

تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة والأداء الحركي والاستجابات والوظيفية لدي طلاب جامعة سوهاج

*د/ السيد علي شبيب

المقدمة :

يعد التدريب الرياضي من العلوم الحديثة التي حققت تقدماً كبيراً من خلال ارتباطها بالعلوم الأخرى والاستفادة من نظرياتها وقوانينها ونتائج بحوثها، ويؤثر الإعداد البدني على مستوى أداء الرياضي بصورة واضحة، فكلما تحسنت اللياقة البدنية استطاع الرياضي استخدام مهاراته الفنية وتنفيذ واجباته البدنية بكفاءة عالية، والمجهود الرياضي يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم، ويتقدم مستوى الأداء كلما كانت هذه التغيرات إيجابية.

وتعتبر ممارسة الرياضة لجميع أفراد المجتمع ضرورة لمواجهة السلبيات والأضرار الناتجة عن التقدم التكنولوجي وما صاحب ذلك من قلة الحركة والأمراض الناتجة عنها. (٢: ٧) حيث أن ممارسة التمرينات البدنية تساعد علي تحسين كفاءة وسعة الرئتين وتؤثر بصورة إيجابية على القلب والدورة الدموية، مما يساعد العضلات على أداء عملها بكفاءة عالية، ويكون له أثر إيجابي على أكساب الفرد اللياقة القلبية وتحسين الصحة العامة له. (١٧: ١٢)

وطبيعة تركيب جسم الإنسان تسمح له بإحداث تغيرات في أعضائه وأجهزته إذا ما تعرض لجهد بدني مؤثر، هذه التغيرات تهدف إلى رفع كفاءة الجسم لمقاومة هذا الجهد. (٦: ٤٤) وتعتبر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على إنها مجموعة من العناصر التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة أو تؤثر عليها وهي قدرة الفرد على أداء اختبارات تعطي مؤشراً عن لياقة الجهاز القلبي الوعائي أو ما يعرف باللياقة القلبية التنفسية (Cardiorespiratory Fitness) واللياقة العضلية الهيكلية (Musculoskeletal Fitness) والمرونة المفصالية والتي تعني المدى الحركي عند مفصل أو مجموعة من المفاصل. (١٤: ٤٦)، (١٩)

ويري الباحث أن الجهد البدني جزء من النشاط البدني المخطط له مسبقاً، ويقوم الأفراد بالإعداد له ، ويؤدي بانتظام بغرض تنمية قدرة بدنية أو أكثر أو المحافظة عليها للأستمرار فيه لاكساب الجسم بعض الفوائد الصحية الناتجة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني.

كما تشير نتائج الأبحاث العلمية إلي أهمية ممارسة النشاط البدني لصحة الإنسان العضوية والنفسية، وإلى خطورة الخمول البدني على صحة الفرد ووظائف أجهزة جسمه مما ينعكس بالسلب علي مجالات حياته اليومية. (١٦: ١٨)

*أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية- جامعة سوهاج.

ويمكن النظر للياقة البدنية المرتبطة بالصحة كمجموعة من الإمكانيات لدى الفرد تؤدي به إلى ما يعرف بالصحة الجينية أو الايجابية بمعناها الواسع والشامل، والإمكانيات هي مركبة من السمات والقدرات الفردية، والسمات تتحد بشكل عام "جينياً" أي من خلال المحددات الوراثية بينما القدرات فتشير الى مقدرة الفرد على أداء أعمال عضلية محددة تساعد على النشاط البدني. (٣: ٤) (١: ٣٢)، (٢٠)

والطلاب يمثلون شريحة مهمة في أي مجتمع، ويتوقف القياس الجيد للياقة البدنية المرتبطة بالصحة على الوصف الدقيق للحياة الجامعية الجيدة، ومن ثم فإن نظرتهم للنشاط البدني يؤثر في أدائهم الدراسي، وفي دافعيتهم للإنجاز وتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية لهم، أثناء الدراسة الجامعية وبناء على ذلك فإن محاولة فهم تقدير الطلاب للنشاط البدني وإدراكهم له يعد خطوة مهمة في سبيل فهم هذه المرحلة ومتطلباتها والتعامل معها لمردودها الإيجابي على الصحة العامة للجسم.

وقد أوصت العديد من الدراسات العلمية على أن لا يقل النشاط البدني المعتدل عن (٣٠ دقيقة) من (٣ - ٤) مرات في الأسبوع، وبالنسبة للأطفال (٦٠) دقيقة يوميا، وبالبالغين (١٥٠ دقيقة على الأقل) على مدار الأسبوع لذا يجب التأكيد على ضرورة وضع النشاط الرياضي ضمن الأنشطة اليومية المعتادة حتى تصبح بمثابة عادة منتظمة في حياتنا اليومية. (١٠: ٤٢) ويرى الباحث أن مستوى لياقة الفرد يحددها أداءه في اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، داخل جدران الجامعة والتحرك المستمر بين السكاشن العملي والمحاضرات النظرية واعداد الأبحاث من خلال المكتبات داخل الجامعة وهو عبارة عن تحركات عديدة ومختلفة وقطع مسافات غير منتظمة أثناء العمل الدراسي.

وفي هذا الصدد يؤكد "مفتى إبراهيم" (٢٠٠٤م) علي ان امتلاك حد ادنى مناسب من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء الحركي أمراً هاماً لتحقيق الوقاية من بعض الامراض التي تتعلق بكفاءة اداء الحركة والجهد البدني والوصول الى حالة الرقى الصحي، اذا كان من الضروري أيضاً ان يمتلك الشخص العادى قدراً من اللياقة البدنية كى يتمتع بصحة جيدة . (٧: ٣٦)

وفي ضوء ما سبق عرضه، اتفقت نتائج العديد من الدراسات والأبحاث العلمية العربية والاجنبية السابقة، على أهمية التعرف علي مستوي النشاط البدني واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدي مراحل عمرية مختلفة كدراسة "هزاع بن محمد (٢٠٠٤م)، (١١)، ياسر حسن (٢٠٠٦م)، (١٣)، محمد حسن (٢٠١٥م)، (٥) بوعلي لخضر محمد وآخرون (٢٠١٩م)، (٣)، ناصر مصطفى السويفي، أحمد عبدالسلام عطيتو، إسراء عبدالباسط محمود (٢٠٢٠م) (١٢)،

ممدوح محمد السيد، محمد سالم السيد (٢٠٢٣م) (٨)، عبدالعزيز سعيد الملا، علاء سيد نبيه، محمود شوقي عبدالعظيم" (٢٠٢٣م) (٤) لأنها تعمل علي توفير مستوى مناسب من اللياقة البدنية والصحة التي تساعد علي ايفاء متطلبات الحياة اليومية لدي الأفراد. ومن خلال عمل الباحث عضو هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج وأعتقاد مجلس الجامعة لعام ٢٠٢١م قرار مادة اللياقة البدنية والصحة متطلب جامعة وتدرس لأغلبية كليات الجامعة ومنهم كلية التربية والعلوم والصيدلة والتجارة وتكنولوجيا التعليم. ذلك مما دفع الباحث لاجراء دراسة تستهدف تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة والأداء الحركي والاستجابات والوظيفية لدي طلاب جامعة سوهاج.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح ودراسة تأثيره علي كلاً من :

- ١- بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لدي طلاب جامعة سوهاج.
- ٢- بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي لدي طلاب جامعة سوهاج.
- ٣- بعض الاستجابات الوظيفية لدي طلاب جامعة سوهاج.

فرض البحث:

- ١- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض الاستجابات الوظيفية لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي.

المصطلحات الواردة في البحث:

القدرات البدنية المرتبطة بالصحة:

وتعتبر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على إنها مجموعة من العناصر التي ترتبط إرتباطاً وثيقاً بالصحة أو تؤثر عليها وهي قدرة الفرد على أداء إختبارات تعطي مؤشراً عن لياقة الجهاز القلبي الوعائي أو ما يعرف باللياقة القلبية التنفسية (Cardiorespiratory Fitness) واللياقة العضلية الهيكلية (Musculoskeletal Fitness) والمرونة المفصالية والتي تعني المدى الحركي عند مفصل أو مجموعة من المفاصل. (١٤ : ٤٦)، (١٩)

وأيضاً هي عبارة عن مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدورى التنفسى (اللياقة القلبية التنفسية)، والتركييب الجسمى، وقوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرونتها التي تؤدي في الجانب التطبيقي للطالب. (تعريف اجرائي)
القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي :

يرى ديفيد David ان القدرات البدنية تتكون من (التحمل الدورى التنفسى، القدرة العضلية، التحمل العضلى، المرونة) أما القدرات الحركية المرتبطة بالأداء فتتكون من (السرعة، القدرة، التوافق، التوازن، الرشاقة) وهذا التصنيف يوضح اختلاف المكونات الخاصة بالقدرات البدنية عنها في القدرات الحركية (١٥ : ٦٣).

وأيضاً هي عبارة عن مجموعة من القدرات البدنية (سرعة- رشاقة- توازن) مطلوبة لأداء حركي متميز في المهارات والألعاب الرياضية المختلفة) والتي تؤدي في الجانب التطبيقي للطالب. (تعريف اجرائي)
الأستجابات الوظيفية:

هي عبارة عن مجموعة من الأستجابات الوظيفية تتمثل في (نبض- ضغط انقباضي- ضغط انبساطي) التي تؤدي في الجانب التطبيقي للطالب. (تعريف اجرائي)
إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة بإسلوب القياسين (القبلى والبعدى) لمناسبة لطبيعة اهدف وفروض البحث.

مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث في طلاب الفرق الأولى جامعة سوهاج (كلية العلوم- كلية التجارة- كلية الصيدلة- تربية أساسى- تكنولوجيا التعليم) للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م المقرر عليهم مادة اللياقة البدنية والصحة كمتطلب جامعة.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من طلاب جامعة سوهاج (كلية العلوم- كلية التجارة- كلية الصيدلة- التربية- تكنولوجيا التعليم) للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م وعددهم (٣٠٠) طالب للعينة الأساسية و(١٠٠) طالب للعينة الاستطلاعية، والجدول رقم (١) يوضح توصيفاً لأفراد عينة البحث.

جدول (١)
بيان بعينة البحث وكليات الجامعة التابعة لها

المجموع	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	المؤسسات الجامعية
١٢٠	٣٠	٩٠	علوم
١٣٠	٤٠	٩٠	تجارة
٣٥	١٠	٢٥	صيدلة
٣٥	١٠	٢٥	تربية
٨٠	١٠	٧٠	تكنولوجيا التعليم
٤٠٠	١٠٠	٣٠٠	المجموع

يوضح الجدول رقم (١) أن عدد طلاب العينة الأساسية (٣٠٠) طالب، كما يتضح أن عدد العينة الاستطلاعية (١٠٠) طالب.

أسباب اختيار عينة البحث:

* جميع أفراد العينة ضمن كليات الجامعة المطبق عليهم مادة اللياقة البدنية والصحة.

* انتظام عينة البحث في محاضرات اللياقة البدنية والصحة طوال الترم.

التجانس بين أفراد عينة البحث:

قام الباحث بإجراء القياسات الخاصة بالتجانس وذلك لإيجاد معامل الالتواء والتفطح لأفراد عينة البحث الأساسية قبل بدء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وذلك للدلالة على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية لضمان الاعتدالية في متغيرات البحث، الأساسية والتي قد تؤثر على نتائج البحث، وكانت معاملات الالتواء والتفطح كما يوضحها جدول (٢)

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في متغيرات النمو الأساسية "السن، الطول، الوزن" لأفراد عينة البحث ن = ٣٠٠

البيانات المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للتوصيف		
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	السن	سنة/شهر	١٩,٢٤	٠,٥٣	٠,١٥
	الطول	سم	١٦٨,١٣	٨,٥٦	-٠,٠٣
	الوزن	كيلو/جم	٧١,١٢	٧,٨٢	-٠,١١

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء في المتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٠٣ : ٠,١٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (حد الدلالة)، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-٠,٠٧ : ٠,٣٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح (حد الدلالة)، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، مما يدل على تجانس العينة.

أدوات جمع البيانات:

قام الباحث بتحديد الأدوات والأجهزة التي تستخدم على عينة البحث وذلك من خلال اطلاع الباحث علي المراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والاجنبية المتخصصة في التدريب الرياضي.

أولاً: الأدوات المستخدمة:**أ- الأستمارات.**

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين: (الاسم- السن- الطول- الوزن) مرفق. (٣)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي. مرفق (٤).

- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم الأستجابات الوظيفية. مرفق (٦)
 - استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم الأستجابات الوظيفية. مرفق (٨)
 - استمارة تسجيل قوة القبضة اليسري واليميني (من تصميم الباحث). مرفق (٣/ب)
 - استمارة تسجيل القدرة العضلية للرجلين (من تصميم الباحث). مرفق (٣/ب)
 - استمارة تسجيل الجلوس من الرقود (٣٠ ث) (من تصميم الباحث). مرفق (٣/ب)
 - استمارة تسجيل التحمل الدوري التنفسي (من تصميم الباحث). مرفق (٣/ب).
 - استمارة تسجيل المرونة (من تصميم الباحث). مرفق (٣/ب).
 - أستمارة تسجيل أختبارات القدرات البدنية المرتبطة بالصحة: مرفق (٣/ب).
 - استمارة تسجيل الرشاقة (من تصميم الباحث). مرفق (٥/ب).
 - استمارة تسجيل التوازن الديناميكي (من تصميم الباحث). مرفق (٥/ب)
 - أستمارة تسجيل أختبارات القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي: مرفق (٥/ب).
 - استمارة تسجيل معدل النبض (من تصميم الباحث). مرفق (٧/ب).
 - أستمارة تسجيل أختبارات القدرات البدنية المرتبطة بالصحة: مرفق (٧/ب).
- ب- الأختبارات.**

١- أختبارات القدرات البدنية المرتبطة بالصحة: مرفق (أ/٣).

- قوة القبضة اليسري واليميني. مرفق (أ/٣).
- الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين مرفق (أ/٣).
- الجلوس من الرقود (٣٠ ث) مرفق (أ/٣).
- التحمل الدوري التنفسي مرفق (أ/٣).

- اختبار المرونة مرفق (أ/٣).
 - مؤشر كتلة الجسم. (الوزن ÷ مربع الطول) مرفق (ب/٣)
 - ٢- اختبارات القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي: مرفق (أ/٥).
 - اختبار السرعة الأنتقالية. مرفق (أ/٥).
 - استمارة تسجيل السرعة الأنتقالية (من تصميم الباحث). مرفق (ب/٥).
 - اختبار الرشاقة (أ/٥).
 - اختبار باس المعدل لقياس التوازن الديناميكي للرجلين مرفق (أ/٥).
 - ٣- اختبارات الأستجابات الوظيفية: مرفق (أ/٧).
 - اختبار معدل النبض. مرفق (أ/٧).
- ثانياً: الأجهزة المستخدمة :

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
 - رستاميتير لقياس الطول (بالسنتيمتر).
 - ساعة إيقاف Stopwatch لقياس الزمن.
 - جهاز قياس ضغط الدم الأنتقاضي والأنبساطي. مرفق (أ/٧).
- المعاملات العلمية المستخدمة في البحث :

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية على عينة من مجتمع البحث (عينة استطلاعية)، والتي لم تشارك ضمن التجربة الأساسية، وقد بلغ قوامها (١٠٠) طالب، وقد تم قياس القدرات البدنية المرتبطة بالصحة والأداء الحركي ومقياس النشاط البدني - ومقياس التفوق الدراسي.

أ- الصدق:

قام الباحث باستخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء القياسات على عينة مميزة وهم من طلبة كلية التربية الرياضية "الفرقة الثانية" وقوامهم (١٠٠) طالب، وأهم ما يميزهم ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والصحية، والمجموعة غير المميزة وهم من طلبة الفرق الأولي جامعة سوهاج المقرر عليهم مادة اللياقة البدنية والصحة كمتطلب جامعي وقوامهم (١٠٠) طالب، وتم إجراء هذا القياسات في الفترة من ١٣، ١٤/٢/٢٠٢٣ م، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير مميزة للتأكد من صدق المتغيرات (قيد البحث)، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في (القدرات البدنية المرتبطة بالصحة- والقدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي- والأستجابات الوظيفية) (قيد البحث) ن=١ = ٢ = (١٠٠)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	القياسات
		ع ±	س	ع ±	س		
دال	١٠,٩٥	٤,٢٤	٤٠,٠٥	٢,١١	٤٥,٢٤	كجم	قوة القبضة اليسرى
	٤,٦٩	٥,٤٨	٥٨,٢٠	٤,٩٤	٦١,٦٦	كجم	قوة القبضة اليمنى
	٥,٨٢	٩,٧٩	١٥٢,٣٨	٨,٥٣	١٦٥,٥٠	سم	القدرة العضلية للرجلين
	١٣,٧١	٢,٥٧	١٨,٣١	٣,٣٦	٢٢,٥٤	عدد	الجلوس من الرقود (٣٠ ث)
	٩,٠٦	٥,٤٦	٥٧,٨٦	٣,١٤	٦٤,٨٤	عدد	تحمل دوري تنفسي
	٢٦,٤٥	١,٥٥	١٠,٥٩	٠,٧٦	١٥,١٦	سم	المرونة
دال	١٧,٩٦	٠,٨٧	٧,٣٢	٠,٧٢	٥,٢٩	ث	السرعة
	١٦,٧٩	٠,٨٣	٩,٨٠	١,١٨	٧,٣٩	ث	الرشاقة
	١٠,٣٢	٣,٩٣	٣٧,٩٣	٧,٣٨	٤٦,٥٦	درجة	التوازن الديناميكي للرجلين
دال	١٤,٣٤	٥,٦٤	٨١,٣١	٣,٢١	٧٢,١٠	ن/ق	معدل النبض
	١٥,٨٨	٢,٩٥	١٢١,٤١	٢,٣٩	١١٥,٣٧	مم زئبق	الضغط الأتقباضي
	١٣,٤٣	٤,٧٩	٨٠,٧٣	٢,٨٨	٧٣,٢٢	مم زئبق	الضغط الأنبساطي

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عن مستوى معنوية ٠,٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق (اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة- والقدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي- والأستجابات الوظيفية) (قيد البحث)

ب- الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات عن طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test) Re test ١٣ - ٢٧/٢/٢٠٢٣ م على عينة قوامها (١٠٠) طالب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية وهم الفرق الأولي من طلبة جامعة سوهاج، ويوضح جدول (٤) معاملات الثبات بين التطبيقين.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في (القدرات البدنية المرتبطة بالصحة- والقدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي- والاستجابات الوظيفية) (قيد البحث) ن = (١٠٠)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	القياسات	
		ع ±	س	ع ±	س			
دال	**٠,٩٨	٣,٩٢	٤١,٠٢	٤,٢٤	٤٠,٠٥	كجم	قوة القبضة اليسرى	القدرات البدنية المرتبطة بالصحة
	**٠,٩٩	٥,١٨	٥٩,١٣	٥,٤٨	٥٨,٢٠	كجم	قوة القبضة اليمنى	
	**٠,٩٩	٩,٦١	١٥٣,٢٦	٩,٧٩	١٥٢,٣٨	سم	القدرة العضلية للرجلين	
	**٠,٩٣	٢,٤٣	١٩,١٧	٢,٥٧	١٨,٣١	عدد	الجلوس من الرقود (٣٠ ث)	
	**٠,٩٨	٥,٦٢	٥٩,٣٠	٥,٤٦	٥٧,٨٦	عدد	تحمل دوري تنفسي	
	**٠,٩٣	١,٦٥	١١,٢٤	١,٥٥	١٠,٥٩	سم	المرونة	
دال	**٠,٩٠	٠,٩٨	٨,٤١	٠,٨٧	٧,٣٢	ث	السرعة	القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي
	**٠,٩١	٠,٨٦	١٠,٩٢	٠,٨٣	٩,٨٠	ث	الرشاقة	
	**٠,٩٩	٤,١٤	٣٨,٤٦	٣,٩٣	٣٧,٩٣	درجة	التوازن الديناميكي للرجلين	
دال	**٠,٩٩	٥,٦٧	٧٩,٩٩	٥,٦٤	٨١,٣١	ن/ق	معدل النبض	الاستجابات الوظيفية
	**٠,٩٧	٣,١٠	١٢٠,٧٣	٢,٩٥	١٢١,٤١	مم زئبق	الضغط الأنقباضي	
	**٠,٩٩	٤,٨٤	٧٩,٩٨	٤,٧٩	٨٠,٧٣	مم زئبق	الضغط الأنساطي	

يوضح الجدول رقم (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على ثبات (اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة- والقدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي- والاستجابات الوظيفية). (قيد البحث) بعد إجراء المعاملات العلمية قام الباحث بإجراء التجانس بين متغيرات البحث الأساسية والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في متغيرات البحث الأساسية (القدرات البدنية المرتبطة بالصحة- والقدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي- والاستجابات الوظيفية) لعينة البحث ن = ٣٠٠

معامل التفطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياسات	
-٠,٤٠	-٠,١٤	٣,٨٦	٤٠,٩٨	كجم	قوة القبضة اليسرى	القدرات البدنية المرتبطة بالصحة
٠,٤٣	-٠,٢٥	٤,٢٣	٥٨,٩٤	كجم	قوة القبضة اليمنى	
-٠,٨٤	-٠,٣٠	١١,١٥	١٥٢,٩٧	سم	القدرة العضلية للرجلين	
-٠,٦٦	-٠,٠٤	٢,٥٩	١٨,١٧	عدد	الجلوس من الرقود (٣٠ ث)	
-٠,٩٣	-٠,١٣	٥,٣٥	٥٧,٨٠	عدد	تحمل دوري تنفسي	
-١,٠٨	-٠,١٦	١,٥٦	١٠,٦٨	سم	المرونة	
٠,٣١	٠,٦٢	٣,٤٩	٢٦,١٦	جم / م	مؤشر كتلة الجسم	

تابع جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في متغيرات البحث الأساسية (القدرات البدنية المرتبطة بالصحة- والقدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي- والأستجابات الوظيفية) لعينة البحث ن = ٣٠٠

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي	ث	٧,٩٧	١,٥٣	٠,٩٦	١,٠٩
	ث	٩,٧٢	٠,٨٢	٠,٢١	-٠,٦٩
	الدرجة	٣٧,٩٢	٣,٨٤	٠,٣٦	-٠,٨٤
	ن/ق	٨١,٦٧	٥,٣٣	٠,٢٢	-٠,٥٩
الأستجابات الوظيفية	مم زئبق	١٢١,٧٩	٢,٩٣	-٠,٢٢	-٠,٦٧
	مم زئبق	٨٠,٨٨	٤,٦٤	٠,١٣	-٠,١٦

يتضح من نتائج جدول (٥) أن قيمة معامل الالتواء في القدرات البدنية المرتبطة بالصحة (قيد البحث) تراوحت ما بين (٠,١٣ : -٠,٦٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (حد الدلالة)، وهي أقل من (٣ ±)، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠,٤٣ : -٠,٤٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح (حد الدلالة)، وقيمة معامل الالتواء في القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي (قيد البحث) تراوحت ما بين (٠,٢١ : ٠,٩٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (حد الدلالة)، وهي أقل من (٣ ±)، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (١,٠٩ : -٠,٦٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح (حد الدلالة)، وقيمة معامل الالتواء في الأستجابات الوظيفية (قيد البحث) تراوحت ما بين (٠,١٣ : ٠,٢٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح (حد الدلالة)، وهي أقل من (٣ ±)، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠,١٦ : -٠,٦٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح (حد الدلالة)، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات الأساسية (اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة - القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي - الأستجابات الوظيفية)، مما يدل على تجانس عينة البحث.

جدول (٦)

نتائج آراء السادة الخبراء في تحديد أنسب القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي لدي عينة البحث والنسبة المئوية لكل قدرة بدنية ن = (١٠)

م	القدرة البدنية	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	التحمل	٧	٧٠ %
٢	السرعة	١٠	١٠٠ %
٣	القوة	٧	٧٠ %
٤	الرشاقة	١٠	١٠٠ %
٥	التوافق	٦	٦٠ %
٦	التوازن	٩	٩٠ %

يوضح الجدول رقم (٦) عدد التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي المقترح. حيث انحصر عدد التكرارات ما بين (٦) إلى (١٠) تكرارات، وارتضى الباحث بالنسبة المئوية للمتغيرات ما بين (٩٠٪) فأكثر من الآراء.

جدول (٧)

نتائج آراء السادة الخبراء في تحديد أنسب الاستجابات الوظيفية لدي عينة البحث والنسبة المئوية لكل متغير وظيفي ن = (١٠)

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	معدل النبض	١٠	١٠٠٪
٢	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	٦	٦٠٪
٣	ضغط الدم الانقباضي	٩	٩٠٪
٤	السعة الحيوية	٧	٧٠٪
٥	ضغط الدم الانبساطي	١٠	٩٠٪

يوضح الجدول رقم (٧) عدد التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي المقترح. حيث انحصر عدد التكرارات ما بين (٦) إلى (١٠) تكرارات، وارتضى الباحث بالنسبة المئوية للمتغيرات ما بين (٩٠٪) فأكثر من الآراء.
الدراسة الإستطلاعية:

اعتمد الباحث في أساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لتحسين وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والقدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي ، على نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قام بها في الفترة الزمنية من يوم ٢٠٢٣/٢/١٣م إلي ٢٠٢٣/٢/٢٧م على عينة قوامها (١٠٠) طالب يمثلون المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، واستهدفت الدراسة الإستطلاعية الآتي:

- تحديد الزمن الذي يستغرقه الطالب في تطبيق الوحدة التدريبية.
 - تحديد صعوبة التدريبات المطبقة.
 - حساب المعاملات العلمية للإختبارات.
 - التدريب على طرق القياس والتسجيل للمجموعة المساعدة على تطبيق الاختبار للوصول إلى أكبر دقة في القياس.
 - إكتساب الصعوبات والمشاكل المحتمل حدوثها أثناء تنفيذ الدراسة الأساسية للبحث لإيجاد الحلول المناسبة لها والتغلب على هذه الصعوبات.
 - التعرف على مدى كفاءة وصلاحية أجهزة القياس المستخدمة.
- نتائج الدراسة الاستطلاعية.

وقد توصل الباحث إلي النتائج التالية:

- تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج.
- كفاءة وخبرة المساعدين ودقتهم في القياس وتسجيل النتائج.
- مدى مناسبة تدريبات البرنامج التدريبي المقترح للعينة قيد البحث.
- مدى مناسبة الأدوات والاجهزة والبرنامج التدريبي المقترح للعينة قيد البحث.
- مدى مناسبة الوقت المخصص لتنفيذ الوحدات التدريبية للعينة قيد البحث.
- مدى مناسبة المعاملات العلمية المستخدمة في المتغيرات قيد البحث.
- تم حساب أقصى شدة أداء لبعض التدريبات المقترحة لكل طالب على حدة لحساب وتقنين شدة حمل التمرين.

خطوات البحث:

قام الباحث بتنفيذ تدريبات البرنامج التدريبي المقترح (علي العينة الأساسية للبحث) علي النحو التالي:

أ- إجراء القياسات القبليّة.

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث وذلك يوم الخميس والجمعة الموافق ٢٠٢٣/٣/٣ م، والتي تضمنت قياس:

- ١- بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب مقرر اللياقة البدنية والصحة جامعة سوهاج.
- ٢- بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي لدى طلاب مقرر اللياقة البدنية والصحة جامعة سوهاج.
- ٣- بعض الاستجابات الوظيفية لدى طلاب مقرر اللياقة البدنية والصحة جامعة سوهاج.

ب- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من يوم السبت ٢٠٢٣/٣/٤ م إلى يوم الإثنين ٢٠٢٣/٤/٢٤ م. (لمدة ثماني أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً).

الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح:

خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بوضع التدريبات الخاصة بتدريبات البرنامج التدريبي المقترح لطلاب مقرر اللياقة البدنية والصحة بجامعة سوهاج ، وذلك من خلال:

- المسح المرجعي للمراجع العربية والأجنبية، والتي تهتم بأسس تدريبات البرامج التدريبية.

- الاطلاع على الأبحاث والدراسات التي تناولت تدريبات البرامج التدريبية لطلاب الجامعات. أهداف البرنامج التدريبي المقترح.

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى محاولة:

- ١- تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب مقرر اللياقة البدنية والصحة جامعة سوهاج.
- ٢- تنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي لدى طلاب مقرر اللياقة البدنية والصحة جامعة سوهاج.
- ٣- تحسين ورفع كفاءة بعض الاستجابات الوظيفية لدى طلاب مقرر اللياقة البدنية والصحة جامعة سوهاج.

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح.

قام الباحث بدراسه مسحيه للعديد من المصادر العلميه وكذلك الدراسات الخاصه التي تتضمن تدريبات البرامج التدريبية لدى الطلاب المبتدئين وتم حصر وتصميم مجموعه من التدريبات ثم قام الباحث بوضع التدريبات المختاره فى صوره استماره استطلاع رأى وتم استطلاع رأى الخبراء والذى بلغ عددهم (١٠) مرفق (١) ومن خلال هذه الاستماره استخلص الباحث مجموعه من التدريبات المقترحة للبرنامج وفق لأراء الخبراء. مرفق (١) أعتمد الباحث عند تصميم التدريبات المقترحة على الأسس التاليه:

- ١- مراعاة الهدف من تدريبات البرنامج للعينة قيد البحث.
- ٢- ملاءمة البرنامج للمرحلة السنیه للعينة قيد البحث.
- ٣- توافر عامل الأمن والسلامة.
- ٤- مراعاة الفروق الفردية بين طلاب الفرق الأولى بجامعة سوهاج.
- ٥- توفير الأماكن الفنية وتصميم الأدوات والأجهزة.
- ٦- مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب مع عينه البحث.
- ٧- توافر عنصر التشويق والجديه للتدريبات المقترحه.
- ٨- مراعاة مبدأ التدرج بالحمل من السهل الى الصعب اثناء تطبيق التدريبات.
- ٩- الاهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للحمل، وعدد مرات التكرار، وكذلك المجموعات داخل الوحدات، بالإضافة إلى فترات الراحة بين كل مجموعة وأخرى وكذلك بين كل تكرار وآخر.

جدول (٨)

نتائج آراء السادة الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية لكل محور ن = (١٠)

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة تطبيق تدريبات البرنامج المقترح (٨ اسابيع)	١٠	٪ ١٠٠
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٢) وحدة.	٩	٪ ٩٠
٣	زمن الوحدة التدريبية (٩٠ ق).	١٠	٪ ١٠٠
٤	طريقة التدريب الفترى (مرتفع ومنخفض الشدة).	٨	٪ ٨٠
٥	دورة الحمل الأسبوعية (٢ : ١).	٨	٪ ٨٠

يوضح الجدول رقم (٨) عدد التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي المقترح. حيث انحصرت عدد التكرارات ما بين (٨) إلى (١٠) تكرارات، وارتضى الباحث بالنسبة المئوية للمتغيرات ما بين (٨٠٪) فأكثر من الآراء. وتم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح لعدد (٨) أسابيع تبدأ هذه الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٣/٤ م وتنتهي يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٤/٢٤ م.

محتوى البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء، بحيث تضمن البرنامج المحاور الآتية:

مدة البرنامج = شهرين. - عدد الأسابيع = ٨ أسابيع.

- عدد وحدات التدريب في الأسبوع = ٣ وحدات أسبوعياً.

- عدد الوحدات التدريبية الكلية = ٢ × ٨ = ١٦ وحدة تدريبية.

- زمن الوحدة التدريبية = ٩٠ ق × ٨ اسابيع = ٧٢٠ ق.

- زمن الوحدات التدريبية خلال اسابيع البرنامج المقترح = ١٦ وحدة × ٩٠ ق = ١٤٤٠ ق

ج- إجراء القياسات البعدية :

روعي أن تتم جميع القياسات علي نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي.

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث، وذلك يوم الثلاثاء والأربعاء الموافق ، ٢٥، ٢٦/٤/٢٠٢٣ م والتي تضمنت قياس:

- ١- بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لدي طلاب مقرر اللياقة البدنية والصحة جامعة سوهاج.
- ٢- بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي لدي طلاب مقرر اللياقة البدنية والصحة جامعة سوهاج.
- ٣- بعض الاستجابات الوظيفية لدي طلاب مقرر اللياقة البدنية والصحة جامعة سوهاج.

- المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث الأسلوب الإحصائي التالي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية.
- معامل نسب التحسن للمتوسطات.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج:

في ضوء أهداف البحث، وتحقيقاً لفروضه عرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال معرفة دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS".، وذلك فيما يتفق مع طبيعة البحث وفروضه.

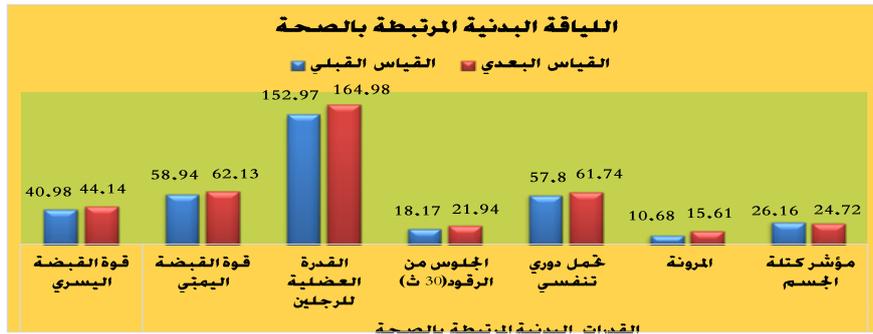
١- عرض نتائج الفرض الأول:

بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة "قيد البحث".

جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية ونسبة التغير بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء بالصحة لدى عينة البحث ن = (٣٠٠)

القياسات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	نسبة التغير
		س	ع ±	س	ع ±			
قوة القبضة اليسرى	كجم	٤٠,٩٨	٣,٨٦	٤٤,١٤	٢,٨٣	٣,١٦	١٤,٦٦	%٧,٧١
قوة القبضة اليمنى	كجم	٥٨,٩٤	٤,٢٣	٦٢,١٣	٣,٩٧	٣,١٩	١٢,٥٩	%٤,٤١
القدرة العضلية للرجلين	سم	١٥٢,٩٧	١١,١٥	١٦٤,٩٨	١٠,٣٢	١٢,٠١	١٦,٩٩	%٧,٨٥
القدرة البدنية المرتبطة بالصحة (الجلوس من الرقود ٣٠ ث)	عدد	١٨,١٧	٢,٥	٢١,٩٤	١,٨٤	٣,٧٧	٢٠,٤٢	%٢٠,٧٥
تحمل دوري تنفسي	عدد	٥٧,٨٠	٥,٣٥	٦١,٧٤	٤,٨٣	٣,٩٤	١١,٥٣	%٦,٨١
المرونة	سم	١٠,٦٨	١,٥٦	١٥,٦١	٣,٧١	٤,٩٣	١٩,١٨	%٤٣,١٦
مؤشر كتلة الجسم	جم / م ^٢	٢٦,١٦	٣,٤٩	٢٤,٧٢	٢,٨٣	١,٤٤	١٣,٢٦	%٥,٥٠



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لدي طلاب مقرر اللياقة البدنية والصحة جامعة سوهاج

يوضح الجدول رقم (٩) والشكل رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لعينة البحث لصالح القياسات البعدي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في قوة القبضة اليسري (14.66) ونسبة التغير (7.71%) وفي قوة القبضة اليميني بلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.59) ونسبة التغير (4.41%) وفي القدرة العضلية للرجلين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (16.99) ونسبة التغير (7.85%) وفي الجلوس من الرقود بلغت قيمة (ت) المحسوبة (20.42) ونسبة التغير (20.75%) وفي تحمل دوري تنفسي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.53) ونسبة التغير (6.81%) وفي المرونة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (19.18) ونسبة التغير (43.16%) وفي مؤشر كتلة الجسم بلغت قيمة (ت) المحسوبة (13.26) ونسبة التغير (5.50%) مما يدل علي أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ونسبة التغير لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث.

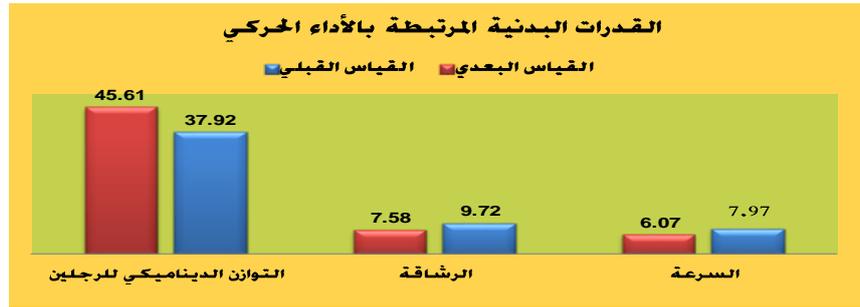
٢- عرض نتائج الفرض الثاني:

بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي "قيد البحث".

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية ونسبة التغير بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي لدي عينة البحث ن = (٣٠٠)

القياسات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	نسبة التغير
		ع ±	س	ع ±	س			
القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي	السرعة	٧,٩٧	١,٥٣	٦,٠٧	١,٢٩	١,٩	١٧,٨٨	٢٣,٨٤%
	الرشاقة	٩,٧٢	٠,٨٢	٧,٥٨	١,٢٥	٢,١٤	٢١,٧٣	٢٢,٠٢%
	التوازن الديناميكي للرجلين	٣٧,٩٢	٣,٨٤	٤٥,٦١	٥,٦٥	٧,٦٩	١٧,٩٩	٢٠,٤٤%



شكل (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية المرتبطة بالأداء

الحركي لدى طلاب مقرر اللياقة البدنية والصحة جامعة سوهاج

يوضح الجدول رقم (١٠) والشكل رقم (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي لعينة البحث لصالح القياسات البعدي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في السرعة (١٧,٨٨) ونسبة التغير (٢٣,٨٤%) وفي الرشاقة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢١,٧٣) ونسبة التغير (٢٢,٠٢%) وفي التوازن الديناميكي للرجلين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٧,٩٩) ونسبة التغير (٢٠,٤٤%) مما يدل علي أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ونسبة التغير لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث.

٣- عرض نتائج الفرض الثالث:

بعض الاستجابات الوظيفية "قيد البحث".

جدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية ونسبة التغير بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في

الاستجابات الوظيفية لدى عينة البحث ن = (٣٠٠)

النسبة التغير	قيمة (ت)	الفروق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياسات
			ع ±	س	ع ±	س		
١٠,٤٢%	٢٣,١٣	٨,٥١	٣,٤٠	٧٣,١٦	٥,٣٣	٨١,٦٧	ن/ق	معدل النبض
٤,١٠%	١٨,٣٨	٤,٩٩	٣,٧٠	١١٦,٨٠	٢,٩٣	١٢١,٧٩	مم زئبق	الضغط الأتقياضي
٨,٣٦%	٢٠,٢٧	٦,٧٦	٢,٨٨	٧٤,١٢	٤,٦٤	٨٠,٨٨	مم زئبق	الضغط الأنساطي



شكل (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في الأستجابات الوظيفية لدى طلاب مقرر اللياقة البدنية والصحة جامعة سوهاج

يوضح الجدول رقم (١١) والشكل رقم (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في بعض الأستجابات الوظيفية لعينة البحث لصالح القياسات البعدي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في النبض (٢٣,١٣) ونسبة التغير (١٠,٤٢%) وفي الضغط الأنقباضي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٨,٣٨) ونسبة التغير (٤,١٠%) وفي الضغط الأنساطي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٠,٢٧) ونسبة التغير (٨,٣٦%) مما يدل على أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ونسبة التغير لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج وتفسيرها

١- مناقشة نتائج الفرض الأول:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة، ومن خلال أهداف البحث قام الباحث بمناقشة النتائج للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي".

يوضح الجدول رقم (٩) والشكل رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لعينة البحث لصالح القياسات البعدي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في قوة القبضة اليسرى (١٤,٦٦) ونسبة التغير (٧,٧١%) وفي قوة القبضة اليمنى بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٥٩) ونسبة التغير (٤,٤١%) وفي القدرة العضلية للرجلين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٦,٩٩) ونسبة التغير (٧,٨٥%) وفي الجلوس من الرقود بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٠,٤٢) ونسبة التغير (٢٠,٧٥%) وفي تحمل دوري تنفسي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١١,٥٣) ونسبة التغير

(٦,٨١%) وفي المرونة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٩,١٨) ونسبة التغير (٤٣,١٦%) وفي مؤشر كتلة الجسم بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٣,٢٦) ونسبة التغير (٥,٥٠%) مما يدل علي أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ونسبة التغير لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث.

ويرجع الباحث ذلك التغير الحادث في بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لدي طلاب مقرر اللياقة البدنية والصحة جامعة سوهاج عينة البحث لتعرضهم لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يتميز بالاستمرارية والانتظام والتدرج والتنوع في استخدام التدريبات والاعتماد علي الاحمال مرتفعة ومنخفضة الشدة بأستخدام طريقة التدريب الفترتي بنوعية.

ويذكر مفتي إبراهيم (٢٠٠١م) (٦) أن طبيعة تركيب جسم الإنسان تسمح له بإحداث تغيرات في أعضائه وأجهزته إذا ما تعرض لجهد بدني مؤثر، هذه التغيرات تهدف إلى رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد.

وتعتبر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على إنها مجموعة من العناصر التي ترتبط إرتباطاً وثيقاً بالصحة أو تؤثر عليها وهي قدرة الفرد على أداء إختبارات تعطي مؤشراً عن لياقة الجهاز القلبي الوعائي أو ما يعرف باللياقة القلبية التنفسية (Cardiorespiratory Fitness) واللياقة العضلية الهيكلية (Musculoskeletal Fitness) والمرونة المفصلية والتي تعني المدى الحركي عند مفصل أو مجموعة من المفاصل. (١٤ : ٤٦)، (١٩)

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه "Bouchard, C., Blair, S.N. and Haskell, W.L" (٢٠٠٦م) (١٤) وتعتبر تدريبات اللياقة البدنية للممارسين من التدريبات الأساسية في بناء الجوانب المهارية في مجال التدريب الرياضي، وتعمل هذه التدريبات علي تنمية القوة بانواعها المختلفة وخاصة القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) وتحمل القوة، كما يعتبر التوازن والرشاقة والسرعة مستهدف رئيسي من تدريبات اللياقة البدنية.

وتؤكد دراسة "هزاع بن محمد (٢٠٠٤م)، (١١)، ياسر حسن (٢٠٠٦م)، (١٣)، محمد حسن (٢٠١٥م) (٥)، ممدوح محمد السيد، محمد سالم السيد" (٢٠٢٣م) (٨) لأنها تعمل علي توفير مستوى مناسب من اللياقة البدنية والصحة التي تساعد علي الأيفاء بمتطلبات الحياة اليومية لدي الأفراد.

والتي أوصت علي ضرورة تطبيق تدريبات لياقة بدنية مهارية علي طلاب الجامعات لأحداث تغيرات إيجابية في النشاط اليومي في العملية التعليمية داخل المحاضرات النظرية والسكاشن العملية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة "ممدوح محمد السيد، محمد سالم السيد" (٢٠٢٣م) ودراسة ياسر حسن" (٢٠٠٦م) والتي اكدت علي ان إستخدام تدريبات لياقة بدنية مدعمة بجانب نفسي ومهاري تؤدي إلي نتائج إيجابية لدي طلاب الجامعة.

كما اتفقت نتائج البحث مع نتائج دراسة " ياسر حسن" (٢٠٠٦م) والتي أشارت الي ان التمرينات المقترحة التي تنمي اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أدت الي رفع الكفاءة البدنية والوظيفية لدي الطلاب. (١٣ : ٢٢)

ويري الباحث أن التطور الحادث في مستوى طلاب مقرر اللياقة البدنية والصحة يتطلب ضرورة الوصول باللاعبين إلي مستوى عالي للأداء المتكامل وذلك من خلال تدريبات اللياقة البدنية المختلفة لتنمية وتطوير الأداءات البدنية والمهارية التي تساهم في نجاح لياقة الطلاب البدنية. ويتفق ذلك مع ما أوصت به نتائج دراسة "ممدوح محمد السيد، محمد سالم السيد" (٢٠٢٣م) (٨) بضرورة تطبيق برامج لياقة بدنية لدي طلاب مقرر اللياقة البدنية بجامعة سوهاج.

ومن خلال ما سبق عرضه في جدول (٩) وشكل (١) يظهر لنا تنمية القدرات البدنية المرتبطة بالصحة، وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق والذي ينص على أنه:
وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على: "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي".

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يوضح الجدول رقم (١٠) والشكل رقم (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي لعينة البحث لصالح القياسات البعدي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في السرعة (١٧,٨٨) ونسبة التغير (٢٣,٨٤%) وفي الرشاقة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢١,٧٣) ونسبة التغير (٢٢,٠٢%) وفي التوازن الديناميكي للرجلين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٧,٩٩) ونسبة التغير (٢٠,٤٤%) مما يدل علي أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ونسبة التغير لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث.

ويرجع الباحث ذلك التغير الحادث في بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي لدي طلاب مقرر اللياقة البدنية والصحة جامعة سوهاج عينة البحث لتعرضهم لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يتميز بالاستمرارية والانتظام والتدرج والتنوع في استخدام التدريبات والاعتماد علي الاحمال مرتفعة ومنخفضة الشدة بأستخدام طريقة التدريب الفترتي بنوعية.

ويرى الباحث أن الجهد البدني جزء من النشاط البدني المخطط له مسبقاً، ويقوم الأفراد بالإعداد له، ويؤدي بانتظام بغرض تنمية قدرة بدنية أو أكثر أو المحافظة عليها للأستمرار فيه لاكساب الجسم بعض الفوائد الصحية الناتجة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني.

ويتفق ذلك مع رأى "ياسر حسن" (٢٠٠٦م) (١٣)، فى أن بعض القدرات البدنية مثل السرعة والقوة والرشاقة والتوازن تعد من القدرات البدنية المرتبطة بالحركة ومهمة لدى طلاب وتلاميذ المدارس ويجب تنميتها للأحتفاظ بالكفاءة البدنية والوظيفة.

ويؤكد علي ذلك "عبدالعزیز سعيد الملا، علاء سيد نبیة، محمود شوقي عبدالعظیم" (٢٠٢٣م) (٤) أن برامج التدريب الرياضي تؤدي إلى رفع القدرات البدنية والوظيفية لدى عينة البحث مما يحد من البدانة العامة للأفراد.

كما اتفقت نتائج البحث مع نتائج دراسة "بوعلي لخضر محمد وأخرون" (٢٠١٩م) والتي اشارت الي ان البرنامج الرياضي للياقة البدنية أدى الي تحسين القدرات البدنية والوظيفية لدى الطلاب. (٢٣:٣)

واتفقت ايضا مع نتائج دراسة "ناصر مصطفى السويفي، أحمد عبدالسلام عطيتو، إسراء عبدالباسط محمود (٢٠٢٠م) (١٢)، هزاع بن محمد (٢٠٠٤م)، (١١)، "ياسر حسن" (٢٠٠٦م) (١٣)، محمد حسن (٢٠١٥م) (٥)، عبدالعزیز سعيد الملا، علاء سيد نبیة، محمود شوقي عبدالعظیم" (٢٠٢٣م) (٤) ادى الي تحسين واضح وملحوظ في مستويات بعض القدرات البدنية منها القدرة العضلية للرجلين والسرعة والرشاقة وبالتالي أدى إلى رفع مستوى الكفاءة الوظيفية.

وفي هذا الصدد يؤكد "مفتى إبراهيم" (٢٠٠٤م) علي أن امتلاك حد ادنى مناسب من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء الحركي أمر هاماً لتحقيق الوقاية من بعض الامراض التي تتعلق بكفاءة اداء الحركة والجهد البدني والوصول الي حالة الرقى الصحي، اذا كان من الضروري أيضاً ان يمتلك الشخص العادى قدرًا من اللياقة البدنية كي يتمتع بصحة جيدة. (٣٦:٧)

ومن خلال ما سبق عرضه في جدول (١٠) وشكل (٢) يظهر لنا تحسن فى مستوى أداء بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي، وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق والذي ينص على أنه:

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على: "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى فى بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي".

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يوضح الجدول رقم (١١) والشكل رقم (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في بعض الاستجابات الوظيفية لعينة البحث لصالح القياسات البعديّة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في معدل النبض (٢٣,١٣) ونسبة التغير (١٠,٤٢%) وفي الضغط الأنقباضي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٨,٣٨) ونسبة التغير (٤,١٠%) وفي الضغط الأنبساطي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٠,٢٧) ونسبة التغير (٨,٣٦%) مما يدل على أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ونسبة التغير لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث.

ويرجع الباحث ذلك التغير الإيجابي الحادث في الاستجابات الوظيفية تعرض الطلاب لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يتميز بالاستمرارية والانتظام والتدرج والتنوع في استخدام التدريبات والاعتماد على الاحمال متوسطة ومرتفعة الشدة بأستخدام طريقة التدريب الفترية بنوعية.

ويتفق ذلك مع رأى "مفتي إبراهيم" (٢٠٠١م) أن طبيعة تركيب جسم الإنسان تسمح له بإحداث تغيرات في أعضائه وأجهزته إذا ما تعرض لجهد بدني مؤثر، هذه التغيرات تهدف إلى رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد. (٤٤ : ٦)

ويؤكد ذلك Fernhall B, McCubbin JA, pitteti KH, Rintala P (٢٠٠٣م) حيث أن ممارسة التمرينات البدنية تساعد علي تحسين كفاءة وسعه الرئتين وتؤثر بصورة إيجابية على القلب والدورة الدموية، مما يساعد العضلات على أداء عملها بكفاءة عالية، ويكون له أثر إيجابي على أكساب الفرد اللياقة القلبية وتحسين الصحة العامة له. (١٥ : ١٢)

ويري الباحث أن الجهد البدني جزء من النشاط البدني المخطط له مسبقاً، ويقوم الأفراد بالإعداد له، ويؤدي بانتظام بغرض تنمية قدرة بدنية أو أكثر أو المحافظة عليها للأستمرار فيه لاكساب الجسم بعض الفوائد الصحية الناتجة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة "هزاع بن محمد" (٢٠٠٤م) (١١)، ياسر حسن (٢٠٠٦م) (١٣)، محمد حسن (٢٠١٥م) (٥)، بوعلی لخضر محمد وأخرون (٢٠١٩م) (٣)، عبدالعزيز سعيد الملا، علاء سيد نبيه، محمود شوقي عبدالعظيم" (٢٠٢٣م) (٤) والتي اكدت علي ان إستخدام البرامج الرياضية للياقة البدنية أدت الي تحسين وتنمية بعض القدرات للياقة البدنية والاستجابات الوظيفية لدي عينات البحث المختلفة.

ويؤكد علي ذلك Bouchard, C., Blair, S.N. and Haskell, W.L (٢٠٠٦م) أن الدلائل والشواهد العلمية تشير إلي أكثر من أى وقت مضى إلى أهمية ممارسة النشاط البدني

لصحة الإنسان العضوية والنفسية، وإلى خطورة الخمول البدني على صحة الفرد ووظائف أجهزة جسمه مما ينعكس بالسلب علي مجالات حياته.(١٤ : ١٨)

وتوصي بذلك دراسة "ياسر حسن (٢٠٠٦م) (١٢)، بوعلي لخضر محمد وآخرون (٢٠١٩م)، (٣)، عبدالعزيز سعيد الملا، علاء سيد نبيه، محمود شوقي عبدالعظيم (٢٠٢٣م) (٤) ناصر مصطفى السويقي، أحمد عبدالسلام عطيتو، إسراء عبدالباسط محمود (٢٠٢٠م) (١٢)، علي أهمية استخدام برامج رياضية حديثة للياقة البدنية لتلاميذ وطلبة الجامعات لتنمية بعض القدرات البدنية والاستجابات الوظيفية والكيميائية مما يعود بالإيجاب علي الحالة الصحية والنفسية لدي الطلاب. وهذا ماأكدته الدراسة الحالية.

ومن خلال ما سبق عرضه في جدول (١١) وشكل (٢) يظهر لنا تحسن في بعض الاستجابات الوظيفية نتيجة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح ، وبذلك يكون الفرض الثالث قد تحقق والذي ينص على أنه:

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على: "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض الاستجابات الوظيفية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- البرنامج التدريبي المقترح بمحتواه كان له تأثير ايجابي واضح في تحسين وتنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة (قوة القبضة اليسري واليميني- والقدرة العضلية- والتحمل- والمرونة- ومؤشر كتلة الجسم) كما هو موضح في جدول (٩) وشكل (١).
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح بمحتواه كان له تأثير ايجابي واضح في تحسين وتنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء الحركي (السرعة- الرشاقة- التوازن) كما هو موضح في جدول (١٠) وشكل (٢).
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح بمحتواه كان له تأثير ايجابي واضح في تحسين وتنمية بعض الاستجابات الوظيفية (معدل النبض- الضغط الأنقباضي- الضغط الأنبساطي) كما هو موضح في جدول (١١) وشكل (٣).
- ٤- وجود علاقة ارتباطية طردية ايجابية بين بعض القدرات المرتبطة بالصحة والقدرات المرتبطة بالأداء الحركي تنعكس بالإيجاب علي الاستجابات الوظيفية للطلاب كما يوضحه جدول (٩)، (١٠)، (١١) وشكل (١)، (٢)، (٣).

التوصيات:

- في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود العينة، يوصى الباحث بما يلي:
- ١- ضرورة استخدام طلاب الجامعة البرنامج التدريبي المقترح ، لما لها من فائدة كبيرة وتأثير فعال في تحسين وتنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة والأداء الحركي.
 - ٢- يوصي الباحث بالاهتمام بوضع برامج تدريبية وفقاً للأسس العلمية لمختلف المراحل العمرية لطلاب الجامعة.
 - ٣- ضرورة استخدام برامج تدريبية تعليمية حديث بدلاً من البرامج التعليمية للفرق المختلفة من طلاب الجامعة للأرتقاء بالجانب البدني والنفسي والصحي.
 - ٤- ضرورة إجراء دراسة تأثير برامج تدريبية علي الكفاءة البدنية والوظيفية وعلاقتها بجودة العملية التعليمية لدي فرق دراسية مختلفة من طلاب الجامعة.
 - ٥- يوصي الباحث بدراسة مستوى النشاط البدني وعلاقته باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبمؤشر التفوق الدراسي لدي طلاب جامعة سوهاج.
 - ٥- يوصي الباحث بدراسة مشروع اللياقة البدنية والصحة في ضوء حملة الـ ١٠٠ مليون صحة (مبادرة رئيس الجمهورية) كمعيار لقبول الطلاب الجدد بكليات الجامعات المصرية بشكل عام وجامعة سوهاج بشكل خاص.

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية:**

- ١- إبراهيم احمد سلامة: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٢- بوعلي لخضر محمد وآخرون: "تأثير برنامج رياضي مقترح لتدريبات اللياقة البدنية على بعض القدرات البدنية والفسولوجية لدى بعض طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف"، بحث منشور، المجلة النشاط البدني الرياضي، العدد ٠٢، بجامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، ٢٠١٩م.
- ٣- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد الرازق خليفة: رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٤- عبدالعزيز سعيد الملا، علاء سيد نبيه، محمود شوقي عبدالعظيم: "تأثير برنامج رياضي علي مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وخفض الوزن للبدناء"، بحث منشور، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد المائة، الجزء الأول، جامعة حلوان، ٢٠٢٣م.

- ٥- محمد حسن عبدالحفيظ: قياس مستوى النشاط البدني واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للأطفال المصابين بمتلازمة داون، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٥م.
- ٦- مفتي إبراهيم حمادة: "التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٧- مفتي إبراهيم حماد: اللياقة البدنية- الطريق الى الصحة والبطولة الرياضية- ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٨- ممدوح محمد السيد، محمد سالم السيد: "أثر برنامج تعليمي مدعم بالإرشاد النفسي على نواتج ودافعية التعلم لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب جامعة سوهاج"، بحث إنتاج علمي منشور، المجلة العلمية، لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضية، العدد العاشر، جامعة سوهاج، ٢٠٢٣م.
- ٩- هزاع محمد الهزاع: تنمية اللياقة القلبية التنفسية، الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضية، ١٩٩٥م.
- ١٠- هزاع بن محمد الهزاع: ضربات القلب أثناء الأنشطة الرياضية، الدورية السعودية للطب الرياضي، ١٩٩٨م.
- ١١- هزاع بن محمد الهزاع: مستوى النشاط البدني المرتبط بالصحة واللياقة القلبية التنفسية للشباب السعودي، دراسة تتبعية، المملكة العربية السعودية، ٢٠٠٤م.
- ١٢- ناصر مصطفى السويقي، أحمد عبدالسلام عطيتو، إسرائ عبدالباسط محمود: تأثير برنامج رياضي علي بعض عناصر اللياقة الصحية لدي طالبات كلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي، بحث منشور، مجلد (٣٣) الجزء الثاني، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٢٠م.
- ١٣- ياسر حسن حامد: تأثير برنامج تمرينات على تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الاعدادية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٦م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 14- Bouchard, C., Blair, S.N. and Haskell, W.L. Physical Activity and Health; Champaign, Ill. Human Kinetics Russo E. G., Luciana Z., (2006)

- 15- **David, G. & Barkar, S:** Improvement in joint Position after Balance Training, Australia Univ., Western, 2002.
- 16- **Fernhall B, McCubbin JA, pitteti KH, Rintala P:** prediction of maximal heart rate in individuals with mental retardation. med sci, sports exerc 2003.
- 17- **Lamb. D. R:** Physiology Exercise Responses and Adaptation 2nd, Ed Macmillan Publishing company New York (2), 2000.
- 18- **Mathews C, freedson p, Herber Ts, stanek E, Merriam p, ockena I.** comparing physical activity assesement methods in the seasonal variation of blood cholesterol studg, med scisports errec 2000.

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت):

- 19- <https://mahydubai.tripod.com/015.htm>
- 20- https://journals.najah.edu/media/journals/full_texts/3_kVABAp1.pdf