

**دراسة مقارنة للياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين الذكور والإناث في الصالات الرياضية**

\* أ.د/عرفة علي سلامة

\*\* أ.د/ هند سليمان علي حسن

\*\*\*الباحث/ محمد بيومي حسين محمد

**المقدمة ومشكلة البحث:**

يعد مرض السمنة من الأمراض المزمنة، حيث يرتبط بالعديد من أمراض القلب، والاضحية الدموية، والسكري، وألم المفاصل بالإضافة الى امراض النفسية والاجتماعية.

وقد تطور معنى الصحة مع مرور الوقت. حيث ركزت التعريفات الحديثة للصحة على موضوع قدرة الجسم على العمل؛ تماشيًا مع منظور الطب الحيوي، كان يُنظر إلى الصحة على أنها حالة من الوظائف الطبيعية التي يمكن أن تتعطل من وقت لآخر بسبب المرض. مثال على هذا التعريف للصحة هو: حالة تتميز بالسلامة التشريحية والفيولوجية والنفسية؛ القدرة على أداء مهام الأسرة والعمل والمجتمع ذات القيمة الشخصية؛ القدرة على التعامل مع الضغوط الجسدية والبيولوجية والنفسية والاجتماعية. (١٩:١٩)

فالتقدم في أساليب الحياة في الآونة الأخيرة تطورت المدنية وانتشرت الحضارة، كما ارتقت وسائل المعيشة والرفاهية، وفي ظل التقدم العلمي والتكنولوجي دخل الإنسان عصرًا جديدًا وأصبح يسخر ويطور الآلات والأجهزة الميكانيكية لخدمته وأصبح يعتمد عليها اعتمادًا كليًا بدايةً بالأجهزة الصناعية الضخمة ومرورًا بتقنية المواصلات والأجهزة الكهربائية المستخدمة في الأعمال المكتبية التي تؤدي من وضع الجلوس واقتصار الأعمال الميدانية علي فئة قليلة من الناس أدي كل ذلك إلى توفير ما كان يبذله الإنسان من جهد ويستنفذه من طاقة ووقت وبذلك قلت حركته وضعفت قوته واضمحت قدرته وبالتالي أدي إلى انخفاض مستوي اللياقة البدنية لدي الكثير والذي أدي بدوره إلى تقاوم المشاكل الجسدية لديهم. (٢١:١٩)

والعصر الحديث الذي نعيش فيه الآن يتسم بحياة مدنية متقدمة والذي تكاد تكون فيه حركة الإنسان قليلة وشبه منعدمة أصبح واجباً علي الإنسان أن يجدد وسيلة تكسبه اللياقة البدنية والصحية وتعوضه عما فقده من بذل الطاقة والجهد وتحميله من ضعف قوته وقدرته علي العمل. (١٦:٣٢)

ونظرًا لزيادة الرخاء والراحة في المجتمعات المتقدمة وارتفاع نسبة الوفيات الناجمة عن السمنة

\*أستاذ القياس والتقويم الرياضي بقسم علم النفس الاجتماع والتقويم الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين - ووكيل الكلية السابق للدراسات العليا والبحوث - جامعة حلوان  
\*\*الأستاذ القياس والتقويم الرياضي ورئيس قسم علم النفس الاجتماع والتقويم الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان  
\*\*\*أخصائي رياضي بوزارة الشباب والرياضة

وما يرتبط بها من أمراض في سن مبكرة، أصبح هناك مراكز متخصصة للياقة البدنية، إضافة إلى الاهتمام باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (Health-Related Physical Fitness) ليؤكد علي الجانب الصحي للياقة البدنية ودورها في الوقاية والعلاج من أمراض العصر ومن أمثلة هذه الأمراض: (أمراض القلب والألام أسفل الظهر المزمنة وضغط الدم المرتفع) حيث أثبتت الدراسات أن الاشتراك في برامج اللياقة البدنية يؤثر في الوقاية من هذه الأمراض.

(٢:٤٢)

وتظهر أهمية اللياقة البدنية العامة في تحقيقها علاقة ارتباطية موجبة دالة مع العديد من المجالات النفسية والاجتماعية والصحية والرياضية. ويزيد من هذه الأهمية لدي الافراد بشكل عام والرياضيين بشكل خاص انها ترتبط أيضا بشكل إيجابي بالأعمال والأنشطة الرياضية التي يجب علي الفرد او الرياضي القيام بها وتأديتها.

وتعد اللياقة البدنية الدعامة الأساسية للممارسة الرياضية علي مختلف مستوياتها وفي جميع مراحلها فهي لا تختلف من نشاط رياضي لآخر ، حيث تتميز بالشمول فتعني بالتنمية الشاملة لجميع المكونات باللياقة البدنية بشكل متوازن دون تمييز لمكون عن اخر وبحجم يتناسب مع الإمكانيات البدنية للرياضي ،ويرجع هذا الي طبيعة تكوين اللياقة البدنية كقدرة بدنية عامة تتضمن عدد من القدرات الطائفية والاولية التي تشمل علي العديد من المكونات البدنية المتنوعة.

وترتبط لياقة الفرد البدنية بالأعمال التي يجب تأديتها ، ونظرا للتباين والتنوع في النشاط البدني للأفراد فانه من المنطقي ان يكون هناك تنوع وتباين في اللياقة البدنية التي تميز ممارسي كل نشاط.

ان مناقشة موضوع اللياقة البدنية الخاصة يطرح تساؤل هام وهو اللياقة لأي نوع من النشاط لان اللياقة البدنية للفرد العادي تختلف عن اللياقة البدنية لشخص اخر يمارس النشاط الرياضي في الصالات الرياضية ، وهذا يعني وجود قدر من الخصوصية يفرضه اختلاف في حجم المتطلبات البدنية المطلوبة من الفرد الرياضي. (٣٠،٣١:٥)

فمما لا شك فيه ان صحة الانسان من أهم الأشياء في حياته حيث انه من غير الصحة لا يستطيع الانسان القيام بمهامه اليومية التي تتطلب جهد بدني ولا يستطيع الذهاب الي عملة وللمحافظة علي الصحة يتطلب الامر ممارسة الرياضة التي تعمل علي تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

ويشير ياسر عبدالرحمن (٢٠٠٧) أن الإنسان بدون الصحة يصبح عبئا ثقيلا على نفسه وأسرته ومجتمعه لذلك يجب علينا أن نجاهد من أجل رفع مستوى لياقتنا الصحية من مختلف النواحي

( البدنية - الانفعالية- الروحية- الذهنية- الاجتماعية- المهنية )، ولا يتأتى لنا هذا إلا من خلال ممارسة النشاط البدني وجعله أولوية هامة وجزء ضروري ضمن الخطة الزمنية لنظام الحياة اليومي.(٢:٥٣)  
مكونات اللياقة البدنية :

يشير أسامة راتب (٢٠٠٤م) عن مكونات اللياقة البدنية تنقسم إلى مكونين هما:

#### مكونات اللياقة المرتبطة بالمهارة

#### مكونات اللياقة المرتبطة بالصحة

الرشاقة .	التحمل الدوري التنفسي.
التوازن.	القوة و التحمل العضلي.
التوافق.	المرونة ومطاطية العضلات.
القدرة .	التكوين الجسماني.
سرعة رد الفعل .	
السرعة الحركية.	

#### شكل (١)

مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمهارات الحركية

الشكل رقم (١) يوضح مكونات اللياقة البدنية وتنقسم إلى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، و عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارات الحركية أو عناصر الأداء المهاري. ويوضح راتب (٢٠٠٤م) أن مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ترتبط مباشرة بالصحة الجيدة، وهي التحمل الدوري التنفسي ، والقوة والتحمل العضلي، والمرونة، والتكوين الجسماني، يمثل كل مكون علاقة مباشرة بالصحة الجيدة ونقص مخاطر أمراض قلة الحركة . (٣١:١٣)

#### التحمل الدوري النفسي Cardiovascular Fitness :

يذكر أبو العلا عبدالفتاح ، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣) ان التحمل الدوري التنفسي أو الجلد الدوري التنفسي يطلق عليه من الوجهة الفسيولوجية التحمل الهوائي نسبة لاعتماد العمل العضلي على الأكسجين لإنتاج الطاقة وكلمة هوائي يقصد بها العمل العضلي الذي يعتمد بشكل أساسي على الأكسجين في إنتاج الطاقة وتعتبر الأنشطة الرياضية التي تتطلب طبيعة الأداء فيها الاستمرار في العمل العضلي لفترة طويلة تزيد عن خمسة دقائق من أنشطة التحمل الهوائي.

(٣: ٢٢٩, ٢٣٠)

ويشير محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣) أن هناك نوعين من الجلد الدوري التنفسي النوع الأول

هو الجلد الدوري التنفسي العام وهذا النوع يتطلب كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على القيام بمجهود مستمر ( شبة منتظم ) وذلك للقدرة على أداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بصفة مستمرة كما هو الحال في جرى المارثون، أما النوع الثاني فهو الجلد الدوري التنفسي الخاص الذي يتناسب مع نوع النشاط الممارس والجهازين الدوري والتنفسي لهما دور مختلفين، حيث يتطلب الأمران بعمل في حدود فترات متقطعة غير منتظمة، من حيث شدتها وحجمها وذلك للقدرة على أداء الأنشطة الرياضية التي تتطلب أداء المجهود على فترات متقطعة كما هو الحال في كرة القدم . (٣٢٠:٣٧)

### المرونة Flexibility :

يشير أسامة راتب (٢٠٠٤) على إنها تحريك مفاصل الجسم للمدى الكامل للحركة أثناء العمل أو النشاط ، كما وضع أليسن وآخرون Allsen , Others (١٩٩٤) أن المفاصل غير المرنة تحد من المدى الحركي، ومن ثم تعد المرونة أحد المكونات المهمة في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

ويذكر محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣) أن المرونة المفصلية قد تتغير من وقت إلى آخر حيث يتوقف ذلك على عدة عوامل وهي الإحماء، درجة الحرارة، الاسترخاء، القدرة على التحمل، وتتأثر مرونة المفصل بالعوامل التالية :

- الحالة الصحية للمفصل كوجود بعض التقلصات فية أو إصابة ببعض الأمراض مثل الروماتزم
- المرونة الزائدة تعتبر عيباً لا يقل عن قله حيث تؤدي إلى إتخاذ الجسم لأوضاع خاطئة كما أنها تؤثر على بعض المكونات الأخرى وخاصة القوة العضلية علاوة على تأثير ذلك على الوضع التشريحي للمفصل. (٣٤١:٣٧)

### التحمل العضلي Muscular Endurance :

التحمل العضلي على أنه القدرة على تكرار الأداء الأكبر لعدد من المرات بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي. (٢٨١:٣٧)

ويشير أبو العلا عبدالفتاح (١٩٩٧) إلى صفة التحمل العضلي تختلف تبعاً لاختلاف نوعية الأنشطة الرياضية فقد تكون في بعض الأحيان قصيرة جداً و مستوى عال من الشدة مثل حركات المصارعة وغيرها، وهنا تعتمد العضلات على نظام إنتاج الطاقة اللاهوائية الفوسفاتي، وقد يستمر الأداء لفترة أطول نسبياً في بعض الأنشطة الأخرى فتعتمد على النظام اللاهوائي نظام حامض اللاكتيك أو قد تكون لفترة طويلة فتعتمد نظام الأكسجين أو النظام الهوائي.

(١٤٠:٤)

**القوة العضلية Muscular Strength :**

ويذكر محمد حسانين ( ٢٠٠٣ ) نقلاً عن موسو أنه استطاع أن يستخلص بعض

الحقائق عن القوة العضلية وهى :

- أن القوة العضلية تختلف باختلاف فترات اليوم وهى في أقصى ذروتها في منتصف النهار .
- القوة العضلية للفرد تقل تدريجياً باستمرار الأداء البدني.
- القوة العضلية تتأثر بالتهيجات العصبية.
- القوة العضلية تقل عقب العمل العضلي المجهد.
- الرجال أقدر على التحمل من النساء في جميع مراحل العمر . (١٨٣:٣٧)

**التكوين الجسماني ( تركيب الجسم ) Body Composition :**

نقلا عن عرفة سلامة (٢٠٠٦) تشير كيلي (١٩٩٢) أنه أصبح معروفاً بشكل كبير وزن

الفرد ليس علامة أو مؤشر يمكن عن طريقة وضع أهداف محددة نصل إليها بالنسبة للوزن المرغوب، وهناك فرق هام بين وزن الجسم Body Weigth، والتركيب الجسمي Body Composition، فالمصطلح الأخير يشير إلى التركيب الكيميائي للجسم وفيه يتم المحتوى الحقيقي للدهون بالجسم، فمن المهم للفرد أن يعرف تكوين جسمه وحتى يمكن التحكم فى مخزون الدهون للمستويات المناسبة . (٢:٢٧)

**• الأندية الصحية :**

هي المنشأة او المكان الذي يتم فيه ممارسة مجموعة من الأنشطة الرياضية بغرض الارتقاء بالناحية البدنية والصحية والنفسية ولسد العجز في عدم قدرة كثير من الافراد الاشتراك بالأندية الكبرى وتتضمن هذه الأندية الصحية علي كثير من الأنشطة الرياضية المختلفة مثل :

- **الايروبك :** هي التدريبات الهوائية من خلال الإيقاع الموسيقي بغرض الارتقاء بالمستوي البدني والمحافظة علي اللياقة العامة والخاصة وهي تتطلب مدربا او مدربة علي درجة عالية من العلم والخبرة بهذة التدريبات.
- **اللياقة البدنية :** هي أداء التمرينات الرياضية التي تعطي بغرض رفع مستوي كفاءة الجسم ذلك من خلال التنمية والمحافظة علي الصفات البدنية من القوة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، التوافق ، السرعة .
- **انقاص الوزن :** هو نشاط اصبح جزءا رئيسيا واساسيا وهاما جدا من أنشطة الأندية الصحية لجذب الكثير من الناس.
- **أجهزة الجمزيوم :** توفر الأندية الصحية الكثير من المعدات والأجهزة مثل السير المتحرك ، العجلة الثابتة ، جهاز الخطو ، جهاز التبدل ، جهاز التجديف ، جهاز متعدد المحطات

- Malt GYM أجهزة منفردة لكل عضلات الجسم بغرض المحافظة علي اللياقة البدنية وكذلك العلاج الحركي لبعض الحالات المرضية.
- **السونا والبخار:** من أنشطة الأندية الصحية وهي تستخدم بغرض الاستشفاء البدني من خلال رفع درجة حرارة الجسم التي عن طريقها تتم تنشيط الدورة الدموية وتفتيح المسام لزيادة نسبة العرق والاقبال من نسبة حامض اللاكتيك.
  - **التدليك :** هو من الأنشطة المطلوبة والهامة بالأندية الصحية وخاصة في مجال الفنادق لما له من فوائد عديدة للشخص العادي او الرياضي وتوجد بعض الأنواع مثل الاسترخائي ، الرياضي ، السويدي ، الرفلكسولوجي ، التدليك بأستخدام زيوت الاروما ، التدليك بالحجارة الساخنة .
  - **الجاكوزي :** هو استخدام اندفاع تيارات الماء الدافئ علي الجسم من خلال الأجهزة المعدة لذلك بغرض الاسترخاء وهو بمثابة تدليك كامل للجسم.
  - **جلسات الشمع :** من الأنشطة التي تم استخدامها مؤخرا بالأندية الصحية بغرض انقاص الوزن.
  - **التأهيل الرياضي :** من الخدمات التي تقدمها الأندية الصحية من خلال برامج التأهيل الرياضي للإصابات الرياضية وبعد العمليات الجراحية وكذلك مشاكل ضمور وضعف العضلات والخشونة والتيبس وضعف الارتباطة. (١٤،١٥:٤٤)
- وتكمن مشكلة البحث في ان يوجد فروقات عديدة في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين الذكور والاناث المترددين علي الصالات الرياضية فكان لابد من وجود دراسة لمعرفة هذه الفروق وكذلك تقويم مستوي اللياقة البدنية لديهم ومعرفة نقاط القوة والضعف بالنسبة للذكور والاناث والعمل علي التدريب عليها وتكمن أهمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لمرتادي الصالات الرياضية في ان كلما حافظنا علي معدلات الصحة الجيدة واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالنسبة لهم كلما زادت الإنتاجية في وظائف كل منهما مما سوف يؤثر علي الناتج القومي للبلد.**
- الأهمية العلمية:**
- ١- مقارنة مستوي اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين الذكور والاناث من مرتادي الصالات الرياضية.
  - ١- استخلاص نقاط القوة والضعف لمرتادي الصالات الرياضية الذكور والاناث والفروق بينهم في مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

## أهداف البحث:

١- دراسة الفروق في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للجنسين (ذكور وإناث) من مرتادي الصالات الرياضية .

## تساؤلات البحث:

١- ماهيه الفروق في مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين الجنسين (الذكور والإناث) من مرتادي الصالات الرياضية؟

## الدراسات المرتبطة باللغة العربية

جدول رقم (١)

## الدراسات المرتبطة باللغة العربية

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم الاستنتاجات
١	عبدالله الصيرفي ٢٠١٦ م (٢٥)	أثر التدريب المستمر والفتري على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى الطلبة الذكور (١٦-١٧) سنة (١٧)	التعرف على أثر التدريب المستمر والفتري على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى الطلبة الذكور (١٦-١٧) سنة	التجريبي	(٢٢) طالباً	تم تقسيمهم بعد إجراء الاختبارات القبلية إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين، وطبقت المجموعة الأولى البرنامج التدريبي المستمر وطبقت المجموعة الثانية البرنامج باستخدام التدريب الفتري لمدة ٧ أسابيع وبمعدل ٣ وحدات أسبوعياً	توصلت إليها الدراسة بأن كلاً الطريقتين التدربيتين المستمر والفتري عملتا على تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والسعة الحيوية للرتتين، في حين لم تظهر نتائج تحسن ذو دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم ومعدل النبض أثناء الراحة، كما اظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على متغيرات الدراسة .
٢	جعفر فارس العرجان ٢٠١٥ م (١٩)	علاقة القدرة التنبؤية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة ونسبة الشحوم في الجسم بمستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المدارس الثانوية	التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ونسب إنتشار البدانة، وعلى مدى قدرة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الوصفي	٥٥٢٤ من الطلبة الذكور في المرحلة الثانوية	بطارية متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وهي: اللياقة العضلية الهيكلية، والتركيب الجسمي واللياقة القلبية التنفسية	أفراد العينة يعانون من البدانة، وإلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتحصيل الدراسي.

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم الاستنتاجات
			ونسبة الشحوم في التنبؤ بمستوى التحصيل الدراسي				
٣	معن أحمد الشعلان ٢٠١٥ م (٤٩)	تحديد درجات معيارية لعناصر اللياقة بدنية مرتبطة بالصحة لطلاب عمادة السنة التحضيرية في جامعة الملك فيصل	تحديد درجات معيارية لعناصر لياقة بدنية مرتبطة بالصحة لطلاب عمادة السنة التحضيرية في جامعة الملك فيصل	المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية	٤٥٠ طالباً	الاختبار الخليجي لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول مجلس التعاون الخليجي	تم وضع مستويات معيارية تمثلت في (ممتاز، جيد جداً، جيد، متوسط، مقبول، وضعيف). يتم استخدام المستويات المعيارية التي تم وضعها في عملية تقويم الطلاب في مقرر الصحة واللياقة البدنية.
٤	عبيد محمد عبيد ، احمد خضر خليل ٢٠١٥ م (٢٦)	أثر استراتيجية مقترحة لتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت	معرفة مدى تأثير استراتيجية مقترحة في تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ الصف السابع من المرحلة المتوسطة	التجريبي	100 طالب	اختبار قوة اليدين، واختبار قوة الرجلين ، واختبار ثني الجذع من الجلوس طويلاً، واختبار الجري لمسافة كيلومتر	الأنشطة الهوائية تعد مهمة في إحراز تقدم دال في المرونة، والتحمل الدوري/ التنفسي وأن الأنشطة اللا هوائية أحرزت تقدماً دالاً في قوة القبضة، والمرونة والتحمل الدوري/ التنفسي.
٥	إبراهيم علي الورافي، بكيل حسين الصوفي ٢٠١٤ م (٢)	تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية والصحية والوظيفية المميزة لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء	تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية والصحية والوظيفية المميزة لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء	الوصفي	١٠٠ طالب	المقابلة الشخصية، اختبار هارفر للخطوة لقياس الكفاءة البدنية، إختبارات اللياقة البدنية قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين .	مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بكلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء متوسط. تحديد مستويات معيارية يمكن الاستعانة بها في تقييم الطلاب

## الدراسات المرتبطة باللغة الأجنبية :

جدول رقم (٢)

## الدراسات المرتبطة باللغة الأجنبية

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم الاستنتاجات
١	Kwok- Kei Mak & Sai- Yin م ٢٠٠٩ (٦٣)	العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و وزن الجسم لدى المراهقين بهونغ كونغ	التعرف على العلاقة بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و الوزن عند المراهقين في هونغ كونغ	الوصفي	٣٢٠٤ طلاب تتراوح أعمارهم بين ١٢-١٨ عاماً	- القياسات الانثروبومترية - اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تم حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI)	- زيادة وزن الأولاد عن البنات بنسبة مئوية (١٨.٠٪ للأولاد مقابل ٨.٧٪ بنات). - العلاقات بين مؤشر كتلة الجسم واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عكسية.
٢	Sloan RA, Mart in ck م ٢٠٠٩ (٦٧)	العلاقة بين اللياقة القلبية التنفسية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتحسين نوعية وجود الحياة لدى الشباب من 18 عام	هدفت الدراسة إلى إيجاد علاقة بين اللياقة القلبية والتنفسية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الشباب من 18 عام	الوصفي	٧٠٩ المرحلة السنية 49- 18 عام ذكور	- إختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة - جهاز قياس سمك الدهن .	- أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اللياقة القلبية والتنفسية واللياقة البدنية المرابطة بالصحة - الشباب الغير مدخن وقليل تناول الخمر كانت لديهم لياقة قلبية تنفسية أفضل من المدخنون ومعتادوا تناول شرب الخمر.
٣	Frances coBran ca. Popkin, & Barry م ٢٠٠٨ (٦٠)	ثبات إختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المراهقين الأوروبي	دراسة مجموعة من إختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المستخدمة في أسلوب حياة صحي يموله الاتحاد الأوروبي في أوروبا	الوصفي	١٢٣ المراهقين ن حيث أن عدد (٦٩) من الذكور و (٥٤) من الإناث	مجموعة من إختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الاختبارات لم تختلف بين المراهقين الذكور والمراهقات الإناث إجمالاً . - الاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة التي تناولتها هذه الدراسة هي مقبولة وتساهم البيانات المقدمة إلى فهم أفضل لتقييم لدى الشباب .

**منهج البحث:**

استخدم الباحثين المنهج الوصفي .

**ثانياً: مجتمع البحث:**

يمثل مجتمع البحث المتدربين في الصالات الرياضية من الذكور والإناث المرحلة السنية من (٤٠-٣٠) سنة

**ثالثاً : عينة البحث :**

قام الباحثين بإختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية من مجتمع البحث، وبلغت عينة البحث الأساسية ١٦٠ فرد بواقع ٨٣ ذكور و ٧٧ اناث، وذلك كما هو موضح بالجدول التالي رقم ( ٣ )

**جدول ( ٣ )**

توصيف عينة البحث الإستطلاعية والاساسية

عينة البحث الاساسية	الجنس
٨٣	ذكور
٧٧	اناث
١٦٠	الاجمالي

**ثالثاً: وسائل جمع البيانات:****تضمنت وسائل جمع البيانات :**

١- بطارية اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدي مرتادي الصالات الرياضية والتي تتضمن خمسة مكونات للياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهي (التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية ، التحمل العضلي، المرونة، تركيب الجسم ) حيث تم تقنينها على نفس مجتمع الدراسة الحالية من مرتادي الصالات الرياضية من الذكور والاناث، وذلك من خلال التحقق من الصدق باستخدام صدق المضمون " المحتوى " منا تم التحقق من الثبات باستخدام اسلوب تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه، كما تم اعداد جداول المعايير والمستويات لمكونات بطارية الاختبارات ( ٢٨ : ٨،٩).

**عرض ومناقشة نتائج تساؤلات البحث :**

قام الباحثين بتطبيق مكونات بطارية اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على عينة البحث الاساسية لدراسة الفروق بين الذكور والاناث من مرتادي الصالات الرياضية .

## جدول ( ٤ )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاختبارات  
اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وفقا للجنس

( ن = ١٦٠ )

م	المكون البدني	الاختبارات	وحدة القياس	الذكور ( ن = ٨٣ )			الاناث ( ن = ٧٧ )		
				م	ع	ل	م	ع	ل
١	التحمل الدوري التنفسي	اختبار كوبر ١٢ ق	كم	١,٢٣	٣,١٩	٦,٩٧	١,٠٠	٤,٣٣	٩,٤٩
٢	التحمل العضلي	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	عدد مرات	٢١,٨٨	٩,٣٣	٦,٠٠	١٠,٥٨	٢,٦٩	-٠,١١
٣		الجلوس من الرقود	عدد مرات	٢٧,٩٨	١٠,٤٦	٠,٥٦٤	١٤,٤٣	٣,٤٧	٠,٤١٨
٤	القوة العضلية	قوة القبضة اليمنى	كجم	٥٩,٠٢	٤,٤٢	١,٢٦	٣٨,٠٧	٢,٨٣	-٠,٤٢٦
٥		قوة القبضة اليسرى	كجم	٥٢,٢٠	٤,٠٤	٠,٦٥١	٣٠,٧٢	٢,٧٩	-٠,١٦١
٦	المرونة	ثني الجذع من الجلوس	سم	- ٢,٤٥	١,٤٥	٦,٨٩	-٦,٩٠	١,٤٢	٠,٥٤١
٧	تركيب الجسم	نسبة الدهون	%	٢٥,٨٠	٦,٠٨	١,٧٣	٣٠,٣٨	٦,٧٢	-٠,٤٢٧
٨	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			١٥٩,٨٧	٢٥,١٩	-٣,٨٥	٩٤,١٣	٩,٥٢	١,٦٧

يتضح من جدول (٤) انه تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي الاختبارات البدنية قيد الدراسة ، كما انحصر معامل الالتواء ما بين (  $3 \pm$  ) مما يدل علي اعتدالية البيانات.

## جدول (٥)

الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البدنية قيد الدراسة

( ن = ١٦٠ )

م	الاختبارات	وحدة القياس	الذكور ن = ٨٣		الاناث ن = ٧٧		ت	الدلالة
			م	ع	م	ع		
١	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	عدد المرات	٢١,٨٨	٩,٣٣	١٠,٥٨	٢,٦٩	*٨,٧٠	٠,٠٠٠
٢	الجلوس من الرقود	عدد المرات	٢٧,٩٨	١٠,٤٦	١٤,٤٣	٣,٤٧	*٩,٢٢	٠,٠٠٠
٣	اختبار كوبر	كم	١,٢٣	٣,١٩	١,٠٠	٤,٣٣	*٣,٥٤	٠,٠٠٠
٤	ثني الجذع من الجلوس	سم	- ٢,٤٥	١,٤٥	-٦,٩٠	١,٤٢	*٢,٨٨	٠,٠٠٠

٥	قوة القبضة اليمنى	كجم	٥٩,٠٢	٤,٤٢	٣٨,٠٧	٢,٨٣	*٣٠,٧٦	,٠٠٠
٦	قوة القبضة اليسرى	كجم	٥٢,٢٠	٤,٠٤	٣٠,٧٢	٢,٧٩	*٣٣,٨٦	,٠٠٠
٧	نسبة الدهون	%	٢٥,٨٠	٦,٠٨	٣٠,٣٨	٦,٧٢	*٤,٠٥	,٠٠٠
٨	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة		159,87	25,19	94,13	9,52	*١٨,٣٩	,٠٠٠

الدلالة  $> 0.05$ ,

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في جميع الاختبارات قيد الدراسة لصالح عينة الذكور فيما عدي اختبار ثني الجذع من الجلوس  
**عرض ومناقشة النتائج :-**

تحقيقاً لهدف البحث وهو "دراسة الفروق في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للجنسين ( ذكور واناث ) من مرتادي الصالات الرياضية" قام الباحث بتحليل عناصر القوة والضعف لمكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدي مرتادي الصالات الرياضية من الذكور والاناث وذلك من خلال التعرف على مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بمكوناتها الخمسة واستخلاص المعايير والمستويات المحلية وذلك على عينة البحث الأساسية والمكونة من ١٦٠ .

حيث قام الباحث بتطبيق بطارية الاختبارات المستخلصة للياقة البدنية المرتبطة بالصحة والاستعانة بجداول المعيارية والمستويات الخاصة بكل منها والتي تم اعدادها من خلال دراسة سابقة على نفس مجتمع الدراسة الحالية، ويتضح من خلال جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح عينة الذكور في جميع الاختبارات فيما عدي اختبار ثني الجذع من الجلوس والذي يستهدف مكون المرونة .

وجود فروقات واضحة للذكور عن الاناث في اختبارات القوة العضلية والتحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي لذلك كان لابد ان يتم تطوير البرامج التدريبية داخل الصالات الرياضية وعمل برامج تدريبية للإناث للتركيز علي الكتلة العضلية وكذلك برامج تدريبية للجهاز الدوري التنفسي لتعويض الفروقات في القوة العضلية والتحمل الدوري التنفسي بين الذكور والاناث.  
**الاستنتاجات :-**

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في جميع الاختبارات قيد الدراسة لصالح عينة الذكور فيما عدي اختبار ثني الجذع من الجلوس  
**التوصيات:-**

- ١- ضرورة تطوير برامج اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدي مرتادي الصالات الرياضية.
- ٢- تدريب العاملين من المدربين داخل الصالات الرياضية علي طرق التدريب الحديثة

للوصول الي المستويات العالمية .

٣- ضرورة تقييم مرتادي الصالات الرياضية قبل البدء بعمل برامج تدريبية للوقوف علي نقاط القوة والضعف .

٤- العمل علي التوعية بضرورة ممارسة الرياضة داخل الصالات الرياضية للحد من للأمراض وللارتقاء بمستوي اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

المراجع باللغة العربية:

١- إبراهيم أحمد (٢٠٠٠) : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الأسكندرية.

٢- إبراهيم على محمد الوارفي ، بكيل حسين الصوفى (٢٠١٤) : تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية والصحية والوظيفية المميزة للطلاب بكلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء، بحث منشور، مجلة العلوم الإنسانية، ١٤، جامعة العربي بن مهدي، اليمن.

٣- أبو العلا أحمد عبدالفتاح ، أحمد نصر الدين سيد (٢٠٠٣) : الرياضة و إنقاص الوزن - الطريق إلى اللياقة و الرشاقة، دار الفكر العربي، القاهرة .

٤- أبو العلا أحمد عبدالفتاح (١٩٩٧) : التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.

٥- أبو العلا أحمد عبدالفتاح (٢٠٠٣) : فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.

٦- أحمد عبده حسن (٢٠١٠) : النمط الجسمي وعلاقتة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ التعليم الأساسي بنين بمحافظة أسيوط، رسالة دكتوراة، غير منشورة كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، القاهرة.

٧- أحمد عودة (١٩٩٨) : القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط٢، دار الامل، الأردن.

٨- أحمد فاروق عبدالقادر (٢٠١٠) : الأندية الرياضية بالجامعات المصرية - رؤية مستقبلية، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر، التربية البدنية والرياضية تحديات الألفية الثالثة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

٩- أحمد قاسم محمد (٢٠١١م) : دور الأنشطة الرياضية في تعزيز حرية المرأة، بحث منشور، جامعة دهوك، العراق .

١٠- أحمد محمد خاطر، على فهمي البيك (٢٠٠٠) : القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، ط٤، القاهرة.

- ١١- أحمد محمد عبدالسلام (٢٠٠٨) : المستويات المعيارية لبعض الخصائص البدنية والصحية والوظيفية المميزة لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بالمملكة العربية السعودية، بحث منشور، مجلة دراسات العلوم التربوية، مجلد ٣٥، العدد ١، كلية التربية البدنية والرياضية، الجامعة الأردنية.
- ١٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٨) : رياضة المشى مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) : النشاط البدني والإسترخاء، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١٤- المجلس الأعلى للجامعات (٢٠٠٨) : لأئحة الإتحادات الطلابية المالية و الإدارية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، القاهرة.
- ١٥- ثابت عارف اشتيوي(٢٠٠٩): مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وأنماط ممارسة النشاط البدني ومحددات الممارسة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، دكتوراة، غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، الخرطوم.
- ١٦- جابر محمد مدحت (٢٠٠٤) : الجغرافية البشرية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ١٧- جعفر فارس العرجان عام (٢٠١٠) : تقييم مؤشرات النمو الهيكلي لدى الأطفال والشباب التونسيين، الدورية السعودية للطب الرياضي .
- ١٨- جعفر فارس العرجان (٢٠١٣) : بدراسة بعنوان اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض القياسات الأنثرو بومترية لدى الأطفال والشباب الأردنيين بعمر ( ٧ - ١٨ ) سنة، بحث منشور، مجلة العلوم التربوية، مج ٤٠، ع٤، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- ١٩- جعفر فارس العرجان (٢٠١٥) : علاقة القدرة التنبؤية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة ونسبة الشحوم في الجسم بمستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المدارس الثانوية، بحث منشور، المنارة، المجلد ٢١، العدد ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن.
- ٢٠- حمد سالم عبدالله (٢٠١٧) : تأثير تمارين نوعية على تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لناشئي الأندية بدولة الكويت، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية الرياضية، ع٦، ص١٢٩:١٤٤، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي، مصر .
- ٢١- رعدة رمضان حامد (٢٠١٦) : علاقة تركيب الجسم ببعض مكونات اللياقة الصحية لدى طالبات كلية الاداب والتربية الرياضية، ماجستير، غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة

المنيا.

٢٢- سمر مصطفى حسين ، أحمد اسماعيل أحمد (٢٠٠٩) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام جمباز الموانع على تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والقدرات البدنية الخاصة للاعبين المشروع القومي للناشئين، بحث منشور، مجلة اسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، مصر .

٢٣- صلاح الدين محمود علام (٢٠٠٠) : القياس والتقويم التربوي والنفسي، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٤- عاكف طيفور (٢٠١١) : " تأثير برامج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على اتجاهات الطلاب نحوالنشاط البدني"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، الجامعة الهاشمية ، الاردن.

٢٥- عبدالله الصيرفي (٢٠١٦) : أثر التدريب المستمر والفتري على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى الطلبة الذكور (١٦-١٧) سنة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، العراق.

٢٦- عبيد محمد عبيد، أحمد خضر خليل (٢٠١٥م) : أثر إستراتيجية مقترحة لتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، بحث منشور، مجلة القراءة والمعرفة، مصر .

٢٧- عرفة على سلامة (٢٠٠٦م) : فروق تركيب الجسم وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تبعاً للنمط الجسمي المميز والمرحلة العمرية، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة .

٢٨- عرفة علي سلامة ، هند سليمان ، محمد بيومي (٢٠٢٢) : تقنين بطارية اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لمرتادي الصالات الرياضي بحث منشور مجلة كلية التربية الرياضية بنين بالهرم ، جامعة حلوان.

٢٩- على جلال الدين (٢٠٠٤) : فسيولوجيا التربية البدنية و الأنشطة الرياضية، المركز العربي للنشر، ط٢، القاهرة.

٣٠- غصون فاضل هادي (٢٠١٨) : تحديد مستويات معيارية للكفاءة البدنية والتنفسية ومؤشرات الدهون للطالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، بحث منشور، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة، ع١٧، س٨، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة.

- ٣١- **ليلى السيد فرحات (٢٠٠٧م)** : القياس والإختبار فى التربية الرياضيه، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٢- **ليلى عبد العزيز زهران (١٩٩٧)**: الأسس العلمية والعملية للتمرينات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
- ٣٣- **مجدي كامل (١٩٩٥م)** : الغذاء والصحة، الأمين للطباعة والنشر، ط١، القاهرة.
- ٣٤- **محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان(٢٠٠٨)** : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٥- **محمد صبحى حسانين (١٩٩٧)** : طرق بناء وتقين الإختبارات والمقاييس فى التربية البدنية، دار الفكر العربي، ط٢، القاهرة .
- ٣٦- **محمد صبحى حسانين، كمال عبد الحميد (١٩٩٧م)** : اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية - الإعداد البدني - طرق القياس)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٧- **محمد صبحى حسانين (٢٠٠٣)** : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، الجزء الثانى، ط٥، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٨- **محمد صبحى حسانين (٢٠٠٤)** : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٩- **محمد عادل رشيدى (١٩٩٧)** : الطب الرياضى فى الصحة والمرض، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٤٠- **محمد عبدالفتاح إبراهيم (٢٠١١م)** :تقويم الإتحاد الرياضى المصرى للجامعات، ماجستير، غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٤١- **محمد نصر الدين رضوان، كمال عبدالحميد (١٩٩٤)** : مقدمة التقويم فى التربية الرياضية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٢- **محمد نصر الدين رضوان، أحمد المنصور (٢٠٠٠)** : اللياقة البدنية للمجتمع، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٤٣- **محمد نصر الدين رضوان (٢٠١٦)** : جغرافيا الرياضة، ط١، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٤٤- **مدحت قاسم واحمد عبد الفتاح ( ٢٠٠٤م)** : الأندية الصحية ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- ٤٥- **مرفت عاهد ذيب (٢٠١٣)** : اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسى بين الطلاب البدناء وغير البدناء، بحث منشور مجلة العلوم التربوية،

- المجلد ٤٠، العدد ١، كلية الأميرة عالية الجامعية، جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن
- ٤٦- مروى أحمد عبدالهادي (٢٠٠٤) : مشكلات ممارسة النشاط الرياضي للفتيات بمراكز شباب محافظة الجيزة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٤٧- مشعان بن زبن الحربي (٢٠١٢) : مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى التلاميذ (15 - 12) بمدينة الرياض، بحث منشور، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، مجلد ٢٤، العدد ٢، جامعة الملك سعود، السعودية.
- ٤٨- معتز على حسن (٢٠١٢) : نموذج مقترح لتمويل النشاط الرياضي بالجامعات المصرية، رساله دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة .
- ٤٩- معن أحمد الشعلان (٢٠١٥) : تحديد درجات معيارية لعناصر لياقة بدنية مرتبطة بالصحة لطلاب عمادة السنة التحضيرية في جامعة الملك فيصل، بحث منشور، مجلة التربية، كلية التربية ع٢٤، ج١٦٣، جامعة الأزهر، مصر.
- ٥٠- مفتى إبراهيم (٢٠٠٤) : اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥١- مؤتمر منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٢) : خفض المخاطر والنهوض بالحياة الصحية، جنيف.
- ٥٢- نادر شلبي، حسين حشمت، نواف الشمري، محمد نادر (٢٠١٩) : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٥٣- ياسر عبدالرحمن محمد (٢٠٠٧) : "دوافع ممارسة النشاط البدني لدى كبار السن كاسلوب حياة"، ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
- المراجع باللغة الأجنبية :
- 54- **American College of Sport Medicine, (2001)** Opinion Statement on Physical Fitness in Children and Youth, Med. Sci. Sport Exercise, 20: 422 – 423
- 55- **Allsen, Phillip E., Joyce (١٩٩٤)** : Harrison, and Barbara Vance: Fitness for Life. Dubuque: William C. Brown publishers,.
- 56- **Burke. R., Adria. M., Christi. K., Diane. A and Julie. A. (2014)** : A holistic school-based intervention for improving health-related knowledge, body composition, and fitness in elementary school students: an evaluation of the HealthMPowers program, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, , (11), 78, 1-12.
- 57- **David K.Miller (2006)**: Measurement by the Physical Education , 5th ed , McGraw-Hill Comoanies , NY , USA.

- 58- **Dapreen Dale (1996):** Physical activity gender , cvj Differences among teens, Research Quarterly foe excrise , sport vol ,67, supplement.
- 59- **Eichberg,H.(1998):** Body Culture, Routledge, Lomdom.
- 60- **Francesco Branca, Barry M. Popkin.(2008) :** Reliability of health-related physical fitness tests in European adolescents. The HELENA Study, International Journal of Obesity.
- 61- **Jang EJ. Kim HS (2009):** Effects of Exercise Intervention on Physical Fitness and Healht – related Quality of Life in Hemodialysis Patients Korean A cad Nurs; Aug 39(4): 584- 94
- 62- **Kantomaa. M., Emmanuel. S., Anna. K., Marika. K., Alina. R.,Anja. T., Timo. A., Marjo-Riitta.J and Tuija. T (2013).** Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents’ academic achievement, PNAS, 110 (5).1917-1922.
- 63- **Kwok-Kei Mak, Sai-Yin. (2009) :** Health-related physical fitness and weight status in Hong Kong adolescents, Kong Adolescents, the Hong Kong Polytechnic University, National Library .
- 64- **LaMonte MJ, & Blair SN: (2006)** “physical activity, Cardiorespiratory fitness
- 65- **Piva da Cunha Furtado. (2016) :** Health-Related Physical Fitness among Young Goalball Players with Visual Impairments, Journal of Visual Impairment, 110 Issue 4, p257-267. 11p
- 66- **Sallis, J., and K (١٩٩٤):** patrick. “physical activity Guidelines for Adolescents”. *Pediatr Exerc Sci*, 6,302 – 314.
- 67- **Sloan RA, Martin CK;(2009) :** Associations between Cardiores Piratory Fitness and Health- related fitness Quality of life. *Health Quality life Outcomes*. May 28;7:47.
- 68- **Stanton. R and Reaburn. b (2014).** Exercise and the treatment of depression: A review of the exercise program variables, *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17 (2),177–182
- 69- **Stuart Lra Fox (1996) :** **Human Physiology, Atilmes mirror/Company.**
- 70- **Target ,D et al(2002):** fitness; New Effort urges middle – schoolers to take steps a day. *American Academy Of Family Physicians in Associal with The Gale Group and looksmart*
- 71- **Van. D., Kelder. S., Kohl. H and Ranjit. N (2011) :** Associations of physical fitness and academic performance among schoolchildren. *J Sch Health*, 81 (12), 733–740.
- 72- **Vancampfort. And others (2014).** Health related quality of life, physical fitness and physical activity participation in treatment-seeking obese persons with and without binge eating disorder, *Psychiatry Research*, 216 (1), 30

73- William .D . Mcardle frank L.Katch, Victor L. Katch (2006):sport, Exercise Nutrition.

74- Winsley, J 1.et, al (2006). Aerobbic Fitness and Visceral Adipose Tissue in Children Acta Peadiatrica, Nov ,vol 95 Issue 11 p1435-1438, 3chats, Article

الشبكة العنكبوتية :

<http://bioanalogics.com/validity.htm>

بنك المعرفة المصرى.

إتحاد المكتبات المصرية.