

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص

رياضة و صحة

اقتراح برنامج تدريبي صحي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية
مرتبطة بالصحة والمحافظة على الوزن لدى الطالبات (19-23) سنة

بحث تجريبي أجري على الطالبات بالإقامة الجامعية بو عيسي محمد 1500 سرير - مستغانم -

الأستاذ المشرف:

دين لكحل منصور

اللجنة المناقشة :

رئيس اللجنة: د.أ. كوتشوك سيدي محمد

العضو المناقش: د.أ. غوال عدة

من إعداد الطالبتان:

بن عربية آسيا

شलगوم فتيحة

السنة الجامعية

2015-2014

الإهداء

إلى من كان اي ومازال كالبيارق الزاهية التي تعتلي هامة الخير والعطاء

والذي الحبيب حفظه الله

وإلى سيدتي الأولى التي زرعت في داخلي براعم المحبة والسلام والوفاء

والدتي الغالية رحمها الله

وإلى الأقارب والأهل من البعيد والقريب

وخاصة عمتي التي هي بمثابة أُمي الثانية " فتيحة " .

وإلى جدي وجدتي الغالية حفصهما الله

وإلى أصدقائي أحبائي الأوفياء .

بن عربية آسيا

الإهداء

إلى من كان اي ومازال كالبيارق الزاهية التي تعنلي هامة الخير والعتاء

والذي الحبيب حفظه الله

وإلى سيدتي الأولى التي زرعت في داخلي براعم المحبة والسلام والوفاء

والدتي الغالية رعاها الله

وإلى ببادر الأمل و مرافئ الود و القلوب المخلصة المعقمة بالنقاء

وإخوة عثمان احمد هدى صارة وفقهم الله

وإلى الأقارب والأهل من البعيد والقريب

وخاصة خالتي خديجة وعمي عبد القادر

وأولادهم مصطفى خالد ونصيرة

وإلى أصدقائي أحبائي الأوفياء .

شلفوم فتيةحة

الشكر والتقدير

الحمد لله على إحسانه، و الشكر على توفيقه و امتنانه في إتمام هذا البحث المتواضع

فإننا نتقدم بوافر الاحترام والتقديم لأستاذي الفاضل :

" د.بن لكحل منصور " الذي كانت لتوجيهاته السديدة وآرائه الحكيمة
عظيم الأثر في إخراج هذه الدراسة إلى حيز النور ، وكذلك عضوي
لجنة المناقشة المحترمين .

كما لا يسعنا إلا أن نتقدم بجزيل الشكر لجميع أساتذة معهد
التربية البدنية و الرياضية ، كما نتقدم بالشكر الخالص الى
السيد مدير المعهد و مساعديه دون ان ننسى جميع عمال
المعهد .

كما نوجه شكرنا الخالص الى مدير الإقامة الجامعية بو عيسي
محمد 1500 سرير بمستغانم و الأستاذ بلجلالي كريم ، عسلي
حسين عوف عبد القادر على كل التسهيلات والتعاون وختاماً
أتقدم إلى كل من ساعدني بعظيم الوفاء وجزيل الشكر والإمتنان

محتويات البحث

الباب الأول: الدراسات النظرية والبحوث المشابهة.

التعريف بالبحث

1-مقدمة.....	02.
2-مشكلة البحث.....	03.
3-الفرضيات.....	04.
4-أهداف البحث.....	04.
5-مصطلحات البحث.....	04.
6-الدراسات المشابهة.....	05.
6-1 دراسة محمد رواشدة، محمد علي، إسماعيل غصاب 2008.....	05.
6-2 دراسة ماهر أحمد عاصي 2006.....	06.
6-3 دراسة محمد بني ملحم 2011.....	07.
6-4 التعليق على الدراسات.....	09.
6-5 نقد دراسات.....	10.

الفصل الأول: عناصر اللياقة البدنية و طرق تطويرها

تمهيد.

14.....	1- مفهوم اللياقة البدنية.....
14.....	2- أهمية اللياقة البدنية.....
14.....	2-1 الأهمية الإجتماعية.....
15.....	2-2 الأهمية الصحية.....
15.....	2-3 الأهمية النفسية.....
16.....	2-4 الأهمية العقلية.....
16.....	3- أنواع اللياقة البدنية.....
16.....	3-1 اللياقة البدنية العامة.....
17.....	3-2 اللياقة البدنية الخاصة.....
18.....	4- الصفات البدنية.....
18.....	4-1- المطاولة.....
19.....	4-1-1 طرق تنمية المطاولة.....
20.....	4-2- القوة.....
21.....	4-2-2 طرق تنمية القوة.....
22.....	4-3- السرعة.....
22.....	4-3-1 طرق تنمية السرعة.....
24.....	4-4- الرشاقة.....

24.....1-4-4. طرق تنمية الرشاقة.

25.....5-4. المرونة

25.....2-5-2. طرق تنمية المرونة.

27.....خلاصة.

الفصل الثالث: أثر النشاط البدني على الأجهزة الوظيفية.

29.....تمهيد.

30.....1-الجهاز العظمي.

30.....1-1. أثر النشاط البدني على الجهاز العظمي.

31.....2-الجهاز العضلي.

32.....1-2. أثر النشاط البدني على الجهاز العضلي.

32.....3-الجهاز التنفسي.

32.....1-3. أثر النشاط البدني على الجهاز التنفسي.

32.....4-الجهاز الدوري.

33.....1-4. أثر النشاط البدني على الجهاز الدوري.

33.....5-الجهاز العصبي.

33.....1-5. أثر النشاط البدني على الجهاز العصبي.

34.....خلاصة.

الفصل الثالث: القياسات الأنتروبومترية.

تمهيد

- 1- القياسات الجسمية (الأنتروبومترية) للإنسان..... 37
- 1-1. البناء الجسمي للإنسان..... 37
- 1-1-1. المقاس الجسمي..... 37
- 1-1-2. التركيب الجسمي..... 37
- 1-1-3. التكوين الجسمي..... 37
2. قياس كل من وزن الجسم وطوله..... 38
3. قياس محيطات وأجزاء الجسم..... 38
4. مناطق قياس سمك طية الجلد..... 39
5. علاقة أنماط الجسم بالصحة..... 41
- 5-1. كيفية إستخراج النمط المرفلوجي..... 42
- 5-2. مستويات تقدير نسبة الدهون..... 43
6. علاقة أنماط الجسم باللياقة البدنية..... 43
- خلاصة..... 44

الفصل الرابع: المرحلة العمرية.

تمهيد

1. خصائص ومميزات المرحلة العمرية.....47
- 1-1. الخصائص الجسمية.....47
- 1-2. الخصائص الفسيولوجية.....48
- 1-3. الخصائص الحركية.....48
- 1-4. الخصائص العقلية.....49
- 1-5. الخصائص النفسية.....49
- 1-6. الخصائص الإجتماعية.....50
- حلاصة.....52

الباب الثاني: الجانب التطبيقي.

- الفصل الأول: الدراسة الإستطلاعية.....55

الفصل الثاني: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

- منهج البحث.....60

60.....	مجتمع وعينة البحث.....
60.....	مجالات البحث.....
62.....	أدوات البحث.....
62.....	الدراسات الإحصائية.....
66.....	صعوبات البحث.....
68.....	الخاتمة.....

الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

71	1. عرض النتائج.....
84.....	2. مناقشة الفرضيات.....
84.....	3. الإستنتاجات.....
85.....	4. إقتراحات.....
.....	5. الخلاصة العامة.....

مصادر ومراجع

ملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عناوين الجداول	الرقم
56	صدق الإختبارات	01
57	ثبات الإختبارات	02
69	نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار المرونة	03
71	نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار المضخة	04
73	نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار الجري المكوكي	05
75	نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار بريكسي	06
76	النتائج البعدية لإختبار المرونة	07
78	النتائج البعدية لإختبار المضخة	08
79	النتائج البعدية لإختبار الجري المكوكي	09
80	النتائج البعدية لإختبار بريكسي	10
82	نتائج القياسات المرفولوجية للعينة الضابطة	11

83	نتائج القياسات المرفولوجية للعينه التجريبية	12
84	نتائج مؤشر كتلة الجسم	13

قائمة البيانات

الصفحة	عناوين الأشكال البيانية	الرقم
70	نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار المرونة	01
72	نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار المضخة	02
74	نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار الجري المكوكي	03
76	نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار بريكسي	04
77	النتائج البعدية لإختبار المرونة	05
78	النتائج البعدية لإختبار المضخة	06
80	النتائج البعدية لإختبار الجري المكوكي	07
81	النتائج البعدية لإختبار بريكسي	08
84	رسم بياني لمؤشر كتلة الجسم	09

مقدمة:

تعد اللياقة البدنية الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني العضوي و التي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط. (المنصوري، 1979، صفحة 12) حيث يرى موسى فهمي أنها ترتبط بلياقة الشخص للأعمال التي يجب عليه تأديتها ، و بقدرته على بذل المجهود البدني ، كما ترتبط بالعلاقة بين لياقة هذا الشخص وبين كيانه كله ، و لا يحتاج كل فرد إلى المقدار نفسه من اللياقة البدنية الذي يحتاج إليه شخص آخر، و لما كانت اللياقة البدنية تهدف بالدرجة الأولى إلى إستخدام الجسم كوسيلة للنشاط البدني والحركي المطلوب وأداء المهارات العامة والخاصة ، كان لا بد إذن من تكامل عناصر اللياقة البدنية لإخراج النشاط متكاملًا ، فمن غير الممكن النظر إلى اللياقة البدنية وحدها بل يكون النظر إليها في ضوء مدى تأثيرها بالعوامل العقلية و الإنفعالية والوظيفية و الإجتماعية فالإنسان يعمل وحدة كاملة وليس أجزاء منفصلة. (وديع ياسين التكريتي، 2012، الصفحات 35-36)

تتميز مرحلة العشرينات بنمو متسارع للأجسام و نمو العظام و تطور الأعضاء ، لذا يؤكد المختصون على أنه لا بد من تربية الجسد و الإهتمام بصحته و سلامته و تقويته حتى يتمكن من أداء وظائفه (نايف، 2013، صفحة 35). فقد شغلت أهمية الرياضة للمرأة في هذه المرحلة أذهان العديد من علماء النفس والمفكرين فقد حدد البعض نظرياته على أنها التخلص من الطاقة الزائدة كما اتفق اخرون على أنها شحن للطاقة ثم شرح بعض علماء النفس الرياضي من وجهة نظر اخرى على أنها الحاجة إلى الاسترخاء وكانت هناك وجهة نظر تقول أن الثقافة تنبثق وتنشأ في شكل الرياضة (الأفندي، 1975) ومن هنا أصبح التوجه إلى اكتساب اللياقة البدنية ضرورة ملحة للوصول إلى المظهر اللائق و الوقاية من الأمراض و يتضمن الأغذية مما يضمن للإنسان الكفاءة الفائقة في تنفيذ مهام الحياتية في جميع مجالات الحياة (وديع ياسين التكريتي، 2012، صفحة 04). و هذا من خلال برامج اللياقة البدنية التي أصبحت ضرورة و حاجة أساسية لكل مرحلة عمرية (محمد إبراهيم شحاتة، 1996، صفحة 20)

و على هذا الصدد اقترحنا برنامج تدريبي صحي لتحسين اللياقة البدنية و محافظة على الوزن.

مشكلة البحث:

لا تقتصر أهمية اللياقة البدنية في حياة الفرد في أنها تساعد على القيام بواجباته اليومية بكفاءة و فاعلية بل تتعدى ذلك حيث تؤثر على حالاته الصحية حيث تقوم التمرينات البدنية على زيادة كفاءة أجهزة الجسم المختلفة و القيام بواجباته (صبحي قبلان، 2011، صفحة 50) و من الأمور الخطيرة أن الضعف البدني يؤدي إلى إفساد الجهاز الدوري كما يضعف الدورة الدموية ، و يمنع من امتصاص العناصر الحيوية للغذاء بطريقة كافية في الجسم، كما أن هناك حالات أخرى ،كالتهلات والكسل و التعرض للتعب ، و تدني التحمل .

و يذكر "ارنست جوكل" أن الذين يواضبون على ممارسة النشاط الرياضي يكون أدائهم لأعمالهم أفضل و إصابتهم بأمراض أقل . و من المحتمل أن يعيشوا مدة أطول من غيرهم. (حسنين، 1973، صفحة 39)

والأكثر فداحة أن نقص اللياقة البدنية يعتبر مصدر خطر على الصحة ،و أكثر عرضة للعلل البدنية والتي تؤدي بدورها إلى الأمراض الخطيرة.ومن خلال الملاحظة المجردة وجدنا قصور واضح في عدم ممارسة النشاط الرياضي لدى الطالبات الجامعيات. مع العلم أن الممارسة الصحيحة ترتبط ارتباطا وثيقا بسلامة الصحة و المحافظة على اللياقة البدنية تحت إشراف مختصين و هذا من مبدأ الرياضة علاج بدون دواء و لتفادي الأمراض و العلل الناتجة عن الزيادة في الوزن . يقول وديع التكريتي "أركضي مع الزميلة أفضل من أن تركضي وحدك".

هذا دفعنا إلى اقتراح برنامج تدريبي صحي للطالبات المقيمات بالحي الجامعي لكون الاهتمام باللياقة البدنية من بين أولوياتهم مع رغبتهم في المحافظة على الوزن المثالي .

ومن هنا قمنا بطرح التساؤلات التالية:

- هل إقتراح برنامج تدريبي صحي يؤدي إلى تحسين اللياقة البدنية لدى الطالبات ؟

- هل للبرنامج التدريبي المقترح دور في الحفاظ على الوزن؟

الفرضيات:

1- يؤثر البرنامج المقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية، أي معنوية لمستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

3- يؤثر البرنامج المقترح بشكل إيجابي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة التجريبية.

4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية.

5- هل لممارسة النشاط البدني منتظم دور في الحفاظ على الوزن.

أهداف البحث:

هذا البحث عبارة عن دراسة ميدانية تجريبية لمعرفة أثر البرنامج المقترح في هذه المرحلة (19-23) وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على النقاط التالية:

- اقتراح برنامج تدريبي لتحسين اللياقة البدنية لدى طالبات الجامعات (19-23) سنة.

- إبراز أهمية الرياضة في تنمية اللياقة البدنية و المحافظة على الوزن لهذه المرحلة.

مصطلحات البحث:

التعريف الإصطلاحي:

البرنامج: هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط الخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك من تنفيذ ومن توزيع زمني وطرق التنفيذ. وإمكانيات تحقيق هذه الخطة (شريف، 1995، صفحة 35)

التعريف الإجرائي: هو عملية وضع مخطط يتناسب وفق الأهداف المسطرة ويتميز بوضع مجموعة من التمرينات المقننة.

التعريف الإصطلاحي:

اللياقة البدنية: هي عبارة عن تكيف الأعضاء مع البيئة والحفاظ على التوازن مع الشدة والقدرة في التجديد السريع للنشاط الحركي (zdatnosta, 1966, p. 03)

التعريف الإجرائي: هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة.

التعريف الإصطلاحي:

الوزن: هو عنصر مهم وتؤدي زيادته إلى قصر العمر فبعد عمر 40 سنة إذا زاد 5 كلغ فالوزن يقلل من العمر 8 بالمئة وإذا نقص الوزن عن الطبيعي 15 كلغ يقل العمر بنسبة 30 بالمئة كما تؤدي السمنة إلى إرتفاع ضغط الدم وضيق الشرايين (الصميدعي، 2002، الصفحات 281-282)

التعريف الإجرائي: هو مجموع الكتل العظمية والعضلية و الشحمية.

الدراسات المشابهة:

✓ دراسة محمد رواشدة ،محمد علي،اسماعيل غصاب2008:

أثر برنامج تدريب أوكسجيني على بعض المتغيرات الفسيولوجية و الأنتروبومترية للطلاب المستجدين بكلية التربية الرياضية.

مشكلة الدراسة: معرفة دور و أهمية الأنشطة الرياضية و برامج التدريب الأوكسجيني في رفع من الكفاءة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال الوقوف على التغيرات التي تحدثها.

أهداف الدراسة: التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين مستوى الدهون في الدم و هي الكولسترول وثلاثي الغليسيريدات ،تحسين مستوى ضغط الدم ومعدل التنفس ومستوى الشحوم .

فروض البحث:

أ)البرنامج التدريبي المقترح له أثر ذو دلالة إحصائية على تحسين مستوى الكولسترول وثلاثي الغليسيريدات، تحسين مستوى الشحوم،مستوى ضغط الدم ،عدد ضربات القلب وسرعة التنفس.

ب) البرنامج التدريبي المقترح له أثر ذو دلالة إحصائية على تحسين مستوى بعض خلايا الدم مثل الكريات الحمراء، الكريات البيضاء والهيموغلوبين.

منهج الدراسة : تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

عينة البحث: تم إختيار عينة الدراسة بصورة عمدية ،حيث تم إختيار 10 طلاب لم يمارسو الرياضة من قبل بدأ دراستهم في الكلية .

الإستنتاجات :

- هناك أثر إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات (الكليستول ،ثلاثي الغليسريدات،الشحوم الوزن ،عدد ضربات القلب وسرعة التنفس)

- ليس هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات ضغط الدم الإنقباضي

التوصيات :

- العمل على توعية الطالب من كلى الجنسين بأهمية البرامج الرياضية لما لها من أثر إيجابي على بعض النواحي الفسيولوجية والبدنية والنفسية .

- التأكيد على أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية في العمل على رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية .

✓ دراسة ماهر أحمد عاصي 2006:

تأثير منهج تدريبي صحي يشمل مكونات اللياقة البدنية مرتبطة بالصحة في بعض القدرات الوظيفية (رسالة ماجستير)

مشكلة البحث:

تعدد أغراض اللياقة البدنية بالاستناد إلى طبيعة الغاية المراد تحقيقها جعل الصحة أحد أهم الأغراض التي تهدف إليها و التي يعتبر من الصعب تحقيقها إلى من خلال برامج علمية تحتوي على جميع عناصرها فافتقار المناهج على

أسلوب واحد لا يعتمد على التنوع في مفرداتها لا يعمل على الاستمرارية في الممارسة و نظرا لما تشكله القدرات الوظيفية من أهمية بالغة للصحة عند الباحث إلى بناء منهج يشمل مكونات اللياقة البدنية من أجل الصحة

أهداف البحث:

- بناء منهج تدريبي بدني صحي مقترح يشمل مكونات اللياقة البدنية من أجل الصحة بتلاؤم و عينة البحث
- معرفة تأثير المنهج المقترح في بعض القدرات الوظيفية.

فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار معدل ضربات القلب أثناء الراحة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار قابلية القصوى لاستهلاك الأكسجين.

منهج البحث: استخدام الباحث المنهج التجريبي لتناسبه لطبيعة الدراسة.

✓ دراسة محمد بني ملحم 2011:

أثر بعض التدريبات الرياضية على بعض القدرات البدنية الأوكسيجينية و اللاأوكسيجينية و المتغيرات الفسيولوجية لدى طلبة جامعة اليرموك (رسالة ماجستير)

مشكلة البحث:

إن القدرات البدنية تعتبر من أهم أهداف التدريب الرياضي كما أن طرق قياسها و تنميتها تعد من أهم اهتمامات العاملين في مجال التربوي الرياضي و من خلال عمل الباحث كمدرس وجد ضعف في مستوى القدرات البدنية للطلاب، و هذه المشكلة استوجبت وضع برنامج التدريبات الرياضية التي من شأنها تطوير مستوى القدرات البدنية و تحسين الجوانب الوظيفية.

أهداف البحث:

- معرفة أثر بعض التدريبات الرياضية على التحمل الدوري التنفسي
- معرفة بعض التدريبات الرياضية على بعض الفسيولوجية (معدل القلب، ضغط الدم الانبساطي و معدل التنفس)

فرضيات البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي و القبلي على مستوى اختبارات التحمل الدوري التنفسي لدى طلبة جامعة اليرموك.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي و القبلي على متغيرات الفسيولوجية لدى طلبة جامعة اليرموك.

منهج البحث: استخدام الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة الدراسة.

عينة البحث: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، و تضمنت العينة 38 طالبا.

الإستنتاجات:

- اظهر برنامج التدريبات الرياضية تحسنا على نتائج اختبارات القدرات البدنية الاوكسيجينية و اللاأوكسيجينية لدى فئة الدراسة.
- برنامج التدريبات الرياضية بمثابة تغير في مستويات الضعف القدرات البدنية الأوكسيجينية و اللاأوكسيجينية إلى خبرات أكثر نجاحا و نموا في مستويات اللياقة
- اظهر برنامج التدريبات الرياضية دورا فعالا في تحسين المتغيرات الفسيولوجية المتعلقة بالجهازين الدوري و التنفسي (معدل القلب ،ضغط الدم الانقباضي ،و معدل التنفس)
- توصيات البحث:يوصي الباحث بما يلي:

-تعميم استخدام برنامج التدريبات المقترح في ضوء الدراسة الذي أثبت فاعليته و كفاءته في تحسين القدرات البدنية الاوكسيجنية و اللاأوكسيجنية و المتغيرات الفسيولوجية على أفراد ذوي الخصائص المتشابهة لأفراد عينة الدراسة.

-الاهتمام بالإجراء الاختبارات البدنية الخاصة بالقدرات البدنية الاوكسيجنية واللاأوكسيجنية و القياسات الفسيولوجية بشكل دوري لرفع مستويات الأداء البدني والصحي لدى الطلبة

التعليق على الدراسات :

- من خلال إطلاع الطالبان على الدراسات المشابهة ،لوحظ أن جميع هذه الدراسات اشتركت في معرفة تأثير الأنشطة البدنية على الصحة العامة للفرد اي أن جميع هذه الدراسات كانت من أجل الصحة ، و هذا ما يجعلها تتوافق و الدراسة الحالية في المعنى العام .

- تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة وهي:دراسة محمد رواشدة،محمد علي ،إسماعيل غصاب2008،دراسة ماهر أحمد عاصي2006،دراسة محمد بني ملحم2011 في إقتراح برنامج تدريبي صحي للياقة البدنية.

- تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة وهي:دراسة محمد رواشدة،محمد علي ،إسماعيل غصاب2008،دراسة ماهر أحمد عاصي2006،دراسة محمد بني ملحم2011 في استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة .

- تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في طريقة إختيار عينة البحث التي تمثلت في الطريقة العمدية.

- استخدمت أغلب الدراسات الاختبارات البدنية و القياسات الفيزيولوجية كأدوات لجمع المعلومات تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة محمد رواشدة،محمد علي ،إسماعيل غصاب2008 في نفس عدد أفراد عينة البحث.

نقد الدراسات:

تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في كونها تطرقت إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على كافة الأجهزة الوظيفية بينما تطرقت الدراسات الأخرى إلى الجهازين الدوري والتنفسي.

تمهيد:

أدى التسابق بين الدول المصنعة الكبرى إلى تهيئة كافة الوسائل التقنية لراحة الإنسان سواء في عمله أو تنقله إلى انخفاض ملحوظ في مستوى اللياقة البدنية و بالتالي تهديد الصحة العامة بالعديد من الأمراض و أطلق عليه مصطلح "مرض الرخاء والازدهار" وهذه التسمية تعكس الاستخدام غير الصحيح للتطور الصناعي واعتماده على الأجهزة والأدوات التي تعوض عن جهد الإنسان مما تنعكس سلبا على حركته ونشاطه وبالتالي إلى ضعف اللياقة البدنية .

ومن هنا أصبح التوجه إلى اكتساب اللياقة البدنية ضرورة ملحة مما يضمن للإنسان الكفاءة الفائقة في تنفيذ مهامه الحياتية في جميع المجالات، وإن عمر كفاءة الإنسان ومقدرته أن يحيا حياة متزنة يتوقف على لياقته البدنية بشكل أساسي لذا نقول "أركضي مع زميلة أفضل من أن تركضي وحدك".

1. مفهوم اللياقة البدنية :

يرى "تشارلز بيوكر" أن اللياقة هي مقدرة الشخص أن يجيا حياة كاملة ومرتنة. فالشخص كامل اللياقة ينظر إلى الحياة نظرة صحيحة سعيدة ويتمتع بالحاجات الإنسانية الأساسية مثل سلامة الجسم وحب و عطف الآخرين والأمن واحترام الذات وحب الناس وكلما تقدمت به السن بلغ مرحلة من النضج تتميز بالتواضع وحبه لخدمة الإنسانية. ومثل هذا الإنسان يعيش في سلام (سلامة، 1969؛ ص13)

ويرى "حسن معوض" في مفهوم اللياقة البدنية أن يكون الفرد خاليا من الأمراض و قويا ورشيقا ذا جلد وتحمل ومهارة كافية لمقابلة متطلبات الحياة اليومية مع وجود مدخر من هذه القواى حتى يتمكن من الصمود أمام المضايقات دون أن يتداعى الإعياء، وأن يكون قادرا على التكيف العقلي والعاطفي وسنه ومركزه . (كمال عبد حميد، 1987؛ ص14-15)

ويرى "ماثيوس" أن المكونات الآتية تعد الأساس لمفهوم اللياقة البدنية:

- اللياقة النفسية
- الصحة أو الوظائف الفسيولوجية العادية
- ميكانيكية الجسم أو كفاءة أداء المهارات
- المقاييس الجسمية

2. أهمية اللياقة البدنية:

أ) الأهمية الاجتماعية:

تتوقف شخصية الفرد ومكانته الاجتماعية على حسن سلوكه الذي يكتسبه أثناء حياته والمشاركة العملية

في لون من ألوان النشاط البدني حيث يكتسب من خلال ممارسته لها الكثير من الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته، وتنمي في نفسه خدمة الصالح العام واحترام الغير، واعتزازه بالانتماء للجماعة والإخلاص لها، واعتزازه بالانتماء إليها، مما يؤثر تأثيراً حسناً وفعالاً في تدعيم شخصية الفرد في تماسك المجتمع وانسجام أفرادها (منصوري، 1973، صفحة ص 107).

ب) الأهمية الصحية:

تساهم اللياقة البدنية في تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق تأثيرها المباشر على الأجهزة الوظيفية. إذ يزداد حجم القلب نتيجة الأعباء التي تقع عليه أثناء التدريب. كما تزداد قوة الدفع القلبي وينتج عنها زيادة في كمية الدم المتدفقة في كل دقة من دقائق القلب إذا ما قورنت بالشخص غير اللائق بدنياً. كما تكون عدد دقائق القلب وقت الراحة للفرد اللئق بدنياً أقل من عدد دقائق قلب الشخص اللائق بدنياً بحدود ست إلى ثمان دقائق، كذلك يكون عدد دقائق الفرد غير اللئق بدنياً أثناء المجهود البدني أكثر من عدد دقائق القلب اللائق بدنياً. كما تعود عدد دقائق القلب بعد المجهود إلى حالتها الطبيعية لدى الفرد اللائق بدنياً أسرع بكثير من الفرد غير اللائق بدنياً (المنعم، 1981، صفحة 99).

ج) الأهمية النفسية:

تنمي اللياقة البدنية لدى الفرد الصبر والتحمل من خلال الكفاءة البدنية التي تحصل عليها من خلال ممارسة التدريب، كما تنمي التحكم في حركات الجسم الإرادية عندما يبدو الفرد مرتبكاً، كذلك القدرة على التفاعل السريع والدقيق عندما يخضع الفرد لضغوط الحياة.

وتتيح اللياقة البدنية للفرد الفرص المتعددة لكي يمتلك الفرد القدرة على التعبير وتنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة، والقدرة الطبيعية على التعامل مع الأفراد والجماعات. وتساهم في تنمية ميل الفرد نحو أنشطة الترويح الصحي كونها وسيلة للتخلص من الإجهاد

العقلي والانفعالي الناتج من ضغط الحياة المعاصرة ومستلزماتها الملحة (وديع ياسين التكريتي، 2012، صفحة 46).

د) الأهمية العقلية :

انطلاقاً من الحكمة القائلة "العقل السليم في الجسم السليم" إتجه الباحثين لإثبات صحة هذه الحكمة القديمة، ووجدت عدة دراسات العلاقة بين اللياقة البدنية والعقلية منها الدراسات التي أجريت في "وست فونيت" على طلاب الكلية الحربية الأمريكية، وتهدف إلى إيجاد العلاقة بين اللياقة البدنية والنجاح في الكلية، فوجد أن هناك علاقة طردية بين اللياقة البدنية والنجاح والمقدرة على القيادة، وفي دراسة

أخرى أجريت في "سبرنجفيلد" على طلاب من كلية التربية البدنية والدراسات الإجتماعية والترفيه

والمعلمين، أسفرت عن وجود علاقة طردية عالية بين التحصيل الدراسي واللياقة البدنية، كما أشار البحث

إلى أن اللياقة البدنية تعد أحد العوامل المهمة التي لها دور كبير في تحقيق التقدم في التحصيل الدراسي (كمال عبد حميد، 1987، صفحة 39)

3. أنواع اللياقة البدنية:

❖ اللياقة البدنية العامة :

تعني اللياقة البدنية والحركية العامة كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة مما يحقق له السعادة والصحة، وبما يضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع على أفضل صورة، ويعني مفهوم الإرتقاء باللياقة البدنية والحركية العامة أن يسعى الفرد إلى تطوير مكوناتها الأساسية (بولتوفكسي، 1976، صفحة 43)

إن أهم الصفات البدنية والحركية الأساسية التي من خلالها تحصل اللاعبة على اللياقة البدنية العامة ما

يأتي: القوة العضلية السرعة – التحمل (المطاولة) – المرونة – الرشاقة – التوازن (علاوي، علم التدريب الرياضي، 1972، صفحة 88).

الأمر التي يجب مراعاتها عند السعي إلى تطوير المكونات الأساسية ما يأتي:

- الشمول: ويعني تنمية جميع المكونات الأساسية للياقة البدنية مثل القوة والسرعة والتحمل والمرونة والتوافق والتوازن والدقة .

- الإتزان: وهو يعني أن يكون تطوير هذه المكونات بصورة متزنة دون تفضيل مكون على آخر

- الحجم المناسب: أي أن تكون عملية التطوير في المكونات الأساسية بما يتناسب وإمكانات الفرد البدنية في ضوء ما يتبع به من القدرات البدنية الموروثة والمكتسبة (بولتوفكسي، 1976، صفحة 43).

❖ اللياقة البدنية الخاصة :

تعني اللياقة البدنية الخاصة كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة للإيفاء بمستلزمات النشاط الحركي

الخاص بالفعاليات والأنشطة الرياضية بشكل متخصص وتهدف اللياقة البدنية إلى تنمية الصفات البدنية

الضرورية لنوع النشاط الرياضي لدي يتخصص فيه الفرد، والعمل على تطويرها لأقصى مدى حتى

يمكن الوصول لأعلى المستويات الرياضية (علاوي، علم التدريب الرياضي، 1972، صفحة 88) .

كما تهدف اللياقة البدنية الخاصة إلى إبراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات أخرى في ضوء

ما تتطلبه طبيعة النشاط الممارس كما أن تجهيز إمكانية إهمال بعض المكونات عندما نجد أن أهميتها

تتضاءل بالنسبة لنوع النشاط الذي يمارسه الفرد (كمال عبد حميد، 1987، صفحة 44).

بعض الاعتبارات المهمة التي يجب مراعاتها عند تنمية اللياقة البدنية الخاصة :

- ✓ أن تتضمن التدريبات المستخدمة الاتجاه الحركي المستخدم في النشاط المعين نفسه
- ✓ أن تستخدم التدريبات الأجهزة العضوية المستخدمة في نوع النشاط المعين نفسها مثلاً في تدريب القوة يجب استخدام المجموعات العضلية المستخدمة في النشاط المعين نفسها ولتدريب المرونة نستخدم المفاصل العاملة في النشاط المعين نفسها.
- ✓ يفضل استخدام الأدوات المستعملة في النشاط المعين نفسها مثل استخدام كرة السلة في تدريبات السرعة (الجري والتنطيط بالكرة لمسافات معينة) واستخدام القرص في تدريبات القوة للاعبة رمي القرص

✓ أن يتم التدريب لتطوير اللياقة الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف ممارسة النشاط المعين (كمال عبد حميد، 1987، صفحة 45).

4. الصفات البدنية:

إن الصفات البدنية لها مفهوم واسع في مجال البحوث الرياضية و قد تعني القدرة البدنية الكفاءة البدنية للياقة البدنية ومن الضروري لتطوير هذه الصفات البدنية وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية (محمد، 2005، ص95)

4-1. التحمل:

يعرف "تشكوف" المطاولة على أنها مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي (خريبط ر.، موسوعة القياس والإختبارات في التربية البدنية، 1989، صفحة 31).

أما "مات فيف" فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة (محمود عوض بسيوني، 1992، صفحة 186).

❖ أقسام التحمل:

✓ **التحمل العام:** يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات وتؤثر على إختصاص الرياضي بشكل مناسب . (حسين، 1991، صفحة 50)

✓ **التحمل الخاص:** يعرف التحمل الخاص بأنه قدرة اللاعب على الإستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدرب عليها. (كمال، التدريب الرياضي للقرن 21، 2004، الصفحات 87-88)

❖ أنواع التحمل:

أ) **تحمل السرعة:** يمكن تحمل السرعة القصوى إلى مايلي:

- تحمل السرعة القصوى: هي القدرة على تحمل أداء الحركات المتكررة لفترات قصيرة و بأقصى سرعة ممكنة.

- تحمل السرعة الأقل من القصوى: هي القدرة على تحمل أداء الحركات المتكررة لفترات طويلة متوسطة و بسرعة تقل عن الحد الأقصى لقدرة الفرد.

- تحمل السرعة المتوسطة: القدرة على تحمل أداء الحركات المتكررة لفترات طويلة و بسرعة متوسطة.

(ب) تحمل القوة: يمكن إدراجها ضمن التحمل الخاص.

(ج) تحمل العمل او الأداء: وفيه ترتبط صفة التحمل بالرشاقة ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة

(د) تحمل التوتر العضلي الثابت: يقصد به القدرة على الانقباض العضلي الثابت لفترات طويلة كما هو

الحال بالنسبة لرياضة الرماية (العلاوي، علم التدريب الرياضي ط 12، صفحة 172)

4-1-1. طرق تنمية التحمل:

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة، و تزداد المسافة بتكرار الجري مع الصعوبة كالموانع أي مبدأ بحجم صغير و يزداد الحجم تدريجيا . و يهدف ذلك الى تكييف الأجهزة الحيوية و هو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر (طه إسماعيل، 1989)

لتطوير التحمل الخاص يتم إستخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي تدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة، والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام وهناك تأثير متبادل بينهما. ولتطوير التحمل الخاص يجب إستخدام طريقة التدريب الفترى والدائري.

وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم "ديلورم" أنه يمكن الحصول على أكبر عدد من المرات من التمرين ضد مقاومة ضعيفة نسبياً أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة .

أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترتي وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30-50 متر) وفي صورة مجموعات بينهما فترات راحة وفقاً لتشكيل الحمل . ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات. (كمال، التدريب الرياضي للقرن 21، 2004، الصفحات 90-93)

4-2. القوة :

يعرف "هارة" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمواجهة أقصى مقاومة

خارجية (jurgain, 1986, p. 82)

هي القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها بواسطة القوة العضلية و تختلف أنواع

المقاومات الخارجية حسب النشاط الرياضي إلى يمارسه الفرد ومن أمثلة ذلك:

- مقاومة ثقل خارجي معين: كالأثقال الحديدية .

- مقاومة ثقل الجسم: الوثب العالي و الوثب الطويل.

- مقاومة منافس: رياضة المصارعة.

- مقاومة الاحتكاك: كما في رياضة ركوب الدرجات والتجديف.

كما يجتمع الباحثين على تحديد تعريف للقوة بأنها أقصى مقدار من القوة الذي يجب أن تخرجه

العضلة أو مجموعة عضلية مشتركة في العمل (محمد حسن علاوي، ص79)

❖ أنواعها:

(أ) القوة القصوى: وهي أقصى كمية من المقاومة الخارجية التي يمكن التغلب عليها مرة واحدة (l.jonson, 1979, p. 138)

(ب) القوة المميزة بالسرعة القوة الانفجارية: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية. (علاوي، علم التدريب، ط12، ص98)

وهي أيضا قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة و صفة السرعة في مكون واحد (ابو العلاء عبد الفتاح، ص64)

(ج) تحمل القوة: هي قدرة الرياضي على تحمل التعب لفترة طويلة. ويعرفه علاوي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الجهد المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية.

4-2-1. طرق تنمية القوة :

- تنمية القوة القصوى: على المدرب الرياضي أن يراعي في تنميتها ما يلي:
- شدة التحمل: ستخدم في هذه الطريقة من 06 إلى 08 تمارين في التدريب الواحد .
- حجم الحمل: تتراوح عدد مرات تكرار التمرين الواحد بين 01 إلى 10 و تكرار كل تمرين من 02 إلى 03 مجموعات.
- فترات الراحة: يتم أخذ فترة الراحة حتى الاستعداد الى النشاط. (العلاوي، صفحة 122)

ب) تنمية القوة المميزة بالسرعة: تعتبر السرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة.

- شدة الحمل: استخدام ما بين 40 إلى 60 أقصى ما بين الفرد .

- حجم الحمل التكرار: بالنسبة للتمرين الواحد لا يزيد عن 04 إلى 06 مجموعات أما عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة.

- فترة الراحة: حتى استعادة النشاط الكامل حوالي 03 إلى 04 دقائق. (العلاوي، صفحة 123)

ج) تنمية تحمل القوة:

- شدة الحمل: من 50 إلى 80 أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

- حجم الحمل: يكون تكرار التمرين الواحد من 20 إلى 30.

- فترات الراحة: تكون فترات الراحة غير كاملة من 1 إلى 2 دقيقة . (العلاوي، صفحة 124)

4-3. السرعة:

تعرف السرعة وظيفيا بأنها سرعة التغيرات الداخلية التي يحصل عليها الرياضي من الطبيعة ، وهذا يعني تفاعل واجبات الجهاز العصبي المركزي والتوجيه الأقصى لإثارة العضلات على الانقباض

والانبساط كما تعرف السرعة ميدانيا بأنها أداء واجب حركي محدد أو قطع مسافة معينة بأقل زمن ممكن. (نصيف، 1980، الصفحات 179-180)

ولا تعد السرعة من عناصر اللياقة البدنية المهمة للذين يزاولون الرياضة للحفاظ على الصحة العامة عند Michael polock تصنيفه لعناصر اللياقة الخاصة بالإنجاز الرياضي والخاصة بالصحة العامة

أكد هذا (l.jonson, 1979, p. 24)

4-3-1 طرق تنمية السرعة :

أ) تنمية السرعة الإنتقالية: للسرعة الإنتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب وخاصة كرة اليد وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول إلى السرعة القصوى. هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الإنتقالية وخاصة إذا إستخدام التمرين بصورة إنسيابية بعيدا عن التقلصات العضلية .

شدة الحمل: اقل من القصوى حتى السرعة القصوى.

- حجم الحمل : باستخدام صفات قصيرة ما بين 30م و70م بالنسبة للعداء.

- فترات الراحة : وتكون بين كل تمرين و آخر و تتراوح غالبا من 02 إل 05 دقائق

(martin h. d., 1993, p. 82)

ب) تنمية السرعة الحركية(سرعة أداء الحركة): سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز

و من الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء الرياضات الجماعية وقيمة السرعة الحركية لا تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا كيف يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذا لم يكن مميز بقوته.

كذلك إن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل (اليامين، 1996، صفحة 13)

ج) تنمية سرعة الإستجابة:

يجب أن تكون سرعة الإستجابة مرتبطة تماما بالدقة عند اللاعب (دقة الإدراك البصري السمعي)

سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة (كمال، التدريب الرياضي للقرن 21، 2004، صفحة 63).

- شدة أداء التمرين: أقصى سرعة يمكن أداءها.

- عدد مرات تكرار التمرين :مدة واحدة تقطع المسافة المطلوبة.

- فترات الراحة: بين كل تمرين و آخر راحة كاملة.

- عدد مرات تكرار التمرين : من 03 الى 05 مرات (محمد عوض البسيوني، 1992، ص192-

(193)

4-4. الرشاقة: يعرف "مانيل" الرشاقة بأنها القدرة على التفوق للحركات على كل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (كمال، التدريب الرياضي للقرن 21، 2004، الصفحات 86-87)

ويعرف "كيرتن" الرشاقة بأنها رد فعل سريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية لتغيير الفرد وضعه بسرعة (thil.edgar, 1997, p. 197)

❖ أهمية الرشاقة:

✓ القدرة على الانسياب الحركي و التوافق الحركي

✓ القدرة على الاحساس السليم بالاتجاهات و المنافسات

✓ تعمل على زيادة مستوى اللاعب بسرعة

✓ تقلل من الإصابة أثناء الممارسة الرياضية

✓ القدرة على التوازن الحركي

4-4-1. طرق تنمية الرشاقة :

تتطلب تمارين الرشاقة انتباه شديدا ودقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى

لتطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء وليس

بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق

لعدم القدرة على الاستمرارية في التدريب وإذا نظرنا إلى عنصر الرشاقة والعمر نرى أن الأطفال يتقبلون الأشياء

بسرعة كبيرة . (محبوب، 1989؛ ص 87)

وينصح "هار ومات فيف" بإستخدام الطرق التالية في تنمية وتطوير صفة الرشاقة:

- ✓ الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها.
- ✓ التغيير في سرعة وتوقيت الحركات.
- ✓ تغير الحدود المكانية لإجراء التمرين .
- ✓ التغيير في أسلوب أداء التمرين كأداء المهارة في الجري والثبات .
- ✓ تصعيب التمرين لبعض الحركات الإضافية (كمال عبد حميد، 1987، صفحة 84).

4-5. المرونة :

تعرف المرونة بأنها القابلية على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع من الحركة من دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل (l.jonson, 1979, p. 31).

وتعرف بأنها أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين. (motor, 1982, p. 70)

❖ أنواع المرونة:

أ) **المرونة السلبية:** وهي الوصول إلى المدى المطلوب من حركة مفصل معين أو مجموعة مفاصل بواسطة ما يأتي:

- إستخدام الزميل للوصول إلى أقصى مدى من الحركة.
- أداء التمارين التي يجبر فيها العضو على الحركة مثل جلوس المانع.
- سحب أو ضغط الذراعين، بواسطة مسك مفصلي الكاحل ومحاولة ملامسة الرأس للركبتين .

ب) **المرونة الإيجابية:** إن الوصول إلى حركات معينة لأجزاء الجسم حول المفاصل يعتمد على قدرة العمل العضلي فقط من دون تدخل المؤثرات الخارجية كما في المرونة السلبية، مثل محاولة تدوير الكتفين إلى الخلف كذلك تشمل حركات المرجحة والحركات المستقيمة.

4-5-1. طرق تنمية المرونة:

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين و خاصة في بعض الأشكال الرياضة الذي تعتمد أساسا على المرونة و التدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء و يجب أن يكون في شكل منظم،و يجب إعطاء

تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمن 5-10 دقيقة و تدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى و لو وصل اللاعب إلى درجة المطلوبة و سبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بدينامكية الحركة. (كمال، التدريب الرياضي للقرن 21، 2004؛ ص95,96)

الخلاصة:

أصبح التوجه إلى اكتساب اللياقة البدنية ضرورة ملحة للوصول إلى المظهر اللائق و الوقاية من الأمراض

بما يضمن للإنسان الكفاءة الفائقة في تنفيذ مهامه الحياتية في جميع مجالاتها.

لذا تطرقنا في بحثنا هذا إلى أنواع اللياقة البدنية و مكوناتها و طرائق تطويرها والتغيرات التي تحصل في

جسم الإنسان من جراء ممارستها. (وديع ياسين التكريتي، 2012، الصفحات 4-5)

تمهيد:

يتكون جسم الإنسان من العديد من الأجهزة الوظيفية وهي (الجهاز العظمي، الجهاز العضلي، الجهاز الدوري التنفسي، الجهاز الهضمي، الجهاز البولي، الجهاز اللمفاوي، الجهاز العصبي، الجهاز الهرموني) وجميع هذه الأجهزة تعمل كوحدة واحدة بشكل متكامل، وإذا حدث خلل في إحدى هذه الأجهزة يؤثر على أداء الكائن الحي لذا لا بد من الأداء المتوازن لجميع هذه الأجهزة حتى يتسنى للإنسان أن يحيا حياة سعيدة، وسوف نناقش أثر النشاط الرياضي على سلامة هذه الأجهزة. (صبحي قبلان ن.، 2011، صفحة 69)

1. الجهاز العظمي:

يتكون الهيكل العظمي من 206 عظام متنوعة الأشكال منها العظام الطويلة والتي تعمل كروافع (عظام الأضلاع والترقوة والأطراف)، العظام المفلطحة والتي تعمل كدروع حماية للأحشاء الداخلية مثل عظام الجمجمة وعظمة الحوض، العظام القصيرة وتتصف بالقوة عظام الرسغ، والعمود الفقري، وعظام القدم واليد.

مكونات الجهاز العظمي :

يتكون الجهاز العظمي بصفة عامة من الهيكل العظمي للإنسان وهو عبارة عن:

❖ الهيكل العظمي الطرفي : وهو عبارة عن:

- أ) الطرفان العلويان ويتكون كل طرف من :الترقوة، اللوح، القص، عظمتي الساعد، الرسغ.
- ب) الطرفان السفليان ويتكون كل طرف من: عظم الفخذ، عظم الساق، رسغ القدم، عظام مشط القدم، عظام سلميات القدم.

❖ الهيكل العظمي المحوري ويتكون من:

- أ) الجمجمة، ب) العمود الفقري، ج) القفص الصدري. (شرف، صفحة 39)

1-1. أثر النشاط البدني على الجهاز العظمي:

- ✓ زيادة في سمك غضاريف المفاصل.
- ✓ زيادة في تكوين خلايا الدم في نخاع العظم.
- ✓ زيادة عدد الألياف كولاجينوس التي تسبب في إنتاج سطحها مفصلا سميكاً أكثر حماية

للمفصل. (محمد إبراهيم شحاتة، 1996، صفحة 95)

✓ تقلل من فقدان الكالسيوم من العظام. (صبيحي قبلان ن.، 2011، صفحة 67)

2. الجهاز العضلي :

تعتبر العضلات آلات الجسم تعمل على تحريك الأطراف وتدفع الدم إلى أنحاء الجسم وتدفع الطعام خلال القناة الهضمية ويشمل الجسم على أكثر من 600 عضلة متنوعة الشكل والحجم والنوع وتشكل العضلات 40 بالمئة من وزن الجسم وللرجال 30 بالمئة بالنسبة للنساء.

❖ تقسم العضلات إلى ثلاثة أنواع:

العضلات الهيكلية :تحرك الرأس والأطراف والجذع وهي عضلات إرادية.

العضلات الملساء:عضلات المعدة والأمعاء والأوعية الدموية (لاإرادية)

عضلة القلب:تترك في بعض صفاتها مع العضلات الإرادية واللاإرادية (صبيحي قبلان ن.، 2011؛ ص68)

2-1. أثر النشاط البدني على الجهاز العضلي:

✓ زيادة في حجم الألياف العضلية و يساعدها في أن تكون نشطة مما يتسبب في أن تصبح

العضلي أكثر كثافة و ضخامة.

✓ يزيد التدريب من التركيز بروتين الضام في العضلات.

✓ يؤدي إلى زيادة القوة و متانة الأربطة و الأوتار و الأنسجة ضامة الأخرى.

✓ يتسبب في أن تصبح العضلة أكثر كثافة و ضخامة. (محمد ابراهيم شحاتة، 1997، صفحة 94)

✓ زيادة كفاءة العضلة وزيادة تحمل وقوة هذه العضلات.

✓ زيادة بروتين وهيموغلوبين العضلة.

✓ زيادة مطاطية العضلة. (صبيحي قبلان ن.، 2011، صفحة 68)

3. الجهاز التنفسي:

يتكون الجهاز التنفسي من التجويف الأنفي .البلعوم،الحنجرة،القصبة الهوائية الرئتين.

❖ وظيفة الجهاز التنفسي:

إمداد الجسم بالأكسجين والتخلص من ثاني أكسيد الكربون، وذلك خلال عمليتي الشهيق والزفير.

كفاءة الجهاز التنفسي: هناك ثلاثة مظاهر يمكن من خلالها قياس كفاءة الجهاز التنفسي.

- ✓ حجم التنفس: حجم الهواء المستنشق في نفس واحد وتقاس باللتر.
- ✓ معدل التنفس: عدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة.
- ✓ التهوية الرئوية: كمية التنفس في الدقيقة الواحدة وتقاس باللتر (صباحي قبلان ن.، 2011؛ ص71)

3-1. أثر التمرينات البدنية على الجهاز التنفسي:

- ✓ معدل التنفس أبطأ وأكثر عمقا و سهولة
- ✓ تهوية أكثر اقتصاديا أثناء الأداء
- ✓ زيادة حجم الشهيق و الزفير
- ✓ سرعة عودة معدل التنفس إلى حالته الطبيعية بعد أداء التمرين
- ✓ زيادة حجم الشعيرات الهوائية في الرئة و زيادة في الحويصلات الهوائية
- ✓ وجود كمية كبيرة من الأكسجين الممتص لكل لتر من الأكسجين (محمد ابراهيم شحاتة، 1997، صفحة 94)
- ✓ زيادة السعة الحيوية للرئتين (صباحي قبلان ن.، 2011، صفحة 71)
- ✓ تحسين تحمل الجهاز التنفسي. (carlier, 2008, p. 36)

4. الجهاز الدوري:

يتكون الجهاز الدوري من الدم والقلب والأوردة والشرايين والشعيرات الدموية.

عمل الجهاز هو تزويد أجزاء الجسم بالدم المحمل بالغذاء والأكسجين بالإضافة إلى التخلص من ثاني أكسيد الكربون.

❖ القلب:

عضلة القلب عضلة مجوفة الشكل حجمها يساوي قبضة اليد وتعتبر عضلة القلب مضخة الدم والتي تعمل على تزويد الجسم بالدم حيث ينبض القلب حوالي 74 مرة بالدقيقة (صبحي قبلان ن.، 2011؛ ص72)

4-1. أثر النشاط البدني على الجهاز الدوري:

- ✓ انخفاض معدل النبض أثناء الراحة حيث يصل عند بعض الرياضيين الى 50 نبضة في الدقيقة و ذلك لزيادة حجم الضربة الواحدة.
- ✓ سرعة استعادة الشفاء في سرعة عودة ضربات القلب الى معدلها الطبيعي
- تساعد على خفض الدم

- ✓ تقلل من ترسب الدهون على الجدران الداخلية للشرايين.
- ✓ تعمل على تدليك الأوعية الدموية و زيادة مطاطية.
- ✓ يزيد من كفاءة استيعاب الدم للأكسجين. (صبحي قبلان ن.، 2011، صفحة 73)

5. الجهاز العصبي:

هو وسيلة الجسم للاتصال و هو يتكون من جزئين:

(أ) الجهاز العصبي المركزي (الإرادي)

(ب) و الجهاز العصبي اللامركزي (اللاإرادي)

يوجه الجهاز العصبي جميع أنشطة الجسم و يعتبر ضروريا لمواجهة المتطلبات المتزايدة لبرامج اللياقة البدنية.

5-1. أثر النشاط البدني على الجهاز العصبي:

- ✓ التكيف العضلي العصبي لأداء الحركات و الزيادة التوافق العضلي العصبي.
- ✓ إنقاص زمن رد الفعل و سرعة الاستجابة المؤثرات . (صبحي قبلان ن.، 2011، صفحة 74)

خلاصة:

تزيد التمرينات فعالية أجسامنا وبذلك تسمح بطاقة إضافية نستخدمها في وقت الفراغ، وتزيد أيضا طاقة أداءنا والتي تعني إمكانية الأداء الصعب لمدة أطول، أو العمل بمجهود وتعب أقل. يحتاج كل فرد منا قدرا من التمرين للحفاظ على أداء جسمه بصورة سليمة، ولكن خلف هذا الأمر فإن المتطلبات البدنية تعتمد على متطلبات عمله ونمط حياته. (محمد إبراهيم شحاتة، 1996، صفحة 111)

تمهيد:

إن الدراسة العلمية لأصل الإنسان وتطوره من الناحية البدنية والاجتماعية والثقافية تشير إلى الأنتروبولوجيا. تبين دائرة المعارف الأمريكية أن الأنتروبومتري مصطلح يستخدمه العلماء بدل من الأنتروبولوجيا الطبيعية. وذلك عند الإشارة إلى قياسات شكل الجمجمة وطول القامة وبقية الخصائص الجسمية. (رضوان، 1997، صفحة 19)

1. القياسات الجسمية (الأنتروبومترية) للإنسان :

1-1. البناء الجسمي للإنسان (بنية الجسم):

يطلق على شكل الجسم مصطلح عام هو البناء الجسمي (أو بنية الجسم). ويتفرع من هذا البناء الجسمي ثلاثة تقسيمات رئيسية هي: المقاس الجسمي، التركيب الجسمي، التكوين الجسمي، وذلك على النحو التالي:

1-1-1. المقاس الجسمي:

يشمل هذا المسمى كلا قياس كتلة الجسم (وزنه)، وطوله، وحجمه، ومساحة سطحه. ولكل من هذه القياسات أهمية كبيرة في الصحة والمرض لدى الإنسان عامة، والرياضي بشكل خاص. ومن المعلوم أنه يتم في معظم الأحيان نسبة معظم المتغيرات الفسيولوجية (مثل حجم القلب، أو وظائف الرئتين، أو الإستهلاك الأقصى للأكسجين، أو القوة العضلية، أو الطاقة المصروفة... الخ) إلى كل كيلوغرام من وزن الجسم. أو طول الجسم، أو إلى مساحة سطح الجسم عند مقارنة أفراد ذوي أطوال، أو أوزان، أو أعمار مختلفة.

1-1-2. التركيب الجسمي:

يتضمن هذا المسمى أجزاء من الهيكل العظمي والهيكل العضلي، وتشمل القياسات المرتبطة بالتركيب الجسمي أطوال العظام وعروضها، ومحيطات العضلات، وهي قياسات مهمة أيضا للصحة والمرض، غير أنها تكتسب أهمية قصوى لدى الرياضيين نظرا لتأثير تلك القياسات على الأداء البدني للرياضي. ومن المعلوم أن أخذ تلك القياسات يعد إجراء سهلا ولا يستغرق الكثير من الوقت لدى الفاحص الخبير بأجراءات القياس، كما أن تلك القياسات بالإضافة إلى قياس وزن الجسم وطوله تعد ذات ثبات عال.

1-1-3. التكوين الجسمي:

يعني هذا المسمى مكونات الجسم من شحوم وعضلات وعظام وسوائل ومعادن وغير ذلك. وعادة ما يتم تقسيم مكونات الجسم إلى كتلة شحمية وأخرى غير شحمية تشمل العضلات والعظام العناصر المعدنية والأنسجة الضامة والغضاريف ويتم القياس المباشر للتكوين الجسمي عن طريق فحص الجثث فقط وعزل مكوناتها بعضها عن بعض، ثم تحديد نسبتها إلى المكون الكلي للجسم. (مصيقر، الموسوعة العربية للغذاء والتغذية،

2009، صفحة 434)

2. قياس كل من وزن الجسم وطوله :

✓ الوزن (كتلة الجسم):

يكون الإنسان في أخف حالاته (أقل وزن) في الصباح الباكر، وبعد إفراغ المثانة. على أن الوزن يتغير قليلا بالوجبات والسوائل المستهلكة خلال اليوم. ويتم قياس الوزن والشخص يرتدي الملابس الداخلية فقط وبدون حذاء، ويسجل الوزن إلى أقرب 100 جم.

✓ طول الجسم:

يتم قياس الطول والشخص منتصب القامة، وبدون حذاء، ويسجل الطول إلى أقرب 1, 0 سم. علما بأن الإنسان يكون أطول في الصباح بعد الإستيقاظ من النوم مباشرة، ويتناقص هذا الطول إلى حوالي سنتيمتر مع مرور النهار، وذلك بسبب الضغط الحاصل على الغضاريف في السلسلة الظهرية للجسم. ففي إحدى الدراسات التي تم فيها قياس الطول وجد أن الإنخفاض في الطول يبلغ أقصاه في حدود 4-8 ساعات بعد الإستيقاظ من النوم، ويقدر هذا الإنخفاض بحوالي 1,5-2 سم. على أن نصف ساعة من الإستلقاء على السرير في أي وقت من النهار يمكن إلى حد كبير أن تعيد هذا النقص، لذا من الضروري أن يتم توحيد إجراءات ومواعيد أخذ كل من الطول والوزن .

❖ الموازين المستخدمة في قياس كتلة الجسم :

- ✓ الميزان الزنبركي.
- ✓ الميزان ذو الذراع.
- ✓ ميزان الشد الرقمي (مصيفر، الموسوعة العربية للغذاء والتغذية، 2009، الصفحات 434-437)

3. قياس محيطات وأجزاء الجسم:

تعد قياسات محيطات الجسم وعروض أجزائه من القياسات المهمة للعديد من المجالات، مثل دراسات النمو، والبدانة والصحة العامة، والأداء البدني. وتستعمل هذه القياسات للدلالة على تراكم الشحوم في منطقة ما في الجسم. أو على البنية العظمية، أو العضلية للشخص. ويستخدم لقياس المحيطات شريط قياس مخصص للقياسات الجسمية (الأنثروبومترية) غير قابل للتمدد، ويستعمل لقياس عرض الأجزاء العظمية مقياس العروض

الجسمية (Skeletal Anthropometre). ومن الجدير بالذكر أنه لا ينبغي قياس محيط الخصر للمرأة وهي في فترة الدورة الشهرية.

المناطق الأكثر شيوعاً عند قياس محيطات أجزاء الجسم (مصيقر، الموسوعة العربية للغذاء والتغذية، 2009؛ ص 440-441)

المنطقة	الوصف
1-محيط الكتفين	أكبر محيط للكتفين من فوق العضلة الدالية واليدين إلى أسفل.
2-محيط الصدر	يتم أخذ محيط الصدر في مستوى فوق الحلمة بالضبط ويحتسب متوسط أقصى محيط (شهيق) وأدنى محيط (زفير) أثناء التنفس الإعتيادي.
3-محيط البطن	أصغر محيط للبطن فوق الصرة 2-3سم.
4-محيط الوركين	عند أكبر محيط للوركين .
5-محيط الفخذ	أكبر محيط للفخذ (هناك من يأخذ محيط الفخذ عند منتصف الفخذ).
6-محيط الساق	أكبر محيط عند سمانة الساق أثناء الإنقباض وكذلك أثناء الإرتخاء.
7-محيط كاحل القدم	أصغر محيط فوق الكعب.
8-محيط العضد	أكبر محيط أثناء الإنقباض وكذلك أثناء الإرتخاء.
9-محيط الساعد	أكبر محيط للساعد والذراع ممدودة والكف إلى الأعلى.
10-محيط راسغ اليد	أصغر محيط لراسغ اليد فوق عظمي الكعبرة والزند والكف للأسفل.

4. مناطق قياس سمك طية الجلد:

✓ سمك طية الجلد في منطقة الصدر:

ثنية مائلة في منتصف الخط الوهمي بين الإبط و حلمة الصدر بالنسبة للرجال ،و يكون الموقع الأقرب إلى الإبط(ثلث المسافة) بالنسبة للنساء.

✓ سمك طية الجلد في منطقة العضلة العضدية ذات الرؤوس الثلاثة:

ثنية رأسية في الجلد فوق العضلة ذات الرؤوس الثلاثة في منتصف المسافة بين النتوء المرفقي و النتوء

الأخرومي للكتف، و يكون مفصل المرفق ممتدا، و العضلة مرتخية.

✓ سمك طية الجلد في منطقة ما تحت عظم لوح الكتف:

ثنية مائلة تحت زاوية السفلى لعظم لوح الكتف (1-2سم) باتجاه العمود الفقري.

✓ سمك طية الجلد في منطقة البطن:

ثنية أفقية على جانب الصرة (تبعد حوالي 2سم منها)

✓ سمك طية الجلد فوق العظم الحرقفي:

ثنية مائلة فوق عظم الحرقفة مباشرة.

✓ سمك طية الجلد في منطقة الفخذ:

ثنية رأسية في الجهة الأمامية من الفخذ، و في منتصف المسافة بين مفصل الركبة و مفصل الورك.

✓ سمك طية الجلد في منطقة الساق:

ثنية رأسية في الجهة الإنسية (إلى الداخل) من الساق عند أكبر محيط للساق، بينما المفحوص جالسا على

كرسي، و قدماه على الأرض و الركبة مثنية بزاوية مقدارها 90 درجة. (مصيفر، الموسوعة العربية للغذاء والتغذية،

2009، الصفحات 452-453)

5. كيفية قياس سمك طية الجلد:

✓ يتم أولا تحديد المنطقة التشريحية للموقع المراد قياس سمك طية الجلد عنده بوضوح تام.

✓ يقوم الفاحص، مستخدما إحدى يديه، بوضع السبابة و الإبهام على جلد المفحوص، و تكون المسافة

بينهما حوالي 7-8سم.

✓ يقوم الفاحص بعد ذلك بجذب الجلد، و ذلك بتقريب السبابة و الإبهام بعضهما نحو بعض، ثم ترفع ثنية

✓ الجلد بعيدا عن العضلات بحوالي 2-3سم.

- ✓ باليد الأخرى، يقوم الفاحص بوضع فكي الجهاز على ثنية الجلد (بعيدا عن الإبهام و السبابة بمسافة واحد سم) ثم يرخي الفكين.
 - ✓ يتم قراءة السمك مباشرة من الجهاز بعد مرور حوالي 2-3 ثوان من وضع الجهاز و استقرار المؤشر
 - ✓ يتم تكرار القياس على مكان نفسه مرتين أخريين، ثم يؤخذ متوسط القراءات الثلاث
- في حالة استمرار المؤشر في الانخفاض بعد كل محاولة يلزم التوقف عن القياس عند هذه المنطقة و العودة إليها مرة أخرى
- ✓ عند الانتهاء من أخذ القراءة يجب تجنب سحب فكي الجهاز مباشرة من فوق الجلد، بل يتم ضغط فكي الجهاز ثم إبعاده برفق عن الجسم حتي لا يجرد الجلد.
- ❖ أجهزة قياس سمك طية الجلد:

تتنوع أجهزة قياس سمك طية الجلد وتعدد تبعاً لدقتها والمادة المصنوعة منها، فهناك المقياس المصنوع من البلاستيك المقوى وبالمقابل هناك المقياس العالي الدقة، المخصص للبحث العلمي. لكن أكثر الأجهزة شهرة وأعلها دقة ثلاثة أنواع هي: جهاز من نوع هاريندن، وجهاز من نوع لانج، وجهاز من نوع هولتين. ويختلف مقياس هاريندن عن لانج في القبضة و في التدريج، حيث يحوي جهاز هاريندن تدريجات رئيسية مقدارها ملم واحد، وأخرى فرعية مقدارها جزء من ملم (2,0 ملم)، بينما يحوي مقياس لانج تدريجات رئيسية فقط (ملم)، إلا أن جهاز لانج يعد أسهل في القراءة مقارنة من قراءة هاريندن، ولهذا ينبغي دائما أن نوحّد نوع المقياس عند إجراء الدراسات بغرض المقارنة. (مصيفر، الموسوعة العربية للغذاء والتغذية، 2009، الصفحات 454-455)

5. علاقة أنماط الجسم بالصحة:

أ) النمط السمين:

- كثير الشكوى من الكبد و الجهاز الدوري.

- يكثر في هذا النمط أمراض الشريان التاجي .

السمان الحاصلين على درجات 7 و 6 و 5 طبقا لطريقة شلدون في التقويم يصابون عادة بتلف في الكبد و البول السكري و هم عرضة أكثر لغيرهم و هم معرضون للإصابة بضيق جدار البطن و التهاب المفاصل و هنالك خطورة عليهم عند إجراء العمليات الجراحية .

ب) النمط العضلي:

لديه القدرة على تحمل الصدمات و مقاومة للأمراض أكبر و لديه القدرة الكبيرة على تحمل الألم لديه القدرة على أداء المجهود القوي العنيف دون سرعة الشعور بالتعب

ج) النمط النحيف :

معرض للإصابة بأمراض قرحة المعدة و قرحة الأثني عشر و خصوصا في حالة النحافة الزائدة

يظهر فيه مرض الشلل عند الأطفال

الأكثر تعرضا للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي و أمراض الجلد (حسنين، القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضية، 1996، ص 77,82)

❖ كيفية استخراج النمط المورفولوجي

في ما يلي مواصفات المعادلات التي وضعها " هيث كارتر" لتقدير مكونات الجسم الثلاثة السمين و العضلي و النحيف و ذلك باستخدام جهاز ماسك الدهون الكالبيير في المناطق التالية :

- منطقة خلف العضد.
- منطقة الصدر
- منطقة أعلى بروز العظم الحرقفي
- سمانة الساق
- منطقة خلف العضد في منطقة ذات الثلاثة رؤوس العضدية
- منطقة الصدر

- منطقة أسفل عظم اللوح
- منطقة البطن
- منطقة أعلى البروز الحرقفي للأمام
- منطقة أعلى البروز الحرقفي
- منطقة الفخذ
- منطقة الجهة الأنسية لسمانة الساق

حيث استعمل الباحث معادلة اسخدم فيها ثلاث مناطق لتقدير النمط و كانت معادلتها كالتالي :

مجموع سمك منطقة أسفل عظم اللوح و منطقة ثلاثية الرؤوس و خلف المنطقة ثلاثية الرؤوس على مجموع المناطق

5-2. مستويات تقدير نسبة الدهون

المستويات	نحيف	عضلي	سمين
نسبة الدهون	أقل من 7 بالمئة	من 7 الى 15 بالمئة	أكثر من 15 بالمئة

في ضوء مجموع نسب الدهون في المناطق الثلاث و تقسيمها على المناطق المقاسة يمكن استخراج النمط المورفولوجي. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1998. ص332)

6- علاقة أنماط الجسم بالياقة البدنية:

أ- النمط النحيف حصل على أعلى درجة في التوازن الرشاقة وكذلك المرونة

ب- النمط العضلي حصل على أعلى درجة في القوة العضلية والقدرة العضلية و زمن رد الفعل

ت - النمط السمين تفوق في القوة و كانت اقل درجته في الرشاقة و زمن رد الفعل وقد تمكن هونتو لوم من إثبات أن النمط العضلي أفضل لأنماط الثلاثة في القوة و الرشاقة و النمط السمين أسوأ الأنماط في القوة و الرشاقة و زمن رد الفعل .

خلاصة:

إن معرفة التكوين الجسمي وخصائصه والقياسات الأنتروبومترية من الوسائل التي يمكن الإعتماد عليها في متابعة عمليات نمو الجسم في جميع النواحي.

أما بالنسبة في المجال الرياضي بأسس ومفاهيم معينة تتعلق بالنواحي الحركية التي تستخدم في المقارنة بين الأداء الرياضي كما تساعدنا في تحديد المعايير التي تعتبر الركيزة الأساسية في نجاح التدريب.

تمهيد:

من الأهمية أن نعرف مختلف مراحل النمو و التطور البدني الحركي و الاجتماعي العقلي و الانفعالي الذي يحدث للمتعلّم خلال مراحل تعلمه وخصوصا عند المراهقين و هذا بغية التمكن من تخطيط و تنفيذ برناجه التدريبي بما يتماشى و خصائص النمو لأجل تحقيق أهداف التربية البدنية و الرياضية و أغراض المنظومة التربوية بصفة عامة و في هذا يقول جيمس أوليفر: أن العلاقة بين الأنشطة البدنية و النمو الفكري و النمو الانفعالي الاجتماعي علاقة وثيقة حيث من الصعب الفصل بينهم (زريق، 1986، ص10).

1- خصائص و مميزات المرحلة العمرية (19-23):

تتميز المرحلة العمرية بإظهار و تثبيت الصفات المركبة الخاصة سواء كانت حركات عمل أو حركات يومية حيث يصبح التوحيد و التصرف الحركي يحدثان بشكل متساوي نسبيا فالحركات الحرة تصبح غالبا هادئة و مدروسة. كما تتأثر بعدة عوامل :

✓ عوامل طبيعية مثل العوامل الثقافية و الحضارية .

✓ نمو سيكولوجي نفسي.

✓ نمو جسمي فسيولوجي

✓ نمو عاطفي (قلادة، 2005، ص19)

1-1 الخصائص الجسمية :

تحدث تغيرات جسمية و هذا في الحجم و الجسم والطول و في الشكل و في الوظائف المختلفة و يمكن أن

تتلخص هذه الخصائص لكلا الجنسين فيما يلي :

نمو عضلات الجذع والصدر و الرجلين بدرجة عالية .

تصبح عضلات الفتيان قوية .

أما الفتيات فيتميزن بالمرونة مما يساعد على الأنشطة الرياضية المختلفة و بالنسبة للبنين يحدث نمو سريع في الطول

و الوزن مع اتساع الكتفين و الصدر.

أما بالنسبة للبنات يحدث نمو مفاجئ في الطول و الوزن مع اتساع الحوض و كذلك يتحول الهيكل العظمي إلى عظام صلبة ثم يتوقف النمو الطولي للجسم بينما لتزال عظام الجمجمة و عظام الترقوة على شكل عظام تنمو بنمو الإنسان. (بسطويسي، 1997، ص45)

1-2. الخصائص الفسيولوجية:

ما يلاحظ في هذه المرحلة هو ظهور الخصائص الجنسية الأولية ثم تتبعها الصفات التي تميز الشكل الخارجي و يصاحب هذه التغيرات عدة أعراض و انفعالات كما تحدث تغيرات في الأجهزة الداخلية كالقلب فهو ينمو و تزداد نبضاته و خاصة عند الفتيان و يزداد ضغط الدم في السن التاسع عشر بحيث يختلف هذا الضغط عند الفتيات حسب الخصائص و الانفعالات (مجلة الممتاز ، ص105-106)

و يكون نمو القلب في هذه المرحلة بسرعة لا تتماشى مع سرعة نمو الشرايين و كذلك تنمو الرئتان و يتسع الصدر و تحدث بصفة مستمرة عند الذكور على عكس البنات حيث يتوقف نموهن تقريبا بسبب قلة ممارستهن للرياضة (درويش)

و في هذه المرحلة يصل الأشخاص إلى تطوهرم الوظيفي لأجهزة الداخلية القلب والدورة الدموية بحيث يصبح التكيف أكبر و أفضل لها كما يزداد حجم القلب و تصبح له القدرة على تمارين السرعة و القوة بشكل خاص و لكنه لازال ضعيفا في تمارين المطاولة لاسيما ركض المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري مع قدرة الفرد على العمل و الاعتماد على النفس (ابراهيم، 1996، ص28)

1-3. الخصائص الحركية :

في هذه المرحلة نجد أن الحركة تكون هادفة و اقتصادية أي أن شكل الحركات يكون ثابتا حيث يقول عبد المقصود أن المستوى يبقى ثابتا لعدة سنوات نسبيا طالما الفرد في الممارسة الرياضة كما يمكن ممارسة التدريب الذي يتميز

بالحمل الأقصى نظرا لاكتمال نمو الأجهزة الداخلية ويستطيع الفرد في هذه المرحلة التدريب يوميا. (علاوي، علم النفس الرياضي، 1992، ص69)

1-4. الخصائص العقلية:

إن الحياة المعرفية في هذه المرحلة تعرف تطور نحو التمايز وذلك لتكييف الفرد مع بيئته المعقدة و تتطور العمليات العقلية من الطفولة إلى المراهقة حيث يتأثر إدراك الفرد بالنمو.

ويؤدي هذا النمو نحو التطور الذي يرقى به المستوى الحسي المباشر إلى المعنى البعيد، ويرتبط ذلك كله بتطوير قدرة الفرد على التركيز العقلي والانتباه الطويل. يقول "أورتوف قيج" يصبح الشاب قادرا على فهم المعاني المجردة (قيج، 1994، ص52)

ويضيف "فؤاد الباهي" قائلا: "تنمو عملية التذكر حيث يستطرد النمو بالتذكر المباشر حتى يبلغ ذروته في سن التذكر، ثم يضعف وينقص في سرعته وقوته ومداه، ويضل التذكر المعنوي في نموه طول هذه المرحلة. " وترتبط عملية التذكر بقدرة الفرد على الفهم العميق والانتباه المركز لما يتعلم.
(سيد، ص 378)

وبصورة عامة فهذه المرحلة تتميز بوصول العمليات العقلية إلى أقصى ذروتها من ناحية عمل الذاكرة والإدراك، وكذا فهم المشكلات، والبحث عن الحلول، مما يجعل الفرد قادرا على تعلم الحركات الرياضية (جسماني، 1994، ص248)

1-5. الخصائص النفسية:

يتميز الفرد في هذه المرحلة باعتماده على نفسه، كما لا يجب أن يعامل كالطفل الصغير يحتفظ بالأحقاد وله رغبة في الانتقام، والعنف وبتقدمه في العمر يتحسن مزاجه ويقل عنده القلق، والخوف ويتحكم في أعصابه ونادرا كذلك يميل للضحك والتسلية ويراعي مواقف الآخرين، ويجب العمل

ومناقشة العلاقات مع الزملاء (محمد حسن علاوي أ.، 1987، ص21)

وترجع الانفعالات في هذه المرحلة إلى طاقة حيوية نفسية التي تتخذ لنفسها ألوان مختلفة، ففي هذه المرحلة تقل قابلية الشباب للتهيج الانفعالي وتخف السحنة الانفعالية وتقبل الأمور .

ويرى "فؤاد الباهي": "أن الانفعالات القوية الحادة تؤثر على صحة الفرد وعلى نشاطه العقلي

وعلى الاتجاهات النفسية وعاداته المختلفة، حيث تعوق نموه وتطوره، لذا عليه أن يتعود على ضبط النفس".

(المقصود، تطور حركة الانسان و أساسها، 1985، ص379)

كما أن كثرة التناقضات كعدم الاستقرار العاطفي، والحساسية الزائدة تؤدي بالفرد إلى المرور

بفترة التوتر والصراع النفسي حيث يضيف "الفين" الذي وصف هذه الفترة باضطراب السلوك، ويقول إن

الفرد في هذه المرحلة التعليمية يميل إلى الفرح والتسلية، زيادة على الإعجاب بالآراء والأفكار الفلسفية

و السياسية أما العواطف فهي أكثر أهمية عند الإناث وتظهر الرغبة بالاستقلالية والحرية إلى جانب

القلق المميز . (قاضي، 19)

1_6. الخصائص الاجتماعية:

في هذه المرحلة يشعر الفرد بالبلوغ، مما يرغمه على إتباع سلوكيات معينة كمحاولة التحرر من القيود

التي يفرضها عليه الوالدين، أو الأستاذ في البيت أو المدرسة، ويعتبرها تحاهلاً لكفاءته ومقدرته كما

يحاول دائماً تقليد الكبار، حيث يميل الطالب بشكل خاص كثيراً إلى الألعاب الجماعية، وخاصة تلك

التي يشترك فيها الجنسين، وهذا يعني أن الطالب واقع بشكل مستمر تحت هذا التأثير وإذا أحسن استخدام

هذه الأداة ستكون هناك فائدة كبيرة في تربية هؤلاء المواطنين الذين هم في دور التكوين والعكس صحيح.

(علاي، 1999، ص228)

ومن مظاهر السلوك الاجتماعي في هذه المرحلة أن يحدث تفهم الشاب لحقوق الجماعة المحيطة به

، و رغبته في تلبية الواجب حتى ولو اقتضى الأمر التضحية . لذلك فإنه يجب على الآباء والمربين أن

ينظروا إلى من في هذه المرحلة نظرة حنان وتفهم ، والإقبال على مساعدتهم .

(البساطي، 2010.ص209)

الخلاصة:

تتميز هذه المرحلة باكتمال النمو العام للفرد، بحيث يحصل الفرد على سرعة الإكتساب، وتعلم الحركات والمهارات الرياضية المعقدة، وصعوبة الأداء التي تتطلب صفات بدنية مثل: السرعة والقوة بحيث تصبح لدى الفرد قابلية التعلم السريع الإنجاز الجيد، وبالتالي سرعة التطور في جميع النواحي الجسمية، العقلية والفسولوجية التي لا تقل أهمية وقيمة عن المؤشرات البدنية، وذلك حسب الأنشطة الرياضية والقدرة على الأداء الرياضي.

التجربة الإستطلاعية:

قامت الطالبتان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من نفس الحي الجامعي بو عيسى محمد 1500 سرير للإناث بمستغانم، تراوح سنهم من 19 إلى 23 سنة. تم اختيارهم بطريقة عشوائية عددهم 10 طالبات، حيث استهدفت التجربة عدة نقاط منها :

- معرفة مدى مستوى اللياقة البدنية عند الطالبات في الحي الجامعي .
- تحديد الاختبارات المناسبة
- تحديد الأدوات اللازمة لإجراء الاختبارات.
- مراعاة وقت تطبيق الإختبارات والقياسات .
- معرفة مختلف الصعوبات أثناء إجراء الاختبارات والقياسات.

- أجريت الإختبارات 2015/01/16 من الساعة 17:00 إلى 18:00 وبعد مرور أسبوع أعيدت التجربة وذلك يوم 2015/01/23 في نفس الوقت وعلى نفس العينة.

تهدف من وراء هذه الدراسة إلى ما يلي :

- الوقوف على المشكلات و الصعوبات في تنفيذ الاختبارات حتى تتمكن من تفديها خلال التجربة الأساسية .
- معرفة إمكانية إجراء الاختبارات البدنية
- التأكد من سلامة الوسائل المستخدمة في التجربة و صلاحيتها.
- معرفة الوقت الذي يستغرقه الاختبار.
- معرفة كفاءة الاختبارات المستخدمة.
- التأكد من صلاحية العتاد و الملعب الذي نريد إجراء التجربة فيه.

❖ الأسس العلمية للاختبارات :

ثبات الاختبار: يعتبر الثبات بمثابة العمل الثاني بعد الصدق في عملية تقنين الاختبارات، و هو يعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة و إتقان فيما وضع لقياسه ويمثل معامل الثبات أهمية في عملية بناء و تقنين

الاختبارات و يقصد به "مدى دقة و إتساق الذي يقيس به اختبار الظاهري الذي وضعا لأجله" (محمد حسن علاوي م.، 1996، صفحة 353) و يقول فان دالين عن ثبات الاختبارات "أن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين و تحت الشروط نفسها" (حسنين، قياس و تقويم في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس، 1955، صفحة 193)

كما يشير أرايستون و حاستمان "أن ثبات الاختبار يعني درجة ثبات ما نقيسه" (حسنين، 1995، صفحة 193) يقول مروان عبد السيد إبراهيم "الثبات هو محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة" (ابراهيم، صفحة 75)

نوع الدلالة	القيمة الجدولية		معامل الثبات (ق - م)	مستوى الدلالة		درجة الحرية ن-1	حجم العينة	
	0,01	0,05		0,01	0,05			
دال إحصائيا	0.80	0,75	0,96	0.01	0.05	9	10	الجرى المكوكي
دال إحصائيا			0,98					المرونة
دال إحصائيا			0,97					المضخة
دال إحصائيا			0,80					بريكسي

جدول رقم (1) ثبات الإختبارات المستخدمة

الصدق: يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الإختبار لهدفه الذي وضع من أجله ويشير "باروا" و "مك جي" إلى أن الصدق يعني "المدى الذى يؤدي فيه الإختبار للغرض الذي وضع لأجله ، حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يود قياسها " (حسين، 1995، صفحة 183)

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات ،استخدمنا الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة لدرجات الحقيقة التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس ،والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار

الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة		معامل الثبات	القيمة الجدولية		نوع الدلالة
			0,01	0,05		0,01	0,05	
الجري المكوكي	10	ن-1	0,01	0,05	0,979	0,80	0,75	دال إحصائيا
المرونة								دال إحصائيا
المضخة								دال إحصائيا
بريكسي								دال إحصائيا

جدول رقم(2) صدق الإختبارات المستخدمة

الموضوعية: تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان قائم بتحكيم و يشير

فان دالين إلى أنه " يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه

و هذا يعني الابتعاد عن الحكم الذاتي للمحكم أي أنه كلما زادت الذاتية قلت الموضوعية". (حسين، القياس

والتقويم في التربية البدنية والرياضية، 1995، صفحة 202)

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قمنا في بداية الدراسة بطرحها، لذا استوجب علينا القيام بدراسة الميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة .

-و للقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع و جعله منهجيا و ذو قيمة علمية، فالبحث الميداني لا يعني القيام بالاختبارات فقط، و إنما معالجة كل من الدراسة الأولية و الأسس العلمية للاختبارات و ضبط الإجراءات للمتغيرات، و معرفة العوامل التي تؤثر على موضوع الدراسة

الدراسة الأساسية:

1- منهج البحث:

المنهج التجريبي: هو أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بطريقة علمية والتجريب سواء تم بالمعمل أو قاعة الدراسة أو بأي مجال آخر، وهو محاولة التحكم في جميع العوامل أو المتغيرات الأساسية بإستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية (عمار بوخوش، 1995، صفحة 89)

2- مجتمع و عينة البحث:

العينة هي فئة تمثل مجتمع البحث أو جمهور البحث، أي جميع المفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث أو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث (حبيب، 2014)

- و قد شملت العينة على 20 طالبة من المجتمع الأصلي الذي بلغ 360 حيث تراوحت أعمارهم بين 19-23 سنة موزعين كالتالي:

العينة الضابطة عددها 10 طالبات.

العينة التجريبية عددها 10 طالبات.

3- مجالات البحث:

المجال المكاني: تم إجراء الإختبارات في الإقامة الجامعية بو عيسي محمد 1500 سرير للاناث بمستغانم.

المجال الزمني: لقد أختير موضوع البحث بعد الموافقة عليه من قبل المشرف في 10-12-2014

طبق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية في الفترة المحصورة ما بين 22-02-2015 إلى غاية 10-

05-2015 وقد أجري الإختبار البعدي في 12-05-2015

دامت مدة كل حصة 60 دقيقة مع تكرار الوحدة التدريبية 3 مرات في الأسبوع .

المجال البشري:

شملت عينة البحث 20 طالبة من بين 1500 من مجموع مجتمع البحث:

4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن الدراسة الميدانية تطلب على الباحث ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة و من جهة أخرى عزل بقية المتغيرات الأخرى، و بدون هذا ضبط تصبح النتائج التي يتوصل إليها الباحث مستعصية عن التحليل و التصنيف و التفسير و مضللة لنتائجها، و يقصد بالضبط الإجرائي للمتغيرات المحاولة المبدولة لإزالة تأثير أي متغير يمكن أن يؤثر على التابع يقول محمد حسن علاوي و أسامة راتب "يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية لنتائج، بدون ممارسة الباحث لأجراءات الضبط الصحيحة" (راتب، 1987؛ ص243) و يقول ديولودب فادلين "إن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع و التي من الواجب ضبطها هي المؤثرات الخارجية التي ترجع إلى الاجراءات التجريبية و المؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة" (دالين، 1985؛ ص 386)

-على هذا الأساس قامت الطالبتان الباحثتان بمجموعة من الإجراءات لضبط المتغيرات قصد التحكم فيها أو عزلها تماما و كانت على النحو التالي :

-فيما يخص الاختبارات الميدانية حاولنا ضبط المتغير المتمثل في ضبط توقيت إجراء الاختبارات، لقد حرصنا قدر الإمكان على توحيد جميع الظروف المرتبطة بتجربة من الملعب و العتاد و توقيت، فقد طبقت الاختبارات لأفراد عينة البحث تقريبا في فترة زمنية واحدة.

المتغير المستقل:

هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين و لا يتأثر بهما، و في بحثنا هذا المتغير المستقل هو البرنامج التدريبي الصحي المقترح .

المتغير التابع:

هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين و لا يؤثر فيهما ، و في بحثنا هذا المتغيرين التابعين هما تحسین بعض عناصر اللياقة البدنية و المحافظة على الوزن.

المتغيرات العشوائية:(الداخلية):

و هي متعددة في هذا البحث و تم ضبطها على النحو التالي:

-تم أخذ أفراد العينات من نفس الأعمار (19-23)سنة

-العينتين متجانستين في جوانب التالية: الجنس،العمر،الطول،الوزن و عدم ممارسة النشاط الرياضي

-تم إجراء الاختبارات البدنية القبليّة و البعدية في نفس التوقيت و تحت نفس الظروف.

5-أدوات البحث:

إن الأدوات التي يستعملها الباحث في بحثه تعتبر محور التي يستند عليه في الوصول إلى كشف الحقيقة

التي يبني عليها البحث.

و لقد وضحنا عدة وسائل في جمع المعلومات و هي:

أولاً:المصادر و المراجع العربية و الأجنبية و هذا من خلال الإطلاع و القراءات النظرية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي عامة و كذلك المتعلقة بموضوع الدراسة الخاصة كما تم الاستعانة و الاعتماد على الدراسات السابقة في تحديد نوع البطاريات الاختبارات المستخدمة في ذلك.

-الإختبارات:

إختبار Brixci جري 5دقائق:

الغرض:قياس حجم الأكسجين الأقصى vo^2max

اللأدوات: كرونومتر ،ديكامتر(شريط قياسي)،صفارة،شواخص،توضيح بتقسيم المضمار كل 25م

مواصفات الأداء: هو جري ينجز على مضمار ألعاب القوى أين يجب على اللاعب الجري 5 دقائق بدون إنقطاع أكبر مسافة ممكنة.

التسجيل: تجمع المسافات المقطوعة من طرف هذا اللاعب ، مع قبول محاولة واحدة فقط.

إختبار الركض المرتد 10×2م(الجري المكوكي):

الغرض: قياس الرشاقة .

الأدوات :قطعتان من الخشب أبعادهما 4×2سم ،ساعة توقيت .

مواصفات الأداء :خطان متوازيان على الأرض المسافة بينهما 10متر ،توضع قطعتان من الخشب خلف أحد الخطين ويقف المختبر بإتجاه الخشبين ليحمل إحدهما ويعود بها مسرعا إلى خط البدء ويضعها خلف الخط ثم يعود مسرعا بإتجاه الخشبة الثانية ثم يحملها ويعود بها مسرعا لإجتياز خط البدء،وحينها تقف الساعة .تمنح محاولتان لكل مختبر .

التسجيل :يسجل الزمن المستغرق في المحاولة . (محمد إبراهيم شحاتة، 1996، صفحة 436)

إختبار المضخة:

الغرض: قياس قوة عضلات الذراعين.

مواصفات الأداء: هو عبارة عن تكرار مد وثني الذراعين وعند هبوط الجسم يجب لمس الصدر للأرض مع إستمرار الأداء لأكبر عدد من التكرارات الصحيحة.

التسجيل: يتم تسجيل أكبر عدد من تكرارات الأداء الصحيحة مع قبول محاولة واحدة.

إختبار المرونة:

الغرض: قياس مدى مرونة الجذع والفتخذ في حركات الثني لأسفل من وضع الوقوف.

الأدوات: صندوق خشبي إرتفاعه 30 سم،مسطرة.

مواصفات الأداء: من وضع الوقوف يقوف المختبر بثني الجذع لأسفل للوصول إلى أقصى مدى ممكن.

التسجيل: يتم حساب الدرجات بواسطة قياس المسافة أو المدى الذي يستطيع المختبر الوصول إليه بأطراف أصابعه، مع تسجيل نتائج أفضل المحاولات الثلاث. (محمد إبراهيم شحاتة، 1996، صفحة 433)

-الوحدات التعليمية:

الأهداف التعليمية	الأسابيع
<ul style="list-style-type: none"> - حصة تقييمية للكشف عن مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات. - حصة تقييمية للكشف عن مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات. - حصة تقييمية للكشف عن مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات. 	الأسبوع الأول
<ul style="list-style-type: none"> - تمارين على شكل ألعاب تسهم في التحضير البدني وتحقيق المتعة والفرح. - تهيئة وإعداد الجهاز التنفسي والدوري، تحمل عام وعمل تمرينات التقوية والمرونة المفصلية - تحسين فاعلية القلب والرئتين. 	الأسبوع الثاني
<ul style="list-style-type: none"> - تحسين التحمل العام عن طريق الجري. - تقوية وتحسين مرونة العضلات والمفاصل. - تحسين القدرات الهوائية وقوة والمرونة المفصلية وتقوية عضلات الأطراف العليا. 	الأسبوع الثالث
<ul style="list-style-type: none"> - المحافظة على مستويات منضمة لشدة الأداء. -زيادة المدى الحركي للمفاصل. - زيادة التحمل العام عن طريق المشي والجري. 	الأسبوع الرابع
<ul style="list-style-type: none"> - تمارين على شكل ألعاب تسهم في تحسين القوة والتحمل والمرونة - تحسين القدرات الهوائية ومرونة عضلات الأطراف العليا والجذع . - تحسين مرونة عضلات الجذع والأطراف السفلية. 	الأسبوع الخامس
<ul style="list-style-type: none"> - تحسين قوة الأطراف السفلية وزيادة مردود الكفاءة الهوائية للتحمل العام. - الجري ثم المشي لتحسين القوة والتحمل. 	الأسبوع السادس

- تقوية عضلات الجذع والعمود الفقري.	
- تهيئة وتحسين القدرات الهوائية والمرونة المفصالية وتقوية عضلات العضدين والساعدين. - تحسين القدرات الهوائية ومرونة عضلات الأطراف العليا والجذع. - زيادة المدى الحركي للمفاصل.	الأسبوع السابع
- تحسين قوة عضلات الجذع والعمود الفقري. - زيادة الإطالة العضلية. - توسيع المدى الحركي للكتفين.	الأسبوع الثامن
- تمارين على شكل ألعاب تسهم في زيادة التحمل العام . - المحافظة على مستويات منضمة لشدة الأداء. - الإستمرارية في تحسين المدى الحركي للمفاصل .	الأسبوع التاسع
-حصة نهائية لإجراء الإختبارات البعدية.	الأسبوع العاشر

-الوسائل الإحصائية: هي الطرق الإحصائية التي تفسر العوامل الأساسية التي تؤثر على الدراسة كما تساعد

في الوصول إلى النتائج وتحليلها، وهذا لمعرفة دلالة القيم و النتائج المحصل عليها.

الإحصاءات الوصفية:

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مجم س}}{\text{ن}}$$

س: المتوسط الحسابي

مجم س: مجموع القيم

ن: عدد أفراد العينة (حفيفظ، 1993، صفحة 69)

- الانحراف المعياري :

$$ع = \frac{\sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن}}}{ع} = ع : الانحراف المعياري.$$

(محمد، 2009، صفحة 92)

س: درجات معيارية.

س: المتوسط الحسابي .

ن: عدد الأفراد .

مج: اختصار لكلمة مجموع .

حساب الثبات:

❖ معامل الارتباط لبيرسون :

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$ر = \frac{ن \text{مج} (س.ص) - (\text{مج} س)(\text{مج} ص)}{\sqrt{(ن س^2 \text{مج} - 2 \text{مج} س)(ن ص^2 \text{مج} - 2 \text{مج} ص)}}$$

حيث أن :

مج س : مجموع قيم الاختبار (س) .

مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

مج س² : مجموع مربعات قيم الاختبار س .

مج ص² : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

(مج س²) : مربع مجموع قيم الاختبار س .

(مج ص²) : مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

مج (س.ص) : مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي.

ن : عدد أفراد العينة .

صدق الاختبار :

صدق الاختبار = معامل الثبات (حفيظ، 1993، صفحة 109)

-معامل ستودنت

$$t = \frac{s_1 - s_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

$s_1 - s_2$: فرق بين المتوسط الحسابي للاختبار الأول و الثاني.

$s_1^2 + s_2^2$: مجموع مربعات الانحرافات المعيارية للاختبار الأول و الثاني.

$n_1 - 1$: درجة الحرية

القياسات الانتريومترية:

معادلة هيث كارتير: مجموع سمك منطقة البطن و العضلة ثلاثية الرؤوس و تحت لوح الكتف على مجموع المناطق

7- صعوبات البحث

كانت صعوبات التي واجهت طالبان تنحصر في ما يلي:

-نقص العتاد الرياضي.

خلاصة:

يحتوي هذا الفصل على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية التي قامت بها الطالبتان مع ذكر الأدوات المستخدمة في هذا البحث وكيفية إجراء التجربة وتحديد المجال الزمني و المكاني للبحث، إضافة إلى ذكر الوسائل الإحصائية المستخدمة.

عرض تحليل ومناقشة نتائج إختبار المرونة:

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	البعدي		القبلي		ن	
					ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	0.05	9	1.83	6.04	2.83	7.15	3.29	5.35	10	العينة التجريبية
غير دال إحصائيا	0.05	9	1.83	0.24	2.02	4.28	2.16	4.34	10	العينة الضابطة

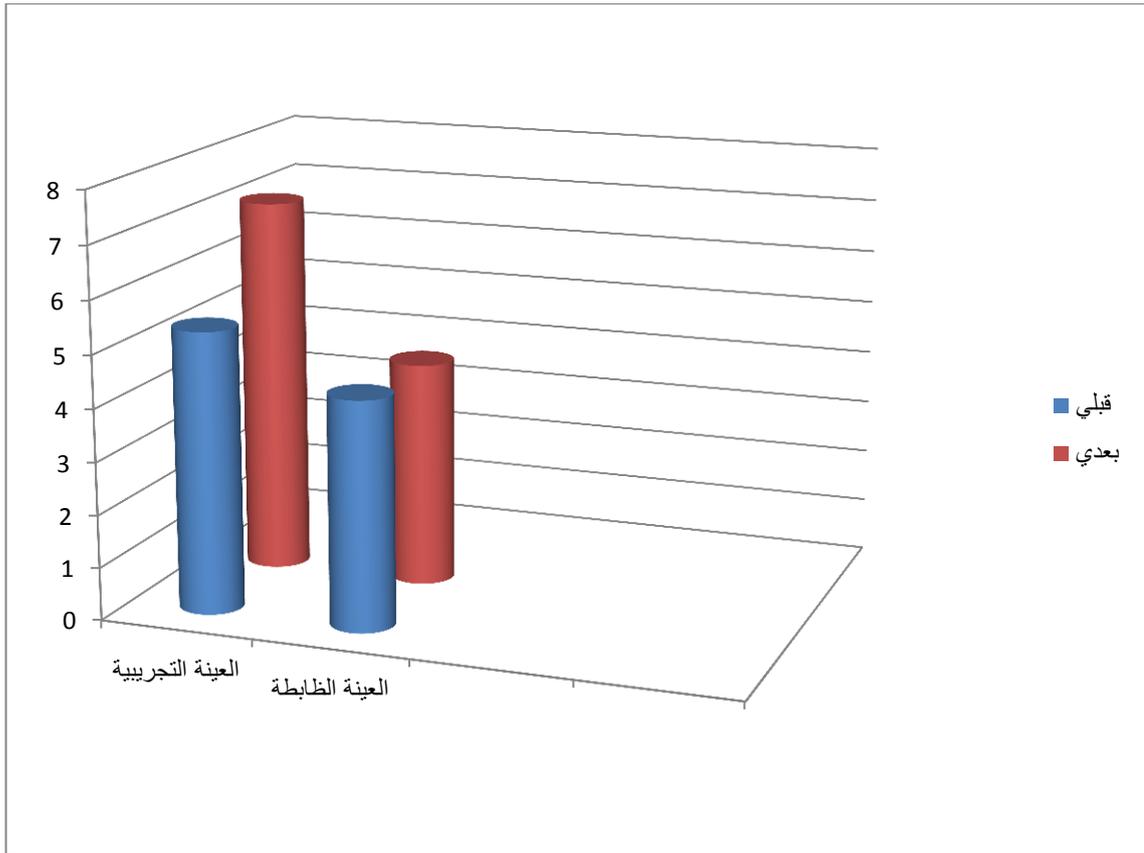
جدول رقم (03) نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار المرونة

من خلال الجدول الذي يوضح مقارنة الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في إختبار المرونة تبين لنا أن:

- العينة التجريبية حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 5.35 وانحراف معياري قدره 3,29 أما في الإختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 7.15 وقدر الإنحراف المعياري ب 2,83 وقد بلغت قيمة t المحسوبة 6,04 وهي أكبر من قيمة t الجدولية التي تقدر ب 1,83 وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 9 إذن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين أي الفرق معنوي، وهذا يعني أن هناك تطور لمستوى صفة المرونة وهذا

راجع لتطبيق البرنامج المقترح.

- أما العينة الضابطة فقد حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 4,3 والإنحراف المعياري قدره 2,16 أما في الإختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 4,28 وقدر الإنحراف المعياري ب 2,02 وقد بلغت قيمة t المحسوبة 0,24 وهي أصغر من قيمة t الجدولية التي تقدر ب 1,83 وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 9، إذن لا يوجد دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين.



شكل رقم (01) نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار المرونة

يتضح من خلال نتائج الجدول و الأعمدة البيانية أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل ايجابي على اللياقة البدنية لصفة المرونة في الاختبار البعدي لصالح التجريبية.

عرض تحليل ومناقشة نتائج إختبار المضخة:

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	البعدي		القبلي		ن	
					ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	0.05	9	1.83	4.99	3.71	7.7	3.11	3.8	10	العينة التجريبية
غير دال إحصائيا	0.05	9	1.83	1.15	1.69	3	2.26	3.3	10	العينة الضابطة

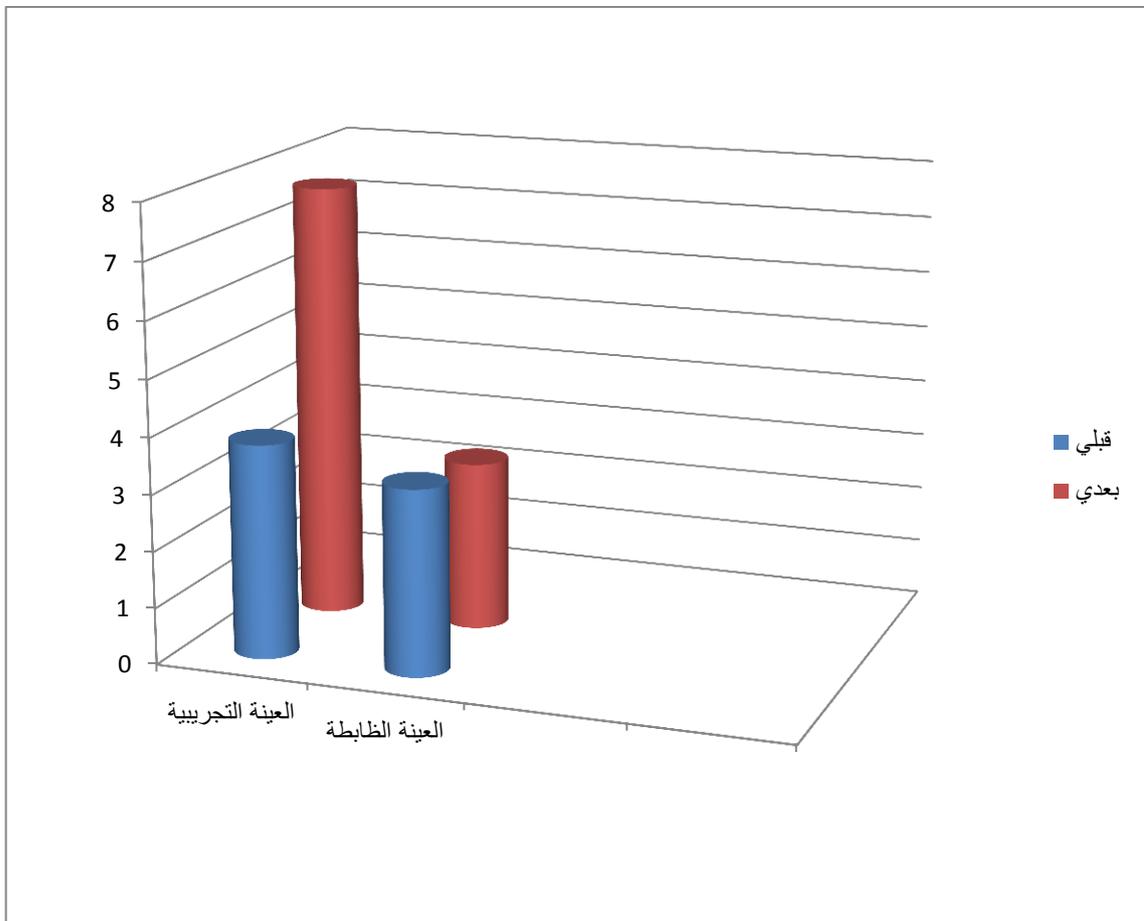
جدول رقم (04) نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار المضخة

من خلال الجدول الذي يوضح مقارنة الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في إختبار المضخة تبين لنا أن:

- العينة التجريبية حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 3,8 وانحراف معياري قدره 3,11 أما في الإختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 7,7 وقدر الإنحراف المعياري ب 3,71 وقد بلغت قيمة t المحسوبة

4,99 وهي أكبر من قيمة t الجدولية التي تقدر ب1,83 وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 9 إذن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين أي الفرق معنوي، وهذا يعني أن هناك تطور لمستوى صفة القوة وهذا راجع لتطبيق البرنامج المقترح.

- أما العينة الضابطة فقد حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 3,3 و الإنحراف المعياري قدر ب2,26 أما في الإختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 3 و قدر الإنحراف المعياري ب 1,69 وقد بلغت قيمة t المحسوبة 1,15 وهي أصغر من قيمة t الجدولية التي تقدر ب 1,83 وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 9، إذن لا يوجد دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين.



شكل رقم (02) نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار المضخة

يتضح من خلال نتائج الجدول و الأعمدة البيانية أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل ايجابي على اللياقة البدنية لصفة القوة في الإختبار البعدي لصالح التجريبية.

عرض تحليل ومناقشة نتائج إختبار الجري المكوكي:

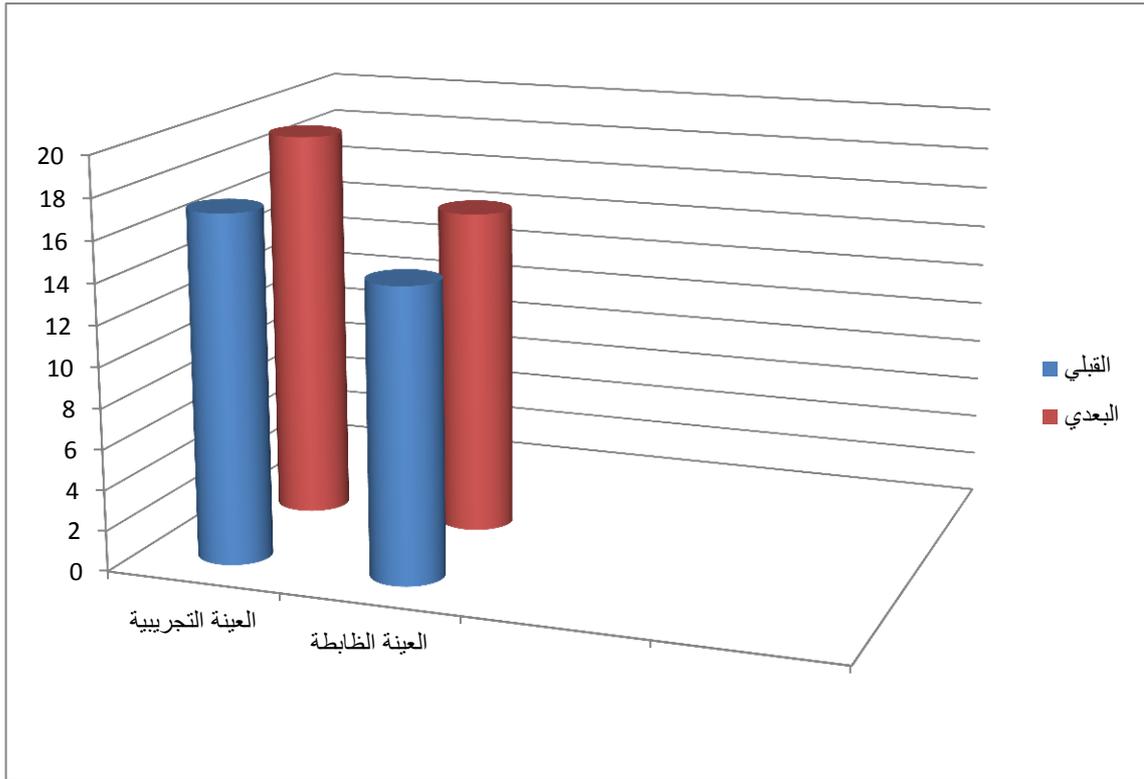
الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	البعدي		القبلي		ن	
					ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	0.05	9	1.83	17.09	2.87	13.99	2.86	17.12	10	العينة التجريبية
غير دال إحصائيا	0.05	9	1.83	1.09	2.81	15.07	2.81	14.93	10	العينة الضابطة

جدول رقم (05) نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار الجري المكوكي

من خلال الجدول الذي يوضح مقارنة الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في إختبار الجري المكوكي تبين لنا أن:

- العينة التجريبية حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 17.12 وانحراف معياري قدره 2.86 أما في الإختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 13.99 وقدر الإنحراف المعياري بـ 2,87 وقد بلغت قيمة t المحسوبة 17,09 وهي أكبر من قيمة t الجدولية التي تقدر بـ 1,83 وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 9 إذن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين أي الفرق معنوي، وهذا يعني أن هناك تطور لمستوى صفة الرشاقة وهذا راجع لتطبيق البرنامج المقترح.

- أما العينة الضابطة فقد حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 14,93 و الإنحراف المعياري قدر بـ 2,81 أما في الإختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 15,07 وقدر الإنحراف المعياري بـ 2,81 وقد بلغت قيمة t المحسوبة 1,09 وهي أصغر من قيمة t الجدولية التي تقدر بـ 1,83 وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 9، إذن لا يوجد دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين.



شكل رقم (03) نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار الجري المكوكي

يتضح من خلال نتائج الجدول و الأعمدة البيانية أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل ايجابي على اللياقة البدنية لصفة الرشاقة في الاختبار البعدي لصالح التحريية.

عرض تحليل ومناقشة نتائج إختبار بريكسي:

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	البعدي		القبلي		ن	
					ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	0.05	9	1.83	6.82	63.84	273.5	57.84	237	10	العينة التجريبية
غير دال إحصائيا	0.05	9	1.83	0.20	38.61	230.9	43.34	232.5	10	العينة الضابطة

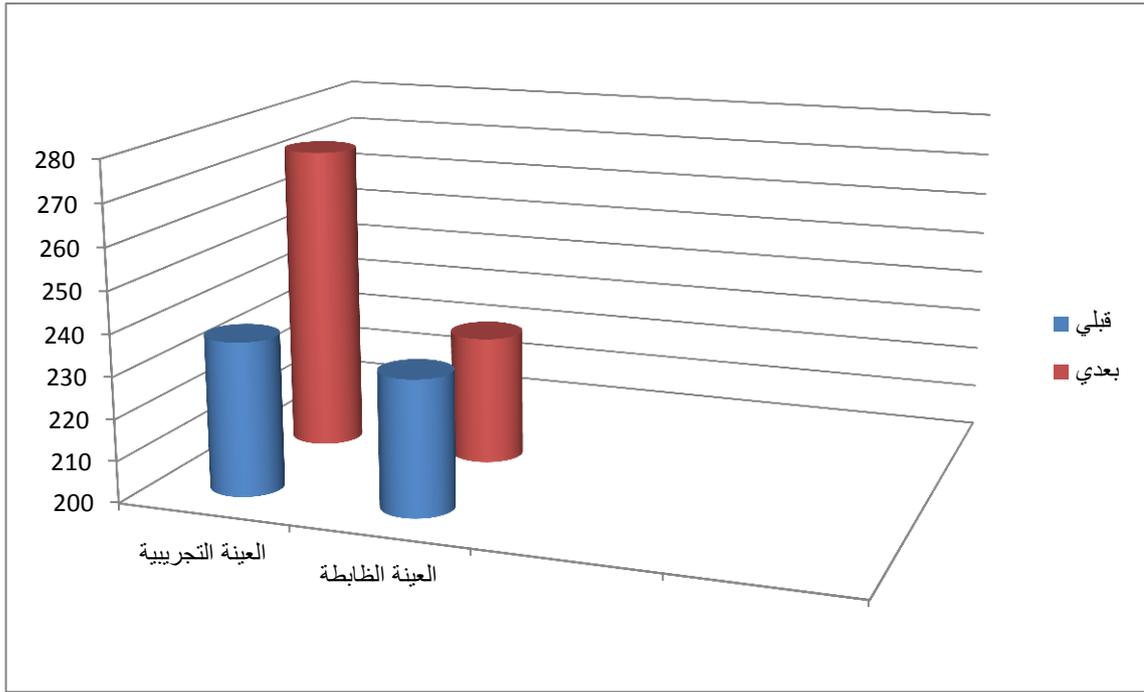
جدول رقم (06) نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار بريكسي

من خلال الجدول الذي يوضح مقارنة الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في إختبار بريكسي تبين لنا أن:

- العينة التجريبية حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 237 وانحراف معياري قدره 57,84 أما في الإختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 273,5 وقدر الإنحراف المعياري ب 63,84 وقد بلغت قيمة t المحسوبة 6,82 وهي أكبر من قيمة t الجدولية التي تقدر ب 1,83 وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 9 إذن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين أي الفرق معنوي، وهذا يعني أن هناك تطور لمستوى صفة التحمل

وهذا راجع لتطبيق البرنامج المقترح.

- أما العينة الضابطة فقد حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 232,5 و الإنحراف المعياري قدره 43,34 أما في الإختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 230.9 وقدر الإنحراف المعياري ب 38.61 وقد بلغت قيمة t المحسوبة 0,20 وهي أصغر من قيمة t الجدولية التي تقدر ب 1,83 وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 9، إذن لا يوجد دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين.



شكل رقم (04) نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار بريكسي

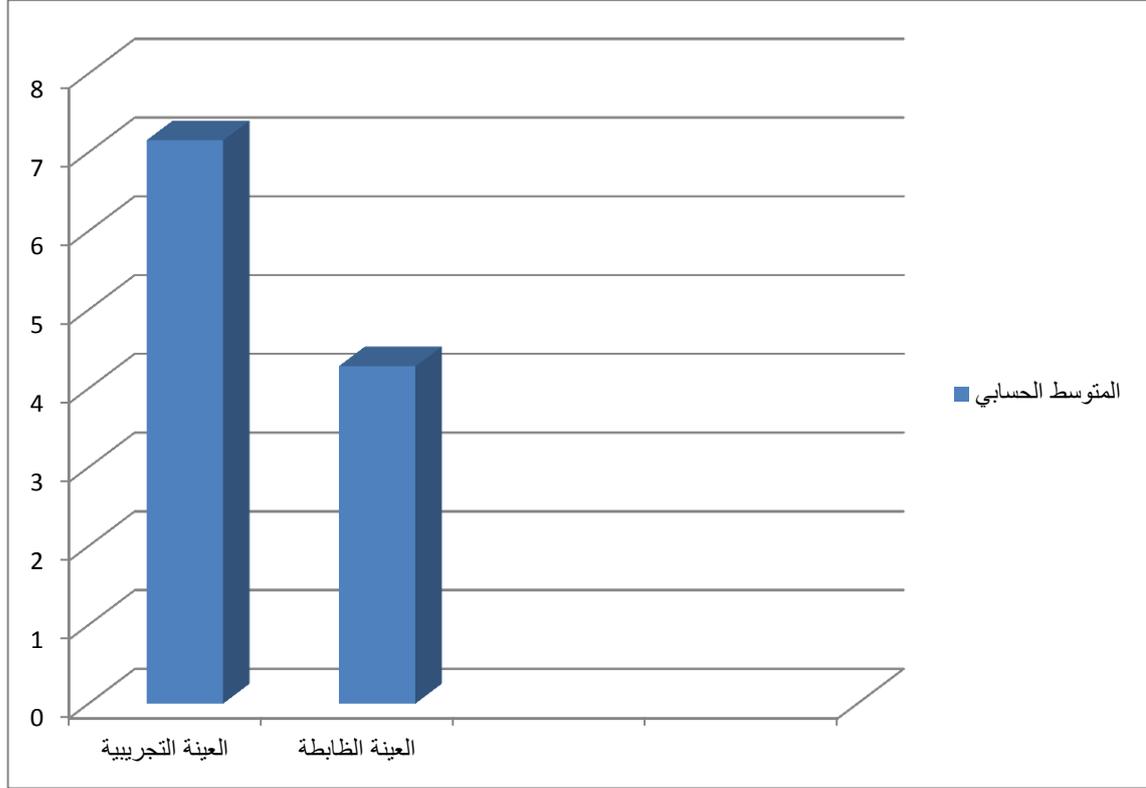
يتضح من خلال نتائج الجدول و الأعمدة البيانية أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل ايجابي على اللياقة البدنية لصفة التحمل في الاختبار البعدي لصالح التجريبية.

عرض تحليل ومناقشة إختبار المرونة:

العينة الضابطة	العينة التجريبية	القيم الإحصائية
7.15	4.28	س
2.83	2.02	ع
2.60		t المحسوبة
1.73		t الجدولية

جدول رقم (07) النتائج البعدية لإختبار المرونة

من خلال الجدول المدون أعلاه نجد أن قيمة ف المحسوبة قد بلغت 2,60 وهي أكبر من قيمة ف الجدولية التي بلغت 1,73 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية.



شكل رقم (05) النتائج البعدية لإختبار المرونة

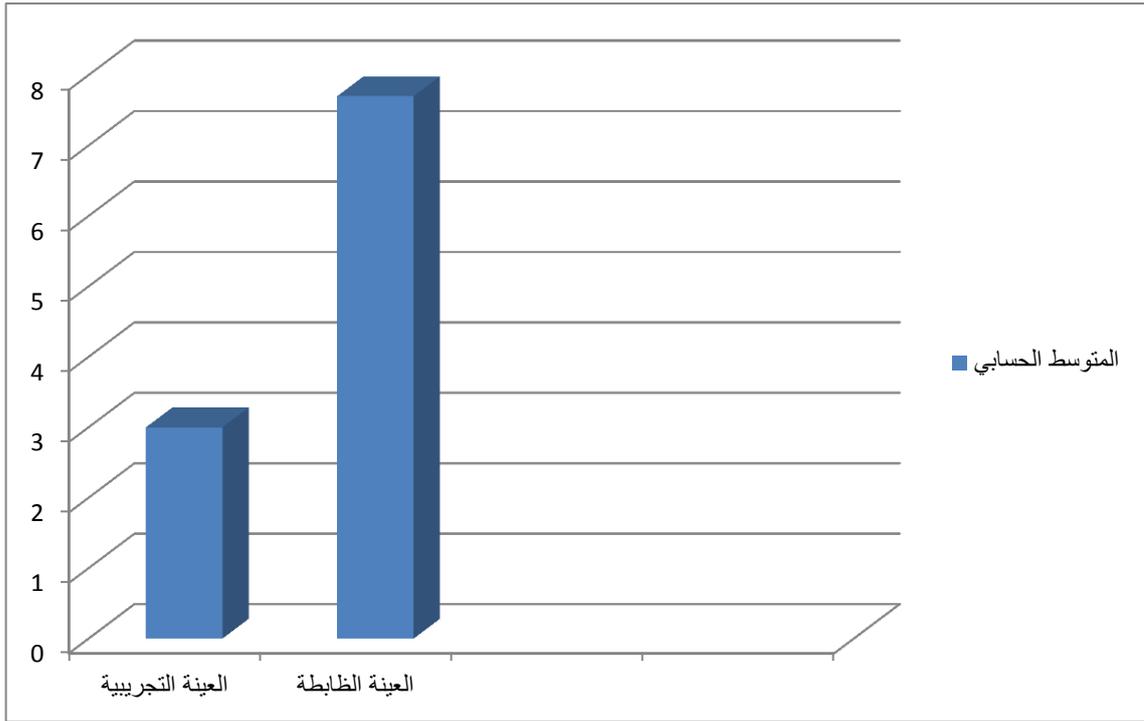
يتضح من خلال نتائج الجدول و الأعمدة البيانية أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل إيجابي على اللياقة البدنية لصفة المرونة وهذا ما يعكس تطور نتائج اختبارات المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة.

عرض تحليل ومناقشة نتائج إختبار المضخة:

القيم الإحصائية	العينة التجريبية	العينة الضابطة
س	3	7.7
ع	1.69	3.71
t المحسوبة	3.63	
t الجدولية	1.73	

جدول رقم (08) النتائج البعدية لإختبار المضخة

من خلال الجدول المدون أعلاه نجد أن قيمة ف المحسوبة قد بلغت 3,63 وهي أكبر من قيمة ف الجدولية التي بلغت 1,73 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية.



شكل رقم (06) النتائج البعدية لإختبار المضخة

يتضح من خلال نتائج الجدول و الأعمدة البيانية أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل ايجابي على اللياقة البدنية لصفة القوة وهذا ما يعكس تطور نتائج اختبارات المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة.

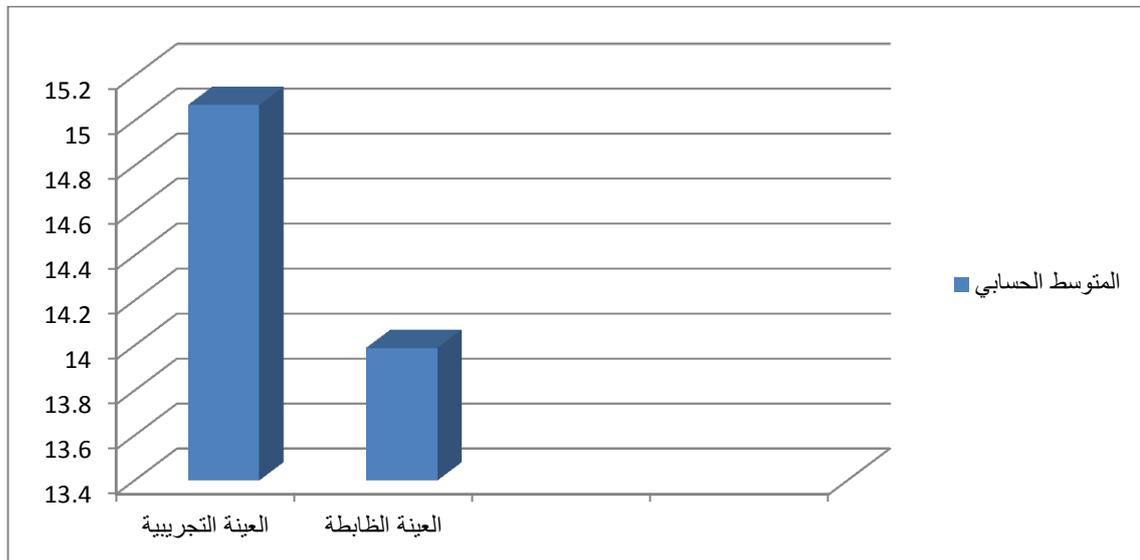
عرض وتحليل ومناقشة إختبار الجري المكوكي:

العينة الضابطة	العينة التجريبية	القيم الإحصائية
13.99	15.07	س
2.87	2.81	ع
0.85		t المحسوبة

1.73	t الجدولية
------	------------

الجدول رقم (09) النتائج البعدية لإختبار الجري المكوكي

من خلال الجدول المدون أعلاه نجد أن قيمة ف المحسوبة قد بلغت 1,80 وهي أصغر من قيمة ف الجدولية التي بلغت 1,73 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .



شكل رقم (07) النتائج البعدية لإختبار الجري المكوكي

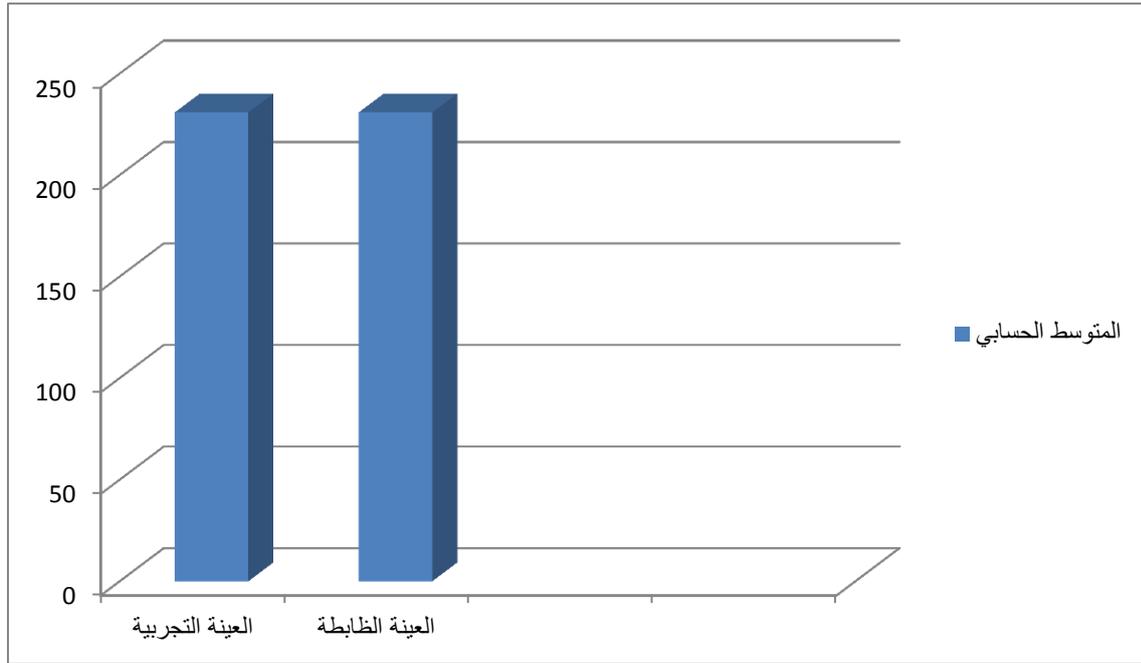
يتضح من خلال نتائج الجدول والأعمدة البيانية أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل إيجابي على اللياقة البدنية لصفة الرشاقة وهذا ما يعكس تطور نتائج إختبارات المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة.

عرض تحليل ومناقشة نتائج إختبار بريكسي:

العينة الضابطة	العينة التجريبية	القيم الإحصائية
273.5	230.9	س
63.84	38.61	ع
1.80		t المحسوبة
1.73		t الجدولية

جدول رقم (10) النتائج البعدية لإختبار بريكسي

من خلال الجدول المدون أعلاه نجد أن قيمة ف المحسوبة قد بلغت 1,80 وهي أكبر من قيمة ف الجدولية التي بلغت 1,73 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية.



شكل رقم (08) النتائج البعدية لإختبار بريكسي

يتضح من خلال نتائج الجدول و الأعمدة البيانية أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل ايجابي على اللياقة البدنية لصفة المرونة وهذا ما يعكس تطور نتائج اختبارات المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة.

تحليل نتائج القياسات المرفولوجية وتحديد الأنماط:

الرقم	النتيجة	النمط
01	11.66	عضلي
02	20.33	سمين
03	24.33	سمين
04	14.66	عضلي
05	18.66	سمين
06	19	سمين
07	24	سمين
08	19.33	سمين
09	14.66	عضلي
10	22	سمين

جدول رقم (11) نتائج القياسات المرفولوجية للعينه الضابطة

الرقم	النتيجة	النمط
01	23.66	سمين
02	27.33	سمين
03	22.33	سمين
04	14	عضلي
05	19.66	سمين
06	20.66	سمين
07	19.66	سمين
08	13.66	عضلي
09	12.33	عضلي
10	22.33	سمين

جدول رقم (12) نتائج القياسات المرفولوجية للعينة التجريبية.

مناقشة النتائج بالفرضيات:

1-1 الفرضية الأولى:

- يؤثر البرنامج المقترح على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- من خلال الجداول الإحصائية تم إثبات صحة هذه الفرضية حيث تم إيجاد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية.
- و نفسر هذا التطور و التفاوت الذي حققته المجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح.
- وعليه نقول إن الفرضية قد تحققت و هذا ما تطابق مع دراسة محمد رواشدة ،محمد علي،اسماعيل غصاب و التي تؤكد على أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية في العمل على رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية .

1-2 الفرضية الثانية:

- يؤثر البرنامج المقترح بشكل إيجابي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المجموعة التجريبية.
- من خلال الجداول الإحصائية تم إيجاد فروق ذات دلالة معنوية أي لها دلالة إحصائية و هذا ما يفسر أهمية البرنامج المقترح لتحسين اللياقة البدنية لدى المجموعة التجريبية و هذا ما يتماشى مع ما أدرج في الجانب النظري و هذا من خلال برامج اللياقة البدنية التي أصبحت ضرورة و حاجة أساسية لكل مرحلة عمرية (محمد إبراهيم شحاتة، 1996، صفحة 20).

1-3 الفرضية الثالثة:

- إن ممارسة التريية البدنية تسهم بشكل ايجابي في المحافظة على الوزن.

يتضح من خلال نتائج الجدول الذي يمثل الوزن المثالي BMI أن هناك فروق معنوية بين المجموعات لصالح العينة التجريبية.

الاستنتاجات:

على ضوء الدراسة التي قامت بها الطالبتان وبعد تطبيق الإختبارات و بعد عرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث و مناقشة الفرضيات تم الوصول الى الاستنتاجات التالية :

- هناك أثر إيجابي للبرنامج المقترح في تحسين اللياقة البدنية للطالبات.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية.
- هناك تطور نتائج اختبارات المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة.
- هناك تطور لمستوى صفة الرشاقة وهذا راجع لتطبيق البرنامج المقترح.
- لا يوجد دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين للعينة الضابطة.
- .

الإقتراحات:

بعد ما تم إنجاز هذا البحث خرجنا بجملة من الإقتراحات والتي نوجزها فيما يلي:

- ضرورة توفير التجهيزات الرياضية داخل الإقامات الجامعية.
- ضرورة الإشراف على القاعة الرياضية داخل الإقامة الجامعية من قبل مختصين في المجال الرياضي .
- العمل على توعية الطالبات بأهمية البرامج الرياضية لما لها من أثر إيجابي في تحسين اللياقة البدنية.
- الوزارة وصية بإدراج حصص رياضية في الجامعات.

الخلاصة العامة:

إن دراستنا لهذا الموضوع لم تكن عشوائية أو عن طريق الصدفة بل كانت عن اقتناع ويقين لما تلعبه الممارسة الرياضية من دور كبير على تحسين اللياقة البدنية.

ولقد انحصر اهتمامنا في هذا البحث على أهمية وضع برنامج تدريبي صحي لما له من أهمية كبيرة في تحسين اللياقة البدنية و المحافظة على الوزن و في ضوء أهداف البحث و ما أظهرته نتائج الدراسة و الظروف التي أجريت فيها الدراسة و العينة التي طبقت عليها تبين لنا أن البرنامج التدريبي الصحي له أثر ايجابي على اللياقة البدنية و المحافظة على الوزن ، و على هذا الأساس ينبغي تفادي ممارسة الرياضة بالطرق العشوائية و مراعاة البرامج التدريبية.

المراجع باللغة العربية:

- . إبراهيم، م. ف. (1971). اللياقة البدنية والتدريب الرياضي. مصر: دار الكتب الجامعية.
- . الأفندي، م. م. (1975). علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية. القاهرة: دار الهنا للطباعة ط1
- . حسنين، ك. ع. (1973). اللياقة البدنية ومكوناتها. دار الفكر العربي
- . شريف، ع. ا. (1995). برنامج التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر
- . نايف، م. ج. (2013). الرياضة صحة و رشاقة و مرونة. مجتمع العربي للنشر و توزيع ط1
- . ابو العلاء عبد الفتاح، ا. ن. (ص64). فسيولوجيا اللياقة البدنية
- . العلاوي، م. ح. (ص172). علم التدريب الرياضي ط 12
- . المنعم، و. ي. (1981). الألعاب الصغيرة. جامعة موصل: دار الكتب للطباعة و نشر
- . اليامين، ب. ع. (1996). أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على المهارات الأساسية لكرة القدم رسالة دكتوراه. الجزائر
- . بولتوفكسي، ت. (1976). نظرية التدريب الرياضي. بغداد: مطبعة الشعب
- . حسين، ق. ح. (1991). علم التدريب الرياضي. دار المعارف ط1
- . خريبط، ر. م. (1989). موسوعة القياس والإختبارات في التربية البدنية. العراق: جامعة البصرة
- . سلامة، ا. (1969). اللياقة البدنية . الاسكندرية
- . علاوي، م. ح. (1972). علم التدريب الرياضي. مصر : دار المعارف
- . كمال عبد حميد، م. ص. (1987). اللياقة البدنية و مكوناتها. مصر: دار الفكر العربي
- . كمال، ج. ر. (2004). التدريب الرياضي للقرن 21. عمان
- . محجوب، و. (1989). علم الحركة. العراق: دار الكتب للطباعة و نشر
- . محمد حسن علاوي، ح. ا. (ص79). اختبار الاداء المهاري
- . محمد عوض البسيوني، ف. ي. (1992، ص192-193). نظريات وطرق التربية البدنية. ديوان المطبوعات الجامعية
- . محمد، ب. ق. (2005، ص95). رسالة الدكتوراه
- . محمود عوض بسيوني، ف. ي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية
- . منصور، ع. ي. (1973). الاتجاهان المعاصرة للثقافة الرياضية. القاهرة: الطبعة الأولى
- . نصيف، ق. ح. (1980). علم التدريب الرياضي. دار الكتب للطباعة و نشر جامعة موصل
- . وديع ياسين التكريتي، ي. ط. (2012). موسوعة كاملة في الاعداد البدني للنساء. دار الوفاء لدنيل لطباعة و النشر
- . شرف. التربية الرياضية للطفل. مصر الجديدة: مركز كتاب للنشر

- صبيح قبيلان، ن. ذ. (2011). الرياضة للجميع (ثقافة-صحة). مكتبة المجتمع العربي
- محمد إبراهيم شحاتة، ص. ا. (1996). برامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع. مصر: منشأ المعارف بالإسكندري
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، م. ص. (1998، ص332). فسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضي و طرق القياس و التقويم . دار المناهل للطباعة
- حسنين، م. ص. (1996، ص77،82). القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي
- رضوان، م. ن. (1997). المرجع في القياسات الجسمية . دار الفكر العربي ط1
- مصيقر، ع. ا. (2009). الموسوعة العربية للغذاء والتغذية. المنامة: المركز العربي للتغذية
- ابراهيم، م. (1996، ص28). التدريب الرياضي للجنسين. دار الفكر العربي القاهرة
- البساطي، أ. ا. (2010، ص209). الاعداد البدني الوظيفي لكرة القدم، تخطيط تدريب القياس. دار الجامعة الجديد المشرق
- العلاي، م. ح. (1992، ص248). علم النفس الرياضي
- المقصود، ع. (1985، ص279). تطور حركة الانسان و أسسها
- بسطويسي، أ. (1997، ص45). سباقات المضمار و مسابقات الميدان. دار الفكر العربي ط1
- جسماني، ع. ا. (1994، ص248). سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الاساسية ط1. الدار العربية للعلوم
- زريق، " م. (1986، ص10). خغايا المراهقة. دار الفكر العربي، دمشق
- سيد، ف. ا. (ص 378). الاسس النفسية للنمو
- علاوي، م. ح. (1992، ص69). علم النفس الرياضي
- علاي، م. ح. (1999، ص228). دار الفكر الحديث
- قاضي، ج. (19). شبابنا مجموعة الاوراس . عويدات للنشر لبنان
- قلادة، ف. س. (2005، ص19). أسس تخطيط المناهج و بناء سلوك الانسان . مكتبة بستان المعرفة
- قيج، أ. (1994، ص52). مقدمة في علم النفس. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر
- مجلة الممتاز . (ص105-106). دار البغدادي للطباعة و النشر و التوزيع التضامن فيلا 19
- محمد حسن علاوي، أ. ك. (1987، ص21). البحث العلمي في المجال الرياضي . دار الفكر العربي القاهرة
- ابراهيم، م. ع. الأسس العلمية و طرق احصاء في تربية البدنية و الرياضية. دار الفكر ط1
- حبيب، ب. س. (2014). مقياس طرق و مناهج البحث العلمي
- حسنين، م. ص. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة
- دالين، د. ف. (1985). مناهج البحث في التربية و علم النفس
- راتب، م. ح. (1987). البحث العلمي في المجال الرياضي. القاهرة
- عمار بوخوش، م. م. (1995). مناهج البحث العلمي و طرائق البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية

محمد حسن علاوي، م. ن. (1996). القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس. القاهرة

المراجع باللغة الفرنسية:

jurgain, w. (1986). manuel de ntionmmt. paris: vigot

l.jonson, j. n. (1979). measurement of physical performance. guide laboratory experiments: burges publishing company.

martin, h. d. (1993). edication physique et sportive officale. alger: publication universitaire.

motor, r. n. (1982). lerning and human performance. macmillan publishing.

thil.edgar. (1997). manuel de l'ducation sportif. vigot

التاريخ: 2015-02-22

هدف الحصة: تمارين وألعاب تحقق المتعة والفرح وتسهم في التحضير البدني

1

وسائل العمل: طباشر، حبل
مدة العمل: 60د
مكان العمل: الإقامة الجامعية بوعيسي محمد 1500 سرير
(مستغانم)

المدة	الشدة	الحمل	التمارين	الأهداف الإجرائية	المراحل
15د		مرة واحدة	- التهيئة على ممارسة النشاط الرياضي بكل إرتياح - مشي نصف ميل - أداء تمارين الإحماء لتحسين العضلات والتهيئة البدنية بصفة عامة	- التهيئة النفسية - التهيئة البدنية	المرحلة التحضيرية
35د	30% 30% 30%	مرة واحدة مرة واحدة مرة واحدة	- لعبة الدوائر: يشكل كل 5 أفراد دائرة قطرها 2م ويتم إعطاء رقم لكل فرد توضع الكرة بمد الرقم 1 من كل مجموعة ثم يقوم برفع الكرة عاليا، لينادي مباشرة على رقم ما بحيث يقوم صاحب الرقم المنادي عليه بمسك الكرة ثم التداول هكذا يراعى القذف الجيد للكرة بالإضافة إلى سرعة رد الفعل. - جري لمدة 10د برتم خفيف على أن يراعى في ذلك العمل وفق الجماعة، الوضعية الصحيحة لليدين و الرجلين أثناء الجري. - لعبة الأرقام: يجري أفراد المجموعة بشكل عشوائي وعند سماع الإشارة المتمثلة في رقم يحاول كل فرد تشكيله، مثلا الرقم 3 تشكيل كل مجموعة من ثلاث أفراد ومن يبقى وحده يغادر اللعبة حتى الوصول إلى آخر فرد. - لعبة شد الحبل: تقسيم الأفراد إلى مجموعتين، بمسك أفراد كل مجموعة جهة من الحبل مع السحب .	تحضير بدني عام من خلال تمارين المرونة والقوة والتحمل التي تؤدي على شكل ألعاب	المرحلة الرئيسية

10د			<p>- مشي 5د مع التنفس الجيد . -إجراء تمارينات التمطية في المكان والإطالة مع المحافظة على وتيرة التنفس .</p>	<p>-العودة إلى حالة الهدوء</p>	<p>المرحلة الختامية</p>
-----	--	--	---	--------------------------------	-----------------------------

التاريخ: 2015-03-01

هدف الحصّة : تقوية وتحسين مرونة العضلات والمفاصل.

وسائل العمل: ميقاتية

مدة العمل: 60د

مكان العمل: الإقامة الجامعية بوعيسي محمد 1500
سرير (مستغاثم)

المدة	الشدة	الحمل	التمارين	الأهداف الإجرائية	المراحل
15د			<ul style="list-style-type: none"> - التهيئة على ممارسة النشاط الرياضي بكل إرتياح - تبادل المشي و الجري لمسافة ميل واحد - أداء تمارين الإحماء لتحسين العضلات والتهيئة البدنية بصفة عامة 	<ul style="list-style-type: none"> - التهيئة النفسية - التهيئة البدنية 	<ul style="list-style-type: none"> المرحلة التحضيرية
35د	70%	<ul style="list-style-type: none"> 20مرة 10يمين و10يسار 10مرات 10مرات 15لكل إتجاه 10يمين و10يسار 	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) ثني الجذع للمس مشطي القدمين باليدين. - (وقوف) تبادل رفع الركبتين عاليا ومسكهما باليدين. - (وقوف إنثناء عرضا) خفض الساعدين لأسفل . - (وقوف ثبات الوسط) مد الذراعان أماما مع ثني الركبتين. - (وقوف)رفع الذراعان جانبا وأداء دوائر باليدين 15 مرة لكل إتجاه. - (وقوف فتحا،تشبيك اليدين خلف الرقبة) تبادل ميل الجذع جانبا. 	<ul style="list-style-type: none"> - تحسين المرونة وتقوية المجموعات العضلية الكبيرة للجسم 	<ul style="list-style-type: none"> المرحلة الرئيسية
10د			<ul style="list-style-type: none"> - مشي 5د مع التنفس الجيد . -تقديم بعض النصائح والمعلومات 	<ul style="list-style-type: none"> العودة إلى حالة الهدوء 	<ul style="list-style-type: none"> المرحلة الختامية

التاريخ: 2015-04-08

هدف الحصص: الجري ثم المشي لتحسين القوة والتحمل.

وسائل العمل: ميقاوية، صافرة مدة العمل: 60د مكان العمل: الاقامة الجامعية بو عسي محمد 1500 مستغانم

المرحلة	الأهداف الإجرائية	التمارين	الحمل	الوقت
المرحلة التحضيرية	- التهيئة النفسية - التهيئة البدنية	- التهيئة على ممارسة النشاط الرياضي بكل إرتياح. - تبادل المشي والجري لمسافة ميل واحد. - أداء تمارين الإحماء لتحسين العضلات والتهيئة البدنية بصفة عامة .	مرة واحدة	15د
المرحلة الرئيسية	- تحسين القدرات الهوائية وتنشيط الجهاز التنفسي	- جري لمدة 15د برتم خفيف مع التوجيه للطريقة المناسبة أثناء الجري، التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية مع التأکید على التنفس. - مشي 5د برتم متوسط مع التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية مع التأکید على التنفس الجيد. - جري لمدة 15د بنفس الرتم مع التوجيه للطريقة المناسبة أثناء الجري، التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية مع التأکید على التنفس. - مشي 5د بنفس الرتم مع التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية مع التأکید على التنفس الجيد	مرة واحدة 50%	35د 50%

د5		<p>-إجراء تمارين التمدد في المكان والإطالة مع المحافظة على وتيرة التنفس.</p> <p>-تقديم بعض النصائح و المعلومات</p>	<p>-العودة إلى حالة الهدوء</p>	<p>المرحلة الختامية</p>
----	--	--	--------------------------------	-------------------------

التاريخ: 2015-04-22

هدف الحصه: تحسين قوة عضلات الجذع والعمود الفقري.

وسائل العمل: ميقاتية، صافرة

مدة العمل: 60د مكان العمل: الاقامة الجامعية بو عيسي محمد 1500 مستغانم

المراحل	الأهداف الإجرائية	التمارين	الحمل	الشدة	المدة
المرحلة التحضيرية	- التهيئة النفسية - التهيئة البدنية	- التهيئة على ممارسة النشاط الرياضي بكل إرتياح - جري 110 خطوة، وثب فتحا مع رفع الذراعان جانبا عاليا 20 مرة. - أداء تمرينات الإحماء لتحسين العضلات والتهيئة البدنية بصفة عامة .	مرتين		15د
المرحلة الرئيسية	تحقيق اللياقة البدنية الشاملة في ثلاثة عناصر (القوة، التحمل، المرونة)	1) (وقوف) ثني الجذع للمس اليدين مشطي القدمين (إنبطاح مائل) تبادل قذف القدمين أماما 3) (جلوس طويل فتحا مع تشبيك اليدين خلف الرأس) ثني الجذع للأسفل 4) (إنبطاح مائل ثني الركبتين و الذراعين) مد الذراعين 5) (رقود الذراعان عاليا) رفع الجذع و ثني الركبتين ومسكهما باليدين 6) (رقود جانبا الذراع السفلى عاليا و الأخرى أمام الوسط و اليد سائدة على الأرض) رفع الرجل الخارجية جانبا لمسافة 60 سم تقريبا ثم خفضها و يكرر التمرين على الرجل الأخرى 7) (إنبطاح) رفع الجذع للأعلى ثم تبادل رفع الرجلين للأعلى	20مرة 16مرة 15مرة 20مرة 15مرة 16لكل رجل 25مرة	90%	35د

5د		-تقديم بعض النصائح و المعلومات	-العودة إلى حالة الهدوء	المرحلة الختامية
----	--	--------------------------------	-------------------------	---------------------

الرقم	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
منطقة خلف العضد	10	20	24	16	17	18	25	18	16	24
منطقة البطن	11	19	25	17	20	19	27	21	17	22
منطقة لوح الكتف	14	22	25	13	19	20	20	19	11	20
النتيجة	11.66	20.33	24.33	14.66	18.66	19	24	19.33	14.66	22

جدول رقم(11)قياس سمك ثنايا الجلد للعينه الضابطة

الرقم	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
منطقة خلف العضد	24	26	21	16	18	20	20	10	9	25
منطقة البطن	23	29	22	14	22	19	18	14	12	22
منطقة لوح الكتف	24	27	24	12	19	23	21	14	16	20
النتيجة	23.66	27.33	22.33	14	19.66	20.66	19.66	13.66	12.33	22.33

جدول رقم(12)قياس سمك ثنايا الجلد للعينه التجريبية

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة : أثر التدرج الدراسي على نمو بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبة معهد التربية البدنية و الرياضية .

الهدف الدراسة : معرفة اثر المقاييس التطبيقية في تحسين اللياقة البدنية

فرضيات من الدراسة: هناك دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للسنة الأولى لصالح البعدي.

عينة : شملت عينة البحث على 40 طالبة من أصل 97 طالبة حيث قسمنا هذه العينة إلى عينة تجريبية للسنة الأولى و عينة ضابطة تمثلت في عينة المسابقة قبل الدخول الجامعي.

كيفية اختيارها: عشوائية بسيطة

الأداة المستخدمة : اختبارات الكفاءة البدنية للالتحاق بمعهد التربية البدنية و الرياضية للدخول الجامعي

أهم استنتاج: المقاييس التطبيقية لها أثر ايجابي في نمو اللياقة البدنية .

أهم توصية: نوصي بعدم التوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية و أن لا تقل عن ثلاث وحدات في الأسبوع.

LE RESUME:

LE TITRE DE L'étude : LES EFFETS DE LA progression de l'étude sur quelque élément de convenance corporel chez l'étudiantes d'institut physique et sportive.

L'OBJECTIVE DE L'ÉTUDE : savoir le rôle du modèle pratique en amélioration de convenance corporel.

SUPPOSE DE L'ÉTUDE : il ya un index statistique entre le texte et le retexet.

ECHANTILLON : on trouve 40 étudiantes en principe de 97 étudiantes et on compose cet échantillon sur deux : le groupe expérimental et le group control.

LE MODE DE LA SELECTION : stochastique simple.

LE PARAMETRE DE ETULISATION : les tests de affiliation dans l'institut de sport.

