

واقع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المراهقات ببعض ثانويات ولاية الأغواط

The reality of health-related physical fitness among adolescent girls in high schools, Laghouat

بلقوشي رابح^{1*}، كرامة أحمد²

¹ جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا (الجزائر) مخبر الشاط البدني والرياضي للطفل والمراهق ،

rabah.belgouchi@univ-usto.dz

² جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا (الجزائر) مخبر الشاط البدني والرياضي للطفل والمراهق

ahmed@univ-usto.dz

تاريخ النشر: 2022/05/30

تاريخ القبول: 2022/04/12

تاريخ الإرسال: 2021/12/30

الملخص: تهدف الدراسة إلى معرفة واقع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلميذات المراهقات بثانويات الأغواط"، تمثلت عينة الدراسة في 620 تلميذة في المرحلة الثانوية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة واستعملنا لجمع البيانات بعض اختبارات اللياقة البدنية، وخأصت الدراسة أن اللياقة القلبية التنفسية لدى الإناث كانت ضعيفة جدا أما في اللياقة العضلية الهيكلية كان مقبول وأظهرت النتائج أن مؤشر كتلة الجسم عند عينة البحث كان في الحدود الطبيعية.

الكلمات المفتاحية: اللياقة البدنية ؛ الصحة ؛ المراهقة

Abstract: The study aims to know the reality of health-related physical fitness for adolescent girls in Laghouat secondary schools, The study sample consisted of (620) females students in high school , and the researchers used the descriptive approach for its suitability with the nature of the study. Females students were very weak, but the musculoskeletal fitness was acceptable, and the results showed that the body mass index of the research sample was within the normal limits

KEY WORDS : PHYSICAL FITNESS ; THE HEALTH ;ADOLECENT

1- مقدمة ومشكلة البحث:

طراً تطور كبير في العقود الأخيرة على مفهوم الرياضة ومزاولة التمارين الرياضية والحاجة لمزاولة الرياضة من قبل مختلف الأعمار لكلا الجنسين بحيث أصبحت حاجة مطلوبة بل وضرورية مهمة للفوائد المختلفة التي تعود على الصحة (عبيدات و الذيابات، 2014، ص 69) وتبرز أهمية اللياقة البدنية للفرد بالصفة عامة وللتلاميذ بصفة خاصة في بناء جسم قوي لمجابهة صعاب الحياة كما أنها احد أهم العوامل التي تساعد في الوقاية من الإصابة من الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة (بوخرار و عزوز، 2021، ص 333)

وهذا ما أكده عبد الحق وآخرون (2010) بأن تحسين مستوى اللياقة البدنية يعتبر من أهم أهداف التربية البدنية، لارتباطها الإيجابي بمجالات عدة كالتحصيل العلمي و النمو البدني والصحة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، فالأنثى قادرة بطبيعتها الفسيولوجية والميكانيكية على ممارسة كافة أنواع الرياضات بحكم تكوين المرأة الجسماني فإنها تُتقن مجموعة من الرياضات مثل الجمباز، والسباحة، والتمارين الهوائية والغطس وأي نشاط آخر يحتاج إلى مرونة عضلية ورشاقة وتوازن وتوافق عضلي (Moanorozi, 2015) ونجد أن الدول الكبرى على غرار الولايات المتحدة الأمريكية ودول أوروبا وحتى دول الخليج تولي أهمية كبرى لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوسط المدرسي، فمثلا مملكة الأردن خصصت جائزة الملك للياقة البدنية لطلبة المدارس (الريضي، 2012، ص 18)، ومنها تحسين مفهوم الذات، والتأثير الإيجابي على نمط الشخصية العام، وزيادة عمليات التفاعل الاجتماعي داخل المحيط المدرسي كما تبين أن للنشاط الرياضي دور في تقليل معدلات الشعور بالقلق والتوتر والإحباط (العرجان، 2015). ولكي نصل إلى كل هذه الأهداف العامة و الخاصة للياقة البدنية لابد من تهيئة الأجواء العامة

لأبنائنا، وذلك بنقل ثقافة إيجابية حول الممارسة الرياضية التي بها نغرس في نفوس أبنائنا اتجاهات ورغبات حول هذه الممارسة في كل الفئات الاجتماعية وفي كل الأطوار التعليمية (العربي و اخرون 2020 ،ص 116)

واللياقة البدنية خلال وقتنا الحاضر أصبح لها أهمية كبيرة في الحياة بشكل عام نظرا لتأثيرها الملحوظ على تحسين صحة الأشخاص، ودورها الفعال في تطوير مستوى التلاميذ، وان كثير من الأشخاص ينظرون الآن إلى ممارسة التمرينات البدنية والحركية على أنها اقل أهمية لحياتهم متناسين أنهم في أمس الحاجة لأداء الجهد البدني والحركة لاكتساب اللياقة البدنية والوقاية من أمراض نقص الحركة التي أصبحت من اخطر أمراض عصرنا الحالي، وكما أن اللياقة البدنية ارتبطت بعدة مجالات منها القدرة على تحقيق الإنتاج في مجال العمل، والصحة الشخصية والقوام وغيرها من المجالات، أي أن للياقة البدنية دور مهم وعنصر أساسي يجب على الأشخاص أو الأفراد أن يتمتعوا بها من اجل الصحة.

وتوصلت دراسة محمد (2018) إلى التعرف العلاقة بين الوعي الصحي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومن أهم نتائج الدراسة : وجود علاقة بين الوعي الصحي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وتطرق عبد المجيب وآخرون، (2019) لدراسة هدفت إلى تحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة المتوسطة ذكور بالغرب الجزائري وأوصى الباحثون بضرورة اعتماد على بطارية اختبار الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وفي دراسة قواسمية عيسى (2020) لدراسة للتعرف على دور ممارسة النشاط البدني والرياضي من طرف المراهقين في التقليل من الخجل الاجتماعي، وكانت نتائج أن ممارسة النشاط البدني والرياضي دور فعال في التقليل من الخجل الاجتماعي، وفي دراسة قام بها بوخراز

وفتح الله عزوز (2021) لدراسة بعنوان علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية بالتحصيل الدراسي في الطور المتوسط هدفت إلى تقويم بعض اللياقة البدنية في المرحلة المتوسطة ومن أهم نتائج الدراسة : إلى وجود علاقة إرتباطية قوية بين المستوى اللياقة البدنية والتحصيل الرياضي للتلميذ

من خلال كل ما سبق يمكن طرح التساؤل العام التالي

- ما مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلميذات المراهقات؟

- التساؤلات الجزئية:

- ما مستوى اللياقة القلبية التنفسية للتلميذات المراهقات ؟

- ما مستوى اللياقة العضلية الهيكلية للتلميذات المراهقات ؟

- ما مستوى مؤشر كتلة الجسم للتلميذات المراهقات ؟

2- الهدف العام من الدراسة:

تهدف دراستنا إلى معرفة مستوى اللياقة القلبية التنفسية وكذلك التعرف على مستوى اللياقة العضلية الهيكلية التحمل العضلي والقوة العضلية للأطراف العليا كما نركز أيضا على المرونة من خلال التعرف على مستوى المراهقات ، وكذلك التعرف على مؤشر كتلة الجسم، كما نريد نحن الباحثان إلى وضع الأصابع على مشكل كبير الذي يواجه شريحة مهمة من المجتمع وصحتها العامة .

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة : يعرفه (جعفر العرجان ، 2015) تُعرف اللياقة

البدنية المرتبطة بالصحة بأنها ذلك النوع من اللياقة البدنية والذي يهدف إلى تطوير الصحة وتحسين نوعية الحياة، وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض

غير السارية أو ما يعرف بالأمراض المرتبطة بقلة الحركة

ويستخلص الباحث على أنها تلك العناصر التي ترتبط وتؤثر في الصحة .
- **المراهقة** : وقد ذكر (الزغبى أحمد، 2013) يمكن تعريف المراهقة على أنها تلك الفترة التي تمتد ما بين البلوغ والوصول إلى النضج المؤدي إلى الإخصاب الجنسي.

ويستخلص الباحث على أنها مرحلة العمر التي تتوسط الطفولة واكتمال الرجولة أو الأنوثة بمعنى النمو الجسمي، وفترة المراهقة تقابل مرحلتي التعليم الإعدادية والثانوية، و في بحثنا هذا نستهدف المرحلة الثانوية.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

-منهج البحث :

ان اختيار منهج البحث يجب أن يتناسب مع مشكلة البحث وكيفية الوصول الى حل المشكلة لذلك اعتمد الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لانه يتناسب مع اهداف البحث .

الدراسة الاستطلاعية :

قبل الشروع في التجربة التي أردنا إجراؤها، قمنا بخطوات تمهيدية والتي كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للعمل وهذه الخطوات هي تجميع الاختبارات المناسبة لقياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكذلك تحديد الوسائل والعتاد الرياضي المناسب لإجراء هذه الاختبارات كما يجب إعداد الوثائق الإدارية من أجل السماح بإجراء الاختبارات على عينة الدراسة ومن ثم إجراء مجموعة من الاختبارات البدنية والفيزيولوجية للكشف عن المستوى الحقيقي لقدرات التلاميذ كما قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة جزئية عدد أفرادها (06) تلميذات والتي من خلالها استطاع الباحثان تحديد الجوانب المختلفة

والخطوط العريضة للدراسة الأساسية قصد بناء الاختبارات الأساسية للدراسة وإخضاعها لشروط العلمية الصدق والثبات والموضوعية.

- **مجتمع البحث:** تمثل مجتمع بحثنا من تلميذات المراهقات لثانوية المقاومة الشعبية وثانوية بلقاسم الجودي ولاية الاغواط للسنة الدراسية 2021/2020 - **العينة وطريقة اختيارها.**

قام الباحثان بإختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بحيث تما إختيار 620 تلميذة من المرحلة الثانوية.

- **مجالات الدراسة:**

المجال المكاني: تم اجراء الاختبارات بالساحة الرياضية للثانوية المشاركة في البحث .

المجال الزمني: بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية وتطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية لمعرفة ملائمة الاختبار لفئة العمرية تم الانطلاق في دراسة يوم 11-01-2021 إلى غاية 18-03-2021 .

المجال البشري: شملت عينة البحث 620 تلميذة كلهم من الاناث الممارسات للنشاط البدني في حصة التربية البدنية و الرياضية .

- **إجراءات البحث**

- أدوات جمع البيانات:

1 اختبار كوبر جري و مشي 12د

2 اختبار الضغط بالذراعين (60ثا)

3 اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين 60ثا

4 ثني الجذع من الوقوف على الصندوق

5 مؤشر كتلة الجسم

- الأسس العلمية للأداة:

الثبات: من أجل استخراج معامل الثبات للاختبارات قام الباحثان بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بفواصل زمني قدره سبعة أيام بين التطبيقين على عينة نفسها وعلى ضوء ذلك تم إيجاد معامل الثبات من خلال حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون والجدول رقم (01) يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث .

الجدول رقم(01): يوضح قيمة معامل الثبات والصدق لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الاختبار	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبار كوبر	المتر	0.93	0.96
اختبار الضغط بالذراعين	مرة	0.91	0.95
الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	مرة	0.96	0.97
مد الذراعين من وضع الجلوس	سم	0.89	0.94
مؤشر كتلة الجسم	كغ/م ²	0.92	0.95

الصدق :

قام الباحثان باستخدام الصدق الذاتي للاختبارات البطارية ، وذلك بإيجاد معامل الصدق الذاتي للاختبارات عن طريق إيجاد الجذع التربيعي لمعامل الثبات كما هو موضح بالجدول (01).

- الأدوات الإحصائية

1. الوسط الحسابي
2. الصدق الذاتي = الثبات
3. معامل الارتباط البسيط لبيرسون
4. النسبة المئوية (%) $\times \frac{C}{D} : 100$.

2-4 عرض وتحليل النتائج: مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلميذات المراهقات

الجدول 02: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتحصل عليها من تطبيق اختبار كوبر

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أقل قيمة
اختبار كوبر	المتر	1500.05	428.14	2200	800

من خلال ملاحظتنا للجدول (02) يتضح لنا أن في اختبار اللياقة القلبية التنفسية (كوبر 12د) و الذي يمكننا من خلاله التنبؤ بكفاءة الجهازين الدوري و التنفسي حيث بلغت أعلى قيمة 2200م وأدنى قيمة 800م حيث بلغ المتوسط الحسابي (1500.05) م لدى عينة الدراسة و عند النظر إلى هذه النتائج

ومقارنتها بالمستوى المعياري تبين أن أغلبية النتائج في المستوى المعياري كان ضعيف جد.

الجدول 03: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتحصل عليها من تطبيق اختبار الضغط بالذراعين

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أقل قيمة
اختبار الضغط بالذراعين	مرة	19.30	8.30	30	3

من خلال ملاحظتنا للجدول (03) يتضح لنا في اختبار الضغط بالذراعين و الذي يعطينا من خلاله صورة عن قوة و تحمل عضلات أعلى الجسم التي تساهم في أداء العديد من الأعمال اليومية التي تتطلب رفع أغراض أو سحبها أو دفعها حيث بلغت أعلى قيمة 30مرة و أدنى قيمة 3مرة، وبلغ المتوسط الحسابي (19.30مرة) و عند النظر إلى هذه النتائج ومقارنتها الموضح في الجدول رقم(03) تبين أن أغلبية النتائج في المستوى المعياري متوسطة.

الجدول 04: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتحصل عليها من تطبيق اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أقل قيمة
الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	مرة	21.03	7.66	34	6

من خلال ملاحظتنا للجدول (04) يتضح لنا أن في اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين (60ثا) و الذي يمكننا من خلاله التنبؤ بقوة عضلات البطن و تحملها حيث بلغت أعلى قيمة 34 مرة و أدنى قيمة 6 مرات.

و بلغ المتوسط الحسابي (21.03 مرة) لدى عينة الدراسة و عند النظر إلى هذه النتائج ومقارنتها بالمستوى المعياري الموضح في الجدول رقم (04) تبين أن أغلبية النتائج في المستوى المعياري مقبولة.

الجدول 05: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتحصل عليها من تطبيق اختبار ثني الجذع من الوقوف على الصندوق

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أقل قيمة
ثني الجذع من الوقوف على الصندوق	سم	4.30	3.33	14	12-

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (05) يتضح لنا أن في اختبار ثني الجذع من الوقوف على الصندوق و الذي يعطينا صورة عن قوة مرونة عضلات الجذع وخلف الفخذ حيث بلغت أعلى قيمة(14.00 + سم) و أدنى قيمة(12.00 - سم) و بلغ المتوسط الحسابي (4.30+ سم) و عند النظر إلى هذه النتائج ومقارنتها بالمستوى المعياري الموضح في الجدول رقم (03) تبين أن أغلبية النتائج في المستوى المعياري متوسط .

الجدول 06: يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتحصل عليها من تطبيق الاختبار (مؤشر كتلة الجسم) عند أفراد عينة البحث إناث

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أقل قيمة
مؤشر كتلة الجسم	كغ/م ²	22.33	2.35658	27	17.5

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (06) حيث بلغت أعلى قيمة 27 وأدنى قيمة 17.5 و بلغ المتوسط الحسابي (22.33) كغ /م2 لدى عينة الدراسة و عند النظر إلى هذه النتائج ومقارنتها بالمستوى المعياري الموضح في الجدول رقم (12) و الذي يمكننا من خلاله التنبؤ بمدى ملائمة وزن التلاميذ لطولهم (مؤشر كتلة الجسم) تبين أن أغلب عينة البحث جاءت ضمن مؤشر وزن طبيعي وعند النظر إلى هذه النتائج فإننا نلاحظ أن مؤشر كتلة الجسم لدى عينة البحث يقع في الحدود الطبيعية.

4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

الفرضية الأولى: مستوى اللياقة القلبية التنفسية

لقد أظهرت نتائج الدراسة من خلال الجدول رقم (02) أن مستوى اللياقة القلبية التنفسية ضعيف جدا لدى الإناث في بعض ثانويات ولاية الأغواط التي تعطينا صورة عن قدرة الأجهزة الوظيفية للجسم (الجهاز الدوري و الجهاز التنفسي) ويرجع الباحثان السبب إلى أن أفراد عينة البحث يقضون معظم أوقاتهم في الدراسة، كما أن فترة الحجر الصحي التي كانت بسبب فيروس كورونا المستجد و التي تم خلالها غلق جميع المرافق و القاعات الرياضية العامة منها و الخاصة و تجميد جميع الأنشطة الرياضية قد أدى إلى انقطاعهم التام عن ممارسة الأنشطة الرياضية وتعودهم على الفراغ و الخمول (قضاء أوقات كبيرة في مشاهدة التلفاز واستخدام الحاسوب والعباب الكمبيوتر) وانفقت هذه الدراسة مع دراسة قواسمية عيسى (2020) وكل هذا يؤدي إلى عدم تخصيصهم أوقات لممارسة الأنشطة البدنية التي تعمل على تحقيق اللياقة الهوائية (المشي والهرولة، ركوب الدراجات، السباحة....)، عدم ممارسة الألعاب الجماعية (كرة القدم، السلة ...) والتعود على عادات غير صحية مثل

يسهم في انخفاض قدرة الأجهزة الوظيفية للجسم لدى عينة البحث، كما أن حصص الإعداد البدني والمطاوله الهوائية في دروس التربية البدنية و الرياضية وحصص التربية البدنية والرياضية بصفة عامة في العام غير كافية إطلاقا لتطوير قدرة الأجهزة الوظيفية للجسم وهذا ما توصل إليه وجدي عدة و تريش حمزة (2015) في دراستهم بأن حصة واحدة في الأسبوع لا تؤثر بالقدر الكافي على المؤشرات الفسيولوجية (نبض القلب؛ ضغط الدم؛ الاستهلاك الأكسجين الأقصى.....) لدى التلاميذ، وأن الزيادة في الحجم الساعي بمعدل ساعتين إضافيتين في الأسبوع له تأثير على المؤشرات الفسيولوجية لدى تلميذات

الفرضية الثانية : مستوى اللياقة العضلية الهيكلية:

1- القوة العضلية:

لقد أظهرت نتائج الدراسة من خلال الجدول رقم (03) تبين أن مستوى القوة العضلية مقبولة لكل من (إناث المرحلة الثانوية لولاية الاغواط). وهو مؤشر يراه الباحثان مقبول نظرا للظروف القبلية التي كانت سائدة في الأشهر القليلة الماضية (الحجر الصحي وغلقت جميع المرافق الرياضية)، فهذه المرحلة العمرية (المراهقة) هي من أنسب المراحل لتنمية القوة العضلية كما أن عنصر القوة العضلية مهم جدا في هذه المرحلة.

كما أشارت إليه الدراسات حيث أوضحت أن الأطفال و المراهقين الأكثر امتلاكاً للقوة عادة ما يكونون الأقل عرضة للإصابة بالأمراض كما يقلل احتمال حدوث الإصابة لديهم سواء كان ذلك في مجال الدراسة، أو خلال الأنشطة الترفيهية. (حماد، 2010) واتفقت هذه نتائج مع دراسة مع عبد المجيب وآخرون (2019) كما أن ممارسة تمارين الضغط بتكرارات مرتفعة يخفف من نسبة الإصابة بأمراض القلب و السكتة الدماغية و هذا ما أكدته

دراسة حديثة حيث أن القدرة على القيام بتمرين الضغط من عدمها، يمكن أن تصبح مؤشراً على قياس صحة القلب بالخصوص، فقد توصلت دراسة حديثة إلى أن الرجال في منتصف العمر، والذين لا يستطيعون إكمال 10 عمليات تمرين ضغط، يرتفع خطر إصابتهم بأمراض القلب والسكتة الدماغية، وفق ما أشار إليه موقع صحيفة "الإنديبنت" البريطانية، نقلاً عن دراسة صادرة في المجلة الأمريكية "جاما نتورك أون"، وربطت الدراسة الصادرة عن جامعة "هارفارد" الأمريكية العريقة بين القيام بتمرين الضغط لأكثر من 40 مرة خلال دفعة واحدة، وانخفاض خطر التعرض لأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 96 في المائة خلال السنوات العشر القادمة واعتمدت النتائج على تقييم بيانات من اختبارات اللياقة لأكثر من 1000 رجل، تتراوح أعمارهم بين 21 و 66 عاماً، في ولاية انديانا الأمريكية، وذلك في الفترة الممتدة بين 2000 و 2007 إذ تم استخدام السجلات الطبية لهؤلاء الأشخاص من أجل معرفة صحة القلب والشرايين وهو ما أكده محمد (2018) على وجود علاقة بين الوعي الصحي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

ونقل موقع "تيروز" عن المشرف على الدراسة جاستن يانغ من كلية هارفارد للطب قوله إن النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة توضح أن القدرة على ممارسة تمارين الضغط، ربما تساعد على تقييم مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية. (يانغ، 16.02.2019)

ويعزو الباحثان سبب امتلاك المراهقات لقوة عضلية مقبولة باعتبار أن جلهم يمارسون حصص التقوية العضلية وهذا ما يفسر النتائج المقبولة لعينة البحث في عنصر القوة العضلية .

2- التحمل العضلي :

من خلال نتائج الدراسة الجدول رقم (04) تبين أن مستوى التحمل العضلي الخاص باختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين كان مقبول لدى (إناث في المرحلة الثانوية مدينة الأغواط). ويعود السبب حسب الباحثان إلى أن أثناء فترة قيامهما بالاختبارات على تلميذات قاما بطرح بعض الأسئلة متعلقة بسر وراء قوة التحمل العضلي الجيد جدا و التي يمكن ملاحظتها ميدانيا فكانت جل إجابتهن إلى اهتمامهم بعضلات البطن وشكل الهيكلية لأجسامهم وذلك عن طريق ممارسة تمارين تقوية عضلات البطن وهذا ما يساعد على زيادة القدرة على التحمل كما أن اغلبهم يتبعون حمية ونظام غذائي صحي و إضافة إلى أن بعضهم ممارس لمختلف الرياضات التي تتصف بطابع التكرارات والاسـتمرارية فـي الأداء (المصـارعة ، الملاكـمة ، الجودو،السباحة.....) كما أنه توجد علاقة طردية بين التحمل العضلي و القوة العضلية ، حيث بقول سلامة في هذا الشأن "التحمل العضلي يعتمد بدرجة كبيرة على القوة العضلية فالعضلة الضعيفة لا تستطيع تكرار أداء العمل لفترات طويلة". (سلامة، 2000، صفحة 123)

3-المرونة :

من خلال نتائج الدراسة ومن خلال الجدول رقم 05 في اختبار ثني الجذع من الوقوف على الصندوق نلاحظ أن مؤشر المرونة كان مقبول عند تلميذات المرحلة الثانوية، ويرى الباحثان انه رغم عدم اهتمام جل المدرسين بهذه الصفة إلا أن النتائج المتحصل عليها كانت جيد وذلك راجع إلى قيام تلميذات سواء في حصة التربية البدنية أو في الممارسات اللاصفية للرياضة بتمارين التمديد العضلي قبل مزاوله أي نشاط رياضي ومن المعروف أن تمارين التمديد العضلي تعمل على تطوير المرونة العضلية و المفصلية و هو ما أكدته دكتور ولد حموا مصطفى في دراسته (أسس تنمية المرونة العضلية عند الرياضيين

سنة 2013) على أن تمديد العضلات بطريقة الديناميكية أو طريقة الثابتة ينمي المرونة. (مصطفى، 2013) كما أن الباحثان ارجحا السبب أيضا إلى ممارسة بعض تلميذات للأنشطة الرياضية التي تنمي صفة المرونة كسباحة و الجمباز، هذا ما يفسر جودة صفة المرونة لدى تلميذات المرحلة الثانوية لولاية الأغواط (إناث).

الفرضية الثالثة مستوى التركيب الجسمي :

لقد أظهرت نتائج الدراسة من خلال الجدول رقم (06) ومن خلال المعايير العالمية نستنتج أن أغلبية النتائج في مستوى الوزن الطبيعي (إناث)، ويعزو الباحثان النتائج المتحصل عليها إلى الممارسات لا صافية للرياضة من قبل المراهقات حيث لمسنا نسبة معتبرة من المنخرطين في النوادي الرياضية كما لاحضنا اهتمامهم الكبير بالبنية الخارجية لأجسامهم، ويعود ذلك أيضا إلى طبيعة التغذية المتشابهة إلى حد كبير وذلك راجع إلى كون عينة البحث من بيئة واحدة.

كما أن خصائص النمو في هذه المرحلة العمرية (المراهقة) تتميز بنمو للعظام و عضلات أي زيادة في الطول وارتفاع لنسبة الشحوم (للإناث) وهذا ما أكده إبراهيم سلامة أن مشكلة الوزن لا تبدأ مع الأطفال، فأغلب الأفراد لا يتصفون بزيادة الوزن حتى سن العشرين. (سلامة، 2000)

- الخاتمة:

نستنتج مما سبق نتيجة مفادها من خلال دراستنا أن هناك انخفاض كبير في مستوى اللياقة القلبية التنفسية وأما القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة أغلبية النتائج في المستوى المقبول ومتوسط لدى عينة البحث، أما مؤشر كتلة الجسم فقد أظهرت النتائج انه كان طبيعي بشكل عام عند عينة البحث ككل،

ولهذا يجب العمل على رفع وتنمية مستوى عنصر اللياقة القلبية التنفسية من خلال زيادة وتطوير المطاولة الهوائية خلال دروس التربية البدنية والرياضة وذلك للدور الكبير الذي تلعبه في الوقاية من الأمراض المزمنة و من أهم الأهداف الإستراتيجية التي يجب أن نعمل على تحقيقها نشر الوعي بأهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتجنب الأمراض لدى الفئات المختلفة أطفال المراهقين كبار السن و ضرورة قياس مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ، وتوفير لهم التوعية المناسبة لهم عن أهمية اللياقة البدنية و ضرورة اهتمام بدراسات الذي تتعلق بصحة من أجل الوقاية من الأمراض.

- التوصيات

- تعميم ثقافة ممارسة الأنشطة البدنية بمختلف أنواعها وتركيز الاهتمام على البرامج الرياضية و الصحية التي تساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

- العمل على رفع وتنمية مستوى عنصر اللياقة القلبية التنفسية من خلال زيادة تطوير المطاولة الهوائية خلال دروس التربية البدنية والرياضة وذلك للدور الذي تلعبه في الوقاية من الأمراض المزمنة .

- العمل على تطوير مستوى صفة القوة العضلية من خلال إدراج تمارين التقوية العضلية في درس التربية البدنية.

- العمل على المحافظة وتطوير صفة المرونة من خلال إدراج تمارين التمديد والاستطالة بكل أنواعها وإدماج رياضة الجمباز الأرضي في الوحدات التعليمية.

- تحديد المستويات المعيارية والعمل بها لتقييم مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلميذات المرحلة الثانوية لتسهيل برمجة حصص التربية البدنية و الرياضة.

المراجع المستخدمة في البحث:

الكتب:

- احمد ابراهيم سلامة. (2000). *تدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية*. طرابلس: منشأة المعارف.
- أحمد محمد الزغيبي. (2001). *علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة)*. عمان، الأردن: دار زهران.
- جميل الربضي. (2012). *الرياضة لغير الرياضيين*. كلية، الأردن، صفحة 18.
- منى حماد. (2010). *اللياقة البدنية للصحة والرياضة*. (طبعة الاولى، المحرر) القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- ولد حمو مصطفى. (2013). *أسس تنمية المرونة عند رياضيين*. مجلة علوم الأنسائية، مجلد (العدد التاسع والعشرون) الصفحة 297-306.

المجلات والدوريات والصحف:

- العربي محمد. (2018). *الوعي الصحي وعلاقته باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة*. مجلة العلوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية.
- العرجان، جعفر، (. (2015). *علاقة القدرة التنبؤية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة ونسبة الشحوم في الجسم بمستوى التحصيل الدراسي لدى طالب المدارس الثانوية في الأردن*. مجلة المنارة المجلد (21) العدد 4/أ
- رضوان بوخراز، وفتح الله عزوز. (2021). *علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية بالتحصيل الدراسي في طور المتوسط*. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، صفحة 333.
- سعد عبد المجيب. (2019). *التحليل العاملي الاستكشافي للاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ذكور بغرب الجزائر*. المجلة العلمية العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية.

صالح عبيدات، و ،ناجح محمد الزيابات. (2014). اختبار المستوى المعرفي في اللياقة البدنية لموظفات كلية إربد الجامعية للبنات،. *المجلة العلمية العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، جامعة مستغانم.* .

عبد الحق. (2010). أثر برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والداء المهاري لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح. *مجلة النجاح للأبحاث (ب). العلوم الإنسانية نابلس* ، الصفحات 1616-1630.

قواسمية عيسى. (2020). ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي. *مجلة الإبداع الرياضي* .

محمد العربي، كمال بوعجناق، و كريم لعبان. (2020). عزوف تلاميذ الطور الثانوي عن ممارسة التربية البدنية والرياضية وتأثيره على رياضة النخبة. *مجلة تقوّق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية* ، صفحة 116.

مواقع الانترنت:

جاستن بانغ. (16.02.2019). *ممارسة تمرين الضغط يعتبر مؤشرا على صحة القلب والأوعية الدموية.* ولاية انديانا الأمريكية: كلية هارفارد للطب.

Moanorozi, k. k. (2015). Motives for adult participation in physical activity type of activity, age, and gender. *BMC. Public Health* , pp. 1-12.