

تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية
و البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية الأزهرية

أ.م.د/ إيهاب احمد المتولى منصور
استاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية
كلية التربية -جامعة المنصورة

أ.د/ مدحت قاسم عبد الرازق
استاذ الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصوره

الباحث / اسلام محمد احمد الشاذلى
مدرس تربية رياضية - معهد بنين شربين الاعدادى الثانوى - الازهر الشريف

الملخص

تهدف الدراسة 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 بنين شربين الاعدادى بالازهر الشريف تتراوح اعمارهم من 12: 15 سنة بلغت حجم العينة على عدد (30) تلميذ ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي, وكانت أهم النتائج تحسن واضح فى بعض المتغيرات الفسيولوجية و البدنية لصالح المجموعة التجريبية التى 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 فى الراحة) ، ومكونات اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات الدالة:

اللياقة البدنية ، الاستجابات الفسيولوجية، المرحلة الإعدادية.

تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على

اولاً : المقدمة ومشكلة البحث :

التأثيرات السلبية على الحالة الوظيفية والصحية. (8):
(23)

هي أحد فروع الطب الرياضي وانه علم يهتم بما يحدث داخل أجسامنا من تغيرات نتيجة للنشاط البدني كما انه يفسر وظائف وعمل الأعضاء الحيوية أثناء الراحة والحركة. (9 : 15)

ويتفق كلا من أحمد سعيد زهران (2004) علاء سيد نبيه (1992) على أن الصفات البدنية من أحد العناصر الهامة للوصول إلى المستوى العالي في الأنشطة الرياضية ، وذلك لأنها تساهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين ، فهي الركيزة الأساسية التي تمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية بصورة فعالة حيث تتطلب الأنشطة الرياضية وجود تلك الصفات (العناصر البدنية) بدرجات متفاوتة حسب أهميتها النسبية وتبعاً لنوع وطبيعة النشاط الممارس، والتي يجب أن يمتلكها كل ممارس لنوع النشاط الخاص به . (2 : 4) (12 : 172) ويؤكد عباس الرملى ومحمد شحاته (1991) أن العمل الهوائي يعتبر المعيار الأكيد للياقة البدنية حيث أنه إذا ما دفع الجهاز التنفسي بالأكسجين الكافي داخل وخارج الرئتين فسوف يدخل الأكسجين مجرى الدم بسرعة حيث يحتوى الدم على كمية مناسبة من الهيموجلوبين لنقل الأكسجين إلى الأنسجة التي تستخدمه بفاعلية وسيكون باستطاعة الجسم العمل بكفاءة وهاذفية. (10 : 74)

ويتفق كلا من أبو العلا عبد الفتاح (1997م) وعلي البيك (1997م) علي ان معدل النبض هو المؤشر الحقيقي الحيوي الصادق الذي يدل علي حاله الجسم بصفه عامه والجهاز الدوري التنفسي بصفه خاصه

أهتمت جميع دول العالم المتقدمة أهتماماً كبيراً وشاملاً بتدريب الناشئين من كافة الأعمار و الأهتمام باللياقة البدنية وتطويرها وأصبحت اللياقة البدنية تجذب اهتمام الدول نظراً لأهمية اللياقة البدنية للتلاميذ وتأثيراتها الايجابية على صحتهم بالإضافة الى أحتياج التلاميذ إلى درجة معينة من اللياقة البدنية لكي يتم أداء الحركات والمهارات المطلوبة من التلاميذ على أكمل وجه في معظم الألعاب إن أهمية اللياقة البدنية في مناهج التربية الرياضية المدرسية أمر معترف به منذ زمن بعيد، وقد أهتمت بحوثاً متعددة في مجالات مختلفة طوال القرن الماضي بالكشف عن العائد الصحي للياقة البدنية وأهميتها للوقاية ومعالجة أمراض القلب والرئتين.

وتعتبر الاهتمام باللياقة البدنية هدفا قوميا في كثير من دول العالم , كما انه احد الاسباب الاساسية للتربية البدنية فهي تعتبر جزء من مكونات اللياقة البدنية العامه أو الشاملة والتي تتكون من مجموعة من المكونات التي تؤهل الفرد ليعيش بصورة متزنة . (14 : 13)

وقد أجرى Gutin & Stewart (2002) دراسة معمليية وجدا فيها أن ممارسة التمرينات تعد وصفا طبية فعالة في الحفاظ على الأداء الطبيعي للقلب للأفراد الذين عانوا من أزمات قلبية. (61 : 110)

وان التطور السريع لعلم فسيولوجيا الرياضة واتساع مجالاته ليضم كافة أنواع الأداء الرياضي وذلك من خلال ما يقدمه من وصف وتفسير للاستجابات الفسيولوجية المصاحبة للأداء بمستوياته المختلفة وشداته المتدرجة التي تساعد في تطوير عملية التدريب وتقنين حمل التدريب حتى يكون ملائماً لقدرة الجسم على تحمله والاستفادة من تأثيراته الايجابية وتجنب

وأكدوا على وجود خلافات بين الرياضيين وغير الرياضيين في ذلك (1 : 58) (13 : 42)

ويذكر بهاء الدين سلامه (2000م) ان معدل ضربات القلب في المتوسط يبلغ 70 ضربه /دقيقه ؛ ويبلغ متوسط ضربات القلب في العام الواحد حوالي 40 مليون مره وفي كل ضربه وبداخل القلب حوالي ربع رطل من الدم في كل ضربة ، و يضخ في اليوم الواحد حوالي 56 مليون جالونا من الدم (10 : 170)

يذكر احمد عبد المولى (2008) عن بكر سلام (1992) بان التدريب الرياضي يؤدي إلى زيادة السعه الحيوية وأيضاً الكفاءة الرئوية التي تعتبر من ضمن المؤشرات المحددة لكفاءة الجهاز التنفسي وزيادة التمدد الرئوي وقت التمرين وأثناء الراحة (3 : 24)

وتقاس السعة الحيوية باستخدام جهاز اسبيروميتر جاف وذلك لصغر حجمه وسهولة استخدامه في الملعب وذلك بان يخرج اللاعب أقصى زفير بعد أقصى شهيق في الجهاز وعاده لا يتغير حجم السعه الحيويه بعد التدريب الخفيف او قد يقل بحوالي 100 – 200 ميليلتر كما قد تقل بعد الأحمال الكبيرة بحوالي 300 – 500 ميليلتر حيث انه كلما زاد الفارق بين قياس السعة الحيوية قبل التدريب وبعده ذلك علي زيادة شده وحجم التدريب. (8 : 120) (21 : 65)

تعتبر السعة الحيوية من أهم المتغيرات الفسيولوجية التي تعكس سلامة اللاعب الفسيولوجية , فاللاعبون الذين يتمتعون بحجم كبير من السعة الحيوية يصبحون رياضيون على مستوى عالي ويحرزون تقدماً ملموساً في الأنشطة الرياضية التي تلعب كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي دور هام فيها. (23 : 93)

يرى الباحث ان هناك قصور في اعداد طالب المرحلة الاعدادية بالازهر يتمثل القصور في اعداده البدني والذي ينعكس بصورة واضحة من خلال دراسة

بعض المؤشرات الفسيولوجية لذى وجه الباحث دراسته لوضع برنامج تدريبي يعالج فية القصور في البرنامج الحالي بالازهر في هذا المجال ثم يتطرق الباحث الى معرفة مدى صحة البرنامج المقدم من خلال التعرف على بعض الاستجابات الفسيولوجية والمؤشرات البدنية الناتجة عن تأثير هذا البرنامج .

ثانيا : اهداف البحث :

يهدف البحث إلي : (التعرف على تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الإستجابات الوظيفية لتلاميذ المرحلة الاعدادية الازهرية). وذلك من خلال تحقيق الاغراض التالية :

1- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض الإستجابات الوظيفية (السعة الحيوية - معدل ضربات القلب في الراحة) .

2- التعرف على نسبة التحسن لكل مكونات اللياقة البدنية (التحمل الدوري التنفسي - المرونه).

ثالثاً : فروض البحث :

1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات اللياقة البدنية وبعض الاستجابات الوظيفية لصالح القياس البعدي .

2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية وبعض الاستجابات الوظيفية لصالح القياس البعدي .

3- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات اللياقة البدنية الإستجابات الوظيفية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على

بمدينة اسويط " استهدف البحث الى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتصميم برنامج تمارين لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للتلاميذ غير المجتازين للاختبارات فى هذه المرحلة وتم استخدام المنهج الوصفي لوصف حالة اللياقة المرتبطة بالصحة لمجتمع البحث والتجربى لمقارنة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة والتعرف على تأثير البرنامج المقترح واسفرت النتائج عن ضعف مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الاعدادية 12- 15 سنة بمدينة اسويط واكثر الصفات ضعفا عند تلاميذ المرحلة الاعدادية مرتبة تنازليا كالتالى التحمل الدورى - التنفسى بنية الجسم ، التحمل العضلى، المرونة توجد علاقة وثيقة بين الاختبارات الاربعة التى تقيس الصفات البدنية قيد البحث وان هناك تفوق دال لنتائج اختبار المرونة مقارنة بنتائج كل من اختبار بنية الجسم واختبار التحمل الدورى

1- التنفسى كما ان هناك تفوق دال لنتائج التحمل العضلى مقارنة بنتائج اختبار بنية الجسم برنامج التمارين المقترح اثر تأثيرا كبيرا وبشكل ايجابى على المجموعة التجريبية فى جميع الصفات البدنية المرتبطة بالصحة.

(2) دراسة: احمد عبد المولى السيد ابراهيم (2008م)

(3) بعنوان: " تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم " استهدف الدراسة الى التعرف على تأثير على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة على تنمية الاداءات مهارية المركبة وبعض الاستجابات الوظيفية لناشئين فى كرة القدم، مما اثار لدى الباحث افتراض وجود فروق ذات دلالة احصائية بين

4- توجد فروق فى نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مكونات اللياقة البدنية الإستجابات الوظيفية لصالح للمجموعة التجريبية فى القياس البعدي.

رابعا : مصطلحات البحث :

البرنامج التدريبي (Training Program)

هو نظام للتدريب يشتمل على الشدة ، الحجم ، فترات الراحة ، عدد مرات التدريب فى الاسبوع والزمن الكلى للبرنامج ووسائل قياس وتقويم البرنامج.

اللياقة البدنية (Physical Fitness) :

اللياقة البدنية هى مدى كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات الحياة (17 : 234)

السعة الحيوية (Vital capacity)

هى كمية الهواء التى يمكن طردها بأقصى زفير بعد أقصى شهيق وهى تعادل 305سم² لدى الفرد العادى وتزيد لدى الفرد الرياضى. (17 : 314)

معدل النبض (ضربات القلب) (Heart Rate)

هو معدل انتشار موجات التمدد خلال دقيقة واحدة من جدران الأورطى - عند اندفاع الدم اليه من البطين الايسر- الى جدران الشرايين. ويختلف معدل النبض خلال مراحل العمر المختلفة، فبينما يتراوح معدل النبض لدى الطفل حديث الولادة ما بين 130-150 نبضة فى الدقيقة ينخفض حتى يصل معدل النبض الطبيعى فى الشخص السليم البالغ الى حوالى 72 نبضة /ق. (4 : 165)

خامسا : الدراسات السابقة :

(1) دراسة: ياسر حسن حامد فرغلى (2006م) (19)

بعنوان: " تأثير برنامج تمارين على تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الاعدادية

والبدنية لصالح المجموعة التجريبية التي قامت بتنفيذ برنامج التربية الرياضية المدرسي .

(4) دراسة شان واخرون Chan et all (2003م) (20) بعنوان: " العلاقة بين النشاط الرياضي ومستوى اللياقة البدنية والفسولوجية للمراهقين في هونج كونج " واستهدفت الدراسة التعرف على مستوى اللياقة البدنية والفسولوجية وعلاقتهم بالنشاط الرياضي، واشتملت العينة على (2001) طالب بمتوسط عمر (13) 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.

(5) دراسة:ستيفن جيلى Stephen Jelley (2005م) (25) بعنوان: "اللياقة المرتبطة بالصحة وبرامج أنشطة التربية البدنية الخلوية المدرسية" استهدفت التعرف على تاثير الانشطة الخلوية المدرسية على مستوى اللياقة المرتبطة بالصحة العينه قوامها 80 تجريبية و80 ضابطه من مدارس العاصمة سيدنى المنهج المستخدم المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث اهم النتائج أنشطة التربية الخلوية مفيدة ونافعة للوقاية من البدانة للمراهقين .

(6) دراسة: هاكنين Hakkinen (2010م) (22) بعنوان: " علاقة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ونوعية الشباب الفنلندي " استهدفت تقصى اثر القلب والاووعية الدموية والعضلات والعظام وقياس مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ونوعية الحياة على الشباب الفنلندي العينه قوامها 727 من المشاركين الذين شاركوا فى الدراسة المنهج

المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد تم إجراء الدراسة على عينة من الناشئين (13- 14) سنة من ناشئى نادي دكرنس الرياضي وقوامها (20) ناشئى، تم تقسيمهم إلى مجموعتين كل منهما (10) ناشئين، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في زمن الأداء ودقة الأداء في اختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث، والمتغيرات الوظيفية(السعة الحيوية ، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) بينما لم يحدث فروق دالة في متغيرى (معدل النبض فى الراحة ، وبعد المجهود)، ومكونات اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث) فيما عدا متغير قدرة القدمين، لصالح المجموعة التجريبية.

(3) دراسة: اسماء فرحات احمد فرحات (2013) (5) بعنوان: " تاثير برنامج التربية الرياضية على اللياقه القلبية التنفسية وبعض مكونات اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الاعدادية " استهدف الدراسة الى التعرف على تاثير برنامج التربية الرياضية على اللياقه القلبية التنفسية وبعض مكونات اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الاعدادية، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقد اجرت الدراسة على عينة قوامها 12 تلميذه من تلميذات المرحلة الاعدادية واستخدمت الباحثة التصميم التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما ضابطه وتشمل 6 تلميذات والاخرى تجريبية وتشمل 6 تلميذات بالاضافة الى التجربة الاستطلاعية . ولقد اظهرت النتائج تحسن فى المتغيرات الفسيولوجية

تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على

والمراهقين وكانت النتائج الاولية لتكوين الجسم والقدرة الهوائية واللياقة العضلية والمرونة مهمه احصائيا.

طرق وإجراءات البحث :

منهج البحث :

وفقا لطبيعة البحث وتحقيقا لأهدافه فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبإجراء القياسات القبليّة والبعديّة وذلك لملاءمته طبيعة البحث.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ المرحلة الاعدادية بمعهد بنين شربين ع/ث- الازهر الشريف- بلغت حجم العينة على عدد (38) تلميذ مقسمين الى (15) تلميذ للعينة التجريبية ، و (15) تلميذ للعينة الضابطة ، بالإضافة الى (8) تلاميذ للدراسة الإستطلاعية من خارج العينة الأساسية للدراسة

المستخدم المنهج الوصفي لملائته طبيعة الدراسة اهم النتائج : ارتفاع اللياقة البدنية وشغل اوقات الفراغ ومستوى النشاط البدني يعزز ابعاد معينة من الصحة المتعلقة بنوعية الحياه بينما الحالة المرضية تصف كل منهم .

(7) دراسة: ميليسا مندوزا Melissa "Mendoza" (2012م) (24) بعنوان: " تأثير الحالة المادية وتدبير اللياقة البدنية ونوعية الحياه المادية وتدبير اللياقة البدنية لشباب ومراهقين السمنة " استهدفت تقييم مستوى الشباب والمراهقين والتحقق ما اذا كان التدخل متعدد التخصصات وتحسين الحالة المادية يؤثر على اللياقة البدنية ومنع السمنة لدى الشبا والمراهقين فى المجتمع اللاتينى . العينة 59 طالب من الشباب والمراهقين الذكور والاناث ما بين 7 : 18 سنة استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته طبيعة البحث اهم النتائج وجد ان الدخل المحدود يعطى نتائج ايجابية فى منع السمنة فى الشباب

جدول (1)

توصيف عينة البحث وفقاً للصف الدراسي ومجموعة البحث

المجموع	الإستطلاعية	الضابطة	التجريبية	مجموعة البحث
38	8	15	15	العدد

مجالات البحث:

- المجال البشري:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى : تم إجرائها في الفترة من 2013/9/21 م إلى 2013/9/22م.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية : تم إجرائها في الفترة من 2013/9/29 م إلى 2013/9/30م.

- التجربة الأساسية : تم إجرائها في الفترة من 2013/10/5 إلى 2013/12/1م.

تم إجراء البحث على تلاميذ المرحلة الاعدادية الازهرية (12 : 15) سنة المسجلين بالازهر الشريف.

- المجال الزمني:

تم إجراء الدراسة خلال الفترة الزمنية من 2013/9/21 م إلى 2013/12/1 م كما يلي:

- المجال المكاني:

تجانس عينة البحث

تم إجراء البحث بمعهد بنين شربين الاعدادي الثانوي وإستاد شربين الرياضي .
قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات (العمر الزمني بالسنة والوزن كجم والطول سم) كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (2)

تجانس أفراد مجتمع البحث ن=38

المعامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية المتغيرات
0.363	155.25	6.144 ±	155.22 سم	الطول الكلي (الارتفاع) بالس.م.
1.089	50	5.22 ±	50.93 كجم	الوزن (بالكيلو جرام).
0.040	14	0.61 ±	13.9	السن (بالسنة).

يتضح من الجدول السابق رقم (2) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (0.040) كأقل قيمة، (1.089) كأكبر قيمة، وهي بذلك محصورة بين $3 \pm$ ، وهذا يدل على تجانس مجتمع البحث من التلاميذ.

جدول (3)

تجانس مجموعتي عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ن=30

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				المعالجات الإحصائية المتغيرات
الالتواء	الانحراف	الوسيط	المتوسط	الالتواء	الانحراف	الوسيط	المتوسط	
0.238	+4.88	153	153.87	0.106	7.103 ±	156	156.57	الطول (بالسم)
0.259	4.46 +	50	50.8	1.427	6.045 +	50	51.06	الوزن (كجم)
0.004-	0.594 ±	14	13.93	0.1034	0.64 ±	14	13.9	السن (سنة)
0.435	3.757 ±	171	171.6	0.428	3.378 ±	173	172.53	التحمل الدوري التنفسي (عدد)
0.420	2.28 +	3	2.73	0.537-	3.128 +	3	2.93	المرونة (سم)

التكافؤ بين مجموعتي عينة البحث:

قام الباحث بإجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي عينة البحث مستخدماً في ذلك اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المجموعتين، والجداول التالية (4)، (5)، (6) توضح ذلك

يتضح من الجدول رقم (3) أن قيمة معامل الالتواء تنحصر بين $3 \pm$ وبذلك يكون هناك تجانس بين أفراد عينة كل مجموعة من مجموعتي البحث في متغيرات النمو (السن-الطول-الوزن) والاختبارات البدنية.

تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على

جدول (4)

التكافؤ بين مجموعتي عينة البحث في المتغيرات الخاصة بالنمو (الطول-الوزن-السن) ن=30

المعالجات الاحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة الاحصائية
	ع+	م	ع+	م			
الطول (بالسم)	7.103	156.57	4.88	153.87	2.7	0.235	غير دال
الوزن (كجم)	6.045	51.06	4.46	50.8	0.26	0.894	غير دال
السن (سنة)	0.64	13.9	0.594	13.93	-0.03	0.770	غير دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.048$ ، درجات الحرية = 28

من خلال الجدول السابق رقم (4) يتضح أن قيم "ت" المحسوبة تراوحت بين 0.235 كأقل قيمة ، و0.894 كأكبر قيمة وبمقارنة قيم "ت" المحسوبة بالجدول بقيمة "ت" الجدولية، يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية في متغيرات (الطول-الوزن-السن) وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين (التجريبية - الضابطة).

جدول (5)

التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ن=30

المعالجات الاحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة الاحصائية
	ع+	م	ع+	م			
تنى الجزع من الوقوف	1.830	2.933	2.282	2.73	0.203	0.755	غير دال
الجرى فى المكان 2 دقيقه	3.377	172.53	3.756	171.6	0.93	0.480	غير دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.048$ ، درجات الحرية = 28

من خلال الجدول السابق رقم (5) يتضح أن قيم "ت" المحسوبة تراوحت بين 0.480 كأقل قيمة و0.755 كأكبر قيمة وبمقارنة قيم "ت" المحسوبة بالجدول بقيمة "ت" الجدولية يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتغيرات البدنية وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين (التجريبية - الضابطة).

جدول (6)

التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاستجابات الوظيفية قيد البحث ن=30

المعالجات الاحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة الاحصائية
	ع+	م	ع+	م			
السعة الحيوية	170.92	2480	137.58	2400	80	0.169	غير دال
معدل النبض	2.576	78.266	2.569	79.200	-0.934	0.329	غير دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.048$ ، درجات الحرية = 28

ثبات الاختبارات

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها (8) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة، ثم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس التوقيت لتوحيد ظروف القياس قدر الامكان ، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث كما هو موضح بالجدول رقم (7) ، (8) .

من خلال الجدول السابق رقم (6) يتضح أن قيم "ت" المحسوبة تراوحت بين 0.169 كأقل قيمة و0.329 كأكبر قيمة وبمقارنة قيم "ت" المحسوبة بالجدول بقيمة "ت" الجدولية يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين (التجريبية-الضابطة).

جدول (7)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية قيد البحث ن=8

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المعالجات الاحصائية المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*0.832	1.788	4.375	1.753	3.75	سم	ثنى الجرز من الوقوف
*0.804	2.36	172.13	2.45	171.5	عدد	الجرى في المكان 2 دقيقة للتحمل الدورى التنفسى

قيمة "ر" الجدولية عند 0.05 = 0.632

يتضح من جدول (7) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات المتغيرات البدنية قيد البحث .

جدول (8)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاستجابات الوظيفية قيد البحث ن=8

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.927	225.89	2406.25	212.867	2456.25	السعة الحيوية
*0.874	2.446	79.3750	2.031	77.875	معدل النبض فى الراحة

قيمة "ر" الجدولية عند 0.05 = 0.632

والثاني مما يدل على ثبات المتغيرات الوظيفية قيد البحث .

يتضح من جدول (8) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيق الأول

تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على

الصدق : المضمون قام الباحث بحساب الصدق الذاتي للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما هو موضح في جدول

جدول (9)

الصدق الذاتي	معامل الصدق الذاتي للاختبارات البدنية قيد البحث ن=8	اسم الاختبار
0.963		ثنى الجزع من الوقوف
0.935		الجري في المكان 2 دقيقة للتحمل الدوري التنفسي

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.632$ ، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على صدق هذه الاختبارات. يتضح من جدول (9) أن معاملات الصدق الذاتي للاختبارات البدنية قيد البحث قد انحصرت بين 0.935

جدول (10)

الصدق الذاتي	معامل الصدق الذاتي الاستجابات الوظيفية قيد البحث ن=8	اسم الاختبار
0.963		السعة الحيوية
0.935		معدل النبض في الراحة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.632$ - القياسات والاختبارات والأدوات المستخدمة. الأجهزة والقياسات المستخدمة في البحث: من خلال ما قام الباحث من مسح مرجعي استخدم الباحث القياسات والأدوات التالية بعد استطلاع رأي الخبراء: يتضح من جدول (10) أن معاملات الصدق الذاتي للاختبارات المهارية قيد البحث قد انحصرت بين 0.935 ، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على صدق هذه الاختبارات.

وسائل جمع البيانات.

- المسح المرجعي لمجموعة المراجع والمصادر ذات الارتباط الوثيق بمشكلة البحث.

- جهاز الرستاميتير لقياس الارتفاع بالسنتيمتر
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- ساعة بولر لقياس النبض .
- ساعة إيقاف وصافرة

- جهاز الاسبيرو ميتر الجاف.

- اقماع وعلامات واشطرطه لاصقه

الإستمارات المستخدمة:

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة لعينة البحث (الاسم - السن- الوزن - الطول) من اعدد الباحث.
- إستمارة تسجيل القياسات الفسيولوجية من اعدد الباحث .
- إستمارة استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج التدريبي المقترح من اعدد الباحث.

الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت هذه الدراسة علي عينة مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج العينة قوامها (8) من تلاميذ المرحلة الاعدادية الازهرية ، وذلك في يومى السبت الموافق 2013/9/21 والاحد الموافق 2013/9/22 إستهدفت هذه الدراسة :

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في إجراءات البحث.
- معرفة الطريقة الصحيحة لإجراء القياسات عملياً.
- التأكد من كفاءة الأيدي المساعدة وتدريبهم علي دقة التسجيل.
- اكتشاف نواحي القصور في الأجهزة والأدوات ومحاولة تلافئها.
- تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إستطلاع رأى الخبراء فى البرنامج التدريبي وقام الباحث بإجراء هذه الدراسة فى يوم الاحد الموافق 2013/9/29 م الى يوم الاثنين الموافق 2013/9/30م على عينة من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث

وبلغ قوامها (8) من تلاميذ المرحلة الاعدادية وإستهدفت هذه الدراسة :

- تطبيق بعض أجزاء من برنامج البحث للتأكد من مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة قبل البدء فيه.
- التأكد من الفترة الزمنية المحددة للوحدة التدريبية الواحدة مع الشدة المطلوبة.
- التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق.

البرنامج التدريبي المقترح.

هدف البرنامج:-

- تحسين النواحي البدنية والفسيولوجية ورفع الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة باستخدام برنامج للياقة البدنية .

أسس تصميم البرنامج

قام الباحث ببناء برنامج البحث وفقاً لأسس علم التدريب الرياضي وذلك بعد الإطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة، حيث قام الباحث بإختيار مجموعة من التمرينات بما يتناسب مع خصائص عينة البحث والإمكانات المتاحة ، والتي تم عرضها علي الخبراء في مجال التدريب وعلوم الصحة الرياضية، وقد أجمع الخبراء علي أهمية تلك التمرينات في هذه المرحلة السنية، وتم توزيعها كوحدة لبرامج البحث، وقد راعى الباحث فى البرنامج الأسس التالية:

1. أن تتناسب التمرينات مع طبيعة المرحلة السنية من حيث إستعداداتهم وقدرتهم ومهاراتهم الحركية، مع مراعاة الفروق الفردية بينهم.
2. أن تتناسب التمرينات مع الإمكانيات المتاحة خاصة الملاعب والأدوات المستخدمة.

تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على

التدريبية في المدة الزمنية طوال فترة تنفيذ البرنامج.

ب- الجزء الرئيسي : تتمثل تمارينات الجزء الرئيسي في التمارينات الحرة والتمارين باستخدام أدوات وتم تحديد حمل التدريب بشكل يتناسب مع طبيعة البحث والعينة فكانت التمارينات تؤدي بشدة متوسط تراوحت من (55% : 85% من أقصى قدرة للفرد) وتم استخدام معدل النبض كمؤشر لشدة التمرين حيث يتراوح زمن هذا الجزء ما بين (40: 65) دقيقة علي أن تتم الزيادة تدريجياً .

ج- الجزء الختامي(التهدئة) : ويهدف هذا الجزء إلي الوصول بمعدلات القلب إلي ما كانت عليه في حالة الراحة تدريجياً وذلك في صورة تمارينات تهدئة وإستغرق زمن (5 ق) .

الإطار العام لتنفيذ البرنامج :

إشتمل برنامج البحث علي (40) وحدة تدريبية بواقع (5) وحدات تدريبية في الإِسبوع، وذلك لمدة (8) أسبوع ، وقد إستغرق زمن كل وحدة تدريبية من (55: 85) دقيقة علي أن تتم الزيادة التدريجية طوال فترة تنفيذ البرنامج .

جدول (11)

التوزيع الزمني والنسبي لأجزاء الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية

خلال مدة تنفيذ البرنامج (8 أسابيع)

المجموعة التجريبية				
المحتوى	الإحماء	الجزء الرئيسي	الختام	الزمن الإجمالي
الزمن الكلي لأجزاء الوحدات التدريبية	320ق	1896ق	200ق	2416ق
النسبة المئوية للزمن الإجمالي	13.25%	78.48%	8.28%	100%

بلغ عدد الوحدات التدريبية 40وحده.

جدول (12)

التوزيع الزمني للوحدة التدريبية خلال (8) أسبوع

الإسبوع	الإسبوع	الإسبوع	الإسبوع	الإسبوع	الإسبوع	الإسبوع	الإسبوع	أجزاء الوحدة التدريبية
8	7	6	5	4	3	2	1	الجزء التمهيدي
40ق	40ق	40ق	40ق	40ق	40ق	40ق	40ق	الجزء الأساسي
226 ق	216 ق	293 ق	270 ق	211 ق	249 ق	226 ق	205 ق	الجزء الختامي
25 ق	25 ق	25 ق	25 ق	25 ق	25 ق	25 ق	25 ق	الإجمالي
291ق	281ق	358ق	335ق	276ق	314ق	291ق	270ق	

المعالجات الإحصائية:

استخدم البرنامج الإحصائي SPSS ، وتم استخدام الطرق الإحصائية التالية لمعالجة البيانات:

- المتوسط الحسابي - الوسيط - اختبارات لدلالة الفروق

- الانحراف المعياري - معامل الالتواء - نسبة التحسن

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج:

جدول (13)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية ن=15

نسبة التحسن	الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	الفرق	القياس البعدى		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية	
				ع +	س	ع +	س	المتغيرات	السم
265.94	دال	13.667	7.8	2.814	10.733	1.830	2.933	ثنى الجزع من الوقوف	سم
11.09	دال	19.055	19.14	4.152	191.67	3.377	172.53	الجرى فى المكان 2 دقيقة	عدد

*قيمة "ت" الجدولية عند $0.05 = 2.145$ درجة الحرية 14

الجدولية يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث.

يتضح من الجدول رقم (13) أن قيم "ت" المحسوبة تراوحت ما بين 13.667 كأقل قيمة ، 19.055 كأكبر قيمة وبمقارنة "ت" المحسوبة بقيمة "ت"

تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على

جدول (14)

دلالة الفروق بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية ن=15

نسبة التحسن	الدلالة	قيمة (ت)	البعدي		القبلي		المتغيرات
			ع+	س	ع+	س	
29.44	دال	20.396	145.41	3210	170.92	2480	السعة الحيوية
10.14	دال	11.676	1.839	70.33	2.576	78.27	معدل النبض في الراحة

درجة الحرية 14

قيمة "ت" الجدولية عند $0.05 = 2.145$

بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي فى جميع المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث.

يتضح من الجدول السابق رقم (14) أن قيم "ت" المحسوبة تراوحت بين 11.676 كأقل قيمة ، 20.396 كأكبر قيمة وبمقارنة قيم "ت" المحسوبة بقيمة "ت" الجدولية يتضح وجود فروق دالة إحصائياً

جدول (15)

دلالة الفروق بين القياسات القبالية والبعدي للمتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة ن=15

نسبة التحسن	الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية	
				ع +	س	ع +	س		
12.34	غير دال	1.099	0.337	2.086	3.067	2.282	2.73	سم	ثنى الجزع من الوقوف
0.47	غير دال	1.554	0.8	3.746	170.8	3.756	171.6	عدد	الجرى فى المكان 2 دقيقة

درجة الحرية 14

قيمة "ت" الجدولية عند $0.05 = 2.145$

"ت" الجدولية يتضح عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في جميع الإختبارات البدنية قيد البحث.

يتضح من الجدول رقم (15) أن قيم "ت" المحسوبة تراوحت ما بين 1.099 كأقل قيمة ، 1.554 كأكبر قيمة وبمقارنة قيم "ت" المحسوبة بقيمة

جدول (16)

دلالة الفروق بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة ن=15

نسبة التحسن	الدلالة	قيمة (ت)	البعدي		القبلي		المتغيرات
			ع +	س	ع +	س	
3.06	دال	1.06-	312.75	2473.33	137.58	2400	السعة الحيوية
1.43	عير دال	2.828	1.6676	78.0667	2.569	79.200	معدل النبض في الراحة

درجة الحرية 14

قيمة "ت" الجدولية عند $0.05 = 2.145$

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية ما عدا معدل النبض حيث كانت الفروق فيها غير دالة إحصائياً.

يتضح من الجدول السابق رقم (16) أن قيم "ت" المحسوبة تراوحت بين 1.06 كأقل قيمة ، 2.828 كأكبر قيمة وبمقارنة قيم "ت" المحسوبة بقيمة "ت" الجدولية يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج

جدول (17)

دلالة الفروق بين نتائج القياسات البعدية للمتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة ن=15

نسبة التحسن	الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	الفرق	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		المعالجات الإحصائية	
				ع +	س	ع +	س	المتغيرات	
71.42	دال	8.75	7.666	2.086	3.067	2.814	10.733	سم	ثنى الجزع من الوقوف
10.89	دال	16.078	20.87	3.746	170.8	4.152	191.67	عدد	الجرى فى المكان 2 دقيقة

درجة الحرية 14

*قيمة "ت" الجدولية عند $0.05 = 2.145$

بين نتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية فى جميع الإختبارات البدنية قيد البحث.

يتضح من الجدول السابق رقم (17) أن قيم "ت" المحسوبة تراوحت بين 8.75 كأقل قيمة ، 16.078 كأكبر قيمة وبمقارنة قيم "ت" المحسوبة بقيمة "ت" الجدولية يتضح وجود فروق دالة إحصائياً

تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على

جدول (18)

دلالة الفروق بين نتائج القياس البعدي للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعتين التجريبية والضابطة ن=15

المتغيرات	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		قيمة (ت)	الدلالة	نسبة التحسن
	س	ع+	س	ع+			
السعة الحيوية	3210	145.41	2473.33	312.75	8.123	دال	22.95
معدل النبض في الراحة	70.33	1.839	78.0667	1.6676	17.103	دال	11

درجة الحرية 14

*قيمة "ت" الجدولية عند $0.05 = 2.145$

متغيري متغيري السعة الحيوية ، معدل النبض في الراحة.

يتضح من الجدول السابق رقم (18) أن قيم "ت" المحسوبة تراوحت بين 8.1225 كأقل قيمة ، 17.103 كأكبر قيمة وبمقارنة قيم "ت" المحسوبة بقيمة "ت" الجدولية يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياس البعدي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث.

ثانياً :مناقشة النتائج :

ويعزي الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مكونات اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الوظيفية لتلاميذ المرحلة الإعدادية لصالح القياس البعدي إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية مما يعمل على التحسن المستمر في المتغيرات الوظيفية.

مناقشة نتائج الفرض الأول " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لصالح القياس البعدي " .

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة مجدى محمود وكوك (2002م) (15) حيث كانت نتائج دراستيهما تحسن حجم ووظائف القلب نتيجة للبرنامج التدريبي المقترح ، ووجود فروق بين المتغيرات الفسيولوجية والنبض وضغط الدم الانقباضى والانبساطى خلال الموسم التدريبي ، وكذلك تحسن المتغيرات الفسيولوجية (السعة الحيوية - الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين - النبض).

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (13)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) في المرونة ثنى الجزع من الوقوف والتحمل الدورى التنفسى الجرى فى المكان 2 دقيقة لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية 0.05. كما أظهرت نتائج الدراسة في جدول (14)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) في

ومما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لصالح القياس البعدي" قد تحقق.

مناقشة نتائج الفرض الثاني: " توجد فروق غير داله إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لأداء المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات الفسيولوجية لصالح القياس البعدي ".

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (15)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) المرونة ثنى الجزع من الوقوف لصالح القياس البعدي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متغير التحمل الدورى الجرى فى المكان 2 ق.

كما أظهرت نتائج الدراسة في جدول (16)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فى متغير السعة الحيوية لصالح القياس البعدي ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فى متغير معدل النبض فى الراحة.

ومما تقدم نجد أن الفرض الثانى للبحث والذي ينص على " توجد فروق غير داله إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لأداء المجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات الفسيولوجية " قد تحقق جزئيا.

مناقشة نتائج الفرض الثالث " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مكونات اللياقة البدنية الإستجابات الوظيفية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ".

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (17)، الخاصة بمقارنة متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في المرونة ثنى الجزع من الوقوف والتحمل الدورى التنفسى الجرى فى المكان 2 دقيقة لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية 0.05.

كما أظهرت نتائج الدراسة في جدول (18)، الخاصة بمقارنة متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في متغيري متغيرى السعة الحيوية ، معدل النبض فى الراحة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة ، اسماء فرحات احمد فرحات (2013) (5) احمد عبد المولى السيد ابراهيم (2008م) (3) ، دراسة شان واخرون Chan et all (2003) (20) حيث كانت نتائج دراستيهما تحسن حجم ووظائف القلب نتيجة للبرنامج التدريبي المقترح ، ووجود فروق بين المتغيرات الفسيولوجية والنبض وضغط الدم الانقباضى والانبساطى خلال الموسم التدريبي ، وكذلك تحسن المتغيرات الفسيولوجية (السعة الحيوية - الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين - النبض).

ويعزي الباحث هذا التقدم للبرنامج التدريبي والذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية حيث أن البرنامج التدريبي المتبع اشتمل على تدريبات خاصة لتنمية مكونات اللياقة البدنية والتي تؤثر على المتغيرات الوظيفية.

ومما تقدم نجد أن الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مكونات اللياقة البدنية الإستجابات الوظيفية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية" قد تحقق كليا.

مناقشة نتائج الفرض الرابع: " توجد فروق فى نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مكونات اللياقة البدنية الإستجابات الوظيفية لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدي".

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (17) ، (18) وجود فروق فى نسبة التحسن بين المجموعة

تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على

أولا الإستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث إستخلص البحث النتائج التالية:

1- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن مكونات اللياقة البدنية (التحمل الدوري التنفسي ، المرونة) .

2- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن المتغيرات الوظيفية (السعة الحيوية ، معدل النبض في الراحة) .

ثانياً: التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستنتاجاته يوصي الباحث بالآتي:

1- تطبيق البرنامج البدني المقترح لتنمية اللياقة البدنية وتحسين الكفاءة الوظيفية على تلاميذ المرحلة الاعدادية في الازهر الشريف.

2- اعادة النظر في اعداد برنامج اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بالازهر استرشادا بالبرنامج الذى وضعه الباحث

3- إجراء دراسة مماثلة على مكونات اخرى للياقة البدنية كـا القوه ، السرعة ، الرشاقة ، التوازن ، سرعة رد الفعل .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

1- أبو العلا احمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية" ، ط1 دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.

2- أحمد سعيد زهران: "القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو كلية التربية الرياضية" ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 2004م.

التجريبية والضابطة في المتغيرات الوظيفية واختبارات مكونات اللياقة البدنية لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدي (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. ويشير جدول رقم (17) والذي يوضح نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في اختبارات مكونات اللياقة البدنية حيث تراوح الفرق بين نسبة التحسن ما بين (10.89 : 71.42%) لصالح المجموعة التجريبية.

يشير جدول رقم (18) والذي يوضح نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات الوظيفية (قيد البحث)، حيث تراوح الفرق في نسبة التحسن ما بين (11 : 22.95%) لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزي الباحث التحسن الحادث للمجموعة التجريبية في مكونات اللياقة البدنية ، والمتغيرات الوظيفية (قيد البحث)، إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح لدي المجموعة التجريبية (عينة البحث).

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه احمد عبد المولى السيد ابراهيم (2008م) (3) ، اسماء فرحات احمد فرحات (2013) (5) حيث كانت نتائجهم أن البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً إيجابياً السعة الحيوية، الكفاءة البدنية، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى أفراد المجموعة التجريبية التى طبقت البرنامج المقترح.

ومما تقدم نجد أن الفرض الرابع والذي ينص على توجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات اللياقة البدنية الإستجابات الوظيفية لصالح المجموعة التجريبية " . قد تحقق كلياً.

- 3- أحمد عبد المولى السيد إبراهيم: "تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم"، رسائل الماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة 2008م
- 4- أحمد نصر الدين سيد: "فسيولوجيا الرياضة"، ط 1، دار الفكر العربى، القاهرة، 2003م.
- 5- اسماء فرحات احمد فرحات: "تأثير برنامج التربية الرياضية على اللياقة القلبية التنفسية وبعض مكونات اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الاعدادية" رسائل ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة 2013
- 6- اللجنة العلمية الفنية للمشروع القومي للناشئين: "وزارة الشباب"، جمهورية مصر العربية، 2004 م.
- 7- بكر محمد أحمد سلام: "تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض وظائف الرنتين والمستوى الرقى للمسافات القصيرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 1992م.
- 8- بهاء الدين ابراهيم سلامة: "صحة الغذاء ووظائف الأعضاء"، ط 1، دار الفكر العربى، القاهرة، 2000م.
- 9- بهاء الدين ابراهيم سلامة: "فسيولوجيا الرياضة"، ط 2، دار الفكر العربى، القاهرة، 1994م.
- 10- بهاء الدين سلامة: "فسيولوجيا الرياضية والأداء البدنى" - لاكتات الدم، دار الفكر العربى، القاهرة (2000).
- 11- عباس الرملى، محمد شحاته: "اللياقة الصحية"، دار الفكر العربى، القاهرة، 1991م
- 12- علاء سيد نبيه خليل: " تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعب كرة الماء"، جامعة حلوان، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، 1992.
- 13- علي فهمي البيك: "أسس وبرامج التدريب الرياضى للحكام"، ط 1، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1997م.
- 14- غازي السيد يوسف: " اختبار صلاحية تعدد الطرق الاحصائية فى بناء بطاريات القدرة البدنية المركبة للاعبى كرة القدم"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق 1989م
- 15- مجدي محمود وكوك: "علاقة نمو بعض العناصر البدنية خلال فترة الاعداد ببعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعب كرة القدم"، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2002م.
- 16- محمد السيد خليل: "التربية البدنية والرياضية"، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، 2000م 0
- 17- محمد صبحي حسانين: "التقويم والقياس فى التربية البدنية"، الجزء الأول، ط3، دار الفكر العربى، القاهرة 2000م.
- 18- محمد صبحي عبد الحميد: "فسيولوجيا الرياضة"، دار بانسيه للطباعة، الزقازيق، 1998م
- 19- ياسر حسن حامد فرغلى: " اثير برنامج ترمينات على تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

- of life in finnish young men . Health and Quality of life2010
- 23- Mathewes, R.D: Measurement inphysical educational, Philadelphia, London, and Toronto, W.B. saunders co., 1973.
- 24- Melissa Mendoza: Physical Outcomes And Fitness Measures In a Multidisciplinary Approach TO Youth And Adolescent Obesity, California State University , Northridge, 2012.
- 25- Stephen Jelley: Health –related fitness and out door education physical activity school programs , University of Newcastle , New South Wales ,2005
- لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمدينة أسبوط "رسائل الدكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة 2006م
- ثانيا : المراجع الأجنبية :
- 20- Chan, E. W., Ave, E.Y. and Chan, B. H: Relation among physical fitness, and self perceived fitness in Hong Kong adolescents. The Hong Kong Polytechnic University National Library of Medicine, 96(3): 78-972003
- 21- Dey.R.NBiswas : A study Of Aerobic Capacity Of Soccer Players With Respect To Different Field Position In Soccer At Inter zonal Inter Varsity Level, 2002
- 22- Hakkinen: Associatoin of physical fitness whith health –related quality

Abstract**Effect of physical fitness training program on some Physical and physiological responses For students in middle school Al-Azhar**

This study aims at define the Effect Of Physical Fitness training program On Some physiological responses For students in middle school Al-Azhar. This study was done on sample of students in middle school Al-Azhar in Sherbien Institutes male prep in Al-Azhar , their ages between 12:15 year old their number 30 Students. The Researcher has been used experimental method with using of two groups one of them controlling with pre and post measurements , the others is experimental . The most important result of results has clear improvement in changes of Some physiological variables for experimental group which had made the proposed training program . , the results showed that there are statistical significant differences between the experimental group and the control group in the post measures on the some physiological responses (Vital capacity- heart rate in rest) and some special physical fitness components, in the advantage of the experimental group.

Key word: physical fitness - physiological responses - Prep Institutes Students