وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني المكيف

Votre texte ici 1

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

دراسة تحليلية للعلاقة الارتباطية بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ مدارس المرحلة الثانوية

دراسة وصفية بأسلوب مسحي اجريت على ثانوية عبد الحميد قباطي غليزان

إعداد الطالب
عزوز محمد

اشراف الاستاذ:
أ.د ناصر عبدالقادر

السنةالدراسية:2023/2022

بسم الله الرحمن الرحيم

ملخص البحث:

الدراسة تحت عنوان **دراسة تحليلية للعلاقة الارتباطية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة؛** تهدف إلى البحث عن طبيعة العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوسط المدرسي بالمرحلة الثانوية لدى تلاميذ مرحلة عمرية (15سنة– 17سنة).

للوصول إلى هدفنا اعتمدنا في بحثنا على الأسلوب الوصفي والأسلوب المسحي على عينة (échantillonnage) حيث تم اختيار هذه الأخيرة بطريقة عشوائية منظمة من تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور وإناث لمختلف المستويات بثانوية عبدالحميد قباطي بولاية غليزان والبالغ عدد أفردها 45تلميذ وقمنا عليهم بإجراء اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهي: مؤشر كتلة الجسم واللياقة القلبية التنفسية ومتغيرات أخرى والمتمثلة في: اختبار جري 800 متر واختبار قوة القبضة وثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل واختبار الجلوس من الرقود ورفع الجذع واختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف؛ ولتحديد العلاقة استخدمنا دراسات إحصائية وذلك بجمع معلومات باستبيان وتفريغه وتحليل النتائج مع حساب معامل بيرسون SPSS.

وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أنه لا توجود علاقة ذات دلالة احصائية بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة البحث، ومن خلال هذه النتائج نقترح توسيع هذه الدراسة على مختلف الفئات العمرية وإضافة متغيرات أخرى تسمح لنا بتحديد علاقة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة فيما بينها من جهة ومن جهة أخرى بباقي المتغيرات كتنمية هاته العناصر وكالتدريب وكسب المهارات.

الكلمات المفتاحية: اللياقة البدنية، الياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

Résumé :

L'étude s'intitule : **Une étude analytique de la corrélation des éléments de condition physique liés à la santé**. Il vise à étudier la nature de la relation entre les éléments de la condition physique liés à la santé en milieu scolaire au secondaire chez les élèves de la tranche d'âge (15 ans - 17 ans).

Pour atteindre notre objectif, nous nous sommes appuyés dans nos recherches sur la méthode descriptive et la méthode d'enquête sur un échantillon (échantillonnage), où ce dernier a été sélectionné de manière aléatoire organisée parmi des élèves du secondaire, garçons et filles, de différents niveaux du lycée Abdelhamid QABATI. dans l'état de RELIZANE, qui comptait 45 élèves, et nous avons effectué des tests sur les composantes liées à la condition physique, avec la santé, qui sont : l'indice de masse corporelle, la capacité cardiorespiratoire et d'autres variables, qui sont : un test de course à pied de 800 mètres, un test de force de préhension, flexion et extension des bras en position couchée sur le ventre, un test en position assise en position couchée et en soulevant le torse, et un test de flexion du torse vers l'avant en position debout ; Pour déterminer la relation, nous avons utilisé des études statistiques en collectant des informations à l'aide d'un questionnaire, en les rédigeant et en analysant les résultats en calculant le coefficient Pearson SPSS.

Les résultats de cette étude ont montré qu'il n'y a pas de relation statistiquement significative entre les éléments de la condition physique liés à la santé dans l'échantillon de recherche. Grâce à ces résultats, nous suggérons d'étendre cette étude à différents groupes d'âge et d'ajouter d'autres variables qui nous permettent de déterminer la relation entre les éléments de la condition physique liés à la santé, d'une part, et d'autre part, le reste des variables, comme le développement de ces éléments, comme l'entraînement et l'acquisition de compétences.

Mots-clés : condition physique, condition physique liée à la santé.

Summary :

The study is entitled: **An analytical study of the correlation of health-related physical fitness elements**. It aims to investigate the nature of the relationship between the elements of physical fitness related to health in the school environment at the secondary stage among students of the age group (15 years - 17 years).

To reach our goal, we relied in our research on the descriptive method and the survey method on a sample (échantillonnage), where the latter was selected in an organized random way from male and female secondary school students at various levels at Abdelhamid Qabati Secondary School in the state of Relizane, which numbered 45 students, and we conducted tests on the related physical fitness components. With health, which are: body mass index, cardiorespiratory fitness, and other variables, which are: an 800-meter running test, a grip strength test, bending and extending the arms from lying prone, a sitting test from lying down, and raising the torso, and a torso forward bending test from standing; To determine the relationship, we used statistical studies by collecting information using a questionnaire, writing it out, and analyzing the results by calculating the Pearson SPSS coefficient.

The results of this study showed that there is no statistically significant relationship between the elements of health-related physical fitness in the research sample. Through these results, we suggest expanding this study to different age groups and adding other variables that allow us to determine the relationship of the elements of health-related physical fitness among them on the one hand. On the other hand, the rest of the variables, such as developing these elements, such as training and acquiring skills.

Keywords: physical fitness, health-related physical fitness.

إهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة على أشرف المرسلين محمد سيد الخلق أجمعين اشكر الله عز وجل الذي يسر لنا إتمام هذا العمل، وأتقدم بجزيل الشكر إلى والدي العزيزان والى كل أسرتي الكريمة والى كل زملائي الطلاب بالمعهد.

شكر وتقدير

أتقدم باسمي معاني الشكر والعرفان إلى الأستاذ والدكتور المشرف على المذكرة ناصر عبدالقادر الذي رافقنا ولم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه لهذه المذكرة بالإضافة إلى أساتذة المعهد وكل من ساعدني من قريب أو من بعيد في انجاز هذا البحث المتواضع.

الفهرس

الإهداء

شكر وتقدير

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

ملخص البحث 1

- مقدمة.....3

الجانب التمهيدي

1. الإشكالية.....6
2. الفرضيات.....6
3. أهداف البحث.....6
4. أهمية البحث.....,.....7
5. مصطلحات البحث.....7
6. الدراسات المشابهة.....8

الباب الأول :الدراسة النظرية للبحث

الفصل الأول : اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.....**12**

- تمهيد.....13
- مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.....14
- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وطرق قياسها.....14
- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.....19
- خلاصة.....24

الفصل الثاني: اللياقة البدنية المتعلقة بالمهارة الحركية.....**25**

- تمهيد.....26
- اللياقة والمهارة الحركية 27
- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الحركية وطرق قياسها.....27
- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمرتبطة بالمهارة الحركية.....31
- خلاصة.....35

الباب الثاني : الجانب الميداني

الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية.....37

- منهج البحث.....38
- مجتمع البحث.....38
- عينة البحث.....38
- متغيرات البحث وقياسها.....38
- أدوات البحث.....37
- الاختبارات المستعملة.....37

الفصل الثاني: نتائج الدراسة ومناقشتها.....45

- عرض وتحليل النتائج.....46
- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.....52
- نتائج الدراسة.....52

الاستنتاجات.....52

المقترحات.....53

الخاتمة.....54

المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

عنوان الجدول	رقم الصفحة
جدول يبن تصنيف الأفراد وفقا لمؤشر الكتلة الجسمية.	40
جدول يوضح الخصائص الوصفية للعينة:	46
جدول يبين تصنيف التلاميذ حسب نتائج قياس مؤشر كتلة الجسم BMI لعينة البحث	47
جدول المؤشرات الإحصائية لاختبار قوة القبضة:	48
جدول المؤشرات الإحصائية لاختبار عضلة البطن:	48
جدول المؤشرات الإحصائية لاختبار رفع الجذع:	49
جدول المؤشرات الإحصائية لاختبار المرونة:	49
جدول المؤشرات الإحصائية لاختبار السرعة:	50
جدول يوضح العلاقة ما بين عناصر اللياقة البدنية:	51

قائمة الأشكال

عنوان الشكل	رقم الصفحة
كيفية إجراء قياس الطول	39
كيفية إجراء قياس الوزن	40
كيفية إجراء قياس القبضة	41
كيفية إجراء قياس اختبار ثني الجذع الأسفل من الوقوف	41
كيفية إجراء قياس اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين	41
كيفية إجراء قياس اختبار رفع الجذع	42

المقدمة

مقدمة:

المتفهم لمقومات الحياة من بني البشر يعلم أن أفضل صفقات حياته التي يعقدها مع بدنه ليكون له خير رفيق في رحلة الحياة والاهتمام اللياقة البدنية هو احد الأهداف الأساسية للتربية البدنية والرياضة وللوقاية من بعض الأمراض التي تتعلق بكفاءة الأداء الحركي والجهد البدني والوصول إلى حالة صحية جيدة ولقد أكدت المؤسسات والمنظمات الصحية والطبية والرياضية العالمية في الآونة الأخيرة على أهمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لذلك تشير الإحصائيات في الولايات المتحدة الأمريكية أن اغلب الأمراض والوفيات سببها نقص الاهتمام باللياقة البدنية.

أتت التطورات الحالية في جميع الميادين خاصة التطور التكنولوجي بسلوك ومظاهر غيرت نمط حياة الإنسان بصفة عامة حيث صار الوصول لمقر عمله أو دراسته لا يتطلب من الجهد شيئا بل عبر وسائل المواصلات الحديثة والمتطورة، وهذا الواقع يشكل تهديدا على صحة الفرد وخاصة التلاميذ الذي نمسهم الأمر بنسبة كبيرة حيث أن أغلبهم قد تأثروا بنمط حياة المدنية مما يزيد بنسبة تعرضهم للأمراض خاصة البدانة هذا ما أدى إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية للأفراد، كما هو الحال بالنسبة للأداء الرياضي، وقد أكدت العديد من الدراسات مثل دراسة (ميزان وادم) لواقع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طالب المرحلة الثانوية بولاية جنوب كردفان،وكذا دراسة (رورورواخرون) لأثر 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 الدراسة التحليلية للعلاقة الارتباطية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتي تستدعى اختبارات يعتمد عليها أستاذ التربية البدنية والرياضة.

ولهذا الغرض قمنا بتقسيم الدراسة إلى ثلاث جوانب:

الجانب التمهيدي الذي يشتمل على الإطار العام للدراسة والذي طرحنا فيه إشكالية البحث والفرضيات التي تحيط بجوانب الموضوع وأهداف وأهمية الدراسة إضافة إلى تحديد المصطلحات.

الجانب النظري اشتمل على فصلين الأول تطرق إلى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والفصل الثاني اشتمل على اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الحركية.

الجانب التطبيقي كذلك اشتمل على فصلين الأول تطرقنا فيه لمنهجية البحث والإجراءات الميدانية أما الثاني فخصصناه لدراسة متغيرات البحث وتحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية:

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لما لها من أهمية كبيرة بالنسبة للرياضيين بصفة خاصة وللأشخاص عموما ونظرا لتعدد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة فإن أغلب الدراسات الحديثة في هذا المجال تنحصر في تحديد علاقة بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعليه نطرح التساؤل التالي: هل توجد علاقة ارتباطية بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ؟

الأسئلة الفرعية:

ما هي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة؟

ما هي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الحركية؟

ما هي العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة؟

2- الفرضيات :

- توجد علاقة بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لها علاقة طردية.

3-أهداف البحث:

تحديد العلاقة الارتباطية بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وللوصول إلى الهدف الرئيسي قمنا بتحديد أهداف فرعية:

- تشخيص مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- تحديد نقاط القوة والضعف فيها من حيث:
  - اللياقة القلبية التنفسية .

- اللياقة العضلية الهيكلية.
- التركيب الجسمي.

- تحديد العلاقة بين عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة.

4- أهمية الدراسة:

تؤكد الدراسات الحديثة الى أهمية تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في مختلف المجتمعات، باعتبارها المكون الأساسي لصحة الفرد وإن الاهتمام باللياقة البدنية له دور أساسي وفعال في الحفاظ على الصحَّة وخلو الجسم من أمراض نقص الحركة بإتباع عدة طرق وأساليب خاصةً في مرحلة المراهقة التي تتميز بالضعف وعدم القدرة على اكتساب اللياقة البدنية بالطريقة الصحيحة، حيث تتجلى أهمية هذا البحث من الناحية العلمية بتوضيح عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتحديد طبيعة العلاقة بينها، أما من الجانب العملي فأنها تتيح لأساتذة التربية البدنية لجميع الأطوار التعرف على الاختبارات المخصصة لقياس وتقييم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكيفية إجرائها ،وتبيان العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

5- تحديد مصطلحات البحث:

1.5 اللياقة البدنية:

اصطلاحا: تعرف بأنها مجموعة من السمات أو الخصائص التي يمتلكها الأشخاص أو يحققونها فيما يتعلق بالقدرة على أداء النشاط البدني.

اجرائيا: ومن الصفات البدنية التي يمتلكها تلاميذ المدارس الثانوية هي التي تسمح لهم بممارسة وأداء أنشطة رياضية وحياتية.

2.5 **اللياقة المرتبطة بالصحة:** هي تلك العناصر التي ترتبط بالصحة وتؤثر عليها، بما في ذلك القدرة البدنية للقلب والجهاز التنفسي وتكوين الجسم.

3.5. **الصحة:** هي حالة السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد الخو من المرض أو العجز

4.5. **الأداء:** عبارة عن مجموعة عمليات مترابطة بالممارسة أو الخبرة وتؤدي إلى تغيير دائم نسبيا في التصرفات الحركية.

ويعرف أيضًا بانه:

- "عملية تغير في السلوك والأداء التي تحدث نتيجة الممارسة".

- "تعلم الحركات أو المهارات الرياضية مقرونة بقدرة الفرد واستيعابه، بناءً على التجارب السابقة".

- " تغيير ثابت نسبيًا ودائم في السلوك الحركي، وهو التكيف مع الظروف نتيجة الخبرة والممارسة في هدف أو واجب أو مهارة معينة".

6-الدراسات المشابهة:

الدراسة 01: عبد الحكيم صافي، عمر شرفي 2021.

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

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

منهج البحث: وصفي

عينة البحث 61 تلميذ من الطور المتوسط - متوسطة غربي الحلفاوي – الشريعة موزعين على الفئات العمرية (11-15سنة).

أدوات البحث:

الاستبيان؛ بطارية الاختبار يورفيت.

النتائج:

- مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة جيد لدى تلاميذ الطور المتوسط(11-15سنة)
- 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 مثلا لدفتر الصحي يرافق التلميذ طوال مدة تمدرسه.

الدراسة 02: بونوار أسامة - جبارة زيدان 2022

عنوان البحث: علاقة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بمفهوم الذات البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط – دراسة ميدانية بولاية تبسة.

هدف البحث: معرفة العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الطور المتوسط بولاية تبسة

منهج البحث: وصفي

عينة البحث: 66 تلميذ من الطور المتوسط بولاية تبسة

أدوات البحث :الاستبيان

النتائج:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة القلبية النسبية واللياقة العدلية لدى تلاميذ الطور المتوسط والجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة القلية التنقية واللياقة العضلية لدى تلميذ الطور المتوسط الذكور
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اللياقة التركيبية وتركيب الجسم لدى تلاميذ عند الطور المتوسط الاناث.

الدراسة 03 : بشرى محمد ميزاندار جول، مبارك محمد آدم 2018

عنوان البحث: واقع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوبكردفان

هدف البحث: التعرف على واقع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الا بالمرحلة الثانوية

منهج البحث: وصفي مسحي

ادوات البحث: الاختبارات البدنية

اختبار جري ومشي الميل

اختبار الوثب العريض من الثبات

النتائج: يوجد فروق في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين أفراد الفئة عند تلقيهم في هواء متغير الصفوف الدراسة.

المستوى العام للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب عينة الدراسة أقل من المتوسط

التوصيات: توجيه اهتمام أكبر نحو ممارسة الأنشطة البدنية التي تطور عناصر اللياقة البدنية للصحة

-التأكيد على تدريس التربية البدنية المدرسية بالمرحلة الثانوية بما لا يقل عن 225 دقيقة في الأسبوع وعدم استبدالها بأي نشاطات او مقررات اخرى.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال هذه الدراسات تم الاستفادة وفهم مشكلة الدراسة وتحديد المنهج المتبع حيث تم اختيار المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه المناسب وحاولنا قدر المستطاع ايجاد نقاط التشابه ونقاط الاختلاف.

نقد الدراسات:

اتفقت جميع الدراسات على ضرورة تحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتأكيد على تأثيرها الإيجابي بشكل كبير.

الباب الأول:

الدراسة النظرية للبحث

الفصل الأول:

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.

اللياقة البدنية هي مجموع المكونات التي تؤهل الفرد للعيش بصورة مترفة فهي تتضمن جميع الأبعاد المكونة للإنسان السعيد سواء كانت نفسية أو عقلية أو اجتماعية أو بدنية، فالفرد يعيش الحياة بجسمه وعقله، يؤثر ويتأثر بالآخرين ويصارع الحياة طلبا للصحة والسعادة (كمال ع .1997) بحيث يستخدم الفرد في كثير من الأحيان نشاطه الخاص به ليتلاءم مع نشاطه المعتاد اليومي وبصورة فنية في التربية الرياضية ويعد عنصر اللياقة البدنية من الأمور الرئيسية والمهمة في جميع الأعمال والنشاطات للوصول إلى تحديد المستوى.

وعليه تكمن أهمية اللياقة البدنية في ارتباطها المباشر في صحة الإنسان وشخصيته وأصبح الاهتمام باللياقة البدنية هدفا قوميا ووطنيا في كثير من دول العالم مما دعى أجهزتها المعنية إلى نشر المفاهيم العلمية للياقة البدنية .ففي هذا الفصل يحاول الطالبان تسليط الضوء على عناصر اللياقة البدنية العامة واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وطرق قياسها وتنميتها.

قسم الحراملة وجباري (2019) اللياقة البدنية إلى:

1. اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الحركي كعناصر السرعة الرشاقة، القدرة، رد الفعل التوافق العصبي العضلي.
2. اللياقة البدنية لمرتبطة بالصحة: وتشمل اللياقة لقلبية التنفسية واللياقة العضلية الهيكلية والتكوين الجسمي.

مفهوم اللياقة المرتبطة بالصحة:

وتعرفها الجمعية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM) بأنه مستوى الأداء البدني الذي يحققه الفرد في اختبار الليقة القلبية التنفسية، التكوين الجسمي، قوة وتحمل العضلات ومرونة المفاصل -الحرملة والجباري (2019)-.

وهي اللياقة البدنية التي لها علاقة وثيقة بالصحة، حيث أنها تحدد مستوى الصحة وترتبط بكفاءة والأجهزة الوظيفية للجسم مثل: الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي وبتركيبة أعضاء الجسم. ومن خلالها تحد أو تزيد خطورة الإصابة بالأمراض (إبراهيم، 2010).

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وطرق قياسها:

قامت الجمعية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM, 2008) بتقسيم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة إلى4 مكونات وهي:

1. اللياقة القلبية التنفسية
2. اللياقة العضلية الهيكلية
3. التكوين الجسمي
4. المرونة

1. اللياقة القلبية التنفسية:

1-1 تعريفها:

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 المؤكسد إلى خلايا الجسم والدم الحامل لغاز ثنائي الكربون نحو الرئتين ثم الطرح نحو الوسط الخارجي.

2-1 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 فيها الجري لمدة 12 دقيقة ثم تسجيل المسافة المقطوعة يسمح للفرد فيه اختيار نسق السرعة المناسبة سواء جري أو مشي لإكمال الاختبار وقطع اكبر مسافة ممكنة

اختبار جري ومشي الميل: ويتم فيه قطع مسافة ميل واحد ما يعادل 5800 متر جريا أو مشيا

إختبار جري2400متر

اختبار جري800متر

إختبار جري 20متر متعدد المراحل: يتم فيها تحديد مسافة 20متر من نقطة الانطلاق الى نقطة النهاية و5 متر للراحة ينطلق الفرد عند سماع الإشارة الصوتية وعند الوصول يرتاح ث م يعاد الانطلاق عند سماعها مجددا ويتم الاختبار بـ21 مستوى يتم إصدار الأوامر الصوتية أو الرنين بشكل مبرمج من طرف حاسوب أو شريط.

2. اللياقة العضلية الهيكلية:

2-1 تعريفها: و تقسم 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 فكلم ازادت مدة المقاومة نستطيع أن نقول أن التحمل العضلي أفضل.

وحسب"كلارك "فان القوة العضلية هي أقصى قوة تولدها العضلة أثناء انقباضة 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).

2-2 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 الدينامو متري كالآتي:
  - ✓ ضبط شريط المقبض ليتناسب بشكل مريح معيد 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 (2008 ACSM).

- **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 بالذراعينPush 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. التركيب الجسمي:

3-1 تعريفها: يعرفه عياد (2015) بأنه نسبة وزن الشحوم في الجسم بالنسبة للوزن الكلي للجسم حيث قسم جسم الإنسان إلى قسمين يشكلان مع 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 1% من الشحوم بالنسبة للرجال و 5% بالنسبة للنساء كحد أدنى وتقدر النسب المثالية بـ 51% للرجال و 5% للنساء من وزن الجسم وما زاد عن ذلك يعد فائض من الشحوم (وزن زائد) وكلما ارتفع الرقم ندخل في خانة البدانة.

3-2 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:

1. طية عضلة الذراع ثلاثية الرؤوس : يتم القياس خلف الكتف من المنتصف بين الكتف والمرفق.
2. طية عضلة الذراع ثنائية الرؤوس : يتم القياس من الأمام في المنتصف وراحة اليد مواجهة للأمام.
3. طية ما تحت الكتف: ترفع الطية بمقدار1سم تحت زاوية الكتف.
4. طية أعلى الحوض : يأخذ القياس على بعد3 سم فوق الحوض وتكون الأذرع مبتعدة عند القياس.
5. طية وسط عضلة بطة الساق(السمانة) : تقاس والقدم مرتخية ومستندة على عتبة او قاعدة والركبة منثنية بزاوية 90درجة مئوية.

- **محيط حزام الخصر:**

✓ يتم القياس على مستوى المنطقة الموجودة بين القفص الصدري والورك ينتحت الأضلاع

✓ يتم القياس بعد إخراج الزفير

✓ يقف الشخص بشكل مستقيم مباعدا بين قدميه بحيث يكون بعرض الكتفين2

- **مجموع الطيتين:**

1. طية ما تحت الكتف.
2. طية أعلى الحوض.

- **نسبة محيط الخصر لمحيط الورك للكلية الأمريكية للطب الرياضيWaist 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. المرونة:

4-1 **تعريف المرونة:** حيث تعرف بأنها قدرة الفرد على القيام بالحركات المختلفة لمدى واسع ويعتبر هذا المدى قدرة على إطالة عضلات هو أربطته (ابراهيم م ؛1981 ص 101) كما يعرفها أسامة 2004 بأنها تحريك مفاصل الجسم للمدى الكامل للحركة أثناء العمل أو النشاط وبأنها المدى الحركي عند مفصلا ومجموعة من المفاصل(الجبوروقبلان،2012 صفحة 254) ويعتقد أن نقص المرونة سبب مباشر للكثير من الإصابات الرياضية عند الممارسة الرياضية.

4-2 **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.

تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

1- **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؛ 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 زادة هذه الكفاءة أمكن القيام بعمل عضلي (انقباضات عضلية) لمدة طويلة وتشير الدراسات الفيزيولوجية إلى أن الفرد اللائق بدنيا من حيث الجلد الدوري التنفسي لديه:

- كمية أكبر من دفعات الدم، هذا 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:

- التدريب ذو الشدة العالية الذي يرتفع بمعدل ضربات القلب إلى 150 ضربة في الدقيقة أو أكثر، فإن فوائده في حالة الاستمرار على نفس المعدل تبدأ بعد حوالي خمس دقائق من بداية التدريب وتستمر باستمراره.

- إذا لم يصل التدريب إلى تلك الدرجة من الشدة فإنه يجب أن يستمر مدة أطول من خمس دقائق حتى لو كان ذلك يتطلب كمية إضافية من الأكسجين وتتوقف الفترة الكلية للتدريب على الأكسجين المستهلك (حسانين1996).

2. 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 2 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 و القابضة أو المجموعات العضلية المتقابلة للمحافظة على القوام (الجبور وقبلان،.2012، صفحة253).

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

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.

هناك عدة أنواع لتدريبات الإطالة مقسمة حسب تكنيك أداؤها وهي :

-**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 و الغاية من التدريب إذا كانت الإطالة الثابتة ضمن تدريبات التهدئة فيجب أن تثبت الإطالة لمدة 50 ثواني, أما إذا أردت أن تطور المدى الحركي فيجب أن تكون المدة 30 ثانية (2 ابو العلاء واحمد.، 2003 صفحة51).

-**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 1996صفحة13).

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

-**الإطالة السلبية:** أيضا تسمى بالإطالة المسترخية , وقريبة من الإطالة الثابتة2 وهي عندما

نقوم باتخاذ وضع معين ومن ثم نقوم بالتثبيت بجزء أخر من الجسم، أو بمساعدة الزميل.

-**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، الصفحات82-83) .

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.

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 10أسابيع .

- 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.

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 باشتراك 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، و التثبيت بهذا الوضع، ويمكن الإشارة هنا إلى ان 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 باختلاف 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).

خلاصة:

يمكن أن نقول أن الفرد لائق بدنيا عندما يستطيع أداء مجهود أو نشاط بدني عنيف أو فوق المتوسط دون الشعور بالتعب الشديد أو حدوث أعراض جانبية أخرى، و مستوى لياقة الفرد يحددها أداءه في اختبارات اللياقة البدنية، و في ظل التقدم التقني في صناعة الآلة بداية بالأجهزة الصناعية الضخمة و مرورا بتقنية المواصلات ونهاية بأجهزة التحكم عن بعد إضافة إلى انخراط الشريحة الكبرى من الناس في الأعمال المكتبية التي تؤدى من وضع الجلوس واقتصار الأعمال الميدانية على الفئة القليلة أدى ذلك مجتمعا أو متفرقا إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الكثير ولمختلف فئات المجتمع و الذي أدى إلى تفاقم المشاكل الجسدية لديهم مما يدعوا إلى ضرورة تكثيف الاهتمام بتنمية اللياقة البدنية وخاصة تلك المرتبطة بالصحة. ونختم في هذا السياق إلى أننا جمعنا أهم الطرق المعروفة من أجل رفع مستوى هذه العناصر والتقيد بها كبرنامجي حافظ على الصحة الجسمية للإنسان في مختلف مراحل عمره ويقلل نسبة إصابته بالأمراض خاصة المزمنة منها ويحافظ على قوامه.

الفصل الثاني:

اللياقة البدنية والمهارة الحركية

تمهيد:

إن الأداء الحركي هو الشكل الظاهري من التعلم الحركي ؛وبما أن التعلم الحركي ما هو إلا عملية داخلية تهدف إلى إحداث تغيرات في الأعصاب (تغير في السلوك) تجاه الأفضل لذا فالتعلم الحركي عملية داخلية غير ملموسة ولا يمكن الدلالة عليها من خلال تشريح داخلي ولكن يمكن الاستدلال عليها من خلال الأداء الحركي والذي يوصف بالنتيجة الظاهرية التي تعكس هذه التغيرات الداخلية الحادثة في السلوك إذا فالأداء الحركي ما هو إلا انعكاس لصورة من صور التعلم الحركي الداخلي والذي نستطيع من خلاله التوصل إلى معرفة الدرجة التي وصل إليها الفرد من التعلم الحركي , هي إذا مجموعة من الحركات او سلسلة من انشطة حركية تنجز بدرجة اقل من المستوى الذي نطلق عليها بالمهارة.

اللياقة البدنية والمهارة الحركية:

تعتبر اللياقة نشاط خاصاً، بالرياضيين أو لكل من ينخرط في نشاط بدني الذي يتطلب جهداً بدنياً عالياً وسرعة وخفة ومهارات حركية مقدمة. ولكن ما يتعلق بتعزيز الصحة العامة، والعافية، وأداء أنشطة الحياة اليومية، دون إجهاد زائد. فيكون التركيز فيها على عناصر اللياقة البدنية، المرتبطة بالصحة فقط.

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الحركية:

لتحديد العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة استوجب أولا تحديد عناصر يمكن للباحث تقييمها وقياسها كتلك المرتبطة بالمهارة الحركية والتي اجمع أهل الاختصاص على جمعها في العناصر التالية:

1. الرشاقة.
2. التوازن.
3. السرعة.

1- الرشاقة:

1.1. تعريفها: الرشاقة وهي قدرة الفرد على تغيير اتجاه جسمه على الأرض او الهواء في أقل زمن ممكن مصحوباً، بالسرعة والدقة، وهي عامل مهم في اكتساب، وإتقان المهارات الحركية والعوامل المؤثرة فيها سلامة الجهاز العصبي والقدرة العضلية ونوع النشاط البدني وسرعة الاستجابة؛ كلما زادت الرشاقة ارتفع مستوى الأداء.

2.1. قياس الرشاقة:

- **اختبار الانبطاح المائل من الوقوف** :يتم الاختبار من خلال وقوف اللاعب على الأرض ويتم البدء بالتمرين بثني الركبتين بحيث تكون بين الرِجلين، ووضع الكفين على الأرض ويكون الوك على الكعبين، ثمّ يتم دفع الرِّجلين للخلف وذلك بالصول إلى وضعية الانبطاح المائل ويتم بعدها الرجوع إلى الوضع الابتدائي. ويتم تكرار التمرين عدة مرات لتحقيق الهدف المرجو.

- **اختبار الخطوة الجانبية :**يتم التمرين برسم على الأرض خطوط جانبية وخط في المنتصف ثم يتم وقوف اللاعب على الخط المنتصف، ويتم بعدها الخطو للجانب، وذلك عند لمس الخط الجانبي ينم الخطو بالاتجاه الآخر، وثمّ الخطو إلى أن يلمس الخط الجانبي الآخر. ويكرر التمرين عدة مرات خلال 10 ثوانٍ.

2- التوازن:

1.2. تعريف: هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات جسمه ومنعه من السقوط أثناء أداء أوضاع حركية معينة لأطول فترة ممكنة مثل الوقوف على قدم واحدة، أو المشي على العارضة .تعتمد رياضة التوازن على الجمباز الغطس، التزلج الألعاب التي تعتمد على الاحتكاك البدني مثل كرة القدم، والسلة. العوامل المؤثرة فيها سلامة الجسم العضوية قاعدة الاتزان وارتفاع مركز الثقل وخط الجاذبية الأرضية والعوامل النفسية.

2.2. قياسه: هذه الاختبارات ليست بغرض كمال الأجسام، ولكنها تهدف إلى الحركات التي لها تأثير مباشر على الأداء الرياضي، حيث إنه من المعتقد أنه عن طريق أداء بعض التمارين المحددة لفترات طويلة من الزمن، يمكن للشخص أن يتفوق على الإنجازات الرياضية التي كان غير قادر على القيام بها، وذلك بالتأكيد يحتاج إلى العديد من العمل الشاق لجعله أفضل، لكن يجب في البداية أن يتم تحسين وضع الفرد في رياضته من خلال التعرف على بعض التحسينات التي يمكن القيام بها:

- ✓ **اختبار 40 ياردة داش :**والذي يتم فيه الركض بسرعة تصل إلى 40 ياردة في أسرع وقت ممكن، كما أنه بالنسبة للرياضيين الذين يقومون بالفعل بممارسة رياضة الجري القصير مثل لعبة كرة القدم، فإن أفضل وقت لهم هو ما لا يزيد عن 4.6 ثانية.
- ✓ **اختبار 60 ياردة المكوك :**يركض فيه الشخص بسرعة تصل إلى 15 ياردة ثم يتم الرجوع إلى نقطة البداية، ثم الركض بسرعة حوالي 10 ياردات ثم الرجوع إلى نقطة الانطلاق، وبعدها الركض بسرعة 5 ياردات وكذلك

الرجوع إلى نقطة البداية، حينها ينبغي أخذ استراحة لمدة لا تقل عن 15 ثانية، والجدير بالذكر أن ذلك الاختبار يتم القيام به ثلاث مرات، وبعدها تسجيل الوقت الأفضل من بين الثلاثة، ولكن يجب معرفة أن الهدف الجيد يبدأ من 15 ثانية إلى ما هو أقل.

- ✓ **اختبار 1 ميل جري :**يجب الجري لمسافة ميل في أسرع وقت يمكن استغراقه، حيث ذُكر أن أفضل وقت يبدأ من 6 دقائق إلى أقل بالنسبة للرياضيين ذوي التحمل القوي.
- ✓ **اختبار القفز العمودي:** يتم فيه الوصول إلى أعلى مستوى ممكن خلال الوقوف مع رفع الكعب من على الأرض، وبعدها من وضع الوقوف، يتم القفز ومحاولة لمس أعلى مستوى ممكن، حيث يقوم الشخص بقياس الفرق بين الارتفاع الذي وصل له، والمكان الذي لمسته يديه بعد القفز.
- ✓ **اختبار الوثب العريض :**يضع الفرد أصابع قدميه في مواجهة خط ساحة ملعب كرة قدم أو أي مساحة مفتوحة تسمح بالقياس، وبعدها يقفز إلى الأمام بقدر ما يستطيع، وحينها يقيس من كعبيه إلى الخط الأول الذي تصل له أصابع القدمين.

3- السرعة:

1.3. تعريف: هي احدى مكونات اللياقة البدنية وتدخل في اداء معظم الفعاليات الرياضية ومصطلح السرعة يستخدم للتعبير عن الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع مابين حالة الانقباض والانبساط العضلي، **إذا السرعة** وهي أداء أي نشاط بدني في أقصر وقت ممكن العوامل المؤثرة فيها نوع الألياف العضلية والتوافق العضلي العصبي والقوة العضلية ومطاطية العضلة وقوة الإرادة.

اما انواع السرعة فهي:

أ. السرعة الحركية : هي سرعة انقباض عضلة او مجموعة عضلية عند اداء الحركات الوحيدة او المركبة، مثل سرعة ضرب الكرة ، سرعة الوثب ،سرعة الاستلام والتمرير.

ب. السرعة الانتقالية: يقصد بها القدرة على التحرك من مكان لاخر في اقصر زمن ممكن ، او القدرة على قطع مسافة معينة في اقل زمن ممكن ، وتبرز اهمية هذه الصفة في الفعاليات التي فيها حركات متشابهة ومتكررة مثل (الجري ،المشي، السباحة).

جـ. سرعة الاستجابة: والمتداول خطأ بسرعة رد الفعل ،وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبدء الاستجابة الحركية، وتظهر في حالات الانطلاق في الساحة والميدان والسباحة وفي فعاليات القتال عند البدء بتوجيه الضربات.

2.3. قياسها:

- **الاختبار الأول الجري في المكان خمس عشر ثانية: (**قياس السرعة الحركية**):**يقف المختبر أمام الخيط المطاط المربوط في قائمي الوثب العالي ، ارتفاع الخيط عن الأرض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذ وضع الوقوف نصفا (إحدى الفخذين موازيا للأرض) عند سماع إشارة البدء يجرى المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان ، بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان ، يقوم المحكم بحساب عدد الخطوات التي قطعها المختبر في خمس عشر ثانية (15 ث) على أن يكون العد على القدم اليمنى فقط.

- **الاختبار الثانى: اختبار العدو ثلاثين مترا من بداية متحركة (**قياس السرعة الانتقالية**):** يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع أشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث (يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصولة إلى الخط الثالث (30 متر).
- **الاختبار الثالث: اختبار العدو لعشرة ثواني (**قياس السرعة الانتقالية**):** يقف المختبر خلف خط البداية (وضع البدء العالي) وعند أشارة البدء يقوم بالعدو لمدة عشرة ثواني ، تنتهي عند سماع أشارة من الحكم .
- **الاختبار الرابع: اختبار سرعة دورات الذراع حول سلة (**قياس سرعة دوران الذراع- سرعة حركية **):** يقف المختبر بجانب السلة، عند سماع إشارة البدء يقوم بعمل دوائر بالذراع على أن تكون كف اليد في محاذاة قمة السلة أثناء الأداء، ويكرر المختبر عمل الدوائر إلى أكبر عدد ممكن في عشرين ثانية .

تنمية أداء عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الحركية: (التدريب والاختبارات)

1- **الرشاقة:** لتطوير صفة الرشاقة يجب ممارسة الفرد لعدد كبير من التمرينات البدنية المختلفة تحت ظروف متعددة ومتنوعة مع مراعاة ما يلي :

i. دوام إضافة بعض التمرينات الجديدة في غضون مزاولة الفرد وممارسته لها.

ii. ربط التمرينات بعضها بالبعض الآخر لتكوين تمرينات مركبة لأكثر من عضو من أعضاء الجسم.

2- **التوازن:** لتنمية التوازن يجب عينا:

i. التمرن:

1.2 ممارسة تمارين سكوات الخطوة الأولى لتحسين توازنك بشكل عام هي تقوية عضلات ساقك بالكامل. يمكن تحقيق ذلك من خلال ممارسة تمارين الساق بشكل أساسي أسبوعيًا:

- قِف مُباعدًا بين ساقيك. أبقِ ذراعيك بجانبك، وظهرك مستقيم، مع شد عضلات البطن.
- انحنِ بركبتيك وأفخاذك، ثم اخفِض جسمك ببطء حتي تتوازى أفخاذك مع الأرض. إذا لم تكن معتادًا على هذا التمرين قد لا تستطيع الانحناء إلى هذه الدرجة وبالتالي عليك فقط الاقتراب قدر المستطاع .
- ارتفع ببطء إلى أن تقف بشكل كامل. حاول أن تقوم بهذا التمرين 3 مجموعات في كل مجموعة 10 عدّات، مع استراحة دقيقة واحدة بعد كل مجموعة .

2.2 ممارسة تمرين نقل وزن الجسم من رجل إلى أخرى: وهو تمرين آخر يعمل على تحسين توازن الجسم. وهو يعد تمرينًا جيدًا للبدء به إذا كنت قد بدأت لتوك العمل على تحسين توازنك:

- قِف وأبقِ قدميك متباعدتين. وزِّع وزنك بالتساوي بين ساقيك. حمِّل وزنك على الساق اليمنى وارفع قدمك اليسرى عن الأرض. استمِر في هذا الوضع قدر المستطاع، مستهدفًا 30 ثانية .
- عُد إلى وضعك الأصلي، ثم كرِر هذه العملية على الجانب الآخر. كرِر هذا التمرين مرات عديدة دون أن تشعر بالألم. مع مرور الوقت سوف تكون قادرًا على الزيادة التدريجية لعدد المرات .

3-2. ممارسة تمرين الساق الواحدة .بمجرد أن تتعود على القيام بتمريني السكوات ونقل الوزن، انتقِل إلى التمارين الأكثر تعقيدًا. سوف يساعدك تمرين توازن الساق الواحدة على العمل على تقوية الجزء السفلي من الجسم وتحسين التوازن العام .

- ابدأ في نفس الوضع الذي استخدمته في تمرين نقل وزن الجسم مع الحفاظ على إبقاء مسافة بين ساقيك وتوزيع الوزن بالتساوي عليها .
- ضع يديك فوق جوانبك ثم ارفع ساقك اليسرى إلى الجانب وقُم بثنيها للخلف من عند الركبة. استمِر هكذا لمدة 30 ثانية ثم ارجع بعد ذلك إلى وضع البداية.
- كرِر الأمر على الجانب الآخر. كرِر هذا التمرين مرات عديدة طالما كنت قادرًا ومع مرور الوقت يمكنك زيادة عدد المرات.

4-2. التمرّن باستخدم الحديد (الدامبل): يمكنك إضافة بعض تمرينات القوة لتدريباتك؛ والتي تعمل بدورها على تحسين توازنك وشكل جسمك .يمكنك تكبير عضلة الباي باستخدام الدامبل:

- يعتمد وزن الدامبل على مستوى لياقتك. إذا لم تكُن معتادًا على رفع الأثقال، فاختر ثقلًا في حدود 2 إلى 5 كجم لتبدأ به. تستطيع بالطبع إضافة المزيد من الأوزان مع مرور الوقت إن كنت تشعر بسهولة رفع الوزن.
- أمسِك الوزن بيدك اليسرى، مع الحفاظ على راحة يدك موجَّهة إلى الأعلى .قِف مُباعدًا بين ساقيك مع الحفاظ على توزيع وزنك بالتساوي. ارفع رجلك اليمني عن الأرض ثم اثنها إلى الخلف من عند الركبة. حافِظ على هذا الوضع لمدة 30 ثانية.
- عُد إلى وضعك الأصلي، ثم كرِر هذه العملية على الجانب الآخر. كرِر هذا التمرين مرات عديدة ثم زِد الوزن كلما أصبحت أقوى.

كما يمكننا من أحل تحسين التوازن:

1- الانضَمام إلى فصل رياضي .هناك العديد من الأنشطة التي تُعزّز التوازن الجيد. يمكن أن يساعد الانضمام إلى فصل يوجا أو بيلاتس أو تاي تشي في تحسين التوازن .

- تاي تشي هو شكل من أشكال تمارين الحركة الذي يعزز التناسق، والقوة، والتوازن. تقدِّم العديد من مراكز اللياقة البدنية فصول تاي تشي .اعرف ما هو متاح في منطقتك عن طريق دليل الهاتف، أو أونلاين أو عبر الإعلانات المبوبة بالصحف المحلية. إذا لم تكن هناك فصول متاحة في منطقتك يمكنك شراء أو تأجير أقراص دي في دي، أو العثور على فيديوهات على يوتيوب تُمكنك من تعلم أساسيات التاي تشي .

- تعمل كلٌ من تمارين اليوجا والبيلاتس على تقوية العضلات الأساسية عن طريق التبديل بين العديد من الأوضاع. ولليوجا فائدة إضافية تتمثل في تعليم الاستغراق العقلي والتأمل. بالإضافة إلى تحسين التوازن، يُمكن أن تقلل اليوجا من الإجهاد العام. ومثل التاي تشي، تقدم مراكز اللياقة البدنية فصول في اليوجا والبيلاتس. يُمكنك أيضًا شراء أو تأجير أقراص الدي في دي، أو العثور على فيديوهات تعليمية على الإنترنت.

1- تمرَّن على التوازن في الأوقات الأخرى .مارِس تمارين التوازن أثناء مزاولة أنشطتك اليومية. حاول أن تقف على قدم واحدة أثناء تنظيف أسنانك، أو أثناء انتظار الحافلة أو القطار، أو أثناء ضبط المكياج أو تنظيف شعرك، وغيرها من الأنشطة اليومية .

2- كُن أقوى .سوف يتحسن توازنك بشكل كبير إذا تمكنت من تقوية الأرداف، وأوتار الركبة، وعضلات الفخذين، كما يمكن للأنشطة الرياضية مثل الجري والتمشية السريعة أن تساعد أيضًا في ذلك. كذلك يمكنك الاستفادة من تدريبات إنقاص الوزن مثل رفع الأثقال في المنزل أو القيام بتمارين الضغط، والسكوات، وتمارين أخرى سهلة بعيدًا عن الأدوات الرياضية الثقيلة .

- حاوِل استخدام الكرة الطبية (كرة اللياقة البدنية) في التدريبات لبناء القوة الأساسية.

3- **السرعة:** ما يجب الاهتمام به عند تنمية السرعة ؟:

1. الممارسة اليومية للتمرينات مع استخدام السرعة القصوى من) 3 2 (مرات أسبوعياً
2. الارتفاع والزيادة التدريجية للسرعة حتى الوصول إلى السرعة القصوى.
3. العناية بالإحماء للوقاية من الإصابات.
4. الاهتمام بعمل إطالة جيدة ومرونة للمفاصل والعضلات.
5. مراعاة استعداد الجهاز العصبي وعلى ذلك يستحسن عدم القيام بتمرينات السرعة في أوقات الصباح الباكر أو بعد الأعمال المرهقة.
6. البدء بعمل تمرينات السرعة بعد عملية الإحماء مباشرة.
7. الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية حتى يمكن تنمية السرعة الانتقالية.
8. يجب الانتباه لضرورة البدء بتنمية السرعة الانتقالية للفرد بدون استخدام أدوات وأجهزة ثم بعد ذلك أدائها مع استخدام أداة أو جهاز.

الجانب الثاني:

الجانب الميداني

الفصل الأول:

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

1. منهجية البحث: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على أفراد عينة عشوائية تحتوي على جميع عناصر المجتمع (عينة مثالية) بمراعاة تركيبة المجتمع.

2. **مجتمع البحث:** تلاميذ المرحلة الثانوية (15- 17 سنة) وفي دراسة مجتمع مصغر يتمثل في تلاميذ ثانوية عبد الحميد قباطي بوادي رهيو ولاية غليزان.

3. **عينة البحث:** أجري البحث على 45 تلميذ من ثانوية عبد الحميد قباطي يمثلون جميع المستويات (الأولى؛ الثانية؛ الثالثة) ومن الجنسين ذكور واناث؛ وكان الاختيار عشوائيا منظما.

مجالات البحث:

المجال الزماني من 14 ماي إلى 25 ماي 2023

المجال المكاني ثانوية عبد الحميد قباطي بواديرهيو أثناء حصص التربية البدنية لجميع الأقسام

4. **متغيرات البحث وقياسها:** اعتمدنا في قياس بعض اختبارات متغيرات بحثنا -عناصر اللياقة البدنية -في ظل الإمكانيات المتاحة لنا، إذ تتمثل هذه الاختبارات فيما يلي:

- مؤشر كتلة الجسم BMI (اختبار تركيب الجسم)
- قوة القبضة (اختبار اللياقة العضلية الهيكلية)
- عضلة البطن (اختبار اللياقة العضلية الهيكلية)
- المرونة (اختبار المرونة)
- السرعة (اختبار اللياقة القلبية التنفسية)
- رفع الجذع (اختبار الرشاقة)

جميع المتغيرات مستقلة على بعضها البعض.

6. أدوات البحث:

الإستبيان : يحتوي على معلومات عامة للتلاميذ (المستوى؛ السن؛ الجنس)

الوسائل والاجهزة المتعلقة بقياس متغيرات الدراسة:

- شريط قياس الطول
- ميزان الكتروني لقياس الوزن
- جهاز قوة القبضة (ديناموميتر)
- ساعة إلكترونية لقياس السرعة
- شريط قياس مرن .

7. الاختبارات المستعملة:

الاختبار الأول: مؤشر BMI= الوزن / (الطول) ^{2}

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

الادوات المستعملة

- ✓ شريط قياس الطول
- ✓ ميزان الكتروني

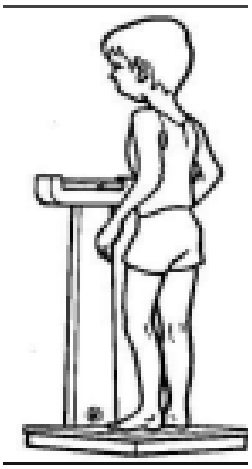
كيفية الاجراء:

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

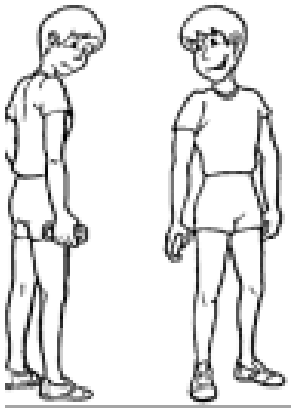
ثم يتم قياس الوزن بالميزان الطبي بالكيلوغرام



جدول يبن تصنيف الأفراد وفقا لمؤشر الكتلة الجسمية.

التصنيف	مؤشر كتلة الجسم	الخطر بالإصابة
نحافة زائدة	أقل من 16	مرتفع
نحيف	أقل من 18.5	مرتفع
وزن عادي	25-18.5	ضعيف
وزن زائد	30-25	متوسط
سمنة درجة 1	35-30	مرتفع
سمنة درجة 2	فوق 35	مرتفع جدا

الاختبار الثاني :قياس قوة القبضة



الهدف من الاختبار: قياس قوة قبضة اليدين

الادوات 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 القوى اليدين بالكيلوغرام هدفه

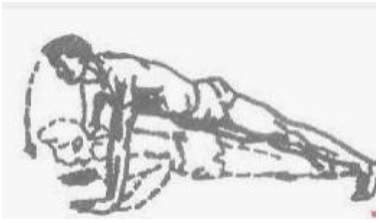
الاختبار الثالث :اختبار ثني الجذع لأسفل من الوقوف

الهدف من الاختبار: قياس مرونة فقرات الجذع وأسفل الظهر

الادوات المستعملة : صندوق ارتفاعه 51 سم عليه مسطرة مدرجة بالسنتيمتر بحيث يكون رقم 5221 سم منذ بداية الصندوق.

طريقة الأداء": يقف الفرد فوق الصندوق و القدمان بمحاذاة المسطرة و بمستوى الكتفين وموجهه إليها والقدمان مستقيمتان غير مثنيتان ثم يحاول ملامسة ابعد نقطة ممكنة بأصابع يديه مع الثبات لأخذ القياس.

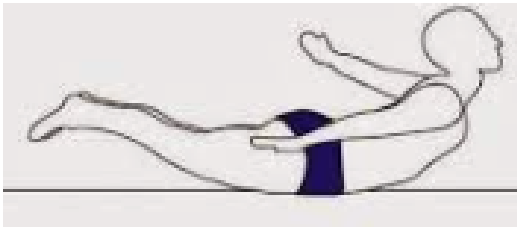
الاختبار الرابع :الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين



الهدف من الاختبار : قياس قوة عضلات الأطراف العلوية

طريقة الاداء: من وضع الانبطاح المائل و اليدان باتساع الصدر تحت الكتفين و الأصابع موجهة نحو الأمام والساقين متوازيان ومفرودتان ترتكزان على أطراف أصابع القدمين مع اعتدالية واستقامة الظهر، ثني ومد الذراعين لأكبر عدد من التكرارات الممكنة.

الاختبار الخامس: رفع الجذع



الهدف من الإختبار : قياس قوة عضلات الظهر

الأدوات المستعملة: شريط قياس مرن

طريقة الأداء : من وضع الرقود على الصدر، و الذراعان مفرودتان لأسفل الجسم ، يتم رفع الجذع و الكتفين لأعلى ثم الثبات لأخذ القياس بحساب المسافة بين الأرض و الذقن.

الاختبار السادس: 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.

الأساليب الإحصائية:

1- دراسة المتغيرات:

- المتوسط الحسابي لكل متغير = مجموع تلاميذ القسم / عدد التلاميذ
- الإنحراف المعياري
- جداول تكرارية

2- دراسة العلاقة بين المتغيرات

3- دراسة الارتباط: يعتبر التشابك بين مجموعات البيانات مقياساً لمدى ارتباطها. المقياس الأكثر شيوعًا للارتباط في الإحصائيات هو معامل ارتباط بيرسون SPSS الاسم الكامل هو ارتباط معامل الارتباط اللحظي أي : Pearson Product Moment (PPMC).

- يبين هذا المعامل العلاقة الخطية بين مجموعتين من البيانات. بعبارات بسيطة، يجيب على السؤال: هل يمكنني إنشاء رسم بياني خطي لتمثيل البيانات؟

- يتم استخدام حرفين لتمثيل ارتباط بيرسون: الحرف اليوناني (ρ) والذي يمثل مجتمع الدراسة والحرف "r"يمثل العينة.

الافتراضات التي يضعها معامل ارتباط بيرسون

1. **بغض النظر عن الحالة** :يجب أن تكون القضايا المدروسة مستقلة عن بعضها البعض.

2. **العلاقة الخطية** :يجب أن يكون هناك متغيرين مرتبطين ببعضها البعض بشكل خطي.

3. **التشتت** :يجب أن يكون المخطط مستطيل الشكل تقريبًا.

حساب معامل بيرسون:

المقدر r باعتبار x_i و y_i القيم الملاحظة لعينة (حجمها n) وفق المتغيرين X و Y و $\overline{x}$ و $\overline{y}$ القيم المتوقعة لمتوسط المتغيرين.

$$r = \frac{\sum x_i y_i - n\overline{x}.\overline{y}}{\sqrt{\sum x_i^2 - n\overline{x}^2}\sqrt{\sum y_i^2 - n\overline{y}^2}}$$

خلاصة:

بالإضافة إلى التمارين الرياضية المنتظمة والتغذية السليمة، يوجد بعض العوامل الأخرى التي قد تساعد على تحسين المهارات الحركية، مثل النوم الجيد والتخفيف من التوتر والإجهاد، وتقليل الإصابات، ويمكن استخدام تقنيات مثل اليوغا والتأمل لتحسين الصحة العقلية والتخلص من التوتر، في حين يمكن استخدام تقنيات العلاج الطبيعي لتقوية العضلات وتقليل الإصابات.

بناءً على ما سبق، يمكن القول إن تحسين المهارات الحركية يتطلب جهدًا وتحملًا كبيرًا، ولكنها تجربة مهمة لتحسين صحة الجسم والعقل، يجب على الأشخاص الذين يتطلعون إلى مهارات حركية التحدث إلى المدربين والمتخصصين في هذا المجال والتعرف على الخطط التدريبية الفعالة التي تتناسب مع أهدافهم واحتياجاتهم الخاصة.

تلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممارسة الأنشطة الرياضية والحركية فهي الأساس لبناء الرياضة والوصول إلى "الفورمة الرياضية " وكسب مهارات حركية مميزة، كم تعتبر العمود الفقري والقاعدة العرضية لممارسة أي نشاط رياضي فهي الأساس التي تبنى عليها اللياقة الخاصة في جميع ألوان النشاط ثم يلي ذلك المهارة والخطط و طرق اللعب وهي لها مرتبة على لياقة اللاعب البدنية.

الفصل الثاني:

نتائج الدراسة ومناقشتها

1. عرض وتحليل النتائج

1.1 الخصائص الوصفية للعينة:

جدول يوضح الخصائص الوصفية للعينة

	الأولى ثانوي	الثاني ثانوي	الثالثة ثانوي	المجموع	
ذكور	9	8	8	25	%55.6
	%36	%32	%32		
إناث	7	7	6	20	%44.4
	%35	%35	%30		
المجموع	16	15	14	45	
	%36	%33	%31		

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أنه تم أخذ جميع مستويات الثانوي بعين الاعتبار والذين يتراوح أعمارهم ما بين 15و 18سنة، حيث قدرت فئة السنة الاولى ثانوي بـ 16 طالب أي بنسبة 36% من مجموع العينة منهم 9 ذكور و 7 إناث، وبالنسبة للسنة الثانية ثانوي فقدرت بـ15 طالب أي نسبة 33% بها 8 ذكور و7 إناث، أما السنة الثالثة ثانوي فقدرت بـ 14 طالب ما يعادل 31% تحتوي عللى 8 ذكور و6 إناث.

بالنسبة لتمثيل الجنسين نجد أنه عدد الذكور قدر بـ 25 طالب ما يعادل 56% أما الاناث فعددهم 20 طالبة أي بنسبة 44%.

2.1 خصائص متغيرات البحث

- **مؤشر كتلة الجسم BMI**

الجدول يبين تصنيف التلاميذ حسب نتائج قياس مؤشر كتلة الجسم BMI لعينة البحث **(كغ/م²)**

	نحافة زائدة أقل من 16	**نحيف** أقل من 18.5	**وزن عادي** 25-18.5	**وزن زائد بدانة** 30-25	**سمنة بدانة عالية** فوق 30	**المجموع**
عدد التلاميذ	**3**	**6**	**26**	**6**	**4**	**45**
النسب المنوية	**6,7%**	**13,3%**	**57,8%**	**13,3%**	**8,9%**	**100%**

نلاحظ من الجدول أعلاه الخاص بمتغير مؤشر كتلة الجسم أن أعلى نسبة مئوية تحققت في التصنيف وزن عادي بنسبة مئوية مقدارها **57,8%.**

في حين أن أدنى نسبة تحققت في التصنيف نحافة زيادة بنسبة مئوية مقدارها **6,7 %**،

وكذلك بدانة عالية بنسبة **8,9** %.

حساب المتوسط الحسابي: 22.5 كغ/م²

الانحراف المعياري: 4,75

من خلال هاذين المؤشرين الاحصائيين يمكننا ان نعبر عن مؤشر الكتلة الجسمية لطلبة عينة البحث بالمجال التالي [17.8-27.3] أي أن معدل المؤشر محصور بين هاتين القيمتين والتي تمثل تصنيف وزن عادي وبنسبة قليلة وزن زائد ونحيف نسبيا.

- **قوة القبضة :**

بعد اجراء اختبار قوة القبضة للطلبة أفرد العينة بهدف دراسة تقييم اللياقة العضلية الهيكلية، قمنا بتلخيص المؤشرات الإحصائية التالية:

جدول المؤشرات الإحصائية لاختبار قوة القبضة:

المؤشر الاحصائي	القيمة
المتوسط	32,66
الانحراف المعياري	10,36
أقل قيمة	13,10
أعلى قيمة	56,50

23 طالب لدية قوة قبضة أقل من متوسط حساب اختبار أفراد العينة ما يعادل 50%من الطلبة

من خلال الجدول أعلاه يمكننا التعبير احصائيا على متوسط قوة القبضة بحصرها بين القيمتين 43 كغ و 22كغ، حيث تعتبر هاته القيم متوسطة ودون المتوسط في الاداء.

- **عضلة البطن**

اختبار قوة عضلة البطن لطلبة أفرد العينة من خلال قياس عضلات الأطراف هدفه تقييم اللياقة العضلية الهيكلية، قمنا بتلخيص المؤشرات الإحصائية التالية:

جدول المؤشرات الإحصائية لاختبار عضلة البطن:

المؤشر الاحصائي	القيمة
المتوسط	37,00
الانحراف المعياري	21,87
أقل قيمة	5,00
أعلى قيمة	82,00

14 طالب من بين 34 طالب وطالبة كان لهم قياس الاختبار أكبر من المتوسط.

متوسط عضلات البطن هو 37 كما يمكن احصائيا حصر قيم الاختبار ما بين 59 و 15 وهذا المجال كبير ما يدل على تشتت قيم الاختبار بين أفرا العينة.

عموما نقول أن قيم هذا الاختبار متوسط ودون المتوسط.

- **رفع الجذع**

اختبارررفع الجذع هو كذلك الهدف منه تقييم اللياقة العضلية الهيكليةلطلبة أفرد العينة، ويكون من خلال قياس قوة عضلات، قمنا بتلخيص المؤشرات الإحصائية التالية:

جدول المؤشرات الإحصائية لاختبار رفع الجذع:

المؤشر الاحصائي	القيمة
المتوسط	**29,0**
الانحراف المعياري	**8,6**
أقل قيمة	13,0
أعلى قيمة	52,0

13 طالب من أصل 32 طالب الذين أجري لهم اختيار رفع الجذع كان لهم قياس أكبر من المتوسط أي 29.

كدلالة إحصائية يمكننا حصر القيم ما بين 20 و38، وهذا المجال كبير ما يدل على تشتت قيم الاختبار بين أفرا العينة.

- **المرونة**

اختبارالمرونة لطلبة أفرد العينة من خلال قياس مرونة فقرات الجذع وأسفل الظهر، قمنا بتلخيص المؤشرات الإحصائية التالية:

جدول المؤشرات الإحصائية لاختبار المرونة:

المؤشر الاحصائي	القيمة
المتوسط	**13,1**
الانحراف المعياري	**6,1**
أقل قيمة	1,0
أعلى قيمة	24,0

24 طالب من بين 43 طالب وطالبة كان لهم قياس الاختبار أكبر من المتوسط (13.1).

احصائيا جل القيم محصورة ما بين 7 و 19. ومن خلال هاته القيم نقول ان الأداء متوسط.

- **السرعة:**

اختبار السرعة الذي أجري لطلبة أفرد العينة هدفه تقييم اللياقة القلبية التنفسية، وكأداء له حساب الوقت المستغرق لجري مسافة 800م،

قمنا بتلخيص المؤشرات الإحصائية التالية:

جدول المؤشرات الإحصائية لاختبار السرعة:

المؤشر الاحصائي	القيمة
المتوسط	**5,6**
الانحراف المعياري	**1,1**
أقل قيمة	4,4
أعلى قيمة	8,3

13 طالب من بين 39 طالب وطالبة كان لهم قياس الاختبار السرعة أكبر من المتوسط (5.6).

احصائيا الوقت المستغرق لجري مسافة 800م لطلبة العينة محصور ما بين(4 دقائق و30 ثانية -6دقائقو 40ثانية). هذا الزمن يعبر عن الأداء متوسط للطلبة.

3.1 دراسة الارتباط بين عناصر اللياقة البدنية:

قمنا بحساب معامل الارتباط بين عناصر اللياقة البدنية مثنى مثنى، والجدول التالي يلخص ذلك:

جدول يوضح العلاقة ما بين عناصر اللياقة البدنية:

	السرعة 800م	المرونة	رفع الجذع	عضلة البطن	قوة القبضة	مؤشر كتلة الجسم
السرعة 800م		- 0,06	- 0,05	- 0,42	- 0,61	0,06
المرونة			0,33	- 0,24	0,21	- 0,14
رفع الجذع				0,29	0,21	0,12
عضلة البطن					0,21	0,12
قوة القبضة						0,15
مؤشر كتلة الجسم						

من خلال الجدول أعلاه لا حضنا ما يلي:

- **علاقة مؤشر تركيب الجسم بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء:** على العموم فإن العلاقة شبه معدومة ما بين مؤشر الكتلة الجسمية التي تعتبر عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومؤشرات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء على النحو التالي:

- علاقة ضعيفة إلى منعدمة ما بين مؤشر الكتلة الجسمية والسرعة.

- علاقة ضعيفة وعكسية ما بين مؤشر كتلة الجسم والمرونة.

- علاقة ضعيفة وموجبة ما بين مؤشر كتلة الجسم وعناصر اللياقة العضلية الهيكلية.

- **علاقة السرعة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:**باعتبار السرعة عنصر لتقييم الأداء الرياضي فإنه من خلال الدراسة استنتجنا أنه هناك علاقة متوسطة وعكسية تربطها بعناصر اللياقة العضلية الهيكلية.

2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ليست وحدها بكافية لتحديد العلاقة .
- العلاقة ضعيفة إلى منعدمة ما بين عناصر اللياقة البدنية المرتبة بالصحة.

3. نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة إلى أن:

- مستوى اللياقة المرتبطة بالصحة لدى طلاب الطور الثانوي (18 - 15سنة) متوسط عموما.
- لا وجود لعلاقة إحصائية في اللياقة القلبية التنفسية، واللياقة العضلية الهيكلية والأداء.
- العلاقة الإحصائية شبه معدومة ما بين اللياقة القلبية واللياقة العضلية الهيكلية وتركيب الجسم.

4. الاستنتاجات

بعد القيام بالمعالجة الإحصائية وتفريغ النتائج في الجداول التي تم عرضها استنتج الطالب مايلي

- المستوى العام لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لعينة البحث بين المتوسط العادي.
- عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث غالبا بين المتوسط ودون ذلك.
- العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ضعيفة إلى منعدمة.
- تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هو في حد ذاته اختبار أداء لعناصر اللياقة البدنية

5. المقترحات:

- العمل على تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لأن تقييم عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة يكون من خلال تقييم عناصر اللياقة.
- التأكيد على الدروس اللياقة البدنية كونها القاعدة الأساسية لبقية الدروس وكافة النشاطات الأخرى وجعلها ضمن مناهج كافة المراحل إجراء هذه الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتخصصات المختلفة الأخرى.

الخاتمة

الخاتمة:

ازداد الاهتمام في الآونة الآخيرة باللياقة البدنية وخاصة المرتبطة بالصحة من قبل الهيئات والمنظمات الصحية، إذ تعد من أهم الأهداف التي تسعى التربية البدنية لتحقيقه، لذا أصبحت الحاجة لممارسة الأنشطة البدنية من قِبل مختلف الأعمار ولكلا الجنسين مطلوبة بل وضرورية، حيث تؤكد الدراسات العلمية الحديثة والهيئات والمنظمات الصحية كالكلية الأمريكية للطب الرياضي على أهمية الانتظام في ممارسة النشاط البدني وما يترتب عنه من فوائد لصحة الإنسان النفسية والعضوية.

في المقابل فلقد أثبتت التجارب والأبحاث العملية التأثير السلبي لنقص الحركة والنشاط البدني المصاحبين لنمط الحياة المعاصرة وارتباطهم ا بالكثير من الأمراض كمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة المفرطة وارتفاع ضغط الدم والقلق وغيرها من الأمراض ويؤكد ذلك كل من المنظمة العالمية للصحة، الأمر الذي دفعنا بالقيام بهذه الدراسة، وهي القيام بدراسة المستويات المعيارية على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي (ذكور و إناث) استنادا واستعانة ببطارية يوروفيت للياقة البدنية، ومنها نوصي بضرورة القياس الدوري للياقة البدنية المرتبطة بالصحة والعمل على تطويرها، وهو ما يفتح أمامنا مشكلة البحث عن طرق تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المدارس الثانوية، والكشف عن الأسباب والعوامل المتدخلة في انخفاض اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وكذلك دراسة تطور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة خلال مراحل عمرية متقدمة.

ويمكن كذلك اقتراح التوصيات التالية:

- ✓ مراعاة التخطيط السليم من قبل الإدارة المدرسية عند إعداد الجداول الدراسية لإيجاد وقت مناسب للطلاب من اجل ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة.
- ✓ نشر الوعي الرياضي والثقافة الصحية لدى الطلاب وأولياء أمورهم من خلال عقد الندوات واللقاءات وتفعيل دور ا لعلام الرياضي.
- ✓ ضرورة زيادة عدد حصص التربية الرياضية إلى 3 أ أو 4 حصص على الأقل لجميع الصفوف، والاهتمام بالأنشطة الرياضية المختلفة.

- ✓ ضرورة العمل على تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الطلاب في جميع المستويات وكذا كلا الجنسين.
- ✓ ضرورة إجراء دراسات أخرى لتحديد العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لجميع الطلاب من الجنسين ولجميع الصفوف.

المراجع والملاحق

المراجع:

باللغة العربية:

- ابراهيم مفتي (1981) . تطبيقات الادارة الرياضية .القاهرة.
- ابراهيم مفتي (2010) . اللياقة البدنية للصحة و الرياضة . دار الكتاب الحديث.
- ابراهيم مفتي (1996) . التدريب الرياضي للجنسي من الطفولة الى المراهقة . دار الفكر العربي.
- ابو العلاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد.(2003) . فسيولوجيا اللياقة البدنية. .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 .
- بشرى محمد ميزان دار جول، مبارك محمد أدم 2018.
- بونوار أسامة وجبارة زيدان، 2022.
- الجبور نايف مفضي و قبلان، صبحي احمد (2012) . .الرياضة صحة ورشاقة ومرونة، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع.
- الحراملة احمد بن عبد الرحمان وجباري علي بن محمد .(2019) . الصحة واللياقة البدنية، ط . 2 الدمام ، مكتبة المتنبي.
- حسانين محمد صبحي .(1996) . انماط اجسام ابطال الرياضة من الجنسين : دار الفكر.
- حسانين محمد صبحي .(2001) . القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضة الجزء الاول ط 1 دار الفكر العربي.
- حسانين محمد صبحي وكمال عبد الحميد .(1997) . اللياقة البدنية ومكوناتها ط *3* . القاهرة: دار الفكر العربي.
- عياد عماد الدين احسان .(2015) . الصحة العامة و اللياقة البدنية . الاردن : دار امجد للنشر والتوزيع.
- عبد الحكيم صافي وعمار شرقي، 2021.
- فهمي مصطفى .(1974) . سيكولوجية الطفولة و المراهقة ص . 2 .القاهرة.
- كريستوفر نورس – .(2002) . التفكيكية النظرية والممارسة ص : 32 38 دار المرية.
- كماش لازم يوسف .(2014) . الرياضة و اللياقة و صحة الانسان : دار التقدم العلمي.
- ليلى السيد فرحات .(2001) . القياس و الاختبار في التربية الرياضية . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ناجي قيس .(1989) . تطور القابلية البدنية في العمر الدراسي . بغداد , العراق : جامعة بغداد.
- نشوان عبد الله .(2010) . فن الرياضة و الصحة .عمان : دار حامد.

باللغة الأجنبية

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

الـملاحق:

* استمارة الاستبيان

1. معلومات خاصة بالطالب:

الاسم واللقب: **الجنس:** ذكر ☐ أنثى ☐

المستوى: الأولى ثانوي ☐ الثانية ثانوي ☐ الثالثة ثانوي ☐

2. الاختبار الأول:
   - الطول:
   - الوزن:

3. الاختبار الثاني:
   - قياس قوة قبضة اليد (كغ):

4. الاختبار الثالث:
   - قياس مرونة فقرات الجذع وأسفل الظهر(عدد):

5. الاختبار الرابع:
   - قياس قوة عضلات الأطراف العلوية(عدد):

6. الاختبار الخامس:
   - قياس قوة عضلات الظهر (عدد).

7. الاختبار السادس:
   - قياس جري مسافة 800م (الزمن بالدقائق).

- تفريغ نتائج الاستبيان

مؤشر اللياقة القلبية التنفسية	المرونة	اللياقة العضلية الهيكلية			التكوين الجسمي			
الاختبار السادس	الاختبار الثالث	الاختبار الخامس	الاختبار الرابع	الاختبار الثاني	الاختبار الأول			
جري مسافة 800 متر	قياس مرونة فقرات الجذع وأسفل الظهر	قياس قوة عضلات الظهر	قياس قوة عضلات الأطراف العلوية	قياس قوة قبضة اليدين	مؤشر كتلة الجسم			
السرعة 800م	المرونة	رفع الجذع	عضلة البطن	قوة القبضة	مؤشر كتلة الجسم	الوزن (كغ)	الطول (م)	الطلبة
5,19	8	26	20	32,4	23,0	67,2	1,71	1
5,05		21	10	33,3	20,4	56,8	1,67	2
4,96	17		19	39,9	24,3	63,9	1,62	3
5,12	3	25	67	32,5	22,0	73	1,82	4
5,11	15			44,2	22,7	68	1,73	5
4,73	19	35	60	36,8	23,0	67,2	1,71	6
5,01	15	18	19	22,8	11,7	39,5	1,84	7
4,41	23	30	64	51,1	24,1	70,4	1,71	8
4,81	4	31	80	46,1	21,6	62,5	1,7	9
6,94	20		8	22,4	16,4	55	1,83	10
6,6	15	33	30	25,9	22,8	54	1,54	11
4,44	19	28	48	41,7	21,9	64	1,71	12
4,89	24	45	43	33	19,9	55,5	1,67	13
	12		5	20,9	15,4	37,5	1,56	14
4,85	11	26	50	32,2	24,0	73,4	1,75	15
5,01	4	19	33	34,2	29,5	79,3	1,64	16
4,73	18	28	10	40	22,0	60	1,65	17
7,68	4			24,5	23,0	59	1,6	18
	17			22,2	22,2	56,2	1,59	19
6,87	22	27	36	28,9	21,6	58,7	1,65	20
4,93	6	27	82	25	19,6	54,7	1,67	21
7,45	18	28		22,7	33,4	91	1,65	22
5,43	6	20	35	24,9	25,9	70,5	1,65	23
4,88	11	13	24	56,5	21,2	71	1,83	24
	15	42	39	55,3	21,5	62,8	1,71	25
5,01	4	19	33	34,2	28,1	79,3	1,68	26

	15	**42**	**39**	**55,3**	**21,2**	62,8	1,72	27
8,25	**7**	**24**	**15**	**23,1**	**15,3**	37,7	1,57	28
6,76	**16**	**29**	**18**	**34**	**22,7**	52,4	1,52	29
7,05	**16**	**22**	**27**	**34,4**	**24,1**	57,9	1,55	30
4,93	**20**			**35,4**	**19,2**	52,4	1,65	31
5,03	**13**	**31**	**18**	**33,2**	**26,3**	79,6	1,74	32
4,66	**19**	**22**	**55**	**31,2**	**18,3**	54	1,72	33
7,33	**10**			**13,1**	**17,4**	37,6	1,47	34
4,6	**12**	**31**	**36**	**45,6**	**27,5**	85,3	1,76	35
	17			**33,7**	**17,0**	54,6	1,79	36
5,56	**16**			**34,6**	**28,8**	76,6	1,63	37
4,36	**7**	**31**	**80**	**31,2**	**16,8**	45,7	1,65	38
5,91	**16**	**38**	**20**	**23,7**	**21,9**	50,7	1,52	39
6,34	**18**			**20,5**	**24,5**	66,6	1,65	40
7,47	**11**			**25,8**	**33,3**	80	1,55	41
4,88		**25**	**20**	**25,5**	**17,9**	54,8	1,75	42
	1			**21**	**31,3**	73,3	1,53	43
4,78	**16**	**52**	**57**	**45,4**	**30,0**	79,8	1,63	44
6,05	**5**	**40**	**58**	**19,3**	**19,1**	57,2	1,73	45