



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



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

قسم: التدريب الرياضي

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

البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

علاقة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بمفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ

الطور المتوسط

دراسة ميدانية بولاية تبسة

إشراف:

الأستاذ: يحي قذيفة

إعداد الطلبة:

بونوار أسامة

مباركية زيدان

لجنة المناقشة:

| الاسم واللقب | الرتبة | الصفة |
|--------------------|---------------|---------------|
| عبد القادر بوخالفة | أستاذ محاضر ب | رئيسا |
| يحي قذيفة | أستاذ مساعد أ | مشرفا و مقررا |
| رابح حشاني | 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
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA



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

قسم: التدريب الرياضي

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

البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

علاقة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بمفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ

الطور المتوسط

دراسة ميدانية بولاية تبسة

إشراف:

الأستاذ: يحي قذيفة

إعداد الطلبة:

بونوار أسامة

مباركية زيدان

لجنة المناقشة:

| الاسم واللقب | الرتبة | الصفة |
|--------------------|---------------|---------------|
| عبد القادر بوخالفة | أستاذ محاضر ب | رئيسا |
| يحي قذيفة | أستاذ مساعد أ | مشرفا و مقررا |
| رابح حشاني | 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 واخواتي)

إلى جميع أصدقائي

إلى من ساندني من قريب أو بعيد

بونوار اسامة

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

مباركية زيدان

قائمة المحتويات

| الصفحة | المحتويات |
|--|--|
| أ | شكر وعرفان |
| ب | الإهداء |
| د | قائمة المحتويات |
| و | قائمة الجداول |
| 1 | مقدمة |
| الجانب التمهيدي | |
| الفصل الأول: الإطار العام للدراسة | |
| 5 | 1. الإشكالية |
| 7 | 2. الفرضيات |
| 7 | 3. أهداف الدراسة |
| 8 | 4. أهمية الدراسة |
| 9 | 5. تحديد المصطلحات |
| الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة | |
| 11 | 1- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة |
| 11 | 1-1- اللياقة البدنية |
| 12 | 1-2- مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة |
| 14 | 1-3- خصائص اللياقة البدنية |
| 14 | 1-4- فوائد اللياقة البدنية |
| 16 | 1-5- مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة |
| 16 | 5-1- اللياقة القلبية التنفسية |
| 17 | 5-2- اللياقة العضلية الهيكلية: |
| 17 | 5-3- القوة العضلية: |
| 19 | 5-4- التحمل العضلي: |
| 19 | 5-5- المرونة: |
| 19 | 5-6- التركيب الجسمي: |
| 20 | 1-6- قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: |
| 24 | 2- الذات البدنية |

| | |
|---|---|
| 24 | 1-2- مفهوم الذات البدنية |
| 24 | 2-2- بين الذات ومفهوم الذات |
| 25 | 2-3- النظريات المفسرة لمفهوم الذات |
| 27 | 2-4- خصائص مفهوم الذات |
| 28 | 3- الدراسات السابقة |
| الجانب التطبيقي | |
| الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة | |
| 32 | 1- المنهج |
| 32 | 2- الدراسة الاستطلاعية |
| 32 | 3- مجتمع الدراسة والعينة |
| 32 | 3-1- المجتمع |
| 32 | 3-2- عينة البحث |
| 33 | 3-3- طريقة إختيار العينة |
| 33 | 4- مجالات البحث |
| 33 | 5- ضبط متغيرات الدراسة |
| 34 | 6- أدوات البحث |
| 34 | 6-1- الاختبارات البدنية لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة |
| 41 | 7- الوسائل الاحصائية المستعملة |
| الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة | |
| 43 | 1- عرض وتحليل نتائج الدراسة |
| 68 | 2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات |
| 72 | 3- نتائج الدراسة |
| 74 | خاتمة |
| 76 | قائمة المصادر والمراجع |
| // | قائمة الملاحق |
| // | الملخص |

قائمة الجداول

| الرقم | عنوان الجدول | الصفحة |
|-------|--|--------|
| 01 | يمثل اختبار كوبر للرياضيين بشكل عام بالأعمار المختلفة والجنسين | 21 |
| 02 | يوضح مستويات مؤشر كتلة الجسم | 24 |
| 03 | يبين تصنيف الأفراد وفقا للمؤشر الكتلة الجسمية | 35 |
| 04 | يبين الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين تم استخراجها وفقا للعمر | 40 |
| 05 | يبين متغير الجنس | 43 |
| 06 | يبين متغير السن حسب السنوات | 43 |
| 07 | يبين ممارسة الرياضة خارج اوقات المدرسة | 44 |
| 08 | يبين التلاميذ الممارسين للرياضة خارج اوقات المدرسة مقارنة بالجنس | 44 |
| 09 | يبين متغير الطول مرتب تصاعديا | 44 |
| 10 | يبين متغير الوزن مرتب ترتيبيا تصاعديا | 45 |
| 11 | يبين تركيب الجسم لأفراد العينة مرتب ترتيبيا تصاعديا | 46 |
| 12 | يبين نتائج اختبار التوازن (فلامينغو) مرتبة ترتيبيا تصاعديا حسب عدد مرات السقوط | 47 |
| 13 | يبين نتائج اختبار طرق الأقراص مرتبة ترتيبيا تصاعديا حسب الزمن المستغرق | 48 |
| 14 | يبين نتائج اختبار ثني الجذع من الجلوس مرتبة ترتيبيا تصاعديا حسب مد الذراعين | 49 |
| 15 | يبين نتائج إختبار الوثب العريض من الثبات مرتبة ترتيبيا تصاعديا حسب مسافة الوثب | 50 |
| 16 | يبين نتائج اختبار الجلوس من الرقود (30ثا) مرتبة ترتيبيا تصاعديا حسب عدد المرات | 51 |
| 17 | يبين نتائج إختبار الجري المكوكي (510xم) مرتبة ترتيبيا تصاعديا حسب الزمن | 52 |
| 18 | يبين نتائج إختبار الجري متعدد المراحل (20م) مرتبة ترتيبيا تصاعديا حسب الزمن | 53 |
| 19 | يبين السرعة الهوائية القصوى مرتبة ترتيبيا تصاعديا حسب السرعة (كلم/سا) | 54 |
| 20 | يبين الاستهلاك الأقصى للأوكسجين VO2MAX مرتبة ترتيبيا تصاعديا | 54 |
| 21 | استطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير | 55 |
| 22 | عند تأدية تمارين القوة لا استطيع ان اكرر التمرين عدة مرات | 56 |
| 23 | لا استطيع الوثب للأمام لمسافة كبير | 56 |
| 24 | اشعر بضعف بعضلات الرجلين | 57 |
| 25 | انا تلميذ سريع الحركة | 57 |
| 26 | أستطيع أن أغير اوضاع جسمي تبعا لتغيرات مواقف اللعب | 58 |

| | | |
|----|---|----|
| 58 | اثناء اشتراكي بمباريات اتمنى ان تنتهي بسرعه لشعوري بالتعب | 27 |
| 59 | يمكنني الانطلاق بسرعه بدون تردد | 28 |
| 59 | يصعب علي الاحتفاظ بتوازني | 29 |
| 60 | استطيع ان اغير اتجاهات جسمي بسهولة اثناء اللعب | 30 |
| 60 | اؤدي معظم المهارات بسرعة | 31 |
| 61 | هناك بعض الحركات لا اتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة | 32 |
| 61 | استطيع تأدية تمارينات القوة لمدة طويلة | 33 |
| 62 | أسبق معظم زملائي في العدو | 34 |
| 62 | عند تأدية تمارين القوة اشعر بالتعب السريع | 35 |
| 63 | اتحرك بسرعه لأخذ المكان المناسب | 36 |
| 63 | عندما اتعرض للسقوط استطيع ان اغير وضع جسمي لامتصاص الصدمة حتى لا أصاب | 37 |
| 64 | في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لالتقط انفاسي | 38 |
| 64 | اتميز بخفة الحركة | 39 |
| 65 | أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدة | 40 |
| 65 | استطيع ان اغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعه عندما يتغير خط سير الكرة | 41 |
| 66 | اشعر بانني افضل من يؤدي تمارينات القوة التي تتسم بالسرعة | 42 |
| 66 | لا اتمكن من اداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط | 43 |
| 67 | بطئ تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي | 44 |
| 67 | استطيع اداء اكبر عدد من المرات عندما اتدرب بثقل معين في زمن محدد | 45 |
| 68 | استطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط | 46 |
| 68 | معامل ارتباط ببيرسون للعلاقة بين مفهوم الذات البدنية ومكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط | 47 |
| 70 | يبين نتائج اختبار "ت" ستودنت للفروق في (الجنس) في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة | 48 |
| 72 | يبين نتائج اختبار "ت" ستودنت للفروق في (الجنس) في مفهوم الذات البدنية | 49 |

مقدمة

إن امتلاك حد أدنى مناسب من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أمر هام لتحقيق الوقاية من بعض الأمراض التي تتعلق بكفاءة أداء الحركة والجهد البدني والوصول إلى حالة رقي الصحة (مفتي إبراهيم، 2019) فقد أكدت الوثائق العلمية والبحوث على ضرورة ممارسة النشاط البدني المنتظم للأطفال والمراهقين و كذلك أكدت المؤسسات والمنظمات الصحية والطبية والرياضية العالمية في الآونة الأخيرة على أهمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (طه، 2018) ويشير علاوي ورضوان إلى أن اللياقة البدنية كانت ومازالت أحد الأهداف المهمة للتربية البدنية ، كما أن قياسها وطرق تنميتها من الموضوعات التي شغلت اهتمامات المجتمعات المختلفة (محمد حسن علاوي، 2000)، ويذكر إبراهيم سلامة أن تقييم اللياقة البدنية يجب أن ينظر عليه كأداة للوصف والتشخيص في إطار المفهوم الشامل لتعزيز التغيير السلوكي للأفراد والجماعات من أجل صحة أفضل وليس كغاية في حد ذاتها. (إبراهيم أحمد سلامة، 2000) .

إن إجراء القياسات للحصول على بيانات عن التلاميذ يشكل حجر الزاوية في البناء المتكامل للعملية التعليمية ويمكن القول أن نواتج عملية القياس والتقييم هي الموجهة للمدير والمعلم ولوالى الأمر والمتعلم ولكل من له علاقة بعملية التعلم (الورافي والصوفي، 2014) كما يرى الباحثون على حد علمه أنه لا توجد دراسات تطرقت إلى وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة المتوسطة في الجزائر وأنها أصبحت ضرورة تفرض نفسها في البيئة المدرسية الجزائرية خاصة مع تغير نمط الحياة و كثرت استعمال التكنولوجيا المتمثلة في ألعاب الفيديو والهواتف الذكية مما أثرت على التلاميذ سلبا من نقص الحركة وانتشار الأمراض.

إن تطور النماذج المفسرة لمفهوم الذات أدى إلى ظهور عدة دراسات حول الأبعاد الفرعية المكونة لمفهوم الذات الكلي، واكتسب مفهوم الذات البدنية أهمية بالغة لارتباط هذا المفهوم بالكائن البشري، فإدراك الفرد لجسمه يؤثر على إدراكه الكلي لذاته كما أن المشاركة في النشاط البدني يؤدي إلى رفع تقدير الذات وهذا خلال زيادة قيمته البدنية.

حيث اعتبرت الدراسات العلمية حصة التربية البدنية والرياضية من الوسائل التربوية الهامة لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد، حيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على المستوى التعليمي البسيط في الإطار المنظم والهيكل تعمل على تحسين و تنمية هذا البدن و مكوناته في جميع الجوانب لضمان تكوين الفرد و تطوره و انسجامه مع المجتمع.

ولهذا الغرض قمنا بتقسيم الدراسة 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 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 المتمثلة في استبيان وإختبارات ، والوسائل الإحصائية و الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، تم فيه عرض و قراءة النتائج المتحصل عليها، ثم عرضها وتحليلها، ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

الجانب التمهيدي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية:

قد كثر في الآونة الأخيرة الاهتمام باللياقة البدنية وخاصة المرتبطة بالصحة في الكثير من الدول ومنها الجزائر، إذ تعد من أهم الأهداف التي يسعى النشاط البدني لتحقيقها، وتعتبر إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد.

أكد المختصون أن عدم ممارسة الرياضة تعد مشكل صحة عمومية قد تكون لها انعكاسات خطيرة على صحة الفرد، داعين السلطات المعنية إلى تقبل فكرة أن عدم ممارسة الرياضة تعد واقعا في الجزائر، مثلما هو الشأن بالنسبة لسوء التغذية والسمنة عند الطفل، ومنه أصبحت عدم ممارسة النشاط البدني الرياضي مشكلة حقيقية في الجزائر، ووتيرتها في ارتفاع مستمر سيما لدى الأطفال. بسبب ظهور ألعاب الفيديو والهاتف النقطة، وكذا قلة أماكن ممارسة الرياضة خاصة مع تفشي العمران (Suhaimi, 2018).

إن نمط الحياة المتسم بقلة الحركة يمثل أحد الأسباب العشر الرئيسية للوفاة والعجز في العالم، إضافة إلى النقص في الوعي الثقافة الصحية) حول أهمية النشاط البدني واعتباره إجراء وقائيا تقتضيه أنماط الحياة الصحية، وإن قلة الحركة ونقص التنقيف الصحي يعتبران من أهم الأسباب الرئيسية لظاهرة زيادة عدم ممارسة النشاط البدني الرياضي، كما أن كشف مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مؤشر مهم في تحديد حالات اللياقة البدنية، مثل مؤشر كتلة الجسم، اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية الهيكلية مما يساعدنا على تقويم الحالة الصحية للتلاميذ والوقوف على نقاط القوة والضعف في مكونات هذه العناصر وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص الغير المزاولين للرياضة يمكن أن يحصلوا على فوائد صحية هامة إذا زاولوا الرياضة أو أي نشاط بدني خلال اليوم لمدة 30 دقيقة أو أكثر، وتظهر البحوث أيضا أن النشاط البدني المنتظم، مع عادات الأكل الصحية، تعتبر هي الطريقة الأكثر فعالية وصحية للسيطرة على الوزن، سواء كنت تحاول فقدان الوزن أو المحافظة عليه. فلا يهم نوع النشاط البدني الذي تقوم بما سواء كان ألعاب رياضية، أو أعمال المنزلية، أو أعمال متعلقة بالعمل، ويعتبر النشاط الحركي من الأسباب الهامة في المحافظة على اللياقة البدنية. من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي مع تغذية صحية سليمة، تقي الإنسان مما لا يحمد عقباه. (2007 ، CYNHIA)

تعتبر التربية البدنية والرياضية عنصرا هاما لما لها من أهداف بناءة على إعداد المواطن الصالح إعدادا شاملا من جميع جوانب الشخصية سواء أن كانت عقلية أو جسمية أو نفسية أو اجتماعية حتى أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع، وأصبحت ضرورة من ضروريات الحياة و واجبا اجتماعيا يجب أن نعمل على تحقيقه. كما أن استخدام التكنولوجيا والتقدم العلمي يوضحان مدى أهمية

والممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في حياة الأفراد و الشعوب. (عبد الفتاح، 2003)

كما تعمل التربية البدنية و الرياضية على تزويد الفرد بمختلف المهارات و الخبرات الواسعة التي تمكنه من ضبط نفسه و التكيف مع المجتمع و تعمل أيضا على تقويم القيم الأساسية التي تفيد الأمة كالحرية، روح المسؤولية و بذل الجهد، لذا أدرجت ضمن المجال الدراسي و وجدت لنفسها منهاجا و برامج خاصة بها.

ومن أهداف التربية البدنية ضمن مرحلة المراهقة بناء مفهوم الذات البدنية كنتيجة للتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للبلوغ، سواء كانت الجسدية أو النفسية التي يشعر بها المراهق كالحاجة إلى الاستقلالية في اتخاذ القرارات من أجل تحقيق الهوية الذاتية، كانت اجتماعية أو أسرية. (أحمد، كمال، و خليل، 2019)

تعتبر التغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية لمرحلة المراهقة دورا قاعديا في تأهيل المراهق لاكتساب صورته الجسمية و قدراته العقلية و تفاعلاته الاجتماعية اللازمة لتكامل شخصيته، انطلاقا من إشكالية تفرده إلى تأكيد ذاته عبر مستويات متعددة الاتجاهات، ولهذا المراهق يحاول دائما تكوين ذاته حتى يتسنى له الوصول إلى تحقيق التوازن النفسي و الجسدي و كذلك قيام علاقات إيجابية مع الآخرين أي أن تكوين مفهوم الذات نتيجة الإدراك الفرد لنفسه و للعالم حسب تجربته و تعتبر الفرد هو المسيطر والمحدد لصورة ذاته. (شعلال، 2019)

إن تطور النماذج المفسرة لمفهوم الذات أدى إلى ظهور عدة دراسات حول الأبعاد الفرعية المكونة لمفهوم الذات الكلي، واكتسى مفهوم الذات البدنية أهمية بالغة لارتباط هذا المفهوم بالكائن البشري، فإدراك الفرد لجسمه يؤثر على إدراكه الكلي لذاته كما أن المشاركة في النشاط البدني يؤدي إلى رفع تقدير الذات وهذا خلال زيادة قيمته البدنية. (منسي، 1986)

حيث اعتبرت الدراسات العلمية حصة التربية البدنية والرياضية من الوسائل التربوية الهامة لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد، حيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على المستوى التعليمي البسيط في الإطار المنظم والهيكل تعمل على تحسين و تنمية هذا البدن و مكوناته في جميع الجوانب لضمان تكوين الفرد و تطوره و انسجامه مع المجتمع.

ومن هنا نطرح التساؤل الرئيسي: ما علاقة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بمفهوم الذات البدنية

لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

التساؤلات الفرعية:

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

الطور المتوسط بولاية تبسة؟

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

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

2. الفرضيات:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية طردية بين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط بولاية تبسة

الفرضيات الجزئية:

1- توجد علاقة ارتباطية طردية بين مستوى اللياقة البدنية ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط بولاية تبسة.

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

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

3. أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- تبيان نوع العلاقة الارتباطية بين مستوى اللياقة البدنية ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط بولاية تبسة.

- تبيان الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور المتوسط بولاية تبسة.

- تبيان الفروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ الطور المتوسط بولاية تبسة.

- معرفة مدى اطلاع تلاميذ الطور المتوسط لولاية تبسة على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

- معرفة مدى اطلاع تلاميذ الطور المتوسط بولاية تبسة على مفهوم الذات البدنية.

4. أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من أهمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ الطور المتوسط حيث نبرر أهمية الدراسة في ثبات أهمية دور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في حماية الطفولة من الأمراض و الأوبئة كذا مع المحافظة على الحد الأدنى من اللياقة البدنية.

- تسليط الضوء على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة.
- تسليط الضوء على مفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة هذا المصطلح الذي يعتبر مبهما لديهم، وتوضيحه لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة.
- إثراء المكتبة الجامعية.

5. تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

● 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 المتوسط وتمكنهم من أداء الأنشطة الرياضية والحياتية.

● اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

- اصطلاحا
- هي حالة السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز (غداد بن عراج أمين ميلود، 2015).
- إجرائيا

دراسة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط بناء على مفهوم الذات

البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

● 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)

- إجرائيا:

وهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها تلاميذ الطور المتوسط بولاية تبسة على مقياس مفهوم الذات البدنية.

الفصل الثاني:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

1-1- مفهوم الصحة:

تعني الصحة في معجم لسان العرب لابن منظور (1968، ص507): ذهاب المرض، وهي خلاف السقم، ويقال صح فلانمن علته أي قد برأمنها، وهي حالة يكون فيها جسد الانسان في حال جيدة.

والصحة حالة من انتظام أعضاء الكائن الحي في ظل غياب المرض. (عبد القادر، 2016)

وتعرف الصحة في الجنس البشري بمدى التواصل الفيزيقي والوجداني والعقلي للشخص وقدرته الاجتماعية في مواجهة بيئته، وكما تعرف الصحة السيئة بوجود المرض فيمكن أن تعرف الصحة الجيدة بغيابه. ويعرفها بركنز Perkins على أنها: حالة من التوازن النسبي لوظائف الجسم، والتي تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها للمحافظة على توازنه.

أما التعريف الأكثر قبولاً لمعنى الصحة فهو الذي قدمته منظمة الصحة العالمية (oms) على أنها: "حالة من التمام بدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً وروحياً وليست مجرد انعدام المرض أو العجز" أو "حالة من المعافاة الكاملة جسمياً، عقلياً، نفسياً، اجتماعياً، روحياً لا مجرد انتفاء المرض أو العجز" وحسب هذا التعريف الشامل للصحة، فإنه ينبغي التأكيد على حقيقتين الأولى أن مفهوم الصحة أوسع من مكافحة الأمراض ومعالجتها والحيلولة دون حدوث الإعاقات أو ما تقدمه المؤسسات الصحية من رعاية صحية على مختلف المستويات، بل تتعدى لتشمل كل الممارسات اليومية للفرد والمجتمع والتي تؤثر على صحة الانسان وسلامته، والحقيقة الثانية أن تعزيز الصحة هو في الأساس مسؤولية الأفراد والمجتمع وليست المؤسسات الصحية ولن تتحقق الصحة، إلا عندما يتمكن الأفراد من خلق وتعزيز ظروف معيشية صحية خلال اتباع أنماط الحياة الصحية لتمكينهم من التمتع بنعمة الصحة والحفاظ عليها.

ويمكن تعريف الصحة من حيث درجتها أو مستوياتها على أنها مدرج قياس أحد طرفيه الصحة المثالية والطرف الآخر هو انعدام الصحة أو الموت، وبين الطرفين درجات متفاوتة من الصحة، وعليه تكون درجات الصحة كما يلي: (عبد القادر، 2016)

-الصحة المثالية: هي الحالة التي تتصف بتكامل الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية، وهذا الوضع نظري ونادراً ما يتوفر ضمن ظروف الحياة العادية، لذلك يعتبر بمثابة هدف بعيد لبرامج الصحة العامة.

-الصحة الإيجابية: فيها تتوفر طاقة ايجابية من الصحة تمكن الفرد أو المجتمع من التصدي للمؤثرات البدنية والعقلية والاجتماعية، دون ظهور أي علامات أو أعراض مرضية.

- **السلامة المتوسطة:** وفيها لا تتوفر طاقة ايجابية من الصحة تمكن الفرد أو المجتمع من مواجهة المشاكل أو المؤثرات البدنية والعقلية والاجتماعية، فيسقط الفرد أو المجتمع فريسة المرض.

-**المرض الخفي:** في هذا المستوى لا يشكو المريض من أعراض واضحة أي علامات المرض تكون غير ظاهرة، ولكن يمكن الكشف عن المرض عن طريق التحاليل أو الاختبارات الطبية المختلفة أو الفحوص المخبرية.

-**المرض الظاهر:** في هذا المستوى تظهر على المريض علامات وأعراض المرض، ويشكو من أعراض مرضية ظاهرة.

-**مستوى الإحتظار :** في هذا المستوى تسوء الحالة الصحية للمريض إلى الحد الذي يصعب معها الشفاء، ويصعب على المريض أن يستعيد صحته التي كان يتمتع بها من قبل، فلا تفيد التدخلات الطبية ومن ثم تؤدي إلى نهاية الحياة.

ويرى (سلامة، 1997) أن الصحة جانبان: جانب يتعلق بالمجتمع ويسمى بالصحة العامة ويقصد بها الظروف الموضوعية للصحة التي ينبغي أن تتوفر في البيئة أو تنظم على أساس عام، كمياه الشرب النقية، والمساكن ذات الشروط الصحية، والحدائق والمنتزهات، والمؤسسات الصحية(....) والأدوية وغيرها من الخدمات الطبية التي تكفل وسائل العلاج والتشخيص المبكر إلى غير ذلك من المرافق العامة المتعلقة بالصحة وأخر يتعلق بالفرد ويسمى بالصحة الشخصية وهي الممارسة الفردية للعادات الصحية في نطاق الظروف العامة التي تكفل للفرد التمتع بالصحة والعافية ويكتسبها الفرد في صورة عادات يمارسها في حياته اليومية.

1-2- مفهوم اللياقة البدنية:

تعتبر اللياقة البدنية أحد مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية واللياقة التنفسية واللياقة الاجتماعية وغيرها من اللياقات، واللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان هلال تعامله في الحياة (حسانين و عبد الحميد ، 1997).

وكفاءة البدن في القيام بدوره في الحياة تتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والأعضاء الداخلية، كما أنها تتطلب قواما جيدا ومقاييس جسمية متناسقة وخلو من الأمراض.

ويرى لارسون ويوكم **lardon and yocom** أن صيانة اللياقة البدنية وتنميتها تستلزم:

1-وراثة جيدة (صفات وراثية جيدة).

2-تغذية متوازنة.

3-برنامجا مترنا للنشاط الرياضي.

4- ملابس ملائمة تبعا لمواسم السنة.

5- كمية كافية من الراحة والاستجمام.

6- عادات صحية لتحاشي الإصابات والتوترات.

ويرى جلاجر وبروها **gallagher and brouha** أن اللياقة البدنية تتكون من:

1- اللياقة الثابتة أو الطبية: وتعني سلامة أعضاء الجسم وصحتها مثل القلب والرئتين.

2- اللياقة الحركية أو اللياقة الوظيفية: أو بمعنى آخر درجة كفاءة الجسم للقيام بوظيفته تحت ضغط العمل المجهد.

3- اللياقة المهارية والحركية: وهي تشير إلى التوافق والقوة في أداء أوجه النشاط المختلفة.

اللياقة البدنية: مصطلح تعارف عليه علماء التربية الرياضية وهي عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية

للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب , قد أصبح لزاما على إنسان القرن العشرين أن يبذل جهدا كبيرا ليصارع عبء الحياة ومشاكلها من حلوها ومرها فقد كان الإنسان في الماضي قبل عهد الآلة والاعتماد على السيارات ذات كفاءة جسمانية عالية ولياقة بدنية ممتازة اكتسبها من حياته اليومية العادية والتي نبعد عنها اليوم كل البعد , كان يحرق الأرض ويقطع الأميال مشيا على الأقدام , وهناك العديد من التجارب والبحوث على العديد من المهن التي تتميز بالحركة المحدودة كالموظفين الذين تتطلب أعمالهم الجلوس على المكاتب فترات طويلة وريبات البيوت اللاتي لا يعملن بأيديهن معتمدات على الآلة والخادmates وقد أسفرت النتائج بأنه يكثر بينهم :أمراض القلب والشرايين والنزلات الشعبية والسمنة المفرطة وضغط الدم ويرجع ذلك إلى افتقاد هذه المهن إلى الحركة (غيث حسن ، حمزة ، و جاسم ، 2004)

وهنا لابد من توضيح (تعريف) مصطلح اللياقة البدنية " وتعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال تعامله في الحياة , " وكذلك عرف اللياقة البدنية " يعني ان الأجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية والكفاية في الأداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا على القيام بالأعمال اليومية القوية والمشاركة في أنشطة وقت الفراغ . " وكذلك عرفة اللياقة البدنية" هي القدرة على أداء الواجبات البدنية بحيوية ويقظة دون تعب لا مبرر له مع توفر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة. " لقد اختلف مفهوم اللياقة البدنية لدى الرياضي عنه لدى الفرد العادي , فعلى الرياضي ليكون لائقاً امتلاك القدرة على تحمل الجهد العضلي طويل المدة والتحمل لأداء النشاط الرياضي المطلوب منه. أما مفهوم اللياقة البدنية بالنسبة للشخص العادي فهي المرتبطة بالمقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية ببسر وسهولة مع المقدرة على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم مع المحافظة على صحة جيدة ورضي نفسي بقدر ما هو ممكن.

اللياقة البدنية على أنها قدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون الإجهاد، مع الاحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة، وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقاً لمراحل النمو.

1-3- خصائص اللياقة البدنية:

من التعريف السابق للياقة البدنية يمكن ملاحظة أن جميعها يمكن أن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية وإن كان كل فرد منفرد يركز على جانب أو أكثر من فصل عن الجوانب الأخرى، غير أنه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي:

- اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فيزيولوجية مختلفة تتأثر بالنواحي النفسية.
- أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه هو كذلك تنميته.

إن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية بالإضافة إلى إمكانية مواجه تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني مثل التدريب أو المنافسة الرياضية.

- تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد من خلال أحداً لأهداف المهمة للياقة البدنية.

بناء على ما سبق في اللياقة البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية، اللياقة البدنية عملية نسبية بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب.

1-4- فوائد اللياقة البدنية

تعد اللياقة البدنية من أهم الأشياء التي تحافظ على الصحة، ويمكن لجميع الأفراد الحفاظ على لياقتهم

البدنية بغض النظر عن عمرهم، أو حجمهم، أو قدراتهم -الجسدية، ومن أبرز فوائد اللياقة البدنية ما يأتي:

1- **التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية:** تعد أمراض القلب والأوعية الدموية من

أسباب الوفاة الرئيسية في العالم، ويُذكر أنّ ممارسة 150 دقيقة على الأقل من تمارين اللياقة الهوائية

متوسط الشدة أسبوعياً بانتظام يقلل من ضغط الدم ويحسن من مستوى الكوليسترول في الدم

2- **تقليل ارتفاع السكري** تساعد الرياضة في التقليل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني،

كما تقلل من ارتفاع نسبة السكر في الدم.

3- **تقليل ارتفاع الكوليسترول** تقلل اللياقة البدنية من الدهون الثلاثية ودهون الخصر الزائدة، وكوليسترول

البروتينات الدهنية، ويبدأ الأفراد في ملاحظة فوائد اللياقة البدنية عند الالتزام بممارسة النشاط البدني

لمدة 150 دقيقة أسبوعياً بانتظام.

- 4- المساعدة في الحفاظ على الوزن إضافةً إلى الحفاظ على نظام غذائي صحي، فإن ممارسة التمارين الرياضية تساعد في الحفاظ على وزن صحي، وتمنع الإصابة بالسمنة، وللحفاظ على الوزن ينبغي أن تتساوى السرعات الحرارية التي يتناولها الفرد مع السرعات الحرارية التي يحرقها.
- 5- المساعدة في خسارة الوزن عند الرغبة في خسارة الوزن فيجب أن تكون السرعات الحرارية التي يحرقها الشخص أكثر من تلك التي يتناولها.
- 6- المساعدة على الإقلاع عن التدخين قد تسهل ممارسة الرياضة التوقف عن التدخين من خلال خفض الرغبة الملحة للتدخين، والتقليل من الأعراض الانسحابية له، كما أنّ ممارسة الرياضة تساعد على التقليل من الوزن الذي يمكن أن يكتسبه المدخن بعد ترك التدخين.
- 7- تعزيز الصحة النفسية والمزاجية عند ممارسة الرياضة بانتظام يُفرز الجسم مواد كيميائية تحسّن المزاج، وتمنح الشخص الشعور بالاسترخاء، كما أنّها تساعد على الحد من خطر الإصابة بالاكتئاب.
- 8- تقوية العضلات والعظام ممارسة الرياضة بانتظام يساعد الأطفال والمراهقين على بناء عظام قوية مستقبلاً، كما تساعد الرياضة على الحد من انخفاض كثافة العظام مع التقدم في العمر، وتساهم في رفع مستوى الكتلة العضلية والحفاظ عليها.
- 9- تحسين نوعية النوم تساعد ممارسة التمارين الرياضية على النوم بشكل أسرع والاستمرار بالنوم المتواصل طوال الليل.
- 10- تقليل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان تساعد التمارين الرياضية في التقليل من خطر الإصابة بعدد من أنواع السرطان التي تصيب؛ المثانة والثدي والقولون والمريء والكلية والرئة والمعدة وبطانة الرحم
- 11- التقليل من خطر السقوط لدى كبار السن تساعد ممارسة التمارين متوسطة الشدة مثل؛ تمارين التوازن، والتمارين العضلية، والتمارين الهوائية في تقوية العضلات وبالتالي الحد من خطر السقوط عند كبار السن.
- 12- تعزيز مهارات التعلم والتفكير مع التقدم في العمر تحفز ممارسة التمارين الرياضية إنتاج المواد الكيميائية والبروتينات التي تُعزز وظيفة وصحة العقل.
- 13- زيادة القوة البدنية والقدرة على التحمل مع مرور الوقت، تساعد ممارسة التمارين الرياضية على أداء الأنشطة اليومية بسهولة أكبر.

خفض مستويات التوتر تساعد اللياقة في خفض التوتر الناتج من ضغوطات ومشاكل الحياة اليومية المختلفة في العمل والمنزل.

1-5- مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

يشير كل من توفيف Tauseef (وآخرون) و هاندز B. Hands (وآخرون) وعماد الدين احسان الى أن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتكون من اللياقة القلبية التنفسية، القوة العضلية، التحمل العضلي، المرونة المفصلية و التركيب الجسمي.

وهذا ما يؤكد نشوان عبد الحق حين يرى أن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتكون من ثلاثة عناصر هي:

-اللياقة القلبية التنفسية.

-اللياقة العضلية الهيكلية وتشمل القوة العضلية ، قوة عضلات البطن و تحملها ، المرونة المفصلية.

-التركيب الجسمي.

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين نقلا عن جثمان (Gattman) 1988 أن اللياقة البدنية من

أجل الصحة تضم المكونات التالية:

وظيفة الجهازين الدوري و التنفسي.

-تركيب الجسم

-المرونة.

-القوة العضلية.

-التحمل العضلي

أما الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM's) ترى أن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتضمن اللياقة القلبية التنفسية، القوة و التحمل العضلي ، المرونة و التركيب الجسمي.

ويلاحظ مما سبق مدى الاتفاق حول مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و مكوناتها و ارتباط عناصرها

بالصحة و تشمل اللياقة القلبية التنفسية و التركيب الجسمي و اللياقة العضلية الهيكلية. (عومري، 2016)

و فيما يلي عرض لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

1-5- اللياقة القلبية التنفسية: تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، حيث تعرفها الكلية

الأمريكية للطب الرياضي بـ " قدرة الجهاز الدوري و الجهاز التنفسي على توفير الأكسجين أثناء النشاط البدني

المستمر.

أما Neil Armstrong و Joanne R. Welsman فعرفا اللياقة الهوائية على أنها القدرة على إيصال الأوكسجين إلى العضلات والاستفادة منه في توليد الطاقة أثناء ممارسة الرياضة.

ويعرفها يوسف لازم كماش على أنها : قدرة الجهازين القلبي الدوري و التنفسي على أخذ ونقل واستخدام الأوكسجين ،وتتضمن اللياقة الهوائية العديد من الأجهزة والنظم الهامة كما انها تعد بمثابة المؤشر الواضح للصحة ومكوناتها بشكل عام، فعندما يكون مستوى اللياقة القلبية التنفسية عاليا فإن ذلك من شأنه تعزيز صحة البدن والعقل وتسمى هذه اللياقة باللياقة الهوائية أو القدرة الهوائية ، ويستدل عليها بالاستهلاك الأقصى للأوكسجين (vo_2max) ويعد الاستهلاك الأقصى للأوكسجين من أفضل المؤشرات الفسيولوجية للكفاءة الوظيفية لدى الفرد ودليلا جيدا على مقدار لياقته البدنية (عومري، 2016)

5-2- اللياقة العضلية الهيكلية:

يرى شاركي أن اللياقة العضلية عبارة عن مصطلح يضم عناصر القوة و التحمل والمرونة ، كما يرى انه إذا كانت اللياقة الهوائية تحقق للفرد الصحة ، فان اللياقة العضلية تحقق له ذاتيته ، فتمنحه الشكل الجيد للقوام، وتعمل على وقايته من آلام اسفل الظهر التي يتعرض لها اقرافه وخاصة مع تقدم العمر كما أنها تهيئ للفرد فرص الاحتفاظ بمستوى من اللياقة و الكفاءة لأداء الأعمال المختلفة لأطول فترة من العمر.

5-3- القوة العضلية:

يعرفها نايف الجبور بانها قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما ، و تعتبر القوة العضلية المكون الاساسي للياقة العضلية الهيكلية و تسمى لياقة القوة أما عامر فاخر شغاتي فيعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها.

و هذا التعريف يتفق مع تعريف باسكى pasquet.حيث يعرف القوة العضلية على أنها قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على بذل أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة

أما عدنان الكيلاني فيعرفها بأنها قدرة العضلة على بذل أقصى انقباض ضد أكبر مقاومة خارجية لمرة واحدة. من خلال التعاريف السابقة للقوة العضلية يمكننا القول أن القوة العضلية ليست عنصرا أساسيا في الاداء الحركي فقط بل لها دور ايجابي في تعزيز الصحة العامة للفرد .وهذا ما يؤكد حسن علاوي "للقوة العضلية ارتباط وثيق بالصحة العامة حيث تعمل على تنمية النغمة العضلية للجسم." حيث اوضحت الدراسات أن الاطفال والمراهقين الاكثر امتلاكا للقوة العضلية عادة ما يكونون أقل عرضة للإصابة بالأمراض

• أنواع القوة العضلية:

يشير أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين أنه يمكن تحديد ثلاثة أنواع من القوة تتمثل فيما يلي:

أولاً : القوة القصوى: تعني قدرة الجهاز العضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي ، كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

ثانياً : القوة المميزة بالسرعة: تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة ، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة و صفة السرعة في مكون واحد.

ثالثاً : تحمل القوة: تعني قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب و عادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثواني إلى 3 دقائق

• تطور القوة العضلية والقدرتين الهوائية واللاهوائية لدى الناشئة تبعاً للنمو

تتطور القوة العضلية عموماً لدى الناشئة مع التدريب البدني، إلا أن تطورها نتيجة للتدريب البدني يزداد في مرحلة البلوغ، حيث يتزامن ذلك مع زيادة تركيز هرمون الذكورة التستوستيرون. حيث يذكر اسامة كامل راتب وإبراهيم خليفة أن النشاط البدني أحد العوامل الهامة المؤثرة في النمو وخاصة خلال مرحلتَي الطفولة والمراهقة حيث أن أجهزة الجسم وخاصة العضلات تقوى وتتموا بالتدريب وتضعف وترهل كلما قل النشاط البدني ويعتقد أن أعلى نسبة لتطور القوة العضلية لدى الناشئة من جراء التدريب البدني ، تكون خلال فترة طفرة النمو (التي تحدث فيما بين -62 12 سنة ويزداد فيها تركيز هرمون الذكورة، وتسبق مباشرة فترة بلوغ مرحلة الرشد)، ويستمر ذلك لسنتين أو ثلاث بعدها

أما القدرة اللاهوائية لدى الصغار، فتعد غير مكتملة وتتطور بالتدرج حتى تكتمل في مرحلة الرشد . ويعزى عدم اكتمال القدرة اللاهوائية لدى الصغار مقارنة بالراشدين إلى عوامل عديدة، من أهمها عدم تطور قدرات أنظمة الطاقة لديهم، وخاصة تلك المتعلقة بنشاط بعض الأنزيمات المهمة في عمليات إنتاج الطاقة اللاهوائية، وانخفاض قدرتهم على إنتاج تركيز عالٍ من حمض اللبنيك أثناء الجهد البدني العنيف . كما أن للعوامل العصبية والعضلية دور في ذلك تكون القدرة الهوائية (أقصى قدرة على استهلاك الأكسجين) منسوبة إلى كتلة الجسم مرتفعة نسبياً لدى الصغار مقارنة بالراشدين غير المتدربين . ويبلغ معدل التنفس وحجم الشهيق مستوى أقل لدى الصغار مقارنة بالكبار، لكن عندما ننسبه إلى مساحة سطح الجسم، فإن الفرق يضمحل.

وتبلغ معدلات ضربات القلب في الراحة وفي الجهد البدني الأقصى مستويات أعلى لدى الصغار مقارنة بالكبار، إلا أن كمية الدم المضخة في كل ضربة من ضربات القلب تبقى أدنى لدى الصغار منها لدى الكبار، غير أنها تزداد مع التقدم في العمر نحو سن الرشد، نتيجة لنمو حجم القلب . ولا يبدو أن معدل ضربات القلب القصوى تتغير بشكل ملحوظ بين عمري 15 - 7 سنة، إلا أن سرعة استرداد ضربات القلب بعد الجهد البدني يعد أسرع لدى الصغار مقارنة بالكبار . أما كفاءة المشي أو الجري لدى الصغار فتعد منخفضة مقارنة بالكبار،

ويعزى ذلك لعوامل عديدة أهمها تحسن كفاءة استخدام الوقود من قبل العضلات العاملة، وتحسن مطاطية العضلات، وزيادة طول الخطوة مع التقدم في العمر نحو الرشد (عومري، 2016)

5-7- التحمل العضلي:

يعنى التحمل العضلي قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب يتميز بكون شدته اقل من الحد الأقصى ، و هذا يتطلب كفاءة الجهاز الدوري في تخلص العضلة من المخلفات التي تنشأ عن الجهد المبذول ضمانا لاستمرارها في العمل . كما عرف كلارك 1976 التحمل العضلي بكونه " المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة اقل من القصوى."

و عرف عبد الله نشوان التحمل العضلي علي انه " مقدرة العضلات على إنتاج قوة دون القصوى بشكل متكرر أو المحافظة علي انقباض عضلي لمدة زمنية معينة.

5-8- المرونة:

يعتبر عنصر المرونة عنصرا مهما من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و لهذا يتوجب الاهتمام بهذا العنصر و تنميته (عومري، 2016)

و المرونة كمصطلح يقصد به قدرة تحريك العضلات و المفاصل خلال مداها الحركي الكامل. وتعرف المرونة على أنها قدرة الفرد علي أداء الحركات الرياضية الى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة ويعرفها ألتز (M.j.Alter علي أنها القدرة علي تحريك العضلات و المفاصل لمدى واسع و للمرونة دور كبير في التقليل من نسبة حدوث الإصابات الرياضية ،و في العمل الوقائي بشكل عام و يمكن تقسيم المرونة إلى قسمين رئيسيين:

أولا : المرونة الايجابية: هي أكبر مدى حركي ممكن في مفصل ،ينفذه الفرد مستقلا من بدون مساعدة خارجية من خلال مجهوده العضلي.

ثانيا : المرونة السلبية: هي أكبر مدى حركي ممكن في مفصل يمكن أن يصل إليه الفرد بمساعدة خارجية وفي حدود المدى التشريحي لهذا المفصل.

5-9- التركيب الجسمي:

إن تركيب الجسم بشكل عام هو عبارة عن المكونات الدهنية وغير الدهنية في الجسم الإنساني و الذي له دور هام في تحديد الوزن المثالي .ويتمثل التركيب الجسمي في نسبة الدهون والعظام و العضلات الموجودة في جسم الإنسان وتعطينا هذه النسب نظرة إجمالية عن صحة الإنسان و لياقته فيما يتصل بوزنه وعمره وحالته الصحية

و يعرف كمصطلح في التربية البدنية بأنه نسبة وزن الدهون في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم ، حيث أن الجسم يتكون إجمالاً من أجزاء شحمية و أخرى غير شحمية كالعضلات و العظام و الأنسجة و الماء .
ومما لا شك فيه أن زيادة نسبة الشحوم فوق المعدل الطبيعي لدى الفرد أمر غير مرغوب فيه وتعتبر مصدر خطر على القلب و الشرايين و تنقسم الدهون في جسم الإنسان إلى دهون أساسية و دهون مخزنة ، وتعد الدهون الأساسية ضرورية للعديد من الوظائف الفسيولوجية في الجسم و بدونها تتأثر صحة الإنسان ويتدهور الأداء البدني

هذا النوع من الدهون موجود داخل الأنسجة مثل العضلات و خلايا الأعصاب ونخاع العظام، الأمعاء، القلب ، الكبد ، الرئتين ، وتشكل الدهون الأساسية حوالي % 3 من الوزن الكلي لدى الرجال و % 12 لدى النساء . (عومري، 2016)

• أهمية تحديد نسبة الدهون في الجسم: لا تبدأ مشكلة الوزن مع الاطفال بالرغم من وجود مجموعة صغيرة تتأصل من أجل التعامل مع زيادة او نقص الوزن بشكل او باخر خلال الحياة فأغلب الافراد لا يتصفون بزيادة الوزن حتى سن العشرين ويذكر الهزاع أن أهمية معرفة نسبة الدهون في الجسم تكمن في أنها تعطينا معلومات دقيقة عن وجود البدانة من عدمها لدى الفرد ،و المعروف أن البدانة تعد مصدر خطورة للإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب ،ارتفاع ضغط الدم ،وداء السكري من نوع 2 ، و أمراض المفاصل وغيرها .

ويضيف الهزاع أن تحديد البدانة في المجتمع يعد أيضاً ضروريا كأحد المؤشرات الصحية المطلوب رصدها ومتابعتها من حين لآخر . كما أن معرفة نسبة الدهون في الجسم تساعدنا في التعرف بدقة على التغيرات التي تحدث لتكوين الجسم من جراء الانخراط في برنامج نشاط بدني أو غذائي بغرض خفض الوزن

1-6- قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

1- قياس اللياقة القلبية التنفسية :

يتم قياس اللياقة القلبية التنفسية بطرق مباشرة في المختبر كقياس الإستهلاك الأقصى للأوكسجين (vo2max) بتعريض المفحوص لجهد بدني متدرج من خلال أجهزة تحاكي الأنشطة الهوائية كالسير الكهربائي أو الدراجة الثابتة ،ويمكن أن تقاس أيضا بطرق غير مباشرة من خلال اختبارات ميدانية نذكر منها:

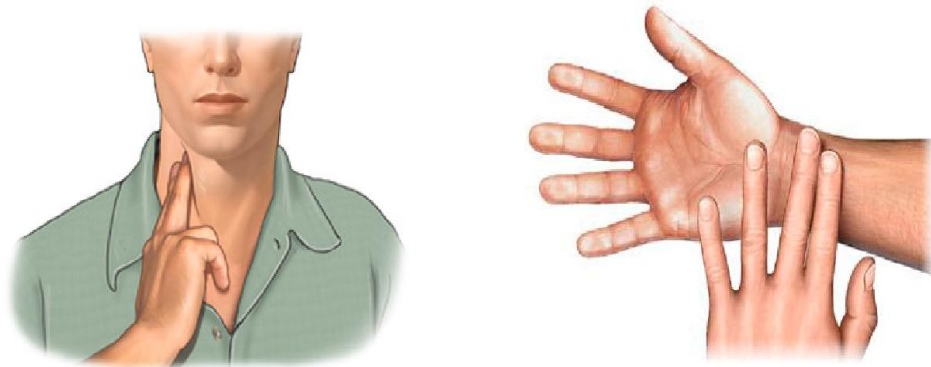
-اختبار كوبر Cooper Test: ويعد من أكثر الاختبارات إنتشارا لقياس اللياقة القلبية التنفسية، وطريقة تنفيذه أن يقوم الفرد بالجري (يسمح بتبادل الجري والمشي عند الضرورة) لمدة اثني عشرة دقيقة (12دقيقة) ثم تحسب

المسافة المقطوعة خلال هذه المدة بالميل ويقراً المستوى جدول خاص ، أيضا يمكن أن يحدد من نتيجة هذا الاختبار مقدار الاستهلاك الأقصى للأوكسجين بتطبيق المعادلة التالية:

الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (VO_{2max}) = (504.9 - المسافة المقطوعة خلال 12 دقيقة بالمتري) / 44.73 ملي مول لكل كيلوغرام واحد من الجسم لكل دقيقة.

-اختبار الجري لمسافة ميل: في هذا الاختبار يقوم الفرد بالجري (أو الهرولة) لمسافة 1600 متر (1ميل) حيث يقطع هذه المسافة بأسرع وقت ممكن ،بعد قطع تلك المسافة يؤخذ الومن وعدد ضربات القلب بعد نهاية الجري مباشرة، ويمكن جس نبض ضربات القلب عن طريق جس النبض من الشريان الكعبري عند قاعدة الإبهام في رسغ اليد أو من الشريان السباتي عند التقاء القصبة الهوائية بأسفل الذقن أو جس من خلال جهاز أو ساعة لهذا الغرض. (بضياف ، 2017).

الشكل رقم (01):يمثل طريقة جس النبض

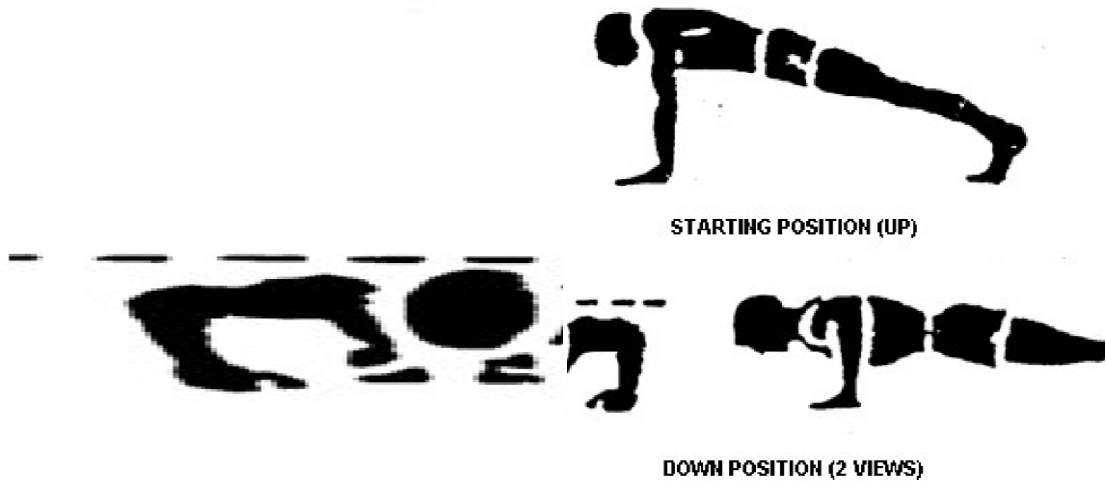


جدول رقم(01) يمثل اختبار كوبر للرياضيين بشكل عام بالأعمار المختلفة والجنسين

| العمر | جيد جدا | جيد | مقبول | سيء | سيء جدا |
|-------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------|
| 13-14 | ذكور +2700 م | 2700 - 2400 م | 2399 - 2200 م | 2199 - 2100 م | -2100 م |
| | إناث +2000 م | 2000 - 1900 م | 1899 - 1600 م | 1599 - 1500 م | -1500 م |
| 15-16 | ذكور +2800 م | 2800 - 2500 م | 2499 - 2300 م | 2299 - 2200 م | -2200 م |
| | إناث +2100 م | 2100 - 2000 م | 1999 - 1700 م | 1699 - 1600 م | -1600 م |
| 17-20 | ذكور +3000 م | 3000 - 2700 م | 2699 - 2500 م | 2499 - 2300 م | -2300 م |
| | إناث +2300 م | 2300 - 2100 م | 2099 - 1800 م | 1799 - 1700 م | -1700 م |
| 20-29 | ذكور +2800 م | 2800 - 2400 م | 2399 - 2200 م | 2199 - 1600 م | -1600 م |
| | إناث +2700 م | 2700 - 2200 م | 2199 - 1800 م | 1799 - 1500 م | -1500 م |
| 30-39 | ذكور +2700 م | 2700 - 2300 م | 2299 - 1900 م | 1899 - 1500 م | -1500 م |
| | إناث +2500 م | 2500 - 2000 م | 1999 - 1700 م | 1699 - 1400 م | -1400 م |
| 40-49 | ذكور +2500 م | 2500 - 2100 م | 2099 - 1700 م | 1699 - 1400 م | -1400 م |
| | إناث +2300 م | 2300 - 1900 م | 1899 - 1500 م | 1499 - 1200 م | -1200 م |
| +50 | ذكور +2400 م | 2400 - 2000 م | 1999 - 1600 م | 1599 - 1300 م | -1300 م |
| | إناث +2200 م | 2200 - 1700 م | 1699 - 1400 م | 1399 - 1100 م | -1100 م |

2- قياس القوة العضلية: من أكثر الاختبارات المنتشرة في إجراء البحوث العلمية لقياس القوة العضلية هو قياس قوة النبضة بجهاز قوة النبضة Grip Dynamometer والذي يعطي قراءته بالكيوغرام ، ومن القياسات المشهورة لقياس القوة العضلية الميدانية هو اختبار الضغط بالذراعين لأعلى من وضع الانبطاح المائل PushUP أو بشد العقلة بعدد معين كمؤشر لقياس قوة الذراعين والحزام الصدري، عند إجراء اختبار الضغط لأعلى فإنه يؤدي من وضع الانبطاح المائل بحيث يرتكز الجسم على الذراعين مفردتين متباعدتين باتساع الصدر ويستند الجسم من الخلف على أصابع القدمين، تحسب كل عدة عندما تنتهي الذراعين من المرفقين حتى يلامس الصدر الأرض أو يلامس البطن الأرض ثم يفرد المفحوص ذراعيه كاملا. (بضيايف ، 2017)

الشكل رقم(02) يمثل وضع الانبطاح المائل



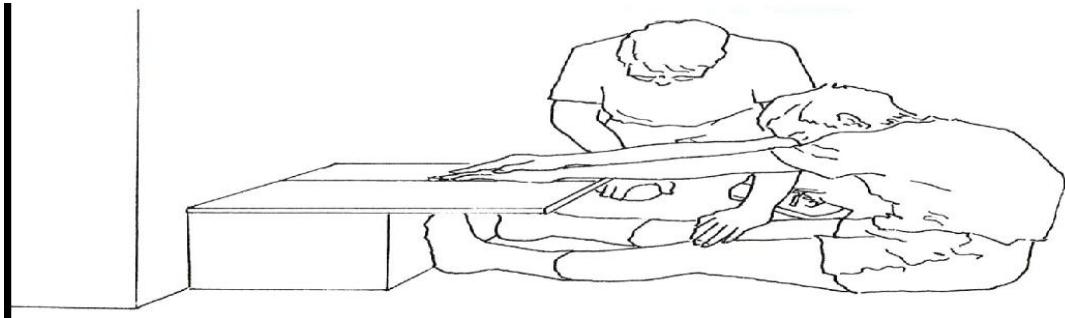
3- قياس التحمل العضلي: يقاس التحمل العضلي عادة باختبار الجلوس من وضع الرقود CURL UP مع ثني الركبتين كمؤشر على قوة عضلات البطن وتحملها، ويؤدي هذا الاختبار من وضع الرقود مع ثني الركبتين بزاوية 90⁰ بين الفخذ والساق والجذع والرأس ملتصقان بالأرض، تبدأ الحركة بثني الجذع للأعلى حتى تلامس اليدين العقبين ثم العودة للوضع الابتدائي. (بضيايف ، 2017)

الشكل رقم (04) يمثل وضع الجلوس من الرقود



4-قياس المرونة: تستخدم لقياس المرونة اختبارات مباشرة وأخرى غير مباشرة، وأيضاً تستخدم لقياس مرونة عضلات خاصة واختبارات لقياس مرونة الجسم بشكل عام، ومن أهم الاختبارات غير المباشرة وأكثرها شيوعاً وسهولة اختبار مد الذراعين من وضع الجلوس بواسطة صندوق المرونة Sit-Reach وفي وصف النشاط البدني للجمعية الأمريكية للطلب الرياضي اختبار المرونة يكون من وضع الجلوس الطويل فتحت بحيث تكون المسافة بين القدمين ما بين 10 إلى 12 بوصة وتوضع مسطرة طويلة أو شريط قياس بشكل موازي للرجلين والصفير ناحية الجسم وتكون القدمين عند علامة 15 بوصة للمسطرة أو شريط القياس ، بعد ذلك يقوم المفحوص بثني جذعه للأمام ببطء لأقصى ما يمكنه ذلك-مع عدم ثني الركبتين ويفضل وجود زميل لتثبيت الركبتين -مع فرد الذراعين للأمام ولمس أبعد نقطة على المسطرة أو شريط القياس ، ثم قراءة النتيجة.

الشكل رقم 05 يمثل اختبار المرونة



5-التركيب الجسمي:

وهي كما ذكر نسبة الشحوم في الجسم إلى الأجزاء غير الشحمية، من أكثر الطرق الميدانية شيوعاً لقياس نسبة الدهون هي قياس سمك طية الجلد في مناطق معينة من الجسم ، وتحويلها فيما بعد إلى نسب بواسطة إجراء معادلات حسابية مخصصة لهذا الغرض، ويتطلب ذلك تدريباً وخبرة في وضع وقراءة أجهزة قياس سمك طية الجلد ، يوجد طرق حسابية أخرى لقياس نسبة الدهون أقل دقة ولكنها سريعة وسهلة ويمكن للفرد العادي تنفيذها ونذكر منها:

- مؤشر كتلة الجسم (BMI): ويعتبر من أسهل الطرق التي يمكن التنبؤ من السمنة من خلالها، ومعادلتها كالتالي: مؤشر كتلة الجسم = الوزن(كجم) /مربع الطول(متر).

جدول رقم 02 يوضح مستويات مؤشر كتلة الجسم

| المجال | 25-18.5 | 30-25 | 35-30 | 40-35 | أكثر من 40 |
|---------|-----------|----------------|-------|------------|--------------|
| التصنيف | حالة صحية | زيادة في الوزن | سمنة | سمنة شديدة | سمنة المفرطة |

2- الذات البدنية

2-1- 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 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. (فريد، 2009)

2-2- بين الذات و مفهوم الذات:

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 المنفصلة 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 للشئ الذي تصفه بها بغير الدلائل التي تحمله عنه (كتاش ، 2001) .

2-3- النظريات المفسرة لمفهوم الذات

• نظرية التحليل النفسي:

تعتبر الذات بالنسبة لنظرية التحليل النفسي كتلة مستقلة لها خصائصها التي تميزها عن المحيط الخارجي، و هي تحتوي على التطورات النفسية الداخلية الشعورية و اللاشعورية، و ترجع 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 الكبير 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 الوراثة 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).

ويخلص ليوين (lewin) 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 فعلياً أن نعرف العالم الخارجي من حوله.

من الواضح أن نظرة المدرسة السلوكية إلى العمليات النفسية الداخلية نظرة سطحية و ذلك راجع إلى تركيز اهتمامها عللاً الآثار و المسببات أي المدخلات و المخرجات (input-output) دون التركيز على كيفية تلقى و معالجة هذه المدخلات و الوصول إلى المخرجات كما أنها تنطلق 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 تحديداً للمجال الظاهري. ويعد (كارل روجرز rogers) من رواد هذا الاتجاه، إذ يتمثل مفهوم الذات فيها جانباً أساسياً (1951-1956) 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 أيضاً 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 تترايط مع المعايير الاجتماعية و تبعث على الراحة و التوافق النفسي، يقيماً تقيماً إيجابياً 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).

2-4- خصائص مفهوم الذات:

حدد (شافلسون و آخرون) جملة من الخصائص التي تميز مفهوم الذات حسب ما ذكره قحطان محمد

الظاهر فيما يلي:

- مفهوم الذات منظم :

تتمثل هذه الخاصية في كون مفهوم الذات بناء منظم يصنف فيه الفرد المعلومات عن نفسه في فئات مترابطة بينها، فمن خلال إدراك لنفسه عن طريق الخبرات المتنوعة التي تزوده بمعلومات، فإنه يقوم إعادة تنظيمها و صياغتها وفق لثقافته، و هي لإعطاء معنى للخبرات التي يمر بها الشخص، فهناك تجارب خاصة بالعائلة، و أخرى خاصة بالمدرسة و ثالثة خاصة بالأصدقاء..... إلخ، و هي تختلف تبعا لتغيرات البيئة التي يتعرض لها الفرد.

- مفهوم الذات متعدد الأبعاد:

إن مفهوم الذات ليس بأحادي الجانب كما كان يعتقد، ولكنه متعدد الجوانب يتكون من كل المجالات

كالمدرسة، التقبل الاجتماعي، الجاذبية الجسمية، القدرة العقلية المهارية..... إلخ.

- مفهوم الذات الهرمي:

يشكل مفهوم الذات هرمًا قاعته التجارب التي يمر بها الإنسان في مواقف خاصة و قمته مفهوم الذات

العام. (قحطان، 2004)

كما قسمها أيضا وفقا لقمة الهرم إلى:

- مفهوم الذات الأكاديمي: حيث يشمل مفاهيم تتعلق بمفهوم الذات القدرة، و مفهوم الذات التحصيلي و

التي بدورها تنفرغ إلى جوانب أكثر تحديدا تتعلق بالمواد المدرسية كالعلوم الطبيعية، الفلسفة،

الرياضيات، التربية الدنية و الرياضية..... إلخ.

- مفهوم الذات غير أكاديمي: و يتفرغ بدوره إلى الذات الجسمية، الذات الاجتماعية، و تمثل تقبل الذات، القبول الاجتماعي و الآخرين.
- مفهوم الذات ثابت: يتميز مفهوم الذات بالثبات و خاصة في قمة الهرم، حيث الذات العامة، و يقل الثبات كلما نزلنا إلى قمة الهرم حيث يتنوع مفهوم الذات بشكل كبير و ذلك لتنوع المواقف، فالذات إذا تكونت احتفظت بتنظيمها و قاومت التعديل و الانقسام، و هذا ما يساعد كخبير بالتنبؤ بسلوك الأفراد في المواقف المختلفة.
- مفهوم الذات تطوري: يتطور مفهوم الذات عند الفرد خلال مراحل نموه، من الطفولة إلى سن الرشد مروراً بالمراهقة حيث تتشكل مفاهيم جديدة كلما تطور في العمر و كلما زادت مفاهيمه وتجاريه.
- مفهوم الذات تقييمي: إن مفهوم الذات ذات طبيعة تقييمية، فالفرد يعطي تقييماً لذاته في كل موقف من مواقف حياته و قد تصدر تقييماته لذاته، وفق معايير مختلفة، فمنها المطلقة كالمقارنة بالمثالية، ومنها النسبية كالمقارنة بالزملاء، و منها تقييمات وفق نظرة الآخرين (قحطان، 2004).

3- الدراسات السابقة

- الدراسة الأولى: دراسة لمياء عبد الستار (2021) بعنوان: مستوى اللياقة البدنية والتوافق الحركي المرتبطة بالصحة وأنماط ممارسة النشاط لدى طالبات المرحلة هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية والتوافق الحركي المرتبط بالصحة وأنماط 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 وأنماط ممارسه النشاط لدى مجموعي البحث. استعملت الباحثتان المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية، وتألّفت عينة البحث من طالبات المرحلة المتوسطة حيث بلغ عددهن (34) طالبة وتوصلت الباحثتان الى وجود فروق معنوية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وأنماط ممارسة النشاط لدى طالبات المرحلة المتوسطة. وجود فروق معنوية للتوافق الحركي المرتبط بالصحة وأنماط 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: دراسة شعلال 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 توظيف 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 متصل 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 الثالثة:** سعيدي زروقي يوسف، بنور معمر، سعيدي زروقي جمال (2018)، بعنوان: تأثير حجم المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية وعدد مرات الممارسة على مستوي 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 تبعا 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 نقيس 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--18إسنة ،حيث كانت فروض الدراسة على أنه توحد فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات العام والبدنية تبعا لمتغير حجم المشاركة ونوع الرياضة. أما نتائج الفرضية الثانية فقد دالة على وجود فروق دالة إحصائيا تبعا حجم 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.

التعليق على الدراسات السابقة:

1- من حيث الهدف :

تشاركت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة في موضوع الدراسة ألا و هو عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة كمتغير أول، أو مع مفهوم الذات البدنية كمتغير ثاني، أو مع المتغيرين معا.

2- من حيث الطريقة :

اعتمدت الدراسات السابقة على المنهج الوصفي بهدف تشخيص و تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية و هو نفس المنهج الذي اعتمدها في دراستنا كونه الملائم لهدف البحث، باستثناء دراسة (شعلال، 2019) اعتمدت على المنهج التجريبي، ففي حين جاءت العينات محصورة بين (08 الى 229) فردا بينما دراستنا جاءت بعينة قدرها 66 تلميذ، بينما استعملت أدوات جمع البيانات بين الاختبارات والبطاريات في دراستنا والدراسات السابقة إضافة إلى مقاييس الذات البدنية.

3- من حيث النتائج :

أظهرت كل الدراسة عن علاقة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بمفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط أو اخذ المتغيرات المرتبطة بها مصل الأنشطة البدنية وغيرها.

ماذا استفادت الدراسة الحالية من الدراسة السابقة ؟

- تحديد مشكلة البحث
- التعرف على الأداة المناسبة
- وضع أهداف و تساؤلات الدراسة
- مساعدة الباحث في صياغة الخلفية النظرية
- مساعدة الباحث في تحديد المصطلحات و صياغة الإشكالية و تحليل البيانات.

الفصل الثالث:

الاجراءات المنهجية للدراسة

1- المنهج المستخدم :

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات والإشكاليات ولا يمكن أن نجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا، إذ يعتمد على اتصال الباحث بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل لذا استخدمنا المنهج الوصفي " الذي يعرف بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة"(الرواشدي، 2000، صفحة 59).

2- الدراسة الاستطلاعية:

بعد استلامنا لعنوان المذكرة وتحديد المجال المكاني والبشري المتعلقة بالدراسة وتمثل في بعض متوسطات ولاية تبسة، قمنا بزيارة استطلاعية إلى بعض المتوسطات من أجل جمع المعلومات وإجراء مقابلات مبدئية مع أساتذة التربية البدنية والرياضية، وقمنا بجولات في المتوسطات من أجل التعرف على علاقة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

بعد ذلك قمنا بتحديد مجموعة من المتوسطات بطريقة قصدية شملت بعض بلديات ولاية تبسة حتى تأتي دراستنا شاملة وملمة بالموضوع

بعد جمعنا لكم المعلومات حاولنا وضع قالب لدراستنا وخطة نبرز فيها أهم النقاط التي سوف نعتمدها في الدراسة، وانطلقنا في كتابة الخلفية النظرية بالتنسيق مع الأستاذ المشرف.

3- مجتمع الدراسة وعينة الدراسة:

3-1- مجتمع البحث:

هو مجموعة من الناس (أو الوثائق) محددة تحديدا واضحا، ويهتم الباحث بدراستها وتعميم نتائج البحث عليها، وفي ضوء ذلك، فإن المجتمع الأصلي يتحدد بطبيعة البحث وأغراضه (عطيفة، 2012، صفحة 273). واستنادا إلى ما سبق يمكن تعريف مجتمع البحث على أنه: " كل المفردات التي يهتم الباحث بدراستها سواء كانت بشرية أو مادية بشرط اشتراكها في مجموعة من الخصائص، وتحدد حسب طبيعة وأغراض البحث، بهدف تعميم النتائج عليها (ملحم، 2000، صفحة 219)، ومجتمع دراستنا تمثل في تلاميذ الطور المتوسط بولاية تبسة

3-2- عينة الدراسة

ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة(علاوي و راتب، 1999، صفحة 134). وتكونت عينة دراستنا من 66 تلميذ وتلميذة من الطور المتوسط بولاية تبسة.

3-3- طريقة إختيار العينة :

بما أنه كان من الصعب علينا الاتصال بعدد كبير من المعنيين بدراستنا فإنه لا مفر من اللجوء إلى أسلوب أخذ عينة قصدية تمثل المجتمع الأصلي حتى نستطيع أن نأخذ صورة مصغرة عن التفكير العام، ويقصد بالعينة القصدية: يكون الاختيار في هذا النوع من العينات على أساس حر، من قبل الباحث وحسب طبيعة بحثه، بحيث يحقق هذا الاختيار هدف الدراسة أو أهداف الدراسة المطلوبة (عيشور، 2017، صفحة 240) .
وعليه فقد تم اختيار عينة البحث تتكون من 66 تلميذ وتلميذة من الطور المتوسط .

4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري: تمثل في مجتمع الدراسة والمتمثل في تلاميذ الطور المتوسط، بعينة قدرها 66 تلميذ.
4-2- المجال المكاني: تم توزيع المقياس وإجراء الاختبارات البدنية المتعلقة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على تلاميذ الطور المتوسط.

4-3- المجال الزماني: لقد تم تحضير الاختبارات والمقياس في الفترة من فيفري إلى مارس 2022

تم توزيع المقياس وإجراء الاختبارات في شهر أفريل 2022

5- ضبط متغيرات الدراسة:

عند القيام بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث يجب التقليل قدر المستطاع من تأثير المتغيرات العارضة،
وعليه أن يقرر ماهو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتا؟ وماذا يقيس؟ وماذا يتجاهل؟

5-1- المتغير المستقل:

ويسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية أي ما يقوم الباحث بتثبيته للتأكد من تأثير حدث معين ، وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أنه يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها، والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (ابراهيم، 2000، صفحة 141).

وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة وهو: عناصر اللياقة

البدنية المرتبطة بالصحة

5-2- المتغير التابع:

هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك ، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالدراسة (ابراهيم، 2000، صفحة 141).

ومن خلال موضوع الدراسة فإنه تم تحديد المتغير التابع مفهوم الذات البدنية. وهذا التوصيف للمتغيرات وفق دراستنا هو توصيف نظري بحث لأن دراستنا تتناول علاقة بين متغيرين والعلاقة الارتباطية لا تعني أنها علاقة سببية بمعنى أنه يصعب الحكم على تحديد المتغير المستقل من التابع.

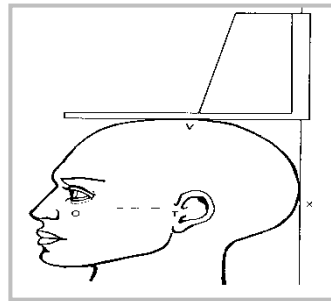
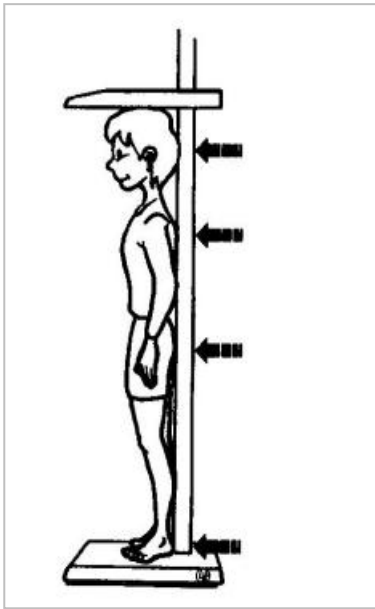
6- أدوات البحث:

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

6-1-1- 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

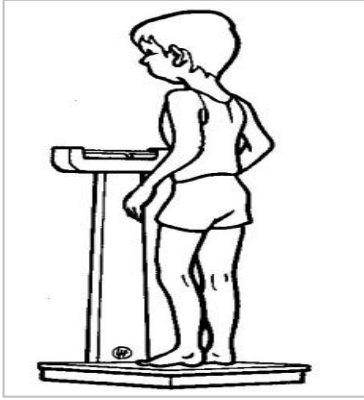
لقياس الطول :

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 والجراب، مع تطبيق بروتوكول القياس المذكور أعلاه. يقف التلميذ في الوضعية الصحيحة ويتم وضع مسطرة أعلى رأسه وتسجيل الطول.

6-1-2- الوزن



يتم قياس الوزن بالكيلو وبدقة 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.

6-1-3- 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.

قانون الكتلة الجسمية

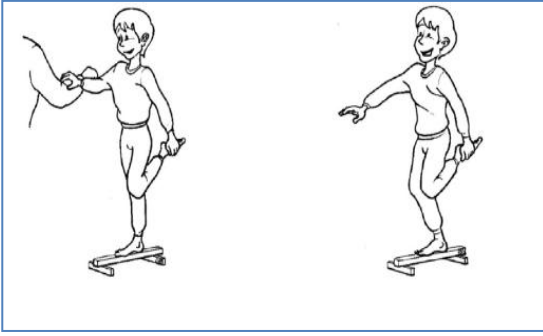
$$\text{الكتلة الجسمية} = \frac{\text{الوزن (كلغ)}}{\text{الطول (م)}^2}$$

جدول رقم: 03 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 | 18,5-24,9 | ضعيف |
| وزن زائد | 25,0-29,9 | متوسط |
| سمنة درجة 1 | 30,0-34,9 | مرتفع |
| سمنة درجة 2 | 35,0-39,9 | مرتفع جدا |
| سمنة درجة 3 (سمنة قاتلة) | +40 | خطر كبير |

6-1-4- التوازن الكلي للجسم (اختبار توازن فلامينغو) Flamingo Balance test

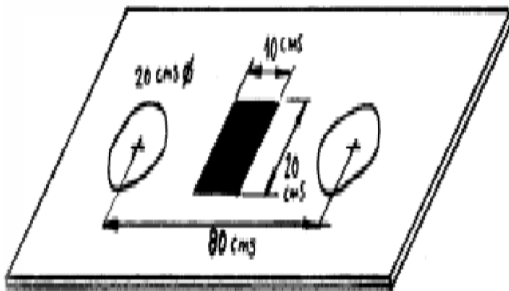
- الهدف: قياس التوازن العام للجسم
- الوسائل: لوحة : طولها 50 سم ، عرضها 03 سم وارتفاعها 04 سم، مثبتة فوق لوحين طولهما 15 سم وعرضهما 2سم. بالإضافة إلى ساعة إيقاف Chronomètre



- 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.

6-1-5- سرعة الأطراف العلوية (طرق الأقراص) Plate Tapping



- الهدف: قياس سرعة الأطراف العلوية

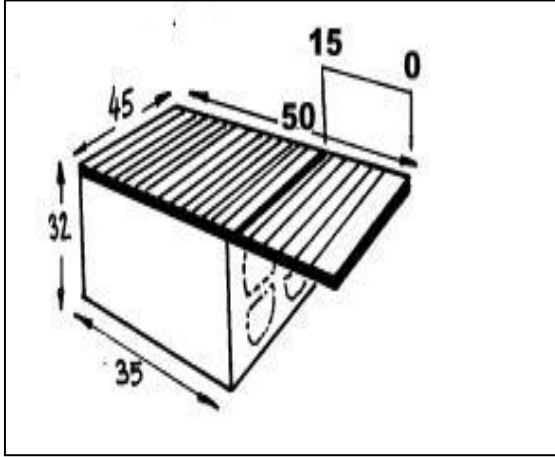
- الوسائل: طاولة ذات ارتفاع مناسب لطول التلاميذ، قرصين من البلاستيك قطر كل واحد منهما 20 سم مثبتين فوق الطاولة، تفصل بينهما مسافة 80 سم بدءا من المركز. وضع لوحة مستطيلة بينهما (20سم X 10 سم) . ساعة إيقاف.



- 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.

6-1-6- 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 إثناء

الركبتين.

- يكون الدفع تدريجياً وبطريقة بطيئة، وعند الوصول إلى الحد الأقصى تترك الأيدي ممتدة إلى حين أخذ القراءة

الصحيحة.

• **طريقة التسجيل:**

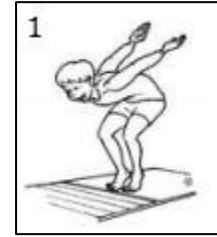
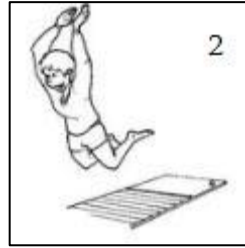
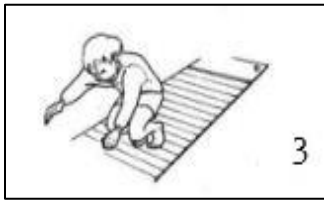
- تسجيل النتيجة يكون بالسنتيمتر.

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

6-1-7- اختبار الوثب العريض من الثبات standing Broad Jump

• **الهدف من الاختبار:** قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية بالقفز للأمام.

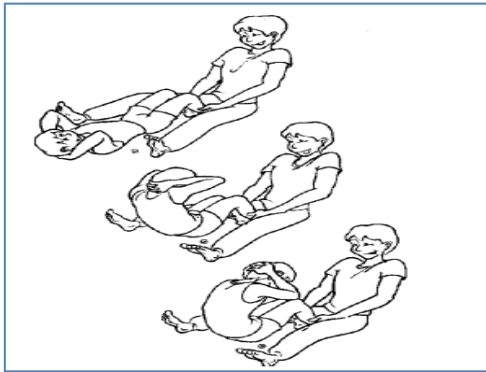
- الأدوات المستخدمة: أرضية صلبة غير زلجة + شريط قياس يوضع على الأرض.
- وصف الاختبار: الوثب لأطول مسافة ممكنة من وضع الثبات.
- يقف اللاعب وأصابع القدمين وراء الخط مباشرة ومتباعدتين باتساع الحوض.
- ثني الركبتين مع وضع الذراعين أماماً موازيين للأرض.
- عند مرجحة كلا الذراعين؛ يقوم اللاعب بدفع الأرض بقوة والوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة.
- الهبوط يكون بكلتا القدمين معا ويحاول اللاعب الوقوف في مكان السقوط لأخذ القياس الصحيح.



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

6-1-8- 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 الانثناءات الجذعية، حيث تكون اليدين خلف

الرقبة، والركبتين مثنيتين 90°، القدمان على الأرض.

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

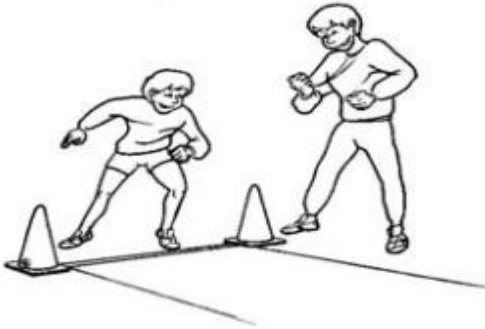
6-1-9- اختبار الجري الارتدادي 5 x 10 م 10x5

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. (10 x 5

م).

• **طريقة التسجيل:** يسجل الوقت المحقق في نهاية

الاختبار.

6-1-10- اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر

• **الهدف من الاختبار:** قياس السرعة الهوائية القصوى (vma) والاستهلاك الأقصى للأكسجين (vo_2max)

• **الأدوات المستخدمة**

- ملعب يسمح بتحديد مسافة 20 متر.

- شريط قياس طوله 20 متر.

- شريط لاصق أو جير أو أقماع صغيرة لتحديد بداية ونهاية 20 متر.

- شريط سبق تسجيله لنظام الاختبار

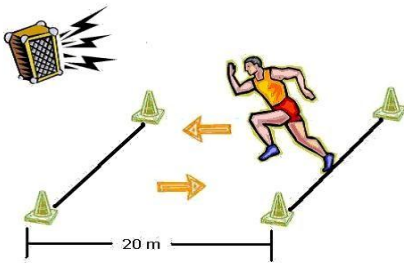
- جهاز كمبيوتر مرفق بأجهزة إخراج الصوت.

• **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 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

ويانتظام 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 للأكسجين 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 VO2max (ملل/د.كغ) | | | | | | | | | السرعات المناسبة (كلم/سا) | المستويات المسجلة |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|---------------------------------|----------------------|
| 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 |
| 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 نتائج الدراسة

الجدول رقم 05: يبين متغير الجنس

| النسبة المئوية | التكرار | التعيين |
|----------------|---------|---------|
| 50% | 33 | ذكر |
| 50% | 33 | أنثى |
| 100% | 66 | المجموع |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الذكور والإناث جاءت متساوية قدرت بـ 50% .

الجدول رقم 06: يبين متغير السن حسب السنوات

| النسبة المئوية | التكرار | السن |
|----------------|---------|---------|
| 16,67% | 11 | 11 |
| 22,73% | 15 | 12 |
| 18,18% | 12 | 13 |
| 24,24% | 16 | 14 |
| 10,61% | 7 | 15 |
| 4,55% | 3 | 16 |
| 3,03% | 2 | 17 |
| 100% | 66 | المجموع |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان أعلى نسبة عادت لسن 14 بنسبة 24.24% بتكرار 16 تلميذ، ثم تلتها س بنسبة 22.73% بتكرار 15 لسن 12 سنة ، ثم تلتها نسبة 18.18% بتكرار 12 لسن 13 سنة، ثم تلتها نسبة 16.67% بتكرار 11 تلميذ لسن 11 سنة، ثم تلتها تكرار 7 بنسبة 16.67% لسن 15 سنة، ثم تلتها نسبة 4.55% بتكرار 3 لسن 16 سنة، وادنى نسبة مسجلة في سن 17 بنسبة 3.03% بتكرار 2 ، والتلاميذ الذين سنة خارج سن التمدرس في الطور المتوسط هم طلبة معيدين.

الجدول رقم 07: يبين ممارسة الرياضة خارج أوقات المدرسة

| التعيين | التكرار | النسبة المئوية |
|----------|---------|----------------|
| لا أمارس | 50 | 76% |
| أمارس | 16 | 24% |
| المجموع | 66 | %100 |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان نسبة التلاميذ الذين يمارسون الرياضة خارج أوقات المدرسة بلغت 76%، في حين جاءت نسبة الذين لا يمارسون الرياضة خارج الدوام مقدرة بـ 24% ونرجع سبب نسبة غير لمارسين إلى أن أغلبهم إناث. كما هو موضح في الجدول ادناه.

الجدول رقم 08: يبين التلاميذ الممارسين للرياضة خارج أوقات المدرسة مقارنة بالجنس

| ممارسة الرياضة خارج اوقات المدرسة | ذكر | أنثى | المجموع |
|-----------------------------------|-----|------|---------|
| امارس | 30 | 20 | 50 |
| لا أمارس | 3 | 13 | 16 |
| المجموع | 33 | 13 | 66 |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان تكرار 50 تلميذ يمارسون خارج أوقات الدراسة منهم (30 ذكور و 20 إناث) و 16 تلميذ لا يمارسون الرياضة خارج أوقات الدراسة منهم (13 إناث و 3 ذكور)، وتتجلى ألعاب الممارسة لدى البنات خارج أوقات المدرسة هي ألعاب شبه رياضية.

الجدول رقم 09: يبين متغير الطول مرتب تصاعديا

| التعيين | التكرار | النسبة المئوية | التعيين | التكرار | النسبة المئوية | التعيين | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|---------|---------|----------------|---------|---------|----------------|
| 1,40 | 1 | 1,52% | 1,54 | 3 | 4,55% | 1,65 | 4 | 6,06% |
| 1,42 | 1 | 1,52% | 1,55 | 6 | 9,09% | 1,68 | 2 | 3,03% |
| 1,45 | 1 | 1,52% | 1,56 | 1 | 1,52% | 1,69 | 6 | 9,09% |
| 1,46 | 1 | 1,52% | 1,57 | 3 | 4,55% | 1,70 | 1 | 1,52% |
| 1,47 | 1 | 1,52% | 1,58 | 3 | 4,55% | 1,71 | 1 | 1,52% |
| 1,48 | 2 | 3,03% | 1,59 | 2 | 3,03% | 1,72 | 4 | 6,06% |

| | | | | | | | | |
|-------------|---|-----------|-------|----------------|------|-------|---|------|
| 3,03% | 2 | 1,74 | 4,55% | 3 | 1,61 | 1,52% | 1 | 1,49 |
| 4,55% | 3 | 1,81 | 3,03% | 2 | 1,62 | 4,55% | 3 | 1,50 |
| 1,52% | 1 | 1,87 | 4,55% | 3 | 1,63 | 3,03% | 2 | 1,51 |
| | | | | | | 4,55% | 3 | 1,53 |
| %100 | | 66 | | المجموع | | | | |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان أعلى نسبة عادت لطول 1.55م و 1.69م بنسبة 09.09% بتكرار (6) تلاميذ. تلتها نسبة 6.06% بتكرار (4) بالنسبة للاطوال 1.65م، 1.72م، بينما باقي شرائح الطول تراوح تكرارهم بين (1-2-3)، بنسبة (1.52%، 3.03%، 4.55%) على الترتيب، حيث لوحظ أن أطول تلميذ طوله هو 1.87م، وأقصر تلميذ طول هو 1.40م ضمن مفردات العينة.

الجدول رقم 10: يبين متغير الوزن مرتب ترتيبا تصاعديا

| النسبة المئوية | التكرار | التعيين | النسبة المئوية | التكرار | التعيين | النسبة المئوية | التكرار | التعيين |
|----------------|---------|---------|----------------|---------|---------|----------------|---------|---------|
| 1,52% | 1 | 51,70 | 1,52% | 1 | 42,20 | 1,52% | 1 | 29,00 |
| 1,52% | 1 | 52,20 | 3,03% | 2 | 42,60 | 1,52% | 1 | 29,40 |
| 1,52% | 1 | 52,70 | 1,52% | 1 | 43,00 | 1,52% | 1 | 30,80 |
| 1,52% | 1 | 53,80 | 1,52% | 1 | 43,50 | 1,52% | 1 | 32,70 |
| 1,52% | 1 | 54,00 | 1,52% | 1 | 43,60 | 1,52% | 1 | 33,10 |
| 1,52% | 1 | 54,10 | 1,52% | 1 | 44,10 | 1,52% | 1 | 33,20 |
| 1,52% | 1 | 55,80 | 1,52% | 1 | 44,40 | 1,52% | 1 | 33,30 |
| 1,52% | 1 | 56,00 | 1,52% | 1 | 45,60 | 1,52% | 1 | 34,20 |
| 1,52% | 1 | 56,80 | 1,52% | 1 | 46,10 | 1,52% | 1 | 34,50 |
| 1,52% | 1 | 57,00 | 1,52% | 1 | 46,20 | 1,52% | 1 | 35,00 |
| 1,52% | 1 | 57,70 | 1,52% | 1 | 47,30 | 1,52% | 1 | 35,60 |
| 1,52% | 1 | 58,00 | 1,52% | 1 | 47,40 | 1,52% | 1 | 36,30 |
| 1,52% | 1 | 58,30 | 1,52% | 1 | 48,60 | 1,52% | 1 | 36,60 |

| | | | | | | | | |
|-------------|---|-----------|-------|----------------|-------|-------|---|-------|
| 1,52% | 1 | 58,60 | 1,52% | 1 | 48,80 | 1,52% | 1 | 37,60 |
| 1,52% | 1 | 60,60 | 1,52% | 1 | 49,20 | 1,52% | 1 | 38,20 |
| 1,52% | 1 | 61,20 | 1,52% | 1 | 49,30 | 1,52% | 1 | 38,30 |
| 1,52% | 1 | 64,10 | 3,03% | 2 | 49,40 | 3,03% | 2 | 38,50 |
| 1,52% | 1 | 71,50 | 3,03% | 2 | 49,50 | 1,52% | 1 | 38,90 |
| 1,52% | 1 | 71,90 | 1,52% | 1 | 49,80 | 1,52% | 1 | 39,50 |
| 1,52% | 1 | 72,70 | 1,52% | 1 | 49,90 | 1,52% | 1 | 40,20 |
| | | | 1,52% | 1 | 51,00 | 1,52% | 1 | 41,80 |
| %100 | | 66 | | المجموع | | | | |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان أعلى نسبة مسجلة قدرت بـ 3.03%، بتكرار 2 عند وزن 38.50، 49.40، 49.50 كغ بينما باقي الأوزان جاءت بتكرار واحد بنسبة 1.52%، حيث سجل أن أكبر وزن هو 72.70 كغ، وأقل وزن هو 29.00 كغ ضمن مفردات العينة.

الجدول رقم 11: يبين تركيب الجسم لأفراد العينة مرتب ترتيبا تصاعديا

| النسبة المئوية | التكرار | التعيين | النسبة المئوية | التكرار | التعيين | النسبة المئوية | التكرار | التعيين |
|----------------|---------|---------|----------------|---------|---------|----------------|---------|---------|
| 1,52% | 1 | 18,68 | 1,52% | 1 | 16,94 | 1,52% | 1 | 11,07 |
| 1,52% | 1 | 18,82 | 1,52% | 1 | 16,99 | 1,52% | 1 | 11,19 |
| 1,52% | 1 | 19,08 | 1,52% | 1 | 17,01 | 1,52% | 1 | 14,06 |
| 1,52% | 1 | 19,20 | 1,52% | 1 | 17,11 | 1,52% | 1 | 14,15 |
| 1,52% | 1 | 19,47 | 1,52% | 1 | 17,13 | 1,52% | 1 | 14,18 |
| 1,52% | 1 | 20,28 | 1,52% | 1 | 17,24 | 1,52% | 1 | 14,24 |
| 1,52% | 1 | 20,79 | 1,52% | 1 | 17,28 | 1,52% | 1 | 14,54 |
| 1,52% | 1 | 21,04 | 1,52% | 1 | 17,30 | 1,52% | 1 | 14,93 |
| 1,52% | 1 | 21,07 | 1,52% | 1 | 17,47 | 1,52% | 1 | 15,02 |
| 1,52% | 1 | 21,08 | 1,52% | 1 | 17,57 | 1,52% | 1 | 15,26 |

| | | | | | | | | |
|-------------|---|-----------|-------|----------------|-------|-------|---|-------|
| 1,52% | 1 | 21,22 | 1,52% | 1 | 17,64 | 1,52% | 1 | 15,56 |
| 1,52% | 1 | 21,30 | 1,52% | 1 | 17,78 | 1,52% | 1 | 15,61 |
| 1,52% | 1 | 21,67 | 1,52% | 1 | 17,80 | 1,52% | 1 | 15,79 |
| 1,52% | 1 | 21,95 | 3,03% | 2 | 17,86 | 1,52% | 1 | 15,82 |
| 1,52% | 1 | 21,99 | 1,52% | 1 | 17,92 | 1,52% | 1 | 15,90 |
| 1,52% | 1 | 22,09 | 1,52% | 1 | 18,04 | 1,52% | 1 | 16,01 |
| 1,52% | 1 | 22,48 | 1,52% | 1 | 18,06 | 1,52% | 1 | 16,19 |
| 1,52% | 1 | 24,03 | 1,52% | 1 | 18,11 | 1,52% | 1 | 16,31 |
| 1,52% | 1 | 24,23 | 1,52% | 1 | 18,18 | 1,52% | 1 | 16,36 |
| 1,52% | 1 | 24,83 | 1,52% | 1 | 18,29 | 1,52% | 1 | 16,42 |
| 1,52% | 1 | 25,03 | 1,52% | 1 | 18,45 | 1,52% | 1 | 16,56 |
| | | | 1,52% | 1 | 18,60 | 1,52% | 1 | 16,73 |
| %100 | | 66 | | المجموع | | | | |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان أعلى نسبة مسجلة قدرت بـ 3.03%، بتكرار 2 عند 17.92 بينما باقي قيم التركيب الجسمي لأفراد العينة جاءت بتكرار 1 بنسبة 1.52% .

الجدول رقم 12: يبين نتائج اختبار التوازن (فلامينغو) مرتبة رتبيا تصاعديا حسب عدد مرات السقوط

| النسبة المئوية | التكرار | عدد مرات السقوط | النسبة المئوية | التكرار | عدد مرات السقوط | النسبة المئوية | التكرار | عدد مرات السقوط |
|----------------|---------|-----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|---------|-----------------|
| 6,06% | 4 | 10 | 9,09% | 6 | 5 | 1,52% | 1 | 0 |
| 10,61% | 7 | 11 | 12,12% | 8 | 6 | 7,58% | 5 | 1 |
| 4,55% | 3 | 12 | 12,12% | 8 | 7 | 4,55% | 3 | 2 |
| 1,52% | 1 | 14 | 9,09% | 6 | 8 | 6,06% | 4 | 3 |
| 7,58% | 5 | 30 | 6,06% | 4 | 9 | 1,52% | 1 | 4 |
| %100 | | 66 | | المجموع | | | | |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى نسبة مقدرة بـ 12.12% بتكرار (8) عادت لعدد مرات السقوط (6، 7 مرة)، وتلتها نسبة 10.61% بتكرار (7) بالنسبة لعدد مرات السقوط 11، ثم تلتها نسبة 9.09% لعدد مرات السقوط (5، 8 مرة) بتكرار (6)، بينما تراوحت باقي التكرارات بين (1-3-4-5) بنسبة (1.52%، 4.55%، 6.06%، 7.58%) على الترتيب لباقي عدد مرات السقوط، وأن عدد مرات السقوط تباينت من 0 إلى 30 مرة، أما عن عدد مرات السقوط 30 ترجع إلى تعثر التلميذ 15 مرة خلال 30 ثانية فتحسب له نتيجة 30 (حسب قانون الاختبار). وهذا راجع لقدرة كل تلميذ على حفظ توازنه.

الجدول رقم 13: يبين نتائج اختبار طرق الأقراس مرتبة ترتيبا تصاعديا حسب الزمن المستغرق

| النسبة المئوية | التكرار | الزمن المستغرق | النسبة المئوية | التكرار | الزمن المستغرق | النسبة المئوية | التكرار | الزمن المستغرق |
|----------------|---------|----------------|----------------|---------|----------------|----------------|---------|----------------|
| 1,52% | 1 | 14,75 | 1,52% | 1 | 12,99 | 1,52% | 1 | 10,32 |
| 1,52% | 1 | 14,79 | 3,03% | 2 | 13,02 | 1,52% | 1 | 10,93 |
| 1,52% | 1 | 14,84 | 1,52% | 1 | 13,04 | 1,52% | 1 | 11,00 |
| 1,52% | 1 | 14,88 | 3,03% | 2 | 13,20 | 1,52% | 1 | 11,13 |
| 1,52% | 1 | 14,97 | 1,52% | 1 | 13,22 | 1,52% | 1 | 11,36 |
| 1,52% | 1 | 15,03 | 1,52% | 1 | 13,33 | 1,52% | 1 | 11,60 |
| 1,52% | 1 | 15,16 | 1,52% | 1 | 13,55 | 1,52% | 1 | 11,61 |
| 1,52% | 1 | 15,26 | 1,52% | 1 | 13,67 | 1,52% | 1 | 11,69 |
| 1,52% | 1 | 15,29 | 1,52% | 1 | 13,76 | 1,52% | 1 | 11,71 |
| 1,52% | 1 | 15,42 | 3,03% | 2 | 13,77 | 1,52% | 1 | 11,75 |
| 1,52% | 1 | 15,75 | 1,52% | 1 | 13,80 | 1,52% | 1 | 11,79 |
| 1,52% | 1 | 15,94 | 1,52% | 1 | 13,91 | 1,52% | 1 | 11,87 |
| 1,52% | 1 | 16,19 | 1,52% | 1 | 14,02 | 1,52% | 1 | 11,89 |
| 1,52% | 1 | 16,36 | 1,52% | 1 | 14,05 | 1,52% | 1 | 12,00 |
| 1,52% | 1 | 16,50 | 1,52% | 1 | 14,18 | 1,52% | 1 | 12,25 |
| 1,52% | 1 | 16,70 | 1,52% | 1 | 14,21 | 1,52% | 1 | 12,28 |

| | | | | | | | | |
|-------------|---|-----------|-------|----------------|-------|-------|---|-------|
| 1,52% | 1 | 16,71 | 1,52% | 1 | 14,34 | 1,52% | 1 | 12,37 |
| 1,52% | 1 | 16,79 | 1,52% | 1 | 14,40 | 1,52% | 1 | 12,40 |
| 1,52% | 1 | 17,16 | 1,52% | 1 | 14,57 | 1,52% | 1 | 12,66 |
| 1,52% | 1 | 22,87 | 1,52% | 1 | 14,63 | 1,52% | 1 | 12,81 |
| 1,52% | 1 | 23,00 | 1,52% | 1 | 14,65 | 1,52% | 1 | 12,98 |
| %100 | | 66 | | المجموع | | | | |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان أعلى نسبة مقدرة بـ 3.03% بتكرارين (2) عادت للزمن المستغرق (13.20، 13.77 ثا)، والباقي بتكرار واحد (1) بنسبة 1.52% ، أما عن أقصر زمن مستغرق فقد بـ 10.32 وأطول زمن مستغرق قدر بـ 23 ثا، وهذا التباين يرجع لاختلاف سرعة الاطراف العلوية لكل تلميذ ولياقته الحركية.

الجدول رقم 14: 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) |
|----------------|---------|--------------|----------------|---------|--------------|----------------|---------|------------------|
| 1,52% | 1 | 25,00 | 3,03% | 2 | 14,50 | 1,52% | 1 | ,00 |
| 1,52% | 1 | 26,00 | 1,52% | 1 | 15,00 | 3,03% | 2 | 2,00 |
| 1,52% | 1 | 27,00 | 3,03% | 2 | 16,00 | 1,52% | 1 | 3,00 |
| 1,52% | 1 | 28,00 | 4,55% | 3 | 17,00 | 1,52% | 1 | 4,00 |
| 1,52% | 1 | 29,00 | 1,52% | 1 | 17,50 | 1,52% | 1 | 4,50 |
| 1,52% | 1 | 29,50 | 3,03% | 2 | 18,00 | 3,03% | 2 | 5,00 |
| 1,52% | 1 | 30,00 | 9,09% | 6 | 19,00 | 3,03% | 2 | 8,00 |
| 3,03% | 2 | 31,00 | 4,55% | 3 | 20,00 | 3,03% | 2 | 10,00 |
| 1,52% | 1 | 32,50 | 3,03% | 2 | 20,50 | 1,52% | 1 | 10,50 |
| 1,52% | 1 | 34,00 | 9,09% | 6 | 21,00 | 1,52% | 1 | 12,00 |
| 1,52% | 1 | 36,50 | 1,52% | 1 | 22,00 | 1,52% | 1 | 12,50 |

| | | | | | | | | |
|-------------|---|-----------|-------|----------------|-------|-------|---|-------|
| 1,52% | 1 | 40,00 | 4,55% | 3 | 23,00 | 3,03% | 2 | 13,00 |
| 1,52% | 1 | 44,00 | 3,03% | 2 | 24,00 | 1,52% | 1 | 14,00 |
| %100 | | 66 | | المجموع | | | | |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ، أن أعلى نسبة سجلة مقدرة بـ 9.09% بتكرار (6) عادت لمسافة مد الزراعين (19.00، 21.00 سم)، وتلتها نسبة 4.55% بتكرار (3) بمسافة (17.00-20.00-23.00)، أما باقي مسافات مد الزراعين فجاءت بتكرار (1-2) بنسبة (1.52%-3.03%) لباقي مسافات مد الزراعين، حيث أن مسافة مد الزراعين تراوحت بين (00-44.00) سم ونرجع هذا التباين إلى الاختلاف في مرونة الجذع حسب كل تلميذ.

الجدول رقم 15: يبين نتائج إختبار الوثب العريض من الثبات مرتبة رتبيا تصاعديا حسب مسافة الوثب

| النسبة المئوية | التكرار | مسافة الوثب (سم) | النسبة المئوية | التكرار | مسافة الوثب (سم) | النسبة المئوية | التكرار | مسافة الوثب (سم) |
|----------------|---------|------------------|----------------|---------|------------------|----------------|---------|------------------|
| 1,52% | 1 | 169,00 | 1,52% | 1 | 140,00 | 1,52% | 1 | 106,00 |
| 1,52% | 1 | 170,00 | 1,52% | 1 | 143,00 | 1,52% | 1 | 110,00 |
| 1,52% | 1 | 171,00 | 3,03% | 2 | 147,00 | 1,52% | 1 | 114,00 |
| 3,03% | 2 | 174,00 | 3,03% | 2 | 148,00 | 1,52% | 1 | 118,00 |
| 1,52% | 1 | 175,00 | 6,06% | 4 | 150,00 | 3,03% | 2 | 119,00 |
| 1,52% | 1 | 176,00 | 3,03% | 2 | 152,00 | 1,52% | 1 | 122,00 |
| 3,03% | 2 | 183,00 | 1,52% | 1 | 154,00 | 1,52% | 1 | 126,00 |
| 1,52% | 1 | 186,00 | 1,52% | 1 | 155,00 | 3,03% | 2 | 129,00 |
| 1,52% | 1 | 189,00 | 3,03% | 2 | 161,00 | 1,52% | 1 | 130,00 |
| 3,03% | 2 | 192,00 | 3,03% | 2 | 162,00 | 3,03% | 2 | 132,00 |
| 1,52% | 1 | 198,00 | 1,52% | 1 | 163,00 | 3,03% | 2 | 134,00 |
| 1,52% | 1 | 218,00 | 3,03% | 2 | 164,00 | 3,03% | 2 | 135,00 |
| 1,52% | 1 | 219,00 | 3,03% | 2 | 167,00 | 4,55% | 3 | 136,00 |
| 1,52% | 1 | 223,00 | 3,03% | 2 | 168,00 | 3,03% | 2 | 137,00 |

| | | | | | | | | |
|-------------|--|-----------|--|----------------|--|-------|---|--------|
| | | | | | | 3,03% | 2 | 138,00 |
| %100 | | 66 | | المجموع | | | | |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن مسافة الوثب العريض من الثبات تراوحت بين (106-223) سم حيث سجلت أعلى نسبة مقدرة بـ 6.06% بتكرار (4) عادت لمسافة الوثب (150 سم)، تلتها نسبة 4.55% لمسافة الوثب (136 سم) بتكرار (3)، أما باقي المسافات فجاءت بتكرار (1-2) بنسبة (1.52% - 3.03%) لباقي مسافات الوثب من الثبات ونرجع هذا التباين إلى الاختلاف في القوة الانفجارية للأطراف السفلية وأسلوب الوثب والقوة العضلية.

الجدول رقم 16: يبين نتائج اختبار الجلوس من الرقود (30ثا) مرتبة ترتيبا تصاعديا حسب عدد المرات

| النسبة المئوية | التكرار | عدد المرات | النسبة المئوية | التكرار | عدد المرات | النسبة المئوية | التكرار | عدد المرات |
|----------------|---------|------------|----------------|----------------|------------|----------------|---------|------------|
| 4,55% | 3 | 21 | 12,12% | 8 | 14 | 1,52% | 1 | 4 |
| 3,03% | 2 | 22 | 15,15% | 10 | 15 | 1,52% | 1 | 6 |
| 4,55% | 3 | 23 | 9,09% | 6 | 16 | 1,52% | 1 | 9 |
| 3,03% | 2 | 24 | 6,06% | 4 | 17 | 1,52% | 1 | 10 |
| 3,03% | 2 | 25 | 7,58% | 5 | 18 | 1,52% | 1 | 11 |
| 3,03% | 2 | 32 | 7,58% | 5 | 19 | 1,52% | 1 | 12 |
| | | | 10,61% | 7 | 20 | 1,52% | 1 | 13 |
| %100 | | 66 | | المجموع | | | | |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أكبر عدد المرات قدر بـ 32 مرة، وأقل عدد المرات قدر بـ 4 مرات وأن أعلى نسبة مقدرة بـ 15.15% بتكرار (10) عادت لعدد مرات الجلوس من الرقود (15 مرة)، وتلتها نسبة 12.12% بتكرار (8) بعدد مرات (14 مرة)، ثم تلتها نسبة 10.61% بتكرار (7) بعدد مرات (20)، ثم تلتها نسبة 9.09% بتكرار (6) بعدد مرات جلوس من الرقود (16) أما باقي التكرارات (1-2-3-4-5) فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 3.33% (1.52%، 3.03%، 4.55%، 7.58%) لباقي عدد مرات الجلوس من الرقود مرات وهذا التباين يرجع لاختلاف في القوة العضلية و قوة تحمل التلميذ وسرعة أداءه للتمرين.

الجدول رقم 17: يبين نتائج إختبار الجري المكوكي (5x10م) مرتبة رتبيا تصاعديا حسب الزمن

| النسبة | التكرار | الزمن (ثا) | النسبة | التكرار | الزمن (ثا) | النسبة | التكرار | الزمن |
|-------------|---------|------------|--------|----------------|------------|--------|---------|-------|
| 1,52% | 1 | 21,88 | 1,52% | 1 | 20,86 | 1,52% | 1 | 17,40 |
| 1,52% | 1 | 21,90 | 1,52% | 1 | 20,91 | 1,52% | 1 | 18,00 |
| 1,52% | 1 | 21,93 | 1,52% | 1 | 21,00 | 1,52% | 1 | 19,30 |
| 1,52% | 1 | 22,04 | 1,52% | 1 | 21,17 | 1,52% | 1 | 19,50 |
| 1,52% | 1 | 22,07 | 1,52% | 1 | 21,20 | 1,52% | 1 | 19,53 |
| 1,52% | 1 | 22,16 | 3,03% | 2 | 21,27 | 1,52% | 1 | 19,60 |
| 1,52% | 1 | 22,21 | 1,52% | 1 | 21,38 | 1,52% | 1 | 19,77 |
| 1,52% | 1 | 22,22 | 1,52% | 1 | 21,40 | 1,52% | 1 | 19,80 |
| 1,52% | 1 | 22,24 | 1,52% | 1 | 21,41 | 1,52% | 1 | 19,92 |
| 1,52% | 1 | 22,34 | 1,52% | 1 | 21,42 | 1,52% | 1 | 20,30 |
| 1,52% | 1 | 22,65 | 1,52% | 1 | 21,50 | 1,52% | 1 | 20,33 |
| 1,52% | 1 | 22,73 | 1,52% | 1 | 21,59 | 1,52% | 1 | 20,36 |
| 1,52% | 1 | 22,87 | 1,52% | 1 | 21,60 | 1,52% | 1 | 20,40 |
| 1,52% | 1 | 22,89 | 1,52% | 1 | 21,69 | 1,52% | 1 | 20,45 |
| 1,52% | 1 | 23,02 | 1,52% | 1 | 21,70 | 1,52% | 1 | 20,50 |
| 1,52% | 1 | 23,04 | 1,52% | 1 | 21,72 | 1,52% | 1 | 20,52 |
| 1,52% | 1 | 23,14 | 1,52% | 1 | 21,73 | 1,52% | 1 | 20,60 |
| 1,52% | 1 | 23,16 | 1,52% | 1 | 21,81 | 1,52% | 1 | 20,63 |
| 1,52% | 1 | 23,19 | 1,52% | 1 | 21,83 | 1,52% | 1 | 20,70 |
| 1,52% | 1 | 23,47 | 1,52% | 1 | 20,86 | 1,52% | 1 | 20,77 |
| 1,52% | 1 | 24,33 | 1,52% | 1 | 20,91 | 1,52% | 1 | 20,78 |
| | | | | | | 3,03% | 2 | 20,80 |
| %100 | | 66 | | المجموع | | | | |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن زمن الجري المكوكي لأفراد العينة تراوح بين (17.40-24.33) ثا، حيث سجلت أعلى نسبة 3.03% بتكرار (2) للزمن المستغرق في الجري المكوكي (20.80-21.27) ثا والباقي بتكرار واحد (1) بنسبة 1.52% ونرجع هذا التباين إلى الاختلاف في السرعة الانتقالية واللياقة الحركية للتلاميذ.

الجدول رقم 18: يبين نتائج إختبار الجري متعدد المراحل (20م) مرتبة رتبيا تصاعديا حسب الزمن

| النسبة المئوية | التكرار | الزمن (ثا) | النسبة المئوية | التكرار | الزمن (ثا) | النسبة المئوية | التكرار | الزمن (ثا) |
|----------------|---------|------------|----------------|---------|------------|----------------|---------|------------|
| 1,52% | 1 | 6,15 | 4,55% | 3 | 3,15 | 1,52% | 1 | 0,00 |
| 1,52% | 1 | 6,30 | 1,52% | 1 | 3,30 | 4,55% | 3 | 1,00 |
| 4,55% | 3 | 6,45 | 4,55% | 3 | 3,45 | 3,03% | 2 | 1,15 |
| 7,58% | 5 | 7,00 | 9,09% | 6 | 4,00 | 3,03% | 2 | 1,30 |
| 3,03% | 2 | 7,15 | 6,06% | 4 | 4,15 | 12,12% | 8 | 1,45 |
| 3,03% | 2 | 7,45 | 1,52% | 1 | 5,00 | 3,03% | 2 | 2,00 |
| 3,03% | 2 | 8,00 | 3,03% | 2 | 5,30 | 1,52% | 1 | 2,15 |
| 1,52% | 1 | 8,15 | 9,09% | 6 | 6,00 | 3,03% | 2 | 2,30 |
| | | | | | | 3,03% | 2 | 3,00 |
| %100 | | 66 | | | | المجموع | | |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن زمن الجري متعدد المراحل لأفراد العينة تراوح بين (0.00-8.15) ثا، حيث سجلت نسبة 12.12% بتكرار (8) للزمن (1.45) وتلتها نسبة 9.09% بتكرار (6) للزمن (4.00-6.00)، ثم تلتها نسبة 7.58% بتكرار (5) للزمن (7.00) بينما باقي القيم جاءت بتكرار (1-2-3-4) بنسب (1.52% - 3.03% - 4.55% - 6.06%)، ونرجع هذا لمستوى اللياقة القلبية والتنفسية وقوة التحمل لكل تلميذ.

الجدول رقم 19: يبين السرعة الهوائية القصوى مرتبة رتبيا 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 | 1 | 1,52% | 10,00 | 2 | 3,03% | 11,60 | 1 | 1,52% |
| 9,00 | 3 | 4,55% | 10,10 | 3 | 4,55% | 11,80 | 1 | 1,52% |
| 9,10 | 2 | 3,03% | 10,30 | 1 | 1,52% | 11,90 | 3 | 4,55% |
| 9,30 | 2 | 3,03% | 10,40 | 2 | 3,03% | 12,00 | 5 | 7,58% |
| 9,40 | 8 | 12,12% | 10,50 | 6 | 9,09% | 12,10 | 2 | 3,03% |
| 9,50 | 2 | 3,03% | 10,60 | 4 | 6,06% | 12,40 | 2 | 3,03% |
| 9,60 | 1 | 1,52% | 11,00 | 1 | 1,52% | 12,50 | 2 | 3,03% |
| 9,80 | 2 | 3,03% | 11,30 | 2 | 3,03% | 12,60 | 1 | 1,52% |
| 9,90 | 1 | 1,52% | 11,50 | 6 | 9,09% | | | |
| المجموع | | | 66 | | | %100 | | |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن زمن السرعة الهوائية القصوى لأفراد العينة تراوحت بين (8.50-12.60) كلم/سا، حيث سجلت نسبة 12.12% بتكرار (8) للسرعة الهوائية القصوى (9.40) كلم/سا، وتلتها نسبة 9.09% بتكرار (6) للسرعة (10.50) كلم/سا، ثم تلتها نسبة 7.58% بتكرار (5) للسرعة (12.00) كلم/سا، بينما تراوحت باقي التكرارات بين تكرار (1-2-3-4) بنسب (1.52%-3.03% -4.55% -6.06%) على الترتيب، ونرجع هذا لمستوى اللياقة القلبية والتنفسية وقوة التحمل لكل تلميذ.

الجدول رقم 20: يبين الاستهلاك الأقصى للأكسجين VO2MAX مرتبة رتبيا تصاعديا

| VO2max (ملل/د.كغ) | التكرار | النسبة المئوية | VO2max (ملل/د.كغ) | التكرار | النسبة المئوية | VO2max (ملل/د.كغ) | التكرار | النسبة المئوية |
|----------------------|---------|-------------------|----------------------|---------|-------------------|----------------------|---------|-------------------|
| 29,40 | 1 | 1,52% | 41,60 | 1 | 1,52% | 49,00 | 3 | 4,55% |
| 34,00 | 1 | 1,52% | 41,70 | 1 | 1,52% | 49,20 | 1 | 1,52% |
| 34,30 | 1 | 1,52% | 42,10 | 2 | 3,03% | 49,50 | 1 | 1,52% |

| | | | | | | | | |
|-------------|---|-----------|-------|----------------|-------|-------|---|-------|
| 3,03% | 2 | 50,90 | 1,52% | 1 | 42,80 | 1,52% | 1 | 35,40 |
| 4,55% | 3 | 51,60 | 3,03% | 2 | 42,90 | 1,52% | 1 | 35,90 |
| 1,52% | 1 | 51,80 | 3,03% | 2 | 43,10 | 9,09% | 6 | 36,10 |
| 1,52% | 1 | 52,00 | 1,52% | 1 | 43,30 | 1,52% | 1 | 37,00 |
| 1,52% | 1 | 52,40 | 1,52% | 1 | 43,80 | 1,52% | 1 | 37,70 |
| 1,52% | 1 | 52,90 | 4,55% | 3 | 45,20 | 1,52% | 1 | 37,80 |
| 1,52% | 1 | 53,00 | 3,03% | 2 | 45,40 | 1,52% | 1 | 39,10 |
| 1,52% | 1 | 53,70 | 1,52% | 1 | 46,00 | 1,52% | 1 | 39,20 |
| 1,52% | 1 | 53,80 | 1,52% | 1 | 47,00 | 3,03% | 2 | 40,30 |
| 1,52% | 1 | 54,10 | 1,52% | 1 | 47,40 | 1,52% | 1 | 40,50 |
| 1,52% | 1 | 54,80 | 3,03% | 2 | 47,70 | 1,52% | 1 | 40,80 |
| 1,52% | 1 | 74,50 | 1,52% | 1 | 48,10 | 1,52% | 1 | 41,20 |
| | | | 1,52% | 1 | 48,90 | 3,03% | 2 | 41,50 |
| %100 | | 66 | | المجموع | | | | |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن الاستهلاك الأقصى للأكسجين VO2MAX لأفراد العينة تراوح بين (29.40-74.50) ملل/د.كغ، حيث سجلت أعلى نسبة 9.09% بتكرار (6) للاستهلاك الأقصى للأكسجين VO2MAX (36.10) ملل/د.كغ، ثم تلتها نسبة 4.55% بتكرار (3) للاستهلاك الأقصى للأكسجين (45.20-49.00-51.60) ملل/د.كغ، بينما تراوحت باقي التكرارات بين تكرار (1-2) بنسب (1.52%، 3.03%) على الترتيب، ونرجع هذا لمستوى اللياقة القلبية والتنفسية وقوة التحمل لكل تلميذ .

الجدول رقم 21: استطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير

| النسبة المئوية | التكرار | التعيين |
|----------------|---------|---------|
| 4,55% | 3 | أبدا |
| 18,18% | 12 | نادرا |
| 24,24% | 16 | أحيانا |
| 42,42% | 28 | غالبا |

| | | |
|-------------|-----------|----------------|
| 10,61% | 7 | دائما |
| %100 | 66 | المجموع |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق باستطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 10.61%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 42.42%، في حين من اجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 24.24%، أما من أجابوا بنادرا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 18.18%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 4.55%.

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

| النسبة المئوية | التكرار | التعيين |
|----------------|-----------|----------------|
| 9,09% | 6 | دائما |
| 16,67% | 11 | غالبا |
| 36,36% | 24 | أحيانا |
| 19,70% | 13 | نادرا |
| 18,18% | 12 | أبدا |
| %100 | 66 | المجموع |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق بعند تأدية تمارين القوة لا يستطيع ان اكرر التمرين عدة مرات نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 9.09%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 16.67%، في حين من اجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 36.36%، أما من أجابوا بنادرا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 19.70%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 18.18%.

الجدول رقم 23: لا يستطيع الوثب للأمام لمسافة كبير

| النسبة المئوية | التكرار | التعيين |
|----------------|---------|---------|
| 3,03% | 2 | دائما |
| 28,79% | 19 | غالبا |
| 28,79% | 19 | أحيانا |
| 24,24% | 16 | نادرا |
| 15,15% | 10 | أبدا |

| | | |
|---------|----|------|
| المجموع | 66 | %100 |
|---------|----|------|

من خلال الجدول أعلاه المتعلق بلا استطيع الوثب للأمام لمسافة كبير نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 3.03%، بينما نسبة من اجابوا غالبا وأحيانا قدرت نسبتهم بـ 28.79%، أما من أجابوا بنادرا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 24.24%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 15.15%.

الجدول رقم 24: اشعر بضعف بعضلات الرجلين

| التعيين | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| دائما | 6 | 9,09% |
| غالبا | 10 | 15,15% |
| أحيانا | 23 | 34,85% |
| نادرا | 19 | 28,79% |
| أبدا | 8 | 12,12% |
| المجموع | 66 | %100 |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق باشعر بضعف بعضلات الرجلين نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 9.09%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 15.15%، في حين من اجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 34.85%، أما من أجابوا بنادرا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 28.79%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 12.12%.

الجدول رقم 25: انا تلميذ سريع الحركة

| التعيين | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| أبدا | 7 | 10,61% |
| نادرا | 14 | 21,21% |
| أحيانا | 19 | 28,79% |
| غالبا | 21 | 31,82% |
| دائما | 5 | 7,58% |
| المجموع | 66 | %100 |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق انا تلميذ سريع الحركة نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 7.58%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 31.82%، في حين من اجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 28.79%، أما من أجابوا بنادرا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 21.21%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 10.61%.

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

| النسبة المئوية | التكرار | التعيين |
|----------------|-----------|----------------|
| 6,06% | 4 | أبدا |
| 28,79% | 19 | نادرا |
| 28,79% | 19 | أحيانا |
| 21,21% | 14 | غالبا |
| 15,15% | 10 | دائما |
| %100 | 66 | المجموع |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق أستطيع أن أغير اوضاع جسمي تبعا لتغيرات مواقف اللعب نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 15.15%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 21.21%، في حين من اجابوا بأحيانا بنادرا ا قدرت نسبتهم بـ 28.79%، أما من أجابوا بأبدا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 6.06%.

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

| النسبة المئوية | التكرار | التعيين |
|----------------|-----------|----------------|
| 10,61% | 7 | دائما |
| 18,18% | 12 | غالبا |
| 19,70% | 13 | أحيانا |
| 34,85% | 23 | نادرا |
| 16,67% | 11 | أبدا |
| %100 | 66 | المجموع |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق اثناء اشتراكي بمباريات اتمنى ان تنتهي بسرعه لشعوري بالتعب نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 10.61%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 18.18%، في حين من اجابوا أحيانا قدرت نسبتهم بـ 19.70%، أما من أجابوا بنادرا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 34.85%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 16.67%.

الجدول رقم 28: يمكنني الانطلاق بسرعه بدون تردد

| التعيين | التكرار | النسبة المئوية |
|----------------|-----------|----------------|
| أبدا | 2 | 3,03% |
| نادرا | 17 | 25,76% |
| أحيانا | 17 | 25,76% |
| غالبا | 14 | 21,21% |
| دائما | 16 | 24,24% |
| المجموع | 66 | 100% |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق يمكنني الانطلاق بسرعه بدون تردد نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 24.24%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 21.21%، في حين من اجابوا أحيانا و نادرا قدرت نسبتهم بـ 25.76%، أما من أجابوا بأبدا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 3.03%.

الجدول رقم 29: يصعب علي الاحتفاظ بتوازي

| التعيين | التكرار | النسبة المئوية |
|----------------|-----------|----------------|
| دائما | 5 | 7,58% |
| غالبا | 15 | 22,73% |
| أحيانا | 16 | 24,24% |
| نادرا | 22 | 33,33% |
| أبدا | 8 | 12,12% |
| المجموع | 66 | 100% |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق يصعب علي الاحتفاظ بتوازي نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 7.58%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 22.73%، في حين من اجابوا أحيانا قدرت نسبتهم بـ

24.24%، أما من أجابوا بنادرا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 33.33%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 12.12%.

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

| التعيين | التكرار | النسبة المئوية |
|----------------|-----------|----------------|
| أبدا | 6 | 9,09% |
| نادرا | 12 | 18,18% |
| أحيانا | 21 | 31,82% |
| غالبا | 19 | 28,79% |
| دائما | 8 | 12,12% |
| المجموع | 66 | %100 |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق استطيع ان اغير اتجاهات جسمي بسهولة اثناء اللعب نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 12.12%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 28.79%، في حين من اجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 31.82%، أما من أجابوا بنادرا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 18.18%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 9.09%.

الجدول رقم 31: اؤدي معظم المهارات بسرعة

| التعيين | التكرار | النسبة المئوية |
|----------------|-----------|----------------|
| أبدا | 7 | 10,61% |
| نادرا | 22 | 33,33% |
| أحيانا | 18 | 27,27% |
| غالبا | 14 | 21,21% |
| دائما | 5 | 7,58% |
| المجموع | 66 | %100 |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق اؤدي معظم المهارات بسرعة نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 7.58%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 21.21%، في حين من اجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ

27.27%، أما من أجابوا بنادرا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 33.33%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 10.61%.

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

| التعيين | التكرار | النسبة المئوية |
|----------------|-----------|----------------|
| دائما | 3 | 4,55% |
| غالبا | 15 | 22,73% |
| أحيانا | 19 | 28,79% |
| نادرا | 19 | 28,79% |
| أبدا | 10 | 15,15% |
| المجموع | 66 | %100 |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق هناك بعض الحركات لا يمكن من أداؤها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 4.55%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 22.73%، في حين من اجابوا بأحيانا ونادرا قدرت نسبتهم بـ 28.79%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 15.15%.

الجدول رقم 33: استطيع تأدية تمارينات القوة لمدة طويلة

| التعيين | التكرار | النسبة المئوية |
|----------------|-----------|----------------|
| نادرا | 13 | 19,70% |
| أحيانا | 28 | 42,42% |
| غالبا | 15 | 22,73% |
| دائما | 10 | 15,15% |
| أبدا | 0 | 00% |
| المجموع | 66 | %100 |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق استطيع تأدية تمارينات القوة لمدة طويلة نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 15.15%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 22.73%، في حين من اجابوا بأحيانا قدرت

نسبتهم بـ 42.42.24%، أما من أجابوا بنادرا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 19.70%، أما من إختاروا إجابة أبدا فجاغت نسبتهم معدومة 00%.

الجدول رقم 34: أسبق معظم زملائي في العدو

| النسبة المئوية | التكرار | التعيين |
|----------------|-----------|----------------|
| 4,55% | 3 | أبدا |
| 28,79% | 19 | نادرا |
| 27,27% | 18 | أحيانا |
| 31,82% | 21 | غالبا |
| 7,58% | 5 | دائما |
| %100 | 66 | المجموع |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق أسبق معظم زملائي في العدو نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 7.58%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 31.82%، في حين من اجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 27.27%، أما من أجابوا بنادرا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 28.79%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 4.55%.

الجدول رقم 35: عند تأدية تمارين القوة اشعر بالتعب السريع

| النسبة المئوية | التكرار | التعيين |
|----------------|-----------|----------------|
| 7,58% | 5 | دائما |
| 18,18% | 12 | غالبا |
| 27,27% | 18 | أحيانا |
| 36,36% | 24 | نادرا |
| 10,61% | 7 | أبدا |
| %100 | 66 | المجموع |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق عند تأدية تمارين القوة اشعر بالتعب السريع نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 7.58%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 18.18%، في حين من اجابوا بأحيانا قدرت

نسبتهم بـ 27.27%، أما من أجابوا بنادر من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 36.36%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 10.61%.

الجدول رقم 36: اتحرك بسرعه لأخذ المكان المناسب

| التعيين | التكرار | النسبة المئوية |
|----------------|-----------|----------------|
| أبدا | 1 | 1,52% |
| نادر | 16 | 24,24% |
| أحيانا | 23 | 34,85% |
| غالبا | 20 | 30,30% |
| دائما | 6 | 9,09% |
| المجموع | 66 | %100 |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق اتحرك بسرعه لأخذ المكان المناسب نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 9.09%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 30.30%، في حين من اجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 34.85%، أما من أجابوا بنادر من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 24.24%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 1.52%.

الجدول رقم 37: عندما اتعرض للسقوط استطيع ان اغير وضع جسمي لامتنصاص الصدمة حتى لا أصاب

| التعيين | التكرار | النسبة المئوية |
|----------------|-----------|----------------|
| أبدا | 4 | 6,06% |
| نادر | 11 | 16,67% |
| أحيانا | 24 | 36,36% |
| غالبا | 16 | 24,24% |
| دائما | 11 | 16,67% |
| المجموع | 66 | %100 |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق عندما اتعرض للسقوط استطيع ان اغير وضع جسمي لامتنصاص الصدمة حتى لا أصاب نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 16.67%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت

نسبتهم بـ 24.24%، في حين من اجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 36.36%، أما من أجابوا بنادرا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 16.67%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 6.06%.

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

| التعيين | التكرار | النسبة المئوية |
|----------------|-----------|----------------|
| دائما | 8 | 12,12% |
| غالبا | 7 | 10,61% |
| أحيانا | 17 | 25,76% |
| نادرا | 22 | 33,33% |
| أبدا | 12 | 18,18% |
| المجموع | 66 | %100 |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق في المباريات اشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لالتقط انفاسي نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 12.12%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 10.61%، في حين من اجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 25.76%، أما من أجابوا بنادرا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 33.33%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 18.18%.

الجدول رقم 39: اتميز بخفة الحركة

| التعيين | التكرار | النسبة المئوية |
|----------------|-----------|----------------|
| أبدا | 6 | 9,09% |
| نادرا | 18 | 27,27% |
| أحيانا | 15 | 22,73% |
| غالبا | 16 | 24,24% |
| دائما | 11 | 16,67% |
| المجموع | 66 | %100 |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق اتميز بخفة الحركة نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 16.67%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 24.24%، في حين من اجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 22.73%،

أما من أجابوا بنادرا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 27.27%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 9.09%.

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

| التعيين | التكرار | النسبة المئوية |
|----------------|-----------|----------------|
| دائما | 2 | 3,03% |
| غالبا | 15 | 22,73% |
| أحيانا | 19 | 28,79% |
| نادرا | 20 | 30,30% |
| أبدا | 10 | 15,15% |
| المجموع | 66 | %100 |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدة نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 3.03%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 22.73%، في حين من اجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 28.79%، أما من أجابوا بنادرا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 30.1830 أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 15.15%.

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

| التعيين | التكرار | النسبة المئوية |
|----------------|-----------|----------------|
| أبدا | 6 | 9,09% |
| نادرا | 11 | 16,67% |
| أحيانا | 25 | 37,88% |
| غالبا | 17 | 25,76% |
| دائما | 7 | 10,61% |
| المجموع | 66 | %100 |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق استطيع ان اغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعه عندما يتغير خط سير الكرة نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 10.61%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 25.76%،

في حين من اجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 37.88%، أما من أجابوا بنادرا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 16.67%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 9.09%.

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

| النسبة المئوية | التكرار | التعيين |
|----------------|-----------|----------------|
| 1,52% | 1 | أبدا |
| 15,15% | 10 | نادرا |
| 34,85% | 23 | أحيانا |
| 36,36% | 24 | غالبا |
| 12,12% | 8 | دائما |
| %100 | 66 | المجموع |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق اشعر بانني افضل من يؤدي تمرينات القوة التي تتسم بالسرعة نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 12.12%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 36.36%، في حين من اجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 34.85%، أما من أجابوا بنادرا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 15.15%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 1.52%.

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

| النسبة المئوية | التكرار | التعيين |
|----------------|-----------|----------------|
| 7,58% | 5 | دائما |
| 25,76% | 17 | غالبا |
| 22,73% | 15 | أحيانا |
| 27,27% | 18 | نادرا |
| 16,67% | 11 | أبدا |
| %100 | 66 | المجموع |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق لا اتمكن من اداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 7.58%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 25.76%، في حين

من اجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 22.73%، أما من اجابوا بنادرا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 27.27%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 16.67%.

الجدول رقم 44: بطئ تحركاتي يفقدي الكثير من مهاراتي

| التعيين | التكرار | النسبة المئوية |
|----------------|-----------|----------------|
| دائما | 7 | 10,61% |
| غالبا | 13 | 19,70% |
| أحيانا | 18 | 27,27% |
| نادرا | 23 | 34,85% |
| أبدا | 5 | 7,58% |
| المجموع | 66 | %100 |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق بطئ تحركاتي يفقدي الكثير من مهاراتي نلاحظ نسبة من اجابوا دائما بلغت 10.61%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 19.70%، في حين من اجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 27.27%، أما من اجابوا بنادرا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 34.85%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 7.58%.

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

| التعيين | التكرار | النسبة المئوية |
|----------------|-----------|----------------|
| أبدا | 9 | 13,64% |
| نادرا | 23 | 34,85% |
| أحيانا | 15 | 22,73% |
| غالبا | 9 | 13,64% |
| دائما | 10 | 15,15% |
| المجموع | 66 | %100 |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق استطيع اداء اكبر عدد من المرات عندما اتدرب بثقل معين في زمن محدد نلاحظ نسبة من اجابوا دائما بلغت 15.15%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 13.64%،

في حين من اجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 22.73%، أما من أجابوا بنادرا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 34.85%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 13.64%.

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

| التعيين | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| أبدا | 1 | 1,52% |
| نادرا | 24 | 36,36% |
| أحيانا | 26 | 39,39% |
| غالبا | 8 | 12,12% |
| دائما | 7 | 10,61% |
| المجموع | 66 | %100 |

من خلال الجدول أعلاه المتعلق استطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازي حتى لا أسقط نلاحظ نسبة من أجابوا دائما بلغت 10.61%، بينما نسبة من اجابوا غالبا قدرت نسبتهم بـ 12.12%، في حين من اجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 39.39%، أما من أجابوا بنادرا من مفردات العينة قدرت نسبتهم بـ 36.36%، أما من إختاروا إجابة أبدا فبلغت نسبتهم 1.52%.

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 المتوسط بولاية تبسة.

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

| مفهوم الذات البدنية | | |
|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 0,073 | معامل ارتباط بيرسون | اللياقة القلبية التنفسية |
| 0,563 | الاحتمالية | |
| غير دالة | الدالة | |
| 0,111 | معامل ارتباط بيرسون | اللياقة العضلية |

| | | |
|----------|---------------------|------------------------------------|
| 0,377 | الاحتمالية | الهيكلية |
| غير دالة | الدلالة | |
| 0,026 | معامل ارتباط بيرسون | اللياقة الحركية |
| 0,834 | الاحتمالية | |
| غير دالة | الدلالة | |
| -0,166 | معامل ارتباط بيرسون | المرونة |
| 0,183 | الاحتمالية | |
| غير دالة | الدلالة | |
| -0,089 | معامل ارتباط بيرسون | التوازن |
| 0,476 | الاحتمالية | |
| غير دالة | الدلالة | |
| -0,175 | معامل ارتباط بيرسون | تركيب الجسم |
| 0,160 | الاحتمالية | |
| غير دالة | الدلالة | |
| -0,044 | معامل ارتباط بيرسون | اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة |
| 0,723 | الاحتمالية | |
| غير دالة | الدلالة | |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ قيمة معامل بيرسون والقيمة الاحتمالية في مفهوم الذات البدنية ومكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط بلغت في اللياقة القلبية التنفسية (0.073، 0.563)، اللياقة العضلية الهيكلية (0.111، 0.377)، اللياقة الحركية (0.026، 0.834)، المرونة (-0.166، 0.183)، التوازن (-0.089، 0.476)، تركيب الجسم (-0.175، 0.160)، اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (-0.044، 0.723) وقيم الاحتمالية أكبر من 0.05، أي لا توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات البدنية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومكوناتها لدى تلميذ الطور المتوسط ومرد ذلك أن التلاميذ لا يمتلكون مفهوم جيد للذات البدنية وليس لهم علم بالاختبارات المتعلقة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، بسبب عدم دمجها ضمن البرنامج المدرسي الذي يستعمل إلا على اللعب الجماعية والفردية، وتتجلى

مهمة أستاذ التربية البدنية والرياضية في هذا الطور تلقين وتعليم التلاميذ المهارات الأساسية والتقنيك الصحيح للحركات.

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 المتوسط 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 المتوسط 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 | | |
| | | إ م | م ح | إ م | م ح | |
| 0,000*** | -3,839 | 7,02 | 45,90 | 10,07 | 54,10 | اللياقة القلبية التنفسية |
| 0,000*** | -4,407 | 6,43 | 45,98 | 8,26 | 54,02 | اللياقة العضلية الهيكلية |
| 0,006** | 2,849 | 6,60 | 52,52 | 7,71 | 47,48 | اللياقة الحركية |
| 0,490 | 0,694 | 5,23 | 50,86 | 13,20 | 49,14 | المرونة |
| 0,142 | 1,488 | 11,88 | 51,81 | 7,44 | 48,19 | التوازن |
| 0,014* | 2,528 | 10,53 | 52,99 | 8,59 | 47,01 | تركيب الجسم |
| 0,731 | -0,345 | 3,37 | 49,84 | 4,07 | 50,16 | اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة |
| *** مستوى الدلالة عند 0.001، ** مستوى الدلالة عند 0.01، * مستوى الدلالة عند 0.05 | | | | | | |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ

وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور

• عند مستوى $P < 0.001$

- في اللياقة القلبية التنفسية بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (10.07 ± 54.10) ذكور

مقابل (7.02 ± 45.90) إناث، قيمة ت (-3.839)، قيمة الاحتمالية (0.000).

- في اللياقة العضلية الهيكلية بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (8.26 ± 54.02) ذكور مقابل (6.43 ± 45.98) إناث ، قيمة ت (-4.407)، قيمة الاحتمالية (0.000).

وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث

• عند مستوى $P < 0.01$

- في اللياقة الحركية بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (6.60 ± 52.52) إناث مقابل (5.32 ± 47.48) ذكور ، قيمة ت (2.849)، قيمة الاحتمالية (0.006).

• عند مستوى $P < 0.05$

- في تركيب الجسم بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (10.53 ± 52.99) إناث مقابل (8.59 ± 47.01) ذكور ، قيمة ت (2.528)، قيمة الاحتمالية (0.014).

أما باقي مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (المرونة، التوازن) واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

مما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) ومون المرونة والتوازن، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس لصالح الذكور في اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية الهيكلية عند مستوى $P < 0.001$ كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس لصالح الإناث في اللياقة الحركية عند مستوى $P < 0.01$ ، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس لصالح الإناث في تركيب الجسم عند مستوى $P < 0.05$ ، إذ أنه من الناحية الحركية و تركيب السجم فالإناث أكثر رشاقة من الذكور، بينما من الناحية القلبية التنفسية واللياقة العضلية الهيكلية فالذكور أكثر كتلة عضلية وأكثر سعة هوائية على الإناث ومنه الفرض الذي فرضناه محقق.

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 المتوسط بولاية تبسة.

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

| القيمة الاحتمالية | ت | الجنس | | | | مفهوم الذات البدنية |
|----------------------|--------|-------|------|------|------|---------------------|
| | | أنثى | | ذكر | | |
| | | م | ح | م | ح | |
| 0,682 | -0,411 | 0,45 | 3,16 | 0,38 | 3,21 | |

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري بلغت عند الذكور (0.38±3.21) مقابل الإناث (0.45±3.16) في مفهوم الذات البدنية، وقيمة ت (-0.411)، والقيمة الاحتمالية بلغت (0.682) وهي أكبر من 0.05، أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير الجنس. وهذا ما توصلت إليه دراسة (صيام، 2006) إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية تعزى لمتغير الجنس، كما توصلت دراسة (عقروق، 1992) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات لدى التلاميذ العاديين تعزى لمتغير الجنس مما سبق نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير الجنس، وهو الفرض الذي فرضناه، ومنه الفرضية الثالثة محققة.

3- نتائج الدراسة:

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

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة الحركية وتركيب الجسم لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير الجنس لصالح الاناث
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد علاقة ارتباطية بين مكونات اللياقة البدنية ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- لا توجد علاقة ارتباطية بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الخاتمة

الخاتمة

تطرقنا في هذه الدراسة إلى موضوع له من الأهمية الكبيرة خاصة في الفترة الحالية التي مر بها العالم بسبب جائحة كورونا التي أجبرت الجميع على الحجر المنزلي ونقص النشاط البدني ما إنعكس على الجانب الصحي ، فالدراسة الحالية هدفت إلى تبيان نوع العلاقات الارتباطية والفروق ذات الدلالة الإحصائية لدى تلاميذ الطور المتوسط في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعناصرها ومفهوم الذات البدنية، دراسة ميدانية بولاية تبسة. وفي سبيل تحقيق هذا الغرض كان لزاما علينا عرض الدراسات السابقة التي توافقت أو اختلفت مع هذا الطرح، حيث قمنا بعرضها في الفصل الثاني، كل من الدراسات التي اشتملت والعلاقات والفروق سواء كانت بين المتغيرين معا أو أحد متغيري الدراسة الحالية مع متغير آخر.

إلا أنه ليس من اليسير النزول بهذا الزخم المفاهيمي إلى الواقع، بل تطلب ذلك منا التدقيق من أجل إعطاء صورة وقراءة موضوعية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية الذي قليل التداول، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة أداة جمع البيانات مقياس مفهوم الذات البدنية وإختبارات متعلقة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في حدود الامكانيات المتوفرة لدى الباحثين، وقد توصلنا في الأخير إلى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي تعزى لمتغير الجنس. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أحد مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة الحركية) لدى تلاميذ الطور الابتدائي تعزى لمتغير الجنس. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي تعزى لمتغير الجنس. لا توجد علاقة ارتباطية بين مكونات اللياقة البدنية ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي. لا توجد علاقة ارتباطية بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

بالرغم من أهمية النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة إلا اننا سجلنا بعض النقائص الخاصة من الجوانب المنهجية، ووكذا 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 المتوسط.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. أحمد الظاهر قحطان. (2004). مفهوم الذات النظري والتطبيق (المجلد 1). عمان: دار وائل للنشر.
2. إبراهيم أحمد سلامة. (2008). الخصائص الكيميائية الحيوية لفسولوجيا الرياضة (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
3. إبراهيم رحمة، و آخرون. (2008). دليلك إلى طرق الاختيار بكرة القدم (الإصدار الطبعة الأولى). القاهرة: ماهي للنشر والتوزيع و خدمات الكمبيوتر.
4. أبو العلا عبد الفتاح. (2003). فسيولوجيا التدريب والرياضة. عمان: دار الفكر العربي.
5. أحمد الظاهر قحطان. (2004). مفهوم الذات النظري والتطبيق (المجلد 1). عمان: دار وائل للنشر.
6. أسامة رياض. (2001). الطب الرياضي وألعاب القوة : المصارعة الملاكمة. الأردن: مركز الكتاب للنشر.
7. أحمد الظاهر قحطان. (2004). مفهوم الذات النظري والتطبيق (المجلد 1). عمان: دار وائل للنشر.
8. أحمد الوافي. (1959). عوامل التربية (الإصدار ط1). القاهرة: المكتبة الانجلو المصرية.
9. إخلص محمد عبد الحفيظ، و مصطفى حسين باهر. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. مصر: مركز الكتاب للنشر .
10. اديب محمد الخالدي. (دون سنة). سيكولوجية الفروق الفردية و التفوق العقلي. عمان، الاردن: دار وائل للنشر و التوزيع.
11. أسامة رياض. (2001). الطب الرياضي وألعاب القوة : المصارعة الملاكمة. الأردن: مركز الكتاب للنشر.
12. 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.
13. الدريج، محمد. (1991). تحليل العملية التعليمية. الرباط: المركز الوطني لتكوين مفتشين التعليم.
14. الكيلاني هاشم عدنان. (2005). فيزيولوجيا الجهد البدني و التدريبات الرياضية. الأردن: دار حنين.
15. انتوني غدندر. (2005). علم الاجتماع. بيروت: المنظمة العربية للترجمة.
16. بشير صالح الرواشدي. (2000). منهج البحث التربوي رؤية مبسطة. الكويت: دار الكتاب الحديث.

17. حمدي أبو الفتوح عطيفة. (2012). *منهجيات البحث العلمي في التربية وعلم النفس* (الإصدار 1). القاهرة: دار النشر للجامعات.
18. دحون عومري. (2016). *تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية باستخدام برنامج حاسوبي، دراسة وصفية بأسلوب مسحي أجريت على تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18) سنة لبعض ثانويات ولايات الجزائر. رسالة لنيل شهادة الدكتوراه علوم، معهد التربية البدنية والرياضية . الجزائر: جامعة مستغانم.*
19. 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 .*
20. سامي محمد ملحم. (2000). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
21. سيد أحمد غنيم . (1975). *سيكولوجية الشخصية: محدداتها، قياسها، نظرياتها* دار النهضة العربية. مصر: دار النهضة العربية.
22. عامر فاخر شفاتى. (2014). *علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا* (المجلد 1). القاهرة: مكتبة المجتمع العربي.
23. عبد الفتاح أبو العلا ، و نصر الدين احمد . (2013). *فسيولوجيا اللياقة البدنية*. القاهرة : دار الفكر العربي.
24. عماد الدين إحسان. (2015). *الصحة العامة واللياقة البدنية* (الإصدار 1). عمان: دار أمجد للنشر.
25. عصام الدين متولي عبد الله. (2007). *الاتجاهات الحديثة لدراسة مناهج التربية الرياضية* (الإصدار د ط). القاهرة، مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
26. سامي محمد ملحم. (2000). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
27. حمدي أبو الفتوح عطيفة. (2012). *منهجيات البحث العلمي في التربية وعلم النفس* (الإصدار 1). القاهرة: دار النشر للجامعات.
28. كمال جميل الرضي. (2004). *التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين* . الأردن: دار وائل للنشر.
29. لحسناوي. (2014). *مهارات التدريب الرياضي* (المجلد 1). عمان: دار صنعاء.

30. 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.
31. محمد إبراهيم شحاتة. (2003). تدريب الجمباز المعاصر (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
32. عبد الله عبد القادر. (2016). المتغيرات الاجتماعية والصحية المؤثرة في الإقبال على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي. مذكرة ماجستير في علم الاجتماع، تخصص الإحصاء الاجتماعي. تلمسان: كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة أبو بكر بلقايد.
33. علي غيث حسن ، سلام محمد حمزة ، و مخلد محمد جاسم . (2004). تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية. العراق: جامعة بابل.
34. محمد بضياف . (2017). أهمية المكونات الجسمية (الأنماط الجسمية) في تحديد مستويات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوسط المدرسي المرحلة الثانوية 16-18 سنة مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية ،تخصص علم الحركة وعلم الإنس. مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية ،تخصص علم الحركة وعلم الإنسان. الجزائر: جامعة الجزائر.
35. محمد حسن علاوي، و أسامة كامل راتب. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس العربي. القاهرة: دار الفكر العربي.
36. محمد صبحي حسانين، و كمال عبد الحميد . (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية-الإعداد البدني-طرق القياس (المجلد 3). القاهرة: دار الفكر العربي.
37. مختار سليم كتاش . (2001). مفهوم الذات لدى المعلم و أثره على عملية التفاعل اللفظي . رسالة ماجستير ، جامعة البويرة. الجزائر.
38. مروان عبد المجيد ابراهيم. (2000). أسس البحث العلمي (الإصدار 1). عمان، الأردن: مؤسسة الوراق.
39. نايف مفضي الجبور، و صبحي احمد قبلان. (2012). الرياضة صحة ورشاقة ومرونة (المجلد 1). مصر: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
40. نشوان عبدالله نشوان. (2010). فن الرياضة والصحة (المجلد 1). عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
41. هزاع بن محمد الهزاع. (1997). فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين (المجلد 1). السعودية: الاتحاد السعودي للطب الرياضي.

42. مويسي فريد. (2009). سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات نحو أبعاده عند الرياضيين. ، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر.
43. نادية سعيد عيشور. (2017). منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. قسنطينة، الجزائر: مؤسسة حسين رأس الجبل للنشر والتوزيع.
44. هول وليندري. (1979). نظريات الشخصية. (أحمد فرج ، و و آخري ، المترجمون) مصر: الهيئة العامة المصرية للنشرة التأليف.
45. ولاس لابين، و جرين بيرت. (1981). مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية. (فوزي بهلول، المترجمون) بيروت: دار النهضة العربية.
46. Kolimechkov, S. (2017). PHYSICAL FITNESS ASSESSMENT IN CHILDREN AND ADOLESCENTS: A SYSTEMATIC REVIEW. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
47. STEIN CYNHIA , .(2007) . adolescent physical activity and perceived competence, dose change in activity level impact in self perception, j, 40, 2007 . *ournal adolecencent heath*.40 ،
48. CSM's .(2009) . *ACSM's Guidelines for exercice Testing and Prescription* (المجلد 8).
49. 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 ،
50. mohammed Allawi .(1998) . *Encyclopedia of psychological tests for athletes* (المجلد 1).Cairo: Book Center for Publishing.
51. Suhaimi, M. Z. (2018). Comparison of Health–Related Fitness between Male Students of Exercise andSports Science Program and Students of Other Programs in Universiti Sains Malaysia. *International Journal of Business and Social Science*, 1.

الملحق

الملحق 1



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



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

قسم التدريب الرياضي

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

مقياس مفهوم الذات البدنية

في إطار إعداد مذكرة تخرج موسومة بـ " علاقة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط 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:

الجنس: ذكر أنثى

السن:

- هل تمارس الرياضة خارج أوقات المدرسة؟

* نعم
* لا

مقياس مفهوم الذات البدنية

| الرقم | العبارة | أبدا | نادرا | أحيانا | غالبا | دائما |
|-------|---|------|-------|--------|-------|-------|
| 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 | اؤدي معظم المهارات بسرعه | | | | | |
| 12 | هناك بعض الحركات لا اتمكن من أداؤها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيره | | | | | |
| 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 | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----|
| | | | | | عندما اعرض 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 بسرعة عندما يتغير خط سير الكرة | 21 |
| | | | | | اشعر بانني افضل من يؤدي تمارينات القوة التي تتسم بالسرعة | 22 |
| | | | | | لا اتمكن من اداء مباراة قوية 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 بين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط، اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي لملاءمته لمثل هذه الدراسة، مستخدما أداة جمع البيانات إختبارات لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ومقياس مفهوم الذات البدنية، على عينة قدرها 66 تلميذ من الطور المتوسط، اسفرت الدراسة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي تعزى لمتغير الجنس. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أحد مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة الحركية) لدى تلاميذ الطور الابتدائي تعزى لمتغير الجنس. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي تعزى لمتغير الجنس. لا توجد علاقة ارتباطية بين مكونات اللياقة البدنية ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور الابتدائي. لا توجد علاقة ارتباطية بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الكلمات المفتاحية: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، مفهوم الذات البدنية، الطور المتوسط.

Abstract

The study aimed to learn the type of relationship between health-related fitness level and the physical self-concept of middle-stage pupils approach, the researchers relied on the descriptive curriculum for suitability for such a study, using a data collection tool tests of health-related fitness elements and the measurement of the concept of physical self, on a sample of 66 middle-level pupils in the state of Tebessa. The study found that there were no statistically significant differences in health-related fitness among primary pupils attributable to the sex variable. There are statistically significant differences in a component of health-related fitness (motor fitness) in primary pupils attributable to the sex variable. There are no statistically significant differences in the concept of physical subjectivity of primary pupils attributable to the sex variable. There is no correlation between fitness components and the concept of physical self in primary students. There is no correlation between health-related fitness and the physical self-concept of middle-stage pupils.

Keywords: health-related fitness, physical self-concept, Middle-level education