف المعياري: ع =

3. الصدق الذاتي = الثبات

4. معامل الارتباط البسيط لبيرسون

$$5. \text{النسبة المئوية } (\%) = \frac{\sum x}{n} \times 100.$$

س: عدد التكرارات.

ن: حجم العينة.

(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000).

6. اختبار الفروق ت ستودنت

7- صعوبات البحث: تمثلت صعوبات البحث فيما يلي:

- صعوبة ايجاد الوقت المناسب للقيام بالاختبارات نظرا لعدم ممارستهم الحصة الرياضية بشكل منتظم.
- قلة الكتب والمراجع التي تتحدث عن موضوع البحث.
- ضيق الوقت الممنوح لأداء الاختبارات.

الخلاصة:

من خلال هذا الفصل حاول الطالب الباحث تحديد وتخطيط الأهداف المرتبطة بالبحث، وذلك بتحديد المراحل الإجرائية لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ذكور (13-17) سنوات، وتسليط الضوء على النقاط التي يمكن أن تساعد في ضبط حدود البحث وقد تم ذلك وتم تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث، كما تم تحديد عينة البحث، واختيار الأدوات اللازمة لذلك وتحديد طرق القياس المستخدمة، وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعد في عملية عرض وتحميل النتائج.

الفصل الرابع

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

تمهيد:

في هذا الباب من الدراسة الميدانية يحاول الطالب الباحث إلى التطرق لعرض نتائج البحث وتحليل نتائج الاختبارات واستخلاص النتائج والاستنتاجات من خلال المعالجة الإحصائية لمختلف البيانات ومناقشة فرضيات البحث التي توصلنا إليها من خلال إجراء هذه الدراسة وفي ما يلي وصف للمراحل التي سبق ذكرها.

3- عرض وتحليل نتائج البحث:

الجدول رقم (02) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتحصل عليها من تطبيق الاختبارات عند أفراد عينة البحث

جدول (01): الفروق بين الذكور والإناث في نمط الحياة واللياقة البدنية					
التصنيف	ذكور		إناث		الدلالة
	م ح	م ح	م ح	م ح	
1 تكرار المشي	4.91	2.34	4.00	2.62	0.23
2 تكرار الجري أو الهرولة	3.73	2.60	1.57	2.15	0.005
3 تكرار ركوب الدراجة	2.00	2.61	0.57	1.28	0.029
4 تكرار ممارسة السباحة	1.59	2.28	0.24	0.70	0.01
5 تكرار ممارسة رياضة معينة	3.55	2.54	1.67	2.26	0.01
6 تكرار ممارسة أعمال بدنية منزلية	2.32	1.93	4.43	2.78	0.00
7 مدة الجلوس_أمام_الشاشة	3.20	1.67	2.88	1.34	0.48
8 مدة التحدث مع الأصدقاء	3.31	1.70	2.09	1.57	0.02
9 مدة مطالعة الدروس	2.68	2.14	2.47	1.77	0.73
10 متوسط عدد ساعات النوم في الاسبوع	7.45	2.24	6.55	2.28	0.20
11 التحمل المدرك	5.00	2.30	4.04	2.22	0.17
12 القوة المدركة	5.40	2.32	4.09	2.09	0.05
13 المرونة المدركة	5.13	2.23	4.52	2.11	0.36
14 اللياقة البدنية المدركة	5.31	2.29	4.38	2.17	0.17

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) الذي يبين الفروق بين الذكور والإناث في نمط الحياة واللياقة البدنية الصحية المدركة أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في كل المتغيرات الخاصة بنمط الحياة واللياقة البدنية باستثناء تكرار ممارسة السباحة أين وجدنا فروقا ذات دلالة احصائية عند مستوى $(P > 0,05)$ حيث أن المتوسط الحسابي لها هو 1.59 بانحراف معياري مقدر بـ 2.28 للذكور وهو أكبر من المتوسط الحسابي المقدر بـ 0.24 بانحراف معياري

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

مقدر بـ 0,70 لفائدة الإناث وكذلك تكرار ممارسة رياضية معينة أين وجدنا فروقا ذات دلالة احصائية عند مستوى (P > 0,05) حيث أن المتوسط الحسابي لها هو 3.55 بانحراف معياري مقدر بـ 2.54 للذكور وهو أكبر من المتوسط الحسابي المقدر بـ 1.67 بانحراف معياري مقدر بـ 2,26 لفائدة الإناث كما لاحظنا فرق كبير وشاسع في تكرار ممارسة أعمال بدنية منزلية أين وجدنا فروقا ذات دلالة احصائية عند مستوى (P < 0,05) حيث أن المتوسط الحسابي لها هو 2.32 بانحراف معياري مقدر بـ 1.93 للذكور وهو أصغر من المتوسط الحسابي المقدر بـ 4.43 بانحراف معياري مقدر بـ 2,78 لفائدة الإناث وكذلك مدة التحدث مع الأصدقاء أين وجدنا فروقا ذات دلالة احصائية عند مستوى (P > 0,05) حيث أن المتوسط الحسابي لها هو 3.31 بانحراف معياري مقدر بـ 1.70 للذكور وهو أكبر من المتوسط الحسابي المقدر بـ 2.09 بانحراف معياري مقدر بـ 1.57 لفائدة الإناث

جدول (03): الفروق بين الفئات العمرية في نمط الحياة واللياقة البدنية

الدلالة	الفئة العمرية 15-17 سنة		الفئة العمرية 13-14 سنة		التصنيف	
	م ح	م إ	م ح	م إ		
0.096	2.55	4.07	2.18	5.38	تكرار المشي	1
0.012	2.39	02	2.48	4.23	تكرار الجري أو الهرولة	2
0.416	1.98	1.10	2.58	1.77	تكرار ركوب الدراجة	3
0.644	2.05	1.00	1.16	0.77	تكرار ممارسة السباحة	4
0.173	2.51	2.27	2.57	3.46	تكرار ممارسة رياضة معينة	5
0.957	2.48	3.33	2.93	3.38	تكرار ممارسة أعمال بدنية منزلية	6
0.315	1.57	2.90	1.35	3.38	مدة الجلوس_أمام_الشاشة	7
0.911	1.84	2.70	1.83	2.76	مدة التحدث مع الأصدقاء	8
0.101	1.95	2.90	1.81	1.84	مدة مطالعة الدروس	9
0.274	2.26	7.27	2.29	6.42	متوسط عدد ساعات النوم في الاسبوع	10
0.995	2.38	4.53	2.14	4.53	التحمل المدرك	11
0.997	2.28	4.76	2.38	4.76	القوة المدركة	12
0.526	2.23	4.70	2.07	5.15	المرونة المدركة	13
0.464	2.36	4.70	2.04	5.23	اللياقة البدنية المدركة	14

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) الذي يبين الفروق بين الفئات العمرية في نمط الحياة واللياقة البدنية الصحية المدركة أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في كل المتغيرات الخاصة بنمط الحياة واللياقة البدنية بإستثناء تكرار ركوب الدراجة أين وجدنا فروقا ذات دلالة احصائية عند مستوى $(P > 0,05)$ لصالح فئة 13-14 سنة حيث أن المتوسط الحسابي لها هو 4.23 بانحراف معياري مقدر بـ 2.48 وهو أكبر من المتوسط الحسابي لفئة 15-17 سنة المقدر بـ 2.00 بانحراف معياري مقدر بـ 2,39.

جدول (04): العلاقة الإرتباطية بين نمط الحياة واللياقة البدنية المدركة

نمط الحياة	تكرار المشي	تكرار الهرولة	تكرار الدرجة	تكرار ركوب الدراجة	تكرار السباحة	تكرار ممارسة الرياضة معينة	تكرار ممارسة مناداة	تكرار أعمال بدنية ممارسة	أمام الشاشة	مدة الجولس	الأصغاء	مدة التحدث مع الأصدقاء	الدروس	مدة مطالعة	متوسط عدد ساعات التمرين	نمط الحياة	
																معامل الارتباط (ر)	الدلالة الاحصائية
التحمل	-,109	,271	,291	-,060	,281	-,201	,096	-,114	,123	-,026	معامل الارتباط (ر)	الدلالة الاحصائية					
المدرک	,486	,078	,059	,704	,068	,195	,540	,466	,432	,869	معامل الارتباط (ر)	الدلالة الاحصائية					
القوة	,150	,484**	,544**	,125	,366*	-,169	-,013	,105	,107	,141	معامل الارتباط (ر)	الدلالة الاحصائية					
المدرکة	,338	,001	,000	,425	,016	,277	,932	,505	,496	,367	معامل الارتباط (ر)	الدلالة الاحصائية					
المرونة	,063	,382*	,323*	-,026	,163	-,252	-,115	-,102	,172	,033	معامل الارتباط (ر)	الدلالة الاحصائية					
المدرکة	,690	,011	,035	,869	,295	,103	,464	,514	,270	,835	معامل الارتباط (ر)	الدلالة الاحصائية					
اللياقة	,152	,589**	,431**	,130	,366*	-,152	,077	,194	,156	,162	معامل الارتباط (ر)	الدلالة الاحصائية					
البدنية	,330	,000	,004	,404	,016	,332	,624	,212	,318	,299	معامل الارتباط (ر)	الدلالة الاحصائية					
المدرکة																	

التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(P > 0,05)$ بين تكرار الجري أو الهرولة والقوة المدركة وهي **موجبة متوسطة**، وكذلك توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(P > 0,05)$ بين تكرار ركوب الدراجة والقوة المدركة وهي **موجبة متوسطة**، كما نلاحظ كذلك تكرار ممارسة رياضة معينة والقوة المدركة توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(P > 0,05)$ وهي **موجبة متوسطة**.

كما نلاحظ أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(P > 0,05)$ بين تكرار الجري أو الهرولة والمرونة المدركة وهي **موجبة متوسطة**، وكذلك توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(P > 0,05)$ بين تكرار ركوب الدراجة والمرونة المدركة وهي **موجبة متوسطة**.

كما نلاحظ أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0,05 > P$) بين تكرار الجري أو الهولة واللياقة البدنية المدركة وهي **موجبة متوسطة**، وكذلك توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0,05 > P$) بين تكرار ركوب الدراجة واللياقة البدنية المدركة وهي **موجبة متوسطة**، كما نلاحظ كذلك تكرار ممارسة رياضة معينة واللياقة البدنية المدركة توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($0,05 > P$) وهي **موجبة متوسطة**.

4- مناقشة النتائج على حسب الفرضيات:

1.3 - مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في نمط الحياة واللياقة البدنية الصحية المدركة تبعا لمتغير الجنس.

- من خلال ما تعرفنا عليه في التحليل والذي يبين الفروق بين الذكور والإناث في نمط الحياة واللياقة البدنية الصحية المدركة أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في كل المتغيرات الخاصة بنمط الحياة واللياقة البدنية باستثناء تكرار ممارسة السباحة أين وجدنا فروقا كبيرة بين الذكور والإناث خاصة في محيطنا الذي يعتبر محيط محافظ ونقصا كبير في الإمكانيات الرياضية وخاصة المجال النسوي.
- وكذلك تكرار ممارسة رياضية معينة أين تم التوصل للعديد من النقائص في هاته الرياضات والتي تعتبر في الأساس من الضروريات لكن غياب المرافق العامة خاصة في المناطق الريفية والشبه ريفية منعدمة تماما كما ذكرنا والسبب الوجيز في كل هاته العملية النقص الفادح في الإمكانيات البشرية والمادية المسخرة لكل هاته الرياضة.
- وهنا فرق كبير وشاسع في تكرار ممارسة أعمال بدنية منزلية أين وجدنا فروقا تبين ان الإناث أكبر من الذكور بكثير في الأعمال المنزلية أكثر من الأعمال خارج المنزل كالحدائق والتي تعتبر منعدمة إن صح التعبير في هذا المجال.
- وتبين أن مدة التحدث مع الأصدقاء أين وجدنا فروقا كبيرة في هذا الشأن لفائدة الذكور أكبر من الإناث لأن الذكور في العادة ومعظم الأوقات خارج المنزل عكس الإناث التي أصبحت تعول كثيرا على مواقع التواصل الإجتماعي وإستغلالها أكثر من التحدث مع بعضها البعض.

2.2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ في نمط الحياة واللياقة البدنية الصحية المدركة تبعا لمتغير السن.
- من خلال المناقشة لتحليل الفرضية الثانية يبين الفروق بين الفئات العمرية في نمط الحياة واللياقة البدنية الصحية المدركة أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في كل المتغيرات الخاصة بنمط الحياة واللياقة البدنية بإستثناء تكرار ركوب الدراجة لفائدة الذكور أكثر من الإناث خاصة الفئة العمرية 13-14 ذكور ومما سبق نفس العملية على أن المحيط الخارجي دائما يلعب دورا مهما في ممارسة الحياة بطريقة أو بأخرى نظرا لعدم توفر أماكن للتنزه أو البحر أو تسلق الجبال مما تظطر هاته الفئة اللجوء إلى ركوب الدراجة والتي أصبحت المتنفس الوحيد لهم.

3.2 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

- هناك علاقة ارتباطية بين نمط الحياة واللياقة البدنية الصحية المدركة.
- أولا بالنسبة للعلاقة الإرتباطية بين تكرار الجري أو الهرولة والقوة المدركة وهي **موجبة متوسطة**، وكذلك توجد علاقة إرتباطية بين تكرار ركوب الدراجة والقوة المدركة **موجبة متوسط**، كما نلاحظ كذلك تكرار ممارسة رياضة معينة والقوة المدركة توجد علاقة إرتباطية وهي **موجبة متوسطة**.
- ثانيا نلاحظ أنه توجد علاقة إرتباطية بين تكرار الجري أو الهرولة والمرونة المدركة وهي **موجبة متوسطة**، وكذلك توجد علاقة إرتباطية بين تكرار ركوب الدراجة والمرونة المدركة وهي **موجبة متوسطة**.
- ثالثا نلاحظ أنه توجد علاقة إرتباطية بين تكرار الجري أو الهرولة واللياقة البدنية المدركة وهي **موجبة متوسطة**، و علاقة إرتباطية بين تكرار ركوب الدراجة واللياقة البدنية المدركة وهي **موجبة متوسطة**، كما نلاحظ كذلك تكرار ممارسة رياضة معينة واللياقة البدنية المدركة توجد علاقة إرتباطية وهي **موجبة متوسطة**.

الخلاصة

الخاتمة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وعلى مدى قدرة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ونسبة التنبؤ بمستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من الطلبة الذكور في المرحلة المتوسطة، تكونت عينة الدراسة من (40) طالباً ذكراً، من طلاب المرحلة المتوسطة، تم اختيارهم عشوائياً بأسلوب العينة العشوائية الطبقية، من طرف الطالب الباحث، قيست لهم متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وهي: اللياقة العضلية الهيكلية، والتركيب الجسمي واللياقة القلبية التنفسية.

أشارت النتائج إلى تحقيق أفراد عينة الدراسة المنحنى الطبيعي في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة إلى: المتوسطة بين جميع الفئات العمرية للتلاميذ في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والإختلاف هنا ليس كبير جداً بالنظر لبعض الحالات التي تفوقت فيها الإناث على الذكور والتي تعتبر أمور يمكن ممارستها من طرف الإناث وهذا يعتبر فاصل ضئيل لا يؤثر سلباً على العلاقة.

وفي ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بضرورة زيادة مستوى النشاط الرياضي الموجه وتفعيله لتنمية الصحة لدى طلبة المدارس، لتأثيره ولعلاقته الإيجابية بمستوى التحصيل الدراسي لهم، وإلى ضرورة عقد ندوات علمية من قبل المدارس لتوعية أولياء الأمور لحث أبنائهم على ممارسة الأنشطة الرياضية الموجهة لتعزيز وتنمية الصحة، كما يجب العمل على ايجاد استراتيجيات وطنية لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية وتوعية الآباء بالحرص الشديد على ممارسة ابنائهم مختلف الرياضات المفيدة لهم صحياً.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- 1- أحمد نصر الدين سيد وأحمد أبو العلا عبد الفتاح (1993). فيسيولوجيا اللياقة البدنية (الإصدار الطبعة الأولى). دار الفكر العربي
- 2- أحمد نصر الدين سيد وأحمد أبو العلا عبد الفتاح (1993). فيسيولوجيا المياقة البدنية (الإصدار الطبعة الأولى). دار الفكر العربي.
- 3- أكرم زكي خطابية. (1996) موسوعة الكرة الطائرة الحديثة (الإصدار الطبعة الأولى). عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع
- 4- بهاء الدين إبراهيم سلامة. (2001) الصحة والتربية الصحية. دار الفكر العربي
- 5- حامد عبدالسلام زهران. (1995) علم نفس الطفولة والمراهقة. عالم الكتب للنشر.
- 6- دحون عومري. (1031) تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريد.
- 7- عباس عبد الفتاح الرملي والمرحلة الثانوية باستخدام برنامج حاسوبي رسالة ماجستير.
- 8- عبد الله زيد الكيلاني وأحمد النقي وعبد الرحمن عدس. القياس والتقويم للتعليم والتعليم.
- 9- عصام الحسنات. (2009) علم الصحة الرياضية (الإصدار الطبعة الأولى). عمان: دار أسامة.
- 10- محمد ابراهيم شحاتة. (1991) اللياقة والصحة (الإصدار الطبعة الأولى). دار الفكر العربي.
- 11- محمد صبحي حسنين. (1990) القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية (الإصدار الطبعة الثالثة). دار الفكر.
- 12- محمد صبحي حسنين. (1995) القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية (الإصدار الطبعة الثالثة). دار الفكر.
- 13- محمود علام. (2006) القياس والتقويم التربوي والنفسي. دار الفكر العربي.
- 14- مروان عبد المجيد إبراهيم. (1999) اختبارات القياس والتقويم في التربية الرياضية (الإصدار الطبعة الأولى). دار الفكر للطباعة والنشر.
- 15- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000) الإحصاء الوصفي والاستدلالي (الإصدار الطبعة الأولى). جامعة الفاتح كلية التربية البدنية والرياضية: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 16- مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري. (2003) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية (الإصدار الطبعة الأولى). الوراق للنشر والتوزيع.

- 17- مفتي حماد. (2010) اللياقة البدنية للصحة والرياضة. دار الكتاب الحديث للنشر
نايف مفضي الجبور وصبحي احمد قبلان. (2012) الرياضة صحة ورشاقة ومرونة (الإصدار
الطبعة الأولى). مكتبة المجتمع العربي لمنشر والتوزيع.
- 18- هزاع بن محمد الهزاع. (1997) فيزيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين
(الإصدار الطبعة الأولى).
- 19- يوسف لازم كماش ورائد محمد مشتت. (2013) القياس والاختبار والتقويم في المجال
التربوي و الرياضي. دار دجلة للنشر.

المصادر والمراجع الإلكترونية:

مراحل عمر الطفل وجوانب النمو والاحتياجات النفسية تم الاسترداد:

<http://www.tbbeb.net/mag/26.htm>

الخصائص المميزة لعلم النفس الطفولة. تم الاسترداد من أكاديمية علم النفس، عم النفس الطفولة:

<http://www.acofps.com>

إيمان حسن الطائي. (2005) محاضرة القياس والاختبار. تم الاسترداد من الأكاديمية الرياضية

العراقية: www.iraqacad.com

سمير عبد النبي شعبان عيسى. التقويم في المجال الرياضي. تم الاسترداد من المكتبة الرياضية

الشاملة: www.sport.ta4a.net

الملاحق

استبيان

عزيزي التلميذ / عزيزتي التلميذة، نضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي يهدف إلى قياس نمط حياتك من حيث مستوى نشاطك البدني والجلوس أمام الشاشة ومستوى لياقتك البدنية، 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: الجنس: ذك أنثى
تاريخ الميلاد: الطول: الوزن:

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 أستخدم الدرج مرة واحدة مرتان 3 مرات 4 مرات 5 مرات أكثر من ذلك (كم مرة.....)

4) كم يوم في الأسبوع تمارس بانتظام رياضة الهرولة أو الجري سواء على الأرض أو على جهاز السير المتحرك؟

لا أمارس يوم واحد يومان 3 أيام 4 أيام 5 أيام 6 أيام 7 أيام

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

6) كم يوم في الأسبوع تقوم بانتظام بركوب الدراجة العادية أو الدراجة الثابتة المنزلية أو كلاهما؟

لا أستخدم الدراجة يوم واحد يومان 3 أيام 4 أيام 5 أيام 6 أيام 7 أيام

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

8) كم يوم في الأسبوع تمارس 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، البستان، غسل أو كنس المنزل، مساعدة الوالدين.... الخ)

لا أمارس يوم واحد يومان 3 أيام 4 أيام 5 أيام 6 أيام 7 أيام

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

المحور الثاني: الجلوس أمام الشاشة وأنشطة الخمول

14) كم من الوقت تقضيه يوميا أمام الشاشة (التلفزيون، ألعاب الفيديو، الكمبيوتر، الهاتف) خلال أيام وسط الأسبوع (أيام الدراسة)؟

لا أشاهد نصف ساعة ساعة ساعتان 3 ساعات 4 ساعات 5 ساعات فأكثر

15) كم من الوقت تقضيه يوميا أمام الشاشة (التلفزيون، ألعاب الفيديو، الكمبيوتر، الهاتف) خلال أيام نهاية الأسبوع (عطلة الأسبوع)؟

لا أشاهد نصف ساعة ساعة ساعتان 3 ساعات 4 ساعات 5 ساعات فأكثر

16) كم من الوقت تقضيه يوميا خارج المنزل في الجلوس والتحدث مع أصدقائك؟

- لا أتحدث نصف ساعة ساعة ساعتان 3 ساعات 4 ساعات 5 ساعات فأكثر

17) كم من الوقت تقضيه يوميا في الجلوس لمطالعة الدروس في المنزل؟

- لا أطلع نصف ساعة ساعة ساعتان 3 ساعات 4 ساعات 5 ساعات فأكثر

18) كم في العادة تبلغ عدد ساعات نومك اليومية خلال أيام وسط الاسبوع (أيام الدراسة)؟

- 3 ساعات أو أقل 4 ساعات 5 ساعات 6 ساعات 7 ساعات 8 ساعات 9 ساعات 10 ساعات أو أكثر

19) كم في العادة تبلغ عدد ساعات نومك اليومية خلال أيام نهاية الاسبوع (عطلة الاسبوع)؟

- 3 ساعات أو أقل 4 ساعات 5 ساعات 6 ساعات 7 ساعات 8 ساعات 9 ساعات 10 ساعات أو أكثر

المحور الثالث: القياس الذاتي للياقة البدنية

الرجاء قراءة العبارة جيدا ووضع علامة (x) أمام العبارة التي تراها مناسبة لك ، حيث أن العبارات متدرجة من 01 إلى 07 في كل جدول:
في كل جدول اختر خانة واحدة .

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

القدرة على التحمل	
كيف تقيم قدرتك على القيام بمجهودات بدنية طويلة المدة (مثل: مشي، جري، قيادة دراجة، أو أي مجهود بدني آخر مثل صعود السلم ... إلخ)؟	
العبرة	x
ليس لدي أي قدرة على التحمل على الإطلاق	1
لدي قدرة تحمل ضعيفة مقارنة مع زملائي من نفس العمر	2
لدي قدرة تحمل أقل من المتوسط مقارنة مع زملائي من نفس العمر	3
لدي قدرة تحمل متوسطة، عادية مقارنة مع زملائي من نفس العمر	4
لدي قدرة تحمل جيدة، تفوق المتوسط مقارنة مع زملائي من نفس العمر	5
لدي قدرة تحمل جيدة جدا مقارنة مع زملائي من نفس العمر	6
لدي قدرة تحمل ممتازة واستثنائية مقارنة مع زملائي من نفس العمر	7

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

المرونة	
كيف تقيم قدرتك على القيام بحركات مرنة بتحريك مفاصل جسمك (مثل: اجتياز حائط، المرور تحت حاجز ... إلخ)؟	
العبرة	x
ليس لدي أي مرونة على الإطلاق	1
لدي مرونة ضعيفة مقارنة مع زملائي من نفس العمر	2
لدي مرونة أقل من المتوسط مقارنة مع زملائي من نفس العمر	3
لدي مرونة متوسطة، عادية مقارنة مع زملائي من نفس العمر	4
لدي مرونة جيدة، تفوق المتوسط مقارنة مع زملائي من نفس العمر	5
لدي مرونة جيدة جدا مقارنة مع زملائي من نفس العمر	6
لدي مرونة ممتازة واستثنائية مقارنة مع زملائي من نفس العمر	7

ملخص:

- الهدف من الدراسة: معرفة تأثير نمط الحياة على اللياقة البدنية الصحية المدركة لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- طريقة إجراء الدراسة: إستخدم الباحث المنهج الوصفي أجري البحث على عينة تم إختيارها بطريقة عشوائية منتظمة من تلاميذ المرحلة المتوسطة بلغ عدد أفراد عينة البحث 40 تلميذ (إناث وذكور) تبلغ أعمارهم ما بين 13 و 17 سنة.
- نتائج الدراسة:
من خلال ما تعرفنا عليه أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل المتغيرات الخاصة بنمط الحياة واللياقة البدنية بإستثناء تكرار ممارسة السباحة وجدنا فروق بين الذكور والإناث.
ومن خلال المناقشة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في نمط الحياة واللياقة البدنية تبعا لمتغيرات الجنس كما توجد علاقة ارتباطية بين نمط الحياة واللياقة البدنية المدركة.

Summary:

-The aim of the study: To know the effect of lifestyle on the perceived healthy physical fitness of middle stage students.

-Method of conducting the study: The researcher used the descriptive approach. The research was conducted on a randomly selected sample of middle school students. The number of the research sample was 40 students (females and males) aged between 13 and 17 years.

Results:

From what we have learned that there are no statistically significant differences in all the variables related to lifestyle and physical fitness, with the exception of the frequency of swimming, we found differences between males and females.

Through the discussion, there are statistically significant differences between students in lifestyle and physical fitness according to gender variables, and there is a correlation relationship between lifestyle and perceived physical fitness.

Key words:

- **Evaluation.**
- **Elements of physical fitness in relation to health.**
- **The average cycle.**