



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات العليا

# تصميم ميدان مقترح في بعض مكونات اللياقة الصحية وتقليل الرهاب الاجتماعي لطلاب المرحلة المتوسطة

رسالة مُقدِّمة

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ديالى وهي  
جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير  
في التربية البدنية وعلوم الرياضة  
من قبل

علاء عيسى سعيد رشيد

إشراف

أ.م.د. كامل عبود حسين

٢٠١٧ م

١٤٣٨ هـ



يُرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ

أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ

خَيْرٍ

صِدْقِ  
الْعَظِيمِ

سورة المجادلة، الآية (١١)



أشهدُ أنَّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ : "تصميم ميدان مقترح في بعض مكونات اللياقة الصحية وتقليل الرهاب الاجتماعي لطلاب المرحلة المتوسطة" والمقدمة من طالب الماجستير (علاء عيسى سعيد) تمت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع

أ.م.د. كامل عبود حسين

المشرف

التاريخ : / / ٢٠١٧

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة .

أ.م.د. مجاهد حميد رشيد

معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

/ / ٢٠١٧



## إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ " تصميم ميدان مقترح في بعض مكونات اللياقة الصحية وتقليل الرهاب الاجتماعي لطلاب المرحلة المتوسطة " المُقدّمة من طالب الماجستير (علاء عيسى سعيد)، وقد تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية بإشرافي بحيث أصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء الإحصائية ولأجله وقعت.

التوقيع :

المقوم الإحصائي : محمد وليد شهاب

اللقب العلمي : أستاذ مساعد

مكان العمل : جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ : / / ٢٠١٧



## إقرار المقوم اللغوي

أشهد بأنّ هذه الرسالة الموسومة بـ " تصميم ميدان مقترح في بعض مكونات اللياقة الصحية وتقليل الرهاب الاجتماعي لطلاب المرحلة المتوسطة " المُقدّمة من طالب الماجستير (علاء عيسى سعيد)، قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية، إذ أصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع :

المقوم اللغوي: نوفل اسماعيل صالح

اللقب العلمي: استاذ مساعد

مكان العمل: جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الانسانية

التاريخ : / / ٢٠١٧



## إقرار المقوم العلمي

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ " تصميم ميدان مقترح في بعض مكونات اللياقة الصحية وتقليل الرهاب الاجتماعي لطلاب المرحلة المتوسطة " المُقدّمة من طالب الماجستير (علاء عيسى سعيد)، وقد تمت مراجعتها من الناحية العلمية بإشرافي بحيث أصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ، وبذلك أصبحت مؤهلة للمناقشة.

التوقيع :

المقوم العلمي :فائزة عبد الجبار احمد

اللقب العلمي : أستاذة دكتور

مكان العمل : الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ : / / ٢٠١٧

## إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقييم نشهد أننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ (تأثير ميدان مقترح في بعض مكونات اللياقة الصحية وتقليل الرهاب الاجتماعي لطلاب المرحلة المتوسطة) وقد ناقشنا الطالب (علاء عيسى سعيد) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونقر أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التوقيع:

أ.م.د يسار صباح جاسم

عضو اللجنة

٢٠١٧/ /

التوقيع:

أ.م.د علاء خلف حيدر

عضو اللجنة

٢٠١٧/ /

التوقيع:

أ.د عامر فاخر شغاتي

رئيس اللجنة

٢٠١٧ / /

صدقت هذه الرسالة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى  
بجلسته المنعقدة بتاريخ / / ٢٠١٧ .

التوقيع

أ.م.د ليث ابراهيم جاسم

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

٢٠١٧ / /



## شكر وشكر

الحمدُ لله الذي بنعمته تتم الصالحات ، الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه ان وفقني لإخراج هذا العمل وإتمام خطواته . فلا يسعني الا أن أسجل كلمة وفاء وامتنان من باب العرفان بالجميل إلى وزارة التربية التي منحتني الفرصة لإكمال دراستي والى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المتمثلة بشخص العميد الدكتور ليث ابراهيم جاسم ، والى رئاسة قسم الدراسات العليا المتمثلة بالدكتور مجاهد حميد رشيد .

واعترافاً بالجميل اقدم شكري وتقديري واعتزازي الى اخي واستاذي الفاضل المشرف على الرسالة الدكتور كامل عبود حسين الذي كان له الفضل الكبير في صقل خبراتي العلمية خلال فترة الدراسة وبالشكل الذي جعلني اسير في الاتجاه العلمي الصحيح ولتوجيهاته العلمية القيمة التي كانت لها الاثر الكبير في اتمام هذا العمل فجزاه الله خيراً ومتعته بالصحة والعافية.

ويطيب لي أن أسجل عميق شكري واحترامي إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة السمنار واللجنة العلمية لما قدموه لي من مشورة ونصائح علمية زادت من رصانة البحث ، فلهم وافر الشكر وجزيل الامتنان.

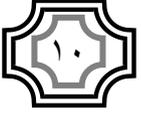
ومن باب العرفان بالجميل وتقديراً للجهود المبذولة اتقدم بأزكى عبارات الشكر والامتنان الوفيرين إلى (ا.د عامر فاخر شغاتي) لتوجيهاته العلمية السديدة وما قدمه لي من ملاحظات دقيقة أرست دعائم الرصانة في البحث، فجزاه الله عني خير الجزاء .

ولا يفوت الباحث أن يتقدم بالشكر والتقدير إلى الدكتور ناظم احمد عكاب لما أبداه من مساعدة وتوجيه في تصميم الميدان فجزاه الله عني خيراً.

وأنتقدم بالشكر إلى عينة البحث على حسن التزامهم العالي وتجاوبهم المستمر والمتميز في الحضور طول مدة تطبيق المنهج، فجزأهم الله تعالى عني خير الجزاء.

كما وأسجل شكري وتقديري الى ادارة ثانوية الغيث ومدرسيها وموظفي الخدمة لما قدموه للباحث من عون في اتمام تجربته فأسأل الله أن يوفقهم .

وأنتقدم بجزيل شكري واحترامي إلى الأستاذ المساعد الدكتور محمد وليد شهاب، لما أبداه من مساعدة في معالجة نتائج البحث إحصائياً فجزاه الله خير الجزاء.



ويسر الباحث ان يتقدم بفائق الشكر وعظيم الامتنان إلى من أعطوا المثال العالي والقوة الحسنة في النصيحة العلمية والتشجيع في إتمام متطلبات هذا البحث واكماله بكل ثقة وكفاءة واخص منهم (أ.د. يعرب خيون أ. د ناظم كاظم جواد أ.د عبد الرحمن ناصر راشد أ.د. ماهر عبد اللطيف عارف أ. د. حسين العلي ا.د وداد كاظم مجيد أ.م.د ليث ابراهيم جاسم أ.م.د قيس جواد خلف أ.م.د علي يوسف أ.م.د بسمة نعيم محسن أ.م.د الاء زهير مصطفى أ.م.د صفاء عبد الوهاب ، م.د ناظم احمد عكاب أ.م.د حسام هيدان ، وأ.م.د غسان بحري والدكتور نبراس علي) وفقهم الله لكل خير.

واعترافاً أقدم شكري لزملاء الدراسة الذين لم يتوانوا في تقديم ما بوسعهم من جهد فجزاهم الله عني خير الجزاء وهم: ( ياسر ، عادل ، غزوان ، محمد ، ومقداد ومصطفى و انور وعباس ، ياسر سعد، علاء عاصي ، محمد رافد، اسامة ، كريم، اسد، حسين ، يزدان، جلييلة، زينب، نور، اية ، ضحى ، سجي).

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى المقوم اللغوي والمقوم العلمي الذين عملوا على تقديم رسالتي وإخراجها بصيغة لغوية وعلمية خالية من الأخطاء.

شكراً للجهود المبذولة من فريق العمل المساعد (تحسين شاغي ، عادل حمدان، غزوان صادق، مقداد لطيف، علي عبد).

ويشكر الباحث موظفي الدراسات العليا ومكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لما أبدوه من مساعدة أخوية فبارك الله في جهودهم.

ولتكن خاتمة شكري مسكا" إذ أتقدم بشكري وتقديري واعتزازي وحبّي الى عائلتي لجهدهم وصبرهم طيلة مدة دراستي فلهم مني كل الحب والتقدير .

وإذا اجزلت الشكر والعطاء لمن ساعد الباحث ولو بكلمة فأني أقدم اعتذاري لمن لم أت على ذكره وساعد الباحث على اتمام بحثه .

ختاماً أقول الحمدُ لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله.



## ملخص الرسالة باللغة العربية

تأثير ميدان مقترح في بعض مكونات اللياقة الصحية وتقليل الرهاب الاجتماعي  
لطلاب المرحلة المتوسطة

المشرف

أ.م.د. كامل عبود حسين

٢٠١٧م

الباحث

علاء عيسى سعيد

١٤٣٨هـ



اشتملت الرسالة على خمسة أبواب:

فقد احتوى الباب الاول على المقدمة وأهمية البحث إذ تم التطرق فيها إلى أهمية درس التربية الرياضية والى تعدد اغراض التربية الرياضية البدنية على وفق حاجات المجتمع الانساني وتقدمه ، فهي لم تقتصر على السعي وراء الانجاز وتحطيم الارقام القياسية بل شملت مناهج التأهيل والعلاج والتقويم والصحة تماشيا مع واقع ومستجدات الحياة .

كما تطرق الباحث في مقدمة دراسته إلى أهمية دراسة الرهاب الاجتماعي لطلاب المرحلة المتوسطة ومحاولة تقليله والوصول الى الحالة الصحية المثالية من خلال تصميم ميدان مقترح كونه يمثل واحدا من المساهمات التي تهدف الى تنمية مقومات الشخصية السوية للفرد (المراهق) ومساهمة من الباحث لخدمة هذه الفئة المهمة في المجتمع فيما يأمل أن تتوصل الى نتائج جيدة لعلها تصبح بمثابة مرشد عمل للمهتمين .

اما مشكلة البحث : فتبرز في وجود عوامل عديدة اثرت سلبا في تدني مستوى اللياقة البدنية والدافعية وظهور حالة من الخوف والخجل والعزلة لدى الطالب من مواجهة زملائه او المدرسين .

وهدفت الدراسة الى: تصميم ميدان مقترح يتلاءم وقدرات عينة البحث من طلاب المرحلة المتوسطة للعام الدراسي ٢٠١٥ / ٢٠١٦ وكذلك التعرف على مستوى اللياقة الصحية والرهاب الاجتماعي لعينة البحث . والتعرف على اثر الميدان المصمم في بعض مكونات اللياقة الصحية والرهاب الاجتماعي لعينة البحث .

وتضمنت فروض البحث: ان للميدان المقترح تأثيراً في بعض مكونات اللياقة الصحية والرهاب الاجتماعي لعينة البحث. وهناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض مكونات اللياقة الصحية والرهاب الاجتماعي . وكذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للقوة العضلية العامة ومرونة الجذع والعمود الفقري لعينة البحث.

فضلا عن ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لمعدل ضربات القلب- الضغط الدموي- السعة الحيوية - لعينة البحث.

اما مجالات البحث فقد كانت على النحو الآتي:

فقد اشتملت على المجال البشري الذي كان عينة من طلاب المرحلة المتوسطة الصف الثاني في ثانوية الغيث المختلطة وتحدد المجال الزمني بالمدة من ٢٠١٥/٨/٩ لغاية ٢٠١٦ / ٥ / ٥ في حين كان المجال المكاني ساحة ثانوية الغيث / مديرية تربية ديالى.

اما الباب الثاني فقد شمل الدراسات النظرية والسابقة:

- الدراسات النظرية:

تناول فيها الباحث مواضيع عدة إذ تطرقت الى مفهوم اللياقة الصحية واهميتها ومكوناتها والرهاب الاجتماعي ، ومكونات الميدان المقترح والذي تكون من خمس محطات ، ودرس الباحث متغيرات الطول والكتلة والقوة العضلية والمرونة ومعدل ضربات القلب والضغط الدموي والتحمل العضلي، والرهاب الاجتماعي .

بعدها تناول الباحث في القسم الثاني من هذا الباب ثلاث دراسات من الدراسات السابقة

وقد احتوى **الباب الثالث** على منهجية البحث واجراءاته الميدانية اذ إستخدم الباحث المنهج التجريبي (التصميم التجريبي للمجموعتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي) كونه ملائم لطبيعة مشكلة البحث، في حين تكونت عينة البحث من ( ١٠ ) طلاب للمجموعة التجريبية و ( ١٠ ) طلاب للمجموعة الضابطة.

وتطرق الباحث الى الاجهزة والادوات والوسائل المهمة المستخدمة في البحث وخطوات تنفيذ التجربة . كما احتوى هذا الباب على وسائل جمع المعلومات وتمت الاستعانة بالوسائل الإحصائية المناسبة لاستخراج النتائج بأسلوب إحصائي وعلمي سليمين .

وتضمن **الباب الرابع** عرض لنتائج البحث وتحليلها ومناقشتها إذ عمد الباحث الى عرض نتائجه في جداول وتمت مناقشتها.

اما **الباب الخامس** وبعد معالجة البيانات والنتائج المستحصلة إحصائيا توصل الباحث الى كثير من **الاستنتاجات** أهمها : إن الأجهزة المساعدة المصممة من قبل الباحث أسهمت بشكل إيجابي في تحسن الحالة الصحية وتقليل الرهاب الاجتماعي للمجموعة التجريبية . وكذلك ملائمة المنهج البدني الصحي بأسلوبه وفقراته لعينة البحث وقد تحقق ذلك من خلال تأثيره في بعض مكونات اللياقة الصحية .

وأوصى الباحث عدة **توصيات** أهمها: ضرورة اهتمام وزارة التربية بممارسة الأنشطة الرياضية وما تجنيه من فوائد كثيرة صحية ونفسية وجمالية واجتماعية.

وكذلك العمل على بناء العديد من الميادين في المدارس للارتقاء بالطلبة من الناحية الصحية والنفسية .

## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
١	العنوان.	١
٢	الآية القرآنية.	٢
٣	إقرار المشرف.	٣
٤	إقرار المقوم الإحصائي.	٤
٥	إقرار المقوم اللغوي.	٥
٦	إقرار المقوم العلمي.	٦
٧	إقرار لجنة المناقشة والتقويم.	٧
٨	الإهداء.	٨
١٠-٩	الشكر والتناء.	٩
١٣-١١	ملخص الرسالة باللغة العربية.	١٠
١٩-١٤	قائمة المحتويات.	١١
٢٠-١٩	قائمة الجداول.	١٢
٢١	قائمة الأشكال.	١٣
٢٢	قائمة الملاحق.	١٤

## قائمة المحتويات

الباب الأول: التعريف بالبحث		
رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
٢٥-٢٤	مقدمة البحث وأهميته.	١
٢٦	مشكلة البحث.	٢
٢٦	أهداف البحث.	٣
٢٧	فروض البحث.	٤
٢٧	مجالات البحث.	٥
٢٧	المجال البشري.	٦
٢٧	المجال الزماني.	٧
٢٧	المجال المكاني.	٨
٢٨	تعريف المصطلحات.	٩
الباب الثاني: الدراسات النظرية والسابقة		
رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
٣١	الدراسات النظرية.	١
٣١	اللياقة البدنية والصحية .	٢
٣٢	اللياقة البدنية وارتباطها بالمبادئ الخصوصية.	٣
٣٣-٣٢	مفهوم اللياقة الصحية .	٤
٣٥-٣٤	مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .	٥
٣٦	القوة العضلية .	٦
٣٨-٣٧	المرونة .	٧
٣٩	التحمل العضلي .	٨
٤٠	اللياقة القلبية التنفسية.	٩
٤٠	التركيب الجسمي .	١٠
٤٢-٤١	ضغط الدم .	١١
٤٢	ممارسة النشاط البدني واثره في ضغط الدم .	١٢
٤٣	معدل ضربات القلب	١٣
٤٣	علاقة التربية الرياضية الرياضية بعلم النفس .	١٤

رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
٤٤	النشاط البدني واللياقة النفسية .	١٥
٤٥	مفهوم الرهاب .	١٦
٤٥	اعراض الرهاب	١٧
٤٧-٤٦	انواع الرهاب .	١٨
٤٨	النمو الجسمي في مرحلة المراهقة المتوسطة .	١٩
٤٩	مزايا الانشطة المدرسية .	٢٠
٥٠	الدراسات السابقة .	٢١
٥١-٥٠	دراسة يعرب خيون . (١٩٩٤)	٢٢
٥١	دراسة اناس سعدون . (٢٠١٣)	٢٣
٥٢	دراسة ناظم احمد عكاب . (٢٠١٤)	٢٤
٥٣	اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والحالية .	٢٥
٥٤	مناقشة الدراسات السابقة.	٢٦
<b>الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>		
٥٨	منهج البحث.	١
٥٩	مجتمع البحث وعينته.	٢
٦٠	عينة البحث.	٣
٦٠	تجانس العينة في متغيرات النمو .	٤
٦١	تكافؤ العينة .	٥
	<b>الموضوع</b>	<b>التسلسل</b>
٦٣	وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.	٦
٦٣	وسائل جمع البيانات.	٧
٦٥-٦٤	الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .	٨
٦٦	تحديد اجراءات البحث الميدانية.	٩
٧١-٦٦	مكونات الميدان المقترح .	١٠

رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
٧٢	المواد المستخدمة في الميدان .	١١
٧٣	مكونات جهاز اختبار اللياقة القلبية.	١٢
٧٥	تحديد المتغيرات لمكونات اللياقة الصحية .	١٣
٧٩-٧٧	الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.	١٤
٨١-٨٠	اجراءات مقياس الرهاب الاجتماعي .	١٥
٨٥-٨٤	الاسس العلمية لمقياس الرهاب الاجتماعي .	١٦
٩٤-٨٦	الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث.	١٧
٩٦-٩٥	التجارب الاستطلاعية.	١٨
٩٧	الاختبارات القلبية.	١٩
٩٩-٩٨	التجربة الرئيسية.	٢٠
١٠٢-٩٨	المنهج البدني، الصحي ، النفسي .	٢١
١٠٣	الاختبارات البعدية.	٢٢
١٠٣	الوسائل الإحصائية.	٢٣
<b>الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها</b>		
١٠٦	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	١
١١٠-١٠٧	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة .	٢
١١٧-١١١	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات الفسلجية	٣
	<b>الموضوع</b>	<b>التسلسل</b>
١١٨-١١٧	عرض نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة الضابطة لمتغير الرهاب الاجتماعي .	٤
١٢٢-١١٩	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية .	٥
١٢٨- ١٢٣	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسلجية .	٦
١٣٠-١٢٩	عرض نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغير الرهاب الاجتماعي .	٧

١٣٣-١٣١	عرض نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها .	٨
١٣٥-١٣٣	مناقشة نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة .	٩
١٣٨-١٣٦	عرض نتائج الاختبارات الفسلجية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها .	١٠
١٣٩	مناقشة نتائج الاختبارات الفسلجية القبالية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة .	١١
١٤٠	عرض نتائج مقياس الرهاب الاجتماعي البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها .	١٢
١٤٢-١٤١	مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير الرهاب الاجتماعي .	١٣
<b>الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات</b>		
١٤٤	الاستنتاجات.	١
١٤٥	التوصيات .	٢
١٤٦	المصادر والمراجع .	٣
١٥٢-١٤٧	المصادر العربية .	٤
١٥٢	المصادر الأجنبية .	٥
١٨٨-١٥٣	الملاحق .	٦
a-e	Abstract	٧

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
٥٥	يبين أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة.	١
٦١	يبين تجانس مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات النمو.	٢
٦٢	يبين تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.	٣
٧٢	يبين المواد التي تم استخدامها في الميدان .	٤
٧٥	يبين اتفاق الخبراء في مكونات اللياقة الصحية .	٥
٧٦	يبين اتفاق الخبراء في تحديد مكونات اللياقة الصحية حسب الأهمية النسبية .	٦
٧٨	يبين الثبات والصدق الذاتي للاختبارات .	٧
٨٣-٨٢	النسب المئوية لإجابات الخبراء والمحكمين على فقرات المقياس .	٨
١٠٠	يبين الوزن النسبي لأجزاء الجسم المعتمدة لدى افراد العينة الوزن بالغرام .	٩
١٠٧	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التأثير للاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية وللمجموعة الضابطة	١٠
١٠٩	يبين فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة ( T ) ونسبة الخطأ للاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية وللمجموعة الضابطة .	١١
١١١	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التأثير للاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات الفسلجية والصحية للمجموعة الضابطة .	١٢
١١٤	يبين فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة ( T ) ونسبة الخطأ للاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات الفسلجية للمجموعة الضابطة .	١٣
١١٧	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التأثير للاختبار القبلي والبعدية لمتغير الرهاب الاجتماعي في المجموعة الضابطة	١٤
١١٨	يبين فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( T ) ونسبة الخطأ للاختبارات القبليّة والبعدية للمتغير الرهاب الاجتماعي للمجموعة الضابطة .	١٥



١١٩	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التأثير للاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات البدنية وللمجموعة التجريبية	١٦
١٢١	يبين فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة ( T ) ونسبة الخطأ للاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات البدنية وللمجموعة التجريبية .	١٧
١٢٣	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التأثير للاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات الفسلجية وللمجموعة التجريبية	١٨
١٢٦	يبين فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة ( T ) ونسبة الخطأ للاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات الفسلجية للمجموعة التجريبية .	١٩
١٢٩	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التأثير للاختبار القبلي والبعدي لمتغير الرهاب الاجتماعي للمجموعة التجريبية .	٢٠
١٣٠	يبين فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة ( T ) ونسبة الخطأ للاختبارات لقياس متغير الرهاب الاجتماعي للمجموعة التجريبية	٢١
١٣١	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) ونسبة الخطأ للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البدنية البعدي في متغيرات البحث البدنية .	٢٢
١٣٦	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) ونسبة الخطأ للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدي في متغيرات البحث الفسلجية.	٢٣
١٤٠	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) ونسبة الخطأ للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدي في متغير الرهاب الاجتماعي.	٢٤

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
٣٥	يوضح عناصر اللياقة الصحية .	١
٥٩	يوضح التصميم التجريبي للبحث.	٢
٦٧	يوضح المحطة الاولى ( الجبل ) .	٣
٦٨	يوضح المحطة الثانية ( قفز الارنب ) .	٤
٦٩	يوضح المحطة الثالثة ( دائرة المرونة ) .	٥
٧٠	يوضح المحطة الرابعة (الموانع ) .	٦
٧١	يوضح المحطة الخامسة (الالعاب ) .	٧
٧٤	يوضح وسيلة لقياس اللياقة القلبية والمرونة.	٨
٨٧	يوضح اداة لقياس السعة الحيوية.	٩
٨٨	يوضح اداة قياس النبض والضغط.	١٠
٨٩	يوضح جهاز قياس قوة القبضة.	١١
٩١	يوضح طريقة اداء اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.	١٢
٩٢	يوضح اداء الجلوس من الرقود.	١٣
٩٣	يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات.	١٤
٩٤	يوضح اداء اختبار الخطوة.	١٥
١٠١	يوضح الاكياس والاوزان الاضافية المستخدمة في الوحدات.	١٦
١٠٢	يوضح تقسيم الوحدات البدنية - الصحية وصعوبة الاداء.	١٧



## قائمة الملاحق

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
١٥٦-١٥٣	مراحل العمل.	١
١٥٧	اسماء الخبراء الذين تم الاستعانة بهم في تصميم الميدان .	٢
١٥٨	المقابلات الشخصية .	٣
١٥٩	اسماء الخبراء والمختصين في المجال الصحي ومتغيراته .	٤
١٦٠	أسماء الخبراء والمختصين في مجال علم النفس.	٥
١٦١	اسماء فريق العمل المساعد.	٦
١٦٥-١٦٢	مقياس الرهاب الاجتماعي بصيغته الاولى .	٧
١٦٨-١٦٦	مقياس الرهاب الاجتماعي الفقرات التي عدّلها الخبراء والمختصون .	٨
١٧٠-١٦٩	استبانة مقياس الرهاب الاجتماعي بصيغته النهائية .	٩
١٧٣-١٧١	استبانة مقياس الرهاب الاجتماعي التي وزعت للطلاب .	١٠
١٧٤	استبانة تحديد مكونات اللياقة الصحية .	١١
١٧٦-١٧٥	استبانة تحديد الاختبارات الخاصة بمكونات اللياقة الصحية .	١٢
١٧٧	تسهيل مهمة .	١٣
١٧٨	تسهيل مهمة بإضافة درس .	١٤
١٨٧-١٧٩	الوحدات البدنية .الصحية .	١٥

# الباب الاول

## ١- التعريف بالبحث:

- |       |                      |
|-------|----------------------|
| ١-١   | مقدمة البحث وأهميته. |
| ٢-١   | مشكلة البحث.         |
| ٣-١   | أهداف البحث.         |
| ٤-١   | فروض البحث .         |
| ٥-١   | مجالات البحث.        |
| ١-٥-١ | المجال البشري.       |
| ٢-٥-١ | المجال الزماني.      |
| ٣-٥-١ | المجال المكاني.      |

## ١- التعريف بالبحث:

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تُعدُّ الرياضة اليوم مقياساً للتطور الحاصل في البلدان بكل مجالاته الحضارية والاجتماعية فهي جزء من النسيج الثقافي للمجتمع ولأفراده .

وهي احدى مظاهر الرقي والتقدم للمجتمعات واصبح الاهتمام بالرياضة في العديد من دول العالم المتقدمة واضحا للعيان لما لها من دور ايجابي وفعال في بناء مجتمع سليم خالٍ من الامراض ، وفي السنوات الاخيرة شهد العالم تقدما ملحوظا في كل مجالات الحياة والتربية الرياضية واحداً من تلك المجالات التي شهدت تطوراً كبيراً في كافة المستويات .

واصبحت الرياضة في الوقت الحاضر احدى مؤشرات حضارة الامم ورفيها وتتجسد في عنايتها بتربية الاجيال بمختلف فئاتها ويتجلى ذلك بوضوح في مدى عناية الدول بأحدى هذه الشرائح ألا وهي شريحة الطلبة لما لهم من اهمية كبيرة في النهوض بواقع البلد لو حُسن تسخيرهم بالاتجاه الصحيح ، لذا تعددت اغراض التربية الرياضية طبقا لحاجة المجتمع اذ لم يعد الاهتمام باللياقة الصحية لغرض الانجاز فقط بل تعدى ذلك ليشمل ايضا اكساب الفرد الصحة الجيدة والاستمتاع بها ، واكتساب علاقات اجتماعية اوسع والشعور بالثقة والشجاعة وبالتالي يؤثر ايجابيا على حياة الفرد ويجعل الفرد اكثر حيوية وتحمل في مواجهة ضغوط الحياة وتسعى على ان يحيا الفرد حياة متوازنة وسعيدة .

ان التقدم التكنولوجي والالعاب الالكترونية الحديثة دفع فئة الاطفال والشباب الى الابتعاد عن ممارسة النشاط الرياضي ، مما اثر سلباً على صحة الاطفال وزيادة مشاكل السمنة مما ادى الى ضعف العلاقات الاجتماعية لهذه الشريحة مع اقرانهم ، لذا من الضروري الاهتمام بالأنشطة الرياضية في المدارس لتنشئة جيل من الشباب سليم بدنياً وصحياً ونفسياً ليؤدي كل منهم دوره في بناء ورقي البلد .

ولا يتم ذلك الا من خلال حث هؤلاء الطلبة الى المشاركة في أداء التمارين الرياضية والبدنية من خلال ابتكار وسائل تساهم في زيادة دافعية وتشويق هؤلاء الطلبة الى ممارسة الرياضة من خلال ايجاد وسائل حديثة ومشوقة ومن اجل تقليل الرهاب الاجتماعي مثل تسلق الحبال والتزحلق من مكان مرتفع والالعاب الصغيرة ووضع الورود بين الوسائل لزيادة رغبة الطلبة ومساعدتهم في الخروج من عزلتهم والانخراط مع زملائهم الطلبة .

ولهذا برزت اهمية البحث في دراسة واحدة من المشكلات المهمة التي تواجه الشباب الأ وهي الرهاب الاجتماعي والمحاولة في تقليله ورفع اللياقة الصحية والبدنية وزيادة الشجاعة والثقة بالنفس والدافعية من خلال تصميم ميدان مقترح واسهاما من الباحث في خدمة هذه الشريحة تناول الدراسة .

## ٢-١ مشكلة البحث:

ان درس التربية الرياضية وممارسة النشاط الرياضي والبدني لها اهمية كبيرة وبالغة على صحة الفرد والمجتمع اذ من خلال ممارسة النشاط الرياضي يمكن الحد من الكثير من الامراض والحصول على شكل وقوام مقبولين ،ولكون درس التربية الرياضية في المدارس له الاهمية البالغة في تحقيق القبول الاجتماعي وزيادة العلاقات الاجتماعية بين الطلبة مما يوفر جو من الالفة بين الطلبة وكذلك يعمل على زيادة الثقة بالنفس والشجاعة ويبعث روح السرور والمرح على نفسية الطالب مما يجعله اكثر تقبلا للحياة ومنسجما مع زملائه ومحبا للدراسة والمدرسين .

ومن خلال خبرة الباحث في مجال عمله كمدرس لاحظ ضعفا في تنفيذ درس التربية الرياضية اثر سلبا في تدني مستوى اللياقة الصحية والدافعية وظهور حالة من الخوف والخجل والعزلة لدى الطالب من مواجهة زملائه أو المدرسين مما ينعكس على مكونات اللياقة الصحية .

لذا ارتأى الباحث القيام بتصميم ميدان مقترح يسهم في معالجة حالات الخوف وزيادة التشويق لممارسة درس التربية الرياضية لعينة البحث .

## ٣-١ اهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- ١- تصميم ميدان رياضي يتلاءم وقدرات عينة البحث من طلاب المرحلة المتوسطة
- ٢- التعرف على مستوى اللياقة الصحية والرهاب الاجتماعي لعينة البحث .
- ٣- التعرف على تأثير الميدان المصمم في بعض مكونات اللياقة الصحية والرهاب الاجتماعي .

**٤-١ فروض البحث :**

- ١- للميدان تأثير في بعض مكونات اللياقة الصحية والرهاب الاجتماعي .
- ٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض مكونات اللياقة الصحية .
- ٣- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للقوة العضلية العامة ومرونة الجذع والعمود الفقري لعينة البحث.
- ٤- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لمعدل ضربات القلب - الضغط الدموي - السعة الحيوية - لعينة البحث.

**٥-١ مجالات البحث:**

- ١-٥-١ المجال البشري: طلاب المرحلة المتوسطة الصف الثاني في ثانوية الغيث المختلطة .
- ٢-٥-١ المجال الزمني: للمدة من ٩ / ٨ / ٢٠١٥ لغاية ٥ / ٥ / ٢٠١٦ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني: ساحة ثانوية الغيث / مديرية تربية ديالى.

## ٦-١ تعريف المصطلحات:

## ١. اللياقة الصحية :

"حسب تعريف منظمة الصحة العالمية (مقدرة الفرد على القيام بالواجبات والاعباء اليومية بنشاط وحيوية ويقظة دون حدوث التعب المبكر مع توفر القدرة من الطاقة للفرد واستجماع القوى ليسمح له بمواصلة متطلبات حياته المتنوعة باقتدار"<sup>(١)</sup>.  
وقد عرفها حازم النجار " وهي اللياقة التي يحتاجها الفرد العادي من اجل التمتع بلياقة صحية لجسمه بحيث يكون قادراً على أداء الواجبات اليومية وبقي جسمه من الامراض والمشاكل الصحية المختلفة"<sup>(٢)</sup>

## ٢. الرهاب الاجتماعي:

"هو الخوف من الوقوع محل ملاحظة من الاخرين مما يؤدي الى تجنب المواقف الاجتماعية، وعادة ما يصاحب المخاوف الاجتماعية العامة تقييم ذاتي منخفض وخوف من النقد ، وقد يظهر على شكل شكوى من احتقان الوجه او رعشة باليد او غثيان او رغبة شديدة بالتبول"<sup>(٣)</sup>

"عبارة عن خوف غير طبيعي دائم وملزم للمرء من شيء غير مخيف في اصله ، وهذا الخوف لا يستند الى اي اساس واقعي ، ولا يمكن السيطرة عليه من قبل الفرد، رغم ادراكه انه غير منطقي ومع ذلك فهو يعتريه ويتحكم في سلوكه"<sup>(٤)</sup>.

(١) محمد نصر الدين رضوان ، احمد متوالي؛ اللياقة البدنية للجميع، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠) ص٣٠-٣١.

(٢) حازم النجار واخرون؛ الرياضة والصحة في حياتنا، (الاردن ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠١٠) ص٣٦.

(٣) اسامة فاروق مصطفى؛ مدخل الى الاضطرابات السلوكية والانفعالية : (عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ٢٠١١، ص٣٣٨).

(٤) بطرس حافظ بطرس؛ المشكلات النفسية وعلاجها، ط١: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨) ص٣٣٢.