

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة قسنطينة 02

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

رقم التسجيل : .....

الرقم التسلسلي : .....

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية

الموضوع:

تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على تطور الصفات

(الصحية - النفسية البدنية)

لدى طلبة جامعة منتوري بقسنطينة

وتحت إشراف:  
أ.د. مشيش علي

من إعداد:  
عبابسة نجيب

لجنة المناقشة

أ.د. بحري عبد الله	رئيسا	جامعة قسنطينة 02
أ.د. مشيش علي	مشرفا ومقررا	جامعة قسنطينة 02
د. يحيى اوي السعيد	عضوا	جامعة الحاج لخضر باتنة
د. بوسنة زهير	عضوا	جامعة محمد خيضر بسكرة
د. شيحة فؤاد	عضوا	جامعة قسنطينة 02
د. سلامي عبد الرحيم	عضوا	جامعة قسنطينة 02

السنة الجامعية: 2013-2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ، خَلَقَ

الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ، اقْرَأْ وَرَبُّكَ

الْأَكْرَمُ ، الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ، عَلَّمَ

الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ"

سورة العلق الآيات: 1-5

## شكر وتقدير

- تهلل أعماقي وتطلق الحمد والشكر لله له المجد ، فلقد أكرمنا الله بالنعمة الوافرة ووهبنا المواهب التي بها ننهل من ينابيع المعرفة التي لا تنضب ويرشدنا الرب إلى تكريس ذواتنا في خدمة البشرية، يسرني أن أقدم الإكرام والاحترام كله لكل إنسان ساهم في خدمة البشر عبر التاريخ والمستقبل الآتي .

لا يسعنا في هذا المقام إلا أن نرفع أيدينا بالتضرع للمولى عز وجل أن يتغمد الفقيد الأستاذ الدكتور " دادي عبد العزيز" برحمته الواسعة وأن يسكنه فسيح جنانه وأن يجزيه عنا الجزاء الأوفى على كل ما قدم لي من مساعدة دعم ونصح وتوجيه .

كما أتقدم بجزيل الشكر والامتنان للأستاذ الدكتور "مشيش علي" على قبوله الإشراف وإتمام هذا العمل .

كما أقدم الشكر والتقدير إلى إدارة قسم التربية البدنية والرياضية على مدى المساعدة والتسهيلات في إجراء الدراسة الميدانية أثناء الدراسة .

- أتقدم بالشكر إلى كافة الطلبة الذين التزموا وصبروا معي طيلة هذه الدراسة .

- أتقدم بالشكر إلى كل زملاء الذين ساعدوني في إجراء الاختبارات .

الباحث



الإهداء

أتقدم بكل ما يحمله القلب من محبة لروح والدي إكراماً له وأمي التي رافقتني بصلواتها

في إتمام دراستي .

إلى جميع وإخوتي وأخواتي .

إلى جميع أصدقائي .

وأعتمد الفرصة للتعبير عن شكري وامتناني لجميع أساتذة وعمال قسم التربية البدنية و

الرياضية في كلية التربية الرياضية .

اهدي هذا البحث



فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
أ	الآية القرآنية	
ب	الإهداء	
ت	شكر و تقدير	
ث	فهرس المحتويات	
ط	فهرس الجداول	
ع	فهرس الأشكال	
	فهرس الملاحق	
4-2	المقدمة	
<b>الفصل التمهيدي : التعريف بالبحث</b>		
6	إشكالية البحث	1
7	مسلمات البحث	2
7	مشكل البحث	3
8	متغيرات البحث	4
9	فرضيات البحث	5
10	أهداف البحث	6



رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
11	أهمية البحث و الحاجة إليه	7
12	مصطلحات البحث	8
<b>الجانب النظري</b>		
<b>الفصل الأول: مكانة النشاط البدني الرياضي في المنظومة التربوية الجزائرية</b>		
18	النشاطات البدنية الرياضية	1
18	النشاط البدني الرياضي	2
20	أنواع النشاط البدني الرياضي	3
21	أهداف النشاط البدني الرياضي	4
26	الخلاصة	
<b>الفصل الثاني: علاقة النشاط البدني الرياضي بالصحة العامة للفرد</b>		
28	مفهوم الصحة العامة	1
28	تقسيمات الصحة العامة	2
30	مستويات الصحة العامة	3
32	العوامل التي تؤثر في مستوى الصحة العامة	4
33	أهداف الصحة العامة	5
34	الصحة الرياضية	6



رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
35	علاقة النشاط البدني الرياضي بالصحة العامة للفرد	7
37	الجوانب الصحية المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي	8
39	الخلاصة	
<b>الفصل الثالث: تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية للفرد</b>		
41	مقدمة	
43	تعريف الصحة النفسية	1
45	نسبية الصحة النفسية	2
47	مستويات الصحة النفسية	3
48	مؤشرات الصحة النفسية	4
49	معايير الصحة النفسية	5
51	مناهج الصحة النفسية	6
53	الخلاصة	
<b>الفصل الرابع: مكونات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة</b>		
55	مقدمة	
56	مكونات اللياقة البدنية	1
60	السرعة	2



رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
63	التحمل	3
65	المرونة	4
67	الرشاقة	5
68	التوازن	6
69	الخلاصة	
<b>الفصل الخامس: الدراسات السابقة و المشابهة</b>		
<b>الدراسات السابقة و المشابهة الخاصة بالجانب الصحي للفرد</b>		
71	مقدمة	
72	الدراسات الأجنبية	
74	الدراسات العربية	
77	مناقشة الدراسات السابقة و المشابهة الخاصة بالجانب الصحي للفرد	
78	الدراسات السابقة و المشابهة الخاصة بالصحة البدنية	
78	مقدمة	
79	الدراسات الأجنبية	
82	الدراسات العربية	
83	مناقشة الدراسات السابقة الخاصة بالصحة البدنية	





رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
84	الدراسات السابقة والمثابفة الخاصة بالصحة النفسية	
84	مقدمة	
84	الدراسات الأجنبية	
85	الدراسات العربية	
87	مناقشة الدراسات السابقة الخاصة بالصحة النفسية	
87	الخلاصة	
<b>الجانب التطبيقي</b>		
<b>الفصل الأول: منهجية الدراسة</b>		
90	تمهيد	
90	منهج الدراسة	1
90	مجتمع وعينة الدراسة	2
91	الإجراءات	3
91	العمر	1-3
92	وزن الجسم وطوله	2-3
92	القياسات الأنثروبومترية	3-3
92	قياس ثنانيا الدهن بين الطلبة	1-3-3



رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
92	قياسات ثنايا سمك الدهن بين طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية	2-3-3
93	أطوال وأعراض أطراف الجسم	3-3-3
94	الاختبارات الخاصة بالصفات النفسية	4
94	مقياس التوافق الصحي و الانفعالي	1-4
94	طريقة الاختبار	2-4
94	الدراسة الاستطلاعية	3-4
95	ثبات الاختبار	1-3-4
96	صدق الاختبار	2-3-4
96	- الصدق الوصفي	1-2-3-4
96	الصدق الإحصائي	2-2-3-4
96	الصدق المرتبط بالمحك	3-2-3-4
96	الصدق الفرضي	4-2-3-4
99	الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية	5
99	تحديد مكونات اللياقة البدنية واختباراتها	1-5
100	الأدوات والأجهزة المساعدة في البحث	6
100	التجربة الاستطلاعية الأولى	7



رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
100	التجربة الاستطلاعية الثانية	8
101	الثبات	1-8
102	الصدق	2-8
102	الوسائل الإحصائية	9
102	طريقة إجراء اختبارات الصفات البدنية	10
102	اختبار العدو لمسافة 30م من البدء العالي	1-10
103	اختبار الجري لمسافة 1500م	2-10
103	الارتقاء العمودي	3-10
104	اختبار المرونة ( قياس الجذع في حركة المدّ )	4-10
106	خصائص عينة البحث	11
109	الخلاصة	
<b>الفصل الثاني: تحليل و مناقشة النتائج</b>		
111	تمهيد	



رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
111	الفرضية الأولى: (الفروق في القياسات الجسمية بين طلبة قسم ت-ب-ر)	1
111	القياسات الأنثروبومترية الأولى	2-1
114	القياسات الأنثروبومترية الثانية	2-1
116	القياسات الأنثروبومترية الثالثة	3-1
118	عرض الفروق في القياسات الأنثروبومترية المختارة لطلبة قسم ت-ب-ر	4-1
119	الفرضية الثانية: قياسات سمك ثنايا بين طلبة ت-ب-ر	2
119	قياسات سمك ثنايا الدهن الأولى	1-2
121	قياسات سمك ثنايا الدهن الثانية	2-2
122	قياسات سمك ثنايا الدهن الثالثة	3-2
123	الفروق في قياسات ثنايا الدهن في الستة مناطق لطلبة قسمت ت-ب-ر في حسب متغير الاختصاص الرياضي في الثلاثة قياسات للدراسة الطولية.	4-2
125	الفرضية الثالثة: الفروق في الاختبارات البدنية لطلبة قسم ت-ب-ر	3
125	الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	1-3
125	الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الأولى	2-3
126	الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الثانية	3-3
128	الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الثالثة	4-3



رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
129	الفروق في الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة قسم ت-ب-ر في الاختبارات الثلاثة للدراسة الطولية.	5-3
130	الفرضية الرابعة: العلاقة الارتباطية بين القياسات الجسمية المختارة و بعض الصفات البدنية	4
133	الفرضية الخامسة: بين درجات الطلبة في مقياس التوافق الصحي وبين درجاتهم في مقياس التوافق الانفعالي لدى طلبة قسم ت-ب-ر	5
133	درجات طلبة قسم ت-ب-ر في مقياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي الأولى	1-5
134	درجات طلبة قسم ت-ب-ر في مقياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي الثانية	2-5
135	درجات طلبة قسم ت-ب-ر في مقياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي الثالثة	3-5
136	عرض الفروق في درجات مقياس التوافق الصحي و التوافق الانفعالي لطلبة قسم ت-ب-ر في الثلاثة الاختبارات للدراسة الطولية.	4-5
136	الفرضية السادسة: توجد علاقة ارتباطية بين درجات طلبة قسم ت-ب-ر في الاختبار الصحي والانفعالي وبين درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	6
138	الفرضية السابعة: توجد علاقة ارتباطية بين درجات طلبة قسم ت-ب-ر في مقياس التوافق الصحي وبين درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	7



رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
139	الفرضية الثامنة: توجد علاقة ارتباطيه بين درجات طلبة قسم ت-ب-ر في مقياس التوافق الانفعالي وبين درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	8
<b>مناقشة النتائج</b>		9
140	مناقشة نتائج القياسات الجسمية	1-9
142	مناقشة نتائج القياسات الخاصة بثنايا الدهن	2-9
142	مناقشة نتائج القياسات النفسية الخاصة بمقياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي	3-9
144	مناقشة نتائج العلاقة بين التوافق الصحي و الاختبارات البدنية المرتبطة بالصحة	1-3-9
145	مناقشة نتائج العلاقة بين التوافق الانفعالي و الاختبارات البدنية المرتبطة بالصحة	2-3-9
146	مناقشة نتائج الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	4-9
146	مناقشة نتائج الفروق في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين الطلبة	1-4-9
147	مناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين القياسات الجسمية المختارة وبعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم ت-ب-ر وهذا حسب الاختصاص الدراسي.	2-4-9
148	نتائج البحث	



رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
148	الفرضية الأولى	1
149	الفرضية الثانية	2
149	الفرضية الثالثة	3
150	الفرضية الرابعة	4
150	الفرضية الخامسة	5
150	الفرضية السادسة	6
151	الفرضية السابعة	7
151	الفرضية الثامنة	8
154-153	الخاتمة	
<b>الفصل الثالث: الاستنتاجات و التوصيات</b>		
156	استنتاجات البحث	
159	توصيات البحث	
	المراجع	
	الملاحق	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الملحق رقم (01): المؤشرات الخاصة بالقياسات الأنثروبومترية</li> <li>- ملحق رقم (02): مقياس التوافق الصحي و التوافق الانفعالي</li> <li>- ملحق رقم (03): استمارة اختبارات اللياقة البدنية</li> </ul>	



رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
	- ملحق رقم (04): يبين أسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	
	الملخصات	



## فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	خصائص عينة البحث.	91
02	تسلسل قياسات ثنايا الدهن في الستة مناطق وفق الأداة المستعملة و وحدة القياس.	93
03	معامل ثبات مقياس التوافق الصحي و التوافق الانفعالي باستعمال طريقة التجزئة النصفية .	96
04	الصدق الفرضي لاختبار التوافق الصحي والانفعالي باستعمال طريقة التناسق الداخلي.	98
05	أهم مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بطلبة قسم ت-ب - ر لغرض قياسها.	99
06	معامل الثبات لاختبارات عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في هذا البحث	101
07	أجراء الاختبارات والقياسات الأنثروبومترية وهذا حسب الدراسة الطولية.	106
08	حجم عينة البحث في الدراسات النظرية	106
09	توزيع العينة حسب الاختصاص الأكاديمي في قسم التربية البدنية والرياضية	107
10	القياسات الأنثروبومترية الأولى	112
11	القياسات الأنثروبومترية الثانية	114
12	القياسات الأنثروبومترية الثالثة	116
13	عرض الفروق في القياسات الأنثروبومترية المختارة لطلبة قسم التربية البدنية والرياضية حسب متغير الاختصاص الرياضي في الثلاثة قياسات للدراسة الطولية.	118-119



الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
14	قياسات سمك ثنايا الدهن الأولى بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية	120
15	قياسات سمك ثنايا الدهن الثانية بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية	121
16	قياسات سمك ثنايا الدهن الثالثة بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية	122-123
17	الفروق في ثنايا الدهن في القياسات الثلاثة بين طلبة قسم ت-ب-ر	123
18	الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الأولى	125
19	الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الثانية	127
20	الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الثالثة	128
21	الفروق في الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة قسم التربية البدنية والرياضية حسب متغير الاختصاص الرياضي في الاختبارات الثلاث.	130
22	العلاقة الارتباطية بين القياسات الجسمية المختارة وبعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية البدنية والرياضية .	131
23	فروق درجات طلبة قسم التربية البدنية والرياضية في مقياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي	133
24	فروق درجات طلبة قسم التربية البدنية والرياضية في مقياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي .	134
25	فروق درجات طلبة قسم ت-ب-ر في مقياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي	135
26	الفروق في مقياس التوافق الصحي و التوافق الانفعالي لطلبة قسم التربية البدنية و الرياضية.	136



الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
27	العلاقة الارتباطية بين الاختبار الصحي والانفعالي و بين درجة طلبه التربية البدنية والرياضية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .	137
28	العلاقة بين التوافق الصحي وعناصر اللياقة البدنية لطلبة التربية البدنية والرياضية في الاختصاصين (تربية بدنية وحركية، وتدريب رياضي)، وهذا باستخدام معامل بيرسون البسيط.	138
29	العلاقة بين التوافق الانفعالي وعناصر اللياقة البدنية لطلبة التربية البدنية والرياضية في الاختصاصين (تربية بدنية وحركية، وتدريب رياضي)، وهذا باستخدام معامل بيرسون البسيط.	139

### فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	اختبار كيفية الوثب العمودي من الحركة	104
02	يوضح كيفية قياس المرونة	105
03	يوضح توزيع طلبه قسم التربية البدنية والرياضية حسب الاختصاص	107



# المقدمة

## مقدمة:

وكما أولت النظريات التربوية عناية فائقة بالعملية التربوية، فقد أكد اليوم علماؤها على ضرورة الاهتمام بجميع جوانبها وعلى اختلاف أشكالها النفسية، العاطفية، الاجتماعية، الجسدية، البدنية هذه الأخيرة، أي التربية البدنية تستند هي كذلك على إطار فلسفي يحتل القمة، تحتل التربية البدنية والرياضية قاعدة الهرم، حيث تنبثق منها النشاطات البدنية والرياضية المختلفة<sup>1</sup> كما أنها تحتل موقعا في المكانة الإيديولوجية مشكلة ومبرره لاختيار العديد من الممارسات المهنية على حد قول (Brunelle)<sup>2</sup> الذي يسانده (Dornhoff)<sup>3</sup> بقوله: " أنها تخضع للاتجاه التربوي الإيديولوجي للمجتمع".

ومما لا شك فيه أن التربية البدنية والرياضية وعبر أشكالها المختلفة، تسعى إلى تحقيق أهداف تربوية محددة، حيث يرى (Ulman, 1964) " إن طبيعة الإنسان طبيعة تربوية"<sup>4</sup>

لذا فالتربية البدنية والرياضية لم تعد مجرد ممارسة نوعيات مختلفة من التمرينات البدنية، بل أصبحت عملية معقدة تخضع للعديد من المؤثرات البدنية، التقنية، الصحية، النفسية، الاجتماعية إذن فهي بحاجة إلى خصائص جديدة تواكب تقدم مختلف العلوم الأخرى، اعتمادا على المبدئين التاليين: "البداية بالأهم ثم المهم"، و"القليل من التمارين والكثير من التمرن"<sup>3</sup> لتحقيق تربية بدنية تأخذ باتجاه مشاركة الجمع التربوي، الذي لا يمكن أن يأخذ أي اتجاه سواء اتجاه التربية البدنية والرياضية. غير أنها اليوم تراجعت على أداء أدوارها وأهدافها الأساسية، حيث يرى (Parlebas) "أن أسباب تراجعها يعود إلى المحددات التقليدية التي تعد منبع النشاط البدني، فأهدافها الاستعدادات الحربية، الصحة، الآلة الفيزيولوجية، قضاء وقت الفراغ والتسلية..."<sup>4</sup> تجاوزتها المرحلة وأصبحت بقدر ما هي قديمة وتقليدية لا تأخذ بالهدف السامي وهو تحقيق الإنسان الصالح بدنيا، عقليا، نفسيا...

اليوم، أصبحت التربية البدنية والرياضية غامضة المفهوم، غير محددة الأهداف والأبعاد، حيث " أنها فقدت هويتها وتاهت بين العديد من المصطلحات"<sup>5</sup>، منها من يرى بأنها التقنيات من خلال الممارسة الرياضية...والتي تعد مجهولة الأهداف والغايات ومنها من يرى بأنها تمثل الأبعاد التربوية

<sup>1</sup> Walter. (D) :50 Ans d Education Physique En Europe, PUF, Paris, 1992.p 17.

<sup>2</sup> Brunell (L):L'éducation Physique Peut-elle S'appuyer sur un retour a la nature,PUF, Paris,1994,p 47.

<sup>3</sup> Dornhoff,H.M : Op. Cit, 1993,p.19.

<sup>4</sup> Ulman.(J): La Nature et L' Education Physique,Vrin,Paris. 1964p.64.

<sup>5</sup> Parlebas,(P): Activités physique et Education motrice, nouvelle édition de la revue EPS,Paris,1986,p.13.

من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي "، كما يرى (Arnaud) " إن أصحاب النظريات وتقني التربية البدنية يحملون بعض الإضاءات لأجل تبرير مفاهيم التربية، فالعلوم البيولوجية التي تشكل قواعد التربية البدنية قادرة على تكوين فرد قوي، متدرب<sup>1</sup> فحسب (Hebert.g) " هذا الاتجاه يحدد التربية البدنية في تمارين عضوية فقط، التركيز على الجهد، الأداء<sup>2</sup>، في حين يرى (Dumazedier) أن " بعض منظري العلوم الاجتماعية يرون على أنها هي التي توجه محتويات وغايات التربية البدنية التي لا تكون إلا المبادئ الأولية للممارسة الرياضية والمدرسية، مطورة بذلك لذة الممارسة المنظمة، الرياضة التحضيرية للمنافسة، نشاطات التسلية والترفيه<sup>3</sup>.

ومن هذه المنطلقات، تتضح معالم اتجاهين فكريين يوجهان أشكال التربية البدنية والرياضية، الاتجاه الأول، والذي يرى أن التربية البدنية هي التقنيات والمهارات الحركية المكتسبة من خلال الممارسة الرياضية، يعبر عنه تعريف (de Coubertin) بقوله: "هي التعلق الشديد الإرادي والاعتماد على القوة العضلية والرغبة في التطور، ولو أدى ذلك إلى الخطر<sup>4</sup>.

أما الاتجاه الثاني، الذي يرى أن التربية البدنية والرياضية، هي ممارسة مختلف النشاطات البدنية والرياضية كوسيلة لتحقيق الهدفين معاً، الهدف الأول ويكمن في تحقيق التطور البدني والمهاري للتعلم، أما الهدف الثاني وهو الأسمى وذا الأهمية الكبرى وهو تحقيق التربية الشاملة للفرد من خلال هذا النشاط، يؤكد تعريف (تشارلز) الذي يرى "بأنها جزء من التربية الشاملة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية، والانفعالية و الاجتماعية، و ذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني الرياضي اختيرت بغرض تحقيق مهام" ويضيف (مهنا فائز) على ذلك، بقوله:

" أن فهم التربية البدنية و الرياضية على أنها جسم قوي فقط أو مهارة رياضية أو ما شابه ذلك هو اتجاه خاطئ في فهم معنى التربية البدنية والرياضية<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> Op.cit, P13.

<sup>2</sup> Bayer, (C) : Epistemologie des A.P.S, édition PUF,Paris. 1990. p 18.

<sup>3</sup> De Coubertin .(P) :Sociologie du sport, PUF,Paris.1964. p 87.

<sup>4</sup> GILLET,(B) : Histoire du sport ,PUF,Paris,1988. p 99.

<sup>5</sup> BenAki ,(M) : Pour une approche conceptuelle de l'éducation physique et sportive en milieu éducatif ,1995, p.33.

ولا يقتصر التوافق على الجانب الصحي والبدني بل يتضمن أيضا الجانب الانفعالي، ذلك أن الكيفية التي يعمل بها الجهاز العصبي تحت تأثير الانفعالات تؤثر على ميكانيكية عملية التنفس، وعلى فسيولوجية عملية الهضم، وعلى عملية شد العضلات<sup>1</sup>، ولذا فان الانفعالات الشديدة تؤثر على وظائف الجسم وتؤدي إلى الإرهاق وتوتر الأعصاب والعضلات والى عدم الترابط الحركي الدقيق باعتبار أن الانفعال استجابة سيكوسوماتية تؤثر على توافق الشخص من الناحية الصحية والحركية ومن هنا يتضح أهمية العلاقة بين النفس والجسم في تحقيق توافق شخصية الفرد، ذلك لان المجال البدني هو احد الجوانب الرئيسية للشخصية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مهنا فائز: التربية الرياضية الحديثة، دار الطلاس للدراسات والترجمة، سوريا، 1984، ص 16.

<sup>2</sup> تشارلز بيوكر، ترجمة حسن معوض وكمال صالح: أسس التربية البدنية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر، 1964، ص 07.

**الفصل التمهيدي**

**التعريف بالبحث**



## 1- إشكالية البحث:

من الملاحظ أن بعض جوانب العملية التربوية لا تزال تشكو من شيئاً من الإهمال، مما يؤدي إلى ظهور العديد من العيوب فيها، واختلال في توازن البرامج الدراسية. وتعد هذه العيوب من أخطر الأمراض التي تعاني منها التربية وتوجهاتها وجهة غير سليمة، كما "أن الفصل بين مقومات التربية العقلية منها و البدنية والانفعالية يعد قرينة تدل على الاستهانة بشخصية الفرد وتشويهها"<sup>1</sup>.

ومن المسلم به أن السلوك الإنساني يكمن وراءه مجموعة من الحاجات الجسمية والنفسية تخلق حالة من التوتر الذي يستمر إلى أن يبلغ الفرد الهدف الذي يشبع الحاجة، كما " أن للخبرات السلوكية الانفعالية أهميتها في توافي شخصية الفرد على اعتبار أن القوى الانفعالية الخاصة بالفرد هي محصلة خبراته الفردية"<sup>2</sup>. ولذا فإن عدم إشباع حاجات الفرد تؤثر على سلوكه وشخصيته، " فالتلميذ الذي يعاني من عدم إشباع حاجاته الجسمية الضرورية، سوف لا ينمو ولا يسلك بطريقة مقبولة، وفي اغلب الأحيان يصبح تلميذاً مشكلاً يعاني من سوء التوافق"<sup>3</sup>.

وبحكم مشاركة الباحث في إجراء اختبارات القدرات الرياضية للطلبة المتقدمين لقسم التربية البدنية والرياضية بجامعة منتوري بقسنطينة، واحتكاكه المباشر بالطلبة المتمدرسين -استرعى انتباهه - ظاهرة انخفاض عدد الطلبة الذين يجتازون هذه الاختبارات بالرغم من تزايد عدد المتقدمين إليها، بالإضافة إلى ضعف لياقتهم البدنية، ولعل هذه الظاهرة تمثل مشكلة تربوية هامة دفعت الباحث إلى دراستها، ونتيجة لاستقصاء الباحث لبعض الحقائق التي ينبغي مراعاتها عند اختيار الطلبة الجدد الملتحقين بأقسام التربية البدنية والرياضية، أمكن للباحث أن يتبين " بعض العوامل الضرورية كاليقظة البدنية والتمتع بصحة جسمية سليمة، والتوافق الانفعالي والتمتع بصحة عقلية سليمة".

وبناء على ما سبق ذكره، تكون إشكالية البحث كما يلي:

<sup>1</sup> ابد جار فورد و آخرون: تعلم لتكون، ترجمة حنفي بن عيسى، اليونسكو، الشركة الوطنية للنشر والتوزيع، الجزائر، 1976، ص 39

<sup>2</sup> كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، بيروت، 1979، ص 122.

<sup>3</sup> Blair, G.M Jones, R.S. and Simpson, R.H: Education Psychology, .N.Y. The Macmillan. Co 1954, P 15 .

إذا كان النظام الوطني للتربية البدنية والرياضية يعمل على تنمية الفرد تنمية متكاملة بدنيا وصحيا، نفسيا واجتماعيا من جهة وعلى تكوينه وتعليمه وتلقينه لأعداده لان يكون مواطنا صالحا من جهة أخرى، فانه من الضروري العناية به.

ولذلك نتساءل، ما هو تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على تطوير الصفات (الصحية، النفسية، البدنية) للطلبة في الوسط الجامعي بمختلف أنواعها التي يمارسها الطلبة من جهة، وطبيعة التوافق الصحي الانفعالي الذي يميز عينة الدراسة الحالية؟ ثم أبعاد العلاقات البينية القائمة بين أنماط والقوام الجسمي السليم و هذه الممارسة؟، ومدى تأثير هذه العلاقات ببعض المتغيرات الوسطية (السن، الاختصاص الدراسي... ) للطلبة في الوسط الجامعي؟.

## 2- مسلمات البحث:

يقوم البحث الحالي على المسلمات الأربعة التالية:

حتمية إجراء بعض القياسات و المؤشرات الجسمية المعترف بها لمعرفة أهم الفروق الناجمة عن مدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي .

المواقف التي شملها مقياس التوافق الصحي الانفعالي تمثلت فيه بقدر مناسب أهم المواقف السلوكية والاجتماعية والثقافية.

أن تقدير حجم ونوع الممارسة الرياضية محددة وفقا للبرنامج المسطر من طرف قسم التربية البدنية والرياضية في السداسيات الستة من الدراسة.

## 3- مشكل البحث:

تتلخص مشكلة البحث في الكشف عن تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي للفرد الجزائري عامة، وبصفة خاصة في الوسط الجامعي، وعلاقتها في تطوير الصفات (الصحية، النفسية، البدنية)، وتحديد هذه العلاقات البينية و الارتباطية، واختلافها حسب بعض المتغيرات الوسطية التي يسعى البحث إلى دراستها: ( السن، الاختصاص الدراسي).

ويمكن تحديد مشكل البحث بالتساؤلات التالية:

1- هل توجد فروق في القياسات الأنثروبومترية بين طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية تبعا

لمتغير الاختصاص الدراسي؟



2- هل توجد فروق في قياسات سمك ثنايا الدهن في الستة مناطق الجسم بين طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي؟

3- هل توجد فروق في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة البدنية في القياسات الثلاثة عند طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي؟

4- هل علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين بعض القياسات الجسمية و بعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية حسب متغير الاختصاص الدراسي للدراسة الطولية؟

5- هل توجد فروق بين درجات الطلبة في مقياس التوافق الصحي وبين درجاتهم في مقياس التوافق الانفعالي لدى طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية حسب الاختصاص الدراسي في الدراسة الطولية؟

6- هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في الاختبار الصحي و الانفعالي و بين درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و هذا حسب الاختصاص الدراسي؟

7- هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في مقياس التوافق الصحي و بين درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، و هذا حسب متغير الاختصاص الدراسي؟

8- هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في مقياس التوافق الانفعالي و بين درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، و هذا حسب متغير الاختصاص الدراسي؟

#### 4- متغيرات البحث:

تتطلب عملية القياس الصحي، النفسي، البدني بشكل عام الضبط الدقيق للمتغيرات الوسيطة، خاصة إذا ما تعلق الأمر بدراسات الفرد من الناحية السيكولوجية لكونها معرضة إلى التأثر بعدة متغيرات دخيلة، مما دعا الباحث إلى الاجتهاد في ضبطها لمحاولة الوصول إلى نتائج أكثر موضوعية، وهي كما يلي:

أولاً: المتغيرات التابعة:

1- متغير التوافق الصحي والانفعالي: حدد وفق طبيعة المقياس المستخدم ب:

- عامل التوافق الصحي.

- عامل التوافق الانفعالي.

2- متغير القياسات والمؤشرات الجسمية :

الطول والوزن

طول الإطراف العلوية والسفلية

عرض الكتفين

اتساع الصدر

سمك الثنايا الجذبية

نسبة الدهون في الجسم

مؤشر كتلة الجسم

ثانياً: المتغيرات المستقلة:

1- متغير السن: يحدد وفق متوسط سن عينة البحث.

2- متغير الاختصاص الدراسي.

5- فرضيات البحث:

انطلاقاً من طرح إشكالية البحث وتحديد المشكل، يمكن صياغة فرضيات البحث على النحو

الآتي:

1- لا توجد فروق دالة إحصائية بين طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في القياسات

الأنثروبومترية عند طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي.

2- لا توجد فروق دالة إحصائية بين طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في قياسات سمك

ثنايا الدهن في الستة مناطق الجسم.

3- لا توجد فروق بين طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة البدنية القياسات الثلاثة عند طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية تبعاً لمتغير الاختصاص الدراسي.

4- لا توجد ارتباطيه ذات دلالة معنوية بين بعض القياسات الجسمية و بعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية حسب متغير الاختصاص الدراسي للدراسة الطولية.

5- لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات الطلبة في مقياس التوافق الصحي و بين درجاتهم في مقياس التوافق الانفعالي لدى طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية حسب الاختصاص الدراسي في الدراسة الطولية.

6- لا توجد علاقة ارتباطية بين درجات الطلبة في مقياس التوافق الصحي التوافق الانفعالي و بين درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و هذا حسب الاختصاص الدراسي.

7- لا توجد علاقة ارتباطيه بين درجات طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في مقياس التوافق الصحي و بين درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، و هذا حسب متغير الاختصاص الدراسي.

8- لا توجد علاقة ارتباطيه بين درجات طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في مقياس التوافق الانفعالي و بين درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، و هذا حسب متغير الاختصاص الدراسي.

#### 6- أهداف البحث:

يعد البحث الحالي من الدراسات الصحية السيكولوجية التي تأخذ من توافق الفرد مع بيئته المختلفة بالدراسة كموضوع لها كما تحاول هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على تطوير الصفات (الصحية، النفسية، البدنية) في الوسط الجامعي باختلاف أنواعها، وكيفية اختلافها تحت مواقف مختلفة، وتحديد أشكالها، كل ذلك يساعد في وضع تصور واضح المعالم

لأبعادها، مما يسهل مهمة الباحث لإيجاد علاقتها مع توافق الأفراد الممارسين الصحي والانفعالي والتوافق الجسماني السليم.

وبصيغة إجرائية يمكن تحديد مسعى البحث إلى الأهداف التالية:

- التعرف على مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على تطوير الصفات (الصحية, النفسية, البدنية) في الوسط الجامعي، وتأثير متغيرات البحث عليها.
- قياس التوافق الصحي الانفعالي لطلبة الوسط الجامعي حسب مقياس (هيوم بل). بعد دراسة صلاحيته كأداة قياس.
- معرفة العلاقات البيئية لهذه الإبعاد التي تم قياسها.
- التعرف على العلاقة القائمة بين ممارسة الأنشطة الرياضية في الوسط الجامعي وعوامل التوافق الصحي الانفعالي.
- تأثير (السن، الاختصاص الدراسي) على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية في الوسط الجامعي وعوامل التوافق الصحي الانفعالي.
- تأثير حجم الممارسة لأنشطة البدنية الرياضية على اكتساب الطلاب توافق جسمي سليم.

#### 7- أهمية البحث والحاجة إليه:

إن دراسة موضوع تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على تطوير الصفات (الصحية, النفسية, البدنية) في الوسط الجامعي يعد من أهم الدراسات المعاصرة، وهي التي يكون فيها الفرد موضوع الدراسة، فتحديد الأنشطة الرياضية التي يمارسها الإنسان بصورة موضوعية ودقيقة يعد من الأمور البالغة الأهمية. إذ أنها تتأثر باتجاهات الفرد، وتوجه سلوكه وتؤثر على تعلمه، نظرا لما تتطلبه هذه الأنشطة من قدرات بدنية وصحية ونفسية واجتماعية خاصة تفرضها طبيعة مواقف اللعب. تمكن الفرد من التكيف والتلاؤم لمواجهة هذه العوامل الموقفية المختلفة.

لذا فدراسة موضوع تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية في الوسط الجامعي، وعلاقتها بالتوافق الصحي الانفعالي و البدني للطلبة، تحت تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية الوسطية يفيد في جوانب ثلاث وهي:

**أولاً: الجانب المعرفي:**

هذا الجانب يتعلق بمعرفة الفرد من جميع جوانب شخصيته المختلفة، خاصة توافقه الصحي والانفعالي، فمن الصعب تعبير الأفراد عن حالتهم الصحية وخلوهم من الأمراض والإعاقات البدنية إلا من خلال الكشف الطبي، والأصعب من هذا التعبير عن حالتهم الانفعالية.

**ثانياً: الجانب الانفعالي:**

وهو عبارة عن مشاعر الفرد وأحاسيسه، وهذا الجانب تصعب معرفته وقياسه، لان أحاسيس الفرد نحو ذاته وشخصيته يصعب التعبير عنها بالألفاظ.

**ثالثاً: الجانب السلوكي:**

هذا الجانب يتعلق بمعرفة الفرد من جميع جوانب شخصيته المختلفة، خاصة الأشكال الرياضية التي يمارسها في حياته اليومية، مما يفيد في التوجيه والتخطيط لتطوير وتنمية هذه الممارسات الرياضية لتحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها، وقد يكون للقصور في عملية التوجيه الذي تلقاه الطالب عبر مختلف مؤسسات التنشئة الاجتماعية دور في ذلك كله، لذا فان هذا البحث يساعد في معرفة مدى ارتباط نوع الممارسة بتوافقه الصحي الانفعالي، ومدى تأثير هذه العلاقة بعوامل لا يمكن إهمالها كالجنس، والسن، والمستوى التعليمي، والماضي الرياضي.

**8- تحديد المفاهيم والمصطلحات:**

لقد وردت في البحث عدة مفاهيم ومصطلحات تفرض على الباحث أن يزيل عنها اللبس والغموض، لكي يرقى إلى مستوى البحوث العلمية الأكاديمية، ومن بين هذه المصطلحات ما يلي:

**1- الصفات النفسية: (تعريف إجرائي)**

يشمل مجموع الدرجات التي حصل عليها الطلبة في مقياس التوافق الصحي والانفعالي، والطلبة الذين يحصلون على درجات عالية في المقياسين يميلون إلى أن يكونوا غير متوافقين من الناحية الصحية والانفعالية، وتدل الدرجات المنخفضة على التوافق الحسن في حياتهم الصحية والانفعالية.

**1-1- التوافق الصحي:**

يشمل مجموع الدرجات التي حصل عليها الطلبة في مقياس التوافق الصحي، وتدل الدرجات العالية في هذا المقياس على سوء التوافق من الناحية الصحية، أما الدرجات المنخفضة فتدل على حسن التوافق في المجال الصحي.

**1-2- التوافق الانفعالي:**

يشمل مجموع الدرجات التي حصل عليها الطلبة في مقياس التوافق الانفعالي، وتدل الدرجات العالية في هذا المقياس على عدم اتزان الطلبة في حياتهم الانفعالية.

**2- الصفات البدنية: ( تعريف إجرائي )**

تشمل على القياسات الجسمية و التي من خلالها معرفة النمو المعتدل و السليم للطلبة جراء ممارسهم المعتدل للأنشطة البدنية الرياضية ، بالإضافة إلى التعرف بعض المؤشرات البدنية الدالة على التوافق البدني السوي .

**3- الصفات الصحية: ( تعريف إجرائي )**

تشمل على الارتباط بين الصفات النفسية، والبدنية فكلما كان الطالب يتمتع بحالة نفسية و بدنية جيدتين كانت صحته جيدة كذلك و العكس صحيح، فالعلاقة الطردية تشير إلى ترابط وثيق بين الصفات الثلاثة و التي لايمكن فصل الواحدة عن الأخرى.

**4- النشاط البدني الرياضي:**

النشاط البدني الرياضي هي ما " يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام...ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان"<sup>1</sup>. كما يعتبر (Larson) إن " النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى"<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> الخولي أمين أنور: الرياضة والمجتمع، مجلة عالم المعرفة، العدد 216، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، مطابع السياسة، الكويت، 1996. ص 22.

<sup>2</sup> -Larson (L): Foundation of physical activity, Mac Millan. Co, N.Y, 1976.



في هذا البحث، يقصد بالنشاط البدني الرياضي مجموعة الممارسات البدنية والرياضية المدرجة في سياق منسجم دائم التطور، يساهم في تحقيق غايات وأهداف محددة مسبقا، من خلال العديد من الأشكال والألوان حددها النظام التربوي الوطني الجزائري للتربية البدنية والرياضية وهي كما يلي<sup>1</sup>:

### التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي والجامعي:

تشكل التربية البدنية والرياضية قاعدة أساسية لتطوير المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وهي مندمجة ضمن المنظومة التربوية. وتتمثل أساسا في تعليم يساهم في التحسين والمحافظة على الكفاءات الحركية للطفل والشباب في الأوساط التربوية، و الجامعية، وفي مؤسسات التربية والتكوين والهياكل المكلفة باستقبال الأشخاص الموضوعين في وسط إعادة التربية أو مؤسسات الوقاية وكذا في الهياكل المكلفة باستقبال الأشخاص المعوقين.

### النشاط البدني والرياضي الترفيهي:

يتمثل النشاط البدني والرياضي الترفيهي في ترفيهه فعال إرادي وحر أو منظم يهدف إلى تفتح الفرد ثقافيا وتهيئته بدنيا وهو موجه إلى كافة أصناف السكان دون تمييز في السن أو الجنس. وهو منظم ومطور لا سيما خارج الأوساط التربوية على شكل نشاطات بدنية ورياضية في الوسط المباشر وعلى أساس برامج تحفيزية تطبقها المؤسسات والهيئات العمومية أو الخاصة. ويهدف أيضا إلى تعزيز وتطوير الألعاب والرياضات التقليدية المستمدة من التراث الثقافي الوطني.

### رياضة المنافسة:

تتمثل رياضة المنافسة في التحضير والمشاركة في المنافسات الرياضية المقننة استنادا إلى تنظيمات الهيئات الرياضية الدولية، وتتمحور حول نظام سلمي للمنافسة حسب مستوى الممارسات وفئة السن.

يتم تنظيم رياضة المنافسة في الجمعيات والنوادي الرياضية حسب أشكال متطابقة مع المتطلبات والمستلزمات الخاصة بمختلف قطاعات الأنشطة.

<sup>1</sup> الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية: الجريدة الرسمية، الأمر رقم 95-09 المؤرخ في 25 رمضان 1415 هـ الموافق ل 25 فبراير 1995، الجزائر.

تهدف رياضة المنافسة إلى التعبئة والتربية والاندماج الاجتماعي للشباب عن طريق تنافس سليم، وتشكل الوسط المميز الذي يساعد على كشف وإبراز المواهب الرياضية.

### رياضة النخبة والمستوى العالي:

تتمثل رياضة النخبة وذات المستوى العالي في التحضير والمشاركة في المنافسات المتخصصة الرامية إلى تحقيق اداءات تقوم استنادا إلى المقاييس التقنية الوطنية والدولية والعالمية. وتتمحور رياضة النخبة والمستوى العالي حول عدة مستويات تختلف من حيث قوتها ومن حيث مستوى الأداء المحق.

وينتج عنها التكفل بالمواهب الرياضية قصد التحسين المستمر لأدائهم ضمن هياكل متخصصة للمنتخبات والفرق الوطنية حتى بروزهم على المستوى العالمي الذي يخولهم صفة رياضي ذي مستوى عالي.

تهدف رياضة النخبة والمستوى العالي بلوغ التفوق من اجل ضمان التتويج المشرف للوطن في محفل المنافسات العالمية لاسيما الألعاب الاولمبية وكؤوس وبطولات العالم.

# الجانب النظري

# الفصل الأول

مكانة النشاط البدني الرياضي  
في المنظومة التربوية الجزائرية

## 1- النشاطات البدنية الرياضية:

**1-1 في العصور الوسطى:** تقدمت النشاطات البدنية في هذا العصر عمّا كانت عليه في الماضي؛ بحيث أصبحت لها أهمية تعددت أشكالها وميادينها وأولى لها الحكام عناية خاصة، وقد تميز هذا العصر بتحطيم عهد العبودية وظهور العهد العباسي الذي أعطى للثقافة البدنية أهمية كبرى فتطورت النشاطات البدنية كالفروسية، الرماية والمصارعة بحيث أعطوا لها أهمية قصوى وأصبحت إجبارية من الوقاية، ومن جهة أخرى لتدريب الجيش بمختلف المهارات وتدعيمهم للدفاع عن المجتمع. ومن هنا نستطيع القول بأنّ وضعية النشاطات البدنية قد تحسنت في هذا العصر عمّا كانت عليه سابقاً؛ حتى أن الإعلام أعطى لها اعتباراً واهتماماً كبيرين ومصدق ذلك حديث الرسول ﷺ: " علّموا أبناءكم السباحة والرماية وركوب الخيل".

**1-2 في العصر الحديث:** شهدت النشاطات البدنية في هذا العصر تقدماً سريعاً نتيجة لأحداث

معينة مثل:

- النظم السويدية والألمانية في التمرينات
  - زيادة عدد الأطفال بالمدارس والاعتراف بأهمية كلّ
  - انتشار معاهد المعلمين
  - ازدهار الألعاب التنافسية في الكليات مع محاولة المدارس والثانويات تقليد المعاهد العليا.
- وبهذا إذا كان طور النشاطات البدنية منذ القديم إلى العصر الحديث ونالت حصتها وجزءها من التاريخ الكلي للعالم الحالي<sup>1</sup>.

**2- النشاط البدني الرياضي:**

**1-2 تعريفه:** ويعتبر من أرقى الأشكال الرياضية وإحدى اتجاهات الثقافة الرياضية لدى الإنسان، وهو الأكثر تنظيماً والأرفع مهرة من الأشكال الأخرى ويعرفه أمين أنور خولي: " بأنه قياس القدرات وضمان أقصى تحديداً لها"<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، الكويت، 1996، ص 17.

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي: نفس المرجع السابق، ص 32.

أما من جهة أخرى، فإنّ النشاط البدني والرياضي (من أرقى الأشكال الرياضية، وإحدى الاتجاهات...) أصبح عنصراً من عناصر التضامن بين المجتمعات الرياضية وفرصة لشباب العالم أجمع ليتعارفوا على بعضهم البعض خدمة للمجتمع، بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود، لذا فهو يُعدّ من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني<sup>1</sup>.

وفي تعريف آخر فإنّ النشاط الرياضي يتميز بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين. الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة ويحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه؛ حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدّة حالات عالقة في ذهنه<sup>2</sup>.

إذاً فالنشاط البدني الرياضي يعتبر عاملاً أساسياً في إعداد الفرد الصالح من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.

## 2-2 خصائصه: يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص أهمها:

- عبارة عن نشاط اجتماعي؛ إذ هو عبارة عن تلاقي متطلبات الفرد مع مجتمعه.
- أثناء النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيس في ذلك.
- أوضح صورة يتم بها النشاط البدني الرياضي هي التدريب ثم التنافس. يحتاج التدريب و المنافسة إلى أهم أركان النشاط الرياضي بدرجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز، لا يوجد في أي نوع من أنواع نشاطات الإنسان من أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل وما يرتبط بكلّ منهم في صفات سلوكية معينة بصورة واضحة ومباشرة مثلما يظهره النشاط البدني الرياضي، وكما نلاحظ فإنّ النشاط البدني والرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، وهذا بدافع التدريب والاندماج في وسط بيئته والحفاظ أو تكوين العلاقات مع غيره<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> علي يحي المنصوري: الثقافة الرياضية، الجزء الأول، ط1، 1971م، ص 209.

<sup>2</sup> عصام عبد الحق: التدريب الرياضي، دار الكتب الجامعية، ط3، مصر، 1986م، ص 14-15.

<sup>3</sup> كمال درويش وأمين أنور الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990م، ص 44.

## 3- أنواع النشاط البدني الرياضي:

## 3-1 النشاط البدني الرياضي الترويحي:

تتصل الرياضة اتصالاً وثيقاً بالترويح ولعلّ الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطاً بالرياضة ويعتقد رائد الترويح "براثل *BRAYHTBIL*" أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية الرياضية؛ بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن، الميول ومستوى المهارة الأمر الذي يعمل على تخطي هوة انفصال الأجيال وتضييق الفجوة بينهم، وبالتالي يربط المجمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة ممّا ينتج قدرًا كبيرًا من التماسك والنفاهم<sup>1</sup>.

إنّ هذا النوع من النشاط يهدف إلى إتاحة الفرصة للاسترخاء وإزالة التوتر، وهذا بتحقيق الذات ونمو الشخصية والنضج الاجتماعي.

## 3-2 النشاط البدني الرياضي التنافسي:

يستخدم تعبير المنافسة استخدامًا واسعًا عريضًا في الأوساط الرياضية، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها وتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في نشاط بدني ما أو لتحقيق هدف معين وعلى الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه، إلاّ أنه يحرز بعض الأهداف إذا كافح وبذل مجهودًا.

وعموماً فإن الناس عندما يمارسون النشاط البدني الرياضي، فإنهم يخوضون ضمن مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر كثيرة ممّا يعمد الناس إلى إخفاءها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة، لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر بل تبرزها وتظهرها في إطارها الاجتماعي الصحيح ويعتبر مفهوم المنافسة الأكثر ارتباطاً بالنشاط البدني الرياضي مع غيره من سائر أشكال النشاط البدني كالترويح، اللعب، قواعد التنافس وبالتشريعات الرياضية<sup>2</sup>.

و بالرغم من النقد الذي وجّه للمنافسة إلاّ أنّها تبقى جوهر الرياضة وإحدى مقوماتها؛ حيث يجب أن تحاط بإطار من القيم المقبولة كالتنافس النبيل والنزاهة، وبذلك نبتعد عن الصراع ومساومته.

<sup>1</sup> كمال درويش وأمين أنور الخولي: نفس المرجع السابق، ص 193.

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، ص 194.

## 3-3 النشاط البدني النفعي:

وهو معظم الأنشطة التي تعود بالفائدة على الفرد كالممارسة من الناحية النفسية، البدنية، الاجتماعية والصحية مع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية كتنشيطي الترويح والتنفس، إلا أن هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية أهمها: التمرينات الصباحية والتي تحتاج إلى مساحات كبيرة أو وقت طويل لإجرائها والتمرينات العلاجية التي تقدم في المراكز لمختلف الفئات، وتمرينات اللياقة من أجل الصحة كالتمارين الخاصة بفئة المسنين، ورياضة المؤسسات والشركات التي تخصص للعمال؛ ويهدف هذا النشاط إلى تخفيف أعباء العمل وتطوير لياقتهم وصحتهم مع التمتع بأوقات الفراغ<sup>1</sup>.

## 4- أهداف النشاط البدني الرياضي:

## 1-4 البدنية:

يعمل النشاط البدني الرياضي على تنمية القدرات البدنية وذلك عن طريق تقوية أجهزته العضوية المختلفة للجسم، ويتم هذا بفضل النشاط العضلي ويستحسن أن يكون هذا النشاط البدني من النوع الذي يتطلب مجهودًا قويًا حتى يتمكن من تنبيه الأجهزة العضوية المختلفة لتحقيق كل من المهارة، السرعة، الرشاقة والقوة...إلخ.

وهكذا يصبح الهدف الأول للممارسة الرياضية هو العناية بالبدن؛ أي صحة الجسم الذي له علاقة مع العقل تحقيقًا للمقولة المشهورة: "العقل السليم في الجسم السليم"<sup>2</sup>.

## 2-4 المعرفية:

عن طريق النشاط البدني الرياضي وأثناء التدريب يتعلم الفرد كيفية التفكير لأنه يسمح له بوضع خطة إستراتيجية للتدريب كما أنه ينمي المعلومات والمهارات المعرفية لديه كالفهم، وتقدير الجوانب المعرفية في جوهرها. وفي هذه الحالة لا يستدعي مراجعة كتاب وإنما الفعل المعرفي لإيجاد الحل وتسجيل الهدف أو الأهداف<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> عادل محمد: التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، ط2، الجزائر، 1992م، ص 35.

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، ص 194.

<sup>3</sup> عادل محمد: التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، ص 35.



تراعي واقع النشاط البدني الرياضي من حيث الإمكانيات المادية والبشرية مما يجعلها تتخبط في مشاكل كبيرة في الميدان، وهذا نتيجة ارتجالية في التخطيط.

#### 3-4 التعليمية:

يقول الدكتور أحمد الطيب: " إن الأهداف التعليمية هي وليدة الأهداف التربوية وصفتها الأساسية هي وجيه عملية التعليم وتسييرها حتى تتحقق أهداف المجتمع العامة من العملية التربوية، وعليه فإنّ الهدف التعليمي هو عبارة وصف لسلوك ينتظر حدوثه في شخصية الطالب لمروره بخبرة تعليمية أو موقف تعليمي معين<sup>1</sup> وتتسم الأهداف التعليمية بما يلي:

- أنها محددة وليست عامة

- يتم التعبير عنها في معظم الوقت من جانب المتعلم

- توضع في قوائم طويلة.

#### 4-4 السلوكية:

وهي تمثل خلاصة أو نتيجة التعليم، فإذا كان هدفنا هو التخفيف من ظاهرة العنف في الوسط المدرسي بالتخفيف من الضغوط النفسية وامتصاص الطاقة الزائدة وتفعيل عملية التكيف الاجتماعي من خلال النشاط البدني الرياضي فإنّ وجود هذه الأهداف يجب أن يراعى الظروف الواقعية من وسائل مادية وبشرية للوصول إلى تلميذ متوازن نفسياً وعاطفياً وانفعالياً، سليم وقوي الجسم، مسؤول ومتكيف اجتماعياً<sup>2</sup>.

#### 5-4 النفسية:

إنّ الحاجات النفسية تستعمل لإشباع الكثير من الميول والرغبات ويغلب عليها الاستقلال بالذات من ناحية والرغبة البنائية من ناحية أخرى، وأثناء محاولة إشباع هذه الحاجات يحاول أن يحقق أهدافاً موضوعية.

<sup>1</sup> Parsis Vanshangen KH Boile de l'education physique dans le développement de la personnalité, PUF,1933, P 87.

<sup>2</sup> ليلي يوسف: سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية، ط2، مكتبة أنجلو مصرية، 1962م، ص 96

ويحقق النشاط البدني الرياضي كلَّ من اللذة والارتياح، وحين تتوفر فيه التلقائية يحقق ذاته حيث سيطر الذات على الميدان كلَّه ويخضع لصراع نفسي ويتحرر من كلِّ ما هو مكبوت حين يغمرها الفرح والسرور والحماس عن النجاح في السيطرة على حركاته وعلى الأدوات<sup>1</sup>.

#### 4-6 الحركة:

ويشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم؛ حيث يعمل على تطويرها والارتقاء بكفاءتها من هذه المفاهيم نجد: المهارة الحركية، الكفاية الإدراكية؛ فالمهارة الحركية تنمي الذات وتكسبه الثقة بالنفس وتوفير طاقة العمل، وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية وهي أيضاً تتيح فرص الاستمتاع بأوقات الفراغ والتنشيط الترويحي<sup>2</sup>.

#### 4-7 التنمية الاجتماعية:

تعدّ التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني الرياضي أحد الأهداف المهمة والرئيسية، فالأنشطة البدنية الرياضية تنسم بثراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية إلي من شأنها اكتساب الممارسة للرياضة عدداً كبيراً من القيم والمميزات المرغوبة والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في الشخصية ومن بين هذه الأهداف الاجتماعية للنشاط البدني من خلال عرض *Coakley*:

- الروح الرياضية، التعاون، الانضباط الذاتي.

- اكتساب المواطنة، تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروقات.

- التعود على القيادة التبعية.

كما يعمل النشاط البدني الرياضي على تنمية العلاقات الاجتماعية كالصداقة والألفة الاجتماعية<sup>3</sup>.

#### 4-8 التنمية الروحية:

تشير الأصول الثقافية للرياضة إلى أنها نشأت بهدف التسلية والمتعة والترويح والهدف الترويحي للنشاط البدني الرياضي هو الهدف الذي يرمي على اكتساب الفرد لمهارات حركية رياضية،

<sup>1</sup> ليلي يوسف: نفس المرجع السابق، ص 102.

<sup>2</sup> ليلي يوسف: نفس المرجع السابق، ص 103.

<sup>3</sup> كمال درويش وأمين أنور الخولي: أصول التروييح وأوقات الفراغ، ص 34.

وكذلك زيادة كل المعارف والمعلومات المتصلة بها وكذا إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية ولها تأثيرات إيجابية نحوه، بحيث تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية نشاطاً ترويحياً يستمتع به الفرد في وقت فراغه، مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي<sup>1</sup> وتتمثل التأثيرات الإيجابية للترويح من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي فيما يلي:

- الصحة واللياقة البدنية
- إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر
- البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي
- تحقيق الذات ونمو الشخصية
- التوجه للحياة وواجباتها بشكل أفضل
- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة وتوطيد الصداقات<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي " نظريات وتطبيقات"، دار الكتب الجامعية، ط2، مصر، 1982م، ص 17-

## 5- أهداف النشاط البدني الرياضي في المنظومة التربوية الجزائرية:

تبدوا أهداف النشاط البدني الرياضي في المنظومة التربوية الجزائرية من خلال الأهداف التي تصبو لتحقيقها وخاصة فيما يخص تحقيق النمو السوي المتكامل للطفل من جميع جوانب شخصيته من خلال تحديد الأهداف المراد تحقيقها على المستويات التالية التي حددها المجلس الأعلى للتربية كما يلي:

## 5-1- على المستوى الوجداني: تحقيق التوازن النفسي و الانفعالي للتلميذ.

5-2- على المستوى العقلي: تقوية قدرات التلميذ العقلية التي تساعده على تحصيل المعرفة و على التفكير المنطقي و التكيف.

5-3- على المستوى الاجتماعي: تطوير القدرة علة التكيف في المجتمع و الاندماج فيه و تقوية روح الجماعة.

5-4- على المستوى الجسمي: تطوير القدرات الحركية و الجسمية و تحسين الصحة و حماية الجسم و إيجاد التوازن و التنسيق ما بين القدرات العقلية و الحسية و الحركية في الجسم<sup>2</sup>.

و تؤكد السياسة التربوية الجزائرية على هذه الأهداف لمادة التربية البدنية و الرياضية من خلال الكتاب السنوي الذي يصدره المركز الوطني للوثائق التربوية، من خلال الجزء المخصص للتربية البدنية و الرياضية حيث تم التعرض بصفة موجزة لأهداف التربية البدنية والرياضية ، خصائصها، أهميتها، و خصوصيتها كمادة تعليمية، و التي لخصناها كما يلي:

- تنمية المهارات النافعة للحياة.

- تنمية الكفاية العقلية و الذهنية.

- لنمو الاجتماعي.

- الترويح و شغل الفراغ.

- ممارسة الحياة الصحية السليمة.

- تنمية صفات القيادة الصالحة بين المواطنين.

- إتاحة الفرص للناخبين للوصول إلى البطولة، و تنمية الكفاءات و المواهب الخاصة<sup>1</sup>.

و هكذا فان النشاط البدني الرياضي في المنظومة التربوية الجزائرية تسعى لتنمية التلميذ و ترقيةه باستعمال الأنشطة البدنية الرياضية كقاعدة من اجل تربيته بطريقة لا تخلو من المرح و التحرك و التعاون و النشاط، و هي مميزات تتاسب مطالب نموه في المراحل التعليمية المختلفة بدا من المدرسة الأساسية إلى الجامعة، و نظرا لأهمية تحديد الأهداف و مجالاتها بدقة فقد حددت المنظومة التربوية الجزائرية مجالات تتمحور حولها الأهداف و هي:

- المجال الوجداني الاجتماعي.

- المجال المعرفي.

- المجال النفسي حركي<sup>2</sup>.

**الخلاصة:**

تطرقنا في الفصل إلى وضعية النشاطات البدنية قد في العصور الوسطى و كيف كانت تمارس الأنشطة البدنية و الطبيعة البدائية لهته الممارسة، بالإضافة إلى التطرق إلى طبيعة الأنشطة البدنية في العصر الحديث حيث ظهر تقدما سريعا في طريقة تنظيم و ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة، حيث ظهرت المعاهد الرياضية في عدد من البلدان الأوروبية خاصة التي اهتمت بأشكال الممارسة و إضافة مجموعة من التمارين الرياضية عليها.

تطرقنا كذلك في هذا الفصل إلى خصائص و أنواع الأنشطة البدنية حيث أبرزنا خصائص ومميزات كل نوع من أنواع الأنشطة البدنية، بالإضافة إلى التعرض إلى أهداف الأنشطة البدنية و ما تحمله من فوائد مختلفة من شأنها أن تلبي حاجيات الفرد البدنية و العقلية و الوجدانية.

<sup>1</sup> التربية البدنية: الكتاب السنوي الأول، المركز الوطني للوثائق التربوية، 1988، ص.138

<sup>2</sup> التربية البدنية: نفس المرجع السابق، ص.139.

# الفصل الثاني:

علاقة النشاط البدني الرياضي بالصحة  
العامة للفرد

## تمهيد:

يرتبط علم الصحة العامة بالعلوم الاجتماعية ارتباطاً وثيقاً، وهذا ما جعل الكثير من علماء الصحة العامة يعتبرونه علماً من العلوم الاجتماعية ويؤكدون أهمية دراسة العلوم كأساس ضروري لدراسة الصحة العامة، وبالنظر إلى مصطلح الصحة العامة نجد أنه يتكون من كلمتين: الصحة، العامة أو أفراد المجتمع وهذا يؤكد على ضرورة دراسة المجمع أو الأفراد حتى يمكن تحقيق أعلى مستوى صحي لهم، وهذا لا يتحقق إلا بدراسة العلوم الاجتماعية<sup>1</sup>.

وتحوي الصحة العامة على الصحة الشخصية وصحة البيئة والصحة الاجتماعية ومكافحة الأمراض المعدية وتنظيم خدمات الطب والتمريض للعمل على التشخيص المبكر للأمراض مع عليم أفراد المجتمع كيفية تطوير الحياة الاجتماعية وذلك بمجهودات منظمة للمجتمع من أجل الوقاية من الأمراض ورقية الصحة والكفاية ليتمكن كل فرد من أفراد المجتمع من الحصول على حقه في الحياة<sup>2</sup>.

## 1- مفهوم الصحة العامة:

إنّ الصحة هي حالة التوازن النسبي لوظائف أعضاء الجسم وأنّ حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم مع نفسه ومع العوامل الضارة التي يتعرض لها، وعملية التكيف هذه للمحافظة على سلامه لاستمرار وظائف الجسم في عملها<sup>3</sup>.

## 2- تقسيمات الصحة العامة:

طبقاً لتعريف منظمة الصحة العالمية<sup>4</sup> تنقسم الصحة العامة إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي: الصحة البدنية، الصحة العقلية والنفسية، الصحة الاجتماعية.

## 2-1- الصحة البدنية:

يقصد بالصحة البدنية تمتع الفرد بالعمليات الحيوية السليمة لوظائف الجسم، وكذلك الخلو من العيوب والتشوهات البدنية والتمتع باللياقة البدنية العامة والقوام السليم ليتمكن الفرد من العمل والإنتاج

<sup>1</sup> خالد صلاح الدين محمد كامل: الصحة واللياقة البدنية، مطابع جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2002م، ص 33.

<sup>2</sup> خالد صلاح الدين محمد كامل: نفس المرجع السابق، ص 43.

<sup>3</sup> خالد صلاح الدين محمد كامل: نفس المرجع السابق، ص 44.

<sup>4</sup> منظمة الصحة العالمية.

وأداء المهام التي تُؤكل إليه بصورة طيبة مناسبة، وتعتبر الصحة البدنية أحد المكونات الرئيسية للصحة العامة للفرد ومن علاماتها المميزة ما يلي:

- ◆ الجسم المتناسق
- ◆ الشهية الطبيعية
- ◆ انتظام الوظائف الحيوية مثل النوم والهضم واتزان وسلامة حركات الجسم
- ◆ معدلات طبيعية في نبض القلب وضغط الدم
- ◆ أداء المجهود البدني المناسب للسنّ والجنس
- ◆ زيادة تدريجية في الوزن للشباب والبالغين<sup>1</sup>.

## 2-2- الصحة العقلية والنفسية:

يقصد بالصحة النفسية كون الفرد متمتعاً بالاستقرار الداخلي قادراً على التوفيق بين رغباته وأهدافه وبين الحقائق المادية والاجتماعية التي يعيش فيها، ويكون كذلك قادراً على تحمّل أزمات الحياة ومصاعبها ويظهر ذلك على الفرد في حياته الهادئة التي تسودها الراحة والرضا، وعدم اكتمال الصحة النفسية للفرد تظهر في حساسيته المفرطة وكثرة شكاواه وميله الدائم للتمرد على الآخرين وترتبط الصحة العامة بالصحة النفسية كما أن هناك توازن بين الصحة البدنية والنفسية والشخص السليم عقلياً يتميز بما يلي:

- ◆ القدرة على التعامل مع الآخرين
- ◆ عدم وجود تناقض داخلي
- ◆ التأقلم المناسب والسريع
- ◆ ضبط النفس
- ◆ حلّ المشاكل بسهولة وبطريقة سليمة

<sup>1</sup> خالد صلاح الدين محمد كامل، الصحة واللياقة البدنية، ص 4.



## 2-3- الصحة الاجتماعية:

ويقصد بالصحة الاجتماعية هي قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين واكتساب محبهم واحترامهم وتفهمه لتصرفاتهم وأنماط سلوكهم، وكذلك قدرته على التأثير فيهم والتأثر بهم، والحياة بينهم على أساس من يحب الاحترام والثقة<sup>1</sup>.

وعدم اكتمال الناحية الاجتماعية لدى الفرد تظهر في ميله الدائم إلى الانطواء والابتعاد والانفراد مع نفسه وعدم مخالطة الآخرين أو التعامل معهم، والصحة العامة هي العلم الخاص لمنع حدوث الأمراض ويتمكن من الارتقاء بصحته من خلال مجتمع يهتم بما يلي:

◆ مكافحة الأمراض

◆ مكافحة تلوث البيئة

◆ زيادة ودعم الثقافة الصحية للفرد

◆ تنظيم الخدمات الطبية والمريض والتشخيص وعلاج الأمراض.

من كل ما تقدم يتضح أن تعريف منظمة الصحة العالمية يتصف بالشمول والايجابية؛ حيث أن عقل الفرد وبدنه ومجتمعه الذي يعيش فيه يكونان وحدة واحدة متكاملة يؤثر كلاً منهما في الآخر ويتأثر به، فكثير من

الأمراض البدنية سببها بعض المشاكل والاضطرابات النفسية، كما أن الأمراض بشكل عام واعتلال الصحة بشكل خاص تُقعد الفرد وتمنعه من الكسب وتؤثر في سعادته وفي استقراره النفسي<sup>2</sup>.

## 3- مستويات الصحة العامة:

تتدرج مستويات الصحة العامة من مستوى الصحة المثالية إلى مستوى الاحتضار بالنسبة للفرد داخل أي مجتمع<sup>3</sup>؛ بحيث لا يوجد ثبات في مستوى الصحة العامة للفرد، مما يدل على أنه يجب المحافظة على

<sup>1</sup> خالد صلاح الدين محمد كامل: الصحة واللياقة البدنية، ص 5.

<sup>2</sup> بهاء الدين سلامة: الجوانب الصحية في التربية الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992م، ص 21.

<sup>3</sup> بهاء الدين سلامة: نفس المرجع السابق، ص 22.

مستوى الصحة العامة للفرد والارتقاء به وذلك بالتعاون الجاد بين كل من الأفراد والمجتمع، ونوجز مستويات الصحة العامة فيما يلي:

### 3-1- الصحة المثالية:

يقصد بها درجة التكامل البدني والنفسي والاجتماعي، وهذا المستوى من الصحة نادرًا ما يوفر وهو يعتبر هدفًا بعيدًا لبرامج الصحة العامة في المجمع لمحاولة العمل على تحقيقه<sup>1</sup>.

### 3-2- الصحة الايجابية:

في هذا المستوى تتوافر طاقة إيجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية دون أن تظهر على الفرد أي أعراض مرضية؛ وهذا يعني أن حالة التكيف لدى الفرد ساعدته في التغلب على كل ما يتعرض له في الحياة دون أن تظهر عليه أي أعراض مرضية<sup>2</sup>.

### 3-3- الصحة المتوسطة:

في هذا المستوى لا تتوافر طاقة إيجابية لدى الفرد مقارنة بالمستوى السابق، ويكون الفرد دائمًا عرضة للمؤثرات الضارة سواءً كانت بدنية، نفسية، اجتماعية. وقد يقع الفرد فريسة للمرض بسبب إحدى هذه المؤثرات السابقة.

### 3-4- المرض غير الظاهر:

في هذا المستوى لا يشكو الفرد من أي أعراض مرضية واضحة، لكن يمكن اكتشاف بعض الأمراض نتيجة الاختبارات والتحليل الطبية أو نتيجة بحث الحالة الاجتماعية للفرد والتعرف على الظروف والصعوبات التي يعاني منها أفراد المجتمع بل ومن تدني مستوى المعيشة.

### 3-5- المرض الظاهر:

في هذا المستوى يشكو الفرد من بعض الأمراض البدنية أو النفسية أو الاجتماعية وتبدو عليه علامات وأعراض تدل على تدني صحته العامة.

<sup>1</sup> سليمان أحمد حجاز: الصحة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م، ص 14.

<sup>2</sup> سليمان أحمد حجاز: نفس المرجع السابق، ص 15.

## 3-6- مستوى الاحتضار:

وفيه تسوء الحالة الصحية للفرد إلى حدٍّ بعيدٍ ويصعب عليه استعادتها ويصبح عالة على من حوله أو من يعوله<sup>1</sup>.

## 4- العوامل التي تؤثر في مستوى الصحة العامة:

إنّ الصحة قيمة من القيم الإنسانية والعمل على رفية الصحة العامة من الالتزامات الأساسية، ويمكن قياس مدى تقدم الدولة بقياس مستوى الصحة العامة بها<sup>2</sup>. وفيما يلي نوضح العوامل التي تؤثر في مستوى الصحة العامة:

## 4-1- التوازن السليم بين العمل والترويح:

يعني التوافق بين بذل الجهد ووقت الراحة واستغلال فترات الراحة في الترويح والاسترخاء، والحياة السليمة تشتمل على أسلوب متوازن بين المجهود والراحة، فنوع العمل الذي يقوم به الفرد يحتاج لنوع معين من النشاط البدني يتناسب مع المجهود المبذول، فالصحة الجيدة تأتي نتيجة لمتابعة الشخص لألوان من النشاط البدني تتناسب وطبيعته، ويتحكم السن والخبرة والقدرات البدنية في طبيعة العمل والرياضة وألوان النشاط البدني الترويحي في فترة الراحة<sup>3</sup>.

## 4-2- النشاط البدني الرياضي:

وظيفة النشاط البدني الرياضي هي إشباع الحاجات البدنية والصحية والنفسية للأفراد والمجتمع، ولما كانت الصحة هي السلامة فإنّ هذا العمل لا يمكن الوصول إليه إلاّ عن طريق التركيز على الأنشطة الرياضية التي تؤثر على الأفراد من جميع الجوانب، ويمكن أن يم ذلك عن طريق المباريات والأنشطة التي تعتمد على المهارة والذكاء والخيال الجمالي والاجتماعي ويراعى فيها الهدف الخلقى من خلال النشاط البدني ذو المغزى التربوي والصحي<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> سليمان أحمد حجاز: الصحة، دار الفكر العربي، ص 16.

<sup>2</sup> سليمان أحمد حجاز: نفس المرجع السابق، ص 18.

<sup>3</sup> سليمان أحمد حجاز: نفس المرجع السابق، ص 19.

<sup>4</sup> أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، ص 17.

## 4-3- الصحة النفسية:

تختلف الصحة النفسية من شخص إلى آخر، كما أنه نادراً أن يكون الشخص راضياً عن حالته رضاءً تاماً، ويمكن قياس مدى صحة الفرد بمدى تكيفه مع بيئته فالصحة هي السلامة وإصلاح البدن لا ينفصل عن إصلاح العقل. فالشخص السليم شخص متكامل منظم مهيباً لاستعمال كل قدراته استعمالاً كاملاً، وغالباً ما يكون للاضطرابات العضوية نتائج عاطفية وفكرية كما أن الكثير من أمراض البدن تنشأ عن الاضطرابات النفسية، وعلى ذلك يمكن التغلب على الاعتلال دون فهم الفرد ككل فالصحة الجيدة تحتاج للحياة التامة المتكاملة الصحيحة عن طريق ممارسة أنشطة بدنية تروحية نافعة حتى يكون سليماً جسدياً واجتماعياً ونفسياً<sup>1</sup>

## 5- أهداف الصحة العامة:

مما لا شك فيه أن كل من الصحة والنشاط البدني الرياضي يسعيان نحو تحقيق أهداف السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية للإنسان، وذلك بغرض إعداده وربيبته بما يتلاءم ويتناسب مع طموحات وآمال المجتمع الذي ينتمي إليه وعلى ذلك يمكن استغلال أنشطة بدنية رياضية في توجيه المعلومات والمعارف الصحية من كونها مجرد معلومات إلى سلوك صحي، بالإضافة إلى أنها تسعى إلى تنمية النواحي النفسية والبدنية والاجتماعية، وذلك على النحو التالي<sup>2</sup>:

• تحقيق التربية البدنية وذلك من خلال ممارسة أنشطة بدنية رياضية بهدف السرور والسعادة بصفة عامة والرضا وإشباع الرغبات والميول بصفة خاصة، ويتضح ذلك عندما يتعلم الفرد مهارة جديدة نافعة كتعلم السباحة أو أي مهارة أخرى كان الفرد يرغب في تعلمها أو كان حريصاً على ممارستها، في هذه الحالة يشعر الفرد بالرضا والسعادة التي لا حدود لها كما تزداد سعادة الفرد أكثر عندما يحقق مستوى معيناً في هذه الأنشطة، فضلاً على أن الفرد يشعر بالبهجة والفرح عند تحقيقه لهدفه في إحدى الأنشطة الرياضية كسباقات العدو أو السباحة أو في سباقات الرمي والوثب وغيرهما، كل ذلك يجعل الفرد يشعر بالسعادة والسرور.

• تسهم ممارسة النشطة الرياضية في تنمية اللياقة البدنية العامة وتحسين الصحة بشكل عام وتساعد ممارسة تلك الأنشطة في تحسين وظائف أجهزة الجسم المختلفة مثل: الجهاز الدوري،

<sup>1</sup> إبراهيم مرسي وآخرون: الصحة النفسية، دار القلم، الكويت، 1986م، ص 12.

<sup>2</sup> بهاء الدين سلامة: الجوانب الصحية في التربية الرياضية، ص 62.

التنفس، العضلي، الهضمي والعصبي. وكذلك تساعد ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية على اتزان الجسم واعتدال القوام والتخلص من بعض المشكلات المؤثرة في الصحة كزيادة أو نقص الوزن حيث أنها تحسن من عمليات الهضم والامتصاص وبالتالي تحسن من عمليات التمثيل الغذائي في خلايا الجسم كل ذلك يؤدي إلى الارتقاء بالحالة الصحية العامة وهذا بدوره يحسن مستوى الصحة البدنية<sup>1</sup>.

• تنمي ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية كثيراً من المعارف والمعلومات المتصلة بتنوع النشاط أو الرياضة التي يمارسها الفرد كدراسة تاريخ اللعبة ومصادرها الأساسية وطرق وخطط لعبها والقانون الخاص بها، كما تساعد مواقف الأنشطة البدنية المختلفة على تنمية القدرات العقلية للفرد وتحفيزها وخاصة

عندما يواجه الفرد المنافس ويحاول فهم طريقة لعبه وكيفية مواجهته، كما أنه أثناء الممارسة يحاول الفرد التركيز بهدف الفوز أو تحقيق أفضل مستوى ممكن وهذا بدوره ينمي العمليات العقلية العليا للفرد، كما تتيح له الممارسة نفسها فرصاً عديدة للزيارات والرحلات التي تسهم في تنمية المعارف والمعلومات العامة وعلى ذلك نستخلص أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تساعد على تنمية القدرات العقلية والقدرة على التفكير المنظم وكل ذلك ينمي النواحي العقلية للفرد<sup>2</sup>.

• تساعد الأنشطة البدنية الرياضية من خلال ممارستها على اكتساب الأنماط السلوكية الحميدة والخبرات المتعددة في نواحي النظام والطاعة والالتزام، وكذلك اكتساب الصفات الخلقية الفاضلة، كما تنمي ممارستها العلاقات الاجتماعية الطيبة بين الجماعات والأفراد مما يجعلهم أكثر قدرة على تقبل المواقف الصعبة في اللعب وخارجه بصدق رحب، كما أن الرياضيين أكثر قدرة على ضبط النفس وكبح جماح الغضب عند الضرورة والتحلي بأنبيل الصفات الخلقية في أصعب المواقف وكل ذلك يساعد على تنمية النواحي الاجتماعية.

## 6- الصحة الرياضية:

إن مزاوله النشاط البدني الرياضي سواء كان بغرض شغل وقت الفراغ أو بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العليا يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة؛ حيث أنه من خلال ممارسة ذلك النشاط البدني الرياضي يحقق للفرد النمو المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية،

<sup>1</sup> كامل عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م، ص28.

<sup>2</sup> عادل محمد: التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، ط2، الجزائر، 1992م، ص38.

وهذا في الواقع يساعد على تحقيق مفهوم الصحة كما عرفتها منظمة الصحة العالمية\* بأنها ليست خلو الفرد من المرض أو العجز ولكنها كامل النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية<sup>1</sup> فيحقق النشاط البدني الرياضي من خلال ممارسته السرور والسعادة بصفة عامة وإشباع الرغبات بصفة خاصة، ويظهر ذلك جلياً عندما يتعلم الفرد مهارة جديدة في أيّ لعبة من الألعاب كذلك عند تحقيق هدف معين كالفوز في المباريات وهذا يجعل الفرد يشعر بقيمه وكيانه ويساعد الفرد على الاتزان النفسي والاستقرار الوجداني، كما أنّ ممارسة النشاط البدني الرياضي يتيح فرصة زيادة المعارف والمعلومات نتيجة التصرف والتفكير في مواقف اللعب المختلفة والإلمام بقواعد وقوانين الألعاب وهذا يحسن من القدرات العقلية. كما تساعد على اكتساب خبرات وأنماط سلوكية حميدة والتمسك بالعادات الحسنة ونمو العلاقات الاجتماعية والشخصية الطيبة وهذه كلّها تسهم في تحسين الناحية الاجتماعية<sup>2</sup>.

### 7- علاقة النشاط البدني الرياضي بالصحة العامة للفرد:

#### 7-1 تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على النواحي البدنية:

يعمل النشاط البدني الرياضي على التنمية المتزنة لجميع عضلات الجسم مما يؤدي إلى تشكيل جسم متناسق، كما يؤدي إلى التنمية الشاملة للجسم والعضلات على حماية الهيكل العظمي للجسم من حدوث انحناءات أو تشوهات به<sup>3</sup>، كما تستخدم التدريبات الرياضية في علاج بعض الانحرافات القدامية وفي حالات التأهيل ما بعد الإصابة والتي تدخل في نطاق العلاج الطبيعي التأهيلي للفرد فمثلاً زيادة القوة العضلية لعضلات البطن تمنع ترهل تلك العضلات وارتخائها وبالتالي عدم حدوث الكرش ويزيد من كفاءة الأجهزة الداخلية بالبطن ونتيجة العمل العضلي المنتظم في النشاط البدني الرياضي تزداد كفاءة عناصر اللياقة البدنية العامة للفرد مثل القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، التوافق

\* منظمة الصحة العالمية

<sup>1</sup> أبو العلا أحمد عبد الفتاح وكمال عبد الحميد: الثقافة الصحية للرياضيين، ط1، الفكر العربي، القاهرة، 2001م، ص81.

<sup>2</sup> POILOIK ,M, L, Wilmore.jeb Fox .Heqlhqnd: Fitness Through physical Activity, New York wiley, 1998, P132

<sup>3</sup> William. P.Marley: Health and physical.Fitness saunders college Publishing . New York . 1982.P 62.

العضلي العصبي والرشاقة مما يزيد من مقدرته على أداء متطلبات النشاط البدني المطلوب ومتطلبات الحياة اليومية العادية<sup>1</sup>.

### 7-2 تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على الناحية العقلية للفرد:

إنّ ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية وما تتطلبه من مواقف وقرارات فورية يزيد من القدرة على تركيز الانتباه والإدراك والتخيل والاستجابة الواعية وحسن التصرف طبقاً للظروف وحلّ المشاكل بحكمة، وعندما يمارس الفرد النشاط البدني الرياضي فإنّه يتلقى إلى جانب الخبرات الحركية الخاصة بالمهارات خبرات أخرى نظرية تتعلق بطبيعة النشاط وطرق النجاح فيها وكيفية خداع الخصم وأداء خطط اللعب ومعرفة القوانين مما يسهم في محاولة إظهار النواحي الابتكارية ويسهم في تألق الفرد والارتقاء بمستواه<sup>2</sup>.

### 7-3 تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على النواحي النفسية:

تساعد ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية المنظمة في التخلص من التوتر والإرهاق العصبي والنفسي بتفريغ الانفعالات المكبوتة واستنفاد الطاقة الزائدة وترقية الانفعالات وضبط النفس وتحقيق التكيف النفسي وإتباع الحاجة إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات كما يؤدي إلى حالة من السرور النفسي والسعادة الذاتية<sup>3</sup>

### 7-4 تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على النواحي الاجتماعية:

تؤدي ممارسة النشاط البدني الرياضي إلى اكتشاف صفات وقيم اجتماعية كالتعاون، الصدق، الأمانة، احترام القانون، النظام وإنكار الذات، التدريب على القيادة والتبعية، تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس، تنمية الروح الرياضية والوعي الاجتماعي وتوطيد العلاقات الإنسانية وتحقيق التكيف الاجتماعي. وتعتبر الميادين الرياضية صورة مصغرة للحياة العامة للفرد من خلال ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية يمكن للفرد تنمية وصقل وإيجاد الصفات الاجتماعية الحميدة<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Turner. Seller Smith: School Health and Health Education. Th.C.V.mossy company. 2003.P53.

<sup>2</sup> Stella livicalcium canbe: key to weight los .American college of sport Medicine. 2004.P 41.

<sup>3</sup> بدران وآخرون: الثقافة الصحية، ط1، دار المسيرة، 2009م، ص 22.

<sup>4</sup> أحمد توفيق حجازي: الموسوعة الصحية، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 1994م، ص 14.

### 5-7 تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على الحالة العامة ونظام حياة الفرد:

إنّ ممارسة النشاط البدني الرياضي يؤثر إيجابياً على الصحة العامة للفرد بما في ذلك حفظ القوام وعدم حدوث أيّ تشوهات وزيادة رفع مستوى اللياقة البدنية للفرد بتنمية عناصرها المختلفة وتحسين عمل الأجهزة الوظيفية في الجسم وزيادة كفاءة عمليات النمو والنواحي العقلية والنفسية والاجتماعية وبالتالي الارتقاء بمستوى الحالة الصحية للفرد ليصبح موطناً صالحاً زيد كفاءته في عمله ويزداد إنتاجه ووقايته من الأمراض وتخلصه من حالات القلق والتوتر والاكنتاب<sup>1</sup>.

### 8- الجوانب الصحية المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي:

تتلخص الجوانب الصحية المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي فيما يلي: الأسس الصحية والفرد الممارس، الأسس الصحية ومكان ممارسة النشاط البدني الرياضي و الأسس الصحية والمسؤولون عن ممارسة النشاط البدني الرياضي<sup>2</sup>.

### 8-1 الأسس الصحية للفرد الممارس:

- ضرورة توقيع الكشف الطبي الدوري على اللاعبين " الممارسين" قبل ممارسة النشاط البدني الرياضي وذلك بغرض التعرف على حالة وسلامة أجهزة الجسم المختلفة مثل: الجهاز الدوري، النفسي، العضلي و العصبي...؛ بمعنى ألا يكون هناك خلل أو قصور في وظائف إحدى هذه الأجهزة وإلا انعكس ذلك على الفرد بصورة سلبية<sup>3</sup>

- تحليل البول والبراز بهدف التعرف على الأمراض الطفيلية

- تحليل الدم بغرض التعرف على الأنيميا

- قياس النظر بالطريقة العادية ثم بالكشف على قاع العين للتأكد من سلامة النظر والتعرف

على العيوب المختلفة " طول النظر، قصر النظر"

- قياس حدّة السمع باستخدام الاختبارات العادية و بالأجهزة الطبية.

<sup>1</sup> محمود بستان: مناهج التربية الصحية، دار القلم، الكويت، 2001م، ص 21.

<sup>2</sup> Kay wahonetel: Basic concept of International. Health. Canadian Consorting of Health et development 1995. P27.

<sup>3</sup> F. R. Abah: teaching of better learning . a guide for teachers of primary Health.1980. P



في مجال التدريب الرياضي يستعينوا بالأجهزة التي تقيس كفاءة عمل القلب واستهلاك الأوكسجين وغيرهما مثل جهاز الأرجوميتر الكهربائي والدينامومتر الإلكتروني الذي يقيس قوة عضلات الجسم المختلفة، ويمكن أن تتم مثل هذه القياسات في حالة الراحة وحالة بذل مجهود.

### 8-2-2- الأسس الصحية لمكان ممارسة النشاط البدني الرياضي:

#### 8-2-1- الارتفاع والانخفاض عن مستوى سطح البحر:

لا تؤثر المرتفعات المنخفضة على الكفاءة البدنية بينما تزداد الصعوبة في المرتفعات المتوسطة والعالية، وذلك بسبب انخفاض الضغط الجوي مع انخفاض ضغط الأوكسجين مما يؤدي إلى قلة كميته في الدم. وتعتبر زيادة الدين الأوكسجيني أحد أسباب انخفاض الكفاءة البدنية، ويصاحب ذلك نقص كمية الأوكسجين في الدم وزيادة سرعة النفس وزيادة دقات القلب ومن ثمة يصاحب ذلك هبوط في نشاط الأعضاء الحسية<sup>1</sup>.

#### 8-2-2- درجة الحرارة:

الجسم يفقد الحرارة الزائدة منه عن طريق الإشعاع والحمل، ولكن عندما يزيد درجة الحرارة عن 37° فإن درجة حرارة الجسم ترتفع حسب نظرية الإشعاع وفي هذه الأثناء تحدث بعض التغيرات بالجسم<sup>2</sup> وهي:

- تمدد الأوعية الدموية بالجلد

- زيادة نشاط الدورة الدموية

- دفع الدم من الأعضاء الداخلية اتجاه الجلد هذا يؤدي إلى رفع درجة حرارة الجلد

- يظهر العرق الذي يعمل على تبخر الماء

- زيادة سرعة التنفس التي تساعد على تخلص الجسم من حرارته ونتيجة لذلك تظهر بعض

الأعراض مثل: التراخي، الكسل الصداع والدوار وبناءً عليه يزداد إفراز العرق حيث يفقد الجسم جزءاً

<sup>1</sup> أمال زكي محمود: أسس الصحة العامة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، 2005م.

<sup>2</sup> إلهام إسماعيل شلبي: بانوراما الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين، جامعة حلوان، كلية الرياضة للبنات بالجزيرة، 2008م.

كبيراً من الأملاح، ويسبب ذلك جفاف الجسم<sup>1</sup>، وهذا يعرف بضربة الحرارة حيث ترتفع درجة حرارة الجسم إلى 40° - 41° مئوية. وعلى الرياضيين التأقلم مع مثل هذا الجو بالتدرج.

3-8 الأسس الصحية والمسؤولون عن ممارسة النشاط البدني الرياضي:

عند ممارسة أيّ نشاط بدني رياضي يجب مراعاة الملاحظات التي يرشدهم إليها الطبيب بعد إجراء الكشف الطبي، عندما يعود أيّ لاعب من إجازة مرضية بسبب مرض ما ففيل أن ينتظم في التدريب مع فريقه يجب أن يقدم شهادة من الطبيب أو الأخصائي في العلاج الطبيعي مما يفيد في مدى استعداده الحالي لمزاولة النشاط البدني، وهل سيحتاج إلى تدريب خاص أم سينتظم مع تدريبات الفريق؟.

### الخلاصة:

من خلال هذا الفصل حاولنا إبراز العلاقة الموجودة بين النشاط البدني الرياضي و الجانب الصحي العام للفرد الممارس، بالإضافة إلى العلاقة بجانب اللياقة البدنية و الجانب النفسي و الاجتماعي، لإعداد الفرد إعداداً متكاملًا و منسجمًا و ممارسة مهامه الحياة اليومية بصورة طبيعية و ادمجها في الحياة الدراسية و المستقبلية.

كما أوردنا مهام النشاط البدني الرياضي و مختلف الجهود التي بذلتها الدولة الجزائرية لتنمية قطاع المنظومة التربوية و التربية البدنية و الرياضية بصفة خاصة، و تطرقنا إلى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على الحالة العامة و نظام الحياة، بالإضافة لأسس الصحية للممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية.

إلا أن السياسة المنتهجة في الميدان تنعكس سلبًا على المردود التي تقدمه المؤسسات التربوية بمختلف أطوارها لصالح الأنشطة البدنية و الرياضية، حيث يتجلى ذلك واضحا من خلال ضعف قاعدة الممارسة لأنشطة البدنية و الرياضية عبر مختلف الأطوار التعليمية، و الرياضة المدرسية و الجامعية حيث لم تبرز بشكل لائق لما تزخر به بلادنا من طاقات شبابية هائلة.

<sup>1</sup> محمد السيد الأمين وسليمان أحمد علي حجر: التربية الصحية، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، مكتبة ومطبعة الغد، 2002م، ص 82.

# الفصل الثالث:

تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي  
على الصحة النفسية للفرد

## مقدمة:

يعتبر التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية؛ حيث أنه يمثل قمة الهرم التعليمي ويهدف إلى إعداد الأفراد بصورة منظمة وموجهة للحياة، لذلك إن التعليم العالي بمسوياته وخاصة الجامعة ينال كثيراً من العناية والاهتمام في معظم الدول المتقدمة والنامية على حدٍ سواء، وذلك للدور المهم والاستراتيجي الذي يؤديه في التنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية، وما يوفره من قوة عاملة مؤهلة وقيادته للمجتمع الأمر الذي يتطلب الإعداد والاهتمام بالعنصر البشري إعداداً نفسياً واجتماعياً من المؤسسات التربوية بحيث يستطيع أن يستجيب لمعطيات العصر والمجتمع ويتفاعل معها<sup>1</sup>.

ولما كانت المؤسسات التربوية الجامعية هي مؤسسات نمو وتطوير وتغيير نحو الأفضل حيث تهيئ الفرص للشباب الجامعي لاكتساب الخبرات والمعلومات الموجهة والمربية التي تؤدي إلى تحقيق التغيير المرغوب فيه، لاسيما إذا ما تناولنا جوانب الشخصية فكرياً وسلوكياً وبصورة مستمرة، فلا بد أن يتعرض المتعلمون في مختلف المستويات إلى كثير من التفاعلات والاضطرابات الدراسية والنفسية والاجتماعية التي يكون بعضها معوقاً يحول دون تحقيق متطلبات الصحة النفسية، وقد يستطيع البعض الآخر التغلب على هذه المعوقات وتخطيها ويتعذر على البعض الآخر مجابته الأمر الذي يستوجب تشجيع الشباب الجامعي على العمليات الدفاعية النفسية التي يلجأ إليها الفرد في مواجهة هذه الأزمات والمعوقات<sup>2</sup>.

وعلى الرغم من كثرة الأساليب النفسية والوقائية الدفاعية وتعددتها وتنوعها في حماية الذات الإنسانية من اللوم والتهديد النفسي برزت أساليب نفسية تعدّ من أساسيات الصحة النفسية السليمة؛ لذلك فإن تحقيق الصحة النفسية والنمو السليم للشباب الجامعي المتعلم هي أكبر من متطلبات الصحة الجسمية كما أنها من أساسيات الأهداف التربوية المتوخى تحقيقها من المؤسسات التربوية الجامعية وبالتالي تصبح الجامعات ومؤسسات التعليم العالي هي المجالات العلمية والتربوية السليمة على حدّ ما في مقدرة الفرد

<sup>1</sup> عبد الدايم عبد الله: التخطيط التربوي، دار العلم للملايين، دمشق، 1996م، ص 22.

<sup>2</sup> علي موفق حياوي: دور تكنولوجيا التربية في تطوير التعليم العالي، المجلة العربية للتعليم التقني، العدد الأول، بغداد،

1988م، ص 40.

وإمكانياته على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه من خلال برامجها التعليمية والتربوية التي تتعامل مع الشخصية الإنسانية ككل<sup>1</sup> ولاسيما شخصية الشاب الجامعي المتعلم<sup>1</sup>.

كما أنّ ضغوط الحياة المتباينة ومعوقاتها ومدى قدرة الفرد على الاستجابة لها ومدى الاستسلام أو التغلب عليها يتطلب العديد من الفعاليات النفسية من أساليب دفاعية وإجراءات وقائية تحمي الشخصية الإنسانية من الضغط النفسي والانهيار<sup>2</sup>.

ومما لاشكّ فيه أنّ تربية الشباب بصورة عامة والشباب الجامعي المتعلم صورة خاصة ورعايته مسؤولية اجتماعية متكاملة الأبعاد تفرضها طبيعة التحولات التي أوجدتها عملية التغيير الشاملة في المجتمع وما رافقتها من مشكلات وضغوط تستدعي إجراء المعالجات والنشاطات الفعالة والعميقة في أسلوب تربية المتعلمين وإعدادهم<sup>3</sup>، وتأتي أهمية هذه الدراسة في كون الصحة النفسية مهمة في حياة الناس عامة والشباب خاصة وأنهم في مرحلة بناء شخصياتهم ومستقبلهم وهي مرحلة انتقالية ذات اثر فعّال في تحقيق طموحهم لاحقاً، فهم الجيل الواعد بتحقيق ما لم ينجز للآن وعلى سلامة صحتهم النفسية والجسمية يتوقف مدى التقدم والازدهار في المجتمع. فالصحة النفسية ضرورة لا بدّ من تحققها في جوانب حياة الشاب ويبرز أثر هذا على شكل مشاكل سلوكية تتمثل في صعوبة تركيز انتباهه من جراء أعراض جسمية أو نفسية و هما معاً، والملل والقلق والاكتئاب وأحلام اليقظة والإسراف فيها إذا ما أنيط به عمل تجنّب أو مسؤولية معينة هرب منها ذلك لضعف ثقته بنفسه، وإذا واجهته مشكلة عجز عن حلّها حلاً موضوعياً، وهذا دراسة حسن محمد علي التي توصلت إلى أنّ الأفراد الذين يشعرون بالنقص والتوتر والقلق والاستغراق بأحلام اليقظة كانوا الأضعف في صحتهم النفسية مقارنة بالشباب الأسوياء<sup>4</sup>. وكذلك ما توصلت إليه دراسة فهمي مصطفى حيث أكدت أنّ هناك علاقة بين نجاح الشباب

<sup>1</sup> الصالحي نجدت قاسم: الصحة النفسية، معهد التدريب والتطوير التربوي، وزارة التربية، بغداد، 1985م، ص 7.

<sup>2</sup> القرالة عبد الناصر إسماعيل: توافق الحياة الجامعية لدى الطلبة الأردنيين، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، 1988م، ص 11.

<sup>3</sup> الغانم عبد العزيز: تربية الشباب في ضوء تحديات العصر، أبحاث ودراسات المؤتمر الخامس عشر، الكويت، 1985م، ص 13.

<sup>4</sup> حسن محمد علي: علاقة الوالدين بالطفل وأثرها في جنوح الأحداث، بغداد، 1970م، ص 240-292.

في معالجة مشكلاتهم وبين ارتفاع صحتهم النفسية المتمثلة في السيطرة على مشاعر القلق والشعور بالرضا والأمن<sup>1</sup>.

وأكدت نتائج دراسة بالسويك (Balswick) ومكريدس (Macrides) عام 1977 على أن هناك علاقة دالة بين المعاملة الوالدية الصارمة وبين ضعف الصحة النفسية للشباب والتي تتمثل بالإحباط والقلق والعدوان<sup>2</sup>.

إنّ المتتبع لتاريخ الصحة النفسية يلاحظ أنّه على الرغم من أنّ هذا العلم يعدّ من العلوم التي برزت في عصرنا الحاضر واكتسب صفة خاصة في العصر الحديث بسبب اهتمامها بأخطر قضايا الإنسان المتمثلة في تأثير عمليات التوافق عليه وشدة تأثيره بها وما تفرضه عوامل الحضارة من تحديات يومية تؤثر على نظرة الفرد على نفسه وعلى كيفية تعامله مع مختلف الظروف<sup>3</sup>.

### 1- تعريف الصحة النفسية:

الصحة النفسية حالة ديناميكية ( *Dynamique Slote* ) تبدو في قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية تتميز بالأخذ والعطاء والتعاون والتسامح<sup>4</sup>.

وهي حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم وليس مجرد الغياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي وهذا ما أكدته منظمة الصحة العالمية (WHO) بأنها حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليس مجرد وجود المرض<sup>5</sup> ولها شقان شق نظري علمي يتناول الشخصية والدوافع والحاجات وأسباب الأمراض النفسية وأعراضها وحيل الدفاع النفسي والتوافق وتصحيح المفاهيم الخاطئة وإعداد وتدريب الأخصائيين والقيام بالبحوث العلمية، وآخر تطبيقي عملي يتناول الوقاية من المرض النفسي وتشخيصه وعلاجه<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> فهمي مصطفى: الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، ط1، مكتبة الخانجي، 1987م، ص 442.

<sup>2</sup> Balswicks. C.et. Macrides.G:Parental stiruqulus for adolescent keadling in child development and relash. P 2<sup>nd</sup>. Macmillan Publishing Company. 1977. P 402

<sup>3</sup> القذافي رمضان محمد: الصحة النفسية والتوافق، دار الرواد، طرابلس، 1914م، ص 7.

<sup>4</sup> عوض عباس محمود: الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية ط1، الإسكندرية، 1977م، ص 3.

<sup>5</sup> زهران حامد عبد السلام: الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عين شمس، 1988م، ص 9.

<sup>6</sup> زهران حامد عبد السلام: نفس المرجع السابق، ص 10.

ويرى القوصي أن مفهوم الصحة النفسية يعبر عن التوافق (*Adjustment*) أو التكامل (*Intégration*) بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة على الإنسان ومع الإحساس الايجابي بالسعادة والكفاية<sup>1</sup>.

أمّا جودو فيراها مفهوم بسيط يصف الشخص الصحيح نسبياً بأنه الشخص الذي يسيطر على بيئته بطريقة ايجابية نشطة تتضح فيها وحدة الاتساق والشخصية ويدرك نفسه والعالم الذي حوله بطريقة واقعية ويستطيع أن يوظف قدراته بفاعلية دون الاعتماد كثيراً على الآخرين.

ويذكر مغاريوس أن مفهوم الصحة النفسية يتمثل بمدى النضج الانفعالي والاجتماعي أو مدى توافق الفرد مع نفسه والمجتمع<sup>2</sup>، فالفرد مّن مزود بطاقات نفسية أساسية يحتاج إليها لمباشرة وظائفه النفسية المختلفة وهي الطاقة العقلية المعرفية (*Cognitive*) والطاقة الانفعالية (*Affective*) والطاقة الدفاعية (*Motivation*). ونمو الفرد هو تمايز لهذه الطاقات بحيث يمكن تجميعها في تنظيم كلي متكامل وتوجيهها نحو أهداف معينة في أوقات معينة لتحقيق الوجود الايجابي له<sup>3</sup>.

فالصحة النفسية تجعل الفرد متحكماً في عواطفه وانفعالاته فيتجنب السلوك الخاطئ ويسلك السلوك السوي<sup>4</sup>، وهي لا تقل أهمية عن الصحة الجسمية العامة بل قد تبقى الصحة الجسمية عاجزة عن إضفاء السعادة على الإنسان ما لم تتوفر أسباب وعناصر الصحة النفسية وإنّ الاهتمام بالصحة النفسية لصيق الاهتمام بالصحة العامة<sup>5</sup>، فلا غنى للجسم عن صحة النفس ولا غنى للنفس عن صحة الجسم وقد بات الأطباء متفقين اليوم أكثر من أيّ وقت مضى على أن العناية بالصحة النفسية للمرضى عامل أساس في سرعة الشفاء من الأمراض الجسمية<sup>6</sup>.

إنّ المعاناة التي سادت في الوسط الجامعي وتركت آثاراً واضحة على الشباب الجامعيين والتي تمثلت في ظهور الانفعالات والمؤثرات النفسية والتذمر من الحياة لظروفها القاسية فإنّ القدرة على

<sup>1</sup> الداهري صالح حسن والعبدي ناظم هاشم: الشخصية والصحة النفسية، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1986م، ص 40.

<sup>2</sup> الداهري صالح حسن والعبدي ناظم هاشم: نفس المرجع السابق، ص 41.

<sup>3</sup> عزّت دري حسن: الطب النفسي، ط3، دار القلم، الكويت، 1986م، ص 26.

<sup>4</sup> الهابط محمد السيد: دعائم صحة الفرد النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1987م، ص 255.

<sup>5</sup> محمود وآخرون: الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، ط2، دار القلم، الكويت، 1985م، ص 13.

<sup>6</sup> الصالحي نجدت قاسم: الصحة النفسية، ص 54.

تحمل هذه المواقف الضاغطة تعتبر واحدة من مؤشرات الصحة النفسية السليمة<sup>1</sup>، أمّا إذا أخفق المتعلم في تحقيق هذا التوازن واستسلم للضغوط فيكون فريسة للتوترات النفسية والانفعالية والفشل الدراسي مما يؤدي إلى تكوين علاقات سلبية مع الآخرين وهذا الاتجاه ينعكس سلبيًا على الشخصية فتصبح غير سوية وغير مستقرة نفسيًا واجتماعيًا ودراسيًا فيقل نموها النفسي السليم وأداؤها الدراسي المطلوب تحقيقه فتصبح شخصية غير محققة لذاتها ولا تتمتع بالحد الأدنى من متطلبات الصحة النفسية السليمة.

يتبين لنا من خلال التعاريف السالفة الذكر أنه يوجد تباين في نظرة الباحثين لمصطلح الصحة النفسية غير أنه يظهر اتفاق عام في بعض الجوانب التي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- أن الصحة النفسية حدثًا تفاعليًا يهدف على تحقيق الذات
- أنها تعكس حالة موضوعية قابلة للاختبار الطبي البيولوجي
- حالة تتسم بالنسبية وعدم الثبات
- تعتبر كحالة توافق بين قدرات الفرد وإمكانياته مع متطلبات المحيط
- هي إحساس شامل بالاستقرار الجسدي والنفسي والاجتماعي
- هي القدرة على مواجهة مشكلات الحياة.

ومن كلّ ما سبق نستنتج أنه يصعب تحديد مفهوم الصحة النفسية بدقة وحصره في جوانب معينة نظرًا لمرونة هذا المصطلح وشموليته، مع هذا يمكن اعتبار الصحة النفسية كاستقرار نسبي للنواحي النفسية والجسدية والاجتماعية للفرد.

## 2- نسبية الصحة النفسية:

ويقصد بها أن الصحة النفسية ليست حالة ثابتة بل إنها حالة ديناميكية متحركة نشطة ونسبية تتغير من فرد إلى آخر كما يمكن أن تتغير من وقت لآخر لدى الفرد الواحد، فمن الخصائص المهمة التي تميز الصحة النفسية أنها دوام نسبي وأن المؤشرات تتغير تبعًا لعدد من المتغيرات<sup>2</sup>. بالإضافة إلى

<sup>1</sup> الدليمي إحسان علوان ناصر: التوافق الشخصي والاجتماعي للراشدين التربويين في العراق رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 1991م، ص 47.

<sup>2</sup> عبد الحميد محمد الشاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، ط2، 2001م، ص16.



أنها لا تعرف خطأً فاصلاً بين الأصحاء والمرضى، ومنه يمكن تصور أن الناس يشغلوا نقاطاً على اتصال بين قطبي الصحة والمرض وكلما قربت النقطة التي يشغلها فرد ما من قطب الصحة زاد حظه منه، وكلما قربت منه يشغل النقطتين المتطرفتين على المتصل فليس هناك صحة كاملة أو مرض كامل<sup>1</sup>.

وفيما يلي نعرض بعض المتغيرات التي ترتبط بنسبية الصحة النفسية:

## 2-1 نسبية الصحة النفسية من فرد لآخر:

يختلف الأفراد في درجة صحتهم النفسية كما يختلفون من حيث الطول، الوزن، الذكاء...، فالصحة النفسية نسبية غير مطلقة إنها لا تخضع لقانون " الكلّ أو لا شيء " فكمالها التام غير موجود وانتقاءها الكلي غير موجود إلا قليلاً جداً، فلا يوجد شخص كامل في صحته النفسية.

## 2-2 نسبية الصحة النفسية لدى الفرد من وقت لآخر:

فلا وجود للشخص الذي يشعر في كل لحظة من لحظات حياته بالسعادة والسرور، كما أن الفرد لا يشعر بالتعاسة والحزن خلال سنين حياته كلها، فالشخص يمرّ بمواقف سارة وأخرى ليست كذلك وتستخدم الاختبارات والمقاييس النفسية لتحديد درجة الفرد ومركزه على بعد متدرج ( سلم تقديري ذو بعدين)، الصحة النفسية مقابل الشذوذ، ولكن يجب أن نذكر أن الشخص الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات النسبي أيضاً في حين لأن الدرجة المنخفضة من الصحة النفسية تتميز بالتغير والتذبذب من وقت لآخر<sup>2</sup>.

## 2-3 نسبية الصحة النفسية تبعاً لمراحل النمو:

قد يعدّ سلوك ما سويّاً في مرحلة عمرية معينة مثل: رضاعة ثدي الأم حتى الثانية، ولكنه غير سوي إذا حدث في سنّ الخامسة كما أنّ مص الأصبع سلوك سوي طبيعي في الأشهر الأولى من عمر الطفل ولكنه مشكلة سلوكية إذا حدث بعد السن السادسة ومثله أيضاً التبول اللاإرادي سلوك سوي في العام الأول ولكنه مشكلة سلوكية بعد الخامسة وهكذا.

<sup>1</sup> وفيق صفوت مختار: أبناؤنا وصحتهم النفسية، القاهرة دار العلم والثقافة، 2001م، ص 17-18.

<sup>2</sup> محمد قاسم عبد الله: مدخل إلى الصحة النفسية، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2001م، ص 25.

## 2-4 نسبة الصحة النفسية تبعاً لمتغير الزمان:

فالسوك السوي دليل الصحة النفسية ويعتمد على الزمان أو الحقبة التاريخية التي حدث فيها هذا السلوك.

## 2-5 نسبة الصحة النفسية تبعاً لمتغير المجتمعات:

إن السلوك الذي يدل على الصحة النفسية مختلف باختلاف عادات وتقاليد وثقافات المجتمعات عموماً، يمكن الحكم على الصحة النفسية تبعاً لعوامل الزمان والمكان والمجتمعات ومراحل النمو عند الإنسان ويجب اخذ هذه المتغيرات بعين الاعتبار عند إطلاقنا الحكم على الصحة النفسية<sup>1</sup>.

## 3 مستويات الصحة النفسية:

بما أنّ الصحة النفسية حالة غير ثابتة تتغير من فرد إلى آخر ومن وقت لآخر لدى نفس الفرد ومن مجتمع لآخر، فإنّ ذلك يعني أنّ الصحة النفسية تتوزع على درجات ومستويات مختلفة وفيما يلي خمسة مستويات تميز الصحة النفسية وهي كما يلي:

## 3-1 المستوى الراقى (العادي):

هم أصحاب الأنا القوية والسلوك السوي والتكيف الجيد؛ إنهم الأفراد الذين يفهمون ذاتهم ويحققونها وتبلغ نسبة هؤلاء 25% تقريباً بحيث يقعون على أقصى الطرف الايجابي في البعد والمنحنى الاعتدالي.

## 3-2 - المستوى فوق المتوسط :

وهم أقل من المستوى السابق سلوكهم طبيعي وجيد ونسبتهم 13.5% .

## 3-3 المستوى العادي (الطبيعي والمتوسط):

وهم في موقع متوسط بين الصحة المرتفعة والمنخفضة لديهم جوانب قدرة وجوانب ضعف يظهر أحدهما أحياناً ويترك مكانه للآخر أحياناً أخرى وتبلغ نسبهم في المجتمع حوالي 58%.

<sup>1</sup> محمد قاسم عبد الله: نفس المرجع السابق، ص25.

## 3-4 - المستوى الأقل من المتوسط :

هذا المستوى أدنى من السابقين من حيث مستوى صحتهم النفسية وأكثر ميلاً للاضطراب وسوء التكيف فاشلون في فهم ذواتهم وتحقيقها، يقع في هذا المستوى الأشكال الانحرافية النفسية والاضطرابات السلوكية غير الحادة نسبة هؤلاء 13.5% .

## 3-5 المستوى المنخفض:

ودرجهم في الصحة النفسية قليلة جداً، وعندهم أعلى درجة من الاضطراب والشذوذ النفسي، فهم يمثلون خطراً على أنفسهم وعلى الآخرين ويتطلبون العزل في مؤسسات خاصة وتبلغ نسبتهم 25% تقريباً<sup>1</sup>.

يظهر من خلال هذه المستويات أنّ الأفراد يتوزعون على مستويات مختلفة من الصحة النفسية كما أنّ الاضطراب النفسي يأخذ أشكالاً متدرجة في الخطورة.

## 4- مؤشرات الصحة النفسية:

يشير عزت مبروك إلى أنه يمكن اعتبار الصحة النفسية حالة من اللياقة النفسية والاجتماعية ويتضمن هذا المعنى الايجابي للصحة النفسية عدداً من المؤشرات والتي يلخصها فيما يلي:

- الشعور بالراحة النفسية والسعادة

- الخلو النسبي من مظاهر الاضطراب السلوكي كالقلق والاكتئاب ومشاعر الضيق

- الكفاءة في القيام بالأدوار الاجتماعية المختلفة

- تقبل الذات والآخرين

- اتخاذ أهداف واقعية سعياً لتحقيق الذات

- الاستقلال المعرفي الوجداني<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> محمد قاسم عبد الله: نفس المرجع السابق ، ص 28.

<sup>2</sup> جمعة سيد يوسف، عزت عبد الكريم: الصحة الجسمية والنفسية للمسنين، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، 2006م، ص 80.

في حين يحددها شنايدر *Shneider* الألماني في النقاط التالية:

- الكفاية الفعلية

- الحكم بالأفكار والتكامل بينها

- التكامل بين العواطف والتحكم بالصراع والإحباط

- العواطف والمشاعر السليمة والايجابية

- المواقف السليمة

- المفهوم السليم حول الذات

- وحي الذات المناسب

- العلاقة المناسبة مع الواقع

ويعني كل مؤشر أنه من الممكن النظر إلى الصحة النفسية من خلاله بحيث المحصلة بعد اعتماد المؤشرات الإنمائية صورة واضحة عن الصحة النفسية للشخص<sup>1</sup>.

ويرى الصعطي وآخرون أن الفرد بحاجة إلى تنوع وشمول النشاط، كما يحتاج إلى العناية بالنمو الجسدي والاهتمام بعلاقتنا الاجتماعية، فلا يقتصر اهتمامنا على جانب واحد بل يجب التركيز على جميع جوانب النمو الأخرى وإذا اقتصر اهتمامنا على جانب واحد من جوانب النمو فسيؤدي حتماً على اختلال في التوازن النفسي فلا بدّ التنويع من أجل الحصول على صحة نفسية جيدة<sup>2</sup>.

#### 5- معايير الصحة النفسية:

إنّ اختلاف وجهات نظر الباحثين فيما يخص مفهوم الصحة النفسية (السواء والمرضى) أدى من جهة إلى إيضاح بعض الجوانب التي كانت من قبل أقل أهمية بينما من جهة أخرى أدى إلى صعوبة ضبط مفهوم الصحة النفسية في عناصر محددة، لهذا كان من الضروري على الباحثين والعلماء أن يضعوا معايير محددة متفق عليها نسبياً من أجل توحيد أو على الأقل تقريب وجهات نظرهم عن السواء والمرضى ومن بين هذه المعايير ما يلي:

<sup>1</sup> الداھري صالح حسن: مبادئ الصحة النفسية، عمان، دار وائل للنشر، ط1، ص 1992، ص 200.

<sup>2</sup> الداھري صالح حسن: نفس المرجع السابق، ص 25.

## 5-1 المعيار الإحصائي:

طبق الإحصائي كيتولي *Quételet* منحى غوس الشهير لتوزيع المعطيات الملاحظة لدى الإنسان ، لاسيما البيولوجية الاجتماعية. ومنحى غوس هو على شكل جرس يعطي كثافة احتمال مغير معين واسع دائماً في مركزه ذو حجم كبير في الوسط تقع البيانات، الوسط هو الذي يعرف بالسواء والسواء هو الذي يتم ملاحظته لدى الجزء الأكبر من الأفراد.

أهمية هذا التعريف مقارنة بالأخرى هو مستقل عن كل نظام القيم ويمكن أن يكون موضوع بشكل إيريقي. لكن يوجد هناك خلط بين المعيار والمتوسط إذ يعتبر ما هو غير سوي هو ما يقع بقرب المنطقة المسماة الاعتدال لأنه يدل على الانحراف المتوسط وهذا ليس له دلالة، فمثلاً التحصيل العقلي (*IQ*) يعتبر عادة، وأنّ متوسط الأفراد للتحصيل 100 مع انحراف احتمالي على الأقل 15 نقطة وقد يعني أن الأشخاص الذين تمّ قياس التحصيل لديهم بين 85 و 115 هم جزء من الأفراد الذين يقعون في المعدل باعتبار أنّهم الأكثر عدداً، ولا يعتبر كثيراً مقارنة بالعدد الكبير الذي يمثل المتوسط. إنها إذاً ممثلة بالمعيار والمتغيرات المقاسة.

مشكل هذا التعريف للسواء (الصحة النفسية) أنه يسمى بنفس المصطلح (غير السوي) للتحصيل العقلي الأقل من 85 الذي يعني تخلف عقلي، والتحصيل العقلي الأكثر من 115 الذي من خلال مستوى معين يبين ذكاءً ملاحظاً وغير عادي، ويلاحظ أنه انحراف عن المتوسط ويعني ذلك أنه غير سوي بالمفهوم الإحصائي، فالسواء يصبح إذاً المصطلح الذي لا يستجيب فقط للمعايير الإحصائية<sup>1</sup>.

## 5-2 المعيار الشخصي:

يعتبر من المعايير الحديثة لتحديد طبيعة السلوك (سوي أو غير سوي)، ويقوم هذا المعيار على التقدير الذاتي للفرد فإذا كان الشخص راضياً عن حياته إلى حدّ ما ولا توجد لديه خيارات تعكس صفو حياته فإننا نعرفه أوتوماتيكياً بأنه شخص سوي طبقاً لهذا المعيار<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Charbet .C. *psychologie Clinique et psychopathologie. France. Presse Universitaire de France. 1<sup>ere</sup> édition. 2008. P 74-75*

<sup>2</sup> الداھري صالح حسن: مبادئ الصحة النفسية، ص 38.

## 3-5 المعيار الاجتماعي:

العيش معاً في جماعة أو في مجتمع يتضمن وضع قواعد للسلوكيات والتصرفات التي تهدف إلى السماح بالتعايش بأقل صراع ممكن بين الأشخاص الأكثر اختلافاً إذا بحرية التفكير، الكلام، الفعل، فهو متفق أنّ كلّ هذا يجب أن يحترم عدداً من الحدود، مثلاً ليس لنا الحق بالإخلال بالنظام العام وكلّ شخص في حالة تهيج خارج حدث شرعي (حفلة عام مثلاً) قد يعني أنه بعد غير مقبول ومستهجى لسلوكه هذا التعريف للسواء يكشف عن مفهوم الأفراد للسلوك الذي لا يدخل في الخط المستقيم الذي وضعه المجتمع<sup>1</sup>.

ونستنتج من هذا أن للصحة النفسية معايير مختلفة تعبر عن رأي أصحابها وفق مدارسهم وميولهم حيث نجد المعيار الإحصائي يناقش فكرة الذكاء فمن وجهة نظرهم أن كلّ فرد يتراوح متوسط ذكائه (85-115) يتبع في المعدل وكلّ فرد له ذكاء أقل من 85 وأكبر من 115 يعتبر أنه خارج عن إطار السواء، في حين أن المعيار الاجتماعي نجده يتمثل في القواعد الأساسية التي وضعها المجتمع وكلّ سلوك لا يتفق وهذا المحك يعتبر غير سوي.

## 6- مناهج الصحة النفسية:

يعتبر علم الصحة النفسية علم تطبيقي له هدفان متكاملان، هدف وقائي وهدف علاجي ومن أجل تحقيق ذلك الأهداف يستوجب إتباع طرائق ومناهج متعددة ومتكاملة فيما بينها، حيث يؤدي إهمال منهج من هذه المناهج إلى صعوبة مهمة المناهج الأخرى ومن جهة أخرى تطبيق كلّ منهج بطريقة سليمة يسهل من

مهمة منهج آخر، وفي هذا الصدد نقترح بعض المناهج الأساسية في ميدان علم الصحة النفسية وهي كالتالي:

## 1-6 المنهج الوقائي:

تعني الوقاية بوجه عام مجموع الجهود المبذولة للتحكم في حدوث الاضطرابات أو المرض والسيطرة عليهما أو القليل من شدة الظاهرة غير المرغوبة كالمرض العقلي، الجنوح، الجريمة، إدمان العقاقير والحوادث... ويكون المنهج الوقائي من ثلاثة مراحل هي:

<sup>1</sup> Charbet .C .Op.cit, P 75-76.

- الوقاية الأولية: تهدف إلى اتخاذ إجراءات مسبقة لمنع حدوث الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية وغيرها من أنواع الشذوذ السلبي وذلك عن طريق وسائل عدة منها: التشجيع، حرية الاكتشاف، حرية عن المشاعر، السند الانفعالي خلال مراحل المشقة، التأكيد على العلاقات الحرارية البناءة ومحاولة خفض الضغوط التي تؤدي على اضطرابات الشخصية.

- الوقاية الثانوية: الغاية منها إنقاص شدة المرض والتقليل منه وذلك من خلال الكشف المبكر عن الحالات والاهتمام بالرعاية في مراحلها المبكرة وفي حالاتها الكامنة أو المستقرة.

- الوقاية في المرحلة الثالثة: تهدف هذه المرحلة لخفض العجز الناتج عن المرض العقلي وجود عمل والتوافق معه ومحاولة إنقاص المشكلات المترتبة عن المرض العقلي واستخدام الوسائل التي تهدف إلى منع الانتكاسة<sup>1</sup>.

### 2-6 المنهج العلاجي:

ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية ويهتم هذا المنهج بنظريات المرض النفسي وأسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات<sup>2</sup>.

### 3-6 المنهج الإنشائي:

وهو طريقة بنائية تستخدم مع الأسوياء وصولاً بهم إلى أقصى درجة ممكنة من الصحة النفسية ويتحقق هذا الهدف عن طريق المراحل التالية:

- الدراسة العلمية الدقيقة لإمكانيات الأفراد وجوانب تفوقهم

- العمل على تنمية هذه الإمكانيات ورعايتها واستثمار جوانب الشخصية وتدعيمها

- محاولة هذا المنهج تحقيق التنمية المناسبة للفرد وتوفير الظروف الملائمة للرفق بالصحة النفسية وتنمية الأفراد وتوظيف إبداعاتهم<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> عبد الحميد محمد الشاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، ص 23-24.

<sup>2</sup> حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب، ط2، 1995م، ص 13.

<sup>3</sup> عبد الحميد محمد الشاذلي، نفس المرجع السابق، ص 26.

يلاحظ من خلال هذه المناهج أنها متداخلة ومتكاملة تشكل نظام شامل للرعاية النفسية للأفراد وكلّ منهج يساهم من جهته في ارتفاع الصحة النفسية.

### الخلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى دور النشاط البدني الرياضي في إعداد الطالب الجامعي إعداداً متزنًا و متكاملًا بالإضافة إلى التقليل من الضغوطات التي يعيشها هذا الأخير من جراء الحياة الدراسية و التكيف مع الحياة الجامعية التي تعتبر تحولاً مهماً في حياة الطالب. بالإضافة إلى دور النشاط البدني الرياضي في غرس الثقة بالنفس و الكفاح من أجل بلوغ الأهداف المسطرة، و من جانب آخر خلق التوافق النفسي و التوافق الصحي الانفعالي للطالب الذي من خلال هذا يستطيع أن يتوافق الطالب مع نفسه و مع محيطه، و يعيش حياة متزنة خالية من الاضطرابات النفسية.

كما تطرقنا كذلك إلى التعرف على نسبية الصحة النفسية و مستوياتها التي من خلالها يتعرف كل فرد على الدرجة التي بلغها و يتمتع بها، و من جانب آخر يدرك الفرد مستواه الحقيقي من الصحة النفسية التي يجابه بها العوامل و التأثيرات الخارجية. إضافة لذلك تناولنا المعايير الخاصة بالصحة النفسية و مختلف المناهج العلمية التي تبنى بها الصحة النفسية للفرد و تحليل البيانات الخاصة بكل منهج من الوصول إلى تشخيص حالة الفرد النفسية قصد التوصل إلى فهم و توجيه السلوكيات نحو الارتفاع بالصحة النفسية للأفراد.



# الفصل الرابع:

مكونات عناصر اللياقة البدنية  
المرتبطة بالصحة

## مقدمة:

إنّ اللياقة البدنية أحد أوجه اللياقة الشاملة وقد اختلف من العلماء والخبراء في مجال التربية الرياضية حول تعريف اللياقة البدنية فقد عرفها الكثير من خلال ارتباطها بالنواحي الفسيولوجية والطبية ومنهم من أكد على النواحي الحركية والمهارية والنفسية وهذه بعض تعاريف اللياقة البدنية: فقد عرفها العالم الفسيولوجي أندرسون اللياقة البدنية بأنها: " قدرة جهاز التنفس والدوران على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين<sup>1</sup>.

وهي إجهاد بدني وتبقى عنده قدرة احتياطية لمواجهة ما قد ينشأ عليها من ضغوط موقعة<sup>2</sup>.

وقد عرفها مفتي إبراهيم بأنها: " الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حاله الجسمانية والي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني بأفضل درجة وجهد ممكنين<sup>3</sup>.

وقد اتفق كل من كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين على تعريف اللياقة البدنية بأنها: " القدرة على مدة تحمل الجسم في مجابهة متطلبات العمل واحتياجاته والطرائق المختلفة التي يسلكها في حياته ومدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف والمواقف الطارئة<sup>4</sup>

وقد عرفها آخرون بأنها: ما يحتويه من القابليات والعناصر البدنية والتي تكون أساسية لأي نوع من الانجاز أو الأداء الرياضي<sup>5</sup> وعرفها ماريون فولسوم بأنها: قدرة الشخص على العمل بأفضل ما في هذا الشخص من قدرات جسمية وعقلية وروحية<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> مروان عبد المجيد: تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام التحليل العاملي، مؤسسة الوراق، ط1، 2001، ص 46-47.

<sup>2</sup> مروان عبد المجيد: نفس المرجع السابق، نفس الصفحة.

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م، ص 101.

<sup>4</sup> كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ص 43.

<sup>5</sup> Techniques tactics and team work. Bauer. Cerhard . com inc new York publishing sterling soccer.1993.P 65.

<sup>6</sup> جلال محمد عبد الوهاب: اللياقة البدنية وأسس قياسها، الدار القومية للطباعة والنشر، 1961، ص 13.

## 1- مكونات اللياقة البدنية:

لقد تعددت وجهات نظر العلماء والباحثين واختلفت حول مفهوم مكونات اللياقة البدنية في تمثل مجموعة العناصر الجسمية ذات الأهمية في العمل والصحة والانجاز الرياضي مضافاً إليها الصفات التي تتكون نتيجة اندماج عنصرين أو أكثر مع بعضهما ففي الوقت الذي يسميها علماء الغرب بعناصر أو مكونات اللياقة البدنية فإن علماء الشرق يطلقون عليها تسمية القدرات أو الصفات البدنية لذلك سوف نستعرض مكونات اللياقة البدنية لمفهوم المدرستين الشرقية والغربية<sup>1</sup>:

مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الشرقية:

- القوة العضلية

- التحمل

- السرعة

- المرونة

- الرشاقة

أما بمفهوم المدرسة الغربية:

- القوة العضلية والتحمل العضلي

- مقاومة المرض

- القوة العضلية

- التحمل الدوري التنفسي

- السرعة

- المرونة

- الرشاقة

- التوازن

<sup>1</sup> مروان عبد المجيد: نفس المرجع السابق، ص 49-55.

- التوافق

- الدقة

لقد تبين لنا على الرغم من الاختلاف في تسمية المكونات الأساسية للياقة البدنية عند كل من المدرستين إلا أنّهما متفقتان في الجوهر حيث أن كلّ صفة أو مكون من الصفات البدنية عند كلا المدرستين تعدّ مقدرة حركية تولد مع الإنسان وتنمو بنموه طبيعياً إلا إذا تعرض لظروف خارجية قد تعيق أو تسرع في هذا النمو<sup>1</sup>.

لقد اتفق علماء الشرق والغرب على تحديد عناصر اللياقة البدنية إجماعاً وكان هذا الاتفاق بين أكثر من أربعين عالماً من كبار علماء التربية البدنية والرياضية وهي مرتبة حسب أهميتها<sup>2</sup>:

- القوة العضلية

- السرعة

- المطاولة

- المرونة

- الرشاقة

### 1-1- القوة العضلية:

تشكل القوة العضلية عنصراً أساسياً من عناصر اللياقة البدنية ولا تخل أيّ لعبة أو فعالية رياضية من أنواع القوة العضلية إذ تشكل عنصراً أساسياً في تحسين الانجاز الرياضي لتلك اللعبة أو الفعالية. وكثير من المصادر تؤكد على أهمية القوة العضلية كعنصر أساسي لتطوير الأداء الحركي فضلاً على أنّها عنصر ضروري لاشتراكها في خصائص بدنية أخرى : كالسرعة والتحمل بشكل خاص<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> مروان عبد المجيد: تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام التحليل العاملي، ص 49-55.

<sup>2</sup> كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ص 63-64.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1984، ص 20-21.

كما أن القوة العضلية تؤثر في قدرة الفرد على سرعة تغيير اتجاه أو تغيير أوضاع الجسم وهذه المكونات تعدّ جوانب أساسية بالنسبة لصفة الرشاقة لأن القوة العضلية لازمة للتحكم في وزن الجسم ضد القصور الذاتي أثناء القيام بالحركات الخاصة التي تتميز بالرشاقة خاصة إذا كان الجسم وأجزائه تتحرك بسرعة<sup>1</sup>.

وقد عرفت القوة العضلية بأنها: " القدرة أو الوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها"<sup>2</sup>.

والقوة العضلية تعني: " قابلية الفرد في التغلب على المقاومة الخارجية أو المضادة له عن طريق بذل جهد عضلي"<sup>3</sup>

أمّا محمد حسن علاوي فيعرفها: " بأنها أقصى مقدار من القوة يمكن أن تخرجه العضلة أو المجموعة العضلية المشتركة في العمل ويعرفها كلارك: " بأنها أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباض عضلية واحدة"<sup>4</sup>

وقد عرفها ماتفيف *Matfeef*: " قدرة العضلة في التغلب على مقاومة مختلفة"<sup>5</sup>.

وعرف جروسو وتسيرمان القوة العضلة بأنها: قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها<sup>6</sup>

أمّا *Kulwing* فأكد أن القوة العضلية لا تعدّ لجهد العضلة وإنما يضاف إلى ذلك أنها حجم الجهد المتغير المسيطر عليه أو الواقع على كلّ الجهاز الهيكلية<sup>7</sup>، وقد انفقت المدرستان الشرقية والغربية على تقسيم القوة إلى ثلاثة أنواع<sup>8</sup>:

<sup>1</sup> مروان عبد المجيد، نفس المرجع السابق، ص 52.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ص 125.

<sup>3</sup> علي بن صالح الهرهوري: علم التدريب الرياضي، بنغزي، جامعة قان بونس، ط1، 1994م، ص 260.

<sup>4</sup> مروان عبد المجيد: اختبارات اللياقة البدنية باستخدام التحليل العملي، ص 56.

<sup>5</sup> بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م، ص 133.

<sup>6</sup> محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم، الكويت، ط1، 1987م، ص 339.

<sup>7</sup> *Tery.rmalone: series editor .1928.muscie in gury and rehqbttitation. Williams and Wilkins baltimove usell.Vol.n3.tery.1988.P28.*

<sup>8</sup> محمد عثمان، نفس المرجع السابق، ص 352.

## 1-1-1- القوة القصوى:

- القوة المميزة بالسرعة

- تحمل القوة

أما *Fleish man* فقسمها إلى ثلاثة أشكال<sup>1</sup>:- القوة الحركية *Dynamique strenght*- القوة المتفجرة *Explosive strenght*- القوة الثابتة *Astatique strenght*

## 1-1-1-1- القوة القصوى:

وتعني قدرة الجهاز العصبي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي<sup>2</sup>، والقوة القصوى عبارة عن قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي الإرادي إلى أقصى حد<sup>3</sup>.

والقوة القصوى هي أقصى قوة يمكن للعضلية أو لمجموعة عضلية معينة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي<sup>4</sup>.

والقوة القصوى تعدّ من أهم عناصر اللياقة البدنية في عدد كبير من الأنشطة الرياضية مثل دفع الجلة ورمي القرص وإطاحة المطرقة<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> *Fleish man.e.a .and others: The dimen sions of physical fitness afactore analysis of speed.flexib ility. Balace and coordination tests. Pepqtmnt. Of industriql administversity and psychology yaceuniversity.n.haven coniecticut September.1961.P 40*

<sup>2</sup> أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، 2003م، ص 84.

<sup>3</sup> ريسلن خريبط مجيد وعلي تركي مصلح، نظريات تدريب القوة، بغداد، 2002م، ص 37.

<sup>4</sup> مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م، ص 127.

<sup>5</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص 98

**1-1-1-2- القوة المميزة بالسرعة:**

هي عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة<sup>1</sup>، وعرف القوة السريعة بأنها قدرة الجهاز العضلي على التغلب على مقاومات عالية نسبيًا من خلال استخدام الانقباضات العضلية السريعة<sup>2</sup>.

وعرفها مفتي إبراهيم بأنها: " المظهر السريع للقوة العضلية تدمج كل من السرعة والقوة في حركة، وتعرف القوة السريعة: بأنها القدرة على مقاومة جمل معين بسرعة انقباض عضلي كبير<sup>3</sup>، وللقوة السريعة أهمية خاصة في أنواع الرياضة مثل الرمي وقذف الثقل أو الارتقاء والوثب والقفز وكذلك الفعاليات التي تحتاج إلى الانطلاق ووتيرة التسارع خصوصًا سباقات جري المسافات القصيرة.

**1-1-1-3- القوة الانفجارية:**

ويطلق على تحقيق أقصى قدرة من القوة في أقل زمن مصطلح القوة الانفجارية<sup>4</sup>، وكذلك تعني القوة الانفجارية أهلية الجهاز العضلي على الاستمرار وتزايد بذل القوة بالحد الأقصى من التسارع<sup>5</sup> وهي عنصر مركب من القوة والسرعة.

وهناك تشابه كبير بين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية حيث يكون هدف القوة الانفجارية إنتاج أقصى قوة في أقل زمن ممكن ولمرة واحدة ومن هنا يمكن تعريفها بأنها: " قدرة العضلات على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت<sup>6</sup>.

والقوة الانفجارية من العناصر الضرورية والتي نحتاجها في فعاليات كثيرة مثل القفز والرمي والوثب والركض القصير وخصوصًا في الفعاليات التي تحتاج للتغلب على مقاومة عالية جدًا.

**2- السرعة:**

<sup>1</sup> ريسلن خريبط مجيد: نفس المرجع السابق، ص 37.

<sup>2</sup> محمد عثمان: نفس المرجع السابق، ص 357.

<sup>3</sup> معتصم غوتوق: دليل المدرب في علم التدريب الرياضي، الاتحاد العام، حلب، 1995م، ص 27.

<sup>4</sup> ريسلن خريبط مجيد وعلي تركي مصلح: نظريات تدريب القوة، ص 28.

<sup>5</sup> طلحت حسين حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفة للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 171.

<sup>6</sup> محمد صبحي حسنين وأحمد كبري: موسوعة التدريب الرياضي، الكتاب للنشر، مصر، ص 103.

إنّ السرعة من الصفات البدنية الأساسية ومن القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد وتعتبر أحد عوامل الأداء الناجح في كثير من الأنشطة الحركية فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي وهي من المكونات الأساسية للياقة البدنية وذات أهمية كبيرة في ممارسة الأنشطة الرياضية وذلك لارتباطها بالعديد من المكونات الحركية الأخرى فهي ترتبط بالقوة لتنتج ما يسمى بالقوة العضلية<sup>1</sup>.

ويرى زانتسيورسكي أنّ السرعة هي قدرة الإنسان على أداء الحركات تحت الشروط الموضوعية في أقل زمن ممكن، ويشترط العالم الروسي هنا أن يؤدي الواجب الحركي في زمن قصير وبدون تدخل عامل التعب ويتفق زانتسيورسكي مع عدد من العلماء الروس على أن العوامل التي تؤثر في مستوى السرعة هي فترة الخمود أو الكمون وسرعة الحركة الواحدة في حالة المقاومة البسيطة وعدد الحركات في فترة زمنية معينة وكذلك تتوقف السرعة على مستوى الأداء الحركي ( التكتيك، وكذلك سمات الإرادة والتصميم ونوع الألياف العضلية ودرجة اللزوجة في العضلة وقابليتها على الارتخاء<sup>2</sup>.

ويقول ماتيفيف عن السرعة: بأنها مجموعة الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة أو غير مباشرة سرعة أداء الحركة وكذلك زمن ردّ الفعل ويفهم تحت مصطلح السرعة القدرة على أداء واجب حركي في أقصر مدة زمنية ممكنة<sup>3</sup>.

ويرى هارا السرعة الانتقالية بأنها: القابلية العالية لسرعة الحركة الانتقالية، أمّا كلارك فيقول عنها أنها: سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متشابهة. وعرفها إبراهيم سلامة أنها: قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في أقصر زمن ممكن<sup>4</sup>.

ويمكن التفريق في المجال الرياضي بين السرعة العامة والسرعة الخاصة حيث تمثل العامة قدرة الرياضي على أداء حركات بسرعة كافية في حين تتلخص السرعة الخاصة بقدرة الرياضي على

<sup>1</sup> مروان عبد المجيد: اختبارات اللياقة البدنية باستخدام التحليل العملي، ص 50.

<sup>2</sup> محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ص 365.

<sup>3</sup> علي بن صالح الهرهوري: علم التدريب الرياضي، ص 303.

<sup>4</sup> مروان عبد المجيد: نفس المرجع السابق، ص 50.



أداء التمارين والمهارات المتشابهة ذات العلاقة بفعالية تخصصه بأقل زمن ممكن مع الالتزام بالمتطلبات الفنية والخطوية والقانونية التي تميز اللعبة<sup>1</sup>.

وتقسم السرعة إلى ثلاثة أنواع هي:

### 2-1- سرعة ردّ الفعل:

هي القدرة على الاستجابة للمثيرات الحركية في أقل زمن ممكن وظهر في بداية ألعاب الركنز القصيرة<sup>2</sup>.

وتعرف سرعة الاستجابة بأنها: القدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن<sup>3</sup>.

وعرف علي فهمي البيك سرعة الاستجابة بأنها: كفاءة الفرد في التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن<sup>4</sup>، وزمن ردّ الفعل يفهم بأنه الوقت الذي يقطع من النتيجة أثناء حدوث الإشارة في بداية ردّ الفعل الإرادي<sup>5</sup>.

### 2-2- السرعة الحركية:

وهي سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة والمركبة<sup>6</sup>، كما عرفت بأنها انجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في أقل زمن ممكن<sup>7</sup> وهي سرعة انقباض للعضلة وبالتالي سلسلة الانقباضات عند سريان الحركة وتظهر السرعة الحركية في جميع فعاليات الرمي والوثب.

<sup>1</sup> علي بن صالح الهرهوري: نفس المرجع السابق ، نفس الصفحة.

<sup>2</sup> عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، 1999م، ص 108.

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث، ص 161.

<sup>4</sup> علي فهمي البيك: نفس المرجع السابق، ص 162.

<sup>5</sup> قاسم حسن حسين: التدريب الميداني لركن المسافات القصيرة، اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية، 1978م، ص 27.

<sup>6</sup> عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ص 108.

<sup>7</sup> مفتي إبراهيم: نفس المرجع السابق، ص 172.

## 2-3- السرعة الانتقالية:

وهي كفاءة الفرد في أداء حركات متشابهة في اقصر زمن ممكن<sup>1</sup>. وهي القدرة على الانتقال والتحرك من مكان لآخر في أقل زمن ممكن<sup>2</sup> وتظهر السرعة الانتقالية خصوصاً في سباقات العدو والركض.

## 3- التحمل:

إنّ صفة التحمل من الصفات البدنية الهامة لكل النشاطات الرياضية وخاصة تلك التي تتصف بالحمل الثقيل والمستمر الذي يتطلب من اللاعب قدرة وكفاءة لأداء مجهود يتصف بمواصفات حادة ولمدة طويلة.

ويرى الكثير من الباحثين أنّ المطاولة خاصية تتضمن في طياتها صعوبة بالغة لأنها ترتبط بمظاهر معقدة وهي ظاهرة التعب وفي ضوء ذلك يرون أنّ المطاولة تعني: القدرة على مقاومة التعب أو القدرة على سرعة استعادة الشفاء أو العودة إلى الحالة الطبيعية بعد التعب<sup>3</sup>.

وتلعب المطاولة دور الورقة الرابحة خصوصاً في المنافسات أو الألعاب الرياضية خاصة عندما تتساوى قدرات المتنافسين وذلك يعني قدرة الفرد في المحافظة على معدل ثابت تقريباً طيلة مدة المنافسة، ويعرف ماتنيف المطاولة بأنّها: مطاولة العمل الذي يتميز بطول فترات وانعدام الانقطاع (الاستمرار)، أمّا هارا فيعرفها بأنّها: المقدرة على مقاومة التعب في حالة أداء التمرينات البدنية لفترة طويلة من الزمن والتحمل يعني قدرة الجسم على تنفيذ جهد معين بشدة عالية لفترة زمنية محددة<sup>4</sup>

وعرفها أوليني بأنّها: أداء عمل لفترة طويلة تشترك فيه مجاميع عضلية كبيرة مع متطلبات عالية لأجهزة الجسم كالقلب والتنفس والدوران<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> علي فهمي البيك: نفس المرجع السابق، نفس الصفحة.

<sup>2</sup> عادل عبد البصير علي: نفس المرجع السابق، ص 109.

<sup>3</sup> مروان عبد المجيد: نفس المرجع السابق، ص 51.

<sup>4</sup> معتصم غوتوق: دليل المدرب في علم التدريب الرياضي، ص 84.

<sup>5</sup> مروان عبد المجيد: نفس المرجع السابق، نفس الصفحة.

ويرى لتسلتر أنّ عنصر التحمّل يشمل أربعة متغيرات<sup>1</sup>:

- التحمّل الهوائي واللاهوائي

- التحمّل العضلي العام والخاص

- التحمّل الطويل والموسم وقصير المدى

- التحمّل العام والخاص

### 3-1- التحمّل الأوكسجيني والأوكسجيني:

ويعني قدرة الجسم على استهلاك أكبر قدر من الأوكسجين خلال وحدة زمنية معينة وبالتالي إنتاج طاقة حركية تمكن الفرد من الاستمرار بالأداء البدني لفترة زمنية طويلة مع تأخر ظهور التعب<sup>2</sup>. ويعرف التحمّل بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأوكسجين<sup>3</sup>.

### 3-2- التحمّل العضلي:

اتفقت آراء خبراء التربية البدنية والرياضية (مورهاوس وراش) على أنّ عنصر تحمل القوة كأحد عناصر التحمّل وليس كأحد عناصر القوة العضلية وكذلك استخدام مصطلح التحمّل العضلي بدلاً من مصطلح تحمّل القوة أو مطاولة القوة<sup>4</sup>.

ويعرف التحمّل العضلي بأنه: قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب<sup>5</sup>.

ويعرف أيضاً بأنه: قدرة الرياضي على دوام بذل جهد متعاقب مع بقاء المقاومة على المجاميع العضلية المستخدمة<sup>6</sup>. ويظهر تحمّل القوة في فعاليات ألعاب القوة بنسب متفاوتة في جري 1500 متر وفي الوثب الطويل ويتوزع بنسب متفاوتة في الفعاليات الأخرى.

<sup>1</sup> محمد عثمان، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ص 385.

<sup>2</sup> أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ص 21.

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، ص 108.

<sup>4</sup> عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ص 99.

<sup>5</sup> أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين رضوان: نفس المرجع السابق، ص 85.

<sup>6</sup> قاسم حسن حسين: نفس المرجع السابق، ص 109.

## 4- المرونة:

هي أحد الصفات البدنية المهمة وذات التأثير المباشر على المهارات التي تحتاج إلى مدى واتساع حركة المفاصل<sup>1</sup>، ويرى هارا أن الارتقاء بعنصر المرونة يؤثر بدوره بصورة ايجابية في بعض عوامل المستوى مثل: السرعة والقوة، أما مارتين فيرى بأن الارتقاء بعنصر المرونة تعدّ أحد الأركان الأساسية في العملية التدريبية ولا يمكن الاستغناء عنها. كذلك يلعب تدريب عنصر المرونة دوراً ايجابياً في الوقاية من الإصابات وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتمرات<sup>2</sup>.

وترتبط المرونة بنوعية التخصص الرياضي حيث تتطلب طبيعة الأداء الحركي الرياضي في بعض الرياضات التركيز على مرونة بعض المفاصل مثل مفصل الفخذ لمتسابقى الحواجز، ومفاصل الكتف والرسغ والساعد للاعبى رمى الرمح وقذف القرص ومرونة العمود الفقري للاعبى الوثب العالى<sup>3</sup>.

وتعرف المرونة بأنها: المدى الحركي لمفصل أو مجموعة المفاصل<sup>4</sup>، أو بأنها: القدرة على أداء الحركة بعمق واتساع كبيرين<sup>5</sup>.

كذلك تعرف بأنها أحد عناصر اللياقة البدنية والتي تستهدف القدرة على ممارسة الحركات البدنية من خلال قدرة كبيرة على الأداء بمدى واسع لحركات الأطراف والمفاصل ويتفق كلاً من محمد عثمان ومفتي إبراهيم على تقسيم عنصر المرونة على الأشكال التالية:

- المرونة الايجابية والسلبية
- المرونة الثابتة والمتحركة
- المرونة العامة والخاصة

<sup>1</sup> علي بن صالح الهرهوري: علم التدريب الرياضي، بنغازي، دار الكتب الوطنية، 1994م، ص 309.

<sup>2</sup> محمد عثمان، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، محمد عثمان، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم، الكويت، ط1، 1987م، ص 393.

<sup>3</sup> أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين رضوان: نفس المرجع السابق، ص 51.

<sup>4</sup> أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين رضوان: نفس المرجع السابق، ص 49.

<sup>5</sup> علي بن صالح الهرهوري: المرجع السابق، ص 310.

ويقصد بالمرونة الايجابية القدرة على الوصول لمدى حركي كبير في حركة من الحركات أو في مفصل معين نتيجة لنشاط معين تقوم به المجموعات العضلية المرتبطة بهذا المفصل ومثال ذلك حركات المرجحات المختلفة<sup>1</sup>. وتعني أيضًا المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة<sup>2</sup>.

أما المرونة السلبية فهي الوصل لأقصى مدى في حركة نتيجة لتأثير قوى خارجية كما هو الحال عند أداء تمرينا التمطية بمساعدة الزميل أو من خلال استخدام حمل معين<sup>3</sup>، وتعني أيضًا المدى الذي يصل إليه المفصل في حركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية<sup>4</sup>.

المرونة العامة فهي حجم المفاصل المستخدمة والدور الذي تلعبه في المرونة العامة للجسم<sup>5</sup>.

المرونة الخاصة هي المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة<sup>6</sup>، والمرونة الخاصة هي تلك التدريبات التي تستهدف مفاصل معينة لها أهمية في المسابقة التخصصية مثل: مرونة الحوض لمتسابقى الحواجز ومرونة العمود الفقري للاعبي القفز العالي<sup>7</sup>.

أم المرونة الثابتة ( الأستاتيكية) فهي تثبيت المفصل في وضع معين لمدة معينة سواء باستخدام حمل أو بدونه أو المدى الذي تصل إليه المفاصل في الحركة ثم الثبات فيه<sup>8</sup>.

أما المرونة المحركة فهي المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء حركة تتسم بالسرعة القصوى<sup>9</sup>، وهي عكس المرونة الثابتة أي من خلال استخدام الحركة وتعتبر المرونة المتحركة أكبر من المرونة الثابتة<sup>10</sup>.

<sup>1</sup> محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ص 394.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث، ص 195.

<sup>3</sup> محمد عثمان: نفس المرجع السابق، ص 394

<sup>4</sup> مفتي إبراهيم : نفس المرجع السابق، ص 395.

<sup>5</sup> محمد عثمان: نفس المرجع السابق، ص 395..

<sup>6</sup> مفتي إبراهيم : نفس المرجع السابق، 195.

<sup>7</sup> محمد عثمان: نفس المرجع السابق، الصفحة نفسها.

<sup>8</sup> محمد عثمان: نفس المرجع السابق، ص 395.

<sup>9</sup> مفتي إبراهيم : نفس المرجع السابق، الصفحة نفسها.

<sup>10</sup> محمد عثمان: نفس المرجع السابق، الصفحة نفسها.

ولعب المرونة أهمية كبيرة في فعاليات ألعاب القوى من حيث ارتباطها بالصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والقوة واحتياجاتها بصورة خاصة في اغلب الفعاليات مثل: الوثب العالي والقفز بالعصا.

### 5- الرشاقة:

ويعدّ عنصر الرشاقة العنصر الوحيد من عناصر اللياقة البدنية الذي تعددت الخلافات بين علماء التربية الرياضية والحركية في تعريفه ويعزى هذا الخلاف إلى طبيعة عنصر الرشاقة نفسه حيث يدخل في تركيبه كلاً من التوافق العضلي العصبي والمرونة ويرى شمولنيسكي أنّ الرشاقة من العناصر الهامة في جميع الأنشطة البدنية كما تلعب دوراً بالغ الأهمية في مسابقات ألعاب القوى حيث يمكن من خلال التمتع بهذه الصفة القدرة السريعة لفهم الحركة الجديدة كذلك تسهل عملية التكنيك الجديد<sup>1</sup>.

ويمكن اعتبار الرشاقة من أصعب الصفات البدنية على الإطلاق وذلك لكثرة وتعدد جوانبها ولعلّ أفضل دليل على التوافقات المختلفة والكثيرة الواردة بخصوصها؛ حيث يرى زاتسيورسكي بأنها تتعلق باستيعاب التوافق المتعدد للواجب الحركي<sup>2</sup>.

في حين يرى يونات أنّ الرشاقة عبارة عن درجة أو نوعية التوافق الحركي الرياضي وتظهر هذه القدرات في الحركات الكبيرة والصغيرة معاً.

ويعرفها روتيج بأنها: قدرة الفرد على السيطرة على الحركات الأفقية المعقدة كذلك القدرة على فهم الحركات الرياضية في فترة زمنية قصيرة، والرشاقة هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو السرعة أو الاتجاهات على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح<sup>3</sup>.

كذلك يعني القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه<sup>4</sup>، أما محمد حسن علاوي فيرى أنّ تعريف هرتز من أنسب التعريفات للرشاقة بأنها القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة والقدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تناسب

<sup>1</sup> محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ص 401.

<sup>2</sup> علي بن صالح الهرهوري: علم التدريب الرياضي، ص 320.

<sup>3</sup> محمد عثمان: نفس المرجع السابق، ص 401.

<sup>4</sup> مفتي إبراهيم: نفس المرجع السابق، ص 199.

مع متطلبات المواقف المتغيرة<sup>1</sup> واتفق الكثير من العلماء على تقسيم الرشاقة إلى قسمين: الرشاقة العممة والرشاقة الخاصة.

### 5-1- الرشاقة العامة:

وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم<sup>2</sup>. ويعرفها أوزلين بأنها: مقدرة الفرد لحل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة من ألوان النشاط الرياضي بتصرف سليم<sup>3</sup>.

### 5-2- الرشاقة الخاصة:

وهي رشاقة عضو معين من أعضاء الجسم؛ أي أنها حركات الرشاقة والتي يؤديها الفرد بأحد أعضاء جسمه<sup>4</sup>. وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي مطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية<sup>5</sup>.

### 6- التوازن:

المفهوم العام للتوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عن أداء أوضاع في وضع الوقوف على قدم واحدة مثلاً وهناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد على التوازن بدرجة كبيرة كرياضة الجمباز والغطس، والشخص الذي يمتاز بالتوازن الجيد يسهم في قدرته على تحسين وترقية مستوى أدائه من الحركات أو الأوضاع في معظم الأنشطة الرياضية وتظهر أهمية التوازن في كثير من فعاليات العاب القوى خصوصاً فعالية الحواجز<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ص 201.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم : نفس المرجع السابق، ص 200.

<sup>3</sup> عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة، 1987، ص 174.

<sup>4</sup> حلمي حسين: اللياقة البدنية مكوناتها والعوامل المؤثرة عليها اختبارات، دار المتنبى، قطر، 1985م، ص 107.

<sup>5</sup> مفتي إبراهيم : المرجع السابق، الصفحة نفسها.

<sup>6</sup> محمد نصر الدين رضوان ومحمد حسن علاوي: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، 2001، ص 363.

ويمكن تعريف التوازن بأنه قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العصبية ويكون الاتزان حركيًا أو ثابتًا على الأرض أو على الأجهزة أو في الهواء<sup>1</sup> ويمكن تصنيف التوازن إلى نوعين:

### 6-1- التوازن الثابت:

ويقصد به القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون السقوط أو الاهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هي الحال عند اتخاذ وضع الميزان أو الوقوف على الذراعين.

### 6-2- التوازن الديناميكي:

ويقصد به القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي على عارضة مرتفعة وفي الهواء<sup>2</sup>.

### الخلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف على مكونات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، حيث تعرضنا إلى أهمية عناصر اللياقة البدنية على الصحة العامة للفرد، بالإضافة تعطي الفرد إمكانية ممارسة الأنشطة البدنية على أحسن وجه و بدون التعرض للمشاكل الجسمية العضوية منها و الحسية. كذلك تعرفنا على مكونات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و بينا خصائص و مميزات كل منها، حيث أبرزنا أهمية و الدور الذي يلعبه التحمل بجميع أنواعه، ثم عرضنا عنصر السرعة و ماله من أهمية قصوى في جميع الأنشطة البدنية ، و منه تكلمنا على التحمل و أنواعه و أهميته بالنسبة لجل الأنشطة البدنية و كذلك التوازن و انزعه و أهمية الكبيرة في ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة.

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في درس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات، دار الفكر العربي، ط1، 1997م، ص 134.

<sup>2</sup> محمد نصر الدين رضوان ومحمد حسن علاوي: نفس المرجع السابق ، ص 364.



# الفصل الخامس:

الدراسات السابقة والمشابهة

## الدراسات السابقة والمثابفة الخاصة بالجانب الصحي للفرد

## مقدمة:

تشير الدراسات العلمية التي تمت في العقود الماضية والمعاصرة إلى أهمية النشاط البدني الرياضي في حياة الفرد والمجتمع على حدّ سواء في الوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة<sup>1</sup>؛ حيث أشارت الدراسات العلمية إلى أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في تحسين الحالة الصحية للفرد وهذا في التقرير التاريخي الذي صدر عن وزارة الصحة الأمريكية عام 1996م ومما جاء فيه:

أهمية ممارسة النشاط البدني لصحة الفرد والتأكيد على ممارسة البدني المعتدل الشدة كحدّ أدنى لمدة 30 دقيقة في اليوم معظم أيام الأسبوع إن لم يكن جميعها.

لذلك فقد أصبح من الأهمية معرفة المواصفات الجسمية (الأنثروبومترية) (\*) كأساس الدعامات الأساسية الواجب توفرها للوصول بالفرد الرياضي لأعلى مستوى ممكن، ومن ناحية أخرى فإن التركيب الهيكلي للجسم (*Body construction*) يلعب دوراً كبيراً وأساسياً في الأداء الرياضي، عبد الفتاح (1997).

وتبدو أهمية القياسات الأنثروبومترية في أنها غالباً ما تستخدم كأساس للنجاح أو الفشل في النشاط المعين كما أشارت دراسات كل من كولر وآخرين (*Kolar & etal, 1997*)، مندور (1997)، شلتوت (1992)، حيث يؤثر طولها وقصرها في المواصفات الميكانيكية للأداء المهاري، ويعني ذلك أن الاختلاف في أطوال العظام سوف يؤثر في الأداء المهاري للأفراد، سواء بصورة إيجابية أو سلبية، ورغم هذا فإنهم يستطيعون تحسين أدائهم عند ممارستهم للأنشطة الرياضية المختلفة عند مراعاة مبدأ الفروق الفردية في العملية التعليمية أو التدريبية على السواء.

هذه الفروق الفردية "وبصفة خاصة في التكوين التشريحي" يمكن تحديدها عن طريق القياسات الأنثروبومترية، ويشير بوشارد وآخرون (*Bouchard & etal, 1993*) إلى أن المواصفات الجسمية (الأنثروبومترية) ذات أهمية خاصة، حيث أن توفرها يعطي فرصة أكبر لاستيعاب الأداء الحركي

<sup>1</sup> منظمة الصحة العالمية، 2000م.

\* الأنثروبومتري (*Anthropometry*) هو فرع من الأنثروبولوجيا يبحث في قياس الجسم البشري، (*Farkar & etal, 1997*)

السليم للمهارات، لذا احتلت القياسات الأنثروبومترية مكاناً هاماً في المجالات الرياضية المختلفة. وبناءً على ذلك فإنه يتطلب من المدرب (المدرس) أن يدرك الخصائص المحتمل ظهورها عند الأطفال في فترة زمنية من عمرهم، مع ملاحظة أن هناك تفاوتاً في النمو، كأطفال طوال القامة، وآخرين قصار، وبعضهم نحيف، والآخر ممتلئ.

### الدراسات الأجنبية:

#### 1- دراسة (Troiao et flgal 1998):

عدم ممارسة النشاط البدني بانتظام يؤدي إلى زيادة انتشار السمنة بين دول العالم الصناعي، وأنها زحف بقوة نحو البلدان في طور النمو؛ حيث تعدّ السمنة مصدر خطورة تسهم في تعريض الفرد للإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة بما في ذلك أمراض القلب التاجية ويعتقد أنّ الأسباب الرئيسية لانتشار السمنة تكمن في النمط الحياتي المعاصر المتمثل في الخمول البدني وزيادة استهلاك الأغذية الغنية بالدهون والسكريات الحرارية الأمر الآخر يجعل السمنة لدى الناشئة أمراً مقلقاً يتعلق باحتمالات حدوث مضاعفات صحية.

#### 2- دراسة (Dipiet etal 1994):

السمنة لدى الناشئة السعوديين وارتباطها بالنشاط البدني:

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسته النشاط البدني في التقليل من نسبة السمنة عند الكبر، أما عينة البحث فتكونت من 67 تلميذاً ضمن بدانة متوسطة خضعوا إلى متابعة لخمس سنوات بحيث طبق عليهم برنامجاً للأنشطة البدنية والرياضية تمثل في الجري المتوسط والقفز عولجت بعد ذلك البيانات الإحصائية وكانت أهم نتائج: ما يفوق نسبة 98% تخلصوا من البدانة المتوسطة وأصبحوا يتمتعون ببدانة ضعيفة جداً.

#### 3- دراسة (Hu . etal. 1990):

هدفت دراسة صحة الممرضات الأمريكيات أجريت هذه الدراسة على أكثر من 70 ألف ممرضة أمريكية في الأعمار (40- 60 سنة)، ولقد كانت بداية متابعتهم في عام 1986م واستمرت ثمانية سنوات لاحقة أكدت نتائج المتابعة بعد ضبط العوامل الأخرى المهية للإصابة بداء السكري، وأن ممارسة النشاط البدني المعدل الشدة (كالمشي) أو المرتفع الشدة أدى إلى وقاية الممرضات من

الإصابة بداء السكري من النوع الثاني؛ حيث كانت الإصابة بداء السكري لدى الممارسات البدني أقل مما هي لدى غير الممارسات.

وفي دراسة بجامعة ولاية سان دييجو بالولايات المتحدة الأمريكية حيث تمت الدراسة على عينة (ن: 127) من البالغين من أصل لاتيني أظهرت النتائج أن متوسط ممارسة أفراد العينة كان 47 دقيقة نشاط بدني رياضي في الأسبوع؛ أي أقل من الحد الموصى به ( ثلاثة أيام في الأسبوع) والكفيلة بتحسين اللياقة البدنية والجهاز القلبي الوعائي.

وأشارت نتائج إحدى الدراسات التي طبقت على عينة من الراشدين الخاملين بدنياً أن ما نسبة 53% من إجمالي العينة كانوا غير نشطين بما فيه الكفاية من ( 18 - 50 سنة)، كما أشارت إلى أن النشاط المفضل لدى كبار السن كان المشي.

- وبين العالم الروسي نيكيتوك (Nikituk, 1989) أهمية معرفة القياسات الأنثروبومترية ودراستها لدى الطلبة والعوامل التي تؤثر في خصائص النمو البدنية والجسمية والخصائص المختلفة بين البنين والإناث وخاصة في المراحل السنية الأولى، ذلك أن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية خاصة بة تميزه عن غيره من الأنشطة الأخرى، وتنعكس هذه المتطلبات على الصفات الواجب توفرها فيمن يمارس هذا النشاط.

#### 4- دراسة تايتل (Tittle, 1972):

أجرى تايتل (Tittle) دراسة على لاعبي ألعاب القوى بعد أن حدد اثني عشر مقياساً أنثروبومترياً وعلاقتها بالمستوى الرقمي، القياسات هي الطول، والوزن، وعرض المنكبين، وعرض الحوض، ومحيط الصدر، وطول الفخذ، وطول الساعد، وطول الساق، ومحيط العضد، ومحيط الساق، وبعد تطبيق القياسات السابقة على (80) ثمانين عداءة 100 متر إناث أثبت وجود علاقة عكسية ذات دلالة (0.95) بين المستوى الرقمي وكل من محيط الصدر، وطول العضد، وطول الساعد .

#### 5- دراسة بها السيد وآخرون (1986):

وهناك دراسة قام بها السيد وآخرون (1986) القياسات الجسمية والقدرات الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة، حيث أجريت الدراسة على الفرق التي احتلت المراكز الأربعة الأولى في دوري المدارس للمرحلة الإعدادية للبنين بالإسكندرية، وقد استخدم المنهج الوصفي

لِلدراسة، وأشارت النتائج إلى أنه يعتبر الطول الكلي وطول الذراع النسبي، وطول كف اليد وعرضها النسبي من أهم القياسات الجسمية لناشئ لعبة كرة السلة.

#### 6- دراسة مندور (1997):

والتي هدفت إلى تحديد الخصائص الأنثروبومترية والفسولوجية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (9-10) سنوات بمحافظة الإسكندرية، وتكونت عينة الدراسة من (2374) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ الصفين الرابع والخامس الأساسيين، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي من الأسلوب المسحي لمناسبتة لطبيعة البحث، وقد أظهرت نتائج الدراسة تفوق البنين على الإناث في أطوال الفخذ والجذع والعضد والساعد والقدم بينما تفوقت الإناث في طول الساق وطول الساعد، كما أظهرت نتائج الدراسة تفوق الإناث على البنين في الطول الكلي للجسم، وفي الوزن على مستوى الصف الرابع، وتفوق الإناث على البنين في جميع قياسات سمك الدهن والتحمل.

#### الدراسات العربية:

1- دراسة عبد القادر بن عبد الوهاب البابطين 2001م" تقويم برامج الأنشطة البدنية الرياضية لطلاب جامعة الملك سعود بالرياض":

هدفت الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات التي تمّ تصميمها من طرف الباحث. أداة الدراسة ( الإستبانة)، وقد تحقق من صدقها وثباتها باستخدام قيم معامل الارتباط بيرسون بين كلّ عبارة والدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه.

وقد تمكن الباحث من تجميع 465 استبانة تمثل 65% من مجتمع الدراسة البالغ عددها 730 طالباً، وتمّ استخدام الأساليب الإحصائية التالية: التكرار، النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لبيرسون و معامل ثبات الفاكرونباخ ومن أهم النتائج ما يلي:

- اتضح أن أهداف برامج الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الملك سعود تعبر عن مدى متوسط من الأهمية

- اتضح أنها تعبر عن ارتفاع محتوى برامج الأنشطة الرياضية بحيث لا يرغب معها أفراد العينة زيادة البرامج.

- وجود نقص واضح في الإمكانيات البشرية لبرامج الأنشطة الرياضية بالجامعة.

- وجود معوقا تحول دون مشاركة الطلاب بانتظام في برامج الأنشطة الرياضية بالجامعة.

## 2- دراسة هزاع وآخرون 1990م السمنة لدى الناشئة السعوديين وارتباطها بالنشاط

البدني:

هدفت الدراسة إلى التقليل من نسبة الشحوم عند الشباب السعودي، طبقت هذه الدراسة على عينة من الشباب ( 600 شاب) من مدينة الرياض حيث يمثل 300 شاب غير ممارسين للأنشطة البدنية بانتظام و300 شاب يمارسون النشطة البدنية بانتظام.

أوضحت نتائج الدراسة أنّ نسبة الشحوم لدى الشباب غير الممارسين أعلى مقارنة بالشباب الممارس.

وبينت دراسة طبقت في مدينة الرياض على عينة من الشباب الجامعي (ن: 362) أنّ نسبة الممارسين للنشاط البدني الرياضي بلغت 54.2 %، بينما كانت نسبة الممارسين للنشاط البدني بانتظام 21.9 % وكانت نسبة الذين يمارسون ضمن التوصيات التي تحقق الحد الأدنى من الفوائد الصحية 15.1 % فقط.

## 3- دراسة هزاع وآخرون 1993م:

تشير هذه الدراسة إلى قياس نسبة الدهون في الدم لدى أطفال سعوديين الذين تمّ فحصهم أنّ حوالي 27 % منهم لديهم مستويات مرتفعة من الدهون الثلاثية وحوالي 23 % منهم لديهم مستوى مرتفع من الكوليسترول، وأنّ أكثر من 17 % منهم لديهم مستوى مرتفع من البروتين الدهني المنخفض الكثافة ( الكوليسترول السيئ) وما يزيد على 4 % منهم لديهم ضغط شرياني مرتفع.

## 4- دراسة ثابت عارف أثيوبي 2002م:

( بناء مستويات معيارية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبناء مسويات معيارية للطلاب من سن 13 إلى 15 سنة):

واشتملت الدراسة على عينة (ن: 1346) طالبًا واستخدمت البطارية الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة واشتملت على اختبارات المرونة، التحمّل، التحمّل الدوري التنفسي وسمك طية الجلد وكانت أهم النتائج: انخفاض مستوى اللياقة المرتبطة بالصحة للطلاب دلالة واضحة على أنّ الطلاب لا يمارسون نشاط بدني رياضي بانتظام.

## 5- دراسة ليليا (Lilia &amp; etal, 2001):

والتي هدفت إلى إجراء مجموعة من القياسات الأنثروبومترية عند طلبة المرحلة الأساسية في المكسيك بين (6-11) سنة حيث تم إجراء 150 قياساً "جسماً" على عينة قوامها (4758) طالباً وطالبة بواقع (2371) ذكوراً (2387) إناثاً، ثم مقارنة نتائج الدراسة مع الطلاب الأمريكيين والكوبيين، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في هذا السن، إلا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات مثل المحيطات (الفخذ) وبعض قياسات ثنايا الجلد.

## 6- وفي دراسة مندور (1997):

والتي هدفت إلى تحديد الخصائص الأنثروبومترية والفسولوجية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (9-10) سنوات بمحافظة الإسكندرية، وتكونت عينة الدراسة من (2374) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ الصفين الرابع والخامس الأساسيين، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي من الأسلوب المسحي لمناسبه لطبيعة البحث، وقد أظهرت نتائج الدراسة تفوق البنين على الإناث في أطوال الفخذ والجذع والعضد والساعد والقدم بينما تفوقت الإناث في طول الساق وطول الساعد، كما أظهرت نتائج الدراسة تفوق الإناث على البنين في الطول الكلي للجسم، وفي الوزن على مستوى الصف الرابع، وتفوق الإناث على البنين في جميع قياسات سمك الدهن والجلد.

## 7- دراسة قام بها جاسم، (1988):

بههدف دراسة العلاقة بين بعض القياسات الأنثروبومترية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة لدى لاعبي منتخب جامعة البصرة، وأجريت الدراسة على عينة عمدية بلغ قوامها (14) طالباً، وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة إيجابية طردية ارتباطية بين التصويب السريع من تحت السلة مع طول الذراع، ومحيط الصدر. وفي دراسة جونسون (Johnson) والتي نشرها مالينا وآخرون (Melina & etal, 1991) والتي هدفت إلى تحديد الخصائص الأنثروبومترية عند الطلبة الأمريكيين (9-10) سنوات، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن متوسط ساق البنات الأمريكية (26) سم، (27) سم لهذه المرحلة العمرية، ومحيط الساق (25) سم، (27) سم، وبلغ محيط العضد للبنات الأمريكية (24.68) سم، (26.28) سم لنفس المرحلة العمرية. وبلغ متوسط سمك ثنايا دهن البطن (11.69) ملم.

8- ويشير مجيد (1998) إلى بعض الخصائص والمميزات الجسمية والبدنية لأطفال الصفين الرابع والخامس الأساسيين، حيث تتوالى التغيرات في معدلات الزيادة في طول الجسم وعرضه وفي القوة العضلية، وتوجد بعض التغيرات السطحية كاختلافات الجنس، ومن الناحية الشكلية للجسم بين البنين والإناث. وهناك عدة عوامل تؤثر في خصائص النمو وخاصة الخصائص الأنثروبومترية، لذلك يرى كل من الطنوبي (1995)، وزهران (1990) أن الخصائص الجسمية والبدنية للطفل الإنجليزي مثلاً تختلف " ولا شك " عن خصائص الطفل المصري، كذلك يرى نيكيتوك (Nikituk, 1989) أن حجم الجسم يختلف باختلاف الأجناس البشرية، وكذلك يتميز البعض بقصر القامة مثل جنوب استراليا.

#### 8- مناقشة الدراسات السابقة و المثابفة:

من خلال الخلفية النظرية للدراسة فقد وجد الباحث كثير من الدراسات التي أجريت على نفس الموضوع وستفاد منها الباحث في مناقشة النتائج مثل دراسة مندور (1997)، ودراسة كشك (1991)، ودراسة ليليا (2001) على الطلبة المكسيكيين. وهناك بعض الدراسات التي تناولت نفس الموضوع ولكن ربطته مع علاقة هذه القياسات مع الأداء المهاري مثل دراسة تايتل (1972)، ودراسة السيد (1986)، ودراسة جاسم (1988)، ولكن الدراسة الحالية تفردت في دراسة كثير من المتغيرات الأنثروبومترية وسمك ثنايا الدهن، وعلى الرغم من أهمية دراسة خصائص الأطفال الأنثروبومترية وكثرة ما تم دراسته في العالم العربي والغربي، إلا أن دراسة القياسات الأنثروبومترية لطلبة في جميع المراحل الدراسية و خاصة المرحلة الجامعية تعتبر جديدة، حيث أن ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تسهم في تطور الخصائص الجسمية.



## الدراسات السابقة والمثابفة الخاصة بالصحة البدنية

## مقدمة:

تعد اللياقة البدنية احدي المحددات الأساسية لانجاز المسابقات والفعاليات الرياضية ، فالأداء المهاري و الخططي الجيد لا يمكن أن يظهر إلا من خلال الارتفاع بمستوى العناصر اللياقة البدنية<sup>1</sup> (علاوي،2000،36) . تعد اللياقة البدنية من أهم المتطلبات الضرورية لطالب خلال المرحل الدراسة خلال السنوات الأربعة وان الباحثين والدارسين يولون اهتماما كبيرا لتطوير العملية التدريسية لغرض الوصول إلى مستوى الطموح في تحقيق الأهداف المرسومة إليها من خلال المناهج المقررة .حيث أن اللياقة البدنية ضرورية لطلاب الكلية التربوية الرياضية لأداء الفعاليات في الدروس التطبيقية إذ أن نقص هذا الجانب يؤدي إلى صعوبة التطبيق وتعليم المهارة وأحيانا إلى الإصابة . " إن اللياقة البدنية من أهم أركان التعليم المهارات الحركية في الفعاليات الرياضية " عبد الفتاح ،2003،113 ) نظرا لتعدد أنواع المهارات والفعاليات الرياضية وقد تتميز كل منها بمتطلبات عالية في بعض الفعاليات دون غيرها. تتباين أهمية ونسبة كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية في الألعاب الرياضية ، وكذلك لكل المهارة من المهارات تلك الألعاب وتعد القوة العضلية ،من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء المهاري في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة في الدور التي تؤديه القوة في أداء المهارات أثناء المنافسة وأثناء اكتساب المهارة ، وفي الإبقاء على المستوى المهارة بصورة جيدة، ولا يقل التحمل أهمية عن ذلك فهو يسهم في الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي ، وتظهر الدراسات المختلفة ان الزيادة في مرونة المفاصل إلى حد ما يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء ، وتعد السرعة بمفهومها العام من المكونات المهمة في الأداء في معظم الأنشطة و الألعاب الرياضية ، وفي معظم الحالات تظهر السرعة مرتبطة بالرشاقة فيما يكن أن نطلق عليه سرعة تغيير الاتجاه ، إذ أن اللعب ضد المنافس يظهر لنا مواقف مختلفة للعب إلى سرعة في الأداء وسرعة رد الفعل فعالة تجاه ما يبديه الخصم . (علاوي،259،2000) .

## الدراسات الأجنبية:

## 1- دراسة Steben 1981:

بدراسة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على الانجاز في مسابقات الوثب الطويل والثلاثي والعالي؛ حيث اختار الباحث تدريبات الوثب العميق وتدريبات الصندوق. استخدم الباحث عينة من 16 طالبًا من طلاب المدارس العليا للرياضة تمّ تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وأخضعت المجموعة التجريبية لبرنامج من النشاط البدني المقترح وكانت أهم نتائجها زيادة معدلات الانجاز في مسابقات الوثب الطويل والثلاثي والعالي مما يدلّ على تحسن واضح في عناصر اللياقة البدنية لديهم.

## 2- دراسة هو لكومب وآخرون (Holcomb et al 1996):

قام هو لكومب وآخرون بدراسة تأثير النشاط البدني مقترح تحسين الوثب العمودي بهدف مقارنة تدريب البليومترك من الوثب العميق، الوثب الارتدادي، تدريبات الأتقال والوثب التقليدي. استخدم الباحث عينة البحث من طلاب الجامعات وتمّ تدريب المجموعات الثلاث لمدة 8 أسابيع بالإضافة إلى المجموعة الضابطة وكانت أهم نتائجها وجود تحسن في المجموعات التجريبية الثلاث دون الضابطة في منحنى الوثب العمودي والقدرة العضلية للرجلين برهان على تحسن في اللياقة البدنية لدى الطلاب خاصة في القوة المميزة بالسرعة والقوة العضلية.

## 3- دراسة كلّ من ولسون و بيرني (Wilson et Byrne 1999):

بدراسة تبين تأثير ممارسة النشاط البدني على أنواع القوة بغرض تحسين الوثب العمودي وأثرها على الأداء بهدف تحديد الاستجابات الناتجة عن أداء تدريبات دورة الإطالة التقصير، الوثب العمودي، الوثب العمودي مع ثني الركبتين نصفاً (تدريب بليومترك) والتدريب الأيزومتريك. استخدم الباحث عينة مكونة من 29 لاعب تتراوح أعمارهم بين 19-34 سنة من مسابقا الميدان والمضمار وكرة القدم وتمّ تدريب المجموعات لمدة 12 أسبوعاً وكانت أهم النتائج وجود ارتباط معنوي بين اختبارات القوة المميزة بالسرعة وكلّ الوثب، ولا يوجد ارتباط بين القوة القصوى وكلّ أنواع الوثب وأنّ الوثب العميق يعمل على زيادة القدرة الانفجارية للرجلين والتي اتضحت من خلال اختبار الوثب.

4- دراسة (Chanew et avtal 2003): بعنوان العلاقة بين النشاط البدني الرياضي ومستوى اللياقة البدنية والفسولوجية في هونغ كونغ واستهدفت الدراسة التعرف على مستوى اللياقة البدنية والفسولوجية وعلاقتهم بالنشاط البدني الرياضي واشتملت العينة على (ن: 201) طالبًا بمتوسط عمر 13 سنة واستخدمت الدراسة بطارية لقياس اللياقة البدنية ( مرونة، قوة عضلية، تحمل عضلي) واختبار لقياس الكفاءة البدنية وكانت أهم النتائج: وجود ارتباط بين مستوى اللياقة البدنية والكفاءة البدنية وممارسة النشاط البدني الرياضي.

5- دراسة (Michand Pa et Candery M etal 2002): بعنوان تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على الأداء البدني باستخدام اختبار الخطو وعلاقته بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين للمراهقين بسويسرا. وهدفت الدراسة إلى تقييم مستوى اللياقة البدنية للمراهقين لعدم وجود مستوى معياري واشتملت العينة (ن: 233) مراهقًا سويسريًا من 11 إلى 15 سنة واستخدمت الدراسة اختبار الخطو، قياس الحد الأدنى لاستهلاك الأوكسجين واختبار الخطو الجانبي وكانت أهم النتائج: أن مستوى اللياقة البدنية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بنسبة 0.30 % ووجود ارتباط بين اختبار الخطو والقدرة الهوائية.

6- دراسة (Roudsepp L et Libikr 2002): بعنوان تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على مستوى اللياقة البدنية والوظيفية للشباب، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية والوظيفية للشباب واشتملت العينة (ن: 280) فرد بعمر 19 سنة واستخدمت الدراسة اختبارات اللياقة الهوائية، الكفاءة البدنية، اختبار الجلوس من الرقود واختبار الخطو الجانبي. وكانت أهم النتائج أنه يمكن وضع مستويات للقياسات البدنية والوظيفية للشباب بعمر 19 سنة.

7- دراسة (Kemper H et Vente etal 2001): بعنوان تأثير ممارسة النشاط البدني على العلاقة بين المهارة والأداء الحركي والوظيفي الخاص باللياقة البدنية للمراهقين. واشتملت العينة (ن: 400) فتى وفتاة في عمر 13 سنة واستخدمت الدراسة اختبار الشد على العقلة، العدو 50 متر، الجلوس من الرقود، الوثب العريض، التحمل واختبار قياس القدرة الهوائية وكانت أهم النتائج: وجود علاقة ايجابية بين كل الاختبارات البدنية والهوائية، اللياقة البدنية للمراهقين منخفضة، وهناك علاقة بين اللياقة البدنية والأداء الوظيفي والقدرة الهوائية.

8- دراسة (زين بايز طاهر 2007م): "تأثير تدريبات السرعة والمطاولة والمختلطة في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لطالبات المرحلة الجامعية " أجريت الدراسة على (21) طالبة حيث أستمر العمل في المنهج لمدة (12) أسبوعا وبواقع (2) أيام في الأسبوع وقسمت العينة على ثلاث مجاميع بشكل عشوائي المجموعة الأولى ضمت سبعة طالبات أي المجموعة ضابطة و المجموعة التجريبية سبعة طالبات أي المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الثالثة سبعة طالبات أي المجموعة التجريبية الثانية ، واعتمدت الباحثة على مبدأ الاختبار القبلي والبعدي. حيث أثبتت التدريبات المقترحة فاعليتها في تطوير السرعة والمطاولة والمختلط.

#### 9-دراسة مايكند وكاندري وآخرون (2002) ( Michand Pa & Candery M et al )

بعنوان " تقييم مستوي الأداء البدني باستخدام اختبار الخطو وعلاقته بالحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للمراهقين بسويسرا " وهدفت الدراسة إلي تقييم مستوي اللياقة البدنية للمراهقين لعدم وجود مستوي معياري ، واشتملت العينة علي 233 مراهق سويسري من 11-15 سنة واستخدمت الدراسة اختبار الخطو ، قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، اختبار الخطو الجانبي، وكانت أهم النتائج أن مستوي اللياقة البدنية للمراهقين عادي وجود ارتباط بين اللياقة البدنية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بنسبة 0.30% ، وجود ارتباط بين اختبار الخطو والقدرة الهوائية، ضرورة استعمال اختبار الخطو لتقييم المستوي البدني و الوظيفي للمراهقين.

#### 10- دراسة رودسيب وليبليكر (2002) ( Roudsepp L & Liblikr ) : بعنوان " مستوي اللياقة

البدنية والوظيفية للشباب " وهدفت الدراسة إلي التعرف علي مستوي اللياقة البدنية والوظيفية للشباب ، واشتملت العينة علي 280 فرد بعمر 19 عام ، واستخدمت الدراسة اختبارات للياقة الهوائية ، الكفاءة البدنية ، اختبار الجلوس من الرقود ، اختبار الخطو الجانبي ، وكانت أهم النتائج أنه يمكن وضع مستويات للقياسات البدنية و الوظيفية للشباب بعمر 19 سنة.

#### 11-دراسة كيمبير و فينتي وآخرون (2001) ( Kemper H & Vente W et al م ) : بعنوان

" علاقة المهارة والأداء الحركي والأداء الوظيفي باللياقة البدنية للمراهقين " وهدفت الدراسة إلي معرفة العلاقة بين المهارة واللياقة البدنية والأداء الوظيفي والقدرة الهوائية ، واشتملت العينة علي 400 صبي وفتاة في عمر 13 سنة ، واستخدمت الدراسة اختبارات الشد علي العقلة ، العدو 50 متر ، الجلوس من الرقود ، الوثب العريض ، التحمل ، واختبار قياس القدرة الهوائية ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة

إيجابية بين كل الاختبارات البدنية والهوائية ، اللياقة البدنية للمراهقين منخفضة ، هناك علاقة بين اللياقة البدنية و الأداء الوظيفي و القدرة الهوائية.

### الدراسات العربية:

#### 1- دراسة هزاع وآخرون 1990م:

أشار دراسة طبقت على المجتمع السعودي على عينة من الشباب (ن: 650) أن نسبة ما يعادل 45 % من إجمالي العينة لا يمارسون نشاط بدني رياضي منتظم وأهم نتائج هذه الدراسة بينت ضعف كبير في عناصر اللياقة البدنية مثل: السرعة القوة، الرشاقة، المرونة والقوة المميزة بالسرعة.

#### 2- دراسة هزاع وآخرون 2002م:

أجريت دراسة في مدينة الرياض حيث استخدمت فيها الإستبانة الدولية (IPAQ) على عينة من الرجال والنساء (ن: 1064) العمر ما بين 15 و 45 سنة. بينت نتائج الدراسة أن نسبة 43 % من السعوديين لا يمارسون أي نشاط بدني رياضي معتدل الشدة لمدة 10 دقائق على الأقل وأن أكثر من 72 % لا يشاركون في أي نشاط بدني مرتفع الشدة لمدة 10 دقائق على الأقل، كما بينت الدراسة أن نسبة الذين يمارسون نشاط المشي لمدة 150 دقيقة فأكثر في الأسبوع بلغت 33 % كما خلصت الدراسة إلى أن النساء كن أكثر ممارسة للأنشطة البدنية المعتدلة الشدة مقارنة بالرجال، بينت الدراسة كذلك تسجيل ضعف واضح في نتائج اختبار عناصر اللياقة البدنية وضعف واضح في اختبار الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.

#### 3- دراسة بدوي وآخرون 1987م:

بهدف التعرف على مدى تأثير ممارسة النشاط البدني المقترح على الزيادة في مسافة الوثب العمودي نتيجة للسقوط من ارتفاعات مختلفة. اختبار الباحث عينة(ن: 32) لاعبًا تراوح أعمارهم بين 19-26 سنة تم تقسيمهم حسب أنشطتهم إلى فئتين 20 لاعب وثب، و 12 لاعب كرة الطائرة وقام كل لاعب ببذل أقصى قوة من الوثب لأعلى بعد السقوط من ارتفاعات مختلفة. أظهرت النتائج: وجود اختلاف في تكنيك الوثب في المجموعتين؛ حيث كان الاختلاف في تكنيك الوثب بين المجموعتين بحيث أدى لاعبي الكرة الطائرة الوثب لأعلى مع عدم وجود إزاحة أفقية كبيرة، بينما كان هناك إزاحة

أفقية لدى متسابقى الوثب الطويل ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى طبيعة النشاط البدني الممارس لدى كل مجموعة.

4 - دراسة ثابت عارف اشتيوي ( 2002م ): بعنوان " بناء مستويات معيارية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المرحلة الأساسية العليا " وقد هدفت الدراسة إلي التعرف علي مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبناء مستويات معيارية للطلاب من سن 13 إلي 15 عام ، واشتملت العينة علي 1346 طالباً ، واستخدمت البطارية الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة واشتملت علي اختبارات المرونة والتحمل وكفاءة الدوري التنفسي وسمك طيه الجلد ، و بعد تحليل الإحصائي كانت أهم النتائج انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الطلاب.

#### مناقشة الدراسات السابقة و المثابرة الخاصة بالصحة البدنية:

من خلال قراءة الدراسات السابقة تبين للباحث أن الرياضي لا يستطيع أن يتحمل عدة ضغوط في آن واحد خلال ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة الشدة، وعليه فإن للتدريب الرياضي تأثيراً في جسم اللاعب ولكن بنسب متفاوتة وهذه النسب حسب القوة الممارسة التي يمارسها ، لذلك نجد تلك التغيرات من المؤثرات المهمة التي جلبت الاهتمام الكبير في السنوات الأخيرة " فالتدريب الرياضي يؤدي إلى زيادة قدرة الأعضاء كما يؤدي إلى تكيفها وملاءمتها للجهد البدني " .

أن مستوى اللياقة البدنية للطلاب بقسم التربية البدنية والرياضة بجامعة منتوري متوسط ( وفق ما يشير إليه تصنيف المستويات تبعاً للدرجات في بروفيل اختبار اللياقة البدنية ) حيث أشارت النتائج إلى أن المتوسط العام لاختبار السرعة جيد ، والمتوسط العام الارتقاء العمودي ضعيف ، والمتوسط العام لاختبار الوثب العريض من الثبات ممتاز ، والمتوسط العام لاختبار جري 1500م ضعيف، والمتوسط العام لاختبار المرونة ضعيف جداً ، وبذلك يكون المتوسط العام للياقة البدنية متوسط وهو مؤشر منخفض ، ويرجع الباحث ذلك إلى عدة عوامل كالتطور الحديث والسريع الذي طرأ علي العالم كله في السنوات الأخيرة والذي كان من أثره أن انصرف الشباب عن ممارسة الأنشطة والألعاب واتجه نحو الجلوس لساعات طويلة أمام الفضائيات أو أمام شاشات الكمبيوتر لمتابعة الشبكة الدولية للمعلومات أو غيرها من الوسائل التي باتت تسبب مشكلة للمهتمين بالصحة والرياضة في العالم أجمع ، ويتفق ذلك مع ما تشير إليه نتائج البحوث والتقارير الصادرة من المنظمات والهيئات العالمية في السنوات الأخيرة ، حيث تشير لجنة البحوث بالرابطة الأمريكية للصحة واللياقة إلي أن مشكلة انخفاض

اللياقة البدنية هي شكوى مستمرة ويجب لفت الانتباه إلي الحاجة للاهتمام بنتائج اختبارات اللياقة البدنية للشباب الذي يمضي الوقت الأكبر في مشاهدة المباريات بدلاً من الاشتراك فيها ( الرابطة الأمريكية للصحة البدنية) كذلك يرجع الباحث ذلك إلي ثقافة الرياضة في مجتمعاتنا ، فتقافة ممارسة الأنشطة البدنية في مجتمعاتنا لا تركز علي أساس جيد والمسئول عن بث تلك الثقافة هو الأسرة والمدرسة ، فالمؤسسات التعليمية تخصص وقت بسيط للأنشطة البدنية والرياضية.

ثالثاً: الدراسات السابقة والمثابفة الخاصة بالصحة النفسية:

مقدمة:

تعتبر الصحة النفسية قيمة إنسانية، فهي لا تعني خلو الجسم من الأمراض، بل هي حالة التوافق التام التي يتكامل فيها الشعور بالكفاية في الجوانب البدنية والنفسية، وبهذا المعنى تكون هناك " علاقة متبادلة بين الصحة الجسمية والعقلية ". وتبين بعض الأبحاث "أن الأطفال الموهوبين يتفوقون من الناحية الجسمية على الأطفال العاديين . كما تؤكد الأهداف الخاصة بالتربية الصحية إلى " أهمية ممارسة التمرينات البدنية إذ أنها تبعث على الحيوية والنشاط الحركي واكتساب القوة والقدرة على التحمل وبذل الجهد مما يساعد على تحقيق اللياقة العامة للجسم وحسن أدائه لوظيفته" . ولا يقتصر التوافق على الجانب الصحي و البدني بل يتضمن أيضا الجانب الانفعالي، ذلك أن الكيفية التي يعمل بها الجهاز العصبي تحت تأثير الانفعالات تؤثر على ميكانيكية عملية التنفس، وعلى فسيولوجية عملية الهضم، وعلى عملية شد العضلات، ولذا فان الانفعالات الشديدة تؤثر على وظائف الجسم وتؤدي إلى الإرهاق وتوتر الأعصاب والعضلات والى عدم الترابط الحركي الدقيق باعتبار أن الانفعال استجابة سيكوسوماتية تؤثر على توافق الشخص من الناحية الصحية والحركية، ومن هنا يتضح أهمية العلاقة بين النفس والجسم في تحقيق توافق شخصية الفرد، ذلك لأن المجال البدني هو احد الجوانب الرئيسية للشخصية.

الدراسات الأجنبية:

1- دراسة أوجنين (Oudjnine1994): تأثير ممارسة النشاط البدني على الصحة النفسية: حيث أجرى دراسته على مجموعة الأفراد(ن: 160) من سن 18 إلى 45 سنة فطبق عليهم اختبار هيوم بل *The Bell adjustment inventory* للتوافق الصحي الانفعالي فكانت النتائج على الشكل التالي:

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الريع الأدنى والريع الأعلى لصالح الريع الأعلى
- وجود علاقة ارتباطية بين ذات دلالة إحصائية بين التوافق الصحي والتوافق الانفعالي
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية والقدرات البدنية.
- دراسة مكاواي ورودلف 1995م تأثير ممارسة النشاط البدني على القدرات البدنية النفسية: حيث طبقت الدراسة على مجموعة من كبار السن في أمريكا وأوضحت نتائج الدراسة أن ممارسة النشاط البدني المتوسط الشدة المنتظم كاف للمحافظة على القدرات البدنية والنفسية لدى هاته الفئة.

## 2- دراسة كابلان وآخرون 1993م: العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والصحة النفسية:

طبقت الدراسة على عينة (ن: 1220) فردًا تتراوح أعمارهم بين 20- 40 سنة من مختلف مناطق الولايات المتحدة الأمريكية كانت أهم نتائجها أنه يوجد علاقة ذات ارتباط معنوي بين ممارسة النشاط البدني والصحة النفسية لدى عينة الدراسة وذلك بنسبة 95 % .

## 3- دراسة أوجنين وآخرون 1993م: تأثير ممارسة النشاط البدني على الصحة النفسية :

طبقت الدراسة على مجموعة من كبار السن في الولايات المتحدة الأمريكية؛ حيث أوضحت النتائج أنه كلما طالت فترة الممارسة للأنشطة البدنية زادت درجة تمتع أفراد العينة بالصحة النفسية خاصة في جانب التوافق الصحي الانفعالي بدرجة كبيرة

4- وأشارت دراسة في إحدى شركات التصنيع في ولاية أوكاياما اليابانية إلى أنه توجد علاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية، أجريت الدراسة على عينة من العمال (ن: 719) عاملاً من الجنسين أعمارهم بين 25 و 50 سنة وكانت أهم نتائجها أن العمال الذين يمارسون نشاطاً بدنياً منتظماً ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل يتمتعون بصحة نفسية جيدة وخاصة في جانب التوافق الصحي الانفعالي وكانت النسبة تقدر بـ: 10 % فقط، بينما البقية كانت لديهم حالة من عدم التوافق.

## الدراسات العربية:

1- دراسة الزبيدي والهزاع 1997م تأثير ممارسة النشاط البدني على الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة :



استهدفت الدراسة بناء مقياس الصحة النفسية ومعرفة دلالة الفروق بين الذكور والإناث لمقياس الصحة النفسية من طلبة الجامعة، وطبق عليهم مقياس الصحة النفسية المعدّ من قبل الباحثان وبعد تحليل البيانات إحصائياً باستخدام معامل الارتباط والوسيط الحسابي والاختبار التثائي لعينتين مستقلتين أظهرت النتائج بأن طلبة الجامعة يعانون من ضغوط نفسية والتي تشكل لهم أزمات نفسية ولا يوجد فروق بالصحة النفسية لدى كل من الذكور والإناث.

### 2- دراسة سمين 1997م: النشاط البدني والصحة النفسية والتحمل النفسي:

طبقت الدراسة على عينة (ن: 350) طالباً من طلاب الجامعات قام باستخدام مقياس الصحة النفسية المعدّ من قبل الباحث وبعد تحليل البيانات إحصائياً باستخدام الاختبار التثائي وتحليل التباين والانحدار المتعدد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين النشاط البدني والصحة النفسية.

3- دراسة هناء الوهاب حسن 1990م التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الأداء لمسابقات الميدان والمضمار:

وقد هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين التوافق النفسي ومستوى أداء مسابقي الميدان والمضمار وكذلك وضع مقياس للطالبات فضلاً عن دراسة التباين بين المجموعات التوافق المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة في مستوى أداء مسابقات الميدان والمضمار وقد بلغت العينة 169 طالبة في المرحلة الرابعة وتمّ استخدام مقياس التوافق الشخصي الاجتماعي وتمّ قياس مستوى الأداء لفعاليات 100م حواجز وعدو 200م، وثب طويل، وثب عالي، دفع النقل ورمي الرمح وكانت أهم النتائج وجود علاقة بين التوافق النفسي ومستوى الأداء في المسابقات.

4- دراسة كوثر محمود محمد 1990م التوافق النفسي وعلاقته بالأداء في التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة:

هدفت الدراسة لبحث العلاقة بين التوافق النفسي ومستوى الأداء الحركي في مادة التمرينات لعينة طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية والبالغ عددهم 100 طالبة وكانت أدوات البحث مقياس التوافق الصحي الانفعالي (هيوم بل) للتوافق وبعد تحليل البيانات تحليلاً إحصائياً وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين مستوى الأداء الحركي للطالبات، أمّا التوافق النفسي فقد تمّ تحديد

درجته عن طريق مقياس هيوم بل للتوافق، وبعد تحليل بيانات الدراسة وكان النتائج وجود علاقة إيجابية بين مستوى الأداء الحركي للطالبات في مادة التمرينات والتوافق النفسي لهن.

#### 5- مناقشة الدراسات السابقة الخاصة بالصحة النفسية:

نستنتج من خلال ما تم عرضه من دراسات علمية هادفة خاصة بالتوافق النفسي خاصة و الصحي و الانفعالي، و هي متغيرات هامة لتحقيق حياة مستقرة و ناجحة، كما نستنتج أن معظم الدراسات توصلت تقريبا إلى نفس النتائج و أكدت على أهمية التوافق في الزيادة في الدافعية للتعلم و كذا التحصيل العلمي الجيد، و ذلك بالتأكيد على أهمية الجانب النفسي و المحيط الاجتماعي للمراهق باعتبارهما شرطين أساسيين لاندماج و التفاعل داخل المجتمع، ومع ذلك فان الاهتمام بدراسة مرحلة الشباب و توافقه يدل و بشكل واضح على مدى أهمية هذه المرحلة العمرية و ما يعانيه من مشكلات في مختلف الميادين النفسية ، و الاجتماعية، و العاطفية، و الصحية، و الانفعالية.

#### 6- الخلاصة:

تم في هذا الفصل استعراض الدراسات السابقة و المشابهة المرتبطة و التي بحثت في مجال تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي و الصفات (الصحية، النفسية، البدنية)، و تبين من المراجعة وجود تشابه في القياسات الجسمية من الوزن و الطول و ثانيا الدهن و بعض الأطوال و الأعراض. إلى جانب استعمل الباحث الاختبارات البدنية المرتبطة بالصحة و خاصة تلك الاختبارات المتعلقة بالجهاز الدوري التنفسي، المداومة، القوة العضلية و المرونة. و استعمال الاختبارات النفسية المتمثلة في مقياس التوافق الصحي و التوافق الانفعالي.

ففي المجال الصحي اهتمت معظم الدراسات ببحث العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم و نسبة الدهون في الجسم مع كل من الطول الكلي للجسم و وزن الجسم. و أشارت نتائج هذه الدراسات إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض القياسات الجسمية و الطول و وزن الجسم .

من جانب آخر وجدت بعض الدراسات أن ممارسة النشاط البدني الرياضي المنتظم يساهم في تحسين و تطوير الصفات البدنية الأساسية و المركبة ، و أوضحت بعض الدراسات إن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تؤثر ايجابيا على مستوى القدرات البدنية .

# الجانب التطبيقي

# الفصل الأول:

منهجية الدراسة

## تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى التعريف بأهم الخطوات المنهجية المتبعة في هذا البحث، فبناءً على الإطار النظري والإشكالية نوجز فيما يأتي تصميم بحثنا وذلك من خلال تحديد منهجه وعينته وتقنياته وحدوده بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها.

## 1- منهج الدراسة:

لكل دراسة علمية أسس منهجية يبني عليها الباحث انطلاقته في عملية البحث والدراسة وتكون بمثابة المرشد الذي يوجهه حتى تتسم بالدقة والموضوعية والمنهج يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة<sup>1</sup> ويتم ذلك عبر تحديد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة<sup>2</sup>.

يختلف منهج البحث باختلاف المواضيع المدروسة ويعتبر المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي مناسباً لدراستنا بأسلوب الدراسات الارتباطية<sup>3</sup>؛ حيث هذا الأسلوب يهتم بالكشف عن العلاقات بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية وتوجد طرق إحصائية لقياس معامل الارتباط بين المتغيرات<sup>4</sup>.

## 2- مجتمع وعينة الدراسة:

إنّ اختيار عينة الدراسة من أهم المشاكل والصعوبات التي يواجهها الباحث عند اختيار عينة البحث إذ كلما استند الباحث على الأسس العلمية السليمة في اختيار العينة توصل إلى نتائج مرضية<sup>5</sup>، لذلك كان مجتمع البحث من طلاب قسم التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة منتوري بقسنطينة.

<sup>1</sup> عمار بوحوش ومحمد دنيبات: منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1998م، ص 89.

<sup>2</sup> حمد السعاف صالح، المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، سلسلة البحث في العلوم السلوكية، الرياض، 1989م، ص 169.

<sup>3</sup> وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، جامعة بغداد، 2002م، ص 275.

<sup>4</sup> ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي ( مفهومه، أساليبه، أدواته، 1998م، ص 221.

<sup>5</sup> محمد السيد أبو الليل: الإحصاء النفسي والاجتماعي بحوث ميدانية وتطبيقية، مكتبة الخانجي، 1982م، ص 202.

تمّ اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة حيث تمّ اختبار نسبة 20 % من عدد طلاب قسم التربية البدنية والرياضية في اختصاصين تربية بدنية وحركية وتدريب رياضي من عددها الكلي وكان عدد أفراد العينة (50) طالبًا كلهم ذكور بمتوسط عمر (18 سنة).

والجدول رقم (01) يبين عدد وخصائص العينة:

الاختصاص	عدد الطلبة	النسبة المئوية
تربية بدنية وحركية	20	40 %
تدريب رياضي	30	60 %
المجموع	50	100 %

### 3- الإجراءات:

وقد اشتملت قياسات الدراسة على ما يلي:

- العمر
- القياسات الجسمية: اشتمل القياسات الجسمية على قياس الوزن، الطول.
- القياسات الخاصة بالصفات الصحية.
- الاختبارات الخاصة بالصفات النفسية
- القياسات الخاصة بالصفات البدنية.

### 3-1- العمر:

تمّ تحديد العمر بالسنة الميلادية إلى أقرب شهر وذلك بالرجوع إلى سجل ميلاد الطالب الموجود في القسم.

## ب- القياسات الجسمية:

اشتملت القياسات الجسمية على قياس الوزن، الطول؛ حيث أخذناها بتاريخ 29 / 10 / 2008 من بداية الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2008 / 2009م وفق الإجراءات التالية:

## 3-2- وزن الجسم وطوله:

تمّ أخذ الوزن والطول في القاعة المتعددة الرياضات الخاصة بقسم التربية البدنية والرياضية في الفترة الصباحية؛ حيث كان الطلاب يرتدون الملابس الرياضية وبدون حذاء، قيس وزن الجسم بواسطة ميزان طبي معير من نوع سيكا *Seca* إلى أقرب 0.1 كغ ، أمّا الطول فتمّ قياسه باستخدام مقياس الطول المدرج إلى أقرب السنتيمتر .

• قياس مؤشر كتلة الجسم *Body Mass Index (BMI)* والي هي عبارة عن الوزن بالكيلوغرام مقسومة على مربع الطول بالمتر والنسبة المطلوبة للرجال 19 - 25 كج/م<sup>2</sup>.

## 3-3- القياسات الأنثروبومترية\*:

## 3-3-1- قياس ثنايا الدهن بين الطلبة:

تمّ أخذ قياسات سمك ثنايا الدهن للطلبة طبقاً لمعايير الجمعية العالمية لتطوير أساليب القياس *ISAK* لعام 2001م من سبعة مناطق ( ثلاثية الرؤوس، الرئتين، منطقة تحت اللوح، البطن، الفخذ، الساق والصدر) باستخدام ملقط الدهن من نوع *Harpender* الأقرب للمليمتر وقد اعتبرت المقاييس السبع لطيات الجلد مؤشر على السمنة<sup>1</sup>.

## 3-3-2- قياسات ثنايا سمك الدهن بين طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية .

الجدول رقم (02): يوضح تسلسل قياسات ثنايا الدهن في الستة مناطق وفق الأداة المستعملة و وحدة القياس.

\* الأنثروبومتري *Anthropometry* هو فرع من الأنثروبولوجيا يبحث في قياس الجسم البشري.

الرقم	المتغيرات	الوحدة	الأداة
01	سمك دهن البطن	ملم	ملقط من نوع <i>Harpenden</i>
02	سمك دهن الصدر	ملم	ملقط من نوع <i>Harpenden</i>
03	سمك دهن خلف اللوح	ملم	ملقط من نوع <i>Harpenden</i>
04	سمك دهن أمام العضد	ملم	ملقط من نوع <i>Harpenden</i>
05	سمك دهن خلف العضد	ملم	ملقط من نوع <i>Harpenden</i>
06	سمك دهن الفخذ	ملم	ملقط من نوع <i>Harpenden</i>

### 3-3-3-- قياس أطوال وأعراض أطراف الجسم:

تم أخذ أطوال (الذراع، الرجل) في الجهة اليمنى للجسم وكذلك قياس الأجزاء ( الكتفين، الصدر) وهذا باستعمال قياس قماشى مدرج بالسنتيمتر.

نسبة الدهون في الجسم %  $F$  لحساب نسبة الدهون في الجسم %  $F$  لا بد من استعمال معادلة **Lohman 1981** كثافة الجسم =  $10982 - [ 0.000815 \times (\text{مجموع سمك طية الجلد تحت عظم لوح الكتف + البطن}) + [ 0.00000084 \times (\text{مجموع سمك طية الجلد تحت لوح الكتف + البطن})]$

ثم تستخدم معادلة بروزيك لتحديد نسبة الشحوم في الجسم على النحو التالي:

$$\text{نسبة الشحوم في الجسم (\%)} = ( [ 4.57 \div \text{كثافة الجسم} ] - 4.142 ) \times 100 .$$



## 4- الاختبارات الخاصة بالصفات النفسية:

استخدم في هذا البحث اختبار التوافق الشخصي والاجتماعي وهو من وضع هيوم بل وأعدّ صورته العربية " عثمان ينجابي" ويشمل أربعة مقاييس التوافق المنزلي والاجتماعي والصحي والانفعالي واستخدم الباحث مقياس التوافق الصحي والانفعالي لأهميتها لموضوع البحث إذ أوضحت بعض الدراسات المصرية والأمريكية على ارتفاع معامل ارتباطها بالمقارنة بالمقاييس الأخرى<sup>1</sup>.

## 4-1- مقياس التوافق الصحي و الانفعالي

**محتوى القياس:** يشتمل هذا المقياس على 55 عبارة منها 35 عبارة مخصصة لمقياس التوافق الصحي بينما 20 للتوافق الانفعالي.

4-2- **طريقة الاختبار:** توزع الاستمارات على عينة الدراسة بالطريقة المباشرة و بعد قراءة و فهم العبارات يقوم الطالب بالإجابة مباشرة على العبارات بالخيارات التالية:

- نعم

- لا

- لا ادري

## 4-3- الدراسة الاستطلاعية:

تهدف هذه الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالتأكد من مدى مناسبة وصلاحيّة اختبار التوافق الصحي والانفعالي

<sup>1</sup> منيرة حلمي: التوافق النفسي للطالبة الجامعية وعلاقته بمجموعة من المتغيرات، مستخرج من حولية كلية البنات العدد 6، 5، 1970م، ص 174 - 195.

## 4-3-1 ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها<sup>1</sup>، كما يرى فؤاد البهي السيد: " إنّ المقياس الثابت يعطي نفس النتائج إذا قاس نفس الشيء مرات متتالية، ولذا يقترب معامل ارتباط الاختبار بنفسه من الواحد الصحيح<sup>2</sup>. ويرى جيلفورد كما ذكر مقدم أنه يتم حساب ثبات الاختبار بحساب معامل الثبات الذي هو عبارة عن الارتباط الذاتي للاختبار<sup>3</sup>.

ومن هنا وجدت عدّة وسائل إحصائية لحساب معامل الثبات إذ وضحها فؤاد البهي السيد في الطرق التالية:

- طريقة إعادة الاختبار
- طريقة التجزئة النصفية
- طريقة تحليل التباين
- طريقة الاختبارات المتكافئة

في هذه الدراسة استخدمنا طريقة التجزئة *Split half* حيث قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والزوجية لعدد 50 طالبًا من قسم التربية البدنية والرياضية سنة أولى ( *LMD* ) فكانت النتائج في الجدول التالي:

معامل ثبات مقياسي التوافق الصحي والانفعالي باستعمال طريقة التجزئة النصفية *Split half* لعدد (ن:50).

<sup>1</sup> السيد فؤاد البهي: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط3، دار الفكر العربي، مصر، 1974، ص 513.

<sup>2</sup> مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993م، ص 154.

<sup>3</sup> السيد فؤاد البهي: نفس المرجع السابق، ص 519.

الجدول رقم (03): يوضح معامل ثبات مقياس التوافق الصحي و التوافق الانفعالي باستعمال طريقة التجزئة النصفية *Split half* لعدد (ن:50).

الرقم	المقياس	معامل الارتباط بين النصفين	ثبات المقياس ككل	الدالة الإحصائية	
				0.01	0.05
01	التوافق الصحي	0.731	0.840	*	**
02	التوافق الانفعالي	0.768	0.878	*	**

(\*\*) دالة عن مستوى 0.01 (\*) دالة عن مستوى 0.05 ، (-) غير دال

أسفرت عملية حساب معامل ثبات مقياسي التوافق الصحي والانفعالي باستعمال طريقة التجزئة النصفية بين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية على تمتع المقياسين بثبات مقبول إحصائياً إذ بلغ معامل الارتباط بين النصفين بالنسبة لمقياس التوافق الصحي قيمة (0.731) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha = 0.01$ ) بمقدار ثقة (99%)، كما بلغ معامل الثبات والذي يعني الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.840) وهي قيمة تشير إلى تمتع مقياس التوافق الصحي بثبات عالي ومقبول. أمّا بالنسبة لمقياس التوافق الانفعالي فقد بلغ معامل الارتباط بين النصفين قيمة (0.768) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha = 0.01$ ) بمقدار ثقة (99%)، كما بلغ معامل ثباته (0.878) مما يدل على تمتع مقياس التوافق الانفعالي بثبات عال ومقبول.

#### 4-3-2- صدق الاختبار:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحكات جودة وصلاحيّة الاختبارات والمقاييس، وصدق الاختبار أو المقياس يشير على الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله، فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها. وللصدق أهميته القصوى في بناء الاختبارات النفسية وذلك بالكشف عن محتوياتها الداخلية وفي الإفادة من تلك الاختبارات في الاختبار التعليمي والمهني وتتلخص أهم أنواعه فيما يلي:<sup>1</sup>

<sup>1</sup> السيد فؤاد البهي: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ص 550.

## 4-3-2-1- الصدق الوصفي ويشمل الأنواع التالية:

- الصدق الفرضي
- الصدق السطحي
- الصدق المنطقي

## 4-3-2-2- الصدق الإحصائي ويشمل الأنواع التالية:

- الصدق الذاتي
- الصدق التجريبي
- الصدق العالمي

في حين حددتها الجمعية الأمريكية لعلم النفس ثلاثة أنواع أساسية من الصدق وأقرتها الجمعية الدولية لعلم النفس التطبيقي عام 1977م وهي كما يلي<sup>1</sup>:

## 1- صدق المحتوى ( المنطقي )

## 4-3-2-3-- الصدق المرتبط بالمحك ويشمل الأنواع التالية:

- الصدق التلازمي
- الصدق التنبؤي

## 4-3-2-4- صدق تكوين الفرضي ويشمل الأنواع التالية:

- الصدق الظاهري
- الصدق الذاتي

وبالرغم من أن الاختبار الحالي أثبتت صدقه بعض الدراسات العربية (1)، (2)، (3) إلا أن الباحث وللمزيد من التأكد من صلاحيته ومدى ملاءمته للعينة الجزائرية أراد أن يستخدم ( محك خارجي) كأسلوب يعتبر من أفضل الأساليب المستخدمة لقياس الصدق، إلا أنه من الصعوبات التي تمّ

<sup>1</sup> علاوي محمد حسن، رضوان نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط3، دار الفكر العربي، مصر، ص 325.

ذكرها في قياس الثبات من طبيعة البحث والعينة والإمكانات المتاحة لم يجد الباحث على حد علمه مقياساً مناسباً يستخدم كمحك لمقياسي التوافق الصحي والانفعالي المستخدمين في البحث، وعلى ذلك فقد اعتمد الباحث على قياس الصدق الفرضي (التناسق الداخلي للمقياس ككل) والذي يقصد به " على أنه المدى الذي يمكن به تفسير الأداء على الاختبار في ضوء بعض التكوينات الفرضية المعينة"<sup>1</sup>، وقد تكون هذه التكوينات الفرضية درجة الأداء على الاختبار نفسه أو هي اختبار آخر.

توجد عدة طرق لحساب هذا النوع من الصدق من بينها طريقة التناسق الداخلي في الاختبار ككل وهي تستعمل عادة عندما تكون الصفة المطلوب اختبارها أو قياسها تشتمل على اختبارات فرعية متعددة أو من وحدا كما هي حالة المقياس في هذه الدراسة. وفي هذا السياق أنه كلما كان معامل ارتباط درجات الاختبارات الفرعية بالدرجة الكلية عاليًا كلما دل ذلك على توافر التناسق الداخلي للاختبار ككل<sup>2</sup> وبالتالي على صدق التكوين الفرضي للمقياس على أساس افتراض أن الدرجات الفرعية مؤشر جيد للدرجة الكلية وأن الدرجة الكلية في المقياس من نفسه هي محك الصدق. وجاءت النتائج على النحو التالي:

الجدول رقم (04): الصدق الفرضي لاختبار التوافق الصحي والانفعالي باستعمال طريقة

التناسق الداخلي:

الرقم	المقياس	التوافق الصحي	التوافق الانفعالي	الدرجة الكلية
01	التوافق الصحي	1		
02	التوافق الانفعالي	0.58 ** *	1	
03	الدرجة الكلية	0.84 ** *	0.92 ** *	1

(\*\*\*) دالة عن المستوى 0.01 (\*) دالة عن مستوى 0.05 (-) غير دال

<sup>1</sup> علاوي محمد حسن، رضوان نصر الدين: نفس المرجع السابق، ص 341.

<sup>2</sup> علاوي محمد حسن، رضوان نصر الدين: نفس المرجع السابق، ص 344.

يظهر الجدول رقم (03) تراوح معاملات الارتباط بين الدرجات مقياس التوافق الصحي والانفعالي والدرجة الكلية للاختبار بين ( 0.84 إلى 0.92) وهي قيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، مما يشير إلى تمتع الاختبار ككل بتناسق داخلي عال وبالتالي صدق مقبول.

#### 5- الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية:

#### 5-1- تحديد مكونات اللياقة البدنية واختباراتها:

لغرض تحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة لعينة البحث قام الباحث باختبار بطارية اللياقة البدنية مستعيناً بالمصادر العلمية والدراسات السابقة والمقابلات الشخصية وقد تمّ تقويم الاستمارة من قبل المختصين\*، وعرضت الاستمارة على المختصين\*\* لتحديد أهم المكونات البدنية الخاصة لطلبة قسم التربية البدنية والرياضية لغرض قياسها وفق متطلبات الدراسة وما ملية فرضيات البحث، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تمّ احتساب درجة كلّ مكون بدني واستبعدت المكونات البدنية التي حصل على أقل من 50 % كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (05): يبين أهم مكونات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بطلبة قسم التربية البدنية والرياضية لغرض قياسها وفق متطلبات الدراسة وما تمليه فرضيات البحث.

الصفات البدنية	تفرعاتها	الدرجة	النسبة المئوية
السرعة 30م	القدرة اللاهوائية	5	100 %
مداومة 1500م	القدرة الهوائية	5	100 %
الارتقاء العمودي	القدرة العضلية	5	100 %
المرونة	مرونة الجذع في حركة المدّ	5	100 %

الدرجة 5: موافق جداً

\* يراجع الملحق

\*\* يراجع الملحق

## 6- الأدوات والأجهزة المساعدة في البحث:

- ساعة توقيت إلكترونية

- شريط مري طوله 2م

- عصا طولها 150 سم

- حاسبة إلكترونية من نوع (Samsung)

- كراسي وأشخاص وأعلام تمارين

## 7 - التجربة الاستطلاعية الأولى:

التجربة الاستطلاعية هي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته<sup>1</sup>.

أجرى الباحث التجربة على عينة مكونة من 10 طلاب من قسم التربية البدنية والرياضية من خارج عينة الدراسة إذ طبقت الاختبارات على مدى يوم 10 / 10 / 2008 في الفترة الصباحية والمسائية؛ حيث خصصت الفترة الصباحية لاختبار السرعة 30م، مداومة 1500م في الملعب الخاص بألعاب القوى، بينما خصصت الفترة المسائية لاختبار الارتقاء العمودي والمرونة وهذا في القاعة متعددة الرياضات الموجودة في القسم وهذا للتعرف على الجوانب الإدارية والتنظيمية وكما يلي:

- كفاءة فريق العمل المساعد

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة

## 8- التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجرى الباحث هذه التجربة للتأكد من معاملات الصدق والثبات للاختبارات المرشحة للتطبيق والبالغ عددها 4 اختبارات إذ أجرى الباحث هذه التجربة على عينة مكونة من 20 طالبًا من طلاب قسم التربية البدنية والرياضية من خارج عينة البحث.

<sup>1</sup> مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس والتوعية، ط1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، 1984م، ص79.

## 8-1- الثبات:

بعد الثبات من المقومات الأساسية للاختبار الجيد حيث يفترض أن يعطى الاختبار النتائج نفسها تقريباً إذا ما أعيد استخدامه أو عقده مرة أخرى في أوقات مختلفة<sup>1</sup>.

ومعنى الثبات أن الاختبار موثوق به ويعتمد عليه كما يعني الاستقرار، ومعامل الثبات هو معامل الارتباط بين درجات الأفراد في الاختبار في مرات الإجراءات المختلفة<sup>2</sup>، لذلك قام الباحث بإجراء الاختبارات في يوم 17 / 10 / 2008 على عينة من طلاب قسم التربية البدنية والرياضية والبالغ عددهم 20 طالباً وبعد مرور ثلاثة أيام قام الباحث بإعادة الاختبارات نفسها وعلى نفس العينة في يوم 21 / 10 / 2008 ومن ثمّ حساب عامل نتائج الاختبارين إحصائياً، وذلك باستخدام قانون الارتباط بيرسون، فجاءت النتائج بان تكون جميع معاملات الارتباط (معامل الثبات) جيدة موثوق بها والجدول التالي يوضح النتائج:

الجدول رقم (06): يوضح معامل الثبات لاختبارات عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في هذا

البحث.

الثبات	اسم الاختبار	ت
0.98	السرعة 30م من البدء العالي	1
0.92	مداومة 1500م	2
0.93	الارتقاء العمودي	3
0.78	المرونة	4

جدول رقم (05) يبين معامل الثبات للاختبارات المرشحة\*

<sup>1</sup> مروان عبد المجيد، محمد جاسم الياسري: المدخل إلى القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريب الصفي، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، رام الله 2002م، ص 119.

<sup>2</sup> مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتب والنشر، القاهرة، 1993م، ص 5.

\* إن القيمة العشوائية العظمى للارتباط وللعينة بحجم 20 مفردة تساوي (0.40) وهي أقل من معاملات الثبات في الجدول (04) مما يدل على معنوية المعاملات.



## 8-2- الصدق:

يعرف الصدق بأنه: قدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها<sup>1</sup>، ويرى الباحث أن استمارة الاستبيان الموضحة في الملحق (01) صدقاً لمحتوى الاختبار من عرضها على الخبراء في مجال الدراسة<sup>2</sup>

## 9- الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث نظام ( SPSS ) الحقيبة الإحصائية الاجتماعية في معالجة البيانات ومنها ما

يلي:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين
- ارتباط بسيط لبيرسون
- النسبة المئوية.
- ANOVA من جانب واحد.

## 10- طريقة إجراء اختبارات الصفات البدنية:

10-1- اختبار العدو لمسافة 30م من البدء العالي<sup>3</sup>:

- الغرض من الاختبار قياس سرعة انتقال

- الأدوات: ساعة إيقاف

<sup>1</sup> رمزية الغريب: التقويم والقياس النفسي التربوي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1979، ص 20.

<sup>2</sup> حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد علي موسى: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشآت المعارف، الإسكندرية، 1999م، ص 207.

<sup>3</sup> محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 2 ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995، ص322.

## - طريقة الأداء:

يقف الطالب خلف خط البداية من البدء العالي وعند إعطاء الإشارة يعدو الطالب بأقصى سرعة لقطع المسافة بين الخطين و حتى يتخطى خط النهاية.

## - التسجيل:

- وحدة قياس الزمن

- يحتسب الزمن الذي قطعه الطالب من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يتخطى خط النهاية.

## 10-2- اختبار الجري لمسافة 1500م:

✓ الغرض من الاختبار: قياس مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي.

✓ الأدوات المستخدمة: مضمار ركض أو أرض مفتوحة، ساعة إيقاف، شريط قياس، بورك للتخطيط.

✓ مواصفات الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية متخذا وضع البدء العالي، وعند سماع إشارة البدء من الشخص القائم بالاختبار يركض ليقطع المسافة المحددة حتى يتجاوز خط النهاية.

✓ التسجيل: يسجل الزمن الذي سجله المختبر في قطع المسافة المحدودة بالدقيقة والثانية<sup>1</sup>.

ملاحظة: يحق للطالب التناوب بين الجري والمشى.

## 10-3- الارتقاء العمودي:

- الغرض من الاختبار التعرف على القدرة العضلية للأطراف السفلية

- الأدوات والأجهزة: شريط قياس، حائط بارتفاع مناسب، طبشور، سلم أو كرسي.

## - مواصفات الأداء:

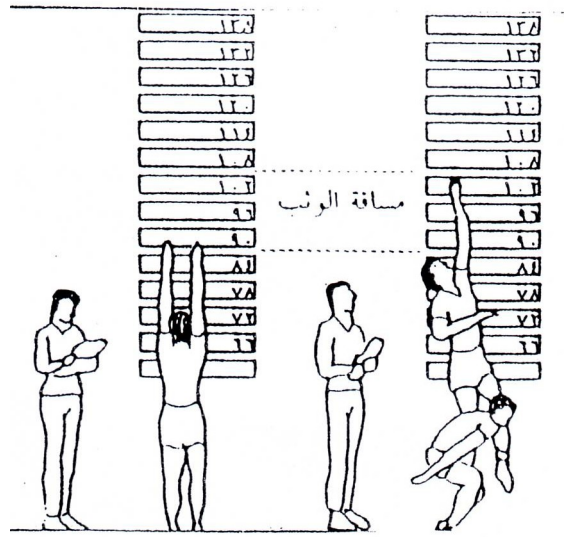
يقف الطالب بحيث يواجه الحائط بكتفه الأيمن ( أو كتف الذراع المميزة) يقوم المختبر برفع

ذراعه إلى جهة الحائط عاليًا

( مع أخذ الطيشور بين الأصابع)، يقوم المختبر بمرجح ذراعين أسفل ثني الركبتين نصفاً ثم مراجعتها أماماً عاليًا مع مدّ الركبتين عمودياً للوثب لأعلى لعمل علامة أخرى بيد الذراع المجاورة للحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع.

- التسجيل:

تسجل المسافة الواقعة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية؛ حيث تعبر عن رقم المختبر في هذا الاختبار بالسنتيمتر<sup>1</sup>.



شكل رقم (01)

يوضح كيفية اختبار كيفية الوثب العمودي من الحركة

10-4- اختبار المرونة ( قياس الجذع في حركة المد):

- الهدف من الاختبار قياس مرونة العضلات للمادة للظهر

- الأدوات والأجهزة: شريط قياس.

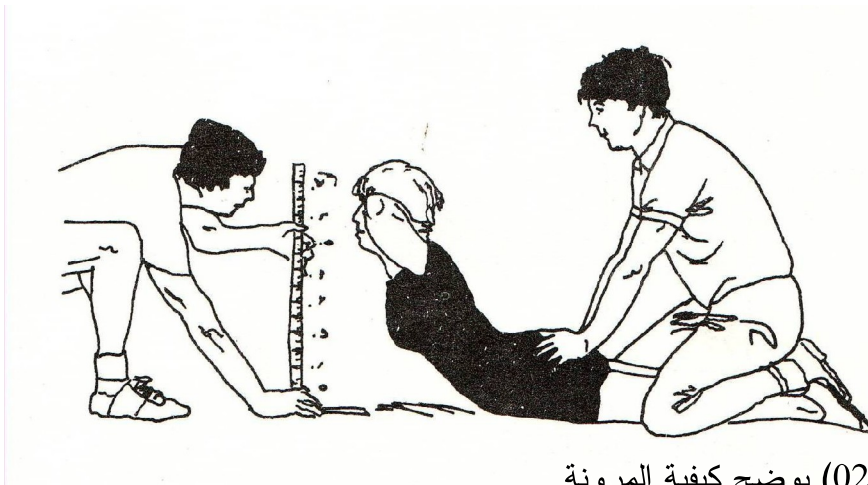
<sup>1</sup> محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، 1995م، ص396.

## - طريقة الأداء:

ينبسط الطالب على الأرض ويشابك أصابع كفيه خلف رقبته بينما يساعده الأول في تثبيت الفخذ وعدم السماح لجسمه بالحركة من أسفل الحزام، ويضع الآخر شريط القياس بوضع عمودي على الأرض، ويقوم الطالب المنبسط برفع جذعه للأعلى ولأقصى مدى حركي بحيث يثبت في الوضع ثلاثة ثوان ثم يقاس ارتفاع الذقن ليعطينا درجة المرونة المطلوب قياسها.

## - التسجيل:

يحسب الارتفاع بالسنتيمتر وإلى أقرب سنتيمتر الشكل رقم ( 02 ) يوضح كيفية قياس المرونة.



شكل رقم (02) يوضح كيفية المرونة

الجدول الزمني للاختبارات والقياسات الأنتروبومترية:

الجدول رقم (07): يوضح تاريخ إجراء الاختبارات والقياسات الأنتروبومترية وهذا حسب

الدراسة الطولية.

الاختبارات والقياسات	التاريخ	السنة الجامعية
الأولى	نهاية السداسي الثاني	2009 / 2008
الثانية	نهاية السداسي الثاني	2010 / 2009
الثالثة	نهاية السداسي الأول	2011 / 2010

#### 11- خصائص عينة البحث:

عينة البحث هي عينة عشوائية من طلبة قسم التربية البدنية والرياضية وبلغ مجموع عدد العينة 50 طالبًا كلهم ذكور، وتمثل نسبة 20% من مجتمع البحث. أخذنا باقتراح عدد من المنظرين الذين يرون أن حجم العينة يكون حسب الجدول التالي:

جدول رقم ( 08 ) : حجم عينة البحث في الدراسات النظرية<sup>1</sup>

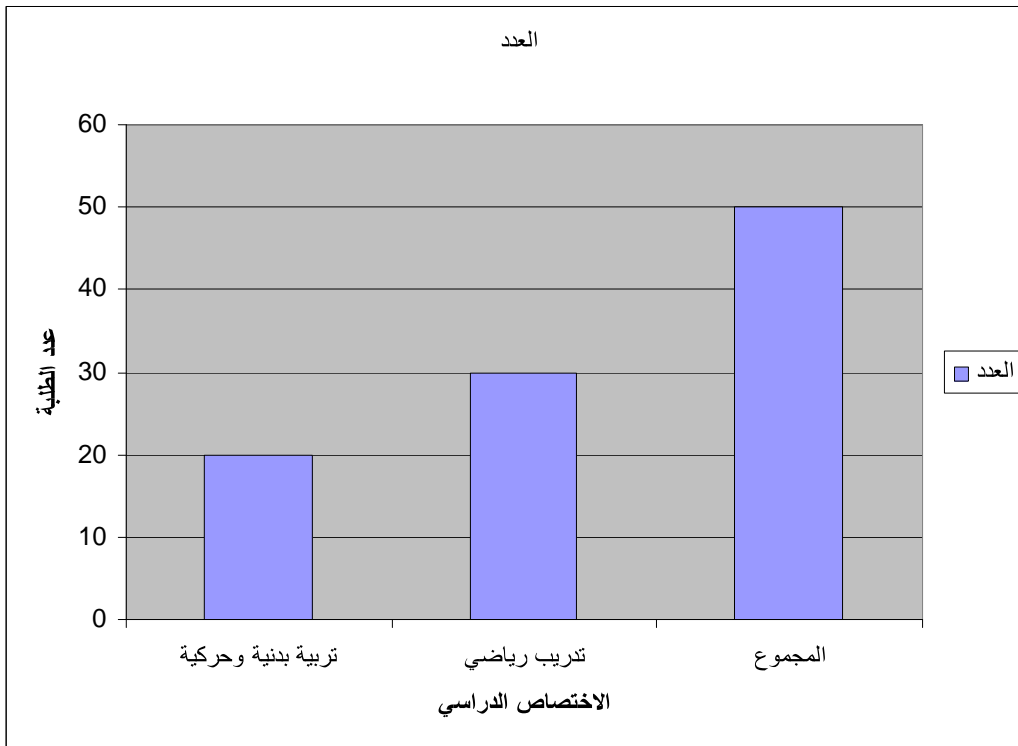
عدد أفراد العينة	أسلوب البحث
30 فردًا على الأقل	الدراسات الارتباطية
20 % من أفراد مجتمع صغير نسبيًا ( بضعة مئات ) 10 % من مجتمع كبير ( بضعة آلاف ) 5 % لمجتمع كبير جدًا ( عشرة آلاف )	الدراسات الوصفية

<sup>1</sup> سامي ملحم: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دار المسير للنشر والتوزيع والطباعة، ط1، عمان، 2000م، ص

الجدول رقم (09): يوضح توزيع العينة حسب الاختصاص الأكاديمي في قسم التربية البدنية

والرياضية

العدد	الاختصاص
20	تربية بدنية وحركية
30	تدريب رياضي
50	المجموع



الشكل رقم (03) يوضح توزيع طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية حسب الاختصاص

## ◆ الجنس:

بلغ عدد الطلبة الذين شملتهم الدراسة بـ: 50 طالبًا كلهم ذكور وهذا ما تقتضيه ظروف وإجراءات الدراسات بنسبة 20 % من العدد الإجمالي لمجتمع البحث.

## ◆ الماضي الرياضي:

بلغ عدد الطلبة ذوي الماضي الرياضي 4 طلاب فقط لم نتطرق إلى تفاصيل هذا الجانب لعدم إدراج هذا المتغير قيد الدراسة

## ◆ الالتحاق بالقسم:

الالتحاق بقسم التربية البدنية والرياضية يمرّ عبر شروط تنظيمية من بينها:

- أن يتحصل المترشح على شهادة البكالوريا بمعدل لا يقل عن 12.56 / 20
- أن يتمتع بصحة ولياقة بدنية تسمح له بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بصفة عادية
- بالإضافة إلى تمتع المترشح بمعرف وقدرات عقلي ونفسية كفيلة بتقبل نظام جامعي أكاديمي

(LMD)

هذا بالإضافة على خضوع المرشحين إلى إجراء اختبارات بدنية تقييمية تسمح بانتقاء أحسن الطلبة ضمن العدد المسموح به من طرف عمادة الجامعة المنطوي تحتها قسم التربية الرياضية.

وقد بلغ العدد الإجمالي للطلبة المقبولين حوالي 200 طالبًا بالإضافة إلى الطلبة المحولين بين الأقسام والجامعات والبالغ عددهم 50 طالبًا تقريبًا، ليكون بذلك العدد الإجمالي للطلبة 250 طالبًا.

الجدول الزمني لإجراء القياسات والاختبارات:

وحدة وأداة القياس المستعملة في هذه الدراسة.

## الخلاصة:

تضمن هذا الفصل منهج البحث الذي استعملناه في دراستنا و المتمثل في المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، كما تضمن هذا الفصل أيضا دراستين استطلاعيتين الهدف منهما التأكد من صلاحية العتاد و المستعملة في القياس، بالإضافة لتأكد من ثبات و صدق القياسات الأنثروبومترية و الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و الاختبارات النفسية المتمثلة في مقياس التوافق الصحي و التوافق الانفعالي.

قام الباحث في هذا الفصل بالتطرق إلى عينة البحث و خصائصها و حدود البحث و مجالاته، كما قام بشرح كيفية إجراء القياسات الأنثروبومترية و الاختبارات الخاصة بالعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و الاختبارات النفسية.



# الفصل الثاني:

تحليل ومناقشة النتائج

## تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج القياسات الأنثروبومترية واختبارات العناصر البدنية المرتبطة بالصحة والاختبارات النفسية المتمثلة في (مقياس التوافق الصحي، والتوافق الانفعالي) المتوصل إليها معتمدا على بعض الكتب الخاصة بعلم النفس والتربية البدنية والرياضية والقياسات الأنثروبومترية وغيرها.

وقد استخدم الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة التالية:

المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري

اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتغيرات

معامل الارتباط البسيط لبيرسون

*ANOVA* من جانب واحد

**1- الفرضية الأولى:** توجد فروق دالة إحصائية (عند مستوى دلالة 0.05)، بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية في القياسات الأنثروبومترية الثلاثة في المتغيرات التالية: الطول الكلي للجسم، الوزن، بعض الأطوال، بعض الأعراض، بعض المحيطات، مؤشر كتلة الجسم، نسبة الدهون، وسمك ثنايا الدهن في الجسم. عند طلبة قسم التربية البدنية والرياضية تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي.

لفحص الفرضية الأولى نقوم بعرض وتحليل القياسات الأنثروبومترية وهذا من ناحية الطول والوزن، بعض الأطوال، بعض الأعراض، بعض المحيطات، مؤشر كتلة الجسم، نسبة الدهون في الجسم، قياس سمك ثنايا الدهن .

### 1-1- القياسات الأنثروبومترية الأولى (السنة الدراسية 2008/2009)

الجدول التالي يوضح الفروق في القياسات الأنثروبومترية والطول والوزن لطلبة قسم التربية البدنية والرياضية وهذا تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي.

## جدول رقم (10):

فروق القياسات الأنثروبومترية والطول والوزن لطلبة قسم التربية البدنية والرياضية وهذا تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي.

الرقم	الاختصاص	تربية بدنية و حركية		التدريب الرياضي		قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	العمر (بالسنوات)	18.4	1.6	19.3	1.8	2.32	-
2	الطول (سم)	172.09	6.84	172.20	6.88	5.16	*
3	الوزن (كجغ)	66.31	4.94	65.16	4.91	3.60	*
4	مؤشر كتلة الجسم (كجغ/م <sup>2</sup> )	24.5	4.9	24.7	4.73	7.76	*
5	نسبة الدهون في الجسم F %	22.9	8.9	21.8	8.68	0.59	-
6	طول الجذع مع الرأس	91.22	3.86	92.30	3.91	11.46	*
7	طول الذراع	75.68	3.09	76.34	3.18	1.75	-
8	طول الطرف السفلي	99.16	6.52	100.18	6.64	0.54	-
9	محيط الكتفين	100.14	7.8	101.16	7.20	0.42	-
10	محيط الصدر	95.14	6.6	97.14	6.91	0.68	-
11	عرض الكتفين	43.91	2.05	44.81	2.27	1.36	-
12	عرض الصدر	33.27	2.10	35.16	2.28	2.45	*

ت الجدولية = 2.62 ، (\*) دالة عند مستوي 0.05 ، (-) غير دال.

يظهر من خلال الجدول رقم (10) أن متوسط عمر أفراد طلبة التربية البدنية والحركية 18.4 سنة، بينما طلبة التدريب الرياضي بلغ 19.3 سنة، ومتوسط الطول الكلي للجسم ووزن الجسم بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية 172.09 سم، 66.31 كجغ فيما بلغ الطول الكلي والوزن بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي على التوالي 172.20 سم، 65.16 كجغ.

كما يظهر من الجدول أن متوسط مؤشر كتلة الجسم بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية بلغ 24.5 كجغ/م<sup>2</sup> ونسبة الدهون في الجسم بلغت 22.9 %، في حين سجل متوسط مؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون في الجسم بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي 24.7 كجغ/م<sup>2</sup>، و 21.8 % على التوالي.

كما يظهر من الجدول أن متوسط طول الجذع مع الرأس وطول الذراع والطرف السفلي بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية بلغ على الترتيب : 91.12 سم، 75.68 سم، 99.16 سم ، في المقابل بلغ متوسط الأطوال بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي 92.30 سم، 76.34 سم، 100.18 سم. كما يظهر أيضا متوسط محيط الكتفين والصدر بالنسبة لطلبة التربية البدنية والرياضية 100.14 سم، 95.81 سم، بينما سجل متوسط محيط الكتفين والصدر بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي 101.16 سم ، 97.14 سم على التوالي.

كما يظهر من الجدول أن متوسط عرض الكتفين والصدر بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية 43.91 سم، 33.27 سم، أما بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي سجل متوسط عرض الكتفين والصدر 44.81 سم، 35.16 سم. من خلال الجدول أيضا يتضح انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التربية البدنية والحركية والتدريب الرياضي بالنسبة للعمر. بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التدريب الرياضي في الطول الكلي للجسم، كما يتبين أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التربية البدنية والحركية في الوزن الكلي للجسم، أيضا يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التدريب الرياضي في مؤشر كتلة الجسم وطول الجذع مع الرأس وعرض الصدر. كما يتبين من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التدريب الرياضي في طول الذراع والطرف السفلي ومحيط الكتفين والصدر وعرض الكتفين. يتبين كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التربية البدنية والحركية في نسبة الدهون في الجسم.

## 1-2- القياسات الأنثروبومترية الثانية (السنة الدراسية 2009/2010)

الجدول التالي يوضح الفروق في القياسات الأنثروبومترية والطول والوزن لطلبة قسم التربية البدنية والرياضية وهذا تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي.

جدول رقم (11) : فروق القياسات الأنثروبومترية والطول والوزن لطلبة قسم التربية البدنية والرياضية وهذا تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي.

الرقم	الاختصاص المتغيرات	تربية بدنية و حركية		التدريب الرياضي		الدلالة الإحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	العمر (بالسنوات)	18.4	1.6	19.3	1.8	2.32 -
2	الطول (سم)	172.10	6.84	172.44	6.86	4.52 *
3	الوزن (كجغ)	69.24	5.12	68.68	5.96	5.23 *
4	مؤشر كتلة الجسم (كجغ/م <sup>2</sup> )	24.81	4.96	25.76	5.21	7.85 *
5	نسبة الدهون في الجسم % F	24.84	8.97	24.13	8.68	0.67 -
6	طول الجذع مع الرأس	91.83	3.16	92.33	3.21	11.32 *
7	طول الذراع	75.85	3.12	76.38	3.32	1.45 -
8	طول الطرف السفلي	99.17	6.77	100.21	6.81	0.54 -
9	محيط الكتفين	100.22	7.96	101.52	7.73	0.51 -
10	محيط الصدر	95.88	6.68	98.16	6.96	0.62 -
11	عرض الكتفين	44.12	2.16	45.13	2.34	1.52 -
12	عرض الصدر	34.26	2.27	36.11	2.28	2.05 -

ت الجدولية = 2.62 ، دالة عند مستوي 0.05 ، (-) غير دال.

يظهر من خلال الجدول رقم (11) أن متوسط عمر أفراد طلبة التربية البدنية والحركية 18.4 سنة، بينما طلبة التدريب الرياضي بلغ 19.3 سنة، ومتوسط الطول الكلي للجسم ووزن الجسم بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية 172.10 سم، 68.24 كجغ فيما بلغ الطول الكلي والوزن بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي على التوالي 172.44 سم، 69.68 كجغ.

كما يظهر من الجدول أيضا أن متوسط مؤشر كتلة الجسم بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية بلغ 24.81 كجغ/م<sup>2</sup> ونسبة الدهون في الجسم بلغت 24.02 %، في حين سجل متوسط مؤشر كتلة الجسم و نسبة الدهون في الجسم بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي 25.76 كجغ/م<sup>2</sup> ، و 24.13 % على التوالي.

كما يبين الجدول أن متوسط طول الجذع مع الرأس وطول الذراع والطرف السفلي بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية بلغ على الترتيب : 91.83 سم، 75.85 سم، 99.17 سم ، في المقابل بلغ متوسط الأطوال بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي 92.33 سم، 76.38 سم، 100.21 سم. كما يظهر أيضا متوسط محيط الكتفين والصدر بالنسبة لطلبة التربية البدنية والرياضية 100.22 سم، 95.88 سم، بينما سجل متوسط محيط الكتفين والصدر بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي 101.52 سم ، 98.16 سم على التوالي.

كما يظهر من الجدول أن متوسط عرض الكتفين والصدر بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية 44.12 سم، 34.26 سم، أما بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي سجل متوسط عرض الكتفين والصدر 45.16 سم، 36.11 سم. من خلال الجدول أيضا يتضح انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التربية البدنية والحركية والتدريب الرياضي بالنسبة للعمر. بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التدريب الرياضي في الطول الكلي للجسم، كما يتبين أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التربية البدنية والحركية في الوزن الكلي للجسم، أيضا يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التدريب الرياضي في مؤشر كتلة الجسم و طول الجذع مع الرأس و كما يتبين من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التدريب الرياضي في طول الذراع والطرف السفلي . يتبين كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

( $\alpha = 0.05$ ) لصالح طلبة التربية البدنية والحركية في نسبة الدهون في الجسم. من خلال هذه النتائج يمكن اعتبار الفرضية

### 1-3- القياسات الأنثروبومترية الثالثة (السنة الدراسية 2010/2011)

الجدول التالي يوضح الفروق في القياسات الأنثروبومترية والطول والوزن لطلبة قسم التربية البدنية والرياضية وهذا تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي.

جدول رقم (12): فروق القياسات الأنثروبومترية والطول والوزن لطلبة قسم التربية البدنية والرياضية وهذا تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي.

الدالة الإحصائية	قيمة (ت)	التدريب الرياضي		تربية بدنية وحركية		الاختصاص المتغيرات	الرقم
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05							
-	2.32	1.8	19.3	1.6	18.4	العمر (بالسنوات)	1
*	4.63	6.85	172.21	6.84	172.10	الطول (سم)	2
*	5.38	5.14	67.21	5.12	68.12	الوزن (كجغ)	3
*	7.96	4.96	24.82	4.93	24.73	مؤشر كتلة الجسم (كجغ/م <sup>2</sup> )	4
-	0.71	9.72	24.02	8.98	24.16	نسبة الدهون في الجسم F %	5
*	12.21	3.41	93.11	3.42	92.12	طول الجذع مع الرأس	6
-	1.52	3.34	76.69	3.14	75.69	طول الذراع	7
-	0.61	6.92	100.44	6.78	99.21	طول الطرف السفلي	8
-	0.57	7.87	102.56	7.98	100.35	محيط الكتفين	9
-	0.66	7.21	99.32	6.72	96.42	محيط الصدر	10
-	1.61	2.42	45.82	2.16	44.76	عرض الكتفين	11
*	2.76	2.41	36.75	2.27	34.96	عرض الصدر	12

ت الجدولية = 2.62 ، دالة عند مستوي 0.05 ، (-) غير دال.

يظهر من خلال الجدول رقم (12) أن متوسط عمر أفراد طلبة التربية البدنية والحركية 18.4 سنة، بينما طلبة التدريب الرياضي بلغ 19.3 سنة، ومتوسط الطول الكلي للجسم ووزن الجسم بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية 172.10 سم، 68.12 كجغ فيما بلغ الطول الكلي والوزن بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي على التوالي 172.21 سم، 67.21 كجغ.

كما يظهر من الجدول أن متوسط مؤشر كتلة الجسم بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية بلغ 24.73 كجغ/م<sup>2</sup> ونسبة الدهون في الجسم بلغت 24.02 %، في حين سجل متوسط مؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون في الجسم بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي 24.73 كجغ/م<sup>2</sup>، و 25.16 % على التوالي. كما يظهر من الجدول أن متوسط طول الجذع مع الرأس وطول الذراع والطرف السفلي بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية بلغ على الترتيب : 92.12 سم، 75.69 سم، 99.21 سم ، في المقابل بلغ متوسط الأطوال بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي 93.11 سم، 76.79 سم، 100.21 سم. كما يظهر أيضا متوسط محيط الكتفين والصدر بالنسبة لطلبة التربية البدنية والرياضية 100.35 سم، 96.42 سم، بينما سجل متوسط محيط الكتفين والصدر بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي 102.56 سم ، 99.32 سم على التوالي.

كما يظهر من الجدول أن متوسط عرض الكتفين والصدر بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية 44.461 سم، 34.96 سم، أما بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي سجل متوسط عرض الكتفين والصدر 45.82 سم، 36.75 سم.

من خلال الجدول أيضا يتضح انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التربية البدنية والحركية والتدريب الرياضي تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي بالنسبة للعمر. بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التدريب الرياضي في الطول الكلي للجسم، كما يتبين أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التربية البدنية والحركية في الوزن الكلي للجسم، أيضا يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التدريب الرياضي في مؤشر كتلة الجسم وطول الجذع مع الرأس وعرض الصدر. كما يتبين من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التدريب الرياضي في طول الذراع والطرف السفلي ومحيط الكتفين والصدر وعرض الكتفين.



يتبن كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التربية البدنية والحركية في نسبة الدهون في الجسم.

1-4- عرض الفروق في القياسات الأنثروبومترية المختارة لطلبة قسم التربية البدنية والرياضية حسب متغير الاختصاص الرياضي في الثلاثة قياسات للدراسة الطولية.

### الجدول رقم (13):

يبين الفروق في طول ووزن الجسم ومؤشر ونسبة الدهون في الجسم وطول الجذع مع الرأس والذراع والطرف السفلي ومحيط الكتفين والصدر بالإضافة إلى عرض الكتفين والصدر.

(قيمة ف المحتسبة والجدولية)

القياسات الأنثروبومترية	مصادر الاختلاف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	*ف المحتسبة
وزن الجسم	بين المجموعات	126.04	2	43.12	1.65
	داخل المجموعات	1160.32	9	32.14	
طول الجسم	بين المجموعات	41.32	2	13.24	1.34
	داخل المجموعات	296.35	9	8.73	
مؤشر كتلة الجسم	بين المجموعات	12.65	2	3.95	0.56
	داخل المجموعات	168.54	9	5.42	
نسبة الدهون في الجسم	بين المجموعات	21.09	2	0.57	0.58
	داخل المجموعات	35.34	9	12.33	
طول الجذع مع الرأس	بين المجموعات	98.76	2	39.24	0.87
	داخل المجموعات	1032.65	9	33.71	
طول الذراع	بين المجموعات	10.32	2	3.12	2.04
	داخل المجموعات	38.69	9	12.16	
طول الطرف السفلي	بين المجموعات	65.36	2	18.34	2.68
	داخل المجموعات	302.36	9	8.34	
محيط الكتفين	بين المجموعات	33.24	2	12.37	1.97
	داخل المجموعات	201.36	9	6.05	

				داخل المجموعات	
0.68	0.94	2	24.16	بين المجموعات	محيط الصدر
	45.02	9	135.35	داخل المجموعات	
0.87	0.84	2	24.15	بين المجموعات	عرض الكتفين
	7.21	9	236.35	داخل المجموعات	
0.54	3.93	2	41.32	بين المجموعات	عرض الصدر
	6.76	9	268.44	داخل المجموعات	

\*قيمة (ف) الجدولية عند درجة حرية (9.2) و مستوى دلالة (0.05) = 4.25

يتضح من الجدول أعلاه أن القيم المحتسبة للقياسات الأنثروبومترية المختارة في الجدول هي أقل من القيمة الجدولية، وهذا يدل على عدم وجود فروق في القياسات المختارة بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية وهذا حسب الاختصاص الدراسي في الثلاث قياسات.

من خلال هذه النتائج يمكن اعتبار الفرضية الأولى الخاصة بالفروق في القياسات الأنثروبومترية لطلبة التربية البدنية والرياضية حسب محققة بالنسبة للمتغيرات الطول الكلي للجسم، الوزن، بعض الأطوال، بعض الأعراض، بعض المحيطات، مؤشر كتلة الجسم، نسبة الدهون.

2- الفرضية الثانية: توجد فروق دالة إحصائية (عند مستوى دلالة 0.05)، بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية في قياسات سمك ثنايا الدهن في الستة مناطق الجسم (البطن، الصدر خلف اللوح، أمام العضد، خلف العضد، الفخذ).

2- 1- قياسات سمك ثنايا الدهن الأولى بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية (السنة الدراسية 2009/2008) :

الجدول رقم (14):

يوضح المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ونتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات قياسات ثنايا الدهن بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية الصنفين تبعاً لمتغير الاختصاص الدراسي.

مستوى الدلالة	ت	التدريب الرياضي		تربية بدنية وحركية		الاختصاص المتغيرات	الرقم
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
*	8.32	1.18	13.61	2.36	10.55	سمك دهن البطن	1.
*	11.25	1.31	11.91	1.38	9.22	سمك دهن الصدر	2.
*	9.2	1.27	11.87	1.32	8.91	سمك دهن من خلف اللوح	3.
*	5.21	1.03	10.37	1.45	8.66	سمك دهن أمام العضد	4.
*	4.25	1.19	11.58	2.06	9.14	سمك دهن خلف العضد	5.
*	6.35	1.76	21.51	2.84	18.50	سمك دهن الفخذ	6.

ت الجدولية = 2.62 ، (\*) دالة عند مستوى 0.05 ، (-) غير دال.

يتضح من الجدول رقم (14) متوسط سمك دهن البطن بلغ 12 ملم لطلبة التربية البدنية والحركية، بينما بلغ 13.61 ملم بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي. أما بالنسبة لمتوسط سمك دهن الصدر فقد بلغ 9.22 ملم لطلبة التربية البدنية والحركية بالمقابل فقد بلغ لدى طلبة التدريب الرياضي 11.91 ملم. أيضا يتضح من الجدول أن متوسط سمك دهن خلف اللوح بلغ 8.91 ملم بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية، أما طلبة التدريب الرياضي فقد بلغ 11.87 ملم. بالنسبة لمتوسط سمك دهن أمام العضد فقد سجل 8.66 ملم لطلبة التربية البدنية والحركية، بالمقابل سجل 10.37 ملم لطلبة التدريب الرياضي. أيضا يتضح من الجدول أن متوسط سمك دهن خلف العضد بلغ 9.140 ملم، بينما بلغ 11.58 لدى طلبة التدريب الرياضي، من خلال الدول بلغ متوسط سمك دهن الفخذ لطلبة التربية البدنية والحركية 18.50 ملم، و 21.51 بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي.

يتضح من الجدول رقم (14) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha=0.05)$  في جميع قياسات سمك ثنايا الدهن، لطلبة قسم التربية البدنية والرياضي طلبة اختصاص التدريب الرياضي.

## 2-2- قياسات سمك ثنايا الدهن الثانية بين الطلبة (السنة الدراسية 2010/2009):

## الجدول رقم (15):

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ونتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسطات قياسات ثنايا سمك الدهن بين طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية الصفيين تبعاً لمتغير الاختصاص الدراسي

الرقم	الاختصاص المتغيرات	تربية بدنية وحركية		التدريب الرياضي		ت	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
1.	سمك دهن البطن	9.55	2.44	11.65	1.54	7.25	*
2.	سمك دهن الصدر	8.65	1.57	10.32	1.66	6.35	*
3.	سمك دهن من خلف اللوح	9.21	1.05	9.65	1.47	4.27	*
4.	سمك دهن أمام العضد	10.02	1.69	11.87	1.51	5.28	*
5.	سمك دهن خلف العضد	8.54	2.14	10.63	1.74	7.25	*
6.	سمك دهن الفخذ	15.32	2.75	18.65	1.88	4.27	*

ت الجدولية = 2.62 ، دالة عند مستوي 0.05 ، (-) غير دال.

يتضح من الجدول رقم (15) متوسط سمك دهن البطن بلغ 9.55 ملم لطلبة التربية البدنية والحركية، بينما بلغ 11.65 ملم بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي. أما بالنسبة لمتوسط سمك دهن الصدر فقد بلغ 8.65 ملم لطلبة التربية البدنية والحركية، بالمقابل فقد بلغ لدى طلبة التدريب الرياضي 10.32 ملم. أيضا يتضح من الجدول أن متوسط سمك دهن خلف اللوح بلغ 9.21 ملم بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية، أما طلبة التدريب الرياضي فقد بلغ 9.65 ملم. بالنسبة لمتوسط سمك دهن أمام العضد فقد سجل 10.02 ملم لطلبة التربية البدنية والحركية، بالمقابل سجل 11.87 ملم لطلبة التدريب الرياضي. أيضا يتضح من الجدول أن متوسط سمك دهن خلف العضد بلغ 8.54 ملم لطلبة التربية البدنية والحركية، بينما بلغ 10.63 ملم لدى طلبة التدريب الرياضي، من خلال الدول بلغ متوسط سمك دهن الفخذ لطلبة التربية البدنية والحركية 15.32 ملم، و18.65 ملم بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي.

يتضح من الجدول رقم (15) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha=0.05)$  في جميع قياسات سمك ثنايا الدهن، لطلبة قسم التربية البدنية والرياضي طلبة اختصاص التدريب الرياضي.

### 2-3- قياسات سمك ثنايا الدهن الثالثة بين الطلبة (السنة الدراسية 2010/2011):

#### الجدول رقم (16):

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ونتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات قياسات ثنايا سمك الدهن بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية الصنفين تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي

الرقم	الاختصاص المتغيرات	تربية بدنية وحركية		التدريب الرياضي		ت	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
1.	سمك دهن البطن	10.87	2.36	12.35	1.32	14.15	*
2.	سمك دهن الصدر	9.23	1.38	10.24	1.09	17.25	*
3.	سمك دهن من خلف اللوح	9.35	1.32	10.28	1.78	19.68	*
4.	سمك دهن أمام العضد	9.57	1.45	9.89	1.21	11.72	*

5.	سمك دهن خلف العضد	9.47	2.06	9.57	1.05	12.18	*
6.	سمك دهن الفخذ	19.35	2.84	20.36	1.14	11.01	*

ت الجدولية = 2.62 ، دالة عند مستوي 0.05 ، (-) غير دال.

يتضح من الجدول رقم (16) متوسط سمك دهن البطن بلغ 10.87 ملم لطلبة التربية البدنية والحركية، بينما بلغ 12.35 ملم بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي. أما بالنسبة لمتوسط سمك دهن الصدر فقد بلغ 9.23 ملم لطلبة التربية البدنية والحركية، بالمقابل فقد بلغ لدى طلبة التدريب الرياضي 10.24 ملم. أيضا يتضح من الجدول أن متوسط سمك دهن خلف اللوح بلغ 9.35 ملم بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية، أما طلبة التدريب الرياضي فقد بلغ 10.28 ملم. بالنسبة لمتوسط سمك دهن أمام العضد فقد سجل 9.57 ملم لطلبة التربية البدنية والحركية، بالمقابل سجل 9.38 ملم لطلبة التدريب الرياضي. يتضح من الجدول كذلك أن متوسط سمك دهن خلف العضد بلغ 9.47 ملم، بينما بلغ 9.57 لدى طلبة التدريب الرياضي، من خلال الدول بلغ متوسط سمك دهن الفخذ لطلبة التربية البدنية والحركية 19.35 ملم، و 20.36 ملم بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي.

يتضح من الجدول رقم (16) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha=0.05)$  في جميع قياسات سمك ثنايا الدهن، لطلبة قسم التربية البدنية والرياضي طلبة اختصاص التدريب الرياضي.

2-4- عرض الفروق في قياسات ثنايا الدهن في الستة مناطق لطلبة قسم التربية البدنية والرياضية حسب متغير الاختصاص الرياضي في الثلاثة قياسات للدراسة الطولية.

الجدول رقم (17): يبين الفروق في ثنايا الدهن للبطن والصدر ومن خلف اللوح وأمام العضد وخلف العضد والفخذ.

## (قيمة ف المحتسبة والجدولية)

قياسات الدهن	ثنايا	مصادر الاختلاف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	*ف المحتسبة
سمك دهن البطن	بين المجموعات	داخل المجموعات	68.14	2	21.36	1.65
	داخل المجموعات		732.55	3	11.27	
سمك دهن الصدر	بين المجموعات	داخل المجموعات	10.25	2	8.25	1.34
	داخل المجموعات		178.32	3	4.25	
سمك دهن من خلف اللوح	بين المجموعات	داخل المجموعات	9.36	2	5.36	0.56
	داخل المجموعات		114.23	3	4.25	
سمك دهن أمام العضد	بين المجموعات	داخل المجموعات	16.35	2	0.21	0.58
	داخل المجموعات		22.25	3	6.35	
سمك دهن خلف العضد	بين المجموعات	داخل المجموعات	24.35	2	10.25	0.87
	داخل المجموعات		712.35	3	10.27	
سمك دهن الفخذ	بين المجموعات	داخل المجموعات	7.24	2	1.25	2.04
	داخل المجموعات		21.23	3	4025	

\*قيمة (ف) الجدولية عند درجة حرية (3.2) و مستوى دلالة (0.05) = 9.55

يتضح من الجدول أعلاه أن القيم المحتسبة للقياسات ثنايا الدهن في الستة مناطق الجسم المختارة في الجدول هي اقل من القيمة الجدولية، وهذا يدل على عدم وجود فروق في القياسات بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية وهذا حسب الاختصاص الدراسي في الثلاث قياسات.

من خلال هذه النتائج يمكن اعتبار الفرضية الثانية الخاصة بالفروق في القياسات الأنثروبومترية لطلبة التربية البدنية والرياضية حسب محققة بالنسبة لجميع المتغيرات ثنايا الدهن للبطن والصدر ومن خلف اللوح وأمام العضد وخلف العضد والفخذ.

3- الفرضية الثالثة: توجد فروق دالة إحصائية (عند مستوى دلالة 0.05)، بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية في الاختبارات البدنية القياسات الثلاثة في المتغيرات التالية: السرعة الانتقالية 30 م ، المرونة والوثب العريض من الثبات والارتقاء العمودي و جري مسافة 1500 م. عند طلبة قسم التربية البدنية والرياضية تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي.

### 3-1- الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

3-2- الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الأولى (السنة الدراسية 2008/2009).

### الجدول رقم (18):

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسطات قياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية الصنفين تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي

الرقم	الاختصاص المتغيرات	وحدة القياس	تربية بدنية وحركية		التدريب الرياضي	
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
1.	السرعة 30 م	ثا	4.05	0.24	3.98	0.22
2.	المرونة	سم	43.58	10.25	43.95	10.27
3.	الوثب العريض من الثبات	م	181.24	15.55	182.87	16.08
4.	الارتقاء العمود	سم	124.14	13.58	125.66	13.98
5.	جري مسافة 1500م	د	5.68	0.81	5.42	0.79

ت الجدولية = 2.62 ، (\*) دالة عند مستوي 0.05 ، (-) غير دال.



يتضح من الجدول رقم (18) أن متوسط السرعة الانتقالية لمسافة 30م بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية و الحركية 4.05 ثا و انحراف معياري 0.24، بينما بلغ متوسط التدريب الرياضي 3.98 ثا مع انحراف معياري 0.22. نلاحظ من الجدول أيضا أن متوسط المرونة بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية 43.58 سم وانحراف معياري 10.25، بينما بلغ لدى التدريب الرياضي 43.95 سم وانحراف معياري 10.27. من نفس الجدول نلاحظ أن متوسط الوثب العريض من الثبات قد بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية والرياضية 181.24سم وانحراف معياري 15.55، أما طلبة التدريب الرياضي فقد بلغ المتوسط لديهم 182.27 وانحراف معياري 16.08. من الجدول أيضا نلاحظ أن متوسط الارتقاء العمودي بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية 124.14 سم و انحراف معياري 13.58، أما طلبة التدريب الرياضي فقد بلغ لديهم متوسط الارتقاء العمودي 125.66 سم وانحراف معياري 123.98. أما متوسط جري مسافة

1500م فقد بلغ متوسط طلبة التربية البدنية والرياضية 5.68 د، و انحراف معياري 0.81، من الجهة المقابلة فقد بلغ متوسط طلبة التدريب الرياضي 5.42 د وانحراف معياري 0.79.

يتضح من الجدول رقم (9) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha=0.05)$  في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لصالح طلبة التدريب الرياضي.

**3-3- الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الثانية (السنة الدراسية 2010/2009).**

**الجدول رقم (19):** المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسطات قياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية الصغين تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي

مستوى الدلالة	ت	التدريب الرياضي		تربية بدنية وحركية		وحدة القياس	الاختصاص المتغيرات	الرقم
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط			
	14.66	0.18	3.90	0.22	4.02	ثا	السرعة 30 م	1.
	18.02	10.21	43.98	10.28	43.66	سم	المرونة	2.
	20.21	15.88	183.22	15.54	182.25	م	الوثب العريض من الثبات	3.
	11.88	14.01	125.96	13.66	125.22	سم	الارتفاع العمود	4.
	12.35	0.74	5.14	0.78	5.22	د	جري مسافة 1500م	5.

ت الجدولية = 2.62 ، (\*) دالة عند مستوي 0.05 ، (-) غير دال.

يتضح من الجدول رقم (19) أن متوسط السرعة الانتقالية لمسافة 30م بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية و الحركية 4.02 ثا وانحراف معياري 0.22، بينما بلغ متوسط التدريب الرياضي 3.90 ثا مع انحراف معياري 0.18. نلاحظ من الجدول أيضا أن متوسط المرونة بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية 43.66 سم وانحراف معياري 10.28، بينما بلغ لدى التدريب الرياضي 43.98 سم وانحراف معياري 10.21. من نفس الجدول نلاحظ أن متوسط الوثب العريض من الثبات قد بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية والرياضية 182.25 سم وانحراف معياري 15.54، بينما بلغ لدى طلبة التدريب الرياضي 183.22 سم وانحراف معياري 15.88. نلاحظ من نفس الجدول أن متوسط الارتفاع العمودي قد بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية 125.22 سم وانحراف معياري 13.66، أما طلبة التدريب الرياضي فقد بلغ المتوسط لديهم 125.66 وانحراف معياري 14.01. أما

متوسط جري مسافة 1500م فقد بلغ متوسط طلبة التربية البدنية والرياضية 5.22 د ، وانحراف معياري 0.78، من الجهة المقابلة فقد بلغ متوسط طلبة التدريب الرياضي 5.14 د وانحراف معياري 0.74. يتضح من الجدول رقم (10) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha=0.05)$  في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لصالح طلبة التدريب الرياضي.

3-4- الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الثالثة (السنة الدراسية 2010/2011).

الجدول رقم (20): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسطات قياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية الصغين تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي.

الرقم	الاختصاص المتغيرات	وحدة القياس	تربية بدنية و حركية		التدريب الرياضي	
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
1.	السرعة 30 م	ثا	3.76	0.19	3.66	0.17
2.	المرونة	سم	45.32	11.25	46.57	11.27
3.	الوثب العريض من الثبات	سم	183.52	16.55	184.57	16.98
4.	الارتقاء العمود	سم	124.32	14.35	125.36	15.24
5.	جري مسافة 1500م	د	5.26	0.85	5.82	0.87

ت الجدولية = 2.62 ، (\*) دالة عند مستوي 0.05 ، (-) غير دال.

يتضح من الجدول رقم (20) أن متوسط السرعة الانتقالية لمسافة 30م بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية و الحركية 4.02 ثا وانحراف معياري 0.22، بينما بلغ متوسط التدريب الرياضي 3.90 ثا مع انحراف معياري 0.18. نلاحظ من الجدول أيضا أن متوسط المرونة بلغ بالنسبة لطلبة التربية

البدنية والحركية 43.66 سم وانحراف معياري 10.28، بينما بلغ لدى التدريب الرياضي 43.98 سم وانحراف معياري

10.21. من نفس الجدول نلاحظ أن متوسط الوثب العريض من الثبات قد بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية والرياضية 182.25 سم وانحراف معياري 15.54، بينما بلغ لدى طلبة التدريب الرياضي 183.22 سم

وانحراف معياري 15.88. نلاحظ من نفس الجدول أن متوسط الارتقاء العمودي قد بلغ بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية 125.22 سم و انحراف معياري 13.66، أما طلبة التدريب الرياضي فقد بلغ المتوسط لديهم 125.66 وانحراف معياري 14.01. أما متوسط جري مسافة 1500م فقد بلغ متوسط طلبة التربية البدنية والرياضية 5.22 د، وانحراف معياري 0.78، من الجهة المقابلة فقد بلغ متوسط طلبة التدريب الرياضي 5.14 د وانحراف معياري 0.74. يتضح من الجدول رقم (21) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha=0.05)$  في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لصالح طلبة التدريب الرياضي.

3-5- عرض الفروق في الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة قسم التربية البدنية والرياضية حسب متغير الاختصاص الرياضي في الاختبارات الثلاثة للدراسة الطولية.

الجدول رقم (21): يبين الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المختارة لهذه الدراسة الطولية والمتمثلة في عدو مسافة 30م سرعة و الوثب العريض من الثبات والارتقاء العمودي والمرونة و جري مسافة 1500م مداومة.

## (قيمة ف المحتسبة والجدولية)

الاختبارات البدنية	مصادر الاختلاف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مربعات	*ف المحتسبة
السرعة 30 م	بين المجموعات داخل المجموعات	126.04	2	43.12	1.65
		1160.32	4	32.14	
المرونة	بين المجموعات داخل المجموعات	41.32	2	13.24	1.34
		296.35	4	8.73	
الوثب العريض من الثبات	بين المجموعات داخل المجموعات	12.65	2	3.95	0.56
		168.54	4	5.42	
الارتفاع العمودي	بين المجموعات داخل المجموعات	21.09	2	0.57	0.58
		35.34	4	12.33	
جري مسافة 1500م	بين المجموعات داخل المجموعات	98.76	2	39.24	0.87
		1032.65	4	33.71	

\*قيمة (ف) الجدولية عند درجة حرية (4.2) و مستوى دلالة (0.05) = 6.94

يتضح من الجدول أعلاه انه لا يوجد فروق معنوية في الاختبارات الثلاثة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة في قسم التربية البدنية و الرياضية حسب متغير الاختصاص الدراسي، حيث قيمة (ف) المحسوبة (1.65، 1.34، 0.56، 0.58، 0.87) على التوالي هي اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (4.2) البالغة (6.96).

4- الفرضية الرابعة : هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين بعض القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية البدنية والرياضية حسب متغير الاختصاص الدراسي للدراسة الطولية.

الجدول رقم (22): يبين العلاقة الارتباطية بين القياسات الجسمية المختارة و بعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية البدنية والرياضية وهذا حسب الاختصاص الدراسي.

جري مسافة 1500م	الارتقاء العمودي	الوثب العريض من الثبات	المرونة	السرعة الانتقالية 30م	الصفات البدنية القياسات الجسمية
*0.41	0.19	0.03	0.38*	*0.38	وزن الجسم
0.29	0.14	*0.43	0.14	0.18	طول الجسم
*0.42	0.08	0.17	0.03	0.13	طول الجذع مع الرأس
0.13	0.02	0.16	0.04	0.12	طول الذراع
0.22	0.12	0.22	0.03	0.15	طول الطرف السفلي
0.18	0.21	0.16	0.14	0.08	محيط الكتفين
*0.41	*0.36	*0.40-	0.20	*0.37	محيط الصدر
*0.38	0.22-	0.12	0.16	0.12	عرض الكتفين
0.21	0.05	0.23-	0.24	*0.36	عرض الصدر

\*معنوي عند درجة حرية (108) باحتمال خطأ (0.05) إذ أن قيمة (ر) المحتسبة (0.31)

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (22) ظهر أن هناك ارتباط طردي ذو دلالة معنوية باحتمال خطأ (0.05) عند درجة حرية (108) بين السرعة الانتقالية وكل من (وزن الجسم ومحيط الصدر وعرض الكتفين) إذ كانت قيمة (ر) المحتسبة (0.36، 0.37، 0.38) على التوالي وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية (0.31). أيضا هناك ارتباط طردي ذو دلالة معنوية باحتمال خطأ (0.05) عند درجة حرية (108) بين المرونة ووزن الجسم إذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة (0.38) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية (0.31). يوجد كذلك ارتباط طردي بين الوثب العرض من الثبات وكل من طول الجسم ومحيط الصدر إذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة (0.43، -0.40) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية (0.31)، يوجد ارتباط طردي بين الارتقاء العمودي ومحيط الصدر إذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة (0.36) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية (0.31). يوجد أيضا ارتباط طردي بين كل من جري مسافة

1500م ووزن الجسم ،طول الجذع مع الرأس، محيط الصدر، عرض الكتفين إذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة (0.41، 0.42، 0.41، 0.38) على التوالي وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية (0.13). من جهة أخرى يوجد ارتباط طردي عكسي بين كل من الوثب العريض من الثبات ووزن الجسم إذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة (0.03) وهي اقل من قيمة (ر) الجدولية (0.31). يوجد ارتباط طردي عكسي بين كل من الارتفاع العمودي وكل من وزن الجسم، طول الجسم، طول الجذع مع الرأس ، طول الطرف السفلي، طول الذراع، محيط الكتفين، عرض الكتفين و الصدر إذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة (0.19، 0.14، 0.08، 0.02، 0.12، 0.21، -0.22، 0.05) على التوالي وهذه القيم اقل من قيمة (ر) الجدولية (0.31). يوجد كذلك علاقة ارتباط طردي عكسي بين كل من جري مسافة 1500م وطول الجسم، الذراع، الطرف السفلي، محيط الكتفين، عرض الصدر إذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة (0.29، 0.22، 0.13، 0.18، 0.21) على التوالي وهي اقل من قيمة (ر) الجدولية (0.31).

من خلال هذه النتائج يمكن اعتبار الفرضية الرابعة الخاصة العلاقة الارتباطية بين القياسات الجسمية المختارة وبعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية البدنية والرياضية وهذا حسب الاختصاص الدراسي محقق بالنسبة للعلاقة الارتباطية بين السرعة الانتقالية ووزن الجسم ومحيط وعرض الصدر، كذلك الفرضية محقق بين كل من المرونة ووزن الجسم، الفرضية محقق بين كل من الوثب العريض من الثبات وكل من طول الجسم ومحيط الصدر، الفرضية محقق بالنسبة للعلاقة الارتباطية بين كل من الارتفاع ومحيط الصدر، الفرضية محقق بين كل من جري مسافة 1500م وكل من وزن الجسم و طول الجذع مع الرأس، ومحيط وعرض الكتفين المتغيرات السرعة الانتقالية، المرونة، الارتفاع العمودي والوثب العريض من الثبات وجرى مسافة 1500م. من جهة أخرى الفرضية غير محقق بين كل من الوثب العريض من الثبات وكل من طول الجذع مع الرأس، طول الذراع والطرف السفلي، محيط الكتفين وعرض الكتفين والصدر. كذلك الفرضية غير محقق بين كل من الارتفاع العمودي و كل من طول الجذع مع الرأس، طول الذراع والطرف السفلي، محيط الكتفين وعرض الكتفين والصدر. أيضا الفرضية غير محقق بين كل من جري مسافة 1500 م وكل من طول الجسم، طول الذراع والطرف السفلي

5- الفرضية الخامسة: توجد فروق دالة إحصائية (عند مستوى دلالة 0.05)، بين درجات الطلبة في مقياس التوافق الصحي وبين درجاتهم في مقياس التوافق الانفعالي لدى طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية حسب الاختصاص الدراسي في الدراسة الطولية.

5-1 درجات طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في مقياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي (السنة الدراسية 2008/2009).

لفحص هذه الفرضية نقوم بعرض وتحليل نتائج درجات طلبة التربية البدنية والحركية وطلبة التدريب

الجدول رقم (23): يوضح فروق درجات طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في مقياس التوافق الصحي و التوافق الانفعالي وهذا حسب الاختصاص الدراسي.

المقياس	طلبة التربية البدنية		طلبة التدريب الرياضي		قيمة الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
التوافق الصحي	54.22	8.54	46.82	10.25	1.28 -
التوافق الانفعالي	74.21	15.38	52.36	11.92	1.95 -

ت الجدولية = 2.62 ، (\*) دالة عند مستوي 0.05 ، (-) غير دال.

يظهر من خلال الجدول رقم (23) أن متوسط درجات طلبة التربية البدنية والحركية في مقياس التوافق الصحي بلغ 54.22 وانحراف معياري 8.54، بينما بلغ متوسط وانحراف درجات طلبة التدريب الرياضي في نفس المقياس 46.82 و 10.25 على التوالي.

يبين الجدول كذلك أن متوسط طلبة التربية البدنية والحركية قد بلغ 74.21 مع انحراف معياري 15.36، في المقابل بلغ متوسط درجات طلبة التدريب الرياضي 52.36 وانحراف معياري 11.92.



يتضح انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التربية البدنية والحركية والتدريب الرياضي بالنسبة لدرجات مقياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (1.28، 1.95) عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$ ، بينما بلغت قيمة ت الجدولية عند نفس الدلالة 2.62.

5-2 درجات طلبة قسم التربية البدنية والرياضية في مقياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي (السنة الدراسية 2010/2009).

الجدول رقم (24): يوضح فروق درجات طلبة قسم التربية البدنية والرياضية في مقياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي وهذا حسب الاختصاص الدراسي.

المقياس	طلبة التربية البدنية		طلبة التدريب الرياضي		قيمة ت	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التوافق الصحي	53.28	9.58	45.77	11.08	1.57	-
التوافق الانفعالي	71.25	16.24	51.28	10.96	2.08	-

ت الجدولية = 2.62 ، (\*) دالة عند مستوي 0.05 ، (-) غير دال.

يظهر من خلال الجدول رقم (24) أن متوسط درجات طلبة التربية البدنية والحركية في مقياس التوافق الصحي بلغ 53.82 وانحراف معياري 9.58، بينما بلغ متوسط وانحراف درجات طلبة التدريب الرياضي في نفس المقياس 45.77 و 11.08 على التوالي.

يبين الجدول كذلك أن متوسط طلبة التربية البدنية والحركية قد بلغ 71.25 مع انحراف معياري 16.24، في المقابل بلغ متوسط درجات طلبة التدريب الرياضي 51.28 وانحراف معياري 10.96.

يتضح انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التربية البدنية والحركية والتدريب الرياضي بالنسبة لدرجات مقياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (1.57، 2.08) عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$ ، بينما بلغت قيمة ت الجدولية عند نفس الدلالة 2.62.

3-5- درجات طلبة قسم التربية البدنية والرياضية في مقياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي (السنة الدراسية 2010/2011).

الجدول رقم (25): يوضح فروق درجات طلبة قسم التربية البدنية والرياضية في مقياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي وهذا حسب الاختصاص الدراسي.

الدلالة الإحصائية	قيمة ت	طلبة التدريب الرياضي		طلبة التربية البدنية		المقياس
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
-	1.84	11.04	42.02	9.21	55.28	التوافق الصحي
-	2.21	12.54	51.55	14.02	70.20	التوافق الانفعالي

ت الجدولية = 2.62 ، (\*) دالة عند مستوي 0.05 ، (-) غير دال.

يظهر من خلال الجدول رقم (25) أن متوسط درجات طلبة التربية البدنية والحركية في مقياس التوافق الصحي بلغ 55.28 وانحراف معياري 9.21، بينما بلغ متوسط وانحراف درجات طلبة التدريب الرياضي في نفس المقياس 42.02 و 10.25 على التوالي.

يبين الجدول كذلك أن متوسط طلبة التربية البدنية والحركية قد بلغ 70.20 مع انحراف معياري 14.02، في المقابل بلغ متوسط درجات طلبة التدريب الرياضي 51.55 وانحراف معياري 12.54.

يتضح انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التربية البدنية والحركية والتدريب الرياضي بالنسبة لدرجات مقياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (1.84، 2.21) عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$ ، بينما بلغت قيمة ت الجدولية عند نفس الدلالة 2.62.

4-5- عرض الفروق في درجات مقياس التوافق الصحي و التوافق الانفعالي لطلبة قسم التربية البدنية والرياضية حسب متغير الاختصاص الدراسي في الثلاثة الاختبارات للدراسة الطولية. الجدول رقم (26): يبين الفروق في مقياس التوافق الصحي و التوافق الانفعالي لطلبة قسم التربية البدنية و الرياضية حسب متغير الاختصاص الدراسي.

(قيمة ف المحتسبة والجدولية)

المقياس	مصادر الاختلاف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	*ف المحتسبة
التوافق الصحي	بين المجموعات داخل المجموعات	126.04	2	43.12	1.65
		1160.32	4	32.14	
التوافق الانفعالي	بين المجموعات داخل المجموعات	41.32	2	13.24	1.34

\*قيمة (ف) الجدولية عند درجة حرية (2.2) و مستوى دلالة (0.05) = 19.00

يتضح من الجدول أعلاه أن القيم المحتسبة لدرجات مقياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي لطلبة قسم التربية البدنية والرياضية في وهذا حسب الاختصاص الدراسي في هي اقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على عدم وجود فروق في درجات مقياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية وهذا حسب الاختصاص الدراسي في الاختبارات الثلاثة.

7- الفرضية السادسة: توجد علاقة ارتباطية بين درجات طلبة قسم التربية البدنية والرياضية في الاختبار الصحي والانفعالي وبين درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهذا حسب الاختصاص الدراسي.

الجدول رقم (27): يوضح العلاقة الارتباطية بين الاختبار الصحي والانفعالي و بين درجة طلبة التربية البدنية والرياضية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهذا حسب الاختصاص الدراسي.

الدلالة الإحصائية	الارتباط	طلبة التدريب الرياضي		طلبة التربية البدنية		المقياس
		الاحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
-	0.091	20.24	127.33	21.07	128.44	التوافق الصحي والانفعالي
-		7.28	31.58	6.24	30.21	عناصر اللياقة البدنية

\*معنوي عند درجة حرية (108) باحتمال خطأ (0.05) إذ أن قيمة (ر) المحتسبة (0.31)

تبين النتائج الإحصائية في الجدول رقم (27) عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التوافق الصحي والانفعالي وبين مستوى اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، بالرغم من أن زيادة مستوى قدرات الطالب الرياضية يصاحبه نقص في مشكلات توافقه الصحية والانفعالية، فما لا شك فيه أن التوافق الصحي والانفعالي يؤثران على قدرة الطالب على الأداء الرياضي ومستواه. فالصحة الجيدة وسلامة الجسم وخلوه من الأمراض والعاهات والأتزان الانفعالي وثبات السلوك وخلوه من التوتر والصراعات النفسية والاضطرابات الانفعالية والتقلبات الوجدانية العاطفية من شأنها أن تجعل الطالب قادراً على بذل الجهد وتحمل التعب، وإنجاز ما يطلب منه من القيام بأداء حركات رياضية. ومثل هذه الأمور تهيئ الفرد أن يتوافق صحياً وانفعالياً وتشعره بالرضا والسعادة والكفاية، حيث يذكر (هافجهرست) "إن منخفضي التحصيل يعانون من مشكلات التوافق الشخصي ومن نقص الدافع إلى التعلم"<sup>1</sup>. أي أن الأفراد الذين تشوبهم مشكلات التوافق الصحي والانفعالي يؤثر ذلك على إنجازهم وعلى أدائهم الرياضي.

<sup>1</sup> كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، 1979، ص

7- الفرضية السابعة: توجد علاقة ارتباطيه بين درجات طلبة قسم التربية البدنية والرياضية في مقياس التوافق الصحي وبين درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وهذا حسب متغير الاختصاص الدراسي.

لدراسة العلاقة الارتباطية بين درجات الطلبة على مقياس التوافق الصحي وبين درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية تم حساب معامل الارتباط البسيط لبرسيون البسيط من الدرجات الخام مباشرة فجاءت النتائج كآتي:

الجدول رقم (28): يوضح العلاقة بين التوافق الصحي وعناصر اللياقة البدنية لطلبة التربية البدنية والرياضية في الاختصاصين (تربية بدنية وحركية، وتدريب رياضي)، وهذا باستخدام معامل بيرسون البسيط.

الدالة الإحصائية	الارتباط	طلبة التدريب الرياضي		طلبة التربية البدنية		المقياس
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
-	0.086	10.25	46.82	8.54	54.22	التوافق الصحي
-		11.92	32.36	9.32	31.24	عناصر اللياقة البدنية

\*معنوي عند درجة حرية (108) باحتمال خطأ (0.05) إذ أن قيمة (ر) المحسوبة (0.31)

تبين النتائج الإحصائية الموضحة في الجدول رقم (28) عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين عامل التوافق الصحي وبين مستوى اختبارات العناصر البدنية المرتبطة بالصحة، فالتوافق الصحي والنمو السليم للجسم يعتبر عاملاً رئيسياً بالنسبة للياقة البدنية والأداء الحركي، والاتجاه المتوقع يؤكد أن ارتفاع مستوى القدرات البدنية يصاحبه نقص في مشكلات التوافق الصحي ويرجع الباحث هذه النتائج إلى عدم اهتمام قسم التربية البدنية والرياضية في المؤسسات الجامعية بتنمية اللياقة البدنية لدى الطلبة خلال حصص التربية البدنية والرياضية، أو لعدم مراعاة الشروط الصحية الخاصة بالنمو البدني السليم، حيث إن النشاط الرياضي يتطلب بناء جسمي خاص تتوافر فيه

النواحي الصحية والعضلية والعصبية بما يضمن لصاحبه الطاقة اللازمة والقدر الكافي من الإنجاز الذي يبدو في السرعة والتحمل والمرونة والاتزان وخفة الحركة، والتي تجعل الفرد قادراً على أداء الحركات بسهولة وإتقان، وقد يرجع ذلك إلى نقص في التوجيه نحو أهمية التربية البدنية والرياضية مما قد يؤثر سلباً على اتجاهات الطلبة نحو المشاركة والممارسة في النشاط الرياضي.

**8- الفرضية الثامنة:** توجد علاقة ارتباطية بين درجات طلبة قسم التربية البدنية والرياضية في مقياس التوافق الانفعالي وبين درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وهذا حسب متغير الاختصاص الدراسي.

لدراسة العلاقة الارتباطية بين درجات الطلبة على مقياس التوافق الانفعالي وبين درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية، تم حساب معامل الارتباط البسيط لبرسيون البسيط من الدرجات الخام مباشرة فجاءت النتائج كالآتي:

**الجدول رقم (29):** يوضح العلاقة بين التوافق الانفعالي وعناصر اللياقة البدنية لطلبة التربية البدنية والرياضية في الاختصاصين (تربية بدنية وحركية، وتدريب رياضي)، وهذا باستخدام معامل بيرسيون البسيط.

الدلالة الإحصائية	الارتباط	طلبة التدريب الرياضي		طلبة التربية البدنية		المقياس
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
-	0.091	12.58	58.27	10.27	59.57	التوافق الانفعالي
-		10.26	40.21	9.14	33.47	عناصر اللياقة البدنية

\*معنوي عند درجة حرية (108) باحتمال خطأ (0.05) إذ أن قيمة (r) المحسوبة (0.31)

تبين النتائج الإحصائية - الجدول رقم (29) عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين عامل التوافق الانفعالي وبين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للطلبة بالرغم من أهمية

التوافق الانفعالي بالنسبة للنشاط الرياضي، ذلك أن الخبرات الانفعالية تؤثر بصورة ايجابية على العمليات البيولوجية والنواحي السلوكية في الفرد، فشعور الفرد بقدراته الرياضية والبدنية ورشاقته وقدرته على التحمل من شأنها أن تجعل الفرد أكثر حساسية بالتفوق والتقدير الشخصي، مما يشكل أساساً للتأثير الإيجابي على شخصية الفرد واتزانه الانفعالي، إذ لا يقتصر الأمر على إحساس الفرد بقدراته البدنية، بل يتعدى ذلك إلى تقدير الآخرين ونظرتهم إليه نظرة ملؤها الإعجاب والتقدير<sup>1</sup> ويفسر الباحث عدم وجود ارتباط إلى بعض العوامل منها سوء المعاملة التي قد يتلقاها الطالب في المرحلة الثانوية أو لعدم إتاحة الفرص أمامه للتعبير عن مشكلاته النفسية والانفعالية، أو قد يكون لانعدام الإرشاد والتوجيه النفسي الذي يساعد على وقاية الطلبة في الوسط الجامعي من المشكلات الانفعالية التي قد تقع لهم والمبادرة إلى علاجها فور وقوعها.

## 9- مناقشة النتائج

### 9-1- مناقشة نتائج القياسات الجسمية

قمنا في هذا البحث على دراسة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على تطور الصفات (الصحية، النفسية، البدنية) لدى طلبة جامعة منتوري بقسنطينة، حيث قمنا بتتبع القياسات الأنثروبومترية والاختبارات لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، بالإضافة إلى قياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي للطلبة القسم، وهذا حسب متغير الاختصاص الدراسي.

بدأنا في البحث عن التطور الذي قد يطرأ على القياسات الجسمية للطلبة القسم، وتوصلنا إلى

ما يلي:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالقياسات الجسمية للطلبة قسم التربية البدنية والرياضية في الدراسة التتبعية حسب متغير الاختصاص الدراسي .

توضح الجدول من (10) إلى (12)، نتائج البحث. فالموصفات الجسمية الموضحة في الجدول رقم (10) تشير إلى أن أعمار عينة البحث بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية تراوحت من 18 سنة إلى 20 سنة و بمتوسط مقداره 18.4 سنة، أما بالنسبة لطلبة التدريب الريبي الرياضي فان

<sup>1</sup> علاوي محمد حسن، رضوان نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط 3، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص 320-321.

أعمارهم تتراوح من 18 سنة إلى 21 سنة، بمتوسط قدره 19.3 سنة، وهذا في الغالب مدى العمر في الوسط الجامعي، وخاصة أن عينة البحث شملت الطلاب في المستوى السنة الأولى (ل- م- د) . كما تراوحت كتلة الجسم بين 55 كجغ و 78 كجغ، وبمتوسط بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية بلغ في الثلاث القياسات (66.31،69.24،68.12) على التوالي، بينما بلغ متوسط كتلة طلبة التدريب الرياضي (65.16،68.68،67.21) على الترتيب. حيث الزيادة في الوزن بين الطلبة ولصالح اختصاص التربية البدنية و الحركية. ويعود سبب ذلك إلى قلة ممارسة النشاط البدني الرياضي داخل الجامعة وخارجها، بالإضافة إلى طبيعة الأكل وعدم الاهتمام بالصحة العامة والبدنية بصفة خاصة وهذا ما أكدته دراسة خنفر (2001). أما أطوال الجسم فبلغ في متوسطه بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية 172.09 سم متراوفا بين 165سم و 183 سم، أما بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي فكان المتوسط 172.20 سم متراوفا بين 166 سم و 18سم. ويبدو أن مؤشر كتلة في متوسطه بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية قد بلغ في القياسات الثلاث على التوالي (24.5،24.81،24.73) في الحدود العليا للمدى الاعتيادي ( 20-25 كجغ/م<sup>2</sup>) ، على الرغم من أن هناك من هم ناقصي الوزن (اقل من 20 كجغ/م<sup>2</sup>)، ومن هم زائدي الوزن (25-30 كجغ/م<sup>2</sup>) ومن هم بدناء (>30 كجغ/م<sup>2</sup>). كما في نفس الجداول نجد أن متوسط طول الجذع مع الرأس بالنسبة لطلبة التربية البدنية والحركية قد بلغ في القياسات الثلاث (91.22،9183،92.12) على التوالي، أما بالنسبة لطلبة التدريب الرياضي فقد بينت النتائج في القياسات الثلاثة (92.30، 92.33، 93.11) على الترتيب. ومن خلال ملاحظة نتيجة القياسات الجسمية لطلبة قسم التربية البدنية والرياضية في الاختصاصين ليس هناك تطور واضح في قياسات الطوال والأعراض، وهذا راجع نقص الممارسة الرياضية داخل الجامعة وخارجها.

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (13) أن القيم المحتسبة للقياسات الأنتروبومترية المختارة في الجدول هي اقل من القيمة الجدولية، وهذا يدل على عدم وجود فروق في القياسات المختارة بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية وهذا حسب الاختصاص الدراسي في الثلاث قياسات. إذن يمكن أن نقول انه لا يوجد فرق في القياسات الجسمية بين طلبة التربية الحركية وطلبة التدريب الرياضي. وعند مقارنة نتائج الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم للعينة الحالية مع قياسات نفسها لدى عينة عشوائية



من الطلبة الجامعيين تم نشر نتائجها عام 1990م<sup>1</sup>، نجد أن طول الجسم لم يتغير، حيث بلغ في الدراسة السابقة 170.2 سم. أما وزن الجسم كذلك لم يتغير حيث بلغ حدود 66.5 كج، مما انعكس على أثره مؤشر كتلة الجسم الذي بلغ المتوسط في الدراسة السابقة 23.2 كج/م<sup>2</sup>. السبب المحتمل لهذه النتائج يرجع أساساً لعدم الاعتماد على معايير الانتقال للدخول في الدراسة في قسم التربية البدنية والرياضية، وجانب آخر عدم الاعتماد على مواصفات عربية وعالمية للطلبة المتقدمين للدخول في الدراسة في هذا القسم. حيث يؤكد هذا كل من (فردوس، 1980) و(محمد طاهر كردي، 1987) بان للقياسات الجسمية أهمية كبيرة في اختيار اللاعبين إذا ما أردنا تحقيق نتائج قياسية، ذلك لمل للقياسات الجسمية علاقة مباشرة بالأداء الذي يتطلبه النشاط البدني الرياضي<sup>2</sup>.

### 9-2- مناقشة نتائج القياسات الخاصة بثنايا الدهن

يتضح من الجدول رقم (14) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  في جميع قياسات سمك ثنايا الدهن، لطلبة قسم التربية البدنية والرياضي طلبة اختصاص التدريب الرياضي. حيث واضحا من نتائج نفس الجدول أعلاه من خلال القيم لمتوسط سمك دهن (البطن ومنطقة الصدر، وخلف اللوح، وأمام العضد وخلف العضد، والفخذ).

الجدول رقم (16) يوضح القيم المحتسبة للقياسات ثنايا الدهن في الستة مناطق الجسم المختارة في حيث هي اقل من القيمة الجدولية، وهذا يدل على عدم وجود فروقات في القياسات بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية وهذا حسب الاختصاص الدراسي في الثلاث قياسات. من خلال قياس سمك ثنايا الدهن نستطيع التنبؤ بنسبة الدهن في أجسامنا عن طريق المعادلات، ومقارنتها بالمعايير الدولية كانت نتائج معدل السمنة لدى العينة الحالية في الحدود العليا للمدى الاعتيادي (20-25 كج/م<sup>2</sup>).

### 9-3- مناقشة نتائج القياسات النفسية الخاصة بمقياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي

يتضح من الجدول رقم (23) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التربية البدنية والحركية والتدريب الرياضي بالنسبة لدرجات مقياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (1.28، 1.95) عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$ ، بينما بلغت قيمة ت الجدولية عند نفس

<sup>1</sup> الهزاع، هزاع. مجى ممارسة التنشيط البدني لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة جامعة الملك سعود (العلوم التربوية)، 1990م، مجلد 2(2)، ص 383-396.

<sup>2</sup> Clark-H. Application of measurement to health and physical Education: Ciffe N.J. 1967, P 215.

الدلالة 2.62. ما دفعنا إلى الدراسة الحالية هو الاعتقاد بأهمية معرفة مستوى التوافق الصحي والانفعالي الذي يتميز به الطلبة المتقدمين لاجتياز اختبارات الانتقاء والاختيار في أقسام التربية البدنية والرياضية، إذ أن الفكرة المسبقة التي يعتقد بها الباحث أن الطلبة الذين قصدوا مزاولة التكوين في الأقسام المختصة لإعداد أساتذة التربية البدنية والرياضية أنهم من ذوي القابلية البدنية الجيدة والصحة الحسنة على الأقل، بالإضافة إلى خلوهم من الأمراض النفسية التي تعيقهم في التكوين الممارسة البدنية الرياضية مستقبلاً. إلا أنه من الواضح أن هذه الفكرة المبدئية تلاشت أمام النتائج الجزئية في هذا البحث، مما يدفع إلى المزيد من استعراض أهم المشكلات الصحية والانفعالية التي يعاني منها الطلبة، قصد تحديدها وسن التوصيات الملائمة بشأنها.

وبالعودة إلى تحليل إجابات الطلبة تم تحديد موقع بعض من هذه المشكلات من الصحة التي تتضح في ثلاث مجالات هي:

خاص بالاهتمام بالصحة والعناية بها وفقدان بعض الوزن.

خاص بعملية الهضم وما يرتبط به من الإصابة بالإمساك ووجود غازات بالمعدة والأمعاء.

خاص بالتعب سواء عند الاستيقاظ في الصباح أو نهاية اليوم وما يرتبط بذلك من صعوبة الاسترسال في النوم أو الشعور بآلام الرأس.

والجدير بالملاحظة، أن معظم هذه المشكلات يعاني منها المراهقون في مجتمعنا، إذ لديهم عدد من المشكلات الصحية التي تتعلق بنموهم الجسدي، " فالمرهق في حاجة إلى فهم التغيرات الجسمية البدنية نظراً لاهتمامه الشديد بجسمه، والقلق الذي يلزمه نتيجة لهذه التغيرات المفاجئة، وكذلك الحساسية للنقد فيما يتصل بهذه التغيرات"<sup>1</sup>. ولذا فإن المرهق في حاجة إلى إرشاد وتوجيه من الناحية الصحية حتى يفهم كثيراً من مشكلاته الصحية والتي تتعلق بالتعب أو العناية بالصحة أو التغذية ويمكن توضيح ذلك عن طريق تحقيق نوعاً من التوازن بين النشاط والراحة، والتعرف على أثر البيئة الهادئة المريحة في تهيئة انصب الظروف للراحة والاسترخاء والنوم، وكذلك أيضاً معرفة شروط التغذية السليمة وأنواع الأغذية التي يحتاجها الجسم وطريقة تناولها ومواعيد ذلك، حتى يقوم الجهاز

<sup>1</sup> أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي، مكتبة النهضة، مصر، 1972، ص 263.

الهضمي بوظيفته بطريقة سليمة، فلكل هذه الإرشادات الصحية لها أثرها في التغلب على المشكلات الصحية التي تواجه المراهق.

أما بالنسبة للمشكلات الانفعالية التي يعاني منها المراهق في مجتمعنا الجزائري نتيجة لنظام التنشئة الاجتماعية الذي يؤدي إلى جعل المراهق بشخصية قلقة مضطربة غير مستقرة دليل من أهم المشكلات يرجع إلى عدم الاتزان بين قوة الدافع الانفعالي وبين نموه العقلي الذي لم يكتمل بعد حتى يكتسب القدرة التي تمكنه من السيطرة على نشاطه الانفعالي، فالشعور بالنقص والضيق والقلق والإكثار من أحلام اليقظة والخوف من الامتحان وحساسية الفرد نحو نفسه بالأفكار التي تقلقه. كل هذا نتيجة لخصائص مرحلة المراهقة التي تتميز بسرعة تقلباتها الوجدانية والانفعالية. "المراهق يميل كثيرا إلى التفكير في المشاكل الخاصة به، إلا أنه لا يستطيع كثيرا أن يصل إلى حل يرضيه فيحدث صراع بين انفعالاته التي تجعله مكتئبا يميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص، الأمر الذي يجعله يسرف الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة التي قد تصل إلى حد الأوهام"<sup>1</sup>

ولا شك أن نسق القيم التقليدي السائد في الأسرة أو المدرسة يسهم بدور كبير في إحداث هذه المشكلات، ذلك أن معظم خبرات المراهق يكتسبها من الحياة بعيدا عن مثالية الأسرة والمدرسة، وعندئذ تحدث هوة واسعة بين ما يقوله المدرسون وما تحويه الكتب و المناهج المدرسية وما يسمعونه في بيوتهم وبين ما يطالعونه في الصحف ويسمعونه في الإذاعة ويشاهدونه في التلفزيون<sup>2</sup>. كل هذه الأمور تجعل المراهق يتشكك وترزعزع فيه قيمه وتجعله يدرك الأشياء التي تدور حوله تبدو غير حقيقية فيصاب بأزمات نفسية حادة وبالتالي يعاني من مشكلات سوء التوافق الانفعالي.

### 9-3-1- مناقشة نتائج العلاقة بين التوافق الصحي و الاختبارات البدنية المرتبطة بالصحة

تبين النتائج الإحصائية الموضحة في الجدول رقم (27) عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين عامل التوافق الصحي وبين مستوى القدرات الرياضية، فالتوافق الصحي والنمو السليم للجسم يعتبر عاملا رئيسيا بالنسبة للياقة البدنية والأداء الحركي، والاتجاه المتوقع يؤكد أن ارتفاع مستوى القدرات البدنية يصاحبه نقص في مشكلات التوافق الصحي، ويرجع الباحث هذه النتائج إلى

<sup>1</sup> صمويل مغاريدس: أضواء على المراهق المصري، مكتبة النهضة المصرية، مصر، 1957، ص 57-61.

<sup>2</sup> نثناير كانتور: المعلم وعملية التعليم والتعلم، ترجمة حسن الفقي وآخرون، دار النهضة العربية، مصر، بدون سنة، ص 13.

عدم اهتمام مؤسسات التعليم الثانوي بتنمية اللياقة البدنية لدى الطلبة خلال حصص التربية البدنية والرياضية، أو لعدم مراعاة الشروط الصحية الخاصة بالنمو البدني السليم، حيث أن النشاط الرياضي يتطلب بناء جسمي خاص تتوافر فيه النواحي الصحية والعضلية والعصبية بما يضمن لصاحبه الطاقة اللازمة والقدر الكافي من الإنجاز الذي يبدو في السرعة والتحمل والمرونة والالتزان وخفة الحركة، والتي تجعل الفرد قادرا على أداء الحركات بسهولة وإتقان، وقد يرجع ذلك إلى نقص في التوجيه نحو أهمية التربية البدنية والرياضية مما قد يؤثر سلبيا على اتجاهات الطلبة نحو المشاركة والممارسة في النشاط الرياضي.

كما أن هناك العديد من العوامل الصحية والجسمية التي تؤدي إلى انخفاض مستوى استيعاب الطالب لمقرراته الدراسية منها "الصحة المعتدلة التي تضطر الطالب إلى كثرة التغيب عن المدرسة أو إهمال الواجبات المدرسية فيهبط مستواه ألتحصيلي، كما أن بعض العيوب الجسمية كالتطرف في الطول أو القصر أو النحافة أو البدانة قد تؤثر أيضا في قدرته على التحصيل"<sup>1</sup>. وتوضح بعض البحوث والدراسات اثر بعض الأمراض الجسمية على التحصيل الدراسي كتضخم اللوزتين أو الغدد أو سوء التغذية أو ضعف البصر والسمع<sup>2</sup>.

### 9-3-2 مناقشة نتائج العلاقة بين التوافق الانفعالي و الاختبارات البدنية المرتبطة بالصحة

تبين النتائج الإحصائية - الجدول رقم (28) عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين عامل التوافق الانفعالي وبين مستوى القدرات الرياضية للطلبة بالرغم من أهمية التوافق الانفعالي بالنسبة للنشاط الرياضي، ذلك أن الخبرات الانفعالية تؤثر بصورة ايجابية على العمليات البيولوجية والنواحي السلوكية في الفرد، فشعور الفرد بقدراته الرياضية والبدنية ورشاقته وقدرته على التحمل من شأنها أن تجعل الفرد أكثر حساسية بالتفوق والتقدير الشخصي، مما يشكل أساسا للتأثير الايجابي على شخصية الفرد واتزانه الانفعالي، إذ لا يقتصر الأمر على إحساس الفرد بقدراته البدنية، بل يتعدى ذلك إلى تقدير الآخرين ونظرتهم إليه نظرة ملؤها الإعجاب والتقدير<sup>3</sup>. ويفسر الباحث عدم وجود ارتباط إلى بعض العوامل منها سوء المعاملة التي قد يتلقاها الطالب في المرحلة الثانوية أو لعدم إتاحة الفرص

<sup>1</sup> عطية محمود هنا وآخرون: الشخصية والصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، 1958، ص 95.

<sup>2</sup> Mussen, Conger Kagan, Child Develop and Personality, 4 th, Harper Intern, 1963. P 438.

<sup>3</sup> علاوي محمد حسن: علم النفس الرياضي، ط2، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1975، ص 196.

أمامه للتعبير عن مشكلاته النفسية والانفعالية، أو قد يكون لانعدام الإرشاد والتوجيه النفسي الذي يساعد على وقاية الطلبة من المشكلات الانفعالية التي قد تقع لهم والمبادرة إلى علاجها فور وقوعها.

ومن جهة أخرى، إذ يؤثر زيادة مشكلات التوافق الانفعالي على مدى تعلم الفرد المهارات الرياضية وحتى على استيعابه المقررات الدراسية وتحصيله الدراسي الذي يرجع انخفاضه إلى عوامل عديدة منها "العوامل النفسية كالشعور بالذنب أو الحرمان أو الخوف من الامتحان أو لوجود مركبات نقص أو لسيطرة أحلام اليقظة، وقد يرجع إلى عوامل مدرسية ككراهية نظام المدرسة أو لشخصية المدرس أو لتأثير أصدقائه غير المهتمين بالدراسة أو لسوء توافقه مع زملائه أو لانعدام الميل إلى المواد الدراسية وعدم القدرة على استيعابها أو إلى عيوب في طرق تدريسها، وقد يرجع أيضا إلى عوامل اجتماعية كالنزاع الأسري أو نقص الرعاية في المنزل"<sup>1</sup>.

#### 9-4- مناقشة نتائج الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

9-4-1- مناقشة نتائج الفروق في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية و هذا حسب متغير الاختصاص الدراسي في الاختبارات الثلاثة.

من خلال الجداول من (18) إلى (20) يتضح أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha=0.05$ ) في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لصالح طلبة التدريب الرياضي في كل الصفات (السرعة الانتقالية، المرونة، القوة الانفجارية للرجلين، التحمل) المختارة في هذا البحث.

وأن هذا الفرق كله لصالح طلبة التدريب الرياضي، ويعود السبب في ظهور مثل هذه النتائج إلى الاهتمام الكبير من طرف طلبة التدريب الرياضي في ممارسة النشاط البدني الرياضي، وبالأخص ممارسة نشاط كرة القدم وهذا من خلال برنامج قسم التربية البدنية والرياضية الذي منح اختصاصين فقط للطلبة في هذا الاختصاص وهما (كرة القدم، الكرة الطائرة).

ومن المعروف أن نشاط كرة القدم ستجيب لمثل هذه الصفات البدنية، ومن خلال الممارسة يستطيع الطالب أن يطور كل هذه الصفات إذا تدرب بانتظام.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، ص 539.

<sup>2</sup> Herman, Trond Solied: Football Entrainementa la zone, Eisma Bisnessmedia Bv, Leeuwarden, 2002, p21.

9-4-2- مناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين القياسات الجسمية المختارة وبعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية البدنية والرياضية وهذا حسب الاختصاص الدراسي. من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (22) ظهر أن هناك ارتباط طردي ذو دلالة معنوية باحتمال خطأ (0.05) عند درجة حرية (108) بين السرعة الانتقالية وكل من (محيط الصدر، وعرض الصدر) إذ كانت قيم (ر) المحسوبة (0.38، 0.37، 0.36) على التوالي وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.31) و يرجع الباحث هذه النتيجة لان الزيادة في وزن الجسم ومحيطاته تؤثر سلبا و تعيق الجسم في تحركاته، ويشير (قاسم حسن حسين ونزار الطالب) حول ذلك أن الفرد الثقيل يحتاج إلى قوة كبيرة للتغلب على القصور الذاتي في المقطع العرضي في بداية الجري، كما أن الزيادة في المحيطات هي زيادة في المقطع العرضي للجسم و التي تمثل زيادة في وزن العضلة وبالتالي في وزن الجسم ككل، إذ أن الفرد الثقيل يستغرق وقت أطول للوصول إلى سرعته القصوى مما يؤثر سلبا على وقته في السرعة الانتقالية<sup>1</sup>.

ودلت نتائج البحث أيضا أن هناك ارتباط طردي ذو دلالة معنوية باحتمال خطأ (0.05) عند درجة حرية (108) بين الوثب العرض من الثبات وكل من (طول الجسم، ومحيط الصدر) إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة على التوالي (0.43، -0.42) و هي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.31) ويعلل الباحث هذا الارتباط المعنوي لان صفة القوة الانفجارية للرجلين المتمثلة في الارتقاء العمودي هي صفة يجب توفرها عند طلاب التربية البدنية والرياضية وخاصة طلبة التدريب الرياضي الذين يمارسون نشاط كرة القدم<sup>2</sup>.

إن الجدول رقم (22) اظهر كذلك أن هناك ارتباط عكسي طردي ذو دلالة معنوية باحتمال خطأ (0.05) عند درجة حرية (108) بين القوة الانفجارية للرجلين (الارتقاء العمودي من الثبات) وكل من (وزن الجسم، مؤشر كتلة الجسم طول الجذع مع الرأس، طول الذراع، وطول الطرف السفلي، محيط الكتفين، عرض الكتفين، عرض الصدر) إذ كانت قيمة (ر) المحسوبة (0.19، 0.14، 0.08، 0.02، 0.12، 0.21، -0.22، 0.05) على التوالي وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة

<sup>1</sup> Mathews: Measurement. In physical Education .W.E. Saunders company Philadelphia, London. 1998. P87.

<sup>2</sup> قاسم حسن المندلأوي و احمد سعيد: التدريب الرياضي بين النظرية و التطبيق، مطبعة علاء، بغداد، 1979، ص 281.

(0.31)، وأن ظهور الارتباط العكسي المعنوي هو بسبب زيادة الوزن والذي يمثل عبا على الطرف السفلي للتغلب على الجاذبية الأرضية مما يتطلب من اللاعب بذل قوة أكبر، إذن أن الزيادة في وزن الجسم من معوقات القدرة العضلية، لأنها تكون بمثابة مقاومة على كل من القوة والسرعة في مجال الأنشطة البدنية والرياضية التي تتطلب حركات سريعة وقوية<sup>1</sup>.

يتضح من الجدول رقم (22) أيضا أن هناك ارتباط طردي ذو دلالة معنوية باحتمال خطأ (0.05) عند درجة حرية (108) بين القدرة الهوائية (جري مسافة 1500م مداومة) وكل من (وزن الجسم، طول الجذع مع الرأس، محيط الصد، عرض الصدر) إذ كانت قيمة (r) المحسوبة (0.41)، (0.42، 0.41، 0.38) على التوالي وهي أكبر من قيمة (r) الجدولية التي كانت (0.31)، إن هذه النتيجة يفسرها الباحث إلى أن الزيادة في الوزن سيؤثر على القدرة الهوائية، إذ يمثل هذا الوزن تقلا إضافيا على الطالب. فالقدرة الهوائية (المداومة) تعد من الصفات البدنية المهمة في جميع ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية<sup>2</sup>.

### نتائج البحث :

**1- الفرضية الأولى:** لا توجد فروق دالة إحصائية بين طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في القياسات الأنثروبومترية عند طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي.

توصلنا من خلال دراستنا و بالرجوع إلى الجداول 10، 11، 12، 13 إلى النتائج التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التربية البدنية والحركية والتدريب الرياضي بالنسبة للعمر.
- بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة التدريب الرياضي في الطول الكلي للجسم.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة التربية البدنية والحركية في الوزن الكلي للجسم.

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية و مكوناتها، جار الفكر العربي، القاهرة، 1978، ص58.

<sup>2</sup> كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين: نفس المرجع السابق، ص66.

▪ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح لطلبة التدريب الرياضي في مؤشر كتلة الجسم وطول الجذع مع الرأس وعرض الصدر.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح لطلبة التربية البدنية والحركية في نسبة الدهون في الجسم.

من خلال هذه النتائج يمكن اعتبار الفرضية الأولى الخاصة بالفروق في القياسات الأنثروبومترية لطلبة التربية البدنية والرياضية حسب الاختصاص الدراسي محققة بالنسبة للمتغيرات الطول الكلي للجسم، الوزن، بعض الأطوال، بعض الأعراض، بعض المحيطات، مؤشر كتلة الجسم، نسبة الدهون.

**2- الفرضية الثانية:** لا توجد فروق دالة إحصائية بين طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في قياسات سمك ثنايا الدهن في الستة مناطق الجسم.

توصلنا من خلال دراستنا و بالرجوع إلى الجداول 14، 15، 16، 17 إلى النتائج التالية:

▪ توجد فروقا" ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  في جميع قياسات سمك ثنايا الدهن، لطلبة قسم التربية البدنية والرياضي لطلبة اختصاص التدريب الرياضي.

من خلال هذه النتائج يمكن اعتبار الفرضية الثانية الخاصة بالفروق في القياسات الأنثروبومترية لطلبة التربية البدنية والرياضية حسب محققة بالنسبة لجميع المتغيرات ثنايا الدهن للبطن والصدر ومن خلف اللوح وأمام العضد وخلف العضد والفخذ.

**3- الفرضية الثالثة:** لا توجد فروق بين طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة البدنية القياسات الثلاثة عند طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي.

توصلنا من خلال دراستنا و بالرجوع إلى الجداول 18، 19، 20، 21 إلى النتائج التالية:

▪ توجد فروقا" ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لصالح لطلبة التدريب الرياضي.



4- الفرضية الرابعة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين بعض القياسات الجسمية و بعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية حسب متغير الاختصاص الدراسي للدراسة الطولية.

توصلنا من خلال دراستنا و بالرجوع إلى الجداول 22 إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية بين السرعة الانتقالية ووزن الجسم ومحيط وعرض الصدر.
  - توجد علاقة ارتباطية بين المرونة و وزن الجسم.
  - يوجد ارتباط طردي عكسي بين كل من الارتقاء العمودي وكل من وزن الجسم، طول الجسم، طول الجذع مع الرأس ، طول الطرف السفلي، طول الذراع، محيط الكتفين، عرض الكتفين و الصدر.
  - يوجد ارتباط طردي عكسي بين كل من الوثب العريض من الثبات ووزن الجسم.
- من خلال هذه النتائج يمكن اعتبار الفرضية الثالثة الخاصة بالفروق في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة محققة بالنسبة لجميع المتغيرات السرعة الانتقالية، المرونة، الارتقاء العمودي والوثب العريض من الثبات وجري مسافة 1500م.

5- الفرضية الخامسة: لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات الطلبة في مقياس التوافق الصحي وبين درجاتهم في مقياس التوافق الانفعالي لدى طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية حسب الاختصاص الدراسي في الدراسة الطولية.

توصلنا من خلال دراستنا و بالرجوع إلى الجداول 24، 25، 26، إلى النتائج التالية:

- لا توجد فروق في درجات مقياس التوافق الصحي والتوافق الانفعالي بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية وهذا حسب الاختصاص الدراسي في الاختبارات الثلاثة.
- من خلال هذه النتائج يمكن اعتبار الفرضية الخامسة الخاصة بالفروق في درجات مقياس التوافق الصحي و التوافق الانفعالي لطلبة قسم التربية البدنية و الرياضية محققة.

6- الفرضية السادسة: توجد علاقة ارتباطية بين درجات الطلبة في مقياس التوافق الصحي التوافق الانفعالي وبين درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و هذا حسب الاختصاص الدراسي.

توصلنا من خلال دراستنا و بالرجوع إلى الجدول 27 إلى النتائج التالية:

▪ لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التوافق الصحي والانفعالي وبين مستوى اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

من خلال هذه النتائج يمكن اعتبار الفرضية السادسة الخاصة بالفروق بين درجات الطلبة في مقياس التوافق الصحي و التوافق الانفعالي و درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة غير محققة.

**7- الفرضية السابعة:** توجد علاقة ارتباطيه بين درجات طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في مقياس التوافق الصحي و بين درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، و هذا حسب متغير الاختصاص الدراسي.

توصلنا من خلال دراستنا و بالرجوع إلى الجدول 28 إلى النتائج التالية:

▪ لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين عامل التوافق الصحي وبين مستوى اختبارات العناصر البدنية المرتبطة بالصحة.

من خلال هذه النتائج يمكن اعتبار الفرضية السادسة الخاصة بالفروق بين درجات الطلبة في مقياس التوافق الصحي و درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة غير محققة.

**8- الفرضية الثامنة:** توجد علاقة ارتباطيه بين درجات طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في مقياس التوافق الانفعالي و بين درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، و هذا حسب متغير الاختصاص الدراسي.

توصلنا من خلال دراستنا و بالرجوع إلى الجدول 29 إلى النتائج التالية:

▪ عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين عامل التوافق الانفعالي وبين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

من خلال هذه النتائج يمكن اعتبار الفرضية السادسة الخاصة بالفروق بين درجات الطلبة في مقياس التوافق الانفعالي و درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة غير محققة.

# الخاتمة

## الخاتمة :

قمنا في هذا البحث بدراسة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على تطور الصفات (الصحية، النفسية، البدنية) لدي طلبة قسم التربية البدنية والرياضية، وعلاقة المتغيرات البنينة والمستقلة و التابعة في التأثير على هذا التطور ، و ما مدى مساهمة الخصائص الجسمية و النفسية.

بدأنا دراستنا في البحث عن الفروق في القياسات الجسمية للطلبة قسم التربية البدنية والرياضية و هذا حسب الاختصاص الدراسي (تربية بدنية و حركية، و تدريب رياضي) في السنة الأولى من الدراسة، ثم قمنا بتتبع التطور الذي قد يحصل جراء ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في قسم التربية البدنية و الرياضية ، و هذا حسب البرنامج المسطر من طرف القسم.

توصلنا في آخر الدراسة انه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين طلبة قسم التربية البدنية والرياضية في القياسات الأنثروبومترية عند طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية تبعا لمتغير الاختصاص الدراسي، و انه لا يوجد تتطور معتبر في بعض القياسات الجسمية لا سيما (الطول، بعض الأطوال و بعض الأعراض). و فسرنا ذلك بأنه لا توجد رغبة كبيرة من طرف الطلبة في ممارسة النشاط البدني و الرياضي داخل القسم و خارجه.

توصلنا كذلك من خلال دراستنا تشخيص الحالة النفسية لطلبة قسم التربية البدنية و الرياضية من خلال تطبيق مقياس التوافق الصحي و التوافق الانفعالي، حيث أوضحت النتائج أن الطلبة يعانون من العديد من المشكلات في الوسط الجامعي من حيث الإقامة السيئة للطلبة بالإضافة إلى الإطعام الرديء و كذلك افتقار الأحياء الجامعية المرافق الرياضية المختلفة والتي من شأنها أن تنقص بعض الشئ من المشاكل التي يعاني منها الطلبة ، إذ لديهم عدد من المشكلات الصحية التي تتعلق بنموهم الجسمي، " فالمرهق في حاجة إلى فهم التغيرات الجسمية البدنية نظرا لاهتمامه الشديد بجسمه.

كذلك توصلنا من خلال دراستنا تقدم أن هناك تطور في بعض الصفات البدنية للطلبة وعدم التطور لدى البعض الآخر ، وهذا ناتج من عدم كفاية الحصص المخصصة للممارسة النشاط البدني الرياضي داخل القسم، إضافة إلى ذلك عدم اهتمام الأساتذة المختصين في تطوير عناصر اللياقة البدنية للطلبة بل الاهتمام الأكثر في تطوير المهارات الأساسية لكل لعبة وإهمال تطوير عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة ، إذ أن صفة القوة العضلية احدي الصفات التي تتطلب عند تدريسها لوسائل مساعدة مثل المقاومات الخارجية والتمرينات التي تتطلب مشاركة الجسم بوضعيات خاصة . ولعدم التركيز

على تنمية هذه الصفة أثناء الحصص التطبيقية والاكتفاء فقط بتنمية المهارات الخاصة بكل لعبة أو فعالية لذلك ظهرت الفروق النسبية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة فرع التربية البدنية والحركية و التدريب الرياضي.

# الاستنتاجات والتوصيات

## الاستنتاجات و التوصيات

## 1- الاستنتاجات:

## تمهيد:

هدفت الدراسة إلى بحث تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على تطور الصفات (الصحية، النفسي، و البدنية) لدى طلبة التربية البدنية و الرياضية في جامعة منتوري، و ذلك من خلال تحليل الفروق بينها ومعاملات الارتباط فيما بينها و تحديد مدى التطور الذي قد يحصل و دلالتها الإحصائية. و تضمنت متغيرات الدراسة القياس الأنثروبومترية (قياس الطول و الوزن، بعض الأطوال والأعراض، قياس سمك ثنانيا الدهن)، الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة (السرعة الخطية 30م، الارتقاء العمودي، المرونة جري 1500م مداومة) بالصحة، بالإضافة إلى الاختبارات النفسية المتمثلة في (مقياس التوافق الصحي، و التوافق الانفعالي) .

بعد تحليل النتائج استنتج الباحث ما يلي:

## أولا بالنسبة لمتغير القياسات الجسمية كانت النتائج كآلاتي:

من خلال ممارسة طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية و هذا حسب الاختصاصين (تربية بدنية و حركية، و تدريب رياضي) لمختلف الأنشطة البدنية المبرمجة في القسم في الثلاث سنوات لاحظنا :

1- على الرغم من وجود تطور بسيط في بعض القياسات الجسمية لم تظهر النتائج فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التدريب الرياضي في مؤشر كتلة الجسم و طول الجذع مع الرأس و عرض الصدر.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التدريب الرياضي في طول الذراع و الطرف السفلي و محيط الكتفين و الصدر و عرض الكتفين.

3- يتبن كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التربية البدنية و الحركية في نسبة الدهون في الجسم.

- 4- على الرغم من وجود تطور بسيط في الطول الكلي للجسم و لصالح طلبة التدريب الرياضي لكن النتائج بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$ .
- 5- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التربية البدنية و الحركية في الوزن الكلي للجسم.

#### ثانيا بالنسبة لقياس ثانيا الدهن في الجسم:

على الرغم من الزيادة التي طرأت على وزن الطلبة إلا أن النتائج أوضحت عدم وجود فروق في القياسات بين طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية و هذا حسب الاختصاص الدراسي في قياسات عبر الدراسة الطولية.

#### ثالثا بالنسبة لمتغير عناصر اللياقة البدنية المرتبط بالصحة:

- 1- لا يوجد فروق معنوية في الاختبارات الثلاثة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة في قسم التربية البدنية و الرياضية حسب متغير الاختصاص الدراسي.
- 2- على الرغم من وجود تطور في الصفات البدنية المرتبطة بالصحة و لصالح طلبة التدريب الرياضي، إلا أن النتائج أوضحت انه لا يوجد فروق معنوية في الاختبارات الثلاثة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة في قسم التربية البدنية و الرياضية حسب متغير الاختصاص الدراسي.
- 3- هناك ارتباط طردي ذو دلالة معنوية باحتمال خطأ  $(0.05)$  عند درجة حرية  $(108)$  بين السرعة الانتقالية وكل من (وزن الجسم و محيط الصدر و عرض الكتفين).
- 4- هناك ارتباط طردي ذو دلالة معنوية باحتمال خطأ  $(0.05)$  عند درجة حرية  $(108)$  بين المرونة و وزن الجسم إذ بلغت قيمة  $(r)$  المحسوبة  $(0.38)$  و هي اكبر من قيمة  $(r)$  الجدولية  $(0.31)$ .
- 5- يوجد ارتباط طردي بين الارتفاع العمودي و محيط الصدر إذ بلغت قيمة  $(r)$  المحسوبة  $(0.36)$  و هي اكبر من قيمة  $(r)$  الجدولية  $(0.31)$ .



6- يوجد ارتباط طردي بين كل من جري مسافة 1500م و وزن الجسم ،طول الجذع مع الرأس، محيط الصدر، عرض الكتفين اذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة (0.41، 0.42، 0.41)، (0.38) على التوالي و هي اكبر من قيمة (ر) الجدولية (0.13).

7- يوجد ارتباط طردي عكسي بين كل من الوثب العريض من الثبات و وزن الجسم إذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة (0.03) و هي اقل من قيمة (ر) الجدولية (0.31).

8- يوجد ارتباط طردي عكسي بين كل من الارتقاء العمودي و كل من وزن الجسم، طول الجسم، طول الجذع مع الرأس ، طول الطرف السفلي، طول الذراع، محيط الكتفين، عرض الكتفين و الصدر إذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة (0.19، 0.14، 0.08، 0.02، 0.12، 0.21، -0.22)، (0.05) على التوالي و هذه القيم اقل من قيمة (ر) الجدولية (0.31).

9- يوجد كذلك علاقة ارتباط طردي عكسي بين كل من جري مسافة 1500م و طول الجسم، الذراع، الطرف السفلي، محيط الكتفين، عرض الصدر إذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة (0.29، 0.22، 0.13، 0.18، 0.21) على التوالي و هي اقل من قيمة (ر) الجدولية (0.31).

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التربية البدنية و الحركية و التدريب الرياضي بالنسبة لدرجات مقياس التوافق الصحي و التوافق الانفعالي حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (1.28، 1.95) عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$ ، بينما بلغت قيمة ت الجدولية عند نفس الدلالة 2.62.

#### رابعا بالنسبة لمقياس التوافق الصحي و التوافق الانفعالي:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التربية البدنية و الحركية و التدريب الرياضي بالنسبة لدرجات مقياس التوافق الصحي و التوافق الانفعالي عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$ .

2- توجد علاقة ارتباطية بين درجات قسم التربية البدنية و الرياضية في الاختبار الصحي والانفعالي وبين درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و هذا حسب الاختصاص الدراسي.

3- عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين عامل التوافق الصحي وبين درجات طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و هذا حسب الاختصاص الدراسي.

4- عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين عامل التوافق الانفعالي وبين درجات طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و هذا حسب الاختصاص الدراسي.

## 2-التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يوصي الباحث بالنقاط التالية:

- 1- ضرورة تطبيق بطارية لاختبار عناصر اللياقة البدنية تتوافق و المعايير العربية والأجنبية.
- 2-تسطير برنامج متكامل عبر كامل المرحلة الدراسية للطلبة من شأنه الرفع و تحسين الموصفات الجسمية و القدرات البدنية.
- 3- القيام ببعض الاختبارات و القياسات الأنثروبومترية في كل سنة دراسية لتأكد من مدى التطور الحاصل وفق البرامج الموضوعه للطلبة.
- 4- توفير المرافق و المنشآت الرياضية الضرورية للطلبة التي من شأنها إعطاء الفضاء اللازم للممارسة الرياضية الجيدة.
- 7- خلق فضاء تعليمي ملائم للطلبة و توفير كل المساعدات و حل المشاكل التي يعاني منها الطلاب سعيا لخلق حالة نفسية مستقرة التي تنعكس ايجابيا على صحته النفسية و الانفعالية.
- 6- القيام بدراسات مشابهة لتشمل طلبة من مختلف الأقسام في جامعة منتوري وفق متغيرات أخرى.

# قائمة المراجع

قائمة المراجع

أولاً: باللغة العربية

- 1- ابد جار فورد و آخرون: تعلم لتكون، ترجمة حنفي بن عيسى، اليونسكو، الشركة الوطنية للنشر والتوزيع، الجزائر، 1976.
- 2- إبراهيم مرسى وآخرون: الصحة النفسية، دار القلم، الكويت، 1986م.
- 3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، 2003م.
- 4- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وكمال عبد الحميد: الثقافة الصحية للرياضيين، ط1، الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
- 5- أحمد توفيق حجازي: الموسوعة الصحية، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 1994م.
- 6- أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي، مكتبة النهضة، مصر، 1972.
- 7- إلهام إسماعيل شلبي: بانوراما الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين، جامعة حلوان، كلية الرياضة للبنات بالجزيرة، 2008م.
- 8- أمال زكي محمود: أسس الصحة العامة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، 2005م.
- 9- بدران وآخرون: الثقافة الصحية، ط1، دار المسيرة، 2009م.
- 10- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.
- 11- بهاء الدين سلامة: الجوانب الصحية في التربية الرياضية، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1992م.
- 12- تشارلز بيوكر، ترجمة حسن معوض وكمال صالح: أسس التربية البدنية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر، 1964.
- 13- ج. واين رايتسون: التقويم في التربية الحديثة، ترجمة وهيب سمعان وآخرون، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1965.

- 14- جلال محمد عبد الوهاب: اللياقة البدنية وأسس قياسها، الدار القومية للطباعة والنشر، 1961.
- 15- جمعة سيد يوسف، عزت عبد الكريم: الصحة الجسمية والنفسية للمسنين، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، 2006م.
- 16- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية: الجريدة الرسمية، الأمر رقم 95-09 المؤرخ في 25 رمضان 1415 هـ الموافق ل 25 فبراير 1995، الجزائر.
- 17- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية: الميثاق الوطني، الجريدة الرسمية، العدد 7، الأحد جمادي الثاني عام 1406 هـ، الموافق ل 16 فبراير 1986.
- 18- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، الجريدة الرسمية، الأمر 81-116 المؤرخ في 23 أكتوبر 1976 المنظم للحركة الرياضية الوطنية. 1976.
- 19- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، الجريدة الرسمية، الأمر رقم 95-09 المؤرخ في 25 رمضان عام 1415 الموافق 25 فبراير سنة 1995، المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها وتطويرها، 1995.
- 20- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب، ط2، 1995م.
- 21- حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد علي موسى: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشآت المعارف، الإسكندرية، 1999م.
- 22- حسن محمد علي: علاقة الوالدين بالطفل وأثرها في جنوح الأحداث، بغداد، 1970م.
- 23- حلمي حسين: اللياقة البدنية مكوناتها والعوامل المؤثرة عليها اختبارات، دار المتنبى، قطر، 1985م.
- 24- حمد السعاف صالح، المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، سلسلة البحث في العلوم السلوكية، الرياض، 1989م.
- 25- خالد صلاح الدين محمد كامل: الصحة واللياقة البدنية، مطابع جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2002م.
- 26- الخولي أمين أنور: الرياضة والمجتمع، مجلة عالم المعرفة، العدد 216، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، مطابع السياسة، الكويت، 1996.

- 27- الداهري صالح حسن والعبيدي ناظم هاشم، الشخصية والصحة النفسية، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1986م.
- 28- الداهري صالح حسن: مبادئ الصحة النفسية، عمان، دار وائل للنشر، ط1، 1992.
- 29- الدليمي إحسان علوان ناصر: التوافق الشخصي والاجتماعي للراشدين التربويين في العراق رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 1991م.
- 30- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي ( مفهومه، أساليبه، أدواته، 1998م.
- 31- رمزية الغريب: التقويم والقياس النفسي التربوي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1979.
- 32- ريسلن خريبط مجيد وعلي تركي مصلح، نظريات تدريب القوة، بغداد، 2002م.
- 33- زهران حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عين شمس، 1988م.
- 34- سامي ملحم: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دار المسير للنشر والتوزيع والطباعة، ط1، عمان، 2000م.
- 35- سليمان أحمد حجاز: الصحة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
- 36- السيد فؤاد البهي: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط3، دار الفكر العربي، مصر، 1974.
- 37- الصالحي نجدت قاسم: الصحة النفسية، معهد التدريب والتطوير التربوي، وزارة التربية، بغداد، 1985م.
- 38- صمويل مغادريديس: أضواء على المراهق المصري، مكتبة النهضة المصرية، مصر، 1957.
- 39- طلحت حسين حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفة للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 40- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، 1999م.
- 41- عادل محمد: التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، ط2، الجزائر، 1992م.

- 42- عادل محمد: التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، ط2، الجزائر، 1992م.
- 43- عبد الحميد محمد الشاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، ط2، 200م.
- 44- عبد الدايم عبد الله: التخطيط التربوي، دار العلم للملايين، دمشق، 1996م.
- 45- عثمان لبيب فراج: أضواء على الشخصية والصحة العقلية، مكتبة النهضة المصرية، 1970.
- 46- عزت دري حسن: الطب النفسي، ط3، دار القلم، الكويت، 1986م.
- 47- عصام عبد الحق: التدريب الرياضي، دار الكتب الجامعية، ط3، مص، 1986م.
- 48- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي " نظريات وتطبيقات"، دار الكتب الجامعية، ط2، مصر، 1982م.
- 49- عطية محمود هنا وآخرون: الشخصية والصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، 1958.
- 50- علاوي محمد حسن: علم النفس الرياضي، ط2، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1975.
- 51- علاوي محمد حسن، رضوان نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط3، دار الفكر العربي، مصر.
- 52- علي بن صالح الهرهوري: علم التدريب الرياضي، بنغازي، دار الكتب الوطنية، 1994م.
- 53- علي فهمي البيك، حمل التدريب، ط1، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 54- علي موفق حياوي: دور تكنولوجيا التربية في تطوير التعليم العالي، المجلة العربية للتعليم التقني، العدد الأول، بغداد، 1988م.
- 55- علي يحي المنصوري: الثقافة الرياضية، الجزء الأول، ط1، 1971م.
- 56- عمار بوحوش ومحمد دنبيات: منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1998م.

- 57- عوض عباس محمود: الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية ط1، الإسكندرية، 1977م.
- 58- الغانم عبد العزيز: تربية الشباب في ضوء تحديات العصر، أبحاث ودراسات المؤتمر الخامس عشر، الكويت، 1985م.
- 59- فهمي مصطفى: الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، ط1، مكتبة الخانجي، 1987م.
- 60- قاسم حسن المنذلاوي و احمد سعيد: التدريب الرياضي بين النظرية و التطبيق، مطبعة علاء، بغداد، 1979.
- 61- قاسم حسن حسين: التدريب الميداني لركض المسافات القصيرة، اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية، 1978م.
- 62- الفذافي رمضان محمد: الصحة النفسية والتوافق، دار الرواد، طرابلس، 1914م.
- 63- القرالة عبد الناصر إسماعيل، توافق الحياة الجامعية لدى الطلبة الأردنيين، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، 1988م.
- 64- كامل عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
- 65- كمال درويش وأمين أنور الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990م.
- 66- كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية للطباعة و النشر و التوزيع، بيروت، 1979.
- 67- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية و مكوناتها، جار الفكر العربي، القاهرة، 1978.
- 68- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في درس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات، دار الفكر العربي، ط1، 1997م.
- 69- ليلي يوسف، سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية، ط2، مكتبة أنجلو مصرية، 1962م.



- 70- مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس والتوعية، ط1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، 1984م.
- 71- محمد السيد أبو الليل: الإحصاء النفسي والاجتماعي بحوث ميدانية وتطبيقية ، مكتبة الخانجي، 1982م.
- 72- محمد السيد الأمين وسليمان أحمد علي حجر: التربية الصحية، جامعة حلوان، كلية التربية 56 الرياضية للبنين، مكتبة ومطبعة الغد، 2002م.
- 73- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1984.
- 74- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 75- محمد صبحي حسانين وأحمد كبري: موسوعة التدريب الرياضي، الكتاب للنشر، مصر.
- 76- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 2 ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995.
- 77- محمد عثمان، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم، الكويت، ط1، 1987م.
- 78- محمد قاسم عبد الله: مدخل إلى الصحة النفسية، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1، 2001م.
- 79- محمد نصر الدين رضوان ومحمد حسن علاوي: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، 2001.
- 80- محمود بستان: مناهج التربية الصحية، دار القلم، الكويت، 2001م.
- 81- محمود وآخرون: الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، ط2، دار القلم، الكويت، 1985م.
- 82- مروان عبد المجيد: تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام التحليل العاملي، مؤسسة الوراق، ط1، 2001.
- 83- مروان عبد المجيد، اختبارات اللياقة البدنية باستخدام التحليل العاملي.
- 84- مروان عبد المجيد، محمد جاسم الياسري: المدخل إلى القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريب الصفي، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، رام الله 2002م.

- 85- مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتب والنشر، القاهرة، 1993م.
- 86- معتصم غوتوق: دليل المدرب في علم التدريب الرياضي، الاتحاد العام، حلب، 199م.
- 87- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م.
- 88- مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993م.
- 89- منيرة حلمي: التوافق النفسي للطلبة الجامعية وعلاقته بمجموعة من المتغيرات، مستخرج من حولية كلية البنات العديدين 6، 5، 1970م.
- 90- مهنا فائز: التربية الرياضية الحديثة، دار الطلاس للدراسات والترجمة، سوريا، 1984.
- 91- نثاير كانتور: المعلم وعملية التعليم والتعلم، ترجمة حسن الفقي وآخرون، دار النهضة العربية، مصر، بدون سنة.
- 92- الهابط محمد السيد: دعائم صحة الفرد النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1987م.
- 93- الهزاع، هزاع. مجى ممارسة التنشيط البدني لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة جامعة الملك سعود (العلوم التربوية)، 1990م، مجلد 2(2)،
- 94- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، جامعة بغداد، 2002م.
- 95- وزارة الشباب والرياضة، التقرير النهائي للجلسات الوطنية للرياضة.
- 96- وفيق صفوت مختار: أبناؤنا وصحتهم النفسية، القاهرة دار العلم والثقافة، 2001م.

ثانيا: باللغة الأجنبية

- 1- Arnaud, (P) : *Les Savoirs du corps*, P.U.F, Lyon, 1983
- 2- Balswicks. C.et. Macrides.G.Parental: *stiruqulus for adolescent keadling in child development and relash. P 2nd. Macrmillan Publishing Company. 1977.*
- 3- Bayer, (C ) : *Epistemologie des A.P.S*, édition PUF,Paris. 1990.
- 4- BenAki, (M): *Pour une approche conceptuelle de l éducation physique et sportive en milieu éducatif, dans le ( R.S.E.P.S), Vol.1. N 4, OPU, Algérie, ,1995.*
- 5- Blair, G.M Jones, R.S. and Simpson, R.H. *Education Psychology, .N.Y. The Macmillan. Co 1954.*
- 6- Boech. (S): *Pratique Pédagogique: Lécole éLémentaire. Edition colin bourelliers. Paris. 1982.*
- 7- -Brunell (L):*L'éducation Physique Peut-elle S'appuyer sur un retour a la nature,PUF, Paris,1994*
- 8- Charbet .C. *psychologie Clinique et psychopathologie. France. Presse Universitaire de France. 1ere édition. 2008.*
- 9- Clark-H. *Application of measurement to health and physical Education: Ciffe N.J. 1967.*
- 10- Claude,(P.R) : *Elemment pour une éducation corporelle, ed ,E.S.F/S.U.D.E.L,1975, Paris. 1975.*
- 11- Decombertin .(P ) :*Sociologie du sport, PUF,Paris.1964.*
- 12- Dornhoff,(H.M): *l Education Physique et Sportive, OPU, Algérie, 1993.*
- 13- F. R. Abah *teaching of better learning . a guide for teachers of primary Health.1980.*
- 14- Fleish man.e.a .and others *The dimen sions of physical fitness afactore analysis of speed.flexib ility. Balace and coordination*

- tests. Department. Of industrial administration and psychology  
yaceuniversity.n.haven connecticut September.1961.*
- 15- Freire (P): *Quelques idées insolites sur l'éducateur, doc,  
International sur le développement de l'éducation "Séries  
opinion" n 36m Paris, U.N.E.S.C.O , 1971*
- 16- GILLET,(B) : *Histoire du sport ,PUF,Paris,1988.*
- 17- Herman,TrondSolied.*FootballEntrainementa la zone,Eisma  
Businessmedia Bv,Leeuwarden,2002.*
- 18- Kay wahonetel. *Basic concept of International. Health. Canadian  
Consorting of Health et development 1995.*
- 19- Kay wahonetel. *Basic concept of International. Health. Canadian  
Consorting of Health et development 1995.*
- 20- Larson (L): *Foundation of physical activity, Mac Millan. Co,  
N.Y, 1976.*
- 21- *Le Petit Robert: Dic du langage Français. Ed PUF, Paris, 1990.*
- 22- Lounchi(D): *Element de pedagogie.OPU. Algerie. 1987.*
- 23- Mathews: *Measurement. In physical Education .W.E. Saunders  
company Philadelphia, London. 1998.*
- 24- Morgan (W.P): *The Trait psychology controversy. Research  
quarterly for exercise and sport 1980.Voll,.*
- 25- Mussen, Conger Kagan: *Child Develop and Personality, 4 th,  
Harper Intern, 1963.*
- 26- ornhoff.(H.M): *La formation et L'Education Sportive comme  
Processus Pédagogique Didactique. dans la Revue Scientifique de  
l'Education Physique et Sportive ( R.S.E.P.S),Vol.1 N 4,  
OPU,Algérie, 1993 .*
- 27- Parlebas,(P): *Activités physique et Education motrice, ,nouvelle  
édition de la revue EPS,Paris,1986.*

- 28- *Parsis Vanshangen KH: Boile de l'éducation physique dans le développement de la personnalité, PUF,1933.*
- 29- *POILOIK ,M, L, Wilmore.jeb Fox :Health and Fitness Through physical Activity, New York wiley, 1998.*
- 30- *Stella livicalcium canbe: key to weight los .American college of sport Medicine. 2004.*
- 31- *Techniques tactics and team work. Bauer. Cerhard . com inc new York publishing sterling soccer.1993.*
- 32- *Terman. L.M: Genetic Studies of Genuis, Standford University Press, Vol.1, 1926.*
- 33- *Tery.rmalone.series editor .1928.muscie in gury and rehqbttitation. Williams and Wilkins baltimove usell. Vol. n3. Terry 1988.*
- 34- *Turner. Sellar Smith. School Health and Health Education. Th.C.V.mossy company. 2003.*
- 35- *Ulman.(J): La Nature et L Education Physique, Vrin,Paris. 1964.*
- 36- *Ulman.(J): La Nature et L' Education Physique,Vrin,Paris. 1964.*
- 37- *Walter. (D) :50 Ans d Education Physique En Europe, PUF, Paris, 1992.*
- 38- *Walter. (D) :50 Ans d Education Physique En Europe, PUF, Paris, 1992.*
- 39- *William. P.Marle:Health and physical.Fitness saunders college Publishing . New York . 1982.*

**الملاحق**

الملحق رقم (01)

قسم التربية البدنية و الرياضية

السنة الأولى

التاريخ:

المؤشرات الخاصة بالقياسات الأثروبومترية

ت	اللقب و الاسم	العم ر	الوز ن	الطو ل	BMI	% F	طول الجذ ع	طول الذراع	طول الطرف السفلي	محيط الكتف	محيط الصدر	عر ض الكتف	عر ض الصدر	سمك البطن	سمك الصدر	سمك خلف اللوح	سمك أمام العضد	سمك خلف العضد	سمك ك الفخذ	
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
11																				
11																				

																			2
																			1
																			3
																			1
																			4
																			1
																			5

اللجنة المساعدة:



ملحق رقم (02)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

كلية العلوم الإنسانية و العلوم الاجتماعية

قسم التربية البدنية و الرياضية

جامعة منتوري – قسنطينة

استمارة معلومات

الاسم : ..... اللقب : ..... العمر : .....

نوع البكالوريا : .....

الاختصاص الدراسي: .....

هل تمارس (ي)  نعم  لا الرياضة ?

ماهي طبيعة  رياضة  نادي رياضي  ممارسة حرة  جامعية  الممارسة ?

إذا كانت الإجابة نعم هل تمارس (ي)  نعم  لا بصفة منتظمة

ما هو الحجم الساعي الفعلي الأسبوعي  سا  للممارسة ?

ما هو الحجم الساعي الفعلي الشهري للممارسة ?  سا

ما هو الحجم الساعي الفعلي للموسم الكامل  سا  للممارسة ?

الاختصاص الرياضي: .....

الرجاء قراءة العبارات التالية جيدا ثم اختر بين الثلاث إجابات: نعم ، لا ، لا ادري

### مقياس التوافق الصحي

\* استعمل إحدى الإجابات التالية : (نعم) (غير متأكد) (لا)

1. هل أنت سريع الإصابة بعدوى البرد من الآخرين ؟  
( )
2. هل عينك شديدتان الحساسية للضوء ؟  
( )
3. هل أنت كثير الإصابة بالبرد ؟  
( )
4. هل حدث أن أصبت مرة بالدفتر يا أو الحمى القرمزية ؟  
( )
5. هل كثيرا ما تشعر بالصداع ؟  
( )
6. هل تجد صعوبة أحيانا في الاسترسال في النوم ؟  
( )
7. هل تشعر في كثير من الأحيان بأنك متعب جدا في نهاية اليوم ؟  
( )
8. هل فقدت بعضا من وزنك حديثا ؟  
( )
9. هل حدث أن أصبت مرة إصابة شديدة في حادثة ما ؟  
( )
10. هل حدث أن أجريت لك عملية جراحية في وقت من الأوقات ؟  
( )
11. هل تصاب كثيرا بالدوسنتاريا ؟  
( )
12. هل أنت كثيرا بالأنفلونزا  
( )
13. هل أصبت ببعض الأمراض المستوطنة كالبلهارسيا ؟  
( )
14. هل كثيرا ما يضايقك وجود غازات في المعدة أو الأمعاء ؟  
( )
15. هل تشعر في كثير من الأحيان بدوخة ؟  
( )
16. هل كثيرا ما تشعر أنك متعب حينما تستيقظ في الصباح ؟  
( )
17. هل تتعب عينك بسهولة ؟  
( )
18. هل كان من الضروري أن تلقي عناية طبية مستمرة ؟  
( )
19. هل تشعر في معظم الأوقات بأنك متعب ؟  
( )
20. هل تصاب كثيرا بعسر الهضم ؟  
( )

21. هل تصاب كثيرا بالتهاب اللوز أو التهاب الحنجرة ؟ ( )
22. هل كثيرا ما شعرت بغثيان أو حدث لك قئ أو إسهال ؟ ( )
- ( )
23. هل يضايقك الإمساك كثيرا ؟ ( )
24. هل كنت كثير المرض أثناء طفولتك ؟ ( )
25. هل كثيرا ما تجد صعوبة في التنفس من انفك ؟ ( )
26. هل تشعر في الأحيان بآلام في الرأس ؟ ( )
27. هل وزنك أقل كثيرا من الوزن العادي لسنك ؟ ( )
28. هل كثيرا ما تتناول وجباتك الغذائية بدون أن تكون جائعا في الحقيقة ؟ ( )
29. هل تستعمل نظارات ؟ ( )
30. هل تجد أنه من الضروري أن تعنى بصحتك عناية دقيقة ؟ ( )
31. هل كثيرا ما تتغيب عن المدرسة بسبب مرضك ؟ ( )
- ( )
32. هل تحتاج أسنانك إلى عناية طبية ؟ ( )
33. هل حدث لك أي مرض في القلب أو الكليتين أو الرئتين ؟ ( )
34. هل أصبت مرة بمرض جلدي أو طفح جلدي أو الدامل أو الحروق ؟ ( )
35. هل تجد صعوبة في التغلب على بعض أمراض الصيف ظ ( )

## مقياس التوافق الانفعالي

\* استعمل إحدى الإجابات التالية : (نعم) (غير متأكد) (لا)

- هل تكثر من أحلام اليقظة ؟ ( )
1. هل تشعر بالخوف إذا اضطرت إلى مقابلة طبيب بخصوص مرض ما ؟ ( )
2. هل كثيرا ما تمر عليك فترات تشعر فيها بالضيق ؟ ( )
3. هل شعرت في وقت ما بأن شخص ما يؤثر عليك و يجعلك تقوم بأعمال ضد أرائك ( )
5. هل كثيرا ما تشعر بالوحدة حتى و لو كنت مع الناس ؟ ( )
6. هل التفكير في الزلزال أو الحريق يخيفك ؟ ( )
7. هل أنت سريع البكاء ؟ ( )
8. هل تخاف من رؤية الثعبان ؟ ( )
9. هل كثيرا ما يصيبك الفشل بدون أن يكون ذلك راجعا إلى أخطاء وقعت منك شخصا ؟ ( )
10. هل يخيفك البرق ؟ ( )
11. هل كثيرا ما شعرت بالاكئاب بسبب حصولك على تقديرات ضعيفة في الامتحان ؟ ( )
12. هل تحسد الآخرين أحيانا لما يتمتعون به من سعادة ؟ ( )
13. هل تضعف همتك بسهولة ؟ ( )
14. هل كثيرا ما تشعر بالأسف على الأعمال التي تقوم بها ؟ ( )
15. هل تشعر بالخوف حين تكون في مكان مرتفع من فكرة أنك ربما تقفز من هذا المكان ؟ ( )
16. هل أنت سريع الغضب ؟ ( )
17. هل كثيرا ما تشعر أنك تعيس ؟ ( )
18. هل يضايقك الشعور بالنقص ؟ ( )
19. هل تعتبر نفسك شخصا عصبيا نوع ما ؟ ( )
20. هل تكون حساسا نحو نفسك بسبب مظهرك الشخصي ؟ ( )

استمارة اختبارات اللياقة البدنية

التاريخ / /

م	اللقب و الاسم	السرعة	المرونة	الوثب العريض من الثبات	الارتقاء العمود	جري مسافة 1500م
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						

## ملحق رقم (03)

## استمارة اختبارات اللياقة البدنية

التاريخ / /

م	اللقب و الاسم	السرعة	المرونة	الوثب العريض من الثبات	الارتقاء العمود	جري مسافة 1500م
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

اللجنة المساعدة:

ملحق رقم (04)

يبين أسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

م	اللقب و الاسم	الرتبة العلمية	الاختصاص	الجامعة
1	ا.د دادي عبد العزيز	أستاذ دكتور	نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية	كلية العلوم الإنسانية و العلوم الاجتماعية جامعة منتوري بقسنطينة
2	مشيش علي	أستاذ دكتور	نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية	كلية العلوم الإنسانية و العلوم الاجتماعية جامعة منتوري بقسنطينة
3	د. مسعود بورغدة محمد	أستاذ محاضر أ	نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية	كلية العلوم الإنسانية و العلوم الاجتماعية جامعة منتوري بقسنطينة
4	يحياوي السعيد	أستاذ محاضر أ	نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية	جامعة الحاج لخصر باتنة
5	قاسمي فيصل	أستاذ محاضر أ	نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية	المركز الجامعي بسوق أهراس

# الملخصات



## Abstract

The purpose of the study was to investigate the effect of physical activity on the development of traits (health, psychological, physical) among the students in the Department of Physical Education and Sports University Mentouri Constantine. The sample consisted of 50 students in Department of Physical Education and Sports at the University of Mentouri in Constantine. They included 30 students competence of Athletic Training, and 20 students Physical Education and Mobility. Age average for the sample was (18.4) years for the physical activity and mobility while the athletic training students reaches (19.3) years. The instruments of the study consisted of physical measurement and tests components of health-related physical fitness in addition to psychological tests. Health measurements has included of weight and body length, body mass index, fat percentage, the length of the trunk with the head, arm length, along of the supper limbs, and along of the lower limbs, around the shoulders, chest width, shoulder width, in addition to measuring the folds of fat in six areas of the body in the area of abdomen, chest, behind the plate, in front of the upper arm, behind the upper arm thigh. The tests for components of health-related physical fitness included distance of 30 m speed, flexibility, broad jump of stability, running 1500m. the study measurements also using the psychological aspect was used ,measure of compatibility health and emotional. Data were analyzed using the arithmetic mean and standard deviation in addition to using t-test for independent samples to indicate differences between them, and use ANOVA one way to indicate differences between variables of study, in addition to use the simple correlation coefficient of Pearson to measure relative of physical fitness related to health and between physical fitness and health and emotional compatibility. Results revealed no significance differences ( $p < 0.05$ ) for the benefit of athletic students in body mass index (BMI) and the length of the trunk with the head and chest, there were statistically significant differences at the level of benefit of athletic training students in the length of the arms and the bottom and around the shoulders and shoulders width, also results showed significant differences ( $p < 0.05$ ) for the benefit of students of Physical Education and Mobility in the proportion of fat in the body, findings have showed there are no significant differences in the three tests of the components of health-related fitness for students in the Department of Physical Education and Sports by the variable of academic competence, results showed also a despite attributes evolution in health-related physical characteristics for the benefit of athletic training students however, the results showed there were no significant

difference in the three tests of the components of health-related physical fitness for the students in Department of Physical Education and Sports by the variable of academic competence. No statistically significant differences between students of Education and athletic training for degrees scale compatibility health and compatibility emotional, there is no correlation significance between health and compatibility and students grades in tests of elements of physical health related fitness for education and sports students, there is no correlation significance emotional compatibility and students grades in tests of elements of physical health related fitness for education and sports students, the study recommended the importance of the development of health-related fitness for their importance in the practice of physical activities.

- A good selection of appropriate physical specification for new students applying to reflect positively and sport practice for students inside and outside of the department.

- The need to pay attention to the problems of students and provide for them human and resources in order to provide all that is necessary and useful and effective.

## الملخص

هدفت الدراسة إلى بحث تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على تطور الصفات (الصحية، النفسية، البدنية) لدى طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية بجامعة منتوري بقسنطينة. و قد تكونت عينة الدراسة من 50 طالبا كلهم ذكور من طلاب قسم التربية البدنية و الرياضية بجامعة منتوري بقسنطينة، منقسمين إلى اختصاصين منهم 30 طالبا اختصاص تدريب رياضي، و 20 طالبا تربية بدنية و حركية. و قد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، و بلغ متوسط أعمارهم (18.4) سنة. و تكونت أدوات الدراسة من قياسات جسمية و اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالإضافة إلى الاختبارات النفسية. و قد اشتملت القياسات الجسمية الوزن و طول الجسم ، مؤشر كتلة الجسم، نسبة الدهون، طول الجذع مع الرأس، طول الذراع ، طول الطرف السفلي، محيط الكتفين، محيط الصدر، عرض الكتفين ، عرض الصدر في الجسم بالإضافة إلى قياس طيات الدهن في الستة مناطق من الجسم في منطقة البطن، الصدر، خلف اللوح، أمام العضد، خلف العضد، الفخذ. أما الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة اشتملت على عدو مسافة 30م سرعة، المرونة، الوثب العريض من الثبات الارتفاع العمودي، جري مسافة 1500م مداومة. أما بالنسبة إلى الجانب النفسي فقد استخدم مقياس التوافق الصحي و التوافق الانفعالي. تم تحليل بيانات الدراسة باستخدام المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بالإضافة إلى استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بينهما، و استخدام اختبار (ف) لدلالة الفروق بين متغيرات الدراسة بالإضافة إلى استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين القياسات الجسمية و اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، و بين التوافق الصحي و الانفعالي.

### و أسفرت النتائج على ما يلي:

- على الرغم من وجود تطور بسيط في بعض القياسات الجسمية لم تظهر النتائج فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التدريب الرياضي في مؤشر كتلة الجسم و طول الجذع مع الرأس و عرض الصدر.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التدريب الرياضي في طول الذراع و الطرف السفلي و محيط الكتفين و الصدر و عرض الكتفين.
- يتبن كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التربية البدنية و الحركية في نسبة الدهون في الجسم.
- على الرغم من وجود تطور بسيط في الطول الكلي للجسم و لصالح طلبة التدريب الرياضي لكن النتائج بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$ .

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لصالح طلبة التربية البدنية و الحركية في الوزن الكلي للجسم.
- لا يوجد فروق معنوية في الاختبارات الثلاثة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة في قسم التربية البدنية و الرياضية حسب متغير الاختصاص الدراسي.
- على الرغم من وجود تطور في الصفات البدنية المرتبطة بالصحة و لصالح طلبة التدريب الرياضي، إلا أن النتائج أوضحت انه لا يوجد فروق معنوية في الاختبارات الثلاثة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة في قسم التربية البدنية و الرياضية حسب متغير الاختصاص الدراسي.
- هناك ارتباط طردي ذو دلالة معنوية باحتمال خطأ  $(0.05)$  عند درجة حرية  $(108)$  بين السرعة الانتقالية وكل من (وزن الجسم و محيط الصدر و عرض الكتفين).
- هناك ارتباط طردي ذو دلالة معنوية باحتمال خطأ  $(0.05)$  عند درجة حرية  $(108)$  بين المرونة و وزن الجسم اذ بلغت قيمة  $(r)$  المحسوبة  $(0.38)$  و هي اكبر من قيمة  $(r)$  الجدولية  $(0.31)$ .
- يوجد ارتباط طردي بين الارتفاع العمودي و محيط الصدر إذ بلغت قيمة  $(r)$  المحسوبة  $(0.36)$  و هي اكبر من قيمة  $(r)$  الجدولية  $(0.31)$ .
- يوجد أيضا ارتباط طردي بين كل من جري مسافة 1500م و وزن الجسم ،طول الجذع مع الرأس، محيط الصدر، عرض الكتفين اذ بلغت قيمة  $(r)$  المحسوبة  $(0.41، 0.42، 0.41، 0.38)$  على التوالي و هي اكبر من قيمة  $(r)$  الجدولية  $(0.13)$ .
- يوجد ارتباط طردي عكسي بين كل من الوثب العريض من الثبات و وزن الجسم إذ بلغت قيمة  $(r)$  المحسوبة  $(0.03)$  و هي اقل من قيمة  $(r)$  الجدولية  $(0.31)$ .
- يوجد ارتباط طردي عكسي بين كل من الارتفاع العمودي و كل من وزن الجسم، طول الجسم، طول الجذع مع الرأس ، طول الطرف السفلي، طول الذراع، محيط الكتفين، عرض الكتفين و الصدر إذ بلغت قيمة  $(r)$  المحسوبة  $(0.19، 0.14، 0.08، 0.02، 0.12، 0.21، -0.22، 0.05)$  على التوالي و هذه القيم اقل من قيمة  $(r)$  الجدولية  $(0.31)$ .
- يوجد كذلك علاقة ارتباط طردي عكسي بين كل من جري مسافة 1500م و طول الجسم، الذراع، الطرف السفلي، محيط الكتفين، عرض الصدر إذ بلغت قيمة  $(r)$  المحسوبة  $(0.29، 0.22، 0.13، 0.18، 0.21)$  على التوالي و هي اقل من قيمة  $(r)$  الجدولية  $(0.31)$ .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التربية البدنية و الحركية و التدريب الرياضي بالنسبة لدرجات مقياس التوافق الصحي و التوافق الانفعالي حيث بلغت قيمة  $t$  المحسوبة  $(1.28)$  عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$ ، بينما بلغت قيمة  $t$  الجدولية عند نفس الدلالة  $2.62$ .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التربية البدنية و الحركية و التدريب الرياضي بالنسبة لدرجات مقياس التوافق الصحي و التوافق الانفعالي عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$ .
- توجد علاقة ارتباطية بين درجات طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في الاختبار الصحي والانفعالي وبين درجاتهم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و هذا حسب الاختصاص الدراسي.
- عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين عامل التوافق الصحي وبين درجات طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و هذا حسب الاختصاص الدراسي.
- عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين عامل التوافق الانفعالي وبين درجات طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و هذا حسب الاختصاص الدراسي.
- أوصت الدراسة بأهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لما لها من أهمية بالغة في ممارسة الأنشطة البدنية بصورة فعالة.
- حسن اختيار الموصفات الجسمية المناسبة للطلبة المتقدمين الجدد حتى ينعكس ايجابيا و الممارسة الرياضية للطلبة داخل القسم و خارجه.
- ضرورة الاهتمام بمشاكل الطلبة و التكفل بهم و توفير الإمكانيات المادية و البشرية من اجل تقديم كل ما هو ضروري و نافع و فعال.
- إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية التي تبحث عن تأثير ممارسة النشاط البدني على تطور الجانب الصحي و البدني و النفس للطلبة جامعة منتوري و جامعات أخرى من الوطن.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.