



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضة

قسم النشاط الترويحي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية الترويحية

تحت عنوان:

أثر برنامج ترويحي رياضي في تحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند النساء (30-45).

بحث تجريبي أجري على بعض النساء في ولاية مستغانم.

تحت إشراف :

داين زيدان حسين

من إعداد الطالبة:

دريدر حاجة.

الجامعية: 2018/2017

بسم الله الرحمن الرحيم

" الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله "

" وفهمناها لسليمان "

"رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري واحلل عقدة من لساني يفقه قولي "

صدق الله العظيم

الإهداء

إلى روح أبي الغالية، إلى من تعب وعلمني...

إلى من حملت و ربت وسهرت، قرّة عيني أُمي الغالية شفاها الله و أطال في عمرها...

إلى أخواتي العزيزات نعيمة وفضيلة أنعم الله عليهما وزادهم من فضله...

شكر وتقدير

إلى كل من علمني حرفا أستاذتي العزيزة في الابتدائي (بتاج باية) التي أكن لها كل الإحترام و التقدير.

إلى كل من ساندني و وقف بجانبني.

الحمد لله الذي وفقنا في إنجاز العمل ، نحمده سبحانه و تعالى.

أتقدم بخالص الشكر إلى الدكتور المشرف على قبوله الإشراف على هذه

المذكرة و رعايته العلمية و متابعته المتواصلة لخطوات البحث

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل الدكاترة و الأساتذة بمعهد التربية البدنية

و الرياضية ، وأخص بالذكر الدكاترة الذين أشرفوا على تدريس دفعة الماستر

"الدفعة الأولى للنشاط الترويحي".

إلى مجموعة العمل أفراد العينة قيد العمل.إلى صاحبة القاعة الرياضية التي

سمحت لي بمزاولة العمل التجريبي.

إلى كل من عمل على تسهيل المهمة.

إلى كل طالب علم.

دريدر حاجة

ملخص البحث

- باللغة العربية .
- اللغة الإنجليزية .
- اللغة الفرنسية .

العنوان :

أثر برنامج ترويحي رياضي في تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند النساء الفئة العمرية من 30 سنة إلى 45 سنة.

إعداد الطالبة :دريد حاجة
إشراف البروفيسور: بن زيدان حسين

ملخص البحث:

خلال متابعة الباحثة الميدانية لهذه الشريحة من النساء لاحظت بأن مشكلة البحث تكمن في أن النساء قليلات الاستفادة من الرياضة بالشكل الذي ينعكس على صحتهم فضلا عن عدم مراعاة خصوصيتهم مما سيؤدي إلى تدني حالتهم الصحية ، ولقلة دعم هذا الرأي رأت الباحثة دراسة المشكلة ووضع الحلول المناسبة ليحسن من لياقتهم البدنية المرتبطة بالصحة في النواحي كافة.

تجلت أهمية البحث في دراسة أثر برنامج ترويحي رياضي لتحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند المرأة ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، و إشملت عينة البحث على (15) امرأة تم اختيارهم لغرض معرفة تأثير البرنامج الترويحي الرياضي عليهن، في بعض المؤشرات البدنية المرتبطة بالصحة ،مع مراعاة الأسس العلمية للاختبارات من حيث الصدق والثبات والموضوعية؛ وكانت أهم النتائج: إسهام البرنامج الترويحي الرياضي في تحسن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة الدراسة .

الكلمات المفتاحية:

الترويح, البرنامج الترويحي, الترويح الرياضي, اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة, النساء .

Title:

The impact of the program of recreational sports event in the development of health-related fitness elements when women aged from 30 years to 45 years.

**The preparation of the student : DRIDER HADJA
need the supervision of Professor: BEN ZIDEN HOUSSIN**

Summary of the research:

During the follow-up of the field researcher of this segment of women noted that the problem of research lies in the fact that women do not benefit from sports in a way that is reflected on their health as well as not taking into account their privacy, which will lead to the decline of their health, and the lack of support for this view, the researcher saw the study of the problem and develop appropriate solutions to improve the Health-related fitness in all areas.

In the study of the effect of a sports recreation program on the improvement of physical fitness related to women's health, the researcher used the experimental method. The sample included 15 women who were chosen for the purpose of knowing the effect of the recreational program on some physical indicators related to health, The most important results were: the contribution of recreational sports program in the improvement of health-related fitness center to the study sample.

Keywords:

The program recreation, sports, recreational, recreation and health-related fitness, women.

Le titre :

Impact du programme d'événement sportif de loisirs dans le développement d'éléments de santé(d'aptitudes) concernant la santé quand femmes âgées de 30 ans à 45 ans.

La préparation de l'étudiante : Drider Hadja

La surveillance de Professeur: BEN ZIDEN HOUSSIN

Résumé de Recherche :

Au cours du suivi du chercheur sur le terrain de ce segment de femmes, on a noté que le problème de la recherche réside dans le fait que les femmes ne bénéficient pas du sport d'une manière qui se reflète sur leur santé et qui ne tient pas compte de leur vie privée, ce qui mènera au déclin de leur santé, et le manque d'appui à cette opinion, la chercheuse a vu l'étude du problème et a développé des solutions appropriées pour améliorer la condition physique liée à la santé dans tous les domaines.

Dans l'étude de l'effet d'un programme de loisirs sportifs sur l'amélioration de la condition physique liée à la santé des femmes, le chercheur a utilisé la méthode expérimentale. L'échantillon comprenait 15 femmes qui ont été choisies dans le but de connaître l'effet du programme récréatif sur certains indicateurs physiques liés à la santé. Les résultats les plus importants ont été la contribution du programme de sports récréatifs à l'amélioration du centre de conditionnement physique lié à la santé à l'échantillon de l'étude.

Mots-clés :

Récréation, Programme de loisirs, Sport, récréation , Récréation et santé(aptitudes) concernant la santé, femmes.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	الإهداء
ب	شكر وتقدير
ج	ملخص الدراسة
د	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول والأشكال
	مدخل عام للبحث
1	المقدمة
5	1- مشكلة البحث
5	1-1 السؤال العام
5	3- أهمية الدراسة
6	4- أهداف البحث
6	5- فروض البحث
7	6- مصطلحات البحث
9	7- الدراسات المشابهة
	الباب الأول الجانب النظري
	الفصل الأول: الترويح والترويح الرياضي
15	تمهيد
15	1- مفهوم الترويح
16	2- أهمية الترويح
17	1-2- أهمية الترويح من مختلف النواحي
17	1-2- الأهمية البيولوجية
18	2-2- الأهمية الإجتماعية
19	2-3- الأهمية النفسية
20	2-4- الأهمية الإقتصادية
20	2-5- الأهمية التربوية
20	2-6- الأهمية العلاجية
21	3- أنواع الترويح
22	3-1- الترويح الثقافي
23	3-2- الترويح الفني

23	3-3- الترويح الإجتماعي
24	4-3- الترويح الخلوي
25	5-3- الترويح العلاجي
25	6-3- الترويح التجاري
25	7-3- الترويح الرياضي
26	3-7-1- أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي
27	3-7-2- أهداف الترويح الرياضي
32	3-7-3- مفهوم التربية الرياضية الترويحية
32	3-7-3-1- أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي
34	6-1- خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي
34	6-1-1- الهادفية
34	6-1-2: الدافعية
34	6-1-3: الاختيارية
34	6-1-4: يتم في وقت الفراغ
34	6-1-5: حالة سارة
35	6-1-6: التوازن النفسي
35	7-1- أهداف النشاط البدني الرياضي التويحي
37	7-2- مميزات النشاط الترويحي الرياضي
37	7-3- أنواع النشاط الترويحي الرياضي
38	خلاصة
الفصل الثاني: البرنامج الترويحي	
40	تمهيد
40	1- البرنامج الترويحي
41	1-1- غرض البرنامج
42	1-2- تخطيط البرنامج الترويحي للمجتمعات
42	1-2-1- مكونات البرنامج الترويحي
42	1-2-1-1- مرحلة بناء البرنامج
42	1-2-2-1- دراسة المجتمع
43	1-2-3-1- دراسة الأفراد المستفيدين من البرامج الترويحية

43	1-2-1-4-دراسة الإمكانيات المتاحة لتنفيذ البرنامج الترويحي
43	1-2-1-5- تحديد الأهداف المراد تحقيقها
44	1-2-1-6-اختيار الأنشطة المناسبة
45	خلاصة
الفصل الثالث: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	
47	تمهيد
47	1-1-تعريف اللياقة و الصحة
47	1-1-1-تعريف الصحة
48	1-1-2-تعريف اللياقة البدنية
49	2-اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
49	2-1-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
49	2-1-1-اللياقة القلبية التنفسية
50	2-1-2-اللياقة العضلية الهيكلية
51	2-1-3-التركيب الجسمي
53	2-2- طرق قياسها وتنميتها
53	2-2-1-قياس اللياقة القلبية التنفسية
53	1-طريقة مباشرة في المختبر
53	2-طريقة غير مباشرة
53	2-2-2-اللياقة العضلية الهيكلية
53	1-القوة العضلية وتعني
54	2-قوة عضلات البطن وتحملها وتعني
54	3- المرونة المفصليّة وتعني
54	1- استخدام اختبارات معملية
54	2- استخدام اختبارات ميدانية
54	2-2-3- التركيب الجسمي
56	1- طريقة مباشرة معملية
56	2- طريقة غير مباشرة ميدانية
56	خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي.
الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة.

60	- تمهيد
61	1- منهج البحث
61	2- الدراسة الاستطلاعية
61	3-1- خطوات إجراء الدراسة
62	3- عينة الدراسة
63	4- مجالات البحث
64	5- متغيرات البحث
66	6- أدوات البحث
70	7- الاختبارات البدنية
77	8- صعوبات البحث
78	9- التصميم التجريبي
79	10- الوسائل الإحصائية
الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة	
81	- تمهيد
82	1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة
82	2- عرض وتحليل النتائج القبلية لمتغيرات الدراسة
85	3- عرض وتحليل النتائج البعدية لمتغيرات الدراسة
88	4- عرض وتحليل النتائج القبلية والبعدية لمتغيرات الدراسة
98	5- عرض وتحليل ومناقشة الفرضيات
101	1- الاستنتاج
102	الخاتمة
قائمة المصادر و المراجع الملاحق	

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1.	جدول رقم (01) يبين استبيان تقييم الاستعداد الصحي البدني المؤثر في اختبار برنامج الترويجي.	68
2.	جدول رقم (02) يبين برنامج الترويجي المناسب لصحتك في ضوء الدرجة المتحصل عليها في استبيان تقييم الاستعداد الصحي البدني	69

الرقم	العنوان	الصفحة
3.	جدول رقم(04) يبين قائمة المحكمين	70
4.	جدول رقم(05) يبين معامل ثبات الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية.	74
5.	جدول رقم(06) يبين معامل ثبات الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية.	75
6.	جدول رقم(07) يبين نتائج القبلية للعينه الدراسة في الاختبارات المستهدفة لكل فرد في العينة	76
7.	جدول رقم(08) يبين نتائج البعدية للعينه الدراسة في الاختبارات المستهدفة لكل فرد في العينة.	82
8.	جدول رقم(09) يبين نتائج المتوسطات الحسابات والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث	83
9.	جدول رقم(10) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار الوزن.	85
10.	جدول رقم(11) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار الوزن.	86
11.	جدول رقم(12) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار عضلات الذراعين.	89
12.	جدول رقم(13) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار عضلات البطن.	90
13.	جدول رقم(14) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف لمعياري للاختبارات القبلية والبعدية لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار ثني الجذع من الوقوف.	91
14.	جدول رقم(15) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار قبضة اليد.	92
15.	جدول رقم(16) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار طيات جلد الزند.	93
16.	جدول رقم(17) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار طيات تحت لوحة الكتف.	94
17.	جدول رقم(18) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار طيات البطن.	95
18.	جدول رقم(19) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار جري مسافة 1.6كلم.	96

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1.	شكل رقم(01) يبين استخراج معدل ضربات القلب بالدقيقة	77
2.	شكل رقم(02) يبين التصميم التجريبي للدراسة	79
3.	شكل رقم(03) يبين الاختبارات القبلية	85

الصفحة	العنوان	الرقم
88	شكل رقم (04) يبين الاختبارات البعدية	.4
89	شكل رقم (05) يبين القياسين القبلي والبعدى لمؤشر الوزن	.5
90	شكل رقم (06) يبين القياسين القبلي والبعدى لمؤشر عضلات الذراعين	.6
91	شكل رقم (07) يبين القياسين القبلي والبعدى لمؤشر عضلات البطن	.7
97	شكل رقم (08) يبين القياسين القبلي والبعدى لمؤشر الجذع من الوقوف	.8
93	شكل رقم (09) يبين القياسين القبلي والبعدى لمؤشر قبضة اليد	.9
94	شكل رقم (10) يبين القياسين القبلي والبعدى لمؤشر طيات جلد الزند	.10
95	شكل رقم (11) يبين القياسين القبلي والبعدى لمؤشر طيات تحت لوحة الكتف	.11
96	شكل رقم (12) يبين القياسين القبلي والبعدى لمؤشر طيات البطن	.12
97	شكل رقم (13) يبين القياسين القبلي والبعدى لمؤشر جري مسافة 1.6 كلم	.13

مقدمة:

يظن البعض بأن الرياضة غير ضرورية للمرأة " وأنها لا تتناسب و تكوينها البيولوجي كما أن وقارها وحشمتها تمنعانها من ممارسة الأنشطة الرياضية و خاصة في مرحلة المراهقة و الرشد و هذا الموقف لا شك بأنه خاطئ يتنافى مع الحاجات الفسيولوجية والنفسية للمرأة" كما أنه موقف يجب التخلص منه لأن المرأة ربما كانت أكثر حاجة لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية من الرجل و تشير الدراسات الحديثة لهذه , كما تشير إلى أهمية ممارسة الرياضة للمرأة وضرورتها في مختلف مراحلها العمرية

مثل الرجل مع الفارق في طبيعة الرياضات ونوعها وتباين قواعد الممارسة.

المرأة أقل حركة و تعرضا للهواء الطلق كما أن حياتها الاجتماعية أضعف من حياة الرجل الأمر الذي ينتج عنه ضعف الحركة وقلة في النشاط البدني من الرجل ولا بد من تعويض هذه الحياة السلبية بممارسة الأنشطة الرياضية و بالأخص الترويحية. لا تحتاج طبيعة عمل المرأة في البيت و نوع مهنتها في المكتب أو المصنع إلى جهد كبير و من تم فإنها تحتاج إلى حركة و نشاط تعويضي من خلال ممارسة النشاط الترويحي الرياضي.

الحيض و الحمل و الولادة تتأثر معها صحتها و نشاطها وتصبح بحاجة ماسة إلى تمرينات و أنشطة تعويضية و ترويحية و وقائية تتناسب و طبيعة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في مثل هذه الحالات .

وكما هو معروف المرأة أكثر عرضة للسمنة وضعفا في اللياقة بحكم تكونها البيولوجي وبالأخص في مرحلة سن اليأس ومن ثم فإنها تحتاج إلى مزاولة الأنشطة الرياضية تحتاج وبشكل مستمر لأن نسبة الشحوم في جسم المرأة (28.2%) .

تتعرض المرأة إلى تقلبات نفسية و عاطفية أكثر من الرجل بحكم تكونها العاطفي تكونها العاطفي ونضجها النفسي وخير وسيلة للتغلب على هذه التقلبات هي ممارسة الرياضة من أجل تجديد طاقتها وتغيير روتين حياتها.

ومن هذا نعرف أنه حتى سن البلوغ تكون الإناث مثل الذكور، عند الوصول لسن البلوغ وبسبب تأثير هرمون الإستروجين لدى الإناث وهرمون التستوسترون لدى الذكور تبدأ التغيرات في حجم الجسم وتركيبه بصورة واضحة، حيث يعمل هرمون الأنوثة على زيادة ترسيب الدهن لدى الإناث في مناطق الصدر والجزء السفلي من الجسم، كما يزداد نمو الهيكل العظمي حيث تصل الإناث إلى طولهن النهائي مبكراً عن الذكور. وبالرغم من ذلك نجد أن الإناث الرياضيات وخاصة العداءات يتمتعن بالرشاقة ولديهن القدرة على التخلص من الدهون. (الرياضة والمرأة، 2010).

وللحصول أو بالأحرى للوصول إلى حياة صحية سعيدة فلا بد من اللياقة البدنية والوصول لها وتميئتها في قالب تروحي بعيدا عن العنف (الرياضات العنيفة) كذلك فأصبحت المرأة تطمح للحصول على جسم متناسق وصحيح مع التطور التكنولوجي الذي بات يقلل من حركتها داخل المنزل وخارجه حيث وفر لها كل الوسائل التي تساعدها في العمل وأداء وظيفتها داخل المنزل من أدوات الطبخ وحتى مواد الطبخ والوصفات السريعة والغسالة وكل ماتحتاجه موجود ومتوفر في السوق مما يفشل ويقلل من أدائها وحركتها، كذلك وسائل النقل فأصبحت معظمهن تملك سيارة أو تستعمل تاكسي للتنقل وذلك للذهاب للعمل وهذا يقلل من حركتها أكيد. ورغم هذا فهناك من تبحث عن الصحة والتناسق ومع ظروف العمل والضغط الذي تصارعه اغلبهن. فإنها تحاول الخروج من هذه القوقعة (أسرة

عمل روتين...)ويتنوع ذلك فمنهن من تسعى لذلك باحثة عنه في ممارسة الرياضة وتوافقا مع سنها (المرأة) وحالتها الاجتماعية (متزوجة) والعملية فوفرنا لها ذلك حفاظا على صحتها ولتحسين لياقتها البدنية فمت بهذا البحث لأوفر لها الترويح والصحة.

فالباحثة تسعى في هذا البحث أن تعمل على توفير وتسطير برنامج ترويحي رياضي ليحسن من لياقتها البدنية المرتبطة بالصحة وذلك كون الباحثة ستصبح رائدة في الترويح الرياضي.

ملخص علم النبات

1-مشكلة البحث:

الرياضة ليست خاصة بالرجال فقط؛ بل على النساء ممارسة الرياضة، ولكن الرياضات التي تتناسب مع طبيعتهن. توجد العديد من أنواع الرياضات التي تتناسب مع طبيعة النساء الأنثوية والتي تنعكس إيجاباً على قوام وصدّة المرأة ومنها: رياضة اليوغا، ورياضة الأيروبيكس، والسباحة، والمشي ومن أكثر الرياضات المفيدة للجسم رياضة المشي، والتي تساعد على شد العضلات وتقوية الرئة والقلب للقيام بوظائفها بشكل ممتاز وصحي وهذا ما تحتاجه المرأة خاصة في هذا العمر تحسين لياقتها البدنية وحفاظا على صحتها.

وعليه ستتطرق الباحثة في هذا البحث لسؤال رئيسي واحد حسب موضوع البحث وهو

كالتالي:

1-1- السؤال العام:

- هل يؤثر البرنامج الترويحي الرياضي في تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند المرأة (30 إلى 45) سنة .؟

الأسئلة الفرعية:

1. هل هناك فرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند المجموعة التجريبية؟.

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية؟

3-أهمية البحث:

يرمي هذا البحث إلى تحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمرأة العاملة وهذا من خلال الممارسة المنتظمة للرياضة الترويحية بإتباع برنامج ترويحي رياضي مدروس بعيدا عن الروتين اليومي خارج ساعات العمل حفاظا وبحثا عن الصحة بعيدا عن

الجهد المكثف وبحثاً عن السعادة وجسم متناسق و التقليل من الذهاب للطبيب بشعار حياة بدون أدوية . كما يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل البرامج الترويحية الرياضية وتوظيفها، و تعلم الاستغلال الأمثل لوقت الفراغ لدى المرأة والترويج.

4-أهداف البحث:

الهدف العام:

معرفة أثر البرنامج الترويحي الرياضي على تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند المرأة (30-45).

- الأهداف الفرعية:

1- معرفة الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند المجموعة التجريبية ألا وهي النساء.

2- معرفة أهمية و دور ومدى تأثير النشاط الترويحي الرياضي في تحسين وتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى النساء.

5-فروض البحث:

لتحقيق هدف الدراسة فرضنا الفرض العلمي التالي:

5-1- الفرض العام:

يؤثر البرنامج الترويحي الرياضي إيجابيا على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند المرأة.

5-2- الفرضيات الفرعية:

- هناك فرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمرأة المجموعة التجريبية قيد الدراسة.
- وجود علاقة بين المتغيرين المستقل والتابع بمعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

6-مصطلحات البحث:

1-الترويح:

1-1-الترويح لغة : إدخال الراحة والسرور على النفس. كما في اللسان. والترويح

عن النفس بإدخال السرور عليها.

والأخذ بأسبابه مما ندب إليه الشارع الحكيم ، حتى يتجدد للنفس نشاطها وتقبل على العبادة بمزيد شغف وبكثير حب ، وهذا هو صريح قوله صلى الله عليه وسلم: (روحوا عن القلوب ساعة بعد ساعة، فإن القلوب إذا كلت عميت).

1-2-واصطلاحا : إدخال الراحة والسرور على النفس على أن يكون مشروع الوسيلة

والمقصد، بأن لا يرتكب به الإنسان مخالفة شرعية في حق نفسه أو حق غيره.

2-1-3-إجرائيا: أن يفرج المرء عن نفسه ويخفف عنها ويسعدها ويفرحها.

-الترويح الرياضي:

المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه أنشطته التي تشمل على الألعاب والرياضات. (مصطفى، 1998.84).

إجرائيا:يعتبر ترويحاً بممارسة نشاط رياضي تحت اشراف قائد مختص.

3- البرنامج:

يعرف على انه مجموعة من الأنشطة تقوم بها الجماعة لتحقيق أهدافها وتعتبر البرامج مجموعة من المثيرات والاستجابات التي تحدث للفرد سواء مع نفسه أو مع الجماعة التي ينتمي إليها.

إجرائيا: مجموعة من التعليمات والأوامر التي توضح العمل المراد القيام به وللتسهيل المهام.

4- البرنامج التروحي:

هو مجموعة الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد ترويح من اجل تحقيق هدف التربية الترويحية ألا وهو تغيير سلوك الأعضاء أثناء وقت الفراغ إلى سلوك "امثل" وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات ايجابية نحو شغل وقت الفراغ. (محمد، 2000، 233).

إجرائيا: 5- اللياقة البدنية:

تعرف اللياقة بأنها قدرة الجسم على القيام بأنواع مختلفة من النشاطات اليومية دون الشعور بالتعب، وتقاس اللياقة البدنية بالاعتماد على بعض الأجهزة، والعديد من الاختبارات العلمية، ثم مقارنتها بالمستوى المثالي المعروف للياقة البدنية، وتقدير مدى قدرة الفرد، وكفاءة لياقته، وتقسم اللياقة إلى قسمين؛ وهما: اللياقة العامة التي تشير إلى الصحة والرفاهية، واللياقة الخاصة التي تتعلق بنوع خاص من التمارين الرياضية، ويمكن الحصول على لياقة بدنية عالية من خلال الحصول على تغذية سليمة، وأخذ قسط من الراحة .

6- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

"هي تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر في الصحة و تتضمن اللياقة القلبية التنفسية ، و التركيب الجسمي ، واللياقة العضلية الهيكلية ."

و تعرف إجرائياً : "هي مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي (اللياقة القلبية التنفسية) ، و التركيب الجسمي ، وقوة العضلات الهيكلية ، وتحملها و مرونتها (اللياقة العضلية الهيكلية).

7- المرأة:

المرأة في المعجم الوجيز هي مؤنث الرجل و من معجم المعاني العربي (ج. نساء — من غير لفظها، ذمّ رء؛ تسمى أيضا امرأة) هي أنثى الإنسان البالغة، كما الرجل هو ذكر الإنسان البالغ، وتستخدم الكلمة لتمييز الفرق الحيوي (البيولوجي) بين أفراد الجنسين الرجل والمرأة أو للتمييز بين الدور الاجتماعي بين المرأة والرجل في الثقافات المتنوعة. (هارون، 1994).

- إجرائيا: هي أنثى الرجل ,هي الأم والأخت والزوجة والبنت .
الدراسات المشابهة:

تمهيد:

بعدها بينت فيما سبق المفاهيم الأساسية النظرية والعلمية المتعلقة بالدراسة الحالية. فها أنا أقوم بعرض بعض الدراسات التي تناولت البرامج الترويحية الرياضية و اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى النساء ولغيرهن ،لمحاولة معرفة الخطوات المتبعة في هذه الدراسات و كذلك تدعيم موضوع البحث ببعض النظريات أو نتائج البحوث التي تناولت مثل الدراسة التي نحن بصدد العمل عليها ، كما أريد من خلال هذا الجانب معرفة النقائص التي وجدت و محاولة العمل على ملئ الفراغات بالاعتماد على بعض التوصيات.

8-1 الدراسة الأولى:

من إعداد الباحث: صبحي محمد محمد سراج.(1999).

تحت عنوان:تأثير برنامج ترويح رياضي في بعض المتغيرات النفسية والفسولوجية والبيوكيميائية لمدمني المخدرات.

هدفت الدراسة إلى:

التعرف على تأثير برنامج مقترح للترويح الرياضي في بعض المتغيرات النفسية والفسولوجية والبيوكيميائية لمدمني المخدرات،وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي مستعينا باحد تصاميمه وهو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لمدمني المخدرات والنزلاء بمستشفى المعمورة للطب النفسي ومركز الإسكندرية لعلاج الإدمان من القسم العام ،وقد بلغ عددهم 30 مدمنًا مقسمين الى مجموعتين بالتساوي أي 15 ضابطة و 15 تجريبية (المجموعة الضابطة لا يطبق عليها أي برامج رياضية) على أن تتناول المجموعتان العقار الطبي المناسب من قبل إدارة المستشفى وذلك في الفترة الممتدة من 1999/03/14 إلى 1999/05/21.

وقد أسفرت نتائج البحث على ما يلي:

تفوق واضح في المتغيرات النفسية والفسولوجية و البيوكيميائية مما يؤكد أن البرنامج المقترح من الترويح الرياضي و تناول العقار الطبي كان أكثر فاعلية في تحسين المتغيرات النفسية و الفسولوجية و البيوكيميائية مقارنة بتناول العقار الطبي فقط.

8-2الدراسة الثانية:

من إعداد الباحث:حولي مولاي أحمد.(2012/2011).

تحت عنوان: تأثير برنامج ترويح مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الراشدين (39/30) سنة.

هدفت الدراسة إلى :

التعرف على تأثير برنامج ترويحي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و تحسين بعض المتغيرات المورفولوجية و البدنية لدى الراشدين 39/30 سنة ممارسين لنشاط ترويحي في لعبة كرة القدم، حيث ضم البحث عينة تتكون من 20 شخص(10 أفراد مجموعة ضابطة و 10 تجريبية)، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث طبق على عينة البحث قياس اختبارات قبلية وبعديّة للمجموعتين (الضابطة و التجريبية) وتم ذلك في ملعب الرائد فراج 5 جويلية لولاية مستغانم في الفترة الممتدة من 12/03/09 إلى 12/05/01 موزعة إلى 16 حصة أي 8 أسابيع بمعدل حصتين أسبوعيا لمدة زمنية (90-120) دقيقة. وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

أثر البرنامج الترويحي المقترح ايجابيا على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حيث كان هناك تحسن لبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتمثلة في اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية والتركيب الجسمي لصالح المجموعة التجريبية.

3-8 الدراسة الثالثة:

من إعداد الباحثين: طاهر اكرام و حفاوي مراد (2017/2016).

تحت عنوان: أثر الأنشطة البدنية في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات (50/40) سنة.

هدفت الدراسة إلى :

معرفة أثر البرنامج المقترح في تحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، حيث شملت الدراسة عينة بلغ حجمها 60 سيدة من ولاية تموشنت تم اختيارهن بطريقة عشوائية وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي ودامت الدراسة مدة أربعة أشهر بمعدل 3

حصص أسبوعيا لفترة زمنية قدرها 45 دقيقة وذلك في الفترة الممتدة من 2015/11/08 إلى 2016/04/10 في قاعة وساحة متعددة الرياضات وتوصلا إلى ما يلي:

أثر البرنامج ايجابيا على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أي تحسينها لصالح الاختبارات البعدية .

4-8- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والتي شملت 3 دراسات و بعد قراءة و الإستطلاع على نتائج و تقارير الأبحاث السابقة و المرتبطة بموضوع الدراسة ، تمكنت الباحثة من إستخلاص أهم الدراسات ، و الإستعانة بها مع مراعاتها لإختيار ما هو متاح من إصدارات. الدراسات التي إستعانت الباحثة بها إمتد تاريخ صدورها من سنة 1999 إلى 2017 و هذا يدل على حداثة حيث كانت معظمها ترتبط بأثر البرامج التدريبية والترويحية لتنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، وقد إستفادت من الدراسات السابقة في عدة أوجه من أهمها المنهج و المنهجية المتبعة في إخراج البحث ، وكيفية إختيار العينة و الطرق التي تم بها إجراء التجربة الرئيسية للبحث زيادة على معرفة الوسائل و الأدوات التي إستعملت خلال البحث ، و أهم الصعوبات التي واجهتها حتى إخراج البحث في شكله النهائي.

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول

الترويج و الترويج الرياضي

تمهيد:

لقد أصبحت ظاهرة الترويح من النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع وكأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، واتفق علماء الرياضة والترويح على أن اللعب هو اللب الأساسي لهذين الظاهرتين لذلك كانت أهميته كبيرة في الحياة الاجتماعية ، ولا سيما بعد تنظيمه إلى ما يسمى الآن بالأنشطة الرياضية الترويحية.

ومما يواجه هؤلاء المصلحين أن الترويح مجال غير مفهوم المضمون أو الأهداف ، الأمر الذي يتطلب ضرورة بذل الجهود للقضاء على التباعد عن الأهداف التربوية للترويح والعمل على محو المفاهيم الخاطئة المرتبطة به وعليه فسنعوم في هذا الفصل بالقيام بدراسة تحليلية للترويح والأنشطة الرياضية الترويحية بدءا بتعريف مفهوم الترويح وأهدافه مبرزين أهم التصنيفات لأنواعه مركزين على الترويح الرياضي الذي سنتطرق إلى مفاهيمه وتصنيفاته وأهدافه، والتطرق لمفهوم التربية الرياضية الترويحية وأهدافها .

1- مفهوم الترويح:

إن مصطلح الترويح بلفظه العربي لم يستخدم إلا قليلا ، في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ و اللهو، واللعب وهي في اللغة العربية مشتقة من الفعل راح ومعناها السرور والفرح .

إن مصطلح الترويح Recreation يعني إعادة الخلق إذ أن المقطع الأول من المصطلح Re يعني إعادة ، بينما الجزء منه création يعني الخلق، ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الإنتعاش أو كخصائل Outcomes لممارسة مناشطه.

ويرى رومني Rommey أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة.

بينما يوضح ناش Nash أن وقت الفراغ هو تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتفق ودوافع وتتوافر فيها حرية الإختيار. ويشير دي جرازيا Degeazzia إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل إستعادة حيويته.

بينما يرى كراوس Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أوالخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، والتي يتم إختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية.

يرى غوردن Gordon- أن الترويح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال وقت الفراغ (الوقت الحر).

أما بول فولكي P.Foulquie يرى أن الترويح هو زمن نكون في غضون غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب. ومن أهم التعاريف المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعريف بتلر Petller أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ و التي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها إكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

2- أهمية الترويح:

يعد الترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه، وله إسهاماته في تحقيق السعادة للإنسان، وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية وللترويح(AAHPER) إلى إسهامات الترويح في الحياة العصرية، في النقاط التالية:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.
- تطوير الصحة البدنية والصحة الإنفعالية والصحة العقلية للفرد.
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
- توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة و بالإستقرار.
- تنمية ودعم القيم الديمقراطية.
- وقد أجمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفس والإجتماع بأن الأنشطة الرياضية و الترويحية هامة عموما وللخواص بالذات.

أهمية الترويح من مختلف النواحي:

1-2 - الأهمية البيولوجية:

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وثقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه ، وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث يزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية.

لممارسة أوجه نشاط الترويح وبخاصة الترويح البدني أو الترويح الرياضي بانتظام العديد من التأثيرات الإيجابية على النمو العضوي للفرد المشارك في نشاطه ، وفيما يلي أهم تلك التأثيرات:

- الحصول على القوام المعتدل والرشيقي والبعد على النمط البدني.
- زيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم وزيادة حجم العظام وتحسين كفاءتها ومعالجة الآم المفاصل و الظهر .
- تطوير اللياقة البدنية و المحافظة على مستوى لائق من عناصرها.
- رفع كفاءة عمل الجهازين الدوري و التنفسي.

- الإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- التخلص من الطاقة الزائدة على احتياجات الجسم ، مما يسهم في تحقيق الاسترخاء البدني والعصبي للجسم وتجديد نشاط وحيوية الفرد.
- الوقاية من التعب الذهني.
- زيادة قدرة الفرد على زيادة إنتاجه في العمل.

2-2- الأهمية الإجتماعية:

- استعرض **كوكلي coakly** الجوانب والقيم الإجتماعية للترويح فيما يلي :
- الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين، التنمية الإجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية ، الإرتقاء الإجتماعي والتكيف.
- كما أن لممارسة أوجه نشاط الترويح العديد من التأثيرات الإجتماعية على الفرد وفيما يلي أهم تلك التأثيرات :
- تنمية القيم الإجتماعية المرغوبة وذلك كالتعاون واحترام القانون واحترام الغير والمواعيد ، وخدمة الآخرين.
- تكوين وتوطيد الصداقات وذلك من خلال المشاركة في جماعات اللعب أو في جماعات الهوايات .
- الشعور بالإنتماء والولاء للجماعة.
- تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين واحترام آرائهم .
- تنمية العلاقات الإنسانية.
- التدريب على القيادة من خلال تبادل الأدوار في الجماعات .
- تقدير العمل الجماعي.

2-3- الأهمية النفسية :

تؤكد مدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد) على مبدأين هامين بالنسبة للرياضة والترويح:

- السماح لصغار السن بالتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب .
- أهمية الإتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للإتصالات بين المشترك والرائد ، والمشارك الآخر.
- أما مدرسة الجشطالت تؤكد على أهمية الحواس الخمس في التنمية البشرية حيث أن الأنشطة الترويحية تساهم في تنمية الحواس.
- أما ماسلو فيركز على إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة للأمن والسلامة وإشباع الحاجة للإنتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يوصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والإنتماء، ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله و يمكن حصر أهم تأثيرات الترويح على الجانب النفسي في :
- إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب وبالهوايات .
- تحقيق السرور والسعادة في الحياة.
- تنمية الصحة الإنفعالية للفرح عادة توازنه النفسي .
- زيادة القدرة على الإنجاز وإثبات الذات.
- تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف.
- التعبير عن الذات .
- التخلص من الميول العدوانية.

2-4- الأهمية الاقتصادية:

لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يتأني إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية وإن الإهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميته ويحسن نوعيتها.

لقد بين فرنارد في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15% في الأسبوع .

2-5- الأهمية التربوية :

بالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المجتمع المشترك أهمها:

- تعلم مهارات وسلوك جديدين.
- تقوية الذاكرة وتنشيطها.
- تعلم حقائق المعلومات .
- إكتساب القيم.

2-6- الأهمية العلاجية :

يعيد الترويح والألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا ورتياحا فالبيئة الصناعية وتعد الحياة قد يؤديان إلى إنحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الإضطرابات العصبية. (محمد، 2000).

3-أنواع الترويح:

لقد قام العديد من المربين والمهتمين بالترويح بتصنيف أوجه نشاطه في عدة مستويات وذلك وفقا للفلسفة واتجاه كل منهم أو وفقا لفلسفة مجتمعاتهم نحو الترويح ومناشطه، ولذا تعددت تصنيفات مستويات وأنواع مناشط الترويح، وفيما يلي توضيح لأهم تلك التصنيفات:

فقد قسمه أحد الباحثين إلى :

- **نشاط تروحي فعال:** و يدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء

والرسم إلخ

- **نشاط تروحي غير فعال :** وهو نشاط غير عمل يقف صاحبه موقف المتفرج أو

المستمع.

وكذلك يشير ريبيلتز Rebeltdz إلى أنه يمكن تقسيم أو تصنيف أوجه مناشط الترويح

وفقا للمستويات الثلاثة التالية :

- **المشاركة الإيجابية :** و تتمثل في الممارسة الفعلية لمختلف أوجه مناشط الترويح.

- **المشاركة الإستقبالية :** و هي تلك المشاركة التي يتم من خلالها إستقبال الفرد

لنشاط خارجي عن طريق الحواس سواء بالمشاهدة أو الإستماع .

- **المشاركة السلبية :** و هي ذلك النوع من المشاركة التي لا تتطلب القيام بأي نشاط

إيجابي أو إستقبالي, و ذلك كما هو الحال في النوم و الإسترخاء و كذلك ترى عطيات

خطاب أن هناك العديد من العوامل الأخرى التي تحدد تقسيم المناشط الترويحية في وقت

الفراغ وهي:

- **نوع الترويح:** الترويح الرياضي , الترويح الثقافي , الترويح الإجتماعي, الفني, الخلوي

العلاجي ...

- سن الممارسين : الترويج للأطفال , للشباب , كبار السن .
- نوع الجنس : الترويج للذكور , للإناث , مختلط .
- عدد الممارسين : الترويج الفردي , الترويج الجماعي .
- نوع التنظيم : الترويج المنظم , الترويج غير منظم .
- فصول السنة أو العوامل الجوية : الترويج في الصيف , في الشتاء , في الخلاء , في الأماكن المغلقة أو غير مكشوفة .
- مجال الإشراف: الترويج في الأسرة , في المدارس أو المعاهد العليا, أو الجامعات , أو في الأندية.
- طبيعة الممارسة : الترويج الإيجابي , الإستقبالي , السلبي .

3-1- الترويج الثقافي :

يشتمل الترويج الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وفتحها، وضروري لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الإجتماعية، وأهم مناشط الترويج الثقافي هي :

القراءة : مثل قراءة الصحف والروايات والقصص ... إلخ.

الكتابة : مثل إصدار نشرة أو صحيفة مطبوعة... إلخ.

المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث.

الإذاعة والتلفزيون.

3-2- الترويح الفني :

يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة تمتع الفرد بالإحساس بالجمال والإبداع والإبتكار والتذوق ، ويمكن تقسيم مستويات الهوايات كالتالي :

هوايات الجمع : مثل جمع العملات والطوابع ، الأشياء الأثرية القديمة ، التوقيعات ، الأزرار..إلخ

هوايات التعلم : مثل التصوير، علم النبات، الفلسفة، التاريخ، فن الديكور ، التدبير المنزلي ، علم الطيور ... إلخ.

هوايات الإبتكار : مثل فن الخزف،النحت،الرسم،الزخرفة ، الفخار،الأشغال اليدوية والحياكة...إلخ

الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة.

3-3- الترويح الإجتماعي :

تتنوع أشكال الترويح الإجتماعي كالموسيقى والدراما،الفن بمختلف أنواعه،أوأي نوع من مناشط الترويح الذي يتم ممارسته من فردين أو أكثر.

ويرى كل من رينولد كارلسون، جانيت ماكلين، تيودورديب جيمس بيترسون أنه يمكن

تصنيف مناشط الترويح الإجتماعي وفقا لما يلي :

— -المحادثة.

— -أوقات للشاي والقهوة.

— -الحفلات .

— -المآدب.

— -لعب الحجرات.

– -النشاط الرياضي الجماعي.

– -النزهات الخلوية.

– -المسابقات الخاصة. (محمد، 2000).

3-4- الترويج الخلوي :

المقصود بالترويج الخلوي هو ذلك النوع الذي تشمل برامجه مختلف أوجه النشاط التي تتم بعيدا عن الأماكن المغلقة والتي تتم خارجها.

ويشير كراوس Kraus إلى أن برامج الترويج الخلوي تتضمن المناشط ذات العلامة المباشرة بالطبيعة وبعواملها والتي من خلالها يستمتع الفرد بجمال وبفهم الطبيعة .

تشير عطيات خطاب إلى أنه يمكن تقسيم مناشط الترويج الخلوي وفقا لأنماط النشاط التالية:

- النزهات والرحلات : والمقصود بالنزهات هو الخروج إلى الحدائق والنزهات للإستمتاع بالطبيعة في وقت الفراغ ، أما الرحلات فإن وقتها يمتد أكثر من وقت النزهات ، وقد تكون الرحلة قصيرة لمدة يوم واحد أو طويلة تستغرق أكثر من يوم واحد.

- التجوال والترحال : والمقصود بالتجوال تلك الرياضة الخلوية التي تعتمد على المشي لعدة ساعات ويتم خلالها الخروج لزيارة المناطق الطبيعية وتصنيفات التجوال هي : تجوال هواة الجمع، تجوال الطبيعة، تجوال الإستكشاف ، تجوال التقابل ، تجوال الزيارة . أما الترحال أو السياحة فالمقصود بهما هو الخروج في رحلات طويلة سواء داخل البلاد أو خارجها .

- الصيد والقتص : وذلك كصيد الأسماك وقتص الطيور والحيوانات .

- المعسكرات : وهي تعتمد على الخلاء والإستفادة من الطبيعة وعناصرها في تنظيمها

وإقامتها . (محمد، 2000).

3-5- الترويح العلاجي :

عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي الترويح بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الإنفعالي أو الإجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط نمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء ، حيث يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الإنقباضاتو إستعادة ثقتهم بأنفسهم وبالأخرين ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً.

3-6- الترويح التجاري:

الترويح التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي، ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما والمسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد ، وغيرها من المؤسسات الترويحية التجاري الأخرى ، وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال في المجتمعات الإشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها مؤسسات لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعد في تنميتهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح صاحب راس المال.

3-7- الترويح الرياضي :

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد ، بالإضافة إلى الأهمية في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والإجتماعية .

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض إستغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية ، يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية

والإجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي .

3-7-1- أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي:

وفقا لأراء كل من رينولد كارلسون ، جانيت ماكلين ، تيودور ديب ، جيمس بيترسون ، فإنه يتم تقسيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

- الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

تستثير تلك الألعاب والمسابقات ميول واهتمامات الأطفال وصغار السن وتعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها ، كما أن الإشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء ، إلا أنه يمكن لمختلف الأعمار في تلك المناشط وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم ، ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط ألعاب الكرة، التتابعات، ألعاب الرشاقة، ألعاب الرقص والغناء ، ألعاب إقتفاء الأثر.

- الألعاب أو الرياضات الفردية:

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم ، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط، أو لصعوبة الاتفاق على وقت معين للممارسة، ومن أمثلة تلك الرياضات الفردية نجد: القنص ، صيد الأسماك، الإنزلاق أو التزلق على الجليد أو الأرض ، المشي،الجري، الفروسية ، الجولف ، الرمي بالسهم، السياحة ، ركوب الدراجات ، اليخوت... إلخ.

- الألعاب أو الرياضات الزوجية:

وهناك بعض الألعاب والرياضات التي تستلزم اشتراك فردين على الأقل للعب معا وذلك لنجاح المشاركة في النشاط، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية ومن أمثلة الألعاب أو الرياضات الزوجية نجد التنس الأرضي، الريشة الطائرة (بادمنتون). تنس الطاولة ، المباراة / كرة المضرب الخشبي (الراكيت)، الإسكواش.

- الألعاب أو الرياضات الفرق:

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب، ولذا فهي تتوافق مع إهتماماتهم، كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق ومن أمثلة تلك الرياضات نجد: كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، الهوكي، الرجبي.

3-7-2- أهداف الترويج الرياضي :

يرى محمد الحماحي أن الترويج الرياضي (الرياضة للجميع) إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه مناشطه، كما يهدف الترويج الرياضي إلى الوقاية من المتغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجه، ولذا فقد قام الحماحي بتحديد أهداف الترويج الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف وذلك على النحو التالي:

3-7-2-1- الأهداف الصحية:

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن :

- تطوير الحالة الصحية للفرد.

- تنمية العادات الصحية المرغوبة .

- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض .
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي وللقلق وللتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط .
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

3-7-2-2- الأهداف البدنية:

وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها وهي :

- تنمية اللياقة البدنية.
- تجديد نشاط وحيوية الجسم.
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
- الوقاية من بعض انحرافات القوام.
- تصحيح بعض انحرافات القوام .
- الاسترخاء العضلي والعصبي.
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

3-7-2-3- الأهداف المهارية :

وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام وتشمل :

- تنمية الحس الحركي منذ الصغر.
- تعليم المهارات الحركية للألعاب و للرياضات المختلفة منذ الصغر.

– تعليم المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة و ذلك كألعاب الريشة الطائرة (البادمنتون). تنس الطاولة كرة السرعة , المضرب الخشبي، و كرياضات السباحة و المشي و الجري و الهولة .

– تنمية المهارات الحركية للفرد.

– تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية أو التمرينات الهوائية التي تؤدي من وضع الجلوس على المقعد لتتناسب مع حالة بعض المرضى أو المعاقين أو كبار السن.

الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا.

3-7-2-4- الأهداف التربوية :

وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوي و

تتضمن:

- تشكيل و تنمية الشخصية المتكاملة للفرد و تزويده بالعديد من الخبرات الحياتية.
- استثمار أوقات الفراغ و تنمية الإحساس بحب الطبيعة و حياة الخلاء
- لتفائل و النظر إلى الحياة بنظرة طموحة للمستقبل و الارتقاء بسلوك الفرد.
- تنمية قوة الإرادة و التفوق على الذات.
- تنمية القيم الجمالية و التذوق الفني.
- التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد و بعضهم , أو بين الجماعات و بعضها. (عايدة عبد العزيز، 1998).

3-7-2-5- الأهداف النفسية :

وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي و تحوي :

- تنمية الرغبة و استئثار دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي .

- تحقيق السعادة لحياة الفرد و الترويح عن ذاته.
- إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة.
- التعبير عن الذات و تفريغ الانفعالات المكبوتة
- الحد من التوتر النفسي و العصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.

- تحقيق الاسترخاء و التوازن النفسي للفرد.

- تنمية مفهوم الذات.

- إشباع الدافع للمغامرة ، و الدافع للمنافسة.

3-7-2-6- الأهداف الاجتماعية:

وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها و

تتضمن :

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات و صداقات مع الآخرين من الأفراد و الجماعات.

- إشباع الحاجة من التقاء بالآخرين من ذوي الميول و الاهتمامات المشتركة

- تحقيق الترافق الاجتماعي للأفراد و الجماعات الممارسين لمناشطها .

- تشكيل في الاحتفالات و المهرجانات الرياضية و التعاون بين الجماعات وبعضها

في تنظيمها.

- المشاركة في تشكيل السلوك الجماعي السوي.

- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات و بعضها لدعم العمل الجماعي .

- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط و التدريب .

- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة.

3-7-2-7- الأهداف الثقافية :

- و تشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة و تشمل :
- تزويد الفرد بالثقافة الرياضة, و تشكيل و تنمية مدركاته بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية.
- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد و الجماعات نحو ممارسة نشاطها.
- التعرف على العديد من المناشط للترويج و التعرف على الألعاب الشعبية.
- إدراك الفرد لقدرات و لحاجات الجسم للحركة.
- التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة وبطبيعة مناشط الترويج الرياضي.
- تعلم الفرد المماس لمناشط الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حالة حدوثها
- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد .

3-7-2-8- الأهداف الاقتصادية :

- وهي تعتبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين للترويج الرياضي وتتضمن :
- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل وزيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.
- زيادة الإنتاج القومي للدولة .
- تحسين نوعية الحياة للأفراد و الجماعات و التقليل من النفقات العلاجية.
- التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع و الناتج عن خفض معدلات الجريمة و تقليص انتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد. (عايدة عبد العزيز، 1998).

3-7-3 - مفهوم التربية الرياضية الترويحية :

يعتبر تحديد مفهوم التربية الرياضية أمرا مهما للدراسات العلمية في هذا الميدان نظرا لكونها القاعدة الأساسية لجميع النشاطات الرياضية خلال حياة الفرد, فهذا المصطلح يخضع للقاعدة النظرية من جهة، و الإطار العلمي من جهة أخرى , و الذي يعد عنصر إدماج للناحية التربوية و الأنشطة الرياضية المختلفة.

تحديد هذا المصطلح يسمح بتصنيف مختلف النشاطات للتربية الرياضية الترويحية و دعم ممارستها لضمان تحقيق أهداف النظام التربوي الشامل , و يشير لمباكارو كلوس إلى أن عناصر الشخصية تنمو من خلال النشاط و التعلم الجيد و إن المدارس يقع على عاتقها تنمية القدرة و الاستعداد لاستمرار التعلم الذاتي على مدى حياة الفرد.

يرى فرويل أن التربية الرياضية الترويحية هي مرآة للحياة تعطي للطفل لمحة عن العالم الذي عليه أن يتعلم من أجله, و هي تخدم دائما غرضا ما, فهي تعبيراً عن إنسانية الطفل الداخلية و انعكاساً لاستعدادته و قدراته الخلاقة.

أما أرسطو فيري أن من أهم أهداف التربية هو تعليم الأفراد كيف يستطيعون قضاء وقت فراغهم و استثمارها بطريقة إيجابية و مفيدة.

3-7-3-1: أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي:

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوماً بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة و السعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل و الترويح و لذلك فان فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات و احتياجات الفرد تتغير، بل تتعد من خلال الممارسة، و يمكن أن تلخص أغراض الترويح تبعاً للاهتمامات و الرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية و تتمثل في:

غرض حركي:

إن الدافع للحركة و النشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد و يزداد في الأهمية لدى الصغار و الشباب، والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

غرض الاتصال بالآخرين:

تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط البدني الرياضي الترويحي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين و تبادل الآراء و الأفكار.

غرض تعليمي:

الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجمله .

غرض ابتكاري فني:

تتعرض الرغبة في الابتكار و الإبداع الفني على الأحاسيس و العواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعا لما يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل و اللون و كذلك الصوت أو الحركة.

هذه الأنشطة التي يعبر الفرد من خلالها عن أحاسيسه و مشاعره و يستكشف إمكاناته ويلصقها و يحاول أثناءها نقل هذه المشاعر و الأحاسيس و الأفكار إلى الآخرين.

غرض اجتماعي:

إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو الغير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

1-6 خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي:**1-1-6 الهادفية:**

بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي يعد نشاطا هادفا و بناءا، إذ يسهم في تنمية المهارات و القيم و الاتجاهات التربوية و المعرفة لدى الفرد الممارس لمناشطه و من ثم فان الترويح يسهم في تنمية و تطوير شخصية الفرد.

2-1-6 الدافعية:

بمعنى أن الإقبال و الارتباط بمناشطه و يتم وفقا لرغبة الفرد و يدافع عن ذاته للمشاركة في مناشطه و من ثم تكون المشاركة إرادية.

3-1-6 الاختيارية:

بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من المناشط الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، و ذلك يسمع بان يقوم الفرد باختبار مناشط الترويح الرياضي أو الترويح الخلوي أو الترويح الاجتماعي أو الترويح الثقافي أو الترويح الفني أو الترويح التجاري أو الترويح العلاجي، كما يسمح باختيار احد أنواع تلك المناشط المختلفة.

4-1-6: يتم في وقت الفراغ:

و ذلك يعني أن النشاط البدني الترفيهي أهم المناشط التربوية والاجتماعية لاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.

5-1-6: حالة سارة:

و هذا يفيد أن النشاط البدني الترويحي يجلب السرور و المرح إلى نفوس المشاركين فيها و بذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه.

6-1-6:التوازن النفسي:

و ذلك يعني أن المشاركة في النشاط البدني الترويحي تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء و الرضا النفسي و كذلك إشباع الميول و حاجات الفرد النفسية مما يحقق له التوازن النفسي. يتسم بالمرونة ،التجديد ،نشاط بناء، جاد و غرضه في ذاته، يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان، متنوع وأشكاله متعددة.

إن الإحساس بالسعادة يعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي وليس المكسب المادي.

1-7 أهداف النشاط البدني الرياضي التويحي :

إن المحور الأساسي للترويح هو السعادة فهناك بعض الأحاسيس و المشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للنشاط البدني الرياضي الترفيهي تتمثل في الإخاء والانجاز و الابتكار و الإبداع، و الشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية وعقلية و عاطفية، و تذوق الجمال و الاسترخاء و السعادة عند خدمة الآخرين و على أساس ما ذكرنا، تتعدد الأهداف و تتمحور فيما يلي:

1:الشعور بالسعادة عند الابتكار والإبداع.

2:الشعور بالسعادة عند الانتماء و الشعور بالألفة و الأخوة و الصداقة.

3:الشعور بالسعادة عند المخاطرة و ممارسة خبرات جديدة.

4: الشعور بالسعادة عند الانجاز.

5:الشعور بالسعادة عند التمتع بصحة جيدة .

6:الشعور بالسعادة عند استخدام القدرات العقلية .

7:الشعور بالسعادة عند ممارسة خبرات عاطفية.

8:الشعور بالسعادة عند التمتع بالجمال .

9 :الشعور بالسعادة عند مساعدة الغير .

10:الشعور بالسعادة عند الاسترخاء .

في حين يرى كل من الدكتور كمال درويش و الدكتور محمد محمد الحماحي أن

أهمية الترويح تحدد في العناصر التالية:

1:تنمية و تطوير الشخصية الإنسانية المتكاملة .

2:اكتشاف الحياة بمنظور التفاؤل .

3:إثراء الحياة الفردية و الحياة الأسرية.

4:تحقيق السعادة و الحرية .

5:إشباع الحاجات الإنسانية المرتبطة بوقت الفراغ.

6:تجديد نشاط و حيوية الفرد .

7:إشباع الميول و الدوافع المرتبطة بالترويح.

8:الحد أو التخلص من القلق و الاكتئاب النفسي.

9:قدير و تحقيق الذات و التعبير الذات،تحقيق التوازن النفسي،والبعد عن روتين

الحياة.

10:تنمية المفهوم الايجابي للذات.

11:التأمل،الإبداع والابتكار .

12تطوير الصحة العقلية،تنمية الخبرات الحياتية،تنمية المواهب والقدرات،تحقيق

التمية الذاتية للفرد.

13:الارتقاء بالتذوق الفني والجمالي.

14:تكوين العلاقات الإنسانية،وتقدير قيمة العمل الجماعي.

15:التخلص من الضغوط وأعباء العمل وزيادة القدرة على الانجاز،وتحقيق التوازن

الاجتماعي.

7-2-مميزات النشاط الترويحي الرياضي:

- المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلى مستوى عال أو إتقان في الأداء.
- المنافسة والرغبة في المنافسة تزيد من الحماس للاشتراك في الأنشطة الترويحية.
- التخلص من الضغط العصبي الداخلي الموجود لدى الفرد،و ذلك من خلال ممارسة الرياضة.

- المحافظة على اللياقة البدنية.

7-3-أنواع النشاط الترويحي الرياضي:

- العاب خفيفة تنظيماً قليل: مثل القط والفار - الاستغماية.
 - العاب فردية وثنائية - مسابقات رياضية - بادمنتون-بلياردو - جولف - كرة اليد - راكيت - البالي - التنس - السكواتش - تنس الطاولة.
 - التمرينات على الأجهزة - استخدامات الحبل - التامبورين.
 - العاب جماعية: كرة السلة - الهوكي - كرة القدم - الكرة الطائرة.
 - الرياضات: دراجات - تجديف - شراع - مصارعة - جري - قفز - ركوب الخيل - تزلج على الماء - تزلج على الجليد - القفز بالباراشوت - تصويب -سباحة.
- (عايدة عبد العزيز، 1998).

الخلاصة:

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد من النواحي (البدنية،العقلية،الاجتماعية،الصحية).
ولذا فمزاولة نشاط تروحي رياضي تحت إشراف قائد مختص بشكل منتظم يشهر الفرد بالفرح ويساعده على إكتساب الصحة والثقة بالنفس.

الفصل الثاني

البرنامج الترويحي

تمهيد:

تعد البرامج التربوية الوسيطة التي من خلالها يستطيع الترويح تحقيق الأهداف والأغراض المرجوة منه والتطور الهائل الذي لحق بمجال الترويح لم يكن وليد الصدفة أو طريقة عشوائية بل كان تطوراً مبنياً على دراسة مستفيضة ، والتخطيط وتنظيمه وتنفيذه ومتابعه تقويمه ، ومن ثم فإن بناء برنامج تروحي يتطلب إتباع خطوات علمية مبنية على أسس تربوية حديثة ومتطورة.

1- البرنامج التروحي:

البرنامج التروحي على أنه مجموعة الأنشطة التربوية المنظمة تحت إشراف رائد ترويح من أجل تحقيق هدف التربية التروحية ألا وهو تغيير سلوك الأعضاء أثناء وقت الفراغ إلى سلوك ((أمثل)) وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ، ولكن هناك رأي آخر وهو: أن البرنامج يشمل على مجموعة الخبرات المنظمة وغير المنظمة التي يمارسها العضو المشترك، ويتحتم التفاعل بين العضو والرائد، الخبرة التربوية حتى يكون هناك أثر تتركه الخبرة في نفس المشتركين سواء كانت الخبرة منظمة أو غير منظمة. فقد يكون لمجرد التهيئة الذهنية لتعلم نشاط تروحي معين أكبر الأثر في نفس المشترك، وينتج عنه اتجاه إيجابي نحو ممارسة ذلك النشاط، أي أننا نهدف في البرنامج التروحي إلى تذوق وتعلم خبرات متعددة في مجال الأنشطة التربوية بغرض التأثير الطيب على اتجاهات المشتركين ثم تغيير أنماط سلوكهم إلى السلوك الأمثل من حيث استخدام وقت الفراغ وممارسة أنشطة تروحية. (محمد، تهاني عبد السلام، 2000).

عرفه الحماحمي (1982) على أنه الوسيلة التي يمكن من خلالها تحقيق الأهداف و الأغراض المرجوة منه. وعرفته تهاني عبد السلام (2001) على أنه مجموعة من الأنشطة التربوية المنظمة تحت إشراف رائد الترويح من أجل تحقيق هدف التربية التروحية ألا و

هو تغيير سلوك الأفراد أثناء أوقات الفراغ إلى السلوك الأمثل و ذلك عن طريق تنمية معلومات و مهارات و تكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل أوقات الفراغ. وعرفه شيلر (Shiller) على انه مجموعة من الأنشطة الترويحية المختارة على الأسس العلمية السليمة والتي تتناسب مع الأفراد المستفيدين منها من حيث (القدرات البدنية،العقلية ،النفسية،الإجتماعية،الصحية) و ذلك من أجل تحقيق الهدف من البرنامج (محمد عبد العزيز سلامة،متولي البطراوي ، 195.2013).

وعليه يخلص الباحث إلى أن البرنامج الترويحي هو مجموعة من الأنشطة المنظمة وغير المنظمة تحت إشراف رائد الترويح في أوقات الفراغ من اجل تحقيق أهداف واضحة وتنمية الفرد من كل النواحي.

1-1-1 غرض البرنامج:

إن الغرض الرئيسي من تخطيط البرنامج الترويحي هو مساعدة الأعضاء المشتركين لان يحصلوا على أقصى درجة من السعادة والرضا الشخصي و المرح، وان يستفيدوا من أوقات فراغهم. وهناك طرق مختلفة ومتعددة لتحقيق ذلك. وهناك أغراض أولية توضع في المرتبة الأولى وأخرى ثانوية توضع في المرتبة الثانية.

فالأغراض الأولية تتمثل في سعادة العضو المشترك الممارس للنشاط. والأغراض الثانوية هي الفوائد التي تعود على المجتمع وقد تكون منها نشر الوعي الترويحي ومحاولة تفهم مدى أهمية النشاط الترويحي للأفراد والمجتمعات.

2-1-2-1- تخطيط البرنامج الترويحي للمجتمعات:

1-2-1- مكونات

البرنامج الترويحي:

يتكون البرنامج الترويحي من:

- مرحلة بناء البرنامج.
- مرحلة التطبيق (التنفيذ) للبرنامج.
- مرحلة التقييم للبرنامج.
- مرحلة التعديل للبرنامج.

1-1-2-1- مرحلة بناء البرنامج:

إن بناء برنامج ترويحي يتطلب إتباع خطوات علمية مبنية على أسس تربوية حديثة ومتطورة واهم هذه الخطوات يندرج فيما يلي:

2-1-2-1- دراسة المجتمع:

عندما يبنى المجتمع على أسس سليمة قائمة على التخطيط المتقن يستطيع القائمون على ذلك تحديد البرامج الترويحية التي تترجم الفلسفة التي قام عليها بناء هذا المجتمع، والتي يستطيع المستفيدون من خدمات المجتمع الانسجام معها وتنفيذها والاستفادة منها، كذلك عندما تكون تلك البرامج ملائمة لحاجات أفراد المجتمع تتحقق الفائدة المرجوة منها. ويجب أن تكون تلك البرامج تم إقرارها طبقاً لظروف المجتمع وحاجاته الاجتماعية والسياسية والاجتماعية.

بحيث يتم جمع بيانات كاملة عن ما يلي: التعليم والثقافة، التقدم التقني، العادات، والتقاليد والعقيدة، مشاكل المجتمع، حجم أوقات الفراغ، حاجة المجتمع نحو الترويح وقيمته التربوية.

1-2-1-3-دراسة الأفراد المستفيدين من البرامج الترويحية:

لا بد أن يتم دراسة نفسيات الأفراد الذين هم بحاجة إلى الترويح ,ومقدار تقدمهم الثقافي والصناعي، وسلامتهم من الأمراض التي تحول دون تنفيذ البرامج، كذلك دراسة خصائص مراحل نموهم واتجاهاتهم وما يحتاجون له من البرامج، والكشف عن مستوى استعدادهم للترويح وقدراتهم واتجاهاتهم، حتى يتمكن من توجيه كل فرد إلى ما يناسبه من البرامج، وإتاحة الفرصة له ليختار ما يستطيع ممارسته من مهارات. كذلك مساعدتهم للتلاقي وتكوين جماعات منسجمة مع بعضها البعض.

1-2-1-4-دراسة الإمكانيات المتاحة لتنفيذ البرنامج الترويحي:

ونعني بها الإمكانيات المادية التي يمكن من خلالها تمويل برامج الترويح ،وحتى تنهياً فرص النجاح للترويح لا بد من توفير الأموال اللازمة لذلك، كذلك الإمكانيات البشرية القادرة على قيادة برامج الترويح ممن لديها الخبرة الكافية، مثلها الأدوات والأجهزة والمناهج و وسائل الترويح، ولا بد من التأكد من نوعية تلك الأجهزة وصلاحياتها، والميزانية التي يتم الصرف منها على تلك البرامج والوقت المخصص للترويح، وعدد الرواد المؤهلين لتنفيذ الترويح.

1-2-1-5- تحديد الأهداف المراد تحقيقها:

لا بد من أن يتم تحديد الأهداف الواضحة للبرامج المراد تنفيذها حتى تتحقق الفائدة المرجوة منه ومهم جدا تحديدها بوضوح تام يساعد على بناء جميع الجوانب المختلفة، ويساعد على السير بالترويح على الطريق الصحيح الذي اقر من اجله ولا ننسى بان هذه الأهداف تختلف باختلاف طبيعة كل مجتمع من المجتمعات ونظامها السياسي والاقتصادي والاجتماعي والعادات والتقاليد السائدة في المجتمع، سواءا زراعي أو عمالي أو تعليمي أو غير ذلك ، ويلزم أن تكون الأهداف محققة لما يلي:

- أن تتبع الأهداف من الفلسفة التربوية للمجتمع ومن حاجاته واتجاهاته .
- أن تكون مناسبة للسن وطبيعة العمل والبيئة.

- أن تتميز بالوضوح وعدم الغموض، حتى يمكن لها قيادة الترويحي إلى الطريق الصحيح.
- ألا تكون تلك الأهداف فرضية، بل يجب أن تتسم بالواقعية حتى يمكن تحقيقها على ضوء الإمكانيات المتاحة.
- يجب ان تهتم بجميع المجالات الرياضية والاجتماعية والصحية والثقافية وغيرها.

1-2-1-6- اختيار الأنشطة المناسبة :

وذلك بأن يتحقق منها ما يلي :

- أن تتناسب مع طبيعة الأفراد واستعداداتهم وقدراتهم ومهاراتهم .
- أن تراعي الفروق الفردية بين أفراد المجتمع .
- أن تتنوع النشاطات بين رياضية وثقافية ومسابقات ومشاركات اجتماعية.. وغيرها.
- أن تتناسب أوجه النشاط مع الإمكانيات المتاحة للمجتمع .
- أن يتحقق مبدأ الأمان والسلامة للمشاركين في الترويحي من أفراد المجتمع .
- ألا تتعارض الآداب الشرعية ومع العادات والتقاليد للمجتمع . (محمد عبد العزيز سلامة، متولي البطراوي ، 2013).

خلاصة:

تعتبر البرامج الترويحية من أهم الوسائل التربوية لتحقيق أهداف التربية بوجه عام، و في تحقيق أهدافها في استثمار وقت الفراغ بوجه خاص لذلك أكدت العديد من الدول المتقدمة على أهمية البرامج الترويحية في مجال أوقات الفراغ و ذلك لأهمية دورها في تطوير و تنمية الفرد ككل و في تحقيق النمو المتكامل وتحقيق السعادة والصحة للمرأة بصورة خاصة.

الفصل الثالث

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

تمهيد:

تساهم اللياقة البدنية في تأثيرها المباشر على الأجهزة الوظيفية ،حيث يزداد حجم القلب نتيجة الأعباء التي يقع عليه أثناء اللعب وكذلك قوة الدفع القلبي مما ينتج عنه زيادة في كمية الدم المتدفقة في كل ضربة من ضربات القلب مقارنة مع الشخص غير لائق بدنيا وتعود دقات القلب بعد المجهود إلى حالتها الطبيعية لدى الفرد اللائق بدنيا أسرع بكثير من غيره.وتؤثر اللياقة البدنية على ضغط الدم حيث ارتفاع الضغط لدى الشخص اللائق بدنيا اقل منها في غير اللائق بدنيا.

كما أن اللياقة البدنية تزيد من السعة الحيوية للرئتين وتزيد من اتساع القفص الصدري وتبطن سرعة التنفس ويزداد عمقا.

كما تعمل اللياقة البدنية على تطوير الجهاز العضلي(600 عضلة تقريبا) من خلال زيادة سمك وقوة غلاف الليفة العضلية . وكذلك تضخم كمية النسيج الضام داخل العضلة ويزداد حجمها وقوتها.

وتساهم أيضا في تنمية الفرد ميل نحو أنشطة الترويح الصحي كوسيلة للتخلص من الإجهاد العقلي والانفعالي الناتج عن ضغط الحياة المعاصرة ومستلزماتها الملحة. (السكران، محمد مبيضين/محمد، 2011.55).

1-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

1-1-تعريف اللياقة و الصحة :

1-1-1-تعريف الصحة:

تعرف المنظمة الصحة العالمية الصحة بأنها : "حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية ،وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز" (عياد، عماد الدين احسان، 2014.11).

1-1-2- تعريف اللياقة البدنية:

رغم الاهتمام الشديد والشامل في بلدان العالم باللياقة البدنية إلا انه من الصعب إيجاد تعريف واحد لها يتفق عليه كل المهتمين والمختصين بها، وسنسردها بعضها فيما يلي: يعرفها Hoekey1981 على أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية.

ولقد عرفها Clarke1976 على أنها القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لا مبرر له من توافر قدر كاف من الطاقة للاستمتاع بوقت الفراغ وممارسة الهوايات المحببة ومواجهة الضغوط البدنية التي تفرضها الطوارئ. أما كل من Corbin and Lindsey فعرفانها على أنها قدرة الإنسان على انجاز أعماله اليومية بكفاءة فاعلية، وهي تتكون من إحدى عشرة مكونا مختلفا بحيث كل واحد منهم يساهم في الارتفاع بمستوى الكفاءة البدنية خاصة ومستوى حياة الفرد بصفة عامة. (عياد، عماد الدين احسان، 2014. 23).

و يعرفها محمد حسن علاوي بانها: الكفايات الوظيفية للفرد وان الشخص اللائق بدنيا يستطيع ان يمارس عمله اليومي دون حدوث تعب او إجهاد سريع بل يبقى عنده قدرة احتياطية لمواجهة ما قد ينشأ من ضغوط غير متوقعة.

وعرفها العالم الفسيولوجي لانج أندرسون بانها : قدرة جهازى التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عملا معين.

وعرفها كيوستن بأنها: إحدى مظاهر اللياقة العامة للفرد والتي تشمل اللياقة العاطفية واللياقة العضلية واللياقة الاجتماعية واللياقة البدنية، وهي خلو الفرد من الأمراض المختلفة العضوية او الوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد. وعرفها تشارلز بيوكر بأنها: أحد أوجه اللياقة الكاملة الشاملة، وتتوقف هذه

اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الاجتماعية والعقلية والانفعالية.

التعريف الإجرائي :

من خلال التعاريف السابقة نستطيع الخروج بتعريف إجرائي للياقة البدنية وهو (قدرة الفرد على القيام بكافة الأعمال المطلوبة منه بأقل تعب ممكن وبالوجه الأفضل للانجاز مع الاحتفاظ بمقدرته على انجاز العمل مرة أخرى لو طلب منه ذلك). (السكران, محمد مبيضين/محمد، 52.2011).

2- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة Health Fitness :

يرتبط هذا النوع من اللياقة البدنية بالإنسان العادي الذي يرغب في تجنب أمراض نقص الحركة والآثار الصحية الضارة للإرهاق والتوتر النفسي (العصبي) الناجم عن مشاكل وتحديات الحياة العصرية الحديثة . كما تعنى بكفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة وبما يضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع على أفضل صورة .وهي الأساس التي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة التي سيرد ذكرها لاحقاً.

2-1-1- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

أ- اللياقة القلبية التنفسية: وتشمل القلب،الرئتين،الأوعية الدموية،صحة الدم.

ب- اللياقة العضلية الهيكلية: وتشمل القوة العضلية،التحمل العضلي،المرونة العضلية.

ج- التركيب الجسمي:نسبة الدهون الطبيعية في الجسم.

وفيما يلي سألقي الضوء باختصار على هذه العناصر وكيفية قياسها :

2-1-1/ اللياقة القلبية التنفسية:

يعد نصر اللياقة التنفسية مهما في المحافظة على الصحة بشكل عام حيث تعتبر أمراض القلب المزمنة وما يسبقها من علامات تحذيرية تسمى عوامل الخطر كارتفاع نسبة

الدهون في الدم وارتفاع ضغط الدم وعدم انتظام ضربات القلب، تعتبر ذات علاقة بأسلوب حياة الفرد نفسه. فالتوتر العصبي والتدخين وتناول الدهون وقلة النشاط البدني، كلها عادات معيشية لها ارتباط وثيق بأمراض القلب المزمنة، وهناك صلة بين قلة النشاط البدني وبين تطور العديد من عوامل الخطر الأخرى المتعلقة بأمراض القلب المزمنة.

2-1-2/ اللياقة العضلية الهيكلية:

أ/ القوة العضلية:

وتعني: "أقصى قوة يمكن أن تنتجها عضلة أو مجموعة عضلات أثناء انقباض عضلي إرادي أقصى لمرة واحدة".

إن قوة وتحمل عضلات أعلى الجسم لها أهمية في أداء العديد من الأعمال اليومية التي تتطلب رفع أغراض أو سحبها أو دفعها. وفي الحالات الخاصة نجد أن قوة عضلات الفرد في الجزء العلوي من الجسم يمكن أن تكون هي الفيصل بين حدوث الإصابة أو تفاديها.

ب/ قوة عضلات البطن وتحملها:

وتعني: "مقدرة العضلات على إنتاج قوة دون القصوى بشكل متكرر أو المحافظة على انقباض عضلي لمدة زمنية معينة".

إن آلام أسفل الظهر لها علاقة بضعف عضلات البطن فعندما تكون عضلات البطن ضعيفة، فإنها تسهم في إضعاف عضلات منطقة أسفل العمود الفقري مؤدية بذلك إلى تزايد إجهاد عضلات تلك المنطقة من الظهر ويمكن من خلال تحسين قوة وتحمل عضلات البطن، تقليل خطورتها مكانية حدوث آلام الظهر.

ج/المرونة المفصلية:

وتعني " مقدرة المفاصل العملية للحركة خلال المدى الكامل للحركة ". حيث يعاني بعض الأفراد من متاعب العمود الفقري و ذلك يرجع إلى ضعف في العضلات أسفل الظهر أو الشد العضلي لها، والملاحظ أن العديد من الأنشطة اليومية تزيد من ذلك الشد العضلي الذي يكون قد أصاب العضلات من خلال استخدامها و من خلال الوضع الذي يكون عليه الجسم أثناء الاستخدام، و خاصة عضلات منطقة أسفل الظهر و عضلات الفخذ، و من المعروف أن قلة النشاط البدني تسهم في حدوث مشاكل تدني القدرة الوظيفية لتلك العضلات، فضلا عن تناقص المرونة بها. ومن ذلك يتضح أهمية ممارسة النشاط البدني لتفادي خطر الإصابة بمتاعب و آلام أسفل الظهر من خلال تمارين خاصة بالإطالة و المرونة.

2-1-3/التركيب الجسمي:

يعرف التركيب الجسمي على انه: "نسبة وزن الشحوم في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم". ويمكن تقسيم جسم الإنسان إلى قسمين يشكلان معا الوزن الكلي للجسم وهما وزن الكتلة الأساسية (العضلات والعظام و الأعضاء الداخلية)، و وزن الشحوم. وللوصول إلى الصحة البدنية ، فانه ينبغي الحفاظ على المعدلات الصحيحة لوزن كل من الكتلة الأساسية والشحوم، وتحتاج مراقبة و قياس تلك النسبة إلى معلومات عن حالة كل من هذين القسمين بالجسم، وليس معرفة الوزن الكلي للجسم فقط. ومن المعروف أن السمنة هي عبارة عن تراكم الشحوم الزائدة لها علاقة بعوامل الإصابة بأمراض القلب المزمنة و السكتة الدماغية ومرض السكري، ويمكن تقليل هذه المخاطر بخفض نسب الشحوم الكلية في الجسم. ويعتمد خفض الشحوم الكلية في الجسم على العادات المعيشية المرتبطة بالتمارين والتغذية.

ويتراوح معدل الدهون الطبيعي في جسم الرجل ما بين 14 إلى 18% تقريبا وفي جسم النساء تكون أعلى قليلا حيث تتراوح ما بين 15 إلى 22% تقريبا، ومع أن زيادة الدهون

عن المعدل الطبيعي له مخاطر فان قلتها لا ينصح به لان الدهون لها بعض الفوائد والمزايا فتتمد الإنسان بالطاقة وتحافظ على درجة حرارة الجسم وامرر أخرى. (السكران, محمد مبيضين/محمد، 55.2011) .

تعريفات أخرى:

يقول الدكتور مسلم المياح : " أن الإجابة عن هذا السؤال ليست بالإجابة السهلة المباشرة ، فاللياقة البدنية من أكثر الكلمات شيوعا واستعمالا ولكنها في الواقع من أصعبها تعريفا .. وبالرغم من الاتفاق على أهمية اللياقة البدنية على مختلف المستويات إلا أن مفهوم اللياقة البدنية بالمعنى الدقيق يعتبر ذا طبيعة محددة . فاللياقة البدنية للشخص العادي قد تختلف عنها لدى الرياضي الذي يستعد للاشتراك في منافسة رياضية ، كذلك فإن اللياقة البدنية اللازمة لأداء جهد بدني يتطلب عنصر التحمل تختلف عنها في أداء جهد بدني يتطلب عنصر القوة العضلية أو السرعة، على أننا عندما نلقي نظرة فاحصة على التعريفات المستخدمة للياقة البدنية نجد أنها تعني عند بعض المختصين الإمكانية الموجودة لدى الشخص للقيام بأداء عمل بدني يتطلب جهداً عضلياً .

وفي تعريف آخر نرى أن اللياقة البدنية تعني القدرة على أداء نشاط بدني عنيف بحبوية دون الشعور بالتعب الشديد ، ونجدها تعني عند بعض المختصين اللياقة الهوائية (وهي القدرة على اخذ ونقل واستخلاص الأوكسجين) واللياقة العضلية (من قوة وتحمل ومرونة) ، بينما نجد الجمعية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM) تعرّف اللياقة البدنية على أنها تلك التي تقتصر على الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (اللياقة الهوائية) والتركييب الجسمي (نسبة الشحوم في الجسم) واللياقة العضلية الهيكلية (القوة والتحمل العضلي والمرونة) . أما الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والتعبير الحركي(AAHPERD) فيأخذ في الاعتبار الارتباط الوثيق بين الصحة والنشاط البدني

ليعرّف اللياقة البدنية على أنها تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر على الصحة ، وتتضمن اللياقة القلبية التنفسية ، والتركيب الجسمي ، واللياقة العضلية الهيكلية .

خلاصة القول : أنه يمكن تعريف اللياقة البدنية بشكل عام على أنها "مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبّر عن التحمل الدوري التنفسي ، والتركيب الجسمي ، وقوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرونتها "

وتعرفها الباحثة على أنها قدرة الفرد على مزاوله النشاطات اليومية بدون الإحساس بالتعب والإعياء .

2-2- طرق قياسها وتمييزها :

2-2-1- قياس اللياقة القلبية التنفسية :

1/طريقة مباشرة في المختبر: بتعريض المفحوص لجهد بدني متدرج حتى التعب ، وقياس غازات التنفس ، ثم تحديد أقصى استهلاك للأكسجين لديه .

2/طريقة غير مباشرة :من خلال اختبارات ميدانية من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة (جريا ، و مشيا) ، و عادة ما تكون هذه المسافة (من 1 كم إلى 3 كم) ، معتمدا على نوع الاختبار المستخدم ، والعينة المراد قياس لياقتها البدنية ، والإمكانات المتوفرة ، و الوقت .

2-2-2- اللياقة العضلية الهيكلية :

يتمثل هذا العنصر في كل من :

1/القوة العضلية وتعني : " أقصى قوة يمكن أن تنتجها عضلة أو مجموعة عضلات

أثناء انقباض عضلي إرادي أقصى لمرة واحدة " (خاصة عضلات الجزء العلوي من الجسم) .

2/ قوة عضلات البطن وتحملها وتعني : " مقدرة العضلات على إنتاج قوة دون القصوى

بشكل متكرر أو المحافظة على انقباض عضلي لمدة زمنية معينة . "

3/ المرونة المفصالية وتعني : " مقدرة المفاصل العملية على الحركة خلال المدى الكامل

للحركة ."

*قياسها:

1/ استخدام اختبارات معملية : (تجرى في المعامل والمختبرات).

2/ استخدام اختبارات ميدانية : والشائع منها لقياس القوة العضلية (اختبار الضغط بالذراعين

من وضع الانبطاح المائل) ، و لقياس قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري (اختبار

الشد لأعلى بواسطة العقلة) ، و لقياس القوة العضلية (اختبار قوة القبضة) ، و لقياس

التحمل العضلي (اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين

لمدة دقيقة) ، كمؤشر على قوة عضلات البطن وتحملها ، و لقياس المرونة

المفصالية (اختبار مدّ الذراعين من وضع الجلوس مستخدمين صندوق المرنة) .

2-2-3- التركيب الجسمي:

يعرف بأنه " نسبة وزن الشحوم إلى الوزن الكلي للجسم".

ويمكن تقسيم جسم الإنسان إلى قسمين يشكلان معا الوزن الكلي للجسم هما " وزن

الكتلة الأساسية (العضلات والعظام والأعضاء الداخلية) ، و وزن الشحوم. (السكران،

محمد مبيضين/محمد، 2011.58).

قياسها:

يتركب الجسم إجمالاً من أجزاء شحمية و أخرى غير شحمية و تشمل الأجزاء الغير

شحمية العضلات التي تمثل النسبة الكبرى من الأجزاء غير الشحمية و العظام و الأنسجة

الضامة و الماء و المعروف أن زيادة الشحوم لدى الفرد أمر غير مرغوب فيه حيث ترتبط

هذه الزيادة في الشحوم ارتباطاً إيجابياً بالعديد من الأمراض كما ترتبط ارتباطاً سلبياً مع

الأداء البدني ويحتاج جسم الإنسان إلى حد أدنى من الشحوم تقدر بحوالي 5% لدى الرجال و حوالي 12% لدى النساء أما النسب المثالية لشحوم الجسم لدى الرجال في مرحلة الشباب فتكون من 10 إلى 18% من وزن الجسم و للنساء من 15 إلى 23% من وزن الجسم أما إذا زادت نسبة الشحوم عن 25% من وزن الجسم لدى الرجال أو عن 32% لدى النساء فتعد نسبة الشحوم مرتفعة سمنة أو بدانة و يتم قياس نسبة الشحوم بطريقة ميدانية و أخرى معملية و من أكثر الطرق الميدانية شيوعاً لقياس نسبة الشحوم في الجسم استخدام مقياس سمك طية الجلد في مناطق معينة من الجسم للاستدلال على كمية الشحوم الموجودة تحت الجلد و التي تعد مؤشراً لشحوم الجسم عامة و يمكن استخدام مقاييس طية الجلد بد ذاتها كمعايير مستقلة للسمنة أو البدانة لدى الفرد أو تحويل هذه المقاييس إلى نسب شحوم باستخدام معادلات حسابية تنبؤية مخصصة لهذا الغرض و يتطلب قياس سمك طية الجلد تدريباً جيداً و خبرة حتى يمكن إجراء القياس بدقة و ثبات و لهذا يلجأ البعض عند عدم توفر الخبرة و التدريب الكافي إلى استخدام مؤشر كمؤشر للسمنة و يتم حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال (Body Mass Index) كتلة الجسم قسمة الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر و هذا المؤشر سهل الاستخدام و لا يتطلب أدوات و لكنه ليس مؤشراً دقيقاً جداً للسمنة أو البدانة لأنه يعد مؤشراً لنتاسب الوزن والطول فقط و بالتالي فهو لا يصلح كمؤشر للبدانة للذين يمتلكون كتلة عضلية كبيرة مثل رياضيي بناء الأجسام أو للأطفال و الناشئين في فترة طفرة النمو حيث الزيادة الملحوظة في الطول و في الوزن و بشكل عام يعد مؤشر كتلة الجسم في الحدود المناسبة للفرد البالغ إذا تراوح من 20 إلى 24.9 كجم/م أما إذا بلغ من 25 إلى 29.9 كجم/م ٢ فيشير ذلك إلى زيادة في الوزن، و إذا زاد عن 30 كجم/م ٢ فإن ذلك مؤشراً على وجود بدانة و إذا كان أعلى من 40 كجم/م ٢ فيعني بدانة عالية مفرطة . (السكران, محمد مبيضين/محمد، 60.2011).

وبالتالي نستنتج وجود طريقتين للقياس هما:

1/ طريقة مباشرة معملية: عن طريق استخدام معادلات حسابية تنبؤية مخصصة (عن طريق قياس سمك طية الجلد).

2/ طريقة غير مباشرة ميدانية: ويتم حساب مؤشر كتلة الجسم (من خلال قسمة الوزن بالكيلوجرام على الطول بالمتر).

خلاصة:

من خلال ما سبق ذكره فإن المرأة بحاجة للرياضة اليومية من مشي ل 30 دقيقة يوميا إذا لم يتاح لها ممارسة الرياضة للحفاظ على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وحصولها على قوام رشيق.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

إجراءات البحث الميدانية

تمهيد:

يساعد البحث العلمي على إضافة المعلومات الجديدة ويساعد على إجراء التعديلات الجديدة للمعلومات السابقة بهدف استمرار تطورها ، وبفيد البحث العلمي في تصحيح بعض المعلومات عن المجتمع الذي نعيش فيه وعن الظواهر التي نحيها وعن الأماكن الهامة والشخصيات وغيرها ، والبحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم النتائج البحث و إن طبيعة الدراسة هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجة مشكلتها .

وموضوع الدراسة التي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية التنظيم وإعداد الخطوات الإجرائية الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية .

وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينات البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث .

1- منهج البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه ، وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي.

2- الدراسة الاستطلاعية:**1-2- خطوات إجراء البحث:**

البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم النتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة هامة ، و طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، موضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية التنظيم وإعداد الخطوات الاجرائية الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية ، واستجابتنا لطبيعة الموضوع اتبعنا الخطوات التالية:

1-2- الخطوة الأولى :

جمع أفراد العينة والتحدث معهم حول فوائد الرياضة والآثار التي يمكن ان تترتب من ممارستها ، وتحسيسهم بأهمية النشاط البدني فور ه الفعال في المحافظة على صحة الفرد والمجتمع .

2-3- الخطوة الثانية :

أجراء تحاليل ميدانية ومعملية وهذا على يد مختصين يعملون في المخابر التابعة للقطاع الصحي بولاية مستغانم ، أخذ بعض القياسات الهامة وكانت كالآتي:

1-2-3- القياسات الانثروبومترية:

- الوزن
- اختبار عضلات الذراعين
- عضلات البطن

- ثني الجذع من الوقوف
 - قبضة اليد
 - طيات جلد الزند
 - طيات الظهر تحت لوحة الكتف
 - طيات البطن
 - جري مسافة 1 ميل ما يعادل 1600م
- 3-3- الخطوة الثالثة :**

لغرض التأكد من استعداد المشاركين لبرنامج التروحي الرياضي قمنا بتوزيع الاستبيان بطريقة الاستمارة بالمقابلة وإجراء اختبار "بورج" لتقييم مستوى برنامج المشي المناسب لأفراد العينة:

- الاستبيان الأول يقيس: الاستعداد الصحي والبدني للممارسة.

- الاستبيان الثاني يقيس: الاستعداد النفسي والدافعية نحو الممارسة.

وبعد التأكد من الجاهزية البدنية والنفسية لأفراد العينة انتقلنا إلى الخطوة الأخيرة وهي تطبيق البرنامج.

3-4- الخطوة الرابعة :

تم بناء برنامج التروحي على أسس ومعايير التي تناولتها الخطوة الثالثة من الدراسة.

3- عينة البحث:

العينة عبارة عن "مجموعة من المفردات أو الوحدات مأخوذة من مجتمع ما، بحيث يمكن التنبؤ بخواص هذا المجتمع في ضوء النتائج التي يتم الحصول عليها من العينة، ومن المعروف انه كلما كانت العينة كبيرة كانت النتائج المستخلصة منها اقرب مطابقة لخواص المجتمع الأصلي.

و من هذا المنطلق قامت الطالبة الباحثة باختيار عينة في صورة محدودة العدد حيث قدرت ب:

15 امرأة من ولاية مستغانم و هذا لسهولة الوصول إلى الأفراد بالقرب من الباحثة و المكان الذي تعمل فيه .

4- مجالات البحث:

4-1-المجال البشري:

ويتمثل في عينة البحث بمعنى المختبرات اللواتي طبق عليهن البرنامج الترويحي الرياضي وبلغ عددهن 15 امرأة يتراوح سنهن بين (30 - 45) سنة.

4-2-المجال المكاني:

أجريت التجربة الأساسية بولاية مستغانم وشملت إجراء اختبارات القبلية والبعدية وتطبيق البرنامج المعني في قاعة للرياضة خاصة بالنساء و ملعب 5 جويلية الرائد فراج.

4-3-المجال الزمني:

امتدت الدراسة في الفترة بين 2018/01/29 إلى 2018/03/06 وكانت مقسمة على النحو التالي:

4-3-1-المرحلة الأولى:

ضبط العينة والأدوات المستعملة والمرحلة العمرية يوم:2018/01/29.

4-3-2-المرحلة الثانية:

وتمثلت في تطبيق التجربة الأساسية وامتدت من 2018/02/03 إلى 2018/03/06 وخلال هذه الفترة تم إجراء الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للعينة التجريبية،القبلية بتاريخ: 2018//02/01-01/31 بينما الاختبارات البعدية فأنجزت بتاريخ: 2018/03/06-05 .

5- متغيرات البحث:

نظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم تطلب الأمر حصر متغيرات البحث فيما

يلي:

5-1- المتغير المستقل:

وتمثل في هذا البحث في البرنامج الترويحي الرياضي.

5-2- المتغير التابع:

وتمثل في هذا البحث في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمرأة (30-

45) سنة.

5-3- المتغيرات غير التجريبية (الدخيلة):

يعرف المتغير الدخيل بأنه نوع من المتغير المستقل الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع لسيطرة الباحث ولكن يؤثر في نتائج البحث تأثيرا غير مرغوب فيه ولا يستطيع الباحث ملاحظة المتغير الدخيل أو قياسه ولكنه يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة وتؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها؛ وعليه يجب تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها (مكاوي، عودة، 1987.137). ومن المتفق عليه أن سلامة التصميم التجريبي لها جانبان أحدهما داخلي والآخر خارجي (الغنام، الزوبعي، 1981.95).

وفيما يلي عرض لأهم المتغيرات التي قد تتغير من المجريات الداخلية والخارجية

للبحث.

أولا: السلامة الداخلية للتصميم :

يتم تحقيق السلامة الداخلية للبحث عندما يتمكن الباحث من السيطرة على

المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع ، وهذه المتغيرات هي:

أ- ظروف الاختبارات والعوامل المصاحبة لها :

والمقصود بها كل الحوادث التي يمكن حدوثها في أثناء فترة التجربة من تاريخ 2018/01/31 إلى غاية 2018/03/06، ويكون لها أثر في المتغيرين إذ لم يتعرض البحث طيلة فترة التجربة لأي حادث يذكر:

ب- العمليات المتعلقة بالنضج :

ويقصد بها كل التغيرات البيولوجية، أو النفسية أو العقلية التي تحدث على الفرد نفسه كالنمو بحيث يؤثر إيجابا أو سلبا على نتائج البحث مما لا يفسح المجال لعزو نتائج البحث إلى التجربة فقط. (ملحم، 362.2000)، وبما أن جميع أفراد العينة لهم نفس الخصائص الفيزيولوجية تقريبا ، كذلك استخدام التوزيع العشوائي وتحقيق التكافؤ في العمر الزمني للعينة، كل هذه العوامل ساعدت في التحكم في الدراسة بشكل دقيق.

ت- أدوات القياس :

تمت السيطرة على هذا العامل باستخدام الأدوات نفسها مثل (مبقاتيه ، جهاز الكالبر، ميزانالخ) مع عينة البحث.

ث- فروق الاختيار في أفراد المجموعة:

لتلاقي هذا العامل تم استخدام طريقة الاختيار العشوائي وفيه تم اختيار العينة على وفق شروط محددة لا على وفق الصدفة ، وهذه الشروط هي أن يتوفر لدى كل فرد من أفراد المجتمع الأصلي الفرصة لظهور في العينة ، وان يتم اختياره للعينة دون أي تحيز أو تدخل من قبل الباحثة (ملاوي، عودة، 109.1987)، إذ تم الاختيار العشوائي، وتم تكافؤها كما ذكر سابقا.

ج- الاندثار التجريبي:

ويقصد بالاندثار التجريبي الأثر الناتج عن انقطاع أو ترك بعض أفراد العينة من ضمن إحدى حصص البرنامج الترويحي الرياضي مما يؤثر في مستوى المؤشرات المستهدفة لدى أفراد العينة (الصالح، 63.1974).

ثانيا: السلامة الخارجية للتصميم :

تتحقق السلامة الخارجية للتصميم عندما تتمكن الباحثة من تعميم نتائج بحثه خارج نطاق عينة البحث وفي مواقف تجريبية مماثلة (ملاكوي، عودة، 1987.172)، وللتأكد من تحقيق السلامة الخارجية ينبغي أن تكون التجربة خالية من الأخطاء الآتية:

المادة الدراسية:

استمدت الباحثة مراحل إجراء الحصص التعليمية الخاصة ببرنامج (الترويحي الرياضي) وكذا خطة سيرورة العمل خلال فترة البرنامج (الجسار، 1980.78) والتي تتضمن تطوير القدرات البدنية والصحية... الخ .

5-6- أدوات البحث :

6-5-1 الاستبيانات والمقاييس:

في البداية تم الإطلاع على بعض الدراسات السابقة وبعض المراجع والمقاييس التي تناولت هذا الموضوع ووجدنا انه قبل البدء في برنامج المشي والجري لابد من قياس مدى استعداد افراد العينة ودافعيتهم نحو ممارسة النشاط البدني، هذا من جهة ومن جهتا أخرى مدى استعدادهم البدني وجاهز يتهم الصحية لبدء البرنامج، وأي مستوى يمكن أن يناسب أفراد العينة (لثدة و المدقو تكرر ار)، وفيما يلي نوضح البيانات الخاصة بتقييم الاستعداد لبرنامج الترويحي، وكيفية تقدير الدرجات:

6-1-1- اختبار الاستعداد النفسي لبرنامج الترويحي:

الهدف معرفة أساليب تشجيع على الانتظام والاستمرار في الممارسة الرياضية.

– تحديد العوامل التي تعوق عن ممارسة الرياضية.

– تطوير اساليب مناسبة للتغلب على معوقات ممارسة الرياضة.

6-1-2-التعليمات:

اقرأ كل سؤال واختر الإجابة التي تنطبق عليك (نعم - لا).

إذا كانت إجابة نعم عن الأسئلة فذلك يعكس زيادة درجة نحو الممارسة الرياضية، أما إذا كانت غير ذلك فإنه يعني وجود بعض المعوقات التي يجب التعامل معها والتغلب عليها.

6-1-3- المستوى الصحي والبدني:

وفق الاستبيان يتناول التاريخ الصحي والبدني ومستوى الحالي والسابق في ممارسة رياضة المشي أو الأنشطة المرتبطة الأخرى.

– الاستبيان يشمل 10 أبعاد

– يتضمن الاستبيان 40 عبارة مطلوب الإجابة عليها.

– تتراوح درجات (نقاط) كل عبارة من 0 الى 3 درجات.

– الحد الأقصى لمجموع الدرجات (النقاط) النهائية للاستمارة 30 درجة.

– حيث يطلب من المستجوب أن يضع علامة (x) على الإجابة التي تعبر عن

حالته في كل من الجوانب العشرة بالنسبة لكل عبارة من العبارات التي يتضمنها الاستبيان.

6-2- تفسير النتائج المحصل عليها من الاستبيان:

أولاً: إذ حصل المبحوث على اقل من 10 درجات فهذا يعني أن على المبحوث مراجعة الطبيب قبل البدء في أي برنامج رياضي.

ثانياً: إذا تراوحت الدرجات التي حصل عليها المبحوث بين 10 و 19 درجة فإن مستوى النشاط المناسب للحالة المبحوث الصحية والبدنية يوصف بالنشاط المتوسط.

ثالثاً: إذ حصل المبحوث على 20 درجة فأكثر فإن مستوى النشاط المناسب للحالة المبحوث الصحية والبدنية يوصف بالنشاط المرتفع.

و فيما يلي استعراض لأبعاد الاستبيان و درجات كل عبارة :

الدرجات	جوانب الاستعداد الصحي البدني	الاستبيان البعد
.....	سلامة الجهاز الدوري التنفسي	البعد الأول
.....	سلامة الجهاز العضلي الهيكلي	البعد الثاني
.....	المشكلات المرضية	البعد الثالث
.....	السن ومعدل بذل الجهد	البعد الرابع
.....	الوزن الصحي المثالي	البعد الخامس
.....	معدل نبض القلب في الراحة	البعد السادس
.....	عادات التدخين	البعد السابع
.....	مسافة الممارسة للمشي	البعد الثامن
.....	عادات ممارسة للمشي	البعد التاسع
.....	الممارسات للأنشطة البدنية الاخرة	البعد العاشر
الدرجات الكلية	المجموع	

جدول رقم (01): يوضح استبيان تقييم الاستعداد الصحي البدني المؤثر في اختبار

برنامج الترويحي.

أما طريقة حساب الدرجات وتقييم المستوى برنامج الرياضي المناسب لأفراد

العينة فهي كالآتي:

المسافة والشدة	برنامج الترويجي المناسب لصحتك	النشاط المناسب لصحتك	مجموع الدرجات النهائية
من 1000 تصل الى 2500 متر تكون المشي سهل ومريح	برنامج الترويجي للمستوى الصحي الاول	المنخفض	أقل من 10 درجات
انخفاض الشدة ويتطلب اداء مسافات تتراوح بين 2 الى 3.2 كلم	برنامج الترويجي للمستوى الصحي الثاني		
يتميز بزيادة الشدة وزيادة ادراك معدل الجهد المسافة تتراوح بين 3.2 الى 4.7 كلم	برنامج الترويجي للمستوى الصحي الثالث	المتوسط	من 10 درجات الى 19 درجة
نفس الشدة مع المستوى الثالث وقد تصل المسافات الى 6.4 كلم	برنامج الترويجي للمستوى الصحي الرابع		
يتميز هذا المستوى بشدة عالية وتتنوع السرعات ومسافة تصل الى 5.6 كلم	برنامج الترويجي للمستوى الصحي الخامس	العالي (المرتفع)	20 درجة فأكثر
الوصول الي هذا المستوى يعني ان الشخص يتمتع بصحة جيدة ويحتمل مسافة تصل الى 6.4 كلم من 5 الي 6 ايام في الأسبوع	برنامج الترويجي للمستوى الصحي السادس		

جدول رقم (02): برنامج الترويجي المناسب لصحتك في ضوء الدرجة المتحصل عليها في استبيان تقييم الاستعداد الصحي البدني.

تمحورت الاختبارات البدنية فيما يلي:

6-1 الاختبارات البدنية:

6-1-1 اختبار جري 1ميل (1600م):

أ- الغرض من الاختبار: قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

الأدوات: توفر مضمار للجري مبين فيه نقطتي الانطلاق والوصول وساعة إيقاف.

ب- طريقة الأداء:

– تتخذ المختبرات وضع الاستعداد عند خط البداية من وضع الانطلاق العالي.
– تتطلق المختبرات بالجري عند إعطاء إشارة الانطلاق بسرعة لقطع مسافة 1600م حتى نهاية المسافة.

– للمختبرات الحق في المشي إذا استلزم الأمر (عند الشعور بذلك).

ج- التسجيل: تسجيل الزمن المقطوع بالدقائق.

6-1-2- اختبار المرونة ثني الجذع للأمام من الوقوف:

أ- الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري.

ب- الأدوات: مقعد بدون ظهرا وكروسي ارتفاعه 50 سم مسطرة غير مرنة مرقمة من صفر إلى مئة (0-100) سم عموديا على المقعد بحيث يكون الرقم 50 موازيا لسطح المسطرة والرقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد.

ج- طريقة الأداء:

– تقف المختبرة فوق المقعد والقدمان مضمومتين مع تثبيت الأصابع القدمين على حافة المقعد مع الحفاظ على الركبتين مفرودتين حيث تقوم المختبرة بثني جذعها للأمام ونحو الأسفل بحيث تدفع المؤشر بأطراف أصابعها إلى ابعده نقطة ممكنة على أن تثبت عند آخر مسافة تصل إليها والثبوت لثانيتين.

6-1-3- اختبار الجلوس من الرقود لمدة (عدد/د):

أ- الغرض من الاختبار: قياس التحمل العضلي لعضلات البطن والعضلات القابضة للفخذ.

ب- الأدوات:

– ساعة إيقاف، أرض مستوية، بساط خاص.

ج- طريقة الأداء:

– الرقود على الظهر، ثني الركبتين، القدمين على الأرض، تثبيت الذراعين فوق الصدر.

– تثبيت الرجلين من طرف الحاكم.

– تبدأ المختبرة بالأداء عند إعطاء إشارة البدء. برفع الجذع للأمام بدءاً من الكتفين ثم الظهر حتى يلامس المرفقان الفخذين.

– تعود المختبرة بكامل جذعها إلى الأرض (الوضع الابتدائي) حتى يلامس الكتفان الأرض. تكرر الأداء بنفس الطريقة لأكثر عدد ممكن بشكل صحيح خلال 60 ثا.

– للمختبرة الحرية في التوقف عن أداء الاختبار إذا لم تتمكن من المواصلة وتحسب لها عدد المرات المسجلة.

ج- التسجيل: يتم حساب عدد المرات الصحيحة فقط خلال مدة الاختبار.

6-1-4- اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل:

أ- الغرض من الاختبار: قياس التحمل العضلي لعضلات الذراعين والمنكبين.

ب- طريقة الأداء:

– من وضع الانبطاح المائل تقوم المختبرة بالارتكاز على الركبتين وثنى

المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل .

– يكرر الأداء أكبر عدد ممكن.

– ممنوع التوقف أثناء الأداء.

- ضرورة ملامسة الصدر للأرض أثناء العمل.
- ج- التسجيل: يتم تسجيل عدد المحاولات الصحيحة التي قامت بها المختبرة.
- 6-1-5 اختبار قوة القبضة :
- أ- الغرض من الاختبار: قياس قوة قبضة اليد .
- ب- الأداة المستخدمة: جهاز الدينامو متر .
- ج- طريقة الأداء:
- يؤدي الاختبار من وضع الوقوف .
- تمسك المختبرة الجهاز بقبضة اليد المميزة لديها تضعها جانبا ثم تضغط على الجهاز بقوة .
- عدم ملامسة الذراع الحامل للجهاز لأي جسم خارجي.
- عدم ملامسة الذراع الحامل للجهاز لجسم المختبرة نفسها.
- تجنب حركة أو مرجحة الذراع أثناء الأداء.
- اخذ محاولتين لكل مختبرة.
- المحافظة على المحاولة لثانيتين للتأكد من النتيجة أي حتى يثبت المؤشر.
- مراعاة إرجاع المؤشر للصفر بعد كل محاولة.
- التسجيل: يتم تسجيل أحسن محاولة.
- 6-1-6 قياس طيات الجسم:
- أ- الغرض من الاختبار: قياس سمك الدهون تحت الجلد.
- ب- الأداة المستخدمة: جهاز الكالبير .
- ج- طريقة الأداء:
- يستخدم الجهاز في عدة مناطق موزعة في الجسم وتكون من 7 إلى 3 مناطق والباحثة اكتفت بقياس 3 مناطق فقط وهي:منطقة العضد(الزند)، منطقة الظهر(تحت لوحة الكتف)، منطقة البطن.

– بحيث يتم مسك الجلد بشدة في المناطق الواجب قياسها ويوضع الجهاز لقراءة نسبة الدهون تحت الجلد.

أ- التسجيل: حساب نسبة الدهون عند المختبرة بالملييمتر.

7- الخصائص السيكومترية للاختبار:

عندما نستخدم اختباراً من أجل الحصول على معلومات تساعدنا في اتخاذ قرار ما فإننا نواجه مشكلة أساسية تتعلق باختيارنا للاختبار الذي يمكن أن يفيدنا حقيقة في اتخاذ القرار ، قد يكون هناك عدة بدائل معروضة لاختبارات يمكن استخدامها لأغراض القرار فالخصائص السيكومترية هي التي تعطي للبحث القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها ، ذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل، وهناك أمور كثيرة يمكن أن تؤخذ بعين الاعتبار عند تقويم جودة الاختبار ، سنجملها في:

– صدق وثبات وموضوعية البرنامج.

– مدى استجابة عينة البحث للبرنامج.

– الصعوبات التي قد تعرقل سير البرنامج والاختبارات.

– أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

– مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

7-1 صدق الاختبارات :

انطلاقاً من الوصول إلى نسبة تأكد من المقياس في الدراسة الحالية قمنا بتطبيق صدق الاختبار عن طريق الوسائل التالية مع العلم أن صدق الأداة من الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس وتعرفه "انستازي ANASTASI" إن صدق الاختبار ويعني ما الذي يقيسه الاختبار ، وكيفية صحة هذا القياس ، ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي يشير إليه ". (رضوان، 2006، صفحة 177) .

7-1-1 الصدق الظاهري:

يعتبر من الأنواع الشائع استخداما ويشير هذا النوع من الصدق إلى ما إذا كان البرنامج يبدو كما لو كان مناسب أو غير مناسب ما وضع من أجله ، و يدل هذا النوع من الصدق على المظهر العام للبرنامج كوسيلة من وسائل الوصول الي نتائج معينة في الدراسة ولقياسه، ثم عرضنا البرنامج (برنامج الترويجي) على مجموعة من المحكمين لقياس مدى تناسبه مع أفراد العينة :

الجامعة	الدرجة العلمية	أسماء المحكمين	الرقم
أستاذ محاضر مستغانم	دكتورا	زبشي نور الدين	1
أ/د مستغانم	بروفيسور	بن سي قدور الحبيب	2
أستاذ محاضر /أ مستغانم	دكتورا	خوجة رضا	3
أستاذ محاضر/أ مستغانم	دكتورا	مولاي إدريس مقدس	4
أستاذ محاضر مستغانم	دكتورا	دحون عومري	5

جدول رقم (03) قائمة المحكمين

2-7 ثبات الأداة :

ويعني أن الاختبار الموضوع يتصف بالموضوعية وأنه يعطي نفس النتائج إذا طبق في نفس الظروف وعلى نفس الأشخاص أي انه مستقر من ناحية النتائج ، وأيضا انه دقيق في القياس ، ولا يتناقض مع نفسه بصرف النظر عما يقيسه.

وبما أن دراستنا تدخل ضمن ايطار الدراسات الاستكشافية ، يمكن ان تجري الدراسة الاستطلاعية على برنامج المشي فقط ، بغض النظر عن النتائج التي يمكن الوصول اليها من خلال التحاليل المخبرية.

1-2-7 - طريقة إعادة تطبيق نفس الاختبار :

هذه الطريقة تتم بإعادة تطبيق أداة البحث على نفس أفراد العينة مرتين أو أكثر تحت ظروف متشابهة قدر الإمكان ، ثم يحسب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق في المرتين ويشير معامل الارتباط لثبات الأداة ويسمى هذا بمعامل الاستقرار .

وهذا ما قمنا به في دراستنا ، حيث طبقنا الاختبارات على عينة تتكون من 4 فلاد ، تم متابعتهم مدة 10 أيام ثم أعيد عليهم نفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها. حيث تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم (13)، وبعد الكشف في جدول وجدنا مستوى الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 3 ودرجة خطورة 0.05 وجد أن درجة الارتباط بين القياسات الأولى والقياسات الثانية تؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

3-2-7- جدول ثبات الاختبارات البدنية على طريقة جوتمان:

معامل الارتباط جوتمان	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعاملات الرقم
0,8291562	6,8516	125,5	6
0,55901699	4,21637	127	7
0,84375	8,31665	130,5	8
0,77174363	6,14636	129	9

جدول رقم (04) يبين معامل ثبات الاختبارات البدنية المستهدفة خلال

التجربة الاستطلاعية.

7-2-4- جدول ثبات الاختبارات البدنية على طريقة بيرسون:

معامل الارتباط البسيط بيرسون	درجة الخطأ	درجة الحرية	المعاملات الاختبار
0.64609574	0.05	03	مقياس بورج لادراك الجهد البدني

جدول رقم (05) يبين معامل ثبات الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية.

7-3- موضوعية الاختبارات :

كل الاختبارات المستخدمة في هذا البحث واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل إذ أن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها و اختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية ، فمثلا اختبار المشي يكون ضمن أهداف المنهج اليومي .
يجب ان تكون نسبة ضربات القلب ما بين 65% و 75% وتحسب بالعلاقة

التالية:

$$\text{Age} - 220 = \text{الحد الأقصى من ضربات القلب}$$

$$\text{الحد الأقصى من ضربات القلب} \times \text{عدد ضربات القلب المتحصل عليه} = \text{نسبة الجهد المبذول}$$

100



شكل رقم (01) يبين استخراج معدل ضربات القلب بالدقيقة

أ. الغرض من الاختبار :

تحديد وقياس اللياقة الصحية لأفراد العينة ، كما يعتبر مؤشر هام لقياس الجهاز الدوري والتنفسي.

8-3- صعوبات البحث:

هناك الكثير من المعوقات والصعوبات التي تصل بالأبحاث العلمية إلى نهاية مبتورة وغير مأمولة ويندرج تحت مفهوم صعوبات التي تعيق مسيرة البحث العلمي في المجتمع، بما في ذلك الصعوبات التي النابعة من الجوانب العلمية والمادية والمجتمعية ونلخصها فيما يلي:

- قلة الدعم المادي والمعنوي.

-نقص الكتب في المكتبة المركزية.

- نقص الدعم الاجتماعي (قلة تجاوب الأفراد المعنيين بالدراسة سواء كان من توفر فيهم شروط العينة أو من طرف المختصين).
- عدم تفعيل الناتج العلمي لخدمة المجتمع والاقتصاد.
- عدم وضوح الرؤية فيما يخص الأبحاث المتميزة وفيما يخص تنمية المهارات والكفاءات الوطنية.
- صعوبة إخضاع الظواهر الاجتماعية لمقاييس دقيقة التي تساعد على التنبؤ الدقيق وصعوبة التنبؤ بالسلوك الإنساني.

8-4 تكافؤ مجموعات الدراسة:

- لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع متكافئة تماما في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية (العنكي، 1995، 35).
- ويجب على المجرّب " أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث " (فان دالين، 1984، 398).
- وعليه تمت عملية التكافؤ بين مجموعات الدراسة في جميع المتغيرات ذات العلاقة المباشرة بالدراسة مثل العمر الزمني والعمر البيولوجي للعينة.

9- التصميم التجريبي :

يمكن تعريف تصميم البحث بأنه الإستراتيجية التي يضعها الباحثة لجمع المعلومات اللازمة وضبط العوامل أو المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على هذه المعلومات ، وعلى الباحثة أن يختار التصميم التجريبي المناسب الذي يوفر الحد الأدنى من الصدق الداخلي والصدق الخارجي لنتائج البحث ، كما ويمكن اشتقاق تصاميم تجريبية أخرى عن طريق إدخال تحسينات على بعض التصاميم الأساسية. لذلك فإن استخدام تصميم تجريبي مناسب أمر مهم في كل بحث تجريبي لأنه يساعد

في الحصول على إجابات لأسئلة البحث. وعليه تم استخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة.

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغيرات	الاختبار البعدي
ت1-----	خ1-----	م1-----	خ1-----

شكل رقم(02) بين التصميم التجريبي للدراسة.

10- الوسائل الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها، و من بين التقنيات والوسائل الإحصائية المستعملة في بحثنا هي:

حلت نتائج الدراسة وفق الطرق الإحصائية القياسية باستعمال البرنامج الإحصائي المعروف ببرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package For Social Sciences (SPSS) الإصدار 23 (الثالث و العشرون).

- المتوسط الحسابي: للتعرف على متوسط توزيع الدرجة من مجموع درجات.
- الانحراف المعياري: يعد من مقاييس التشتت ويعرفنا على درجة انحراف الدرجة.
- معامل الارتباط: لمعرفة درجة الارتباط بين المتغيرات.
- معامل الالتواء: لمعرفة اعتدالية التوزيع.
- وباستخدام اختبار t (t-test) حيث تم المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي.

الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد:

بعد ما أجريت للاختبارات القبلية وتطبيق البرنامج البدني وإجراء الاختبارات البعدية، قمنا بمعالجة النتائج وعرضها وتحليلها وتفسيرها إحصائياً ، واستعراض خصائص كل متغير لعينة الدراسة وعمدنا إلى عرض تلك النتائج وفق فرضيات البحث التي تم اعتمادها وكما يأتي:

1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2- عرض نتائج الاختبارات القبليّة لعينة الدراسة

جدول رقم (06)

يبين نتائج القبليّة للعينة الدراسة في الاختبارات المستهدفة لكل فرد في العينة.

الأبعاد	poids	Pomp	Abdo	Souples	Force	Calipper tricepse	Calipper do	Calipper ventre	Course
.1	63	11	20	0	18	3	3	15	17
.2	76	12	16	-7	24	14	18	7	25
.3	72	11	17	-1	19	15	6	5	27
.4	74	12	21	14	22	10	18	15	26
.5	52	21	32	18	28	2	3	6	15
.6	91	5	12	-11	13	5	10	16	26
.7	67	7	18	-7	14	6	5	5	19
.8	69	7	11	-3	11	11	13	6	21
.9	63	8	20	-6	27	9	7	5	19
.10	65	9	11	-15	11	8	7	10	28
.11	72	6	13	-21	9	13	8	6	31
.12	68	9	17	-2	21	11	10	12	23
.13	63	5	14	-13	10	12	8	11	35
.14	69	7	23	-2	27	15	9	14	24
.15	97	15	10	-4	38	17	19	11	21

* عند مستوى الدلالة 0.05

1-2- عرض وتحليل النتائج القبلية لمتغيرات الدراسة:

جدول رقم: (07)

يبين نتائج المتوسطات الحسابات والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث.

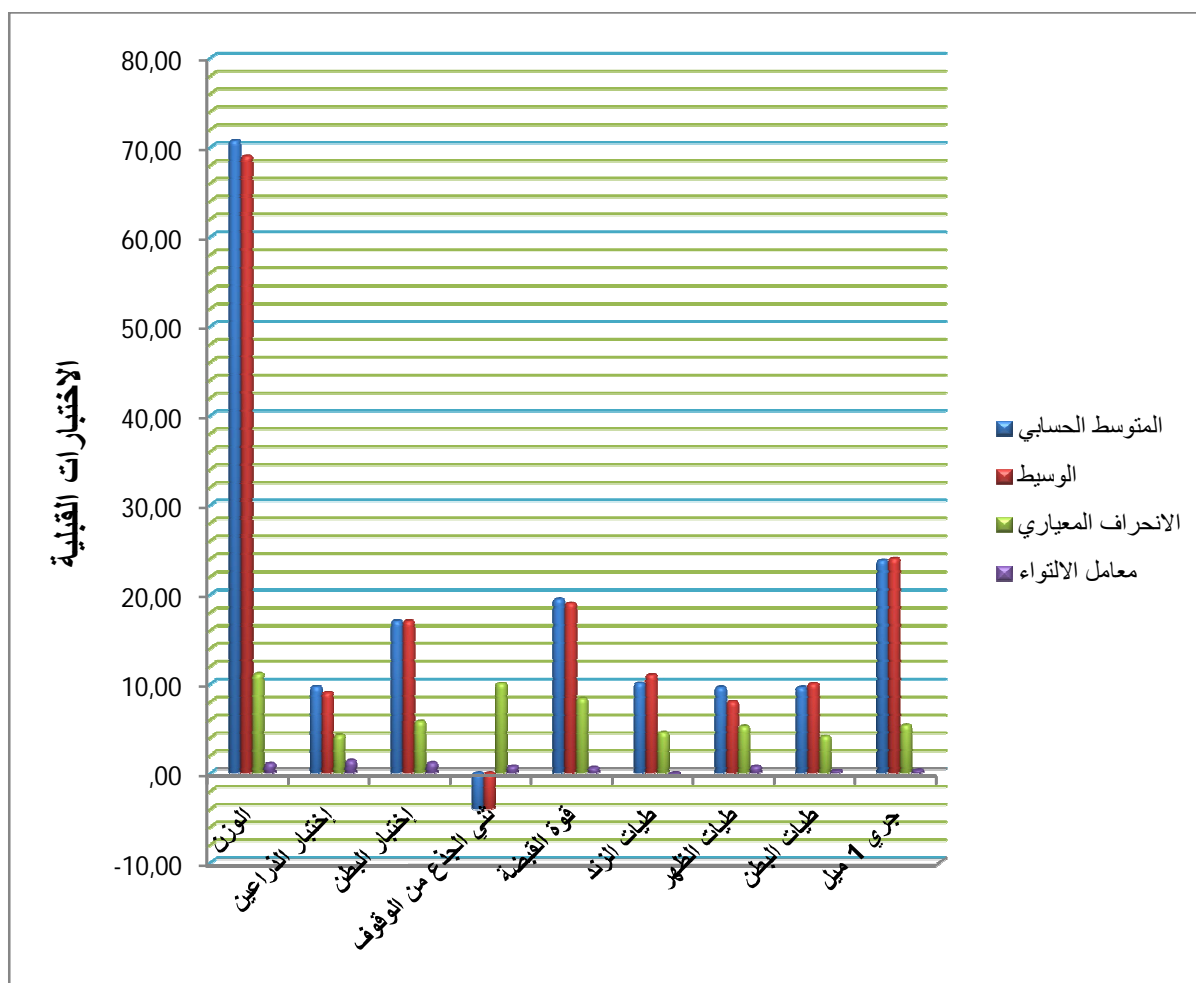
المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الوزن	كغم	70,73	11,126	69,00	1,101
اختبار عضلات الذراعين	درجة	9,67	4,254	9,00	1,416
عضلات البطن	سم	17,00	5,782	17,00	1,159
ثني الجذع من الوقوف	درجة	-4,00	10,014	-4,00	,756
قبضة اليد	درجة	19,47	8,348	19,00	,610
طيات جلد الزند	درجة	10,07	4,543	11,00	-,366
طيات تحت لوحة الكتف	درجة	9,60	5,221	8,00	,749
طيات البطن	درجة	9,60	4,120	10,00	,274
جري مسافة 1.6 كلم	د	23,80	5,361	24,00	,346

دالة عند مستوى 0.05

يبين الجدول رقم (07) عرض نتائج المتوسطات الحسابية و والانحرافات المعيارية

والوسيط ومعامل الالتواء في الاختبار القبلي لمتغيرات الدراسة.

تم الحصول في القياس القبلي للوزن على متوسط حسابي قدره 70,73، وانحراف معياري 10,83، ووسيط 69,00، ومعامل التواء 1,1، أما اختبار عضلات الذراعين فمتوسط حسابي قدره 9,67، وانحراف معياري 4,25، ووسيط 9,00، ومعامل التواء 1,41، أما عضلات البطن فمتوسط حسابي قدره 17,00، وانحراف معياري 5,782، ووسيط 17,00، ومعامل التواء 1,15، أما ثني الجذع من الوقوف فمتوسط حسابي قدره -4,00، وانحراف معياري 10,01، ووسيط -4,00، ومعامل التواء 0,75، أما قبضة اليد حسابي قدره 19,47، وانحراف معياري 8,34، ووسيط 19,00، ومعامل التواء 0,61، أما طيات جلد الزند الجسم فمتوسط حسابي قدره 10,07، وانحراف معياري 4,54، ووسيط 11,00، ومعامل التواء -0,366، أما طيات تحت لوحة الكتف فمتوسط حسابي قدره 9,60، وانحراف معياري 5,22، ووسيط 8,00، ومعامل التواء 0,74، أما طيات البطن فمتوسط حسابي قدره 9,60، وانحراف معياري 4,12، ووسيط 10,00، ومعامل التواء 0,27، أما جري مسافة 1.6 كلم فمتوسط حسابي قدره 23,80، وانحراف معياري 5,36، ووسيط 24,00، ومعامل التواء 0,34.



الشكل رقم 03: يبين الاختبارات القبلية

عرض نتائج الاختبارات البعدية لعينة الدراسة

جدول رقم (08)

يبين نتائج البعدية للعينة الدراسة في الاختبارات المستهدفة لكل فرد في العينة.

الأبعاد	poids	Pomp	Abdo	Souples	Force	Calipper triceps	Calipper do	Calipper ventre	Course
.1	60	18	27	11	28	1	2	11	14
.2	74	20	30	4	32	11	14	5	21
.3	68	20	27	3	23	12	2	3	25
.4	70	17	32	22	28	6	14	8	24
.5	53	30	45	25	32	1	1	3	11

21	14	8	3	20	-3	18	11	90	.6
17	4	4	4	23	-1	25	9	65	.7
20	5	11	8	24	5	23	12	65	.8
17	4	5	7	38	4	35	15	61	.9
25	8	3	6	19	2	21	13	63	.10
29	4	6	11	11	-9	17	9	69	.11
19	9	5	10	30	10	30	19	67	.12
31	10	6	9	11	0	20	11	64	.13
19	11	6	14	32	8	25	9	68	.14
18	9	17	16	49	5	18	30	95	.15

* عند مستوى الدلالة 0.05

3- عرض وتحليل النتائج البعدية لمتغيرات الدراسة:

جدول رقم: (09)

يبين نتائج المتوسطات الحسابات والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث.

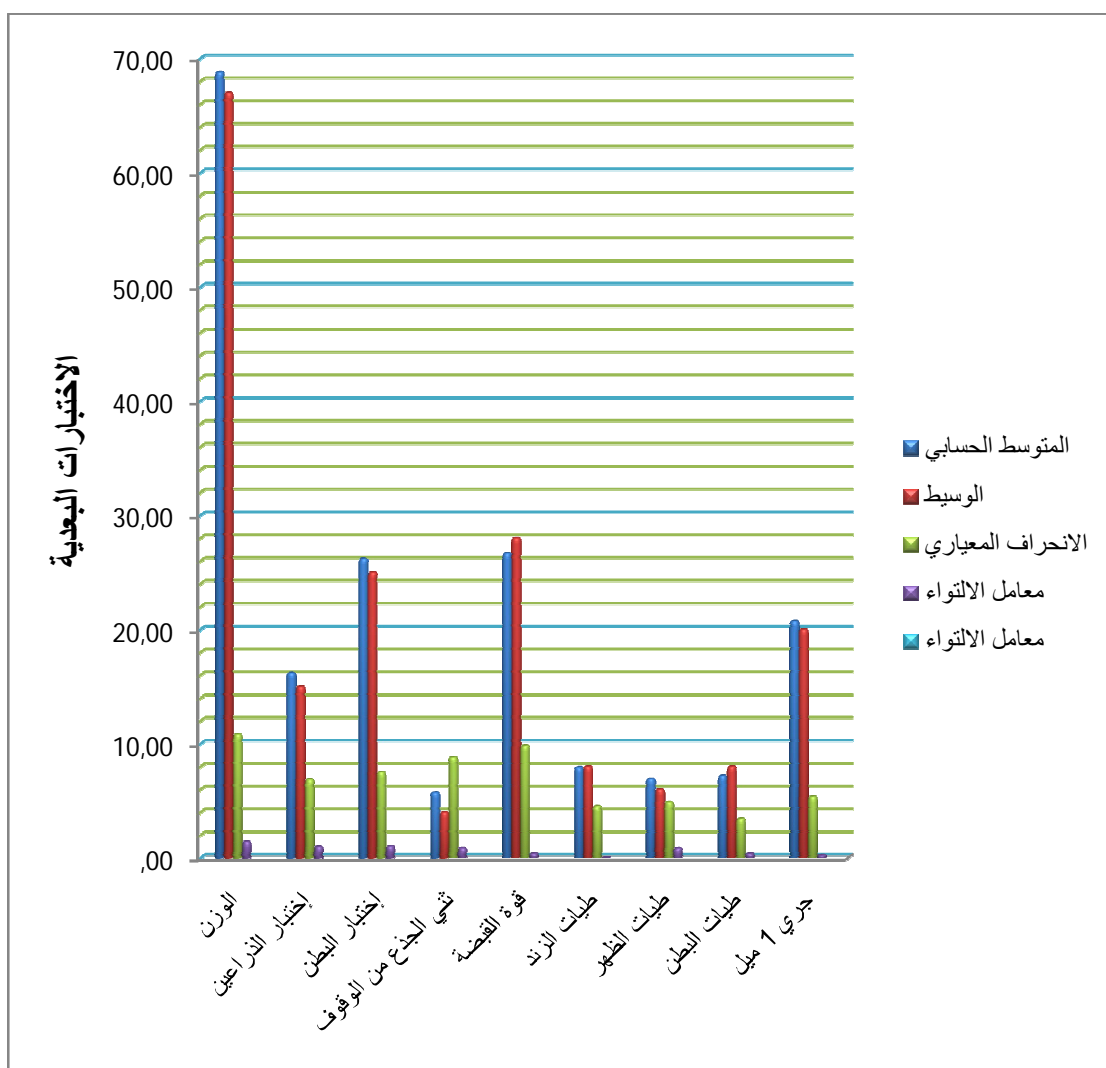
المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الوزن	كغ	68,80	10,831	67,00	1,436
اختبار عضلات الذراعين	درجة	16,20	6,868	15,00	,988
عضلات البطن	سم	26,20	7,523	25,00	1,033
ثني الجذع من الوقوف	درجة	5,73	8,811	4,00	,873
قبضة اليد	درجة	26,67	9,839	28,00	,393
طيات جلد الزند	درجة	7,93	4,527	8,00	,018

,867	6,00	4,906	6,93	درجة	طيات تحت لوحة الكتف
,384	8,00	3,448	7,20	درجة	طيات البطن
,253	20,00	5,365	20,73	د	جري مسافة 1.6 كلم

دالة عند مستوى 0.05

يبين الجدول رقم (10) عرض نتائج المتوسطات الحسابية و والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء في الاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة.

تم الحصول في القياس القبلي للوزن على متوسط حسابي قدره 68,80، وانحراف معياري 10,831، ووسيط 67,00، ومعامل التواء 1,43، أما اختبار عضلات الذراعين فمتوسط حسابي قدره 16,20، وانحراف معياري 6,86، ووسيط 15,00، ومعامل التواء 0,98، أما عضلات البطن فمتوسط حسابي قدره 26,20، وانحراف معياري 7,52، ووسيط 25,00، ومعامل التواء 1,03، أما ثني الجذع من الوقوف فمتوسط حسابي قدره 5,73، وانحراف معياري 8,81، ووسيط 4,00، ومعامل التواء 0,87، أما قبضة اليد حسابي قدره 26,67، وانحراف معياري 9,83، ووسيط 28,00، ومعامل التواء 0,39، أما طيات جلد الزند الجسم فمتوسط حسابي قدره 7,93، وانحراف معياري 4,52، ووسيط 8,00، ومعامل التواء 0,01، أما طيات تحت لوحة الكتف فمتوسط حسابي قدره 6,93، وانحراف معياري 4,9، ووسيط 6,00، ومعامل التواء 0,86، أما طيات البطن فمتوسط حسابي قدره 7,20، وانحراف معياري 3,44، ووسيط 8,00، ومعامل التواء 0,38، أما جري مسافة 1.6 كلم فمتوسط حسابي قدره 20,73، وانحراف معياري 5,36، ووسيط 20,00، ومعامل التواء 0,25.



شكل رقم (04) يبين الاختبارات البدنية

4- عرض وتحليل النتائج القبلية والبعدي لمتغيرات الدراسة:

4-1 عرض وتحليل النتائج القبلية والبعدي في ظل الفرضية الأولى:

- للتحقق من صحة الفرضية القائلة بأنه توجد فرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمرأة المجموعة التجريبية قيد الدراسة.

تظهر نتائج أثر البرنامج الترويحي الرياضي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب أفراد العينة ، استخدم الباحثة اختبار (ت) للمقارنة بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي وذلك كالآتي:

اختبار الوزن:

الجدول رقم (10) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلي والبعدية لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار الوزن.

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
			الجدولية	المحسوبة	±ع	س	±ع	س	
معنوي	0.05	14	1,75	4,74	10,83	68,80	11,12	70,73	اختبار الوزن

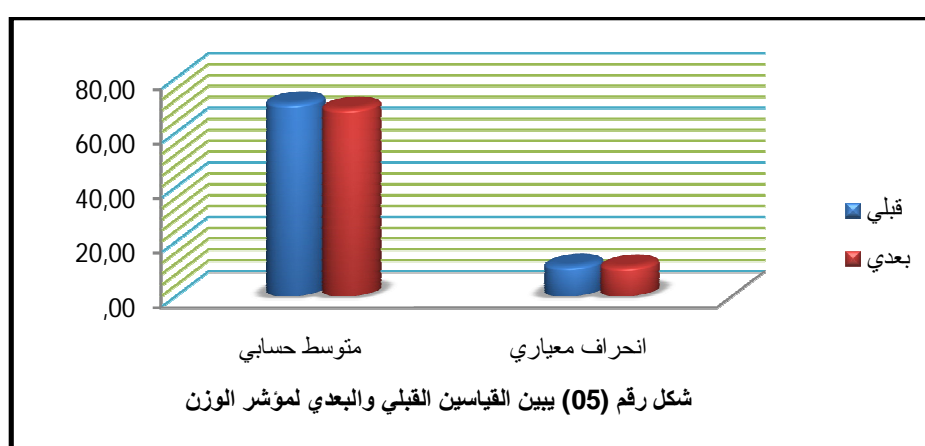
يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (T) المحسوبة المقدره ب 4.74، لاختبارات

مؤشر الوزن، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية المقدره ب1.75، عند درجة حرية

(14)، ونسبة خطأ $(0.05 \geq)$ البالغة (0.00)، وهذا يعني أن هناك فروقاً ذات

دلالة معنوية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي

في اختبار الوزن.

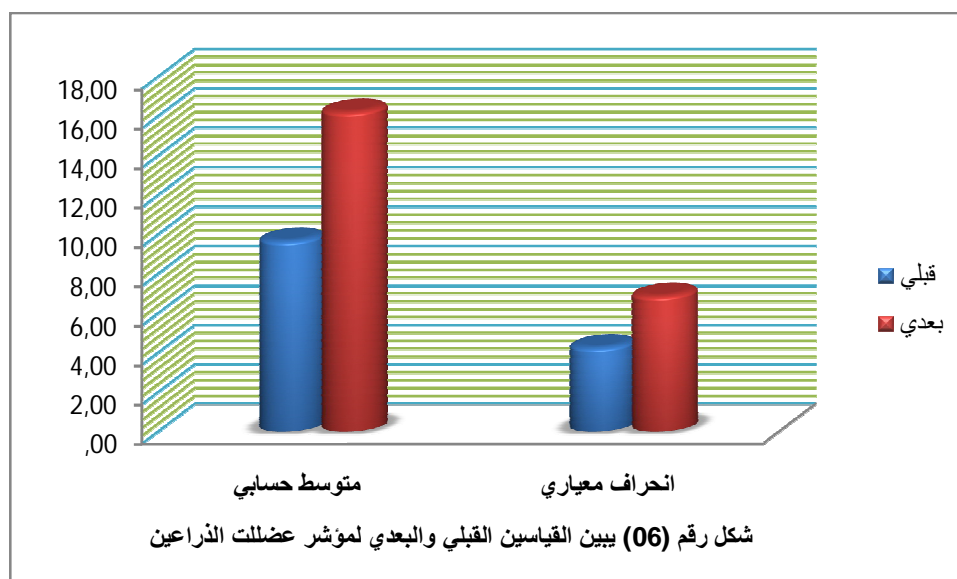


- اختبار عضلات الذراعين:

الجدول رقم (11) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبليّة والبعدية لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق اختبار عضلات الذراعين.

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
			الجدولية	المحسوبة	±ع	س	±ع	س	
معنوي	0.05	14	1,75	7,39	6,868	16,20	4,254	9,67	اختبار عضلات الذراعين

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (T) المحسوبة المقدرة ب 7.39، لاختبارات مؤشر عضلات الذراعين، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية المقدرة ب1.75، عند درجة حرية (14) ، ونسبة خطأ ($0.05 \geq$) البالغة (0.00) ، وهذا يعني أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبار عضلات الذراعين.



- اختبار عضلات البطن:

الجدول رقم (12) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعديّة لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار عضلات البطن.

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
			الجدولية	المحسوبة	ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	0.05	14	1,75	9,23	7,523	26,20	5,782	17,00	اختبار عضلات البطن

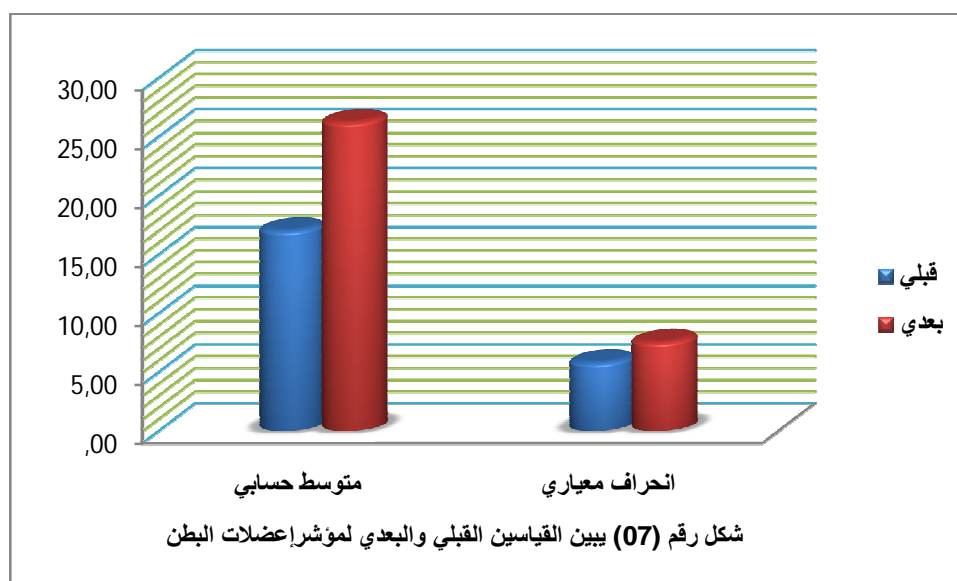
يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (T) المحسوبة المقدرة ب 9.23، لاختبارات

مؤشر عضلات البطن، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية المقدرة ب 1.75، عند

درجة حرية (14)، ونسبة خطأ $(0.05 \geq)$ البالغة (0.00)، وهذا يعني أن هناك

فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة

الاختبار البعدي في اختبار عضلات البطن.

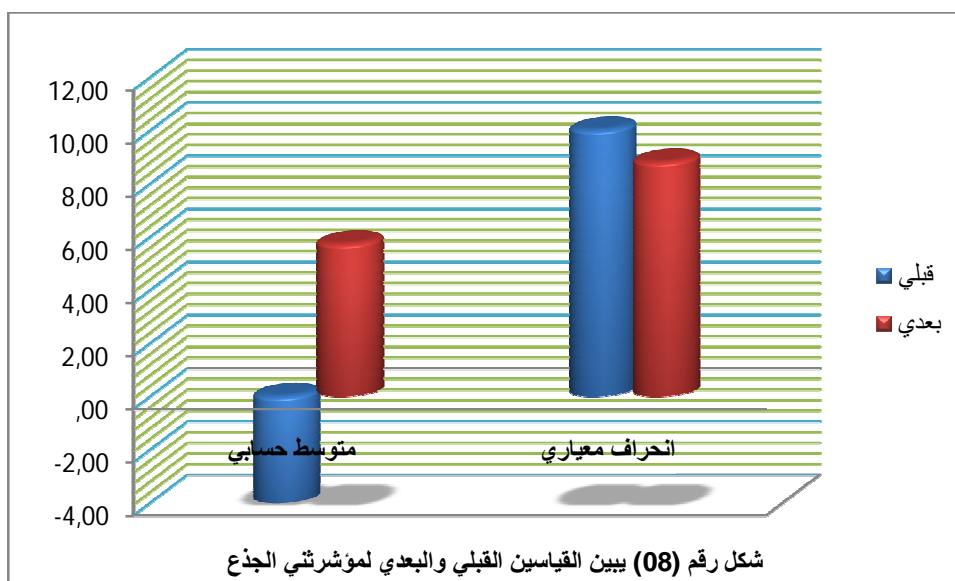


- ثني الجذع من الوقوف:

الجدول رقم (13) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدي لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار ثني الجذع من الوقوف.

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
			الجدولية	المحسوبة	ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	0.05	14	1,75	11,88	8,811	5,73	10,01	-4,00	ثني الجذع من الوقوف

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (T) المحسوبة المقدرة ب 11.88، لاختبارات مؤشر ثني الجذع من الوقوف، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية المقدرة ب 1.75، عند درجة حرية (14) ، ونسبة خطأ ($0.05 \geq$) البالغة (0.00) ، وهذا يعني أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبار ثني الجذع من الوقوف.

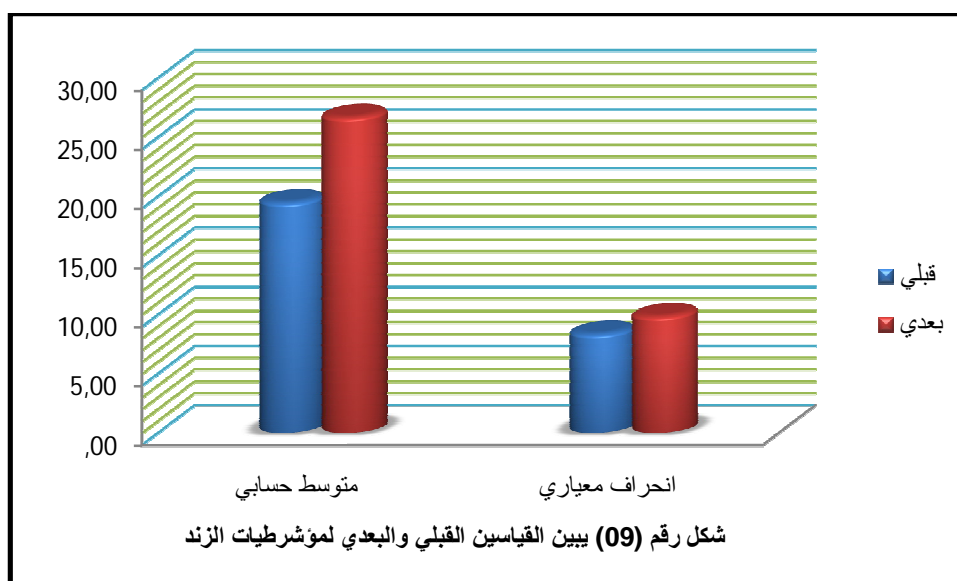


- اختبار قبضة اليد:

الجدول رقم (14) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعديّة لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار قبضة اليد.

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
			الجدولية	المحسوبة	ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	0.05	14	1,75	7,99	9,839	26,67	8,348	19,47	اختبار قبضة اليد

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (T) المحسوبة المقدرة ب 7.99، لاختبارات مؤشر قبضة اليد، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية المقدرة ب1.75، عند درجة حرية (14) ، ونسبة خطأ $(0.05 \geq)$ البالغة (0.00) ، وهذا يعني أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبار قبضة اليد.

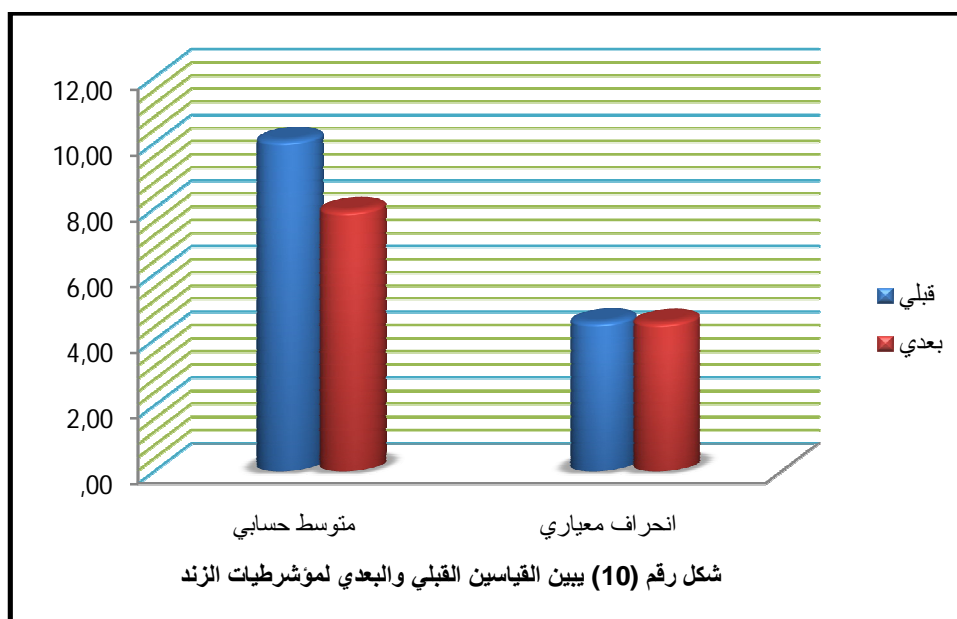


- اختبار طيات جلد الزند:

الجدول رقم (15) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدي
لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار طيات جلد الزند.

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
			الجدولية	المحسوبة	ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	0.05	14	1,75	9,02	4,527	7,93	4,543	10,07	اختبار طيات جلد الزند

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (T) المحسوبة المقدرة ب 9.02، لاختبارات مؤشر طيات جلد الزند، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية المقدرة ب1.75، عند درجة حرية (14)، ونسبة خطأ (0.05) البالغة (0.00)، وهذا يعني أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبار طيات جلد الزند.



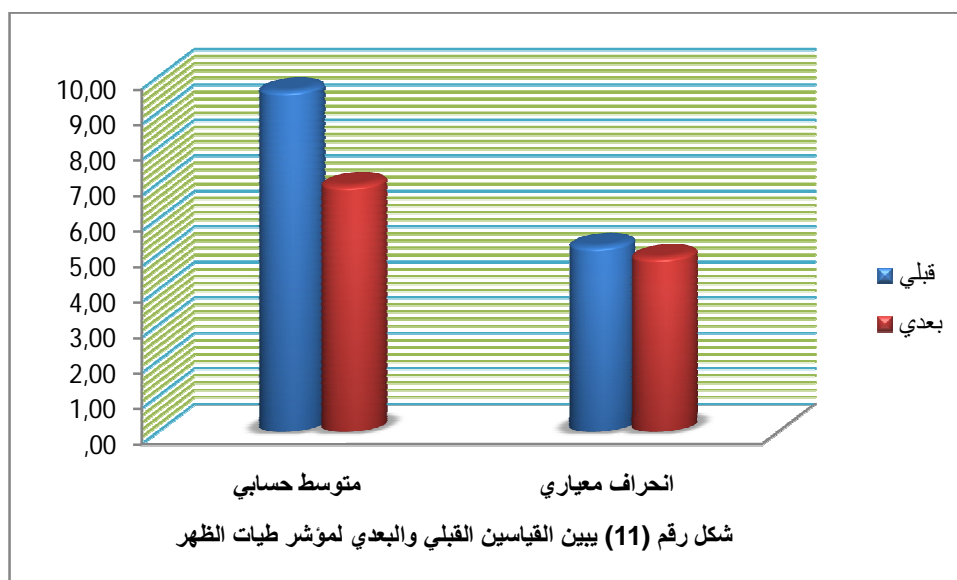
- اختبار طيات تحت لوحة الكتف:

الجدول رقم(16) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدي
لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار طيات تحت لوحة الكتف.

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
			الجدولية	المحسوبة	±ع	س	±ع	س	
معنوي	0,05	14	1,75	8,36	4,906	6,93	5,221	9,60	المهارات الاجتماعية الشخصية

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (T) المحسوبة المقدره ب 8.36، لاختبارات مؤشر طيات تحت لوحة الكتف، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية المقدره ب1.75، عند درجة حرية (14) ، ونسبة خطأ ($0.05 \geq$) البالغة (0.00) ، وهذا

يعني أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبار طيات تحت لوحة الكتف.



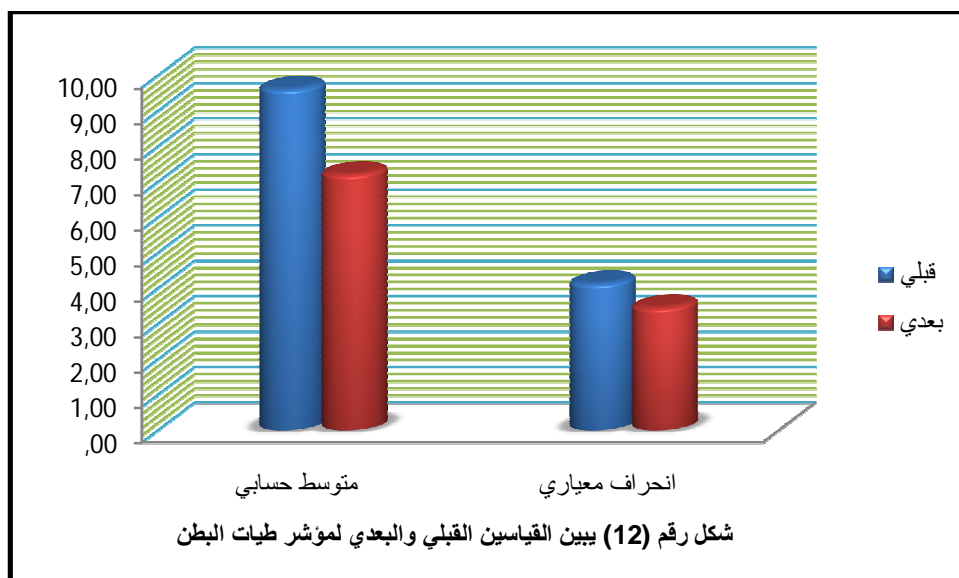
- اختبار طيات البطن:

الجدول رقم (17) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدي لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار طيات البطن.

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
			الجدولية	المحسوبة	ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	0,05	14	1,75	6	3,448	7,20	4,120	9,60	اختبار طيات البطن

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (T) المحسوبة المقدر ب 06، لاختبارات مؤشر طيات البطن، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية المقدر ب 1.75، عند درجة حرية (14)، ونسبة خطأ $(0.05 \geq)$ البالغة (0.00)، وهذا يعني أن هناك فروقاً

ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبار طيات البطن.



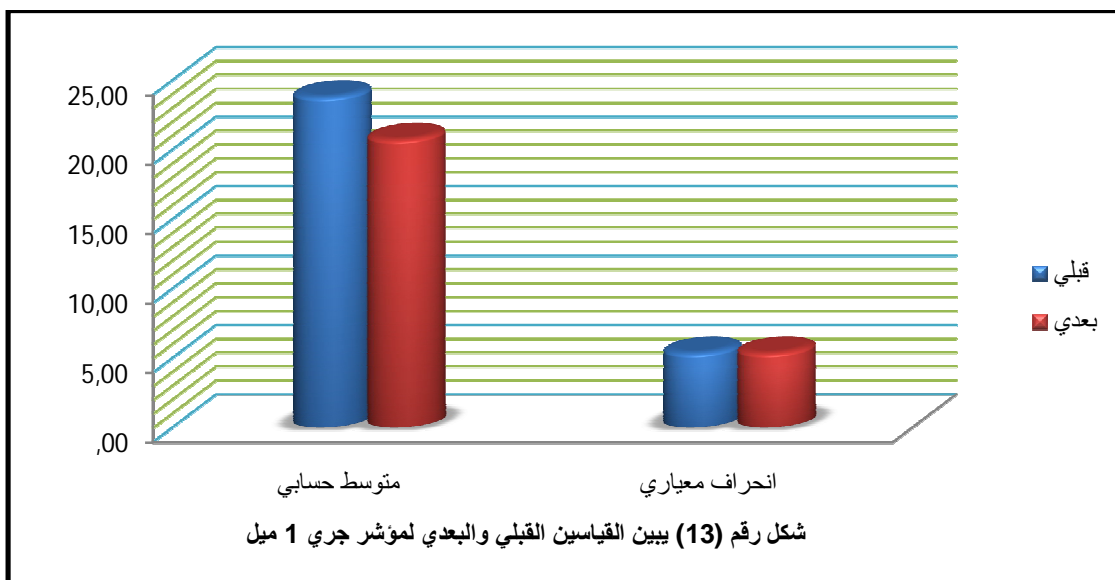
- اختبار جري مسافة 1.6 كلم:

الجدول رقم (18) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدي لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة و الجدولية ونوع الفرق لاختبار جري مسافة 1.6 كلم.

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
			الجدولية	المحسوبة	ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	0,05	14	1,75	9,71	5,365	20,73	5,361	23,80	اختبار جري مسافة 1.6 كلم

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (T) المحسوبة المقدره ب 9.71، لاختبارات مؤشر جري مسافة 1.6 كلم، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية المقدره ب 1.75،

عند درجة حرية (14) ، ونسبة خطأ (≥ 0.05) البالغة (0.00) ، وهذا يعني أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبار جري مسافة 1.6 كلم.



5- مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى:

للتحقق من نص الفرضية القائلة بأنه:

– توجد فرق بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصالح الإختبار البعدي في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمرأة المجموعة التجريبية قيد الدراسة. أوضحت النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10) و الجدول رقم (18) أن عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى العينة قيد الدراسة ، و هذا ما أشارت إليه نتائج الجداول التي دلت على فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي لدى عينة الدراسة.

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن البرنامج المقترح ، له عدد من الأغراض يمكن تحقيقها من خلال أدائها منها البدنية والحركية والفيولوجية والعقلية والنفسية والعلاقات الإجتماعية.

وترجع الباحثة هذه النتائج إلى التأثير الإيجابي والفعال للبرنامج الترويحي الرياضي في اكتساب اللياقة البدنية وتميئتها بشكل مجدي من خلال التنوع والإنتقال بصورة منظمة ما بين التمرين ذات الخصائص الفيزولوجية التي أدت إلى تحقيق قدر معقول من الحركات بالزملاء لتحكم في مؤشرات الدراسة ، بالإضافة ،الوسائل التي ساهمت في إنجاح البرنامج، فضلاً عن التبادل المستمر والفعال لتنوع الأدوار في القاعة، حيث يشير (محجوب ، 1987) " إلى ضرورة التركيز على برنامج متنوع وأنماط مختلفة وليس على نمط واحد على أن يكون البرنامج هو إشباع حاجة المرأة "(محجوب ، 1987 ، 118) .

بناء على ما سبق ترى الباحثة أن الفرضية الفرعية الأولى للدراسة القائلة بأنه توجد فرق بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصالح الإختبار البعدي في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمرأة المجموعة التجريبية قيد الدراسة،قد تحققت.

مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية:

للتحقق من نص الفرضية القائلة بأنه:

– توجد علاقة بين المتغيرين المستقل والتابع بمعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

أوضحت النتائج المتحصل عليها أن عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى العينة سجلت ارتفاع في متوسطات الدرجات بعد تطبيق البرنامج بنسبة تتجاوز

20.95% ، و هذا ما أشارت نتائج الجداول التي دلت على فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي لدى عينة الدراسة.

وتعزو الباحثة ذلك إلى إن البرنامج المقترح، حيث انه بني على أساس الحركة ترويحوية، أي أعطت الفرصة لأفراد العينة من التحرك بحرية مما يزيد من كفاءة عمل القلب ويحسن الدورة الدموية كما يقاوم تصلب الشرايين ويحفظ للأوعية الدموية خاصيتها المرنة ويزيد من كمية الأوكسجين الواردة إلى أنسجة الجسم ، كما يساعد على التخلص من وزن الجسم الزائد مع مراعاة قواعد التغذية الصحيحة ومن المعروف أن زيادة وزن يزيد من ضغط الدم وبالتالي فإنه بالتخلص من هذه الزيادة في الوزن يكون من السهل السيطرة على ضغط الدم ، وكذلك يساعد على مقاومة التوتر والعصبية وتحسن في الحالة المزاجية، كما تبعد عنه احتمال الإصابة بالأزمات القلبية (الذبحة الصدرية) ، وبمعنى آخر عند ممارسة النشاطات البدنية تستهلك العضلات كميات كبيرة من الطاقة ، تتطلب المزيد من الأوكسجين اكثر من المعتاد، ولتلبية الطلب المتزايد من الأوكسجين لابد من زيادة كمية الدم المتدفقة من خلال الأوعية الدموية ، مما يؤدي إلى توسع الأوعية وبالتالي ينخفض ضغط الدم، وهذا ما جاءت به دراسة (Sharman2002) التي خلصت إلى أن النظام التدريبي الهوائي والغذائي المتبع قد كان لهم دور فعال من حيث التخفيف من حدة ضغط الدم الإنقباضي والضغط الإنبساطي، والذي أدى إلى زيادة تركيز (الكيتون الأولي) في الدم لدى عينة البحث، وتشير هذه المعطيات إلى أن تحديد كمية الطاقة الذي يحدثه.

بناء على ما سبق ترى الباحثة أن الفرضية الجزئية الثانية للدراسة القائلة بأنه توجد علاقة بين المتغيرين المستقل والتابع بمعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية قد تحققت.

7-الإستنتاج :

- من خلال ما توصلت إليه الباحثة في الدراسة استنتج ما يلي:
- يساهم برنامج الترويحي الرياضي في إنقاص الوزن لدى المرأة بشكل ايجابي.
 - يساهم البرنامج الترويحي الرياضي في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بشكل ايجابي.
 - هناك فرق بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصالح الإختبار البعدي في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمرأة المجموعة التجريبية قيد الدراسة.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصالح الإختبار البعدي في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمرأة.

الخاتمة:

مع تقدم العلوم و المعرفة و مرور الزمن و تطور الخدمات الطبية و النفسية و الاجتماعية و التعليمية زاد إهتمام ، حيث أصبح إهتمام المرأة بتحسين شكلها ومظهرها الخارجي و الخوف من الإصابة بأمراض العصر ومع التفتح والتطور واختلاف المفاهيم أصبح من السهل للمرأة أن تزاوّل النشاط الرياضي و بحرية واختيارها المفضل و كذا الإستفادة من نشر برامج لترويح الرياضي لدى المرأة ومع توفر القاعات والمدربين لاقت المرأة راحتها في مزاوله الرياضة.

ويندرج بحثنا هذا في إطار يهدف إلى معرفة أثر البرنامج الترويحي في تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المرأة (45/30) حيث شملت عينة البحث 15 امرأة تتراوح أعمارهن بين 30 إلى 45 سنة مقسمة إلى عينة واحدة تجريبية المتمثلة في عينة البحث. قد طبقت على العينة التجريبية وحدات تعليمية للبرنامج الترويحي المختار.

و بعد إجراء الإختبارات القبلية ثم تطبيق (12) وحدة تعليمية على المجموعة التجريبية أي البرنامج الترويحي الرياضي ، بمعدل ثلاثة حصص في الأسبوع ، أعيد إجراء الإختبارات البعدية.

و إعتقادا على الدراسات السابقة و الدراسة النظرية الحالية ، و استنادا إلى تحليل النتائج توصلت الباحثة

إلى أن البرنامج الترويحي الرياضي أظهر تأثيرا إيجابيا على تنمية (تطوير) عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتمثلة في اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة الهيكلية العضلية ، والتركيب الجسمي حيث ركزت الباحثة على الوزن فقط وطيات الجلد.

و قد خرجت الباحثة بمجموعة من الإقتراحات و التوصيات أهمها ضرورة إستخدام البرامج الترويحية الرياضية في القاعات الرياضية والأندية الرياضية وهذا يعود من أثر البرنامج الإيجابي على تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

و توفير الأدوات و الوسائل ، و كذا القاعات المجهزة و الميادين اللازمة الخاصة لممارسة النشاط الترويحي الرياضي ، وقد استعانت الباحثة بمجموعة من المصادر و المراجع .

الإقتراحات :

- ضرورة إستخدام البرامج الترويحية الرياضية في القاعات الرياضية والأندية الرياضية وهذا يعود من أثر البرنامج الإيجابي على تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- توفير الأدوات و الوسائل ، و كذا القاعات المجهزة و الميادين اللازمة الخاصة لممارسة النشاط الترويحي الرياضي
- تحفيز المرأة على توفير وقت مناسب حر خاص بها لممارسة رياضتها المفضلة مرتين اسبوعيا على الأقل.

المصادر والمرام

قائمة المصادر و المراجع:

قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية

1. تهاني عبد السلام محمد. (2000). *الترويح والتربية الترويحية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. تهاني عبد السلام محمد. (2000). *الترويح والتربية الترويحية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. عماد الدين احسان عياد. (2014). *الصحة العامة واللياقة البدنية*. عمان-الاردن: دار امجد للنشر والتوزيع.
4. عماد الدين احسان عياد. (2014). *الصحة العامة واللياقة البدنية*. عمان-الاردن: دار امجد للنشر و التوزيع.
5. عماد الدين احسان عياد. (2014). *الصحة العامة واللياقة البدنية*. عمان الاردن: دار امجد للنشر والتوزيع.
6. عودة وملكاوي. (1987). الأردن: دار النشر.
7. محمد مبيضين/محمد السكران. (2011). *الرياضة والصحة في حياتنا*. عمان: دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع.
8. محمد مبيضين/محمد السكران. (2011). *الرياضة والصحة في حياتنا*. عمان: دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع.
9. محمد محمد حماحي/عايدة عبد العزيز مصطفى. (1998). *الترويح بين النظرية والتطبيق*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
10. محمد نصر الدين رضوان. (2006).
11. مفتى حماد. (2010). *اللياقة البدنية للصحة والرياضية*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
12. ملحم. (2000).
13. نبيل عبد السلام هارون. (1994). *المعجم الوجيز*. مصر: وزارة التربية والتعليم.

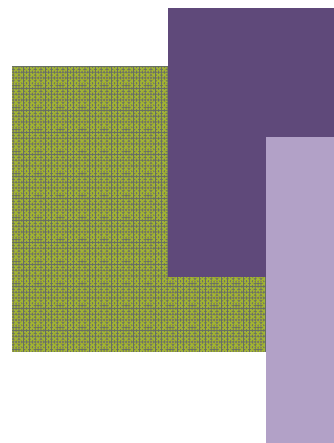
14. الجسار. (1980) .
15. الرياضة والمرأة (2010, 11:05 pm, مارس الثلاثاء .) 02منتدى شباب منية
سندوب | Ahlamontada.com | phpBB Retrieved from منتدى مجاني للدعم و
المساعد : <http://ms-online.ibda3.org/t6441-topic>
16. السكران ,م .م . (2011). *الرياضة والصحة في حياتنا* . عمان :دار كنوز
المعرفة العلمية للنشر والتوزيع.
17. السكران ,م .م . (2011). *الرياضة والصحة في حياتنا* . عمان :دار كنوز
المعرفة للنشر والتوزيع.
18. الصالحي.(1974) .
19. حماد ,م . (2010). *اللياقة البدنية للصحة والرياضية* . القاهرة :دار الكتاب الحديث.
20. رضوان ,م .ن . (2006) .
21. عياد ,ع .ا . (2014). *الصحة العامة واللياقة البدنية* . عمان -الاردن :دار امجد
للنشر والتوزيع.
22. عياد ,ع .ا . (2014). *الصحة العامة واللياقة البدنية* . عمان -الاردن :دار امجد
للنشر و التوزيع.
23. عياد ,ع .ا . (2014). *الصحة العامة واللياقة البدنية* . عمان الاردن :دار امجد للنشر
والتوزيع.
24. محمد ,ت .ع . (2000). *الترويح والتربية الترويحية* . القاهرة :دار الفكر العربي.
25. محمد ,ت .ع . (2000). *الترويح والتربية الترويحية* . القاهرة :دار الفكر العربي.
26. مصطفى ,م .م . (1998). *الترويح بين النظرية والتطبيق* . القاهرة :مركز الكتاب
للنشر .
27. ملحم.(2000) .
28. هارون ,ن .ع . (1994). *المعجم الوجيز* . مصر :وزارة التربية والتعليم.
29. والغنام ,ا . (1981) .
30. وملكاوي ,ع . (1987). *الأردن* :دار النشر.

31. الجسار .(1980).
32. الرياضة والمرأة. (الثلاثاء 02 مارس , 2010 , 11:05 pm). منتدى شباب منية
سندوب. تم الاسترداد من Ahlamontada.com | phpBB | منتدى مجاني للدعم و
المساعد: <http://ms-online.ibda3.org/t6441-topic>
33. الزوبعي والغنام. (1981).
34. الصالحي. (1974).

قائمة المصادر باللغة الفرنسية

35. ahmed .(1987) .*recreative* .egipt: maisom kahira.
36. ahmed. (1987). *recreative*. egipt: maisom kahira.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: التربية البدنية والرياضية

استمارة ترشيح الاختبارات الموجهة إلى الدكاترة و الأساتذة النهائية

في إطار البحث المقدم لنيل شهادة الماستر تخصص النشاط البدني الرياضي
الترويحي نرجو من سيادتكم المحترمة إختيار الإختبارات المناسبة من مجموع الإختبارات
المقترحة لانجاز البحث تحت عنوان :

أثر برنامج ترويحي رياضي في تحسين الصفات البدنية المرتبطة بالصحة عند المرأة الفئة العمرية (45-
30 سنة).

تحت إشراف:

د/بن زيدان حسين.

الطالبة الباحثة:

دريدر الحاجة .

1- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

وحدة القياس	الاختبارات	عناصر اللياقة البدنية
الوقت بالثانية	اختبار المشي 1 ميل	التحمل
عدد مرات المحاولات.	إتخاذ وضع لثني الذراعين من الإنبطاح المائل (الإرتكاز على الركبتين)	القوة
عدد المرات	قوة عضلات البطن وتحملها (إنقباض إنبساط)	
كغ	إختبار قوة القبضة (قبضة اليد)	
المدى الحركي بالسنتيمتر	ثني الجذع أماما من وضع الوقوف باستعمال صندوق مدرج مع عدم ثني الركبتين.	المرونة
م ² /كغ	قياس مؤشر كتلة الجسم	التركيب الجسمي

وتم الإجماع على إختيار هذه الإختبارات وعلى أنها مناسبة للدراسة موضوع البحث.

استمارة اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

اقرأ بانتباه وتمعن هذه الأسئلة واجب عليها بطريقة نزيهة وصحيحة:

الاسم واللقب:.....

تاريخ ومكان الازدياد:.....

لا نعم

- 1) سبق وأن منعك الطبيب من ممارسة الرياضة بسبب صحي؟ لا نعم
- 2) هل تشعرين بالألم في الصدر عند القيام بمجهود عضلي؟ لا نعم
- 3) في الشهر الأخير هل شعرتي بالألم في الصدر دون القيام بمجهود عضلي؟ لا نعم
- 4) هل لديك مشكل في التوازن أو فقدان الوعي؟ لا نعم
- 5) هل لديك مشاكل في العظام والأطراف مثلا(الظهر,الركبتين أو الخصر) الذي بإمكانه التأزم إذا قمتي بممارسة الرياضة؟ لا نعم
- 6) هل تقوم بتناول أدوية خاصة بالضغط؟ لا نعم
- 7) هل لديك سبب آخر لعدم ممارسة الرياضة؟ لا نعم
- 8) هل تعاني من حمى أو أي مرض تنتظرين منه الشفاء؟ لا نعم
- 9) هل أنت حامل أو تظنين انك حامل؟ لا نعم

إذا كانت جاوبتي:

*نعم لإجابات عديدة :

عليكي باستشارة الطبيب قبل الشروع في أي نشاط بدني .يمكن أن لا تكون لديكي أي أعراض لكن يمكنك ممارسة بعض النشاطات المحددة لحالتك الصحية ,عليك بإبلاغ طبيبك عن النشاطات الغير مرغوب فيها.

* لإجابات عديدة:

بإمكانك ممارسة نشاطات بدنية منتظمة.

اسم المشرف على الاختبار:..... التاريخ:..... التوقيت:.....

الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 1 الهدف: تنمية الجهاز القلبي التنفسي.

المدة: ساعة. الوسائل: ميقاتي 16، ستاب، 16 بساط، جهاز للموسيقى، موسيقى.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوصيات
المرحلة التحضيرية	جمع عناصر العمل، شرح مضمون الحصة، قياس النبض، جري خفيف حول القاعة، تسخين عام، تسخين خاص تحضير الأطراف العلوية والسفلية، تمارين التقوية والتمديد وتليين المفاصل. تهيئة الأجهزة الوظيفية للجسم.	القيام بمختلف الحركات . احترام مراحل التسخين. موسيقى تحفيزية.	15' عمل. ترك المسافات بين أعضاء.
المرحلة التعليمية	جري في نفس المكان بإيقاع منخفض ثم نزيد في الريتم تدريجيا ونحافظ عليه على الإيقاع. باستعمال steppe نبدأ بالصعود والهبوط من وعلى الدرج برفع الرجل اليمنى ثم اليسرى بتشكيل حرف V لمدة 2 د ثم العكس اليسرى فاليمنى لنفس المدة. ثم بالترتيب (يمنى، يسرى، والعكس ثم العكس). 3د عمل. صعود بالرجل اليسرى ورفع الركبة اليمنى ثم النزول 15× ثم العكس 15× مرة. نفس التمرين يمى ثم يسرى بالترتيب 20× مرة. بنفس الوتيرة نرفع العقبين 15× مرة لكل رجل ثم 20× واحدة بواحدة، رفع الرجل مستقيمة للخلف ثم للأمام يمى 20×/يسرى 20× مرة ثم معا بالترتيب 10×2. دمج جميع الحركات بالتناسق 5 مرات لكل تمرين دون انقطاع (enchaînement) ريثمي .	الشدة عالية 5 د عمل. 1د راحة. 4د عمل 1د راحة. راحة ل 1د. 1د راحة.	30' عمل. الحفاظ على التنفس الطبيعي. القيام بالتكرارات على أحسن وجه.
المرحلة الختامية	الاصطفاف والقيام بتمارين تمديد العضلات والمرونة المفصلية. تغميض العينين، تنفس عميق، ثم العكس.	محاولة الرجوع إلى الحالة الطبيعية والهدوء.	10' عمل.

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:2 الهدف:تنمية القوة والضغط. المدة:ساعة.

الوسائل:ميقاتي،16بساط،جهاز للموسيقى،موسيقى.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوصيات
المرحلة التحضيرية	جمع شرح مضمون الحصة، جري خفيف حول الملعب،تسخين عام،تسخين خاص تحضير الأطراف العلوية والسفلية،تمارين التقوية والتمديد وتليين المفاصل.	القيام بمختلف الحركات الخاصة بالأطراف العلوية والسفلية. احترام مراحل التسخين.	15' عمل. ترك المسافات بين أعضاء
المرحلة التعليمية	القيام بتمرين الضغط 10 مرات /15مرة 20/مرة(الراحة بين التكرارات 15 ثا/20 ثا 1/د). القيام بالتمرين 10×3 تكرارات. القيام بالتمرين 12/10/8 عدات. القيام بالتمرين 12 مرة×3 تكرارات.	   	30' عمل. التنفس بدون تقطع. العمل بالإيقاع لإبعاد الإحساس بالتعب.
المرحلة الختامية	الاصطفاف والقيام بتمارين تمديد العضلات والمرونة المفصليّة. الاستلقاء مع التركيز على النظر في الأعلى والتنفس بعمق.	محاولة الرجوع إلى الحالة الطبيعية والهدوء. إدخال الفرحة والبهجة على فريق العمل.	5' عمل. الحث على شرب كميات معتبرة من الماء.

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:3 الهدف:تنميةعضلات البطن والمرونة واليوغا.
المدة:ساعة. الوسائل:ميقاتي، 16بساط، جهاز للموسيقى،موسيقى.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوصيات
المرحلة التحضيرية	جمع شرح مضمون الحصة، مشي في مكانك،جري خفيف في نفس المكان،فتح الرجلين من جهة اليمين ثم اليسار، ثم غلق،مع التكرار والتمديد وتليين المفاصل.	القيام بمختلف الحركات الخاصة بالأطراف العلوية والسفلية. مراقبة النبض.	15' عمل. ترك المسافات بين أعضاء .
المرحلة التعليمية	العمل على شكل دوري تقام التمارين كلها معا 10 عدات لكل تمرين ثم راحة لمدة 1د.يكرر العمل 3×،ثم راحة ل 2د. يكرر التمرين 20/15/10 مرة بالترتيب. التحكم في الجسم والبقاء على الوضعية 10 ثا/ 15 ثا/ 20 ثا.الجهتين. الشعور بالارتياح. 30 ثا 3× للجهتين.	  	30' عمل. الحرص على القيام بجميع التمارين . إحترام فترة العمل والراحة. التصحيح مع التكرارات
المرحلة الختامية	الاصطفاف والقيام بتمارين تمديد العضلات والمرونة المفصلية. الإستلقاء مع تغميض العينين.	محاولة الرجوع إلى الحالة الطبيعية والهدوء. الإحساس بالفرحة والبهجة.	5' عمل. الحث على الراحة وعدم السهر .



الوحدة الترويحية الرياضية رقم:4 الهدف:تقوية الجهاز القلبي التنفسي.
المدة:ساعة. الوسائل:ميقاتي ،جهاز للموسيقى،موسيقى.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوصيات
المرحلة التحضيرية	جمع شرح مضمون الحصة التي تشمل على زومبا(ZUMBA) كاملة بإيقاعات مختلفة من المتوسط للعالي ثلاث أغنيات :الأولى الأغنية الأولى :بنتقلات step touch .الأغنية الثانية:إيقاع قلبي خفيف.الأغنية الثالثة:مع رفع شدة العمل إيقاع شديد.	القيام بمختلف الحركات الخاصة بالأطراف العلوية والسفلية. احترام مراحل التسخين. العمل داخل قاعة رياضية.	15' عمل. ترك المسافات بين أعضاء الفريق.
المرحلة التعليمية	إتباع التنتقلات نحو اليمين ونحو اليسار وللأمام وللخلف جانبا حسب ريثم الأغنية. الأغنية الموالية إيقاع Merengue . رقصة الصلصا SALSA . رقصة REGGAETON . رقصة CUMBIA . رقصة Merengue . رقصة SALSA . رقصة REGGAETON . رقصة CUMBIA .	الشدة عالية. بريثم قلبي . لجميع الرقصات. Rythme cardiaque.	30' عمل. إتباع الحركات والتنتقلات التي تقوم بها المدربة. إخراج الكبت. إتباع ريثم الموسيقى.
المرحلة الختامية	من وضع الوقوف العمل على التهدئة والقيام بتمارين تمديد العضلات والمرونة المفصلية.	محاولة الرجوع إلى الحالة الطبيعية والهدوء. تغيير الموسيقى إلى هادئة.	5' عمل. مراقبة النبض.

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:5 الهدف:تقوية القوة وتنمية العضلات.

المدة:ساعة. الوسائل:ميفاتي،كراسي او مقاعد عالية،جهاز للموسيقى،موسيقى.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوصيات
المرحلة التحضيرية	جمع شرح مضمون الحصة، جري خفيف حول القاعة،تسخين عام،تسخين خاص تحضير الأطراف العلوية والسفلية،والتمديد وتليين المفاصل.	القيام بمختلف الحركات الخاصة بالأطراف العلوية والسفلية. احترام مراحل التسخين.	15' عمل. ترك المسافات بين أعضاء الفريق. التوزع في القاعة.
المرحلة التعليمية	بداية التمرين من الوقوف 3×10 مرات تكرر. الراحة بين التكرارات بين المراحل ل 1د. الضغط على الساعدين من الخلف بالاستناد على كرسي. 3×10. ينجز التمرين 3×10 لكل جانب.الراحة بين التكرارات 20" ومن اليد اليمنى لليسى 1د. ينجز التمرين 3×12 الراحة 30" .		30' عمل. التنفس الطبيعي بين التكرارات. الابتعاد عن الكرسي للقيام بتمرين صحيح. القيام بالتمارين بدقة.
المرحلة الختامية	الاصطفاف والقيام بتمارين تمديد العضلات والمرونة المفصلية. الاستلقاء مع تغميض العينين والتنفس العميق.	محاولة الرجوع إلى الحالة الطبيعية والهدوء. رؤية الفرح والسرور على المجموعة.	5' عمل.

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:6 الهدف:تقوية وتنمية عضلات البطن.

المدة:ساعة. الوسائل:ميقاتي،كرات سويسية،بساط ،جهاز للموسيقى،موسيقى.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوصيات
المرحلة التحضيرية	جمع شرح مضمون الحصة التي تشمل على زومبا(ZUMBA) كاملة بإيقاعات مختلفة من المتوسط للعالي ثلاث أغنيات :الأولى الأغنية الأولى :بنتقلات step touch .الأغنية الثانية:بايقاع قلبي خفيف.الأغنية الثالثة:مع رفع شدة العمل إيقاع شديد.	القيام بمختلف الحركات الخاصة بالأطراف العلوية والسفلية. احترام مراحل التسخين. العمل داخل قاعة رياضية.	15' عمل. ترك المسافات بين أعضاء الفريق.
المرحلة التعليمية	الحفاظ على التمرين لمدة 10 ثا ثم راحة /15ثا ثم راحة/20ثا ثم راحة. القيام بالتمري 20/15/10 مرة .القدرة على العمل بسهولة بالكرات السويسية. تنجز التمارين على شكل حلقة دون انقطاع 3× مرات والراحة بين كل دورة 2 د.	الشدة عالية.   	30' عمل. إتباع الحركات والتقلات التي تقوم بها المدربة. إخراج الكبت. إتباع ريثم الموسيقى.
المرحلة الختامية	من وضع الوقوف العمل على التهدئة والقيام بتمارين تمديد العضلات والمرونة المفصلية.	محاولة الرجوع إلى الحالة الطبيعية والهدوء. تغيير الموسيقى إلى هادئة.	5' عمل. مراقبة النبض.

الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 7 الهدف: **تقوية الجهاز القلبي التنفسي.**

المدة: ساعة. الوسائل: ميقاتي، 16 step، 16 بساط، جهاز للموسيقى، موسيقى.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوصيات
المرحلة التحضيرية	جمع شرح مضمون الحصة التي تشمل على زومبا (ZUMBA) كاملة بإيقاعات مختلفة من المتوسط للعالي ثلاث أغنيات :الأولى الأغنية الأولى :بنتقلات step touch .الأغنية الثانية:إيقاع قلبي خفيف.الأغنية الثالثة:مع رفع شدة العمل إيقاع شديد.	القيام بمختلف الحركات الخاصة بالأطراف العلوية والسفلية. احترام مراحل التسخين. العمل داخل قاعة رياضية.	15' عمل. ترك المسافات بين أعضاء الفريق.
المرحلة التعليمية	تقوم المختبرة بالقيام بالتمارين بشكل دوري (circuit training) على أربع مرات وكل تمرين له تكرار مختلف بحيث *1: يكرر 10 عدات يمينى ثم يسرى. *2: 20 عدة. *3: 10 يمينى و 10 يسرى. *4: 15 عدة. *5: 8 عدات. *6: 15 عدة. *7: 12 لكل رجل. *8: 20 عدة. فترة الراحة بين الدورات 1 د. زيادة على ذلك تمرين الستاب STEP صعود ونزول ريثمي مع حركات متجانسة سريعة.		35' عمل. إتباع الحركات والتنتقلات التي تقوم بها المدربة. إخراج الكبت. إتباع ريثم الموسيقى.
المرحلة الختامية	من وضع الوقوف العمل على التهدئة والقيام بتمارين تمديد العضلات والمرونة المفصلية. الاستلقاء والاسترخاء.	محاولة الرجوع إلى الحالة الطبيعية والهدوء. تغيير الموسيقى إلى هادئة.	10' عمل. مراقبة النبض. الحث على شرب الماء.

الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 8 الهدف: **تقوية العضلات والقوة.** المدة: ساعة.
الوسائل: ميقاتي، 16 بساط، 32 وزن 1 كغ، جهاز للموسيقى، موسيقى.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوصيات
المرحلة التحضيرية	جمع شرح مضمون الحصة التي تشمل على زومبا (ZUMBA) كاملة بإيقاعات مختلفة من المتوسط للعالي ثلاث أغنيات :الأولى الأغنية الأولى :بتنقلات step touch .الأغنية الثانية:إيقاع قلبي خفيف.الأغنية الثالثة:مع رفع شدة العمل إيقاع شديد.	القيام بمختلف الحركات الخاصة بالأطراف العلوية والسفلية. احترام مراحل التسخين العمل داخل قاعة رياضية.	15' عمل. ترك المسافات بين أعضاء الفريق.
المرحلة التعليمية	تمرين الانبطاح المائل للذراعين حيث تكون اليدين ممتدتان ثم يثني اليمنى على مستوى المرفق ثم اليسرى ثم إعادة تمديدهما اليمنى ثم اليسرى. 12 عدة 3× لكل ذراع.الإرتكاز على الذراعين. استعمال وزن 1كغ ينجز التمرين برفع الذراع الأيمن ثم الإرتكاز على اليدين ثم رفع الذراع الأيسر أي الارتكاز على اليد اليمنى وهكذا. تمرين النحت: القيام ب20 عدة لكل جانب 3× تكرارات.الراحة 30" بعد التكرار لنفس الجهة والراحة 1 د بعد تغيير الإتجاه.	  	35' عمل. إتباع الحركات والتنقلات التي تقوم بها المدربة. إخراج الكبت. إتباع ريثم الموسيقى.
المرحلة الختامية	من وضع الوقوف العمل على التهدئة والقيام بتمارين تمديد العضلات والمرونة المفصلية.	محاولة الرجوع إلى الحالة الطبيعية والهدوء. تغيير الموسيقى إلى هادئة.	10' عمل. مراقبة النبض.



المدة: ساعة.

الهدف: تقوية عضلات البطن.

الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 9

الوسائل: ميقاتي، 16 بساط، جهاز للموسيقى، موسيقى.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوصيات
المرحلة التحضيرية	شرح مضمون الحصة التي تشمل على زومبا (ZUMBA) كاملة بإيقاعات مختلفة من المتوسط للعالي ثلاث أغنيات: الأولى الأغنية الأولى: بتتقلات step touch. الأغنية الثانية: بإيقاع قلبي خفيف. الأغنية الثالثة: مع رفع شدة العمل إيقاع شديد.	القيام بمختلف الحركات الخاصة بالأطراف العلوية والسفلية. احترام مراحل التسخين العمل داخل قاعة رياضية. إتباع الإيقاع و تتابع الخطوات.	15' عمل. ترك المسافات بين أعضاء الفريق.
المرحلة التعليمية	يقام التمرين 15 عدة 4× تكرارات. تقوية عضلات البطن. تكرار التمرين بإتباع الإيقاع رفع الرجل اليمنى ثم اليسرى وهكذا. تقوية عضلات البطن، الجذع، الظهر، مرونة الجذع، والحوض. تمارين اليوغا تعمل على تقوية عضلات البطن. 20 عدة لكل تمرين 3× مع التنفس الطبيعي.	35' عمل. إتباع الحركات والتتقلات التي تقوم بها المدربة. إخراج الكبت. إتباع ريثم الموسيقى. 	
المرحلة الختامية	من وضع الوقوف العمل على التهدئة والقيام بتمارين تمدد العضلات والمرونة المفصلية. الإسترخاء .	محاولة الرجوع إلى الحالة الطبيعية والهدوء. تغيير الموسيقى إلى هادئة.	10' عمل. مراقبة النبض.

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:10 الهدف:تقويةالجهاز القلبي التنفسي.
المدة:ساعة. الوسائل:ميقاتي،16 بساط،جهاز للموسيقى،موسيقى.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوصيات
المرحلة التحضيرية	مشي في نفس المكان،تمديد عضلات الجسم،من الأعلى للأسفل،تسخين بإيقاع زومبا.مع رفع المستوى.	قيام بمختلف الحركات الخاصة بالأطراف العلوية والسفلية. العمل داخل قاعة رياضية.إتباع الإيقاع و تتابع الخطوات.	15' عمل. ترك المسافات بين أعضاء الفريق.
المرحلة التعليمية	تمارين إيقاعية منسقة مع ريثم الموسيقى مضي ثم جري في نفس المكان.القيام بكل تمرين منفرد عن الآخر 20 عدة×4 تكرارات. راحة بين التكرارات30"وبين التمارين2د.		
المرحلة الختامية	من وضع الوقوف العمل على التهدئة والقيام بتمارين تمديد العضلات والمرونة المفصالية. الإسترخاء .	محاولة الرجوع إلى الحالة الطبيعية والهدوء. تغيير الموسيقى إلى هادئة.	10' عمل. مراقبة النبض.

المدة: ساعة.

الهدف: تقوية القوة والضغط.

الوحدة الترويحية الرياضية رقم: 11

الوسائل: ميقاتي، أوزان ذات 1 كغ، جهاز للموسيقى، موسيقى.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوصيات
المرحلة التحضيرية	شرح مضمون الحصة التي تشمل على زومبا (ZUMBA) كاملة بإيقاعاتها الثلاثة، مع رفع شدة العمل إيقاع شديد. إتباع ريثم الموسيقى.	القيام بمختلف الحركات الخاصة بالأطراف العلوية والسفلية. احترام مراحل التسخين العمل داخل قاعة رياضية.	15' عمل. ترك المسافات بين أعضاء الفريق.
المرحلة التعليمية	لقيام بالتمرين 12 عدة 4. راحة 30" بين المراحل. تكرار التمرين 12 لكل جهة 3× راحة 1د. 15 عدة 30/20 عدة والراحة 30"/1د. شد العضلات . الثبوت على الوضعية ل 10"/20"/15" 30"/20"/40". 15 عدة 4× تكرارات. الراحة بين التكرارات.		35' عمل. إتباع الحركات والتقلبات التي تقوم بها المدربة. إخراج الكبت. إتباع ريثم الموسيقى.
المرحلة الختامية	من وضع الوقوف العمل على التهدئة والقيام بتمارين تمدد العضلات والمرونة المفصلية.	محاولة الرجوع إلى الحالة الطبيعية والهدوء. تغيير الموسيقى إلى هادئة.	10' عمل. مراقبة النبض. الحث على عدم الإكثار من الأكل.

الوحدة الترويحية الرياضية رقم:12 الهدف:تقوية عضلات البطن واليوغا.
المدة:ساعة. الوسائل:ميقاتي، كرات سويسية،جهاز للموسيقى،موسيقى.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوصيات
المرحلة التحضيرية	شرح مضمون الحصة التي تشمل على زومبا (ZUMBA) كاملة بإيقاعاتها الثلاثة،مع رفع شدة العمل إيقاع شديد. إتباع ريثم الموسيقى.	القيام بمختلف الحركات الخاصة بالأطراف العلوية والسفلية. احترام مراحل التسخين العمل داخل قاعة رياضية.	15' عمل. ترك المسافات بين أعضاء الفريق.
المرحلة التعليمية	التمارين من اليمين لليساار 20 عدة 4x. 3x15. 5x12. تمرين البطن المعتاد 60" عمل.  30" x 3 مع النفس العميق. 15" x 3. أخذ الوضعية ثبوت 10" ثم استرخاء تكرار 10 عدات. نفس العمل لباقي التمارين اليوغا. التركيز على عملية الشهيق و الزفير.	35' عمل. إخراج الكبت. إتباع ريثم الموسيقى. 	
المرحلة الختامية	من وضع الوقوف العمل على التهدئة والقيام بتمارين تمديد العضلات والمرونة المفصلية.	محاولة الرجوع إلى الحالة الطبيعية والهدوء. تغيير الموسيقى إلى هادئة. تقادي المشروبات الغازية.	10' عمل. مراقبة النبض.