"تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لتلاميذ مشروع اللياقة البدنية بالمرحلة الابتدائية الأزهرية بشمال سيناء"

***عمرو يونس محمد عبد الهادي**

مقدمة ومشكلة البحث

يلعب التطور العلمي الهائل في عصرنا الحاضر الدور الرئيسي في تطور مختلف مجالات الحياة ويعزز من ثقة القائمين على مختلف مجالات الحياة من إمكانية الاستمرار في التطور لتحقيق كل الطموحات من خلال تحسين الأداء في كل القطاعات (٩: ٢٨)

ويتميز هذا العصر بالتنافس – المستمر بين الأفراد والدول لتحقيق المزيد من التطور والتقدم في المجالات كافة، منها المجال الرياضي لذا نرى الكثير من دول العالم تولى هذا المجال اهتماماً كبيراً، مستخدمة في ذلك التقدم العلمي الناتج من إجراء الأبحاث العلمية المتطورة. (٣ : ٢١٣)

وتعتبر ممارسة الرياضة البدنية امرا لازما لكل فرد .. لأنها تنفيذا عظيما لطاقاتهم، وما للحركة البدنية من أثر مزدوج في عملية نموهم العقلي والبدني على السواء، وبالنسبة للكبار تعتبر تأكيدا لذاتهم، ومن وجهة نظر علماء وظائف الأعضاء أساسا لازما لنمو الأجهزة الحيوية وزيادة تطورها وارتقائها. (١٠ : ١٣)

ويذكر "محمد حسن علاوى " أن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع النشاط الممارس، ولكي يمكن تحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية وتطوير كل من الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والنواحي الفنية كالمهارات والقدرات الخططية. (٨: ٣٦،٣٧)

إن تدريس التربية الرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة هو موضوع شيق يساعد على تنمية روح المنافسة وهو عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس من خلال المتعة ويجب أن تكون الدروس ممتعة ويشعر بها التلميذ بأنه يقضى أوقاتا لكلا منهما (المدرس – التلميذ). (١٣:٢٢)

اللياقة البدنية يعرفها زاكستون Thaxton بأنها " مقدرة أجهزة الجسم وخاصة الاجهزة الدوري والتنفسي والعضلي والهيكلي على العمل عند المستوى المثالي " حيث يمكن استخلاص بعض الخصائص الاساسية التي تعطى في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية حيث تعتبر مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية كما أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته والهدف الأساسي للياقة البدنية هي تحسين قدرة الجسم على مواجهة

تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال اداء جهد بدنى كالتدريب أو المنافسة الرياضية ، كما أن أحد الاهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة افضل للفرد . (٤ : ١٢-١٣)

تظهر أهمية اللياقة البدنية من ارتباطها الطردي بالعديد من المجالات الحيوية، كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والقوام الجيد والصحة البدنية والعقلية والنمو ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة، فهي العمود الفقري والقاعدة التي لا تقبل أي مناقشة حول أهميتها، لأنها أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية الرياضية. (١٢: ٢٤)

ومن هنا فإن البرنامج المدرسي الشامل للتربية البدنية يتكون من عدد من الجوانب المختلفة ومنها حصص التربية الرياضية والنشاط الداخلي والنشاط الخارجي والتربية البدنية المعدلة.

ودرس التربية الرياضية والرياضة المدرسية بشكل عام تعتبر اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبنى وتحقق بتتابع واتساق محتوى المنهج وتنفيذ درس التربية البدنية أهم واجبات المدرس ولكل درس أغراضه التعليمية والتربوية. (٢ : ٣٥)

يمثل المشروع القومي للياقة البدنية بالمعاهد الأزهرية اللبنة الأولى لبناء طلاب أصحاء بدنيا وعلى كفاءة عالية من المستوى البدني والفسيولوجي عن طريق إعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات التي تنمى الجسم وتحافظ على القوام السليم.

ومن خلال عمل الباحث مدرس تربية رياضية بالعديد من المعاهد الأزهرية بمنطقة شمال سيناء أتاح له فرصة الوقوف على مستوى اللياقة البدنية لطلاب المعاهد الأزهرية المشاركين في المشروع القومي للياقة البدنية للمرحلة الابتدائية وتبين ضعف المستوى البدني للطلاب في كافة الاختبارات اللياقة البدنية.

ومن خلال عمل الباحث في المعاهد الأزهرية لاحظ ان اغلب التدريبات لفرق اللياقة البدنية لا يراعى في تنفيذها مبادئ علم التدريب الرياضي من حيث (شدة الحمل، حجم الحمل، الراحة) ولا ترتيب أجزاء الجرعات التدريبية، من حيث (الجزء التمهيدي المتمثل في الإحماء العام والإحماء الخاص وتدريبات الجزء الرئيسي، تدريبات الجزء الختامي)، كما لاحظ عدم وجود برنامج تدريبي واضح بل ان التدريبات تتم بناء على اجتهادات بعض مدرسي التربية الرياضية.

هدف البحث: تهدف الدراسة إلى

١. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض أثناء الراحة، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، ضغط الدم الانقباضي والانبساطي) للطلاب مشروع اللياقة البدنية بالمرحلة الابتدائية الأزهرية بشمال سيناء من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح.

٢. التعرف على تأثير البرنامج تدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية (السرعة، التحمل العضلي للذراعين والمنكبين وعضلات البطن، التوافق بين الرجلين والعينين) لطلاب مشروع اللياقة البدنية بالمرحلة الابتدائية الأزهرية بشمال سيناء.

فروض البحث:

١. توجد فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية (ضغط الدم الانقباضي والانبساطي، معدل نبض الراحة، الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين).

٢. توجد فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (السرعة، التحمل العضلي للذراعين والمنكبين، التوافق، التحمل العضلي لعضلات البطن).

المصطلحات المستخدمة في البحث:

١. **البرنامج التدريبي المقترح: Suggested Training Program**

هو عبارة عن مجموعة الوحدات التدريبية والتي تحتوي على تمرينات مختارة لتنمية القدرات الحركية بهدف رفع مستوى الأداء. (تعريف إجرائي)

٢. **بعض الاختبارات الفسيولوجية: Some Physiological Test**

بعض الاختبارات الفسيولوجية يقصد بها (ضغط الدم الانقباضي و الانبساطي، معدل النبض أثناء الراحة، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين،) (تعريف إجرائي)

٣. **مشروع اللياقة البدنية: Fitness Project**

ويقصد بمشروع اللياقة البدنية بالمعاهد الأزهرية (مجموعة التمارين التي يختبر فيها الطلاب بهدف رفع الكفاءة البدنية لطلاب المعاهد الأزهرية وقياس بعض عناصر اللياقة البدنية من التحمل اللاهوائي والتحمل الهوائي) (تعريف إجرائي)

٤. **حمل التدريب: Training Load**

يعرف بأنه عبارة عن كمية التأثير والمجهود البدني والعصبي والنفسي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة كرد فعل لممارسة النشاط البدني (٧ :٢٨)

٥. **التدريب الهوائي Aerobic Training** :

هو الأداء البدني الشامل وفق برنامج محدد يستخدم فيه أوكسجين الهواء طوال فترة الممارسة (١٤ :١٣٦)

٦. **التحمل اللاهوائي: Anaerobic Endurance**

يقصد به (قدرة العضلة على العمل لأطول فترة ممكنة في إطار إنتاج الطاقة اللاهوائية التي تتراوح فترتها من ٥ ثواني إلى اقل من دقيقة او دقيقتين) (٤: ١٦٦)

٧. **معدل النبض: Pulse Rate (P R)**

معدل النبضي هو (موجه تبتدئ من الأورطي نتيجة اندفاع الدم ثم تنتشر على جميع جدران الأوعية الدموية إلى آخر الشرايين ويمكن إحساسها باللمس على الشرايين السطحية القريبة من سطح الجلد) (٦: ١٧٤)

٨. **الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: Volume Maximum Oxygen Uptake (VO٢Max)**

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو (حجم الأكسجين المستهلك في الدقيقة (لتر / ق) عند أداء نشاط بدني) (٥: ٢٢)

الدراسات المرجعية:

١- **دراسة : أسماء فرحات أحمد فرحات (٢٠١٣م) (١)** بعنوان :"تأثير برنامج التربية الرياضية على اللياقة البدنية القلبية التنفسية وبعض مكونات اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الإعدادية " استهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج التربية الرياضية على اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الإعدادية ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وقد آجرت الدراسة على عينة قوامها (١٢) تلميذة من تلميذات المرحلة الإعدادية واستخدمت الباحثة التصميم التجريبي بتصميم مجموعتين أحداهما ضابطه وتشمل (٦) تلميذات والأخرى تجريبية وتشمل (٦) تلميذات بالإضافة إلى التجربة الاستطلاعية ، ولقد أظهرت النتائج تحسن في المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لصالح المجموعة التجريبية التي قامت بتنفيذ برنامج التربية الرياضية المدرسي .

٢- **مدحت قاسم عبد الرازق ، وآخرون (٢٠١٥) (١١):** هدفت إلى التعرف على "تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية لتلاميذ المرحلة الإعدادية الأزهرية " ، وقد تم إجراء الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمعهد شربين بالأزهر الشريف تتراوح أعمارهم من ١٢ : ١٥ سنة وبلغت حجم العينة على عدد (٣٠) تلميذ ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي ، وكانت أهم النتائج تحسن واضح في بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لصالح المجموعة التجريبية

التي قامت بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المتغيرات الوظيفية (السعة الحيوية ، معدل النبض في الراحة) ، ومكونات اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية .

٣- **دراسة : شان وآخرون Chan et all (٢٠٠٣م) (١٤)** بعنوان :"العلاقة بين النشاط الرياضي ومستوى اللياقة البدنية والفسيولوجية للمراهقين في هونج كونج " واستهدفت الدراسة التعرف على مستوى اللياقة البدنية والفسيولوجية وعلاقتهم بالنشاط الرياضي ، واشتملت العينة على (٢٠٠١) طالب بمتوسط عمر (١٣)عاماً ، وقد استخدمت الدراسة بطارية لقياس اللياقة البدنية (مرونة ، قوة عضلية ، تحمل عضلي) واختبار لقياس الكفاءة البدنية ، وقد كانت أهم النتائج وجود ارتباط بين مستوى اللياقة البدنية والكفاءة البدنية وممارسة النشاط الرياضي .

إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل الإجراءات والخطوات التي سار عليها البحث والتي تمثلت في الآتي:

منهج البحث:

وفقا لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياسين القبلي والبعدي، وذلك لملاءمته طبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث طلاب معهد الجولف بالسمران الإبتدائى الأزهري للفئة العمرية من (٩ –١٢) سنة والمقيدين بالعام الدراسي ٢٠١٦ :٢٠١٧م وعدد الطلاب المقيدين هو (٧٦)

عينة البحث:

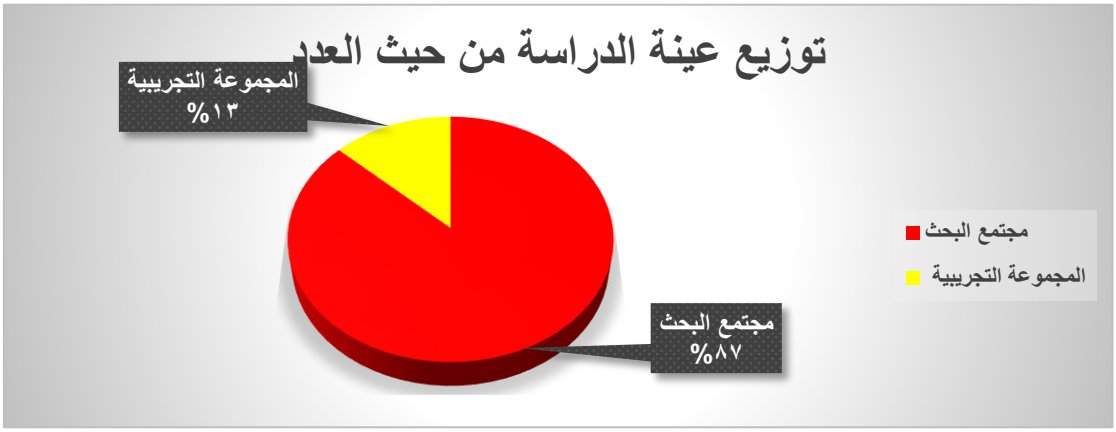
قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الابتدائية الأزهرية بمعهد الجولف بالسمران للمرحلة العمرية من (٩–١٢) سنة واشتملت عينة البحث على عدد (١٠) طلاب للعينة التجريبية، كما استعان الباحث بعدد (٥) طلاب من خارج عينة البحث ومن نفس مجتمع البحث لإجراء المعاملات العلمية والدراسات الاستطلاعية.

جدول (١) توصيف عينة البحث

مجموعة البحث	التجريبية	الاستطلاعية	المجموع
العدد	١٠	٥	١٥

يوضح الجدول حجم عينة البحث التجريبية من مجتمع البحث حيث مثلت المجموعة التجريبية نسبة (١٣%) من إجمالي مجتمع البحث، والرسم البياني التالي يوضح ذلك

شكل رقم (١)



تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج التدريبي في متغيرات (السن – الطول – الوزن – المتغيرات الفسيولوجية – المتغيرات البدنية) حيث تم حساب العمر الزمنى لأقرب شهر/سنه من واقع شهادة الميلاد، كما تم قياس الطول لأقرب سنتيمتر، والوزن لأقرب كجم كما هو بالجدول (٢)

جدول (٢)

تجانس افراد عينة البحث **ن=١٥**

م	المتغيرات	وحدة القياس	س	± ع	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	شهر/سنة	١١	٠,٢٨	١١,١	-٠,٢٤
٢	الطول	سم	١٣٥,٧	٧,٦١	١٣٧,٥	٠,٢٩
٣	الوزن	كجم	٣٦,٧	٥,٩٨	٣٧,٥	٠,٤٣

يتضح من الجدول السابق رقم (٢) ان قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (-٠,٢٤) كـــأقل قيمة، (٠,٤٣) كأكبر قيمة، وهي بذلك قد انحصرت ما بين ± ٣، وهذا يدل على تجانس مجتمع البحث من الطلاب.

جدول (٣)

المنحنى الاعتدالي للمتغيرات الفسيولوجية ن=١٥

م	المتغيرات		وحدة القياس	س	± ع	الوسيط	معامل الالتواء
١	ضغط الدم	الانقباضي	Sys/mmhg	١١٧,٢	١٣,٦	١١١,٥	٠,٥١
		الانبساطي	Diy/mmhg	٧٣,١	١٤,١	٧٠	١,٢١
٢	معدل النبض الراحة		Pulse/min	٩٢,٧	٨,٣	٩٤	١,٣-
٣	الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين		L/min	٣٥,٥	٦,٤٤	٣٧,٢	٠,٢٧-

يتضح من جدول (٣) أن معامل الالتواء في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث لأفراد عينة البحث قد تراوح ما بين (-١,٣) كأقل قيمة، (١,٢١) كأكبر قيمة، وهي بذلك محصورة بين ± ٣، وهذا يدل على تجانس مجتمع البحث من الطلاب في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث.

جدول (٤)

تجانس أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث ن=١٥

م	الاختبارات		وحدة القياس	س	± ع	الوسيط	معامل الالتواء
١	الجري في المكان (١٥ث)	سرعة	العدد	٢٠,٧	٤,١١	٢٠,٥	٠,١٨
٢	الجلوس من الرقود (٣٠ث)	تحمل عضلي	العدد	٢٠	١,٢٤	٢٠	٠,٤٣-
٣	الوثب داخل الدوائر المرقمة	توافق	الزمن	٧,٠٤	٠,٥١	٧,١٥	٠,١٣
٤	انبطاح مائل ثنى الذراعين	تحمل عضلي	العدد	٢١	٥,١٢	٢١	٠,٠١

يتضح من جدول (٤) أن معامل الالتواء في المتغيرات البدنية قيد البحث لأفراد عينة البحث قد تراوح ما بين (-٠,٤٣) كأقل قيمة، (٠,١٨) كأكبر قيمة، وهي بذلك محصورة بين ± ٣، وهذا يدل على تجانس مجتمع البحث من الطلاب في المتغيرات البدنية قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

في ضوء ما أسفرت عنة القراءات النظرية والبحث المرجعي الشامل المتعلق بالبحث طبقاً لمتطلباته قام الباحث بتحليل المراجع العلمية والدراسات والبحوث العلمية السابقة والمرتبطة بالبحث سواء العربية منها أو الأجنبية التي تناولت المحاور لهذا البحث من حيث تأثير البرامج على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوى الانجاز لطلاب المرحلة الابتدائية الأزهرية من

سن ٩-١٢سنة ومن ثم تم عمل تصميم استمارة قياس من قبل الباحث والتي تم فيها قياسات الوزن والطول والسن.

أدوات جمع البيانات:

١. الطول: باستخدام جهاز الرستاميتر لأقرب ١سم

٢. الوزن: باستخدام ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام لأقرب ٢/١كجم

٣.السن: من شهادة الميلاد لحساب السن الطالب.

٤. ساعة إيقاف Stop Watch

خطوات تصميم استمارتي العناصر الفسيولوجية والبدنية:

قياس المتغيرات الفسيولوجية عن طريق:

١. استخدام جهاز ديجتال لقياس ضغط الدم (micro life)

٢. استخدام جهاز قياس معدل النبض (micro life)

٣. استخدام اختبار كوبر (الجري لمدة ١٢ق) لحساب الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين.

٤. استمارة تسجيل متغيرات (الطول – السن – الوزن) .

٥. استمارة تسجيل النتائج (المتغيرات فسيولوجية) .

٦. استمارة استطلاع رأى الخبراء في البرنامج التدريبي المقترح.

قياس المتغيرات البدنية عن طريق:

اختبارات المشروع القومي للياقة البدنية للمرحلة الابتدائية الأزهرية:

(المحددة من قبل الإدارة المركزية لرعاية الطلاب بقطاع المعاهد الازهرية) وهي:

١. الجري في المكان (١٥ث)

٢. الجلوس من الرقود (٣٠ث)

٣. الانبطاح المائل ثنى الذراعين

٤. الوثب داخل الدوائر المرقمة

الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت هذه الدراسة على عينة مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج العينة قوامها (٥) طلاب من المرحلة الابتدائية الأزهرية، وذلك في يومي الاحد الموافق ٢٠/٨ / ٢٠١٧م والاثنين الموافق ٢١/ ٨/ ٢٠١٧م.

ثبات الاختبارات:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (٥) طلاب من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث، ثم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفى نفس التوقيت لتوحيد ظروف القياس قدر الامكان، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتأكد من ثبات الاختبارات (الفسيولوجية والبدنية) كما هو موضح بالجدول رقم (٥)، (٦).

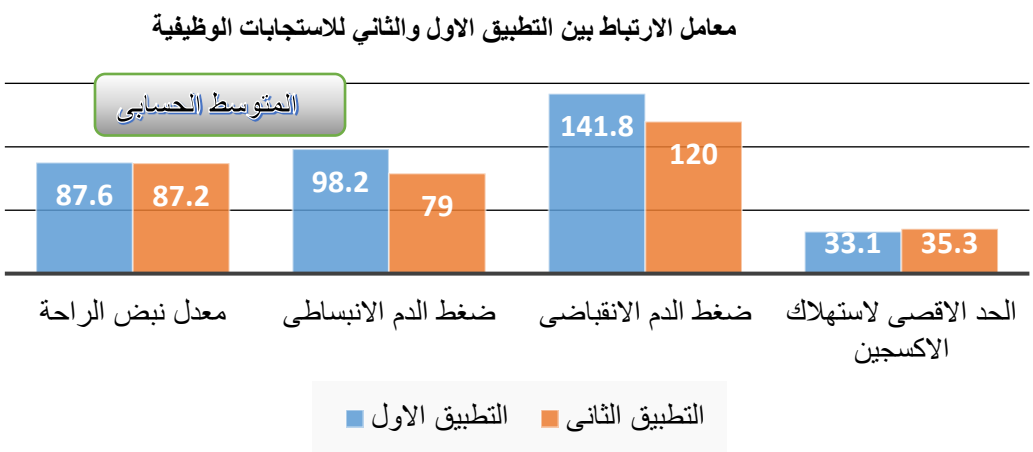
جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني للاستجابات الوظيفية قيد البحث ن=٥

المتغيرات		التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
معدل النبض		٨٧,٦	١٤,٠٢	٨٧,٢	١٤,٠٢	٠,٨٧
ضغط الدم	الانبساطي	٩٨,٢	٣٤,٥	٧٩	١٥,٣	٠,٩٢
	الانقباضي	١٤١,٨	٣٥,٣	١٢٠	١٩,٦	٠,٩٠
الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين		٣٣,١	٣,٦١	٣٥,٣	٣,٧٠	٠,٩٨

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني مما يدل على ثبات المتغيرات الوظيفية قيد البحث.

شكل رقم (٢)



الجدول (٦)

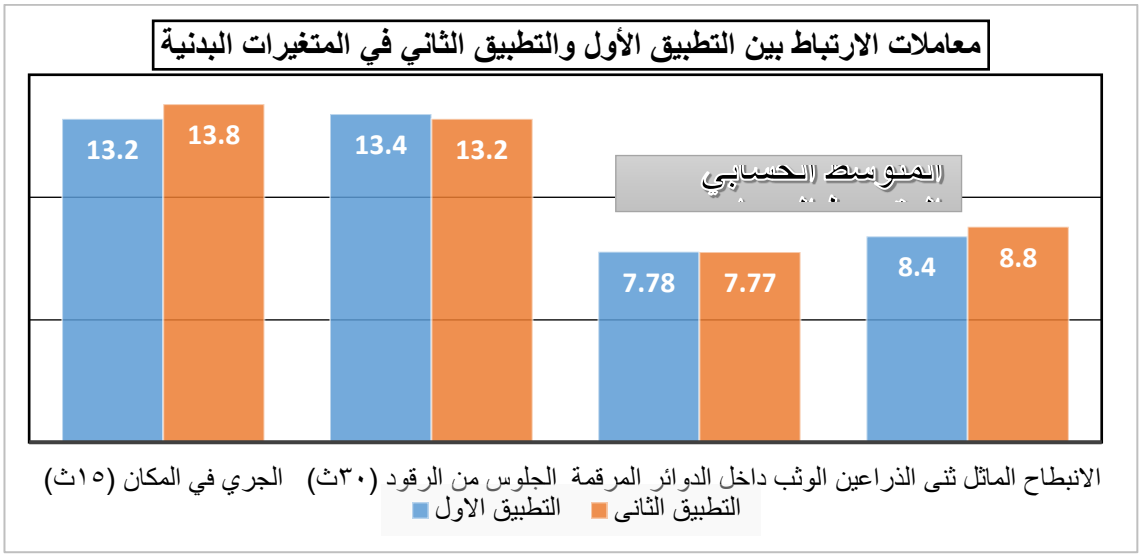
معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث ن=٥

المعالجات الاحصائية		حدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة ر
المتغيرات			س	± ع	س	± ع	
الجري في المكان (١٥ث)	سرعة	عدد	١٣,٢٠	١,٧٨	١٣,٨٠	١,٤٨	٠,٦٨
الجلوس من الرقود (٣٠ث)	جلد عضلي	عدد	١٣,٤٠	١,١٤	١٣,٢٠	١,٩٢	٠,٦٨
الوثب داخل الدوائر المرقمة	توافق	زمن	٧,٧٨	٠,٣٤	٧,٤١	٠,٢٦	-٠,٦٣
الانبطاح الماثل ثنى الذراعين	جلد عضلي	عدد	٨,٤٠	٢,٤٠	٨,٨٠	٠,٨٣	٠,٦٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية(٠,٠٥) = ٠,٨١ درجة حرية ٤

يتضح من جدول رقم (٦) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية(٠,٠٥) بين التطبيق الاول والثاني مما يدل على ثبات المتغيرات البدنية قيد البحث.

شكل رقم (٣)



صدق الاختبار:

تم اختيار الاختبارات المحددة من قبل الادارة المركزية لرعاية الطلاب بقطاع المعاهد الأزهرية مرفق (١، ٢، ٣، ٤)

استهدفت هذه الدراسة:

١.التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في اجراءات البحث.

٢.معرفة الطريقة الصحيحة لإجراء القياسات عملياً.

٣.التأكد من كفاءة الأيدي المساعدة وتدريبهم على دقة التسجيل.

٤.اكتشاف نواحي القصور في الاجهزة والأدوات ومحاولة تلافيها.

٥.تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق للاختبارات الفسيولوجية والبدنية قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم استطلاع رأى الخبراء في البرنامج التدريبي وقام الباحث بإجراء هذه الدراسة في يوم الاحد الموافق ٢٠١٧/٨/٢٧م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٨/٢٨م على عينة من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث وبلغ قوامها (٥) من طلاب المرحلة الابتدائية الأزهرية

واستهدفت هذه الدراسة:

١.تطبيق بعض اجزاء من البرنامج البحث للتأكد من مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة قبل البدء فيه.

٢.التأكد من الفترة الزمنية المحددة للوحدة التدريبية الواحدة مع التكرارات المطلوبة.

٣.التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحث اثناء التطبيق.

المعالجات الإحصائية:

استخدام الباحث في تحليل نتائج البحث بعض المعالجات الإحصائية التي تتناسب مع طبيعة البحث بواسطة البرنامج الإحصائي SPSS، وتم استخدام الطرق الإحصائية التالية لمعالجة البيانات:

١. المتوسط الحسابي Mean
٢. الوسيط Mediam
٣. الانحراف المعياري Std.edviation
٤. معامل الالتواء Skewness
٥. قيمة معامل الارتباط "ر" Pearson
٦. قيمة "ت" لدلالة الفروق اختبار T test (paired-samples &Independent-samples)
٧. نسبة التحسن. Improvement rate
٨. الرسم البياني.Chart

عرض ومناقشة النتائج:

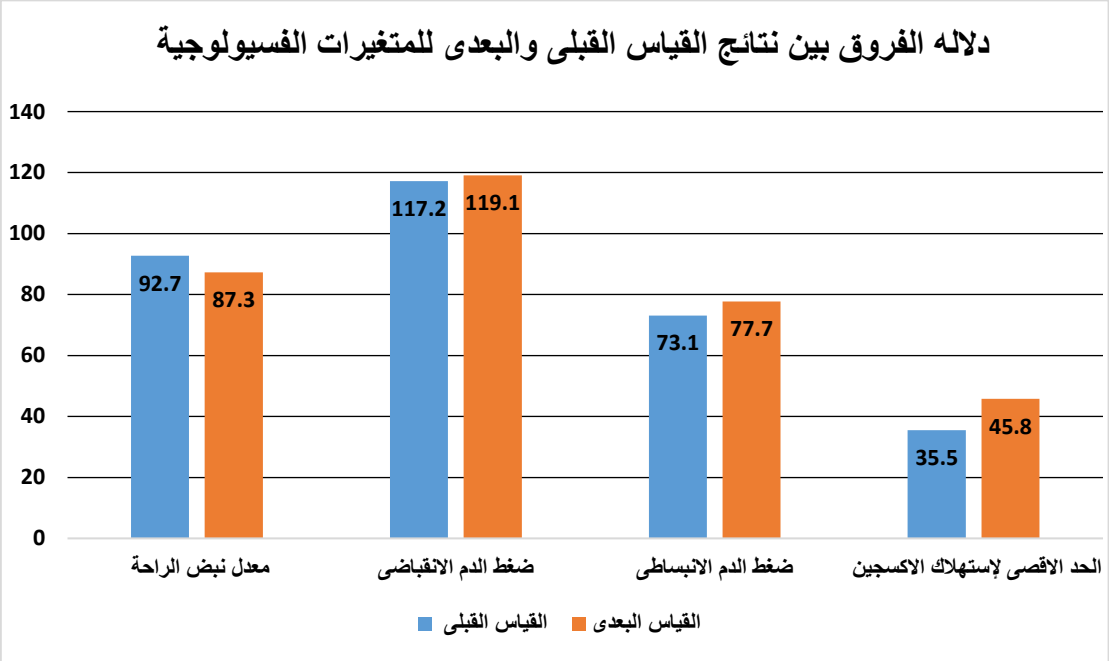
جدول (١٤)

دلالة الفروق بين نتائج القياسات القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية ن=١٠

المتغيرات		القبلي		البعدي		قيمة (ت)	الدلالة	نسبة التحسن
		س	±ع	س	±ع			
معدل نبض الراحة		٩٢,٧	٨,٣	٨٧,٣٠	١١,٢	٢,٦٠	٠,٠٢٨	٥,٨
ضغط الدم	الانقباضي	١١٧,٢	١٣,٦	١٢٢,٢	٩,٠٦	٢,٣٠-	٠,٧٤	٤,٢٦
	الانبساطي	٧٣,١	١٤,١	٧٧,٧	٥,٨٨	٠,٩١-	٠,٣٨	٦,٢٩
الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين		٣٥,٥	٦,٤٤	٤٥,٨	١٨,٩	٢,١٥-	٠,٠٥	٢٩,٠١

قيمة "ت" الجدولية = ١,٨٣ عند مستوى دلاله (٠,٠٥) درجة الحرية =٩

شكل رقم (٥)



٢. ينص الفرض الثاني أنه توجد فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية.

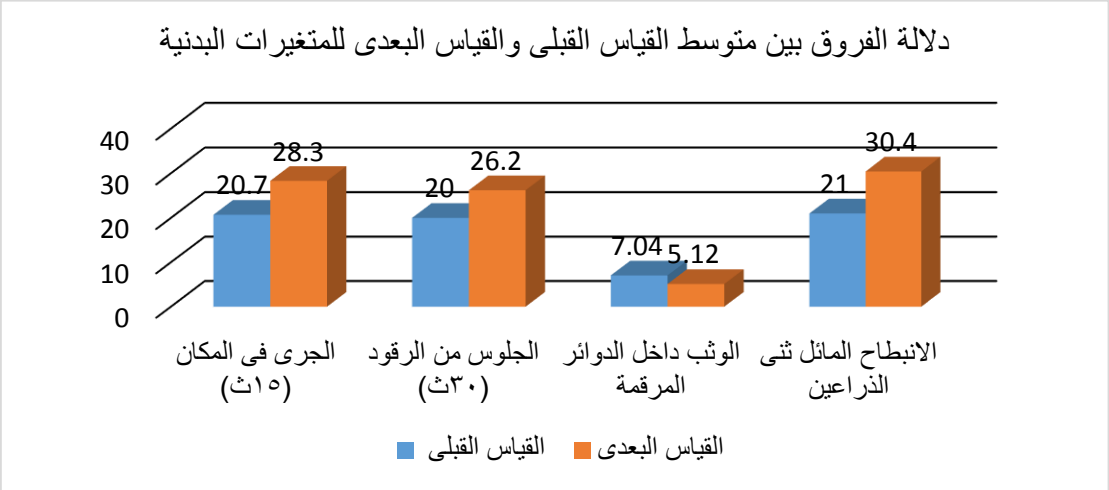
جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية ن= ١٠

المعالجات الاحصائية		القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية	نسبة التحسن
الاختبار	العنصر	س	+ع	س	+ع				
الجري في المكان(١٥ث)	سرعة	٢٠,٧	٤,١١	٢٨,٣	٥,٩٤	٧,٦	٧,٧٥	٠,٠٠	٣٦,٧١
الجلوس من الرقود(٣٠ث)	جلد عضلي	٢٠	١,٢٤	٢٦,٢	٢,٢٠	٦,٢	١٢,٦	٠,٠٠	٣١
الوثب داخل الدوائر المرقمة	توافق	٧,٠٤	٠,٥١	٥,١٢	١,٢٣	١,٩٢	٦,١٩	٠,٠٠	٢٧,٢-
الانبطاح المائل ثنى الذراعين	جلد عضلي	٢١	٥,١٢	٣٠,٤	١٠,٥	٩,٤	٥,١١	٠,٠٠١	٤٤,٧٦

قيمة "ت" الجدولية = ١,٨٣ عند مستوى دلاله (٠,٠٥) درجة الحرية =٩

شكل رقم (١٠)



أولاً: مناقشة الفرض الأول والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية

مناقشة نتائج الفرض الأول "توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية ".

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول رقم (١٤) والشكل رقم (٥)، الخاصة بدلالة الفروق بين نتائج القياسات القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) حيث ....

١. بلغت قيمة (ت) المحسوبة في معدل نبض الراحة أعلى قيم حيث وصلت إلى معدل (٢,٦٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (١,٨) وبنسبة تحسن وصلت إلى (٥,٨) عند مستوى دلالة

(٠,٠٥) مما يدل على تحسن أفراد عينة البحث في متغير معدل نبض الراحة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

٢. وقد بلغت قيمه (ت) المحسوبة في متغير ضغط الدم الانقباضي حيث وصلت إلى معدل (٢,٣٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (١,٨) وبنسبة تحسن (٤,٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على تحسن أفراد عينة البحث في متغير ضغط الدم الانقباضي لصالح القياس البعدي

٣. وقد أظهرت النتائج الدراسة الحالية إن قيمة (ت) المحسوبة في متغير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وصلت إلى معدل (٢,١٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية وبنسبة تحسن تصل إلى(٢٩,٠١) عند مستوى دلاله (٠,٠٥) مما يدل على تحسن إفراد عينة البحث في معدل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لصالح القياس البعدي

٤. ومن خلال المقارنة الإحصائية بين معدلات الدلالة وجد الباحث أن متغير ضغط الدم الانبساطي قد تحسن بنسبة (٦,٢٩) ولكن لم تظهر إحصائيا من حيث الدلالة حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٩١) أقل من قيمة (ت) الجدولية (١,٨) مما يدل على عدم دلالتها إحصائيا ولم يتبين وجود فروق دالة إحصائيا في ضغط الدم الانبساطي، وهذا يشير إلى أن البرنامج المتبع قد آثر تأثيراً ايجابيا على كفاءة الأجهزة الحيوية تحسن ملحوظ في المتغيرات قيد الدراسة.

وحيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة كلا من:

١- **مدحت قاسم عبد الرازق، وآخرون (٢٠١٥م):** وأظهرت نتائج الدراسة تحسن واضح في بعض المتغيرات الفسيولوجية (السعة الحيوية، معدل نبض الراحة) وهو ما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية للمتغيرات الفسيولوجية.

٢- **شان، وآخرون , Chan at all (٢٠٠٣م):** وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط بين مستوى اللياقة البدنية والكفاءة البدنية وممارسة النشاط الرياضي مما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية من علاقة البرنامج التدريبي بتحسن المتغيرات الفسيولوجية في الدراسة الحالية .

ثانياً: الفرض الثاني والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية.

١. أظهرت نتائج الدراسة الحالية من خلال مناقشة الجدول رقم (١٩) والشكل رقم (١٠) الخاص بدلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية ومستوى الانجاز للمجموعة التجريبية يتضح ان جميع المتغيرات البدنية قد تحسنت لدى أفراد عينة البحث حيث بلغ متغير التحمل العضلي لعضلات البطن (الجلوس من الرقود ٣٠ث) قمة الدلالة الإحصائية حيث بلغت قيمه (ت) المحسوبة (١٢,٦٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (١,٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على تحسن متغير التحمل العضلي لعضلات البطن في المتغيرات البدنية لدى العينة قيد البحث (٢٦,٢) وبفارق (٦,٢) عن القياس القبلي وبنسبة تحسن تصل إلى (٣١) مقارنة بمسطرة القياس والتي تبدأ من (١٣) وتنتهي عند (٣٢).

٢. وقد اظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلاله (٠,٠٥) في متغير السرعة (الجري في المكان ١٥ث) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٧٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (١,٨) مما يدل على تحسن متغير السرعة في المتغيرات البدنية لدى عينة البحث (٢٨,٣) بفارق (٧,٦) عن القياس القبلي وبنسبة تحسن تصل إلى (٣٦,٧١) مقارنة بمسطرة القياس الاختبارات المشروع القومي للياقة البدنية والتي تبدأ من (١٢) وتنتهي بـــ (٣١).

٣. وقد اظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلاله (٠,٠٥) في متغير التوافق (الوثب داخل الدوائر المرقمة) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,١٩) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية (١,٨) مما يدل على تحسن متغير التوافق في المتغيرات البدنية لهذا الرقم وفق مقارنة نتائج الدراسة الحالية بمسطرة القياس اختبارات المشروع القومي للياقة البدنية للمرحلة الابتدائية حيث بلغ متوسط متغير التوافق لدى عينة البحث (٥,١٢) بفارق (١,٢٣) عن القياس القبلي وبنسبة تحسن تصل إلى (٢٧,٢) مقارنة بمسطرة القياس الاختبارات المشروع القومي للياقة البدنية والتي تبدء من (٨,٧٩) وتنتهي بـــ (٤) .

٤. وتشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلاله (٠,٠٥) في متغير السرعة (الجري في المكان ١٥ث) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٧٥) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية (١,٨) مما يدل على تحسن متغير السرعة في المتغيرات البدنية لهذا الرقم وفق مقارنة

نتائج الدراسة الحالية بمسطرة القياس اختبارات المشروع القومي للياقة البدنية للمرحلة الابتدائية حيث بلغ متوسط متغير السرعة لدى عينة البحث (٢٨,٣) بفارق (٧,٦) عن القياس القبلي وبنسبة تحسن تصل إلى (٣٦,٧١) مقارنة بمسطرة القياس الاختبارات المشروع القومي للياقة البدنية والتي تبدء من (١٢) وتنتهي بـــ (٣١) .

٥. وقد اظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلاله (٠,٠٥) في متغير التحمل العضلي لعضلات الذراعين والمنكبين (الانبطاح المائل ثنى الذراعين) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,١١) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية (١,٨) مما يدل على تحسن متغير التحمل العضلي لعضلات الذراعين والمنكبين في المتغيرات البدنية لهذا الرقم وفق مقارنة نتائج الدراسة الحالية بمسطرة القياس اختبارات المشروع القومي للياقة البدنية للمرحلة الابتدائية حيث بلغ متوسط متغير التحمل العضلي لدى عينة البحث (٣٠,٤) بفارق (٩,٤) عن القياس القبلي وبنسبة تحسن تصل إلى (٤٤,٧٦) مقارنة بمسطرة القياس الاختبارات المشروع القومي للياقة البدنية والتي تبدء من (١١) وتنتهي بـــ (٣٠) .

وحيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة كلا من:

١- **أسماء فرحات أحمد فرحات (٢٠١٣م):** " تأثير برنامج التربية الرياضية على اللياقة البدنية القلبية التنفسية وبعض مكونات اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الإعدادية " وكانت نتائج الدراسة تحسن في المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لصالح المجموعة التجريبية وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية.

٢- **مدحت قاسم عبد الرازق، وآخرون (٢٠١٥ م):** " تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية لتلاميذ المرحلة الاعدادية الازهرية " وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات الوظيفية (السعة الحيوية، معدل النبض في الراحة)، ومكونات اللياقة البدنية وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية

ويعزى الباحث سبب هذا التحسن إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسن بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لأفراد المجموعة التجريبية حيث ساعد البرنامج التدريبي المقترح في رفع كفاءة اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى عينة البحث.

الاستنتاجات:

١. اظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على تحسن مكونات اللياقة البدنية (السرعة – التوافق – التحمل العضلي).

٢. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابياً على تحسن المتغيرات الوظيفية (معدل نبض الراحة، ضغط الدم الانقباضي، الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين).

التوصيات:

١. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية اللياقة البدنية وتحسين الكفاءة الوظيفة لطلاب المعاهد الأزهرية للمرحلة الابتدائية.

٢. إدراج برنامج للياقة البدنية لطلاب المرحلة الابتدائية بالأزهر الشريف استرشادا بالبرنامج الذي وضعه الباحث.

٣. استخدام الاختبارات البدنية والفسيولوجية كأساس لوضع برامج التدريب على أن يقوم المعلم بإجراء قياسات قبلية واضحة.

٤. إجراء دراسات على مستوى القدرات البدنية لمرحلة رياض الاطفال بالمعاهد الأزهرية.

المرفقات

مرفق(١)

قياس المتغيرات البدنية عنصر (السرعة)

اختبار: الجري في المكان (١٥ث)

المرحلة التعليمية: (المرحلة الابتدائية)

الهدف من الاختبار: السرعة

أدوات القياس: ساعة ايقاف – قائم وثب عالي – خيط مطاط – ورقة وقلم

شروط الاداء الصحيح:

يقف الطالب أمام خيط المطاط المربوط في قائم الوثب العالي ارتفاع الخيط على الارض يعادل ارتفاع ركبة الطالب عند اتخاذ وضع الوقوف نصفاً، عند سماع إشارة البدء يجرى الطالب في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان.

التسجيل:

يقوم الحكم باحتساب عدد الخطوات التي اداها الطالب في (١٥ث) على ان يكون العد على ركبه واحدة فقط.

مرفق(٢)

قياس المتغير البدني لعنصر (الجلد العضلي لعضلات البطن)

اختبار: الجلوس من الرقود (٣٠ث)

المرحلة التعليمية: (المرحلة الابتدائية)

الهدف من الاختبار: قياس الجلد العضلي (تحمل عضلات البطن)

أدوات القياس: مرتبة – ساعة إيقاف – صفارة – ورقة وقلم

شروط الاداء الصحيح:

يرقد المختبر على ظهره فوق المرتبة مع ثنى الركبتين تشبيك اليدين خلف الرقبة ويقوم الزميل بتثبيت الرجلين وعند سماع إشارة البدء مع المدرب يقوم المختبر بترك يده من خلف الرقبة بعد أول عده مع ثنى الجذع للوصول إلى وضع الجلوس ٤٥درجة والركبتان مثنيتان ثم يكرر ذلك أكبر عدد من المرات في ٣٠ثانية.

التسجيل: يحتسب للاعب العدات الصحيحة التي اداها خلال ٣٠ثانية.

مرفق(٣)

قياس المتغير البدني لعنصر (الجلد العضلي لعضلات الذراعين والمنكبين)

اختبار: (الانبطاح المائل) ثنى ومد الذراعين.

المرحلة التعليمية: (المرحلة الابتدائية)

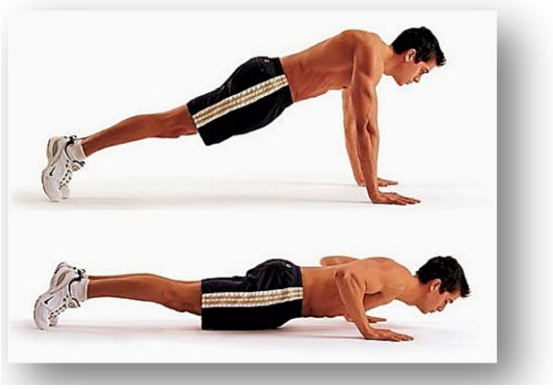
الهدف من الاختبار: قياس الجلد العضلي (تحمل ذراعين ومنكبين)

أدوات القياس: (صفارة – أرضية مناسبة – ورقة وقلم)

شروط الاداء الصحيح:

من وضع الوقوف يقوم اللاعب بالجلوس على أربع ثم قذف القدمين خلفاً للوصول لوضع الانبطاح المائل ثم ثنى الذراعين ومدهما إلى أقصى عدد ممكن من المرات، ويشترط في الاختبار الاحتفاظ باستقامة الجسم أثناء الأداء وثنى المرفقين كاملا ومدهما إلى أقصى مدى لهما النظر للأمام اتجاه الأصابع للأمام يسمح التوقف أثناء الأداء مرة واحده لمدة خمس ثواني فقط وتلغى عدد الحركات المخالفة للشروط.

التسجيل: يقوم الحكم باحتساب عدد العداة الصحيحة فقط طبقاً لشروط الأداء الصحيح.



مرفق(٤)

قياس المتغير البدني لعنصر (التوافق)

اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة

المرحلة التعليمية: (الابتدائية)

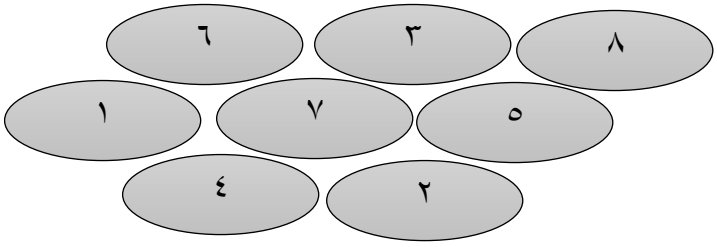
الهدف من الاختبار: قياس التوافق بين الرجلين والعينين

أدوات القياس: ساعة ايقاف – ورقة وقلم – يرسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها (٦٠سم) ترقم الدوائر من (١ – ٨) وفقا للشكل المرسوم.

شروط الاداء الصحيح: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (٢) ثم الى الدائرة رقم (٣) ثم الى الدائرة (٤) وهكذا حتى الخروج من الدائرة رقم (٨) يعطى للمختبر محاولتين يحتسب له اقل زمن في المحاولتين في حاله عدم الوثب على الدائرة واحدة تخصم له درجتان وإذا ترك دائرتين تعتبر المحاولة فاشلة.

يشترط: البدء بالدائرة رقم (١) والانتهاء بالدائرة رقم (٨) بالترتيب وان يتم الاداء بأقصى سرعة ممكنه.

التسجيل: يسجل للطالب الزمن الذي استغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.



مرفق (٥)

القياسات الخاصة بالدلالة على معدلات النمو

قياس الطول الكمي للجسم (ارتفاع الجسم)

الغرض من القياس:

تحديد الطول الكلى للجسم.

الجهاز المستخدم:

جهاز الرستاميتر، وهو عبارة عن قائم مثبت عمودياً على حافة قاعدة خشبية، والقائم طوله ٢٥٠سم بحيث يكون الصفر في مستوى القاعدة الخشبية كما يوجد حامل مثبت أفقياً على القائم بحيث يكون قابلاً للحركة لأعلى ولأسفل.

شروط القياس:

يتم قياس طول الجسم لأقرب سم.

إجراءات القياس:

يقف المختبر على القاعدة الخشبية وظهره مواجه للقائم بحيث يلامس القائم في ثلاث نقاط وهى:

- المنطقة الواقعة بين اللوحين.
- أبعد نقطة للحوض من الخلف.
- أبعد نقطة لسمانه الساقين.

مع مرعاه أن يشد المختبر جسمه لأعلى والنظر للأمام ثم يتم اتزان الحامل حتى يلامس الحافة العليا للجمجمة حيث يعبر الرقم المواجه للحامل عن طول المختبر.

مرفق (٦)

جهاز **micro life**

جهاز قياس ضغط الدم ومعدل النبض

استخدام الجهاز:

قياس ضغط الدم (SYS –DIA)

ومعدل النبض (PULSE)

وحدة القياس المستخدمة:

(SYS mmHg –DIA mmHg)

(PULSE /min)

مرفق(٧)

اختبار كوبر جرى ومشى (١٢) دقيقة

Test cooper

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة الهوائية وحساب الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين.

الادوات:

ملعب كرة يد (٢٠م × ٤٠م)، ساعة توقيت، شريط قياس، عدد (٤) اقماع.

تنظيم الاختبار: قبل بداية الاختبار يقوم الباحث بما يلي:

وضع اقماع على زوايا الملعب، تثبيت شريط القياس على جميع ابعاد الملعب لكى تسهل **حساب المسافة.**

اعطاء الطلاب مجموعة من تمارين الاجماء وتمارين الاطالة للعضلات.

إعطاء الطلاب فكرة عن كيفية أداء الاختبار وكيفية احتساب المسافة وحثهم على بذل الجهد أثناء الجري.

اعطاء الطلاب تعليمات حول توزيع الجهد على زمن الجري وعدم الجري في البداية بشكل سريع جدا، وانه يجوز للطالب المشي ولكن لا يجوز الانسحاب من الاختبار.

القواعد (الشروط):

يجوز للطالب المشي أثناء الاختبار.

يجب على الطلاب الدوران من خلف الاقماع الموجودة على زوايا الملعب.

التسجيل:

تحسب المسافة المقطوعة خلال مدة الاختبار ويتم تسجيلها.

يتم تقدير الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين النسبي من خلال اختبار كوبر جرى ومشى (١٢) دقيقة باستخدام المعادلة التالية:

Vo٢max مليلتر/كجم/د= (المسافة المقطوعة – ٥٠٤,٩) ÷٤٤,٧٣

جامعة العريش
كلية تربية رياضية العريش
قسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية

استمارة استطلاع رأى الخبراء

السيد الاستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث / عمرو يونس محمد عبد الهادي بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان / **"تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوى الانجاز لطلاب مشروع اللياقة البدنية بالمرحلة الابتدائية الأزهرية بشمال سيناء"،**

ونظرا لما يتطلب البحث العلمي من الاستفادة بآراء ذوي الخبرة في مجال تخصصاتهم حتى يمكن الاستفادة بما لديهم من علم وخبرة، لذا يرجو الباحث أن يتعرف على آراء سيادتكم لإثراء هذا البحث واضافة ما هو جديد في مجال اللياقة البدنية، ويشكر الباحث سيادتكم لتفضلكم بتسجيل آرائكم فيما يأتي:

الاسم: .....
الوظيفة: .....
الدرجة العلمية: .....
تاريخ ملئ الاستمارة: / / م

جعلكم الله هادياً يهتدى به الدارسون إلى الطريق السليم
ولسيادتكم وافر الاحترام وجزيل الشكر

الباحث

مرفق (٨)

استمارة تحديد الجوانب الرئيسية في البرنامج التدريبي المقترح

سوف يقوم الباحث بتطبيق البرنامج في الفترة الاعداد العام والاعداد الخاص وفترة ما قبل المنافسات

أي مقترحات آخري ترونها سيادتكم

١-.....

٢.....

٣.....

سوف يقوم الباحث بتطبيق البرنامج على طلاب المرحلة العمرية من (٩-١٢) سنة والبالغ عددهم (١٠) طلاب

أي مقترحات آخري ترونها سيادتكم: -

١-.....

٢.....

٣.....

نرجو من سيادتكم تحديد الوقت الكافي لتطبيق البرنامج: -

عدد الاسابيع	٤ اسابيع	٥ أسابيع	٦ اسابيع	٧ اسابيع	٨ اسابيع	٩ اسابيع	١٠ اسابيع	١١ اسبوع	١٢ اسبوع
وقت البرنامج									

نرجو من سيادتكم تحديد الوقت الكافي لفترات البرنامج

جوانب البرنامج		عدد الاسابيع	مناسب	غير مناسب
فترات البرنامج	الاعداد البدني العام	٢ اسبوع		
		٣ اسبوع		
		٤ اسبوع		
		٥ اسبوع		
	الاعداد البدني الخاص	٢ اسبوع		
		٣ اسبوع		
		٤ اسبوع		
		٥ اسبوع		
	فترة ما قبل المنافسات	٢ اسبوع		
		٣ اسبوع		
		٤ اسبوع		
		٥ اسبوع		

أي مقترحات آخري ترونها سيادتكم

١-.....

٢.....

٣.....

نرجو من سيادتكم تحديد عدد الوحدات اللازمة في الاسبوع: -

عدد الوحدات	(١) وحدة	(٢) وحدة	(٣) وحدات	(٤) وحدات	(٥) وحدات	(٦) وحدات	(٧) وحدات
عدد الوحدات في الاسبوع							

أي مقترحات آخري ترونها سيادتكم

١-.....

٢.....

٣.....

نرجو من سيادتكم تحديد الزمن اللازم للوحدة: -

زمن الوحدة	٣٠ق	٤٠ق	٤٥ق	٥٠ق	٦٠ق	٧٠ق	٨٠ق	٩٠ق

نرجو من سيادتكم تحديد دورة الحمل الاسبوعية المستخدمة للوحدة: -

١ : ١	١ : ٢	٢ : ١	١ : ٣	٢ : ٢

نرجو من سيادتكم تحديد الزمن الخاص بأجزاء الوحدة: -

الاجزاء	النسبة المئوية
الاحماء	
الجزء الرئيسي	
الجزء الختامي	

أي مقترحات آخري ترونها سيادتكم

١-.....

٢.....

٣.....

مرفق(٩)
يوضح تصميم البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية رقم (١)
هدف الوحدة: إعداد بدنى عام

تاريخ التنفيذ :١٠/ ٩ / ٢٠١٧م
زمن الوحدة التدريبية: (٩٠) دقيقة
شدة الوحدة التدريبية (٥٧%)

الاسبوع	اليوم	اجزاء الوحدة التدريبية		المحتوى	الغرض	العدد	شدة الوحدة	الزمن	التكرار	راحة التكرار	مج	زمن مج	راحة مج	الزمن الكلى	رأى السادة الخبراء	
															موافق	غير موافق
الأول	الاحد الثلاثاء الخميس	الاعمال الإدارية	اعمال ادارية	١.التأكد على سلامة الطلاب البدنية ٢.إرتداء الزي الرياضي ٣.الإصطفاف داخل الملعب ٤. اخذ الغياب بالمسلسل.	تجهيز الطلاب لبداء النشاط			٤ق						٤ق		
		الاحماء	احماء عام	الجري الخفيف حول الملعب (بالجانب – بالجانب مع التغيير) تمارين عامة لإطالة ومرونة المفاصل	تهيئة الطلاب بدنيا		بسيط	٣ق						٣ق		
			احماء خاص	(وقوف) الجري في المكان مع رفع الركبتين عالياً	تهيئة العضلات الخاصة بالوحدة التدريبية	٣٠	متوسطة	٦٠ث	٢	٣٠ث	٢	٢:٣٠ق	٢ق	٧ق		
		الجزء الرئيسي		(وقوف) الصعود فوق المقعد. (رقود نصفا بالاستناد على المرفقين) تبادل ثنى الركبتين على الصدر. (انبطاح مائل) تبادل رفع الذراعين عالياً. (وقوف) الجري الزجزاجي بين الاقماع ٤٠م.	إعداد بدنى عام	١٠*٢ ١٠*٢ ١٠*٢ ٤٠م*٢	متوسطة	٢ق ٦٠ث ٦٠ث ٦٠ث	٢ ٢ ٢ ٤	٦٠ث ٣٠ث ٣٠ث ٤٠ث	٣ ٢ ٢ ٣	٥ق ٦ق ٥ق ٦ق	٣ق ٢ق ٢ق ٢ق	٢١ق ١٤ق ١٢ق ٢٢ق		
		الجزء الختامي		(وقوف) مرجحة الذراعين للأمام عالياً. المشي الخفيف حول الملعب مع مرجحة الذراعين	عمل تهدئة لعضلات الجسم		بسيط	٧ق						٧ق		

تابع مرفق(٩)
يوضح تصميم البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية رقم (٢)
هدف الوحدة: إعداد بدنى عام

تاريخ التنفيذ :٢٠١٧/٩/١٧م
زمن الوحدة التدريبية: (٩٠) دقيقة
شدة الوحدة التدريبية (٥٩%)

الاسبوع	اليوم	اجزاء الوحدة التدريبية		المحتوى	الغرض	العدد	شدة الوحدة	الزمن	التكرار	راحة التكرار	مج	زمن مج	راحة مج	الزمن الكلى	رأى السادة الخبراء	
															موافق	غير موافق
الثانى	الاحد الثلاثاء الخميس	الاعمال الإدارية	اعمال ادارية	١.أخذ الغياب بالمسلسل. ٢.التأكد على سلامة الطلاب البدنية ٣.إرتداء الزي الرياضي ٤.الإصطفاف داخل الملعب	تجهيز الطلاب لبداء النشاط			٤ق						٤ق		
		الاحماء	احماء عام	الجري الخفيف حول الملعب الحجل حول الملعب بقدم واحدة وبالقدمين . تمارين عامة لإطالة ومرونة المفاصل	تهيئة الطلاب بدنيا		متوسطة	٦ق						٦ق		
			احماء خاص	(وقوف) الجري في المكان مع رفع الركبتين عالياً	تهيئة العضلات الخاصة بالوحدة التدريبية	٦٠	متوسطة	٦٠ث	٢	٣٠ث	٢	٢:٣٠ق	٢ق	٧ق		
		الجزء الرئيسي		(وقوف) الجري جانباً مع تقاطع الرجلين مسافة ١٠م. (وقوف فتحا. الذراعان في الوسط) تبادل لف الجذع على الجانبين. (رقود) رفع الرجلين عاليا لخفضهما خلفا. (انبطاح مائل) تبادل رفع الذراعين خالفاً.	إعداد بدنى عام	١٠م*٤	متوسطة عالى	٦٠ث ٦٠ث ٦٠ث ٦٠ث	٤ ٢ ٤ ٢	٦٠ث ٣٠ث ٤٠ث ٣٠ث	٢ ٢ ٣ ٢	٧ق ٥ق ٦ق ٥ق	٢ق ٢ق ٢ق ٢ق	١٦ق ١٢ق ٢٢ق ١٢ق		
		الجزء الختامي		(وقوف) الوثب بالحبل بالقدمين معاً . المشي الخفيف حول الملعب مع مرجحة الذراعين	عمل تهدئة لعضلات الجسم	١١ق	متوسطة	١١ق						١١ق		

قائمة المراجع:

١- **اسماء فرحات أحمد (٢٠١٣م):** تأثير برنامج التربية الرياضي على اللياقة القلبية التنفسية وبعض مكونات اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الإعدادية "رسائل ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية، جامعة المنصورة.

٢- **أمين الخولى (٢٠٠٥م): جمال الشافعي** مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣- **ابو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤م): إبراهيم شعلان** فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

٤- **ابو العلا عبد الفتاح (١٩٩٣م): نصر الدين السيد** فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.

٥- **بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٩م):** أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

٦- **بهاد الدين سلامه (٢٠٠٠م):** فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني (لاكتات الدم)، دار الفكر العربي، القاهرة.

٧- **فاروق السيد عبد الوهاب (١٩٨٣م):** مبادئ فسيولوجيا الرياضة، دار الكتب المصرية، القاهرة.

٨- **محمد حسن علاوى (١٩٩٤م):** علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة عشر، دار المعارف، القاهرة.

٩- **محمد صبحي حسانين (٢٠٠٠م):** القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٠- **مختار سالم (١٩٨٧م):** إصابات الملاعب، ط١، دار المريخ للنشر، الرياضي.

١١- **مدحت قاسم عبد الرازق (٢٠١٥م):** "تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية والبدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية الأزهرية"، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية – مصر.

١٢- **مروان إبراهيم (٢٠٠١م):** اللياقة والرياضة للجميع، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

١٣- **ناهد ونيللي (٢٠٠٤م):** طرق التدريس في التربية الرياضية، ط٢، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، مصر.

١٤- **Chan, E. W., Ave, E.Y. and Chan, B. H(٢٠٠٣):** Relation among physical fitness, and self-perceived fitness in Hong Kong adolescents. The Hong Kong polytechnic University National Library of medicine, ٩٦(٣):٧٨-٩٧.