



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مخبر علوم الأنشطة البدنية والرياضية والصحة العمومية



شهادة مشاركة

يتشرف كل من السادة مدير المخبر علوم الأنشطة البدنية والرياضية والصحة العمومية، ورئيس القسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بمنح هذه الشهادة للسيد: **سليمان نمر - جامعة المسيلة** - نظير مشاركته في فعاليات الملتقى الوطني الثامن الموسوم بـ:

الرياضة ونمط الحياة الصحي - الرياضة للجميع نحو مجتمع صحي

المنعقد يوم 20 اكتوبر 2025 بجامعة محمد لamine دباغين - سطيف 2 - بداخلة بعنوان:

دور التدريب الرياضي في تحسين نمط الحياة الصحي والتقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة.

مدير المخبر

مدير المخبر

د. و.بروأغي شمس الدين



رئيس قسم

أ. جعوب خالد



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد لمين دباغين سطيف

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الملتقى العلمي الوطني حول:

الرياضة و نمط الحياة الصحي

الرياضة للجميع نحو مجتمع صحي

المحور الخامس: التدريب الرياضي و دوره في تعزيز نمط الحياة الصحية

عنوان المداخلة: دور التدريب الرياضي في تحسين نمط الحياة الصحي و التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية

دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة.

إعداد: سليمان نمر / أستاذ محاضر أ معهد علوم و تقنيات البدنية و الرياضية جامعة المسيلة،
slimane.nemer@univ-msila.dz

الملخص: تهدف الدراسة إلى تناول موضوع دور التدريب الرياضي في تحسين نمط الحياة الصحي و التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية حيث يعتبر التدريب الرياضي، ذو أهمية قصوى في تحسين القدرات الفردية للرياضي سواء الممارسين بصفة مستمرة أو متقطعة من أجل الحفاظ على النمط الصحي و تحسينه و بالتالي و تحسين معيشته داخل المجتمع خاصه و توفير الصحة البدنية و النفسية و العقلية و كذا اللياقة البدنية التي تساهم في تعزيز و التقليل من الأمراض المزمنة في وقتنا الحالي ارتكازا على استماره موزعة على عينة من طلبة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة ، و اعتمادنا على المنهج الوصفي من خلال استعمال النسب المئوية و كاف تربيع.

الكلمات المفتاحية: التدريب الرياضي، نمط الحياة الصحي، الحصص التطبيقية.

1- مقدمة و إشكالية الدراسة:

يعتبر التدريب الرياضي نظام متكامل يساهم في تطوير جميع القدرات البدنية و النفسية و الاجتماعية و العقلية و العاطفية لذا اهتمت معاهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية خاصة في تخصص التدريب الرياضي الذي يعني بذلك مباشرة في الحصص التطبيقية.

لاكتساب نمط حياة صحي خلال الممارسة التطبيقية للتدريب الرياضي مقترب بالجدية في العمل و كذا اتباع نظام غذائي متوازن يتماشى مع العملية التدريبية.

انطلاقاً من هذا الطرح توصلنا إلى صياغة تساوٍ محوري مفاده: ما دور التدريب الرياضي في تحسين نمط الحياة الصحي و التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية؟

كما انبثقت عنه تسوّلات فرعية مفادها:

✓ هل للتدريب الرياضي دور في تحسين نمط الحياة الصحي خلال الحصص التطبيقية لدى طلبة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة؟.

✓ هل للتدريب الرياضي دور في التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية لدى طلبة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة؟

و تمثلت الفرضية العامة لدراستنا فيما يأتي:

للتدريب الرياضي دور في تحسين نمط الحياة الصحي و التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية.

وقد تشكل عنها فرضيات جزئية مفادها:

✓ للتدريب الرياضي دور في تحسين نمط الحياة الصحي خلال الحصص التطبيقية لدى طلبة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة.

✓ للتدريب الرياضي دور في التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية لدى طلبة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة.

2- أهمية الدراسة:

✓ إبراز أهمية التدريب الرياضي في تحسين نمط الحياة الصحي .

✓ إبراز أهمية التدريب الرياضي في التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية .

3- أهداف الدراسة:

✓ التعرف على دور التدريب الرياضي في تحسين نمط الحياة الصحي .

✓ التعرف على دور التدريب الرياضي في التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية .

4. الكلمات الدالة في الدراسة:

➢ **التدريب الرياضي:** هو مجموعة مركبة من الطائق و القواعد و النظريات المتعلقة بإعداد الرياضي أو الفريق الرياضي إعداداً متكاملاً للوصول إلى المستويات العليا حسب التخصصات.
(شغاتي، ص20، 2014)

- **إجرانيا** هو كل العمليات التدريبية التي يخضع لها الطالب خلال الحصص التطبيقية.
- **نمط الحياة الصحي:** هو الطريقة و السبيل الذي يولي الأهمية لعامل الصحة العامة بمفهومها العام و الصحة النفسية البدنية و العقلية و غيرها قصد ديمومة و استمرار الحياة من دون مشاكل صحية. (شغاتي، ص175، 2014)
- **إجرانيا :** نقصد به ذلك الأسلوب الذي يراعي التوازن بين التدريب الرياضي و النظام الغذائي قصد الوصول إلى نمط حياة صحي متكامل .
- **الحصص التطبيقية:** هي تلك التمارين التي تعتبر مكون العملية التدريبية تمتاز بالتنوع و و الكم و تتطلب الجدية و المواضبة و تعتبر متسللة و متراطة و متكاملة فيما بينها.

الجانب التطبيقي:

7- المنهج المتبع في الدراسة:

من أجل تحليل و دراسة الإشكالية المطروحة في هذه الدراسة و استجابة لطبيعة الموضوع اعتمدنا على "المنهج الوصفي" لأنه يتلائم مع مثل البحث، حيث يعرّف هذا المنهج الوصفي على أنه: استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر، كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها، و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها و بين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية." (بدر، 1999، ص90).

أيضاً المنهج الوصفي هو : "عملية تحليلية لقضايا حيوية بواسطة الوقوف على الظروف المحيطة بموضوع الدراسة." (عبيدات، 1999، ص46)

" فهو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة، و تصويرها كميا عن طريق جمع معلومات مقتنة عن المشكلة، و تصنيفها و تحليلها و إخضاعها للدراسة". (عبد الحميد، 2004، ص158).

حيث أن هذا المنهج يتم العمل به عن طريق: جمع البيانات، وصف الظروف المحيطة بالموضوع، تنظيم البيانات المحصل عليها، استخراج النتائج، وضع الاقتراحات . (مجادي، 2022، ص10)

8- إجراءات الدراسة الميدانية: يسعى كل باحث من خلال بحثه إلى تحقيق النتائج حسب فرضيات الدراسة لذلك عليه إتباع منهج متلائم مع موضوع بحثه المراد القيام به، و بالتالي القيام بالدراسة الميدانية على العينة المدروسة و المأخوذة من المجتمع الإحصائي الكلي.

و من ثم يستخدم منهج علمي مناسب لكي يتمكن من جمع مختلف البيانات و المعلومات من خلال تطبيق أداة إحصائية مناسبة تمكنا من التوصل إلى نتائج دقيقة، و معرفة مدى موضوعية الوسائل الإحصائية المتمثلة في الصدق و الثبات و الموضوعية. (منصورى، فرنان، 2022، ص 07)

1-8- الدراسة الاستطلاعية:

تم الذهاب إلى قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة، حيث أخذنا الإذن من رئيس القسم، و أجرينا حوار بخصوص موضوع دراستنا الموسوم بدور في تحسين نمط الحياة الصحي و التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية، و من خلال هذه الزيارة الاستطلاعية أمكن لنا التعرف على خصائص مجتمع دراستنا و عيّنتها عن قرب، و أفادتنا هذه الدراسة في معرفة المنهج المناسب، و كذا أدلة البحث العلمي و مدى صلاحتها و كذا الوسيلة الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات المحصل عليها، و منه أمكن لنا الانفاق مع رئيس القسم من أجل العودة لاحقاً و ذلك لإجراء الدراسة الميدانية و توزيع استمار الاستبيان على عينة الدراسة الممثلة في طلبة السنة الأولى الثانية ماستر على مستوى قسم التدريب الرياضي، و بعد ذلك ارتأينا تحري الموضوعية.

8-2- مجتمع الدراسة: المقصود به مجموع مفردات الظاهرة المدروسة، و مجتمع هذه الدراسة هم طلبة السنة الأولى الثانية ماستر على مستوى قسم التدريب الرياضي ، محل الدراسة و البالغ عددهم 152 طالب.

8-3- حجم العينة: تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية فيما يتعلق طلبة السنة الأولى الثانية ماستر على مستوى قسم التدريب الرياضي محظوظ الدراسة، و يقدر حجمها بـ: 60 طالب.

8-4-حدود الدراسة: المكان: مكان إجراء الدراسة الميدانية: معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة.

الزمان: شرعنا في إنجاز الجانب النظري للدراسة في الأسبوع الثالث من شهر ماي 2025 إلى غاية نهاية شهر جوان 2025.

أما الجانب التطبيقي من الدراسة فقد شرعنا فيه من الأسبوع الثاني من شهر جوان إلى غاية نهاية شهر جوان 2025.

8-5-أدوات الدراسة: الاستبيان

8-6- المعالجة الإحصائية: المعالجة الإحصائية في المجال البدني الرياضي مهمة جداً، بالنسبة للوسائل الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة هي: النسبة المئوية + اختبار كا² أي X².

8-6-8-المعالجة الإحصائية المتعلقة بالاستبيان الموجه لعينة من طلبة السنة الأولى الثانية ماستر على مستوى قسم التدريب الرياضي بـ المعهد محظوظ الدراسة:

الجدول رقم 01 يوضح ممارسة الطلبة عينة الدراسة للتدريب خارج الحصص التطبيقية الرسمية:

البدائل	التكرار	النسبة المئوية	كـ ² المحسوبة	كـ ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة

دالة	0.05	2	5,99	1,94	%43,33	26	نعم
					%50	30	لا
					%6,66	04	أحياناً
					%100	60	المجموع

(المصدر: سليمان نمر ، 2025 ، ص05)

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (01): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول أعلاه ، يتبيّن لنا من إجابات الطلبة عينة الدراسة حول العبارة 01 المتعلقة بمارستهم للتدريب خارج الحصص التطبيقية الرسمية، أن نسبة 43,33% من عينة الدراسة قد أجابوا بـ: "نعم" ، أمّا نسبة 50% أجابوا بـ "لا" ، في حين أن نسبة 6,66% من عينة الدراسة قد أجابوا بـ: "أحياناً" ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 01,94 وهي أقل من قيمة كا² المجدولة التي كانت قيمتها 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 02.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية الطلبة عينة الدراسة لا يمارسون التدريب خارج الحصص التطبيقية الرسمية و يرجع الأمر إلى اكتفاءهم بالتدريب في الحصص التطبيقية الرسمية.
الجدول رقم 02 يوضح أهمية التدريب الرياضي لدى الطلبة عينة الدراسة في الحفاظ على نمط الحياة الصحي:

البدائل	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	47	%78,33	26,40	5,99	2	0.05	دالة
لا	07	%11,66					
أحياناً	05	%8,33					
المجموع	60	%100					

(المصدر: سليمان نمر ، 2025 ، ص05)

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (02): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول أعلاه ، يتبيّن لنا من إجابات الطلبة عينة الدراسة حول العبارة 02 المتعلقة بأهمية التدريب الرياضي في الحفاظ على نمط الحياة الصحي، أن نسبة 78,33% من عينة الدراسة قد أجابوا بـ: "نعم" ، أمّا نسبة 11,66% أجابوا بـ "لا" ، في حين أن نسبة 8,33% من عينة الدراسة قد أجابوا بـ: "أحياناً" ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 26,4 و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي كانت قيمتها 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 02.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية الطلبة عينة الدراسة يرون أن للتدريب الرياضي أهمية في الحفاظ على نمط الحياة الصحي و يرجع الأمر إلى طبيعة تخصصهم.
الجدول رقم 03: يوضح أهمية العمل بجدية خلال التدريب الرياضي للحفاظ على نمط حياة صحي:

الدالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	Σ^2 المجدولة	Σ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	البدائل
دالة	0.05	2	5,99	35,17	%51,66	31	نعم
					%6,66	04	لا
					%8,33	05	أحياناً
					%100	60	المجموع

(المصدر: سليمان نمر، 2025، ص06)

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (03): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول أعلاه ، يتبيّن لنا من إجابات الطلبة عينة الدراسة حول العبارة 03 المتعلقة بأهمية العمل بجدية خلال التدريب الرياضي للحفاظ على نمط حياة صحي، أن نسبة 51,66% من عينة الدراسة قد أجابوا بــ "نعم" ، أمّا نسبة 6,66% أجابوا بــ "لا" ، في حين أن نسبة 8,33% من عينة الدراسة قد أجابوا بــ "أحياناً" ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 35,17 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي كانت قيمتها 5,99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية الطلبة عينة الدراسة يرون أن للعمل الجدي أهمية في الحفاظ على نمط الحياة الصحي ويرجع الأمر إلى أن التدريب الرياضي يتطلب الجدية لتطوير الجانب البدني والصحي.

الجدول رقم 04: يوضح أهمية التدريب الرياضي في الحفاظ على الوزن الصحي للطلبة عينة الدراسة:

الدالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	Σ^2 المجدولة	Σ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	البدائل
دالة	0.05	02	5,99	9,01	%55	33	نعم
					%26.66	16	لا
					%18,33	11	أحياناً
					%100	60	المجموع

(المصدر: سليمان نمر ، 2025، ص07)

. تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (04): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول أعلاه ، يتبيّن لنا من إجابات الطلبة عينة الدراسة حول العبارة 04 المتعلقة بأهمية التدريب الرياضي في الحفاظ على الوزن الصحي للطلبة عينة الدراسة أن نسبة 55% من عينة الدراسة قد أجابوا

بنـ "نعم" ، أمـا نسبة 26,66% أجابوا بـ " لا " ، في حين أن نسبة 18,33% من عينة الدراسة قد أجابوا بـ: "أحياناً" ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 9,01 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي كانت قيمتها 5,99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية الطلبة عينة الدراسة يرون أن للتدريب الرياضي أهمية في الحفاظ على الوزن الصحي و يرجع الأمر إلى أن التدريب الرياضي يستهلك طاقة و مجهد بدني أكبر.
الجدول رقم 05: يوضح أهمية التدريب الرياضي في الوقاية من الإصابة بمرض السكري:

الدلالـة	مستـوى الدلـالـة	درجـة الحرـية	كاـ2 المـجدـولة	كاـ2 المـحـسـوـبـة	النـسـبـة المـئـوـيـة	الـتـكـرـار	الـبـدـائـل
دالـة	0.05	02	5,99	20,58	%66,67	40	نعم
					%13,33	08	لا
					%5	12	أحياناً
المجموع					%100	60	

(المصدر: سليمان نمر، 2025، ص07)

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (05): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول أعلاه ، يتبيـن لنا من إجابات الطلبة عـينة الـدراـسة حول العـبارـة حـول العـبارـة 05 المـتعلـقة بـأهمية التـدرـيب الرـياـضـي فـي الوقـاـيـة مـن الإـصـابـة بـمـرض السـكـري لـدى طـلـبـة عـينـة الـدـرـاسـة أـن نـسـبـة 66,67% مـن عـينـة الـدـرـاسـة قد أـجاـبـوا بــ"ـنـعـمـ" ، أمـا نـسـبـة 13,33% أـجاـبـوا بــ"ـلاـ" ، فيـ حين أـن نـسـبـة 20% مـن عـينـة الـدـرـاسـة قد أـجاـبـوا بــ"ـأـحـيـاـنـاـ" ، حيث بلـغـت قيمة كـاـ2 المـحـسـوـبـة 20,58 وهي أـكـبـر مـن قيمة كـاـ2 المـجـدـولـة التي كانت قـيـمـتها 5,99 عند مستوى الدلـالـة 0.05 و درـجـة الحرـيـة 02.

الاستنتاج: نستـنتج أن أـغلـبيـة الطـلـبـة عـينـة الـدـرـاسـة يـرـون أـن لـلـتـدـرـيب الرـياـضـي أـهمـيـة فـي الوقـاـيـة مـن الإـصـابـة بـمـرض السـكـري و يـرجـع الأـمـر إـلـى أـن التـدرـيب الرـياـضـي يـسـتـهـلـك سـعـرـات حـرـارـيـة مما يـسـاـهـم فـي خـفـض مـسـتـوـي السـكـر فـي الدـم خـاصـة النـوـع الثـانـي.

الجدول رقم 06: يـوضـح أـهمـيـة التـدرـيب الرـياـضـي فـي الوقـاـيـة مـن الإـصـابـة بـمـرض السـمـنة:

الدلالـة	مستـوى الدلـالـة	درجـة الحرـية	كاـ2 المـجدـولة	كاـ2 المـحـسـوـبـة	النـسـبـة المـئـوـيـة	الـتـكـرـار	الـبـدـائـل
دالـة	0.05	02	5,99	29,13	%83.33	50	نعم
					%11.66	07	لا
					%5	03	أحياناً
المجموع					%100	60	

(المصدر: سليمان نمر، 2025، ص08)

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (06): من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول أعلاه ، يتبيـن لنا من إجابات الطلبة عـينـة الـدـرـاسـة حول العـبارـة 06 المـتعلـقة بـأهمية التـدرـيب الرـياـضـي فـي الوقـاـيـة مـن الإـصـابـة بـمـرض السـمـنة لـدى طـلـبـة عـينـة الـدـرـاسـة أـن نـسـبـة 83,33% مـن عـينـة الـدـرـاسـة قد أـجاـبـوا

بنـ: "نعم" ، أـمـا نـسـبة 11,66% أـجـابـوا بـ " لا " ، فـي حين أـن نـسـبة 5% مـن عـيـنة الـدـرـاسـة قد أـجـابـوا بـ: "أـحـيـانـاـ" ، حـيـث بـلـغـت قـيـمة كـاـ2 المـحـسـوـبة 29,13 وـهـي أـكـبـر مـن قـيـمة كـاـ2 المـجـدـولـة التـي كـانـت قـيـمتـها 5,99 عـنـد مـسـتـوى الدـلـالـة 0.05 وـ درـجـة الحرـيـة 02.

الاستنتاج: نـسـتـنـتـج أـن أـغـلـيـة الطـلـبـة عـيـنة الـدـرـاسـة يـرـوـن أـن لـلـتـدـرـيـب الرـيـاضـي أـهـمـيـة فـي فـي الـوـقـاـيـة مـن الإـصـابـة بـمـرـض السـمـنـة وـ يـرـجـع الـأـمـر إـلـى أـن التـدـرـيـب الرـيـاضـي يـتـطـلـب نـظـام غـذـائـي صـحـي وـ مـتـواـزـن وـ يـسـاـهـم فـي حـرـق كـمـيـة مـعـتـرـبة مـن الـدـهـون.

تـفـسـير النـتـائـج وـ المـعـطـيـات عـلـى ضـوء فـرـضـيـات الـدـرـاسـة: بـنـاءـا عـلـى ما أـسـفـرـت عـنـه بـيـانـات وـ مـعـطـيـات الـدـرـاسـة الـمـيـدـانـيـة حـول مـوـضـوع " دور التـدـرـيـب الرـيـاضـي فـي تـحـسـين نـمـط الـحـيـاة الصـحـي وـ التـقـلـيل مـن الإـصـابـة بـالـأـمـرـاـضـ الـمـزـمـنـة خـلـالـ الحـصـصـ الـتـطـبـيقـيـة " فـإـنـه باـسـتـطـاعـتـنا مـقارـنـة هـذـه النـتـائـج بـما هـوـ فـي الـوـاقـع عـلـى ضـوء فـرـضـيـات الـدـرـاسـة، وـ بـالـتـالـي يـمـكـن قـبـول أـو نـفـي فـرـضـيـات الـدـرـاسـة:

1. تـفـسـير النـتـائـج وـ المـعـطـيـات "بالـنـسـبة لـلـفـرـضـيـة الـأـولـى":

✓ تـشـيرـ فـرـضـيـة الـأـولـى إـلـى أـنـه: لـلـتـدـرـيـب الرـيـاضـي دورـ فـي تـحـسـين نـمـط الـحـيـاة الصـحـي خـلـالـ الحـصـصـ الـتـطـبـيقـيـة لـدى طـلـبـة قـسـمـ التـدـرـيـب الرـيـاضـي بـمـعـهـدـ عـلـومـ وـ تـقـنيـاتـ النـشـاطـاتـ الـبـدنـيـةـ وـ الـرـيـاضـيـةـ الـمـسـيـلـةـ .

أـوـضـحـتـ نـتـائـجـ الجـدـولـ 01ـ أـنـ الطـلـبـةـ عـيـنةـ الـدـرـاسـةـ لـاـ يـمـارـسـونـ التـدـرـيـبـ خـارـجـ الـحـصـصـ الـتـطـبـيقـيـةـ الرـسـمـيـةـ بـنـسـبةـ 50%.

كـماـ أـوـضـحـتـ نـتـائـجـ الجـدـولـ 02ـ أـنـ الطـلـبـةـ عـيـنةـ الـدـرـاسـةـ يـرـوـنـ أـنـ لـلـتـدـرـيـب الرـيـاضـيـ أـهـمـيـةـ فـيـ الـحـفـاظـ عـلـىـ نـمـطـ الـحـيـاةـ الصـحـيـ بـنـسـبةـ 78,33%.

بـيـنـماـ أـوـضـحـتـ نـتـائـجـ الجـدـولـ 03ـ الطـلـبـةـ عـيـنةـ الـدـرـاسـةـ يـرـوـنـ أـنـ لـلـعـمـلـ الجـديـ أـهـمـيـةـ فـيـ الـحـفـاظـ عـلـىـ نـمـطـ الـحـيـاةـ الصـحـيـ بـنـسـبةـ 51,66%.

2. تـفـسـير النـتـائـج وـ المـعـطـيـات "بالـنـسـبة لـلـفـرـضـيـة الـثـانـيـة":

✓ تـنـصـ فـرـضـيـةـ الـثـانـيـةـ عـلـىـ أـنـ: لـلـتـدـرـيـب الرـيـاضـي دورـ فـيـ التـقـلـيلـ مـنـ الإـصـابـةـ بـالـأـمـرـاـضـ الـمـزـمـنـةـ خـلـالـ الحـصـصـ الـتـطـبـيقـيـةـ لـدىـ طـلـبـةـ قـسـمـ التـدـرـيـب الرـيـاضـيـ بـمـعـهـدـ عـلـومـ وـ تـقـنيـاتـ النـشـاطـاتـ الـبـدنـيـةـ وـ الـرـيـاضـيـةـ الـمـسـيـلـةـ .

حيـثـ أـوـضـحـتـ نـتـائـجـ الجـدـولـ 04ـ أـنـ الطـلـبـةـ عـيـنةـ الـدـرـاسـةـ يـرـوـنـ أـنـ لـلـتـدـرـيـب الرـيـاضـيـ أـهـمـيـةـ فـيـ الـحـفـاظـ عـلـىـ الـوـزـنـ الصـحـيـ بـنـسـبةـ 55%.

بـيـنـماـ أـوـضـحـتـ نـتـائـجـ الجـدـولـ 05ـ أـنـ بنـ الطـلـبـةـ عـيـنةـ الـدـرـاسـةـ يـرـوـنـ أـنـ لـلـتـدـرـيـب الرـيـاضـيـ أـهـمـيـةـ فـيـ الـوـقـاـيـةـ مـنـ الإـصـابـةـ بـمـرـضـ السـكـريـ بـنـسـبةـ 66,66%.

فيـ حـيـنـ أـوـضـحـتـ نـتـائـجـ الجـدـولـ 06ـ أـنـ بنـ الطـلـبـةـ عـيـنةـ الـدـرـاسـةـ يـرـوـنـ أـنـ لـلـتـدـرـيـب الرـيـاضـيـ أـهـمـيـةـ فـيـ الـوـقـاـيـةـ مـنـ الإـصـابـةـ بـمـرـضـ السـمـنـةـ بـنـسـبةـ 83,33%.

خـاتـمـةـ:

تنتهي هذه الدراسة إلى جملة من النتائج حول " دور التدريب الرياضي في تحسين نمط الحياة الصحي و التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية "، كما تطرح عددا من التوصيات لتعزيزها، و تتمثل هذه النتائج فيما يأتي:

- ✓ للتدريب الرياضي دور في تحسين نمط الحياة الصحي خلال الحصص التطبيقية لدى طلبة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة.
- ✓ للتدريب الرياضي دور في التقليل من الإصابة بالأمراض المزمنة خلال الحصص التطبيقية لدى طلبة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية المسيلة.

و تتمثل التوصيات التي أطرحها من خلال هذه المداخلة فيما يأتي:

1. ضرورة الاهتمام بالتدريب الرياضي..
2. ضرورة الاهتمام بالجدية في التدريب الرياضي في الحصص التطبيقية.
3. برمجة تدريبات رياضية بالموازاة مع ما تتطلبه صحة الرياضي.
4. ضرورة ضبط برنامج تدريبية رياضية تضمن مراعاة نمط حياة صحي.
5. ضرورة تماشي التدريب الرياضي مع التغذية الصحية لاكتساب نمط حياة صحي.
6. العمل على القيام بحصص تدريبية إضافية خارج الحجم الساعي الرسمي للتدريب الرياضي
7. حث طلبة التخصص على الحفاظ على النمط الصحي للوقاية من الأمراض المزمنة.

قائمة المراجع:

1. إبراهيم، مفتى حمادة. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، مصر.
2. سلامة، إبراهيم محمد . (1980). اللياقة البدنية: الاختارات والتدريب، ط2، دار المعارف، مصر
3. شغاتي ، عامر فاخر . (2014). علم التدريب الرياضي ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع،الأردن.
4. طه ، محمد لطفي . (2002). الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين ، الهيئة العامة لشؤون المطبع الأميرية ،مصر.
5. مصطفى ابراهيم هالة . (2008). فسيولوجية قلق المنافسة ، دار الوفاء ، مصر .
6. Mativiev, 1997 : psychologie sportive, edvigot.
7. علاوي ،محمد حسن. (2002). علم النفس، التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر.
8. بدرا ، أحمد . (1999)أصول البحث العلمي و مناهجه . ط9. مصر: المكتبة الأنجلومصرية.
9. عبيادات ،محمد وآخرون. (1999). منهاجية البحث العلمي. عمان: دار وائل للنشر.
10. عبد الحميد ،محمد. (2004).البحث العلمي في الدراسات الإعلامية . ط2. القاهرة: عالم الكتب.
11. مجادي، مفتاح. (2022). انعكاس القلق التنافسي على درجات الانتباه لدى لاعبي كرة القدم أكابر، العدد 1.
12. منصوري، عبد النور، فرنان، مجید. (2022). دراسة ضغط المنافسة الرياضية و الجمهور ووسائل الإعلام لدى مدربى كرة القدم في المستوى العالى، مجلة الإبداع الرياضي جامعة محمد بوضياف المسيلة، العدد 1.