



جامعة أمحمد بوقرة بومرداس

كلية العلوم

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج مقدمة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية شعبة النشاط البدني الرياضي
التربوي بعنوان

أثر برنامج لياقي بدني مقترح لتطوير الفورمة الرياضية

لدى الشابات المنتسبات في قاعة رياضية خاصة

دراسة ميدانية على بعض الشابات المنتسبات بداخل قاعات خاصة برويبة لعام 2020

إشراف الأستاذ

د. ميسوري رزقي

إعداد الطلبة

- بوشن صونية

- عيسو حمزة

العام الجامعي: 2020/2019



جامعة أمحمد بوقرة بومرداس

كلية العلوم

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج مقدمة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية شعبة النشاط البدني الرياضي
التربوي بعنوان

أثر برنامج لياقي بدني مقترح لتطوير الفورمة الرياضية

لدى الشابات المنتسبات في قاعة رياضية خاصة

دراسة ميدانية على بعض الشابات المنتسبات بداخل قاعات خاصة برويبة لعام 2020

إشراف الأستاذ

د. ميسيوري رزقي

إعداد الطلبة

- بوشن صونية

- عيسو حمزة

العام الجامعي: 2020/2019

شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين

وعلى آله وصحبه أجمعين إلى يوم الدين.

أولاً وقبل كل شيء أشكر الله عز و جل على فضله و إحسانه و كرمه و توفيقه لي لإنجاز هذا العمل ،
أملاً أن أنتفع به و أنفع به غيري .

وعملاً بنصيحة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم في قوله «من لم يشكر الناس لم يشكر الله»

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف «الدكتور ميسوري رزقي» الذي ساعدنا

في إنجاز بحثنا هذا من خلال النصائح والتوصيات والتوجيهات التي قدمها لنا، فقد كان نعم الأخ ونعم
الأستاذ وأرجوا من الله عز وجل أن يجعل هذا البحث في ميزان حسناته.

كما نتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى كل أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية على
توجيهاتهم القيمة ومتابعتهم المستمرة لإخراج هذه المذكرة بشكلها النهائي

كما نشكر مدير القاعة الرياضية دلاس جيم لتسهيلاته في لإنجاز هذا

العمل، ولا يفوتني أن أشكر كل من قدم لنا يد العون ولو بكلمة طيبة سواء من

قريب أو من بعيد.

وختاماً أرجوا من الله عز وجل أن يجعل هذا البحث محققاً للهدف الذي وضع

لأجله إنه نعم المولى ونعم النصيب و منه العون و التوفيق.

إهداء صونيه

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى من قال فيهما سبحانه وتعالى

"وبالوالدين إحسانا"

إلى التي حملتني في بطنها, وغمرتني بحبها وشملتني بودها إلى التي سهرت الليالي
لراحتي ..وتعبت وكلت من أجل سعادتي إلى مهجة قلبي و فلذة كبدي
إلى أمي العزيزة.

إلى الذي رباني علي الإيمان .. وأنار لي درب العلم و الإحسان
إلى الذي شقي في سبيل نجاحي .. وأفني حياته في سبيل فلاحني
إلى أبي العزيز.

إلى إخوتي الأعزاء

إلى خالي وخالاتي و أولادهم, إلى أعمامي وعماتي و أولادهم.
إلى جميع الأصدقاء الذين تقاسمت أسعد لحظاتي في الجامعة.



اهداء

إلى من قال الله فيهما " وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا"

• إلى التي حملتني وهن على وهن وغمرتني بحنانها وتعبت وتحملت وكدت لتجعلني امرأة، إلى التي رافقتني بدعواتها وتشجيعاتها، إلى التي لو أهديتها كنوز الدنيا ما وفيت حقها ... أمي الحنون ... أطال الله عمرها في طاعته ومنحها الصحة والعافية.

• إلى الذي منحني الاحترام والخلق الحسن، إلى الذي جعل مني رجلا وأفنى عمره من أجل كل ما نحتاجه، إلى ... أبي العزيز أطال الله عمره في طاعته ومنحه الصحة والعافية.

• إلى إخوتي

• إلى كل عائلة نحال

• إلى كل أساتذتي في جميع الأطوار الدراسية وزملائي في الدراسة وكل الأصدقاء.

• والى كل من تحفظهم ذاكرتي ولم تحملهم مذكرتي.

• إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل ولو بكلمة تشجيع من قريب او من بعيد هذا والله ولي التوفيق وهو حسبنا ونعم الوكيل.

إهداء حمزة

المحتوى

ج	شكر و تقدير	1
ح	إهداء	1
Erreur ! Signet non défini.	قائمة الجداول	1
Erreur ! Signet non défini.	قائمة الأشكال	1
ذ	قائمة المحتويات	1
1	مقدمة	1

الباب الأول: الجانب المنهجي

الفصل التمهيدي

4	1- أدبيات الدراسة	4
13	2- الاشكالية	13
15	3- الفرضيات	15
15	4- أسباب اختيار الموضوع	15
16	5- تحديد المصطلحات وضبط المفاهيم والتعريفات	16
20	6- هدف الدراسة	20
20	7- أهمية الدراسة	20

الباب الثاني: الجانب النظري

الفصل الأول: اللياقة البدنية

22	تمهيد	22
23	1- مفهوم وتعريف اللياقة البدنية	23

23	2- خصائص اللياقة البدنية.....
24	3- مكونات اللياقة البدنية
26	4- التقسيمات الفسيولوجية لمكونات اللياقة البدنية
28	5- عناصر اللياقة البدنية.....
41	6- الطرق التدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية
44	7- قياس اللياقة البدنية
45	8- أنواع من اللياقة البدنية.....
51	9- أهمية اللياقة البدنية عند الفرد و المجتمع
53	10- فوائد اللياقة البدنية
55	11- بعض نصائح للحفاظ على اللياقة البدنية
56	12- طرق و وسائل للحفاظ على اللياقة البدنية.....
60	خلاصة الفصل الأول

الفصل الثاني: الفورمة الرياضية

1

61	1- تمهيد.....
62	2-تعريف الفورمة الرياضية.....
62	3-أهم جوانب الفورمة الرياضية.....
63	الإعداد المهاري
64	الإعداد الخططي.....
65	الإعداد الذهني
66	الإعداد النفسي.....
67	الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية

68	مراحل نمو الفورمة الرياضية
68	اكتساب الفورمة الرياضية
70	خلاصة الفصل الثاني

الفصل الثالث: مرحلة الشباب

71	تمهيد :
73	1- خصائص مرحلة الشباب :
73	2- الخصائص الجسمية
74	3- الخصائص النفسية :
75	4- الخصائص العقلية :
76	5- الخصائص الاجتماعية :
80	6- حاجات الشباب :
86	7- مشكلات الشباب
119	8- وسائل رعاية الشباب:
123	خلاصة الفصل الثالث:
124	الخلاصة العامة النظرية

الباب الثالث: الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: التعريف بالدراسات والإجراءات الميدانية

125	1- الدراسة الاستطلاعية
125	2- المنهج المتبع
126	3- أدوات الدراسة
127	4- القياسات الانثروبومترية
128	5- متغيرات الدراسة

6-تحديد عينة الدراسة.....129

7- الصعوبات التطبيقية130

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

1-عرض وتحليل وتفسير نتائج قياسات اختبار نصف كوبر:131

2-عرض وتحليل وتفسير نتائج قياسات اختبار السداسي لرشاقة :134

3-عرض وتحليل وتفسير نتائج قياسات اختبار الضخ من وضعية الاستلقاء و ارتكاز على الأيدي

.....137

الفصل السادس: مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات140

خلاصة عامة للجانب التطبيقي

خلاصة عامة لتطبيقي:.....142

خاتمة.....144

الاقتراحات.....145

المراجع146

الملاحق

الملحق رقم 01: تسهيل مهمة

الملحق رقم 02: طلب خطي للاستفادة من القاعة الرياضية الخاصة

الملحق رقم 03: جداول النتائج الإحصائية للجانب التطبيقي

الملحق رقم 04: البرنامج التدريبي للياقة البدني المقترح

قائمة الجداول

قائمة الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الشكل رقم 1: تقسيم جاتمان وشاركي للياقة البدنية.....	27
02	الشكل رقم 2: عناصر اللياقة البدنية والعلاقة بينهما.....	41
03	الشكل رقم 3: الطرق التدريبية لتنمية عناصر اللياقة الحركية.....	44

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
131	يمثل بيانات كمية لاختبار نصف كوبر للعينه قبلي ضابطة / قبلي تجريبية	رقم 1
131	يمثل بيانات كمية لاختبار نصف كوبر للعينه بعدي ضابطة / بعدي تجريبية	رقم 2
132	يمثل بيانات كمية لاختبار نصف كوبر للعينه قبلي ضابطة بعدي ضابطة	رقم 3
132	يمثل بيانات كمية لاختبار نصف كوبر للعينه قبلي تجريبية بعدي تجريبية	رقم 4
132	يمثل بيانات كمية لاختبار نصف كوبر للعينه قبلي ضابطة / بعدي تجريبية	رقم 5
133	يمثل بيانات كمية لاختبار نصف كوبر للعينه بعدي ضابطة / قبلي تجريبية	رقم 6
134	يمثل بيانات كمية اختبار السداسي لرشاقة للعينه قبلي ضابطة / قبلي تجريبية	رقم 7
134	يمثل بيانات كمية اختبار السداسي لرشاقة للعينه بعدي ضابطة / بعدي تجريبية	رقم 8
135	يمثل بيانات كمية اختبار السداسي لرشاقة للعينه قبلي ضابطة بعدي ضابطة	رقم 9
135	يمثل بيانات كمية اختبار السداسي لرشاقة للعينه قبلي تجريبية بعدي تجريبية	رقم 10
135	يمثل بيانات كمية اختبار السداسي لرشاقة للعينه قبلي ضابطة / بعدي تجريبية	رقم 11
136	يمثل بيانات كمية اختبار السداسي لرشاقة للعينه بعدي ضابطة / قبلي تجريبية	رقم 12
137	يمثل بيانات كمية اختبار الضخ للعينه قبلي ضابطة / قبلي تجريبية	رقم 13
137	يمثل بيانات كمية اختبار الضخ للعينه بعدي ضابطة / بعدي تجريبية	رقم 14
138	يمثل بيانات كمية اختبار الضخ للعينه قبلي ضابطة بعدي ضابطة	رقم 15
138	يمثل بيانات كمية اختبار الضخ للعينه قبلي تجريبية بعدي تجريبية	رقم 16
138	يمثل بيانات كمية اختبار الضخ للعينه قبلي ضابطة / بعدي تجريبية	رقم 17
139	يمثل بيانات كمية اختبار الضخ للعينه بعدي ضابطة / قبلي تجريبية	رقم 18

[Tapez ici]

إن التحدي الكبير الذي تواجهه الأمم في الوقت الحاضر هو صحة الفرد فكثير من الأمم المتقدمة تحتل مثل هذه السياسات الأوليات في استراتيجياتها الوطنية، و من المشاكل الصحية التي تواجه الإنسان في العصر الحديث مشكلة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و التي حددت بأنها عدم قدرة الفرد على أداء حاجاته اليومية بدون مشاكل أو معانات وذلك من قبل المنظمة الصحية العالمية: (1998) (Wilson, WHO)

فقد طرأ في الآونة الأخيرة تطور كبير على مفهوم النشاط البدني و مزاوله التمارين الرياضية و الحاجة إلى مزاوله النشاط البدني من قبل مختلف الأعمار لكلا الجنسين فأصبحت الحاجة ملحة لذلك و اتضحت ضرورة مزاوله التمارين الرياضية للفوائد المختلفة التي تعود على الصحة ، خاصة و إن موضوع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أصبح أمرا مهما لجميع افراد المجتمع الأصحاء و كذلك الذين يعانون من بعض المشكلات الصحية حيث يلعب النشاط البدني دورا مهما في الوقاية و العلاج ، خاصة النساء اللواتي أصبحن يفقدن لياقتهن مع زيادة سنهن و ذلك لانشغالاتهن اليومية ، لذلك اتجهن إلى القاعات الرياضية لتحسين من لياقتهن البدنية.

إن الفورمة الرياضية من وجهة النظر البيولوجية والنفسية من الناحية البيولوجية نجد أن التقدم في المستوى الرياضي عبارة عن تغيرات وظيفية وتكوينية معقدة تحدث في أعضاء الرياضي الداخلية وطبقا للتغيرات التكوينية وتقديرات الكيمياء الحيوية داخل الجسم تزداد مقدرات الرياضي الوظيفية.

وكذلك يزداد النشاط الوظيفي للأجهزة والأعضاء الداخلية المختلفة وخاصة الجهاز العصبي والحركي وتتحسن وظائف كل من الجهاز الدوري والتنفسي بالإضافة إلى التحسن في عملية التمثيل الغذائي حيث ينتج عن ذلك مقدرة كبيرة وظيفية للأعضاء الداخلية بالنسبة للرياضي

وبالتالي يتحسن التوافق بين أنشطة الأعضاء الداخلية من خلال تحسن الجهاز العصبي المركزي ومن تنظيمها الذاتي.

أما الشباب هم أساس الأمة ، وعليهم تقع مسؤولية قيادتها إلى الرقي والازدهار ، لأنهم مصدر التغيير المجتمعي ولهم الدور الأهم في تحقيق التكامل في النسق العام ، وبإصلاحهم يصلح المجتمع ، وبانحرافهم يختل التوازن فيه باعتبارهم طاقات هائلة مما يضع على عاتق الدولة تحدي تجاه هذه الفئة لكي تشبع حاجاتها وتحل مشكلاتها وتحقق تطلعاتها حتى تستفيد من جهودها في تحقيق التنمية ، لذا كان من الضروري توفر الخدمات الأساسية اللازمة لتمييز شخصيتهم وضمان مشاركتهم الايجابية في الأنشطة التي تدعم الاتجاهات والقيم المجتمعية الايجابية.

لقد تم تقسيم هذه الدراسة إلى ثلاثة أبواب الباب الأول خصص بالجانب المنهجي حيث مهدناه بالدراسات السابقة حيث علقنا على الدراسات السابقة وطرحنا الإشكالية والفرضيات وحددنا أسباب اختيار الموضوع شرحنا المصطلحات وضبطنا المفاهيم والتعريفات وحددنا هدف الدراسة وأهميتها.

أما الباب الثاني فخصص الجانب النظري الذي قسم إلى ثلاث فصول الفصل الأول هو اللياقة البدنية حيث مهدناه بمفهوم وتعريف اللياقة البدنية وذكرنا خصائص اللياقة البدنية ومكوناتها والتقسيمات الفسيولوجية لمكونات اللياقة البدنية وعناصرها وذكرنا الطرق التدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية وعناصر اللياقة البدنية طرق قياس اللياقة البدنية وأنواعها وأهمية اللياقة البدنية عند الفرد والمجتمع وفوائدها وختمنا بالطرق ووسائل للحفاظ على عليها.

أما الفصل الثاني الذي عنوانه الفورمة الرياضية حيث مهدناه بمفهوم الفورمة الرياضية وتعريفها وأهم جوانبها ثم الإعداد المهارى، الخططي، الذهني والنفسي للفورمة الرياضية ثم

الحالة التدريبية والفورمة الرياضية كما ذكرنا مراحل نمو الفورمة الرياضية وختمنا باكتساب الفورمة الرياضية.

أما الفصل الثالث الذي عنوانه مرحلة الشباب الذي مهدناه بخصائص مرحلة الشباب الجسمية النفسية، العقلية والاجتماعية وذكرنا حاجات الشباب ومشكلاته من المنظور الوظيفي وختمنا بوسائل رعاية الشباب، ثم وضعنا خلاصة عامة نضريه حيث ربطنا بين الفصول.

أما الباب الثالث فخصص للجانب التطبيقي فقسم إلى فصلين فصل متعلق بالتعريف الدراسة التطبيقية والإجراءات الميدانية حيث وضعنا فيه التمهيد، المنهج، والأداة.

أما الفصل الثاني خصصناه بعرض وتحليل النتائج المتوسل إليها من خلال ثلاث بطاريات متكونة في إختبار نصف كوبر إخبار السداسي وإخبار الضخ وبرنامج لياقي بدني مقترح متكون من 32 حصة حيث عرضناها في 18 جدول واستخدمنا وسائل الإحصائية التالية المتوسط الحسابي الانحراف المعياري القيمة ت المحسوبة درجة الحرية والانحراف المعياري حيث فسرناها وأعطيناها النتائج وناقشناها من خلال تأكيدات من بعض المؤلفين في دراستنا لننهي هذه الدراسة بان البرنامج اللياقي الرياضي البدني له أثر ايجابي في تطوير الفورمة الرياضية للشابات المنتسبات في قاعة رياضية خاصة.

الباب الأول:

الجانب المنهجي

الفصل التمهيدي

1-أدبيات الدراسة

لا شك أن كل باحث يعتمد في دراسته على دراسات سابقة تشبه موضوع بحثه وهذا من أجل تناسق البحوث فيما بينها في معالجة موضوع ما دون تكرار البحث وبهذا يكون كل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى أما فيما يخص بحثنا هذا فعلى الرغم من أهميته إلا أننا وجدنا مجموعة من الدراسات هي كالاتي:

الدراسات السابقة

1-1 الدراسة الأولى

عنوان الدراسة السابقة الأولى: تأثير تمارين الايروبيك باستعمال الكرة السويسرية على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بصحة عند النساء (30-40 سنة)

إسم ولقب الباحث المعد للدراسة السابقة الأولى: بوكرة عبيير فاطمة الزهراء

نوع الدراسة السابقة الأولى

سنة أنجاز الدراسة السابقة الأولى: 2016-2017

بلد انجاز الدراسة السابقة الأولى: الجزائر

مشكلة الدراسة السابقة الأولى: هل تمارين الأيروبيك باستعمال الكرات السويسرية تأثير في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية عند النساء (30-40 سنة)

فرضيات الدراسة السابقة الأولى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a=0.05$) في نتائج الاختبارات لصالح النتائج البعدية على مستوى كل مجموعة من مجموعات البحث في متغير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($a=0.05$) في نتائج الاختبارات لصالح النتائج البعدية بين عينتين البحث لصالح التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

أهداف الدراسة السابقة الأولى:

- ابراز تأثير تمارين الأيروبيك في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند النساء .

- دور استعمال الكرات السويسرية في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند النساء .

- نشر ثقافة ممارسة الرياضة ضمن الفئة النسوية بفكرة كسب الصحة قبل الشكل الجمالي.

المنهج المتبع في الدراسة السابقة الأولى: المنهج التجريبي.

الإجراءات الميدانية للدراسة السابقة الأولى:

- الحد الأكاديمي: اقتصرت الدراسة على نساء في ولاية عين تيموشنت.

- الحد الموضوعي: تم تطبيق الدراسة بإدراج تمارين الأيروبيك باستعمال الكرات السويسرية تأثير في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية عند النساء .

- الحد المكاني: تم إجراء الدراسة في كلية التربية الرياضية والرياضية بجامعة الأقصى.

- الحد الزمني: أجريت الاختبارات القبلية في 2017/02/23 أما البعدية 2017/04/23

الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسة السابقة الأولى: المتوسط الحسابي الانحراف المعياري النسب المئوية اختبار كاف تربيع معامل الارتباط بيرسون.

نتائج الدراسة السابقة الأولى: تأثير تمارين الأيروبيك باستعمال الكرة السويسرية على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بصحة عند النساء (30-40 سنة)

اقتراحات الدراسة السابقة الأولى

- إدخال فكرة ممارسة الأيروبيك بين النساء الجزائريات لتأثيرها الايجابي على الصحة واكتساب اللياقة البدنية.

- التوعية على فوائد استعمال الكرة السويسرية في التمرينات الهوائية لأنها تحسن من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة إضافة إلى استعمالها كمقاعد لأنها تصحح القوام وتخفف من

الم الظهر .

- ضرورة إجراء دراسات أخرى مشابهة وعلى عينات وشرائح اجتماعية مختلفة ومراحل سنوية مختلفة.
- أتباع حميات غذائية بجانب تمارين الأيروبيك باستعمال الكرات السويسرية للحصول على نتائج ملحوظة في تخفيف الوزن.

1-1-3- الدراسة الثانية

عنوان الدراسة السابقة الثانية: فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى.

إسم ولقب الباحث المعد للدراسة السابقة الثانية: محمد حسين عبد الله أبو عودة.

سنة إنجاز الدراسة السابقة الثانية: 2009.

بلد إنجاز الدراسة السابقة الثانية: فلسطين.

مشكلة الدراسة السابقة الثانية: ما البرنامج التدريبي المقترح الذي يحسن القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات لأرضية في مقر الجمباز لدى طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الأقصى بغزة.

فرضيات الدراسة السابقة الثانية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين الأداء المهارى للحركات الأرضية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين الأداء المهارى للحركات الأرضية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.

أهداف الدراسة

الإجراءات الميدانية للدراسة السابقة الثانية

- الحد الأكاديمي: اقتصرت الدراسة على طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضية
- الحد الموضوعي: تم تطبيق الدراسة من خلال برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى.
- الحد المكاني: تم إجراء الدراسة في كلية التربية الرياضية والرياضية بجامعة الأقصى.
- الحد الزمني: تم تطبيق الدراسة من (2008/10/25) إلى (2008/12/17).

الاختبارات الموظفة:

- اختبار الدرجة الأمامية الطائرة.
- اختبار الميزان الأمامي.
- اختبار الوقوف على الرأس.
- اختبار الدرجة الأمامية على اليدين.
- المنهج المتبع في الدراسة السابقة الثانية: المنهج التجريبي.

الإجراءات الميدانية للدراسة السابقة الثانية:

- الحد الأكاديمي: اقتصرت الدراسة على طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضية.
- الحد الموضوعي: تم تطبيق الدراسة من خلال برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى.

- الحد المكاني: تم إجراء الدراسة في كلية التربية الرياضية والرياضية بجامعة الأقصى.
- الحد الزمني: تم تطبيق الدراسة من (2008/10/25) إلى (2008/12/17).

نتائج الدراسة

تم الوصول إلى أن البرنامج التدريبي المقترح في هذه الدراسة فعال وقد حسن من القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى.

اقتراحات الدراسة السابقة الثانية

- إجراء أبحاث ودراسات أخرى مشابهة على الفئات العمرية المختلفة وعلى الأجهزة جمناستك أخرى.
- القيام بدراسات علمية مستخدمين برامج التمرينات النوعية المشابهة الخاصة بالمهارات الحركية المختلفة.
- توجيه البرنامج التدريبي المقترح ونتائجه إلى العاملين في مجال التدريب الرياضي وخاصة مرحلة الشباب بكليات التربية البدنية والرياضية للاستفادة من هذا البرنامج ونتائجه.

1-1-3- الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة السابقة الثالثة: أهمية عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17 إلى 19) سنة.

إسم ولقب الباحث المعد للدراسة السابقة الثالثة: منصور احمد ونكاز بلال.

سنة إنجاز الدراسة الثالثة: 2014-2015.

بلد إنجاز الدراسة السابقة الثالثة: الجزائر.

مشكلة الدراسة الثالثة: ماهي عناصر اللياقة البدنية الواجب توفرها حسب لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

فرضيات الدراسة السابقة الثالثة:

الفرضية العامة لعناصر اللياقة البدنية أهمية كبرى في أعداد لاعبي كرة القدم (أواسط).

الفرضيات الجزئية

أ-تختلف عناصر اللياقة البدنية حسب لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

ب-مستوى اللياقة البدنية مرتفع لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

أهداف الدراسة السابقة الثالثة:

معرفة أهمية عناصر اللياقة البدنية التي يمتاز بها لاعبي كرة القدم (أواسط).

معرفة مستوى عناصر اللياقة البدنية.

التعرف على عناصر اللياقة البدنية الواجب توفرها حسب لاعبي كرة القدم.

الإجراءات الميدانية للدراسة السابقة الثالثة

- الحد الأكاديمي: اقتصرت الدراسة لاعبي صنف أواسط للرابطة الولائية لولاية البويرة
- الحد الموضوعي: في دراستنا هذه أردنا معرفة العلاقة بين الطلاقة النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
- الحد المكاني: الرابطة الولائية لولاية البويرة.
- الحد الزمني: من 20 أكتوبر 2014 ألي غاية ماي 2015.
- الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسة السابقة الثالثة:
- النسبة المئوية والمتوسط الحسابي.

نتيجة الدراسة الثالثة: أن لعناصر اللياقة البدنية أهمية كبرى في إعداد لاعبي كرة القدم أواسط.

إقتراحات الدراسة السابقة الثالثة

- اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تنمية عناصر اللياقة البدنية وتحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
- اعتبار أن اللياقة البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
- أتباع الطرق العلمية في التحضير البدني لعناصر اللياقة البدنية.

1-1- التعليق على الدراسات السابقة الثالثة:

1-1-1- معدو الدراسات السابقة الثالثة:

الدراسة الاولى: بوكرمة عبير فاطمة الزهراء.

الدراسة الثانية: محمد حسين عبد الله أبو عودة.

الدراسة الثالثة: منصورى احمد ونكاز بلال.

2- سنوات إنجاز الدراسات السابقة:

- الدراسة الاولى: 2016-2017.

- الدراسة الثانية (2009).

- الدراسة الثالثة (2014-2015).

3- المتغيرات المتناولة في الدراسات السابقة:

- الدراسة الأولى المتغير المستقل هو تمارين الايروبيك باستخدام الكرة السويسرية والمتغير التابع هو عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

-الدراسة الثانية المتغير المستقل هو طلاب التربية الرياضية والمتغير التابع هو برنامج تدريبي مقترح.

-الدراسة الثالثة المتغير المستقل هو لاعبي كرة القدم والمتغير التابع عناصر اللياقة البدنية.

المشكلات المتناولة في الدراسات السابقة: تناولت الدراسات السابقة الأولى مشكلة هل تمارين الأيروبيك باستعمال الكرات السويسرية تأثير في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية عند النساء (30-40 سنة) أما الدراسة الثانية ما البرنامج التدريبي المقترح الذي يحسن القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات لأرضية في مقر الجمباز لدي طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الأقصى بغزة أما الثالثة ماهي عناصر اللياقة البدنية الواجب توفرها حسب لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

4- المناهج المستعملة في الدراسات السابقة: تناول الدراسة الأولى والثانية المنهج التجريبي أما الدراسة الثالثة المنهج الوصفي.

5- الأدوات المستعملة في الدراسات السابقة: الدراسة الأولى اختبار لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، استمارة استبيان وأخري لتسجيل البيانات، ميزان، شريط قياس ميقاتي، مقياس قوة القبض، كرات سويسرية ذات قطر 65 سم و75 سم وبرنامج spss22 والدراسة الثانية اختبار الدرجة الأمامية الطائفة واختبار الميزان الأمامي واختبار الوقوف على الرأس.

الثالثة استبيان مقياس أهمية اللياقة البدنية.

6- الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسات السابقة: spss قانون تاء سيودنت للفروقات الإحصائية المتوسط الحسابي الانحراف المعياري، النسب المئوية، اختبار كاف تربيع، معامل الارتباط بيرسون.

7- العينة الموظفة في الدراسات السابقة: عينة الدراسة الأولى شملت العينة 20 مختبرة أما الدراسة الثانية طلاب المستوى الأول بكلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الأقصى

الدراسة الثالثة شملت لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17 إلى 19) سنة في الرابطة الولائية لولاية البويرة.

8- النتائج المتوصل إليها في الدراسات السابقة: في الدراسة الأولى توصلت الطالبة الباحثة أن لتمارين الايروبيك باستعمال الكرة السويسرية أثر في تطوير عناصر اللياقة البدنية اما الدراسة الثانية تم الوصول إلى أن البرنامج التدريبي المقترح في هذه الدراسة فعال وقد حسن من القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى أما الدراسة الثالثة أن لعناصر اللياقة البدنية أهمية كبرى في إعداد لاعبي كرة القدم أواسط.

9- بلدان إعداد الدراسات: الأولى والثالثة الجزائر أما الثانية فلسطين.

1-2- مقارنة الدراسات السابقة بمجال دراستنا:

بعدما عرضنا كل محتويات البحوث الثلاثة سوف نتناول في دراستنا نفس المتغير المستقل والمتمثل في عنصر اللياقة البدنية وهذا ما تؤكد دراستنا التي سوف تقترح برنامج لياقي بدني لتحسين الفورمة عند الشابات التي سوف تتراوح أعمارهن من 18 إلى 32 سنة من خلال منهج تجريبي لتطبيق البرنامج الذي سوف نقترحه في دراستنا سوف نقوم باختبارات قبلية وبعديّة لإثبات النتائج حيث اختلفت الدراسات مع مجالنا في الأزمنة والأمكنة والمتغير المستقل والعينة كما تشابهت في المتغير التابع ومن حيث المنهج مع الدراسة الاولى والثانية.

2- الإشكالية

إن اللياقة البدنية كانت ومازالت إحدى الأهداف العامة للتربية البدنية وقياسها وطرق تنميتها من الموضوعات التي شغلت اهتمامات المجتمعات المختلفة.

حيث يذكر إبراهيم سلامة أن تقييم اللياقة البدنية يجب أن ينظر إليه كأداة للوصف والتشخيص في إطار المفهوم الشامل لتعزيز السلوكي للأفراد والجماعات من أجل صحة أفضل وليس كغاية في حد ذاتها¹.

يذكر أرملو وجاكسون أن اختبارات اللياقة البدنية عنصر مهم في معظم برامج التربية البدنية لأنه يوفر معلومات كافية نستطيع من خلالها نفس نتائج الاختبار كما يريان انه ليس هناك أكثر أهمية في مجال الجهد البدني و علوم الرياضة من اكتساب اللياقة البدنية كما تشير الدلائل البحثية بدرجات مختلفة من التأكيد الى أن نقص اللياقة البدنية يرتبط بالسمنة مسامية العظام إضافة إلى عدد المشاكل الصحية فاعلم الوظائف الفسيولوجية الخاصة تعتبر بمثابة استجابات للأنشطة البدنية. و هذا يعمل النشاط كدالة للصحة لكل جهاز من أجهزة الجسم. كما يشير شحاتة وفاروز إلى أن نقص اللياقة البدنية يعتبر مصدر خطر على الصحة يصبح مع الوقت معرض للعلل البدنية التي تؤدي بدورها إلى الأمراض الخطيرة.

أما الفورمة الرياضية هي حالة الاستعداد المثلي للرياضي لتحقيق الحد الأقصى للنتائج الرياضية، وهي تعبر عن ارتفاع مستوى الحالة التدريبية وهي حالة الاستعداد المثلي للجسم وارتفاع الإمكانيات الوظيفية لأعضاء وأجهزة الجسم وتحسن التوافق والعمليات السيكلوجية لمواجهة المتطلبات الوظيفية العالية خلال المنافسة، مع الاحتفاظ بمستوي عال من أداء الوظائف الحركية والأعضاء الداخلية وسرعة تهيئة الرياضي للأداء الصعب وكذلك سرعة الاستشفاء بعد التعب و هي الاتجاه المتناسق بين كافة جوانب الإعداد البدني و المهاري والخططي والنفسي، وعندما تصبح هذه الجوانب في أعلى مستوي لها خلال الموسم التدريبي

¹ الكلاسي أحمد عبد اللطيف-كرة القدم، دار الملايين بيروت، لبنان-1997 ص1.

نستطيع القول أن الرياضي قد أصبح في الفورمة الرياضية، كما أن مصطلح الحالة المثلي تتغير مواصفاته من موسم تدريبي إلي آخر تبعاً لتغير حالة الرياضي ومستواه².

إن ممارسة الرياضة في مرحلة الشباب لغاية تحقيق فورمة رياضية ذات مظهر جمالي للمحافظة على الصحة الجسدية و النفسية و الذهنية التي تريدها كل شابة تعتبر من المطالب الحضارية التي تبنى عليها المجتمعات التي تولي أهمية قصوى للجانب الصحي فالممارسة الرياضية أصبحت جزءاً من الحياة اليومية بل أصبحت ضرورة حتمية ترافق حياة كل فرد في مجتمعهم بما فيهم الشابات و عليه فان الشابة الجزائرية تعاني مجموعة من العراقيل في هذا الجانب من بينها عدم توفر بيئة سليمة و أمنة للممارسة الرياضية و التي لا تجيدها الفتاة الجزائرية في المساحات الخضراء والجوارية إلا من خلال المؤسسات الخاصة التي تكفل هذه السلامة و هذا الأمن في ممارسة الرياضة بكل حرية و أمان.

تكمن مشكلة هذه الدراسة من سوء تأثير و تخطيط برامج رياضية هادفة لتحسين الفورمة الرياضية عبر المؤسسات الرياضية الخاصة التي توفر إمكانية الممارسة الرياضية من خلال خلق مساحات رياضية و أجهزة وأدوات بمواصفات معتمدة و مؤهلة لبناء اللياقة البدنية للمنتسبين الخواص لها خاصة الشابات المتمدرسات منهن والعاملات اللواتي يدفعون من أموالهن الخاصة من اجل الحفاظ على الفورمة الرياضية خاصة وان هذه الأخيرة لابد عليها أن توفر مدربين أكفاء و خاصة الموجهين لتنمية الفورمة الرياضية و اللياقة البدنية عنة الشابات و منه فالممارسة الرياضية النسوية تتطلب خصائص معينة في طريقة العمل البدني من اجل الحفاظ على لياقتهن البدنية خاصة صفات المداومة و القوة و الرشاقة التي تريد كل شابة أن تكسبها و تحافظ على مظهرها الخارجي وأناقته الأنثوية.

وعليه نجد أنفسنا معمولين على التالي: هل يمكن إقتراح برنامج لياقي بدني لأجل تطوير الفورمة الرياضية عند الشابات المنتسبات في قاعة رياضية خاصة متكونة من تمارين الكارديو والأيروبيك والتعضيل؟

²- أبو العلاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م ص20

3- الفرضيات

3-1- الفرضية العامة

للبرنامج الرياضي البدني المقترح المتكون من بعض تمارين الكارديو والأيروبيك والتعضيل أثر في تطوير الفورمة الرياضية للشابات المنتسبات في قاعة رياضية خاصة.

3-2- الفرضيات الجزئية

1- للبرنامج الرياضي البدني المقترح المتكون من بعض تمارين الكارديو أثر في تطوير المداومة للشابات المنتسبات في قاعة رياضية خاصة.

2- للبرنامج الرياضي البدني المقترح المتكون من بعض تمارين والأيروبيك أثر في تطوير الرشاقة للشابات المنتسبات في قاعة رياضية خاصة.

3- للبرنامج الرياضي البدني المقترح المتكون من بعض تمارين التعضيل أثر في تطوير القوة للشابات المنتسبات في قاعة رياضية خاصة.

4- أسباب اختيار الدراسة

4-1- الأسباب الذاتية:

- حداثة وقيمة الموضوع.
- الرغبة والميل الشخصي للباحث في دراسة هذا الموضوع.
- قدرة الباحث على القيام بهذه الدراسة.
- الدافع الشخصي المتمثل في الميل لهذا البحث.

4-2- الأسباب الموضوعية:

- صلاحية الموضوع للدراسة النظرية والتطبيقية.
- موضوع جديد يستحق الدراسة.
- محاولة تقديم أهمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالفورمة الرياضية.

5- تحديد المصطلحات وضبط المفاهيم والتعريفات

5-1- تحديد المصطلحات

البرنامج، اللياقة البدنية، الفورمة الرياضية، مرحلة الشباب.

6-2- ضبط المفاهيم :

6-2-1- مفهوم البرنامج: مجموعة من الموضوعات أو التعليمات التي ترتبط ارتباطا وثيقا بمجال ما، وترتب وتتظم مسبقا، وفقا لهيكل معين تتبع فيه القواعد التعليمية بهدف التدريس سواء من خلال مدرس أو مدرب ، يتم الحديث عن البرنامج الدراسي الذي يشير إلى محتويات التكوين، أي ما ينبغي أن يتعلمه التلميذ ضمن مستوى من مستويات المنظومة المدرسية وفي فترة زمنية محددة. وقد لاحظ بيرونو بهذا الخصوص بأن البرنامج هو عبارة عن لحمة تتطلب من المدرس استثمار ثقافته وانتقاء ما هو ضروري، خصوصا ضمن البرامج المشحونة بكثافة، مشيرا إلى أن البرنامج الحقيقي يتجسد في الكتب المدرسية ودفاتر التمارين المستعملة³.

6-2-2- مفهوم اللياقة البدنية: يتغير مفهوم اللياقة البدنية مع التغير والتطور في التقدم العلمي والتكنولوجي حيث تطور أسلوب الحياة في آخر القرن العشرين عن بداياته، فقد كان في السابق يتم التركيز في قياسها على قياس القوة العضلية للشخص، أما في العصر الحديث يقاس اللياقة البدنية ت بمدى الكفاءة وجلد الجهاز التنفسي والذي يتألف من الرئتين و القلب، في أول السبعينات تطور مفهوم اللياقة البدنية بشكل كبير عند انتشار رياضة الجري مسافات طويلة، وكثرة الإقبال على ممارستها أصبح الطريقة المثلى لاكتساب اللياقة البدنية بشكل عام، حيث تساعد في تحسين أداء الجهاز التنفسي فالجري هو طريقة تساعد في رفع كفاءة وأداء الجهاز التنفسي وللحفاظ على الوزن المثالي للجسم بالإضافة الى رفع كفاءة عضلات الجسم⁴.

³- المنتدى العربي لإدارة الموارد البشرية - <https://hrdiscussion.com/hr111882.html>

⁴- ساري أحمد حمدان ونورمان وعبد الرزاق سليم، اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2001

6-2-3- مفهوم الفورمة الرياضية: الفورمة الرياضية هي حالة الاستعداد المثلي للرياضي لتحقيق الحد الأقصى للنتائج الرياضية، وهي تعبر عن ارتفاع مستوى الحالة التدريبية وهي حالة الاستعداد المثلي للجسم وارتفاع الإمكانيات الوظيفية لأعضاء وأجهزة الجسم وتحسن التوافق والعمليات السيكلوجية لمواجهة المتطلبات الوظيفية العالية خلال المنافسة، مع الاحتفاظ بمستوي عال من أداء الوظائف الحركية والأعضاء الداخلية وسرعة تهيئة الرياضي للأداء الصعب وكذلك سرعة الاستشفاء بعد التعب وهي الاتجاه المتناسق بين كافة جوانب الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وعندما تصبح هذه الجوانب في أعلى مستوى لها خلال الموسم التدريبي نستطيع القول أن الرياضي قد أصبح في الفورمة الرياضية، كما أن مصطلح الحالة المثلي تتغير مواصفاته من موسم تدريبي إلي آخر تبعاً لتغير حالة الرياضي ومستواه⁵.

6-2-4- مفهوم مرحلة الشباب: مرحلة الشباب هي حالة نفسية مصاحبة تمر بالإنسان وتتميز بالحيوية والنشاط، وأكثر مراحل العمر طلباً للتغيير والتطور، وكل ما هو جديد، فالشباب تتراوح أعمارهم بين (15-30) سنة ولذلك فمن الضروري معرفة خصائص تلك المرحلة العمرية التي تعكس لنا ميول واحتياجات الشباب.

1- الخصائص الجسمية: إن نقطة البداية في تحول الفرد من مرحلة الطفولة إلى الشباب هي البلوغ ويستخدم للإشارة إلى المظاهر الفيزيولوجية للنضج الجنسي ، وتتميز هذه المرحلة بظهور معالم جسمية وفسولوجية معينة سواء عند البنين أو البنات ، والناحية الجسمية تتميز بالاستمرار في النمو نحو النضوج الكامل مع التخلص من الاختلال في التوافق العضلي العصبي ، كما أن المنازعة ضد الأمراض العضوية الخطيرة تكون في هذه المرحلة أقوى منها في المراحل الأخرى ، ويزداد الطول والوزن وتتغير نسب العلاقات بين أجزاء الجسم المختلفة

⁵- أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م ص 20.

حيث تبلغ أوج نضجها وتتضح قوة الجسم ، وتحاول الغرائز التعبير عن نفسها بالإضافة إلى التغيرات الأخرى في الشكل والصوت والطاقة التي يتمتع بها الإنسان⁶.

6-3- التعريفات

6-3-1- التعريفات اللغوية

تعريف البرنامج لغويا: اسم والجمع برامج سلسلة من العمليات الحسابية المعقدة تجري على الحاسب الآلي لحل مشكلة ما⁷.

تعريف اللياقة البدنية لغويا

لياقة لغويا: اسم (مصدر لاق) سلوك الإنسان في حياته مع غيره سلوكا متسما بالأدب⁸.

البدن لغويا: ما سِوى الرّأس والأطراف من الجسم⁹.

تعريف الفورمة الرياضية لغويا

رياضة لغوي: نشاط يتضمن جهد جسدي ومهارة تحكمه قوانين وعادات تمارس على نحو تنافسي¹⁰.

تعريف مرحلة الشباب لغويا

مرحلة لغوي: المسافة يقطعها السائر في نحو يوم، أو ما بين المنزلين

شباب لغويا: الفَتَاءُ والحَدَاثَةُ، عكس هَرَمٍ.

6-3-2- التعريفات الاصطلاحية

تعريف برنامج اصطلاحا: يطلق على جميع البرامج اللازمة لتشغيل الحاسوب وتنظيم عمل وكذلك تنسيق العلاقة بين هذه الوحدات.

تعريف اللياقة البدنية اصطلاحا

⁶- نور هان منيرحسين فهمي القيم الدينية للشباب من منظور الخدمة الاجتماعية المكتب الجامعي الحديث-الاسكندرية-1999ص244-245

⁷- معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي

⁸ معجم المعاني الجامع، مرجع سابق.

⁹- معجم المعاني الجامع، مرجع مذكور أعلاه.

¹⁰- معجم المعاني الجامع، مرجع مذكور أعلاه.

اللياقة البدنية تعني الخلو من الأمراض وسلامة أجهزة الجسم المختلفة بالإضافة إلى تناسق مقاييس الجسم وامتلاك قوام خال من التشوهات.

ويطلق علماء التربية البدنية في الولايات الأمريكية علميا مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد مكونات اللياقة الشاملة للإنسان.

ويرى "د.بيسطوسي احمد عباس صالح" أن مصطلحات القدرات البدنية و الذي يتداوله الكثير من المعنيين بالتربية البدنية ترجمة لمصطلحات أجنبية متعددة فنجد: الصفات الجسمية أم الصفات الحركية، القدرات الحركية، الفيزيولوجيا و هذه المصطلحات كلها تعني مفهوم واحد وهي تتكون من الصفات التالية: التحمل - القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة ويعرفها الاتحاد الأمريكي للطب **AMA**: وهي القدرة العامة للتكيف والاستجابة الإيجابية لبذل الجهد البدني ودرجة اللياقة البدنية تعتمد على الحالة الصحية للفرد وتكوينه الجسماني بما في ذلك ما يقوم به من أنشطة مختلفة.

تعريف الفورمة الرياضية لغويا:

رياضة اصطلاحا: نشاط يتضمن جهدا جسديا ومهارة تحكمه قوانين أو عادات تمارس عدة على نحو التنافسي قلة الرياضة تضر بالصحة¹¹.

تعريف مرحلة الشباب اصطلاحا : (يسمى الشاب فتى والشابة فتاة) مصطلح يطلق على مرحلة عمرية هي ذروة القوة والحيوية والنشاط بين جميع مراحل العمر لدى البشر وتختلف تلك المراحل العمرية لدى بقية الكائنات الأخرى أن معدل النضج عند الفرد قد لا يتوافق مع عمره الزمني والأفراد غير الناضجين يمكن أن يتوفروا في جميع الفئات العمرية حيث يطلق على الأنثى والذكر الذين يمرون بمرحلة الشباب بصيغة المفرد (الشابة) للأنثى و (شاب) للذكر وأما في صيغة الجمع الشباب أو شباب لكلا الجنسين¹².

¹¹معجم عربي عربي

¹²المعجم المنجد في اللغة العربية المعاصرة، الطبعة الثانية 2001

6-3-3- التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة

التعريف الإجرائي للمتغير المستقل (البرنامج اللياقى البدني المقترح)

هو عبارة عن برنامج لياقي بدني مقترح من طرف مجموعة البحث وفق خطة عمل مقننة براحتات بينية متكونة من بعض تمارين الكارديو والأيروبيك التعضيل بمجموع 32 حصة ب 45 د مقسمة الى 3 أجزاء كل جزء يتكون من ربع ساعة وتهدف إلى تطوير صفات المداومة والقوة والرشاقة التي تشكل الفورمة الرياضية التي تطلبها الشابة المنتسبة للقاعة الرياضية الخاصة

التعريف الإجرائي للمتغير التابع (الفورمة الرياضية للشابة)

هي تلك الحالة البدنية المراد الوصول إليها من خلال تنمية بعض الصفات البدنية (المداومة، القوة، الرشاقة) التي يعمل على تطويرها برنامجنا اللياقى البدني المقترح من طرف مجموعة ت البحث عن طريق استخدام بعض الأجهزة والأدوات باستخدام بعض تمارين الكارديو والأيروبيك والتعضيل.

7-هدف الدراسة

- تحديد الفورمة الرياضية للشابات المطبقات لبرنامج لياقي بدني مقترح من طرف مجموعة البحث القبلية والبعديّة.
- معرفة مدى أثره مع كشف الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي.

8-أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة في العمل علي نشر ثقافة التآطير والتحضير البدني وفق برامج منظمة ومعدة علميا وعمليا منفذة من طرف أخصائيين لابد توفر القاعات الرياضية الخاصة التي تعتمد علي نضام الانتساب التجاري حيث لاحظنا أن معظم القاعات الخاصة لا تتوفر فيها ممارسة رياضية مقننة من طرف أخصائيين ولا توجد برامج مخصصة لها

الأمر الذي جعلنا نضع هذه الدراسة من خلال أثبات أهمية وجود مختص ببرامج رياضية علمية ومجسدة عمليا تهدف لبناء الفورمة للمنتسبين خاصة الشابات وعليه فأن هذه الدراسة تبعث برسالة لكل الخواص اللذين يمتلكون قاعات رياضية خاصة نصها انه لابد عليه من توظيف أخصائيين للياقة البدنية اللذين يعملون علي وضع برامج مقننة والتي تطبق ميدانيا بنظام وتنظيم محكم يعمل علي نشر ثقافة الممارسة الرياضية المنتظمة وبالتالي احترام شروط اللياقة والفورمة الرياضية بطرق وأساليب علمية.

الباب الثاني: الجانب النظري

الفصل الأول:

اللياقة البدنية

تمهيد

يعتبر مصطلح اللياقة البدنية من أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية ليس على مستوى المتخصصين في هذا المجال فقط بل امتد إلى مناقشات عامة الناس وصار من أهم ما يتميز به عصر التكنولوجيا فاللياقة البدنية أصبحت مطلباً أساسياً للفرد العادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الإنسان وانتشار الأمراض الحديثة كأمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والسمنة والمشكلات المترتبة عنها، إن ما تحمله اللياقة البدنية من خصائص و عناصر و أهمية و طرق تحقيقها له دور فعال لتنمية اللياقة الحركية التي لم تعد هدفا يسعى لتحقيقه الرياضيون وحدهم بل أصبحت هدفا لتحقيق الصحة والحماية و الأمن من أجل حياة أفضل للإنسان في المجتمع ولقد أصبحت اللياقة البدنية جد مهمة لممارسة عدة مهن تتعلق بأصحاب رسالة تامين الناس وممتلكاتهم ونشر الطمأنينة الاجتماعية ويعد أعوان الحماية المدنية من الأفراد الذين يتحلون بهيئة فسيولوجيا للقيام بالمهام المنوطة بهم.

1- مفهوم وتعريف اللياقة البدنية

حاول الكثير من العلماء تعريف اللياقة البدنية وظهرت عدة تعريفات توضح بكلمات مختصرة المقصود بكلمة اللياقة البدنية غير أن الملاحظ في جميع هذه التعريفات أنها ليست متناقضة بقدر ما تكمل بعضها البعض لتعطي في نهاية الأمر مفهوما متكاملا للياقة البدنية وسوف نستعرض فيما يلي بعض من تلك التعريفات.

تعرف "منظمة الصحة العالمية" اللياقة البدنية بأنها: "المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض". ويتجه بعض العلماء في تعريفهم للياقة البدنية إلى التركيز على الجانب الفسيولوجي حيث يعرف «فوكس» وآخرون 1987 اللياقة البدنية بأنها الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفة التي تسمح بتحسين نوعية الحياة.

ومن أكثر التعارف انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره هارسون كلارك وينص التعريف على أن " اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقظة وبدون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة"¹.

2- خصائص اللياقة البدنية

من التعاريف السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة أن جميعها يمكن أن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية وإن كان كل منها قد يركز على جانب أو أكثر منفصلا عن الجوانب الأخرى، غير أنه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي:

- إن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.

¹ -أبو العلاء أحمد الفتاح وأحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، 2003، القاهرة، ص13.

- أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته.
- أن أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد.
- إن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسات الرياضية¹.

3- مكونات اللياقة البدنية

اللياقة البدنية كمجموعة من القدرات البدنية والفيولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية يمكن تناولها في شكل أنماط وخصائص الأداء البدني فالعدو بسرعة جزء من اللياقة ومقاومة ثقل معين يعتبر جزء آخر والاستمرار في الأداء البدني لأطول فترة ممكنة يعد جزء ثالثا وغير ذلك من القدرات.

وقد قام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية إلى مكوناتها الأساسية بهدف سهولة دراستها فقط وحتى يمكن وضع البرامج التنفيذية لتطورها تبعا لتطور هذه المكونات بنسبة مختلفة حسب أهمية كل منها لنوع العمل البدني المطلوب تنفيذه وقد أطلقت عدة مسميات على مكونات اللياقة البدنية ففي بداية الأمر أطلق بعض العلماء الكتلة الغربية مصطلح "عناصر اللياقة البدنية" مقابل تسمية ذلك في الكتلة الشرقية بمصطلح "الصفات البدنية" ولقد اشتمل الخلاف حول تقسيمات اللياقة البدنية بين العلماء ما بين الإضافة أو الحذف وما بين تعدد هذه المكونات أو تجميعها تحت مسمى واحد أو تقويتها إلى مكونات منفصلة فعلى سبيل المثال يقوم البعض بإضافة عنصر «مقاومة المرض» إلى مكونات اللياقة البدنية بينما لا يقوم البعض الآخر بإضافة هذا العنصر باعتباره نتيجة طبيعية تابعة لتحسن المكونات الأخرى كما أنه لا يمكن تعمد وضع برامج معينة لتنميته بل على الأكثر من ذلك نجد أن البعض يقوم بإضافة اللياقة البدنية نفسها

1- أبو العلاء احمد الفتاح وأحمد نصر الدين، المرجع السابق، ص14

إلى مجموعة أكثر تركيباً مثل " اللياقة الحركية" التي تضم مجموعة من المكونات كالقدرة والرشاقة والتحمل الدوري والقدرة العضلية وغيرها¹.

وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية في خمسة مكونات أساسية هي

✓ القوة.

✓ السرعة.

✓ الرشاقة.

✓ التحمل.

✓ المرونة.

بينما يقوم البعض بتقسيم تلك المكونات الخمسة إلى مكونات فرعية وعلى سبيل المثال يقسم "علاوي" 1984 عنصر التحمل إلى:

- تحمل عام.

- تحمل خاص.

والتحمل الخاص ينقسم إلى:

✓ تحمل السرعة.

✓ تحمل القوة.

✓ تحمل التوتر العضلي الثابت.

✓ تحمل العمل والأداء.

ويحاول "محمد صبحي حسانين" 1979 أن يحسم الخلافات الجارية حول هذا الموضوع بعد مسحه للعديد من المراجع العلمية المتخصصة التي تضمنت آراء ثلاثين عالماً من الغرب والشرق وانتهى إلى ترتيب مكونات اللياقة البدنية وكما سماها: "مكونات الأداء البدني «وكان ترتيبها كالتالي

1-القوة العضلية 2-التحمل 3-المرونة 4-الرشاقة 5-السرعة 6-التوافق

7-التوازن 8-القدرة العضلية 9-الدقة 10 زمن رد الفعل.¹

1- أبو العلاء أحمد الفتاح وأحمد نصر الدين، المرجع السابق، ص14.

4-التقسيمات الفسيولوجية لمكونات اللياقة البدنية

ينظر علماء الفسيولوجيا الرياضية إلى مكونات اللياقة البدنية من اتجاه آخر، لا يعتمد على مجرد الخصائص الخارجية المميزة للأداء، بل يمتد ويزداد تعمقا في الجسم الإنساني ويتم ذلك من خلال التحليل الوظيفي للعمليات الفسيولوجية المختلفة التي تسبب الشكل الخارجي للجسم أو التاج البدني كمكون من مكونات اللياقة البدنية.

وارتبطت مكونات اللياقة البدنية بطبيعة العمليات الفسيولوجية المسببة لها وفيما يلي سنتناول بشيء من التفصيل تلك التقسيمات الفسيولوجية:

4-1-تقسيم جاتمان 1988 GETTMAN

بناء على المفهوم الذي توصل إليه "نوبل" للياقة البدنية من أجل الصحة فقد أوضح جاتمان 1988 أن هذا النوع من اللياقة البدنية يضم المكونات التالية:

1-وظيفة الجهازين الدوري والتنفسي 2-تركيب الجسم 3-المرونة 4 -القوة العضلية 5-التحمل العضلي

4-2- تقسيم "شاركي" 1984 SHARKE

يركز "شاركي" على تقسيم مكونات اللياقة البدنية إلى مكونين هما:

أ- اللياقة الهوائية **Aérobic Fitness**:ويقصد باللياقة الهوائية قدرة الجسم على استنشاق ونقل الأكسجين واستهلاكه وترجع أهمية هذا النوع من اللياقة إلى اشتراك عدة أجهزة فسيولوجية في الجسم لها علاقتها الوثيقة بصحة الإنسان بشكل عام حيث تتحسن الدورة الدموية وعمليات التنفس وتقل خطورة التعرض لأمراض القلب ويتحسن التمثيل الغذائي للدهون فلا يتعرض الشخص للزيادة السريعة في وزن الجسم، ويلخص "شاركي" مجمل ذلك في عبارة مهمة ومؤثرة يقول فيها " إن اللياقة الهوائية يمكنها أن تضيف الحياة إلى سنوات عمرك وليس مجرد إضافة مزيد من السنوات لعمرك".

1- أبو العلاء أحمد ع الفتاح وأحمد نصر الدين مرجع سابق، ص17.

ب- اللياقة العضلية Musculaire fitness

يرى "شاركي" : إن اللياقة العضلية عبارة عن مصطلح يضم عناصر القوة والتحمل والمرونة كما يرى أنه إذا كانت اللياقة الهوائية تحقق للفرد الصحة، فإن اللياقة العضلية تحقق ذاتيته فتمنحه الشكل الجيد للقوام وتعمل على وقايتها من آلام أسفل الظهر التي يتعرض لها أقرانه وخاصة مع تقدم العمر كما أنها تهيئ للفرد فرص الاحتفاظ بمستوى من اللياقة والكفاءة لأداء الأعمال المختلفة لأطوال فترة من العمر، ومن الملاحظ أن تقسيم مكونات اللياقة البدنية بهذا الشكل يركز على الأنشطة والرياضات ذات الإنتاج الهوائي للطاقة فقط دون الإشارة إلى النوع الآخر (اللاهوائي) وقد يرجع ذلك إلى تركيز "شاركي" على اللياقة البدنية من جانب علاقاتها بالحياة والصحة العامة للفرد¹.

الشكل رقم 01: تقسيم جاتمان وشاركي للياقة البدنية.

تقسيم شاركي:

تقسيم جاتمان:

- وظيفة الجهازان الدوري والتنفسي.
- تركيب الجسم.
- المرونة.
- القوة العضلية.
- التحمل العضلي.
- اللياقة الهوائية
- اللياقة العضلية.

¹ المرجع: السابق، ص20.

5- عناصر اللياقة البدنية

5-1- القوة

5-1-1- تعريفها

يقصد بالقوة من الناحية الفسيولوجية قدرة الإنسان على العمل الفسيولوجي ضد المقاومة أو عمل ما أو هي قدرة العضلة على المقاومة المختلفة.¹

يرى العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة، التحمل، الرشاقة، خاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب فيها استخدام القوة العضلية بالنسبة إلى الصفات البدنية السابقة الذكر.²

ويمكن تعريف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومة المختلفة (الخارجية والداخلية) ومواجهتها وتختلف أنواع المقاومات الخارجية التي ينبغي على العضلة التغلب عليها ومواجهتها طبقا للنشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد ملخص أهم هذه الصفات.

إن القوة التي يمتلكها الشخص تساعده في التغلب على المقاومة الخارجية فالقوة العضلية عند الفرد تعني كمية القوة التي يبذلها الإنسان مع العلم أنها تتأثر بعدة عوامل:

أ- **حجم العضلات المشتركة في العمل:** إن القوة العضلية تتناسب مع مقطع العضلة العرضي وينمو هنا المقطع عند ممارسة الألعاب التي تشمل حركات حمل الثقل أو العمل ضد مقاومة كما في رفع الأثقال والمصارعة والجمباز فكلما كبر المقاطع الفسيولوجية للعضلة كلما ازدادت القوة.³

ب- **عدد الألياف التي تقوم بالعمل:** كلما ازدادت نسبة الألياف العضلية التي تعمل ضد المقاومة يؤدي هذا إلى اشتراك أكبر نسبة من الألياف العضلية العامة، التي تمتد على شدة

¹- Yuergen Weinck.Opcit.P84

² Bouisson.F. Peronnet/Y.Guzannee/G.PRiehalet.Perfermonce et entrainment en altitude.CANADA1987.P87

³ - محمد عوض بسيوني، د. فيصل ياسين الشاطني. نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1980، ص167.

المؤثرات العصبية التي تعمل مع هذه الألياف، كما أنه كلما ازدادت النسبة كلما ازدادت القوة أثناء العمل العضلي.

ج- نوع الألياف العضلية: الألياف الحمراء تتميز بلياقته القليلة للتعب، وينتج عن إثرها انقباض عضلي يتميز بالقوة أو بالقلة لمدة طويلة.

ت- عامل الحالة الصحية للعضلات: هذا مهم جدا ويعني خلو العضلة من التعب ودرجة حرارتها، حيث أن التعب يقلل من استطاعة العضلات وقابليتها للانقباض، فإذا كانت العضلات باردة فإن ذلك يؤدي إلى فقدان توافقها وقابليتها للتمزق أفراد الحماية المدنية بحاجة إلى

- قوة لازمة لتنفيذ العمليات المطلوبة كالإطفاء.

- قوة لازمة لتنفيذ فعاليات خاصة كالتسلق.

5-1-2-أنواع القوة

قسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

- القوة العامة.

- القوة الخاصة.

أولاً: القوة العامة: ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة، وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.

ثانياً: القوة الخاصة: ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية.

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة¹.

5-1-3 طرق تطوير صفة القوة

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

أ- **طريقة المنهجية الطويلة:** تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (4%-6%) بأقصى عدد ممكن من الإعدادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي لجسم الرياضي.

ب- **طريقة المنهجية الشديدة:** وتتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الحدية للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل وبدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناقص العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

ج- **طريقة منهجية الجهد الديناميكي:** هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات السرعة تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة (تستعمل أثقال ذات 3-5%) من بنية الرياضي وهناك طريقتان أخرتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما:

- طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم.

- طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى التضخم العضلي².

5-1-4 أهمية القوة

للقوة أهمية كبيرة فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب.

- تزيد من المدخرات الطاقية للجسم: مثل الفوسفوريتين والغلوكوجين.

¹ -حنفي محمود مختار الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، ص(61).

² -كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية ط3، دار الفكر الغربي، الإسكندرية: 1997، ص (33).

- تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة).
- تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.
- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل¹.

5-2- السرعة

5-2-1- تعريفها

تعرف السرعة بأنها القدرة على تحقيق الحركة في أقل زمن ممكن وهناك تعريفات أخرى متعددة نذكرها فقط لشرح وجهات النظر المختلفة فالسرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقل مدة أو تعرف أنها عدد الحركات الزمنية. وتعتبر السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني في معظم الأنشطة، كسباقات العدو والمسابقات القصيرة في المساحات والدراجات ومعظم الألعاب الجماعية ككرة القدم، إلى جانب المناورات الفردية كالملاكمة والجيدو ولقد أشارت بعض الدراسات على أن السرعة تكون في أغلب الأحيان مرتبطة بالقدرة العضلية أو مرتبطة بسرعة تغيير الاتجاه والسرعة مهمة لكل فرد وعلى وجه الخصوص للرياضي من أجل القيام بالأنشطة أو الحركات الرياضية في وقت قصير جدا.

وتتنقسم أنواع السرعة إلى ثلاث أشكال رئيسية

- سرعة رد الفعل.
 - سرعة الحركة الوحيدة.
 - سرعة تردد الحركة (الإيقاع).
- وتحدد صفة السرعة للاعب بأجهزة خاصة وتتميز بالخصوصية بمعنى أن يكون هناك ارتباط بين أشكالها المختلفة (سرعة رد فعل، سرعة حركة، سرعة التردد).

¹-Martin habil dornhof: l'éducation physique et sportif .OPU ،Alger :1993، p(72).

لا يوجد ارتباط على الإطلاق أوهناك ارتباط بسيط وهذا يعني أيضا أن اللاعب الذي لديه سرعة رد فعل ممتازة لا يعني أن لديه بالضرورة سرعة حركية جيدة أو اللاعبين الذين يمتلكون سرعة تردد عالية من الضروري أن يكون لديهم سرعة قصوى وهكذا، ولهذا فإن أعوان الحماية المدنية عليهم التدريب على هذه الصفة (السرعة) باعتبارها مهمة في مساهم المهني فهي أداة يجب عليهم اكتسابها.

5-2-2- أنواع السرعة

للسرعة عدّة أقسام وهي:

أولاً: سرعة الانطلاق: إن سرعة الانطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعده على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الانطلاق على قوة اللاعب وسرعة ردّ فعله.

كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة.

هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دورا مهما لإدامة الانطلاقات السريعة، فسرعة الانطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدّة زمنية قصيرة¹.

ثانياً: سرعة الحركة: ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة، والتي تؤدي مرة واحدة.

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم" نظرا لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل

1 - ريسان مجيد خريبط : موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"؛ ج1، جامعة بغداد، العراق 1989 ص (65،79).

وعموماً تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

ثالثاً: سرعة رد الفعل: إن سرعة ردّ الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف "بالزمن الواقع ما بين أول للحركة حتى اكتمالها".

فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة ردّ الفعل المكتسب، أما ردّ الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس ردّ الفعل المكتسب.

5-2-3- طرق تنمية السرعة

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات، ويتم تطوير السرعة من خلال ما يلي

ج- طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة: تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقات ورفع مقدره نسبة التكرار الحركي للقدم أعلى من) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى (السرعة العليا) والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة للاعب.

5-2-4- أهمية السرعة

إن السرعة تعمل على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب والتشيط عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين فوسفات (CP)، وأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP).

5-3-المرونة

5-3-1- تعريفها¹

هي قدرة الرياضي على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في:

☞ - قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.

☞ - قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

☞ - قدرة التكرار لتمرين الدقة.

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة.

5-3-2-أنواع المرونة²

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركية وهما:

أولاً: المرونة الديناميكية: ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل، ويكون ذلك واضحاً مد ودرجة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

ثانياً: المرونة السلبية: ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى الرياضي.

¹ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: "اختبارات الأداء الحركي"؛ مطبعة دار الصفاء، مصر: 1990، ص(318).

² - حنفي محمود مختار "الاسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ مرجع سابق

ويحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة

✓ التركيب التشريحي لعظام المفصل.

✓ الأربطة المحيطة بالمفصل.

تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر.

5-3-3- طرق تطوير المرونة¹

يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة، ويعتمد تطوير المرونة على الجانب التشريحي والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي. ➔
يجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة.

✓ - أن يكون اختبار التمارين طبقاً لمستلزمات المنافسة ومستوى الرياضي.

✓ - تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.

✓ - يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.

✓ - إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي على تسارع الحركة.

✓ - تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.

✓ - يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة.

5-3-4- أهمية المرونة²

إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية:

✓ عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.

✓ صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة.

✓ سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة.

✓ بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة.

5-4- التحمل أو المطاولة

5-4-1- تعريفها

ويعني التحمل أن الرياضي يستطيع أن يستمر طوال زمن الممارسة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته المهارية والخطوية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقه عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة.¹

5-4-2- أنواع التحمل

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

- تحمل عام -تحمل خاص.

أولاً: التحمل العام: وهو أن يكون الرياضي قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية، دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طيلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني، ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

ثانياً: التحمل الخاص: ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب.²

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة، من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة، وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة.

¹ - حنفي محمود مختار : "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" مرجع سابق، ص(71).

² - بطرس رزق الله : "التدريب في مجال التربية الرياضية"؛ جامعة بغداد، العراق : 1994، ص(516).

5-4-3- طرق تطوير التحمل

إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير صفة التحمل يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة واختيار واحد مكن الطرق ونسب حصتها في التدريب الفردي ومقدار البناء ومرحلة التدريب ، فهناك طرق ووسائل مباشرة وغير مباشرة ، بحيث إذا توفرت مستلزمات الألعاب و والفعاليات الرياضية يؤدي ذلك إلى استعمال واجبات البناء والتطور المناسب في الإعداد العام والخاص ، ويظهر الترابط الأمثل بين الطرق والوسائل لبناء التحمل وتطويره عند التدريب الرياضي، حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات التحمل وعناصره ، وأكد الباحثون أهمية طرائق التدريب في زيادة بناء التحمل العام والخاص وتطويرها. إن التغيرات الإرادية للشدة والوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل، بينما تؤدي تغيرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل وتطويره، حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكييف الأجهزة الوظيفية من أجل الحصول على المستوى العالي في الألعاب وفعاليات التحمل. كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفترتي، إذا تم تحقيق نظرية التكيف، ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعا يجب تغيير الشدة وتكييف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم.

5-4-4- أهمية التحمل

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (O_2) كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها.

كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب¹.

¹- Ren taelman : *football techniques nouvelle d'entrainement*, OPCIT, p(26).

5-5-5- الرشاقة

5-5-1- تعريفها

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس¹.

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي إستعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء². ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار الرياضي على استخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

5-5-2- أنواع الرشاقة

هناك نوعان من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

✓ رشاقة عامة.

✓ رشاقة خاصة.

أولاً: الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

ثانياً: الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.

5-5-3- مكونات الرشاقة

أ- الدقة: هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتمييز.

ب- التوازن: يعني المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) والاحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي).

ج- التوافق: يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد.

¹ - وحيد محجوب علم الحركة والتعلم الحركي؛ دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد: 1989، ص(87).

² - حنفي محمود مختار : "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(69).

5-5-4 طرق تطوير الرشاقة

ما من شك في أن تعدد طرق تدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والطرق الرئيسية التي تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائم والفتري والتكراري إلا أن هناك أساليب تستخدم من أجل تنفيذ هذه الطرق وتحصل زيادة في زمن الجهد المبذول عند تكامل الحركة وتزداد الصعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي للحصول على التمارين الإضافية.

كما يحصل تداخل بين التصرفات التيسر يتم التكيف عليها مع التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

1- تغيير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي يتم التكيف عليها بحيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة.

2- القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي لم يتم التكيف عليها.

3- يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

إن أي أسلوب من الأساليب السابقة يمكن تنفيذه وفق طرق متعددة، ويجب التركيز في فن الأداء الحركي على الحركات التي يتقنها الرياضي والتي تدخل تحت نطاق اللعبة الرياضية فضلا عن الحركات التي تدخل في نطاق الصفات البدنية والتي يزاولها الرياضي وفق ظروف ثابتة.

☞ إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة الآتي:

- مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة الرياضية طبق لوزن الرياضي.

- تغيير شدة الرياضي لتمرين المنافسات والتمارين المساعدة.

- مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة، الثابتة والمتحركة وخلال تطوير الرشاقة الجديدة يجب الانتباه إلى:

أ- ضبط حركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة باستمرار لضمان رصيد عدد الحركات حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة.

ب-تعلم حركات جديدة دون انقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم حركات جديدة خاصة في الألعاب والفعاليات التي تحتاج على ضبط تمارين صعبة.

ج-تطوير القوة والسرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تنميتها.

د-وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية¹.

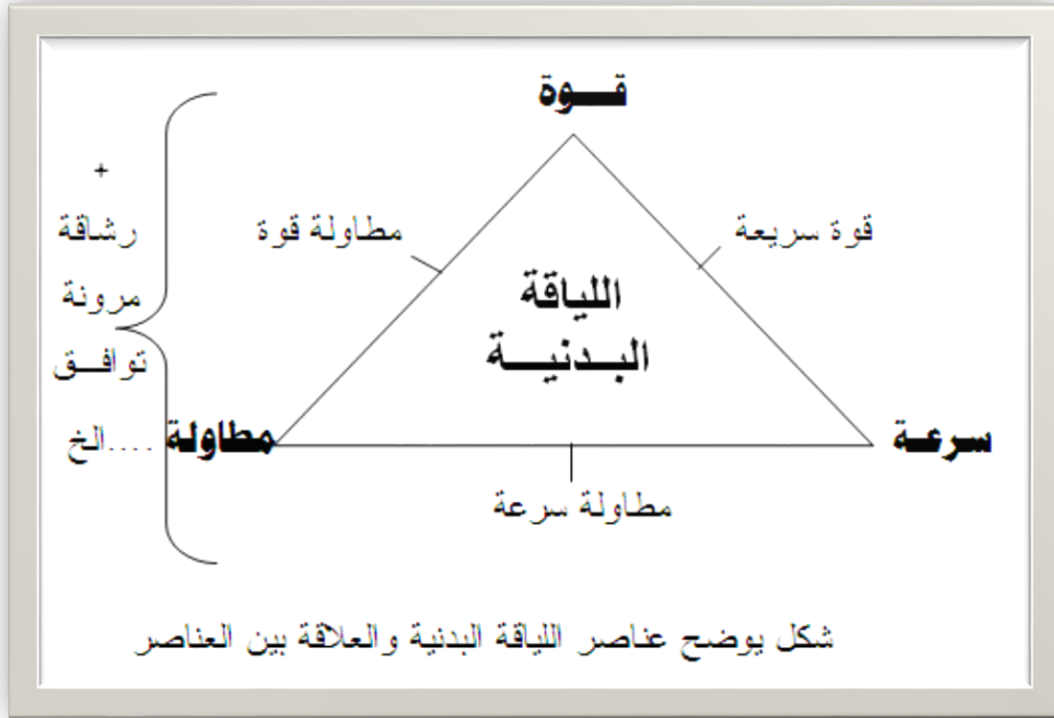
5-5-5- أهمية الرشاقة

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها، التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالاصطدام.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك².

¹ -Jürgen weinek : *manuel d'entraînement, Edition vigot*, paris :1986, p 25

² - Topin Bernard : *préparation et entrainement du footballeur*, édition amphora ;paris ,1990, p(57)



الشكل 2: عناصر اللياقة البدنية و العلاقة بينهما.

6- الطرق التدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية¹

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد

6-1- طريقة التدريب المستمر: وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم الرياضي بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجماً كبيراً³.

6-2- طريقة التدريب الفترى: طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملاً معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبضة القلب إلى

¹ -حنفي محمود مختار: *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم*؛ مرجع سابق، ص(222).

180 نبضة /دقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة/دقيقة، ثم يعطى حملاً ثانياً وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً.

وينقسم التدريب الفطري إلى نوعين:

6-3- طريقة التدريب الفطري المرتفع الشدة: ويهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويرتفع نبض القلب إلى 180 نبضة/دقيقة ويكون حجم التحمل قليلاً نسبياً.

6-2- طريقة التدريب الفطري المنخفض الشدة: يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة/دقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

6-3- طريقة التدريب التكراري: وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء الرياضي حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة كما تعتمد عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع¹.

6-4- طريقة التدريب الدائري: يقوم المدرب أو المنشط بوضع من 08 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع أن ينقل الرياضي من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدي التدريب بأن يقوم الرياضي بأداء التمرين الواحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين.

وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة تكرر المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 نبضة /د.

6-5- طريقة Stretching: استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الإسكندنافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات.

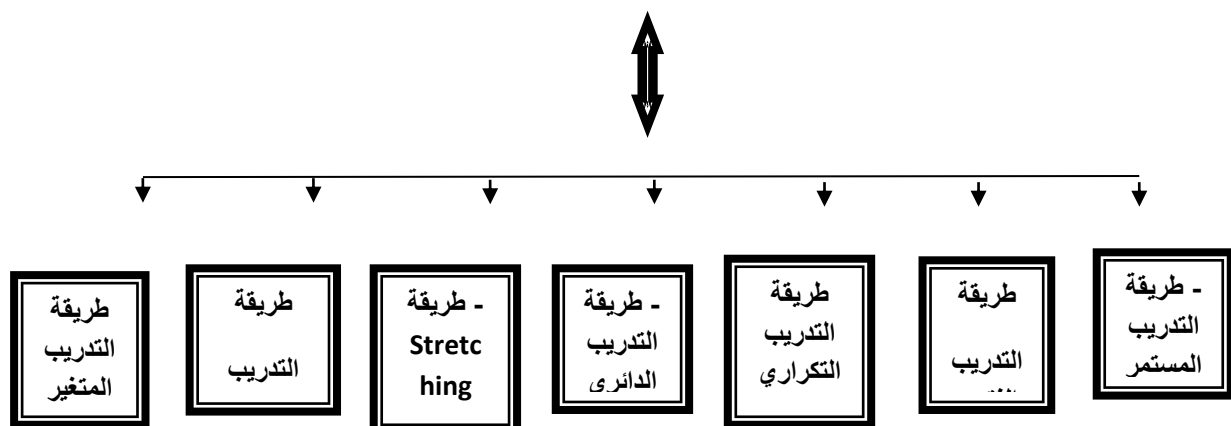
1 -حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(223).

6-6- طريقة التدريب المحطات: في هذه الطريقة يختار المدرب أو المنشط بعض التمرينات بحيث يؤديها الرياضيون واحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود الرياضي لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي.¹

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين¹.

6-7- طريقة التدريب المتغير: تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج الرياضي في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فيما يجري الرياضي مسافة 10م تكرر 05مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10، 15، 20 ثانية) على الترتيب وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح التمرين يعمل على تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد.

الطرق التدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية



¹ - محمود عوض بسبوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية؛ مرجع سابق، ص(167).

الشكل رقم 03: الطرق التدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية.

وهذه الطرق تحقيق اللياقة البدنية وتساعد على تنمية اللياقة الحركية.

7- قياس اللياقة البدنية

لمعرفة لياقة أي فرد هناك طرق لقياسها يمكن من خلالها التعرف على مقدرة الفرد الجسمانية والبدنية.

وما يهمننا في هذا المجال هو التطرق لقياس اللياقة القلبية والتنفسية ويتم ذلك بقياس القدرة العظمى للجسم لاستهلاك الأوكسجين أثناء بذل أقصى جهد بدني ممكن حيث يمكن أن يزداد استهلاك الأوكسجين الأقصى أثناء تأدية التمارين الشديدة إلى 10-20 ضعفاً.

وهناك طرق متعددة للقياس تستخدم في تقييم وظيفة الجهاز القلبي الدوري ويتم ذلك في

المختبرات الفيزيولوجية باستخدام

- اختبار الجهد بالدراجة الثابتة .

وهناك طرق بسيطة لقياس اللياقة القلبية التنفسية أو اللياقة الهوائية مثل اختبار قياس الزمن اللازم لجري مسافة معينة ميل أو ميل ونصف، أو قياس المسافة المقطوعة خلال جري لمدة 12 دقيقة وبذلك يمكن قياس مقدرة الجسم على أخذ ونقل الأوكسجين إلى الأنسجة والعضلات.

كما أن اختبارات اللياقة البدنية بالنسبة لصغار السن والشباب يمكن أن تستخدم كمرشد في

اختيار النشاط البدني المناسب.

وأن تكرار الاختبار يمكن أن يعطي فكرة واضحة عن مقدار التطور الذي تم الوصول إليه في اللياقة.

8-أنواع من اللياقة البدنية¹

والأصل في إدراك الأشياء بالعلم، هو تصورهما. ولكي يُدرك أحدنا ما الذي عليه أن يتمتع به من اللياقة البدنية، عليه أن يتصور ما الذي يُريده هو من بدنه، وما الذي يُريده بدنه منه. والأساس الأول في حاجتنا إلى أبداننا هو الحفاظ عليها سليمة ومعافاة من أي آفات أو أمراض أو ضعف. والأساس الثاني هو الكفاءة والقدرة على استخدامها في تحقيق وتلبية وجلب ما نحتاجه، أو نطمح إليه، مما هو حولنا. سواءً كانت تلك الاحتياجات أو الطموحات ضرورية أو ترفيهية.

وفي جانب الحفاظ على سلامة البدن، تكون اللياقة البدنية وسيلة لتنشيط عمل أعضاء معينة في الجسم ولحفظها سليمة من الأمراض أو الضعف. وهناك أعضاء تحتاج اللياقة البدنية، بأنواع مظاهر تمارينها، بشكل مباشر في تحقيق تلك الغايات. ومنها القلب والرئتان والأوعية الدموية والجهاز العصبي والمفاصل والعظام والعضلات. وهناك أعضاء تستفيد بشكل غير مباشر من تحقيق أنواع مهمة من اللياقة البدنية. ومنها الكلى والكبد والجهاز الهضمي وجهاز المناعة وغيرها.

وفي جانب الكفاءة والقدرة على تحقيق غايات ترفيهية أو معيشية معينة، تتفاوت الحاجة إلى مستوى ونوعية اللياقة البدنية. ومثلاً لياقة لاعب رفع الأثقال تختلف عن لياقة أحدنا في القدرة على حمل الأمتعة والحاجات الشخصية. ولياقة لاعبي مسابقات الماراثون أو المسافات القصيرة تختلف عن اللياقة الحركية التي يحتاجها الإنسان العادي في تنشيط القلب والرئتين والأوعية الدموية للحفاظ على سلامتها من الأمراض أو الضعف. وهكذا دواليك.

والإنسان العادي، غير ذلك الشخص الرياضي المشغول بحمى المنافسات والمباريات، يحتاج أربعة أنواع من اللياقة البدنية. وعليه الاهتمام بتتمية مستوى معين من اللياقة البدنية فيها. وهذه الأنواع هي: • أولاً: اللياقة الهوائية، أو أيروبيك. • ثانياً: لياقة العضلات. • ثالثاً: لياقة الشد والمرونة. • رابعاً: لياقة توازن لبّ الجسم.

¹ - https://www.joslin.org/jstore/staying_healthy_with_diabetes_physical_activity_and_fitness.htm.

8-1- لياقة «أيروبيك» الهوائية¹

* وتعتبر اللياقة الهوائية، أو لياقة قدرات أداء تمارين أيروبيك، هي حجر الزاوية في جميع برامج التدريب على اللياقة البدنية. أي في تلك الأنواع الثلاثة الأخرى من اللياقة البدنية. والأساس في فهم معنى عبارة «تمارين أيروبيك الهوائية» هو العمل الذي يبذله أحدنا كي يتمكن من التنفس بعمق وبسرعة، للتمكن من زيادة كمية الأوكسجين المتوفر في الدم، ثم العمل على النجاح في توصيل أكبر كمية ممكنة من الأوكسجين للأعضاء التي تحتاجه، أي إلى جميع أعضاء الجسم. ومعلوم أن بعملية التنفس يدخل الهواء الخارجي إلى الرئة، ثم يتعرض للشعيرات الدموية التي تستخلص الأوكسجين من الهواء لتُحمّله في كريات الدم الحمراء. وأن القلب يضخ الدم المُحمّل بالأوكسجين، والقادم من الرئة، إلى جميع أنحاء الجسم عبر قوة انقباض عضلة القلب. ولذا فإن نجاح تزويد أعضاء الجسم بالكمية اللازمة من الأوكسجين، الذي هو عصب الحياة، يتطلب رئة سليمة في بنيتها وقوية في عملها، ويتطلب أوعية دموية نظيفة ومرنة وخالية من أي إعاقات في مجاريها، ويتطلب قلباً قوياً قادراً على استيعاب الدم القادم إليه وقادراً على ضخه بالقوة اللازمة لإيصاله إلى أعضاء الجسم البعيدة والقريبة منه. ولتحقيق هذه الغاية نحتاج إلى وسيلة، أو مُحفز، يضمن لنا تنشيط الرئتين والقلب والأوعية الدموية، في عملية متناغمة ومنتامية القدرات. وصولاً إلى مرحلة تكون فيها كفاءة هذه الأعضاء عالية في أداء عملية إيصال الأوكسجين للأعضاء المختلفة بالجسم.

والوسيلة الأفضل والأسهل والأبسط والأكفأ، والتي تم التوصل إليها بعد مراحل من البحث والاختبارات العلمية، هو جعل «حركة العضلات المتطلبة للأوكسجين» محفزاً أساسياً لتنشيط عمل الرئتين والقلب والأوعية الدموية، أي القيام بأي نوع من المجهود العضلي باستخدام تحريك مجموعات من العضلات الكبيرة في الجسم، بهدف تنشيط ضخ الدم من القلب للرئتين وللجسم. والمهم أن يتم هذا المجهود العضلي بالتدرج، أي أن لا يتم إجهاد العضلة بسرعة وبقوة، وإلا فإن الحركة العضلية ستتحول إلى نوع أنأيروبيك اللاهوائية. ومن أفضل أنواع تمارين

¹ https://www.joslin.org/jstore/staying_healthy_with_diabetes_physical_activity_and_fitness.htm.

أيروبيك الهولة لمدة نصف ساعة يومياً. وذلك بأن تكون الخمس دقائق الأولى والأخيرة متدرجة في زيادة السرعة وفي تخفيفها، على التوالي. ويمكن أداء الهولة مرة واحدة ولمدة نصف ساعة كما يُمكن تقسيم تلك النصف ساعة اليومية إلى فترتين، كل منهما تبلغ ربع ساعة. وهناك أنواع أخرى من تمارين أيروبيك، مثل السباحة أو ركوب الدراجة الهوائية أو القيام بحركات رياضية راقصة أو غيرها من أنواع تمارين أيروبيك.

8-2- اللياقة العضلية¹

العنصر الثاني في اللياقة البدنية، هو اللياقة العضلية. وهي تختلف تماماً عن لياقة تمارين "أيروبيك" الهوائية. وللتوضيح، فإن تمارين «أيروبيك» الهوائية تستخدم بعض عضلات الجسم، خاصة العضلات الكبيرة، كشيء مُحفز لزيادة عمل الرئتين والقلب والأوعية الدموية. بينما لياقة العضلات تتجه نحو الاهتمام بعضلات معينة ابتغاء رفع قدرات استخدامها بذاتها في أداء أنواع شتى من الحركات الحياتية. وهنا يتم اللجوء إلى تمارين «التقوية» Training Strength. والعمل على بناء اللياقة العضلية، وتحقيق ذلك، يؤدي إلى تقليل كمية الشحوم في الجسم ويرفع من حجم العضلات الخالية من الشحوم، ويزيد من حرق الطاقة. كما أن بناء عضلات قوية يحمي المفاصل من الإصابات ويُعزز من قدرات الجسم على التحمل. هذا بالإضافة إلى تحسين فرص سرعة الخلود إلى النوم والاستغراق فيه.

ولعل من أفضل التعليقات على أهمية العناية ببناء كتلة وحجم العضلات، كأحد أعضاء الجسم الأساسية، تلك التي صدرت عن الدكتور إدوارد لاسكويسكي، المتخصص في طب العلاج الطبيعي والتأهيل في مايو كلينك والمدير المساعد لمركز مايو كلينك للطب الرياضي، بقوله: حينما لا تقوم بشيء ما للاهتمام بالعضلات فإنك ستفقدتها، وستحل كميات من الشحم مكان الكتلة العضلية، في إشارة منه إلى أن كتلة العضلة مكونة طبيعياً من الألياف العضلية الغنية بالبروتينات.

¹ -https://www.joslin.org/jstore/staying_healthy_with_diabetes_physical_activity_and_fitness.htm.

وهذا التركيب العضلي الطبيعي هو ما يُعطي المرء القدرة على القيام بالحركة، وهو أيضاً ما يُؤمن لنا «موقداً» دائم الاشتعال ودائم الطلب على مصادر الطاقة لحرقها. وحينئذ، يُمكن للمرء التخلص من كميات الشحم باستهلاك العضلات لها في إنتاج الطاقة اللازمة لحركة العضلات. وحينما لا يكون في الجسم كتلة طبيعية وجيدة من العضلات، فإنه لا يكون هناك ذلك «الموقد» الذي يستهلك الشحوم. وبالتالي ستتراكم الأنسجة الشحمية في البطن والأرداف وغيرها من مناطق الجسم. والأكثر ضرراً، هو تراكم الشحوم في العضلات نفسها. وهنا يحصل فوق مشكلة زيادة الكتلة الشحمية في الجسم، مشكلة أخرى، وهي فقد العضلات لنسبة مهمة من كتلة النسيج العضلي في بنائها. وبالتالي فإن قوة «الموقد» الحارق للدهون تضعف، وقوة العضلة نفسها في القيام بالحركات تضعف هي الأخرى.

وتظهر هذه المشكلة، أي تراكم الشحوم في العضلات نتيجة عدم استخدامها وتمارينها وبنائها لدى النساء عموماً، ولدى الذين تجاوزوا سن الخمسين، ولدى من هم دون ذلك في العمر من الرجال الذين يُمارسون أعمالاً مكتبية. وتُوفر غالبية مراكز اللياقة البدنية العديد من أجهزة مقاومة العضلات، وأوزان حرة مختلفة الثقل، ووسائل أخرى للقيام بتمارين التقوية. وللإنسان، إن توفرت له تلك المراكز الرياضية، أن ينضم إليها ويُتابع تدريباته العضلية من خلال برامجها، وتحت إشراف متخصصين في توجيهه نحو كيفية البدء والتدرج في ممارسة التمارين، وصولاً إلى مراحل مستقرة في تمارين التقوية. إلا أن من الممكن ممارسة تلك التمارين دون الحاجة إلى الانضمام إلى أي من تلك المراكز، حال عدم توفرها أو حال عدم وجود الوقت الكافي للذهاب إليها. وذلك مثل استخدام قوارير المياه البلاستيكية عند تعبئتها بالرمل، كجزء من تمارين الأوزان الحرة، ومثل الاعتماد على وزن الجسم في تمرين بناء العضلات، مثل تمارين رفع الجسم بالاعتماد على الكفين حال التمدد على الأرض، وغيرها من التدريبات.

ومن الضروري ملاحظة أن المرء ليس عليه قضاء وقت طويل يومياً في تمارين بناء العضلات، بل تكفيه مرتان أسبوعياً من حصة تمارين تبلغ حوالي عشرين دقيقة. والنتيجة ستظهر خلال بضعة أسابيع من المداومة على ذلك. ويُؤكد المتخصصون في مايو كلينك أن

الانتظام في ممارسة تمارين بناء العضلات، وفق تلك المدة والوتيرة الأسبوعية، يؤدي إلى رفع قوة العضلات بنسبة 50% على أقل تقدير خلال فترة ستة أشهر. ولذا فإن المهم هو البدء والاستمرار، ضمن تمارين متوسطة الجهد ومتوسطة المدة. والهدف الأساسي ليس بناء كتل ضخمة من العضلات، كالتالي يسعى إليها لاعبو «كمال الأجسام» بل هو صحة وعافية ونشاط أفضل.

8-3- لياقة الشد والمرونة¹

إن تمارين أيروبيك الهوائية وتمارين بناء العضلات، تعمل على انقباض العضلات وانبساطها. ولتحقيق نوع مهم من التوازن في برامج التدريب على نوعي اللياقة هذين، نحتاج إلى أن تكون لدى العضلات قدرات في مرونة الشد والارتخاء، أي لياقة في إتمام هاتين العمليتين دون أي صعوبات ودون حصول إصابات مفاجئة في تمزق بناء العضلة وأوتارها. وهو ما يُطلق عليه «لياقة مرونة الشد».

وبالإضافة إلى سهولة القيام بتمارين أيروبيك وتمارين بناء العضلات، فإن تمارين «لياقة مرونة الشد» تُعطي الجسم مزيداً من الرخابة في مدى حركة المفاصل، عبر رفع قدرة استخدام الطول الأقصى والشد الأقصى للعضلات. وأيضاً في رفع مستوى انضباط وضعية كامل الجسم. وكذلك في تنشيط تدفق الدم إلى العضلات. وهذه الأساسيات من الضروري فهمها للاقتناع بأهمية «لياقة مرونة الشد» وممارستها. ناهيك عن فائدتها الأساسية في منع الإصابات أثناء التمارين، أو أثناء الحياة العملية. ومن المهم أيضاً فهم الوقت الأفضل لممارسة تمارين «لياقة مرونة الشد». وهو بُعيد الفراغ من تمارين الأيروبيك أو بناء العضلات، أي في الوقت الذي تكون فيه العضلة مُستخدمة ودافئة. لأنها في هذا الوقت «ناضجة» كي تتقبل الشد. ولذا، بدلاً من الذهاب إلى الاستحمام مباشرة بُعيد الفراغ من التمارين، حاول تمضية بضع دقائق في شد تلك العضلات التي استخدمتها للتو في التمارين السابقة، ثم اذهب للاستحمام. و«سخونة» العضلة أساس في عدم حصول تمزق العضلة «الباردة» بالشد.

¹ - https://www.joslin.org/jstore/staying_healthy_with_diabetes_physical_activity_and_fitness.htm.

ويتم التركيز على شد العضلات الكبيرة، أي عضلات الفخذين وعضلات الوركين وأسفل الظهر والعنق وعضلات خلفية الساقين، أو «بطة الساق». ويتم الشد ببطء وتوازن، والمحافظة عليه في إحدى عضلات جانب من الجسم، لمدة حوالي 30 ثانية. ثم تكرر ذلك في الجهة الأخرى من الجسم. واحرص على عدم الشد فوق طاقة تحمّل العضلة، والضابط هنا هو الشعور بالألم. وبالأصل، لا يتم شد أي عضلة تشكو فيها من أي ألم. وبعد تلك التمارين، خذ قسطاً من الراحة وحاول أن تتنفس آنذاك بعمق. ولا تُوجد نصائح خاصة بعدد تكرار الشد، إلا أن الأفضل ممارستها باعتدال بُعيد الفراغ من التمارين المعتادة.

وعلينا تذكر أن فهم أهمية ووقت وآلية ممارسة تمارين «لياقة مرونة الشد» ضروري جداً.

8-4- لياقة توازن لبّ الجسم¹

إن العضلات الأساسية في تكوين لبّ الجسم Body Core Muscles، هي عضلات البطن وأسفل الظهر والحوض. وهذه العضلات مهمة جداً في دعم توازن وثبات كامل بناء الجسم. وذلك في كل الأوضاع، أي حال الجلوس، والاستلقاء، والوقوف، والهرولة، وممارسة الانحناء في أي صورة، وغيرها من الأوضاع.

ويُشير المتخصصون في اللياقة البدنية بمايو كلينك إلى أن العنصر الأخير، والمُكمل لأي برنامج لياقة بدنية، هو تقوية عضلات لبّ الجسم. وذلك في معرض تعليقهم على إهمال الكثيرين الاهتمام بهذا الجانب من اللياقة. وذكروا أن غالبية ممارسي التمارين الرياضية لا يُمارسون من تمارين توازن لبّ الجسم سوى تمارين تكوير البطن لشد عضلات جداره، أو تمارين الجلوس ورفع الجسم إلى أعلى.

ولإدراك أهمية تمارين «توازن لبّ الجسم» علينا فهم الآتي: أن لبّ الجسم مكون من الصدر والبطن والحوض. وحينما يكون ثمة توازن وثبات جيد للّبّ الجسم، فإن عضلات الحوض وأسفل الظهر والوركين والبطن، تعمل في تناغم وتناسق. وهذا التناغم والتناسق أساس في عدم إجهاد أي منهما فوق طاقة التحمل، أي أساس في عدم حصول آلام أسفل الظهر مثلاً، كما أنه

أساس رفع قدرة وقوة العضلات تلك للمساندة ولسهولة قيام الجسم ككل بأي حركات وأنشطة خلال الحياة اليومية وخلال التمارين الرياضية. وذلك مثل الانحناء لربط شرائط الحذاء وارتدائه، وإنزال الأشياء من فوق الخزائن، وحمل الأغراض، وممارسة ألعاب الرياضة، وغيرها. والأهم، لدى الكثيرين من النساء والرجال، تشكيل قوام متناسق وجذاب للجسم، والحفاظ على ذلك، خلال الوقوف أو المشي أو الجلوس أو غيره. والنجاح في اكتساب لياقة توازن لبّ الجسم لا تأتي بـ «بلاش» ودون بذل مجهود. بل تتطلب ممارسة تمارين رياضية مخصصة وموجهة نحو تنمية العضلات تلك وقدراتها.

9- أهمية اللياقة البدنية عند الفرد والمجتمع¹

9-1- أهمية اللياقة البدنية من الناحية الاجتماعية، ومن الناحية الصحية، ومن الناحية النفسية والتنمية العقلية

أ- من الناحية الاجتماعية: تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيرا في تكوين شخصيته، وتشبع فيه شعور الانتماء للجماعة وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السليمة، وتزيد من تفاعله في المجتمع إذا ما اتصف للياقة البدنية العالية. ومن القيم الاجتماعية التي يمكن للفرد اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية: الروح الرياضية، التعاون، القيادة الانضباط، المتعة، المواطنة الصالحة، العلاقات الاجتماعية، الطاعة، النظام.

ب- من الناحية الصحية: تعمل اللياقة البدنية على تحسين الصحة العامة، فتزيد من السعة الحيوية للريثتين، وتزيد من حجم القلب فيعمل بدقات اقل وباقتصاد، وتطور الجهاز العضلي وتقلل من الأمراض المنتشرة وخاصة أمراض القلب والإفراط في السمنة. كما تعمل اللياقة البدنية على تحسين القوام والتركيب الجسمي المتناسق والسيطرة على الوزن.

ت- من الناحية النفسية: تتيح للفرد الفرص المتعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن النفس على تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة كما

¹- <https://www.org/wikipedia.com>

تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والالتزان النفسي والسرور والنجاح والرضا.

ث-التنمية العقلية: تعمل الأنشطة الرياضية على إكساب الأفراد القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي تمكن اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة، وتعمل الأنشطة الرياضية على تطوير المهارات والعمليات العقلية المختلفة كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والإدراك والتصور والانتباه والتفكير.

9-2- أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية¹

*- تلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية و أجادتها ويختلف الحجم في هذا الدور وأهمية طبقا لنوع النشاط وطبيعته, كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبه إلى آخر ، وهذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة.

*- اللياقة البدنية العامة هي المكون الأساسي الذي يبني عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف بالفورمة الرياضية " ويشبه البعض اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية بأساس البيت الذي يمثل الدعامة الأساسية له .و الذي يبني عليه جميع أدوار المنزل دور بعد آخر إلى أن يكتمل ،فإذا كان الأساس متينا وثابتا ظل المنزل متماسكا قويا صلبا أمام جميع عوامل التعرية ،أما إذا كان الأساس هشاً ضعيفا فإن المنزل كله معرض للانهار . وهكذا تكون اللياقة البدنية بالنسبة للنشاط الرياضي.

* - الحركة بخفة و العمل على الاقتصاد في الجهد و الوقت

* -اكتساب القدرة على تحمل الجهد العضلي الصعب والطويل.

* -معرفة مدى كفاءة البدن لمجابهة متطلبات الحياة اليومية خاصة عند الرياضي

* -اكتساب مهارات حركية مختلفة لتحقيق الأداء الصحيح بكل دقة.

* -تنمية عمليّة ردّ الفعّال السريعة أثناء الأداء الحركي.

* -تطوير عناصر اللياقة البدنية المختلفة من رشاقة وسرعة.... الخ

¹ <https://www.org/wikipedia.com> ،12-12-2014.14:00

- * -تطوير اللياقة البدنية للرياضي ورفع كفاءة الجسم للقيام بوظائف متعددة.
- * -تطوير سمات الرياضي الإرادية والثقة بالنفس والمثابرة.
- * -القدرة على مواجهة الضغوطات والتكيف على الظروف المختلفة التي يواجهها الرياضي.

10-فوائد اللياقة البدنية¹

أ-النمو الجسمي

ويأتي ذلك عن طريق اللياقة العامة من خلال:

- ✓- تحسين عناصر اللياقة البدنية مثل: القوة، السلامة، التحمل، المرونة، سرعة رد الفعل².
- ✓- تحسين كفاءة عمل الأجهزة الحيوية.
- ✓- الجهازين الدوري والتنفسي.
- ✓- الجهاز العصبي للجسم.
- ✓-الجهاز الهضمي.

ب-اللياقة الحركية

- ✓-مهارات استعمال الجسم في الألعاب الرياضية.
- ✓-الرشاقة.
- ✓- سرعة رد الفعل.
- ✓- التوافق العضلي العصبي.
- ✓-عدم حدوث التقلصات العضلية
- ت-تكوين العادات الصحية السليمة
 - ✓-عادات التغذية.
 - ✓-عادات النظافة.
 - ✓-عادات النظام الصحي.

²- <https://www.org/wikipedia.com> ،12-12-2014.14:00

✓-القوام السليم.

ث-النمو العقلي

✓-المقدرة على اكتساب المعرفة والتعلم بشكل أكبر.

✓-المقدرة على التذكر وزيادة نشاط الذاكرة.

✓-تنظيم المعارف والأفكار.

✓-اكتساب القدرة على التصرف السليم.

✓-زيادة المقدرة على التحكم بالانفعالات النفسية المختلفة.

✓-النشاط الذهني والعقلي.

ح-النمو الوجداني

✓-خفض التوتر والقلق.

✓-ضبط النفس.

✓-المبادرة للعمل والنشاط.

✓-الحذر.

✓-التفكير قبل الإقدام على القول أو الفعل.

✓-تجنب الأمراض العصبية.

ج-النمو الاجتماعي

✓-تنمية العلاقات الاجتماعية المختلفة.

✓-زيادة التعاون مع الأفراد.

✓-تحقيق الذات.

✓-العلاقات السلوكية الجيدة.

✓-القيادة في العمل والأداء.

خ-الوقاية

- ✓-الوقاية من أمراض العصر: السكري، الضغط، تصلب الشرايين، هشاشة العظام وخاصة عند كبار السن والسيدات عند تقدم العمر.
- ✓- التخلص من العادات السيئة وإضاعة الوقت والابتعاد عن أمراض خطيرة وعادات سيئة مثل المخدرات، الكحول....
- ✓- توزيع الطاقات بشكل ايجابي من خلال الأنشطة الرياضية، الفردية والجماعية.
- ✓-التخلص من مسببات الأمراض: البدانة الزائدة، ألعاب الكمبيوتر بشكل طويل ووجبات الطعام السريعة.
- ✓-التمتع بصحة أفضل طيلة فترة الحياة الايجابية في المجتمع.
- ✓-الظهور بمظهر صحي رشيق¹.

11-بعض نصائح للحفاظ على اللياقة البدنية²

- من أجل لياقة أفضل هناك بعض النصائح التي ينبغي عليك إتباعها وأخرى تتجنبها لكي تصل إلى اللياقة بمفهومها الصحيح مع الالتزام بعناصر اللياقة الأساسية ومن بينها:
- ✓- تهيئة العضلات قبل البدء في أية تمارين رياضية: صحيح، لأنها تكسب العضلات مرونة وتمنع حدوث الأذى أو الضرر كما أن تهدئة العضلات بعد أي نشاط رياضي شيئاً ضرورياً لأنها ترخي العضلات وتقلل من معدل ضربات القلب وتساعد الجسم على العودة إلى حالته الطبيعية بعد النشاط الرياضي وعلى المدى الطويل.
 - ✓- التغاضي عن الألم: عليك الإنصات جيدا إلى ما يرسله جسمك من إشارات فإذا شعرت بألم عليك بالتوقف على الفور فإن ألم العضلات والمفاصل يعنى الكثير والتغاضي عن الآلام البسيطة

¹ - www.wikipedia.org.com. 14-12-2014.

² -<https://www.org/wikipedia.com>

يؤدي إلى آلام أكبر فيما بعد، وإذا استمر الألم لفترة طويلة عليك باستشارة الطبيب استشارة مدرب محترف: إذا كنت تمارس الرياضة في نادي رياضي أو إحدى الصالات الرياضية ستتاح لك الفرصة لاستشارة مدرب متخصص فسيرسم لك خطة تلائم أهدافك. كما أنه يوجهك في استخدام الأجهزة المخصصة، ويصحح لك ما كنت تمارسه من عادات رياضية خاطئة.

✓-الشريك الرياضي: الزميل أو الصديق من يشاركك في التدريب هو وجود الحافز هو مشكلتك الأساسية سيكون الشريك هو الحل لأنه سيثبثك على الاستمرار وعلى الارتفاع بمستواك وبذل مجهود أكبر للتنافس معه، بشرط أن تتكافأ قدراته مع قدراتك.

✓- مراقبة النظام الغذائي: إن النظام الغذائي هو الجزء الفعال في مسألة اللياقة، وما تتناوله من أطعمة يؤثر على ما تقوم به من نشاط، كما أنه يؤثر بدوره على نتائج خطة اللياقة التي رسمتها لنفسك والتي تساعد على بناء عضلاتك وتقلل من نسبة الدهون الموجودة في جسمك كما يساهم ما يمارسه الإنسان من نشاط يومي أو نشاط رياضي في حرق الكثير من السعرات الحرارية إلى جانب الاعتدال فيما تتناوله من أطعمة.

✓- شرب الماء: يحتاج الجسم إلى الماء كل عشرين دقيقة عند ممارسة أي نشاط رياضي لكي يعوض الفقد، تناول سوائل على الفور عند إحساسك بالعطش حتى لا تتعرض للجفاف وخاصة إذا كنت تمارس أي نشاط ما لأكثر من ساعة.

12- طرق ووسائل للحفاظ على اللياقة البدنية¹

12-1-الرقص: متعة ورشاقة

يعد الرقص وسيلة رائعة لحرق السعرات الحرارية والمحافظة على صحة الجسم حيث يزيد القدرة على التحمل عن طريق إدخال معلومات جديدة إلى الدماغ حول النشاط الجسماني، كما يعمل على تحسين قوة الساقين، ويساهم في بقاء مرونة الجسم، والحفاظ على التوازن، والتحكم بحركات الجسم المختلفة.

¹ -https://www.joslin.org/jstore/staying_healthy_with_diabetes_physical_activity_and_fitness.html

12-2- ركوب الخيل: ثقة وتحكم

تعد رياضة ركوب الخيل رياضة مميزة حيث تعتمد على اللياقة البدنية وعلى سرعة الخيل المستخدم. تعمل هذه الرياضة على تحسين توازن الجسم وتناسق العضلات، وتزيد القدرة على التحمل، إضافة إلى تأثيرها في زيادة الثقة في النفس، والتخلص من التعب والإرهاق.

12-3- القوارب الشراعية: لياقة بدنية غير محدودة¹

عندما تقود قارباً شراعياً عليك أخذ أمور عديدة بعين الاعتبار، ومنها الحفاظ على توازن القارب الذي يحتاج إلى قوة عضلية كبيرة، وإلى قدرة كبيرة على التحمل حيث يتمايل القارب طوال الوقت بفعل الأمواج والرياح، لهذا تعد هذه الرياضة خياراً مميزاً لمن يحبون التحدي، كما يمكنك أن تشارك في سباقات القوارب الشراعية التي تختبر قوتك وعزيمتك.

12-4- التسلق: تحدي ومنتعة

سواء قمت بممارسة هذه الرياضة في مرتفعات اصطناعية من صنع الإنسان أو في الطبيعة فإنها دوماً ترتبط بالشغف والتحدي وحب المغامرة، وتحتاج إلى قوة احتمال فائقة. تعمل هذه الرياضة على تفعيل عمل جميع أجزاء الجسم إذ تحتاج إلى تنسيق مستمر بين عمل اليدين والقدمين، كما تحتاج إلى مرونة عالية وقدرة على التحمل، فقد تأخذ دقائق من وقتك وقد تمتد إلى ساعات.

12-5- اليوغا: اتحاد الجسم والروح

تعني كلمة اليوغا "الاتحاد" في اللغة السنسكريتية القديمة، وتشير إلى الاتحاد الذي يحصل بين الجسم والعقل والروح عند ممارسة هذه الرياضة. تساهم اليوغا في تناغم عمل أعضاء الجسم مع بعضها البعض، وتنبيه العقل، إضافة إلى فوائدها على الصحة النفسية، وإزالة أعراض القلق والاكتئاب.

12-6- التاي تشي: توازن ومرونة

تعتبر رياضة التاي تشي الصينية هامة لتحسين توازن الجسم ومرونته، وتفيد في تنشيط الدورة

¹ <https://www.org/wikipedia.com>

الدموية، وزيادة مرونة العضلات، وخفض خطر الإصابة بأمراض القلب. تعتمد التاي تشي على أداء حركات باسترخاء وانسيابية وتهدف إلى السيطرة على الجسد والعقل، وتحسن ممارستها الوظائف العامة للجسم.

12-7- السباحة: متعة وصحة

غالباً ما توصف السباحة بالرياضة المثلى لتخفيف الوزن، وهذا أمر صحيح فالسباحة تعمل على تحريك جميع العضلات الرئيسية في الجسم، وتعمل على تقوية القلب والرئتين.

12-8- فنون الدفاع عن النفس: فوائد مذهلة

غالباً ما يتغاضى الباحثون عن اللياقة البدنية عن أهمية فنون الدفاع عن النفس والتي تزود الجسم بفوائد بدنية مذهلة. حيث تعمل فنون الدفاع عن النفس على تحسين عمل أجزاء الجسم العلوية والسفلية، وتعزز الطاقة الإيجابية في الجسم، وتقوم تقريباً بتحريك كل عضلة في جسمك.

12-9- الأعمال المنزلية و المهن المتحركة

أداة للحفاظ على اللياقة البدنية تشكل الأعمال المنزلية و المهن المتحركة بالنسبة إلى كثيرين عبئاً ثقيلاً وغير مرغوب فيه لما تسببه من تعب، ولكن ما وجده العلماء في هذا الصدد يفيد في أن القيام ببعض الأعمال المنزلية التي تحتاج إلى جهد بدني يساعد على المحافظة على لياقة الجسم وحرق السعرات الحرارية الزائدة، فطهي الطعام، وتنظيف الأرض، والنوافذ، وغيرها من الأعمال المنزلية تساعد على تحريك مختلف عضلات الجسم، وضخ الدم إلى القلب، وتنشيط الدورة الدموية، وزيادة كفاءة عمل أعضاء الجسم المختلفة، إضافة إلى زيادة قدرة الجسم على حرق الدهون.

- إضافة إلى:

- المشي لمدة ساعة يساعد على حرق 370 سعرة حرارية.
- الرقص لمدة ساعة يحرق 330 سعرة حرارية.
- الجري وركوب الدراجة يحرق 590 سعرة حرارية في الساعة الواحدة.

- السباحة الحرة تساعد على حرق ما يعادل 510 سعرة حرارية في الساعة الواحدة.
- ممارسة كرة السلة لمدة ساعة واحدة يخلص الجسم من 440 سعرة حرارية¹.

¹ <https://www.org/wikipedia.com>

خلاصة الفصل الأول

اللياقة البدنية تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن أن تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وذلك عن طريق تطوير عناصرها من قوة، سرعة، تحمل، مرونة، رشاقة، وتنميتها بكافة الطرق التدريبية الملائمة والحرص على قياسها من فترة لأخرى نظرا لأهميتها وفوائدها الايجابية التي تنعكس على الفرد والمجتمع عامة وعند الرياضي خاصة، ولهذا يجب على كل فرد عادي كان أو رياضي الحفاظ على لياقته البدنية.

تعتبر ممارسة النشاط البدني والرياضي من بين الأهمية التي يحرس عليها المؤثرون والمنشطين والمدربين في مراكز التدريب لوحدات الشرطة نظرا لما تقدمه من أهمية تساعدهم على الرفع من مستوى لياقتهم البدنية لدى رجال الشرطة وهذه النشاطات لا تعتبر هواية أو متعة بل هي واجب يلزم الفرد على تأدية عمله على أحسن وجه كما يعتبر حقا لصالح رجل الشرطة من أجل حماية نفسه.

الفصل الثاني:

الفورمة الرياضية

تمهيد

الفورمة الرياضية هي حالة الاستعداد المثلي للرياضي لتحقيق الحد الأقصى للنتائج الرياضية وهي تعبر عن ارتفاع مستوى الحالة التدريبية وهي حالة الاستعداد المثلي للجسم وارتفاع الإمكانيات الوظيفية لأعضاء وأجهزة الجسم وتحسن التوافق والعمليات السيكلوجية لمواجهة المتطلبات الوظيفية العالية خلال المنافسة، مع الاحتفاظ بمستوي عال من أداء الوظائف الحركية والأعضاء الداخلية وسرعة تهيئة الرياضي للأداء الصعب وكذلك سرعة الاستشفاء بعد التعب و هي الاتجاه المتناسق بين كافة جوانب الإعداد البدني و المهارى والخططي والنفسيو عندما تصبح هذه الجوانب في أعلى مستوى لها خلال الموسم التدريبي نستطيع القول أن الرياضي قد أصبح في الفورمة الرياضية، كما أن مصطلح الحالة المثلي تتغير مواصفاته من موسم تدريبي إلي آخر تبعاً لتغير حالة الرياضي ومستواه.

2-2- تعريف الفورمة الرياضية

هي تكامل حالات التدريب البدنية والوظيفية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسة، وأيضا هي حالة التدريب المثلى التي تمكن اللاعب من الاشتراك في المنافسة بنجاح.¹

يعرف هارا Hara الفورمة الرياضية بأنها: "الارتفاع بمستوى مقدرة الرياضي نتيجة لأثر حمل التدريب وحمل المباريات وكذلك نتيجة لأثار المجهود الأخرى التي تبذل بغرض الارتفاع بكفاءة الفرد البدنية وبدرجة استعداده لأداء الجهد".

كما عرفها ماتيف Matvef بأنها: "حالة من الاستعداد المثالي لأداء الجهد يصل إليها الفرد في كل مرحلة جديدة من مراحل النمو الرياضي من خلال إعداده لهذا النمو"

ويعرف كريشتو فينكوف kreshto fenkof الفورمة على أنها: "حالة الرياضي التي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وعند الاشتراك في المنافسات العديدة".

ويذكر ليونوف Lewnof الفورمة الرياضية على أنها: "حالة الرياضي في نطاق مراحل تطور مستوي مقدرته عند إعداده للوصول إلى مستوي رياضي في أحد الأنشطة الرياضية".²

2-5 أهم جوانب الفورمة الرياضية

2-5-1- الإعداد البدني

يذكر محمد حسن علاوي (1992م) أن هدف الإعداد البدني للفرد الرياضي هو إكساب اللياقة البدنية، والواقع أن استخدام هذا المصطلح في التدريب يثير الكثير من الجدل لأنه لا يؤدي إلي التحديد الواضح لعملية الإعداد البدني وذلك لصعوبة حصره وتحديده.

ويري البعض الآخر أن الإعداد البدني هم تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدي الفرد الرياضي.

¹ - أبو العلاء عبد الفتاح، مصدر سابق ذكره.

² - <http://farazdaq.in-goo.com/montada-f33/topic-t96.htm>

ويشير حنفي مختار (1982م) أن الإعداد البدني هو كل الإجراءات التي يتخذها للمدرب في الملعب وبتدريب عليها اللاعب بهدف إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية والغرض الأساسي من الإعداد البدني هو تنمية القدرات الفسيولوجية والصفات البدنية العامة والخاصة والتي تشمل التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتها مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة...إلخ.

ويعرف عصام عبد الخالق (1992م) الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد بإكسابه اللياقة البدنية والحركية، كما يري أن الإعداد البدني له أهمية لجميع الرياضيين على طول الطريق من بداية التدريب مع الناشئين المبتدئين وحتى الأبطال على المستوى العالمي.

ويضيف محددًا أهمية الإعداد البدني فيما يلي:

- 1- تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه.
- 2- زيادة اللياقة الطبية للفرد بالمحافظة علي سلامة أعضاء الجسم.
- 3- إكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة.
- 4- إكساب الفرد القوام الجيد المناسب.
- 5- رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الأداء في الأنشطة المختلفة.
- 6- تطوير القدرات العقلية بتنمية الإدراك السليم.
- 7- تطوير سمات الفرد الشخصية والإرادية مثل الثقة بالنفس.
- 8- تكوين المواطن الصالح المعد بدنيا للدفاع عن نفسه ووطنه.

2-5-2- الإعداد المهاري

تهدف عملية الإعداد المهاري إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية، والإتقان التام للمهارات الحركية من حيث:

- انه الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري.

- يتأسس عليه الوصول لأعلي المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية

للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقه وإراديه، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بإتقان للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه والذي يتخصص فيه.

وتمر عملية الإعداد المهاري في ثلاث مراحل أساسية ترتبط فيم بينها وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، وهذه المراحل هي:

1-مرحلة اكتساب التوافق الولي للمهارة الحركية

2-مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.

3-مرحلة إتقان وتثبيت المهارات الحركية.

ويضيف حنفي مختار (1982م) أن الأعداد المهاري هو عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات والأداءات المهارية البسيطة والمركبة في كرة القدم بسلاسة وانسيابية ودقة تحت شروط واحتمالات وظروف المباراة ويعتمد الإعداد المهاري على الاستخدام الأمثل للقدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني¹.

2-5-3-الإعداد الخططي

يهدف الإعداد الخططي إلى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حين التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المباريات.

ويتأسس الإعداد الخططي على الإعداد المهاري إذ أن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار لمهارة حركية معينة في موقف معينة كما تختلف عملية تعلم المهارات الحركية عن تعلم خطط

¹ <https://www.tadrib2all.blogspot.com>.

اللعب من حيث أن تعلم المهارات الحركية لا يتطلب القدر الكبير من التفكير وخاصة بعد إتقان الفرد الرياضي للمهارات الحركية وتثبيتها، نظراً لأن الأداء في هذه الحالة يكون بصره آلية لدرجة كبيرة بينما يتطلب الداء الخططي دائماً وفي كل وقت إسهام العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء نظراً لطبيعة الواقع المتعددة والمتغيرة أثناء المباريات.

ويستخدم المدرب أنواع خطط اللعب المختلفة سواء الهجومية أو الدفاعية لتدريب اللاعبين عليها، وتشتمل عملية الإعداد الخططي على المراحل الأساسية التالية التي ترتبط فيما بينها مكونة وحدة واحدة وهذه المراحل هي

1-مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية.

2-مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخططي.

3-مرحلة تنمية وتطوير القدرات الخلاقة.

ويري حنفي مختار (1982م) أن الأعداد الخططي هو عملية تنمية إمكانات اللاعب وقدراته علي ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكاناته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الداء أثناء المباراة وظروفها المختلفة.

2-5-4-إعداد الذهني

إن المتطلبات الذهنية هامة جداً للاعب أثناء المباراة، وتزداد قيمتها وتظهر بوضوح كلما اشتد التنافس وبصورة خاصة في اللحظات الحرجة من المباراة، والإعداد الذهني هنا واجب هام من واجبات المدرب التعليمية، ويخطئ كثيراً المدرب الذي يعتقد عدم أهمية هذا الإعداد ولا يدرك نتيجة تغاضيه عن هذا الإعداد إلا عندما يشاهد سوء تصرف لاعبيه أثناء المباراة والإعداد الذهني يعني كل الطرق والوسائل التي يضعها المدرب ليجعل كل لاعب خلاقاً ذا مبادئ، يعرف متى وكيف يستخدم مهارته الأساسية ويستغل خبراته الخططية في الوقت المناسب والأعداد الذهني والتعليم النظري يمثل جزءاً هاماً دائماً من التدريب الحديث، ويستحق دائماً من المدرب أن يعطيه العناية الكافية حتى لا نخذه لاعبه أثناء المباريات.

ومن وجهة نظر الباحث أن لاعب كرة القدم الذي لديه خبرة جيدة وكافية هو الذي يمكن أن يفيد فريقه خلال الأوقات الحرجة من المباراة وأن الخبرة لا بد من وجودها في فريق كرة القدم حتى لا يخذل اللاعبون مدربهم خلال المباراة.

أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب:

1- تركيز الانتباه.

2- الملاحظة.

3- التفكير.

4- المقدرة على الاستنتاج.

5- سرعة التصرف.

طرق تدريب المقدرة الذهنية:

- التعليم النظري (قبل التدريب).

- التوجيه النظري خلال التدريب.

- تنظيم الإعداد الذهني (بعد التدريب).

2-5-5- الإعداد النفسي

الإعداد النفسي للاعبين يجب أن يخطط له المدرب أثناء المس كما يخطط تماما للنواحي الأخرى التعليمية ، والإعداد النفسي يعني كل الإجراءات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدي اللاعب ، ولما كان هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب ونوعية الارض الجمهور والفريق المنافس ... الخ ، لذلك اصبح من واجب المدرب ان يعمل علي أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب وإلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء المباراة ، من هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب علي هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة.

أنواع الإعداد النفسي:

1- إعداد نفسي طويل الأجل للمباراة.

2- إعداد نفسي مباشر (قبل المباراة مباشرة).

ويري الباحث أن الفورمة الرياضية ما هي إلا تكامل بين جوانب الإعداد المختلفة للرياضي خلال التدريب وهي من الصعوبة في كرة القدم لوجود الفروق الفردية التي بين اللاعبين التي تؤثر على وصول كل اللاعبين إلى الفورمة الرياضية المثلي التي يريد المدرب الوصول إليها حيث نجد في الفرق المختلفة سواء في مستوي الناشئين أو المستويات العليا لاعب أو أكثر ذو فورمة عالية أما باقي الفريق لا يكون في نفس فورمة هذا اللاعب، كما أن حالة الاستعداد تختلف من لاعب لآخر في الوصول للفورمة الرياضية المثلي.

2-6 الحالة التدريبية والفورمة الرياضية

يري بسطويسي أحمد (1999م) أنه لا بد من التفريق بينهما فالحالة التدريبية تعني المستوي الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة، أما الفورمة الرياضية فتعني الحالة التدريبية المثلي اللاعب وهي أعلي مستوي بدني و مهاري ونفسي يمكن أن يصل إليه اللاعب خلال الموسم التدريبي وظروف البيئة وحتى دخوله الفورمة الرياضية والتي تؤهله الاشتراك في المنافسة بمستوي جيد.¹

ويذكر علي البيك أن الفورمة الرياضية هي عبارة عي الحالة التي يكون عليها الرياضي والتي تتصف بمستوي عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص فتشمل:

- الإعداد البدني.
- الإعداد المهاري.
- الإعداد الخاطي.
- الإعداد الذهني.
- الإعداد النفسي.²

ويحتاج اللاعب لكي يصل إلى الفورمة الرياضية أن يخضع لنظام تدريبي مخصص يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمس، فتطوير الفورمة الرياضية مستمر ولا يتوقف طالما أن التدريب اليومي والأسبوعي والسنوي يسير وفقا لتخطيط سليم.³

¹ بسطويسي أحمد: أسس نظريات التدريب الرياضي؛ دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م. ص44

² علي البيك: تخطيط التدريب الرياضي؛ منشأة المعارف، الاسكندرية، 1993م. ص53

2-7- مراحل نمو الفورمة الرياضية

تشير جميع نتائج الدراسات العلمية إلى أن تنمية الفورمة الرياضية تتم في شكل مراحل وقد اتفق كل من السيد عبد المقصود (1994) أبو العلا عبد الفتاح (1997) في أنها كالتالي

المرحلة الأولى

تعتبر المرحلة الأولى هي مرحلة تحسين المكونات الأساسية لظهور الفورمة الرياضية بمعنى الارتفاع بالمستوى العام لإمكانات الجسم الوظيفية والتنمية المتكاملة للصفات البدنية وتشكيل المهارات الحركية الأساسية.

المرحلة الثانية

تتميز بالثبات النسبي للفورمة في شكلها التمهيدي، ويعتبر أي خلل هو نقص في الجوانب التكوينية لما أمكن لتحقيق الفورمة الرياضية، ويلاحظ خلال هذه المرحلة ظاهرة التذبذب في تحقيق النتائج الرياضية.

المرحلة الثالثة

وتتميز هذه المرحلة باتجاهات عمليات التكيف نحو الاستشفائية، وبناء على ذلك يتم فقد الفورمة الرياضية تدريجياً¹.

2-8- اكتساب الفورمة الرياضية

إن اكتساب الفورمة الرياضية للاعبين أمر صعب وشاق ويحتاج من المدربين الكثير من الجهد في الإعداد للبرامج بصفة عامة، وتنظيم وتقنين الوحدات التدريبية على واسم التدريب المختلفة بصفة خاصة، فكل لاعب إمكانات بدنية ومهارية ونفسية خاصة تختلف من لاعب لآخر يجب أن يتعامل معها المدرب بحذر، فالفردية في التدريب هي الطريقة المثلى والتي نجحت مع اللاعبين حيث الاختلاف في إمكانات اللاعبين أساس

¹موقع أنترنت <https://www.tadrib2all.blogspot.com>

من أسس وضع البرامج التدريبية حيث يظهر ذلك واضحاً بالنسبة للمستويات المتقدمة من اللاعبين عن الناشئين.

وعلى ذلك فالهدف هو وصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية مع بداية أول بطولة أو منافسة حيث يختلف ذلك من لعبة لأخرى ، فالألعاب بصفة عامة لها دوري خاص بها سواء دوري كرة القدم أو السلة ... الخ تلك الألعاب الفرقية والتي يعمل المدرب على اكتساب لاعبيه فورمتهم الرياضية طيلة الدوري، بعيدين عن تعرضهم لحمل التدريب الزائد، الأمر الذي يأخذ من المدرب الكثير من الجهد حيث يساعد في ذلك البرنامج الخاص باللقاءات، وسواء كانت ألعاباً جماعية أو فردية فجدول نظام اللقاءات والبطولات سواء محلية أو دولية يجب إعداده منذ بداية السنة التدريبية حيث يلتزم به كل من المدرب واللاعب والإداري حتى يكون تجهيز اللاعبين حسب مواقيت هذا الجدول أمر بالغ الأهمية وحتى يظهر اللاعب بفورمته الرياضية المثلى والتي تمكنه من الاشتراك في المنافسة بأعلى مستوى ممكن¹.

¹ <https://www.google.comFwww.facebook.com> FCool.riada.assiut

خلاصة الفصل الثاني

وعليه فان الفورمة الرياضية تمثل امتداد لدرجة التدريب التي من خلالها يستطيع الرياضيون تحقيق نتائج قريبة من قدراتهم القصوى فالفورمة الرياضية العالية المستوي تتحقق بواسطة استخدام برامج تدريبية خاصة لكونها القاعدة التي تبدأ منها القمة الرياضية فهي حالة التكامل التي يصل إليها الرياضي من خلال التدرج في الارتقاء بالحالة التدريبية و هذه الحالة تمثل نقطة الربط بين درجة التدريب و القمة الرياضية كونها وضع و شكل و حالة و هيئة مثالية عالية يحصل عليها الرياضي بتكامل عمليات التدريب و الاعداد العام و الخاص ليكون في أوج أو قمة العطاء الرياضي في تلك اللعبة أو الفعالية الرياضية فالفورمة الرياضية هي النموذج الرياضي لتحقيق أفضل انجازات الرياضي .

الفصل الثالث:

مرحلة الشباب

تمهيد

تشكل دراسة الشباب أهمية خاصة في المجتمعات المتقدمة والنامية على حد سواء، وذلك يحكم الخصائص الطبيعية التي يتمتع بها والتي تتيح له القدرة على الحركة النشطة.

إن أهمية الشباب وتأثيره في الحياة الاجتماعية هي انعكاس لحجمه في المجتمع، والذي يمثل نقلا عدديا واضحا، وصغر سنه نسبيا والذي يعتبر امتداد للمستقبل، فإن أحسن التفاعل معه وتوجيهه بصورة أفضل كان ذلك أدعى للاستقرار في المجتمع، أما إذا ترك وشأنه دون توجيهه فستتازعه التيارات المختلفة، ويصبح نهبا للصراع واللامبالاة، ويفقد المجتمع إحدى طاقاته الرئيسية والصورة العامة عن الشباب دائما تكتنفها صورة سلبية فهم إما مصدر للقلق والمتاعب أو هم المتاعب نفسها، وأنهم الأكثر تغييرا وتجديدا، بدافع التقدم والموضة ولكن هذا لا ينفي مستقبل البلاد وقوتها.

وللشباب حاجاته المختلفة التي يعمل دوما على إشباعها، تلك الحاجات نابعة من تكوينه النفسي والعقلي والبيولوجي والاجتماعي، وهذا التكوين يمنحه المرونة التي تساعد في عمليات التكيف مع المواقف المختلفة والاندماج والمشاركة بأقصى الطاقات التي يمكن أن يعتمد عليها المجتمع في تحقيق تطلعاته.

ولقد وجهت معظم الدول في العالم عنايتها ورعايتها بالشباب، هذه الشريحة التي تتميز بمميزات تختلف عن غيرها من الشرائح الموجودة في المجتمع، وخصوصا دول العالم الثالث ومنها الجزائر التي تولي اهتماما خاصا بالشباب في جميع مناحي الحياة.

المشكلات التي تعانيها هذه الشريحة.

01 خصائص مرحلة الشباب:

بما أن مرحلة الشباب هي حالة نفسية مصاحبة تمر بالإنسان وتتميز بالحيوية والنشاط، وأكثر مراحل العمر طلباً للتغيير والتطور، وكل ما هو جديد، فالشباب تتراوح أعمارهم بين (15-30) سنة ولذلك فمن الضروري معرفة خصائص تلك المرحلة العمرية التي تعكس لنا ميول واحتياجات الشباب.

1- الخصائص الجسمية: إن نقطة البداية في تحول الفرد من مرحلة الطفولة إلى الشباب هي البلوغ ويستخدم للإشارة إلى المظاهر الفيزيولوجية للنضج الجنسي، وتتميز هذه المرحلة بظهور معالم جسمية وفسولوجية معينة سواء عند البنين أو البنات، والناحية الجسمية تتميز بالاستمرار في النمو نحو النضوج الكامل مع التخلص من الاختلال في التوافق العضلي العصبي، كما أن المنازعة ضد الأمراض العضوية الخطيرة تكون في هذه المرحلة أقوى منها في المراحل الأخرى، ويزداد الطول والوزن وتتغير نسب العلاقات بين أجزاء الجسم المختلفة حيث تبلغ أوج نضجها وتتضح قوة الجسم، وتحاول الغرائز التعبير عن نفسها بالإضافة إلى التغيرات الأخرى في الشكل والصوت والطاقة التي يتمتع بها الإنسان¹.

* **الاهتمام بالمظهر:** حيث يهتم الشباب في هذه المرحلة بمظهره وشعبيته ومستقبله وميله للجنس الآخر، واتساع علاقاته الاجتماعية.

* **الرهافة:** التي تعني شدة حساسية الشباب الانفعالية المختلفة، وذلك نتيجة للتغيرات الجسمية السريعة التي يمر بها في أول هذه المرحلة، واختلال اتزانه الغددي الداخلي.

¹ نورهان منير حسين فهمي - القيم الدينية للشباب من منظور الخدمة الاجتماعية. المكتب الجامعي الحديث - الاسكندرية - 1999 ص 244-245.

* **الحدة والعنف:** حيث يثور لأتفه الأسباب. ويلجأ لاستخدام العنف ولا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية¹.

2- الخصائص النفسية: المسألة الجوهرية أثناء مرحلة الشباب هي التوتر بين الذات والمجتمع وفي تلك المرحلة تميل الشبان والشابات إلى قبول تعريفات مجتمعهم عنهم بأنهم متمردين وهاربين من المدرسة وممثلون وتتعدّد العلاقة بين القيم المحددة اجتماعياً والشباب، وتتسم بالنفور والصراع وعدم قبول الواقع الاجتماعي في كثير من الأحيان. ويكافح الشباب لكي يحدد ماهيته، وتتتابه أيضاً عدد من المشاعر مثل العزلة وعدم الواقعية والسخط وعدم الارتباط بالعالم الظاهري والاجتماعي والشخصي. وهذه المشاعر تتبع من الإحساس النفسي بعدم التوافق بين الذات والعالم.

وقد ترجع مشاعر القلق والتوتر هذه إلى المرحلة التي يتخطاها بين الإعداد للدور والقيام بهوما يصاحب ذلك من اختيارات قد تفرض عليه ولا تلائمه أو يطالبها وقد لا تواتيه. ويرجع علماء النفس مشاكل الشباب الأساسية في هذه الفترة إلى أزمة الكيان، فهو يريد الاستقلال وتأكيد ذاته، ولكنه لا يستطيع ذلك لاعتماده على والديه اعتماداً كبيراً في النواحي المالية، وكذلك اعتماداً كبيراً في النواحي المالية، وكذلك اعتماد الشباب على المجتمع، وما يقلل من استقلالهم الذاتي إلى حد بعيد، ولهذا ينظر بعض العلماء إلى مرحلة الشباب باعتبارها مرحلة المتناقضات².

¹ ماجد الزبود - لشباب و القيم في عالم متغير - دار الشروق - عمان 2006 - ص 38

² انورهان منير حسين فهمي - مرجع سابق - ص 248، 249

* **الكآبة:** يشعر الشباب في تلك الفترة بالكآبة والانطواء والحيرة، محاولاً بذلك كتم انفعالاته ومشاعره من المحيطين به. حتى لا يثير نقدهم ولومهم.

* **التهور والانطلاق:** حيث يندفع الشباب وراء انفعالاته، بسلوكيات شديدة التهور والسرعة، وقد يلوم نفسه بعد أدائها، وتبدو علامة من علامات سذاجته البريئة في المواقف العصبية التي لم يألفها من قبل. وأيضاً صورة من صور تحقيق شدة الموقف المحيط به ووسيلة لتهدئة التوتر النفسي في مثل هذه المواقف الغريبة عليه.

* **التقلب والتذبذب:** يلاحظ ذلك حين يقع الشباب في موقف اختيار، حيث نجده في مدي قصير يتقلب في انفعالاته ويتذبذب في قراراته الانفعالية بين الغضب والاستسلام وبين السخط والرضا وبين الإيثار والأنانية، وبين المثالية والواقعية، وهي كلها مظاهر لقلقه وعدم استقراره النفسي¹.

3- الخصائص العقلية: يميل الشباب في هذه المرحلة نحو النمو الفكري والعقلي مع تميزه بطابع الخيال والجرأة والمغامرة ويعتز الشباب بتفكيره مع القابلية للإيحاء في بعض الأحيان وتتميز هذه المرحلة بيقظة عقلية كبيرة فالشباب يحتاج لحرية عقلية ويميل إلى الحصول على معلومات وثيقة من مصادر موثوق بها.

ويمتاز النمو العقلي الانفعالي في هذه المرحلة بأنه نتاج التجارب والتفاعل والنمو السابق في المراحل الأولى من هذه المرحلة مع المؤثرات المختلفة بالأفراد، ولهذا تتميز هذه المرحلة

1 ماجد الزبود -مرجع سابق -ص 38.

بالاختلاف الكبير بين الأفراد وفي درجات نموهم النفسي والعقلي والبدني¹، ومرحلة الشباب مرحلة ذات خصائص مميزة تتشكل أنائها قيم الشباب ومعتقداته، وتتضح شخصيته من خلال تحديد معظم ميوله واتجاهاته في الحياة.

4-الخصائص الاجتماعية: يتصف الشباب في هذه المرحلة بالقابلية والقدرة الكبيرة على التغيير والنمو كما يتميز ب:

1-التحرر: وهو تفسير يشيع بين خبراء التربية وعلماء الاجتماع وإن كان لا يعتبر سائدا بينهم وتقوم ركيزته الأساسية على أن الكبار مخطئون عندما يفترضون أن لديهم الخبرة الكافية لتوجيه الشباب، وأنهم يستغلون مراكزهم في السلطة لتقييد تلقائية الشباب، وهم يتبنون تقاليدا لم تعد تلائم العصر الجديد وهم ينكرون معرفة مكانة الكبار وحتى المرافقة المعاصرة².

2-التقليد والتغيير: إن شريحة الشباب هي الشريحة ذات الفاعلية العالمية في جانب إحياء التراث وتجاوز الانهيار، فقد تلعب دورها في فرض الانهيار حينما تغترب لتستوعب قيما غريبة على تراثها، يحدث ذلك تحت وطأة ميلها إلى التغيير والتجديد وتطوير المجتمع، وقد تلعب هذه الشريحة دورها في عملية الإحياء أو الصحوة أو التجديد من داخل التراث لكونها الأكثر قدرة على البعث والتغيير، ولأنها الأقل التزاما بما هو قائم ومتوارث في الحاضر ومن ثم فبحثها في التراث وبعثها لبعض عناصره ليس إلا نوعا من التجديد³.

¹ نورهان منور حسين فهي در مرجع سابق، ص 250.

² فرد سيلسون -الشباب في مجتمع متغير - ترجمة يحي مرسى عبد بدر - دار الوفاء للطباعة والنشر - 2007 - ص 132.

³ على ليلة -الشباب العربي وراثة التغيير من داخل التراث -المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع -الإسكندرية -2005 -ص 59

وقد تميزت حركة إحياء التراث بالطبيعة الشبابية، فغالبية أعضاء جماعاتها من الشباب والشباب المتعلم، قد وذلك في جانب منه إلى كون الشباب هم الشريحة العمرية التي تميل عادة إلى التجديد والتغيير لأن روابطها بالواقع المعاش وهمية وهشة ولأن الشباب هم أكثر خصومة مع الواقع والأشد رفضاً له، لكونهم الأكثر معاناة من عدم إشباع حاجاتهم الأساسية¹.

ومن هنا كان الشباب أكثر تجاوباً مع مستلزمات التغيير، وأكثر فئات المجتمع قدرة على العطاء السخي بهدف تحقيق الذات وإثبات القدرة على تحمل المسؤولية ويرى كولز أن الشباب يواجه الكثير من صور الحراك حتى يصبح مواطناً مندمجاً في مجتمعه حيث ينتقل من حالة الاعتماد على أن إلى حالة الاستقلال النسبي، فالشباب ينتقلون من مرحلة التعليم إلى سوق العمل وكذلك من المعيشة مع الأسرة إلى تكوين أسرة مستقلة.

والشباب الجامعي خاصة طموح للتغيير وقادر على الحركة والتظاهر ويرغب في التميز، ويأمل في العمل، ويواصل النقد ويبحث له عن مكان مناسب على خريطة الدولة.

وفي هذه المرحلة العمرية يميلون إلى الارتباط بالشباب الأخر المنتمي إلى كيانات اجتماعية وثقافية مغايرة لهم، ويزيد في هذه المرحلة التضامن في الجماعات والمنظمات الشبابية الأخرى سواء كان التضامن محققاً في جماعات صغيرة أم تنظيمات رسمية.

فالجماعات من أهم الوسائل المؤثرة في عملية التنشئة الاجتماعية للشباب، ويميل الشباب في هذه المرحلة إلى الانتماء إلى جماعات كبيرة، وهو يضحى من أجل جماعة الأصدقاء ويتفانى في سبيل الانتماء إلى جماعته، حيث أن الجماعة لها تأثير لا يعادله أي تأثير على الشباب

¹ علي ليلة نفس المرجع السابق ص 140.

فهي تحدد مستقبله ويتوقف عليها نموه الاجتماعي، ومرحلة الشباب ذات سمات خاصة وخصائص مميزة تتشكل أثناءها معتقدات الشباب وقيمه وترسخ أفكاره، وتنمو ثقافته وتتكون ميوله واتجاهاته في الحياة.

وتبدأ اليقظة الدينية والجدل الديني، ومناقشة أفكار الجنة والنار والذنب والتوبة والبعث والخلود والقضاء والقدر والحرية الفردية ويتطور الشك الديني من العبادات إلى العقيدة ذاتها، ويبدأ في مراجعة علاقته بالقيم السائدة والمعايير القائمة وعلاقته بالكون كله¹.

3-الإدانة : فالكبار دائماً يعملون على إدانة الشباب ويحكمون على جميع تصرفاتهم وسلوكياتهم بأنهم غير مرضية وأن سلوكهم غير قويم .

4-الخوف : إن الشباب في هذه المرحلة معروفون بطراز ملابسهم وطريقة تصفيف شعورهم ويميلون إلى التجمع معا ، وبالتالي بمثابة أعداء لمجتمع الكبار ، وبسبب رؤية الشباب أساساً في ضوء التهديد فإنها تنشأ تبعاً لذلك متطلبات الضبط الاجتماعي ، فالكبار يرفضون التغيير والتجديد ويميلون بدرجة كبيرة إلى توقع قبول الشباب لأرائهم دون نقد .

5-التساهل والتسامح : وهو شيء ملموس يمكن رؤيته وملاحظته بين الوالدين الذين يفهمون جيداً وظيفة الحب الذي يوجد لديهم تجاه أبنائهم ، ولكنهم لا يدركون أن لديهم وظيفة الصدق وبمعنى آخر فمن الممكن أن يعطوهم أمن العاطفة الثابتة ، ولكنهم لا يشجعون التنظيم الذاتي الذي يمكن الأبناء من مواجهة مهام حياتهم .

¹ نورهان منير حسن فهمي -مرجع سبق ذكره. ص 245-246

6- الاستمتاع والترفيه: " إنني أحب أن أرى الشباب يستمتعون بحياتهم " ومعنى ذلك أنني

أستمتع بحياتي من خلال استمتاعهم، وهذه السمة تسيطر على طريقة تفكير بعض الكبار عند

تعاملهم مع الأقل سناً، وحسماً رأينا فإن " ماتزا " يعتقد أن هناك تفاهماً ضمناً بين المنحرفين

الأحداث والتعاطف مع الانحراف لدى السكان ككل¹.

ويمكن تلخيص أهم الخصائص الاجتماعية للشباب فيما يلي:

- الشباب متمرد لكنه ريثماً يتجه إلى الرغبة في السلطة الضابطة.

- الشباب غير راض لكنه يتجه إلى التعقل في النقد الذاتي

- إبداء الرغبة في الإصلاح، ثم الاتجاه نحو ممارسة الإصلاح نفسه.

- الرغبة في الترويج الذاتي ثم الانتقال إلى الترويج الاجتماعي.

- التفكير العميق في المهنة ثم ممارستها.

- التفكير في الأسرة الجديدة ثم المسؤوليات الاجتماعية.

- الشباب يتميز بالحيوية والنشاط وله درجة عالية من الحركة والمرونة تبلغ ذروتها في تلك

الفترة من العمر.

- الشباب له القدرة على التغيير والنمو وأكثر تجاوباً مع مستلزمات التغيير وأكثر فئات المجتمع

قدرة على العطاء السخي بهدف تحقيق الذات وإثبات القدرة على تحمل المسؤولية².

¹ فرد ميلسون -مرجع سابق - ص 132- 134

² فرد ميلسون -مرجع سابق - ص 134

ويشعر الشباب بأن لديهم حقوق أقل من الكبار في اتخاذ قرارات داخل المجتمع الذي يعيشون فيه أو في أسرهم أو في الجماعات الاجتماعية التي ينضمون إليها، ولذلك يشعرون بالقلّة بالمقارنة بالكبار ويعتبرون ذلك ضد احترام حقوقهم وحياتهم كمواطنين. نستخلص من ذلك أن مرحلة الشباب ليست مرحلة نمو مفاجئ ولكن هي مرحلة انتقالية تسبقها مرحلة الطفولة المبكرة التي تؤثر فيها بشكل مباشر من خلال عملية التنشئة الاجتماعية ومن ثم فهي مرحلة لها مقوماتها النفسية والجسمية والعقلية والاجتماعية، وأن فهم هذه المرحلة وطبيعتها تمكننا من التعرف على الاحتياجات الحقيقية للشباب والعمل على إشباعها تقاديا للمشاكل المستقبلية.

02- حاجات الشباب:

بعد التطرق إلى أهم الخصائص والمميزات الجسمية والانفعالية والعقلية والاجتماعية في مرحلة الشباب، سنحاول التعرف إلى أهم أساس بالنسبة لدراسة الشباب لا يقل أهمية عن سابقه ويتمثل في حاجات الشباب سواء كانت جسمية أو نفسية أو اجتماعية التي ينبغي التعرف عليها ودراستها وأخذها بعين الاعتبار.

وحاجات الشباب ليست مجرد أحوال جسمية ونفسية يشعر بها الفرد فحسب، بل هي في الوقت نفسه دوافع للسلوك بمعنى أنها قوة دافعة وحاملة على العمل والنشاط وبذل الجهد لإشباعها وإرضائها.

فحاجة الشباب إلى الاستقلال الاقتصادي عن والديه من شأنها أن تدفعه إلى البحث عن عمل وحاجته إلى المكانة الاجتماعية من شأنها أن تدفعه إلى الظهور بمظهر لائق في ملبسه وفي تصرفاته ، وحاجته إلى النجاح من شأنها أن تدفعه إلى بذل أقصى ما يملك من الجهد في دراسته وهكذا يمكن القول بالنسبة لجميع حاجات الشباب التي سنذكرها ، فدافع الجوع مثلا يمهد لظهور الحاجة إلى الطعام ، والدافع الجنسي يمهد لظهور الحاجة إلى الجنس ... إذا ما تحرك الدافع وظهرت الحاجة المقابلة لهذا الدافع فإنه من غير شك ستظهر الرغبة في كل ما من شأنه أن يرضي هذه الحاجة ويشبع ذلك الدافع ، فرغبات الشخص تعبر عادة عن حاجاته فهو يرغب مثلا في تحقيق الأمن، والتقدير والحرية والمكانة الاجتماعية والنجاح والصدقة وارتفاع الدخل لأنه محتاج إلى كل هذه الأمور.

والفرد عند قيامه بسلوك استجابة لدوافعه في حاجاته ورغباته فإنه إما ينجح في تحقيق أغراضه إما أن يفشل لأسباب خاصة به أو بالبيئة المحيطة به ، وإذا فشل فإنه يبدأ لديه الصراع النفسي وتبدأ تظهر على سلوكه وتصرفاته أعراض سوء التكيف النفسي التي قد تأخذ أشكالا مختلفة تختلف حسب طبيعة المجتمع الذي يعيش فيه ، وقد يكون من بين أعراض هذا الفشل أو الإحباط الانطواء على النفس والتوتر النفسي والشعور بالنقص أو اللجوء إلى الحيل اللاشعورية كالكبت والتبرير والتعويض والإسقاط وغيرها ، وذلك لمحاولة التخفيف من حدة التوتر الناتج عن الفشل.

فإرضاء الحاجات عند الشباب يساعد على تحقيق التكيف النفسي والسعادة والصحة النفسية وعدم الإرضاء هو سبب انحرافات الشباب ومشاكلهم، ونحن إذا سلمنا بهذه الحقيقة فإنه يبقى علينا أن تسلم بضرورة التعرف على حاجات الشباب ثم مساعدتهم على إرضائها وإشباعها وتتنحصر حاجات الشباب في النقاط التالية:

- 1- **الحاجة إلى التعبير الابتكاري:** ويحتاج الشباب إلى الفرص المناسبة للتعبير عنه فمن خلال الأنشطة الثقافية مثل كتابة المسرحيات أو القصص، أو عن طريق الفنون اليدوية حيث يجد الشباب العديد من الفرص الاستثمار قدراتهم وإمكاناتهم والتعبير عن آرائهم واتجاهاتهم بل التعبير عن نوات 36 فريم وبذلك يشيرون حاجاتهم إلى الإبداع والابتكار¹.
- 2- **الحاجة إلى الانتماء:** -وهذه الحاجة يتم إشباعها عن طريق الجماعات المختلفة التي ينتسب إليها الشباب، ومؤسسات رعاية الشباب تعتبر جماعات الأنشطة التي يتم تكوينها داخل المؤسسات من أهم الجماعات الإشباع الحاجة إلى الانتماء، حيث أنها جماعات صغيرة منظمة لها أهداف مرسومة وأنشطة مصممة خصوصا لمقابلة تلك الحاجات.
- 3- **الحاجة إلى المنافسة:** -ويتم إشباع هذه الحاجة من خلال جماعة الأنشطة أيضا فالأنشطة الرياضية والثقافية والفنية يتنافس فيها الشباب من خلال الميول والهوايات المختلفة².
- 4- **الحاجة إلى خدمة الآخرين:** - إن الإنسان خير بفطرته ، يحب الناس ويسعى إلى خدمتهم ويشعر بالسعادة الكبيرة وهو يؤدي تلك الخدمات ، ولذلك نجد الشباب يشتركون في

¹ نورهان منير حسن فهمى -مرجع سبق ذكره، ص 253

³ محمد محمود الميالي -مرجع سبق ذكره. ص 253

جماعات الخدمة العامة التي يضحون فيها بوقتهم وجهدهم في سبيل خدمة الآخرين ، وما جماعات الخدمة العامة والمحافظة على البيئة خير مثال على ذلك ، حيث نرى الشباب يهبون لمساعدة الآخرين في كثير من الظروف التي يطلب فيها المساعدة ، كما أن الجماعات التي تزور المرضى في المستشفيات ، والمدنيين في المؤسسات العقابية أمثلة أخرى على ذلك ، فهم يقدمون الهدايا للمرضى والمساجين ويجلسون معهم الساعات الطويلة للتخفيف عنهم ومشاركتهم في آلامهم ، وفي نفس الوقت يحتاج الشباب إلى خدمات الآخرين لهم بما يشعرون بالاهتمام والتقدير¹.

5- الحاجة إلى الحركة والنشاط: كل الشباب يشعرون بالحاجة للحركة والنشاط، حيث أنهم في هذه المرحلة يشعرون بتغييرات كبيرة في شتى جوانب شخصيتهم، ومشحونون بشحنة كبيرة من الطاقة التي لا بد من إفراغها، والأنشطة المختلفة تتيح لهم الفرص المناسبة لإفراغ تلك الطاقة عن طريق الحركة والنشاط، حيث أن الحركة والنشاط هي الطريق إلى النمو الجسمي والنفسي أنشطة رعاية الشباب تخطط وتصمم لتحقيق هذا الهدف.

6- الحاجة إلى تحقيق الاتزان الانفعالي والتكيف النفسي السليم وإلى تكوين انفعالات وعواطف واتجاهات ايجابية ومقبولة من المجتمع الذي يعيش فيه الشاب، هذه الحاجة تبدو ماسة بالنسبة الكثير من الشباب.

7- الحاجة إلى تحقيق استقلال عاطفي من الأسرة : - ويتوقف على إرضاء هذه الحاجة تحقق النضج الاجتماعي الكامل الذي لا مكان فيه للسلوك الطفلي ولا للخوف من مواقف

¹ محمد محمود المهدي-مرجع سبق ذكره

الحياة من تحمل المسؤوليات الاجتماعية ، والشباب الذي يفشل في تحقيق استقلاله النفسي عن أبويه في هذه المرحلة فإنه لن يحققه في المستقبل وهو رجل راشد ، كما أنه غالبا ما يفشل في زواجه وفي علاقاته الاجتماعية، ولذا يجب على الآباء أن يساعدوا أبناءهم من الشباب على تحقيق هذه الحاجة، عن طريق إعطائهم شيئا من الحرية في إدارة شؤونهم الخاصة ، وفي اتخاذ القرارات المتصلة بحياتهم ، وليعلم الآباء أن أبناءهم سيعيشون في عصر يختلف في قيمه وعاداته ومتطلبات الحياة فيه عن عصرهم ، وطبيعي أن هذا الاستقلال النفسي عن الأسرة يجب أن يتم بالتدرج بعد نهاية الطفولة الأولى مباشرة ثم يستمر بالتدرج حتى يتحقق الاستقلال التام في آخر مرحلة الشباب أو في أول مرحلة الرشد ، ويجب مساعدتهم على ذلك طبعا .

8- الحاجة إلى قبول الدور: - الدور الذي ينتظره كرجل وكزوج ورب أسرة ، وإلى إعداد أنفسهم لهذه الأدوار الاجتماعية المنتظرة ، وكذلك بالنسبة للفتاة فإنها تحتاج إلى قبول دورها كامرأة في المجتمع وكزوجة وأم صالحة في المستقبل وإلى إعداد نفسها لهذه الأدوار الاجتماعية المناسبة لطبيعتها.

9- الحاجة إلى فهم واجبات المواطن العربي الصالح وحقوقه

فهم المشاكل الاجتماعية والاقتصادية والسياسية في المجتمع العربي، وإلى اكتساب المعارف والمهارات والاتجاهات اللازمة الكفاءة المدنية والاجتماعية¹

¹ عمر محمد التومي الشيباني، مرجع سبق ذكره، ص 134 135

الحاجة إلى تنمية الشعور بالمسؤولية وتنمية روح الجد وحب العمل: ويمكن إرضاء هذه الحاجة عن طريق إتاحة فرص تحمل المسؤولية والتدريب عليها، واتخاذ القرارات والعمل المثمر البناء.

11- الحاجة إلى تكوين شعور ديني قوي: يحقق الشباب في ظلّه الأمن والسلام العقليين ، وإلى بناء نظام محكم من المبادئ والقيم الخلقية يرشد سلوكه ويوجهه في اتخاذ أحكامه وقراراته ، ويكون له بمثابة فلسفة في الحياة ، ويكون تحقيق إرضاء هذه الحاجة عن طريق التربية الدينية الصحيحة.

12- الحاجة إلى تنمية المهارات والميول والاتجاهات اللازمة للاستعمال الحكيم المنتج لأوقات الفراغ، ويكون إرضاء هذه الحاجة عن طريق النشاط المدرسي المتكامل، وعن طريق تعميم المكتبات المدرسية والمكتبات العامة، وعن طريق أوجه النشاط المثمر التي تهيئ لها منظمات الشباب ومؤسسات رعايتهم¹.

13- الحاجة إلى الشعور بالأهمية: -وهي من أهم الحاجات الإنسانية للشباب في تلك المرحلة التي يشعرون في بدايتها بمشكلات أزمة الهوية التي سأل فيها كل شاب من أنا؟ ويتم إشباع تلك الحاجة من خلال الأنشطة التي يأخذ الشاب دوراً فيها، يشعر من خلالها بأنه هام وذو قيمة.

14- الحاجة إلى ممارسة خبرات جديدة: -يرى " ناش " أن هناك خبرات جديدة يجب على الإنسان أن يتعلمها، ويمارسها ويبحث عنها لكي يملأ حياته بالإشراف والسعادة، وهي بمثابة

¹ نورهان منير حسن فهمي-مرجع سبق ذكره ص 245

صمام الأمان الذي يخلص الإنسان من الضغوط العصبية والنفسية التي صاحبت التطور الحضاري.

03-مشكلات الشباب

تعني بمشاكل الشباب ما يشمل المواقف والمسائل الحرجة المحيرة التي تواجه الشباب فتتطلب منهم حلاً، وما يشمل الانحرافات والاضطرابات والأمراض الجسمية والنفسية التي يتعرض لها الشباب فتحدث لهم ضيقاً وتقلل من حيويتهم وفاعليتهم وإنتاجهم ودرجة تكيفه مع أنفسهم ومع المجتمع الذي يعيشون فيه.

وتختلف المشكلات التي يواجهها الشباب من حيث نوعها ودرجة صعوبتها وحدتها وخطورتها، فهناك مشكلات تتعلق بالنمو الجسدي والصحة الجسمية، ومشكلات تتعلق بالبنفس والحياة العاطفية، وأخرى تتعلق بالحياة الأسرية والحياة المدرسية

ومن جهة أخرى فإن هناك مشكلات صغيرة بسيطة يستطيع الشاب حلها بنفسه أو بمساعدة بسيطة ممن حوله، وأخرى كبيرة وخطيرة معقدة تحتاج إلى جهد كبير وإلى وقت طويل من الشاب نفسه، وأحياناً إلى علاج طويل ومساعدة من قبل الأطباء الأخصائيين النفسانيين والاجتماعيين، كما أن هناك مشكلات عارضة ومؤقتة، وأخرى ملازمة لمدة طويلة أو دائمة تلازم الشاب طيلة حياته ولا يملك إزاءها إلا أن يتكيف معها.

وكل شاب في هذه الحياة لا بد أن تصادفه بعض المشكلات والاضطرابات والمضايقات في حياته، لأنه لا يمكن لأي إنسان أن يحقق جميع حاجاته وأهدافه ومطامحه بالطريقة التي يريدها ويرتضيها، والسعادة والصحة الجسمية والنفسية، كلها أمور نسبية لا وجود المطلقة والكمال التام فيها، والحياة نفسها هي سلسلة من المشكلات يحلها الشاب أو الناس بدرجات متفاوتة في النجاح ولا وجود لحياة بدون مشاكل¹.

1-المشكلات النفسية: -وتتركز معظم مشكلات الشباب النفسية حول مشكلات النمو الانفعالي المرحلة المراهقة والاستعداد للرشد وتحمل المسؤولية والاستقلال عن الأسرة، وكل هذه الظروف تؤثر على الصحة النفسية والنشاط العقلي واتجاهات الشباب وعاداته المختلفة ويظهر ذلك في شعور الشاب بالأرق والتعب والاكتئاب والصراع والنسيان وعدم القدرة على ضبط النفس. والشاب يعاني من صراعات نفسية متباينة مثل الصراع بين الحاجة إلى الإشباع الجنسي وبين التقاليد الدينية والاجتماعية وصراع القيم².

فالبحث في موضوع القيم لدى الشباب ضرورية ولازمة على المستويين الفردي والجماعي فعلى المستوى الفردي نجد أن المرء بحاجة ماسة في تعامله مع المواقف والحاجات إلى نسق للمعايير والقيم تعمل بمثابة موجّهات لسلوكه ، وبديهي أنه إذا غابت مثل هذه القيم ، أو تضاربت، فإن الشباب يغترب عن ذاته وعن مجتمعه ، ويفقد دوافعه للعمل ويقبل انتاجه ويضطرب ، أما على المستوى الجماعي فإن أي تنظيم بحاجة إلى نسق قيمي يشبه الأنساق

1 محمد التومي الشيباني - مرجع سبق ذكره ص 164
2نور هان منير حسن فهمي - مرجع سبق ذكره ، ص 257

القيمية الموجودة لدى الأفراد يضمنه أهدافه ومثله العليا وإذا تضاربت أو لم تتضح ، فسرعان ما يحدث الصراع القيمي الذي قد يدفع بالتنظيم الاجتماعي إلى التفكك والانحيار.

كما أن المجتمعات الإنسانية في تكامل بنيتها الاجتماعية تعتمد على القيم المشتركة بين أفرادها والتي كلما اتسع مداها بينهم، ازدادت وحدة مجتمعاتهم قوة وتماسكا، في حين تضعف تلك الوحدة كلما انحسر مدى تلك القيم بينهم، بينما قد يؤدي التنافر والاختلاف في القيم إلى صراع بين أعضاء ذلك المجتمع، غالبا ما يقود إلى تفككه وإلى صعوبة الوصول إلى اتفاق في الأمور المهمة¹.

ويعاني الشباب أيضا من صراع المستقبل واختيار العمل أو الوظيفة أو المهنة، ونتيجة لذلك إلى التطرف، وكثرة الاندفاع التحمس، والعمل على تحقيق القبول له من جماعات الأقران والاهتمام بعضوية الجماعات والتجمعات والألعاب الجماعية².

كما تكثر لدى الشباب أحلام اليقظة نظرا لكثرة تفكيرهم في المستقبل والمسؤوليات التي تنتظرهم التكوين حياة مستقبلية، وأحلام اليقظة تنشأ عن الفرد في مرحلة الشباب للهروب من الواقع واللجوء إلى عالم الخيال الذي يحقق فيه ما يصبو إليه ويتمناه، وإذا أسرف فيها فإنها تعد مضيعة للوقت³. ومن أهم مشكلات الشباب النفسية أيضا ما يلي:

* **أزمة التعبير** : - تمثل أزمة التعبير لدى بعض الشباب محورا رئيسيا لمشكلاته ، فنحن لا نستطيع أن نحدد الأسباب الحقيقية وراء بعض مظاهر سلوكهم أو نضع أيدينا على المحاور

² ماجد الزبيد -مرجع سبق شكره ص 99-101
³ نورهان منير حسين فهمي -مرجع سبق ذكره.

الرئيسية التي قد تتدخل وتتشابك في تشكيل بعض اتجاهاتهم وتعمل على تحديد مطالبهم ودوافعهم ولعل السبب في ذلك أن بعض الشباب قد لا يجدون مجالاً يكتبون من خلاله ما يعتقدونه، أو يعبرون فيه عما يشعرون، أو أنهم يفتقرون إلى وجود قنوات الاتصال الحقيقية التي من خلالها يعلنون عن مشكلاتهم ويحددونها ، وقد يكون السبب في كل ذلك بدافع توقي السلامة ، حيث الاستماع إلى المشكلات والشكاوي قد لا يجد استحساناً عند البعض ، أو هناك من يرى ضرورة.

الالتزام بقول الخير والإشادة بكل شيء، وإلا فالصمت أفضل من التعبير الشاكي الذي قد يجرح وجه المسؤول عن الشكوى أو المتسبب.

من هنا تنشأ أزمة التعبير لدى بعض الشباب ، فإما الصمت أو التطرف وكلاهما شر ، حيث أن وسيلة التعامل مع الشباب لا بد وأن تعتمد على الحجة والإقناع والمناقشة الموضوعية الواعية بمشكلاتهم .وقد يقال أن ما نشاهده اليوم لدى بعض الشباب من تصرفات يبدو عليها التطرف وإنما مرده أننا لم نقابله بالمناقشة والإقناع ، ولكن قوبل بالتسلط والقمع بحيث قد يقوى هذا الفكر المتطرف المعتمد على أفكار واهية على مدى السنين ، لأن طريقة رفضه كانت تعتمد على الضغط والقمع ، في حين أن مقاومته بالإقناع والمناقشة كان يمكن القضاء عليه في لحظات معدودات¹.

¹سيد صبحي -الشباب وازمة التعبير-الدار المصرية اللبنانية -القاهرة -2001 ص 19-10

• **افتقاد الهوية الذاتية للشباب:** -وسبب ذلك البعد عن ثقافة الأمة وتراثها وتقاليدها وعقيدتها¹

فالشباب تسوده حالة من عدم الرضا بما يجري لشؤون دينه، وربما لشؤون دنياه، وهذه مقدمة بالله تمهد له وتخلق له إطارا تنمو فيه مشاعر التوتر والقلق الذي يتعاضم ليصبح قلقا وجوديا يتخذ من التراث موضوعا لتأمله، ومن الطبيعي أن يوقد تأمل الوجود الذاتي إلى تأمل الوجود الاجتماعي، والوجود الكوني للبحث في شروء العالم، والظروف الدافعة إليها وفي نفس الوقت البحث عن طريق للخروج من عالم شرير أو بالأصح طريقا للخلاص².

• **مشكلة الجنس:** -وصعوبة تكيف الشباب مع هذه المشكلة، وعدم وجود التربية الجنسية الصحيحة، وترجع هذه المشكلة إلى الغزو المرتبط بالاحتلال، والمفاهيم المغلوطة عن الجنس ووظيفته في الحياة، والمثيرات الخارجية، والعقبات التي توضع أمام الشباب في الزواج المبكر، والفراغ الفكري والعقلي والعاطفي والرياضي، وتوفر أسباب الانحراف لدى الشباب وأخيرا عدم القيام وعجز منتديات الشباب عن أداء دورها³. ويقول " جان جاك روسو " في كتابه إم ' emihe أن الغرض الأساسي من تربية إميل أن أعلمه كيف يشعر ويحب الجمال في كل أشكاله، وأن أثبت عواطفه وأذواقه، وأن أمنع شهواته في الاتجاه نحو الرذيلة، فإذا تحقق ذلك وجد إميل طريقه إلى السعادة.

وتتأثر ميول الفرد تأثيرا كبيرا بالميول السائدة في الأسرة، وقد يميل الفرد لهوايات تتعارض مع ميول أفراد أسرته، إلا أن تنمية ميوله هذه تتوقف على موافقة الأسرة ومدى تشجيعها له، فليس

¹ميلسون -مرجع سبق ذكره ص 18

²فرد على ليلة -مرجع سبق ذكره. ص 57

³فرد ميلسون -نفس المرجع ص 18

من الضروري أن تكون هويات أفراد الأسرة متشابهة، بل يكفي أن توجد في الأسرة ميول ظاهرة نحو ممارسة الهويات، ومن هنا تنشأ مشكلة الفراغ.

* مشكلة الفراغ: تتفاقم مشكلة الفراغ للأسباب التالية

- عدم إثارة الأسرة لميول شبابها نحو القراءة وعدم توفير الكتب
- عدم تشجيع الأسرة أبناءها للاشتراك في النوادي الرياضية ومراكز الشباب
- عدم تشجيعهم على الابتكار والإبداع.
- انشغال الأهل في العمل طوال اليوم، مما ينتج عنه عدم متابعة الأبناء وحل مشكلاتهم النفسية.

- الإهمال الجسيم في تربية الأبناء أو التناقض والذبذبة في معاملة الأبناء بين القسوة والضعف والشدّة واللين

- وفاة أحد الوالدين أو كليهما مما يؤدي إلى زعزعة الاستقرار العائلي وشعور الأبناء بالفراغ العاطفي.

- قلة الأخصائيين في مجال رعاية الشباب والتوجيه النفسي والمهني

- عدم توفير ميزانية مناسبة لبرامج الترويح عن الشباب

- قلة دور العرض السينمائية والمسرحية الهادفة والمناسبة لأعمار الشباب والميول والاتجاهات.

- قلة المعارض الفنية والثقافية، والاهتمام بالمهرجانات الرياضية والموسيقية التي يملأ بها الشباب وقت فراغه.

- ندرة المجلات والصحف التي تعنى بشؤون الشباب وتهتم بحل مشكلاتهم النفسية والاجتماعية وقلة عدد المكتبات العامة¹.

* **العدوانية:** -يربط بعض علماء النفس بين العدوانية والجنس، ويقولون لنا أن انعدام المغامرات العدوانية من حياة الشباب بسبب ما تكلفه لهما الحضارة من طمأنينة، إنما يتوكل مع هبوط المستوى الجنسي من حيث الرغبة والقدرة على الممارسة، ويؤكد لنا أولئك العلماء أن الإنسان

القديم كان يمارس الجنس وهو في حالة من العدوانية، وكان الجنس نوعاً من القنص، بل وأكثر من ذلك، فالجنس كان مرتبطاً بأكل لحم البشر فكان لحم المرأة للجنس وللأكل في نفس الوقت².

* ومن أخطر المشكلات النفسية التي تجابه الشباب في هذا العصر هي الإحساس بضعف الآباء واهتزاز مكانتهم في الأسرة، فعلى الرغم من أن الكثير من الشباب يكون التقدير والحب لأبائهم وأمهاتهم فإنهم يكتفون في قلوبهم الكثير من الأسى لما آلت إليه الأسرة الحديثة التي ينتمون إليها وينضمون تحت لوائها بعد عودتهم إلى رحابها كل يوم، ومشكلة الشباب تبدأ

¹ أحمد عبد الله أحمد العلي - **الشباب والفراغ** - منشورات ذات السلاسل - الكويت - 1985 - ص 35-42

² سيد صبحي - مرجع سابق - ص 19.

الشباب تبدأ بالشكوى من أنهم لا يكادون يتقابلون مع الآباء لأنهما في العمل أو في مكان آخر.

وبالتالي ماذا ينجم عن مثل هذه الأوضاع في نفسية الطفل وقد امتد به العمر إلى الشباب إنه لا يستطيع أن يحس بالولاء لأحد، فأبوه مثل أي رجل آخر، وأمه كأي امرأة أخرى، وإخوته وأخواته نفس الشيء، فالجميع في نظره سواء، وجميعهم لا يرتبطون وجدانيا بقلبه، إنه لا يحبهم وقد لا يكرههم، ولذا فإن موقفه من جميع الناس يتسم باللامبالاة، وهل هناك موقف نفسي اجتماعي أردا من موقف اللامبالاة بين الناس¹

* **الاكتئاب:** -الاكتئاب هو عرض الوجود الإنساني، وخاصة متأصلة فيه، وأن الإنسان يعاني الاكتئاب ويكابه، ولكن بدرجات تتباين بتباين ما هو نفسي وما هو وراثي وما هو عقلي وما هو اجتماعي، وأن الاكتئاب قد يظهر بوصفه تعبيراً عن خيبة الأمل والإحباط في الحياة وفقدان الموضوع المحبوب.

والاكتئاب كمفهوم نفسي يمثل أرضية بحث مشترك لمعظم العلوم الإنسانية وأن علماء النفس والطب النفسي والقياس النفسي قد تناولوا المفهوم بالدراسة والتحليل فتعددت تعريفاته وتتنوعت ولكن رغم هذا التعدد والتنوع في القصد من الاكتئاب هناك تعريف موحد " الاكتئاب اضطراب وجداني على المستوى النفسي، وأنه اضطراب عقلي على المستوى الذهني لأن الإنسان كائن

¹ يوسف ميخائيل اسعد **الشباب والتوتر النفسي** دار غريب للطباعة والنشر - القاهرة - 2001 - ص 20-22

عضوي نفسي اجتماعي والاكتئاب يقصد به " الالتصاق بالذات والتشرد في داخلها على

حساب الواقع الخارجي حيث يكابد المكتئب الشعور بالانقباض واليأس والحزن العميق والذنب

ووهن الاستجابة لحركة الحياة والشعور بالإجهاد والعيش نهبا لتحريفات الذاكرة والواقع، وقد

يدافع المكتئب عما يعانيه بمزاج مرح، وبحركة لا تعرف التوقف وتوهج فكري ساخر¹

² فالشباب قد يشعر بالذنب وتأنيب الضمير خاصة الذين أحببت حاجاتهم في هذه المرحلة وقد

يشعر البعض بالاكتئاب والاشمئزاز وضعف الثقة والميل إلى اليأس والتشاؤم، وتعتبر مشكلات

النضج الانفعالي على قمة قائمة المشكلات النفسية بالنسبة للإناث.

الإدمان: -الإدمان ظاهرة إنسانية ليس لها أرض أو وطن معين فهي توجد حيث توجد العوامل

المهيئة لانتشارها نفسيا واجتماعيا واقتصاديا وسلوكيا وديموجرافيا، ومن ثم فهي ظاهرة متعددة

الأبعاد ثرية في محتواها من حيث زوايا الرؤيا إليها والإدمان سلوك دافعي يهيئ الفرد لاستعمال

عقار معين أو عقاقير معينة، وأن هذا الاستعمال يصاحبه تغيرات نفسية واجتماعية وجسمية

وأن انسحاب العقار يؤدي إلى زملة من الأعراض تتباين بتباين نوع العقار³.

ويعرف الإدمان بأنه " التعاطي المتكرر للمواد النفسية، حيث يؤدي إلى حالة نفسية وعضوية

نتيجة عن التفاعل مع المادة المخدرة لدرجة يميل فيها المدمن إلى زيادة جرعة المادة المتعاطاة

¹ محمد ابراهيم عيد -أزمات الشباب النفسية -مكتبة زهراء الشرق -القاهرة -دلت. ص 205-2016

² نورهان صفيير حسن فهمي -مرجع سبق ذكره.

³ محمد ابراهيم عيد - نفس المرجع السابق - ص 195-197

وتسيطر عليه رغبة قهرية قد ترغمه على محاولة الحصول على المادة النفسية المطلوبة بأي طريقة¹ "

وتعتبر نظرية خفض التوتر الكونغر (1956) من البدايات في تفسير سلوك الإدمان، حيث تفيد بأن الإدمان يعمل على خفض التوتر الناشئ عن الضغوطات الاجتماعية والبيئية، فتناول المخدرات له أثر تخديري يقلل من القلق والتوتر فيعمل كالتعزيز السلبي الذي ينهي الألم، أما ما جاءت به دراسة كابل وآخرين (1972) من أن الكحول لا تخفي التوتر بل العكس تسبب الاكتئاب والقلق².

والإدمان يتم بالمخدرات الرئيسية التي يساء استعمالها في السوق العالمية، وهي الأفيونات والكوكايين والحشيش والأمفيتامينات، وهذه المخدرات يبدو وضعها مستقرا إلى حد كبير في سنوات الألفية الثالثة، وإن كان الحشيش ينتشر بسرعة لبعض الوقت، لكنه يعود إلى الاستقرار أغلب الأوقات.

ولكن هذا لا يعني أن الشباب لا يعاني مشكلة إساءة استعمال الباربيتورات وعقاقير الهلوسة فالأولى كانت ضمن المخدرات الرئيسية في حقبة (08-90) ولكنها لم تعد مخدرا رئيسيا في الألفية الثالثة، لأن المدمنين في حاجة أكثر إلى التنشيط، أما عقاقير الهلوسة فظلت على حالها باعتبارها مخدر القلة الذين ينتمون إلى الطبقات العليا أو الفنانين أو الشباب الذين يبتعدون عنها عندما يدخلون مرحلة النضج الكامل³.

¹مصطفى سويف -المخدرات والمجتمع- نظرة تكاملية -سلسلة عالم المعرفة -الكويت -1996 ص

²يوسف عبد الوهاب أبو حميدان -العلاج السلوكي لمشاكل الأسرة والمجتمع- دار الكتاب الجامعي -الإمارات العربية - 2001

³أحمد فتحي عيد - دور مؤسسات المجتمع المدني في خفض الطلب على المخدرات- مركز الدراسات والبحوث - الرياض - 2009 ص ص 20-21

والشباب قد يتعاطى أكثر من مادة واحدة، إما ليزيد مفعول مادة تعود عليها، ولم يعد مفعولها قويا كالسابق، أو لعدم توفرها، أو بدافع التجريب والفضول ومجارة الرفاق، أو لتخفيف تأثير مضاد مثل مدمن المنومات الذي يستخدم المنومات ليلا ليستيقظ في الصباح ليزيل الشعور بالكسل والنعاس¹.

وفي سبتمبر 2005 نشرت الأمم المتحدة على موقعها في الانترنت تقرير مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة عن الوضع العالمي للاتجار غير المشروع بالعقاقير المخدرة لعام 2005 وبين التقرير أن تزايد عدد متعاطي العقاقير المخدرة عن العدد المثبت في تقرير 2004 حيث وصل العدد إلى 200 مليون شخص ويمثل هذا العدد 5 بالمئة من عدد سكان العالم الذين تتراوح أعمارهم بين 15-64 سنة².

* **التدخين:** -عملية تتضمن ورق التبغ في أي صورة من صوره فهو ابتلاع دخان محمل بعدة مركبات كيميائية بلغ عددها حوالي 500 مركب وأهم هذه المركبات والمواد هي النيكوتين وغاز أكسيد الكربون، وحمض الأحماض العضوية والمركبات النيتروجينية ومع أن معظم هذه المواد سامة وأشدّها ضرراً من بعضها يسبب السرطان.

ومن دوافع التدخين: -التلذذ بالاستنشاق -الإدمان على النيكوتين -الاعتقاد بأن التدخين رجولة -ارتباط التدخين بمواقف ومناسبات معينة، واعتقاد الشباب بارتباطه بمواقف الغضب

¹ عادل الدمرداش -الإيمان مظاهره وعلاجه -سلسلة عالم المعرفة المجلس الوطني للثقافة والفنون -الكويت. 1982 ص 24

² محمد فتحي عيد -الإرهاب والمخدرات -مركز الدراسات والبحوث -الرياض-2005 ص 78

اعتباره مكانة اجتماعية ومظهر من مظاهر العصرية والتحضر -رفقاء السوء -كوسيلة لقتل الوقت وملئ الفراغ.

ومن العوامل التي تساهم في تورط الشباب في عادة التدخين هي سهولة الحصول على السجارة -حب الاستغلال -التمرد ومحاولة إثبات الذات¹.

* العزلة والاعتراب : - وأهم مشكلة في نظر علماء النفس العزلة التي تترتب على ضعفه أمام مجتمع منظم قوي قاهر ، وهي عزلة لا سبيل إلى حلها في تصور هؤلاء إلا بتحقيق نوع من الوحدة الحقيقية القائمة على " الحب والتعاطف والتعاون بين الناس " غير أن هذه الوحدة تبدو مستحيلة بالنظر إلى ضغط المجتمع على الناس ، ودفعهم إلى المسايرة والانصياع ، وهو اتجاه لا يؤدي فقط إلى الحيلولة دون تحقيق وحدة حقيقية بين الناس ، و إنما يتسبب أيضا في تعويق نمو ميول الحب والإبداع لديهم ، وهذا تطور مرضي يتسبب في كثير من الانحرافات في المجتمع الحديث.

ويمكن التكلم عن اغتراب الشباب العربي في ضوء حقيقة موضوعية بسيطة وهامة في الوقت نفسه وهي أن شبكة العلاقات والتنظيمات الاجتماعية التي يرتبطون بها لا تقوم على أساس تقدير موضوعي سليم لظروفهم واهتماماتهم وإمكانياتهم، ولا يسير العمل فيها بحيث يحقق مصالحهم ويرضي طموحاتهم.

فالعامل الذي يتاح للشباب لا يلتقي في أغلب الأحيان مع استعداداتهم وخبراتهم وميولهم وتطلعاتهم بل وقد يتعارض معها، ومن ثم يصبح العمل نشاطا ثقيلا عن النفس غريبا عنها

¹عبد المنصف حسن علي رشوان -ممارسة الخدمة الاجتماعية في مجال الأسرة والطفولة -المكتب الجامعي الحديث. الاسكندرية. 2008

يمارسه الشخص مرغما فقط من أجل أن يعيش لا من أجل أن يستمتع به، ويعجز مثل هذا النوع من العمل في مساعدة الإنسان في تفتح إمكانياته وتحقيق ملكاته، بل أنه يدفع فيه إحساسا بالسلبية تجاه الواقع واتجاهها باللامبالاة.

وبهذا الأمر المدمر للعمل على علاقات الشخص بالآخرين فيعزله عنهم بل ويضيعه ضدهم ويضيعهم ضده، وهذا ما يخلق لديه نوع من عدم التكيف والانحراف¹.

ولقد وصف " ميرتون " أنواع التكيف والانحراف ، وهي الدراسة التي حاول أن يقدم فيها مدخلا نسقيا للمصادر الاجتماعية والثقافية للسلوك المنحرف ، حيث كان هدفه الأول منحصرا في اكتشاف كيف تمارس بعض البناءات الاجتماعية ضغطا على أشخاص معينين في المجتمع للاشتراك في السلوك غير المجاري أكثر من السلوك المجاري، وهنا تناول ميرتون الأنومي كحالة تشير للموقف الذي تكون فيه الأهداف المحددة ثقافيا غير متوائمة مع الوسائل المتيسرة والمتاحة لتحقيقها ، وعلى نحو ما يدل ميرتون " ينمو الأنومي أو المعيارية في مثل هذا الموقف إلى الحد الذي يصبح فيه الإجراء الأكثر تأثيرا من الناحية النفسية سواء كان مشروعا أو غير مشروع ويصبح مفضلا نمطيا على السلوك المحدد نظاميا².

وحيث تتهاوى أحلام الشباب وطموحاته كأوراق شجرة أدركها خريف عاصف بعد عمر جد قصير، فليس غريبا أن يقف بعضهم موقفا معارضا لعالم الكبار، وقد يصل بهم الأمر إلى حد

¹ عزت حجازي -الشباب العربي ومشكلاته- سلسلة عالم المعرفة -المجلس الوطني للثقافة والفنون الكويت -1985- ص 74-75

² اعلي شتا. *پانولوجية العصبان والاعتراب* -المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع. الإسكندرية. 2004 ص 21

التمرد عليه والثورة ضده وأن يبحثوا عن التعويض والسلوى في عالمهم الخاص -عالم الشباب -يحققون فيه ذواتهم، ويعيشون فيه الحياة على نحو يرضيهم¹.

ومن أهم السمات المميزة للشباب الذين لديهم مشاكل نفسية هي:

- الحساسية الزائدة -عدم النضج الانفعالي -نقص الثقة في النفس -الخشية من المواقف الجديدة -المخاوف المرضية غير الواقعية -نقص المهارات الاجتماعية -توقع حوادث سيئة الخوف من الامتحانات -شعور غامر بالنقص وعدم الكفاءة - القابلية المرتفعة للانزعاج اضطراب النوم -الأحلام المزعجة والكوابيس -تعدد الشكاوى الجسمية -الشعور بالتعاسة العصبي 18 -الوساوس -الصداع -سوء الصحة الجسمية.

2-المشكلات الاجتماعية

يقول روبرت ميرتون أن المشاكل الاجتماعية هي التباين أو التناقض بين ما هو موجود في المجتمع، وبين ما ترغب مجموعة هامة من هذا المجتمع بصورة حدية أن يكون به. إن آمال الشباب أنهم يتطلعون بشغف إلى التمتع بأعلى قدر من التعليم الذي توفره الدولة وذلك للالتحاق بعمل مناسب ثم الزواج وتكوين أسرة وما يتطلبه ذلك من العثور على مسكن وتأثيثه ولكن ليست هذه المشكلات هي المشكلات الاجتماعية للشباب، بل أنهم يتطلعون إلى التمتع بالمكانة الاجتماعية والى الانخراط في معترك الحياة الاجتماعية والسياسية والاقتصادية وباعتراف².

¹عزت حجازي مرجع سابق، ص 76 مابسة أحمد النيل -المراهقة -دار المعرفة الجامعية -الإسكندرية - 2.08-ص 47

²محمد عاطف غيث واسماعيل علي سعد. المشكلات الاجتماعية -دار المعرفة الجامعية - الأزاريطة - 2003 ص 86

المجتمع بهم واحترامهم وتقدير آرائهم وقبولهم كأعضاء نافعين ، كما يرغبون في تحقيق الشعور بالانتماء إلى المجتمع وللأسرة مع إتاحة الفرصة أمامهم للتعبير عن الذات بالطرق المشروعة والمقبولة خلقيا واجتماعيا ، ويحتاجون إلى تنمية قدراتهم واستعداداتهم ومواهبهم ، وفي الوقت الحاضر لم يعد مقبولا أن مجتمع من المجتمعات يظل مغلقا على نفسه فان شبابنا ولاشك يرغب في الانفتاح على الثقافات الأوروبية المعاصرة ، سواء في شكل رحلات أو زيارات للعمل أو الاطلاع على عناصر هذه الثقافات ، لكي ينهل من مناهلها ويتزود بزادها ، يطمح الشباب في الشعور بالاستقرار النفسي والاطمئنان إلى يومه وغده والى النظرة المتقابلة فيه. وبطبيعة الحال لا يعاني بالضرورة كل شاب من بعض أو كل المشاكل، فهناك الاشك من لا يعاني منها، وهناك من يعاني من بعضها بدرجات متفاوتة، ومن هذه المشاكل ما يلي¹:

1-المشكلات الأسرية:

تؤكد دراسات عديدة وجود علاقة قوية بين التوافق أو التكيف من جهة وبين الاستقرار في العلاقات الأسرية من جهة أخرى، ولذلك توجه الدراسات الخاصة بمشكلات الأسرة اهتماما ملحوظا بمشكلات توافق الشخصية بدلا من كونها نظام يقوم على الضبط الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية ... ولذلك يعتبر عدم التوافق والصراعات الأسرية شكلا من التفاعل بين الأعضاء الراشدين في الأسرة.

¹عيد الرحمن محمد العيسوي -مشكلات الشباب العربي المعاصر-الدار الجامعية -مصر -1992- ص 46-47

ويبدو أن علاقة الشباب العربي بأسرته تصل إلى نقطة حرجة في بداية الشباب ، لا لتغير ظروف الأسرة بالضرورة ، ولكن لأن الأبوين من جهة ، والأبناء من جهة أخرى ، أصبحوا يرون علاقة كل طرف بالآخر من وجهات نظر مختلفة، بما يجعل الشباب يشعرون بأن آبائهم وبقية أفراد الأسرة لم يعودوا يفهمون كما كانوا من قبل و بعد أن تغير الشباب وخرجوا من مرحلة الطفولة وأصبح لهم تفكيرهم الخاص بهم ، و بدأوا ينطلقون إلى الاستقلال عن الأسرة ويثرون على السلطة الأبوية ، وكل من يمثلون السلطة ، بعد أن أصبح هناك هوة كبيرة تفصل بينهم¹.

فالعلاقة بين الآباء والأبناء إذا اتسمت بالتسلط والسيطرة غير المرنة من جانب الآباء وعاش الابن إحساسا بفقدان الأمن والثقة بالنفس، ومحاولة استقبال هذا التسلط بالتمرد والعصيان أو السلبية، وينعكس هذا كله على توازنه الاجتماعي والنفسي داخل أسرته، وبالتالي داخل مجتمعه وهو غير قادر على تمثل حدود ومعايير مستويات السلوك، ومن ثم يختلط الأمر عليه بحيث ينمو مفتقدا القدرة على تحمل الاحباطات وتضعف قواه الاجتماعية لمقاومة أي انحراف².

فللخلافات الأسرية أثرا بالغا في وجود المشاكل لدى الشباب وعلينا أن نوفر لهم ما عجزت الأسرة على تحقيقه من إشباع لهم من حاجات أساسية، سواء كانت جسدية أو نفسية أو ثقافية أو اجتماعية كنتاج لواقع اجتماعي اقتصادي تعايشه الأسرة في إطار ظروف اجتماعية أشمل دفعت الشباب كل الوقت بعيدا عن رعاية وحماية الأسرة، وحتى تمارس أنواعا من الأنشطة

¹ - سحر محمود المهدي -مرجع سبق ذكره -ص 306-307

² عيد الغتي -الأطفال وتعاطي المخدرات -المكتبة المصرية -الإسكندرية -207-ص 202

الإشباع حاجاته من أجل البقاء مع الآخرين والتكيف معهم فلا يتعرض للخطر والحرمان والاستغلال.

2-الفقر: والفقر عنده دلالات متعددة منها.

* **الفقر الاجتماعي:** وهو لا يعني عدم المساواة الاقتصادية الناتجة عن نقص الدخل والممتلكات وانخفاض مستوى المعيشة، وإنما يشمل أيضا عدم المساواة الاجتماعية والشعور بالنقص والاستغلال.

وهنا يكون الفقر نسبيا لا يقاس بمستوى معين من الدخل أو حجم الملكية.

* **العوز والحاجة:** ويقصد به فئة من الناس غير القادرين على تأكيد وجودهم على المستوى التقليدي الذي يعتبر أدنى مستوى دون أي مساعدات خارجية في أي وقت من الأوقات، فهو يحدد المستوى الأدنى الذي يؤدي بالإنسان إلى الهاوية كما يحدد نموذجا للعلاقات الاجتماعية التي تشير إلى من هم المحتاجين الذين يطلبون المساعدة ومن الذي يساعدهم.

* **الفقر الأخلاقي:** يحدد مكانه في نسق القيم في المجتمع أو في أحد جماعته الفرعية، ويشير هذا المعنى إلى إذا ما كان الفقر مقبولا أخلاقيا وإلى المكانة التي يشغلها الفقير وتحول دون استمتاعه¹.

والفقر على العموم يعني بأنه مستوى معيشي منخفض لا يفي بالاحتياجات الصحية والمعنوية والمتصلة بالاحترام الذاتي لفرد أو مجموعة من الأفراد، وبالتالي فهو الحالة التي يكون فيها الشاب عاجزا عن الوفاء بتوفير متطلبات الغذاء والملبس والمأوى الضروري لنفسه¹.

¹خالد الزواوي -الشباب والفراغ ومستقبل البحث العلمي- مؤسسة حورسن الدولية النشر والتوزيع -الإسكندرية- 2008- ص 45

ونستطيع القول أن الفقر هو سبب كل المشاكل، فقد يؤدي إلى السرقة التي هي سلوك يعبر عن حاجة نفسية، ويمكن التعرف عليه في ضوء دراسة شخصية الفرد وطرق تكوينها، وهي إما وسيلة لإثبات الذات وربما تكون تعبيراً للتملك والاستمتاع بالقوة، وقد تكون صورة من صور الإضراب النفسي.

والدافع للسرقة هو الحرمان الذي يعاني منه بعض الشباب من أشياء ليس بمقدورهم الحصول عليها بسبب الفقر، أو حاجة ملحة لا يستطيعون إشباعها، فيدفعهم ذلك إلى السرقة مهما كانت حتى وإن كان القتل يحقق هذه الحاجة².

والقتل من أخطر جرائم الاعتداء على النفس، أو ما تطلق عليه القوانين الجنائية الحديثة - جرائم الأشخاص - بل هو أقصى ما يصل إليه الاعتداء على النفس من خطورة، وهو إزهاق الروح من أجل الحصول على المال (مثلاً) ولذلك فقد حرمته جميع الشرائع السماوية منها والوضعية قديماً وحديثاً وفرضت له عقوبات صارمة.

وكما قلنا سابقاً أن دوافع القتل قد تكون أثناء مرور الشباب بذائقة مالية والهدف هو الحصول على المال والانتقام³...

3 - المشكلات الدراسية:

وإذا نظرنا إلى المشكلات الدراسية التي يعاني منها الشباب، فنجد لها خطورة وأهمية لا تقل عن غيرها من أنواع المشكلات الأخرى، حيث أن المدرسة ما هي إلا مجتمع صغير نستطيع

¹ بلقاسم سلاطنية وساميه حميدي - العنف والفقر في المجتمع الجزائري - دار الفجر للنشر والتوزيع - القاهرة - 2008 - ص 81 سلطانية بلقاسم - نفس المرجع - ص

83.

² أحمد علي بدوي محمد - في نمو الإنسان وتربيته - العلم والإيمان للنشر و التوزيع - الإسكندرية - 2018 - ص 187 - 188

³ محمد حسن غانم - علم النفس والجريمة - دار الدولية للاستشارات الثقافية - القاهرة - 2008 - ص 265.

من خلاله أن نعد الشباب لفهم فلسفة المجتمع الكبير والتعاون في تحقيق أهدافه، وذلك عن طريق تعاون الأفراد وتضامنهم داخل المجتمع المدرسي على أسس وطيدة من العلاقات الإنسانية التي تسعى المدرسة إلى تكوينها بين الشباب بعضهم البعض، وبين الشباب ومدرسيهم وعندئذ يشب التلميذ ويصبح مواطناً صالحاً مستعداً للتضامن والتعاون داخل المجتمع الكبير.

ولكن كثيراً ما نجد الشباب يعانون من أنواع مختلفة من المشكلات الدراسية التي قد تعوق استفادتهم التعليمية التي تقدمها لهم المدرسة، بل قد تعوق توافقهم مع المجتمع¹.

ومن هذه المشاكل نجد ضعف الدافعية للدراسة، لذلك نجد الشباب الذين لديهم هذا المشكل لا يبذلون جهداً يتناسب مع إمكانياتهم وتدني التحصيل يبدأ في وقت مبكر وغالباً ما يزداد سوءاً إذا لم تتم معالجته بفاعلية وفي الجامعات مثلاً يصبح كثير من الطلبة ضعيفي التحصيل أشخاصاً غير مسؤولين، لا يلتزمون بمواعيدهم ويهربون من الدراسة ويقدمون واجباتهم المدرسية متأخرين أو لا يقدمونها أبداً ولا يؤدي شعورهم بالإحباط أو الصراع إلى تثارتهم بشكل إيجابي لحل المشكلة بل يؤدي إلى ضعف الدافع نحو مواجهتها².

' ونجد هؤلاء الشباب تتكون لديهم عادات سيئة على المدى البعيد، سواء كان عاملاً، بطالاً متزوجاً أم لا، للأسف الشديد هي التهرب من المسؤولية والتواكل والاعتماد على الغير.

فكثيراً ما نلاحظ أن بعض الموظفين الشباب يتقنون في التهرب من تحمل المسؤولية الملقاة على عاتقهم، معتقدين أن ذلك نوع من الذكاء، وكأن الإفلات من القيام بالعمل كسب كبير

¹ محمد محمود الميمني - مرجع سبق ذكره - ص 311

² تشارلز شيفر وهوارد مبلمان - مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها - ترجمة نزيه حمدي ونسيمة داود - دار الفكر للنشر والتوزيع - عمان - 2008 - ص 540

وانتصار وهناك من يفرض حتى الترقية إلى منصب أعلى حتى لا يتحمل مسؤوليات رئاسية، أو قيادية أو إشرافية، وهناك من يرفض القيام بالأعمال الإضافية حتى تلك التي يتقاضى عنها أجرا إضافيا.

وأیضا تتكون لدى هؤلاء الطلاب هذه العادة السيئة ويرفضون الوفاء بالمسؤولية الملقاة عليهم وهي اكتساب العلم والمعرفة والتزود بالعلم ويهملون حتى يتخلفون ويرغمون الأسرة على أخذ الدروس الخصوصية التي تتقل كاهلها وتعرقل مواردها¹.

ومن مشكلات الشباب في الدراسة التفكير بالأمور الجنسية، وذلك لعدم التحكم في الدوافع الجنسية، والتفكير المستمر في الجنس الآخر.

والتي من أسباب هذه الدوافع انتشار الزواج العرفي أو السري وهو الزواج غير الموثق ويتم بإيجاب وقبول بين الطرفين الزوج والزوجة من خلال ورقة عرفية. وأهم أسبابه:

- ضعف الشباب أمام سلطة الغريزة الجنسية.
- عدم التكافؤ الاجتماعي والاقتصادي بين مستوى الشباب.
- عدم توفر مسكن مناسب بإيجار معقول وبدون مقدم.
- التكاليف الباهظة للزواج والشباب ما زال في طور الدراسة.

ومن المشاكل أيضا الشرود وضعف الذاكرة، والإجبارية في دراسة تخصص غير مرغوب به ولا يميل إليه، وكثيرا ما يفشل الشباب في دراسة التخصص الذي فرض عليه، وهنا ينشأ الشعور بالخيبة واليأس، وكذلك مشكلات الخوف والقلق من الرسوب وعدم الحصول على الدرجات

¹ عبد المنصف حسن علي رشوان - مرجع سبق ذكره - ص 100

المطلوبة، التي يترتب عليها عدم اتجاه الشباب الوجهة الدراسية المناسبة، ومخاوف الرسوب والقلق على الدرجات يعتبر من أهم وأكبر العوامل المسببة للفشل الدراسي، ولذلك لا يستطيع الشباب تأكيد ذواتهم لأن ذلك يتوقف على مستوى النجاح المناسب¹.

ومن الملاحظ أن الشباب لا يجد في المواد الدراسية في المدارس والجامعات مواداً مشوقة أو محببة إلى نفسه، مما يؤدي إلى بحثهم عن أفكار مستوردة وسلوك منحرف يعتقدونه.

وقد انتشر في الآونة الأخيرة تكس الشباب في الشوارع، وممارستهم للسرقة والإدمان في بعض الأحيان، ولا شك أن هذا ناتج عن فشل الأسرة وفشل العملية التعليمية في نفس الوقت².

1- البطالة: -إن البطالة مشكلة اقتصادية واجتماعية تعاني منها معظم البلدان النامية والمتقدمة على حد سواء، ولقد برزت ضمن المشكلات التي تحاول السياسات والخطط الاقتصادية والاجتماعية مواجهتها ووضع الحلول لها، ولا تقتصر آثار البطالة على النواحي الاقتصادية فقط بل تتعداها إلى النواحي الاجتماعية والسياسية.

وتكتسب مشكلة البطالة خطورتها من الاعتبارات التالية

- أن عنصر العمل يتميز عن بقية عناصر الإنتاج بأنه يمثل وسيلة الإنتاج والغالبية منه في آن واحد، وعليه فالبطالة تمثل من ناحية إهدار الموارد المجتمع، كما أنها تعد من ناحية أخرى مؤشراً للفشل النظام الاقتصادي في إشباع احتياجات سكانه، ومن ثم في تحقيق مستوى مرتفع

لرفاهية الفرد

¹محمد محمود المهدي -مرجع سبق ذكره- ص 313

²طارق السيد -الانحراف الاجتماعي- مؤسسة شباب الجامعة -الاسكندرية- 2008 ص 160

- إن الشباب إذا ترك عاطلا تتدهور إنتاجيته ويقل عمره الإنتاجي.

- إن الشباب العامل العاطل (البطالة المقنعة) يؤثر على إنتاجية رأس المال البشري والمادي إذ يمارس توفيراً سلبياً.

- تؤدي البطالة إلى كثير من المخاطر السياسية والاجتماعية، فالاستقرار السياسي للدولة مرهون بمقدرة الدولة على خلق فرص عمل.

1 - للبطالة آثار اجتماعية وسياسية لا تقل خطورتها عن الآثار الاقتصادية كضعف الولاء والانتماء للمجتمع، كذلك زيادة المشكلات الأسرية واضطراب العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة وخارجها.

إن ظاهرة البطالة التي تجتاح بعض الدول تدعو إلى الاهتمام باستغلال وقت فراغ العاطلين عن العمل، وضرورة توفير فرص العمل المناسب لهم خشية انحرافهم في مسالك تؤدي إلى الرذيلة والجريمة وهناك بطالة عادية وهي عدم القدرة على توفير العمل للقادرين تتناسب وتخصصاتهم مما يدفعهم إلى الضيق بالعمل والتبرم منه¹.

ولا نستطيع أن نغفل في هذا المجال التخلي الذي وضح طبيعة التكوين وارتباطه بالنسق الاقتصادي حيث تم الكشف عن العلاقة بين التكوين وسوق العمل ومشكلات البطالة وعلاقات العمل وما يربطها من ظواهر صراعية متنوعة وهذا للاعتقاد السائد أن تخطيط وتنظيم أي دولة يقوم على المتابعة المنظمة للموارد البشرية وتكييفها للظروف والمستجدات البيئية فالتكوين الدائم

¹ أحمد عبد الله أحمد العلي - مرجع سبق ذكره

يتطلب تغيير إجراءات التكوين التي تسمح بخلق ظروف عمل جديدة والقضاء نوعا ما على

مشكل البطالة¹.

فالتكوين يلعب دورا رئيسيا على مستوى سوق العمل. باعتباره ميكانيزما لخلق نوع من الانسجام

والتناغم بين احتياجات الاقتصاد من اليد العاملة والقادمين الجدد إلى سوق العمل فالتكوين

يسمح بخلق النظام أي نوع من التوازن بين العرض الكمي والكيفي في اليد العاملة والطلب

عليها وهنا تبرز الأدوار المهمة التي تقوم بها مراكز التكوين باختلاف أنواعها سواء كانت مهنية

أو تأهيلية أو عسكرية في هذه العملية الاجتماعية الاقتصادية اخذين بعين الاعتبار أهميتها من

حيث تكوين الشباب البطل وتزويدهم بمعارف جديدة تمكنهم من الاندماج في الحياة

الاجتماعية ومسايرة وتيرة التنمية².

وهناك محاولات حديثة نسبيا سعت إلى تفسير استراتيجيات التكوين في ضوء عمليتا التخطيط

والتنظيم فلقد اهتم بيسنار وليطار بتحليل العلاقة بين التكوين والاقتصاد وأوضحا أن التكوين

هو عامل النمو الاقتصادي كما انه استثمار لتوفير الاحتياجات الاقتصادية³.

كما اهتم الدارسون في علم الاجتماع بإبراز العلاقة المتبادلة بين التكوين والتنمية ولقد تمحورت

جل أعمالهم حول العلاقة بين التأهيل والتكوين والتنمية الاقتصادية وتكوين العاطلين عن العمل

الإدماجهم في العملية التنموية الشاملة.

¹ Claude Dubar – **La formation professionnelle continue** Op – Cit.pp.114-115

² Cr Goguelin (p) et LEON (A – **La formation continue des adultes** P.U.F.Paris . 1970

³ Besnard (p) et Lhtard (B) **La formation continue**– P.U.F. –Paris. 1976 – p33

فقد افترض هؤلاء أن نظام التكوين يرتبط بطبيعة النظام الاجتماعي ودرجة التقدم الاقتصادي وان خصوصية أي تكوين تعكس خصوصية المجتمع المعني¹.

وللبطالة آثار كثيرة على الشباب منها

* **الآثار النفسية:** -تؤدي إلى نشوء إحباط نفسي سيء لدى العاطل وتخلق لديه جوا نفسيا مضطربا، إذ تخلق لديه عدم الثقة في النفس والآخرين وعدم الإيمان بالمستقبل وفقدان الأمل تؤدي إلى قتل الطموح والنبوغ وظهور الإحباط النفسي لدى الدارسين.

* **الآثار الخلقية:** -تؤدي البطالة إلى الانحراف الخلقي، وعدم قيام العاطل بالسلوك القويم طبقا للتعاليم الدينية -التسول، السرقة، النصب، الرشوة.

* **الآثار الدينية:** -تؤدي البطالة إلى عدم الاستقرار في أداء الشعائر الدينية، إن لم تجعله لا يؤديها تماما، لأن فكره وعقله مشغولان بالبحث عن عمل، بل ومن الممكن أن تؤدي البطالة إلى الكفر، لأنها تؤدي إلى الفقر وهذا الأخير بدوره يمكن أن يؤدي إلى الكفر.

* **الآثار الاجتماعية:** -البطالة ينتج عنها انتشار العنوسة نظرا لعدم إنشاء أسر جديدة، لأن الأسرة (أي الزواج) يحتاج إلى مؤونة وتكاليف والشخص العاطل عن العمل لا يملك ذلك².

3-المشكلات العاطفية: من أهم المشكلات التي يعاني منها الشباب أيضا هي المشاكل العاطفية، فهذه المرحلة تتضمن مرحلة المراهقة وما قبلها وما بعدها، فإن الحب في هذه المرحلة يعد حاجة أساسية لتحقيق الذات والاستقرار الانفعالي، والحب بالنسبة للمراهق يعني

¹ Abdelmalek - The concept of specificity in civilisation and cultureculture. volume 5 N2.1978- P175
² أسامة السيد عبد السميع -مشكلة البطالة في المجتمعات العربية والإسلامية -دار الفكر الجامعي -الاسكندرية -7 (20) ص 47-49 103

الحنان والقبول داخل الأسرة أولاً، ثم أقرانه ثانياً، وإذا افتقد الشباب الحب فإنهم يحسون بالضيق وفقدان الحماية ويشعرون بالكآبة والحزن. وكل شاب في بداية هذه المرحلة يبحث لنفسه عن مكانة بين زملائه ويسعى جاهداً لكي يحب، ويحب عندما يشعر بالسعادة والرضا، يقبل على الحياة أمناً ومطمئناً بعد أن وجد القبول والحنان والحب بين من يحيطون به.

وفي هذه المرحلة تزداد عناية الشباب بأنفسهم وتترك خبراتهم العاطفية بصماتها على توقيفهم في المدرسة أو تعثرهم فيها، ويصاب بعضهم بصدمات حقيقية بعد الزواج ممن يحبون. فتصرفات الشباب في هذا المجال تجارب أولوية في ميدان جديد عليهم، تصدر عن أحاسيس عارضة غير محدودة.

ومن أهم المشكلات العاطفية في مرحلة الشباب مشكلة الزواج المبكر وسوء التكيف، خاصة الفتاة التي تتزوج برجل أكبر منها سناً دون حب أو اقتناع وتحرمها عائلتها من متابعة دراستها وليس لها الحق في الاختيار أو تقرير المصير، وتبقى الفتاة ضائعة ومظلومة وتجد صعوبة في تحقيق الذات والتكيف والسعادة.

وبالنسبة للشباب الذين يتزوجون مبكراً في هذه المرحلة قد يعانون من الحب غير المتكافئ الذي ينتهي بالانفصال¹.

المعاكسات:

¹محمد محمود المهدي -مرجع سبق ذكره. ص 303-304

المقصود بها ما يقوم به الشباب من العبث في استخدام الهاتف وشبكة الانترنت والاتصال على خطوط الآخرين بهدف الإزعاج أو محادثة السيدات ومغازلتهم وكم من الفتيات قد وقعت في هذا الفخ واستجبن لوعود واغراءات الشباب على الخط الآخر.

والمعاكسات الهاتفية تصدر من الشباب الذكور والإناث إلا أنها من جانب الذكور أكثر منها من جانب الإناث ولعل أهم الأسباب المؤدية لها:

1- انعدام الرقابة من قبل أولياء الأمور فكثير من الأسر تمنح ابنها الثقة المطلقة في تصرفاته بل قد يكون له خط هاتفي خاص به في حجرته الخاصة قد يكون له خط هاتفي خاص به في حجرته الخاصة.

2- وجود المؤثرات الخارجية مثل مشاهدة الأفلام والتأثر بما يشاهدونه من إثارة جنسية. وجود وقت الفراغ وعدم إشغاله بالنافع المفيد.

3- تزيين قرناء السوء لهذا الأمر واعتباره من الأعمال التي يتباهون بها بين أقرانهم.

4- حب الشباب للإثارة والمغامرة يدفعهم لولوج هذا الباب على ما فيه من أخطار.

وقد كان لهذا الأمر انعكاساته الضارة على الشباب خصوصا والمجتمع عموما ومن ذلك الظواهر والآثار التالية

1- تقصير الشباب في التحصيل العلمي نتيجة لإضاعة الوقت في العبث بجهاز الهاتف

2- حدوث العديد من الاضطرابات النفسية لدى الشباب المعاكس تفقده هدوءه وانتزانه بل قد تدفع به إلى ارتكاب الفاحشة والعياذ بالله.

3- وقوع كثير من الفتيات في الشرك الذي ينصبه لهن الشباب المعاكس وبالتالي قد تقع فيما يفقدها شرفها وكرامتها والواقع يشهد على ذلك¹.

04: مشكلات الشباب من المنظور الوظيفي

على الرغم من تعدد المداخل النظرية في علم الاجتماع في دراسة المشكلات الاجتماعية سواء كانت نفسية، أسرية، عاطفية ... إلا أنه يمكن تصنيفها إلى نمطين من حيث مستوى الدراسة والتحليل إلى نمطين، المدخل الواسع والمدخل الضيق ولكن ما يهمنا في هذه الدراسة هو المدخل الواسع النطاق الماكرو (الوظيفي) الذي يهتم بدراسة وتفسير مشاكل الشباب في ضوء البناء الاجتماعي، وذلك من خلال التركيز على الجماعات الكبيرة والنظم الاجتماعية، وعلى المجتمع ككل، ويحاول المدخل الوظيفي رسم صورة للطريقة التي يعمل بها العالم مع وضع بناء المجتمع داخل نطاق هذه الصورة ، ثم يطرح تصورا عن كيفية ارتباط المشكلات بهذا البناء .

يذهب المدخل الوظيفي إلى أن المشكلات الاجتماعية للشباب تظهر عندما يصاب البناء الاجتماعي بحالة من التفكك والاضطراب².

وإذا كان المجتمع باعتباره نسقا يسوده اعتماد متبادل بين أجزائه، فإن أي تغير في أحد أجزاء هذه النسق من المحتمل أن يؤدي إلى تغيرات في الأجزاء الأخرى، فعلى سبيل المثال عند تطبيق سياسة التعليم الإلزامي في المجتمع بصورة شاملة، فإن ذلك يؤدي إلى نتائج مؤثرة على المجال الاقتصادي في المجتمع، ذلك أن خروج الشاب من سوق العمل يعني إتاحة فرص عمل

¹ خالد الجريسي -انحراف الشباب -دن-الرياض -1420 ص 3-4

² محمد الجوهري وآخرون، علم الاجتماع و المشكلات الاجتماعية -الاسكندرية- دار المعرفة الجامعية -2004 ص 22.

أكثر اللباليين كما أن سياسة التعليم الإلزامي تؤثر أيضا على دخل الأسرة، لأنه عندما يتوقف الشباب عن العمل تحدث بطالة وهي من أهم المشاكل التي يعاني منها الشباب، فيقل دخل الأسرة وعندها لا يصبح لهؤلاء الشباب دور في الأسرة، بل بالعكس فهذه المشكلة ستجلب معها مشاكل أخرى كالسرقة والقتل والإدمان وتؤكد هذه النظرية على أن المجتمع في ظل الظروف المثالية يميل إلى التوازن والاستقرار حيث تنتظم عناصره المختلفة في نعومة ويسر من أجل تحقيق الاستقرار . ويرى أنصار المدرسة الوظيفية أن هناك عدة أسباب تؤدي إلى حدوث المشكلات الاجتماعية وهي: -نظرا لأن أجزاء المجتمع تتميز بالترابط فإن أي تغير في جزء منها يستتبعه بالضرورة تغير في الأجزاء الأخرى، وهذا التغير فإنه إذا تعرض له المجتمع بصورة مفاجئة فإنه يفقد توازنه لأن تنظيمات المجتمع لم يتح لها الوقت الكافي لتستجيب بصورة ملائمة، وبالتالي يصاب المجتمع بالاضطراب أو الخلل الوظيفي.

- قد تظهر المشكلات الاجتماعية عندما يفشل الأفراد في تمثل قيم المجتمع المتفق عليها ومعروف أن الشباب تميزهم قيم معارضة القيم المجتمع، وهذه ما يخلق لديهم نوع من الانعزالية والاعتراب، أي يخالفون ما يسميه الوظيفيون بالإجماع القيمي.

- يرى الوظيفيون أيضا أن المشاكل يمكن أن تنتج عن الاحتياجات الوظيفية للمجتمع، عندما تصاحب هذه الاحتياجات بما يسمى بالأداء الوظيفي الزائد عن الحد المطلوب، فعلى سبيل المثال فالنسق التعليمي في المجتمع قد يخرج أفراد في أحد المجالات مما يزيد عن حاجة المجتمع امحمد الجوهري و آخرون - علم الاجتماع والمشكلات الاجتماعية - الإسكندرية -

دار المعرفة الجامعية - 2004 ص 22 106 الفصل الثالث الشباب وبالتالي فإن هؤلاء الخريجين الذين لا يجدون وظيفة (أي لم تتحقق احتياجاتهم وهي الحاجة إلى إثبات الذات وتحقيق المكانة الاجتماعية، أو الحاجة إلى بناء أسرة بهذه الوظيفة) فإنهم يصبحون مصدرا للمشاكل، وبالتالي فإن تعليم عدد من الأفراد يزيد عن حاجة المجتمع.

وبالتالي فإن هؤلاء الخريجين الذين لا يجدون وظيفة (أي لم تتحقق احتياجاتهم وهي الحاجة إلى إثبات الذات، وتحقيق المكانة الاجتماعية، أو الحاجة إلى بناء أسرة بهذه الوظيفة) فإنهم يصبحون مصدرا للمشاكل، وبالتالي فإن تعليم عدد من الأفراد يزيد عن حاجة المجتمع يعد خلا وظيفيا في أداء النسق التعليمي لدوره في المجتمع.

وبصفة عامة فإن النظرية الوظيفية ترى أن ظهور المشكلات أمر حتمي في المجتمع، وبالتالي فإن دور عالم الاجتماع هو تحديد هذه المشكلات وتفسير سبب ظهورها وتحديد النتائج المترتبة على وجودها، وهذا ما تم توضيحه سابقا¹.

فالمنطق الوظيفي ينطوي على أخذ رأي الشباب حول الحالة الاجتماعية سواء كانوا يعدونها مشكلة لهم أم لا، وهذا هو أبرز معياره أما مقاييس الشباب من تقيس الحالة وتعتبرها مشكلة فعلا فهي:

-عدم رضا الشباب حول الظروف التي يعيشونها.

- يعدون هذه الظروف مصدرا لمتاعبهم وهمومهم.

¹محمد الجوهري و آخرون - مرجع سابق - ص 41-42

- تعمل على تغيير بعض أوجه حياتهم التي ألفوها واستأنسوها.
- تعكس الوضع الاجتماعي - لا الجغرافي - أي ملتصقة مع حياتهم اليومية وتعيش في نسيج علائقهم الاجتماعية.
- تمهد معتقداتهم وقيمهم - تعرض عن تناقض كبير بين الواقع الاجتماعي ومستوى المعيشة - تكشف عن حاجات المجتمع التي يهدف إلى الحصول عليها بسبب فقدانها فيه. إحباط تحقيق طموحات ثقافية، اجتماعية لأفراد المجتمع، الأمر الذي يدفعهم للذهاب إلى أحد المسالك غير الشرعية أو العرفية مثل الإدمان على المخدرات كوسيلة لرفع معنوياتهم، وجعلها في مستوى طموحهم المنشود.
- فشل النسق الاجتماعي في مساعدة الأفراد لتحقيق أهدافهم أو طموحاتهم.
- عدم التوازن بين أقسام النسق الاجتماعي الذي يخلق حالة من الارتباك داخل النسق فتسبب اعتلالا اجتماعيا أو انحرافا أوليا، مبتدئا بالإدمان على المخدرات ومنتها بالسرقة أو القتل أو عندما يؤكد النسق على النجاح الاقتصادي وفي الوقت ذاته يمنع أقلية مجتمعه من الإسهام في اكتساب هذا النجاح بسبب التمييز العنصري، فإن الانحرافات والسلوك الإجرامي يكون تحت هذا الظرف تحصيل حاصل (نتيجة)¹.
- فلكي نستطيع تفسير وجود ظاهرة اجتماعية معينة علينا أن نبحث عن وظيفتها، أي النتائج المترتبة عليها بالنسبة للنسق الاجتماعي الأكثر الذي يمثل جزءا منه يقول " ميرتون " أن محور اهتمام البنائية الوظيفية هو تفسير البيانات عن طريق الكشف عن نتائجها بالنسبة للبناءات

¹ امعن خليل العمر - علم المشكلات الاجتماعية - دار الشروق للنشر و التوزيع - عمان - 2005 - ص ص 67-68

الكبرى التي تضمنها كذلك ذهب " دافيز كنجزلي " إلى أن التحليل الوظيفي هو " تأويل الظواهر في ضوء الصلات المتبادلة بينها من جهة وبين المجتمعات الكلية من جهة ". ومعنى آراء دافيز وميرتون أنهما يؤكدان اعتماد الكل على أجزائه مثلما تعتمد الأجزاء على الكل أيضا، وهذا ما يقابل اعتماد المجتمع على شبابه مثلما يعتمد الشباب على المجتمع أيضا¹. وعلى الرغم من إسهام المدرسة الوظيفية في تفسير المشاكل الاجتماعية للشباب، إلا أن اهتمامها وتركيزها على أهمية الاستقرار والتوازن الاجتماعي قد أدى بها إلى استبعاد ما قد يصيب المجتمع من تغير حتى وإن كانت أسباب هذا التغير داخلية نابعة من المجتمع ذاته. كما أن الوظيفيين عند حلهم للمشكلات خاطوا بين إعادة تنظيم المجتمع بصورة جديدة وبين إعادة تنظيم المجتمع بإعادته إلى حالته التي كان عليها من قبل. وبقول آخر لقد كان هدفهم هو إعادة الوضع إلى ما كان عليه، أكثر من محاولة الوصول من خلال إعادة تنظيم المجتمع إلى شكل جديد ومختلف من التوازن. إن إرجاع الوظيفية أسباب المشاكل التي تعاني منها الشباب إلى الانحراف الفردي، وأحيانا إلى التفكك الاجتماعي، جعلها تبدو كما لو كانت تتجاهل وجود الظلم وعدم العدالة داخل المجتمع².

¹ عبد الرزاق جليبي وآخرون -نظرية علم الاجتماع- دار المعرفة الجامعية -الاسكندرية -2002-ص 76

² محمد الجوهري وآخرون مرجع سابق ص 43

05: رعاية الشباب:

تعرف رعاية الشباب على أنها خدمات مهنية أو عمليات ومجهودات منظمة ذات صبغة وقائية وإنشائية وإنمائية وعلاجية تؤدي للشباب، وتهدف إلى مساعدتهم كأفراد أو جماعات للوصول إلى على حياة تسودها علاقات طيبة، ومستويات اجتماعية تتماشى مع رغباتهم، وإمكانياتهم وتتوافق مع مستويات وآمال المجتمع الذي يعيش فيه.

في حين ترى وزارة الشباب أن رعاية هي " عبارة عن الجهود التي تبذلها الأجهزة (الأهلية والحكومية) لتهيئة أنسب الظروف والأوضاع للنمو الاجتماعي السليم للشباب بحيث يكتسب من الصفات والمميزات ما يجعله صالحاً لخدمة بلاده.

" بينما يرى المؤتمر الأول لوزارة الشباب العربي أن رعاية الشباب هي عبارة عن توفير كل ما يمكن للشباب من تنمية قدراته البدنية والفكرية والنفسية والاجتماعية ليصبحوا مواطنين قادرين على الإسهام بفعالية في بناء المجتمع¹.

ورعاية الشباب في جوهرها عملية ذات شقين متكاملين ومتلازمين، يتمثل الشق الأول منها في الخدمات والإمكانيات التي تقدمها الدولة للشباب بغرض مساعدتهم على النمو المتكامل السليم وعلى تطوير قدراتهم الإنسانية، أما الشق الثاني في عملية رعاية الشباب، فيتمثل في توجيه طاقات الشباب وقدراته الخلاقة، واستثمار أوقات فراغه في المساهمة الايجابية في بناء المجتمع في إطار حركة شبابية تطوعية، تحتوي كل الشباب القادر على العطاء.

¹ محمد محمود المهدي -مرجع سبق ذكره- ص 270-271

وتقوم الخدمة الاجتماعية بالمساهمة في توفير الإمكانيات، وتوجيه طاقات الشباب برعايتها لهم من خلال تقديم خدماتها العلاجية والوقائية والإنمائية وتسعى إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ❖ العمل على تقديم الخدمة والمساعدة لكل شاب محتاج لها.
- ❖ -العمل على تحسين مستوى تلك الخدمات من الاهتمامات الأساسية.
- ❖ -إشباع الحاجات الأساسية للشباب في المقدمة نتيجة توفر تلك الخدمات¹.

ونظرا للأهمية التي يحظى بها الشباب في كل دولة فإن واجب كل قطر عربي وواجب المجتمع الجزائري خاصة أن تعطي مزيدا من الرعاية والعناية لعنصر الشباب، لأنه أهم مورد من موارد أي بلد، والعنصر الأساسي في رأسمالها البشري، وإن لم يجد هذا العنصر العناية والرعاية الحكيمة والتوجيه الصحيح، قد ينقلب إلى عامل هدم واضطراب، ويكون بذلك عبئا على كاهل أمته بدلا من أن يكون مساعدا قويا لها وعامل من عوامل تقدمها.

وبهذا يمكن القول أن الشباب ليس بالضرورة أن يكون صالحا ايجابيا بل هو سلاح ذو حدين يتوقف صلاحه أو فساده وإيجابيات أو سلبيته على نوع التربية أو الرعاية التي يتلقاها من مجتمعه فعلى قدر ما يوجه له من عناية ورعاية يكون صلاحه وصلاحيته، وأي مال أو جهد تبذله في سبيل هذه الرعاية والتربية يجب أن ينظر إليه على أنه نوع من الاستثمار الاقتصادي، والعمل المنتج المفيد الذي من شأنه أن يزيد الإنتاج وبناء القدرة عليه لدى الطاقات البشرية للأمة².

¹ نورهان منير حسن فهمي-مرجع سبق ذكره ص 270.271

² محمد عمر التومي الشيباني-مرجع سبق ذكره ص 21

06 وسائل رعاية الشباب

أولاً: المعسكرات

تتيح المعسكرات الفرصة للشباب المشتركين فيها التخلص من الإجهاد الجسمي والعقلي والعصبي الذي ينتج عادة من العمل المتواصل والحياة الرتيبة نتيجة المعيشة في المدن ، إذ أن المعسكرات غالباً ما تقام في الأماكن الخلوية التي تتيح الفرصة للاتصال المباشر بالطبيعة والبعد عن ضغط الحياة في المدينة، وبحكم الريادة الواعية في المعسكرات فهي تسهم في تنمية شخصيات الشباب وتزويد قدراتهم على التكيف واكتسابهم أنواع السلوك الديمقراطي السليم عن طريق الممارسة الفعلية للأساليب الديمقراطية والتعبير الحر والتلقائي ، ومساعدته على إقامة علاقات إنسانية وبالتالي حصوله على معلومات واكتساب الخبرات والمهارات.

ثانياً: الرحلات:

تعتبر الرحلات من وسائل رعاية الشباب، حيث ينتقل الشاب من مكان إلى آخر ليزداد علماً أو يكتسب خبرة أو يستمتع بما في الطبيعة من جمال وامتعة، وهنا يتعلم الاعتماد على نفسه وتكوين شخصيته عن طريق اتصاله ببيئات مختلفة.

ثالثاً: المناقشات: هي نشاط اجتماعي يأخذ طابع الحوار الكلامي ويتم خلاله إثارة مشكلة، ويتبادل المشاركون الأفكار لتحديد الجوانب المختلفة لها وتحليلها لمحاولة إيجاد حل لها، وهي تعتمد على تبادل المعلومات والأفكار وتحقق التجانس داخل الجماعة.

رابعاً: الاجتماعات

هي وسيلة لفظية تستخدم فيها المناقشات، وتساعد على تبادل الآراء والمعلومات والاستفادة من الجهد المشترك، وبث الروح الجماعية، والتوصل إلى قرارات هامة، مما يشعر الأعضاء بقيمتهم ومسئوليتهم في اتخاذ هذه القرارات.

خامساً: المحاضرات

عبارة عن شرح وتوضيح لفظي لموضوع أو مشكلة يقوم به شخص لديه خبرة في هذا الموضوع الأعضاء جماعة في حاجة إليه.

سادساً: المناظرات :

هي عبارة عن مباراة كلامية بين طرفين عن موضوع جدلي لكل منهما فيه وجهة نظر تختلف عن الآخر وذلك أمام جمهور لا يعرف الحل الصحيح فيه.

سابعاً: الندوات

هي عبارة عن مناقشة متكاملة بين مجموعة من المتخصصين في مجال معين وجمهور معين في جوانب مختلفة من هذا الموضوع، ويتناول المتخصصون الموضوع من جوانبه المتعددة لكل منهم يتبادل من رواية أو من جانب معين، وهي تتيح الفرصة للجمهور للاستماع للآراء أكثر من خبير أو متخصص واحد¹.

ودور الأخصائي الاجتماعي في مجال رعاية الشباب تحدده طبيعة المشكلات التي يواجهها الشباب، ولأن المشكلات متعددة فعليه أن يكون المعالج، المساعد، الخبير، المنمي، المرشد

¹محمد محمود المهدي -مرجع سبق ذكره -ص 364

المدافع، المنشط، المخطط، الوسيط والتربوي، وعليه أن يستعين بالخبراء والمهنيين والمتخصصين في مختلف المجالات عند التعامل مع مشاكل الشباب.

الرعاية الأسرية

1-المقوم البنائي

ويقصد بهذا التكامل وحدة الأسرة في كيانها وبنائها من حيث وجود كل من أطرافها الزوج والزوجة في صورة مترابطة ومتماسكة كل يقوم بدوره ويؤدي رسالته ويعمل على أن يصل للهدف المنشود ، فالتكامل البنائي في الأسرة يقوم على أساس وجود كل من الزوجين و الأبناء في إطار مثلث يجمع أفرادها بين أضلاعه فالزوج يؤدي دوره كأب ورب المنزل وعضو منتسب يعمل ويوفرأسباب المعيشة لأفراد أسرته ، ويحقق لهم الحماية والمكانة الاجتماعية ، ويتعاون مع زوجته في تربية الأولاد وفي تنشئتهم ، والزوجة من جانبها تعمل كربة بيت وزوجة تتعامل مع زوجها في تدبير الحياة السليمة لأفرادها ، وأحاطت عش الزوجية بكل أسباب الحياة الطيبة الكريمة الهادئة ، والراحة والطمأنينة لكل فرد من أفرادها.

2-المقوم العاطفي: يقصد بالتكامل العاطفي للأسرة أن يكون قائماً على عواطف ايجابية،

بمعنى أن يكون الحب والود والتراحم والرضا قائماً بين أطراف الحياة الزوجية والأسرية قائمة بين الزوج والزوجة والآباء والأبناء وان يخلق جواً من العاطفة الأسرية تسوده هذه العلاقات العاطفية الايجابية بحيث تكون جواً من الحب والطمأنينة طالما قام على الحب والرحمة.

والتكامل البنائي يعطي قوة مادية للعلاقات الزوجية والأسرية ويعطي الفرصة والجو الملائم للتفاعل الإيجابي لهذه العلاقات بحيث تتحول من الصلة المادية الكيانية إلى صلة عاطفية معنوية تربط هذا الكيان المادي برباط عاطفي قوي متين قادر على مواجهة المشاكل.

3- المقوم الاقتصادي: ويقوم التكامل من الناحية الاقتصادية، وذلك بتوفير الإشباع اللازم للحاجات المادية التي يحتاج إليها الأفراد.

4- المقوم الديني: يعتبر الدين من أهم النظم الاجتماعية التي نلاحظها في كافة المجتمعات والتي يخضع لها الفرد في تصرفاته وسلوكه طوعا أو كرها.

ولا شك أن من أهم الوسائل التي تؤدي إلى زيارة التكامل والوحدة بين أعضاء الأسرة ممارسة الشعائر بطريقة جماعية، مثل هذه الممارسات الدينية ترفع الأسرة فكريا ومعنويا وتمنع الانحراف¹.

خلاصة الفصل الثالث

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل يتبين أن الشباب هم أساس الأمة، وعليهم تقع مسؤولية قيادتها إلى الرقي والازدهار، لأنهم مصدر التغيير المجتمعي ولهم الدور الأهم في تحقيق التكامل في النسق العام، وبإصلاحهم يصلح المجتمع، وبانحرافهم يختل التوازن فيه باعتبارهم طاقات هائلة مما يضع على عاتق الدولة تحدي تجاه هذه الفئة لكي تشبع حاجاتها وتحل مشكلاتها وتحقق تطلعاتها حتى تستفيد من جهودها في تحقيق التنمية، لذا كان من الضروري

¹ اسامية محمد فهمي -المشكلات الاجتماعية- لإسكندرية -دار المعرفة الجامعية- 2003- ص 108 - 110

توفر الخدمات الأساسية اللازمة لتمييز شخصيتهم وضمان مشاركتهم الايجابية في الأنشطة التي تدعم الاتجاهات والقيم المجتمعية الايجابية، ولذلك تم توضيح أهم ما يميز هذه الفئة الشباب من خصائص وما يتطلبون من احتياجات يسعى المجتمع إلى إشباعها، وما يواجهونه من مشاكل سواء نفسية أو اجتماعية أو عاطفية.

فلذلك تسعى الخدمة الاجتماعية إلى رعاية الشباب ومساعدتهم على إشباع احتياجاتهم وتعديل اتجاهاتهم السلبية ودعم قيمهم الاجتماعية ومواجهة مشكلاتهم الشخصية من خلال وسائل فنية تستند على قواعد علمية نظرا لأن الشباب يمثل شريحة اجتماعية تحتل مكانا ووضعا ومركزا متميزا، كما أنه يمثل ثقلا وتنوعا في مجالاته الوظيفية بجانب خطورة وأهمية المسؤوليات والأدوار التي يقوم بها.

الخلاصة العامة

النظرية

الخلاصة العامة النظرية

توجد علاقة وطيدة بين اللياقة البدنية و الفورمة الرياضية ومرحلة الشباب لوجود عوامل مؤثرة و متأثرة بينهم فاللياقة البدنية تعتبر القاعدة الواسعة التي يكمن ان تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وذلك عن تطوير عناصر من القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة حيث يؤدي تطوير هذه الصفات البدنية علي بلوغ الفورمة الرياضية التي تعتبر الاستعداد المثلي للرياضي نحوي بلوغ الحد الأقصى للنتائج وذلك بارتفاع المتطلبات الوظيفية لأعضاء وأجهزة الجسم حيث ترتبط هذه العوامل بمرحلة الشباب التي تمتاز بالحيوية و النشاط حيث يحتاجون لإفراغ تلك الطاقة عن طريق الحركة واعتبارها المرحلة الأساسية التي تمتاز باللياقة البدنية ويستطيع الفرد بلوغ حد معين للفورمة الرياضية من استعدادات جسمية ووظيفية لتطوير الصفات البدنية المختلفة.

الباب الثالث:

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

التعريف بالدراسة والإجراءات

الميدانية

1- الدراسة الاستطلاعية

لا يختلف أي باحث على أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات هو أساس انطلاق الدراسة، أما أدوات البحث المناسبة فهي أساس انجاز الجانب الميداني الذي يعطي البحث أكثر موضوعية ومصداقية، وأما إذا كانت لاختبارات والقياسات، هي أحد الأدوات المعتمدة لإنجاز هذا البحث والوصول أفضل طريقة لإجراء القياسات المختارة لهذه العينة قام الطاقم الباحث بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة الممتدة من 1 فيفري إلى 4 فيفري على عينة البحث من القاعة الرياضية الخاصة بالدallas Gym في روية.

2- المنهج المتبع

إن منهج البحث العلمي هو مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق معينة، وبعبارة أخرى هو الطريقة التي يعتمدها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة (عمار بحوش وآخرون، مصالح البحث العلمي وطرق البحث العلمي، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1985، ص 89)

إذن هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة أو لتحقيق الهدف الذي قصد لإعداد البحث والطبع... فإن نوعية البحث هي التي تفرض نوع المنهج الذي يجب استخدامه.

إذ إن دراسة الإشكالية المطروحة وتأكيد أو نفي الفرضية لا يمكن أن يتحقق إلا من خلال إتباع منهجية أو خطة علمية بحثنا واستجابتنا لطبيعة بحثنا فإننا اعتمدنا على المنهج التجريبي الذي يسمح لنا بالتحقق من تأثير البرنامج اللياقى البدني على الشابات المنخرطات في القاعة الرياضية الخاصة.

– أدوات الدراسة

3-1- بطاريات الاختبارات المستعملة

مفهوم الاختبارات: هي عبارة عن أداة لجمع المعلومات حيث تكون موجهة لتمثيل الواقع، والغاية من استعمالها في بحثنا هي التمكن من تسجيل كل نتائج الشابات والتي لها صلة بالفورمة الرياضية تقويم القدرات على شكل بطاريات من الاختبارات، وتعتبر هذه التقنية الأنسب في موضوع بحثنا والمتمثل في دراسة تحليلية ومقارنة بين نتائج المجموعتين (عمار بحوش).

3-2- عرض بطاريات الاختبارات

3-2-1- إختبار المداومة **Teste mini couper**

الغرض من الاختبار: قياس اللياقة القلبية التنفسية ومعرفة اللياقة البدنية للشابات المركز على الجري لمدة 6 دقيقة

الأدوات: أرضية، معلم، ميقاتي، اقمعه.

الوحدة: المتر (م) (اللجنة الاولمبية البحرينية).

3-2-2- اختبار الرشاقة (الشكل السداسي) **Hexagone agilité Test**

تعريف: اختبار الرشاقة يتم تطبيقه على مجسم يحتوي على أربعة أضلاع متساوية المقاسات والزوايا على (الشكل السداسي).

الهدف: يهدف الاختبار إلى قياس الرشاقة والسرعة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة مع التحكم في وضعية الجسم.

المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار

– ميقاتي.

- أرضية مناسبة للاختبار.

- شكل السداسي.

كيفية إجراء الاختبار

- إحماء مع تمارين إطالة لمدة 5 دقائق.

- يقف الرياضي داخل المعين.

- تعطى إشارة الانطلاق للقفز ويكون القفز من الداخل الى الخارج.

- يجب عدم لف الجسم.

- تكون حركة الأداء بشكل دوران عقارب الساعة.

- يجب أن يؤدي الاختبار بسرعة وبأقل زمن.

- على الرياضي أداء ثلاث لفات بصورة متتالية.

- يحسب الزمن المستغرق لأداء الثلاث لفات.

يحتسب الأداء الصحيح فقط.

3-2-3- إختبار التعضيل(المضخات)

هدف الإخبار: متابعة تطور مداومة القوة للجهة العلي للحسم

طريقة تنفيذ الاختبار: ذراع ممدودة، اليدين مفتوحين على حساب الكتف، جسم مستقيم رأس

في وضعية النظر إلى الأمام، ارتكاز على الأرجل.

الوحدة: يحسب عدد تكرار التمرين.

3-القياسات الأنتروبومترية

هي عبارة عن أداة لجمع المعلومات حيث تكون موجهة لتمثيل الواقع، والغاية من استعمالها

في بحثنا هي التمكن من تسجيل كل نتائج اللاعبين والتي لها صلة بعملية الانتقاء وكيفية

تقويم القدرات على شكل بطاريات من الاختبارات، وتعتبر هذه التقنية الأنسب في موضوع بحثنا والمتمثل في دراسة تحليلية ومقارنة بين نتائج المجموعتين. (عمار بحوش)

3-3-1- قياس الوزن: يستعمل من خلاله ميزان بدقة ± 50 غرام وتقرأ النتيجة بالكيلوغرام.

-طريقة التنفيذ: يجب التأكد من سلامة الميزان قبل استخدامه، وتأكد من صدق إشارته في التعبير عن قيمة الأتقال التي وضعت عليه، ويلاحظ ضرورة أن يقف المختبر في منتصف الميزان تماما عند إجراء القياس، ولتحديد الوزن المثالي-الوحدة: الكيلوغرام.

3-3-2- قياس طول القامة: يعتبر طول القامة مؤثرا جدا للجسم والأطوال أيضا.

-طريقة التنفيذ: تقف الشابة أمام الجهاز ويكون العقبين متلاصقين ويكون الردفين والظهر ملامسين للقائم الرئيسي، ويأخذ القياس من اعلي الجمجمة في الرأس إلى أسفل القدمين.
-الوحدة: المتر.

3-3-3 السن يتم معرفة السن للشابات عن طريق النظر في ملف التسجيل في القاعة الرياضية الخاصة.

4 -متغيرات الدراسة

المتغير المستقل: وهو ذلك المتغير الذي ننداو له لقياس التأثير في المتغير التابع، وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة بها (منير جرجس 1994).

المتغير التابع: هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى، ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات عن المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على المتغير التابع (محمد شبلي 2002).

ومن خلال هذه التعريفات فمتغيرات بحثنا تكون كالتالي:

- المتغير المستقل برنامج ليلقي بدني.

- المتغير التابع: الشابات المنخرطات في القاعات الخاصة.

5-تحديد عينة الدراسة

5-1-المجتمع الأصلي:

الشابات الممارسات لأنشطة البدنية الرياضية في القاعات الخاصة لبلدية روية.

5-2-عينة الدراسة:

22 شابة مقسمة إلى مجموعتين:

المجموعة الأولى: 11 شابة كعينة تجريبية.

المجموعة الثانية: 11 شابة كعينة ضابطة (الشاهدة).

5-3 مجالات الدراسة:

المجال المكاني: قاعة رياضية خاصة للبنات في روية.

المجال الزمني: بدء الدراسة من 9 فيفري الي غاية 21 أفريل بمعدل 3 حصص في الأسبوع لمدة 10 أسابيع.

6- وسائل المعالجة الإحصائية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري القيمة المحسوبة درجة الحرية ت سديدون

7-الصعوبات التطبيقية

تعد سنة انجازنا لهذه المذكرة سنة استثنائية بامتياز، 2020 سنة وباء كورونا -COVID-19 الذي كان العنوان الرئيسي لهذه السنة من دخوله للجزائر في مارس لحد كتابتنا لهذه الأسطر، فكان له تأثير كبير ومرعب على العالم اجمع صحيا، اقتصاديا ورياضيا حيث القاعات الرياضية الخاصة قد أغلقت وتوقفت جميع الأنشطة الرياضية والمدرسية وأغلقت الملاعب والقاعات، مما صعب دراستنا التطبيقية ورغم ذلك وفقنا في إجراء دراستنا وتجسيدها علي أرض الواقع.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل وتفسير النتائج

الباب الثالث الجانب التطبيقي الفصل الخامس عرض وتحليل وتفسير النتائج

1- عرض وتحليل وتفسير نتائج قياسات اختبار نصف كوبر:

الجدول رقم (01): بيانات كمية لاختبار نصف كوبر للعينة قبلي ضابطة / قبلي تجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة تاء ستيودنت المجدولة	قيمة تاء المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اختبار قبلي / قبلي
لا توجد دلالة	1	0	0.05	19399,8182	595,272727	تجريبية
				19352,2182	595,272727	ضابطة

الجدول رقم (02): بيانات كمية لاختبار نصف كوبر للعينة بعدي ضابطة / بعدي تجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة تاء ستيودنت المجدولة	قيمة تاء المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اختبار بعدي / بعدي
توجد دلالة إحصائية	0,05332419	-2,05359178	0.5	19472,5636	597,181818	تجريبية
				32584,6727	738,454545	ضابطة

الجدول رقم (03): بيانات كمية لاختبار نصف كوبر للعينة قبلي ضابطة بعدي ضابطة

الدلالة الإحصائية	قيمة تاء ستيودنت المجدولة	قيمة تاء ستيودنت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	إختبار قبلي/بعدي
توجد دلالة إحصائية	0,05102054	-2,0827988	0.5	19399,8182	595,272727	قبلي
				32584,6727	738,454545	بعدي

الجدول رقم (04): بيانات كمية لاختبار نصف كوبر للعينة قبلي تجريبية بعدي تجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة تاء ستيودنت المجدولة	قيمة تاء ستيودنت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	إختبار قبلي/بعدي
توجد دلالة إحصائية	0,00017886	-5,77537137	0.5	19352,2182	595,272727	قبلي
				32584,6727	738,454545	بعدي

الجدول رقم (05): بيانات كمية لاختبار نصف كوبر للعينة قبلي ضابطة / بعدي تجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة تاء ستيودنت المجدولة	قيمة تاء ستيودنت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	إختبار قبلي/بعدي
توجد دلالة إحصائية	0,05102054	-2,0827988	0.5	19399,8182	595,272727	تجريبية
				32584,6727	738,454545	ضابطة

الجدول رقم (06): بيانات كمية لاختبار نصف كوبر للعينة بعدي ضابطة / قبلي تجريبية

الاختبار بعدي / قبلي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة تاء ستيوذنت المحسوبة	قيمة تاء ستيوذنت المجدولة	الدلالة الإحصائية
تجريبية	597,181818	19472,5636	0.5	0,03213427	0,9746835	لا توجد دلالة
ضابطة	595,272727	19352,2182				

التفسير:

استعملنا لقياس مداومة المنتسبات لقاعة رياضية خاصة دالاس جيم اختبار نصف كوبر 6د قبل و بعد تطبيق برنامجنا للياقى البدني المقترح حيث بعدما قمنا بقياس قبلي لصفة المداومة من خلال عينتي ضابطة و تجريبية قبل انجاز و تطبيق البرنامج للياقى المقترح بعدها تم تسجيل كل البيانات و أكدت النتائج القبلية للعينتي عدم وجود دلالة بين المجموعتين كما أكدت النتائج القبلية و البعدية لمجموعتين الضابطة و التجريبية بوجود دلالة إحصائية بين العينة الضابطة القبلية و التجريبية البعدية أما نتائج العينة الضابطة القبلية و البعدية لا توجد دلالة إحصائية كذلك نتائج العينة التجريبية البعدية و القبلية توجد دلالة .

النتيجة:

البرنامج البدني المقترح من طرف مجموعة البحث المتكون من بعض تمارين الكارديو أثر في تطوير صفة المداومة عند الشابات المنتسبات في القاعات الرياضية الخاصة وعليه عمل تطوير جزء من فرمتيهن.

2- عرض وتحليل وتفسير نتائج قياسات اختبار السداسي لرشاقة:

الجدول رقم (07): بيانات كمية اختبار السداسي لرشاقة للعينه قبلي ضابطة / قبلي تجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة تاء ستيودنت المجدولة	قيمة تاء ستيودنت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اختبار قبلي / قبلي
لا توجد دلالة	0,93841125	0,07824432	0.5	25,7191055	17,0036364	تجريبية
				24,00922	17,17	ضابطة

الجدول رقم (08): بيانات كمية اختبار السداسي لرشاقة للعينه بعدي ضابطة / بعدي تجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة تاء ستيودنت المجدولة	قيمة تاء ستيودنت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اختبار بعدي / بعدي
توجد دلالة إحصائية	0,08807157	1,79324134	0.5	23,4649473	17,2154545	تجريبية
				22,4029418	20,8772727	ضابطة

الباب الثالث الجانب التطبيقي الفصل الخامس عرض وتحليل وتفسير النتائج

الجدول رقم (09): بيانات كمية اختبار السداسي لرشاقة للعينه قبلي ضابطة بعدي ضابطة

الدلالة الإحصائية	قيمة تاء ستيودنت المجدولة	قيمة تاء المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اختبار قبلي /بعدي
توجد دلالة إحصائية	0,2360457	-1,2606756	0.5	25,7191055	17,0036364	قبلي
				23,4649473	17,2154545	بعدي

الجدول رقم (10): بيانات كمية اختبار السداسي لرشاقة للعينه قبلي تجريبية بعدي تجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة تاء ستيودنت المجدولة	قيمة تاء المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اختبار قبلي /بعدي
توجد دلالة إحصائية	0,00179755	-4,21083264	0.5	24,00922	17,17	قبلي
				22,4029418	20,8772727	بعدي

الجدول رقم (11): بيانات كمية اختبار السداسي لرشاقة للعينه قبلي ضابطة / بعدي تجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة تاء ستيودنت المجدولة	قيمة تاء المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اختبار قبلي / بعدي
توجد دلالة إحصائية	0,07884452	-1,85200922	0.5	25,7191055	17,0036364	تجريبية
				22,4029418	20,8772727	ضابطة

الجدول رقم (12): بيانات كمية اختبار السداسي لرشاقة للعينه بعدي ضابطة / قبلي تجريبية

الاختبار بعدي / قبلي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة تاء سنيودنت المحسوبة	قيمة تاء سنيودنت المجدولة	الدلالة الإحصائية
تجريبية	17,2154545	23,4649473	0.5	0,02187988	0,9827606	لا توجد دلالة
ضابطة	17,17	24,00922				

التفسير:

استعملنا لقياس رشاقة المنتسبات لقاعة رياضية خاصة دالاس جيم اختبار السداسي قبل و بعد تطبيق برنامجنا اللياقي البدني المقترح حيث بعدما قمنا بقياس قبلي لصفة الرشاقة من خلال عينتي ضابطة و تجريبية قبل انجاز و تطبيق البرنامج اللياقي المقترح بعدها تم تسجيل كل البيانات و أكدت النتائج القبلية للعينتي عدم وجود دلالة بين المجموعتين كما أكدت النتائج القبلية و البعدية لمجموعتين الضابطة و التجريبية بوجود دلالة إحصائية بين العينة الضابطة القبلية و التجريبية البعدية أما نتائج العينة الضابطة القبلية و البعدية لا توجد دلالة إحصائية كذلك نتائج العينة التجريبية البعدية و القبلية توجد دلالة .

النتيجة:

لبرنامج البدني المقترح من طرف مجموعة البحث المتكون من بعض تمارين الايروبيك أثر في تطوير صفة الرشاقة عند الشابات المنتسبات في القاعات الرياضية الخاصة وعليه عمل تطوير جزء من فرمتيهن.

3- عرض وتحليل وتفسير نتائج قياسات اختبار الضخ من وضعية الاستلقاء ولارتكاز على الأيدي:

الجدول رقم (13): بيانات كمية اختبار الضخ للعينة قبلي ضابطة / قبلي تجريبية

الاختبار قبلي / قبلي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة تاء المحسوبة	قيمة تاء ستيودنت المجدولة	الدلالة الإحصائية
تجريبية	14,1818182	17,7636364	0.5	0,10111849	0,92046326	لا توجد دلالة
ضابطة	14	17.8				

الجدول رقم (14): بيانات كمية اختبار الضخ للعينة بعدي ضابطة / بعدي تجريبية

الاختبار بعدي / بعدي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة تاء المحسوبة	قيمة تاء ستيودنت المجدولة	الدلالة الإحصائية
تجريبية	14,2727273	17,4181818	0.5	4,11590301	0,0005365	توجد دلالة إحصائية
ضابطة	8,36363636	5,25454545				

الجدول رقم (15): بيانات كمية اختبار الضخ للعينة قبلي ضابطة بعدي ضابطة

الدلالة الإحصائية	قيمة تاء ستيودنت المجدولة	قيمة تاء المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اختبار قبلي/بعدي
لا توجد دلالة إحصائية	0,92551737	0,09587062	0.5	17,7636364	14,1818182	قبلي
				17,4181818	14,2727273	بعدي

الجدول رقم (16): بيانات كمية اختبار الضخ للعينة قبلي تجريبية بعدي تجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة تاء ستيودنت المجدولة	قيمة تاء المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	إختبار قبلي/بعدي
توجد دلالة إحصائية	2,1235E-05	7,47476374	0.5	17,8	14	قبلي
				5,25454545	8,36363636	بعدي

الجدول رقم (17): بيانات كمية اختبار الضخ للعينة قبلي ضابطة / بعدي تجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة تاء ستيودنت المجدولة	قيمة تاء المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اختبار قبلي / بعدي
لا توجد دلالة إحصائية	0,92551737	0,09587062	0.5	17,7636364	14,1818182	تجريبية
				17,4181818	14,2727273	ضابطة

الجدول رقم (18): بيانات كمية اختبار الضخ للعينة بعدي ضابطة / قبلي تجريبية

الاختبار بعدي / قبلي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة تاء ستيوذنت المحسوبة	قيمة تاء ستيوذنت المجدولة	الدلالة الإحصائية
تجريبية	597,181818	19472,5636	0.5	0,03213427	0,9746835	لا توجد دلالة إحصائية
ضابطة	595,272727	19352,2182				

التفسير:

استعملنا لقياس قوة المنتسبات لقاعة رياضية خاصة دالاس جيم اختبار نصف إختبار تمارين الضخ قبل و بعد تطبيق برنامجنا اللياقي البدني المقترح حيث بعدما قمنا بقياس قبلي لصفة القوة من خلال عينتي ضابطة و تجريبية قبل انجاز وتطبيق البرنامج اللياقي المقترح بعدها تم تسجيل كل البيانات و أكدت النتائج القبلية للعينتي عدم وجود دلالة بين المجموعتين كما أكدت النتائج القبلية و البعدية لمجموعتين الضابطة والتجريبية بوجود دلالة إحصائية بين العينة الضابطة القبلية و التجريبية البعدية أما نتائج العينة الضابطة القبلية و البعدية لا توجد دلالة إحصائية كذلك نتائج العينة التجريبية البعدية والقبلية توجد دلالة.

النتيجة:

لبرنامج البدني المقترح من طرف مجموعة البحث المتكون من بعض تمارين التعضيل أثر في تطوير صفة القوة عند الشابات المنتسبات في القاعات الرياضية الخاصة و عليه عمل تطوير جزء من فرمتيهن.

الفصل السادس:

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

-مناقشة النتائج بالفرضية الاولى

للبرنامج الرياضي البدني المقترح المتكون من بعض تمارين الكارديو (المداومة) أثر في تطوير الفورمة الرياضية للشابات المنتسبات في القاعات الرياضية الخاصة.

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا الفرق الواضح بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ومن قيمة المحسوبة في كل اختبار حيث كانت دائماً أكبر من قيمة الجدولة.

فسر **Jurge weinck1999 p 107 Jean-luc Layla et Remy tacranp**

2007 p12 مداومة هي قدرة الفرد الرياضي على تحمل التعب أن القدرة على الحفاظ على شدة العمل لأطول فترة زمنية ممكنة.

كما يرى أيوب رشيد هشام في 2015 ص53 أن المداومة هي القدرة الهوائية وتوافق الشدة

-مناقشة النتائج بالفرضية الثانية

للبرنامج الرياضي البدني المقترح المتكون من بعض تمارين الايروبيك (الرشاقة) أثر في تطوير الفورمة الرياضية للشابات المنتسبات في القاعات الرياضية الخاصة.

حيث تفسر عينات فرح فاتن البطل في كتابها التمرينات الإيقاعية والعروض الرياضية ط1 دار الفكر العربي القاهرة 2004 ص 18 أن الايروبيك تشمل ألعاب ذهنية للترويح عن النفس واسترجاع اللياقة وتخفيض الوزن واسترخاء كل هذه الاشياء في ان واحد.

كما يرى يوسف لازم كماش في كتابه اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم 2002 ص133 أن الرشاقة هي القدرة على أداء المهارات بشكل عالي ودقيق مع السيطرة على الوجبات الحركية المعقدة على التوافق الحركي.

-مناقشة النتائج بالفرضية الثالثة

للبرنامج الرياضي البدني المقترح المتكون من بعض تمارين التعضيل (القوة) أثر في تطوير الفورمة الرياضية للشابات المنتسبات في القاعات الرياضية الخاصة يوجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية حيث ترجع هذه النتائج التي تم التوصل الى فعالية البرنامج الرياضي البدني المقترح الذي ساهم بشكل كبير في تطوير هذه الصفة، بين "هارا" في كتابه التعلم الحركي 1987ص152 أن القوة أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية.

كما يعرف فيصل الباشي ومحمد عبد الحق في المدرسة العليا للأساتذة للتربية البدنية هي القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة.

مناقشة الفرضية العامة

للبرنامج الرياضي البدني المقترح المتكون من بعض تمارين الكارديو والايروبك والتعضيل أثر في تطوير الفورمة الرياضية للشابات المنتسبات في قاعة رياضية خاصة.

يفسر مفتي ابراهيم محمد في كتابه التدريب الرياضي الحديث 1997 ص 263 ان البرنامج التدريبي هو أهم الاعمال الذي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي لان البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب، كما يبين أنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.

تم التوصل من خلال هذه الدراسة الى النتائج التي تؤكد أن البرنامج الرياضي البدني المقترح المتكون من بعض تمارين الكارديو والايروبك والتعضيل أثر ايجابي في تطوير الفورمة الرياضية للشابات المنتسبات في قاعة رياضية خاصة.

ومن هنا يتم تأكيد الفرضية العامة.

الخلاصة العامة التطبيقية

خلاصة عامة تطبيقية

تعاني الشابة الجزائرية من نقص فضاءات لممارسة الرياضة من خلال المساحات الخضراء الغير آمنة وبيئة اجتماعية رجعية وتقليدية لا تسمح بالحرية المطلقة لممارسة الشابة الرياضة ما جعل اغلب الشابات يتجهن نحو القاعات الخاصة ما يعتبر توجهها لابد منه والذي يريح نفسية المرأة ويفتح شهيتها بالممارسة الرياضية المقننة لا كن تفتقد جل القاعات والصالات الرياضية لقيادة رياضة متمكنة ذات كفاءات عالية تختص في تقديم برامج رياضية هادفة لتحسين الفورمة الرياضية عن طريق تطبيق مبادئ وأسس التحضير اللياقي البدني رغم أن هذه القاعات الخاصة تحتوي على أجهزة العتاد الرياضي لا كن لابد من توفر من يقدم برامج اللياقة البدنية التي تعتمد على أجهزة الكارديو (المداومة). الايروبيك (الرشاقة) و التعضيل (القوة) باعتبار أن هذه الأجهزة تطور أهم الصفات البدنية المداومة والرشاقة والقوة التي تريد أن تكتسبها كل شابة تريد الحفاظ على رشاقتها ولياقتها وعليه فان برنامجنا اللياقي المقترح اعتمد على خطة عمل تدريبية مدتها 32 حصة تتوزع 3 مرات أسبوعيا ليوم عمل يوم راحة من خلال استخدام تمارين مقننة عبر مساحة الجري المخصصة داخل قاعة رياضية خاصة و استخدام بعض تمارين التعضيل لتطوير القوة الجسمانية و كذلك بعض تمارين الايروبيك الهادفة لتطوير رشاقة الشابات وبالتالي فان جسد الشابة من خلال هذا البرنامج الرياضي البدني يهدف إلى بناء الرياضة البدنية من خلال تنمية عناصر المداومة والرشاقة والقوة لجسدها وفق هذه الخطة المجسدة داخل قاعة رياضية خاصة والتي طبقت على فئة تجريبية مأخوذة للدراسة كعينة مكونة من 11 شابة تتراوح عمرهن من 18 إلى 32 سنة من بينهن المتمدرسات وعاملات اختيرت ليطبق عليها البرنامج الرياضي اللياقي البدني الموفقة لمجتمع البحث موازاة مع ذلك تم الاهتمام بعينة ضابطة شاهدة على النتائج القبلية و البعدية للشابات المطبقات لهذا البرنامج وغير المطبقات له وبعد أن طبقنا اختبار نصف كوبر6 د واختبار الشكل السداسي وكذلك اختبار الضخ من وضعية استلقاء أمامي فقبل

الانطلاق في تطبيق البرنامج على الشابات 11 المأخوذة كعينة تجريبية وشاهدة دون الشابة 11 كعينة ضابطة لتسجيل النتائج كميًا ورقميًا و ثم تحديد مواعيد انتهاء البرنامج و بعدها يتم تطبيق البرنامج اللياقى التدريبي المقترح على عينة الشابات التجريبية يتم إعادة نفس الإجراءات السابقة لتسجيل النتائج الرقمية والكمية ثم تتطلق من جديد في مقارنتها قبليا وبعديا أكدت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح قد اثر على الفورمة الرياضية لبعض صفات البدنية (المداومة والرشاقة والقوة) وعمل على تحسينها بعد تطبيق البرنامج اللياقى البدني مقارنة بالقياسات القبلية لهذه الصفات البدنية على عينة الشابات المأخوذة للدراسة كعينة تجريبية مقارنة بالشابات غير المطبقات للبرنامج التدريبي والتي تم الاستشهاد بها و عند مقارنة النتائج العينة الضابطة بنتائج العينة التجريبية تأكد أن البرنامج الرياضي المقترح المتكون من بعض تمارين الكارديو والايروبك والتعضيل قد اثر ايجابيا على تطور الفورمة الرياضية للشابات المنتسبات في القاعة الرياضية الخاصة **دالاس جيم** حيث تحسنت صفاتهم البدنية اللياقية في كل من المداومة والرشاقة والقوة العضلية ومنه تحقق الفرضيات الجزئية ومنه الفرضية العامة وعليه فالبرنامج البدني الرياضي المقترح في هذه الدراسة له اثر ايجابي في تطوير الفورمة الرياضية للشابات المنتسبات في قاعات رياضية خاصة.

خاتمة

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية اللياقة البدنية التي تلعب دورا بارزا في صحة الإنسان و شخصيته و سماته النفسية و أن ضعف اللياقة البدنية سيؤدي إلى آثار سلبية على صحته و ظهور الشيخوخة المبكرة و أمراض القلب و الشرايين...فضلا عن أن ممارسة الرياضة سيؤدي إلى تقوية الجسم و تبعده عن الأمراض و تجعل من الإنسان شخصا لائقا في المجتمع كما أن اللياقة البدنية تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن أن تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية أثناء المنافسة و السباقات لتحقيق انجازات رياضية متقدمة كما لاحظنا أيضا انه يمكن تقويم الفورمة الرياضية من خلال مؤشرات تقدم المستوى الرياضي خلال الموسم التدريبي وذلك عن طريق مقدار الفرق بين مستوى الرياضي وما يتحقق خلال الموسم الحالي وكلما زاد الفرق في تحسن مستوى الرياضي دل ذلك على أن الرياضي قد وصل إلى الفورمة الرياضية.

هذا ما جعلنا نطرح الإشكالية التالية هل يمكن اقتراح برنامج لياقي بدني لأجل تطوير الفورمة الرياضية عند الشابات المنتسبات في قاعة رياضية خاصة متكونة من تمارين الكارديو والأيروبيك والتعضيل ولقد اعتمدنا على الفرضية العامة فكانت النتائج كالتالي للبرنامج الرياضي البدني المقترح أثر ايجابيا في تطوير الفورمة الرياضية للشابات المنتسبات في قاعات رياضية خاصة.

الإقتراحات

- اعتمادا على البيانات التي جمعناها و انطلاقا من التحليل العام و كذا الاستنتاجات المستخلصة و في أيطار الدراسة نتقدم بالتوصيات التالية
- توفير أصحاب القاعات الرياضية الخاصة على الوسائل والإمكانيات المادية اللازمة.
- سعي المدربين الرياضيين داخل القاعات الرياضية الخاصة والعمل على تطوير برامج وطرق التدريب لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتحسين عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية.
- ضرورة العمل على زيادة الفرص للممارسة الرياضية من اجل الصحة والحفاظ على اللياقة البدنية والحصول على الفورمة الرياضية المطلوبة.
- يجب على مسؤولين الرياضة النسوية في خلق البيئة اللازمة وتوفير الأمن الذي يجعل المرأة تمارس الرياضة بكل استقلالية وسلامة.

المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية
- 2- أبو العلاء أحمد الفتاح وأحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية.
3. أحمد عبدا لله أحمد العلي - الشباب والفراغ.
4. احمد فتحي عيد - دور مؤسسات المجتمع المدني في خفض الطلب على المخدرات.
5. أسامة السيد عبد السميع - مشكلة البطالة في المجتمعات العربية والإسلامية.
6. اسامية محمد فهمي - المشكلات الاجتماعية.
7. أمعن خليل العمر - علم المشكلات الاجتماعية.
8. بسطويسي أحمد: أسس نظريات التدريب الرياضي.
9. بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية".
10. بلقاسم سلاطنية وساميه حميدي - العنف والفقر في المجتمع الجزائري.
11. تشارلز شيفر وهوارد مبلمان - مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها.
12. حنفي محمود مختار "الاسس العلمية في تدريب كرة القدم.
13. خالد الجريسي - انحراف الشباب.
14. خالد الزواوي - الشباب والفراغ ومستقبل البحث العلمي.
- 15 ريسان مجيد خريط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية".
16. ساري أحمد حمدان ونورمان وعبد الرزاق سليم، اللياقة البدنية والصحية.
17. سيد صبحي - الشباب وأزمة التعبير.
18. طارق السيد - الانحراف الاجتماعي.
19. عادل الدمرداش - الإدمان مظهره وعلاجه.
20. عبد الرزاق جلبلي وآخرون - نظرية علم الاجتماع.
21. عزت حجازي - الشباب العربي ومشكلاته.
22. على ليلة - الشباب العربي ورادة التغيير من داخل التراث.
23. علي البيك: تخطيط التدريب الرياضي.
24. عيد الرحمن محمد العيسوي - مشكلات الشباب العربي المعاصر.

25. عيد الغتي - الأطفال وتعاطي المخدرات.
26. فرد سيلسون - الشباب في مجتمع متغير.
27. الكلائي أحمد عبد اللطيف - كرة القدم.
28. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية".
29. ماجد الزبود - الشباب والقيم في عالم متغير.
30. محمد ابراهيم عيد - أزمات الشباب النفسية.
31. محمد الجوهري وآخرون، علم الاجتماع و المشكلات الاجتماعية.
32. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: "اختبارات الأداء الحركي".
33. محمد عاطف غيث واسماعيل علي سعد. المشكلات الاجتماعية.
34. محمد عوض بسيوني، د. فيصل ياسين الشاطي. نظريات وطرق التربية البدنية.
35. محمد فتحي عيد - الإرهاب والمخدرات.
36. محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية".
37. مصطفى سويف - المخدرات والمجتمع.
38. نورهان منير حسين فهمي - القيم الدينية للشباب من متطور الخدمة الاجتماعية.
39. نورهان منير حسين فهمي القيم الدينية للشباب من متطور الخدمة الاجتماعية.
40. وحيد محجوب: "علم الحركة والتعلم الحركي".
41. يوسف عبدالوهاب أبو حميدان - العلاج السلوكي لمشاكل الأسرة والمجتمع.
42. يوسف ميخائيل اسعد الشباب والتوتر النفسي.

المراجع باللغة الأجنبية

43. Abdelmalek - The concept of spectificity in civilisation

andcultureculture.

44. Bouisson.F.Peronnet/Y.Guzannee/G.PRiehalet. Perfermonce et entrainment en altitude.

45. Claud Dubar –La formation professionnelle continue Op –
46. Cr Goguelin (p) et LEON (A-La formation continue des adultes.
- 47– Jürgen weinek : manuel d'entraînement.
48. Martin habil dornhof : l'éducation physique et sportif.
49. Ren taelman : football techniques nouvelle d'entrainement.

القواميس والمعاجم والمنجذات:

50-معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي

المواقع الإلكترونية:

- 60- <http://farazdaq.in-goo.com/montada-f33/topic-t96.htm>
- <https://hrdiscussion.com/hr111882.html>
- <https://www.google.comFwww.facebook.com FCool.riada.assiut>
- https://www.joslin.org/jstore/staying_healthy_with_diabetes_physical_activity_and_fitness.htm
- https://www.joslin.org/jstore/staying_healthy_with_diabetes_physical_activity_and_fitness.htm
- <https://www.org /wikipedia.com>
- <https://www.org /wikipedia.com>
- <https://www.tadrib2all.blogspot.com>
- <https://www.tadrib2all.blogspot.com>

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة أم محمد بوقرة - بومرداس
قسم علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université M'Hamed BOUGARA- Boumerdes
Faculté des Sciences
Département S.T.A.P.S



بومرداس في: 15 - 07 - 2019

الى السيدة: بنو صديق قاصدة رياضة دلك مع جيم رويدية

تسهيل مهمة

بشرفنا أن نتقدم الى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة

الطالب (ة): بنو صديق قاصدة و عيسو حمزة

مسجل (ة) في السنة: 2018 - 2019

رقم التسجيل: 1160162

في اطار انجاز بحث ميداني تحضيراً لشهادة الماجستير... خلال الموسم الجامعي
2018/2019 في قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

إدارة القسم



الملاحق

ملحق رقم 2: طلب إجراء ميداني

Boumerdes 15/juillet /2019


Mademoiselle Bouchene Sonia
Tél : 06.98.22.86.64
Université M'hamed bougarra boumerdes
Département science et technique des activités physique et sportives

Objet : demande de faire des testes a un programme d'évolution proposé.

Bien respectueusement, je me promets de vous adresser cet écrit dans l'espoir de bénéficier des testes dans votre établissement « Dallas Gym » à Roufba, Alger de 15_07_2019 jusqu'au 25_08_2019 pour parfaire mon mémoire de master 2 dans le domaine de sciences et techniques des activités physique et sportive, spécialité éducation et motricité à l'université de M'Hamed Bouguerra , Boumerdes .

Je suis à votre disposition, dans le cas d'une opportunité, pour la période et la durée de testes.

Je vous prie d'agréer, Monsieur, Madame, l'expression de mes respectueuses salutations.

Intéressé


ملحق رقم 3: جداول الإحصاء في برنامج EXELE

الملاحق

M16 : X ✓ fx												
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	Test d'égalité des espérances: deux observations de variances égales						Test d'égalité des espérances: deux observations de variances égales					
2	قبلي قبلي مداومة						قبلي قبلي قوة					
3		Variable 1	Variable 2					Variable 1	Variable 2			
4	Moyenne	595,272727	595,272727				Moyenne	14,1818182	14			
5	Variance	19399,8182	19352,2182				Variance	17,7636364	17,8			
6	Observation	11	11				Observation	11	11			
7	Variance por	19376,0182					Variance por	17,7818182				
8	Différence h	0					Différence h	0				
9	Degré de lib	20					Degré de lib	20				
10	Statistique t	0					Statistique t	0,10111849				
11	P(T<=t) unila	0,5					P(T<=t) unila	0,46023163				
12	Valeur critiq	1,72471824					Valeur critiq	1,72471824				
13	P(T<=t) bilat	1					P(T<=t) bilat	0,92046326				
14	Valeur critiq	2,08596345					Valeur critiq	2,08596345				

M16 : X ✓ fx												
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	Test d'égalité des espérances: deux observations de variances égales						Test d'égalité des espérances: deux observations de variances égales					
2	قبلي قبلي رشاقة						بعدي بعدي مداومة					
3		Variable 1	Variable 2					Variable 1	Variable 2			
4	Moyenne	17,0036364	17,17				Moyenne	597,181818	738,454545			
5	Variance	25,7191055	24,00922				Variance	19472,5636	32584,6727			
6	Observation	11	11				Observation	11	11			
7	Variance por	24,8641627					Variance por	26028,6182				
8	Différence h	0					Différence h	0				
9	Degré de lib	20					Degré de lib	20				
10	Statistique t	-0,07824432					Statistique t	-2,05359178				
11	P(T<=t) unila	0,46920562					P(T<=t) unila	0,02666209				
12	Valeur critiq	1,72471824					Valeur critiq	1,72471824				
13	P(T<=t) bilat	0,93841125					P(T<=t) bilat	0,05332419				
14	Valeur critiq	2,08596345					Valeur critiq	2,08596345				

الملاحق

Test d'égalité des espérances: deux observations de variances égales					
بعدي رشافة			بعدي قوة		
	Variable 1	Variable 2		Variable 1	Variable 2
Moyenne	17,2154545	20,8772727	Moyenne	14,2727273	8,36363636
Variance	23,4649473	22,4029418	Variance	17,4181818	5,25454545
Observation	11	11	Observation	11	11
Variance por	22,9339445		Variance por	11,3363636	
Différence h	0		Différence h	0	
Degré de libe	20		Degré de libe	20	
Statistique t	-1,79324134		Statistique t	4,11590301	
P(T<=t) unila	0,04403579		P(T<=t) unila	0,00026825	
Valeur critiq	1,72471824		Valeur critiq	1,72471824	
P(T<=t) bilat	0,08807157		P(T<=t) bilat	0,0005365	
Valeur critiq	2,08596345		Valeur critiq	2,08596345	

Test d'égalité des espérances: observations pairées			Test d'égalité des espérances: observations pairées		
قبلي بعدي ضابطة مداومة			قبلي بعدي ضابطة قوة		
	Variable 1	Variable 2		Variable 1	Variable 2
Moyenne	595,27273	597,18182	Moyenne	14,181818	14,272727
Variance	19399,818	19472,564	Variance	17,763636	17,418182
Observations	11	11	Observations	11	11
Coefficient de	0,9994386		Coefficient de	0,7188977	
Différence hy	0		Différence hy	0	
Degré de libe	10		Degré de libe	10	
Statistique t	-1,3532906		Statistique t	-0,0958706	
P(T<=t) unilat	0,1028808		P(T<=t) unilat	0,4627587	
Valeur critiqu	1,8124611		Valeur critiqu	1,8124611	
P(T<=t) bilaté	0,2057615		P(T<=t) bilaté	0,9255174	
Valeur critiqu	2,2281389		Valeur critiqu	2,2281389	

الملاحق

Test d'égalité des espérances: observations pairées			Test d'égalité des espérances: observations pairées		
قبلي بعدي ضابطة رشافة			قبلي بعدي تجريبية مداومة		
	Variable 1	Variable 2		Variable 1	Variable 2
Moyenne	17,003636	17,215455	Moyenne	595,27273	738,45455
Variance	25,719105	23,464947	Variance	19352,218	32584,673
Observations	11	11	Observations	11	11
Coefficient de	0,9947315		Coefficient de	0,899508	
Différence hy	0		Différence hy	0	
Degré de libe	10		Degré de libe	10	
Statistique t	-1,2606756		Statistique t	-5,7753714	
P(T<=t) unilat	0,1180228		P(T<=t) unilat	8,943E-05	
Valeur critiqu	1,8124611		Valeur critiqu	1,8124611	
P(T<=t) bilaté	0,2360457		P(T<=t) bilaté	0,0001789	
Valeur critiqu	2,2281389		Valeur critiqu	2,2281389	

Test d'égalité des espérances: observations pairées			Test d'égalité des espérances: observations pairées		
قبلي بعدي ضابطة رشافة			قبلي بعدي تجريبية مداومة		
	Variable 1	Variable 2		Variable 1	Variable 2
Moyenne	17,003636	17,215455	Moyenne	595,27273	738,45455
Variance	25,719105	23,464947	Variance	19352,218	32584,673
Observations	11	11	Observations	11	11
Coefficient de	0,9947315		Coefficient de	0,899508	
Différence hy	0		Différence hy	0	
Degré de libe	10		Degré de libe	10	
Statistique t	-1,2606756		Statistique t	-5,7753714	
P(T<=t) unilat	0,1180228		P(T<=t) unilat	8,943E-05	
Valeur critiqu	1,8124611		Valeur critiqu	1,8124611	
P(T<=t) bilaté	0,2360457		P(T<=t) bilaté	0,0001789	
Valeur critiqu	2,2281389		Valeur critiqu	2,2281389	

الملاحق

Test d'égalité des espérances: deux observations de variances différentes			Test d'égalité des espérances: deux observations de variances différentes		
قبلي ضابطة بعدي تجريبية مداومة			قبلي ضابطة بعدي تجريبية قوة		
	Variable 1	Variable 2		Variable 1	Variable 2
Moyenne	595,27273	738,45455	Moyenne	14,181818	8,3636364
Variance	19399,818	32584,673	Variance	17,763636	5,2545455
Observations	11	11	Observations	11	11
Différence hy	0		Différence hy	0	
Degré de libe	19		Degré de libe	15	
Statistique t	-2,0827988		Statistique t	4,0220561	
P(T<=t) unilat	0,0255103		P(T<=t) unilat	0,0005542	
Valeur critiqu	1,7291328		Valeur critiqu	1,7530504	
P(T<=t) bilaté	0,0510205		P(T<=t) bilaté	0,0011085	
Valeur critiqu	2,0930241		Valeur critiqu	2,1314495	

Test d'égalité des espérances: deux observations de variances différentes			Test d'égalité des espérances: deux observations de variances différentes		
قبلي ضابطة بعدي تجريبية رشاقة			بعدي ضابطة قبلي تجريبية مداومة		
	Variable 1	Variable 2		Variable 1	Variable 2
Moyenne	17,003636	20,877273	Moyenne	597,18182	595,27273
Variance	25,719105	22,402942	Variance	19472,564	19352,218
Observations	11	11	Observations	11	11
Différence hy	0		Différence hy	0	
Degré de libe	20		Degré de libe	20	
Statistique t	-1,8520092		Statistique t	0,0321343	
P(T<=t) unilat	0,0394223		P(T<=t) unilat	0,4873418	
Valeur critiqu	1,7247182		Valeur critiqu	1,7247182	
P(T<=t) bilaté	0,0788445		P(T<=t) bilaté	0,9746835	
Valeur critiqu	2,0859634		Valeur critiqu	2,0859634	

الملاحق

ملحق رقم 4 : البرنامج التدريبي للياقة البدني المقترح

الهدف	الحصة
- اختبار تقييمي	الحصة رقم 1
- مداومة عامة	الحصة رقم 2
- تنسيق عام	الحصة رقم 3
- تطوير القوة العامة	الحصة رقم 4
- كارديو	الحصة رقم 5
- تنسيق الأطراف العلوية	الحصة رقم 6
- تطوير قوة الأطراف السفلية	الحصة رقم 7
- مداومة عامة	الحصة رقم 8
- تنسيق عام	الحصة رقم 9
- تطوير القوة العامة	الحصة رقم 10
- كارديو	الحصة رقم 11
- تنسيق الأطراف السفلية	الحصة رقم 12
- تطوير قوة الأطراف العلوية	الحصة رقم 13
- مداومة عامة	الحصة رقم 14
- تنسيق عام	الحصة رقم 15
- تطوير القوة العامة	الحصة رقم 16
- كارديو	الحصة رقم 17

الملاحق

- تنسيق الأطراف العلوية	الحصة رقم 18
- تطوير قوة الأطراف السفلية	الحصة رقم 19
- مداومة عامة	الحصة رقم 20
- تنسيق عام	الحصة رقم 21
- تطوير القوة العامة	الحصة رقم 22
- كارديو	الحصة رقم 23
- تنسيق الأطراف السفلية	الحصة رقم 24
- تطوير قوة الأطراف العلوية	الحصة رقم 25
- مداومة عامة	الحصة رقم 26
- تنسيق عام	الحصة رقم 27
- تطوير القوة العامة	الحصة رقم 28
- كارديو	الحصة رقم 29
- تنسيق الأطراف العلوية	الحصة رقم 30
- تطوير قوة الأطراف السفلية	الحصة رقم 31
- اختبار تقييمي	الحصة رقم 32