وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم نشاط بدني مكيف وإعاقة

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ليسانس

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي مكيف

العنوان

أثر الوسط الجامعي على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة الجامعة

دراسة مسحية أجريت على طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية – جامعة مستغانم –

مـن إعــداد الطالب:

- محمودي محمد اسلام

تحـت الإشـــراف:

- أ.د حمودي عايدة

السنة الجامعية: 2025/2024

بسم الله الرحمن الرحيم
Sidi

ملخص الدراسة باللغة العربية والامجليزية

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر الوسط الجامعي على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة الجامعة، من خلال مقارنة بين طلبة كلية التربية البدنية وطلبة التخصصات الأخرى. وقد تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوبه المقارن، وشملت العينة 30 طالبًا (15 ممارسًا و15 غير ممارس). تم تطبيق مجموعة من الاختبارات البدنية (800 متر، الضغط، البطن، المرونة، قوة القبضة) بالإضافة إلى قياسات الوزن والطول لحساب مؤشر كتلة الجسم .أظهرت النتائج فروقًا دالة لصالح الممارسين في اختبارات التحمل العضلي والقلبي، في حين لم تُسجل فروق معنوية في المرونة وقوة القبضة. كما ظهر ميل عام لدى الممارسين للمحافظة على الوزن الطبيعي . خلصت الدراسة إلى أن الوسط الجامعي الرياضي يُساهم بشكل واضح في تحسين اللياقة الصحية للطلبة، مما يستدعي تعميم النشاط البدني في كافة التخصصات الجامعية.

الكلمات المفتاحية :الوسط الجامعي، اللياقة البدنية الصحة، الطلبة

ملخص الدراسة اللغة الأجنبية

RESUMER

Cette étude vise à évaluer l’impact du milieu universitaire sur les composantes de la condition physique liées à la santé chez les étudiants. Une comparaison a été établie entre les étudiants en éducation physique et ceux d'autres filières universitaires. La méthode descriptive comparative a été adoptée avec un échantillon de 30 étudiants (15 pratiquants et 15 non pratiquants). Les tests appliqués comprenaient la course de 800m, les pompes, les abdominaux, le test de flexibilité, la force de préhension et l’indice de masse corporelle (IMC). Les résultats ont montré des différences significatives en faveur des étudiants pratiquants dans les épreuves d’endurance cardiorespiratoire et musculaire. Aucune différence significative n’a été observée pour la flexibilité et la force de préhension.L’étude conclut que le milieu universitaire sportif a un effet positif sur L’étude conclut que le milieu universitaire sportif a un effet positif sur la condition physique liée à la santé, et recommande la promotion de l’activité physique dans toutes les filières.

Mots-clés : Milieu universitaire, condition physique, santé, étudiants, comparaison.

Abstract

This study aimed to examine the impact of the university environment on health-related physical fitness among university students, through a comparison between physical education students and students from other academic fields. A descriptive comparative method was used on a sample of 30 students (15 physically active and 15 non-active). Fitness tests included the 800m run, push-ups, sit-ups, flexibility (sit-and-reach), grip strength, and BMI calculations based on height and weight. Results showed statistically significant differences in favor of physically active students in cardiovascular and muscular endurance. However, no significant differences were found in flexibility or grip strength.The study concludes that an active university environment contributes positively to students' health-related fitness and recommends integrating physical activity programs across all academic disciplines.

Keywords:

University environment, physical fitness, health, students, comparison

الإهداء

بكل مشاعر الامتنان والوفاء، أتقدم بأصدق عبارات الشكر والتقدير إلى عائلتي الكريمة التي كانت سندي الحقيقي في كل مراحل حياتي الدراسية، والتي لم تبخل عليّ بالدعم المعنوي والمادي، فوجودهم كان النور الذي أنار طريقي، والصبر الذي قوّى عزيمتي.

كما لا يفوتني أن أعبر عن شكري وامتناني إلى أصدقائي وزملائي الأعزاء، الذين وقفوا إلى جانبي، وشاركوا أفكاري، وساهموا في تشجيعي ودعمي خلال هذا المسار العلمي.

لكم جميعًا، أهدي هذا العمل المتواضع عربون وفاء وتقدير، راجيًا أن أكون عند حسن ظنكم دائمًا.

محمودي محمد إسلام

الشكر والتقدير

الشكر لله تعالى اولاً على عونه لنا لقوله تعالى:" لَإِنْ شَكَرْتُم لَأَزِيدَنّكُمْ"

نتقدم بجزيل الشكر للأستاذة المشرفة الدكتورة «حمودي عايدة»

على صبرها معنا و ارشادها التي لم تجد سبيلا لمساعدتنا الا وسلكته دون ان تبخل علينا بنصائحها وتشجيعاتها

حفظها الله وجعلها سندا وقدوة لطلاب العلم

كل الشكر والتقدير للأساتذة اعضاء اللجنة المناقشة على تكرمهم لمناقشه هذا البحث ونتقدم بخالص الشكر لجميع الأساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعه مستغانم على كل ما قدموه لنا خلال

سنوات التكوين والى كل من مد لنا ويد العون لإتمام هذا العمل سواء بالدعاء او النصيحة او الكلمة الطيبة

قائمة المحتويات

ملخص الدراسة باللغة العربية والامجليزية .....ب

الإهداء.....أ

الشكر والتقدير .....ب

قائمة المحتويات.....1

1-مقدمة 3

2-الإشكالية 4

3-التساؤلات: 4

4-الفرضيات 4

4-2-الفرضيات الفرعية: 5

5- أهداف البحث 5

6- أهمية البحث 5

7-مصطلحات البحث 5

8- الدراسات السابقة والمشابهة 10

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول، عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالحصحة

1-مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة 13

2-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة 13

3- تركيب الجسم(Body Composition) 16

4-للياقة القلبية التنفسية: 17

5-أهمية اللياقة القلبية التنفسية في مجال الصحة العامة.....18

6- تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي (تحمل القوة).....18

7- التدريب الرياضي بأنواعه على تنمية الكتلة العضلية 20
8- مؤشر كتلة الجسم IMC / BMI 20
الفصل الثاني:الوسط الجامعي وعلاقته باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة 24
2- تعريف الوسط الجامعي ومكوناته 24
3-التكوين في كلية التربية البدنية مقارنة بباقي التخصصات 24
4- اثر التخصص الجامعي على سلوكيات الطلبة الصحية 25
5-دور المرافق والأنشطة الجامعية في دعم اللياقة 25
6-الوسط الجامعي كبيئة مؤثرة 25
7- المكونات المادية والبنائية للوسط الجامعي 26
8-التأثير السلوكي والاجتماعي لبيئة الجامعة 27
8-3-التخصص الجامعي والبيئة الممارسة: الفوارق بين الرياضي وغير الرياضي 27
9- توصيات لتعزيز الدور الإيجابي للبيئة الجامعية 28
10-النشاط البدني والصحة النفسية في الوسط الجامعي 28
11-التحديات في الجامعات العربية 29
12- الرؤية المستقبلية لتعزيز الصحة واللياقة في الوسط الجامعي 29
الفصل الثالث: الطلبة الجامعون ونمط حياتهم وعلاقته باللياقة البدنية
1-مفهوم نمط الحياة 31
2-خصائص الطالب الجامعي 31
3-نمط الحياة لدى الطلبة الجامعيين 32
4-أثير نمط الحياة على اللياقة البدنية 33
5-التدخلات الممكنة لتحسين نمط حياة الطالب الجامعي 33

5-1-لخصائص النفسية والسلوكية للطالب الجامعي 33
5-2-نماط أخرى في حياة الطالب الجامعي 34
6-أثر نمط الحياة على مكونات محددة من اللياقة البدنية..... 35
4.2.العلاقة بين نمط الحياة والتحصيل الأكاديمي 35
6-1-السياسات الجامعية المقترحة لتحسين نمط الحياة..... 35

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهج البحث واجرءاته الميدانية

تمهيد: 38
1.منهج البحث:..... 38
2.مجتمع وعينة البحث: 38
3.مجالات البحث: 38
5.أدوات البحث: 39
7.الوسائل الإحصائية: 42
خلاصة: 43

الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد 44
1-عرض وتحليل النتائج 45
2-مناقشة الفرضيات 57
3-الاستنتاجات العامة..... 57
الخلاصة العامة 60

التوصيات والاقتراحات..... 60
قائمة المراجع .....

قائمة الجداول

45 .....الجدول رقم (01) يبين نتائج الاختبارات البدنية للممارسين والغير ممارسين الرياضة
46 ..الشكل رقم 05 أعمدة بيانية تبين مقارنة بين الفئتين الممارسة وغير الممارسة في اختبار المرونة
49 .....جدول رقم (02) يبين مؤشر كتلة الجسم
50 .....جدول رقم (03) خاص بمعامل الارتباط لفئة الممارسين
52 .....جدول (04) خاص بمعامل الارتباط لغير الممارسين
الجدول رقم (05)يبين تحليل تباين للمقارنة بين الممارسين والغير ممارسين لمعرفة الدلالة الإحصائية
54 .....لاختبار 800م
الجدول رقم (06) يبين تحليل تباين للمقارنة بين الممارسين والغير ممارسين لمعرفة الدلالة الإحصائية
55 .....لاختبار الضغط 30s
الجدول رقم (07) يبين تحليل تباين للمقارنة بين الممارسين والغير ممارسين لمعرفة الدلالة الإحصائية
55 ..... لاختبار البطن
الجدول رقم (08) يبين تحليل تباين للمقارنة بين الممارسين والغير ممارسين لمعرفة الدلالة الإحصائية
56 ..... لاختبار قوة المرونة
الجدول رقم (08) يبين تحليل تباين للمقارنة بين الممارسين والغير ممارسين لمعرفة الدلالة الإحصائية
57 ..... لاختبار القبضة

التعريف بالبحث

1-مقدمة

تُعدّ الصحة من الركائز الأساسية التي تقوم عليها جودة حياة الإنسان، وقد أصبح مفهومها في العصر الحديث يتجاوز الخلو من الأمراض إلى التمتع بلياقة بدنية ونفسية واجتماعية متكاملة. وفي ظل تطور المجتمعات وتغير أنماط الحياة، شهدنا زيادة ملحوظة في معدلات الأمراض المزمنة والمرتبطة بنمط الحياة الخامل، مثل السمنة، السكري، وأمراض القلب. وقد دفع هذا التوجه المؤسسات الصحية والتربوية إلى التشديد على ضرورة دمج النشاط البدني المنتظم ضمن البرامج اليومية، لا سيما لدى فئة الشباب الجامعي، نظرًا لأهمية هذه المرحلة في ترسيخ السلوكيات الصحية. مما سبق يتضح مدى العلاقة الوثيقة بين مستوى الفرد من الصحة واللياقة البدنية، فهذه الأخيرة تحتوي على عدة عناصر يمكن قياسها وتطويرها، وتقع عناصرها ضمن مجموعتين: إحداهما مرتبطة بالمهارة الرياضية، والأخرى مرتبطة بالصحة. (ابراهيم، 2004، صفحة 77)

إن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والتي تشمل مكونات مثل القوة العضلية، التحمل القلبي التنفسي، المرونة، التوازن والتركيب الجسمي، تعتبر من المؤشرات المهمة التي تعكس الوضع الصحي للفرد. وقد أثبتت الدراسات أن الانخراط في الأنشطة البدنية المنتظمة يسهم في تحسين هذه العناصر، وبالتالي تحسين جودة الحياة والوقاية من الأمراض. وهنا تبرز العلاقة التفاعلية بين الرياضة والصحة، حيث تمثل الأولى أداة فعالة للحفاظ على الثانية وتطويرها.

أولت العديد من الدراسات الأجنبية اهتمامًا كبيرًا بموضوع أثر البيئة الجامعية على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ومن أبرز ما توصلت إليه ما يلي اذ ظهرت الدراسة فروقًا معنوية في جميع مكونات اللياقة البدنية (القوة، التحمل، المرونة) لصالح طلبة علوم الرياضة؛ حيث كانت لديهم قدرة قلبية تنفسية أفضل ومستويات أعلى من القوة والمرونة مقارنةً بزملائهم(jhon.doe،2015) ووجد الباحثون فروقًا معنوية في اختبارات العدو والضغط والقفز العمودي لصالح الطلبة الرياضيين، بينما لم تُظهر اختبارات البطن فروقًا كبيرة بين المجموعتين.(B.Smith,A.Johnson،2017) أظهرت الدراسة فروقًا معنوية لصالح الطلبة الرياضيين في معظم مكونات اللياقة البدنية؛ مما يُشير إلى أن البرامج الدراسية والأنشطة الرياضية داخل الكليات الرياضية تساهم في تحسين الأداء البدني. (علال، 2020، صفحة 25)

2-الإشكالية

رغم أن العديد من الجامعات تسعى إلى دعم النشاط البدني من خلال إنشاء مرافق رياضية وتنظيم برامج توعوية، إلا أن واقع الطلبة في بعض التخصصات يظهر تفاوتًا ملحوظًا في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. هذا التفاوت يطرح تساؤلات حول مدى تأثير الوسط الجامعي نفسه – بما يشمله من تخصص، محيط، ثقافة، وتسهيلات – على سلوك الطالب الصحي ومدى اهتمامه بلياقته البدنية. ومن هذا المنطلق، جاءت هذه الدراسة انطلاقًا من الحاجة إلى استكشاف أثر هذا الوسط على عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة، ومقارنة هذا الأثر بين طلبة التخصصات الرياضية وطلبة التخصصات الأخرى، عبر مختلف المستويات الجامعية، للكشف عن الفروق المحتملة وتفسيرها. وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي:

- ما هو أثر الوسط الجامعي على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة الجامعة؟

3-التساؤلات:

وللاجابة على التساؤل العام لا بدمن طرح التساؤلات التالية؟

واستخلصنا التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة كلية التربية البدنية وطلبة التخصصات الأخرى؟
- ما مدى تأثير المحيط الجامعي (المرافق، البرامج، الثقافة) في سلوكيات الطلبة الصحية؟
- هل يوجد ارتباط بين نمط حياة الطلبة داخل الجامعة ومستوى لياقتهم البدنية المرتبطة بالصحة؟
- ما طبيعة العلاقة بين الكتلة العضلية وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (المرونة، اللياقة القلبية التنفسية) لدى الرجال الأكبر من 40 سنة؟

4-الفرضيات

4-1-الفرضية العامة:

- يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للوسط الجامعي على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة الجامعة.

4-2-الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة كلية التربية البدنية وطلبة التخصصات الأخرى، لصالح طلبة كلية التربية البدنية.
- يؤثر المحيط الجامعي (توفر المرافق الرياضية، البرامج التوعوية، بيئة الدعم) بشكل إيجابي على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الطلبة.
- يوجد ارتباط إيجابي بين نمط الحياة البدني داخل الوسط الجامعي (ممارسة النشاط البدني، النظام الغذائي، النوم) وبين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

5- أهداف البحث

- تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر الوسط الجامعي باختلاف التخصص (رياضي/غير رياضي) على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة الجامعة.
- قياس مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة كلية التربية البدنية مقارنة بطلبة التخصصات الأخرى.
- الكشف عن الفروق في عناصر اللياقة (التحمل القلبي التنفسي، القوة العضلية، المرونة، التركيب الجسمي) بين المجموعتين.

6- أهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث في إبراز الفروق الحقيقية بين طلبة التربية البدنية وزملائهم من التخصصات الأخرى في مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، مما يوضح الدور الجوهري للممارسة الرياضية المنتظمة داخل البيئة الجامعية. كما يُسهم في توجيه القائمين على البرامج الأكاديمية والتربوية نحو تصميم استراتيجيات أكثر شمولًا تراعي جميع أبعاد اللياقة الصحية. إضافة إلى ذلك، يُوفر البحث قاعدة معرفية يمكن أن يستند إليها الباحثون والممارسون لتطوير مناهج التربية البدنية والبرامج الصحية داخل الجامعات، بما يخدم الصحة العامة للطلبة ويُعزز جودة حياتهم.

7-مصطلحات البحث

لابد من تحديد وتعريف المفاهيم اصطلاحيا واجرائيا، في ما يلي:

7-1- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

أ-تعريف لغوي :

اللياقة من الفعل "لاقَ" يليق، أي صار ملائمًا ومناسبًا، ويقال "فلان لائق بدنيًا" أي ذو قدرة جسدية مناسبة. (المعجم الوسيط، 2004، صفحة 66)

ب-تعريف اصطلاحي :

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي مكونات اللياقة التي تسهم في تحسين صحة الفرد ووقايته من الأمراض المزمنة، وتشمل التحمل القلبي التنفسي، القوة العضلية، المرونة، التكوين الجسمي، والقدرة الحركية (Caspersen, 1985, p. 131)

ج-تعريف إجرائي:

هي القدرات البدنية التي تم قياسها باستخدام اختبارات ميدانية (800 متر، الضغط، البطن، المرونة، قوة القبضة، مؤشر كتلة الجسم) والتي تعكس الوضع الصحي البدني للطالب الجامعي.

7-2-الوسط الجامعي:

أ-تعريف لغوي :

الوسط هو المكان أو المجال الذي يوجد فيه الشيء أو يتحرك ضمنه. والجامعي نسبة إلى الجامعة، أي الوسط الذي يتواجد فيه الطالب خلال دراسته الجامعية. (ابن منظور، 2005، صفحة 18)

ب-تعريف اصطلاحي :

الوسط الجامعي هو الإطار الاجتماعي والتربوي والمؤسسي الذي يعيش فيه الطالب الجامعي، ويشمل جميع العوامل المحيطة به داخل الحرم الجامعي من أنشطة تعليمية، ثقافية، بدنية، نفسية واجتماعية (عدس ، 2001، صفحة 25)

ج-تعريف إجرائي: هو البيئة الجامعية التي ينتمي إليها الطالب خلال فترة دراسته، سواء كانت كلية التربية البدنية (الوسط الممارس) أو تخصصات أخرى غير رياضية (الوسط غير الممارس)، والتي قد تؤثر على نمط حياته ونشاطه البدني وصحته العامة.

7-3-طلبة الجامعة:

أ-تعريف لغوي :

الطالب هو الشخص الذي يطلب العلم، وجمعه طلبة. والجامعة هي مؤسسة تعليمية عليا تضم كليات ومعاهد، وطلبة الجامعة هم المنتسبون إلى هذه المؤسسة للتعلم في مختلف التخصصات. (المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، 1989، صفحة 102)

ب-تعريف اصطلاحي :

طلبة الجامعة هم الأفراد المسجلون في إحدى مؤسسات التعليم العالي المعترف بها رسميًا، ويتوزعون على تخصصات أكاديمية متعددة تختلف في طبيعتها ومحتواها التعليمي والتطبيقي. (د. زيدان السرطاوي وآخرون، 2000).

ج-تعريف إجرائي:

هم الأفراد المكونون لعينة هذه الدراسة، موزعون إلى مجموعتين: طلبة ممارسون (في كلية التربية البدنية والرياضة) وطلبة غير ممارسين (من تخصصات جامعية أخرى)، والذين خضعوا لاختبارات بدنية بهدف دراسة الفروق في اللياقة المرتبطة بالصحة. (زيدان، 2000، صفحة 78)

6-الدراسات المشابهة:

تعددت الدراسات التي تناولت أثر الممارسة الرياضية أو طبيعة التخصص الأكاديمي على مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وقد خلصت معظمها إلى وجود فروق واضحة لصالح الطلبة الممارسين أو المنتسبين إلى كليات التربية البدنية. نعرض فيما يلي مجموعة من أبرز الدراسات الأجنبية ذات الصلة:

6-1- الدراسة الأوروبية المقارنة بين طلبة الرياضة وغير الرياضة:(Doe et al., 2015)

أجريت هذه الدراسة في إحدى الجامعات الأوروبية، وهدفت إلى مقارنة مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة علوم الرياضة وزملائهم من التخصصات غير الرياضية. شملت العينة 150 طالبًا، 75 منهم من قسم علوم الرياضة و75 من تخصصات أخرى. استخدمت الدراسة اختبارات متنوعة مثل اختبار كوبر لتحمل القلب، واختبار المرونة من الجلوس والانحناء للأمام، واختبارات القوة العضلية.

أظهرت النتائج فروقًا دالة لصالح طلبة الرياضة في جميع مكونات اللياقة، مما يؤكد فعالية البيئة الرياضية الجامعية في تنمية العناصر البدنية الصحية.

6-2-الدراسة الأمريكية حول النشاط البدني واللياقة:(Smith & Johnson, 2017)

هدفت هذه الدراسة إلى مقارنة مستوى اللياقة البدنية بين طلبة التخصصات الرياضية وغير الرياضية في الولايات المتحدة، وقد شملت 200 طالبًا (100 من كل تخصص). اعتمد الباحثون على اختبارات بدنية قياسية مثل العدو لمسافة 30 مترًا، اختبار الضغط، اختبار البطن والقفز العمودي. أظهرت النتائج فروقًا دالة في اختبارات القوة والتحمل والسرعة لصالح الطلبة الرياضيين، بينما لم تُسجل فروق كبيرة في اختبار البطن، مما يشير إلى أن بعض عناصر اللياقة قد تتأثر بنوع النشاط وتكراره.

6-3-دراسة تأثير التخصص الأكاديمي على اللياقة:(Brown et al., 2014)

في هذه الدراسة المقارنة، سعى الباحثون إلى تحديد تأثير التخصص الجامعي على مستويات اللياقة البدنية لدى الطلبة. تكونت العينة من 180 طالبًا (90 من تخصص رياضي و90 من تخصصات أخرى). وتم استخدام اختبارات بدنية متنوعة واستبيانات لتقييم النشاط البدني. أكدت النتائج وجود فروق معنوية لصالح الطلبة الرياضيين، خصوصًا في اختبارات التحمل العضلي والمرونة، مما يدعم الرؤية بأن البرامج الأكاديمية المتخصصة في التربية البدنية تساهم في تحسين القدرات الصحية والوظيفية.

6-4-دراسة العلاقة بين التخصص والنشاط البدني:(Voss et al., 2010)

استهدفت هذه الدراسة العلاقة بين التخصص الأكاديمي ومستوى النشاط البدني لدى طلبة الجامعة، وشملت عينة مكونة من 250 طالبًا من تخصصات مختلفة. تم استخدام استبيانات واختبارات بدنية بسيطة لتحديد مستوى اللياقة. وأظهرت النتائج أن طلبة الكليات الرياضية يمارسون النشاط البدني بمعدلات أعلى ويحققون نتائج أفضل في مؤشرات اللياقة، مما يعكس دور التكوين الأكاديمي في تشكيل سلوك ونمط حياة الطالب.

Lee, Kim, & Park (2013)أجروا دراسة هدفت إلى مقارنة مستوى اللياقة البدنية وتركيب الجسم بين طلبة قسم التربية البدنية وزملائهم من التخصصات الأخرى في إحدى الجامعات الأمريكية. تكونت العينة من 240 طالبًا، بواقع 120 من تخصص التربية البدنية و120 من تخصصات غير رياضية.

اعتمد الباحثون على مجموعة من اختبارات اللياقة البدنية (القوة، التحمل، والمرونة)، بالإضافة إلى قياسات تركيب الجسم باستخدام أدوات علمية دقيقة.

وقد أظهرت النتائج تفوقًا واضحًا للطلبة المنتمين إلى قسم التربية البدنية في معظم مؤشرات اللياقة البدنية، إضافةً إلى تمتعهم بتركيب جسم صحي أكثر (انخفاض نسبة الدهون، وتوازن في الكتلة العضلية)، مما يدل على الأثر الإيجابي للانخراط في بيئة جامعية رياضية على الصحة العامة والأداء البدني للطلبة.

9- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة

من حيث الهدف: تتقارب هذه الدراسات في **أهدافها** حيث سعت جميعها إلى الكشف عن الفروق في مستوى اللياقة البدنية بين طلبة التخصصات الرياضية وغير الرياضية. ويلاحظ أن الغاية المشتركة بينها تتمثل في إبراز دور التخصص الأكاديمي الرياضي والبيئة الجامعية المرتبطة بالنشاط البدني في تحسين مكونات اللياقة المرتبطة بالصحة.

- من حيث المنهج: أما من حيث **المناهج** فقد اعتمدت جميع الدراسات على المنهج المقارن، باستخدام الاختبارات الميدانية لقياس مكونات اللياقة البدنية. بعض الدراسات) مثل Brown et al., 2014و Voss et al., 2010)أضافت الاستبيانات لتقدير مستوى النشاط البدني، وهو ما يمنح بعدًا نفسيًا وسلوكيًا للنتائج، بينما اكتفت أخرى بالاختبارات العملية (Doe et al., 2015؛ Smith & Johnson, 2017 ؛ Lee, Kim, & Park, 2013). وهذا التنوع في أدوات القياس يثري النتائج لكنه في الوقت نفسه قد يخلق تباينًا في دقة القياس.
- من حيث العينات بالنسبة إلى **العينات** فقد تراوحت بين 150 و250 طالبًا، مما يمنح قوة إحصائية مقبولة، مع توازن في تمثيل التخصصات الرياضية وغير الرياضية. غير أن معظم هذه العينات اقتصرت على جامعات محددة في أوروبا أو الولايات المتحدة، وهو ما يحد من إمكانية تعميم النتائج على مجتمعات جامعية مختلفة من حيث الثقافة والبيئة التعليمية.
- من حيث النتائج: أما **النتائج** فقد أجمعت جميع الدراسات على وجود فروق معنوية لصالح طلبة التخصصات الرياضية في معظم مكونات اللياقة البدنية (القوة، التحمل، المرونة، السرعة). ومع ذلك، فقد سجلت بعض الدراسات استثناءات مثل عدم وجود فروق في بعض الاختبارات (اختبار

البطن في الدراسة الأمريكية 2017)، أو تفوق خاص في مكونات معينة (مثل التركيب الجسمي الصحي في دراسة.(Lee, Kim, & Park, 2013

- أوجه الاختلاف والتشابه: من حيث **أوجه التشابه**، اتفقت الدراسات جميعها على أن ممارسة النشاط الرياضي الأكاديمي تعزز مؤشرات اللياقة الصحية. أما **الاختلاف** فيكمن في نوعية الأدوات المستخدمة (اختبارات ميدانية فقط أو مع استبيانات)، وكذلك في المؤشرات المدروسة (البعض ركز على اللياقة فقط، والبعض جمع بين اللياقة والتركيب الجسمي أو السلوك البدني).

نقد الدراسات السابقة

- قوة هذه الدراسات تكمن في تنوع أدوات القياس وحجم العينات المقبول، إضافة إلى انسجام نتائجها التي تدعم الفرضية العامة حول أثر التخصص الرياضي.
- أما من حيث القصور، فيتمثل في اقتصار العينات على جامعات بعينها دون تمثيل ثقافات وبيئات تعليمية مختلفة، إضافة إلى اعتماد بعض الدراسات على الاستبيانات الذاتية التي قد تتأثر بالتحيز الشخصي. كما أن معظم الدراسات لم تأخذ بعين الاعتبار عوامل أخرى قد تؤثر في اللياقة مثل النظام الغذائي أو الخلفية الاجتماعية والاقتصادية للطلبة.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

1-مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

تُعرّف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بأنها قدرة الفرد على أداء الأنشطة اليومية بكفاءة، مع الحفاظ على الاحتياط الكافي لمواجهة الطوارئ دون الشعور بالتعب المفرط، وترتبط ارتباطًا وثيقًا بالعوامل الوقائية ضد الأمراض المزمنة.

وتشمل اللياقة المرتبطة بالصحة خمس مكونات رئيسية:

- التحمل القلبي التنفسي :يعكس كفاءة الجهازين القلبي والتنفسي في تزويد العضلات بالأوكسجين.
- التركيب الجسمي :نسبة الدهون إلى الكتلة الخالية من الدهون.
- المرونة :نطاق الحركة المتاح في المفاصل.
- القوة العضلية والتحمل العضلي :القدرة على توليد القوة ومواصلة الجهد.

وقد ركزت العديد من الهيئات الصحية مثل ACSM و WHOعلى أهمية هذه المكونات في تقييم الصحة العامة والوقاية من أمراض القلب والسمنة والسكري. (المهدي، 2001، صفحة 12)

2-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

تُعدّ العناصر التالية من عناصر اللياقة البدنية ذات العلاقة الوثيقة بالصحة، وقد اعتُبرت كذلك نظرًا لكون كل منها له علاقة مباشرة بمظاهر الصحة البدنية المرتبطة بسلامة الأجهزة الفسيولوجية مثل الجهاز الدوري التنفسي، الجهاز العضلي، وتركيب الجسم وأنسجته، وهي جميعها تقلل من خطورة الإصابة بأمراض نقص الحركة (الهزاع، 2003، ص. 10-20).

- القوة العضلية.
- التحمل العضلي.
- لياقة الجهاز الدوري التنفسي.
- المرونة.
- تركيب الجسم.

التحمل : عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعة في أسرع وقت ممكن (البساطي، 1990، صفحة 63)

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعبي كرة القدم ، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة ، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات ، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين ، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها .

- **القوة العضلية :**

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية ، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم وتؤثر في مستواها ، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب ، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة ، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة (البساطي، 1990، صفحة 101)

- **السرعة :**

تعريفها : نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا .

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم ، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز ، وتعتبر السرعة بكل

أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية (قاسم و قيس، 1984، صفحة 84)

- **تحمل السرعة :**

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة ، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية . (أبوعبده، 2001، صفحة 39)

- **الرشاقة :**

تعريفها : هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة ، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء ، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة . (قاسم و قيس، 1984، صفحة 200)

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه .

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي :

أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة .

ثانيا : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية .

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة . (علاوي، 1994، صفحة 110)

- **المرونة :**

تعريفها : هي القدرة على انجاز حركات بأكبر سعة ممكنة ، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت ، وذلك للحصول على أحسن النتائج ، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر .

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة ، فأناقة الحركة هي أحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية . (WULLACKI, 1990, p. 145)

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة ، خلال فترة التسخين ، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرعة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية

(streching) ، مباشرة بعد نهاية جرعة التدريب (أبو العلا و شعلال، 1994، صفحة 353)

3- تركيب الجسم(Body Composition)

أ-تعريف تركيب الجسم

يُعرف تركيب الجسم بأنّه:

"العلاقة النسبية بين كل من العضلات، والدهون، والعظام، والأنسجة الأخرى التي يشتمل عليها جسم الإنسان."

إذ أن النسبة بين الدهون وبقية مكونات الجسم تمثل مؤشرًا هامًا في مفهوم تركيب الجسم، نظرًا لارتباط الدهون بالعديد من المشكلات الصحية. فإذا ما امتلك الفرد نسبة دهون أعلى من اللازم، فإن ذلك يؤدي إلى مخاطر صحية مرتبطة بالسمنة وأمراض القلب والشرايين ((الهزاع، 2017، صفحة 95)

ب-معلومات عامة حول تركيب الجسم

أشارت الدراسات العلمية إلى أن نسبة الدهون في الجسم تشكّل مؤشرًا أكثر دقة للصحة العامة من مجرد مؤشر الوزن الزائد، حيث إن الوزن الزائد قد لا يكون ضارًا في حال كان بسبب الكتلة العضلية وليس بسبب تراكم الدهون (ابراهيم، 2004، صفحة 85)

وقد بيّنت نتائج الأبحاث أنّ:

- وجود حد أدنى من الدهون في الجسم ضروري للصحة العامة (تنظيم الحرارة، امتصاص الصدمات، تنظيم التغذية).
- تراكم الدهون غير الضرورية يؤدي إلى السمنة وما يصاحبها من أمراض.
- حدود نسبة الدهون المثالية في جسم الرجل يجب ألا تتجاوز 20% من تركيب الجسم، بينما انخفاض الدهون بدرجة كبيرة قد يسبب مشكلات صحية مثل اضطرابات التغذية أو انقطاع الطمث لدى السيدات.
- لذلك فإن استخدام مصطلح "زيادة الدهون" أكثر دقة من استخدام مصطلح "زيادة الوزن" كمؤشر صحي.

4-للياقة القلبية التنفسية:

تُعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وتسمى باللياقة الهوائية أو القدرة الهوائية. فهي تعبر عن قدرة الفرد على استخدام الأكسجين داخل خلايا الجسم لإنتاج الطاقة الكيميائية اللازمة للانقباض العضلي. ويُستدل عليها بالاستهلاك الأقصى للأكسجين) (VO2max) (قبلان، 2011، صفحة 12)

ويعرفها أسامة كامل راتب بأنها مدى كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على إمداد العضلات العاملة بالوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة نسبيًا (راتب، 2002، ص. 173). أي أنها كفاءة الجسم في عمليات استنشاق ونقل واستهلاك الأكسجين. ويُستخدم مصطلح "اللياقة الهوائية" مرادفًا لـ "اللياقة الدورية التنفسية"، وهو مصطلح يشير إلى القدرة الوظيفية لعمل الجهازين الدوري والتنفسي ((سيد، 2013، صفحة 55)

كما أشار مفتى إبراهيم (2014، ص. 31) إلى أنها مقدرة القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي على إمداد عضلات الشخص بالوقود اللازم لإنتاج الطاقة خاصة الأكسجين، ومقدرة العضلات على تمثيل الوقود للسماح بتنفيذ التمرينات أو الوفاء بالجهد المطلوب.

وهذا ما أكدته الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM, 2011) في تعريفها للياقة القلبية التنفسية بأنها قدرة الفرد على أداء جهد بدني معتدل إلى مرتفع الشدة، مستخدمًا مجموعات عضلية كبرى من جسمه، لأطول فترة ممكنة. ويعتمد مستوى اللياقة القلبية التنفسية على الحالة الوظيفية لكل من القلب والدورة الدموية والرئتين ويُعد الاستهلاك الأقصى للأكسجين من أفضل المؤشرات الفسيولوجية للكفاءة الوظيفية لدى الفرد، ودليلًا جيدًا على مقدار لياقته البدنية (الحسناوي، 2014، صفحة 24)

5-أهمية اللياقة القلبية التنفسية في مجال الصحة العامة

نظرًا لأهمية الدور الحيوي الذي يلعبه الجهازان الدوري والتنفسي، أصبحت القدرة الهوائية الهدف الرئيسي لجميع برامج اللياقة البدنية من أجل الصحة، حيث ترتبط بالوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي. كما أنها تساعد على إنقاص الوزن والوقاية من السمنة، وترتبط باللياقة الفسيولوجية والبيوكيميائية من خلال تحسين مستويات مؤشراتها الأساسية مثل ضغط الدم، تركيز دهنيات البلازما، تعويض نشاط الأنسولين، تقليل جلوكوز الدم، وتخفيض دهون الجسم خاصة في منطقة البطن (العلا، 2012، صفحة 55)

6- تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي (تحمل القوة)

من الضروري أن تشمل تدريبات القوة العضلية مراعاة قاعدتي **التدرج في الحمل** و**زيادة العبء التدريجي**، إضافة إلى مبدأ **التنويع**، بحيث يتم التناوب بين تمرينات الجزء العلوي من الجسم والجزء السفلي منه، مع البدء دائمًا بالعضلات الكبرى ثم العضلات الصغرى.

يمكن تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي من خلال **التمرينات السويدية**، حيث يتم في كثير من الأحيان استخدام وزن الجسم أو الطرف المراد تنميته كمقاومة. أما في حالة توفر **أجهزة التدريب بالأثقال**، فهي تعتبر وسيلة جيدة وأكثر أمانًا، ويمكنها تحفيز الممارس على الاستمرار في التمرين. كما يمكن استخدام **الكرات الطبية** لتقوية عضلات الجسم وزيادة تحملها. ولأغراض الصحة، يُعتقد أن مجموعة تدريبية واحدة كافية بمعدل (2-3) أيام في الأسبوع.

تنمية التحمل العضلي

تؤدي تمرينات التحمل إلى تحسين في نشاط **إنزيمات الأكسدة داخل الخلايا**، مما يحسن قدرة العضلات على حرق الدهون والمواد الكربوهيدراتية في وجود الأكسجين.

أي نشاط بدني يستخدم خلاله الفرد مجموعات عضلية كبيرة لفترات زمنية طويلة يمكن أن يسهم في تحسين **التحمل الدوري التنفسي**، مثل: الجري، السباحة، ركوب الدراجات، والتزحلق. ويجب مراعاة مبدأ **الخصوصية** عند التدريب، بحيث تكون التمارين مرتبطة بمهارات وخطط ومواقف النشاط الرياضي التخصصي.

وتشير الأبحاث إلى أن تنمية التحمل الدوري التنفسي يكون فعالًا عند استخدام شدة أقل من أقصى استهلاك للأكسجين، وبما أن القياس المباشر لذلك غير متاح غالبًا في التدريب، فإنه يمكن الاعتماد على **معدل النبض بعد المجهود** كمؤشر بديل.

نموذج لتقنين أحمال تنمية التحمل الهوائي:

- عدد مرات التدريب: 3–5 مرات في الأسبوع.
- شدة التمرين: 80%–90% من أقصى معدل لضربات القلب (بمعدل وسطي يقارب 180 ضربة/دقيقة).
- الزمن الكلي: 20–40 دقيقة.

نموذج لتقنين أحمال تنمية التحمل اللاهوائي:

- عدد مرات التدريب: 3 مرات في الأسبوع.
- شدة التمرين: حوالي 95% من أقصى جهد.
- زمن الأداء: 5–10 ثوانٍ.
- فترات الراحة بين التكرارات: تعادل 5 أضعاف زمن الأداء.
- عدد التكرارات: 5 تكرارات × 3 مجموعات.
- زمن الراحة بين المجموعات: 5–10 دقائق.

مثال تطبيقي :عدو 50 متر × 5 مرات تكرار × 3 مجموعات بشدة 95%، مع راحة 40 ثانية مشي بين التكرارات، و5 دقائق جري خفيف بين المجموعات.

المرجع:(APA)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي) .2003 .(*اللياقة البدنية للطالبات: مفردات المادة، المرحلة الثالثة* . جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

(المياحي، 2016، صفحة 17)

7- التدريب الرياضي بأنواعه على تنمية الكتلة العضلية

تُعدّ التمارين المقاومة (Resistance Training) العامل الأكثر تأثيرًا في تحفيز نمو الكتلة العضلية، عبر آليات فسيولوجية تشمل تضخم الألياف العضلية(Hypertrophy) ، وزيادة عدد الوحدات الحركية النشطة. كما تختلف الاستجابة العضلية باختلاف نوع التدريب (قوة، قدرة، تحمّل)، وشدة الحمل، وتكرارات الأداء، وفترات الراحة. وتشير الدراسات إلى أن المزج بين تدريبات القوة والتمارين الهوائية بشكل متوازن يساهم في تحسين التكوين الجسمي دون التأثير السلبي على الكتلة العضلية. لقياس الكتلة العضلية بدقة، تعتمد الدراسات على مجموعة من الأساليب، تختلف في دقتها وكلفتها. من أكثر الطرق شيوعًا: قياس محيط الأطراف باستخدام الشريط القياسي، تحليل المعاوقة الكهربائية الحيوية (BIA)، التصوير بالرنين المغناطيسي(MRI) ، والأشعة المقطعية(CT) ، بالإضافة إلى تقنية DEXA التي تعدّ من الأدق لتقدير الكتلة العضلية الخالية من الدهون. وتُستخدم هذه الوسائل في البحوث العلمية لتقييم فعالية البرامج التدريبية أو العلاجية. (أبوالعلا، 2012، صفحة 47)

8- مؤشر كتلة الجسم IMC / BMI

8-1- مفهوم مؤشر كتلة الجسم

و يســـمى أحيانا مؤشـــر الكولتين نســـبة الى عالم الرضـــيات البلجيكي ادوان كوتلين و هو حاصـــــــل قسمة وزن الجسم لكيلو غرام على مربع الطول لمتر و هو القياس المتعارف عليه عالميا لتمييز الوزن الزائدمن السمنة عن النحافة عن الوزن المثالي و هو يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص

و طوله و حاصل و هو على اعتراف المعهد القومي الأمريكي للصحة العالمية كأفضل معيار لقياس السمنة و يحسب مؤشر *كتلة الجسم بتقسيم الوزن لكلغ على مربع الطول وتوجد معايير تصنيف البدانة عالميا تبعا لمقادير مؤشر الكتلة طبقا لتصنيف منظمة الصحة العالمية و درجة المخاطر الصحية المرتبة على مستوى كتلة الجسم علما ن فئة زدة الوزن تصنف أحيا على أساس ما قبل البدانة كما تصنف في بعض الأحيان على النحو التالي : فئة بدانة – م1/كجم) 30-34.9 2 (فئة بدانة – م1/كجم) 35-39.9 ((40 فأكثر) كجم/ (كروش، 2019، صفحة 15)*

و هي وسيلة جيدة للتحقيق ما اذا كان الوزن صحيا ، استخدم الوزن الصحي لمعرفة مؤشر كتلة الجسم لديك و الحصول على معلومات و النصائح المفيدة يستخدم مؤشر كتلة الجسم لدى البالغين لقياس فيما اذا كان وزنك صحي لنسبة لطولك بينما يستخدم لدى الأطفال الذين تتر اوح أعمارهم بين سنتين او اكثر مؤشر كتلة الجسم المئوي لقياس ما اذا كان وزن الطفل صحيا لنسبة لطوله و عمره و جنسه اذا كان مؤشر كتلة جسمك فوق المستوى الصحي فانت معرض بشكل خطير لمشاكل صحية خطيرة ترتبط بزدة الوزن مثل مرض السكري من النوع الثاني و بعض امراض السرطان ، يشير مؤشر كتلة الجسم المئوي لدى الأطفال فيما اذا كان وزن الطفل.

8-2- مثر كتلة الجسم imc

عرفته د. مها صاحب بأنه : "مؤشر كتلة الجسم هو عبارة عن العالقة بين وزن الجسم والطول يستخدم لمعرفة اذا كان الشخص لدية زيادة في الوزن او مصاب بالسمنة او نقص التغذية . وهو يعطي فكرة عن نسبة الاصابة بالسمنة في المجتمع ، وكذلك نسبة الاشخاص المعرضون للإصابة بالأمراض التي تزيد السمنة من حدوثها ،ويمكن استخدامه شخصيا لمعرفة وضع جسمك . ويحسب مؤشر كتلة الجسم = بتقسيم الوزن بالكيلوغرام على مربع طول القامة بالمتر(مؤشر كتلة الجسم) (= IBM وزن الجسم) كغم (/ طول القامة) (مها صاحب، 2018، صفحة 44)

.

الفصل الثاني

الوسط الجامعي وتأثيره على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

1-الوسط الجامعي وعلاقته باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

يُعد الوسط الجامعي من البيئات الاجتماعية والتربوية المؤثرة بشكل كبير في حياة الطلبة، فهو ليس مجرد فضاء للتعليم الأكاديمي، بل يشكل إطارًا متكاملاً ينعكس على سلوكهم اليومي ونمط حياتهم، بما في ذلك ممارستهم للنشاط البدني واهتمامهم بالصحة. وتبرز أهمية هذا الفصل في كونه يسلط الضوء على طبيعة الوسط الجامعي ومكوناته المتعددة، وعلى التباين بين التكوين في كلية التربية البدنية والتخصصات الأخرى، مما يساعد على فهم الفروق في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين الطلبة. كما يناقش الفصل كيف تؤثر بنية التكوين الأكاديمي والمرافق الجامعية، والأنشطة الرياضية المتوفرة في الحرم الجامعي على السلوكيات الصحية للطلبة، وذلك اعتمادًا على دراسات علمية تؤكد دور البيئة الجامعية في تعزيز أو تثبيط اللياقة والصحة. (Organization، 2002، صفحة 25)

2- تعريف الوسط الجامعي ومكوناته

الوسط الجامعي هو البيئة التي يعيش ويتفاعل فيها الطالب داخل المؤسسة الجامعية، بما يشمله ذلك من عناصر مادية (قاعات، مرافق رياضية، مطاعم، سكن جامعي) وبشرية (الأساتذة، الزملاء، الموظفون) وتنظيمية (البرامج الدراسية، الأنشطة الثقافية والرياضية). وتؤثر هذه المكونات مجتمعة على سلوك الطالب البدني والصحي. إن البيئة الجامعية تمثل مرحلة انتقالية تؤثر على أنماط الحياة، بما فيها النشاط البدني والتغذية والنوم.(Keating et al., 2005)

3-التكوين في كلية التربية البدنية مقارنة بباقي التخصصات

طلبة كلية التربية البدنية يخضعون لتكوين أكاديمي يعتمد على النشاطات البدنية والرياضية بصفة دائمة، مما يجعل مستوى لياقتهم البدنية عادة أعلى من نظرائهم في التخصصات النظرية. يشمل التكوين مواد عملية مثل :**اللياقة البدنية، الجمباز، ألعاب القوى، كرة القدم، البيوميكانيك**، إضافة إلى مواد نظرية حول الصحة، التغذية، والطب الرياضي. في المقابل، تقل أو تنعدم مثل هذه الأنشطة في التخصصات الأخرى، حيث يغلب الطابع النظري، وتقل فرص ممارسة الرياضة، مما قد يؤثر سلبًا على اللياقة والصحة البدنية.

4- اثر التخصص الجامعي على سلوكيات الطلبة الصحية

تشير عدة دراسات إلى أن الطلبة المنتمين لتخصصات رياضية يتمتعون بمستوى أفضل من الوعي الصحي والنشاط البدني، مقارنة بأقرانهم في التخصصات النظرية. حيث يُظهر طلبة الرياضة انتظامًا أكبر في ممارسة التمارين، واهتمامًا بالتغذية والنوم ونمط الحياة الصحي (Buckworth، 2004، صفحة 34)

في المقابل، يعاني العديد من طلبة التخصصات الأخرى من قلة الحركة، وزيادة السلوكيات الخاملة، خصوصًا في ظل الاعتماد المتزايد على الأجهزة الإلكترونية، وغياب الثقافة الصحية.

5-دور المرافق والأنشطة الجامعية في دعم اللياقة

تعتبر المرافق الرياضية في الجامعات، مثل الملاعب والقاعات وصالات اللياقة، عوامل داعمة لممارسة النشاط البدني المنتظم، شرط أن تكون متاحة لجميع الطلبة. كما أن تشجيع الأنشطة الرياضية في إطار الأندية الجامعية أو الأيام المفتوحة يساهم في تعزيز السلوكيات الصحية. وتشير منظمة الصحة العالمية (2022) إلى أن توفير بيئات تعليمية مشجعة على الحركة يُعد من العوامل المؤثرة إيجابيًا في لياقة الطلبة وصحتهم.

6-الوسط الجامعي كبيئة مؤثرة

الجامعة ليست مجرد مكان للحصول على المعرفة الأكاديمية، بل تُعد بيئة مؤثرة في بناء أنماط الحياة الصحية لدى الطلبة. فهي تُمثّل نقطة تحول في مرحلة الشباب عند الانتقال من النظام الثانوي إلى نظام واسع من الاستقلالية والمسؤوليات، مما قد يؤثر على العادات الصحية (التغذية، النوم، النشاط البدني). فحسب(2025) Scroggs ، فإن الطلبة في سن الجامعة يمثلون فئة حرجة لبناء سلوكيات صحية شأنها أن تلازمهم مدى الحياة، كما أن انخفاض النشاط البدني في هذه المرحلة قد يؤدي إلى مخاطر صحية طويلة الأمد مثل السمنة وأمراض القلب كما وجدت دراسة "How Does the University Environment Relate to Students' Physical Activity"أن الجامعات التي توفر بنية تنظيمية، مرافق داخلية، ونوادي رياضية بنشاط، تزيد من فرص أن يكون الطالب نشطًا بدنيًا

وفي السياق ذاته، أشارت مراجعة "Exploring the association between campus environment and student health" إلى أن مكونات البيئة الجامعية (مثل البنى التحتية، المساحات الخضراء، المسارات المشجعة على الحركة) ترتبط بصحّة الطلبة ومستوى نشاطهم البدني . (احمد، 2010، صفحة 40)

7- المكونات المادية والبنائية للوسط الجامعي

7-1- المباني والتصميم الفيزيائي

تصميم الحرم الجامعي ماديًا يؤثر على سلوك الحركة اليومي. فالممرات، السلالم، المساحات لمفتوحة، والربط بين الفصول والمرافق تلعب دورًا في تشجيع المشي والتنقل النشط بين المباني. وفقًا لمقال "The Role of the Physical Campus for Productivity and Health"، يُشير إلى أن الحرم الجامعي ليس مجرد مجموعة مبانٍ، بل مجتمع متكامل، ويجب أن يُصمم بوعي ليدعم الحركة والحياة الصحية بين الطلبة (Ng, 2024) كما أظهرت دراسة "Campus open spaces meta-analysis" أن المساحات المفتوحة مثل الحدائق، الأشجار، الممرات الخضراء، والعناصر المائية تُسهم إيجابيًا في رفد الصحة النفسية والجسدية، من خلال تشجيع النشاط الحر والتحرك داخل الحرم الجامعي. (الحازمي، 2011، صفحة 63)

7-2- المرافق الرياضية والتجهيزات

تُعد المرافق الرياضية (صالات اللياقة، ملاعب، مسابح) من الدعائم الأساسية لبيئة داعمة للنشاط البدني. لكن وجود المرافق وحده لا يكفي، بل يجب أن تكون الوصول إليها سهلاً، أنشطة مهيأة، جدولة ملائمة تشجع الطلبة على استخدامها. في دراسة أُجريت في جامعات أيرلندا، لوحظ أن وجود بنية تنظيمية قوية وشراكات داخلية ومرافق رياضية تزيد من احتمالية أن يكون الطلبة أكثر نشاطًا بدنيًا وفي مقالة "The Healthy Campus Framework" يُوضح أن الجامعات الناجحة توفر خدمات صحية شاملة وبرامج تعزيز الصحة المتكاملة، بما في ذلك التسهيلات الرياضية وبرامج التوعية .

8-التأثير السلوكي والاجتماعي لبيئة الجامعة

8-1-العوامل البيئية والتنظيمية كمحفز أو عائق

في مراجعة منهجية بعنوان«Key influences on university students' physical activity» ، تم تصنيف الحواجز والمُحفّزات التي تؤثر على المشاركة في النشاط البدني باستخدام إطار نظري TDFوCOM-B، ووجد أن العوامل البيئية والموارد (كالتوقيت، المرافق، الوصول) والعوامل الاجتماعية (كالزملاء والتشجيع) تُعد من أهم المؤثرات أيضًا، في الدراسة النوعية "How Does the Campus Environment Influence Everyday Physical Activity"بُنيت على منهجPhotovoice ، عبّر الطلبة من خلالها عن أن المساحات الخضراء غالبًا ما تكون "جميلة لكن غير مستغلة للحركة"، وأن الممرات الداخلية لا تُشجّع على نشاط إضافي، فضلًا عن أن بعض المرافق تموضعها في أماكن بعيدة، مما يثبط استخدام الطلبة لها

8-2-التأثير النفسي والاجتماعي

النشاط البدني لا يفيد الجسد فقط، بل يرتبط بالصحة النفسية والتكيف الاجتماعي. على سبيل المثال، في دراسة حديثة، تبين أن الحصص الرياضية (PE classes) تُحسّن الصحة النفسية لدى الطلبة من خلال تعزيز التكيف الاجتماعي وتحفيز النشاط البدني كما أن الطالب الذي يرى زملاءه يمارسون الرياضة أو يتلقى تشجيعًا من الأساتذة قد يكون أكثر احتمالاً للمشاركة بنفسه، ما يعكس تأثير العوامل الاجتماعية المحيطة داخل الوسط الجامعي (Brown et al., 2024)

8-3-التخصص الجامعي والبيئة الممارسة: الفوارق بين الرياضي وغير الرياضي

كما ذكرت في النص الأصلي، الطلبة في كليات التربية البدنية يعيشون في بيئة يومية غارقة بالنشاط البدني والممارسة العملية، مما يُكوّن لديهم نمط حياة نشط ينعكس على قدرتهم البدنية والصحية.
في المقابل، الطلبة في التخصصات النظرية غالبًا ما يعيشون بيئة ذات طابع جلوسي، مع قلة الممارسة والتشجيع، وقد تغلب على يومهم الأنشطة الدراسية والجلوس الطويل مع استخدام الأجهزة الإلكترونية (كمبيوتر، هاتف، إلخ).
وقد تدعم الأدلة الحديثة هذه الفرضية، حيث توضح مراجعة .Brown et al أن العوائق التي تواجه

الطلبة غير النشطين تتضمّن ضيق الوقت، نقص الحافز، ضعف الوصول إلى المرافق، أعباء العمل الأكاديمي، وغياب الأنظمة التنظيمية في الجامعة (Brown et al., 2024)

9- توصيات لتعزيز الدور الإيجابي للبيئة الجامعية

- **التخطيط العمراني الصديق للنشاط** :تصميم مسارات مشي، استخدام السلالم بدل المصاعد، ربط المباني الرياضية بالفصول، وتثبيت نقاط رياضة خفيفة (حوائط التسلق، معدات مقاومة متنقلة).
- **تحسين الوصول للمرافق الرياضية** :ساعات عمل مرنة، حجز مسبق، أنشطة جماعية موجهة بمدربين، دخول مجاني أو مدعوم.
- **برامج تحفيزية وتشجيعية** :مسابقات اللياقة، تحديات المشي، جوائز المشاركة، تشجيع الأساتذة والزملاء.
- **دمج النشاط البدني في الحياة الأكاديمية** :فترات حركة صغيرة مدمجة في المحاضرات، فواصل نشطة داخل القاعة، أنشطة خفيفة بين الحصص.
- **التوعية والتثقيف الصحي** :حملات إعلامية داخل الحرم، ندوات، ملصقات تشجيعية على الحركة.
- **التقييم المستمر والبحوث الجامعية** :استخدام أبحاث ميدانية لتقييم أثر التغييرات في البنية على سلوك الطلبة. (محمد، 2002، صفحة 112)

10-النشاط البدني والصحة النفسية في الوسط الجامعي

تُشير الدراسات إلى وجود علاقة وثيقة بين ممارسة النشاط البدني والصحة النفسية لطلبة الجامعات. فممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم تقلل من مستويات التوتر والقلق والاكتئاب، وتزيد من تقدير الذات والشعور بالرضا عن الحياة في دراسة حديثة(Han et al., 2025) ، تبين أن المشاركة في حصص التربية البدنية والأنشطة الرياضية الجامعية تؤدي إلى تحسن في الصحة النفسية من خلال تعزيز مهارات التكيف الاجتماعي وزيادة الترابط بين الزملاء.

كما أن الطلبة الذين يلتزمون ببرنامج نشاط بدني أسبوعي أظهروا مستويات أعلى في القدرة على التركيز الأكاديمي، مما يعكس أن الصحة الجسدية والنفسية مترابطتان وتؤثران مباشرة على التحصيل العلمي.

11-التحديات في الجامعات العربية

رغم الاعتراف بأهمية النشاط البدني في تعزيز الصحة، تواجه الجامعات العربية عدة عوائق:

- **ضعف البنية التحتية** :قلة المرافق الرياضية وصغر مساحتها مقارنة بعدد الطلبة.
- **الضغط الأكاديمي** :انشغال الطلبة بالمقررات النظرية الثقيلة يقلل من وقت ممارسة الرياضة.
- **الثقافة الاجتماعية** :في بعض السياقات، يُنظر إلى النشاط الرياضي على أنه "ثانوي" مقارنة بالدراسة الأكاديمية.
- **الفوارق بين الجنسين** :تواجه الطالبات في كثير من الجامعات قيودًا ثقافية أو لوجستية تحد من مشاركتهن في النشاطات الرياضية

12- الرؤية المستقبلية لتعزيز الصحة واللياقة في الوسط الجامعي

لتعزيز الدور الإيجابي للجامعة في بناء جيل صحي وفعّال، يمكن اقتراح الخطوات التالية:

1. **دمج التربية الصحية في المناهج الأكاديمية** :مقررات أساسية حول الصحة، التغذية، وأهمية النشاط البدني لجميع التخصصات.
2. **تعميم الأنشطة الرياضية** :إلزام كل طالب بساعات نشاط بدني أسبوعية ضمن برنامجه الدراسي.
3. **البنية التحتية المستدامة** :تصميم حرم جامعي صديق للنشاط، يوفر مسارات مشي، ملاعب مفتوحة، وتجهيزات بسيطة.
4. **التكنولوجيا والرقمنة** :استخدام تطبيقات ذكية لمتابعة النشاط البدني وتشجيع الطلبة على المشاركة عبر نظام نقاط وجوائز.
5. **الشراكات المجتمعية** :ربط الجامعات بالمنظمات الصحية الوطنية والدولية لتعزيز الموارد والدعم

الفصل الثالث

الطلبة الجامعون ونمط حياتهم وعلاقته باللياقة البدنية

1-مفهوم نمط الحياة

يُعد نمط الحياة الذي يتبناه الطالب الجامعي أحد المحددات الجوهرية لمستوى صحته ولياقته البدنية، حيث تمثل هذه المرحلة العمرية فترة انتقالية حرجة تتميز بظهور تحديات متعددة، سواء على المستوى البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي. يعيش الطالب الجامعي خلال هذه الفترة ضغوطًا خاصة تتعلق بمتطلبات الدراسة، الاستقلالية الشخصية، وتوسّع دائرة التفاعل الاجتماعي، وهي عوامل قد تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على صحته الجسدية والذهنية. تشير عدة دراسات إلى أن الطلبة الجامعيين من أكثر الفئات عرضة لاضطرابات نمط الحياة مثل الخمول البدني، التغذية غير المتوازنة، اضطرابات النوم، والإفراط في استخدام الوسائل التكنولوجية، وهو ما ينعكس سلبًا على مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (منظمة الصحة العالمية، 2022). ومن هذا المنطلق، تبرز أهمية دراسة هذه الفئة، ومحاولة فهم خصوصياتها الحياتية والسلوكية، بما يسمح بوضع استراتيجيات للتدخل التربوي والصحي تهدف إلى تحسين جودة حياتهم.

2-خصائص الطالب الجامعي

يمثل الطالب الجامعي فئة عمرية تتراوح غالبًا بين 18 و24 سنة، وهي فترة تتميز بتحولات نمائية ونفسية هامة، منها: الاستقلالية في اتخاذ القرارات، التكيف مع بيئة جديدة (الجامعة)، والرغبة في تكوين هوية شخصية واجتماعية مستقلة.

هذه الخصائص تنعكس على سلوكياته الصحية، فغالبًا ما يتجه نحو خيارات غذائية سريعة، ويُظهر ميولاً للجلوس الطويل بسبب الدراسة، ويعاني من ضعف في تنظيم أوقات النوم (البوتي، 2019). حسب الجمعية الأمريكية لصحة الكلياتACHA) ، (2021، فإن حوالي 60% من الطلبة يعانون من الإجهاد النفسي المزمن، وقرابة 50% منهم يقرون بأنهم لا يحصلون على ساعات نوم كافية، بينما تقل نسبة الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام عن 30.%

أما في السياق العربي، فقد أشارت دراسة (الحمادي، 2020) التي أجريت على طلبة جامعة الملك سعود إلى أن 65% من الطلبة يعانون من قلة النشاط البدني، وأن نسبة السمنة في عينة الدراسة بلغت 21%، وهو ما يعكس خطورة أنماط الحياة السائدة في الأوساط الجامعية.

3-نمط الحياة لدى الطلبة الجامعيين

أ- النشاط البدني

يتسم نمط حياة معظم الطلبة الجامعيين بانخفاض مستوى النشاط البدني، نتيجة الاعتماد على وسائل النقل الميكانيكية، الجلوس الطويل في قاعات الدراسة، وكثرة ساعات المذاكرة. هذا الخمول يؤدي إلى تراجع مؤشرات اللياقة البدنية خاصة التحمل القلبي التنفسي.
دراسة (بن يوسف، 2018) على طلبة جامعة الجزائر أوضحت أن 72% منهم لا يلتزمون بالحد الأدنى الموصى به من النشاط البدني (150 دقيقة أسبوعيًا). (يوسف، 2018، صفحة 23)

ب- التغذية

يعتمد الطلبة في الغالب على الوجبات السريعة والمأكولات الجاهزة المتاحة في مطاعم الجامعة أو محيطها، مما يجعل تغذيتهم غير متوازنة وغنية بالسعرات الفارغة والدهون المشبعة. وقد بينت دراسة (حمدان، 2017) على طلبة جامعة النجاح بفلسطين أن 68% من الطلبة يتناولون وجبات سريعة مرتين أو أكثر أسبوعيًا، مقابل ضعف استهلاكهم للفواكه والخضر. (حمدان، 2017، صفحة 44)

ج- النوم

اضطراب النوم من السمات البارزة لحياة الطالب الجامعي، حيث تؤثر ضغوط الامتحانات والسهر للدراسة أو استخدام الأجهزة الذكية على انتظام دورات النوم. وقد أكد تقرير منظمة الصحة العالمية (2020) أن متوسط ساعات النوم لدى الشباب الجامعيين يقل عن 6 ساعات يوميًا، وهو أقل من المعدل الصحي الموصى به (7–9 ساعات).

د- التكنولوجيا والاستخدام المفرط للشاشات

يمضي الطلبة الجامعيون وقتًا طويلًا أمام الهواتف الذكية والحواسيب، لأغراض أكاديمية وترفيهية على حد سواء. وقد أصبح هذا السلوك عاملًا مضافًا لزيادة الخمول البدني وتراجع اللياقة. دراسة (بوعبدالله، 2021) على طلبة جامعة وهران بيّنت أن 80% من الطلبة يستخدمون الهواتف أكثر من 4 ساعات يوميًا، ما أدى إلى أعراض بدنية مثل آلام الظهر والرقبة.

4-أثير نمط الحياة على اللياقة البدنية

تشير العديد من الأبحاث إلى وجود علاقة سلبية قوية بين أنماط الحياة غير الصحية وتدني مؤشرات اللياقة البدنية.

- قلة النشاط البدني مرتبطة بتراجع الكفاءة القلبية التنفسية (بن طالب، 2018).
- سوء التغذية يؤدي إلى زيادة نسب السمنة وانخفاض القوة العضلية (حمدان، 2017).
- اضطرابات النوم ترتبط مباشرة بضعف المرونة وانخفاض القدرة على التحمل(ACHA ، 2021).

كما لاحظت منظمة الصحة العالمية (2022) أن 81% من الفئة العمرية 18–24 سنة لم تحقق المستوى الأدنى من النشاط البدني الموصى به، وهو ما يجعلهم عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم في سن مبكرة.

في المقابل، تبين أن البرامج الجامعية المعتمدة على التربية البدنية والأنشطة الرياضية المنتظمة تساهم في تحسين مستويات اللياقة، والحد من الآثار السلبية المرتبطة بأنماط الحياة الخاملة.

5-التدخلات الممكنة لتحسين نمط حياة الطالب الجامعي

- **إدماج الأنشطة الرياضية في البرنامج الأكاديمي** :من خلال حصص التربية البدنية أو البرامج الترفيهية.
- **تعزيز التوعية الصحية** :عبر حملات تثقيفية حول التغذية والنوم وإدارة الوقت.
- **استخدام التكنولوجيا بشكل صحي** :وضع حدود زمنية لاستخدام الأجهزة الذكية.
- **إنشاء مراكز رياضية داخل الجامعات** :لتشجيع الطلبة على ممارسة النشاط البدني بانتظام.

5-1-لخصائص النفسية والسلوكية للطالب الجامعي

إضافة إلى الخصائص البدنية، يتميز الطالب الجامعي بسمات نفسية تؤثر على نمط حياته. فهو يعيش فترة بحث عن الهوية، ومحاولة إثبات الذات، ويواجه في الوقت نفسه ضغوطًا أكاديمية مثل الامتحانات والمشاريع، وضغوطًا اجتماعية مثل تكوين صداقات جديدة أو التكيف مع حياة الاستقلالية.

هذه العوامل قد تدفع بعض الطلبة إلى تبني استراتيجيات غير صحية للتعامل مع التوتر، مثل الإفراط في استهلاك المنبهات (القهوة، مشروبات الطاقة) أو التدخين، وهو ما يؤدي إلى اضطراب النوم وزيادة القلق.

وقد أكد (عبد اللطيف، 2019) في دراسة ميدانية بجامعة القاهرة أن 42% من الطلبة يستخدمون المنبهات بكثرة خلال فترة الامتحانات، مما انعكس على انتظام نومهم وصحتهم البدنية.

5-2-نماط أخرى في حياة الطالب الجامعي

أ- الإجهاد النفسي والأكاديمي

يتعرض الطلبة الجامعيون لمستويات مرتفعة من الإجهاد النفسي بسبب ضغط الامتحانات، الخوف من الفشل، والمقارنة المستمرة مع الآخرين. الإجهاد المستمر لا يؤثر فقط على الصحة النفسية بل كذلك على كفاءة الجهاز المناعي واللياقة البدنية (اليوسفي، 2020).

ب- العادات الصحية السلبية (التدخين والكافيين)

تشير دراسات عربية إلى أن نسبة من الطلبة الجامعيين يتجهون إلى التدخين كوسيلة للتخفيف من التوتر. دراسة (الزهراني، 2018) في جامعة الملك عبد العزيز وجدت أن 27% من الطلبة ذكورًا مدخنون، وأن هذه النسبة ترتبط بانخفاض في التحمل البدني كما أن الإفراط في تناول الكافيين يزيد من القلق ويضعف الأداء البدني والعقلي على المدى الطويل (خليفة، 2021).

ج- العلاقات الاجتماعية

تؤثر العلاقات الاجتماعية على نمط الحياة الجامعي، فوجود شبكة دعم إيجابية (أصدقاء – نشاطات جماعية) يحفز على ممارسة النشاط البدني والتغذية السليمة، بينما الوحدة والعزلة تزيد من الخمول والسلوكيات غير الصحية.

6-أثر نمط الحياة على مكونات محددة من اللياقة البدنية

أ- التحمل القلبي التنفسي

قلة النشاط البدني والجلوس الطويل يضعف من كفاءة القلب والرئتين، وهو ما أكدته دراسة (بن قادة، 2021) التي أجريت على طلبة جامعة وهران، حيث تبين أن الطلبة الذين يمارسون نشاطًا بدنيًا أقل من 90 دقيقة أسبوعيًا يعانون من تراجع واضح في التحمل.

ب- القوة العضلية

التغذية غير المتوازنة وانخفاض النشاط البدني يؤديان إلى ضعف في القوة العضلية، خاصة لدى الطالبات الجامعيات. دراسة (صبري، 2019) على عينة من 200 طالبة بجامعة دمشق بينت أن نسبة كبيرة منهن يعانين من ضعف قوة الأطراف العلوية مقارنة بالمعايير الصحية.

ج- المرونة

قلة التمارين الحركية وتمارين الإطالة يساهم في انخفاض المرونة الجسدية. هذا ينعكس على آلام أسفل الظهر والرقبة، وهو ما أظهرته دراسة (Boukris, 2020) التي أشارت إلى أن 60% من الطلبة يشكون من مشاكل وضعية نتيجة كثرة الجلوس والدراسة.

4.2.العلاقة بين نمط الحياة والتحصيل الأكاديمي

تؤكد الأدبيات العلمية أن هناك علاقة مباشرة بين الصحة البدنية والتحصيل الدراسي. فالطلبة الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام يتمتعون بقدرات معرفية أعلى، ذاكرة أفضل، وانتباه أطول مقارنة بنظرائهم الخاملين.

دراسة (النمر، 2021) في جامعة قطر بينت أن الطلبة الذين يزاولون الرياضة 3 مرات أسبوعيًا على الأقل حققوا معدلات أكاديمية أعلى بنسبة 12% مقارنة بغير الممارسين.

6-1-السياسات الجامعية المقترحة لتحسين نمط الحياة

1. إدماج برامج لياقة إلزامية :مثل حصص التربية البدنية ضمن كل التخصصات الجامعية.
2. حملات توعية صحية :تركز على النوم والتغذية والنشاط البدني.
3. توفير مرافق رياضية حديثة :تجعل ممارسة النشاط البدني أكثر سهولة وجاذبية.

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

تُعد منهجية البحث من المكونات الأساسية في كل دراسة علمية، إذ تُحدد من خلالها الأدوات والخطوات التي تضمن تحقيق أهداف البحث والاقتراب من الإجابة الدقيقة على الإشكالية المطروحة. وفي هذه الدراسة، التي تسعى إلى معرفة أثر الوسط الجامعي على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة الجامعة، كان من الضروري تحديد المنهج المناسب، والعينة، والمجالات، بالإضافة إلى الأدوات الميدانية، لضمان المصداقية العلمية والصرامة المنهجية في جمع وتحليل البيانات.

1.منهج البحث:

المنهج هو الإطار العام الذي يُعتمد عليه في تنظيم إجراءات الدراسة والوصول إلى نتائجها. وقد تم في هذه الدراسة اعتماد المنهج الوصفي التحليلي بأسلوب المقارنة. وقد تم اختيار هذا المنهج لأنه الأنسب لمقارنة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة كلية التربية البدنية وطلبة التخصصات الأخرى

2.مجتمع وعينة البحث:

يشير مصطلح "مجتمع البحث" إلى جميع الأفراد أو العناصر التي ينطبق عليها موضوع الدراسة (السيد، 2004). أما "عينة البحث" فهي الجزء الممثل لهذا المجتمع، والذي تُجرى عليه الدراسة.

في هذه الدراسة، يتكون مجتمع البحث من طلبة معهد التربية البدنية لولاية مستغانم المسجلين في السنة الجامعية 2025/2024. أما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة عمدية، وشملت 30 طالبًا ذكورًا، موزعين كما يلي:

15 طالبًا من كلية التربية البدنية.

15 طالبًا من تخصصات جامعية غير رياضية (آداب، علوم اجتماعية، حقوق...).

تم الحرص على أن تكون العينة متجانسة من حيث الجنس والعمر، لتقليل تأثير المتغيرات الخارجية.

3.مجالات البحث:

- المجال البشري: يتمثل في طلبة الجامعة من الذكور فقط، ممن تنطبق عليهم معايير العينة.
- المجال المكاني: تم تنفيذ الدراسة في مرافق معهد التربية البدنية مستغانم، خاصة القاعة متعددة الرياضات والمضمار الخارجي.

- المجال الزماني: أجريت الاختبارات خلال شهري مارس وأبريل من السنة الجامعية 2025/2024.

5.أدوات البحث:

تم اعتماد مجموعة من الاختبارات البدنية المقننة، والمعترف بها علميًا في مجال علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. وفيما يلي عرض مفصل لكل اختبار:

1.5.اختبار الجري 800 متر:

تعريف: اختبار ميداني شائع لقياس التحمل القلبي التنفسي.

نبذة تاريخية: طُبّق لأول مرة بشكل منهجي ضمن برامج اللياقة في الجيش الأمريكي، ثم اعتمد لاحقًا في اختبارات المدارس والجامعات.(Cooper, 1968)

الهدف: قياس كفاءة الجهازين القلبي والتنفسي خلال جهد بدني متوسط الشدة.

أهميته: يعتبر مؤشرًا مباشرًا على الصحة القلبية التنفسية.

كيفية الأداء: يركض المفحوص لمسافة 800 متر بأقصى جهد ممكن. يُحسب الزمن بوحدة الثواني.

2.5.اختبار الضغط (30 ثانية):

تعريف: اختبار لقياس القوة العضلية والتحمل العضلي للجزء العلوي من الجسم.

الهدف: قياس قوة عضلات الذراعين والصدر.

أهميته: يُستخدم كمؤشر للياقة العضلية الأساسية.

كيفية الأداء: يأخذ المفحوص وضعية تمرين الضغط، ويُنفذ أكبر عدد ممكن من التكرارات خلال 30 ثانية (Johnson & Nelson, 1986) .

3.5.اختبار البطن (دقيقة):

تعريف: اختبار يُقيس قوة وتحمل عضلات البطن.

الهدف: تحديد قدرة العضلات البطنية على مقاومة التعب.

كيفية الأداء: من وضع الاستلقاء والركبتين مثنيتين، يقوم المفحوص بالنهوض للمس الركبتين ثم العودة، خلال دقيقة واحدة.(Fleck & Kraemer, 2014)

4.5.اختبار مرونة :

تعريف: اختبار شائع لقياس مرونة الجزء الخلفي من الجسم (أسفل الظهر وأوتار الفخذ).

أصل الاختبار: وضعه Wells and Dillon سنة 1952.

الهدف: قياس قدرة المفحوص على ثني الجذع إلى الأمام.

أهميته: مرونة الظهر والفخذين تقلل من مخاطر الإصابات وتُحسن الأداء الحركي.

كيفية الأداء: يقف المفحوص فوق صندوق مرونة، ويقوم بالانحناء للأمام بأقصى ما يمكن دون ثني الركبتين. تُسجل أقصى نقطة يصل إليها.

5.5.اختبار قوة القبضة(Handgrip Test) :

تعريف: اختبار مباشر لقياس القوة القصوى لقبضة اليد.

أصل الاختبار: طُبق على نطاق واسع في الدراسات الطبية والرياضية منذ السبعينات (Mathiowetz et al., 1985).

الهدف: تقييم قوة العضلات الطرفية.

أهميته: يُعد مؤشرًا عامًا على القوة العضلية الشاملة.

كيفية الأداء: باستخدام جهاز دينامومتر يدوي، يقوم المفحوص بعصر الجهاز بأقصى ما يمكن، وتُسجل أعلى قراءة.

6.5.مؤشر كتلة الجسم(BMI) :

تعريف: مؤشر رقمي يُحسب لتقييم الوزن نسبة إلى الطول.

الهدف: تصنيف حالة الفرد من حيث النحافة، الوزن الطبيعي، أو السمنة.

أهميته: يُعد أداة سهلة وسريعة لتقدير التكوين الجسمي.

كيفية الحساب = BMI :الوزن (كغ) / مربع الطول ($م^2$)

6.التفسير الإحصائي للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية):

لضمان صلاحية أدوات البحث، تم اختيار اختبارات معروفة بخصائصها العلمية من حيث الصدق والثبات والموضوعية:

الصدق: تم التأكد من أن كل اختبار يقيس فعليًا العنصر البدني المستهدف، كما ورد في مصادر متخصصة.

الثبات: أظهرت الدراسات أن هذه الاختبارات تعطي نتائج مستقرة عند إعادة التطبيق) معاملات ثبات $r \geq 0.85$).

الموضوعية: تتميز هذه الأدوات بارتفاع الموضوعية نظرًا لاعتمادها على قياسات كمية دقيقة تقلل تدخل الفاحص.($r \geq 0.95$)

7.الوسائل الإحصائية:

تم تحليل بيانات الدراسة باستخدام برنامج EXCEL، وذلك من خلال:

المتوسطات الحسابية.

الانحرافات المعيارية.

اختبار (T) للفروق بين المتوسطات المستقلة.

تم اعتماد مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) أي ثقة بنسبة 95.%

خلاصة:

نستخلص من هذا الفصل بأن الإجراءات الميدانية مهمة جدا في أي بحث علمي وأنه بواسطة الدراسة الإستطلاعية يمكن التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة وصعوبات الدراسة الميدانية، وكذلك بالنسبة للمنهج المتبع في الدراسة الذي بدوره يقودنا إلى إختيار مجتمع وعينة الدراسة وبه تتحدد طبيعة أدوات جمع البيانات والمعلومات ومنه القيام بالإجراءات التطبيقية الميدانية للأداة وبداية تجسيد الأساليب الإحصائية وتطبيق القوانين الخاصة بذلك، ومنه المرور إلى الفصل الخاص بعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

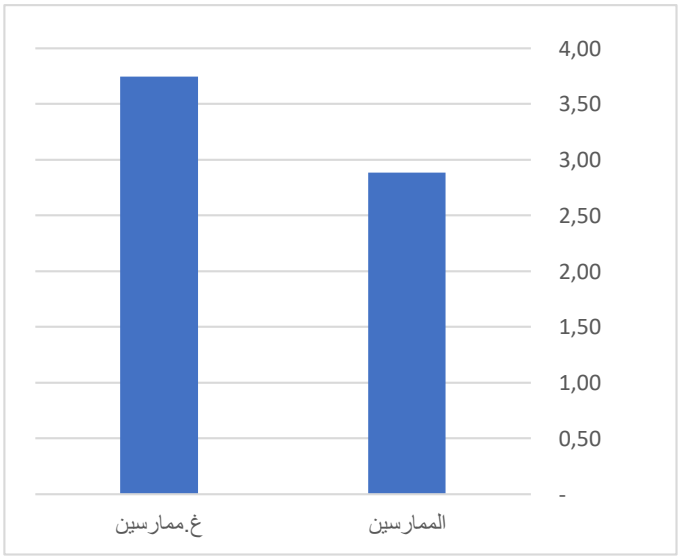
تكتسي عملية عرض النتائج وتحليلها أهمية بالغة في إطار الدراسة الميدانية، إذ تتيح للباحث فحص مدى مطابقة البيانات المستخلصة للفرضيات المطروحة. وفي هذا الفصل، سنقوم بعرض النتائج المتحصل عليها وتحليلها من خلال المقارنة مع ما تم صياغته في شكل فرضيات، وذلك بالاستناد إلى الخلفية النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة، قصد التوصل إلى تأكيد أو رفض تلك الفرضيات بناءً على المعطيات العلمية المتوفرة.

1-عرض وتحليل النتائج

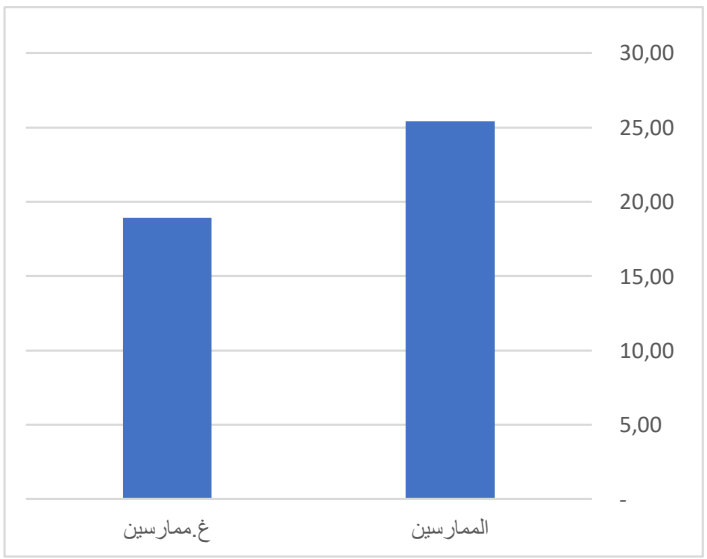
الفئة		اختبار 800م	اختبار الضغط 30 ثانية	اختبار البطن	اختبار قوة القبضة	اختبار المرونة
الممارسين	n	15.00	15.00	15.00	15.00	15.00
	x	2.89	25.40	34.27	46.47	7.80
	s	0.47	5.80	7.53	6.55	4.95
غ.ممارسين	n	15.00	15.00	15.00	15.00	15.00
	x	3.75	18.93	25.33	43.87	6.07
	s	0.71	4.23	5.75	5.97	4.08

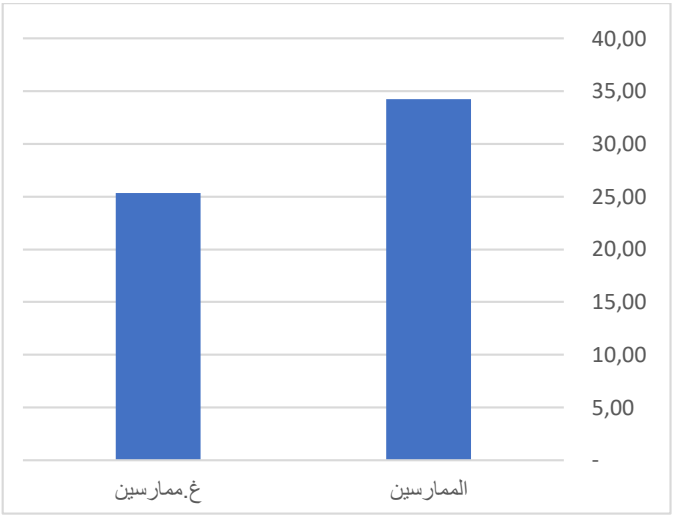
الجدول رقم (01) يبين نتائج الاختبارات البدنية للممارسين والغير ممارسين الرياضة

الشكل رقم 01 أعمدة بيانية تبين مقارنة بين الفئتين الممارسة وغير الفئتين الممارسة والغير الممارسة في اختبار 800م

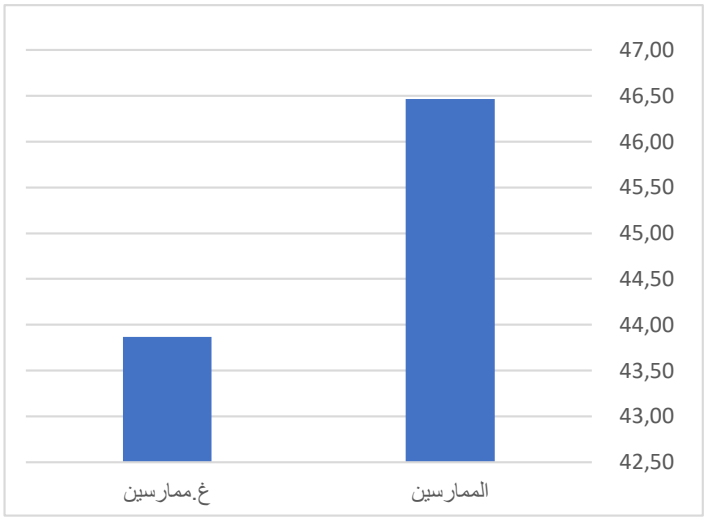


الشكل رقم 02 أعمدة بيانية تبين مقارنة بين الممارسة في اختبار الضغط 30 ثانية

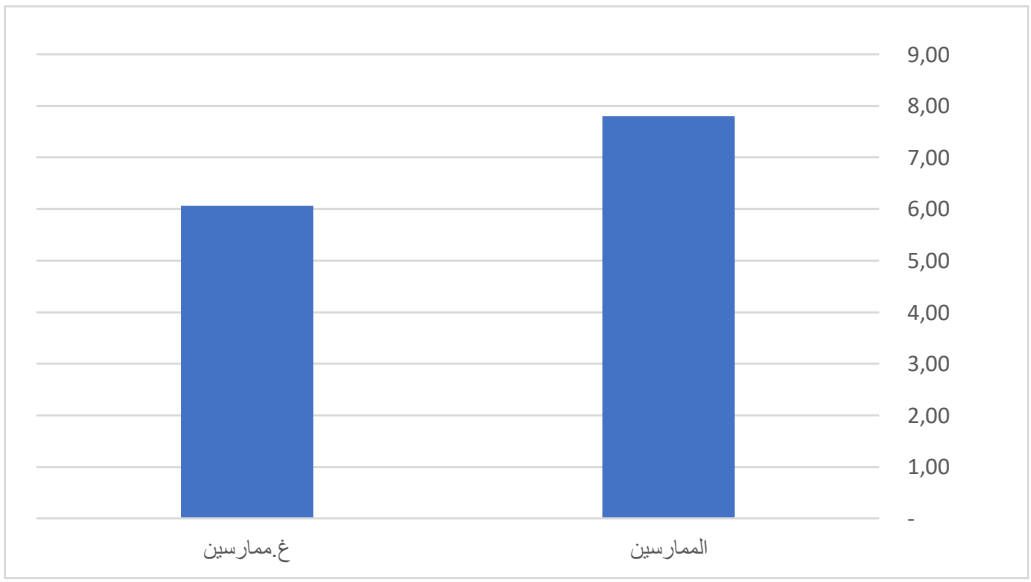




الشكل رقم 03 أعمدة بيانية تبين مقارنة بين الفئتين الممارسة وغير الممارسة في اختبار البطن



الشكل رقم 04 أعمدة بيانية تبين مقارنة بين الفئتين الممارسة والغير الممارسة في اختبار القوة القبضة



الشكل رقم 05 أعمدة بيانية تبين مقارنة بين الفئتين الممارسة وغير الممارسة في اختبار المرونة

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج الموجود في EXCEL

اختبار 800م:.

- **الممارسين** :2.89 ثانية
- **الغيرالممارسين** :3.75 ثانية .(أبطأ).

تحليل:

نُلاحظ أن طلبة كلية التربية البدنية (الممارسين) قد حققوا زمنًا أقل في قطع مسافة 800 متر، مما يُشير إلى مستوى أعلى من التحمل القلبي التنفسي، مقارنة بغير الممارسين الذين حققوا متوسطًا أعلى في الزمن (أي أداء أضعف).

2.اختبار الضغط 30 ثانية:

- **الممارسين** : 25.40
- **الغيرالممارسين:** 18.93

تحليل:

هذا الفارق في المتوسطات يشير بوضوح إلى تفوق الممارسين في هذا المؤشر البدني، والذي يُعبّر عن القدرة على مقاومة التعب في عضلات الذراعين والصدر عند أداء جهد متكرر في وقت قصير. ويُعد الفرق كبيرًا نسبيًا (6.47 تكرارات)، ويعكس أثر الممارسة المنتظمة في البيئة الجامعية الرياضية على هذا النوع من التحمل العضلي. **3. اختبار البطن:**

- **الممارسين** : 34.27
- **الغير ممارسين:** 25.33

تحليل:

الفارق هنا واضح ودال، ويُظهر تفوق الطلبة الممارسين من حيث التحمل العضلي لمنطقة الجذع، وهي نتيجة منطقية في ضوء النشاط المنتظم الذي يخضعون له خلال التكوين الجامعي.

4. اختبار قوة القبضة:

- **الممارسين: 46.47**
- **الغير ممارسين:43.87**

تحليل:

الفارق طفيف ولم يكن دالًا إحصائيًا، ما يدل على أن قوة القبضة لم تتأثر بشكل واضح بنوع التخصص أو مستوى الممارسة.

5. اختبار المرونة :

- **الممارسين:7.8 سم**
- **الغير الممارسين:6.7 سم**

التحليل العام والاستنتاجات:

أظهرت نتائج تحليل المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية المختلفة، والتي شملت عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل القلبي التنفسي، القوة العضلية التحملية، المرونة، والقوة القصوى)، وجود تفوق ملحوظ لدى عينة الطلبة الممارسين للنشاط البدني (طلبة كلية التربية البدنية) مقارنة بزملائهم من التخصصات غير الرياضية.

تحليل نتائج الاختبارات البدنية :

فقد سُجّل فرق معتبر لصالح الممارسين في اختبار الجري 800 متر، حيث بلغ متوسطهم 2.89 دقيقة، مقابل 3.75 دقيقة لغير الممارسين، وهو ما يعكس كفاءة أكبر للجهازين القلبي والتنفسي، ويرتبط ارتباطًا وثيقًا بالممارسة المنتظمة للنشاط الهوائي. كما أظهر اختبارا الضغط والبطن فروقًا واضحة، إذ بلغ متوسط الممارسين 25.40 تكرارًا و34.27 تكرارًا على التوالي، مقابل 18.93 و25.33 تكرارًا لغير الممارسين، مما يُشير إلى تطور القدرة العضلية التحملية بفعل التعرض المنتظم للتمارين البدنية.

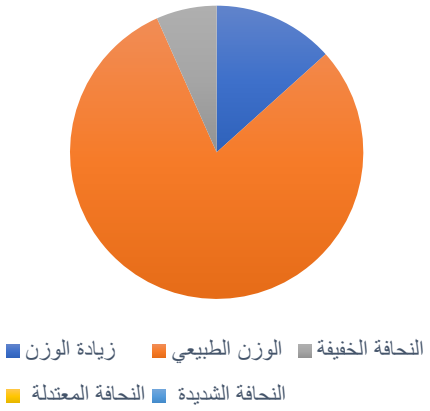
في المقابل، لم تُظهر نتائج اختبار قوة القبضة اليدوية واختبار المرونة فروقًا دالة إحصائيًا رغم أن المتوسط الحسابي كان لصالح الممارسين، مما قد يُفسَّر بضعف التركيز على هذه الصفات في البرامج التدريبية العامة، أو بتأثير العوامل الوراثية والتشريحية عليها.

بناءً على ما سبق، يمكن القول إن الوسط الجامعي الذي يوفر محيطًا رياضيًا نشطًا يسهم بشكل إيجابي في تحسين مكونات اللياقة البدنية ذات الصلة بالصحة، لا سيما تلك التي تتأثر بالممارسة المنتظمة والممنهجة، مما يؤكد ضرورة تعميم النشاط البدني على مختلف التخصصات في الجامعة.

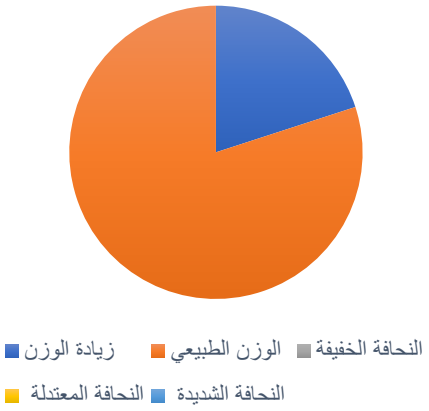
	النحافة الشديدة		النحافة المعتدلة		النحافة الخفيفة		الوزن الطبيعي		زيادة الوزن	
	ممارسين	غير ممارسين	ممارسين	غير ممارسين	ممارسين	غير ممارسين	ممارسين	غير ممارسين	ممارسين	غير ممارسين
العدد	0	0	0	0	1	0	12	12	2	3
النسبة	0	0	0	0	6.67	0	80	80	13.33	20

جدول رقم (02) يبين مؤشر كتلة الجسم

الشكل (06) دائرة نسبية تبين مؤشر كتلة الجسم لفئة الممارسين



الشكل رقم (07) دائرة نسبية تبين مؤشر كتلة الجسم لفئة غير الممارسين



المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج الموجود في EXCEL

تحليل مؤشر كتلة الجسم(BMI) :

تم تصنيف الطلبة في مجموعتين (ممارسين وغير ممارسين) وفقًا لمؤشر كتلة الجسم إلى الفئات التالية:

نحافة شديدة، نحافة معتدلة، نحافة خفيفة، الوزن الطبيعي، زيادة في الوزن.

تبيّن أن غالبية أفراد العيّنتين يقعون ضمن فئة الوزن الطبيعي بنسبة 80% لكل مجموعة، ما يدل على درجة مقبولة من الاتزان في التركيب الجسمي لدى معظم الطلبة.

فقط طالب واحد من الممارسين (6.67%) وقع في فئة النحافة الخفيفة، مقابل عدم وجود أي حالة نحافة لدى غير الممارسين، مما قد يرتبط بطبيعة الجهد البدني المرتفع لدى هذا الطالب دون تعويض غذائي كافٍ.

من جهة أخرى، ظهرت حالات زيادة في الوزن لدى كلا المجموعتين، لكن بنسبة أعلى لدى غير الممارسين (20%) مقارنة بالممارسين.(13.33%)

وهذا يعكس، وإن كان بشكل غير دال إحصائيًا، الأثر الوقائي للنشاط البدني المنتظم في الحد من السمنة وزيادة الوزن.

الاستنتاج العام:

تشير بيانات مؤشر كتلة الجسم إلى أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني داخل الوسط الجامعي تُساهم في المحافظة على وزن صحي طبيعي، وتُقلّل من احتمالية تراكم الدهون الزائدة.

كما تعكس هذه النتائج أهمية تبني أسلوب حياة نشط حتى بالنسبة للطلبة غير الرياضيين، للوقاية من مخاطر الوزن الزائد على الصحة العامة.

جدول رقم (03) خاص بمعامل الارتباط لفئة الممارسين

المصدر: من اعداد الطالب وبالاعتماد على مخرجات برنامج موجود في excel

تحليل نتائج معاملات الارتباط لدى فئة الممارسين:

	المرونة(cm)	القبضة(kg)	البطن لمدة دقيقة	الضغط s30	800متر	الوزن (kg)	الطول(cm)
المرونة(cm)	1						
القبضة(kg)	0.06	1					
البطن لمدة دقيقة	0.53	0.66	1				
الضغط s30	0.36	0.58	0.85	1			
800متر	− 0.56	− 0.42	− 0.56	− 0.59	1		
الوزن (kg)	− 0.44	0.35	− 0.17	− 0.18	0.15	1	
الطول(cm)	0.39	0.60	0.54	0.45	− 0.70	0.24	1

من خلال تحليل معاملات الارتباط بين نتائج الاختبارات البدنية وبعض القياسات الجسمية لدى عينة الطلبة الممارسين، تبين وجود عدد من العلاقات الدالة التي تُبرز مدى الترابط بين مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

سجّل اختبار البطن لمدة دقيقة علاقة ارتباط قوية جدًا مع اختبار الضغط($r = 0.85$) ، مما يعكس تكاملًا واضحًا بين قدرة عضلات الجذع والجزء العلوي من الجسم في تحمل الجهد البدني، وهو ما يُعزى غالبًا إلى نوعية التدريب المنتظم الذي يخضع له الطلبة الممارسون.

فقد ظهرت علاقة ارتباط عكسية قوية بين الطول وزمن الجري فقد كانت عكسية وقوية($r = -0.70$)، ما يدل على أن الأفراد الأطول يميلون إلى تحقيق أداء أفضل في اختبارات التحمل الهوائي، وهو ما يتوافق مع نتائج دراسات سابقة تشير إلى ارتباط طول القامة بكفاءة الحركية وسعة الخطوة.

	المرونة(cm)	القبضة(kg)	البطن لمدة دقيقة	الضغط s30	800متر	الوزن (kg)	الطول(cm)
المرونة(cm)	1						
القبضة(kg)	- 0.15	1					
البطن لمدة دقيقة	0.07	0.02	1				
الضغط s30	0.20	- 0.07	0.88	1			
800متر	- 0.57	0.66	- 0.39	- 0.54	1		
الوزن (kg)	- 0.08	0.67	- 0.31	- 0.39	0.57	1	
الطول(cm)	0.36	- 0.12	0.10	0.14	- 0.35	0.04	1

جدول (04) خاص بمعامل الارتباط لغير الممارسين

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج الموجود في

EXCEL

تحليل نتائج معاملات الارتباط لغير ممارسين:

من خلال فحص معاملات الارتباط بين مختلف مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة الطلبة غير الممارسين للنشاط البدني المنتظم، ظهرت أقصى وأدنى

بين اختبار الضغط واختبار البطن، حيث بلغ معامل الارتباط($r = 0.88$) ، وهي علاقة قوية جدًا وموجبة.

بين اختبار المرونة وزمن الجري 800 متر، حيث بلغ معامل الارتباط($r = -0.57$) ، وهي علاقة عكسية متوسطة.

تفسير أكبر قيمة ارتباط:($r = 0.88$)

تُشير هذه القيمة المرتفعة إلى وجود ترابط وثيق جدًا بين القدرة على أداء تمرينات الضغط وتمرينات البطن، حتى لدى الأفراد غير الممارسين بانتظام. وهذا يعكس أن بعض الطلبة يمتلكون بنية عضلية متوازنة طبيعيًا أو عبر نشاط بدني غير منتظم خارج الوسط الجامعي، مما يجعل التحمل العضلي للجزء العلوي والجذع مترابطًا حتى دون تدريب منظم.

تفسير أصغر قيمة ارتباط:($r = -0.57$)

أما العلاقة العكسية بين المرونة وزمن الجري 800 متر، فهي علاقة سالبة متوسطة تُفيد بأن الطلبة الذين يتمتعون بمرونة أعلى، يميلون إلى تحقيق زمن أقل (أداء أفضل) في اختبار التحمل القلبي التنفسي.

لكن هذا الارتباط ليس قويًا، ويُظهر أن المرونة لدى غير الممارسين لا تُعد عاملاً حاسمًا في الأداء الهوائي، وقد تكون أكثر تأثيرًا لدى الفئة الممارسة المنتظمة التي تتدرب على تحسين النطاق الحركي بتركيز.

	غ.ممارسين	ممارسين
Moyenne	3.75	2.89
Variance	0.50	0.22
Observations	15	15
Différence hypothétique des moyennes	0	
Degré de liberté	24	
Statistique t	3.92	
P(T<=t) unilatéral	0.00	

Valeur critique de t (unilatéral)	1.71	
P(T<=t) bilatéral	0.00	
Valeur critique de t (bilatéral)	2.06	

الجدول رقم (05)يبين تحليل تباين للمقارنة بين الممارسين والغير ممارسين لمعرفة الدلالة الإحصائية لاختبار 800م

أظهرت النتائج الخاصة بحساب عملية المقارنة بين عينة الطلبة الممارسين (كلية التربية البدنية) وغير الممارسين (تخصصات أخرى) في اختبار 800 متر، الذي يُعطي صورة واضحة حول مدى كفاءة اللياقة القلبية التنفسية، وجود فروقات دالة إحصائيًا لصالح عينة الممارسين عند مستوى ثقة 95.%

	غ.ممارسين	ممارسين
Moyenne	25.4	18.9333333
Variance	33.6857143	17.9238095
Observations	15	15
Variance pondérée	25.8047619	
Différence hypothétique des moyennes	0	
Degré de liberté	28	
Statistique t	3.48627128	
P(T<=t) unilatéral	0.00081687	
Valeur critique de t (unilatéral)	1.70113093	
P(T<=t) bilatéral	0.00163374	

Valeur critique de t (bilatéral)	2.04840714	

الجدول رقم (06) يبين تحليل تباين للمقارنة بين الممارسين والغير ممارسين لمعرفة الدلالة الإحصائية لاختبار الضغط s30

أظهرت النتائج الخاصة بحساب عملية المقارنة بين العينة الممارسة وغير الممارسة في اختبار الضغط لمدة 30 ثانية، والذي يُعتبر مؤشرًا مهمًا على القوة العضلية والتحمل العضلي للجزء العلوي من الجسم، وجود فروقات دالة إحصائيًا لصالح عينة الممارسين عند مستوى ثقة 95.%

	غ.ممارسين	ممارسين
Moyenne	34.27	25.33
Variance	56.64	33.10
Observations	15	15
Variance pondérée	44.87	
Différence hypothétique des moyennes	0	
Degré de liberté	28	
Statistique t	3.65	
P(T<=t) unilatéral	0.00	
Valeur critique de t (unilatéral)	1.70	
P(T<=t) bilatéral	0.00	
Valeur critique de t (bilatéral)	2.05	

الجدول رقم (07) يبين تحليل تباين للمقارنة بين الممارسين والغير ممارسين لمعرفة الدلالة الإحصائية لاختبار البطن

أظهرت النتائج الخاصة بحساب عملية المقارنة بين العينة الممارسة وغير الممارسة في اختبار البطن لمدة 60 ثانية، الذي يُستخدم كمؤشر لقياس القوة العضلية وتحمل عضلات الجذع (البطن وأسفل الظهر)، وجود فروقات دالة إحصائيًا لصالح عينة الممارسين عند مستوى ثقة 95.%

	غ.ممارسين	ممارسين
Moyenne	46.4666667	43.8666667
Variance	42.8380952	35.6952381
Observations	15	15
Variance pondérée	39.2666667	
Différence hypothétique des moyennes	0	
Degré de liberté	28	
Statistique t	1.13629727	
P(T<=t) unilatéral	0.13273219	
Valeur critique de t (unilatéral)	1.70113093	
P(T<=t) bilatéral	0.26546438	
Valeur critique de t (bilatéral)	2.04840714	

الجدول رقم (08) يبين تحليل تباين للمقارنة بين الممارسين والغير ممارسين لمعرفة الدلالة الإحصائية لاختبار قوة المرونة

أظهرت نتائج اختبار قوة القبضة اليدوية، وهو مؤشر شائع لقياس القوة العضلية العامة، خاصة في الطرف العلوي، عدم وجود فروقات دالة إحصائيًا بين عينة طلبة كلية التربية البدنية وطلبة التخصصات الأخرى، وذلك عند مستوى ثقة 95.%

	Variable 1	*Variable 2*
Moyenne	7.8	6.06666667

Variance	24.4571429	16.6380952
Observations	15	15
Degré de liberté	28	
Statistique t	1.04720563	
P(T<=t) unilatéral	0.15198041	
Valeur critique de t (unilatéral)	1.70113093	
P(T<=t) bilatéral	0.30396083	
Valeur critique de t (bilatéral)	2.04840714	

الجدول رقم (08) يبين تحليل تباين للمقارنة بين الممارسين والغير ممارسين لمعرفة الدلالة الإحصائية لاختبار القبضة

أظهرت نتائج اختبار المرونة ، الذي يُعد مقياسًا معتمدًا لتقييم مرونة العضلات الخلفية للفخذ وأسفل الظهر، عدم وجود فروقات دالة إحصائيًا بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين عند مستوى ثقة %.95

تشير هذه النتيجة إلى تقارب مستوى المرونة بين المجموعتين، مما قد يُفسر بعدم اعتماد تمارين الإطالة بشكل منتظم أو كافٍ ضمن البرامج التدريبية اليومية لكلا الفئتين.

2-مناقشة النتائج ب الفرضيات

2-1-مناقشة الفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة كلية التربية البدنية وطلبة التخصصات الأخرى، لصالح طلبة كلية التربية البدنية.

أظهرت النتائج من خلال اختبارات المقارنة (t-test) أن هناك فروقًا دالة إحصائيًا في اختبار 800 متر (قدرة التحمل القلبي التنفسي) واختبار الضغط (قوة وتحمل العضلات العلوية) واختبار البطن (تحمل

عضلات الجذع) بين الطلبة الممارسين وغير الممارسين، لصالح الممارسين. بينما لم تُسجل فروق في اختبار المرونة أو قوة القبضة.

تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة **أحمد زهير ،2016**التي أكدت أن طلبة كليات التربية البدنية يتميزون بمستوى مرتفع من عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة مقارنة بطلبة التخصصات النظرية، خصوصًا في اختبارات التحمل العضلي والقدرة القلبية التنفسية. كما تتوافق مع دراسة **عبد الرحمن يوسف ،2014** التي بينت أن الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية ضمن التخصص الأكاديمي ترفع من مؤشرات الكفاءة البدنية والصحية. كذلك دعمت دراسة **محمد بن دحمان ،2018**هذه النتائج، حيث أظهرت أن طلبة التربية البدنية يمتلكون بنية عضلية وقدرة تحمل أعلى من نظرائهم غير الممارسين.

وعليه، فإن الفرضية الأولى تحققت، حيث ظهرت فروق دالة في بعض المكونات (التحمل والقوة) ولم تظهر في عناصر أخرى (المرونة والقبضة).

2-2-مناقشة الفرضية الثانية:

يؤثر المحيط الجامعي (توفر المرافق الرياضية، البرامج التوعوية، بيئة الدعم) بشكل إيجابي على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الطلبة.

أظهرت نتائج المقارنة أن البيئة الجامعية الموجهة نحو الممارسة المنتظمة في كلية التربية البدنية ساهمت في رفع كفاءة اللياقة القلبية التنفسية والقدرات العضلية، وذلك بفضل توفر البنية التحتية الرياضية والبرامج التدريبية المنتظمة.

تتفق هذه النتائج مع دراسة **جمال بوهلال ،2015** التي أوضحت أن توفر المرافق الرياضية والأنشطة المنظمة داخل الجامعة يسهم في رفع معدل الممارسة وتحسين عناصر اللياقة لدى الطلبة. كما تؤكد دراسة **عبد الله العمري ،2017** على أن البيئة الجامعية التي توفر ظروفًا داعمة للممارسة المنتظمة تساعد الطلبة على تبني نمط حياة صحي وتحسين مستوياتهم البدنية. وأشارت دراسة **حسين بن عمر ،2020** إلى أن البرامج التوعوية داخل كليات التربية البدنية تعزز الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني وتنعكس على كفاءة اللياقة المرتبطة بالصحة.

وبالتالي، فإن الفرضية الثانية تحققت، حيث أكد المحيط الجامعي الرياضي دوره الإيجابي في تعزيز عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة.

2-3-مناقشة الفرضية الثالثة:

يوجد ارتباط إيجابي بين نمط الحياة البدني داخل الوسط الجامعي (ممارسة النشاط البدني، النظام الغذائي، النوم) وبين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

أظهرت معاملات الارتباط لدى الممارسين وجود علاقات قوية بين اختبار البطن والضغط ($r = 0.85$) وكذلك علاقة عكسية قوية بين الطول وزمن الجري($r = -0.70$) ، مما يعكس أثر نمط الحياة النشط والتدريب المنظم على تكامل عناصر اللياقة. أما لدى غير الممارسين فقد ظهرت علاقة قوية بين الضغط والبطن($r = 0.88$) ، لكنها ارتبطت بعوامل طبيعية أكثر من ارتباطها بالممارسة المنتظمة.

تتوافق هذه النتائج مع دراسة **محمد عبد القادر ،2013** التي أكدت وجود علاقة قوية بين النشاط البدني المنتظم والتحمل القلبي التنفسي لدى طلبة الجامعات، كما أظهرت دراسة **خالد قشيش ،2016** أن العادات الصحية كالنوم والتغذية الجيدة ترتبط إيجابًا بمستوى الأداء الوظيفي والبدني

وعليه، فإن الفرضية الثالثة تحققت، خاصة لدى الفئة الممارسة المنتظمة، بينما ظهر الارتباط أقل وضوحًا عند غير الممارسين.

3-الاستنتاجات العامة

1. يتفوق طلبة كلية التربية البدنية على زملائهم في التخصصات الأخرى في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، خصوصًا في القوة العضلية والتحمل القلبي التنفسي.
2. لا تتأثر جميع مكونات اللياقة البدنية بنفس الدرجة؛ إذ لم تظهر فروق كبيرة في المرونة وقوة القبضة بين الممارسين وغير الممارسين.
3. البيئة الجامعية الرياضية تعد عنصرًا حاسمًا في تحسين اللياقة البدنية من خلال توفير المرافق والبرامج التربوية.
4. نمط الحياة الصحي داخل الوسط الجامعي يعزز من الترابط بين مكونات اللياقة ويُحسن الأداء الوظيفي.
5. الممارسة المنتظمة للنشاط البدني لا تكفي وحدها، بل يجب أن تُدمج ببرامج نوعية تستهدف عناصر محددة مثل المرونة وقوة القبضة.

الخلاصة العامة

أظهرت نتائج الدراسة الموسومة بـ "أثر الوسط الجامعي على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة الجامعة "أن طلبة كلية التربية البدنية يتمتعون بمستوى أفضل في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مقارنة بزملائهم من التخصصات الأخرى، مما يعكس الأثر الإيجابي للممارسة الرياضية المنتظمة والبرامج التكوينية داخل الكلية. فقد تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات التحمل العضلي واللياقة القلبية التنفسية لصالح طلبة التربية البدنية، بينما لم تُسجل فروق معنوية في عناصر أخرى مثل المرونة وقوة القبضة، وهو ما يشير إلى الحاجة إلى تنويع البرامج التدريبية لتشمل مختلف جوانب اللياقة.

كما أكدت النتائج أهمية الوسط الجامعي الرياضي بما يوفره من بنية تحتية مناسبة وبرامج وأنشطة هادفة، ساهمت في رفع الكفاءة البدنية والصحية للطلبة. وأظهرت معاملات الارتباط أن الممارسين استفادوا من تكامل عضلي ووظيفي ناتج عن التدريب المنتظم، في حين اقتصرت علاقات غير الممارسين على الارتباطات الطبيعية بين عناصر اللياقة دون تأثير مباشر للممارسة.

وتتوافق هذه النتائج مع ما توصلت إليه عدة دراسات عربية في المجال، والتي أبرزت دور البيئة الأكاديمية الرياضية في تعزيز نمط الحياة النشط وتحسين الحالة الصحية العامة للطلبة. وبناءً على ذلك، خلصت الدراسة إلى أن النشاط البدني المنظم داخل الوسط الجامعي يُعد عاملًا أساسيًا في تحسين مكونات اللياقة المرتبطة بالصحة والوقاية من المشكلات البدنية المزمنة، مع ضرورة توجيه الاهتمام نحو تطوير برامج تدريبية متكاملة تشمل مختلف العناصر البدنية لتحقيق التوازن الصحي الشامل.

التوصيات والاقتراحات

- ضرورة تعزيز البرامج التدريبية داخل الوسط الجامعي لتشمل جميع عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، خاصة المرونة وقوة القبضة التي لم تُظهر فروقًا دالة.
- دعم البنية التحتية الرياضية داخل الجامعات من خلال تجهيز القاعات والملاعب وتوفير الأدوات اللازمة للممارسة المنتظمة.
- إدراج حصص أو ورش عمل توعوية حول أهمية النشاط البدني المنتظم والعادات الصحية السليمة (النوم، التغذية، الراحة) في تحسين مستوى اللياقة والصحة العامة.

- تشجيع طلبة التخصصات غير الرياضية على المشاركة في الأنشطة البدنية الجامعية، من خلال تنظيم مسابقات ودورات رياضية مفتوحة.
- ضرورة إشراك أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية البدنية في تصميم وتنفيذ برامج لياقة بدنية موجهة لجميع طلبة الجامعة، بما يسهم في ترسيخ ثقافة الممارسة المنتظمة.

قائمة المراجع

Bibliographie

Buckworth, J. &. (2004). Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. *Journal of American College Health, 53(1), 28–34. https://doi.org/10.3200/JACH.53.1.28-34.*

Caspersen, C. J. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports, 100(2), 126–131.*

Organization, W. H. (2002). Physical activity in higher education: Creating active learning environments. WHO Regional Office for Europe.

WULLACKI, P. (1990). *médecine du sport.* paris: édition vigot.

ابراهيم ,م .(2004) .*تاليف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والبطولات الرياضية* .القاهرة :دار الكتاب للنشر.

ابن منظور .(2005) .*لسان العرب الجزء 1-20.* القاهرة :دار المعارف .

أبو العلا ,ع .,شعلال ,ا .(1994) .*فيزيولوجية التدريب في كرة القدم* .دار الفكر العربي.

أبوالعلا ,أ .(2012) .*التدريب الرياضي المعاصر، ط 1.* القاهرة :دار الفكر العربي.

أبوعبده ,ا .(2001) .*الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم* .دار المعارف.

احمد ,ا .غ .(2010) .*الصحة النفسية والبدنية للطلبة الجامعيين* .عمان :دار الفكر للطباعة والنشر.

البساطي ,أ .(1990) .*التدريب والإعداد البدني في كرة القدم "،ط 2.* دار المعارف.

الحازمي ,م .(2011) .*اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني* .الرياض :مطابع جامعة الملك سعود.

الحسناوي ,ع .(2014) .*الفسيولوجيا الرياضية وتطبيقاتها* .بغداد :دار الكتب العلمية.

العلا ,ا .(2012) .*اللياقة البدنية والصحة العامة* .القاهرة :دار الفكر العربي.

القوي ,س .ع .(1995) .*علم النفس الفزيولوجي* .ط . *2*القاهرة :مكتبة النهضة المصرية.

المعجم الوسيط .(2004) .*مجمع اللغة العربية* .القاهرة.

المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم .(1989) .*المعجم العربي الأساسي* .تونس.

المهدي ,ع .(2001) .*علم التدريب الرياضي* .

المياحي ,ف .(2016) .*تدريبات القدرة العضلية في كرة القدم، ط .1*مكتبة المجمع العربي.

الهزاع ,م .(2017) .*تعويض السوائل في الجهد البدني* .زمالة الكلية الأمريكية للطب الرياضي.

حمدان ,ا .(2017) .*العادات الغذائية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية* ."*المجلة العربية للتربية والصحة، (1)5، 22–39.* .

زيدان ,ا .(2000) .*المدخل إلى التربية* .عمان :دار الشروق.

سيد ,م .(2013) .*الفسيولوجيا الرياضية للياقة البدنية* .القاهرة :دار المعرفة الجامعية.

عدس ,ع .(2001) .*علم النفس التربوي* .عمان :دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

علال ,م .(2020) .*اللياقة البدنية أهدافها وا تجاهاتها وأهميتها لألعاب الرياضية* .*محاظرة* .بغداد : جامعة المستنصرية.

علاوي ,م .(1994) .*علم التدريب الرياضي* .لقاهرة :دار المعارف .

قاسم ,ح .,قيس ,ن .(1984) .*مكونات الصفات الحركية* .العراق :مطبعة الجامعة.

قبلان ,ا .(2011) .*أسس التدريب الرياضي واللياقة البدنية* .عمان :دار المسيرة للنشر والتوزيع.

محمد ,ر .(2002) .*علم النفس الرياضي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضة* .القاهرة :دار الفكر العربي.

مفتي ,ح .(2001) .*التدريب الرياضي الحديث، ط .2*دار الفكر العربي.

يوسف ,م .ب .(2018) .*العلاقة بين النشاط البدني ومستوى اللياقة لدى طلبة الجامع* .مجلة علوم التربية الرياضية.

الملاحق

1

نتائج الاختبارات البدنية لطلبة تخصص رياضة (الممارسين للرياضة)

الطول(cm)	الوزن (kg)		مؤشر	800متر	الضغط s30	البطن لمدة دقيقة	القبضة(kg)	المرونة(cm)
1.85	75	3.4225	21.91381	3	24	34	47	6
1.72	68	2.9584	22.9854	3.63	25	36	55	3
1.9	66	3.61	18.28255	2.4	20	32	45	16
1.75	65	3.0625	21.22449	2.5	22	31	44	12
1.88	76	3.5344	21.50294	2.46	33	49	55	12
1.8	80	3.24	24.69136	2.55	26	32	57	5
1.79	64	3.2041	19.97441	2.5	25	34	46	3
1.78	63	3.1684	19.88385	2.45	35	36	44	10
1.79	65	3.2041	20.28651	2.52	32	39	49	6
1.85	80	3.4225	23.37473	3.1	26	32	50	3
1.8	62	3.24	19.1358	2.49	34	51	52	17
1.69	60	2.8561	21.00767	3.42	20	29	38	5
1.67	73	2.7889	26.17519	3.52	19	26	36	5
1.68	78	2.8224	27.63605	3.45	16	23	40	2
1.7	61	2.89	21.10727	3.29	24	30	39	12

نتائج الاختبارات البدنية لطلبة التخصصات الأخرى (غير ممارسين للرياضة)

الطول(cm)	الوزن (kg)		مؤشر	800متر	الضغط s30	البطن لمدة دقيقة	القبضة(kg)	المرونة(cm)
1.83	76	3.3489	22.69402	4.41	18	27	43	6
1.65	75	2.7225	27.54821	4.38	15	24	45	1
1.82	68	3.3124	20.52892	3.44	20	32	48	6
1.75	60	3.0625	19.59184	3.5	16	25	37	5
1.8	75	3.24	23.14815	3.17	22	27	46	9
1.8	81	3.24	25	4.9	14	19	52	4
1.7	55	2.89	19.03114	3.4	17	20	32	6
1.68	85	2.8224	30.11621	5.2	12	16	55	5
1.7	70	2.89	24.22145	3.42	18	23	44	10
1.75	70	3.0625	22.85714	3.49	23	29	47	12
1.8	69	3.24	21.2963	3.59	17	20	40	2
1.7	60	2.89	20.76125	4.12	28	36	49	0
1.73	78	2.9929	26.06168	3.5	22	30	41	2
1.83	68	3.3489	20.30517	3.1	18	20	39	9
1.8	67	3.24	20.67901	2.59	24	32	40	14

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
Université Abdelhamid Ibn-Badis de Mostaganem
معهد التربية البدنية الرياضية
Institut de l'Education Physique et Sportive

Laboratoire pédagogique

Décharge

Je soussigné, Monsieur / Madame / Mademoiselle:
Mahmoudi Med Islam 3e APK 05 | 42 | 70 99 44

Grade / Fonction / Position:

Le matériel suivant:

- 08 صندوق الرونة
- 08 ميزان طبي
- 08 دينامومتر
- 08 شريط

Date convenue de retour du matériel:

Date convenue 25/06/2025

Le signataire

Scanné avec CamScanner