

تأثير برنامج تدريبي في تطوير مستوى القدرات البدنية وتخفيض وزن الجسم لبعض التدريسيين في كلية التربية الاساسية

أ.د. نبيل محمود شاكر

م.م. ياسر محمود وهيب

الملخص

قام الباحثان بتحديد مشكلة الدراسة التي تتضمن ضعف بعض الصفات البدنية والبدانة المفرطة لبعض تدريسيي كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى، حيث تم اختيار (١٨) تدريسي بطريقة عشوائية ، وتم تطبيق وحدات تدريبية لمدة ثلاثة اشهر بواقع وحدتين تدريبيتين كل اسبوع ،لتطوير بعض الصفات البدنية وخفض وزن ، والتي جاءت بنتائج جيدة ادت الى تحقيق هدي الدراسة.

Summary

The researchers identify the study the problem, which include weakness of some of the physical attributes and obesity for some Tdri sie basic / Diyala University Education College, where he was chosen (18) teaching at random, was applied training modules for three months by two units training every week, to develop some of the physical attributes and reduce weight, and that came with good results led to achieving the goals of the study.

١ التعريف بالبحث :-

١-١ مقدمة واهمية البحث :-

يعد النشاط الحركي لجسم الانسان ضرورة ملحة من ضرورات الحياة لمواكبة ممارسة الحياة الطبيعية وفي مختلف مجالات الحياة في عصرنا هذا نتيجة دخول التقنيات الحديثة في معظم مرافق الحياة وتوافر وسائل الراحة، التي أدت الى قلة ممارسة النشاط البدني وبالتالي تدني مقاومة الفرد للأمراض والإصابات، وكذلك ضعف نشاط الأجهزة الحيوية فضلا عن زيادة الوزن والبدانة المفرطة.

"وقد اهتمت الكثير من دول العالم بالتمارين البدنية بشكل خاص والاعمال الرياضية بشكل عام ، كقيم تربوية وصحية كبيرة ، ومن متطلبات الحياة الحديثة اعتماد الانسان على المكننة لذا باتت مزاولة الألعاب الرياضية ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها ولا حتى الابتعاد عن التفكير فيها ، ومن ثم وجب على الفرد ان يراعي اثناء أداء التمرين الابتعاد عن الاصابات الصحية ما استطاع ذلك"(السامرائي و ابراهيم ، ١٩٩٨ : ١٠٧)

فممارسة الرياضة ضرورية لكل فرد مهمة ، بل ولها تأثير ايجابي في النواحي الترويحية والصحية والنفسية وبالتالي فهي عامل من عوامل التقدم ، فضلاً عن اسهامها الفعال في تأخير ظهور التعب من خلال تحسين مستوى كفاءة الاجهزة الوظيفية عند ممارسة العمل اليومي وبشكل عام . " أن التدريب المستمر يمكن ان يؤدي إلى تكيف الجسم للعمل من دون انقطاع وبذلك يحدث توازن بين كل من الأوكسجين والأيض والأداء الوظيفي " (احمد ، ١٩٩٩ : ٢٥٧). فالتدريسيين اثناء اداء واجباتهم في ساعات الدوام اليومية تصل حالاتهم الى التعب والارهاق البدني والنفسي ، يتم وصفها بالوقوف لزمن لا يقل عن ساعتين لتدريس المادة العلمية الواحدة بدون استراحة ، والروتين الذي تعود عليه اغلبهم في قضاء اوقات بعد الدوام الرسمي وايام العطل ، ليصل بهم الى زيادة وزن الجسم والتكاسل في اداء بعض الواجبات اليومية الحياتية ، الذي يبين ضعف نشاط الجسم واللياقة البدنية ، وتكمن اهمية البحث بأعداد برنامج تدريبي لتطوير مستوى القدرات البدنية وتخفيض وزن الجسم لبعض التدريسيين في كلية التربية الاساسية ، لما للصفات البدنية ووزن الجسم اهمية عظيمة في اداء الحياة اليومية للتدريسيين . " ان تطوير القدرات البدنية تعمل على تحسين مستوى عمل اعضاء واجهزة الجسم : (المدامغة ، ٢٠٠٨ : ٥٤)

٢-١ مشكلة البحث:-

يتعرض الكثير من الافراد ومنهم التدريسيين بغض النظر عن البيئة والعمر والجنس الى حالات التعب والتكاسل او العرصة للتشنجات وآلام المفاصل فضلاً عن زيادة في وزن الجسم وذلك بالانشغال بهموم العمل ومسؤولياتها، لذلك ارتئى الباحثان ، أعداد برنامج تدريبي لتطوير مستوى القدرات البدنية وتخفيض وزن الجسم لبعض التدريسيين في كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى .

٣-١ هدف البحث:-

١- تضمن الهدف الثاني للبحث بأعداد برنامج تدريبي في تطوير مستوى القدرات البدنية لبعض التدريسيين في كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى.

٢- تضمن الهدف الثاني للبحث بأعداد برنامج تدريبي في تخفيض وزن الجسم لبعض التدريسيين في كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى.

٤-١ فروض البحث:-

١- هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لصالح نتائج الاختبارات البعديّة لبعض عناصر اللياقة البدنية وتخفيض وزن الجسم .

٢- هناك فروق معنوية بين نتائج قياس الوزن القبليّة والبعديّة لصالح نتائج القياس البعدي لوزن الجسم لبعض التدريسيين في كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى.



١-٥ مجالات البحث:-

١-٥-١ المجال البشري : تدريسي كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى .

١-٥-٢ المجال الزمني: من ٢٠١٧/١/٢ لغاية ٢٠١٧/٤/١

١-٥-٣ المجال المكاني : ساحات وملاعب كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى .

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:-

٣-١ منهج البحث:-

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث اذ يعد المنهج التجريبي " محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة " (الشوك والكبيسي، ٢٠٠٤: ٥٩) .

واتبع الباحثان تصميم المجموعة الفردية ذات الاختبارين القبلي والبعدي أي قياس مجموعة واحدة قبل وبعد التجربة ، كما في جدول (١) . " ويعد الفرق بين النتيجتين لقياس المتغير دليلا على أثر العامل التجريبي " (سعيد، ١٩٩٠: ٢١) .

جدول (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث

بعدي	متغير مستقل	قبلي	المجموعة التجريبية
اختبار الصفات البدنية	البرنامج التدريبي	اختبار الصفات البدنية - قياس وزن الجسم	

٣-٢ مجتمع عينة البحث:-

تم اختيار تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية اما عينة البحث فكننت بحسب رغبة التدريسيين لتطبيق البرنامج التدريبي فتم اخيار (١٨ تدريسي) من اصل ١٢٢ ، حيث يشكلون (١٤,٧٥ %) من مجتمع البحث

٣-٣ الوسائل والادوات المستعملة في البحث:-

١- شواخص ملونة عدد (١٢) .

٢- شريط لاصق ملون .

٣- صافرة عدد (٤) .

٤- ميزان طبي الكتروني .

٥ - استمارات لتسجيل البيانات وتفريقها .

٦ - الاختبارات والمقاييس .

٧- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

٨ - الوسائل الإحصائية .

٣-٤ تحديد القدرات البدنية والاختبارات المستخدمة في البحث:-

قام الباحثان بتحديد متغيرات البحث وهي القدرات البدنية كما حدد الباحثان الاختبارات الملائمة للقدرات البدنية ، ايضاً جدول (٢) .

جدول (٢) يبين القدرات البدنية والاختبارات الخاصة بها

الاختبارات	ت	الصفة البدنية
من وضع الجلوس على الكرسي دفع الكرة الطبية زنة (٢) كغم بكلتا اليدين من أمام الصدر لأبعد مسافة ممكنة.	١	القوة
الوثب الطويل من الثبات	٢	
الركض مسافة ١٠٠ م .	٣	السرعة
اختبار ركض ٥٤٠ م .	٤	التحمل
الجلوس طولاً فتحة - ثني الجذع أماماً ، (لمرونة الظهر وعضلات خلف الفخذ)	٥	المرونة
اختبار الركض (المرتد) المكوكي (٤ × ٩) أمتار.	٦	الرشاقة

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:-

قام الباحثان بتطبيق التجربة الاستطلاعية للاختبارات المحددة مسبقاً ، على اربعة من التدريسيين من نفس مجتمع الاصل ، بتاريخ ٢٠١٧/٢/١٥ وذلك للكشف عن الصعوبات والمشكلات والأخطاء التي قد يتعرض لها الباحثان وتداركها خلال التجربة الفعلية فضلاً عن التأكد من ملائمة الاختبارات لعينة البحث .

٣-٦ الاختبارات القبلية :-

قام الباحثان بتطبيق الاختبارات القبلية للقدرات البدنية المحددة بيوم الخميس المصادف تاريخه ٢٠١٧/٢/١٦ وكذلك اتمام قياس وزن الجسم لعينة البحث .

٣-٧ المنهج التدريبي

بعد إجراء الاختبارات القبلية ومعرفة النتائج للاختبارات البدنية ، قام الباحثان بتصميم وتنفيذ منهج تدريبي لتطوير مستوى القدرات البدنية وتخفيض وزن الجسم لبعض التدريسيين في كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى ، حيث تم تنفيذ البرنامج بتاريخ ٢٠١٧/ ٢ / ١٩ ولغاية ٢٠١٧ / ٤ / ٢٠ (ملحق رقم ١) ويتكون من ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً بمعدل ساعتين في الوحدة التدريبية الواحدة ، أي (٢٤) وحدة تدريبية ملحق (١) ، وشملت هذه الوحدات التدريبية على تطوير اللياقة البدنية ، وكذلك تخفيض وزن الجسم لتحقيق أهداف البحث.

٣-٨ الاختبارات البعديّة

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي بتاريخ (٢٠١٧ / ٤ / ٢) قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعديّة



بتاريخ (٣ / ٣ / ٢٠١٧) وكذلك تم قياس وزن الجسم لعينة البحث وذلك للتعرف على مدى ما تم انجازه بتأثير المنهج التدريبي .

٣-٩ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها .

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج متغيرات الدراسة وتحليلها ومناقشتها بين الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث .

٤-١-١ عرض نتائج المتغيرات البدنية القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها

جدول (٣) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث

ت	الاختبارات	البيانات		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)* المحتسبة	نسبة التطور
		س	ع	س	ع	س	ع		
١	دفع الكرة الطبية زنة (٢) كغم بكلتا اليدين	٧,٩٦	٠,٢٣	٩,٧٨	١,٣٨	١٤,١٨	٢٢,٦٣	**٢٢,٦٧	٣,٩٦
٢	الوثب الطويل من الثبات	٢,٣٢	٠,١٧	٣,٦٩	٠,١٢٠	١٨,٤١	٥٩,٠٥	**١٨,٤١	٥,١٨
٣	الركض مسافة ١٠٠ م	٢,٧٦١	٠,٢٢	٢,١٠٦	٠,٧٨٨	١٨,٤١	٠,٧٦	**١٨,٤١	٥,١٨
٤	اختبار ركض ٥٤٠ م	٤,٩٨	٠,٩٤	٣,٨٢	٠,٣٦	٢٢,٦٧	٣,٩٦	**٢٢,٦٧	٣,٩٦
٥	الجلوس طولاً فتحاً - ثني الجذع أماماً	٣٧,٢	١,٣٢	٤٤,٩	٠,٨٩	٢٥,١٤	٢١,٠٨	**٢٥,١٤	٢١,٠٨
٦	اختبار الركض (المرتد) المكوكي (٩ × ٤) أمتار	٣٦,٣	٠,٨٧	٣٤,٤٢	٠,٦٦	١٨,٤١	٥,١٨	**١٨,٤١	٥,١٨
٧	وزن الجسم	٧٩,٧٣	٥,٨٦	٧١,١٥	٥,٥٢	١٨,٣٣	٤,١٤	١٨,٣٣	٤,١٤

** معنوي * عند عينة مقدارها (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) .

يظهر الجدول (٣) ان قيم بيانات الاختبارات التي طبقت على عينة البحث قبل وبعد تطبيق المنهج التدريبي الذي اعدده الباحثان لتحقيق هدف البحث فيبين الجدول (٢) ان الوسط الحسابي لاختبار دفع الكرة الطبية زنة (٢) كغم بكلتا اليدين في القبلي (٧,٩٦) وبانحراف معياري (٠,٢٣) اما الاختبار البعدي لدفع الكرة الطبية زنة (٢) كغم بكلتا اليدين فكان الوسط الحسابي (٩,٧٨) وبانحراف معياري (١,٣٨) ، اما نتائج اختبار الوثب الطويل من الثبات فتبين من الجدول (٢) ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢,٣٢) وبانحراف معياري (٠,١٧) اما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٣,٦٩) وبانحراف معياري (٠,١٢٠) ، كما تبين ان نتائج اختبار الركض مسافة ١٠٠ م ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢,٧٦١) وبانحراف معياري (٠,٢٢) اما

الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٢.١٠٦) وبانحراف معياري (٠.٧٨٨) ، وبالنسبة لاختبار ركض ٥٤٠ م ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٤,٩٨) وبانحراف معياري (٠,٩٤) اما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٣,٨٢) وبانحراف معياري (٠,٨٩) . اما اختبار المرونة فكان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٣٧,٢) وبانحراف معياري (١,٣٢) اما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٤٤,٩) وبانحراف معياري (٠,٨٩) . واختبار الرشاقة ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٣٦,٣) وبانحراف معياري (٠,٨٧) اما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٣٤,٤٢) وبانحراف معياري (٠,٦٦) ، ومن خلال النتائج السابقة تبين ان هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ، مما يؤكد ان التدريبات التي طبقت تبعا للبرنامج الذي اعدده الباحثان لعينة البحث . ان يتحقق الهدف الاول للبحث بأعداد برنامج تدريبي في تطوير مستوى القدرات البدنية لبعض التدريسيين في كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى، ويعزو الباحثان الى ان التمرينات بجميع انواعها لها القدرة على تغيير جزئي او كلي لنشاط للجسم وبدوره يمكن لمن يمارس الرياضة ان يكون ذو جسم سليم وبنشاط مميز باداء حياته اليومية ، إذ إن "التمرينات تعمل على تهيئة الفرد للنشاط الرياضي الممارس وتطور القدرات الحركية اللازمة لهذا النشاط حتى يتحسن أداء الفرد للنواحي الحركية وكذلك الخطئية للنشاط الممارس." (عبد الخالق ، ١٩٩٩ : ١٢٧) كما يشير (بسطويسى) إلى "أن التدريب المستمر يمكن ان يؤدي إلى تكيف الجسم للعمل من دون انقطاع وبذلك يحدث توازن بين كل من الأوكسجين والأيض والأداء الوظيفي" . (احمد ، ١٩٩٩ : ٢٧٥)

وهذه القيم التي ظهرت ان يعدها الباحثان بانها ذي قيم ضئيلة بالنسبة لقدرات تعد مهمة ومؤثرة في تحقيق الانجازات بالنسبة للرياضيين ، إذا ما علمنا أن حركات متسابق هذه المسابقة هي اداء حركات متشابهة والتي يفترض أن يؤديها في اقل زمن ممكن ، " إذ إن هذه المسابقة تحتاج إلى نوع من التحمل يرتبط تطوره بمستوى تطور كل من تحمل القوة وتحمل السرعة والذي يتوقف أساسا على إمكانية التغلب على مقاومات حركية عالية نسبيا تتكرر باستمرار طوال مسافة المسابقة " (حمادة ، ١٩٩٩ : ١٣٤)

وهذا مايجب أن يركز عليه عند تدريب متسابق هذه المسابقة من اجل تحسين الانجاز وتطويره ، فضلا عن ذلك استخدام الشدد والتكرارات ومراعاة الراحة بين التمرينات كلها عوامل ساعدت على تطوير الصفات الحركية وهذا يتفق مع ما ذكره عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) إذ إن "التمرينات تعمل على تهيئة الفرد للنشاط الرياضي الممارس وتطور القدرات الحركية اللازمة لهذا النشاط حتى يتحسن أداء الفرد للنواحي الحركية وكذلك الخطئية للنشاط الممارس." (عبد الخالق ، ١٩٩٩ : ١٢٧)

اما الهدف الثاني وهو نتائج قياس الوزن ومدى تخفيضه فتبين ان للبرنامج تاثير واضح على عينة البحث من خلال مقارنة القياس للوزن القبلي والبعدي ان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٧٩,٧٣) وبانحراف



معياري (٥,٨٦) اما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٧١,١٥) وبانحراف معياري (٥,٥٢) ومن خلا هذه النتائج تبين تحقق الهدف الثاني الذي تضمن اعداد برنامج تدريبي في تخفيض وزن الجسم لبعض التدريسيين في كلية التربية الاساسية/ جامعة ديالى، ويعزو الباحثان هذا التفوق الى تأثير البرنامج التدريبي على عينة البحث .

٥ الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان خرجوا بالاستنتاجات الآتية:

١. أن مفردات المنهج التدريبي المستخدم كان له الأثر الايجابي في تطوير بعض الصفات الحركية ، إذ إنها تطورت بشكل ملحوظ كما عبرت عنه الفروق المعنوية لجميع الاختبارات البعدية لعينة البحث.
٢. إن التمرينات التي اعتمدها الباحثان في المنهج المستخدم قد عملت في تطوير الصفات الحركية والتي أثرت على وزن الجسم وتخفيضه .
٣. إن الصفات الحركية برغم صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة منها في الحيات اليومية وممارسة النشاط الطبيعي يوميا .

٢-٥ التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان يوصون بما يلي :

١. تأكيد تطوير الصفات الحركية في مراحل مبكرة من مراحل الحياة ، لان التدريب عليها في مراحل متأخرة يأخذ الوقت الطويل والجهد الشاق من قبل اللاعبين.
٢. استخدام التمرينات البدنية (الحركية) لما له من أثر ايجابي في تطوير الصفات الحركية.

المصادر :

- أبو طالب محمد سعيد “ علم مناهج البحث ، ج ١ : (ب ، م ، ١٩٩٠).
- بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار القلم ، القاهرة . ١٩٩٩
- بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار القلم ، القاهرة . ١٩٩٩
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات – تطبيقات) ، ط ٦ ، الاسكندرية ، مطبعة الانتصار ، ١٩٩٩ .
- فؤاد السامرائي و هاشم ابراهيم : الاصابات الرياضية والعلاج الطبيعي ، ط ١ ، عمان ، ١٩٨٨ .
- محمد رضا المدامغة ، التطبيق الميداني للنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط ١ . العراق ، بغداد ، مكتب الفضلي ، ٢٠٠٨ .
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ط ١ ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- نوري الشوك “ رافع الكبيسي “ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ب ، م ، ٢٠٠٤) .

ملحق (١)

وحدة تدريبية يومية

الأسبوع التدريبي :

التاريخ :

الوحدة التدريبية:

الشدة المستخدمة: ٧٥٪

هدف الوحدة التدريبية : سرعة – التحمل

النبيض المستخدم :

القسم	محتوى الوحدة	الوقت	التكرار	الراحة بين		
				التكرار	المجايع	الدورات
الإحماء العام	مش هرولة حركة الذراعين للأمام حركة الذراعين للخلف حركة الذراعين بالتعاقب قتل الجذع يمين ويسار مع الصافرة مس الأرض باليد اليسرى ثم اليمين الوقوف فتحاً ثني الجذع للأسفل دوران الجذع هرولة رفع الركبتين للأعلى ضرب الورك بالقدمين	٥ دقائق				
الإحماء الخاص	تمارين مرونة لليدين ، تمارين مرونة للجذع ، تمارين مرونة للرجلين . انطلاقات سريعة	١٠	٥ مرات			
الجزء الرئيسي						
١- البدني	- ركض فتحة ٤٠ متر	٣٠ ثا	٦	٣٠ ثا	٣٠ ثا	٦٠ ثا
	- ركض فتحة ٢٠ متر	٢٤ ثا	٨	٢٠ ثا	٢٠ ثا	٤٠ ثا
	- ركض فتحة ١٠ متر	١٥ ثا	١٢	١٥ ثا	١٥ ثا	٣٠ ثا
	- ركض فتحة ٥ متر	١٠ ثا	١٤	١٠ ثا	١٠ ثا	٢٠ ثا
		لكل تمرين ٦٠ ثانية	١٥ × ٤	٣٠ ثانية	٣٠ ثانية	٦٠ ثانية
٣- التدريبات الخططية	خطة رقم (١)	٥٠ ثا	٣ × ١٠	٥٠ ثا	٨٠ ثا	١٢٠ ثا
	خطة رقم (٢)	٥٠ ثا	٣ × ١٠	٥٠ ثا	٨٠ ثا	١٢٠ ثا
	خطة رقم (٣)	٥٠ ثا	٣ × ١٠	٥٠ ثا	٨٠ ثا	١٢٠ ثا
الجزء الختامي						

