



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -



ميدان: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: تدريب رياضي

تخصص: تحضير بدني

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

تحت عنوان:

واقع إدراك رياضي تقوية العضلات لأهمية السلوك الصحي في

التدريب الرياضي من وجهة نظرهم

دراسة حالة ببعض قاعات تقوية العضلات وكمال الأجسام ببلدية برهوم

- إشراف الاستاذ(ة):

- أ.د. لورنيق يوسف

- من إعداد الطالب:

- خاوي عبد الرزاق

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
مجاوي مفتاح	أ.د.	جامعة المسيلة	رئيسا
لورنيق يوسف	أ.د.	جامعة المسيلة	مشرفا ومقررا
لعروسي عبد الرزاق	أ.د.	جامعة المسيلة	مناقشا

السنة الجامعية: 2024-2025

شكر و عرفان

قال تعالى: ﴿لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ (إبراهيم: الآية 7).

الحمد لله الأول قبل الإنشاء والحياء، والآخِر بعد فناء الأشياء

العليم الذي لا ينسى من ذكره، ولا ينقص من شكره،

ولا يخيب من دعاه، ولا يقطع رجاء من رجاءه.

والصلاة والسلام على محمد سيد المرسلين، وخاتم النبيين

وحجة رب العالمين، وعلى آله الطيبين الطاهرين، وصحبه أجمعين.

يسعدني ويطيب لي وقد أنجزت دراستي المتواضعة، واعترافاً مني بالجميل

أن أتقدم بخالص شكري وتقديري إلى الأستاذ لورنيق يوسف

الذي كان لجهده المتواصل، وملاحظاته القيّمة، وأفكاره العلمية

أعظم الأثر في تحفيزي على المثابرة والنشاط.

وأقدم شكري الوافر إلى أعضاء لجنة المناقشة.

كما أقدم شكري إلى مسيري قاعات تقوية العضلات وكمال الأجسام ببلدية برهوم .

وختاماً، جزى الله خير الجزاء كل من مدّ يد المساعدة لي وأسهم في إنجاز هذه المذكرة.

فجزاهم الله عني خير الجزاء.

الاهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة، ونصح الأمة، إلى نبي الرحمة ونور العالمين، سيدنا محمد
صلى الله عليه وسلم، أزكي السلام وأطيب التحية.

قال الله تعالى:

﴿رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَارْحَمْنَاهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾ [سورة الأحقاف: 15]

إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء، إلى من حاكت سعادتني بخيوط منسوجة من قلبها، إلى

والدتي العزيزة التي رحلت عن الدنيا وبقيت روحها تنير دربي،

وإلى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء، إلى من لم يبخل بشيء من أجل دفعي في طريق

النجاح، الذي علمني كيف أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر، إلى **والدي العزيز**،

إليكما، والديّ الغاليين، وقد فارقتما الحياة، أهدي هذه الكلمات عرفاناً ووفاءً، ودعاءً بأن

يجعل الله هذا العمل صدقة جارية في موازين حسناتكما، ويسكنكما فسيح جناته.

إلى زوجتي العزيزة التي كانت سنداً لي طوال مشوار حياتي، وإلى أولادي الغاليين (**عبد المؤمن**

وعبد الصمد)، حفظهم الله، أنتم نبض القلب، وبهجة الروح، وكل ما أتمناه أن تفتخروا بي كما

أفخر بكم.

إلى من يجري جبههم في عروقي، ويلهج بذكراهم فؤادي، إلى إخوتي وأخواتي الأعزاء، لكم مني

كل المحبة والتقدير.

إلى من تحلّوا بالإخاء، وتميزوا بالوفاء والعطاء، إلى ينابيع الأخوة الذين لم تلدهم أمي، إلى

أصدقائي الأوفياء، الذين كانوا النور في عتمة التعب، والدعم في وقت الحاجة.

وإلى أستاذنا القدير **لورنيق يوسف**، وإلى كل أساتذة معهد تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بجامعة المسيلة، وعلى رأسهم الأستاذ **بوصلاح النذير**، وإلى كل من كانوا سنداً لنا من قريب

أو من بعيد، وإلى من عرفت كيف أجدهم، وعلموني أن لا أضيعهم، لكم جميعاً أصدق

عبارات الشكر والتقدير.

فهرس المحتويات

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

III	شكر و عرفان
IV	الاهداء
VI	قائمة المحتويات
IX	قائمة الجداول
X	قائمة الاشكال
أ	مقدمة:
2	الفصل الأول: الاطار العام للدراسة
5	1.1. الإشكالية
6	1.2. الفرضيات الجزئية
6	1.3. أهمية الدراسة
7	1.4. أهداف الدراسة
7	1.5. أسباب اختيار البحث:
8	1.6. حدود الدراسة:
8	1.7. الدراسات السابقة
8	1.8. التعقيب على الدراسات السابقة:
6	الفصل الثاني: أساسيات حول الإدراك والسلوك الصحي
7	تمهيد
8	2-1- مفهوم الإدراك:
8	2-2- أنواع الإدراك:
9	2-3- أهمية الإدراك الحس- حركي في المجال الرياضي
9	2-4- مفهوم السلوك الصحي

قائمة المحتويات

11	2-5- أنماط السلوك الصحي
13 خلاصة
14	الفصل الثالث: أساسيات التدريب الرياضي
15 تمهيد:
16	3-1- مفهوم البرنامج التدريبي:
17	3-2- أهمية وأهداف البرنامج التدريبي:
18	3-3- الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي:
19	3-4- خطوات تصميم وتنفيذ البرنامج التدريبي:
20	3-5- اثار التوقف عن إتباع البرنامج التدريبي
22	3-6- البرنامج الغذائي الرياضي:
23	3-7- المواد الغذائية الواجب تناولها للرياضيين الممارسين للنشاط الرياضي
25	3-8- مجالات ومبادئ التدريب الرياضي:
30 الخلاصة:
32	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
33 تمهيد:
34	4-1- الدراسة الاستطلاعية
34	4-2- منهج الدراسة
34	4-3- متغيرات الدراسة:
35	4-4- مجتمع وعينة البحث
35	4-5- أساليب جمع البيانات
36	4-6- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
37 خلاصة:
38	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

قائمة المحتويات

39	تمهيد:
40	5-1- الجزء الأول: البيانات الشخصية
46	5-2- الجزء الثاني: الوعي العام
53	5-3- الجزء الثالث: التغذية السليمة
59	5-4- الجزء الرابع: الراحة والتعافي لتفادي الإصابات:
66	الفصل السادس الاستنتاجات والاقتراحات
67	6-1- الاستنتاج العام
70	الخاتمة
74	قائمة المصادر والمراجع
78	الملاحق
80	الملخص

قائمة الجداول

40.....	الجدول رقم 1: خصائص عينة البحث من خلال السن
42.....	الجدول رقم 2: خصائص عينة البحث من خلال أشهر التدريب
43.....	الجدول رقم 3: خصائص عينة البحث من خلال عدد الحصص في الأسبوع
45.....	الجدول رقم 4: خصائص عينة البحث من خلال مدة الحصة التدريبية
46.....	الجدول رقم 5: هل تدرك أهمية التقوية العضلية في برنامجك التدريبي؟
47.....	الجدول رقم 6: هل تقوم بعملية الاحماء قبل بداية التمرينات بشكل كافي وصحيح؟
48.....	الجدول رقم 7: هل تعتقد ان تقوية العضلات تساهم في تحسين ادائك الرياضي؟
49.....	الجدول رقم 8: هل لديك معلومات كافية لفوائد التقوية العضلية على الصحة النفسية؟
50.....	الجدول رقم 9: هل تشعر بتحسن في المزاج عند ممارسة تمارين التقوية العضلية؟
51.....	الجدول رقم 10: هل تساعدك تمارين التقوية في زيادة التركيز اثناء التدريب؟
52.....	الجدول رقم 11: هل تتناول المشروبات الغازية؟
53.....	الجدول رقم 12: هل لديك معلومات كافية عن التغذية السليمة؟
54.....	الجدول رقم 13: هل تحرص على تناول الكربوهيدرات والبروتينات لدعم الاداء الرياضي؟
55.....	الجدول رقم 14: هل تجد صعوبات في تطبيق النظام الغذائي؟
55.....	الجدول رقم 15: هل تستعين بمختصين في التغذية في برنامجك الغذائي؟
56.....	الجدول رقم 16: هل تستخدم المكملات غذائية في برنامجك الغذائي؟
57.....	الجدول رقم 17: هل تستشير الطبيب المختص اثناء تناول الادوية عند الإصابة؟
59.....	الجدول رقم 18: هل لديك معلومات على طرق الراحة والاسترجاع؟
60.....	الجدول رقم 19: هل تلتزم بمدة زمنية مناسبة للراحة بين التمارين اثناء الحصص التدريبية؟
61.....	الجدول رقم 20: هل تخصص أوقات للراحة والاسترجاع بعد التدريب
62.....	الجدول رقم 21: هل لديك معلومات كافية لتجنب الإصابات اثناء ممارسة التمارين الرياضية؟
63.....	الجدول رقم 22: هل للراحة والاسترجاع دور في التقليل من الإصابات؟
64.....	الجدول رقم 23: هل تشعر بتحسن ادائك بعد أوقات الراحة والاسترجاع؟

قائمة الاشكال

الشكل رقم 1: دائرة نسبية تمثل خصائص عينة البحث من خلال السن 41
الشكل رقم 2: دائرة نسبية تمثل خصائص عينة البحث من خلال اشهر التدريب 42
الشكل رقم 3: دائرة نسبية تمثل خصائص عينة البحث من خلال عدد الحصص في الاسبوع 44
الشكل رقم 4: دائرة نسبية تمثل خصائص عينة البحث من خلال مدة الحصة التدريبية 45
الشكل رقم 5: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل تدرك أهمية التقوية العضلية في برنامجك التدريبي 46
الشكل رقم 6: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل تقوم بعملية الاحماء قبل بداية التمرينات بشكل كافي وصحيح 47
الشكل رقم 7: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل تعتقد ان تقوية العضلات تساهم في تحسين ادائك الرياضي؟ .. 48
الشكل رقم 8: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل لديك معلومات كافية لفوائد التقوية العضلية على الصحة النفسية؟ 49.....
الشكل رقم 9: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل تشعر بتحسن في المزاج عند ممارسة تمارين التقوية العضلية؟ 50
الشكل رقم 10: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل تساعدك تمارين التقوية في زيادة التركيز اثناء التدريب 51
الشكل رقم 11: دائرة نسبية تمثل هل تتناول المشروبات الغازية ؟ 52
الشكل رقم 12: دائرة نسبية تمثل هل لديك معلومات كافية عن التغذية السليمة؟ 53
الشكل رقم 13: دائرة نسبية تمثل هل تحرص على تناول الكربوهيدرات والبروتينات لدعم الاداء الرياضي؟. 54
الشكل رقم 14: دائرة نسبية تمثل هل تجد صعوبات في تطبيق النظام الغذائي؟ 55
الشكل رقم 15: دائرة نسبية تمثل هل تستعين بمختصين في التغذية في برنامجك الغذائي؟ 56
الشكل رقم 16: دائرة نسبية تمثل هل تستخدم المكملات غذائية في برنامجك الغذائي؟ 57

الشكل رقم 17: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل تستشير الطبيب المختص اثناء تناول الادوية عند الإصابة؟.58

الشكل رقم 18: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل لديك معلومات على طرق الراحة والاسترجاع؟.....59

الشكل رقم 19: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل تلتزم بمدة زمنية مناسبة للراحة بين التمارين اثناء الحصص التدريبية؟.....60

الشكل رقم 20: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل تخصص أوقات للراحة والاسترجاع بعد التدريب.....61

الشكل رقم 21: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل لديك معلومات كافية لتجنب الإصابات اثناء ممارسة التمارين الرياضية؟.....62

الشكل رقم 22: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل للراحة والاسترجاع دور في التقليل من الإصابات؟.....63

الشكل رقم 23: دائرة نسبية تمثل هل تشعر بتحسن ادائك بعد أوقات الراحة والاسترجاع؟.....64

مقدمة

يُعد التدريب الرياضي عملية متكاملة تتجاوز مجرد الحركات البدنية؛ فهو يتضمن تفاعلاً معقداً بين الجسد والعقل والبيئة المحيطة. في هذا السياق، تبرز ثلاثة محاور رئيسية تتشابه لتشكيل حجر الزاوية لأي برنامج تدريبي ناجح ومستدام قياس الإدراك الرياضي، تقوية العضلات، وأهمية السلوك الصحي. إن فهم العلاقة الديناميكية بين هذه المحاور الثلاثة ليس مجرد إضافة ثانوية، بل هو ضرورة قصوى لتحقيق أقصى إمكانات الأداء الرياضي، والوقاية من الإصابات، وتعزيز الرفاهية العامة للرياضيين على جميع المستويات.

إن الإدراك الرياضي يمثل بُعداً حيوياً غالباً ما يتم إغفاله في البرامج التدريبية التقليدية. لا يكفي أن يمتلك الرياضي قوة بدنية أو مهارات حركية متقنة، بل يجب أن يكون لديه القدرة على فهم المواقف الرياضية، واتخاذ القرارات السريعة والدقيقة، والتكيف مع التحديات المتغيرة أثناء المنافسة أو التدريب. يشمل الإدراك الرياضي جوانب مثل الانتباه، والتركيز، ومعالجة المعلومات، والذاكرة العاملة، والتفكير الاستراتيجي. إن قياس هذه القدرات الإدراكية يسمح للمدربين بتحديد نقاط القوة والضعف لدى الرياضيين، وتصميم تمارين تستهدف تحسينها، مما ينعكس إيجاباً على الأداء الفني والتكتيكي. فالرياضي الذي يدرك المساحات، ويفهم تحركات الخصم، ويتخذ قراراً سليماً بتمرير الكرة أو تسديدها في اللحظة المناسبة، هو رياضي يمتلك إدراكاً رياضياً عالياً.

على الجانب الآخر، تظل تقوية العضلات أساساً لا غنى عنه في أي تدريب رياضي. العضلات هي المحرك الرئيسي للحركة، والقوة العضلية هي التي تتيح للرياضيين توليد الطاقة، والتحكم في الحركات، والحفاظ على التوازن، والمقاومة ضد القوى الخارجية. لا تقتصر أهمية تقوية العضلات على تحسين الأداء الرياضي فحسب، بل تمتد لتشمل الوقاية من الإصابات، وتسريع عملية التعافي، وتعزيز الصحة العظمية والمفصالية. إن بناء قوة عضلية متوازنة، مع التركيز على جميع المجموعات العضلية الرئيسية، يضمن أن يكون الجسد مستعداً لتحمل الضغوط البدنية للتدريب والمنافسة، ويقلل من مخاطر الإجهاد العضلي والتمزقات.

ويرى كل من أبو العلا عبد الفتاح، كمال إسماعيل أن معرفة القواعد الصحية الشخصية من المعلومات ذات الأهمية القصوى لكل إنسان بصفة عامة وللرياضيين بصفة خاصة حيث أن مراعاة هذه العوامل والعمل على تطبيقها بدقة متناهية يؤدي بالضرورة إلى تحسين وتقوية الصحة الشخصية ويرفع من كفاءته التدريب الرياضي كما انه يعتبر من الوسائل المساعدة على الوصول إلى المستويات الرياضية العليا¹

¹ عالية رجب حسن الصعيدي، تقويم السلوك الصحي للاعبين كرة القدم بدوري الدرجة الثانية ، مجلة الوادي الجديدة لعلوم الرياضية، العدد 8 ، الجزء 6، 2020، ص163

تتوج هذه المحاور الثلاثة بأهمية السلوك الصحي في التدريب الرياضي. السلوك الصحي لا يقتصر على التغذية السليمة والنوم الكافي، بل يشمل أيضًا الجوانب النفسية والاجتماعية. إن الرياضي الذي يتبنى نمط حياة صحيًا متكاملًا يكون أكثر قدرة على الاستفادة من التدريب البدني والإدراكي. فالتغذية الجيدة تزود الجسم بالطاقة اللازمة للتدريب والتعافي، والنوم الكافي يتيح للعضلات إصلاح نفسها وللدماغ معالجة المعلومات الجديدة، وإدارة التوتر والقلق يحافظ على الصحة النفسية ويقلل من خطر الإرهاق. باختصار، السلوك الصحي هو الإطار الذي يضمن أن يكون الجسد والعقل في أفضل حالاتهما للاستجابة للتدريب وتحقيق الأهداف المرجوة.

الجانبة المنهجي

الفصل الأول:

الاطار العام للدراسة

1.1. الإشكالية

في عالم الرياضة والتدريب البدني، يُعتبر الإدراك الرياضي وتقوية العضلات ركنين أساسيين لتحقيق الأداء الأمثل والوصول إلى أعلى المستويات التنافسية. لكن ما يُغفله الكثيرون هو أن هذه العناصر لا تعمل بمعزل عن السلوك الصحي، الذي يشمل التغذية المتوازنة، الراحة الكافية، التكيف النفسي، والالتزام بأسس الوقاية من الإصابات. فالجسم ليس آلة ميكانيكية تُبنى بالتمارين وحدها، بل هو نظام معقد يتفاعل فيه الجانب البدني مع العقلي والغذائي والنفسي.

فالإدراك الرياضي لا يقتصر فقط على المهارات الحركية أو التكتيكات المرتبطة باللعبة، بل يشمل أيضاً الوعي بالجسم، والقدرة على تحليل الأداء، واتخاذ القرارات السريعة في المواقف التنافسية. قياس هذا الإدراك يتطلب أدوات تقييم متخصصة، مثل اختبارات زمن الاستجابة، تحليل التنسيق بين العين واليد، أو حتى استخدام التكنولوجيا الحديثة مثل الواقع الافتراضي لمحاكاة المواقف الرياضية.

أما تقوية العضلات، فهي ليست مجرد رفع أوزان لتحقيق مظهر جسدي مثير، بل عملية فيزيولوجية معقدة تهدف إلى تحسين الكفاءة الوظيفية للألياف العضلية، زيادة التحمل، وتعزيز القوة الانفجارية. ومع ذلك، فإن الإفراط في التدريب أو إهمال الراحة يمكن أن يؤدي إلى نتائج عكسية، مثل الإصابات أو "متلازمة الإفراط التدريبي"، مما يُظهر الحاجة الماسة لدمج السلوكيات الصحية في الروتين التدريبي.

وهنا تبرز أهمية السلوك الصحي كجسر يربط بين الإدراك الرياضي وتقوية العضلات. فالتغذية السليمة (مثل توازن البروتين والكربوهيدرات بعد التمرين) تُسرّع عملية التعافي، والنوم الكافي يُحسن الأداء الإدراكي والبدني، بينما الإدارة الجيدة للضغط النفسي تمنع الاحتراق، فالدراسات الحديثة تُظهر أن الرياضيين الذين يتبعون نمط حياة متوازناً يحققون نتائج أفضل على المدى الطويل مقارنة بمن يركزون على الجانب التدريبي فقط.

فيما تعد تمارين تقوية العضلات من الأسس الرئيسية في تحسين الأداء الرياضي، يلاحظ أن الالتزام بالسلوك الصحي خلال هذه التدريبات (كالتغذية المتوازنة، التزام الكافي، وإدارة الاجتهاد) لا يزال محدوداً في بعض الممارسات الرياضية. ومن هنا تنشأ الإشكالية البحثية التالية:

السؤال العام

◀ ما مدى إدراك رياضي تقوية العضلات لأهمية السلوك الصحي في التدريب الرياضي من وجهة نظرهم؟

التساؤلات الجزئية

◀ هل للوعي العام للسلوك الصحي أهمية لدى رياضيي تقوية العضلية؟

◀ هل للتغذية الصحية المتوازنة دور في تحسين أداء التدريب الرياضي لدى رياضيي التقوية العضلية؟

◀ هل للراحة والتعافي دور في تقادي الإصابات لدى رياضيي تقوية العضلات؟

الفرضية العامة:

إدراك رياضيي التقوية العضلية للسلوك الصحي أهمية في التدريب الرياضي

1.2. الفرضيات الجزئية

◀ يدرك رياضيي تقوية العضلات أهمية الوعي العام للسلوك الصحي في التدريب الرياضي.

◀ يدرك رياضيي تقوية العضلات أهمية التغذية المتوازنة كماً ونوعاً لتحقيق نتائج تدريبية أفضل.

◀ يدرك رياضيي تقوية العضلات أن عدم الاهتمام بفترات الراحة والتعافي يؤثر سلباً على العضلات والتدريب الرياضي.

1.3. أهمية الدراسة

تتمتع هذه الدراسة بأهمية بالغة:

- إدراك رياضيي تقوية العضلات لأهمية السلوك الصحي في التدريب الرياضي من وجهة نظرهم
- تساهم الدراسة في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بعلم النفس الرياضي وعلم التدريب، من خلال تقديم بيانات نوعية وكمية حول إدراك الرياضيين لأهمية السلوك الصحي، وهو ما قد يفتح آفاقاً لدراسات مستقبلية.
- يمكن لنتائج الدراسة أن توفر معلومات قيمة للمدربين، الأخصائيين الصحيين، وواضعي السياسات الرياضية، لمساعدتهم في تصميم برامج تدريب وتوعية أكثر فعالية تستهدف احتياجات الرياضيين الفعلية.
- تساعد الدراسة في تسليط الضوء على جوانب القوة والضعف في إدراك الرياضيين لأهمية السلوك الصحي، مما يمكن أن يحفزهم على تبني ممارسات أكثر صحة ويحسن من أدائهم العام وسلامتهم.

- توفر الدراسة للمسؤولين عن قاعات تقوية العضلات وكمال الأجسام ببلدية برهوم فهماً أعمق للوعي الصحي لدى روادها، مما يمكنهم من تحسين جودة الخدمات المقدمة ووضع إرشادات تساهم في بيئة تدريب صحية وآمنة.

1.4 أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- تحديد مستوى إدراك رياضيي تقوية العضلات وكمال الأجسام بأهمية السلوك الصحي: ويشمل ذلك جوانب مثل التغذية السليمة، النوم الكافي، تجنب المنشطات، وأهمية الإحماء والتبريد.
- الكشف عن العلاقة بين إدراك الرياضيين لأهمية السلوك الصحي وعمرهم وسنوات ممارستهم للرياضة: هل يزداد الإدراك بزيادة الخبرة أو العمر
- معرفة مصادر المعلومات التي يعتمد عليها الرياضيون في بناء إدراكهم للسلوك الصحي
- تحديد العوامل التي تؤثر على تبني السلوكيات الصحية بين رياضيي تقوية العضلات
- تقديم توصيات عملية للمدربين والجهات المعنية: بناءً على النتائج، يمكن تقديم توصيات لتحسين برامج التوعية والتدريب الصحي في قاعات تقوية العضلات وكمال الأجسام ببلدية برهوم.

1.5 أسباب اختيار البحث:

إن اختيار موضوع " إدراك رياضيي تقوية العضلات لأهمية السلوك الصحي في التدريب الرياضي " ينبع من عدة اعتبارات رئيسية:

- على الرغم من الأهمية الكبيرة لتقوية العضلات والسلوك الصحي في تحقيق الأداء الرياضي الأمثل والوقاية من الإصابات، إلا أن هناك نقصاً في الدراسات التي تقيس مدى إدراك الرياضيين أنفسهم لهذه العلاقة، خاصة في البيئات المحلية مثل بلدية برهوم.
- يواجه العديد من ممارسي رياضة تقوية العضلات وكمال الأجسام تحديات تتعلق بالممارسات غير الصحية، مثل سوء التغذية أو الاستخدام المفرط للمكملات، أو طرق التدريب الخاطئة. فهم إدراكهم يمكن أن يسلب الضوء على أسباب هذه الممارسات.
- تشهد رياضة تقوية العضلات وكمال الأجسام تزايداً في شعبيتها، مما يستدعي فهماً أعمق للمعتقدات والممارسات السائدة بين ممارسيها لضمان تدريب صحي وفعال.
- يساهم وعي الرياضيين بالسلوك الصحي في بناء مجتمع رياضي أكثر صحة وإنتاجية، ويقلل من الأعباء الصحية الناتجة عن الممارسات الخاطئة.

1.6. حدود الدراسة:

اشتمل بحثنا على الأبعاد أو الحدود التالية:

◀ الحدود البشرية: جميع رياضي تقوية العضلات بقاعات تقوية العضلات

◀ الحدود الزمنية: أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي ابتداء من شهر مارس 2025 إلى غاية شهر جوان 2025

◀ الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة على مستوى قاعات تقوية العضلات ببلدية برهوم ولاية المسيلة

1.7. الدراسات السابقة

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة لم نجد دراسة تناولت موضوعنا بصفة مباشرة، والذي يعتبر جديدا في محتوى مشكلته، إلا أننا وجدنا دراسة ذات علاقة ونعرضها على النحو التالي:

الدراسة الأولى: نور الدين بطاط (2020)

ركزت الدراسة على الرياضيين خلال جائحة كوفيد-19، بهدف تحليل تأثير وسائل الإعلام الرياضي في توجيه سلوكياتهم الصحية. اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي من خلال استبيانات أو تحليل محتوى الوسائل الإعلامية. وتكمن أهمية الدراسة في تسليط الضوء على دور الإعلام الرياضي في تعزيز الوعي الصحي، مثل الالتزام بالبروتوكولات الوقائية. من أبرز أهدافها: تحديد تأثير الإعلام في تشكيل السلوك الصحي، وتعزيز الوعي بأهمية النظافة الشخصية والتغذية السليمة. أما النتائج فأظهرت أن وسائل الإعلام الرياضي تلعب دوراً توعوياً فعالاً، كما أكدت أن الممارسة الرياضية تساهم في تحسين الصحة العامة والوقاية من الأمراض.

الدراسة الثانية: حسين دري اباطة (2023)

اختار الباحث عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية في مدارس الأزهر الشريف (مصر) لدراسة علاقة درس التربية الرياضية بالسلوك الصحي. استخدم المنهج شبه التجريبي أو الوصفي الارتباطي لقياس هذه العلاقة، وهدفت الدراسة إلى فهم تأثير التربية الرياضية المدرسية في تعزيز العادات الصحية لدى الأطفال. من بين أهدافها: تقييم تأثير الدرس الرياضي على السلوك الصحي، وتحديد العلاقة بين الممارسة الرياضية والوعي الصحي. توصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بينهما، مع تحسّن ملحوظ في الوعي الصحي والالتزام بالعادات السليمة لدى التلاميذ.

الدراسة الثالثة: بلال لبره (2024)

تناولت الدراسة رياضي الكاراتيه لتحليل تأثير التدريب بأجهزة التقوية العضلية على صورة الجسم والأداء.

اعتمدت على المنهج التجريبي أو شبه التجريبي بمقارنة القياسات البدنية قبل التدريب وبعده. وأبرزت أهمية الدراسة دور التدريب العضلي في تحسين الأداء الرياضي والصحة العامة، خاصة في الرياضات القتالية. هدفت إلى تقييم تأثير هذه الأجهزة على صورة الجسم، وتحليل العلاقة بين التدريب العضلي والصحة البدنية والنفسية. كشفت النتائج أن التدريب عزز المظهر الخارجي والأداء الحركي، كما كان له أثر إيجابي على الصحة العامة للرياضيين.

1.8. التعقيب على الدراسات السابقة:

تُظهر مراجعة الدراسات السابقة عدم وجود دراسة سابقة تناولت موضوعنا بشكل مباشر، مما يؤكد حداثة وجدة إشكالية البحث الحالي. ومع ذلك، تبرز بعض الدراسات ذات الصلة التي تقدم إطارًا مرجعيًا وتساهم في فهم الجوانب المتعددة لموضوعنا.

على سبيل المثال، ركزت دراسة بطاط نور الدين (2020) على دور الإعلام الرياضي في تعزيز السلوكيات الصحية للرياضيين خلال جائحة كوفيد-19. تتوافق هذه الدراسة مع بحثنا في تسليط الضوء على أهمية التوعية الصحية في المجال الرياضي، وتشير إلى أن الإعلام الرياضي يمثل أداة فعالة لنشر الوعي.

أما دراسة حسين دري أباطة (2023)، فقد تناولت الجوانب الصحية لدرس التربية الرياضية وعلاقتها بالسلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الابتدائية. على الرغم من اختلاف الفئة المستهدفة، إلا أن هذه الدراسة تؤكد على أهمية فهم الممارسات السلوكية الصحية وتمييزها في سياق النشاط البدني، مما يتقاطع مع اهتمامنا بالسلوك الصحي بشكل عام.

وفي السياق ذاته، استكشفت أطروحة الدكتوراه لبلال لبره (2024) دور التدريب بأجهزة التقوية العضلية في بناء صورة الجسم لدى رياضي الكاراتيه. على الرغم من أن تركيزها الأساسي ينصب على صورة الجسم، إلا أنها تتطرق بشكل غير مباشر إلى أهمية التدريب واللياقة البدنية وتأثيرها على الصحة العامة للرياضيين، وهو ما يمكن أن يتداخل مع الجوانب السلوكية المتعلقة بالمحافظة على الصحة.

بشكل عام، على الرغم من عدم وجود دراسة سابقة تتطابق تمامًا مع موضوع بحثنا، فإن هذه الدراسات الثلاث تبرز جوانب مهمة تتعلق بأهمية الوعي الصحي، والسلوكيات الصحية المرتبطة بالنشاط البدني، وتأثير التدريب على صحة الرياضيين. هذا التوافق الجزئي يثري الخلفية النظرية لبحثنا ويسلط الضوء على الفجوة البحثية التي نسعى لملئها.

الجانب النظري

الفصل الثاني:

أساسيات حول الإدراك والسلوك الصحي

تمهيد

في عالم يتسم بالتحديات الصحية المتزايدة وتعقيدات أنماط الحياة الحديثة، يبرز الإدراك الصحي والسلوك الصحي كركيزتين أساسيتين لتعزيز جودة الحياة والوقاية من الأمراض. يُعرّف الإدراك الصحي بأنه عملية فهم الفرد للمعلومات الصحية وتفسيرها، بما في ذلك إدراك المخاطر والفوائد المرتبطة بالسلوكيات المختلفة. أما السلوك الصحي، فيشمل الأفعال والقرارات التي يتخذها الأفراد بناءً على هذا الإدراك، سواء كانت تعزز الصحة (مثل ممارسة الرياضة والتغذية السليمة) أو تعرضها للخطر (مثل التدخين أو الخمول)

2-1- مفهوم الإدراك:

الإدراك عبارة عن استجابة عقلية لمثيرات حسية معينة ويعد من أهم العوامل التي تشكل السلوك الانساني وان سلوك الفرد يمثل انعكاسا لإدراكه وان الإدراك "هو قدرة في ادارة المعلومات التي تأتي له من خلال الحواس وعملية تشغيل المعلومات وردت الفعل في ضوء السلوك الحركي الظاهري. ويعتمد الإدراك على عاملين رئيسيين هما النشاط الذهني ووظائف الاعضاء الحسية وقد تبين ان تفسير الفرد للمؤثرات الحسية يتوقف على.

- ◀ خبراته السابقة
- ◀ رغبته اتجاه ذلك المؤثر في تلك اللحظة
- ◀ حساسية الاعضاء الحسية للفرد تجاه ذلك المؤثر
- ◀ كمية ونوعية الدمج او التكامل الذي يتم بين العوامل المذكورة

2-2- أنواع الإدراك:

اما انواع الإدراك ينقسم الى ثلاثة انواع وهي

◀ الإدراك الاولي

يأتي دائما في المهارات الحركية عن طريق الشرح والتوضيح وعرض الحركة

◀ الإدراك التفصيلي

يأتي عن طريق الممارسة والخبرة.

ج- الإدراك الكامل

يأتي نتيجة التعلم والممارسة والخبرة الميدانية

اما انواع الإدراك المرتبطة بالنشاط الرياضي التي يمكن تنميتها وتطويرها في غضون عمليات التعلم والتدريب ومن اهم هذه المدركات ما يأتي

- ◀ إدراك الاحساس بالماء للسباحين ولاعبي كرة الماء
- ◀ إدراك الاحساس بالتوقيت للاعبي الساحة والميدان
- ◀ إدراك الاحساس بالمسافة للملاكمين والواثبين
- ◀ إدراك الاحساس بالأداة للاعبي كرة القدم وكرة اليد

إدراك الاحساس بالبساط بالنسبة الى المصارعين

إدراك الاحساس بالعارضة لمسابقي الوثب العالي والقفز بالزانة

2-3- أهمية الإدراك الحس - حركي في المجال الرياضي

يعد الإدراك الحس -حركي مكونا مهما في تنمية وتطور الجسم فعندما يمتلك الفرد مهارات إدراكية حركية بمستوى جيد فذلك يعني نمو الجهاز العصبي الذي ينعكس على الجوانب الاخرى ويكون بمثابة مؤشر له.

والإدراك الحس حركي يمكن الفرد الرياضي من التميز بين الادوات التي تناسبه والتي لا تناسبه وتبرز أهمية الإدراك الحس -حركي في مجال النشاط الرياضي بالتنفيذ الناجح للمهارات الحركية المعقدة والتي تحتاج الى مقدار معين من القوة فعندما يتم صد ريشه ساقطه من كرات الريشة فان ذلك يستدعي ان يكون الإدراك الحس -حركي حاضراً وقت الاداء.

ويرى المختصون في مجال التربية الرياضي بشكل عام ايجابيه بين الاداء في بعضا الاختبارات الخاصة في الإدراك الحس -حركي والاداء في اختبارات القدرات الحركية ما بين التلازم بينها وان الرياضيين الذين يحققون نتائج الجيدة في اختبارات الإدراك الحس-حركي أفضل من غير الرياضي.

2-4- مفهوم السلوك الصحي

يسهم علم الصحة في تحديد أنماط السلوك الخطرة وتحديد أسباب الاضطرابات الصحية وتشخيصها، وفي إعادة التأهيل وتحسين نظام الإمداد الصحي بالإضافة إلى ذلك فإنه يهتم بتحليل إمكانات التأثير لأنماط السلوك المتعلقة بالصحة للإنسان على المستوى الفردي والجماعي وبالأسس الاجتماعية للأمراض والتغلب عليها، وعلم الصحة يهتم بجوانب السلوك الصحي الآتية:

✓ تنمية الصحة والحفاظ عليها.

✓ الوقاية ومعالجة الأمراض.

✓ تحديد أنماط السلوك الخطرة.

✓ تحديد أسباب اضطرابات الصحة وتشخيصها.

✓ إعادة التأهيل.

✓ تحسين نظام الإمداد الصحي.

وهذا التطور السريع في علم الصحة قاد إلى تطوير كثير من البرامج الوقائية الجديدة ذات القيمة العملية وبالخصوص في المجال الرياضي لما له من تطبيقات عملية واقعية بالإضافة إلى

كون جميع المناهج التدريبية في جميع الفعاليات الرياضية تعتمد كلياً على صحة الفرد الرياضي، وكلما كانت هذه الصحة بحالة جيدة استطعنا تطبيق مفردات البرامج بشكل صحيح (Wardle، Steptoe، Bellisle، و Devout، 1997، الصفحات 443-445)

ويرى الباحثون أنّ صحة الرياضي لا تعني مجرد غياب المرض عن اللاعب فقط وإنما هي قدرة اللاعبين على الاستغلال الكامل لكفاياتهم البدنية والوظيفية والذهنية من أجل الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية والتغلب على العوامل المسببة للضرر في الصحة والأمراض.

وعلى وفق هذا المنظور لم تعد الصحة تفهم على أنها حالة من الإحساس المثالي الظاهري وإنما هي كفاءة الفرد الرياضي وغير الرياضي المستمدة من التشخيص العلمي الطبي الدقيق مما يتيح للاعب التصرف بقدرة عالية بدنياً وعقلياً ومهارياً في التدريب والمنافسة الرياضية فضلاً عن التغلب على جميع الظروف التي قد تواجهه من خلال متطلبات الحياة والعمل.

السلوك الصحي هو مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة على الصحة والمرض وعلى استخدام الخدمات الطبية ويعرف السلوك الصحي كذلك على أنه كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد. (عويد سلطان و عبد اللطيف ، 1999 ، صفحة 104)

يعرف السلوك بأنه النشاط الذي يمارسه الفرد نتيجة لتفاعله مع البيئة، كما يعتبر مجموعة الأفعال التي تتصف ببعض الخصائص المحددة. (الخطيب، 2003، صفحة 19)

إن السلوك الصحي هو مجموعة السلوكيات التي يمارسها الفرد للحفاظ على مستوى صحي مناسب على اعتبار صحة الفرد هي نتاج تكامل جوانب النمو الجسمية والعقلية والانفعالية والحركية (محمد ا.، 1996، صفحة 39).

كما يُعرف السلوك الصحي بأنه الإدراك الواعي والخبرات المنظمة التي تنعكس إيجابياً على صحة الفرد الجسمية والنفسية والحفاظ على البيئة من الملوثات وقد أكدت عدة دراسات بان التنشئة الاجتماعية والأعراف والمعايير الاجتماعية والسلوكية تحدد طبيعة السلوك الصحي ومدى تفاوته مع بيئة اجتماعية أخرى. (أبو ليلي و العموش، 2009، الصفحات 45-60)

ويؤكد محمود: أن العلاقة بين الوعي الصحي والسلوك الصحي والمستوى الصحي للأفراد هي علاقة إيجابية، وتعتبر بعض السلوكيات وثيقة الصلة بالصحة مثل نمط الحياة كالنظافة الشخصية والمنزلية وتهوية المنزل ومدى الاستفادة من النظام الصحي ومدى التعامل مع الخدمات الطبية والعلاجية ومدى التعاون مع الإرشادات الطبية والعلاجية ومدى تقبل النصائح التي تساعد على التخلص من

المخاطر الصحية وتناول الأطعمة الصحية وممارسة الرياضة والوقاية من الأمراض الوقائية من خلال اللقاحات. (أحمد م.، 1979، صفحة 45)

ويُعرّف المشعان وخليفة السلوك الصحي بأنه: مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة على الصحة والمرض وعلى استخدام الخدمات الطبية وتهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد. وكما قدم صمادي والصمادي صورا للسلوك الصحي منها:

أ. السلوك الصحي الوقائي وهو نشاط يقوم به الفرد الذي يعتقد انه معافى صحيا، بغرض الوقاية ضد الأمراض.

ب. السلوك الصحي المرضي وهو أي نشاط يقوم به الفرد الذي يدرك انه مريض ليصل إلى حالة من الصحة والشفاء بالعلاج المناسب له من خلال ممارسة التمرينات الرياضية وتناول الطعام الصحي والرعاية الذاتية والنوم وتجنب التدخين واستخدام العقاقير النفسية.

2-5- أنماط السلوك الصحي

إن أنماط السلوك الصحي تقوم على الإجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التعرف المبكر على حدوث الأمراض ومنع حدوثها وهذا يشتمل على أنماط السلوك التي تبدو ملائمة من أجل الحفاظ على الصحة وتتميتها وإعادة الصحة الجسدية وهناك خمسة عوامل مهمة يمكن أن تحدد أنماط السلوك الصحي هي: (أحمد م.، 1979، صفحة 108)

◀ العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة (السن وتاريخ الحالة والمعارف والمهارات والاتجاهات...الخ).

◀ العوامل المتعلقة بالحماية والمجتمع (المهنة والتأهيل أو التعليم وتوقعات السلوك ومتطلباته المتعلقة بمركز الشخص والدعم الاجتماعي.... الخ).

◀ العوامل الاجتماعية والثقافية على مستوى المحافظة أو القطر (العروض المتوفرة وسهولة استخدام والوصول إلى مراكز الخدمات الصحية بمعنى التربية والتوعية الصحية ومنظومات التواصل العامة...الخ).

◀ العوامل الثقافية والاجتماعية عموما (منظومات القيم الدينية والعقائدية والأنظمة القانونية...الخ).

◀ عوامل المحيط المادي (الطقس، الطبيعة، البنى التحتية...الخ).

وقد أورد الدق (2007) بعض الأنماط السلوكية الصحية:

❖ ممارسة التمرينات الرياضية التي تعتبر مفيدة في زيادة كفاءة الجهاز النفسي والدوري والوصول إلى وزن الجسم المثالي والحفاظ على قوة العضلات وتخفيض مستوى الكولسترول في الدم وتقوية الأنسجة العضلية ومرونة المفاصل.

❖ تناول الغذاء الصحي ويشمل تناول غذاء متكامل العناصر الغذائية وعدم الإفراط في تناول الغذاء والابتعاد عن تناول المواد الغذائية غير المناسبة مثل الأطعمة منتهية الصلاحية أو غير النظيفة أو المواد التي تحتوي على مواد حافظة بشكل مخالف للمعايير الدولية.

❖ سلوك الرعاية الذاتية ويشمل نمط تنظيف الأسنان واستخدام الأدوات الشخصية مثل المناشف وشفرات الحلاقة وتجنب التعرض لعادم السيارات ومراجعة الطبيب في حالة الشعور بأي تعب جسدي والحفاظ على الجسم من الإصابات والحوادث.

❖ سلوك النوم ويعرف النوم بأنه حالة طبيعية متكررة من الراحة للجسم والعقل ويتوقف فيها الكائن الحي عن اليقظة وتصبح حواسه معزولة نسبيا عما يحيط به من أحداث، حيث أن معدل النوم الطبيعي للإنسان بين 7 - 8 ساعات يوميا.

خلاصة

يُعدُّ فهم العلاقة بين الإدراك والسلوك الصحي عنصراً أساسياً في تعزيز الصحة العامة، حيث يُشير الإدراك إلى العمليات الذهنية التي تفسر المعلومات الصحية وتُشكِّل المواقف والمعتقدات تجاه الممارسات الوقائية والعلاجية. أما السلوك الصحي فيتمثل في الأفعال التي يُظهرها الأفراد استجابةً لهذه المعتقدات، مثل اتباع نظام غذائي متوازن أو ممارسة الرياضة. تؤثر العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية في تكوين هذه السلوكيات، مما يُظهر أهمية التوعية والتثقيف الصحي في تعديل المفاهيم الخاطئة وتحفيز الخيارات الإيجابية.

الفصل الثالث:

أساسيات التدريب الرياضي

تمهيد:

لقد تطور علم التدريب الرياضي بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة، وكذلك القدرات البدنية، مما يتطلب أداء أكثر تعقيدا و أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضروري لأبد من الأخذ به عند التخطيط ووضع البرامج التدريبية والغذائية الخاصة بها حيث تعد ممارسة الإنسان للأنشطة الرياضية المتنوعة مع الاهتمام ببرنامج غذائي صحي ومتوازن ضرورة وحاجة ملحة لما لها تأثيرات عليها بحيث تحقق فوائد جمة أبرزها الرشاقة والقوام السليم كما تساعد على المحافظة على وزن وتقليل نسبة الشحوم بجسمها.

3-1- مفهوم البرنامج التدريبي:

البرنامج بصورة عامة عبارة عن العمليات المطلوبة تنفيذها حيث يراعي ميعاد لبدء وانتهاء هذه العملة وفق زمن وهدف واضح.

والبرنامج بصفة عامة أحد عناصر عملية التخطيط لتحقيق هدف الخطة الموضوعة و لكي نتفهم البرنامج و التخطيط في المجال الرياضي و قبل أن نوضح هذه العلاقة لابد أن نتفهم كل جزئية من هذه العلاقة علي حده، فالخطة كما يعرفها " عبد الحميد شرف " أنها إطار عام يحدد المعالم الرئيسية لأي مشروع، حيث تمثل الركيزة الأساسية له بحيث يتضح منها المطلوب تنفيذ، علي أن يكون لها أهداف واضحة المعالم، أما " عبد الكريم درويش " فيرى أن الخطة تعني " مجموعة القرارات التي تحدد الإطار العام لمشروع معين مصحوبة بأهداف محددة، و أسلوب تنفيذي مناسب و إطار زمني عام (المختار، 1992، صفحة 12).

عرفه وليامس بأنه: " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة. و تعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه: " هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد (شرف، 1996، صفحة 39)

يتحدد مفهوم التدريب طبقا للهدف العام من العملية التدريبية، حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بالضرورة بالنشاط الرياضي او رياضة المستويات فقط. بل يتضمن مجالات اخرى غير النشاط الرياضي كالمجالات الحرفية او التجارية... الخ. ومصطلح التدريب عموما يعني مجموعة من الاجراءات المخططة والمبنية على اسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف او غرض ما في مجال ما (مجال تخصصي).

لذا يفهم من التدريب الرياضي بانه عملية تربوية تعليمية وتدريبية تهدف بصورة خاصة الى اعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم البدنية للوصول بهم الى اعلى مستوى ممكن بدنيا، وفنيا، خططيا، نفسيا عن طريق التأثير المنظم والدقيق بواسطة استعمال التمارين البدنية التي تحدث تغيرات خاصة في عمل اعضاء وأجهزة جسم الرياضي والتي بدورها تؤدي الى رفع كفاءة هذه الاعضاء والأجهزة لتحقيق الانجازات الرياضية العالية.

ومما تقدم يمكن تعريف التدريب الرياضي بما يأتي:

- اذ يعرفها هارا 1966 بأنه اعداد الرياضيين للوصول المستوى العالي فالأعلى.
- اما ليومان 1975 فيعرفها على انها كل الاحمال والمجهودات الجسمية التي تؤدي الى تكيف وظيفي او تكويني وإلى تغيرات في الاعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب.

- في حين عرفها ماتيف 1976 بأنه اعداد اللاعب فسيولوجيا وتكتيكيا وتكتيكيا وعقليا ونفسيا خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب.
- وعاد هارا ليعرف علم التدريب الرياضي 1982 بأنه عملية إعداد اللاعبين للمستويات العالية بما في ذلك الاداء العالي كما انه عملية تطوير سلوك اللاعبين وفقا لأسس ومبادئ علمية تشمل النواحي البدنية والعقلية والفنية للاعب.

في حين ان التدريب الرياضي هو عملية اعداد الرياضيين بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول بهم الى اعلى المستويات وفق برامج علمية مخطط لها مسبقا باعتمادها على العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية.

3-2- أهمية وأهداف البرنامج التدريبي:

1.2 أهمية البرنامج التدريبي (الخالق، 1970، صفحة 55)

تساعد عملية التدريب الرياضي علي خلق قاعدة عريضة من الشباب الرياضي للارتقاء بمستواه واكتشاف المواهب ذات الاستعداد الرياضي للوصول إلي المستويات العالية حيث ساهم التدريب الرياضي في عملية التكيف النفسي للفرد كعضو في المجتمع فيعمل علي تلاقي متطلبات الفرد مع المجتمع ويعمل التدريب الرياضي علي تحسين الحالة الصحية للفرد ويساهم في تحكم الرياضي في تعبيراته الانفعالية وكذل تطوير سماته الشخصية والإدارية خلال عملية التدريب والمنافسة

يمكن أن نستخلص أهمية البرنامج التدريبي بصفة عامة و نذكر أهمها في النقاط التالية (شرف، 1996، صفحة 46):

- اكتساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث أن البرنامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط وبغياب البرنامج تصبح عملية التخطيط ناقصة مما يجعلها عديمة الفاعلية.
- اكتساب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق: التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرنامج من التخطيط تسقط فاعليته، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة ومنه لا جدوى منها.
- ضياع الأهداف: عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف.
- الاقتصاد في الوقت: حيث يعطي البرنامج قيمة للوقت، ويساعد على انجاز العمل في أقصر وقت ممكن

2-2- أهداف التدريب الرياضي:

- تنمية عناصر اللياقة البدنية: يهدف التدريب الرياضي الى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة وغيرها بما يتناسب مع نوع الرياضة ومتطلباتها.
- تنمية النواحي المهارية والخططية: يهدف التدريب الرياضي الى تعلم المهارات الحركية وتنمية القدرات الخططية الدفاعية والهجومية (فردية - جماعية) التي يستخدمها اللاعب او الفريق في المنافسات والعمل على اتقانها وتثبيتها، وتنمية النواحي المهارية والخططية يمثلان وحدة كاملة في عملية التدريب.
- تنمية القدرات العقلية والمعرفية: يهدف التدريب الرياضي على اكساب اللاعب مختلف المعارف والمعلومات الخاصة باللعبة والتي يمارسها من حيث تاريخها -تطورها- قانونها، وكذلك العوامل التي تؤثر في المستوى الرياضي وبذلك يستطيع اللاعب ان يسهم بصورة ايجابية في تنمية مستواه الرياضي.
- تنمية القدرات النفسية والادارية: يهدف التدريب الرياضي الى اعداد اللاعب من النواحي التربوية والنفسية والادارية والتي تسهم في استمرار قدرته على المثابرة وبذل الجهد وضبط النفس والتحلي بالخلق الرياضي الفوز او الهزيمة.
- التعود على القيادة والتبعية واحترام الاخرين: ينمي في الشخص عنصر القيادة والشجاعة في اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية مع مراعاة اراء الاخرين واحترام نظرهم والاخذ بها ان كانت على صواب.
- حب الوطن والولاء له والعمل على الرفع من شأنه بين الدول: يخلق التدريب الرياضي عند الرياضيين حب وطنهم والولاء له من خلال العمل على رفع رايته.

3-3- الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي:

الأسس المهمة لتخطيط البرامج التدريبية تتلخص فيما يلي (عبد الحليم و محمد ، 2017 ، صفحة 60):

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل التنفيذ
- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين وذلك بتحديد المستوى .
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها .
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته .

- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة
- تخطيط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن .
- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم .
- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.
- أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية وفلسفة المجتمع وشخصية الفئات العمرية الصغيرة.
- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية، المهارات، المعلومات الرياضية، المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.
- يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية، ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية (عبد الحليم و محمد ، 2017، صفحة 61).

3-4- خطوات تصميم وتنفيذ البرنامج التدريبي:

أولاً: خطوات تصميم البرنامج التدريبي الرياضي

يعتبر بناء البرامج من أهم الأعمال التي يهتم بها المدربون وخاصة تلك البرامج المقننة و المنظمة و التي تتبع الأصول العلمية و تؤدي إلى تطوير حالة الفرد و تجعله لائقاً من الناحية البدنية و قادراً على القيام بمهام و واجبات النشاط الذي يمارسه كما أنها تحقق التكيف لأجهزة اللاعب الحيوية، كما أن البرامج المخططة و الموضوعية على أسس علمية تحقق أفضل مستوى من الانجاز، وتختلف البرامج التدريبية الموضوعية من نشاط رياضي لآخر، و كذلك من لعبة إلى أخرى و ذلك طبقاً لمتطلبات كل نشاط رياضي" و هناك خطوات تراعى عند تصميم البرنامج التدريبي الرياضي و هي (إبراهيم، 2014، صفحة 124):

• المبادئ التي يقوم عليها البرنامج:

إن تصميم أي برنامج تدريبي لأي فعالية رياضية يجب أن يعتمد على العلوم الأخرى كالطب الرياضي والبايوميكانيك و علم النفس و علم الحركة وغيرها.

• الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة نفسها والتي يجب أن يكون قابل للتحقيق وأن تحديد الأهداف يساعد بدرجة كبيرة في اختيار التمارين الملائمة وطرق تنفيذها.

• تحديد التمارين ضمن أقسام المنهج التدريبي:

وهي كما يلي: الإحماء، القسم الرئيسي (تمارين لتطوير القدرات المهارية والبدنية)، الخاتمة (التهدئة)

• كيفية تنظيم التمارين ضمن المنهج التدريبي:

ويعتمد أساساً على عدة عناصر وهي مكونات الحمل التدريبي وكيفية توزيعه في مراحل الوحدات التدريبية، وكذلك توزيع أزمان التدريب لكل جزء من أجزاء البرنامج (إبراهيم، 2014، الصفحات 124-125).

ثانياً: الخطوات التنفيذية في تطبيق البرنامج التدريبي: (و تتم كما يلي (رشدي، 2011، صفحة 210):

- يقوم المدرب بشرح مفردات الوحدة التدريبية ومعرفة تأثير الحمل السابق وحل المشاكل.
- تنظيم مكان التدريب قبل البدء بالتدريب.
- تحضير الأجهزة والأدوات اللازمة.
- إجراء عملية الإحماء بصورة جيدة.
- تنفيذ مفردات الوحدة التدريبية بصورة تدريجية ووفق التسلسل العلمي الصحيح.
- إجراء تمارين للتهدئة والارتخاء.

3-5- آثار التوقف عن إتباع البرنامج التدريبي

- آثار التوقف عن التدريب و المتغيرات الجسمية و العضلية (حمادة، 1977، صفحة 87)

✓ تتكيف العضلات على مستوى معين من الضغوط، وتصل الأعصاب لمستوى محدد من التحمل، وذلك بعد القيام بتمارين بشكل مستمر، وبمجرد ترك التمارين ولو لمدة اسبوع واحد تفقد العضلات والأعصاب تلك المزايا.

✓ خسارة قوة العضلات: تفقد العضلات تلك القوة سريعاً بعد ترك التمرين البدني، حتى أنها ممكن أن تتخفف بشكل ملحوظ بعد أسبوعين فقط من ترك التمارين البدنية.

✓ التراجع للخلف: أنت فقط لن تعود لوضعك الأول قبل بداية التمارين البدنية، بل تصل إلى مستوى أصعب، فتظهر عليك علامات الخمول والكسل، وتزيد مستويات الدهون في الجسم، مع انخفاض معدلات الأيض.

✓ صعوبة القيام بالتمارين الهوائية: تشعر أنها باتت أصعب، فقدراتك الهوائية أصبحت أضعف، ولم تعد قادراً على القيام بالتمارين كما كنت في الماضي

✓ تدهور مستويات الأنسولين: حيث تبدأ إصابتك بالضغط والسكري والسمنة، وتمثل الضربة المزدوجة للكثيرين.

✓ الوصول لمستوى الأرق والمزاج السيئ، مع قلة التركيز الذهني، وهنا يجب عليك القيام بأى أنشطة ترفيهية أخرى أو ممارسة اليوجا للتوقف عن الخسائر عند هذا الحد.

– التوقف عن التدريب وأثره على القدرة الهوائية (حمادة، 1977، الصفحات 88-89):

✓ الدراسات العلمية التي أجريت سواء على أفراد غير الرياضيين، أو على رياضيي التحمل، أو على رياضيي القدرة أو على لاعبي الرجبي، أشارت كلها إلى أن الاستهلاك الأقصى للأكسجين ينخفض بمقدار يتراوح من 0-25% نتيجة التوقف عن التدريب البدني مدة تبلغ (من 05 إلى 50 أسابيع)، وأن هذا الانخفاض يتعاقم مع زيادة فترة التوقف.

✓ وتؤكد الدراسات التي أجريت على السباحين أيضاً أن التكيف الفسيولوجي الناتج عن عدة أشهر من التدريب البدني يمكن أن يضمحل عند التوقف عن التدريب لمدة تتراوح (من 15 الى - 50 أسابيع) ويعزى الانخفاض في الاستهلاك الأقصى للأكسجين نتيجة للتوقف عن التدريب إلى انخفاض حجم الدم الذي بدوره يقود إلى انخفاض حجم الضربة القسوى ومن ثم انخفاض نتاج القلب الأقصى، كما أن هناك دلائل تشير إلى أن سبب الانخفاض يعود إلى مزيج من انخفاض الإمكانية التنفسية الخلوية (للعضلات) وانخفاض قدرة جهاز نقل الأكسجين.

✓ أما القدرة اللاهوائية فتشير دراسة علمية حديثة نسبياً إلى عدم ظهور آثار سلبية ملحوظة عليها من جراء توقف دام سبعة أسابيع لدى أفراد تم تدريبهم مسبقاً لمدة 55 أسابيع، على الرغم من انخفاض قدرتهم الهوائية بمقدار 50% من جراء التوقف عن التدريب. ويبدو أيضاً أن ضربات القلب تزداد نتيجة

للتوقف عن التدريب البدني لدى رياضي التحمل بمقدار يتراوح من 57-53 % (مقارنة بما كانت عليه قبل التوقف عن التدريب (موزة بنت مصبح الجابري و آخرون؛، صفحة 119).

✓ كما أن العتبة اللاهوائية تنخفض من جراء التوقف عن التدريب، حيث أشارت إحدى الدراسات التي أجريت على طلاب جامعيين، أن توقفاً دام تسعة أسابيع أدى إلى انخفاض العتبة اللاهوائية بمقدار 55% عما هي عليه قبل التوقف عن التدريب ..

- التوقف عن التدريب و آثاره على الوظائف القلبية (حمادة، 1977، صفحة 90):

✓ إن الانقطاع عن التدريب يؤدي إلى انخفاض حجم البطين الأيسر عند الرياضيين المنقطعين عن التدريب لفترة طويلة (أكثر من 10 أسابيع)، ويقل أيضاً سمك الجدار ما بين البطينين ويعود إلى الحالة شبه الطبيعية.

✓ حيث تؤكد نتائج الدراسات العلمية أن الانقطاع عن ممارسة النشاط الرياضي يؤدي إلى انخفاض حجم ووظيفة القلب. مع الإشارة إلى أن حجم القلب بشكل عام يعود إلى الحالة التي كان عليها الشخص قبل ممارسة النشاط الرياضي، وبالتالي فإن الرياضي يفقد الميزة الهامة التي اكتسبها عن طريق التدريب الرياضي؛ إن الانقطاع عن التدريب الرياضي يحرم هؤلاء الرياضيين الذين اكتسبوا هذه الصفات والميزات من التمتع بها بعد انقطاعهم عن التدريب لفترات طويلة، ونتيجة هذا الانقطاع عن التدريب يقل بروتين العضلة، وبالتالي تلاشي مظاهر التكيف الفسيولوجي الذي حدث نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية

3-6- البرنامج الغذائي الرياضي:

أن التدريب بصيغته الحالية لذوي المستويات العليا والمتميزة تفرض على الرياضيين أن تكون جميع المقادير متوفرة قبل التدريب خصوصاً كل من الكلوكوز والكلاليكوجين وحتى الدهون والبروتينات، وهذا لا يتم إلا من خلال نظام غذائي متوازن ومتكامل يتم فيه توزيع الطاقة الناتجة من الغذاء لكي تقي باحتياجات الجسم خلال الأداء، مما تقدم يتضح أن تناول ((3)) وجبات غذائية يومياً غذاء متوازن ومتكامل شيء أساسي لتحقيق الغرض المنشود من الطاقة ولكن الأفضل تناول من ((4-6)) وجبات يومياً، بما أن سكر الدم ينخفض خلال ((2-3)) ساعة بعد تناول الوجبات الغذائية فأن تناول المزيد من الوجبات لأكثر من ((3)) وجبات قد يمنع حدوث هذا الانخفاض في سكر الدم ويجعل الرياضيين في حالة أفضل خلال اليوم (صادق، 2011، صفحة 85).

◀ نظام تناول الوجبات الغذائية الثلاثية:

- الإفطار 30% من قيمة السرعات الحرارية اليومية.

- الغداء 40-45 % من قيمة السعرات الحرارية اليومية.
- العشاء 20-25 % من قيمة السعرات الحرارية اليومية.

◀ نظام تناول الوجبات الغذائية الرباعية:

- الإفطار الأول 30% من مقدار السعرات الحرارية اليومية.
- الإفطار الثاني 10% من مقدار السعرات الحرارية اليومية.
- الغداء 40% من مقدار السعرات الحرارية اليومية.
- العشاء 20 - 25 % من مقدار السعرات الحرارية اليومية.

ومن الممكن أن تتغير هذه النسب الرباعية طبقاً لظروف العمل والمعيشة (صادق، 2011، صفحة 86)

كما ويمكن أن يتم التنسيق بين وجبات الطعام ووجبات التدريب وان يكون هناك تنسيق ما بين وقت التدريب ونسب السعرات الحرارية من خلال الغذاء المتناول وكما يأتي: (مروان و يوسف، 2010، صفحة 155).

◀ التدريب الصباحي:

- الإفطار 30 - 35 % من مقدار السعرات الحرارية اليومية.
- الغداء 35-40 % من مقدار السعرات الحرارية اليومية.
- وجبة ثالثة 5%
- العشاء 25-30 % من مقدار السعرات الحرارية اليومية.

◀ التدريب المسائي:

- إفطار 35 - 40 % من مقدار السعرات الحرارية اليومية.
- الغداء 30-35 % من مقدار السعرات الحرارية اليومية.
- العشاء 25-30 % من مقدار السعرات الحرارية اليومية (مروان و يوسف، 2010، صفحة 155).

3-7- المواد الغذائية الواجب تناولها للرياضيين الممارسين للنشاط الرياضي

- (3-4) أكواب يومياً من (اللبن، القشطة خالية الدسم) ضمن الغذاء اليومي لأنها تحتوي على دهون مشبعة قليلة.

- (170-283) غم يومياً من اللحوم خالية الدهن (دجاج، سمك، كبد، لحم عجل) ولا يفضل أخذ اللحوم التي تحتوي على دهون مشبعة مثل لحم الجاموس.
- (3) وجبات يومياً من الخضروات (الخضراء والصفراء).
- (6) وجبات يومياً من الفواكه وعصائرها بشرط أن تكون طازجة وطبيعية وغير محلاة بالسكر.
- (12) مرة يومياً من النباتات المنتجة للحبوب وتكون على شكل (خبز، رز، خضروات، نشويات مثل البطاطس... الخ) (محمد ا.، 2000، صفحة 101).
- (4-6) كوب يومياً ماء أو (2-4) لتر ماء.

إذ يؤكد خبراء التغذية أن هذه التشكيلة تعطي أفضل المقادير للعناصر الغذائية الأساسية، فضلاً عن السوائل بالكميات التي يحتاجها الرياضيون في حالة التدريب الشديد.

• وجبات ما قبل المنافسة:

يجب أن تكون وجبة خفيفة (500-800) سعر حراري (500-600) (60-70%) منها على شكل كاربوهيدرات مركبة التي تتميز بسرعة هضمها لكي تصب في مجرى الدم بسرعة لاستعادة تكوين كلايوجين العضلة الذي يستخدم أثناء المنافسة.

- أن تكون مفيدة وسهلة الهضم لدرجة أن الرياضيين لا يدخل المنافسة والمعدة ممتلئة.
- أن يكون طعام هذه الوجبة مألوفاً.
- تجنب الأغذية المقلية ذات التوابل.
- يجب تناول الغذاء قبل (3-4) ساعات قبل السباق
- عدم تناول الأغذية الغنية بالدهون، والبروتينات، عالية الألياف.
- لا يوصى بتناول (قطع الحلوى، العسل، العنب) لأنها تسبب زيادة مفاجئة في كلوكوز الدم، والذي قد يسبب خلال فترة قصيرة من الزمن هبوط تعويضي في كلوكوز الدم مما يسبب التعب فالسكريات تثير خلايا بيتا في جذر لانجرهانز الموجودة في البنكرياس حتى تحرر الأنسولين. إذ إن التدفق الشديد للأنسولين يزيد من ترسب الكلوكوز في الكبد مسبباً هبوط مستوى كلوكوز الدم هناك مقادير معتدلة منها (محمد ا.، 2000، الصفحات 101-102)

• الأغذية المفضلة قبل المنافسة:

(توست، فطائر، الكعك المصنع من الدقيق والحليب، البيض، المعكرونة بأنواعها، اسباكتي، بيتزا على شرط أن تكون خالية من الدهون والتوابل).

• وجبات ما بعد المنافسة:

1. يجب اعطاء وجبات صغيرة عالية الكربوهيدرات بعد المنافسة او التدريب من اجل استعادة الجسم للطاقة المفقودة خلال المنافسة وتفضل الكربوهيدرات السائلة لأنها تمتاز بسرعة هضمها وامتصاصها أو على شكل بودر من (1-2) كوب بعد المنافسة مثل:

(خبز، بسكويت ملح، معكرونة، بطاطس، فطائر، حبوب الذرة، فاصوليا، لوبيا، بسكويت هش، معكرونة باللحم، موز، خوخ، برتقال، مشمش أناناس، عصير برتقال، حليب غير دسم.... الخ).

2. أن عملية استعادة كمية الكلايوجين بعد التدريب أو المنافسة ضرورية جداً خصوصاً بعد (1-2) ساعة إذ يجب أن يحتوي وجبة ما بعد المنافسة من (500-800) سعر حرارية وهي ما تكون على شكل كربوهيدرات، التي لا تستغرق لأكثر من ساعة داخل المعدة ومن ثم يبدأ تخزينها في العضلات، لان الوجبات الاساسية يتم تخزينها بعد (2-3) ساعة من تناولها.

3. ان عدم تناول هذه المواد بعد المنافسة سوف يزيد من الفترة الزمنية لتعويض كامل الكلايوجين من (24-48) ساعة (أحمد ب.، 2011، صفحة 65).

3-8- مجالات ومبادئ التدريب الرياضي:

8-1- مجالات التدريب الرياضي

المجال الاول: مجال الرياضة المدرسية

يلعب التدريب الرياضي دورا ليس فقط بالنسبة للرياضة المدرسية. بل يتعدى ذلك الى ما قبل المدرسة في رياض الاطفال. وبذلك يعتبر قاعدة للرياضة الجامعية حيث ان التدريب الرياضي عملية ملازمة لمراحل التعلم الحركي وبذلك فهي عملية في حد ذاتها عملية تربوية مستمرة بلا حدود، باستمرار الانسان وكيونته وبذلك يعتبر مجال الرياضة المدرسية مجالا خصبا وإذا تأثر ايجابي على تنمية القدرات البدنية الاساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة كصفات بدنية وفسولوجية وحركية اساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس لأمرين اساسين وهامين:

اولهما تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية وما لذلك من تأثيرات وظيفية ايجابية هامة كزيادة استهلاك الاوكسجين وهبوط نسبي في معدل النبض اثناء الراحة... الخ. وكذلك تحسين الصحة العامة للتلاميذ.

والثاني المساعدة في تعلم المهارات الرياضية حيث يرتبط تعلم تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة فعلى سبيل المثال عند تعليم مهارات الوثب لا جدوى من التعلم مالم تنمي عند التلاميذ (القوة المميزة بالسرعة) والقدرة الانفجارية للعضلات العاملة في الوثب.

المجال الثاني: مجال الرياضة الجماهيرية

ان الرياضة الجماهيرية رياضة لكل الناس لا تعرف صغيرا ولا كبيرا قويا ولا ضعيفا رجلا ولا امرأة فالكل يجب ان يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح قدراته البدنية والمهارية والوظيفية. ليس لغرض بطول او اشتراك في منافسة ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا. وبذلك تسمى الرياضة الجماهيرية بمسميات اخرى كالرياضة للجميع sport for all حيث تهدف الى شغل اوقات الفراغ عن طريق مزاوله الانشطة الرياضية المناسبة بغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس وبذلك تختلف مزاوله الرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العليا بانها لا تهتم بالوصول الى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهارى بقدر ما تهتم بالوصول الى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر ايجابيا على الصحة العامة للممارس بلوغا لحياة متزنة من جميع الوجوه.

المجال الثالث: مجال رياضة المعاقين

لإعاقه من الناحية الحركية هي العجز الذي يؤثر على النشاط الحركي للفرد فيمنعه من اداء الوظائف الحركية المختلفة بنفس المستوى الذي يؤديه الاسوياء وبذلك يلعب التدريب الرياضي دورا ايجابيا في توازن المعوق وتفاعله المستمر وتكيفه مع بيئته.

اذ اصبحت رياضة المعوقين من الرياضات ذات المستويات العليا او المتقدمة حيث انشئت لها اتحادات رياضية خاصة بها حيث اقيمت الدورات الاولمبية الخاصة بها والتي يشاركون بها بمستويات متقدمة ومناسبة لإعاقاتهم. وبذلك خلق هذا المجال للمعوقين نتيجة الاشتراك بالألعاب الاولمبية الخاصة بهم مجالا كبيرا لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضية متميزة كل حسب حالته والتي يحددها نوع الاعاقه.

المجال الرابع: مجال الرياضة العلاجية:

يمثل التدريب الرياضي بالنسبة لعلاج كثير من الحالات المرضية سواء المزمنة او الطارئة في الآونة الاخيرة اهمية كبيرة حيث انشئت الكثير من المصحات ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم يؤمها الكثير من المرضى بهدف الاستشفاء. وبذلك تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا ايجابيا في ذلك وخصوصا بعد الشفاء من الكسور حيث تمثل الفترة التي وضعت فيها العظام في (الجبس) كفترة ضمور عضلات وبذلك يستوجب اعادة تأهيل تلك المجموعات العضلية بتمرينات علاجية والتي يعمل التدريب الرياضي دورا ايجابيا بإعادة مستوى المجموعات العضلية الى حالتها الطبيعية من قوة وحركة.

المجال الخامس: مجال رياضة المستويات العليا

أخذت رياضة المستويات العليا في الآونة الأخيرة شأنا كبيرا في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة حيث أخذت المستويات والارقام في تقدم مستمر من بطولة لأخرى ومن دورة لأخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي.

أخذ مصطلح (رياضة المستويات) في التداول كمرادف للتدريب من أجل البطولة وبذلك يمكن تسميته (بقطاع البطولة) حيث يشمل هذا النوع من التدريب مجال الموهوبين رياضيا على اختلاف أعمارهم. وما تقابله هذه الأعمار من مستويات وبذلك لا يقتصر مجاله على مرحلة معينة من مراحل العمر بل تشمل جميع مراحل أعمال الرياضيين ذوي القابليات البدنية والمهارية والنفسية العالية. إن إشراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى أعمارهم ظاهرة تربوية صحية يجب أن يلاحظها كل من المدرب والإداري ولا يسمح بإشراك لاعبيه في مستوى أعمار مخالف لمستوى أعمار لاعبيه.

المجال السادس: مجال الرياضة العسكرية

إن للجانب البدني في المجال العسكري خصوصية خاصة كون إن نجاح أي جيش عسكري يعتمد بشكل أساسي على الجانب البدني للمقاتل، فكلما تحسنت الصفات البدنية والتي تشمل القوة والتحمل والسرعة والدقة أي دقة الرماية والتي تعتمد بشكل أساسي على مدى تحسن مستوى اللياقة البدنية بشكل عام للمقاتل، هذا من جانب ومن جانب آخر هنالك فعاليات خاصة للألعاب الخاصة بالجانب العسكري والتي تشمل رياضات السباحة والفروسية والمبارزة والجري والرماية، والتي تقام لها بطولات تسمى ببطولات العالم العسكري والتي يشترك فيها مختلف البلدان المهتمة بهذا الجانب.

8-2- مبادئ التدريب الرياضي:

● مبدأ المشاركة الواعية والفاعلة في التدريب والسباق:

إن الفهم الواضح والدقيق لمجالات وأهداف التدريب، استقلالية الرياضي ودوره المبدع وواجباته خلال مراحل الأعداد الطويلة الأمد هي في صميم جوهر هذا المبدأ. فالمدرّب من خلال خبرته وقيادته للتدريب يجب عليه أن يقوم برفع مستوى رقي استقلالية وتطوير وعي الرياضيين الذين يقوم

بتدريبهم، كما يجب على الرياضيين أن يدركوا بأن تصرف وقيادة المدرب للتدريب هي من أجل تحسين مهاراتهم الفنية، أدائهم الخططي، قدراتهم الحركية (سرعة، قوة، مطاولة، ومرونة والتوافق) وسماتهم النفسية إلى أعلى مستوى ممكن لكي يستطيعوا التغلب على الصعوبات التي يواجهونها في التدريب والسباق.

● مبدأ الأعداد المتعدد الجوانب (الأعداد الشامل):

يبدو ان الاعداد المتعدد الجوانب او الاعداد الشامل يكون مطلبا ملحا لأكثر حقول التربية والمساعي الانسانية، فبغض النظر عن نوع وكيفية تخصص الرياضيين، الى انه يجب عليهم ان يمتروا بعملية الاعداد المتعدد الجوانب (الاعداد الشامل) من اجل بناء القاعدة الاساسية اللازمة للإنجاز العالي.

● مبدأ الفردية في التدريب الرياضي:

يعتبر مبدأ الفردية في التدريب الرياضي واحدا من المتطلبات الرئيسية للتدريب المعاصر. ويعزى الى الفكرة القائلة التي تذكر بان المدربين يجب ان يتعاملوا مع كل رياضي من كلا الجنسين على حدة طبقا لقدرات كل واحد منهم، قدراتهم الكامنة، خصائص تعلمهم، وخصوصيات اللعبة او الفعالية الرياضية المختارة، بغض النظر عن مستوى انجازهم الرياضي، كما ويجب ان تكون فكرة تخطيط العملية التدريبية الكلية طبقا للخصائص الفسيولوجية والنفسية لكل رياضي ايضا من اجل تحقيق اهداف التدريب بصورة طبيعية.

● مبدأ الخصوصية في التدريب:

ان الهدف والحافز للتدريب منذ بداية ممارسة الرياضيين هو التخصص في لعبة او فعالية رياضية معينة، وعليه فان مبدأ الخصوصية يمثل العنصر الرئيسي المطلوب لتحقيق النجاح في ممارسة اي لعبة او فعالية رياضية.

● مبدأ الزيادة المتدرجة في الحمل التدريبي:

يعتبر هذا المبدأ واحدا من المبادئ المهمة للتدريب الرياضي المعاصر لان التدريب المعاصر يتميز بصفة الزيادة المتدرجة في مكونات الحمل التدريبي، اي ان هذه الزيادة سوف تتطلب من الرياضيين ان يقوموا بتنفيذ متطلبات التدريب ضمن حدود امكانياتهم وقابلياتهم الوظيفية في بداية كل فترة او مرحلة تدريبية جديدة لأجل الحصول على تكيفات جديدة تؤدي الى رفع مستواهم على اعلى قدر ممكن. عليه، فان تحسين مستوى الانجاز لأي رياضي تكون النتيجة المباشرة لزيادة حجم وشدة الجهد المنفذ في التدريب، فمنذ مرحلة التدريب المستوى العالي، يجب زيادة الحمل التدريبي بصورة تدريجية طبقا للقابليات الفسيولوجية والنفسية لكل رياضي على انفراد.

● مبدأ الاستمرارية في التدريب:

يعتبر مبدأ لاستمرارية في التدريب من المبادئ المهمة لعملية التدريب الرياضي. لان عدم الالتزام بالاستمرار في التدريب لن يضمن نجاح عملية تكيف اعضاء واجهزة جسم الرياضيين الخاصة باللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة والتي (اي عملية التكيف) بدورها تؤدي الى نجاح الرياضي في تحقيق الانجاز المطلوب، ولا يمكن تحقيقه إلا عن طريق التدريب المتواصل والمستمر على مدار السنة او لسنتين طويلة.

• مبدأ التنوع في التدريب:

ان عملية التدريب الحديثة هي نشاطات بدنية مجهدة جدا تتطلب من الرياضيين ساعات عمل طويلة جدا. فالحجم والشدة التدريبية في زيادة مستمرة، والرياضيون يعيدون اداء التمارين مرات عديدة، لأجل الوصول الى الانجاز العالي يجب ان يتجاوز الحجم التدريبي حد (1000) ساعة في السنة. فالرباع العالمي مثلا يجب عليه ان يؤدي ما بين (1200-1600) ساعة على الاقل من التدريب الشاق في السنة. اما رياضيو التجديف عليهم ان يقطعوا مسافة (40,60) كيلو متر في تدريب على الاقل في مدة (4-6) ساعات في اليوم، عليه ان يعيد تكرار اداء سلسلة كاملة ما بين (30-40) مرة اثناء ساعات التدريب اليومي. فمثل هذه الحجم التدريبية الكبيرة تتطلب من الرياضيين تكرار اداء تمارين معينة او اداء بعض العناصر الفنية مرات كثيرة جدا لسوء الحظ.

يمكن ان يؤدي ذلك الى حدوث حالة الملل والضجر حيث ان التكرارات الكثيرة تكون واضحة في تدريب الالعاب والفعاليات الرياضية التي تغلب عليها صفة المطاولة. ولأجل التغلب على حالة الملل والضجر في التدريب، يتطلب من المدرب ان يكون مبدعا، متفهما جدا، ولديه خزين كبير من التمارين المتنوعة التي تسمح له بتغيير حالة الملل او الضجر بصورة دورية. ويمكن للمدربين من اغناء المهارات والتمارين بواسطة تبني حركات ذات نماذج فنية متشابهة تبين حركات تلك التمارين التي تنمي القابليات الحركية المطلوبة للعبة او الفعالية الممارسة.

• مبدأ التخطيط والتحديث في التدريب:

على الرغم من وجود هذا المبدأ منذ عام 1960، إلا انه لم يكن منظما بشكل جيد، وكان في أكثر الاحيان يستخدم وسائل عشوائية فيه، وقد حصل اختصاصيو الالعاب الرياضية في اوربا الشرقية سابقا على الخبرة والمعرفة في علم التدريب الرياضي لبعض الوقت، حيث كانت لديهم رغبة شديدة بربط عمليات تدريب الرياضيين من خلال تخطيط وتحديث التدريب منذ عام 1970، بعدها أصبح واحدا من اهم مبادئ التدريب الرياضي في الوقت الحاضر.

الخلاصة:

في الختام، يُعد برنامج التدريب الرياضي عنصراً أساسياً في تطوير الأداء البدني والمهاري للرياضيين، سواء كانوا محترفين أو هواة. لا يقتصر دور هذه البرامج على تحسين اللياقة البدنية فحسب، بل يمتد ليشمل تعزيز الصحة النفسية، تعلم الانضباط، وغرس روح العمل الجماعي. ومن خلال التخطيط العلمي المدروس، يمكن تحقيق أهداف متعددة، مثل زيادة القوة، المرونة، التحمل، أو حتى إعادة التأهيل بعد الإصابات.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

منهجية الدراسة

تمهيد:

وبهدف توضيح الطرق التي تم اعتمادها في تصنيف وترتيب وقياس وتحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري، تناولنا في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية من حيث بعدها الزمان والمكاني ثم الأداة المستخدمة في الدراسة، كما قمنا بضبط متغيرات الدراسة وحصر مجتمع البحث والعينة التي قمنا باختيارها والطريقة التي اعتمدتها في تحديد حجم العينة.

كما تناول هذا الفصل المنهج العلمي المستخدم في الدراسة ويبين كيفية تطبيق الإجراءات الميدانية وتطرقنا إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات التي جمعناها عن طريق الاستبيان.

4-1- الدراسة الاستطلاعية

لا يخفى على أي باحث أن ضبط الإشكالية وصياغة الفرضيات هو أساس انطلاق الدراسة وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس انجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداق للإشكالية ولما كان الاستبيان هو الأداة المعتمد عليها لإنجاز البحث لذا قمت بدراسة استطلاعية من خلال زيارة قاعات تقوية العضلات ببلدية برهوم أين قمت بتوزيع استبيان أولي على مجموعة من رياضيين المقدر عددهم ب 05 رياضيين قصد الوقوف على نقائص وثغرات الاستبيان قبل التوزيع النهائي له وبعد احتكاكي بأصحاب ومسيري هذه القاعات وإجراء مناقشات معهم للتعرف على مدى وضوح الأسئلة بصفة عامة، ولقد خرجت بمجموعة من الملاحظات التي ساعدتني على المضي قدما في دراستي أخصها فيما يلي:

- التعرف على الميدان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة

- التعرف على مدى فهم واستيعاب عينة البحث لعبارات الاستبيان

4-2- منهج الدراسة

حيث تختلف المناهج والتقنيات من حيث توظيفها كأدوات بحثية تبعا للاختلافات التي تمس الموضوع نفسه وهذا يعني أن الباحث ليست له إرادة في اختيار هذه المناهج، بل كان له أن يخضع لما تمليه عليه طبيعة الموضوع وخصوصياته

وانطلاقا من طبيعة الموضوع المعالج في بحثنا هذا والذي نقوم من خلاله بوصف الظواهر التي تتمحور عموما حول إدراك رياضي تقوية العضلات لأهمية السلوك الصحي في التدريب الرياضي من وجهة نظرهم فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لطبيعة الموضوع

4-3- متغيرات الدراسة:

يشير مصطلح المتغيرات بصفة عامة إلى أي كمية تتغير، وعلى نحو أكثر دقة يكون المتغير عبارة عن خاصية مميزة يمكن قياسها وتتخذ قيم مختلفة ومتنوعة في حالات فردية ومتعاقبة، فقد يشمل الاستخدام الواسع للمصطلح المتغير على بعض الخصائص المميزة التي لا يمكن قياسها بطريقة حسابية أو رياضية مثال ذلك الجنس والقبيلة (عكاشة عبد الكريم وآخرون، 2007، ص 93).

أ - المتغير المستقل:

هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير في قيم متغيرات أخرى وتكون ذات صلة بها، كما انه السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من قياس النواتج.

ويظهر المتغير المستقل في البحث في: التدريب الرياضي

ب - المتغير التابع:

هو المتغير للمتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك ويعتبر المتغير المستقل تمثيل للاستجابة عن طريق المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة

ويظهر المتغير التابع في البحث في إدراك السلوك الصحي

4-4- مجتمع وعينة البحث

يعرفه (GRAVITZ) على انه مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر

أ- مجتمع البحث:

المحددة مسبقا والتي تتركز عليها الملاحظات

وأیضا يعرف مجتمع البحث على انه جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء والذين يكونون موضوع مشكلة البحث حيث يجب أن يشمل مجتمع البحث عن النقاط التالية:

- احتواؤه على جميع الفئات التي تدخل في البحث ويشمل جميع أفراد المجتمع الأصلي

- مراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينة البحث

لذا فان مجتمع دراستنا يتكون من رياضيي تقوية العضلات وكمال الأجسام بالقاعات الرياضية ببلدية برهوم.

ب- عينة البحث وكيفية اختيارها:

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى انه مجموعة تؤخذ من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث

فالعينة إذن هي جزء من المجتمع، حيث يقدر عدد المجتمع كله في بحثنا هذا (200) رياضي، وقد استخدمنا عينة عشوائية بسيطة وشملت رياضي تقوية العضلات بقاعات كمال الأجسام وتقوية العضلات ببلدية برهوم حيث لم نخص العينة بأي خصائص أو مميزات والتي شملت (42) رياضي تقوية العضلات.

4-5- أساليب جمع البيانات

جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج الدراسة.

يعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة والاستفسارات المتنوعة والمرتبطة ببعضها البعض بشكل يحقق الأهداف التي يسعى إليها الباحث بضوء موضوعه والمشكلة التي اختارها لبحثه وهو وسيلة من

وسائل جمع البيانات تعتمد على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة، وقد احتوى استبيان دراستنا على أربعة أجزاء كل جزء يظم مجموعة من عبارات، الجزء الأول المتعلق ب البيانات الشخصية (4) عبارات الجزء الثاني المتعلق ب الوعي العام (8) عبارات، و الجزء الثالث المتعلق ب التغذية السليمة (6) عبارات، والجزء الرابع والمتعلق بالراحة والتعافي لتقادي الاصابات (8) عبارات، و ركزنا في تكوين الاستبيان على رياضي تقوية العضلات بقاعات كمال الأجسام وتقوية العضلات ببلدية برهوم ولاية المسيلة، مستعملين وسلاسة المفردات مع وضوح العبارات و بساطتها قدر الإمكان.

4-6- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي بالاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (22) SPSS وتم الاعتماد على بعض الأساليب الإحصائية:

- التكرارات والنسب المئوية: لوصف الخصائص الديمغرافية لعينة الدراسة.

خلاصة:

إن تحديد وضبط مجال الدراسة الميدانية يعتبر العنصر المهم والسبيل الذي يؤدي إلى الوصول إلى نتائج هادفة، وقد قمنا في دراستنا هذه بضبط مجالات الدراسة الميدانية على أساس الفروض التي وضعناها.

وقد اعتمدنا في جمع البيانات على استمارة الاستبيان التي سمحت لنا بالحصول على مجموعة من النتائج سنقوم بتحليلها ومناقشتها في الفصل الموالي.

وتضمن فصل منهجية البحث منهج البحث الذي استعمله الباحث في دراسته والمتمثل في المنهج الوصفي، كما تضمن دراسة استطلاعية التي كان الهدف منها التعرف والاطلاع على الظروف المحيطة بإدراك رياضي تقوية العضلات لأهمية السلوك الصحي في التدريب الرياضي من وجهة نظرهم والتأكد من صدق وثبات الاستبيان المعد لهذه الدراسة.

قام الباحث في هذا الفصل بالتطرق إلى المجتمع الإحصائي عينة البحث وخصائصها وحدود البحث ومجالاته، كما قام بشرح أدوات البحث المتمثلة في استبيان.

الفصل الخامس:

معرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد أن عرض الباحث في الفصل السابق لإجراءات الدراسة الميدانية من خلال بيان الهدف من الدراسة ومنهجها، وتحديد عينة الدراسة، وأداة الدراسة (الاستبيان)، من حيث بنائها وتقنيها، وحساب صدقها وثباتها، وتحديد الأساليب الإحصائية في التحليل الكمي لاستجابات أفراد العينة.

ويتناول هذا الفصل تحليل النتائج المتعلقة بالتساؤلات الفرعية، وذلك من خلال عرض استجابات أفراد عينة الدراسة على أسئلة الدراسة، ومعالجتها إحصائياً باستخدام مفاهيم الإحصاء الوصفي وأساليبه الإحصائية وصولاً إلى مناقشة النتائج والتعليق عليها في ضوء الأطر النظرية للدراسة، مع ربطها بنتائج الدراسات السابقة.

1-5- الجزء الأول: البيانات الشخصية

1- السن: خصائص عينة البحث من خلال السن

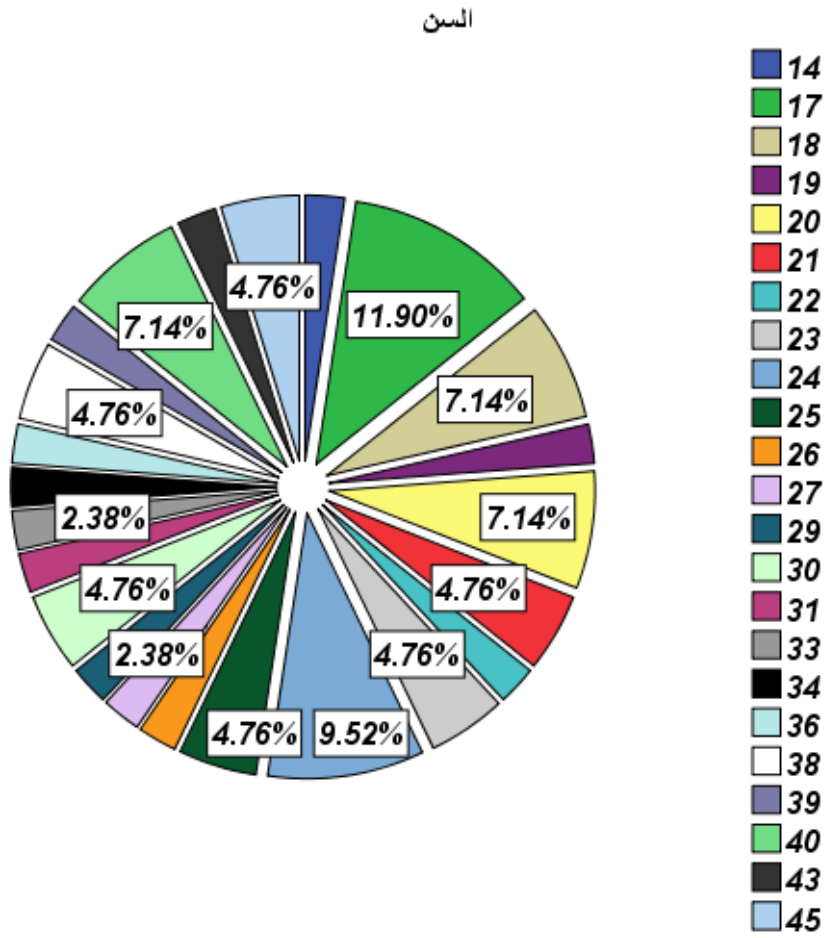
الجدول رقم 1: خصائص عينة البحث من خلال السن

السن				
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency	
2.4	2.4	2.4	1	14
14.3	11.9	11.9	5	17
21.4	7.1	7.1	3	18
23.8	2.4	2.4	1	19
31.0	7.1	7.1	3	20
35.7	4.8	4.8	2	21
38.1	2.4	2.4	1	22
42.9	4.8	4.8	2	23
52.4	9.5	9.5	4	24
57.1	4.8	4.8	2	25
59.5	2.4	2.4	1	26
61.9	2.4	2.4	1	27
64.3	2.4	2.4	1	29
69.0	4.8	4.8	2	30
71.4	2.4	2.4	1	31
73.8	2.4	2.4	1	33
76.2	2.4	2.4	1	34
78.6	2.4	2.4	1	36
83.3	4.8	4.8	2	38
85.7	2.4	2.4	1	39
92.9	7.1	7.1	3	40
95.2	2.4	2.4	1	43
100.0	4.8	4.8	2	45
	100.0	100.0	42	Total

Valid

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 1: دائرة نسبية تمثل خصائص عينة البحث من خلال السن



من خلال الجدول (1) والشكل رقم (2): نلاحظ أن يُظهر تحليل بيانات السن للمشاركين في الدراسة أن أكثر الفئات العمرية تمثيلاً هي 17 عامًا و 24 عامًا و 40 عامًا، حيث يمثل كل منها 7.1% أو أكثر من إجمالي العينة. كما نلاحظ أن هناك تنوعاً كبيراً في الأعمار المشاركة، تتراوح من 14 عامًا إلى 45 عامًا. وتجدر الإشارة إلى أن 52.4% من المشاركين تقل أعمارهم عن أو تساوي 24 عامًا، مما يشير إلى أن الغالبية العظمى من العينة تتكون من فئة الشباب. وفي المقابل، تمثل الفئات العمرية الأكبر سنًا نسبةً أقل، حيث تبلغ نسبة المشاركين الذين تبلغ أعمارهم 40 عامًا أو أكثر 14.3% من إجمالي العينة.

الجدول رقم 2: خصائص عينة البحث من خلال أشهر التدريب

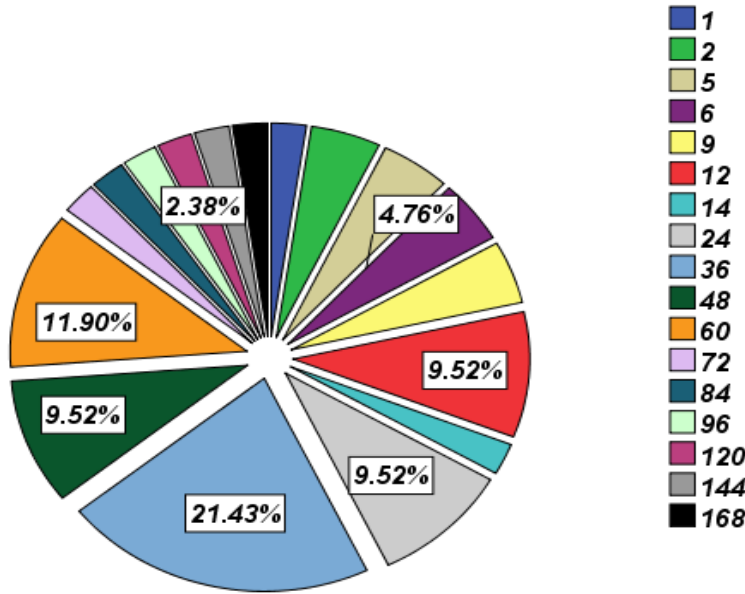
أشهر التدريب				
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency	
2.4	2.4	2.4	1	1
7.1	4.8	4.8	2	2
11.9	4.8	4.8	2	5
16.7	4.8	4.8	2	6
21.4	4.8	4.8	2	9
31.0	9.5	9.5	4	12
33.3	2.4	2.4	1	14
42.9	9.5	9.5	4	24
64.3	21.4	21.4	9	36
73.8	9.5	9.5	4	48
85.7	11.9	11.9	5	60
88.1	2.4	2.4	1	72
90.5	2.4	2.4	1	84
92.9	2.4	2.4	1	96
95.2	2.4	2.4	1	120
97.6	2.4	2.4	1	144
100.0	2.4	2.4	1	168
	100.0	100.0	42	Total

Valid

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 2: دائرة نسبية تمثل خصائص عينة البحث من خلال أشهر التدريب

التدريب أشهر



يبين الجدول رقم 2 والشكل رقم 3: تحليلًا لتكرارات "أشهر التدريب"، حيث بلغ العدد الكلي للمشاركين 42. تظهر النتائج أن أكثر فئة تدريب شيوعًا هي 36 شهرًا، حيث اختارها 9 مشاركين بنسبة 21.4%. تليها فئة 60 شهرًا بـ 5 مشاركين ونسبة 11.9%، ثم فئتا 12 شهرًا و24 شهرًا بأربعة مشاركين لكل منهما وبنسبة 9.5% لكل منهما. أما باقي الفئات، فقد سجلت تكرارات أقل، حيث ظهرت بعض الفترات (مثل 1، 14، 72، 84، 96، 120، 144، 168 شهرًا) بمشارك واحد فقط لكل منها، مما يعكس تباينًا كبيرًا في مدة التدريب بين المشاركين.

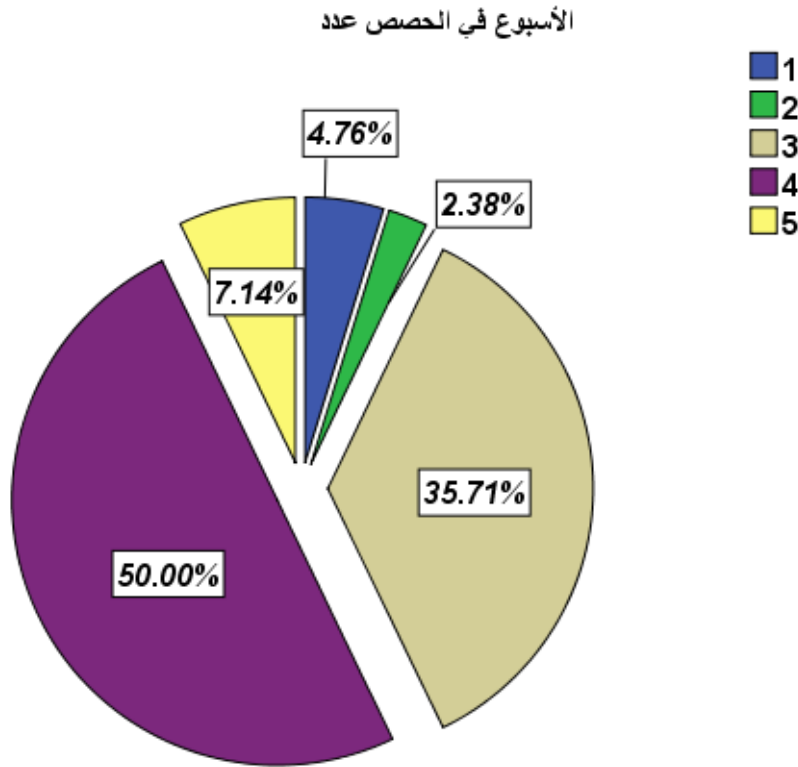
3- عدد الحصص في الأسبوع

الجدول رقم 3: خصائص عينة البحث من خلال عدد الحصص في الأسبوع

عدد الحصص في الأسبوع				
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency	
2.4	2.4	2.4	1	1
4.8	2.4	2.4	1	1
7.1	2.4	2.4	1	2
42.9	35.7	35.7	15	3
92.9	50.0	50.0	21	4
100.0	7.1	7.1	3	5
	100.0	100.0	42	Total

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 3: دائرة نسبية تمثل خصائص عينة البحث من خلال عدد الحصص في الاسبوع



من خلال الجدول رقم 3 والشكل رقم 3: فيما يخص عدد الحصص في الاسبوع، تظهر النتائج أن الغالبية العظمى من المشاركين لديهم عدد مرتفع من الحصص. تحديداً، 50% من المشاركين لديهم 4 حصص في الاسبوع، بينما 35.7% لديهم 3 حصص. هذا يعني أن حوالي 85.7% من العينة لديها ما بين 3 إلى 4 حصص أسبوعياً. في المقابل، توجد نسبة قليلة جداً من المشاركين (أقل من 10%) ممن لديهم 1، 2، أو 5 حصص أسبوعياً، مما يشير إلى أن معظم العينة تتركز حول عدد معين من الحصص.

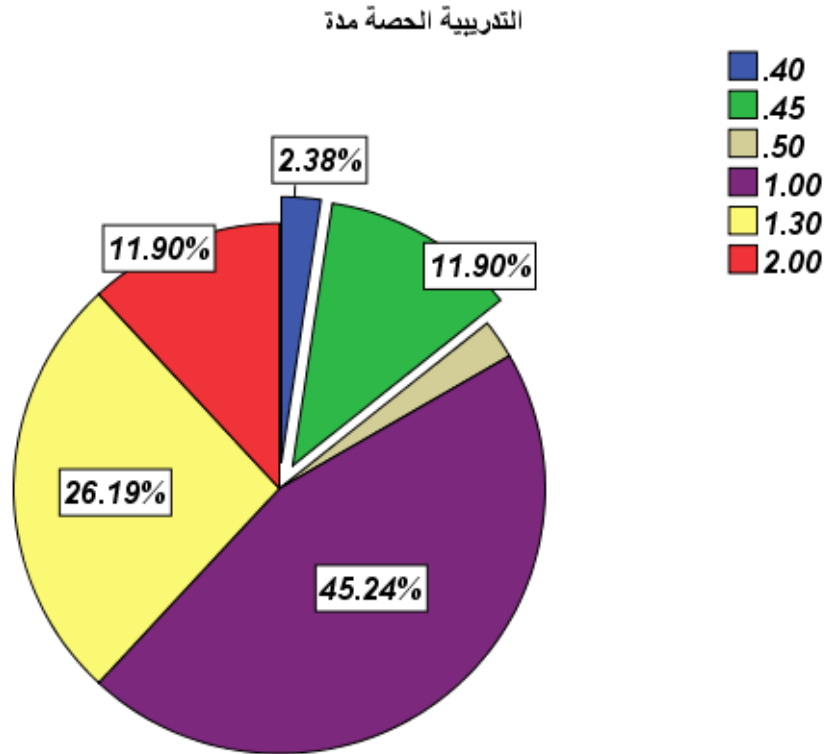
4-مدة الحصة التدريبية

الجدول رقم 4: خصائص عينة البحث من خلال مدة الحصة التدريبية

مدة الحصة التدريبية				
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency	
2.4	2.4	2.4	1	.40
14.3	11.9	11.9	5	.45
16.7	2.4	2.4	1	.50
61.9	45.2	45.2	19	1.00
88.1	26.2	26.2	11	1.30
100.0	11.9	11.9	5	2.00
	100.0	100.0	42	Total

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 4: دائرة نسبية تمثل خصائص عينة البحث من خلال مدة الحصة التدريبية



يتضح من الجدول الإحصائي والشكل البياني الخاص بمدة الحصة التدريبية أن غالبية المشاركين يفضلون حصصًا تدريبية ذات مدة ساعة كاملة، حيث يمثلون 45.2% من إجمالي العينة. يليهم المشاركون الذين يفضلون مدة 1.30 ساعة بنسبة 26.2% بينما هناك نسبة أقل تفضل الحصص

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الأقصر مثل 40 دقيقة و50 دقيقة و45 دقيقة، وأيضًا الحصة الأطول بمدة ساعتين. هذا يشير إلى أن المدة الأكثر تفضيلاً للتدريب بين المشاركين هي ساعة واحدة، تليها ساعة ونصف.

5-2- الجزء الثاني: الوعي العام

الجدول رقم 5: هل تدرك أهمية التقوية العضلية في برنامجك التدريبي؟

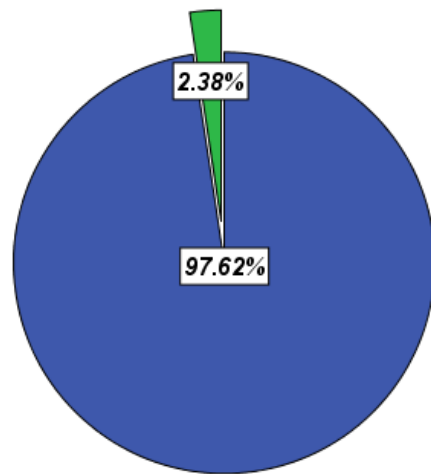
هل تدرك أهمية التقوية العضلية في برنامجك التدريبي؟					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
97.6	97.6	97.6	41	نعم	Valid
100.0	2.4	2.4	1	لا	
	100.0	100.0	42	Total	

المصدر: من إعداد الطالب اعتماداً على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 5: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل تدرك أهمية التقوية العضلية في برنامجك التدريبي

التدريبي؟ برنامجك في العضلية التقوية أهمية تدرك هل

نعم
لا



من خلال الجدول 5 والشكل 5: تظهر النتائج أن الغالبية العظمى من المشاركين 97.6 % يدركون أهمية التقوية العضلية في برامجهم التدريبية. هذا يشير إلى مستوى عالٍ من الوعي بين المستجيبين حول هذا الجانب الحيوي من اللياقة البدنية والتدريب. في المقابل، نسبة ضئيلة جداً (2.4%) لا تدرك هذه الأهمية.

الجدول رقم 6: هل تقوم بعملية الاحماء قبل بداية التمرينات بشكل كافي وصحيح؟

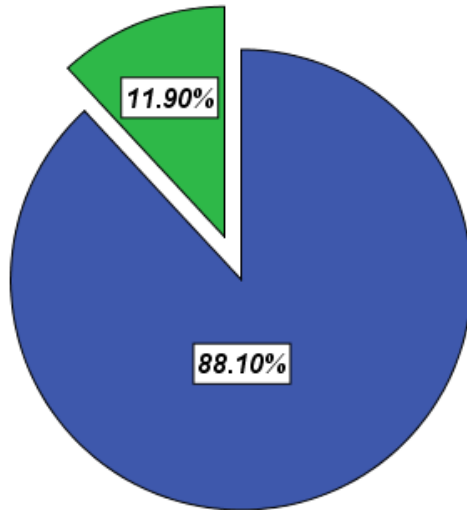
هل تقوم بعملية الاحماء قبل بداية التمرينات بشكل كافي وصحيح؟					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
88.1	88.1	88.1	37	نعم	Valid
100.0	11.9	11.9	5	لا	
	100.0	100.0	42	Total	

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 6: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل تقوم بعملية الاحماء قبل بداية التمرينات بشكل كافي وصحيح

وصحيح؟ كافي بشكل التمرينات بداية قبل الاحماء بعملية تقوم هل

نعم
لا



من خلال الجدول 6 والشكل 6: فيما يتعلق بمدى الوعي العام بأهمية الإحماء قبل التمارين، تُظهر النتائج أن الغالبية العظمى من المشاركين (88.1%) يقرون بأنهم يقومون بعملية الإحماء قبل بداية التمارين بشكل كافٍ وصحيح. هذه النسبة المرتفعة تشير إلى مستوى جيد من الوعي بأهمية هذه الخطوة التحضيرية في الأنشطة البدنية. في المقابل، تشكل نسبة قليلة جداً من المشاركين (11.9%) من لا يقومون بالإحماء، مما قد يشير إلى الحاجة إلى توعية إضافية لهذه الفئة لضمان ممارسات رياضية أكثر أماناً وفعالية.

الجدول رقم 7: هل تعتقد ان تقوية العضلات تساهم في تحسين ادائك الرياضي؟

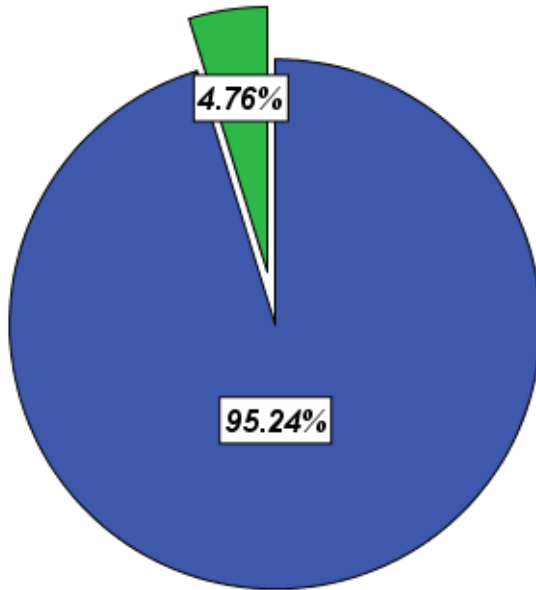
هل تعتقد ان تقوية العضلات تساهم في تحسين ادائك الرياضي؟					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
95.2	95.2	95.2	40	نعم	Valid
100.0	4.8	4.8	2	لا	
	100.0	100.0	42	Total	

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 7: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل تعتقد ان تقوية العضلات تساهم في تحسين ادائك الرياضي؟

الرياضي؟ ادائك تحسين في تساهم العضلات تقوية ان تعتقد هل

نعم
لا



من خلال الجدول رقم 7 والشكل رقم 7: تُظهر نتائج الاستبيان وعيًا عاليًا جدًا بين المشاركين بأهمية تقوية العضلات في تحسين الأداء الرياضي. فمن أصل 42 مشاركًا، أشار 95.2% منهم (40 شخصًا) إلى أنهم يعتقدون بأن تقوية العضلات تساهم بشكل مباشر في تحسين أدائهم الرياضي. في المقابل، أعربت نسبة ضئيلة جدًا بلغت 4.8% فقط (شخصان) عن عدم اعتقادهم بذلك. هذه النتائج تعكس فهمًا واسعًا للعلاقة الإيجابية بين القوة العضلية والقدرة على الأداء بكفاءة في الأنشطة الرياضية المختلفة، مما يشير إلى وجود أساس قوي من المعرفة حول هذا الجانب الحيوي من اللياقة البدنية.

الجدول رقم 8: هل لديك معلومات كافية لفوائد التقوية العضلية على الصحة النفسية؟

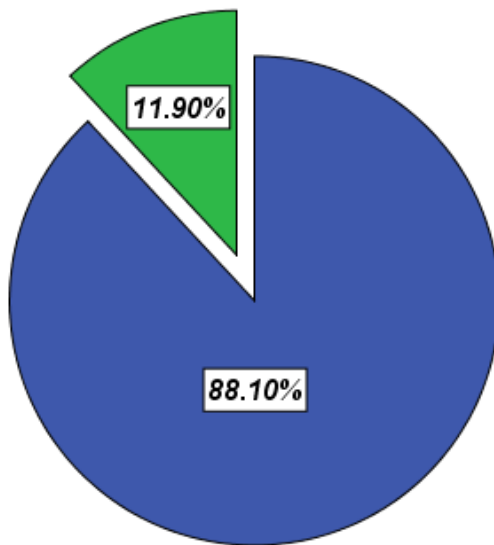
هل لديك معلومات كافية لفوائد التقوية العضلية على الصحة النفسية؟					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
88.1	88.1	88.1	37	نعم	Valid
100.0	11.9	11.9	5	لا	
	100.0	100.0	42	Total	

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 8: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل لديك معلومات كافية لفوائد التقوية العضلية على الصحة النفسية؟

النفسية؟ الصحة على العضلية التقوية لفوائد كافية معلومات لديك هل

نعم
لا



من خلال الجدول رقم 8 والشكل 8: يُظهر تحليل نتائج السؤال "هل لديك معلومات كافية لفوائد التقوية العضلية على الصحة النفسية؟" أن الغالبية العظمى من المشاركين (88.1%) لديهم معرفة كافية

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بفوائد التقوية العضلية على الصحة النفسية. هذه النسبة المرتفعة تشير إلى وعي عام جيد بأهمية النشاط البدني في تحسين الحالة النفسية. في المقابل، يمثل 11.9% من المشاركين شريحة لا تزال بحاجة إلى مزيد من المعلومات حول هذا الجانب، مما يسלט الضوء على فرصة محتملة لزيادة التوعية في هذا المجال.

الجدول رقم 9: هل تشعر بتحسن في المزاج عند ممارسة تمارين التقوية العضلية؟

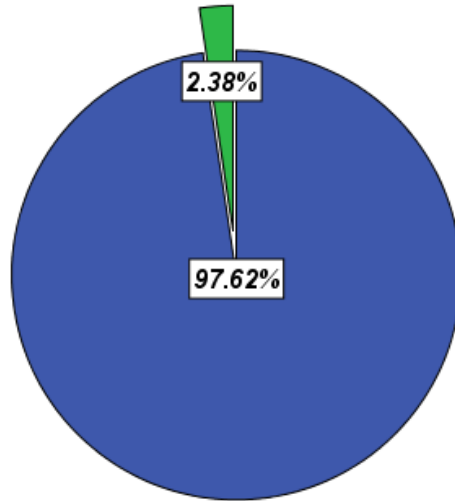
هل لديك معلومات كافية لفوائد التقوية العضلية على الصحة النفسية؟					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
88.1	88.1	88.1	37	نعم	Valid
100.0	11.9	11.9	5	لا	
	100.0	100.0	42	Total	

المصدر: من إعداد الطالب اعتماداً على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 9: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل تشعر بتحسن في المزاج عند ممارسة تمارين التقوية العضلية؟

العضلية؟ التقوية تمارين ممارسة عند المزاج في بتحسن تشعر هل

نعم
لا



من خلال الجدول رقم 9 والشكل رقم 9: أظهرت نتائج الاستبيان وعياً عاماً إيجابياً تجاه تأثير تمارين التقوية العضلية على الحالة المزاجية والصحة النفسية. فقد أجاب 88.1% من المشاركين بنعم على سؤال "هل تشعر بتحسن في المزاج عند ممارسة تمارين التقوية العضلية؟"، بينما أجاب 11.9% منهم

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بلا. هذه النتيجة تشير إلى أن الغالبية العظمى من الأفراد يربطون بشكل مباشر بين ممارسة تمارين التقوية وتحسن حالتهم النفسية والمزاجية. تعكس هذه النتائج أن لديهم معلومات كافية حول فوائد التقوية العضلية على الصحة النفسية.

الجدول رقم 10: هل تساعدك تمارين التقوية في زيادة التركيز اثناء التدريب؟

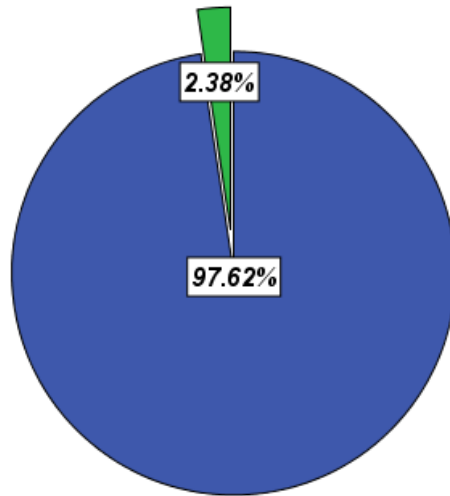
هل تساعدك تمارين التقوية في زيادة التركيز اثناء التدريب؟					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
97.6	97.6	97.6	41	نعم	Valid
100.0	2.4	2.4	1	لا	
	100.0	100.0	42	Total	

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 10: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل تساعدك تمارين التقوية في زيادة التركيز اثناء التدريب

التدريب؟ اثناء التركيز زيادة في التقوية تمارين تساعدك هل

نعم
لا



من خلال الجدول رقم 10 والشكل رقم 10: يُظهر تحليل نتائج السؤال السادس من الاستبيان، والذي يسأل "هل تساعدك تمارين التقوية في زيادة التركيز اثناء التدريب؟"، أن غالبية المشاركين يؤيدون هذه الفكرة بشكل كبير. فقد أجاب 41 مشاركاً (97.6%) بـ "نعم"، مما يشير إلى اعتقاد سائد بأن تمارين التقوية تساهم بفعالية في تحسين التركيز اثناء الأنشطة التدريبية. في المقابل، أجاب مشارك واحد فقط (2.4%) بـ "لا"، مما يوضح أن هناك نسبة ضئيلة لا ترى هذا الارتباط. هذه النتائج تسلط الضوء على الإدراك العام بأن تمارين التقوية لا تعود بالنفع على القوة البدنية فحسب، بل تمتد فوائدها لتشمل الجوانب المعرفية مثل التركيز اثناء الأداء.

الجدول رقم 11: هل تتناول المشروبات الغازية ؟

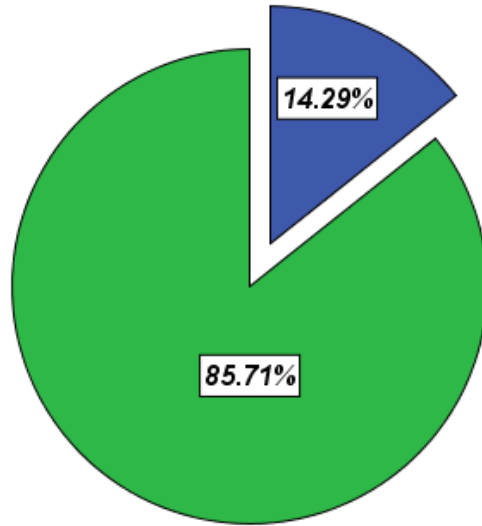
هل تتناول المشروبات الغازية والكحولية ؟					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
14.3	14.3	14.3	6	نعم	Valid
100.0	85.7	85.7	36	لا	
	100.0	100.0	42	Total	

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 11: دائرة نسبية تمثل هل تتناول المشروبات الغازية ؟

والكحولية ؟ الغازية المشروبات تتناول هل

نعم
لا



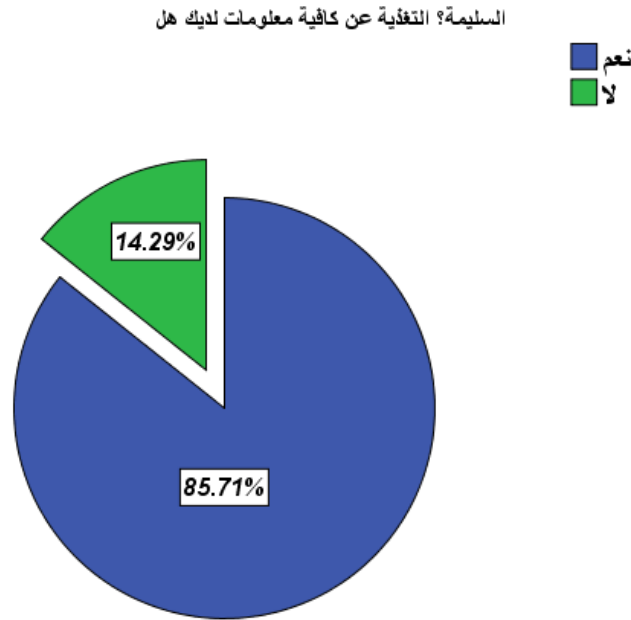
من خلال الجدول رقم 11 والشكل رقم 11: يُظهر تحليل نتائج السؤال الثامن حول تناول المشروبات الغازية أن الغالبية العظمى من المشاركين لا يتناولونها، حيث بلغت نسبتهم 85.7% (36 مستجيباً). في المقابل، أفاد 14.3% فقط (6 مستجيبين) بتناولهم لهذه المشروبات. تشير هذه النتائج إلى مستوى عالٍ من الوعي العام أو تفضيل صحي بين أفراد العينة فيما يتعلق باستهلاك المشروبات الغازية.

الجدول رقم 12: هل لديك معلومات كافية عن التغذية السليمة؟

هل لديك معلومات كافية عن التغذية السليمة؟					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
85.7	85.7	85.7	36	نعم	Valid
100.0	14.3	14.3	6	لا	
	100.0	100.0	42	Total	

المصدر: من إعداد الطالب اعتماداً على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 12: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل لديك معلومات كافية عن التغذية السليمة؟



من خلال الجدول رقم 12 والشكل رقم 12: تشير النتائج إلى وعي عالٍ لدى المشاركين. فقد أفاد 85.7% من المستجيبين (36 شخصاً) بأن لديهم معلومات كافية حول التغذية السليمة، بينما ذكر 14.3% فقط (6 أشخاص) أنهم لا يمتلكون هذه المعلومات. هذه الأرقام تعكس مستوى جيداً من المعرفة الأساسية لدى الغالبية العظمى من المشاركين فيما يتعلق بمبادئ التغذية الصحية.

الجدول رقم 13: هل تحرص على تناول الكربوهيدرات والبروتينات لدعم الاداء الرياضي؟

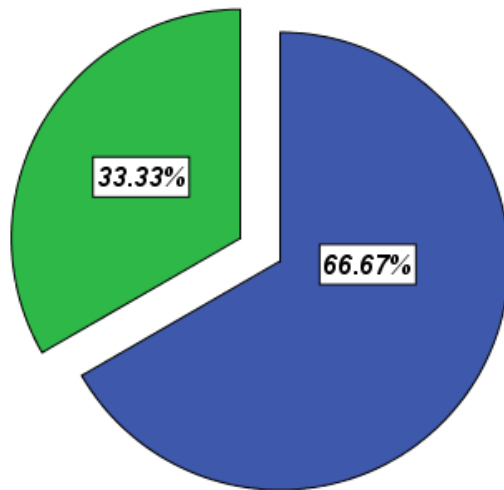
هل تحرص على تناول الكربوهيدرات والبروتينات لدعم الاداء الرياضي؟					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
66.7	66.7	66.7	28	نعم	Valid
100.0	33.3	33.3	14	لا	
	100.0	100.0	42	Total	

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 13: دائرة نسبية تمثل هل تحرص على تناول الكربوهيدرات والبروتينات لدعم الاداء الرياضي؟

الرياضي؟ الاداء لدعم والبروتينات الكربوهيدرات تناول على تحرص هل

نعم
لا



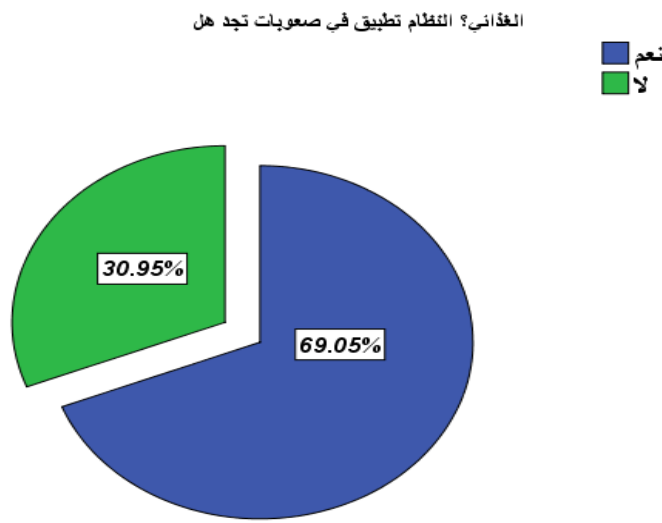
من خلال الجدول رقم 13 والشكل رقم 13: تظهر النتائج أن الغالبية العظمى من المشاركين (66.7%) يحرصون على تناول الكربوهيدرات والبروتينات لدعم أدائهم الرياضي. هذا يشير إلى وعي كبير بأهمية هذه المغذيات الأساسية في تحسين الأداء الرياضي والتعافي، حيث تُعد الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة، بينما تُعد البروتينات ضرورية لإصلاح وبناء العضلات. في المقابل، تشكل نسبة 33.3% من المشاركين الذين لا يحرصون على تناول هذه المغذيات، مما قد يشير إلى نقص في الوعي لديهم أو عدم إيلاء الاهتمام الكافي للتغذية كعنصر أساسي لدعم الأداء الرياضي.

الجدول رقم 14: هل تجد صعوبات في تطبيق النظام الغذائي؟

هل تجد صعوبات في تطبيق النظام الغذائي؟					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
69.0	69.0	69.0	29	نعم	Valid
100.0	31.0	31.0	13	لا	
	100.0	100.0	42	Total	

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 14: دائرة نسبية تمثل هل تجد صعوبات في تطبيق النظام الغذائي؟



من خلال الجدول رقم 14 والشكل رقم 14: يشير تحليل السؤال الثالث حول "هل تجد صعوبات في تطبيق النظام الغذائي؟" إلى أن غالبية المشاركين (69%) يواجهون صعوبات في الالتزام بنظام غذائي صحي. بينما يمثل 31% فقط من المشاركين من لا يواجهون أي صعوبات. تعكس هذه النتائج التحديات الشائعة التي يواجهها الأفراد عند محاولة تطبيق أنظمة غذائية، مما قد يشمل عوامل مثل قلة الوعي، صعوبة توفير الأطعمة الصحية، أو الالتزام بخطة غذائية صارمة.

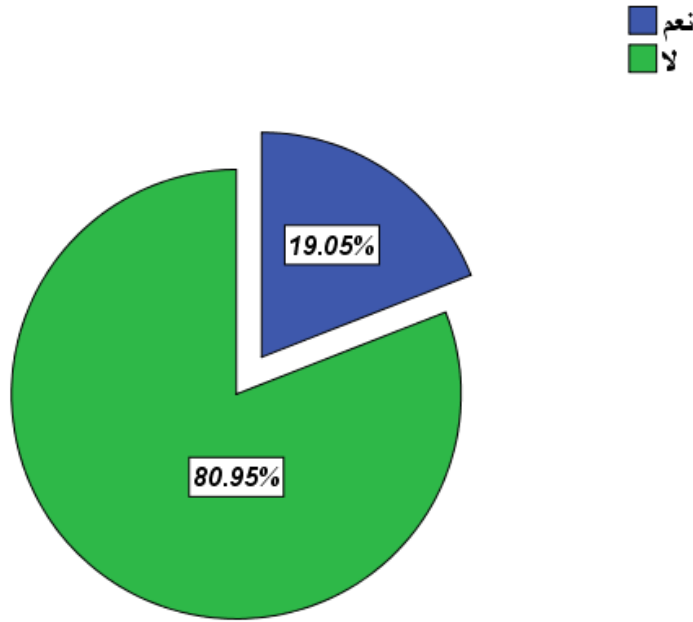
الجدول رقم 15: هل تستعين بمختصين في التغذية في برنامجك الغذائي؟

هل تستعين بمختصين في التغذية في برنامجك الغذائي؟					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
19.0	19.0	19.0	8	نعم	Valid
100.0	81.0	81.0	34	لا	
	100.0	100.0	42	Total	

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 15: دائرة نسبية تمثل هل تستعين بمختصين في التغذية في برنامجك الغذائي؟

الغذائي؟ برنامجك في التغذية في مختصين تستعين هل



من خلال الجدول رقم 15 والشكل رقم 15: تظهر النتائج أن الغالبية العظمى، وبنسبة 81% 34مشاركًا، لا تستعين بمختصين في التغذية لوضع برامجهم الغذائية. في المقابل، تشكل نسبة 19% فقط (8 مشاركين) من العينة من يستعينون بمختصين. تشير هذه النتائج إلى وجود اعتماد كبير على الاختيارات الغذائية الشخصية أو المعلومات المتاحة بشكل عام، وقد يفنقر الكثيرون إلى التوجيه المتخصص في هذا الجانب الهام من الصحة.

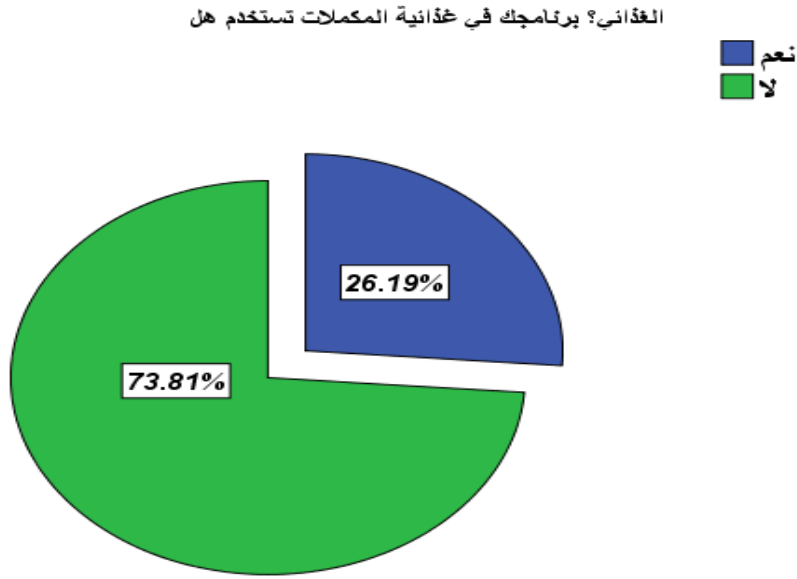
1- هل تستخدم المكملات غذائية في برنامجك الغذائي؟

الجدول رقم 16: هل تستخدم المكملات غذائية في برنامجك الغذائي؟

هل تستخدم المكملات غذائية في برنامجك الغذائي؟					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
26.2	26.2	26.2	11	نعم	Valid
100.0	73.8	73.8	31	لا	
	100.0	100.0	42	Total	

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 16: دائرة نسبية تمثل هل تستخدم المكملات الغذائية في برنامجك الغذائي؟



من خلال الجدول رقم 16 والشكل رقم 16: كشفت النتائج المتعلقة باستخدام المكملات الغذائية عن أن الغالبية العظمى من المشاركين لا يستخدمون المكملات الغذائية في برامجهم الغذائية، حيث بلغت نسبتهم 73.8% (31 مستجيباً) في المقابل، أفاد 26.2% فقط (11 مستجيباً) بأنهم يضمّنون المكملات الغذائية في نظامهم الغذائي. تشير هذه البيانات إلى أن الاعتماد على المكملات الغذائية ليس شائعاً بين المشاركين، وأن معظمهم يعتمدون على مصادر الغذاء الطبيعية لتلبية احتياجاتهم الغذائية، أو ربما لا يرون ضرورة لاستخدام المكملات.

2- هل تستشير الطبيب المختص اثناء تناول الادوية عند الإصابة؟

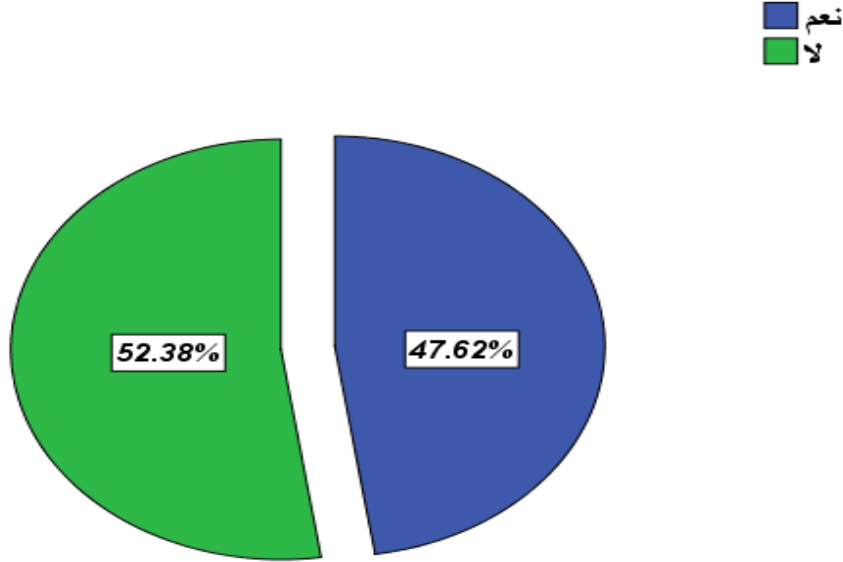
الجدول رقم 17: هل تستشير الطبيب المختص اثناء تناول الادوية عند الإصابة؟

هل تستشير الطبيب المختص اثناء تناول الادوية عند الإصابة؟					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
47.6	47.6	47.6	20	نعم	Valid
100.0	52.4	52.4	22	لا	
	100.0	100.0	42	Total	

المصدر: من إعداد الطالب اعتماداً على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 17: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل تستشير الطبيب المختص اثناء تناول الادوية عند الإصابة؟

الإصابة؟ عند الادوية تناول اثناء المختص الطبيب تستشير هل



من خلال الجدول رقم 17 والشكل رقم 17: تُظهر نتائج الاستبيان المتعلقة بسلوكيات استشارة الطبيب المختص عند تناول الأدوية أثناء الإصابة أن هناك انقسامًا واضحًا بين المستجيبين. فقد أشار 47.6% من المشاركين (20 شخصًا) إلى أنهم يستشيرون الطبيب المختص، بينما أكد 52.4% منهم (22 شخصًا) أنهم لا يستشيرونه. هذه النتيجة تسلط الضوء على أن أكثر من نصف العينة لا يتبعون الإرشادات الطبية الصحيحة عند تناول الأدوية، مما قد يعرضهم لمخاطر صحية محتملة نتيجة للتشخيص الذاتي أو الاستخدام الخاطئ للأدوية دون إشراف طبي.

5-4- الجزء الرابع: الراحة والتعافي لتفادي الإصابات:

1- هل لديك معلومات على طرق الراحة والاسترجاع؟

الجدول رقم 18: هل لديك معلومات على طرق الراحة والاسترجاع؟

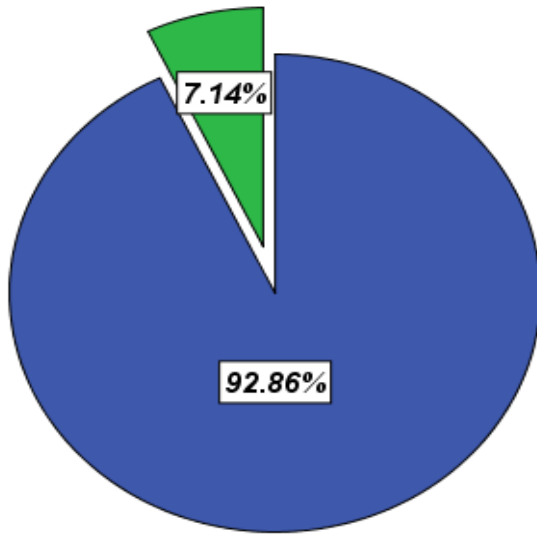
هل لديك معلومات على طرق الراحة والاسترجاع؟					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
92.9	92.9	92.9	39	نعم	Valid
100.0	7.1	7.1	3	لا	
	100.0	100.0	42	Total	

المصدر: من إعداد الطالب اعتماداً على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 18: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل لديك معلومات على طرق الراحة والاسترجاع؟

والاسترجاع؟ الراحة طرق على معلومات لديك هل

نعم
لا



من خلال الجدول رقم 18 والشكل رقم 18: تُظهر نتائج الاستبيان أن الغالبية العظمى من المشاركين (92.9%) لديهم معلومات حول طرق الراحة والاسترجاع، بينما يمثل الذين لا يملكون هذه المعلومات نسبة ضئيلة جداً (7.1%). يشير هذا التوزيع إلى وعي عالٍ بأهمية الراحة والتعافي كجزء أساسي من تفادي الإصابات، مما يعكس فهماً لأهمية هذه الجوانب في الحفاظ على الصحة البدنية والأداء الأمثل.

2- هل تلتزم بمدة زمنية مناسبة للراحة بين التمارين اثناء الحصص التدريبية؟

الجدول رقم 19: هل تلتزم بمدة زمنية مناسبة للراحة بين التمارين اثناء الحصص التدريبية؟

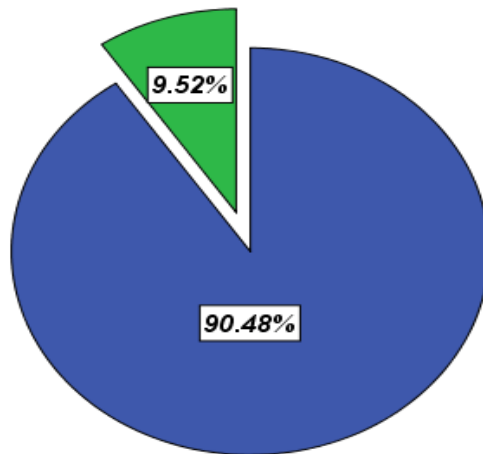
هل تلتزم بمدة زمنية مناسبة للراحة بين التمارين اثناء الحصص التدريبية؟					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
90.5	90.5	90.5	38	نعم	Valid
100.0	9.5	9.5	4	لا	
	100.0	100.0	42	Total	

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 19: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل تلتزم بمدة زمنية مناسبة للراحة بين التمارين اثناء الحصص التدريبية؟

التدريبية؟ الحصص اثناء التمارين بين للراحة مناسبة زمنية بمدة تلتزم هل

■ نعم
■ لا



من خلال الجدول رقم 19 والشكل رقم 19: تُظهر النتائج المتعلقة بالالتزام بمدة زمنية مناسبة للراحة بين التمارين اثناء الحصص التدريبية التزامًا قويًا من قبل المشاركين. الغالبية العظمى، بنسبة 90.5% (38 مشاركًا)، أكدوا أنهم يلتزمون بفترات راحة مناسبة. هذا يشير إلى وعي كبير بأهمية التعافي الجزئي بين المجموعات التدريبية أو التمارين المختلفة، وهو أمر حيوي لتقليل الإرهاق العضلي ومنع الإصابات الناتجة عن الإجهاد المتواصل. على النقيض، فقط 9.5% (4 مشاركين) لا يلتزمون بهذه المدة، مما قد يعرضهم بشكل أكبر لخطر الإرهاق الزائد والإصابات. تُعد هذه النتيجة إيجابية للغاية وتعكس فهمًا جيدًا لدور الراحة في تحسين الأداء الرياضي والحفاظ على سلامة الرياضيين.

3- هل تخصص أوقات للراحة والاسترجاع بعد التدريب (النوم - الاستحمام - الاسترخاء)؟

الجدول رقم 20: هل تخصص أوقات للراحة والاسترجاع بعد التدريب

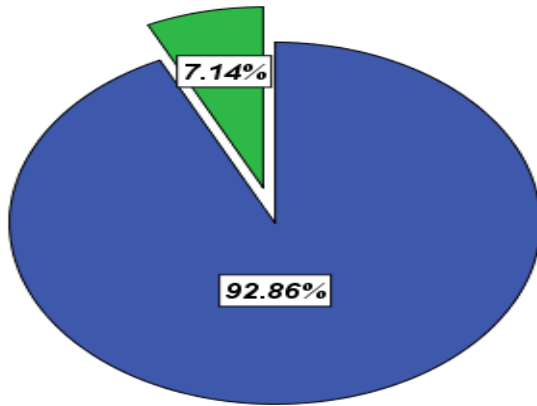
هل تخصص أوقات للراحة والاسترجاع بعد التدريب (النوم - الاستحمام - الاسترخاء)؟					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
92.9	92.9	92.9	39	نعم	Valid
100.0	7.1	7.1	3	لا	
	100.0	100.0	42	Total	

المصدر: من إعداد الطالب اعتماداً على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 20: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل تخصص أوقات للراحة والاسترجاع بعد التدريب

الاسترخاء)؟ - الاستحمام - النوم) التدريب بعد والاسترجاع للراحة أوقات تخصص هل

نعم
لا



من خلال الجدول رقم 20 والشكل رقم 20: تُظهر النتائج المتعلقة بتخصيص أوقات للراحة والاسترجاع بعد التدريب أهمية كبيرة لهذه الممارسات بين المشاركين. فقد أجاب 92.9% منهم بـ "نعم"، مما يشير إلى وعي عالٍ بضرورة الراحة بعد الجهد البدني. هذا التخصيص للوقت يشمل النوم، والاستحمام، والاسترخاء، وهي جميعها عوامل حيوية للمساعدة في تعافي الجسم والعضلات. على النقيض، ذكر 7.1% فقط من المشاركين أنهم لا يخصصون أوقاتاً للراحة والاسترجاع. هذه النسبة المنخفضة تدل على أن الغالبية العظمى تدرك أن الراحة الكافية تساهم بشكل مباشر في تجديد الطاقة وتقليل خطر الإصابات، وهو أمر أساسي للحفاظ على الاستمرارية في التدريب وتحسين الأداء الرياضي.

4- هل لديك معلومات كافية لتجنب الإصابات أثناء ممارسة التمارين الرياضية؟

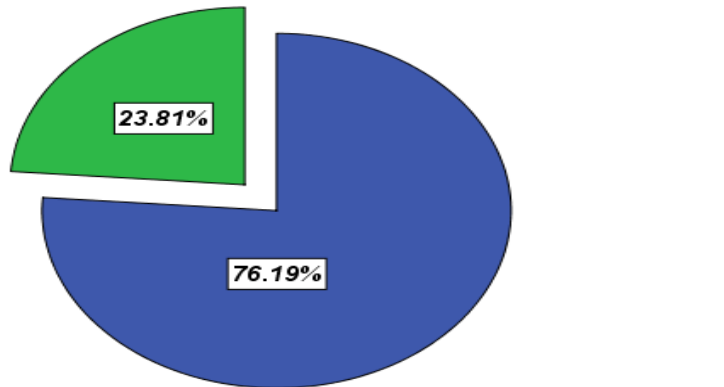
الجدول رقم 21: هل لديك معلومات كافية لتجنب الإصابات أثناء ممارسة التمارين الرياضية؟

هل لديك معلومات كافية لتجنب الإصابات أثناء ممارسة التمارين الرياضية؟					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
76.2	76.2	76.2	32	نعم	Valid
100.0	23.8	23.8	10	لا	
	100.0	100.0	42	Total	

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 21: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل لديك معلومات كافية لتجنب الإصابات أثناء ممارسة التمارين الرياضية؟

الرياضية؟ التمارين ممارسة أثناء الإصابات لتجنب كافية معلومات لديك هل



من خلال الجدول رقم 21 والشكل رقم 21: تُظهر نتائج الاستبيان المتعلقة بمدى توفر المعلومات الكافية لتجنب الإصابات أثناء ممارسة التمارين الرياضية أن الغالبية العظمى من المشاركين (76.2%) يمتلكون معلومات كافية في هذا الصدد. تشير هذه النسبة المرتفعة إلى وجود وعي جيد بين المستجيبين بأهمية تجنب الإصابات ومبادئ الوقاية منها. ومع ذلك، فإن وجود 23.8% من المشاركين الذين لا يمتلكون معلومات كافية يسلط الضوء على فجوة تحتاج إلى معالجة. هؤلاء الأفراد قد يكونون أكثر عرضة للإصابات بسبب نقص المعرفة حول الإحماء الصحيح، تقنيات التمرين الآمنة، أهمية فترة التعافي، أو

علامات الإنذار المبكر للإصابة. لذلك، من الضروري توجيه جهود التوعية والتعليم نحو هذه الفئة لتعزيز فهمهم لممارسات التمرين الآمنة والوقاية من الإصابات.

5- هل للراحة والاسترجاع دور في التقليل من الإصابات؟

الجدول رقم 22: هل للراحة والاسترجاع دور في التقليل من الإصابات؟

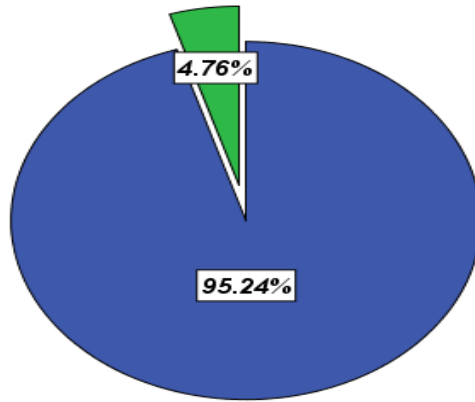
هل للراحة والاسترجاع دور في التقليل من الإصابات؟					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
95.2	95.2	95.2	40	نعم	Valid
100.0	4.8	4.8	2	لا	
	100.0	100.0	42	Total	

المصدر: من إعداد الطالب اعتماداً على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 22: دائرة نسبية تمثل لسؤال هل للراحة والاسترجاع دور في التقليل من الإصابات؟

الإصابات؟ من التقليل في دور والاسترجاع للراحة هل

نعم
لا



من خلال الجدول رقم 22 والشكل رقم 22: يُظهر تحليل نتائج الاستبيان المتعلقة بالراحة والتعافي لتفادي الإصابات، إجماعاً شبه كامل على أهمية الراحة والاسترجاع في التقليل من الإصابات. فقد أكد 95.2% من المشاركين أن للراحة والاسترجاع دوراً أساسياً في ذلك، بينما عارض 4.8% فقط هذا الرأي. تشير هذه النتائج بوضوح إلى وعي كبير بين المشاركين بأهمية فترات الراحة الكافية والتعافي السليم كعنصر حيوي في الوقاية من الإصابات، مما يعكس فهماً عميقاً للعلاقة بين الإجهاد الجسدي والنفسي والحاجة إلى الاستشفاء للحفاظ على الصحة البدنية وتجنب المشاكل الصحية المتعلقة بالإجهاد البدني المفرط.

6- هل تشعر بتحسن ادائك بعد أوقات الراحة والاسترجاع؟

الجدول رقم 23: هل تشعر بتحسن ادائك بعد أوقات الراحة والاسترجاع؟

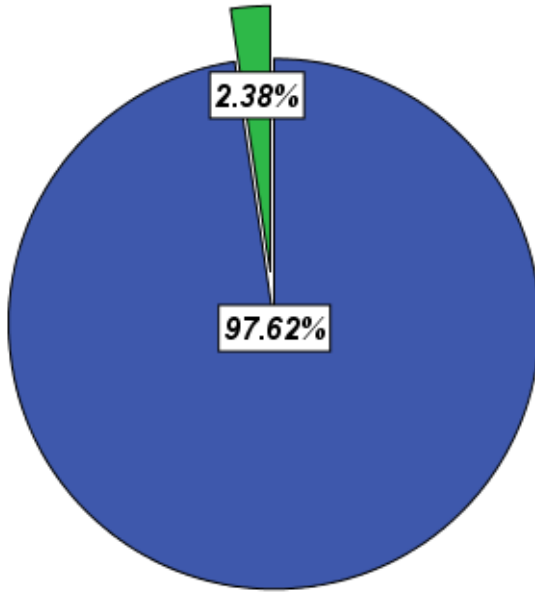
هل تشعر بتحسن ادائك بعد أوقات الراحة والاسترجاع؟					
Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency		
97.6	97.6	97.6	41	نعم	Valid
100.0	2.4	2.4	1	لا	
	100.0	100.0	42	Total	

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على مخرجات برنامج spss v22

الشكل رقم 23: دائرة نسبية تمثل هل تشعر بتحسن ادائك بعد أوقات الراحة والاسترجاع؟

والاسترجاع؟ الراحة أوقات بعد ادائك بتحسن تشعر هل

نعم
لا



من خلال الجدول 23 رقم والشكل رقم 23: أن الاستبيان يظهر بوضوح الأهمية القصوى للراحة والاسترجاع في تحسين الأداء وتجنب الإصابات. حيث أفاد 97.6% من المشاركين بأنهم يشعرون بتحسن في أدائهم بعد أوقات الراحة والاسترجاع. هذه النسبة المرتفعة تؤكد على الإدراك الواسع لأهمية التعافي في الحفاظ على المستوى البدني والذهني. في المقابل، عبر 2.4% فقط عن عدم شعورهم

بتحسن، وهي نسبة ضئيلة جدًا تشير إلى أن الغالبية العظمى تستفيد بشكل مباشر من فترات الراحة. هذا يؤكد على ضرورة تضمين فترات كافية للراحة والاسترجاع ضمن أي نظام تدريبي أو بدني لتجنب الإرهاق وتحسين الأداء العام وتقليل خطر الإصابات.

الفصل السادس

الاستنتاجات والاقتراحات

6-1- مناقشة النتائج في ضوء الدراسات:

أكدت نتائج الدراسة الحالية وجود إدراك إيجابي لدى الرياضيين لأهمية السلوك الصحي في تحسين الأداء الرياضي، وهو ما يتوافق مع نتائج دراسة نور الدين بطاط (2020) (التي أظهرت دور الوعي الصحي في تعزيز الممارسات الرياضية، خاصة في ظل الظروف الاستثنائية مثل جائحة كوفيد-19). كما تدعم هذه النتائج ما توصلت إليه دراسة حسين دري اباطة (2023) (حول تأثير التربية الرياضية في تعزيز العادات الصحية، حيث ارتبط الوعي النظري بتحسين السلوكيات العملية).

كذلك، أظهرت الدراسة الحالية أن الرياضيين يدركون أهمية الراحة والتغذية والتنقية العضلية، وهو ما يتفق مع دراسة بلال لبره (2024) (التي ربطت بين التدريب العضلي وتحسين الصحة العامة والأداء الرياضي، مما يعزز فكرة أن الوعي بأهمية الممارسات الصحية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنتائج الإيجابية على المستوى البدني والنفسي).

على الرغم من الإدراك الإيجابي العام، كشفت الدراسة الحالية عن فجوة بين المعرفة النظرية والتطبيق العملي، خاصة في مجال التغذية وعدم الاستعانة بالمختصين. هذه النتيجة تتماشى مع دراسة نور الدين بطاط (2020)، التي أشارت إلى أن وسائل الإعلام تلعب دوراً توعوياً لكنها لا تكفي وحدها لضمان التطبيق الأمثل للسلوك الصحي دون دعم مؤسسي ومتابعة من المختصين.

كما أن دراسة حسين دري اباطة (2023) (أظهرت أن التربية الرياضية المدرسية ساهمت في رفع الوعي الصحي لدى التلاميذ، لكنها لم تتطرق إلى مدى التزامهم بهذه الممارسات خارج المدرسة، مما يعكس تحدياً مشابهاً في تطبيق المعرفة على أرض الواقع).

أبرزت الدراسة الحالية ضعفاً في استشارة أخصائيي التغذية بين الرياضيين، مما قد يفسر الصعوبات في الالتزام بالنظام الغذائي. هذا الجانب يتطلب تعزيزاً مؤسسياً، كما أشارت دراسة بلال لبره (2024) (إلى أن التدريب المدعوم بأجهزة متخصصة ومتابعة فنية أدى إلى تحسين الأداء، مما يؤكد أهمية الدعم المختص في تحقيق النتائج المرجوة).

أظهرت الدراسة أن الخبرة التدريبية مرتبطة بوعي أعلى بالممارسات الصحية، وهو ما يدعمه توجه دراسة حسين دري اباطة (2023) (التي ركزت على فئة عمرية صغيرة (تلاميذ الابتدائي)، حيث قد يكون وعيهم الصحي أقل نضجاً مقارنةً بالرياضيين الأكبر سناً أو ذوي الخبرة). كما أن دراسة نور الدين بطاط (2020) (أشارت إلى أن الفئة العمرية الشابة قد تحتاج إلى توجيه أكثر فعالية لتعزيز السلوك الصحي).

6-2- الاستنتاج العام

أكدت الدراسة وجود إدراك إيجابي عام لدى الرياضيين، لكنها كشفت عن حاجة لتحسين الجانب التطبيقي، خاصة في التغذية والاستعانة بالمختصين. النتائج تدعم تصميم برامج تدريبية وتوعوية أكثر شمولاً لتعزيز الأداء الرياضي والصحة العامة.

أكدت الدراسة وجود إدراك إيجابي عام لدى الرياضيين حول أهمية اتباع السلوك الصحي في تحسين الأداء الرياضي وتحقيق الأهداف التدريبية، لكنها كشفت عن حاجة ملحة لتعزيز الجانب التطبيقي، خاصة في مجال التغذية والاستعانة بالمختصين. تدعم هذه النتائج تصميم برامج تدريبية وتوعوية أكثر شمولاً لتعزيز الأداء الرياضي والصحة العامة.

الفرضية العامة:

"يوجد إدراك إيجابي لدى رياضيين تقوية العضلات لأهمية اتباع السلوك الصحي في تحسين أدائهم الرياضي والوصول إلى أهدافهم التدريبية".
أكدت نتائج الدراسة صحة هذه الفرضية، حيث أظهر معظم المشاركين وعياً واضحاً بأهمية السلوك الصحي، مثل:

- إدراك أهمية التقوية العضلية في البرامج التدريبية.
 - الاعتقاد بأن تقوية العضلات تساهم في تحسين الأداء الرياضي.
 - امتلاك معلومات كافية عن طرق الراحة والاسترجاع.
- تعكس هذه النتائج ثقافة رياضية إيجابية تركز على الجوانب الصحية والتدريبية.

الفرضيات الجزئية:

1. أهمية التغذية المتوازنة:

- أظهر الرياضيون وعياً عاماً بأهمية التغذية السليمة، لكن لوحظ وجود فجوة بين المعرفة والتطبيق.
- يحرص بعض الرياضيين على تناول المغذيات الأساسية مثل الكربوهيدرات والبروتينات، بينما لا يلتزم آخرون بذلك.
- يعتمد العديد من الرياضيين على المصادر الطبيعية بدلاً من المكملات الغذائية.
- تواجه شريحة من الرياضيين صعوبات في الالتزام بالنظام الغذائي، وقد يعود ذلك إلى نقص الدعم المختص، حيث لا يستشير معظمهم أخصائيي التغذية.

2. أهمية الراحة والتعافي:

- أظهرت النتائج إدراكاً قوياً لأهمية الراحة في تقليل الإصابات وتحسين الأداء.

- يلتزم غالبية الرياضيين بفترات راحة مناسبة، لكن توجد أقلية لا تلتزم بذلك، مما قد يعرضهم لخطر الإجهاد والإصابات.

الاستنتاجات الرئيسية:

1. الإدراك الإيجابي للسلوك الصحي:
 - يوجد وعي مرتفع بأهمية التغذية، والراحة، والتقوية العضلية.
 - من نقاط القوة: الالتزام بالراحة، والإحماء، وتجنب العادات الضارة.
2. تحديات في التطبيق العملي:
 - صعوبات في الالتزام بالنظام الغذائي رغم المعرفة النظرية.
 - ضعف في الاستعانة بأخصائيي التغذية.
3. الفروق العمرية والخبرة:
 - تضمّنت العينة نسبة من الشباب، مما قد يؤثر على خبرتهم في تطبيق السلوك الصحي.
 - ارتبطت الخبرة التدريبية الطويلة بوعي أعلى بالممارسات الصحية.

الخاتمة

في ختام هذه الدراسة التي تناولت إدراك رياضيي تقوية العضلات لأهمية السلوك الصحي في التدريب الرياضي، يمكن القول إن النتائج التي تم التوصل إليها من خلال دراسة حالة بعض قاعات كمال الأجسام وتقوية العضلات في بلدية برهوم قد كشفت عن وعي متفاوت بين الرياضيين بأهمية الممارسات الصحية السليمة خلال التدريب.

لقد أظهرت الدراسة أن جزءًا كبيرًا من المتمرنين يدركون أهمية التغذية المتوازنة، والراحة الكافية، والتدريب المدروس دون إفراط، لكن هناك فئة أخرى لا تزال تتبع عادات خاطئة مثل استخدام المنشطات الضارة، أو الإفراط في التمارين دون مراعاة القدرات البدنية، مما يعرضهم لمخاطر صحية خطيرة على المدى البعيد. كما أن بعض القاعات الرياضية تفتقر إلى إشراف مدربين متخصصين في التوجيه الصحي، مما يؤثر سلبًا على ممارسات الأعضاء.

من خلال المقابلات والاستبيانات، تبين أن العوامل الثقافية والاجتماعية تلعب دورًا كبيرًا في تشكيل إدراك الرياضيين، حيث أن الموروثات الخاطئة حول "كلما زاد التمرين زادت الفائدة" أو "الاعتماد على المكملات دون استشارة طبية" تسود لدى بعض الممارسين. إلا أن هناك وعيًا متزايدًا بفضل التوعية عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمبادرات الصحية التي تقوم بها بعض القاعات المتطورة.

التوصيات

بناءً على النتائج، نوصي بما يلي لتعزيز السلوك الصحي في تدريبات تقوية العضلات:

1. زيادة التوعية الصحية داخل القاعات الرياضية عبر ورش عمل تدريبية بالتعاون مع أخصائي التغذية والطب الرياضي.

2. تفعيل دور المدربين في مراقبة الممارسات الخاطئة وتصحيح المفاهيم المغلوطة حول المنشطات والتمارين المفرطة.
3. تعزيز التعاون بين البلديات والجهات الصحية لفرض رقابة أكثر صرامة على القاعات التي تروج لمكملات غير مرخصة.
4. تشجيع البحث العلمي المحلي حول مخاطر السلوكيات غير الصحية في رياضة كمال الأجسام، ونشر النتائج بين الرياضيين.

آفاق الدراسة:

- تفتح هذه الدراسة الباب أمام العديد من مجالات البحث المستقبلية :
1. إجراء دراسات مقارنة بين رياضيي تقوية العضلات بين المناطق والبلديات في ولاية المسيلة.
 2. تقييم فعالية دور المدربين الحاليين في توجيه الرياضيين نحو السلوكيات الصحية، وتحديد الاحتياجات التدريبية للمدربين أنفسهم لتعزيز قدراتهم في هذا المجال.
 3. تحليل المحتوى المتعلق بالصحة واللياقة البدنية على وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيره على إدراك الرياضيين، مع التركيز على المحتوى الإيجابي والسلبي.
 4. التعمق في أسباب ودوافع استخدام المنشطات بين الرياضيين، وتأثير ذلك على صحتهم الجسدية والنفسية، وتطوير استراتيجيات للحد من استخدامها.

قائمة المصادر والمراجع

❖ أولاً: كتب

- (المختار، 1992)_(الخطيب، 2003)_(محمد ا.، 1996)_(شرف، 1996)_(الخالق، 1970)_(محمد ا.، 2000)_(رشدي، 2011)_(أحمد، 1979)_(مروان و يوسف، 2010)_(حمادة، 1977)_(صادق، 2011)
1. حنفي محمد المختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
 2. الخطيب، ج.: علم النفس السلوكي: الأصول والتطبيقات. الرياض: دار النشر للعلوم، 2003.
 3. الطحان، محمد: الصحة والسلوك: أبعاد التكامل النفس جسمي. القاهرة: دار النهضة العربية، 1996.
 4. عبد المجيد شرف: البرامج التدريبية الرياضية، بين النظرية والتطبيق. ط3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996.
 5. عصام عبد الخالق: الأسس العلمية للتدريب الرياضي. دار الكتب الجامعية، ط3، مصر، 1970.
 6. محمد الحماحمي: التغذية والصحة للحياة والرياضة. الطبعة الأولى، القاهرة: مركز النشر للكتاب، 2000.
 7. محمد عادل رشدي: التمرينات الطبية وأمراض العصر. دار المعارف، الإسكندرية، 2011.
 8. محمود، أحمد: الوعي الصحي وعلاقته بالسلوكيات الصحية. القاهرة: دار النهضة العربية، 1979.
 9. مروان عبد المجيد، يوسف لازم كماش: التغذية للرياضيين. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2010.
 10. مفتي إبراهيم حمادة: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. ط9، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1977.

11. منى أحمد صادق: تغذية الإنسان. الطبعة الأولى، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2011.

❖ **ثانياً: مذكرات وأطروحات**

(أحمد ب.، 2011)_(عبد الحليم و محمد ، 2017)

1. بقشوط أحمد: أثر الزيادة في حجم ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في الوسط المدرسي على بعض المؤشرات الأنثروبومترية والفسولوجية لدى المراهقين (16-18)، مذكرة ماجستير، دراسة تجريبية على تلاميذ ثانوية (شيهان علي) ذكور بولاية الشلف، 2011.

2. عبد الحليم علوي محمد سليم: تصميم برنامج تدريبي مقترح لإنقاص الوزن وتأثيره على بعض القياسات الجسمية والفيزيولوجية والنفسية لدى البدناء - ماجستير في التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر، 2017.

❖ **ثالثاً: مقالات ومجلات علمية**

(أبو ليلي و والعموش، 2009) (إبراهيم، 2014) (موزة بنت مصبح الجابري و آخرون؛)

1. أبو ليلي، م.، والعموش، ع.: السلوك الصحي وأثره على الفرد والبيئة. مجلة العلوم الاجتماعية، 2009.

2. أمال محمد إبراهيم: برنامج مقترح لإعداد مدربات المستوى الأول في كرة القدم للسيدات. مجلة الإبداع الرياضي، العدد 14، جامعة المسيلة، 2014.

3. موزة بنت مصبح الجابري وآخرون: تأثير برنامج تدريبي هوائي مقترح على مستوى السكر التراكمي ومقاومة الأنسولين وبعض المؤشرات المرتبطة لدى المصابات بمرض السكري من النوع الثاني في سلطنة عمان. مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، العدد 30. (عويد سلطان و وعبد اللطيف ، 1999)

❖ **رابعاً: مؤتمرات وملتقيات**

1. عويد سلطان المشعان وعبد اللطيف محمد خليفة: تعاطي المواد المؤثرة في الأعصاب بين طلاب جامعة الكويت. مجلة مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية، الكويت، جامعة الكويت، 1999.

خامساً: مراجع أجنبية

(Wardle، Steptoe، Bellisle، و Devout، 1997)

1. Wardle, Steptoe. A, Bellisle, F and Devout, P: Health dietary practice among European students. Health Psychology, September 1997.

الملاحق

استبيان مذكرة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان:

إدراك رياضي تقوية العضلات لأهمية السلوك الصحي في التدريب الرياضي من وجهة نظرهم



الجزء الأول: البيانات الشخصية (اختياري)

1- السن:

2- سنوات التدريب:

3- عدد الحصص في الأسبوع:

4- مدة الحصة التدريبية:

5- اسم النادي (القاعة):

الجزء الثاني: الوعي العام

لا	نعم	العبارات
		هل تدرك أهمية التقوية العضلية في برنامجك التدريبي؟
		هل تقوم بعملية الاحماء قبل بداية التمرينات بشكل كافي وصحيح؟
		هل تعتقد ان تقوية العضلات تساهم في تحسين ادائك الرياضي؟
		هل لديك معلومات كافية لفوائد التقوية العضلية على الصحة النفسية؟
		هل تشعر بتحسن في المزاج عند ممارسة تمارين التقوية العضلية؟



		هل تساعدك تمارين التقوية في زيادة التركيز اثناء التدريب؟
		هل تتناول المشروبات الغازية ؟

الجزء الثالث: التغذية السليمة

لا	نعم	العبارات
		هل لديك معلومات كافية عن التغذية السليمة؟
		هل تحرص على تناول الكربوهيدرات والبروتينات لدعم الاداء الرياضي؟
		هل تجد صعوبات في تطبيق النظام الغذائي؟
		هل تستعين بمختصين في التغذية في برنامجك الغذائي؟
		هل تستخدم المكملات غذائية في برنامجك الغذائي؟
		هل تستشير الطبيب المختص اثناء تناول الادوية عند الإصابة؟

الجزء الرابع: الراحة والتعافي لتفادي الإصابات

لا	نعم	العبارات
		هل لديك معلومات على طرق الراحة والاسترجاع؟
		هل تلتزم بمدة زمنية مناسبة للراحة بين التمارين اثناء الحصص التدريبية؟
		هل تخصص أوقات للراحة والاسترجاع بعد التدريب (النوم – الاستحمام – الاسترخاء)؟
		هل لديك معلومات كافية لتجنب الإصابات اثناء ممارسة التمارين الرياضية؟
		هل للراحة والاسترجاع دور في التقليل من الإصابات؟
		هل تشعر بتحسن ادائك بعد أوقات الراحة والاسترجاع؟

المخلص

المخلص:

في النهاية، يُعد السلوك الصحي ركيزة أساسية لتحقيق النتائج الرياضية المستدامة دون الإضرار بالجسم، وهذا يتطلب تضامراً جهود الأفراد، المدربين، والمؤسسات المعنية لخلق بيئة تدريب آمنة وفعّالة. ومن خلال هذه الدراسة، وبعد تحليل البيانات، نرى أن الرياضيين لديهم ثقافة رياضية إيجابية تُركز على الجوانب الصحية والتدريبية ويتضح أن الوعي الصحي لدى رياضيي تقوية العضلات يحتاج إلى تطوير، خاصة في الجوانب المتعلقة بالمنشطات والمكملات الغذائية غير المراقبة. كما أن دور الإعلام الرياضي والتثقيف المجتمعي يبقى عاملاً حاسماً في تغيير السلوكيات. لذا، فإن تعميم ثقافة التدريب الآمن والمسؤول يجب أن يكون أولوية للمهتمين بالرياضة في المنطقة، لضمان تحقيق أهداف اللياقة دون التضحية بالصحة العامة.

الكلمات المفتاحية: الإدراك، السلوك الصحي، التدريب الرياضي، تقوية العضلات، التغذية السليمة.

Summary:

Ultimately, healthy behavior is an essential pillar for achieving sustainable sports results without harming the body, and this requires the combined efforts of individuals, coaches, and relevant institutions to create a safe and effective training environment. Through this study, and after analyzing the data, we see that athletes have a positive sports culture that focuses on health and training aspects. It is clear that health awareness among muscle-strengthening athletes needs to be developed, especially in aspects related to stimulants and unmonitored nutritional supplements. The role of sports media and community education remains a crucial factor in changing behaviors. Therefore, spreading a culture of safe and responsible training should be a priority for those interested in sports in the region, to ensure that fitness goals are achieved without sacrificing public health.

Keywords: cognition, healthy behavior, sports training, muscle strengthening, proper nutrition.