

فعالية برنامج تأهيلي لتحسين الكفاءة البدنية للطلاب المتقدمين للكليات العسكرية

(*) محمد سعد إسماعيل

(**) محمد عوده خليل

(***) يحيى محمد فضل

مقدمة البحث:

تعتبر التربية الرياضية من الحقول التجريبية التي تنمي الفرد وتعديل سلوكه عن طريق النشاط الحركي واللعب، وأن هذه التنمية والتعديل في السلوك يتناول الفرد بدنياً وحركياً ومهارياً وإنفعالياً وإدراكياً واجتماعياً، فمن خلال مختلف مواقف اللعب يتم تدعيم وتنمية القيم الخلقية والاجتماعية والمهارية والإنفعالية ويكتسب الفرد هذه القيم بطريقة إيجابية، لأن هذه الأنشطة تنمي روح التعاون والطاعة والقيادة والتبعية والثقة بالنفس وذلك من خلال تنفيذ قواعد وقوانين الممارسة بجانب التسامح وتحمل المسؤولية. (١٩ : ٢٠)

ويضيف "صلاح سليمان (١٩٩٦م)" أن التمرينات البدنية كمادة أساسية في برامج التربية الرياضية تعتبر من الوسائل الهامة والفعالة في تحقيق الكثير من أغراض التربية الرياضية، فهي تساهم بقدر كبير في إكتساب الأفراد اللياقة البدنية، حيث أنها تحقق البناء الجسماني والحركي اللازمين لكل فرد لتأدية عملة اليومى على الوجه الأكمل أو التقدم في الأنشطة التربوية المختلفة. (٥ : ٩)

ويتفق "مفتي إبراهيم" (٢٠٠٤م) مع إشتقاق "الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج AAHPERD" (١٩٩٧م) لمصطلح اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة HealthRelated Physical Fitness والتي تشتمل على مجموعة من المتغيرات البدنية اللازمة لكل فرد والتي تعبر عن مدى صحته وهذه العناصر هي (التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي والمرونة وتركيب بنية الجسم)، وهذه العناصر ذات علاقة مباشرة بتقليل خطورة الإصابة بأمراض نقص الحركة، كما أن إمتلاك حد أدنى مناسب من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أمر هام لتحقيق الوقاية من بعض الأمراض التي تتعلق بكفاءة أداء الحركة والجهد البدني والوصول إلى حالة من الرقي الصحي. (١٦ : ٣٥، ٣٦)

(*) أستاذ بيولوجيا الرياضة ووكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا والبحوث جامعة بنها

(**) أستاذ مساعد ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها

(***) صاحب ومدير المركز الأولمبي للتأهيل العسكري.

وتؤكد "إيلي السيد فرحات"، (٢٠٠١م) الى أن اللياقة البدنية تحتل أهمية متميزة كأحد الاجزاء الاساسية المكونة للتربية الرياضية حيث تلعب دور أساسياً وهاماً في حياة الأفراد بما لها أثر فعال وواضح على صحتهم العامه كما أنها تعتبر مؤشراً هاماً عن الحالة الصحية والوظيفية للأفراد حيث أنها تمثل قدرة الفرد على القيام بأنشطة حياتة اليومية بكفاءة دون إجهاد مع إحتفاظة بقدر من الطاقة لمواجهة الحياة اليومية، وإن دل ذلك فإنما يدل على إرتباط الحالة البدنية، والحالة الصحية. (١٣: ١٨٨، ١٨٩)

ويذكر "بهاء الدين إبراهيم سلامة" (٢٠٠١م) أن برنامج النشاط الرياضى يهدف إلى تحقيق الأهداف التربوية كما تعمل على تحقيق الأهداف الخاصه بالصحة بمفهومها الشامل من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية، ويقع على المسئوليات التى تمثل فى تزويد الأفراد بالمعلومات الصحية السليمة كالإهتمام بالنوم والراحة والنظام. (٨: ٤٦)

مشكلة البحث :

يعد طلاب الثانوية العامة وما يعادلها من الثانوية الأزهرية والصناعية هما الركيزة الأساسية التى تعتمد عليها الكليات والمعاهد العسكرية والشرطة وإختيار ما يلتحق بها، لابد وأن يجتاز جميع الإختبارات التى تضعها هذه الكليات والمعاهد العسكرية، لإختبارتها وهى الإختبارات الرياضية، وذلك لأن الحياة العسكرية تعتمد إعتماً تاماً على اللياقة البدنية والقوة العضلية، ويعد نصيب طلاب هذه المرحلة (الثانوية) من التمرينات الرياضية والنشاط الرياضى قليل وقد يكون منعدم.

وذلك لأن هذه المرحلة لها ظروفها الخاصة فى تحديد مستقبل الطالب بعد هذه المرحلة، حيث أن الطالب يهتم بالتحصيل الدراسى على حساب الناحية الصحية والبدنة وإهتمام الطالب بالدروس الخصوصية حيث أن الطالب فى هذه المرحلة يأخذ دروس فى معظم المواد الدراسية وقد يكون فى جميعها وعدم ذهاب طلاب هذه المرحلة إلى المدارس والإكتفاء بالدروس الخصوصية يؤدى ذلك إلى السهر المبالغ فيه للمذاكرة والذهاب إلى مراكز الدروس الخصوصية ليلاً وقد يكون الليل مقلوب نهاراً والنهار ليلاً، وكل هذه الأمور تؤدى إلى إنخفاض الحالة الصحية والبدنية لطلاب هذه المرحلة.

ومن خلال عمل الباحث فى مجال التأهيل الرياضى العسكرى وإطلاع على الشروط الخاصة بالقبول بالكليات والمعاهد العسكرية وجد الباحث أن اللياقة البدنية شرط أساسياً للقبول فى الكليات والمعاهد العسكرية، ولاحظ أيضاً أن طلاب المرحلة الثانوية الراغبين فى الإلتحاق



بالكليات العسكرية لديهم إنخفاض كبير في مستوى الكفاءة البدنية، نتيجة لعدم وجود وقت كافي لممارسة النشاط الرياضي، ويؤدي ذلك إلى ضياع فرصتهم في الإلتحاق بالكليات والمعاهد العسكرية وعدم القدرة على إجتياز الإختبار الرياضي.

وبناء عليه توصل الباحث إلى إمكانية عمل برنامج تأهيلي لرفع الكفاءة البدنية لطلاب المتقدمين للكليات العسكرية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تأهيلي لتحسين الكفاءة البدنية لطلاب المتقدمين للكليات العسكرية .

أهمية البحث :

الأهمية العلمية:

تظهر أهمية البحث في أنه تطبيقاً علمياً يوجه النظر نحو تحسين الكفاءة البدنية للطلاب المتقدمين للكليات العسكرية من خلال استخدام برامج تدريبية حديثة تؤهلهم لاداء اختبارات القبول للكليات العسكرية بصورة وامكانيات بدنية جيدة

الأهمية التطبيقية :

مساعدة الطلاب المتقدمين في تحسين كفاءتهم البدنية وإعطاءهم نماذج ومحاكاة مشابهة لاختبارات القبول المتمثلة في (الضغط - البطن - العقلة الوثب من الثبات - المشي علي عارضة التوازن- العدو ١٠٠ متر - العدو ١٥٠٠ متر - العدو ٩٠ متر زجراج) خلال التقديم للكليات العسكرية وكذلك لتميزهم عن باقي الطلاب المتقدمين الغير مدرجين ببرامج التأهيل المقترح .

فروض البحث:

توجد فروض ذات دلالة إحصائية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياسات البعديّة في المتغيرات البدنية والكفاءة البدنية للطلاب المتقدمين للقوات العسكرية.
- توجد نسب تحسن لصالح القياسات البعديّة في المتغيرات البدنية والكفاءة البدنية للطلاب المتقدمين للكليات العسكرية.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

تعريف البرنامج:

البرنامج هو مجموعه من الأنشطة المنظمه والمترايطه ذات الأهداف المحددة وفق للائحه أو خطه تهدف إلى تنمية مهالات محددة، ويتضمن سلسلة من القرارات التي ترتبط بهدف علم أو مخرج نهائي، كما نها مجموعه من الأنشطة والممارسات العلمية بقاعة أو حجرة النشاط لمدة زمنية محددة وفق تخطيط وتنظيم هادئ ومحدد ويعود على الفرد بتحسن. (١١:٧٤)

تعريف الكفاءه البدنيه:

مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الانسان الرياضى في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضة والتي سوف يتم قياسها ومقارنتها بالمستوى الأمثل.

أو عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنيه للقيام بدوره في الحياة دون إجهاد أو تعب.

(١٧:٥)

قام الباحث أحمد محمد نور الدين (٢٠١٦م) (٤) بدراسة بعنوان تأثير تدريب التحمل متنوع المسارات الحركية على مستوى الكفاءة الفسيولوجية وفعالية الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو، تهدف الدراسة الي التعرف على تأثير تدريب التحمل متنوع المسارات الحركية على مستوى الكفاءة الفسيولوجية وفعالية الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو، واشتملت عينة البحث علي ناشئي رياضة الجودو بمحافظة سوهاج ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأظهرت نتائج البحث علي تأثير إيجابي على تحسن بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي الجودو مجموعة البحث التجريبية.

قام الباحث علي محمد علي (٢٠١٥م) (١٢) بدراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، وتهدف الدراسة الي التعرف على أثر استخدام البرنامج المقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة ، واشتملت عينة البحث علي ٥٠ طالب من كلية التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، أظهرت النتائج تحسن بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية وذلك أدى إلى تحسن المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة .

قام الباحث **Stephen Jelley** (٢٠٠٥)(١٨) بدراسة بعنوان **اللياقة المرتبطة بالصحة وبرامج أنشطة التربية البدنية الخلوية المدرسية** ، وتهدف الدراسة الي التعرف على تأثير أنشطة التربية البدنية الخلوية على مستوى اللياقة المرتبطة بالصحة ، واشتملت عينة البحث علي تجريبية ٨٠ ضابطة ٨٠ من مدارس العاصمة سيدني ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، أظهرت النتائج الي أنشطة التربية البدنية الخلوية مفيدة ونافعة للوقاية البدائية من البدانة للمراهقين.

قام الباحث **Hassan Murata** (٢٠٠٥)(٢٠) بدراسة بعنوان **فائدة تدريب الجودو للياقة البدنية المرتبطة بالصحة في المرحلة الجامعية** ، وتهدف الدراسة الي تعريف ووصف الفوائد التي تعود على الصحة من خلال تدريب الجودو وتتمثل في: التحمل الدوري، القوة، المرونة العضلية، التركيب الجسمي، واشتملت عينة البحث علي (١٧) لاعب من فريق الجودو بجامعة كانساس. ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، أظهرت النتائج علي تدريب الجودو لمدة ساعة ونصف يومياً خلال ثلاثة أيام في الأسبوع على مدار ١٢ أسبوع كافي لتنمية اللياقة البدنية بصحة طلاب الجامعة.

إجراءات البحث Research Procedures

منهج البحث Research Curriculum

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية وذلك لملائمة لطبيعة وأهداف البحث.

عينة البحث Research Sample

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الثانوية العامة وما يعادلها لعام ٢٠١٨ - ٢٠١٩ وأشتملت العينة على عدد (٢٥) طالب منهم (١٥) طالب لعينة البحث الأساسية ، وبلغ حجم عينة البحث الأستطلاعية (١٠) طلاب من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسات الأستطلاعية والمعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث

جدول (١)

حجم عينة البحث ونسبتها للمجتمع الاصلى

عينة البحث	العدد	النسبة المئوية
أفراد الدراسة الأساسية	١٥	٦٠٪
أفراد الدراسة الأستطلاعية	١٠	٤٠٪
المجموع	٢٥	١٠٠٪

يوضح جدول (١) عدد أفراد الدراسة الأساسية وكذلك عدد أفراد الدراسة الاستطلاعية واللاعبين المستبعدون من البحث ونسبتها للمجتمع الاصلى .

شروط إختيار الباحث عينة البحث :

- أن يكون لدية الرغبة فى الالتحاق بأحدى الكليات العسكرية
- أن لا يقل الطول عن ١٧٠ سم
- خلو العينة من أى امراض أو تشوهات قوامية
- أن يكون لذي أفراد العينة المختارة الرغبة فى الأشتراك فى مجموعة البحث .

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في بعض متغيرات السن والطول والوزن

ن=٢٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	السن	سنة	١٨.٧٣٦٨	١٩	٠.٤٥٢٤١	-١.١٧٠	-٠.٧١٨
٢	الطول	سم	١٨٤.٥٢٦٣	١٨٥	٢.٧٩٦٢	-١.٢٤١	٠.١١٧
٣	الوزن	كجم	٧٢.٥٢٦٣	٧٢	٢.١٤٣٩٤	٠.٠٩٢	-١.٨٠٢

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء إنحصرت بين قيمة (± 3) بالنسبة لمتغيرات (السن -الطول -الوزن) حيث انحصرت قيمة معامل الالتواء بين $(-٠,٧١٨ : ٠,١١٧)$ مما يدل على تجانس العينة .

جدول (٣)

اعتدالية التوزيع الطبيعي لعينة البحث في بعض متغيرات البدنية

ن=٢٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	الضغط	عدد	١٢.٧٨٩٥	١٤	٢.٢٧٤٩٦	-٠.٣٧٤	-١.٨٤٢
٢	البطن	عدد	١٨.٩٤٧٤	٢٠	١.٥٠٨٢٦	-٠.٩٨٧	-٠.٦٢١
٣	العقلة	عدد	٣.٤٢١١	٤	٠.٩٦١٢٤	-١١.٨٤٧	١.٨١
٤	الوثب من الثبات	سم	١٤٥.٨٩٤٧	١٤٤	٣.٤٧٨٤٢	٠.٠٢٨	-١.١٨٤
٥	المدى على عارضة التوازن	درجة	٠	٠	٠	٠	٠
٦	عدو ١٥٠٠	ق	٧.٨٩٤٧	٨	٠.٣١٥٣	-١.٧٩٨	٠.٥٠٩
٧	العدو ٩٠	ث	٣٢.٨٩٤٧	٣٤	٢.٣٠٦٨٧	-٠.٤٩٤	-١.٨٢٩
٨	العدو ١٠٠	ث	١٧.٤٢١١	١٧	٠.٨٣٧٧١	١.٥٤٥	٠.٤١٩



ينتضح من جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء إنحصرت بين قيمة $(3 \pm)$ بالنسبة لمتغيرات (الضغط - البطن - العقلة - الوثب من الثبات - المشى على عارضة التوازن - عدو ١٥٠٠ - العدو ٩٠ - العدو ١٠٠) حيث انحصرت قيمة معامل الالتواء بين $(-1.842 : 1.81)$ مما يدل على تجانس العينة .

وسائل جمع البيانات

أستخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها :

المسح المرجعي :

قام الباحث بدراسة مسحية للتعرف على برامج التدريب الحديثة وذلك بالنسبة كلا من (تدريبات البرنامج) وذلك للوقوف على النقاط التالية :

- أسس تطبيق البرنامج التدريبي
- خطوات تطبيق البرنامج التدريبي .
- أسلوب تطبيق تدريبات الهيوكسيك .
- التوزيع الزمني للبرنامج .
- درجات حمل التدريب المستخدمة في البرنامج .
- (الإختبارات البدنية) المناسبة لطبيعة البحث.

الإستمارات وإستطلاع رأى الخبراء

- قام الباحث بتصميم إستمارة أستطلاع رأى الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة وكذلك النسب المئوية لهذه العناصر .

- حيث إرتضى الباحث بنسبة ٨٠ ٪ من أراء الخبراء .

- كما قام الباحث بتصميم إستمارة تسجيل بيانات للإختبارات البدنية .

الأجهزة والأدوات :

- الرستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم .
- ميزان طبي معاير لقياس وزن الجسم .
- أقماع
- مضمار العاب قوى
- أساتك مطاطة للتدريب .
- العقلة
- حواجز وعارضة توازن
- عدد ٢ ساعة إيقاف . مسطرة مدرجة . صفارة .

الإختبارات والقياسات المستخدمة فى البحث :

الإختبارات البدنية :

من خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بأختبارات اللياقة البدنية لأحظ الباحث أن هناك إتفاق فى الإختبارات البدنية التى تقيس الصفات البدنية .

الاختبارات البدنية العامة

جدول (٤)

الإختبارات البدنية العامة لعينة البحث

م	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المرجع
١	انبطاح مائل ثني ومد الذراعين (الضغط)	ساعة إيقاف والعد	(٢٠٩ : ٥٢)
٢	رقود رفع الجذع لأعلى ولأسفل (البطن)	ساعة إيقاف والعد	(٢٠٩ : ٥٢)
٣	التعلق ثني ومد الذراعين (عقلة)	العد	(٢١٠ : ٥٢)
٤	الوثب العريض من الثبات	سم	(٢١٠ : ٥٢)
٥	المشي على عارضة التوازن		(٢٩٢ : ٥٢)
٦	العدو ١٥٠٠ متر	ساعة إيقاف	(٣٥٨ : ٥٢)
٧	العدو ٩٠ متر جزاج	ساعة إيقاف وأقماع	(٢٥٠ : ٥٢)
٨	العدو ١٠٠ متر	ساعة إيقاف	(٣٦٢ : ٦١)

يوضح جدول (٤) أهم الصفات البدنية العامة والإختبارات المستخدمة ووحدة القياس

والمراجع .

تنفيذ البرنامج

القياسات القبلية

قام الباحث بإجراء القياس القبلى على المجموعة التجريبية فى القياسات البدنية يوم السبت

الموافق ١ / ٧ / ٢٠١٩ .

تنفيذ التجربة

تم تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح فى الفترة من ١ / ٧ / ٢٠١٩ إلى ٢٨ / ٨ / ٢٠١٩ وذلك

بنادى النصر .

القياس البعدى

تم إجراء القياس البعدى على المجموعة التجريبية فى أيام (السبت، الأحد ، الأثنين، الثلاثاء، الأربعاء) وذلك فى الفترة من ٢٠١٩/٨/٣١ ، ٢٠١٩/٩/٤،٣،٢،١ وقد راعى الباحث نفس ترتيب القياسات كما كانت فى القياس القبلى ، وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيدا لمعالجتها إحصائيا وعرضها ومناقشتها وإستخلاص النتائج منها .

المعالجات الإحصائية Statistical Methods

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلى وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط .
- الوسيط .
- الإنحراف المعياري .
- معامل الالتواء.
- إختبار (ت) لعينيتين مرتبطتين.
- معامل الارتباط لبيرسون .
- نسبة التحسن بين المجموعتين % .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ونسبة التحسن لعينة البحث في

ن=١٥

المتغيرات البدنية

م	المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		ف	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
١	الانبطاح المائل	١٢.٨٦٦٧	٢.١٩٩٥	٣٩.٤٦٦٧	٠.٧٤٣٢٢	-٢٦.٦	-٤٤.٣٧٢
٢	البطن	١٨.٦٦٦٧	١.٥٨٨٦	٣٨.٤٦٦٧	١.١٨٧٢٣	-١٩.٨	-٣٨.٦٦٦
٣	العقلة	٣.٢٦٦٧	١.٠٣٢٨	٩.٧٣٣٣	٠.٤٥٧٧٤	-٦.٤٦٦٦	-٢٢.١٧٠
٤	الوثب من الثبات	١٤٥.٦	٣.٥٤١٥	٢٠٠.٥٣٣	٩.٥٦١٠	-٥٤.٩٣٣	٢.٥٣
٥	المشى على عارضة التوازن	٠	٠	١٠	٠	-١٠	١٧.١٧٦
٦	عدو ١٥٠٠	٧.٨٦٦٧	٠.٣٥١٨	٥.٩٣٢	٠.٢٥٧٨٥	١.٩٣٤٧	١٣.٨٨٤
٧	العدو ٩٠	٣٣.١٣٣٣	٢.٣٢٥٨	٢٤.٦	٠.٥٠٧٠٩	٨.٥٣٣٣	١٨.١٦٣
٨	العدو ١٠٠	١٧.٥٣٣٣	٠.٩١٥٤	١٢.٧٣٣٣	٠.٤٥٧٧٤	٤.٨	-٤.٣٧٢

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٤ =

يتضح من جدول (٥) أن قيمة ت المحسوبة في المتغيرات البدنية (-٤٤.٣٧٢):

كانت اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق

دالة في بعض المتغيرات قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في الكفاءة البدنية قيد البحث .

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		متغير الكفاءة البدنية
		ع	س	ع	س	
*١٨	٢٠.٣	٣.٥	٧٥.٣	٣	٥٥	

يوضح جدول (٦) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير الكفاءة البدنية للعينة قيد البحث حيث كانت قيم (ت) المحسوبة (١٨) وكانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

جدول (٧)

نسبة التحسن لعينة البحث في المتغيرات البدنية ن=١٥

م	المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %
		ع±	س	ع±	س	
١	الضغط	٢.١٩٩٥	٣٩.٤٦٦٧	٠.٧٤٣٢٢	٣٩.٤٦٦٧	٢٠٦.٧٤%
٢	البطن	١.٥٨٨٦	٣٨.٤٦٦٧	١.١٨٧٢٣	٣٨.٤٦٦٧	١٠٦.٠٧%
٣	العقلة	١.٠٣٢٨	٩.٧٣٣٣	٠.٤٥٧٧٤	٩.٧٣٣٣	١٩٧.٩٦%
٤	الوثب من الثبات	٣.٥٤١٥	٢٠٠.٥٣٣	٩.٥٦١٠	٢٠٠.٥٣٣	٣٧.٧٢٩%
٥	المشي على عارضة التوازن	١٠٠%
٦	عدو ١٥٠٠	٧.٨٦٦٧	٠.٣٥١٨	٠.٢٥٧٨٥	٠.٩٣٢	٢٤.٥٩%
٧	العدو ٩٠	٣٣.١٣٣٣	٢.٣٢٥٨	٠.٥٠٧٠٩	٢٤.٦	٢٥.٧٥%
٨	العدو ١٠٠	١٧.٥٣٣٣	٠.٩١٥٤	٠.٤٥٧٧٤	١٢.٧٣٣٣	٢٧.٣٨%

ينتضح من جدول (٧) نسبة التحسن في المتغيرات البدنية

مناقشة النتائج :

للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح

القياس البعدي في متغيرات الكفاءة البدنية للطلاب المتقدمين للكليات العسكرية "

يوضح جدول (٦) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات

الكفاءة البدنية للطلاب المتقدمين للكليات العسكرية ، ويعزو الباحث ذلك إلى مايلي :

ويتفق هذا مع نتائج دراسة كلاً من محروس محمد (٢٠١٠م) (١٤) ، طارق نصر ياسين أحمد (٢٠١٣م) (١٠) ، على محمد على (٢٠١٥م) (١٢) والتي أظهرت تحسن متغيرات الكفاءة البدنية نتيجة استخدام التمرينات التأهيلية والبدنية المختلفة بين العينة قيد البحث. ويذكر الباحث بأنه قد راعى النقاط السابقة التي عرضها والتي يعزى التحسن الحادث في المتغيرات البدنية قيد الدراسة لهذه النقاط لما لها من تأثير فعال وملحوظ في تنمية الصفات البدنية داخل البرنامج التدريبي وهذا ما أكده كلا من بسطويسي أحمد (٢٠١٥م) (٧) بأن التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي يساعد في رفع مستوى اللياقة البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الممارس .

كما يؤكد أيضاً على نوعية التمرينات التي تستخدم في هذه المرحلة والتي تعمل بطريقة مباشرة على تطوير وتنمية العناصر البدنية الخاصة بإحتياجات ومتطلبات رياضة التأهيل وهذا النوع من التمرينات يتضمن التمرينات التي تعمل أثناءها المجموعات العضلية بنفس الطريق أو بطريقة مشابهة للطريقة التي يعمل بها أثناء أداء التمرينات البدنية.

كما يؤكد الباحث إلى أن مراعاة العلاقة بين الحجم والشدة والكثافة يؤدي إلى حدوث تحسن في جميع النواحي سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطوية .

حيث يذكر ابراهيم منير جرجس (٢٠٠٤م) (١) إن مراعاة العلاقة بين الحجم والشدة والكثافة هو المدخل الحقيقي لتحقيق أفضل استفادة من عمليات التدريب حيث أن الاتجاه الصحيح لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم خلال صياغة البرنامج التدريبي والذي يحدث تأثيرات مختلفة على الإستجابة الداخلية للاعب والتي تتأثر بمقدار الحجم والشدة والكثافة الحمل البدني ، كما يمكن من خلال تحديد نسبة الحجم والشدة قياس كمية العبء الخارجي للوحدة والذي ينعكس بدوره على الجانب البدني للاعب.

للتحقق من صحة الفرض الثاني:

يوضح جدول (٧) النسب المئوية للتغير بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الكفاءة البدنية للطلاب المتقدمين للكليات العسكرية ، حيث تراوحت نسب التغير بين القياسين بين (٢٤,٥٩% : ٢٠٦,٩٤%) ، ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التأهيلي بما يحتويه من تمرينات تأهيلية وبدنية خاصة ومتنوعة وفقاً للتقنين الفردي مع تطبيق الديناميكية والتوجيه والاستمرارية لمتغيرات الحمل التأهيلي خلال الوحدات التأهيلية وبالتالي تعمل على تحسين متغيرات الكفاءة البدنية للطلاب المتقدمين للكليات العسكرية.

كما يعزو الباحث إلى تحسن متغيرات القوة البدنية للطلاب المتقدمين للكليات العسكرية تحسنت بسبب استخدام العديد من التدريبات التي استخدمت الأتى :

- ١- وزن الجسم .
- ٢- التدريب مع الزميل .
- ٣- الكرات الطبية .
- ٤- الحبال المطاطة .
- ٥- الأثقال .
- ٦- أجهزة وأدوات المقاومة .

كما يؤكد الباحث تحسن مستوى التوازن للطلاب المتقدمين للكليات العسكرية بسبب تمارين التوازن المختلفة .

ويتفق هذا مع نتائج دراسة كل Hikaru ، Petraki, Christina (٢٠٠٤)(١٧) Murata (٢٠٠٥)(٢٠) والتي أظهرت تحسن النسب المئوية للتغير لمتغيرات الكفاءة البدنية نتيجة استخدام التمارين التأهيلية والبدنية المختلفة بين العينة قيد البحث.

ويوضح إيهاب عماد (٢٠١٥م)(٦) أن أهمية استخدام التأهيل البدني تكمن في الأتى :

- ١- التخطيط العلمي السليم لبرامج التأهيل البدني .
- ٢- منع التشنجات والتقلصات العضلية مكان الاصابة بالانحرافات القوامية .
- ٣- تقوية العضلات العاملة .
- ٤- إعادة الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المتأثرة بالإصابة .
- ٥- تحسين الأداء الحركي بتنمية القوة العضلية وزيادة مرونة المفاصل وتنمية النغمة العضلية والتوافق العصبي العضلي .

كما يذكر مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٥م)(١٥) ، أن مراعاة الشكل التموجي للأحمال التدريبية خلال البرنامج التدريبي يؤدي إلى تحقيق أهداف العملية التدريبية من خلال إتاحة الفرصة لعمليات الإستشفاء والتخلص من نواتج التعب بإستمرار وهذا بدوره يؤدي إلى حدوث التنمية المطلوبة للقدرات البدنية .

كما يذكر الباحث أن تنوع التدريبات يؤدي إلى حدوث تنمية للصفات البدنية وهذا ما ذكره بسطويسي أحمد (٢٠١٥م) (٧) حيث يذكر بأن المقصود من عملية التنوع هو:

- تغير رتبة التدريب والتمرينات التي يحتويها البرنامج التدريبي
- التنوع في سرعة أداء التمرينات
- استخدام أدوات مختلفة ومتنوعة .

كما يذكر أبو العلا أحمد عبدالفتاح (٢٠١٢م) على إن التنوع في التدريبات المستخدمة في أى برنامج تدريبي يؤدي إلى حدوث تنمية لعناصر اللياقة البدنية ، كما إن مراعاة طرق التنمية المختلفة للصفات البدنية يؤدي إلى تحسن عناصر اللياقة البدنية . (٢ : ١١)

كما يذكر الباحث بأن نتائج الدراسة الحالية تشير إلى إن استخدام البرنامج التقليدي يؤدي إلى تحسن في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابط وهذا ما أكدت دراسة كلا من علي محمد علي (٢٠١٥م) (١٢) ، أحمد حازم أحمد (٢٠٠١م) (٣) ، محمد محروس محمد (٢٠١٠م) (١٤).

وبذلك يتحقق صحة الفرض القائل: توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي

الإستنتاجات والتوصيات :

الإستنتاجات :

في حدود منهج البحث والأدوات المستخدمة والعينة التي طبق عليها البحث والنتائج التي أسفرت عنها الدراسة نستطيع أستخلاص ما يلي :

- أسفرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية تحسناً معنوياً في بعض المتغيرات البدنية (تحمل عام ،تحمل سرعة ، سرعة حركية لمهارة مسكة الوسط العكسية ،القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة العامة والخاصة) .

التوصيات :

في ضوء الإجراءات التي تمت في هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث المختارة وإستناداً إلى النتائج التي آلت إليها هذه الدراسة يمكن أن نوصى بما يلي :

- ضرورة الإهتمام بالبرنامج المقترح لما لها من نتائج فعالة على النواحي البدنية.



- إجراء المزيد من البحوث على عينات أخرى من طلاب الثانوية العامة .
- ضرورة إطلاع مدربي اللياقة البدنية علي البرنامج التدريبي المقترح للاستفادة منة في العلمية التدريبية

المراجع :

- ١- إبراهيم منير جرجس : التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٤م.
- ٢- أبو العلا أحمد عبدالفتاح : التدريب الرياضي المعاصر - الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠١٢م.
- ٣- أحمد حازم أحمد: بناء بطارية اختبار اللياقة البدنية لطلاب الكليات العسكرية الأولى والثانية رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، ٢٠٠١م.
- ٤- أحمد محمد نور الدين: تأثير تدريب التحمل متنوعة المسارات الحركية على مستوى الكفاءة الفسيولوجية وفعالية الأداء المهاري لدى لاعبي الجودو، بحث علمي منشور مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، ٢٠١٦م. ٨
- ٥- أكرم حسين بكر: بناء وتقنين بطارية اختبار بدني لانتقاء الرياضي ألعاب القوة بأعمار ١٤-١٥ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، العراق ٢٠٠٥م.
- ٦- إيهاب محمد عماد : القياسات المعملية الحديثة، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الاسكندرية ٢٠١٥.
- ٧- بسطويسي أحمد بسطويسي : أسس نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠١٥م.
- ٨- بهاء الدين ابراهيم سلامة: الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٩- صلاح سليمان: التمرينات والتمرينات المصورة، إسلاميه للطباعة والكمبيوتر، القاهرة، ١٩٩٦م.



- ١٠- طارق نصر ياسين أحمد: تأثير برنامج تدريبي باستخدام العمل الفكري لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لدى المنفذين العاملين بحمامات السباحة بمحافظة أسوان، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي، ٢٠١٢م.
- ١١- عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسيوط والمعاقين، مركز الكتاب للنشر القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ١٢- على محمد على حسن: تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٥م.
- ١٣- إيلي السيد فرحات: القياس والاختبارات في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٤- محمد محروس محمد عباس: برنامج تدريبي لرفع الكفاءة البدنية والمهارية لدى القائمين بالانقاذ بحمامات السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٠م.
- ١٥- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (التخطيط وتطبيق وقيادة)، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٥م.
- ١٦- _____ : اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م. ٤٦

١٧- **Petraki, Christina:** Health- related fitness and nutritional practices ; Can they be enhanced in upper elementary school students! Physical educator january ١, ٢٠٠٤.

١٨- **Stephen Jelley:** Health- related fitness and outdoor education physical activity school programs, University of Newcastle, New South WALES, ٢٠٠٥. Su, Chun- Hsien: "The influence of physical fitness on health, ٢٠٠٥. <http://www.ncpfs.gov.tw/en-research/research1.aspx,No=٢>.

١٩- **Wertz, S.K:** To ward a sports Aesthetic, Journal of Aesthetic Education (Essay review) England, ١٩٨٩.



٢٠ – Hikaru Murata: The value of Judo training for health related physical fitness for university, college, USA, ٢٠٠٥. ٦٥