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:

المحددات البيولوجية والبيئية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة

إعداد الطالب:

- حامد رقية
- أسامة عزاز

إشـراف الدكتور :

عزالي خليفة

لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
د. أحمد لقوقي	أستاذ محاضر ب	رئيسا
د. خليفه عزالي	أستاذ محاضر ب	مشرفا ومقررا
د. سليم لعمارة	أستاذ محاضر ب	ممتحنا

السنة الجامعية: 2022/2021

شكر وعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

نتوجه بالشكر الجزيل للأستاذ المشرف الدكتور عزالي خليفه الذي كان لنا خير عون في إخراج هاته المذكرة وضبطها وتنقيحها، إضافة إلى أفراد لجنة المناقشة الذين تكرموا بقبول مناقشة المذكرة، إضافة إلى جميع طلبة وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة العربي التبسي وكل من مد لنا ايد العون من قريب أو بعيد

إهداء

إلى الوالدين الكريمين

إلى الإخوة، الأصدقاء والأحباب

إلى زملاء الدراسة ورفاق الدرب

إلى جميع الأساتذة والطلبة والباحثين

نهديكم ثمرة جهدنا المتواضع

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الى معرفة العلاقة ما بين بعض المحددات البيولوجية والبيئية واللياقة البدنية المرتبطة، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، واشتملت عينة البحث على 43 تلميذ من الطور المتوسط تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وفرضت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ما بين المحددات البيولوجية والبيئية وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المدروسة، بعد ذلك تم جمع البيانات من خلال توزيع استبيان على عينة الدراسة و إجراء مجموعة من الاختبارات البدنية تمثلت في (إختبار سارجانت، إختبار الينوي، إختبار 30 م)، بعد جمع البيانات تم تحليلها بواسطة مجموعة من الاساليب الاحصائية تمثلت في التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية وإختبار ت، بعد التحليل توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين متغيري القوة الانفجارية والقوة العضلية ومتغير الطول، وجود علاقة ارتباطية بين متغيري الرشاقة والقوة الانفجارية ومتغير كتلة الجسم، وجود علاقة ارتباطية ما بين متغيري القوة العضلية والسرعة الانتقالية ومتغير المحيط السكني، وجود فروق في القوة العضلية لصالح تلاميذ القاطنين في المحيط الريفي، بينما لم تظهر أي علاقة ما بين باقي متغيرات الدراسة، وتوصي الدراسة بجملة من التوصيات أهمها حث التلاميذ على المشاركة في مختلف الأنشطة الرياضية المدرسية الداخلية والخارجية، ونشر الوعي الصحي بين مختلف التلاميذ.

الكلمات المفتاحية: المحددات البيولوجية والبيئية، اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، تلاميذ الطور المتوسط

Abstract :

This study aims to know the relationship between some biological and environmental determinants and related physical fitness. And the elements of fitness related to the studied health, then the data was collected by distributing a questionnaire to the study sample and conducting a set of physical tests represented in (Sargant test, Illinois test, 30m test), after collecting the data they were analyzed by a set of statistical methods represented In frequencies, percentages, arithmetic averages, standard deviations and t-test, after the analysis, the study found a correlation between the variables of explosive power, muscular strength and the height variable, and there is a correlation between the variables of agility, explosive power and the body mass variable, and there is a correlation between the two strength variables. Muscularity, transitional velocity and the residential environment variable: there are differences in muscular strength for the benefit of pupils living in the middle It satisfies, while there was no relationship between the rest of the study variables, and the study recommends a number of recommendations, the most important of which is urging students to participate in various internal and external school sports activities, and spreading health awareness among different students.

Keywords: biological and environmental determinants, health-related fitness, middle school students

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات	الصفحة
شكر وعرفان	أ
إهداء	ب
الملخص باللغة العربية	ت
الملخص باللغة الاجنبية	ت
قائمة المحتويات	ث
مقدمة	1
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1- الإشكالية	4
2- فرضيات الدراسة	6
3-أهداف الدراسة	6
4- أهمية الدراسة	7
5-تحديد مصطلحات ومفاهيم البحث	7
الفصل الثاني: الخلفية النظريـــــــة والدراســـــات السابقـــة	
أولا : الخلفية النظرية	10
1- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	10
1-1-مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	10
1-2-طرق قياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	11
2-محددات الانتقاء الرياضي	14
2-1-أنواع محددات الانتقاء الرياضي	14
2-2-الخطوات التي يجب اعتمادها في عملية الانتقاء الرياضي	17
2-3-أهمية الانتقاء في المجال الرياضي	17
ثانيا: الدراسات السابقة والمشابهة	18
الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة	
1 – المنهج المتبع في الدراسة	24

2- مجتمع وعينة الدراسة	24
3-مجالات الدراسة	25
4-أدوات جمع البيانات والمعلومات	25
4-1- استمارة الاستبيان	25
4-2- الاختبارات البدنية	26
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
1-عرض وتحليل النتائج	33
2-مناقشة نتائج الدراسة	43
2-1-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى	43
2-2-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية	44
2-3-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة	46
2-4-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة	48
2-4-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة	50
3-الاستنتاجات	54
4-التوصيات	55
خاتمة	57
قائمة المصادر والمراجع	59
الملاحق	

فهرس الجداول

العنوان	الصفحة
الجدول رقم01 : التكرارات والنسب المئوية لعينة الدراسة	25
الجدول رقم 02: يبين معامل الثبات والصدق الذاتي في اختبارات الصفات البدنية.	29
الجدول رقم 03: معاملات ثبات الاستبيان	29
الجدول رقم 04: معاملات ارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمحور	30
الجدول رقم 05: يبين متغير الجنس	33
الجدول رقم 06: يبين متغير السن	34
الجدول رقم 07: يبين متغير المحيط السكني	35
الجدول رقم 08: يبين متغير الطول مرتبة ترتيبا تنازليا حسب الطول	36
الجدول رقم 09: يبين متغير الوزن مرتبة ترتيبا تنازليا حسب الوزن	37
الجدول رقم 10: يبين متغير مؤشر الكتلة مرتبة ترتيبا تنازليا حسب الكتلة	38
الجدول رقم 11: تصنيف أفراد العينة وفقا للمؤشر الكتلة الجسمية	39
الجدول رقم 12: يبين تقييم التلاميذ لقدراتهم على القيام بمجهودات بدنية طويلة المدة	39
الجدول رقم 13: يبين تقييم التلاميذ لقدراتهم على القيام بعمل عضلي شديد ولمدة قصيرة	40
الجدول رقم 14: يبين تقييم التلاميذ لقدراتهم على القيام بحركات مرنة بتحريك مفاصل أجسامهم	40
الجدول رقم 15: يبين تقييم التلاميذ لمستوى لياقتهم البدنية بصفة عامة	41
الجدول رقم 13: يبين نتائج اختبار السرعة الانتقالية مرتبة ترتيا تنازليا	41
الجدول رقم 17: يبين نتائج اختبار الرشاقة مرتبة ترتيا تنازليا	42
الجدول رقم 18: يبين نتائج اختبار القوة الانفجارية مرتبة ترتيا تنازليا	42
الجدول رقم 19: يبين علاقة اللياقة البدنية ومكوناتها بمتغير السن	43
الجدول رقم 20: يبين علاقة اللياقة البدنية ومكوناتها بمتغير الطول	44
الجدول رقم 21: يبين علاقة اللياقة البدنية ومكوناتها بمتغير الوزن	46
الجدول رقم 22: يبين علاقة اللياقة البدنية ومكوناتها بمتغير مؤشر كتلة الجسم	48
الجدول رقم 23: يبين علاقة اللياقة البدنية ومكوناتها بمتغير المحيط السكني	50
الجدول رقم 24: يبين نتائج اختبار "ت" للفروق في المحيط السكني	52

فهرس الأشكال

العنوان	الصفحة
الشكل رقم 01: يوضح طريقة أداء اختبار السرعة الانتقالية 30 متر.	26
الشكل رقم 02: يوضح طريقة أداء اختبار الرشاقة الينوي.	27
الشكل رقم 03: يوضح طريقة أداء اختبار سارجانت.	28
الشكل رقم 04: يبين متغير الجنس	33
الشكل رقم 05: يبين متغير السن	34
الشكل رقم 06: يبين متغير المحيط السكني	35
الشكل رقم 07: يبين متغير الطول مرتبة ترتيبا تنازليا حسب الطول	36
الشكل رقم 08: يبين متغير الوزن مرتبة ترتيبا تنازليا حسب الوزن	37
الشكل رقم 09: يبين متغير مؤشر الكتلة مرتبة ترتيبا تنازليا حسب الكتلة	38

مقدمة

مقدمة :

يعتبر النمو ظاهرة طبيعية تتعرض لها جميع الكائنات الحية، بما في ذلك الإنسان الذي يتميز بطول فترة نموه، حيث أن لهذه الظاهرة عدة مظاهر منها مورفولوجية ونفسية وعقلية واجتماعية، كما اهتم بعض العلماء بهذه الظاهرة وبمظاهرها وخصوصاً المختصين بمجال التربية البدنية والرياضية الذين يركزون اهتمامهم على النمو الجسمي الظاهري وتكوينه فضلاً عن النمو البدني والحركي والنفسي وهو ما يسمى بالمحددات البيولوجية، إضافة إلى ما يؤثر فيه من بيئته الخارجية (العطري والراوي، 2014)

وحتى يدرك الفرد ما الذي عليه ان يتمتع به من لياقة عليه ان يتصور ما الذي يريده من بدنه، والاساس الاول في حاجتنا الى ابداننا هو الحفاظ عليها سليمة معافاة من أي آفات الامراض، والاساس الثاني هو الكفاءة والقدرات على استخدامها في تحقيق وتلبية ما نحتاج اليه، إذ يعتبر الوصول بالرياضي إلى المستويات العالية له علاقة بعدة عوامل ومحددات تتعلق بالصحة الجسمية الخاصة به، وتكون مصاحبة لهذا النمو إذا ما توافرت في الناشئين بدرجات معينة يمكن من خلالها التنبؤ بما سيحققه من نجاح في نشاط رياضي معين، والانتقاء العلمي يجب أن يكون مبني على أسس علمية، فالمحددات البيولوجية والجسمية والبيئية والوظيفية والبدنية والنفسية، تساعد المدرب في اختيار أفضل الناشئين وبالتالي التنبؤ لهم بتحقيق مستويات رياضية عالية مستقبلا (روام، 2018).

من هنا جاءت هاته الدراسة لتعالج موضوع المحددات البيولوجية والبيئية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة، حيث اعتمدنا على معالجة هذا البحث على أربعة فصول مقسمة كالتالي:

الفصل الأول والذي يشمل الإطار العام للدراسة، والذي طرحا فيه إشكالية البحث والفرضيات التي تحيط بجوانب الموضوع وأهداف وأهمية الدراسة، إضافة إلى تحديد المصطلحات.

أما الفصل الثاني الخلفية النظرية والدراسات السابقة واشتمل على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومحددات الانتقاء الرياضي، ثم الدراسات السابقة.

وفي الفصل الثالث نعرج على لجانب التطبيقي حيث تكون الإجراءات الميدانية للدراسة، والمتمثلة في تحديد منهج الدراسة وعينة البحث ومجالاته والطرق المتبعة ووسائل جمع البيانات، والوسائل الإحصائية، والفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها وإبراز مختلف الاستنتاجات التي توصلت الدراسة بالإضافة الى طرح أهم التوصيات التي خلصت اليها هاته الدراسة.

الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

تمهيد:

تسعى المؤسسات التربوية بشتى أطوارها التعليمية على مساعدة التلاميذ من أجل الوصول إلى مستوى أفضل من التوافق الدراسي، وعدُم تمكنها من إشباع هذه الحاجات يؤدي إلى نتائج سلبية أهمها فشلهم في التكيف مع المدرسة، فالخبرات التربوية التي يكتسبها الطلبة تعد أحد المصادر ذات الأثر في تكيفهم، وأنها تسهم في تنمية قدراتهم على إقامة علاقات إيجابية ناجحة في المواقف الاجتماعية المختلفة كما إن العلاقة بين التوافق المدرسي والتحصيل الدراسي علاقة جد وثيقة، ذلك أّن حياة الطلبة داخل المدرسة حافلة بالخبرات التي تؤثر إيجاباً أو سلباً على توافقهم وتحصيلهم الدراسي. كما أن التكيف من المتطلبات الأساسية التي يسعى إليها الفرد لكي يكون إيجابياً ومنتجاً، فالتوافق المدرسي والنشاط المدرسي يُعد ظاهرة اجتماعية تؤثر وتتأثر بغيرها، فممارسته بشكل إيجابي له مردود ملحوظ على الفرد من النواحي الاجتماعية والبدنية والنفسية بالإضافة إلى تحقيق الرضا الذاتي (اسماعيل، 2017).

ومن بين البرامج المسطرة من طرف المؤسسات التربوية نجد برنامج حصة التربية البدنية والرياضية الذي يعتبر إحدى البرامج الرئيسية المدرجة على مستوى التعليم الثانوي والمتوسط لما يمده للتلاميذ من خلال حصة التربية البدنية من المهارات وخبرات حركية والتي لها دور كبير في عملية التوافق العضلي العصبي وتنمية التنسيق بين مختلف أجهزة الجسم، هذا من الناحية البيولوجية أما من الناحية التربوية فانه بوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية كما تلعب دورا كبيرا في التنشئة الاجتماعية للتلاميذ إذ يتمكنون من خلال الحصة من كسب علاقات الإخوة والاحترام وكيفية اتخــاذ القرارات الجماعية والفردية (أحمد، 2002)

إذ يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي أسلوبا لتنمية الذات واتزانها، ووسيلة لتدعيم الصحة النفسية للممارس، كما أنها تتيح له حياة اجتماعية تخضع للتنظيم والتوجيه، مميزة بمواقف وتفاعلات اجتماعية بناءة، مما يشكل تدريبا على الحياة الإجتماعية الناجحة وتدعيما لها، كما تساعد على التفتح والنمو الإجتماعي السليم لشخصية الممارس، كما تعتبر التربية البدنية والرياضية مصدرا لمجابهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة، والنشاط والحركية، فأصبحت المدرسة في هذا العصر مؤسسة اجتماعية تهيئ الفرص لتحقيق النمو المتكامل للنشأ وللبيئة المحيطة بهم، وذلك بإعداد التلميذ حتى يكون مواطنا صالحا منتجا يستطيع النهوض بالبيئة في جميع مفاهيم حياتها. (محمد والخولي، 1996)

فاللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر علي الصحة وبمعني آخر هي قدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن الجهاز الدوري التنفسي والتكوين الجسماني وقوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرونتها.

ولذلك أكدت المؤسسات والمنظمات الصحية والطبية والرياضية العالمية في الآونة الأخيرة علي أهمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك لوجود دلائل علمية تؤكد علي ارتباط تلك العناصر بصحة التلاميذ، كما أن تلك العناصر المرتبطة بالصحة ترتبط بشكل كبير للعوامل البيولوجية والبيئية، هذه الأخيرة تكتسي أهمية قصوى في ممارسة الأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها، فالرياضي والمنافسة الرياضية من الناحية البيولوجية ما هما إلا تعريض أجهزة الجسم لأداء أنواع مختلفة من الحمل البدني تؤدى إلى تغييرات فسيولوجية (وظيفية)ومورفولوجية(بنائية) ينتج عنهما زيادة كفاءة الجسم في التعود على مواجهة المتطلبات الوظيفية والبنائية لممارسة النشاط الرياضي، لذا تعد العوامل البيولوجية ركيزة أساسية في تحديد مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وهي بمثابة محددات أساسية يجب مراعاتها في عملية الانتقاء بمراحلها المختلفة، فهي تعد قبلة للتطوير من خلال ممارسة الأنشطة البدنية وكما تتأثر سلبيا وبشكل مباشر في الركون إلي حياة الراحة والخمول وهذه العناصر قابلة للقياس بأدوات واضحة ومحددة مخبريا وميدانيا. (الهزاع، 1417هـ)

ومن هنا جاء هذا البحث ليعالج الاشكالية التالية:

ما هي العلاقة ما بين بعض المحددات البيولوجية والبيئية ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة؟

وينبثق عن هذا السؤال أسئلة أخرى فرعية:

1- هل توجد علاقة بين متغير السن ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة؟
2- هل توجد علاقة بين متغير الطول ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة؟
3- هل توجد علاقة بين متغير الوزن ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة؟

4- هل توجد علاقة بين متغير كتلة الجسم ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة؟

5- هل توجد علاقة بين متغير مكان السكن ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة؟

2- فرضيات الدراسة:

2-1- الفرضية العامة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ما بين بعض المحددات البيولوجية والبيئية ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة

2-2- الفرضيات الفرعية:

1. "توجد علاقة ارتباطية بين متغير السن ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة "
2. توجد علاقة ارتباطية بين متغير الطول ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة
3. توجد علاقة ارتباطية بين متغير الوزن ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة
4. توجد علاقة ارتباطية بين متغير كتلة الجسم ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة
5. توجد علاقة ارتباطية بين متغير المحيط السكني ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة

3-أهداف الدراسة:

1- التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط.

2- التعرف على المحددات البيولوجية والبيئية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

3- التعرف على طبيعة العلاقة ما بين متغير الوزن ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة.

4- التعرف على طبيعة العلاقة ما بين متغير السن ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة.

5- التعرف على طبيعة العلاقة ما بين متغير مؤشر كتلة الجسم ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة.

6- التعرف على طبيعة العلاقة ما بين متغير الطول ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة.

6- التعرف على طبيعة العلاقة بين متغير مكان السكن ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة.

4- أهمية الدراسة:

- تسليط الضوء عن العلاقة الكامنة بين المحددات البيولوجية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- الكشف عن العلاقة الموجودة بين المحددات البيئية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في دعم الرصيد المعرفي للمدرسين والمؤطرين في الرياضة المدرسية.

5- تحديد مصطلحات ومفاهيم البحث

5-1- التربية البدنية والرياضية:

- التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية و لكنه يختلف عن هذه المواد لكونه يمد التلاميذ ليس المهارات فقط و الخبرات الحركية ، و لكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف و المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم لدى الإنسان و ذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب المختلفة الفردية و الجماعية التي تتم تحت الإشراف التربوي من مدرسين اعدوا خصيصا لهدا الغرض (البسيوني و آخرون، 1990).

إن حصة التربية البدنية و الرياضية تعتبر أحد أوجه الممارسات ما تحقيقه من أهداف و لكن من مستوى المدرس فهو يضمن النمو الشامل و المتوازن للتلاميذ و يحقق احتياجاتهم البدنية ، طبقا لمراحلهم السنة و تدرج قدراتهم الحركية و يعطي الفرص للبالغين منهم للاشتراك في أوجه النشاطات التنافسية داخل و خارج المؤسسة

تعد حصة التربية البدنية و الرياضية عملية مركبة التعليم و التعلم و كذلك لتعليم التربية و يختلف عن غيره من المواد الدراسية الأحرى لأن سلوك المسابقات أهم محتوى دارسي (فرج، 1998) .

-التعريف الإجرائي:

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة وكمادة أكاديمية وإجبارية في كل المراحل التعليمية (الابتدائي ،المتوسط ،الثانوي)،لها أهدافها التربوية والتعليمية والتي تعمل تحت إشراف أستاذ متخصص، وتحقق أهدافها عن طريق ألوان النشاط البدني الرياضي.

5-2-تعريف المراهقة:

- التعريف الاصطلاحي: وهي الاقتراب أو الدنو من الحلم واكتمال النضج. (تركي، 1999،)

- التعريف الإجرائي: هي السن التي تفصل بين الطفولة والرشد

5-3-اللياقة البدنية:

هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية، والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني الحركي، بأفضل درجة وأقل جهد ممكن (الموقع الرسمي للاتحاد الدولي لكرة القدم).

اللياقة البدنية هي مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياة بكفاءة وفعالية (حماد، 1998).

- التعريف الإجرائي:

وفي بحثنا هذا يمكن أن نعطي التعريف التالي للياقة البدنية غلى أنها هي قدرة الفرد وامكانياته البدنية على تطبيق الأنشطة بكفاءة وفعالية

5-4-اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

هي مقدرة التلميذ على امتلاك مستوى جيد من اللياقة البدنية التي ترتبط بالصحة لأجل المحافظة على صحته ووقايته من الإصابة بالأمراض الناجمة عن قلة الحركة في المستقبل (محمد والخولي، 1996)

كما جاء في تعريف آخر للهزاع بأنها مقدرة الفرد الأدائية في إختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي، التركيب الجسمي، و قوة العضلات الهيكلية و تحملها و مرونتها(الهزاع، 1417هـ).

الفصل الثاني:

الخلفية النظريـــــــــــة والدراســـــــات السابقـــــــة

أولا: الخلفية النظرية

1- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

1-1-مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

1-1-1-اللياقة القلبية التنفسية:

تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وذلك لعلاقتها الوثيقة بالإمكانية الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي. ويمكن تعريفها على أنها قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي (بواسطة الجهاز التنفسي)، ثم نقله (بواسطة القلب والأوعية الدموية) ومن ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم (وخاصة العضلات) لتوفير الطاقة اللازمة للانقباض العضلي.

كما يعرف (المزيني، 2005) اللياقة القلبية التنفسية - الهوائية بأنها المؤشر على كفاية الجهاز الدوري التنفسي ومقدرة الفرد على الاستمرار في أداء الأنشطة دون الشعور بتعب مفرط.

1-2-2-اللياقة العضلية الهيكلية:

و تتمثل في القوة العضلية و التحمل العضلي و القدرة العضلية، و تعرف القوة العضلية بأنها قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما، و تعتبر القوة العضلية المكون الأساسي للياقة العضلية الهيكلية و تسمى لياقة القوة Fitness Strength وتقاس عادة بتمارين الضغط، أما التحمل العضلي أو الجلد العضلي يعرف على أنه قدرة العضلة على عمل انقباضات متعاقبة شدتها دون الأقصى لعدد معين من التكرارات و لهذا النوع ارتباط باللياقة القلبية التنفسية التي توفر للعضلات الطاقة الأوكسجينية اللازمة للانقباض، أما القدرة العضلية فتعرف على أنها القوة الانفجارية في العضلات بمعنى إطلاق أكبر زخم من القوة في لحظة معينة كالقفز و الرمي (عزيز، 2015).

ذكر(الخولي و الشافعي، 2005) أن القوة العضلية هي:قدرة العضلات على إنتاج قوة ذات شدة عالية خلال فترة زمنية قصيرة،كما يراد بالتحمل العضلي قدرة العضلات على تحمل عضلي مستمر بشدة من منخفضة إلى متوسطة على فترة طويلة من الزمن.

1-2-3-التركيب الجسمي:

و يعرف كمصطلح في التربية البدنية بأنه نسبة وزن الدهون في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم،حيث أن الجسم يتركب إجمالا من أجزاء شحمية و أخرى غير شحمية كالعضلات و العظام و الأنسجة و الماء و مما لا شك فيه أن زيادة نسبة الشحوم لدى الفرد أمر غير مرغوب فيه لارتباطها المطرد مع أمراض نقص الحركة و اعتبارها مصدر خطر على القلب و الشرايين و أيضا تأثيرها السلبي على الحركة و النشاط، و هذا بالطبع لا يلغي حاجة الجسم إلى نسبة من الدهون لكون كثير من أعضاء الجسم يدخل الدهن في تركيبها،و النسبة المقترحة للدهون في الجسم 12-18% للذكور و 15-22% للإناث و هذا ما يسمى بالدهون الأساسية(عزيز، 2015)

1-3-طرق قياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

من أجل التعرف على المستويات الصحية للأفراد من ناحية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومدى التغيرات التي قد تطرأ عليه جراء تدريبات أو تمرينات بدنية وجب خضوعهم لقياسات خاصة ومدروسة من خلال تطبيق اختبارات ومقاييس مختلفة ميدانية كانت أو مخبريه تتناسب وكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. وسنذكر أسهل الطرق التي بمكن للفرد العادي إجراؤها:

1-3-1-قياس اللياقة القلبية التنفسية:

يتم قياس اللياقة القلبية التنفسية بطريقة مباشرة في المختبر، وذلك بتعريض المفحوص إلى جهد بدني متدرج حتى التعب وغالبا ما يستخدم في ذلك وحدة قياس متكاملة على جهاز لتقنين الجهد البدني (السير المتحرك أو الدراجة الأرجومترية) يتصل بجهاز آخر يستخدم في التحليل المباشر لغازات التنفس أثناء الأداء، ومن خلال الجهاز الأخير تؤخذ قراءة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بالإضافة إلى بعض مؤشرات اللياقة الفيزيولوجية الأخرى كمعدل القلب ومعدل التنفس ومقدار ضغط الدم والسعة الحيوية للرئتين. (أحمد نصر الدين، 2003)

كما يمكن تقديرها بطريقة غير مباشرة من خلال اختبارات ميدانية من أهمها قياس الزمن اللازم جريا لقطع مسافة محدودة (جريا / ومشيا)، وعادة ما تكون هذه المسافة من كيلومترا واحدا إلى 3 كيلومترات،

معتمدا ذلك على نوع الاختبار المستخدم، والعينة المراد قياس لياقتها البدنية والإمكانات المتوافرة، والوقت المتاح. ومن بينها:

- اختبار كوبر :Test Cooper يعد من أكثر الاختبارات انتشارا لقياس اللياقة القلبية التنفسية ؛ و طريقة تنفيذه أن يقوم الفرد بالجري (يسمح بتبادل الجري والمشي عند الضرورة) لمدة اثنتي عشرة دقيقة (12دقيقة) ثم تحسب المسافة المقطوعة خلال هذه المدة بالميل

- اختبار الكلية الأمريكية للطب الرياضي: في هذا الاختبار يقوم الفرد بالمشي السريع (أو الهرولة) لمسافة(1600 متر ميل تقريبا) بعد قطع تلك المسافة يؤخذ الزمن و النبض مباشرة – و ذلك بحس النبض من الشريان الكعبري عند قاعدة الإبهام في رسغ اليد أو من الشريان السباتي عند التقاء القصبة الهوائية بأسفل الذقن أو جسه من خلال جهاز أو ساعة لهذا الغرض – بعد تقارن بالرسم البياني التالي حسب عمر المفحوص وجنسه.

- اختبار جري واحد ميل (حوالي 1600 متر): الخاص ببطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية (أحمد نصر الدين، 2003) .

1-3-2-قياس اللياقة العضلية الهيكلية:

- قياس القوة العضلية: يتم قياسها ميدانيا باختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل Push up أو بشد العقلة بعدد معينكمؤشر لقياس قوة الذراعين و الحزام الصدري

- قياس التحمل العضلي: ويقاس التحمل العضلي عادة باختبار الجلوس من وضع الرقود Sit upمع ثني الركبتين لمدة معينه كمؤشر على قوة عضلات البطن و تحمله

- القدرة العضلية: فإن الاختبار الميداني الشائع لها هو اختبار القفز العمود أو الوثب الطويل من الثبات لمسافة معينة كمؤشر للقدرة الانفجارية للعضلات. وذلك في وصفة للكلية الأمريكية للطب الرياضي.

- المرونة المفصلية: تستخدم لقياس المرونة اختبارات مباشرة و أخرى غير مباشرة، و أيضا اختبارات تستخدم لقياس مرونة عضلات خاصة و اختبارات لقياس مرونة الجسم بشكل عام، و من أهم الاختبارات غير المباشرة و أكثرها شيوعا و سهولة اختبار مد الذراعين من وضع الجلوس الطويل

بواسطة صندوق المرونة Reach،Sit & وفي وصفة النشاط البدني للكلية الأمريكية للطب الرياضي اختبار المرونة يكون من وضع الجلوس الطويل فتحا بحيث تكون المسافة بين القدمين 12بوصة وتوضع مسطرة طويلة أو شريط قياس بشكل موازي للرجلين و الصفر ناحية الجسم و تكون القدمين عند علامة 15بوصة للمسطرة أو شريط القياس؛ بعد ذلك يقوم المفحوص بثني جذعه للأمام ببطيء لأقصى ما يمكنه ذلك – مع عدم ثني الركبتين و يفضل وجود زميل لمسكهما – مع فرد الذراعين للأمام و لمس أبعد نقطة على المسطرة أو شريط القياس(عزيز، 2015)

1-3-3-التركيب الجسمي:

هي كما ذكر نسبة الشحوم في الجسم إلى الأجزاء الغير شحمية، و يتم قياس نسبة الشحوم في الجسم بطرقكثير معملية و ميدانية، من أكثر الطرق الميدانية شيوعا:

- قياس سمك طية الجلد في مناطق معينة من الجسم، و تحويلها فيما بعد إلى نسب بواسطة معادلات حسابية مخصصة لهذا الغرض، و يتطلب ذلك تدريبا و خبرة في وضع و قراءة أجهزة قياس سمك طية الجلد.
- مؤشر كتلة الجسم : Index (BMI) Body Mass و يعتبر من أسهل الطرق التي تتنبأ ممن خلالها بالسمنة، و معادلتها كالتالي : مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كجم) / مربع الطول (متر (عزيز، 2015)

2-محددات الانتقاء الرياضي:

2-1-أنواع محددات الانتقاء الرياضي

يمكن تقسيم المحددات الخاصة بانتقاء الناشئين في المجال الرياضي إلى:

2-1-1- المحددات البيولوجية للانتقاء:

يشير الباحثون في هذا المجال إلي أن العوامل البيولوجية تعتبر من الأسس المهمة التي يعتمد عليها علم التدريب الرياضي، كما أنها تعد ركيزة أساسية في عملية انتقاء الناشئين وتوجيهم إلي أنوع النشاط الرياضي الذي يتوافق مع إمكانياتهم وخصائصهم البيولوجية وهي بمثابة محددات رئيسية يجب مراعاتها في عملية الانتقاء بمراحلها المختلفة.

ومن أهم المحددات البيولوجية التي يجب مراعاتها في عملية الانتقاء: الصفات الوراثية للناشئ، الفترات الحساسة في النمو، العمر الزمني، العمر البيولوجي، الصفات المورفولوجية، الصفات البدنية، الخصائص الوظيفية.

- الصفات الوراثية:

تعتبر الصفات الوراثية من العوامل الهامة في عملية الانتقاء خاصة في المراحل الأولى، فتحقيق النتائج الرياضية هو خلاصة التفاعل المتبادل بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية المختلفة، وللصفات الوراثية أثرها الواضح على الصفات المورفولوجية للجسم والقدرات الحركية والوظيفية، فإذا كان من الثابت الآن أن الصفات المورفولوجية للفرد الرياضي الناشئ تعد عاملا مساعدا أو معوقا لتقدمه في نشاط رياضي معين.

وقد أجريت بعض الدراسات عن دور العوامل الوراثية في تحقيق نمو وتشكيل الجسم، و بينت وجود علاقة ارتباطيه كبيرة بين صفات الأبناء و صفات الآباء المرفولوجية.

-الفترات الحساسة في النمو:

لفهم وإدراك التأثير المتبادل بين العوامل الوراثية والبيئية، هناك موضوعا له أهميته يرتبط بالفترات الحساسة للنمو، ولا يقصد بهذا المصطلح تقسيم النمو إلي مراحل، وإنما يقصد به فترات معينة أثناء عملية نمو الفرد تتميز بزيادة حساسية الجسم في أجهزته المختلفة، وقابليته للتأثير الإيجابي أو السلبي بالعوامل البيئية الخارجية، فهناك فترات حساسة لنمو الصفات البدنية مع التقدم في العمر، وهذا ما دلت عليه الدراسات التي قام بها العلماء في هذا المجال.

- العمر الزمني والعمر البيولوجي:

في جميع مراحل الانتقاء يلزم الأخذ في الاعتبار العمر البيولوجي بجانب العمر الزمني، ويجب تجنب البدء المبكر ضمانا لوصول الناشئ إلي مرحلة مناسبة من النمو العضوي، وفي نفس الوقت عدم التأخر تجنبا لضياع وقت ثمين، بالإضافة لما قد يعكسه هذا التأخير سلبيا على عملية الانتقاء نفسها.

وتحديد العمر المناسب للبدء في ممارسة نشاط رياضي معين من المحددات الرئيسية في عملية الانتقاء، وتشير نتائج الدارسات بصفة عامة إلى أن هناك أنشطة رياضية تتطلب البداية المبكرة كالأنشطة التي تتطلب التوافق والحركات الفنية مثل الجمباز والغطس والسباحة، بينما تشير دراسات أخرى إلى أهمية البداية المتأخرة نسبيا في الأنشطة التي تتطلب التحمل مثل، الماراتون وجري المسافات الطويلة والمشي الرياضي، وأيضا الأنشطة التي تتطلب الدقة كالسلاح والرماية، ومن ناحية أخرى يجب مراعاة العمر المناسب لانتقاء الناشئين لنشاط رياضي معين أي مراعاة العمر الزمني والعمر البيولوجي معا نظرا للفروق الفردية في معدلات النمو بين أفراد العمر الزمني الواحد (علاوي و عبد الفتاح، 1984، ص10).

- **الصفات المورفولوجية:**

تعتبر القياسات الجسمية من الخصائص الفردية التي ترتبط بدرجة كبيرة بتحقيق المستويات الرياضية العالية، وذلك لأن كل نشاط رياضي له متطلبات بدنية خاصة متميزة عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى، وتنعكس هذه المتطلبات على الصفات الواجب توافرها فمن يمارس نشاط رياضي معين مثل طول القامة في كرة السلة وكبر مقاييس القدم واليد في السباحة.

ولا شك أن توافر هذه الصفات لدى الممارسين يعطي فرصة أكبر لاستيعاب مهارة اللعبة وفنونها، وأصبح من الأهمية بمكان توافر الأجسام المناسبة كأحد الدعامات الواجب توافرها للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.

وقد أدت الحاجة إلي دراسة المقاييس الجسمية وارتباطها بتحقيق المستويات الرياضية العالية إلي ظهور علم الأنثروبولوجيا الرياضية والذي تتضمن دراساته ثلاثة موضوعات أساسية هي:

- الانتقاء المبدئي للأطفال لممارسة نوع معين من النشاط الرياضي.
- تحديد المواصفات البدنية لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة من مرحلة المبتدئين إلي مرحلة المستويات العليا.
- الإعداد الفردي للرياضيين بناء على دراسة خصائصهم البدنية (هدى محمد الخضري، 2004،

- القدرات البدنية:

تحتاج كل حركة من حركات الإنسان سواء كانت من خلال ممارسته حياته الطبيعية، أو كانت من خلال أداءه نشاط رياضي، إلى تحريك جزء أو أكثر من أجزاء جسمه، ويتطلب أداء الحركة عملا عضليا بقوة معينة، وأن تؤدي الحركة بسرعة معينة، وأن يتحمل الإنسان أداء حركة جسمه لفترة زمنية محددة، يطلق عليها اسم القدرات البدنية مثل القوة العضلية والسرعة والمرونة.. الخ

والقدرات البدنية الأساسية هي التي تمكن الفرد الرياضي من أداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط الرياضي المتعددة، وتشكل حجر الأساس لوصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية، فهي قدرات ضرورية لكل أنواع الأنشطة الرياضية على اختلاف أشكالها.

وعلى ذلك فقد أصبح من الأهمية بمكان تحديد القدرات البدنية الأساسية لكل نوع من الأنشطة الرياضية، وذلك حتى يتم على أساسها انتقاء الناشئين المناسبين لكل نشاط على حدى.

- **الخصائص الوظيفية:**

و نقصد بالخصائص الوظيفية عمل الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي، الجهاز العصبي، الجهاز الغددي، الجهاز العضلي، الجهاز العظمي. ونسبة استهلاك الأكسوجين، وسرعة استعادة الشفاء، وكذلك التوافق العضلي العصبي، وكفاءة الجهاز الغددي.

و إذا كان الانتقاء يستهدف التنبؤ بإمكانات الرياضي الناشئ في المستقبل، فقد اتجه كثير من الباحثين إلى التنبؤ في مجال الانتقاء على أساس الإمكانات الوظيفية للناشئ، ولا تزال هناك صعوبات في تحديد نموذج معين للخصائص الوظيفية ترجع إلي كثرة العوامل الفسيولوجية وتتعدد طرقها التي يمكن التوصل من خلالها إلى نتائج معينة تتصل بالإمكانات الوظيفية للناشئ.

مع الأخذ في الاعتبار تفاعل الوظائف الفسيولوجية فيما بينها أثناء عمليات التدريب ومن مرحلة لأخرى، سواء في حالة الراحة العضلية، أو من خلال عمليات التكيف، أو عند أداء حمل معين يتطلب تغيرات معينة (محمد لطفي طه، 2002، ص13).

2-1-2-المحددات السيكولوجية:

يعتبر علم النفس الرياضي من ميادين علم النفس العام، وهو يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية.

ويذكر بعض الخبراء أن معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني و المهاري والخططي، ونتيجة لذلك فإن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل تحقيق الفوز وتسجيل الأرقام، وهو العامل النفسي الذي يلعب دورا هاما ويتأسس عليه تحقيق الانتصار والتفوق.

وفي مجال الانتقاء تأخذ العوامل النفسية أهمية خاصة في المراحل المختلفة للانتقاء،

حيث تعد هذه العوامل بمثابة مؤشرات هامة يمكن من خلالها التنبؤ بإمكانيات الناشئ في المستقبل باعتبارها إمكانيات إيجابية لتحقيق النجاح والتفوق في المنافسات الرياضية.

وهذا يؤكد أن عملية الانتقاء يجب أن تُعالج بطريقة مركبة تشمل تقويم الجوانب البدنية والنفسية معا، وأن تحقيق الناشئ لمستويات رياضية عالية، يتطلب أن تؤخذ في الاعتبار السمات والاتجاهات النفسية للناشئ، والمتطلبات النفسية الضرورية لممارسة نشاط رياضي معين (زكي محمد حسن، 2009، ص258)

2-2-الخطوات التي يجب اعتمادها في عملية الانتقاء الرياضي

تعتمد عملية الانتقاء الرياضي على مجموعة من الخطوات:

- اعتماد نتائج الاختبارات والقياسات المتعددة للرياضيين .
- تحديد المواصفات والمتطلبات (البدنية والمهارية والانثروبومترية والنفسية)
- وجود النموذج المثالي للرياضي المطلوب واعداده يساعد المدرب على وضع الاختبارات والقياسات الاساسية.
- اعطاء التخطيط للبحث عن مواصفات وقدرات افضل من اجل تحقيق الانجاز العالي .
- الاخذ بنظر الاعتبار في الانتقاء الجوانب الوراثية والبيئية لكونها تسهم في تطوير مستوى الرياضي (يحي السيد الحاوي،2002، 39-40)

2-3-أهمية الانتقاء في المجال الرياضي:

تتضح أهمية الانتقاء في المجال الرياضي من خلال وظيفته بالكشف عن المبكر عن الأفراد ذوي الاستعدادات والقدرات الخاصة، وكذلك اختيار نوع النشاط الرياضي المناسب لتلك القدرات والتي تمكنهم من الوصول للمستويات العالية مع اختصار الوقت اللازم لتحقيق البطولة، وكذلك قصر الإمكانات المتاحة في عمليات التعليم والتدريب على الأفراد الذين يمكنهم الوصول إلى المستويات العالية في الأنشطة الممارسة (محمد حازم، ،2005، ص 21).

ثانيا: الدراسات السابقة

الدراسة الأولى: دراسة زاهي والماريديني (2011) بعنوان: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدارس إربد والناصرة: دراسة مقارنة، مدرسة دبورية الثانوية - قضاء الناصرة، الناصرة، الخط الأخضر. قسم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الاردن

- **الهدف من الدراسة:**

التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدارس اربد والناصرة، وهل تختلف تلك العناصر تبعا لاختلاف الصف

- **متغيرات الدراسة:**

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، طلبة المرحلة الأساسية

- **طريقة اجراء الدراسة:**

استخدم الباحث استمارة خاصة لجمع الاختبارات المتعلقة بعناصر اللياقة البدنية المرتبة بالصحة

العينة المستهدفة: طلاب الصفوف الرابع والخامس والسادس وبلغت 215 طالبا منهم 110 من مدارس اربد و105 من مدارس الناصرة

- **نتائج الدراسة**

ان مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل العضلي وقوة الرجلين والتحمل الدوري التنفسي، ونسبة الدهون) بين طلبة مدارس اربد والناصرة يوجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (a)=0.05ولصالح طلبة مدارس اربد، وكما أظهرت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً لصالح طلاب مدارس الناصرة في عنصري (المرونة وقوة القبضة). كما أظهرت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب صفوف (الرابع، الخامس، السادس) على جميع اختبارات الدراسة لصالح طلاب الصف السادس بإستثناء اختبار التحمل الدوري التنفسي فلم تظهر أي فروق معنوي.

الدراسة الثانية:

دراسة (جرورو، 2019) بعنوان أثر برنامج رياضي مقترح مصاحب للتثقيف الصحي على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المراهقين المصابين بالسمنة، معهد التربية البدنية جامعة مستغانم الجزائر

- **الهدف من الدراسة:**

ابراز دور وأهمية النشاط البدني في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المصابين بالسمنة درجة أولى وثانية من خلال اقتراح برنامج رياضي مع التقيف الصحي يساعدهم في التخفيف من الوزن

- **متغيرات الدراسة:**

البرنامج الرياضي، عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

- **طريقة اجراء الدراسة:**

استخدام مجموعة من الاختبارات القبلية والبعدية (اختبار كوبر جري ومشي 12 دقيقة، اختبار مرونة الجذع من الوقوف، اختبار قوة القبضة، اختبار التحمل العضلي)

العينة المستهدفة: عينة البحث 10 تلاميذ في المرحلة الثانوية 6 ذكور و4 إناث من ذوي السنة الذي اختبروا بالطريقة العمدية)

- **نتائج الدراسة**

للبرنامجد الرياضي والتثقيف الصحي تأثير إيجابي في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الدراسة الثالثة:

دراسة (العطري وآل اروي، 2019) بعنوان: إقتراح برنامج تدريبي مّوجه لتلاميذ المرحلة الابتدائية لتحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة دراسة ميدانية على بعض إبتدائيات ولاية الجلفة بالجزائر -

- الهدف من الدراسة:

معرفة وتحديد الفروق في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغيري الجنس والفئة العمرية، من خلال تطبيق برنامج تدريبي مقترح على عينة من تلاميذ مدارس المرحلة الابتدائية بولاية الجلفة، واستخدامنا بطارية اختبا ارت اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وذلك لتّعرف على الأهداف التالية: التعرف على الفروق في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الابتدائي للقياسين القبلي والبعدي حسب متغير الجنس، وحسب متغير الفئة العمرية

- متغيرات الدراسة:

البرنامج الرياضي، عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

طريقة اجراء الدراسة:

برنامج تدريبي مقترح gنشاط بدني رياضي يتواءم ومتطّلبات هذه الفئة لفترة تزيد عن ثلاث أشهر متتالية

- العينة المستهدفة:

عينة بحثية التي تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية، من المجتمع الإحصائي المقّدر بـ 17مقاطعة تشمل جميع إبتدائيات ولاية الجلفة عدد هذه المؤسسات ككل: 504ابتدائية بما فيها الإبتدائيات الريفية وبعدد إجمالي لتلاميذها 68178 تلميذ، حسب آخر تقسيم إداري (مديرية التربية)،

- نتائج الدراسة

لا على سبيل الحصر أن البرنامج المقترح يملك كل المقومات وهو فّعال ليعتمد لتوفير الصحة كالنمو السوي للفرد، والتمتع بالصحة الجيدة وامتلاك التوازن البدني، الحد من البدانة وحسن سير الوظائف العضوية والتي تُعفي النفس من كل قلق وتشعرها بالثقة في الأداة الجسدية

الدراسة الرابعة:

دراسة (العربي وحريتي، 2018) بعنوان: الوعي الصحي و علاقته باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة دراسة أجريت على طلبة قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالبيض، مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، جامعة الجزائر 3

- **الهدف من الدراسة:**

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الوعي الصحي و اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، و الفروق بين طلبة السنة الأولى و الثالثة في الوعي الصحي و اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

- **متغيرات الدراسة:**

الوعي الصحي، اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

طريقة اجراء الدراسة:

برنامج تدريبي مقترح gنشاط بدني رياضي يتواءم ومتطّلبات هذه الفئة لفترة تزيد عن ثلاث أشهر متتالية

العينة المستهدفة:

تكونت العينة من 76طالب (81سنة أولى و 16سنة ثالثة) أختيرت بطريقة عشوائية

- **نتائج الدراسة**

خلصت الدراسة إلى النتائج التالية :

- وجود علاقة بين الوعي الصحي و اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة؛
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الوعي الصحي بين طلبة السنة الأولى و الثالثة ليسانس؛
- كما تبين وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة السنة الأولى و الثالثة و لصالح السنة الأولى.

الدراسة الخامسة:

دراسة (مراح وعطاالله، 2019) بعنوان: تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة، مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، جامعة مستغانم

- **الهدف من الدراسة:**

هدفت الدراسة إلى تحديد مستويات معيارية لعناصر المياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة في بعض متوسطات الغرب الجزائري

- **متغيرات الدراسة:**

مستويات معيارية، اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

- **طريقة اجراء الدراسة:**

تم استخدام الأسلوب المسحي مع استخدام خمسة اختبارات تقيس مكونات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة(اللياقة القلبية التنفسبة –اللياقة العضليةالهيكلية –التركيب الجسمي)

- **العينة المستهدفة:**

بلغت عينة الدراسة 204 تلميذة، في المرحلة المتوسطة

- **نتائج الدراسة**

تم التوصل الى أن بناء مستويات معيارية للإناث كما أوصى الباحثون بضرورة باعتماد هذه المستويات المعيارية في عملية تقييم التلاميذ بطريقة موضوعية

الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

سيتم التطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية التي تم اتباعها خلال الدراسة الميدانية وتتكون أساسا من منهج البحث والدراسة الاستطلاعية ومجتمع البحث وعينته إضافة إلى أدوات البحث والإطار الزماني للدراسة وأخيرا الطرق الإحصائية والصعوبات التي واجهتنا أثناء إنجازنا لهذا البحث.

1 – المنهج المتبع في الدراسة

استجابة لطبيعة موضوعنا اعتمدنا المنهج الوصفي المسحي، وهو إجراء من أجل الحصول على حقائق وبيانات مع تفسير كيفية ارتباط هذه البيانات بمشكلة الدراسة ويشيع استخدام الدراسات والبحوث الوصفية في المجال الرياضي في التنظيمات الرياضية والحالة البدنية لأفراد المجتمع، الحالة النفسية، على غرار الاحتراق النفسي، اللياقة العامة للرياضيين، المستوى الرياضي والإنجازات الرياضية وغير ذلك من الخصائص الوصفية الأخرى (مروان ، 2002، ص89).

2- مجتمع وعينة الدراسة

وقد تم إختيار العينة بطريقة عشوائية، عن طريق هذا النوع من العينات يعطي الباحث فرصة متساوية لكل فرد من أفراد المجتمع بأن يكون ضمن العينة المختارة، ويكون هذا النوع من العينات مفيد ومؤثر عندما يكون هناك تجانس وصفات مشتركة بين أفراد المجتمع الأصلي (قنديلجي، 1999).

2-1- عينة البحث

إن اختيار عينة البحث على جانب كبير من الأهمية لأن عليها تتوقف أمور كثيرة، فعليها تتوقف كل القياسات والنتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه.

وتَمثّل مجتمع البحث في تلاميذ الطور المتوسط بمتوسطة رحال عبد الحفيظ بئر العاتر، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وتكونت من 43 تلميذ، والجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة.

الجدول رقم01 : التكرارات والنسب المئوية لعينة الدراسة

المستوى	الجنس	التكرار	النسبة المئوية
السنة رابعة متوسط	ذكر	29	67.4%
أنثى	أنثى	14	32.6%
المجموع		43	100%

3-مجالات الدراسة

3-1- المجال المكاني

- تمت الدراسة بمتوسطة رحال عبد الحفيظ بئر العاتر

3-2-المجال الزماني

- تمت الدراسة في الفترة الممتدة ما بين: 12 مارس 2022 و22 ماي 2022.

3-3- المجال البشري

- تمت الدراسة على عينة قدرها 43 تلميذ

4-أدوات جمع البيانات والمعلومات

تتمثل أدوات جمع البيانات الخاصة بموضوع دراستنا أساسا في:

4-1- استمارة الاستبيان

يساعد الاستبيان الباحث في جمع البيانات وتسهل على المبحوث الإجابة بمصداقية وذلك لصفة الخصوصية التي توفرها، التداول وتعاون الباحث والمبحوث يساعد في الحصول على بيانات أوضح وأقرب لموضوع البحث وتعرف الاستبانة على أنها :" إحدى وسائل البحث العلمي التي تستعمل على نطاق واسع من أجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس او ميولهم أو اتجاهاتهم وتوقعاتهم أو معادلتهم ، والاستبيان أداة تتضمن مجموعة من الأسئلة أو الجمل الخبرية التي يطلب من المفحوص الإجابة عنها بطريقة يحددها الباحث، حسب اغراض البحث (عطوي، 2000، ص 99)" .

4-2- الاختبارات البدنية

4-2-1-اختبار جري 30 متر من الوقوف (Jamshad & Praveen, 2017)

الغرض من الاختبار:

- قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات:

- ساعة إيقاف.
- خطين متوازيين مرسومين على الأرض المسافة بينهما 30 م.

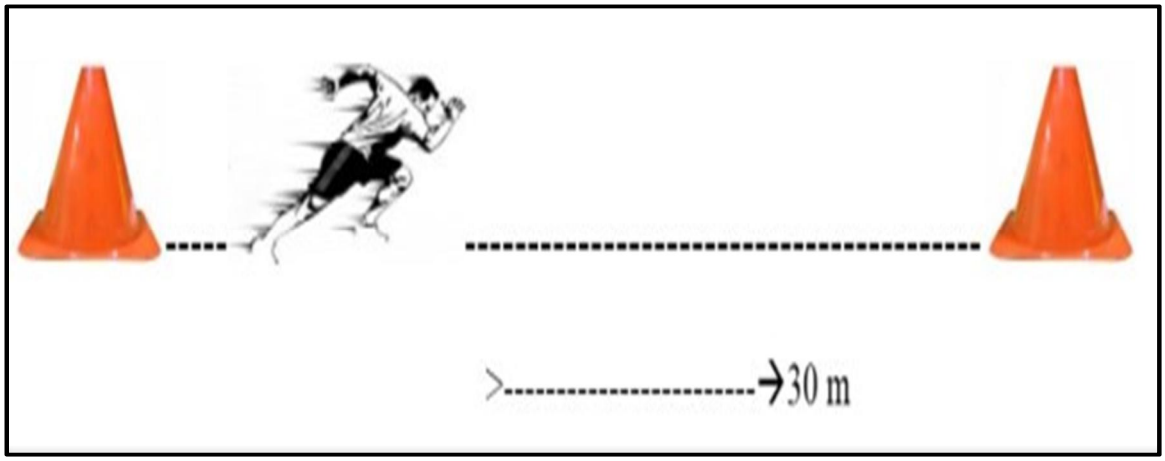
مواصفات الأداء:

- يقف المختبر خلف الخط الأول.
- عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثاني.

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 30 مترا.

الشكل رقم 1: يوضح طريقة أداء اختبار السرعة الانتقالية 30 متر.



4-2-2-اختبار(Illinois) ايلينوي(Goral, 2015)

الغرض من الاختبار:

- قياس الرشاقة.

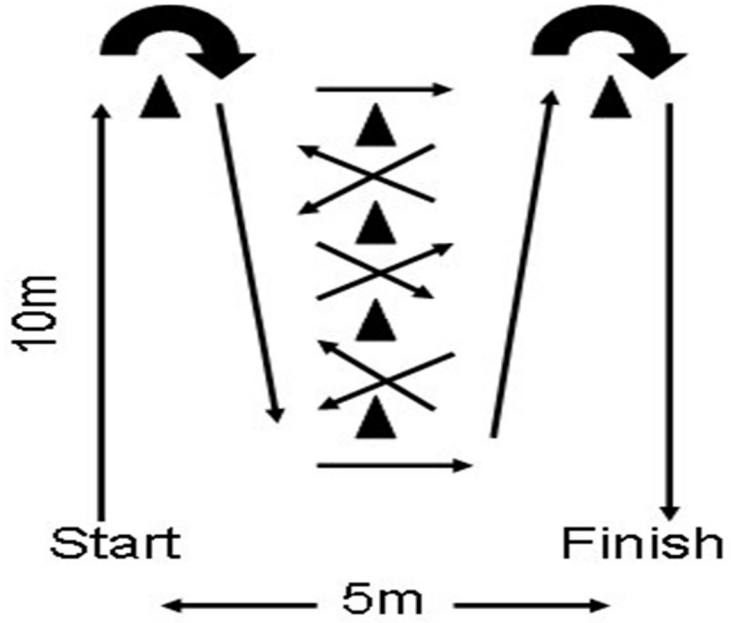
الاجراءات:

طول المكان المخصص للاختبار 10 متر اما عرضه فهو 5 متر، ما بين نقطة البداية والنهاية يتم وضع 4 اقماع في منتصف منطقة الاختبار حيث تكون المسافة ما بين القمع والاخر 3.3 متر، كما يتم وضع أربعة مخاريط أخرى عند البداية والنهاية ومنطقة الدوران.

طريقة التسجيل:

يبدا الاختبار بإعطاء إشارة الانطلاق، حيث يحاول اللاعب قطع هاته المسافة والدوران حول الاقماع بأقصى سرعة ممكنة الى غاية اجتياز خط النهاية، يتم احتساب الوقت الذي استغرقه اللاعب في أداء هذا الاختبار.

الشكل رقم 2: يوضح طريقة أداء اختبار الرشاقة الينوي.



4-2-3- اختبار ((Sargentسارجانت(de Salles, & all, 2012)

الغرض من الاختبار:

- قياس القوة الانفجارية.

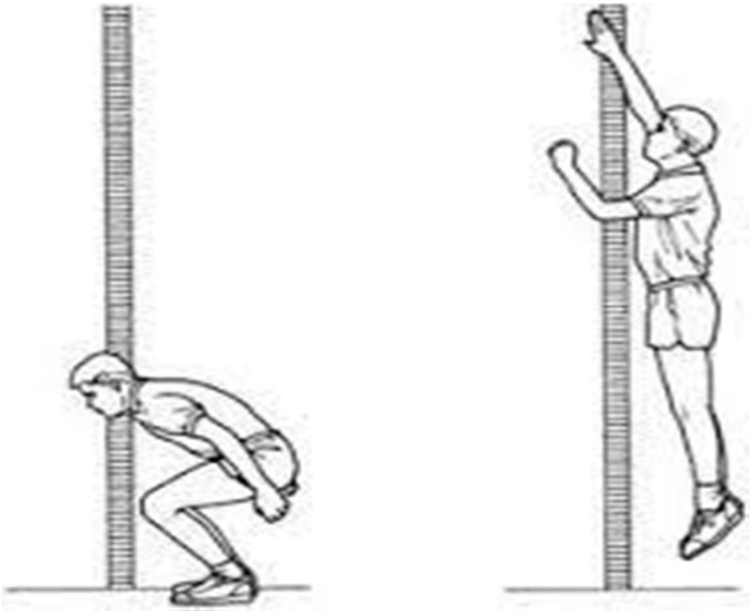
الإجراءات:

نقوم بتثبيت شريط قياس على الحائط، بعد ذلك يأخذ اللاعب الوضع الابتدائي برفع يده لأقصى مسافة ممكنة مع مراعاة عدم رفع العقبين من على الأرض مع تسجيل الارتفاع الذي وصل اليه اللاعب، بعد ذلك يقوم اللاعب بالوثب العمودي الى اعلى مستوى ممكن ووضع علامة بالطباشير عند هذا الارتفاع.

التسجيل:

تمثل نتيجة هذا الاختبار في الفرق بين الارتفاع الأول للرياضي في الوضع الابتدائي والوضع الثاني بعد الارتقاء الى اعلى.

الشكل رقم 3: يوضح طريقة أداء اختبار سارجانت.



5- الأسس العلمية لأدوات الدراسة

5-1- الاختبارات

5-1-1- ثبات الاختبار

يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف (البيك و خاطر، 1978).

ومن أجل الحصول على ثبات الاختبار قام الباحث بتطبيق طريقة إعادة الاختبار مرتين (test retest) على عينة قوامها 7 تلاميذ خارج عينة الدراسة، ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون كما هو موضح في الجدولين رقم (2).

5-1-2- صدق الاختبار

على الرغم من أن الاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية لها معامل صدق في كثير من الدراسات السابقة إلا أن الباحث قام كذلك بحساب الصدق الذاتي عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدولين رقم (2).

الجدول رقم 02: يبين معامل الثبات والصدق الذاتي في اختبارات الصفات البدنية.

الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
القوة الانفجارية	سنتمتر	0.87	0.93
السرعة الانتقالية	ثانية	0.70	0.83
الرشاقة	ثانية	0.98	0.98

يتضح من الجدول رقم 2 ان الاختبارات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية والرشاقة) لها معامل ثبات ذو درجة عالية وهي تتراوح ما بين 0.70 و0.98 بينما يتراوح معامل الصدق الذاتي لهذه الاختبارات ما بين 0.83 و0.98 وهذا يعني ان هذه الاختبارات البدنية تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

5-1-3- موضوعية الاختبار

إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي، إذ أن الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه حيث أن التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن، المسافة والنقاط المتحصل عليها ولذلك تعد الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في هذه الدراسة ذات موضوعية جيدة.

5-2- الاستبيان

5-2-1- ثبات الاستبيان

لقياس مدى ثبات الاستبيان استخدم الباحثان (معادلة الفا كرونباخ) للتأكد من ثبات أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من 7 تلاميذ، وقد تم استبعادها من العينة الكلية والجدول رقم (3) يوضح معاملات ثبات أداة الدراسة.

الجدول رقم 03: معاملات ثبات الاستبيان

المحاور	عدد العبارات	ثبات المحور
المحور الاول	7	0.785
المحور الثاني	7	0.739
المحور الثالث	7	0.805
المحور الرابع	7	0.873
الثبات العام للاستبيان	28	0.936

.

يتضح من الجدول رقم (3) أن معامل الثبات العام لمحاور الدراسة مرتفع حيث بلغ (0.936) لإجمالي فقرات الاستبيان الثمانية والعشرون، فيما تراوح ثبات المحاور ما بين (0.739) كحد أدنى وبين (0.873) كحد أعلى، وهذا يدل على ان الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدارسة بحسب مقياس (Nunnally & Bernstein 1999), والذي اعتمد 0.70 كحد أدنى للثبات.

5-2-2- صدق الاستبيان

وقد جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المحاور الاربعة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه الفقرة، والجدول رقم (3) يوضح معاملات الارتباط كل فقرة من فقرات المحاور الاربعة والدرجة الكلية للمحور.

الجدول رقم 04: معاملات ارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمحور

فقرات المحور	المحور الاول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع	
	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط	الدلالة احصائية	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
1	0.772	0.000	0.705	0.000	0.709	0.000	0.865	0.000
2	0.725	0.000	0.711	0.000	0.773	0.000	0.819	0.000

3	0.794	0.000	0.725	0.000	0.775	0.000	0.742	0.000
4	0.832	0.000	0.829	0.000	0.807	0.000	0.853	0.000
5	0.714	0.000	0.824	0.000	0.841	0.000	0.845	0.000
6	0.814	0.000	0.748	0.000	0.845	0.000	0.745	0.000
7	0.719	0.000	0.763	0.000	0.816	0.000	0.783	0.000

دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01)

من نتائج الجدول رقم (04) نجد أن جميع معاملات الارتباط لبيرسون بين فقرات المحاور الاربعة والدرجة الكلية لكل محور دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (0.01)، حيث جاء الحد الادنى لمعاملات الارتباط (0.705) والحد الاعلى (0.865)، ومنه فان جميع فقرات المحاور الاربعة متسقة داخليا مع الدرجة الكلية لكل محور مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحاور الاربعة، وعليه ومن خلال نتائج الثبات والاتساق الداخلي يتضح لنا ثبات اداة الدراسة بدرجة مرتفعة وصدق اتساقها الداخلي مما يجعلنا نطبقها على كامل العينة.

6- أساليب المعالجة الاحصائية

تمت معالجة تحليل البيانات المتحصل عليها بواسطة الحزمة الاحصائية (SPSS) النسخة 25، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل ارتباط بيرسون.
- معامل الثبات الفا كرونباخ.
- معامل الاتساق الداخلي.
- النسبة المئوية.
- اختبار ت

الفصل الرابع

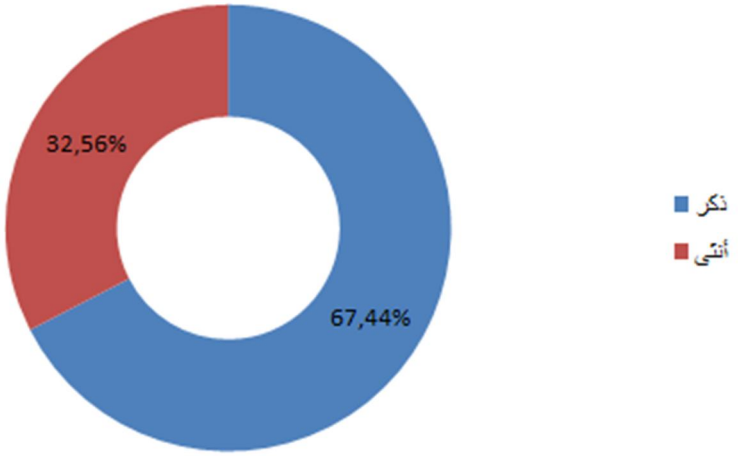
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض و تحليل النتائج

الجدول رقم 05: يبين متغير الجنس

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	29	67.4%
أنثى	14	32.6%
المجموع	43	100%

الشكل رقم 04: يبين متغير الجنس

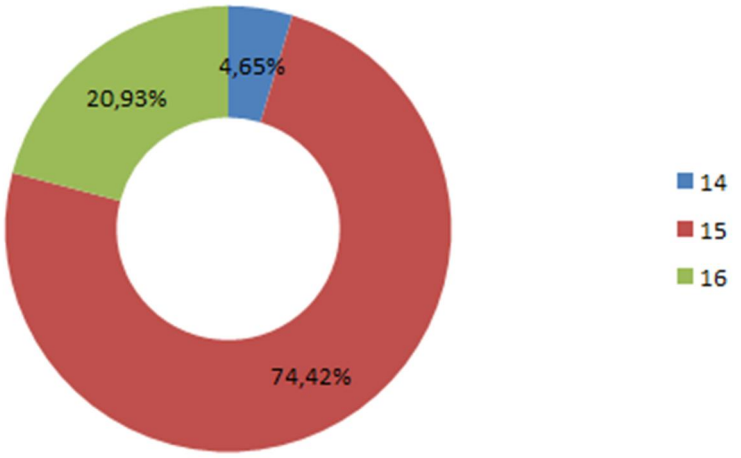


من خلال الجدول رقم 1 نلاحظ أن عدد الذكور بلغ 29 بنسبة قدرها 67.40 %، بينما كان عدد الاناث 14 وبنسبة قدرها 32.60 %.

الجدول رقم 06: يبين متغير السن

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
14	2	4.70 %
15	32	74.4%
16	9	20.9%
المجموع	43	100%

الشكل رقم 05: يبين متغير السن

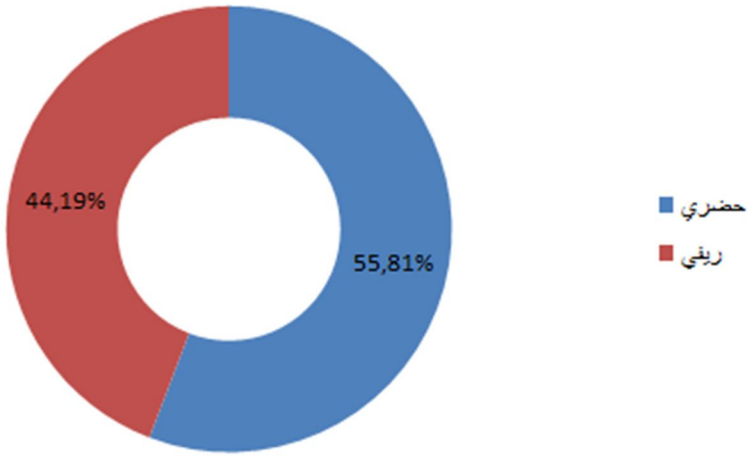


من خلال الجدول رقم 2 نلاحظ ان عدد التلاميذ الذين عمرهم 14 سنة كان 2 بنسبة قدرها 4.70 %، وعدد التلاميذ الذين عمرهم 15 سنة كان 32 بنسبة قدرها 74.4 %، بينما كان عدد التلاميذ الذين عمرهم 16 سنة 9 بنسبة قدرها 20.90 %.

الجدول رقم 07: يبين متغير المحيط السكني

التعيين	التكرار	النسبة المئوية
حضري	24	55.81%
ريفي	19	44.18%
المجموع	43	100%

الشكل رقم 06: يبين متغير المحيط السكني

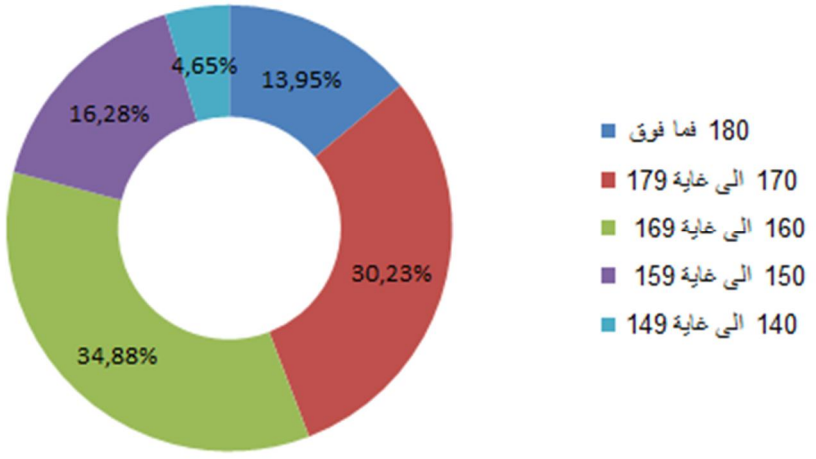


من خلال الجدول رقم 3 نلاحظ أن عدد التلاميذ الذين يقطنون في منطقة حضرية بلغ 24 بنسبة قدرها 55.81 %، بينما بلغ عدد التلاميذ الذين يقطنون في منطقة ريفية 19 بنسبة قدرها 44.18 %.

الجدول رقم 08: يبين متغير الطول مرتبة ترتيبا تنازليا حسب الطول

التعيين (سم)	التكرار	النسبة المئوية
فما فوق 180	6	13.95%
179 الى غاية 170	13	30.23%
169 الى غاية 160	15	34.88%
159 الى غاية 150	7	16.27%
149 الى غاية 140	2	4.65%
المجموع	43	100%

الشكل رقم 07: يبين متغير الطول مرتبة ترتيبا تنازليا حسب الطول

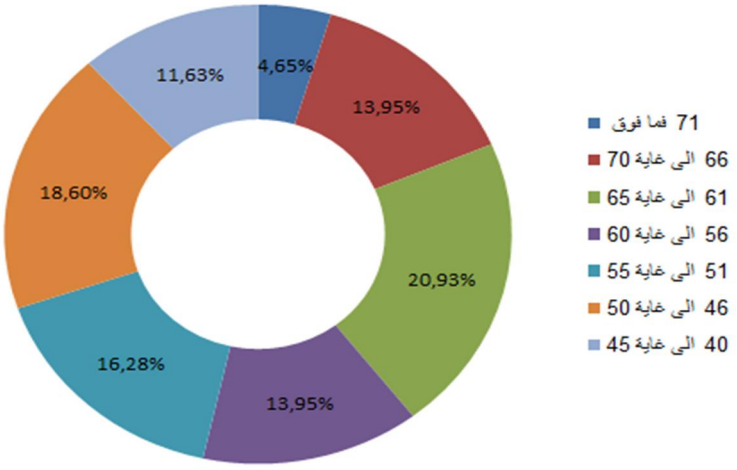


من خلال الجدول رقم 4 نلاحظ أن التلاميذ الذين يتراوح طولهم ما بين 140 و149 سم كان عددهم 2 وبنسبة بلغت 4.65 %، التلاميذ الذين يتراوح طولهم ما بين 150 و159 سم عددهم 7 وبنسبة بلغت 16.27%، التلاميذ الذين يتراوح طولهم ما بين 160 و169 سم عددهم 15 وبنسبة بلغت 34.88 %، التلاميذ الذين يتراوح طولهم ما بين 170 و179 سم عددهم 13 وبنسبة 30.32 % أما التلاميذ الذين كان طولهم فوق 180 سم كان عددهم 6 وبنسبة بلغت 13.95%.

الجدول رقم 09: يبين متغير الوزن مرتبة ترتيبا تنازليا حسب الوزن

التعيين(كغ)	التكرار	النسبة المئوية
فما فوق 71	2	4.65%
70 الى غاية 66	6	13.95%
65 الى غاية 61	9	20.93%
60 الى غاية 56	6	13.95%
55 الى غاية 51	7	16.27%
50 الى غاية 46	8	18.60%
45 الى غاية 40	5	11.62%
المجموع	43	100%

الشكل رقم 08: يبين متغير الوزن مرتبة ترتيبا تنازليا حسب الوزن

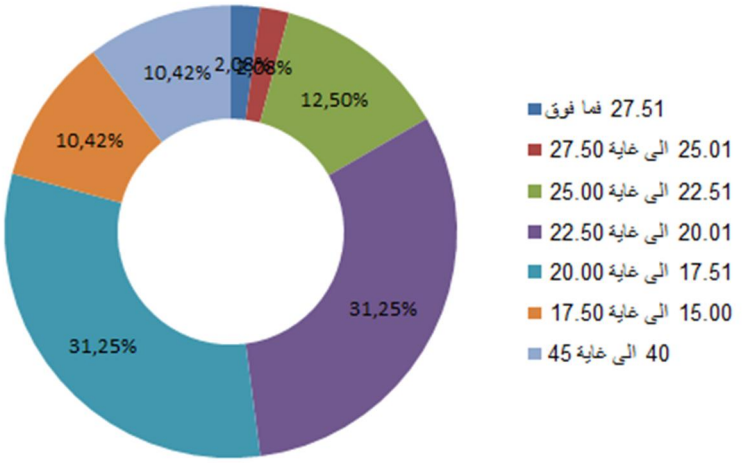


من خلال الجدول رقم 5 نلاحظ أن التلاميذ الذين يتراوح وزنهم ما بين 40 و45 كغ كان عددهم 5 وبنسبة بلغت 11.62 %، التلاميذ الذين يتراوح وزنهم ما بين 46 و50 كغ عددهم 8 وبنسبة بلغت 18.60%، التلاميذ الذين يتراوح وزنهم ما بين 51 و55 كغ عددهم 7 وبنسبة بلغت 16.27 %، التلاميذ الذين يتراوح وزنهم ما بين 56 و60 كغ عددهم 6 وبنسبة 13.95%، والتلاميذ الذين يتراوح وزنهم ما بين 61 و 65 كغ عددهم 9 وبنسبة 20.93%، والتلاميذ الذين يتراوح وزنهم ما بين 66 و 70 كغ عددهم 6 وبنسبة 13.95% أما التلاميذ الذين كان وزنهم فوق 71 كغ كان عددهم 2 وبنسبة بلغت 4.65%.

الجدول رقم 10: يبين متغير مؤشر الكتلة مرتبة ترتيبا تنازليا حسب الكتلة

التعيين(كغ/م^2)	التكرار	النسبة المئوية
فما فوق 27.51	1	2.32%
27.50 الى غاية 25.01	1	2.32%
25.00 الى غاية 22.51	6	13.95%
22.50 الى غاية 20.01	15	34.88%
20.00 الى غاية 17.51	15	34.88%
17.50 الى غاية 15.00	5	11.62%
المجموع	43	100%

الشكل رقم 09: يبين متغير مؤشر الكتلة مرتبة ترتيبا تنازليا حسب الكتلة



من خلال الجدول رقم 6 نلاحظ أن التلاميذ الذين يتراوح مؤشرهم ما بين 15.00 و17.50 كان عددهم 5 وبنسبة بلغت 11.62 %، التلاميذ الذين يتراوح مؤشرهم ما بين 17.51 و20.00 عددهم 15 وبنسبة بلغت 34.88%، التلاميذ الذين يتراوح مؤشرهم ما بين 20.01 و22.50 عددهم 15 وبنسبة بلغت 34.88%، التلاميذ الذين يتراوح مؤشرهم ما بين 22.51 و25.00 عددهم 6 وبنسبة 13.95%، والتلاميذ الذين يتراوح مؤشرهم ما بين 25.01 و27.50 عددهم 1 وبنسبة 2.32%، أما التلاميذ الذين كان مؤشرهم فوق 27.51 كان عددهم 1 وبنسبة بلغت 2.32%.

الجدول رقم 11: تصنيف أفراد العينة وفقا للمؤشر الكتلة الجسمية

التعيين	التصنيف	التكرار	النسبة المئوية	خطر الإصابة بالمرض
نحافة زائدة	أقل من 16	1	2.32%	مرتفع
نحيف	16 -18.5	9	20.93%	مرتفع
وزن عادي	9،5 - 24،18	31	72.09%	ضعيف
وزن زائد	9،0 - 29،25	2	4.65%	متوسط
سمنة درجة1	9،0 - 34،30	00	00%	مرتفع
سمنة درجة 2	9،0 - 39،35	00	00%	مرتفع جدا
سمنة درجة 3 (سمنة قاتلة)	40 +	00	00%	خطر كبير
المجموع		43	100%	

نلاحظ من خلال الجدول رقم 7 أن عدد التلاميذ الذين لديهم وزن عادي يبلغ 31 وبنسبة تقدر 72.09 %، والتلاميذ الذين يعانون من النحافة او النحافة الزائدة يبلغ 10 بنسبة تقدر 23.25 %، بينما التلاميذ الذين لديهم وزن زائد فعددهم 2 وبنسبة تبلغ 4.65 %.

الجدول رقم 12: يبين تقييم التلاميذ لقدراتهم على القيام بمجهودات بدنية طويلة المدة

الرقم	التعيين	التكرار	النسبة المئوية
1	لدي قدرة تحمل ممتازة واستثنائية مقارنة مع زملائي من نفس العمر	4	9.30%
2	لدي قدرة تحمل جيدة جدا مقارنة مع زملائي من نفس العمر	9	20.93%
3	لدي قدرة تحمل جيدة، تفوق المتوسط مقارنة مع زملائي من نفس العمر	9	20.93%
4	لدي قدرة تحمل متوسطة، عادية مقارنة مع زملائي من نفس العمر	13	30.23%
5	لدي قدرة تحمل أقل من المتوسط مقارنة مع زملائي من نفس العمر	4	9.30%
6	لدي قدرة تحمل ضعيفة مقارنة مع زملائي من نفس العمر	4	9.30%
7	ليس لدي أي قدرة على التحمل على الإطلاق	0	00%
المجموع		43	100%

من خلال الجدول رقم 8 والمتعلق بـ " تقييم التلاميذ لقدراتهم على القيام بمجهودات بدنية طويلة المدة"، نلاحظ أن نسبة التقييم الأعلى عادت للعبارة رقم 4 والتي تنص على (لدي قدرة تحمل متوسطة، عادية مقارنة مع زملائي من نفس العمر) بتكرار قدره 13 وبنسبة بلغت 30.23 %، بينما كانت نسبة التقييم الدنيا للعبارات رقم 1، 5،6 تواليا بتكرار قدره 4 وبنسبة بلغت 9.30 % لكل عبارة.

الجدول رقم 13: يبين تقييم التلاميذ لقدراتهم على القيام بعمل عضلي شديد ولمدة قصيرة

الرقم	التعيين	التكرار	النسبة المئوية
1	لدي قوة عضلية ممتازة واستثنائية مقارنة مع زملائي من نفس العمر	4	9.3%
2	لدي قوة عضلية جيدة جدا مقارنة مع زملائي من نفس العمر	9	20.9%
3	لدي قوة عضلية جيدة، تفوق المتوسط مقارنة مع زملائي من نفس العمر	10	23.3%
4	لدي قوة عضلية متوسطة، عادية مقارنة مع زملائي من نفس العمر	16	37.2%
5	لدي قوة عضلية أقل من المتوسط مقارنة مع زملائي من نفس العمر	1	2.3%
6	لدي قوة عضلية ضعيفة مقارنة مع زملائي من نفس العمر	2	4.7%
7	ليس لدي أي قوة عضلية على الإطلاق	1	2.3%
المجموع		43	100%

من خلال الجدول رقم 9 والمتعلق بـ " تقييم التلاميذ لقدراتهم على القيام بعمل عضلي شديد ولمدة قصيرة "، نلاحظ أن نسبة التقييم الأعلى عادت للعبارة رقم 4 والتي تنص على (لدي قوة عضلية متوسطة، عادية مقارنة مع زملائي من نفس العمر) بتكرار قدره 16 وبنسبة بلغت 37.20 %، بينما كانت نسبة التقييم الدنيا للعبارات رقم 5، 7 تواليا بتكرار قدره 1 وبنسبة بلغت 2.3 % لكل عبارة.

الجدول رقم 14: يبين تقييم التلاميذ لقدراتهم على القيام بحركات مرنة بتحريك مفاصل أجسامهم

الرقم	التعيين	التكرار	النسبة المئوية
1	لدي مرونة ممتازة واستثنائية مقارنة مع زملائي من نفس العمر	1	2.3%
2	لدي مرونة جيدة جدا مقارنة مع زملائي من نفس العمر	10	23.3%
3	لدي مرونة جيدة، تفوق المتوسط مقارنة مع زملائي من نفس العمر	11	25.6%
4	لدي مرونة متوسطة، عادية مقارنة مع زملائي من نفس العمر	16	37.2%
5	لدي مرونة أقل من المتوسط مقارنة مع زملائي من نفس العمر	2	4.7%
6	لدي مرونة ضعيفة مقارنة مع زملائي من نفس العمر	1	2.3%
7	ليس لدي أي مرونة على الإطلاق	2	4.7%
المجموع		30	100%

من خلال الجدول رقم 10 والمتعلق بـ " تقييم التلاميذ لقدراتهم على القيام بحركات مرنة بتحريك مفاصل أجسامهم "، نلاحظ أن نسبة التقييم الأعلى عادت للعبارة رقم 4 والتي تنص على (لدي مرونة متوسطة، عادية مقارنة مع زملائي من نفس العمر) بتكرار قدره 16 وبنسبة بلغت 37.20 %، بينما كانت نسبة التقييم الدنيا للعبارات رقم 1، 6 تواليا بتكرار قدره 1 وبنسبة بلغت 2.3 % لكل عبارة.

الجدول رقم 15: يبين تقييم التلاميذ لمستوى لياقتهم البدنية بصفة عامة

الرقم	التعيين	التكرار	النسبة المئوية
1	لدي لياقة بدنية ممتازة واستثنائية مقارنة مع زملائي من نفس العمر	7	16.3%
2	لدي لياقة بدنية جيدة جدا مقارنة مع زملائي من نفس العمر	7	16.3%
3	لدي لياقة بدنية جيدة، تفوق المتوسط مقارنة مع زملائي من نفس العمر	12	27.9%
4	لدي لياقة بدنية متوسطة، عادية مقارنة مع زملائي من نفس العمر	14	32.6%
5	لدي لياقة بدنية أقل من المتوسط مقارنة مع زملائي من نفس العمر	1	2.3%
6	لدي لياقة بدنية ضعيفة مقارنة مع زملائي من نفس العمر	1	2.3%
7	ليس لدي أي لياقة بدنية على الإطلاق	1	2.3%
المجموع		43	100%

من خلال الجدول رقم 11 والمتعلق بـ " تقييم التلاميذ لمستوى لياقتهم البدنية بصفة عامة "، نلاحظ أن نسبة التقييم الأعلى عادت للعبارة رقم 4 والتي تنص على (لدي لياقة بدنية متوسطة، عادية مقارنة مع زملائي من نفس العمر) بتكرار قدره 14 وبنسبة بلغت 32.60 %، بينما كانت نسبة التقييم الدنيا للعبارات رقم 5، 6،7 تواليا بتكرار قدره 1 وبنسبة بلغت 2.3 % لكل عبارة.

الجدول رقم 16: يبين نتائج اختبار السرعة الانتقالية مرتبة ترتيا تنازليا

التعيين(ثا)	التكرار	النسبة المئوية
07.00 فما فوق	2	4.65%
06.00 الى غاية 06.99	11	25.58%
05.00 الى غاية 05.99	20	46.51%
04.00 الى غاية 04.99	10	23.25%
المجموع	43	100%

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن التلاميذ الذين يتراوح توقيتهم ما بين 04.00 و04.99 كان عددهم 10 وبنسبة بلغت 23.25%، التلاميذ الذين يتراوح توقيتهم ما بين 05.00 و05.99 عددهم 20 وبنسبة بلغت 46.51%، التلاميذ الذين يتراوح توقيتهم ما بين 06.00 و06.99 عددهم 11 وبنسبة بلغت 25.58%، أما التلاميذ الذين كان توقيتهم فوق 07.00 كان عددهم 2 وبنسبة بلغت 4.65%.

الجدول رقم 17: يبين نتائج اختبار الرشاقة مرتبة ترتيا تنازليا

التعيين(ثا)	التكرار	النسبة المئوية
22.00 فما فوق	9	20.93%
20.00 الى غاية 21.99	13	30.23%
18.00 الى غاية 19.99	18	41.86%
16.00 الى غاية 17.99	4	9.30%
المجموع	43	100%

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن التلاميذ الذين يتراوح توقيتهم ما بين 16.00 و17.99 كان عددهم 4 وبنسبة بلغت 09.30 %، التلاميذ الذين يتراوح توقيتهم ما بين 18.00 و19.99 عددهم 18 وبنسبة بلغت 41.86 %، التلاميذ الذين يتراوح توقيتهم ما بين 20.00 و21.99 عددهم 13 وبنسبة بلغت 30.23 %، أما التلاميذ الذين كان توقيتهم فوق 22.00 كان عددهم 9 وبنسبة بلغت 20.93%.

الجدول رقم 18: يبين نتائج اختبار القوة الانفجارية مرتبة ترتيا تنازليا

التعيين(سم)	التكرار	النسبة المئوية
55.01 فما فوق	2	4.65%
45.01 الى غاية 55.00	3	6.97%
35.01 الى غاية 45.00	8	18.60%
25.01 الى غاية 35.00	10	23.25%
15.01 الى غاية 25.00	14	32.55%
05.00 الى غاية 15.00	6	13.95%
المجموع	43	100%

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن التلاميذ الذين يتراوح ارتقائهم ما بين 05.00 و15.00 كان عددهم 6 وبنسبة بلغت 13.95 %، التلاميذ الذين يتراوح ارتقائهم ما بين 15.01 و25.00 عددهم 14 وبنسبة بلغت 32.55 %، التلاميذ الذين يتراوح ارتقائهم ما بين 25.01 و35.00 عددهم 10

وبنسبة بلغت 23.25 %، التلاميذ الذين يتراوح ارتقائهم ما بين 35.01 و45.00 عددهم 8 وبنسبة بلغت 18.60 %، التلاميذ الذين يتراوح ارتقائهم ما بين 45.01 و55.00 عددهم 3 وبنسبة بلغت 6.97%، أما التلاميذ الذين كان ارتقائهم فوق 55.01 عددهم 2 وبنسبة بلغت 4.65 %.

2-مناقشة نتائج الدراسة

2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى

"توجد علاقة ارتباطية بين متغير السن ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة "

الجدول رقم 19: يبين علاقة اللياقة البدنية ومكوناتها بمتغير السن

عناصر اللياقة البدنية		السن
التحمل العضلي	معامل بيرسون	0.153-
	القيمة الاحتمالية	0.328
	الدلالة	غير دالة
القوة العضلية	معامل بيرسون	0.065
	القيمة الاحتمالية	0.677
	الدلالة	غير دالة
المرونة	معامل بيرسون	0.110-
	القيمة الاحتمالية	0.482
	الدلالة	غير دالة
اللياقة البدنية بصفة عامة	معامل بيرسون	0.012
	القيمة الاحتمالية	0.940
	الدلالة	غير دالة
السرعة الانتقالية	معامل بيرسون	0.055
	القيمة الاحتمالية	0.725
	الدلالة	غير دالة
الرشاقة	معامل بيرسون	0.089-
	القيمة الاحتمالية	0.570
	الدلالة	غير دالة

القوة الانفجارية	معامل بيرسون	0.056
	القيمة الاحتمالية	0.723
	الدلالة	غير دالة

من خلال الجدول رقم 19 والذي يوضح علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بمتغير السن، حيث نلاحظ أن معامل بيرسون والقيمة الاحتمالية كانت في صفة التحمل (0.153-، 0.328)، صفة القوة العضلية (0.065، 0.677)، صفة المرونة (0.110- ، 0.482)، اللياقة البدنية العامة (0.012، 0.940)، صفة السرعة الانتقالية (0.055 ،0.725)، صفة الرشاقة (0.089- ،0.570) وصفة القوة الانفجارية (0.056 ،0.723)، جميع هذه القيم الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة الاحصائية (0.05)، أي أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية ما بين عناصر اللياقة البدنية المدروسة ومتغير السن.

ومما سبق يتبين أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين المحددات البيولوجية الخاصة بعنصر السن واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ففارق السن الذي كان بين التلاميذ عينة الدراسة لم يكن له تأثير على مستوى اللياقة البدنية بينهم وتحديد الفروق التي تفضل بعضهم عن بعض فلو زاد السن أو نقص فهذا لا يؤثر على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند التلاميذ عينة الدراسة

ولا تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت اليه دراسة (العرجان، 2013) والتي خلصت الى وجود علاقة طردية بين مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومتغير السن.

2-2-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

توجد علاقة بين متغير الطول ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة

الجدول رقم 20: يبين علاقة اللياقة البدنية ومكوناتها بمتغير الطول

عناصر اللياقة البدنية		الطول
التحمل العضلي	معامل بيرسون	0.164
	القيمة الاحتمالية	0.293
	الدلالة	غير دالة
القوة العضلية (0.322، 0.035)	معامل بيرسون	0.322
	القيمة الاحتمالية	0.035
	الدلالة	دالة

المرونة (0.111، 0.477)	معامل بيرسون	0.111
	القيمة الاحتمالية	0.477
	الدلالة	غير دالة
اللياقة البدنية بصفة عامة (-0.007، 0.962)	معامل بيرسون	-0.007
	القيمة الاحتمالية	0.962
	الدلالة	غير دالة
السرعة الانتقالية (-0.294، 0.056)	معامل بيرسون	-0.294
	القيمة الاحتمالية	0.056
	الدلالة	غير دالة
الرشاقة (-0.151، 0.333)	معامل بيرسون	-0.151
	القيمة الاحتمالية	0.333
	الدلالة	غير دالة
القوة الانفجارية (0.390، 0.010)	معامل بيرسون	0.390
	القيمة الاحتمالية	0.010
	الدلالة	دالة

من خلال الجدول رقم 20 والذي يوضح علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بمتغير الطول، حيث نلاحظ أن معامل بيرسون والقيمة الاحتمالية كانت في صفة التحمل (0.164، 0.293)، صفة المرونة (0.111، 0.477)، اللياقة البدنية العامة (-0.007، 0.962)، صفة السرعة الانتقالية (-0.294، 0.056) وصفة الرشاقة (-0.151، 0.333)، جميع هذه القيم الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة الاحصائية (0.05)، أي أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية ما بين عناصر اللياقة البدنية المذكورة ومتغير السن.

بينما كان معامل ارتباط بيرسون والقيم الاحتمالية لمتغير القوة العضلية (0.322، 0.035)، ومتغير القوة الانفجارية (0.390، 0.010)، والقيم الاحتمالية لهذه المتغيرات أصغر من مستوى الدلالة (0.05) أي أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ما بين صفتي (القوة العضلية، القوة الانفجارية) ومتغير الطول.

ومما سبق يتبين أنه توجد علاقة ارتباطية بين الطول وصفتي (القوة العضلية والقوة الانفجارية)، ففارق الطول الذي كان بين التلاميذ عينة الدراسة أثر على مستوى اللياقة البدنية بينهم وتحديد الفروق التي تفضل بعضهم عن بعض فلو زاد الطول كان لذلك أثر إيجابي على مكونات القوة العضلية وإن نقص كان العكس أي ينقص، ولا تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت اليه دراسة (صالح، 2021) حيث لم تجد الدراسة أي علاقة ارتباطية بين الطول ومكونات اللياقة البدنية التي تطرقت اليها الدراسة، كما لا تتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسة (أبو عليم، الشكيلي، الخزاعنة، و الخليفة، 2020)والتي خلصت الى وجود علاقة ارتباطية بين الطول والمستوى الرقمي أي ان دور زيادة الطول سلبي فكلما زاد الطول تتناقص النتائج الرقمية المحصل عليها في اختبار السرعة.

2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

توجد علاقة بين متغير الوزن ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة

الجدول رقم 21: يبين علاقة اللياقة البدنية ومكوناتها بمتغير الوزن

عناصر اللياقة البدنية		الوزن
التحمل العضلي	معامل بيرسون	0.010-
	القيمة الاحتمالية	0.949
	الدلالة	غير دالة
القوة العضلية	معامل بيرسون	0.063
	القيمة الاحتمالية	0.690
	الدلالة	غير دالة
المرونة	معامل بيرسون	0.057
	القيمة الاحتمالية	0.719
	الدلالة	غير دالة
اللياقة البدنية بصفة عامة	معامل بيرسون	0.127-

	القيمة الاحتمالية	0.418
	الدلالة	غير دالة
السرعة الانتقالية	معامل بيرسون	0.110-
	القيمة الاحتمالية	0.482
	الدلالة	غير دالة
الرشاقة	معامل بيرسون	0.253
	القيمة الاحتمالية	0.102
	الدلالة	غير دالة
القوة الانفجارية	معامل بيرسون	0.043-
	القيمة الاحتمالية	0.782
	الدلالة	غير دالة

من خلال الجدول رقم 21 والذي يوضح علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بمتغير الوزن، حيث نلاحظ أن معامل بيرسون والقيمة الاحتمالية كانت في صفة التحمل (0.010-، 0.949)، صفة القوة العضلية (0.690،0.063)، صفة المرونة (0.057 ،0.719)، اللياقة البدنية العامة (0.127-، 0.418)، صفة السرعة الانتقالية (0.110-،0.482)، صفة الرشاقة (0.102،0.253) وصفة القوة الانفجارية (0.043-،0.782)، جميع هذه القيم الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة الاحصائية (0.05)، أي أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية ما بين عناصر اللياقة البدنية المدروسة ومتغير الوزن.

مما سبق نستنتج أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين اللياقة البدنية ومتغير الوزن، أي أن الزيادة او النقصان في الوزن لا تؤثر بشكل او أخر على مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى هاته الفئة وهذا ما يبرز من خلال توزع اغلب عينة الدراسة حول الوزن العادي،

وقد فسرت بعض الدراسات ذلك من خلال مختلف التغيرات التي تحدث في المجتمع على الصعيد الاجتماعي والاقتصادي، حيث أن نسبة كبيرة من الأطفال أصبحت تلجئ الى استعمال وسائل المواصلات للذهاب والعودة من المدرسة بالإضافة الى الوقت الكبير الذي يقضونه مع التلفاز والعاب الفيديو (ذيب، 2013)،

وتتفق نتائج الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة (صالح، 2021) حيث لم تجد الدراسة أي علاقة ارتباطية بين الوزن ومكونات اللياقة البدنية التي تطرقت اليها الدراسة، بينما تتنافى النتائج الحالية مع ما توصلت اليه دراسة (عاشور، إكسيل، المتروك، و غلوم، 2021) والتي خلصت الى وجود علاقة عكسية بين مؤشرات زيادة الوزن والمؤشرات الفسيولوجية أي كلما زادت مؤشرات زيادة الوزن ضعفت المؤشرات الفسيولوجية.

2-4-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة

توجد علاقة بين متغير كتلة الجسم ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة

الجدول رقم 22: يبين علاقة اللياقة البدنية ومكوناتها بمتغير مؤشر كتلة الجسم

عناصر اللياقة البدنية		مؤشر كتلة الجسم
التحمل العضلي	معامل بيرسون	0.166-
	القيمة الاحتمالية	0.278
	الدلالة	غير دالة
القوة العضلية	معامل بيرسون	0.233-
	القيمة الاحتمالية	0.132
	الدلالة	غير دالة
المرونة	معامل بيرسون	0.028-

	القيمة الاحتمالية	0.858
	الدلالة	غير دالة
اللياقة البدنية بصفة عامة	معامل بيرسون	0.168-
	القيمة الاحتمالية	0.281
	الدلالة	غير دالة
السرعة الانتقالية	معامل بيرسون	0.162
	القيمة الاحتمالية	0.298
	الدلالة	غير دالة
الرشاقة	معامل بيرسون	0.474
	القيمة الاحتمالية	0.001
	الدلالة	دالة
القوة الانفجارية	معامل بيرسون	0.425-
	القيمة الاحتمالية	0.004
	الدلالة	دالة

من خلال الجدول رقم 22 والذي يوضح علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بمتغير مؤشر كتلة الجسم، حيث نلاحظ أن معامل بيرسون والقيمة الاحتمالية كانت في صفة التحمل (0.166-،0.278)، القوة العضلية (0.233-، 0.132)، صفة المرونة (0.028-،0.858)، اللياقة البدنية العامة (0.168-،0.281)، صفة السرعة الانتقالية (0.162، 0.298)، جميع هذه القيم الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة الاحصائية (0.05)، أي أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية ما بين عناصر اللياقة البدنية المذكورة ومتغير مؤشر كتلة الجسم.

بينما كان معامل ارتباط بيرسون والقيم الاحتمالية لمتغير الرشاقة (0.474، 0.001)، ومتغير القوة الانفجارية (0.425-،0.004)، والقيم الاحتمالية لهذه المتغيرات أصغر من مستوى الدلالة (0.05) أي أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ما بين صفتي (الرشاقة، القوة الانفجارية) ومتغير كتلة الجسم.

مما سبق نستنتج انه توجد علاقة ارتباطية بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (الرشاقة والقوة الانفجارية) ومؤشر كتلة الجسم، ففي متغير الرشاقة هناك علاقة ارتباطية طردية فيما بين عنصر الرشاقة ومؤشر كتلة الجسم أي كلما تحسن المستوى الرقمي في اختبار الرشاقة دل ذلك على الزيادة في مؤشر كتلة الجسم، بينما في القوة الانفجارية هناك علاقة عكسية ما بين عنصر القوة الانفجارية ومؤشر كتلة الجسم أي كلما زادت مسافة الارتقاء دل ذلك على النقصان في مؤشر كتلة الجسم.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسة (أبو عليم، الشكيلي، الخزاعنة، و الخليفة، 2020) حيث لم تجد أي علاقة ارتباطية بين مؤشر كتلة الجسم ومكون السرعة الانتقالية.

2-5-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة

توجد علاقة بين متغير المحيط السكني ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة

الجدول رقم 23: يبين علاقة اللياقة البدنية ومكوناتها بمتغير المحيط السكني

عناصر اللياقة البدنية		المحيط السكني
التحمل العضلي	معامل بيرسون	0.065
	القيمة الاحتمالية	0.680
	الدلالة	غير دالة
القوة العضلية	معامل بيرسون	0.347-
	القيمة الاحتمالية	0.023
	الدلالة	دالة

المرونة	معامل بيرسون	0.051-
	القيمة الاحتمالية	0،745
	الدلالة	غير دالة
اللياقة البدنية بصفة عامة	معامل بيرسون	0.205-
	القيمة الاحتمالية	0.188
	الدلالة	غير دالة
السرعة الانتقالية	معامل بيرسون	0.335-
	القيمة الاحتمالية	0.028
	الدلالة	دالة
الرشاقة	معامل بيرسون	0.184-
	القيمة الاحتمالية	0.237
	الدلالة	غير دالة
القوة الانفجارية	معامل بيرسون	0.049-
	القيمة الاحتمالية	0.756
	الدلالة	غير دالة

من خلال الجدول رقم 23 والذي يوضح علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بمتغير المحيط السكني، حيث نلاحظ أن معامل بيرسون والقيمة الاحتمالية كانت في صفة التحمل (0.065،0.680)، صفة المرونة (0،745،-0.051)، اللياقة البدنية العامة (0.205-،0.188)، صفة الرشاقة (0.184-،0.237)، القوة الانفجارية (0.049-،0.756)، جميع هذه القيم الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة الاحصائية (0.05)، أي أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية ما بين عناصر اللياقة البدنية المذكورة ومتغير المحيط السكني.

بينما كان معامل ارتباط بيرسون والقيم الاحتمالية لمتغير القوة العضلية (0.347-،0.023)، ومتغير السرعة الانتقالية (0.335-،0.028)، والقيم الاحتمالية لهذه المتغيرات أصغر من مستوى الدلالة (0.05) أي أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ما بين صفتي (القوة العضلية، السرعة الانتقالية) ومتغير المحيط السكني.

مما سبق نستنتج انه توجد علاقة ارتباطية عكسية ما بين صفتي القوة الانفجارية والمحيط السكني الذي يقطن به التلميذ، كما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين السرعة الانتقالية والمحيط السكني الذي ينتمي اليه التلميذ، والجدول الموالي طبيعة هذه العلاقة الارتباطية

الجدول رقم 24: يبين نتائج اختبار "ت" للفروق في المحيط السكني

	المحيط السكني				قيمة ت	القيمة الاحتمالية
	ريفي		حضري			
	م ح	إ م	م ح	إ م		
التحمل العضلي	4.53	1.42	4.71	1.42	0.415	0.680
القوة العضلية	5.26	1.44	4.33	1.12	2.368	0.023
المرونة	4.63	1.30	4.50	1.31	0.327	0،745
اللياقة البدنية بصفة عامة	5.26	1.19	4.71	1.45	1.339	0.188
السرعة الانتقالية	5.54	0.72	5.53	0.80	0.072	0.943
الرشاقة	20.05	2.12	19.33	1.80	1.200	0.237
القوة الانفجارية	29.57	15.18	28.29	11.76	0.313	0.756

من خلال الجدول رقم 24 نلاحظ نتائج الفروق في المحيط السكني، نجد أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغيرات التحمل العضلي في المحيط الريفي بلغ (4.53) وبانحراف معياري قدره (1.43)، بينما بلغ المتوسط الحسابي في المحيط الحضري (4.71) وبانحراف معياري قدره (1.42) وبقية احتمالية قدرها (0.680)، و بلغ المتوسط الحسابي لمتغير المرونة في المحيط الريفي (4.63) وبانحراف معياري

قدره (1.30)، بينما بلغ المتوسط الحسابي في المحيط الحضري (4.50) وبانحراف معياري قدره (1.31) وبقية احتمالية قدرها (0.745)، و بلغ المتوسط الحسابي لمتغير اللياقة البدنية العامة في المحيط الريفي (5.26) وبانحراف معياري قدره (1.19)، بينما بلغ المتوسط الحسابي في المحيط الحضري (4.71) وبانحراف معياري قدره (1.45) وبقية احتمالية قدرها (0.188)، و بلغ المتوسط الحسابي لمتغير السرعة الانتقالية في المحيط الريفي (5.54) وبانحراف معياري قدره (0.72)، بينما بلغ المتوسط الحسابي في المحيط الحضري (5.53) وبانحراف معياري قدره (0.80) وبقية احتمالية قدرها (0.943)، و بلغ المتوسط الحسابي لمتغير الرشاقة في المحيط الريفي (20.05) وبانحراف معياري قدره (2.12)، بينما بلغ المتوسط الحسابي في المحيط الحضري (19.33) وبانحراف معياري قدره (1.80) وبقية احتمالية قدرها (0.237)، و بلغ المتوسط الحسابي لمتغير القوة الانفجارية في المحيط الريفي (29.57) وبانحراف معياري قدره (15.18)، بينما بلغ المتوسط الحسابي في المحيط الحضري (28.29) وبانحراف معياري قدره (11.76) وبقية احتمالية قدرها (0.756)، وجميع هذه القيم الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة المعنوية (0.05)، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين هذه المتغيرات تعزى لمتغير المحيط السكني.

بينما بلغ المتوسط الحسابي لمتغير القوة العضلية في المحيط الريفي (5.26) وبانحراف معياري قدره (1.44)، بينما بلغ المتوسط الحسابي في المحيط الحضري (4.33) وبانحراف معياري قدره (1.12) وبقية احتمالية قدرها (0.023)، وهذه القيمة الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05)، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير القوة العضلية تعزى لمتغير السكني حيث كانت هذه الفروق لصالح المحيط الريفي الذي متوسطه الحسابي أكبر من متوسط المحيط الحضري.

ومن هنا يمكننا ان نستنتج قيمة القوة العضلية باعتبارها مكون هام من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهذا ما اثبتته العديد من الدراسات من دور القوة في الجانب الصحي (سعد، صوار، بن خالد، و عطاء الله، 2019)، وتتفق هذا النتائج مع ما توصلت اليه دراسة (عبابسة ، برقوق ، و تقيق، 2018) والتي خلصت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (القوة الانفجارية للرجلين) بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية، كما تتفق هذه النتائج أيضا مع توصلت اليه دراسة (العربي و حريتي، 2018)حيث خلصت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة السنة اولى والسنة ثالثة في مستوى اللياقة العضلية وكانت هذه الفروق لصالح طلبة السنة اولى،

ويتفق هذا مع ما توصلت اليه دراسة (بن شعيب ، 2018) حيث خلصت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة العضلية الهيكلية).

3-الاستنتاجات

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا الكشف عن العلاقة الموجود بين بعض المحددات البيولوجية والبيئية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وقد توصلت الدراسة الى جملة من الاستنتاجات اهمها:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية ما بين عناصر اللياقة البدنية المدروسة ومتغير السن.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية ما بين عناصر اللياقة البدنية المذكورة ومتغير السن
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية ما بين عناصر اللياقة البدنية المدروسة ومتغير الوزن
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية ما بين عناصر اللياقة البدنية المذكورة ومتغير مؤشر كتلة الجسم.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية ما بين عناصر اللياقة البدنية المذكورة ومتغير المحيط السكني.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين هذه المتغيرات تعزى لمتغير المحيط السكني.
- توجد علاقة ارتباطية بين متغيري القوة الانفجارية والقوة العضلية ومتغير الطول
- توجد علاقة ارتباطية ما بين متغيري الرشاقة والقوة الانفجارية ومتغير كتلة الجسم
- توجد علاقة ارتباطية ما بين متغيري القوة العضلية والسرعة الانتقالية ومتغير المحيط السكني
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير القوة العضلية تعزى لمتغير السكني حيث كانت هذه الفروق لصالح المحيط الريفي الذي متوسطه الحسابي أكبر من متوسط المحيط الحضري.

4-التوصيات

وبناءا على النتائج المتوصل اليها توصي الدراسة بما يلي:

- الحرص على القيام بشكل دوري لمختلف الاختبارات التي لها علاقة مباشرة بصحة التلميذ
- تعزيز الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي وتشجيع التلاميذ على المشاركة في الانشطة اللاصفية
- نشر ثقافة الوعي الصحي واستغلال مختلف الانشطة الرياضية في ذلك
- توعية المربين والمدرسين بالاختلالات المورفولوجية والفيزيولوجية التي تحدث في هذه المرحلة العمرية
- الابتعاد عن العادات الغذائية السيئة التي من شئنها زيادة معدلات السمنة في الوسط المدرسي
- حث التلاميذ على التوجه الى المدرسة سيرا على الاقدام وذلك بغية زيادة معدلات نشاطهم اليومي
- الابتعاد عن السهر الطويل والادمان المفرط للتلفاز والعاب الفيديو
- الحرص على اعداد قاعدة بيانات خاصة بتطور التلميذ من الجانب البدني والمرفولوجي تتبعه طوال مسيرته الدراسية
- القيام بدراسات اخرى تتناول محددات بيولوجية وبيئية اخرى لم تتناولها الدراسة

خاتمـــة

خاتمة

في ختام هذا البحث توصلنا إلى أن تحديد الخصائص البدنية الأساسية له أهمية لتمكين التلميذ من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية لنوع النشاط الممارس والتميز في كل نوع من الألعاب والرياضات وفي ضوء تلك الخصائص يتم انتقاء الأفراد وفقا لنوع اللعب أو الرياضات، ويجب أن يتم تحديد الاستعدادات البدنية من خلال تقويم نمو هذه الخصائص البدنية وكذلك مستواها وذلك للتنبؤ بإمكاناتهم المستقبلة، حيث تخضع للعديد من العوامل البيولوجية والبيئية والتي تؤثر هي الأخرى في اللياقة البدنية الخاصة بهم والمرتبطة بالصحة

إذ تعتبر القياسات الجسمية ركيزة أساسية في مجال النشاط الرياضي البدني حيث يمكن استخدامها للمقارنة في الفروق الفردية عند التلميذ سواء بين الجنسين أو بين الجنس الواحد والاستفادة منها في توجيه الطفل نحو الممارسة الرياضية بما يتناسب مع ما يملكه من مؤهلات تشريحية لائقة، حيث تحتل القياسات الجسمية في الوقت الحاضر مكانا بارزا في المجالات العلمية المختلفة، وإن هذه القياسات تمدنا بمفاهيم أسس معينة تتيح الفرصة لدراسة العلاقة بين شكل الجسم والأداء البدني الذي يقوم به، فالقياسات الجسمية من المتطلبات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي من اللياقة البدنية حيث أنه في " حالة تساوي جميع العوامل الأخرى فإن الفرد اللائق تشريحيا يتفوق على الفرد غير اللائق من الجانب البيولوجي، وايضا العوامل الخارجية التي تؤثر في ذلك على غرار العوامل البيئية.

وهذا ما تم إعتماده في دراستنا هاته من خلال تسليط الضوء على المحددات البيولوجية والبيئية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة، أين تم دراسة التأثيرات البيولوجية وكذا البيئية على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة خاصة بالتحديد فئة الطور المتوسط.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

الكتب:

1. أبو العلاء، أحمد ، نصر الدين، أحمد(2003)، **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، القاهرة: دار الفكر العربي

2. اخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، (2002)، طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية القاهرة : مركز الكتاب للنشر
3. الالوسي احمد اسماعيل، (2001)، فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غر منشورة مقدمة الى كلية الاداب ، جامعة بغداد .
4. البساطي أمر الله –(1998): "قواعد وأسس التدريب الرياضي"، مطبعة الإنتصار، الإسكندرية: كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية
5. البسيوني، محمد عوض وآخرون. (1990). نظريات وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ،الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية.
6. تركي رابح، (1999)، اصول التربية والتعليم، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية
7. جودت عزت عطوي، (2000)، أساليب البحث العلمي (مفاهيمه – أدواته – طرقه الإحصائية)، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن
8. الحاوي، يحي السيد (2002)، المدرب الرياضي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر
9. حماد مفتي إبراهيم، (1998)، "التدريب الرياضي الحديث تخطيط-قيادة-تطبيق، القاهرة: دار الفكر العربي، ط1.
10. الحمامي،محمد والخولي، أنور (1996). أسس بناء برامج التربية الرياضية. بيروت: دار الفكر العربي.
11. د. الخولي، عدنان، حموان (1994)، التربية الرياضية المدرسية، دليل معمم الفصل وطالب التربية العلمية، القاهرة: دار الفكر العربي،
12. رشاد عبد العزيز موسى (1993)، ، دراسات في علم النفس المرضي، موسسة دار المختار الإسلامى للطباعة والنشر.
13. السيد، أحمد محمود. (2002). مشكلات النظام التربوي العربي. دمشق: مطبعة المجلوني.

14. طه، محمد لطفي (2002)، الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، القاهرة: المطابع الأميرية

15. عبد الرحمن سيد سليمان وهشام إبراهيم عبد الله، مقياس وجهة الضبط متعدد الأبعاد للأطفال، دراسة التعليمات والتقنين، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة . 1997

16. علي فهمي البيك، و أحمد محمد خاطر. (1978). التقويم والقياس في المجال الرياضي. القاهرة: دار المعارف.

17. عزيز، فاضل حين (2015)، اللياقة البدنية، الأردن: الجنادرية للنشر والتوزيع

18. فرج، محمد أحمد (1998). مناهج و طرق تدريس التربية البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.

19. قنديلجي عامر إبراهيم، (1999)، منهجية البحث العلمي، الأردن: دار اليازوري للنشر والتوزيع

20. محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح (1984)، فسيولوجيا التدريب الرياضي، الكويت: دار الكتاب الحديث

21. مروان، عبد المجيد إبراهيم : (2002)، **النمو البدني والتعلم الحركي، عمان:** الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع

22. المزيني، خالد بن صالح (2005)، صفة النشاط البدني لكبار السن.المجلة العربية للغذاء والتغذية ، السنة السادسة – العدد الثالث عشر.

23. منظمة الصحة العالمية (2010)، التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من أجل الصحة.

24. الهزاع بن محمد ، الهزاع (1417هـ). فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال و الناشئين. الرياض :الإتحاد السعودي للطب.

- **المقالات العلمية:**

1. روام، موسى (2018)، محددات الانتقاء في الميدان الرياضي (البيولوجي، السيكولوجي، محددات خاصة)، أم البواقي: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

2. أبو عليم مريم، والشكيلي ليدبن زايد، والخزاعنة صفي محمد فرحان، والخليفة بسام محمد. (2020). دراسة العلاقة ومساهمة القياسات الجسمية ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات مدارس اربد غير الحكومية. مجلة تطبيقات علوم الرياضة، 6(104)، 334-354.

3. بن شعيب أحمد. (2018). دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية، الجنس ونوع النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية 9-11 سنة. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي(5)، 88-100.
4. جرورو، محمد (2019)، أثر برنامج رياضي مقترح مصاحب للتثقيف الصحي على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المراهقين المصابين بالسمنة، جامعة مستغانم: مجلة المحترف، ، 06 (02)
5. جيلالي بن الحاج، اسماعيل(2017). دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. جامعة الجزائر 3: مجلة علوم وتطبيقات التربية البدنية والرياضية، 3 (1)، 38-46.
6. ذيب ميرفت عاهد. (2013). اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي بين الطلاب البدناء وغير البدناء. دراسات، 40(1)، 94-106.
7. زاهي ابراهيم، والماريديني وليد. (2020). عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة المرحلة الاساسية في مدارس إربد والناصرة: دراسة مقارنة. مجلة النجاح للأبحاث، 34(5)، 1-24.
8. سعد محمد عبد المجيب، صوار يوسف، بن خالد الحاج، و عطاء الله أحمد. (2019). التحليل العاملي الاستكشافي للاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ذكور بغرب الجزائر. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، 16(2)، 253-269.
9. صالح أسامة عوض عبد الغني إبراهيم. (2021). المؤشرات الانثروبومترية وعلاقتها بمكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المرهقين. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة(91)، 639-666.
10. عاشور علي فؤاد عاشور عيسى، إكسيل عبد المهدي على احمد ، المتروك عبد الامير محمد سلطان، و غلوم محمود سليمان محمود أمير. (2021). مؤشرات زيادة الوزن وعلاقتها ببعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية للتلاميذ من (12-14) سنة. مجلة تطبيقات علوم الرياضة، 7(108)، 182-211.

11. عبابسة نجيب، برقوق عبد القادر، وتقيق جمال. (2018). تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على تطور الصفات البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة جامعة قسنطينة2. مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية (35)، 21-28.

12. العربي محمد، وحريتي حكيم. (2018). الوعي الصحي وعلاقته باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. مجلة علوم وممارسات الانشطة البدنية الرياضية والفنية، 7(3)، 1-10.

13. العرجان جعفر فارس. (2013). اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض القياسات الانثروبيومترية لدى الاطفال والشباب الاردنيين بعمر (7-18) سنة. دراسات، 40(4)، 1381-1406.

14. العطري، طه والراوي، رياض علي (2018)، اقتراح برنامج تدريبي موجه لتلاميذ المرحلة الابتدائية لتحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، جامعة مستغانم: مجلة العلوم و التكنولوجية للنشاطات البدنية و الرياضية، 15(01)، 44-63

15. قعقاع توفيق. (2017). تحديد مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية المنتقاة من بطارية Euro FIT للاعبي اضاغر Irbm في كرة اليد 17U. معارف، 12(22)، 291-304.

16. مراح، خالد وآخرون (2019)، تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة، جامعة مستغانم: مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، 16(02)، 220-234

المراجع الأجنبية

1. de Salles, P., Vasconcellos, F., de Salles, F., Fonseca, R., & Dantas, E. (2012). Validity and Reproducibility of the Sargent Jump Test in the Assessment of Explosive Strength in Soccer Players. *Journal of Human Kinetics, 33*(1), pp. 121-115.
2. Goral, K. (2015). Examination of agility performances of soccer players according to their playing positions. *the sport Journal, 36*, pp. 11-1.
3. Jamshad , M., & Praveen, A. (2017). Effect of small sided games on selected physical and performance related variables among young soccer players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health, 4*(3), pp. 453-450.

4. Nunnally, J., & Bernstein, I. (1999). *Psychometric theory* (éd. 3). New York: McGraw-Hill.

...

الملاحق

الملحق رقم 01:

استبيان التقويم الذاتي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة

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

الاسم واللقب :.....

التاريخ:.....

تاريخ الميلاد:..... ☐ ☐ الجنس :

ذكر أنثى

المستوى الدراسي:..... اسم المدرسة:.....

.....

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

- ☐ 01: منعدمة
- ☐ 02: ضعيفة
- ☐ 03: أقل من المتوسط
- ☐ 04: متوسطة
- ☐ 05: جيدة
- ☐ 06 : جيدة جدا
- ☐ 07: ممتازة واستثنائية

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

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

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

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