الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط الحركي المكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في النشاط البدني الرياضي والإعاقة بعنوان

بناء درجات معيارية لتقويم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الثانوية (15-17 سنة)

دراسة وصفية بأسلوب مسحي أجريت على تلاميذ ثانوية إدريس السنوسي بمستغانم

إعداد الطالبين:

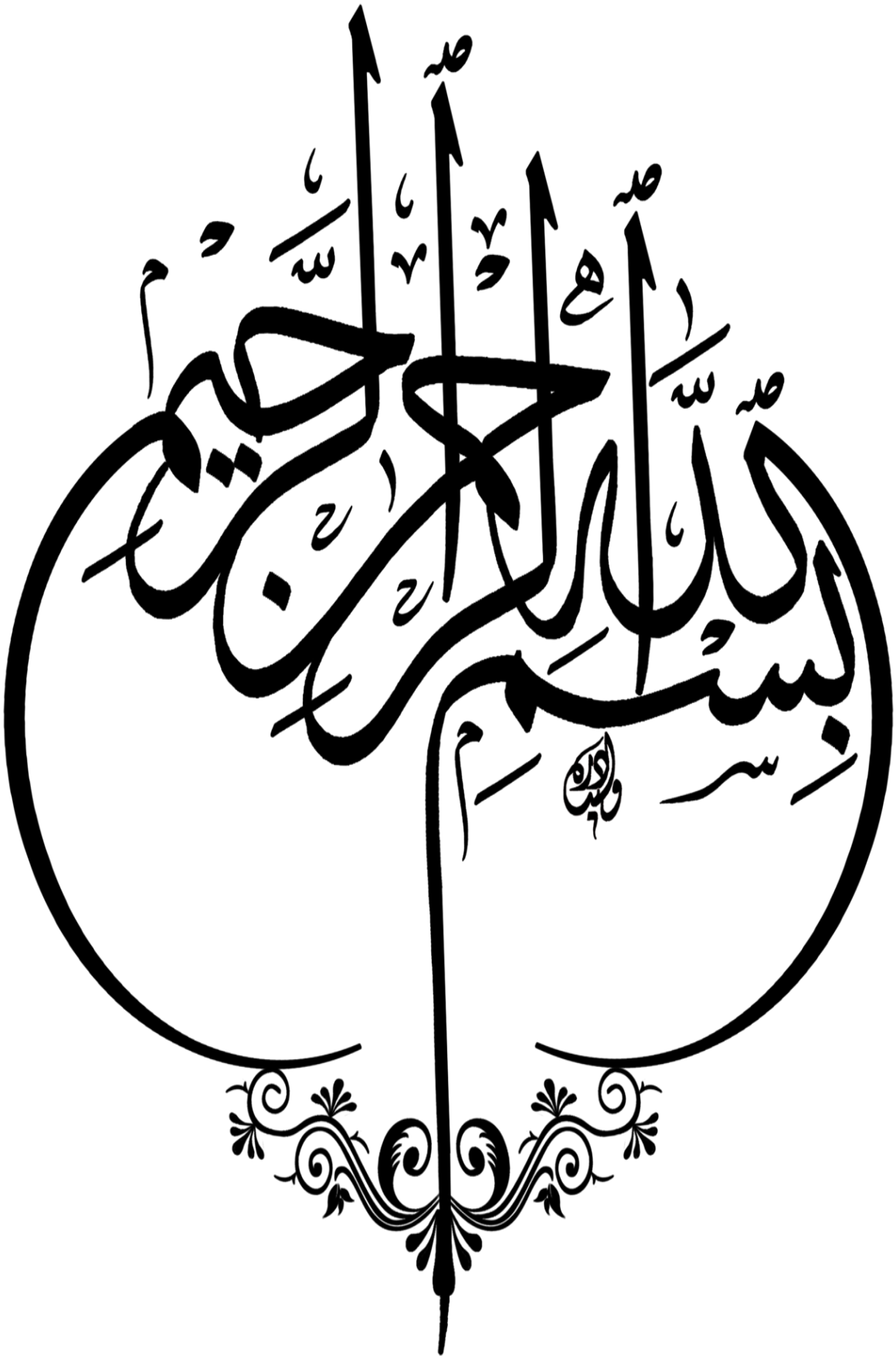
إلياس مولاي عربي

مناد بن شاعة محمد

إشراف الدكتور :

أ.د ناصر عبد القادر

السنة الدراسية : 2023/2022


بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

ملخص البحث :

عنوان الدراسة: بناء درجات معيارية لتقويم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في المرحلة الثانوية (15-17 سنة)

تهدف الدراسة إلى تقويم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوسط المدرسي بالمرحلة الثانوية لدى تلاميذ المرحلة العمرية (15-17 سنة) من خلال إعداد سلم تنقيط لذلك واعتمد بذلك الطالبان الباحثان الأسلوب الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة تم باختيارها بطريقة عشوائية منظمة من تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور وإناث لثانوية إدريس السنوسي بولاية مستغانم والبالغ عددها (91) تلميذ، بنسبة(12.8%) من المجتمع الأصلي واستخدم الباحثان سبع اختبارات هي مؤشر كتلة الجسم واختبار جري 800 متر واختبار قوة القبضة وثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل واختبار الجلوس من الرقود ورفع الجذع واختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة انخفاض مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة البحث حيث كان مستوى معظم هذه العناصر تحت المتوسط أو تساوي المتوسط وعلى ضوء هاته النتائج يقترح الطالبان توسيع هذه الدراسة على مختلف الولايات في ربوع الوطن وعلى مراحل عمرية أخرى كما أوصينا بضرورة اعتماد سلم التنقيط المقترح لتقييم وتقويم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لهذه المرحلة العمرية.

الكلمات المفتاحية: درجات معيارية ، التقويم، اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

Study Summary:

Title of the study: *building standardized scores for assessing the physical fitness elements related to health for the high school stage (15-17 years)*

The study aims to evaluate the level of health-related fitness elements in secondary school settings among age students (15-17 years) through the preparation of standard grades، thus the student researchers adopted the descriptive method of surveying on a sample selected in a random، structured manner from male and female secondary school pupils of Idriss el-Senussi High School in the state of Mostaganem and the (91) pupils، with a ratio (12.8%) of the original community and the two researchers used seven tests: BMI، 800 meters running/walking test، fist strength test، bend and arm stretch of slash، seat test of leaf، trunk lift، and stem bend test of front of stand، The results of the study showed a low level of health-related fitness elements in the sample. Most of these elements were below average or equal. In the light of these findings،، the student researchers propose to expand this study to various states throughout the country and at other age stages. We also recommended the need to adopt the provided standard grades for evaluating and evaluating health-related fitness elements.

Keywords:

Standardized scores،assessment ،health-related physical fitness

Résumé de la recherche:

Titre de l'étude: *Établissement de points de repère pour l'évaluation des éléments de condition physique liés à la santé au niveau secondaire (15 à 17 ans)*

L'étude vise à évaluer le niveau des éléments de condition physique liés à la santé dans les écoles secondaires parmi les élèves d'âge (15-17 ans) par la préparation Échelle d'évaluation, et donc les étudiantes ont adopté la méthode de balayage méthode descriptive sur un spécimen sélectionné au hasard, des élèves masculins et féminins du lycée Idriss al-Senussi de l'Etat de Mostaganem et des (91) élèves, avec un ratio (12,8%) de la communauté d'origine et les deux chercheurs ont utilisé sept tests : IMC, essai de fonctionnement de 800 mètres, test de force du poing, flexion du bras et étirement du bras de la lame, test du siège des feuillets, levée de la tige et essai de flexion de la tige à l'avant du stand. où la plupart de ces éléments étaient inférieurs ou égaux à la moyenne. À la lumière de ces résultats, les étudiantes proposent d'étendre cette étude à divers États au pays et à d'autres âges. Nous avons également recommandé que l'Échelle d'évaluation proposée soit adoptée pour évaluer les éléments de condition physique liés à la santé à ce groupe d'âge.

Mots-clés :

Notes standard،évaluation،condition physique liée à la santé

إهداء

الحمد والشكر لله على توفيقه

بكل عزة وامتنانأهدي ثمرة جهدي إلىأقرب

وأغلى مافي الوجود إلى من تطلعوا إلى خطوات تقدمي

آملين النجاح والداي العزيزين حفظهما الله ورعاهما في عمرهما

إلى أخي وأختي وإلى رفقائي

وخاصة الزميل مناد بن شاعة محمد

وأساتذتي وكل من علمني حرفاخلال مشواري

إلياس مولاي عربي

إهداء

أود أن أقدم هذا العمل ثمرة مجهودي

للعائلة الكريمة بمن فيهم الوالدة والوالد الكريمين

وإخوتي الكرام ونخص بالذكر أحبابي وأصدقائي

بالدراسة خاصة الزميل مولاي عربي إلياس

مناد بن شاعة محمد

شكر و تقدير

نتقدم بجزيل الشكر وبأسمى معاني التقدير والاحترام

إلى كل من الدكتور المشرف ناصر عبد القادر الذي رافقنا خلال طريق البحث العلمي ولم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه في بحثنا هذا ولا ننسى فضل الأستاذ «بوراس» الذي أشرف على إجرائنا للاختبارات الميدانية بالثانوية وفضل المدقق اللغوي «خديم محمد» بالإضافة إلى فضل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذين شاركونا في فترة دراستنا وتكويننا بالمعهد وإلى زملائنا وأصدقائنا الذين ساندونا بكل أشكال الدعم ونشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد في انجاز هذا البحث المتواضع

«قائمة الجداول»

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
(1)	نتائج عينة البحث لقياسي الطول والوزن حسب الجنس	46
(2)	المتوسطات الحسابية لمؤشر كتلة الجسم حسب الجنس	47
(3)	يبين توزيع دلالات مؤشر الكتلة حسب الجنس	48
(4)	يبين المتوسطات الحسابية لاختباري الجلوس من الرقود ورفع الجذع	50
(5)	المتوسطات الحسابية لاختبار المرونة حسب الجنس	52
(6)	المتوسطات الحسابية لاختباري قوة القبضة والضغط حسب الجنس	53
(7)	يبين المتوسطات الحسابية لاختبار جري 800 متر حسب الجنس	54
(8)	سلم التنقيط للاختبارات حسب الجنس	56
(9)	توزع نتائج اختبارات قوة القبضة، الضغط، الجلوس من الرقود حسب الجنس	57
(10)	توزع نتائج اختبارات رفع الجذع، المرونة، اللياقة القلبية التنفسية حسب الجنس	57

«قائمة الأشكال»

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
(1)	شكل بياني رقم(1) يبين المتوسط الحسابي للوزن بالكيلوغرام حسب الجنس	46
(2)	منحنى بياني رقم (2) يبين المتوسط الحسابي للطول بالمتر حسب الجنس	46
(3)	شكل بياني رقم (3) تبين مؤشر كتلة الجسم بالكيلوغرام/المتر^2 حسب الجنس	47
(4)	شكل بياني رقم (4) تبين نسب توزيع مؤشر كتلة الجسم للذكور	48
(5)	شكل بياني رقم(5) تبين نسب توزيع مؤشر كتلة الجسم للإناث	48
(6)	شكل بياني رقم (6) تبين نتائج اختبار الجلوس من وضع القعود حسب الجنس	50
(7)	شكل بياني رقم (7) تبين نتائج اختبار رفع الجذع بالسنتميتر حسب الجنس	50
(8)	شكل بياني رقم(8) تبين نتائج اختبار المرونة بالسنتميتر حسب الجنس	52
(9)	شكل بياني رقم(9) يبين نتائج اختبار قوة القبضة حسب الجنس بالكيلوغرام	53
(10)	شكل بياني رقم(10) يبين نتائج اختبار الضغط ثني ومد الذراعين حسب الجنس	53
(11)	منحنى بياني رقم (11) يبين نتائج اختبار 800 متر جري بالدقائق	54

الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
ملخص البحث	أ
شكر وتقدير	ب
الإهداء	ج
قائمة الجداول	د
قائمة الأشكال	ذ
التعريف بالبحث	
مقدمة	ر
1 المشكلة	1
2 الفرضيات	2
3 أهداف البحث	2
4 أهمية البحث	2
5 مصطلحات البحث	3
6 الدارسات المشابهة	3
7 التعليق على الدراسات	10
8 نقد الدراسات	10
الباب الأول : الدراسة النظرية للبحث	
الفصل الأول: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	
تمهيد	13
1 مفهوم اللياقة البدنية	13
2 اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	13
1.2 مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	14

2.2 عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	14
1.2.2 اللياقة القلبية التنفسية	14
2.2.2 اللياقة العضلية الهيكلية	15
3.2.2 التركيب الجسمي	15
4.2.2 المرونة	16
3 طرق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	16
1.3 الاختبارات المستعملة لقياس مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	16
1.1.3 قياس اللياقة القلبية التنفسية	16
2.1.3 قياس اللياقة العضلية الهيكلية	17
3.1.3 قياس المرونة	18
4.1.3 قياس التكوين الجسمي	18
4 تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	19
1.4 تنمية اللياقة القلبية التنفسية	19
2.4 تنمية اللياقة العضلية الهيكلية	20
3.4 تحسين التركيب والقوام الجسمي	21
4.4 تنمية عنصر المرونة	21
خلاصة	24
الفصل الثاني: النشاط البدني	
تمهيد	26
1 النشاط البدني	26
2 الجهد البدني	26
3 اللياقة البدنية	26
4 الطاقة المصروفة خلال النشاط البدني	27
5 تصنيف أنواع الأنشطة البدنية	27
1.5 الأنشطة البدنية الهوائية	27

2.5 تمرينات تقوية العضلات	28
3.5 تمرينات إطالة العضلات	28
6 أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان	36
7 النشاط البدني المعزز للصحة تبعا للراشدين	29
8 ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة للمراهقين 12-18 سنة	30
9 نصائح وإرشادات عند ممارسة النشاط البدني	30
خلاصة	31
الفصل الثالث: المراهقة المتوسطة وخصائصها	
تمهيد	33
1 مفهوم المراهقة	33
1.1 التعريف اللغوي	33
2 مراحل المراهقة	33
1.2 المراهقة المبكرة	34
2.2 المراهقة المتوسطة	34
3.2 المراهقة المتأخرة	34
3 خصائص المراهقة المتوسطة	34
1.3 الخصائص الفيزيولوجية والبيولوجية	34
2.3 الخصائص الحركية	35
3.3 الخصائص العقلية والمعرفية	35
4.3 الخصائص الاجتماعية	35
4 احتياجات المرحلة الثانوية	35
5 أهداف المرحلة الثانوية	36
6 أنواع النشاطات في هذه المرحلة	36
7 وظيفة التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة	36
خلاصة	37

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: الإجراءات الميدانية

1 منهج للبحث	40
2 مجتمع البحث	40
1.2 عينة البحث	40
3 متغيرات البحث	40
4 مجالات البحث	40
5 أدوات البحث	40
6 التجربة الأساسية	41
1.6 الاختبار الأول : مؤشر كتلة الجسم BMI	41
2.1.6 كيفية حساب مؤشر كتلة الجسم	41
2.6 الاختبار الثاني : قياس قوة القبضة	41
3.6 الاختبار الثالث : اختبار ثني الجذع للأسفل من الوقوف	42
4.6 الاختبار الرابع : اختبار الجلوس من وضع الرقود	42
5.6 الاختبار الخامس : الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين	42
6.6 الاختبار السادس : رفع الجذع	43
7.6 الاختبار السابع : جري مسافة 800 متر	43
7 الأساليب الإحصائية المستخدمة	43
8 صعوبات البحث	44
الخلاصة	44

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

1 عرض وتحليل النتائج	46
2 مناقشة النتائج بالفرضيات	58
3 الاستنتاجات	59

4 المقترحات	60
5 الخلاصة	61
6 المراجع	62
7 الملاحق	65

المقدمة:

إن التغيرات الحياتية التي شهدها العالم في النصف الثاني من القرن الماضي وما تسببت به من إنتشار ملحوظ للأمراض المرتبطة بنمط الحياة المعاصرة، ومنها أمراض القلب وداء السكري والبدانة وارتفاع ضغط الدم وأكدت كل من منظمة الصحة العالمية والكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM, 2018) إلى ارتباط هذه الأمراض بقلة النشاط البدني والخمول المصاحبين لنمط الحياة المعاصرة أدت إلى تسارع وتيرة حركة البحث العلمي في العقود الأخيرة خطورة الخمول البدني على صحة الفرد ووظائف أجهزة الجسم.

وتشير الإحصائيات في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن 35% من وفيات أمراض القلب التاجية و35% من وفيات داء السكري و32% من وفيات سرطان القولون سببها الخمول البدني وبهذا ازداد الاهتمام باللياقة البدنية خاصة المرتبطة بالصحة بل وأصبحت أهم الأهداف التي تسعى التربية البدنية لتحقيقها ، كونها إحدى المكونات لصحة الفرد حتى يتمكن الفرد من أداء نشاطاته اليومية بصورة طبيعية وتزداد أهمية اللياقة البدنية لدى فئة الأطفال والمراهقين كونها الأكثر تعرضا للخمول البدني ، كما أكدته نتائج البحوث الحديثة التي أجريت في أمريكا الشمالية أو أوروبا التي أشارت إلى وجود انخفاض ملموس في مستوى النشاط البدني يحدث بعد سن 12 سنة لدى الناشئين ويستمر حتى عمر 19 سنة(الهزاع م.، 2004)وتعد مرحلة التعليم الثانوي مرحلة هامة في حياة الفرد كونها تواكب فترة المراهقة التي تعتبر مرحلة انتقالية بين مرحلتي الطفولة والرشد .

وعليه حاول الباحثان من خلال هذه الدراسة التعرف على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور وإناث، وفيه تم تقسيم البحث إلى بابين باب أول للدراسة النظرية والتي اشتملت على ثلاث فصول ، وباب ثاني خصص للدراسة الميدانية التي بدورها اشتملت فصلين ، وتم اعتماد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كمنهج للبحث على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية والبالغ عددها (91) تلميذ ذكور وإناث ، وتم استخدام 7 اختبارات مناسبة لذلك الغرض، وتمكنت الدراسة من إعداد سلم تنقيط من 1 إلى 20 لكل اختبار لتقييم وتقويم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لهاته المرحلة العمرية.

1-المشكلة:

أتت التطورات الحالية في جميع الميادين خاصة التطور التكنولوجي بسلوك ومظاهر غيرت نمط حياة الطالب أو الإنسان بصفة عامة حيث صار الوصول لمقر عمله أو دراسته لا يتطلب من الجهد شيئا بل عبر وسائل مواصلات حديثة ومتطورة، وهذا الواقع يشكل تهديدا على صحة الفرد وخاصة التلاميذ الذي مسهم الأمر بنسبة كبيرة حيث أن أغلبهم قد تأثروا بنمط الحياة المدنية مما يزيد بنسبة تعرضهم للأمراض خاصة البدانة هذا ما أدى إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية للأفراد واللياقة المرتبطة بالصحة على وجه الخصوص.

قد أكدت العديد من الدراسات مثل(ميزان و ادم، 2018)" دراسة واقع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب كردفان" وكذا دراسة (جرورو و اخرون، 2021) "أثر برنامج رياضي مقترح مصاحب للتثقيف الصحي على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المراهقين المصابين بالسمنة" على وجوب توجيه اهتمام أكبر نحو ممارسة الأنشطة البدنية التي تطور عناصر الياقة البدنية القلبية وكذا التأكيد على تدريس التربية البدنية المدرسية بالثانوية بما لا يقل عن ساعتين في الأسبوع وعدم استبدالها بأنشطة أخرى .

ومن أهم الأهداف العامة للتربية البدنية في المرحلة الثانوية كونها مرحلة حيوية تتميز بتغييرات فيزيولوجية كبيرة، تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية وهذا بعد تقويم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة التي تستدعي لتحديد وبناء درجات ومعايير لتقويم يعتمد عليها أستاذ التربية البدنية والرياضية.

ومن خلال هذا نطرح التساؤل التالي: ما هو مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية (15-17 سنة).

الأسئلة الفرعية:

- ما هو مستوى اللياقة القلبية التنفسية لدى التلاميذ

- ما هو مستوى اللياقة العضلية الهيكلية لدى التلاميذ

2-الفرضيات:

- مستوى أفراد عينة البحث بين المتوسط وتحت المتوسط في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- تفوق الذكور في مستوى اللياقة العضلية الهيكلية واللياقة القلبية التنفسية مقارنة بالإناث.
- تفوق مستوى المرونة لدى الإناث مقارنة بالذكور

3-أهداف البحث :

- بناء درجات معيارية لتقويم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- تحديد موضوعي للتقييم والتقويم الفعلي لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- القدرة على نقد وتقييم مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- معرفة الفروقات بين الجنسين في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

4 - أهمية الدراسة :

- القدرة على تقييم وتقويم مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال تحديد وإعداد سلم تنقيط
- تتبع تطور مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للتلاميذ
- رفع درجة الوعي بالصحة وتعزيز أهمية النشاط البدني لدى المراكز التربوية
- بناء مؤشرات ومستويات معيارية تسمح بالتعرف على مستويات التلاميذ
- مقدرة أساتذة التربية البدنية على قياس وتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال التعرف على الاختبارات المستخدمة وكيفية إجرائها
-اقتراح برامج تعليمية وتدريبية في إطار المؤسسات التربوية تنمي العناصر البدنية الأساسية المعززة للصحة
- مقارنة التطورات الحالية بالتطورات المستقبلية وبناء مواضيع علمية تجريبية

5- مصطلحات البحث :

درجات معيارية:

هي تحويل درجات خام إلى قيم ودرجات يمكن من خلالها التقييم تعتمد على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

أما المعايير عبارة عن جداول تكون ضمن كراسة تعليمات الاختبار تبين بوضوح الدرجات التي حصل عليها المختبر في عينات التقنيين. وهي استخدام الإحصاء لوصف أداء المجموعات على الاختبار. وهي درجات مجموعة كبيرة العدد ممثلة للمجتمعات الأصلية التي اشتقت منها.

التقويم: هي عملية الحكم على شيء بناء على محددات ومعايير

كما يعرف أيضا بأنه إصدار حكم على قيمة الأشياء والأشخاص، أو المواضيع وهو بهذا المعنى يتطلب استخدام المعايير والمستويات لتقدير هذه القيمة كما يشمل معنى التحسن والتعديل أو التطوير الذي يعتمد على هذه الأحكام "بينما ترى ليلى فرحات " أن التقويم الرياضي هو" عملية الهدف منها تقدير قيمة الأشياء باستخدام وسائل القياس المناسبة لجمع البيانات وإصدارالأحكام " (ليلى، 2001، صفحة 68).

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: كفاءة الأجهزة الوظيفية والتكوينية للجسم التي تؤثر في الصحة.

6- الدراسات المشابهة :

الدراسة الأولى:

عبد الحكيم صافي، عمر شرفي، 2021

عنوان البحث:

مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-15 سنة) دراسة ميدانية بولاية تبسة

هدف البحث:

معرفة مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-15 سنة) والفروق بين التلاميذ حسب متغيرات (الجنس، الفئة العمرية، المحيط السكني، وسائل التنقل، ممارسة الرياضة خارج أوقات الفراغ).

منهج البحث:

وصفي بالأسلوب المسحي

حيث تم اعتماد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه مناسب لموضوع الدراسة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات والتي تمثلت في بطارية الاختبار البدني يوروفيت والاستبيان

عينة البحث:

61 تلميذ من الطور المتوسط، متوسطة غريبي الحنفاوي/الشريعة موزعين على الفترة العمرية (11-15 سنة)

أدوات البحث:

1.الاستبيان

2.بطارية الاختبار يورفيت

النتائج:

- مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة جيد لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-15 سنة).

- وجود علاقة ارتباطيه طردية ضعيفة إلى متوسطة بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومكوناتها.

- وجود علاقة ارتباطيه طردية أو عكسية بين متوسطة إلى ضعيفة بين مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

التوصيات:

إعداد سجل يحتوي على ملامح تطور التلميذ على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مثل الدفتر الصحي يرافق التلميذ طوال مدة تمدرسه.

الدراسة الثانية:

شافع عامر، محمد الشريف المهدي، كريداش محمد لمين ، 2020.

عنوان البحث:

دراسة مستوى الكتلة الجسمية لدى المراهقين (12-15) سنة

هدف البحث:

التعرف على مستوى مؤشر السمنة والعلاقة التي بينهما لدى طلاب تلاميذ الطور المتوسط (12-15) سنة

منهج البحث:

وصفي بالأسلوب المسحي

حيث تم اعتماد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه مناسب لموضوع الدراسة والطرق وانسب الأساليب الإحصائية التي تناسب الدراسة.

أدوات البحث:

مؤشر كتلة الجسم للتعرف على نسبة الدهون المتراكمة في الجسم

النتائج:

انحصر مستوى السمنة ما بين المستوى دون الطبيعي (النحيف) والمستوى الطبيعي

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمؤشر السمنة بين الذكور والإناث

التوصيات:

ضرورة تقييم التلاميذ دوريا من اجل الوقوف على مستوى التلاميذ

ضرورة وضع مستويات معيارية لمراحل سنية مختلفة

عينة البحث:

1304 طفل (671 فتاة، 633 طفل)

الدراسة الثالثة:

بشرى محمد ميزان دارجول، مبارك محمد ادم ، 2018

عنوان البحث:

واقع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب كردفان

هدف البحث:

التعرف على واقع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب كردفان

منهج البحث:

وصفي مسحي

أدوات البحث:

- الاختبارات البدنية:
- اختبار جري ومشي الميل
- اختبار الوثب العريض من الثبات
- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف

- اختبار مد الجذع أماما من الجلوس الطويل
- تقدير الوزن المثالي للجسم

النتائج:

- يوجد فروق في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين أفراد العينة عند تصنيفهم في ضوء متغير الصفوف الدراسية.
- المستوى العام للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب عينة الدراسة اقل من المتوسط.

التوصيات:

- توجيه اهتمام أكبر نحو ممارسة الأنشطة البدنية التي تطور عناصر اللياقة البدنية للصحة.
- التأكيد على تدريس التربية البدنية المدرسية بالمرحلة الثانوية بالولاية بما لا يقل عن 225 دقيقة في الأسبوع وعدم استبدالها بأي نشاطات أو مقررات أخرى.

عينة البحث:

386 طالب

الدراسة الرابعة:

بسام محمد عايد خليفة، إسماعيل غصاب إسماعيل محمود،

عنوان البحث:

بناء مستويات معيارية لبعض اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة المفرق.

هدف البحث:

وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، القوة العضلية، التحمل العضلي) باعتبارها أحد أسس التقويم وقياس الصحة العامة للفرد وهي مقومات الحياة السليمة لارتباط الجانب الصحي والإنتاجي بها.

منهج البحث:

وصفي مسحي

حيث تم اعتماد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه مناسب لموضوع الدراسة والطرق والأداة المستخدمة في جمع البيانات والتي تمثلت في الاختبارات البدنية وانسب الأساليب الإحصائية التي تناسب الدراسة وطرق العرض المناسبة.

أدوات البحث:

اختبارات:

جري/مشي 1600 متر

اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين

الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين

النتائج:

- أفراد عينة البحث في المستوى المعياري (مقبول)

- النتائج لدى عينة البحث اتفقت معظم الدراسات السابقة حيث أظهرت مستوى معياري (مقبول) لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المطبقة محليا وعربيا إلا انه منخفض عالميا.

التوصيات:

- ضرورة التعاون بين وزارة الشباب ووزارة التربية لوضع بناء معايير وطنية شاملة ليتم من خلالها التعرف على مستوى لياقة الأفراد في الأردن.

- زيادة عدد الحصص في مدارس وزارة التربية والتعليم لرفع مستوى اللياقة البدنية لدى الطلبة من خلال تشجيعهم على ممارسة الأنشطة البدنية اللّا صفية.

عينة البحث:

673 طالب

الدراسة الخامسة:

حامد رقية، أسامة عزاز، 2022

عنوان البحث:

المحددات البيولوجية والبيئية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة

بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية تبسة

هدف البحث:

معرفة العلاقة ما بين بعض المحددات البيولوجية والبيئية واللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة

منهج البحث:

وصفي

أدوات البحث:

الاستبيان

الاختبارات البدنية (إختبار سارجانت،إختبار الينوي،إختبار30م)

النتائج:

- وجود علاقة إرتباطية بين متغيري القوة الإنفجارية والقوة العضلية ومتغير الطول.
- وجود علاقة إرتباطية بين متغيري الرشاقة والقوة الإنفجارية ومتغير كتلة الجسم.
- وجود علاقة إرتباطية مابين متغيري القوة العضلية والسرعة الإنتقالية ومتغيرالمحيط السكني.
- وجود فروق في القوة العضلية لصالح التلاميذ القاطنين في المحيط الريفي، بينما لم تظهر أي علاقة مابين باقي متغيرات الدراسة.

التوصيات:

حث التلاميذ على المشاركة في مختلف الأنشطة الرياضية المدرسية الداخلية و الخارجية، ونشر الوعي الصحي بين مختلف التلاميذ.

عينة البحث:

43 طالب

الدراسة السادسة:

بودور بوعمامة بوعلام، مقدم سيد احمد، 2016

عنوان البحث:

إعداد مستويات معيارية لتقويم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوسط المدرسي للمرحلة العمرية (13-15 سنة)

بحث مسحي اجري على تلاميذ بعض متوسطات الغرب الجزائري (مستغانم-معسكر).

هدف البحث: تحديد وإعداد مستويات معيارية لتقويم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

- تشخيص الحالة الصحية للتلاميذ من خلال كشف مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- إبراز نقاط القوة والضعف في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند عينة البحث.

منهج البحث:

وصفي

عينة البحث:

1019 تلميذ ذكور وإناث في الطور المتوسط يمثلون الفترة العمرية (13-15 سنة)

أدوات البحث:

1.بطارية الاختبار فيتنسغرام (FITNESSGRAM)

النتائج:

- تم تحديد مستويات ودرجات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لدى الذكور والإناث (13-15 سنة).

- مستوى اللياقة القلبية التنفسية عند أفراد عينة البحث جاءت في المستوى مقبول.

التوصيات:

- العمل على الرفع من مستوى اللياقة القلبية التنفسية من خلال زيادة تطوير المطاولة الهوائية خلال دروس التربية البدنية والرياضية خاصة مع بداية المرحلة العمرية (13-15 سنة)

- زيادة التركيز على تنمية صفة القوة العضلية خاصة تحمل القوة من خلال إدراج تمارين التقوية العضلية في درس التربية البدنية.

الدراسة السابعة:

بغداد بن عراج أمين ميلود، زرق عبد الحليم،2015

عنوان البحث:

إعداد مستويات معيارية لتقويم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوسط المدرسي لمستوى المتوسط والثانوي (13-19 سنة)

بحث مسحي اجري على تلاميذ ثانوية سي طارق-غليزان ومتوسطة علي شريف زهانة-معسكر.

هدف البحث:

- تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة كل فئة عمرية (13-19 سنة).

- تشخيص مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوسط المدرسي (13-19 سنة).

منهج البحث:

وصفي بالأسلوب المسحي

عينة البحث:

852 تلميذ ذكور وإناث،706 ممارسين فقط لحصص التربية البدنية والرياضية و146 منخرطين

أدوات البحث:

1.بطارية الاختبار فيتنسغرام (FITNESSGRAM)

النتائج:

- تم تحديد مستويات ودرجات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لدى الذكور والإناث (13-19 سنة).

- مستوى اللياقة القلبية التنفسية عند أفراد عينة البحث جاءت في المستوى مقبول.

التوصيات:

- العمل بالمستويات المعيارية الخاصة المستخرجة من هذه الدراسة.

- توسيع الدراسة على فئات عمرية أخرى خاصة بالطور الابتدائي.

7- التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات تم الاستفادة وفهم مشكلة الدراسة وتحديد المنهج المتبع حيث تم اعتماد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه مناسب لموضوع الدراسة والطرق والأدوات المستخدمة في جمع البيانات والتي تمثلت في الاختبارات البدنية وانسب الأساليب الإحصائية التي تناسب الدراسة وطرق العرض المناسبة.

8- نقد الدراسات :

الجديد في دراستنا وإعداد سلّم تنقيط من 1 إلى 20 لتقييم وتقويم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

الباب الاول
الجانب النظري

الفصل الاول
اللياقة البدنية
المرتبطة بالصحة

- تمهيد :

يعتبر تحسين اللياقة البدنية من أهم أهداف التربية البدنية والرياضية لما لها من ارتباط إيجابي بعديد من المجالات الحيوية كالذكاء، والنضج الاجتماعي، والصحة البدنية والعقلية والاجتماعية، والتكيف وتأخير التعب والإجهاد، وأمراض الشيخوخة، والإنتاج البشري، والقوام الجيد والإعداد البدني وحسن استخدام وقت الفراغ لذا تطرقنا في هذا الفصل إلى بعض الطرق التي أوصى بها الأساتذة والخبراء والكتب في هذا المجال من أجل رفع وتحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى كافة الفئات العمرية.

1-مفهوم اللياقة البدنية:

يعرفها (الحراملة و جباري، 2019) أنها مقدرة الفرد على تنفيذ واجباته اليومية بنشاط ويقظة دون تعب مفرط مع توفر جزء من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ومواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة.

كما تعرف بأنها "مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الوظيفية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياة بكفاءة وفاعلية ".

(ابراهيم م.، 2004، صفحة 27).

وتعني اللياقة البدنية سلامة البدن وكفاءته في مواجهة المهام التي يواجها الفرد خلال حياته اليومية وتتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدوري التنفسي بالإضافة إلى قوام ومقاييس تكوين جسمي متناسق وخالي من الأمراض. (حسانين و كمال، 1997).

كما أن لياقة الفرد تتوقف على إمكانياته في ضوء تركيبه الجسماني وكما أن لكل فرد قدر من اللياقة البدنية يختلف عن الآخرين فكل فرد يحتاج لقدر من اللياقة البدنية التي تتطلبها طبيعة عمله الذي يزاوله وهذا بالطبع باختلاف التخصصات والأفراد. (حسانين و كمال، 1997) .

2-اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

قسّم (الحراملة و جباري، 2019) اللياقة البدنية إلى:

1-اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الحركي كعناصر السرعة، الرشاقة، القدرة، رد الفعل التوافق العصبي العضلي.

2-اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتشمل اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية الهيكلية والتكوين الجسمي.

- 1.2مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

تعرفها الجمعية الأمريكية للطب الرياضي ACSM بأنها مستوى الأداء البدني والذي يحققه الفرد في اختبار اللياقة القلبية التنفسية والتكوين الجسمي قوة وتحمل العضلات ومرونة المفاصل (الحراملة و جباري، 2019).

وهي اللياقة التي لها علاقة وثيقة بالصحة بحيث تحدد مستوى الصحة وتتعلق بكفاءة والأجهزة الوظيفية للجسم مثل الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي وتركيب أعضاء الجسم ومن خلالها تحد أو تزيد خطورة الإصابة بالأمراض. (ابراهيم م.، 2010).

- 2.2 عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

قامت الجمعية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM, 2008) بتقسيم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة إلى 4 مكونات وهي:

- **اللياقة القلبية التنفسية**
- **اللياقة العضلية الهيكلية**
- **التكوين الجسمي**
- **المرونة**

-1.2.2اللياقة القلبية التنفسية:

هي من أكثر عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أهمية بسبب ارتباطها الوثيق بالجهاز الدوري التنفسي ووظيفته وهي إمكانية الجهاز الدوري التنفسي على القيام بالمبادلات الغازية بواسطة الرئتين المتمثلة في الأكسيجين المأخوذ من الوسط الخارجي وطرح غاز ثنائي الكربون والدورة الدموية بالنسبة للقلب بضخ الدم المؤكسج إلى خلايا الجسم والدم الحامل لغاز ثنائي الكربون نح والرئتين ثم الطرح نح والوسط الخارجي.

2.2.2 - اللياقة العضلية الهيكلية:

وتقسَّم إلى القوة العضلية والتحمل العضلي

فالقوة العضلية نعني بها إنتاج العضلات أقصى قدر من الطاقة اللازمة للتغلب على قوى مقاومة أو خارجية.

أما التحمل العضلي نعني بها مقدرة العضلات على مقاومة القوى الخارجية بنفس الكفاءة لأطول مدة ممكنة فكلما زادت مدة المقاومة نستطيع أن نقول أن التحمل العضلي أفضل.

وحسب "كلارك" فان القوة العضلية هي أقصى قوة تولدها العضلة أثناء إنقباضة واحدة

ويعرفها "بارو" بأنها مقدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة أما "هاري" فيعرفها بكونها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية مضادة (عياد، 2015).

3.2.2 - التركيب الجسمي:

يعرفه (عياد، 2015) بأنه نسبة وزن الشحوم في الجسم بالنسبة للوزن الكلي للجسم، حيث قسم جسم الإنسان إلى قسمين يشكلان معا الوزن الكلي للجسم وهما:

- وزن الكتلة الأساسية وتشمل العضلات، العظام، الأعضاء الداخلية
- وزن الشحوم

بحيث يجب الحفاظ على النسب الصحيحة لوزن كل من الكتلة الأساسية والشحوم للوصول إلى الصحة البدنية

ففي العموم يحتاج جسم الإنسان إلى 5% من الشحوم بالنسبة للرجال و12% بالنسبة للنساء كحد أدنى وتقدر النسب المثالية ب 18% للرجال و23% للنساء من وزن الجسم وما زاد عن ذلك يعد فائض من الشحوم (وزن زائد) وكلما ارتفع الرقم ندخل في خانة البدانة.

- 4.2.2 المرونة:

حيث تعرف بأنها قدرة الفرد على القيام بالحركات المختلفة لمدى واسع ويعتبر هذا المدى قدرة على إطالة عضلاته وأربطته (ابراهيم م.، 1981، صفحة 101) كما يعرفها أسامة (راتب، 2004) بأنها تحريك مفاصل الجسم للمدى الكامل للحركة أثناء العمل أو النشاط وبأنها المدى الحركي عند مفصل أو مجموعة من (الجبور و قبلان، 2012، صفحة 254) ويعتقد أن نقص المرونة سبب مباشر للكثير من الإصابات الرياضية عند الممارسة الرياضية.

3-طرق قياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

نتمكن من معرفة مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الفرد من خلال قياس أداء الفرد أثناء خضوعه لاختبارات مقننة وتقويمها من خلال مقاييس موضوعية خاصة بكل مكون من مكونات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

- 1.3 الاختبارات المستعملة لقياس مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

1.1.3 قياس اللياقة القلبية التنفسية:

يتم قياسها عن طريق العديد من الاختبارات المختلفة هدفها معرفة أداء وقدرة الجهاز الدوري التنفسي لإيصال كمية الأكسيجين الكافية للعضلات لأدائها للجهد العضلي ومن أهمها

اختبار كوبر:

ويتم فيه الجري لمدة 12 دقيقة ثم تسجيل المسافة المقطوعة يسمح للفرد فيه اختيار نسق السرعة المناسبة سواء جري أو مشي لإكمال الاختبار وقطع أكبر مسافة ممكنة

اختبار جري ومشي الميل:

ويتم فيه قطع مسافة ميل واحد ما يعادل 1600 متر جريا أو مشيا

إختبار جري 2400 متر

إختبار جري 800 متر

إختبار جري 20 متر متعدد المراحل:

يتم فيها تحديد مسافة 20 متر من نقطة الانطلاق إلى نقطة النهاية و5 متر للراحة

ينطلق الفرد عند سماع الإشارة الصوتية وعند الوصول يرتاح ثم يعاود الانطلاق عند سماعها مجددا ويتم الإختبار ب 21 مستوى يتم إصدار الأوامر الصوتية أو الرنين بشكل مبرمج من طرف حاسوب أو شريط

2.1.3 قياس اللياقة العضلية الهيكلية:

اختبار قياس قوة القبضة handgrip test:

يتم فيها قياس قدرة القبضة اليمنى واليسرى للفرد ثم جمع النقاط بين الجهتين أو استخدام القبضة الأقوى بين اليدين باستخدام جهاز قياس قوة القبضة الديناموميتري كالآتي:

- ضبط شريط المقبض ليتناسب بشكل مريح مع يد الشخص
- المفصل الثاني للأصابع يكون تحت المقبض الخاص بجهاز القياس
- التأكد من ضبط العداد إلى الصفر
- يمسك الفرد المقبض بالتوازي مع جانب الجسم عند مستوى الخصر ويجب أن يكون الساعد مستويا مع الفخذ
- تسجيل قوة القبضة بعد الضغط بأقصى قوة ممكنة بالكيلوجرام ثم التسجيل باستخدام اليد الأخرى (ACSM، 2008).

- اختبار تمرين (عضلة البطن) الجلوس من وضع الرقود Sit up:

ويؤدى هذا التمرين لأقصى عدد ممكن من المرات لمدة دقيقة يتم فيه رفع الجذع والجلوس من وضع الرقود والركبتين مثنيتين بزاوية قائمة ومثبتين على الأرض واليدين تمسكان الرأس.

- اختبار الضغط الأمامي بالذراعين Push up :

يتم فيه تكرار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل لمدة دقيقة بالذراعين بحيث يكونان على مستوى عرض الكتفين والأرجل ممدودة ومفتوحة قليلا والجذع مستوي رفع ثم خفض للجسم بصورة تبادلية ويؤدى هذا التمرين لعدة مرات.

3.1.3 قياس المرونة:

- اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس:

يتميز التمرين بأنه يشمل أكبر عضلات الجسم
يجلس الشخص وصندوق القياس أمامه مادا ساقيه للأمام وكعب القدمين يلامس صندوقا مدرج بأرقام بالسنتيمتر ويمد فيها الشخص ذراعيه نحو الصندوق محاولا إيصالها لأبعد نقطة (أقصى حد للحركة لمفاصل الجسم Maximum range of motion)
يتم قراءة الأرقام من نقطة نهاية أطراف الأصابع على الصندوق وتسجيل أقصى مسافة تصل إليها الأصابع.

4.1.3 قياس التكوين الجسمي:

مؤشر كتلة الجسم Body Mass Index BMI :

وهو رقم نتحصل عليه بقسمة كتلة الجسم على مربع الطول يستعمل أيضا للدلالة على السمنة ودرجاتها.

مجموع الخمس طيات:

يتم فيها قياس مسكة طيات الجلد في 5 مناطق مختلفة بواسطة أداة مسك مدرجة بالسنتيمتر ثم يتم جمع القياسات للحصول على المجموع ويسمى مقياس ترام الدهون هي :
- طية عضلة الذراع ثلاثية الرؤوس: يتم القياس خلف الكتف من المنتصف بين الكتف والمرفق.

- طية عضلة الذراع ثنائية الرؤوس: يتم القياس من الأمام في المنتصف وراحة اليد مواجهة للأمام.

- طية ما تحت الكتف: ترفع الطية بمقدار 1 سم تحت زاوية الكتف.

- طية أعلى الحوض: يأخذ القياس على بعد 3 سم فوق الحوض وتكون الأذرع مبتعدة عند القياس.

- طية وسط عضلة بطة الساق (السمانة): تقاس والقدم مرتخية ومستندة على عتبة أو قاعدة والركبة منثنية بزاوية 90 درجة مؤوية.

محيط حزام الخصر

يتم القياس على مستوى المنطقة الموجودة بين القفص الصدري والوركين تحت الأضلاع

- يتم القياس بعد إخراج الزفير.
- يقف الشخص بشكل مستقيم مباعدا بين قدميه بحيث يكون بعرض الكتفين.

مجموع الطيتين:

طية ما تحت الكتف

طية أعلى الحوض

نسبة محيط الخصر لمحيط الورك للكلية الأمريكية للطب الرياضي Waist To Hip Ratio

يتميز النسبة بأنها تعبر عن توزع كتلة الجسم أحسن تعبير يتم فيها مقارنة محيط الخصر مقارنة بمحيط الورك بعملية القسمة وترتبط هاته النسبة بمخاطر القلب والأوعية الدموية.

4-تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

1.4- تنمية اللياقة القلبية التنفسية :

حيث تعرف اللياقة القلبية التنفسية بأنها قدرة الجهاز الدوري التنفسي على توفير الأكسجين أثناء النشاط البدني المستمر (ACSM، 2008) وتعتبر اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لذا وجب العناية بها فقد أشير أن اللياقة الهوائية تتضمن العديد من الأجهزة والنظم الهامة كما أنها تعد بمثابة المؤشر الواضح للصحة ومكوناتها بشكل عام ،فعندما يكون مستوى اللياقة القلبية التنفسية عاليا فإن ذلك من شأنه تعزيز صحة البدن والعقل(كماش، 2014، صفحة 10).

كما لا يمكن أن تستمر العضلات في الانقباض إلا إذا زودت بالوقود والأكسجين (حسانين، 1996)ينقل الوقود والأكسجين إلى الخلايا العضلية بواسطة الجهازين الدوري

والتنفسي ودرجة التكيف في أوجه النشاط الذي يؤدى لفترة طويلة ترجع في المقام الأول إلى كفاءة هذين الجهازين، وكلما زادت هذه الكفاءة أمكن القيام بعمل عضلي (انقباضات عضلية) لمدة طويلة وتشير الدراسات الفيزيولوجية إلى أن الفرد اللائق بدنيا من حيث التحمل الدوري التنفسي لديه:

- كمية أكبر من دفعات الدم، ولهذا يمكن حمل وقود وأكسجين أكثر إلى الخلايا العضلية، كما يخلصها من الفضلات بشكل أكمل
- نبض أقل سرعة يعني وقت إضافي للبطينين للاسترخاء والامتلاء.

وذكر كوبر أن هناك عنصرين أساسين لتدريب الهوائي لتنمية لياقة الجهاز الدوري هما:

1- التدريب ذو الشدة العالية الذي يرتفع بمعدل ضربات القلب إلى 150ضربة في الدقيقة وأكثر، فإن فوائده في حالة الاستمرار على نفس المعدل تبدأ بعد حوالي خمس دقائق من بداية التدريب وتستمر باستمراره.
2- إذا لم يصل التدريب إلى تلك الدرجة من الشدة فإنه يجب أن يستمر مدة أطول من خمس دقائق، حتى لوكان ذلك يتطلب كمية إضافية من الأكسجين. وتتوقف الفترة الكلية للتدريب على الأكسجين المستهلك.

2.4- تنمية اللياقة العضلية الهيكلية :

وتتم بعدة قوانين وطرق تبعا للنظام الغذائي المتبع والجنس والتنظيم الهرموني ثم ممارسة التمارين التي تشمل العضلات الكبيرة وحتى الصغيرة المتضمنة وكأفضل خيار يحتذى به لتنمية القوة العضلية هيا التمارين بالأثقال في صالات كمال الأجسام بدون أن ننسى أهمية تمارين الضغط المتعاقبة والأعمال الشاقة فالقوة لا تعني بالضرورة كبر حجم العضلة بالضرورة القصوى بل مدى تحامل العضلة على أوزان قد تفوق ثلاث أضعاف وزنها ولمدة أطول.

ومن الضروري أن تشمل تمرينات القوة العضلية والتحمل العضلي جميع المجموعات العضلية بالجسم مع مراعاة قواعد التدريب البدني خاصة قاعدتي التدرج وزيادة العبء مع مراعاة البدء دائما بالعضلات الكبرى ثم الصغرى كما يجب أن يكون هناك توازن في

التدريب بين العضلات الباسطة والقابضة أو المجموعات العضلية المتقابلة للمحافظة على القوام. (الجبور و قبلان، 2012، صفحة 253).

3.4- تحسين التركيب والقوام الجسمي :

وذلك بالمحافظة على نشاط بدني معتدل الشدة بمعدل 3-4 ساعات على الأقل بالأسبوع وكلما زادت فترة النشاط كان أحسن ولكن يجب التركيز على مقدار الطاقة المصروفة في النشاط كهدف رئيسي (الهزاع ب.، 2002) كما يستحسن تقوية العضلات من خلال التدريب شرط وجود توازن في التدريب بين العضلات الباسطة والقابضة أو المجموعات العضلية المتقابلة(الجبور و قبلان، 2012) كتدريب عضلات البطن وما يقابلها من عضلات الظهر للمحافظة على القوام.

4.4 - تنمية عنصر المرونة:

فمن المعروف أن قلة النشاط البدني تساهم في حدوث تدني القدرة الوظيفية لتلك العضلات فضلا عن تناقص المرونة بها، ومن ذلك يتضح أهمية ممارسة النشاط البدني لتفادي خطر الإصابة بمتاعب ألم الظهر من خلال تمرينات خاصة بالإطالة والمرونة (نشوان، 2010، صفحة 55) ولتنمية هذه الصفة لا بد من التعرف على أنواع تدريبات الإطالة: هنالك عدة أنواع لتدريبات الإطالة مقسمة حسب تكنيك أداؤها وهي: إطالة ثابتة، إطالة متحركة، إطالة نشطة، إطالة سلبية إطالة بالمساعدة.

1- **الإطالة الثابتة**:

تتعلق بالتدرج بالإطالة نحو المرحلة النهائية للإطالة الحد الأقصى لاستطالة العضلة بدون ألم مع الثبات في هذا الوضع، مدة الوقت لحظة الثبات في وضع الإطالة الثابتة يعتمد على الهدف والغاية من التدريب إذا كانت الإطالة الثابتة ضمن تدريبات التهدئة فيجب أن تثبت الإطالة لمدة 10 ثواني، أما إذا أردت أن تطور المدى الحركي فيجب أن تكون المدة 30 ثانية. (ابو العلاء و احمد، 2003، صفحة 51)

2- **الإطالة المتحركة:**

الإطالة المتحركة تشمل التحكم بتحركات القدمين والذراعين والتي توصل إلى المدى الحركي المطلوب لكل جزء بكل سهولة وسلاسة.

أما الفعاليات التي تتطلب حركة مستمرة وديناميكية من الأفضل استخدام تدريبات الإطالة المتحركة معها بدءا بالحركة بسرعة متوسطة في أول تكرارين ومن ثم التدرج نحو السرعة القصوى. (ابراهيم م.، 1996، صفحة 13)

3- **الإطالة النشطة**: هي عندما نقوم باتخاذ وضع معين ومن ثم تقوم بالتثبيت بدون مساعدة خارجية سوى قوة اللعب العضلية.

4- **الإطالة السلبية: أيضا** تسمى بالإطالة المسترخية، وقريبة من الإطالة الثابتة. وهي عندما نقوم باتخاذ وضع معين ومن ثم نقوم بالتثبيت بجزء أخر من الجسم، وبمساعدة الزميل.

5- **الإطالة بالمساعدة:** تتعلق بمساعدة الزميل الذي تكون لديه معرفة تامة بمهمته ومهمة اللاعب وبدون ذلك سوف يتعرض اللاعب لمخاطر الإصابة. يقع على عاتق الزميل المهمة بأكملها هنا. (كريستوفر، 2002، الصفحات 82-83).

والسبب الرئيسي في ذكر أنواع تدريبات الإطالة هي أنها تساهم بشكل عملي ومباشر في تنمية صفة المرونة فهي جزء أساسي في أي برنامج لتنمية المرونة أو الحفاظ عليها كصفة بدنية هامة للأداء في الأنشطة الرياضية ، ولتحقيق أفضل الفوائد من برنامج تنمية المرونة ينبغي أن نميز بين برنامج تنمية المرونة المخطط له جيدا والذي يؤدى بانتظام خلال فترة زمنية محددة بغرض التدرج في زيادة المدى الحركي في المفصل أو عدة مفاصل ، وبين برنامج المرونة الذي يشتمل على مجموعة من التمرينات التي تؤدي وبانتظام وبطريقة صحيحة قبل أو بعد أي نشاط بدني مباشر أثناء الإحماء والتهدئة أو أثناء فترات الراحة البينية بغرض تطوير الأداء وتقليل مخاطر الإصابة .

1.4.4 مبادئ تنمية المرونة:

تتبع برامج تنمية المرونة المبادئ العامة للتدريب، والتي نلخصها فيما يلي:

- مراعاة الاستمرار في مستوى المرونة والمحافظة على مستواها في حدود المدى الفيزيولوجي للمفصل ويكفي من ثمانية إلى 10 أسابيع.

-مراعاة التدرج في التوصل إلى أقصى مدى ممكن لحركة المفصل للوقاية من الإصابة.

-التركيز على مطاطية العضلات لأنها أهم أهداف تنمية المرونة.

- مراعاة رفع درجة حرارة الجسم بتمرينات عامة قبل البدء في تنمية المرونة.

-يجب عدم مط العضلة بدرجة تزيد على قدرة الفرد على تحمل العتبة الفارقة للإحساس بالألم.

- تبرمج تمرينات المرونة خلال جرعة تدريبية في عدة أجزاء أثناء التسخين، بين أجزاء الجرعة التدريبية في نهايتها ويمكن أن تؤدى بجرعة خاصة أو خلال النصف الثاني للجرعة التدريبية.

-تعطي تمارين الإطالة أفضل إذا ما استخدمت نصف يومية أو لمرتين في يوم واحد.

2.4.4 طرق وأساليب تنمية المرونة:

عادة تعتمد طرق تنمية المرونة على مجموعة من التمرينات التي يكون بعضها حركيا ، أي بشكل حركة أجزاء المفصل حول المدى الكامل له، وقد تختلف طبيعة الحركة فإما تكون حركات بطيئة بمدى متسع أو حركات بشكل مرجحات أو ضغوط قوية تتعدى حدود المفصل الطبيعية أو تمرينات أو بإشتراك الزميل لزيادة المدى الحركي أو بتحريك الجزء الذي يمثل طرف المفصل على مدى الحركة كاملا مثل تدوير مفصل القدم ، وقد تأخذ التمرينات شكل ثابت بأن يتخذ الفرد شكل أو وضع معين يتطلب مط العضلات إلى أقصى درجة لها والثبات بهذا الوضع ، أو بمساعدة الزميل للوصول إلى مدى أكثر ،والتثبيت بهذا الوضع ، ويمكن الإشارة هنا إلى أن تنمية المرونة تتم خلال زيادة مطاطية العضلات ، وبناء على ما سبق فإن تمرينات المرونة تؤدى إما بشكل حركي بعدد من التكرارات خلال مجموعات أو لفترة زمنية لعدة ثواني كما في التمرينات الثابتة .

ويختلف مدى الحاجة إلى تحقيق مستوى معين من المرونة سواء في أي مفصل من مفاصل الجسم أو بمجموعة من المفاصل باختلاف المدى الحركي الذي يتطلبه الأداء المهاري سواء باختلاف الرياضات أو بإختلاف المهارات في الرياضة الواحدة ، هذا

بالإضافة إلى أن الطرق التي تستخدم فيها المرونة قد تختلف من أداء لأخر ، لهذا فإن أساليب تنمية المرونة قد انتهجت نفس المنهج الذي تستخدم فيه هذه الصفة البدنية في الأداء المختلفة .وعرفته ناهدة الدليمي ترتيب عدة أشياء وتبويبها وهذا الترتيب يختلف من علم لأخر أي التوفيق بين أجزاء الحركة الذي يتكون منه الأداء إذا كانت حركة وحيدة أو بينها وبين حركات أخرى إذا كانت متكررة أو سلسلة حركية (حسانين، 2001، صفحة 407).

5-خلاصة:

ونختم في هذا السياق إلى أننا جمعنا أهم الطرق المعروفة من أجل رفع مستوى هذه العناصر والتقيد بها كبرنامج يحافظ على الصحة الجسمية للإنسان في مختلف مراحل عمره ويقلل نسبة إصابته بالأمراض خاصة المزمنة منها ويحافظ على قوامه.

الفصل الثاني
النشاط البدني

- تمهيد :

يعتبر النشاط البدني عنصر هام في حياة الفرد ويلعب دور هام في المحافظة على القوام والصحة بشكل عام ولهذا ونقص هذا النشاط يؤدي إلى الخمول الذي بدوره يتسبب بأمراض شتى من البدانة، السكري، ارتفاع ضغط الدم ولهذا وجب التعريف بالنشاط وماهيته وأنواعه والمقدار الموصى بممارسته وغيرها مما سنتحدث عنه في هذا الفصل.

1-النشاط البدني:

يقصد به حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات الهيكلية بما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة.
ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو خارجه، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويحي. وعليه،

فالنشاط البدني هو سلوك يؤديه الفرد بغرض تحقيق غاياته وأهدافه سواء كان ذلك عمل أو ترويح أو علاج أو الوقاية، سواء كان ذلك عفوياً أو مخططاً له.(الهزاع ه.، 2009)

2-الجهد البدني:

يعتبر الجهد البدني جزء من النشاط البدني، غير أنه نشاط بدني معد ومخطط له مسبقاً ويؤدى بانتظام وبغرض تطوير عنصر أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية أو المحافظة عليه. (الهزاع ه.، 2009)

3-اللياقة البدنية:

تعني مجموعة من الصفات (مثل القوة والتحمل والسرعة وغيرها) التي يمتلكها الفرد أو يحصل عليها، وترتبط بقدرته على أداء النشاط البدني. واللياقة البدنية تعد إحدى مخرجات النشاط البدني المنتظم، وعناصرها تتأثر بالعوامل الوراثية وبالتدريب البدني. وتنقسم عناصر اللياقة البدنية إلى عناصر مرتبطة بالصحة، وأخرى مرتبطة بالأداء الحركي مثل السرعة والرشاقة والدقة. وتشمل اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة كل من اللياقة القلبية التنفسية، واللياقة العضلية الهيكلية، والتكوين الجسمي. وتعرف اللياقة القلبية التنفسية بأنها

قدرة الفرد علـى أداء جهد بدني من معتدل إلى مرتفع الشدة لأطول فترة زمنية ممكنة، باستخدام مجموعـات عضلية كبرى من الجسم. وتعد اللياقة القلبية التنفسية ذات ارتباط وثيق بالصحة، فانخفاض مسـتواها يؤدي إلى ارتفاع مخاطر الموت المبكر، خاصة من أمراض القلب، بينما يؤدي ارتفاع مستوى اللياقـة القلبية التنفسية إلى خفض احتمالات الموت المبكر.(هزاع، 2003)

4-الطاقة المصروفة خلال النشاط البدني:

هي كمية الطاقة المعبر عنها بالكيلو سعرة حرارية، أو بالكيلو جول، والناجمة عن أداء النشاط البدني، سواء كان ذلك النشاط نشاطا بدنيا حياتيا أم نشاطا رياضياً. وعادة ما تكون الطاقة المصروفة من خلال النشاط البدني لدى الشخص النشيط بدنياً (أو الرياضي) أكبر من غير النشيط عندما يتم مقارنتها بالطاقة الكلية المصروفة من قبل ذلك الشخص. (الهزاع ه.، 2003)

5-تصنيف أنواع الأنشطة البدنية المعززة للصحة:

تنقسم الأنشطة البدنية المعززة للصحة بصفة عامـة إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

- الأنشطة البدنية الهوائية
- تمرينات تقوية العضلات
- تمرينات إطالة العضلات

1.5الأنشطةالبدنيةالهوائية:

هي الأنشطة البدنية معتدلة الشدة التي يستطيع الفرد أن يستمر في ممارستها بشكل متواصل دون الإحساس بتعب ملحوظ يمنعه من الإستمرار فيها، وهي أنشطة بدنية تتميز بوتيرة مستمرة مثل المشي السريع، والهرولة، والجري وركوب الدراجة الثابتة والعادية، والسباحة، ونط الحبل، وما شابه ذلـك مـن أنشـطة رياضية كممارسة كرة السلة، كرة اليد.

ومن المتعارف أن الأنشطة الهوائية تعتبر مفيدة لصحة القلب والأوعية الدموية، وتساعد على خفض ضغط الدم الشرياني المرتفع، والوقاية من داء السكري والتحكم فيه، كما أنها تستخدم بشكل رئيسي في برامج تخفيف الوزن وخفض نسبة الشحوم في الجسم. وتشير التوصيات الصحية إلى أن على الفرد ممارسة نشاط بدني هوائي معتدل الشدة بما لا يقل عن 30 دقيقة في اليوم معظم أيام الأسبوع.

2.5 تمرينات تقوية العضلات:

وهي نوع من التمرينات البدنية التي يستخدم فيها مقاومة ضد حركة العضلات، مثل تمرينات رفع الأثقال سواء الأثقال الحرة، أو باستخدام أجهزة الأثقال، أو التمارين التي يستخدم فيها الجسم أو جزء منه كمقاومة، مثل تمرينات الضغط بالذراعين أو إستخدام الحبال المطاطية، أو الكرات الطبية أو ما شابه ذلك.

وتعد تمرينات تقوية العضلات هذه مفيدة في تنمية القوة العضلية وتحسين تحمل العضلات، تبعا لشدة المقاومة وتكرارها. كما أنها مفيدة في تعزيز كثافة العظام

والمحافظة على كتلة العضلات. ومما ينبغي الإشارة إليه هو أن تمرينات القوة العضلية اكتسبت أهمية قصوى للشخص المسن، ذلك أن تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي لديه تعينه على ممارسة أوجه حياته اليومية بيسر، كما أن تمرينات القوة العضلية تساعد على الوقاية من هشاشة العظام، الذي يزداد إنتشاره مع التقدم في العمر. وتشير التوصيات والإرشادات الصادرة من قبل الهيئات الصحية المعنية بالطب الرياضي إلى ضرورة ممارسة تمرينات التقوية العضلية لمدة 20 دقيقة مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع. (الهزاع ه، 2009)

3.5 تمرينات إطالة العضلات:

وهي تمرينات بدنية غرضها تحسين مرونة العضلات والمفاصل المحيطة بها. وسميت تمرينات إطالة لأنها تؤدي فعلا إطالة العضلة من خلال مطها ببطء على المدى الحركي للمفصل. ويستحسن إجراء هذا النوع من التمرينات لجميع العضلات المحيطة بالمفاصل الرئيسية في الجسم مثلا الكتفين والجذع والوركين والركبتين. وينبغي الإشارة إلى ضرورة إستخدام تمرينات الإطالة الساكنة، التي يتم من خلالها إطالة العضلة ببطء حتى أقصى مدى

حركي ممكن للمفصل، بدون الوصول إلى مرحلة حدوث الألم، ثم البقاء عند ذلك الوضع لعدة ثواني (من 10-5 ثواني) والعودة مرة أخرى إلى الوضع الابتدائي، ثم تكرار هذه العملية بمعدل أربع مرات. (الهزاع ه.، 2009)

6-أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان:

تشير الدلائل والشواهد العلمية أكثر من أي وقت مضى إلى أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان العضوية والنفسية، وإلى خطورة الخمول البدني على صحة الفرد ووظائف أجهزة الجسم. وعلى الرغم من أن الدراسات العلمية حول فائدة النشاط البدني لصحة الفرد ليست

وليدة اليوم، إلا أن التغيرات الحياتية الت يشهدها العالم مؤخرا ،وما تبع ذلك من زيادة ملحوظة في الأمراض المرتبطة بنمط الحياة المعاصرة، ومنها أمراض القلب، وداء السكري، والبدانة، وهشاشة العظام، أدت إلى تسارع وتيرة حركة البحث العلمي في العقود الأخيرة حول دور الخمول البدني في حدوث أمراض نقص وقلة الحركة، الأمر الذي نتج عنه كماً هائلا من الحقائق العلمية، التي أكدت الخطورة الصحية للخمول البدني على صحة الإنسان ووظائف أعضاءه، والدور الإيجابي الذي يساهم به كل من زيادة النشاط البدني وارتفاع اللياقة القلبية التنفسية للفرد من تحسين وظائف أجهزة جسمه وتعزيز صحته.(الهزاع ه.، 2009)

7-النشاط البدني المعزز للصحة للراشدين:

تشير معظم الشواهد العلمية إلى أن الحد الأدنى من النشاط البدني المرتبط بالصحة لدى الراشدين هو النشاط البدني المعتدل الشدة الذي يتطلب 6-3 أضعاف الطاقة المصروفة أثناء الراحة. ويوصي التقرير الصادر عن كبير الأطباء في الولايات المتحدة الأمريكية إلى ضرورة ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل في اليوم، معظم أيام الأسبوع.

وتشير وثيقة صادرة من جمعية القلب الأمريكية إلى أن النشاط البدني المحقق للفوائد الصحية هو ما يتم من خلاله صرف طاقة تقدر بحوالي 150 كيلو سعر حراري في اليوم لشخص متوسط الحجم، أو ما يزيد قليلا عن 1000 كيلو سعر حراري في الأسبوع. وفي دراسة حديثة أشارت نتائجها إلى أن الفوائد الصحية المرتبطة بالنشاط البدني تظهر من

جراء أداء نشاط بدني معتدل الشدة يتم من خلاله صرف ما يعادل 1000 كيلو سعر حراري في الأسبوع، وأن هذه الفوائد تصبح أكثر وضوحاً عند زيادة حجم الطاقة المصروفة في الأسبوع لتصبح 2000 كيلو سعر حراريا وأكثر. والعبرة هي في مجموع المدة الممارسة في الأسبوع بغض النظر عما إذا كانت تمارس على فترات متقطعة أو فترات متصلة.(الهزاع ه.، 2009)

1.7 ممارسة النشاط البدني المعزز للصحة للمراهقين 12 -18 سنة:

ينبغي على جميع المراهقين من 18-12 سنة ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة

على الأقل، ولمدة ساعة كل يوم. بالإضافة إلى ما سبق، على الناشئة ممارسة أنشطة بدنية وبمعدل مرتين على الأقل في الأسبوع كفيلة بتطوير القوة العضلية لديهم والمرونة، والمحافظة على صحة عظامهم. وتشمل الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة والمرتفعة تلك المشار إليها مثلا المشي السريع، والهرولة، والجري، وركوب الدراجة، والسباحة، ونط الحبل وما شابهها. (الهزاع ه.، 2004)

8- نصائح وإرشادات عند ممارسة النشاط البدني:

- عند القيام بممارسة النشاط البدني، ينبغي على الممارس أن يتوقف عن الممارسة عند شعوره بألم في الصدر أو الكتفين، أو شعوره بضيق في التنفس، أو الشعور بالدوخة أو الغثيان، أو ما شابه ذلك.

- على الممارس ارتداء الحذاء الرياضي المناسب، فالهرولة والجري لهما حذاء خاص يساعد على امتصاص الصدمات ويقلل من الإجهاد على مفصلي الكاحل والركبة.

- ارتداء الملابس القطنية المريحة عند ممارسة الأنشطة البدنية، والابتعاد عن الملابس البلاستيكية، أو التي لا تسمح بتبخر العرق.

- إختيار الوقت والمكان المناسبين، حيث يفضل تجنب الممارسة في أوقات

الحرارة أو البرودة الشديدتين، كما يستحسن في حالة الهرولة أو الجري أن يتم ذلك على أرض لينة، كالأرضية الترابية وتجنب الأرضيات الصلبة كالأرضية الإسفلتية أو الإسمنتية كونها تسبب إجهاد على المفاصل.

- تجنب ممارسة الأنشطة البدنية المرتفعة الشدة بعد تناول وجبة غذائية دسمة، بل يفضل الانتظار من ساعتين إلى ثلاث ساعات، ثم يمارس النشاط ودون نسيان تناول السوائل بجرعات كافية لتعويض الكميات المفقودة جراء طرح العرق.

- يجب بدء الممارسة بالإحماء ثم الانتهاء بالتهدئة، مع عدم إغفال تمرينات الإطالة.

- من الضروري وضع أهداف طويلة الأمد، والبدء بالتدريج سواء في الشدة أو المدة أو حتى تكرار الممارسة.

- في حال حدوث التهاب في الحلق أو في الصدر أو ارتفاع درجة حرارة الجسم نتيجة للإصابة بمرض ما، يستحسن عدم مزاولة أي نشاط بدني مجهد، وبعد تحسن الحالة الصحية، يمكن معاودة الممارسة، ولكن بالتدريج.

- تجنب الحمام الساخن وحمام البخار فور ممارسة النشاط البدني مباشرة، نظرا لأن الأوعية الدموية تكون متسعة بعد النشاط البدني مباشرة، و الحمام الساخن أو الساونا تزيد من إتساعها، مما قد يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم الشرياني، خاصة عند فقدان كمية من السوائل. (الهزاع ه.، 2009)

- الخلاصة :

من خلال ما سبق ثبتت أهمية النشاط البدني ودورها الكبير في توازن الفرد في مختلف جوانبه خاصة الصحية وكيف انه لا يتطلب و لا يكلّف الفرد الشيء الكثير من أجل القيام به والمقدار الموصى به من اجل الحفاظ على صحة الفرد ولياقته.

الفصل الثالث
المراهقة و خصائص المراهقة المتوسطة

- تمهيد:

المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وجسمية إذ تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنضم و قلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي و التخيل والحلم وتعرف على أنها فترة العواطف والتوتر والشدة وتكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة و الإحباط والصراع، والقلق والمشكلات، و صعوبة التوافق.

ويعتقد العلماء والباحثون في دراسة فترة المراهقة لاعتبارات مدرسية ألا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة النهائية لاعتبارات علمية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة وعلى فهمه من جهة أخرى.

ومن هذا المنطق ارتأينا التطرق لأهم مراحلها والأكثر تعاملا معها في عينة بحثنا من حيث عدة جوانب ألا وهي المراهقة المتوسطة.

1-مفهوم المراهقة:

المراهقة كما عرفها عبد الحميد محمد الهاشمي بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد(الهاشمي، 1976) وهي في العادة تكون ما بين 12.13 سنة فالمراهق هو الغلام، الذي قارب الحلم، حيث تشهد بداية رجولة الفتى وأنوثة الفتاة كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط.

1.1 التعريف اللغوي:

جاء في المعجم الوسيط ما يلي الغلام الذي يقارب الحلم، والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد (ابراهيم انس، 1972، صفحة 278)والمراهقة تعني التدرج نحو النضج البدني والجسمي والجنسي و الإنفعالي و الإجتماعي.(فهمي، 1974، صفحة 27)

2-مراحل المراهقة :

اختلف العلماء في تحديد مراحل المراهقة لغياب مقاييس موضوعية ترتكز عليها ولكن بشكل عام قسمت إلى 3 مراحل أساسية:

1.2 المراهقة المبكرة:

تشمل هذه المرحلة وتمتد من 11 إلى 14 سنة، وتقابل الطور المتوسط في النظام التعليمي يسعى فيها المراهق في إثبات ذاته والسعي إلى الاستقلالية يصاحبها نمو سريع وتحولات بيولوجية وهي فترة تمايز الذكر عن الأنثى حيث تبدأ الاختلافات تظهر بنمو و إكتمال الجهاز التناسلي عند المراهق.(زهران، 1999)

2.2 المراهقة المتوسطة:

تمتد من سن 15 إلى سن 17 سنة وتسمى بالمرحلة الثانوية ما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبيا وتزايد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته.

3.2 المراهقة المتأخرة:

وتمتد من سن 18 سنة الى 21 سنة أي تقابل نهاية التعليم الثانوي وبداية التعليم الجامعي وتعرف هذه المرحلة بمرحلة الشباب وبمرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة تتميز بالنضج والاكتمال الجسمي أين تتباطأ وتتوقف وتيرة النمو.

3 خصائص المراهقة المتوسطة:

1.3 الخصائص الفيزيولوجية والبيولوجية:

تتميز ببطء النمو و إكتماله حيث يستقر الجسم ويبدأ بالتناسق مع نمو العظام وازدياد حجم العضلات لدى الذكور بشكل كبير مقارنة بالإناث

كما تتميز هذه المرحلة بالنشاط الغددي والهرموني خاصة الهرمونات الجنسية التي يتمايز تركيزها بين الذكور والإناث التستسترون للذكور والإستروجين والبروجستيرون للإناث تظهر هذه الاختلافات بشكل واضح في نمو الأعضاء الداخلية من زيادة في سعة القلب ونمو الشرايين وازدياد الضغط الدموي تحسن في التحمل الدوري التنفسي.(ناجي، 1989)

كما يطرأ نمو واضح للجهاز الهضمي فتزداد المعدة والأمعاء اتساعا مما يؤدي إلى زيادة الإقبال على الطعام.

2.3 الخصائص الحركية:

تصبح حركات الفرد أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه قوة ويزداد إتقان الذكور للألعاب الرياضية ويزداد إتقان الإناث للألعاب الحركية.

3.3 الخصائص العقلية والمعرفية:

تتناقص فيه سرعة الذكاء العام وتبدأ المهارات والقدرات الخاصة بالظهور لذا تعتبر هذه المرحلة بمرحلة التوجيه المهني أو الدراسي كما تنمو في هذه المرحلة القدرات العددية واليدوية والفنية والحفظ والتذكر.

كما يتطور الخيال للمراهق ويجد فيه إشباعا ومتنفسا في رغباته ويكون الخيال أكثر خصوبة عند الإناث منه عند الذكور.

تتميز أيضا هذه المرحلة بتطور الانتباه والقدرة على النقد مما يميل إلى حب المناقشة والجدال ويظل متمسكا بأفكاره التي يتبناها ويحاول إثباتها.

4.3 الخصائص الاجتماعية:

تتميز هذه المرحلة بالصراحة والإخلاص ويميل فيها المراهق إلى مسايرة الجماعة يحاول تحقيق ذاته من خلال إحساسه بالألفة والمودة فهو يلتقي بالأصدقاء والأفراد ويخضع لأساليبهم ومعاييرهم ويسعى فيها لان يكون له مركز بين الأفراد فيقوم بأفعال تجلب الانتباه كما يسعى إلى التمرد من سلطة العائلة من خلال تأكيد شخصيته.

وتعتبر المنافسة من أهم مظاهر علاقاته الاجتماعية فيتحول من المنافسة الفردية إلى المنافسة الجماعية التي يهمن عليها روح الفريق من تعاون فيميل إلى مساعدة الآخرين وفعل الخير.

4-احتياجات المرحلة الثانوية:

- الرائد الذي يساعدهم على تعلم المهارات التي تصل بالنضج الاجتماعي الوجداني والبدني.
- النشاط للاستفادة من الطاقة الزائدة لدى الأفراد والعناية بتغذيتهم التغذية الكافية.
- تفهم الفرق بين المدرسة والمنزل.
- معرفة دورهم في المجتمع ومسؤوليتهم وتعلمهم عن طريق برامج النشاط الرياضي.

5-أهداف المرحلة الثانوية:

العناية بصحة التلاميذ وخلوهم من الأمراض حتى يمكن أن ينموا نموا سليما وتزداد قوتهم البدنية وأن يفهموا حقيقة جسمهم وتطورات نموهم.

العمل على نموا الميل لشغل وقت الراحة في أوجه نشاط موجه يعمل على إكتساب مهارات مختلفة نافعة في الحياة وتدريبه على القيادة ز التبعية ولا يأتي ذلك إلا بإشراكه داخل نشاط الجماعات لان بها مجالات واسعة للتدريب على هذا.

6-أنواع النشاطات في هذه المرحلة:

مجمل التمرينات الرياضية التي تقدم في هذه المرحلة تلك التي ترفع أو تزيد التحمل وتحسن اللياقة البدنية للتلاميذ ومن بينها ما يلي:

-الألعاب الجماعية مثل : كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة، كرة السلة.

-المخيمات والكشافة وكذا الجمعيات الثقافية والرياضية.

- المسرح.

-الألعاب الفردية، مثل السرعة والرمي والقفز(الخولي و درويش، 1998، صفحة 27)

7-وظيفة التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة:

لقد أخذت الدول المتقدمة في السنين الأخيرة الاهتمام الكلي بمسائل الشباب ومعالجة أوقات فراغهم وتعبئة قواهم في خدمة وبناء وتطوير المجتمع والعناية براحتهم الصحية والبدنية والنفسية لتحقيق سعادتهم وضمانها فأخذت تشجع العلماء للقيام بأبحاث الخاصة بالشباب ونتيجة لذلك ازدادت الأبحاث والنظريات العلمية الرياضية وأصبحت موضوع إهتمام وتقدير الشعوب المتقدمة حضاريا وبدأ الاهتمام بالأبحاث العلمية حول مسائل تنظيم أوقات الفراغ للشباب وكيفية معالجة قضاياهم اليومية من نظام العمل والراحة والدراسة على أسس علمية مدروسة لرفع القدرة التربوية والعلمية لتكوين الشخصية الناضجة لهم فأخذ علماء النهضة الرياضية يخططون للاتجاه التربوي والاجتماعي والعلمي وعلى هذا الأساس وتؤكد تجارب علمية أن أكثر ما يقوم به الشباب من فعاليات ونشاطات رياضية وعلمية لا تتجاوب مع رغبتهم وميولهم ودوافعهم النفسية .

عند مقارنتنا لما يعمله كل شاب في أوقات فراغه وما يجب أن يعمله ندرك مدى تقصير الأجهزة التربوية لا سيما في عالمنا العربي عن توجيه هذه الطاقة والرغبات بأسلوب علمي

سليم لبناء المجتمع وتطوير جميع جوانبه.

فالتربية البدنية والمنافسات الرياضية تعتبر أفضل وسيلة لقتل أوقات فراغ الشباب ولتطوير قدراتهم البدنية تعطي الحيات كثيرا من الإمكانيات التربوية التي تؤثر على رفع الصفات الخلقية، فالجانب الخلقي يتكون عند الشباب نتيجة الأداء والتطبيق الجيد للفعاليات الرياضية لا سيما وأن التربية الخلقية في هذه المرحلة متصلة بالشعور والإحساس وشباب هذه المرحلة، يتأثرون بالمعاملة الجيدة كأفراد وجماعات وعلى هذا الأساس تتكون العلاقة الاجتماعية.(تركي، 1982، صفحة 244)

فيجب علينا مساعدة الشباب وغرس الثقة في نفوسهم للعمل في الجماعة أو الفريق كوحدة واحدة، فالنشاط في ظل الجماعة يقود الشباب نحو التواضع والإرادة والعزيمة للحصول على أعلى المراتب والنتائج وفضلا عن قيادة الشباب نحو فهم الحياة الاجتماعية، وهنا تزداد إمكاناتهم لنشر الرياضة على أسس خلقية و إجتماعية في حياتهم القادمة وأثناء التطبيق الرياضي نعطي الإرشادات والأفكار الجديدة عن التربية البدنية والرياضية فالشباب يتقبل الإرشادات والنظام والطاعة والتعاون.(حسن، 2001، صفحة 30)

- خلاصة:

تعد مرحلة المراهقة من أهم وأكثر مراحل النمو تعقيدا في حياة الإنسان وذلك للوتيرة السريعة للنمو والتغير المفاجئ وكونها المرحلة الانتقالية بين الطفولة والرشد حيث تتصادم القيم والأفكار الخاصة بالمرحلتين وتتشتت الذات مما يولد تناقضات جمة مما يزيد من أهمية التوجيه والعناية بهذه الفئة لتجاوز هذه المرحلة بسلام عن طريق المراقبة الصحية والبدنية خاصة كونها المرحلة المهددة أكثر بقلة الحركة.

الباب الثاني
الجانب الميداني

الفصل الأول
منهجية البحث
و الإجراءات الميدانية

1-المنهج **المستخدم:** المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي

2-مجتمع البحث: وهي جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث

وتمثل مجتمع البحث في تلاميذ ثانوية إدريس السنوسي بمستغانم بلغ المجتمع الأصلي710 تلميذ (السنة الأولى والسنة الثانية) .

- **عينة البحث:** أجري البحث على عينة تمثل المراحل العمرية (15-17 سنة) تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية المنظمة والتي بلغ عددها 91 تلميذ (37 إناثو54 ذكور)وهذا يمثل نسبة 12.8% من المجتمع الأصلي.

3-متغيرات البحث:

المتغير المستقل: عدم وجود متغير مستقل لان الدراسة وصفية

المتغير التابع: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

4-مجال البحث:

المجال الزماني:

تم اجراء الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من 13 مارس حتى 22 مارس 2023

وتم تقسيم الدراسة الميدانية على أربع حصص مختلفة و أربع اقسام مختلفة

المجال المكاني: تم اجراء الدراسة الميدانية بثانوية إدريس السنوسي بمستغانم. وتم اجراء الاختبارات في القاعة الرياضية وساحة الثانوية

5-أدوات البحث:

الوسائل والأجهزة: تم استخدام الأجهزة والوسائل من اجل تطبيق الاختبارات الميدانية وذلك باستعارتها من طرف مخبر المعهد و تتمثل هاته الوسائل في :

-شريط قياس الطول

-ميزان الكتروني لقياس الوزن

- جهاز قياس قوة القبضة (ديناmومتر)

- صندوق قياس المرونة

- شواخص

- شريط قياس المحيط (مرن)

6-الاختبارات المستخدمة: تم اختيار7 إختبارات بدنية من أجل قياس مكونات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

1.6 -الاختبار الأول: مؤشر كتلة الجسم BMI

كيفية حساب مؤشر كتلة الجسم: $$BMI = \frac{\text{الوزن (كغ)}}{\text{الطول(متر)}^2}$$

الهدف من الاختبار: إعطاء مؤشر على العلاقة بين قياس الطول والوزن لتحديد نسبة الشحوم في الجسم

الأدوات المستعملة:

- شريط قياس الطول

- ميزان الكتروني

كيفية الإجراء :

قياس الطول: يكون الفرد المختبر في وضع مستقيم دون حذاء ويتم قياس أقرب سنتيمتر في شريط قياس الطول بالمتر

قياس الوزن: يتجرد المختبر من الأحذية وأكبر قدر من الألبسة ثم يتم قياس الوزن بالميزان الطبي بالكيلوغرام

2.6 الاختبار الثاني: قياس قوة القبضة

الهدف من الاختبار: قياس قوة قبضة اليدين

الأدوات المستخدمة:

- جهاز الديناموميتر لليد

طريقة الأداء:

- يقف الفرد مع استقامة الذراع على طول الجسم، ويمسك الجهاز ويضعه على راحة اليد والأصابع على مقبض الجهاز ثم الضغط بقوة بكلتا اليدين اليمنى ثم اليسرى

طريقة التسجيل: تسجيل أحسن نتيجة مسجلة على الجهاز لأقوى اليدين بالكيلوغرام

3.6 -الاختبار الثالث: اختبار ثني الجذع للأسفل من الوقوف

الهدف من الاختبار: قياس مرونة فقرات الجذع وأسفل الظهر

الأدوات المستعملة:

- صندوق ارتفاعه 35 سم عليه مسطرة مدرجة بالسنتيمتر بحيث يكون رقم 14.5 سم منذ بداية الصندوق

طريقة الأداء:

- يقف الفرد فوق الصندوق والقدمان بمحاذاة المسطرة وبمستوى الكتفين وموجهه إليها والقدمان مستقيمتان غير مثنيتان ثم يحاول ملامسة ابعد نقطة ممكنة بأصابع يديه مع الثبات لأخذ القياس

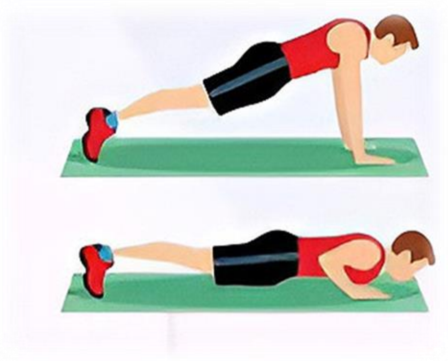
4.6 الاختبار الرابع: اختبار الجلوس من وضع الرقود

الهدف من الاختبار: قياس قوة وتحمل عضلات البطن

طريقة الأداء:

من وضع الرقود على الأرض مع ثني الركبتين بزاوية 90 درجة، ضم الذراعين على الصدر، رفع الرأس والكتفين لأعلى بإيقاع واحد ثم الرجوع لملامسة الأرض من جديد لأكبر عدد من التكرارات الممكنة.

5.6 الاختبار الخامس: الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين



الهدف من الاختبار: قياس قوة عضلات الأطراف العلوية

طريقة الأداء:

من وضع الانبطاح المائل واليدان باتساع الصدر تحت الكتفين والأصابع موجهة نحو الأمام، والساقين متوازيان ومفرودتان ترتكزان على أطراف أصابع القدمين مع إعتدالية واستقامة الظهر، ثني ومد الذراعين لأكبر عدد من التكرارات الممكنة.

6.6 الاختبار السادس: رفع الجذع

الهدف من الاختبار: قياس قوة عضلات الظهر

الأدوات المستعملة:

- شريط قياس مرن

طريقة الأداء: من وضع الرقود على الصدر، والذراعان مفرودتان لأسفل الجسم، يتم رفع الجذع والكتفين لأعلى ثم الثبات لأخذ القياس بحساب المسافة بين الأرض والذقن

7.6 الاختبار السابع: جري مسافة 800 متر

الهدف من الاختبار: قياس اللياقة القلبية التنفسية

الأدوات المستخدمة:

- مضمار الجري
- شواخص
- ساعة الكترونية

كيفية الإجراء:

إعطاء التعليمات للأفراد عن عدد الدورات المطلوبة وإيقاع الجري وتنظيمه مع الإشارة إلى قطع المسافة في اقل زمن ممكن وإمكانية التحول من الجري إلى المشي في حالة التعب ويتم تسجيل النتائج بالدقائق والثواني.

7- الأساليب الإحصائية: تم تحليل النتائج إحصائيا باستخدام برنامج التحليل الإحصائي IBM SPSS v26 من حلال استخدام المعاملات الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي $\overline{x} = \frac{\text{القيممجموع}}{\text{القيمعدد}}$:

- الانحراف المعياري: $S = \frac{\sum (\text{الحسابيالمتوسط} - \text{القيمة})^2}{\text{القيمعدد}}$

- أعلى قيمة

- أدنى قيمة

- النسب المئوية: $\frac{\text{التكرار}\times 100}{\text{العددالكلي}} = \%$

- الرقم الثابت: $= \frac{\text{الحدالأدنى} - \text{الحدالأعلى}}{\text{الدرجاتعدد}}$

- الحد الأعلى= $\bar{x} - 3S$:

- الحد الأدنى= $\bar{x} - 3S$:

عدد الدرجات: هي عبارة عن سلم تنقيط أعلاها 20 وأدناها1

8-صعوبات البحث:

- ندرة المصادر والمراجع في الجانب النظري حول موضوع الدراسة
- من الناحية التطبيقية عزوف بعض البنات عن أداء بعض الاختبارات خاصة اختبارات الانبطاح المائل ورفع الجذع
- ضيق الوقت خاصة مع تزامن فترة الدراسة الميدانية مع اقتراب شهر رمضان
- افتقار المؤسسة لبعض الوسائل كالبساط لأداء اختبارات رفع الجذع والانبطاح المائل والجلوس من الرقود

الخلاصة:

من خلال هذا الفصل حاول الطالبان توضيح الإجراءات المتبعة لأخذ القياسات واختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مع تحديد المنهج المتبع والعينة المختارة وكيفية اختيارها مع ذكر أدوات ووسائل البحث والوسائل الإحصائية التي استعملناها في عرض وتحليل النتائج.

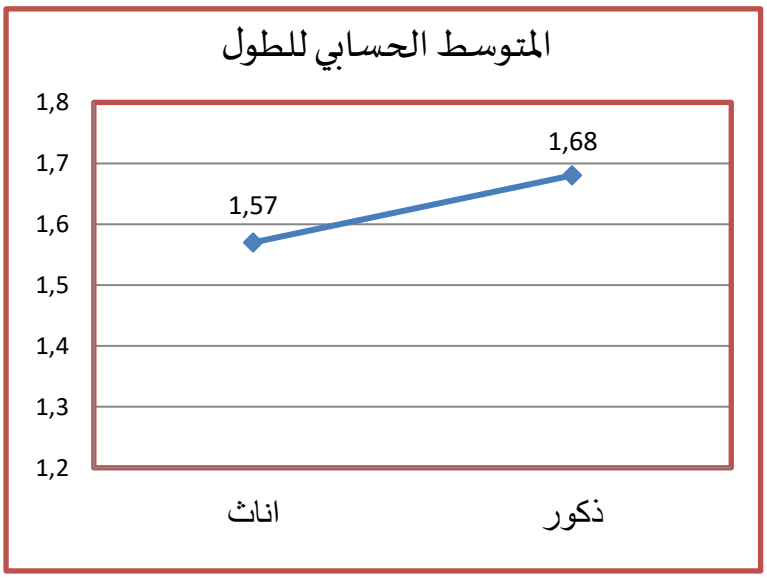
.

الفصل الثاني
عرض و مناقشة النتائج

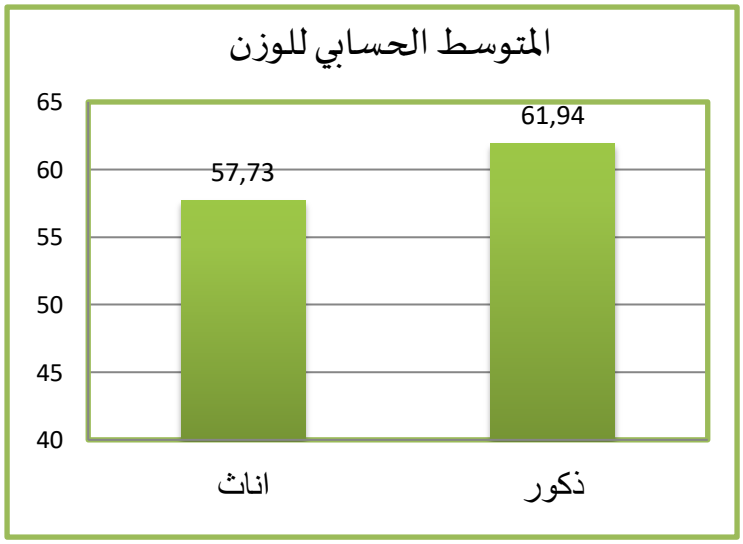
1-عرض وتحليل ومناقشة النتائج: وقام الطالبان فيها بعرض النتائج المتحصل عليها و تحليلها بالتحليل الإحصائي وتفسيرها ومناقشتها بالفرضيات واستخلاص أهم الاستنتاجات والتوصيات

	الطول (بالمتر)				الوزن (بالكيلوغرام)			
	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	1.54	1.83	1,68	0,059	39.5	85.3	61,94	10,73
إناث	1.47	1.67	1,57	0,049	37.5	91	57,73	10,91

الجدول رقم (1) يبين نتائج عينة البحث لقياسي الطول والوزن حسب الجنس



منحنى بياني رقم (1) يبين المتوسط الحسابي للطول بالمتر حسب الجنس

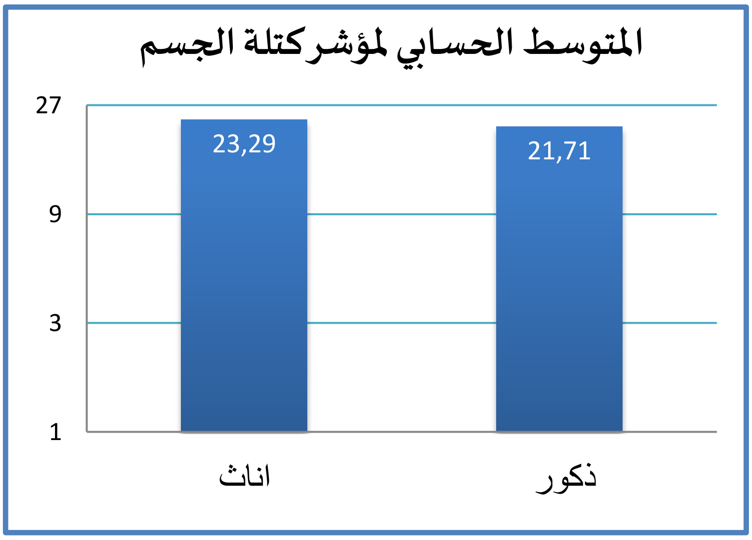


شكل بياني رقم (2) يبين المتوسط الحسابي للوزن بالكيلوغرام حسب الجنس

من خلال الجدول رقم(1) والمنحنى البياني رقم (1) والشكل البياني رقم (2) نلاحظ فروق في النتائج حسب الجنسين لصالح الذكور في قياس الطول 1.68 متر للذكور مقابل 1.57 للإناث وبشكل طفيف في قياس الوزن ب 61.94 كيلوغرام للذكور مقابل 57.73 كيلوغرام للإناث.

	مؤشر كتلة الجسم(بالكيلوغرام/متر^2)			
	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	16.7	28.8	21.71	3.29
إناث	15.10	33.4	23.29	4.05

جدول رقم (2) يبين المتوسطات الحسابية لمؤشر كتلة الجسم حسب الجنس



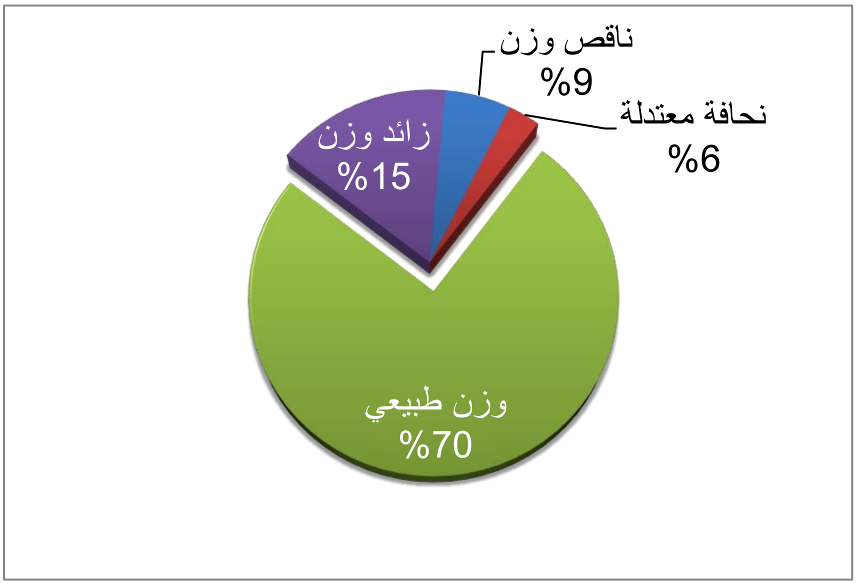
شكل بياني رقم (3) تبين مؤشر كتلة الجسم بالكيلوغرام/المتر^2 حسب الجنس

من خلال الجدول رقم (2) والشكل البياني رقم (3) نلاحظ وجود مدى كبير وفروق في مؤشر كتلة الجسم لدى الإناث حيث تراوحت النتائج بين 15.10 وهو رقم منخفض جدا يدل على نحافة شديدة وخطيرةو33.4 وهو رقم مرتفع وهو مؤشر للسمنة درجة أولى.

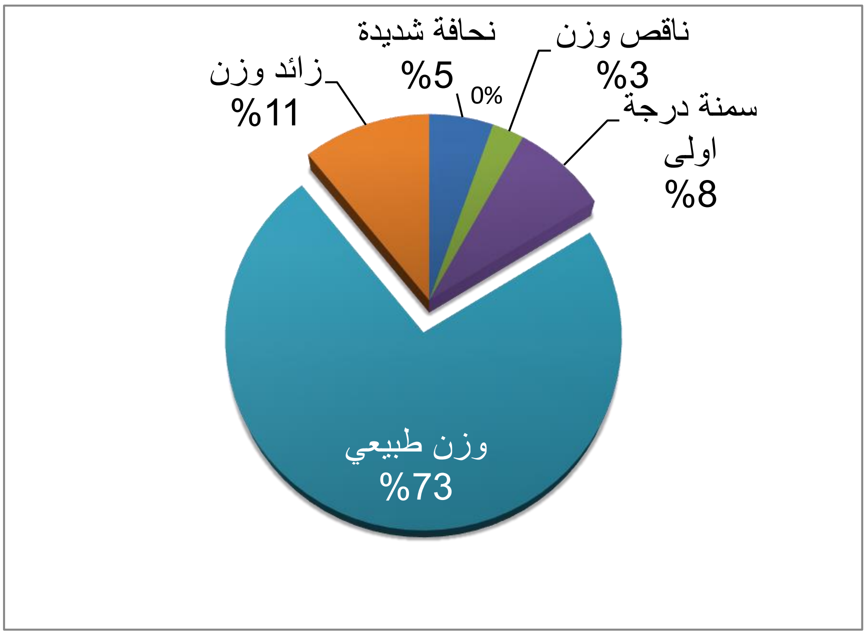
- نلاحظ أيضا تقارب في مؤشر الكتلة لدى الجنسين وهذا ما تؤكده دراسة(شافع و آخرون، 2020) و(أحمد، 2018) مع تفوق طفيف لدى الإناث ب 23.29 مقابل 21.72 للذكور حيث تتمركز غالبية العينة في الوزن الطبيعي.

	نحافة شديدة		نحافة معتدلة		ناقص وزن		وزن طبيعي		زائد وزن		سمنة درجة 1	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
ذكور	0	0%	3	5,60%	5	9,30%	38	70,40%	8	14,80%	0	0%
إناث	2	5,40%	0	0%	1	2,70%	27	73%	4	10,80%	3	8,10%

جدول رقم (3) يبين توزيع دلالات مؤشر الكتلة حسب الجنس



شكل بياني رقم (4) تبين نسب توزيع مؤشر كتلة الجسم للذكور



شكل بياني رقم (5)يبين نسب توزع مؤشر كتلة الجسم للإناث

من خلال الجدول رقم (3) والشكل البياني رقم (4) نلاحظ توزع مؤشر كتلة الجسم لدى غالبية الذكور في الوزن الطبيعي بنسبة 70% ثم وزن زائد بنسبة 15% ثم ناقص وزن ونحافة معتدلة ب9% و6% على التوالي.

- من خلال الجدول رقم (3) والشكل البياني رقم (5) نلاحظ وجود نحافة شديدة بنسبة 5%وهي نسبة معتبرة .

- نلاحظ وجود مؤشرات سمنة درجة أولى بنسبة 8%وزائد وزن ب11% وهي نسب كبيرة جدا.

- انتشار السمنة عند الإناث اكبر منه عند الذكور.

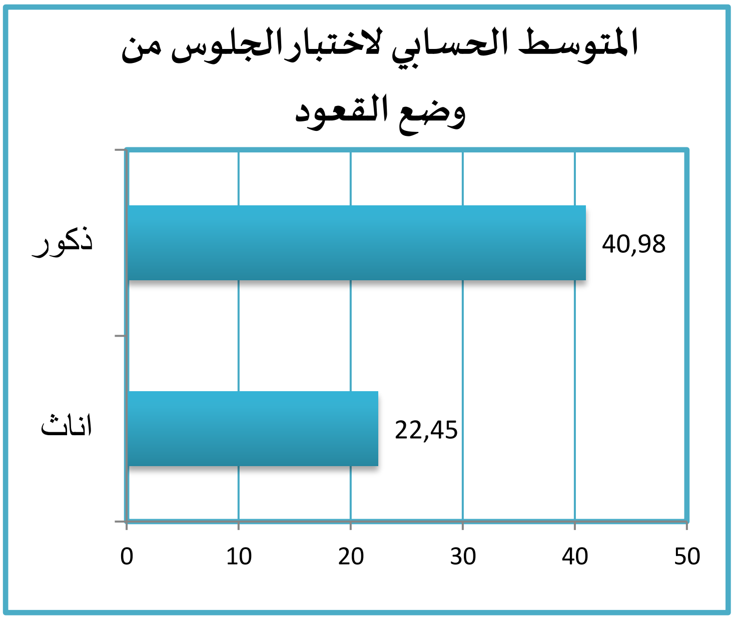
- ومن خلال الجدول رقم (3) نستنتج تمركز غالبية العينة في مؤشر الوزن الطبيعي بنسبة 73%.

نعلل حالات الوزن الزائد والسمنة إلى زيادة إفراز الهرمونات الجنسية التي تؤدي إلى زيادة واكتساب الوزن بحيث تؤثر على التوازن الغذائي والأيض والنوم بالإضافة إلى قلة حرق السعرات الحرارية وعدم وجود تكافئ بين معدل اكتساب وصرف الطاقة وغالبا سببه قلة الحركة والنشاط نتيجة التعود على نمط حياتي خامل خاصة مع الوسائل التكنولوجية وتسهيلات الحياة.(ناجي، 1989)

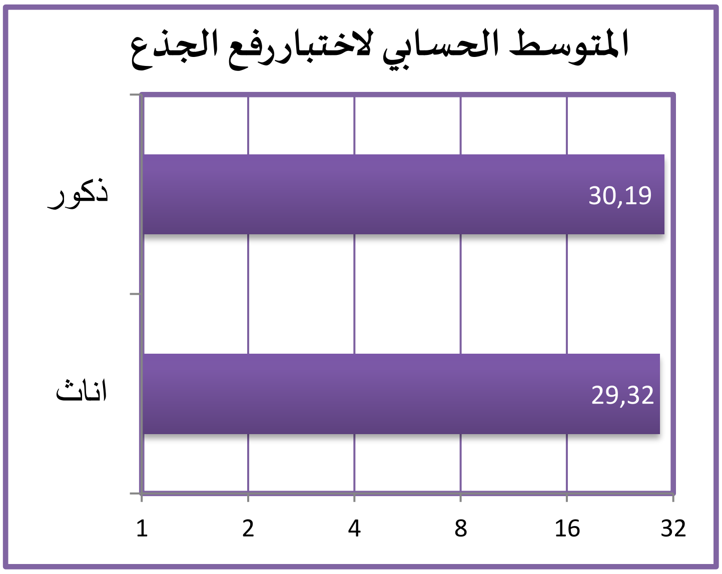
كما يعلل أيضا إلى كثرة الإقبال على الطعام في هذه الفترة العمرية حيث يطرأ نمو واضح للجهاز الهضمي فتزداد المعدة والأمعاء إتساعا.

	اختبار الجلوس من الرقود				اختبار رفع الجذع (بالسنتيمتر)			
	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	10	102	40,98	20,78	13	57	30,19	8,98
إناث	3	58	22,45	15,95	21	40	29,32	5,2

جدول رقم (4) يبين المتوسطات الحسابية لاختباري الجلوس من الرقود ورفع الجذع



شكل بياني رقم(6) تبين نتائج اختبار الجلوس من وضع القعود حسب الجنس



رقم (7) تبين نتائج اختباررفع الجذع بالسنتميتر حسب الجنس

من خلال الجدول رقم (4) والأشكال البيانية رقم (6) و(7) نلاحظ فروق كبيرة في المستوى لنتائج اختبار الجلوس من الرقود لكلا الجنسين والذي يقيس قوة عضلات البطن وتحملها بانحراف يصل ل20.78 من المتوسط 40.98 للذكور و15.95 من المتوسط 22.45 للإناث.

- نلاحظ وجود قيم متطرفة ومدى كبير للنتائج لكلا الجنسين ب102 كأعلى قيمة و10 كأدنى قيمة للذكور و58 مقابل 3 للإناث.

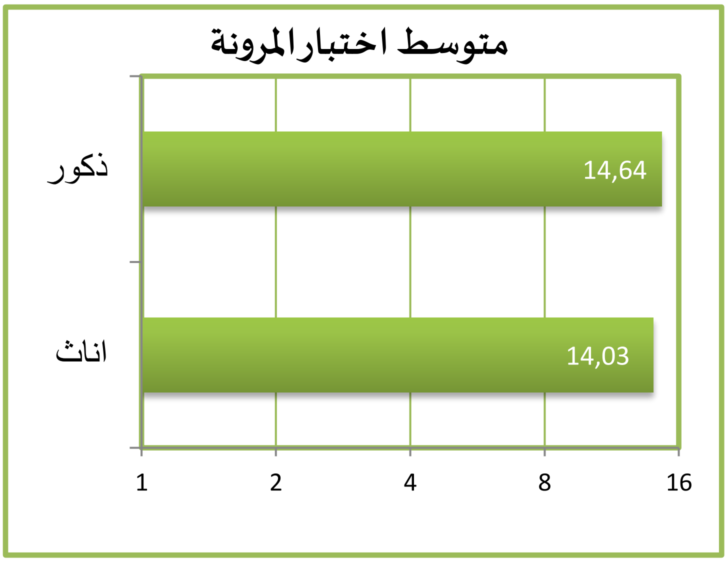
- وجود تفوق في المستوى بين الجنسين لصالح الذكور بمتوسط 40.98 مقابل 22.45 للإناث وهذا ما تؤكده دراسة (سلامة و آخرون، 2022) ونفسر ذلك للفروقات الفيزيولوجية لهاته الفئة العمرية التي تتميز بزيادة هرمون التستيسترون بشكل واضح لدى الذكور مقارنة بالإناث أين يستقر تركيزه بمستوى منخفض المسؤول عن زيادة ونمو القوة العضلية التي ترتبط بزيادة قدرة التحمل العضلي.

- أما بالنسبة لاختبار رفع الجذع الذي يقيس قوة عضلات الظهر وتحملها نلاحظ تقارب المستوى بين الجنسين بمتوسط 30.19 مقابل 29.32 للإناث.

ونفسر ضعف عضلات الظهر للذكور عكس باقي العضلات إلى إهمال التدريب العضلي لهاته العضلة سواء في الممارسة الرياضية أو في الأنشطة اليومية التي تستهدف هذه العضلة كونها عضلة هامة وهذا ما أشار إليه(الجبور و قبلان، 2012) بوجوب وجود توازن في التدريب بين العضلات الباسطة والقابضة أو المجموعات العضلية المتقابلة للمحافظة على القوام (الجبور و قبلان، 2012، صفحة 253) فيستحسن تقوية عضلات الظهر كونها تقابل عضلات البطن للمحافظة على قوام العمود الفقري .

	اختبار المرونة (بالسنتميتر)			
	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	-1	28	14,64	7,33
إناث	1	27	14,03	6,08

جدول رقم (5) يبين المتوسطات الحسابية لاختبار المرونة حسب الجنس



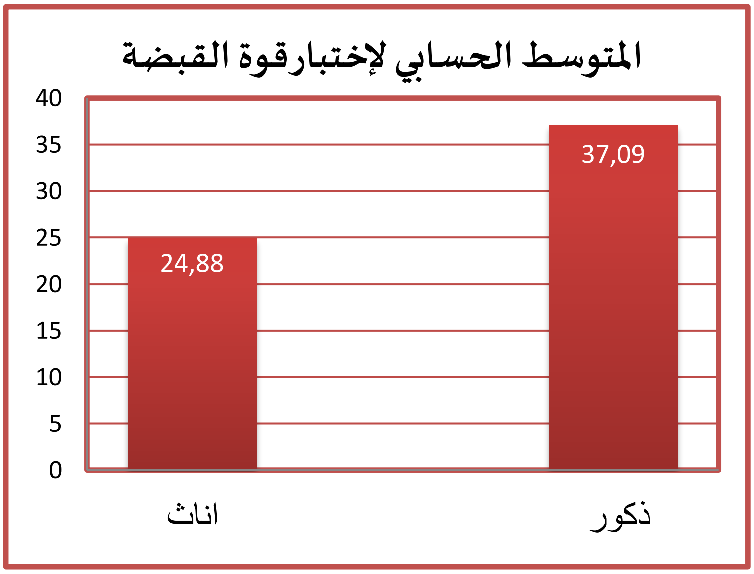
شكل بياني رقم (8) تبين نتائج اختبار المرونة بالسنتميتر حسب الجنس

من خلال الجدول رقم (5) والشكل البياني رقم (8) لاختبار صندوق المرونة من اجل قياس المرونة والسعة الحركية لمفاصل الجذع ،الورك وأسفل الظهر والتي تلعب دور في المقدرة على القيام بالحركات بمدى حركي لمفاصل الجسم بحيث يسمح في أداء واجبات الحياة اليومية بسلاسة دون تعطيل كالانحناء وحمل الأشياء نلاحظ تقارب وتساوي النتائج بين الجنسين بمتوسط 14.64 و14.03 للذكور والإناث على التوالي وهذا جاء عكس ما هو متوقع وما جاءت به دراسات و(سلامة و آخرون، 2022) التي أشارت إلى تفوق الإناث وما يؤكده (الربضي، 2004) بأن الجنس الأنثوي يمتاز بمرونة أكثر من الجنس الذكري.

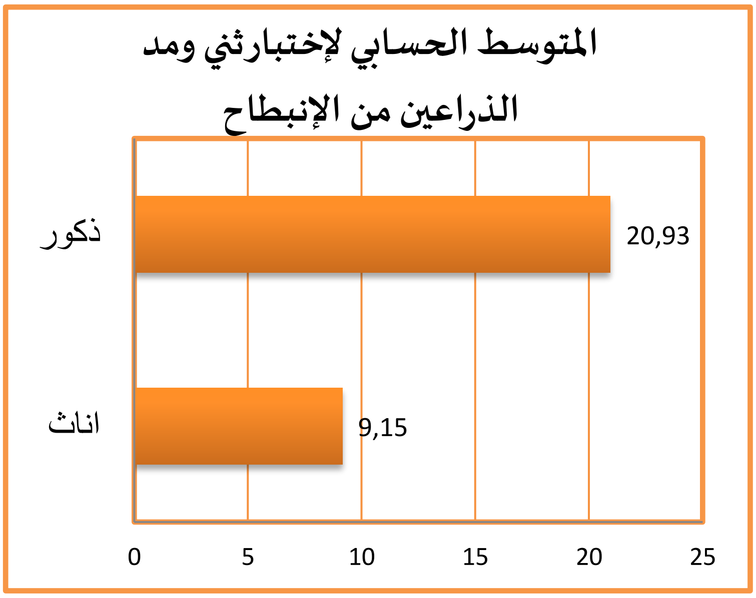
- وجود فروق في النتائج لكلا الجنسين بانحراف 7.33 مقابل 14.64 للذكور و6.08 مقابل 14.03 للإناث.

	قوة القبضة (بالكيلوغرام)				اختبار الضغط ثني ومد الذراعين			
	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	22.8	56.5	37,09	7,98	1	62	20,93	11,97
إناث	13.10	34	24,88	4,37	1	29	9,15	6,47

جدول رقم (6) يبين المتوسطات الحسابية لاختباري قوة القبضة والضغط حسب الجنس



شكل بياني رقم (9) يبين نتائج اختبارقوة القبضة حسب الجنس بالكيلوغرام



شكل بياني رقم (10) يبين نتائج اختبارثني ومد الذراعين من الانبطاح حسب الجنس

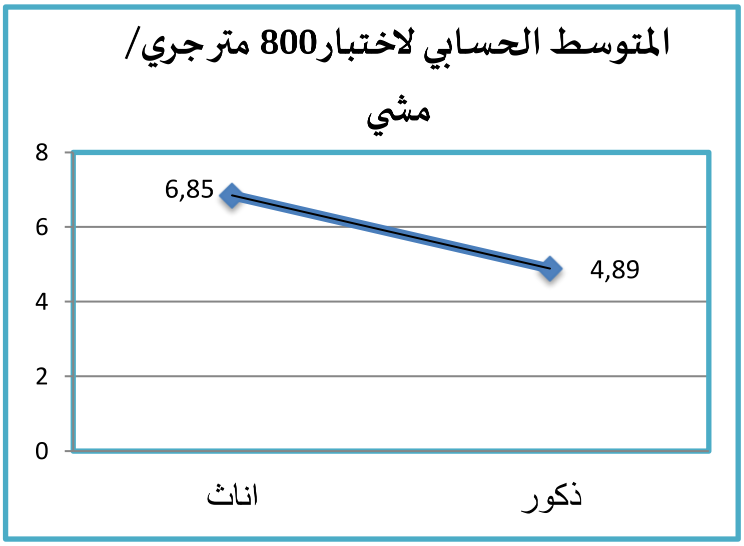
من خلال الجدول رقم (6) والشكل البياني رقم (9) نلاحظ وجود تفوق في المستوى بين الجنسين لصالح الذكور في اختبار قوة القبضة الذي يقيس القوة العضلية للقبضة واللياقة العضلية الهيكلية بصفة عامة بمتوسط 37.09 مقابل 24.88للإناث وهذا ما نلاحظه أيضا من خلال الجدول رقم (6) والشكل البياني رقم (10) لاختبار الضغط الذي يقيس القوة العضلية والتحمل العضلي للأطراف العلوية بمتوسط 20.93 للذكور مقابل 9.15 للإناث وهذا ما أكدته دراسة (احمد،2018) .

ونفسر ما سبق من النتائج إلى تتبع الكتلة العضلية لتطور الوزن ويزداد نموها دون توقف منذ الولادة حتى المراهقة فتمثل الكتلة العضلية للذكور 25% من وزنه عند الولادة وتزداد لتصل إلى 40% عند الرشد معظم هذه الزيادات تحدث خلال فترة النضج الجنسي(Wilmore, 1991)أين تطرأ تحولات فيزيولوجية لهاته الفئة العمرية التي تتميز بزيادة إفراز هرمون التستيسترون بشكل واضح لدى الذكور مقارنة بالإناث حيث لا نلاحظ زيادة سريعة مثلما عند الذكور أين يستقر تركيزه بمستوى منخفض المسؤول عن زيادة ونمو القوة العضلية التي ترتبط بزيادة قدرة التحمل العضلي.

- وجود فروق في النتائج لكلا الجنسين في اختبار الضغط بانحراف 11.97 مقابل 20.93 للذكور و6.47 مقابل 9.15للإناث

	اختبار اللياقة القلبية التنفسية (جري 800 متر) بالدقائق			
	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	4.36	5.57	4,89	0,31
إناث	5.31	8.5	6,85	0,77

جدول رقم (7) يبين المتوسطات الحسابية لاختبار جري 800 متر حسب الجنس



منحنى بياني رقم (11) يبين نتائج اختبار800 متر جري/ مشي بالدقائق

من خلال الجدول رقم (7) والمنحنى البياني رقم (11) لاختبار جري 800 متر والذي يقيس اللياقة القلبية التنفسية التي تعبر عن كفاءة الجهاز الدوري التنفسي التي تتمثل في إمكانية الجهاز الدوري التنفسي على القيام بالمبادلات الغازية بواسطة الرئتين من خلال إدخال اكبر كمية من الأكسيجين للدم وطرح ثاني أكسيد الكربون ونلاحظ وجود تفوق في المستوى بين الجنسين لصالح الذكور بزمن قدره 4.89 دقيقة مقابل 6.85 دقيقة للإناث.

ونفسر ذلك لتميز الذكور باستهلاك أقصى للأكسجين VO_2max اكبر من الإناث وذلك بسبب التركيب الجسمي من قلة نسبة الدهون ونسبة العضلات الأعلى للذكور مقارنة بالإناث لما لها من دور مهم في عملية استهلاك الأكسيجين(Daniels & col, 1974) وكذا حفاظ الذكور على النشاط البدني المنتظم التي تؤدي إلى تطور الحد الأقصى لاستهلاك الأكسيجين وتحسن اللياقة الهوائية (Charfi & al, 2013) ويظهر هذا التدريب والتكيف في انخفاض نبض القلب مقارنة بالإناث والتحسن الوظيفي في الوعاء القلبي الوعائي نتيجة ممارسة الأنشطة الهوائية والتدريب على المداومة التي تؤدي إلى توسع الغرف الأربعة للقلب وزيادة سمك جدار البطين الأيسر وبالتالي زيادة ناتج كمية الدم الذي يتم ضخه في كل ضربة.

- كما يعزو انخفاض ال VO_2max لدى الإناث إلى تراكم الدهون تحت الجلد خلال المراهقة وحتى البلوغ وقلة النشاط الهوائي ونشاطات المداومة كالجري والمشي لمسافات الطويلة

صعود الدرج وحمل الأثقال في الحياة اليومية و انخفاض شدة الأنشطة المنجزة التي غالبا ما تكون بين الأدنى والمتوسط وبالتالي عدم تطور الجهاز الدوري التنفسي .

- إعداد سلم التنقيط :

سلم التنقيط	قوة القبضة (بالكيلوغرام)		اختبار الضغط ومد وثني الذراعين (عدد المرات)		اختبار الجلوس من الرقود (عدد المرات)		تمرين رفع الجذع (بالسنتميتر)		اختبار المرونة (بالسنتميتر)		اختبار اللياقة القلبية التنفسية (بالدقائق)		سلم التنقيط
	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
20	61,03	37,99	56,84	28,56	103,32	70,3	57,13	44,92	36,63	30,27	4,05	4,54	20
19	58,636	36,679	53,249	26,619	97,086	65,515	54,436	43,36	34,431	30,446	4,143	4,771	19
18	56,242	35,368	49,658	24,678	90,852	60,73	51,742	41,8	32,232	28,622	4,236	5,002	18
17	53,848	34,057	46,067	22,737	84,618	55,947	49,048	40,24	30,033	26,798	4,329	5,233	17
16	51,454	32,746	42,476	20,796	78,384	51,16	46,354	38,68	27,834	24,974	4,422	5,464	16
15	49,06	31,435	38,885	18,855	72,15	46,375	43,66	37,12	25,635	23,15	4,515	5,695	15
14	46,666	30,124	35,294	16,914	65,916	41,59	40,966	35,56	23,436	21,326	4,608	5,926	14
13	44,272	28,813	31,703	14,973	59,682	36,805	38,272	34	21,237	19,502	4,701	6,157	13
12	41,878	27,502	28,112	13,032	53,448	32,02	35,578	32,44	19,038	17,678	4,794	6,388	12
11	39,484	26,191	24,521	11,091	47,214	27,235	32,884	30,88	16,839	15,854	4,887	6,619	11
10	37,09	24,88	20,93	9,15	40,98	22,45	30,19	29,32	14,64	14,03	4,89	6,85	10
9	34,696	23,569	17,339	7,209	34,746	17,665	27,496	27,76	12,441	12,206	4,983	7,081	9
8	32,302	22,258	13,748	5,268	28,512	12,88	24,802	26,2	10,242	10,382	5,076	7,321	8
7	29,908	20,947	10,157	3,327	22,188	8,095	22,108	24,64	8,043	8,558	5,169	7,543	7
6	27,514	19,636	6,566	1,386	15,954	3,31	19,414	23,08	5,844	6,734	5,262	7,774	6
5	25,12	18,325	2,975	0	9,72	0	16,72	21,52	3,645	4,91	5,355	8,005	5
4	22,726	17,014	0	0	3,486	0	14,026	19,96	1,446	3,086	5,448	8,236	4
3	20,332	15,703	0	0	0	0	11,332	18,4	0	1,262	5,541	8,467	3
2	17,938	14,392	0	0	0	0	8,638	16,84	0	0	5,634	8,698	2
1	15,544	13,081	0	0	0	0	5,944	15,28	0	0	5,727	8,929	1

جدول رقم (8) يبين سلم التنقيط للاختبارات حسب الجنس

	قوة القبضة				اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل				اختبار الجلوس من الرقود			
	ذكر		انثى		ذكر		انثى		ذكر		انثى	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
فوق المتوسط	26	48،14%	18	48،64%	21	45،65%	9	45%	20	42%	10	45،45%
تحت المتوسط	28	51،85%	19	51،35%	25	54،34%	11	55%	27	57،44%	12	54،54%

جدول رقم (9) يبين توزع نتائج اختبارات قوة القبضة ، الضغط ،الجلوس من الرقود حسب الجنس

	اختبار رفع الجذع				اختبار المرونة				اختبار اللياقة القلبية التنفسية			
	ذكر		انثى		ذكر		انثى		ذكر		انثى	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
فوق المتوسط	22	46،80%	11	57،89%	33	62،26%	19	51،35%	27	52،94%	14	46،66%
تحت المتوسط	25	53،19%	8	42،10%	20	37،73%	18	48،64%	24	47،05%	16	53،33%

جدول رقم (10) يبين توزع نتائج اختبارات رفع الجذع ، المرونة ،اللياقة القلبية التنفسية حسب الجنس

- نلاحظ من خلال الجدول رقم(9) أن غالبية نتائج قوة القبضة، الجلوس من الرقود، الضغط تتوزع تحت المتوسط بنسب تتراوح بين 51% إلى 57% لكلا الجنسين
- نلاحظ من خلال الجدول رقم(9) أن معظم نتائج اختبار المرونة تتوزع فوق المتوسط بنسب 62%للإناث وبشكل اقل ب 51% للذكور
- نلاحظ توزع نتائج الإناث لاختبار رفع الجذع فوق المتوسط بنسبة 57% بينما تتوزع نتائج الذكور تحت المتوسط ب 53%
- نلاحظ توزع نتائج الذكور فوق المتوسط بنسبة قليلة ب 52% في اختبار اللياقة القلبية التنفسية والإناث تحت المتوسط بقليل بنسبة 53%
- نلاحظ بشكل عام أن نتائج العينة تتمركز بين تحت المتوسط والمتوسط لكلا الجنسين عدا اختبار المرونة للذكور أين كان المستوى فوق المتوسط ب 62%واختبار رفع الجذع للإناث ب 57%

ومنه نستنتج أن:

- المستوى العام لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لعينة البحث بين المتوسط وتحت المتوسط
- نستنتج وجود ضعف بشكل عام في مستوى اللياقة العضلية الهيكلية لكلا الجنسين
- مستوى جيد للإناث في قوة عضلات الظهر وضعيف في اللياقة القلبية التنفسية
- مستوى جيد للذكور في المرونة المفصلية وضعيف في قوة عضلات الظهر
- مستوى متوسط لباقي الاختبارات

2-مناقشة النتائج بالفرضيات:

1.2 مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال نتائج وتحليل ومناقشة الجدول رقم (9) و(10) تبين لنا أن نتائج العينة انحصرت بين المتوسط وتحت المتوسط بحيث كانت أغلبية النتائج تحت المتوسط بنسب تتراوح بين 53% و57% في اختبارات الجلوس من الرقود واختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل لكلا الجنسين بالإضافة لاختبار رفع الجذع للذكور واللياقة القلبية التنفسية للإناث.

أما باقي النتائج فانحصرت فيها النتائج في المتوسط وما فوقه أو دونه بشكل بسيط بنسب بين 48%و52% للنتائج التي كانت فوق المتوسط في اختبارات القبضة لكلا الجنسين المرونة للإناث واللياقة القلبية للذكور

فيما جاءت النتائج فوق المتوسط بنسب 62% للذكور في اختبار المرونة وبنسبة 57% للإناث في اختبار رفع الجذع وهذا ما أكدته دراسة (بغداد و زرق، 2015)

وبالتالي فالفرضية الأولى صحيحة

2.2 مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال الجدول رقم (4) و(6) والأشكال البيانية رقم (6) و(7) و(9) و(10) نجد تفوق نتائج الذكور مقارنة بالإناث في اختبار الجلوس من الرقود الذي يقيس قوة عضلات البطن بمتوسط 40.98 للذكور مقابل 22.45 للإناث

وفي اختبار قوة القبضة الذي يقيس القوة العضلية للقبضة واللياقة العضلية الهيكلية بصفة عامة بمتوسط 37.09 مقابل 24.88 للإناث

وفي اختبار مد وثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل الذي يقيس القوة العضلية والتحمل العضلي للأطراف العلوية بمتوسط 20.93 للذكور مقابل 9.15 للإناث

إلا في اختبار رقع الجذع الذي يقيس قوة وتحمل عضلات الظهر نلاحظ تقارب المستوى بين الجنسين بمتوسط 30.19 مقابل 29.32 للإناث

ومن خلال الجدول رقم (7) والشكل البياني رقم (11) لاختبار 800 متر جري والذي يقيس اللياقة القلبية التنفسية نلاحظ وجود تفوق في المستوى بين الجنسين لصالح الذكور بزمن 4.89 دقيقة مقابل 6.85 دقيقة للإناث وهذا ما أكدته دراسة (سلامة و آخرون، 2022)

وبالتالي فالفرضية الثانية صحيحة

3.2 مناقشة الفرضية الثالثة: من خلال الجدول رقم (5) والشكل البياني رقم (8) لاختبار صندوق المرونة من اجل قياس مرونة مفاصل الجذع وأسفل الظهر نلاحظ تقارب وتساوي النتائج بين الجنسين بمتوسط 14.64 و14.03 للذكور والإناث على التوالي

وهذا ما نفاه (الربضي، 2004) حيث أكد بأن الجنس الأنثوي يمتاز بمرونة أكثر من الجنس الذكري.

وبالتالي فالفرضية الثالثة خاطئة

3-الاستنتاجات: بعد القيام بالمعالجة الإحصائية وتفريغ النتائج في الجداول التي تم عرضها، استنتج الطالبان ما يلي:

-تم إعداد سلم تنقيط لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية

- مستوى اللياقة القلبية الهيكلية كان تحت المتوسط

- المستوى العام لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لعينة البحث بين المتوسط وتحت المتوسط

- نستنتج وجود ضعف بشكل عام في مستوى اللياقة العضلية الهيكلية لكلا الجنسين خاصة عضلة الظهر التي تعتبر ذات أهمية في المحافظة على القوام.

4-المقترحات والتوصيات:

- العمل بسلم التنقيط المستخرج من هذه الدراسة :
- توسيع الدراسة على فئات عمرية أخرى خاصة الابتدائي
- إجراء دراسات بعينات أكبر
- التركيز على التقوية العضلية خاصة عضلة الظهر التي لا تحظى بالاهتمام الكبير من خلال إدراج تمارين التقوية العضلية في درس التربية البدنية أوفي الممارية الرياضية بشكل عام
- الاهتمام بمادة التربية البدنية وزيادة حجمها الساعي
- إثراء محتوى حصة التربية البدنية والرياضية وإضفاء الأنشطة التي تنمي وتطور عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب أهداف هذه المادة

- الخلاصة:

يسعى التعليم وخاصة في المرحلة الثانوية كونها المحطة النهائية التي تعد الفرد نحو توجيه مستقبله إلى إعداد جيل نشيط واعي فكريا وسوي لائق بدنيا وصحيا صالح قادر على خدمة المجتمع والرقي به ولهذا وجب الاهتمام بالجنب البدني الصحي للتلاميذ وذلك بتقويم وتشخيص اللياقة البدنية الصحية ولا يتم ذلك إلا بإعداد وتطبيق المستويات والدرجات المعيارية لذلك لتقييم المستوى وإيجاد المشاكل والسعي لحلها.

- المراجع :

ACSM. (2018). *ACSM's Guidelines for exercise Testing And Prescription 10th ed.*

ACSM. (2008). *ACSM's Health related physical fitness assessment manual.*

Charfi، N.،& al، e. (2013). In *The effects of an exercise training programon body composition and aerobic capacity parameters in tunisian obese children* . Vol 17،1040-1045: indian journal of Endocrinology and metabolism .

Daniels،& col، j. e. (1974). In *Changes in oxygen comsuption of young boys during growth and running training .medecine and science in sport and exercise* (p. 3:141).

Wilmore، C. (1991). In *physiologie du sport de l'exercise physique* (pp. 402،403). paris: de Boeck.

ابراهيم انس(1972) .*المعجم الوسيط*. ص278

ابراهيم،مفتي .(1981) .*تطبيقات الادارة الرياضية* ص101.القاهرة.

ابراهيم،مفتي .(2004) .*اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية* .

ابراهيم،مفتي .(2010) .*اللياقة البدنية للصحة والرياضة* .دار الكتاب الحديث.

ابراهيم،مفتي .(1996) .*التدريب الرياضي للجنسين:من الطفولة الى المراهقة*ص13.دار الفكر العربي.

ابوالعلاء،عبد الفتاح،واحمد،نصر الدين سيد .(2003) .*فسيولوجيا اللياقة البدنية* ص 51 . القاهرة :دار الفكر.

احمد،بن شعيب .(2018) .*دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية .الجنس .ونوع النشاط*.مجلة علوم تقنيات النشاط البدني الرياضي،جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف وهران . العدد 5 ديسمبر

الجبور،نايف مفضي،وقبلان،صبحي احمد.(2012) .*الرياضة صحة ورشاقة ومرونة*ص254:مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع.

الحراملة،احمد بن عبد الرحمان،وجباري،عليبن محمد.(2019) .*الصحة واللياقة البدنية ط2* . *الدمام* :مكتبة المتنبي.

الخولي، أمير،ودرويش،عدنان،ومحمود،عبد الفتاح .(1998) .*التربية الرياضية المدرسية*.ص*27 القاهرة* :دار الفكر العربي.

الهاشمي،عبد الحميد محمد.(1976).*علم النفس التكوين واسسه .القاهرة* :مكتبة الخاليجي.

الهزاع،هزاعمحمد.(2002) .*النشاط البدني والصحة*:جامعة الملك سعود .

الهزاع،هزاع محمد .(2003) .*النشاط البدني وصحة الناشئة في مجتمعات متغيرة* .المجلة العربية للغذاء والتغذية السنة الرابع47 المجلد4 العدد2 الصفحة 472.

الهزاع،هزاع محمد .(2003) .*التدريب البدني لدى الناشئة :اعتبارات فيزيولوجية وصحية*.الرياض :الاتحاد السعودي للطب الرياضي.

الهزاع،هزاع محمد .(2004) .*النشاط البدني والوقاية من الامراض المزمنة* .المجلة العربية للغذاء والتغذيةالعدد 5 صفحة141-161 .

الهزاع،هزاع محمد .(2009) .*النشاط البدني في الصحة والمرض*.بيروت-لبنان :اكاديميا انترناشيونال.

تركي،رابح .(1982) .*اصول التربية والتعليمص244*.بيروت،لبنان :كرمل الحديثة.

حسانين،محمدصبحي .(1996) .*انماط اجسام ابطال الرياضة من الجنسين*:دار الفكر.

حسانين،محمدصبحي .(2001) .*القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة الجزء الاول ط4*ص407:دار الفكر العربي.

حسانين،محمدصبحي،وكمال،عبد الحميد .(1997) .*اللياقة البدنية ومكوناتها ط3* .القاهرة : دار الفكر العربي.

حسن،عبد الحليم .(2001) .*علم النفس والنموص30*.مصر :مركز الاسكندرية.

راتب،كاملاسامة .(2004) .*النشاط البدني والاسترخاء ط1*.القاهرة :دار الفكر العربي.

زهران،حامد .عبد السلام .(1999) .علم نفس نموالطفولة والمراهقة .القاهرة :عالم الكتب.

عياد،عماد الديناحسان .(2015) .الصحة العامة واللياقة البدنية .الاردن :دار امجد للنشر والتوزيع.

فهمي،مصطفى .(1974) .*سيكولوجية الطفولة والمراهقة ص27*.القاهرة.

كريستوفر،نورس .(2002) .*التفكيكية النظرية والممارسة* ص82-83:دار المرية.

كماش،لازميوسف .(2014) .*الرياضة واللياقة وصحة الانسان* :دار التقدم العلمي.

ليلى،السيد فرحات .(2001) .*القياس والاختبار في التربية الرياضية*.ص68.القاهرة :مركز الكتاب للنشر.

ناجي،قيس .(1989) .*تطور القابلية البدنية في العمر الدراسي* .بغداد،العراق :جامعة بغداد.

نشوان،عبد الله.(2010) .*فن الرياضة والصحة*ص55.عمان :دار حامد.

الملاحق :

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

-Université Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institut d'Education Physique et Sportive

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

ميدان: علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

مستغانم: 2023/02/28

قسم:النشاط البدني المكيف

الرقم: 694 /2023/02

إلى السيد(ة): مدير ثانوية إدريس السنوسي " تجديث"

- مستغانم -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

يشرف السيد رئيس قسم النشاط البدني المكيف بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم، أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب و المتمثل في السماح للطالب:

- مولاي عربي إلياس مزداد 2003/04/24 ب محمدية – معسكر -

المسجل في السنة الثالثة ليسانس نشاط البدني الرياضي والإعاقة للسنة الجامعية 2023/2022 وهذا لإجراء تربص تطبيقي بمؤسستكم و ذلك بغرض إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس.

تقبلوا سيدي فائق عبارات الشكر و التقدير.

رئيس القسم

معهد التربية البدنية و الرياضية – جامعة مستغانم خروبة
ع.ب 002 مستغانم – 27000 الجزائر
الهاتف: 35/36/33 10 45 (0) 213+ الفكس: 28 10 30 45 213+
البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

-Université Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institut d'Education Physique et Sportive

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم: 2023/02/28

ميدان: علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

قسم: النشاط البدني المكيف

الرقم: 69/ 2023/02

إلى السيد(ة): مدير ثانوية إدريس السنوسي "تجديث"

- مستغانم -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

يشرف السيد رئيس قسم النشاط البدني المكيف بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم، أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب و المتمثل في السماح للطالب:

- مناد بن شاعة محمد مزداد 2003/01/25 ب حمادنة – غليزان -

المسجل في السنة الثالثة ليسانس نشاط البدني الرياضي والإعاقة للسنة الجامعية 2023/2022 وهذا لإجراء تربص تطبيقي بمؤسستكم و ذلك بغرض إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس.

تقبلوا سيدي فائق عبارات الشكر و التقدير.

رئيس قسم النشاط البدني المكيف
إمضاء: د. رفيق محمد

رئيس القسم

معهد التربية البدنية و الرياضية – جامعة مستغانم خروبة
ع.ب 002 مستغانم – 27000 الجزائر
الهاتف: 35/36/33 10 45 (0) 213+ الفكس: 28 10 30 45 213+
البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم

مناديبن شانة محمد
عبد الوهاب عبد القادر

07.79.54.34.33
05.59.57.33.90

مستغانم في 2023/02/28

إلى السيد : مسؤول المخبر

يشرفنا بأن نتقدم إليكم بهذا الطلب
والمتمثل في إستعارة العتاد الذي سنستخدمه في إنجاز
مذكرة تخرج ثالثة ليسانس والمتمثل في الأدوات التالية :

- ميزان
- شريط قياس الطول
- شريط قياس محيط الجسم
- صندوق إختبار المرونة
- جهاز "الليبر" قياس سمك طيات الجسم
- جهاز "دينامومتر" قياس قوة القبضة

الطلبة

Ma Torine

إمضاء مسؤول
المخبر

إمضاء رئيس القسم

جامعة مستغانم
قسم النشاطات البدنية الرياضية المكيفة
معهد التربية البدنية والرياضية

حرافي

الرقم	السن	الطول	الوزن	BMI	قوة القبضة	الضغط	عضلة البطن	المرونة	800 متر	رفع الجذع
1	17	1,6	55,6	21,7	29,2	7	/	16	5,49	25
2	17	1,71	67,2	23	32,4	14	20	8	5,19	26
3	16	1,62	51,5	19,6	32,6	25	42	1	4,82	29
4	16	1,67	56,8	20,4	33,3	31	10	0	5,05	21
5	16	1,69	54,5	19,1	36,9	22	36	19	5,36	33
6	16	1,62	63,9	24,3	39,9	/	19	17	4,96	/
7	16	1,69	50	17,5	37,4	5	20	9	5,17	21
8	17	1,82	73	22	32,5	8	67	3	5,12	25
9	18	1,65	63	23,1	48,5	21	40	15	4,52	24
10	18	1,73	68	22,7	44,2	/	/	15	5,11	/
11	17	1,65	60,7	22,3	44,8	40	65	20	4,55	27
12	17	1,71	67,2	23	36,8	17	60	19	4,73	35
13	19	1,69	65	22,8	42,7	19	32	27	4,94	44
14	18	1,54	39,5	16,7	22,8	41	19	15	5,01	18
15	19	1,63	61,4	23,1	41,5	48	102	18	4,8	45
16	17	1,71	70,4	24,1	51,1	42	64	23	4,41	30
17	17	1,65	63	23,1	44,1	25	30	28	4,98	36
18	16	1,7	62,5	21,6	46,1	19	80	4	4,81	31
19	17	1,58	67,2	26,9	29,6	/	/	17	4,79	/
21	19	1,61	44	17	38,6	12	40	27	4,99	38
24	17	1,71	64	21,9	41,7	10	48	19	4,44	28
26	16	1,67	55,5	19,9	33	21	43	24	4,89	45
27	15	1,58	49	19,6	26,2	21	50	25	4,63	28
30	17	1,75	73,4	24	38,2	20	50	11	4,85	26

42	4,8	21	70	19	51,1	23,2	62,3	1,64	16	31
19	5,01	4	33	15	34,2	28,1	79,3	1,68	16	32
28	4,73	18	10	22	40	22	60	1,65	16	34
37	4,36	14	30	14	42,4	21,5	62	1,7	16	35
27	4,93	6	82	14	25	19,6	54,7	1,67	19	42
22	4,83	16	38	15	26,8	17,1	45,7	1,63	15	45
20	5,43	6	35	12	24,9	25,9	70,5	1,65	15	46
29	4,59	21	19	21	39,5	18,8	57,7	1,75	16	47
13	4,88	11	24	17	56,5	21,2	71	1,83	16	48
17	5,13	6	24	7	32,7	28	81	1,7	16	49
24	5,02	7	30	17	37,9	21,5	62,8	1,71	17	50
31	4,38	15	50	25	41,7	16,8	50,3	1,73	15	52
42	/	15	39	22	55,3	21,2	62,8	1,72	17	54
33	5,22	10	41	6	22,8	18	50,8	1,68	15	55
31	5,26	14	16	10	29,2	18,6	48,7	1,62	15	59
57	5,28	21	24	16	36,7	20,8	58	1,67	16	61
/	4,93	20	/	1	35,4	19,2	52,4	1,65	16	62
35	5,57	16	46	33	43,7	26,3	79,5	1,74	16	64
31	5,03	13	18	20	33,2	27,2	79,6	1,71	16	65
22	4,66	19	55	15	31,2	18,3	54	1,72	16	66
28	4,76	18	50	62	41,9	23,7	78,6	1,82	15	67
/	/	/	/	/	30,7	17,9	51,6	1,7	16	69
31	4,6	22	36	/	45,6	27,5	85,3	1,76	16	70
/	/	17	/	/	33,7	17,8	54,6	1,75	18	72
31	4,43	24	29	31	39,3	20,2	62,5	1,76	16	73

/	5,56	16	/	/	34,6	28,8	76,6	1,63	16	74
31	4,36	7	80	23	31,2	16,8	45,7	1,65	15	76
25	4,88	-1	20	37	25,5	18,3	54,8	1,73	16	84
52	4,78	16	57	/	45,4	26,7	79,8	1,73	17	88
26	4,67	4	30	21	31	22,4	66,2	1,72	17	91
/	6,94	20	8	6	22,4	23,5	55	1,53	16	20
33	6,6	15	30	17	25,9	22,8	54	1,54	16	22
/	7,22	13	3	/	33	22,9	55	1,55	16	23
21	/	7	18	3	27,2	20,9	49	1,53	17	25
/	/	12	5	1	20,9	15,4	37,5	1,56	16	28
29	8,5	21	30	4	32,7	24,7	60	1,56	17	29
23	6,26	8	26	10	28,8	28,7	69	1,55	16	33
/	7,68	4	/	/	24,5	23	59	1,6	16	36
/	7,65	9	/	/	23,4	18,8	42,8	1,51	16	37
/	/	17	/	/	22,2	22,2	56,2	1,59	16	38
/	/	13	/	/	28,8	23,6	65	1,66	16	39
27	6,87	22	36	/	28,9	21,6	58,7	1,65	16	40
26	6,71	27	/	8	26,2	20,1	49,5	1,57	16	41
/	7,67	11	6	2	31,2	28,1	67,5	1,55	16	43
28	7,45	18	/	/	27,7	33,4	91	1,65	16	44
31	7,18	8	5	11	27	27,4	64,1	1,53	15	51
/	/	11	/	/	22,2	21,7	60,5	1,67	15	53
24	8,25	7	15	4	23,1	15,1	37,7	1,57	15	56
32	7,6	12	24	5	22,2	23,6	60,4	1,6	16	57
29	6,76	16	18	7	34	22,7	52,4	1,52	15	58

22	7,05	16	27	5	24,4	24,1	57,9	1,55	15	60
30	5,71	18	35	14	25,8	24,6	59,9	1,56	16	63
/	7,33	10	/	/	13,1	17,4	37,6	1,47	18	68
37	6,56	23	40	29	21,8	23,5	55	1,53	16	71
27	6,83	16	5	7	17,1	20,1	50,7	1,59	17	75
/	/	14	/	/	24,9	20,7	51,8	1,58	17	77
38	5,91	16	20	11	23,7	21,9	50,7	1,52	19	78
/	6,96	19	/	/	21,2	25,7	70,7	1,66	17	79
/	6,34	18	/	/	20,5	24,5	66,6	1,65	16	80
30	5,89	18	20	12	24	22,2	51,3	1,52	16	81
/	7,47	11	/	/	25,8	33,3	80	1,55	16	82
/	6,39	10	/	/	26,7	19,8	53,2	1,64	16	83
/	5,31	27	8	/	27,8	23,8	58	1,56	16	85
/	/	1	/	/	21	31,3	73,3	1,53	16	86
30	5,54	17	57	13	28,7	24	59,8	1,58	16	87
/	6,91	9	/	/	22,6	23,4	58,3	1,58	16	89
40	6,05	5	58	14	19,3	21,5	57,2	1,63	16	90