

" فاعلية برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية وأثره في الوقاية من الإدمان لدى الشباب "

* د/ عادل على عباس المنجودي

*مدرس دكتور بقسم اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة
الأسكندرية

** د/ أحمد عبد المجيد خلف عبد المجيد

**دكتورة الفلسفة في التربية الرياضية – كلية التربية الرياضية الأسكندرية و مدير الإدارات
الرياضية بالأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر الشباب عصب الأمة ومحور نهضته ،ولقد عمل العدو على استهداف تلك الفئة مستغلا بعض المعطيات التي تساعده على تحقيق أهدافه الخبيثة وكان من ضمن تلك المعطيات كثرة وقت الفراغ لدى الشباب (٥ : ٧٦) .

وبما أن المرحلة الجامعية هي إحدى مظاهر الشباب التي يمر بها الفرد ، ومن ثم كان لابد من الاهتمام بهذه الفئة من المجتمع باعتبارها عصب الأمة ومحور نهضته .

وتعد مشكلة الإدمان من المشاكل الاجتماعية الخطيرة التي تهدد زهرة شباب المجتمعات وتهدد النمو الاقتصادي وتعطل عجلة التنمية الاجتماعية والاقتصادية ولثقافية إذاً فلا بد من تشخيص هذه الظاهرة وتحديد سبل مواجهتها والتغلب عليها .

حيث أظهرت بعض الدراسات أن ممارسة الشباب التمارين الرياضية تقلل من رغبتهم في الإقبال على المخدرات كونها احدي وسائل التمهيد للوقوع في براثن الجريمة وأضاف الباحثون أنه بعد ممارسة هؤلاء الرياضة لعشر جلسات مدة كل واحدة ٣٠ دقيقة لأسبوعين، فإن رغبتهم في تدخين القنب انخفضت بنسبة تزيد عن النصف وأضاف أن ذلك يظهر أن الرياضة يمكن ان تغير طريقة عمل الدماغ وردة فعله على العالم المحيط وهذا مهم للصحة وله آثار على كل العلاجات (٥ : ٨٧) .

ومن ثم تنعكس أهمية تلك الدراسة في توظيف التمرينات البدنية في أحداث نوع من الوقاية من الوقوع في براثن الإدمان لدى شباب الجامعة وذلك من خلال فاعلية برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية وأثره في الوقاية من الإدمان لدى الشباب

الإدمان:

التعود الشديد على استعمال إحدى المواد والعقاقير المخدرة أو المنبهة بحيث لا يمكن للمدمن الامتناع أو التخلي عن التعاطي وبجرعات تكون عادة متزايدة والامتناع أو الانقطاع عن تلك المواد يحدث أعراضاً عضوية ونفسية تختلف باختلاف المادة المخدرة أو المنبهة وكميتها وطول مدة التعاطي .

طرق الوقاية من الإدمان :

يدخل ضمن الوقاية من الإدمان تقديم النصيحة ، والإشارة ، والتوعية ، والتعليمات ، فالنصيحة تقدم من إنسان أكبر ذو خبرة مثل الوالدين والمعلمين ، والإشارة تهدف إلى تعريف الإنسان بالمخاطر المرتبطة بالإدمان وتأتي عبر الوسائل الإعلامية المختلفة ، والتوعية تشرح لنا أبعاد الموقف وتلقي الضوء على سبل النجاة . أما التعليمات فالهدف منها هو تقويم السلوك الخاطئ ليصبح سلوكاً سليماً وحقيقة إن الجهد الذي يبذل في الوقاية من الإدمان يمثل ١٠٪ من الجهد الذي يبذل في علاج الإدمان ، والجهد الذي يبذل في علاج الحالات المبكرة يمثل ١٠٪ من الجهد الذي يبذل في الحالات المتأخرة ، حيث أن الوقاية خير من العلاج علاج ينطبق تماماً على مشكلة الإدمان فهي ثلاثة أنواع وهي :

١ - الوقاية من الدرجة الاولى Primary prevention : وهذا النوع من الوقاية يهدف أصلاً إلى منع التعاطي من المجتمع ، وذلك بمحاربة الأسباب التي تفرز ظاهرة الإدمان . بالإضافة إلى التوعية التي توجه للجماعات الهشة المستهدفة ، وهذه التوعية يجب أن توجه للفئة المناسبة وفي الوقت المناسب ، فما يناسب الشباب أو كبار السن قد لا يناسب الشابات أو صغار السن ، ومن الأفضل أن تقدم التوعية عن المخدرات خلال موضوع متكامل ، فمثلاً خلال الحديث عن النشاط الرياضي واللياقة البدنية ، أو خلال الحديث عن التغذية الصحيحة . يتم الحديث عن المخدرات وأخطارها دون الخوض في التفاصيل . كما يراعى أن الأسلوب التربوي في التوعية أفضل من أسلوب التلقين والوعظ الذي يتعرض للرفض من البعض .

٢ - الوقاية من الدرجة الثانية secondary prevention : وهذه الوقاية تعتبر خط الدفاع الثاني ، فالهدف منها الاستكشاف المبكر لحالات التعاطي ، فمن لا يستفيد من الوقاية الأولى يستفيد من الثانية ، ولا سيما إن نسبة الذين يتراجعون بعد السقوط في المرحلة الأولى يبلغون أربعة أضعاف الذين يستمرون في التعاطي وهذه النسبة مشجعة جداً للقيام بدور الوقاية من الدرجة الثانية

٣ - الوقاية من الدرجة الثالثة tertiary prevention : والقصد من هذه الوقاية هو تجنب المشكلة حتى لا تتفاقم أكثر ، وتهدف هذه المرحلة إلى تأهيل المرضى الذين تم علاجهم حتى يمكن حمايتهم ، وأيضاً انقطاع المدمن عن الإدمان ولو لفترات متقطعة يعتبر هدف لا بأس به خلال هذه المرحلة (٥ : ٩٩) .

(أهمية التمرينات البدنية)

تعتبر التمرينات البدنية هي حجر الزاوية والأساس الذي يبنى عليه عملية الإعداد وهي وسيلة القائمين بعمليات التدريب والتأهيل البدني في الارتقاء بالأجهزة الحيوية بجسم الإنسان . لذلك فيعتبرها الباحثون خط الدفاع الأول الذي يحمي به الفرد من الوقوع في براثن الإدمان والجدير بالذكر أن قلة الحركة وعدم الانتظام في ممارسة النشاط الرياضي وعدم إتباع النظام الغذائي السليم يؤدي إلى زيادة الاستعداد للإقبال على تعاطي المخدرات لدى بعض الشباب خاصة عند زيادة وقت الفراغ .

ولقد أظهرت دراسة أميركية حديثة أن التمارين الرياضية تقلل من رغبة من يتعاطون الماريغوانا بتدخينها وقال الباحثون المسؤول عن الدراسة في جامعة "فاندريلت" الأميركية، بيتر مارتين إن ١٢ شخصاً من الذين يدخنون القنب يوميا ولا يريدون التوقف عن ذلك اختبروا لإجراء الدراسة عليهم. وأضاف ان الرغبة بتدخين الحشيش انخفضت لديهم عند ممارستهم الرياضة (٢٠ : ١٠٥) .

وأضاف الباحثون أنه بعد ممارسة هؤلاء الرياضة لعشر جلسات مدة كل واحدة ٣٠ دقيقة لأسبوعين، فإن رغبتهم في تدخين القنب انخفضت بنسبة تزيد عن النصف.

وقال مارتين إن " ١٠ جلسات رياضية أجريت لكن في الواقع فإن الرغبة انخفضت إلى النصف بعد الجلسة الخامسة."

وأضاف أن ذلك يظهر أن الرياضة يمكن ان تغير طريقة عمل الدماغ وردة فعله على العالم المحيط وهذا مهم للصحة وله آثار على كل العلاجات .

ومن ثم تنعكس أهمية البحث في توظيف علوم التغذية والتمرينات البدنية في أحداث نوع من الوقاية من الوقوع في براثن الإدمان لدى الشباب وذلك من خلال تقنين برنامج مقنن من التمرينات البدنية و لتحسين الحالة البدنية والفسولوجية لديهم ومن ثم تمثل تلك الدراسة إحدى الوسائل لدى مؤسسة الجامعة للمساهمة في منظومة الوقاية من التعرض لخطر الإدمان

هدف البحث :

- تحسين الحالة الوظيفية لطلاب الجامعة والتي تتمثل في المتغيرات التالية :
- السرعة الانتقالية
- التوافق الكلي للجسم
- القدرة
- الرشاقة
- المرونة
- نبض الراحة
- نبض المجهود
- زمن تحمل المجهود
- الوقاية من الوقوع في برائث الإدمان لدى شباب الجامعة .

فروض البحث :

إن ممارسة طلاب الجامعة (المجموعة التجريبية) للبرنامج المقترح يؤدي الى تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لديهم مقارنا (بالمجموعة الضابطة) والتي تتمثل في الأتي :

- السرعة الانتقالية
- التوافق الكلي للجسم
- القدرة
- الرشاقة
- المرونة
- نبض الراحة
- نبض المجهود
- زمن تحمل المجهود

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

تم استخدام المنهج التجريبي

مجالات البحث :

المجال المكاني : الملاعب الرياضية لكلية التربية الرياضية بنين جامعة الأسكندرية

المجال البشرى : طلاب جامعة الأسكندرية.

عينة البحث :

أجريت تلك الدراسة على عينة عمدية من طلاب جامعة الأسكندرية قوامها (٢٠) طالباً ، تم تقسيمهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين متكافئتين إحداها ضابطة قوامها (١٠) طلاب و لم تمارس البرنامج التدريبي والأخرى تجريبية قوامها (١٠) طلاب قامت بممارسة البرنامج التدريبي .

اختبارات عناصر اللياقة البدنية:

من خلال الدراسة المسحية التى قام بها الباحثون للمراجع والدراسات والأبحاث في مجال اختبار وقياس عناصر اللياقة البدنية المتغيرات الفسيولوجية تم اختيار مجموعة من الاختبارات التي تتمشى مع طبيعة الأداء في البرنامج التدريبي وقد تمثلت تلك الاختبارات في الآتي :

أولا الاختبارات البدنية :

- اختبار العدو ٣٠ م بدء طائر لقياس السرعة الانتقالية (ثانية)
- اختبار الدوائر الرقمية لقياس التوافق الكلى للجسم (ثانية)
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين (سم)
- اختبار الجري متعدد الجهات لقياس الرشاقة (ثانية)
- اختبار ثنى الجذع أماما أسفل لقياس المرونة (سم)

ثانيا الاختبارات الفسيولوجية

- تم قياس كلا من نبض الراحة ، نبض المجهود بواسطة السماعة الطبية .وقياس زمن تحمل المجهود بساعة الإيقاف .

القياسات القبلية والبعدية :

- تم إجراء القياسات القبلية والبعدية على أفراد عينة الدراسة طلاب شباب جامعة الأسكندرية (المجموعة الضابطة والتجريبية) وتمثلت تلك القياسات في الاختبارات البدنية والفسيولوجية .

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية بأسلوب التدريب الفترى منخفض الشدة وذلك في الفصل الدراسي الأول من الدراسة على مدار (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا في حين لم تمارس المجموعة الضابطة البرنامج التدريبي و أكتفت بممارسة المقرر الدراسي ، ولقد تم تقنين البرنامج التدريبي المقترح وتقسيمه إلي الآتي :

١-الإحماء : الذي أشتمل على تمرينات الجري المتنوعة وتمرينات الإطالة للمجموعات العضلية المختلفة . (مرفق ١)

٢- التمرينات الأساسية : والتي اشتملت على مجموعة من التمرينات البدنية يؤديها كل مجموعة على حده حسب شدة الحمل المطلوبة (مرفق ٢)

٣-تمرينات التهدئة :

بعد ان ينتهي الطالب من أداء التمرينات الأساسية للبرنامج يقوم الطالب بأداء تمرينات الارتخاء بعد كل جرة تدريبية يومية حيث أن هذه النوعية من التمرينات تعمل بصورة إيجابية على إزالة التوتر والاضطراب العصبي من المناطق التي يتركز فيها التوتر كما أنها تعمل على خفض ضغط الدم وتسهم في الإقلال من الحمل الواقع على القلب (مرفق ٣)

المعالجات الإحصائية :

تمت المعالجة الإحصائية عن طريق إستخدام الحاسب الآلي (برنامج SPSS) لتحليل النتائج للحصول علي:

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل التقلطح .
- معامل الاختلاف .
- النسب المئوية .

عرض النتائج :

جدول (١)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث للعينة الاجماليه قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإلتواء	التفرطح	معامل الاختلاف %
السرعة الانتقالية	٣.٩٥	٠.٢١	٠.٣٦	١.٢٥-	٥.٢٣	
التوافق الكلي للجسم	٩.١١	٠.٢٤	٠.٠٤-	١.٥٢-	٢.٦٤	
القدرة	١.٧٠	٠.٠٨	٠.٦٥-	٠.٤٨-	٤.٧٨	
الرشاقة	١٥.٨٧	٠.٣٠	٠.٧٤	٠.٣٤-	١.٨٨	
المرونة	٤.٢٠	٠.٢٣	٠.١٩	٠.٣٦-	٥.٥٦	
نبض الراحة	٧٣.٢٠	٢.٠٢	٠.٦٨	٠.٦٤	٢.٧٥	
نبض المجهود	١٣١.٤٠	٢.٩١	٠.٢٠	١.٠٢-	٢.٢١	
زمن تحمل المجهود	١.٤٠	٠.٠٤	٠.٩٢	٠.٢٧	٢.٥٣	

يتضح من الجداول رقم (١) انحصار قيم معامل الالتواء ما بين (٠.٦٥-) إلى (٠.٧٤)

وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين (± ٣)، وهذا يؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير

الاعتدالية , كما يتضح أيضا أن جميع قيم معاملات الاختلاف لمتغيرات البحث للعينة الاجماليه قيد البحث تنحصر ما بين (١.٨٨) ، (٥.٥٦) وهى قيمه أقل من ٢٠٪ من المتوسط، مما يدل على تجانس أفراد البحث فى جميع المتغيرات قيد البحث.

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث بين المجموعة التجريبية

والضابطة قبل التجربة ن = ٢٠

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمه (ت) المحسوبة
		س	ع±	س	ع±		
السرعة الإنتقالية		٣.٩٣	٠.٢٣	٣.٩٥	٠.٢١	٠.٠٢-	٠.٢٠
التوافق الكلي للجسم		٩.١٤	٠.٢٧	٩.٠٨	٠.٢٢	٠.٠٦	٠.٥٥
القدرة		١.٧٣	٠.٠٦	١.٦٨	٠.٠٩	٠.٠٥	١.٤٧
الرشاقة		١٥.٩٠	٠.٣٣	١٥.٨٥	٠.٢٨	٠.٠٥	٠.٣٤
المرونة		٤.١٠	٠.٧٤	٤.٣٠	٠.٩٥	٠.٢٠-	٠.٥٣
نبض الراحة		٧٣.١٠	٢.١٨	٧٣.٣٠	١.٩٥	٠.٢٠-	٠.٢٢
نبض المجهود		١٣١.٦	٣.٥٠	١٣١.٢	٢.٣٥	٠.٤٠	٠.٣٠
زمن تحمل المجهود		١.٤٧	٠.٢٩	١.٣٢	٠.١٤	٠.١٥	١.٥١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى * ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

من الجدول رقم (٢) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل التجربة، يتضح عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية فى قياس متغيرات البحث ، حيث كانت قيمة ت الجدولية أكبر من قيمة ت المحسوبة عند مستوى ٠.٠٥ ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل اجراء التجربة .

جدول (٣)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات قيد البحث لدى المجموعة التجريبية

قبل وبعد التجربة ن = ١٠

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	إنحراف الفروق	قيمته (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
السرعة الإنتقالية	٣.٩٣	٠.٢٣	٣.٤٩	٠.١٤	٠.١٤	٠.٤٤	٠.١٢	*١١,٨٥	١١.٢٠
التوافق الكلى للجسم	٩.١٤	٠.٢٧	٦.٨١	٠.٢٢	٠.٢٢	٢.٣٣	٠.٣٤	*٢١,٦٧	٢٥.٤٩
القدرة	١.٧٣	٠.٠٦	١.٨٧	٠.٠٧	٠.٠٧	٠.١٤	٠.٠٤-	*١٠,٤٦	٨.٢٧
الرشاقة	١٥.٩	٠.٣٣	١٣.٩	٠.٤٣	٠.٤٣	١.٩٤	٠.٦٨	*٨,٩٧	١٢.١٨
المرونة	٤.١٠	٠.٧٤	٧.١٠	٠.٩٩	٠.٩٩	٣.٠٠	٠.٦٧-	*١٤,٢٣	٧٣.١٧
نبض الراحة	٧٣.١	٢.١٨	٦٨.٨	١.٣٢	١.٣٢	٤.٣٠	١.٢٥	*١٠,٨٦	٥.٨٨
نبض المجهود	١٣١.٦	٣.٥٠	١١٣.٩	٤.٧٩	٤.٧٩	١٧.٧٠	٥.٧٢	*٩,٧٩	١٣.٤٥
زمن تحمل المجهود	١.٤٧	٠.٢٩	٠.٦٦	٠.٢٤	٠.٢٤	٠.٨٢	٠.٤٢	*٦,٢٠	٥٥.٣٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى *٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

من الجدول رقم (٣) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ، يتضح وجود فروق ذات دلالات إحصائية فى جميع القياسات المطبقة حيث :

- تحسنت قياسات هذه المجموعة بعد التجربة عنه قبل إجرائها فى جميع القياسات المطبقة ، وبفروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٦.٢٠ ، ٢١.٦٧) ، وينسب تحسن تراوحت بين (٥.٨٨ % ، ٧٣.١٧ %)

جدول (٤)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات قيد البحث لدى المجموعة الضابطة

قبل وبعد التجربة ن = ١٠

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	إنحراف الفروق	قيمته (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
السرعة الإنتقالية	٣.٩٥	٠.٢١	٣.٧٤	٠.٢٤	٠.٢١	٠.١٩	*٣,٥٨	٥.٣٢	
التوافق لكلي للجسم	٩.٠٨	٠.٢٢	٨.٧٧	٠.١٦	٠.٣١	٠.١٩	*٥,٢٩	٣.٤١	
القدرة	١.٦٨	٠.٠٩	١.٧٠	٠.٠٨	٠.٠٢-	٠.٠٣	*٣,١٢	١.٥٥	
الرشاقة	١٥.٨٥	٠.٢٨	١٥.٢٤	٠.٥٢	٠.٦١	٠.٥٠	*٣,٨٢	٣.٨٣	
المرونة	٤.٣٠	٠.٩٧	٤.٢٨	٠.٩٥	٠.٠٢	١.١٥	٠.٢٠	٠.٤٧	
نبض الراحة	٧٣.٣٠	١.٩٥	٧٣.٥٠	٢.٠٧	٠.٢٠-	١.٨٧	٠.٣٤	٠.٢٧	
نبض المجهود	١٣١.٢٠	٢.٣٥	١٣٢.٧٠	٣.٧٤	١.٥٠-	٤.٤٨	١.٠٦	١.١٤	
زمن تحمل المجهود	١.٣٢	٠.١٤	١.٣٥	٠.١٤	٠.٠٣-	٠.٠٧	١.٢٩	٢.٢٠	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى * ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

من الجدول رقم (٤) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث لدى المجموعة

الضابطة قبل وبعد التجربة ، يتضح وجود فروق ذات دلالات إحصائية في معظم القياسات

المطبقة حيث :

- تحسنت قياسات هذه المجموعة بعد التجربة عنه قبل إجرائها في بعض القياسات المطبقة

، وبفروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين

(٠.٢٠ ، ٥.٢٩) ، وينسب تحسن تراوحت بين (٠.٢٧ % ، و ٥.٣٢ %) .

جدول (٥)

الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث بين المجموعة التجريبية

والضابطة بعد التجربة ن = ٢٠

الدلالات الإحصائية المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمه (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
	س	ع±	س	ع±			
السرعة الإنتقالية	٣.٤٩	٠.١٤	٣.٧٤	٠.٢٤	٠.٢٥	*٢,٨٥	٧.١٦
التوافق لكلي للجسم	٦.٨١	٠.٢٢	٨.٧٧	٠.١٦	١.٩٦	*٢٣,٠٦	٢٨.٧٨
القدرة	١.٨٧	٠.٠٧	١.٧٠	٠.٠٨	٠.١٧	*٥,٢٠	٩.٠٣
الرشاقة	١٣.٩٦	٠.٤٣	١٥.٢٤	٠.٥٢	١.٢٨	*٦,٠٣	٩.١٧
المرونة	٧.١٠	٠.٩٩	٤.٣٠	٠.٩٥	٢.٨٠	*٦,٤٤	٣٩.٤٤
نبض الراحة	٦٨.٨٠	١.٣٢	٧٣.٥٠	٢.٠٧	٤.٧٠	*٦,٠٦	٦.٨٣
نبض المجهود	١١٣.٩	٤.٧٩	١٣٢.٧	٣.٧٤	١٨.٨٠	*٩,٧٧	١٦.٥١
زمن تحمل المجهود	٠.٦٦	٠.٢٤	١.٣٥	٠.١٤	٠.٦٩	*٧,٩٧	١٥.٠٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى * ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

من الجدول رقم (٥) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد التجربة، يتضح وجود فروق ذات دلالات إحصائية في قياس متغيرات البحث ، حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ، مما يدل على مما يدل على تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث .

مناقشة النتائج :

أولا : مناقشة نتائج عناصر اللياقة البدنية:

السرعة :

يتضح من الجدول رقم (٣ ، ٥) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار العدو ٣٠ م طائر وذلك لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت نسبة التحسن ٧.١٦٪ ويرجع الباحثون هذا التفوق لممارسة المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المقترح والذي تضمن على أحمال تدريبية متدرجة الشدة والتي جاءت بدورها على تحسين مقدرة الفرد على سرعة الأداء ومع يتفق مع ما جاءت به دراسة بينو و سيما نسكى & Pinto Seymancki (١٨ : ٥٩) على أن الانتظام في التدريب بأحمال متدرجة الشدة باستخدام الأدوات يزيد من مستوى اللياقة اللاهوائية والهوائية

التوافق الكلي للجسم :

يتضح من جداول (٣ ، ٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى ٠.٠٥ لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في قدرة طلاب المجموعة التجريبية على التوافق الكلي للجسم حيث كانت نسبة التحسن ٢٨.٧٨٪ ويرجع الباحثون هذا التحسن إلى ممارسة المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي والذي تم فيه توظيف التمرينات البدنية باستخدام الأدوات المختلفة والذي أدى بدوره إلى تحسين العلاقة بين الجهازين العصبي والعضلي وترجمة هذا التعاون في عمل بدني يظهر فيه التنسيق وحسن الأداء وهذا يتفق مع دراسة فيكتوريا و ديفيز Victoria – Davis ودراسة مصطفى نور وهشام عمر في أن السيطرة والتحكم في الأداء ضد ومع الجاذبية الأرضية والربط بين عمل كلا من الطرف العلوي والسفلي بشكل متناسق يعمل على تحسين قدرة الفرد التوافقية وبالتالي علي تحسين عمل الجهاز العصبي العضلي (٢٠:١٣) (٥٥:٨)

القدرة :

يتضح من الجدول رقم (٣ ، ٥) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات لدى المجموعة التجريبية عند مستوى ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي حيث كانت نسبة التحسن ٩.٣٪ ويرجع الباحثون هذا التحسن إلى ممارسة المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي باستخدام الأدوات الذي تضمنت محتواه على تمرينات الوثب والدفع وأمتزج هذا النضج بعنصر السرعة في الأداء والذي أدى بدوره إلى تقوية عضلات الرجلين والعضلات العاملة على مفصل الركبة والكاحل والذي أنعكس بدوره على تحسين قدرة الطلاب على الأداء وهذا يتفق مع ما جاءت به دراسة ستانفورت وآخرون Stanford et all على أن ميكانيكية الأداء باستخدام الأدوات المختلفة تعمل على تحسين القدرة العضلية على الأداء (١٩ : ٨٧)

الرشاقة :

يتضح من الجدول رقم (٣ ، ٥) تفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة فى اختبار الجري متعدد الجهات وهذا الفارق كان ذو دلالة إحصائية حيث كانت نسبة التحسن ٩.١٧٪ ويرجع الباحثون هذا التفوق لصالح المجموعة التجريبية نتيجة ممارسة البرنامج المقترح الذي تضمن على مجموعة من التمرينات والمهارات كانت تؤدي بقدر كبير من الدقة وتحت ظروف متغيرة وكان يتم فيها التغيير من تمرين إلى الآخر بسرعة وفى اتجاهات مختلفة وهذا ما أكدته دراسة ويستكون Westcott (٢١ : ٩٧) إلى أن التمرينات باستخدام الأدوات لها تأثير فعال في تطوير الرشاقة والتوافق العضلي العصبي مما يزيد من مستوى القدرة الحركية للفرد .

المرونة :

يتضح من الجدول رقم (٣ ، ٥) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي في اختبار رثنى الجذع أماماً أسفل لدى المجموعة التجريبية وذلك لصالح القياس البعدي حيث كانت نسبة التحسن ٣٩.٤٤٪ وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في تلك الاختبارات وهذه الفروق جاءت لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحثون هذا التحسن في مرونة العمود الفقري وإطالة العضلات خلف الفخذين لدى أفراد المجموعة التجريبية لممارسة البرنامج المقترح الذي أوصف بالأداء المتكرر لحركات رثنى الجذع في مختلف الاتجاهات ومن مختلف الأوضاع سواء الأصلية منها والمشتق والذي أدى بدوره إلى تحسين مرونة العمود الفقري وانعكس هذا التحسن أيضاً على زيادة قدرة الأربطة والعضلات على الاستطالة والإمتطاط ، وهذا يتفق مع ما جاءت به دراسة كرافيتز وآخرون Kravitz et all على أن طبيعة الأداء على الأدوات تكسب الأفراد الذين يقومون بالعمل عليه بعض المميزات الفسيولوجية والأنثروبومترية والحركية وخصوصاً منها مرونة مفصل القدم ، الحوض . (١٩ : ١١٣)

ثانياً مناقشة نتائج المتغيرات الفسيولوجية :

نبض الراحة ونبض المجهود:

يتضح من الجدول رقم (٣ ، ٥) انخفاض معدل نبض القلب لدى المجموعة التجريبية سواء في الراحة أو عند بذل أقصى مجهود بدني بالمقارنة بالمجموعة الضابطة التي ثبت لديها معدل نبض القلب وكان الانخفاض في النبض لدى المجموعة التجريبية ذو دلالة معنوية حيث كانت نسبة التحسن علي التوالي ٦.٨٣٪ ، ١٦.٥١٪ مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح الذي مارسه المجموعة التجريبية في التأثير على تحسين معدل نبض القلب، ويعتبر الباحثون هذا الانخفاض في معدل القلب في الراحة ذو قيمة حيوية كبيرة في تحسين إمداد القلب بالأكسجين

حيث تزداد فترة انبساط عضلة القلب بالإضافة إلى أن هذا الانخفاض يقلل من العبء الميكانيكي الواقع على القلب حيث يقوم القلب بالواجبات المكلف بها ولكن بعدد ضربات أقل مما يؤكد الاقتصاد في بذل الجهد لديه وهذا يتفق مع ما توصل إليه كينل وآخرون Kannel et al (١٣:٧٢٤) وشليبي محمد (٨١:٢) ودي شريف وآخرون Desehryver et al (١٥٨٩:١٢) أن هذا الانخفاض في معدل نبض القلب سواء في الراحة أو بذل النشاط الباراسمبتاوي نتيجة ممارسة التدريب البدني.

زمن تحمل المجهود البدني بالدقيقة:

يتضح من الجدول رقم (٣، ٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في زمن تحمل المجهود البدني بالدقيقة وذلك لصالح المجموعة التجريبية حيث كان هناك زيادة في زمن تحمل المجموعة التجريبية للمجهود البدني وجاءت نسبة التحسن بنسبة ١٥.٠٢%. ويرجع الباحثون ذلك إلى ممارسة تلك المجموعة للبرنامج التدريبي المقترح الذي يشمل على أحمال تدريبية ذات الطابع الهوائي الذي من شأنه العمل على تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من كونسلمان Consilman (٩١:١١)، وكيسلنج وليندكويست (١٤:١٤) واحمد العيسوي (١٣:١) على أن هذه النوعية من التدريبات تعمل على رفع كفاءة الفرد وتمكنه من أداء الجهد المطلوب بصورة أفضل ولفترة زمنية أطول وبنفس الكفاءة ، كما يعزي الباحثون ذلك إلى ممارسة المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي الذي يحوي على تمرينات ذات أحمال تدريبية منخفضة الشدة من شأنها أن تعمل على تحسين الكفاءة الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي كما يتضح ذلك التحسن في زيادة سعة الانجاز البدني وهذا يتفق ما ما جاءت به نتائج دراسة ليلي شاهين (١٥٥:٧) ومورجان وآخرون Morgan et al (٨٧:١٧)، وباول Bawl (٥٣٢:١٠) على أن التمرينات التي تؤدي بانتظام تؤدي إلى زيادة الميتوكوندريا في العضلات الهيكلية مع زيادة في سعة إنتاج ثلاثي فوسفات الأدينوزين وهو مركب كيميائي غني بالطاقة ولا بد من إعادة تكوينه حتى يتمكن الإنسان من بذل المجهود.

أما فيما يخص المجموعة الضابطة دالة معنوياً بين متوسطات الوظائف التنفسية في القياسين القبلي والبعدي ، ويرجع الباحثون ذلك إلى انتظامهم بشكل تقريبي في البرنامج المدرسي خلال فترة تطبيق البرامج التدريبية على المجموعة التدريبية وكانت

- إما فيما يخص المجموعة الضابطة فيتضح من جدول (٤، ٥) فقد كان هناك تحسن لديهم في بعض عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية السابق ذكرها غير معنوي ولكن بمقارنتهم للمجموعة التجريبية فقد كان هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في تلك القدرات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية والذي يرجعه الباحثون إلى فاعلية تمارين البرنامج التدريبي باستخدام الأدوات حيث انحصرت نسبة التحسن لدي المجموعة الضابطة في بعض القياسات ما بين (٠.٢٧ % ، و ٥.٣٢ %) ، بينما تفوقت عليها المجموعة التجريبية والتي جاءت نسبة التحسن لديها ما بين (٥.٨٨ % ، ٧٣.١٧ %)

* الاستنتاجات :-

إن ممارسة الشباب (المجموعة التجريبية) لبرنامج تمارين بدنية بالأدوات بجزء الأعداد البدني في مدة لا تقل عن ٦ أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً يؤدي إلى تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية لديهم وجاءت نسبة التحسن هذه بالنسبة للمجموعة التجريبية على النحو التالي :- السرعة ٧.١٦%

التوافق لكلي للجسم ٢٨.٧٨%

القدرة ٩.٠٣%

الرشاقة ٩.١٧%

المرونة ٣٩.٤٤%

نبض الراحة ٦.٨٣%

نبض المجهود ١٦.٥١%

زمن تحمل المجهود ١٥.٠٢%

التوصيات :-

في حدود عينة الدراسة والإجراءات التي تمت والمعالجات الإحصائية المستخدمة والنتائج المتحصل عليها يتقدم الباحثون بالتوصيات التالية :-

- ممارسة شباب الجامعة للبرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير فعال في تحسين الكفاءة الوظيفية لديهم وتأهيلهم للوقاية من الوقوع في براءث الإدمان.
- يوصي الباحثون شباب الجامعة الذين يقضون أوقات كثيرة بغير فائدة بممارسة البرنامج التدريبي المقترح.
- تحقيق مبدأ التنقيف الصحي والرياضي من خلال الإعلان عن أهمية مزاوله البرامج الرياضية وفتح المنشآت الرياضية والنوادي ومراكز الشباب أبوابها لمزاوله تلك البرامج.

المراجع :

أولاً المراجع العربية :

- ١ السيد عبد المقصود
تدريب وفسولوجيا التحمل ،
مطبعة الشباب الحر ، ١٩٩٤
- ٢ شلبى محمد شلبى
أثر برنامج مقترح من التمرينات البدنية على
بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية
لمرضى السكر ،مجلة نظريات وتطبيقات
كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية،
العدد الخامس ١٩٨٨
- ٣ فاطمة محمد ضرار
تأثير برنامج مقترح بالأدوات الصغيرة على
بعض القياسات الفسيولوجية والبدنية
والمهارات الأساسية فى العاب القوى لدى
ضعاف السمع ، مجلة علوم وفنون الرياضة

, المجلد الثانى , العدد الثالث , جامعة
حلوان , ١٩٩٠ .

تأثير برنامج تمرينات بدنية خاص لتحسين
الكفاءة الوظيفية للأفراد متوسطي العمر ذوى
بعض عوامل الخطة الإنتاجية. رسالة دكتوراه
غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين،
جامعة الإسكندرية.

القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية
الجزء الأول الطبعة الثالثة ، القاهرة ، دار
الفكر العربى ، ١٩٩٥م

التدريب في الأماكن والمدن المرتفعة
عن سطح البحر للاعبين المسافات
الطويلة . نشرة ألعاب القوى . العدد
الخامس ١٩٩٥ .

أثر برنامج مقترح للقرينات الهوائية على
بعض مكونات الدم ووظائف الجهاز التنفسي
. رسالة دكتوراة . الاسكندرية ١٩٩١ .

تأثير أحمال بدنية ذات اتجاه هوائي
وحمضى على استجابات بعض وظائف
التنفس ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية
التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، العدد
الثاني والأربعون ٢٠٠١ .

٤ لىلى عبد الفتاح شاهين

٥ محمد صبحى حسنين

٦ محمد عثمان

٧ نبيلة محمد عمران

٨ هشام مهيب

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

- ٩- Barrow,M.Harold(٢٠١٨) : Principles of Physical Education ٣rd., Lea,Febiger, Philadelphia.
- ١٠- Paul , M.H.,(٢٠١٧) : Principles of Physical Education ٣rd., Lea,Febiger, Philadelphia
- ١١- conslman , Kras Now,S. : Heart Diseases and Exercies (٢٠١٧)
- ١٢- DeSchryver,C., Merrens, : Effect of Traning on Hearts and Skeletal Muscle . Srry Thangen Becsei,j.(Vol . ٢١٧. no.٦. ٢٠١٩)
- ١٣- Kannel ,W.B., and Dawber : Therosclerosis as & Pediatric Problem . Pediatr . (٢٠١٦) ٨٠
- ١٤- Kiess Ling and : Number and Size of Skeletal Muscle Mitochondria Lundqvist,C.G (٢٠١٧) inTrained Seden Tary Men . Mallmbrg Baltimore University Park Pres
- Kravitz L.et al (٢٠٢٠) : Physiology of Fitness,٣rd .ed., Human Kinetics Books., U.S.A.
- ١٥
- Mathews,D.K.,(٢٠١٩) : Measurement in Physical Education ٣rd., W.B. Saunders, , Philadelphia .
- ١٦
- Morgan To, Morriss .H.I, : ExercisePhysiology Enery Enery Nutrition and (٢٠١٨) Human Performance ٣ nd .ed lea

- ١٨- Pinta B.M. & Seymanski L. : exercise in Weight Management, Med. Health R.l .
(٢٠١٩)
- ١٩- Stanforth D. et al (٢٠١٤) : robic Requirements of Bench Stepping Int. Journal
of Sport Medicine, ١٢٩ – ١٣٣.
- ٢٠ Victoria & Megan V. Davis : titude, An Inspirational Guide to Redefining Your
(٢٠١٢) Body, Your Health, And Your
Outlook, U.S.A. New York .
- ٢١ Westcott W (٢٠١٥) : bilding Strength and Stamina, New Nautilus
Training For Total Fitness,
Nautilus International, Human
Kinetics, Inc. U.S.A., Canada, U.K.
Australia.

ملخص البحث

" فاعلية برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية وأثره في الوقاية من الإدمان لدى الشباب "

* د/ عادل على عباس المنجودي

** د/ أحمد عبد المجيد خلف عبد المجيد

تهدف الدراسة إلى تحسين الكفاءة البدنية والفسيولوجية لدى شباب الجامعة من خلال بعض التمرينات البدنية المقننة للوقاية من الوقوع في براثن الإدمان .. وقد أجريت تلك الدراسة على عينة عمدية من شباب الجامعة قوامها (٢٠) فردا تتراوح أعمارهم من (١٧ - ٢٢ عام) تم تقسيمها عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما ضابطة وعددها (١٠) ولم تمارس البرنامج التدريبي المقترح والأخرى تجريبية وعددها (١٠) طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح وقد استغرق البرنامج التدريبي (٦ أسابيع) بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وقد أجريت الاختبارات البدنية والفسيولوجية القبلية والبعدية على المجموعتين (التجريبية والضابطة). (السرعة الانتقالية ، التوافق الكلي للجسم ، القدرة ، الرشاقة ، المرونة ، نبض الراحة ، نبض المجهود ، زمن تحمل المجهود) وجاءت نتائج تلك الدراسة بأن ممارسة طلاب الجامعة (المجموعة التجريبية) لبرنامج تمرينات بدنية بالأدوات في مدة لا تقل عن ٦ أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً يؤدي إلى تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية لديهم وجاءت نسبة التحسن على التوالي: ٧.١٦٪، ٢٨.٧٨٪، ٩.٠٣٪، ٩.١٧٪، ٣٩.٤٤٪، ٦.٨٣٪، ١٦.٥١٪، ١٥.٠٢٪.

وأوصت الدراسة بأن ممارسة شباب الجامعة للبرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير فعال في تحسين الكفاءة الوظيفية لديهم وتأهيلهم للوقاية من الوقوع في براثن الإدمان . تحقيق مبدأ التثقيف الصحي والرياضي من خلال الإعلان عن أهمية مزاولة البرامج الرياضية وفتح المنشآت الرياضية والنوادي ومراكز الشباب أبوابها لمزاولة تلك البرامج.

*مدرس دكتور بقسم اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية
الأسكندرية

**دكتورة الفلسفة في التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية الأسكندرية و مدير الإدارات الرياضية بالأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري

Research Summary

The effectiveness of a proposed training program on improving some elements of physical fitness and some physiological variables and its impact on preventing addiction among young people

***Dr. Adel Ali Abbas Al-Mangoudy**

**** Dr. Ahmed Abdel Majid Khalaf Abdel Majeed**

The aim of the study is to improve the physical and physiological efficiency of university youth through some standardized physical exercises to prevent falling into addiction. This study was conducted on a deliberate sample of university youth consisting of (٢٠) individuals ranging in age from (١٧-٢٢ years), which were divided They were randomly assigned to two groups, one of them was a control (١٠) and did not practice the proposed training program, and the other (١٠) was an experimental group. The proposed training program was applied to them. The training program took (٦ weeks) by three training units per week. The physical and physiological tests before and after were conducted on the two groups.

(experimental and controllable). (Transitional speed, total body compatibility, ability, agility, flexibility, resting pulse, effort pulse, stress endurance time). Weekly leads to improvement of some elements of their physical and physiological fitness, and the percentage of improvement, respectively: ٧,١٦%, ٢٨,٧٨%, ٩,٠٣%, ٩,١٧%, ٣٩,٤٤%, ٦,٨٣%, ١٦,٥١%, ١٥,٠٢%.

The study recommended that university youth practice the proposed training program because of its effective impact on improving their functional efficiency and qualifying them to prevent falling into the clutches of addiction.

Achieving the principle of health and sports education by declaring the importance of practicing sports programs and opening sports facilities, clubs and youth centers to practice these programs.