

١/١ مشكلة البحث وأهميته :

لقد أثبتت البحوث العلمية أن نمو الأجهزة الحيوية للجسم ولياقتها الوظيفية ترتبط ارتباطاً كبيراً بمدى نشاط الفرد ، وكلما زاد نشاط الفرد وانتظامه في الممارسة الرياضية كلما كانت أجهزته الحيوية على مستوى عالٍ من الكفاءة البدنية والفسولوجية ، كما أن خصائص الجسم المرفولوجية والوظيفية تتشكل لتتقرب تدريجياً من البالغين حتى تصل إلى أقصى مستوى لها في نهاية المرحلة الثانوية (٣ : ١٨٠).

لذلك فإن المرحلة الثانوية قيد الدراسة وممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية فيها أمر بالغ الأهمية يتطلب إلقاء الضوء عليها من المهتمين والباحثين في المجال الرياضي ، ويحتل النشاط الرياضي مكانة ذات أهمية بارزة في المراحل التعليمية المختلفة ، لتأثيره البالغ على ممارسيه ، حتى يمكن تحقيق التنمية الشاملة للفرد من جميع الجوانب البدنية ، والنفسية ، والعقلية ، والاجتماعية ، ومن ثم كان الحرص على إعداد مناهج وأنشطة التربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة ومنها المرحلة الثانوية قيد الدراسة الحالية.

وتنقسم الأنشطة الرياضية في المرحلة الثانوية إلى ثلاث أقسام أساسية القسم الأول هو " درس التربية الرياضية " (درس إجباري) الذي يُعتبر حجر الزاوية بالنسبة للنشاط الرياضي المدرسي ويشترك فيه كافة التلاميذ ، والقسم الثاني "النشاط الرياضي الداخلي" وهو نشاط اختياري يضم أعداداً كبيرة من التلاميذ حيث يعتبر فرصة طيبة لتحقيق ميول التلاميذ ، واكتشاف ذوي الموهبة الرياضية ، والقسم الثالث "النشاط الرياضي الخارجي" الذي يضم العناصر المتفوقة والمتميزة في المهارات الرياضية المتنوعة لتمثيل المدرسة أمام مدارس الإدارة التعليمية أو في بطولات المناطق ، وبطولات الجمهورية.

ويعنى النشاط الرياضى الخارجى ممارسة الفرق الرياضية من التلاميذ للنشاط الرياضى بعد انتهاء اليوم المدرسى إما داخل أسوار المدرسة أو فى أماكن قريبة متاحة كنادٍ مجاور أو أرض فضاء مجاورة ويشترك التلاميذ فى نشاط رياضى خارج درس التربية البدنية لملء وقت فراغهم بما يعود عليهم بالنفع فى تنمية صفاتهم البدنية ومهارتهم الحركية وسماتهم النفسية على أن يكون اشتراكهم فى هذه الفرق الرياضية نابعاً من أنفسهم.

وحيث أن مزاولة النشاط الرياضى أثناء درس التربية البدنية ليس وحده كافياً لتربية جيل صحى سعيد يتميز بارتفاع مستوى لياقته البدنية فإن النشاط الرياضى الخارجى يعتبر جزءاً لا يتجزأ من درس التربية البدنية ومكملاً له فهما مرتبطان ببعضهما ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد النشاط الرياضى الخارجى على محتوى درس التربية البدنية. (٢١ : ٢١٠)

ويُعتبر النشاط الخارجى جزءاً من النظام التعليمى ويؤدى تحت قيادة المدرسة فى غير وقت الدرس كالاشتراك مثلاً فى الجمعيات المدرسية ، فاشترك التلاميذ فى النشاط الخارجى يحببهم فى العمل ويوجههم للفن والأدب والرياضة والسياحة ، ويقوى سلوكهم وقدراتهم ومواهبهم ويعودهم على أن يكونوا قادرين تلقائياً على ملء وقت فراغهم فى شىء مفيد ومهم.

ويؤدى النشاط الخارجى فى اتجاه خارج المدرسة ولكنه لا يعزل عن المحتوى المدرسى بل يساعد الشباب على ملء وقت الفراغ باهتمام وتنوع.

ان النشاط الخارجى له أشكال متعددة فى المدرسة فالجماعات المختلفة لها مجالات كثيرة كالرسم والتصوير والرياضة والعلوم الطبيعية والثقافية والرياضية والزراعية والسياحية وهذا يعطى امكانية للتلميذ للاشتراك فى نشاط صحى تربوى مفيد فى وقت الفراغ وفيه ينمى مواهبه. ولتنشيط النشاط

الرياضى الخارجى حتى يشترك فيه أغلب تلاميذ المدرسة يجب الاهتمام بجميع أشكال النشاط الرياضى من وأنشطة ومسابقات فى المدرسة وفى النوادى وفى المعسكرات.

ويجب توجيه التلاميذ للنشاط الخارجى تحت قيادة مديرى المدارس ورؤساء الفصول والمدرسين والمربين بالاشتراك مع النوادى والهيئات الرياضية والاتحادات الرياضية المختلفة. (٢١: ٢١١)

وتدور فكرة هذه الدراسة حول مقارنة الصفات البدنية والقياسات الفسيولوجية بين الممارسين للنشاط الرياضى الخارجى من تلاميذ المرحلة الثانوية ، وبين غير الممارسين لإظهار أثر الممارسة وتنمية الصفات البدنية ، وتحسين الكفاءة الوظيفية للتلاميذ. كما يمكن أن يكون ذلك عاملاً مساعداً للمسؤولين والمهتمين بالنشاط فى تطوير المناهج الدراسية وما تحتويه من أنشطة فى ضوء ما تسفر عنه هذه الدراسة من نتائج لتحقيق المزيد من أهداف التربية الرياضية المدرسية للمرحلة الثانوية.

ومن خلال عمل الباحث فى المراحل التعليمية المختلفة ، وبخاصة المرحلة الثانوية فقد لاحظ عزوف تلاميذ هذه المرحلة عن ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية خاصة النشاط الخارجى ولأسباب قد تتعلق بالنواحي الدراسية أو عدم الوعي بأهمية الممارسة الرياضية وفوائدها المتعددة الايجابية بصفة عامة وعلى المستوى البدنى والوظيفى بصفة خاصة. وقد اختار الباحث موضوع بحثه بهدف المقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية فى المرحلة الثانوية وتحديد لها تحديداً دقيقاً فى بعض

الصفات البدنية المتمثلة فى القوة ، التحمل ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، والكفاءة الفسيولوجية المتمثلة فى الكفاءة البدنية ، النبض ، السعة الحيوية.

وقد تعرضت العديد من الدراسات لمعرفة تأثير الاشتراك فى درس التربية الرياضية ، وكذلك النشاط الداخلى على الجوانب البدنية والفسيولوجية للتلاميذ فى المراحل التعليمية المختلفة. ونظراً لندرة الأبحاث فى مجال الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية فى النشاط الخارجى المدرسى فقد رأى الباحث اختيار هذا الموضوع للتعرف على تأثير النشاط الرياضى الخارجى على بعض الصفات البدنية وبعض القياسات الفسيولوجية لتلاميذ المرحلة الثانوية لتحديد أهمية هذا النشاط والاهتمام به من قبل التلاميذ وأولياء الأمور والمسؤولين ومعرفة العلاقة أيضاً بين هذه القياسات بعضها ببعض أملاً فى الوصول الى معرفة مدى تأثير ممارسة النشاط الرياضى الخارجى على تحسن الصفات البدنية وتحسين الكفاءة الفسيولوجية للتلاميذ.

٢/١ أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على :

١- مستوى الصفات البدنية (القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة) للتلاميذ الممارسين للنشاط الرياضى الخارجى بالمرحلة الثانوية ، والتلاميذ غير الممارسين لهذا النشاط.

٢- مستوى القياسات الفسيولوجية (الكفاءة البدنية - السعة الحيوية - النبض) للتلاميذ الممارسين للنشاط الرياضى الخارجى بالمرحلة الثانوية ، والتلاميذ غير الممارسين لهذا النشاط.

٣- العلاقة بين الصفات البدنية (القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة) وبين القياسات الفسيولوجية (الكفاءة البدنية - السعة الحيوية - النبض) لكلا مجموعتى البحث الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضى الخارجى.

٣/١ فروض البحث :

١- توجد فروق داله إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضى الخارجى وبين غير الممارسين فى الصفات البدنية (القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة) لصالح مجموعة الممارسين.

٢- توجد فروق داله إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضى الخارجى وبين غير الممارسين فى القياسات الفسيولوجية (الكفاءة البدنية - السعه الحويه - - النبض) لصالح مجموعة الممارسين.

٣- توجد علاقة ايجابية بين الصفات البدنية والقياسات الفسيولوجية المذكورة لكلا مجموعتى البحث الممارسين للنشاط الرياضى الخارجى ولغير الممارسين.

٤/١ المصطلحات المستخدمة :

١/٤/١ الممارسين : هم التلاميذ أعضاء الفرق الرياضية المدرسية الذين يمثلون مدرستهم فى منافسات النشاط الخارجى المدرسى (تعريف اجرائى).

٢/٤/١ الغير ممارسين : هم التلاميذ الذين يشتركون فى درس التربية الرياضية الإجبارى فقط دون الأنشطة الرياضية المدرسية الأخرى (تعريف اجرائى).

٣/٤/١ الصفات البدنية :

يُقصد بها صفات (القوة العضلية ، السرعة ، الرشاقة ، التحمل ، المرونة).

٤/٤/١ الكفاءة الفسيولوجية :

عرفها كلارك Clarke بأنها : كفاءة الجهاز الدورى التنفسى وهو أحد المكونات الهامة للحياة واللياقة البدنية.
(٢٣ : ٢٠٣)

٥/٤/١ الكفاءة البدنية : physical working Capacity

عرفها أبو العلا عبد الفتاح بأنها كمية العمل التى يمكن للاعب أدائها بأقصى شدة مع تحسن الحالة الوظيفية ليستطيع اللاعب أداء كمية عمل أكبر مع الاقتصاد فى الطاقة المبذولة.
(٣ : ٧)

وعرفها اليك Alik بأنها أقصى مستوى من العمل البدنى الذى يؤديه الفرد فهي بصفة عامة معدل انتاج العمل اليومى بالنسبة لمقدار الزيادة فى الطاقة (٣٢ : ١١٥) ومن التعاريف السابقة يستخلص الباحث أن الكفاءة البدنية هى المقدرة على تكيف أجهزة الجسم الحيوية بحيث يستطيع الفرد بأن يعمل بأقصى مستوى ممكن من الأداء البدنى.

٦/٤/١ النبض : Pulse

عرفه شنيدر Schneider بأنه : موجات التمدد المنتظمة فى جدران الشرايين أثر وصول الدم إليها وينشأ نتيجة انقباض عضلة القلب. (٤ : ٢٩) كما عرفه أحمد الزيات بأنه موجة تبدأ فى الأورطى نتيجة اندفاع الدم ثم تنتشر على جميع جدران الأوعية الدموية إلى آخر الشريانيات ويمكن إحساسها باللمس على الشرايين القريبة من سطح الجلد.
(٦ : ١٧٤)

٧/٤/١ السعة الحيوية : Vital Capacity

تُعرف السعة الحيوية للرئتين بأنها (أقصى حجم من الهواء يمكن إخراجهِ فى عملية الزفير وذلك بعد أقصى شهيق)
(٦ : ١٧٤)