

برنامج مقترح للنشاط البدني بمنطقة الباحة في ظل جائحة كورونا

الدكتور/ سلطان منصور بديري

الدكتورة/ وفاء محمد عبد المجيد الكتامي

المقدمة ومشكلة البحث:

ان من اهم ما يتميز به عصرنا الحديث هو الدور الهام لممارسه النشاط البدني والرياضي والعمل على تدعيمه وايجاد السبل من اجل النهوض به وتطويره وتعد ممارسه الأنشطة البدنية ذات أهمية كبيرة لينمو الفرد في مجتمع سليم ويتفاعل معه تفاعل إيجابي.

وجاءت أهمية الرياضة في المجتمع مع اعلان الأمم المتحدة أنها حق مشروع من حقوق الإنسان فجاء النص كالاتي: (إنّ الرياضة واللعب حق من حقوق الإنسان يجب احترامها وتنفيذها في جميع أنحاء العالم، والاعتراف بها بشكل متزايد، واستخدامها كأداة منخفضة التكلفة، وعالية التأثير في الجهود الإنسانية والتنمية وبناء السلام).

فالرياضة هي التعبير عن الحياة والنشاط والحيوية، فالإنسان الذي يمارس الرياضة في حياته هو الإنسان الأقدر على التعبير عن روح الحياة التي تتسم بالحركة والديناميكية، بل إنّ الإنسان بممارسته للرياضة يحقق مقاصد الحياة وأهدافها التي تتطلب بذل الجهد والنشاط، وهي وسيلة للحصول على جسد سليم معافي، فالإنسان بممارسة الرياضة يستطيع وقاية جسده من الأمراض وعلى رأسها مرض السمنة الذي يكون سبباً في أمراض أخرى مثل السكري والانزلاق الغضروفي، وبالتالي يجب الحرص على الرياضة لما فيها من فوائد جمة لصحة الجسم، كما تعزز الرياضة الجوانب الإيجابية في نفس من يمارسها وتبعد عنه الجوانب السلبية، وأثبتت كثير من الدراسات دور ممارسة الرياضة في تحسين الصحة النفسية للإنسان وتعزيز الروح الإيجابية لديه، حيث إنّ الإنسان أثناء ممارسته للرياضة يفرز هرمونات معينة تبعث على الراحة والسعادة .

و يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة، ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل ، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي تروحي، فأن النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية. (٢ : ١٨)

** تم دعم هذا المشروع من قبل جامعة الباحة تحت مشروع بحثي رقم ١٤٤٢/٢٤

١ أستاذ مشارك بقسم التربية البدنية - جامعة الباحة

٢ أستاذ بقسم التربية البدنية - جامعة الباحة

وعلى الرغم من أن فوائد النشاط البدني وتأثيراته الايجابية على الصحة لم تكن وليدة يومنا هذا، إلا أن العقدين الماضيين شهدا العديد من الدراسات العلمية والملاحظات التجريبية التي أكدت نتائجها قوة العلاقة بين النشاط البدني والصحة، من خلال دراسة الآثار السلبية المترتبة على الخمول البدني ، وكذلك بناءً على

نتائج الدراسات التي أجريت على عدد كبير من الافراد، أكدت على وجود العلاقة بين الخمول البدني والإصابة بالعديد من أمراض العصر، ووضحت الدور الوقائي والعلاجي الذي تسهم به ممارسة النشاط البدني في مجابهة العديد من الأمراض المزمنة.

ومما لا ريب فيه بأن انتشار وباء كورونا المستجد (COVID-19) في غالبية دول العالم ، قد أثر بشكل كبير وعلى مختلف المستويات في كافة دول العالم ، بالإضافة إلى الإجراءات الاحترازية التي طبقتها دول العالم ، ومنها تعليق الدراسة، ومنع التجمعات، وفرض الحظر الجزئي أو الكلي وغير ذلك، وكان لهذه الخطوات الاحترازية تأثيرات مختلفة على الأطفال، والأسرة ككل، كما يؤدي هذا الوباء إلى تفاقم الفوارق الصحية بين الأطفال وله آثار خطيرة على نموهم البدني والاجتماعي ، ومن هنا جاءت أهمية دور الرياضة كأمر حيوي مهم للصحة البدنية والعقلية، وأن للسلوك الخامل تداعيات خطيرة

كما تسبب ظهور فيروس كورونا المستجد في تغيير وجه الحياة في جميع أنحاء الأرض ،ويحاول مليارات البشر التكيف مع قيود الحياة في عصر انتشار الجائحة، يكافح كثيرون من أجل التأقلم مع القلق المتعلق بالعواقب المختلفة لها على صحتنا وصحة أحبائنا ،خاصة إذا أن نمط الحياة الخاملة قليلة الحركة التي نعيشها في العصر الحالي تزيد من نسبة الإصابة بعدة أمراض خطيرة منها أمراض القلب والأوعية الدموية، السمنة، السكري، هشاشة وترقق العظام وغيرها .

وإيماناً من الباحثان بضرورة ممارسة نشاطاً بدنياً يتسم بالشدة المعتدلة لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم، معظم أيام الأسبوع ،وضرورة حصول التلاميذ من الروضة حتى المرحلة الثانوية على دروس في التربية البدنية، تكون ذات كفاءة وجودة عالية ، ينبغي أن تتضمن برامج التربية البدنية المدرسية أنشطة تشجعهم على المشاركة والتمتع بالنشاط البدني داخل الفصل الدراسي ، وتجعلهم يطورون المعارف والاتجاهات الإيجابية، والمهارات الحركية السلوكية المطلوبة للمحافظة على نمط حياة نشط في ظل جائحة كورونا .

وتحقيقاً لرؤية المملكة العربية السعودية 2030 التي أطلقها صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان ولي العهد رئيس مجلس الشؤون الاقتصادية والتنمية، وقد جاءت هذه الرؤية استمراراً لما بذله قادة هذه البلاد المباركة منذ عهد المؤسس الملك عبدالعزيز بن عبدالرحمن آل سعود، طيب الله ثراه، وحتى عهد خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، أيده الله تعالى بتوقيفه وتنص رؤية المملكة ٢٠٣٠ " أن النمط الصحي والمتوازن يعتبر من أهم مقومات جودة الحياة " وتعد الرياضة أحد جوانب

اكتساب النمط الصحي فالرياضة الآن أصبحت ركناً أساسياً من أركان بناء واكتمال صحة وسلامة المجتمع البدنية والنفسية والاجتماعية.

لذا تتضح أهمية هذا البحث والحاجة إليه انطلاقاً من أن وضع برامج للنشاط البدني تبنى على الأسس والمبادئ العلمية وبطريقة مشوقة وممتعة داخل اليوم الدراسي للمرحلة المتوسطة خاصة الاناث حيث لم يتم تفعيل التربية البدنية في المدارس بصورة فعلية حتي الان بمنطقة الباحة في ظل جائحة كورونا والاثار المترتبة عليها تساهم في تحقيق رفع مستوى النشاط البدني والصحي ،ونشر الوعي الرياضي والثقافة الرياضية.

الأهمية العلمية:

1- وضع برامج للنشاط البدني داخل اليوم الدراسي للمرحلة المتوسطة مبنية على الأسس العلمية للمساهمة في تنمية زيادة الحركة والنشاط لتلك المرحلة السنوية في ظل جائحة كورونا في منطقة الباحة.

2- الحد من انتشار ظاهرة السمنة في تلك المرحلة السنوية في الأزمات البيئية والصحية.

الأهمية التطبيقية:

1- الإسهام في رفع مستوى النشاط البدني في ظل جاحه كورونا في منطقة الباحة.

2- الإسهام في تنمية الوعي الرياضي والثقافة الرياضية خاصة الاناث في ظل جاحه كورونا بمنطقة الباحة.

3- الاسهام في تنمية الوعي الصحي للقدرة على اعداد جيل في المستقبل متكامل بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً في ظل الأزمات البيئية والصحية المتلاحقة.

أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

تصميم برنامج للنشاط البدني للمرحلة المتوسطة داخل اليوم الدراسي والتعرف على تأثيرها في:

• عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في ظل جاحه كورونا للعينة قيد البحث.

• تحسين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني في ظل جائحة كورونا.

الدراسات المرتبطة :

١-اياد سلمان سالم (٢٠٠٠) (٦) بعنوان "اثر برنامج مقترح على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدي اصحاب النمط الجسمي البدين" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي

مقترح على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل الدوري والتنفسي، القوة العضلية، والتحمل العضلي، المرونة والتركيب الجسمي) لدى أصحاب النمط الجسمي البدين، المشاركين في دورات اللياقة البدنية في الجامعة الأردنية، والتعرف على أثر هذا البرنامج المقترح علي متغير الوزن لدى هؤلاء المشاركين، وتكونت عينة الدراسة من عشرين فردا تراوحت أعمارهم بين (٤٢-٤٩) سنة و استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة حيث خضعت عينة الدراسة للبرنامج التدريبي المقترح ولمدة ثمانية أسابيع، بواقع ثلاث مرات أسبوعياً، ولمدة ٦٠ دقيقة لكل وحدة تدريبية، وتم استخدام تحليل التباين الأحادي بين القياس القبلي والقياس البعدي وأشارت نتائج الدراسة إلى أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ذو دلالة إحصائية علي كافة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (الجلد الدوري والتنفسي، القوة العضلية، المرونة، التحمل العضلي والتركيب الجسمي) وإلى عدم وجود تأثير ذو دلالة إحصائية في متغير الوزن.

٢- محمد عثمان محمد عثمان (٢٠٠٧) (١٤) بعنوان "تأثير برنامج تروحي مقترح على اللياقة الحركية لطلاب المدارس الثانوية" هدفت هذه الدراسة الى اعداد برنامج تروحي للتعرف على تأثيره على مهارات اللياقة الحركية لطلاب المدارس الثانوية واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعه احدهما ضابطة والاخرى تجربيه باستخدام القياس القبلي والبعدي لكلا منها، يتمثل مجتمع هذه الدراسة طلاب المرحلة الثانوية لمدرسة الخديوية من سن ١٤ : ١٧ سنة ويبلغ عددهم ٣٣٠ وهم كالاتي ١٢٠ طالب مجموعة ضابطة ، ١٢٠ طالب مجموعه تجريبية ، ٣٠ طالب تجريبه استطلاعية و ٦٠ طالب مجموعة مميزة وغير مميزة واستبعد الباحث جميع الطلاب المشتركين في الانشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة ، ومن ادوات جمع البيانات مجموعة من اختبارات اللياقة الحركية ،وقد اثبتت نتائج البحث ان هناك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات (القوة العضلية - الجلد العضلي - المرونة - الرشاقة) بينما لا توجد فروق بين باقي المتغيرات (الجلد الدوري التنفسي - السرعة - الوثب العريض)

٣- مشعان بن زين الحربي (٢٠١٢) (١٦) بعنوان "مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى التلاميذ (١٢-١٥ سنة) بمدينة الرياض" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى النشاط البدني لدى التلاميذ ١٢-١٥ سنة بمدينة الرياض، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وبلغ قوامها ٢٥٠ تلميذا من المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، وتم قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية، المرونة، نسبة الشحوم في الجسم) ومستوى النشاط البدني، وقد أظهرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى اللياقة القلبية التنفسية لدى عينة الدراسة، بينما كانت اللياقة العضلية والمرونة في الحدود الآمنة صحياً، كما أن مستوى

النشاط البدني منخفض، بالإضافة إلى أن هناك نسبة مرتفعة من عينة الدراسة والذين يقضون أكثر من ساعتين في مشاهدة التلفزيون أو لفديو أو ألعاب الكمبيوتر.

٤- **مرسلات علي محمد (٢٠١٩) (١٥) بعنوان "ممارسه النشاط البدني وعلاقته ببعض القدرات البدنية والتوافقية لتلاميذ الفئة العمرية ١٢ سنة"** هدفت الدراسة للتعرف إلى الفروق في مستوى النشاط البدني لتلاميذ الفئة العمرية ١٢ سنة في المدرسة النموذجية، بالإضافة إلى الفروق في مستوى بعض القدرات البدنية والتوافقية لأفراد عينة الدراسة، وكذلك التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين مستوى النشاط البدني وبعض القدرات البدنية والتوافقية المختارة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، تكونت عينة الدراسة من ٧٥ تلميذاً وتلميذة من تلاميذ المدرسة النموذجية بجامعة اليرموك التابعة لمديرية إربد الأولى وبواقع ٣٥ تلميذاً و ٤٠ تلميذة، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة بواسطة مقياس النشاط البدني والرياضي، ومن أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي وكل من القدرات البدنية والتوافقية للمرحلة العمرية (١٢) ولكلا الجنسين.

5- **دين فان واخرون -Dinh-Van Phan, Chien-Lung Chan, Ren-Hao Pan, Nan-Ping Yan (٢٠١٨) (١٩) دراسة تأثير النشاط البدني اليومي على قدرات الذاكرة والانتباه لدى طلاب الكلية** وهدفت هذه الدراسة إلى العلاقة بين النشاط البدني وقدرة الذاكرة والقدرة على الانتباه ، لدى طلاب الجامعات تضمنت الدراسة ٣٩ مشاركاً من طلاب جامعيين في السنة الأولى في تايوان ، وقع كل منهم اتفاقية للانضمام إلى الدراسة ، ارتدى المشاركون أجهزة تتبع معصمهم على مدى ١٠٦ يوماً (من ١٠ مارس ٢٠١٦ إلى ٢٣ يونيو ٢٠١٦) لجمع بيانات النشاط اليومية في ظل ظروف المعيشة الحرة ، ومن نتائج الدراسة أظهرت العلاقات بين النشاط اليومي وسعة الذاكرة والنشاط اليومي و القدرة على الانتباه، حيث أن حرق السعرات الحرارية العالية في اليوم السابق وخلال الأسبوع الذي يسبق يوم معين يرتبط بسعة ذاكرة أقل وقدرة انتباه أقل في ذلك اليوم، بالإضافة إلى ذلك وجد أيضاً في هذه الدراسة أن السعرات الحرارية المحروقة وضريبة القيمة المضافة في اليوم السابق (٢٢٨٣ سعرة حرارية ، ٢٠ دقيقة ، على التوالي) والسعرات الحرارية المحروقة وضريبة القيمة المضافة خلال الأسبوع السابق ($\leq 13,640$ سعرة حرارية ، ≤ 76 دقيقة ، على التوالي) ارتبط يوم معين بضعف قدرة الانتباه

6 - **جينف واخرون (Genevieve , Bridgette &Shirlene) (٢٠٢٠) (٢٠) الآثار المبكرة لوباء COVID-19 على النشاط البدني وسلوك الخمول لدى الأطفال الذين يعيشون في الولايات المتحدة** هدفت هذه الدراسة التعرف على آثار جائحة COVID-19 على PA النشاط البدني وسلوك الخمول (SB) لدى أطفال الولايات المتحدة نتيجة إغلاق المدارس والمنتزهات وإلغاء فصول الرياضة من خلال أخذ العينات الملائمة لأطفال الولايات المتحدة (الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و ١٣ عاماً) وأكملوا استطلاعاً عبر الإنترنت في الفترة من ٢٥ أبريل إلى ١٦ مايو ٢٠٢٠، وتضمنت الإجراءات تقييماً لليوم

السابق لأطفالهم من خلال الإشارة إلى الوقت الذي يقضونه في ١١ من الأنواع الشائعة من PA و ١٢ نوعاً شائعاً من SB أبلغ الآباء أيضاً عن تغييرات ملحوظة في مستويات PA و SB بين فترات ما قبل COVID-19 (فبراير ٢٠٢٠) وأوائل COVID-19 (أبريل - مايو ٢٠٢٠) ومن أهم النتائج أنه قد تصبح التغييرات قصيرة المدى في PA النشاط البدني و سلوكيات الخمول SB كرد فعل على COVID-19 راسخة بشكل دائم ، مما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالسمنة والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية لدى الأطفال ، يجب أن تكون الاستراتيجيات البرنامجية والسياسات موجهة نحو تعزيز الرياضة وتقليل الخمول SB على مدى الاثني عشر شهراً القادمة.

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي و البعدي لعينة البحث في الإختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي .
2. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي و البعدي لعينة البحث (الطلاب و الطالبات) في الإختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (قيد البحث) .
3. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي و البعدي لعينة البحث (الطلاب و الطالبات) في مقياس الإتجاهات نحو برنامج النشاط البدني.

مصطلحات البحث

النشاط البدني :

كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرًا من الطاقة، بما في ذلك الأنشطة التي تزاوّل أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية والسفر وممارسة الأنشطة الترفيهية (٢٢)

الإتجاهات :

هي إستعداد وجداني مكتسب ثابت يحدد شعور الفرد وسلوكه إزاء موضوعات معينة من حيث تفضيلها أو عدم تفضيلها . (١١ : ١٢١)

إجراءات البحث :

أولاً: منهج البحث :

تم إستخدام المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة بإجراء القياس القبلي والبعدي

ثانياً: مجتمع البحث :

- اشتمل مجتمع البحث على (٢٦) طالب من مدرسة الملك سعود، (٢٨) طالبة من مدرسة أم البهاء للصف الأول بالمرحلة المتوسطة ، وتراوحت الاعمار ما بين (١٢-١٣) سنة.

ثالثاً: عينة البحث :

أ- عينة الدراسة الأساسية :

تم اختيار (١٦) طالب ، (١٦) طالبه بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث لإجراء التجربة الأساسية ، مع التأكد ان جميع أفراد العينة غير ممارسين لاي نشاط رياضي سابق قبل فترة كورونا وخلوهم من أي امراض صحية .

ب - عينة الدراسات الاستطلاعية :

تم اختيار (٥) طلاب ، (٥) طالبات بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية ، بهدف اجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد الدراسة، وتجربة محتوى البرنامج .

للتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية قام الباحثان بإيجاد قيمه (Z) بين أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث، وهذا ما يوضحه جدول (١) .

جدول (١) اعتداليه عينه البحث في المتغيرات الأولية قيد البحث

(ن=٤٢)

دلالات التوصيف الإحصائي				المتغيرات
مستوى الدلالة	قيمة z	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٧٣٧	٠,٣٢	١٢,٥٤	سنين	العمر الزمني (لأقرب شهر)
٠,٧٩٧	٦,٩٩	١٤٨,٢٩	سم	الطول (سم)
٠,٦١٠	٦,١٤	٥٠,٩٥	كجم	الوزن (كجم)

يتضح من جدول (١) والخاص بالبيانات لعينة البحث في القياسات الأولية الأساسية السابقة أنها جميعها معتدلة وغير مشتته وتتسم بالتوزيع الطبيعي، حيث أن قيم "Z" أقل من القيمه الجدوليه ، مما يدل على إعتداليه أفراد العينة في المتغيرات الأولية قيد البحث .

رابعاً: أدوات جمع البيانات للبحث:

الإستبيان:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة تم إستطلاع آراء الخبراء فى مقياس الإتجاهات ، عن طريق المقابلة الشخصية للحصول على آرائهم فيما يختص بمحتوى المقياس ، مرفق (١).

الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الريستميتير لقياس كلا من الطول والوزن.
- جهاز تانيتا المعدل لقياس نسبة الدهون ومؤشر كتلة الجسم.
- ساعة بولر.
- ساعات إيقاف (ستوب ونش) لقياس الزمن
- أقماع بلاستيك
- مراتب

خامساً: اجراءات تخطيط البرنامج المقترح:

١- تحديد هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى الإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة فى ظل جاحه كورونا ، وتحسين الأتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني بإستخدام تدريبات المقعد للينة قيد البحث .

2- تحديد العناصر المؤثرة فى البرنامج :

عدد الطلبة ، الطالبات، متوسط الأعمار، الفترة الزمنية الخاصة بتطبيق البرنامج، الإمكانيات المتاحة داخل المدرسة، الأزمنة المخصصة للتدريب وأوقاتها، وقد تم تحديد العناصر السابقة من خلال:

- مقابلة مسئول التربية البدنية بالمرحلة المتوسطة بالمدرسة والإتفاق على خطة وخطوات تنفيذ البرنامج .
- مقابلة الطلاب ، الطالبات للتعرف عليهم وإرساء قواعد الإتصال بين الباحثان وعينة البحث قبل تنفيذ البرنامج.

3- تحديد محتوى البرنامج :

بعد الرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة ، ومواقع شبكة المعلومات الدولية (٦) ، (٧) ، (١٧) ، (١٨) ، (٢٠) ، (٢٢) أسفرت نتائج التحليل عن الآتى :

أ - تحديد مجموعة من تدريبات المقعد ، وعددهم (٤٠) تدريب وتم تقسيم التدريبات إلى :

- تدريبات تهدف لتطوير اللياقة القلبية التنفسية وعددهم (٨) .
- تدريبات تهدف لتطوير اللياقة العضلية للطرف العلوي وعددهم (١٦) .
- تدريبات تهدف لتطوير اللياقة العضلية للطرف السفلي وعددهم (٨) .
- تدريبات تهدف لتطوير المرونة والاطالة وعددهم (٨) . مرفق (٢)

٤- التخطيط الزمني لمحتوى البرنامج :

- تم تحديد زمن البرنامج وفقا للخطة الدراسية للفصل الدراسي الثانى للصف الأول المتوسط بمنطقة الباحة للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢ ولمدة (٨ أسابيع) فى الفترة الزمنية من ٢٠٢٢/١/١٦ الى ٢٠٢٢/٣/٧ .

- تحديد عدد مرات التدريب الاسبوعية بواقع (٢) مرات فى الأسبوع

- تحديد مدة التدريب ٤٥ دقيقة وفقا للجدول الدراسي بواقع ٩٠ دقيقة اسبوعيا .

- تحديد الزمن الكلى للبرنامج ٧٢٠ دقيقة .

تم تقسيم زمن التدريب اليومي إلى :

- الاحماء ١٠ دقيقة .
- الجزء الرئيسي ٣٠ دقيقة
- الختام ٥ دقائق .

وفيما يلى مضمون محتوى أجزاء البرنامج :

الإحماء: ويهدف إلى تنشيط الدورة الدموية وإكساب العضلات المطاطية المطلوبة لأداء الواجبات الحركية ويشتمل على مجموعة من تدريبات الاطالة.

الجزء الرئيسي : ويقوم الطالب/ة بممارسة التدريبات من خلال الأسلوب التنافسي لزيادة الدافعية للممارسة وإدخال عامل التشويق، ويتم تحديد الفائز بطرق متنوعة وهي (عدد التكرارات ، الزمن)، وذلك بما يتفق مع أهداف البرنامج وتتضمن تدريبات الوحدة التدريبية علي :

تدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية ، اللياقة العضلية ، المرونة) ويتم متابعة الأداء وتنفيذ الخطوات التعليمية لكل تمرين من خلال التواصل مع الباحثان.

الختام: ويشتمل على تدريبات للتهديئة والاسترخاء والعودة بالجسم للحالة الطبيعية بقدر الامكان .

٥- تخطيط وحدات البرنامج (قيد البحث) :

تم توزيع محتوى الأجزاء الرئيسية للبرنامج (الإحماء، الجزء الرئيسي ويشمل: تدريبات اللياقة القلبية التنفسية - اللياقة العضلية للطرف العلوي والسفلي - المرونة ، الختام) على وحدات البرنامج وفقاً للأزمنة الخاصة بها، وإستخدم الباحثان طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة، وتراوحت الشدة من (٥٠ - ٧٠%) من أقصى ما يستطيع الطالب/ة تحمله من خلال فترات متكررة من الجهد بينهم فترات راحة، وفقاً لما اشار إليه أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٢) أن طريقة التدريب الفترى تتكون من فترة عمل وفترة إستشفاء، وقد ثبت أن تكيف الجسم يحدث أفضل في حالة العمل لفترات متكررة يتخللها فترة راحة (١: ٢٦٥).

ولضبط فترات العمل والراحة وعدد التكرارات للتدريبات تم إجراء دراسة إستطلاعية حيث تم تجربة بعض التدريبات بهدف التعرف علي مناسبة التدريبات ،وتحديد زمن العمل وزمن الراحة وذلك على عينة الدراسة الإستطلاعية ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن:

- تم تحديد زمن العمل للياقة القلبية التنفسية من (٢-٥) دقيقة بنبض من (١٤٠ - ١٦٠) ن/ق و زمن الراحة (١-٢) دقائق، وعدد التكرارات من (٣-٥) مرات.
- تم تحديد عدد التدريبات للياقة العضلية من (٤-٥) تدريب في كل وحدة وبتكرار من (٨ - ١٢) لكل تدريب.
- تم تحديد عدد التدريبات للمرونة من (٣-٥) تدريب في كل وحدة وزمن الثبات (٨ - ١٠) ث لكل تدريب.

كما قام الباحثان خلال تطبيق البرنامج المقترح باداء الاختبارات في نهايه الاسبوع الرابع وذلك بهدف التعرف على التطور الحاصل لدى العينه والتحكم بشده الوحدات في الاسبوع المتبقية للبرنامج
٦- تحديد الإختبارات البدنية للعينة قيد البحث :

بعد الرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة فى مجال الإختبارات والمقاييس K تم تحديد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والإختبارات التى تقيسها مع مراعاة مناسبة الإختبارات للمرحلة السنبة قيد البحث و سهولة الأداء والتنفيذ وعدم تعقيد إجراءات القياس،ويوضحها جدول (٢)

جدول (٢)

المهارات البصرية والإختبارات التى تقيسها

م	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الاختبار	وحدة القياس	المراجع العلمية
١	اللياقة القلبية التنفسية	اختبار الجرى المكوكي ٥٥ × ٥ مترا	(ثانية)	(٣) ، (١٢) ، (١٣)
٢	اللياقة العضلية	إختبار الجلوس من الرقود ٦٠ ثانية	(عدد)	(٣) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٦)
٣		إختبار الانبطاح المائل من الوقوف	(عدد)	(٣) ، (١٢) ، (١٣)
٤	المرونة	إختبار الثني للأمام من وضع الوقوف	(سم)	(٣) ، (٨) ، (١٣) ، (١٦)

- المعاملات العلمية للإختبارات:

تم إجراء معاملات الصدق والثبات للإختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

(قيد البحث) على عينة الدراسة الأستطلاعية.

أ- **صدق الإختبارات:** تم استخدام الصدق التجريبي عن طريق حساب معاملات التمييز Corrected Item-Total Correlation للإختبارات البدنية (قيد البحث) لعينة الدراسة الاستطلاعية وتراوحت معاملات الصدق من (٠,٦٦١ - ٠,٨٧٣)،وهي قيم معاملات تمييز مقبولة .

ب - **ثبات الإختبارات :** تم حساب ثبات الإختبارات مهارية (قيد البحث) بطريقة ألفا كرونباك لعينة الدراسة الاستطلاعية وتراوحت معاملات الصدق من (٠,٨١١ - ٠,٨٩٠)،وهي قيم مرتفعة مما يدل على ثبات جميع الإختبارات (قيد البحث) ومرفق(٣) يوضح خطوات كل اختبار .

٧- **خطوات بناء وضبط مقياس الإتجاهات :**

تم تحديد الهدف من المقياس وهو التعرف على إتجاهات طلاب وطالبات الصف الأول المتوسط نحو ممارسة النشاط البدني بعد البرنامج في ظل جائحة كورونا ، ثم وضع المفردات التى تمثل إتجاهات

الطلاب والطالبات وقد اشتمل المقياس على (٢٥) مفردة، وقد اعطيت موازين للعبارة الموجبة وفقاً لتقدير ليكرت ثلاثي الأبعاد من (١:٣) أما العبارات السالبة فيكون التقدير من (٣:١) ، وقد روعي عند صياغة عبارات المقياس أن تتناسب العبارات مع الإتجاه المراد قياسه ، و أن تكون بسيطة وواضحة ، ثم عرض المفردات في صورتها الأولية على الخبراء و المتخصصين من حيث صحة الصياغة و وضوح المعنى و ارتباطها بهدف المقياس و إضافة ما يروونه مناسباً من وجهة نظر سيادتهم و وفقاً لأراء الخبراء تم تعديل صياغة بعض المفردات نظراً لطولها ، وحذف بعضها نظراً لتكرارها وصعوبة فهمها ، وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس في صورته النهائية (٢٠) تم إجراء التعديلات و عرضها مرة أخرى على نفس الخبراء و تمت الموافقة على صلاحية المقياس للتطبيق ، و بذلك أصبح المقياس يتكون من (٢٠) عبارة و الدرجة العظمى من (٦٠) درجة و الصغرى (٢٠) درجة ، مرفق (٤).

صدق المقياس :

- صدق الإتساق الداخلي :

تم إجراء الصدق عن طريق الإتساق الداخلي وهو حساب معامل الارتباط بين كل عبارة و الدرجة الكلية للمقياس ، جدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معاملات الصدق لعبارات مقياس الإتجاهات (ن=١٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	*٠,٤١٦	١١	*٠,٣٦٤
٢	*٠,٤١٥	١٢	**٠,٥٩٦
٣	**٠,٥١٠	١٣	**٠,٧١٠
٤	**٠,٥٢٠	١٤	**٠,٦٦٢
٥	**٠,٧١١	١٥	**٠,٦٦٩
٦	**٠,٤١١	١٦	**٠,٥٢٠
٧	**٠,٤١٣	١٧	**٠,٥٧١
٨	**٠,٥٨٧	١٨	**٠,٧٠٠
٩	*٠,٤١٨	١٩	**٠,٥٨٧
١٠	*٠,٤٣٥	٢٠	**٠,٦٣١

**دالة عند مستوى (٠,٠١) = ٠,٤٦٣ *دالة عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط لمفردات المقياس تراوحت بين (٠,٣٦٤ - ٠,٧١٠)

وهي دالة عند مستوى أكبر من (٠,٠٥) مما يدل على صدق عبارات المقياس .

ثبات المقياس :

تم إجراء الثبات لكل عبارة بطريقة ألفا لكرونباخ ، ثم ايجاد الثبات الكلى للمقياس ، كما موضح بجدول (٤).

جدول (٤)

معاملات الثبات لمقياس الإتجاهات بطريقة ألفا لكرونباخ (ن=١٠)

رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات
١	٠,٧٤٠	١١	٠,٧٣٦
٢	٠,٧٣٥	١٢	٠,٧٢٧
٣	٠,٧٣٤	١٣	٠,٧٢٤
٤	٠,٧٣٢	١٤	٠,٧٢٨
٥	٠,٧٢٦	١٥	٠,٧٢١
٦	٠,٧٣٤	١٦	٠,٧٣١
٧	٠,٧٣٤	١٧	٠,٧٢٥
٨	٠,٧٢٩	١٨	٠,٧٢٤
٩	٠,٧٣٣	١٩	٠,٧٣٠
١٠	٠,٧٣٥	٢٠	٠,٧٢٥

يتضح من جدول (٤) أن معامل الثبات لمفردات المقياس أكبر من (٠,٧٢٠)، وقد تم حساب ثبات المقياس ككل وبلغ (٠,٧٤٠) وهو معامل ثبات مقبول ، مما يشير إلي ثبات المقياس .

الدراسة الأساسية:

القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي للاختبارات البدنية (قيد البحث) على عينة الدراسة الأساسية فى الفترة من (٩-١١/٢/٢٠١٢) .

وتم التأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية (للاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة) كما يوضحها جدول (٥) .

جدول (٥) تجانس العينة الأساسية في المتغيرات قيد البحث

مستوى الدلالة	قيمة z	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عينة البحث	الاختبارات البدنية
غير دال	٠,٨٠٩	١,٧٠	٦٢,٨٨	الطلاب (١٦)	اختبار الجرى المكوكي ٥ × ٥٥ مترا (ث)
غير دال	٠,٧٧٥	٤,٩٢	٢٩,٣٨		الجلوس من الرقود ٦٠ ثانية (عدد)
غير دال	٠,٦٤٨	٣,٨٤	٢٥,٤٤		الانبطاح المائل من الوقوف (عدد)
غير دال	٠,٧٩٥	٢,٨٨	٨,٠٦		الثني للأمام من وضع الوقوف (سم)
غير دال	٠,٨٧٩	٢,٧٦	٦٩,٩٧	الطالبات (١٦)	اختبار الجرى المكوكي ٥ × ٥٥ مترا (ث)
غير دال	٠,٦٩٥	١,٩٩	١٦,٥٦		الجلوس من الرقود ٦٠ ثانية (عدد)
غير دال	٠,٦١٠	٢,٧٢	١٥,٦٩		الانبطاح المائل من الوقوف (عدد)
غير دال	٠,٩٥٤	٥,٢٨	٤,٤٤		الثني للأمام من وضع الوقوف (سم)

قيمة Z الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من جدول (٥) أن البيانات السابقة جميعها معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي، وأن قيم (Z) المحسوبة أقل من القيمة الجدولية، مما يدل على تجانس أفراد العينة في جميع المتغيرات قيد البحث

تنفيذ البرنامج:

استغرق تنفيذ البرنامج (٨ اسابيع) في الفترة من ٢٠٢٢/١/١٦ إلى ٢٠٢٢/٣/٧.

على عينة الدراسة الأساسية بواقع (٢) وحدة في الأسبوع، زمن الوحدة (٩٠) دقيقة.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي للاختبارات البدنية ومقياس الإتجاهات نحو البرنامج المقترح (قيد البحث) على عينة الدراسة الأساسية في الفترة ٢٠١٢/٤/٢٩ إلى ٢٠١٢/٥/٣.

المعالجات الإحصائية: تحقيقاً لهدف البحث وإختبار الفروض تم إستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - اختبار "ت" الفروق - معاملات التمييز - معامل الفا لكرونباخ - النسبة المئوية - نسبة التحسن - حجم التأثير .

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٦) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للاختبارات البدنية لدي الطلاب (ن=١٦)

المستوي	حجم التأثير	نسبة التحسن %	اختبار "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات البدنية
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
كبير	٠,٩٤٩	٦,٦	==١٦,٧٢٣	١,٨٦	٥٨,٧٣	١,٨٦	٦٢,٨٨	اختبار الجري المكوكي ٥ × ٥٥ متراً (ث)
كبير	٠,٩٣٨	١٢,٨	==١٥,٠٠	٥,٣٢	٣٣,١٣	٥,٣٨	٢٩,٣٨	الجلوس من الرقود ٦٠ ثانية (عدد)
كبير	٠,٩٣٤	١٥,٧	==١٤,٦٠٦	٤,١١	٢٩,٤٤	٤,١٣	٢٥,٤٤	الانبطاح المائل من الوقوف (عدد)
متوسط	٠,٧٢٣	١٤,٠	==٦,٢٦٠	٢,٥٤	٩,١٩	٢,٩٥	٨,٠٦	الثني للأمام من وضع الوقوف (سم)

** دال عند ٠,٠١

* دال عند ٠,٠٥

حجم التأثير من (٠,٢ إلى أقل من ٠,٥) صغير ، ومن (٠,٥ إلى أقل من ٠,٨) متوسط ، ومن (٠,٨ إلى أقل من ١,١) كبير، ومن (١,١ إلى أقل من ١,٥) كبير جداً، من (١,٥ إلى أقل من ٤,٠٠) (ضخم يوضح جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع الإختبارات البدنية للطلاب عند مستوى (٠,٠١)، وتراوحت نسب التحسن ما بين (٦,٦% إلى ١٥,٧%)، وتراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠,٧٢٣ إلى ٠,٩٤٩) مما يدل على حجم تأثير ما بين (متوسط إلى كبير).

جدول (٧) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للاختبارات البدنية لدي الطالبات (ن=١٦)

المستوي	حجم التأثير	نسبة التحسن %	اختبار "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات البدنية
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
كبير	٠,٩٤٦	٥,٩	==١٦,٢١٧	٣,٢٣	٦٥,٨٢	٢,٨٧	٦٩,٩٧	اختبار الجري المكوكي ٥ × ٥٥ متراً (ث)
كبير	٠,٩١٨	٢٧,٦	==١٢,٩١٨	٢,٢٨	٢١,١٣	٢,٠٦	١٦,٥٦	الجلوس من الرقود ٦٠ ثانية (عدد)

كبير	٠,٩٣١	٢٤,٧	٠٠١٤,٢٤٩	٢,٤٢	١٩,٥٦	٢,٧٥	١٥,٦٩	الانبطاح المائل من الوقوف (عدد)
متوسط	٠,٧٠٤	٣٦,٥	٠٠٥,٩٧٥	٣,٨٧	٦,٠٦	٤,٧٠	٤,٤٤	الثني للأمام من وضع الوقوف (سم)

*: دال عند ٠,٠٥ **: دال عند ٠,٠١

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدي في جميع الإختبارات البدنية للطالبات عند مستوى (٠,٠١)، وتراوحت نسب التحسن ما بين (٦,٦% إلى ١٥,٧%)، وتراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠,٧٠٤ إلى ٠,٩٤٦) مما يدل على حجم تأثير ما بين (متوسط إلى كبير).

جدول (٨) الفروق بين الطلاب والطالبات في الإختبارات البدنية في القياس البعدي

الدلالة	اختبار "ت"	بنات (ن = ١٦)		بنين (ن = ١٦)		الاختبارات البدنية
		ع±	متوسط	ع±	متوسط	
دال	٠٠٧,٦٠٢	٣,٢٣	٦٥,٨٢	١,٨٦	٥٨,٧٣	إختبار الجري المكوكي ٥ x ٥٥ مترا (ث)
دال	٠٠٨,٣٠١	٢,٢٨	٢١,١٣	٥,٣٢	٣٣,١٣	الجلوس من الرقود ٦٠ ثانية (عدد)
دال	٠٠٨,٢٧٤	٢,٤٢	١٩,٥٦	٤,١١	٢٩,٤٤	الانبطاح المائل من الوقوف (عدد)
دال	٠٠٢,٧٠١	٣,٨٧	٦,٠٦	٢,٥٤	٩,١٩	الثني للأمام من وضع الوقوف (سم)

*: دال عند ٠,٠٥ **: دال عند ٠,٠١

يوضح جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية للقياسين البعدي (الطلاب - الطالبات) لصالح الطلاب في جميع الإختبارات البدنية عند مستوى (٠,٠٥)، (٠,٠١)، وتراوحت قيم اختبار (ت) ما بين (٢,٧٠١ إلى ٨,٣٠١).

جدول (٩) يوضح الفروق بين الطلاب والطالبات في الاتجاهات لبرنامج النشاط البدني المقترح

الدلالة	اختبار "ت"	بنات (ن = ١٦)		بنين (ن = ١٦)		المتغيرلات
		ع±	متوسط	ع±	متوسط	
دال	٠٠٤,٣١٧	١,٦٥	٥٦,٢٥	١,٧٨	٥٣,٦٣	مقياس الاتجاهات
		٪٩٣,٧٥		٪٨٩,٣٨		
		٪١٠٠ ايجابي		٪١٠٠ ايجابي		

*: دال عند ٠,٠٥ **: دال عند ٠,٠١

يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية للقياسين البعدي (الطلاب - الطالبات) لصالح الطالبات في الاتجاهات لبرنامج النشاط البدني المقترح عند مستوى (٠,٠١)، حيث بلغت قيمة اختبار (ت) (٤,٣١٧) وبلغت قيمة النسبة المئوية للطلاب (٨٩,٣٨%)، وللطالبات (٩٣,٧٥%).

ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٦)، (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين القياسين القبلي والبعدى في جميع الإختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (للطلاب - الطالبات) قيد

البحث و لصالح القياس البعدى وتراوحت نسب التحسن ما بين (٦,٦% إلى ١٥,٧%)، وتراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠,٧٠٤ إلى ٠,٩٤٩) مما يدل على حجم تأثير ما بين (متوسط إلى كبير)، مما يُشير إلى تقدم مستوى الطلاب والطالبات، وقد يرجع ذلك التحسن إلى فعالية محتوى البرنامج المقترح وما اشتمل عليه من مجموعة التدريبات للياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية (للطرف العلوي والسفلي) والمرونة باستخدام المقعد والتي تم تنفيذها في جو من التنافس مع التنوع والتدرج من السهل للصعب ، وبناء البرنامج المقترح علي الأسس العلمية والمقننة .

كما يعزي الباحثان مقدار تقدم مستوى الطلاب والطالبات في المتغيرات قيد الدراسة الى مده البرنامج وزمن الوحده وشده الحمل التدريبي مما ادى الى احداث اثر ايجابي في عناصر اللياقه البدنيه المرتبطه بالصحه حيث ان تغيير نمط حياه الفرد من خلال دخول النشاط البدني لها وبواقع اثنتين الي ثلاث ساعات اسبوعيه امر في منتهى الايجابيه مما يشعر الفرد بتحسن ملحوظ في صحته البدنيه ،وتؤكد منظمه الصحه العالميه في هذا الصدد ان النشاط البدني يعتبر احد الانشطه الهامه والشرط الاساسي للنمو الصحي عند الاطفال والمراهقين بالاضافه الى تاثيره الايجابي على الجسم والتطور الحركي (٢٢)

وقد يرجع ذلك التحسن في القياسات البعدية الى الانتظام والاستمرار للعينة قيد البحث طوال فترة البرنامج ، والتدرج في شدة التدريبات التي وضعت في الوحدات التدريبية والتي استخلصت من المراجع العلميه وكانت مقننه وبسيطه بصوره اظهرت البرنامج التدريبي بقوه وتأثير كبيرين

وهذا يتفق مع ما أشار إليه احمد بن عبد الرحمن الحرمله وأخرون(٢٠١٧) انه لا بد ان يكون النشاط البدني الممارس مستمرا ويمكن الفرد من الاستمرار في ممارسته فتره من الزمن بدون ان يوقفة الاجهاد البدني ولا بد من الالتزام المنتظم بنوعيه التدريبات البدنيه مع الممارسه عند شده محدده و لمده محدده و تكرار محدد (٢ : ١٩)

ويري مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠٤) انه اصبح من الضروري ان يقتنع الاشخاص بضروره ممارسه التمرينات البدنيه بانتظام وان تصبح ممارسه تلك التمرينات نمط من أنماط حياتهم وهو ما يفرض ضروره ان يخصص كل شخص وقتا كافيا لممارسه النشاط الحركي والتمرينات البدنيه (١٧ : ٢٣)

وتتفق نتائج الدراسه مع نتائج دراسات كل من (٦) ، (١٤) ، (٢٠) على حدوث تغير إيجابي لمتغيرات عناصر اللياقه البدنيه المرتبطه بالصحه (الجلد الدوري التنفسي، و التحمل العضلي ، والقوه العضليه والمرونة نتيجة للبرامج التدريبية المقترحه والطرق المستخدمه لشده الحمل للتدريبات ومده الوحدات التدريبية والتي وضعت بصوره علميه و مقننه.

ويؤكد على البيك وعماد عباس (٢٠٠٣) ، نيفليسروس وجون Neville Cross, John Lyle (١٩٩٩) أنه يجب عند تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية الناجحة أن يكون هناك هدف واضح للوحدة التدريبية ، وأن تسهم كافة محتويات الوحدة في تحقيق أهدافها مع تحديد أزمناة كل جزء وكل تمرين في الوحدة وفترة دوامه وفترة الراحة بكل دقة ، وأن تكون الأحمال التدريبية التي تحتويها محددة بدقة وموضوعة على أسس علمية. (٩ : ١٤٢) ، (٢١ : ٧٢)

كما يعزي الباحثان التأثير الجيد للبرنامج التدريبي المقترح الى الالتزام التام لافراد العينه بالتعليمات الخاصه بالبرنامج واقبلهم على الممارسه بكل جديه وحرص ورغبتهم الكبيره في معرفه نتائج التحسن الخاصه بهم مما ادى الى التزامهم الكامل بالبرنامج وعدم الخروج عن التعليمات خاصه الطالبات حيث تعد هذه أول تجربة لتنفيذ البرنامج الرياضى في مدارس البنات بالمملكة العربية السعودية في منطقة الباحة

ويشير في هذا الصدد مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠٤) ان التزود بالمعلومات الكافية التي تمكن الشخص من ان يمارس التمرينات باسلوب علمي لاكتساب اللياقه والصحه هو امر لا يقل اهميه عن ممارسه التمرينات اللياقه البدنيه ذاتها اذ ان الممارسه الخاطئه او غير المجديه لتمرينات اللياقه البدنيه يمكن ان تجعل الشخص يبتعد عن الممارسه ولا يكرر المحاولة مره أخرى (١٧ : ٢٣).

ومن خلال عرض ومناقشه النتائج السابقه تتحقق صحه الفرض الأول الذى ينص على :

" توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي و البعدي لعينة البحث فى الإختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي ."

كما تشير نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ، (٠,٠١) بين القياسين القبلي والبعدي فى جميع الإختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (للطلاب - الطالبات) قيد البحث لصالح الطلاب ، وتراوحت قيم اختبار (ت) ما بين (٢,٧٠١ إلى ٨,٣٠١) .

ويري الباحثان أن الدراسة هدفت إلي تعزيز وتنمية النشاط البدني للذكور والاناث في ظل جائحة كورونا لتلاميذ المرحلة المتوسطة لزيادة قاعدة الممارسين للنشاط البدني بمنطقة الباحة خاصة الاناث من خلال تصميم برنامج للنشاط البدني باستخدام المقعد بصورة شيقة وممتعة تسمح لتلك المرحلة السنية بالقدرة على الاستمرار في تطبيق التمرينات داخل البرنامج لفترات طويلة بحيث تصبح أسلوباً طبيعياً لحياتهم اليومية لخلق أجيال تتميز بالوعي الرياضي والصحة الجيدة بصفة مستمرة ، وتشير النتائج إلي تقدم الطلاب علي الطالبات فى جميع الإختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

ويرجع ذلك الي ما أشار اليه ابو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠١٢) ان من العوامل المؤثرة على تنمية القوه العضليه للناشئين الجنس فقبل البلوغ تكاد تكون الفروق في القوه بين الاولاد والبنات معدومة، ولكن عند اكتمال النضج فان الاولاد عاده ما يؤدون بشكل افضل في اغلب اختبارات القوه مقارنة بالبنات(١:٣١٧) .

كما تعد المرحلة من ٩ - ١٢ سنة مرحله حساسه لتدريب المرونة إذ يمكن تحقيق اقصى مستوى من المرونة في هذه المرحلة وفي حاله عدم التدريب فان المرونة تبدا في الضعف من سن العاشره (١ : ٣١٨)، ونظرا لان التربية البدنية للطلاب بالمملكة العربية السعودية أساسية داخل الجدول الدراسي منذ فترة طويلة ولكن بالنسبة للطالبات لم تدخل الي التنفيذ الفعلي سوي العام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ ، مما يشير الي تحسن المرونة لدي الطلاب عن الطالبات .

يشير الباحثان الي ان اللياقه البدنيه المرتبطه بالصحه تعتبر احدى اهداف التربيه البدنيه المدرسيه الرئيسييه بالمملكه العربيه السعوديه فهي مظهر من مظاهر اللياقه العامه للفرد وتشمل خلو الجسم من الامراض المختلفه العضويه منها والوظيفيه وقيام اعضاء الجسم بوظائفها على احسن وجه ومواجهه الاعمال لوقت طويل دون الشعور بالاجهاد والتعب ، وبرزت الحاجه الي ضروره الاهتمام باللياقه البدنيه للصحه كنتيجه للمؤثرات الاجتماعيه والمعطيات الحضاريه الحديثه التي فرضت على الافراد نمط حياه يتسم بالخمول وعدم او قل ممارسه النشاط البدني خاصه خلال جائحه كورونا ، ويشير في هذا الصدد مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠٤) انا امتلاك مستوى مناسب من اللياقه البدنيه المرتبطه بالصحه امر مهم لتحقيق الوقايه من بعض الامراض التي تتعلق بكافه اداء الحركه والجهد البدني والوصول الي حاله صحيه جيده لذلك فانه من الضروري ان يمتلك الفرد العادي قدر من اللياقه البدنيه للتمتع بالصحه (١٧ : ٤٧)

ومن خلال عرض ومناقشه النتائج السابقه نتحقق صحه الفرض الثاني الذي ينص على :

"توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي و البعدي لعينة البحث (الطلاب و الطالبات) فى الإختبارات البدنية لعناصر اللياقه البدنية المرتبطة بالصحة (قيد البحث)".
يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً للقياسين البعدي (الطلاب - الطالبات) لصالح الطالبات في الاتجاهات لبرنامج النشاط البدني المقترح عند مستوى (٠,٠١)، حيث بلغت قيمة اختبار (ت) ٤,٣١٧ وبلغت قيمة النسبة المئوية للطلاب (٨٩,٣٨ %) ، وللطالبات (٩٣,٧٥ %) مما يشير الي اتجاهات إيجابية لبرنامج النشاط البدني للعينة قيد البحث .

وقد ترجع تلك النتائج الي ما ارتكزت عليه الدراسة في ترسيخ ممارسة الرياضة أثناء البرنامج خاصة للطالبات التي بدأت في ممارسة الرياضة داخل اليوم الدراسي بالمدرسة والعمل على إعداد جيل في

المستقبل متكامل بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا من أجل دفع مسيرة الرياضة لتتناسب الظروف الحالية لانتشار وباء كورونا المستجد (COVID-19) وتحقيق أهداف التعليم في بناء بيئة مدرسية محفزة، وجاذبة ومرغبة للتعلم .

ويرى الباحثان ان الاتجاه نحو النشاط البدني عامل فعال في تكوين شخصيه الفرد حيث يكون الفرد قادرا على تحمل المسؤوليه واخذ القرار الذي يتيح ممارسه النشاط البدني الرياضي من خلال حصه التربيه البدنيه داخل المدرسه والاتجاه نحو النشاط البدني هو مفهوم يعبر عن محصله استجابات الفرد نحو معارف وخبرات مرتبطه بالنشاط البدني وذلك من حيث تأييد الفرد هذه المعارف او معارضته لها ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه محمد حسن علاوي (٢٠١٢) بأن اتجاهات الفرد لها تاثير قوي وفعال في توجيه سلوكه ،الاتجاهات تغطي على ادراك الفرد ونشاطاته معني و تساعده على ممارسه الانشطه البدنيه برغبه وفاعليه (١١ : ٣٣) لذا فانه تنميه الاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني يعد ضروره ومخرج تربويا واجتماعيا للتغلب على المشكلات الصحيه والنفسيه المتعلقه بالتقدم لدي الافراد عامه

كما يرى اسامه راتب (٢٠٠٠) أن الاتجاهات الايجابيه للتلاميذ نحو الرياضه تتحقق بالدفع الذاتي اي الشعور بالرغبه والحب والرضا والاستمتاع ،ويتوقع ان تستمر هذه الاتجاهات الايجابيه عندما يتاح للتلاميذ خبرات النجاح في البرنامج الرياضي فانه يكسبهم تقديراً نحو الرياضه والنشاط البدني كما يمكن ان يتعلموا من الكبار فوائد الممارسه للرياضه والاثار الناتجه عن تحسين الصحه واللياقه (٤ : ٦٤)

ويرى الباحثان أن تكوين الاتجاهات الايجابيه نحو النشاط البدني يعد احد الاساليب المهمه لاعداد الفرد مجتمعيا بما يسهم في مواكبة الحضاره والتقدم العلمي .

ويشير محمد حسن علاوي (٢٠١٢) أن قياس الاتجاهات نحو التربيه الرياضييه يساعد المربي الرياضي على تشجيع الاتجاهات الرياضييه الإيجابيه او المرغوب فيها كما يساهم في محاوله تغيير او تعديل الاتجاهات السلبيه والتمهيد لتنميه اتجاهات جديده واكسابها للفرد (١١ : ٤٦) .

ومن خلال عرض ومناقشه النتائج السابقه تتحقق صحه الفرض الثالث الذي ينص على :

"توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي و البعدي لعينه البحث (الطلاب و الطالبات) في مقياس الإتجاهات نحو برنامج النشاط البدني".

الاستخلاصات:

توصلت نتائج الدراسة إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح للنشاط البدني باستخدام المقعد على:

- تحسين مستوى اللياقة القلبية التنفسية للطلاب والطالبات عينة البحث.

- تحسين مستوى اللياقة العضلية للطلاب والطالبات عينة البحث
- تحسين مستوى المرونة للطلاب والطالبات عينة البحث
- تحسين الإتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني للطلاب والطالبات عينة البحث .

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث يوصى الباحثان بالآتي:

- تطبيق البرنامج المقترح لتطوير النشاط البدني لطلاب وطالبات المرحلة المتوسطة بمنطقة الباحة خاصة خلال ازمة كورونا والمواقف البيئية المشابهة .
- استخدام الإختبارات البدنية لقياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للطلاب والطالبات بالمرحلة المتوسطة في منطقة الباحة .
- الأهتمام بقياس الإتجاهات نحو النشاط البدني للمتعلمين للمراحل السنية المختلفة .
- إجراء بحوث مشابهة لتحديد أنسب الطرق لممارسة النشاط البدني خلال الازمات البيئية المختلفة

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية

- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠١٢) التدريب الرياضي المعاصر (الاسس الفسيولوجيه - الخطط التدريبيه - تدريب الناشئين) دار الفكر العربي ، القاهرة ، الطبعه الأولى.
- 2- احمد بن عبد الرحمن الحرمله ، علي بن محمد جباري ، هزاع بن محمد الهزاع (٢٠١٧) الصحة واللياقة البدنيه ، مكتبه المتنبي.
- 3- أحمد نبيه ابراهيم (٢٠٠٨) دراسه عامليه للاختبارات الهوائيه على تلاميذ المرحله الاعداديه المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحه والتربيه البدنيه والترويج والرياضه لمنطقه الشرق الأوسط.
- ٤ - اسامه كامل الراتب (٢٠٠٠) الاعداد النفسي للناشئين دليل للارشاد والتوجيه للمدربين والاداريين واولياء الامور ، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 5- امر الله احمد البساطي(٢٠١٥) التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات دار جامعه الملك سعود للنشر.
- 6-ايات سلمان سالم: (٢٠٠٠) "اثر برنامج مقترح على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدي

اصحاب النمط الجسمي البدني" كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية .

7-سلطان منصور بديري (٢٠١٦) : قراءة في رخصة تدريب كرة القدم (c)، مركز الكتاب الحديث ، مصر .

8- سلطان منصور بديري (٢٠١٨) : العلاقة التنبؤية للمتغيرات البدنية بدلالة المتغيرات الفسيولوجية لناشئ كرة القدم مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية جامعة الملك سعود – كلية علوم الرياضة والنشاط البدني .

9- على فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣) : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية .

10-ليالي عليان حراشنة (٢٠١٧) تقييم مستوى نتائج اختبار ميونخ للياقة البدنية ومؤشر كتلة الجسم للفئة العمرية (٦-٩) سنوات في بعض مدارس محافظة جرش رسالة ماجستير قسم علوم الرياضة كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك الاردن

11- محمد حسن علاوي (٢٠١٢) علم نفس الرياضة والممارسه البدنيه، القايره، الطبعه الاولى

12- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١) القياس في التربيه الرياضيه وعلم النفس طه ،دار الفكر العربي ،القايره

13-محمد صبحي حسنين (٢٠٠١) القياس والتقويم في التربيه البدنيه الجزء الاول دار الفكر العربي القايره

١٤- محمد عثمان محمد عثمان: (٢٠٠٧) "تأثير برنامج ترويجي مقترح على اللياقة الحركية لطلاب المدارس الثانوية" رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.

١٥-مرسلات علي محمد: (٢٠١٩) ممارسه النشاط البدني وعلاقته ببعض القدرات البدنية والتوافقية لتلاميذ الفئه العمرية ١٢ سنه رسالة ماجستير قسم علوم الرياضة كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك الأردن .

١٦- مشعان بن زين الحربي: (٢٠١٢) مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى التلاميذ (١٢-١٥ سنة) بمدينة الرياض مجلة جامعة الملك سعود العلوم التربوية والدراسات الإسلامية

١٧- مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠٤) اللياقه البدنيه طريق الصحة والبطوله الرياضيه الطبعه الاولى سلسله معالم رياضيه

١٨- يوسف لازم كماشى (٢٠١٤) الرياضة واللياقه وصحه الانسان دار زهران للنشر عمان

ثانيا : المراجع الأجنبيةة

١٩-Dinh-Van Phan, Chien-Lung Chan, Ren-Hao Pan, Nan-Ping Yang : (٢٠١٨) Study of the Effects of Daily Physical Activity on Memory and Attention Capacities in College Students Journal of Healthcare

<https://www.hindawi.com/journals/jhe/2018/2942930/>

٢٠- Genevieve F. Dunton , Bridgette Do & Shirlene D. Wang: (٢٠٢٠) Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. BMC Public Health volume 20, Article number: 1351

<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com>

٢١- Neville Cross, John Lyle (1999) : The Coaching Process Principles and Practice for Sport. Butter Worth Heinemann.

ثالثا مواقع شبكة المعلومات

٢٢- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>