

ملخص البحث

- أولا : باللغة العربية
- ثانيا : باللغة الإنجليزية

ملخص بحث

تأثير برنامج تدريبات على تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمدينة أسيوط

مقدمة ومشكلة البحث :

حدث تطور في أساليب الحياة في الآونة الأخيرة، فارتقت وسائل المعيشة والرفاهية ودخل الإنسان عصرا جديدا يعتمد فيه اعتمادا كبيرا على الآلات والأجهزة الميكانيكية والكهربية وأجهزة التحكم عن بعد ، كل ذلك أدى بدوره إلى توفير ما يبذله الإنسان من جهد ووقت ، وبذلك قلت حركته وضعفت قوته. ومن خلال دراسة استطلاعية قام بها الباحث بمركز اللياقة البدنية والصحية بجامعة أسيوط حيث لاحظ أن العديد من فئات المجتمع التي تتردد على هذا المركز يعانون من ضعف مستوى اللياقة البدنية والصحية ، وأن من أكثر هذه الفئات ضعفا في المستوى هي تلاميذ المرحلة الإعدادية (١٢ - ١٥ سنة) مما دفع الباحث إلى القيام بمثل هذه الدراسة للتعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ هذه المرحلة ومن ثم تصميم برنامج تدريبات لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ الذين لم يجتازوا الاختبارات.

أهمية البحث والحاجة إليه:

لم يتوصل الباحث على حد علمه أنه قد سبق لأي بحث استخدام مصطلح اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في مجال البحث العلمي في التربية الرياضية في جمهورية مصر العربية. وترجع أهمية هذا البحث إلى:

- الربط بين برامج الكلية وخدمة المجتمع بمفهوم علمي.
- توضيح المفهوم العلمي لكل من اللياقة البدنية من أجل الأداء، واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمشغلين في مجال صحة البدن عموما ومدرسي التربية الرياضية على وجه الخصوص.
- يفتح تطبيق هذا البحث المجال لتطور التربية الرياضية المدرسية.
- نشر الوعي بصحة الجسم ومتطلباته من الناحيتين العضوية والبدنية بين النشء والشباب.

ويستهدف البحث :

- ١- التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لمجتمع تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدينة أسيوط.
- ٢- تصميم برنامج تدريبات لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للتلاميذ غير المجتازين

- للاختبارات في هذه المرحلة، ومن خلاله يتم التعرف على :
- تأثير برنامج التمرينات على تنمية التحمل الدوري/ التنفسي لعينة البحث
- تأثير برنامج التمرينات على تنمية المرونة لعينة البحث
- تأثير برنامج التمرينات على تنمية التحمل العضلي لعينة البحث
- تأثير برنامج التمرينات على بنية الجسم لعينة البحث

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجتازين وغير المجتازين في اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لصالح غير المجتازين .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التحمل الدوري التنفسي لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التحمل العضلي لصالح القياس البعدي.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المرونة لصالح القياس البعدي.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار بنية الجسم لصالح القياس البعدي.
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التحمل الدوري التنفسي لصالح القياس البعدي.
- ٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التحمل العضلي لصالح القياس البعدي.
- ٨- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار المرونة لصالح القياس البعدي.
- ٩- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار بنية الجسم لصالح القياس البعدي.
- ١٠- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات اللياقة المرتبطة بالصحة لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :**منهج البحث :**

تم استخدام المنهجين (الوصفي) لوصف حالة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لمجتمع البحث و (التجريبي) لمقارنة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة، والتعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للتلاميذ غير المجتازين لاختباراتها. مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من تلاميذ المرحلة الإعدادية من الأعمار الزمنية (١٢ - ١٥ سنة) بمدريستين مختلفتين تابعيتين لشرق وغرب مدينة أسيوط ، وبلغ حجم العينة ٨٤٠ تلميذ مقسمة على مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع ٤٢٠ تلميذ لكل مجموعة .

أدوات جمع البيانات :

تم استخدام مجموعة من الأدوات والأجهزة اللازمة لجمع البيانات متمثلة في : بطارية اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، استمارة جمع بيانات نتائج الاختبارات (من تصميم الباحث) ، برنامج التمرينات المقترح، بعض أدوات وأجهزة القياس .

برنامج التمرينات التأهيلي**الهدف من البرنامج**

تحقيق اللياقة المرتبطة بالصحة للمرحلة السنية من ١٢-١٥ سنة.

مستويات البرنامج

تم تقسيم البرنامج إلى ثلاثة مستويات تدريبية متدرجة محددة الهدف بالنسبة لكل مكون من مكونات اختبار اللياقة المرتبطة بالصحة على حدة (المرونة، التحمل العضلي، التحمل الدوري/ التنفسي، بنية الجسم)

محتوى البرنامج

تضمن البرنامج مجموعة من التمرينات البدنية المتنوعة التي تسهم في تنمية الصفات البدنية الآتية: التحمل العضلي، المرونة، التحمل الدوري التنفسي، خفض نسبة الشحوم في الجسم بالإضافة إلى ممارسة اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

البرنامج الزمني

تم إجراء القياسات القبليّة وتطبيق البرنامج ثم إجراء القياسات البعدية في الفترة من ٢ /

١٠ : ٢٧ / ١٢ / ٢٠٠٤ م.

المعالجات الإحصائية

للتحقق من فروض البحث تم استخدام العمليات والاختبارات الإحصائية التالية:

- الإحصاءات الأولية متمثلة في: (المجموع ، المتوسط ، الانحراف المعياري ، والنسبة المئوية).
- اختبار "ت"
- اختبار كا^٢
- معامل الارتباط لبيرسون
- تحليل التباين في اتجاه واحد

الاستخلاصات :

من خلال ما يستهدفه هذا البحث من التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الإعدادية (١٢ - ١٥ سنة) وتصميم برنامج تمارين لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للتلاميذ غير المجتازين لاختباراتها ، ومن خلال الإجراءات العلمية التي اتبعت لتحقيق الهدف من هذا البحث ، وفي ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج يمكن عرض الاستخلاصات التالية :

- ضعف مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الإعدادية (١٢ - ١٥ سنة) بمدينة أسيوط.
- أكثر الصفات ضعفا عند تلاميذ المرحلة الإعدادية مرتبة تنازليا كالتالي : التحمل الدوري / التنفسي ، بنية الجسم ، التحمل العضلي ، ثم المرونة.
- توجد علاقة وثيقة بين الاختبارات الأربعة (بطارية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة) التي تقيس الصفات البدنية قيد البحث.
- هناك تفوق دال لنتائج اختبار المرونة مقارنة بنتائج كل من اختبار بنية الجسم ، اختبار التحمل الدوري التنفسي.
- هناك تفوق دال لنتائج اختبار التحمل العضلي مقارنة بنتائج كل من اختبار بنية الجسم ، اختبار التحمل الدوري التنفسي.
- هناك تفوق دال لنتائج اختبار بنية الجسم مقارنة بنتائج اختبار التحمل الدوري التنفسي.

- لا يوجد فروق دالة بين نتائج اختبار المرونة ونتائج اختبار التحمل العضلي.
- أكثر الأعمار الزمنية الثلاثة حقق نتائج إيجابية في اختبار المرونة هو ١٢-١٣ سنة.
- أكثر الأعمار الزمنية الثلاثة حقق نتائج إيجابية في اختبار التحمل العضلي هو ١٣-١٤ سنة.
- أكثر الأعمار الزمنية الثلاثة حقق نتائج إيجابية في اختبار بنية الجسم هو ١٤-١٥ سنة.
- أكثر الأعمار الزمنية الثلاثة حقق نتائج إيجابية في اختبار التحمل الدوري/ التنفسي هو ١٢-١٣ سنة.
- كان ترتيب فئات عدم اجتياز الاختبارات للتلاميذ مرتبة تنازليا كالتالي: (اختبارين ، اختبار واحد ، ثلاثة اختبارات ، جميع الاختبارات).
- برنامج التمرينات المقترح أثرت تأثيرا كبيرا وبشكل إيجابي على المجموعة التجريبية في جميع الصفات البدنية المرتبطة بالصحة قيد هذا البحث.

التوصيات :

- في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث يمكن للباحث أن يقترح التوصيات التالية :
- تطبيق برنامج التمرينات المقترح لهذه المرحلة العمرية قيد هذا البحث في المدارس على مستوى جمهورية مصر العربية .
- إجراء بحوث مشابهة على أعمار سنية مختلفة .
- الاهتمام بفئات المجتمع المختلفة (عمال ، موظفين ، ربات البيوت ، مرضى ،) من خلال إجراء الدراسات والبحوث المرتبطة بهذا البحث وتصميم برامج لمعالجة أوجه القصور في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لكل فئة من هذه الفئات.