

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية.



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية

عنوان

تأثير برنامج تدريبي لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة  
لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16- 19) سنة ذكور

اشراف:

أ/ دحون عومري

اعداد الطلبة:

- مرجي ابراهيم.
- مصطفى يوسف.
- سكي جيلالي.

السنة الجامعية: 2016/2015

« إني رأيت أنه لا يكذب أحدٌ كتاباً في يومه إلا قال في غده: لو غير هذا  
لكان أحسن، ولو زيد هذا لكان يسنحسَن ولو قدم هذا لكان  
أفضل ولو ترك هذا لكان أجمل وهذا أعظم العبر وهو دليل على  
استيلاء النقص على جملة البش» الأصفهاني

جملة البش



## شكر و تقدير

أولاً نتوجه بالحمد والشكر لله رب العالمين ذو الجلال والإكرام  
أولاً و آخراً على أن وفقنا في إنجاز بحثنا المتواضع الذي نسأل  
الله أن يبارك لنا فيه.

ثم نشكر الأستاذ المشرف دحون عومري الذي كان لنا أخوا  
أكثر مما كان لنا مشرفاً على رعايته ومتابعته لنا والذي حرص كل  
الحرص على أن يقوم بتسهيل كل ما يلزمنا.

كما نتقدم بالشكر لجميع أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية  
كذلك نشكر كل من ساهم معنا من قريب, أو بعيد بدعاء أو  
كلمة, و نتقدم بالشكر لكل من يطلع على هذا العمل  
المتواضع.



## إهداء

إلى اللواتي جعل الله الجنة تحت أقدامهم كما قال رسول الله صلى

الله وسلم ((الجنة تحت أقدام الأمهات )) واللواتي لم تبخلونا يوماً

من دعائهم وبركاتهم أمهاتنا العزيزات

إلى الذين قالوا نجوع نحن ويبقى أبناؤنا بصحة وعافية آباؤنا

المناضلون

إلى كل إخوتنا وأخواتنا إلى كل أفراد عائلاتنا

إلى كل أصدقائنا إلى جميع إخوتنا من غير أمهاتنا و آبائنا, وكل من

ساهم من قريب أو بعيد لنصل إلى ما نحن عليه الآن إلى كل هؤلاء

نهدي هذا العمل المتواضع .

تأثير برنامج تدريبي لتنمية وتطوير بعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة ( قوة عضلية، تحمل عضلي، مرونة مفصليّة) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ( 16-19) سنة ذكور.

### ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي رياضي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة(القوة العضلية, التحمل العضلي, المرونة المفصليّة) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-19) سنة ذكور, عينة الدراسة تمثلت في 17 تلميذ من ثانوية عمر بن الخطاب عمي موسى ولاية غليزان اختيرت بطريقة مقصودة وتم استخدام المنهج التجريبي ( تصميم المجموعة الواحدة) ذات الاختبار القبلي والبعدي وتوصل الطلبة الباحثون الى أن البرنامج الرياضي المقترح كان له تأثير ايجابي واضح على جميع متغيرات قيد الدراسة وقد أوصى الطلبة الباحثون بعدة توصيات أهمها :

- استخدام البرنامج التدريبي الرياضي في تنمية الصفات البدنية المرتبطة

بالصحة(القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة المفصليّة )

- إجراء دراسات حول العناصر التي لم يتم دراستها في بحثنا (اللياقة القلبية

التنفسية و التركيب الجسمي).

- اجراء دراسات حول المراحل العمرية الأخرى (الفئة الصغرى والإناث )

**الكلمات المفتاحية :**

(عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة, تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور, البرنامج

التدريبي الرياضي )

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يوضح قيمة معامل الثبات والصدق لاختبارات الخاصة بالصفات البدنية قيد الدراسة.	54
2	يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة $t$ المحسوبة و الجدولية للعينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مؤشر كتلة الجسم	61
3	يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة $t$ المحسوبة و الجدولية للعينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة القوة العضلية	62
4	يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة $t$ المحسوبة و الجدولية للعينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة التحمل العضلي	63
5	يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة $t$ المحسوبة و الجدولية للعينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة المرونة المفصلية	64

## قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يوضح اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل	25
2	يمثل اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	26
3	يوضح اختبار قياس المرونة	27
4	يمثل اختبار التحمل العضلي	50
5	يمثل اختبار القوة العضلية	52
6	يمثل اختبار قياس المرونة باستخدام صندوق المرونة	53

## فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
ج	اهداء.....
د	شكر وتقدير.....
	ملخص الدراسة.....
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الاشكال
<b>التعريف والبحوث</b>	
02	1. المقدمة.....
03	2. مشكلة البحث.....
04	3. أهداف البحث.....
04	4. فرضيات البحث.....
05	5. أهمية البحث و الحاجة له.....
05	6. مصطلحات البحث.....
05	7. اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.....
06	8. المرحلة الثانوية.....
06	9. الدراسات المشابهة.....
13	10. مناقشة الدراسات المشابهة.....
<b>الفصل الأول من الباب الأول</b>	
16	تمهيد.....

16	1. اللياقة البدنية .....
17	1.1 مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.....
18	2.1 مكونات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.....
18	1.2.1 التركيب الجسمي .....
19	2.2.1 اللياقة القلبية التنفسية .....
20	3.2.1 القوة العضلية.....
20	1.3.2.1 أنواع القوة العضلية.....
20	4.2.1 التحمل العضلي .....
21	5.2.1 المرونة المفصلية
22	1.5.2 أهمية المرونة.....
22	3.1 كيفية قياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.....
23	1.3.1 قياس التركيب الجسمي.....
24	2.3.1 قياس اللياقة القلبية التنفسية.....
25	3.3.1 قياس القوة العضلية .....
25	4.3.1.1 قياس التحمل العضلي.....
26	5.3.1 قياس المرونة .....
28	4.1 تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .....
28	1.4.1 تنمية اللياقة القلبية التنفسية.....

29	2.4.1 تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي.....
30	3.4.1 تنمية المرونة.....
30	4.4.1 الشدة او الجرعة
31	خلاصة.....
<b>الفصل الثاني من الياج الاول</b>	
33	تمهيد .....
33	1.2 مفهوم البرنامج.....
33	2.2 مفهوم البرنامج الرياضي.....
34	1.2.2 أسس نجاح البرنامج الرياضي.....
35	3.2 أسس وصفة النشاط البدني .....
36	4.2 المرحلة الثانوية و المرحلة العمرية (16-19) سنة.....
37	5.2 أهمية مرحلة الثانوية والمراهقة .....
38	6.2 مفهوم المراهقة.....
39	7.2 خصائص النمو في مرحلة المراهقة.....
42	8.2 مشكلات المراهقين.....
44	خلاصة.....
<b>الفصل الاول من الياج الثاني</b>	
46	1.1 الدراسة الميدانية .....

46	2.1. منهج البحث.....
46	3.1. مجتمع وعينة البحث.....
46	4.1. متغيرات البحث.....
47	5.1. مجالات البحث.....
48	6.1. أدوات البحث.....
48	7.1. مواصفات الاختبارات البدنية المستخدمة.....
48	1.7.1. الاختبار الأول: الجلوس من الرقود من وضع الانبطاح المائل.....
50	2.7.1. الاختبار الثاني: الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين.....
52	3.7.1. الاختبار الثالث: ( صندوق المرونة).....
54	8.1. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.....
55	9.1. البرنامج الرياضي المقترح(الملحق رقم1).....
56	10.1. الدراسات الإحصائية.....
59	11.1. صعوبات البحث.....
	<b>الفصل الثاني من الواجب الثاني</b>
61	2. عرض نتائج الاختبارات البدنية.....
61	1.2. التركيب الجسمي (مؤشر كتلة الجسم).....
62	2.2. اللياقة العضلية الهيكلية.....
62	1.2.2. القوة العضلية.....



63	.....التحمل العضلي. 2.2.2
64	.....المرونة المفصلية. 3.2.2
65	..... الاستنتاج الخاص بالجداول رقم 2 و 3 و 4 و 5. 3.2
65	..... الاستنتاجات العامة. 4.2
66	..... مناقشة النتائج. 5.2
66	.....1-الفرضية1
67	.....2-الفرضية2
68	.....6.2.الاقتراحات
68	.....الخلاصة
70	.....خلاصة عامة
	..... قائمة المراجع والمصادر
	..... قائمة الملاحق

# التعريف بالبحث

1. مقدمة
2. مشكلة البحث
3. أهداف البحث
4. فرضيات البحث
5. أهمية البحث و الحاجة له
6. مصطلحات البحث
7. الدراسات المشابهة
8. مناقشة الدراسات المشابهة

1. تمهيد

عرفت منظمة الصحة العالمية النشاط البدني بأنه كل حركة جسمية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب إنفاق كمية من الطاقة. (المنظمة العالمية للصحة، 2010)، حيث أجمعت معظم الدراسات تقريبا أن المراهقين هم أكثر الفئات السنية نقصا في اللياقة البدنية. (مفتي إبراهيم ، 2010، صفحة 68)، في ماي 2004 عمدت منظمة الصحة العالمية، إلى اعتماد "الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة. ومن أهم التوصيات للأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم من 5 إلى 17 عاما تخصيص الجزء الأكبر من النشاط البدني اليومي للأنشطة الهوائية، وممارسة الأنشطة البدنية المرترعة الشدة ، مثل أنشطة تقوية العضلات (أنشطة المقاومة) والعظام ثلاث مرات على الأقل كل أسبوع ويتفق الكثير من الخبراء والباحثون في الكثير من الدول على نقص مستوى اللياقة البدنية لدى المراهقين والشباب بسبب نقص الحركة الراجع إلى سيطرة الآلة وتطويع الإنسان لها لقضاء جميع حاجياته والمراهق الجزائري مثله مثل أي إنسان أصبحت حركته محدودة بل شبه منعدمة إلى حد كبير بعد انتشار المواصلات السريعة وشاشات العرض والعباب الفيديو والكثير من الوسائل التي جعلته ملازما فترة طويلة بدون حركة وقد أشارت بعض الدراسات الحديثة إلى ضعف مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة المراهقين كدراسة (دحون عومري ، 2013) ومن هذا

المنطلق ارتأى الطلبة الباحثون الى تطبيق برنامج رياضي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية 16-19 سنة ذكور. وقد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي:

تم تقسيم هذا البحث إلى بابين، حيث خصص الباب الأول للدراسة النظرية، واشتملت على فصلين . وقد جاء في الفصل الأول, اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في حين كان الفصل الثاني يحتوي على البرنامج الرياضي و المرحلة العمرية الخاصة بهذه الدراسة و أهم خصائصها. بينما خصص الباب الثاني للدراسة الميدانية والتي احتوت على فصلين ، تضمن الفصل الأول منهجية البحث والإجراءات الميدانية،

أما الفصل الثاني فتطرق فيه الطلبة الباحثون إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها.

## 2. مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الطلبة الباحثون على بعض الدراسات الخاصة بمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الفئات العمرية المختلفة في الوسط المدرسي الجزائري والتي توصلت معظم نتائجها إلى نقص في مستوى هذه الصفات البدنية كما اتضح لنا نقص الدراسات التجريبية المهمة بفئة تلاميذ المرحلة الثانوية (16-19 سنة) وهذا ما أدى بنا إلى تطبيق برنامج رياضي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة

البدنية المرتبطة بالصحة على تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور .ومما سبق ذكره يمكننا طرح مشكل البحث:

- هل للبرنامج الرياضي المقترح تأثير ايجابي في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور؟
- هل يوجد تطور في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور؟

### 3. أهداف البحث :

1. التعرف على تأثير البرنامج الرياضي المقترح في تنمية مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور .
2. التعرف على الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تنمية مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور

### 4. فرضيات البحث:

1. للبرنامج الرياضي المقترح تأثير ايجابي في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور.

2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تنمية

مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة

الثانوية ذكور ولصالح الاختبار البعدي .

5. أهمية البحث و الحاجة له :

تتلخص أهمية البحث فيما يلي:

يأتي هذا البحث استجابة للاتجاهات العالمية وتوصيات الندوات والمؤتمرات الدولية

على غرار المنظمة العالمية للصحة التي تدعو إلى تحسين اللياقة البدنية المرتبطة

بالصحة عند تلاميذ المدارس . كذلك لفت الانتباه لأهمية التمرينات البدنية ضمن

حصص التربية البدنية والرياضية لما لها من دور في تنمية عناصر اللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية.

6. مصطلحات البحث:

البرنامج الرياضي: يعرف عبد المجيد شرف البرنامج الرياضي على انه.عبارة عن

عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية

محددة. (عبد المجيد شرف، 2002، صفحة 18).

ويعرفه الطلبة الباحثون إجرائيا على انه مجموعة من التمارين والأنشطة الرياضية

مطبقة وفق مجال زمني بغرض الوصول إلى المستوى الأحسن.

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

التعريف النظري : هي اللياقة البدنية التي تساهم في تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق تأثيرها المباشر على الأجهزة الوظيفية. (محمد مبيضين, محمد السكران، 2011، صفحة 54).

التعريف الإجرائي : هي مقدرة الفرد على القيام بالتمارين والأنشطة المتوسطة الشدة دون الشعور بالتعب الشديد.

المرحلة الثانوية:

التعريف النظري : المرحلة الوسطى من سلم التعليم بحيث يسبقه التعليم الابتدائي ويتبعه التعليم العالي ويشغل فترة زمنية من الخامسة عشر إلى الثامنة عشر من العمر وبذلك يتضمن التعليم الثانوي والمتوسط. (السنبلي وآخرون ، 2008 ، صفحة 197).

التعريف الإجرائي: هي المرحلة الدراسية بعد المرحلة المتوسطة وقبل التعليم العالي وتشمل المرحلة العمرية من 16- إلى 19 سنة .

7. الدراسات المشابهة:

1. دراسة رشيد عبد القوي 2013 بعنوان فاعلية برنامج رياضي مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم و علاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة (12-15 سنة

إن الهدف من هذا البحث هو تصميم وتطبيق برنامج رياضي لخفض نسبة الشحوم لتلاميذ المرحلة المتوسطة من الذكور والإناث المصابين بالسمنة و تحديد تأثيره على

بعض المتغيرات الوظيفية (نبض القلب وقت الراحة ، ضغط الدم الانقباضي ، السعة الحيوية) ومعرفة العلاقة بين انخفاض نسبة الشحوم في الجسم و المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة ، فتطلب ذلك العمل على عينة عمدية قوامها 20 ( 13 تلميذ و 7 تلميذة) من التلاميذ المصابين بالسمنة الناتجة عن الخمول البدني في المرحلة المتوسطة (12-15) سنة، حيث تمثلت عينة الدراسة نسبة 46.51% من المجتمع الأصلي. قسمت الى عينة تجريبية (15) وعينة استطلاعية (05) ، وكان علينا إتباع المنهج التجريبي للوصول الى أهداف البحث ، فتناولنا في الدراسة النظرية أربع فصول وهي البرنامج الرياضي ، السمنة ، التغذية ، خصائص المرحلة العمرية و المتغيرات الوظيفية . تليها الإجراءات الميدانية التي تناولنا فيها مجموعة من القياسات الأنثروبومترية لتحديد نسبة الشحوم استخدمنا لأجل ذلك جهاز كالبير لقياس سمك طية الجلد و ومخطط النمو غرام لتحديد مساحة الجسم و الميزان وشريط لقياس الطول، و استخدمنا جهاز سبيرو متر وجهاز قياس النبض والضغط للاختبارات الوظيفية، وعالجناها بالوسائل الإحصائية ( المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار الفروق "ت" ، معامل الارتباط بيرسون، نسبة المئوية). وخلصت الدراسة إلى أن البرنامج الرياضي المقترح أدى إلى خفض نسبة الشحوم في الجسم بنسبة 9,63% للذكور و 9,84% بالنسبة للإناث . غير أن مدة البرنامج الرياضي غير كافية للتخلص من السمنة بصفة نهائية . وأنهلا توجد علاقة بين نسبة



الشحوم وكل من نبض القلب وقت الراحة والضغط الدم الانقباضي في هذه المرحلة العمرية.

ويوصي الباحث بإتباع نفس مكونات البرنامج الرياضي مع زيادة في مدته سيعطي نتائج جيدة خاصة إذا تماشى مع حمية تراعى فيها خصائص المرحلة العمرية .

2. دراسة دحون عومري 2013 بعنوان تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية 16-19 سنة ذكور باستخدام برنامج حاسوبي

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج حاسوبي لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور وتحديد مستوياتهم في ضوء تطبيق البرنامج الحاسوبي المقترح ،ولتحقيق ذلك اعتمد الطالب الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية من تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور لبعض ثانويات ولاية غليزان والبالغ عددهم (1013) تلميذ وقد تم استخدام بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية حيث اشتملت على ستة اختبارات هي: مؤشر كتلة الجسم واختبار جري ومشى 1609 م و اختبار قوة عضلات الظهر (رفع الجذع) واختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين، واختبار الجلوس من الرقود، واختبار ثني الجذع من وضع الجلوس، وقد أسفرت النتائج عن انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة البحث، وهذا يعني فاعلية

البرنامج الحاسوبي المقترح في تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية لعدد كبير من التلاميذ في اقل زمن وجهد و أكثر دقة. وعلى ضوء نتائج الدراسة أوصى الطالب الباحث بتوظيف البرنامج الحاسوبي المقترح في تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور على باقي الولايات، وإجراء المزيد من البحوث في تصميم البرامج الحاسوبية لتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المراحل التعليمية الأخرى (ذكور وإناث).

3. دراسة عادل خوجة 2010 بعنوان أثر برنامج رياضي مقترح في تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا.

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا وكذا تحديد العلاقة بين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لديهم. اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، وقد اشتملت عينة الدراسة على (20) مراهق من ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً مصابين بالشلل النصفي السفلي، تمّ تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى: تجريبية تتكوّن من (10) أفراد ممّن تتراوح أعمارهم بين (13-17) سنة، بمتوسط عمري قدره (14,62) سنة وانحراف معياري قدره (1,58) بالمؤسسة الاستشفائية يعقوبي زهير - الشاطئ الأزرق-

بولاية تيبازة، ويخضعون للبرنامج الرياضي المقترح في هذه الدراسة، والثانية: ضابطة مُكوّنة من (10) أفراد ممّن تتراوح أعمارهم بين (13-17) سنة، بمتوسط عمري قدره (15,03) سنة وانحراف معياري قدره (1,4) بالمؤسسة الاستشفائية قاصدي مرباح - تقصراين - بولاية الجزائر العاصمة ولم يتلق أفراد هذه المجموعة التدريب على البرنامج الرياضي المقترح في الدراسة . وقد روعي في اختيار عينة الدراسة من المراهقين ذوي الحاجات الخاصة تجانسها من حيث: العمر، الجنس، نوعية الإعاقة، المستوى التعليمي، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة . وقد تمّت أدوات الدراسة التي استعان بها الباحث في الأدوات التالية: - مقياس صورة الجسم (إعداد الباحث) - مقياس تقدير الذات لـروزنبرج (Rosenberg) - (1965) اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لـ وينيك و شورت (Winnick & Short, 1999) الخاص بذوي الاحتياجات الخاصة حركيا. - البرنامج الرياضي المقترح (إعداد الباحث). (وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ولصالح القياس البعدي - .توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين مفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ولصالح القياس

البعدي. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية) لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ولصالح القياس البعدي. - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تطوير متغير التركيب الجسمي لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا. - توجد علاقة ارتباطية موجبة وغير دالة إحصائياً عند مستوى (0,05) بين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا.

4. دراسة سليمان بن عمر الجلعود 2010 بعنوان تأثير برنامج رياضي-غذائي على السمنة لدى طلاب مدارس الهيئة الملكية بمدينة الجبيل الصناعية بالمملكة العربية السعودية . أهمية الدراسة هي التصدي للسمنة لدى الأطفال في المملكة العربية السعودية , وتهدف الدراسة بشكل عام الى التعرف الى تأثير البرنامج الرياضي والبرنامج الغذائي على السمنة لدى طلاب الصفوف الدراسية الثالث والرابع والخامس والسادس الابتدائي (9-12)سنة بمدارس الهيئة الملكية بمدينة الجبيل الصناعية بالمملكة العربية السعودية. وتم إتباع المنهج التجريبي ذي المجموعات المتكافئة لمعرفة الفروق بين (القياس القبلي والقياس البعدي) لملائمته مع طبيعة البحث.

تكونت عينة الدراسة من طلاب الصفوف الدراسية الثالث والرابع والخامس والسادس ابتدائي (9-12) سنة في مدارس الهيئة الملكية بمدينة الجبيل الصناعية بالمملكة العربية السعودية. وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من بين الطلاب البدناء (ممكن تزيد نسبة الشحوم لديهم عن 25% من وزن الجسم وبلغ عدد العينة ثمانين (80) طالب موزعين على الصفوف الأربعة المحددة سابقا. وتكونت متغيرات الدراسة من المتغيرات المستقلة وهي نوع البرامج المطبقة، ولها أربعة مستويات : برنامج رياضي-غذائي ،برنامج رياضي' برنامج غذائي ، مجموعة ضابطة (بدون تطبيق برنامج)و والمتغيرات التابعة وهي الوزن ،محيط البطن ، مؤشر كتلة الجسم ، نسبة الشحوم في الجسم ، وزن الشحوم ، وزن كتلة الجسم بدون الشحوم، سمك طيات الجلد في المناطق الجسمية الثلاث (منطقة العضلة ذات ثلاثة رؤوس العضدية ، منطقة ما تحت عظم لوح الكتف و منطقة منتصف الساق).

وتم تنفيذ البرامج قيد الدراسة لمدة ثلاثة أشهر وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في متغيرات الدراسة التابعة لكل مجموعة من المجموعات الأربع ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في اغلب المتغيرات قيد الدراسة .كذلك دلت الدراسة على أن البرنامج الرياضي - الغذائي كان له التأثير الأفضل على جميع المؤشرات المتعلقة بالسمنة إذ أدى الى

تناقص الوزن بنحو 2,48كغ/م<sup>2</sup> كذلك أحدثت البرامج الأخرى (الرياضي فقط والغذائي فقط) تغيرات متفاوتة في متغيرات الدراسة ولكن بنحو اقل من البرنامج الرياضي-الغذائي بينما ازدادت جميع المتغيرات لدى المجموعة الضابطة .

ويوصى الباحث بزيادة النشاط البدني المدرسي الممارس من طلبة المدارس، والاهتمام بدعم المشاريع الرياضية الخاصة، والتوجه لإنشاء مسارات للمشى وركوب الدراجات الهوائية وذلك لمحاربة السمنة في المجتمع.

#### 8.مناقشة الدراسات المشابهة:

تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات المشابهة في الهدف العام وهو الاهتمام باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومحاربة الأمراض المتعلقة بالخمول البدني خاصة في الوسط المدرسي كما تتفق الدراسات في العينة المتمثلة في تلاميذ الوسط المدرسي على غرار اختلاف المستويات وتتفق الدراسة الحالية كذلك مع أغلبية الدراسات المشابهة في منهج البحث حيث تم استخدام المنهج التجريبي ذو القياسين القبلي و البعدي كما تم استخدام نفس الاختبارات والأدوات لقياس مستوى اللياقة البدنية، كما أعطت نفس الاستنتاجات وهي نقص اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة المراهقين وإمكانية تطويرها عن طريق البرامج الرياضية أو الغذائية.

أوجه الاختلاف:

اختلفت الدراسة الحالية عن بعض الدراسات المشابهة من حيث حجم العينة حيث تم تطبيق البرنامج الرياضي على 17 تلميذ من المرحلة الثانوية ذكور فقط في الدراسة الحالية أما بعض الدراسات فيزيد حجم العينة ومكونة من كلا الجنسين كما أن بعض الدراسات الأخرى كدراسة دحون عومري فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، ومدة البرنامج الرياضي حيث كانت مدة البرنامج الرياضي المطبق في الدراسة الحالية (8) أسابيع أما في الدراسات المشابهة فقد يزيد عن ذلك حسب حاجة البحث.

متغيرات البحث في الدراسة الحالية هي القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة المفصلية أما في الدراسات المشابهة فبعضها يشمل جميع مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة إضافة إلى الجانب النفسي كدراسة عادل خوجة.

# الفصل الأول من الباب الأول

## اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

### تعميد

- 1- مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
- 2- مكونات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
- 3- كيفية قياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
- 4- تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

### خلاصة



**تمهيد:**

تعد الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية المهمة فلا يكاد يخلو مجتمع من مجتمعات العالم من أي نشاط رياضي أو شكل من أشكال الرياضة على غرار تخلف هذا المجتمع أو تقدمه وقد عرفها الإنسان عبر العصور والحضارات المختلفة، وفي العصر الحديث أصبحت الاهتمامات متزايدة بالرياضة فأصبحت تشكل قضية صحية لدى المجتمعات، ولقد تطرق الطلبة الباحثون في هذا الفصل الى مفهوم اللياقة البدنية مكوناتها وطرق قياسها وكيفية تنميتها حسب علماء التربية البدنية والرياضية.

**1. اللياقة البدنية**

يشير نايف جبور وأحمد قبلان أن الجمعية الأمريكية للطب الرياضي و الجمعية الأمريكية للقلب صنفت اللياقة البدنية الى صنفين هما:

1) اللياقة المرتبطة بالأداء الحركي أو المهاري (سرعة، رشاقة، توافق، توازن والدقة).

2) اللياقة المرتبطة بالصحة (التركيب الجسماني، واللياقة القلبية التنفسية والقوة العضلية الهيكلية والتحمل العضلي والمرونة). (نايف مفضي جبور، أحمد قبلان صبحي، 2012، صفحة 236).

1.1 مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

عرفت الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية، اللياقة البدنية بأنها القدرة على انجاز الأعمال اليومية بهمة ويقضيها دون تعب لا ضرورة منه، وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالة الطوارئ. (نشوان، نشوان عبد الله، 2010، صفحة 52).

ويضيف نايف جبور وأحمد قبلان بأن الفرد يكون لائق بدنيا عندما يستطيع أداء مجهود أو نشاط بدني عنيف أو فوق المتوسط دون الشعور بالتعب الشديد أو حدوث أعراض جانبية أخرى لمدة معينة.

ويعرفها هاشم عدنان الكيلاني بأنها قدرة القلب والرئتين والاعوية الدموية والعضلات على العمل بأمثل حال آخذين بعين الاعتبار الاقتصاد في الجهد وزيادة الفاعلية. (هاشم عدنان الكيلاني، 2006، صفحة 238).

أما تعريف عصام الحسنات فاعتبر اللياقة البدنية بالنسبة للشخص العادي هي المرتبطة بالمقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية ببسر وسهولة مع المقدرة على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم مع المحافظة على صحة جيدة ورضا نفسي بقدر ما هو ممكن. (عصام الحسنات، 2009، صفحة 14).

من خلال التعاريف السابقة يرى الطلبة الباحثون أن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي مقدرة الفرد على القيام بالواجبات اليومية بنشاط وحيوية والقدرة على العمل بكفاءة وفعالية ومقاومة الأمراض المتعلقة بنقص الحركة.

## 1.2.1. مكونات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

### 1.2.1.1. التركيب الجسمي

يعرف أكرم زكي الخطايبية وآخرون بأن التركيب الجسمي يتمثل في نسبة الدهون والعظام والعضلات الموجودة في الجسم ,حيث تعطينا هذه النسب نظرة إجمالية عن صحة الإنسان ولياقته البدنية فيما يتصل بوزنه وعمره وحالته الصحية ,وغالبا ما يتلازم الوزن مع نسبة الدهون ولكن لا يحل أحدهما مكان الآخر ,ولا تعني الزيادة في الوزن السمنة لأنها قد تكون ناتجة عن زيادة العضلات التي يكتسبونها من خلال التدريب الرياضي ,أما إذا كانت الزيادة في الوزن ناتجة عن زيادة نسبة الدهون فهي تكون السمنة وبالتالي زيادة احتمالية الإصابة بالأمراض القلبية المختلفة والسكري وغيرها وتتراوح نسبة الهون الطبيعية في جسم الرجل (18-23) تقريبا وعند النساء أعلى قليلا وتتراوح (25-30) وانخفاض نسبة الدهون عن الحدود الطبيعية يسبب بعض المخاطر الصحية كنفافة الجسم مثلا كما أن للدهون الكثير من الفوائد المهمة بالنسبة للجسم. (أكرم زكي الخطايبية وآخرون، 2009، صفحة 46).

### 2.2.1. اللياقة القلبية التنفسية

يعد عنصر اللياقة القلبية التنفسية مهما في المحافظة على الصحة بشكل عام حيث تعتبر أمراض القلب المزمنة وما يسبقها من علامات تحذيرية تسمى عوامل الخطر كارتفاع نسبة الدهون في الدم وارتفاع ضغط الدم وعدم انتظام ضربات القلب تعتبر ذات علاقة بأسلوب حياة الفرد نفسه. فالتوتر العصبي والتدخين وتناول الدهون وقلة النشاط البدني كلها عادات معيشية لهل ارتباط وثيق بأمراض القلب المزمنة وهناك صلة بين قلة النشاط البدني وبين تطور الكثير من عوامل الخطر الأخرى المتعلقة بأمراض القلق المزمنة. (نشوان, نشوان عبد الله، 2010، صفحة 54).

ويعتبر الهزاع اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك لعلاقتها الوثيقة بالإمكانية الوظيفية للجهازين الدوري الدموي والرئوي التنفسي ويمكن تعريفها على أنها قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ثم نقله بواسطة القلب والأوعية الدموية ومن ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم وخاصة العضلات لتوفير الطاقة اللازمة للانقباض العضلي. (الهزاع, الهزاع بن محمد، 2008، صفحة 03).

ومن خلال التعاريف السابقة يمكن تعريف اللياقة القلبية التنفسية على أنها قدرة الجهازين القلبي الدوري والتنفسي على اخذ الأكسجين من الرئتين ونقله ثم استخدامه من طرف خلايا الجسم بغرض توفير الطاقة اللازمة للنشاط البدني .

### 3.2.1. القوة العضلية

هي قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما. (أكرم زكي الخطايبية وآخرون، 2009، صفحة 239)

ويعرف حمدي أحمد سيد وتوت القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها. (حمدي أحمد سيد وتوت، 2011، صفحة 28).

أما لازم كماش فيعتبرها أقصى قوة (توتر) يمكن أن تنتج من انقباض عضلي واحد إرادية (كماش، يوسف لازم، 2014، صفحة 85).

### 1.3.2.1. أنواع القوة العضلية:

قسم لازم كماش القوة العضلية إلى الأنواع الثلاثة الرئيسية التالية :

أولاً: القوى القصوى (العظمى)

ثانياً: القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) :

ثالثاً: تحمل القوة. (كماش، يوسف لازم، 2014، الصفحات 28-29)

### 4.2.1. التحمل العضلي :

عرف أكرم زكي الخطايبية وآخرون التحمل العضلي بأنه قدرة العضلات على الاستمرار في بذل جهد لمدة طويلة وبعد مكملًا للتحمل الدوري التنفسي من حيث

تحسن عملية نقل الدم للعضلة و تخزين الطاقة. (أكرم زكي الخطايبية وآخرون، 2009، صفحة 38) .

ويعرفها مفضي جبور و قبلان صبحي أيضا بأنها قدرة العضلة على عمل انقباضات متعاقبة شدتها دون الأقصى لعدد معين من التكرارات ولها ارتباط باللياقة القلبية التنفسية التي توفر للعضلات الطاقة الاكسيجينية اللازمة للانقباض العضلي (نايف مفضي جبور, أحمد قبلان صبحي، 2012، صفحة 240).

### 5.2.1. المرونة المفصالية

يعرف نشوان عبد الله نشوان المرونة المفصالية بأنها مقدرة المفاصل العملية للحركة خلال المدى الكامل للحركة. وهي قدرة الفرد على أداء الحركات لمدى كبير دون حدوث تمزقات سواء في الأربطة أو العضلات. (نشوان, نشوان عبد الله، 2010، صفحة 55).

ويرى محمد صبحي حسانين أن المرونة مصطلح يطلق على المفاصل, حيث يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي. ( محمد صبحي حسانين ، 2009، صفحة 261) .

وللمرونة دور كبير في التقليل من نسبة حدوث الإصابات الرياضية وفي العمل الوقائي بشكل عام.

### 1.5.2.1 أنواع المرونة

#### ✓ المرونة الايجابية

هي أكبر مدى حركي ممكن في مفصل ينفذه الفرد مستقلا بدون مساعدة خارجية من

خلال مجهوده العضلي

#### ✓ المرونة السلبية

هي أكبر مدى حركي في مفصل يمكن للمفصل الوصول اليه بمساعدة خارجية وفي

حدود المدى التشريحي لهذا المفصل. (شحاتة, محمد ابراهيم، 1996، صفحة 253).

أهمية المرونة :

المرونة مكون ضروري للإنسان في ممارسة حياته، وهي مكون أساس لأداء جميع

الحركات والمهارات الرياضية باختلاف حجمها ونوعها، فهي مرتبطة بالصحة

والقدرة على الأداء والكفاءة سواء ذلك للذكور أو الإناث. ( محمد صبحي حسانين

، 2009، صفحة 262).

### 3.1. كيفية قياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

للقياس أهمية كبيرة في مجال التربية البدنية وذلك لمعرفة مستوى الفرد في الجانب

المراد قياسه ومدى التغير الذي طرأ عليه على غرار عمل ما او برنامج تدريبي، ولكل

عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة طرق عديدة لقياسه إما معمليا في

المختبر أو ميدانيا خارج المختبر، ونقتصر على ذلك أسهل الطرق التي يمكن للإنسان العادي إجراؤها ميدانيا.

### 1.3.1. التركيب الجسمي

#### 1.1.3.1. سمك طيات الجلد

من أكثر الطرق الميدانية شيوعا لقياس نسبة الدهون هي قياس سمك طيات الجلد من مناطق مختلفة في الجسم وتحويلها فيما بعد إلى نسب بواسطة إجراء معادلات حسابية مخصصة لهذا الغرض. (نايف مفضي جبور، أحمد قبلان صبحي، 2012، صفحة 241).

#### 2.1.3.1. مؤشر كتلة الجسم (BMI) :

يعتبر مؤشر كتلة الجسم (BMI) الوسيلة الأمثل لمعرفة ما إذا كان الفرد يعاني من وزن زائد أو السمنة، حيث يقيس مؤشر كتلة الجسم عن طريق مقارنة وزن الجسم بطوله عن طريق إيجاد ناتج المعادلة التالية :

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغ) / (مربع الطول بالمتر) (أكرم زكي الخطايبية وآخرون، 2009، صفحة 46)



### 2.3.1. قياس اللياقة القلبية التنفسية

اختبار الجري لمسافة ميل :

ويعد من أكثر الاختبارات انتشارا لقياس اللياقة القلبية التنفسية, (نايف ماضي جبور, أحمد قبلان صبحي، 2012) وطريقة تنفيذه أن يقوم الفرد بالجري (يسمح بتبادل الجري والمشى عند الضرورة ) لمسافة 1600 متر حيث يقطع المسافة بأسرع وقت ممكن بعد قطع تلك المسافة يؤخذ الزمن وعدد ضربات القلب بعد نهاية الجري مباشرة ويمكن جس نبضات القلب عن طريق حس النبض من الشريان الكعبري عند قاعدة الابهام في رسغ اليد (شكل 1 ) أو من الشريان السباتي(شكل2) أو جسّه باستخدام جهاز معد لهذا الغرض. (نايف ماضي جبور, أحمد قبلان صبحي، 2012، صفحة 244) .

ويتم تحديد الاستهلاك الأقصى للأكسجين ( $Vo_2 \max$ ) من خلال المعادلة التالية ,

$$0.192H - 1.438T - 0.163W - 108.844 = \text{الاستهلاك الأقصى للأكسجين}$$

حيث يمثل  $W$  الوزن بالكيلوغرام

$T$ - الوقت المسجل في قاطع مسافة الميل بالدقيقة

$H$ - نبض القلب المسجل في نهاية الاختبار.

### 3.3.1. قياس القوة العضلية

من الاختبارات المنتشرة لقياس القوة العضلية هو اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل حيث يلاحظ أن تكون الزاوية بين الذراعين والجسم (90) درجة ما يلاحظ استقامة الجسم وعدم هبوط أو ارتفاع منطقة الحوض أثناء أداء الاختبار، ويكون الأداء لأكثر عدد من المرات. ( محمد صبحي حسانيين ، 2009، صفحة 241). كما هو موضح في الشكل رقم (3)



الشكل (1) يوضح اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل

### 4.3.1. قياس التحمل العضلي :

من أشهر الاختبارات لقياس التحمل العضلي اختبار الجلوس من وضع الرقود مع ثني الركبتين لمدة معينة كمؤشر على قوة عضلات البطن وتحملها.

يؤدي هذا الاختبار من وضع الرقود مع ثني الركبتين بزاوية 90° بين الفخذ والساق والجذع والرأس ملتصقتان بالأرض واليدين موضوعتان على الصدر ومتقاطعتان ( أصابع اليد اليمنى باتجاه الكتف الأيسر، وأصابع اليد اليسرى باتجاه الكتف الأيمن) . يقوم زميل آخر بتثبيت القدمين وذلك بالضغط عليهما برفق مستخدماً يديه وليس ركبتيه. تبدأ الحركة بثني الجذع للأعلى حتى تلامس المرفقان الفخزين ثم العودة للوضع الابتدائي (شكل 4).

( محمد صبحي حسانين ، 2009 ، الصفحات 240-241 )



الشكل (2) يمثل اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين

### 5.3.1 قياس المرونة

تستخدم لقياس المرونة اختبارات مباشرة وأخرى غير مباشرة وأيضا اختبارات تستخدم لقياس مرونة عضلات خاصة واختبارات لقياس مرونة الجسم بشكل عام ،ومن أهم

الاختبارات غير المباشرة وأكثرها شيوعا وسهولة هو اختبار مد الذراعين من وضع الجلوس بواسطة صندوق المرونة (sit & reach شكل 5 ) وفي وصفة النشاط البدني الجمعية الأمريكية للطب الرياضي اختبار المرونة يكون من وضع الجلوس الطويل فتحا بحيث تكون المسافة بين القدمين 25 الى 50 سم وتوضع مسطرة طويلة او شريط قياس بعد ذلك يقوم المفحوص بثني جذعه للأمام ببطء والى أقصى مدى ممكن مع عدم ثني الركبتين ويفضل وجود زميل لتثبيت الركبتين مع فرد الذراعين للأمام ولمس أبعد نقطة ممكنة على المسطرة أو شريط القياس ثم قراءة النتيجة. (نايف مفضي جبور, أحمد قبلان صبحي، 2012، صفحة 245).



شكل(3) يوضح اختبار قياس المرونة

#### 4.1. تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

لكي تتم تنمية عناصر اللياقة البدنية لابد من نهج أسلوب علمي مقنن في التدريب للحصول على أفضل النتائج بأقل إصابات محتملة وقبل التطرق الى كيفية تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لابد أولاً من التأكيد على ضرورة مراعاة أسس التهيئة البدنية أو الاعداد البدني ومن أهم هذه الأسس او القواعد قاعدة التدرج وتعني التدرج في شدة النشاط الممارس وفي مدته وفي تكرارها الاسبوعي فالتدرج ليس فقط لمنع حدوث الإصابات نتيجة للإجهاد الحاصل على الجسم بل هو أيضا مطلب مهم حتى يمكن تنمية الصفة المراد تطويرها بشكل سليم ومقنن. (نايف مفضي جبور, أحمد قبلان صبحي، 2012، صفحة 246))

#### 1.4.1 تنمية اللياقة القلبية التنفسية

يرى الهزاع محمد الهزاع انه من أجل تنمية اللياقة القلبية التنفسية أو التحمل الدوري التنفسي لابد من الالتزام المنتظم بنوعية الأنشطة البدنية مع الممارسة عند شدة محدودة ولمدة محددة وتكرار محدد وهذا ما يؤكد في وصفته للنشاط البدني المعزز للصحة لغرض تنمية اللياقة القلبية التنفسية بأنه يجب ممارسة نشاط هوائي عند شدة تتجاوز 50% من احتياطي ضربات القلب لمدة 20-60 دقيقة, ثلاث مرات في الاسبوع. (الهزاع, الهزاع بن محمد، 2008، صفحة 03).

ويقول مفضي جبور وصبحي قبلان أنه لتنمية اللياقة القلبية التنفسية لابد من ممارسة نشاط بدني هوائي الذي يأخذ طابعا ايقاعيا ويمارس بشدة معتدلة دون الشدة القصوى ويمكن للفرد الاستمرار في ممارسته فترة من الزمن بدون اجهاد بدني وتسمى الرياضات الهوائية كما أوصت الجمعية الأمريكية للطب الرياضي بأن تكون شدة الممارسة عند البدء محددة حسب مستوى اللياقة البدنية للفرد.

#### 2.4.1 تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي

من الضروري أن تشمل تدريبات القوة العضلية والتحمل العضلي جميع المجموعات العضلية بالجسم مع مراعاة قواعد التدريب البدني المشار إليها سابقا وخاصة قاعدتي التدرج وزيادة العبء ,كما من المستحسن التنوع بين تمرينات الجزئين العلوي والسفلي من الجسم مع مراعاة البدء دائما بالعضلات الكبرى ثم الصغرى فالأصغر وهكذا ,ويجب ان يكون هناك توازن في التدريب بين العضلات الباسطة والعضلات القابضة أو ما يعرف بالمجموعات العضلية المتقابلة لكي نحافظ على قوام الجسم مثلا عند تمرين عضلات الصدر يجب ان تمرن العضلات المقابلة لها وهي عضلات الظهر العليا وهكذا مع باقي المجموعات العضلية.

### 3.4.1 تنمية المرونة

لتنمية المرونة يفضل اجراء تمارينات استطالة تشمل جميع عضلات الجسم وخصوصا الكبيرة منها كعضلات الرجلين والجذع والحزام الصدري ويمكن توظيف تمارين الاستطالة الثابتة(الساكنة) تعني دفع الطرف حول المفصل ببطء حتى نهاية مداه الحركي الممكن والثبات فيه لمدة 8—15 ثانية أو تمارين استطالة متحركة (حركية ) والتي تتم بدفع الطرف أو تلوينه او مرجحة بقوة في حركات ارتدادية سريعة , ومن الأفضل اجراء تمارين الاستطالة بعد القيام بتمارين الإحماء لان ذلك يخفض من احتمال إصابة الأربطة أو الأوتار المحيطة بالمفصل او التشنج العضلي وللاستفادة القصوى من أداء تمارينات المرونة يجب ان تكون بعد الإحماء العام وبعد الانتهاء من التدريب وتشير التوصيات العلمية انه يمكن إكساب المرونة والمحافظة عليها بمعدل أربع(4) تكرارات لكل مجموعة عضلية ومعدل (2-3) مرات في الأسبوع. (شحاتة, محمد ابراهيم، 1996، صفحة 103).

### 5.1. الشدة أو الجرعة

تشير التوصيات الحديثة للكلية الأمريكية للطب الرياضي أن مجموعة أو جرعة واحدة من التدريب كافية وتكون بمعدل 8-12 تكرار لكل مجموعة عضلية ويتم ممارستها من 2-3 ايام في الأسبوع. (الهزاع بن محمد الهزاع، 2008، صفحة 04)

### خلاصة

من خلال هذا الفصل أجمع الطلبة الباحثون على ان مفهوم اللياقة البدنية لا يقتصر على العضلات أو الحركات الرياضية فقط بل اكثر من ذلك أي يشمل جانب كبير من الصحة وان الاهتمام باللياقة البدنية له دور أساسي وفعال في الحفاظ على الصحة وخلو الجسم من أمراض نقص الحركة وأنه هناك الكثير من الطرق والاساليب العلمية لقياس مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.



# المرحلة الثانية من التدريب الأول

البرنامج الرياضي/المرحلة العمرية 16-19 سنة

## تعميم

1. مفهوم البرنامج
2. مفهوم البرنامج الرياضي
3. أسس نجاح البرنامج الرياضي
4. أسس وصفة النشاط البدني
5. المرحلة الثانوية و المرافقة

## خلاصة

## تمهيد

إن الرياضة والنشاط البدني ذات أثر إيجابي في حياة الإنسان خاصة من الناحية الصحية، ولقد أشارت الكثير من الدراسات على نقص مستوى اللياقة البدنية في الوسط المدرسي وبما أن المرحلة الثانوية توافق مرحلة المراهقة وبعد الاطلاع على بعض الدراسات لاحظ الطلبة الباحثون نقص الدراسات المتعلقة بهذه الفئة، وهذا ما دفعنا إلى تطبيق البرنامج الرياضي المقترح على هذه الفئة، وفي هذا الفصل تطرق الطلبة الباحثون إلى البرنامج الرياضي وخصائص المرحلة العمرية.

### 1.2 مفهوم البرنامج

تعرفه عزيزة سمارة وآخرون بأنه جميع الخبرات التربوية التي تنتجها المدرسة لتلاميذها داخل حدودها أو خارجها بغية مساعدتهم على إنماء شخصيتهم في جميع جوانبها المتعددة نموًا يتسق مع الأهداف التربوية. (عزيزة سمارة وآخرون ، 2009).

أما عبد الحميد شرف فيعرفه على أنه عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة. (شرف، 2002، صفحة 18).

### 2.2 مفهوم البرنامج الرياضي

عرّف "نبيل غطاس وآخرون" البرنامج بأنه مجموعة من عناصر مخططة ومتكاملة ومتفاعلة مع بعضها البعض موجّهة لعدد من الأعضاء لتحقيق أهداف معينة خلال فترة زمنية مُحددة. (نبيل غطاس وآخرون).

وفي هذا الصدد يشير عادل خوجة بأن البرنامج الرياضي هو مجموعة من التمرينات والحركات والألعاب والإجراءات التي تم تطبيقها على عينة البحث ، وفق فترة زمنية مُحدّدة بحيث يحدد لهذا البرنامج أهدافه ومحتواه والنشاطات اللازمة بما يتناسب مع خصائص العينة وتتضمن الأهداف التعليمية والأساليب ووسائل القياس والتشخيص والتقييم. (عادل خوجة، 2011، صفحة 1292) .

### 1.2.2 أسس نجاح البرنامج الرياضي

يشترط مهند حسين البشتاوي أنه حتى يحقق البرنامج الرياضي أهدافه يجب اتباع الأسس التالية:

#### 1.1.2.2 تحديد التمارين المناسبة

اختيار التمارين الرياضية المناسبة لكل من مكونات اللياقة البدنية فتمارين القوة تؤدي إلى زيادة قوة العضلات التي تمرنت، كذلك النشاط الممارس فمثلا يمكن إدراك السباحة بتمرين العضلات ذات العلاقة بالسباحة فالعداء ليس ضروريا أن يكون سباحا جيدا.

#### 2.1.2.2. زيادة إجهاد الجسم

مارس الرياضة بدرجة من القوة ولفترة أطول مما يتحمله جسمك عادة في وقت الراحة بحيث يصل الى درجة اجهاد بدون زيادة على درجة تحمل جسمك .

### 1.2.2.3. انتظام التمارين الرياضية

لا يمكن الوصول الى اللياقة البدنية المناسبة بسهولة فيجب عليك الاستمرار والانتظام في التمارين الرياضية و مزاولتها ثلاث مرات أسبوعيا على الأقل للمحافظة على اللياقة المقبولة.

### 1.2.2.4. زيادة الممارسة الرياضية بمرور الزمن

لتحسين اللياقة البدنية لابد من زيادة قوة وطول مدة وتكرار التمارين الرياضية بمرور الزمن فبعد ممارسة الرياضة لزمان معين ستحس بتحسن لياقتك وبقدرتك على زيادة هذه الممارسة مما يحسن بالتالي من لياقتك مستقبلا. (رشيد عبد القوي، 2013).

### 3.2 أسس وصفة النشاط البدني

يرى عصام حسنا ان عند وضع وصفة النشاط البدني ينبغي اتباع أسس تعتمد على:

### 1.3.2 نوع النشاط البدني

أي هل هي أنشطة هوائية مثل المشي أو الهرولة، أو غير هوائية مثل الجري السريع مسافة 50 متر ' وهذا يعتمد على النشاط البدني ، فتحسين صحة القلب والرئتين أو خفض ضغط الدم ، ينبغي ممارسة نشاط بدني هوائي و لتحسين صحة العظام وتقوية العضلات يمكن ممارسة تمارين الأثقال.

### 2.3.2 شدة النشاط البدني :

أي مقدار العبء الملقى على القلب والعضلات ، ويتم من خلال المكافئ الأيضي أو مستوى ضربات القلب.

#### مدة النشاط البدني

أي الوقت المستغرق في الأداء, بالدقائق أو الساعات.

### 3.3.2 تكرار النشاط البدني

أي كم من مرة في الأسبوع يمارس هذا النشاط, أو عدد تكرار الحركة في زمن معين.

### 4.3.2 التدرج في الشدة والمدة والتكرار :

نبدأ بشدة منخفضة ونتدرج حتى نصل إلى نسبة معينة من الشدة يتم بها تحسين الصفة المراد تطويرها , أما التدرج في المدة , فيمكن أن نبدأ في الأسبوع الأول بالمشي لمدة 10 دقائق 3 أيام أسبوعياً ثم نزيد المدة إلى 20 دقيقة في الأسبوع الثاني ونزيد أيام الأسبوع إلى 4 أيام ، وهكذا حتى نصل إلى 60 دقيقة كل يوم تقريبا. (الحسنات، 2009، الصفحات 137-138) .

### 4.2 المرحلة الثانوية و المرحلة العمرية (16-19) سنة

التعليم الثانوي كما حددته منظمة اليونسكو بأنه المرحلة الوسطى من سلم التعليم بحيث يسبقه التعليم الابتدائي ويتبعه التعليم العالي ويشغل فترة زمنية من الثانية عشر

إلى الثامنة عشر من العمر وبذلك يتضمن التعليم الثانوي والمتوسط.(السنبلي وآخرون

2008ص197)

و تعتبر مرحلة التعليم الثانوي مرحلة هامة في حياة الفرد والمجتمع باعتبارها تواكب مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة انتقالية بين مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد وتكمن دراسة أهمية مرحلة المراهقة لأنها تمثل مرحلة حرجة في الحياة لما لها من تأثيرات على الفرد والمجتمع, تتميز مرحلة المراهقة بالعديد من الخصائص المهمة التي تميزها عن مرحلة الطفولة والمرحلة التي تليها ويشمل هذا الاختلاف نواحي عديدة جسمية ونفسية واجتماعية ,وتعد المرحلة الثانوية المرحلة الثالثة من التعليم والحلقة الوسطى بين التعليم المتوسط والتعليم العالي. (أحلام بنت عبد الكريم الجهني، 2014\2015، الصفحات 5-6).

## 2. 5. أهمية مرحلة الثانوية والمراهقة :

يعد التعليم الثانوي من أهم المراحل التعليمية التي تحظى باهتمام الآباء والمربين والمسؤولين عن تخطيط التعليم ووضع استراتيجياته فهو يغطي فترة حرجة من نمو الفرد ,تتضح فيها أفكاره وتتمايز قدراته وتتبلور طموحاته, كما انه يقوم بإعداد الفرد للحياة العملية المنتجة بالإضافة إلى شدة تأثره بالحياة الاقتصادية والاجتماعية التي تشهدها المجتمعات وتعتبر هذه المرحلة المحطة التي يعد فيها الطلاب إعدادا شاملا متكاملًا مزودًا بالمعلومات الأساسية والمهارات والاتجاهات التي تنمي شخصيتهم من

جميع جوانبها المعرفية والنفسية والاجتماعية والعقلية والبدنية التي تأهلهم لحل مشكلاتهم ومشكلات مجتمعهم بطرق إبداعية. (أحلام بنت عبد الكريم الجهني، 2014\2015، الصفحات 6-9).

## 2. 6. مفهوم المراهقة:

المراهقة هي الفترة التي تلي الطفولة ، وتقع بين البلوغ الجنسي وسن الرشد وفيها يعتري الفرد تغيرات أساسية واضطرابات شديدة في جميع جوانب نموه الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي. (محمود، 1981، صفحة 15) .

إن المعنى اللغوي لمفهوم المراهقة هو المقاربة ، فرهقته معنى أدركته ، وأرهقته معناها دانيتها ، وأرهقت الصلاة رهوقاً تعني أجلت وقتها ، فراهق الشيء معناها قاربه ، وراهق البلوغ، ويؤكد علماء فقه اللغة هذا معناها بقولهم (رهق بمعنى غش أو لحق أو أدنا) وجاء في لسان العرب (غلام مراهق ، أي قارب للحلم ، وراهق الحلم قاربه) .

والمراهقة بمعناها العام ، هي المرحلة التي تصل الطفولة المتأخرة بالرشد، وهي بهذا المعنى تمتد عند البنات والبنين حتى تصل إلى اكتمال الرشد ، وهكذا يدل معناها الخاص على ما يسميه العلماء بقبيل البلوغ ، ويدل معناها العام إلى المرحلة كلها .

وكلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من يد الحلم ، وهكذا تصبح المراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكمال النضج ، فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها ، وظاهرة اجتماعية في نهايتها ، هذا

ويختلف المدى الزمني القائم في بدئها ونهايتها. (أحلام بنت عبد الكريم الجهني، 2014\2015).

أطلق علماء النفس على المرحلة العمرية التي تبدأ بسن 12 وتنتهي عند سن 22 بمرحلة المراهقة، وقسمت إلى ثلاثة أقسام، مبكرة، وسطى، متأخرة، والوسطى هي الفترة العمرية التي تقابل المرحلة الدراسية الثانوية أي من سن 16-18، وتعتبر من أهم المراحل العمرية إذ يعتبرها العلماء ميلاد جديد، وهي بين البلوغ الجنسي والرشد. (أحلام بنت عبد الكريم الجهني، 2014\2015، صفحة 07).

2.7. خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

### 1.7.2 النمو الجسمي :

أما التغيرات التي تطرأ على الجسم فتبدو واضحة في زيادة الطول زيادة مفاجئة وكذلك في الوزن ، وفي طول الذراعين والساقين واتساع الكتفين وحجم اليدين والقدمين ، وتضخم بعض أجزاء الجسم الأخرى، ويبدأ هذا النمو السريع في العادة قبل البلوغ ويستمر لمدة عامين أو ثلاث أعوام ثم يبطئ بعد ذلك ويقف تماما بين الثامنة عشر (18) والحادية والعشرين (21). ويأخذ في النهاية جسم الفتى شكل الرجل و الفئات شكل جسم المرأة. (محمود، 1981، صفحة 28).



### 2.7.2 النمو البدني(الحركي) :

- بداية تحسن التوافق العضلي مع انتهاء فترة الارتباك العضلي الحركي.
- بداية القوة والصلابة للعضلات لدى البنين.
- تحسن القوام وبداية الانسيابية في الحركات كالجمباز والسباحة.
- يتحسن التلميذ إلى مرحلة البلوغ فسيولوجيا.
- حجم القلب في زيادة وقد يختلف التناسب مع حجم القلب والأوعية. (الخولي، 1996، صفحة 78).

### 3.7.2 النمو الاجتماعي :

- يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة حيث يزيد من رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير.
- يزيد من لجوءه إلى الجماعات الأخرى التي تؤكد ذاته وتعامله على قدم المساواة، ومن انتمائه إليها.
- ميل المراهق لتكوين الصداقات وميله للخروج عن العلاقات الاجتماعية الضيقة التي تربطه بأسرته وحدها.
- مقاومة سلطة الكبار أيا كان نوع تلك السلطة وهذا المميز لسلوك المراهق وتظهر هذه المقاومة بوضوح في الثورة ضد الأبوين اللذين يتمثلان في نظره إنهما يريدان احتكاره، ويفرضان عليه أمورا لا يرغب فيها.

➤ جناح المراهق هو مظهر من مظاهر الانحراف نتيجة عدم توافق المراهق مع بيئته ومع الظروف التي يعيش فيها.

➤ الاهتمام بتقمص الحركات واكتساب الصفات التي تتعلق بالمظهر وطريقة الكلام وتطوير نظرة المراهق إلى الأفراد اللذين يعجبون بهم. (محمود، 1981، الصفحات 61-68) .

➤ ويقول محمد حسن علاوي أن الفرد في هذه المرحلة يكون قادر على الانتظام في جماعات والتعاون معها بطريقة ايجابية منتجة، والميل إلى ممارسة الألعاب الجماعية والحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية عن طريق الانتماء إلى جماعة توفر له حاجته. (علاوي، 1979، صفحة 92).

#### 4.7.2 النمو العقلي :

➤ يكتمل في هذه المرحلة التكوين العقلي للفرد بصفة عامة، كما تظهر فيها القدرات الخاصة، فينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية العامة نموا مطردا، ويقف هذا النمو عند سن معينة خلال هذه المرحلة.

➤ أقرت اغلب الدراسات أن الذكاء يتوقف في سن بين السادسة عشر (16) والثامنة عشر (18) وهذا معناه أن الذكاء يصل إلى حده الأعلى خلال مرحلة المراهقة. (محمود، 1981، صفحة 33) .

➤ وتتضح في مرحلة - كما سماها (بياجيه) المراهقة المبكرة- الفروق الفردية في النواحي العقلية، حيث تبدأ قدرات واستعدادات المراهق، ويصبح قادرًا على تركيز الانتباه، والذي يقصد به القدرة على اختيار المثير وتتبعه، ويزداد الانتباه في مدته ومداه ومستواه (السبتي، 2004).

## 2.8. مشكلات المراهقين:

1.8.2 المشكلات الصحية والجسمية: من بين المشكلات العديدة التي يتعرض لها

المراهق والتي تتمثل في :

- التعب والصداع الشديدين.
- العيوب الجسمية مثل حب الشباب التي تؤدي لرد فعل المراهق إزاء هذه العيوب و تتمثل في التوتر واضطراب العلاقات بينه وبين أقرانه.
- الاهتمام الشديد بتقوية الجسم بممارسته وميله الى رياضات مثل رياضات كمال الأجسام والرياضات القتالية الأخرى .
- عدم فهم المراهق للتغيرات الجسمية والفيزيولوجية التي تحدث له في المراهقة.

## 2.8.2 المشكلات المدرسية:

تثير المشكلات المدرسية إلى المشكلات التي تتعلق بعلاقة الطالب بمدرسته وزملائه ومدى تكيفه بالمواد الأساسية، ومشكلات مرتبطة بالتحصيل الدراسي

وطرق الاستذكار والامتحانات المدرسية. حيث يفرض الجو المدرسي التعامل

مع المدرسين والمنهاج الدراسي وواجبات المدرسة وأنظمتها.

➤ المقررات الدراسية للمراهق وعدم ارتباط معظمها لواقع المراهق الحياتية

➤ عدم القدرة على تنظيم الوقت.

3.8.2 المشكلات النفسية: وتتمثل فيما يلي :

➤ الحساسية للنقد والتجريح.

➤ الشعور بالندم لأفعال يقوم بها أثناء غضبه .

➤ عدم تمكن المراهق من السيطرة على أحلام اليقظة.

➤ الخشية من ارتكاب الخطأ.

➤ الشعور بالحزن والضيق دون سبب.

2. 8. 4. مشكلات قضاء أوقات الفراغ: وتتمثل فيما يلي :

➤ كثرة أوقات الفراغ والرغبة في شغلها.

➤ قلة الأندية والنشاطات التي يمكنه ممارستها.

➤ عدم القدرة على تنظيم أوقات الفراغ.

➤ عدم القدرة على اكتساب المهارات في الألعاب الرياضية.

➤ الشعور بالتوتر والقلق نتيجة قضاء أوقات الفراغ في أمكنة غير مناسبة.

(يعقوب السعداوي، 2010\2011، الصفحات 109-111)

خلاصة:

يعد الاهتمام باللياقة البدنية لتلاميذ المدارس من أهم الأولويات التي دعت إليها المنتديات والدراسات الحديثة والمنظمات الصحية في العالم على غرار المنظمة العالمية للصحة التي دعت جميع دول العالم إلى الاهتمام بمستوى اللياقة البدنية وخاصة المراهقين (المرحلة الثانوية) وبعد اطلاع الطلبة الباحثون على بعض الدراسات في الجزائر وجدنا نقص البرامج الرياضية الموجهة لهذه الفئة وهذا ما دعا الطلبة الباحثون إلى تطبيق البرنامج الرياضي المقترح على تلاميذ المرحلة الثانوية 16\_19 سنة نذكر .

# الفصل الأول من الباب الثاني

## الدراسة الميدانية

1. منهج البحث
2. مجتمع وعينة البحث
3. متغيرات البحث
4. مجالات البحث
5. أدوات البحث
6. مواصفات الاختبارات البدنية المستخدمة
7. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
8. البرنامج الرياضي المقترح (الملحق رقم 1)

1.1. الدراسة الميدانية

2.1. منهج البحث:

استخدم الطلبة الباحثون المنهج التجريبي لملاءته مع طبيعة البحث. حيث تم استخدام تصميم المجموعة الواحدة (المجموعة التجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي، ثم تحسب الفروق بين الاختبارين لإيجاد تأثير المتغير التجريبي .

3.1 مجتمع وعينة البحث:

1.3.1 مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور 16-19 سنة

2.3.1 عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في (17) تلميذا من تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور 16-19 سنة لثانوية عمر بن الخطاب عمي موسى ولاية غليزان وتم اختيارهم بالطريقة المقصودة وذلك بسبب كون ثانوية عمر بن الخطاب عمي موسى تتوفر على الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج المقترح. وبالنسبة للتجربة الاستطلاعية فقد قام الطلبة الباحثون بتطبيقها على عينة مكونة من ( 08 ) تلميذ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية تم اختيارهم عشوائيا.

4.1 متغيرات البحث:

تمثلت متغيرات البحث فيما يلي:

1.4.1. المتغير المستقل:

هو الذي يؤدي التغير فيها إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به. وحدد المتغير المستقل في هذا البحث: البرنامج الرياضي المقترح

#### 1.4.1. المتغير التابع:

وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى.

وحدد في بحثنا هذا في التغيرات الايجابية التي يحدثها البرنامج الرياضي المقترح في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور.

#### 5.1 مجالات البحث:

##### 1.5.1 المجال البشري:

تكونت عينة البحث من 17 تلميذ، تم اختيارهم بطريقة مقصودة من تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور 16-19 سنة لثانوية عمر بن الخطاب عمي موسى ولاية غليزان، و 8 تلاميذ كانوا ضمن الدراسة الاستطلاعية وخارج العينة الأساسية من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 16 إلى 19 سنة.

##### 2.5.1 المجال المكاني:

لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح والاختبارات القبالية والبعديّة بالقاعة متعددة الرياضات لثانوية عمر بن الخطاب عمي موسى ولاية غليزان.

##### 3.5.1 المجال الزمني:

بدأنا العمل بتاريخ 2015/11/29 إلى غاية 2016/05/19، بحيث أجريت الاختبارات القبالية بتاريخ 2015/12/05، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج الرياضي المقترح على العينة التجريبية من 2016/02/12 إلى غاية 2016/04/08 وبقاع 3 حصص في الأسبوع، في الفترة المسائية ثم أجرينا الاختبارات البعديّة بتاريخ 2016/04/13.



## 6.1 أدوات البحث:

- المراجع و المصادر.
- الانترنت
- الاختبارات والقياسات .
- البرنامج الرياضي المقترح
- الطرق الإحصائية.
- المقابلات الشخصية.
- العتاد الرياضي البيداغوجي والمتمثل في (ساعة توقيت,ميزان طبي, شواخص, صندوق المرونة, أداة قياس الطول, إيقاع, صافرة, آلة تصوير)

## 7.1 مواصفات الاختبارات البدنية المستخدمة:

الاختبارات البدنية المستخدمة في هذه الدراسة مأخوذة من دراسة دحون وآخرون 2015 وهي دراسة مسحية أجريت على تلاميذ ولاية غليزان. (دحون عومري، 2013) (دحون عومري ، 2015). وتشمل هذه البطارية خمسة اختبارات. حيث تم استخدام (اللياقة العضلية الهيكلية المتمثلة في القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة). وفيما يلي وصف لمفردات هذه البطارية

### 1.7.1. الاختبار الأول:

الجلوس من الرقود من وضع الانبطاح المائل

الهدف من الاختبار: اختبار قوة عضلات البطن وتحملها.

الأدوات المستعملة

✓ مرتبة

✓ أقلام وأوراق لتسجيل النتائج

✓ إيقاع الاختبار

طريقة الأداء :

من وضع الرقود، ثني الركبتين بزاوية 90 درجة واليدين موضوعتان على الصدر ومتقاطعتان ( أصابع اليد اليمنى باتجاه الكتف الأيسر، وأصابع اليد اليسرى باتجاه الكتف الأيمن) يقوم زميل اخر بتثبيت القدمين وذلك بالضغط عليهما برفق مستخدما يديه وليس ركبتيه .

➤ عند إعطاء إشارة البدء يشرع المفحوص في رفع جذعه إلى الأمام بدءا من الكتفين ثم الظهر (تقوس تدريجي) حتى يلامس المرفقان الفخضيين كما هو موضح في الشكل 2

➤ يعود المفحوص بكامل جذعه إلى الأرض (الوضع الابتدائي) حتى يلامس الكتفين الأرض دون الارتطام بقوة

➤ يكرر المفحوص الخطوتين 1 و2 لأكثر عدد من المرات بشكل صحيح في 3 ثواني .

- ما يجب مراعاته

- عدم رفع الكعب عن الأرض.
- عمل الاختبار مع إتباع الإيقاع دون لحظات توقف أثناء الأداء.

تسجيل الدرجات

يتم تسجيل النتيجة بحساب عدد المرات الصحيحة (الجلوس ثم الرقود محاولة واحدة).



الشكل (4) يمثل اختبار التحمل العضلي

2.7.1 الاختبار الثاني:

الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين

- الهدف من الاختبار: (قياس قوة عضلات الذراعين )

• الأدوات المستعملة

✓ مرتبة

✓ أقلام وأوراق لتسجيل النتائج

✓ إيقاع الاختبار

• طريقة الأداء

من وضع الانبطاح المائل، ثني الذراعين للوصول إلى حد 90 درجة بين الساعدين والذراعين ثم مدهما مع إتباع إيقاع 3 ثواني في كل مد وثني للذراعين. بمعدل 20 عدة في الدقيقة.

• ما يجب مراعاته

○ إتباع الإيقاع ولا نحتسب العدة صحيحة إذا تجاوزت الثلاث ثواني .

○ المحافظة على امتداد الجسم عند الأداء

• تسجيل الدرجات

تعتبر العدة صحيحة في كل مرة يصل فيها المختبر لوضع امتداد الذراعين

كاملتين



الشكل (5) يمثل اختبار القوة العضلية

### 3.7.1 الاختبار الثالث: (صندوق المرونة)

- الهدف من الاختبار:

قياس مرونة عضلات الفخذين الخلفية وأسفل الظهر.

- الأدوات المستعملة:

صندوق (كرتون) ارتفاعه 30,50 سم يوضع شريط قياس أو مسطرة فوق الصندوق يكون رقم 23 سم عند بداية الصندوق أي عند مستوى أصابع قدم المختبر كما هو موضح في الشكل (04).

- الأدوات المستخدمة: أقلام وأوراق لتسجيل النتائج

## الفصل الاول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- طريقة الأداء: من وضع الجلوس الطويل نصف القرفصاء تكون الرجلين ممدودتين يتم مد الذراعين مع وضع الكفين فوق بعضهما ومحاولة لمس ابعد نقطة من المسطرة مع الثبات ثانياً واحدة على الأقل لأخذ القياس.
- ما يجب مراعاته :

✓ عدم ثني الرجلين أثناء اخذ القياس

✓ يمكن القيام بمحاولة قبل القياس النهائي

تسجيل الدرجات: يتم قراءة المسافة التي تم لمسها على المسطرة من طرف أصابع المختبر بالسنتيمتر (يمكن للتلميذ القيام بثلاث محاولات وحساب أحسن نتيجة )



الشكل (6) يمثل اختبار قياس المرونة باستخدام صندوق المرونة.

8.1 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

1.8.1 الثبات:

يعني أن الدرجات التي حصل عليها المختبر في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات تقريبا التي حصل عليها في المرة الثانية،

لذا قام الطلبة الباحثون بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بفواصل زمني يقدر بسبعة أيام بين التطبيقين على نفس العينة الاستطلاعية الأولى و عددها (08) وهي عينة من خارج عينة البحث الأساسية وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (01) يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث.

درجة الارتباط	الصدق	الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الصفة البدنية
			ع ±	س -	ع ±	س -	
ارتباط قوي	0.90	0.81	7.60	23.12	8.26	22.23	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين
ارتباط قوي	0.93	0.88	6,97	12.57	6,60	12.71	انبطاح مائل مد وتني الذراعين
ارتباط قوي	0.86	0.75	5,19	32.14	5,56	31.71	ثني الجذع من وضع الجلوس للأمام

الجدول رقم (01) يوضح قيمة معامل الثبات وصدق الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية قيد الدراسة.

كما هو موضح في الجدول رقم (01) ظهر أن قيم معامل الثبات عالية مما يدل على أن الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات عالية

2.8.1. الصدق:

قام الطلبة الباحثون بإيجاد معامل الصدق الذاتي للاختبارات عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما هو موضح بالجدول رقم (01).

3.8.1. الموضوعية:

الموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون. (إبراهيم مروان عبد المجيد، 2000، صفحة 145) .

الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وقد طبقت في نفس البيئة التي طبقت عليها هذه الدراسة.

9.1 . البرنامج الرياضي المقترح

قام الطلبة الباحثون بتطبيق البرنامج الرياضي المقترح بهدف تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال استخدام التمارين في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بالنسبة للعينة التجريبية مع العلم ان هذه التمارين المقترحة محكمة وهي جزء من دراسة الدكتوراه للأستاذ المشرف(الملحق رقم1). أما بالنسبة لعدد الوحدات التدريبية فلقد بلغ(24) وحدة تدريبية موزعة على(8)أسابيع وبمعدل(3)وحدات في الأسبوع شرعنا في تطبيق البرنامج الرياضي المقترح بتاريخ 2016/02/12 وتم الانتهاء منه بتاريخ 2016/04/08 حيث بلغ زمن الوحدة التدريبية 60 دقيقة (كما



هو موضح في نموذج لوحة تدريبيه الملحق (2) وقسمت الوحدة التدريبية إلى ثلاث أجزاء رئيسية وهي:

1- القسم التحضيري 10 دقيقة.

2- القسم الرئيسي 40 دقيقة.

3- القسم الختامي 10 دقائق.

10.1. الدراسات الإحصائية :

استعملنا الوسائل الإحصائية التالية:

1.10.1. المتوسط الحسابي:

$$\bar{s} = \frac{\sum}{n}$$

حيث  $\bar{s}$ : يمثل المتوسط الحسابي

ن: عدد القيم

(حسانين، 2004، صفحة 149)

(طعمة، 2011، صفحة 231)

2.10.1. الانحراف المعياري:

هذه الصيغة ل: ع تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

- حيث:

ع: تمثل الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س-: المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة.

$$ر = \frac{ف^2}{ن(ن-1)} - 1$$

ف<sup>2</sup>: مربع الفروق بين النتائج الأولى و الثانية.

ن : عدد العينة.

ر : معامل الارتباط لسبيرمان.

وللحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$$

3.10.1. (ت) ستيودنت:

في حالة العينات الأقل من 30 فرد تستخدم الصيغة التالية. (نزار الطالب، محمود

السامراني، 1975)

$$t = \frac{\bar{s}_1 - \bar{s}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n-1}}}$$

$\bar{s}_1$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

$\bar{s}_2$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

$s_1^2$ : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

$s_2^2$ : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد العينة.

(إبراهيم مروان عبد المجيد، 2000)

### 11.1 صعوبات البحث:

تمثلت صعوبات بحثنا فيما يلي:

الأحوال الجوية الغير مساعدة في بعض المرات.

صعوبة تنظيم فترات الوحدات التدريبية داخل القاعة الرياضية ما جعلنا نغير المكان

إلى الملعب خارج القاعة الرياضية.

قلة الدراسات المشابهة .

# الفصل الثاني من الباب الثاني

## عرض وتحليل النتائج

1. عرض نتائج الاختبارات البدنية
2. الاستنتاج الخاص بالجدول رقم 2 و3 و4 و5
3. الاستنتاجات العامة
4. مناقشة النتائج
5. الاقتراحات

الخلاصة

2. عرض نتائج القياسات والاختبارات البدنية:

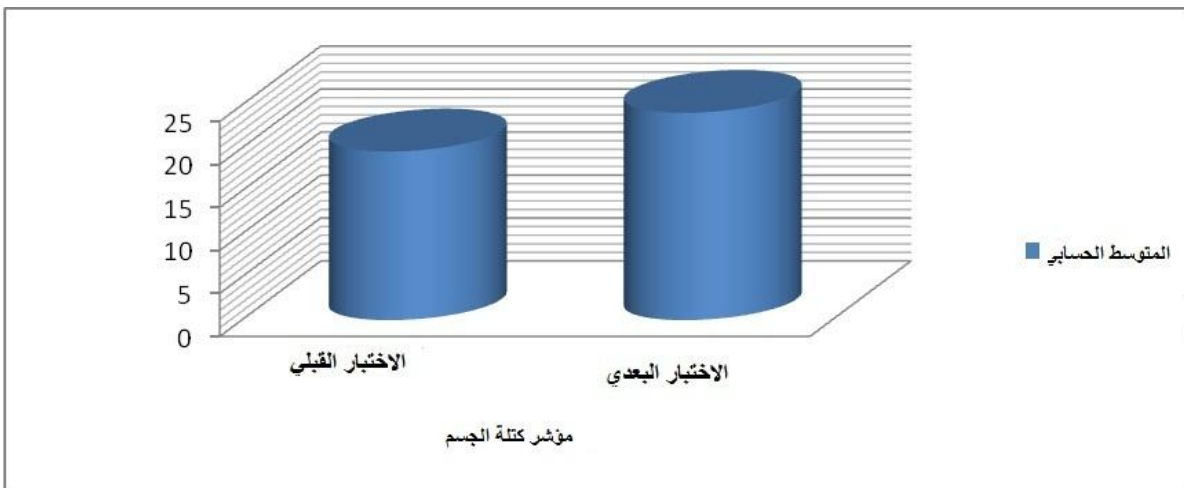
1.2. التركيب الجسمي (مؤشر كتلة الجسم):

جدول (2): يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة t المحسوبة و

الجدولية للعينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مؤشر كتلة الجسم

عند مستوى الدلالة 0.05.

المتغيرات	الاختبار	س	ع	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
مؤشر كتلة الجسم	القبلي	21.44	6.36	0.054	1.74	غير دال
	البعدي	21.32	6.11			



مخطط أعمدة بيانية رقم ( 01 ): يبين الأوساط الحسابية للعينة التجريبية بين الاختبارين القبلي

والبعدي في مؤشر كتلة الجسم

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول (2) ومخطط أعمدة رقم (01) يتبين لنا أن الوسط الحسابي في مؤشر كتلة الجسم بلغ (21.38) وبانحراف معياري (6.23) أما قيمة (t) المحسوبة بلغت (0.054) وهي أصغر من الجدولية البالغة (1.74) و هذا يدل على أنها غير دالة .

### 2.2. اللياقة العضلية الهيكلية:

#### 1.2.2. القوة العضلية:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة t المحسوبة و الجدولية للعينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة القوة العضلية

عند مستوى الدلالة 0.05

المتغيرات	الاختبار	س	ع	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
القوة العضلية	القبلي	12	4,42	13,14	1.74	دال
	البعدي	38,41	6,94			

من خلال الجدول (3) يتبين لنا ان الوسط الحسابي في صفة القوة العضلية بلغ (38,41) وبانحراف معياري (6,94) اما قيمة (t) المحسوبة بلغت

(13,14) وهي اكبر من الجدولية البالغة (1,74) و هذا يدل على انها دالة  
ولصالح الاختبار البعدي .

### 2.2.2 التحمل العضلي:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة t المحسوبة و  
الجدولية للعينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة التحمل  
العضلي عند مستوى الدلالة 0.05

المتغيرات	الاختبار	س	ع	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
التحمل العضلي	القبلي	22,05	7,42	4,96	1,74	دال
	البعدي	38,23	10,76			

من خلال الجدول (4) يتبين لنا ان الوسط الحسابي في صفة التحمل العضلي  
بلغ (38,23) وبانحراف معياري (10,76) اما قيمة (t) المحسوبة بلغت  
(4,96) وهي اكبر من الجدولية البالغة (1,74) و هذا يدل على انها دالة  
ولصالح الاختبار البعدي .



3.2.2. المرونة المفصلية:

جدول ( 5 ) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة t المحسوبة

و الجدولية للعينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة المرونة

المفصلية عند مستوى الدلالة 0.05

المتغيرات	الاختبار	س	ع	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
المرونة المفصلية	القبلي	27,11	7,91	1,84	1,74	دال
	البعدي	31,41	4,98			

من خلال الجدول ( 5 ) يتبين لنا ان الوسط الحسابي في صفة المرونة المفصلية

بلغ (31,41) وبانحراف معياري ( 4,98 ) اما قيمة (t) المحسوبة بلغت (1,84)

وهي اكبر من الجدولية البالغة ( 1,74 ) و هذا يدل على انها دالة ولصالح

الاختبار البعدي .

3.2 الاستنتاج الخاص بالجدول رقم 2 و3 و4 و5 :

من خلال الجدول رقم ( 2 ) يتضح أنه لم يكن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في مؤشر كتلة الجسم و قد ارجع الطلبة الباحثون ذلك إلى أن البرنامج الرياضي المقترح لم يكن موجهاً لتنمية التركيب الجسمي .

و تتفق دراستنا مع دراسة "عادل خوجة حيث توصل الى ان المجموعة التجريبية لم تحقق تطوراً ملحوظاً في مؤشر كتلة الجسم وفي هذا الصدد يشير الهزاع محمد الهزاع الى أن لتنمية التركيب الجسمي لابد من القيام بنشاط هوائي عند الشدة تتجاوز 50% لمدة 20\_60 دقيقة ثلاث مرات في الاسبوع (انظر الصفحة رقم30).

ومن خلال الجداول رقم (3)، (4)، (5) يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في تلك الصفات البدنية (القوة العضلية ، التحمل العضلي و المرونة المفصالية ) و قد ارجع الطلبة الباحثون ذلك إلى أن البرنامج الرياضي المقترح كان له دور كبير في تحسين مستوى الصفات البدنية لعينة البحث.

4.2 الاستنتاجات العامة:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصل الطلبة الباحثون إلى الاستنتاجات التالية :

1) لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في مؤشر كتلة الجسم.

2) هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي في القوة العضلية.

3) هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي في التحمل العضلي.

4) هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي في المرونة المفصليّة.

## 5.2 مناقشة النتائج

### 1- الفرضية 1:

للبرنامج الرياضي المقترح تأثير ايجابي في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة(القوة العضلية و التحمل العضلي و المرونة المفصليّة )عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور.

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، تحقق الفرض الأول حيث كان للبرنامج الرياضي المقترح تأثير ايجابي ملحوظ في تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور و تتفق دراستنا مع دراسة "سليمان بن عمر الجلود" حيث توصل الى ان المجموعة التجريبية حققت تطوراً

ملحوظا في جميع المتغيرات قيد البحث المتمثلة في القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة المفصالية (انظر الصفحة رقم 12)

وفي هذا الصدد يشير عصام الحسنات انه لتنمية الصفة البدنية لابد من قاعدتي التدرج في الشدة ومدة التكرار حتى نصل الى 60 دقيقة في اليوم و وفي هذا الصدد يشير نايف ماضي جبور واحمد صبحي قبلان وحسب الكلية الأمريكية للطب الرياضي انه لتنمية اللياقة العضلية الهيكلية يكفي جرعة واحدة من التدريب ومعدل 8-12 تكرار لكل مجموعة عضلية ويتم ممارستها لمدة 2-3 ايام اسبوعيا (انظر الصفحة رقم 29-30).

## 2- الفرضية 2:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، تحقق الفرض الثاني حيث وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تنمية مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور ولصالح الاختبار البعدي

وهذا ما يدل على أن البرنامج الرياضي المقترح كان له تأثيرا ايجابيا في تنمية مستوى بعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور.

## 6.2 الاقتراحات

1) استخدام التمارين المطبقة في البرنامج الرياضي لتنمية الصفات البدنية

المرتبطة بالصحة (القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة

المفصلية)

2) إجراء دراسات حول العناصر التي لم يتم دراستها في بحثنا (اللياقة

القلبية التنفسية و التركيب الجسمي)

3) اجراء دراسات حول المراحل العمرية الأخرى (الفئة الصغرى

والإناث )

### الخلاصة:

الرياضة لدى المراهقين اليوم اصبحت هاجس الكثير من الدول بسبب مكانتهم في

المجتمع وبسبب التطور الحادث في العالم التكنولوجي الذي قيد المراهق واصبح من

أكثر الفئات السنية نقصا في اللياقة البدنية حسب الدراسات التي أجريت على هذه

الفئة , كما شددت معظم هذه الدراسات على الاهتمام باللياقة البدنية للمراهقين ومن

أساليب ذلك تطوير الرياضة المدرسية والتي تعد اهم وسط لحياة المراهق. ومن

## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

---

خلال النتائج التي توصل اليها الطلبة الباحثون في هذا الفصل تبين أنه يمكن تنمية مستوى اللياقة البدنية لفترة المراهقة من خلال البرنامج الرياضي .



خاتمة



## خلاصة عامة:

لا يمكن لأي إنسانٍ مهما كان أن ينكر أهمية الرياضة وفوائدها العديدة والمتنوعة على صحة الإنسان، فالرياضة هي واحدة من أهم الأولويات التي يجب أن لا تغيب عن حياة الإنسان مهما كانت ظروفه، ولقد أظهرت العديد من الدراسات الحديثة أن الأمراض التي نتجت في العصر الحديث في أغلب بلدان العالم ناتجة بشكلٍ رئيسي عن قلة ممارسة الرياضة، بسبب التطور التكنولوجي الهائل الذي شهده العالم وفي المقابل تسببت الراحة الكبيرة، وقلة الحركة، وانتشار وسائل النقل في زيادة أمراض أخرى كالأمراض القلبية، والمزمنة كداء السكري، وارتفاع ضغط الدم، وآلام المفاصل، وغير هذه الأمراض بسبب الراحة الكبيرة التي وفرتها التقنيات الحديثة للإنسان، والمراهقين من أكثر الفئات التي تعاني من نقص في مستوى اللياقة البدنية ولهذا أصبحت اليوم الكثير من المنظمات العالمية الصحية الطبية تشدد التوصيات على إدخال النشاط البدني في روتين الحياة اليومي وجعله جزءا نمط حياة الشخص، والمدارس الجزائرية لا تستثنى من هذه التوصيات حيث أكدت معظم التوصيات للباحثين في مجال التربية لبدنية على لزوم الاهتمام باللياقة البدنية لمختلف الفئات العمرية ولقد تم في هذه الدراسة تأكيد أنه يمكن تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لفئة المرحلة الثانوية 16\_19 سنة ذكور.





# المرجع



قائمة المراجع والمصادر:

❖ قائمة الكتب:

1- إبراهيم وجيه محمود المراهقة خصائصها ومشكلاتها، ، دار المعارف للنشر  
1981 الكويت.

2- أميرة حسن محمود, ماهر حسن محمود الاتجاهات الحديثة في علم التدريب  
الرياضي، الطبعة الأولى، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر الإسكندرية .  
2008.

3- أمين أنور الخولي الرياضة والمجتمع, , دار عالم المعرفة الكويت 1996.

4- بهاء الدين ابراهيم سلامة فيزيولوجيا الجهد البدني , دار كنوز المعرفة الاردن ,  
2009.

5- حازم النهار , معتصم الشنطاوي, أحمد الهياجنة, معين الطه , عبد الباسط  
الشرمان, أمان الخصاونة, أكرم زكي الخطايبية) الرياضة والصحة في حياتنا  
(دار اليازوني للنشر 2009.

6- حسن ياسين طعمة الاختبارات الإحصائية أسس وتطبيقات، دار الوفاء للنشر  
والتوزيع الطبعة الأولى 2011.

7- حمدي أحمد سيد وتوت تمرينات القوة العضلية والعضلات العامة, , مركز  
الكتاب للنشر 2011.

8- عبد المجيد شرف البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء

والمعاقين و مركز الكتاب للنشر و القاهرة 2002.

الفرقة الثانية الرياضة وصحة المجتمع, , كلية التربية الرياضية, جامعة سوهاج

.2015

9- فوزي الخصري الطب الرياضي واللياقة البدنية , دار العلوم العربية لبنان

.1998

10- محمد ابراهيم شحاتة , صباح السيد فاروز برامج اللياقة البدنية , منشأة

المعارف بالإسكندرية 1996.

11- محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي, دار المعارف القاهرة الطبعة

السادسة 1979.

12- محمد صبحي حسانين القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية , ط6

دار الفكر العربي القاهرة , مصر 2004

13- محمد عودة الريماوي علم نفس النمو الطفولة والمراهقة , , الميسرة للتوزيع

والطباعة 2003.

14- محمد مبيضين , محمد السكران الرياضة والصحة في حياتنا , دار كنوز

المعرفة الأردن 2011.

15- مروان عبد المجيد ابراهيم الاحصاء الوصفي والاستدلالي في مجالات

وبحوث التربية البدنية والرياضية , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ,

الطبعة الاولى 2000.

16- نايف مفضي جبور, أحمد قبلان صبحي الرياضة صحة و رشاقة ومرونة, ,

مكتبة المجتمع العربي (الإصدار الطبعة الأولى). مكتبة المجتمع العربي للنشر

والتوزيع (2012).

17- هاشم عدنان الكيلاني فسيولوجية الجهد البدني و التدريبات الرياضية, ,

مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع 2006 .

18- الهزاع محمد الهزاع فيزيولوجيا الجهد البدني , الأسس النظرية والإجراءات

المعملية للقياسات الفيزيولوجية , الهزاع محمد الهزاع, 2009.

والصحة نشوان عبد الله نشوان فن الرياضة دار الحامد الطبعة الأولى

2010. الكويت .

19- يوسف لازم كماش الرياضة واللياقة صحة الإنسان , دار زهران للنشر

2014.

❖ المذكرات

1-دحون عومري 2013 بعنوان تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى

تلاميذ المرحلة الثانوية 16-19 سنة ذكور باستخدام برنامج حاسوبي

2-رشيد عبد القوي 2013 بعنوان فاعلية برنامج رياضي مقترح لخفض نسبة

الشحوم في الجسم و علاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية للتلاميذ المصابين

بالسمنة (15.12) سنة

3-سليمان بن عمر الجلود 2010 بعنوان تأثير برنامج رياضي-غذائي على

السمنة لدى طلاب مدارس الهيئة الملكية بمدينة الجبيل الصناعية بالمملكة

العربية السعودية .

4-عادل خوجة 2010 بعنوان أثر برنامج رياضي مقترح في تطوير اللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا.

❖ مواقع الانترنت:

-التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من أجل الصحة (منظمة الصحة

العالمية).

[/http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/ar](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ar)

-التدريب الرياضي الحديث. <https://www.facebook.com/entraîneur1>

الملحق رقم 01

الوصف	التمرين	الرقم
	<p>من وضع الانبطاح المائل, الركبتين واليدين على الأرض بحيث يكون الوجه في مقابل الأرض والجسم في حالة تمدد ومستقيم من الرقبة حتى الركبتين. بعد ذلك يتم القيام بالضغط والنزول نحو الأرض بثني الذراعين ويقترّب الصدر من الأرض ثم العودة إلى نقطة البداية بالتدرّج.</p>	01
	<p>من وضع الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين للوصول إلى زاوية 90° بين الساعدين والذراعين ثم مدهما مع إتباع إيقاع 3 ثواني في كل مد وثني للذراعين.</p>	02
	<p>من وضع الانبطاح المائل, اليدين على الأرض والقدمين على ظهر ب حيث يكون الوجه مقابل الأرض والجسم في حالة تمدد ومستقيم من الرقبة حتى القدم. يقوم أ بالضغط والنزول نحو الأرض بثني الذراعين ويقترّب الصدر من الأرض ثم العودة إلى الوضع الابتدائي بالتدرّج</p>	03





من وضع الاستناد على المرفقين وعلى احدى الركبتين الرجل الثانية تكون ممدودة وموازيه للأرض

04



من الجلوس الطويل, رفع الذراعين أماما ثم ثني الجذع أماما مع مد الذراعين لأقصى مدى بقدر المستطاع مع ملاحظة عدم ثني الركبتين والثبتات في الوضع من (3-5) ثواني.

05



من وضع الانبطاح, تشبيك أصابع اليدين خلف الرقبة, محاولة رفع الجذع عاليا مع تثبيت الرجلين بالزميل أو أي اداة وتكرار العمل من 10 الى 15 مرة .

06



من وضع الرقود, ثني الركبتين بزاوية 90 درجة واليدين متقاطعتان, يقوم زميل آخر بتثبيت القدمين وذلك بالضغط عليهما برفق مستخدما يديه وليس ركبتيه.

07



من وضع الجثو الأمامي على الركبتين , واليدين مستندتين على الأرض أو على مقعد يتم تمديد عضلات الكتفين بدفع الصدر نحو الأسفل.

08



من وضع الاستلقاء الجانبي والاستناد على أحد المرفقين, يتم رفع الرجل الممدودة الى أعلى ارتفاع ممكن ثم العودة الى الوضع الابتدائي بشرط ألا تلمس الرجل الارض وهكذا, ثم تبديل الرجل الاخرى.

09



	<p>يقوم الشخص بالاستلقاء على الأرض والذراعين مشدودتين الى الجانبين مع رفع القدمين عن الأرض وأصابع القدمين مشدودة نحو الأعلى, يتم خفض الساق اليمنى مع الشهيق, مع عدم ملامسة الأرض ثم استبدال القدم الأخرى بحركة تشبه المقص وبعدها يقوم باخراج الهواء عن طريق الزفير.</p>	<p>10</p>
	<p>يستلقي الشخص على الظهر مع ثني الركبتين وتثبيت القدمين على الأرض والذراعين على الجانبين يرفع الوركين حتى يشكل الجسم خطا مستقيما من الكتفين الى الركبتين ويبقى في الوضع لمدة 15 ثانية ثم يتم خفض الجسم الى الوضع البداية وهكذا.</p>	<p>11</p>
	<p>من وضع الجلوس الطويل المواجه, تستند القدمين مع قدمي الزميل , تشبيك اليدين مع يدي الزميل تبادل جذب الزميل.</p>	<p>12</p>
	<p>من وضع الرقود على الظهر ثني الركبتين مع تقريب الكعبين من المقعدة اليدين بجوار الجسم , لمس الأرض جانبا بالركبتين , مرة جهة اليمين ومرة جهة اليسار .</p>	<p>13</p>

	<p>يستلقي أ على الارض ويرفع رجليه ويثبتهما في الهواء عند زاوية 90 درجة، يقف ب مباشرة واضعا رأس أ بين قدميه يقوم ب بدفع رجلي أ الى الاسفل بينما يحاول أ ارجاع رجليه الى الوضع الابتدائي</p>	<p>14</p>
	<p>من وضع الجلوس فتحا , الذراعان أمام , يتم ضغط الجذع أماما والثبات في الوضع لمدة (3-5) ثواني.</p>	<p>15</p>
	<p>من وضع الاستناد على المرفقين وعلى احدى الركبتين , الرجل الثانية تكون مثنية تحت مستوى الصدر, القيام بمد الرجل المثنية الى أن يصبح الجسم في حالة تمدد واستقامة من الرقبة حتى القدم مع شد الأرداف , ثم العودة الى الوضع الابتدائي وهكذا ثم تبديل الرجل الأخرى.</p>	<p>16</p>
	<p>أ و ب مستلقيان على الأرض ويرتكزان على المرفقين. يضع أ صفحة قدمه اليمنى على صفحة القدم اليسرى ل ب والعكس بالنسبة للقدم الأخرى ويقوما بالتبديل كما لو كانا على دراجة</p>	<p>17</p>



	<p>من وضع الجلوس الطويل المواجه, تستند القدمين مع قدمي الزميل , تشبيك اليدين مع يدي الزميل تبادل جذب الزميل</p>	<p>18</p>
	<p>من وضع الجلوس على الارض, ثني الركبتين مع التصاق القدمين مع عدم الشعور بأي ألم في أي ركبة, القيام بمرجحة الركبتين الى أسفل في اتجاه الأرض ثم الثبات 10 ثواني.</p>	<p>19</p>
	<p>من وضع الوقوف, يتم رفع الرجل اليمنى وجذبها نحو الصدر بمساعدة اليدين , نفس المبدأ مع الرجل اليسرى , يمكن تطبيق هذا التمرين من وضع الاستلقاء على الظهر.</p>	<p>20</p>
	<p>من وضع الوقوف, القيام بمسك مقدمة القدم للرجل اليمنى من الخلف باليدين ثم القيام برفع العقب لمحاولة لمس القاعدة حتى الشعور بالإطالة في العضلات الأمامية للفخذ, ثم تغيير الرجل.</p>	<p>21</p>

	<p>من وضع جلوس الحواجز, القيام بميل الجذع للأمام ولأسفل في اتجاه الرجل الممدودة حتى الشعور بالاطالة خلف الركبة للرجل الممدودة مع الثبات 20 ثانية ثم تغيير الرجل.</p>	<p>22</p>
	<p>يقوم الشخص بالاستلقاء على الأرض مع وضع المرفقين تحت الكتفين مباشرة ومد الساقين بشكل كامل والأرداف مشدودة, يتم رفع الجذع في الهواء الى أن يشكل الكتفين خطاً مستقيماً حتى الكاحلين, ويبقى في الوضع لمدة 30 ثانية.</p>	<p>23</p>
	<p>أ من وضع الجلوس, الجذع مستقيم الذراعان مثنيتان وتشكلان 90 درجة. ب من وضع الوقوف خلف أ الذراعان ممدودتين تمسكان بيدي أ يقوم أ بتمديد ذراعيه للأعلى بينما يحاول ب اعاقه ذلك .</p>	<p>24</p>
	<p>أ من وضع الجلوس, الجذع مستقيم الذراعان مثبتتان وتشكلان 90 درجة. ب من وضع الوقوف على الركبتين خلف أ يمسك بذراعيه مرفقا أ . يقوم أ بتقريب مرفقيه من بعضهما البعض بينما يحاول ب أعاقه ذلك .</p>	<p>25</p>





أ من وضع الانبطاح المائل, القدمان على الأرض واليدين ممدودتان تستندان على يدي ب بحيث الوجه مقابل الوجه ب والجسم في حالة تمدد ومستقيم من الرقبة حتى القدم. بعد ذلك يتم القيام بالضغط والنزول نحو ب بثني الذراعين ويقترب الصدر من ب ثم العودة الى نقطة البداية بالتدريج وهكذا.

26



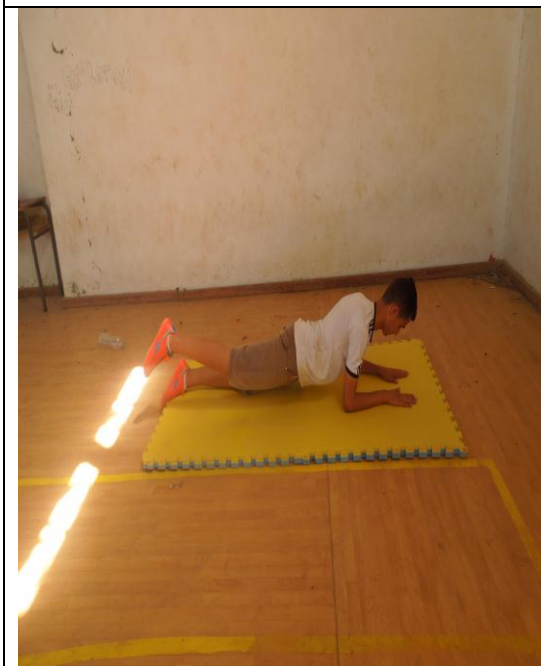
من وضع الارتكاز الرباعي والحوض للأعلى تمد الساق اليمنى للأعلى, بحيث تكون في خط مستقيم مع الجسم واصابع القدم تجاه الأسفل, مع الحفاظ على الوركين مستقيمين. يجب الحفاظ على كعب القدم اليسرى تجاه الأرض والكتف مستقيما. ثم نكرر الخطوات السابقة على الجانب الآخر.

27





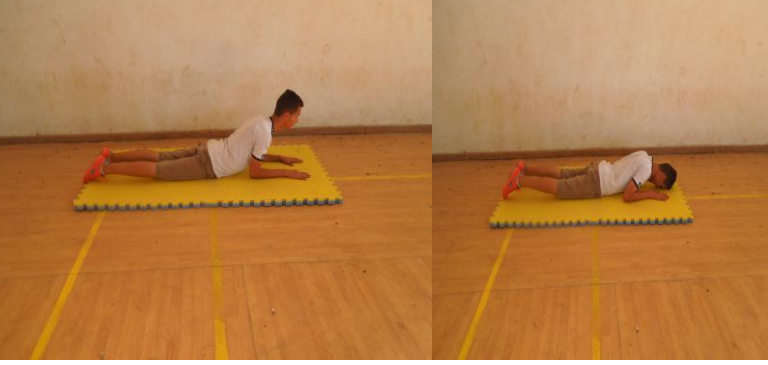

من وضع الاستلقاء على الظهر, يتم رفع الرجل اليمنى (لمحافظة على تمددها) وجذبها نحو الصدر بمساعدة اليدين. نفس المبدأ مع الرجل اليسرى.


28



من وضع الاستلقاء على البطن والاستناد على المرفقين يتم رفع الرجل الحاملة لثقل بسيط الى أعلى ارتفاع ممكن مع بقاء الرجل ممدودة ثم العودة من جديد الى الوضع الابتدائي بشرط الا تلمس الرجل الارض وهكذا, ثم تبديل الى الرجل الاخرى

29

	<p>أ من وضع الوقوف مواجه ل ب، الجذع مستقيم الذراعان مثنيتان وتشكلان 90 درجة مع الجذع. ب من وضع الوقوف المواجه ل أ واضعاً راحتا يديه على راحتي يدي أ. يقوم أ بثني الساعدين باتجاه الكتفين، بينما يحاول ب إعاقته ذلك.</p>	30
	<p>من وضع الوقوف الجانِب مواجه لحائط يتم تبادل مرجحة إحدى الرجلين جانبا عاليا. ثم يتم تبديل الرجل الأخرى.</p>	31
	<p>من وضع الانبطاح على البطن، والارتكاز على المرفقين. القيام برفع الجذع ببطء من خلال الاستناد على الساعدين مع الاحتفاظ بالحوض ملاصق مع الأرض والثبات في الوضع 4 ثواني والعودة الى وضع البداية.</p>	32
	<p>يتم انزال الرأس الى أن يصل الذقن الى مستوى الصدر من دون استعمال الكثير من القوة لتجنب الضغط على العنق ثم يعاد رفع الرأس من جديد ويرجع الى الخلف على قدر الاستطاعة. مع مراعات تجنب الوتيرة السريعة، واستعمال القوة.</p>	35

التمرين	المدة	طريقة الأداء	اقسام التمرين
	15د	جري خفيف داخل الملعب. القيام بحركات الاحماء العام الخاصة بالعضلات لمدة 10 دقائق. القيام بحركات التحمية الخاصة بالمفاصل والعضلات من الاسفل الى الاعلى لمدة 5 دقائق	القسم التحضيري
	35د	1. من وضع انبطاح المائل, الركبتين واليدين على الأرض بحيث يكون الوجه في مقابل الأرض والجسم في حالة تمدد ومستقيم من الرقبة حتى الركبتين, بعد ذلك يتم القيام بالضغط والنزول نحو الارض ثم العودة الى نقطة البداية بالتدرج. القيام ب3 مجموعات بمعدل 5 تكرارات. 2. من وضع الانبطاح المائل القدمين واليدين على الأرض بحيث يكون الجسم في حالة تمدد ومستقيم من الرقبة حتى القدمين, يتم القيام بالضغط والنزول بالذراعان. القيام ب3 مجموعات بمعدل 5 تكرارات. 3. من وضع الانبطاح المائل اليدين على الارض والقدمين على ظهر ب, يقوم بالضغط والنزول نحو الارض ثم العودة الى الوضع الابتدائي بالتدرج, القيام ب3 مجموعات بمعدل 3 تكرارات.	القسم الرئيسي
	10د	مرجحة الذراعان للأسفل والقيام بالاسترخاء عن طريق التنفس البطيء حتى الهدوء التام. القيام بتمارين الاستطالة (ثني الجذع اماما اسفل والثبات لمدة 3 ثواني العودة الى الوضع الابتدائي ثم الراحة حتى الوصول للوضع الابتدائي	القسم الختامي

الملحق رقم 02/ نموذج لوحدة تدريبيه

الهدف من الحصه : تقوية عضلات الذراعين





# الملاحق

