



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية وعلم الحركة



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية وعلم الحركة:

العنوان

مسببات التعب العضلي
في حصة التربية البدنية والرياضية
لدى تلاميذ الطور الثانوي

إشراف:
الأستاذ علائي طالب

إعداد الطالبان:
- معمر رياض
- لوسيف إسماعيل

السنة الجامعية: 2017 - 2018

إهداء

اللهم لك الحمد كله و لك الشكر كله و إليك يرجع الأمر كله علانيته و سره من قلوب تشبع بالدفء والحنان، من عقول تسعى تطلعا إلى أسرار هذه الأكوان و من أرواح متعلقة برب الجنان، يطيب لي أن اهدي ثمرة جهدي و عسارة فكري إلى اعز ما املك في هذه الدنيا والآخرة بعد الله سبحانه و تعالى إلى من أخرج الناس من الظلمات إلى النور وحرر العقول "حبيبي و قدوتي و رسولي محمد صلى الله عليه و سلم" إلى من قال فيهما الله سبحانه و تعالى:

فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَمْرًا وَلَا تَنْهَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا * وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ...
ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا

صدق الله العظيم. - الإسراء 23-24.

* إلى أعز ما لدي "الوالدين الكريمين" إلى التي حملتني هونا على هون إلى من أمتني بقلبها وجوارحها وأنستني في السراء والضراء، إلى شمس حياتي ومصدر سعادتي إليك "أمي" حفظك الله و رعاك.
* إلى الذي جال و صال في كياني حتى أصبحت موجودا، إلى الذي علمني حتى أتقنت معاني الرجولة و الشهامة، إلى من أنار لي درب الحياة و علمني أ لا أتوانى عن طلب العلم حتى الممات إليك "أبي" العزيز حفظك الله و رعاك.

* إلى الذين عرفت معهم الحياة الأخوية سعادة و أحزاننا إخوتي.

* إلى كل الأهل والأقارب كبيرا وصغيرا .

* إلى كل الأصدقاء والأحباب وإلى كل من يعرف إسم "معمر رياض و لوسيف إسماعيل" من قريب أو

من بعيد

* إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا البحث .

* إلى الأستاذ المشرف : علالي طالب .

* إلى كل أساتذة وطلبة معهد التربية البدنية و الرياضية و إلى كل دفعة السنة الثالثة ليسانس 2018.

**معمر رياض
لوسيف إسماعيل**



الشكر

الحمد لله نعمده و نشكره على نعمه التي أنعمها علينا لانجاز هذا العمل المتواضع
والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى السلام وعلى
آله و صحبه أجمعين و من سار على نهجه واتبع هداه إلى يوم الدين،
نتقدم بالشكر والاحترام والتقدير إلى الأستاذ المشرف " علالي طالب " الذي قدم لنا يد
المساعدة و وجهنا أحسن توجيه ولم يبخل علينا بمعلوماته القيمة لإنجاز هذا البحث،
كما نتوجه بالشكر والعرفان إلى كل الدكاترة وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية وكل من
ساعدنا في إنجاز هذا البحث من قريب أو بعيد،
كما نتوجه بالشكر إلى من وقع نظره على هذا البحث و انتفع به سائلين المولى عز وجل
الصلاح والثبات واليسر والتوفيق والقبول متمنين أن يكون هذا البحث خدمة للوطن والرياضة
وخطوة إلى الأمام في طلب العلم.

الحمد لله ختاماً والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم.



الموضوع	الصفحة
الإهداء	
شكر وتقدير	
ملخص البحث	06.....
قائمة الجداول	08.....
قائمة الأشكال البيانية	10.....
قائمة المحتويات	
التعريف بالبحث	
1- مقدمة	13.....
2- الإشكالية	14.....
3- الأهداف	15.....
4- فرضيات البحث	15.....
5- مصطلحات البحث	16.....
6- الدراسات المشابهة	17.....
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: التعب العضلي	
1- مفهوم التعب	24.....
2- أماكن التعب	26.....
3- تشخيص التعب	28.....
4- الأنظمة الفسلجية وآلية التعب	28.....
5- الموصفات البيوكيميائية للتعب	31.....
6- التعب خلال أداء تمارين رياضية مختلفة	32.....
7- علاقة التدريب الرياضي بالتعب	35.....

الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية وخصائص الفئة العمرية (طور الثانوي)

- 1- نبذة تاريخية عن التربية البدنية والرياضية 37
- 2- مفهوم التربية البدنية حديثا 38
- 3- تعريف مفهوم التربية البدنية والرياضية 38
- 4- أهمية التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي 39
- 5- أهداف الرئيسية لدرس التربية البدنية والرياضية 40
- 6- أهداف التربية البدنية والرياضية لمراحل التعليم العام 40
- 7- أعراض التربية البدنية والرياضية 41
- 8- محتويات الدرس 43
- 9- مفهوم المراهقة 45
- 10- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقة 46

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءات الميدانية

- تمهيد 49
- 1.1- الدراسة الاستطلاعية 49
- 2.1- منهج البحث 49
- 3.1- عينة البحث 50
- 4.1- مجالات البحث 50
- 1.4.1- المجال البشري 50
- 2.4.1- المجال الزمني 50
- 5.4.1- المجال المكاني 50
- 5.1- الشروط العلمية للأداء 50
- 1.5.1- الثبات 50
- 2.5.1- الصدق 51
- 3.5.1- الموضوعية 51

51.....	6.1- متغيرات الدراسة وضبطها
51.....	7.1- أدوات الدراسة
52.....	8.1- الأدوات الإحصائية
52.....	9.1- صعوبات البحث
53.....	10.1- ضبط المتغيرات لأفراد العينة
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
55.....	تمهيد
55.....	1.2- تحليل النتائج الخاصة بالتلاميذ
72.....	2.2- تحليل النتائج الخاصة بالمدرسين
87.....	3.2- مناقشة الفرضيات مع النتائج
88.....	4.2- استنتاجات المدرسين
89.....	5.2- استنتاجات التلاميذ
90.....	6.2- التوصيات للمدرسين
90.....	7.2- التوصيات للتلاميذ
91.....	8.2- الخلاصة العامة
.....	قائمة المصادر والمراجع

ملخص البحث:

معرفة مسببات التعب العضلي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أسباب وقوع التعب العضلي لتلاميذ الطور الثانوي خلال حصة التربية البدنية والرياضية بدائرة حمام بوججر، ولاية عين تموشنت، بحيث بلغت عينة البحث 30 تلميذ و03 مدرسين وكأداة لجمع المعلومات قام الطالبان الباحثان باستخدام الاستبيان وتم اختيار العينة بالطريقة المقصودة وقد أظهرت النتائج أن التلاميذ عرضة للتعب العضلي. وفي الأخير يوصي الطالبان الباحثان بإعطاء الأهمية الكاملة لاستغلال الحصص التعليمية وكذا التنسيق بين حجم وشدة الأداء والتدرج حسب القدرات البدنية للتلاميذ، إضافة إلى دور الأستاذ في تقديم النصائح و الإرشادات و وكذا إلى الممارسة اليومية للرياضة والانخراط في النوادي الرياضية وكل هذا يندرج ضمن أولويات مدرس التربية البدنية والرياضية وبإجراء بحوث ضمن الإصابات في حصة التربية البدنية والرياضية.

الكلمات المفتاحية:

أ) التغذية الراجعة:

بعكس طريقة العرض التي تعتمد على إنتاج المعلومات من جانب واحد نجد طريقة الإصلاح التي تعتمد على تبادل المعلومات بين المدرس والتلميذ على أساس التغذية الراجعة وإلا يحدث فيها اتصال نظري متبادل، هذه الطريقة هي تبادل المادة بين المدرس والتلميذ حيث يصبح التلميذ دائماً متقبلاً أو منتجاً. ويوجه المدرس نشاط التلميذ ويبذل جهده لاستقبال المعلومات المرتجعة وتقييمها، وتعد المحادثات أثناء الدرس طريقة أساسية هامة للإصلاح، ويحدث تبادل المعلومات في الدرس - قليلاً في الشكل - في شكل محادثات ويحدث غالباً في شكل كلمات قصيرة كواقع أو لإرشادات وخاصة أثناء إصلاح الخطأ في الحركات التي يؤديها التلميذ يتم إصلاح التمرين تحت

قيادة المدرس وإجابة التلميذ هو أداء الحركة. (عنايات محمد فرج، 1998، ص.166-167).

ب) الوحدة التعليمية:

تمثل الوحدة التعليمية الجزء الأهم من مجموعة أجزاء البرنامج المدرسي للتربية البدنية ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية والتربوية التي تحقق أهداف المنهج، وعلى ذلك يفترض أن يستفيد منه كل تلاميذ المدرسة مرتين أسبوعياً على الأقل، كما يجب على معلم التربية البدنية مراعاة كافة الاعتبارات المتعلقة بطرق التدريس والوسائل التعليمية والتقييم حتى يمكن تحقيق تلك الأهداف بصورة سليمة (الخولي، عنان، جلون 1998 ص119)

تعتبر الوحدة التعليمية الوحدة الأساسية للمنهج، وتمثل أصغر جزء من المادة الدراسية بل ويجمع كل خواصها، إذا تمثل الأنشطة الحركية التي تقدم للمتعلمين في وقت يتم تحديده لهم مسبقاً في الجدول المدرسي أثناء اليوم الدراسي ويجبرون على حضوره: الأمن أعفى بسبب يستوجب الإغفاء، كما تعمل الوحدة التعليمية على تحقيق أهداف المنهج العام للتربية البدنية (بدير، المطوع، 1996م ص. 87-88).

قائمة الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	صفحة
01	يبين نسبة التلاميذ الذين يمارسون حصة ت.ب.ر. بشكل مستمر خلال السنة	55
02	يبين نسبة التلاميذ الذين سبق وأن تعرضوا لتعب عضلي أثناء الحصة	56
03	يبين إجراء حصة التربية البدنية والرياضية مرة في الأسبوع كافي لعدم وقوع التعب العضلي	57
04	يبين أسباب حدوث التعب العضلي	58
05	يبين المرحلة التي نحس فيها بالتعب العضلي خلال الحصة	59
06	يبين ما مدى تفاعل التلاميذ مع أستاذ الحصة	60
07	يبين نسبة التلاميذ الذين يؤكدون أن الأستاذ يوجه الملاحظات والتوصيات خلال الحصة	61
08	يبين المرحلة المخصصة للتوجيهات حول تأخير حدوث التعب والإسراع في الشفاء منه	62
09	يبين نسبة التلاميذ الذين وافقوا على أن المدرس يوجه الملاحظات والتوصيات الخاصة بالتعب العضلي	63
10	يبين عدد التلاميذ الذين أخذوا الملاحظات بعين الاعتبار	64
11	يبين نسبة قيام الأستاذ بإعطاء فترات راحة بين كل جهد عضلي واخر	65
12	يبين نسبة التلاميذ الذين يمارسون الرياضة اليومية	66
13	يبين انخراط في النوادي الرياضية له دور في تحسين الكفاءة ورفع مستوى التلميذ	67
14	يبين نسبة التلاميذ الذين يتأثر مستواهم أثناء الأداء بحجم وشدة التمارين الموجهة	68
15	يبين نسبة التلاميذ الذين تعرضوا للتعب العضلي	69
16	يبين دور عدم مداومة على ممارسة الرياضة في حدوث تعب عضلي	70
17	يبين التلاميذ الذي يكون التعب بالحصة أكثر عند ممارسة الأنشطة الرياضية والتمارين	71
18	يبين الأساتذة الذين في نظرهم وجود حصة تعليمية واحدة في الأسبوع كافية لرفع المستوى البدني للتلميذ تجنب حدوث تعب	72
19	يبين نسبة الأساتذة الذين سبق وأن تعرض أحد التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية لتعب عضلي	73
20	يبين نسبة الأساتذة الذين يرون أن التعب العضلي لدى التلاميذ مرتبط بقلّة الوحدات التعليمية	74

75	يبين تدخل المدرسين بتوجيه الملاحظات والتوصيات أثناء الحصة	21
76	يبين نسبة الأساتذة الذين يرون أن إعطاء فترات راحة استرجاع كافية بين التمارين خاصة ذو الشدة العالية يقلل من حدوث تعب عضلي	22
77	يبين مدى تطبيق جميع الملاحظات والتوجيهات المقدمة من طرف الأساتذة لتقادي حدوث تعب	23
78	يبين دور عدم تدخل المدرس بتوجيه الملاحظات أثناء الحصة في حدوث التعب العضلي	24
79	يبين وجوب توجيه الملاحظات قبل وأثناء وبعد كل تمرين وأداء لتقادي حدوث تعب	25
80	يبين نسبة تأثير قدرة واستجابة التلاميذ بالحجم والشدة في الأداء	26
81	يبين تأثير عدم مراعاة مستوى التلاميذ الغير رياضيين على وثيرة الأداء	27
82	يبين نسبة الأساتذة الذين يرون التلاميذ الأكثر استجابة مع شدة الأداء	28
83	يبين نسبة الأساتذة الذين يرون أن الممارسة اليومية للرياضة بالنسبة للتلاميذ له دور إيجابي في تأخير حدوث التعب والتسريع الشفاء منه	29
84	يبين نسبة المدرسين الذين في رأيهم انخراط التلاميذ في النوادي الرياضية له دور إيجابي في تحسين كفاءة التلميذ وتأخير حدوث تعب	30
85	يبين تعرض التلاميذ للتعب عضلي خلال الحصة خاصة أثناء الأداء	31
86	يبين نسبة الأساتذة الذين يرون أن عدم ممارسة التلاميذ اليومية والانخراط في النوادي له دور في حدوث التعب العضلي	32

قائمة الأشكال البيانية:

الرقم	عنوان الجدول	صفحة
01	توضح نسبة التلاميذ الذين يمارسون حصة ت.ب.ر. بشكل مستمر خلال السنة	55
02	يبين نسبة التلاميذ الذين سبق وأن تعرضوا لتعب عضلي أثناء الحصة	56
03	يبين إجراء حصة التربية البدنية والرياضية مرة في الأسبوع كافي لعدم وقوع التعب العضلي	57
04	يبين أسباب حدوث التعب العضلي	58
05	يبين المرحلة التي نحس فيها بالتعب العضلي خلال الحصة	59
06	يبين ما مدى تفاعل التلاميذ مع أستاذ الحصة	60
07	يبين نسبة التلاميذ الذين يؤكدون أن الأستاذ يوجه الملاحظات والتوصيات خلال الحصة	61
08	يبين المرحلة المخصصة للتوجيهات حول تأخير حدوث التعب والإسراع في الشفاء منه	62
09	يبين نسبة التلاميذ الذين وافقوا على أن المدرس يوجه الملاحظات والتوصيات الخاصة بالتعب العضلي	63
10	يبين عدد التلاميذ الذين أخذوا الملاحظات بعين الاعتبار	64
11	يبين نسبة قيام الأستاذ بإعطاء فترات راحة بين كل جهد عضلي واخر	65
12	يبين نسبة التلاميذ الذين يمارسون الرياضة اليومية	66
13	يبين انخراط في النوادي الرياضية له دور في تحسين الكفاءة ورفع مستوى التلميذ	67
14	يبين نسبة التلاميذ الذين يتأثر مستواهم أثناء الأداء بحجم وشدة التمارين الموجهة	68
15	يبين نسبة التلاميذ الذين تعرضوا للتعب العضلي	69
16	يبين دور عدم مداومة على ممارسة الرياضة في حدوث تعب عضلي	70
17	يبين التلاميذ الذي يكون التعب بالحصة أكثر عند ممارسة الأنشطة الرياضية والتمارين	71
18	يبين الأساتذة الذين في نظرهم وجود حصة تعليمية واحدة في الأسبوع كافية لرفع المستوى البدني للتلميذ تجنب حدوث تعب	72
19	يبين نسبة الأساتذة الذين سبق وأن تعرض أحد التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية لتعب عضلي	73
20	يبين نسبة الأساتذة الذين يرون أن التعب العضلي لدى التلاميذ مرتبط بقلّة الوحدات التعليمية	74
21	يبين تدخل المدرسين بتوجيه الملاحظات والتوصيات أثناء الحصة	75

76	يبين نسبة الأساتذة الذين يرون أن إعطاء فترات راحة استرجاع كافية بين التمارين خاصة ذو الشدة العالية يقلل من حدوث تعب عضلي	22
77	يبين مدى تطبيق جميع الملاحظات والتوجيهات المقدمة من طرف الأساتذة لتقادي حدوث تعب	23
78	يبين دور عدم تدخل المدرس بتوجيه الملاحظات أثناء الحصة في حدوث التعب العضلي	24
79	يبين وجوب توجيه الملاحظات قبل وأثناء وبعد كل تمرين وأداء لتقادي حدوث تعب	25
80	يبين نسبة تأثير قدرة واستجابة التلاميذ بالحجم والشدة في الأداء	26
81	يبين تأثير عدم مراعاة مستوى التلاميذ الغير رياضيين على وثيرة الأداء	27
82	يبين نسبة الأساتذة الذين يرون التلاميذ الأكثر استجابة مع شدة الأداء	28
83	يبين نسبة الأساتذة الذين يرون أن الممارسة اليومية للرياضة بالنسبة للتلاميذ له دور إيجابي في تأخير حدوث التعب والتسريع الشفاء منه	29
84	يبين نسبة المدرسين الذين في رأيهم انخراط التلاميذ في النوادي الرياضية له دور إيجابي في تحسين كفاءة التلميذ وتأخير حدوث تعب	30
85	يبين تعرض التلاميذ للتعب عضلي خلال الحصة خاصة أثناء الأداء	31
86	يبين نسبة الأساتذة الذين يرون أن عدم ممارسة التلاميذ اليومية والانخراط في النوادي له دور في حدوث التعب العضلي	32

التعريف بالبحث

1- مقدمة:

- رغم التقدم العلمي الحاصل في وقتنا الراهن والذي سمح بإيجاد وسائل تقنية جد متطورة تسمح بمحاولة تأخير حدوث التعب العضلي، ناهيك عن تطور وسائل التي تزيد من فعالية الإسراع في استعادة الشفاء إلى أن موضوع التعب العضلي كان ومازال يعد من العقبات التي يمكن أن يواجهها الرياضي.

- يعتبر التعب العضلي من أهم المشاكل التي تواجه الرياضيين في جميع الألعاب الرياضية في الحياة العامة وسنقوم بالتركيز على الجانب الرياضي لأنه المعوق الأساسي في الأداء البدني، ومحاولة تأخير حدوث التعب العضلي هو بمثابة مساهمة فعالة لتحسين الأداء الرياضي وقد حاول المدربون ومسؤولي الفرق الرياضية والمدرسية جاهدين في سبيل معرفة معلومات عن التعب العضلي وكيفية التغلب عليه، وهذه محاولة لإلقاء الضوء والمساهمة في زيادة التعرف على هذه المشكلة وكيفية إيجاد الحلول لها.

(فيسيولوجيا التعب العضلي - الدكتور حسين أحمد حشمت - الدكتور ناد محمد شلبي 2003 ص.15).

- إن دراسة ظاهرة التعب وخلق الشروط التي تحسن من عملية الإسراع في استعادة الشفاء والبحث عن الوسائل التي فيما يتعلق بالأسئلة حول عملية استعادة الشفاء في نشاط المدرسي، وقد تم إجراء العديد من البحوث ومنها البحوث التخصصية لهذه الظاهرة، كما تم دراسة عمليات استعادة الشفاء بعد التدريب بشكل مباشر وكذلك بعد مضي عدة ساعات وأيام بعد تنفيذ الأعمال التنافسية، بالإضافة إلى ذلك تمت دراسة تأثير الوسائل التقليدية والحديثة والتي تعمل على تسريع عملية استعادة الشفاء.

- وفي حقيقة الأمر لم تقتصر مشكل التعب العضلي على مستويات النخبوية رفيعة الأداء الذي يحتكم فيها التنافس، بل لقد امتد أيضا ليشمل الأنشطة البدنية والرياضية المدرسية، وفي الوقت الحاضر نضجت فكرة تعميم المعلومات التجريبية فيما يتعلق بعمليات الإسراع من استعادة الشفاء وتعريف المدرسين والمدربين بها كذا فيما يتعلق بعمليات تأخير التعب العضلي.

- إنه من الضروري التعرّيج على هذا الموضوع ولوصيفه مصغرة وذلك لغرض التوجيه بعمليات الإسراع في الشفاء وتأخير التعب العضلي خصوصا فيما يتعلق بالأنشطة البدنية المدرسية.

2- الإشكالية:

- يعتبر درس التربية البدنية والرياضية كبقية المواد الأخرى مثل العلوم الطبيعية، الفيزياء، الرياضيات... لكنه يختلف عن هذه المواد كونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعرفة والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية، النفسية، الاجتماعية، العقلية.

- فالتربية لم تعد مجرد عملية ممارسة نوعيات مختلفة من النشاط الحركي فحسب إنما أصبحت عملية معقدة تخضع لمجموعة من المؤثرات البدنية، النفسية، العقلية والصحية، هذه الأخيرة أي المؤثرات الصحية ينص عليها أول بند من قانون التربية البدنية والرياضية في الجزائر (أمر رقم 81-766 المؤرخ في 23 أكتوبر 1976) الذي أوجب على الأستاذ أن يعمل على وقاية التلاميذ من المخاطر التي تصيبهم والحفاظ على سلامتهم، وكذلك نصت المادة 13 مستخرج من القرار الوزاري رقم 153 الصادر في 26 فيفري 1991 المتضمن مهام الأساتذة في التعليم الأساسي والتعليم الثانوي حيث يجب أن يكون الأستاذ مسؤولا عن انضباط التلاميذ الموكلين إليه وعلى أمنهم ويلتزم بالتكفل بهم من بداية الحصّة إلى نهايتها.

فهنا يتوجب على الأستاذ أن يكون على دراية واسعة بعمليات الشفاء من التعب العضلي وتأخير حدوثه من أجل وقاية التلاميذ من الأضرار المترتبة من مشكل التعب العضلي والتكفل بهم حال وقوع إصابة أو حادث وعلى غير العادة كثيرا ما يتعرض تلاميذ المرحلة الثانوية خلال حصّة التربية البدنية والرياضية وأثناء المنافسات الرياضية المدرسية إلى حوادث وإصابات ولو بسيطة المرتبطة بالتعب العضلي ومن أجل إيجاد حلول واقتراحات للتقليل من حدوث هذه الإصابات الناتجة عن هذا الأخير والذي يعتبر أحد أهم الأسباب والمعيقات التي تواجه التلاميذ والأساتذة، كان لازما

علينا البحث في أسباب حدوث التعب العضلي وكيفية الإسراع منه استوجب علينا طرح التساؤلات التالية:

- هل نقص الحصص التعليمية (التربية البدنية و الرياضية) في المؤسسات التربوية له تأثير في حدوث التعب العضلي؟
- هل للأستاذ دور في التقليل من حدوث التعب العضلي من خلال تقديم الملاحظات و التوجيهات أثناء الحصة ؟
- هل الاستمرار في ممارسة الرياضة له دور في تقادي التعب العضلي ؟

3- الأهداف:

- معرفة أثر نقص الحصص التعليمية في المؤسسات التربوية في حدوث التعب العضلي .
- معرفة دور الملاحظات و التوصيات المقدمة من طرف الأستاذ في تأخير حدوث التعب و التسريع في الشفاء منه.
- معرفة أهمية تحسين اللياقة من خلال الممارسة اليومية للرياضة في تقادي حدوث التعب العضلي

4- الفرضيات:

- نقص الحصص التعليمية (التربية البدنية و الرياضية) في المؤسسات التربوية له تأثير في حدوث التعب العضلي.
- تدخل الأستاذ في تقديم النصائح و الإرشادات دور ايجابي في تقليل حدوث التعب العضلي.
- الاستمرار في ممارسة الرياضة اليومية دور في تحسين كفاءة و لياقة التلاميذ لتقادي حدوث التعب

5- مصطلحات البحث:

أ) التعب العضلي:

هو عبارة عن هبوط وقتي في المقدرة على الاستمرار في أداء العمل ويمكن قياسه من مظاهره الخارجية عن طريق قلة كمية العمل الميكانيكي المؤدي.

- فمن حيث تأثيراته على الجهاز العصبي: فهو الحالة التي تقل فيما المقدرة على الاستجابة بفعالية للمنبهات (المتغيرات).

- أما من حيث جانب تأثيراته على الجهاز العضلي فهو عدم القدرة على الاحتفاظ أو تكرار الانقباضية العضلية بنفس قوتها المعتادة.

وعملية التعب هي محصلة التغيرات التي تحدث في مختلف الأعضاء والأنظمة في الجسم كله خلال فترة أداء العمل البدني والتي تقود في النهاية إلى استحالة استمرارها. وتتصف حالة التعب بانخفاض حالة الأداء الذي يظهر في الإحساس الشخصي بالتعب، ففي حالة التعب لا يكون الشخص قادرا على المحافظة على مستوى الشدة المطلوبة أو تكتيك الأداء أو مجبرا على رفض استمراريته. (أ. دريسان خريبط مجيد 1997، ص "13).

(ب) حصة التربية البدنية والرياضية:

1. التعريف الإجرائي:

يعتبر الوسيلة العامة في العملية التربوية والتعليمية لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد حيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها في حياته على المستوى التعليمي البسيط في الإطار المنظم والمهيكل يعمل على تحسين وتنمية الجسم ووضائفه ومن الناحية العقلية والنفسية والاجتماعية والخلقية والصحية هذا لضمان اندماجه السري في المجتمع ويعزز كل هذا بالممارسة.

2. التعريف الاصطلاحي:

هي الوحدة الصغيرة من البرنامج الدراسي للتربية البدنية الذي يصل كل خصائص البرنامج، فالخطة العامة لمناهج التربية البدنية تشمل أوجه النشاط الذي يطلب أن يمارسه التلاميذ أن يكتسبوا المهارات التي تضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر أو غير مباشر ويتوقف نجاح خطة الدرس على التحضير والاعداد وإخراج الدرس، كما تراعي أيضا حاجات التلاميذ (عباس أحمد صالح السامرائي 1981، ص.95).

ج) المراهقة:

هي المرحلة التي تنتقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والبلوغ وتحدث في هذه المرحلة مجموعة من التغييرات النفسية والجسدية ويمكن جمل هذه التغييرات بتغيرات جسمانية ونفسية وعقلية واجتماعية كما أن هذه المرحلة تغير الطفل إلى رجل والطفلة إلى امرأة (يحول حامد زهران)، وقد أثبتت الدراسات أن المراهقة مرحلة نمو عادي وأن المراهق لا يتعرض لأزمة من أزمات النمو مادام هذا النمو يسير في مجراه الطبيعي.

6- الدراسات المشابهة:

أ- دراسة: (معمّر مصطفى، مزوار خليل) السنة الجامعية 2015-2016، عنوان "معرفة مسببات التشنج العضلي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي".

1.6- أهداف الدراسة:

1. معرفة نجاعة التحضير البدني (الخص) الهادف في التقليل من التشنجات العضلية.
2. معرفة المرحلة الأكثر تضررا بالتشنجات العضلية.
3. معرفة دور وأهمية التغذية الراجعة للأستاذ خلال الحصة للتقليل من التشنجات العضلية.

2.6- الاستنتاجات:

1.2.6- استنتاجات المدرسين:

1. من الضروري للأستاذ إجراء التحضير البدني الخاص للتلاميذ.
2. كل الأساتذة يقومون بإجراء التحضير البدني الخاص لتلاميذهم.
3. معظم التلاميذ يستمدون من التحضير البدني الخاص.
4. عدم التنسيق بين الشدة والأداء بسبب التشنج العضلي.
5. فترات الاسترجاع عند معظم التلاميذ تكون سلبية.
6. أغلبية المدرسين يخصصون فترات متوسطة لتوجيه الملاحظات حول الأضرار التي تقع في الحصة.
7. يجب على الملاحظات أن توجه أثناء وقبل وبعد كل أداء لتقادي خطر التشنج العضلي.

2.2.6- استنتاجات التلاميذ:

1. معظم التلاميذ يقومون بالتحضير البدني الخاص بشكل مستمر خلال السنة.
2. التشنج العضلي من الأضرار الشائعة.
3. تتأثر مستويات التلاميذ أثناء الأداء بحجم وكثافة تمارين الموجهة.
4. السبب وراء حدوث الإصابة هو شدة التمارين مع عدم استغلال فترات الراحة.
5. عدم تدخل المدرس لتوجيه الملاحظات والتوصيات له دور سلبي في حدوث التشنج العضلي.

(3) التوصيات:

1.3.6- توصيات المدرسين:

1. التأكيد على مرحلة التحضير البدني الخاص وإعطائها وقت وأهمية بالغة.
2. إعطاء وصايا وتعليمات لتلاميذ وملاحظاتهم في كل حصة.
3. اتباع أسلوب التدرج في الشدة وحجم تمارين الموجهة.

4. عدم السماح لتلاميذ بمزاولة الحصة في حالة الضرر.

2.3.6- توصيات التلاميذ:

1. الحضور الدام للحصة والعمل بجدية.
2. الاهتمام بالتوصيات والملاحظات خلال الحصص عند الإحساس بالضرر.
3. عدم مزاولة الأنشطة الرياضية خلال الحصص عند الإحساس بالضرر.
4. الاتصال بالمدرسة فوراً أثناء صدور أي إصابة.

ب) دراسة: (بن حلوية محمد، ضفير الجليلي، عميار بلال) السنة الجامعية 2015-2016.

عنوان: "إحصاء الإصابات الرياضية لدى طلبة ليسانس سنة الأولى والثانية والثالثة LMD في معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم".

4.6- أهداف الدراسة:

- 1.4.6- معرفة أهم الإصابات المنتشرة عند طلبة ليسانس السنة الأولى والثانية والثالثة LMD في معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم.
- 2.4.6- إبراز أهم الفحوصات الطبية الأولية أثناء التسجيل الأولي في المعهد.
- 3.4.6- إبراز أهمية المتابعة الطبية الدورية أثناء التكوين.

5.6- استنتاجات:

- 1.5.6- أكثر إصابة يعاني منه الطلبة هي إصابة الالتواء أي إصابات المفاصل ثم تليها الإصابات الأخرى بنسب متفاوتة.
- 2.5.6- السبب الرئيسي في الإصابات هو أرضية الميدان وعدم الإحماء الجيد.

3.5.6- جل الطلبة لم يكونوا معنيين من حصة التربية البدنية والرياضية أثناء مرحلة المتوسط والثانوي.

4.5.6- الأساتذة لا يتلقون معلومات صحية خاصة بالطلبة من طرف الطبيب.

6.6- التوصيات:

1.6.6- التوعية بأسباب الإصابات ومخاطرها.

2.6.6- اتخاذ إجراءات مناسبة خلال فترات إصابة الطلبة الطويلة مع إدراك تحصيلهم العلمي.

3.6.6- إعادة النظر في توزيع الحصص التطبيقية على مدار الأسبوع وفق أسس علمية.

4.6.6- زيادة الاهتمام بالطب الرياضي في المعهد، كتعميم حصة الإسعافات الأولية على جميع مراحل التدرج.

7.6- التعليق في الدراسات السابقة:

لقد تطرقت الدراسات السابقة الذكر إلى جوانب عديدة متعلقة بالإصابات المنتشرة فمثلا وللحصر دراسة معمر مصطفى ومزوار خليل التي تطرقت إلى موضوع معرفة مسببات التشنج العضلي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي حيث ركزت هذه الدراسة على الإصابة الأكثر شيوعا بين تلاميذ الطور الثانوي وعلى هذا الأساس من خلال هذه الدراسة استقدنا من معرفة نجاعة التحضير البدني الخاص في تقليل من التشنجات العضلية ومعرفة المرحلة الأكثر تضررا بالتشنج وكذا معرفة دور وأهمية التغذية الراجعة للأستاذ في تقليل من التشنجات العضلية أثناء الحصة، وهذا ما يسمح لنا بالإتمام والربط بكل الحيتيات الموضوع وضبط متغيرات الدراسة، وللحصر أكثر تم التطرق لدراسة بن حلوية محمد، ضفير الجلاي، عميار بلال والتي تطرقت إلى إحضاء الإصابات الرياضية لدى طلبة ليسانس السنة الأولى والثانية والثالثة LMD في معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم"، وعلى هذا الأساس

من خلال هذه الدراسات استفدنا من معرفة أهم الإصابات المنتشرة عند طلبة ليسانس السنة الأولى والثانية والثالثة LMD في معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم " وإبراز أهم الفحوصات الطبية الأولية أثناء التسجيل الأولي في معهد إضافة إلى إبراز أهمية المتابعة الطبية الدورية أثناء التكوين. حيث أفادت هذه الدراسة إلى الصياغة النهائية للإشكالية الدراسة وكذا أدوات الدراسة وكذا تحديد المنهج العلمي المناسب.

8.6- خلاصة الدراسات السابقة:

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة لاحظنا أنها ركزت على الإصابات الرياضية خاصة التشنج عند الطلبة والتلاميذ من حيث مفهومها وأسبابها وأنواعها، ولكن برغم من تركيز الدراسات على مختلف الإصابات التي تعتبر مشكل كبير يواجه الطلبة والتلاميذ إلى أنه لم يتم التطرق إلى أحد أكبر المشكل الذي يؤثر على مستوى التنافسي الرياضي للطلبة وكذا لياقة التلاميذ الا وهو التعب العضلي الذي يعتبر من إحدى معيقات خاصة استعادة شفاء، لذا قمنا بالتركيز في دراستنا على مسببات التعب، كيفية تأخير حدوثه وإسراع في استعادة شفاء.

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: التعب العظمي

1- مفهوم التعب:

لقد تم دراسة التعب العام والموضوعي في العديد من البحوث، وقد تم التوصل إلى تحليل ملامح هذه الظاهرة من خلال استملاك مصادر الطاقة في العضلات وزيادة الفضلات الناتجة عن التعب نتيجة نقص الأوكسجين، وفي القرن التاسع عشر قدم (أي. م. سبتشينوفا) فرضية التعب المركزية-العصبية والتي تبين الدور الكبير للجهاز العصبي المركزي في حدوث التعب الذي يؤدي إلى اختلال التوازن في الأنظمة العامة.

ولمعرفة طبيعة التعب قدمت أبحاث خاصة تناولت دراسة العلاقة الارتباطية بين التعب وانخفاض مستوى كفاءة الأداء تبعاً لتغيير الحالة الوظيفية لقشرة أنصاف الكرات الكبيرة، ساهم العديد من العلماء بدور كبير في دراسة ظاهرة التعب فبموجب النظرية المركزية، القشرية التي قاموا بها يكون التغيير في المراكز القشرية، أقل حلقة للتعب أثناء العمل العضلي للإنسان وحسب ذلك فإن مستوى مقدرة العضلات على العمل يتحدد بمستوى كفاءة أداء المراكز العصبية، فالخلية العصبية هي المصدر الرئيسي للمنبهات العصبية الحركية، ونظراً لوجود تباين في طبيعة العمل العضلي والذي يميزه من خلال اختلاف الأعمال الثابتة عن الحركات والفعاليات الدورية واللا دورية والقوة القصوى السريعة...نتيجة لهذا التباين تتميز ظاهرة التعب بتعدد جوانبها تبعاً لاختلاف ظاهرة العمل، فمثلاً إن تعب عداء الماراتون لا يشبه تعب عداء المسافات القصيرة. ويصنف التعب إلى أربعة أنواع أساسية موضحة كما يلي:

1- التعب العقلي: كما في لعبة الشطرنج.

2- التعب الحسي: كما في لعبة الرماية.

3- التعب النفسي:

4- التعب البدني: كما في الفعاليات الرياضية.

كما يقسم التعب بدوره وفقاً لعدد العضلات المشتركة في العمل إلى ثلاثة أنواع هي:

1- التعب الموضوعي: ويشكل فيه عدد العضلات العامة ثلث الكتلة العضلية للجسم.

2- التعب التصنيفي: ويشكل فيه عدد العضلات العامة من ثلث إلى ثلثين من الكتلة العضلية للجسم.

3- التعب العام يزيد عدد العضلات العامة عن ثلثي الكتلة العضلية للجسم.

إن التعب كظاهرة فسلجية يرتبط بشكل كبير بالتحمل ويمكن وصف التحمل في مقدرة الفرد على مقاومة التعب، وكلما انخفض مستوى كفاءة الفرد ظهر التعب بشكل أسرع والعكس صحيح، وكلما تميز الفرد بتحمل عال كلما استطاع المحافظة على كفاءة العمل بمدة أطول من الوقت ومقاومة ظهور التعب، ويوصف التحمل عادة بالزمن الذي يكون فيه الفرد قادرا على تنفيذ التمارين بالشدة المطلوبة إن أي حركة يقوم بها الفرد ترتبط ترابطا وثيقا باستهلاك مصادر الطاقة وبعد الأدينوزين ثلاثي ATP ثلاثي الفوسفات المصدر الرئيسي والمباشر لأي عمل عضلي، وبما أن مخزون هذا المركب ATP محدود ويستمر لعدة ثوان ويستنفذ عليه فإن إعادة بناء هذا المركب ATP يتم عن طريق CP (كرياتين الفوسفات) ونظرا لأن هذا المركب CP تكون كمية في الجسم قليلة ويستنفذ في عدة ثوان فإن إعادة بناء ATP المصدر الرئيسي للطاقة يتم من خلال تحليل (الكلايوجين) وينتج عن هذا التحلل ظهور (حامض اللبنيك)، وتجري هذه التفاعلات في عدم كفاءة الأوكسيجين والتي أطلق عليها (نظام الطاقة الأوكسيجيني).

إن الانتقال من الراحة إلى العمل العضلي ذي الشدة العالية يرتبط دائما بحاجة الجسم للأوكسيجين أكثر من المعتاد بمرات عديدة ولكن الأعضاء التي تزود الجسم بالأوكسيجين لا تستطيع تلبية هذا الطلب بسرعة، وعليه فإن بداية فترة العمل العضلي تمر أيضا في ظروف الدين الأوكسيجين وينقسم الدين الأوكسيجيني إلى قسمين: الأول (غير لاكتيكي): بدون ظهرة حامض اللبنيك والذي يتم فيه استعادة ATP وال CP مما يعوض نقص الهيموجلوبين وسوائل الجسم من نقص الأوكسيجين ويعوض الجزء من الدين الأوكسيجيني بشكل سريع من (90-60تا)

الثاني (لاكتيكي): ظهور حامض اللبنيك في العضلة والدم وهو الجزء الأكبر والأبطأ من الدين الأوكسيجيني والذي يتم فيه التخلص من حامض اللاكتيك الذي تجمع في الدم

نتيجة النشاط البدني، ويستمر هذا الدين من بعض دقائق إلى 1,5 ساعة. (ريسان خريبط مجيد 1997، ص. 13).

2- أماكن التعب:

قد يكون موضع التعب في الجهاز العصبي المركزي أو في الاتصالات بين الخلايا العصبية وقد يكون في مكان الاتصال العصبي العضلي أو في العضلة ذاتها. وقد أثبتت الأبحاث أن العصب الحركي لا يحدث فيه التعب ولذلك نستبعد عن أن يكون التعب في عدم مقدرة العصب الحركي على توصيل الإشارة العصبية إلا أن البحوث أثبتت أن التعب العضلي يمكن إن يحدث في الجهاز العصبي المركزي وفي الاتصال العصبي العضلي والعضلة نفسها، وذلك حسب نوع النشاط المؤدي أما العمل العضلي الذي يستمر فترة طويلة فإنه يؤدي إلى تعب الجهاز العصبي المركزي وكذلك النشاط الحركي الذي يتميز بصعوبة أداء المهارات المركبة لعدة ساعات، سيما يحدث التعب في الاتصال العصبي العضلي في الأنشطة التي تتميز بالسرعة والقوة المميزة بالسرعة (القدرة) ويحدث التعب في العضلة في العمل العضلي الذي يتطلب أداء الوحدات الحركية البطيئة دون تركيز كبير للجهاز العصبي، وهذا وقد أثبتت تجارب كثيرة أن هناك علاقة مباشرة بين استهلاك مصادر الطاقة مثل (فوسفوكرياتين) و (الجلوكوجين) وحدوث التعب، ويتغير الأوكسيجين هو المعوق الرئيسي في حالة الانقباض العضلي الأقصى أو الأقل من الأقصى الذي يستمر من 5 ثوان إلى دقيقتين مما يؤدي إلى إعادة بناء ATP لاهوايا، أي أن غياب الأوكسيجين يحدث نتيجة أنشطة (الفوسفوكرياتين وجليكوجين) العضلة والجلوكوجين ويقف سريان الدم نتيجة الانقباض العضلي الثابت الذي يتراوح مقداره بين (60-70%) من القوى العظمى للعضلة ويهبط مستوى (الفوسفوكرياتين) في العمل ذي الحمل المستمر لمدة الأطول من (10) ثوان وأقل من (2-3) دقائق، ويصل إلى 90% في العمل الذي يستمر أطول من (10) ثوان وأكثر من دقيقتين حيث تزيد أهمية الأوكسيجين لإنتاج الطاقة الهوائية، وتزداد هذه الحاجة للأوكسيجين نظرا لأن التمثيل اللاهوائي لا يمكنه الاستمرار من الامداد

بكمية كبيرة من ATP أكثر من 60 ثانية، أما بالنسبة للنشاط البدني الذي يستمر من (3-40) دقيقة فلا يؤدي الافتقار إلى ATP أو (الفوسفوكرياتين PC وجليكوجين) إلى إعاقته، حيث أنه يحدث هبوط كبير في مستوى PC تكون نسبته واحدة في النشاط البدني الذي يستمر من (6-7) دقائق إلى (20-25) دقيقة، وبناء على ذلك إذا كان استهلاك PC سببا للتعب في هذا النوع من العمل فإنه من غير الممكن أن يستمر العمل أكثر من (6-7) دقائق، بالرغم من هبوط جليكوجين العضلة إلى (10-50%) أثناء العمل الذي يستمر أقل من 40 دقيقة، فقد اتفقت نتائج التجارب أنه لا يساعد جلوكوز الدم أو الدهون في الأنشطة التي تستمر أقل من 25 دقيقة أو قد يكون (حامض اللكتيك) عاملا نشيط الانزيم الخاص بانسطار الجليكوجين وسببا للتعب. وهذا ويصاحب استهلاك الجليكوجين الشعور بالتعب عند أداء التمرينات العنيفة التي تستمر أكثر من (40-180) دقيقة - بناء على حالة اللاعب - وعندما يزيد مخزون الجليكوجين في العضلة يزداد زمن التحمل وبالعكس.

تمكن أن يحمل عدم قدرة العضلات على الاحتفاظ بالانقباضات العضلية وظهور التعب العضلي في الأماكن التشريحية التالية:

1. الجهاز العصبي المركزي.
2. نقط الاتصال العصبية العضلية.
3. العضلة من حيث عمليات الانقباض أو استنزاف مصادر الطاقة (فوسفوكرياتين) PC والجليكوجين.
4. نمط توزيع ألياف العضلة من ناحية الألياف السريعة والبطيئة.
5. تراكم الكالسيوم بالأوعية الناقدة للجهد الكهربائي بالعضلة الهيكلية.
6. نقص كمية الدم المغذية للعضلة وتدعى (الإسكيميا).
7. نقص في الأكسجين اللازم للأنسجة العضلية.
8. ارتفاع درجة حرارة العضلات العاملة... وبالتالي ارتفاع درجة حرارة الجسم.
9. التأثير الخاص بنوع النشاط البدني (ريسان خريبط مجيد 1997، ص.13).

3- تشخيص التعب:

لقد أشار (أوختو مسكري) أن أهم المؤشرات التي تؤدي إلى التعب هي:

- 1- زيادة عدد الأخطاء... كنتيجة لاختلال التناسق في التصرفات
عدم الكفاءة في خلق وتكوين حركات جديدة ومفيدة واستيعابها،
عدم تناسق العمل الوظيفي من خلال زيادة صرفيات الطاقة، وتشير الأبحاث المتعلقة
باستهلاك الأوكسيجين إلى إمكانية انخفاض فاعلية التأثير التعاون الوظيفي لأجهزة
الجسم في ظروف التعب وقد اتضح في التمارين ذات الشدة المعتدلة (15 كم من
السباحة) إمكانية انخفاض معدل استهلاك الأوكسيجين في نهاية السباق (اتتراند)،
ويعتقد (ف.ف. ميخائيلوف) أن ظواهر التعب المختلفة تعتمد على طبيعة النشاط
العضلي ومهارات الرياضي وأن الإخلال في التناسق الحركات وعدم التناسق في
الوظائف، يمكن أن تظهر في الغالب عن رياضي المهارات المتوسطة وقلما يلاحظ
مثل هذا الإخلال في الوظائف أثناء النشاط العضلي الشديد عند رياضي المستويات
العليا، وعلى ما يبدو أن الخصائص الشخصية للرياضي يجب الأخذ بها عند تقويم
ظواهر التعب المختلفة خلال قطع مسافة السباق (ريسان خربيط مجيد 1997،
ص.13).

4- الأنظمة الفسلجية والية التعب:

إن درجة مشاركة مدة الأنظمة الفسلجية أو تلك في أداء تمارين ذات الصفة والقدرة
المختلفة لا تكون متساوية، وعند أداء أي نوع من التمارين يمكن إفراز الأنظمة
المحتملة الأساسية القيادة والتي تحدد إمكانياتها الوظيفية قدرة الإنسان في أداء هذا
التمرين بمستوى الشدة أو الصفة المطلوبة وتحدد درجة أعمال هذه الأنظمة من حيث
العلاقة بقدراتها القصوى والاستمرارية المحدودة لأداء هذا التمرين أي فترة حلول حالة
التعب وبهذا الشكل فإن القدرات الوظيفية للأنظمة لا تحدد بشدة تنفيذ هذا التمرين
واستمرار يته القصوى أو طبيعة وإنما تحجم بذلك أيضا ولا تكون أسباب التعب عند

أداء الأنواع المختلفة من التمارين متساوية وترتبط ملاحظة الأسباب الرئيسية للتعب بمفهومين أساسيين:

* المفهوم الأول: يمثل التعب الموضوعي، أي إفراز ذلك النظام الذي تحدد فيه التغيرات الوظيفية حلول حالة التعب.

* المفهوم الثاني: يمثل اليات التعب، أي تلك التغيرات المعينة في نشاط الأنظمة الوظيفية القيادية التي تشترط تطور التعب، وموجب التعب الموضوعي يمكن إفراز ثلاث مجاميع أساسية في الأنظمة تؤمن تنفيذ جميع التمارين وهي:

1. الأنظمة المسيطرة: وهي النظام العصبي المركزي والنظام العضلي والنظام الهرموني.

2. نظام التأمين الوظيفي للنشاط العضلي: هو مجموعة أنظمة التنفس والدم والدورة الدموية.

3. النظام المقيد: الجهاز الحركي (الطرفي العضلي-العصبي).

عند أداء أي من التمارين تحدث تغيرات وظيفية في حالة المراكز العصبية التي تتكم بالنشاط العضلي وتسيطر على تأمينها الوظيفي فتكون المراكز العصبية القشرية أكثر حساسية للتعب ويظهر الإخلال في التناسق الوظيفي غالبا في الحركات كما يظهر الاحساس بالتعب كظواهر التعب العصبي المركزي، وقد أشار الباحث (سيتيشينوف) إلى ذلك حيث قال يدخل مركز الإحساس بالتعب بشكل اعتيادي في العضلات العاملة أما أن فادخله في النظام العصبي المركزي بشكل استثنائي، وتبقى اليات التعب العصبي المركزي غير معللة في كثير من الأمور فطبقا لنظرية (أي.ب.بافلوف) يعرف تعب الخلايا العصبية على أنه ظهور كبح وقائي خارج الحدود ينشأ كنتيجة لنشاط تلك الخلايا المشدود (المستمر) وغالبا ما يعتقد أن مثل هذا الكبح يظهر في وقت العمل وقد يكون التعب مرتبطا بتغيرات في النشاط الوظيفي للنظام العصبي والفترة الصماء ويكون دور الأخيرة كبيرا بشكل خاص عند التمارين الطويلة (أ.أ.فيرو) ان تغير هذه المنظومات في النشاط يمكن أن يؤدي إلى اختلال في تنظيم الأجهزة الزظيفية والتأمين الطاقى للفعالية العضلية .

ويمكن أن تعمل الكثير من التغيرات في نشاط أنظمة التأمين الوظيفي وقبل كل شيء أنظمة التنفس ونظام القلب (الوعائي كسبب لتطور التعب، بالإضافة إلى انخفاض قدرات نقل الأوكسجين في جسم الشخص العامل، وقد يرتبط التعب بتغيرات في الجهاز الحركي أي في العضلات العاملة وعند ذلك يكون التعب العضلي (الطرفي) كحصيلة للتغيرات التي تظهر.

إن تحلل السكر (تحليل الكلايوجين) يلعب دورا قياديا أو مؤثرا في التأمين الطاقي للعضلات العاملة عند أداء تمارين القدرة الأوكسجينية القريبة من القصوى ونتيجة لهذا التفاعل تتكون كمية كبيرة من حامض اللينيك مما يؤدي إلى ارتفاع في تركيز الأيونات الهيدروجينية (انخفاض Ph) في العضلات العاملة كألية قيادية للتعب العضلي عند أداء تمارين القدرة الاغازية دون القصوى، كما أنها ستكون طبيعية جدا عند أداء التمارين الأوكسجينية الرقربة من القصوى وخلال فترة أداء تمارين القدرة الأوكسجينية القصوى لم يفلح تحلل الجليكوجين بالانشطار فلذلك يكون تجمع الأسيدي في الخلايا العضلية غير كبير، فلما كانت قدرة العمل في تمارين القدرة الأوكسجينية أقل كلما كان دور تحلل السكر الأوكسجيني في نواتج النشاط العضلي أصغر، ووفقا لذلك سيكون تركيز الأسيدي في العضلات في نهاية العمل أقل وبالتالي لا يحدث هناك تجمع بكميات كبيرة الأسيدي في العضلات في نهاية العمل أقل وبالتالي لا يحدث هناك تجمع بكميات كبيرة للأسيدي في العضلات عند أداء تمارين القدرة الأوكسجينية القصوى وكذلك عند أداء تمارين القدرة الغازية غير القصوى ولهذا السبب لا تكون أهمية لهذه الآلية في تطوير في الجهاز التقلصي للألياف العضلية، أو في المجسمات العصبية العضلية وقديما تمت صياغة ثلاث آليات للتعب العضلي:

1. نضوب المصادر الطاقية.
 2. تسمم بالنواتج المتجمعة لتفكك المواد النشطة ذ.
 3. الاختناق نتيجة لعدم كفاية ورود الأوكسجين.
- ويتضح في الوقت الحاضر أن دور هذه الآيات في تنمية التعب غير متساو عندج أداء التمارين المختلفة، أما عند أداء التمارين الأوكسجينية فيلعب نضوب مخزون

الفوسفاجينات داخل العضلة دورا مهما جدا في تطوير التعب العضلي وخاصة في تمارين القدرة القصوى أو القريبة من القصوى وعند نهاية أدائها ينخفض تركيز ATP بمقدار (30-50%) أما تركيز CP فإنع ينخفض بمقدار (80-90%) في المستوى النهائي، وطالما تعمل الفوسفاجينات لهذه التمارين كمصدر قيادي نشط فإن نضوبها يؤدي إلى استحالة المحافظة على القدرة المطلوبة للتقلصات العضلية وكلما كانت قدرة الأحمال أقل كلما كان انخفاض محتويات الفوسفاجينات في العضلات في تطوير التعب العضلي صغيرا، أما عند أداء التمارين الأوكسجينية فلا يحدث انخفاض في المخزون داخل العضلات بالنسبة للفوسفوجين أو يكون هذا الانخفاض غير كبير لذلك لا تلعب الآلية الحالية أي دور في تنمية التعب (ريسان خريط مجيد 1997، ص.13).

5- الموصفات البيوكيميائية للتعب:

عند تنفيذ أي نشاط عضلي يستمر لفترة طويلة تتنامى حالة توصف بزمن هبوط الكفاءة يطلق عليها حالة التعب وهذه ليست حالة مرضية وإنما هي حالة عادية للجسم تقوم بدور دفاعي فهي تعطي مؤشرات بيولوجية ووظيفية غير مريحة وتظهر نتيجة العمل، وهي تعمل بصورة آلية لتحقيق شدة العمل العضلي وينخفض في حالة التعب تركيز ATP في الخلايا العصبية وتتباطأ بسرعة معاملة الإشارات التي ترد من المستقبلات ويتنامى في المراكز الحركية الكبح الوقائي الذي يرتبط بتكوين محلول حامضي. وفي حالة التعب يستمد نشاط الغدد الصماء الأمر الذي يؤدي إلى هبوط إنتاج الهرمونات وانخفاض نشاط عدد من الهرمونات ويؤثر هذا قبل كل شيء على الألياف العضلية ATP التي تراقب تحويل الطاقة الكيميائي إلى شغل ميكانيكي، وعند انخفاض سرعة انتشار ATP إلى ألياف عضلية تهبط اليا قدرة العمل المنفذ. وينخفض في حالة التعب نشاط أنزيمات الأكسدة الغازية وتحترق وتتمازج بفعل الأكسدة وإعادة تكوين ATP ومن أجل الحفاظ على المستوى المطلوب لـ ATP سيحدث تعزيز داخلي لتحليل السكر الذي تصاحبه عملية أكسدة الأوساط الداخلية،

ويحدث في العضلات العاملة عند التعب نفاذ احتياطي مصادر الطاقة (لبفوسفوكرياتين، النشأ الحيواني) وتتجمع نواتج الانحلال حامض اللينيك، وهنا يحدث خرق لتنظيم تلك العمليات المكلفة بتأمين العضلات بالطاقة وتظهر تغييرات واضحة في نشاط أنظمة التنفس الروي والدورة الدموية، ولانزال أسباب نمو التعب عند أداء عمل عضلي غير معروفة تماما وينظر إليها غالبية الحالات كمجموعة ظواهر يكون بسبب هبوط الكفاءة فيما هو خروج واحد من عناصر تلك المجموعة من الكشاة الجادة في العلاقات المتبادلة في أنظمة الأعضاء والوظائف التي تؤمن تنفيذ العمل أو خرق العلاقات بين الأنظمة، (ريسان خربيط مجيد 1997، ص.25).

6- التعب خلال أداء تمارين رياضية مختلفة:

يكون التناسق الخاص في الأنظمة القيادية (الموضوعية) واليات التعب مميّزا للتمارين المختلفة وعند أداء تمارين القدرة الأوكسيجينية القصوى يكون للعمليات التي تحدث في منضومة العصب المركزي والجهاز العصبي العضلي المنفذ دور مهم جدا في تنمية التعب وفي فك أداء هذه التمارين يتوجب على المراكز الحركية العليا أن تنتشط وبشكل أقصى العدد الممكن من الخلايا العصبية الخاصة للعضلات العاملة و تأمين النبضات ذات النوعية المرتفعة، فمثل هذه "السيطرة الحركية" المشدودة يمكن أن تتخفف خلال عدة ثوان فقط، وينخفض تردد النبضات بصورة مبكرة ويحدث توقف في الخلايا العصبية الحركية السريعة ثم يتم استهلاك الفوسفاجينات بشكل سريع ومطلق في العضلات العاملة وخاصة فوسفات الكرياتين، لذا يشكل نضوب الفوسفاجينات (المصادر الأساسية القادرة على تأمين مثل هذا العمل) واحدا من أليات التعب الرئيسية عند أداء هذه التمارين، إن تحلل السكر الأوكسيجيني يتضاعف بشكل أبطأ، لذا بعد مرور عدة ثوان من العمل بزيادة تركيز الأسيدي في العضلات المتقلصة بكمية غير كبيرة، إن لأنظمة التأمين الوظيفي دورا مهما في أداء هذه التمارين وبالتطابق في تنمية التعب نظرا لنشاطات، وعند أداء تمارين القدرة الأوكسيجينية القريبة من القصوى المحددة لتنمية التعب. تعمل التغييرات الجارية في منظومة العصب المركزي وفي

الجهاز العصبي المنفذ بنفس الطريقة وكما هو الحال عند العمل الأوكسيجيني الأقصى يجب أن تؤمن منضومة العصب المركزي نبضا ذا تردد عالي لغالبية العصبية الحركية التي العضلات الأساسية العاملة بالعصب، ويجري في الخلايا العضلية نفسها استهلاك شديد للتمثيل الغذائي الأوكسيجيني الفوسفاجينات، والجلوكوجين العضلي كما تتجمع وتنتشر في الدم كمية كبيرة من حامض اللينيك في العضلات والدم كسبب مهم للتعب خلال العمل الأوكسيجيني القريب من الأقصى مما يؤدي إلى انخفاض سرعة تحلل الجلوكوجين في العضلات من جهة ويؤدي تأثيرا غير جيد على نشاط منظومة العصب المركزي من جهة أخرى،

أما عند أداء تمارين القدرة الأوكسيجينية دون القصوى فإن الآلية الرئيسية للتعب في هذه التمارين والمرتبطة مع تحلل الجليكوجين (كوسيلة للتأمين الطافي الأساسي) في تجميع أو تجمع للأسيد في العضلات وفي الدم وانخفاض Ph في الخلايا العضلية وفي الدم.

إن هذين العاملين يقودان إلى انخفاض سرعة تحلل الجليكوجين في العضلات ويسببان تأثيرا سلبيا على نشاط منظومة العصب المركزي وعند أداء تمارين القدرة الأوكسيجينية القصوى يرتبط التعب وقبل كل شيء مع النظام الناقل للأوكسيجين الذي تكون إمكانيته القصوى عاملا محددًا لكفاءة الأداء. إن إحدى هذه الآليات الرئيسية للتعب في هذه الحالة هو تزويد العضلات العاملة بكمية غير كافية من الأوكسيجين وفي سير هذا العمل يحصل العضلات على الحقنة الكبرى من الطاقة نتيجة تحلل الكليوكوجين الأوكسيجيني مع تكوين حامض اللينيك الذي يكون لتجمعه (انخفاض Ph) في العضلات وفي الدم دورا مهم أيضا في تطوير التعب.

إن أداء تمارين القدرة الأوكسيجينية القريبة من القصوى أيضا يتحدد بقدرات النظام الناقل للأوكسيجين بشكل أساسي ونتيجة لادائها ينخفض تركيز الفوسفاجينات بشكل غير كبير ويكون تركيز الأسيد في العضلات وفي الدم غير كبير نسبيا ويرتبط التعب بانخفاض إنتاج نظام القلب الوعائي وبرز الإنتاج القلبي كعامل أساسي محدد لتأمين العضلات بالأوكسيجين ويؤمن العمل من خلال تحليل الجليكوجين بصورة أساسية

ولكن الإنتاج عن استمراره لا يرتبط مباشرة بنضوب مصادر الجسم الكربوهيدراتي كما أن التركيز العالي لحمض اللينيك في العضلات وفي الدم يعتبر واحدا من آليات التعب المهمة عند أداء تمارين القدرة الأوكسجينية القريبة من القصوى.

ترتبط تمارين القدرة الأوكسجينية دون القصوى بالأعمال الكبيرة بنظام القلب الوعائي ويؤمن أداؤها من خلال العمليات المؤسدة في العضلات العاملة المستخدمة كمصدر أساسي الجليكوجين العضلي وجلوكوز الدم.

إن الآلية الأساسية للتعب عند هذه التمارين هي نضوب مخزون الجليكوجين في العضلات العاملة وفي الكبد وأغلب التغيرات الملحوظة في نشاط نظام القلب الوعائي على امتداد فترة الحالة شبه المستقرة تعكس جريان العمليات التي تؤدي في نهاية الأمر إلى التعب، فالأعمال الكبيرة والطويلة على القلب تؤدي إلى انخفاض إنتاجية عضلة القلب وتعب الكلى دورا كبيرا في المحافظة على درجة حرارة الجسم الضرورية والتي تتوقع حسب درجة استمرارية العمل دورا معينا في تنمية التعب.

تبدي تمارين القدرة الأوكسجينية المتوسطة عملا كبيرا جدا على النظام الناقل للأوكسجين، فعند العمل بمثل هذه القدرة يحدث صرف كبير في غليكوجين العضلات وصرف مضاعف (نضوب) في جليكوجين الكبد، مما يؤدي إلى تطور هبوط سكر الدم وبهذا الشكل ستتأثر منضومة العصب المركزي والذي يمثل جلوكوز الدم بالنسبة لها دور المصدر الطاقوي الوحيد وإضافة لذلك فإن لاختلال عمليات تنظيم الحرارة أهمية كبرى بحيث تستطيع أن تسبب ارتفاعا في درجة حرارة الجسم ويحدث ارتفاع في درجة انتقال الحرارة نتيجة لإعادة توزيع جريان الدم (مضاعفة مجرى الدم الجلدي وانخفاض مجرى الدم للعضلات العاملة) وينخفض تزويد العضلات العاملة بالأوكسجين مما يؤدي إلى تعب عضلي وتمتاز تمارين القدرة الأوكسجينية الصغرى بنفس تلك الحالات الموضوعية والليات التي تؤدي إلى التعب كما هو الحال في تمارين القدرة الأوكسجينية المتوسطة، أما الفرق في تمركز في بطئ حدوث العمليات المذكورة وفي استهلاك الشحوم بكميات كبيرة فالمواد غير مكتملة الأكسدة يمكن أن تصل للدم وتشكل عاملا مهما للتعب. (ريسان خريط مجيد 1997، ص.31).

7- علاقة التدريب الرياضي بالتعب:

إن الفرد الرياضي تأخر ظهور التعب لعدة أسباب:

- *1 تناسب كمية الدم الواصلة للعضلات العامة مع كمية المجهود الذي يقوم بأدائه.
- *2 قدرة الأوعية الدموية على الاتساع بسرعة لسحابة العضلات.
- *3 وجود فلويايات وجلوبين بوفرة في العضلات.
- *4 توافق الجهازين العضلي والعصبي (التوافق العضلي العصبي).
- *5 ازدياد القوة الميكانيكية للعضلة.
- *6 الاقتصاد في الطاقة لمعرفة اتجاهات ومسارات الحركات المختلفة نتيجة لمعرفة اتعب السابقة بالحركات. (ريسان حزيبط مجيد 1997، ص.32).

الفصل الثاني: التربية البدنية و الرياضية

1- نبذة تاريخية عن التربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية قديمة قدم الإنسان، قد مرت في تاريخها بعدة مراحل تهتم أساسا بدراسة تاريخ النشاط البدني والرياضي للإنسان وذلك من أجل استخلاص الدور والعبر في الماضي والتعرف على الأخطار وتجنب الوقوع فيها في الحاضر والمستقبل، فقد كان لهذا الأخير معرفة تاريخ عريق من مختلف الحضارات القديمة (أمين أنور خولي).

1.1- التربية البدنية والرياضية في حضارة الإغريقية والرومانية:

أما عن الحضارة الإغريقية فقد كانت هناك مدارس تعتمد أساسا على التربية البدنية وتسمى باليارستيا وكذلك الجمتريوم، أما البارتنيا فهي تتميز بالفخامة والإكمال الفني وهي تختص بالفتيات حتى سن 15 حيث يتدربون على فنون الرياضة تحت إشراف متخصصين في حين أن الجمتريوم عبارة عن مدرسة رياضية ذات مساحة كبيرة يشرف عليها مدير معين من الدولة ولا يسمح إلا لأبناء الطبقة الحاكمة ممارستها (أمين أنور خولي).

2.1- التربية البدنية والرياضية في العصور الوسطى:

أما في العصور الوسطى فقد ظلت الفلسفة اللاهوائية تنظر نظرة شك للتربية البدنية وتره بأن التربية الروحية والعقلية هي أساس تربية الإنسان وهو ما أثر تأثيرا سلبيا كثيرا في تاريخ التربية البدنية في هذه الفترة.

3.1- التربية البدنية والرياضية في العالم الإسلامي:

أما الدين الإسلامي فقد حث على ممارسة الرياضة لقول الرسول (ص): "علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل"، في عصر النهضة أسس "جوهان بيسدوا عام 1774" مدرسة حب الإنسانية وفيها خصص ثلاث حصص لممارسة أنشطة تروية كالألعاب القوى (أنور أمين الخوالي، 2001، ص.196)

2- مفهوم التربية البدنية حديثا:

1.2- مفهوم لغوي:

بالعودة إلى معاجم اللغة نجد أن كلمة تربية في اللغة لها ثلاث أصول لغوية هي:

الأول: ربا، يربو، ربوا معنى زاد ونما، ينميه، قال تعالى: "ويربي الصدقات". (ابن منصور، ص.1172)

الثاني: ربي، يربي، بمعنى نشأ وترعرع، قال "ص": "ذلك نعمة تربها".

الثالث: رب بمعنى أصلح وتولى أمره وقال عليه (عبد الباني 1983، ص.07).

2.2- مفهوم اصطلاحا:

يعني أنها عملية التوعية المقصودة والغير المقصودة بإحداث نمو وتغيير مستمر

للفرد من جميع الجوانب الجسمية، العقلية الوجدانية، من زوايا المجتمع الذي يعيش فيه (أحمد علي الحاج محمد 2003، ص.14-15).

3- تعريف مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية بين الباحثين:

« wuest et bucher » التربية البدنية بأنها هي عملية تربوية تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.

- ذكرت لوميكين أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضية، أنها هي مرادف للتغيرات مثل: التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية وغير ذلك من المتغيرات،

ولكنها في صياغة التعريف على النحو التالي:

التربية البدنية هي عملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني.

ومن "تشيكوسلوفاكيا" (السابقة) يبرز تعريف "كوبسكي كوزلليك" بأن التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف (قاسم حسن 1979، ص.19).

ومن فرنسا وضع "روبيرت بوبان" بأن التربية البدنية والرياضية هي تلك الأنشطة المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية وحركية تهدف لتحقيق النمو الكامل للفرد (محمد الحماحي 1990، ص.45).

ومن يربط بنا الذكر رولد تعريفا للتربية البدنية بحيث يرى أنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية لتكوين شخصية الفرد عبر النشاط المباشر (أمين أنور الخولي 2001، ص.35-36).

ومن هنا نجد أن التربية البدنية لم تنحصر في مفهوم واحد وإنما تعددت مفاهيمها بين العديد من الباحثين فكل منهم أعطى رأيه الخاص ولكنهم يتفقون على مضمون واحد مفاده أن التربية البدنية تحمل على إنشاء الفرد وتكوينه في جميع المجالات البدنية، الاجتماعية، العقلية من خلال الحصة أو النشاط البدني حتى يكون مواطنا صالحا لخدمة وطنه.

4- أهمية التربية البدنية والرياضية في الثانوية: في ذكر ما سبق

لم تكون التربية البدنية مجرد حركة أو نشاط يؤدي هدف محدد، بل خصصت لها أهداف بغرض الوصول لتنمية مدارك الفرد من الناحية البدنية، الحركية، العقلية وكذا العلاقات الاجتماعية، لذا كان تأثير التربية البدنية مع جميع النواحي "حياة الإنسان سواء البيولوجية وسيكولوجية أو الاجتماعية".

وكمرحلة تبدي تأثيرا خاصة من ناحية تنمية القدرات البدنية هي مهمة المراقبة مختلف مراحل النمو وتقديرها ولذا يستوجب علينا دراسة أثر التربية البدنية وما تحتويه من نشاطات بدنية مختلفة على جوانب نمو الطفل المراهق وهذه العلاقة موجودة بين التربية البدنية والجانب الاجتماعي وحيث لا يستطيع الفرد النمو سليما دون الحياة داخل الجماعة.

فالتربية عن طريق برامجها المتنوعة تتيح الفرصة للأفراد ليكتسب مزايا وفقا لاحتياجاته وميوله وإمكانياته وعن طريقها يتحقق الغرض الإنساني للتربية مدى الحياة (داداي عبد العزيز 1995، ص.17).

5- أهداف الرئيسية للدرس التربية البدنية والرياضية:

إن درس التربية البدنية والرياضية لا يمكن أن يعد فائده إلا إذا كان حسب خطة شاملة مدروسة وتبدأ من نقطة معلومة إلى نهاية موضوعة لبرنامج كامل ثم دراسة السبل الموصلة إلى هذا الغرض الذي يندرج التلميذ في تعلمه من البسيط إلى المركب لإنجاح مهمة التربية البدنية والرياضية.

1. محاولة بنا وتطوير تصعيد الصفات الحركية كالقوة، المرونة...إلخ.
2. محاولة تطوير المهارات الحركية الإنسانية كالركض والقفز والرمي...إلخ.
3. محاولة بناء القابليات الرياضية الإنسانية وبصورة خاصة قابلية حب المنافسة.

* خلال الدرس:

على المدرس أن يتصف ببعض الصفات خلال الدرس لعله يتحكم في القسم

ويجب عليه:

1. على المدرس أن يكون ودودا لتلاميذه مهتما لكل واحد منهم.
2. عدم تردد المدرس أي لحظة، يجب أن يكون واثقا من نفسه.
3. إن تنظيم الدرس وأدواته والتسهيلات المختلفة من العوامل المهمة في العمل وحفظ النظام.
4. فتح المجال أما التلاميذ في حد المعقول.

6- أهداف التربية البدنية والرياضية لمراحل التعليم العام:

تهدف التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق النمو المتكامل للمتعلمين بدنيا وعقليا

ونفسيا عن طرق:

أ* الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام.

ب* الإعداد البدني العام وزيادة الإنتاج في كافة المجالات ومتطلبات الحياة.

- ت * تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية المناسبة للمتعلمين عن طريق التنمية الصفات البدنية والمهارات الطبيعية.
- ث * تناسب المهارات الحركية المتعلمة من الإمكانيات البشرية والمادية والبيئية.
- ج * اكتشاف ذوي القدرات والمواهب الرياضية الخاصة وانتقاء الموهوبين ومساعدتهم بالإعداد والتدريب.
- هـ * الاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القوام من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

7- أغراض التربية البدنية والرياضية:

1.7- كما وضعها بعض قاداتها:

أ/ "برانول وهاجمان" Brownil & Hagmann

وضع برانول وهاجمان أربعة أغراض للتربية البدنية والرياضية هي:

- 1) أغراض تنمية معارف ومفاهيم.
- 2) أغراض ترتبط بتنمية اللياقة الجسمية.
- 3) أغراض ترتبط بتنمية المهارات الاجتماعية والحركية.
- 4) أغراض ترتبط بتنمية العادات والاتجاهات والتذوق.

ب/ "أيروين" Erwin

سجل أيروين خمسة أغراض للتربية البدنية والرياضية هي:

- 1) الغرض الجسماني.
- 2) الغرض التريجي.
- 3) الغرض الاجتماعي.
- 4) الغرض الانفعالي.
- 5) الغرض الذهني.

ج/ "ناش" Nashe

وضع ناش أربعة أغراض للتربية البدنية والرياضية وهي:

- 1) التنمية العضوية.

(2) التنمية الناحية العقلية.

(3) التنمية التوافق العضلي العصبي.

(4) التنمية الناحية الانفعالية.

2.7- الأغراض العامة للتربية البدنية والرياضية:

1.2.7- غرض التنمية البدنية:

تساعد التربية البدنية والرياضية جانبا في تحسين الأداء البدني والوظيفي للفرد ويشمل ذلك إحداث التحسين في الوظائف الأعضاء المختلفة من خلال الأنشطة الحركية المقننة.

2.2.7- غرض التنمية الحركية:

تساعد التربية البدنية والرياضية في الاستمتاع بالأنشطة المختلفة، كما أنها تكسب الثقة بالنفس وتساهم في تحسين وزيادة اللياقة البدنية وتحسين مهارات المتدربين وزيادة فرص الإنتاج الحركي.

3.2.7- غرض الترويج والتنمية والمعرفية:

تساعد في تحسين الأجهزة الحيوية وإشاعة البهجة ودعم الاستقرار والانفتاح وتطوير النضج لديهم وتشبع لديهم حب الاستطلاع واحترام وتذوق الأبعاد الجمالية والانتماء.

لعل ما أكده "Piaget" من أن السلوك الحركي أساسي لتنمية العقلية وذكاء النفس- حركي Psychomotor Intelligency ويوضح الارتباط الوثيق بين ممارسة الحركة والتحصيل المعرفي والدراسي لدى الأطفال.

4.2.7- غرض نفسي:

برامج التربية البدنية والرياضية في تأثير السلوك أي سماتة الوجدانية بل وقد أكد لوريا أن الشعور يتضمن عناصر حركية، ومن النتائج التي اتضحت من دراسات اكتساب الحاجة في تحقيق أهداف والانضباط الانفعالي مع احترام السلطة والطاعة وكذلك الثقة في النفس والتحكم فيها وانخفاض التوتر والبعد عن العدوانية.

5.2.7- عرض اجتماعي:

يساعد النشاط البدني على تكيف الاجتماعي من منطلق إتاحة الفرص الغني عن التعريف على قيم المجتمع ومعاييره ونظمه، وذلك ما أكدته الكثير من الدراسات في الخارج مثل "ألسون" Olson و"لمان ووييتي" Leyman & witty من أن أوجب النشاط في الأطفال من سن 3 إلى سن 19 سنة يمثل التفاعل الاجتماعي لهم. وأكدت ذلك الدراسات "تنيه منصور 1989 - كوتررواش 1910" أن سلوك الفرد في الفريق ينمي فيه الروح الاجتماعية وإنكار الذات وتحصيه من أجل الحاجة.

8- محتويات الدرس:

وتشمل الإجراءات الإدارية الإحماء والتمرينات.

1.8- الإجراءات الإدارية: ويتضمن اصطحاب التلاميذ من الأقسام ويراعي في ذلك عامل الأمان والسلامة، وخاصة في الوصول إلى الأدوار العليا وكذلك النظام وعدم الاندفاع المزاج الفردي يؤدي إلى إصابة بعض التلاميذ.

2.8- الاصطفاف وتسجيل الحضور: ويراعي في ذلك عنصر واستخدام طرق سهلة وسريعة لتوفير الوقت وذلك باستخدام الأرقام المسلسلة أو الوقوف التلاميذ على علامات مرقمة أو نداء المدرس على التلاميذ بالأسماء.

3.1.8- الإحماء: ويعتبر واجهة الدرس لذا يجب أن يتسع بالتشويق والإثارة والمنافسة مع مراعاة الزيادة المتدرجة في العمل من التدفئة والتهيئة للدورة الدموية والعضلات

والأربطة والمفاصل والعمليات البيوكيميائية مما يقلل من احتمالات الإصابة أو التشنجات العضلية، وبوجه عام يفضل استخدام الجري والوثب والألعاب الجماعية المشوقة الترويحية تمهد نوع النشاط التعليمي والتطبيقي في الدرس (عدنان درويش حلول وحررون 1994، ص.112).

2.8- الجزء الرئيسي:

1.2.8- النشاط التعليمي: ويتوقف النشاط التعليمي من حيث الزمن على طبيعة المهارة الجديدة الصعبة المعروفة، كما أن هناك عرض المهارات قد تستغرق وقتا كبيرا خاصة في الدروس الأولى من الوحدات أو العام الدراسي ككل الوحدات ويتحدد من النشاط التعليمي إما تعلم مهارات جديدة أو تثبيت مهارات معروفة مسبقا. أما أثناء تعلم المهارات التي تنطوي على خطوة أو الاحتمالات الإصابة يجب الاستعانة بالمراتب الأسفنجية واستخدام أساليب السند والمتابعة (الملاحظة) المستمرة مع عدم الإسراع في توقيف الأداء من تلميذ إلى آخر. الاستعانة بالنموذج ويؤديه المدرس بنفسه أو تلميذ المتفوق في المهارة (عدنان درويش حلول وآخرون 1994، ص.126).

2.2.8- النشاط التطبيقي: يهدف هذا النشاط إلى تطبيق العمل كما تعلمه التلاميذ في النشاط التعليمي بصورة خطئية وعادة ما يؤدي ذلك في صورة مناقشات تتضمن تثبيت تلك المهارات وتصحيح ما ورد قبلها من أخطاء. ويعتبر هذا النشاط فرصة تربوية للمدرس لتأكيد روح الجماعة والقدرة على القيادة التبعية لدى التلاميذ، كما إنها فرصة كذلك لإبراز المهارات أخرى مثل: التحكيم والتسجيل، وممكن للمدرس الواعي إشراك التلاميذ غير مسموح لهم بالمشاركة في الأنشطة الرياضية سواء لظروف الصحية أو مرضية في عمليات التحكيم. كما ترى الدكتورة "عفاف عبد الكريم" أنه في نهاية الدرس يجب أن تعم البهجة بين التلاميذ سواء كان العمل بسيطا أو عاليا كما يجب أن يقوم المدرس بالتشجيع

والاستحسان التلاميذ مما يبذلونه من جهد ويفتخرون بقدراتهم على خطى الصعوبات ويتعرفون على مواطن الضعف المرتبطة بالتشجيع لتحسين الأداء المستقل، (عفاف عبد الكريم، ص.331).

2.3.8 - الخاتمة:

إن فالتربية البدنية أسهل وسيط والإخاء وأقوى وسيلة تعارف من خلال معرفة صادقة أساسها المعاملة والتعاون عن طريق سعيهم معا.

9- مفهوم المراهقة:

إن كلمة مراهقة في اللغة العربية يعني الاقتراب والدنو من الحلم، نقول رهق الغلام، أي قرب الحلم، بلغ حد الرجل معنى ذلك أن المراهق هو الفتى الذي يدنو من النضج والاكتمال الرشد، كذلك الرهق تعني الطغيان والزيادة ولعل هذا يشير إلى الحالة الانفعالية للمراهق وباللاتينية هي Adolescence وتعني النضج، فالمراهقة هي المرحلة التي تكمل فيها النضج الجسمي الانفعالي الخلقي والاجتماعي (نصر الدين البحراوي، ص.121-139).

تبدأ المراهقة عموماً في السن 12 وتمتد إلى السن 21 وإذا كان بعض العلماء يعتبرون بداياتها في السن 12 تسمى الفترات الأولى من هذه المرحلة (Don 1970Peloi ص.13-23).

وفي الحقيقة لا يوجد تعريف محدد للمراهقة، فيرى "قواد السيد الباهي" هي المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، والمراهقة معناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي بهذا الصدد عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

أما عبد الرحمان العيساوي فيرى بأنها فترة النمو الجسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عسيفة.

وكما عرفها لوهاال Lehalle على أنها مرحلة مراهقة تكون مرحلة جديدة في عملية التجرد من مختلف أشكال الشخصية القديمة، هذا التعريف يركز على الاستقلالية، رغبته الجامعة من جميع النواحي (محمد مصطفى زيدان 1985، ص.152).

10- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقة:

تظهر أهمية حصة التربية البدنية والرياضية كمادة مساعدة ونشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق، ولكي تتاح له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده تفاعلا في الحياة فتجعله يحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له وتقوم بفضل الموهبة والقدرات البدنية والعقلية بما يتماشى مع متطلبات العصر والرياضة تعتبر عليه تنفيس وترويح الجنسين بحيث تهيأ للمراهقين نوعا من التداوي الفكري والبدني ويجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وإحساسهم التي تتصف باضطرابات والعنف عن طريق حركات رياضية متوازنة منسجمة ومتناسبة تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية P.125 Couvats Principales

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: البحث و اجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن المشكلة المطروحة في بداية هذا البحث تستوجب تحقق الفرضيات المقدمة ويحتوي هذا الفصل محور الدراسة المبدئية وقد تطرقنا فيه إلى دراسة استطلاعية ومنهج والشروط العلمية للأداء ومتغيرات الدراسة وضبط متغيرات وأموات الدراسة وصعوبات البحث وأسلوب التحليل الأخصائي.

1.1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في تقسيم الاستثمار قمنا بالذهاب إلى ميادين وذلك بزيارة نوادي كرة اليد والتعرف على المدرسين اللاعبين المأخذين كعينة تفيد بحثنا بغرض الحصول على المعلومات والبيانات المستعان بها في الدراسة الميدانية ومعرفة العراقيل التي يواجهها المدرسين والتشاور معهم حول الدراسة الميدانية وأخذ موافقة مدير المؤسسة بتوقيع تسهيل الكلمة وكذلك تحديد عينة البحث وضبطها وكذا ضبط متغيرات الدراسة.

2.1- منهج البحث:

وفقاً لأهمية البحث الذي نحن بصدد دراسته والمتمثل في معرفة مسببات التعب العضلي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي فقد وجب علينا دراسة الظاهرة ومعالجتها وتشخيصها مستخدمين في ذلك المنهج الوصفي التحليلي وذلك بتحليل المتغيرات وإعطاء النتائج المتوصل إليها من توضيح المفاهيم والمصطلحات انطلاقاً من الاستبيان حيث يعرف فيصل ساسين الشاطي المنهج الوصفي بأنه استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية كما هي في الوقت الحاضر وقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحقيق العلاقة بين عناصرها ويتم عن طريق جمع البيانات ووصف الظروف والممارسة الشاملة وبعد ذلك يتم تنظيم البيانات وتحليلها ونستخرج منها الاستنتاجات ذات دلالة للمشكلة المطروحة.

3.1- عينة البحث:

بغية الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار بحثنا بطريقة منتظمة وشملت تلاميذ الأطوار الثلاثة بولاية عين تموشنت ومدرسين ف في نفس الولاية حيث بلغ عد العينة 30 تلميذ في مختلف الأطوار (الأولى، الثانية والثالثة) و3 مدرسين.

4.1-مجالات البحث:

1.4.1- المجال البشري:

شملت عينة البحث 30 تلميذ لمؤسسة تربية بولاية عين تموشنت و3 مدرسين في نفس الولاية، دارة حمام بوحجر، ثانوية أبو ذر الغفاري.

2.4.1- المجال الزمني:

أجريت الدراسة الميدانية في الفترة الزمنية ما بين 29 أبريل إلى غاية 17 ماي 2018، وهذه الفترة تم توقيع الاستمارات الاستبائية على العينات وجمعها ثم فرزها و مناقشتها وتحليل النتائج.

3.4.1- المجال المكاني:

لقد تم توقيع الاستمارات على تلاميذ ومدرسين مؤسسة تربية طور ثانوي في ولاية عين تموشنت.

5.1- الشروط العلمية للأداة:

1.5.1- الثبات:

هو مدى استمرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة لأن الاختبار يعطي تحسين النتائج وقد قمنا بتطبيق اختبار على التلاميذ والمدرسين ليتم استخلاص النتائج.

2.5.1- الصدق:

ويتخلّى في الصدق الظاهرة للاستبيان الذي أخذ من آراء المدرسين والتلاميذ.

2.5.1- الموضوعية:

في هذا الاختبار تم تحويل بعض الكلمات الغير مفهومة وهذا بعد أن تم عرضها على الأستاذ المشرف وبقية الأساتذة المختصين وبعد مناقشتها معهم ودراستها ثم وضع خير التطبيق الميداني.

6.1- متغيرات الدراسة وضبطها:

1.6.1- المتغير المستقل:

هو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم المتغيرات الأخرى لها علاقة به.

2.6.1- المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمته على قيم المتغيرات الأخرى.

7.1- أدوات الدراسة:

استخدمنا في بحثنا هذه الاستمارة الاستبائية والتي وزعت على كل المدرسين وتلاميذ الطور الثانوي والتي تعتبر كبديل للمقابلة الشخصية وهي عبارة عن مجموعة من المحاور وهذه الأخيرة تتضمن مجموعة من الأسئلة قمنا بتحضيرها انطلاقاً من مشكلة وفرضيات البحث حيث شمل هذا الاستبيان المحاور التالية:

- * المحور الأول: الحصص التعليمية والتعب العضلي.
 - * المحور الثاني: دور الأستاذ في التوجيه والتعب العضلي.
 - * المحور الثالث: الممارسة الرياضية اليومية والتعب العضلي.
- وقد تم فيها استعمال ثلاثة أنواع من الأسئلة:

- الأسئلة المفتوحة.

- الأسئلة المغلقة.

- الأسئلة متعددة الإجابة.

8.1- الأدوات الإحصائية:

يقول أبو صالح والآخرين: " علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع المجالات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واستقرار النتائج واتخاذ القرارات بناءا عليه" (صالح 1984)، ولكي يتسنى لنا التعليق تحليل نتائج الاستمارة وصورة سهلة وواضحة قمنا بالاستعانة بالأسلوب الإحصائي وذلك بتحويل النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان أرقام على شكل نسب مئوية وكا² بإتباع الطريقة والقاعدة الثلاثية المعروفة:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{X}{\text{س}} \times 100$$

س

س: عدد أفراد العينة.

ع: عدد الإجابات (التكرارات)

X: النسبة المئوية.

كا²

9.1- صعوبات البحث:

أثناء إجراءنا لهذا البحث واجهنا مشاكل وصعوبات وعراقيل عديدة:

- قلة المراجع والمصادر وصعوبة اقتناءها من المكتبة.

- صعوبة تركيب الأسئلة الاستبائية.

- صعوبة التحكم في التلاميذ.

- كثرة التكاليف.

- صعوبة جمع الاستمارات.

10.1- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

الجدول الأول: يبين السن بالنسبة للمدرسين:

السن	المدرسين	المجموع الكلي
من 25 إلى 35 سنة	02	% 66,66
من 35 إلى 40 سنة	01	% 33,33
المجموع	03	% 100

الجدول الثاني: يبين الشهادة المحصل عليها:

الشهادة	المدرسين	المجموع الكلي
ليسانس	03	% 60
ماستر	02	% 40
المجموع	05	% 100

الجدول الثالث: يبين السن الخاص بالتلاميذ:

السن	التلاميذ	المجموع الكلي
من 15 إلى 18 سنة	14	% 46,66
من 18 إلى 20 سنة	16	% 53,33
المجموع	30	% 100

الجدول الرابع: يبين المستوى الدراسي:

المستوى الدراسي	التلاميذ	المجموع الكلي
الأولى ثانوي	10	% 33,33
الثانية ثانوي	10	% 33,33
الثالثة ثانوي	10	% 33,33
المجموع	30	% 100

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد:

نحاول في هذا الفصل الربط بين الجانب النظري و التطبيقي و فيه تطرقنا إلى عرض النتائج في الجدول ثم تمثيلها في دائرة نسبية و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها ثم خلاصة عامة و أخيرا توصيات.

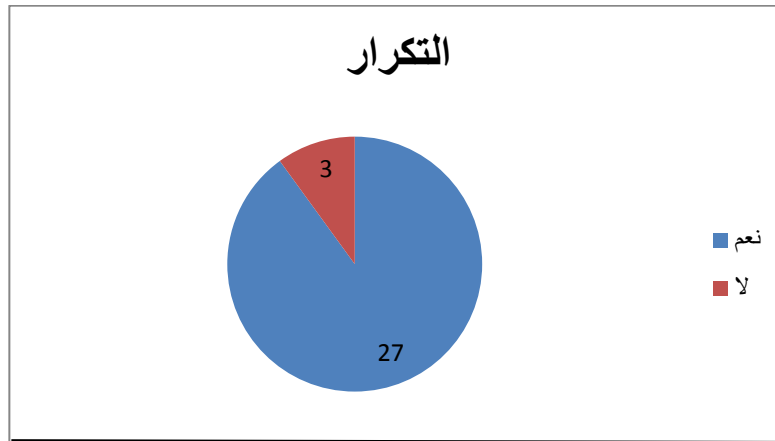
1.2- تحليل النتائج الخاصة بالتلاميذ:

المحور الأول: الحصص التعليمية و التعب العضلي.

السؤال الأول: هل تمارسون حصة ت.ب.ر بشكل مستمر خلال السنة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
90 %	27	نعم
10 %	03	لا
100 %	30	المجموع

الجدول رقم (01) بين نسبة التلاميذ يمارسون حصة ت.ب.ر بشكل مستمر خلال السنة.



الدائر النسبية رقم 1 توضح نسبة التلاميذ الذين يمارسون حصة ت.ب.ر بشكل مستمر خلال السنة.

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أو الدائرة النسبية رقم (1) أن نسبة 90% أجابوا بأنهم يمارسون حصة ت.ب.ر بشكل مستمر خلال السنة و 10% أجابوا لا.

استنتاج: نستنتج أن معظم التلاميذ يمارسون حصة ت.ب.ر بشكل مستمر خلال السنة.

السؤال الثاني: هل سبق و أن تعرضت لتعب عضلي أثناء الحصة ؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 73.33	22	نعم
% 26.66	08	لا
% 100	30	المجموع

الجدول رقم (2) بين نسبة التلاميذ الذين سبق و أن تعرضوا لتعب عضلي أثناء

الحصة.



الدائر النسبية رقم 2 بين نسبة التلاميذ الذين سبق و أن تعرضوا لتعب عضلي

أثناء الحصة.

التحليل : نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) أو الدائرة النسبية رقم (2) أن نسبة

%73.33 من التلاميذ أجابوا بنعم أي أن معظم التلاميذ قد سبق و أن تعرضوا لتعب

عضلي خلال الحصة.

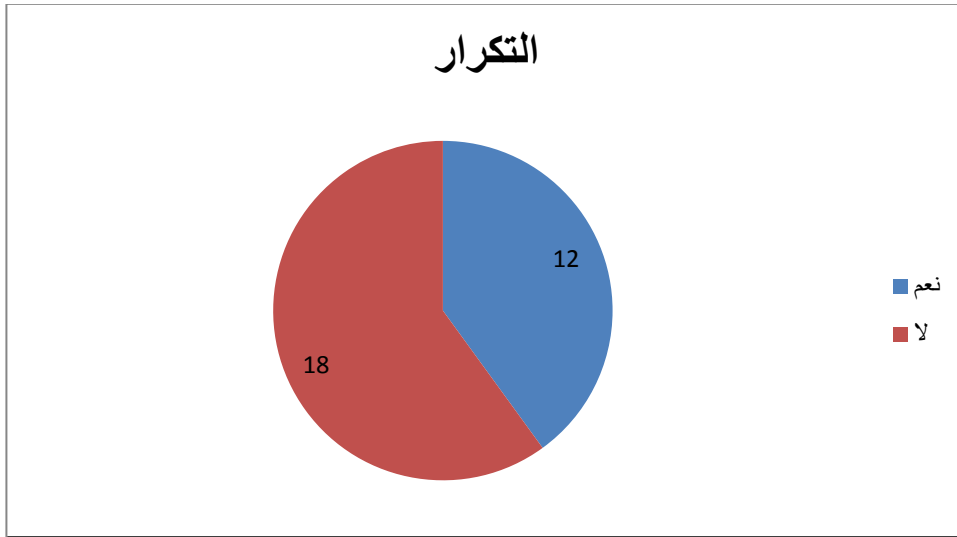
الاستنتاج : من خلال الجدول رقم (2) أو الدائرة النسبية رقم (2) أن معظم

التلاميذ قد سبق و أن تعرضوا لتعب عضلي خلال الحصة.

السؤال الثالث: هل إجراء حصة التربية البدنية و الرياضية مرة في الأسبوع كافي لعدم وقوع التعب العضلي ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	12	% 40
لا	18	% 60
المجموع	30	% 100

الجدول رقم (3) بين إجراء حصة التربية البدنية و الرياضية مرة في الأسبوع كافي لعدم وقوع التعب العضلي.



الدائر النسبية رقم 3 بين إجراء حصة التربية البدنية و الرياضية مرة في الأسبوع كافي لعدم وقوع التعب العضلي.

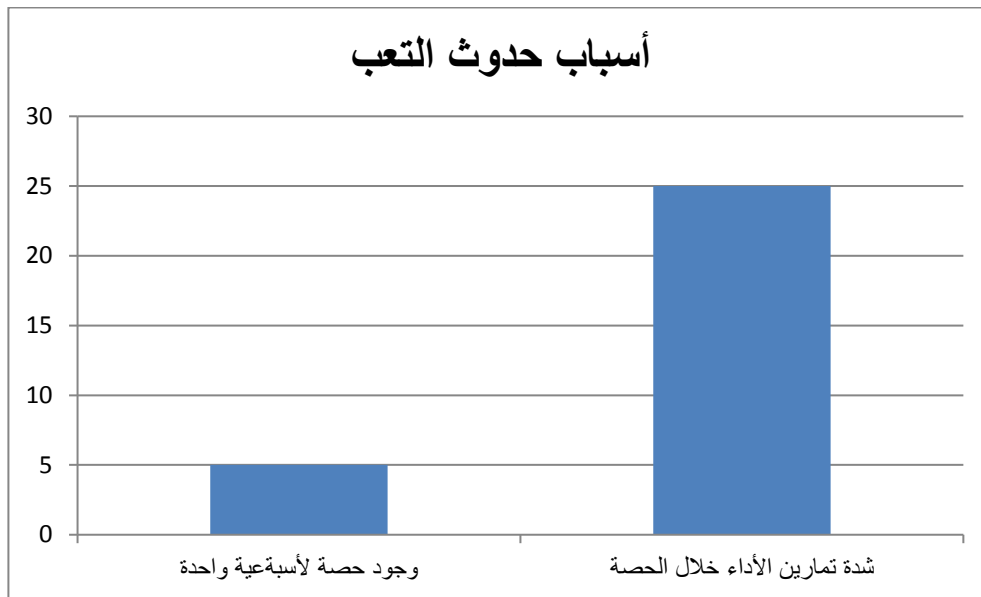
التحليل: نلاحظ من خلال الجدول (3) أن معظم التلاميذ أجابوا بلا بنسبة 60% أي إجراء حصة التربية البدنية و الرياضية مرة في الأسبوع غير كافي لعدم وقوع التعب العضلي.

الاستنتاج: من خلال الجدول (3) والدائرة النسبية (3) أن إجراء حصة التربية البدنية و الرياضية مرة في الأسبوع غير كافي لعدم وقوع التعب العضلي.

السؤال الرابع: في نظركم ما هي أسباب حدوث التعب العضلي ؟

التكرار	الإجابات
05	وجود حصة أسبوعية واحدة
25	شدة تمارين الأداء خلال الحصة
30	المجموع

الجدول رقم (4) بين أسباب حدوث التعب العضلي.



المدرج التكراري رقم (4) بين أسباب حدوث التعب العضلي.

التحليل : $\chi^2_{(3.84)} > \chi^2_{(13.33)}$
 الجدولية المحسوبة

الفرق دال يوجد فرق في أسباب حدوث التعب العضلي.

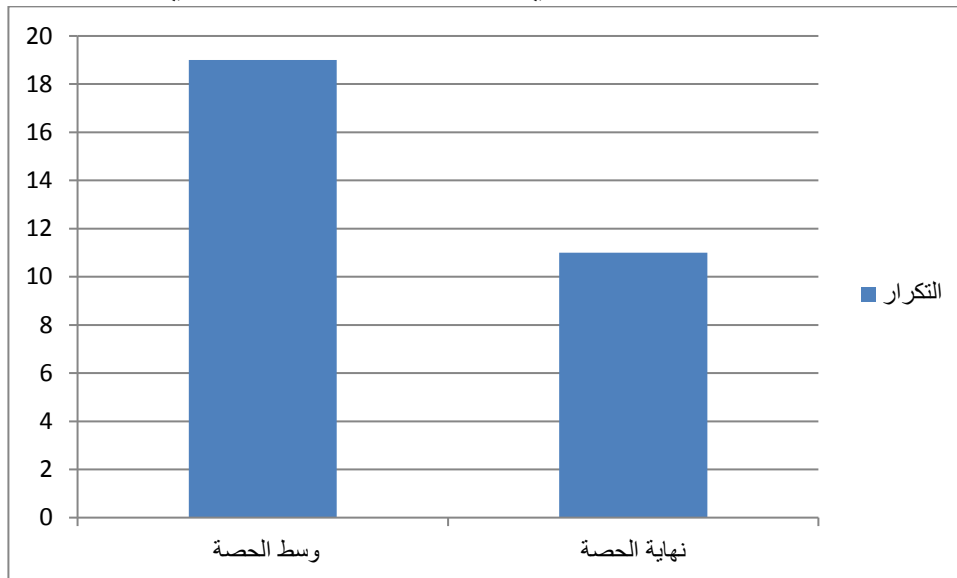
الاستنتاج: من خلال الجدول رقم (4) و المدرج التكراري رقم (4) أن شدة تمارين

الأداء خلال الحصة هو السبب في حدوث التعب العضلي.

السؤال الخامس: ما هي المرحلة التي تحس فيها بالتعب العضلي خلال الحصة؟

التكرار	الإجابات
19	وسط الحصة
11	نهاية الحصة
30	المجموع

الجدول رقم (5) يبين المرحلة التي تحس فيها بالتعب العضلي خلال الحصة.



المدرج التكراري رقم (5) يوضح المرحلة التي تحس فيها بالتعب العضلي خلال

الحصة.

$$\text{التحليل : } (2.13)^2 \text{ كـ} > (3.84)^2 \text{ كـ}$$

المحسوبة الجدولية

الفرق دال يوجد فرق في المرحلة التي تحس فيها بالتعب العضلي خلال الحصة.

الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم (5) و المدرج التكراري رقم (5) التعب

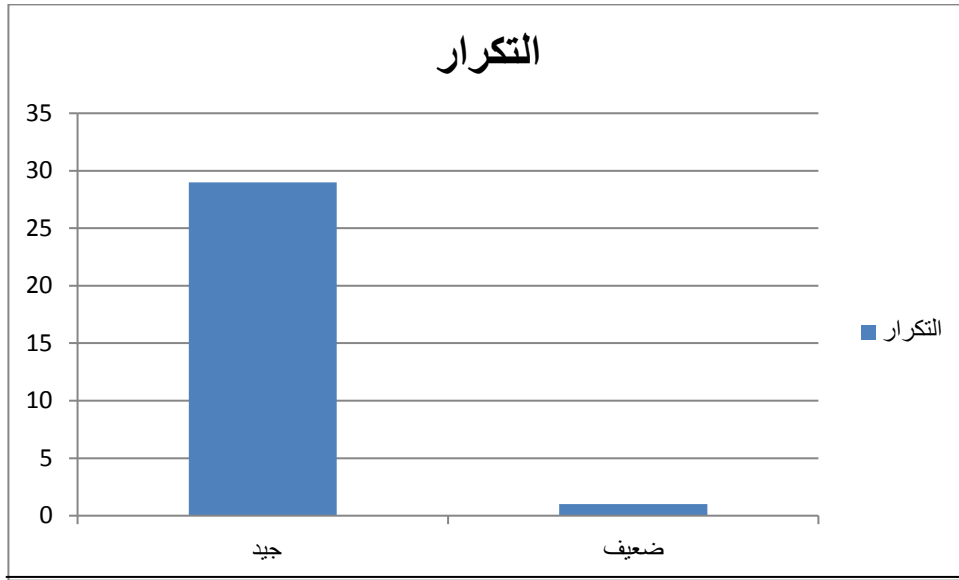
العضلي يكون أكثر في وسط الحصة.

المحور الثاني: دور الأستاذ في التوجيه و التعب العضلي .

السؤال السادس: ما مدى تفاعل التلاميذ مع أستاذ الحصة ؟

التكرار	الإجابات
29	جيد
1	ضعيف
30	المجموع

الجدول رقم (6) يبين ما مدى تفاعل التلاميذ مع أستاذ الحصة.



المدرج التكراري رقم (6) يبين ما مدى تفاعل التلاميذ مع أستاذ الحصة.

التحليل : $كا^2 (26.13) < كا^2 (3.84)$
المحسوبة الجدولية

الفرق دال يوجد فرق بين تفاعل التلاميذ مع أستاذ الحصة..

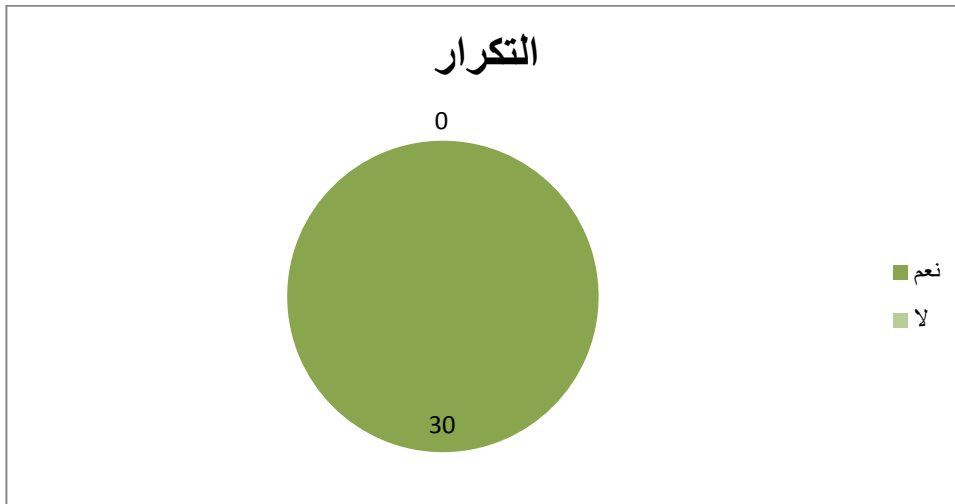
الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم (6) و المدرج التكراري رقم (6) أن

التلاميذ متفاعلون مع أستاذ الحصة بشكل جيد.

السؤال السابع: هل يقوم أستاذك بتوجيه الملاحظات والتوصيات أثناء الحصة ؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 100	30	نعم
% 00	0	لا
% 100	30	المجموع

الجدول رقم (7) بين نسبة التلاميذ الذين يؤكدون أن الأستاذ يوجه الملاحظات و التوصيات خلال الحصة.

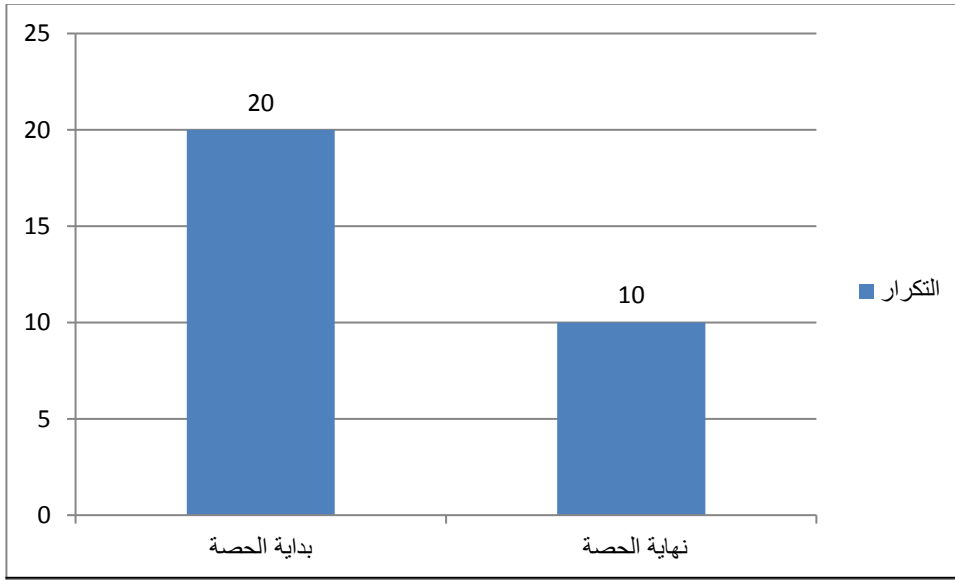


الدائر النسبية رقم 7 بين نسبة التلاميذ الذين يؤكدون أن الأستاذ يوجه الملاحظات و التوصيات خلال الحصة.
 التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (7) أو الدائرة النسبية رقم (7) أن الأستاذ يقوم بتوجيه الملاحظات و التوصيات خلال الحصة.
 الاستنتاج: نستنتج من الجدول رقم 7 والدائرة النسبية رقم 7 أن الأستاذ يقوم بتوجيه الملاحظات والتوصيات خلال الحصة.

السؤال الثامن: ما هي المرحلة المخصصة للتوجيهات حول تأخير حدوث التعب و الإسراع في الشفاء منه ؟

التكرار	الإجابات
20	بداية الحصة
10	نهاية الحصة
30	المجموع

الجدول رقم (8) يبين المرحلة المخصصة للتوجيهات حول تأخير حدوث التعب و الإسراع في الشفاء منه.



المدرج التكراري رقم (8) يوضح المرحلة المخصصة للتوجيهات حول تأخير

حدوث التعب و الإسراع في الشفاء منه.

التحليل : $كا^2 (3.33) > كا^2 (3.84)$
المحسوبة الجدولية

الفرق دال يوجد فرق حول المرحلة المخصصة للتوجيهات حول تأخير حدوث

التعب و الإسراع في الشفاء منه

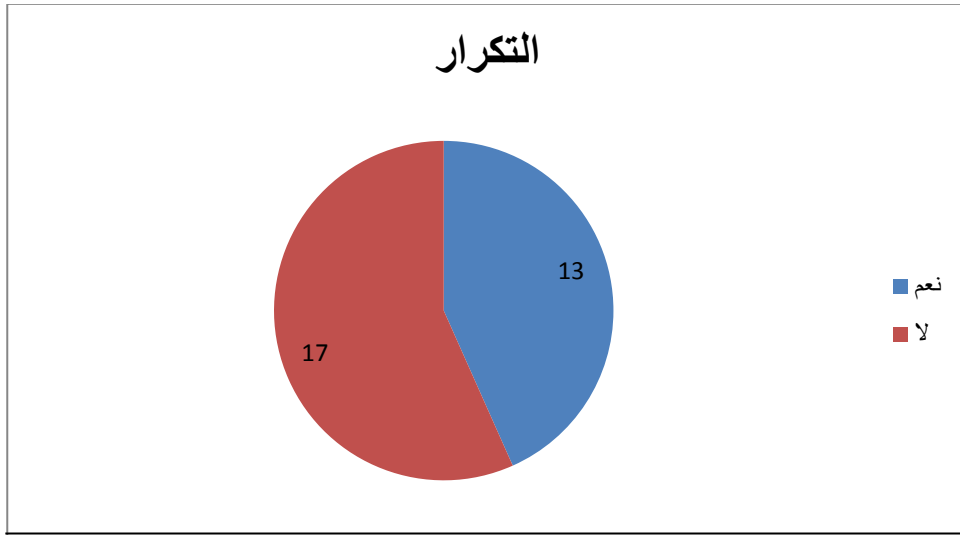
الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم (8) و المدرج التكراري رقم (8) أن

المرحلة المخصصة للتوجيهات حول تأخير حدوث التعب و الإسراع في الشفاء منه هي بداية الحصة.

السؤال التاسع: هل سبق و أن قام مدرسك بتوجيه الملاحظات و التوصيات الخاصة للتعامل مع التعب؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 43.33	13	نعم
% 56.66	17	لا
% 100	30	المجموع

الجدول رقم (9) بين نسبة التلاميذ الذين وافقوا على أن المدرس يوجه الملاحظات و التوصيات الخاصة بالتعب العضلي.



الدائرة النسبية رقم 9 يوضح نسبة التلاميذ الذين وافقوا على أن المدرس يوجه الملاحظات و التوصيات الخاصة بالتعب العضلي.

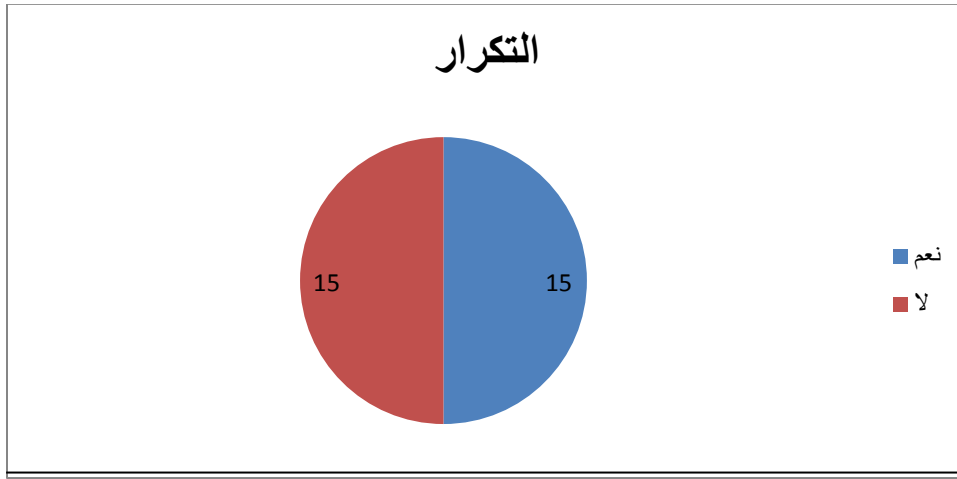
التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (9) أو الدائرة النسبية رقم (9) أن بعض الأساتذة فقط يوجهون الملاحظات و التوصيات الخاصة بالتعب العضلي كما هو مبين بنسبة 43.33%.

الاستنتاج: نستنتج من الجدول رقم 9 و الدائرة النسبية رقم 9 أن بعض الأساتذة فقط يوجهون الملاحظات و التوصيات الخاصة بالتعب العضلي.

السؤال العاشر: هل تعتقد أن زملائك أخذوا هذه النصائح بعين الاعتبار؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 50	15	نعم
% 50	15	لا
% 100	30	المجموع

الجدول رقم (10) بين عدد التلاميذ الذين أخذوا الملاحظات بعين الاعتبار.



الدائرة النسبية رقم 10 تبين عدد التلاميذ الذين أخذوا الملاحظات بعين الاعتبار. التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن نصف التلاميذ الذين أخذوا الملاحظات بعين الاعتبار و العكس صحيح.

الاستنتاج: نستنتج من الجدول رقم 10 و الدائرة النسبية 10 أن التوصيات تبقى مقسومة فالبعض يأخذوها بعين الاعتبار و العكس صحيح.

المحور الثالث: الممارسة الرياضية اليومية و التعب العضلي.

السؤال الحادي عشر: هل يقوم الأستاذ بإعطاء فترات راحة بين كل جهد عضلي و

آخر؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 83.33	25	نعم
% 16.66	5	لا
% 100	30	المجموع

الجدول رقم (11) بين نسبة قيام الأستاذ بإعطاء فترات راحة بين كل جهد

عضلي و آخر.



الدائرة النسبية رقم (11) بين نسبة قيام الأستاذ بإعطاء فترات راحة بين كل جهد

عضلي و آخر.

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن أغلبية الأساتذة يقومون بإعطاء

فترات راحة بين كل جهد عضلي و آخر.

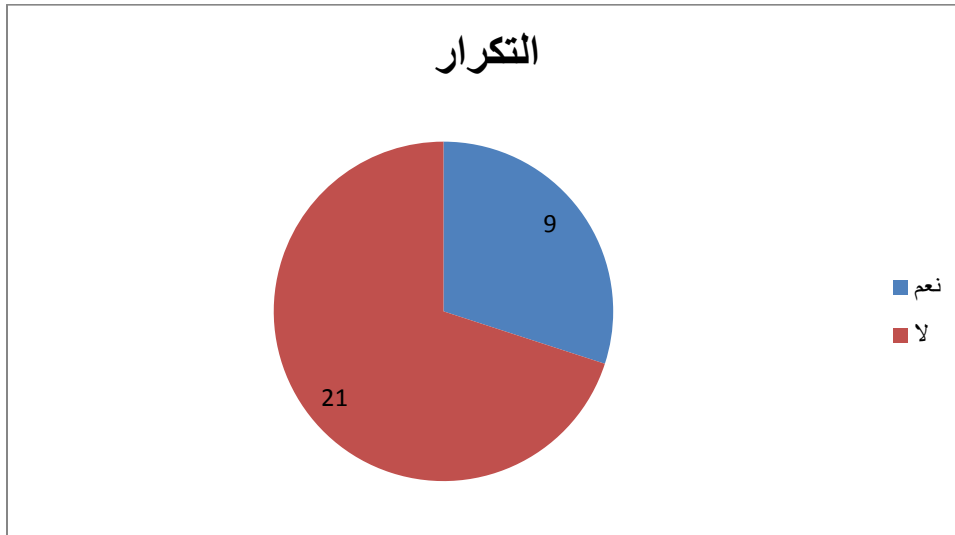
الاستنتاج: نستنتج من الجدول رقم 11 و الدائرة النسبية 11 أن أغلبية الأساتذة

يقومون بإعطاء فترات راحة بين كل جهد عضلي و آخر.

السؤال الثاني عشر: هل يوجد تلاميذ يمارسون الرياضة اليومية ؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 30	9	نعم
% 70	21	لا
% 100	30	المجموع

الجدول رقم (12) بين نسبة تلاميذ الذين يمارسون الرياضة اليومية.

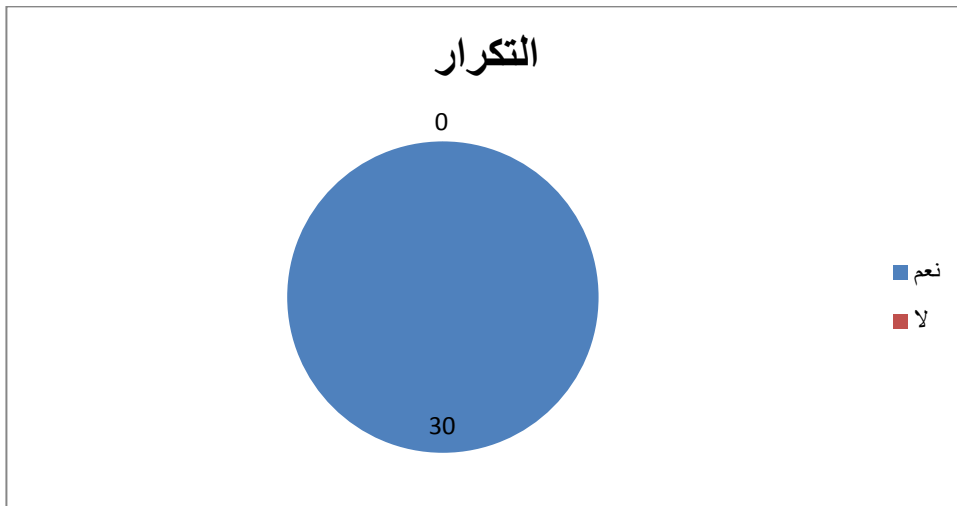


الدائرة النسبية رقم (12) تبين نسبة تلاميذ الذين يمارسون الرياضة اليومية. التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن أغلبية التلاميذ الذين لا يمارسون الرياضة اليومية. الاستنتاج: نستنتج من الجدول رقم 12 و الدائرة النسبية 12 أن أغلبية التلاميذ الذين لا يمارسون الرياضة اليومية.

السؤال الثالث عشر: هل الانخراط في النوادي الرياضية له دور في تحسين الكفاءة و رفع مستوى التلميذ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	30	% 100
لا	0	% 0
المجموع	30	% 100

الجدول رقم (13) بين الانخراط في النوادي الرياضية له دور في تحسين الكفاءة و رفع مستوى التلميذ.



الدائرة النسبية رقم (13) تبين الانخراط في النوادي الرياضية له دور في تحسين الكفاءة و رفع مستوى التلميذ.

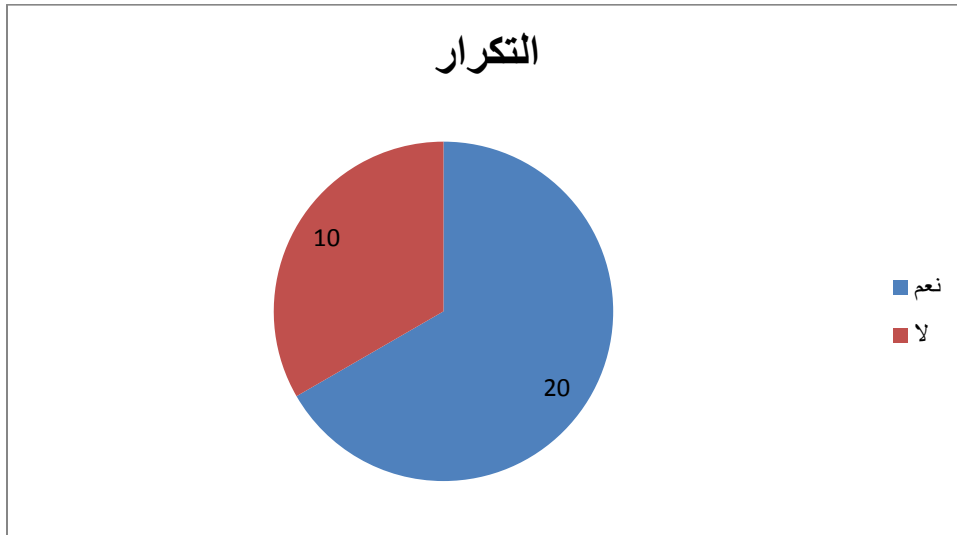
التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن الانخراط في النوادي الرياضية يقوم بتحسين الكفاءة و رفع مستوى التلميذ.

الاستنتاج: نستنتج من الجدول رقم 13 و الدائرة النسبية 13 أن الانخراط في النوادي الرياضية له دور إيجابي في تحسين الكفاءة و رفع مستوى التلميذ.

السؤال الرابع عشر: هل يتأثر مستواكم أثناء الأداء بحجم و شدة التمارين الموجهة؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	20	% 66.66
لا	10	% 33.33
المجموع	30	% 100

الجدول رقم (14) بين نسبة التلاميذ الذين يتأثر مستواهم أثناء الأداء بحجم و شدة التمارين الموجهة.



الدائرة النسبية رقم (14) تبين نسبة التلاميذ الذين يتأثر مستواهم أثناء الأداء بحجم و شدة التمارين الموجهة.

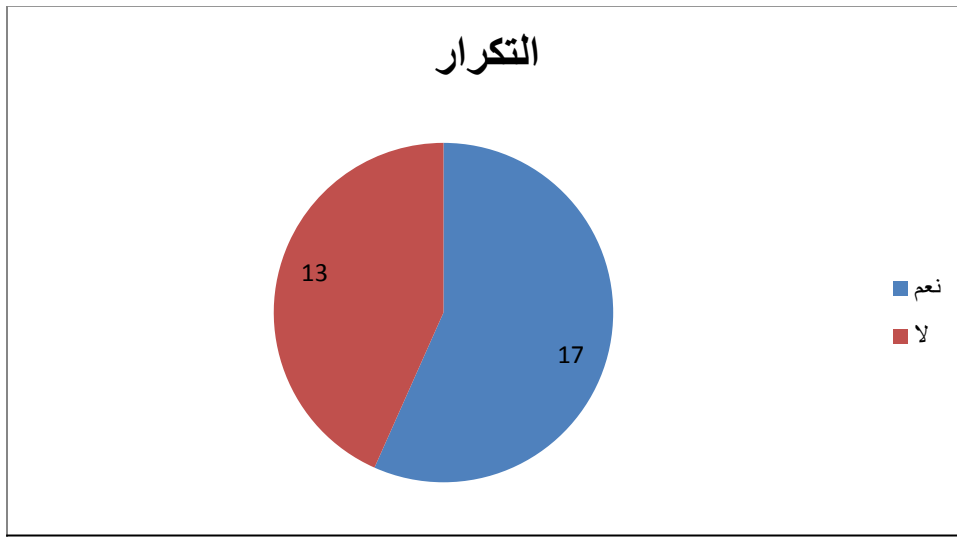
التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن أغلبية التلاميذ يتأثر مستواهم أثناء الأداء بحجم و شدة التمارين الموجهة.

الاستنتاج: نستنتج من الجدول رقم 14 و الدائرة النسبية 14 أن شدة و حجم التمارين تؤثر على مستويات التلاميذ أثناء الأداء.

السؤال الخامس عشر: هل سبق أن حدث تعب عضلي لزملائك؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 56.66	17	نعم
% 43.33	13	لا
% 100	30	المجموع

الجدول رقم (15) بين نسبة التلاميذ الذين تعرضوا للتعب العضلي.

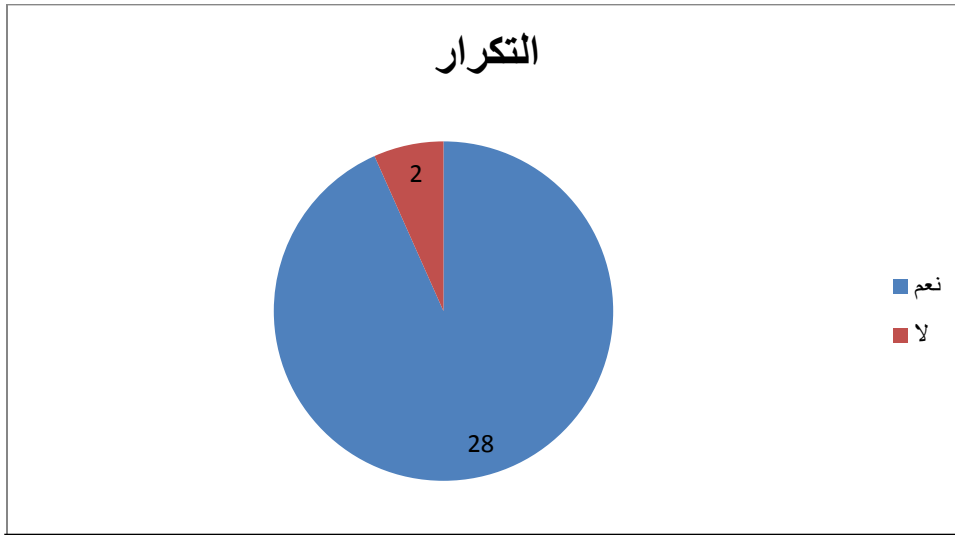


الدائرة النسبية رقم (15) تبين نسبة التلاميذ الذين تعرضوا للتعب العضلي.
 التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن التلاميذ الذين تعرضوا للتعب العضلي 56.66% أكثر منهم من الذين لم يتعرضوا للتعب 43.33%.
 الاستنتاج: نستنتج من الجدول رقم 15 و الدائرة النسبية 15 أن التلاميذ عرضة للتعب العضلي.

السؤال السادس عشر: هل عدم المداومة على ممارسة الرياضة له دور في حدوث تعب عضلي؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	28	% 93.33
لا	2	% 6.66
المجموع	30	% 100

الجدول رقم (16) بين دور عدم المداومة على ممارسة الرياضة في حدوث تعب عضلي.



الدائرة النسبية رقم (16) تبين دور عدم المداومة على ممارسة الرياضة في حدوث تعب عضلي.

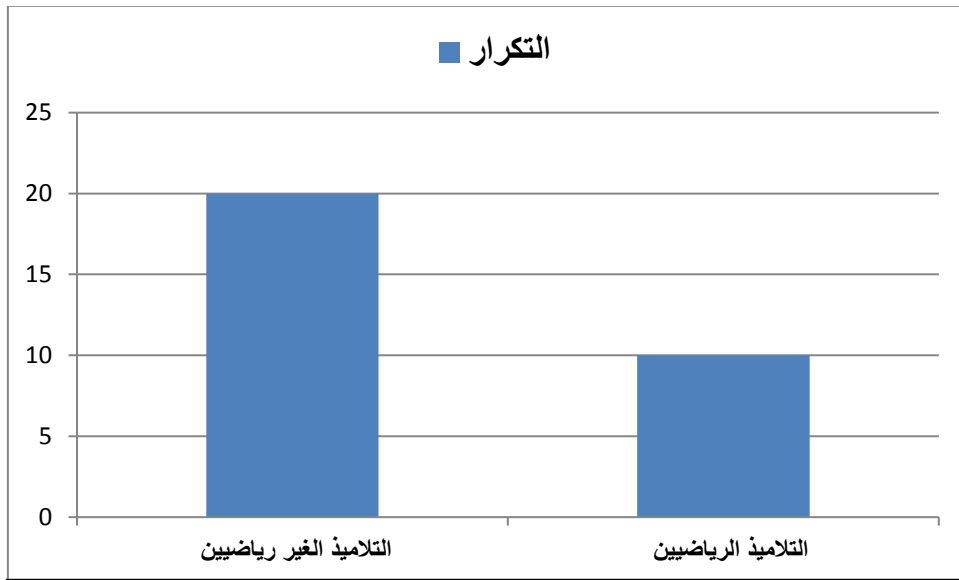
التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن عدم المداومة على ممارسة الرياضة يؤدي إلى حدوث تعب عضلي.

الاستنتاج: نستنتج من الجدول رقم 16 و الدائرة النسبية 16 أن عدم المداومة على ممارسة الرياضة له دور كبير في حدوث تعب عضلي.

السؤال السابع عشر: هل يكون التعب بالحصة أكثر عند ممارسة للأنشطة الرياضية و التمارين؟

التكرار	الإجابات
20	التلاميذ الغير رياضيين
10	التلاميذ الرياضيين
30	المجموع

الجدول رقم (17) يبين التلاميذ الذي يكون التعب بالحصة أكثر عند ممارسة للأنشطة الرياضية و التمارين.



المدرج التكراري رقم (17) يبين التلاميذ الذي يكون التعب بالحصة أكثر عند ممارسة للأنشطة الرياضية و التمارين.

$$\text{التحليل : } \text{كا}^2 (3.33) > \text{كب}^2 (3.84) \\ \text{المحسوبة الجدولية}$$

الفرق دال يوجد فرق بين التلاميذ الغير الرياضيين و التلاميذ الرياضيين فيما

يخص حدوث تعب عضلي عن ممارسة الأنشطة الرياضية و التمارين.

الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم (17) و المدرج التكراري رقم (17) أن

التلاميذ الغير الرياضيين أكثر تعرضا للتعب العضلي مقارنة بالتلاميذ الرياضيين عن ممارسة للأنشطة الرياضية و التمارين

2.2- تحليل النتائج الخاصة بالمدرسين :

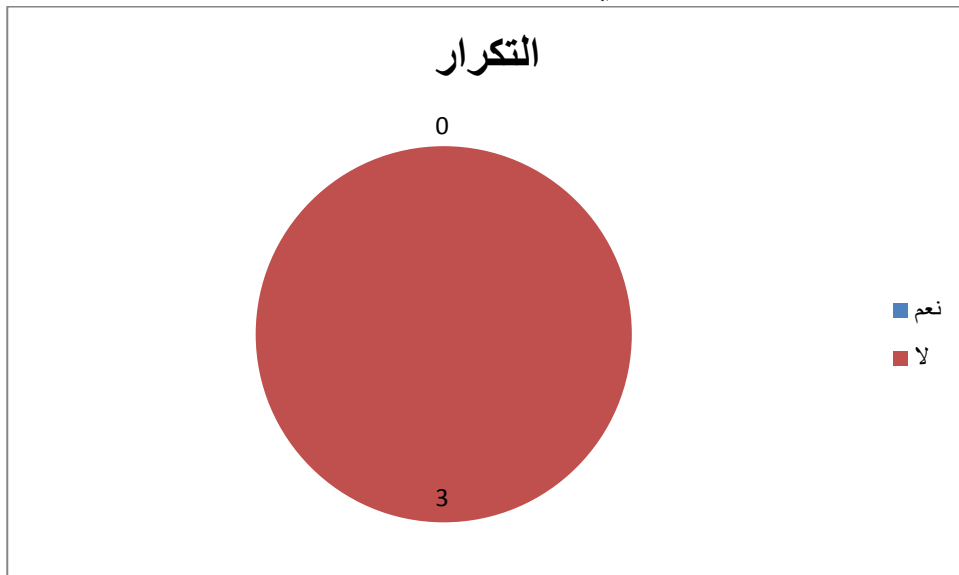
المحور الأول: الحصص التعليمية و التعب العضلي.

السؤال 18: في نظركم هل وجود حصة تعليمية واحدة في الأسبوع كافية لرفع المستوى البدني للتلميذ تجنب حدوث تعب؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
0 %	0	نعم
100 %	03	لا
100 %	3	المجموع

الجدول رقم (18) يبين الأساتذة الذين في نظركم هل وجود حصة تعليمية واحدة

في الأسبوع كافية لرفع المستوى البدني للتلميذ تجنب حدوث تعب.



الدائرة النسبية رقم 18 تبين الأساتذة الذين في نظركم هل وجود حصة تعليمية

واحدة في الأسبوع كافية لرفع المستوى البدني للتلميذ تجنب حدوث تعب.

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أو الدائرة النسبية رقم (18) أن

نسبة 100% من الأساتذة أجابوا بلا حول وجود حصة تعليمية واحدة في الأسبوع

كافية لرفع المستوى البدني للتلميذ تجنب حدوث تعب.

الاستنتاج: نستنتج أن وجود حصة أسبوعية واحدة غير كافية لرفع المستوى

البدني للتلميذ لتجنب حدوث التعب.

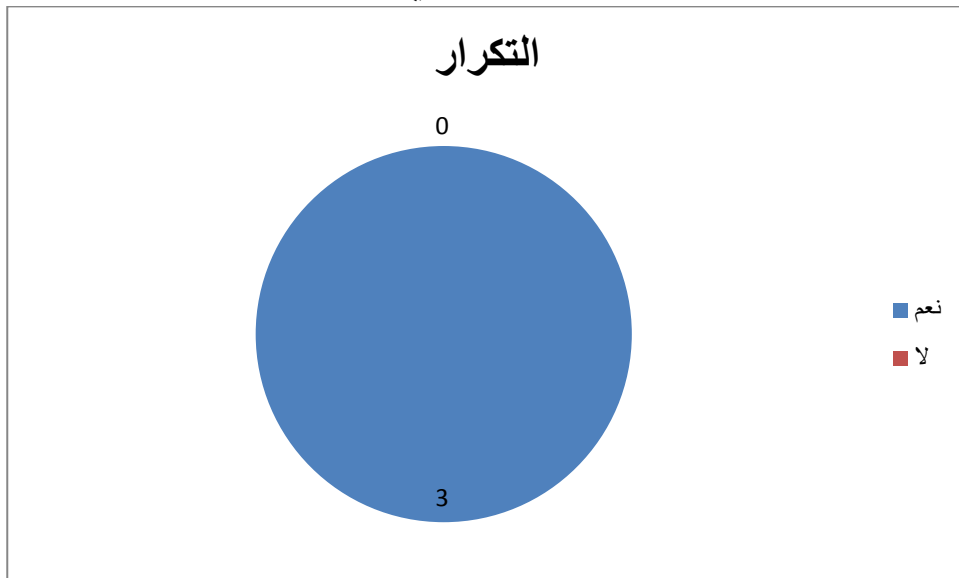
السؤال 19: هل تعرض أحد التلاميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية لتعب

عضلي؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 100	3	نعم
% 0	0	لا
% 100	30	المجموع

الجدول رقم (19) يبين نسبة الأساتذة الذين سبق و أن تعرض أحد التلاميذ

خلال حصة التربية البدنية و الرياضية لتعب عضلي.



دائرة النسبية رقم 19 تبين نسبة الأساتذة الذين سبق و أن تعرض أحد التلاميذ

خلال حصة التربية البدنية و الرياضية لتعب عضلي.

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) أو الدائرة النسبية رقم (19) أن

نسبة 100% من الأساتذة أجابوا بنعم حول تعرض أحد التلاميذ لتعب عضلي خلال

حصة التربية البدنية و الرياضية.

الاستنتاج: نستنتج تعرض التلاميذ للتعب العضلي في حصة التربية البدنية و

الرياضية.

السؤال 20: هل ترى أن التعب العضلي لدى التلاميذ مرتبط بقلة الوحدات التعليمية؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	2	% 66.66
لا	1	% 33.33
المجموع	3	% 100

الجدول رقم (20) يبين نسبة الأساتذة الذين يرون أن التعب العضلي لدى التلاميذ مرتبط بقلة الوحدات التعليمية.



الدائرة النسبية رقم 20 تبين نسبة الأساتذة الذين يرون أن التعب العضلي لدى التلاميذ مرتبط بقلة الوحدات التعليمية.

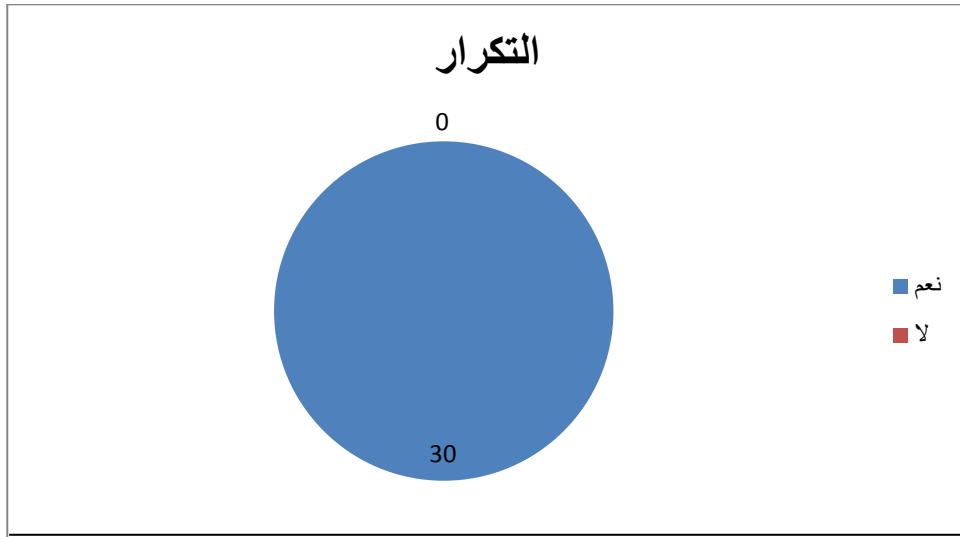
التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أو الدائرة النسبية رقم (20) أن معظم الأساتذة يرون أن التعب العضلي لدى التلاميذ مرتبط بقلة الوحدات التعليمية. الاستنتاج: نستنتج أن التعب العضلي لدى التلاميذ مرتبط بقلة الوحدات التعليمية.

المحور الثاني: دور الأستاذ في التوجيه و التعب العضلي

السؤال 21: بصراحة هل لك تدخل في حصتك لتوجيه الملاحظات والتوصيات ؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 100	3	نعم
% 00	0	لا
% 100	3	المجموع

الجدول رقم (21) يبين تدخل كل المدرسين بتوجيه الملاحظات و التوصيات أثناء الحصة.



الدائرة النسبية رقم 21 يبين نسبة تدخل كل المدرسين بتوجيه الملاحظات و التوصيات أثناء الحصة.

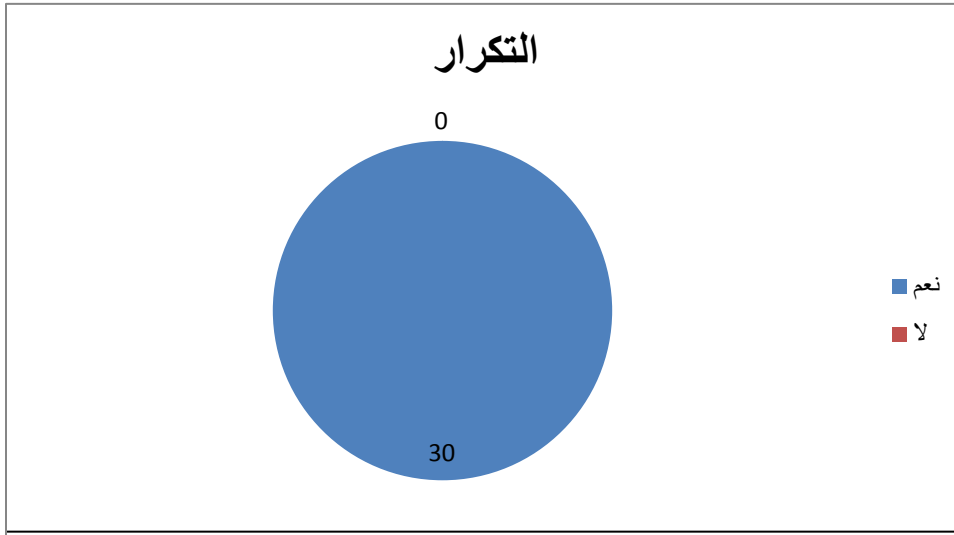
التحليل: نلاحظ من الجدول رقم (21) أو الدائرة النسبية رقم (21) أن نسبة 100% من المدرسين أجابوا بنعم حول تدخلهم بتوجيه الملاحظات و التوصيات أثناء الحصة.

الاستنتاج: نستنتج أن المدرسين يتدخلون بتوجيه الملاحظات و التوصيات أثناء الحصة.

السؤال 22: في رأيك هل إعطاء فترات راحة واسترجاع كافية بين التمارين خاصة ذو الشدة العالية يقلل من حدوث التعب العضلي؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 100	3	نعم
% 00	0	لا
% 100	3	المجموع

الجدول رقم (22) يبين نسبة الأساتذة الذين يرون أن إعطاء فترات راحة و استرجاع كافية بين التمارين خاصة ذو الشدة العالية يقلل من حدوث تعب عضلي.



دائرة نسبية رقم 22 بين نسبة الأساتذة الذين يرون أن إعطاء فترات راحة واسترجاع كافية بين التمارين خاصة ذو الشدة العالية يقلل من حدوث تعب عضلي.

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) أو الدائرة النسبية رقم (22) أن نسبة 100% من الأساتذة أجابوا بنعم حول أن إعطاء فترات راحة و استرجاع كافية بين التمارين خاصة ذو الشدة العالية يقلل من حدوث تعب عضلي. الاستنتاج: نستنتج أن إعطاء فترات راحة و استرجاع كافية بين التمارين خاصة ذو الشدة العالية يقلل من حدوث تعب عضلي.

السؤال 23: هل يتم تطبيق جميع الملاحظات و التوجيهات المقدمة من طرفكم لتفادي حدوث تعب؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	02	% 66.66
لا	01	% 33.33
المجموع	03	% 100

الجدول رقم (23) يبين مدى تطبيق جميع الملاحظات و التوجيهات المقدمة من طرفكم لتفادي حدوث تعب



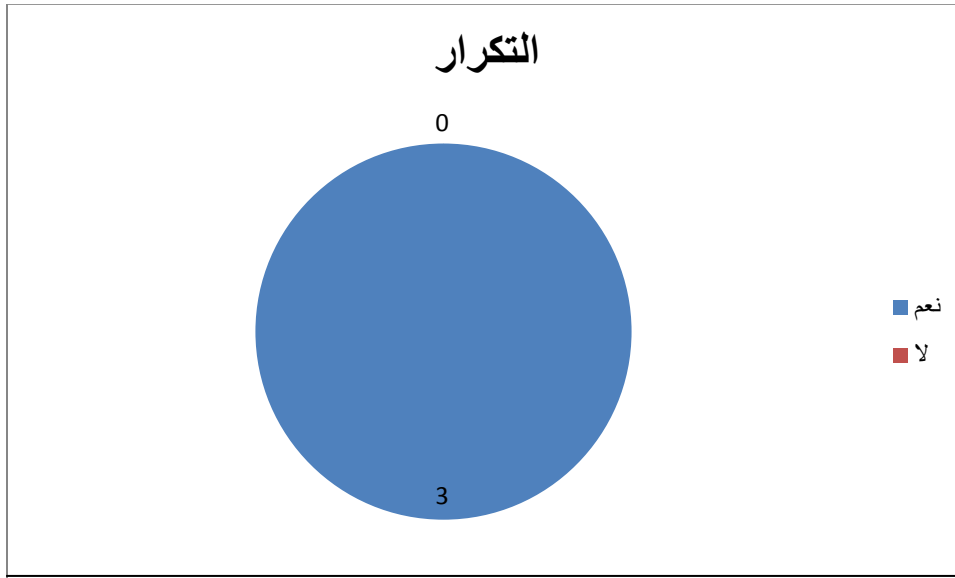
الدائرة النسبية رقم 23 تبين مدى تطبيق جميع الملاحظات و التوجيهات المقدمة من طرفكم لتفادي حدوث تعب.

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (23) أو الدائرة النسبية رقم (23) أن نسبة 66.66% من المدرسين أجابوا بنعم و 33.33% أجابوا بلا حول مدى تطبيق جميع الملاحظات و التوجيهات المقدمة من طرفكم لتفادي حدوث تعب. الاستنتاج: نستنتج أن معظم المدرسون يتم تطبيق جميع الملاحظات و التوجيهات المقدمة من طرفكم لتفادي حدوث تعب.

السؤال 24: هل تعتقد أن عدم تدخل المدرس بتوجيه الملاحظات أثناء الحصة له دور في حدوث التعب العضلي؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 100	03	نعم
% 0	00	لا
% 100	03	المجموع

الجدول رقم (24) يبين دور عدم تدخل المدرس بتوجيه الملاحظات أثناء الحصة له دور في حدوث التعب العضلي.



الدائرة النسبية رقم 24 يبين دور عدم تدخل المدرس بتوجيه الملاحظات أثناء الحصة له دور في حدوث التعب العضلي.

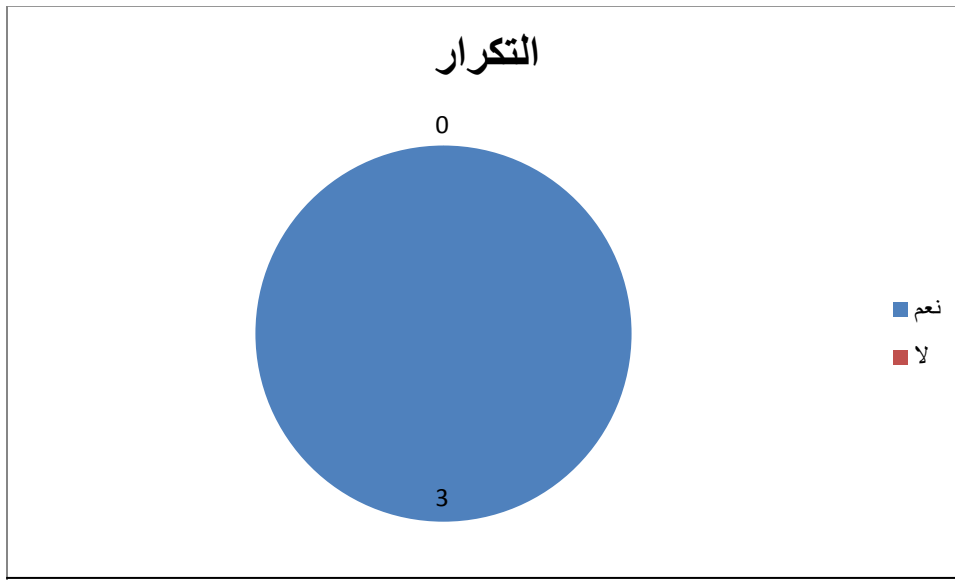
التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم 24 و الدائرة النسبية رقم 24 نلاحظ أن نسبة 100% من المدرسين أجابوا بنعم حول دور عدم تدخل المدرس بتوجيه الملاحظات أثناء الحصة له دور في حدوث التعب العضلي.

الاستنتاج: نستنتج أن عدم تدخل المدرس بتوجيه الملاحظات أثناء الحصة له دور في حدوث التعب العضلي.

السؤال 25: هل يجب أن توجد هذه الملاحظات قبل و أثناء و بعد كل تمرين و أداء لتقادي حدوث التعب ؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 100	03	نعم
% 00	00	لا
% 100	30	المجموع

الجدول رقم (25) يبين وجوب توجيه الملاحظات قبل و أثناء و بعد كل تمرين و أداء لتقادي حدوث التعب.



دائرة نسبية رقم (25) تبين وجوب توجيه الملاحظات قبل و أثناء و بعد كل تمرين و أداء لتقادي حدوث التعب.

التحليل: من خلال ملاحظة الجدول رقم (25) و الدائرة النسبية رقم 25 أن نسبة 100% من المدرسين أجابوا بنعم حول وجوب توجيه الملاحظات قبل و أثناء و بعد كل تمرين و أداء لتقادي حدوث التعب.

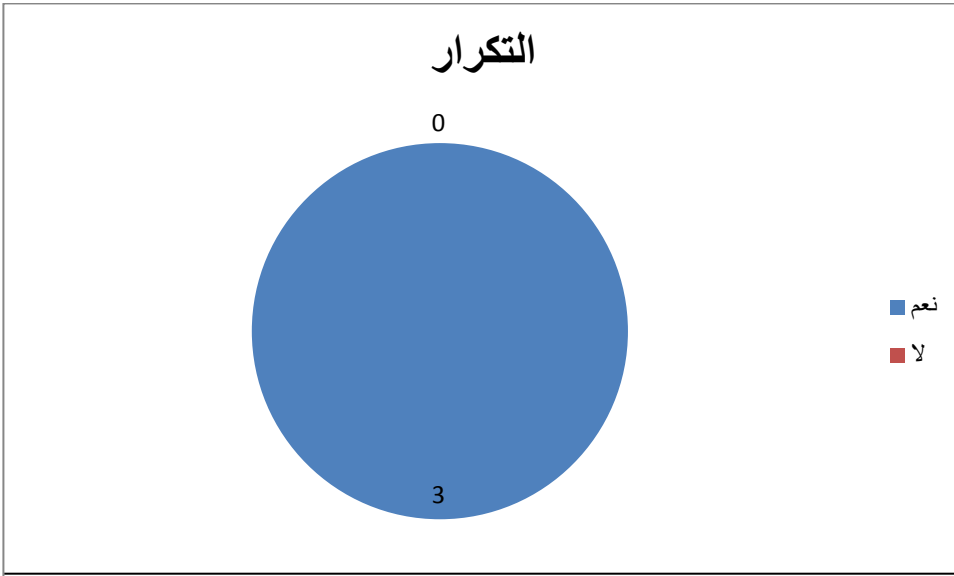
الاستنتاج: نستنتج وجوب توجيه الملاحظات قبل و أثناء و بعد كل تمرين و أداء لتقادي حدوث التعب.

المحور الثالث: الممارسة الرياضية اليومية و التعب العضلي

السؤال 26: هل تتأثر قدرة و استجابة التلاميذ بالحجم و الشدة في الأداء ؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 100	03	نعم
% 00	00	لا
% 100	30	المجموع

الجدول رقم (26) يبين تأثير قدرة واستجابة التلاميذ بالحجم و الشدة في الأداء.



الدائرة النسبية رقم (26) يبين تأثير قدرة واستجابة التلاميذ بالحجم و الشدة في الأداء.

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (26) و الدائرة النسبية (26) أن نسبة 100 % من المدرسين أجابوا بنعم حول مدى تأثير قدرة و استجابة التلاميذ بالحجم و الشدة في الأداء.

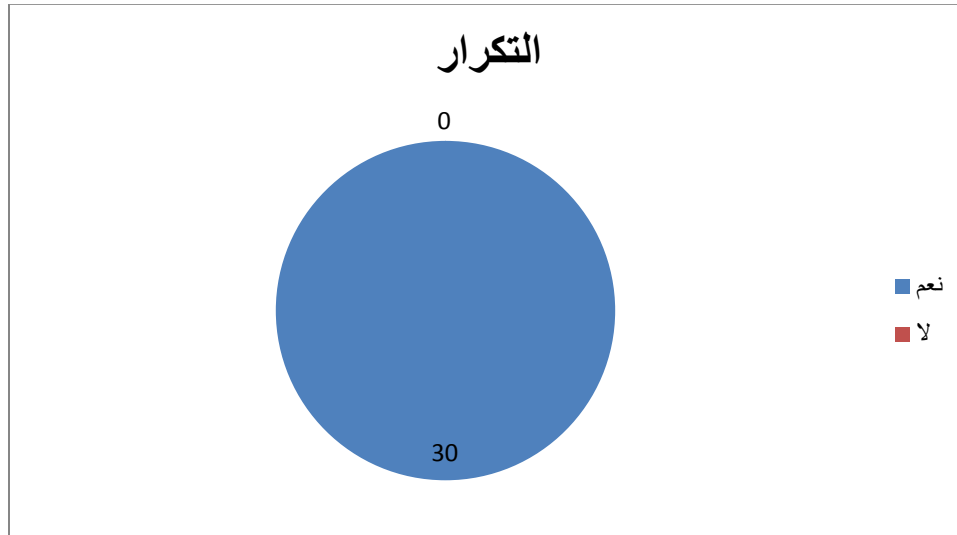
الاستنتاج: نستنتج أن قدرة و استجابة التلاميذ تتأثر بالحجم و الشدة في الأداء.

السؤال 27: هل عدم مراعاة مستوى التلاميذ الغير رياضيين له تأثير على وثيرة

الأداء ؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 100	3	نعم
% 0	0	لا
% 100	3	المجموع

الجدول رقم (27) يبين تأثير عدم مراعاة مستوى التلاميذ الغير رياضيين له تأثير على وثيرة الأداء.



الدائرة النسبية رقم (27) تبين نسبة تأثير عدم مراعاة مستوى التلاميذ الغير رياضيين له تأثير على وثيرة الأداء.

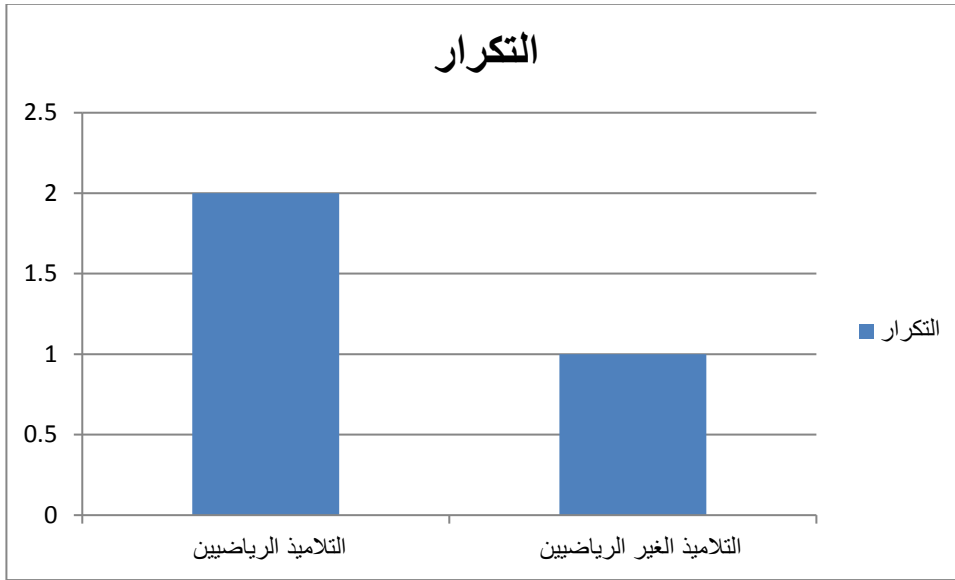
التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (27) و الدائرة النسبية (27) أن نسبة 100% من المدرسين أجابوا بنعم حول مدى تأثير عدم مراعاة مستوى التلاميذ الغير رياضيين وثيرة الأداء.

الاستنتاج: نستنتج أن وثيرة الأداء تتأثر بعد مراعاة مستوى التلاميذ الغير رياضيين.

السؤال 28: هل حسب نظرك الأكثر استجابة مع شدة الأداء؟

التكرار	الإجابات
02	التلاميذ الرياضيين
01	التلاميذ الغير الرياضيين
03	المجموع

الجدول رقم (28) يبين نسبة الأساتذة الذين يرون التلاميذ الأكثر استجابة مع شدة الأداء.



المدرج التكراري رقم (28) يبين نسبة الأساتذة الذين يرون التلاميذ الأكثر

استجابة مع شدة الأداء.

التحليل: تحليل : $\chi^2 (0.33) > \chi^2 (3.84)$
المحسوبة الجدولية

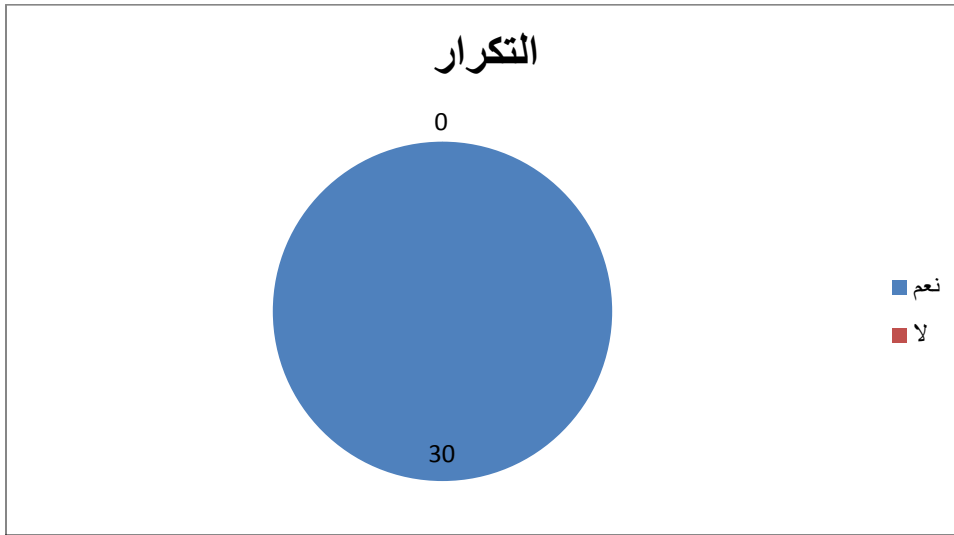
الفرق دال يوجد فرق في الأكثر استجابة مع شدة الأداء

الاستنتاج: التلاميذ الرياضيين هم الأكثر استجابة مع شدة الأداء.

السؤال 29: هل الممارسة اليومية للرياضة بالنسبة للتلاميذ له دور إيجابي في تأخير حدوث التعب و سريع الشفاء منه ؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 100	3	نعم
% 0	0	لا
% 100	3	المجموع

الجدول رقم (29) يبين نسبة الأساتذة الذين يرون أن الممارسة اليومية للرياضة بالنسبة للتلاميذ له دور إيجابي في تأخير حدوث التعب و سريع الشفاء منه.

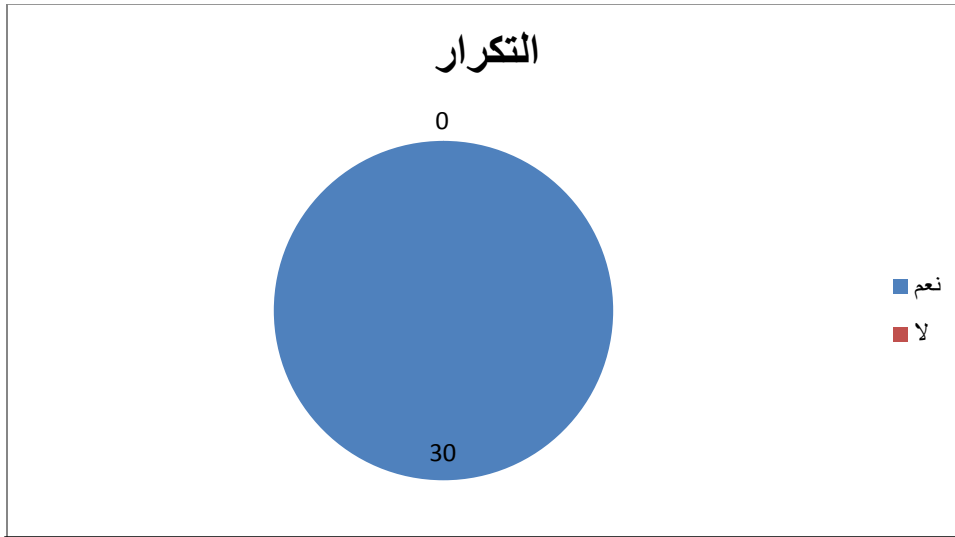


الدائرة النسبية رقم (29) تبين نسبة الأساتذة الذين يرون أن الممارسة اليومية للرياضة بالنسبة للتلاميذ له دور إيجابي في تأخير حدوث التعب و سريع الشفاء منه التحليل: من الجدول رقم (29) و الدائرة النسبية (29) أن كل الأساتذة أجابوا بنعم أي كل الأساتذة يرون أن الممارسة اليومية للرياضة بالنسبة للتلاميذ له دور إيجابي في تأخير حدوث التعب و سريع الشفاء منه. الاستنتاج: نستنتج أن الممارسة اليومية للرياضة بالنسبة للتلاميذ له دور إيجابي في تأخير حدوث التعب و سريع الشفاء منه بالنسبة للتلاميذ.

السؤال 30: حسب وجهة رأيك هل انخراط التلاميذ في النوادي الرياضية له دور إيجابي في تحسين كفاءة التلميذ و تأخير حدوث التعب ؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 100	3	نعم
% 0	0	لا
% 100	3	المجموع

الجدول رقم (30) يبين نسبة المدرسين الذي في رأيهم انخراط التلاميذ في النوادي الرياضية له دور إيجابي في تحسين كفاءة التلميذ و تأخير حدوث التعب.



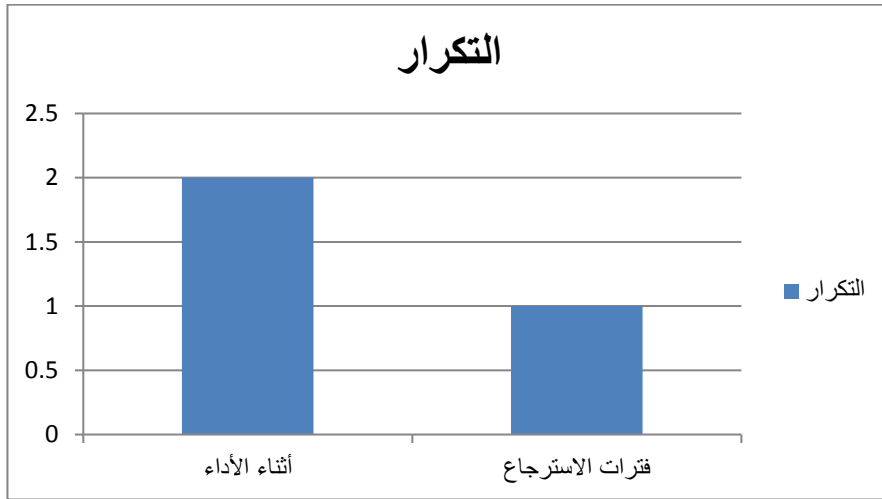
الدائرة النسبية رقم (30) تبين المدرسين الذين في رأيهم انخراط التلاميذ في النوادي الرياضية له دور إيجابي في تحسين كفاءة التلميذ و تأخير حدوث التعب. التحليل: من الجدول رقم (30) و الدائرة النسبية (30) نلاحظ أن كل الأساتذة رأيهم انخراط التلاميذ في النوادي الرياضية له دور إيجابي في تحسين كفاءة التلميذ و تأخير حدوث التعب.

الاستنتاج: نستنتج أن انخراط التلاميذ في النوادي الرياضية له دور إيجابي في تحسين كفاءة التلميذ و تأخير حدوث التعب.

السؤال 31: هل سبق و أن تعرض أحد تلاميذك لتعب عضلي أثناء الأداء و أثناء فترات الاسترجاع؟

التكرار	الإجابات
02	أثناء الأداء
01	فترات الاسترجاع
03	المجموع

الجدول رقم (31) يبين التعب العضلي خاصة أثناء الأداء.



مدرج تكراري رقم (31) يبين تعرض أحد تلاميذك للتعب العضلي خاصة أثناء الأداء.

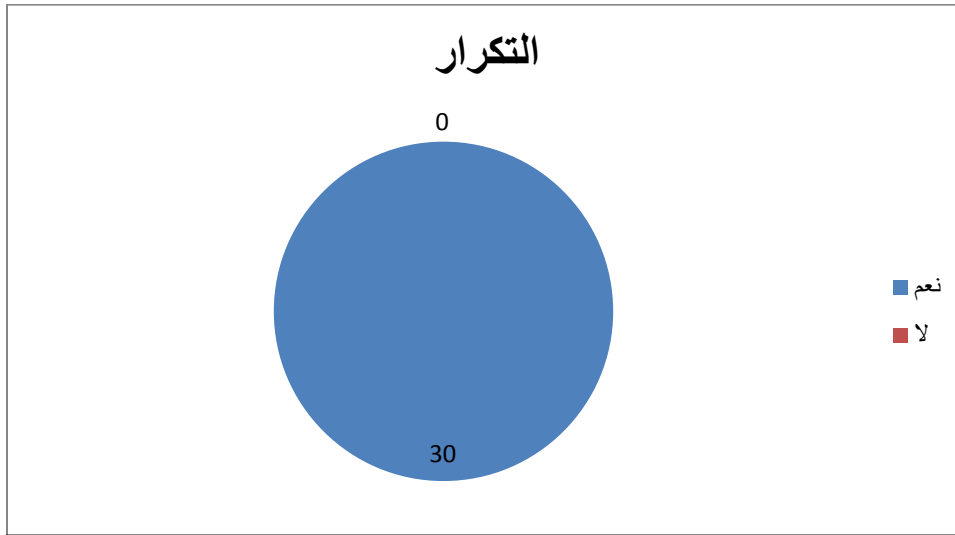
التحليل: تحليل : $كا^2 (0.33) > كا^2 (3.84)$
المحسوبة الجدولية

الفرق دال يوجد فرق في المرحلة التي يتعرض فيها التلاميذ للتعب العضلي. الاستنتاج: نستنتج أن التلاميذ عرضة للتعب العضلي بنسبة كبيرة أثناء الأداء مقارنة بفترات الاسترجاع.

السؤال 32: هل عدم ممارسة التلاميذ للرياضة اليومية و الانخراط في النوادي له دور في حدوث التعب العضلي؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
% 100	3	نعم
% 0	0	لا
% 100	3	المجموع

الجدول رقم (32) يبين نسبة الأساتذة الذين يرون أن عدم ممارسة التلاميذ للرياضة اليومية و الانخراط في النوادي له دور في حدوث التعب العضلي.



دائرة نسبية رقم (32) تبين نسبة الأساتذة الذين يرون أن عدم ممارسة التلاميذ للرياضة اليومية و الانخراط في النوادي له دور في حدوث التعب العضلي. التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (32) و الدائرة النسبية (32) أن نسبة 100% من المدرسين أجابوا بنعم حول دور عدم ممارسة التلاميذ للرياضة اليومية و الانخراط في النوادي له دور في حدوث التعب العضلي. الاستنتاج: نستنتج أن يوجد دور لعدم ممارسة التلاميذ للرياضة اليومية و الانخراط في النوادي له دور في حدوث التعب العضلي.

3.2- مناقشة الفرضيات مع النتائج:**1.3.2- الفرضية الأولى:**

لقد افترض الباحث نقص الحصص التعليمية (التربية البدنية و الرياضية) في المؤسسات التربوية له تأثير في حدوث التعب العضلي. من خلال الجداول رقم 1، 2، 3، 4، 5، 18، 19، 20 ومناقشة نتائج استنتاجنا أن قلة الحصص التعليمية في التربية البدنية والرياضية يؤدي إلى حدوث تعب عضلي أثناء الأداء ومنه نستنتج أن الفرضية الأولى تحققت.

2.3.2- الفرضية الثانية:

لقد افترض الباحث تدخل الاستاذ في تقديم النصائح و الإرشادات دور ايجابي في تقليل حدوث التعب العضلي. من خلال الجداول 6، 7، 8، 9، 10، 21، 22، 23، 24، و 25 ومناقشة نتائجها تبين أن عدم تدخل المدرس بتوجيه الملاحظات والتوصيات خلال الحصة له دور في حدوث التعب العضلي ومنه نستنتج أن الفرضية الثانية تحققت.

3.3.2- الفرضية الثالثة:

لقد افترض الباحث الاستمرار في ممارسة الرياضة اليومية دور في تحسين كفاءة و لياقة التلاميذ لتفادي حدوث التعب من خلال الجدول رقم 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 26، 27، 28، 29، 30، 31، و 32 بعد تحليلها ومناقشة نتائجها نستنتج أن عدم ممارسة للرياضة اليومية والانخراط في النوادي دور في تقليل حدوث التعب العضلي ومنه نستنتج أن الفرضية الثالثة تحققت.

4.2- استنتاجات المدرسين:

من نتائج البحث والدراسات التي استنتاجات ما يلي

1. وجود حصة أسبوعية واحدة غير كافية لرفع المستوى البدني للتلميذ لتجنب حدوث التعب.
2. معظم المدرسين يرون أن التلاميذ عرضة للتعب العضلي.
3. التعب العضلي لدى التلاميذ مرتبط بقلّة الوحدات التعليمية.
4. أغلبية المدرسين يتدخلون بتوجيه الملاحظات والتوصيات أثناء الحصة.
5. إعطاء فترات راحة واسترجاع كافية بين التمارين خاصة ذو شدة عالية يقلل من حدوث تعب عضلي.
6. معظم المدرسين يتم تطبيق ملاحظاتهم وتوجيهاتهم في حدوث التعب العضلي.
7. عدم تدخل المدرس بتوجيه الملاحظات أثناء الحصة دور في حدوث التعب العضلي.
8. أغلبية المدرسين يرون وجوب توجيه الملاحظات قبل وأثناء وبعد كل تمرين وأداء لتفادي حدوث تعب عضلي.
9. تأثر قدرة واستجابة التلاميذ بحجم والشدة في الأداء.
10. تأثر وثيرة الأداء بعدم مراعاة مستوى التلاميذ الغير رياضيين.
11. معظم المدرسين يرون أن التلاميذ الرياضيين هم الأكثر استجابة مع شدة الأداء.
12. الممارسة اليومية للرياضة له دور إيجابي في تأخير حدوث التعب وتسريع الشفاء منه بالنسبة للتلاميذ.
13. انخراط التلاميذ في النوادي الرياضية له دور إيجابي في تحسين كفاءة التلميذ وتأخير حدوث التعب.
14. التعب العضلي يكون أكثر وجوداً أثناء الأداء.
15. عدم ممارسة التلاميذ للرياضة اليومية والانخراط في النوادي دور في حدوث التعب العضلي.

5.2- استجابات التلاميذ:

من النتائج البحث والدراسات التي قمنا بها نستنتج ما يلي:

1. معظم التلاميذ يمارسون حصة ت.ب.ر. بشكل مستمر خلال السنة.
2. معظم التلاميذ قد سبق وأن تعرضوا لتعب عضلي أثناء الحصة.
3. إجراء حصة أسبوعية واحدة في التربية البدنية والرياضية غير كافية لعدم وقوع التعب.
4. السبب وراء حدوث التعب العضلي هو شدة تمارين أداء خلال الحصة.
5. التعب العضلي يكون أكثر في وسط الحصة.
6. كل التلاميذ متفاعلون مع أستاذ الحصة بشكل جيد.
7. معظم الأساتذة يقومون بتوجيه الملاحظات والتوجيهات خلال الحصة.
8. المرحلة المخصصة للتوجيهات حول تأخير حدوث التعب والإسراع في الشفاء منه هي بداية الحصة.
9. قلة الأساتذة الذين يوجهون الملاحظات والتوصيات الخاصة بالتعب العضلي.
10. بعض التلاميذ يأخذون هذه التوصيات بعين الاعتبار.
11. أغلبية الأساتذة يقومون بإعطاء فترات راحة بين كل جهد عضلي وآخر.
12. أغلبية التلاميذ لا يمارسون الرياضة اليومية.
13. الانخراط في النوادي الرياضية له دور إيجابي في تحسين الكفاءة ورفع مستوى التلميذ.
14. تتأثر مستويات التلاميذ أثناء الأداء بحجم وكثافة التمارين الموجهة.
15. التلاميذ عرضة للتعب العضلي.
16. عدم المداومة في ممارسة الرياضة له دور كبير في حدوث تعب عضلي.
17. التلاميذ الرياضيين أكثر استجابة مع ممارسة الأنشطة الرياضية والتمارين وأقل عرضة للتعب العضلي والعكس صحيح.

6.2- التوصيات للمدرسين:

- 1- الحرص على رفع مستوى البدني للتلميذ من خلال الاستغلال الجيد للوحدات التعليمية وإعطائها أهمية بالغة.

- 2- تسيطر برنامج عمل خاص وهادف فيما يخص الوحدات التعليمية.
- 3- استغلال الكافي للوقت و الجهد في الحصة الأسبوعية
- 4- تخصيص أوقات خاصة بالإرشادات و الملاحظات و توجيه التلاميذ
- 5- الحرص على تطبيق التلاميذ للملاحظات و التوصيات و الإرشادات المقدمة من طرف الأستاذ
- 6- إعطاء وصايا وتعليمات للتلاميذ وملاحظتهم في كل حصة.
- 7- إتباع أسلوب التدرج في الشدة وحجم التمارين الموجهة.
- 8- مراعات مستوى التلاميذ من خلال العمل على المقاربة بالكفاءة
- 9- التأكيد على الممارسة للرياضة اليومية.
- 10- العمل على توجيه التلاميذ حول الانخراط في النوادي الرياضية.

7.2- التوصيات للتلاميذ:

- 1- الحضور الدائم للحصة والعمل بجدية.
- 2- الاستغلال الجيد للحصة الأسبوعية من خلال التركيز و العمل على التطبيق الجيد للبرامج المقدمة من طرف الأستاذ
- 3- قيام بالنشاطات إلا بحضور المدرس المشرف.
- 4- العمل على هادفية الوحدات التعليمية خاصة فيما يتعلق بتحسين الكفاءة.
- 5- الاهتمام بالتوصيات والملاحظات الموجهة من المدرسة.
- 6- تطبيق الوصايا و الملاحظات المقدمة من طرف المدرسين
- 7- تقادي التمارين دو الشدة العالية و التماشي مع حجم التمارين حسب المستوى البدني
- 8- مزاولة الرياضة اليومية لرفع المستوى البدني.
- 9- الاستمرارية في الممارسة الرياضية من خلال التدريب الرياضي لتحسين الكفاءة و اللياقة البدنية
- 10- الانخراط في النوادي الرياضية.

8.2- الخلاصة العامة:

من خلال دراستنا الاستطلاعية التي قمنا بها مع تلاميذ الثانوية والتي كانت حول معرفة مسببات وقوع التعب العضلي في حصة التربية البدنية والرياضية والتي كانت هذه الأخيرة من المشاكل الوجيهة مما دفعنا إلى إجراء هذا البحث من أجل الكشف عن معرفة مسببات حدوث التعب العضلي وإيجاد حلول وقائية ومناسبة لتفادها وقد توصلنا في بحثنا إلى أن التعب العضلي يحدث جراء قلة الحصص التعليمية وكذلك افتقار الملاحظات والتوصيات ونقص الممارسة للرياضة اليومية كما استخلصنا على التوعية بخصوص هذا المشكل وخضوعهم الوقاية المستمرة وكل هذا يعتبر من العوامل التي تؤدي في تكرار هذا العائق خلال الحصة.

قائمة المصادر والمراجع

*باللغة العربية

- 1- (الدكتور حسين أحمد حشمت، فسيولوجيات التعب العضلي، 2003، ص.15).
- 2- (الدكتور نادر محمد شلبي، فسيولوجيات التعب العضلي، 2003، ص.16.)
- 3- (عنايات محمد فرج، 1998، ص.166-167.)
- 4- (الخولي، عنان، جلون، 1998، ص.119).
- 5- (بدير المطوع، 1996، ص.88/87).
- 6- (أ. د ريسان حزيب مجيد 1997، ص.32-31-25-21-19-13).
- 7- (عباس أحمد صالح السامرائي 1981، ص.95).
- 8- (أمين أنور الخولي، 2001، ص.196-36-35).
- 9- (ابن منصور، ص.1172).
- 10- (عبد الباني 1983، ص.7).
- 11- (أحمد علي الحاج محمد، 2003، ص.14-15).
- 12- (قاسم حسن، 1979، ص.19).
- 13- (محمد الحماحي 1990، ص.45).
- 14- (داودي عبد العزيز 1995، ص.17).
- 15- (عدنان درويش جلول وجرون 1994، ص.126-112).
- 16- (عدنان عبد الكريم، ص.331).
- 17- (نصر الدين البحراري، ص.139-121).
- 18- (محمد مصطفى زيدان 1985، ص.152).

*باللغة الفرنسية

- (Don Peloi 1970, Pges 13-23.)
(CouvatsPricipales, Page 125.)