



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضة



قسم : التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في رياضة وصحة

تحت عنوان

برنامج رياضي مقترح لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية
المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية إناث

بحث تجريبي اجري على تلميذات السنة الأولى ثانوي 16 سنة بثانوية الرمكة ولاية غليزان

إشراف :

إعداد الطلبة :

أ / دحون عمري

➤ مصطفى الطيب

➤ زوياء عبد الحميد

السنة الجامعية: 2016/2017

أهداء

* نحمد الله العليّ القدير الموفق لكل صلاح على توفيقه في إنجاز هذا البحث المتواضع.

* أهدي ثمرة جهدي إلي من قال فيهما الله سبحانه وتعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم

"وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا" الآية 23 - 24 من سورة الإسراء

* إلي من سهرت الليالي على راحتي بدون خبز ولا عذابة ولا تزال تفنن عمرها في سعادتني بلا آه

ولا حساب إلي أمي العنون أطال الله في عمرها (أمي طليحة).

* كما أهدي عبارة عملي إلي من رباني فأحسن تربيتي والذي لا تزال كلمة السعد تخرج من فمه

حتى قال فيه النبي صلى الله عليه وسلم " أنبى ومالك لأبيك " إلي مثلي في الوجود الأب حفظه الله (أبي مختار).

* إلي كل عائلتي المحبوبة .

* إلي كل أصدقائي الذين قدموا لي كل المساعدة وكل عائلاتهم الكريمة.

* إلي كل من يعرفني من قريب ومن بعيد وإلى كل أصدقاء الدرب بالجامعة وما قبل الجامعة

وإلي كل أصدقائي الذين نظرت عيني إليهم .

* إلي كل الأساتذة الذين صدقوني يوما وإلى أستاذي التربية البدنية .

* إلي عمال وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة الأستاذ المشرف دحون عومري

وعائلته الكريمة.

* إلي كل من ذكرهم عقلي ونسيهم قلبي.

* إلي من تقاسمت معهم أعباء المذكرة أخي مصطفى الطيب .

* إلي من تصفح مذكرتي إليكم جميعا أهدي عبارة جهدي إلي

دعوة 2016/2017.

إهداء

* نحمد الله العليّ القدير الموفق لكل صلاح على توفيقه في إنجاز هذا البحث المتواضع.

* أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما الله سبحانه وتعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم

"وقل ربي ارحمهما كما ربياني خيرا" الآية 23 - 24 من سورة الإسراء

* إلى من سهرت الليالي على راحتي بدون خبز ولا عتاج ولا تزال تفنن عمرها في سعادتي بلا أه

ولا حساب إلى أمي الحنون أطال الله في عمرها (أمي يمينة).

* كما أهدي عبارة عملي إلى من رباني فأحسن تربيتي والذي لا تزال كلمة السعد تخرج من فمه

حتى قال فيه النبي صلى الله عليه وسلم "أنك ومالك لأبيك" إلى مثلي في الوجود الأبج حفظه الله (أبي محمد).

* إلى كل عائلتي المحبوبة .

* إلى من ترعرعت وكبرت بينهم أخي يزيد ، فتحي ، أحمد ، رابع وأختي حورية .

* إلى كل أصدقائي الذين قدموا لي كل المساعدة وكل عائلاتهم الكريمة.

* إلى كل من يعرفني من قريب ومن بعيد وإلى كل أصدقاء الدرب بالجامعة وما قبل الجامعة

وإلى كل أصدقائي الذين نظرت عيني إليهم أسماء بوتاري

وكل اساتذة وتلاميذ ثانوية الرمكة وعائلاتهم الكريمة.

* إلى كل الأساتذة الذين نصحوني يوما وإلى أستاذي التربية البدنية الأستاذ دواج بهير ، والأستاذ درقام .

* إلى عمال وأساتذة معهد علوم وتكنولوجيا النشاط البدنية والرياضية خاصة الأستاذ المشرف دحون عوصي

وعائلته الكريمة.

* إلى كل من ذكرهم عملي ونسيهم قلبي.

* إلى من تقاسمت معهم أمباء المذخرة أخي زويبي عبد الحميد .

* إلى من تخرج مذكرتي إليهم جميعا أهدي عبارة جهدي إلى

دمشق 2016/2017.

تشكرات

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى «وإذ تأذن ربك لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد»

سورة إبراهيم الآية (٠٧)

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم « من سلك طريقًا يلتمس فيه علما سهل الله له به

طريقًا إلى الجنة »

أولاً قبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع فشكراً وألف

شكر على كل نعمة وصبراً عند كل مصيبة وكمال الإيمان الذي يقودنا للفوز في الدنيا والفلاح

في الآخرة.

أتقدم بخالص شكري وعرفاني لمن كان سبباً في إعداد هذا البحث وكان لي النور

الذي أضاء لي دربي في خطوات هذه الدراسة إلى الأستاذ الفاضل دحون عومري

الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه ومساعدته .

وأشكر كل الأساتذة الذين قدموا لي نهج المساعدة

معهد التربية البدنية والرياضية. وإلى كل من مدنا يدا العون بكلمة طيبة وإلى كل من فاتنا

ذاكرهم مع عذرنا واتخاذنا.

عنوان الدراسة : برنامج رياضي مقترح لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ الثانوي اناث 16 سنة .

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج الرياضي المقترح في تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية اناث , حيث تمثل الفرض من الدراسة في أن للبرنامج الرياضي المقترح تأثير إيجابي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلميذات الثانوي , ولدراسة الموضوع تم أخذ عينة عددها 30 تلميذة مقسمة إلى فئتين (10 للعينة الضابطة , 10 للعينة التجريبية) , وكان اختيارها بصفة مقصودة , تتوفر فيهم شروط الدراسة , حيث استخدم الطلبة الباحثون برنامج رياضي مقترح يحتوي في مضمونه الاختبارات البدنية المرتبطة بالصحة والتي تتمثل في اللياقة القلبية التنفسية , واللياقة العضلية الهيكلية .

توصل الطلبة الباحثون إلى أنهم الإستنتاجات , وهي توجد فروق دالة إحصائيا في كل اختبارات الدراسة باستثناء مؤشر كتلة الجسم , كما أن للبرنامج الرياضي المقترح تأثير إيجابي في تنمية مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على تلاميذ الثانوي اناث.

وأهم ما يقدمه الطلبة الباحثون من توصيات , هي العمل على إحداث تغييرات في مفهوم حصص التربية البدنية والرياضة وجعلها أكثر قربا من تحقيق هدف نشر الوعي الصحي للممارسة وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في كل الفئات .

Study summary

Study title: a proposed sports program to improve the level of some elements of fitness related to health in secondary students female 16 years .

The study aims to identifying the effect of the sports program in improving the level of some elements of fitness related to health in secondary school students, the study hypothesises that the proposed sports program have a positive effect on the improvement of some elements of fitness related to health In the secondary school ,to study the subject a sample of 30 students was divided into two categories (10 for the intermediate sample .10 for the experimental sample)

the researchers used a proposed sports program which Included physical healthy tests which included respiratory fitness musculoskeletal fitness ,The researchers found the most important conclusion there are statically signification differences in all tests BMI ,and proposed sports program has a positive effect on the development of some health related fitness elements on secondary students .

The most important recomandations of the research students are to make changes in the concept of the share of physical education and sport, and to make them closer to achieving the good of spreading health and awareness exercise and develop health- related fitness in all categories.

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
25	جدول كوبر الخاص بتحديد الإستهلاك الأقصى للأكسجين وفقا لمسافة مقطوعة 12 د	01
61	التكافؤ بين المجموعتين للمتغيرات البدنية .	02
63	معامل صدق وثبات الإختبارات	03
71	المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة	04
72	نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار الجري متعدد المراحل 20م على العينة التجريبية .	05
74	نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار مؤشر كتلة الجسم IMC على العينة التجريبية .	06
75	نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار الإنبساط المائل على العينة التجريبية .	07
77	نتائج الإختبار القبلي والبعدي للجلوس من الرقود .	08
78	نتائج الإختبار القبلي والبعدي صندوق المرونة للرجل اليمنى على العينة التجريبية	09
80	نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار صندوق المرونة للرجل اليسرى على العينة التجريبية .	10
81	المقارنة بين الإختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة	11

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
20	العلاقة بين استجابة كل من استهلاك الأوكسجين (ل/د) وضربات القلب أثناء الجهد البدني لدى الأصحاء مقارنة بالمصابين بأمراض القلب أو أمراض الجهاز التنفسي	01
20	العلاقة بين استجابة كل من استهلاك الأوكسجين (ل/د) النبض الأوكسجيني أثناء الجهد البدني لدى الأصحاء مقارنة بالمصابين بأمراض القلب أو أمراض الجهاز التنفسي	02
25	الأماكن الثلاثة لقياس النبض	03
26	ثني الذراعين من الإنبطاح المائل	04
27	إختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	05
27	إختبار مد الذراعين من وضع الجلوس بواسطة صندوق المرونة	06
28	مواضع تشريحية لثلاث مناطق لقياس سمك طيات الجلد	07
29	نموذج توضيحي لمخطط كتلة الجسم بالنسبة للعمر عند الأطفال والمراهقين.	08
55	اختبار جري متعدد المراحل 20م	09

56	إختبار مؤشر كتلة الجسم	10
58	إختبار الرقود من الجلوس	11
59	إختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين	12
60	إختبار صندوق المرونة	13

قائمة الرسومات البيانية

72	الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي والبعدي لإختبار جري 20 م متعدد المراحل للعينة التجريبية .	01
74	الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي والبعدي لإختبار مؤشر كتلة الجسم IMC للعينة التجريبية .	02
76	الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي والبعدي لإختبار الإنبساط المائل للعينة التجريبية .	03
77	الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي والبعدي لإختبار قوة عضلات البطن للعينة التجريبية .	04
79	الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي والبعدي لإختبار صندوق المرونة للرجل اليمنى للعينة التجريبية .	05
80	الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي والبعدي لإختبار صندوق المرونة للرجل اليسرى للعينة التجريبية .	06

- أ ----- 1- الإهداء
- ب ----- 2- كلمة الشكر

قائمة المحتويات

- ت ----- 1- قائمة الجداول
- ث ----- 2- قائمة الأشكال
- ج ----- 3- قائمة الرسوم البيانية
- ح ----- 4- ملخص الدراسة

التعريف بالبحث

- 1 ----- 1- المقدمة
- 2 ----- 2- مشكلة البحث
- 3 ----- 3- أهداف الدراسة
- 4 ----- 4- فرضيات الدراسة
- 5 ----- 5- أهمية البحث
- 5 ----- 6- مصطلحات البحث
- 6 ----- 7- الدراسات المشابهة
- 13 ----- 8- مناقشة الدراسات
- 14 ----- 9- نقد الدراسات

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

- 17 ----- 1 - الهدف من اللياقة البدنية
- 17 ----- 2- فوائد الرياضة البدنية
- 18 ----- 3- اللياقة البدنية
- 18 ----- 4- مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
- 19 ----- 5- مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

- 24 -----6- قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة-----
- 29 -----7- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة-----
- 32 -----خلاصة-----

الفصل الثاني : البرنامج الرياضي وخصائص المرحلة العمرية ' 16 سنة ' إناث

- 34 -----تمهيد-----
- 35 -----1- مفهوم البرنامج-----
- 35 -----2- مفهوم البرنامج الرياضي-----
- 35 -----1-2 خصائص البرنامج الرياضي-----
- 36 -----2-2 مبادئ صميم البرنامج-----
- 37 -----2-3 خطوات تصميم البرنامج-----
- 37 -----2-4 مبادئ تطوير البرنامج الرياضي-----
- 37 -----2-5 خطوات تطوير برنامج رياضي-----
- 38 -----2-6 شروط ممارسة الأنشطة الرياضية-----
- 38 -----2-7 أبعاد النشاط البدني المرتبط بالصحة-----
- 39 -----دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية-----
- 39 -----3- خصائص المرحلة العمرية-----
- 40 -----6-1 أهمية دراسة خصائص نمو التلاميذ-----
- 40 -----6-2 خصائص نمو المرحلة العمرية (16- 19) سنة إناث-----
- 41 -----6-2-1 الخصائص الجسمية-----
- 42 -----6-2-2 - الخصائص الفيزيولوجية-----
- 42 -----6-2-3 - الخصائص العقلية-----
- 43 -----6-2-4 - التغيرات النفسية-----
- 44 -----6-2-5 الخصائص الاجتماعية-----
- 44 -----6-2-6 - الخصائص البدنية-----
- 45 -----6-2-7 - خصائص قابلية التطور الحركي-----

47 ----- خلاصة

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

الفصل الأول : منهجية البحث واجراءاته الميدانية

- 50 ----- 1- تمهيد
- 51 ----- 1-2- منهج البحث.
- 51 ----- 2-2- مجتمع وعينة البحث
- 51 ----- 2-3- متغيرات البحث
- 52 ----- 2-4- مجالات البحث
- 52 ----- 2-5- أدوات البحث
- 54 ----- 2-5-1- مواصفات الاختبارات البدنية للمستخدمين
- 61 ----- 2-5-2- التكافؤ بين مجموعتين البحث حسب الاختبار القبلي
- 62 ----- 2-6- الأسس العلمية لاختيارات المستخدمين
- 62 ----- 2-6-2- الدراسة الاستطلاعية
- 64 ----- 2-7- البرنامج الرياضي المقترح
- 65 ----- 2-8- الدراسة الإحصائية
- 67 ----- 3- صعوبات البحث
- 68 ----- خاتمة

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

- 70 ----- تمهيد
- 71 ----- 1- عرض النتائج
- 82 ----- 2- استنتاجات
- 83 ----- 3- مناقشة الفرضيات
- 83 ----- 2-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

- 84 ----- 2-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
- 85 ----- 2-3 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض العام
- 86 ----- 3- الإقتراحات
- 87 ----- 4- خلاصة عامة

المصادر والمراجع

الملاحق

تعريف بالبحث

مقدمة

مشكلة البحث

أهداف البحث

فرضيات البحث

أهمية البحث

مصطلحات البحث

الدراسات المشابهة

مناقشة الدراسات المشابهة

نقد الدراسات

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

أظهرت الاحصائيات أنه خلال المئة سنة الأخيرة تناقص متوسط العمل الأسبوعي للفرد بمعدلات كبيرة، بسبب تدخل الآلة في العديد من الأمور التي كان يقوم به الإنسان سابقا، الأمر الذي أدى إلى تحول ساعات كثيرة من التي كانت تقضى في العمل إلى ساعات وقت فراغ لا تستثمر، واهمال تحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مما أدى بالإنسان الى الابتعاد عن ممارسة تمارين التحمل التنفسي والقوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة المفصالية، وفي هذا الصدد يشير مفتي إبراهيم بأن العصر الحديث تميز باكتشافات علمية متنامية، وفرت كافة الأدوات والأجهزة التي صنعتها التكنولوجيا المتطورة باطراد والتي مكنت الإنسان من أن ينهي كافة أنشطة حياته اليومية تقريبا دون جهد بدني يذكر، كما تدخلت الأدوات والأجهزة في كل عمل يؤديه إنسان اليوم في حياته اليومية وهو الأمر الذي يفسر لنا الفارق الكبير جدا بين ما كان يبذله إنسان الأمس وإنسان اليوم من جهد بدني وحركة ونشاط. (ابراهيم، 2004، الصفحات 21,22).

وعلى أساس هذا التغير الحاصل في نمط حياة الإنسان وما تبعه من انخفاض في تحسين مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، مع الأخذ بعين الاعتبار اللياقة القلبية التنفسية، واللياقة العضلية الهيكلية، أدى إلى زيادة الإصابة بأمراض نقص الحركة كالسمنة المفرطة وما يقترن بها من أمراض العصر مثل السكري وارتفاع ضغط الدم والجلطات القلبية والقلق، حيث تشير كل الدلائل العملية الى العلاقة الوثيقة المطردة بين انخفاض مستوى النشاط البدني من جهة وبين كثير من أمراض العصر، لذلك ازداد الاهتمام مؤخرا بالوقاية من هذه الأمراض من خلال ممارسة الأنشطة البدنية في سن مبكرة خاصة في المؤسسات التربوية والتي تتمثل في المدرسة التي من أهداف مناهجها الأساسية التنمية البدنية من خلال الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، إذ

التعريف بالبحث

تعتبر جزءا مهما من اللياقة العامة والتي تشمل اللياقة الصحية والنفسية والعقلية والاجتماعية. (يحي، 1998، صفحة 89)

مما سبق يتضح أن الرياضة أهمية كبيرة لصحة الانسان وهذا ما يؤكد فاروق عبدالوهاب بأن الرياضة تعد وسيلة للوقاية والعلاج و التكيف ,بالإضافة إلى أنها الوسيلة الأفضل والأرخص لاكتساب الصحة والمحافظة عليها . (عبدالوهاب، 1995، صفحة 104)

وذلك خلال المراحل العمرية المختلفة وخاصة في مرحلة المراهقة، اذ تعتبر هذه المرحلة تطوير لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عن طريق وضع برامج رياضية تخص هذه الفئة العمرية.

ولتحقيق جميع أهداف الدراسة تطرق الطالبان الباحثان إلى الدراسة النظرية والمتمثلة في الفصل الأول الذي تم التطرق فيه إلى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والفصل الثاني إلى البرنامج الرياضي وخصائص المرحلة العمرية *16 - 19 سنة* , ثم الدراسة التطبيقية تم التطرق فيها الى منهجية البحث في الفصل الأول واستخدم الطالبان الباحثان المنهج التجريبي على فئة الإناث من المرحلة الثانوية , أما الفصل الثاني فتطرق الطالبان الباحثان إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج المقدمة .

2. مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الطالبان الباحثان على بعض الدراسات التي تناولت موضوع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في المرحلة الثانوية كدراسة دحون 2013 ودراسة مرجي ابراهيم واخرون 2016 لاحظا أن هذه المرحلة من التعليم الثانوي تشهد نقص في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة سواء عند الذكور أو الاناث كما أن الدراسات التجريبية التي تناولت هذا الموضوع بالنسبة لجنس الاناث قليلة

التعريف بالبحث

لهذه الأسباب جاءت مشكلة البحث كالتالي:

➤ السؤال الرئيسي :

- هل للبرنامج الرياضي المقترح تأثيرا إيجابيا على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية اناث ؟

➤ الأسئلة الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على تلاميذ المرحلة الثانوية اناث؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على تلاميذ المرحلة الثانوية اناث؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على تلاميذ المرحلة الثانوية اناث؟

3. أهداف الدراسة :

الهدف العام :

1- التعرف على تأثير البرنامج الرياضي المقترح في تنمية مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على تلاميذ المرحلة الثانوية اناث .

الأهداف الفرعية :

التعريف بالبحث

1- التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية اناث.

2- التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية اناث.

3- التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية اناث .

4. الفرضيات :

- الفرض العام :

- للبرنامج الرياضي المقترح تأثير ايجابي في تنمية مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على تلاميذ المرحلة الثانوية اناث .
-الفرضيات الجزئية :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على تلاميذ المرحلة الثانوية اناث.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على تلاميذ المرحلة الثانوية اناث.

التعريف بالبحث

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على تلاميذ المرحلة الثانوية إناث , ولصالح المجموعة التجريبية .

5.أهمية البحث :

- 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.

- الحاجة العلمية والعملية إلى تحقيق البرامج الرياضية المختلفة في تطوير الأداء مقارنة بالبرامج التربوية.

6.مصطلحات البحث :

✓ **برنامج رياضي** : هو تلك الخيارات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل الزمن والمدرس والتلميذ والطريقة والإمكانيات والمحتوي والتنظيم. (صالح، 1984، صفحة 57) .

يعرفه الطالبان الباحثان بأنه برنامج منظم ومخطط مبني على أسس علمية ويحتوي على الأنشطة الرياضية حسب نوع الفئة العمرية والمبرمجة في المؤسسات التربوية ويتم تقييمه من خلال فعاليته.

التعريف بالبحث

✓ اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

- تعرف بأنها قدرة القلب والرئتين والأوعية الدموية والعضلات على العمل بأمثل حال آخذين بعين الاعتبار الاقتصاد في الجهد وزيادة الفاعلية. (الكيلاني، 2006، صفحة 238)

- يعرفها الطالبان الباحثان على أن يكون الفرد لائق بدنيا عندما يستطيع أداء مجهود أو نشاط بدني فوق المتوسط دون الشعور بالتعب الشديد أو حدوث أعراض جانبية أخرى، و مستوى لياقة الفرد يحددها أدائه في اختبارات اللياقة البدنية .

✓ التعليم الثانوي :

- 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. (السنبل، 2008، صفحة 197) .

يعرفه الطالبان الباحثان انها الفترة الممتدة بين سن الخامس عشر و سن الثامن عشر وهي مدة ثلاثة سنوات من التعليم التربوي.

7- الدراسات المشابهة :

1 - دراسة مرجي براهيم وآخرون سنة 2016 بعنوان تأثير برنامج رياضي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة (قوة عضلية، تحمل عضلي، مرونة مفصلية) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16- 19) سنة ذكور , حيث تمثلت مشكلة البحث في معرفة هل للبرنامج الرياضي المقترح تأثير ايجابي في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية

التعريف بالبحث

المرتبطة بالصحة على تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور , كما هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج الرياضي المقترح , والتعرف على الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي , اذ تمثل فرض البحث في للبرنامج الرياضي المقترح تأثير ايجابي في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور من جهة , ومن جهة أخرى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي .

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 وتمثلت 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 الرياضي في تنمية الصفات البدنية المرتبطة بالصحة (القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة المفصالية), كذلك اجراء دراسات حول المراحل العمرية الأخرى (الفئة الصغرى والإناث).

2 - دراسة جعفر العرجان سنة 2015 بعنوان علاقة القدرة التنبؤية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة ونسبة الشحوم في الجسم بمستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب المدارس الثانوية في الأردن, وتمثلت المشكلة في معرفة العلاقة ما بين نسبة الشحوم في الجسم واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من جهة والتحصيل الدراسي من جهة أخرى.

التعريف بالبحث

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ونسب انتشار البدانة، وعلى مدى قدرة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ونسبة الشحوم في التنبؤ بمستوى التحصيل الدراسي لدى عينة من الطلبة الذكور في المرحلة الثانوية استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، تكونت عينة الدراسة من (5524) طالباً ذكراً من طلاب المرحلة الثانوية في تخصص الفرع العلمي، تم اختيارهم عشوائياً بأسلوب العينة العشوائية الطبقية، من المديریات التعليمية الستة لمحافظة العاصمة عمان، قيست لهم متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ثم الحصول على مستوى التحصيل الدراسي في نهاية العام الدراسي. يوصي الباحث بالتوصيات المتمثلة في ضرورة العمل على زيادة الفرص للممارسة الرياضية من أجل الصحة والاشتراك في الأنشطة الرياضية لكافة الطلبة تبعاً لقدراتهم ومستوياتهم البدنية، ويجب العمل على إحداث تغييرات في مفهوم حصة النشاط الرياضي الموجهة للطلبة وجعلها أكثر قرباً من تحقيق هدف نشر الوعي الصحي للممارسة الرياضة، وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ويجب العمل على إيجاد استراتيجية وطنية لمواجهة انتشار البدانة بين طلاب المدارس من خلال شقيها الرياضي والغذائي، وإطلاع القائمين على مصادر صنع القرار التربوي على نتائج هذه الدراسة.

3 - دراسة بن شعيب أحمد سنة 2014 بعنوان دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية، الجنس ونوع النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية 9 - 11 سنة، تمثلت المشكلة في التساؤل عن وجد فروق دالة إحصائياً بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية، الجنس، نوع النشاط البدني الرياضي، وهدف هذا البحث إلى دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة

التعريف بالبحث

العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي) حسب متغير الفئة العمرية الجنس و نوع النشاط الرياضي البدني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (تمثلت فروض الدراسة في إن تلاميذ طور الابتدائي يختلفون في مستول عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغيرات الفئة العمرية كالجنس و نوع النشاط البدني الرياضي

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، و اشتملت عينة البحث على 304 تلميذ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى: تلاميذ الصف الثالث تتكون من 152 فرد بمتوسط عمري قدره 62.9 سنة و انحراف معياري قدره 24.1، والثانية والمتمثلة في تلاميذ الصف الخامس مكونة من 152 فرد بمتوسط عمري قدره 11.76 و انحراف معياري قدره 06.1. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة *اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي* حسب متغير الفئة العمرية ولصالح الفئة الأكبر.

توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة *اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي* حسب متغير الجنس ولصالح الذكور.

توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة *اللياقة القلبية التنفسية-اللياقة العضلية الهيكلية-التركيب الجسمي* حسب متغير النشاط البدني الرياضي ولصالح الأنشطة الفردية.

تمثلت توصيات الدراسة في قيام المنظومة التربوية بدورات تكوينية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية و توعيتهم بمراعاة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من

التعريف بالبحث

خلال التمارين التي تتضمنها الوحدات التعليمية، وإجراء دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على تلاميذ الطور المتوسط أو الطور الثانوي .

4 - دراسة رشيد عبد القوي 2014 بعنوان فاعلية برنامج رياضي مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة (15.12) سنة

ان 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 ، فتطلب ذلك العمل على عينة عمدية قوامها 20 (13 تلميذ و 7 تلميذة) من التلاميذ المصابين بالسمنة الناتجة عن الخمول البدني في المرحلة المتوسطة (15.12) 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 ، 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 . وأنه لا 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 .

التعريف بالبحث

5- 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 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 ، 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).

6- 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

التعريف بالبحث

الخاصة حركيا. اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، وقد اشتملت عينة الدراسة على (20) مراهق من ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً ، 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 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. - 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.

7- 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

التعريف بالبحث

إتباع المنهج التجريبي ذي المجموعات المتكافئة لمعرفة الفروق بين (القياس القبلي والقياس البعدي).

تم 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 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 , كذلك دلت الدراسة على أن البرنامج الرياضي الغذائي كان له التأثير الأفضل على جميع المؤشرات المتعلقة بالسمنة إذ أدى الى تناقص الوزن بنحو 2,48كلغ/م2 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 للمشي وركوب الدراجات الهوائية وذلك لمحاربة السمنة في المجتمع..

8- مناقشة الدراسات :

تطرق الطلبة الباحثون إلى الدراسات السابقة لوجود نقاط تشابه مشتركة بين الدراسات من حيث المنهج المتبع تم استخدام المنهج التجريبي لتحسين عناصر باللياقة البدنية

التعريف بالبحث

المرتبطة بالصحة من جهة ومن جهة أخرى القضاء على الأمراض والخمول خاصة في الوسط المدرسي , كما تتفق الدراسات في العينة المتمثلة في الوسط المدرسي خاصة التعليم الثانوي والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية , على غرار اختلاف المستويات , كما تم استخدام نفس الاختبارات والأدوات لقياس مستوى اللياقة البدنية, كما أعطت نفس الاستنتاجات وهي نقص اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة المراهقين ونأخذ بعين الاعتبار فئة الإناث , وإمكانية تطويرها عن طريق اقتراح مجموعة من البرامج الرياضية أو الغذائية.

9- نقد الدراسات :

اختلفت الدراسة الحالية عن بعض الدراسات المشابهة من حيث حجم العينة حيث تم تطبيق البرنامج الرياضي على 10 تلميذ من المرحلة الثانوية اناث فقط في الدراسة الحالية , أما بعض الدراسات فيزيد حجم العينة ومكونة من كلا الجنسين كما أن بعض الدراسات الأخرى فقد استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، ومدة البرنامج الرياضي حيث كانت مدة البرنامج الرياضي المطبق في الدراسة الحالية (22) حصة أما في الدراسات المشابهة فقد يزيد عن ذلك حسب حاجة البحث.

متغيرات البحث في الدراسة الحالية هي التحمل الدوري التنفسي, القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة المفصلية أما في الدراسات المشابهة فبعضها يشمل جميع مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء المهاري والحركي إضافة إلى الجانب النفسي والفسولوجي .



الكتاب الأول

الدراسة النظرية





الفصل الأول

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

تعميم

1. المدة من اللياقة البدنية
2. فوائد الرياضة البدنية
3. اللياقة البدنية
4. مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
5. مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
6. قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
7. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

خلاصة



تمهيد:

تؤكد الدراسات الحديثة الى أهمية تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في مختلف المجتمعات، باعتبارها المكون الأساسي لصحة الفرد وان الاهتمام باللياقة البدنية له دور أساسي وفعال في الحفاظ على الصحة وخلو الجسم من أمراض نقص الحركة باتباع عدة طرق واساليب خاصة في مرحلة المراهقة التي تتميز بالضعف وعدم القدرة على اكتساب اللياقة البدنية بالطريقة الصحيحة.

في هذا الفصل يعالج الطالبة الباحثون عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة المراهقات وطرق قياسها وتمينها علميا .

1- الهدف من اللياقة البدنية :

إن فقدان اللياقة الكاملة هو نتيجة لأسلوب حياتنا الخاملة التي تميل إلى جعلنا كسولين متراخين ومفتقدين للياقة , ولكن برامج اللياقة البدنية المعتمد على الرغبات والإحتياجات الشخصية هو الحل المنطقي للتغلب على التأثيرات السيئة من العيش في المجتمعات الصناعية والتقنية المتطورة , وهناك دلائل قوية ومرتبطة للعلاقة المعكوسة بين أمراض الأوعية القلبية وبالخصوص اعتلال الشريان التاجي والانشطة البدنية . (حمادي، 2006، صفحة 19)

2- فوائد الرياضة البدنية :

هناك فوائد صحية شتى يمكن اكتسابها من التمارين بعضها مسرد فيما يلي :

زيادة القوة - زيادة المرونة - زيادة الوزن العضلي للجسم - زيادة السعة الحيوية للرئتين - زيادة تبادل الأوكسجين بفعالية - تقليل دهون الجسم - تقليل ضغط الدم - تقليل معدل ضربات القلب أثناء الراحة - تحسين النظام السكري للدم . (حمادي، 2006، الصفحات 20-21) .

3- اللياقة البدنية :

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

3- 1- اللياقة المرتبطة بالأداء الحركي أو المهاري (سرعة ,رشاقة ,توافق, توازن والدقة).

3- 2- اللياقة المرتبطة بالصحة (التركيب الجسماني, واللياقة القلبية التنفسية والقوة

العضلية الهيكلية والتحمل العضلي والمرونة). (نايف مفضي جبور , أحمد قبلان صبحي, 2012, صفحة 236).

لقد تطرقا اسامة كامل راتب و ابراهيم خليفة على طبيعة العلاقة الوثيقة والمتداخلة فيما بين مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، والمكونات البدنية المرتبطة بالمهارة.

4 - مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

عرفها عصام الحسنات فاعتبر اللياقة البدنية بالنسبة للشخص العادي هي المرتبطة بالمقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية بيسر 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)

كذلك تعرف بأنها الصفات التي يمتلكها أي إنسان و تجعله قادرا على أداء المجهود البدني بدون إرهاق، وهذا لا يعني أن اللياقة أمر مرتبط بالأداء الرياضي فقط، فدائما ما تربط اللياقة بالصحة عندما يكوف الحديث منصبا على الوقاية من الأمراض و تحسين الصحة، و من هنا نشأ ما يعرف بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. (عصام الحسنات, 2009, صفحة 246).

من هذه التعاريف يرى الباحثين ان اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ان تكون كل أجهزة الجسم الحيوية مستعدة بدنيا وصحيا لأداء جهد بدني في أحسن صحة جسمية.

5- مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

يشير نشوان عبد الحق أن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتكون من ثلاثة عناصر هي:

- اللياقة القلبية التنفسية.

- اللياقة العضلية الهيكلية وتشمل القوة العضلية ، قوة عضلات البطن و تحملها ، المرونة المفصلية.

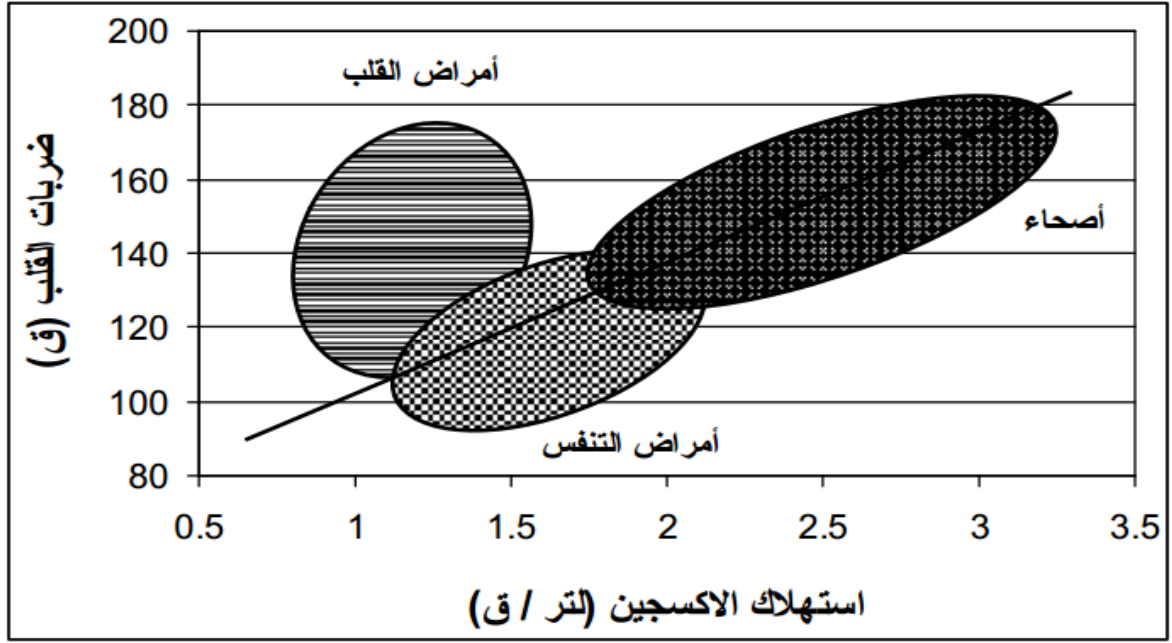
- التركيب الجسمي . (نشوان, نشوان عبد الله، 2010، صفحة 54).

5- 1 اللياقة القلبية التنفسية :

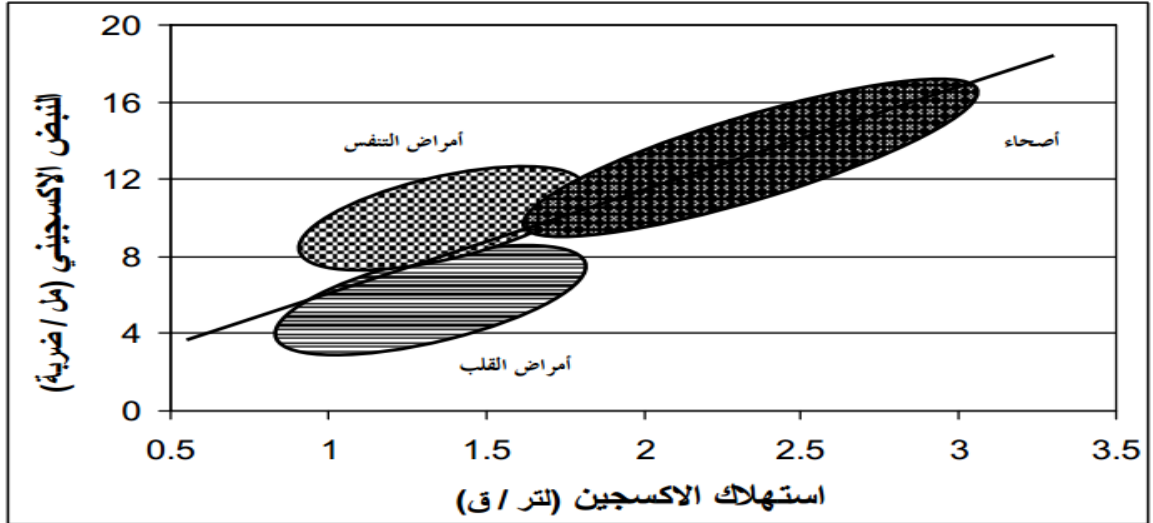
ويعتبر الهزاع اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك لعلاقتها الوثيقة بالإمكانية الوظيفية للجهازين الدوري الدموي والرئوي التنفسي ويمكن تعريفها على أنها قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ثم نقله بواسطة القلب والأوعية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

وتسمى هذه اللياقة باللياقة الهوائية أو القدرة الهوائية ، ويستدل عليها بالاستهلاك الأقصى للأكسجين ($VO_2 \max$) (نايف مفضي جبور, أحمد قبلان صبحي، 2012، صفحة 239).

ويعتبر الاستهلاك الأقصى للأكسجين ($VO_2 \max$) من علامات الصحة للإنسان حيث يكون هناك اختلاف في استهلاك الأكسجين بين الأصحاء والمصابين بأمراض أخرى كما هو موضح في الجدول أدناه , وهناك علاقة بين أمراض القلب والتنفس .



شكل رقم 01 يوضح العلاقة بين استجابة كل من استهلاك الاكسجين (لتر/دقيقة) وضربات القلب أثناء الجهد البدني لدى الأصحاء مقارنة بالمصابين بأمراض القلب أو أمراض الجهاز التنفسي .



شكل رقم 02 يوضح العلاقة بين استجابة كل من استهلاك الاكسجين (لتر/دقيقة) والنبض الاكسجيني أثناء الجهد البدني لدى الأصحاء مقارنة بالمصابين بأمراض القلب أو أمراض الجهاز التنفسي . (b, 1999, p. 421) .

5- 2 اللياقة العضلية الهيكلية :

هي كل من عناصر القوة و التحمل والمرونة ، كما يرى انه إذا كانت اللياقة الهوائية تحقق للفرد الصحة ، فان اللياقة العضلية تحقق له ذاتيته ، فتمنحه الشكل الجيد للقوام، وتعمل على وقايته من آلا اسفل الظهر التي يتعرض لها وخاصة مع تقدم العمر كما أنها تهيئ للفرد فرص الاحتفاظ بمستوى من اللياقة و الكفاءة لأداء الأعمال المختلفة لأطول فترة من العمر. (الفتاح، 2003، صفحة 20) .

تتمثل في كل من القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة المفصلية (الهزاع, الهزاع بن محمد، 2001، صفحة 09) .

5- 2- 1 القوة العضلية :

مفهوم القوة العضلية : عرفها 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).

حيث يعرفها (G PASQUET) على أنها قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على بذل أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة (LHAXOAT-HROUSSEY, 2004, p. 24). من خلال التعاريف يمكننا القول أن القوة العضلية هي أقصى توتر ينتج من انقباض عضلي هذا ما ذكره لازم كماش فيعتبرها أقصى قوة (توتر) يمكن أن تنتج من انقباض عضلي واحد إرادية (كماش, يوسف لازم، 2014، صفحة 85) .

5 - 2 - 1 - 1 أنواع القوة العضلية :

اشار كل من أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين و لازم كماش أنه يمكن بتحديد ثلاثة أنواع من القوة تتمثل فيما يلي:

أولا : القوة القصوى:

تعتبر قدرة الجهاز العضلي على انتاج أقصى انقباض عضلي إرادي ، كما أنها تعتبر قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

ثانيا : القوة المميزة بالسرعة:

تعتبر قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة ، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة و صفة السرعة في مكوف واحد.

ثالثا : تحمل القوة:

تعتبر قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب و عادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين 6 ثواني إلى 8دقائق.

(كماش, يوسف لازم، 2014، الصفحات 28-29) ،(الفتاح، 2003، صفحة 85) .

5- 2- 1- 2 التحمل العضلي :

يعرف التحمل بشكل عام بأنه مقدرة اللاعب على الإستمرار في الأداء بفعالية دون الهبوط في كفاءته . (حماد، 2010، صفحة 186).

عرفها كل من ماضي 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 الأوكسيجينية اللازمة للانقباض العضلي .(ماضي جبور , احمد قبلان صبحي 2012ص240).

وعرفه عبد الله نشوان التحمل العضلي على أنه قدرة العضلات على إنتاج قوة دون قصوى بشكل متكرر أو المحافظة على انقباض عضلي لمدة زمنية معينة (نشوان, نشوان عبد الله، 2010، صفحة 55).

حيث يرى الطالبان الباحثان ارتباط التحمل بالجانب الصحي والبيولوجي والذي يؤثر على كفاءة وحيوية الفرد.

5- 2- 1- 3 المرونة المفصلية :

المرونة كمصطلح في التربية البدنية تعني قدرة العضلات والأوتار المتصلة بها والأربطة المحيطة بالمفاصل بالتمدد بما يسمح لها بأداء حركاتها بالمدى الحركي الكامل أو الأوسع (نايف ماضي جبور, أحمد قبلان صبحي، 2012، صفحة 240) .

تعتبر المرونة على أنها القدرة على تحريك المفاصل والعضلات لأقصى مدى واسع كما عرفها أكرم زكي الخطايبية وآخرون فيروا أنها قدرة المفاصل للوصول إلى أقصى مدى ممكن تسمح به مطاطية العضلات والأربطة ,كما أن مطاطية العضلات تعني زيادة بسط الأنسجة المرنة عن الحدود الطبيعية لها والاحتفاظ بها على هذا الوضع لبضع لحظات ,وتعرف المرونة بأنها القدرة على القيام بحركات مختلفة لمفاصل الجسم بسهولة والقدرة على إطالة عضلاته وأربطته لمدى أوسع (أكرم زكي الخطايبية وآخرون 2010ص44).

وهي قدرة الفرد على أداء الحركات على مدى واسع دون حدوث تمزق ولذلك يمكن تقسيمها إلى :

أولا المرونة الإيجابية :

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

ثانيا المرونة السلبية:

هي أكبر مدى حركي في مفصل يمكن للمفصل الوصول اليه بمساعدة خارجية وفي حدود المدى التشريحي لهذا المفصل. (محمد إبراهيم شحاتة1996 ص 253).

حيث يرى الباحث أن للمرونة مساهمة كبيرة في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية والتمزقات العضلية ,والوقاية بشكل عام .

5- 2- 2 التركيب الجسمي :

يتركب الجسم اجمالا من أجزاء شحمية وأخرى غير شحمية , وتشمل الأجزاء غير الشحمية العضلات , العظام, والأنسجة الضامة ,والماء . (الهزاع, الهزاع بن محمد، 2001، صفحة 09) .

و يعرف كمصطلح في التربية البدنية بأنه نسبة وزن الدهون في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم ، حيث أن الجسم يتركب إجمالا من أجزاء شحمية و أخرى غير شحمية كالعضلات

و العظام و الأنسجة و الماء . (نايف مفضي جبور, أحمد قبلان صبحي, 2012, صفحة 238) .

ويرى 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 , 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 الدهون 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 وحازم النهار, 2009, صفحة 46). ويرى الباحث ارتباط الشحوم في الجسم ارتباطا ايجابيا بالعديد من الأمراض , كما ترتبط ارتباطا سلبيا مع الأداء البدني .

6- قياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

6-1- قياس اللياقة القلبية التنفسية :

إن أهم قياس لتحديد مستوى اللياقة البدنية هو قياس كفاءة القلب والاعوية الدموية والجهاز التنفسي لتوفير الأوكسجين للعضلات .

أولا: إختبار كوبر :

يعد من أكثر الإختبارات انتشارا لقياس اللياقة القلبية التنفسية, وطريقة تنفيذه ان يقوم الفرد بالجري لمدة اثني عشر دقيقة , ثم تحسب المسافة المقطوعة خلال هذه المدة بالميل ويقرأ المستوى من الجدول التالي:

الفصل الأول اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

المسافة	VO2 MAX (مل/د/كغ)	المسافة	VO2 MAX (مل/د/كغ)
1600	25.0	2500	45.0
1700	27.0	2600	47.2
1800	29.0	2700	49.2
1900	31.6	2800	51.6
2000	33.8	2900	53.8
2100	36.2	3000	56.0
2200	38.2	3100	58.2
2300	40.4	3200	60.2

جدول رقم 01 يوضح جدول كوبر الخاص بتحديد الإستهلاك الأقصى للأوكسجين وفقاً لمسافة مقطوعة 12 دقيقة (الوهاب، 1995، صفحة 124) .

ثالثاً اختبار الكلية الأمريكية للطب الرياضي :

في هذا الإختبار يقوم الفرد بالجري لمسافة 1600 متر مايعادل ميل ، يعط قطع تلك المسافة يؤخذ الزمن والنبض مباشرة ، وذلك بجس النبض من الشريان الكعبري عند قاعدة الإبهام في رسغ اليد ، أو من الشريان السباتي عند التقاء القصبة الهوائية بأسفل الذقن أو جسّه من خلال جهاز أو ساعة لذا الغرض ، بعد تقارن بالرسم البياني التالي حسب عمر المفحوص وجنسه .
(صبحي، 2005، الصفحات 54-55)

(A) الشريان الصدغي (B) الشريان ألسباتي (C) الشريان الكعبري



الشكل رقم 03 يبين الأماكن الثلاث للقياس

6-2 قياس اللياقة العضلية الهيكلية :

6-2-1 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 لأكبر عدد من المرات.



شكل رقم 04 يوضح ثني الذراعين من الانبطاح المائل (حسانين، 2004، صفحة 2014)

6-2-2 قياس التحمل العضلي :

يتم قياس التحمل العضلي عادة باختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين و لمدة دقيقة ، كمؤشر على قوة عضلات البطن و تحملها .

يؤدي هذا الاختبار من وضع الرقود مع ثني الركبتين بزاوية 91° بين الفخذ و الساق ، و الجذع و الرأس ملتصقان بالأرض .تبدأ الحركة بثني الجذع للأعلى حتى تلامس اليدين العقبين ثم العودة للوضع الابتدائي .



شكل رقم 05 يوضح اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين .

(نايف مفضي جبور , أحمد قبلان صبحي، 2012، صفحة 245)

6- 2- 3 قياس المرونة المفصلية :

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 رقم 06 يمثل اختبار مد الذراعين من وضع الجلوس بواسطة صندوق المرونة.

6-3 قياس التركيب الجسمي :

تتغير نسبة قياس الدهون في الجسم تبعا لعدة متغيرات منها صعوبة استخدامها وتكلفتها ومدى كونها ذات طبيعة مخبرية أو ميدانية ومن أهم الطرق :

6-3-1 قياس كثافة الجسم :

من أكثر الطرق الميدانية شيوعا لقياس نسبة الدهون هي قياس سمك طية الجلد في مناطق معينة من الجسم ، و تحويلها فيما بعد إلى نسب بواسطة إجراء معادلات حسابية مخصصة لهذا الغرض. (نايف مفضي جبور, أحمد قبلان صبحي، 2012، صفحة 141).

كيفية قياس سمك طيات الجسم :



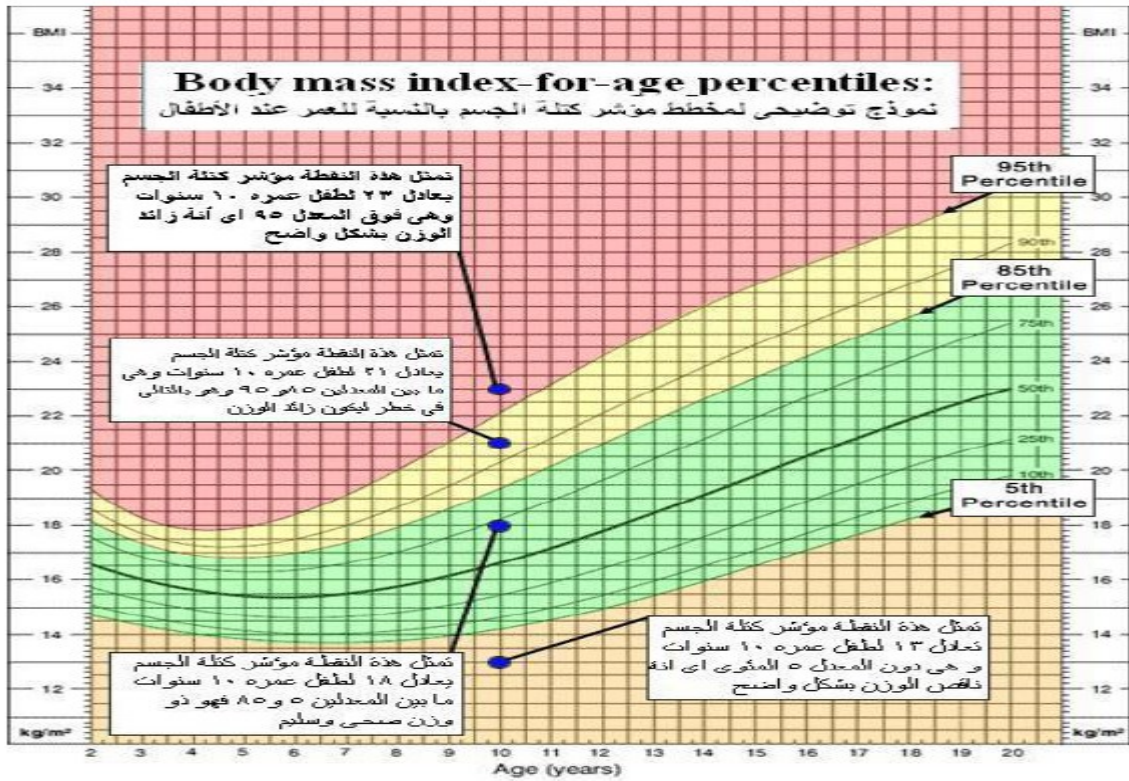
شكل رقم 07 يوضح المواضع التشريحية لثلاث مناطق لقياس سمك طيات الجلد .

(الهزاع ا.، تحديد نسبة الشحوم في الجسم لدى الطلاب الجامعيين من خلال قياس كل من حجم الجسم وكثافته بواسطة ازاحة الهواء والمقاومة الكهروحيوية وسمك طيات الجلد، 2005، صفحة 34) .

6-3-2 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 (كـلـغ)/((مربع الطول بالمتر) (أكرم زكي الخطايبه وآخرون، 2009، صفحة 46).



الشكل رقم 08 يمثل نموذج توضيحي لمخطط كتلة الجسم بالنسبة للعمر عند الاطفال والمراهقين.

7 - تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

7-1 تنمية اللياقة القلبية التنفسية:

تكون مدة العمل من 20 إلى 60 دقيقة في كل مرة و أن يتم تكراره من 3 إلى 5 أيام في الأسبوع أما الشدة فتكون عند 65 - 90 % من ضربات القلب القصوى أو 50 إلى 85 % من احتياطي ضربات القلب القصوى (أي ضربات القلب القصوى - ضربات القلب في الراحة)

أو احتياطي الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (أي الاستهلاك الأقصى للأوكسجين - استهلاك الأوكسجين في الراحة) . أما بالنسبة للأفراد ذوي اللياقة البدنية المنخفضة فيمكنهم البدء بشدة عند 55 % عند ضربات القلب القصوى أو 40 % من احتياطي ضربات القلب القصوى أو احتياطي الاستهلاك الأقصى للأوكسجين . و بالنسبة للأفراد الذين ينشدون الفوائد الصحية و اللياقة البدنية العامة من غير الرياضيين ، فإن الشدة المعتدلة هي الأمثل (40 إلى 60 % من احتياطي ضربات القلب القصوى أو احتياطي الاستهلاك الأقصى للأوكسجين . كما يمكن ممارسة النشاط البدني لفترة مستمرة (مثلا 20 دقيقة أو أكثر) ، أو تقسيمها على فترات قصيرة (لا تقل عن 10 دقائق كل منها) يكون مجموعها 20 دقيقة أو أكثر .

7-2 تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي:

من الضروري أن تشمل تدريبات القوة العضلية و التحمل العضلي جميع المجموعات العضلية بالجسم ، كما يستحسن التنويع بين تمرينات الجزيئين العلوي و السفلي من الجسم مع مراعاة البدء دائما بالعضلات الكبرى ثم الصغرى و هكذا و أيضا يجب أن يكون هناك توازن في التدريب بين العضلات الباسطة و العضلات القابضة لكي نحافظ على قوام الجسم . لتنمية اللياقة العضلية من أجل الصحة فتشير التوصيات الحديثة للكلية الأمريكية للطب الرياضي أن مجموعة واحدة من التدريب كافية ، وتكون بمعدل 8-12 تكرار لكل مجموعة عضلية ويتم ممارستها من 2 إلى 3 أيام وتكون المقاومة بنسبة 70 % تقريبا من القوة القصوى ويمكن قياس ذلك بحساب نسبة 70% من أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة فقط.

7-3 تنمية المرونة المفصليّة:

يمكن اكتساب المرونة والمحافظة عليها من خلال تمرينات الاستطالة بمعدل 2 إلى 3 مرات في الأسبوع. (الهزاع، الهزاع بن محمد، 2008، صفحة 03). وأنه يمكن اكتساب المرونة والمحافظة عليها من خلال تمرينات الاستطالة بمعدل 4 تكرارات لكل مجموعة عضلية وبمعدل 2 إلى 3 مرات في الأسبوع.

الفصل الأول اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

لتطوير المرونة يجب التدريب ثلاث مرات أسبوعيا ويمكن أن تكون التمارين في فترة الصباح وخلال فترة الاحماء . (المنظمة العالمية للصحة)

خلاصة :

ساهم العلم الحديث بنسبة كبيرة في استخدام عدة طرق واساليب علمية تطوير وكيفية قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة , وهذا ما جعل الطلبة الباحثون يخلصون اهم عناصر هذا الفصل المتعلقة بصفة كبيرة بهذه الفئة , باعتبارها في فترة اكتساب لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة , ما اجمع عليه الباحثون والمنظمة العالمية للصحة .

الفصل الثاني

البرنامج الرياضي - المرحلة العمرية 16 سنة

تمهيد

1. مفهوم البرنامج
2. مفهوم البرنامج الرياضي
3. خصائص البرنامج الرياضي
4. مبادئ تصميم البرنامج الرياضي
5. خطوات تصميم البرنامج
6. مبادئ تطوير البرنامج
7. خطوات تطوير البرنامج الرياضي
8. ابعاد النشاط البدني المرتبط بالصحة
9. خصائص المرحلة العمرية إنانث 16 سنة

خلاصة

تمهيد

إن وضع البرامج الرياضية باتباع طرق وخصائص معينة تؤدي بالرياضة من الوصول إلى أحسن المستويات الجيدة , اذ تعد البرامج الرياضية المخصصة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ذات خصائص مميزة لتنمية هذه الصفات على المرحلة العمرية 16 سنة إناث , حيث تتميز هذه الفئة بعدة مميزات خاصة من عدة جوانب وخصائص. في هذا الفصل يعالج الطالبة الباحثون البرنامج الرياضي وخصائص المرحلة العمرية 16 سنة إناث .

1- 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 ، 1990)

أما عبد الحميد شرف فيعرفه على أنه عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة. (عبد الحميد شرف 2002ص18).

2- مفهوم البرنامج الرياضي

يشير عادل خوجة بأن البرنامج الرياضي هو مجموعة من التمرينات والحركات والألعاب والإجراءات التي تمّ 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 129) .

2- 1- خصائص البرنامج الرياضي :

فيما يلي نعرض أهم الخصائص التي يجب أن تتوفر في أي برنامج تعليمي أو تدريبي ناجح:

- ✓ يعتبر جزءًا متكاملًا من عملية المجهود الكلي للمنشأة الرياضية
- ✓ أن يمدنا بخبرات متشابهة ومتوازنة في النمو والتطور
- ✓ أن يقوم على اهتمامات واحتياجات وقدرات الأفراد الذين يعمل لخدمتهم

- ✓ أن يعمل على امدادنا بالخبرات المرتبطة بالبيئة المحلية وتصل إلى مستوى نضج الممارسين
- ✓ أن يمكن تنفيذه من خلال التسهيلات المتاحة والوقت والأدوات المتوفرة للممارسين
- ✓ ان يسمح بالنمو المهني والحرفي للمربي ويرعى شؤونهم . (شريف، 2002، صفحة 51).

2-2 - مبادئ تصميم البرنامج :

- توجد مبادئ مهمة يجب أن يراعيها مصمم البرنامج أثناء عملية التصميم , وهي :
- الاعتماد على المربين المتخصصين.
 - ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله و التنوع
 - أن يراعي نوعية وعدد المشتركين
 - مراعاة الأهداف العامة المطلوب تحقيقها
 - يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميها
 - يتمشى مع الامكانيات المتيسرة
 - مراعاة الوقت المتيسر
 - وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل . (شريف، 2002، صفحة 55).

2-3 خطوات تصميم البرنامج:

يجب أن يشتمل على العناصر التالية :

- ❖ الأسس التي يقوم عليها البرنامج
- ❖ الهدف والاهداف الاجرائية
- ❖ محتوى البرنامج
- ❖ تنظيم الأنشطة داخل البرنامج

❖ تنفيذ البرنامج

❖ الأدوات المستخدمة في البرنامج

❖ تقويم البرنامج . (شريف، 2002، صفحة 68).

2-4 مبادئ تطوير البرنامج الرياضي :

مناك أسس ومبادئ مهمة يجب على القائم بعملية تقويم البرنامج أن يراعيها وهي على النحو التالي :

1- تطوير البرامج عبارة عن جهد مستمر

2- تعاون جميع القادة على على كافة المستويات عند التطور

3- الإتصال المباشر كلما اتاحت الفرصة بالمشرفين والممارسين

4- يعتمد تقويم البرنامج على معرفة قوية لإحتياجات وخصائص وقدرات ومستويات تصميم المشتركين فيه , بالإضافة الى البيئة وأسلوب وطريقة الحياة فيه.

5- التقويم بصفة دورية لقياس النتائج. (شريف، 2002، صفحة 100).

2-5 خطوات تطوير البرنامج الرياضي :

لكي يتم التطوير بأسلوب سليم نقدم هذه الخطوات لاتباعها عند القيام بعملية تطوير البرنامج :

1. عرف أهداف التطوير

2. قسم هذه الأهداف إلى أهداف اجرائية

3. عرف خصائص المشتركين في البرنامج

4. استخدم احتياجات الأفراد بناءا على خصائصهم

5. تعرف على أفضل طرق التنفيذ للأنشطة التي تحقق الأهداف المنشودة

6. عد أفضل أساليب التقويم .

7. عد برنامج بطريقة الأداء بالأهداف. (شريف، 2002، صفحة 104)

6-2 . شروط ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية :

تستدعي ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بعض الشروط لجميع الفئات على اختلاف اعمارهم وتشمل شروطا مادية وأخرى ذاتية بحيث تعود على اللاعب نفسه , وهي :

" شروط جسدية :

وتتمثل في سلامة الجسم وتستدعي دراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته على ممارسة أي نشاط بدني, وتتضمن سلامة الجسم كل من : النظر , الشم , اللوزتان , الغدد , القلب , الرئتان , الحالة الغذائية....,ويشترط هذا حتى نحدد نوع النشاط الذي يمكن لكل فرد ممارسته. (عادل، 1995، صفحة 70)

" شروط ذاتية :

تتمثل في الاعداد النفسي , ويشمل استعداد الفرد من حيث ميله ورغبته في ممارسة النشاط البدني , أي أن ممارسة أي نشاط بدني أو رياضي هو مرتبط بمدى ميل الفرد لإعداد هذا النوع من الرياضة والاقبال عليه. (علمي، 1999، صفحة 144).

2-7 أبعاد النشاط البدني المرتبط بالصحة:

لفهم وإدراك وصفة النشاط البدني بشكل تام، لابد من فهم واستيعاب أبعاد النشاط

البدني المعزز للصحة (**Health-related dimensions of physical**

activity). هناك خمسة أبعاد للنشاط البدني المعزز للصحة ذات صلة وثيقة بأمراض

وحالات صحية محددة. هذه الأبعاد هي:

الطاقة المصروفة، والأنشطة الهوائية المرتفعة الشدة، والقوة العضلية، والمرونة،

والأنشطة البدنية التي يتم فيها حمل الجسم.

زيادة مجمل الطاقة المصروفة، وجد أنه يرتبط سلبياً بالعديد من الاعتلالات الصحية، مثل: أمراض القلب، وداء السكري، وحالات البدانة . وترتبط الأنشطة البدنية المرتفعة الشدة ارتباطاً وثيقاً بكفاءة القلب والرئتين ،ومقدار القدرة الهوائية القصوى للفرد، وبخفض احتمالات أمراض شرايين القلب التاجية. أما القوة العضلية وكذلك المرونة فترتبطان ارتباطاً قوياً بصحة العمود الفقري وبالإمكانية الوظيفية للفرد (قدرة الفرد على القيام بوظائف الحياة اليومية)، خاصة لدى كبار السن . أخيراً، ترتبط الأنشطة البدنية التي يتم فيها حمل الجسم، مثل: المشي والهولة والقفز ونط الحبل ورفع الأثقال، بالحد من مرض هشاشة العظام. (الهزاع، 2002، صفحة 08).

2-8 دوافع ممارسة النشاط البدني والرياضي في المرحلة الثانوية :

تختلف ممارسة النشاط البدني والرياضي من فرد إلى آخر ،فتزداد عند أفراد وتنخفض عند البعض الآخر ، وهذا طبيعي نتيجة الفروق الفردية القائمة ،وهنا يذهب أسامة كامل راتب في قوله ' ان جهود المهتمين بتحليل واقع النشاط الرياضي ، توضح أن هناك ست فئات اساسية وهي على النحو التالي :

- ✚ التنمية لمهاراته وكفاءاته
- ✚ الانتساب لجماعة وتكوين الأفراد
- ✚ الحصول على النجاح والتقدير
- ✚ التمرين وتحسين اللياقة البدنية
- ✚ التخلص من الطاقة والخصول على خبرة التحدي والإثارة. (راتب، 1990،

(صفحة 43)

3 : خصائص المرحلة العمرية :

يتطلب إعداد برامج التربية البدنية و الرياضية دراسة مستفيضة احتياجات المجتمع و لخصائص مراحل النمو و للإمكانيات و في ضوء الدراسة يتم تحديد الأهداف و اختيار المحتوى من النشاط و ذلك بغرض تحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية، و برامج التربية البدنية و الرياضية تسعى لتواكب التقدم الذي يتميز به العصر الحديث و لذا تعتمد في بنائها على الأسس العلمية و التربوية و النفسية و الاجتماعية الحديثة حتى تسهم في تحقيق احتياجات المجتمع و الأفراد مسايرة في ذلك الفلسفة التربوية للمجتمع.

3-1 أهمية دراسة خصائص نمو التلاميذ:

لقد أدت بحوث و تجارب علم النفس و التربية إلى نتائج هامة عن أهمية دراسة خصائص مراحل النمو في البرامج الدراسية، فهذه الدراسات تفيد مصممي البرامج في مجال التربية البدنية و الرياضية.

فيجب مراعاة الشمول و التكامل في نمو التلاميذ أي الاهتمام بمظاهر و جوانب النمو المختلفة للتلاميذ عند تصميم برنامج التربية البدنية و الرياضية و ذلك من خلال الأهداف و اختيار المحتوى و الخبرات المربية و المناسبة لمرحلة النمو التي يصمم البرنامج من أجلها لتتفق مع خصائص الطلاب في مرحلة نموهم وسوف نتطرق إلى مرحلة نمو الطلاب لمرحلة الثانوية ينشئ من التفصيل.

3-2 - خصائص نمو المرحلة العمرية (18-16 سنة)

يرى الدكتور تركي رابح أن من معاني كلمة المراهقة في لغة الخفة لفتوة لجهل الغثيان المحارم من شرب الخمر ونحوه أما المراهقة من لنا حية الاصطلاحية، فهي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل

(وهو القرد الصغير لأن يصبح انفعالي و جسمي و عقلي) من مرحلة البلوغ ثم النضج ثم الرجولة وهكذا.

ومراهق بمعناها الصحيح و العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد وإكمال النضج فهي عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (تركي رابح، 1990، صفحة 242)

في حين يذكر مصطفى زيدان أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة التي تسبب كثير من القلق والاضطراب النفسي، ففيها تتحدد معالم الجسم وتتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته، اتجاهاته قيمه ومثله التي كونها وأكتسبها من الوسط المحيط به ولهذا تحتاج إلي عناية خاصة من الآباء و المربين فلا بد لمن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتغيير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطائه الثقة بنفسه دون الخروج من مكانة الجماعة من قيم ومثل عليا (مصطفى زيدان ، 1975 ، صفحة 152)

إن التلميذ في مرحلة الدراسة الثانوية يكون في مرحلة عمرية انتقالية لوجودها بين مرحلة الطفولة والرشد، وفي المرحلة هذه يتم إعداد الناشئ ليصبح مواطن يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكبير وفيها تتكون جوانب مهمة من شخصيته

3-2-1 الخصائص الجسمية :

تتميز هذه المرحلة بمعدل النمو الجسمي في جسم الفتى والفتاة، يتناسق الجسم كما تظهر الفروق المميزة في جسم الفتاة بصورة واضحة، ويزداد نمو العضلات والجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الشاب اتزانه الجسمي وتصل الفتيات نضجهم البدني الكامل تقريبا إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة و تتميز الفتيات بالطراوة والليونة ويتحسن شكل القوام.(محمد عوض بسيوني فيصل يسين الشاطي ، 1987، صفحة 147)

ويرى قاسم المندلاوي أنه في المرحلة هذه يتكامل نمو الجسم وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الإناث بشكل واضح وتزداد نمو الجذع و الصدر وارتقاع في قوة العضلات ، وتصل الاناث في سن السادسة عشر إلي أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطئ هذا النمو بينما ستنمو سرعة الزيادة في وزنها حتى سن العشرين.(قاسم المندلاوي و آخرون، صفحة 21)

إن من أهم خصائص هذه المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بي الفتاة وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر وتصل في هذه المرحلة إلي تضخم الجسمي تقريبا .

3-2-2 الخصائص الفيزيولوجية :

يرى مصطفى زيدان أن لقب في هذه المرحلة بسرعة لا تتماشى مع سرعة الشرايين و كذلك نمو الرئتان عند الأولاد الأكبر منها عند البنات في مرحلة الطفولة أما الزيادة في النمو عند الفتيات يتوقف نموهن تقريبا في السادسة عشرة ويرجع السبب في ذلك لقلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا ابعدهن سن السادس عشر.

(مصطفى زيدان ، 1975 ، صفحة 154)

الفصل الثاني : البرنامج الرياضي وخصائص المرحلة العمرية

وعن الخصائص الفسيولوجية دائما يضاف قاسم المندلاوي أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية و لا سيم الدورة الدموية و الأوعية و القلب أن الطالبات في سن 17 سنة و يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي وبتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تمارين السرعة و القوة, و لكنه لايزال ضعيف في التمارين السرعة والقوة ولكنه لايزال ضعيف في تمارين المطاولة ولاسيما في ركض المسافات الطويلة و يشمل النمو أيض الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري وقدرة الفرد للعمل و الاعتماد على النفس.(قاسم المندوالي و آخرون ، 1975 ، صفحة 154).

3-2-3 الخصائص العقلية:

نظرا لحالة الاضطراب النفسي التي تفرضها المراهقة على التلاميذ تزداد حاجاتهم إلى الانتباه كما أن قدرة التلاميذ على التخيل تساعد على التفكير المجرد مقارنة بالمراحل السابقة و الفهم الجيد إلى جانب الميل الصحيح للنشاط المقدم يساعده على التذكر بالاسترجاع لما مر به من نظري عن طريق الذاكرة الحركية.

إذا استطعنا أن ننمي في تلميذ المرحلة الثانوية القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي ليعبر عن الأهواء و المعتقدات لضمان نوعا من الاستقرار في الحياة العلمية ويبين له فرصة معالجة المشاكل عن طريق علمي تفكيري .

(مصطفى زيدان ، 1975).

3-2-4 التغيرات النفسية:

يتميز التلميذ في هذه المرحلة بالاعتماد على نفسه كما لا يجب أن يعامل كطفل صغير يحتفظ بالأحقاد وله رغبة في الانتقام والعنف وبتقدمه في مرحلة العمر تزول النواحي الأنفة الذكر.

ويتحسن مزاجه ويقل عنده القلق و الخوف و يتحكم في أعصابه ونادرا ما يبكي يميل للفرح و التسلية و الضحك ويراعي مواقف الآخرين يجب العمل و المناقشة و العلاقات مع الآخرين(قاسم المندوالي و آخرون ، 1975 ، صفحة 21).

وإن كثرة التناقضات كعدم الاستقرار العاطفي و الحساسية الزائدة تؤدي بالتلميذ إلى المرور بفترة توتر و صراع نفسي يضيف(ليفين LEWIN) وصف هذه الفترة بفترة اضطراب السلوك كما يميل التلميذ في هذه المرحلة التعليمية إلى الفرح و التسلية وزيادة على ظهور الإعجاب بالأفكار و الآراء الفلسفية و السياسية أما العواطف فهي أكثر أهمية عند الإناث وتظهر في الاستقلالية و الحرية إلى جانب القلق المميز. (1989) (JUIN, p. 19).

3-2-5 الخصائص الإجتماعية:

يشعر المراهق في هذه المرحلة بالبلوغ مما يرغب على إتباع سلوكيات معينة كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدين أو الأستاذ في البيت أو في المدرسة ويعتبرها تجاهلا لكفاءته ومقدرته كما يحاول دائما تقليد الكبار و خاصة النجوم(عبد القادر بن محمد، 1973 ، صفحة 208).

وهنا تتجلى أهمية السلوك الصحيح لأعضاء النخبة الرياضية في الملاعب و حياتهم الخاصة لأنهم القدوة التي يقتدي بها التلاميذ و يحاولون تقليدهم في سلوكهم وقد تم التأكد

على هذه الناحية التربوية المهمة في القانون 03/89 الخاصة بتنظيم المنظومة التربوية للتربية البدنية و الرياضية ويضيف عبد القادر بن محمد في المصدر نفسه وفي الصفحة 227 وهو يتناول اتجاه الاجتماعي عند التلميذ في الألعاب فيقول " فيجده يميل كثيرا إلى الألعاب الجماعية و خاصة تلك التي يشترك فيها الجنسان".

3-2-6 الخصائص البدنية:

تتميز المرحلة الثانوية بمعدل النمو الجسماني حيث يصل التلميذ إلى درجة جيدة من النضج البدني ومن ناحية النمو الحركي تتحسن مختلف النواحي نوعية للمهارات الحركية لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يرتقي مستوى التوافق العضلي العصبي لدرجة كبيرة كما يستطيع التلاميذ اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها و تثبيتها بسرعة كبيرة.(د سنساوي جلول و آخرون ، 1994 ، صفحة 13).

وتبعا لخصائص النشاط الممارس يمكن للمراهق الذي يمتلك قدرة الحساسية و الإرادة من الوصول إلى المستويات العليا.(JUN1987, p. 36)

3-2-7 خصائص قابلية التطور الحركي:

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن خلال مرحلة المراهقة الثانية وتطور كذلك دقة هدف التصرفات و بشكل عام ثابت التوجيه الحركي وكذلك لظهور الواضح للبناء و الوزن الحركي و الانسيابية و الدقة الحركية كلها تعمل جميعا على قابلية التوجيه الحركي كذلك تتطور طبقا لذلك قابلية التطبع الحركي و الحركات المركبة أما تطور قابلية التوافق عند البنات فيكون قليلا من مرحلة البلوغ الثانية إن هذه المرحلة تعتبر مرحلة جيدة لقابلية التعلم عند الجنسين .(د كورت مانيل ترجمة عبد الله نصيف، 1987 ، صفحة 283).

الفصل الثاني : البرنامج الرياضي وخصائص المرحلة العمرية

في ترجمة عبد الله نصيف "كورت مانيل" ص 286 أن مرحلة المراهقة الثانية مكتملة للمرحلة الأولى وتنتهي عند اكتمال النمو أي البلوغ الكلي.

إن الاتجاهات الرئيسية للتطور الحركي لهذه المرحلة هي الثبات الظهور الواضح للجنسين وظهور الصفات الشخصية.

إن الفروق الجنسية الواضحة تظهر باختلاف الفاعلية الحركية و في التوجيه الحركي كذلك الاختلاف بقابليات القوة و المطاولة و في الأشكال الحركية الأساسية (الركض، القفز، الرمي، القذف... إلخ وكذلك في قابلية السرعة و التوافق التوجيه، التطبع، قابلية التعلم، الدقة، الحركية) وبالنسبة للمرونة فإنها الصفة الوحيدة التي تتطور عند البنات أحسن من البنين.

تكون مرحلة المراهقة الثانية أحسن إمكانية و الأكثر ألعاب الرياضية للوصول فيها بالرياضيين إلى المستويات العالية. (د كورت مانيل ترجمة عبد الله نصيف، 1987، صفحة 288).

خلاصة:

إن الوصول إلى المستويات العالية ليست هدفا يتقانى من أجله أكثرية مزاولي الرياضة من الاناث خلال نشاطهم الرياضي و لكن يجب أن تعطي الإمكانية لهم من أجل تطور القابليات الخاصة و المهارات إضافة إلى ضرورة ارتباطهم بالفعالية الرياضية ورفع قابلية المستوى و المنافسات الرياضية و الشعور بالفوز و أن تكون التربية البدنية و الرياضية حاجة و جزء من طريقة حياتهم.

ومن الضروري لمدرسي التربية البدنية و الرياضية مراعاة و دراسة خصائص نمو التلاميذ في هذه المرحلة العمرية الهامة التي يعتبر فيها التلاميذ اجتازوا مرحلة المراهقة الثانية وبلوغ ناحية النضج الجنسي و الفكري

و الرؤية المستقبلية لتطوره اللاحق وعليه فإن أهمية دراسة هذه الخصائص ملزمة لمدرس التربية البدنية والرياضة .



الباب الثاني

الدراسة الميدانية



الفصل الأول

منهجية البحث

تعريف

“

منهج البحث

“

مجتمع وعينة البحث

“

متغيرات البحث

“

مجالس البحث

“

أدوات البحث

“

مواصفات الاختبارات البدنية المستخدمة

“

التحافؤ بين مجموعتي البحث حسب الإختبار القبلي

“

الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

“

الدراسة الإحصائية

“

صعوبات البحث

خلاصة

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1- تمهيد :

إن البحوث العلمية مهما كانت إتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جيدة وهامة ,إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج الى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية .

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2- 1 - منهج البحث:

- استخدم الطلبة الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة البحث .
 - استخدم تصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الإختبار القبلي والبعدي .
- 2.2. مجتمع و عينة البحث:

- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في تلميذات المرحلة الثانوية إناث

- عينة البحث:

أجريت الدراسة على مجموعة من تلميذات المرحلة الثانوية إناث يدرسن في ثانوية الرمكة ولاية غليزان قسم السنة أولى ثانوي , السن 16سنة.

وتم إختيار العينة بالطريقة المقصودة التي تمثلت في 30 تلميذة وتم استبعاد 10 تلميذات للتجربة الاستطلاعية ، و قام الطلبة الباحثون بتقسيم التلميذات البالغ عددهن (20) إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة بعدد(10) تلميذات في كل مجموعة.

3.2.متغيرات البحث:

تمثلت متغيرات هذه الدراسة كما يلي:

- المتغير المستقل (السبب) :

تمثل المتغير المستقل في هذا البحث في البرنامج الرياضي .

- المتغير التابع (النتيجة):

تمثل المتغير التابع في التغيرات الايجابية التي تحدث في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ الثانوي إناث.

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

4.2. مجالات البحث:

- المجال البشري:

تتكون عينة البحث من 30 تلميذة ، تم إختيارهن بصفة مقصودة من قبل أساتذة الثانوية بحيث 10 تلميذات اختبرن كعينة ضابطة و 10 الأخريات اختبرن كعينة تجريبية ، و 10 تلميذات اختبرن في التجربة الاستطلاعية والعينة كلها من جنس واحد إناث .

- المجال المكاني:

لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح والإختبارات القبلية والبعدية بالقاعة متعددة الرياضات وملعب الثانوية .

المجال الزمني:

وتم تقسيم العمل إلى فترتين , الفترة الأولى خاصة بالجانب النظري من 2016/11/20 إلى 2017/01/15 .

والفترة الثانية الخاصة بالجانب التطبيقي من 2016/11/13 إلى غاية 2017/05/10 بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2017/01/15 ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج الرياضي المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2017/03/12 وبواقع حصتين في الأسبوع ، أي كل يوم أحد و أربعاء ، ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2017/03/19

5.2. أدوات البحث:

. المراجع والمصادر .

. الأنترنت

. الإختبارات والقياسات .

. البرنامج الرياضي المقترح

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

. الوسائل الإحصائية.

. المقابلات الشخصية

. العتاد الرياضي البيداغوجي والمتمثل في (- شواخص - ميقاتية - صافرة - الملعب -
ميزان الكتروني - متر - صندوق قياس المرونة المفصلية - إيقاع الاختبار - أشرطة
بلاستيكية - كرات سويسرية - بساط).

- هاتف من نوع ELLIMENT

EXCEL2016 - POWER POINT 2016- MICROSOFT WORD -
. 2016

1.5.2. 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)
وفيما يلي وصف لمفردات هذه البطارية .

الإختبار الأول:

الجري متعدد المراحل 20 متر .

الهدف من الإختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي أو اللياقة القلبية التنفسية .

الأدوات المستعملة :

✓ مسافة 20 متر خالية من العوائق .

✓ شواخص

✓ ساعت توقيت

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

✓ أقلام واوراق لتسجيل النتائج

✓ إيقاع الاختبار

طريقة الأداء:

تقف التلميذات خلف خط البداية وعند سماع إشارة البداية تجري التلميذة لتلمس الخط بالقدم في نهاية الـ 20 م , ثم تعدن إلى خط البداية بعد سماع الإيقاع وهكذا , بمعنى أن تتحرك التلميذات بين نهايتين لمسافة 20متر كما هو موضح بالرسم ,ثم تقوم كل تلميذة بلمس الخط عند نهاية المسار بالقدم ثم تغير من إتجاهها عكسيا طبقا لإشارات صوتية تملى عليها .

- ما يجب مراعاته :

ينتهي الإختبار عندما لا تستطيع المفحوصة المحافظة على إيقاع سرعة الجري , أي أن الإشارة تكون قبل وصول التلميذة إلى الخط أو عند الشعور بعدم المقدرة على مواصلة الجري .

- التسجيل :

يتم حساب عدد المرات ذهابا وإيابا , حيث تعد مرحلة الذهاب ب1 ومرحلة الإياب ب2 ثم مرحلة الذهاب ب3 ومرحلة الإياب ب4 وهكذا والشكل يوضح ذلك.



الشكل 09 رقم يوضح اختبار جري متعدد المراحل 20 م

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

- الإختبار الثاني :

- مؤشر كتلة الجسم (IMC) .

الهدف من الإختبار: قياس التركيب الجسمي والتنبؤ بالسمنة .

- الأدوات المستعملة :

✓ مرتبة

✓ أقلام وأوراق لتسجيل النتائج.

✓ ميزان الكتروني .

✓ متر

طريقة الأداء :

عن طريق مؤشر الجسم ويتم قياسه كالتالي : الوزن بالكغ والطول بالمتر .



الشكل 10 رقم يوضح إختبار مؤشر كتلة الجسم

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

- الإختبار الثالث : إختبار الجلوس من الرقود

الهدف من الإختبار :إختبار 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), تقوم زميلة اخرى بتثبيت القدمين وذلك بالضغط عليهما برفق مستخدمة يديها وليس ركبتيها .

➤ عند إعطاء إشارة البدء تشرع المفحوصة في رفع جذعها إلى الأمام بدءا من الكتفين ثم الظهر (تقوس تدريجي) حتى يلامس المرفقان الفخضين .

➤ تعود المفحوصة بكامل جذعها إلى الأرض (الوضع الابتدائي) حتى يتلامس الكتفين الأرض دون الارتطام بقوة.

➤ تكرر المفحوصة الخطوتين 1و2 لأكثر عدد من المرات بشكل صحيح في 3 ثواني .

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

- 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 11 رقم يوضح اختبار الرقود من الجلوس

- الإختبار الرابع: الإنبطاح المائل ثني ومد الذراعين

- الهدف من الاختبار: (قياس قوة عضلات الذراعين) .
- الأدوات المستعملة

✓ مرتبة

✓ أقلام وأوراق لتسجيل النتائج

✓ إيقاع الاختبار

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

• 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 إمتداد الجسم عند الأداء.

• تسجيل الدرجات

تعتبر العدة صحيحة في كل مرة تصل فيها المختبرة لوضع امتداد الذراعين كاملتين, كما هو موضح في الشكل أدناه:



الشكل 12 رقم يوضح اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين.

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

- الإختبار الخامس: (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.

• الأدوات المستخدمة: أقلام وأوراق لتسجيل النتائج

• 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 المختبرة

بالسنتمتر (يمكن للتلميذة القيام بثلاث محاولات وحساب أحسن نتيجة) .

كما هو موضح في الشكل أدناه:

منهجية البحث واجراءاته الميدانية



الشكل 13 رقم يوضح اختبار صندوق المرونة

2.5.2. التكافؤ بين مجموعتي البحث حسب الاختبار القبلي:

لمعرفة أنه هناك تكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات البدنية (اللياقة القلبية التنفسية و اللياقة العضلية الهيكلية) , حيث اعتمد الطالبة الباحثون على نتائج الاختبارات القلبية لأفراد عينة البحث كما هو مبين في الجدول (02)

جدول (02) يبين تكافؤ بين المجموعتين للمتغيرات البدنية (اللياقة القلبية التنفسية , واللياقة العضلية الهيكلية المتمثلة في القوة العضلية والمرونة المفصلية والتحمل العضلي).

مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	العينة	م حسابي ع ضابطة	م حسابي ع تجريبية	الدراسة الاحصائية للاختبارات	
غير دال	1.75	2.10	0.05	18	20	10.3	11.9	اختبار جري متعدد المراحل 20 م	
غير دال	0.32					19.93	19.52	مؤشر كتلة الجسم IMC	
غير دال	0.73					4.7	5.8	اختبار الجلوس من الرقود	
غير دال	0.84					7.9	9.1	اختبار ثني ومد الذراعين	
غير دال	0.15					9.5	14.3	رجل يميني	اختبار صندوق المرونة
غير دال	0.15					13.6	13.3	رجل يري	

من خلال الجدول رقم (02) المدون أعلاه الذي يبين لنا قيم t المحسوبة والتي جاءت أصغر من القيمة الجدولية، فالفرق هنا غير دال إحصائياً وكانت نتائج t المحسوبة

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

كالتالي (جري متعدد المراحل 1.75، مؤشر كتلة الجسم IMC 0.32 ، الجلوس من الرقود 0.73، ثني ومد الذراعين 0.84 ، صندوق المرونة للرجل اليمنى 0.15 والرجل اليسرى 0.15) ،بينما بلغت قيمة t الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09. وهذا يؤكد تكافؤ المجموعتين.

6.2. الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة :

1 ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الافراد ونفس الظروف. (أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك، 1996، صفحة 23).

- قام الطلبة الباحثون بإجراء ثبات الاختبارات على عينة تتكون من 10 تلميذات والتي تمثل التجربة الاستطلاعية ،وبعد 7 أيام تحت نفس الظروف أعيدت الاختبارات على نفس العينة ،بحيث قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط بعد الكشف في جدول دلالات معامل الارتباط البسيط لمعرفة معدل ثبات الاختبار عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0,05 , كما هو موضح في الجدول رقم (03)

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2- الدراسة الاسطلاحية :

الجدول رقم (03): يوضح معامل صدق وثبات الإختبارات المستعملة للعينة الإستطلاحية

نوع الارتباط	الثبات	الصدق	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	درجة الحرية	عدد العينة	الدراسة الإحصائية للاختبارات
قوي	0.97	0.96	0.92	0,05	09	10	اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر
قوي	0.98	0.98					اختبار مؤشر كتلة الجسم (IMC)
قوي	0.92	0.85					اختبار الجلوس من الرقود مع تتي الركبتين
قوي	0.93	0.88					اختبار الانبطاح المائل مع تتي ومد الذراعين
قوي	0.96	0.93					اختبار ثتي الجذع للأمام وضع الجلوس
قوي	0.97	0.95					(صندوق المرونة) رجل يمينى ورجل يسرى .

3- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الطلبة الباحثون معامل الصدق الذاتي كما هو مبين في الجدول رقم (03) وتبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

4- موضوعية الاختبارات:

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل.

7.2. البرنامج الرياضي المقترح

قام الطلبة الباحثون بتطبيق البرنامج الرياضي المقترح بهدف تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند التلميذات من خلال استخدام التمارين في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بالنسبة للعيينة التجريبية, مع العلم أن هذه التمارين المقترحة محكمة وهي جزء من دراسة الدكتوراه للأستاذ المشرف (الملحق رقم1). أما بالنسبة لعدد الوحدات التدريبية فلقد بلغ 22 وحدة تدريبية موزعة على 10 أسابيع وبمعدل وحدتين في الأسبوع شرعنا في تطبيق البرنامج الرياضي المقترح بتاريخ 2017/01/15 وتم الإنتهاء منه بتاريخ 2017/03/12 , حيث بلغ زمن الوحدة التدريبية 60 دقيقة وقسمت الوحدة التدريبية الى ثلاث أجزاء رئيسية وهي :

1- القسم التحضيري 10 دقيقة

2- القسم الرئيسي 45 دقيقة

3- القسم الختامي 05 دقائق

أما بالنسبة للشدة والحجم فقد إتمدنا توصيات منظمة الصحة العالمية حول النشاط البدني في الوسط المدرسي , فيها يخص التحمل التنفسي تكون مدة العمل من 20 إلى 60 دقيقة في كل مرة , و أن يتم التكرار من 3 إلى 5 أيام في الأسبوع, أما الشدة فتكون معتدلة (40 % إلى 60%) من إحتياطي ضربات القلب القصوى أو احتياطي الاستهلاك الأقصى للأوكسوجين .

أما بالنسبة إلى القوة العضلية والتحمل العضلي فمجموعة واحدة من التدريب كافية , وتكون بمعدل 8 إلى 12 تكرار في كل مجموعة عضلية ويتم ممارستها من 2 إلى 3 أيام , وتكون المقاومة بنسبة 70% .

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

فيما يخص المرونة المفصلية تكون بمعدل 4 تكرارات لكل مجموعة عضلية , وبمعدل 2 إلى 3 مرات في الأسبوع . (المنظمة العالمية للصحة 2013).

8.2. الوسائل الاحصائية :

تم معالجة البيانات الإحصائية باستخدام برنامج EXCEL وتم حساب كل من:

- المتوسط الحسابي:

- الإنحراف المعياري:

-معامل الارتباط بيرسن.

و للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

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

- (ت) ستيودنت:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية ، و يستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي،

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

خلاصة :

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي أنجزها الطلبة الباحثون خلال التجريبية الاستطلاعية و الأساسية تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العننية و العملية , حيث تطرق الطلبة الباحثون في بداية الفصل إلى التجربة الاستطلاعية وذلك من خلال القيام بخطوات علمية قبل الشروع في التجربة الأساسية تلاها بعد ذلك منهجية البحث المستخدمة من قبل الطلبة الباحثون استهلت بالمنهج المستخدم، العينة، مجالات البحث، الأدوات المستخدمة، الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة، ثم الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث وفي الأخير تناول الطلبة الباحثون أهم صعوبات البحث.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

تمديد

✓ عرض نتائج الاختبارات الوجدانية

✓ الاستنتاجات

✓ مناقشة الفرضيات

✓ الاقتراحات

خلاصة عامة

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

تمهيد :

يتضمن هذا الفصل عرضا لمناقشة النتائج التي تم التوصل إليها من خلال التحليل الإحصائي المستخدم في هذه الدراسة، لمعرفة الفروق بين التلميذات، و تم التحليل الإحصائي للبيانات التي تم الحصول عليها من جراء تطبيق اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية) على أفراد عينة الدراسة، و قد تم مناقشة و تفسير النتائج و ذلك في ضوء الإطار النظري، و تم وضع الاستنتاجات و التوصيات اللازمة بناء على النتائج التي توصل إليها الطلبة الباحثون من الدراسة.

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

1- عرض النتائج :

1-1- المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة:

الجدول رقم (04): يبين المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للعينة الضابطة

الدراسة الاحصائية للاختبارات	العينة	د.الحرية	م. الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة
اختبار جري متعدد المراحل 20 م	10	09	0.05	2.10	2.00	غير دال
مؤشر كتلة الجسم IMC					0.11	غير دال
اختبار الجلوس من الرقود					1.80	غير دال
اختبار ثني ومد الذراعين					1.17	غير دال
رجل يمين					0.96	غير دال
اختبار صندوق المرونة رجل يمين					1.08	غير دال

من خلال الجدول رقم(04) الذي يبين المقارنة بين النتائج القبلية والبعديّة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للعينة الضابطة حيث كانت قيم t المحسوبة كالتالي (جري متعدد المراحل 20 م ب 2.00، مؤشر كتلة الجسم IMC 0.11 ، الجلوس من الرقود 1.80، ثني ومد الذراعين 1.17، صندوق المرونة للرجل اليميني 0.96 وللرجل اليسرى 1.08) وكل هذه القيم اصغر من قيمة t الجدولية و الفرق هنا غير دال.

ومن هنا يمكن القول أن نتائج المجموعة الضابطة لم تتغير بشكل كبير بين القياسين القبلي والبعدي.

ومن هذا المنطلق نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية لم تؤثر بشكل فعال في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلميذات المرحلة الثانوية

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

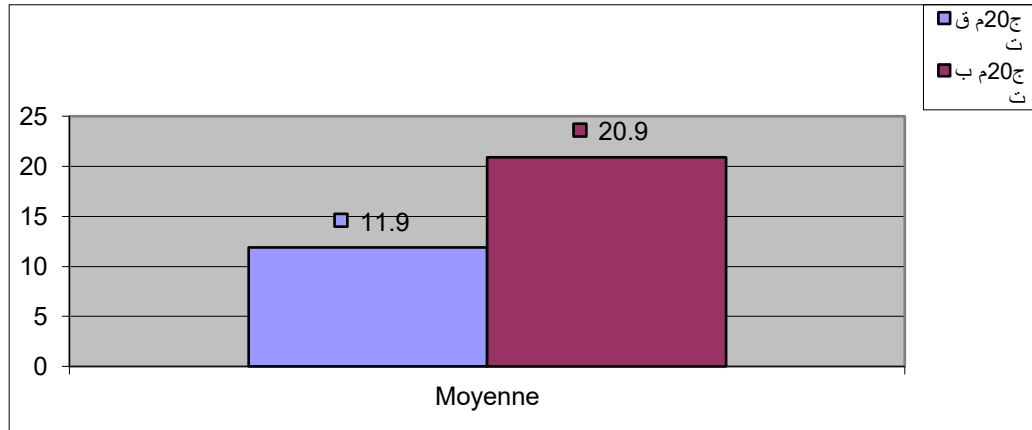
1-2-2 - المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية:

1-2-1 اختبار الجري متعدد المراحل 20م :

-المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لاختبار الجري متعدد المراحل 20م

الجدول رقم(05): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الجري متعدد المراحل 20 م على العينة التجريبية.

المتوسط الحسابي	درجة العينة	حرية الحركة	t المحسوبة	t الجدولية	مستوى الدلالة
11.9	10	09	4.94	2.10	0.05
20.9					



رسم بياني (01) يوضح الفرق بين المتوسطيين الحسابيين القبلي والبعدي لاختبار الجري متعدد المراحل 20م .

من خلال الجدول رقم (05) الذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار جري متعدد المراحل 20 م حيث بلغ متوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 11.9 في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 20.9، أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت 4.94 ، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

0.05 ودرجة الحرية 09 مما يدل على أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهو لصالح الاختبار البعدي.

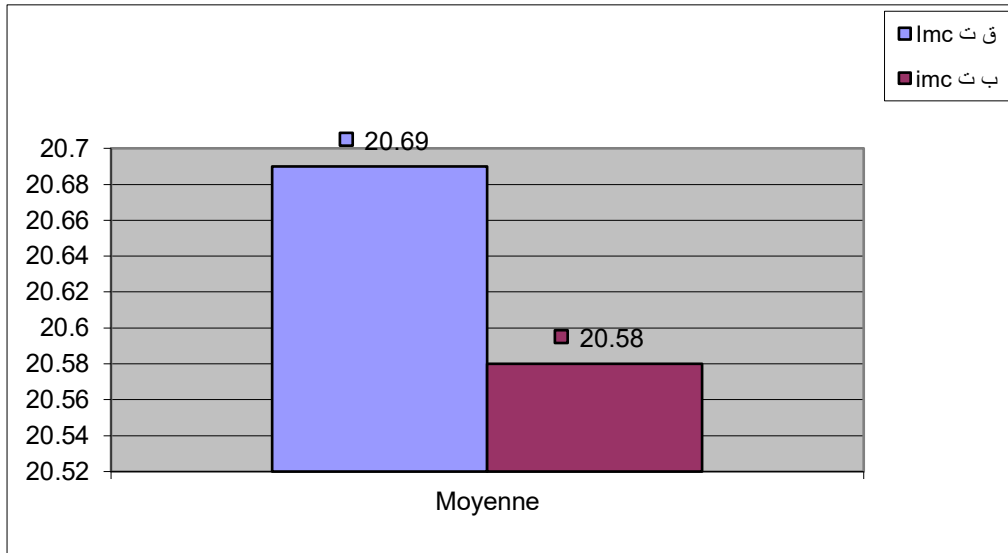
يمكن القول أن المجموعة التجريبية تغيرت إلى الأحسن بعد إدخال البرنامج الرياضي حيث ارتفعت عدد التكرارات في الإختبار البعدي أكثر من الإختبار القبلي ,مع ارتفاع المتوسط الحسابي للإختبار البعدي إلى 20.9 على عكس المتوسط الحسابي للإختبار القبلي الذي كان يقدر ب 11.9 ,وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة مرجي إبراهيم وآخرون 2015 حيث توصلوا الى أن البرنامج الرياضي المقترح كان له تأثير إيجابي واضح على جميع المتغيرات قيد الدراسة.

1-2-2 مؤشر كتلة الجسم IMC

-المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لمؤشر كتلة الجسم
الجدول رقم(05): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمؤشر كتلة الجسم على العينة التجريبية.

مستوى الدلالة	t الجدولية	t المحسوبة	درجة الحرية	عينة	المتوسط الحسابي	
0.05	2.10	0.24	09	10	20.69	الاختبار القبلي
					20.58	الاختبار البعدي

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج



رسم بياني (02) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي والبعدي لمؤشر كتلة الجسم . IMC

من خلال الجدول رقم(06) الذي يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لمؤشر كتلة الجسم IMC حيث بلغ متوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 20.69 كغ/م² وهذا في الإختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 20.58 كغ/م² ، أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت 0.24 ، وهي أصغر من قيمة (t) الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 مما يدل على أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي.

يرى الطلبة الباحثون أن المجموعة التجريبية لم تشهد تحسن في مؤشر كتلة الجسم ، وهذا ما تؤكدته دراسة عادل خوجة 2010 أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

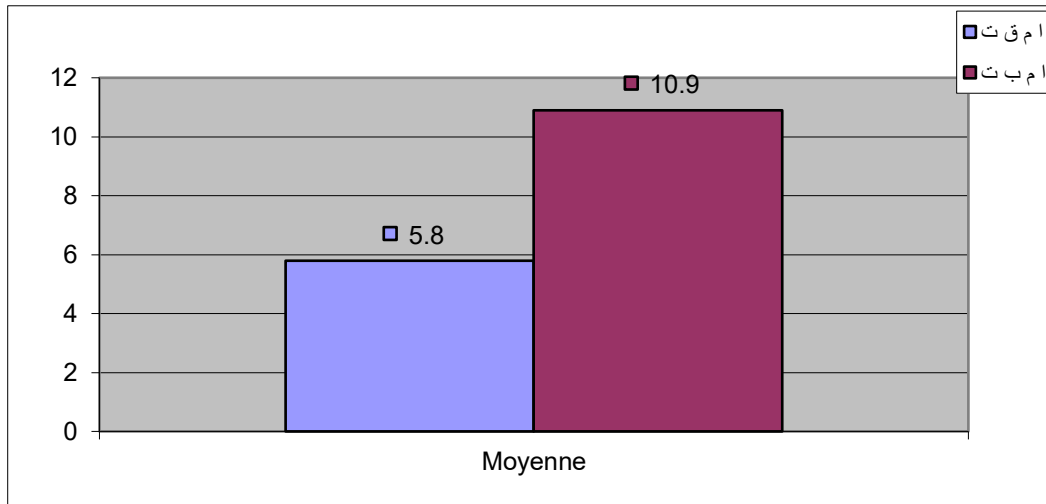
مستوى الدلالة 0.05 بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تطوير متغير التركيب الجسمي .

1-2-3- إختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين

المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين:

الجدول رقم : (07) يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي في اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين.

مستوى الدلالة	t الجدولية	t المحسوبة	درجة الحرية	العينة	المتوسط الحسابي	
0.05	2.10	6.32	09	10	5.8	الإختبار القبلي
					10.9	الإختبار البعدي



رسم بياني (03) يوضح الفرق بين المتوسطيين الحسابيين القبلي والبعدي لإختبار الإنبطاح المائل الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين .

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول رقم (07) الذي يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لاختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين, حيث بلغ متوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 5.8 وهذا في الاختبار القبلي, في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 10.9 أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت 6.32, وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 مما يدل على أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي , وذلك لصالح الاختبار البعدي.

إن المجموعة التجريبية تغيرت بشكل كبير في إختبار الإنبطاح المائل , مع ارتفاع المتوسط الحسابي للإختبار البعدي ب 10.9 عن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي ب 5.8, حيث تم تنمية النتائج من المعيار الضعيف إلى المعيار المقبول والتي تم اسقاطها على جدول المعايير التي تخص فئة الإناث , هذا ما يؤكد فاعلية البرنامج الرياضي والتمارين المقترحة, وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة بن أشعيب أحمد 2014 إذ توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

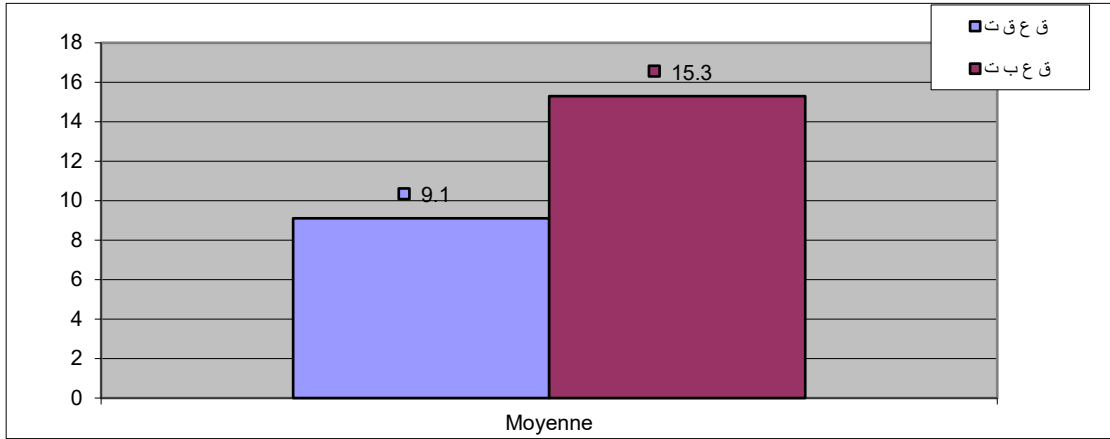
1-2-4- إختبار الجلوس من الرقود

المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار الجلوس من الرقود:

الجدول رقم : (08) يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي في اختبار الجلوس من الرقود.

مستوى الدلالة	tالجدولية	tالمحسوبة	درجة الحرية	العينة	المتوسط الحسابي	
0.05	2.10	6.09	09	10	9.1	الاختبار القبلي
					15.3	الاختبار البعدي

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج



رسم بياني (04) يوضح الفرق بين المتوسطين الحسابيين القبلي والبعدي لاختبار الجلوس من الرقود .

من خلال الجدول رقم(08) الذي يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لاختبار الجلوس من الرقود، حيث بلغ متوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 9.1 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 15.3 ، أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت 6.09 ، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 مما يدل على أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذه الفروق لصالح الاختبار البعدي، وبعد اسقاط هذه النتائج على محك المعايير الخاصة بالفنيات لوحظ أنها تحسنت من الضعيف إلى المقبول .

يرى الطلبة الباحثون أن المجموعة التجريبية شهدت تحسن في اختبار الجلوس من الرقود، وهذا ما تؤكدته دراسة بن شعيب أحمد 2014.

نستنتج أن هناك تطور كبير في كل من القوة العضلية و التحمل العضلي ، وهذا بسبب البرنامج الرياضي المقترح .

5-2-1 إختبار صندوق المرونة

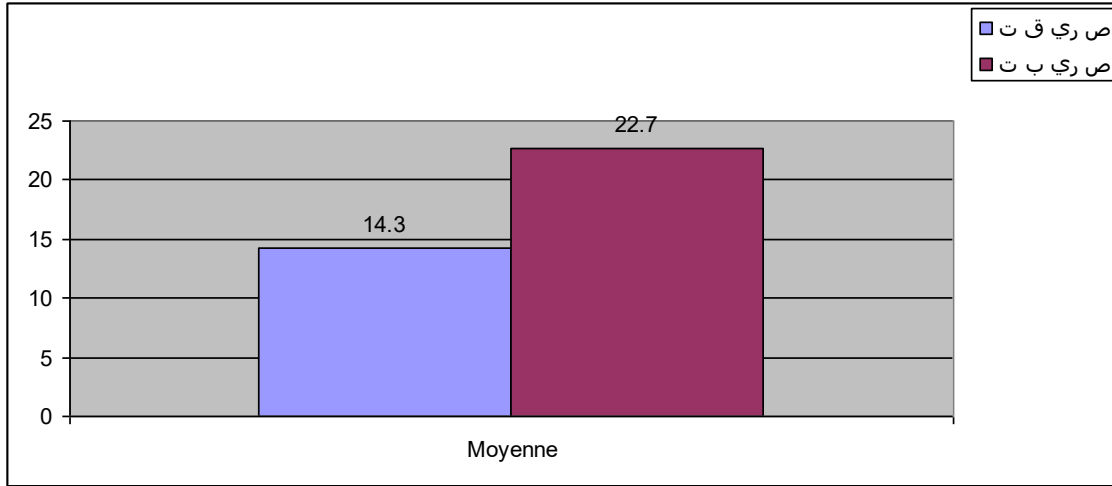
الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

المقارنة بين نتائج الإختبار القبلي والبعدى لإختبار صندوق المرونة :

أ- الجدول رقم(09) الذي يوضح نتائج الإختبار القبلية والبعدية في اختبار صندوق المرونة

للرجل اليمنى .

مستوى الدلالة	t الجدولية	t المحسوبة	درجة الحرية	العينة	المتوسط الحسابي	
0.05	2.10	7.96	09	10	14.3	الاختبار القبلي
					22.7	الاختبار البعدى



رسم بياني (05) يوضح الفرق بين المتوسطيين الحسابيين القبلي والبعدى لإختبار صندوق

المرونة للرجل اليمنى.

من خلال الجدول رقم(09) الذي يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدى لإختبار صندوق المرونة الرجل اليمنى ،حيث بلغ متوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 14.3 وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى 22.7، أما قيمة

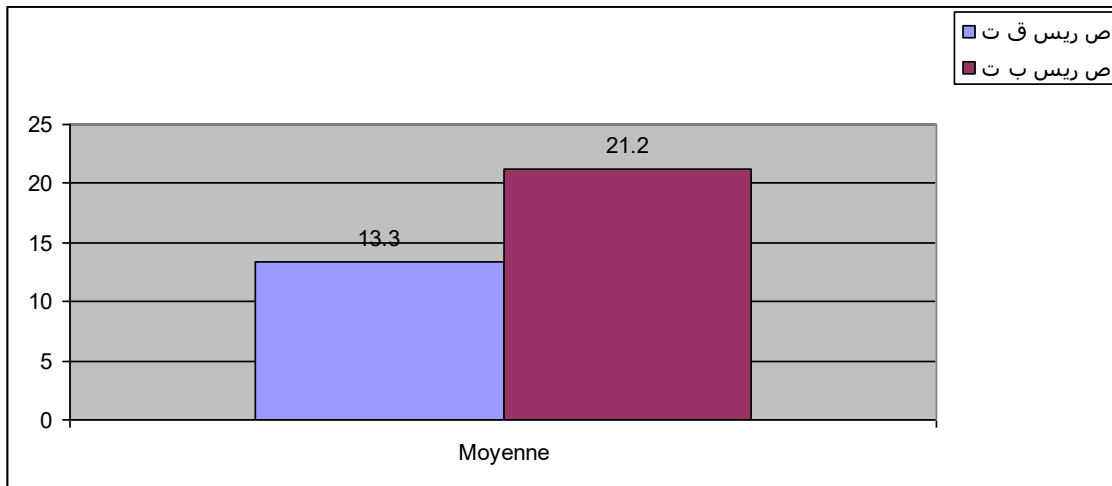
الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

(t) المحسوبة فقد بلغت 7.96 ، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 مما يدل على أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذه الفروق لصالح الاختبار البعدي.

يرى الطلبة الباحثون أن المجموعة التجريبية شهدت تحسن في اختبار صندوق المرونة، وهذا ما تؤكدته دراسة بن شعيب أحمد 2014، حيث يمكننا القول أن المجموعة التجريبية في اختبار المرونة بالنسبة للرجل اليمنى تحسنت بشكل كبير.

الجدول رقم : (10) يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي في اختبار صندوق المرونة للرجل اليسرى.

المتوسط الحسابي	العينة	درجة الحرية	t المحسوبة	t الجدولية	مستوى الدلالة
13.3	10	09	6.16	2.10	0.05
21.2					



رسم بياني (06) يوضح الفرق بين المتوسطيين الحسابيين القبلي والبعدي لإختبار صندوق المرونة للرجل اليسرى.

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

من خلال الجدول رقم(10) الذي يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لاختبار صندوق المرونة الرجل اليسرى ,حيث بلغ متوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 13.3وهذا في الاختبار القبلي، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 21.2، أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت 6.16 ، وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 ، وهذا ما يدل على أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذه الفروق لصالح الاختبار البعدي.

يمكننا القول أن المجموعة التجريبية في إختبار صندوق المرونة بالنسبة للرجل اليسرى تحسنت بشكل كبير .

6-2-1 المقارنة بين نتائج الإختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية :

الجدول رقم(11) :يبين المقارنة بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية.

الدراسة الاحصائية للاختبارات	العينة	د.الحرية	م. الدلالة	Tالجدولية	Tالمحسوبة	مستوى الدلالة	
اختبار جري متعدد المراحل 20 م	10	18	0.05	2.10	6.55	دال	
مؤشر كتلة الجسم IMC					0.33	غير دال	
اختبار الجلوس من الرقود					3.13	دال	
اختبار ثني ومد الذراعين					8.91	دال	
اختبار صندوق المرونة					رجل يمينى	2.24	دال
					رجل يبرى	2.70	دال

من خلال الجدول رقم (11) الذي يبين لنا قيم t المحسوبة والتي جاءت أكبر من قيمة T الجدولية 2.10 , عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 في العناصر التالية (جري متعدد المراحل 6.55، مؤشر كتلة الجسم IMC 0.33 ،اختبار الجلوس من الرقود 3.13، اختبار ثني ومد الذراعين 8.91 ، صندوق المرونة للرجل اليمينى 2.24

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

والرجل اليسرى (2.70) , مما يؤكد أن الفروق دالة إحصائيا لصالح العينة التجريبية وذلك راجع لتأثير البرنامج الرياضي الذي تم العمل عليه , باستثناء اختبار مؤشر كتلة الجسم الذي كان غير دال إحصائيا ويرجع الطالبة الباحثون السبب إلى كون مدة البرنامج غير كافية .

2- الإستنتاجات :

في ضوء الدراسة النظرية للعناصر للياقة البدنية المرتبطة بالصحة وأهداف وفروض البحث , وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية وبناء على ما سبق عرضه من نتائج , وبحسب الفرضيات المطروحة توصل الطلبة الباحثون للإستنتاجات التالية :

- توجد فروق دالة إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار جري متعدد المراحل 20 م لصالح الاختبار البعدي.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مؤشر كتلة الجسم IMC لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الإنبساط المائل لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار قوة عضلات البطن لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار صندوق المرونة للرجلين اليمنى واليسرى لصالح الاختبار البعدي.
- هناك فروق دالة إحصائيا بين الإختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية إناث

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

- للبرنامج الرياضي المقترح تأثير ايجابي في تنمية مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على تلاميذ المرحلة الثانوية إناث .

3- مناقشة الفرضيات :

3-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

نصت الفرضية الأولى على أنه : يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على تلاميذ المرحلة الثانوية إناث.

من خلال الجداول رقم (06- 07 - 08 - 09 - 10- 11) والرسوم البيانية

(01- 02 - 03 - 04- 05 - 06) يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات

الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المتمثلة

في (اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية الهيكلية) , ويرجع الطلبة الباحثون هذه

النتائج التي تم التوصل إلى فاعلية البرنامج الرياضي المقترح , الذي ساهم بشكل كبير

في تطوير تلك الصفات , وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة مرجي إبراهيم وآخرون

2015 حيث توصلوا الى أن البرنامج الرياضي المقترح كان له تأثير إيجابي واضح على

جميع المتغيرات قيد الدراسة ودراسة.

وفي هذا الصدد يشير مجدي عبدالله الى أن البرامج الرياضية أو التدريب الرياضي

المبني على أسس علمية يؤدي الى تطوير خاص لعناصر اللياقة البدنية في ممارسة

برامج اللياقة البدنية عن طريق الانتهاج السليم للممارسين والمدربين , وكذلك من خلال

تطبيق الأسس العلمية في ممارسة البرامج الرياضية .

وبذلك تتحقق الفرض الأول .

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

3-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

تنص على أن : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختباريين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية إناث ولصالح المجموعة التجريبية .

لقد اثبتت نتائج الجدول (11) صحة هذه الفرضية ,حيث أثبتت وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة وهو لصالح العينة التجريبية في جميع الإختبارات , ولاحظنا قيم * ت * المحسوبة أكبر من قيم * ت * الجدولية عند درجة الحرية 18 ومستوى الدلالة 0.05.

فقد أشارت دراسة بن شعيب أحمد 2010, و التي تناولت موضوع اللياقة البدنية من أجل الصحة على أن العلماء والمختصين أكدوا على ضرورة تصميم البرامج الرياضية المبنية على أسس علمية في ممارسة برامج وتمارين اللياقة البدنية, وفي هذا الصدد يشير مفتي إبراهيم 2004 , كي تتحقق أهداف كل من الأشخاص العاديين و الراغبين في ممارسة برامج اللياقة البدنية , والرياضيين , فانه لا طريق لبلوغ تلك الأهداف الا اذا نهج كل من الممارسين والمدربين السليم ,من خلال تطبيق الأسس العلمية في ممارسة برامج وتمارين اللياقة البدنية .

وبذلك تم تأكيد صحة الفرضية الثانية .

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

3-3 - مناقشة الفرض العام :

نصت على أن : للبرنامج الرياضي المقترح تأثير إيجابي في تنمية مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على تلميذات الثانوي .

تم التوصل من خلال هذه الدراسة إلى النتائج التي تؤكد أن للبرنامج الرياضي المقترح تأثير إيجابي في تنمية مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلميذات الثانوي, ويرجع الطلبة الباحثون ذلك إلى ما يتسم به البرنامج الرياضي المقترح من تمارين خاصة على بعض الصفات البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية - اللياقة العضلية الهيكلية) .

ومن هنا يتم تأكيد الفرض العام .

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

4- الاقتراحات :

- انطلاقاً من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يقترح الطلبة الباحثون بما يلي:
- العمل على إحداث تغييرات في مفهوم حصة التربية البدنية وجعلها أكثر قرباً من تحقيق هدف نشر الوعي الصحي للممارسة الرياضة، وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
 - العمل على تطوير برامج تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لتكون بمثابة اللبنة الأساسية في الحفاظ على الصحة و تطوير مختلف عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمهارات الرياضية .
 - توفير المعلومات الأساسية على الثقافة الصحية المناسبة التي تجعل أفراد المجتمع يجتنبون كل ما يمكن أن يكون سبباً في حدوث الأمراض الناتجة عن الممارسة الغير سليمة.
 - ضرورة العمل على زيادة الفرص للممارسة الرياضية من أجل الصحة والاشتراك في الأنشطة الرياضية لكافة التلاميذ تبعاً لقدراتهم ومستوياتهم البدنية، على الصعيد المدرسي وتشجيعهم على الصعيد الاسري.

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

خلاصة عامة :

تسعى مختلف الهيئات الرياضية العالمية والمنظمات العالمية للصحة وكذا العربية إلى تشجيع كل عمل هادف يسعى إلى نشر الوعي بأهمية الرياضة للجميع , مع توضيح أسلوب الممارسة السليمة والصحية وفق مبادئ وأسس علمية وبرامج تربوية وتعليمية مقننة , التي تحقق الصحة واللياقة البدنية المرجوة لحماية مختلف الفئات العمرية من العديد من الأمراض وأهمها أمراض القلب والأوعية الدموية , مع الأخذ بعين الإعتبار فئة الإناث بشكل جلي وواضح باستخدام أسلوب علمي يتميز بالموضوعية وسهولة عرض المعلومات والتمارين الرياضية الخاصة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة , التي تخص كل مدرب أو مشرف رياضي والذين يعملون في المجال الرياضي .

إن الهدف الرئيسي من إعداد هذا البحث واستعراض ما كتب من مقالات وأبحاث علمية عن الرياضة وتأثيرها على الجسم البشري , هو ما يشغل بال العلماء والباحثين وما هو مفيد للجسم البشري وتأثير ممارسة الرياضة عليه من كل الجوانب خاصة الصحية , لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وما يحتاجه التلميذ من تغيير جذري لمبادئ الوعي الرياضي الصحي .

الحاجة العلمية الضرورية هي لابد من وضع أسس واختبارات للقياس من أجل معرفة مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و مع تقييم معايير لدراسة كل الفئات العمرية , وبالتالي معرفة تصنيف الأفراد المر الذي يسهل تحديد الفئات النشطة والخاملة وخاصة في فترة المراهقة , بإعتبار هذه الفئة مبرمجة للدخول في المنافسات الفردية .

هدف هذا البحث الى وضع برامج رياضي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة إناث , ما تتميز به هذه الفئة من خمول ولياقة بدنية ضعيفة من جهة وعدم وجود برنامج رياضي تربوي مخصص لتنمية هذه العناصر في مدة

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

زمنية قصيرة ذات فعالية ودلالة إحصائية , لذلك كان تقييم هذه الفئة بوضع برنامج رياضي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ الثانوي إناث .

تطرقا الطلبة الباحثون هذه الدراسة إلى بابين فتم تخصيص الباب الأول للدراسة النظرية , وتناولوا الطلبة الباحثون في هذا الباب فصلين تمثل الفصل الأول في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مكوناتها وطرق قياسها وطرق تنميتها , والفصل الثاني تطرقا الطلبة الباحثون إلى البرنامج الرياضي وأهم الأنشطة البدنية المستخدمة في البرنامج الرياضي وأسس نجاح البرنامج الرياضي , إضافة إلى نوع النشاط الرياضي وخصائص المرحلة العمرية 16 سنة , وخصص الباب الثاني للدراسة الميدانية والتي تضمنت فصلين , احتوى الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث إعتد الطلبة الباحثون المنهج التجريبي على عينة تم إختيارها بطريقة مقصودة من تلميذات المرحلة الثانوية إناث لولاية غليزان , تم استخدام مجموعة من الوحدات التعليمية لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة , أما الفصل الثاني فتطرق الطلبة الباحثون إلى عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها تم ختامها بمجموعة من الاستنتاجات تناولها الطلبة الباحثون سابقا في نفس الفصل , بعد تقييم نتائج الدراسة وضع الطلبة الباحثون مجموعة من الاقتراحات والتوصيات للعمل بها مستقبلا في رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ الثانوي إناث وخاصة المراحل التعليمية الأخرى .

المراجع العربية :

- 1- إبراهيم, مروان عبد المجيد. (1999). الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية. عمان ، الأردن.
- 2- ابراهيم, م .(2004). اللياقة البدنية والطريق إلى الصحة والبطولات الرياضية . القاهرة : دار الكتاب .
- 3- ابو العلاء عبد الفتاح. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية. عمان: دار الفكر.
- 4- احمد عبد الدايم الوزير و علي مصطفى طه. (1999). دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات - تخطيط - سجلات. القاهرة: مطبعة دار الفكر العربي.
- 5- أحمد الهياجنة ,معين طه,عبدالباسط الشрман,أمان الخصاونة أكرم زكي الخطايبية وحازم النهار. (2009). الرياضة والصحة في حياتنا.
- 6- أكرم زكي الخطايبية وآخرون. (2009). الرياضة والصحة في حياتنا. دار اليازوني للنشر.
- 7- بسطولي أحمد.عباس احمد صالح. (1984). طرق التدريس في مجال التربية البدنية . بغداد.
- 8- تركي رابح. (1990). أصول التربية و التعليم.
- 9- حسانين ابو العلاء عبد الفتاح - محمد صبحي. (2005). فسيولوجيا الجهد البدني. القاهرة: ط1 دار الفكر العربي.

- 10- حمدي أحمد سيد وتوت. (2011). تمرينات القوة العضلية والعضلات العامة. مركز الكتاب للنشر.
- 11- حلمي علمي.(1999).رعاية الشباب بالتربية القومية .دار المعارف للطباعة والنشر .ط3 قاهرة.
- 12- خطاب عادل محمد .(1995). التربية البدنية للخدمة الاجتماعية .دار النهضة العربية مصر ط2
- 13- رشيد زرواتي. (2007). مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية (المجلد ط1). عين مليلة، الجزائر.
- 14- سنساي جول و آخرون . (1994). أهمية الجانب النظري في درس ت.ب.ر للثانويات . مستغانم: مذكرة ليسانس.
- 15- شريف, ع. ا .(2002). البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للاسوياء والمعاقين .القاهرة: القاهرة.
- 16- عبد القادر بن محمد. (1973). دروس في التربية و علم النفس . دار الصباعة للبحث الوطني الشعبي .
- 17- علي مصطفى طه. (1999). الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون. ، القاهرة: مطبعة دار الفكر العربي.
- 18- عصام الحسنات. (2009). علم الصحة الرياضية. دار أسامة للنشر.
- 19- علي محمد عايش أبو صالح - غازي بن قاسم حمادي. (2006). الصحة واللياقة البدنية. السعودية: جامعة الملك فهد للبترول والنحاس.

- 20- غضبن, محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين. (1996). القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي (المجلد 3ط). القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي.
- 21- فاروق عبد الوهاب. (1995). الرياضة صحة ولياقة بدنية. القاهرة: دار الشروق.
- 22- قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد. (1988). ، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية. بغداد.
- 23- قاسم المندلأوي و آخرون. (بلا تاريخ).
- 24- قاسم المندوالي و آخرون . (1975). دراسة سيكولوجية تربوية التلميذالتعليم العالي . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
- 25- كيلاني, ه. ع. (2006). فزيولوجيا الجهد البدني والتدريبات الرياضية .مطبعة الفلاح النشر والتوزيع.
- 26- كماش, يوسف لازم. (2014). الرياضة و اللياقة و صحة الانسان. دار زهران للنشر.
- 27- كورت مانيل ترجمة عبد الله نصيف. (1987). التعلم الحركي . بغداد.
- 28- محمد, قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل. (1988). مبادئ الإحصاء في التربية البدنية. بغداد.
- 29- محمد عوض بسيوني فيصل يسين الشاطي . (1987). نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر .
- 30- مصطفى زيدان . (1975). دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العالي ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر .

31- مفتي ابراهيم. (2004). اللياقة البدنية والطريق إلى الصحة والبطولات الرياضية . القاهرة : دار الكتاب .

32- محمد صبحي حسانين. (2004). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة . مصر: دار الفكر.

33- محمد عوض سيبوني وفيصل ياسين الشاطيء. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجماعية.

34- مفتي ابراهيم حماد. (2010). اللياقة البدنية - الصحة والرياضة-. القاهرة: دار الفكر.

35- هاشم عدلان الكيلاني. (2006). فزيولوجيا الجهد البدني والتدريبات الرياضية. مطبعة الفلاح النشر والتوزيع.

36- نايف مفضي جبور, أحمد قبلان صبحي. (2012). الرياضة صحة ورشاقة ومرونة. القاهرة : مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .

37- نزار الطالب، محمود السامراني. (1975). مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية. جامعة الموصل: دار الكتاب والطباعة والنشر.

38- نشوان, نشوان عبد الله. (2010). فن الرياضة والصحة. الكويت: دار حامد للطباعة والنشر.

39- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي. (2004). دليل البحاا لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية. جامعة بغداد: جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية.

40- هزاع بن محمد الهزاع. (2001). الأسس العلمية لوصفة النشاط البدني بغرض الصحة وتنمية اللياقة البدنية. الرياض: الرياض.

41- هزاع بن محمد الهزاع. (2005). تحديد نسبة الشحوم في الجسم لدى الطلاب الجامعيين من خلال قياس كل من حجم الجسم وكثافته بواسطة ازاحة الهواء والمقاومة الكهروحيوية وسمك طيات الجلد. الرياض: الرياض.

42- هزاع, الهزاع بن محمد. (2008). وصفة النشاط البدني من أجل تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ((وثيقة علمية تحتوي توصيات الكلية الامريكية للطب الرياضي (acsm) حول كمية النشاط البدني ونوعيته اللازمين لتنمية اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية والمرونة والمحافظة عليها. قسم التربية البدنية وعلوم الحركة. كلية التربية البدنية -جامعة الملك سعود.

43- هزاع بن محمد الهزاع. (2001). الدليل الإرشادي لإختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة. الرياض: جامعة الملك سعود.

44- هزاع بن محمد الهزاع. (2007). وصفة النشاط البدني بغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. السعودية: جامعة الملك سعود.

45- هزاع بن محمد الهزاع. (2009). الدليل الارشادي للاختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفئات العمرية من 7 - 18 سنة. القاهرة.

46- وهاب, ف. ع. (1995). الرياضة صحة ولياقة بدنية. القاهرة: دار الشروق.

المجلات :

1- المنظمة العالمية للصحة 2013

المراجع الأجنبية:

1- Ihaxoant hroussey . .(2004) ECHOUFFEMENT SPORTIF.
Edition AMPHORA

2- B .wasserman. and others. (1999) . principles of exercise
testing and interpretation . philadelphia: lippincott williamset
wilkins.

3.VISON ACTELLE DE L'ENSENGEMENT D'EPS AU NIVEAU
DE SECONDAIRE MOSTA (JUIN 1998)

الملحق رقم 01

التمرين	العنصر	الرقم
المشي السريع لمدة 7 دقائق مع تكرار التمرين مرتين.	اللياقة القلبية التنفسية	01
الجري في المكان مرة واحدة دقيقة ، أو مرتين لكل منهما 2 دقيقة		02
الجري بخطوات قصيرة منتظمة مع مرجحة الذراعين 02دقائق / دقيقة مشي سريع.		03
جري دقيقتين / مشي 1 دقيقة لمدة , مع تكرار اربع مرات .		04
تبادل الحجل بالقدمين (نظ الحبل) .		05
من وضع الوقوف فتحا الوثب في المكان باستمرار.		06
أ وب مستقلقيان على الأرض ويرتكزان على المرفقين، ب يضع قدميه فوق قدمي أ .رجلا كل من أ وب ممدودتين. يحاول أ رفع رجليه الى أعلى ارتفاع ممكن (دون رفع الحوض عن مستوى سطح الأرض) ،بينما يحاول ب منع ذلك	اللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية - التحمل العضلي - المرونة المفصلية)	07
أ وب مستقلقيان على الأرض ويرتكزان على المرفقين، يضع أ صفحة قدمه اليمنى على صفحة القدم اليسرى ل ب والعكس بالنسبة للقدم الاخرى ويقوما بالتبديل كما لو كانا راكبين على دراجة.		08
يستلق الشخص علي الأرض بصورة كاملة مع مد اليدين بشكل مستقيم علي الأرض، ويمسك الكرة بيديه ومن ثم يقرب يده من قدمه ليسلمها الكرة ويعود ليمد جسمه مرة أخرى بشكل كامل علي الأرض محتفظاً بالكرة بين قدميه ثم يعود ويسلم الكرة من قدميه إلي يديه وهكذا.		09
يستلقي الشخص علي الأرض مع ثني الأرجل وتثبيت الأقدام علي الأرض والذراعين علي مستوى الصدر. وتتم ممارسة هذا التمرين برفع الجذع قليلا عن مستوى الارض مع تثبيت النصف الأسفل من الجذع علي الأرض ،ثم يتم الرجوع الى الوضع الابتدائي وهكذا.		10
يقوم الشخص بالاستلقاء علي الأرض والذراعين مشدودتين إلى الجانبين مع رفع القدمين عن الأرض والحرص على أن تكون أصابع القدمين مشدودة نحو الأعلى. يتم		11

<p>خفض الساق اليمنى مع الشهيق، مع مراعاة عدم ملامسة القدم الأرض ثم يتم استبدال القدم اليسرى باليمنى بحركة تشبه المقص وبعدها يقوم بإخراج الهواء عن طريق الزفير.</p>		
<p>يقوم الشخص بالاستلقاء علي الأرض مع وضع المرفقين نحث الكتفين مباشرة ومد الساقين بشكل كامل والاردا ف مشدودة ، يتم رفع الجذع في الهواء الى أن يشكل الكتفين خطا مستقيما حتى الكاحلين، ويبقى في هذا الوضع لمدة 30 ثانية.</p>	12	
<p>على موضوعتان من وضع الرقود ، ثني الركبتين بزاوية 90 درجة ، واليدان الظهر حتى ثم من الكتفين بدءا للأمام الجذع رفع ومتقاطعتان يتم الصدر الفخذين. يقوم الزميل بالضغط على الرجلين . المرفقان يلامس</p>	13	
<p>يستلقي الشخص علي الظهر مع ثني الركبتين وتثبيت القدمين علي الأرض والذراعين على الجانبين. يرفع الوركين حتى يشكل الجسم خطا مستقيما من الكتفين الى الركبتين ، ويبقى في هذا الوضع مدة 15 ثانية ثم يتم خفض الجسم الى وضع البداية وهكذا .</p>	14	
<p>العمل بالكرة السويسرية على الظهر</p>	15	
<p>الوقوف فتحا (حسب عرض الكتفين) على صفحة القدم تم الارتكاز على مقدمة القدمين دون ثني الركبتين والنظر للأمام تم الرجوع الى الوضع الابتدائي وهكذا .</p>	16	
<p>القيام بقفز جانبي بين حلقتي و الأرجل مضمومة (القفز يتم من وضع الارتكاز على مقدمة القدمين) - نط الحبل على رجل واحدة لمدة 15 ثانية ، ثم تغيير الرجل الثانية مع مراعاة عدم ثني الركبتين بصورة كبيرة.</p>	17	
<p>من وضع الوقوف على مقدمة القدمين والاستناد على سلم الحائط. يتم رفع العقبين بالتعاقب للخلف لمدة دقيقتين.</p>	18	
<p>من وضع الاستناد على المرفقين وعلى احدى الركبتين (اليمنى او اليسرى) الرجل الثانية تكون ممدودة وموازية للأرض . القيام بثني الرجل الممدودة الى غاية ملامسة عقب القدم الاردا ف.</p>	19	
<p>الوقوف فتحا على حسب عرض الكتفين مع وضع الكرة السويسرية خلف الظهر والضغط عليها بمحاذاة الجدار. يجب أن تكون القدمين إلى الأمام قليلاً.</p>	20	

النزول إلى وضع القرفصاء، مع بقاء الكعبين منبسطين والركبتين باتجاه الخارج، مع درجة الكرة السويسرية على الظهر. المحافظة على مد الذراعين للحفاظ على التوازن. الوقوف والعودة إلى وضع البداية.		
من وضع الرقود الذراعين باستقامة الجسم ، رفع الرجلين والظهر حتى يلمس مشطي القدمين والركبتين الأرض خلف الرأس مع الاحتفاظ بالذراعين مستقيمين على الأرض.		21
الوقوف فتحاً مواجهة زميل الذراعان عالياً . الجذع مائلاً. ضغط الصدر لأسفل .		22
من وضع الوقوف فتحاً ثني الجذع أماماً أسفل والثبات في الوضع من (3-5) ثواني.		23
من وضع الوقوف ،الجانب مواجه لحائط يتم تبادل مرجحة إحدى الرجلين جانبا عاليا . ثم يتم تبديل الرجل الأخرى.		24
من وضع الجلوس فتحاً . الذراعان أماماً يتم ضغط الجذع أماماً والثبات في الوضع من (3-5) ثواني	اللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية - التحمل العضلي - المرونة المفصالية)	25
من وضع الجلوس الطويل المواجه. تسند القدمين مع قدمي الزميل .تشبيك اليدين مع يدي الزميل تبادل جذب ال ميل .		26
من وضع الجلوس على كرسي ، الرجلان ممدودتان الى الأسفل ،وضع اليدين على الركبتين يتم ثني الجذع للأمام و الأسفل مع انزال اليدين اسفل القدمين .يكرر التمرين عدة مرات.		27
من وضع الرقود على الظهر ثني الركبتين، مشطي القدمين ملاصقين للأرض ، يتم رفع الركبة اليسرى والمسك باليدين ثم ضمها الى الصدر بحدوء والثبات في الوضع مدة 5 ثوان.		28
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 هذا الوضع 4 ثوان والعودة لوضع البداية		29
من وضع الجثو الامامي، الرأس للأمام .تشد الذراع اليسرى والرجل اليمنى ببطء ثم يتم رفعهما عن الأرض للمستوى الأفقي والثبات مدة 5 ثواني، ثم ببطء يتم العودة للوضع الابتدائي .ثم تغيير الذراع والرجل.		30

<p>من وضع الجنو الأفقي ، القيام بخفض الرأس لأسفل مع عمل تحذب للظهر ، ثم القيام برفع الرأس عاليا مع عمل تقوس بالظهر والثبات مدة 5 ثواني، ثم ببطء يتم العودة للوضع الابتدائي .</p>	31
<p>من وضع الوقوف فتحا، يتم مسك حبل مطاطي خلف الجسم من احدى طرفيه بيد فوق الكتف وباليد الأخرى خلف المنطقة القطنية للظهر. القيام بمد الذراع التي فوق الكتف على استقامتها لأعلى ثم العودة لوضع البداية ببطء. يكرر مع تبديل وضع الذراعين.</p>	32
<p>من وضع جلوس الحواجز، القيام بميل الجذع للأمام ولأسفل في اجاه الرجل الممدودة حتى الشعور بالإطالة خلف الركبة للرجل الممدودة مع الثبات 20 ثانية ثم تغيير الرجل.</p>	33
<p>من وضع الوقوف ، القيام بمسك مقدمة القدم للرجل اليمنى من الخلف باليد، ثم القيام برفع العقب لمحاولة لمس المقعدة حتى الشعور بالإطالة في العضلات الامامية للفتخذ. ثم تغيير الرجل</p>	34
<p>من وضع الجلوس على الأرض، ثني الركبتين مع التصاق القدمين مع عدم الشعور بأي ألم في أية ركبة . القيام بمرجحة الركبتين الى أسفل في اتجاه الأرض ثم الثبات 10 ثوان.</p>	35
<p>من وضع الوقوف والنظر للأمام مع وضع اليدين في الخلف. يتم تقوس الجذع للخلف لأقصى مدى حدود الحركة ثم العودة لوضع الوقوف دون تحريك القدمين.</p>	36
<p>من وضع الجلوس، ثني الركبتين مع تقريب الكعبين من المقعدة ، اليدان بجوار الجسم. لمس الأرض جانبا بالركبتين، مرة جهة اليمين ومرة جهة اليسار. يمكن أداء التمرين من وضع الرقود على الظهر</p>	37
<p>من وضع الارتكاز الرباعي والحوض للأعلى تمد الساق اليمنى لأعلى، بحيث تكون في خط مستقيم مع الجسم وأصابع القدم تجاه الأسفل، مع الحفاظ على الوركين</p>	38

مستقيمين. يجب الحفاظ على كعب القدم اليسرى باتجاه الأرض والكتف مستقيما. ثم نكرر الخطوات السابقة على الجانب الآخر.		
من وضع الجثو الامامي على الركبتين، واليدين مستندتين على الأرض او على معقد. يتم تمديد عضلات الكتفين بدفع الصدر نحو الأسفل	39	
من وضع الوقوف، يتم رفع الرجل اليمنى (المحافظة على تمددها) وجذبها نحو الصدر بمساعدة اليدين. نفس المبدأ مع الرجل اليسرى. يمكن تطبيق هذا التمرين من وضع الاستلقاء على الظهر	10	
من وضع الاستلقاء على الظهر ، يتم رفع الرجل اليمنى (المحافظة على تمددها) وجذبها نحو الصدر بمساعدة اليدين. نفس المبدأ مع الرجل اليسرى.	41	اللياقة العضلية الهيكلية
من وضع الاستلقاء على البطن ، ،القدمان واليدين ممدودتان و مرتفعتان المحافظة على الوضعية دون حركة. قليلا عن الأرض النظر للأمام.	12	(القوة العضلية -
من الجلوس الطويل ، رفع الذراعين أماما ثم تني الجذع أماما مع مد الذراعين لأقصى مدى بقدر المستطاع مع ملاحظة عدم تني الركبتين والثبات في الوضع من (3-5) ثواني.	43	التحمل العضلي - المرونة المفصليّة)
من وضع الرقود الذراعين باستقامة الجسم ، رفع الرجلين والظهر حتى يلمس مشطي القدمين الأرض خلف الرأس مع الاحتفاظ بالذراعين مستقيمين على الأرض.	44	
يتم خفض الجسم للأسفل وذلك بثني من وضع الاستناد على مقعدين سويديين. المرفقين للخلف حتى تقترب الأرداف من الأرض مع المحافظة على استقامة الجذع ، ثم العودة إلى نقطة البداية بالتدرج وهكذا	45	
الوقوف فتح الذراعان ممدودتان للأسفل ، يتم مسك طرفي مطاط بإحدى اليدين يتم رفع الذراع وربط الطرف الثاني منه بالقدم من جهة اليد الماسكة للمطاط. الماسكة للمطاط جانبا مع المحافظة على استقامة الذراع ، ثم العودة إلى نقطة البداية بالتدرج وهكذا. ثم يتم تبديل الذراع الأخرى	46	

<p>من وضع الانبطاح ،تشبيك أصابع اليدين خلف الرقبة، محاولة رفع الجذع عاليا مع تثبيت الرجلين بالزميل او أي أداة وتكرار العمل من 10 مرات.</p> <p>من وضع الانبطاح المائل ، القدمان علي الأرض و اليدين تستندان على مقعد سويدي بحيث يكون الوجه في مقابل الأرض و الجسم في حالة تمدد و مستقيم من الرقبة حتي القدم . بعد ذلك يتم القيام بالضغط و النزول نحو المقعد السويدي بثني الذراعين و يقترب الصدر من حافة المقعد ثم العودة إلي نقطة البداية بالتدريج وهكذا.</p>		47
<p>من وضع الجلوس على مقعد، يتم مسك زوجًا من الأثقال (0.5 كغ للإناث) على جانبي الجسم مع بسط الذراعين تمامًا وجعل راحتي اليدين في مواجهة بعضهما وبدون تحريك العضدين، يثنى المرفقين وترفع الأثقال إلى الكتفين. التوقف البعض. قليلاً، ثم تنزل الأوزان إلى وضع البداية.(3 مجموعات من 5 الى 10 تكرارات)</p>	<p>اللياقة العضلية الهيكلية</p> <p>(القوة العضلية -</p>	48
<p>الاستلقاء على الكرسي ، امسك العارضة بحيث تكون المسافة بين اليدين مساوية تقريبا لعرض الكتف يتم رفع العارضة الى غاية الامتداد الكلي للذراعين ثم انزالها الى غاية مستوى الصدر دون لمسه ثم رفعها مرة أخرى وهكذا.</p>	<p>التحمل العضلي -</p> <p>المرونة المفصليّة)</p>	49
<p>الوقوف فتحا (حسب عرض الكتفين) ، النظر للأمام. يتم مسك زوج دمبل(ثقل) على جانبي الجسم مع توجيه راحتي اليدين اتجاها بعضهما البعض. القيام بخطوة للأمام (النزول إلى وضع القرفصاء بشكل تدريجي وذلك بثني الركبتين الى ان يصنع الفخذ زاوية 90 درجة مع الساق تم الصعود مرة ثانية وهكذا. ثم يتم تبديل الرجل الأخرى.</p>		52
<p>الوقوف فتحا (حسب عرض الكتفين) ، النظر للأمام. يتم حمل كرة طيبة (2كغ للإناث) ، والنزول بشكل تدريجي وذلك بثني الركبتين (حوالي 110 درجة) و المحافظة على هذا الوضع مدة 30 ثانية تم الصعود مرة ثانية وهكذا.</p>		51

المراحل	ظروف الإنجاز	الحجم	التكرار	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم التلاميذ - مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصة- التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التنقلات و الوضعيات للتلاميذ .	10 د	-	1 د	<p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p style="text-align: center;">△</p>	التركيز و الانتباه أثناء عملية التسخين، التحكم في مختلف الحركات الأساسية .
المرحلة الرئيسية	<p>ت 1: المشي السريع.</p> <p>ت 2: أ و ب مستقلين على الأرض ويرتكزان على المرفقين، ب يضع قدميه فوق قدمي أ. رجلاكل من أ و ب ممدودتين. يحاول أ رفع رجليه الى أعلى ارتفاع ممكن (دون رفع الحوض عن مستوى سطح الأرض)، بينما يحاول ب منع ذلك.</p> <p>ت 3: العمل بالكرة السويسرية على الظهر .</p> <p>ت 4: الجري في المكان مرة واحدة دقيقة ، أو مرتين لكل منهما 2 دقيقة</p>	07 د 02 د 03 د 02 د	02 04 04 02	02 د 02 د 02 د 01 د		مراقبة الاداء الرياضي للتلاميذ القيام بعملية التنفس تنظيم الوتيرة الرياضية .
المرحلة الختامية	تمارين هادئة , تقويم أهداف الحصة و الصعوبات التي واجهت التلاميذ أثناء العمل ، تقديم لبعض النصائح و التوجيهات و التحضير للحصة القادمة معاينة النقائص المسجلة.	10 د	-	-		- مراقبة حالة التلاميذ النفسية.

وحدة تعليمية 02

الهدف الإجرائي : تطوير اللياقة القلبية التنفسية

التوقيت : 50 دقيقة

الوسائل : شواخص - صفار - ميقاتي

الملعب : قاعة متعددة الرياضات

الصف: أولى ثانوي - اناث -

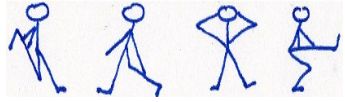
المراحل	ظروف الإنجاز	الحجم	التكرار	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم التلاميذ - مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصة- التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التنقلات و الوضعيات للتلاميذ .	10 د	-	-	<p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p style="text-align: center;">△</p>	التركيز و الانتباه أثناء عملية التسخين، التحكم في مختلف الحركات الأساسية .
المرحلة الرئيسية	<p>ت1: الجري بخطوات قصيرة منتظمة مع مرجحة الذراعين 02دقائق / دقيقة مشي سريع.</p> <p>ت2: أ و ب مستلقيان على الأرض ويرتكزان على المرفقين، يضع أ صفحة قدمه اليمنى على صفحة القدم اليسرى ل ب والعكس بالنسبة للقدم الاخرى ويقوما بالتبديل كما لو كانا راكبين على دراجة.</p> <p>ت3: من وضع الوقوف فتحا الوثب في المكان باستمرار.</p> <p>ت4: من وضع الوقوف ،الحجل على قدم واحدة لمدة (دقيقة) مع تبادل القدمين .</p>	02 د 02 د 02 د 02 د	04 04 02 02	02 د 02 د 01 د 01 د		<p>- اداء الحركات بانتظام</p> <p>- تحفيز التلاميذ على الاستمرار لأطول فترة في اداء التمارين .</p>
المرحلة الختامية	تمارين هادئة , تقويم أهداف الحصة و الصعوبات التي واجهت التلاميذ أثناء العمل ، تقديم لبعض النصائح و التوجيهات و التحضير للحصة القادمة معاينة النقائص المسجلة.	10 د	-	-		<p>- مراقبة حالة التلاميذ النفسية.</p>

التوقيت : 55 دقيقة

الوسائل : شواخص - صفار- ميقاتي - سجاد رياضي - كرة.

الملعب : قاعة متعددة الرياضات

الصف: أولى ثانوي - اناث -

المراحل	ظروف الإنجاز	الحجم	التكرار	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم التلاميذ - مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصة- التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التنقلات و الوضعيات للتلاميذ .	10 د	-	-	△ _____ △ △ _____ △ △ _____ △ △ _____ △ △	التركيز و الانتباه أثناء عملية التسخين، التحكم في مختلف الحركات الأساسية .
المرحلة الرئيسية	ت 1: يستلقي الشخص علي الأرض مع ثني الأرجل وتثبيت الأقدام علي الأرض والذراعين على مستوى الصدر. وتتم ممارسة هذا التمرين برفع الجذع قليلا عن مستوى الأرض مع تثبيت النصف الأسفل من الجذع علي الأرض، ثم يتم الرجوع الى الوضع الابتدائي وهكذا. ت 2: . الوقوف فتحا (حسب عرض الكتفين) على صفحة القدم تم الارتكاز على مقدمة القدمين دون ثني الركبتين والنظر للأمام تم الرجوع الى الوضع الابتدائي وهكذا بالنسبة للذكور يمكن إضافة ثقل بسيط على مستوى الكتفين ت 3: من وضع الاستناد على المرفقين وعلى احدى الركبتين (اليمنى او اليسرى) الرجل الثانية تكون ممدودة وموازية للأرض . القيام بثني الرجل الممدودة الى غاية ملامسة عقب القدم الارداق. ت 4: يستلق الشخص علي الأرض بصورة كاملة مع مد اليدين بشكل مستقيم علي الأرض، ويمسك الكرة بيديه ومن ثم يقرب يده من قدمه ليسلمها الكرة ويعود ليمد جسمه مرة أخرى بشكل كامل علي الأرض محتفظاً بالكرة بين قدميه ثم يعود ويسلم الكرة من قدميه إلى يديه وهكذا.	02 د 02 د 02 د 02 د	04 04 02	02 د 02 د 01 د 02 د		- أداء الحركات بطريقة صحيحة وفعالة . - التناسق والتكامل بين الحركات .
المرحلة الختامية	تمارين هادئة , تقويم أهداف الحصة و الصعوبات التي واجهت التلاميذ أثناء العمل ، تقديم لبعض النصائح و التوجيهات و التحضير للحصة القادمة معاينة النقائص المسجلة.	10 د	-	-		- مراقبة حالة التلاميذ النفسية.

وحدة تعليمية 04

الهدف الإجرائي : تطوير اللياقة العضلية الهيكلية – التحمل العضلي –

التوقيت : 54 دقيقة

الوسائل : شواخص – صفار – ميقاتي – سجاد رياضي

الملعب : قاعة متعددة الرياضات

الصف: أولى ثانوي – اناث –

المراحل	ظروف الإنجاز	الحجم	التكرار	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم التلاميذ – مراقبة البذلة الرياضية– شرح هدف الحصة– التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التنقلات و الوضعيات للتلاميذ .	10 د			<p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>△ _____ △</p> <p>△</p>	التركيز و الانتباه أثناء عملية التسخين، التحكم في مختلف الحركات الأساسية .
المرحلة الرئيسية	<p>ت1: يستلقي الشخص علي الظهر مع ثني الركبتين وتثبيت القدمين علي الأرض والذراعين علي الجانبين. يرفع الوركين حتى يشكل الجسم خطا مستقيما من الكتفين الى الركبتين ، ويبقى في هذا الوضع مدة 15 ثانية ثم يتم خفض الجسم الى وضع البداية وهكذا .</p> <p>ت 2 : يقوم الشخص بالاستلقاء علي الأرض والذراعين مشدودتين إلى الجانبين مع رفع القدمين عن الأرض والحرص على أن تكون أصابع القدمين مشدودة نحو الأعلى. يتم خفض الساق اليمنى مع الشهيق، مع مراعاة عدم ملامسة القدم الأرض ثم يتم استبدال القدم اليسرى باليمنى بحركة تشبه المقص وبعدها يقوم بإخراج الهواء عن طريق الزفير.</p> <p>ت 3: يقوم الشخص بالاستلقاء علي الأرض مع وضع المرفقين تحت الكتفين مباشرة ومد الساقين بشكل كامل والاردااف مشدودة ، يتم رفع الجذع في الهواء الى أن يشكل الكتفين خطا مستقيما حتى الكاحلين، ويبقى في هذا الوضع لمدة 30 ثانية.</p> <p>ت4: من وضع الوقوف على مقدمة القدمين والاستناد على سلم الحائط. يتم رفع العقبين بالتعاقب للخلف لمدة دقيقتين.</p>	02د 02د 03د 03د	03 04 03 04	01د 02 د 02 د 02 د		<p>– اعطاء الطريقة العلمية للتمارين لسلامة الجسم من الاصابات.</p> <p>– رفع الحالة الفسيولوجية للجسم.</p>
المرحلة الختامية	تمارين هادئة , تقويم أهداف الحصة و الصعوبات التي واجهت التلاميذ أثناء العمل ، تقديم لبعض النصائح و التوجيهات و التحضير للحصة القادمة معاينة النقاط المسجلة.	05 د				– مراقبة حالة التلاميذ النفسية.

وحدة تعليمية 05

الهدف الإجرائي : تطوير اللياقة العضلية الهيكلية – التحمل العضلي-

التوقيت : 55 سا

الوسائل : شواخص – صفار- ميقاتي – سجاد رياضي – كرة سويسرية –

الملعب : قاعة متعددة الرياضات

الصف: أولى ثانوي – اناث –

المراحل	ظروف الإنجاز	الحجم	التكرار	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم التلاميذ – مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصة- التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية والسفلية. ضبط مختلف التنقلات و الوضعيات للتلاميذ .	10 د	-	-		التركيز و الانتباه أثناء عملية التسخين، التحكم في مختلف الحركات الأساسية .
المرحلة الرئيسية	<p>ت 1: الوقوف فتحا على حسب عرض الكتفين الذراعان ممدودتان وبشكل موازي مع الأرض ، توضع كرة الطائرة فوق الذراعين. النزول إلى وضع القرفصاء بشكل تدريجي وذلك بثني الركبتين إلى غاية وضع الجلوس مع المحافظة على النظر للأمام وبقاء الكرة ثابتة على الذراعين</p> <p>ت 2: الوقوف فتحا على حسب عرض الكتفين مع وضع الكرة السويسرية خلف الظهر والضغط عليها بمحاذاة الجدار. يجب أن تكون القدمين إلى الأمام قليلاً.</p> <p>النزول إلى وضع القرفصاء، مع بقاء الكعبين منبسطين والركبتين باتجاه الخارج، مع درجة الكرة السويسرية على الظهر. المحافظة على مد الذراعين للحفاظ على التوازن. الوقوف والعودة إلى وضع البداية.</p> <p>ت 3: نفس التمرين السابق باستعمال رجل واحدة .</p> <p>ت 4: من وضع الاستناد على المرفقين وعلى احدى الركبتين (اليمنى او اليسرى) الرجل الثانية تكون مثنية تحت مستوى الصدر. القيام بمد الرجل المثنية الى ان يصبح الجسم في حالة تمدد و استقامة من الرقبة حتى القدم مع شد الارداق. ثم العودة الى الوضع الابتدائي وهكذا. ثم يتم تبديل الرجل الأخرى.</p>	02 د 02 د 02 د 03 د	04 04 02 04	02 د 02 د 01 د 02 د		<p>- التناسق بين اعضاء الجسم.</p> <p>- تكون الذراعان الى الامام</p> <p>- المحافظة على التوازن.</p>
المرحلة الختامية	تمارين هادئة , تقويم أهداف الحصة و الصعوبات التي واجهت التلاميذ أثناء العمل ، تقديم لبعض النصائح و التوجيهات و التحضير للحصة القادمة معاينة النقائص المسجلة.	06 د	-	-		<p>- مراقبة حالة التلاميذ النفسية.</p>

وحدة تعليمية --

الهدف الإجرائي : تطوير اللياقة العضلية الهيكلية -

التوقيت : 1 سا

الوسائل : شواخص - صفار - ميقاتي - سجاد رياضي - مطاط - كرة طبية .

الملعب : قاعة متعددة الرياضات

الصف : أولى ثانوي - اناث -

المراحل	ظروف الإنجاز	الحجم	التكرار	التشكلات	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم التلاميذ - مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصة- التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التنقلات و الوضعيات للتلاميذ .	10 د	-		التركيز و الانتباه أثناء عملية التسخين، التحكم في مختلف الحركات الأساسية .
المرحلة الرئيسية	<p>ت 1: من وضع الاستلقاء على الأرض ، القدمان واليدين على الأرض و الجسم في حالة تمدد . يتم ربط طرف المطاط بإحدى القدمين بحيث تصنع الساق زاوية 90 درجة أما الطرف الثاني فيتم مسكه بكلتا اليدين خلف الظهر . يتم مد الرجل المثنية وذلك بالتغلب على مقاومة المطاط وهكذا. (نفس الشيء بالنسبة للرجل الأخرى)</p> <p>ت 2: الوقوف فتحا (حسب عرض الكتفين) ، النظر للأمام. يتم حمل كرة طبية (2 كغ للإناث)، النزول بشكل تدريجي وذلك بثني الركبتين (حوالي 110 درجة) و المحافظة على هذا الوضع مدة 30 ثانية ثم الصعود مرة ثانية وهكذا.</p> <p>ت 3: من وضع الاستلقاء على البطن و الاستناد على المرفقين . يتم رفع الرجل الى أعلى ارتفاع ممكن مع بقاء الرجل ممدودة ثم العودة من جديد الى الوضع الابتدائي بشرط ان لا تلمس الرجل الأرض وهكذا ، ثم يتم تبديل الرجل الأخرى.</p> <p>ت 2: من وضع الوقوف والاستناد على سلم الحائط، يتم ربط مطاط بين القدمين . القيام بمد احدى الرجلين جانبا لأعلى ارتفاع ممكن ثم العودة من جديد الى الوضع الابتدائي وهكذا ، ثم يتم تبديل الرجل الأخرى .</p>	02 د 02 د 02 د 02 د	04 05 04 04		<p>- الشد الى اقصى درجة ممكنة</p> <p>- تكرار أكبر عدد ممكن .</p> <p>- اداء التمرين يكون بسرعة .</p>
المرحلة الختامية	تمارين هادئة , تقويم أهداف الحصة و الصعوبات التي واجهت التلاميذ أثناء العمل ، تقديم لبعض النصائح و التوجيهات و التحضير للحصة القادمة معاينة النقائص المسجلة.	08 د	-		<p>- مراقبة حالة التلاميذ النفسية.</p>

المراحل	ظروف الإنجاز	الحجم	التكرار	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم التلاميذ - مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصة- التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التنقلات و الوضعيات للتلاميذ .	10 د	-	-		التركيز و الانتباه أثناء عملية التسخين، التحكم في مختلف الحركات الأساسية .
المرحلة الرئيسية	<p>ت 1: من وضع الاستلقاء الجانبي و الاستناد على أحد المرفقين . يتم رفع الرجل الممدودة الى أعلى ارتفاع ممكن ثم العودة من جديد الى الوضع الابتدائي بشرط ان لا تلمس الرجل الأرض وهكذا ، ثم يتم تبديل الرجل الأخرى.</p> <p>ت 2: 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 و يرجع إلى الخلف على قدر الاستطاعة مع مراعاة تجنب الوتيرة السريعة، واستعمال القوة.</p> <p>ت 3: من وضع الانبطاح المائل، الركبتين و اليدين على الأرض بحيث يكون الوجه في مقابل الأرض و الجسم في حالة تمدد و مستقيم من الرقبة حتى الركبتين . بعد ذلك يتم القيام بالضغط و النزول نحو الأرض بثني الذراعين و يقترب الصدر من الأرض ثم العودة إلى نقطة البداية بالتدرج .</p> <p>ت 4: أ من وضع الوقوف مواجه ل ب ، الجذع مستقيم الذراعان مثنيتان وتشكلان 90 درجة مع الجذع . ب من وضع الوقوف مواجه ل أ واضعا راحتا يديه على راحتي يدي أ . يقوم أ بثني الساعدين باتجاه الكتفين ، بينما يحاول ب اعاقه ذلك.</p>	02 د 01 د 02 د 02 د	04 02 04 02	02 د 01 د 02 د 01 د	   	<p>- ان تكون الرجل التي من العلى على استقامة.</p> <p>- الالتزام بفتح العينين.</p> <p>- لا يلمسان القدمين الارض.</p>
المرحلة الختامية	تمارين هادئة , تقويم أهداف الحصة و الصعوبات التي واجهت التلاميذ أثناء العمل ، تقديم لبعض النصائح و التوجيهات و التحضير للحصة القادمة معاينة النقائص المسجلة.	10 د				- مراقبة حالة التلاميذ النفسية.

المراحل	ظروف الإنجاز	الحجم	التكرار	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم التلاميذ - مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصة- التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التنقلات و الوضعيات للتلاميذ .	10 د	-	-		التركيز و الانتباه أثناء عملية التسخين، التحكم في مختلف الحركات الأساسية .
المرحلة الرئيسية	<p>ت 1: أ من وضع الجلوس، الجذع مستقيم الذراعان مثنيتان 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 اعاقه ذلك .</p> <p>ت 2: 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>ت 3: من وضع الانبطاح المائل ، القدمان علي الأرض و اليدين تستندان على مقعد سويدي بحيث يكون الوجه في مقابل الأرض و الجسم في حالة تمدد و مستقيم من الرقبة حتي القدم . بعد ذلك يتم القيام بالضغط و النزول نحو المقعد السويدي بثني الذراعين و يقترب الصدر من حافة المقعد ثم العودة إلي نقطة البداية بالتدرج وهكذا.</p>	02 د 02 د 03 د	04 04 04	02د 02د 02د		- استعمال أكبر قوة ممكنة. - الضغط على الساعدين أكبر قدر ممكن .
المرحلة الختامية	تمارين هادئة , تقويم أهداف الحصة و الصعوبات التي واجهت التلاميذ أثناء العمل ، تقديم لبعض النصائح و التوجيهات و التحضير للحصة القادمة معاينة النقائص المسجلة.	09 د				- مراقبة حالة التلاميذ النفسية.

المراحل	ظروف الإنجاز	الحجم	التكرار	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم التلاميذ - مراقبة البذلة الرياضية- شرح هدف الحصة- التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التنقلات و الوضعيات للتلاميذ .	10 د	-	-		التركيز و الانتباه أثناء عملية التسخين، التحكم في مختلف الحركات الأساسية .
المرحلة الرئيسية	<p>ت 1: من وضع الاستناد على مقعدين سويديين. يتم خفض الجسم للأسفل وذلك بثني المرفقين للخلف حتى تقترب الأرداف من الأرض مع المحافظة على استقامة الجذع ، ثم العودة إلى نقطة البداية بالتدرج وهكذا.</p> <p>ت 2: الوقوف فتحا الذراعان ممدودتان للأسفل ، يتم مسك طرفي مطاط بإحدى اليدين وربط الطرف الثاني منه بالقدم من جهة اليد الماسكة للمطاط. يتم رفع الذراع الماسكة للمطاط جانبا مع المحافظة على استقامة الذراع ، ثم العودة إلى نقطة البداية بالتدرج وهكذا. ثم يتم تبديل الذراع الأخرى.</p> <p>ت 3: من وضع الانبطاح، تشبيك أصابع اليدين خلف الرقبة، محاولة رفع الجذع عاليا مع تثبيت الرجلين بالزميل او أي أداة وتكرار العمل من 10 الى 15 مرة.</p>	02 د	04	02 د	  	<p>- ثني المرفقين لا أكبر درجة ممكنة للخلف.</p> <p>- رفع الذراع الى اقصى درجة ممكنة.</p>
المرحلة الختامية	تمارين هادئة , تقويم أهداف الحصة و الصعوبات التي واجهت التلاميذ أثناء العمل ، تقديم لبعض النصائح و التوجيهات و التحضير للحصة القادمة معاينة النقائص المسجلة.	10 د	-	-		<p>- مراقبة حالة التلاميذ النفسية.</p>

وحدة تعليمية 10

الهدف الإجرائي : تطوير اللياقة العضلية الهيكلية - المرونة المفصالية -

التوقيت : 52 دقيقة

الوسائل : شواخص - صفار - ميقاتي - سجاد رياضي

الملعب : قاعة متعددة الرياضات

الصف: أولى ثانوي - اناث -

المراحل	ظروف الإنجاز	الحجم	التكرار	الراحة	معايير التحقيق	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تنظيم التلاميذ - مراقبة البدلة الرياضية- شرح هدف الحصة- التحية الرياضية. الإحماء: الدوران حول خطوط الملعب و في مختلف الاتجاهات مع القيام بتمارين لتنشيط الأطراف العلوية و السفلية. ضبط مختلف التنقلات و الوضعيات للتلاميذ .	15 د	-	-		التركيز و الانتباه أثناء عملية التسخين، التحكم في مختلف الحركات الأساسية .
المرحلة الرئيسية	<p>ت 1: من وضع الاستلقاء على البطن ، ،القدمان واليدين ممدودتان و مرتفعتان قليلا عن الأرض النظر للأمام. المحافظة على الوضعية دون حركة.</p> <p>ت 2: من الجلوس الطويل ، رفع الذراعين أماما ثم تني الجذع أماما مع مد الذراعين لأقصى مدى بقدر المستطاع مع ملاحظة عدم تني الركبتين والثبات في الوضع .</p> <p>ت 3- من وضع الرقود الذراعين باستقامة الجسم ، رفع الرجلين والظهر حتى يلمس مشطي القدمين الأرض خلف الرأس مع الاحتفاظ بالذراعين مستقيمين على الأرض.</p>	03 د 30 ثا 02 د	03 05 04	01 د 02 د 02 د		<p>- ابقاء اليدين والرجلين على نفس الاستقامة .</p> <p>- عدم ثني الركبتين .</p>
المرحلة الختامية	تمارين هادئة , تقويم أهداف الحصة و الصعوبات التي واجهت التلاميذ أثناء العمل ، تقديم لبعض النصائح و التوجيهات و التحضير للحصة القادمة معاينة النقايس المسجلة.	10 د	-	-		<p>- مراقبة حالة التلاميذ النفسية.</p>