



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
LAFIQ THERESA UNIVERSITY, TEBESSA



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

قسم: النشاط البدني الرياضي التربوي

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

البدنية والرياضية

فرع: النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

العنوان:

علاقة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بمفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ

الطور الثانوي

دراسة ميدانية بولاية تبسة

إشراف:

الأستاذ: يحي قذيفة

إعداد الطلبة:

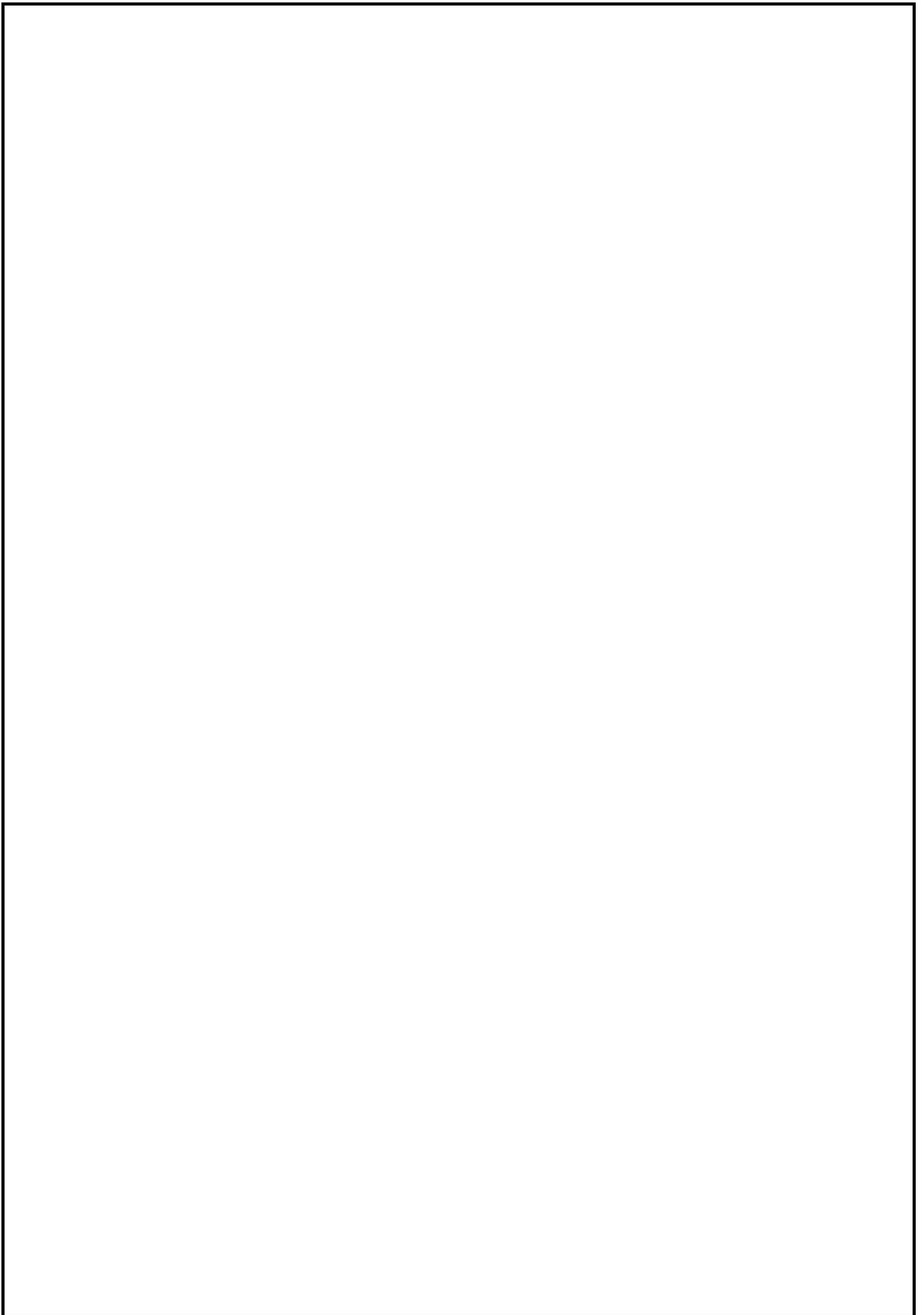
رياض دبوس

عبد الجليل لبيض

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
حسان زمالي	أستاذ مساعد ب	رئيسا
يحي قذيفة	أستاذ مساعد أ	مشرفا و مقررا
سفيان حمداوي	أستاذ مساعد ب	ممتحنا

السنة الجامعية: 2022/2021





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
LADJI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA



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

قسم: : النشاط البدني الرياضي التربوي

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

البدنية والرياضية

فرع: النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

العنوان:

علاقة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بمفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ

الطور الثانوي

دراسة ميدانية بولاية تبسة

الأستاذ: يحي قذيفة

رياض دبوس

عبد الجليل لبيض

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
حسان زمالي	أستاذ مساعد ب	رئيسا
يحي قذيفة	أستاذ مساعد أ	مشرفا و مقرا
سفيان حمداوي	أستاذ مساعد ب	ممتحنا

السنة الجامعية: 2022/2021

شكر وعرّفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين محمد سيد الخلق أجمعين
نشكر الله عز وجل الذي يسر لنا إتمام هذا العمل ونتقدم بجزيل الشكر والعرّفان إلى كل
من أشعل شمعة في درب عملنا، وإلى كل من وقف على المنابر وأعطى من حصيلة فكره لينير
دربنا.

نتقدم بأسمى معاني الشكر والعرّفان إلى الأستاذ: قذيفة يحي المشرف على هذه المذكرة
وعلى الجهد والوقت اللذان خصصهما لنا من أجل إتمام هذا العمل من خلال المتابعة الجادة لكل
خطوة من خطوات هذا العمل والتي كانت تتبعها توجيهات علمية كانت بمثابة النور الذي أثار لنا
طريق البحث العلمي.

كما نقدم بالشكر إلى أعضاء اللجنة الموقرة لقبولهم مناقشة هذه المذكرة وتخصيصهم الوقت
لقراءتها وإثرها بملاحظاتهم القيمة.

إلى الأساتذة الكرام في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

إهداء

الحمد لله الذي تتم بنعمه الصالحات

أهدي هذا العمل المتواضع إلى والدي العزيزين حفظهما الله ورعاهم وغفر

لهما، إن شاء الله

إلى عائلتي الكبيرة (أخوتي وأخواتي)

إلى جميع أصدقائي

إلى من ساندني من قريب أو بعيد

إهداء

الحمد لله الذي تتم بنعمه الصالحات

أهدي هذا العمل المتواضع إلى والدي العزيزين حفظهما الله ورعاهم وغفر
لهما، إن شاء الله

إلى عائلتي الكبيرة (أخوتي وأخواتي)

إلى جميع أصدقائي

إلى من ساندني من قريب أو بعيد

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وعرفان
ب	الإهداء
د	فهرس المحتويات
و	قائمة الجداول
ز	قائمة الأشكال
1	مقدمة
الجانب التمهيدي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	1. الاشكالية
6	2. الفرضيات
6	3. أهداف الدراسة
7	4. أهمية الدراسة
8	5. تحديد المصطلحات
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
10	1- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
10	1-1- اللياقة البدنية
10	1-2- مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
11	1-3- مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
11	1-4- اللياقة القلبية التنفسية
12	1-5- اللياقة العضلية الهيكلية
12	1-6- القوة العضلية
13	1-7- التحمل العضلي
13	1-8- المرونة
13	1-9- التركيب الجسمي
14	1-10- طرق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
14	1-10-1- القياس بالاختبارات
16	1-10-2- القياس باستعمال البطاريات

21	2- الذات البدنية
21	2-1- مفهوم الذات البدنية
21	2-2- أبعاد مفهوم الذات
22	2-3- وظيفة مفهوم الذات
23	2-4- مراحل نمو مفهوم الذات
25	3- الدراسات السابقة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
29	1- المنهج
29	2- الدراسة الاستطلاعية
29	3- مجتمع الدراسة والعينة
29	3-1- المجتمع
29	3-2- عينة البحث
30	3-3- طريقة إختيار العينة
30	4- مجالات البحث
30	5- ضبط متغيرات الدراسة
31	6- أدوات البحث
38	6-1- مقياس مفهوم الذات البدنية
38	7- الوسائل الاحصائية المستعملة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
41	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
64	2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات
68	3- النتائج العامة
70	خاتمة
72	قائمة المصادر والمراجع
//	قائمة الملاحق
//	الملخص

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح بطاريات اختبار اللياقة البدنية الميدانية للأطفال والمراهقين	16
02	يوضح مقارنة بين بطاريات الاختبارات "Eurofit" و "FitnessGram" و "Alpha-	18
03	يبين تصنيف الأفراد وفقا للمؤشر الكتلة الجسمية	31
04	يبين الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين تم استخراجاه وفقا للعمر	36
05	يبين متغير الجنس	40
06	يبين متغير السن حسب السنوات	40
07	يبين ممارسة الرياضة خارج اوقات المدرسة	40
08	يبين التلاميذ الممارسين للرياضة خارج اوقات المدرسة مقارنة بالجنس	41
09	يبين متغير الطول مرتب تصاعديا	41
10	يبين متغير الوزن مرتب ترتيبا تصاعديا	42
11	يبين تركيب الجسم لأفراد العينة مرتب ترتيبا تصاعديا	43
12	يبين نتائج اختبار التوازن (فلامينغو) مرتبة ترتيبا تصاعديا حسب عدد مرات السقوط	43
13	يبين نتائج اختبار طرق الأقراص مرتبة ترتيبا تصاعديا حسب الزمن المستغرق	44
14	يبين نتائج اختبار ثني الجذع من الجلوس مرتبة ترتيبا تصاعديا حسب مد الذراعين	45
15	يبين نتائج إختبار الوثب العريض من الثبات مرتبة ترتيبا تصاعديا حسب مسافة الوثب	45
16	يبين نتائج اختبار الجلوس من الرقود (30ثا) مرتبة ترتيبا تصاعديا حسب عدد المرات	46
17	يبين نتائج إختبار الجري المكوكي (510xم) مرتبة ترتيبا تصاعديا حسب الزمن	47
18	يبين نتائج إختبار الجري متعدد المراحل (20م) مرتبة ترتيبا تصاعديا حسب الزمن	47
19	يبين السرعة الهوائية القصوى مرتبة ترتيبا تصاعديا حسب السرعة (كلم/سا)	48

49	يبين الاستهلاك الأقصى للأكسجين VO2MAX مرتبة رتبيا تصاعديا	20
49	استطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير	21
50	عند تأدية تمارين القوة لا استطيع ان اكرر التمرين عدة مرات	22
50	لا استطيع الوثب للأمام لمسافة كبير	23
51	اشعر بضعف بعضلات الرجلين	24
51	انا تلميذ سريع الحركة	25
51	أستطيع أن أغير اوضاع جسمي تبعا لتغيرات مواقف اللعب	26
52	اثناء اشتراكي بمباريات اتمنى ان تنتهي بسرعه لشعوري بالتعب	27
52	يمكنني الانطلاق بسرعه بدون تردد	28
53	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني	29
53	استطيع ان اغير اتجاهات جسمي بسهولة اثناء اللعب	30
54	أؤدي معظم المهارات بسرعة	31
54	هناك بعض الحركات لا اتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة	32
55	استطيع تأدية تمارينات القوة لمدة طويلة	33
55	أسبق معظم زملائي في العدو	34
56	عند تأدية تمارين القوة اشعر بالتعب السريع	35
56	اتحرك بسرعه لأخذ المكان المناسب	36
57	عندما اتعرض للسقوط استطيع ان اغير وضع جسمي لامتصاص الصدمة حتى لا أصاب	37
57	في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لالتقط انفاسي	38
58	اتميز بخفة الحركة	39
58	أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدة	40

59	استطيع ان اغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعه عندما يتغير خط سير الكرة	41
59	اشعر بانني افضل من يؤدي تمرينات القوة التي تتسم بالسرعة	42
60	لا اتمكن من اداء مباراة قويه حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط	43
60	بطئ تحركاتي يفقدي الكثير من مهاراتي	44
61	استطيع اداء اكبر عدد من المرات عندما اتدرب بثقل معين في زمن محدد	45
61	استطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازي حتى لا أسقط	46
63	معامل ارتباط ببيرسون للعلاقة بين مفهوم الذات البدنية ومكونات اللياقة البدنية المرتبطة	47
65	يبين نتائج اختبار "ت" ستودنت للفروق في (الجنس) في عناصر اللياقة البدنية	48
67	يبين نتائج اختبار "ت" ستودنت للفروق في (الجنس) في مفهوم الذات البدنية	49

تعتبر اللياقة البدنية مقياسًا جيدًا لمعرفة مقدرة الجسم على أداء النشاط البدني والتمارين الرياضية، وتعتبر على نطاق واسع مؤشرًا مهمًا للصحة الجيدة ، وقد ركزت الكثير من المؤلفات التي تتناول العلاقة بين اللياقة والصحة على اللياقة القلبية التنفسية ، والتي ترتبط عند المراهقين بالالتهاب وصحة القلب والأوعية الدموية والتحصيل الأكاديميين ، علاوة على ذلك ، ترتبط اللياقة العضلية الهيكلية ارتباطًا وثيقًا بالوفيات من جميع الأسباب ، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان لدى البالغين الأصحاء ، والمرضى من الأطفال والمراهقين ، وقد أظهرت الدلائل عن ارتباطات مواتية تربط بين اللياقة القلبية التنفسية و اللياقة العضلية الهيكلية بمخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية ، والوزن الزائد ، والصحة العقلية ، والإدراك ، وتظهر الأدلة المباشرة أن انخفاض اللياقة القلبية التنفسية و اللياقة العضلية الهيكلية في مرحلة المراهقة مرتبط بشكل كبير بجميع أسباب الوفيات في مرحلة البلوغ. (Antonio García-Hermoso، 2019)

حيث سعت العديد من الجمعيات و الهيئات العامة الى قياس اللياقة البدنية على اساس صحة الافراد كالجمعية الامريكية للصحة المدرسية و الكلية الامريكية للطب الرياضي من اجل تحسين اسلوب الحياة ، والارتقاء بالحالة الصحية للتلاميذ على وجه الخصوص ، كما يشير حسن علاوي إلى ان اللياقة البدنية كانت ومازالت احدى الاهداف الهامة للتربية البدنية ، كما ان قياسها وطرق تتميتها من الموضوعات التي شغلت المجتمعات المختلفة. (Nabi، 2015)

وقد اكدت المؤسسات و المنظمات الصحية و الطبية العالمية في الآونة الاخيرة على اهمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك لوجود دلائل علمية تؤكد على ارتباط تلك العناصر بصحة الفرد ، و بأن اللياقة البدنية و عناصرها الاساسية هي الحجر الاساس لجميع ممارسي الانشطة سواء للتخصص في المجال الرياضي ، او من اجل الممارسة الصحية الشخصية .(شعال، 2019)

وتحتل الذات في الموروث الأبدي و النفسي مكانة تنوب عن النفس البشرية ككل، منذ ظهور أعمال وليم جيمس طور الباحثون فكرة النفس الفاعلة و النفس المنفعلة و الواصفة لذاتها حين تلقيها للفعل أو القيام له، أما مفهوم الذات فيمثل محصلة تمثيل غير تام عن النفس و يحتوي على مختلف محاولات وصف النفس الملتقية للفعل، و هذه المحاولات لا تقتصر على ما يوصف الفرد به نفسه، بل يظم أيضا انطباعاته عن الصورة التي صور بها نفسه أو التي صورها للآخرين. أي كأنه يقوم بمراجعة للكيفية التي يرى بها نفسه و التي يراها بها الآخرين. (حسن، 2005)

كما يعد الجانب الجسمي من المصادر الرئيسية في تكوين مفهوم الذات العام أو الجسمي، حيث ينظم بنية الجسم و مظهره و حجمه، إن طول الجسم و تناسقه و مظهره و ملامحه لها تأثير على إدراك الفرد لنفسه، لأن ذلك يدعو غالبا إلى استجابات القبول و الرضا و التقدير و الحب و الإحسان، كما أن صورة الجسم لها أثر فعال في تفاعل الفرد الاجتماعي، و يعد النضج الجسمي للمراهق و اللذات الجسمية عنصرا مهما في تقدير الذات، لذلك كان البلوغ المبكر تأثيرا إيجابيا في تقدير الذات بدرجة أكبر من البلوغ المتأخر. وينمو مفهوم الذات نتيجة للتفاعل الاجتماعي مع نمو الدوافع الداخلية لتأكيد الذات، فالذات موجودة منذ بداية حياة الفرد لكنها في حالة كمون، و تأخذ في التحقيق التجريبي مع التقدم في العمر، ففي البداية لا يكون هناك تمايز ولا حدود واضحة بين الذات و اللذات، ثم يبدأ تفاعل الذات مع البيئة لتبدأ الذات في التمايز والظهور. (كتاش ، 2001) وسنحاول من خلال بحثنا دراسة العلاقة بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية لدى

تلاميذ الطور الثانوي وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة.

و لهذا الغرض قمنا بتقسيم دراستنا إلى ثلاث جوانب:

الجانب التمهيدي: الذي يشتمل على الفصل الأول: الإطار العام للدراسة، والذي طرحنا فيه إشكالية البحث والفرضيات التي تحيط بجوانب الموضوع واهداف واهمية الدراسة، إضافة إلى تحديد المصطلحات.

الجانب النظري: اشتمل على الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة واشتمل على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ومفهوم الذات البدنية، والدراسات السابقة.

الجانب التطبيقي: يحتوي على الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة، المتمثلة في تحديد منهج الدراسة وعينة البحث و مجالاته و الطرق المتبعة و وسائل جمع البيانات والوسائل الإحصائية و الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، تم فيه عرض و قراءة النتائج المتحصل عليها من اداة جمع البيانات، ثم عرضها وتحليلها، ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات .

الجانب التمهيدي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية:

تعد اللياقة البدنية إحدى مكونات اللياقة الشاملة حيث تعرفها الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية بأنها قدرة الفرد على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة ، ولا سيما أن اللياقة البدنية تعتبر مظهر من مظاهر اللياقة الشاملة ، فاكتماب وتنمية عناصرها المختلفة يؤدي إلى قيام الإنسان بعمله اليومي بكفاءة وحيوية ، فاللياقة البدنية ترتبط بالعديد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والبدني والعاطفي والقوام الجيد والإنتاج البشري والصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والنمو والتكيف وتأخير ظهور التعب والإجهاد (أحمد أبو الفضل حجازي، 2015) .

ومما لاشك فيه أن الاهتمام بالأطفال و المراهقين و رعايتهم و الاعتناء بهم أصبحت من أهم المهام في المجتمعات المتطورة، كون الأطفال والمراهقين هم البنية الأساسية في بناء المجتمعات وهم الركيزة الأساسية للمستقبل (عبود هزاع، 2011)، وهناك جوانب كثيرة لا بد من الاهتمام بها وإعطائها أولوية كبيرة، مثل الجانب الاجتماعي، النفسي، الاقتصادي، البدني والصحي، وقد لاقى اللياقة البدنية حظا كبيرا من أولويات المنظمات العالمية.

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

يعد الجانب الجسمي من المصادر الرئيسية في تكوين مفهوم الذات العام أو الجسمي، حيث ينظم بنية الجسم و مظهره و حجمه، إن طول الجسم و تناسقه و مظهره و ملامحه لها تأثير على إدراك الفرد لنفسه، لأن ذلك يدعو غالبا إلى استجابات القبول و الرضا و التقدير و الحب و الإحسان، كما أن صورة الجسم لها أثر فعال في تفاعل الفرد الاجتماعي، و يعد النضج الجسمي للمراهق و اللذات الجسمية عنصرا مهما في تقدير الذات، لذلك كان البلوغ المبكر تأثيرا إيجابيا في تقدير الذات بدرجة أكبر من البلوغ المتأخر .

تحتل الذات في الموروث الأبدي و النفسي مكانة تتوب عن النفس البشرية ككل، منذ ظهور أعمال (وليم جيمس، 1800) طور الباحثون فكرة النفس الفاعلة و النفس المنفعلة و الواصفة لذاتها حين تلقيها للفعل أو القيام له، أما مفهوم الذات فيمثل محصلة تمثيل غير تام عن النفس و يحتوي على مختلف محاولات وصف النفس الملتقية للفعل، و هذه المحاولات لا تقتصر على ما يوصف الفرد به نفسه، بل يظم أيضا انطباعاته عن

الصورة التي صور بها نفسه أو التي صورها للآخرين. أي كأنه يقوم بمراجعة للكيفية التي يرى بها نفسه و التي يراها بها الآخرين.

فكل محاولة وصف النفس هي محاولة رمزية، و لهذا يكون كل وصف للنفس عبارة عن صورة منعكسة أو وصف ظل النفس وليس النفس ذاتها، و كذلك بالنسبة للذات و مفهوم الذات، و عليه فمفهوم الذات بالنسبة للذات بمثابة الخريطة التي تصف الأرض، لا يمكن بأي حال أن تكون الخريطة مرادفة للشيء الذي تصفه بها بغير الدلائل التي تحمله عنه

ومن هنا نطرح التساؤل التالي: ما علاقة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بمفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي بولاية تبسة؟
التساؤلات الفئوية:

1- هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس؟

2. الفرضيات:

الفرضية العامة:

هناك علاقة بين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بمفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الفرضيات الجزئية:

1- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

3. أهداف الدراسة:

ككل دراسة لها اهداف وتتجلى اهداف الدراسة في:

- معرفة مستوى تلاميذ الطور الثانوي في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في مدينة تبسة.
- معرفة مستوى مفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي في مدينة تبسة.
- معرفة نوع العلاقة الارتباطية بين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي في مدينة تبسة.
- معرفة الفروق الاحصائية في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية في متغير الجنس لصالح الذكور أم الإناث.

4. أهمية الدراسة:

تؤكد الدراسات الحديثة الى أهمية تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في مختلف المجتمعات ، باعتبارها المكون الأساسي لصحة الفرد وإن الاهتمام باللياقة البدنية له دور أساسي وفعال في الحفاظ على الصحة وخلو الجسم من أمراض نقص الحركة بإتباع عدة طرق وأساليب خاصة في مرحلة المراهقة التي تتميز بالضعف وعدم القدرة على اكتساب اللياقة البدنية بالطريقة الصحيحة ، حيث تتجلى أهمية هذا البحث من الناحية العلمية في توضيح عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمخاطر الصحية الناتجة عن الخمول البدني أو نقص الأنشطة البدنية ، أما من الجانب العملي فإنه يتيح لأساتذة التربية البدنية لجميع الأطوار التعرف على الاختبارات المخصصة لقياس وتقييم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكيفية إجرائها، وتبيان العلاقة بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية.

5. تحديد المصطلحات

• اللياقة البدنية

- اصطلاحا:

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

- إجرائيا

هي الصفات البدنية التي يتمتع بها تلاميذ الطور الثانوي وتمكنهم من اداء الأنشطة الرياضية والحياتية.

• اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

- اصطلاحا

تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر في الصحة و تتضمن اللياقة القلبية و التنفسية و التركيب الجسمي و اللياقة العضلية (American_College_of_Sports_Medicine, 2014).

- إجرائيا

مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الثانوي المتعلقة باللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية الهيكلية والتركيب الجسمي والمرونة.

• مفهوم الذات البدنية

- اصطلاحا:

هو معرفة الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة نشاط رياضي معين. (Allawi, 1998)

الفصل الثاني:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

I- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

1- اللياقة البدنية

اللياقة البدنية هي مقياس تحصيلي جيد لقدرة الجسم على القيام بنشاط بدني وممارسة التمارين الرياضية، وتعتبر بشكل واضح مؤشرا هاما على الصحة الجيدة (García-Hermoso et al., 2019). وتعرف أيضا بأنها مجموعة من الخصائص أو الصفات التي يتمتع بها الفرد أو يحققها فيما يتعلق بالقدرة على أداء النشاط البدني، ويمكن وصف اللياقة البدنية بأنها اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة (الأداء الرياضي) (Suhaimi, 2018). ويمكن التأكيد في اللياقة البدنية بوصفها مقياسا متكاملًا لمعظم وظائف الجسم التي ينطوي عليها أداء النشاط البدني اليومي أو ممارسة الرياضة البدنية، التي اعتبرت علامة هامة ذات صلة بالصحة في مرحلة الطفولة والمراهقة (Cocca و Mayorga, Viciano, 2012).

وتعرف اللياقة البدنية على أنها قدرة الفرد على أداء المهام اليومية بكفاءة واقتدار من دون إرهاق مفرط، ويمكن النظر إليها على أنها مقياس متكامل لوظائف معظم الجسم (الهيكل العظمي، الجهاز الدوري التنفسي، الجهاز العصبي، الأيض والغدد الصماء) (Cvejić, Pejović, et Ostojić, 2013).

2- مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

يعكس مصطلح لياقة الصحة ماهية المستهدف من هذا النوع للياقة، والذي يشمل في وصول الفرد لأعلى المستويات المتميزة من الصحة والسلامة، والمحافظة على هذا المستوى لأطول فترة ممكنة من العمر لمجابهة متطلبات الحياة اليومية بدرجة عالية من الكفاءة والاستمتاع بالحياة.

عرفها عصام الحسنات فاعتبر اللياقة البدنية بالنسبة للشخص العادي هي المرتبطة بالمقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية ببسر وسهولة مع المقدرة على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم مع المحافظة على صحة جيدة ورضا نفسي بقدر ما هو ممكن (الحسنات، 2009).

وتعرف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بأنها " مظهر مميز للياقة التي تركز إجمالاً على جوانب ذات تأثير عام على الصحة والطاقة والقدرة على مواجهة متطلبات الحياة اليومية وأنشطتها وتتضمن مكوناتها عناصر اللياقة القلبية التنفسية، والتركيب الجسمي، واللياقة العضلية الهيكلية، والمرونة.

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

وأظهر تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة عام (1978) بأنها " حالة السلامة و الكفاية العقلية والبدنية و النفسية و الاجتماعية وليست خلو الفرد من الأمراض " ، وسعى العديد من العلماء إلى تحقيق المزيد من جوانب الصحة الشخصية للإنسان فيما أطلق عليه مصطلح العافية (Wellness) ، حيث ارتبط هذا المصطلح بلياقة الصحة أو اللياقة من أجل الصحة ، ويقصد بها أعلى مستوى من الصحة ، وفي هذا الصدد تشير الجمعية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM , 2000) لتعريف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بأنها " الأداء الذي يمكن أن يحققه الفرد في اختبارات القدرة الهوائية – التحمل الدوري التنفسي، والبناء الجسمي ، ومرونة المفاصل ، وقوة التحمل العضلي " (فضل، 1995).

وتعرف على انها " قدرة القلب والرئتين و الأوعية الدموية و العضلات على العمل بأفضل حال مع الأخذ بعين الاعتبار الاقتصاد في الجهد وزيادة الفعالية " (هاشم عدنان، 2005) .

3- مكونات اللياقة البدنية:

3-1- اللياقة القلبية التنفسية

وتعرف على أنها: "قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي (بواسطة الجهاز التنفسي)، ثم نقله (بواسطة القلب والأوعية الدموية)، ومن ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم (وخاصة العضلات) لتوفير الطاقة اللازمة للانقباض العضلي" (العربي وحريري، 2018، ص 3) ويقصد بها أيضا القدرة على ممارسة التمارين الرياضية الديناميكية التي تشمل مجموعات عضلية كبيرة لفترات طويلة في كثافة متوسطة إلى عالية (Ramesh, 2011)

إن اللياقة القلبية التنفسية هي مقدرة القلب و الرئتين و الجهاز الدوري التنفسي على تزويد الدم المؤكسد إلى العضلات العاملة للاستمرار في بذل المجهود العضلي بكفاءة لأطول فترة زمنية ممكنة ، فزيادة فعالية القلب و الرئتين يتطور هذا العنصر ، حيث يعد النشاط الخفيف والمتوسط أساس لتنمية هذا العنصر ، لأن الأكسجين أو الدم هو أساس العمل العضلي (هاشم عدنان، 2005).

3-2- اللياقة العضلية الهيكلية:

وتتمثل في القوة العضلية والتحمل العضلي والقدرة العضلية، فالقوة بمفهومها العام هي امتلاك الفرد للطاقة التي تمكنه من إنجاز الشغل، وأن يكون الشغل المنجز في حالة قريبة من الكمال.

3-2-1- القوة العضلية

تعرف القوة العضلية بأنها قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما (بغداد بن عراج و زرق، 2015).

وتعني أيضا أقصى قوة يمكن أن تنتجها عضلة أو مجموعة عضلات أثناء انقباض عضلي إرادي أقصى لمرة واحدة (العربي و حريتي، 2018).

وتعرف كذلك بأنها قدرة مجموعة العضلات على تطوير قوة انقباضية قصوى ضد مقاومة في انقباض واحد (Vivian Heyward, 2002).

وتعد القوة العضلية عنصرا مهما من عناصر اللياقة البدنية لما لها من تأثير في باقي العناصر الأخرى، كالسرعة، والمرونة، والتوافق، والرشاقة، والتوازن، والتحمل، والقوة العضلية هي قدرة العضلة على استثارة أكبر عدد ممكن من أليافها للتغلب على مقاومات خارجية مختلفة، مثل مقاومة أثقال مختلفة، أو مقاومة الاحتكاك، أو مقاومة العوامل المحيطة، أو مقاومة ثقل الجسم (أبو نمره، 2001).

3-2-2- التحمل العضلي:

التحمل العضلي هو قدرة العضلة على عمل انقباضات متعاقبة شدتها دون الأقصى لعدد معين من التكرارات . ولهذا النوع ارتباط وثيق باللياقة القلبية التنفسية التي توفر للعضلات الطاقة الأوكسجينية اللازمة للانقباض العضلي ، وتقاس عادة بتمرين ثني الجذع من الرقود (الهزاع، 1997) .

ويعرف أيضا بقدرة العضلة أو مجموعة عضلية على مواجهة التعب، وأداء انقباضات عضلية متتالية للتغلب على مقاومات ذات شدة متوسطة أو أقل من القصوى، وقد يكون التحمل العضلي عبارة عن قدرة العضلة أو مجموعة عضلية على الاستمرار في بذل مجهود ضد مقاومة في وضع معين لأطول مدة زمنية ممكنة (حسين الطائي وعبود، 2013).

كما يعرف التحمل بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء بفعالية دون الهبوط في كفاءته، وكذا قدرة العضلة على عمل انقباضات متعاقبة شدتها دون الأقصى لعدد معين من التكرارات ولها ارتباط باللياقة القلبية التنفسية التي توفر للعضلات الطاقة الأوكسجينية اللازمة للانقباض العضلي (مصطفى وزويبي، 2017).

3-2-3- المرونة المفصالية

المرونة كمصطلح في التربية البدنية تعني قدرة العضلات والأوتار المتصلة بها والأربطة المحيطة بالمفاصل بالتمدد بما يسمح لها بأداء حركاتها بالمدى الحركي الكامل أو الأوسع (مصطفى وزويبي، 2017) وتعرف بأنها قدرة المفاصل على الحركة بحرية في جميع الاتجاهات خلال المدى الطبيعي للحركة، وتوجد عوامل معينة تتحكم في مجال حركة المفاصل كالعوامل الجينية، البناء الوظيفي وكمية الأنسجة الدهنية حول المفصل، وكذا درجة حرارة الجسم (صيام، 2006).

ومن الملاحظ أن الغالبية العظمى من الأفراد يعانون دائما من قلة المرونة أو مشاكل وآلام في مناطق أسفل الظهر ، والرقبة وبعض المفاصل الكبيرة ، وهذه الأعراض جميعا يكون سببها فقد العضلات و الأربطة للمرونة ، وعادة ما تكون تمارينات المرونة لهذه المناطق هي السبيل الوحيد للتخلص من هذه الأعراض و الآلام ، و تمارينات المرونة يمكن أن تؤدي أثناء تمارينات الإحماء ، ويمكن أن يؤدي بعضها عقب تمارينات التحمل و المقاومة (سلامة، 2002) .

3-2-4- تركيب الجسم

ويسمى أيضا بمسمى البناء الجسمي وهو يشير إلى نوعية كتلة الجسم، حيث يتكون من كتلة الجسم اللحمية، والكتلة الدهنية، إذ تتكون كتلة الجسم اللحمية من العظام، والعضلات، والأعضاء والماء، أما الكتلة الدهنية فهي الدهن، والنسيج الدهني، ومن خلال نسبة معينة بين الكتلة اللحمية والكتلة الدهنية يتحدد البناء الجسمي (صيام، 2006).

ويعد قياس مؤشر كتلة الجسم (BMI) (Body Mass Index) ونسبة الدهن (Fat %) ووزن العضلات (Laen Body Weight) ومساحة سطح الجسم (BSA) (Body Surface) ، والتمثيل الغذائي خلال الراحة (RMR) (Resting Metabolic Rate) من القياسات الحيوية المرتبطة بالصحة ، والتي لقياسها دور في تقييم صحة الأفراد (القُدومي، 2005) .

II- الذات البدنية

1- مفهوم الذات البدنية:

يعد الجانب الجسمي من المصادر الرئيسية في تكوين مفهوم الذات العام أو الجسمي، حيث ينظم بنية الجسم و مظهره و حجمه، إن طول الجسم و تناسبه و مظهره و ملامحه لها تأثير على إدراك الفرد لنفسه، لأن ذلك يدعو غالبا إلى استجابات القبول و الرضا و التقدير و الحب و الإحسان، كما أن صورة الجسم لها أثر فعال في تفاعل الفرد الاجتماعي، و يعد النضج الجسمي للمراهق و اللذات الجسمية عنصرا مهما في تقدير الذات، لذلك كان البلوغ المبكر تأثيرا إيجابيا في تقدير الذات بدرجة أكبر من البلوغ المتأخر. (فريد، 2009).

2- مراحل نمو مفهوم الذات:

ينمو مفهوم الذات نتيجة للتفاعل الاجتماعي مع نمو الدوافع الداخلية لتأكيد الذات، فالذات حسب "حامد زهران" موجودة منذ بداية حياة الفرد لكنها في حالة كمون، و تأخذ في التحقيق التجريبي مع التقدم في العمر، ففي البداية لا يكون هناك تمايز ولا حدود واضحة بين الذات و اللذات، ثم يبدأ تفاعل الذات مع البيئة لتبدأ الذات في التمايز و حدد l'ecuyer سنة 1970 ستة مراحل لنمو الذات حسب المراحل العمرية و هي:

• **مرحلة انبثاق و بروز الذات (من الولادة إلى سنتين):**

- حيث تمثل الطفل عند ولادته كل غير متميز، ففي هذه المرحلة يتعلم أن هناك عالما خارجيا و هو الأنا، ويمكن شرح نمو مفهوم الذات في هذه المرحلة كالتالي:
- **من الولادة إلى 3 أشهر:** بعد ولادة الطفل يكون لديه مفهوم جاهز لذاته، حيث لا يوجد في المدة تمايز و لا حدود واضحة بين الذات و غير الذات.
 - من 4 إلى 6 اشهر: التمايز اللفظي للذات و غير الذات.
 - من 6 إلى 9 أشهر: تمايز الذات البدائية المطوقة.
 - من 9 أشهر إلى سنة: يفهم الطفل الإشارات مثل: ماما، باي باي.....
 - عام: مرحلة الكشف و الاستكشاف حيث تنمو صورة الذات ويزداد فيها التفاعل مع الأم ثم الآخرين.
 - يزداد تميز الطفل لذاته، و يكون متمركز حول ذاته و يفرق بين الآخرين. (CYNHIA ، 2007)

• **مرحلة تأكيد الذات:**

في هذه المرحلة ينمو الوعي بالذات مع تطور اللغة، حيث يظهر الاستعمال التدريجي لضمائر الشخصية وأدوات التعبير عن الملكية مثل: أنا، أنت، لي، ملكي، وهذا يدل أن الطفل يفرق بين ذاته و ذوات الآخرين المحيطين به، بل يدل على وعيه بذاته من خلال تعبيرات المعارضة و المطالبة، مما يجعله يحس بقيمته الذاتية بتفاعله معهم، وعن طريق هذه العملية يقترب من البعض و يبتعد من البعض الآخر الذين يشكلون بالنسبة إليه مصدر إزعاج أو قلق.

• **مرحلة توسيع و تشعب الذات (من 5 سنوات إلى 12 سنة):**

يتوسع مفهوم الذات نتيجة لتراكم تعدد الخبرات الحسية و العقلية و الوجدانية و الاجتماعية، وهذا من شأنه أن ينظم مفهوم الذات بشكل متواصل و بناء تدريجي لمفهوم الذات، مما يجعل الطفل أكثر ثقة في نفسه، و هذه الثقة تحمله على خوض تجارب مع الآخرين و تأدية أدوار مختلفة، و هذا بدوره يؤدي إلى تقوية الإدراكات الأولية مثل: إدراك "أنا" لمعرفة نفسه و إدراك أسرته و العالم الخارجي، مما يسمح له بالاندماج في جماعات صغيرة، كجماعة الرفاق و المدرسة.

ومن خلال توسع مجال الخبرة يتوسع مجال أو مفهوم الطفل لذاته ليشمل تجارب جديدة سواء سلبية أو إيجابية، و هذا ما له تأثير كبير على تقبل الذات و تقديرها . (كتاش ، 2001).

• مرحلة تفريق الذات (12 إلى 18 سنة):

في هذه المرحلة يحدث إعادة صياغة مفهوم الذات و تفريقه عن الآخرين و ذلك نتيجة للنضج و تراكم الخبرات و الشعور بالمسؤولية من جهة، و معاملة الفرد كشخص ناضج أو راشد حيناً ومنحه دور الطفل القاصر الغير قادر الغير قادر على اتخاذ القرارات حين آخر، مما يجعل الفرد يبحث عن تمييز عن الآخرين للوصول إلى مفهوم الذات و الاقتناع بهويته الخاصة، حيث يكون مفهوم الفرد أكثر ثباتاً و ترابطاً. و عموماً تدعى مرحلة المراهقة عند أغلبية الباحثين، حيث يأخذ التفكير الذات في هذه المرحلة شكل المواجهة بين الصورة الذاتية "الذات المدركة" و "الذات الاجتماعية" خاصة على مستوى الأدوار الاجتماعية، حيث تدعم المعطيات الاجتماعية و الثقافية الجديدة التي يعيشها و وضعية هذه المواجهة "الذات المدركة" و "الذات الاجتماعية و بالتالي تزيد حدة الأزمة الفردية بصفة عامة في هذه المرحلة العمرية و هو ما يعرف بأزمة الهوية في فترة المراهقة.

• مرحلة النضج (من 20 إلى 60 سنة):

بعد 20 سنة يكون الجزء الأكبر و المهم من مفهوم الذات قد تكون، إذ كان هناك تغيير فهو ضعيف أو أقل تأثيراً على مفهوم الذات الكلي من المراحل السابقة التي يمكن اعتبار أن مفهوم الذات في طور الاكتمال و التشكل، حيث يصل مفهوم الذات في هذه المرحلة إلى أعلى مستوى في التكوين و التنظيم و رغم ذلك فهو قابل للتغيير، لكن ليس بنفس السرعة و القدر كما في المراحل السابقة، إل في حالة التعرض إلى خبرات معرفية أو انفعالية قوية و ذات وقع عميق، و يركز الفرد في هذه المرحلة على الجانب الاجتماعي للذات، بحيث يكون للفرد مواقف و اتجاهات يتبناها في الحكم على سلوكه و سلوك غيره.

وعلى العموم فإن مفهوم الذات ينمو ضمن جملة من الحاجيات الحيوية لخصها روجرز في العناصر التالية:

- الحاجة إلى الاعتبار الإيجابي من الآخرين، و هي حاجة عامة ترتقي بظهور الوعي بالذات.
- الحاجة إلى اعتبار الذات، و يكتسبها الفرد نتيجة لخبرات الذات بالإشباع أو إحباط حاجياته في الاعتبار الإيجابي
- التقدير الإيجابي الذي يكتسبه الفرد لأن الحاجة إلى اعتبار الذات تعمل على نحو انتقائي، و التقدير الإيجابي لمجموعة من الشروط تساعد الفرد على تجنب خبرات الذات التي تكون محل استهجان من الفرد نفسه، في مقابل السعي وراء بعضها الآخر و مما يشكل محل اهتمام لديه. (CYNHIA ، 2007).

3- نظريات المفسرة لمفهوم الذات

• نظرية التحليل النفسي:

تعتبر الذات بالنسبة لنظرية التحليل النفسي كتلة مستقلة لها خصائصها التي تميزها عن المحيط الخارجي، وهي تحتوي على التطورات النفسية الداخلية الشعورية و اللاشعورية، وترجع في الأساس إلى نظرية التحليل النفسي التي تنظر إلى الشخصية كجهاز يتكون من ثلاث عناصر هي: الهو، الأنا، الأنا العليا (كتاش ، 2001).

حيث أن سيغموند فرويد (Sigmund fred) مؤسس هذه المدرسة يعتبر أن الأنا المركز الأساسي في بناء الشخصية، إذ أن له دور وظيفي و تتعدى اتجاه الشخصية (قحطان، 2004)، إذ أن الهو يمثل الجانب الكبر من الشخصية و هو غير منطقي و لا شعوري و يسعى دائما إلى تحقيق اللذة، لذا يعتبر مصدر الليبيدو أو الغريزة الجنسية أو الطاقة الحيوية، أما الأنا الأعلى فيمثل الضمير و المعتقدات و القيم، و هو يضم ما صحيح أو خطأ، أما الأنا الأعلى فهو كوسيط أو حكم بين الهو و الأنا (كتاش ، 2001).

ويمكن القول أن الجزء المتفاعلة المكونة للشخصية و هي الهو، الأنا، الذات العليا، لها خصائص تميزها عن بعضها البعض بالرغم أن فرويد يعد الهو الغريزة الوراثية هي أساس نشوء الهو (قحطان، 2004)، و عليه فحسب اتجاه التحليل النفسي فإن الأنا هو مرادف للذات.

أما مفهوم الذات فنشأ من تفاعل الدوافع البيولوجية أو الغريزية للهو، و الآثار التقليدية لتصنيف الوالدين وقيم المجتمع و الدين و الثقافة السائدة التي تمثل الأنا الأعلى و ما يقوم بينهم من وظائف ديناميكية تفاعلية يتطور وينمو من خلالها الكائن البشري.

• النظرية السيكلوجية:

يعتقد في العرف السلوكي أن هناك جملة من العوامل الخارجية تمارس رقابة على السلوك، و هناك عوامل داخلية مسؤولة عن مراقبة الذات، و بعد الانشقاق الذي حدث عند السلوكيين التجريبيين عندما تبين لهم أن بعض نتائج التجارب لا يمكن تفسيرها بالاعتماد على التركيز أو التعزيز دون الرجوع إلى العالم الداخلي (كتاش ، 2001)

حيث أن مفهوم الذات حسب السلوكيين هو نتاج تقاطع العوامل الخارجية التي تمارس الرقابة و العوامل الداخلية التي هي مسؤولة عن مراقبة الذات حيث يتم تحويل تدريجي لعمليات التقييم و التعزيز لعوامل المراقبة الخارجية للفرد نفسه، حيث تصبح المكافئة دالة على احتمال ظهور السلوك من عدمه. (قحطان، 2004).

ويلخص ليوين (Iewin) نظرة المدرسة السلوكية إلى مفهوم الذات ضمن مصطلحين رئيسيين هما: المعتقدات الحالية اتجاه النفس و مصطلح فضاء الحياة، الفضاء الطبيعي الذي يمثل عالم الفرد من خبرات شخصية كفضاء يتحرك فيه الفرد (لابين و بيرت، 1981). و يمكن اعتبار مفهوم الذات كجهاز داخلي معقد، و

أن هذه العوامل و المتغيرات موجودة في فضاء الحياة، فإذا أردنا التنبؤ بسلوك معين للفرد فعلىنا أن نعرف العالم الخارجي من حوله.

من الواضح أن نظرة المدرسة السلوكية إلى العمليات النفسية الداخلية نظرة سطحية و ذلك راجع إلى تركيز اهتمامها عللا الآثار و المسببات أي المدخلات و المخرجات (input-output) دون التركيز على كيفية تلقى و معالجة هذه المدخلات و الوصول إلى المخرجات كما أنها تتطلق من نتائج البحوث، بينما تكون النتائج هي نتيجة البحث (لابين و بيرت، 1981).

• النظرية الظاهرية:

يعتبر هذا الاتجاه أن السلوك كله يتوقف على المجال الظاهري، و أن مفهوم الذات هو الجانب الأكثر أهمية و الأكثر تحديدا للمجال الظاهري. ويعد (كارل روجرز rogers) من رواد هذا الاتجاه، إذ يتمثل مفهوم الذات فيها جانبا أساسيا (1956-1951) من أهم النظريات المعاصرة في هذا المجال، و أنه يتكون من المدركات الشعورية و القيم المتعلقة به "أنا"، و يتضمن الصورة الرئيسية المتعلقة (من أكون أنا). هذا و يستجيب الكائن الحي (ككل منظم) للمجال الظاهري من أجل إشباع حاجاته. ذلك أنه إذا كان من الحاجات المحددة، إلا أن هناك دافع واحد و هو تحقيق أو تأكيد أو الرفع من قيمة الذات. (غنيم ، 1975).

فالذات عند روجرز هي تلك الأدركات و الاتجاهات التي يشكلها الفرد عن نفسه من خلال تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها وفق معايير و قيم مرتبطة بتلك الإدراكات، هذا من أجل إشباع حاجات متعددة و مرتبطة بدافع واحد هو تحقيق و تأكيد الذات.

والذات حسب روجرز هو الصورة التي يراها الشخص عن ذاته و ليس كما يراه الآخرين، فكل إنسان في الحقيقة أعظم خبير في العالم بالنسبة لنفسه، و لديه أفضل المعلومات عن نفسه. و تعتبر الذات عند روجرز محدد لسلوك الفرد، فالكيفية التي يرى بها الشخص الأحداث و يفسرها هي التي تحدد أيضا الكيفية التي يستجيب بها لهذه الأحداث، و هي قابلة للتغيير من خلال إعادة تنظيم الصورة التي يدركها الفرد عن نفسه. والذات عند روجرز هي الإطار المرجعي لتقييم و ضبط الخبرات الحقيقية للكائن الحي، فالخبرات التي يدركها أنها تتفق و تتربط مع المعايير الاجتماعية و تبعث على الراحة و التوافق النفسي، يقيمها تقييما إيجابيا وبالتالي يقبل كلها، أما الخبرات التي يدركها بأنها لا تتفق مع الذات و أو تتعارض مع القيم الاجتماعية وبالتالي تعرقل و تعيق تقدمه و بقاءه فيقيمها تقييما سلبيا و يدركها أنها تهديد و فيعرض عنها. وهكذا أبرز روجرز نظامين في بناء الشخصية هما: الذات و الكائن الحي هذان النظامين قد ينسجمان و قد يتعارضان، فحين ينسجمان يكون التوافق النفسي، و أما إن تعارضا فتكون النتيجة سوء التوافق، لأن الذات في هذه الحالة تكون منظمة بطريقة جامدة و

تفقد اتصالها مع الواقع الحقيقي للكائن الحي فتؤدي إلى القلق و التوتر و سوء التوافق النفسي، و هذا فلقد اعتبر روجرز أن الطريقة المثلى لإحداث التغيير في السلوك أن يعدل الفرد من مفهومه و نظريته عن ذاته وهو ما سماه بالأنا الظاهرية (وليندري، 1979).

• الدراسات السابقة

• **الدراسة الأولى:** دراسة لمياء عبد الستار (2021) بعنوان: مستوى اللياقة البدنية والتوافق الحركي المرتبطة بالصحة و أنماط ممارسة النشاط لدى طالبات المرحلة هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية والتوافق الحركي المرتبط بالصحة و أنماط ممارسة النشاط لدى الطالبات في المرحلة المتوسطة، اما فرضية البحث فتكمن في انه توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في مستوى اللياقة البدنية والتوافق الحركي المرتبط بالصحة و أنماط ممارسه النشاط لدى مجموعي البحث. استعملت الباحثتان المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية، وتألفت عينة البحث من طالبات المرحلة المتوسطة حيث بلغ عددهن (34) طالبة وتوصلت الباحثتان الى وجود فروق معنوية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و أنماط ممارسة النشاط لدى طالبات المرحلة المتوسطة. وجود فروق معنوية للتوافق الحركي المرتبط بالصحة و أنماط ممارسة النشاط لدى طالبات المرحلة المتوسطة. وتوصي الباحثتان الى ضرورة استخدام تمارين متنوعة وهادفة تخص اللياقة لبدنية والتوافق الحركي من اجل الحفاظ على صحة الجسم.

• **الدراسة الثانية:** سعيدي زروقي يوسف، بنور معمر، سعيدي زروقي جمال (2018)، بعنوان: تأثير حجم المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية وعدد مرات الممارسة على مستوى ادراك الذات البدنية ومفهوم الذات العام والعلاقة بينهما عند التلاميذ المراهقين المتمرسين، هدفت الدراسة إلى اختبار الفروق في مفهوم الذات العام والبدني عند تلاميذ المرحتين المتوسطة و الثانوية الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية الداخلية (حصّة التربية البدنية) و خارجها(في الأندية الرياضية) وهذا تبعاً لكل من حجم المشاركة ونوع الرياضة، حيث تم استعمال مقياس إدراك الذات البدنية PSPP/ physique soi de perception de profile المعد بانجلترا من طرف فوكس Fox سنة 1990 ويحتوي على 25 عبارة ذات تدرج سداسي و تقيس ستة أبعاد، و قد تكونت عينة البحث من 229 تلميذ من المرحتين المتوسطة والثانوية مقسمين الى 127 تلميذ من المرحلة المتوسطة يتراوح سنهم من 10--14 سنة و 102 تلميذ من المرحلة الثانوية يتراوح سنهم من 15--18 سنة، حيث كانت فروض الدراسة على أنه توجد فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات العام والبدنية تبعاً لمتغير حجم المشاركة ونوع الرياضة. أما نتائج

الفرضية الثانية فقد دالة على وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لحجم المشاركة في الأنشطة البدنية و هذا بين المجموعات التي تمارس مرة واحد في الأسبوع و مرتين و اكثر من ثلاث مرات، كما أظهرت النتائج الخاصة بالفرضية الثانية على وجود علاقة دالة و موجبة بين أغلب أبعاد الذات البدنية من جهة و بعد مفهوم الذات العام.

● **الدراسة الثالثة:** دراسة شعلان اسماعيل مصطفى (2019)، بعنوان: برنامج تأهيلي مقترح لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتحسين صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات للمرضى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية، هدفت الدراسة إلى هدفت الدراسة إلى توفير برنامج تأهيلي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتحسين صورة الجسم وتقدير الذات للمرضى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية ومعرفة العلاقة بينهما وقد تم استخدام المنهج التجريبي كأسلوب مناسب لاختبار فروض البحث حيث اشتملت الدراسة على عينة قوامها 08 مريض مصاب بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية تتراوح أعمارهم ما بين 55 سنة الى 65 سنة وقسمت إلى مجموعتين مجموعة تجريبية يمارسون التمرينات التأهيلية المعتادة وطبق عليها البرنامج التأهيلي المقترح ومجموعة ضابطة يمارسون التمرينات التأهيلية المعتادة فقط في عيادة متخصصة لتأهيل الوظيفي بتيارت. وكانت مدة البرنامج التأهيلي 80 أسبوع متصلة وقد استخدم الباحث اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لوينيك وشورت (1999) ومقياس صورة الجسم لوفاء القاضي ومقياس تقدير الذات لروزنبرغ وكشفت النتائج إن تطبيق محتويات البرنامج التأهيلي على أفراد عينة الدراسة أدى إلى تحسين الحالة النفسية والبدنية كما أنه يرفع من قدراتهم على العمل ويجعلهم يعاودون أعمالهم بصورة طبيعية أو أقرب ما يكون إلى الحالة الطبيعية. يوصي الباحث بضرورة الاستعانة بالجانب النفسي في تصميم ال برامج التأهيلية في علاج المرضى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية.

● **الدراسة الرابعة:** دراسة اسحاق محمود يعقوب صيام (2006)، بعنوان: برنامج تربوي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة في مفهوم الذات والكفاية الاجتماعية لدى التلاميذ المعاقين بصريا: هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج للياقة البدنية المرتبطة بالصحة في مفهوم الذات والكفاية الاجتماعية لدى التلاميذ المعاقين بصريا في مدرسة عبد الله بن أم مكتوم/عمان، تكون مجتمع الدراسة من تلاميذ الصفوف الرابع - السادس الأساسي من ذوي الإعاقة البصرية، من مدرسة عبد الله بن أم مكتوم / مديرية عمان الرابعة. إذ تعتبر المدرسة الوحيدة في المملكة. والتي يلتحق بها التلاميذ المعاقون بصرية،

والبالغ عددهم (63) تلميذا وتلميذة منهم (38) ذكور) و (25) إناثا. وقد تكونت عينة الدراسة من (16) تلميذا وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عرضية كمجموعة تجريبية، و(16) تلميذا وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عرضية كمجموعة ضابطة. وقد تم قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لكافة التلاميذ مجتمع الدراسة من خلال اختباراتهما، ومستوى مفهوم الذات من خلال مقياس بييرس-هاريس لمفهوم ذات الأطفال المعرب من قبل الداود(1982). أما مستوى الكفاية الاجتماعية فتم قياسه من خلال السلوك الاجتماعي المدرسي لميريل (Merrill) المعرب من قبل الزبيدي (1995). وبعد تطبيق الاختبارات القبليّة، تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية لمدة (6) أسابيع، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم إجراء القياس البعدي لكافة متغيرات الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة. وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على مؤشرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهي المرونة، والتحمل العضلي، والقوة العضلية، والتحمل الهوائي) ولم توجد فروق ذات دلالة على مؤشر البناء الجسمي. كما وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على مقياس مفهوم الذات الكلي وأبعاده الفرعية، وعلى مقياس الكفاية الاجتماعية وأبعاده الفرعية. كما وأظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على جميع مؤشرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تعزى إلى التفاعل بين البرنامج التربوي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة وشدة الإعاقة من جهة، والجنس من جهة أخرى. كذلك توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى مفهوم الذات الكلي وأبعاده الفرعية تعزى إلى التفاعل بين البرنامج التربوي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة وشدة الإعاقة من جهة، والجنس من جهة أخرى. وتوصلت الدراسة أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الكفاية الاجتماعية الكلي وأبعاده الفرعية تعزى إلى التفاعل بين البرنامج التربوي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة وشدة الإعاقة من جهة، والجنس من جهة أخرى.

الفصل الثالث:

الاجراءات المنهجية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية في معناها العام أنها البحوث جديدة تناول لم يتطرق إليها من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو معلومات علمية مسبقة تجعل الباحث يجهل كثيرا من أبعادها وجوانبها . والهدف من الدراسة الاستطلاعية في أي بحث إلى التحقق من سلامة الأداة المستخدمة والتحقق من سلامة العينات وأسلوب اختيارها وتقدير الوقت اللازم والمناسب لتطبيق هذه الأداة عليها، بما في ذلك طريقة تطبيق وشروطها وذلك كله لان الدراسة الموضوعية للشخصية تتطلب استخدام أدوات مقننة حتى لا تكون الدراسة تحكمها العوامل الذاتية . (أنجرس، 2000)

وبعد أن استعرض الباحثان الإطار النظري للدراسة والذي تم من خلال تحديد المفاهيم الأساسية لها و المتمثلة أساسا في موضوع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية، فالباحث يركز على ضبط الإشكالية والفرضيات عند الانطلاق في البحث العلمي ومنها يحتم عليه اختيار أدوات البحث الضرورية والمناسبة الانجاز الدراسة الميدانية الذي يعطي مصداقية كبيرة للإشكالية المطروحة من جهة ومن جهة أخرى تأكيد أو نفي الفرضيات الموضوعية مسبقا كحل نظري للموضوع، ومما لاشك فيه أن الاختبارات والمقاييس النفسية تعد المقياس الموضوعي المقنن لعينة من السلوك المراد اختياره تمثيلا دقيقا.

ولأجل ذلك استخدمنا الاختبارات البدنية ومقياس مفهوم الذات البدنية، عبارة عن مجموع عبارات بالأبعاد تحدد درجة ادراك اللاعبين لمفهوم الذات البدنية وتتبعنا لأجل ذلك الخطوات التالية:

- تحديد عينة (مجتمع الدراسة والمثل في تلاميذ الطور الثانوي الممارسين للرياضة المدرسية.
- تسليم التلاميذ استمارة مقياس مفهوم الذات البدنية وإجراء الاختبارات البدنية المرتبطة بالصحة من أجل الاطلاع عليها جيدا والإجابة عليها بعد التأكد من عدم وجود صعوبة لديهم في استيعاب وفهم مضمون وعبارات المقياس وكذا الاختبارات.

2- المنهج المتبع

في حقيقة الأمر ليس الباحث هو من يختار المنهج الذي يراه مناسباً للدراسة بقدر ما طبيعة الموضوع المتناول هي التي تحدد نوع المنهج وبما أن الدراسة التي بين أيدينا دراسة علاقة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الثانوي، وتبعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعاً للمشكلة يحتم علينا استعمال المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة الإشكال المطروح حيث يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداماً وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات

والاتجاهات عند الأفراد والجماعات، وطرائقها في النمو والتطور (الجابي و أبو حلو، 2009)، كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة والمنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، يهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كلفياً أو تعبيراً كمياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى . فالمنهج الوصفي لا يتوقف عند وصف الحالة فقط بل يتعدى ذلك ليصل إلى تحليل و استنتاج النتائج إذ يرى محمد شفيق أن الدراسة الوصفية لا تقف عند مجرد جمع المعلومات والحقائق بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها وتحديدها بالصورة التي هي عليها كما وكيفا بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها (عبد الحفيظ و باهر، 2000).

3- مجتمع وعينة البحث

3-1- مجتمع للدراسة:

يعني مجموعة من المفردات أو العناصر التي تدخل في دراسة ظاهرة (الرشيدي، 2000)، إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة بحيث تمثل مجتمع البحث تلاميذ الطور الثانوي بولاية تبسة للموسم الدراسي 2021/2022.

3-2- عينة الدراسة :

العينة في معناها هي مجتمع الدراسة الذي يجمع منه البيانات الميدانية وهي جزء من الكل، وتعني بذلك عدد الأفراد المستخرج من المجتمع المراد دراسته، وتستخدم للدلالة على جزء من مفردات المجتمع التي تم اختيارها في الدراسة في أغلب الأحيان وتطبق نتائجها على المجتمع (بن مرسلي، 2008) وتقدر العينة في دراستنا الحالية 60 تلميذ من الطور الثانوي بولاية تبسة.

4- مجالات الدراسة

4-1- المجال الزمني: يمثل المجال الزمني الفترة الزمنية التي تم خلالها إنجاز أي عمل أو بحث انطلقنا

في بحثنا مع بداية شهر جانفي 2022 إلى غاية شهر ماي 2022

فق الخطوات التالية :

- موافقة الأستاذ المشرف على مشروع البحث بالإضافة إلى الإدارة وذلك في نهاية شهر ديسمبر 2021 .
- انطلقنا مباشرة في بداية البحث وذلك بجمع المراجع والمصادر المتعلقة بالدراسة من إجراء الخلفية النظرية إلى غاية شهر مارس 2022 .
- قمنا بتحديد الاختبارات البدنية والمقياس المناسب بالتشاور وتصديق من الأستاذ المشرف على صورته

النهائية تم تطبيقه على التلاميذ المذكورين في العينة ابتداء من شهر أفريل إلى شهر ماي 2022 وهذه المدة تم التطبيق الميداني، وتحليل النتائج المتحصل باستعمال الوسائل الإحصائية .

4-2- المجال المكاني: يمثل المجال المكاني الإطار المكاني الذي تم إنجاز عمل أو بحث، إذ يقوم الباحث في هذه الخطوة بتحديد المكان الذي تم إنجاز هذا العمل فيه واعتمد الباحثون على تطبيق المقياس على اللاعبين على مستوى الثانويات بولاية تبسة

4-3- المجال البشري: تمثل في مجتمع الدراسة والمتمثل تلاميذ الطور الثانوي الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية تبسة والبالغ عددهم 60 تلميذ .

5- متغيرات الدراسة:

5-1- المتغير المستقل: العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج (زرواتي، 2007). تحيد متغير المستقل في دراستنا: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

5-2- المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة ويمكن للباحث أن يكشف تأثير المتغيرات المستقلة فيها (زرواتي، 2007). تحيد متغير التابع في دراستنا: هو مفهوم الذات البدنية.

6- أدوات البحث:

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 وتعرف استمارة الاستبيان بأنها: مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين تم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو الكترونيا أو تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق (عيشور، 2017، صفحة 250).

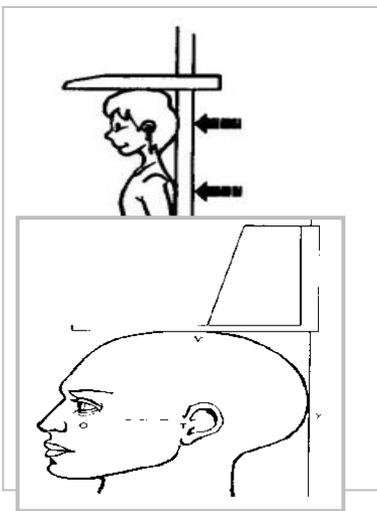
6-1- الاختبارات البدنية لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

1- الطول

▪ كيفية قياس طول الفرد

يتم قياس الطول بنفس الجهاز الخاص بقياس الوزن إن أمكن بحيث يحتوي على مسطرة مدرجة عمودية على الأرض تسمح بالقراءة الصحيحة،

ووحدة القياس هي السنتيمتر، بدقة 0.1 (مثال 152.2سم) والصور المقابلة توضح الوضعية الصحيحة



لقياس الطول :

حيث يجب أن يقف الفرد باستقامة، ويضم رجليه وهو حافي القدمين، ممدود الذراعين 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، حيث الفر في الأرض، يقوم التلاميذ بنزع الأحذية والجواب، مع تطبيق بروتكول القياس المذكور أعلاه. يقف التلميذ في الوضعية الصحيحة ويتم وضع مسطرة أعلى رأسه وتسجيل الطول.

2- الوزن

يتم قياس الوزن بالكيلو و بدرجة 0.1 (مثال 46.5كلغ)، 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.



يضم وزن جسم الإنسان الناضج مجموع أوزان مختلف العناصر

المكونة للجسم مثل :الهيكل العظمي، الجهاز العصبي، الجلد، الأحشاء، العضلات، الدهون، مكونات المعدة والبول... إلخ.

3- مؤشر الكتلة الجسمية (Body Mass Index BMI)

يعرف كذلك بمؤشر Quetelet وهو مؤشر يستعمل من طرف الباحثين والأطباء حيث يتناول العلاقة 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.

$$\text{الكتلة الجسمية} = \text{الوزن (كلغ)} \div \text{الطول (م)}^2$$

قانون الكتلة الجسمية

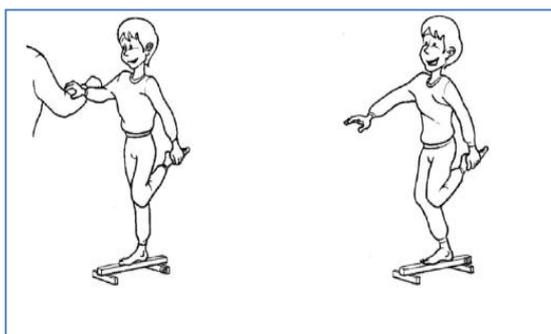
جدول رقم: 01 يبين تصنيف الأفراد وفقا للمؤشر الكتلة الجسمية

التصنيف	مؤشر الكتلة الجسمية	خطر الإصابة بالمرض
نحافة زائدة	أقل من 16	مرتفع
نحيف	أقل من 18.5	مرتفع
وزن عادي	24,9-18,5	ضعيف
وزن زائد	29,9-25,0	متوسط
سمنة درجة 1	34,9-30,0	مرتفع
سمنة درجة 2	39,9-35,0	مرتفع جدا
سمنة درجة 3 (سمنة قاتلة)	+40	خطر كبير

المصدر: (ACSM's Guidelines for exercise Testing and Prescription ،ACSM's) (2005)

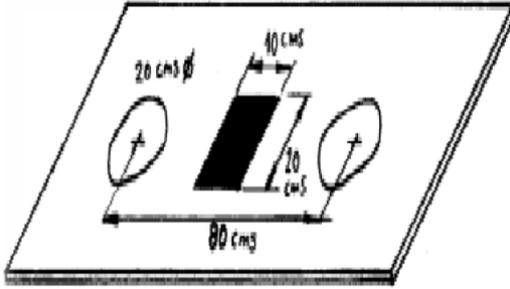
4- التوازن الكلي للجسم (اختبار توازن فلامينغو) Flamingo Balance test

- الهدف: قياس التوازن العام للجسم
- الوسائل: لوحة : طولها 50 سم ، عرضها 03 سم وارتفاعها 04 سم، مثبتة فوق لوحين طولهما 15 سم وعرضهما 2 سم. بالإضافة إلى ساعة إيقاف Chronomètre
- طريقة الأداء: يقف التلميذ برجل واحدة (حافي القدم) فوق لوحة الاختبار، على المحور الطولي، حيث يختار الرجل المفضلة لديه، 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 إلى غاية استكمال دقيقة واحدة. أما إذا تعثر التلميذ 15 مرة خلال 30 ثانية فتحسب له نتيجة 30 ويتوقف عن الاستمرار في الاختبار.



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 (20سم 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 بسرعة 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.



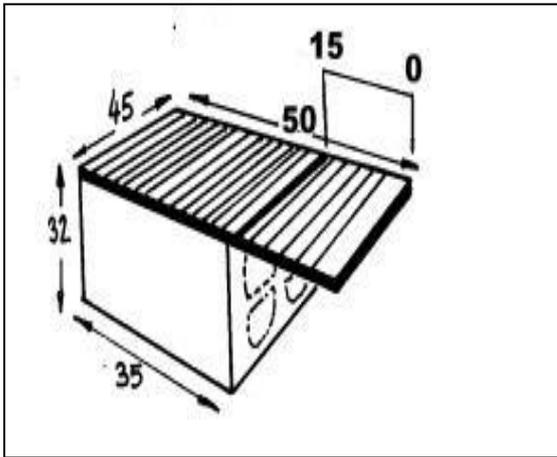
6- ثني الجذع من الجلوس مع مد الذراعين للأمام sit-and-Reach

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 المدرج وتمكن اللاعب من تحريكها بواسطة أصابعه.





■ وصف الاختبار

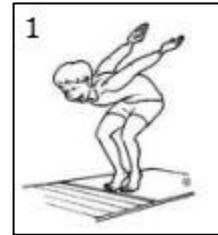
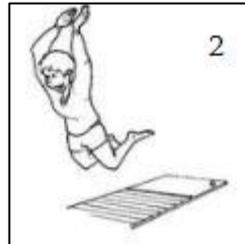
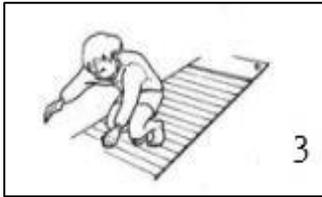
- يجلس اللاعب على الأرض ورجليه عموديتان على الصندوق، نهاية أصابع يديه مع بداية اللوحة الأفقية.
- عند الإشارة يدفع اللاعب المسطرة الموضوعة فوق اللوحة بأصابعه ويميل بجذعه لأطول مسافة ممكنة للأمام بدون إنثناء الركبتين.
- يكون الدفع تدريجياً وبطريقة بطيئة، وعند الوصول إلى الحد الأقصى تترك الأيدي ممتدة إلى حين أخذ القراءة الصحيحة.

● طريقة التسجيل:

- تسجيل النتيجة يكون بالسنتيمتر.
- تعطى للاعب محاولة ثانية بعد راحة قصيرة وتأخذ أحسن نتيجة محققة.

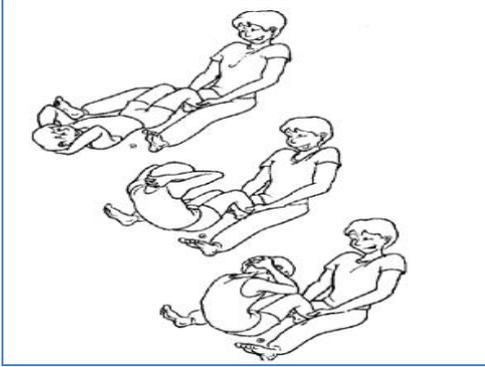
7- اختبار الوثب العريض من الثبات standing Broad Jump

- الهدف من الإختبار: 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 بكلا القدمين معا ويحاول اللاعب الوقوف في مكان السقوط لأخذ القياس الصحيح.



طريقة التسجيل: قياس مسافة القفز، يؤدي الاختبار مرتين وتحسب النتيجة الأفضل.

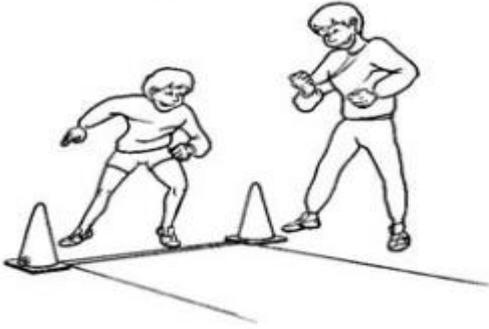
8- اختبار الجلوس من الرقود على الظهر خلال 30 ثا sit-Ups in 30 seconds



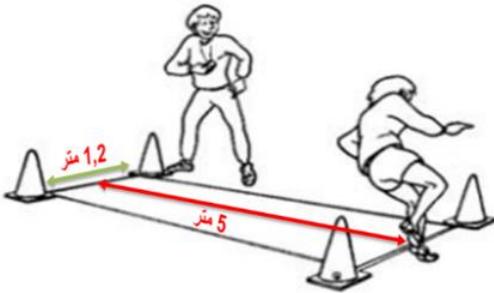
- الهدف من الاختبار: قياس التحمل العضلي لعضلات الجذع
- الوسائل المستخدمة: بساط أرضي، ساعة إيقاف، تلميذ مساعد
- وصف الاختبار: خلال 30 ثا يحاول التلميذ القيام بأكبر عدد من الانتشاءات الجذعية ، حيث تكون اليدين خلف الرقبة، والركبتين مثنيتين 90 °، القدمان على الأرض.

- طريقة التسجيل: تحتسب في الأخير عدد مرات الإنتشاء الصحيحة لكل تلميذ.

9- اختبار الجري الارتدادي 5 x10 م 10x5 meter shuttle Run



- 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 التمرير 10 مرات. (5 x10 م).



- طريقة التسجيل: يسجل الوقت المحقق في نهاية الاختبار.

10- اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر

- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الهوائية القصوى (vma) والاستهلاك الأقصى للأكسجين (vo₂max)
- الأدوات المستخدمة

- ملعب يسمح بتحديد مسافة 20 متر.
- شريط قياس طوله 20 متر.

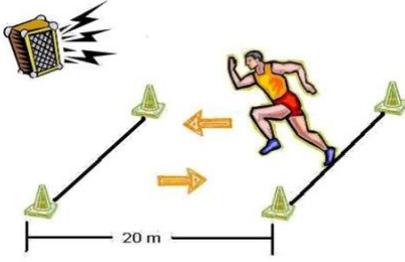
الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية للدراسة

- شريط لاصق أو جير أو أقماع صغيرة لتحديد بداية ونهاية 20 متر.
- شريط سبق تسجيله لنظام الاختبار
- جهاز كمبيوتر 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 متر، والسرعة في هذا الاختبار يتم التحكم فيها بواسطة شريط ينبعث منه أصوات على فترات محددة سابقا.

فعلى الرياضي تنظيم خطواته وإيقاعه لكي تكون عند إحدى نهايتي مسار 20 متر عند سماع صوت الشريط وحدود الدقة تتراوح ما بين 1 متر إلى مترين، ويقوم الرياضي بوضع إحدى رجليه خلف الخط ثم يستدير سريعا ليجري في الاتجاه العكسي.

في البداية تكون السرعة بطيئة نسبيا (8 كلم/سا) ولكن تزداد ببطء 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.



• **طريقة التسجيل:** نقوم بتسجيل نتيجته في جدول خاص حسب ما أعلنه الجهاز الصوتي قبل توقفه. وطول الاختبار يتباين ما بين مفحوص وآخر طبقا للياقته فكلما زادت لياقته كلما استمر زمن الأداء. يتم استخراج السرعة الهوائية القصوى من الجدول الخاص بالاختبار وكذلك

نفس الشيء بالنسبة للإستهلاك الأقصى للأكسوجين مع العمر الخاص بكل لاعب- أنظر الجدول أسفله

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

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين تم استخراجه وفقا للعمر									المستويات المسجلة	السرعات المناسبة (كلم/سا)
VO2max (ملل/د.كغ)										
18 سنة	17 سنة	16 سنة	15 سنة	14 سنة	13 سنة	12 سنة	11 سنة	10 سنوات		
بداية الاختبار تكون بعد دقيقتين (2 دقيقة) لتعديل السرعة وفق المنبهات										
23.6	25.5	27.5	29.4	31.4	33.3	35.2	37.2	39.1	8.5 كم/سا	المستوى 1

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية للدراسة

24.3	26.3	28.2	30.1	32.0	34.0	36.0	37.8	39.7	8.6	15ثا.
25.1	27.0	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	39.0	40.9	8.9	45ثا.
26.6	28.5	30.3	32.2	34.0	35.9	37.8	39.6	41.5	9.0 كم/سا	المستوى 2
27.3	29.2	31.0	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.
29.6	31.4	33.2	35.0	36.7	38.5	40.3	42.1	43.9	9.5 كم/سا	المستوى 3
30.3	32.1	33.9	35.6	37.4	39.2	41.0	42.7	44.5	9.6	15ثا.
31.1	32.8	34.6	36.3	38.1	39.8	41.6	43.3	45.1	9.8	30ثا.
31.8	33.6	35.3	37.0	38.8	40.5	42.2	44.0	45.7	9.9	45ثا.
32.6	34.3	36.0	37.7	39.4	41.1	42.9	44.6	46.3	10 كم/سا	المستوى 4
33.3	35.0	36.7	38.4	40.1	41.8	43.5	45.2	46.9	10.1	15ثا.
34.1	35.8	37.4	39.1	40.8	42.5	44.1	45.8	47.5	10.3	30ثا.
34.8	36.5	38.1	39.8	41.5	43.1	44.8	46.4	48.1	10.4	45ثا.
35.6	37.2	38.9	40.5	42.1	43.8	45.4	47.0	48.7	10.5 كم/سا	المستوى 5
36.3	38.0	39.6	41.2	42.8	44.4	46.0	47.7	49.3	10.6	15ثا.
37.1	38.7	40.3	41.9	43.5	45.1	46.7	48.3	49.9	10.8	30ثا.
37.8	39.4	41.0	42.6	44.2	45.7	47.3	48.9	50.5	10.9	45ثا.
38.6	40.2	41.7	43.3	44.8	46.4	47.9	49.5	51.1	11 كم/سا	المستوى 6
39.3	40.9	42.4	44.0	45.5	47.0	48.6	50.1	51.7	11.1	15ثا.
40.1	41.6	43.1	44.7	46.2	47.7	49.2	50.7	52.3	11.3	30ثا.
40.8	42.3	43.8	45.3	46.8	48.3	49.8	51.3	52.8	11.4	45ثا.
41.6	43.1	44.6	46.0	47.5	49.0	50.5	52.0	53.4	11.5 كم/سا	المستوى 7
42.3	43.8	45.3	46.7	48.2	49.7	51.1	52.6	54.0	11.6	15ثا.
43.1	44.5	46.0	47.4	48.9	50.3	51.8	53.2	54.6	11.8	30ثا.
43.8	45.3	46.7	48.1	49.5	51.0	52.4	53.8	55.2	11.9	45ثا.
44.6	46.0	47.4	48.8	50.2	51.6	53.0	54.4	55.8	12 كم/سا	المستوى 8
45.3	46.7	48.1	49.5	50.9	52.3	53.7	55.0	56.4	12.1	15ثا.
46.1	47.5	48.8	50.2	51.6	52.9	54.3	55.7	57.0	12.3	30ثا.
46.8	48.2	49.5	50.9	52.2	53.6	54.9	56.3	57.6	12.4	45ثا.
47.6	48.9	50.3	51.6	52.9	54.2	55.6	56.9	58.2	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	15ثا.
49.1	50.4	51.7	53.0	54.3	55.6	56.7	58.2	59.4	12.8	30ثا.
49.8	51.1	52.4	53.7	55.0	56.3	57.6	58.9	60.2	12.9	45ثا.
50.6	51.9	53.2	54.5	55.8	57.0	58.2	59.5	60.7	13 كم/سا	المستوى 10

6-2- مقياس مفهوم الذات البدنية:

استخدم الباحث مقياس محمد حسن علاوي وآخرون (1998) لقياس مفهوم الذات البدنية، حيث يتكون المقياس على 26 عبارة منها:

• العبارات الايجابية: 15 عبارة (1-5-6-8-10-11-13-14-16-17-19-21-22-25-26).

• العبارات السلبية: 11 عبارة (2-3-4-7-9-12-15-18-20-23-24).

ويتم تصحيح العبارات طبقا لما يلي:

- الايجابية تصحح كما يلي:

دائما = (05) درجات، غالبا = (04) درجات، أحيانا = (03) درجات، نادرا = درجتان، أبدا = درجة واحدة.

- أما العبارات السلبية البعد يتم تصحيحها كما يلي:

أبدا = (05) درجات، نادرا = (04) درجات، أحيانا = (03) درجات، غالبا = درجتان، دائما = درجة واحدة.

7- الوسائل الاحصائية المستعملة

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

- المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري

- الدرجة المعيارية Z

- الدرجة التائية t

- الدرجات المعيارية المعدلة

- ت ستودنت لمجموعتين مستقلتين.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل النتائج

الجدول رقم 03: يبين متغير الجنس

النسبة المئوية	التكرار	التعيين
50%	30	ذكر
50%	30	أنثى
100%	60	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الذكور، والانات جاءت متساوية بنسبة قدرها 50% .

الجدول رقم 04: يبين متغير الطول مرتب تصاعدياً

النسبة المئوية	التكرار	التعيين	النسبة المئوية	التكرار	التعيين
6,67%	4	1,69	1,67%	1	1,45
5%	3	1,70	1,67%	1	1,53
5%	3	1,71	1,67%	1	1,55
3,33%	2	1,72	5%	3	1,58
3,33%	2	1,75	6,67%	4	1,59
3,33%	2	1,78	5%	3	1,60
1,67%	1	1,80	1,67%	1	1,61
1,67%	1	1,81	8,33%	5	1,62
1,67%	1	1,82	10%	6	1,63
1,67%	1	1,85	13,33%	8	1,65
1,67%	1	1,93	6,67%	4	1,67
			3,33%	2	1,68
%100	60	المجموع			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان النسبة الأكبر رجعت في متغير الطول بنسبة 13.33% للطول 1.65م بتكرار (8) تلاميذ، تلتها نسبة 10% بتكرار (6) تلاميذ للطول 1.65م، ثم تلتها نسبة 8.33% بالنسبة للطول 1.62م بتكرار (5) بينما باقي شرائح الطول تراوح تكرارهم بين (1-2-3-4)، بنسبة (-) 5%-6.67%

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1.67%-3.33%) على الترتيب، حيث لوحظ أن أطول تلميذ طوله هو 1.93م، وأقصر تلميذ طول هو 1.45م ضمن مفردات العينة.

الجدول رقم 05: يبين متغير الوزن مرتب ترتيبا تصاعديا

التعيين	التكرار	النسبة المئوية	التعيين	التكرار	النسبة المئوية
42,00	1	1,67%	55,00	2	3,33%
44,00	2	3,33%	55,50	1	1,67%
44,50	2	3,33%	56,00	4	6,67%
45,00	2	3,33%	58,00	3	5%
46,00	2	3,33%	59,00	2	3,33%
47,00	3	5%	60,00	3	5%
48,00	1	1,67%	61,00	2	3,33%
48,50	1	1,67%	62,00	2	3,33%
49,00	1	1,67%	64,50	1	1,67%
50,00	5	8,33%	65,50	1	1,67%
51,00	1	1,67%	66,00	2	3,33%
52,00	6	10%	67,00	1	1,67%
52,50	1	1,67%	70,00	1	1,67%
53,00	2	3,33%	71,00	1	1,67%
54,00	3	5%	81,00	1	1,67%
المجموع			60	%100	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان النسبة الأكبر رجعت في متغير الوزن بنسبة 10% للوزن 52.00كغ بتكرار (6) تلاميذ، تلتها نسبة 8.33% بتكرار (5) تلاميذ للوزن 50.00كغ، ثم تلتها نسبة 6.67% بالنسبة للوزن 56.00م بتكرار (4) بينما باقي شرائح الوزن تراوح تكرارهم بين (1-2-3)، بنسبة (-) 3.33%-5% (1.67%) على الترتيب، حيث لوحظ أن أكبر وزن في التلاميذ هو 81.00كغ، وأقل وزن هو 42.00كغ ضمن مفردات العينة.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الجدول رقم 06: يبين مؤشر الكتلة الجسمية لأفراد العينة مرتب ترتيبا تصاعديا

النسبة المئوية	التكرار	التعيين	النسبة المئوية	التكرار	التعيين
1,67%	1	19,43	3,33%	2	15,77
1,67%	1	19,56	1,67%	1	15,83
1,67%	1	19,81	1,67%	1	15,95
1,67%	1	20,00	1,67%	1	16,20
1,67%	1	20,32	1,67%	1	16,34
1,67%	1	21,07	1,67%	1	16,37
1,67%	1	21,30	3,33%	2	16,41
1,67%	1	21,33	1,67%	1	16,52
3,33%	2	21,35	1,67%	1	17,23
1,67%	1	21,36	1,67%	1	17,30
1,67%	1	21,45	1,67%	1	17,50
1,67%	1	21,51	1,67%	1	17,53
1,67%	1	21,87	3,33%	2	17,96
1,67%	1	22,10	1,67%	1	17,99
1,67%	1	22,35	1,67%	1	18,02
1,67%	1	22,40	1,67%	1	18,06
1,67%	1	22,83	1,67%	1	18,12
1,67%	1	22,86	1,67%	1	18,20
3,33%	2	23,33	1,67%	1	18,25
1,67%	1	23,45	1,67%	1	18,28
1,67%	1	24,05	1,67%	1	18,36
1,67%	1	24,27	3,33%	2	18,42
1,67%	1	24,52	1,67%	1	18,55

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1,67%	1	25,00	3,33%	2	18,80
1,67%	1	26,07	3,33%	2	18,81
1,67%	1	26,43	1,67%	1	18,82
%100	60	المجموع			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن النسب قدرت بـ(3.33%-1.67%) بتكرار (2-1) في متغير مؤشر الكتلة الجسمية، حيث سجلت أعلى قيمة مقدرة بـ26.43 ضمن تصنيف وزن زائد (25.0-29.9)، بينما أقل قيمة في مؤشر الكتلة الجسمية بلغت 15.77 ضمن تصنيف نحافة زائدة (أقل من 16)، حيث الملاحظ أن تلاميذ الطور الثانوي عينة الدراسة ليس فيهم من هو ضمن تصنيف سمنة درجة 1 ودرجة 2 ودرجة ثالثة (30+).

الجدول رقم 07: يبين نتائج اختبار التوازن (فلامينغو) مرتبة رتبيا تصاعديا حسب عدد مرات السقوط

عدد مرات السقوط	التكرار	النسبة المئوية	عدد مرات السقوط	التكرار	النسبة المئوية	عدد مرات السقوط	التكرار	النسبة المئوية
1	4	6,67%	6	7	11,67%	11	3	5%
2	2	3,33%	7	4	6,67%	12	4	6,67%
3	2	3,33%	8	7	11,67%	14	1	1,67%
4	3	5%	9	9	15%	30	4	6,67%
5	4	6,67%	10	6	10%			
المجموع			60			%100		

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان النسبة الأكبر رجعت في اختبار فلامينغو بنسبة 15% بتكرار (9) بعدد مرات سقوط (9)، ثم تلتها نسبة 11.67% بتكرار (7) بعدد مرات سقوط (6-8) مرات، بينما باقي التكرارات تراوحت بين (1-2-3-4)، بنسبة (1.67%-3.33%-5%-6.67%) على الترتيب، حيث لوحظ أن أكبر عدد مرات السقوط بلغ 15 مرة وأقل عدد مرات السقوط بلغ 1 مرة ، بينما قيمة 30 تدل على أن التلميذ سقط 15 مرة في 30 ثانية فتسجل عليه 30 مرة حسب قانون الاختبار.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الجدول رقم 08: يبين نتائج اختبار طرق الأقراص مرتبة ترتيبا تصاعديا حسب الزمن المستغرق

النسبة المئوية	التكرار	الزمن المستغرق	النسبة المئوية	التكرار	الزمن المستغرق	النسبة المئوية	التكرار	الزمن المستغرق
3,33%	2	16,20	3,33%	2	13,23	1,67%	1	10,09
3,33%	2	16,30	3,33%	2	13,36	1,67%	1	10,34
1,67%	1	16,40	1,67%	1	13,48	1,67%	1	10,60
1,67%	1	16,60	1,67%	1	13,89	3,33%	2	10,99
1,67%	1	16,63	1,67%	1	14,17	1,67%	1	11,20
1,67%	1	16,80	1,67%	1	14,24	1,67%	1	12,04
1,67%	1	17,20	1,67%	1	14,40	3,33%	2	12,10
1,67%	1	17,70	3,33%	2	14,70	1,67%	1	12,40
1,67%	1	17,90	3,33%	2	14,71	1,67%	1	12,77
3,33%	2	18,50	1,67%	1	14,91	3,33%	2	12,80
5%	3	18,60	6,67%	4	15,40	1,67%	1	12,81
1,67%	1	18,70	1,67%	1	15,73	1,67%	1	12,99
1,67%	1	19,00	1,67%	1	15,97	1,67%	1	13,00
3,33%	2	19,20	1,67%	1	16,05	1,67%	1	13,02
			1,67%	1	16,10	1,67%	1	13,13
%100		60		المجموع				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان أعلى نسبة مقدرة بـ 6.67% بتكرارين (4) عادت للزمن المستغرق (15.40 ثا)، تلتها نسبة 5% بتكرار (3) للزمن 18.60 ثا، والباقي بتكرار (1-2) بنسبة 1.67%- (3.33%) ، أما عن أقصر زمن مستغرق فقدر بـ 10.09 ثا وأطول زمن مستغرق قدر بـ 19.20 ثا، وهذا التباين يرجع لاختلاف سرعة الاطراف العلوية لكل تلميذ ولياقته الحركية.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الجدول رقم 09: يبين نتائج اختبار ثني الجذع من الجلوس مرتبة رتبيا تصاعديا حسب مد الذراعين

النسبة المئوية	التكرار	المسافة (سم)	النسبة المئوية	التكرار	المسافة (سم)	النسبة المئوية	التكرار	مد الذراعين (سم)
3,33%	2	29,00	3,33%	2	20,00	1,67%	1	4,00
1,67%	1	29,30	8,33%	5	21,00	3,33%	2	5,00
1,67%	1	30,70	1,67%	1	21,30	1,67%	1	7,00
1,67%	1	31,00	1,67%	1	22,00	1,67%	1	7,50
1,67%	1	32,00	1,67%	1	22,50	1,67%	1	8,00
1,67%	1	32,30	1,67%	1	22,70	5%	3	12,00
5%	3	33,00	1,67%	1	23,50	3,33%	2	14,00
5%	3	34,00	1,67%	1	24,00	3,33%	2	16,00
1,67%	1	34,50	1,67%	1	24,50	3,33%	2	16,50
3,33%	2	35,00	1,67%	1	25,00	3,33%	2	17,00
1,67%	1	36,00	1,67%	1	26,00	5%	3	18,00
1,67%	1	39,00	1,67%	1	27,00	1,67%	1	19,20
			3,33%	2	28,00	3,33%	2	19,50
%100		60		المجموع				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أعلى نسبة مقدرة بـ 8.33% بتكرار (5) عادت لمسافة مد الذراعين (21.00 سم)، ثم نسبة 5% بتكرار (3) بمسافة (12.00-18.00-33.00-34.00)، أما باقي مسافات مد الذراعين فجاءت بتكرار (1-2) بنسبة (1.67%-3.33%) لباقي المسافات المدونة في الجدول اعلاه، حيث مسافة مد الذراعين في اختبار ثني الجذع من الجلوس بين (4.00-39.00) سم ، ونرجع هذا التباين إلى الاختلاف في مرونة الجذع حسب كل تلميذ.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الجدول رقم 10: يبين نتائج إختبار الوثب العريض من الثبات مرتبة رتبيا تصاعديا حسب مسافة الوثب

النسبة المئوية	التكرار	مسافة الوثب (م)	النسبة المئوية	التكرار	مسافة الوثب (م)	النسبة المئوية	التكرار	مسافة الوثب (م)
5%	3	1,53	5%	3	1,26	1,67%	1	0,56
1,67%	1	1,55	3,33%	2	1,27	1,67%	1	0,69
1,67%	1	1,59	3,33%	2	1,28	1,67%	1	0,72
3,33%	2	1,60	1,67%	1	1,33	1,67%	1	1,00
1,67%	1	1,61	1,67%	1	1,35	1,67%	1	1,06
3,33%	2	1,70	3,33%	2	1,36	1,67%	1	1,10
1,67%	1	1,77	1,67%	1	1,37	1,67%	1	1,15
1,67%	1	1,78	3,33%	2	1,41	1,67%	1	1,16
1,67%	1	1,79	5,00%	3	1,44	1,67%	1	1,17
3,33%	2	1,80	3,33%	2	1,45	1,67%	1	1,18
1,67%	1	1,82	3,33%	2	1,47	1,67%	1	1,20
3,33%	2	1,90	1,67%	1	1,48	1,67%	1	1,22
1,67%	1	1,94	1,67%	1	1,50	3,33%	2	1,23
1,67%	1	1,97	3,33%	2	1,51	1,67%	1	1,24
%100		60		المجموع				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن مسافة الوثب العريض من الثبات حيث سجلت أعلى نسبة قدرها 5% بتكرار (3) عادت لمسافة الوثب (1.26-1.44-1.53)، ثم تلتها نسبة 3.33% بتكرار (2) للمسافات (1.23-1.27-1.28-1.36-1.45-1.47-1.51-1.47-1.60-1.70-1.80-1.90) أما باقي المسافات فجاءت بتكرار (1) بنسبة 1.67% لباقي المسافات المدونة في الجدول أعلاه، حيث تراوحت بين (0.56-1.97)م ونرجع هذا التباين إلى الاختلاف في القوة الانفجارية للأطراف السفلية وأسلوب الوثب والقوة العضلية.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الجدول رقم 11: يبين نتائج اختبار الجلوس من الرقود (30ثا) مرتبة رتبيا تصاعديا حسب عدد المرات

النسبة المئوية	التكرار	عدد المرات	النسبة المئوية	التكرار	عدد المرات	النسبة المئوية	التكرار	عدد المرات
8,33%	5	19	3,33%	2	10	3,33%	2	2
10%	6	20	10%	6	11	1,67%	1	4
3,33%	2	21	8,33%	5	12	3,33%	2	5
5%	3	22	5,00%	3	13	3,33%	2	6
5%	3	23	8,33%	5	14	3,33%	2	7
3,33%	2	25	3,33%	2	15	5%	3	8
1,67%	1	26	3,33%	2	16	1,67%	1	9
%100		60		المجموع				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان أكبر عدد المرات الجلوس من الرقود قدر بـ 26 مرة بتكرار (1)، وأقل عدد المرات قدر بـ 2 مرات بتكرار (2)، وان أعلى نسبة مقدرة بـ 10% بتكرار (6) عادت لعدد مرات الجلوس من الرقود (11-20 مرة)، وتلتها نسبة 8.33% بتكرار (5) بعدد مرات جلوس من الرقود (12-19 مرة)، أما باقي النسب (5% - 3.33% - 1.67%) جاءت بتكرار (3-2-1) على التوالي بتكرار مرات الجلوس من الرقود المبينة في الجدول أعلاه ، وهذا التباين يرجع لاختلاف في القوة العضلية و قوة تحمل التلميذ وسرعة أدائه للتمرين.

الجدول رقم 12: يبين نتائج اختبار الجري المكوكي (5x10م) مرتبة رتبيا تصاعديا حسب الزمن

النسبة	التكرار	الزمن (ثا)	النسبة	التكرار	الزمن (ثا)	النسبة	التكرار	الزمن
1,67%	1	24,28	1,67%	1	22,31	3,33%	2	19,86
1,67%	1	24,31	1,67%	1	22,75	1,67%	1	20,07
3,33%	2	24,38	3,33%	2	23,16	1,67%	1	20,50
1,67%	1	24,46	1,67%	1	23,32	1,67%	1	20,56
3,33%	2	24,56	1,67%	1	23,38	1,67%	1	20,87
1,67%	1	24,59	1,67%	1	23,41	1,67%	1	20,88

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

3,33%	2	24,78	1,67%	1	23,68	1,67%	1	20,91
1,67%	1	24,86	3,33%	2	23,70	5%	3	21,20
3,33%	2	24,93	5%	3	23,73	1,67%	1	21,23
1,67%	1	25,28	1,67%	1	23,83	1,67%	1	21,25
1,67%	1	25,39	1,67%	1	23,91	1,67%	1	21,29
1,67%	1	26,48	1,67%	1	23,92	1,67%	1	21,45
1,67%	1	26,66	1,67%	1	23,93	1,67%	1	21,47
1,67%	1	27,05	1,67%	1	24,16	1,67%	1	21,50
1,67%	1	27,47	1,67%	1	24,22	1,67%	1	21,80
1,67%	1	28,00	1,67%	1	24,25	1,67%	1	22,25
						1,67%	1	22,30
%100		60		المجموع				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان أقل زمن سجل في اختبار الجري المكوكي قدر بـ (19.86) ثا بتكرار (1)، في حين سجل أطول زمن مستغرق في اختبار الجري المكوكي بزمن (28.00) ثا بتكرار (1)، ، وسجلت أعلى نسبة مقدرة بـ 5% بتكرار (3) عادت لزمن المستغرق (21.20-23.73 ثا)، وتلتها نسبة 3.33% بتكرار (2) بزمن (19.86-23.16-23.70-24.38-24.56-27.78-24.93)، أما باقي القيم جاءت بتكرار (1) بنسبة 1.67% ونرجع هذا التباين إلى الاختلاف في السرعة الانتقالية واللياقة الحركية للتلاميذ.

الجدول رقم 13: يبين نتائج اختبار الجري متعدد المراحل (20م) مرتبة رتبيا تصاعديا حسب الزمن

النسبة المئوية	التكرار	الزمن (ثا)	النسبة المئوية	التكرار	الزمن (ثا)	النسبة المئوية	التكرار	الزمن (ثا)
1,67%	1	6,30	1,67%	1	3,45	3,33%	2	1,00
1,67%	1	6,45	3,33%	2	4,00	5%	3	1,45
1,67%	1	7,00	1,67%	1	4,15	6,67%	4	2,00
1,67%	1	7,15	15%	9	4,30	3,33%	2	2,15

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1,67%	1	7,30	6,67%	4	4,45	3,33%	2	2,30
1,67%	1	8,30	8,33%	5	5,00	8,33%	5	2,45
1,67%	1	9,00	6,67%	4	5,15	3,33%	2	3,00
1,67%	1	9,15	1,67%	1	6,00	5%	3	3,15
			1,67%	1	6,15	1,67%	1	3,30
%100		60		المجموع				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن زمن الجري متعدد المراحل لأفراد العينة تراوح بين (1.00-9.15) ثا، حيث سجلت نسبة 15% بتكرار (9) للزمن المستغرق في الجري متعدد المراحل (4.30ثا)، وتلتها نسبة 8.33% بتكرار (5) للزمن (2.45-5.00)، وتلتها نسبة 6.67% بتكرار (4) للزمن (2.00-4.45-5.15) في حين عادت نسبة 5% بتكرار (3) للزمن المستغرق في الجري متعدد المراحل (1.45-3.15) بينما باقي القيم جاءت بتكرار (1-2) بنسبة (1.67%-3.33%) على الترتيب، ونرجع هذا لمستوى اللياقة القلبية والتنفسية وقوة التحمل لكل تلميذ.

الجدول رقم 14: يبين السرعة الهوائية القصوى مرتبة ترتيبا تصاعديا حسب السرعة (كلم/سا)

السرعة (كلم/سا)	التكرار	النسبة المئوية	السرعة (كلم/سا)	التكرار	النسبة المئوية	السرعة (كلم/سا)	التكرار	النسبة المئوية
8,50	2	3,33%	9,90	1	1,67%	11,10	1	1,67%
8,90	3	5%	10,00	1	1,67%	11,30	1	1,67%
9,00	4	6,67%	10,10	1	1,67%	11,40	1	1,67%
9,10	2	3,33%	10,30	9	15%	11,50	1	1,67%
9,30	2	3,33%	10,40	4	6,67%	11,60	1	1,67%
9,40	5	8,33%	10,50	5	8,33%	11,80	1	1,67%
9,50	2	3,33%	10,60	3	5%	12,30	1	1,67%
9,60	3	5%	10,90	2	3,33%	12,50	1	1,67%
9,80	1	1,67%	11,00	1	1,67%	12,60	1	1,67%
%100		60		المجموع				

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن السرعة المسجلة لأفراد العينة تراوح بين (8.50-12.60) كلم/سا، حيث سجلت نسبة 15% بتكرار (9) للسرعة (10.30كلم/سا)، وتلتها نسبة 8.33% بتكرار (5) للسرعة (10.50-9.40)، وتلتها نسبة 6.67% بتكرار (4) للزمن (10.40-9.00) في حين عادت نسبة 5% بتكرار (3) للسرعة الهوائية القصوى (10.60-9.60-8.90) بينما باقي القيم جاءت بتكرار (2-1) بنسبة (3.33%-1.67%) على الترتيب، ونرجع هذا لمستوى اللياقة القلبية والتنفسية وقوة التحمل لكل تلميذ.

الجدول رقم 15: يبين الاستهلاك الأقصى للأكسجين VO2MAX مرتبة رتبيا تصاعديا

النسبة المئوية	التكرار	VO2max (ملل/د.كغ)	النسبة المئوية	التكرار	VO2max (ملل/د.كغ)	النسبة المئوية	التكرار	VO2max (ملل/د.كغ)
1,67%	1	38,60	3,33%	2	32,10	3,33%	2	25,50
5%	3	38,90	1,67%	1	32,50	1,67%	1	25,80
5%	3	39,10	1,67%	1	32,60	5%	3	26,60
1,67%	1	39,40	1,67%	1	34,10	3,33%	2	27,70
1,67%	1	40,80	1,67%	1	34,60	1,67%	1	28,10
1,67%	1	41,20	3,33%	2	34,80	1,67%	1	28,50
1,67%	1	42,30	1,67%	1	35,60	1,67%	1	28,80
1,67%	1	43,10	3,33%	2	35,80	1,67%	1	29,20
1,67%	1	44,00	3,33%	2	36,30	1,67%	1	29,60
1,67%	1	44,70	1,67%	1	36,70	1,67%	1	29,90
1,67%	1	46,00	1,67%	1	37,20	1,67%	1	30,30
1,67%	1	46,10	3,33%	2	37,40	5%	3	30,60
1,67%	1	47,60	1,67%	1	37,70	1,67%	1	31,00
1,67%	1	48,30	1,67%	1	37,80	1,67%	1	31,40
			3,33%	2	38,10	1,67%	1	31,80
%100		60		المجموع				

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن الاستهلاك الأقصى للأكسجين لأفراد العينة تراوح بين (25.50-48.30) مل/د.كغ، حيث سجلت نسبة 5% بتكرار (3) للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (26.60-30.60-38.90-39.10 مل/د.كغ)، وتلتها نسبة 3.33% بتكرار (2) للحد الأقصى لاستهلاك للأكسجين (25.50-27.70-32.10-34.80-35.80-36.30-37.40-38.10)، وتلتها نسبة 1.67% بتكرار (1) لباقي القيم، ونرجع هذا لمستوى اللياقة القلبية والتنفسية وقوة التحمل لكل تلميذ.

الجدول رقم 21: استطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير

النسبة المئوية	التكرار	التعيين
5%	3	أبدا
33,33%	20	نادرا
23,33%	14	أحيانا
13,33%	8	غالبا
25%	15	دائما
100%	60	المجموع

من خلال الجدول أعلاه المتعلق باستطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير نلاحظ أن نسبة 33.33% من مفردات العينة أجابوا نادرا بتكرار (20)، ثم تلتها نسبة 25% من أجابوا دائما بتكرار (15)، ثم تلتها نسبة 23.33% من أجابوا بأحيانا بتكرار (14)، ثم تلتها نسبة 13.33% من أجابوا غالبا بتكرار (8)، وحلت في المرتبة الأخيرة نسبة 5% لأفراد العينة الذين أجابوا أبدا بتكرار (3).

الجدول رقم 22: عند تأدية تمارين القوة لا استطيع ان اكرر التمرين عدة مرات

النسبة المئوية	التكرار	التعيين
11,67%	7	دائما
20%	12	غالبا
25%	15	أحيانا
16,67%	10	نادرا
26,67%	16	أبدا
100%	60	المجموع

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

من خلال الجدول أعلاه المتعلق بعند تأدية تمارين القوة لا يستطيع ان اكرر التمرين عدة مرات نلاحظ أن نسبة 26.67% من مفردات العينة أجابوا بأبدا بتكرار (16)، ثم تلتها نسبة 25% من أجابوا بأحيانا بتكرار (15)، ثم تلتها نسبة 20% من أجابوا بغالبا بتكرار (12)، ثم تلتها نسبة 16.67% من أجابوا نادرا بتكرار (10)، وحلت في المرتبة الأخيرة نسبة 11.67% لأفراد العينة الذين أجابوا بدائما بتكرار (7).

الجدول رقم 23: لا يستطيع الوثب للأمام لمسافة كبير

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
دائما	7	11,67%
غالبا	11	18,33%
أحيانا	28	46,67%
نادرا	12	20%
أبدا	2	3,33%
المجموع	60	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق بلا يستطيع الوثب للأمام لمسافة كبير نلاحظ أن نسبة 46.67% من مفردات العينة أجابوا بأحيانا بتكرار (28)، ثم تلتها نسبة 20% من أجابوا بنادرا بتكرار (12)، ثم تلتها نسبة 18.33% من أجابوا بغالبا بتكرار (11)، ثم تلتها نسبة 11.67% من أجابوا بدائما بتكرار (7)، وحلت في المرتبة الأخيرة نسبة 3.33% لأفراد العينة الذين أجابوا بأبدا بتكرار (2).

الجدول رقم 24: اشعر بضعف بعضلات الرجلين

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
دائما	11	18,33%
غالبا	14	23,33%
أحيانا	10	16,67%
نادرا	12	20%
أبدا	13	21,67%
المجموع	60	%100

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

من خلال الجدول أعلاه المتعلق باشعر بضعف بعضلات الرجلين نلاحظ أن ما نسبته 23.33% من التلاميذ أجابوا بغالبا بتكرار (14)، ثم تلتها نسبة 21.67% من أجابوا بأبدا بتكرار (13)، أما من اجابوا بنادرا قدرت نسبتهم بـ 20% بتكرار (12)، في حين من أجابوا بدائما قدرت نسبتهم بـ 18.33% بتكرار (11)، وحلت نسبة 16.67% أخيرا للتلاميذ الذين أجابوا بأحيانا بتكرار (10).

الجدول رقم 25: انا تلميذ سريع الحركة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
أبدا	1	1,67%
نادرا	8	13,33%
أحيانا	23	38,33%
غالبا	13	21,67%
دائما	15	25%
المجموع	60	100%

من خلال الجدول أعلاه المتعلق انا تلميذ سريع الحركة نلاحظ أن نسبة 38.33% من مفردات العينة أجابوا بأحيانا بتكرار (23)، ثم تلتها نسبة 25% من أجابوا دائما بتكرار (15)، ثم تلتها نسبة 21.67% من أجابوا بغالبا بتكرار (13)، ثم تلتها نسبة 13.33% من أجابوا نادرا بتكرار (8)، وحلت في المرتبة الأخيرة نسبة 1.67% لأفراد العينة الذين أجابوا بأبدا بتكرار (1).

الجدول رقم 26: أستطيع أن أغير اوضاع جسمي تبعا لتغيرات مواقف اللعب

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
أبدا	6	10%
نادرا	9	15%
أحيانا	21	35%
غالبا	15	25%
دائما	9	15%
المجموع	60	100%

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

من خلال الجدول أعلاه المتعلق أستطيع أن أغير اوضاع جسمي تبعاً لتغيرات مواقف اللعب نلاحظ أن ما نسبته 35% من التلاميذ أجابوا بأحيانا بتكرار (21)، ثم تلتها نسبة 25% من أجابوا بغالبا بتكرار (15)، في حين من أجابوا بدائماً وأحيانا قدرت نسبتهم بـ 15%. أما من اجابوا بأبدا قدرت نسبتهم بـ 10% بتكرار (6).

الجدول رقم 27: اثناء اشتراكي بمباريات اتمنى ان تنتهي بسرعه لشعوري بالتعب

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
دائماً	8	13,33%
غالباً	16	26,67%
أحيانا	6	10%
نادراً	13	21,67%
أبداً	17	28,33%
المجموع	60	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق اثناء اشتراكي بمباريات اتمنى ان تنتهي بسرعه لشعوري بالتعب أن نسبة 28.33% من مفردات العينة أجابوا أبداً بتكرار (17)، ثم تلتها نسبة 26.67% من أجابوا غالباً بتكرار (16)، ثم تلتها نسبة 21.67% من أجابوا بنادراً بتكرار (13)، ثم تلتها نسبة 13.33% من أجابوا بدائماً بتكرار (8)، وحلت في المرتبة الأخيرة نسبة 10% لأفراد العينة الذين أجابوا بأحيانا بتكرار (6).

الجدول رقم 28: يمكنني الانطلاق بسرعه بدون تردد

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
أبداً	6	10%
نادراً	15	25%
أحيانا	18	30%
غالباً	7	11,67%
دائماً	14	23,33%
المجموع	60	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق يمكنني الانطلاق بسرعه بدون تردد نلاحظ أن ما نسبته 30% من التلاميذ أجابوا بأحيانا بتكرار (18)، ثم تلتها نسبة 25% من أجابوا بنادراً بتكرار (15)، في حين من أجابوا

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

بدائماً قدرت نسبتهم بـ 23.33% بتكرار (14)، أما من اجابوا بغالباً فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 11.67% بتكرار (7)، في حين جاءت نسبة من اجابوا بأبداً من مفردات العينة بنسبة 10% بتكرار (6).

الجدول رقم 29: يصعب علي الاحتفاظ بتوازني

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
دائماً	11	18,33%
غالباً	15	25%
أحياناً	13	21,67%
نادراً	9	15%
أبداً	12	20%
المجموع	60	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق يصعب علي الاحتفاظ بتوازني نلاحظ أن نسبة 25% من مفردات العينة اجابوا أحياناً بتكرار (15)، ثم تلتها نسبة 21.67% من اجابوا أحياناً بتكرار (13)، ثم تلتها نسبة 20% من اجابوا بأحياناً بتكرار (12)، ثم تلتها نسبة 18.33% من اجابوا بدائماً بتكرار (11)، وحلت في المرتبة الأخيرة نسبة 15% لأفراد العينة الذين اجابوا بنادراً بتكرار (9).

الجدول رقم 30: استطيع ان اغير اتجاهات جسمي بسهولة اثناء اللعب

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
نادراً	8	13,33%
أحياناً	29	48,33%
غالباً	15	25%
دائماً	8	13,33%
أبداً	0	00%
المجموع	60	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق استطيع ان اغير اتجاهات جسمي بسهولة اثناء اللعب نلاحظ أن ما نسبته 48.33% من التلاميذ اجابوا بأحياناً بتكرار (29)، ثم تلتها نسبة 25% من اجابوا بغالباً بتكرار (15)،

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

في حين من أجابوا بدائماً ونادراً قدرت نسبتهم بـ 13.33% بتكرار (8) أما من اجابوا بأبدا فجاءت نسبتهم معدومة 00%.

الجدول رقم 31: أوذي معظم المهارات بسرعة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
أبدا	10	16,67%
نادرا	9	15%
أحيانا	15	25%
غالبا	16	26,67%
دائما	10	16,67%
المجموع	60	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق أوذي معظم المهارات بسرعة نلاحظ أن نسبة 26.67% من مفردات العينة أجابوا بغالبا بتكرار (16)، ثم تلتها نسبة 25% من أجابوا بأحيانا بتكرار (15)، ثم تلتها نسبة 16.67% من أجابوا بدائماً وأبدا بتكرار (10)، ثم تلتها نسبة 15% من أجابوا نادراً بتكرار (9).

الجدول رقم 32: هناك بعض الحركات لا اتمكن من أداؤها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
دائما	4	6,67%
غالبا	13	21,67%
أحيانا	14	23,33%
نادرا	9	15%
أبدا	20	33,33%
المجموع	60	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق هناك بعض الحركات لا اتمكن من أداؤها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة نلاحظ أن ما نسبته 33.33% من التلاميذ أجابوا بأبدا بتكرار (20)، ثم تلتها نسبة 23.33% من أجابوا بأحيانا بتكرار (14)، في حين من أجابوا بغالبا قدرت نسبتهم بـ 21.67% بتكرار (13)،

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

في حين جاءت نسبة من أجابوا بنادرا من مفردات العينة 15% بتكرار (9) أما من أجابوا بدائما بتكرار (4) بنسبة 6.67%.

الجدول رقم 33: استطيع تأدية تمارينات القوة لمدة طويلة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
أبدا	4	6,67%
نادرا	26	43,33%
أحيانا	19	31,67%
غالبا	9	15%
دائما	2	3,33%
المجموع	60	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق استطيع تأدية تمارينات القوة لمدة طويلة نلاحظ أن نسبة 43.33% من مفردات العينة أجابوا نادرا بتكرار (26)، ثم تلتها نسبة 31.67% من أجابوا أحيانا بتكرار (19)، ثم تلتها نسبة 15% من أجابوا بغالبا بتكرار (9)، ثم تلتها نسبة 6.67% من أجابوا أبدا بتكرار (4)، وحلت في المرتبة الأخيرة نسبة 3.33% لأفراد العينة الذين أجابوا بدائما بتكرار (2).

الجدول رقم 34: أسبق معظم زملائي في العدو

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
أبدا	2	3,33%
نادرا	10	16,67%
أحيانا	15	25%
غالبا	17	28,33%
دائما	16	26,67%
المجموع	60	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق أسبق معظم زملائي في العدو نلاحظ أن ما نسبته 28.33% من التلاميذ أجابوا بغالبا بتكرار (17)، ثم تلتها نسبة 26.67% من أجابوا بغالبا بتكرار (16)، في حين من أجابوا

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 25% بتكرار (15)، في حين بلغت نسبة من أجابوا بنادرا من مفردات العينة 16.67% بتكرار (10)، أما من أجابوا بأبدا قدرت نسبتهم بـ 3.33% بتكرار (2).

الجدول رقم 35: عند تأدية تمارين القوة اشعر بالتعب السريع

النسبة المئوية	التكرار	التعيين
21,67%	13	دائما
18,33%	11	غالبا
11,67%	7	أحيانا
28,33%	17	نادرا
20%	12	أبدا
%100	60	المجموع

من خلال الجدول أعلاه المتعلق عند تأدية تمارين القوة اشعر بالتعب السريع نلاحظ أن نسبة 28.33% من مفردات العينة أجابوا نادرا بتكرار (17)، ثم تلتها نسبة 21.67% من أجابوا دائما بتكرار (13)، ثم تلتها نسبة 20% من أجابوا بأبدا بتكرار (12)، ثم تلتها نسبة 18.33% من أجابوا غالبا بتكرار (11)، وحلت في المرتبة الأخيرة نسبة 11.67% لأفراد العينة الذين أجابوا بأحيانا بتكرار (3).

الجدول رقم 36: اتحرك بسرعه لأخذ المكان المناسب

النسبة المئوية	التكرار	التعيين
8,33%	5	أبدا
13,33%	8	نادرا
41,67%	25	أحيانا
23,33%	14	غالبا
13,33%	8	دائما
%100	60	المجموع

من خلال الجدول أعلاه المتعلق اتحرك بسرعه لأخذ المكان المناسب نلاحظ أن نسبة 41.67% من مفردات العينة أجابوا أحيانا بتكرار (25)، ثم تلتها نسبة 23.33% من أجابوا غالبا بتكرار (14)، ثم تلتها نسبة 13.33% من أجابوا بدائما ونادرا بتكرار (8)، ثم تلتها نسبة 8.33% من أجابوا أبدا بتكرار (5).

الجدول رقم 37: عندما اتعرض للسقوط استطيت ان اغير وضع جسمي لامتصاص الصدمة حتى لا أصاب

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
أبدا	7	11,67%
نادرا	11	18,33%
أحيانا	15	25%
غالبا	9	15%
دائما	18	30%
المجموع	60	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق عندما اتعرض للسقوط استطيت ان اغير وضع جسمي لامتصاص الصدمة حتى لا أصاب نلاحظ أن ما نسبته 30% من التلاميذ أجابوا بدائما بتكرار (18) ، ثم تلتها نسبة 25% من أجابوا بأحيانا بتكرار (15)، في حين من أجابوا بنادرا قدرت نسبتهم بـ 18.33% بتكرار (11)، أما من أجاب بغالبا قدرت نسبتهم بـ 15% بتكرار (9)، في حين بلغت نسبة من أجابوا بأبدا 11.67% بتكرار (7).

الجدول رقم 38: في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لالتقط انفاسي

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
دائما	8	13,33%
غالبا	10	16,67%
أحيانا	12	20%
نادرا	20	33,33%
أبدا	10	16,67%
المجموع	60	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لالتقط انفاسي نلاحظ أن نسبة 33.33% من مفردات العينة أجابوا نادرا بتكرار (20)، ثم تلتها نسبة 20% من أجابوا أحيانا بتكرار (12)، ثم تلتها نسبة 16.67% من أجابوا بغالبا وأبدا بتكرار (10)، ثم تلتها نسبة 13.33% من أجابوا دائما بتكرار (8).

الجدول رقم 39: اتميز بخفة الحركة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
أبدا	2	3,33%
نادرا	21	35%
أحيانا	10	16,67%
غالبا	10	16,67%
دائما	17	28,33%
المجموع	60	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق اتميز بخفة الحركة نلاحظ أن نسبة 35% من مفردات العينة أجابوا نادرا بتكرار (21)، ثم تلتها نسبة 28.33% من أجابوا دائما بتكرار (17)، ثم تلتها نسبة 16.67% من أجابوا بأحيانا وغالبا بتكرار (10)، ثم تلتها نسبة 3.33% من أجابوا أبدا بتكرار (2).

الجدول رقم 40: أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
دائما	4	6,67%
غالبا	8	13,33%
أحيانا	5	8,33%
نادرا	11	18,33%
أبدا	32	53,33%
المجموع	60	%100

من خلال الجدول أعلاه المتعلق أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدة نلاحظ أن ما نسبته 53.33% من التلاميذ أجابوا بأبدا بتكرار (32)، ثم تلتها نسبة 18.33% من أجابوا بنادرا بتكرار (11)، في حين من أجابوا بغالبا قدرت نسبتهم بـ 13.33% بتكرار (8)، أما من اجاب بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 8.33% بتكرار (5)، في حين من أجابوا بدائما قدرت نسبتهم بـ 6.67% بتكرار (4).

الجدول رقم 41: استطيع ان اغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعه عندما يتغير خط سير الكرة

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
---------	---------	----------------

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

21,67%	13	أبدا
21,67%	13	نادرًا
25%	15	أحيانًا
18,33%	11	غالبًا
13,33%	8	دائمًا
%100	60	المجموع

من خلال الجدول أعلاه المتعلق استطيع ان اغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعه عندما يتغير خط سير الكرة نلاحظ أن أعلى نسبة قدرت 25% عادت للتلاميذ الذين أجابوا بأحيانًا بتكرار (15)، في حين نسبة 21.67% من مفردات العينة أجابوا نادرًا وأبداً بتكرار (13)، ثم تلتها نسبة 18.33% من أجابوا غالبًا بتكرار (11)، ثم تلتها نسبة 13.33% من أجابوا بدائمًا بتكرار (8).

الجدول رقم 42: اشعر بانني افضل من يؤدي تمرينات القوة التي تتسم بالسرعة

النسبة المئوية	التكرار	التعيين
26,67%	16	أبدا
13,33%	8	نادرًا
31,67%	19	أحيانًا
13,33%	8	غالبًا
15%	9	دائمًا
%100	60	المجموع

من خلال الجدول أعلاه المتعلق اشعر بانني افضل من يؤدي تمرينات القوة التي تتسم بالسرعة نلاحظ أن نسبة 31.67% من مفردات العينة أجابوا أحيانًا بتكرار (19)، ثم تلتها نسبة 26.67% من أجابوا دائمًا بتكرار (16)، ثم تلتها نسبة 15% من أجابوا بدائمًا بتكرار (9)، ثم تلتها نسبة 13.33% من أجابوا غالبًا ونادرًا بتكرار (8).

الجدول رقم 43: لا اتمكن من اداء مباراة قويه حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط

النسبة المئوية	التكرار	التعيين
10%	6	دائمًا

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

8,33%	5	غالبا
23,33%	14	أحيانا
40%	24	نادرا
18,33%	11	أبدا
%100	60	المجموع

من خلال الجدول أعلاه المتعلق لا اتمكن من اداء مباراة قويه حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط نلاحظ أن نسبة 40% من مفردات العينة أجابوا نادرا بتكرار (24)، ثم تلتها نسبة 23.33% من أجابوا أحيانا بتكرار (14)، ثم تلتها نسبة 18.33% من أجابوا أبدا بتكرار (11)، ثم تلتها نسبة 10% من أجابوا دائما بتكرار (6)، وحلت في المرتبة الأخيرة نسبة 8.33% لأفراد العينة الذين أجابوا بغالبا بتكرار (5).

الجدول رقم 44: بطئ تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي

النسبة المئوية	التكرار	التعيين
11,67%	7	دائما
28,33%	17	غالبا
10%	6	أحيانا
21,67%	13	نادرا
28,33%	17	أبدا
%100	60	المجموع

من خلال الجدول أعلاه المتعلق بطئ تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي نلاحظ أن ما نسبته 28.33% من التلاميذ أجابوا بغالبا وأبدا بتكرار (17)، ثم تلتها نسبة 21.67% من أجابوا بنادرا بتكرار (13)، في حين من أجابوا بدائما قدرت نسبتهم بـ 11.67% بتكرار (7)، أما من اجاب بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 10% بتكرار (6).

الجدول رقم 45: استطيع اداء اكبر عدد من المرات عندما اتدرب بثقل معين في زمن محدد

النسبة المئوية	التكرار	التعيين
3,33%	2	أبدا
21,67%	13	نادرا

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

43,33%	26	أحيانا
16,67%	10	غالبا
15%	9	دائما
%100	60	المجموع

من خلال الجدول أعلاه المتعلق باستطيع اداء اكبر عدد من المرات عندما اتدرب بثقل معين في زمن محدد نلاحظ أن نسبة 43.33% من مفردات العينة أجابوا أحيانا بتكرار (20)، ثم تلتها نسبة 21.67% من أجابوا نادرا بتكرار (13)، ثم تلتها نسبة 16.67% من أجابوا بغالبا بتكرار (10)، ثم تلتها نسبة 15% من أجابوا دائما بتكرار (9)، وحلت في المرتبة الأخيرة نسبة 3.33% لأفراد العينة الذين أجابوا بأبدا بتكرار (2).

الجدول رقم 46: استطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط

النسبة المئوية	التكرار	التعيين
10%	6	أبدا
13,33%	8	نادرا
20%	12	أحيانا
26,67%	16	غالبا
30%	18	دائما
%100	60	المجموع

من خلال الجدول أعلاه المتعلق باستطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط نلاحظ أن ما نسبته 30% من التلاميذ أجابوا بدائما بتكرار (18)، ثم تلتها نسبة 26.67% من أجابوا بغالبا بتكرار (16)، في حين من أجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 20% بتكرار (12)، في حين عادت نسبة 13.33% للتلاميذ الذين اختاروا إجابة نادرا بتكرار (8) أما من أجابوا بأبدا فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 10% بتكرار (6).

2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات

2-1- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الأولى:

لا توجد علاقة ارتباطية طردية بين مستوى اللياقة البدنية ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي بولاية تبسة.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الجدول رقم 47: معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين مفهوم الذات البدنية ومكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الثانوي .

مفهوم الذات البدنية		
-0,072	معامل ارتباط بيرسون	اللياقة القلبية التنفسية
0,583	الاحتمالية	
غير دالة	الدلالة	
0,079	معامل ارتباط بيرسون	اللياقة العضلية الهيكلية
0,548	الاحتمالية	
غير دالة	الدلالة	
-0,037	معامل ارتباط بيرسون	اللياقة الحركية
0,780	الاحتمالية	
غير دالة	الدلالة	
-0,145	معامل ارتباط بيرسون	المرونة
0,270	الاحتمالية	
غير دالة	الدلالة	
-0,057	معامل ارتباط بيرسون	التوازن
0,668	الاحتمالية	
غير دالة	الدلالة	
-0,082	معامل ارتباط بيرسون	تركيب الجسم
0,535	الاحتمالية	
غير دالة	الدلالة	
-0,141	معامل ارتباط بيرسون	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
0,284	الاحتمالية	
غير دالة	الدلالة	

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ قيمة معامل بيرسون بين مفهوم الذات البدنية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومكوناتها لدى تلاميذ الطور الثانوي بلغ معامل بيرسون وقيمة الاحتمالية في اللياقة القلبية التنفسية (-0.072، 0.583)، اللياقة العضلية الهيكلية (0.079، 0.548)، اللياقة الحركية (-0.037، 0.780)، المرونة (-0.145، 0.270)، التوازن (-0.057، 0.668)، تركيب الجسم (-0.082، 0.535)، اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (-0.141، 0.284)، حيث جاءت قيم الاحتمالية أكبر من 0.05، أي لا توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات البدنية وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلميذ الطور الثانوي ونرجع ذلك إلى نقص الوعي باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية نتيجة عدم وجود دروس مخصص في حصة التربية البدنية والرياضية متعلقة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات وكذا غياب اجراء الاختبارات خلا الموسم الدراسي من قبل الأساتذة للتلاميذ، وكذا توضيح ما مدى اهمية مفهوم الذات البدنية للفرد من أجل التعرف على جسمه ما انعكس على العلاقة بين مفهوم الذات البدنية وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

مما سبق ذكره نستنتج انه لا توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات البدنية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعناصرها (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، اللياقة الحركية، المرونة، التوازن، تركيب الجسم) لدى تلاميذ الطور الثانوي وهو الفرض الذي فرضناه، ومنه الفرضية محققة.

2-2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الثانية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي بولاية تبسة.

الجدول رقم 48: يبين نتائج اختبار "ت" ستودنت للفروق في (الجنس) في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة

بالصحة

القيمة الاحتمالية	ت	الجنس			
		أنثى		ذكر	
		م	ح	م	ح
		م	ح	م	ح

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

0,638	-0,474	6,75	8,40	6,32	9,20	اختبار التوازن فلامينجو
0,000	4,197	2,24	16,05	2,16	13,67	إختبار طرق الأقراص
0,899	-0,127	8,73	22,27	9,15	22,56	إختبار ثني الجذع من الجلوس
0,000	-4,149	0,21	1,28	0,30	1,55	اختبار الوثب العريض من الثبات
0,000	-5,796	3,53	10,63	6,11	18,10	اختبار الجلوس من الرقود(30ثا)
0,000	6,592	1,32	24,58	1,61	22,08	اختبار الجري المكوكي (x105م)
0,002	-3,314	1,52	3,33	1,98	4,83	اختبار الجري متعدد المراحل 20م
0,003	-3,058	0,81	9,79	0,97	10,50	السرعة الهوائية القصوى
0,000	-4,118	4,62	32,30	5,85	37,91	الاستهلاك الأقصى للأكسجين
0,001	-3,613	8,05	45,79	9,89	54,21	اللياقة القلبية التنفسية
0,000	-5,702	4,69	44,63	9,20	55,37	اللياقة العضلية الهيكلية
0,000	6,998	5,32	55,64	7,05	44,36	اللياقة الحركية
0,899	-0,127	9,85	49,83	10,31	50,17	المرونة
0,638	-0,474	10,39	49,38	9,73	50,62	التوازن
0,105	1,646	9,31	52,09	10,38	47,91	تركيب الجسم
0,366	-0,911	3,28	49,56	4,12	50,44	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور

• عند مستوى $P < 0.001$

- في إختبار طرق الأقراص بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (2.16±13.67) ذكور مقابل (2.24±16.05) إناث ، قيمة ت (4.197)، قيمة الاحتمالية (0.000).

- في إختبار الوثب العريض من الثبات بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (0.30±1.55) ذكور مقابل (0.21±1.28) إناث ، قيمة ت (-4.149)، قيمة الاحتمالية (0.000).

- في إختبار الجلوس من الرقود (30ثا) بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (6.11±18.10) ذكور مقابل (3.53±10.63) إناث ، قيمة ت (-5.796)، قيمة الاحتمالية (0.000).

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

- في إختبار الجري المكوكي (5x10) بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (1.61±22.08) ذكور مقابل (1.32±24.58) إناث ، قيمة ت (6.592)، قيمة الاحتمالية (0.000).
- في الاستهلاك الأقصى للاكسجين بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (5.85±37.91) ذكور مقابل (4.62±32.30) إناث ، قيمة ت (-4.118)، قيمة الاحتمالية (0.000).
- في اللياقة العضلية الهيكلية بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (9.20±55.37) ذكور مقابل (6.69±44.63) إناث ، قيمة ت (-5.702)، قيمة الاحتمالية (0.000).
- في اللياقة الحركية بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (7.05±44.36) ذكور مقابل (5.32±55.64) إناث ، قيمة ت (6.998)، قيمة الاحتمالية (0.000).

• عند مستوى $P < 0.01$

- في إختبار الجري متعدد المراحل (20م) بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (1.98±4.83) ذكور مقابل (1.52±3.33) إناث ، قيمة ت (-3.314)، قيمة الاحتمالية (0.002).
- في السرعة الهوائية القصوى بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (0.97±10.50) ذكور مقابل (0.81±9.79) إناث ، قيمة ت (-3.058)، قيمة الاحتمالية (0.003).
- في اللياقة القلبية التنفسية بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (9.89±54.21) ذكور مقابل (8.05±45.79) إناث ، قيمة ت (-3.613)، قيمة الاحتمالية (0.001).

أما باقي الاختبارات (إختبار التوازن فلامينغو، إختبار ثني الجذع من الجلوس) ومكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (المرونة، التوازن، تركيب الجسم) واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

2-3- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الثانية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي بولاية تبسة.

3- الجدول رقم 49: يبين نتائج اختبار "ت" ستودنت للفروق في (الجنس) في مفهوم الذات البدنية

القيمة الاحتمالية	ت	الجنس			
		أنثى		ذكر	
		م	إ	م	إ

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

0.987	0.016	0.29	3.23	0.36	3.22	مفهوم الذات البدنية
-------	-------	------	------	------	------	---------------------

4- من خلال الجدول اعلاه نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري بلغت عند الذكور (0.36 ± 3.22) مقابل الإناث (0.29 ± 3.23) في مفهوم الذات البدنية، وقيمة ت (0.016)، والقيمة الاحتمالية بلغت (0.987) حيث $P > 0.05$ ، أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

5- نتائج الدراسة:

من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشة النتائج تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار طرق الأقراص لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الوثب العريض من الثبات لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الجلوس من الرقود (30ثا) لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الجري المكوكي (5x10) لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاستهلاك الأقصى للاكسجين لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة العضلية الهيكلية لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة الحركية لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الجري متعدد المراحل (20م) لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الهوائية القصوى لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة القلبية التنفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور .
- لا توجد علاقة ارتباطية بين مكونات اللياقة البدنية ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي .
- لا توجد علاقة ارتباطية بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

الخاتمة

الخاتمة

عرفت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام من مختلف الهيئات والعلماء والمختصين بالتأكيد على ممارسة الأنشطة البدنية، ليس بهدف المنافسة، ولكن كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة. وأصبحت الحاجة لممارسة الرياضة من قبل مختلف الأعمار و لكلا الجنسين مطلوبة بل وضرورية للفوائد المختلفة التي تعود على الصحة ، حيث تؤكد الدراسات العلمية الحديثة على أهمية النشاط البدني لصحة الانسان النفسية والعضوية ،وفي المقابل فلقد اثبتت التجارب والأبحاث العلمية التأثير السلبي لنقص الحركة والنشاط البدني المصاحبين لنمط الحياة المعاصرة وارتباطهما بالكثير من الامراض كأمرض القلب والأوعية الدموية و السمنة المفرطة وارتفاع ضغط الدم و القلق وغيرها من الامراض ،لذا فقد اصبح في وقتنا الحاضر رصد مستويات النشاط البدني لدى افراد المجتمع ركيزة اساسية ضمن منظومة خدمات الصحة العامة والطب الوقائي.

لذا ازداد الاهتمام في الآونة الأخيرة باللياقة البدنية وخاصة المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية من قبل الهيئات والمنظمات الصحية ، إذ تعد من أهم الأهداف التي تسعى التربية البدنية لتحقيقها ، لذا أصبحت الحاجة لممارسة الأنشطة البدنية من قبل مختلف الأعمار و لكلا الجنسين مطلوبة بل وضرورية ، حيث تؤكد الدراسات العلمية الحديثة والهيئات والمنظمات الصحية كالكلية الامريكية للطب الرياضي على أهمية الانتظام في ممارسة النشاط البدني وما يترتب عنه من فوائد لصحة الانسان النفسية والعضوية ، في المقابل فلقد اثبتت التجارب والأبحاث العلمية التأثير السلبي لنقص الحركة والنشاط البدني المصاحبين لنمط الحياة المعاصرة وارتباطهما بالكثير من الامراض كأمرض القلب والأوعية الدموية والسمنة المفرطة وارتفاع ضغط الدم والقلق وغيرها من الأمراض ويؤكد ذلك كل من المنظمة العالمية للصحة ، الامر الذي دفعنا بالقيام بهذه الدراسة ، وهي علاقة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بمفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي بولاية تبسة مستعملا أداة جمع البيانات الاختبارات منتجا المنهج الوصفي لملائمته لمثل هذه الدراسة.

بالرغم من أهمية النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة إلا اننا سجلنا بعض النقائص الخاصة من الجوانب المنهجية، وكذا صعوبة توفير أدوات القياس في المؤسسات التي اجريت بها الدراسة. بالرغم من كل النقائص إلا أننا حاولنا تقديم عمل جاد ومساهمة في مجال البحث العلمي من خلال تحديد علاقة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. إبراهيم أحمد سلامة. (2008). الخصائص الكيميائية الحيوية لفسولوجيا الرياضة (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
2. إبراهيم رحمة، و وآخرون. (2008). دليلك إلى طرق الاختيار بكرة القدم (الإصدار الطبعة الأولى). القاهرة: ماهي للنشر والتوزيع و خدمات الكمبيوتر.
3. أبو العلا عبد الفتاح. (2003). فسيولوجيا التدريب والرياضة. عمان: دار الفكر العربي.
4. أحمد بن مرسلي. (2008). مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال (المجلد 2). بن عكنون، الجزائر: ديوان المطاوعات الجامعية.
5. أحمد الظاهر قحطان. (2004). مفهوم الذات النظري والتطبيق (المجلد 1). عمان: دار وائل للنشر.
6. أحمد الوافي. (1959). عوامل التربية (الإصدار ط1). القاهرة: المكتبة الانجلو المصرية.
7. إخلاص محمد عبد الحفيظ، و مصطفى حسين باهر. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. مصر: مركز الكتاب للنشر .
8. اديب محمد الخالدي. (دون سنة). سيكولوجية الفروق الفردية و التفوق العقلي. عمان، الاردن: دار وائل للنشر و التوزيع.
9. أسامة رياض. (2001). الطب الرياضي وألعاب القوة : المصارعة الملاكمة. الأردن: مركز الكتاب للنشر.
10. اسماعيل مصطفى شعلال. (2019). برنامج تاهيلي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتحسين صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات للمرضى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية. أطروحة دكتوراه، منشورة. مستغانم، الجزائر: جامعة مستغانم.
11. الدريح، محمد. (1991). تحليل العملية التعليمية. الرباط: المركز الوطني لتكوين مفتشين التعليم.
12. الكيلاني هاشم عدنان. (2005). فيزيولوجيا الجهد البدني و التدريبات الرياضية. الأردن: دار حنين.
13. إيمان حسن أحمد، غفران اسماعيل كمال، و لمياء عبد الستار خليل. (2019). أنموذج تنبؤي لبعض عناصر اللياقة البدنية للمتقدمات لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلة الرياضة المعاصرة، جامعة بغداد، 18(2)، 28.
14. بشير صالح الرشيد. (2000). مناهج البحث التربوي. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

15. بلقاسم سلاطنية، و حسان جيلاني. (2004). *منهجية العلوم الاجتماعية*. الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع.
16. بهاء الدين سلامة. (2002). *الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي* (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
17. ثائر رشيد حسن. (2005). *تقدير الذات البدنية و علاقتها بدقة اداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة*. مجلة التربية الرياضية (العدد الثاني).
18. حامد عبد السلام زهران. (2005). *علم النفس و الطفولة و المراهقة*. القاهرة: عالم الكتاب ط 6.
19. حسن السيد شحاتة، و زينب النجار. (2003). *معجم المصطلحات التربوية والنفسية*. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
20. رشيد زرواتي. (2007). *مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية* (المجلد 1). الجزائر: د ن.
21. زرق عبد الحليم غداد بن عراج أمين ميلود. (2015). *إعداد مستويات معيارية لتقويم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوسط المدرسي لمستوى المتوسط والثانوي (13-19) سنة*. بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر . مستغانم، الجزائر .
22. س ح الجميلي. (2014). *التدريب الميداني في القوة والمرونة* (المجلد 1). العراق: دار دجلة.
23. صالح محمد أبو جادو. (2003). *علم النفس التربوي* (الإصدار ط2). عمان: دار المسيرة.
24. صلاح الدين محمود علام. (2000). *القياس والتقويم التربوي والنفسي* (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
25. طه علي الدليمي. (2007). *المنهاج بين التقليد و التجديد "تخطيط،تقويما، و تطويرا"*. عمان ، الاردن: دار اسامة للنشر و التوزيع.
26. عامر فاخر شفاتى. (2014). *علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا* (المجلد 1). القاهرة: مكتبة المجتمع العربي.
27. عبد السلام، حسن محفوظ،كانون، معتزعبده، أحمد أبو الفضل حجازي. (2015). *تقويم مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس المتوسطة بمنطقة الجوف بالمملكة العربية السعودية في ضوء المستويات المعيارية*. مجلة كلية التربية.

28. عبد الفتاح أبو العلا ، و نصر الدين احمد . (2013). *فسيولوجيا اللياقة البدنية*. القاهرة : دار الفكر العربي.
29. عبد الناصر هبد الرحيم العلاقة بين القياسات الأنتروبومترية وتركيب الجسم عند لاعبي كرة الطائرة القدومي. (2005). الجامعة الأردنية .
30. عدنان حسين الجادي، و يعقوب عبدالله أبو حلو. (2009). *الأسس المنهجية والاستخدامات الاحصائية في بحوث العلوم التربوية*. الأردن: إثراء للنشر والتوزيع.
31. عصام الحسنات. (2009). *علم الصحة الرياضية*. دار أسامة للنشر.
32. عماد الدين إحسان. (2015). *الصحة العامة واللياقة البدنية (الإصدار 1)*. عمان: دار أمجد للنشر.
33. كمال جميل الربضي. (2004). *التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين*. الأردن: دار وائل للنشر.
34. لحسناوي. (2014). *مهارات التدريب الرياضي (المجلد 1)*. عمان: دار صنعاء.
35. مبارك محمد آدم بشرى محمد ميزان دارجول. (2018). *واقع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب كردفان*. مجلة العلوم التربوية، 5-7.
36. محمد إبراهيم شحاتة. (2003). *تدريب الجمباز المعاصر (المجلد 1)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
37. محمد حسن علاوي. (1978). *الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي*. مصر: دار المعارف.
38. محمد حسن علاوي، و نصرالدين رضوان. (1987). *الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي .
39. محمد خميس أبو نمره. (2001). *الرياضة و الصحة*. منشورات جامعى القدس المفتوحة. فلسطين: مطبعة الحجاوي.
40. محمد نصر الدين رضوان. (2006). *مدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية (الإصدار 1)*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
41. محمود عبد الحاييم منسي. (1986). *قياس الذات عند طلبة الجامعة (المجلد 1)*. السعودية: مركز النشر العلمي، جامعة عبد العزيز.
42. مختار سليم كتاش . (2001). *مفهوم الذات لدى المعلم و أثره على عملية التفاعل اللفظي*. رسالة ماجستير ، جامعة البويرة. الجزائر.

43. ملحم عايد فضل. (1995). منحنى جديد في مفهوم المياقة البدنية والتخصص من السمنة. 16. المنامة، معيد البحريف الرياضي، البحرين: سلسلة الثقافة الرياضة.
44. موريس أنجريس. (2000). منهجية البحث في العلوم الانسانية (المجلد 2). (بوزيد صحراوي، المترجمون) الجزائر: دار القصة للنشر.
45. موسى فريد. (2009). سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات نحو أبعاده عند الرياضيين. ، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر.
46. نادية سعيد عيشور. (2017). منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. قسنطينة، الجزائر: مؤسسة حسين رأس الجبل للنشر والتوزيع.
47. نايف مفضي الجبور، و صبحي احمد قبلان. (2012). الرياضة صحة ورشاقة ومرونة (المجلد 1). مصر: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
48. نشوان عبدالله نشوان. (2010). فن الرياضة والصحة (المجلد 1). عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
49. نور الدين الشيخ. (1998). تقويم التحصيل الدراسي في مادة الفلسفة لدى الاقسام النهائية. جامعة قسنطينة.
50. هزاع بن محمد الهزاع. (1997). فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين (المجلد 1). السعودية: الاتحاد السعودي للطب الرياضي.
51. هزاع بن محمد الهزاع. (1997). فيسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين. الاتحاد السعودي للطب الرياضي. الرياض، مكتبة الملك فهد، المملكة العربية السعودية: الطبعة الأولى.
52. ولاس لابين، و جرين بيرت. (1981). مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية. (فوزي بهلول، المترجمون) بيروت: دار النهضة العربية.
53. ACSM's Guidelines for exercise Testing and Prescription. (2005). ACSM's (المجلد 7).
54. ACSM's Guidelines for exercise Testing and Prescription. (2009). ACSM's (المجلد 8).
55. Physical activity For .allen W , James R MORROW J.R Jackson .(1999). health and fitness by Human Kinetics U.S.A

56. Koutedakis, C. (2003). *National physical education curriculum: motor and cardiovascular health related fitness in Greek adolescents*. Br J Sports Med.
57. Corbin, C. &. (1994). *concepts of physical fitness with*. Dubuque Iowa WM: Brown & Benchmark publishers.
58. FLORENCE GUERRIN و JEAN PIERRE FAMOS ، (2004). *la connaissance du 'soi, psychologie de l'éducation physique et sportive*. France: Edition Armand Colin.
59. Jorge E. Correa-Bautista, Jordi Olloquequi, Robinson Ramírez-Vélez, Antonio García-Hermoso (2019). Health-related physical fitness and weight status in 13- to 15-year-old Latino adolescents. *Jornal de Pediatia*, 2.
60. Kolimechkov, S. (2017). PHYSICAL FITNESS ASSESSMENT IN CHILDREN AND ADOLESCENTS: A SYSTEMATIC REVIEW. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
61. CYNHIA STEIN (2007). adolescent physical activity and perceived competence, dose change in activity level impact in self perception, *j*, 40, 2007. *Journal adolecencent heath*, 40.
62. Suhaimi, M. Z. (2018). Comparison of Health-Related Fitness between Male Students of Exercise and Sports Science Program and Students of Other Programs in Universiti Sains Malaysia. *International Journal of Business and Social Science*, 1.
63. Tauseef Nabi (2015). Assessment of cardiovascular fitness [VO2 max) . *International Journal of Medical students by Queens College step test among*. *Biomedical and Advance*

الملاحق

الملحق 1



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
LAHOU THIBESI UNIVERSITY, TIBESA



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

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مقياس مفهوم الذات البدنية

في إطار إعداد مذكرة تخرج موسومة بـ " علاقة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة ميدانية بولاية تبسة " وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على شهادة الماستر في تخصص: التدريب الرياضي النخبوي، عزيزي التلميذ يشرفني أن أضع بين يديك هذا الاستبيان راجيا منك الإجابة بكل صدق وموضوعية عن هذه الأسئلة وبذلك تكون قد ساهمت بقسط كبير في إنجاز هذا البحث. وأن المعلومات ستحظى بالسرية التامة، ولا تستغل إلا لأغراض البحث.

تعليمات:

- 1- فيما يلي بعض العبارات التي يمكن أن ترتبط بسلوكك واتجاهاتك نحو اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية
- 2- اقرأ كل عبارة جيدا وحاول أن تحدد عما إذا كانت العبارة تنطبق عليك وضع علامة (X) أمام كل عبارة بما يتناسب مع حالتك.
- 3- هذا ليس اختبارا لقدراتك أو مستواك. كما أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل تلميذ يختلف عن التلميذ الآخر في خصائصه المرفولوجية والنفسية والبدنية. والمهم هو صدق إجابتك مع حالتك.
- 4- لا تترك عبارة بدون إجابة.

شاكرين حسن تعاونك معنا

المعلومات الشخصية:

الملاحق

الجنس: ذكر أنثى

السن:

- هل تمارس الرياضة خارج أوقات المدرسة؟

* نعم

* لا

مقياس مفهوم الذات البدنية

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	استطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير					
2	عند تأدية تمارين القوة لا استطيع ان اكرر التمرين عدة مرات					
3	لا استطيع الوثب للأمام لمسافة كبير					
4	اشعر بضعف بعضلات الرجلين					
5	انا تلميذ سريع الحركة					
6	أستطيع أن أغير اوضاع جسمي تبعا لتغيرات مواقف اللعب					
7	اثناء اشتراكي بمباريات اتمنى ان تنتهي بسرعه لشعوري بالتعب					
8	يمكنني الانطلاق بسرعه بدون تردد					
9	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني					
10	استطيع ان اغير اتجاهات جسمي بسهولة اثناء اللعب					
11	أؤدي معظم المهارات بسرعة					
12	هناك بعض الحركات لا اتمكن من أداؤها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة					
13	استطيع تأدية تمارينات القوة لمدة طويلة					
14	أسبق معظم زملائي في العدو					
15	عند تأدية تمارين القوة اشعر بالتعب السريع					
16	اتحرك بسرعه لأخذ المكان المناسب					

الملاحق

					عندما اتعرض للسقوط استطيع ان اغير وضع جسمي لامتصاص الصدمة حتى لا أصاب	17
					في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لالتقط انفاسي	18
					اتميز بخفة الحركة	19
					أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدة	20
					استطيع ان اغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعه عندما يتغير خط سير الكرة	21
					اشعر بانني افضل من يؤدي تمرينات القوة التي تتسم بالسرعة	22
					لا اتمكن من اداء مباراة قويه حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط	23
					بطئ تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي	24
					استطيع اداء اكبر عدد من المرات عندما اتدرب بثقل معين في زمن محدد	25
					استطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط	26

المخلص

هدفت الدراسة إلى معرفة نوع العلاقة الارتباطية بين مستوى اللياقة البدنية ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي بولاية تبسة. وكذا معرفة الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور الثانوي بولاية تبسة. اعتمد على المنهج الوصفي كونه المنهج الأكثر مناسبة لمثل هذه الدراسات، استعمل الباحث أداة جمع البيانات الاستبيان والاختبارات البدنية والقياسات الجسمية على عينة قدرها 60 تلميذ من الطور الثانوي بولاية تبسة، أسفرت الدراسة على نتائج تمثلت في لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس. في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أحد مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس. إضافة أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومكوناتها ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الكلمات المفتاحية: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، مفهوم الذات البدنية، الطور الثانوي

ABSTRACT

The study aimed to learn the type of correlation between the level of fitness and the concept of physical self in secondary school pupils in Tebessa State. As well as statistically significant differences in the level of physical fitness associated with health and the concept of physical subjectivity attributable to the sex variable of secondary pupils in the state of Tebessa . Based on the descriptive curriculum as being suitable for such studies, the researcher used the questionnaire data collection tool, physical tests and physical measurements on a sample of 60 secondary school pupils in the state of tebessa. The results of the study were that there were no statistically significant differences in health-related physical fitness and physical self-understanding among secondary pupils attributable to the sex variable. While there are statistically significant differences in a health-related fitness component of secondary pupils attributable to the sex variable. Moreover, there is no correlation between health-related fitness and its components and the physical self-concept of secondary pupils.

Keywords: health-related fitness, physical self-concept, secondary education cycle