

تدريب متقطع عالي الكثافة بقيادة الأقران: نموذج واعد لتحسين اللياقة البدنية في المدارس

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 12, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تدريب متقطع عالي الكثافة بقيادة الأقران: نموذج واعد لتحسين اللياقة البدنية في المدارس. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120618>

هل يمكن لجيل الشباب أن يقود جيلهم نحو مستقبل أكثر صحة؟ هذا السؤال يطرحه مشروع "قادة اللياقة البدنية الشباب" الذي أجرته كلية ويستون، والذي يفتح آفاقاً جديدة في مجال تعزيز الصحة النفسية والجسدية للمراهقين من خلال نموذج مبتكر يعتمد على قيادة الأقران. بدلاً من الاعتماد على المدربين المتخصصين، يضع هذا المشروع بين أيدي المراهقين الأكبر سناً مسؤولية توجيه أقرانهم الأصغر سناً نحو ممارسة التمارين عالية الكثافة المتقطعة (HIIT)، وهو نهج يهدف إلى التغلب على تحديات قابلية التوسع التي تواجه البرامج التقليدية.

الإطار النظري

يعتمد هذا المشروع على أسس نظرية راسخة في علم النفس، أبرزها نظرية التعلم الاجتماعي لألبرت باندورا. تفترض هذه النظرية أن التعلم يحدث من خلال الملاحظة والتقليد، وأن الأفراد يتعلمون بشكل أكثر فعالية عندما يرون نماذج يحتذى بها، خاصة إذا كانت هذه النماذج من نفس الفئة العمرية أو الاجتماعية. فالمراهقون يميلون إلى الاستماع إلى أقرانهم وتقبل توجيهاتهم بشكل أكبر من توجيهات البالغين، مما يجعل نموذج القيادة القائمة على الأقران فعالاً بشكل خاص في تغيير السلوكيات الصحية. بالإضافة إلى ذلك، يستند المشروع إلى مبادئ العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، الذي يركز على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات. فالتمارين الرياضية، وخاصةً HIIT، يمكن أن تساعد في تحسين المزاج وتقليل القلق والاكتئاب من خلال إطلاق الإندورفين، وهي مواد كيميائية طبيعية في الدماغ تعمل كمضادات للاكتئاب. كما أن المشاركة في برنامج رياضي جماعي يمكن أن تعزز الشعور بالانتماء الاجتماعي والدعم، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية بشكل عام. يمكن تشبيه الدماغ هنا بحديقة، فالسلوكيات الإيجابية مثل ممارسة الرياضة هي بمثابة البذور التي نزرعها، والأفكار والمشاعر هي بمثابة التربة التي تغذي هذه البذور.

المنهجية

أجرت كلية ويستون دراسة تجريبية غير عشوائية شملت 44 طالباً في الصف السابع (بمعدل عمر 12.1 ± 0.3 سنة) من مدرسة واحدة في شمال شرق إنجلترا. تم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية مكونة من 21 طالبة (8 فتيات) شاركت في برنامج HIIT بقيادة الأقران، ومجموعة ضابطة مكونة من 23 طالبة (17 فتاة) لم تشارك في البرنامج. تم اختيار 5 طلاب من الصفين الثاني عشر والثالث عشر (بمعدل عمر 17.3 ± 0.4 سنة) ليكونوا قادة الأقران، وتلقوا تدريباً مكثفاً على كيفية إجراء تمارين HIIT في المدرسة، مع التركيز على التمارين القائمة على الملائمة وتمارين لكامل الجسم. قام قادة الأقران بعد ذلك بتنفيذ جلسات HIIT مرتين أسبوعياً خلال فترة الوصاية الصباحية. تم تقييم عدة متغيرات، بما في ذلك معدلات التجنيد والاحتفاظ بالحضور، وقابلية قبول البرنامج (من خلال مجموعات تركيز مع المشاركين والمعلمين)، ومدى الالتزام بالبرنامج (من خلال ملاحظات الباحثين ومراقبة معدل ضربات القلب)، والتأثير الأولي على اللياقة البدنية والصحة النفسية. يمكن تصور هذه الدراسة كرحلة استكشافية، حيث يسعى الباحثون إلى تحديد ما إذا كان هذا النموذج الجديد يمكن أن يكون فعالاً وقابلًا للتطبيق على نطاق واسع.

النتائج

أظهرت الدراسة معدل تجنيد بنسبة 72٪ (21 من أصل 29 طالباً مؤهلاً) للمجموعة التجريبية، و 74٪ (23 من أصل 31) للمجموعة الضابطة، و 42٪ (5 من أصل 12) لقادة الأقران. كان معدل الاحتفاظ بالمشاركين مرتفعاً جداً، حيث أكمل جميع المشاركين في المجموعة الضابطة الدراسة، واثنتان فقط من المجموعة التجريبية انسحبا (مما يعادل معدل احتفاظ بنسبة 94٪). بلغ متوسط معدل الحضور في البرنامج 73 ± 31 ٪. أظهرت مجموعات التركيز أن البرنامج كان مقبولاً بشكل عام من قبل المشاركين وقادة الأقران والمعلمين. فيما يتعلق بمتغيرات اللياقة البدنية والصحة النفسية، كانت

اتجاهات التأثير غير متسقة، وكانت تقديرات التأثير غير دقيقة. ومع ذلك، أظهرت مراقبة معدل ضربات القلب أن متوسط أعلى معدل ضربات قلب خلال التمارين بلغ 76٪ من الحد الأقصى المتوقع للعمر، مع تباين بين المشاركين وداخل المشاركين بنسبة 6٪ و 8٪ على التوالي. تشير هذه النتائج إلى أن البرنامج كان قابلاً للتطبيق من حيث التجنيد والاحتفاظ بالحضور وقابلية القبول، ولكن قد تكون هناك حاجة إلى تحسينات في تنفيذ البرنامج لضمان تحقيق أقصى قدر من الفعالية.

الآثار

تحمل هذه النتائج آثاراً كبيرة على الممارسين والمهتمين بالصحة العامة. فهي تشير إلى أن برامج HIIT القائمة على قيادة الأقران يمكن أن تكون وسيلة فعالة لتعزيز النشاط البدني والصحة النفسية للمراهقين، خاصة في البيئات المدرسية. يمكن للمعلمين والمستشارين المدرسيين الاستفادة من هذا النموذج لتوفير فرص لممارسة الرياضة للطلاب الذين قد لا يشاركون في الأنشطة الرياضية التقليدية. بالنسبة للمراهقين أنفسهم، يمكن أن يوفر هذا البرنامج فرصة لتطوير مهارات القيادة والثقة بالنفس والشعور بالمسؤولية تجاه صحة أقرانهم. يمكن تشبيه هذا البرنامج ببذرة صغيرة تزرع في المدرسة، وتنمو لتصبح شجرة قوية توفر الظل والحماية لجميع الطلاب. ومع ذلك، من المهم ملاحظة أن فعالية البرنامج تعتمد على جودة التدريب والدعم المقدم لقيادة الأقران، وعلى مدى التزامهم بتنفيذ البرنامج وفقاً للمعايير المحددة.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في سياق العالم العربي، يجب أخذ العديد من العوامل الثقافية والاجتماعية في الاعتبار. ففي العديد من المجتمعات العربية، لا تزال هناك وصمة عار مرتبطة بالصحة النفسية، وقد يتردد المراهقون في طلب المساعدة أو المشاركة في برامج الصحة النفسية. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك قيود على مشاركة الفتيات في الأنشطة الرياضية، خاصة في الأماكن العامة. ومع ذلك، يمكن أن يكون نموذج القيادة القائمة على الأقران فعالاً بشكل خاص في التغلب على هذه التحديات. فالمراهقون العرب قد يكونون أكثر استعداداً للتحدث مع أقرانهم حول مشاكلهم الصحية، وقد يكونون أكثر تقبلاً لتوجيهات أقرانهم من توجيهات البالغين. يمكن تكييف البرنامج ليناسب السياق الثقافي المحلي من خلال توفير تدريب خاص لقيادة الأقران حول كيفية التعامل مع القضايا الحساسة المتعلقة بالصحة النفسية، ومن خلال ضمان توفير بيئة آمنة وداعمة للفتيات للمشاركة في الأنشطة الرياضية. على سبيل المثال، يمكن تنظيم جلسات HIIT منفصلة للفتيات، أو يمكن توفير مدربات إناث للإشراف على الجلسات المختلطة. من المهم أيضاً إشراك أولياء الأمور والمعلمين في البرنامج لزيادة الوعي بأهمية الصحة النفسية والبدنية، وللحصول على دعمهم.

آفاق مستقبلية وقيود

تشير هذه الدراسة إلى أن برامج HIIT القائمة على قيادة الأقران لديها القدرة على أن تكون وسيلة فعالة لتعزيز الصحة النفسية والبدنية للمراهقين. ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد أفضل الممارسات لتصميم وتنفيذ هذه البرامج. يجب أن تركز الدراسات المستقبلية على تحسين تدريب ودعم قادة الأقران، وعلى تطوير استراتيجيات لزيادة الالتزام بالبرنامج، وعلى تقييم التأثير طويل الأجل للبرنامج على الصحة النفسية والبدنية. من بين القيود الرئيسية لهذه الدراسة حجم العينة الصغير، والطبيعة غير العشوائية للتصميم، وعدم وجود مجموعة مقارنة حقيقية. بالإضافة إلى ذلك، لم يتم تقييم البرنامج بشكل كامل من حيث التكلفة والفعالية. على الرغم من هذه القيود، فإن هذه الدراسة تمثل خطوة مهمة إلى الأمام في فهم كيفية استخدام نموذج القيادة القائمة على الأقران لتعزيز الصحة والرفاهية للمراهقين. يمكن تشبيه هذا البحث

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم → View Course → اصول التربية والتعليم → View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة → View Course → Course

Reference

Weston K.L. (2026). *Feasibility of a school-based peer-led high-intensity interval training intervention: the Young Fitness Leaders project*. BMC Public Health, 26(1).

DOI: [10.1186/s12889-026-26543-w](https://doi.org/10.1186/s12889-026-26543-w)