

## تصدر عن جامعة أكلي محند أولحاج البويرة - الجزائر

Université Akli mohand Oulhadj (UAMOB) Bouira - Algérie



\*واقع تطبيق مبادئ الثقافة الصحية داخل المساح و انعكاسه على أداء السباحين دراسة ميدانية على مستوى ولاية البويرة (من 15 إلى 18 سنة)

\*المستوى الثقافي والمعيشي للأسرة ودورها في توجيه إهتمام الأبناء من فئة المراهقين (12 - 17 سنة) نحو ممارسة رياضة السباحة

\*مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوافق النفسي والحد من العنف المدرسي لدى المراهقين.

\*الضغوط النفسية المضاعفة للمعاق "دراسة حالة المعاق بصريا ودور رياضة الجيدو في دمج المعاق"

\*الخصائص السوسيوديموغرافية و تأثيرها على الممارسة الرياضية الترويحية في الجنوب الجزائري.

\*أثر التدريب المستمر و التدريب التبادلي على تطوير السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة.

\*مدى تأثير تركيز الانتباه على أداء الرميات الحرة في رياضة كرة السلة لدى فئة الأواسط دراسة و صفيحة تحليلية أجريت على فريقي شبيبة القبائل و الاتحاد الرياضي لبلدية معاقفة .

\*علاقة مورث الإيقاع الجوي بتحقيق الأرقام القياسية العلمية لدى عادي 100م-رجل.

\*مدى انعكاس التسيير الإداري على نتائج فريق الكرة الطائرة .

\*أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين التعليم و التوازن الحركي وسرعة رد الفعل لصغار المكفوفين .

\*الرياضة المدرسية ودورها في تعزيز التنشئة الاجتماعية للمراهق من وجهة نظر الأساتذة ، دراسة ميدانية لمتوسطة - ابن خلدون - البويرة .

\*أثر برنامج تدريبي بالألعاب التمهيدية على درجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى ناشئي كرة القدم U17 .

\*دور عامل التخطيط الإستراتيجي في تطوير المنشآت الرياضية دراسة حالة ديوان المركب المتعدد الرياضات بالشلف.

\*واقع طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية في التعليم الثانوي دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية الشلف.

\*الأسلوب البيومركزي في طريقة التدريب التكراري وأثره على تحسين القوة الانفجارية للاعبين الخفية في كرة القدم .

\*معالجة الصحافة الوطنية المتخصصة لظاهرة تناول المنشطات جريده الأهداف نموذجاً .

\*تقنين الحمل التدريبي باستعمال التدريب الدائري و المستمر في تطوير بعض المتغيرات الفيسيولوجية لدى عادي المسافات المتوسطة اختصاص 800 متر لدى الناشئين .

\*Analyse de l'Organisation de Jeu des Equipes Algériennes de Football de Première Division (Saison 2008 - 2009)

\*Effet des Différentes Périodes d'Entraînement sur l'Endurance et la Force - vitesse des Karatékas

\*La Gouvernance de la Réforme Educative : quel accompagnement ?

\*Evaluation de La Détente Verticale Et sa Corrélation Avec Les Paramètres Anthropométriques Des Jeunes Basketteurs Algériens

# MÂAREF

# معارف

Revue académique

مجلة علمية محكمة

تصدر عن جامعة أكلي محند أو لحاج بالبويرة (UAMOB)

قسم: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

Partie : Sciences et Techniques des Activates Physiques et Sportives

Numéro: 21  
décembre / 2016  
Année 11<sup>EME</sup>

العدد : الواحد والعشرون 21  
شهر : ديسمبر / 2016  
السنة الحادية عشر

**PRÉSIDENT D' HONNEUR:**  
Pr. MOUSSA ZIREG

الرئيس الشرفي :  
أ. د. موسى زيرق

**DIRECTEUR de Publication:**

Dr. MAZARI FATAH

المدير مسؤول النشر :

د. مزارى فاتح

**Rédacteur en chef:**

Dr. BENABDERRAHMAE SIDALI

د. بن عبد الرحمان سيد علي

رئيس التحرير :

**Membres du comité de Rédaction:**

Dr. Bouhadj MAZIANE

Dr. SACI AbdELAZIZ

Dr. CHERIFI MESSAOUD

Dr. LAOUCINE SOULEMANE

Dr. MENSOURI NABIL

أعضاء هيئة التحرير :

د. بوحاج مزيان

د. ساسى عبد العزيز

د. شريفى مسعود

د. لاوسين سليمان

د. منصورى نبيل

**Depot Legal :**

1369.2006

الإيداع القانوني :

**ISSN :**

1112.7007

ر. د. م. د. :

026 73 10 71 ☎ : 026 73 10 74 📠

[www.univ\\_bouira.dz](http://www.univ_bouira.dz)

[benabdsidali@Gmail.com](mailto:benabdsidali@Gmail.com)

[www.facebook.com/revue.maaref](http://www.facebook.com/revue.maaref)

موقع الجامعة على الانترنت

البريد الإلكتروني لرئيس التحرير

صفحة المجلة على الفايستوك :

جامعة أكلي محند أو لحاج

البويرة . الجزائر

Université Akli Mohand Oulhadj (UAMOB)

BOUIRA . ALGERIE



## معايير النشر في المجلة :

- يشترط في البحوث و المقالات التي تنشر في مجلة معارف ما يأتي :
- 1 - أن يكون البحث مبتكراً أو أصيلاً ، ويشكل إضافة نوعية في اختصاصه .
  - 2 - أن تتوفر فيه الأصالة والعمق وصحة الأسلوب .
  - 3 - أن يلتزم بالقيم الإنسانية وبمعايير البحث العلمي وبخاصة ما يلي :
    - أ - الابتعاد عن التجريح والتعريض بالآخرين .
    - ب - مراعاة المنهجية العلمية .
    - ج - كتابة الهوامش ( بخط حجم 12 بالنسبة للعربية وحجم 10 بالنسبة للاتينية) إما أسفل النص في نفس الصفحة ، أو في آخر المقال ، مستقلة عن قائمة المصادر والمراجع .
    - د - إعداد قائمة بمصادر البحث ومراجعته.
  - 4 - أن تكون مكملات البحث من خرائط أو جداول في صورتها الأصلية .
  - 5 - أن تقدم سيرة ذاتية للباحث في ورقة مستقلة عن البحث .
  - 6- المجلة مفتوحة لنشر البحوث لكافة الأساتذة و الباحثين من الجزائر وخارجها شريطة ان لا يكون قد سبق نشره.
  - 7 - عدد كلمات البحوث النظرية بين 3000 و 5000 كلمة حسب المقاييس الدولية ، أي (بين 10-20 صفحة بمعدل 300 كلمة / صفحة) فيرجى التقيد بذلك .
  - 8- ترفق بالبحث ملخصات باللغات الثلاث (العربية والفرنسية والانجليزية) بما لا يتجاوز صفحة لكل لغة .
  - 9- أن يكون نص المداخلة خاليا من أي خطأ لغوي أو مطبعي ، و أن يكون قد تم إمراره على المدقق اللغوي والنحوي قبل إرساله إلى المجلة.
  - 10- تخضع البحوث للتقويم العلمي واللغوي من طرف باحثين من جامعات جزائرية وأجنبية ويعلم الباحث بالنتيجة ، كما أنها تخزن في أرشيف المجلة ، ولا ترجع لأصحابها سواء نشرت أم لم تنشر .
  - 11- تعبر البحوث عن آراء كتابها وحدهم ، فهم المسؤولون عن صحة المعلومات وأصالتها ، و التوصيات والآراء التي يعبر عنها الباحثون لا تلزم سوى أصحابها.
  - 12- تكتب المقالات بالـ WORD على ورق A4 و بخط Traditional Arabic بحجم 16 باللغة العربية ، و بخط Times New Roman بحجم 12 للمداخلات باللغة الأجنبية ، و بالأبعاد 02 سم على كامل الاتجاهات.
  - 13 - أن يقدم لإدارة المجلة مطبوعاً على الورق ومخزناً في قرص مدمج CD أو في وسيلة من وسائل استقباله في جهاز الحاسوب .
  - 14- على صاحب المقال متابعة سير عملية نشر مقاله ، و نبه ان كل مقال يخالف شروط النشر لن يقبل.
  - 15 - يمكن إرسال البحوث عن طريق بريد رئيس التحرير

**الهيئة الاستشارية الوطنية :**

أ.د. عبد الناصر بن تومي (الجزائر3)  
أ.د. محند أكلي بن عكي (الجزائر3)  
أ.د. أحمد عطا الله (مستغانم)  
أ.د. بوعنق كمال (خميس مليانة)  
أ.د. عبد اليمين بوداود (المسيلة)  
أ.د. نبيلة ميموني (الجزائر3)  
د. بوعبد الله سبع (الشلف)  
أ.د. جمال عباس (البويرة)  
أ.د. حكيم حريتي (الجزائر3)

**الهيئة الاستشارية الدولية :**

أ.د. محمد صبحي الحسين (مصر)  
أ.د. صالح عمار العويب (ليبيا)  
أ.د. علي الزمالي (العراق)  
أ.د. عبد الباسط الشرماني (الأردن)  
أ.د. بشير زوجي (فرنسا)  
أ.د. أمال بابكر (السودان)  
أ.د. الصادق الحايك (الأردن)  
أ.د. عبد الكريم بوبكر (تونس)  
أ.د. عبد العزيز المصطفى (السعودية)  
أ.د. هشام هتلاوي هويلي (العراق)  
أ.د. فيصل قاسم  
أ.د. مسعود بورغدة  
د. هشام لوح  
أ.د. عمار رواب  
أ.د. نييل كرفس (الجزائر3)  
د. رشيد أوباجي (الجللفة)  
د. فحي بلغول (الشلف)  
د. الصادق بوبكر (بومرداس)  
أ.د. هاني بن جدو (مطيف)

**اللجنة العلمية (لجنة القراءة) في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية :**

د. سليم زعيمار «أ.م.أ.» (بجاية)  
د. محمد الأمين واضح «أ.م.أ.» (تسمسليت)  
د. مراد أيت لونيس «أ.م.أ.» (بومرداس)  
د. جعفر بوعروزي «أ.م.أ.» (بسكرة)  
د. مزيان بوحجاج «أ.م.أ.» (البويرة)  
د. بوزيد أو شـن «أ.م.أ.» (المسيلة)  
د. عبد العزيز ساسي «أ.م.أ.» (البويرة)  
د. سيد علي بن عبد الرحمان «أ.م.أ.» (البويرة)  
د. مسعود شريفسي «أ.م.أ.» (البويرة)  
د. نييل منصوري «أ.م.أ.» (البويرة)  
د. جمال خيري «أ.م.أ.» (البويرة)  
د. عيسى الهادي «أ.م.أ.» (الجللفة)  
د. عبد السلام الرمي «أ.م.أ.» (اليمن)  
د. فتهي يوسفسي «أ.م.أ.» (الجزائر3)  
أ.د. محمد سعد الشريف «أ.ت.أ.» (الإمارات)

أ.د. السعيد يحيوي «أ.ت.أ.» (باتنة)  
أ.د. أحمد بوسكرة «أ.ت.أ.» (المسيلة)  
د. يوسف بن صايبي «أ.م.أ.» (الجزائر3)  
د. عقيل بلعيد «أ.م.أ.» (خميس مليانة)  
د. سليم حربي «أ.م.أ.» (الجللفة)  
أ.د. الصادق الحايك «أ.ت.أ.» (الأردن)  
أ.د. تواتي بن فلاز «أ.ت.أ.» (مستغانم)  
د. بشير قاسيمي «أ.م.أ.» (وهران)  
د. عبد السلام زاوي «أ.م.أ.» (البويرة)  
د. رابع عبورة «أ.م.أ.» (الجزائر3)  
د. فاتح مزاري «أ.م.أ.» (البويرة)  
د. سليمان لاوسين «أ.م.أ.» (البويرة)  
د. محمد مهدي «أ.م.أ.» (وهران)  
د. ياسين عوض «أ.م.أ.» (السودان)  
د. محفوظ عمارة «أ.م.أ.» (قطر)

**أصدقاء العدد : د. محمد عيساوي**

أ. عبد الغني نعمان

أ. جعفر يفصح

**الإخراج الفني والتجهيز الطباعي :**

سهام لهواس



## فهرس الموضوعات

- 7..... كلمة هيئة التحرير
- واقع تطبيق مبادئ الثقافة الصحية داخل المساح وانعكاسه على أداء السباحين  
دراسة ميدانية على مستوى ولاية البويرة (من 15 الى 18 سنة)
- 9..... د. مزارى فاتح وأ. حماني ابراهيم
- المستوى الثقافى والمعيشى للأسرة ودورها في توجيه إهتمام الأبناء من فئة  
المراهقين (12 . 17 سنة) نحو ممارسة رياضة السباحة. دراسة ميدانية بمسبح  
محمد بن سالم مدينة الأغواط.
- 23..... د . بن عبد الرحمن سيد علي و أ. معاش حسين
- مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوافق النفسي والحد من  
العنف المدرسي لدى المراهقين.
- 37..... د . عبد العزيز ساسي و أ . محمد رحماني
- الضغوط النفسية المصاحبة للمعاق "دراسة حالة المعاق بصريا ودور رياضة  
الجودو في دمج المعاق"
- 46..... د. مسعود شريفى
- الخصائص السوسيوديموغرافية و تأثيرها على الممارسة الرياضية الترويحية في  
الجنوب الجزائري.
- 55..... د . محمد هيزوم
- أثر التدريب المستمر و التدريب التبادلي على تطوير السرعة الهوائية القصوى  
لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة.
- 68..... أ . عبد الرزاق بودواني
- مدى تأثير تركيز الانتباه على أداء الرميات الحرة في رياضة كرة السلة لدى  
فئة الأواسط دراسة و صفة تحليلية أجريت على فريقي شبيبة القبائل و الاتحاد  
الرياضي لبلدية معانقة .
- 78..... أ . أرزقي تسموقة
- علاقة دورات الايقاع الحيوي بتحقيق الأرقام القياسية العالمية لدى عدائي 100م.رجال.
- 89..... أ . يوسف ناصر
- مدى انعكاس التسيير الإداري على نتائج فريق الكرة الطائرة .
- 101..... أ . فوزية العوادي
- أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين التعليم والتوازن الحركي وسرعة رد الفعل  
لصغار المكفوفين .
- أد . عمار رواب و أ. معتز بالله شريف و أ. محمد نزييم بومعزة ..... 118



- الرياضة المدرسية ودورها في تعزيز التنشئة الاجتماعية للمراهق من وجهة نظر  
الأساتذة ، دراسة ميدانية لمتوسطة . ابن خلدون . البويرة .  
د . خالد زعاف ..... 137
- أثر برنامج تدريبي بالألعاب التمهيدية على درجة التوافق النفسي الاجتماعي  
لدى ناشئي كرة القدم U17 .  
د . سليمان بلعروسي ..... 148
- دور عامل التخطيط الإستراتيجي في تطوير المنشآت الرياضية دراسة حالة ديوان  
المركب المتعدد الرياضات بالشلف .  
د . محمد يحيوي وأ. محمد قطاب..... 161
- واقع طرق تدريس التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي دراسة ميدانية  
لبعض ثانويات ولاية الشلف .  
د . عبد الحميد برادعي..... 175
- الأسلوب البليومتري في طريقة التدريب التكراري وأثره على تحسين القوة  
الانفجارية للاعبين النخبة في كرة القدم .  
د . أوباجي رشيد وأ. حسان أحمد شوقي ..... 191
- معالجة الصحافة الوطنية المتخصصة لظاهرة تناول المنشطات جريده الأهداف  
نموذجا .  
د . سيد علي سلامي..... 206
- تقنين الحمل التدريبي باستعمال التدريب الدائري و المستمر في تطوير بعض  
المتغيرات الفيسيولوجية لدى عدائي المسافات المتوسطة اختصاص 800 متر لدى  
الناشئين .  
د . مختار عبد القادر ..... 216

### Analyse de l'Organisation de Jeu des Equipes Algériennes de Football de Première Division (Saison 2008 . 2009)

Mr: SALEM GACI ..... 03

### Effet des Différentes Périodes d'Entraînement sur l'Endurance et la Force . vitesse des Karatékas

Mr: Abdelmalik Bachir BENOSMANE ..... 15

### La gouvernance de la réforme éducative : quel accompagnement ?

Dr Rachid ALOUANE & Dr Abdelkrim FERGUEN & Dr Mourad HADJ AHMED..... 25

### EVALUATION DE LA DETENTE VERTICALE ET SA CORRELATION AVEC LES PARAMETRES ANTHROPOMETRIQUES DES JEUNES BASKETTEURS ALGERIENS

Dr MOHAMED LAMINE KRIDECHÉ..... 35

## كلمة التحرير :

بسم الله الرحمن الرحيم  
الحمد لله ربي العالمين والصلاة والسلام على سيد الأولين وآخرين نبينا  
محمد وعلى اله وصحابه أجمعين وبعد :

انه لمن دواعي سرورنا ان نشارك الاساتذة والباحثين والقراء من خلال  
صدور العدد 21 من مجلة معارف قسم خاص بالمعهد علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية لتتواصل مع ما يقدمه الاساتذة والباحثين في مختلف مجالات  
المتعددة للتربية البدنية والتدريب الرياضي لنجعل في مجلتنا العلمية الفتية  
بتأريخها ، الكبيرة بطموحها ، لتكون رافداً صافياً وعذباً يصب في نهر المعرفة و  
العلم الذي يرتوي منه طلاب العلم والمعرفة في المجال الرياضي ، وتأمل هيئة  
التحرير أن تترجم حرصها الدائم والمتواصل على رصانة هذا المنبر العلمي بإتباع  
التقاليد المحكمة في تقويم البحوث علمياً ونشرها ومراعاة الضوابط العلمية  
المتعارف عليها دون التخلي عن لمسات الإبداع والتطوير ، ونود أن نؤكد لجميع  
الأساتذة الباحثين والقراء والمهتمين في المجال الرياضي أن المجلة ستكبر وتتطور  
بجهودكم ومساهماتكم القيمة لأنها ينبوع عطائكم .

وفي الاخير نحن نتطلع في نظرة استشرافية على المدى المتوسط والطويل  
نتشارك فيها مع الجامعة من أجل تقديم بحوث علمية الرصينة والحديثة في كافة  
المجالات الرياضية والبدنية ونحن في انتظار مقترحاتكم و انطباعاتكم التي سوف  
نجعلها المشكاة التي ننير بها دربنا في مجال البحث العلمي .  
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

رئيس التحرير  
د/ بن عبد الرحمان سيدعلي





واقع تطبيق مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح وانعكاسه على أداء السباحين

دراسة ميدانية على مستوى ولاية البويرة (من 15 الى 18 سنة)

\* د. مزارى فاتح

\* أ. حماني ابراهيم

ملخص:

تتميز الثقافة الصحية في جعل الممارسين للرياضة عامة والسباحة خاصة يتمتعون باستمرارية في الأداء والوقاية من كل الامراض والمعوقات التي تجعل الرياضي يتوقف عن ممارسة الرياضة أو رهن مستقبله الرياضي، وفي ضوء الفرضيات المطروحة وبناء على النتائج المتحصل عليها من الدراسة الميدانية يمكننا القول بأن عدم تطبيق مبادئ الثقافة الصحية كون الأليات التي خصصتها الإدارة لتطبيق هذه المبادئ غير كافية وغير قادرة على إعطاء أي انعكاس على أداء السباحين.

وعدم إتزام المدرسين بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح كان كنتيجة لنقص الأليات التي خصصتها الإدارة لتطبيق مبادئ الثقافة الصحية ونقص كفاءة المدرب وثقافته حول هذه المبادئ حال دون إعطاء أي أثر لهذه المبادئ وانعكاسها على أداء السباحين.

**Summary:**

Featuring health education to make practitioners General for sport and private swimming have continuity in performance and prevention of all diseases and obstacles that make the athlete stop the practice of sports or mortgage his future sports, and in the light of the hypotheses put forward and based on obtained from the field study results, we can say that the failure to apply the principles of culture the fact that the health mechanisms allocated by the administration for the application of these principles is not sufficient and is not able to give any reflection on the performance of the swimmers.

The lack of commitment to apply the principles of trained health culture within the pools was as a result of the lack of mechanisms allocated by the administration to apply the principles of health education and the lack of

\* جامعة البويرة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .  
\* جامعة البويرة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .



efficiency of the trainer and culture around these principles case without giving any effect to these principles and their reflection on the performance .of swimmers.

**مقدمة ومشكلة البحث:** قدس الإنسان الرياضة منذ القدم فبادر إلى تخصيص أمكنة لممارسة الرياضة لأغراض مختلفة (جمال الجسم ، معتقدات دينية ، الاستعداد للحروب.....) وتعد الرياضة عاملا أساسيا في تنمية وتحسين الصحة العامة للأفراد وتنشيط وصيانة المحرك النفسي لديهم قصد تحقيق التوازن في شخصياتهم من الناحية البدنية والعقلية والنفسية كما هو معروف المثل القائل: "العقل السليم في الجسم السليم" ، ومع تطور حياة الأفراد ظهرت المنشآت الرياضية الحديثة وزاد الإقبال على ممارسة النشاط البدني والرياضي ، ما أوجب وضع مراسيم قانونية تحث وتلزم على توفير بيئة صحية تراعي فيها مبادئ التربية الصحية لممارسة النشاط البدني والرياضي بصورة سليمة.

ولكن ظلت علاقة التربية الصحية بالتربية البدنية غير واضحة المعالم لفترة طويلة ، ثم أخذت تلك العلاقة تتضح شيئا فشيئا لدى بعض رجال التربية ، إلا أنها في نفس الوقت غير واضحة لدى البعض الآخر.

وما نلاحظه في مجال التربية البدنية والرياضية حاليا أن مديري كثير من المنشآت الرياضية يعتقدون أن برامج التربية الرياضية بالمنشآت تفي باحتياجات الرياضيين الصحية من خلال ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية وبعض الأنشطة الداخلية بالمنشآت ، إلا أن الواقع العملي في منشآتنا يؤكد على أن التربية الصحية لم تأخذ حقها من العناية والاهتمام من قبل المسؤولين عن هذه المنشآت الرياضية ، حيث نلاحظ جميعا مدى القصور الشديد ، والذي يصل في كثير من الأحيان إلى العدم في المنشآت سواء بالنسبة للمنشآت الرياضي (ملاعب - صالات) أو بالنسبة للإمكانات المختلفة (أدوات رياضية - أجهزة رياضية).

وما نلاحظه أيضا في الواقع العملي هو أن الكثير يعتقد أن ميدان التربية الرياضية يؤهل الفرد للعمل في مجال التربية الصحية ، ويعتقد آخرون أن التربية الرياضية والتربية الصحية برنامجان متحالفتان ، لأنهما يعبران عن شيء واحد هو ضرورة الاهتمام بتربية الفرد.

ولقد أشار بعض المهتمين بمجال التربية الصحية والتربية البدنية والرياضية أنه في حالة الإعداد الصحيح لمدرّب التربية الرياضية في المنشآت الرياضية المختلفة ، وفي حالة ضمان أن يعمل في منشآت رياضية تتوافر فيها جميع

الإمكانيات لتطبيق مبادئ التربية الصحية ، وفي حالة ضمان أن يعمل في منشآت رياضية تتوفر فيها جميع الإمكانيات لتطبيق مبادئ التربية الصحية ، ولا بد من قناعة مديري المنشآت الرياضية بأهمية رسالة التربية الصحية في الإعداد الصحيح للرياضيين ، في هذه الحالة يستطيع مدرب التربية البدنية القيام بدور هام جدا في نشر الوعي الصحي وتعليم السلوك الصحي السليم من خلال حصص التربية البدنية والرياضية والأنشطة المختلفة والتي تتم في المنشآت الرياضية ، وخاصة إذا كان هؤلاء المدربين يتمتعون بسلوك صحي سليم ويحرصون على إتباعه أمام الرياضيين.(محمد عوض ، 2007 ، ص 44).

لكن ما وجد في الواقع الحالي لمبادئ التربية الصحية داخل هذه المنشآت الرياضية بصفة عامة والمساح بصفة خاصة من إهمال لها وإخلال بالبيئة الصحية أدى إلى ظهور مشاكل وأمراض صحية تشكل خطورة حقيقية على صحة مستخدمي المسبح وهذا ما يتنافى تماما مع الهدف الأسمى للتربية البدنية والرياضية وهو نفس الهدف الذي تسعى إليه التربية الصحية وهو الحفاظ على صورة الأفراد بالشكل الأحسن أثناء أو بعد ممارسة النشاط البدني والرياضي (حسن موسى ، 2007 ، ص 25) . وفي ضوء هذه المتغيرات ومن هذا المنطلق يمكن طرح العديد من التساؤلات على الشكل التالي:

- ما أهمية الآليات المخصصة داخل المسابح في تطبيق مبادئ الثقافة الصحية ليظهر انعكاسها على السباحين؟  
- ما مقدار التزام المدرب بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية وانعكاس ذلك على السباحين؟  
- ما مقدار التزام ووعي السباحين بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية وانعكاسه عليهم؟  
**2 . الفرضيات:** الآليات المخصصة داخل المسبح غير كافية لتجسيد مبادئ التربية الصحية.

- نقص التزام المدربين بتطبيق مبادئ التربية الصحية ينعكس سلبا على السباحين.  
- عدم التزام السباحين ونقص وعيهم بمبادئ التربية الصحية ينعكس سلبا على إعدادهم.

### 3. المفاهيم والمصطلحات:

♦ **تعريف الصحة:** الصحة لغة: صحَّ يصحُّ صحة فهو صحيح ، ولها استعمال كثيرة ما يهمننا منها هو: البراءة من كل ما هو عيب. (محمد مرتضى الزبيدي ، تاج العروس من جواهر القاموس ، بيروت ، ج2 ، ص 177).  
♦ **الثقافة الصحية:** الثقافة الصحية بأنها "عملية مساعدة الشخص على تكوين

اتجاهات صحية سليمة واتباع السلوك الصحي في حياته اليومية بما يحافظ على صحته وصحة أسرته وصحة مجتمعه" (لال ، 1998 ، ص 28).

#### 4. أهمية البحث :

- إبراز أهمية البيئة الصحية لممارسة النشاط البدني والرياضي الصحي.
- إبراز أهمية تجسيد مبادئ التربية الصحية في الواقع وإيجابياتها على صحة الفرد.
- إبراز أهمية وجود آليات تخضع لمقاييس علمية لتجسيد مبادئ التربية الصحية داخل المسابح.
- الوقوف على مقدار التزام المدربين بتطبيق مبادئ التربية الصحية وانعكاس ذلك على إعداد السباحين.
- إبراز مقدار التزام وعي السباحين بأهمية مبادئ التربية الصحية وانعكاس ذلك على إعدادهم.

#### 5. أهداف البحث:

- التعريف بمبادئ التربية الصحية وضرورة تجسيدها على الواقع.
- الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول واقع تطبيق مبادئ التربية الصحية.
- محاولة معرفة مستوى الوعي للسباحين حول مبادئ التربية الصحية.
- محاولة تحسين صورة تطبيق مبادئ التربية الصحية.
- اكتساب معارف جديدة والتقيب عن الحقائق المتعلقة بواقع تطبيق مبادئ التربية الصحية وانعكاس ذلك على السباحين.

#### 6. أسباب اختيار الموضوع:

- قلة الدراسات في هذا الجانب على مستوى مكتبة المعهد.
- المساهمة ولو بالقدر اليسير في إثراء المكتبة الجامعية بصفة عامة.
- فتح آفاق ومجالات للبحث والتقصي وفتح مجالات البحث أمام الطلبة لإثراء هذا النوع من المواضيع.

#### 7. الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة قمنا بالبحث والتقصي عن المواضيع التي لها علاقة بموضوع بحثنا وقد وجدنا المواضيع المشابهة لدراستنا في بعض النقاط والمجالات وهي:

أ - واقع التربية الصحية في محتوى محور الإنسان والكون ومحور الفنون التطبيقية: "رسالة ماجستير ، النور عبد المجيد علي 2004 ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، كلية التربية."

**أهداف الدراسة :** - تصميم معيار لمفاهيم التربية الصحية التي ينبغي تضمينها في محتوى كتب محور الإنسان والكون ومحور الفنون التطبيقية للحلقة الثانية بمرحلة الأساسي.

- تحليل الكتب المذكورة للتعرف على واقع تضمين مفاهيم التربية الصحية في ضوء معيار مفاهيم التربية الصحية.

**الأسلوب المنهج :** استخدم الباحث المنهج الوصفي واستخدم أسلوب تحليل المحتوى كأداة لتحليل واقع التربية الصحية في محور الإنسان والكون والفنون التعبيرية وقائمة معيارية لمفاهيم التربية الصحية.

**أهم النتائج :** وجد إن مفاهيم التربية الصحية في محتوى محور الإنسان والكون ومحور الفنون التطبيقية للحلقة الثانية بمرحلة الأساسي تفتقر إلى الاستمرارية والتتابع.

### **- الجانب النظري :**

#### **الصحة العامة للرياضي والمرض**

**مفهوم الصحة العامة:** يرتبط علم الصحة العامة بالعلوم الاجتماعية ارتباطا وثيقا، وهذا ما جعل الكثير من علماء الصحة العامة يعتبرونه علما من العلوم الاجتماعية، ويؤكدون أهمية دراسة العلوم الاجتماعية كأساس ضروري لدراسة الصحة العامة. وبالنظر إلى مصطلح الصحة العامة تجد أنه يتكون من كلمتين أحدهما هدف عام وهو الصحة وثانيهما هي العامة والأفراد والمجتمع وهذا يؤكد على ضرورة دراسة المجتمع أو الأفراد حتى يمكن تحقيق أعلى مستوى صحي لهم وهذا لا يتحقق إلا بدراسة العلوم الاجتماعية.

وتحتوي الصحة العامة على الصحة الشخصية وصحة البيئة والصحة الاجتماعية ومكافحة الأمراض المعدية وتنظيم خدمات الطب و التمرض للعمل على التشخيص المبكر للأمراض، مع تعليم أفراد المجتمع كيفية تطوير الاجتماعية وذلك بمجهودات منظمة للمجتمع من أجل الوقاية من الأمراض وترقية الصحة والكفاية ليتمكن كل فرد من أفراد المجتمع من الحصول الأحقية في الحياة.(صلاح الدين، 2004، ص3).

**تعريف الصحة العامة:** لقد جرت عدة محاولات لتعريف الصحة العامة و مفهومها وأهم هذه التعاريف، تعريف العالم وينسلو (winslow) سنة 1920م، الذي أورد فيه أن الصحة العامة هي علم و فن الوقاية من المرض و إطالة العمر وترقية الصحة، وذلك عن طرق القيام بمجهودات منظمة للمجتمع من أجل:

1.2.1. تحسين صحة البيئة.

2.2.1. مكافحة الأمراض المعدية.

3.2.1. تعليم الأفراد الصحة الشخصية.

4.2.1. تنظيم خدمات الطب والتمريض للعمل على التشخيص المبكر للأمراض.

وهناك تعريف للصحة العامة وفق منظمة الصحة العلمية على أنها "حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد الخلو من المرض والعجز".

. أهداف الصحة العامة:

**أ - ترقية الصحة (health promotion):** ويقصد بها الجهود التي تهدف إلى الحفاظ على الصحة العامة للأفراد والأسرة والمجتمع وتحسينها، وهي لا تشمل الإجراءات الخاصة للوقاية من مرض معين، ومن هذه الجهود:

- تحسين المسكن.

- تأمين المياه الصحية.

- تصريف الفضلات.

**ب . الوقاية من الأمراض (preventing désaére):** وتعني بها الإجراءات الخاصة التي تهدف إلى منع وقوع مرض معين، كالتطعيم، والوقاية الكيميائية، وغيرها.

**ت . مكافحة الأخطار الصحية ومعالجتها:** ويقصد بها الكشف المبكر عن الأمراض ومعالجتها بشكل فعلي لدرء المضاعفات والأخطار.

**ث . التأهيل (rehabilitation):** ويهدف إلى إعادة المصابين بالعجز إلى المجتمع كأفراد طبيعيين.

**2 . مفهوم الثقافة الصحية:** تعني تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين. و الهدف الأساسي منها هو الإرشاد والتوجيه بمعنى الوصول إلى الوضع الذي يصبح فيه كل فرد على استعداد نفسي وعاطفي للتجاوب مع الإرشادات الصحية وعند تطرق لهذا المفهوم لابد من التعريف بين العادة الصحية و الممارسة الصحية حيث أن العادة هي ما يؤديه الفرد بلا تفكير او شعور نتيجة كثرة تكراره، أما الممارسة فهو ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة.(احمد ريان، 2005، ص48).

### **- الجانب التطبيقي للدراسة :**

**1 . المنهج المتبع:** نظرا لطبيعة الموضوع واستعمالنا للاستبيان اعتمدنا على

المنهج الوصفي .

**2. أدوات البحث:** في بحثنا قمنا باستخدام طريقة الاستبيان والاختبار المعرفي باعتباره الأمثل وأنجح الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها ، كما أنه يسهل لنا عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقاً من الفرضيات.

**2.2. الإختبار المعرفي:** هو شكل من أشكال الاستبيان حيث يقدم لعينة الدراسة السؤال مع مجموعة من الاقتراحات الصحيحة والخاطئة بحيث يختار أفراد العينة الإجابة بكل حرية ، وشمل القسم الثاني على الإختبار الخاص بقياس مستوى الثقافة الصحية لدى السباحين حيث اشتمل على مفاهيم ومبادئ وقواعد صحية وقام الباحث بإعدادها وتقسيمها على مجالين وهما:

- الصحة العامة والمرضى.

- صحة المحيط.

**2.3. أسلوب توزيع الاستبيان والاختبار:** بعد صياغة الاستبيان والاختبار بصفة نهائية ، و عرضه على الدكاترة المحكمين والموافقة النهائية من الأستاذ المشرف قمنا بتوزيعه على السباحين بغرض الإجابة على الاستبيان والاختبار المعرفي الموجه لهم.

### 3. متغيرات البحث:

**3.1. المتغير المستقل:** هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها ، وفي بحثنا هذا هو الآليات المخصصة في تطبيق مبادئ الثقافة الصحية.

**3.2. المتغير التابع:** هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها ، وفي بحثنا هذا انعكاس ذلك على السباحين.

**4. مجتمع البحث:** مجتمع بحثنا يتكون منسباحين من ولاية البويرة ومختلف دوائرها.

**5. عينة البحث:** حرصا منا للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختبار عينة البحث العشوائية ، وهي التي يكون فيها لكل عنصر من عناصر المجتمع فرصة متكافئة مع بقية عناصر المجتمع للظهور في العينة أي الوحدات المكونة لمجتمع الدراسة تعامل كلها باحتمال متساوي ولا تعطي أي منها نوع من الترويج.

وحتى تكون النتائج أكثر صدقا وموضوعية قمنا بأخذ مسبحين من 8 مسابح متواجدة بولاية البويرة والتي هي في قيد العمل وهما مسبحي عين بسام و البويرة ، أي بنسبة تفوق 23% .





وبعد ذلك قمنا بأخذ نسبة 10% من مجموع السباحين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15 إلى 18 سنة المتواجدين في المسبحين والمقدر عددهم ب 800 سباح. لتستقر العينة على 80 سباح من مسابح عين بسام والبويرة.

## 6. مجالات البحث:

**1.6. المجال المكاني:** أجرينا بحثنا في ولاية البويرة، وقد قمنا بتوزيع الاستبيان على 80 سباحا بعد صياغة الاستبيان والاختبار بصفة نهائية، و عرضه على الأساتذة المحكمين و الموافقة عليه من طرف المشرف قمنا بتسليمه إلى مدربي هذه الفئة من السباحين و الذي بدوره وزعه على السباحين الذين هم تحت تصرفه ومسؤوليته.

**2.6. المجال الزمني:** لقد أجرينا بحثنا في الفترة الممتدة بين ديسمبر ومايو، حيث خصص حوالي شهرين ونصف للجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فخصص له حوالي 4 اشهر. وخلال هذه المرحلة قمنا بتحرير الأسئلة المناسبة لموضوعنا على شكل استبيان واختبار وقمنا بتوزيعه على العينة وبعدها بجمع النتائج وتحليلها والوصول إلى استنتاج عام.

**9. التقنية الإحصائية (المعالجة الإحصائية):** بغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا، استخدمنا الطريقة الإحصائية في بحثنا لكون الإحصاء هو الأداة والوسيلة الحقيقية التي نعالج بها النتائج واعتمدنا على:

- التكرارات والنسب المئوية.

- اختبار كا2 للاستقلالية.

. عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

**1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:** "لد الأليات المخصصة داخل المسابح أهمية

كبيرة لتجسيد مبادئ الثقافة الصحية."

هل تتوفر لديك معلومات حول مبادئ الثقافة الصحية داخل المسبح؟

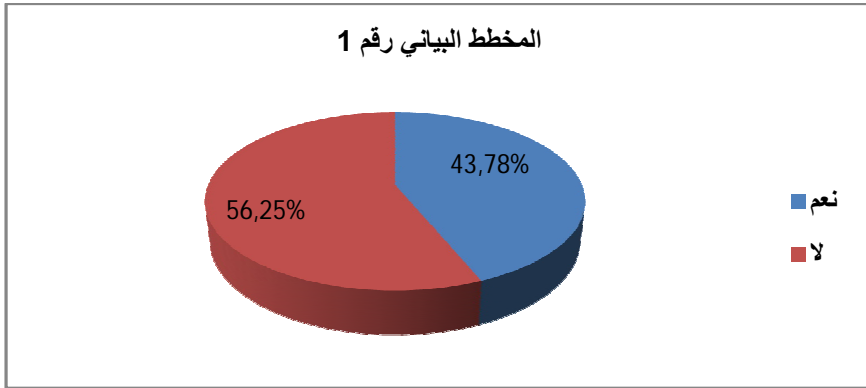
- **الغرض من السؤال:** معرفة توفر السباحين على معلومات حول مبادئ

التربية الصحية.

**الجدول رقم (1):** يبين مدى توفر السباحين على معلومات حول مبادئ

التربية الصحية داخل المسبح

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	2كا المحسوبة	2كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	35	43.75%	1.25	3.84	0.05	1	لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	45	56.25%					
مجموع التكرارات	80	100%					



يتبين لنا من خلال الجدول (1) والشكل رقم (1) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة 2كا المحسوبة 1.25 وهي اصغر من 2كا الجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة 56.25% لا يتوفرون على معلومات حول مبادئ التربية الصحية ، أما النسبة المتبقية يتوفرون على هذه المعلومات ومن هذا نستنتج أن السباحين لا يتوفرون على معلومات حول مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح.

#### . عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

1.1 . عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: " لد الآليات المخصصة داخل المسابح أهمية كبيرة لتجسيد مبادئ الثقافة الصحية."

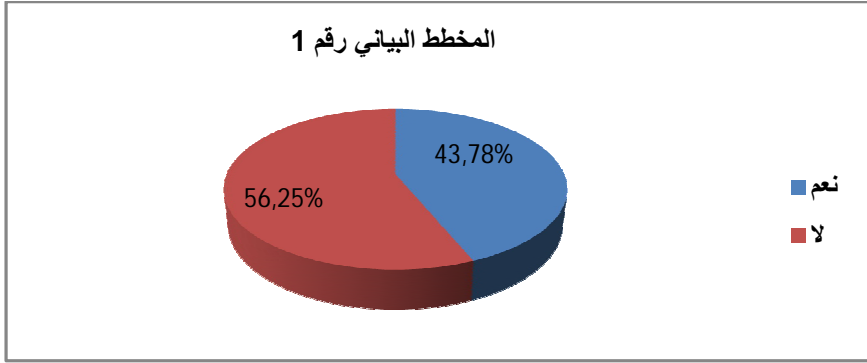
1- هل تتوفر لديك معلومات حول مبادئ الثقافة الصحية داخل المسبح؟.

.الفرض من السؤال: معرفة توفر السباحين على معلومات حول مبادئ التربية الصحية.

الجدول رقم (1): يبين مدى توفر السباحين على معلومات حول مبادئ التربية الصحية

داخل المسبح

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 الجدولة	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية	1	0.05	3.84	1.25	43.75%	35	نعم
					56.25%	45	لا
					100%	80	مجموع التكرارات



يتبين لنا من خلال الجدول (1) والشكل رقم (1) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 1.25 وهي اصغر من كا2 الجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة 56.25% لا يتوفرون على معلومات حول مبادئ التربية الصحية ، أما النسبة المتبقية يتوفرون على هذه المعلومات. ومن هنا نستنتج أن السباحين لا يتوفرون على معلومات حول مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح.

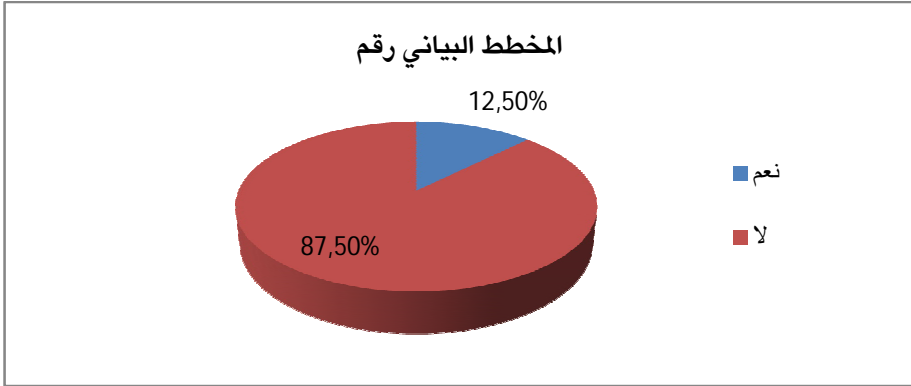
**2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية "نقص التزام المدرسين بتطبيق مبادئ التربية الصحية ينعكس سلبا على السباحين."**

**السؤال السادس:** هل يقوم المدرب بتخصيص حصص توعية حول مبادئ التربية الصحية داخل المسابح؟

♦ **الغرض من السؤال:** يبين ما إذا يقوم المدرب بتخصيص حصص توعية حول مبادئ الثقافة الصحية

الجدول رقم (6) يبين ما إذا يقوم المدرب بتخصيص حصص توعية حول مبادئ الثقافة الصحية

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	10	12.5%	45	3.84	0.05	1	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	70	87.5%					
مجموع التكرارات	80	100%					



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (6) والشكل رقم (6) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 45 وهي أكبر من كا2 المجدولة 3.84 ويتبين لنا أن نسبة 87.5% يؤكدون أن مدربيهم يقومون بتخصيص حصص توعية لهم، أما نسبة 12.5% المتبقية ترى عكس ذلك، من هذا نستنتج أن المدربين لا يدركون أهمية تقديم حصة حول مبادئ الثقافة الصحية وضرورة إعطاء صورة حول التعامل بها.

## 2. عرض وتحليل نتائج الاختبار المعري:

### 1.2 المحور الأول: الصحة العامة للرياضي والمرض.

#### 1. يعرف مفهوم الصحة على انه:

- أ - عدم الإصابة بالمرض
- ب - الوقاية من الأمراض ومعالجتها
- ج - حالة السلامة الجسمية والنفسية والاجتماعية للفرد وليس فقط الخلو من الأمراض
- د - ضمان تحقيق الصحة النفسية بتحقيق الصحة الجسمية .

الجدول رقم "18" يبين إجابة أفراد العينة على السؤال الأول.

المستوى الرابع	المستوى الثالث	المستوى الثاني	المستوى الأول	عدد التكرارات	الإجابة الصحيحة
20	28	12	20	عدد التكرارات	ج
%25	%35	%15	%25	النسبة المئوية	

يتبين لنا من خلال الجدول (18) والشكل رقم (18) أن نسبة 35% اختاروا الإجابة الصحيحة ، أما النسبة المتبقية فقد اختاروا الإجابات الأخرى ، ونستنتج من هذا أن الغالبية من المستجوبين لهم دراية بمفهوم الصحة.

. مناقشة نتائج الدراسة الميدانية: لقد كان الهدف من دراستنا هو معرفة مدى تطبيق مبادئ الثقافة الصحية عند السباحين وانعكاس ذلك على ادائهم بشكل عام وصحتهم بشكل خاص ، ومنه قمنا باقتراح مجموعة من الفرضيات ، وبعد الدراسة الميدانية كانت لدينا النتائج التالية:

**3.1. مناقشة وتحليل الفرضية الثالثة كمثال:** في الحقيقة أن أغلبية الجداول من (14) (15) (16) (17) ، تكلمت بشكل كافي على الفرضية التي اخترنا فيها ان "عدم التزام السباحين ونقص وعيهم بمبادئ التربية الصحية ينعكس سلبا على إعدادهم" ، وهذا ما أثبت في الجداول المذكورة سابقا ، والتي وجدنا فيها أيضا أن معظم القيم ل 2ك في الأسئلة الخاصة بمحور فرضيتنا كانت ك<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من المجدولة في اغلب الأسئلة ووجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ومن خلال السؤال رقم (16) والذي اجاب فيه السباحين بنسبة 85% ان تطبيق هذه المبادئ لم يكن له اثر على الزملاء في تغيير عاداتهم اما النسبة المتبقية 15% ترى عكس ذلك ، وهذا راجع كون ان تلقيهم لهذه المبادئ لم يكن بالشكل السليم أو لم يكن بالشكل الكافي ، وما يؤكد ذلك أيضا هو نتائج الاختبار الذي قمنا به والذي اكد في معظم نتائجه ان السباحين لا يتلقون معلومات بالقدر الكافي ان لم نقل لا يتلقونها ابدا وهذا راجع ربما كما ذكرنا سابقا في المقابلة التي اجريناها الى عدم وجود الوقت الكافي لتلقي السباحين أهمية هذه المبادئ وتوعيتهم بها.

وفي ضوء هذه النتيجة يشير سلطان المشعانفي تحديده لأنماط 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 وتنميتها وإعادة الصحة الجسدية وهناك خمسة عوامل مهمة يمكن أن تحدد أنماط السلوك الصحي هي:

- 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 عموماً (منظومات القيم الدينية والعقائدية والأنظمة القانونية...الخ). (عويد سلطان المشعان 1999 ، ص 188) .

**الاستنتاج العام:** بالنظر الى الدور الهام الذي تلعبه الثقافة الصحية في جعل الممارسين للرياضة عامة والسباحة خاصة يتمتعون باستمرارية في الاداء والوقاية من كل الامراض والمعوقات التي تجعل الرياضي يتوقف عن ممارسة الرياضة أو رهن مستقبله الرياضي. وفي ضوء الفرضيات المطروحة وبناء على النتائج المتحصل عليها من الدراسة الميدانية يمكن أن نستنتج مايلي:

- عدم تطبيق مبادئ الثقافة الصحية كون الأليات التي خصصتها الإدارة لتطبيق هذه المبادئ غير كافية وغير قادرة على إعطاء أي انعكاس على أداء السباحين.

- عدم إلتزام المدربين بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح كان كنتيجة لنقص الأليات التي خصصتها الإدارة لتطبيق مبادئ الثقافة الصحية ونقص كفاءة المدرب وثقافته حول هذه المبادئ حال دون إعطاء أي أثر لهذه المبادئ وانعكاسها على أداء السباحين.

- نقص ثقافة ووعي والتزام السباحين بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية حال دون ظهور أي أثر أو انعكاس على أداء السباحين.

وبصفة عامة فإنه من خلال الفرضيات السابقة فإنه تبين أن غياب وعدم تطبيق مبادئ الثقافة الصحية كان كنتيجة حتمية لنقص ثقافة ووعي السباحين حول مبادئ الثقافة الصحية وكنتيجة لنقص الأليات الغير كافية التي خصصتها ، وأيضاً عدم التزام المدربين ونقص الإلمام عند أغلبية المدربين أدى إلى عدم ظهور أي أثر لهذه المبادئ على أداء السباحين.

**الإقتراحات والتوصيات:** بالاعتماد على كل من معرفتنا الشخصية في هذا المجال الواسع آراء واقتراحات إخواننا المستجوبين الرياضيين ، فهناك عدة تعديلات وكثير من الاقتراحات الهامة نطرحها على شكل عناصر منفصلة تشمل كل ما يدور ويخص هذا الجانب من جميع المستويات:

- إعطاء أهمية بالغة لمبادئ التربية الصحية داخل المسابح وتطبيقها بشكل اجباري.



- توفير اليات تطبيق مبادئ التربية الصحية مع فرض نظام داخلي تطبق من خلاله هذه المبادئ وفق اسس ونظريات علمية بعيدا عن الاحكام الذاتية والخبرات الشخصية البسيطة.

- توفير الوسائل الضرورية لتطبيق مبادئ التربية الصحية وتعميمها على جميع المبادئ.

- وضع الإمكانيات والوسائل التي يحتاجها المدرب لتطبيق هذه المبادئ.

نشر والتوعية بأهمية الثقافة الصحية مع اقامة دورات توعية حولها والزام المدرسين بتطبيقها.

- الزام السباحين باحترام شروط التربية الصحية وتطبيقها مع مراعاة وضعها بطريقة تسهل فهم السباح لها وتخصيص اماكن مناسبة لوضع هذه الارشادات.

### البيبلوغرافيا:

#### 1. المراجع باللغة العربية:

- 1 - احمد ريان ، تعليم التربية البدنية والرياضية ، دار جرير للنشر والتوزيع ، الطبعة الاولى ، السعودية ، 2005.
  - 2 - احمد ريان ، دور وسائل الاعلام في التثقيف الصحي ، قسم الاعلام ، ليسانس ، (منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة الملك سعود ، 2005.
  - 3 - ناصر ثابت ، المرشد الرياضي التربوي ، الطبعة الاولى ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع ، طرابلس ، 1984.
  - 4 - د/ فيصل عباس ، الامكانيات في التربية البدنية ، الطبعة الاولى ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1996.
  - 5 - مراد عبد الفتاح ، الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية ، الطبعة الاولى ، دار النشر والطباعة ، الاسكندرية ، 2000.
  - 6 - الاستاذة يحيى شريف ، محاضرة حول التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، 2003 - 2004.
  - 7 - مراد عبد الفتاح ، الامكانيات والمنشآت في المجال الرياضي ، الطبعة الاولى ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2006.
  - 8 - حسن موسى ، بيولوجيا تدريب السباحة ، الطبعة الاولى ، دار المعارف ، القاهرة ، 2007.
  - 9 - أحمد مرتضى الزبيدي ، العلوم الصحية ، الطبعة الاولى ، دار الوفاء للطباعة ، الاسكندرية ، 1996.
  - 10 - لال إيفان ، موسوعة الاصابات الرياضية واسعافاتها الاولى ، الطبعة الاولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.
  - 11 - عطا الله ، مبادئ في الصحة العامة ، الطبعة الثانية ، دار البازور للنشر ، الاردن ، 2009.
  - 12 - حسن عوض ، التنظيم والادارة في التربية البدنية والرياضية ، 1994 ، ص 40
  - 13 - محمد عوض بسبوني ، نظريات والطرق التربوية والرياضية ، الطبعة الثانية ، دار النشر ، 1992.
- ب - المراجع باللغة الاجنبية:
- 14\_ marcelboisseau, athlétisme \_ basket \_ foot \_ natation ; Edition boreman; paris, 1983.
  - 15\_ saoud, traumatologie du sport en pratique médicale courant. Edition vigot, 2007.
  - 16\_ hamouche, la natation d'aujourd'hui, edition boremen, 1991.

# المستوى الثقافي والمعيشي للأسرة ودورها في توجيه إهتمام الأبناء من فئة المراهقين (12. 17 سنة) نحو ممارسة رياضة السباحة .

دراسة ميدانية بمسيح محمد بن سالم مدينة الأعواط .

د. بن عبد الرحمن سيد علي \*  
أ. معاش حسن \*

## الملخص:

تكمن أهداف هذه الدراسة في أبعاد كثيرة ، منها ما له علاقة بوظائف الأسرة وامكانياتها المادية والمعنوية ، ومنها ما له علاقة بممارسة الأبناء من فئة المراهقين لمختلف الرياضات ، وكذا دور الأسرة في توجيه أبنائها نحو الممارسة الرياضية المختلفة ، كما أن هذه الدراسة تهدف إلى معرفة توجهات الأبناء من مختلف شرائح المجتمع نحو ممارسة رياضة السباحة ، وبما أن هذه الأخيرة تحتاج لوسائل وامكانيات لممارستها وكذا وعي ثقافي سواء من الأسرة أو الفرد الممارس لها ، فإن هذه الدراسة جاءت لتسليط الضوء على دور الأسرة من خلال مستواها الثقافي وكذا المعيشي في توجيه اهتمام أبنائها من فئة المراهقين نحو ممارسة رياضة السباحة ، وقد استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي لملائمته موضوع الدراسة ، أما بالنسبة للعينة فأخذنا العينة القصدية وهذا طبعاً لتناسبها مع الموضوع بحيث توجهنا مباشرة إلى مسيح محمد بن سالم بمدينة الأعواط ، وأخذنا عينة تقدر بـ 20% من مجتمع الدراسة أي 80 فرد من الذكور والإناث ممن يمارسون السباحة في المسبح من فئة المراهقين (12- 17).

**الكلمات الدالة:** المستوى الثقافي ، المستوى المعيشي ، الأسرة ، المراهقة ، رياضة السباحة.

## Summary:

This study objectives Lay in many dimensions, including what related to the functions of the family and its material and moral potential, what has to do with adolescents practice to various sports, and the role of the family in guiding their children towards different sports practice as well, this study aims to identify the views of children from various segments of the society towards practicing swimming sport, as the latter need the means and possibilities

\* جامعة البويرة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .  
\* جامعة البويرة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .





for its practice, cultural awareness from both the family and the individual practicing it, it highlights the role of the family through the Cultural level, as well as the standard of living in drawing the interest of teenagers category towards swimming sport. In this study we have used the descriptive approach that suits its subject and, we have taken the Intentional sample, of course, that fits in with the subjects so we have directly gone to the swimming pool of Mohammed bin Salem in Laghouat, and taken a sample estimated at 20% of the study that equals 80 members of the adolescent males and females who practice swimming in the pool.

**Key words:** Cultural level, standard of living, family, teenagers, the sport of swimming.

**مقدمة:** لقد أصبحت ممارسة الرياضة في الوقت الراهن جزءاً أساسياً لا يتجزأ من حياة الفرد، فالرياضة تسعى دائماً لإعداده إعداداً جيداً سواء من الناحية البدنية أو العقلية أو النفسية أو الاجتماعية، وذلك من أجل مواجهة ومجابهة متطلبات الحياة المختلفة والصعبة والتي قد يواجهها هذا الفرد في حياته اليومية، فعلى الرغم من الظروف الواقعية في الحياة الاجتماعية إلا أن هذا الفرد خصص جزءاً من وقته في ممارسة نوعاً من أنواع الرياضة المختلفة، سواء كوسيلة ترفيهية وترويحية أو تنافسية أو كوسيلة علاجية بالنسبة لبعض الأشخاص الذين يعانون من بعض الأمراض المختلفة، كما تسعى هذه الرياضة أيضاً إلى دمج الأفراد في الجماعات الاجتماعية، وهذا على اعتبار أن الجماعة جزء من نسيج هذا المجتمع والذي يعتبر بمثابة الصورة المصغرة للمجتمع الكبير.

وعلى اختلاف أنواع الرياضات واختلاف أهدافها وطبيعتها نجد أن هناك مجموعة من الرياضات لها جماهير غفيرة وشعبية كبيرة بين الممارسين، ومن بين أهم هذه الرياضات نجد رياضة السباحة والتي هي موضوع دراستنا، إذ تعد رياضة السباحة من الفعاليات الرياضية ذات الأهمية الكبيرة والبالغة، والتي يمكن لكل فرد ممارستها على اختلاف جنسهم وأعمارهم كما أن تعلمها لا يتأثر بمراحل النمو الزمني والبدني والعضلي، فهي رياضة شاملة من كل الجوانب، ورغم الأهمية الكبيرة لممارسة هذه الرياضة إلا أن القليل منهم يدركون ما لهذه الرياضة من فوائد متعددة، لذا يجب على الإنسان أو من الضرورة بمكان أن يتعلم هذه الرياضة ويتعلم حركاتها ولا بد له أن يعلم أبناءه أيضاً، حتى يجعل من الماء مكاناً طبيعياً يستمتع به وبفوائده الصحية والترويحية والعلاجية، وأن يحافظ على صيانة بدنه بهذه الرياضة الجامعة لجميع الحركات والمهارات، فهي بمثابة كل الرياضات إن صح التعبير، بالإضافة إلى أن السباحة لها فوائد طيبة كثيرة إذ تقوم

بمعالجة بعض الأمراض مثل الأمراض الجلدية والأمراض التنفسية كما أنها تقلل من ضغط الدم وتقوي القلب بالإضافة إلى فوائد عديدة أخرى.

وبما أن رياضة السباحة تصنف في بعض بلدان العالم مع الرياضات الطبقيّة نظراً لكونها تتطلب منشآت وصالات خاصة لممارسة هذه الرياضة ، سواء كانت هذه الصالات مغطاة أو مفتوحة ، فغالبا ما يتوجه أبناء الأسر الميسورة والمترفة إلى هذه الرياضة أكثر من أبناء الأسر الفقيرة ، بالإضافة إلى أن هذه الرياضة تتطلب ملابس ومستلزمات خاصة بها بالإضافة إلى نوعية الأكل الجيد وإلى عوامل أخرى سواء كانت اقتصادية أو ثقافية ، ولقد تم اختيار موضوع دراستنا بما يتماشى مع هذه العوامل ، إذ يتناول موضوع دراستنا هذه مفهومي المستوى الثقافي والمعيشي للأسرة وتأثيرهما في توجيه اهتمام المراهقين نحو ممارسة رياضة السباحة ، ولقد كان هذا الاختيار انطلاقاً من بعض التصورات المختلفة التي أظهرها بعض الأساتذة حول إعادة إنتاج الأصل الاجتماعي ، والدور الذي يلعبه في بناء بعض العمليات الاجتماعية من خلال العوامل الاقتصادية والثقافية والعلمية ، ولقد حاولنا معرفة هذا الأصل الاجتماعي وأهم المحددات الأساسية له ، فهو يتحدد من خلال بعض المتغيرات كالمستوى الثقافي والعلمي للأسرة ومستواهم الاقتصادي وموقعهم الاجتماعي داخل ذلك المجتمع الذي يعيشون فيه ، أي أنه يحدد بمصطلحات الرأسمال الثقافي والاقتصادي والاجتماعي وكيفية إعادة إنتاجهم ، وسنحاول في هذا البحث معرفة كيفية تأثير المستوى الثقافي للأسرة وكذا المستوى المعيشي لهم في توجيه اهتمام أبنائهم نحو ممارسة رياضة السباحة.

**إشكالية البحث:** يعتبر المستوى الثقافي والمعيشي للأسرة من أهم المعالم التي بإمكانها تغيير وزيادة التفوق والنجاح الدراسي للفرد ، كما أنهما قد يساهمان في توجه الأبناء نحو ممارسة الرياضة ، فمن الضرورة بمكان معرفة أهم العوامل التي تساعد الأبناء على التفوق وكذا التوجه نحو ممارسة النشاط الرياضي ، وقد جاء في كتاب إعادة الإنتاج لبيري بورديو وزميله جون باسرون ان الرأسمال الثقافي والاقتصادي يلعبان دوراً كبيراً في تفوق الأبناء الدراسي ، كما يمكنه أن يساهم في تفاعلهم مع النشاط الرياضي بصفة عامة بالإضافة إلى أن المكانة الاجتماعية للأسرة تساهم من جهة أخرى في هذا التفوق وهذا التفاعل.

وقد أثبتت العديد من الدراسات التي قام بها مجموعة من الباحثين على غرار بيري بورديو وباسرون أن أبناء الأسر الغنية أو الذين يتمتعون برأسمال ثقافي واقتصادي جيد ، يكون لهم قدر كبير وحظ أوفر في النجاح والتفوق الدراسي ، كما أنه يساهم في توفير الفرص المناسبة لدخول الجامعة ، ولديهم حظ أوفر في

اختيار نوع الرياضة المناسبة لهم ، على عكس الأبناء الذين ينحدرون من أسر متوسطة أو فقيرة ، وبما أن رياضة السباحة تتمتع بشعبية كبيرة في مجتمعنا هذا والمجتمعات المشابهة بحيث يمارسها العديد من الفئات المختلفة على اختلاف تفكيرهم وثقافتهم وحتى أعمارهم ، وعلى هذا ارتأينا أن رياضة السباحة هي أكثر رياضة شعبية يظهر فيها التفاوت الاجتماعي والاقتصادي والثقافي أكثر من الرياضات الشعبية الأخرى.

ومن هنا ومن هذا المنطلق نطرح التساؤلات التالية:

**1.1. التساؤل العام:** كيف يساهم المستوى الثقافي والمعيشي للأسرة في توجيه اهتمام الأبناء من فئة المراهقين نحو ممارسة رياضة السباحة؟

### 2.1. التساؤلات الجزئية:

- هل يؤثر المستوى الثقافي للأسرة في توجيه اهتمام الأبناء نحو ممارسة رياضة السباحة؟
- كيف يؤثر المستوى المعيشي للأسرة في توجيه اهتمام الأبناء نحو ممارسة رياضة السباحة؟
- هل توجد علاقة بين المستوى الثقافي والمستوى المعيشي للأسرة وتوجيه اهتمام الأبناء نحو ممارسة رياضة السباحة؟

### . الفرضيات:

**1.2. الفرضية العامة:** يساهم المستوى الثقافي والمعيشي للأسرة في توجيه اهتمام الأبناء (فئة المراهقين) نحو ممارسة رياضة السباحة.

### 2.2. الفرضيات الجزئية:

- يؤثر المستوى الثقافي للأسرة في توجيه اهتمام الأبناء نحو ممارسة رياضة السباحة.
- يؤثر المستوى المعيشي للأسرة في توجيه اهتمام الأبناء نحو ممارسة رياضة السباحة.
- توجد علاقة بين المستوى الثقافي والمستوى المعيشي للأسرة وتوجيه اهتمام الأبناء نحو ممارسة رياضة السباحة.

**. أهمية الدراسة :** إن موضوعنا هذا يحمل في طياته الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته ، إذ يسלט الضوء على تأثير المستوى الثقافي والمستوى المعيشي للأسرة في توجيه اهتمامات أبنائها نحو ممارسة رياضة السباحة ، وتبرز أهمية هذه الدراسة في النقاط التالية:

- توضيح أهمية المستوى الثقافي وكذا المعيشي للأسرة في توجهات الأبناء.
- التعرف على أهمية الجوانب الاقتصادية والثقافية للأسرة وتأثيرها على

ممارسة الأبناء لرياضة السباحة.

- معرفة ثقافة الوالدين الرياضية ودورها في توجه أبنائهم نحو رياضة السباحة.

- إبراز توجهات الأبناء من فئة المراهقين نحو رياضة السباحة.

**أهداف الدراسة:** تهدف هذه الدراسة إلى:

- معرفة دور الأسرة في توجيه اهتمام أبنائها نحو ممارسة رياضة السباحة.

- الوقوف على أهم العوامل الأسرية التي تساعد في توجه الأبناء لممارسة

هذه الرياضة (رياضة السباحة).

- معرفة التوجهات الشخصية للأبناء نحو رياضة السباحة.

- التعرف على الأسباب التي تمنع الأبناء من ممارسة رياضة السباحة.

- التعرف على العوامل والظروف التي تمر بها الأسرة وتأثيرها في توجيه

الأبناء نحو ممارسة السباحة.

### **. تحديد المفاهيم والمصطلحات :**

**1.5 تعريف المستوى الثقافي:** يتحدد المستوى الثقافي في الأسرة ، على

المستوى الإجرائي بمستوى تحصيل الأبوين المدرسي ومستوى الاستهلاك الثقافي

الذي يتمثل في عدد الساعات التي يقضيها الأبوان في قراءة الكتب والمجلات ونوع

المواد المقروءة. (داوود رقيقة ، 2005 ، ص 64).

**2.5 تعريف المستوى المعيشي:** ان المستوى المعيشي يعتمد على دخل الفرد

ذلك لأن الدخل يساعد على اقتناء الفرد للسلع والأثاث المنزلي... الخ ، فمستوى

المعيشة للفئات المرفهة عال بسبب ارتفاع الدخل ، مما يجعلها قادرة على التمتع

بقسط من الرفاهية الاجتماعية التي تشير الى ارتفاع المستوى المعيشي ، بينما

انخفاض معدل الدخل للفئات غير المرفهة يحرمها من الحصول على السلع

والخدمات ويحول دون تمتعها بأنشطة الفراغ والترفيه ويبدل حياتها الى حياة

فقير وجامدة مما يؤثر سلبا على مستواها المعيشي والاجتماعي. (عبد الرزاق

جدوع محمد ، بلقيس العبيدي ، 2007 ، ص 6).

**3.5 تعريف الأسرة:** يرى أوجست كونت أن الأسرة هي الخلية الأولى في

جسم المجتمع ، وهي النقطة التي يبدأ منها التطور ، ويمكن مقارنتها في

طبيعتها ومركزها بالخلية الحية في المركز البيولوجي (جسم الكائن الحي)

ويرجع كونت ذلك إلى عدم اعترافه بالوضع الاجتماعي للفرد .

**4.5 تعريف المراهقة:** يقول بياجيه Piaget في تعريفه للمراهقة بأنها تعني

العمر الذي يندمج فيه الفرد مع عالم الكبار ، والعمر الذي لم يعد فيه الطفل يشعر

أنه أقل ممن هو أكبر منه سنا ، بل هو مساوي لهم في الحقوق على الأقل. (سامي

محمد ملحم ، 2004 ، ص 341).

**5.5. رياضة السباحة:** إن السباحة هي الرياضة المائية الأكثر شهرة على الإطلاق ، فبإمكان الأطفال تعلم السباحة قبل أن يمشوا ، كما بإمكان المعوقين والمتقدمين في السن الذين يتحركون بصعوبة الاستمتاع بالسباحة لأن المياه تساعدهم على حمل أجسامهم . (ليونارد سيلبي ، 2007 ، ص 914).

### المنهج المتبع واجراءاته الميدانية:

**1.6. منهج الدراسة:** نظرا لطبيعة موضوع بحثنا ، ومن أجل تشخيص الظاهرة تشخيصا جيدا وكشف أهم جوانبها ، وكذا تحديد ومعرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة (المستوى الثقافي والمعيشي للأسرة وتوجهات الأبناء نحو ممارسة رياضة السباحة) ، تبين لنا أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة ، ويمكن تعريف المنهج الوصفي بأنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي ، للوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية معينة ، أو هو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (حسان هشام ، 2007 ، ص ص 73 ، 72).

**2.6. مجتمع الدراسة:** يعرف رحيم يونس كرو العزاوي المجتمع على أنه مجموعة من الوحدات الإحصائية المعرفة بصورة واضحة والتي يراد منها الحصول على بيانات. (رحيم يونس كرو العزاوي ، 2007 ، ص 161). وتطلق كلمة مجتمع على جميع الحالات والأفراد والأشياء التي يتوجه الباحث لدراستها. (نفس المرجع ، ص 181). ومجتمع البحث في هذه الدراسة يشمل جميع المراهقين (12 - 17) الممارسين لرياضة السباحة في مسبح محمد بن سالم ببلدية الأغواط وهم في حوالي 400 مراهق ومراهقة من الممارسين لرياضة السباحة في هذا المسبح البلدي.

**3.6. عينة الدراسة:** لقد رأينا أن العينة القصدية هي العينة التي تصدق على هذه الدراسة ، وذلك من أجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع لذلك قمنا باختيار هذا النوع من العينات.

والعينة القصدية أو المقصودة هي العينة التي يتم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظراً لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم ولكون تلك الخصائص هي من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة ، كما يتم اللجوء لهذا النوع من العينات في حالة توافر البيانات اللازمة للدراسة لدى فئة محددة من مجتمع الدراسة الأصلي. (محمد عبيدات وآخرون ، 1999 ، ص 96).

**4.6. كيفية اختيار العينة:** يكون الاختيار في هذا النوع من العينات على أساس حر ، من قبل الباحث وحسب طبيعة بحثه ، بحيث يحقق هذا الاختيار هدف الدراسة أو أهداف الدراسة المطلوبة (عامر ابراهيم قنديلجي ، 1999 ، ص147). وبما أن مجتمع الدراسة كبير إذ يقدر بحوالي 400 فرد ، بحيث لا يمكن الوصول لجميع الحالات أو الأفراد فقد قمنا بأخذ عينة فقط تقدر بـ 20% منه أي 80 فردا من الذكور والإناث ممن يمارسون السباحة في المسبح من فئة المراهقين (12-17).

#### 5.6. أدوات جمع المعلومات:

**أداة الاستبيان:** الاستبيان هو أداة من أدوات البحث العلمي ، ومن أكثرها شيوعا واستخداما ، والاستبيان أداة للحصول على الحقائق وتجميع البيانات على الظروف والأساليب القائمة بالفعل... ويعتمد الاستبيان على إعداد مجموعة من الأسئلة ترسل لعدد كبير نسبيا من أفراد المجتمع (حيث ترسل هذه الأسئلة عادة لعينة ممثلة لجميع فئات المجتمع المراد فحص آرائها). (أحمد بدر ، 1975 ، ص353). وقد تكون الاستبيان من 35 سؤال تم طرحها على أفراد العينة وكانت محاور الاستبيان كالتالي:

**المحور الأول:** متكون من الأسئلة (من السؤال الأول حتى السؤال الخامس) متعلقة بالبيانات الشخصية (الجنس ، السن ، مهنة الوالدين ، المستوى التعليمي للوالدين).

**المحور الثاني:** متكون من الأسئلة (من السؤال السادس حتى السؤال الثالث عشر) المتعلق بالمستوى الثقافي للأسرة.

**المحور الثالث:** مكون من الأسئلة (من السؤال الرابع عشر حتى السؤال الثاني والعشرين) متعلق بالمستوى المعيشي للأسرة.

**المحور الرابع:** متكون من الأسئلة (من السؤال الثالث والعشرين حتى السؤال الخامس والثلاثون) المتعلق برياضة السباحة.

#### 6.6. صدق الأداة:

**الصدق الظاهري:** عرضنا الاستمارة على مجموعة من المحكمين لقياس مدى ملائمة العبارات وإعادة صياغة الأسئلة ، وتم توزيع الاستبيان على العينة الاستطلاعية ، وبعد ذلك قمنا بتعديل بعض العبارات وإلغاء البعض منها كما تم إضافة عبارات جديدة للاستمارة لتصبح في شكلها النهائي.

**7.6. طريقة تحليل الاستبيان:** قمنا بجمع الإجابات على كل سؤال مع مراعاة تحليل الأسئلة حسب طبيعتها على شكل محاور للفرضيات حيث استخرجنا

النسب العلمية لتحليل المعطيات العددية على القاعدة الثلاثية كما هو موضح في القانون التالي:

### 8.6. الوسائل والعمليات الإحصائية:

- تم حساب المتوسط الحسابي لكل سؤال لوحده في كل محور كما تم حساب المتوسط الحسابي لكل محور على حدة.  
- وكذا تم حساب الانحراف المعياري من أجل معرفة مدى تشتت وتبعثر البيانات. كما تم حساب كاف تربيع (ك<sup>2</sup>) لمعرفة هل هناك فروق أم لا هذا بالنسبة للجدول التي لها أوزان متساوية فقط. وهذا كله تم باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) لمعالجة البيانات وكذا حساب العمليات الإحصائية.

### . تحليل ومناقشة النتائج:

#### 1.7. تحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني:

**المحور الثاني:** يؤثر المستوى الثقافي للأسرة في توجيه اهتمام الأبناء نحو ممارسة رياضة السباحة ، بين هذا الجدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد العينة عن تساؤلات المحور الثاني.

السؤال	التكرار	النسبة المئوية %	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السؤال رقم 06	80	%100	0,55	0,501
السؤال رقم 07	80	%100	2,28	0,746
السؤال رقم 08	80	%100	0,76	0,428
السؤال رقم 09	80	%100	0,49	0,503
السؤال رقم 10	80	%100	1,69	0,542
السؤال رقم 11	80	%100	1,76	0,557
السؤال رقم 12	80	%100	0,80	0,403
السؤال رقم 13	80	%100	0,61	0,490

يبين هذا الجدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينتنا عن تساؤلات المحور الثالث والمتعلق بالمستوى الثقافي للأسرة حيث أعلى متوسط حسابي فيه ب 2,58 والمتضمن انتماء أفراد عينتنا لأسر رياضية أم لا حيث كانت النتائج أن الذين ينتمون لأسر رياضية أكثر من الذين لا ينتمون لكن لم يكن الفرق كبير حيث تمثل في 8 مفردات وكان أدنى متوسط حسابي في السؤال رقم 09 ب 0,49 للسؤال المطروح حول ممارسة الرياضة مع أفراد الأسرة والذي هو الآخر لم يظهر فيه الفرق إلا بمفردتين ولعل من الأمور التي لا تساعد على ممارسة أفراد الأسرة للرياضة مجتمعين عدم توفر الفضاءات المساحات المهيئة لذلك مما يقف عائقا في استفادة الأسر من الفوائد الصحية والنفسية وخاصة الثقافية حيث يسمح هذا النوع من الممارسة باحتكاك أكبر بين الوالدين والأبناء من

خلال إعطاء الفرصة لكل فرد في الأخذ والعطاء وكسر بعض الحواجز التي تقف في بعض الأحيان في طريق التنقل السلس لثقافة الوالدين للأبناء.

إن أعلى انحراف معياري كان بـ 0,746 في السؤال رقم 08 والمتضمن نوع النقاشات التي تدور في المنزل بين أفراد الأسرة والتي اتضح أنها كانت ثقافية ورياضية في أغلبها ، وكان أدنى انحراف معياري في هذا المحور والذي هو ثقافي في السؤال رقم 09 والذي مفاده امتلاك الأسرة لمعلومات شخصية حيث وجدنا أن أغلب الأسر تمتلك معلومات رياضية.

## 2.7 . تحليل ومناقشة نتائج المحور الثالث :

**المحور الثالث :** يؤثر المستوى المعيشي للأسرة في توجيه اهتمام الأبناء نحو ممارسة رياضة السباحة . بين هذا الجدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد العينة عن تساؤلات المحور الثالث.

السؤال	التكرار	النسبة المئوية %	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السؤال رقم 14	80	100%	1,78	0,900
السؤال رقم 15	80	100%	1,14	0,347
السؤال رقم 16	80	100%	0,66	0,476
السؤال رقم 17	80	100%	1,61	0,720
السؤال رقم 18	80	100%	1,15	0,359
السؤال رقم 19	80	100%	1,51	0,656
السؤال رقم 20	80	100%	0,78	0,429
السؤال رقم 21	80	100%	0,61	0,490
السؤال رقم 22	80	100%	0,41	0,495

بين هذا الجدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة عن تساؤلات المحور الأول والذي يتعلق بالمستوى الاقتصادي للأسرة ، إذ يتراوح المتوسط الحسابي بين (0,41 - 1,78) وبالنسبة للانحراف المعياري فيتراوح بين (0,347 - 0,900) بحيث نجد أن السؤال الأول والذي يعبر عن نوع المنزل الذي تقيم فيه أفراد العينة جاء في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي (1,78) وبانحراف معياري يقدر بـ (0,900) إذ نلاحظ حسب الجدول البسيط للسؤال رقم 14 أن نسبة كبيرة من أفراد العينة يقيمون مع أسرهم في عمارات وهذا قد تكون له دلالة من وجهة نظرنا أن أسر هذه الأفراد ذو مستوى اقتصادي متوسط كما نجد أن البعض الآخر من الأفراد يقيمون في منازل أرضية أو فيلات وهنا يمكن القول أن المستوى الاقتصادي لأسرهم جيد.

في حين نجد أن آخر رتبة سجلت كانت في السؤال رقم 22 والذي يعبر



عن وجود أجهزة رياضية منزلية أم لا إذ أن المتوسط الحسابي لهذا السؤال يقدر بـ(0,41) وبانحراف معياري (0,459)، وقد لاحظنا من خلال الجدول البسيط لهذا السؤال أن النسبة الأكبر والتي تقدر بـ 58,8% كانت للذين لا يملكون أجهزة رياضية منزلية وبنسبة أقل تقدر بـ 41,3% يملكون أجهزة في منازلهم، ومن هنا يمكن القول ان هناك تفاوت اقتصادي بين أفراد العينة إذ نجد منهم من يملك مستوى اقتصادي جيد ومنهم متوسط وبعضهم ضعيف.

### 3.7. تحليل ومناقشة نتائج المحور الرابع:

**الجدول رقم:** يبين هذا الجدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد العينة عن تساؤلات المحور الرابع.

السؤال	التكرار	النسبة المئوية %	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السؤال رقم 23	80	100%	1,54	0,693
السؤال رقم 24	80	100%	0,91	0,284
السؤال رقم 25	80	100%	0,89	0,318
السؤال رقم 26	80	100%	0,40	0,493
السؤال رقم 27	80	100%	1,20	0,683
السؤال رقم 28	80	100%	0,81	0,393
السؤال رقم 29	80	100%	1,46	0,526
السؤال رقم 30	80	100%	0,56	0,499
السؤال رقم 31	80	100%	0,98	0,157
السؤال رقم 32	80	100%	1,14	0,443
السؤال رقم 33	80	100%	2,06	0,932
السؤال رقم 34	80	100%	1,78	0,795

يبين هذا الجدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينتنا عن تساؤلات المحور الرابع الخاص بممارسة رياضة السباحة حيث كان أدنى متوسط حسابي بـ 0,40 في السؤال رقم 26 والمتعلق بممارسة الأب للسباحة حيث كان هناك عدد لا بأس به من الآباء يمارسون السباحة في المقابل سجلنا أعلى متوسط حسابي في السؤال رقم 33 والمتعلق بكيفية تعامل الأسرة مع المخاطر التي قد يواجهها المراهقين أثناء ممارستهم للسباحة حيث أن الثقة في المدربين أخذت أعلى نسبة يليها الاكتفاء بالتحذير فقط وهذا يأتي من الخلفية الرياضية التي تتوفر عليها أغلب الأسر.

أما بالنسبة للانحراف المعياري فقد كان ثاني أدنى انحراف معياري بـ 0,284 للسؤال رقم 24 والمطروح حول إذا ما كان الممارس لرياضة السباحة يحظى بالدعم من أسرته أم لا والذي كانت نتيجته أن الأغلبية الساحقة من الأسر تدعم

من يمارس من أفرادها رياضة السباحة في المقابل كان أعلى انحراف معياري بـ 0,932 في السؤال رقم 33 والمتعلق بكيفية تعامل الأسرة مع المخاطر التي قد يواجهها أبنائها أثناء ممارستهم لرياضة السباحة حيث كانت منقسمة بين من يثق في المدربين ومن يكتفي بالتحذير فقط ولعل كليهما يصب في مصلحة ممارسة هذه الأخيرة بطريقة أو بأخرى.

**تحليل النتائج:** من خلال ما تم التطرق إليه سابقاً في هذه الدراسة سواء في جانبها النظري أو جانبها التطبيقي ، إذ يمكننا مناقشة النتائج التي أسفرت عليها هذه الدراسة من بداية توزيع الاستمارة الاستبائية إلى غاية الوصول إلى النتائج المعبر عنها في الجداول الإحصائية والتي قمنا بقراءتها وتحليلها وتفسيرها ، وهذا من أجل التأكد من صحة الفرضيات التي انطلقنا منها أو التأكد من عدم صحتها.

**من المحور الثاني:** المستوى الثقافي للأسرة. تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في كل من الجداول 06 و 07 ، 08 ، 09 ، 10 ، 11 ، 12 ، والتي تناولت المستوى الثقافي للأسرة وممارسة الأبناء للسباحة ، ومن خلال الجداول السابقة الذكر نستنتج أن الفرضية التي صياغتها على النحو التالي:

يؤثر المستوى الثقافي للأسرة في توجيه اهتمام الأبناء نحو ممارسة رياضة السباحة. قد تحققت بنسبة كبيرة وهو ما يوضح لنا أن الرأسمال الثقافي للأسرة يساهم كثيراً في توجيه اهتمام الأبناء من فئة المراهقين نحو ممارسة رياضة السباحة ، ومن هذا المنطلق نقول إن إعادة إنتاج الرأسمال الثقافي ينتقل من الآباء إلى الأبناء بنسب متفاوتة.

### من المحور الثالث : المستوى المعيشي للأسرة.

تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في كل من الجداول 3 و 4 و 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20 - 21 و 22 ، والتي كانت تصب حول المستوى المعيشي للأسرة وكذا توجه الأبناء نحو ممارسة رياضة السباحة ، إذ نجد أن هؤلاء الأبناء يتأثرون بطريقة أو بأخرى بأبائهم ، كما أنهم يشجعون ويدعمون أبنائهم دعماً معنوياً ومادياً لممارسة السباحة وهذا طبعاً حسب كل أسرة وحسب امكانياتها المادية ، ومن خلال الجداول السابقة الذكر نستنتج أن الفرضية التي صياغتها كالاتي: يؤثر المستوى المعيشي للأسرة في توجيه اهتمام الأبناء نحو ممارسة رياضة السباحة. قد تحققت بنسبة كبيرة ، وهذا ما يوضح أن الرأسمال الاقتصادي للأسرة له دور كبير في توجيه اهتمام المراهقين نحو ممارسة رياضة السباحة ، وهذا طبعاً يعود إلى توفير هذه الأسر كل احتياجات أبنائها ومستلزماتهم ، ومنه

نستنتج أن إعادة إنتاج الرأسمال الاقتصادي ينتقل من الآباء إلى الأبناء.

ومن كل ما سبق نجد أن المستوى المعيشي أو الاقتصادي والثقافي والتعليمي من العوامل المحددة للأصل الاجتماعي والتي تساعد في إعادة إنتاج الرأسمال الاجتماعي والاقتصادي والثقافي للأسرة ونقلها إلى أبنائهم ، ويرى بورديو أن الرأسمال الثقافي ينقسم إلى قسمين الأول الرأسمال الثقافي المكتسب على أساس المؤهل التعليمي ، وعدد سنوات الدراسة والثاني رأس المال المورث من وضع العائلة وعلاقتها بالمجالات الثقافية المختلفة ويتشكل رأس المال الثقافي المورث من خلال منح العائلات لأبنائها مجموعة من أنماط الحياة المتميزة ، وشبكة من العلاقات الاجتماعية القوية ، والتي تصبح شكلاً من التمييز تستفيد منه الأجيال التالية ، ويتم ذلك من خلال بعض الممارسات مثل نمط التعامل الراقى التأهيل العلمي والأخلاقي ، تدعيم عادات فردية معينة ، تشكيل نمط حياة مختلفة ومستوى معيشي مغاير ، ويسهم كل ذلك في تعميق الاختلافات الطبقيّة للمجتمع. (بيير بورديو ، جون كلود باسرون ، تر: ماهر تريمش ، 2007 ، ص 185).

**. من خلال المحاور الأربع للدراسة:** تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة والمتعلقة بالمحاور الأربع ، والتي تناولت البيانات الشخصية والمستوى المعيشي للأسرة وكذا المستوى الثقافي ، بالإضافة الى محور ممارسة رياضة السباحة أنه توجد علاقة بين المستوى الثقافي والمستوى المعيشي للأسرة وتوجيه اهتمام الأبناء نحو ممارسة رياضة السباحة ، وهذا ما يؤكد تحقق الفرضية الثالثة. وهذا يعني أنه كلما ارتفع المستوى المعيشي للأسرة كلما ارتفع معه المستوى الثقافي ، مما يؤدي ذلك الى اهتمام الأسرة بممارسة الرياضة على اختلاف أنواعها وهذا دليل واضح على وعيهم الثقافي والرياضي لمعرفة أهميّة الممارسة الرياضية.

**. الاستنتاج العام:** من خلال هذه الدراسة وجدنا أن اهتمام وتوجه الأبناء من فئة المراهقين نحو ممارسة رياضة السباحة كان بسبب عدة عوامل ، منها المستوى المعيشي للأسرة الذي كان له الدور الكبير والإيجابي في توجيه الأبناء نحو ممارسة هذه الرياضة ، بالإضافة إلى المستوى التعليمي للوالدين وكذا مستواهم الثقافي اللذان ظهرا بصفة جلية في ذلك التوجه وكذا الاهتمام برياضة السباحة ، إذ تم التوصل من خلال هذه الدراسة أن المستوى الثقافي والمعيشي للأسرة يظهر بصفة جلية في الممارسة الرياضية ويمكن القول أنهما ينتقلان من الآباء إلى الأبناء

إن صح التعبير ، ومن هنا جاءت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التي تم طرحها سابقاً. ومن خلال ما تطرقنا له في الجانب النظري وما استنتجناه من ملاحظات في الجانب التطبيقي وكذا من خلال التحليل السوسيولوجي وهذا كله من أجل معرفة تأثير المستوى الثقافي والمعيشي للأسرة في توجيه اهتمام أبنائهم من فئة المراهقين نحو ممارسة السباحة ، وتبعاً للفرضيات التي طرحناها وتوصلنا إلى حلها من خلال عرض ومناقشة وتحليل النتائج تحليلًا دقيقاً ، مما أدى بنا إلى تأكيد حقيقة الفرضية العامة التي انطلقنا منها والتي مفادها: "يساهم المستوى الثقافي والمعيشي للأسرة في توجيه اهتمام الأبناء (فئة المراهقين) نحو ممارسة رياضة السباحة".

وهذا طبعاً من خلال المستوى المعيشي والثقافي للأسرة ، والذي كان لهم الدور البارز في توجيه اهتمام أبنائهم نحو ممارسة رياضة السباحة ، وفي الأخير نقول ان الرأسمال الثقافي والاقتصادي ينتقل من الآباء إلى الأبناء عن طريق إعادة إنتاجه ، وعلى هذا الأساس يبقى الأصل الاجتماعي هو المحدد الأساسي والأول الذي يظهر بطريقة واضحة وجلية كما سبق وأن ذكرنا في النجاح والتفوق الدراسي ، وعليه نظيف أنه يظهر بنفس الطريقة في توجيه اهتمام الأبناء نحو ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة.

**خاتمة الدراسة:** لقد تبين لنا من خلال دراستنا هذه أن للمستوى الثقافي والمعيشي للأسرة تأثير كبير في توجه الأبناء من فئة المراهقين نحو ممارسة رياضة السباحة ، وبالرجوع إلى مكونات الأصل الاجتماعي فإن كل منها يساهم بدرجة معينة في توجه الأبناء نحو ممارسة هذه الرياضة ، إذ أن المستوى المعيشي المرتفع يسهل على الوالدين تلبية حاجيات الأبناء المختلفة كمستلزمات رياضة السباحة وألبسة رياضية ومستلزمات الاشتراك ، ومن خلال هذه الدراسة أيضاً نجد أن المستوى المعيشي للأسرة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمستوى التعليمي والثقافي للأسرة في غالب الأحيان ، كما يلعب المستوى الثقافي للوالدين دوراً هاماً في تربية الأبناء وتوجيههم نحو الرياضات التي تساهم في نموهم العقلي والبدني ولا يكون ذلك إلا من خلال وعي تلك الأسر بأهمية الرياضة وما لها من فوائد جمة.

#### قائمة المراجع:

1. أحمد بدر ، أصول البحث العلمي ومناهجه ، المكتبة الأكاديمية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1975 ،
2. بيبورديو ، جون كلود باسرون ، تز: ماهر تريمش ، إعادة الإنتاج (في سبيل نظرية عامة لنسق التعليم) ، مركز الوحدة العربية ، ط1 ، بيروت ، 2007.
3. حسان هشام ، منهجية البحث العلمي ، ط2 ، الجزائر ، 2007.
4. داود بورقية ، منهاج التربية المثالية ، المطبعة العربية للنشر والتوزيع ، غرداية ، 2005.



5. رحيم يونس كرو العزاوي ، مقدمة في منهج البحث العلمي ، دار دجلة للنشر ، ط1 ، عمان ، 2007.
6. زينب إبراهيم العزبي ، علم الاجتماع العائلي ، الناشر: جامعة بنها ، مصر ، دون سنة.
7. عامر ابراهيم قنديلجي ، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، ط1 ، عمان ، 1999.
8. سامي محمد ملحم ، علم النفس النمو "دورة حياة الانسان" ، دار الفكر للنشر ، ط1 ، الأردن ، 2004 ، ص341.
9. محمد عبيدات وآخرون ، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات ، دار وائل للنشر ، ط2 ، عمان ، 1999.
10. ليونارد سيلبي ، موسوعة عالم المعرفة (رياضة وهوايات) دار نوبليس للطباعة والنشر ، ط2 ، الجزء العاشر ، لبنان ، 2007.
11. عبد الرزاق جدوع محمد ، بلقيس العبيدي ، (المكانة الاجتماعية والاقتصادية لمعلمة الروضة وعلاقته بأساليب التنشئة الاجتماعية لأطفال الرياض) ، مجلة الفتح.

# مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوافق النفسي والحد من العنف المدرسي لدى المراهقين .

د. عبد العزيز ساسي \*

أ . محمد رحمانى \*

## الملخص :

تمحور موضوع الدراسة حول مشكلات التوافق النفسي عند المراهقين في المدارس الجزائرية وتأثيره على العنف المدرسي ودور التربية البدنية والرياضية في الحد من هذه الظاهرة ، تكونت عينة البحث من 180 تلميذ وتلميذه ، و تهدف الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوافق النفسي للمراهقين والتقليل من السلوك العدواني لديهم ، وتوصل الباحث إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين التوافق النفسي وممارسة النشاط البدني المدرسي لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي حيث بلغ 0,78 وهذا يعني أن كلما انتظم التلميذ في ممارسة الأنشطة البدنية كلما أدى ذلك إلى التوافق النفسي و هو إرتباط دال عند مستوى الدلالة 0,05 .

## Résumé:

La recherche vise à l'adaptation psychologique chez les adolescents dans les écoles algériennes Et son impact sur la violence scolaire et le rôle de l'éducation physique et du sport dans la réduction de ce phénomène, L'échantillon de l'étude se composait de 180 élèves masculins et féminins, L'étude vise à déterminer le rôle du sport dans l'activité physique à l'école pour réaliser l'adaptation psychologique des adolescents et réduire le comportement agressif qu'ils ont, Et le chercheur a suggéré l'existence d'une corrélation positive entre l'adaptation psychologique et la pratique de l'activité physique à l'école chez les adolescents scolarisés dans l'enseignement secondaire Atteindre 0,78. Cela signifie que chaque fois qu'un étudiant inscrit à une activité physique chaque fois que cela conduit à une adaptation psychologique et D est un lien au niveau de 0.05

\* جامعة البويرة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .  
\* جامعة البويرة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .



**1. مقدمة ومشكلة الدراسة:** إن الإنسان يحاول من خلال حياته إيجاد فرص لنفسه لكي يعيش بشكل متزن يضمن من خلاله ممارسة حياته بلا مشاكل وهذا لا يحدث إلا إذا كان الإنسان متوافقا توافقا نفسيا ، ومعظم الممارسات الحياتية من سلوك فردي إلى اجتماعي تحتاج إلى التوازن لأن هذا التوازن أساسي وضروري لانجاز الأعمال ، فالتوازن ضروري لنفسه مثل ما هو ضروري للجسم. حيث ينطبق ذلك على البيئة المدرسية ودورها الفعال في ترغيب التلاميذ في الدراسة ، فكلما كانت جيدة أحب التلاميذ المدرسة

وكلما كانت سيئة سببت لهم بعض المشاكل و كراهية المدرسة.

وأحيانا يكون الجو المدرسي عاملا أساسيا في تكوين الاتجاهات الايجابية نحو المدرسة والمجتمع على حدا سواء ، و على حد تعبيره إذا كان الجو المدرسي ملائما وصالحا في خدمة التلميذ ، كانت التربية سليمة وموجهة نحو خدمة أفراد المجتمع وهيئاته ، فشعور التلميذ بأنه يكتسب حب المدرسين والمدرسة يزيد من نشاطه و إنتاجه ، بينما العكس ، يجعله يكرهها هي ومن فيها ، وهذا الأخير قد يؤثر على سلوكياته بصفة عامة.

ويرى الباحثان أن النشاط البدني الرياضي المدرسي المختار المنظم و الموجة لإعداد الفرد إعدادا بدنيا واجتماعيا و عقليا يساهم في رضي الفرد عن نفسه وتكيف الفرد بما يتلاءم مع حاجات المجتمع الذي يعيش فيه ، لكي تتسم حياته بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترب بمشاعر الذنب ، القلق ، و النقص ، فيتمكن من إشباع دوافعه بصورة ترضيه و لا تغضب الجميع.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في مساهمة النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوافق النفسي والحد من العنف المدرسي لدى المراهقين.

## 2. الإشكالية:

- هل يساهم النشاط البدني الرياضي في تنمية التوافق النفسي والحد من العنف المدرسي لدى التلاميذ المتمدرسين في التعليم الثانوي ؟

ويتفرع عن هذه الإشكالية مجموعة من التساؤلات هي :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي في مقياس التوافق النفسي ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي في مقياس العنف المدرسي لدى التلاميذ؟

### 3. الفرضية العامة للدراسة :

- يساهم النشاط البدني الرياضي في تنمية التوافق النفسي والحد من العنف المدرسي لدى التلاميذ المتمدرسين في التعليم الثانوي.

وتندرج تحت هذه الفرضية مجموعة من الفرضيات هي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي في مقياس التوافق النفسي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي في مقياس العنف المدرسي لدى التلاميذ.

**4. أهمية الدراسة :** تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع الذي تتعرض لدراسته ، التوافق النفسي من المواضيع الهامة التي لم تلقى إلا القليل من دراسة التي تناولت النشاط البدني الرياضي وعلاقة هذين المتغيرين له دور كبير في تحديد نوعية التلاميذ المتزنين الذين يرون إن لديهم مهمة كبيرة في تحسين نظرهم في الحياة وتحدي الصعاب ، ورفع وتحسين صورة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة ، والاتزان النفسي بصفة عامة.

كما تكمن أهمية الدراسة في محاولة التعرف على الصحة النفسية وردود الأفعال العدوانية "الايجابية أو السلبية" لدى المراهقين نحو المدرسة والمجتمع ، وتتطلب مواصفات خاصة يجب تحديدها في المراهق المتمدرس الذي يقع على عاتقه دور المتعلم ، وتبرز أهمية هذه الدراسة في النقاط التالية :

- بيان العلاقة بين النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي للتلاميذ المتمدرسين في التعليم الثانوي ، والتي يمكن الاستفادة منها في تنمية السلوك الاجتماعي الايجابي.

- بيان العلاقة بين النشاط البدني الرياضي والسلوكيات العدوانية للتلاميذ المتمدرسين في التعليم الثانوي ، والتي يمكن الاستفادة منها في تنمية السلوك الايجابي للتلاميذ .

- اعتبار الدراسة إضافة جديدة في المجال التربوي الذي يقع على عاتقه إعداد وتأهيل أساتذة أكفاء قادرين على تقديم الأفضل للمجتمع وأفراده.

- معرفة العلاقة بين المراهق ببيئته التي يدرس فيها بمكوناتها المختلفة من مدرسين وزملائه وجو ملائم ، وكشف عن سلوكاته وتأثير النشاط البدني الرياضي عليها.

**5. أهداف البحث :** تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين النشاط البدني



الرياضي المتمثل في توفير الجو الملائم للتلاميذ ، وبين التوافق النفسي في مجال التعلم المدرسي التي تفيد المعلم في تحقيق الأهداف التربوية من جهة ، وتأثير النشاط البدني الرياضي في سلوك المراهقين من جهة أخرى ويمكن على ضوء هذه المبادئ أن ينمي المعلم أساليب السلوك التي تتناسب مع الموقف التعليمي وحاجات الطلاب بشكل عام ثم معرفة ما إذا كانت تلك العلاقة تختلف بمدى اتزان النفسي للطلاب الأكاديمي وباختلاف نوعهم ، كذلك محاولة إعطاء أهمية أكبر للتربية البدنية والرياضية بشكل خاص.

كما تهدف الدراسة إلى إظهار أهم النواحي التي يمكن أن تؤثر على دوافع المراهق ، كما نهدف إلى بيان ضرورة وجود أخصائيين نفسانيين في المؤسسات التربوية لمساعدة التلاميذ نفسياً على فهم أنفسهم وفهم الآخرين و تقدير ذاتهم و من ثم التفاعل و القدرة على مواجهة مختلف الظروف المحيطة به.

## 7. أهم المصطلحات والمفاهيم :

**1.7. النشاط البدني الرياضي المدرسي:** نشاط شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمناً أقصى تحديد لها ويمكن تناول مفهوم التربية البدنية من منظور إجرائي على أساس أنها :

ذلك الجزء من التربية الذي يؤدي إلى حدوث تغييرات في الجوانب البدنية و العقلية الاجتماعية و النفسية للفرد و ذلك من خلال ممارسة للأنشطة البدنية و اكتساب للخبرات الحركية داخل أسوار المدرسة " و من هذا المفهوم نجد أن الغاية من التربية البدنية هي تحقيق النمو الشامل و المتكامل لشخصية الفرد من خلال الاهتمام به من الجوانب البدنية و النفسية و العقلية و الاجتماعية.

## 2.7. التوافق النفسي:

**1.2.7. التوافق:** هو العملية الدينامية المستمرة التي تحقق للفرد أهدافه و تعمل على إشباع حاجاته ، كما تمدد بالصحة النفسية و الجسمية بالإضافة للتأقلم و الانسجام مع البيئة. لا يمكن فهم التوافق دون فهم جميع مجالاته و هي التوافق الاجتماعي و الأسري و الصحي و النفسي و الدراسي و المهني (1).

**2.2.7. التوافق النفسي:** هو مدى ما يتمتع به الفرد من قدرة على ضبط النفس و تحمل موقف النقد و الإحباط مع القدرة على السيطرة على القلق و الشعور

(1) خير الله ، سيد خير الله، التوافق الشخصي و الاجتماعي و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية في القرية و المدينة بحوث نفسية و تربوية، 1981، ص54.

بالأمن والاطمئنان بعيداً عن الخوف والتوتر التعريف الذي يذهب إليه الباحث هو أن التوافق النفسي هو إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية ، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية ، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعها والمجتمع الذي يعيش فيه (1) .

**3.7. العنف المدرسي:** هو قيام التلميذ بسلوكات عنيفة تجاه أحد الأفراد في الأسرة ، زملاء ، الأساتذة ، الإدارة ، سواء كان هذا العنف لفظي أو مادي ، مباشر أو غير مباشر.

**4.7. المراهقة:** عرفها مصطفى فهمي كلمة المراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني ADEOLESCENCE ومعناه بالتدرج نحو النضج البدني و عرفها فؤاد السيد على أنها "مرحلة التنسيق للرشد وتتصل بالفرد إلى إكتمال النضج و المراهقة بشكلها العام وهي مرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد(2).

#### 9. منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

**1.9. منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي لكونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة المشكلة البحثية.

#### 2.9. الدراسة الاستطلاعية

**1.2.9- أداة الدراسة:** تكونت أداة الدراسة من مقياسين مصممين بطريقة ليكارت "LIKERT" (1932) ، ويتألف المقياس الأول من ستة أبعاد للتوافق النفسي والثاني من ثلاث أبعاد للعنف المدرسي:

العنف المدرسي	التوافق النفسي
العنف اللفظي	الاعتماد على النفس
العنف الجسدي	الإحساس بالقيمة الذاتية
التعدي على ممتلكات الغير	الشعور بالحرية
-	الشعور بالانتماء
-	التحرر من الميل والانفراد
-	الخلو من الأعراض العصبية

جدول رقم (01) يمثل أبعاد مقياس التوافق النفسي ومقياس العنف المدرسي كل بعد يحمل مجموعة من العبارة يجب عنها تلاميذ التعليم الثانوي وتحدد الإجابة على مدى موافقة أو معارضته على كل عبارة.

(1) زهران ، حامد عبدالسلام، علم النفس الاجتماعي . الطبعة السابعة ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1996، ص92.  
(2) بيوركوك والين ، المشكلات المدرسية في العلاقات الإنسانية ، ترجمة فؤاد عفاف محمد ، دار الكرنك للنشر ، القاهرة ، 1996، ص27.

كما تم إدراج أربعة متغيرات مستقلة هي: متغير السن. متغير الجنس . متغير المستوى الدراسي (أولى / ثانية / ثالثة).

**2.2.9. صدق الأداة:** تم حساب صدق الفقرات من خلال تطبيق مقياس التوافق النفسي الذي احتوى على (61) عبارة ومقياس العنف المدرسي الذي احتوى على (36) عبارة ، على عينة استطلاعية من تلميذات بعض ثانوية الجزائر والبالغ عددهم (27) تلميذ.

**3. 2. 9. ثبات الأداة:** وقد عد المقياس على درجة عالية من الثبات والموضوعية وذلك لاستخدامه في العديد من الدراسات التي أجريت على البيئة المدرسية وللتأكد من صدق المقياس بالإضافة لما تقدم فقد تم عرضه على لجنة من المحكمين تألفت من مجموعة من المختصين وأساتذة ممن يحملون شهادة الدكتوراه في التربية البدنية والرياضية وقد طلب منهم إبداء آرائهم واقتراحاتهم في الفقرات الخاصة بالمقياس فيما يتعلق بانتمائها لمجال البحث وصياغتها اللغوية وملائمتها للقياس الذي أعدت له وقد تم الإبقاء على الفقرات التي اجمع عليها الخبراء.

### 3. 9. مجتمع الدراسة وعينتها:

**1.3.9. مجتمع الدراسة :** هم أفراد الذين سوف تجري عليهم الدراسة ويتمثل في دراستنا تلاميذ التعليم الثانوي المسجلين لسنة 2013/2014 ببعض مدارس الجزائر العاصمة.

**2.9. عينة الدراسة :** تم استخدام عينة البحث من تلاميذ بعض المدارس الثانوي بالجزائر العاصمة ، وهي عينة عشوائية منتظمة بلغ عددهم 260 تلميذ وتلميذة ، حيث نشير أنه تم اختيار هذا النوع من العينة للتحكم في الدراسة .

**10. الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:** بعد التطبيق على عينة الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج واختبار صحة الفروض قمنا بمجموعة من المعالجات الإحصائية عن طريق البرنامج الإحصائي (SPSS).

### 11. عرض وتحليل ومناقشة النتائج

**1.11. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:** بهدف التحقق من صحة الفرضية التي مفادها بأنه. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين لنشاط البدني الرياضي في مقياس التوافق النفسي.

المتغيرات الإحصائية النشاط البدني الرياضي	التكرار	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ممارسين	71	%45.58	93.15	15.68	3.12	0.05
غير ممارسين	85	%54.42	77.6	10.04		

جدول رقم (02): يبين دلالة الفروق في مقياس التوافق النفسي بين الممارسين وغير ممارسين لنشاط الرياضي نلاحظ من خلال المعالجة الإحصائية في الجدول رقم (02) وجود تباين بين أفراد العينة في مقياس التوافق النفسي حيث أن نسبة الغير ممارسين لنشاط البدني الرياضي %45.58 ، أم نسبة الممارسين لنشاط البدني الرياضي %54.42 وكانت T المحسوبة لنفس الاختبار 3.12 والتي لاتساوي قيمة T الجدولية 2.41 ، عند مستوى دلالة 0.05 وهذا يعني يوجد فرق معنوي ولصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي ، ومنه يمكن القول أن المراهق الممارسين للنشاط البدني الرياضي متوافقين نفسيا أكثر من غيرهم الغير ممارسين للنشاط الرياضي ، فالمراهق المتوافق نفسيا تصدر عنه سلوكيات أداية فعالة و يتميز بقدرته على التوفيق بين رغباته و متطلبات البيئة و ذاته ، فالحياة سلسلة من عمليات التوافق المستمر بحيث يحاول المراهق قدر الإمكان تكوين استجابات و امتلاك سلوكيات متوازنة و متكيفة يرضى بها الذات و الآخرين عن طريق عقد صلات و الالتزام بالعادات و التقاليد و احترام مختلف القوانين المفروضة في المجتمع الذي يعيش فيه و التي تبدو مظاهره في شعور المراهق بالحرية و الانتماء و المسؤولية إزاء نفسه و إزاء المجتمع بقيمه و عاداته و مفاهيمه ، فالمراهق الذي يعتمد على نفسه يكون قادرا على تحمل و مواجهة مختلف المشكلات التي يتعرض إليها ، و إيجاد الحلول اللازمة و المرضية ، ولقد أكد "كريستن (1960) على أهمية التوافق النفسي في التحصيل الذي يعتمد على التوجيه ، التعليم و التوافق النفسي هو ما يتمتع به المراهق من اتزان واطمئنان و راحة.

بالتالي القدرة على المرونة و التفكير العلمي في البيئة المدرسية التي تعتبر المؤسسة التربوية التي لها أكبر تأثير على التلاميذ المراهقين حيث يقضون وقت طويلا من حياتهم في المدرسة بالانتقال عبر مراحل تعليمية مختلفة ، فالتوافق النفسي للتلميذ يرتبط كذلك بتأثيرات المدرسة لان هذه الأخيرة من شأنها بعث العديد من مواقف الإحباط و الفشل و التوتر النفسي الذي من شأنه أن يكون إعاقة النمو السليم للشخصية فعلاقة المراهق بمدرسته زملائه و مدى تكيفه تعتبر من بين المشاكل المدرسية التي تؤثر سلبا على توافقه ، في هذا الصدد نجد دراسة كل من سريفا سيقا و" روس (1989) "حول أهمية التوافق المدرسي في الحياة الدراسية

للتلميذ وخاصة نجاحه و أثبت أن 30% من التلاميذ الناجحين الذين يتميزون بدافعية مرتفعة يعود إلى توافقه الدراسي الجيد(1).

**2.11. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:** بهدف التحقق من صحة الفرضية القائلة بأنه يساهم النشاط البدني الرياضي في الحد من العنف المدرسي لدى المراهقين المتمدرسين.

المتغيرات الإحصائية النشاط البدني الرياضي	التكرار	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ممارسين	71	45.58%	93.15	15.68	5.68	0.05
غير ممارسين	85	54.42%	77.6	10.04		

جدول رقم (03): يبين دلالة الفروق في العنف المدرسي بين الممارسين والغير ممارسين لنشاط الرياضي. نلاحظ من خلال المعالجة الإحصائية في الجدول رقم (03) وجود تباين بين أفراد العينة في مقياس الحد من العنف المدرسي ، تظهر لنا نسبة الغير ممارسين لنشاط البدني الرياضي 45.58% ، أم نسبة الممارسين لنشاط البدني الرياضي 54.42% وكانت T المحسوبة لنفس الاختبار 685. والتي لاتساوي قيمة T الجدولية 2.41 عند مستوى دلالة 0.05 وهذا يعني يوجد فرق معنوي ولصالح الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

ولذلك يمكن أن نقول أن المراهق الممارسين للنشاط البدني الرياضي اقل عدوانية من غيرهم الممارسين للنشاط الرياضي. تتناسب النتائج المتوصل إليها في الفرضية الثانية طرديا مع نتائج الفرضية الأولى حيث يتخذ العنف مظاهر مختلفة ، نفسية ، بدنية و معنوية إذ يمكن أن تكون على مستوى الكلام كالتقادم صريح أو استخدام العنف للتعبير عن تمنيات متنوعة ، بصفة قاسية أو مسالمة والانتقاص من ذات أحد الأطراف المدرسية. وقد يكون على مستوى الأفعال الصريحة في الاعتداءات كالحركات الإستثنائية المهددة والإستحقارية ، و الضرب و الجرح والاعتداءات الجنسية أو الإجرام ومن جهة أخرى يمكن أن تكون هذه الأفعال باستعمال الوسائل المساعدة على العنف مثلا التعدي على ممتلكات الغير ، كالسرقة وإتلاف الأدوات والتخريب .

وحسب المفتش العام لأكاديمية ولاية الجزائر السيد عبد الفتاح حماني فإن أنواع العنف الأكثر تفشيا في الوسط المدرسي هو العنف اللفظي. إذ صرح هذا

(1) عادل عز الدين الأشول، علم النفس النمو، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة - مصر الطبعة الثانية، 1989 ص66.

الأخير في اليوم الإعلامي الذي أُنقِذ حول العنف في الوسط المدرسي بثانوية "حسيبة بن بوعلي" القبة - في 22 فيفري 2000 بالنتائج الأولية للاستبيان الذي وزع على تلاميذ الطور الأول والثاني و الذي يشمل 7600 تلميذ . نسبة 80% من العينة أجابت أن العنف الأكثر نفشياً هو العنف اللفظي ، أما 20% المتبقية فترى أن العنف أشكالا أخرى مختلفة ، ونسبة 6% من نفس العينة صرحت بممارستها لعنف مادي كالسرقة و عنف معنوي كالسب والشتم والسخرية . كما أدلت نتائج هذا الاستبيان أن ما بين 7 و 8% من المستجوبين يستشيرون طبيباً نفسانياً أن مستشارة التوجيه إثر تعرضهم لحالة عنف ، و 65% يلجؤون إلى زملائهم .

**- الاستنتاج:** يمكن تلخيص ما جاء في دراستنا ، أنها متمحورة حول المشاكل النفسية التي تعرض لها المراهق في حياته اليومية مع تفاوت نسبتها من شخص لآخر ، عليه فان هدفنا هو توضيح الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوافق النفسي والحد من العنف المدرسي لدى المراهقين هناك تأثير واضح ايجابي في سلوك التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي المدرسي على عكس التلاميذ الغير ممارسين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي أكثر توافقاً من التلاميذ الغير ممارسين وهذا ما كشفته الدلالة الإحصائية والتي رجحت وبصورة واضحة كفت التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي على التلاميذ الغير ممارسين من خلال إجاباتهم على عبارات المقياس والتي أكدت ذلك .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي في مقياس التوافق النفسي ولصالح التلاميذ الممارسين .  
- يساهم النشاط البدني الرياضي في تنمية التوافق النفسي والحد من العنف المدرسي لدى التلاميذ المتمدرسين في التعليم الثانوي .

**- التوصيات:** في ضوء ما تم استنتاجه في بحثنا يوصي الباحثان بما يلي

- الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية وتوفير كافة الشروط الضرورية من اجل أن يقوم بدوره بالشكل المطلوب .  
- التأكيد على الدور الايجابي الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من العنف داخل المؤسسة التربوية .  
- إعادة النظر في الحجم الساعي الأسبوعي لأن الدراسة لنا انه كلما كان الوقت طويلا على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

**- خاتمة :** يعتبر النشاط البدني الرياضي المدرسي مادة تربوية تعمل على

تنمية القدرات الحركية والمهارية والعقلية عند التلاميذ إضافة إلى كونها فضاء مفتوح أمامهم للتفيس عن مكبوتاتهم لما تحتويه هذه الحصص من أنشطة وتمارين رياضية متنوعة تمد التلاميذ بالرضا والمتعة خاصة وهو في مرحلة المراهقة التي تحتاج إلى مجال يحقق فيه ذاته ، ومع غزو ظاهرة العنف للمجتمع عامة والمدرسة خاصة وباعتبارها - المراهقة - اللبنة الأولى لبناء الأمة وتوطيد دعائمها فإن النشاط البدني الرياضي المدرسي دور فعال وإيجابي في التقليل من العنف المدرسي وهذا لا يأتي إلا بالصحة النفسية للتلميذ والتي تصفها النتائج المتوصل إليها في الدراسة:

- إن التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي المدرسي أكثر توافقا من التلاميذ غير الممارسين ، وهذا ما كشفتها النتائج والتي رجحت وبصورة واضحة كفة التلاميذ الممارسين للنشاط البدني على تلاميذ غير الممارسين من خلال أبعاد المقياس التي أكدت ذلك بإجماعها.

- النشاط البدني الرياضي المدرسي له أثر إيجابية في تعديل سلوك المراهق وذلك باستعمال طرق ووسائل ناجحة في إطار المعاملات.

- يساهم النشاط البدني الرياضي المدرسي في التخفيف من العنف (اللفظي ، والجسدي ، والتعدي) بين التلاميذ . أما بالنسبة للدراسات المشابهة التي عالجت هذا الموضوع خرجت أن هناك نوع من الضغط النفسي يتعرض له التلميذ ويظهر ذلك من خلال استعماله للعنف ، والنشاط البدني الرياضي المدرسي يعمل على تفرغ هذا الضغط النفسي و استعماله في نشاطات تعود عليه بالفائدة من الناحية البدنية و المهارية وحتى السلوكية إضافة إلى المعاملة الإيجابية للتلميذ وهذا ما أكدته دراستنا الحالية.

### قائمة المراجع:

1. رمزية الغريب ، التعلم دراسة نفسية تفسيرية توجيهية ، مكتبة الأنجل ومصرية ، 1986.
2. خير الله ، سيد خير الله ، التوافق الشخصي والاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية في القرية والمدينة بحوث نفسية وتربوية ، 1981.
3. زهران ، حامد عبدالسلام ، علم النفس الاجتماعي . الطبعة السابعة ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1996.
4. نايفة فطامي ، أساسيات علم النفس المدرسي ، ط1 ، دار الشروق والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 1992.
5. عبد الفتاح محمد دويدار ، علم النفس الاجتماعي ، دار المعرفة ، الأزاريطة 2006.
6. صالح حسين الناهري ، التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح ، الرباط ، 1984.
7. عبده ميخائيل ، مشكلات سوء التوافق عند المراهقين في المدارس ، الإسكندرية ، 1989.
8. الباحث جيهان أبو راشد العمران ، دافعية التعلم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ، البحرين ، 1994.

## الضغوط النفسية المصاحبة للمعاق

"دراسة حالة المعاق بصريا ودور رياضة الجيدو في دمج المعاق"

د. شريف مسعود \*

### الملخص :

الإعاقة هي قدر الاهي و ابتلاء رباني ويتعدد مفهوم الإعاقة بمستوى الإعاقة ودرجتها فمنها الإعاقة الحركية والإعاقة الحسية ، والإعاقة العقلية هناك تعاريف عديدة للإعاقة فمنها الضعف ويقصد به الخلل والعيب الحادث من الإصابة والعيب الخلقي أو التكويني الذي يتعرض له الطفل أثناء أو بعد الولادة .وكذا العجز ويقصد به النقص في مستوى أداء الوظيفة مقارنة بالعاديين.

الإعاقة وهي العسر أو الصعوبة التي يتلقاها الفرد من جراء عدم القدرة على تلبية متطلباته أو أداء دوره الطبيعي مثل باقي الأفراد (سيد سليمان وزملائه 2001) ويرى آخرون أن الإعاقة هي النقص أو القصور أو العلة المزمنة التي تؤثر في قدرات الفرد أو الشخص فيصير معوقا سواء كانت الإعاقة جسمية أو حسية أو عقلية. كما انه لكل نوع من الإعاقات السابقة الذكر تعاريف و تصنيفات يعتمد عليها لتوضيح المعنى الدقيق والصحيح للإعاقة .فمثلا الإعاقة البدنية تنظم مجموعات تختلف فيما بينها غير انه تشترك جميعا في صفة واحدة عن غيرهم من فئات غير العاديين . وفي ظل هذه التعاريف والتصنيفات للإعاقة ، جاءت متطلبات هذه الفئة من المجتمع في العيش مثل باقي الأفراد العاديين ، وجاء دورنا في التكفل بهذه الشريحة وهذا بتوفير كل ما يحتاجون إليه من الوسائل الطبية والاسترجاع والاسترخاء والاندماج الاجتماعي والعمل على جعلهم فئة معطاءة غير مستهلكة فكانت الرياضة إحدى الوسائل المكيفة في إبراز قدرات هذا المعوق وجعله فردا يشعر وكأنه لا فرق بينه وبين العادي من خلال تحركاته والمجهودات البدنية المبذولة ، اذ تلعب الرياضة والنشاطات البدنية دورا أساسيا في دمج الفرد المعوق وتنمية قدراته البدنية ، وكذلك دورا علاجيا وترويحيا وهي الآن منافسة لها قوانينها وبطولة تمارس من طرف هذه الفئة ، فتعتبر رياضة الجودو إحدى الرياضات المهمة للمعاقين بصريا وهذا من خلال دمجهم اجتماعيا ، وتخفيف عنهم مختلف الضغوطات النفسية التي تراودهم ، فاء ردنا من خلال هذه الدراسة

\* معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة جامعة البويرة



تبيان أهمية هذه الرياضة بالنسبة لهذه الفئة وطريقة ممارستها.

**مقدمة :** تشكل الإعاقة بمختلف تصنيفاتها إحدى القضايا الاجتماعية التي تطرقت إليها في الآونة الأخيرة مختلف الهيئات الجمعوية الخيرية و الهيئات العلمية و الجامعية ، و هذا من اجل النهوض بهذه الفئة إلى أحسن حال و إدماجها في المجتمع و جعلها فئة معطاءة تساعد المجتمع اقتصاديا ولا تكون عالية عليه ، و ذلك لما تتركه من آثار سلبية على كل من الفرد المعاق و أسرته و محيطه ، و قد تكون هذه الإعاقة مكتسبة (وراثية) والتي تعود أسبابها إلى ما قبل و أثناء الولادة.

و بعض هذه الإعاقات بسيط نسبيا أما البعض الآخر فهو متوسط أو شديد قد يؤدي إلى انعدام عدد كبير من القدرات و مضاعفات صحية واجتماعية و نفسية مختلفة ، و تؤثر هذه الإصابة أو الإعاقة على نفسية الفرد و حالته الاجتماعية و الأسرية أكثر من حجم الإصابة نفسها خاصة اذا حدثت الإعاقة في فترة متأخرة من العمر. كما أن الآثار السلبية للإعاقة تتفاوت بين المعاقين حسب نوع الإعاقة و جنس المعاق و مهنته و مكانته الاجتماعية بصفة عامة ، وهكذا تؤثر الإعاقة الجسمية و الحسية في الجوانب الاجتماعية و الأسرية و النفسية للفرد المعاق و تعتمد شدة هذا التأثير على نوع الإعاقة و حدوثها و عمر الفرد عند الإصابة بالإعاقة ، و كذلك إلى المكانة الاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد و كذا إلى الفروق الفردية (Baumeister 1991 p 65).

فحياة الأفراد المعاقين تختلف من فرد إلى آخر و من مجتمع إلى آخر حسب نظرة المجتمع إلى هذه الفئة و اذا قلنا المجتمع يمكن القول السلطات الوصية و القوانين التي تنظم هذا المجتمع و من خلال هذا لإعطاء هذه الشريحة من المجتمع الحق و كل الحق في العيش الكريم و الحصول على حقوقهم بكل سهولة ، أضفالي ذلك احتواء المجتمع لهذه الفئة و عدم النظر إليهم نظرة الغريب ، فالصحة الجسدية مبنية على مجموعة من العوامل النفسية و الاجتماعية و الأسرية. اذن فالصحة النفسية للفرد تتداخل و العوامل الجسمية و الحسية له. فهناك عوامل نفسية و اجتماعية يجب دراستها و الاهتمام بها وهذا للتخفيف عن المعوق و إدماجه في المجتمع ، و ان الوصول إلى الفهم الصحيح لعوامل تحقيق الصحة السوية للفرد لا يتم دون التوصل لفهم واضح للجوانب النفسية و الاجتماعية له ، هذا يؤكد تفاعل ( الجسم ، العقل ، النفس) التي يهتم بها الباحثون النفسانيون و ميدان علم النفس (شيقر 1999) كما لوحظ أن درجة الإعاقة الكبيرة تؤثر بعمق في نفسية المعاق. وهناك اثر واضح لهدا الإعاقات على العوامل الشخصية للفرد المعاق مثل عدم التكيف ، الغضب ، العزلة ، تحقير الذات ، طلب الحماية الزائدة

و الاعتمادية والازواء.....الخ (28 Venters 1989) ادن فالمعاق ترصد مجموعة من الضغوط النفسية تسبب له المشكلات النفسية والاجتماعية و الأسرية والمهنية و غير ذلك من المشكلات ، ولتقدير هذه الضغوط علينا معرفة بعض العوامل منها :

\* المدة الزمنية التي يستمر فيها الموقف بالضغط.

\* مدى تحمل الضغط للإحباط وتعدد المواقف الضاغطة.

وبما إن الإعاقة ابتلاء دائم فإنه يشكل على الفرد المعاق ضغوطا مستمرة ويختلف المعاقون في مدى تحملهم للإحباط فمنهم من يتحمل الإحباط و يتكيف معه و منهم من لا يستطيع ذلك. والإحباط يعني الفشل في تحقيق حاجات المعاق. أو وجود موانع داخلية لديه ، وخارجية تتواجد في البيئة التي يعيش فيها والتي تحد من نشاطاته لتحقيق أهدافه. كما أن كثرة و تعدد المواقف الضاغطة تجعل الفرد يعاني أكثر مقارنة بالمواقف الضاغطة القليلة فالمعاق لديه مشاكل مختلفة ناهيك عن الضغوط الأسرية والاجتماعية والنفسية ، فإدراك الفرد المعاق على أن إعاقته في غاية الإزعاج و الإحباط و أن حياته لا تستقيم معها تجعله يشعر بالضغط النفسي بدرجة كبيرة و شديدة ، ادن كل هذه عوامل ضاغطة ، و كيفية تعامل الفرد معها قد تكون سببا رئيسيا في نزع المشكلات التي يتعرض لها الفرد المعاق (Hallasan&Kaufman 2003)

. مصادر الضغوط عند المعاق : هناك ثلاث مصادر للمشاكل و الضغوط التي يمكن أن يتعرض لها المعاق وهي. الإحباطات ، الصراعات ، والمطالب الاجتماعية هذه العناصر الثلاث هي عناصر رئيسية والتي من خلالها تعزز الضغوط النفسية عند المعاق فقد تكون الاحباطات نابعة من البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه المعاق ، أما الصراعات فهي مصدر من مصادر الضغوط النفسية والمشاكل التي يتعرض لها المعاق وهذا من خلال الحوار الداخلي بين المعاق و نفسه حول مستقبله مثلا المهني وكيفية الاستمرار في الحياة فهو يعتبر صراع بين الحياة والإعاقة والتأقلم.

أضف إلى ذلك العوامل الاجتماعية وهذا ما يفرضه المجتمع من توقعات واستجابات للفرد فان كانت هذه التوقعات والمتطلبات غير واقعية يصعب تحقيقها فإنها تزيد من الضغوطات الاجتماعية للفرد وتشعره بالضيق والحرَج (martin&noble p 350).

كما يواجه المعاقون مجموعة من المشكلات و الضغوط ، وحتى يوجهونها عليهم القيام باستجابات حتى يمكن التكيف مع الإعاقة والسعي لاندماجهم في مجتمعهم الذي يعيشون فيه (Baumeister 1991p 1) هناك يمكن التمييز بين ثلاثة

أنماط من الاستجابات لحالة الإعاقة :

الاستسلام والفشل ، استخدام وسائل الدفاع الأولية ، والاستجابات التكيفية ، هذه الاستجابات تبين لنا أن هناك مجموعة من الخبرات التي يقوم بها المعوق وهي انه يمكن أن يشعر باليأس و الإحباط ويمكنه أن يقوم باستجابات تكيفية وقد يستخدم وسائل دفاعية أولية

- وبتحليل استجابات الأفراد المعاقين يتبين لنا أن معظمهم متكيف مع إعاقته ، والأخر محتاج إلى مساعدة للوصول إلى تقبل الإعاقة والتعايش معها .

- إن تراكم المشاكل والصعوبات والضغط تشد على المعاق ستجعله

يعاني من الاضطرابات النفسية والاجتماعية والأسرية (Easterbrooks 1999 p 65)

- هذا بصفة عامة حول المعاقين والضغط النفسية والمهنية والأسرية إلى

يمكن مصادفتهم في الحياة اليومية. وهذا حسب درجة وحدة الإعاقة ونسبة تقبل الإعاقة و عوامل أخرى من الاستجابات.

- ولكن لدينا فئة حساسة من المجتمع وهي فئة المكفوفين أوالذين لديهم

نقص في البصر . وقبل التطرق إلى هذه الشريحة لا بد إلى الإشارة إلى أنواع الإعاقات بصفة عامة .

- أنواع الإعاقة : صنفت منظمة الصحة العالمية المعوق على ست مهام

أساسية حسب حاجيات الفرد اليومية ، الاجتماعية ، الاقتصادية

هي : (الحمراي 1988 11 )

1- الإعاقة في التوجيه :عدم قدرة الفرد على توجيه نفسه بالنسبة إلى محيطه

2 - الإعاقة والاكتفاء الذاتي : عدم تلبية حاجياته الأساسية

3 - الإعاقة الحسية : عدم القدرة التحرك بفاعلية

4 - الإعاقة المهنية : عدم توفر شغل أو عدم القيام بالمهن التي تسمح بسد رمقه

5 - الإعاقة الاجتماعية : عدم القدرة على المشاركة أوالمحافظة على

العلاقات الاجتماعية .

6 - الإعاقة الاقتصادية : عدم القدرة على تأمين الحاجات الاقتصادية

ويصنف القانون الأمريكي لسنة 1985 الإعاقة إلى تسع فئات : (الحمراي 1988

ص 20 )

1- التخلف العقلي

2 - صعوبة السمع

3 - الصم

4 - صعوبة التكلم

- 5 - إعاقة البصر
  - 6 - اضطرابات نفسية انفعالية
  - 7 - إصابات الجهاز العضلي
  - 8 - مشاكل صحية
  - 9 - صعوبات التعليم
- كما تصنف منظمة الصحة العالمية الإعاقة إلى الفئات التالية

- 1 - إعاقة بصرية
  - 2 - إعاقة السمع
  - 3 - تخلف عقلي
  - 4 - عجز سمعي
  - 5 - اضطراب نفسي
  - 6 - عدم تكيف اجتماعي
  - 7 - صعوبات الكلام
  - 8 - صعوبات التعلم
- وتصنف الإعاقة إلى:
- 1 - إعاقة جسدية .
  - 2 - إعاقة ذهنية وعقلية.
  - 3 - إعاقة نفسية و اجتماعية .
  - 4 - إعاقة بصرية .
  - 5 - إعاقة نطقية.

أما أكثر التصنيف شيوعا فهو التصنيف التالي:

- 1 - **المعوق جسميا** ويدخل تحت هذه الفئة : كل من لديه عجز أو قصور في الجهاز الحركي بصفة عامة كذلك حالات التشوه والأمراض المزمنة مثل أمراض القلب السكر السل والفشل الكلوي.
- 2 - **المعوقين حسيا** الذين يعانون من صعوبة الاتصال و المتمثلة في كف الإبصار أو ضعفه أو الصم البكم أو صعوبات في النطق و السمع أو المس و الدوق أو الشم .
- 3 - **المتخلفون اجتماعيا** ويشمل فئات التخلف العقلي ومرض العقول العصبية و الذهنية. و الاضطرابات الانفعالية الشديدة .
- 4 - **المتخلفون اجتماعيا** - هم الأفراد الذين يعجزون عن التكيف السليم مع

بيئتهم و ينحرفون عن معايير وثقافة مجتمعهم

### 5. المكفوفين وضعاف البصر والدين يندرجون ضمن المعوقين حسيا

وتعرفه جمعية الطب بإنجلترا الكفيف بأنه الشخص الذي ضعف بصره لدرجة التي يعجز فيها عن أداء عمل يحتاج أساسا لرؤيته (الحمراي 1409) .  
وكف البصر يكون كلياً أو جزئياً وقد يكون لأسباب عضوية وراثية أو ولادية أو مكتسبة نتيجة لحادث أو مرض نتيجة لنقص بعض الفيتامينات وقد يحدث العمى نتيجة اضطرابات انفعالية ويسمى العمى الهستيرى إما علامات ضعف البصر فهي تتراوح درجة الإبصار بين (60/20) و (200-20) للعين الأقوى باستخدام النظارة إما من يقل بصره على هذا الحد فهو اعمى (فراج 1981) كما توجد عدة تعاريف منها:

**تعريف العمى طبيًا:** هو فقدان الكلي للقدرة على الإبصار أو وجود حساسية ضعيفة للضوء

**العمى المهني:** وهي الحالات التي لا يستطيع فيها الشخص من مزاوله عمله بسبب فقدانه لبصره .

**العمى الاجتماعي:** هو الشخص الذي يحتاج إلى المساعدة الأدبية و المادية للمجتمع بسبب فقدانه لبصره .

**عمى المواصلات:** هم الأشخاص الذين بحاجة إلى مساعدة من غيرهم قصد عبور الطريق أوركوب وسيلة نقل المواصلات وهذا بسبب انعدام البصر.  
والرياضة عموماً سواء لغير المعاقين أو المعاقين هي أفضل وسيلة للاحتفاظ باللياقة والصحة والقدرة على أداء العمل بكفاءة عالية (رياض 2000) حيث تقدمت عدة بلدان غربية في هذا المجال بهذه الفئة ، وهذا من خلال تنظيم دورات رياضية والعب ، حيث كانت أول العاب دولية للصم في مدينة باريس سنة 1924 وتم بهذه المناسبة تأسيس اللجنة الدولية لرياضة الصم .

وفي سنة 1982 تم تأسيس لجنة التنسيق الدولية لاتحادات رياضة المعاقين والتي تدرج تحت مصلتها عدة اتحادات : الإعاقة الحركية والشلل الدماغى ، والمكفوفين ، والصم حيث تم العمل في هذا المجال بتأسيس اتحادات تهتم برياضة المعاقين حتى سنة 1988م أقيمت أول العاب اولمبية والتي أقيمت بسيول وهذا بالتوازي بالألعاب الاولمبية الصيفية و يعتبر الجيدو رياضة قتالية وهي كذلك رياضة تربوية بالنسبة لذوي الاحتياجات الخاصة ، حيث أن هذه الرياضة موجودة منذ زمن طويل ، ورياضة الجودو لذوي الاحتياجات الخاصة مهيكله من طرف الاتحادية الفرنسية لرياضة المعاقين بصريا وهذا منذ 1983 هذا الاختصاص

يمارس داخل نوادي الاتحاديات الفرنسية للجيدو (FFGA) والمشاركة ضمن الفيدرالية الفرنسية للمعاقين (FFH) بعد مرحلة التكيف لاحظ المدرسين بسرعة الإمكانيات الموجودة لهذه الفئة من اجل ممارسة هذا النشاط واكتشاف مهارتهم التقنية .

- الأشخاص المعنيون الممارسون لرياضة الجودو

- المكفوفين و ضعاف البصر

- الأشخاص المعاقين وظيفيا وإمكانية ممارسة الجودو.

**.تنظيم نشاط وطني :** بالنسبة لممارسي هذا النشاط تقام بطولة وطنية كل سنة

بالنسبة للمكفوفين بصريا.

**. المخطط الدولي :** تنظم دورات تنافسية بين هذه الفئة منها؛ كاس العالم بين

الفرق ، بطولة أوروبية ، بطولة عالمية الألعاب الاولمبية.

**- القوانين قوانين (FFJDA) تطبق القوانين بكل صرامة أما فيما يخص**

المكفوفين فهناك تكيف.

**- الأصناف المصارعون** موزعون حسب تصنيف درجة الإعاقة البصرية

(المكفوفين / ضعاف البصر) وكذلك حسب الوزن المتمثل في سبعة أوزان بالنسبة

للذكور: 60 / 66 / 73 / 81 / 90 / 100 / + / 100 - والإناث: 48 / 52 / 57 / 63 / 70 / 78 / 78+

**. تكيف القوانين :** نقوم بجلب المصارعين إلى ساحة المنافسة من طرف

الحكام وفصلهم بمسافة 1م على بعضهم. يقوم المصارعبتقديم المسكة (الاثنين)

ثم تبدأ المنافسة بإشارة من الحكم.

- تحسب النقاط وتسجل النتائج من طرف الحكم المعين لذلك.

- الخروج من البساط لا يعاقب عليه القانون.

- الجرس يدق تنبيها عن نهاية الجولة والمنافسة بدقيقة ونصف.

#### **. شروط الممارسة**

- القاعة تكون محددة.

- الجدران تكون مجهزة بوسائل للوقاية من التعرض للاصابات.

- ارضية المنافسة تكون مهيكلت الخطوط واشياء اخرى لمساعدة الممارس.

- محيط الممارسة يكون هادىء.

اهتمت الجزائر برياضة ذوي الاحتياجات الخاصة وهذا من خلال

التشريعات القانونية والتكفل الاجتماعي ، لكن ومن خلال الأندية والممارسين

المنخرطين ضمنها يوحى بعدم انتشار مثل هذه الرياضة ، حيث أن الجزائر

عدد الممارسين 52 - عدد النوادي 8 كما تحصلت الجزائر على ميداليات ذهبية و

برونزية في الدورات الاولمبية .

### النتائج .

- نبيل مسعود (ذهبية) الألعاب الاولمبية 2004 .
  - عمر يا (ذهبية) الألعاب الاولمبية 2008 .
  - نورة مولود (ذهبية) الألعاب الاولمبية 2008 .
  - بو عزوق زبيدة (برونزية) الألعاب الاولمبية 2008 .
- إذن رغم وجود اتحاداتجزائرية لرياضة المعاقين والتي تنطوي تحتها غدة رابطات ولائية وجهوية لهذه الفئة ، ورغم بعض المشاركات المحتمشة لبعض الرياضيين في الدورات الدولية خاصة ، إلا أننا نلاحظ عدم الاهتمام بهذه الفئة من خلال مختلف الرياضات وعلى الخصوص رياضة الجودولفئة المعاقين بصريا ، نظرا لعدد المعاقين في الجزائر وهذا لعدة أسباب:

عدم التوعية وعم المعرفة بأهمية النشاط البدني والرياضي على شخصية الرياضي ونفسيته ، ضيف إلى ذلك قلة المنافسات الخاصة برياضة المكفوفين لمختلف الرياضات وخاصة الجيدو ، وهذا لنقص التأطير الرياضي ، وكذا المرافق الخاصة بالممارسة الرياضية وان وجدت فتقتصر على بعض المدن الكبرى. فوجب الاهتمام بالبرامج الرياضية وتطويرها وهذا في المدن والأرياف ، فتعد البرامج الرياضية للإفراد المعاقين (المكفوفين) جزءا هاما في عملية التطور الرياضي ورفع المجتمع نحو التقدم والرقي كونها أصبحت الآن من أهم مقاييس الحضارة والتقدم ، وهذا ما أشار إليه عدة باحثين ، فنجد (علي أبو الليل 2007) أن البرامج الرياضية للإفراد المعاقين بمختلف إعاقاتهم ودرجات هذه الإعاقة تعمل دمجهم في المجتمع وتقوي شخصيتهم ، وبالتالي تطور المجتمع في مختلف المجالات .

### مراجع الدراسة :

- الحمراي ، يحيى بن سعيد :المعوقون :أمنهم و سلامتهم .رسالة ماجستير المركز العربي للدراسات الأمنية و التدريب الرياض السعودية 1988
- 2 - فراج ، عثمان لبيب العوامل المسببة للإعاقة و برامج الوقاية في منطقة الخليج المنامة 1981
- 3 -شقيير زينب محمود سيكولوجية الفئات الخاصة و المعوقين دار النهضة القاهرة 1999
- 4 - Baumeister . A .A. & al. New morbidity: implication for prevention of children's disabilities exceptionality 1990
- 5 -Easterbrook's, s., improving practices for students with hearing Impairments. Exceptional children 1999
- 6 - Martin F.N. &Noble, B. E. Hearing and hearing Disorders Edit Human communication disorders Boston 2000
- 7-Venters .Family - Oriented Prevention of cardiovascular disease;a social epidemiological approach social science and medicine 1989
- 8 -Hallaha D. P. &Kuffman J. M. Exceptional learner's introduction to special Education Boston 2003

# الخصائص السوسيوديموغرافية وتأثيرها على الممارسة الرياضية الترويحية في الجنوب الجزائري

د. هيزوم محمد \*

## الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز العلاقة القائمة بين المتغيرات السوسيو ديموغرافية الثقافية ، التي تتجلى في الممارسة الرياضية الترويحية لدى المجتمع الجزائري في الجنوب تواصل هذه الرياضة أن يكون مفهوما هاما في دراسة نفسية الترفيه (الترويح). وهو واحد من الشروط الموضوعية المقبولة عموما من الحياة السهلة والسعيدة يبدو أن يكون واحدا من جوانب المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية ، والتي هي على حد سواء المفاهيم الأساسية للرياضة. حيث أثبتت تقارير الأبحاث أن الرضا عن الحياة مرتبط بقوة المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية (السوسيوديموغرافية) والنفسية والاجتماعية مثل المستوى الاقتصادي ، التحصيل العلمي ، من الجنس والعمر هذه ، ومع ذلك ، فإن بعضها بعضا المتغيرات تفاعلية تعتمد ، وينبغي إيلاء المزيد من الاهتمام لدراسة المساهمة النسبية لهذه العوامل في الرياضة والترفيه. وكان الهدف من البحوث التي قدمت في هذه المادة لمعرفة ما هي العوامل الاجتماعية والديموغرافية هي أهم وأداء في الأنشطة الرياضية والترفيهية.

**الكلمات المفتاحية:** الخصائص السوسيوديموغرافية. الممارسة الرياضية الترويحية. الجنوب الجزائري.

## Résumé.

L'activité sportive continue d'être un concept important dans l'étude psychosociale de divertissement. Il est l'une des conditions subjectives communément acceptées de la vie facile et heureuse et semble être l'une des facettes de variables sociodémographiques, qui sont tous deux concepts clés de l'activité sportive. Rapports de recherche que la satisfaction de la vie est fortement liée à des variables sociodémographiques et psychosociaux tels que ci cependant le niveau économique de niveau d'instruction du sexe d'âge. Ceux , sont mutuellement variables interactives dépendants, et beaucoup plus d'attention devrait être accordée à l'étude de la contribution relative de ces facteurs pour le divertissement sportif. Le but de la recherche présentée dans

\* جامعة عمار ثليجي الأغواط . الايميل : hizoumed@gmail.com





cet article était de découvrir quels sont les facteurs sociodémographiques sont les plus importants et en effectuant à l'activité sportive et de divertissement.

**mots clés :** variables sociodémographiques. L'activité sportive . LE SUD ALGERIEN.

**summary:**

Sports activity continues to be an important construct in the psychosocial study of entertainment. It is one of the commonly accepted subjective conditions of easy and happy life and seems to be one of the facets of socio demographic variables, both of which are key concepts in sports activity. Research reports that life satisfaction is strongly related to socio demographic and psychosocial variables like age sex instruction level economical level. These, however, are mutually dependent interactive variables, and much more attention should be paid to the study of the relative contribution of these factors to sports entertainment. The purpose of the research reported in this article was to discover which socio demographic factors are the most important and effecting to sports activity and entertainment.

Keywords socio demographic variables Sports activity SAOUTH ALGERIA.

**مقدمة :** ولدت الرياضة ونشأت في كنف الترويح وارتبطت إلى أقصى حد بوقت الفراغ ، وعلى الرغم من استقلال الرياضة عن الترويح في العصر الحديث كنظام اجتماعي ثقافي ، إلا أنها مازالت ولسوف تظل مرتبطة بالترويح ، لان جوهر الرياضة يتأسس في المقام الأول على أهداف ترويحية ، ولان عوامل الالتقاء كثيرة بين قيم النظامين لأهميتها للإنسان مثل المتعة والتسلية والبهجة وإزالة التوتر والاسترخاء والصحة واللياقة والخبرة الجمالية والإثارة والتنافس والجهد البدني والانجاز الرياضي والتنافس الشريف والتعبير عن النفس وتحقيق الذات... وغيرها ، وهي كلها تعبر عن قيم وحاجات أساسية للإنسان وبخاصة في العصر الحديث ، إذ تنال عوامل الاغتراب من الفرد وتكاد تسحق شخصيته الإنسانية.

تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح ، فلقد ولدت الرياضة في كنف الترويح والرياضة مثلها مثل الترويح وقت الفراغ ، ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة ، وربما كان أقدم من التربية في اتصاله بالرياضة فلطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط ترويحي في وقت فراغه ، ومن الملاحظة أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت من الكثرة والتنوع وخاصة فيما يتطلب بالأنشطة البدنية والرياضية ، بحيث تتنوع مشاركة

الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن والميول ومستوى المهارة... الخ ، الأمر الذي يعمل على تخطي هذه الاتصالات بين الأجيال وتضييق الفجوة بينهما ، ومجال الترويح مجالا واسعا ويستند إلى أسس علمية تحتاج إلى طاقات مشرفة كفؤة ومتخصصة للنهوض بهذا المجال ، وقد نلاحظ أن هذا المجال مرتبط بكل جوانب المجتمع ساء على مستوى الأفراد ، سنهم ، جنسهم وعملهم ، وعلى مستوى الجماعات ووضعهم الاقتصادي ودخلهم المادي ومستواهم الثقافي ، كل هذا وغيره يتحكم في عوامل تخطيط وبناء برامج الترويح وتنفيذها.

**1. الإشكالية:** إن فلسفة الترويح ووقت الفراغ نشاط اجتماعي مرتبط بنظم المجتمع وبنائه وثقافة أفراده وأنماط حياتهم ، وهو ضرورة إنسانية بل غريزة لا بد من إشباعها ، وقد خطت الأمم خطوات في تطوير هذا المجال وتنظيمه عبر خلق فلسفة اجتماعية خاصة تسامر قيم وعادات وتقاليد المجتمع مع تأسيس مؤسسات قاعدية وقوانين وتشريعات تنظم وتشجع استغلال أوقات الفراغ. (ماهر احمد العيساوي: هذا وقت الترويح وهذه اهدافه).

تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح ، ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة ، ويعتقد رائد الترويح برايتبيل (BRAYHTBIL) أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ، وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية الرياضية ، بحيث تنوزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن ، الميول ، ومستوى المهارة ، الأمر الذي يعمل على تخطي هوة انفصال الأجيال وتضييق الفجوة بينهم ، وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة مما ينتج قدرا كبيرا من التماسك والتفاهم (أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع 1996 ، ص 193).

والجزائر من بين الدول التي لا زالت في حاجة إلى بذل جهود أكبر في دعم أنشطة الترويح للإرتقاء بمعنويات المجتمع ونفسيته من خلال تكريس فلسفة إجتماعية تروحية مواتية لخصوصية المجتمع وثقافته. اذ تعتبر الأنشطة البدنية من بين أكثر الأنشطة استقطابا لأفراد المجتمع الجزائري قصد الترويح عن النفس وقضاء أوقات الفراغ (محمدالحامحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق ، 1998 ، ص 29 بتصرف) . ويمكن القول لنا من خلال ما سبق أن يراودنا التساؤل العام : إلى أي حد يمكن أن تؤثر المتغيرات السوسيو ديموغرافية الثقافية في تبرير المعالم والسبل الدافعة نحو مؤشرات النشاط الرياضي التروحيحي لدى عينة من ممارسي الرياضية بأنشطتها المختلفة في الجنوب الجزائري ؟

### التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير الجنس؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير السن؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير المستوى التعليمي؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي؟.
- . **الفرضية العامة:** تؤثر المتغيرات السوسيو ديموغرافية الثقافية في تبرير المعالم والسبل الدافعة نحو مؤشرات النشاط الرياضي الترويحي لدى عينة من ممارسي الرياضة بأنشطتها المختلفة في الجنوب الجزائري.

### الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير الجنس؟.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير السن؟.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير المستوى التعليمي؟.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي؟.

## 2. تحديد المفاهيم والمصطلحات :

2.1 - المتغيرات السوسيوديموغرافية : هي جملة مزدوجة بين الجانب الاجتماعي و الديموغرافي و هي مؤشرات تستعمل في تفسير معايير الظواهر الاجتماعية ومن مؤشرات المتعددة نجد الأصل الاجتماعي ، المستوى الثقافي ، المستوى الاقتصادي ، التحصيل العلمي ، من الجنس والعمر.

2.2. **الممارسة الرياضية :** إن الممارسة الرياضية لها ميزة خاصة وهي اللعب حيث يلتمس منها الفرد الراحة الجسمية والنفسية لاعتبارها تعبر عن ما هو شعوري ومكبوت وكذلك لإبراز حريره ووجوده كفرد لم تمنح له الفرصة لإثبات

نفسه ، فالممارسة هي بمثابة وقت فراغ حركي و إرادي وحر ، وهي حق كل فئات المجتمع دون التمييز في العمر والجنس وهي منظمة ومطورة في الأوساط الخارجة عن المدرسة على شكل نشاط بدني ورياضي

**3.2. الترويح :** إن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ والذي يختاره الفرد بدافع شخصي لممارسته والذي يكون من نواتجه اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

**4.2. النشاط الرياضي الترويحي:** وهو ذلك النوع من الترويح الذي يتضمن برامجه وممارسته العديد من المناشط الرياضية كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية و الفيزيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشط.

**3. أهمية البحث:** يعد الترويح إحدى الركائز الأساسية في تقدم وتطور المجتمعات باعتباره فضاءات تحوي على شريحة مهمة من المجتمع لا يستهان بها ألا وهم الشباب فمن خلالهم يكمن التطور والرقى بأفراد المجتمع علميا ومعرفيا وثقافيا في كافة مجالات الحياة ومن احد ابرز هذه المجالات على صعيد الوطن تحديدا النشاط الرياضي وممارسته والذي يلعب دورا أساسيا ومهما في رفع كفاءة الفرد ذهنيا وبدنيا من خلال ممارسته لبعض الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ فضلا عن ان هذا النظام يطوره وفق حاجات المجتمع ويعد النشاط الرياضي جزا من هذا النظام الذي يعمل على إعداد الأفراد وبما أن ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية تأتي من خلال ميول واتجاهات نفسية نحو نشاط معين أو لعبة ما لذا فان من المهم معرفة اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي الذي يمارس أو الفعالية التي يتم اختيارها إذ أن الاتجاه النفسي نحو الفعالية أو النشاط الرياضي من قبل الفرد يعتبر من الأمور الأساسية في اختياره وتوجهاته نحو ذلك النشاط أو تلك الفعالية وحسب ميوله ورغباته سلبا أم إيجابا .

**4. أهداف الدراسة:** نهدف في بحثنا هذا إلى:

– توصيل القارئ العلاقة والارتباط القائم بين الخصائص السوسيو ديموغرافية الثقافية والممارسة الرياضية للنشاط الرياضي الترويحي.

– إعطاء نظرة عن الثقافة البدنية ومدى انعكاسات العولمة على الممارسة البدنية والرياضية والاستفادة من ايجابيات العولمة الثقافية في الميدان الرياضي.

– إبراز أهمية الثقافة البدنية والرياضية التي تتجسد من خلال الوعي بالممارسة للتربية البدنية والنشاط الترويحي عامة عن طريق الإعلام بإعطائه أهمية في نشر الثقافة الرياضية.

- تكريس مبداء الرياضة للجميع الذي يعالج مشاكل المجتمع الحالية (الآفات الاجتماعية - أمراض قلة الحركة) وخاصة الشباب الجزائري.
- محاولة رفع قابلية الفرد الحركية وممارستها خارج جدران المؤسسة التربوية التعليمية وخرج أوقات العمل.
- التعرف على انعكاسات الخصائص السوسيو ديموغرافية الثقافية والرياضية سواء بالسلب أو بالإيجاب على النشاط البدني الرياضي عامة والترويحي خاصة .
- مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في إكساب الفرد الراحة الايجابية النشطة والنفسية.
- إبراز الفوائد الايجابية التي يقدمها النشاط البدني الرياضي الترويحي من خلال مختلف أنشطته المتنوعة التي تساعد في تحسين وتطوير اللياقة البدنية والجسمية المقدمة من طرف الأنشطة البدنية الترويحية.

#### 5. الدراسات المشابهة :

1. 5. **قصري نصرالدين:** ثقافة النشاط البدني المعاصر في المجتمع الجزائري ، أطروحة دكتوراه معهد التربية البدنية سيدي عبد الله .
2. 5. **دراسة أ.م. د. دلال فتحي عيد** د عزت عرفة أحمد. تقويم مستوى الثقافة البدنية لتلاميذ الحلقة الثانية بمرحلة التعليم الأساسي ، مصر ، 2007 ، (دراسة ميدانية).
3. 5. **دراسة د. صالح عمار العويب ود. عبد الستار جبار الضمد:** قيم الثقافة البدنية لدى الشباب الجامعي بجامعة السابع من أبريل مجلة كلية التربية البدنية والرياضة الجماهيرية ، العراق ، 2007 .

#### . الجانب التطبيقي :

1. **منهج الدراسة:** اعتمدنا على المنهج الوصفي ويعرف هذا المنهج على أنه عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها ، وتحديد العلاقات بين عناصرها (رابح تركي: 1984 ، ص 23) ومن هذا كله كان لزاما علينا إتباع المنهج الوصفي دون غيره من المناهج الأخرى.
2. **متغيرات البحث:** والمتغيرات في العلوم التربوية تصنف إلى قسمين: المتغير التجريبي أو المستقل والمتغير التابع. وفي بحثنا نجد ما يلي:

**1.3. المتغير المستقل:** ينظر إلى المتغير المستقل أو التجريبي بأنه متغير مدخلي فهو مستقل عن كل ما يحدث خلال التجربة ، ومنذ اختياره لا يطرأ عليه تغيير ، وهو المتغير الذي يستطيع الباحث أن يعالجه ويغيره وفقاً لطبيعة البحث.

ونجد في بحثنا المتغير المستقل يتمثل في الخصائص السوسيوديموغرافية .

**2.3. المتغير التابع:** هذا المتغير نتاج للتغير المستقل فهو الذي يتأثر بالمتغير المستقل ، وكلما تغير المتغير المستقل أو عدل فإن الباحث يلاحظ التغيرات التي تحدث على المتغير التابع وذلك للتأكيد على مدى ارتباطهما مع بعضهما بعضاً ، أو ارتباطه بالمتغير المستقل (محمد خليل عباس: 2009 ، ص163) كما نجد المتغير التابع في بحثنا يتمثل في الممارسة الرياضية الترويحية.

#### 4. مجالات الدراسة:

**1.4. المجال البشري:** وتقتصر في الأفراد الممارسين بصفة دائمة على مستوى المركبات الرياضية التابعة لقطاع الشباب والرياضة لمدينة الأغواط. أما فيما يخص الإيروبيك فهناك صالة خاصة .

**2.4. المجال المكاني:** تمت الدراسة الميدانية على مستوى المركبات الرياضية بجميع الوحدات التابعة إلي لمدينة الأغواط .

**3.4. المجال الزمني:** تم إجراء البحث للجانب النظري في الفترة الممتدة من بداية 2011 إلى 2014 لجمع المادة العلمية المتعلقة بالجانب النظري ، أما الجانب التطبيقي امتد من بداية أكتوبر 2014 إلى جانفي 2015 .

#### 5. مجتمع الدراسة وعينته :

**1.5. مجتمع الدراسة:** وشمل مجتمع الدراسة الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي بصفة مستمرة داخل الديوان المركبات الرياضية لولايات الأغواط ، والمتمثلة في الفئة الممارسة للنشاط البدني الترويحي في كل الولاية .

**2.5. عينة الدراسة:** تم اختيار العينة بصفة قصديه وهذا برغم من عملية التوزيع التي شملت مختلف الفئات إضافة إلى مختلف النشاطات الممارسة ، وبعد عملية توزيع الاستمارات التي مست أكثر من 600 مفردة من المجتمع المدروس وتم استرجاع 570 استمارة. وظهرت سمة الانتظام في العينة من خلال إعادة توزيع الاستمارة.

**1.2.5. عينة الدراسة الفعلية:** اشتملت عينة الدراسة الفعلية (الكلية) على 570 فرد موزعين على ولاية (الأغواط) وتم سحب هذه العينة حيث لم يتم

استبعاد (50) ممارس الذين يمثلون العينة الاستطلاعية الأولى انطلاقا من جدول والذي يبين عدد أفراد العينة الفعلية (الكلية).

## 6. أدوات جمع المعلومات :

1.6. بناء أداة الدراسة : استمارة استبائيته تخص المتغير المستقل (السوسيو ديموغرافية) بعد البناء والتحكيم بالإضافة إلى الاعتماد على مقياس الممارسة الرياضية في وقت الفراغ من إعداد جاكوب بيرد موجهة لأفراد .

.الجزء الأول: الخاص بالمعلومات والمتغيرات السوسيوديموغرافية المتعلقة بخصائص العينة والتي اشتملت على الجنس والسن ، المؤهل العلمي. والمستوى المعيشي.

.الجزء الثاني : مقياس الممارسة الرياضية في وقت الفراغ: من صممه كل من منير راغب و جاكوب بيرد من جامعة فلوريدا لقياس الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تضمنت فقرات الاستمارة و المقسمة إلى 03 أبعاد تابعة للمتغير التابع. و قام الباحث بتكييفه على البيئة الجزائرية الجنوبية ، ومن ثم اطلعه على مجموعة من الدكاترة ذوي الاختصاص ، ومن بعد ذلك وعلى ضوء آراء الخبراء خرج الباحث بتعديل المقياس . و هو على طريقة "ليكرت" خماسي التدرج لقياس استجابات المبحوثين لفقرات المقياس حيث أعطيت درجات (1.2.3.4.5) للبدائل (غالبا - دائما - احيانا - نادرا - ابدا) ولا تعطي درجة "الصففر" لأن الفقرات تعبر عن وجهة نظر فقط حيث لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، وكل العبارات موجبة .

## 7. الخصائص السيكومترية لأدوات البحث :

### 1.7. صدق أداة الدراسة ( الاستمارة) :

1.1.7. الصدق الظاهري : تم عرض أداة الدراسة (الاستمارة) بعد بنائها بالاعتماد على المختصين في هذا المجال في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي العلم والتخصص والمعرفة في مجالات البحث العلمي ومن المسؤولين المؤهلين للحكم عليهم ، حيث مالت عبارات الاستمارة مكونة من 24 عبارة في صورتها الأولية ، وقد طلب من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح عباراتها و علاقتها بأداة الدراسة (الاستمارة) ومدى انتمائها للمحور الذي تنتمي إليه ، ومدى ملائمتها لقياس ما وضعت لأجله ومدى كفاية العبارات لتغطية كل محور من محاور متغيرات الدراسة الأساسية ، وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات.

8. **أساليب المعالجة الإحصائية:** بعدما تم جمع بيانات الدراسة من طريق إجابات عينة الدراسة على عبارات الاستمارة ، وإدخال هذه البيانات في الحاسب الآلي ، تمت معالجتها باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

1 - تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) للتأكد من الصدق البنائي وثبات أداة الدراسة.

2- وتم استخراج التكرارات والنسب المئوية للتعرف على إجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع عبارات متغيرات الدراسة على النحو التالي:

- التكرارات (Frequencies) (ك) : العدد (المفردات)

- مجموع التكرارات = حاصل جمع التكرارات

- النسبة المئوية = ( التكرار  $\times 100$  )  $\div$  مجموع التكرارات)

4 - تم استخدام الانحراف المعياري (Standard Déviation) وهو من أفضل مقاييس التشتت للتعرف على مدى انحراف إجابات أفراد عينة الدراسة لكل

5. **طريقة التجزئة النصفية (Split Half):** وهي من أكثر طرق تعيين الثبات شيوعاً حيث يطبق الباحث الاختبار مرة واحدة ، ثم يحسب معامل الارتباط بين الدرجات النهائية للأفراد على النصف الأول من الاختبار ، والدرجة النهائية للأفراد على النصف الثاني . ويلاحظ ارتفاع معامل الثبات كلما زاد حجم العينة ، وتوجد طرق متعددة لحساب الثبات بالتصنيف (كالقسمة إلى نصفين ، الفردي والزوجي ، أجزاء الاختبار) ، هذا ولا يعول على معامل الارتباط الناتج إذ لا بد من تصحيحه ، وهذا ما استوجب علينا في البحث استخدام معامل التصحيح بأسلوب جوتمان (Guttman) يستخدم هذا الأسلوب في التصحيح عندما لا يتساوى تباين النصف الأول والنصف الثاني من الاختبار ( $SX1 \neq SX2$ ).

**- عرض وتحليل ومناقشة النتائج الفرضيات على ضوء الدراسة الامبريقية :**

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغير الجنس: الجدول يبين الفروق باختبارات في

الممارسة الرياضية الترويحية على حسب متغير الجنس.

متغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاختبار (t)	القيمة الاحتمالية SIG	الدالة الإحصائية
ذكور	753	88	14.3	1.061	0.000	دال
إناث	195	86.9	25.05			

◆◆ عند مستوى الدلالة (0.05)

**- الاستنتاج:** يرجع الباحث هذه النتائج للاختلاف في الممارسة الرياضية



الترويحية بين الذكور والإناث من الجنوب الجزائري إلى طبيعة و خصائص المجتمع الصحراوي و الذي يتميز بعادات و تقاليد و قيم تحد نوعا ما من ممارسة المرأة.

### . عرض و تحليل و مناقشة نتائج متغير السن:

الجدول يبين تباين الممارسة الرياضية الترويحية بين الفئات العمرية للعينة خلال اختبار تحليل التباين (ANOVA)

الفئات	العينة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	(F)	القيمة Sig	الدالة الاحصائية
35/20	355	629 ، 50	1842 ، 829	2.29	**0.000	دال
50/36	130					
50/ف ف	85					
المجموع	570	458 ، 18				

### ♦ عند مستوى الدلالة (0.05) ♦

- الاستنتاج: يرى الباحث أن الفروق في الممارسة الرياضية الترويحية الحاصلة بين مختلف الأعمار راجع الى كثرة وقت الفراغ بالنسبة للشباب و عدم وجود ارتباطات عائلية و مهنية ، بالإضافة عامل اللياقة البدنية التي يتميزون بها بالمقارنة بالأعمار الأخرى ، و كذلك اقتصار عديد من الأنشطة الرياضية الخاصة بهم مثل رياضة التعضيل .

### . عرض و تحليل و مناقشة نتائج متغير المستوى العلمي:

الجدول يبين تباين الممارسة الرياضية الترويحية بين للعينة متغير المؤهل العلمي خلال

اختبار تحليل التباين (ANOVA)

الدرجة	العينة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	(F)	القيمة Sig	الدالة الاحصائية
ثانوي	210	884 ، 4554	574 ، 184675	6.99	**0.001	دال
جامعي	340					
دراسات عليا	20					
المجموع	570	458 ، 189230				

### ♦ عند مستوى الدلالة (0.05) ♦

- الاستنتاج: يرجع الباحث إلى وجود تباين بين مفردات العينة على اختلاف مستوياتهم العلمية ، بأن كلما زاد مستوى التعلم للأفراد زادت ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية ، وهذا راجع إلى تكوينهم لصدقات مع زملائهم وكذلك لتفريغ الضغوطات من جراء العمل أو الدراسة في حال عدم التخرج وكذلك لمعرفةهم بأنواع كثيرة من الأنشطة الرياضية الترويحية والتي لا تقتصر على لعبة

كرة القدم فقط الشيء الذي نراه منتشر عند ذوي المستوى التعليمي المحدود.

### عرض و تحليل ومناقشة نتائج متغير المستوى الاقتصادي:

الجدول يبين تباين الممارسة الرياضية الترويحية بين للعينة متغير المستوى المعيشي (الاقتصادي) خلال اختبار تحليل التباين (ANOVA)

الدالة الاحصائية	Sig القيمة	(F)	متوسط الربعات	مجموع الربعات	العينة	المستوى
دال	**0.000	11.902	373 ، 181606	085 ، 7624	70	منخفض
					435	متوسط
					65	عالي
				458 ، 189230	570	المجموع

◆◆ عند مستوى الدلالة (0.05)

**الاستنتاج :** يرجع الباحث النتائج السابقة إلى وجود فروق في الممارسة الرياضية الترويحية تعود إلى المستوى المعيشي أو الاجتماعي و تأثيراته على الممارسة الرياضية وهذا راجع إلى إمكانيات مادية للفرد ومدى توفر متطلبات الحياة المحترمة و أسباب العيش وما إلى ذلك ، وما نراه في المدن صارت السيارة ضرورية من اجل التنقل إلى الملعب أو المركب أو النادي الرياضي أو حتى من أجل الالتقاء بالرفقاء ، هذا العامل الذي ينقص من ممارسة ذوي الدخل الضعيف للرياضة الترويحية ، و من جهة أخرى نجد أن هناك متطلبات مادية أخرى بعد الممارسة الرياضية منها الاسترخاء و متطلباته.

**الاستنتاج العام:** إن اتجاهات رياضة أوقات الفراغ و الترويح تتمثل في الوصول إلى الاكتمال البدني على وجه الخصوص والعمل على تنمية و تثبيت السمات النفسية و البدنية و القدرات الحركية التي يحتاجها الإنسان في سريان حياته اليومية و للوصول إلى حد أدنى من المثالية للقدرة البدنية و يصل الفرد لهذا الهدف في إطار من الأسباب العلمية الموضوعية ، وهذا يعني مراعاة الحياة و العمل (سريان حياة صحية ) تأتي تمارينات بدنية منتظمة مع الظروف الخاصة بالسن والجنس ، المستوى الاقتصادي ، التحصيل العلمي و ظروف الحياة الصحية و المهنية والإجهاد البدني الناتج عن الحياة العادية متضمنة الاتجاهات الصحية التشريرية.

إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى حيث يرى دومادوزين أن كثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلا لأن عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما. وقد جاء في استقصاء جزائري إن شباب المدينة أكثر ممارسة للنشاط الرياضي من شباب الأرياف وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس ومن أسباب ذلك

إن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط خاصة عند الفتيات. وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة فالنشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية وبالوسط الاجتماعي بصفة عامة. كما يبدو من خلال كثير من الدراسات أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ خاصة عند الموظفين أو التجار أو الإطارات السامية .

فهناك بعض الأنواع من الترويحي ترتبط بكمية الدخل حيث كلما ارتفعت كلما زادت المصاريف الخاصة بالترويحي ، كالمخرج إلى المطاعم والعطل والسياحة أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية (طه عبد الرحيم طه ، 2006 ، 78). إن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار و الطفل كلما نمى وكبر في السن كلما قل نشاطه في اللعب ويشير سولينجر Sullenger إلى أن الأطفال في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالا أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل وذلك كمشاهدة التلفزيون والاستماع إلى الموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي (كمال درويش ، محمد الحماحمي:65) .

إن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي بينما يفضل البنين اللعب بالعب المتحركة وباللعب الآلية وألعاب المطاردة .

ولقد أوضحت دراسة اليزايبث تشايلد " E.Child " أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 3 - 12 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير .

**خاتمة:** ونستنتج أن النشاط البدني هو فعل هادف يقوم به الفرد لتطوير بدنه أو لشغل أوقات فراغه بطريقة مفيدة ، كما أنه جزء متكامل من التربية العامة ، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والصحية والعقلية والانفعالية والاجتماعية بالإضافة الى الترويحي عن النفس وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني. وأهمية (الوعي الثقافي) وأثره على الممارسة الرياضية للنشاط البدني الترويحي بإبعاده القيمة والوعي الرياضي للممارسة و انعكاسها على توجهات الإنسان المعرفية و الانفعالية والسلوكية في سد وقت الفراغ الذي يعتبر ظاهرة سلبية في المجتمعات النامية وخاصة الصحراوية الحضرية والريفية برمتها التي تمتاز بقيم وعادات وتقاليد المنطقة التي تختلف حسب السن والجنس

والمؤهل العلمي والمستوى المعيشي. من أجل فهم الأسباب والمؤثرات والضوابط الاجتماعية في الرياضة كمصرح للأحداث.

### قائمة المراجع:

- 1 - ابن خلدون: المقدمة ، تحقيق عبد الواحد واقي ، لجنة البيان العربي ط02 ، الإسماعيلية ، 1965.
- 2 - أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب : التربية الحركية عند الطفل ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 02 ، 2011.
- 3 - احمد قوراوية: فن القيادة ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2007.
- 4 - ابن نبي: شروط النهضة ، دار الفكر ، دمشق ، بدون طبعة ، 1996.
- 5 - أمين أنور الخولي ، كمال درويش : الترويح و أوقات الفراغ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 2 ، 2001.
- 6 - أمين الخولي :أصول التربية البدنية و الرياضة ، دارالفكر العربي ، القاهرة ، ط02 ، 2001.
- 7 - إبراهيم عثمان:مقدمة في علم الاجتماع ، دار الشروق ، عمان ، 2008.
- 8 - أحمد مختار العبادي التاريخ العباسي والفاطمي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 2000.
- 9 - البزاز ، حكمة عبد الله : العولمة والتربية ، دار الشؤون الثقافية العامة ، ط 1 بغداد ، 2001 .
- 10 - بيومي محمد احمد:أسس وموضوعات علم الاجتماع ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ، 2000 م.
- 11 - بسينة حسنين عمارة : العولمة و تحديات العصر و انعكاسها على المجتمع المصري ، القاهرة ، دار الامين للنشر ، ط 1 ، 2000 .
- 12 - محمد صبحي ، الرياضة والعولمة ، المؤتمر العلمي الدولي ، القاهرة ، 2001.
- 13 - مصطفى السايح محمد : علم الاجتماع الرياضي ، طبعة الأولى ، القاهرة 2002 .
- 14 - مصطفى السايح ، محمد الحماحمي : علم الاجتماع الرياضي ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، طبعة ثانية ، الاردن ، 2014.
- 15 - مصطفى السايح : علم الاجتماع الرياضي ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، طبعة الأولى ، الاردن ، 2007 .
- 16 - محمد حسن علاوي ، أسامة راتب : البحث العلمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 2 1999.
- 17 - محمد الحماحمي ، عايدة عبد العزيز مصطفى الترويح بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط 02 ، 2006.
- 18 - إبراهيم عثمان : مقدمة في علم الاجتماع ، دار الشروق ، عمان ، 2008.
- 19 - طه عبد الرحيم طه ، مدخل الي الترويح ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، ط 1 ، الاسكندرية ، 2006.

## أثر التدريب المستمر و التدريب التبادلي على تطوير السرعة الهوائية

القصوى لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة .

أ . بودواني عبد الرزاق \*

### الملخص:

الهدف من الدراسة معرفة أثر طريقتين تدريبيتين مختلفتين احدهما تعتمد على العمل الكمي و الاخرى على العمل النوعي في تطوير السرعة الهوائية القصوى VMA وقد افترضنا أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الطريقتين في الاختبار البعدي لصالح التدريب التبادلي لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على 20 لاعب اقل من 18 سنة لفريق جمعية الشلف أي بنسبة 70,69% من المجتمع الاصيل لجمع بيانات الدراسة ولتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج التجريبي من خلال استخدام اختبار LÉGER ET BOUCHER 2008 لقياس السرعة الهوائية القصوى ، وقد توصلنا الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطريقتين في تطوير السرعة الهوائية القصوى في حين وجدنا فروق عند استعمالنا النسب المئوية لصالح التدريب التبادلي .

### Résumé:

L'impact de l'entraînement continu et l'entraînement intermittent sur le développement de la vitesse maximale aérobie chez les footballeurs U 18 ans

Le but de cette étude est de connaitre l'effet de deux méthodes d'entraînement différent: l'une se repose sur le travail quantitatif et l'autre se base sur le travail qualitatif. On a mets une hypothèse qui dit qu'il Ya des différences au niveau statistique entre les deux méthodes dans le posttest pour l'entraînement intermittent .

L'échantillona été effectué par choix orienté vers le club de l'ASO chlef, l'échantillon de recherche est de 20 joueurs soit 70,69%.

L'étudiant chercheur a procédé par la méthodologie des test de VMA pour évaluer le processus aérobie .

Par cette étude on a conclu que les deux méthodes déjà citées ont un effet proche dans le développement de la VMA ,Alors que nous avons trouvé des différences dans ce que nous avons utilisé des pourcentages en faveur de l'entraînement intermittent

\* معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف.

**مقدمة:** إن المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر اتساعا من حيث المفهوم والأهمية ولذلك أصبح للخبرات المكتسبة من خلال البحوث العلمية وتطبيقاتها الميدانية تأثير كبير على المردود خلال مختلف المنافسات الرياضية.

ونظرا لما تلقاه لعبة كرة القدم من أهمية متزايدة في مختلف البلدان المتقدمة منها والنامية جعلت أصحاب الخبرة يفكرون دائما في إيجاد أفضل الأساليب العلمية التي تعمل على تطوير اللعبة وانتقاء البرامج التدريبية اللازمة للوصول للمستويات العالية ولهذا فإن عملية إعداد اللاعبين للمشاركة في المنافسات عملية بالغة الأهمية تتركز على عدة عوامل . وعليه يجب تطوير اللياقة البدنية للاعبين وكفاءتهم التي تتماشى مع متطلبات النشاط البدني wineck (1997,253) فكرة القدم الحديثة تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة ان التقدم المذهل الذي عرفته كرة القدم في العقد الأخير جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطوير الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا.

ونجد أن المدرب الرياضي يواجه تحديات كثيرة أثناء عمله ، من بينها اختيار طريقة التدريب التي تحقق مايسعى إليه ، فكل طريقة من طرق التدريب تحقق أهدافا معينة ومن هنا وجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له نسبة عالية من الهدف المسطر أو تحقق عدة أهداف في نفس الوقت فتتبع طرق التدريب تعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين بعكس ما إذا كان التدريب منحصرًا في طريقتين أو ثلاث وتعتبر طرق التدريب وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعبين ، بسلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب عن طريق عمليات التدريب المنظمة ( حسن علاوي ، 1992 ، 80 ) .

**1. الاشكالية :** هناك تيارين كبيرين في حقل التحضير البدني يتبنى كل واحد فلسفته الخاصة ويجد لها المبررات الفيزيولوجية. التيار الأول يعتمد على العمل الكمي ويعتبره أساس كل تحضير بدني ويضع المداومة أو التحمل قاعدة لمثلث التحضير لأن معظم الجهد المبذول من طرف لاعبي كرة القدم يتميز بأنه جهد ذو نمط متوسط أو بسيط الشدة ، ان أصحاب هذه الفلسفة من المدربين والمحضرين البدنيين يركزون على 95% من اللعب والتي من بينها 35% راحة (يونان وكربل ، 122,1984 ) ويرون أن التحضير البدني يجب أن يركز على هذا النوع من الجهد البطيء ومتوسط الشدة مبررين مما سبق من خلال تطوير الزمن الطاقوية ، وتعتبر الزمرة الهوائية هي القاعدة الأساسية في هذا الطرح ومن أهم رواده



(Platonov, Weineck). أما التيار الثاني يتبنى فلسفة عكس الأولى ويقلب مثلث التحضير ويعتبر العمل النوعي أساس كل تحضير بدني ويضع القوة قاعدة لمثلث التحضير 2003 (Cometti) لاعتقاده أن التوجه السابق (أصحاب التوجه الكمي) محدود النتائج ويعلل ذلك بمعطيات Hawaled والذي شرح فيه عمل الألياف وتغير أنماطها بنوعية التدريب ، فلا يمكننا تحضير جهد انفجاري (وهو مطلوب كثيرا في كرة القدم) بنوعية عالية باستعمال تمارين بطيئة وبكميات كبيرة (Cometti 562007)، ومن أهم رواده (Howeld, Billat, bradet).

ومما سبق تتضح مشكلة الدراسة في التعرف على أي أنواع التدريب افضل لتطوير قدرة بدنية اساسية للاعبينا : التدريب الكمي أم الكيفي ولذلك سنحاول الإجابة عن التساؤلات التالية:

- أي التدريبين أكثر تأثير على تطوير السرعة الهوائية القصوى لعينة البحث؟  
- أي التدريبين يكون فيه زمن الجري أكبر؟

## 2. أهداف البحث : تتمثل أهداف بحثنا هذا في معرفة :

- تأثير التدريب المستمر على تحسين السرعة الهوائية القصوى لدى فئة اقل من 18 سنة.

- تأثير التدريب التبادلي من بداية مرحلة التحضيرات على تنمية السرعة الهوائية القصوى لدى فئة اقل من 18 سنة.

## 3 - فروض البحث :

- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في الاختبارات البعدية بين مجموعة التدريب المستمر ومجموعة التدريب التبادلي لصالح المجموعة الثانية.

- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في زمن الجري لصالح مجموعة التدريب التبادلي .

4. أهمية البحث : تكمن أهمية الدراسة في إبراز أهمية ادماج العمل النوعي من بداية الموسم الرياضي قصد الرفع من مستوى اللاعبين .

مرجع علمي يثير التدريب بالشدات القصوى و الأكبر من القصوى في مرحلة التحضير وأهميتها في تحسين القدرات الهوائية واللاهوائية للاعبين كرة القدم ، ملائمة التدريب بالشدات القصوى والأكبر من القصوى لفئة أقل من 18 سنة .

5. مصطلحات البحث : إن تحديد المصطلحات الواردة في البحث من شأنه

المساهمة في توضيح الموضوع وإزالة الغموض الذي يعيق الفهم الصحيح لهذا البحث ( بوحاج ، 2008 ، 8 ) .

**1.5. السرعة الهوائية القصوى :** يقصد بها السرعة التي يصل بها الرياضي إلى أقصى استهلاك للأوكسجين نتيجة تدريبات التحمل الهوائي

**2.5. التدريب المستمر :** هو عبارة عن استمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخلله فترات راحة بينية (علاوي ، 1992 ، 213) .

**3 - 5 - التدريب التبادلي :** هو عبارة عن عدة تكرارات تكون سلاسل ذات شدة تزيد عن 75% من pma تتخللها فترات راحة نشيطة أو سلبية حسب الهدف المرجو ، والهدف من هذا التدريب هو التدرج يحمل ذو شدة مرتفعة مع تأخير التعب للحصول على كمية عمل نوعية مرتفعة.

**6 - الدراسات السابقة :** إن للدراسات المشابهة أهمية كبيرة للباحث ، لما لها من معلومات ومركزات يعتمد عليه في بناء البحث وتركيبه تركيباً منهجياً ومعرفياً بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو الرصيد (بكلي 2009 ، 8) ولقد تسنى لنا جمع بعض الدراسات المشابهة و ذلك للاستفادة من مضمونها ونتائجها لإنجاز بحثنا .

#### 6 - 1 - دراسة a.m.hegas , nummela , a , billat v.2007 .

- **عنوان الدراسة :** أثر التدريب التبادلي على  $vo_2\ max$  وعلى القدرات اللاهوائية

- **مشكلة البحث :** هل التدريب التبادلي يوفق بين  $vo_2\ max$  والميتابوليزم اللاهوائي .

- **هدف البحث :** قدرة التدريب التبادلي (مرتفع الشدة) على تحسين القدرات الهوائية واللاهوائية لعِدائي المسافات الطويلة

- **فروض البحث :** هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في تنمية  $vo_2$  .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في تحسين القدرات اللاهوائية .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في تنمية  $vo_2\ max$

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في تحسين القدرات اللاهوائية .

- **منهج البحث :** استخدام الباحثون المنهج التجريبي .



. عينة البحث تتكون عينة البحث من 11 عداء مسافات نصف طويلة ( 07 رجال و 04 نساء ) بمتوسط عمر يناهز 30 سنة .  
- أجريت التجربة لمدة 08 أسابيع باستخدام طريقة 30/30 مع راحة نشيطة 50 % من  $vo_2 \max$  .

. أهم النتائج : - العدائين الذين يتميزون بقدرات هوائية جيدة .

- التدريب التبادلي يطور  $vo_2 \max$  ولا يطور العمل اللاهوائي

#### 6 - 2 - دراسة $crisime$ basse 2008 :

. عنوان الدراسة : « تحسين السرعة الهوائية القصوى عند لاعبي كرة القدم السينغاليين الفئة العمرية 15 - 16 سنة » .

. هدف البحث : معرفة تأثير التدريب على تحسين القدرات الهوائية لدى فئة العمرية المذكورة . معرفة آثار التدريب التبادلي على بعض المؤشرات الفيزيولوجية الأخرى  $vo_2 \max$  .

. فروض البحث: التدريب التبادلي ينمي السرعة الهوائية القصوى .

- التدريب التبادلي يزيد في النبض الأقصى  $fc \max$  ويخفض نبض الراحة

. المنهج : استعمال الباحث المنهج التجريبي .

. أداة البحث : اختبار  $vameval$  لقياس السرعة الهوائية القصوى .

. استعمال اليد لقياس النبض .

#### . نتائج البحث :

- تحسن السرعة الهوائية القصوى .

- انخفاض نبض الراحة وارتفاع النبض الأقصى .

#### 7 - منهجية البحث والاجراءات الميدانية :

1.7. المنهج : لقد استعمل الطالب الباحث المنهج التجريبي وتمثل استخدامنا في تطبيق برنامجين تدريبيين مقترحين لمعرفة أثارهما على تنمية وتحسين السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم لعينة البحث قصد الدراسة.

2.7 . مجتمع عينة البحث: بلغ حجم المجتمع الأصلي 26 لاعب كرة قدم من فئة أول من 18 سنة يلعبون لصالح جمعية الشلف في بطولة الجهة الغربية. حيث تم إجراء الاختبار و إعادة الاختبار على 06 لاعبين و التجربة الأساسية على 20 لاعب :10 لاعبين للعينة التجريبية بطريقة التدريب المستمر و 10 لاعبين

- للعيينة التجريبية بطريقة التدريب التبادلي.
- تم اختيار العينتين بطريقة عمدية بعد قياس قبلي قصد إجراء تكافؤ بينهما.
- ومن أسباب اختيار الطالب الباحث لهذه العينة.
  - العمر التدريبي لهذه العينة لا يقل عن 05 سنوات.
  - السن الذهبي لتطوير السرعة الهوائية القصوى .

#### جدول رقم ( 01 ) يوضح النسبة المئوية لعينة البحث والمجتمع الأصلي:

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	العينة
73.08%	20	التجربة الأساسية
26.92%	06	التجربة الاستطلاعية

#### 8 - مجالات البحث:

**1.8. المجال البشري:** تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة موزعين على مجموعتين تجريبيتين متكونين من 10 لاعبين في كل مجموعة.

**2.8. المجال المكاني:** أجريت الدراسة الميدانية بالملاعب الأولمبي محمد بومزراق بالشلف و هو نفس مكان التدريب و إجراء المباريات الرسمية للفريق.

**3.8. المجال الزمني:** لقد تمت الدراسة في الفترة الزمنية من 2015/09/11 إلى غاية 2015/11/17 ، تم فيها التأكد من وسائل الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار من 2015/09/11 إلى غاية 2015/09/18 أما الدراسة الأساسية فقد تمت من 2015/09/20 إلى غاية 2015/11/17.

**9. الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث :** ان احد مميزات الدراسة الميدانية عزل بعض المتغيرات التي تحول دون الوصول الى الاهداف المنشودة و حل المشكلة المطروحة و لذلك قام الطالب الباحث بضبط المتغيرات حتى يتسنى التحكم فيها حيث قمنا بالإجراءات التالية:

- التأكد من سلامة وسائل الاختبار وجاهزيتها
- تحضير العينتين حتى يكونان على استعداد للعمل برغبة و ارادة
- اشرف الطالب الباحث على وضع البرامج التدريبية للعينتين كما قام بعملية التدريب رفقة زميل .

- اثناء المباريات التحضيرية : التأكد على الجميع على تفادي الاحتكاك الخشن

#### 10 - اداوات البحث

- استبيان تحكيم الاختبارات
- اختبار حساب السرعة الهوائية القصوى LÉGER ET BOUCHER
- التمارين التدريبية : 1 - تمارين التدريب المستمر
- ب - تمارين التدريب التبادلي

### 11 - الأسس العلمية للاختبار:

1.11. **ثبات الاختبار:** يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف.

ويذكر نبيل عبد الهادي أن هذا الأساس العلمي يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجيد حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى (نبيل ع/ الهادي 109-1999) وعليه قام الباحث بإجراء ثبات الاختبار حيث طبق الاختبار الأول على عينة مكونة من 06 لاعبين ، وبعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة (دون أن يمارس اللاعبون أي تدريبات) ثم قام الطالب الباحث باستخدام معامل الارتباط Person

#### جدول رقم (02) - يوضح ثبات الاختبار:

مستوى الدلالة الاحصائية	درجة حرية ن-1	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	القيمة المحسوبة لمعامل الثبات	حجم العينة	مقياس العلاقة والدلالة الاحصائية للاختبارات
0.05	05	0,60	0,81	06	السرعة الهوائية القصوى
			0,79	06	زمن الجري

2.11. **صدق الاختبار:** من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الطالب الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية. و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات (محمد صبحي 1995 ، 192) وقد تبين أن الاختبار تمتع بدرجة صدق ذاتي عالي كما هو موضح في الجدول جدول رقم ( 03 ) : يوضح صدق الاختبار:

مستوى الدلالة الاحصائية	درجة حرية ن-1	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	القيمة المحسوبة لمعامل الصدق	حجم العينة	مقياس العلاقة والدلالة الاحصائية للاختبارات
0.05	05	0.60	0.90	06	السرعة الهوائية القصوى
			0.88	06	زمن الجري

3.11. **موضوعية الاختبار:** إن الاختبار المستخدم بعيد عن الشك و التأويل ترجع موضوعيته في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيقه والحصول على النتائج الخاصة به و الموضوعية العالية للاختبار تظهر حينما تقوم

مجموعة من المحكمين بحساب درجات الاختبار في نفس الوقت (محمد حسان ، محمد نصر الدين 1988 ، 380) وفي هذا السياق استخدم الطالب البحث اختبار سهل وواضح غير قابل للتأويل ، بعيد عن التقويم الذاتي ، كما أنه اختبار مستعمل على نطاق واسع في مجال الرياضات الجماعية خاصة كرة القدم كما أن التسجيل يتم باستخدام وحدة الزمن و المتر.

كما تم تحكيمه من طرف دكاترة ومدربين وطنيين في كرة القدم ولهذا نعتبر الاختبار ذو موضوعية ومصداقية جيدة.

**12. الدراسة الإحصائية:** إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا في التحليل والتفسير لإعطاء الدلالة العلمية عن طريق النتائج المتحصل عليها (زكي عزمي وآخرون ، 1985 ، 50).

وعلى هذا الأساس اعتمد الطالب الباحث في دراسته على الوسائل الإحصائية التالية:

- 1 - النسبة المئوية 2 - المتوسط الحسابي 3- الانحراف المعياري
- 4 - اختبار الدلالة "ت".

### 13. عرض وتحليل نتائج الدراسة:

**مناقشة فرضيات البحث:** على ضوء النتائج التي تحصلنا عليها من خلال العرض والمناقشة ، وكذا من خلال الجانب النظري والدراسات المشابهة تم مقابلتها بفرضيات بحثنا وكانت كالآتي:

**من خلال مناقشة الفرضية الأولى:** هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في الاختبارات البعدية بين مجموعة التدريب المستمر ومجموعة التدريب التبادلي لصالح المجموعة الثانية وللتحقق منها استخدمنا الوسائل الإحصائية فكانت النتائج على النحو التالي :

#### الجدول رقم (04) يبين نتائج الاختبارات البعدية

في السرعة الهوائية القصوى للمجموعتين التجريبتين.

الدراسة الاحصائية العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية (ن-2)	مستوى الدلالة	الدلالية الاحصائية
مجموعة التدريب المستمر	15 ،	0 ،	0 ،	1 ،	18	0 ،	غير دال
	25	67	73	27			
مجموعة التدريب التبادلي	15 ،	0 ،	0 ،	1 ،	18	0 ،	غير دال
35	94	73	27				

من خلال الجدول الذي يعطينا نتائج الاختبارات البعدية في السرعة الهوائية

القصوى للمجموعتين التجريبتين يتبين ما يلي :

المجموعة التجريبية الأولى (التدريب المستمر) تحصلت على متوسط حسابي قدره 15 ، 25 والانحراف المعياري 0 ، 67 في حين بلغ المتوسط الحسابي 15 ، 35 و الانحراف المعياري 0 ، 94 للمجموعة التجريبية الثانية (التدريب التبادلي ) و بلغت قيمة T المحسوبة 0 ، 27 وهي اقل من T الجدولية 1 ، 73 عند مستوى الدلالة 0 ، 05 ودرجة حرية 18 .

- مما يدل على أن الفرق بين المجموعتين غير دال إحصائيا.

- من خلال مناقشة الفرضية الثانية: هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في زمن الجري لصالح مجموعة التدريب التبادلي .

الجدول رقم (05) يبين نتائج الاختبارات البعدية في الوقت المحقق للمجموعتين التجريبتين

الدراسة الاحصائية العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالية الاحصائية
مجموعة التدريب المستمر	14 ، 80	1 ، 27	0 ، 48	1 ، 73	18	0 ، 05	غير دال
مجموعة التدريب التبادلي	15 ، 14	1 ، 79					

من خلال الجدول الذي يعطينا نتائج الاختبارات البعدية في السرعة الهوائية القصوى للمجموعتين التجريبتين يتبين ما يلي :المجموعة التجريبية الأولى تحصلت على مستوى حسابي يقدر ب 14 ، 80 وانحراف معياري 1 ، 27 أما المجموعة الثانية فكان المتوسط الحسابي 15 ، 14 والانحراف المعياري 1 ، 27 و بلغت قيمة T المحسوبة 0 ، 48 وهي اقل من الجدولية 1 ، 73 عند مستوى الدلالة 0 ، 05 و درجة الحرية 18.

جدول رقم (06) يشمل جميع نتائج البحث

الاختبارات	التدريب المستمر		التدريب التبادلي	
	النسبة % للتقدم	المتوسط الحسابي	النسبة % للتقدم	المتوسط الحسابي
السرعة الهوائية القصوى كلف/سا	25%	2515	28%	3515
الوقت المحقق "دقيقة"	25%	8014	83%	1415

. الاستنتاجات والتوصيات : ولإثبات صحة هذه الفرضيات من عدمه تبين

لنا من خلال الجداول رقم (04 - 05) التي توضح الدلالة الاحصائية للفرق بين المتوسطات الحسابية ومن خلال المعالجة الاحصائية باستخدام اختبار(ت).

ان الفروق الاحصائية بين الاختبارات البعدية في كل من (السرعة الهوائية القصوى ، الوقت المحقق) للمجموعتين التجريبتين لم تكن لها دلالة احصائية أي

أنه كان للطريقتين تأثير متقارب وهو ما ذهب اليه Keul,et al 1978 2002 turpin pernard weineck 1997 بأن التدريب المستمر بشدات قصوى والقريبة من القصوى يمكن تطوير السرعة الهوائية القصوى الى مستوى عالي كما أكد كل من (coll et dellal 2008, cometti 2007, Billat 1998 , والآخرون ) على أن للتدريب التبادلي قدرات هائلة للوصول بالرياضي الى أعلى مستوى من حيث السعة و القدرة في نفس الوقت وفي وقت أقل من الطرق الأخرى .

وللحصول على نتائج أكثر واقعية استعملنا النسب المئوية والتي أعطتنا نتائج للتطور الحاصل و التي كانت كلها لصالح التدريب التبادلي جدول رقم (07).  
على ضوء النتائج التي توصل اليها الطالب الباحث نوصي بما يلي :

- 1 - ضرورة الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية عند الناشئين.

- 2 - ضرورة اجراء المدربين للاختبارات في بداية الموسم الرياضي مع متابعة تطور الحالة التدريبية للاعبين طوال الموسم الرياضي بإجراء اختبارات تقييمية .

### قائمة المراجع بالعربية :

1. بكلي عيسى (2009).تأثير التدريب التبادلي قصير على صفة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.مذكرة ماجستير. الجزائر.
  2. بهاء الدين ابراهيم (1990) فيسيولوجيا الرياضة و الاداء البدني القاهرة: دار الفكر العربي
  3. حامد عبد الفتاح الأشقر:تأثير تطبيق بعض أساليب طريقة التدريب الفترتي على النواحي المورفولوجية
  4. محمد حسن علاوي (1992) علم التدريب الرياضي الاسكندرية:دارالمعارف.ط12
  5. علاوي محمد حسن: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2002
  6. محمد جابر برقيع:سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل(6 - 18سنة) ج1 منشأة المعارف
  7. قائمة المصادر و المراجع باللغات الاجنبية .
- 1 \_ Billat V. Physiologie et méthodologie de l'entraînement, de la théorie à la pratique. Eds De Boeck, 1998
  - 2 \_ Cazorla G, Léger L. Comment évaluer et développer vos capacités aérobies. Epreuves de course navette et épreuve Vameval. Eds AREAPS : 123,1993
  - 3 \_ Cometti G. La préparation physique en football. Eds Chiron,2002
  - 4 \_ Cometti. G et Cometti D., (2007). La vitesse.Eds CHIRON, Paris.
  - 5 \_ Dellal A (Eds). Barriue P, Castagna C, Chamari K, Chaouachi A, Chinelli S, Coutts AJ,Dyon N, Hagist L, Impellizzeri F, Moalla W, MonkamTchokonte SA, Pintus A, Rampinini E, Reiss D. De l'entraînement à la performance en football. Eds De Boeck, 2008
  - 6 \_ Weineck J. Manuel d'entraînement. EdsVigot,1997

مدى تأثير تركيز الانتباه على أداء الرميات الحرة في رياضة كرة السلة  
لدى فئة الأواسط دراسة و صافية تحليلية أجريت على فريقي شبيبة القبائل  
و الاتحاد الرياضي لبلدية معاتقة  
أ . تسموكة أرزقي \*

**Summary:**

These study deals with the impact of attention concentration, as a mental process, on shoot precision as a motor skill in basketball's cadet category. After suggesting assumptions and determination of the aims of this study in order to understand the impact of attention concentration in basket ball shoots and its external factors on shoots precision. Then, after the determination of the adequate terminology of this study, and carrying out a field study and tests about attention concentration and shoot precision, as a result we have: The attention concentration has a direct impact on shoot precision in basketball, In addition to the external factors beyond command which influence the level of attention concentration and shoot precision. The relation between attention concentration and shoot precision is proportional, when attention concentration increases, shoot precision increases too Key concepts: concentration as a attention factor. Precision Shoots Basketball

**مقدمة:** تعد كرة السلة من الألعاب التي تستحوذ على اهتمام جميع المتابعين للرياضة في جميع أنحاء العالم وذلك للخصوصية والمتعة التي تقدمها لمشاهديها ، فضلا عن المكاسب التي تمنحها هذه اللعبة لمزاويلها وللقائمين على تسييرها وذلك من خلال الفوز بالمباريات ، الكؤوس والبطولات ، لكن هذا التفوق أو النجاح لا يأتي من باب الصدفة وإنما يأتي بالعمل المنهجي المبني على الأسس العلمية من خلال التدريب الرياضي ، والذي يعرف على أنه " مجموعة من العمليات والجوانب التي يقوم المدرب بتطويرها « (1) وهذه الجوانب تتمثل في الجانب البدني ، الفني ، الخططي وكذا الجانب النفسي والعقلي وللعمليات العقلية ( التصور الذهني ، الإدراك ، التفكير ، رد الفعل الحركي ، الانتباه ، التركيز ، ...الخ) مساهمة فعالة في التعلم الحركي والإتقان المهاري ،

\* المعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب و الرياضة قسنطينة  
arezkitismoka@gmail.com  
(1) محمد حسن علاوي " علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 2002، ص17.

وتعتبر القدرات العقلية إحدى المكونات الأساسية المهمة التي يحتاجها لاعبو كرة القدم ، إذ أنها تساعد وتعمل على تطوير وتحسين القدرات والأداء الحركي وتعطي المزيد من الثقة بالنفس و المقدرة على الأداء الفني والبدني الأفضل بمستوى الإنجاز الخططي الأحسن ، و لما كانت كرة السلة من الرياضات التي تحتاج إلى التحديث والتطوير فإن دراسة موضوع القدرات العقلية يعد من أهم الاتجاهات الحديثة في عملية التدريب الرياضي ، فرياضة كرة القدم تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على القدرات البدنية والفنية.

ومن بين المكونات المهمة للعمليات العقلية نذكر الانتباه الذي يعتبر أحد الموضوعات النفسية المهمة و الذي له علاقة بالأداء الحركي في أي شكل من أشكال النشاط البدني ، إذ يؤكد المختصون أنّ النقص أو فقدان الانتباه يمثل أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف و الذي يؤثر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في عدم تحقيق الفوز أو الاقتراب من الهزيمة.

من هنا يظهر أن تعلم وإتقان مختلف المهارات و الحركات و الوصول إلى مستوى إنجاز عالي لا يركز فقط على الجانب البدني و الفني ، و إنما يتعداه للجانب العقلي ، فالعملية التدريبية إذن تعتمد على الترابط و التكامل بين مختلف الجوانب المذكور ، و هو ما يظهر أثناء المنافسات و المباريات من خلال تسجيل الأهداف من كل الأماكن ، من مختلف الوضعيات و بمختلف الطرق ، فالتهديف بالتصويبات مثلا من الرميات الحرة أو الثابتة أصبح سلاح خططي للمدربين و سلاح فني بالنسبة للاعبين ، ، لذا رأينا إلى إجراء دراسة تبين أكثر تأثير تركيز الانتباه بدقة تصويب الرميات الحرة في كرة السلة و هذا لدى لاعبي فئة الأوساط ، فهذه الفئة تعتبر مهمة باعتبارها مرحلة تحضيرية بالنسبة لفئة الأكبر.

جاءت هذه الدراسة تحت عنوان "تأثير تركيز الانتباه على دقة تصويب الرميات الحرة في كرة السلة لدى لاعبي فئة الأوساط" ، و هذه الدراسة ما هي إلا خطوة للاهتمام أكثر بهذا الموضوع .

**مشكلة الدراسة :** يعد النشاط البدني الرياضي في الصورة التربوية المنظمة وبقواعده السلمية وبأنواعه المتعددة ميدانا هاما من ميادين البحوث العلمية والتربوية وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح ، حيث أنه يزوده بالخبرات والمهارات الواسعة التي تمكنه من التكيف مع مجتمعه وأن يقوم بتشكيل حياته لمواكبة العصر الذي يعيش فيه .

ومن بين الأنشطة الرياضية نجد كرة السلة التي تعددت و اختلفت الدراسات





حولها ، فمست جميع جوانبها فظهرت الضرورة إلى تطويرها و الارتقاء بها لأعلى مستويات المنافسة ، ولم يأتي التقدم الحاصل في هذه اللعبة من فراغ ، أو وليد الصدفة بل جاء نتيجة التطور الحاصل في العملية التدريبية التي تعرف بأنها "عملية تربوية تعليمية هدفين إعداد اللاعب من الناحية البدنية ، المهارية ، الخطئية ، النفسية والعقلية"(1).

فمختلف هذه الجوانب إذن ، تتداخل و تتكامل فيما بينها و يتأثر كل جانب بآخر بطريقة أو بأخرى ، فالوصول للمستويات العالية يتطلب إعدادا متكاملا بجميع النواحي ، و انطلاقا من هذا الرأي درس علماء النفس العديد من الموضوعات و المشكلات النفسية والعقلية المرتبطة بالفعاليات الرياضية وأجروا العديد من التجارب و البحوث للكشف عن أسباب هذه المشكلات واقترح الحلول المناسبة قدر الاستفادة منها ، و لكن هذه الدراسات ما تزال بحاجة إلى تعمق و توضيح أكثر خاصة في مجال التدريب النفسي والعقلي.

يعد مفهوم القدرات العقلية من المفاهيم التي ظهرت في مجال الدراسات الرياضية فقد استندت الدراسات التي اهتمت بمفهوم القدرات العقلية و علاقتها بالأداء المهاري إلى العديد من النظريات والأفكار التي حاولت دراسة هذا المفهوم في المجال الرياضي الذي كان إلى فترة قريبة يعتمد في برامج التدريب على الاهتمام بالجوانب البدنية والمهارية والخطئية متجاهلا وبشكل غير مقصود بعض القدرات العقلية كتركيز الانتباه ويمثل هذا الأخير إحدى العمليات المعرفية الأساسية الهامة في النشاط العقلي المعرفي ، ومع تزايد الاهتمام بعلم النفس المعرفي ومجالاته وعملياته أصبح موضوع تركيز الانتباه محور أساسيا في تناول المعرفي للنشاط العقلي وعملياته ، و لعبت العلاقة الوثيقة بين اضطرابات الانتباه وصعوبات التعلم والإلتقان دورا هاما في تنشيط وتفعيل حركة البحث العلمي في هذا المجال اعتمادا على الفرض القائل لأن مختلف الاضطرابات في مظاهر الانتباه كشدة التركيز والتحويل والتوزيع تقف كأسباب رئيسية خلف صعوبات التعلم في مختلف المجال وحتى في المجال الرياضي ، فيشير محمد حسن علاوي" ، إلى أن "تركيز الانتباه هو حالة موجودة و جوهرية يدرکها كل الرياضيون على أنها شرط أساسي للإنجاز الرياضي ، فالرياضي الذي يمتلك التركيز يكون قادرا على التوافق البدني و الانفعالي و العقلي"(2).

(1) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، مصر، ص 98، 1998

(2) محمد حسن علاوي: النمو و الدفاعية في التربية البدنية، دار المعارف، مصر، 1975، ص 39 - 40

فتركيز الانتباه إذن له دود في التهيؤ والاستعداد ، خاصة وأنه يتحدّد مستوى الإنجاز على أساس دقته ، وهذا يتطلب من اللاعب التدريب المتواصل على تطوير الصفات النفسية والعمليات العقلية ، فتدني الحالة العقلية للاعب يجعل أداءه أقل مما هو مطلوب إذ توصلت الدراسات الحديثة إلى أنّ اللاعبين الذين يطورون مهاراتهم العقلية يؤدون مهارتهم الرياضية بدرجة إتقان عالية من غيرهم الذين يتدربون فقط على الجوانب التقنية لعملية التدريب.

من بين المهارات التقنية المهمة في كرة السلة نجد التصويبات بمختلف أنواعها سواء كانت ثابتة أو حرة ، فالرميات أثبتت فعاليتها في الكثير من المواقف الصعبة ، ففي الكثير من الأحيان تكون هي العامل الفاصل بين فريقين متقاربين في المستوى فيتوقف عليها نجاح أو فشل الفريق ، فعدم تسجيل الهدف إذن عند التصويب من بعيد قد يؤدي إلى ضياع فرص سهلة للتهديف يكون الفريق بأمس الحاجة إليها وقد يتحول الفريق من الهجوم إلى الدفاع نتيجة هذا الفشل في .

من هنا إذن تظهر قيمة وأهمية التصويبات بكل أشكالها سواء كانت قصيرة ، متوسطة أو طويلة ، فجوودتها تكمن في دقتها ، فهناك الكثير من العوامل التي تساهم في هذه الدقة ، كقوة التصويب ، سرعتها ، مسار الكرة ، اختيار الزاوية... الخ ، فالفشل في بعض التصويبات قد يكون سببه قصور في إحدى مظاهر الانتباه كالتركيز ، لدى اللاعب ، من هنا وانطلاقاً مما سبق ذكره نطرح التساؤل العام التالي :

1 - هل تركيز الانتباه يؤثر مباشرة في أداء الرمية الحرة في رياضة كرة السلة ؟  
من هذا التساؤل انبثقت تساؤلين أثنيين و هما :

- هل اختلاف درجات تركيز الانتباه لدى اللاعبين يؤثر على نتائج الرمية الحرة ؟.  
- هل المثيرات الخارجية لها تأثير مباشر على أداء الرمية الحرة ؟.

## 2. فرضيات الدراسة :

2.1. الفرضية العامة: تركيز الانتباه يؤثر مباشرة على أداء الرمية الحرة في رياضة كرة السلة .

### 2.2. الفرضيات الجزئية:

- اختلاف درجات تركيز الانتباه لدى اللاعبين يؤثر مباشرة على نتائج أداء الرمية الحرة.

- المثيرات الخارجية لها تأثير مباشر على أداء الرمية الحرة.

## 3. أهداف الدراسة :



- الوصول إلى مجموعة من الحقائق فيما يخص موضوع الدراسة.
- معرفة تأثير تركيز الانتباه على أداء الرمية الحرة في كرة السلة.
- معرفة هل للمثيرات الخارجية تأثير مباشر على تركيز الانتباه أثناء أداء تصويب الضربة الحرة في كرة السلة .
- إبراز أهمية الجانب العقلي في عملية التدريب عموماً وأداء الرمية الحرة خصوصاً.
- تهدف كذلك للتعرف على موضوع قد يكون سبباً أو عاملاً في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري في كرة السلة .

**4. أهمية الدراسة :** تكمن قيمة الدراسة في أنها تسلط الضوء على موضوع في غاية الأهمية وهو موضوع تأثير تركيز الانتباه كمظهر من مظاهر الانتباه على أداء الرميات الحرة في كرة السلة.

#### 5. تحديد المفاهيم والمصطلحات الدالة في الدراسة :

- **الانتباه:** هي الحالة الذهنية التي يواجه فيها الشخص نشاطه المعرفي و العلمي و يركزه على موضوع محدد.(1)

**التعريف الإجرائي:** هي تلك الحالة الذهنية التي تمكن الفرد من استخدام قواه العقلية و العصبية والتي ترتبط بالجانب الفيزيولوجي و البدني و تركيزها نحو هدف معين و هو ، في هذه الدراسة ، أداء الرمية الحرة في كرة السلة.

**تركيز الانتباه:** هي العملية العقلية والنشاط النفسي الموجه نحو شيء واحد أو نشاط واحد فقط .

**كرة السلة:** هو نشاط رياضي جماعي تنافسي يمارس بين فريقين يتكون كل منها في 05 لاعبين ، وتجرى المنافسة (المباراة) على ملعب طوله 28 متر ، وعرضه 15 متر و يفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف في السلة.

#### الرمية الحرة :

**اصطلاحاً :** تلعب الرمية الحرة دوراً هاماً في تحديد نتائج كثيرة من المباريات خصوصاً في ضوء التعديل الأخير لقانون كرة السلة و الذي يسمح بثلاثة محاولات للرمية الحرة في بعض الحالات.(2)

(1) سمير كرم: "الموسوعة الفلسفية"، دار الطبيعة، بيروت، ط3، 1989. ص55.

(2) أحمد أمين فوزي: "كرة السلة من شيئين" دار النشر، مصر، 2004، ص07.

## 6. الخطوات المنهجية المتبعة في هذه الدراسة :

**تمهيد:** بعد تطرقنا للجانب النظري في دراستنا هذه ، لابد من التطرق للجانب التطبيقي موازاة مع طبيعة المشكلة التي يطرحها وطننا حيث يستوجب علينا التأكد من صحة الفرضيات التي قدمناها في بداية دراستنا ، فكل بحث علمي يستوجب تأكيد ميدانيا.

**1.6. الدراسة الاستطلاعية :** تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول مختلف جوانب الدراسة كما تسمح له بتسليط الضوء على أهم العراقيل و أبرز المشاكل التي قد تصادفه أثناء إجراء الدراسة الميدانية ، وقد قمنا بالتنقل إلى الفريقين اللذين ستجرى علمهم الدراسة ، حيث تمكنا من جمع المعلومات الأولوية عن موضوع الدراسة خلال لقاءاتنا مع لاعبي ومدربي هذه الأندية وكانت هذه الدراسة الاستطلاعية بداية تمهيدية لمشروع داستنا فقد يمكننا من أن الفرضيات قابلة للاختبار من خلال سكانية تطبيق اختبار لقياس تركيز الانتباه و كذا دقة تصويب الرميات الحرة في كرة السلة.

**2.6. المنهج العلمي المطبق :** اعتمدنا في دراستنا هذا على المنهج الوصفي التحليلي و الذي عرفه "ناصر ثابت" على أنه : «مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة»(1).

**3.6. متغيرات الدراسة :** يعتبر الضبط المحكم لمتغيرات الدراسة عنصر ضروري و هذا بغرض التحكم أكثر في الدراسة قيد الإنجاز و قد جاء ضبط المتغيرات على النحو التالي:

- **المتغير المستقبل :** هو السبب أو إحدى الأسباب في حدوث نتيجة معينة ، دراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر وهو المتسبب في تواجد ظاهرة معينة(2). وفي دراستنا هذه المتغير المستقل هو: تركيز الانتباه.

- **المتغير التابع :** يؤثر فيه المستقبل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى(3).

وفي دراستنا ضبط المتغير التابع كما يلي: دقة تصويب الرميات الحرة.

**4.6. مجتمع الدراسة :** يعرفه بوزيد صحراوي على أنه:(مجموعة عناصر لها

(1) ناصر ثابت: "أضواء على الدراسة لاستطلاعية"، مكتبة الفلاح، الكويت، 1984 ص 47.  
(2) محمد حسن علاوي: "البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس"، دار الفكر العربي مصر، 1999 - ص 89.  
(3) أوقات عبيدات: "البحث العلمي، مفهومة، أدواته و أساليبه دار للطباعة و النشر، الأردن، 2001 - ص 94.



خاصية أو عدة خصائص مشتركة عن غيرها من العناصر الأخرى ، و التي يجري عليها البحث أو التقصي»(1).

ففي دراستنا هذه قمنا بتحديد مجتمع بحثنا على أساس المعنيين الأوائل وهم مدربي ولاعبوا فريقي شبيبة القبائل و كذا الاتحاد الرياضي لبلدية معائقة لكرة السلة المنتمين للرابطة الجهوية لولاية بومرداس.

**5.6. عينة الدراسة :** تعتبر العينة في البحوث الوصفية أساس عمل الباحث و هي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة له تمثيلا صادقا ، كما تعتبر عنصرا هاما في المرحلة التطبيقية ، هذا ما جعل عملية تحديدها مهمة قد يتوقف عليها نجاح البحث العلمي وصدقه. شملت عينة الدراسة فئة اللاعبين صنف أشبال البالغ عددهم 25 لاعب وتم اختيارهم بطريقة قصدية وهذا راجع بالأساس إلى التسهيلات التي وجدناها من طرف اللاعبين و المدربين و كذلك لقرب المسافة و سهولة التنقل.

**6.6. أدوات الدراسة :** اعتمدنا في دراستنا هذه على الأدوات العلمية التالية:

- اختبار تركيز الانتباه و هو عبارة عن استمارة تصحيح ل "بوردين أنفيموف" بالأرقام و معادلة خاصة لحساب قيم تركيز الانتباه.
- اختبار الرمية الحرة في كرة السلة.

**7.6. طريقة إجراء الاختبار:** قمنا بإجراء الاختبار في الصباح حتى يكون جميع أفراد العينة في كامل قواهم العقلية ، و الاختبار شمل أعلى مظاهر الانتباه و هو تركيز الانتباه واستعملنا بهذا الغرض استمارة بوردين أنفيموف لقياس تركيز الانتباه بالأرقام حيث كل رقم مكرر عدة مرات وبصورة غير مرتبة و يتطلب من المختبر إجراء الاختبار لمدة دقيقة بحضور الاستمارة أمامه مقلوبة مع القلم.

عند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بشطب أكبر عدد ممكن من رقم محدد مسبقا مثلا 2 وهذا لمدة 60 ثانية وعند سماع الإشارة يضع القلم مباشرة ، ثم تعطى له ورقة ثانية بنفس العملية لمدة 60 ثانية دائما لكل هذه المرة مع وجود مثير أو مشتت انتباه متمثل في إشارة ضوئية أو إصدار صوت لإثارة انتباه اللاعبين و يؤدي الاختبار بصورة جماعية ، ثم نقوم بحساب تركيز الانتباه وفق المعادلة التالية:

$$N_1 - N_2 = ت$$

(1) زيدان عبد الباقي: "قواعد البحث الاجتماعي"، مكتبة القاهرة، 1974. ص 129.

$$\text{حيث } E \times A = N_1 = \text{شدة الانتباه}$$

$$\text{حيث } \frac{B-F}{B}$$

عدد الانتهاء من إجراء هذه الاختبار الخاص بتركيز الانتباه يتم مباشرة اجراء الاختبار الخاص بدقة شديدة الرميات الحرة في السلة ، ليتم بعد ذلك المقارنة بين نتائج الاختبارين.

### 6.8. الأسس العلمية للاختبار:

**ثبات الاختبار:** نعني ثبات الاختبار أنه يعطي نفس النتائج إذا ما أجرى على العينة ثم أعيد إجراؤه مرة ثانية على نفس العينة ، فقد تم إجراء الاختبار على العينة ثم أعيد إجراؤه على نفس العينة بعد أسبوع ، و ثم استعمال معامل ارتباط الرتب لسبيرمان و تطبيق الطريقة الإحصائية وجدنا أن القيمة المحسوبة لهذا المعامل هي 0,58، مما تبين أن الاختبار نصف بدرجة ثبات عالية.

**صدق الاختبار:** يحسب صدق الاختبار بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ووجدنا أن قيمته تساوي 0,76 مما يبين أن الاختبار يمتاز بدرجة عالية من الصدق.

**موضوعية الاختبار:** يعتبر الاختبار ذو موضوعية جيدة عندما يتصدق بالوضوح الجيد ، و يتميز بالقابلية للتطبيق ، فاستمارة تصحيح "بوردين إنفيمون" عبارة عن شبكة من الأرقام المعروفة و الواضحة لدى جميع أفراد العينة ، كما أنه يمتاز بسهولة التطبيق و هو الشيء الذي يدل على موضوعية هذا الاختبار.

**9.6. مجالات الدراسة:** كل دراسة ميدانية مجالها المكاني والزمني وفي هذه الدراسة هما كالتالي:

**المجال المكاني:** تم إجراء هذه الدراسة خاصة الميدانية منها في مدينة تيزي وزو ومعاينة.

**المجال الزمني:** تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الممتدة ما بين شهر أكتوبر إلى غاية أواخر شهر ماي أين تم جمع الرصيد المعرفي للموضوع و بعد ذلك إجراء الدراسة الميزانية (تطبيق الاختبارات).

### 7. عرض مناقشة وتحليل النتائج.

7 - 1 - عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى التي نصت على أن اختلاف درجات تركيز الانتباه لدى اللاعبين يؤثر على نتائج أداء الرمية الحرة.

### 1.1.7. نتائج العينة الأولى: فريق الإتحاد الرياضي لبلدية معاتقة.

اللاعبون	نتائج اختبار تركيز الانتباه	نتائج اختبار الرمية الحرة	ترتيب نتائج اختبار تركيز الانتباه	ترتيب نتائج اختبار الرمية الحرة	1فا	2فا
1	0	8	1	1	1	1
2	37,2	2	5	7	2	4
3	12,4	6	2	3	1	1
4	24,8	3	4	6	2	4
5	12,4	7	2	2	0	0
6	24,8	5	4	4	0	0
7	18,6	5	3	4	1	1
8	49,6	0	6	9	3	9
9	49,6	3	6	6	0	0
10	12,4	8	2	1	1	1
11	12,4	4	2	5	3	9
12	12,4	5	2	4	2	4
13	12,4	1	2	8	6	36

الجدول رقم (01): يمثل نتائج اختبارات تركيز الانتباه و أداء الرمية الحرة في السلة لفريق الإتحاد الرياضي لبلدية معاتقة.

**عرض ومناقشة النتائج:** بعد مقارنة وحساب نتائج اختباري تركيز الانتباه و أداء الرمية الحرة وصلنا إلى النتائج التالية وهي: وجود ارتباط معنوي طردي بين نتائج فروق رتبتي الاختبارين حيث كانت قيمة ت ر المحسوبة 5,93 وبعد معالجتها إحصائياً بلغت قيمة ت ر المجدولة 5,22 وهي أصغر من ت ر المحسوبة و هذا ما يدل على وجود ارتباط معنوي بين تركيز الانتباه و أداء الرمية الحرة.

**الاستنتاج:** نستنتج كما سبق ذكره أن درجة تركيز الانتباه لها تأثير هام و مباشر على أداء الرميات الحرة في كرة السلة كما أن اختلاف درجات تركيز الانتباه بين اللاعبين يؤثر أيضاً على دقة تنفيذ الرميات الحرة.

**نتائج العينة الثانية:** تم عرض وإتباع نفس العمليات الإحصائية المعتمد عليها بالنسبة للعينة الثانية.

**2.1.7. عرض ومناقشة النتائج:** بعد مقارنة وحساب نتائج اختباري تركيز الانتباه و أداء الرمية الحرة وصلنا إلى النتائج التالية: وجود ارتباط معنوي طردي موجب بين نتائج تركيز الانتباه ودقة أداء الرشد الحرة حيث كانت قيمة ت ر المحسوبة 5,57 وهي أكبر من ت ر المجدولة والبالغة 5,45 وذلك بعد معالجتها إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,05 ، وهذا ما يدل على وجود ارتباط معنوي موجب بين فروق الرتبين.

**الاستنتاج:** نستنتج مما سبق ذكره أن درجة تركيز الانتباه لها تأثير هام مباشر على أداء الرميات الحرة ، كما أن اختلاف درجات تركيز الانتباه يؤثر أيضا على دقة تصويت الرميات الحرة.

## 2.7. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية التي نصت على أن المثيرات الخارجية لها

**تأثير مباشر على أداء الرميات الحرة في كرة السلة.**

- عرض و مناقشة نتائج بطاقة الملاحظة : (الإتحاد الرياضي لمعانقة)

أداء الرميات الحرة خلال المباريات			أداء الرميات الحرة خلال التدريبات			الفريق
نسبة النجاح	العدد المسجل	عدد الرميات	نسبة النجاح	العدد المسجل	عدد الرميات	النادي الرياضي بلدية معانقة
39,16%	47	120	66,66%	80	120	

**الجدول رقم (03):** يمثل المقارنة بين نسبي نجاح أداء الرميات الحرة أثناء التدريبات والمباريات لفريق الإتحاد الرياضي لبلدية معانقة.

- **مناقشة النتائج:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) هو أن نسبة النجاح في التدريبات (66,66%) أكثر بكثير منها في المنافسات (39,16%) ، وهذا راجع بالدرجة الأولى إلى عامل تشتيت الانتباه في المنافسات أكثر منه في التدريبات و هو ما يدل على أن المثيرات الخارجية لدى تأثير على دقة أداء الرمية الحرة في كرة السلة.

- **عرض و مناقشة نتائج بطاقة الملاحظة:** (فريق شبيبة القبائل).

تم الاعتماد على نفس بطاقة الملاحظة و توصلنا إلى النتائج التالية: نسبة النجاح في أداء الرميات الحرة التدريبات 74,16% أكثر نسبة في المنافسات 44,16% وهذا يرجع حسب اعتقادات على المميزات الخارجية (عامل الجمهور) و الذي يؤثر سلبا على درجة تركيز الانتباه مما يؤدي إلى نقص في فعالية أداء الرميات الحرة.

**أهم النتائج المتوصل إليها :**

- اختلاف درجات تركيز الانتباه بين اللاعبين يؤثر على أداء الرمية الحرة في كرة السلة.

- تركيز الانتباه لمظهرين مظاهر الانتباه يؤثر وحسب درجة على دقة أداء الرمية الحرة في كرة السلة.

- المميزات الخارجية لتساهم في تشتيت الانتباه وبالتالي صعوبة التركيز مما يؤدي في نقص في فعالية أداء الرميات الحرة.



### خاتمة الدراسة :

نلاحظ من خلال كل ما سبق ذكره في هذه الدراسة المتعلقة بتأثير تركيز الانتباه على دقة تصويب الركلات الحرة في كرة السلة ، أنه لهذه العملية العقلية أهمية كبيرة في التفوق الرياضي وخاصة المهاري منه ، فتضح بعد القيام بعرض ومناقشة النتائج أن اختلاف درجات تركيز الانتباه بين اللاعبين يؤثر على مستوى أدائهم للرميات الحرة أي هناك تقريبا علاقة طردية ، فكلما ارتفع مستوى تركيز الانتباه لدى اللاعب ارتفع مستوى دقة تصويبه الرميات الحرة في كرة السلة و كلما انخفض مستوى تركيز الانتباه لدى اللاعب انخفض كذلك مستوى دقة تصويبه للرميات الحرة في كرة السلة إضافة إلى أن المثيرات الخارجية الغير متحكم فيها تؤثر بصفة سلبية على مستوى الدقة ومستوى التركيز ، ومن هنا يمكن القول أنه و جب على المدربين العمل على تطوير الجانب الذهني خاصة هذه العمليات العليا كالتركيز و الانتباه بهدف تطوير مستوى الانجاز لدى اللاعبين سواء في التدريبات أو المنافسات.

### قائمة المراجع :

- محمد حسن علاوي "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضي" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2002 ،
- مفتي إبراهيم حمّاد: "التدريب الرياضي الحديث" ، ط2 ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998
- محمد حسن علاوي: "النمو و الدفاعية في التربية البدنية" ، دار المعارف ، مصر ، 1975.
- سمير كرم: "الموسوعة الفلسفية" ، دار الطبيعة ، بيروت ، ط3 ، 1989. ص55
- أحمد أمين فوزي: كرة السلة للناشئين" دار النشر ، مصر ، 2004.
- ناصر ثابت: أضواء على الدراسة لاستطلاعية" ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، 1984.
- محمد حسن علاوي: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس" ، دار الفكر العربي مصر ، 1999.
- أوقات عبيدات: "البحث العلمي ، مفهومه ، أدواته و أساليبه دار للطباعة و النشر ، الأردن ، 2001.
- ابراهيم الهاشمي "رياضة كرة السلة" مؤسسة المعارف ، البحرين.
- عبد الستار جبار الضمد "فسيولوجية العمليات العقلية في الرياضة" دار الفكر للطباعة و التوزيع.مصر.
- مصطفى محمد زيدان "كرة السلة المدرب و المدرس" جامعة بغداد 1980.

# علاقة دورات الايقاع الحيوي بتحقيق الأرقام القياسية العالمية لدى عدائي

100م - رجال

أ . ناصر يوسف \*

## Abstract

This study aims to detect the effect of different cycles of biorhythm on athletic achievement, by analyzing the physical, psychological and mental biorhythms of 95 sprinters category (100m, senior \_ males).

After analyzing of different cycles of biorhythm among the sprinters using computer programs specializing in this, and match it with their world records dates, we extracted the following results:

The physical and psychological biorhythm affects performance of the sprinters (100m) and the best results were achieved in the positive phase of each cycle.

The mental biorhythm don't affects performance of the sprinters (100m).

The impact of biorhythm cycles on athletic performance varies from sport to another.

Keywords: biorhythm , Athletic performance , world records.

## Resume

Cette étude vise à détecter l'effet des différents cycles de biorythme sur la performance sportive, en analysant les biorhythmes physiques, psychologiques et mentaux de 95 sprinters catégorie (100m, hauts hommes).

Après avoir analysé les différents cycles de biorythme chez les athlètes, en utilisant des programmes informatiques spécialisés dans ce domaine, nous avons extrait les résultats suivants:

Le biorythme physique et psychologique affecte la performance chez les athlètes (100m), et les meilleurs résultats ont été obtenus dans la phase positive de chaque cycle. Le biorythme mentale ne touche pas la performance chez les athlètes (100m). L'impact des cycles de biorythme sur la performance sportive est varié de sport à l'autre.

**Mots . clés:** Le biorythme, la performance sportive, records du monde

## الملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة الكشف عن تأثير الإيقاع الحيوي بمختلف دوراته على الإنجاز الرياضي ، وذلك من خلال تحليل الإيقاعات الحيوية البدنية والنفسية والعقلية لعدائي (100م) العالميين ، ومعرفة علاقتها بتواريخ أرقامهم القياسية.

\*معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -



اعتمد الباحث على سجلات الاتحاد الدولي لألعاب القوى "IAAF" في جمعه للمعلومات المتعلقة بعدائي (100م) المسجلين للأرقام القياسية والبالغ عددهم (95) عداء من جنس الذكور الأكبر ، وبنسبة تقدر بـ 31.50% من المجتمع الأصلي. وتوصل إلى ما يلي:

- يؤثر الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والنفسية على أداء عداء المسافات القصيرة (100م) ، حيث يتم تحقيق أحسن النتائج في المرحلة الإيجابية لكل دورة.
- لا يتأثر إنجاز عداء المسافات القصيرة (100م) بدورة الإيقاع الحيوي العقلية.
- يختلف تأثير دورات الإيقاع الحيوي على اللاعبين من رياضة لأخرى.

### الكلمات المفتاحية: الإيقاع الحيوي ، الأداء الرياضي ، الأرقام القياسية

**المقدمة:** يعتبر التدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية تهدف إلى إعداد الفرد ، قصد تحقيق أعلى مستوى في الرياضة التخصصية والحفاظ عليه لأطول فترة ، إذ نلاحظ أنه بات من الضروري أن يستمد التدريب الرياضي قواعده ونظرياته من مختلف العلوم (علم النفس ، علم الاجتماع بيولوجيا ، طب ...) كما أضاف التطور العلمي والتكنولوجي العديد من الوسائل والمفاهيم والنظريات الحديثة للمدرب التي يمكن الاستفادة منها في مجال التدريب الرياضي على درجة عالية من الكفاءة التي تؤهله إلى التخطيط الأمثل للأحمال التدريبية والمنافسات الرياضية ، من أجل الوصول باللاعبين إلى المستويات العالية.(1)

يعتبر مبدأ الاستجابة الفردية للتدريب من أهم مبادئ التخطيط العلمي الدقيق للأحمال التدريبية ، إذ يجب أن يكون التحميل خصوصيا ، وفقا لعدة عوامل تتمثل في الوراثة ، مستوى اللياقة البدنية ، المرض والإصابة... هذا بالإضافة إلى معرفة الإيقاع الحيوي الخاص بكل لاعب.

إن الإنسان كجهاز حيوي معقد يتكون من مجموعة من الأجهزة تخضع لعدة متغيرات منظمة تعرف بالإيقاع الحيوي ، تشمل الحالة البدنية والانفعالية والعقلية ، حيث يتغير هذا الإيقاع يوميا على شكل دورات منتظمة ، نتيجة للمتغيرات التي تحدث داخل جسم الإنسان (متغيرات داخلية) أو التي تحدث خارج الجسم (متغيرات خارجية).(2)

(1) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2001، ص63.  
 (2) علي فهمي البيك و عمر صبري: الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي منشأة المعارف ، الإسكندرية، 1994، ص5.

في ضوء ما سبق ، ومع قلة الدراسات التي تناولت موضوع الإيقاع الحيوي في المجال الرياضي ، ونقص الاهتمام به من طرف العاملين في الميدان الرياضي خاصة على الصعيد الوطني الجزائري ، سنحاول من خلال هذه الدراسة إبراز طبيعة العلاقة بين مختلف دورات الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية والعقلية بتحقيق الأرقام القياسية العالمية لدى عدائي المسافات القصيرة 100م.

**1. إشكالية البحث:** لقد لمس العديد من المدربين في مختلف الأنشطة الرياضية أن لاعبيهم يحققون نتائج متميزة في فترات محددة ، وتنخفض هذه النتائج في فترات أخرى ، على الرغم من تشابه الظروف المحيطة بهؤلاء اللاعبين ، ومع تقدم البحث العلمي الذي طال شتى الميادين ، يتوجب علينا توظيف واستخدام مختلف العلوم والنظريات في المجال الرياضي للوقوف على حقيقة هذه الظاهرة ، تعمل أجهزة الجسم كل بإيقاع خاص بصفة متغيرة دائما ولا تبقى على وتيرة واحدة؛ حيث توصلت الدراسات التي قام بها رواد الإيقاع الحيوي أمثال "هرمان شفوبودا" ، "وليم فليس" ، "ألفريد تيلتشر" ، تومر و جروس إلى نظرية مفادها أن الإنسان يخضع في نشاطه البدني والانفعالي والعقلي إلى ثلاثة دورات متغيرة على شكل منحنيات وفقاً لعدد الأيام المكونة لكل دورة من دورات الإيقاع الحيوي المختلفة (23) يوماً بالنسبة للدورة البدنية (28) يوماً بالنسبة للدورة الانفعالية ، و(33) يوماً بالنسبة للدورة العقلية). ويمثل كل منحني من هذه المنحنيات منطقتين إحداهما إيجابية والأخرى سلبية.

إن معرفة التغيرات المرتبطة بالإيقاع الحيوي ، ستساعد على تخطيط الأحمال التدريبية والمنافسات بما يتوافق مع نمط الإيقاع الحيوي للاعب ، وتحقيق أفضل استفادة للجرعة التدريبية المسطرة تحت برامج التدريب البدنية ، النفسية والعقلية بكفاءة عالية. وهذا من خلال معرفة التوقيت المناسب للقيام بالعملية التدريبية وكذا المنافسات الرياضية ، والذي ستكون فيه قدرات اللاعبين المختلفة في أفضل حالتها حتى يتمكنوا من إخراج أقصى أداء وتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن؛ ومع قلة - إن لم نقل انعدام - دراسات جزائرية في هذا الاتجاه حسب اطلاع الباحث ، تتضح لنا أهمية هذه الدراسة في محاولة إبراز طبيعة العلاقة التي تكمن بين تواريخ تحقيق أكبر العدائين العالميين لأرقامهم القياسية مع تواريخ إيقاعاتهم الحيوية المختلفة ، حتى يتسنى للعاملين في حقل التدريب الرياضي اعتبار عنصر الإيقاع الحيوي كمتغير حساس ومراعاته في العملية التدريبية والمنافسات الرياضية.

هذا ما يجعلنا نطرح التساؤلات التالية:

- 1 - هل توجد علاقة ارتباطية بين دورة الإيقاع الحيوي البدنية وتحقيق الأرقام القياسية لدى عدائي (100م)؟.
- 2 - هل توجد علاقة ارتباطية بين دورة الإيقاع الحيوي النفسية وتحقيق الأرقام القياسية لدى عدائي (100م)؟.
- 3 - هل توجد علاقة ارتباطية بين دورة الإيقاع الحيوي العقلية وتحقيق الأرقام القياسية لدى عدائي (100م)؟.

## 2. فرضيات البحث:

للإجابة على التساؤلات المطروحة أعلاه ، يقترح الباحث بعض الفرضيات المتمثلة فيما يلي:

- 1 - تتطابق أيام المرحلة الإيجابية للدورة الإيقاعية البدنية لدى العدائين مع أيام تحقيقهم للأرقام القياسية.
- 2 - تتطابق أيام المرحلة الإيجابية للدورة الإيقاعية النفسية لدى العدائين مع أيام تحقيقهم للأرقام القياسية.
- 3 - تتطابق أيام المرحلة الإيجابية للدورة الإيقاعية العقلية لدى العدائين مع أيام تحقيقهم للأرقام القياسية.

3. أهداف البحث : نسعى من خلال هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة الإيقاع الحيوي بالإنجاز الرياضي ، وذلك من خلال تحليل الإيقاعات الحيوية البدنية والنفسية والعقلية لعدائي (100م) العالميين ، ومعرفة علاقتها بتاريخ تحقيق أرقامهم القياسية .

4 . مفاهيم أساسية لمصطلحات البحث: أدرجت ضمن هذا البحث عدة مصطلحات تستوجب على الباحث أن يزيل اللبس عنها ، حتى يتسنى للقارئ فهمها واستيعابها ، وتمثل فيما يلي:

1. 4 . مفهوم الإيقاع الحيوي: الإيقاع الحيوي لفظة مركبة من كلمتين إغريقيتين ( بيو Bio ومعناها الحياة ، ورتم Rhythm ومعناها التكرار الدوري) وهو العلم الذي يدرس الدورات الحيوية المميزة لطبيعة جميع الكائنات الحية.(1)  
تعد نظرية الدورات الحيوية أكثر التصاقا بالإيقاع الحيوي ، إذ تفترض هذه النظرية إن الإنسان خلال حياته يمر بثلاث دورات إيقاعية حيوية تتكرر على مدى الحياة منذ يوم الميلاد.وعلى هذا الأساس فإن حالة الإنسان البدنية والانفعالية

(1) سعد كمال طه: الرياضة ومبادئ البيولوجيا ، مكتبة الحرية ، القاهرة، 1995، ص265.

والعقلية لا تبقى على وتيرة واحدة طوال الوقت ولكنها تتميز بالتذبذب ما بين الارتفاع والانخفاض.(1)

بذلك يمكن تصنيف الإيقاع الحيوي إلى الدورة البدنية التي تدوم 23 يوماً ، الدورة الانفعالية التي تدوم 28 يوماً والدورة العقلية التي تدوم 33 يوماً. إن دورات الإيقاع الحيوي تبدأ في يوم الميلاد والذي يمثل نقطة الصفر أو من خط الشروع ، إذ ترتفع تدريجياً إلى أن تصل إلى القمة في نشاط هذه الدورات ، وبعدها تعود هذه الإيقاعات مرة ثانية إلى خط الشروع وتنخفض حتى تصل إلى الحد الأدنى من النشاط عندما تصل هذه الدورة إلى القعر ، وتختلف هذه الإيقاعات في ارتفاعاتها وانخفاضاتها من شخص إلى آخر وتكرر هذه الدورات جميعاً ولدى جميع الأشخاص.(2)

#### 5. الدراسات السابقة والمثابهة:

1.5. دراسة "كارينكا" و"شابشنكوفا"(1979): بعنوان"العلاقة بين مراحل منحني الإيقاع الحيوي وعلاقتها بالمستوى الرقمي لدى عدائي المسافات القصيرة 100م" كان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على العلاقة بين منحني الإيقاع الحيوي بالمستوى الرقمي لدى عدائي المسافات القصيرة 100م. اعتمدت الباحثتان على خطوات المنهج الوصفي ، وتم اختيار اختبارين وهما سرعة رد الفعل وسرعة ركض 100م ، حيث خضع أفراد عينة البحث يوميهالذين الاختبارين ولمدة 75 يوماً. استنتجت الباحثتان من خلال ذلك بان اللاعبين قد حققوا أفضل النتائج في المرحلة الإيجابية ولم تحقق نتائجهم في المرحلة الحرجة بل كثرت الإصابات فيها.

2.5. دراسة "كوكلي" "Quiqueley.B"(1982): بعنوان"الايقاعات الحيوية والارقام القياسية لمسابقات الميدان والمضمار رجال" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مدى التزامن بين أفضل الأرقام العالمية المسجلة ومستوى الإيقاعات الحيوية لدى أفضل لاعبي مسابقات المضمار و الميدان رجال ، انتهج الباحث في معالجته لهذا الموضوع المنهج الوصفي معتمداً على النموذج القياسي للإيقاعات الحيوية وسجلات الاتحاد الدولي لمسابقات المضمار والميدان ؛ كما شملت عينة البحث 700 لاعب على المستوى الدولي ؛ فتم التوصل لنتيجة مفادها أن أفضل الأرقام الدولية قد تم تحقيقها في فترات إيجابية للإيقاعات الحيوية لدى اللاعبين.

(1) يوسف ذهب - محمد جابر - عادة محمد عبد الحميد: موسوعة الإيقاع الحيوي ، ج1 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 1995، ص5.

(2) بسطويسي أحمد: أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999، ص464 - 468.

3-5- دراسة "جرتز" "GERTZ" (1983): بعنوان "علاقة الإيقاع الحيوي بالمستوى الرقمي والإصابات الرياضية في رياضة السباحة" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مراحل منحى الإيقاع الحيوي وعلاقتها بالمستوى الرقمي والإصابات الرياضية لدى السباحين (للمسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة). قام الباحث بإجراء دراسة مسحية على لاعبي السباحة في الاتحاد السوفياتي ، حيث قام بتوزيع استمارة مخصصة على مجموعة لاعبين بلغ عددهم (218 سباحا) ، ليقيموا بتسجيل أفضل وأسوء الأرقام المتحصل عليها في المسابقات الرسمية كل على حسب مسافته التخصصية. أسفرت الدراسة إلى النتائج التالية وجود علاقة معنوية بين مراحل منحى الإيقاع الحيوي والمستوى الرقمي في كل من المسافات المتوسطة والطويلة ، ولصالح المرحلة الإيجابية والسلبية ، بينما تم تسجيل أسوء الأرقام في اليوم الحرج. ولم يسجل وجود أي علاقة معنوية في المسافات القصيرة.

4-5- دراسة أورتيجا ORTEGA (1990) : بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح وفق الإيقاع الحيوي وعلاقته ببعض المتغيرات الفسيولوجية لدى السباحين 100 . 200 م" هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق المتعلقة ببعض المتغيرات التي تناولها الباحث ، والمتمثلة في ضغط الدم ، النبض ، السعة الحيوية ، المستوى الرقمي ، بين مختلف مراحل الإيقاع الحيوي (إيجابية ، سلبية ، حرجة) لدى أفراد عينة البحث هذا بالإضافة إلى محاولة الكشف عن أهمية مراعاة الإيقاع الحيوي لللاعب أثناء برمجة وتطبيق الوحدات التدريبية وانعكاسه على تطوير المستوى.

إنتهج الباحث خطوات المنهج التجريبي ، حيث قسم الباحث عينة البحث البالغ عددها (72 سباحا) إلى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية. حيث تم تطبيق البرنامج على المجموعة الضابطة بواقع أربعة وحدات تدريبية في الأسبوع ذات معدل (5كم) في الأسبوع ؛ تم مراعاة الفروق الفردية لكل سباح حسب إيقاعه حيث يتم إعطاء مسافة (6كم) في المرحلة الإيجابية ، ومسافة (5كم) في المرحلة السلبية لكل سباح ومسافة (3كم) لكل سباح في المرحلة الحرجة وبدون شدة عالية ؛ ودامت مدة البرنامج ثلاثة أشهر ، ثم قام الباحث بقياس المتغيرات توصلت نتائج الدراسة إلى أن أفضل الأرقام لدى المجموعتين تم تسجيلها في المرحلة الإيجابية تليها السلبية ثم الحرجة .

4-5- دراسة "أزاد حسن قادر" (2003): بعنوان "الإيقاع الحيوي للدورات البدنية والانفعالية والعقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة واثره في مستوى الإنجاز" (أطروحة دكتوراه غير منشورة) هدفت الدراسة إلى التعرف على الدورات البدنية والانفعالية والعقلية للإيقاع الحيوي لدى لاعبي الكرة الطائرة وكذلك للتعرف على الفروق في

مستوى الإنجاز خلال الدورات البدنية والانفعالية والعقلية. استخدم الباحث المنهج الوصفي ، إذ بلغت عينة البحث (12) لاعبا" تم اختيارهم بالطريقة العمدية دلت نتائج البحث على أنها فوفا معنوية في الإيقاع الحيوي للدورات البدنية والانفعالية والعقلية مع مستوى الإنجاز المهاري ، وكان هناك علاقة ارتباط معنوية في الإيقاع الحيوي مع مستوى الإنجاز المهاري.

5-5- دراسة "حسنا ستار جبار الزهيري" (2006): بعنوان "الإيقاع الحيوي بدورته البدنية والذهنية والانفعالية وعلاقته بنتيجة مباراة لاعبات التنس الأرضي" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دورات متغيرات الإيقاع الحيوي (البدنية ، الذهنية والانفعالية) للاعبات التنس الأرضي ، مع التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين يوم القمة من المرحلة الموجبة للإيقاع الحيوي ونتيجة المباراة ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لاعتبارها أنه انسب منهج يتماشى مع فروض البحث ، كما تضمنت عينة البحث لاعبات المنتخب الوطني العراقي للتنس الأرضي والبالغ عددهن (6 لاعبات) وتم اختيار هذه العينة وفق البطولة التي أقيمت بتاريخ 2004/02/17 للمصنفات .

بعد عرض ومناقشة النتائج استنتجت الباحثة إن نتيجة المباراة تتأثر بكل من الدورتين البدنية والعقلية ، فكلما كانت الدورة البدنية أو العقلية في القمة كان الإنجاز عاليا. بينما لم تتأثر بالدورة الانفعالية. من أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث إليها ان تسجيل سبعة أرقام قياسية في فعاليات (100م ، 200م 300م ، 400م ، 1500م ، 3000م ، 5000م ، 10000م ) قد كان خلال تزامن وجود دورتين من بين ثلاث دورات الإيقاع الحيوي في المرحلة الإيجابية ، بينما كانت دورة واحدة في المرحلة السلبية ؛ مما جعل الباحث يستنتج وجود علاقة بين دورات الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي.

## 6. منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1.6. منهج البحث : اعتمدا الباحث على المنهج التاريخي بأسلوب التحليل الوصفي للأرقام القياسية ، وهذا الأسلوب هو عبارة عن تصم مبحث يسمح بدراسة تطور الظاهرة عبر مدة زمنية محددة.

2.6. مجتمع البحث: بلغ عدد العدائين في سباق (100م ذكور - أكابر) المسجلين للأرقام القياسية العالمية المسجلة في الفترة الممتدة من بين 15 - 10 - 1964 و 14 - 09 - 2015 ، (301 عداء) وهذا بناء على الموقع الرسمي للاتحادية العالمية لألعاب القوى IAAF .



3.6. **عينة البحث** : تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية ، حيث تم اختيار أحسن العدائين الحاصلين على الأرقام القياسية ، وبلغ عددها (95 عداء من جنس الذكور الأكبر) ، وبنسبة تقدر بـ 31.50% من المجتمع الأصلي.

#### 4.6. **حدود البحث** :

1.4.6. **المجال البشري** : تم إجراء الدراسة على عدائي (100م ذكور أكابر) المسجلين للأرقام القياسية العالمية.

2.4.6. **المجال الجغرافي**: شملت الدراسة لاعبي مختلف الدول على مستوى العالم.

3.4.6. **المجال الزمني**: شملت الدراسة جميع الأرقام القياسية المسجلة من طرف "IAAF" في الفترة الممتدة بين 15 - 10 - 1964 و 14 - 09 - 2015.

#### 5.6. **وسائل جمع البيانات**:

1.5.6. **سجلات الاتحاد الدولي لألعاب القوى "IAAF"**: اعتمد الباحث في جمعه للمعلومات المتعلقة بعدائي (100م) المسجلين للأرقام القياسية المتمثلة في (اسم اللاعب ، تاريخ الميلاد ، الدولة ، نتائج الأرقام القياسية ، تواريخ تسجيل الأرقام القياسية) وهذا من خلال الموقع الرسمي للاتحادية [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)

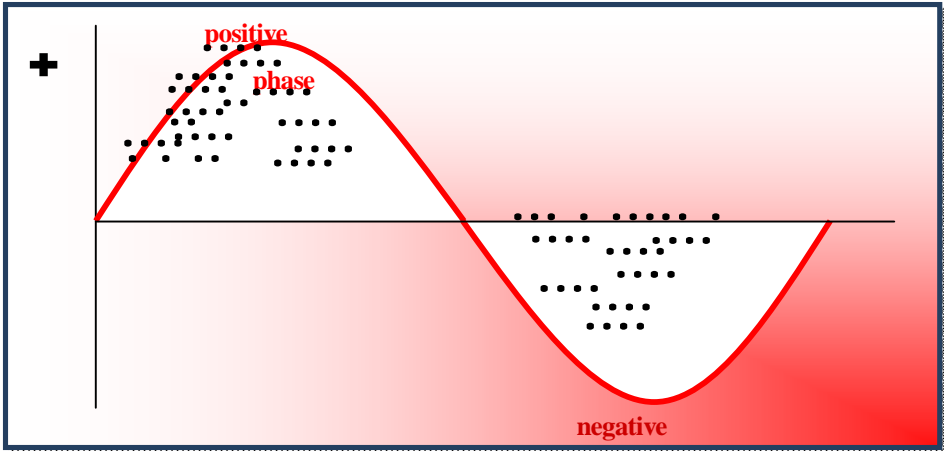
2.5.6. **برنامج تحليل الإيقاع الحيوي**: قام الباحث باستخدام برنامج "Natural Biorhythms" ، لاعتباره من الأساليب الحديثة والأكثر سهولة في تحديد المراحل الإيجابية والمراحل السلبية لدورات الإيقاع الحيوي الثلاثة (البدنية ، النفسية والعقلية) من خلال إدخال نقطة بداية الدورات المتمثلة في (تاريخ ميلاد اللاعب).

6.6. **المعالجة الإحصائية**: تم الاعتماد في وصف وتحليل ، ومعرفة دلالة القيم والنتائج على برنامجين بارزين في مجال الإحصاء باستخدام تكنولوجيا الإعلام الآلي هما "MICROSOFT EXCEL2013" و "SPSS 22".

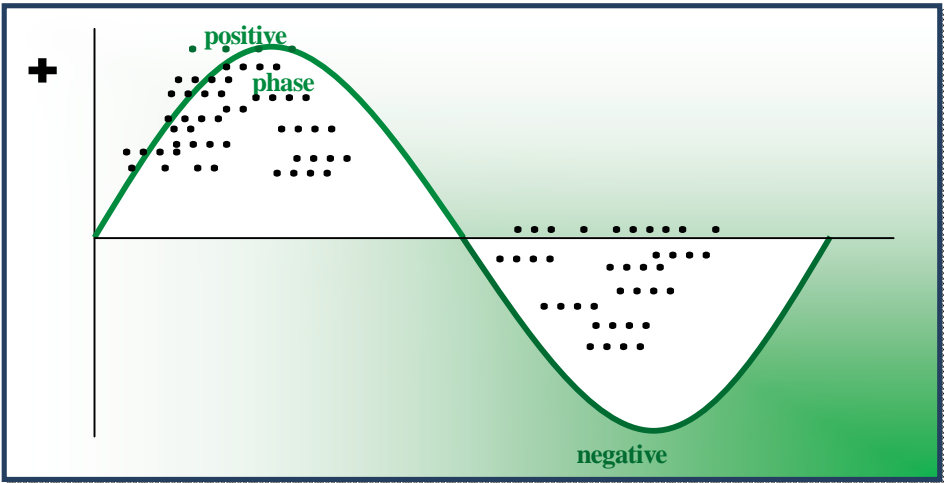
#### 7. **عرض ومناقشة النتائج**:

الجدول (1): حوصلة الفروق في تسجيل الأرقام القياسية بين مراحل الإيقاع الحيوي لمختلف الدورات الإيقاعية (البدنية ، النفسية والعقلية)

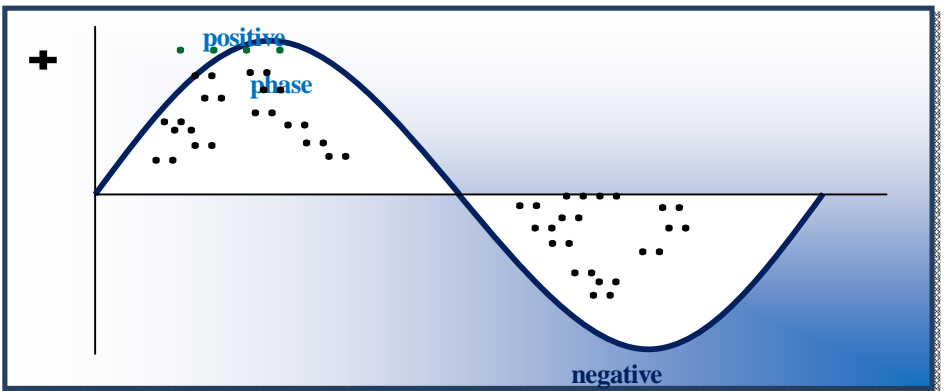
المعنوية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المحتسبة	مراحل الإيقاع الحيوي		الفرضية (الدورة)
			المرحلة السلبية+النقطة الحرجة (عدد الأرقام القياسية المسجلة)	المرحلة الإيجابية (عدد الأرقام القياسية المسجلة)	
معنوي	0.05	3.80	38	57	الفرضية 1 (الدورة البدنية)
معنوي	0.05	3.80	38	57	الفرضية 2 (الدورة النفسية)
غ معنوي	0.6	0.26	45	50	الفرضية 3 (الدورة العقلية)



الشكل 2: مطابقة الأرقام القياسية مع مراحل الدورة البدنية



الشكل 3: مطابقة الأرقام القياسية مع مراحل الدورة النفسية



الشكل 4: مطابقة الأرقام القياسية مع مراحل الدورة العقلية

**1.7. تحليل ومناقشة الفرضية الأولى:** نلاحظ من خلال النتائج المسجلة في الجدول 1 ، بعد تحليل الإيقاعات الحيوية للعدائين فيما يخص الدورة البدنية ، أن عدد الأرقام القياسية المسجلة في المرحلة الإيجابية بلغت (57) رقما ، في حين نلاحظ أن عدد الأرقام المسجلة في المرحلة السلبية و خط الشروع قد بلغ 38 رقما ، إذ يتبين أنها نسب متفاوتة ، ويتضح هذا الفرق جليا بعد دراسة دلالة الفروق باستخدام اختبار "ك<sup>2</sup>" ، والمقدر بـ (3.8) وهذه القيمة تعتبر دالة عند مستوى (0.05) ما يجعلنا نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية ، وبالتالي نؤكد الفرضية التي تنص على أنه: "تتطابق أيام المرحلة الإيجابية للدورة الإيقاعية البدنية لدى العدائين مع أيام تحقيقهم للأرقام القياسية".

لقد توافقت هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من "كاربنكا" و"شابشكوف" (1979) دراسة "كوكلي" (1982) ، دراسة "أورتيجا" (1990) ، دراسة "حسنا" (2006) ودراسة "عكلة" (2007) ؛ ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أنها أثناء المرحلة الإيجابية لدورة الإيقاع الحيوي البدنية تكون قدرات الفرد البدنية وخاصة صفة السرعة في قمة العطاء نتيجة بعض التغيرات الفسيولوجية الأساسية والمنتظمة في جسم الإنسان تشمل بصفة أساسية عمليات التمثيل الغذائي والزيادة في النشاط الهرموني ، كما أن زيادة النشاط الحيوي للرياضي في الطور الموجب يرافقه زيادة في نشاط الجهاز العصبي بالتالي زيادة فعالية الانقباضات العضلية مما يساعد الجسم على تعبئة طاقاته بصورة ايجابية وفعالة.(1)

**2.7. تحليل ومناقشة الفرضية الثانية:** يتضح لنا من خلال النتائج المسجلة في (الجدول1) فيما يتعلق بالدورة النفسية أن عدد الأرقام القياسية المسجلة في المرحلة الإيجابية قد بلغ (57) رقما ، في حين نلاحظ أن عدد الأرقام المسجلة في المرحلة السلبية وخط الشروع قد بلغ 38 رقما ويشير معامل "ك<sup>2</sup>" المقدر بـ (3.8) والذي وجدناه دالا عند مستوى (0.05) ، وهذا مستوى كاف للإقرار بوجود فروق ذات دلالة إحصائية وبالتالي تحقق الفرضية الثانية التي تنص على: "تتطابق أيام المرحلة الإيجابية للدورة الإيقاعية النفسية لدى العدائين مع أيام تحقيقهم للأرقام القياسية".

في هذا السياق نجد أن هذه النتيجة تتوافق مع نتائج دراسات كل من "أزاد" (2003) و"عكلة" (2007) ، في حين لم تتوافق مع الدراسة التي قامت بها دراسة "حسنا" (2006) ؛ يمكن أن نفسر هذه النتيجة إلى أنه وأثناء المرحلة الإيجابية (1) بهاء الدين سلامة: بيولوجيا الرياضة والاداء الحركي ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1992، ص 206.

لدورة الإيقاع الحيوي النفسية يكون الفرد فيها ميالاً إلى البهجة والتفاؤل مثل القدرات الإبداعية والحب والتعاون والأحاسيس ، وكل أمور التنسيق المتصلة بالجهاز العصبي تكون هناك سيطرة عليها(1) ، كما أن الضغوط الانفعالية خاصة الداخلية منها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنشاط الفسيولوجي لجسم الإنسان ، فالانفعال مرتبط بالجهاز العصبي(2).

**3.7. تحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:** نلاحظ من خلال ما توصلنا إليه في الجدول 1 ، بعد تحليل الإيقاعات الحيوية العقلية للعدائين بالنسبة للدورة العقلية ، أن عدد الأرقام القياسية المسجلة في المرحلة الإيجابية بلغت (50) رقماً ، في حين نلاحظ أن عدد الأرقام المسجلة في المرحلة السلبية وخط الشروع قد بلغ (45) رقماً ، وبعد دراسة دلالة الفروق باستخدام اختبار "ك<sup>2</sup>" ، والمقدر بـ (0.26) وهذه القيمة تعتبر دالة عند مستوى (0.6) ، ما يجعلنا نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ، وبالتالي نفني صحة الفرضية التي تنص على أنه: "تتطابق أيام المرحلة الإيجابية للدورة الإيقاعية البدنية لدى العدائين مع أيام تحقيقهم للأرقام القياسية".

تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "جرتز" (1983) المتعلقة بسباحي المسافات القصيرة ، في حين تتعارض مع دراسات كل من "أزاد" (2003) ، "حسنا" (2006) ودراسة "عكلة" (2007) التي تناولت رياضات مختلفة (تنس أرضي ، كرة الطائرة جري المسافات النصف طويلة والطويلة) ويعزو الباحث ذلك إلى طبيعة النشاط الممارس "عدو المسافات القصيرة (100م) التي يؤدي في ثوان معدودة وهي بذلك تعتمد بصفة أساسية على القدرات البدنية والنفسية كالسرعة ، هذا من جهة ومن جهة أخرى فالعداء العالمي يتطلب إعداداً كبيراً في سرعة رد الفعل تحت مختلف الظروف وهذا يندرج ضمن الإعداد العقلي للاعب ، وبالتالي عدم تأثر الأداء بمتغير الإيقاع الحيوي

**8. الاستنتاجات والمقترحات:** - يؤثر الإيقاع الحيوي بدورته البدنية والنفسية على أداء عداء المسافات القصيرة (100م) ، حيث يتم تحقيق أحسن النتائج في المرحلة الإيجابية لكل دورة.

- لا يتأثر إنجاز عداء المسافات القصيرة (100م) بلورة الإيقاع الحيوي العقلية.

(1) Bernard Gittelson: biorhythm a personal science sixth edition , future publications , London, 1990, p20.

(2) Pinel. J. P: Biopsychology V.S.A University of British Columbia, 2003,p486)



- يختلف تأثير دورات الإيقاع الحيوي على اللاعبين من رياضة لأخرى.
- استخدام منحنيات الإيقاع الحيوي في تقويم الحالات البدنية والانفعالية والعقلية للاعبين عند اقرار المشاركة في المسابقات.
- شمول المناهج الدراسية في معاهد التربية البدنية بمفاهيم الإيقاع الحيوي للاستفادة منها في التعليم والتدريب والتقويم.
- إجراء دراسات مشابهة تتناول عينات متخصصة بانواع معينة من الأنشطة الرياضية ، ودراسات أخرى تتناول العلاقة بين مختلف الدورات الإيقاعية الحيوية.

### المصادر والمراجع المعتمدة: (باللغة العربية)

1. أبو العلا عبدالفتاح ، محمد صبحى حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم دار الفكر العربي القاهرة ، 1997.
2. بسطويسي أحمد: أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.
3. بهاء الدين سلامة: بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1992.
4. سعد كمال طه: الرياضة ومبادئ البيولوجيا ، مكتبة الحرية ، القاهرة ، 1995.
5. علي فهمي البيك و عمر صبري: الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1994 .
6. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.
7. يوسف ذهب - محمد جابر - غادة محمد عبد الحميد: موسوعة الإيقاع الحيوي ، ج 1 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1995.
8. المصادر والمراجع المعتمدة: (باللغة الإنجليزية)
9. Bernard Gittelson: biorhythm a personal science sixth edition , future publications , London, 1990.
10. Pinel. J. P: Biopsychology V.S.A University of British Columbia, 2003.

# مدى انعكاس التسيير الإداري على نتائج فريق الكرة الطائرة أ.ة . العوادي فوزية \*

## الملخص:

إن الإدارة و التسيير في الأندية الرياضية من بين أهم الركائز التي تؤدي بالفريق إلى نتائج حسنة ، أو نتائج سيئة ، و يرجع هذا دوما إلى مدى فعالية آليات التسيير و الإدارة الرياضية على مستوى النوادي مما يعود بالفائدة عليها و يضمن لها النجاح في تكوين فريق قوي و تنافسي مرورا بطبعا بتطوير مستوى أداء لاعبيها و الدراسة التي قمنا بها تهدف إلى معرفة مدى انعكاس التسيير الإداري على نتائج فرق كرة الطائرة حيث خصصنا بالدراسة كل من تأثير تحديد المسؤوليات و توفير الإمكانيات المادية و البشرية و المادية على نتائج الفريق و لقد اعتمدنا على المنهج الوصفي لأنه الملائم للدراسة أما الأدوات المستعملة في الدراسة فتمثلت في استمارات استبيانيه و الوسائل الإحصائية كانت النسب المئوية و اختيار العينة كان بطريقة مقصودة وعددها كان 13 لاعبة و 09 مسيرين و جاءت النتائج على النحو التالي عن طريق توزيع استمارات استبيانيه و من خلاله توصلنا إلى النتائج التالية:

- التسيير الإداري و الفعال يؤثر إيجابا على نتائج الفرق الرياضية.
- تضامن الجماعة و توحيد الجهود أحد عناصر تطوير مستوى الأداء.
- أسلوب الاستشارة الجماعية يزيل العوائق الإدارية و وضع أهل الاختصاص و كذا توفير الإمكانيات المادية و التسيير العقلاني للفريق يؤدي إلى تحقيق نتائج إيجابية.

**الكلمات الدالة:** التسيير الإداري الرياضي ، نتائج الفريق ، الكرة الطائرة.

## Abstract:

The administrative management in sports clubs among the most important pillars that lead the teams to good results or bad results, and always attributed this to the effectiveness of management in the clubs which will benefit them and ensure their success in the creation of a strong and competitive team through the course to the performance of their players level and our study aims to find out the extents of the reflection of the administrative management's results of the volleyball teams where we have dedicated to study both the effect

\* معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف.



of determining responsibilities and provide material and human resources on the team results and we have relied on a descriptive approach because it is appropriate to study either used in the study tools were: the questionnaire and statistical methods forms the percentages and the selection of the sample had was a deliberate manner and the number was 13 player and 09 managers and the results were as follows by distributing forms questionnaire and from which we came to the following conclusions:

The good administrative management has positive affect on the results of sports teams.

Team work develop the elements of the performance.

Group Counselling method removes administrative barriers and put the people of competence and as well as providing material resources and rational management of the team lead to positive results.

**Key words:** administrative management, team's results, volleyball

**مقدمة:** نظرا لما للرياضة من أهمية في الوقت الحالي فإنها لم تبقى حبيسة مجال الترفيه ، بل تحولت إلى عام من العلوم ، فناشات معاهد مختصة في تكوين الإطارات و المدربين المختصة في كل الرياضات ، و من هذه الرياضات رياضة كرة الطائرة التي تعتبر من بين الرياضات الأكثر شعبية في العالم هذا ما أدى إلى جذب الشباب إلى ممارسة هذه الرياضة بقوة و من خلال العناية لهذه الرياضة أصبح للتسيير و الإدارة الرياضية مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية و علمية مدروسة ، إن الإدارة و التسيير في الأندية الرياضية من بين أهم الركائز التي تؤدي بالفريق إلى نتائج حسنة ، أو نتائج سيئة ، و يرجع هذا دوما إلى مدى فعالية آليات التسيير و الإدارة الرياضية على مستوى النوادي مما يعود بالفائدة عليها و يضمن لها النجاح في تكوين فريق قوي و تنافسي مرورا طبعا بتطوير مستوى أداء لاعبيها ، و هذا ما نلاحظه عند نواحي الدرجات السفلى عندما تولي اهتماما بالغا لهذين العنصرين فإنها ترقى نتائجها إلى ما لم تصل إليه أندية كبرى ، و يرجع هذا كله إلى مدى فعالية التسيير و الإدارة.

و نقصد بالتسيير: تلك المجموعة من العمليات المنسقة و المتكاملة التي تشمل أساسا. التخطيط ، التنظيم ، التوجيه ، الرقابة فهو باختصار عملية تحديد الأهداف و تنسيق جهود الأشخاص لبلوغها.(1)

لهذا ارتأينا أن نبين مدى انعكاس التسيير الإداري الرياضي على نتائج فرق

(1) محمد رفيق الطيب، مدخل التسيير، الجزء الأول، ديوان المطبوعات الجامعية، 1995، ص.5.

كرة الطائرة و على مردود و مستوى أداء لاعبيه ، و هذا لا يعني أن ما قمنا به هو الحل المتبقي ، بل يعتبر الانطلاقة لمعالجة البحث العلمي الدقيق في هذا المجال و خطوة من اجل الاهتمام بهذا الجانب ، و على هذا الأساس نضع بين يدي القارئ محاولة متواضعة في هذا المجال الواسع و الخصب و لعله دعوة للاهتمام به.

ويأتي بحثنا هذا موضحا مدى انعكاس التسيير الإداري الرياضي على نتائج فريق كرة الطائرة ، نتعرض من خلاله إلى دراسة نظرية تتضمن التسيير الإداري ، الإدارة العامة و الإدارة الرياضية ، الكرة الطائرة و النتائج الرياضية ، و كيف تتداخل هذه العناصر فيما بينها ، و لنا وقفة مع الجانب التطبيقي  
نبرز فيه مدى تأثير هذا التسيير على نتائج فريق الكرة الطائرة.

**1. الإشكالية:** الرياضة باعتبارها نشاط بشري بالدرجة الأولى لم تعد مقتصرة على الأداء الرياضي فحسب ، بل توسعت لتشمل عدة ميادين (اقتصادية ، اجتماعية ، ثقافية...) فكان من الضروري اعتمادها للإدارة الحديثة من خلال إتباع مبادئها ووظائفها في عملية تسيير المنظمات الرياضية سواءً كانت نوادي رياضية هاوية أو محترفة أو منشآت رياضية.

و نظراً للتغيرات الطارئة التي يشهدها العالم في شتى الميادين فإن استحداث طرق التسيير أصبح من أهمها و تعد رياضة كرة الطائرة من الرياضات التي أصبح لها شعبية كبيرة في العالم هذا ما أدى إلى جذب الشباب إلى ممارستها بقوة و من خلال العناية بهذه الرياضة أصبح للتسيير الإداري الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية و علمية مدروسة و هذا ما أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي:

**- ما مدى انعكاس التسيير الإداري الرياضي على نتائج فريق كرة الطائرة؟**

**.تساؤلات جزئية:**

- 1 - ما مدى تأثير تحديد المسؤوليات على نتائج الفريق؟
- 2 - ما مدى تأثير توفر الإمكانيات المادية والبشرية على نتائج الفريق؟

**2. الفرضيات:**

**1.2. الفرضية العامة:** التسيير الإداري الرياضي ينعكس إيجاباً على نتائج الفريق.

**2.2. الفرضيات الجزئية:**

- 1 - الأسلوب المتبع و كذا تحديد المسؤوليات يؤثر على نتائج الفريق.





2 - توفر الإمكانيات المادية و البشرية يؤثر على نتائج الفريق.

### 3. أهداف البحث:

- الكشف عن طبيعة الأسباب التي تؤدي إلى ظهور النتائج الايجابية على مستوى النادي.

- تسليط الضوء على الممارسات الإدارية و التنظيمات على النوادي .
- مساهمة التسيير الإداري في التحسين و الرفع من كفاءة لاعبي النادي.
- معرفة أهم نقاط القوة التي نلمسها في النادي من حيث التسيير و الإدارة الرياضية.
- تعميم الفائدة في الجانب العلمي .
- إيضاح بعض المفاهيم الغامضة و إعطاء معلومات و أفكار جديدة للقارئ.

4. أهمية البحث : إن مثل هذا النوع من البحوث يلقي اهتماما متزايدا لدى المجتمعات المتقدمة بينما في بلادنا لم يأخذ الحيز الكافي من لبحث ذ تتجلى أهمية الموضوع في الكشف عن العوامل الرئيسية و عن مدى تأثير التسيير الإداري على النتائج المحققة من طرف الفريق و كذلك للتعريف بالسياسة الإدارية التنظيمية المنتهجة داخل الفريق.

- إبراز الدور الفعال الذي يلعبه المسير من خلال عملية التنظيم داخل فريقه و مدى انعكاس هذه الأخيرة على تحقيق النتائج الايجابية للفريق.

- أهمية الموضوع تتجلى في تسطير و إعطاء بعض الاقتراحات و التوصيات الواجب العمل بها من اجل النهوض و الرقي بكرة الطائرة الجزائرية و على كل المستويات ، و كذا إعطاء الصورة الحقيقية لواقع كرة الطائرة في بلادنا التي تعاني ويلات التسيير فمرد الفشل الذريع اليوم إلى مسيرها الذين فشلوا كل الفشل في النهوض بها قدما و الرقي و السمو بطموحات رياضها و شبابها.

- إبراز الدور الفعال و الناجح للمسير ( القائد الرياضي الإداري) للفريق من خلال انتهاج طرق تنظيمية تدر بالنتائج الايجابية على الفريق الرياضي.

- إعطاء الصورة المثلى لكيفية التسيير الإداري و الرياضي للفريق و تحقيق المرود الرياضي الجيد.

### . شرح و تحديد المصطلحات:

#### . الإدارة:

. لغة: أدار ، إدارة الشيء جعله يدور .

- **الإدارة** (دور الشيء) الجهاز الذي يسير أمور مؤسسة أو شركة و يشرف على أعمالها.

ب. **اصطلاحاً**: الإدارة هي management و تعني الحقل الذي يهتم بمجموع الافراد الذين يتحملون المسؤولية في ادارة و قيادة الانسجام في توحيد جهود هذه الافراد سواء كان ذلك من خلال الانجازات الفعالة و الكافية لتحقيق ايسر الاحتمالات في النجاح(1).

ج. **اجراء**: التنبؤ و التخطيط و التنظيم و اصدار الاوامر و التنسيق و الرقابة.

- **التسيير**: هو مجموعة من الأفراد تعمل بطريقة معينة للوصول إلى هدف معين ، أي أنه يعني بناء الهياكل الداخلية للأعمال و ارتباطها ببعضها البعض ، و بناء الهيكل يتضمن تحديد الأنظمة التي تؤدي لتحقيق أهداف المنظمة.(2)

- **الكرة الطائرة**: هي رياضة جماعية حيوية تلعب من طرف فريقين في كل فريق ستة لاعبين يتنافسون داخل أرضية صغيرة مقارنة بالرياضات الجماعية الأخرى و يفصل بين الفريقين شبكة علوها 2,43م قوانينها سهلة و بسيطة و يمارسها كلا الجنسين من جميع الأعمار ، جعلها تحظى شعبية كبيرة فهي تعد من أشهر الرياضات الجماعية.

## 6 . الدراسات المشابهة:

- مذكرة ماجستير تحت عنوان " عملية التخطيط والتنظيم الإداري في الدورات الرياضية " دراسة حالة الألعاب الإفريقية التاسعة الجزائر جويلية 2008/2007 من إعداد الطالب بن لحسن معمر سيدي عبد الله جامعة الجزائر و جاءت الإشكالية : ما مدى إسهام عمليتي التخطيط و التنظيم الإداريين في إدارة و إنجاح الألعاب الإفريقية التاسعة.

- هل نحن بحاجة إلى تخطيط استراتيجي قصد إنجاح دورة رياضية دولية أم إلى خطة إدارة بسيطة؟

- هل استعمال التكنولوجيات و الأساليب التنظيمية الحديثة ضروري لعملية التنظيم و خاصة اللجنة العليا المكلفة بالتنظيم؟ وجاءت فرضياته على النحو التالي:

1- التخطيط لعملية إدارية خاصة بتنظيم دورة رياضية دولية عملية إستراتيجية.

(1) د. مروان عبد المجيد إبراهيم : " إدارة البطولات والمنافسات الرياضية " الدار العلمية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع ط1 عمان 2000 ص : 52.

(2) د. مروان عبد المجيد إبراهيم : " إدارة البطولات والمنافسات الرياضية، نفس المرجع السابق، ص 59



## 2- للجان المتخصصة دور محوري في إنجاح الدورات الرياضية.

و قد اعتمد على المنهج الوصفي التحليلي و كانت عينة الدراسة عشوائية بسيطة ن و قد توصل إلى أن التخطيط الرياضي كجزء من العملية الإدارية في تحسين الأداء و كذا أهمية التنظيم الإداري كعنصر حاسم في إتمام العملية الإدارية و التي تعتبر المفصل الرئيسي في العملية الإدارية ككل ، بالإضافة إلى دور اللجان المتخصصة محوري و هام في إتمام العملية الإدارية التنظيمية للدورات الرياضية الدولية و خاصة إذا علمنا أن للدورات الرياضية الكثير من الهياكل الإدارية التابعة و المتفرقة ونظرا لضيق الوقت و وجوب سرعة و تلقائية الأداء الإداري.

- لقد تطرق إلى أهمية التنظيم كعنصر فعال في الدورات الرياضية الدولية أما نحن فنتطرق إلى حيوية هذا العنصر الفعال في سير العملية الإدارية في نادي رياضي ومدى انعكاسه على نتائج هذا الفريق الرياضي.

### . المنهجية المتبعة في البحث:

**. المنهج المتبع:** يتركز استخدام الباحث لمنهج ما دون غيره على طبيعة الموضوع الذي يود دراسته. فاختلاف المواضيع من حيث التحديد و الوضوح يستوجب اختلافا في المناهج المستعملة ، وفي دراستنا الحالية و تبعا للأشكال المطروح ، نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج المناسب والملائم والذي يعرف بأنه استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة ، في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها(1).

فهذا المنهج يهدف إلى جمع البيانات لمحاولة اختبار الفروض أو الإجابة على التساؤلات أو عبارات تتعلق بالحالة الجارية CURRENT STATUS لأفراد عينة البحث و الدراسة الوصفية تحدد و تقرر الشيء كما هو عليه أي أن تصف ما هو كائن أو تصف ما هو حادث لكن البحث الوصفي لا يقف عند حد تجميع البيانات و تبويبها و جدولتها أي مجرد التوصل إلى الحقائق و الحصول عليها و لكنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات ، أي محاولة ربط الوصف بالمقارنة أو التفسير و بذلك يمكن القول أن الدراسة الوصفية تسعى إلى صياغة مبادئ هامة و التوصل إلى الحد من المشاكل(2).

(1) كحلال عبد القادر، ملوار مولود: مذكرة ليسانس، مستوى الطموح و أثره على مردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر صنف أواسط، قسم التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2005، ص 111

(2) محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس التربوي، دار الفكر

**1. الدراسة الإستطلاعية:** قمنا بإجراء دراسة استطلاعية قبل الشروع في الدراسة الميدانية و ذلك لضمان السير الحسن للدراسة ، كان الهدف منها معرفة مدى فهم المستجوبين لأسئلة الاستمارة ، قمنا بتوزيع استبيانات أولية خاصة بكل اللاعات و الإداريين من خلال فرز هذه الاستمارات الموزعة تمكنا من معرفة الأسئلة التي كانت مفهومة و غير واضحة ، حيث ألغينا سؤال من هذه الاستمارة الأولية و تمكنا من صياغة الأسئلة الأخرى بشكل واضح و مفهوم حتى توصلنا إلى تصميم استبيان على شكله النهائي ، لتوزيعه على عينة الدراسة .

كما قمنا من خلال هذه الدراسة بعرض وسائل هذه الدراسة على 05 محكمين من أجل التأكد من مصداقية وسائل البحث.

### 3. أدوات البحث:

**1.3. الاستبيان:** هو وسيلة لجمع المعلومات ، يستعمل كثيرا في البحوث العلمية ، و عن طريق الاستبيان تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي ، و يتمثل هذا الاستبيان في قمنا ببناء و تصميم عباراته ثم تحققنا من صدق و ثبات هذا المقياس و هذا لمحاولة التعرف و الوقوف على بعض النقاط الهامة.

تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال المقابلة ، والتي لا يمكن أن نجدها في الكتب إلا أن هذا الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب اجراءات جديدة ودقيقة منذ البداية ومنها :

- تحديد الهدف من الإستبيانات
- تحديد و تنظيم الوقت المخصص للإستبيان
- اختبار العينة التي يتم استجوابها
- وضع عدد كاف من الإختيارات لكل سؤال
- وجود خلاصة موجزة لأهداف الإستبيان
- ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة و الملاحظات التي تثيري البحث.

وفي بحثنا هذا قمنا بإعداد استبيان وذلك لتوجيهه للاعبات و المسيرين.

### 4. نوع الأسئلة: لقد قمنا في بحثنا هذا بالإعتماد على الأسئلة التالية

1.4. **أسئلة مغلقة:** وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون بـ "نعم" و"لا"

2.4. **أسئلة نصف مفتوحة:** يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه تكون مقيدة بـ نعم أو لا والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.

3.4. **أسئلة متعددة الأجوبة:** وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة و يختار المجيب الذي يراه مناسباً.

5. **متغيرات البحث:** استنادا إلى الموضوع تبين لنا هناك متغيرين اثنان أحدهما مستقل والآخر تابع وهما كالتالي:

1.5. **تعريف المتغير المستقل:** هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

- **تحديد المتغير المستقل:** التسيير الإداري الرياضي.

2.5. **تعريف المتغير التابع:** هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (1)

- **تحديد المتغير التابع:** نتائج فرق الكرة الطائرة.

- **اختيار العينة:** باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها يجلو على النحو الآتي: العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ بمجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (2)

كما تم اختيار هذه العينة بطريقة مقصودة و ذلك لسهولة التعامل مع أفراد العينة و كذا نوع البيانات المطلوبة و الإمكانيات المادية المتوفرة و طبيعة المجتمع المدروس و كانت في مجموعتين :

م1 : تحتوي على 09 مسيرين للنادي. م2 : تحتوي على 13 لاعبة.

(1) محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص(219)

(2) رشيد زرواتي ، مناهج و أدوات البحث العلمي في ع إ ج ، ط1 ، دار الهدى للطباعة والنشر و التوزيع ، الجزائر ، 2007 ، ص (334) 2

**7. مجالات البحث:**

- **المجال المكاني:** تم توزيع الاستبيانات على نادي وفاق الشلف لكرة الطائرة للسيدات (WOC) بالتنقل إلى مقر النادي و تسليمها للمسيرين و اللاعبين.  
- **المجال الزمني:** إنقسم المجال الزمني الذي قمنا به فهذه الدراسة إلى قسمين:

- **مجال خاص بالجانب النظري** تمتد من جانفي 2015 إلى غاية أواخر أفريل 2015.

- **مجال خاص بالجانب التطبيقي** فيمتد من بداية شهر ماي 2015 إلى غاية 30 ماي 2015 وقد تمت عملية افراز النتائج وتحليلها بتاريخ 31 ماي 2015.

**7. كيفية تفرغ الاستبيان:** بعد القيام بجمع الاستبيانات الخاصة بالإجابات على العبارات المطروحة على المشرفين و اللاعبين و مطابقتها في الجدول مع قيمة عددية تدل على التكرارات لكل إجابة ثم بعد ذلك استخراجنا النسبة المئوية لكل إجابة و حتى نتأكد من صحة النتيجة قمنا بالحسابات لعدة مرات و التي تستخرج في شكل نسب مئوية لكل الأجوبة و ذلك باستعمال القاعدة الثلاثية التالية:

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = \frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{عدد أفراد العينة}}$$

و بهذا يكون الاستبيان موجهها إلى المشرفين و اللاعبين و يشمل 13 عبارة للمشرفين و 16 عبارة للاعبين و كانت هذه العبارات تتمحور حول ما يلي:

- توفير الإمكانيات المادية و البشرية يؤثر على نتائج الفريق.

بعد الإجابة على أسئلة الاستبيان من طرف عينة البحث و فرزها من أجل تحليل و ترجمة النتائج المتحصل عليها إلى أرقام ، اعتمدنا على وسيلة إحصائية باستخدام اختبار  $\chi^2$  لدراسة الدلالة الإحصائية وفي حالة إذا كان إحدى الخانات أقل من 05 أو درجة الحرية تساوي 01 فإنه يجب استعمال القانون التصحيحي "لياتس"  $F_0 =$  التكرارات المشاهدة

$$F_0 = \text{التكرارات المتوقعة}$$

**المحور الأول:** المتعلق بتحديد المسؤوليات

**السؤال الرابع من الاستبيان الموجه للمسييرين:** هل يؤثر تحديد المهام

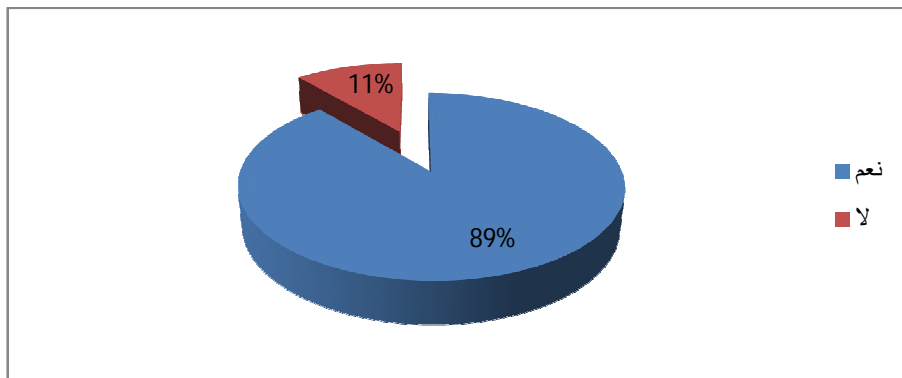
بطريقة ايجابية على النتائج الرياضية للفريق؟.

**الغرض من السؤال:** معرفة إن كان تحديد المهام يؤثر بطريقة ايجابية على النتائج الرياضية للفريق.

**الجدول رقم 4:** يبين نسب و تكرارات و  $\chi^2$  المحسوبة و  $\chi^2$  المجدولة الخاصة بتأثير تحديد المهام بطريقة ايجابية على النتائج الرياضية للفريق.

الاجوبة	التكرارات	النسبة %	$\chi^2$ المحسوبة	و $\chi^2$ المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة $\alpha$	الدلالة الإحصائية
نعم	08	88.88%	4	,843	01	,050	دال
لا	01	11.11%					
المجموع	09	100%					

**تحليل و مناقشة النتائج:** من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 88.88% ترى أن تحديد المهام بطريقة ايجابية على النتائج الرياضية للفريق في حين نسبة 11.11% ترى العكس و بما أن  $\chi^2$  المحسوبة "4" أكبر من المجدولة "3.84" فإن هناك دلالة إحصائية عند المستوى  $\alpha=0.05$  و درجة الحرية  $df = 1$ . بحيث أن تحديد و تقسيم المهام داخل التنظيم الإداري يؤثر بالإيجاب على نتائج الفريق لأنه يؤدي إلى بيان الأهداف و تحديدها و السعي إلى تحقيقها ، كل فرد داخل الهيئة له المهام الخاصة به هذا ما يؤدي إلى تحقيق الفعالية و الإلتقان.



**دائرة نسبية رقم 4:** تبين معرفة إن كان تحديد المهام يؤثر بطريقة ايجابية على النتائج للفريق

**السؤال الثاني موجه للاعبات:** كيف ترى اللاعبه طريقة التسيير الإداري المعمول به في النادي؟

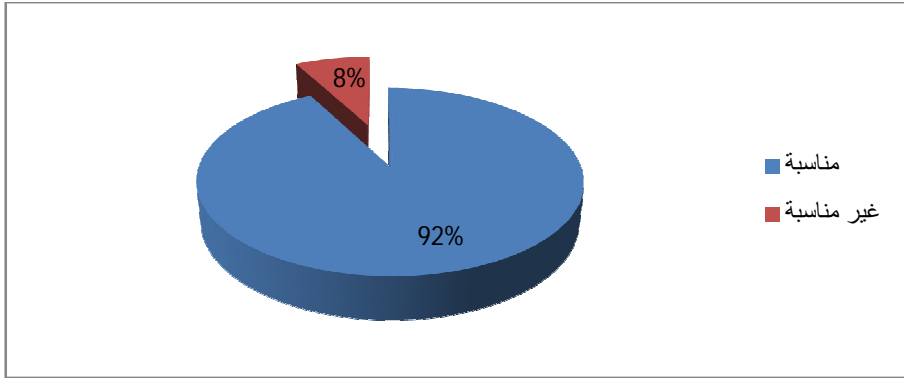
**الغرض منه:** معرفة مدى التسيير الحسن للإدارة من وجهة نظر اللاعبات.

**الجدول رقم 02:** يبين التكرارات و النسب المئوية و نتائج اختبار  $\chi^2$  الترتيب

المحسوبة و المجدولة الخاصة بنتائج السؤال حول طريقة التسيير داخل النادي.

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية dl	مستوى الدلالة $\alpha$	الدلالة الإحصائية
مناسبة	12	92,30%	7,69	3,84	1	0,05	دال
غير مناسبة	1	7,6%					
المجموع	13	100%					

**عرض وتحليل النتائج:** من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول يتبين لنا أن نسبة 92,30% من اللاعبين ترى أن طريقة التسيير داخل النادي مناسبة في حين أن نسبة 7,6% ترى العكس و بما أن ك<sup>2</sup> المحسوبة " 7,69 " اكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة " 3,84 هذا يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0,05$  و درجة الحرية  $dl=1$  حيث أن طريقة التسيير الملائمة هي الطريقة التي تضمن التعامل الجيد و التواصل الايجابي و المحترف بهدف تقديم خدمات إدارية جيدة تؤدي إلى تكسير جل العوائق التي تعيق المؤطرين و المسيرين على حد سواء.



**دائرة نسبية تمثل:** نسب طريقة التسيير داخل النادي.

**المحور الثاني:** المتعلق بتوفر الإمكانيات المادية و البشرية

**السؤال السادس موجه للمسييرين:** هل تواجهكم مشاكل و صعوبات أثناء القيام بالمهام على مستوى النادي؟.

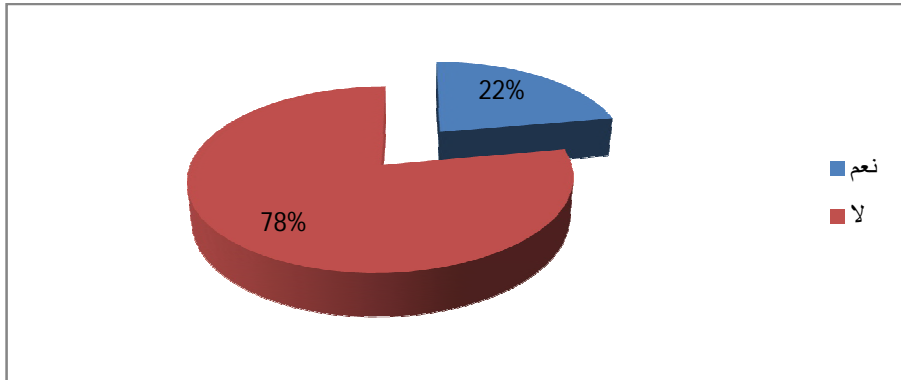
**- الغرض من السؤال:** معرفة إن كان هناك مشاكل أو صعوبات تواجه المسيرين أثناء القيام بالمهام.

**الجدول رقم 6:** يبين نسب و تكرارات و ك<sup>2</sup> المحسوبة و ك<sup>2</sup> المجدولة الخاصة بوجود المشاكل أو عدمها.



الدالة الإحصائية	مستوى الدالة $\alpha$	درجة الحرية	و $\chi^2$ الجدولة	ك $\chi^2$ المحسوبة	النسبة %	التكرارات	الأجوبة
غير دال	,050	01	,843	,771	22.22%	02	نعم
					77.77%	07	لا
					100%	09	المجموع

**تحليل ومناقشة النتائج:** من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 77.77% تقول أن ليس هناك مشاكل على مستوى النادي في حين نسبة 22.22% ترى العكس أي أن هناك مشاكل على مستوى النادي و بما أن ك $\chi^2$  المحسوبة "1.77" أصغر من الجدولة "3.84" فهذا يدل على عدم وجود دلالة إحصائية عند المستوى  $\alpha=0.05$  ودرجة الحرية  $df = 1$  بما أنه لا توجد دلالة إحصائية بين المشاكل و التنظيم فإن نسبة 22.22% التي قالت أن النادي تواجه مشاكل تتمثل في نقص الأموال و كذا القاعات للتدريبات و نقص الخبرة في التسيير. و منه نستنتج أن أي نادي سواء كان كبيرا أو صغيرا تواجهه بعض المشاكل و لتفاديها لابد من توفير مسيرين ذو كفاءات عالية و خبرة لسهولة التعايش و التعامل معها و محاولة تفاديها في المستقبل.



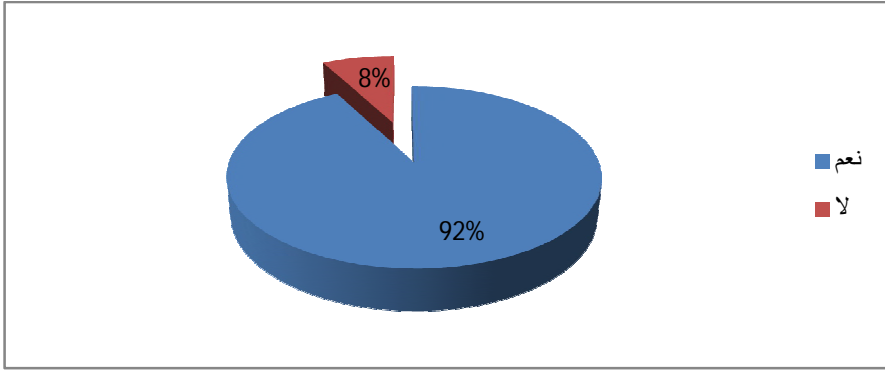
**دائرة نسبية رقم 6:** تبين إن كان هناك بعض المشاكل في النادي.

**السؤال الثالث موجه للاعبات:** هل تحتوي مؤسستكم على جميع المرافق الضرورية للرفع من مستوى الأداء؟  
**الغرض منه:** معرفة إن كان لتوفر الإمكانيات المادية دور في تحقيق النتائج الإيجابية.

**الجدول رقم 03:** يبين التكرارات والنسب المئوية و نتائج اختبار كاي التربيع المحسوبة و المجدولة الخاصة بنتائج السؤال حول دور توفر الإمكانيات المادية في الفريق .

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية dl	مستوى الدلالة $\alpha$	الدلالة الإحصائية
نعم	12	92,30%	7,69	3,84	1	0,05	دال
لا	1	7,6%					
المجموع	13	100%					

**. عرض وتحليل النتائج:** من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول يتبين لنا أن نسبة 92,30% من اللاعبين ترى أن لتوفر الإمكانيات المادية دور إيجابي و مساهمة فعالة في تحقيق النتائج المرجوة و الرفع في مستوى الأداء في حين أن نسبة 7,6% ترى العكس وبما أن ك<sup>2</sup> المحسوبة "7,69" أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة "3,84" هذا يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0,05$  و درجة الحرية  $dl=1$  ومنه نستنتج أن لتوفر الإمكانيات المادية دور في تحقيق النتائج الإيجابية.



**- دائرة نسبية تمثل: نسب تأثير توفر الإمكانيات المادية.**

### . مناقشة الفرضيات :

**. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:** بعد تحليل و مناقشة أسئلة الاستبيان و التي كانت من السؤال الأول إلى غاية السؤال السادس بحيث كان السؤال الأول الخاص بأجواء العمل داخل النادي نسبته 100% تراها حسنة بحيث أن كل مؤسسة أو هيئة رياضية تكون بها أجواء العمل حسنة دليل على فعالية التسيير بها مما يساعد على أداء الوظائف المختلفة الموكلة لكل مسير بهذا النادي ، هذا ما أكده مروان عبد المجيد إبراهيم في كتابه " إدارة البطولات و المنافسات الرياضية" حيث قال انه عبارة عن الإطار الذي يتحرك بداخله مجموعة من العاملين على مستويات مختلفة و الكفاءة و المسؤولية لغرض التفاوت لتحقيق غرض ما.(1)

وباقى الأسئلة كانت كلها دالة أي ذات دلالة إحصائية مما يتبين صحة

(1) د مروان عبد المجيد: ادارة البطولات و المنافسات الرياضية دار الفكر للطباعة و النشر ص 54



الفرضية الأولى و المتمثلة في " تحديد و تقسيم المهام يؤثر بنتيجة ايجابية على نتائج الفريق الرياضي هذا ما أكدته مختلف النتائج إذ أن معظم المستجوبين من المسيرين و اللاعبين أكدوا أهمية تحديد و توزيع المهام حيث أن التنظيم الفعال و الجيد هو الذي تكون المهام به محددة و موزعة بشكل منسق لأنه هذا يؤدي إلى سهولة رسم السياسات و تحديد الأهداف و السعي لتحقيقها ، كل هذا يؤثر بطريقة ايجابية على نتائج الفريق ، كما أن تضامن الجماعة و توحيد الجهود احد عناصر تطوير مستوى الأداء ، و كذا انتهاج أسلوب التشاور يضمن ذلك هذا ما أكده الاستاذان حسن شلتوت ، حسن معوض في كتابه التنظيم و الإدارة في التربية البدنية و الرياضية " التنظيم الوظيفي يكون ملم بجميع النواحي العلمية و الفنية و يعتمد على أساس التخصص مع إقامة فرص النمو الوظيفي و تنمية روح الفريق في العمل.(1)

ونفق مع ما توصل إليه الطالب معمري لحسن في رسالة تخرجه لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية و الرياضية حيث توصل إلى أن التنظيم عنصر فعال في الدورات الرياضية. ومنه نستنتج أن تحديد و توزيع المهام داخل التنظيم الإداري الرياضي دليل على فعالية هذا الأخير و هذا ما يؤثر بطريقة ايجابية على نتائج الفريق و منه الفرضية الأولى تحققت.

**. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:** بعد تحليل و مناقشة باقي الأسئلة و التي كانت من السؤال الحادي عشر إلى غاية السؤال الثالث عشر و التي كانت معظمها ذات دلالة إحصائية هذا ما يبين صحة الفرضية المتمثلة في " توفير الإمكانيات المادية و البشرية يؤثر على نتائج الفريق ، و هذا ما أكدته مختلف النتائج إذ أن معظم المسيرين و اللاعبين أكدوا على ضرورة توفير الإمكانيات المادية و البشرية لتحقيق الأهداف المسطرة و بالتالي تحقيق نتائج ايجابية ، حيث انه الأهداف و الغايات المرسومة من طرف إدارة النادي في بداية كل موسم رياضي إن لم تتح لها الإمكانيات اللازمة سواء مادية أو بشرية فإنها تبقى مجرد حبر على ورق لأن الإمكانيات المادية و البشرية هي الوسيلة الأنجع و الدعامة الحقيقية التي تعمل على تحقيق الأهداف على ارض الواقع و التي تكون ممثلة بواسطة النتائج الايجابية خلال المواسم الرياضية لأنه الأهداف بدون إمكانيات تبقى مجرد كتابات و آراء لا طائل منها و ها ما أكده الدكتور مفتي إبراهيم حماد " تطبيقات الإدارة الرياضية" توفر البرامج و الإمكانيات و العاملين متكامل فيما بينها حيث أنها تعتبر مجالات

(1) الاستاذان حسن شلتوت و حسن معوض التنظيم و الادارة في التربية البدنية دار الفكر العربي ص 48

متداخلة و غير مستقلة كلا منهما عن الآخرين فالبرنامج يظل كلمات غلى الورق دون وجود الإمكانيات المتاحة و التي تقع غلى العاملين المسؤولة النهائية في حسن استخدام الإمكانيات و تنفيذ البرامج.(1) ومنه نستنتج أن توفير الوسائل المادية و البشرية تساهم بقدر ليس بالهين و لا يمكن تجاهله في تحقيق النتائج الايجابية داخل الفريق و منه الفرضية الثانية تحققت.

**. المناقشة العامة للنتائج :** في دراستنا هذه قمنا بالتطرق إلى التسيير الإداري الرياضي و انعكاسه على نتائج الفريق ، وقد قمنا في هذا المجال بمحاولة إثبات صحة الفرضيات ومدى تحققها ، حيث تتمثل الفرضية العامة في التسيير الإداري الرياضي و انعكاسه على نتائج الفريق ، أما الفرضيات الجزئية الأولى فتتمثل في الأسلوب المتبع و تحديد المسؤوليات و تأثيره على نتائج الفريق فالفرضية و الفرضية الجزئية الثانية والتي تتمثل في توفر الإمكانيات المادية و البشرية و تأثيرها على نتائج الفريق.

**1 . التحقق من صحة الفرضية العامة :** إن النتائج المحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية تثبت و تؤكد صحة فرضيتنا العامة ، وبشكل كبير ، حيث أن كلا من المسيرين و اللاعبين أكدوا لنا من خلال الأجوبة المقدمة لنا بان التسيير الإداري الرياضي ينعكس إيجابا على نتائج الفريق ، إذ أنه بفضل هذا الأخير تمكنت اللاعبين من إحراز نتائج ممتازة و الصعود إلى القسم الممتاز الأول. فالمسيرين وبنسبة كبيرة أكدوا أن التسيير الإداري الرياضي يؤثر إيجابا على نتائج الفريق.

هذا وقد أكد لنا أن التسيير الإداري من طرف المسيرين يحفز اللاعبين على الأداء بصفة أفضل وأحسن ، إذ أكدت نسبة 91.66% أن فعالية هذا الأخير تخدم مصلحة اللاعبين ، مما يجعلهن يحسنن بروح المسؤولية و يحسنن من أدائهن أثناء القيام بتمارينات و المقابلات ، وهذا ما أثبتته التحاليل الخاصة و المستنتجة من خلال الاستبيانات ، كما بينت كذلك فعالية التسيير الرياضي الإداري و انعكاسه الإيجابي على نتائج المحققة للفريق .

ومن خلال هذا نكون قد تأكدنا من صحة الفرضية العامة ولكن هذا التأكد يبقى في حدود و ظروف دراستنا الميدانية .

**الاستنتاج العام :** نستطيع أن نخرج بخلاصة عامة نشرح ما تحصلنا عليه من نتائج مهمة في بحثنا و التي نعطي بها إجابة مفصلة عن التساؤل الذي طرحناه

(1) د مفتي ابراهيم حماد: تطبيقات الادارة الرياضية مركز الكتاب للنشر ط1 القاهرة 1999 ص 18

في الإشكالية و كذلك الفرضيات في بداياتنا. في تحليلنا الخاص بالمسيرين اتضح لنا أن الفرضيات تحققت حيث أن التسيير الجيد و كذا تقسيم المهام و تحمل المسؤوليات ينعكس إيجابا على نتائج الفرق الرياضية ، إذ أن الأسلوب المنتهج في التسيير الإداري الرياضي احد عناصر تطوير مستوى أداء الفريق و جاءت في الأخير نتائج الالعاب تبرر و تؤكد هي الأخرى على تحقيق الفرضية ، حيث يرون أن توفر الدعم من جميع النواحي (مادية ، بشرية) و كذلك وضع مصلحة الفريق فوق المصلحة الخاصة لها دور فعال في نجاعة الفريق. وهكذا نستطيع أن نخرج بإجابة عن السؤال الذي طرحناه في البداية فنقول أن التسيير الجيد و الحسن يؤثر تأثيرا إيجابيا على مستوى أداء فريق الكرة الطائرة.

**.الاقتراحات:** إن هذه الدراسة المتواضعة ما هي إلا محاولة بسيطة محصورة في حدود الإمكانيات المتوفرة لدينا ، و نود أن تكون نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال ، و على ضوء النتائج المتوصل إليها نتقدم ببعض الاقتراحات و التوصيات إلى كل من همهم هذا الموضوع سواء كانوا مسؤولين أو مدربين أو حتى لاعبين و التي نأمل أن تكون بناءة تعمل على رفع مستوى أندية القسم الوطني الأول أو حتى الأقسام السفلى و من ثمة النهوض بالفرق الوطنية.

- وضع الرجل المناسب في المكان المناسب على مستوى الوظائف الأساسية للنادي.

- تشريع قانون أساسي يؤطر وظيفة و مهام و صلاحيات المشرف أو المكلف بوظيفة أو مهمة داخل النادي.

- تجهيز الفرق بقاعات متخصصة حتى يتسنى للمدرب تطبيق البرنامج بصفة فعالة.

- توفير الوسائل و الإمكانيات اللازمة للمدربين واللاعبات و العمل على ضمان استخدام هذه الوسائل في الأوقات المناسبة.

- اعتماد سياسة تكوين خاصة للمؤطرين و المدربين للرفع من المستوى في ميدان الإدارة الرياضية و التسيير و هذا حسب ما تتطلبه الإدارة الحديثة.

- العمل على توفير الحوافز و التشجيعات المادية أو المعنوية و مختلف العوامل التي تساعد على تهيئة أحسن الظروف للمدرب و الالعاب معا.

- العمل على إرساء الجو المناسب داخل النادي و ذلك من خلال تضامن الجماعة ( مسؤولين ، لاعبات ، مدربين) لضمان السير الفعال للفريق.

**الخاتمة:** خلاصة القول و حسن الختام و بعد البحث النظري و الدراسة الميدانية بالاستعانة بالاستثمارات الاستثنائية و جد أن التسيير الإداري الرياضي الجيد يؤثر إيجابا على مردود اللاعب و نتائج الكرة الطائرة بصفة خاصة و تعمل على رفع راية الفرق الوطنية بصفة عامة

إن الإدارة الحسنة تلعب دورا هاما في التأثير على سير الفريق و على مستوى أداء اللاعبين و لإثبات الفرضيات المقدمة في بداية البحث ارتأينا أن نقوم بإجراء الدراسة على فريق وفاق اولمبي الشلف للكرة الطائرة سيدات و هو فريق حديث النشأة استطاع تحقيق الصعود إلى القسم الأول في ظرف قصير جدا و يؤكد جميع القائمين على النادي أن التنظيم المحكم و الإدارة الحسنة أدى بالفريق إلى خلق عزيمة فولاذية لرفع راية الفريق عاليا. إن التسيير العشوائي للإدارة الرياضية في النوادي تعتبر سببا بقدر ما تعتبر نتيجة حتمية لما آلت إليه كرتنا من انزلاقات أخلاقية بدءا بسياسة مسؤولي الأندية ومرورا بسلوكيات اللاعبين وحتى المدربين فوق الميدان.

وفي الأخير نتمنى أن يلقي هذا الجانب الاهتمام الأكبر ، و ذلك نظرا لأهميته في تحديد نتائج الفرق و إعادة هبة الفرق الوطنية إلى ما كانت عليه ، بالإضافة إلى الجوانب الأخرى و نرجو أن نكون قد ساهمنا في تسليط الضوء على هذا الموضوع و ذلك كي تحضى بالاهتمام من طرف الباحثين.

#### **قائمة المصادر والمراجع:**

1. محمد رفيق الطيب ، مدخل التسيير ، الجزء الأول ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1995
2. د. مروان عبد المجيد إبراهيم : "إدارة البطولات والمنافسات الرياضية النادر العلمية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع ط1 عمان 2000
3. كحلال عبد القادر ، ملوار مولود: مذكرة ليسانس ، مستوى الطموح و أثره على مردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر صنف أواسط ، قسم التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2005
4. محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس التربوي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1999
5. رشيد زرواتي ، مناهج و أدوات البحث العلمي في ع إ ج ، ط1 ، دار الهدى للطباعة والنشر و التوزيع ، الجزائر ، 2007
6. الاستاذ حسن شلتوت و حسن معوض التنظيم و الإدارة في التربية البدنية دار الفكر العربي
7. د مفتي إبراهيم حماد: تطبيقات الإدارة الرياضية مركز الكتاب للنشر ط1 القاهرة 1999

# أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين التعليم والتوازن الحركي وسرعة رد

## الفعل لصغار المكفوفين

- \* أ.د. عمار رواب
- \* أ. معزز بالله شريف
- \* أ. محمد نزييم بومعزة

### الملخص :

إن الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية جعلها من أهم المجالات الداعمة لتعزيز دور ذوي الإعاقة في المجتمع ، فهي تساعدهم على إستعادة توازنهم الجسدي و التدريب على اللياقة البدنية وكذلك ترفع من روح المعنوية عندهم ، كما تعزز ثقتهم بأنفسهم وتحقق لهم إتصالا أفضل بالمجتمع المحيط بهم . ولقد تطرقنا في بحثنا هذا لمعرفة أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية كالتعلم (التنقل الحركي) والتوازن وسرعة رد الفعل لصغار المكفوفين ، وأسفرت هذه الدراسة على النتائج التالية :

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثيرها الإيجابي على تحسين بعض الصفات البدنية (التنقل) والتوازن الحركي و سرعة رد الفعل ، على ذوي الإعاقة البصرية (صغار المكفوفين بمدرسة طه حسين) إذ توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبين أن البرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين التعلم ( التنقل) والتوازن الحركي و سرعة رد الفعل لصغار المكفوفين .

### The summary:

The role which is played the physical education and sports makes it the most important support areas to enhance the aspect of the disabled in society , through helping them to regain their blance , as well as raising their morale. In addition to that ,it promotes their self confidence and realizes a better connection with their surrounding community.

We have dealt in this research with the impact of the proposed training program to enhance some of the physical attributes such as education «Locomotor Mobility » and balance, reaction speed to the young blind.

\* معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة الجزائر  
البريد الإلكتروني: azousport@rocketmail.com .

\* معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة الجزائر  
\* معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة الجزائر

This study yielded the following results :

The practice of physical education and sports has a positive impact on improving certain physical attributes (Mobility ) motor balance and reaction speed On the visually disabled ( blind young school Taha Hussein )

Since there are significant differences show that the proposed training program influenced on the learning improvement (Mobility) motor balance and reaction speed to the young blind

**مقدمة :** أقتضت حكمة الله تعالى أن وهب الإنسان الحواس الخمس لكي تكون له عوناً في حياته وفي اتصاله بمجتمعه وبيئته التي يعيش فيها واقتضت كذلك أن يسلب بعض البشر النعم لكي يعتبر من عافاه الله ويحمد الله على تلك النعم التي وهبها الله إياه فالإعاقة ليست نقمة بل بالتأكيد نعمة على الشخص ذوي الإحتياج فقد تكون اختباراً وابتلاء من الله له فيصبح هذا الإبتلاء عامل يقوي إرادته وإصراره في الحياة وقد تكسبه حب الناس له ، وقد تزيد من إيمانه وتجعله كذلك يحب مساعدة الآخرين وخاصة زملائه ذوي الإحتياج وتزيد من كفاءة حواسه وقدراته المتبقية بحيث تصبح ذات مستوي أعلى في الأداء والوظيفة عن حواس وقدرات الإنسان العادي ومن المتفق عليه تربويًا أن لحواس الطفل ذوي الإحتياج بصريا دور هام في حياته الخاصة والعامة وفي كافة ما يصدر عنه من سلوكيات وذلك لأن حواسه تلك تعد بمثابة أدوات اتصال بينه وبين بيئته الإجتماعية حيث يحصل عن طريقها على المعارف والخبرات والمعلومات ومن ثم يهيئ حياته وظروفه بناء على إمكانيات تلك الحواس وقدرتها على الوصول إلى كل ما يريد الحصول عليه حيث تقوم كل منها بوظيفتها الأساسية وكل هذا ينصب على طبيعة تكوين جهازه العصبي والذي يجعله دائما على إتصال مستمر بكل ماهو حوله نتيجة وجود حاله من عدم التوازن الناشئ عن الحاجات التي يجب إشباعها والمؤثرات الخارجية في بيئته وهذا عن طريق الحصول الجسم علي الإثارة خارجيا من مدخلات حسية مرضية وهذا لتعود الفرد إليه اثناء التواصل مع بيئته المجهول. ومن هنا تبدو أهمية تنمية وتدريب الحواس الأخرى لدى ذوي الإحتياج بصريا بطريقة متواصلة ومستمرة وبشكل وظيفي كما يجب ان تقوم هذه عملية تنمية وتدريب المهارات الحسية في وقت مبكر بالنسبة لذوي الإحتياج بصريا حتى تصبح لديه مهارات تلقائية ولايجد صعوبة في التفاعل مع المثيرات البيئية ويمكنه بعد ذلك مواصلة عملية الإدماج في بيئته والتعلم أفضل. ومن الطبيعي أن تكون هناك مشكلات يعيشها كيف البصر ومن أهمها القصور الكبير والملاحظ في القدرة على الحركة: حيث أن الكفيف يصبح في حالة إعاقة مزدوجة من حيث





الحركة والبصر وتحد الشخص الكفيف في حركته وقد لا يستطيع أن يتأقلم مع ما يحيط به. وكذلك تجعل الكفيف يعتمد اعتمادا كبيرا على مساعدة الآخرين له فيؤثر على علاقته الإجتماعية واتجاهاته. حيث ان في مجال الحركة لا يستطيع الطفل الكفيف ان يتحرك بنفس السهولة والمهارة التي يتحرك بها الطفل المبصر إذا ما أراد توسيع دائرة محيطه الذي يعيش فيه... ولذا كانت حركة الكفيف في مجال غريب عليه حركة تنسم بالكثير من الحذر واليقظة حتى لا يصطدم بعقبات أو يقع على الأرض نتيجة تعثره بشئ أمامه وفي هذه الحالة تظهر المشاكل في تعلم الحركي ونقص المهارات الأساسية في الحركة أن الطفل المبصر يتمكن من المشي باستقلالية حوالي الشهر الثاني عشر من عمره . إضافة إلى ذلك فإن هناك مشكلات أخرى بوجهها ذوي الإحتياج بصريا متعلقة بإتقان المهارات الحركة و تتمثل هذه المشكلات في التوازن. الوقوف أو الجلوس الإحتكاك. الإستقبال أو التناول. الجريان ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف عامل أساسي يآثر في عملية تأهيل وإعادة تأهيل ذوي الإحتياج ، وتلعب دور هام في تنمية قدراتهم الحركية والوظيفية من القوة وسرعة وتحمل ومرونة ورشاقة وتوازن وتوافق ، كما أنها تعمل على تحسين الكفاءة الوظيفية الأجهزة الجسم الحيوية ، وتقلل من حاجة الأفراد لذوي الإحتياج بصريا لمساعدة الآخرين لهم عن طريق تنمية المهارات المتصلة بالتثقل مثل تقدير المسافات ، وتحديد العلاقات البارزة في البيئة لهذا تبين لنا أهمية البرامج لتي تعتمد على تنمية المهارات الحركية للكفيف .

**2. الإشكالية :** تعد التربية البدنية والرياضية من المجالات والبرامج التي تساهم في تنمية وتقدم ثقافة الأمة على تحقيق الأهداف التربوية ، كما أنها تعتبر شرطا ضروريا لاكتساب اللياقة والصحة وتحسين وتعزيز القدرة على الإنجاز والعمل ، اذ ينظر إليها على أنها مجموعة العمليات التي توجه بشكل خاص نحو اكتساب التعلم بهدف الإعداد للحياة ، كما لها دور فعال في تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة والصحة والمظهر الجسماني.. الخ للفرد من خلال ممارسة أوجه النشاط الرياضي بمختلف أشكاله ومستوياته ، وتوفر فرص النمو المناسبة بتنظيم وقيادة وهيكله الأفراد والأطفال من خلال الأنشطة الحركية العضلية لاكتساب التنمية والتكيف البدني وإتاحة الجو الملائم للنمو الطبيعي والسليم ، كما أنها تعتبر سلوك إنساني يقوي العلاقات الإنسانية ، يستطيع الفرد من خلاله اكتساب شخصية سليمة والوصول إلى تحقيق أهدافهم وطموحاتهم في الحياة بغض النظر ان كان الفرد سوي أو غير سوي لذي فإن التربية البدنية والرياضية لاتفرق في ممارستها بين الشخص العادي أو ذو الإحتياج ، لذا يحظى موضوع رعاية ذوي

الإحتياج باهتمام عالمي على نطاق واسع تستوي في ذلك الدول المتقدمة ودول العالم الثالث بعد أن كشفت الإحصاءات عن ضخامة عدد ذوي الإحتياج على مستوى العالم والمقدر بنحو 900 مليون شخص عدد المعوقين في العالم اليوم نسمة على حسب تقرير منظمة الصحة العالمية WHO على الأقل بين أطفال وراشدين أصيبوا بالعجز كلياً أو جزئياً في أحد أعضاء الجسم أو إحدى حواس السمع أو البصر أو الكلام أو المرض أو الاعتلال عقلياً أو نفسياً. أو الجمع بين أكثر من عاهة.. وجميع هؤلاء يواجهون حواجز مختلفة ذات أنواع مختلفة يجب التغلب عليها بالطرق المناسبة لكل حالة لإتاحة الفرص لأداء دورهم في الحياة والمجتمع على قدم المساواة مع غيرهم من الأسوياء وقد تحرك المجتمع العالمي ممثلاً في هيئة الأمم المتحدة في خطوات متتالية ربما كان آخرها وأهمها برنامج العمل العالمي للمعوقين الذي صور ميثاقاً بين أمم العالم لفترة بين عام 83 وعام 1993م تتعاون فيه مختلف الجهات ذات العلاقة على الصعيد العالمي والمستوى الإقليمي وفي نطاق كل دولة للأخذ بيد هذه الفئة واستخدام كل الإمكانيات المتاحة للوقاية من العلل التي تحدث الإعاقة وعلاجها وتوفير فرص التعليم والتدريب والتأهيل والتوظيف وتهيئة المناخ الاجتماعي والاقتصادي والثقافي والترفيهي والرياضي.. لتقبل هؤلاء الأفراد وتحقيق هدف المشاركة الكاملة والمساواة بينهم وبين باقي أقرانهم في المجتمع لذا تعد الرياضة من أهم المجالات التي تسعى جاهدة إلى دمج ذوي الإحتياجات الخاصة في المجتمع ، فإن الدولة تسعى إلى الإهتمام بمختلف رياضات هذه الفئة ، أو بالأحرى رياضة ذوي الإحتياجات الخاصة من خلال فتح مراكز لإعادة التأهيل ، كم سعت إلى دمج الرياضة في المؤسسات التربوية كما هو الحال في مدرسة طه حسين لصغار المكفوفين بولاية بسكرة ، هذه المدرسة التي تستقطب العديد من التلاميذ ذوي الإحتياج بصريا بمختلف أصناف إعاقاتهم ، فهذه المدرسة وكباقي المؤسسات الأخرى تسعى إلى جعل هذه الفئة فئة كغيرها من فئات المجتمع ، من خلال توفير لهم كل الإمكانيات والوسائل المادية والإطارات البشرية ، ومن أبرز مايميل إليه التلميذ ذو الإعاقة أوغيره هي الرياضة حيث خصصت لهم حصص لممارسة الرياضة وذلك للترفيه عليهم وإراحتهم من ضغط الحجرة والدروس ، فكانت لنا إطلالة على برنامجهم الخاص بمادة الرياضة وعليه حضرنا لرؤيتهم ما سمح لنا بالتقرب منهم ورصد أهم المشاكل التي يواجهونها خاصة في الرياضة ، فوجدنا بعض النقائص خاصة في بعض الصفات كالتسيق الحركي والتوازن وسرعة الإستجابة أورد الفعل لمختلف المشيرات خاصة وأن هذه الفئة تعتمد بالدرجة

الأولى عل حاسة السمع ، بعد كل هذا جاءتنا الفكرة وهي إنشاء برنامج تدريبي نحسن من خلاله أهم النقائص التي وجدناها في الصفات المذكورة سابقا وبذلك فإن مشكلتنا هي :

- هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تحسين التعلم (التسيق) والتوازن الحركي وسرعة رد الفعل لصغار المكفوفين؟ .

وفي هذا التساؤل العام نبحت عن مدى تأثير البرنامج التدريبي المكيف المقترح على تحسين التعلم الحركي والتوازن الحركي وسرعة رد الفعل

- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين التعلم الحركي؟.

- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين التوازن الحركي؟.

- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين سرعة رد الفعل؟.

### 3. فرضيات الدراسة :

1.3. الفرضية العامة : للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تحسين التعلم (التقل) والتوازن الحركي وسرعة رد الفعل لصغار المكفوفين

2.3. الفرضيات الجزئية : من الفرضية العامة نصوغ الفرضيات الجزئية

التالية :

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين التعلم الحركي (التقل الحركي

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين التوازن الحركي .

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين سرعة رد الفعل .

### 4. تحديد المفاهيم والمصطلحات الدراسة :

1.4. البرنامج : البرامج هي أحد عناصر تخطيط و التي بدونها تكون عملية

التخطيط غير قابلة للتفيذ و في هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها

المرجوة ومن وجهة نظر عبد الحميد شرف " هو عبارة عن الخطوات التنفيذية

التخطيطية لخطة صممت سلفا " (1) عبد الحميد شرف : البرنامج في التربية

الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين ، مركز الكتاب للنشر ، ط 2 ،

مصر ، 2002 ، ص 2 .

2.4. التدريب : يرى البعض إن كلمة (التدريب ، training) مصطلح مشتق من

الكلمة الاتينية traher وتعني يسحب أو يجذب ، وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى

اللغة الإنجليزية وكان يقصد به قديما سحب أو جذب الجواد من مربوط الحياض

لإعداده للاشتراك في المسابقات " (2) محمد حسين علاوي : علم التدريب

الرياضي ، دار المعارف ط12 ، مصر ، 1992 ، ص35 ثم انتقل المصطلح إلى المجال الرياضي ، وفي لغتنا العربية يقال : درب فلان بالشئ ، وعليه ، وفيه ، عودة ومرنة ، ويقال درب البعير أدبه وعلمه في الدروب " (3) المعجم الوسيط ، الجزء الأول ، مطبعة مصر ، 1960 ، ص276 .

**3.4. التدريب الرياضي :** يرى " محمد علاوي " أن التدريب الرياضي هو عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية ، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن الأنشطة<sup>(4)</sup> محمد حسين علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ط12 ، مصر ، 1992 ، ص36 .

**4.4. التعلم الحركي:** " التعلم الحركي بأنه عملية غير مرئية ويمكن رؤية نتائج التعلم المهاري في تحسن الاداء ولكن عملية التعلم تكون داخل الجسم والعقل ويشترك فيها الجهاز العصبي والمخ والذاكرة ، والذاكرة العقلية لتكنيك معين تسمى (البرنامج الحركي) والذي يبدأ تكوينه في المراحل الاولى للتعلم المهاري<sup>(5)</sup> " بيتر ج. ل. تومسون. المدخل إلى نظريات التدريب ، القاهرة: ترجمة مركز التنمية الاقليمي ، 1996 .

**5.4. التوازن الحركي :** يري كلا من محمد علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (1989م) أن المفهوم العام للتوازن هو القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع كما في وضع الوقوف علي قدم واحدة مثلا أو عند أداء حركات كما في حركة المشي على عارضة مرتفعة ومن ناحية أخرى فان تميز الفرد الرياضي بالتوازن الجيد يسهم في قدرته علي تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات أو الأوضاع في معظم الأنشطة الرياضية ، وهناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بشكل كبير على صفة التوازن كرياضة الجمباز والغطس والتمرينات الفنية ، وعندما يكون اللاعب في وضع غير متزن أو ما يمكن أن تسميه بوضع اللاتوازن ، فإن هذا الوضع لا يسمح له بسرعة الاستجابة المناسبة كما انه لا يسمح له بتوجيه الأداء بدقة أو مقاومة القوة أو استخدامها في اتجاه سوى اتجاه واحد فقط<sup>6</sup> محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان : 1989 ، اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ص16.

**6.4. سرعة رد الفعل :** وهي الفترة الزمنية بين مثير والاستجابة الحركية لهذا المثير ، وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابات المناسبة للمثيرات المختلفة ، سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة<sup>(7)</sup> كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسين : رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ،



ص 65 وتعني أيضا قدرة الجهاز العصبي العظلي على إنجاز رد الفعل لتبنيه معطى في أقصر وقت كالإستجابة لحركة الإشارة المسيقة سواء كانت إشارة سمعية ، بصرية وسرعة رد الفعل تختلف من لاعب لآخر وهي لحد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرادة منه (8) حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 58

**7.4 - ذوي الإحتياجات الخاصة :** يمكن تعريفهم بأنهم أولئك الأفراد الذين ينحرفون عن المستوى العادي أو المتوسط في خصية من الخصائص ، أو في جانب ما أو أكثر من جوانب الشخصية الى الدرجة التي تحتم إحتياجاتهم الى خدمات خاصة تختلف عما يقدم الى أقرانهم العاديين ، وذلك لمساعدتهم على تحقيق أقصى ما يمكن بلوغه من النمو والتوافق<sup>(9)</sup> عبد المطلب أمين القريطي : سيكولوجية ذوي الإحتياجات الخاصة وتربيتهم ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص 382 .

**8.4 . مدرسة طه حسين لصغار المكفوفين :** تاريخ الافتتاح سبتمبر 1976 تاريخ الإنشاء: 80 / 59 المؤرخ في 08 ماس 1980 المساحة الإجمالية : 3000 م<sup>2</sup> منها 1700 م<sup>2</sup> مغطاة وفي الموسم الدراسي 2014 / 2015 كان عدد التلاميذ : 71 الداخليون 37 الداخليات 16 نصف الداخليون 12 نصف الداخليات 06 عدد الأطوار 3 الطور الأول 25 الطور الثاني 11 الطور الثالث 32 الفرقة البيداغوجية : هيئة التاطير: المدير ، المستشار ، المراقب ، المنسقة هيئة التدريس والتكفل : فرقة التدريس 19 ، فرقة النشاطات التربوية 06 فرقة المكلفين بالمتابعة والملاحظة 18 فرقة المتابعة الطبية والنفسية 05 الولايات التي قدم منها التلاميذ : بسكرة ، باتنة ، ميلة ، الوادي ، غرداية خنشلة ، ورقلة ، تمنراست عدد الوحدات البيداغوجية : 04 الطور الأول ، 02 الطور الثاني ، 04 الطور الثالث ، 01 قسم تحضير 01 قسم لتعليم البراي (كبار) البرنامج المتبع: برنامج التربية الوطنية مكيف لصالح الفئة بالإضافة إلى نشاطات تربوية وأنشطة رياضية وأشغال يدوية .

**9.4 . صغار المكفوفين :** هم الأطفال الذين لا يمكنهم أن يتعلموا من الكتب والأساليب البصرية التي تستخدم مع أقرانهم العاديين في العمر الزمني نفسه ونت ثم يحتاجون الى طرق ووسائل وأدوات تعليمية خاصة<sup>(10)</sup> طارق عبد الرؤوف ، ربيع عبد الرؤوف محمد : الإعاقة البصرية ، الطبعة الأولى ، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع ، 2008 ، ص 19

## 5. أهداف الدراسة:

**1.5. الهدف العلمي:** لا زالت الدراسات المتعلقة بفئة ذوي الاحتياجات الخاصة لم تحض بمكانتها في مجتمعنا مقارنة بالدول المتقدمة وعليه فإننا بحاجة إلى معرفة كل ما يتعلق بهذه الفئة في كل المجالات حتى في المجال الرياضي بصفة خاصة وهذا لا يأتي بدون إجراء دراسات وأبحاث تخص هذه الفئة ولقد جاءت دراستنا التي تبرز مدى حب هذه الفئة للرياضة وممارستها بغض النظر عن الإعاقة.

**2.5. الهدف العملي:** بعد القيام بالدراسة الميدانية والنظر في كل العوامل التي قد تكون سببا في نجاح برنامجنا ، نحاول من خلاله إيجاد الحلول التي يمكن عن طريقها التخلص أو الإنقاص من النظرة الدونية الي هذه الفئة من حيث الاهتمام بالرياضة المدرسية وتوفير المنشآت الرياضية لمراعاة التغيرات المناخية المختلفة وتوفير الوسائل البيداغوجية الكافية لإيصال المعلومة. ووقوف على مدى تأثير البرنامج المقترح على التعلم المهارات الحركية بما فيها التعلم التوازن والسرعة رد الفعل والتعلم الحركي .

**6. أهمية الدراسة:** تكمن أهمية البحث في محاولة إيجاد بعض التمرينات والألعاب الرياضية ومحاولة تكييفها لذوي الإعاقة البصرية ، خاصة أن هذه الفئة تمارس سوى لعبة واحدة وهي كرة الهدف ، بالإضافة إلى تحسين بعض الصفات البدنية التي تساعدهم في عملية التنقل والتوازن ، ومحاولة التساوي بينهم وبين الفئة السوية وأنه لا يوجد فرق وأنهم يستطيعوا ممارسة حصص الرياضة التي يتم تكييفها .

**7. خطوات سير البحث الميداني :** كانت لنا جلسة مع الفرقة البحث يوم 08/12/2014 والذي وجهنا لإختيار البحث في مجال هذه الفئة فئة ذوي الاحتياجات الخاصة بمدرسة طه حسين لصغار المكفوفين بولاية بسكرة ، وفي يوم 12/01/2015 قمنا بزيارة المدرسة التي استقبلنا فيها من طرف المدير الذي أكد على موافقته بالقيام ببحثنا التجريبي على تلاميذ مدرسته ، وفي الأسبوع الموالي 19/01/2015 قمنا بزيارة استطلاعية على المدرسة التي استقبلنا فيها مدرس التربية البدنية والرياضية فيها الأستاذ بحفاوة ، ومن خلال هذا تمكنا من :

- التعرف على التلاميذ (العينة) والتقرب منهم .
- التعرف على مكان ممارسة الرياضة والأدوات المتوفرة .
- محاولة اكتشاف المشاكل والصعوبات المتوقع مواجهتها أثناء العمل الميداني .
- التعرف على الرياضة الممارسة داخل المدرسة والمفضلة عند التلاميذ .



- موافقة على البرنامج التدريبي المقترح والذي وافق على إجرائه الأستاذ الذي ساهم بشكل فعال وكبير في إدماجنا مع هذه الفئة وتقربنا أكثر منهم ، كما عرضنا البرنامج المقترح على بعض المختصين وذلك من أجل الوقوف على بعض النقاط التي يرونها مهمة وغير ذلك من الملاحظات الهامة .

**8. المنهج المتبع في الدراسة :** في دراستنا هذه راعينا أن يكون المنهج التجريبي هو المنهج المتبع وذلك من أجل استخلاص النتائج ، والمنهج التجريبي هو الذي يقوم أساسا على أسلوب التجربة العلمية التي تكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات المختلفة التي تتفاعل مع الديناميكيات أو القوى التي تحدث في الموقف التجريبي .لنستنتج في الأخير مدى تأثير البرنامج في تحسين الصفات البدنية ، وبإستعمال الإختبار القبلي والبعدي نقدر مدى التطور إحصائيا .

#### 9. المجتمع وعينة الدراسة :

**1.9. مجتمع البحث :** إن مجتمع الدراسة هو الفئة الاجتماعية التي نود إقامة الدراسة التطبيقية عليها وذلك وفق المنهج المختار والمناسب للدراسة ، وفي دراستنا هذه مجتمع البحث متاح هو كل تلاميذ مدرسة صغار المكفوفين بمدرسة طه حسين مدينة بسكرة وعددهم 71 تلميذ .

**2.9. عينة البحث :** إن الهدف من إختيار عينة البحث هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث فليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي .  
وبذلك تكون العينة مجموعة من الأفراد منتقيات لوضعهم في دراسة والخروج منها بنتائج لتعمم على مجتمعهم الأصلي .  
- وكان إختيارنا للعينة والتي عددها 15 تلميذ بالنسبة تمثيل تقدر 21% وكان إختيار العينة مقصود وفق ما يلي :

- التلاميذ الممارسين للرياضة نوع الجنس (فئة الذكور) وفق درجة الإعاقة . b1 ,b2,b3

#### 10. حدود الدراسة :

**1.10. المجال المكاني :** تم إجراء حصص التدريبية المقترح لتلاميذ صغار المكفوفين بمدرسة طه حسين بسكرة بساحة المدرسة المخصصة للممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف

**2.10. المجال الزماني :** امتد العمل في جمع المادة العلمية النظرية وإخراجها في قالب النهائي من 2015/01/20 إلى 2015/03/28 أما الجانب التطبيقي للبرنامج

المقترح فقد حدد يوم 2015/01/26 بداية إجراء الاختبار القبلي والبرنامج الذي دام 12 أسبوع وإنتهى بإجراء الاختبار البعدي يوم 2015/04/27 ، والمدة الأخيرة بعده لجمع البيانات الإحصائية وتحليلها والخروج بنتائج الدراسة .

### 11. متغيرات البحث :

**1.11. المتغير المستقل :** المتغير المستقل هو الذي يؤثر في العملية والذي من خلاله نلاحظ مدى تأثيره على المتغير التابع وذلك من دراسة وتحليل نتيجة التجربة ، وهنا في هذه الدراسة يعتبر البرنامج التدريبي المقترح هو المتغير التجريبي .

**2.11. المتغير التابع :** نقصد به المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل وبذلك تكون الصفات البدنية هي التابعة من حيث تأثيرها سلبا أو إيجابا بهذا البرنامج .

**3.11. المتغيرات الدخيلة (الوسيلة) :** وهي تنقسم إلى ثلاثة أنواع في المنهج التجريب .

- متغيرات ترتبط بمجتمع البحث .

- متغيرات ترتبط بالإجراءات التجريبية .

- متغيرات خارجية .

وفي دراستنا هذه ولأننا نعمل في مكان واحد ونقوم بالاختبارات المقننة وفي نفس الزمن والمكان وعلى نفس الأشخاص فتكاد تكون معدومة وهذا ما يقلص أثرها على نتائج التجربة بشكل فعال وكبير .

### 12. أدوات الدراسة :

**1.12 - العتاد :** وهي الأدوات المتوفرة في المدرسة وما تتوفر عليه قاعة الجامعة من لوازم الرياضة كون أننا استعنا بالجامعة .

**2.12. لوازم خاصة بالاختبارات القبالية والبعدية :** وهي تتمثل في أدوات القياس ( قياس الأبعاد بجهاز الديكامتر أو ما يسمى بالشريط المتري) ، قطعة طباشير لتحديد الحدود والمسافات الموضوعة في الأرض ، صافرة ، ميقاتي ، أقماع ، منبهات ، كرة الجرس .

**13. التصميم التجريبي :** هناك أنواع كثيرة من التصميمات التجريبية والتي يختار الباحث ما يراه مناسبا له لإختبار صحة النتائج المستتبة من الفروض ، وهنا تختار طريقة المجموعة الواحدة نظرا لمزايا هذا التصميم التجريبي ويمكن تلخيص هذا التصميم في الخطوات التالية :

- إجراء قياس قبلي على المجموعة (باستعمال الاختبارات) وذلك قبل إدخال المتغير التجريبي (المستقل) .





- إدخال المتغير التجريبي (حيث يتم تطبيق البرنامج المقترح) .  
 - إجراء القياس البعدي بعد انتهاء البرنامج لقياس تأثيره على أداء الصفات البدنية (التعلم الحركي ، التوازن الحركي ، سرعة رد الفعل) .  
 - يتم حساب الفرق بين القياسين القبلي والبعدي ، ثم تختبر دلالة هذا الفرق إحصائياً .

**14. مواصفات البرنامج التدريبي المقترح :** يمتد البرنامج لمدة زمنية قدرها 12 أسبوع حيث كل أسبوع يحتوي على حصة تدريبية أي 12 حصة إجمالياً ، تعمل كلها على تحسين التعلم الحركي ، والتوازن ، وسرعة رد الفعل . كما أن ، كل حصة مدتها ساعة ونصف وفي مرحلتها الرئيسية تؤدي تمارين قابلة للتطوير .  
 الاختبارات وسيلة من الوسائل التي بواسطتها تجمع البيانات والمعلومات حول اللاعب ومدى تقدمه ومستواه سواء البدني أو المهاري ، وهي وسيلة جيدة ودقيقة نظراً لطابعها الذي يتسم بالتجريب والتقنين ، لقد تم تطوير وتقنين الكثير من الاختبارات ، والتي قام بإعدادها خبراء وهي تحمل تعليمات محددة لتطبيقها وتفسير نتائجها وبذلك فهي قد نجحت في شكلها وميزتها من خلال الشروط العلمية للاختبار والتي تشكل من الصدق. الثبات. الموضوعية وفي بحثنا هنا اعتمدنا على ثلاث اختبارات مكيفة حسب نوع الإعاقة تم تصميمها التي تخدم التعلم الحركي ، وتم تطبيقها ميدانياً على العينة لحساب الثبات وتبين ذلك .

### 1.15 . اختبار التعلم الحركي : (التنقل الحركي) :

**1.1.15 . الغرض من الاختبار :** قياس سرعة التنقل بعدد الأقماع الناجحة  
**21.15 - الأدوات والتنظيم :** 10 أقماع ، 4 منبهات ، صافرة ، ميقاتي توضع الأقماع على شكل دائرة في وضع مائل على الأرض ، وضعت الأربع منبهات بجانب أربع أقماع متباعدة عن بعضها البعض للدلالة على وجود الأقماع ، يوقف المختبر في مركز الدائرة

**3.1.15 . مواصفات الأداء :** يوقف المختبر داخل الدائرة في المركز ، عند تشغيل المنبهات وعند سماع صافرة الإنطلاق من الحكم الأول يبدأ المختبر في عملية إيقاف الأقماع بالاستعانة بصوت المنبهات للعثور على الأقماع وإتمام الاختبار في مدة زمنية قدرها 75 ثانية .

### 4.1.15 . الشروط :

- تحسب نتائج التمرين في الأقماع الموقوفة خلال المدة الزمنية المقدره .
- وضع الكمدات الحاجبة للرؤية .

- يسمح للمختبر بمحاولتين على الاختبار على أن تحتسب له الأفضل .  
**5.1.15 التسجيل :** تحسب النقاط في عدد الأقماع الموقوفة خلال المدة الزمنية من عشرة أقماع

### 2.15. إختبار التوازن الحركي :

1. 2.15 **الفرض من الإختبار :** إختبار التوازن الحركي خلال خلال 15 ثا .  
2. 2.15 **الأدوات :** كرة الجرس ، منبه ، قمع ، ميقاتي ، كمادات حجب الرؤية  
3. 2.15 **التنظيم :** قمع يوضع أمام خط البداية على بعد 10 أمتار أمام خط النهاية وضعت كرة الجرس بجانبها منبه يرن للدلالة على مكان الكرة ، يقف حكم الوقت بجانبهم  
4. 2.15 **مواصفات الأداء :** يقف المختبر في خط البداية واضعا كمادة حجب الرؤية عند اعطاء الإشارة من الحكم يتقدم نحو الكرة ويرفعها عاليا بكلتا اليدين مع رفع أحد الركبتين عاليا محاول الإتران على رجل واحدة خلال 15 ثا ، بمجرد رفع الركبة وبداية الإتران يضغط على الميقاتي  
5. 2.15 **الشروط :**

- تحتسب نتائج التوازن في عملية الحركة التي يقوم بها خلال المدة الزمنية  
- مراعاة عدم وضع الرجل المرفوعة على الأرض  
- مراعاة عدم تغيير الرجل خلال المدة الزمنية  
6. 2.15 **التسجيل :** تحتسب النقاط خلال المدة الزمنية المقدره على النحو التالي :  
- في حالة الثبات الجيد وعدم الحركة تحتسب له 5 نقاط .  
- في حالة التحرك وعدم القدرة على التوازن تحتسب له 2 نقاط .  
- في حالة عدم التوازن ومحاولة وضع الرجل تحتسب له 0 نقطة .

### 3. 15. إختبار سرعة رد الفعل :

1. 3.15 **الفرض من الإختبار :** قياس سرعة ومكان رد الفعل .  
2. 3.15 **الأدوات والتنظيم :** كرة الجرس ، 8 أقماع ، صافرة ، ضمادات حجب الرؤية ، يرسم خط في البداية على الأرض وهو خط الإطلاق وعلى بعد مسافة 9 أمتار يرسم خط النهاية ، تقسم هذه المسافة إلى ثلاث مناطق متساوية المسافة أي 3 أمتار لكل منطقة ، نحدد عرض المساحة والتي تقدر ب3 أمتار نحددها بأقماع للحفاظ على المسار المستقيم .

3. 3.15 **مواصفات الأداء :** يقف المختبر خلف البداية المرسوم على الأرض والمحدد بأقماع وبجانبه على اليسار حكم رامى الكرة أو حكم اعطاء إشارة الإطلاق. يقوم الحكم أورامى الكرة برم الكرة على الأرض نحو الأمام وهي في

حالة دحرجة ليقوم المختبر بالإنطلاق خلفها ومحاولة التقاطها في أقرب منطقة قبل وصولها إلى خط النهاية .

#### 15. 4.3. الشروط : تحتسب نتائج الالتقاط في المناطق الثلاثة فقط

- يجب أن يكون المختبر خلف خط الإنطلاق بمساعدة الحكم
- يجب أن يكون المختبر واضح لكمدات حجب الرؤية
- يسمح للمختبر بمحاولتين على أن تحتسب له المحاولة الأفضل
- الخطوط المرسومة على الأرض تعتبر داخل مقياس المسافة ، 5 سم عرض الخط .

#### 15. 3.5. التسجيل : تحتسب النقاط لكل عملية التقاط صحيحة يقوم بها

- المختبر داخل 9 أمتار المحددة وفق للشروط التالية :
- إذا التقط الكرة داخل 3 أمتار الأولى يحصل المختبر على 5 نقاط .
- إذا التقط الكرة داخل 3 أمتار الثانية يحصل المختبر على 3 نقاط .
- إذا التقط الكرة داخل 3 أمتار الأخيرة يحصل المختبر على 1 نقطة .
- إذا خرجت الكرة على 9 أمتار المحددة لا يحصل المختبر على أية نقطة .

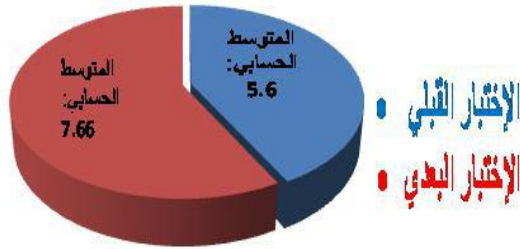
#### 16 . عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية: ثم عرض وتحليل نتائج

الدراسة بوضع ثلاث محاور حسب الفرضية الدراسة: بعد عرض جداول الاختبار القبلي والبعدي لجميع النقاط الخاصة بأفراد العينة جاءت.

المبحث الأول: عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للتعلم الحركي ليخدم

#### الفرضية الأول

عدد العينة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية
15	القبلي	.65	.991	4.47	1.761	14
	البعدي	7.66	1.48			



**المناقشة:** لقد وضعنا الفرضيات التي تخص دراستنا المتواضعة لإثبات تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين التعلم الحركي (التنقل الحركي) والتوازن وسرعة الاستجابة (رد الفعل) والتي قسمناها إلى ثلاث فرضيات .

**الفرضية الأولى بالشكل التالي:** للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين التعلم الحركي (التنقل الحركي) من خلال نتائج الإختبار الأول الخاص بالتعلم الحركي (التنقل الحركي) فإننا وجدنا أن هناك تطور ملموس في أداء هذا الإختبار للمجموعة ، حيث لاحظنا من خلال الجدول الذي يبين لنا نتائج الإختبارين القبلي وبعدي لهذه المهارة أن المجموعة تحصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 5.6 وبلغ الانحراف المعياري 1.99 ، أما المتوسط الحسابي للاختبار بعدي فقد بلغ 7.66 ، وأما الانحراف المعياري فقد بلغ " 1.48 " ، كما بلغت " ت " المحسوبة " 4.47 " وبعد مقارنتها بالجدولية وجدنا أنها أكبر منها وهذا ما يؤكد معنوية المجموعة وهي بذلك ذات دلالة إحصائية .وبهذا فإن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت وهذا ما أشار له العالم الروسي paw low في نظرية التعلم بالارتباط الشرطي وتتلخص في أنه يمكن اكتساب الفرد للسلوك المطلوب تعلمه اذا ما اقترن بمثيرات شرطية معينة وهذا ما تم العمل به خلال البرنامج التدريبي المقترح إذ أدخانا أنواع عديدة من المثيرات لإيصال عملية التعلم إلى التلاميذ وما لاحظناه من خلال أدائنا للبرنامج التدريبي الرغبة الشديدة للتلاميذ في التعلم وممارسة الرياضة ومحاولة كل تلميذ منهم إلى إيراز قدراته وأنه مثله مثل التلاميذ الأسوياء في ممارسة الرياضة ، وهذا ما أعطانا الرغبة والدافع الكبير إلى تقديم لهم كل التمرينات وتكييفها لهم ، هذا ما حقق الفارق الكبير بين الاختبارين . فإن القدرة على الحركة تعتبر من السمات الرئيسية التي يختلف فيها العاق بصريا عن المبصر فإن مجتمع اليوم بما يكتنفه من تعقيدات و تغيرات سريعة يحتاج إلى الفرد الذي يستطيع أن يتابع هذا التغيير و التعقيد بالأداء الحركي المناسب إذ أن الحركة توجهها عقليا للتنقل و التحرك في بيئة المحيطة و هذا بدوره يرتبط بقدرة الفرد على إدراك ما يحيط به و ذلك بإستخدامه للعلامات الحسية المتوفرة و للذاكرة العضلية و الإحساس بالوقت إن الفرد الأكثر ألفة بالمكان هو الأكثر سرعة في إدراك ما به من أشياء و لهذا فإنه كلما قلت معلومات المعاق بصريا عن المكان و إنعدمت كلما أخفق في التحرك و التنقل داخلهم ستلزم قصور المعوقين بصريا في المجال الحركي ضرورة بذل الجهود التعليمية و التدريبية اللازمة لتعويض هذا القصور و تنمية المهارات الحركية بما يحق فاعلية أكثر لفاقدي و ضعاف البصر في الوسط البيئي أو المحيط الخارجي الذي يعيشون فيه عن طريق ما يلي:

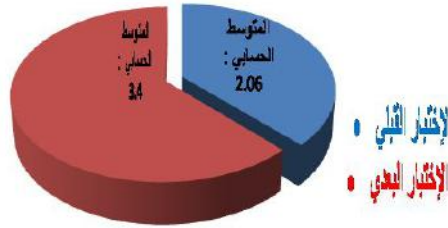
مساعدة المعوقين بصريا في التعرف على مكونات بيئاتهم و إستكشافها و إدراك العلاقات فيما بينها وذلك حتى يتسنى لهم تحديد معالمها و السيطرة عليها

والتنقل الأمن بفاعلية وإستقلالية معتمدين على أنفسهم دون مساعدة قدر الإمكان التدريب المنظم لتنمية وصقل المهارات الحركية لدى المعوقين بصريا كالتوازن والتناسق والمرونة والقوة ، العمل على إكسابهم الأنماط الحركية الأساسية اللازمة لتوجه والتنقل في الأماكن المختلفة عن طريق المشي و الجري و الوثب و العدو وذلك لتحقيق أكبر قدر ممكن من الإستقلالية والسلامة في آن واحد (11)

## 2.16 .المبحث الثاني : عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي وبعدي للتوازن الحركي

### يخدم لنا الفرضية الثانية

عدد العينة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" ت " المحسوبة	" ت " الجدولية	درجة الحرية
15	القبلي	.062	.920	3.45	.7611	14
	البعدي	.43	.491			



**.الفرضية الثانية بالشكل التالي** للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين التوازن الحركي ، من خلال النتائج للاختبار الثاني الخاص بالتوازن الحركي وجدنا أنه هناك تطور ملموس في الحفاظ على صفة التوازن على اغلب المجموعة ، حيث لاحظنا من خلال الجدول الذي يبين لنا نتائج الاختبار القبلي وبعدي لهذه الصفة حيث أن المجموعة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره " 2.06 " وبلغ الانحراف المعياري " 0.92 " أما المتوسط الحسابي للاختبار بعدي فقد بلغ " 3.4 " وبلغ الانحراف المعياري " 1.49 " ، كما بلغت " ت " المحسوبة " 3.45 " وعند مقارنتها بالجدولية وجدناها أكبر منها وهذا ما يؤكد معنوية المجموعة وهي بذلك ذات دلالة إحصائية ، وبهذا فإن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت . وإذا رجعنا الى مفهوم التوازن نجده " هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والأوضاع الحركية والثابتة او في حالة الدوران والانتقال.

او هو قدرة اللاعب او المتعلم السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية و العصبية<sup>12</sup> طلحة حسين حسام الدين ، و محمد فوزي ، و محمد السيد حلمي (2007) ، التعلم و التحكم الحركي: مبادئ - نظريات - تطبيقات ، دار الدعاء للطبع و النشر - القاهرة ، 46 ، 47 وإذا

سألنا على العوامل التي " تحدد التوازن نجد هما مركز ثقل الجسم و خط الجاذبية الأرضية وقاعدة الارتكاز"<sup>13</sup> محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، ج 1 ، ط 2 ، 1987 ، ص 424 وهذا هو أساس الذى بنى به التمرينات التى أعتمدنا عليها في البرنامج المقترح وهذا ما أذ بنا الحصول على نتائج في قياس البعد بالتوازن الحركي

3.16. المبحث الثالث: عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لإستجابة رد الفعل

يخدم لنا الفرضية الثالثة .

العينة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" ت " المحسوبة	" ت " الجدولية	درجة الحرية
15	القبلي	.062	.231	3.03	1.761	14
	البعدي	.63	.701			



### الفرضية الثالثة بالشكل التالي :

للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين سرعة رد الفعل (الإستجابة الحركية) ، من خلال النتائج للاختبار الثاني الخاص بسرعة رد الفعل ، لقد ثبتت هذه الفرضية من خلال التطور الملموس في الإستجابة لمختلف المثيرات المقدمة في البرنامج المقترح على اغلب المجموعة ، حيث لاحظنا من خلال الجدول الذي يبين لنا نتائج الاختبار القبلي والبعدي لهذه الصفة حيث أن المجموعة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره " 2.06 " وبلغ الانحراف المعياري " 1.23 " أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ " 3.6 " وبلغ الانحراف المعياري " 1.70 " ، كما بلغت " ت " المحسوبة " 3.03 " وعند مقارنتها بالجدولية وجدناها أكبر منها وهذا ما يؤكد معنوية المجموعة وهي بذلك ذات دلالة احصائية . وبهذا فإن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت . ومن المعروف أن من العوامل المؤثرة في سرعة رد الفعل الحاسة المستخدمة ، إذ أن الضوء أسرع من الصوت<sup>14</sup> دار الفكر العربي ، ط 2 ، 1987 ، ص 466 ، بالنسبة للأشخاص العاديين بينما في هذه الفئة فئة المبصرون بأذانهم نجد العكس لأن حاسة السمع أقوى من كل شئ لديهم .

كما نجد من بين العوامل عامل التركيز إذ نجد هذه الفئة أكثر تركيزا من الفئات الأخرى . وإذا رجعنا الى المفهوم سرعة رد الفعل وهي "الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و الاستجابة الحركية لهذا المثير. و هذه لها أهميتها الكبرى في

تحديد الاستجابات المناسبة للمثيرات المختلفة ، سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة". أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد ناصر الدين سيد ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، ج 1 ، ط 2 ، ص 32<sup>15</sup> و تعني أيضا قدرة الجهاز العصبي العضلي على انجاز رد الفعل لتبنيه معطى في أقصر وقت كالأستجابة لحركة الإشارة المسبقة سواء كانت إشارة سمعية ، بصرية أو لممية وفي دراستنا ثم استعمل المثيرات المركبة في التدريب المقترح لتنمية سرعة رد الفعل عند هذه الفئة لهذا السبب سجلنا تطور ملاحظ في سرعة رد الفعل و هي في الغالب تشتمل على رد فعل اختياري لمنبهات مختلفة و متعددة و تقاس بزمن رد الفعل المركب الذي يمكن تقسيمه إلى " بداية حدوث المثير اللحظة الحسية التي يتم فيها إستقبال المثيرات أعضاء الحس مثل: (الأذن ، العين ، ...إلخ) - لحظة تمييز المثير عن غيره من المنبهات الحادثة في نفس الوقت ، هذا يعني التعرف عليه و تنظيمه ضمن مجموعة معروفة لدى الفرد - لحظة إختيار الحركية المناسبة للمثير - اللحظة الحركية و تسبقها اللحظة تأهب الجهاز العصبي المركزي للإستجابة الحركية".<sup>16</sup> أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد ناصر الدين سيد ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، ج 1 ، ط 2 ، ص 32 .

**. الخلاصة العامة للبحث:** إن الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية جعلها من أهم المجالات الداعمة لتعزيز دور ذوي الاعاقات في المجتمع ، فهي تساعدهم على استعادة توازنهم الجسدي والتدريب على اللياقة البدنية ، وكذلك ترفع من روح المعنوية عندهم ، كما تعزز ثقتهم بأنفسهم وتحقق لهم اتصالا أفضل بالمجتمع المحيط بهم ، ولقد تطرقنا في بحثنا هذا لمعرفة أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية كالتعلم (التنقل الحركي) والتوازن وسرعة رد الفعل لصغار المكفوفين وأسفرت هذه الدراسة على النتائج التالية : إن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثيرها الإيجابي على تحسين بعض الصفات البدنية التعلم (التنقل) والتوازن الحركي وسرعة رد الفعل ، على ذوي الإعاقة البصرية (صغار المكفوفين بمدرسة طه حسين ) . إن النتائج التي توصلنا إليها وهي أهمية الرياضة في حياة ذوي الإحتياجات الخاصة (ذوي الإعاقة البصرية ) ، لذلك تأخذ الرياضة في حياة المعاق مكانة هامة لما لها من تأثير نفسي إيجابي حيث يتغلب على الشعور بالنقص ، ويكشف من خلالها القدرات الخفية التي وهبها الله له ، مما تزيد هممه وإرادة يندھش لها حتى الأسوياء.فممارسة رياضة واحدة أو لعبة واحدة تؤدي بهم إلى الضجر والإنطواء ، وهذا ما جعلنا نفكر في هذا البرنامج التدريبي لنحاول إخراجهم من هذا الضجر ، وتوضيح لهم أنه لا

يوجد فرق بينهم وبين الأسوياء في ممارسة الرياضة وبعض ألعابها بتكيفهم لها ، وهذا ما لاحظناه خلال أداء البرنامج حيث لاحظنا الإقبال الكبير للتلاميذ على ممارسة الرياضة حتى التلاميذ الذين كانوا لا يأتوننا إلى هذه الحصة أصبحوا ينتظرونا ويسألونا على الألعاب والتمارين الجديدة التي جئنا بها . فالبرنامج التدريبي المقترح كان له الأثر الإيجابي في تحسين الصفات البدنية التي تم تحسينها .

فممارسة الرياضة لانهصر فقط على الفئة السوية من المجتمع ، بل تشمل جميع أفراد المجتمع ، وبالخصوص فئة ذوي الاحتياجات الخاصة لأنها الفئة التي تستحق بالفعل ممارسة الرياضة وتشجيعها خلال ممارستها فموضوعنا هذا بين مدى حب هذه الفئة للرياضة والتعلق بها بغض النظر عن نوع الإعاقة ودرجتها لأن الإرادة فوق كل شيء . عندما نعيد الإطلاع على الدراسات السابقة والتي ذكرناها في بداية البحث ، والتي تتحدث على الإعاقة الحركية ومقارنة النتائج التي توصلنا إليها وهي أهمية الرياضة بالنسبة للمعاقين بصريا أو بالأحرى ذوي الاحتياجات الخاصة كما أن نتائج جل البحوث تنادي بتوفير كل الشروط اللازمة وتهيئة كل الظروف لهذه الفئة من أجل ممارسة نشاطها بكل راحة وفي الأخير يمكن أن نقول من خلال النتائج المحصل عليها تعكس صدق الفرضيات الجزئية الثلاث ، والتي تقودنا إلى صدق وتحقق الفرضية العامة إذ توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبين أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين التعلم (التنقل) والتوازن الحركي وسرعة رد الفعل لصغار المكفوفين .

**إقتراحات ودراسات مستقبلية:** لقد كانت دراستنا لهذا الموضوع لكونه معقد دراسة متواضعة وفي حدود الإمكانيات المتوفرة لنا وبودنا أن تكون هذه الدراسة هي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال الواسع والحساس لكونه يمس الفئة الحساسة في المجتمع

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا الميدانية ، تتجلى لنا بعض الاقتراحات والحلول التي يمكن اعتبارها التخفيف من معاناة هذه الشريحة وتتجلى هذه الاقتراحات على النحو التالي:

– ضرورة الإهتمام بالأنشطة الرياضية المكيفة في مراكز الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة .

– ضرورة توفير المنشآت ، الوسائل والأجهزة والمعدات الرياضية المكيفة والخاصة برياضة المعاقين في جميع ولايات الوطن حتى نصل بهذا النشاط إلى أرقى مستوى ممكن.





- عقد مؤتمرات وملتقيات لدراسة العراقيل التي تواجه النشاط الحركي المكيف مع محاولة إقترح الحلول المناسبة.

- التدعيم المادي والمعنوي مع التكفل التام من طرف الدولة والجهات المعنية للنهوض بهذا النشاط إلى أرقى مستوى ممكن يسائر الركب الحضاري .

- تكوين أساتذة مختصين للتربية البدنية والرياضية لهذه الفئة.

- إعطاء حصة التربية البدنية والرياضية أهميتها الحقيقية في المؤسسات كسائر الحصص التربوية الأخرى من حيث الوسائل المخصصة والقاعات الخاصة لذلك.

يجب إمداد أساتذة التربية البدنية والرياضية بكل الطرق والمنهجيات الحديثة والمعاصرة من أجل مسايرة التطورات الحديثة ، خاصة في مجال العلوم والتكنولوجيا وتوظيفها في المهنة.

#### .دراسات مستقبلية:

- تنمية بعض المهارات الحسية لدى الأطفال المعاقين بصريا .
- تحسين بعض الصفات البدنية كالسرعة والمداومة .
- تعليم بغض المهارات الأساسية في السباحة .

#### قائمة المراجع :

- 1 - عبد الحميد شرف : البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين ، مركز الكتاب للنشر ، ط2 ، مصر ، 2002 ، ص2
- 2 - محمد حسين علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ط12 ، مصر ، 1992 ، ص35
- 3 - المعجم الوسيط ، الجزء الأول ، مطبعة مصر ، 1960 ، ص276
- 4 - محمد حسين علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ط12 ، مصر ، 1992 ، ص36
- 5 - بيجر ج. ل. تومسون. المدخل إلى نظريات التدريب ، القاهرة: ترجمة مركز التنمية الاقليمي ، 1996
- 6 - محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان : 1989 ، اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر ص16
- 7 - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسين : رباعية كرة الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 ، ص
- 8 - حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص58
- 9 - عبد المطالب أمين القريظي : سيكولوجية ذوي الإحتياجات الخاصة وتربيتهم ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص382
- 10 طارق عبد الرؤوف ، ربيع عبد الرؤوف محمد : الإعاقات البصرية ، الطبعة الأولى ، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع ، 2008 ، ص19
- 12 - طلحة حسين حسام الدين ، و محمد فوزي ، و محمد السيد حلمي (2007). التعلم و التحكم الحركي: مبادئ - نظريات - تطبيقات ، دار الدعاء للطبع و النشر - القاهرة ، 46 ، 47
- 13 - محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر ، ج1 ، ط2 ، 1987 ، ص424
- 14 - محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر ، ج1 ، ط2 ، 1987 ، ص466
- 15 - أحمد ناصر الدين سيد ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، ج1 ، ط2 ، ص32
- 16 - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد ناصر الدين سيد ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، ج1 ، ط2 ، ص32

# الرياضة المدرسية ودورها في تعزيز التنشئة الاجتماعية للمراهق

## من وجهة نظر الأساتذة

دراسة ميدانية لمتوسطة .ابن خلدون .البويرة

### د . خالد زعاف \*

**الملخص:** نحاول في بحثنا هذ معرفة مدى مساهمة الرياضة المدرسية كأحد استراتيجيات التعليم و التعلم في تعزيز التنشئة الاجتماعية للمراهق من حيث انها تجعل المراهق يتبنى قيم المجتمع و يتمسك بها دون ان يشعر انه مجبر على القيام بذلك لأن التلقين الشفهي احيانا يؤدي الى شعور الفرد بالقهر و تقييد الابداع لكن حين يتلقاها وهو يمارس نشاطه المفضل ويلاحظ ان تطبيقه واتباعه لهذه القيم يكون سببا في النجاح تحقيق الذات فان ذلك يقوي روابط التواصل بين المراهق و المجتمع من خلال التنشئة الاجتماعية و من أجل ذلك قمنا بدراسة ميدانية من خلال صبر اراء الاساتذة حول تأثير الرياضة على سلوك المراهق ، من خلال تعزيز قيم التنشئة الاجتماعية لديه ، و اخترنا تلاميذ المتوسطات كمجتمع بحث.

**الكلمات الدالة:** المراهق ، التنشئة الاجتماعية ، الرياضة المدرسية .

### Abstract :

This study attempts to evaluate the participation of school sports practice as a pedagogic and didactic strategy wichames the reinforcement of socialisation process in teanagehood. In the way that it makes the teanager adopt the values of the society he evolves in, without feeling forced to do so : the oral inculcation leading sometimes to a feeling of coercion and limitation of liberty/ creativity ; thus when he learns through a ludic activity, he is ough to realize that the obcervence of these values may be a key to succes(self actualization),that empowers the communication bonds between the teanager and society through socialization process

Here stands this study as a field investigation wich tries to opinion poll teachers about the influence of sport practicing on mid class pupilsbehaviour, throughout the reinforcement of socialization process.

Key words : socialization process, school sport.

**أولا . الإشكالية :** يشير علماء النفس والاجتماع الى استراتيجية هامة من

\* جامعة البويرة البريد الإلكتروني: khaledsocio16@gmail.com



استراتيجيات التربية والتعليم ، التي تسهل في نقل القيمة للطفل دون ان نشعره اننا نجبره على تقبل تلك القيمة وهي استراتيجية التعليم من خلال اللعب بمعنى اننا نقوم بتعليم الاطفال والمراهقين ما نرغب في نقله لهم من خلال العاب تربوية تفاعلية بينهم تزيد من التفاعل والتماسك الاجتماعي بينهم وترسخ هذه القيمة لديه لأنه قد مارسها ولمس معناها ليس مجرد كلام نظري قد لا يستوعبه عقله.

وانطلاقاً من هذا الأساس تعمل مختلف المؤسسات التربوية في مختلف المراحل من المدارس الابتدائية الى الثانوية في ادراج التربية الرياضية والبدنية كمادة اساسية في البرنامج الاسبوعي السنوي للتلاميذ من اجل خلق روابط التماسك والتضامن الاجتماعي بين التلاميذ ، إلا أن هذا الاتجاه قد يتعارض مع آراء بعض الاولياء الذين يعتبرون ان الرياضة تشغل الفرد عن الدراسة بمعنى انه يهتم بالنشاط الرياضي اكثر من اهتمامه بالدراسة مما يؤثر سلبياً على تحصيله الدراسي ، وبما أن مرحلة المراهقة حسب علماء النفس والاجتماع وحتى التربويين تعتبر من المراحل الحساسة والصعبة في تكوين شخصية الفرد باعتبارها المرحلة التي تربط بين مرحلة الطفولة العفوية البريئة ومرحلة الشباب أين يشعر الفرد بذاته المستقلة ومسؤوليته الاجتماعية اتجاه نفسه والاخر معا فان هذه المرحلة الانتقالية صعبة وقد تتسبب في تكوين فرد غير متوازن نتيجة مرحلة مراهقة غير سوية ، وبما ان اغلبية الشباب المراهق لديه ميول رياضية فحاول مدى تأثير هذه الاخيرة على سلوك الطفل في المدرسة ومنها في المجتمع ككل باعتبار ان المدرسة هي المؤسسة التي تكون الافراد ليتماشوا مع مختلف الظروف دون صعوبات ، حيث ان الطفل يتحمل مسؤولية نفسه لأول مرة في المدرسة بعيداً عن اهتمام الاسرة.

وانطلاقاً من ما ذكرناه في الإشكالية جاءت التساؤلات كالتالي :

- ما مدى تأثير الرياضة المدرسية على التنشئة الاجتماعية للمراهق من خلال زرع قيم التفاعل الاجتماعي بينهم؟  
- الى أي مدى تساعد الرياضة المدرسية في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي للتحصيل الدراسي للمراهق باعتبارها آلية من آليات التربية والتعليم؟

#### **. فرضيات الدراسة :**

**. الفرضية الأولى :** الرياضة المدرسية كنشاط تفاعلي تساعد في التنشئة الاجتماعية للمراهق من خلال تنمية روابط التماسك بين الشباب.  
**. الفرضية الثانية :** الرياضة المدرسية كألية من اليات التربية والتعليم تساعد في رفع مستوى التحصيل للمراهق.

## ثانيا . تحديد المفاهيم :

- **مفهوم المراهق:** تعرف المراهقة عادة كغيرها من المراحل العمرية كالشباب من خلال متغير العمر المرتبط عادة بمراحل التعليم ، فالمراهقة هي المرحلة ما بين انتهاء مرحلة الطفولة وبدء مرحلة النضج أي مرحلة الشباب ، ونظرا لأهمية المرحلتين التي اقع بينهما مرحلة المراهقة فقد جعل منها موقعها من اكثر المراحل العمرية حساسية إذ يكون فيها المراهق غير مستقر خاصة من الناحية النفسية والبيولوجية اذ يحث تارة لمرحلة الطفولة ويتطلع تارة اخرى لتحمل المسؤولية والنضج لمرحلة الشباب وهو ما يسبب عدم الاستقرار النفسي<sup>(1)</sup> وتتعدد تعاريف المراهقة وتختلف ، نحاول عرض اهمها في ما يلي:

- عرفت المراهقة بانها « مرحلة تمتد من النضج الجنسي إلى العمر الذي يتحقق فيه الاستقلال عن سلطة الكبار وعليه فهي عملية بيولوجية في بدايتها واجتماعية في نهايتها»<sup>(2)</sup>.

- عرفها فرويد بأنها:« فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي»<sup>(3)</sup>.

- ويتفق علماء النفس والاجتماع ان المراهقة عبارة عن :« فترة زمنية غامضة من عمر الانسان تتخللها توترات كثيرة لها تأثير على السلوك ، تصاحبها تغيرات جسمية وغددية»<sup>(4)</sup>.

**المراهقة اجرائيا:** انطلاقا من العرض السابق لاهم تعاريف المراهقة ، نقول ان المراهقة هي مرحلة من مراحل النمو الانساني يصاحبها تغيرات جسمية ونفسية تؤثر على سلوكه مع نفسه ومع الاخر مما يستدعي المراقبة والمتابعة الدقيقة للفرد خلال هذه المتابعة المستمرة للمراهق لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي له الكفيل لبناء فرد اجتماعي ناضج متوازن.

**2 . مفهوم التنشئة الاجتماعية :** تعتبر التنشئة الاجتماعية من اهم المؤسسات الاجتماعية المسؤولة عن بناء الفرد وتكوينه حتى يكون فردا مسؤولا ومتوازنا يساعد في التنمية المحلية للمجتمع ، وقد وردت العديد من التعاريف لعلماء ومفكرين اجتماعيين ونفسانيين نذكر منها ما يلي:

(1) سعد جلال، الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، الجزائر 1985، ص102

(2) نفس المرجع، ص 105

(3) عبد الغني الديدي، التحليل النفسي للمراهقة، ظواهرها وخصائصها، ط1، دار الفكر اللبناني، بيروت 1995، ص96

(4) عبد اللطيف معاليقي، المراهقة ازمة هوية ام ازمة حضارة، ط3، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، بيروت 2004، ص125



- التنشئة الاجتماعية عبارة عن: " عملية تسمح للفرد باكتساب و تجديد معارفه ، قيمه و رموزه الاجتماعية ، التي تشمل طرق العمل والتفكير الخاصة بكل مجتمع و ذلك بصورة مستمرة ومتواصلة تصاحب الفرد خلال مختلف مراحل العمرية مدى الحياة (1).

- وتعرفها (مارجاريت ميد) على أنها " العملية الثقافية و الطريقة التي يتحول بها كل طفل حديث الولادة إلى عضو كامل في مجتمع بشري معين (2) - التنشئة الاجتماعية هي: " عملية مستمرة مع الفرد طيلة حياته ، تبدأ معه منذ الولادة وتستمر معه الى غاية وفاته ، حيث تقوم بتحويل الفرد الطفل الضعيف المحتاج للرعاية والاهتمام من الاخر في كل ما يتعلق بحياته اليومية ، إلى كائن اجتماعي قادر على العيش و التأقلم مع ظروف الحياة الاجتماعية ، والتنشئة الاجتماعية عبارة عن وظيفة يشترك فيها مجموعة من المؤسسات الاجتماعية تبدأ بالأسرة وصولا الى باقي مؤسسات التنشئة ، كالمدرسة وجماعة الرفاق وهي من اهم مؤسسات التنشئة تأثيرا على الفرد (3). فالتنشئة الاجتماعية هي عبارة عن العملية التي تطبع في الشخص أو تغرس قيما جديدة و أنواعا من السلوك الملائم للوضع الاجتماعي . وتهدف هذه العملية إلى تلقين الفرد قيم ومقاييس و مفاهيم مجتمعه الذي يعيش فيه ، بحيث يصبح متديبا على أشكال مجموعة أدوار تحدد نمط سلوكه اليومي .

### 3. مفهوم الرياضة المدرسية:

إن التربية الرياضية لم تعد مجرد تدريب بدني أو رياضي يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم أو بغرض التقوية العضلية أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة بل هو محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلتها الأولى حركة الجسم (4) فالتربية البدنية والرياضية هي رسالة بناء الإنسان بكل ماتمثل هذه العبارة من معاني وعليه يتوجب الانتقال من النظريات والفلسفة والفكر - المعرفة - الى التطبيق انطلاقا من درس التربية البدنية الذي يشمل قيم كل من ، المدرسة ، الأسرة ، المسجد ،

(1) Rochez (Guy). Introduction à la sociologie générale: l'action social, ed.h, h1968, p 133.

(2) ساعاتي، سامية . الثقافة و الشخصية ، بيروت : دار النهضة العربية ، ط 2 ، 1983 ، ص 127.

(3) Megherbi(Abd elGhani). Culture et personnalité algerinne de Massinissa à nos jours edenali opu.Alger 1986 p 60.

(4) محمد كمال أميري أحمد عصام بلوي التطور العلمي لمفهوم الرياضة. القاهرة مكتبة النهضة المصرية 1992 ، ص 62

الإعلام (1) .

والرياضة المدرسية ، هي إحدى أهم الأنشطة التي يقبل عليها الطلبة ، ولا تزال تحظى بمكانة كبيرة في نفوسهم ، حيث تعد الأنشطة الرياضية عاملاً أساسياً في تكوين الشخصية المتكاملة للطلبة (2).

ويرى المهتمون بدراسة النشاط الرياضي أنه يمكننا التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية السائدة في المجتمع (3) .

فالنشاط الرياضي اذا هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي الجسدية والاجتماعية والبدنية والعقلية ، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يساهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام.

**ثالثا . منهجية البحث :** يتفق العلماء على ان المنهج العلمي هو "مجموعة من القواعد التي صيغت من اجل الوصول الى الحقيقة العلمية ، وهو التنظيم المتسلسل للأفكار والإجراءات للكشف عن الحقيقة المجهولة والبرهنة عليها لمن يجهلها (4) ، وانطلاقا من طبيعة الموضوع وأهدافه من خلال الفرضيات المذكورة أعلاه اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي الذي يساعد في وصف الوضع الاجتماعي والنفسي لعينة البحث واثر ممارسة الرياضة في التشئة الاجتماعية لهؤلاء من خلال وصف وتحليل تصريحات العينة حول تقديرهم لمستوى التشئة الذي يظهر في سلوك المراهقين بين من هم رياضيين من غيرهم ممن لا يمارس الرياضة .

**1 - مجتمع البحث:** اخترنا أساتذة متوسطة - ابن خلدون - الكائنة وسط مدينة البويرة للقيام بالبحث الميداني نظرا لقرب المؤسسة من مكان عمل الباحث واحتكاكه بعدد من الاساتذة الذين يتابعون دراستهم بالجامعة وهو ما سهل علينا عملية الالتقاء والتواصل معهم وكذا القيام بالمقابلات بشكل اكثر عفوية وتلقائية مما ساعد في الحصول على اكبر قدر ممكن من المعلومات حول الموضوع.

(1) نفس المرجع، 50

(2) نفس المرجع، ص 56

(3) محمد علي محمد وقت الفراغ في المجتمع الحديث دار المعارف الجامعية . الإسكندرية 1985، ص 22  
(4) Madeleine Grawitz, Méthodes des sciences sociales, édition 11, Dalloz paris 2000, p30



**2. عينة البحث:** أساتذة متوسطة - ابن خلدون - من مختلف التخصصات العلمية منها والادبية وكذا اساتذة التربية البدنية والرياضية لمعرفة مدى تأثير النشاط الرياضي على السلوك الانفعالي للتلميذ المراهق على مستوى المؤسسة من خلال تصرفاته مع الاساتذة والعاملين بالمؤسسة وخاصة علاقته بزملائه من مختلف الاطوار وبما يتميز التلميذ الذي يمارس النشاط الرياضي عن غيره من تلاميذ المؤسسة ومعرفة رأي الاساتذة في مدى اكمال التربية البدنية لمهام التربية التعليمية خاصة والتنشئة الاجتماعية بصفة عامة لدى المراهق مع مراعاة خصوصية هذه المرحلة العمرية الحساسة في حياة الفرد ، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية قصدية بمعنى اننا تعمدنا اختيار عينة البحث من اساتذة المؤسسة باعتبار أنهم الأكثر احتكاكا وتواصلا مع التلاميذ واختير من الاساتذة عينة منهم بطريقة عشوائية حسب وقت فراغ الاساتذة اثناء اجرائنا للبحث الميداني.

**3. حجم العينة:** يتمثل حجم العينة في عدد افرادها وبما اننا اتخذنا من المقابلة اداة اساسية في جمع المعلومات ونظرا لتشابه معظم اقوال الاساتذة وأرائهم حول الموضوع فقد اكتفينا بأخذ 10 مقابلات فقط بمعنى 10 افراد من مجموع مجتمع البحث الكلي.

**4. أدوات جمع البيانات:** الأداة هي الوسيلة المستخدمة في جمع البيانات أو تصنيفها وجدولتها ، و هنا ككثير من الأدوات الت تستخدم للحصول على البيانات ، ويمكن استخدام عدد من هذه الوسائل معا في البحث الواحد ، لتجنب عيوب إحداها ولدراسة الظاهرة من كافة الجوانب(1) ، وتكمن أهمية البحث العلمي في الحصول على بيانات ومعلومات جديدة وغير معروفة عن الموضوع أو الظاهرة المدروسة ، وفي بحثنا هذا موضوع الدراسة اعتمدنا على تقنيتان لجمع المعلومات وهي الملاحظة ، والمقابلة ، وذلك لتناسب هذه التقنيات مع خصائص عينة البحث وأهدافه المتمثل في وصف مدى مساهمة الرياضة المدرسية في تحسين التنشئة الاجتماعية للمراهق.

**أ. الملاحظة:** حيث تم توظيف الملاحظة منذ بداية العمل ، من خلال مراقبة سلوك بعض المراهقين من جهة ومحاكاة الاساتذة في الجامعة بحكم انهم يدرسون بالكلية بالتالي استغلال فرص اللقاء في مناقشة سلوك التلاميذ في المتوسطة من خلال رصد الاساتذة لاهم السلوكيات التي يلاحظونها على تلامذتهم وتقديرهم لدور التربية البدنية في المدرسة في ضبط سلوك الفرد وزيادة

(1) محمد شفيق، البحث العلمي الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية ، ط1 المكتب الجامعي الحديث ، مصر 1985 ، ص 104

معدل تفاعله واندماجه مع الجماعة.

**ب. المقابلة:** وفي موضوعنا هذا تعد المقابلة انصب تقنية لجمع المعلومات ، لاعتماده على رصد آراء المبحوثين وأفكارهم بكل حرية وموضوعية لما يحدث في المؤسسة التربوية من علاقات اجتماعية وتفاعل بين الاساتذة والطلبة من خلال مختلف الأنشطة العلمية والبدنية التي يقومون بها على مدار السنة ومدى مساهمة هذه الأنشطة لاسيما التفاعلية منها (الرياضة) في التنشئة الاجتماعية للمراهق باعتبار ان اغلب طلبة المرحلة المتوسطة هم من المراهقين .

حيث تناولنا في اسئلة المقابلة والتي كانت مقابلة حرة مع الاساتذة لإعطاء مجال اوسع لهم في التعبير عن آراءهم بحرية دون التقيد بنمط معين من الاسئلة وذلك باعتبار ان الموضوع عبارة عن دراسة وصفية لدور الرياضة المدرسية في التنشئة الاجتماعية حسب القائمين عليها من الاساتذة.

**رابعا . التفاعلية الرمزية:** يشير مفهوم التفاعلية الرمزية إلى التفاعل الذي ينشأ بين مختلف العقول والمعاني ، وهذه هي سمة المجتمع الإنساني ويستند التفاعل على أساس أن الفرد يتفاعل مع الآخرين في جملة من أنشطة الحياة آخذاً اعتبار نفسه في هذا التفاعل كيفية التصرف والتفكير وغير ذلك من محتوى ثقافة المجتمع (1) وعلى ذلك ، فإن الاتصال والتفاعل ولعب الأدوار بفاعلية يتم عن طريق جملة من الرموز ذات الدلالة المشتركة لدى أعضاء المجتمع الواحد ، ويؤكد البعض من أن الإنسان يعيش في عالم من الرموز التي تصبح مع مرور الوقت أكثر وأعرق دار تعقيداً (2) ، وعليه فإن الطلبة من المراهقين ، ومن خلال تفاعله وتواصلهم المباشر والمتنوع حسب آليات إنتاج المعرفة واستراتيجيات التعليم المختلفة ولاسيما التفاعل المباشر مع بعضهم اثناء ممارسة الرياضة قد يكسبهم خبرات واليات تواصل وتفاعل تساعد في تزكية التربية الاسرية والتنشئة الاجتماعية بصفة عامة.

**خامسا . نتائج الدراسة:** من خلال تحليل محتوى المقابلات توصلنا الى النتائج التالية حسب كل فرضية نستعرضها في ما يلي:

**1 . نتائج تحليل الفرضية الأولى:** والتي مفادها ، الرياضة المدرسية كمشاط تفاعلي تساعد في التنشئة الاجتماعية للمراهق من خلال تنمية روابط التماسك بين الشباب.

1 - تفاعل المراهق مع غيره من الشباب من سنه من خلال الرياضة تساعد

(1) معن خليل عمر، نقد الفكر الاجتماعي المعاصر: دراسة تحليلية نقدية ، دار الآفاق الجديدة، بيروت 1982، 209 - 208.

(2) أحمد محمد الكندري، علم النفس الاجتماعي والحياة المعاصرة (الكويت: مكتبة الفلاح، 1992م) 124





في تقوية روابط التضامن الاجتماعي ، حيث ان الرياضاتالجماعية تعلم الفرد كيفية ضرورة التعاون والعمل في فريق للوصول الى تحقيق الهدف والتمثل في الفوز ، بالتالي يتعلم الفرد ان مصلحة الفرد هي في تحقيق المصلحة العامة للجماعة ، وهو ما يجعل الرياضيين من المراهقين اكثر تفاعل وارتباط بالمجتمع ، في حين نجد ان غير الرياضيين لديهم نقص في درجة التفاعل وتظهر لديهم قيم الفردانية التي تعتبر من الذ اعداء التوازن الاجتماعي للفرد والمجتمع معا ، حيث يسعى الفرد لتحقيق مصالحه الخاصة باي طريقة معتبرا ان ذلك من حقه حتى ان كان ضد المجتمع وقيمه.

2 - يعتبر الاساتذة ان المراهق الرياضي اكثر تقبل للملاحظة والنقد من غيره اذ يعتبر ذلك حافزا مشجعا لبذل جهد اكبر وتصحيح الخطأ للوصول الى الهدف ، في حين أن المراهق الغير رياضي قد يقابل ملاحظة الاستاذ بالرفض والاحتجاج او بالانطواء والعزوف عن بذل أي محاولة اخرى نتيجة نقص روح التفاعل لديه لكثرة الضغط عليه دون مجال لتفريغ ذلك الضغط.

3 - يلاحظ الاساتذة روح الدعابة والثقة بالنفس لدى الرياضيين في تعاملهم مع الاخر ، سواء مع زملائهم او مع الاساتذة او حتى مع اشخاص من خارج المدرسة ، مما يمنحهم قوة و ارادة لإثبات الذات في المجتمع لانهم قد تعودوا على التعامل مع الاخر في المنافساتالرياضيةأين يكون امامه خصم لابد من غلبته لكن دون عنف ودون التخلي عن قيمه و اخلاقه ، في حين يقول الاساتذة انهم يلاحظون نوع من العنف لدى الطلبة الغير رياضيين في الدفاع عن النفس حيث غالبا ما يلجا هؤلاء لإنتاج العنف كألية من اليات اثبات الذات في الجماعة ، وهو ما يتسبب في نفور الجماعة من حولهم ، وبالتالي يجد هذا المراهق نفسه وحيدا منبوذا مهماشا من الجماعة مما يسبب له عدم اختلال التوازن النفسي والاجتماعي لديه فيكون بداية لميلاد فرد منحرف او منطوي على نفسه.

4 - حسب الاساتذة فان الرياضة تعلم قيم التضامن والتعاون بين افراد الجماعة لتحقيق الهدف المشارك كما ذكرنا سابقا ، وهي من جهة اخرى تعلم الفرد قيمة التميز عن الاخر مما يمنحه ذاتا مستقلة عن الاخر لكن مندمجة و متكيفة مع الجماعة ، وذلك من خلال الدور المميز الذي يلعبه الفرد في الجماعة فمثلا يسعى لاعب كرة قدم ان يكون قلب هجوم الفريق المميز او حارس مرمى اساسي لا يمكن للجماعة التخلي عن خدماته وهو ما يزيد من ثقة الفرد وشعوره بأهميته في الجماعة ، وهو ما يحاول القيام به خارج المؤسسة التربوية وخارج فريقه الرياضي في المجتمع ككل بدءا بالأسرة وخاصة جماعة الرفاق خارج

المدرسة حيث غالبا ما يكون للرياضي دور كبير في الجماعة وهو بوره يساعد في نقل قيم التنشئة من المدرسة الى الشارع من خلال الاحتكاك بين طلاب المدرسة وغيرهم من المراهقين.

5 - وفي هذا الصدد يرى الاساتذة من افراد عينة البحث ان الطالب او التلميذ الذي يكون له قيم تنشئة صحيحة وله قدرة تفاعل واندماج كبيرة وثقة في النفس مثل ما نجدها لدى الرياضيين يكون تأثيره اقوى على جماعة الرفاق خارج المدرسة بمعنى انه يكون قدوة لهم مما قد يساعد في تصحيح وضع الكثير من المراهقين الذي كانوا مرشحين للانحراف لكن اتباعهم للرياضة من خلال اصدقاء رياضيين جنبهم طريق الانحراف ، في حين ان المراهق الذي لا يكون له لا ميول او هوايات يمكن أن يؤثر بها على غيره فإنه يكون هو المتأثر بسلوك الشباب في الشارع وغالبا ما يكون ماله الانحراف

**2. نتائج تحليل الفرضية الثانية :** والتي مفادها ، الرياضة المدرسية كألية من اليات التربية والتعليم تساعد في رفع مستوى التحصيل للمراهق

6 - الرياضة المدرسية كألية من اليات التربية والتعليم تساعد في تعليم الفرد قيمة الفوز والنجاح وكيف ان الفريق الفائز يحظى بشعبية وحب الجماهير وانطلاقا من هذه النظرية يحاول المراهق ان يكون فائزا في الرياضة وكذا في الدراسة من خلال حصده لمعدلات عليا ، حيث ان اغلبية الرياضيين في المدرسة حسب عينة البحث لديهم مستوى دراسي جيد وعلامات عليا بالمقارنة مع غيرهم من غير الرياضيين.

7 - الرياضة تساعد الفرد في التخلص من الطاقة السلبية وحصد المزيد من الطاقة الإيجابية مما يجعل الرياضي ايجابي في جميع المجالات وهو ما يزيد من اقباله على الدراسة وتحصيل اعلى العلامات حيث ان الرياضة تساعد في التخلص من ضغط الدراسة و استرخاء العقل فالعق السليم في الجسم السليم بالتالي فان استرخاء الجسد يساعد في راحة العقل وتنظيم الافكار وترتيبها مما يساعد الفرد ان يكون اكثر تنظيما لمعلوماته فيكون تحصيله العلمي جيد.

8 - ان ضغط الدراسة وكثرة المواد الدراسية في مرحلة المتوسط تزيد من قلق الفرد وتجعله غير مستقر نفسيا بسبب التفكير المستمر في كيفية مراجعة كل المواد والحصول على علامات جيدة في كل المواد مما يزيد من توتر الفرد وزيادة التوتر تقلل من دفة التركيز مما يؤدي الى فشل في الدراسة حيث غالبا ما يكون لدينا طالب مجتهد لكن اثناء الامتحانات يتراجع معدله المتوقع بسبب التوتر والقلق ، والرياضة تساعد في التخلص من شدة التوتر قبل الامتحانات مما

يجعل الفرد أكثر تركيزاً.

9 - الرياضة عبارة عن تمرين للجسم والعقل من حيث انها تقوم بتقوية الجسم واسترخاء العقل وسلامته من الضغط والقلق وهذا كفيل من بناء شخص متوازن من الناحية النفسية والاجتماعية معا حيث يتعلم الفرد اثناء ممارسة الرياضة ان الهدف لا بد من السعي والعمل بجد للوصول اليه بالتالي يتعلم الاعتماد على النفس وتحمل مسؤولية نفسه ومسؤولية الجماعة معا من خلال الدور الذي يلعبه في المنافسات الرياضية لتحقيق الفوز له وللجماعة.

10 - الحرية التي تمنحها الرياضة للفرد والعفوية في التصرف تساعد في تنمية ثقة الفرد في نفسه مما يزيد فرص النجاح لديه حيث ان اولى الخطوات على سلم النجاح هي وجود الارادة والثقة بالنفس لدى الفرد ، وهو ما توفره الرياضة المدرسية ، لأنها تقوم اساسا على مبادئ تعليمية مدروسة.

**خاتمة:** تطرقنا في هذا البحث لدراسة دور الرياضة المدرسية في التشئة الاجتماعية للمراهق من خلال وجهة نظر الاساتذة ، وانطلاقا من العرض السابق لنتائج فرضيات الدراسة ، والتي توصلنا إليها من خلال تحليل محتوى المقابلات ، نقول أن الرياضة بصفة عامة هي تربية وتنمية للفرد جسديا ، عقليا ، نفسيا واجتماعيا و يمكن اعتبارها احد مؤسسات التشئة الاجتماعية للأفراد والجماعات باعتبار أنها تنمي في الفرد صور الترابط والتماسك الاجتماعي والتفاعل الايجابي مع بعض لأجل تحقيق هدف واحد وغاية مشتركة.وهي من أهم اليات انتاج المعرفة العلمية والقيم التربوية وتلقينها للفرد دون ان يشعر هذا الاخير انه مجبر على تلقي تلك القيمة ، لاسيما في مرحلة المراهقة التي تعد من المراحل الحساسة في حياة الفرد لما يتعرض له من تغيرات بيولوجية ونفسية تؤثر على علاقاته الاجتماعية بالتالي فإن الرياضة المدرسية تساعد في تعزيز التشئة الاجتماعية للمراهق والحفاظ على استقراره النفسي وتوازنه الاجتماعي مما يساعده في تحقيق هدفه المتمثل في التفوق المدرسي أو التحصيل المدرسي الحيد من خلال ما توفره له من راحة والتخلص من التوتر الطاقات السلبية لديه.

### المراجع:

- 1- أحمد محمد الكندري ، علم النفس الاجتماعي والحياة المعاصرة (الكويت: مكتبة الفلاح ، 1992. ساعاتي ، سامية . الثقافة والشخصية ، بيروت : دار النهضة العربية ، ط 2 ، 1983.
- 2- سعد جلال ، الطفولة والمراهقة ، دار الفكر العربي ، الجزائر 1985
- سهيل رزق دياب ، مناهج البحث العلمي ، [www.pdfactory.com](http://www.pdfactory.com) مارس 2003
- 3- عبد اللطيف معاليقي ، المراهقة ازمة هوية ام ازمة حضارة ، ط3 ، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر ، بيروت 2004 .
- 4- عبد الغني الديدي ، التحليل النفسي للمراهقة ، ظواهرها وخصائصها ، ط1 ، دار الفكر اللبناني ،

- بيروت 1995
- 5- محمد شفيق ، البحث العلمي الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية ، ط1 المكتب الجامعي الحديث ، مصر 1985 .
- 6- محمد علي محمد وقت الفراغ في المجتمع الحديث: دار المعارف الجامعية . الإسكندرية 1985 .
- 7- محمد كمال أميري أحمد عصام بدوي التطور العلمي لمفهوم الرياضة. القاهرة مكتبة النهضة المصرية 1992
- 8- معن خليل عمر ، نقد الفكر الاجتماعي المعاصر: دراسة تحليلية نقدية ، دار الآفاق الجديدة ، بيروت 1982
1. Rochez (Guy) . Introduction à la sociologie générale: l' action social ، ed:h,h1968 ، p 133 ،
  2. Megherbi(Abd \_ elGhani). Culture et personnalité algerinne de Massinissa à nos jours edenali opu.Alger 1986 p 60.
  3. Madeleine Grawitz, Méthodes des sciences sociales, edition11, Dalloz paris 2000, p30

# أثر برنامج تدريبي بالألعاب التمهيدية على درجة التوافق النفسي

## الاجتماعي لدى ناشئي كرة القدم U17

د . بلعروسي سليمان \*

### الملخص :

موضوع بحثنا يهدف إلى إبراز فاعلية تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب التمهيدية على درجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى ناشئي كرة القدم U17. لقد شغل موضوع التوافق النفسي والاجتماعي حيزاً كبيراً في الدراسات والبحوث لأهميته في حياة الناس ، فالتوافق ليس مرادفاً للصحة النفسية فحسب بل يرجعه الأكثر إلى أنه الصحة النفسية بعينها ، فهو الهدف الرئيسي لجميع فروع علم النفس بصورة عامة ، ومن أهم أهداف العملية الإرشادية والعلاج النفسي ويرتب في أوائل أهداف الإرشاد النفسي. أجريت الدراسة على 30 لاعبا ناشئا قسموا الى عينتين متكافئتين ضابطة و تجريبية ، تدربت العينة التجريبية على برنامج وظفت فيه تمارين بالألعاب التمهيدية وتركت العينة الضابطة تتدرب بالبرنامج العادي .

من خلال النتائج المتوصل بعد تحليل مقياس التوافق النفسي الاجتماعي على كلتا العينتين و بعد التحليل الاحصائي لنتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لعينتي البحث استخلص الباحث أن استخدام الألعاب التمهيدية له أثر ايجابي على درجة التوافق النفسي الاجتماعي في اختصاص كرة القدم .

كما استنتج الباحث ان التدريب من خلال توظيف الالعاب التمهيدية الجماعية المقترحة ، أدى إلى زيادة معدلات التحسن في التوافق النفسي الاجتماعي للعينة قيد البحث للمجموعة التجريبية.

**الكلمات الدالة:** الألعاب التمهيدية - كرة القدم - فئة الناشئين - التوافق النفسي - التوافق الاجتماعي التوافق العام.

### Résumé:

L'importance de cette étude réside en l'impact d'un programme D'entraînement basé sur les jeux préliminaires sur quelques qualités physiques et techniques et l'ajustement psychosocial chez les jeunes footballeurs (U17) Le chercheur a met les hypothèses suivants :

\* معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف -

L'utilisation du programme d'entraînements basé sur les jeux préliminaires peut améliorer les degrés de l'ajustement psychologique des jeunes footballeurs.

L'utilisation du programme d'entraînements basé sur les jeux préliminaires peut améliorer les degrés de l'ajustement social des jeunes footballeurs.

L'utilisation du programme d'entraînement peut améliorer les degrés de l'ajustement psychosocial jeunes footballeurs.

Modalités de la recherche :La chercheur a appliqué la méthode expérimentale en raison de son adéquation avec la nature même de la recherche , sur un échantillon de 30 coureurs repartis en deux groupes de 15 joueurs (expérimentale et contrôle) On veillant a respecter graphiquement toutes les variations fonctionnelles et physiques on tenant compte de l'âge ,taille et du poids des joueurs, les deux groupes ont été soumis a des épreuves diagnostiques préalables avant l'application du programme , ce dernier a duré 08 semaines en raison de 04 séances par semaine

A la fin du programme d'entraînement une épreuve finale a été prévue respectons les mêmes mesures que celles qui ont été appliquées lors des épreuves préalables.

Par conséquence on a procédé aune analyse statistique des données obtenues on utilisant SMA , l'écart type et le test de student

Le chercheur a constaté que L'échantillon expérimental a réalisé une progression substantielle dans tous les degrés de l'ajustement que soit psychologique ou bien sociale et sur l'ajustement générale (psychosocial).

Cela est dû à l'application du programme d'entraînement basé sur les jeux préliminaires , le chercheur a constaté que le programme a été rapide et efficace pour le développement des degrés de l'ajustement psychosocial chez les jeunes footballeurs .

les résultats obtenus dans les degrés de l'ajustement psychosocial montrent que tous les écarts constatés étaient en faveur du groupe de l'échantillon expérimental, ce qui nous permet de conclure que ce groupe a réalisé une amélioration importante dans les variables de la recherche.

### Mots Clefs :

\* les jeux préliminaires \* football \* jeunes footballeurs \*l'ajustement que soit psychologique \*\* l'ajustement sociale \*l'ajustement générale (psychosocial).

1. المقدمة واشكالية البحث: المتعة ، التشويق ، التحفيز كلها أصبحت سمات كرة القدم والتي أضحت من الرياضات الأكثر شعبية في العالم حيث يمارسها ويشاهدها الكثيرين ، فتستهيهم لتعدد مهاراتها وتنوعها ، فتظهر متعتها



في إتقان اللاعبين للأداء المهارى ومدى التعاون في استغلال هذه المهارات في خدمة الجماعة لتحقيق الغاية وهي إحراز الأهداف التي يترقبها المشاهدين مما دفع بدول كثيرة لبذل جهودا مستمرة لإعداد ناشئي كرة القدم على أسس علمية باعتبارها القاعدة الأساسية التي يعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة كونها أحد الأنشطة الرياضية تتميز بأنها لعبة مركبة من الجانب النفسي المهارى والبدني .

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات الجادة حول هذا الموضوع تكاد تكون قليلة خاصة في الجزائر ، من خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث والرسائل والأطروحات السابقة في مجال البرامج التدريبية ، فقد لاحظ الباحث أن الاهتمام الأكبر في هذه الدراسات كان منصب على اللاعبين في كرة القدم من الجانب البدني و المهارى و الخططي و اهمال الجانب النفسي باعتباره علم قائم بذاته ، إن التخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي من الوسائل الفعالة التي تؤدي إلى التقدم بمستوى الناشئين والفرق في جميع الألعاب الرياضية وخاصة كرة القدم التي ما تزال في الجزائر ولكافة الأعمار تواجه كثيرا من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة وذلك يرجع لعدة أسباب منها عدم استعمال البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية.

والملاحظ لنتائج العشرية الأخيرة لكرة القدم الجزائرية يتبين له جليا تدني مستوى هذه اللعبة والذي مازال بعيدا كل البعد عن المستوى العالمي المطلوب من حيث النتائج المحصل عليها من جهة بالإضافة إلى افتقار اللاعب الجزائري للحالة النفسية الجيدة و بالخصوص التوافق النفسي الاجتماعي .

أمام هذه الظروف يكون المربي في حالة ماسة للألعاب التمهيدية و توظيفها داخل البرامج التدريبية لإضفاء روح المتعة لدى الناشئ ، مع الأخذ بعين الاعتبار الخصائص النفسية والبدنية لهذه المرحلة (الناشئين) حيث تعتبر هذه المرحلة من المراحل الحساسة في نمو الفرد كما تعتبر كذلك في الدول المتقدمة مرحلة التخصص الرياضي.

وإنطلاقا من هذه المعطيات فإن اللعب هو الوسيلة الناجعة لحل هذه الظروف الصعبة ، ويشير محمد حسن علاوى إلى أن الفصل بين التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي المجال الرياضي يعتبر تعسفًا؛ حيث يؤثر كل منهما في الآخر ويتأثر به(1).

ويشير أبو النجا أحمد عز الدين إلى أن الألعاب الرياضية بإمكاناتها المتعددة تعد من الوسائل الفعالة التي تسهم بقسطٍ وافر في تشكيل وتكوين الشخصية(2).

ويشير عبد النبي الجمال ، إلى أن الألعاب جميعها تهدف إلى إكساب اللاعب المشترك في النشاط الرياضي القدرات والمهارات الاجتماعية النافعة سواءً في اللعب أو في الحياة العامة؛ حيث تنمي هذه الألعاب قدرة التلميذ على التفاعل الاجتماعي بالتعاون ومساعدة الغير وإنكار الذات(3).

ويشير سعد المغربي إلى أن المتوافق نفسياً واجتماعياً يتصف بأنه شخصية متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته ، والذي يتحمل عناء الحاضر من أجل المستقبل متصفاً بتناسق سلوكه وعدم تناقضه ومنسجماً مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليتة مع تمتعه بنمو سليم غير متطرف في انفعالاته ومساهم في مجتمعه(4).

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحوث انطلاقاً من هذه المعطيات فإن اللعب هو الوسيلة الناجعة لحل هذه الظروف الصعبة وهذا ما دفعنا إلى طرح هذه التساؤل:

هل اللعب والألعاب التمهيدية لها دور في الرفع من مستوى درجات التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي بالإضافة الى التوافق العام لناشئي كرة القدم ؟  
**2- أهداف البحث:** يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية والتعرف على التوافق النفسي والاجتماعي لدى ناشئي كرة القدم U17 ، وذلك من خلال:

- التعرف على تأثير برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح على المجموعة التجريبية.

- التعرف على الفروق الدالة إحصائياً الناتجة عن تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية المقترح على درجات التوافق النفسي الاجتماعي بين كل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

### 3. فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات التحسن بين القياسات القبليّة والبعديّة ، ولصالح القياسات البعديّة في درجات التوافق النفسي والاجتماعي لدى المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ولصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية.

### 4. مصطلحات البحث

1.4. الألعاب التمهيدية: تعرفها إيلين وديع فرج بأنها مرحلة متقدمة للألعاب



الصغيرة؛ حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد اللاعب لألعاب الفرق. (5).

**2.4. فئة الناشئين:** هي مجموعة من الرياضيين ينتمون إلى الفئة U17 أي الفئة العمرية اقل من 17 سنة.

**3.4. التوافق النفسى:** يعرفه مصطفى فهمي بأنه: تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الفرد - التلميذ - إلى أن يغير من سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين نفسه من جهة ، وبينه وبين البيئة من جهة أخرى (6).

**4.4. التوافق الاجتماعي:** يعرفه مصطفى فهمي ، بأنه: رد فعل طبيعي لكل تغيير ينشأ في المجتمع يهدف إلى القيام بنوع من المواءمة بين الفرد - التلميذ - والجماعة (7).

**5.4. التوافق النفسيااجتماعي:** يعرفه أحمد عزت راجح ، بأنه: قدرة التلميذ على التواءم والتوازن بينه وبين بيئته مادية كانت أو اجتماعية ، أي قدرته على مجاراة ظروفها ومتطلباتها ومعاييرها وقوانينها على نحو لا يتنافى مع رضائه عن نفسه ورضاء المجتمع عنه (8).

#### 5. الدراسات السابقة :

**1.5. دراسة السيد محمد أبو النور حسن (2004 م) ،** وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى رياضة الهوكى لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلى والبعدى لكل مجموعة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية؛ حيث بلغ حجم العينة 70 طالباً من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ، وكانت أهم النتائج: البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية له تأثير إيجابى واضح على تعلم المهارات الحركية قيد البحث (9).

**2.5. دراسة حسين محمد الأطرش 2005 م** والتي هدفت إلى التعرف على التوافق النفسى بالاجتماعى وعلاقته بالذكاء لدى عينة من طلبة الثانويات التخصصية شعبية مصراته بلبيا ، وفقاً لمتغيرى الجنس والتخصص ، ومحاولة تفسير هذه العلاقة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطى ، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية ، وبلغ قوامها 264 طالباً وطالبةً من كليات العلوم الإنسانية والتطبيقية.

**وكانت أهم النتائج :** عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين التوافق

النفسي والاجتماعي ، والذكاء لدى العينة الكلية عند مستوى دلالة 0.05 - عدم وجود علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي الاجتماعي والذكاء لدى الذكور ووجود هذه العلاقة لدى الإناث - وجود فروق غير دالة إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص (10).

**5 - 3 دراسة كازلوفسكي (Kozolobckozo, 1981)** وهدفت إلى التعرف على تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في الإعداد البدني للاعبين كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وكانت عينة البحث قوامها 30 لاعباً من لاعبي كرة القدم ، وتم اختيارها بالطريقة العشوائية . وكانت أهم النتائج: أن هناك تفوقاً في النتائج نتيجة لاستخدام الألعاب الصغيرة ضمن وحدة التدريب في جزء الإعداد البدني عن المجموعة التي استخدمت البرنامج التقليدي (11) .

**5 - 4 دراسة كيرك ، وجروتبيتر (Crick & Grotpeter, 1995)** ، والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة علاقة كل من جنس الطفل ، والتوافق النفسي والاجتماعي بالسلوك العدواني لدى الأطفال ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ، وقد تكونت عينة الدراسة من 491 تلميذاً وتلميذة من الذين يدرسون بالصف الثالث حتى السادس الابتدائي ، وكانت أهم النتائج: يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الشعور بالوحدة النفسية والاكئاب والمفهوم السالب عن الذات ، والسلوك العدواني لدى الأطفال من الجنسين - مستوى العدوانية يرتفع لدى الأطفال مع تقدم أعمارهم (12).

## 6. الدراسة التطبيقية :

**6. 1. منهج البحث:** استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي ، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية استعمالاً في البحوث العلمية ، ولكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث ، وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها ، وصولاً بنا إلى إثبات الأثر الإيجابي على درجات التوافق النفسي والاجتماعي لدى ناشئي كرة القدم U17 من خلال توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

**6. 2. مجتمع وعينة البحث:** تمثل مجتمع البحث في أصغر الوفاق الرياضي



بلدية جديوية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن القسم الجهوي الثاني التابع لرابطة وهران الجهوية للموسم الرياضي 2011 - 2012 ، و البالغ عددهم 240 لاعب ، حيث قام الباحث باختيار عينة متكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 30 لاعبا .

النسبة المئوية	العدد	
%100	240	المجتمع الأصلي
%12.5	30	عينة البحث

جدول رقم(1) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث

### 3.6 مجالات البحث:

#### المجال البشري :

**العينة:** تمت الدراسة على لاعبي كرة القدم لبلدية جديوية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن القسم الجهوي لصنف أصاغر تتراوح أعمارهم من 13 إلى 15 سنة بلغ عددهم 30 مقسمين إلى قسمين :  
- 15 عينة ضابطة . - 15 عينة تجريبية

**المجال الزمني:** لقد امتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين هما:  
**المرحلة الأولى:** تمثلت في إنجاز التجربة الاستطلاعية والتي امتدت طوال الموسم الرياضي 2011/2012 وتضمنت هذه المرحلة فترة الزيارات الميدانية والمقابلات الشخصية وإعداد وتوزيع الاستبيان على المحكمين من الأساتذة والمدربين.

**المرحلة الثانية:** تمثلت هذه المرحلة في توزيع استمارة التوافق النفسي الاجتماعي للتجربة الاستطلاعية 31 اوت و 01 سبتمبر 2012 واعيد التطبيق يومي 04 و 05 سبتمبر 2012.

- توزيع مقياس التوافق النفسي الاجتماعي اجراء للاختبارات القبليّة للتجربة الاساسية ، يومي 07 و 08 سبتمبر 2012 .

- تطبيق البرنامج المتضمن الالعب التمهيدية حيث امتدت من 09 سبتمبر 2012 الى 04 نوفمبر 2012 بواقع 4 حصص تدريبية في الأسبوع.

- اجراء الاختبارات البعدية للتجربة الاساسية ، وتوزيع مقياس التوافق النفسي الاجتماعي يومي 09 و 10 نوفمبر 2012.

#### 4.6 أدوات البحث : استخدم الباحث في عملية جمع البيانات الأدوات التالية:

**أولاً:** المصادر والمراجع العربية والأجنبية

. ثانيا : المقابلات الشخصية

. ثالثا : الاستبيان رابعا: مقياس التوافق النفسي الاجتماعي

. خامسا: الوسائل الإحصائية.

7. الدراسة الاستطلاعية لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي : الغرض منها :

- التأكد من صلاحية أداة البحث (مقياس التوافق النفسي الاجتماعي) وذلك

من خلال التعرض للجوانب التالية :

- وضوح البنود و ملائمتها لمستوى العينة وخصائصها .

- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم ( الصدق و الثبات ) .

- التأكد من وضوح التعليمات .

- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية ، و بالتالي

تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهها.

1.7. وصف مقياس التوافق النفسي الاجتماعي: ويحتوي المقياس على قسمين

قسم خاص بالتوافق النفسي والقسم الآخر خاص بالتوافق الاجتماعي بحيث كل

قسم يحتوي على ستة أجزاء وكل جزء يحتوي على 15 عبارة ويتكون مقياس

التوافق النفسي الاجتماعي في قسمين وهي كالآتي :القسم الأول : التوافق النفسي

القسم الثاني : التوافق الاجتماعي

2.7. ثبات المقياس: ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار

الجيد ، إذ يعرفه مقدم عبد الحفيظ بأنه مدى الدقة و الاتساق ، واستقرار النتائج

عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين

مختلفتين(13).

وقد دلت النتائج أن الاختبار يتمتع بدرجات ثبات عالية وهذا ما بينه

الجدول رقم (02) .

معاملات الثبات	القسم الثاني التوافق الاجتماعي	معاملات الثبات	القسم الأول التوافق النفسي
0.789	اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية	0.814	اعتماد المراهق على نفسه
0.817	تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع.	0.925	خلو المراهق من الأعراض العصبية
0.889	علاقات المراهق في المدرسة .	0.790	شعور المراهق بحريته
.9240	علاقات المراهق في البيئة المحلية	0.777	تحرير المراهق من الميل إلى الانفراد

### الجدول رقم (02) يبين معاملات الثبات للاختبار

#### 3.7. صدق المقياس: معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات

معاملات الصدق	القسم الثاني التوافق الاجتماعي	معاملات الصدق	القسم الأول التوافق النفسي
0.888	اكتساب المراهق للمهارات الاجتماعية	.9020	اعتماد المراهق على نفسه
.9030	تحرر المراهق من الميول المضادة للمجتمع.	.9610	خلو المراهق من الأعراض العصبية
0.942	علاقات المراهق في المدرسة .	.8880	شعور المراهق بحريته
0.915	علاقات المراهق في البيئة المحلية	.8810	تحرير المراهق من الميل إلى الانفراد

الجدول رقم (3) يبين معاملات الصدق الذاتي للاختبار

4.7 - كيفية تصحيح المقياس المطبق : يتبع هذا المقياس طريقة تدرج الدرجات تبعاً لإيجابية و سلبية العبارات ، أي أنه تعطى الدرجات ( 2 ) على الإجابة الموجبة والدرجة (1) على الإجابة السالبة بحيث تجمع كل العلامات المتحصل عليها من خلال إجاباته على عبارات المقياس وتسجل .

وطبقاً لهذا النظام فإن أقصى وأدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص في المقياس تتراوح قيمه بين ( 180 و 360 ) و بالتالي فإن :

- أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المعوق حركياً في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:  $180 \times 1 = 180$

- أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها التلميذ في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:  $180 \times 2 = 360$  .

### 8. النتائج والمناقشة :

#### 1.8. عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات القبليّة والبعديّة للتوافق النفسي و

#### الاجتماعي لعينتي البحث:

#### 1.1.8. عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياس القبلي للتوافق النفسي لعينتي البحث:

النتائج قبلية للتوافق النفسي	العدد n	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	درجة الحرية df	مستوى الدلالة &	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولة	الدلالة
تجريبية	15	47.13	3.314	28	0.05	2.244	2.35	غير دال
ضابطة	15	44.27	3.674					

جدول رقم (4) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياس T للعينتين التجريبية والضابطة ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن مستوى العينتين متجانس من حيث درجة الاختبار القبلي للتوافق الاجتماعي وهذا ما يسهل تطبيق البرنامج التدريبي .

### 2. 2. 8. عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياس القبلي للتوافق الاجتماعي

**لعينتي البحث:** والتي تنص على عدم وجود فروق دالة احصائية في الاختبار القبلي للعيينة التجريبية والضابطة في درجة التوافق الاجتماعي .

النتائج لقبيلية لتوافق الاجتماعي	العدد n	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	درجة الحرية df	مستوى الدلالة &	قيمة T المحسوبة	قيمة T المجدولة	الدلالة
تجريبية	15	43.67	3.155	28	0.05	1.99	2.35	غير دال
	15	41.47	2.875					

جدول رقم (5) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيم T للعيينة الضابطة والتجريبية ومنه ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن مستوى العينتين متجانس من حيث درجة الاختبار القبلي للتوافق الاجتماعي وهذا ما يسهل تطبيق البرنامج التدريبي .

### 3. 8. عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياس القبلي والبعدي للتوافق النفسي للعيينة التجريبية:

اختبار التوافق النفسي للعيينة التجريبية	العدد n	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	درجة الحرية df	مستوى الدلالة &	قيمة T المحسوبة	قيمة T المجدولة	الدلالة
بعدي	15	57.67	6.640	14	0.05	5.497	2.98	دال
		47.13	3.314					

جدول رقم (6) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T للعينات المترابطة ومنه ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن البرنامج التدريبي اثر ايجابا على الرفع من درجة التوافق النفسي عند اللاعبين وهذا مما فسر لنا زيادة الجانبين البدني والمهاري لدى اللاعبين .

### 4. 8. عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياس القبلي والبعدي للتوافق الاجتماعي للعيينة التجريبية:

اختبار التوافق الاجتماعي للعينة التجريبية	العدد n	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	درجة الحرية df	مستوى الدلالة &	قيمة T المحسوبة	قيمة T المجدولة	الدلالة
بعدي	15	54.13	5.139	14	0.05	6.722	2.98	دال
		43.67	3.155					

جدول رقم (7) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيم T للعيينة التجريبية والضابطة ومنه ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن البرنامج التدريبي اثر ايجابا على الرفع من درجة التوافق الاجتماعي عند اللاعبين وهذا مما فسر لنا زيادة الجانبين البدني والمهاري لدى اللاعبين .

### 5.8 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياس البعدي للتوافق النفسية لعينتي البحث:

اختبار توافق النفسي البعدي	العدد n	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	درجة الحرية df	مستوى الدلالة &	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولة	الدلالة
تجريبية	15	57.67	6.640	28	0.05	4.643	2.35	دال
ضابطة	15	48.60	3.621					

جدول رقم (8) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T للعينة التجريبية والضابطة بإجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابيين لدى العينتين يتبين أن درجة التوافق النفسي للعينة التجريبية كانت أكبر أي (48.60 < 57.67)، أما فيما يخص قيمة (T) المحسوبة و المقدره بـ 4.643 فقد كانت اكبر من قيمة (T) الجدولة أي: (2.35 < 4.643) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وهي درجة دالة إحصائيا على وجود فروق بين العينة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي و أن الفرق المسجل بين المتوسطين له دلالة إحصائية عند نفس المستوى.

### 6.8 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياس البعدي للتوافق الاجتماعي لعينتي البحث:

اختبار التوافق الاجتماعي البعدي	العدد n	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	درجة الحرية df	مستوى الدلالة &	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولة	الدلالة
تجريبية	15	54.13	5.139	28	0.05	5.796	2.35	دال
ضابطة	15	45.80	2.145					

جدول رقم (9) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T للعينة التجريبية والضابطة و بإجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابيين لدى العينتين يتبين أن درجة التوافق النفسي للعينة التجريبية كانت أكبر أي (45.80 < 54.13)، أما فيما يخص قيمة (T) المحسوبة و المقدره بـ 5.796 فقد كانت اكبر من قيمة (T) الجدولة أي: (2.35 < 5.796) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وهي درجة دالة إحصائيا على وجود فروق بين العينة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي و أن الفرق المسجل بين المتوسطين له دلالة إحصائية عند نفس المستوى.

### 9. تفسير ومناقشة النتائج: في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود

طبيعة المنهج المستخدم والبرنامج المقترح والعينة التي طبق عليها البحث والاختبارات المستخدمة ومن خلال مناقشة وتحليل النتائج التي توصل اليها الباحث لها سنحاول من خلال هذا الفصل إلى تقديم جملة من الاستنتاجات ومقابلة النتائج بالفرضيات مع استخلاص جملة من التوصيات نأمل أن يعمل بها مستقبلا.

تبين من خلال النتائج المسجلة أن المتوسط الحسابي للاختبار للعينة

التجريبية في اختبار التوافق النفسي القبلي قد بلغ (47.13) وهذا بانحراف معياري قدر به (3.314) في حين بلغ المتوسط الحسابي وعلى نفس البعد عند العينة الضابطة (44.27) بانحراف معياري مقداره (3.674) .

وبإجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابيين لدى العينتين يتبين أن درجة التوافق النفسي للعينة التجريبية كانت أكبر أي (47.13 < 44.27) ، أما فيما يخص قيمة (T) المحسوبة و المقدره بـ 2.244 فقد كانت اصغر من قيمة (T) المجدولة أي: (2.244 > 2.35) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة غير دالة إحصائيا على وجود فروق بين العينة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي و أن الفرق المسجل بين المتوسطين ليس له دلالة إحصائية عند نفس المستوى.

و هذا ما يؤكد لنا مدى تجانس العينتين قصد الدراسة وهذا ما يسهل تطبيق البرنامج التدريبي . يتبين من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (5) أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية في اختبار التوافق النفسي قد بلغ (57.67) وهذا بانحراف معياري قدر بـ (6.640) في حين بلغ المتوسط الحسابي وعلى نفس البعد للاختبار القبلي (47.13) بانحراف معياري مقداره (3.314) .

وبإجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابيين لدى العينة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي كانت أكبر أي (47.13 < 57.67) ، أما فيما يخص قيمة (T) المحسوبة و المقدره بـ 5.497 فقد كانت أكبر من قيمة (T) المجدولة أي: (5.497 < 2.98) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) و هي درجة دالة إحصائيا على وجود فروق بين الاختبار البعدي والقبلي للعينة التجريبية وأن الفرق المسجل بين المتوسطين له دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح الاختبار البعدي.

يرجع الباحث هذه النتائج إلى فعالية برنامج الألعاب التمهيدية المقترح الذي تم تطبيقه ، وما تضمنتها وحداته من ألعاب ساهمت في الزيادة من درجات التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ قيد البحث.

وهذا ما يؤكد كمال دسوقي 197 بقوله أن المقصود بحسن التوافق هو التواصل الجيد والمباشر للفرد بيئته بقصد اشباع حاجاته وهو يستهدف الرضا عن النفس وراحة البال والاطمئنان ، نتيجة الشعور بالقدرة الذاتية على التكيف مع البيئة والتفاعل مع الآخرين ، ولا يحتاج ذلك لأكثر من التعرف على حاجات النفس واستطلاع امكانيات البيئة وحسن التعامل مع الغير (14).

لقد ساهم البرنامج التدريبي المبني على الألعاب التمهيدية بشكل كبير في تنمية توافق اللاعب من الجانب النفسي والاجتماعي ، فأحب الآخرين ، ووثق فيهم



، وأقام معهم علاقات اجتماعية حميمة ، اتسمت بالحب والأمان؛ الأمر الذى انعكس أثرها على سلوكياته؛ حيث قام بشتى أنواع السلوك المرغوب .

من هنا تم التحقق من الفرضية الاولى و الثانية وهذا ما يتفق نتائج مع دراسة من حسن محمد الأطرش ودراسة إبراهيم اسبيرليج (Abraham Sperling, 1980) ، كيرك ، وجروتبيتر (Crick & Grotper, 1995) ، والتى أوضحت فاعلية البرامج المختلفة سواء الإرشادية أو برامج اللعب فى زيادة التوافق النفسى والاجتماعى.

### 10. الاستنتاجات

- بناء مقياس التوافق النفسى والاجتماعى للاعبى كرة القدم الناشئين ، تم التعرف بابعاده على درجة التوافق النفسى والاجتماعى ، وكذلك معرفة الفروق.
- تصميم برنامج ألعاب تمهيدية جماعية ، اسهم فى تحسين التوافق النفسى والاجتماعى للعيينة قيد البحث.
- كانت معدلات التحسن للتوافق النفسى والاجتماعى للعيينة التجريبية ، والتى طبق عليها برنامج الألعاب التمهيدية احسن من العينة الضابطة .

### 11. المصادر والمراجع :

- محمد حسن علاوى: موسوعة الألعاب الرياضية ، (ط - 6) ، القاهرة ، دار المعارف ، 1997م.
- أبو النجا أحمد عز الدين: الألعاب الصغيرة ، البحرين ، المكتبة الوطنية ، 1994م.
- عبد النبى الجمال: الألعاب التمهيدية والألعاب الصغيرة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، 2001م
- سعد المغربي: حول مفهوم الصحة النفسية أو التوافق ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، مجلة علم النفس العدد(23) ، يوليو أغسطس سبتمبر 1992م.
- إيلين وديع فرج: خبرات فى الألعاب للصغار والكبار ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1996م.
- مصطفى فهيمى.. التكيف النفسى الطبعة الأولى. دار النهضة القاهرة (1978)
- مصطفى فهيمى. دراسات فى سيكولوجية التكيف. القاهرة. سنة 1987.
- احمد عزت راجح. اصول علم النفس الطبعة العاشرة. مطبعة النهضة المصرية. الاسكندرية: (1976).
- السيد محمد أبو النور حسن: تأثير برنامج تعليمى باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى رياضة الهوكى لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية.
- حسين محمد الأطرش: التوافق النفسى والاجتماعى وعلاقته بالذكاء لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة 7 أكتوبر ، كلية الآداب ، 2005م.
- 11\_ Kozolockozo B.N.: Mogzotobka, Opgtsoluctob, M 1981.
- 12 \_ Crick N. R. &Grotper J.K.: Relation Aggression, Gender and Social Psychological Adjustment, Child Development, V 66, 1995.
- 13 - مقدم عبد الحفيظ. الإحصاء و القياس النفسى و التربوي ، . الجزائر ، : ديوان المطبوعات الجامعية ، بلون طبعة. (1993).
- 14 - كمال دسوقي. علم النفس ودراسة التوافق. (1974).

# دور عامل التخطيط الإستراتيجي في تطوير المنشآت الرياضية دراسة حالة ديوان المركب المتعدد الرياضات بالشلف .

د. محمد يحياوي \*

أ . محمد قطاب \*

## الملخص:

التخطيط الإستراتيجي هو تخطيط بعيد المدى يأخذ بعين الاعتبار المتغيرات التي يتم توفيرها عن بيئة المنشأة بما يساهم في تحديد الفرص والمخاطر المحيطة بها ونقاط القوة والضعف المميزة لها ، كما أصبح التخطيط الإستراتيجي بمثابة الحل الأمثل للتحديات التي تواجهها هذه المنشآت وذلك بتطبيق واحترام كل متطلبات التخطيط الإستراتيجي في إدارتها ، ونظرا لما له من أهمية كأسلوب فعال لتحقيق هذا التكيف ، إن نجاح عملية التخطيط الإستراتيجي تعتمد على الطريقة المثلى التي تمارس بها مراحلها المتمثلة في (الرؤية ، الرسالة ، التحليل الإستراتيجي وضع الأهداف ، الخيار وتنفيذ الخيار الإستراتيجي) بغية الوصول إلى الأهداف المسطرة وتحقيق النتائج المرجوة .

**الكلمات المفتاحية :** التخطيط الإستراتيجي ، الرؤية والرسالة ، وضع الأهداف ، تنفيذ الخيار الإستراتيجي ، المركب الرياضي.

## Abstract:

Strategic planning is a long range planning that takes into account the variables that are provided within the environment, thus contributing to identify opportunities and risks surrounding strengths and weaknesses. The strategic planning is a perfect solution to the challenges faced by these organizations through the application of and respect for all strategic planning requirements management. Considering its importance as an effective method for achieving this adjustment, the success of the strategic planning process depends on the best practice of its stages (vision, message, strategic analysis, goal setting, choice and implementation of the strategic option) in order to reach the goals and achieve results.

**Key words:** Strategic planning, Vision and Message, Goal setting, Implementation of the strategic choice, Sports complex.

**توطئة :** عرفت المؤسسات تطورات عديدة و متسارعة على جميع الأصعدة

\* معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة حسبية بن بوعلي بالشلف.

\* معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة حسبية بن بوعلي بالشلف - guettab.meh.doc2013@gmail.com



و التي تعود على المجالات التي مست حجمها و عدد وظائفها مع تزايد درجة التعقيد في بيئة العمال نتيجة لتعدد مكونات البيئة و تداخلها ما أدى إلى اللجوء و الإهتمام أكثر بالتخطيط الإستراتيجي نظرا لدوره الفعال في المؤسسة.

يعتبر التخطيط الإستراتيجي عملية منظمة لأنه يتضمن ترتيب محدد و نمط يتم التركيز عليه و على فاعليته حيث تقوم المؤسسات بتحليل الأوضاع السائدة محليا و عالميا و تدرس الإحتياجات المتغيرة و تبعاتها على أعمال المؤسسة و ما يعنيه كل ذلك من فرص و تهديدات كما تقوم المؤسسة بتشخيص قدراتها و إمكاناتها الداخلية لتتعرف على مواقع القوة و الضعف فيها بعدها تسعى المؤسسة إلى وضع الإستراتيجيات الملائمة للتكيف مع المعطيات كإستغلال الفرص المتاحة و التغلب على التهديدات و العقبات للحفاظ على إستمرارية بقائها و بالتالي فإن العملية عبارة عن مجموعة من القرارات حول ماذا سنفعل؟ لماذا نفعل ذلك؟ وكيف نفعل ذلك؟

**. مشكلة الدراسة :** تسعى المنشآت الرياضية الجزائرية على ترقية مستوى أداء أنشطتها الإدارية المختلفة تلجأ إلى إعتماد منهجية التخطيط الإستراتيجي بإعتباره الطريقة المثلى التي تمكن المنشأة من معرفة نقاط القوة و السيطرة على نقاط الضعف و الإفادة من الفرص المتاحة و الحد من المخاطر.

و عليه فالسؤال الرئيسي الذي تتمحور حوله إشكالية الدراسة يمكن صياغته كما يلي :  
كيف يساهم عامل التخطيط الإستراتيجي في تطوير المنشآت الرياضية ؟  
و ما مدى التزام المركب الرياضي بالشلف بهذا التوجه؟

و بناء على هذه الإشكالية يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية :

- ما المقصود بالتخطيط الإستراتيجي ؟
- هل عامل التخطيط الإستراتيجي دور في تطوير المركب الرياضي بالشلف ؟.
- أهداف البحث :** يهدف إلى تحقيق الآتي :
- محاولة إبراز عملية التخطيط الإستراتيجي.
- تحديد مستوى ممارسة التخطيط الإستراتيجي في المنشأة الرياضية محل الدراسة.
- تسليط الضوء على المزايا التي تحصل عليها المنشآت الرياضية التي تستخدم التخطيط الإستراتيجي.
- الكشف عن أبرز معوقات التخطيط الإستراتيجي في المنشأة الرياضية محل الدراسة .

- تبني مقترحات و توصيات مهمة في ضوء النتائج المتواصل إليها.

**. أهمية الدراسة :** تظهر أهمية البحث في النقاط التالية :

- تبيان أهمية إستخدام التخطيط الإستراتيجي في المنشأة الرياضية.
- تبيان الدور الذي يلعبه التخطيط الإستراتيجي في المنشأة الرياضية.
- التعرف على مدى قدرة المنشآت الرياضية على تطبيق التخطيط الإستراتيجي.
- تقديم جملة من المقترحات والتوصيات إلى الجهات المعنية في المنشأة الرياضية محل الدراسة من أجل تحسين ادائها.

#### . حدود الدراسة :

- . الحدود المكانية : ديوان المركب المتعدد الرياضات بالشلف .
- . الحدود الزمانية : امتدت الحدود الزمانية للبحث من 2016/05/15 إلى 2016/06/14 .

#### . الدراسات السابقة :

1. **دراسة على عبد الحسين الجشمي عنونها :** " أثر بيئة المهمة في التخطيط الإستراتيجي - دراسة تطبيقية في المنظمات الفندقية في مدينة كربلاء " هدفنا الدراسة إلى التعرف على أثر بيئة المهمة في التخطيط الإستراتيجي بكربلاء - العراق تكون مجتمع الدراسة من رئيس مجلس إدارة و مدير فندق مدير إدارة البالغ عددهم 120 مديرا و قام الباحث بتصميم إستبانة مكونة من 49 فقرة و توصل الباحث للنتائج التالية :
  - هناك قبول عام لدى مدراء الفنادق بشأن عناصر بيئة المهمة و ما تفرزه من تحديات تتطلب خطط إستراتيجية متكيفة مع طبيعة هذه التغيرات.
  - هناك إهتماما محدودا من إدارة المنظمات بمراحل التخطيط الإستراتيجي مما يستلزم من الإدارات المعنية في الفنادق المبحوثة زيادة الإهتمام بها.
2. **دراسة هشام عباس نعمة الركابي 2013 عنونها :** دراسة تحليلية لمستوى التخطيط الإستراتيجي للتنمية الإدارية لبعده الهيكل التنظيمي في منتديات الشباب و الرياضة - دراسة ميدانية لكلية التربية الرياضية جامعة البصرة هدفنا الدراسة إلى التعرف على مستوى التخطيط الإستراتيجي للتنمية الإدارية لبعده الهيكل التنظيمي في منتديات الشباب و الرياضة و تكون مجتمع الدراسة من الإداريين والمشرفين العاملين في منتديات الشباب و الرياضة البالغ عددهم 504 فردا و قام الباحث بتصميم إستبانة مكونة من 88 فقرة و توصل الباحث للنتائج التالية :
  - أن عملية التدرج الوظيفي لا تعتمد بشكل كبير على المقدره و الكفاءة العلمية التي يمتلكها الشخص و إنما هناك ظروف إجتماعية و سياسية تحكم هذه

القضية.

- الإداريين في منتديات الشباب و الرياضة لا يساهمون بشكل كبير في عملية إتخاذ القرارات الهامة و المتعلقة بتحقيق أهداف العمل.

### الإطار النظري للدراسة :

**1. تعريف التخطيط الإستراتيجي:** تعددت تعريفات التخطيط الإستراتيجي سواء في ميدان الإدارة بصفة عامة أو في ميدان الإدارة العلمية بصفة خاصة فهناك من ينظر إليه باعتباره عملية إدارية تهدف إلى تغيير و تحويل نظام العمل في المؤسسات بطريقة تحقق الكفاءة و الفاعلية و هناك من يعتبر التخطيط الإستراتيجي مجرد فلسفة تحدد طريقة و منهج حل المشكلات الإدارية في النظم المختلفة<sup>(1)</sup> كما عرف بأنه كافة الإجراءات الهادفة إلى وضع أهداف ممكنة التنفيذ من الناحية البيئية و على ضوء الموارد المالية و البشرية المتاحة و بالنظر للأولويات المقررة<sup>(2)</sup> و يعني كذلك تحديد الأهداف بالتفصيل ومخططات العمل التي تسمح بتحقيق الأولويات و بلوغ المستويات المرجوة من الأداء<sup>(3)</sup>

في حين عرفه عبد الحسين الجشعمي بأنه أسلوب و طريقة و رؤية للعمل المستقبلي تنبئه المنشأة للوصول إلى تحقيق غاياتها و أهدافها النهائية من خلال حشد الجهود و تخصيص الموارد لتنفيذ تلك الرؤى و الوصول على أرض الواقع.<sup>(4)</sup> و من هذه التعاريف نستنتج أنه وسيلة مساعدة على إتخاذ القرارات الإستراتيجية لتحقيق الأهداف المسطرة التي تسعى المنشأة للوصول إليها في المستقبل مع الأخذ بعين الإعتبار التغيرات التي تطرأ على بيئتها.

**2. خصائص التخطيط الإستراتيجي:** عملية التخطيط الإستراتيجي الناجحة تتمتع بمجموعة من الخصائص تتمثل بالآتي<sup>(5)</sup>

- تدعيم بإطار العمل و ليس بمجرد تنبؤات مادية
- عملية شمولية و تكاملية وليست عمليات تجميع لرؤية و قيم و أهداف و أفكار متناثرة.
- أن تكون فاعلة بإتجاه الفرص المتاحة وليست متأخرة و تأتي كردود فعل للأحداث البيئية.
- عملية التخطيط الإستراتيجي الفعالة تتسم بالمغامرة و الهجوم و ليست عمليات تأثر سلبي و ردود أفعال أن تكون -
- عملية التخطيط الإستراتيجي هجومية مفتوحة و ليست دفاعية مغلقة.
- أن تكون عملية التخطيط الإستراتيجي عملية تسارعية مرنة و ليست إنكماشية جامدة.

- أهمية التخطيط الإستراتيجي:** تتمثل في:<sup>(6)</sup>
- توفير إطار لترشيد الإدارة في إتخاذ القرارات.
  - زيادة سيطرة الإدارة على الموارد المتاحة و ترشيد تخصيصها و تعظيم العائد من إستخدامها و ذلك في حدود القيود المفروضة عليها.
  - تلبية ظروف عدم التأكد بالنسبة للعوامل البيئية العامة و الخاصة و ذلك بالتنبؤ بها و تشخيص أثارها على حركة الإدارة و تحديد القيود التي تفرضها و إستنباط الأساليب والأدوات للتعامل معها و تحديد الفرص المتاحة لها بما يسهم في تحقيق فعالية المنشأة.
  - تحقيق التسق بين مختلف أوجه النشاط و تعميق فهم المديرين عن دورهم في تحقيق هذه الأهداف و الإلتزام بالأهداف الإستراتيجية التي تضعها الإدارة.
  - تحقيق الحوار المستمر عن مستقبل المنشأة بين الإدارة العليا و الوسطى و مستوى التشغيل بين التنفيذ و الإستشارة و بين الأقسام الوظيفية و قسم التخطيط و بين الإدارة و النقابات و بين المنشأة و المتعاملين معها.

**4. شروط التخطيط الإستراتيجي:** لكي ينجح التخطيط الإستراتيجي في تحقيق أهدافه لابد من توفر مجموعة من الشروط تتمثل في:<sup>(7)</sup>

- أ. المشاركة الواسعة:** يتطلب التخطيط الإستراتيجي ضرورة قاعدة المشاركة الواسعة و في كل المجالات الاجتماعية و السياسية و الإقتصادية و الإدارية ففي التنمية الإدارية لابد من تطبيق فلسفة إدارية تفتح المجال لكل العاملين لإبداء الرأي و المشاركة و تحمل المسؤولية في كل العمليات الإدارية و تتوفر هذه الشروط في معظم الدول المتقدمة كقاعدة أساسية لنجاح التخطيط.
- ب. المعلومات:** إن توفر قاعدة معلوماتية يعتبر عنصرا أساسيا لنجاح التخطيط حيث يشير غياب هذه القاعدة إلى عدم توفير الموضوعية والمنهجية العلمية في التخطيط واللجوء إلى المنهج التقليدي و ممارسة العشوائية في كل ما يتعلق بالتنمية الإدارية.

**ج. الإدارة السياسية:** وهي القناعة الصادقة و المنهج الواضح بضرورة إستخدام التخطيط الإستراتيجي والإبتعاد عن العشوائية و الأغراض الدعائية إذ لا بد من الإيمان بالدراسة و البحث و جمع المعلومات و توفير الكوادر البشرية الجيدة.

**5. متطلبات نجاح التخطيط الإستراتيجي:** تكمن في مايلي:<sup>(8)</sup>

- إقتناع المسؤولين بالمنشأة بأهمية التخطيط و الجدية في التعامل مع هذا الموضوع.
- توفير متطلبات الخطة من موارد مالية و بشرية تنظيمية و تقنية.

- وجود قيادات و كوادر مؤهلة تتمتع بالمهارات الإدارية الأساسية.
  - وضع برنامج زمني مناسب و تسمية المعنيين بالتنفيذ و مساءلتهم.
  - توافق الهيكل التنظيمي مع الخطط الإستراتيجية
  - الواقعية في التقديرات و الخطط حتى لا تصبح الأهداف مجرد أحلام و أماني.
  - المرونة و السهولة في الإتصالات و المتابعة و التصحيح.
- 6. مراحل التخطيط الإستراتيجي :** تتضمن عملية التخطيط الإستراتيجي على مستوى المنشأة من الأنشطة التي تتم وفق تسلسل معين أو وفق نموذج معين وهي<sup>(9)</sup>:
- أ. تحديد رسالة المنشأة :** تمثل الرسالة وصفا دقيقا لما تسعى المنشأة لتحقيقه و تحديد توجهها المستقبلي فضلا عن غرضها الذي وجدت من أجله قائمة على رؤية لما تحب أن تكون عليه في المستقبل مما يجعلها موجهة لخياراتها الإستراتيجية و مقدمة الصورة الواضحة عن المنشأة لأصحاب المصالح.
  - ب. التحليل البيئي :** وإذا كانت البيئة متمثلة بعدة متغيرات تحيط بالمنشأة و داخلها فالخارجية هي (إقتصادية إجتماعية تكنولوجية سياسية....) و إن الفكرة الأساس من التحليل البيئي هي معرفة الفرص و التهديدات و مواطن القوة والضعف.
  - ج. تحديد الأهداف الإستراتيجية :** وهي عبارة عن وصف للنتائج المراد تحقيقها من خلال مجهودات المنشأة وبفضل أن تكون محددة بشكل يمكن قياسها للتأكد من مدى تحققها و تشتق من رسالة المنشأة فضلا عن كونها هرمية.
  - د. تطوير ووضع الخيارات الإستراتيجية :** تتمثل في عملية و وضع الخيارات المتاحة التي تحدد توجه المنشأة لتحقيق أهدافها و رسالتها وتتخذ أنواع و أصناف متعددة سواء على المستوى الكلي أو على مستوى وحدات الأعمال الوظيفي أي بحسب موقعها في الهرم الإستراتيجي.
  - هـ. تحديد الخيار الإستراتيجي الأفضل :** يتفق أغلب الباحثين أن الخيار الإستراتيجي هو حاصل عملية متسلسلة الخطوات تبدأ بتقويم البدائل الأفضل و فق معايير تعتمد على نتائج التحليل الإستراتيجي تجعله الأفضل لوضع المنشأة الداخلي و تعزز تكيفها مع بيئتها الداخلية و من ثم تحقيق أهدافها.
  - و. تنفيذ الخيار الإستراتيجي :** شغل التنفيذ للخيار الإستراتيجي جزء من إهتمام باحثي التخطيط الإستراتيجي كونه يشكل حلقة وسطية ما بين الصياغة و الرقابة الإستراتيجية من ناحية و إتسامه بالشمولية في علاقته و إحتياجه لأبعاد الحياة المنشأة الحالية و المستقبلية من ناحية أخرى و إن النجاح الإستراتيجي في توظيف الطاقات يعتمد على رسم معالم آلية التنفيذ الإستراتيجي و تهيئة متطلباته بفاعلية.

**. الجانب التطبيقي للدراسة : أولا : الأدوات المستخدمة في الدراسة :**

1 . **مجتمع وعينة الدراسة :** بناء على أهداف الدراسة تم إختيار ديون المركب المتعدد الرياضات بعين الدفلى ميدانيا و البالغ عددهم 50 عامل و قد تم إختيار عينة عشوائية مكونة من 30 عامل من مجتمع الدراسة قصد إسقاط الدراسة التطبيقية عليها. تم توزيع الإستبانة على 30 عاملا و أسترد منها 27 إستبانة و بعد فحصها تم الحصول على الإستمارات الصالحة للدراسة وفق الجدول التالي :

عدد الإستمارات المفقاة	عدد الإستمارات القابلة للدراسة	عدد الإستمارات المسترجعة	عدد الإستمارات الموزعة
02	25	27	30
%6,66	%83,33	%90	%100

2 . **خصائص عينة الدراسة** إستنادا إلى الجدول رقم (1) يتم تحليل خصائص العينة كالتالي :

**الجدول رقم (1) : خصائص عينة الدراسة.**

المتغير	الفئات	التكرار	النسب المئوية
الجنس	ذكر	18	72
	أنثى	7	28
العمر	أقل من 30 سنة	6	24
	من 31 إلى 40 سنة	10	40
	من 41 إلى 50 سنة	5	20
	أكثر من 50 سنة	3	12
طبيعة العمل	إطار	11	44
	عون	8	32
	منفذ	6	24
المستوى التعليمي	جامعي	11	44
	ثانوي	09	36
	متوسط	05	20
الخبرة العلمية	أقل من 5 سنوات	7	28
	من 6 إلى 10 سنوات	10	40
	من 11 إلى 15 سنة	5	20
	أكثر من 15 سنة	3	12

أ. **الجنس :** نسبة أفراد العينة من الإناث تقل عن نسبة أفراد العينة الذكور حيث قدرت نسبة الإناث بـ 28% و قدرت نسبة الذكور بـ 72% من إجمالي أفراد العينة وهذا راجع لطبيعة النشاط.

ب. **العمر :** الفئة العمرية من 31 إلى 40 سنة هي الفئة الأكثر تمثيلا ضمن أفراد العينة المدروسة بنسبة 40% و بعدها الذين يتراوح سنهم أقل من 30 سنة و 41 إلى 50 سنة حيث تقدر نسبهم على التوالي بـ 24% و 20% بينما الفئة العمرية



الأكثر من 50 سنة فهي الأقل و نسبتها 12%.

**ج. طبيعة العمل :** تحتوي العينة من ما نسبة 44% إطارات و بعدها يأتي الأعوان بنسبة 32% في حين تمثل نسبة 24% منفذين.

**د. المستوى التعليمي :** تحتوي العينة من ما نسبته 44% مستواهم التعليمي جامعي ، في حين ما نسبته 36% مستواهم ثانوي وفي الأخير يأتي 20% من عينة الدراسة حاصلين على المستوى التعليمي في المتوسط.

**3. بناء أداة الدراسة :** تم الحصول على بيانات من خلال تصميم إستبانة بعد الإطلاع على المصادر والمراجع العلمية و الدراسات السابقة التي تناولت التخطيط الإستراتيجي حيث إشتملت عناصر الإستبانة على مايلي :

**أ. الجزء الأول :** ويتضمن البيانات الأولية للمبحوثين و هي : الجنس العمر طبيعة العمل المستوى التعليمي الخبرة العملية.

**ب. الجزء الثاني :** يتضمن عناصر التخطيط الإستراتيجي خمسة مجالات و يندرج تحت كل مجال ثلاث عبارات تتمثل المجالات فيمايلي :

- مجالات الرؤية و الرسالة.

- مجال التحليل الإستراتيجي

- مجال الأهداف الإستراتيجية

- مجال الخيار الإستراتيجي

- مجال تنفيذ الخيار الإستراتيجي

وقد أستخدم مقياس "ليكرت الثلاثي" لقياس إستجابات المبحوثين. حيث تم وضع قائمة الإستبيان ثلاث قرارات (نعم محايد لا) وتم تقسيم مجالات القرارات كما يلي : - إذا تراوحت قيمة المتوسط الحسابي بين 1 و 1,67 فإنه يدل على درجة استجابة مرتفعة .

- إذا تراوحت قيمة المتوسط الحسابي بين 1,68 و 2,34 فإنه يدل على إستجابة متوسطة.

- إذا تراوحت قيمة المتوسط الحسابي بين 2,35 و 3 فإنه يدل على إستجابة منخفضة .

**4. صدق أداة القياس :** تم لتأكد من صدق أداة الدراسة من خلال :

**أ. الصدق الظاهري (صدق المحكمين) :** تم عرض الأداة بصيغتها الأولية على مجموعة من خلال إيداء آرائهم و مقترحاتهم حول مدى صلاحية العبارات و مدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه و الحكم عليها من حيث الصياغة و الدقة إضافة إلى تعديل العبارات من خلال حذف البعض منها و إضافة أخرى فكانت إستبانة البحث بشكلها النهائي .

ب. ثبات أداة الدراسة : لقياس ثبات الإستبانة تم إستخدام معامل "ألفا كرونباخ" للتأكد من ثبات أداة الدراسة حيث بلغ معامل الثبات الكلي 0,778 وهي قيمة متوسطة كما أن معاملات "ألفا كرونباخ" لكل المجالات تراوحت بين 0,202 و 0,630 وهذه القيم تعكس ثبات مجالات الإستبانة إلى حد متوسط والنتائج موضحة في الجدول رقم (2).

### الجدول رقم 02 : معاملات "ألفا كرونباخ" لمحاور الإستبانة

المعامل	عدد العبارات	المحاور
0,578	3	الرؤية والرسالة
0,202	3	التحليل الإستراتيجي
0,647	3	وضع الأهداف الإستراتيجية
0,571	3	الخيار الإستراتيجي
0,630	3	تنفيذ الخيار الإستراتيجي
0,778	15	كل الإستبانة

المصدر : من إعداد الباحث بالإعتماد على برنامج SPSS

1. مجال الرؤية والرسالة :تعرف على استجابات أفراد العينة حول مدى إهتمام المركب بالرؤية والرسالة ، كما هو مبين في الجدول التالي :

جدول رقم (3): الرؤية والرسالة في المركب .

الرقم	العبارة	نعم		لا		محايد		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	إختبار كاي <sup>2</sup>		
		%	ت	%	ت	%	ت			القيمة	إحتمال الخطأ	
1	تعمل إدارة المركب وفق رؤية واضحة ومفهومة	28	7	20	5	52	13	2,24	0,87	4,16	0,12	
2	تراعى إدارة المركب الظروف الواقعية عند صياغة الرسالة	56	14	28	7	16	4	1,60	0,76	6,32	0,04	
3	تنسجم رسالة إدارة المركب مع الرؤية المستقبلية	60	15	24	6	16	4	1,56	0,76	8,24	0,01	
		المتوسط الحسابي المرجح								1.8	متوسطة	

المصدر :من إعداد الباحث بالإعتماد على برنامج SPSS

**تعليق :** وقعت العبارتان (3) و (2) في الرتبتين الأولى و الثانية بمتوسط حسابي 1,56 و 1,60 على التوالي أي وقوعهما في مجال قرار "نعم" بإنحراف معياري يقدر بـ 0,76 كما أثبتت كاي<sup>2</sup> أن الإختلافات الإحصائية لكل منهم ذات دلالة إحصائية لأن إحتمال الخطأ يساوي 0,016 و 0,042 على التوالي و هو أقل من 5% لكلا العبارتين. كما وقعت العبارة (1) في الرتبة الثالثة و الأخيرة بمتوسط حسابي 2,24 أي وقوعها في مجال قرار " محايد " بإنحراف معياري يقدر بـ 0,87 كما أثبتت إختبار كاي<sup>2</sup> أن الإختلافات في الآراء ليست لها دلالة إحصائية لأن

إحتمال الخطأ أكبر من 5% .

**2 . مجال التحليل الإستراتيجي :** تعرف على استجابات أفراد العينة حول مدى إهتمام المركب التحليل الإستراتيجي ، كما هو مبين في الجدول التالي :  
جدول رقم (4) : التحليل الإستراتيجي في المركب

الرقم	العبارة	نعم		لا		محايد		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	إختياركاً	
		%	ت	%	ت	%	ت			القيمة	إحتمال الخطأ
1	تقوم إدارة المركب بتحديد الفرص و التحديات التي تواجهها	32	8	32	8	36	9	2,04	0,84	0,08	0,96
2	تحليل البيئة الخارجية للمركب للتعرف على التهديدات لتجنبها أو الحد من آثارها.	24	6	40	10	36	9	2,12	0,78	1,04	0,59
3	تقوم إدارة المركب بتحليل البيئة الداخلية للتعرف على مواردها المادية و المالية اللازمة بدقة	40	10	44	11	16	4	1,76	0,72	3,44	0,17
المتوسط الحسابي المرجح		1.97									
متوسطة											

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على برنامج SPSS

**تعليق :** وقعت العبارات (1) و (2) و (3) في الترتيب الأول الثاني و الثالث على التوالي بمتوسط حسابي 1,76 و 2,04 و 2,12 على التوالي أي وقوعهم في مجال قرار " محايد " بإنحراف معياري يقدر بـ 0,72 و 0,84 و 0,78 على التوالي كما أثبت إختيار كلاً أن الإختلافات في الآراء ليست لها دلالة إحصائية لأن إحتمال الخطأ أكبر من 5% لكل العبارات.

**3 . مجال وضع الأهداف الإستراتيجية :** تعرف على استجابات أفراد العينة حول مدى إهتمام المركب وضع الأهداف الإستراتيجية ، كما هو مبين في الجدول التالي :

جدول رقم (5):وضع الأهداف الإستراتيجية في المركب

الرقم	العبارة	نعم		لا		محايد		الانحراف المعياري	القيمة	إختبار كاي <sup>2</sup>
		%	ت	%	ت	%	ت			
1	تضع إدارة المركب أهداف مكتوبة تسعى لتحقيقها في ضوء الإمكانيات المتاحة	56	14	24	6	20	5	0,81	5,84	0,05
2	تشارك إدارة المركب العاملين في تحديد الأهداف الإستراتيجية	24	6	36	9	40	10	0,8	1,04	0,59
3	تضع إدارة المركب الإستراتيجيات المناسبة لتحقيق الأهداف بما يتلائم مع الإمكانيات و الظروف المتاحة	36	9	32	8	32	8	0,84	0,08	0,96
المتوسط الحسابي المرجح								1,92	متوسطة	

المصدر : من إعداد الباحث بالاعتماد على برنامج SPSS

**تعليق :** وقعت العبارة تضع إدارة المركب أهداف مكتوبة تسعى لتحقيقها في ضوء الإمكانيات المتاحة " في الرتبة الأولى من درجة الموافقة بمتوسط حسابي 1,64 أي وقوعها في مجال قرار "نعم" بإنحراف معياري يقدر بـ 0,81 كما أثبتت كاي<sup>2</sup> أن الإختلافات الإحصائية لكل منهم ذات دلالة إحصائية لأن إحتمال الخطأ يساوي 0,05 و هو أقل من 5% كما وقعت العبارتان (3) و (2) في الرتبتين الثانية و الثالثة بمتوسط حسابي 1,96 و 2,16 على التوالي أي وقوعهما في مجال قرار " محايد" بإنحراف معياري يقدر بـ 0,84 و 0,80 على التوالي كما أثبتت إختبار كاي<sup>2</sup> أن الإختلافات في الآراء ليست لها دلالة إحصائية لأن إحتمال الخطأ أكبر من 5% لكلا العبارتين.

**4. مجال الخيار الإستراتيجي :** تعرف على استجابات أفراد العينة حول مدى إهتمام المركب الخيار الإستراتيجي ، كما هو مبين في الجدول التالي :

جدول رقم (6) : الخيار الإستراتيجي في المركب



الرقم	العبارة	نعم		لا		محايد		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	إختبار كاي <sup>2</sup>	
		ت	%	ت	%	ت	%			القيمة	إحتمال الخطأ
1	تركز إدارة المركب على اتخاذ قرارات إستراتيجية تتلاءم مع الخطط الموضوعية.	14	56	9	36	2	8	1,52	0,56	8,72	0,01
2	ضرورة توفر بدائل و خيارات إستراتيجية لكل خطة	16	54	5	20	4	16	1,52	0,77	10,64	0,005
3	تختار إدارة المركب الإستراتيجيات التي تتناسب مع رؤية المركب ورسالته.	5	20	9	36	11	44	2,24	0,77	2,24	0,32
		المتوسط الحسابي المرجح		1,76		متوسطة					

المصدر : من إعداد الباحث بالإعتماد على برنامج SPSS

**- تعليق :** وقعت العبارتان (1) و(2) في نفس الرتبة بمتوسط حسابي لكل منهما 1,52 أي وقوعهما في مجال قرار "نعم" بإنحراف معياري يقدر بـ 0,65 و 0,77 على التوالي كما أثبتت كاي<sup>2</sup> أن الإختلافات الإحصائية لكل منهما ذات دلالة إحصائية لأن إحتمال الخطأ يساوي 0,01 و 0,005 على التوالي وهو أقل من 5 % لكلا العبارتين كما وقعت العبارة (3) في الرتبة الثالثة والأخيرة بمتوسط حسابي 2,24 أي وقوعها في مجال قرار "محايد" بإنحراف معياري يقدر بـ 0,77 كما أثبت إختبار كاي<sup>2</sup> أن الإختلافات في الآراء ليست لها دلالة إحصائية لأن إحتمال الخطأ أكبر من 5%.

**5. مجال تنفيذ الخيار الإستراتيجي :** تعرف على استجابات أفراد العينة حول مدى إهتمام المركب تنفيذ الخيار الإستراتيجي ، كما هو مبين في الجدول التالي :

جدول رقم (7) : تنفيذ الخيار الإستراتيجي في المركب.

الرقم	العبارة	نعم		لا		محايد		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	إختبار كا <sup>2</sup>	
		%	ت	%	ت	%	ت			القيمة	إحتمال الخطأ
1	يتم تحديد الجهة المسؤولة عن تنفيذ الخطة الإستراتيجية	56	14	28	7	16	4	1,6	0,76	6,32	0,04
2	تعمل إدارة المركب على تجنيد الموارد البشرية و المادية لتنفيذ الخطة الإستراتيجية	60	15	12	3	28	7	1,68	0,9	8,96	0,01
3	تعمل إدارة البرامج و الجداول الزمنية لتنفيذ خططها	40	10	40	10	20	5	1,8	0,76	2,00	0,36
المتوسط الحسابي المرجح								1.69	متوسطة		

المصدر: من إعداد الباحث بالإعتماد على برنامج SPSS

**تعليق :** وقعت العبارة " يتم تحديد الجهة المسؤولة عن تنفيذ الخطة الإستراتيجية " في الرتبة الأولى من درجة الموافقة بمتوسط حسابي 1,60 أي وقوعها في مجال قرار "نعم" بإنحراف معياري يقدر بـ 0,76 كما أثبتت كا<sup>2</sup> أن الإختلافات الإحصائية ذات دلالة إحصائية لأن إحتمال الخطأ يساوي 0,04 وهو أقل من 5% كما وقعت العبارتان (2) و (3) في الرتبتين الثانية و الثالثة بمتوسط حسابي 1,68 و 1,80 على التوالي أي وقوعهما في مجال قرار " محايد " بإنحراف معياري يقدر بـ 0,90 و 0,76 على التوالي كما أثبت إختبار كا<sup>2</sup> أن الإختلافات في الآراء ليست لها دلالة إحصائية لأن إحتمال الخطأ أكبر من 5% لكلا العبارتين.

**ثالثا : المعالجة الإحصائية للبيانات :** تم الإعتماد على البرنامج الإحصائي spss لتحليل وإستخراج نتائج هذه الدراسة حيث تم إستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية الآتية :

- لمتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - إختبار كا<sup>2</sup>

#### رابعا . الإستنتاجات و التوصيات

##### أ . الإستنتاجات :

- كانت درجة إهتمام المركب ببعدها الرؤية و الرسالة بدرجة متوسطة .
- كانت درجة إهتمام المركب ببعدها التحليل الإستراتيجي بدرجة متوسطة .
- كانت درجة إهتمام المركب ببعدها الأهداف الإستراتيجية بدرجة متوسطة .
- كانت درجة إهتمام المركب ببعدها الخيار الإستراتيجي بدرجة متوسطة .

- كانت درجة إهتمام المركب ببعدها الإستراتيجي بدرجة متوسطة .
- كانت درجة إهتمام المركب ببعدها تنفيذ الخيار الإستراتيجي بدرجة متوسطة
- هناك إهتمام و إلتزام إدارة المركب بكل من الرؤية و الرسالة و الأهداف الإستراتيجية و الخيار الإستراتيجي و تنفيذ الخيار الإستراتيجي.
- عدم إهتمام و إلتزام إدارة المركب ببعدها التحليل الإستراتيجي (البيئة الداخلية و الخارجية).

#### ب. التوصيات :

- ضرورة إستقطاب الكفاءات المتخصصة لتطوير عمليات التخطيط الإستراتيجي.
- ضرورة إشراك العاملين في إتخاذ القرارات المتعلقة بالتخطيط الإستراتيجي
- ضرورة تخصيص الموارد المادية و البشرية لتنفيذ الخطة الإستراتيجية.
- الأخذ بعين الإعتبار نقاط القوة و الضعف الداخلية و الفرص و المخاطر الخارجية للإستفادة منها في عملية تطوير الخطط الإستراتيجية
- وضع إستراتيجية واضحة لترجمتها إلى مشروعات و برامج تنفيذية.
- ضرورة إشراك العاملين في الدورات التدريبية و التكوينية المتخصصة بهدف تنمية مهاراتهم في مجال التخطيط الإستراتيجي
- ضرورة توفير المناخ الملائم و المحفز لتطبيق التخطيط الإستراتيجي بالمركب
- العمل على توفير أنظمة المعلومات المتطورة و التي تعمل على تغذية عمليات التخطيط الإستراتيجي
- زيادة الإهتمام بالأبحاث و الدراسات المتعلقة بالتخطيط

#### قائمة المراجع :

- (1) - حسين مصطفى هلامي وأخرو التخطيط الإستراتيجي لتطوير أداء المؤسسات السحاب للنشر و التوزيع القاهرة 2009 ص 138.
- (2) - عبيدات محمد إبراهيم إستراتيجية التسويق مدخل سلوكي دار وائل عمان 2012 ص 19.
- (3) - علي عبد الحسين الجشمعي أثر بيئة المهمة في التخطيط الإستراتيجي دراسة تطبيقية في المنظمات الفندقية في مدينة كربلاء المجلة العراقية للعلوم الإدارية العدد 29 سنة 2012 ص 12
- (5) - محمد بني حمدان وائل محمد صبيحي إدريس الإستراتيجية و التخطيط الإستراتيجي (منهج معاصر) دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع الأردن سنة 2007 العدد 29 ص 13 14
- (6) - نبيل حامد مرسي التخطيط الإستراتيجي المكتب العربي الحديث مصر سنة 2008 ص 22
- (7) - موسى اللوزي التنمية البشرية (المفاهيم الأسس و التطبيقات) دار وائل للنشر عمان 2000 ص 82
- (8) - علاء الدين ناظورية الإدارة الإستراتيجية دار زهران عمان 2009 ص 239
- (9) - محمد عودة حسين أحمد مجيد حميد أثر الإختيار في الموارد البشرية لتحقيق أهداف التخطيط
- (10) - Gerard Naulleau et Michel Rouach, Contrôle de gestion et stratégie dans la banque, banque éditeur, paris, 2000, P326

## واقع طرق تدريس التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية الشلف .

د . برادعي عبد الحميد \*

**الملخص :** على واقع طرق التدريس المستخدمة من طرف اساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي على مستوى ثانويات ولاية الشلف وقد اجريت الدراسة على عينة قوامها 100 استاذ تعليم ثانوي وهو ما مثل نسبة 52 بالمائة من مجتمع الدراسة الاصيلي المقدر 192 استاذ تعليم ثانوي ولجمع البيانات الخاصة بالدراسة والتحقق من اهدافها تم استخدام المنهج الوصفي و كانت الأداة المستعملة الاستبيان وقد اظهرت نتائج الدراسة المتوصل اليها تنوع في استخدام طرق التدريس في حصة التربية البدنية والرياضية حسب الاهداف المبرمجة. وفي الاخير اهتمت الدراسة بوضع اقتراحات موجهة الى اصحاب الاختصاص وهذا لمساعدتهم على تطوير الفعل البيداغوجي والعمل التربوي.

### Abstract :

This study aimed to recognize the reality of the teaching methods used by the professors of physical education and sports in secondary education at the level of high schools Chlef Province The study was conducted on a 100 secondary school teacher sample, which like the percent ratio of 52 of the study population original estimated 192 secondary school teacher and to collect data for the study and verification of its goals was to use descriptive method and was used questionnaire tool has reached the study results showed her diversity in the use of teaching methods in the share of physical education and sports as programmed targets.

In the latest study focused on the elaboration of proposals addressed to the owners of this jurisdiction and to help them develop pedagogical act and educational work

**مقدمة :** ارتقاء مختلف العلوم نتيجة لجهود الباحثين والعلماء ونشأة التخصصات الحديثة والمختلفة للتربية ، كشف عن مدى أهمية التدريس بالاساليب والطرق التدريسية الحديثة التي تعتبر بمثابة العلاقة بين المعلم والمتعلم .لما لها من أهمية بالغة في تحقيق الأهداف التربوية ، ولم يبق دور المدرس في إعطاء المعلومات وتلقينها إنما يتبع الطرق المناسبة لتحقيق الغرض المطلوب ،

\* نشاط البدني الرياضي التربوي جامعة حسية بن بوعلى بشلف البريد الالكتروني: berdai.hamid@gmail.com





إن الهدف الأساسي من التدريس حالياً هو الإعداد والتحضير للحياة المهنية باكتساب اللياقة البدنية الجيدة ، والمهارات ، واكتساب القدرة على التصرف و التكيف مع المستجدات ، خاصة إذا تعلق الأمر بجيل المستقبل ، ونظراً للمهام الملقة على عاتقه في تحقيق الأهداف التربوية ونقل المعرفة من جيل إلى آخر ، فإنه من الواجب مواكبة العصر في مجال التربية والتعليم وذلك بالاستفادة من مستجدات العلوم وطرق التدريس وضرورة تجاوز الأساليب و الطرائق التقليدية التي تفتقر إلى تكوين الخبرة العلمية في عملية التدريس. إن عملية التدريس الناجحة تحدث نتيجة الانسجام بين الهدف المطلوب وبين ما يحدث خلال الدرس ، ذلك لأن مستوى وخبرة التلميذ في دروس التربية البدنية والرياضية تعكس إلى حد كبير وبشكل مباشر ما يقوم به المدرس وما يقوله خلال عملية التفاعل بين المدرس والطالب والتي تعكس بدورها سلوكاً تدريسياً معيناً ، وسلوكاً تعليمياً خاصاً.

إن استخدام التخطيط في التدريس يعني الابتعاد عن العشوائية وهذا يساعد على فهم عملية التدريس وتأثيره عليها وبالتالي تأثيره في عملية التعلم بغرض استخدام طرق التدريس بشكل علمي واختيار الأسلوب الأفضل في تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية ، حتى نصل إلى نتائج أحسن في زمن أقصر ومجهود أقل و تعتبر مجموعة الطرق أحد عناصر عملية التدريس ، كما أنها أحد الأركان الأساسية لعملية التعليم ، وحتى تكتمل البنية الأساسية لعملية التدريس والتعليم والاعتماد على مبدأ التدريس الفعال ، لا بد من الاهتمام بتوظيف هذه الطرق في عملية التدريس باعتبارها توفر ظروف جديدة ومختلفة حسب نوع الطريقة المستخدمة وتساهم بشكل كبير في خلق و إيجاد الواقع الذي يقود للتوصل إلى مجموعة من الأهداف التربوية حيث أن هذه الأهداف لها علاقة بالتعلم الحركي لمختلف المهارات الرياضية ، وجزء آخر له علاقة باتساق نطاق دور الفرد في كل طريقة من طرق التدريس ، فتكامل الفرد يأتي من تكامل بناء شخصيته التي تكون متزنة ، وحسن إعداده ، وحتى يصل إلى هذا الهدف ، يكون من الواجب إتباع طرائق وأساليب صحيحة تؤدي إلى بلوغ الأهداف التربوية والتعليمية.

**إشكالية البحث:** الملاحظ في أيامنا هذه ، أن مركز الاهتمام في مدارسنا قد أصبح يتمحور حول بعض المسائل التي تبدوا لنا أنها جد عقيمة ، فأغلب القائمين على قطاع التربية عامة تجدهم يحدثونك بإسهاب عن بعض الأمور و القضايا ، كأنشغالهم مثلاً : كيف يمكن تأطير هذا العدد الهائل من التلاميذ في المدارس؟ أو ما هو البرنامج الذي ينبغي تسطيره هذا العام؟ وفي ظل التغيرات التي تطرق على

برنامج التربية البدنية مابين برمجت امتحان شهادة البكالوريا رياضي وماين الغاءه.  
إننا نرى أنه ينبغي تركيز الاهتمام ليس فقط في إعداد البرامج التربوية و بعض  
الأمر الابداعوجية الأخرى و إنما التفكير لا بد أن ينصب حول الكيفية أو بالأصح  
الطريقة التدريسية التي يجب أن تقدم بها هذه البرامج إلى التلاميذ قصد تفعيل العملية  
التربوية بصفة جيدة ، خاصة و نحن نعلم أن التعلم أصبحت له شروط لا بد من  
توفيرها قدر المستطاع و إلا لا يمكن تحقيق الأهداف التربوية النبيلة لحصة التربية  
البدنية والرياضية ، فالقائمين على قطاع التربية بصفة عامة و الأساتذة بالخصوص  
أصبحوا أمام تحديات تفرضها عليهم التحولات الاقتصادية و السياسية و خاصة  
التغيرات الاجتماعية التي صاحبها تحول جذري في نمط المعيشة و كذا حتى طريقة  
التفكير ، فالوسائل التكنولوجية الحديثة أثرت بشكل كبير على تفكير الناس الذين  
أصبح همهم الوحيد ، هو تحقيق أكبر قدر ممكن من المنفعة في أقل وقت ممكن و  
بأقل جهد ممكن و بطريقة و أسلوب غير متعب و لا ممل ، إذا أخذنا مثلاً ميدان  
الرياضة الذي شهد تطوراً كبيراً فإن التدريب الرياضي أصبح أكثر عقلانية ، حتى أنه  
أصبح لا يكلف وقتاً كبيراً ، نظراً للتطور في شتى المجالات ، سواء في طريقة أو  
أسلوب التدريب ، أو حتى في وسائل و تقنيات الاسترجاع ، و الأهم بالنسبة لنا هو  
فاعلية الطريقة أو الأسلوب الذي تقدم به هذه المادة ، بالرغم من ذلك إلا أنه لا أحد  
تجرأ و تسأل عن واقع طرق التدريس خلال حصة التربية البدنية و الرياضية في  
الطور الثانوي و عليه نتساءل :

- ما هو واقع طرق التدريس و ما مدى استخدامها في حصة التربية البدنية  
والرياضية في التعليم الثانوي؟ كما تثار بعض التساؤلات الجزئية التي مؤداها:

- 1 - هل يلم الأستاذ بطرق التدريس المختلفة و كفاءات استعمالها؟
- 2 - ما مدى استخدام الأستاذ لطرق التدريس في الرياضات الجماعية  
والرياضات الفردية في حصة التربية البدنية و الرياضية؟
- 3 - ماهي الطريقة التدريسية الأكثر استخداما في حصة التربية البدنية و الرياضية؟
- 4 - هل يستخدم استاذ التربية البدنية و الرياضية طرق التدريس بنفس الدرجة  
خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

**الفرضية العامة:** يستخدم استاذ التربية البدنية و الرياضية لطرق التدريس  
بشكل واسع و بما يتناسب و الاهداف المبرمجة في حصة التربية البدنية و الرياضية.

## الفرضيات الجزئية:

- 1- لاستاذ التربية البدنية والرياضية دراية ومعرفة بطرق التدريس وكيفيات استعمالها خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
- 2- ينوع الاستاذ في طرق التدريس في الرياضات الفردية والرياضات الجماعية في حصة التربية البدنية.
- 3- الطريقة الاكثر استخداما هي الطريقة الكلية الجزئية أي الطريقة المختلطة في حصة التربية البدنية والرياضية.
- 4- يستخدم استاذ التربية البدنية والرياضية طرق التدريس بشكل واسع وبنفس الدرجة خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

**أهداف البحث:** مما لا شك فيه أنّ لكل دراسة علمية أهدافاً واضحة ، يضعها القائمون عليها قصد الوصول إلى تحقيق أغراض علمية أكاديمية تتصف بالدقة و الموضوعية اللازمتين لأيّ بحث علمي ، فلا يمكن أن تصوّر أن باحثاً ، أيّ كان مجال تخصصه ، إنما يقوم بأبحاث لأغراض مبهمّة و غامضة لا هدف و لا فائدة ترجى منها ، فحتى تلك التماثيل و النقوش الصخرية القديمة الموجودة في الجبال و الكهوف ، تدلّ الدراسات الأثرية أنّ واضعوها كان من بين أهدافهم نقل و إيصال بعض من جوانب حضاراتهم إلى من سيأتون من بعدهم ، و ذلك محاولة منهم لتخليد أعمالهم ، لما كان هذا المبدأ قاعدة لا بد من التقيّد بها في كل بحث علمي ، كان لبحثنا هذا الاهداف التالية:

### أ. أهداف رئيسية:

- معرفة واقع توظيف تقنيات وطرق التدريس أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
- معرفة تأثير استخدام طرق التدريس على الأداء التربوي من اجل رفع مستوى تعليم التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي .

### ب. أهداف الفرعية:

- 1) معرفة مدى الامام الاساتذة بطرق التدريس وحيثيات استعمالها
  - 2) معرفة الطرق الاكثر استعمالا من طرف استاذ التربية البدنية والرياضية.
- مفاهيم ومصطلحات البحث:** من أهم المصطلحات التي وردت في بحثنا ما يلي:

#### . مفهوم طريقة التدريس :

- **الطريقة لغة:** هي المذهب والسيره والمسلك الذي نسلكه للوصول إلى الهدف (Hachette 2001).

- **التدريس لغة:** جاء في قاموس (Hachette2001) بأن التدريس هو نقل و إيصال مختلف المعارف النظرية والتطبيقية.

- **التدريس اصطلاحا:** في هذا المجال يذكر عباس احمد صالح السامرائي وعبد الكريم السامرائي ان التدريس هو مجموعة من المهارات والخطط والفنون التي يمكن ممارستها (صالح عبد العزيز 1968 ، ص 50) .

ويؤكد عبد الحافظ محمد سلامة بقوله (يشمل التدريس العملية التربوية بأكملها ، بما في ذلك المدارس ووظائفها وإدارتها والدور الذي يقوم به المدرس في هذه العملية التربوية) (عبد الحافظ محمد سلامة 2 ، 1998 ، ص 95) .

- **طريقة التدريس اصطلاحا:** يعرف عمر الشيباني طريق التدريس على: "أنها جميع أوجه النشاط الموجه الذي يقوم به المعلم نحو الطلبة في إطار مقتضيات مادة تعليمية وذلك بهدف مساعدة الطلبة في إحداث التغيير المنشود في سلوكهم . أو هي: "عملية عقلية منظمة هادفة تؤدي إلى بلوغ الأهداف المرسومة بفعالية وهي تمثل الرؤية الواعية الشاملة بجميع عناصر التدريس و أبعادها وتمثل الخطة التي يصنعها المعلم لنفسه (صالح عبد العزيز 1968 ، ص 57).

- **التعريف الاجرائي: طرق التدريس:** ليس بالأمر الهين إعطاء تعريف إجرائي محدد لطرق التدريس ، المتفق عليه أن طرق التدريس إجرائيا هو ذلك المسلك الخاصة بتنظيم العلاقة بين المدرس و المتعلم خلال وضعية يداغوجية معينة ، بهدف تسهيل تعلم مهارة معينة.

- **التربية البدنية:** هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني .

- **التعليم الثانوي :** هي مرحلة تعليمية ممهدة للدخول في الدراسات الجامعية ، تدوم 03 سنوات ، يصل إليها التلميذ في حدود سن 15 سنة و تمتد إلى 18 سنة من عمر التلميذ ، يزداد المراهق فيها قوة و قدرة علي الضبط و التحكم في القدرات ، إذن هي فرصة لتلقينه المهارات الحركية و كذلك يصل نمو الذكاء في هذه المرحلة تقريبا أقصاه ، و تزداد عملية الفهم و الإدراك نتيجة بعض التجارب والخبرات و تمتاز أيضا هذه المرحلة بتكوين الفرد ليصبح في النهاية قادرا تستقر فيه المثل و الأنماط الاجتماعية.

- **الدراسات السابقة والمشابهة:** الدراسات السابقة مصدر إلهام قوي لكل باحث أو باحثة ، مهما كان تخصصه ، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى ، و

تمهيد لبحوث قادمة. يؤكد تركي رابع فيما يتعلق بأهمية الدراسات السابقة ، فيقول: «من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات و نظريات سابقة حتى نتمكن من تصنيف و تحليل معطيات. ( تركي رابع 1984 ص 123 ) البحث و الربط بينها و بين الموضوع الوارد البحث فيه انطلاقاً من هذا المبدأ ، يتضح لنا أنه من المنطقي استعراض أهم الدراسات السابقة والمشابهة ذات العلاقة بموضوع بحثنا ، و ذلك من أجل التحديد السليم للإشكالية و كذا صياغة الفرضيات المناسبة للدراسة.ومن بين الدراسات السابقة أو المشابهة نذكر مثلاً:

**الدراسة الاولى : 1. دراسة عبد الكريم محمود السامرائي عام 1988** أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 1988 ، في آلية التربية الرياضية بجامعة بغداد توصل الباحث إلى أن أساتذة الجانب العملي لكلية التربية الرياضية بجامعة بغداد ينتهجون أسلوباً تدريسياً واحداً على الأكثر خلال الموسم الجامعي.

**الدراسة الثانية: 2. دراسة طارق ساكر للسنة الجامعية 2000 / 2001** قام الباحث بإنجاز هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2000 / 2001 بكلية العل و م الاجتماعية والإنسانية ، قسم التربية البدنية و الرياضية ، (تحت عنوان) الأسلوب البيداغوجي لأساتذة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي الجزائري. حاول الباحث من خلال هذه الدراسة معالجة موضوع مدى فعالية أساتذة التربية البدنية و الرياضية في التعليم الثانوي فيما يتعلق الأسلوب البيداغوجي المنتهج و من بين أهم النتائج التي استطاع الباحث التوصل إليها انه من خلال هذه الدراسة ، وجد أن الأساتذة ذوي الخبرة ، ينتهجون أسلوباً ديمقراطياً على عكس الأساتذة الآخرين ، الذين ينتهجون أسلوباً سلطوياً.

**الدراسة الثالثة: 3. دراسة عمور عمر للسنة الجامعية 2000/2001** : بكلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية ، أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2000/2001 . قسم التربية البدنية و الرياضية - دالي إبراهيم - وهي عبارة عن دراسة تحليلية تقويمية وفق الأساليب التدريسية هدف الباحث من خلال هذه الدراسة إلى ما يلي:  
\* معرفة الأساليب التدريسية المستخدمة من قبل أساتذة الجانب التطبيقي بقسم التربية البدنية والرياضية- دالي إبراهيم.

\* المقارنة بين الأساليب التدريسية المستخدمة و الأساليب التدريسية الحديثة.  
**الدراسة الرابعة: 4. دراسة بن عمر مراد للسنة الجامعية 2002/2003** «قام الباحث بهذه الدراسة في قسم التربية البدنية و الرياضية - دالي إبراهيم - تحت عنوان التدريس بالطريقة البيداغوجية غير المباشرة و أثرها على العلاقات الاجتماعية بين تلاميذ الطور الثالث 12 سنة 15 قد توصل الباحث إلى نتيجة مفادها ، أن التلاميذ

يكونون علاقات اجتماعية بحكم لعبهم معاً و مشاركتهم في تطبيق الطريقة البيداغوجية غير المباشرة ، هذه العلاقات لها انعكاس كبير على اهتمام التلميذ المراهق ، فإذا كانت عملية التفاعل التي يعيشها مع زملائه إيجابية ، فإنه سوف يبذل قصار جهده للتعاون معه وفرض وجوده و يضيف الباحث ، يقول : أن الطريقة البيداغوجية غير المباشرة تعزز العلاقات الاجتماعية بين تلاميذ الطور الواحد ، ثم إن التدريس بالطريقة البيداغوجية غير المباشرة يحقق عدة عوامل منها ، الإرادة ، روح التنافس و الصداقة ... الخ.

**. منهج الدراسة :** الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة و يؤكد كل

من (الزوابي و الغنام 1974 ، ص 51 )

" أن اكتشاف الحقيقة و الإجابة على الأسئلة التي يثيرها موضوع البحث و طبيعة و نوع المشكلة المطروحة للدراسة ، هي تحدّد نوع المنهج الذي يتبعه من بين المناهج المتبعة ، فإننا اعتمدنا على المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهر كما توجد في الواقع و يهتم بوصفها وصفاً دقيقاً و يعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كميّاً ، فالتعبير الكيفي ، يصف لنا الظاهرة يوضح خصائصها ، أما التعبير الكمي فيعطيها وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهر أو حجمها و درجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى (عمار بحوش 1999 ص 119) .

**3. أدوات جمع البيانات :** يمكن للباحث أن يختار وسيلة واحدة ، كما يمكنه أن

يعدد الوسائل حسب ما يمليه الهدف (مسلم محمد 2002 ، ص 36)

**. الاستبيان :** يعرف على أنه مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين يتم وضعها ، في استمارة ترسل لأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد ، تمهيداً للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة بها. (عمار بحوش 1999 ، ص 119) ، يتكون الاستبيان الذي اعتمدنا عليه في جمع المعلومات لدى التلاميذ ، من 28 ما بين سؤال وعبارة مقسم إلى أربع محاور رئيسية بحيث أن لكل محور سبعة ما بين أسئلة و عبارات.

**3.1.1. مبررات استعمال الاستبيان :** لعل من بين أهم الأسباب التي جعلتنا

نعتمد على استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات اللازمة لبحثنا ، هذه الاعتبارات التي نوردها في النقاط التالية: يقول عبد الرحمان عدس 1993... إن البيانات الوصفية غالباً ما يتم جمعها من خلال الاستبيانات بما أن المنهج المتبع في بحثنا هو المنهج الوصفي ، فإن الضرورة تفرض علينا أن نعتمد على الاستبيان كأداة من أدوات البحث التي تعيننا على جمع المعلومات المناسبة لدراستنا ، ثم إن بحثنا يستهدف أساتذة التعليم الثانوي ، لذلك رأينا أن الاستبيان هو أفضل وسيلة يمكن استخدامها لجمع



المعلومات اللازمة ، بدليل أننا استطعنا أن نمس عينة كبيرة ، فلو استخدمنا المقابلة مثلاً لما استطعنا أن نصل إلى عينة تمثل هذا الحجم ، وفي الطرف الزمني القصير .

**. صدق وثبات الاستبيان :** يقول كل من " قيس ناجي و بسطوسي أحمد 1984 ، بخصوص صدق أداة البحث: إن صدق المقياس المستخدم في البحث ، مهما اختلف أسلوب القياس ، يعني قدرته قياس ما وضع من أجله أو الصفة المراد قياسها ( قيس ناجي ، بسطوسي أحمد 1984 ص 87) ، أما عبد الرحمان محمد عيسوي 1974 يؤكد حول ثبات أداة البحث يقول: هو مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة و كذلك يعبر عنها بمدى الدقة أو استقرار نتائجها حتى لو طبقت ، على عينة من الأفراد في مناسبتين ( عبد الرحمان محمد عيسوي 1974 ص 118) للتأكد من أن استمارة الاستبيان التي وضعناها ، تحمل دلالات الصدق والثبات وقابلة لقياس ما وضعت لأجله ، تم تقديم استمارة استبيان في صورتها الأولية إلى عدد من المحكمين قصد تصحيح بعض الأخطاء التي يمكن أن تحتويها هذه الاستمارة وبالتالي إعطائنا بعض من التوجيهات التي تقودنا نحو التصميم النهائي للاستبيان ، بعدما تمكنا من ضبط أسئلة الاستبيان ، بأشرنا العمل بالتوجه إلى أماكن عمل الأساتذة وتقديم الاستبيان لهم.

**4. الأداة الإحصائية :** إن الهدف الرئيسي من الدراسة الإحصائية ، هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعدنا على تحليل و التفسير و الحكم ، و المعادلة الإحصائية المستعملة هي كالتالي:

$$\text{النسب المئوية} = \frac{\text{عدد الأجوبة} \times 100}{\text{المجموع الكلي}}$$

المجموع الكلي

**5. مجتمع البحث:** يتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي لولاية الشلف.

- عينة البحث: تم توزيع استمارات الاستبيان على 100 أستاذ للتربية البدنية و الرياضية في التعليم الثانوي والذين يمثلون مانسبته 52 بالمائة من المجتمع الأصلي لعدد الإجمالي للأساتذة المتواجدين على مستوى ولاية الشلف 192 أستاذ ، وقد تم اتباع طريقة العينة العشوائية في اختيار الأساتذة بحيث تم وضع اسمائهم في علبة وقمنا بسحب 100 ورقة تحمل اسمائهم ليتم بعد ذلك الاتصال بهم وتقديم الاستبيان لهم.

## 7 - مجالات البحث :

**1.7. المجال المكاني:** فيما يخص هذا الجانب ، تم إجراء هذه الدراسة الميدانية

(استمارات الاستبيان) ببعض ثانويات ولاية الشلف ممن خرجت أسماؤهم في القرعة .  
2.7. المجال الزمني للبحث : كانت هذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من  
سبتمبر 2015 إلى يوم نوفمبر 2015 .

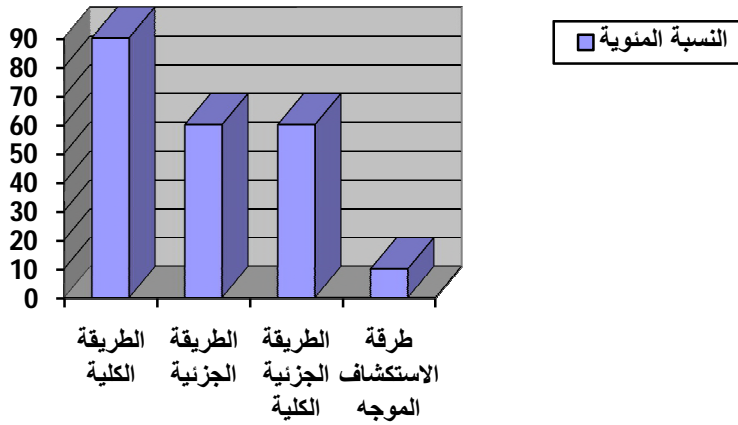
### . عرض وتحليل نتائج الاستبيان.

**السؤال الأول:** ماهي الطرق التدريسية التي يستعملها الاستاذ في تعليم  
المهارات الحركية في حصة ت.ب.ر .

#### الجدول يبين إجابات الأساتذة حول السؤال رقم 01

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
90%	90	الطريقة الكلية
60%	60	الطريقة الجزئية
60%	60	الطريقة الجزئية الكلية
10%	10	طريقة الاستكشاف الموجه
07%	07	طريقة حل المشكلات

تمثيل بياني بواسطة الأعمدة البيانية يمثل النسب المئوية المعبرة عن أجوبة الأساتذة.



نلاحظ من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (1) والممثلة في الشكل (01) ، أن إجابات الأساتذة جاءت متباينة حول الطرق التدريسية المستخدمة في  
حوص التربية البدنية والرياضية والتي تمثلت في الطرق التالية: الطريقة الكلية  
تكررت بما نسبته 100 بالمائة والطريقة الجزئية 60 بالمائة وطريقة حل  
المشكلات كانت بما نسبته 07 بالمائة بينما طريقة الاستكشاف الموجه فكانت 10  
بالمائة.

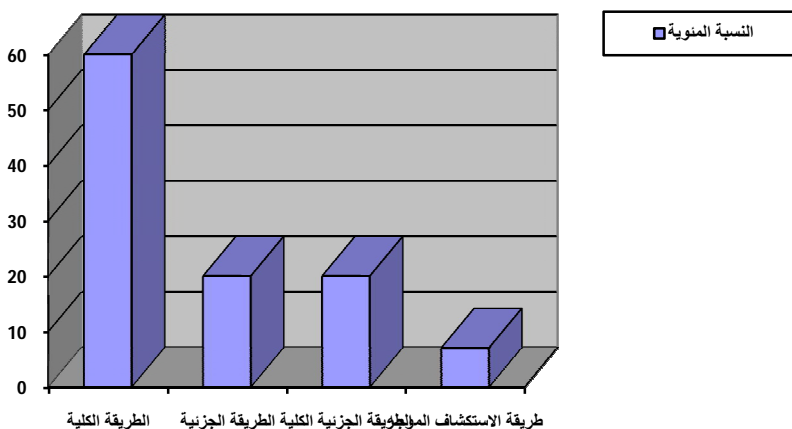
**السؤال الثاني** معرفة استخدام الاستاذ لطرق التدريسية في مختلف الرياضات.



الجدول يبين إجابات الأساتذة حول السؤال رقم 02 :

الالعاب الجماعية		الالعاب الفردية		الإجابة
النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	
60%	60	40%	40	الطريقة الكلية
20%	20	40%	40	الطريقة الجزئية
20%	20	40%	40	الطريقة الجزئية الكلية
07%	07	03%	03	طريقة الاستكشاف الموجه
04%	04	03%	03	طريقة حل المشكلات

تمثيل بياني بواسطة الأعمدة البيانية يمثل النسب المئوية المعبرة عن أجوبة الأساتذة.



### الشكل رقم 03 الالعاب الجماعية

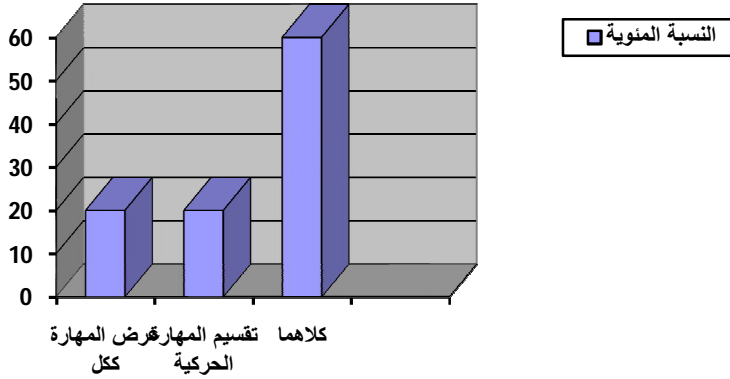
يظهر لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (2) والممثلة في الشكل (02) و (03) ، أنّ إجابات العينة جاءت على النحو التالي فقد بلغت نسبة الاساتذة المستعملون للطريقة الكلية في الالعاب الفردية 40 % في حين بلغت نسبة المستعملون للطريقة الجزئية فقد بلغت 40% بينما من يستعملون الكلية الجزئية فكانت نسبتهم 40 % بينما بلغت نسبة المستعملين لطريقة حل المشكلات 03 % فقط ونفس النسبة كانت للمستعملين لطريقة الاستكشاف الموجه. بينما بلغت نسبة الاساتذة المستعملون للطريقة الكلية في الالعاب الفردية 60 % في حين بلغت نسبة المستعملون للطريقة الجزئية فقد بلغت 20 % بينما من يستعملون الكلية الجزئية فكانت نسبتهم 20 % بينما بلغت نسبة المستعملين للاستكشاف الموجه 07 % نسبة المستعملين لطريقة حل المشكلات 04 % فقط ونفس النسبة كانت للمستعملين لطريقة الاستكشاف الموجه.

### السؤال الثالث : كيفية شرح وتلقين المهارة الحركية.

## الجدول يبين إجابات الأساتذة حول السؤال رقم 03

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
20%	20	عرض المهارة ككل
20%	20	تقسيم المهارة الحركية
60%	60	كلاهما
100%	100	المجموع

تمثيل بياني بواسطة الأعمدة البيانية يمثل النسب المئوية المعبرة عن أجوبة الأساتذة.



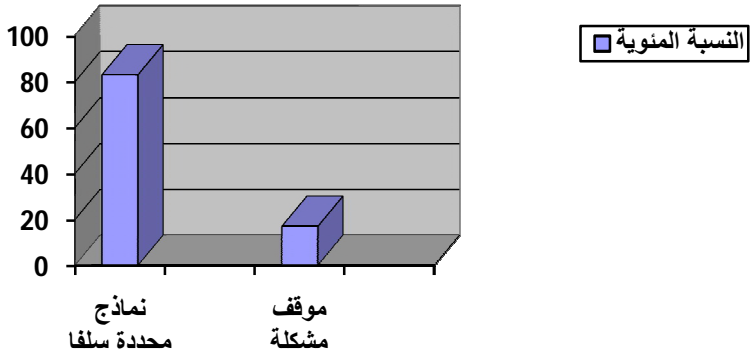
نلاحظ من خلال النتائج الواردة في الجدول رقم (3) والممثلة في الشكل (04) ، أن إجابات الأساتذة جاءت كالأتي فقد بلغت نسبة الاساتذة الذين يلقتون المهارة الحركية ككل للتلاميذ 20% في حين بلغت نسبة الذين يقومون بتقسيم المهارة الحركية وتجزئتها 20% بينما من أجابوا بعبارة كلاهما فقد كانت نسبتهم 60 % واستنادا إلى هذه النتائج فان أغلبية الأساتذة يقومون باستعمال الكل والتجزئة في تلقين المهارات الحركية.

## السؤال الرابع: كيفية تنفيذ المهارة الحركية للتلاميذ.

## الجدول يبين إجابات الأساتذة حول السؤال رقم 04

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
83%	83	نماذج محددة سلفا
17%	17	وضعهم في موقف مشكلة
100%	100	المجموع

تمثيل بياني بواسطة الأعمدة البيانية يمثل النسب المئوية المعبرة عن أجوبة الأساتذة.

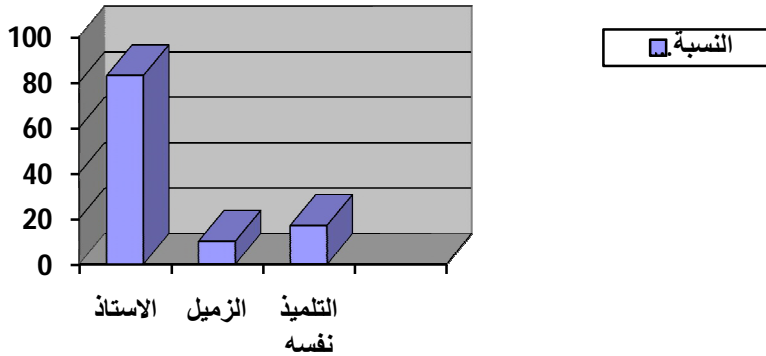


نلاحظ من خلال النتائج الواردة في الجدول رقم (4) والممثلة في الشكل (05) ، أن إجابات معظم الأساتذة جاءت تبين ان غالبيتهم يقومون بتحديد النماذج سلفا لتعلم المهارات الحركية بحيث بلغت نسبتهم 83% ، في حين بلغت نسبة الذين يستعملون مواقف مشكلة 17% واستنادا إلى هذه النتائج فان اغلب أفراد العينة يعتبرون ان: الأداء المهاري للتلاميذ مرهون بمدى مطابقتها للنموذج الموضوع من قبل الأستاذ

**السؤال الخامس : كيفية التقييم؟ الجدول يبين إجابات الأساتذة حول السؤال رقم 05.**

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
الأستاذ	83	83%
الزميل	10	10%
التلميذ نفسه	17	17%
المجموع	100	100%

تمثيل بياني بواسطة الأعمدة البيانية يمثل النسب المئوية المعبرة عن أجوبة الأساتذة.



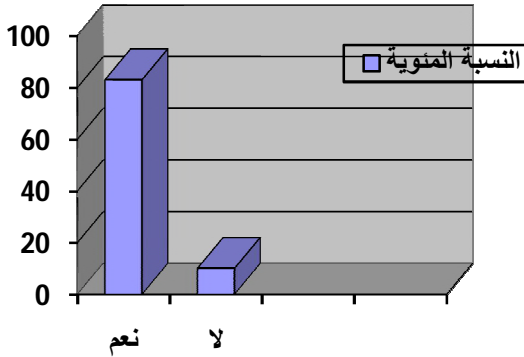
إن الحقائق الرقمية الموجودة في الجدول رقم (5) والممثلة في الشكل (05) و التي كشفت عنها إجابات عينة البحث تبين أن نسبة من اجاب على الخيار الاول اي ان التقويم يكون من قبل الاستاذ فقد بلغت 83% في حين من من قال بان مهمة التقويم هي من دور الزميل فقد بلغت نسبتهم 10% بينما من يوكل مهمة التقويم للتلميذ المنفذ نفسه فقد بلغت نسبتهم 17% وانطلاقا من هذه النتائج نستنتج أغلبية الأساتذة يعتبرون ان التقويم هو من اختصاص الاستاذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وهذا كفيل بانجاح عملية التعلم المهاري في حصة التربية البدنية والرياضية .

#### السؤال السادس : هل تسمح للتلميذ باقتراح حل بديل للحل الذي قدمته ؟

الجدول يبين إجابات الأساتذة على السؤال رقم 07

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	17	17%
لا	83	83%
المجموع	100	100%

تمثيل بياني بواسطة الأعمدة البيانية يمثل النسب المئوية المعبرة عن أجوبة الأساتذة.



نلاحظ من خلال النتائج المبينة في الجدول (6) والممثلة في الشكل (7) الفرق الشاسع بين افراد العينة من الذين أجابوا بنعم والبالغ نسبتهم 83% ، في حين كانت نسبة الذين اجابوا ب لا 17% هذا معناه أن الأساتذة متشددون من حيث مضمون الحصة وهم لا يقبلون أي نقاش حول الكيفية الكمية ونوع التمارين الرياضية المقدمة.



**تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:** من خلال ملاحظة إجابات الأساتذة على أسئلة الاستمارات المتعلقة بالطرق التدريسية التي سبق ذكرها ومن خلال عرض ومناقشة:

الأسئلة من 1 ، 2 والتي تتعلق بمعرفة الأساتذة لمختلف الطرق التدريسية فقد كانت إجابات الأساتذة تصب في لصالح الطرق التالية:

- طريقة التدريس الكلية
- طريقة التدريس الجزئية
- طريقة التدريس المختلطة
- طريقة حل المشكلات
- طريقة الاستكشاف الموجه.

انطلاقاً من النسب و الاستنتاجات السابقة يمكننا أن نلخص ذلك في أن الطرق التدريسية التي أخضعنا مضامينها للاستبيان تؤكد لنا أن الطرق التدريسية الأكثر استعمالاً هي الطرق التقليدية المباشرة وهذه الطرق هي الطريقة الكلية و الطريقة الجزئية و الطريقة المختلطة وطريقة حل المشكلات وكذا طريقة الاستكشاف الموجه.

معنى ما تم ذكره آنفاً في هذا الاستنتاج نصل إلى نتيجة واضحة مفادها أن الفرضية الأولى التي تم وضعها والتي تقول إن المدرس يلم بمختلف الطرق التدريسية وحيثيات استخدامها قد تحققت.

**تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :** من خلال عرض ومناقشة نتائج السؤال رقم 02 وبعد حصولنا على النسب الظاهرة وجدنا أن الأساتذة يستعملون مختلف الطرق التدريسية في الألعاب الجماعية وكذا الألعاب الفردية خلال حصص التربية البدنية والرياضية ، وهذا يقودنا إلى القول أن الفرضية القائلة بأن أستاذ التربية البدنية ينوع في استخدام الطرق التدريسية في الألعاب الفردية وكذا الألعاب الجماعية خلال حصص التربية البدنية والرياضية قد تحققت.

**تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :** الأسئلة من 3 ، 4 تتعلق بتحديد الكيفية الأكثر عرضاً في تلقين المهارة الحركية وبالعودة إلى إجابات الأساتذة عليها فلم تكن كلها تصب في اتجاه واحد وان طرق عرض المهارة تختلف وتتنوع ما بين التجزئة والكلية وان الغالبية يستعملون المختلطة في عرض المهارة الحركية وهذا ما يعني تأكيد الفرضية القائلة بأن الطريقة الأكثر استعمالاً في حصص التربية البدنية والرياضية هي الطريقة المختلطة (الكلية الجزئية)

**تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:** الأسئلة من 05 ، 06 تتضمن أفكار

و مبادئ طريقة التدريس بالتقييم المتبادل وكذا حل المشكلات والتي لم تؤكد إجابات الأساتذة على توفرها أو موافقتهم عليها مما يعني أن هذه الطريقة قليلة الاستعمال وهذا يعني أن هذه النتائج جاءت بخلاف الفرضية القائلة أن استاذ التربية البدنية والرياضية يستخدم الطرق التدريسية بنفس الدرجة.

بعد تحليلنا ومناقشتنا لجميع الفرضيات الجزئية المدونة في بداية الدراسة وبعد توصلنا إلى تحقيقها وإثباتها من خلال الدراسة الميدانية بإستثناء الفرضية الأخيرة فإننا نستطيع القول بأننا وصلنا إلى تحقيق الفرضية العامة والتي مفادها أن استاذ التربية البدنية والرياضية يستخدم الطرق التدريسية بما يتناسب والاهداف المبرمجة في درس التربية البدنية والرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية على مستوى التعليم الثانوي.

**استنتاج عام :** نستنتج من خلال كل ما سبق الإشارة إليه ، بدءاً من الدراسة النظرية إلى الدراسة الميدانية أنّ الفعل التربوي (البيداغوجي) "Acte Educatif" في مجال تدريس مادة التربية البدنية والرياضية ، تحكمه عدة متغيرات لا بد على الأساتذة أن يعطوها الأهمية اللازمة ، قصد تفعيل هذا الفعل البيداغوجي. إن بحثنا ، تناول موضوعاً جدياً حساس في العملية التربوية بصفة عامة ، و التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة ، هذا الموضوع كما تم الإشارة إلى أهميته البيداغوجية في الجانب الخاص بالإطار النظري للبحث ، أصبح اليوم أحد العناصر الأساسية التي لا بد على القائمين بمجال التربية بصفة عامة ، أن يولوا له العناية اللازمة ، قصد الوصول إلى تحقيق الغايات بل حتى النهايات "Les Finalités" المتوخاة من المنظومة التربوية ، تعتبر طرق التدريس ، من الناحية الابستمولوجية "Epistémologie" هي محور كل المحددات الفاعلة في الفعل البيداغوجي ، فاختيار أي طريقة مهما كانت ، يحتم على الأستاذ أن يعمل وفق الشروط التالية :

- تحديد الأهداف الخاصة لهذه الطرق التدريسية.
- توفير العتاد المناسب لخصائص هذه الطريقة التدريسية.
- وضع الإستراتيجية الملائمة لتحقيق الأهداف العامة و الخاصة.
- تهيئة الجو العام الذي لا بد أن يسود كامل مراحل الحصة.
- اختيار الوضعيات البيداغوجية المناسبة.

#### التوصيات والاقتراحات

اعتماداً على الدراسة النظرية و الميدانية ، جاءت اقتراحاتنا كما يلي :

- يجب على المعنيين أن يعطوا لهذه المادة مزيد من الاهتمام من خلال



الزيادة في حجمها الساعي.

- تزويد أساتذة التربية البدنية والرياضية بالزاد المعرفي من خلال إقامة دورات تكوينية وتربصات تساهم في رفع كفاءة ومستوى الأستاذ في الجانب البيداغوجي الضروري لتفعيل العملية التربوية.
- توفير الأجهزة والوسائل والمنشآت بما يتماشى والعدد الكبير للتلاميذ في القسم الواحد.

### قائمة المراجع:

- 1- الزابعي و الغنام ، مناهج البحث في التربية ، الجزء الأول ، بغداد ، مطبعة العاني ، 1974.
  - 2- إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي ، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الر «اضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000.
  - 3- صالح عبد العزيز:التربية وطرق التدريس ، ط8 ، ج.1 ، دار المعارف القاهرة ، 1968.
  - 4- عمار بحوش ، محمد محمود الذنبيات ، مناهج البحث و طرق إعداد البحوث ، ط1 ، الجزائر دسوان المطبوعات الجامعية 1999 .
  - 5- مسلم محمد ، منهجية البحث العلمي ، دليل طلاب العلوم الاجتماعية والإنسانية ، ط1 ، الجزائر دار الغرب للنشر والتوزيع 2002 .
  - 6- عمار بحوش ، محمد محمود الذنبيات ، مناهج البحث و طرق إعداد البحوث ، ط1 ، الجزائر ديوان المطبوعات الجامعية ، 1999.
  - 7- عبد الحافظ محمد سلامة ، وسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعلم ، دار الفكر العربي ، ط2. 1998.
  - 8- عبد الرحمان محمد عيسىوي ، القياس و التجريد في علم النفس و التربية ، لبنان ، دار النهضة العربية ، 1974
  - 9- قايس ناجي ، بسطوسي أحمد ، الاختبارات للقياس و مبادئ الإحصاء في المجال الرياضي العراق ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984.
- 10 \_Dictionnaire Hachette, Encyclopédique, 2001 .

# الأسلوب البليومتري في طريقة التدريب التكراري وأثره على تحسين القوة

## الانفجارية للاعب النخبة في كرة القدم

د . أوباجي رشيد \*

أ . حسان أحمد شوقي

### الملخص :

من خلال هذه الدراسة حاولنا تسليط الضوء على مدى تأثير طريقة التدريب التكراري على تحسين القوة الانفجارية للاعب النخبة في كرة القدم ، ولذلك افترضنا بأن هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية المستخدمة لطريقة التدريب التكراري وذلك بالأسلوب البليومتري في تحسين القوة الانفجارية ولصالح الاختبارات البعدية ، وكذا افترضنا وجود فروق معنوية في مستوى تحسن القوة الانفجارية بين عيني الدراسة في الاختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية ، ومن أجل التأكد من صحة الفرضيات قمنا بإجراء مجموعة من القياسات والاختبارات البدنية قبلية وبعديّة للبرنامج التدريبي الذي طبقتها لمجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة ، وبعد عرض النتائج وإخضاعها للمعالجة الإحصائية تم استخلاص النتائج التالية : صلاحية البرنامج التدريبي لتنمية صفة القوة الانفجارية لدى أواسط كرة القدم .

- **الكلمات الدالة :** التدريب التكراري ، الأسلوب البليومتري ، القوة الانفجارية ، لاعبي النخبة ، كرة القدم.

**Abstract :** Throughout this study, we tried to highlight the impact of the repetitivetraining on the improvement of the explosive Strength on elite players in football, Therefore we assumed that there are significant moral differences between pretests and the posterior tests of the experimental sample used in the repetitivetraining and that in the plyometric approach to improve theexplosive Strength in favor of a post tests, as well as we assume that there are significant moral differences in the level of improvement in theexplosive Strength between the two study samples in the post tests and for the benefit of the experimental sample, In order to ensure the validity of this hypothesis, we conducted a series of physical premeasurements and posttests to training program executed on the experimental sample of the study without the reference sample, After presenting the results and subjecting it to statistical treatment, following results were

\* جامعة الشلف - الجزائر





extracted: the validity of the training program for the development of the explosive Strength in the football Junior

**Key words :** repetitive training, the plyometric approach ,explosive strength , elite players , soccer.

**مقدمة :** لقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة القدم بتمية اللياقة البدنية للاعبين إيماناً بأنها الأساس الذي يركز عليه إعداد اللاعبين وتحضيرهم على المستوى العالمي ، إذ يظهر ذلك واضحاً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة ووفق الخطط التكتيكية المتجددة ، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطوير الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علمياً وعملياً ، وقد واكب هذا التطور تقدم في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية والجماعية .(الساطي ، 1998 ، 75) إذ تنوعت طرائق وأساليب التدريب لرفع مستوى الانجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب ، وفي التدريب الرياضي الحديث يجب مراعاة حركة لاعب كرة القدم التي تتصف بالتغيير المستمر لشدة أداء العمل العضلي ذي الشدة العالية وعلى هذا فإن الاعداد البدني يجب أن يبنى وفق النشاط الحركي للاعبين ، الذي يعد القاعدة المهمة عند تطوير الواجبات المهارية والخططية ، ولذلك يجب اختيار طريقة التدريب المناسبة والتمارين الخاصة بالإعداد البدني بحيث يكون محتواها متطابقة مع الحركة والجهد الذي يؤديه اللاعب في الملعب أثناء إجراء المباراة .

إن التدريب التكراري هو أحد الطرائق المهمة و الأساسية في التدريب الرياضي التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية والتي تسمى بـ(طريقة الإعدادات ) والتي تسمح فيها فترة الراحة بوصول أجهزة الجسم المختلفة إلى حالة تؤهلها لتكرار الحمل نفسه والقوة والسرعة والنشاط الذي تم بهفي المرة الأولى.(حماد ، 1973 ، 177) ويشير العديد من علماء الرياضة إلى أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من أهم متطلبات الأداء الرياضي في المستويات الرياضية العالية وإن هذه القدرة البدنية هي من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين إذ أنهم يمتلكون قدراً كبيراً من القوة و السرعة والمهارة في الربط بينهم لإحداث الحركة القوية السريعة من أجل تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية.

ولتدريب كرة القدم هناك وسائل عديدة للوصول بالرياضي إلى القدرة العضلية منها استخدام تدريبات الأجهزة والأدوات ومن هذه الأجهزة والأدوات

المقاعد السويدية والصناديق الخشبية وتدرّيات الأثقال وتدرّيات البليوميتري وغيرها من الوسائل الأخرى ، إذ أن التدرّيب البليوميتري يعد تدرّيبا خاصا يهدف إلى تعزيز القدرة الانفجارية ويحسن تطوير العلاقة بين القوة القصوى و القوة الانفجارية لدى فقد برز هذا النوع من التدرّيب بسرعة ، وأصبح من أشهر وسائل التدرّيب لكل المستويات و الأعمار ولقد أصبح مقبولا بوصفه وسيلة من وسائل التدرّيب المناسبة لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية تؤدى فيها القدرة دورا كبيرا. (سالم مختار ، 65) إننا كباحثين في المجال الرياضي وخاصة في كرة القدم نرى أنه يجب الاهتمام أكثر بالأصناف الصغرى خاصة صنف الأواسط باعتبار هذا الصنف هو المنبع الوحيد لديمومة عمل صنف الأكبر ويشير بسطويسي " بأن هاته المرحلة أحسن مرحلة حيث تشهد تطورا كبيرا في مجال القوة العضلية ."

ومن هذا المنطلق نرى أن الإهتمام بالناشئين هو حجر الزاوية في كرة القدم فضلا عن اعتبار هذه المرحلة من أهم مراحل التدرّيب لذا يتوجب علينا الإهتمام بهم وإعدادهم إعدادا صحيحا مبني على الأسس العلمية. (بسطويسي ، 1996 ، 184)

**. إشكالية الدراسة:** إن حصول الرياضي خاصة لاعب كرة القدم على نتائج جيدة تتطلب منه لياقة بدنية عالية ، ويجب عليه التحكم فيها أثناء فترة المنافسات ، وتعتبر القوة العضلية من أهم العناصر البدنية التي تأثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة وتحافظ على اللياقة البدنية ولفترة طويلة ، فلاعب كرة القدم لا بد أن تتوفر فيه القوة العضلية الكافية التي تمكنه من تحقيق هدفه وتحسين نتائجه أثناء المنافسات ، على الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريسية التي تتطلب حولا علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين في لعبة كرة القدم كما تتطلب البحث عن طرق و أساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين ومن أهم هاته الصفات البدنية القوة العضلية وتحديد صفة القوة الانفجارية التي هي محط اهتمامنا والتي تساهم بشكل فعال في تنمية الأداء المهاري للاعب كرة القدم ، إذ وجد أن إعداد صفة القوة الانفجارية تعتبر العامل الأكثر أهمية وفعالية لإبراز التقنيات العصرية في كرة القدم الحديثة و إن حركات اللعب المركزة على مستوى عالي من القوة العضلية تأخذ طابع مميز وهام في كرة القدم الحديثة ، فالجري السريع للمسافات القصيرة والمتوسطة وكذلك القيام بالحركات الصعبة والاحتكاكات العنيفة بين اللاعبين والتمريرات في مسافات مختلفة وأوضاع مختلفة وبسرعة كبيرة اتضح لنا أن القوة العضلية تمثل الصفة البدنية التي تحدد الفروقات الفردية بين اللاعبين وتحدد مستواهم ضمن الفرق لذا



فإن المدربين يصبون جل الاهتمام جدولته تدريب هاته الصفة البدنية وترتيبها حسب أولوياتها وفعاليتها في لعبة كرة القدم .

حيث تعمل طرق التدريب المختلفة على الارتقاء بمستوى القوة العضلية من خلال ديناميكية العمل مع مكونات حمل التدريب ، حيث تعد طريقة التدريب التكراري من أهم الطرق التدريبية استخداما لتطوير القوة العضلية حيث يشير "وجدي مصطفى فتححي ومحمد لطفي السيد 2002" بأن طريقة التدريب التكراري تشابه مع طريقة التدريب الفترتي في الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته ، وكذا عدد مرات التكرار.

- فترة استعادة الشفاء بين التكرار.(فتححي ، السيد ، 2002 ، 331)

كما تلعب مكونات حمل التدريب من شدة (قصوى ، أقل من قصوى ، فوق المتوسطة ، متوسطة وقليلة ) وكذلك حجم التدريب والذي يعبر عنه بتكرار التمرين أو مسافة التمرين أو عدد الكيلوغرامات التي يستخدمها اللاعب عند تنمية القوة العضلية ، بالإضافة إلى الراحة بين التمرينات والدورات كمحددات رئيسية ومتشابهة لطريقة التدريب التكراري في تنمية القوة الانفجارية ، وفي ضوء هاته المعطيات تبلورت فكرة البحث عن كشف تأثير طريقة التدريب التكراري في تطوير القوة الانفجارية للاعب النخبة في كرة القدم.

وانطلاقا من هذا ولحل هذه المشكلة نرى أهمية الإجابة على الإشكالية التالية : ما مدى تأثير طريقة التدريب التكراري في تحسين القوة الانفجارية للاعب النخبة في كرة القدم ؟ ويتفرع هذا التساؤل الأساسي إلى تساؤلات فرعية هي:

- هل توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية باستخدام طريقة التدريب التكراري بالأسلوب البليومتري فيتحسين القوة الانفجارية ؟  
- هل توجد فروق معنوية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في الاختبارات البعدية تعزى لطريقة التدريب التكراري بالأسلوب البليومتري ؟

### . فرضيات الدراسة :

- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية باستخدام طريقة التدريب التكراري بالأسلوب البليومتري فيتحسين القوة الانفجارية ولصالح الاختبارات البعدية.

- وجود فروق معنوية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في الاختبارات البعدية تعزى لطريقة التدريب التكراري بالأسلوب البليومتري و لصالح العينة التجريبية.

**- أهمية الدراسة :** تكمن أهمية البحث في إخضاع طريقة تدريب إلى التجريب من أجل التحقق من جدوى تلك الطريقة وبالتالي وضعها في متناول أيدي مدربيننا من خلال إيصال المعلومة الدقيقة والصحيحة عن هذه الطرق التدريبية واكتساب المعرفة النظرية والعملية حولها من حيث شدتها وحجمها وتأثيرها على اللاعبين والاستفادة منها واستخدامها كوسيلة للارتقاء بمستوى لاعبينا وخاصة فئة الأواسط والتي هي بحاجة إلى تكوين متخصص. ونظرا للنقص الحاصل في الأبحاث التجريبية لتقصي أثر طريقة التدريب التكراري فقد جاء هذا البحث لمعرفة أثره على صفة بدنية خاصة ألا وهي صفة القوة الانفجارية لدى أواسط كرة القدم.

**- أهداف الدراسة :** سعت هاته الدراسة الى التعرف على الآتي:

- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة التجريبيّة باستخدام طريقة التدريب التكراري بالأسلوب البليومتري فيتحسين القوة الانفجارية.

- وجود فروق معنوية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في الاختبارات البعدية تعزى لطريقة التدريب التكراري بالأسلوب البليومتري.

#### **- المصطلحات الاجرائية للدراسة:**

**- طريقة التدريب التكراري :** طريقة من طرق التدريب تتميز بالشدة القصوى تهدف إلى تنمية القدرات البدنية وتهدف طريقة التدريب التكراري إلى تنمية الصفات البدنية التالية (السرعة) السرعة الانتقالية القوة القصوى "القوة العظمى" - القوة المميزة بالسرعة التحمل الخاص). (علاوي ، 1992 ، 225)

طريقة من طرق التدريب تهدف إلى تنمية وتحسين بعض الصفات البدنية وتتميز بالشدة القصوى او الاقل من القصوى وبعدهد قليل من التكرارات التي تتخللها راحة بينية معتبرة المدة.

**- أسلوب التدريب البليومتري :** أنشطة تتضمن دورة مد وانقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجمة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة وسرعة أكبر في الأداء. (Moura, 1988) أسلوب تدريبي يعتمد في طريقة التدريب التكراري وكذلك في طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة.

**- القوة الانفجارية :** - هي القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد. (سعد محسن اسماعيل ، 1996 ، 24)

- صفة بدنية خاصة مهمة ولا بد من تحسينها لدى لاعبي كرة القدم تجمع

بين صفة القوة و كذا صفة السرعة.

**لاعبي النخبة:** كل اللاعبين الرياضيين الذين ينشطون ضمن أندية رياضية تشارك في المنظومة التنافسية الوطنية.

**كرة القدم:** كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها روجي جميل ، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع . (روحي جميل ، 1997 ، 50) كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة و ذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة ، وتخضع لعدة قوانين و ضوابط وخاصة في المستويات العليا ولدى الرياضيين المحترفين ورفيعي المستوى "النخبة" .

**- المنهج المتبع :** استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وفقا لتصميم العاملي للقياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية نظرا لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث.

**- تحديد عينة الدراسة :** ونتيجة لمعرفةنا لأفراد المجتمع الأصلي إستخدمنا الطريقة العمدية في إختيارنا لعينة البحث حيث شملت العينة مجموعة من لاعبي كرة القدم لنادي الشباب الرياضي بلدية عين وسارة "CRBAO" للموسم الرياضي (2015 - 2014) ، وقد بلغ عدد أفراد العينة 20 لاعبا وتم توزيعهم بطريقة عشوائية الى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بحيث كل مجموعة تحوي 10 لاعبين.

**- تجانس عينة الدراسة :** قمنا في دراستنا هاته بإيجاد تجانس العينة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التابع والتي أسفرت عليها نتائج البحوث والدراسات السابقة ، وقمنا في دراستنا هاته بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التابع وهي متغيرات جسمية ، و لأجل تحقيق ذلك قام الباحث بإجراء التجانس لعينة الدراسة ، لضبط المتغيرات الآتية :

- العمر مقاساً بالسنة.
- الطول مقاساً بالسنتيمتر.
- الوزن مقاس بالكيلوغرام.

#### **وسائل و أدوات الدراسة:**

- فريق العمل المساعد.
- أشرطة لاصقة بمختلف الألوان لرسم الخطوط على أرضية الملعب.
- شواخص وأقمار وأعلام.
- أشرطة قياس مترية (الديكامتر).

- ميزان طبي لقياس الوزن.
- بساط الحركات الأرضية ( 1.50 م x 50 م ).
- ساعة إيقاف إلكترونية و صافرة.
- كرة طبية وزنها 3 كغ.
- إستمارات تسجيل لجمع البيانات .
- مصادر و مراجع عربية و أجنبية.

### . الإختبارات البدنية :

1. اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل لمدة 10 ثواني.
2. اختبار دفع كرة طبية 3 كغ للأمام.
3. اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين خلال (10) ثانية.
4. اختبار الوثب العمودي من الثبات.
5. اختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة 30 م.

**. أساليب المعالجة الإحصائية:** إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة ، تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ومعطيات ، يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة ، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وهي كما يلي

**أولا : النسبة المئوية :** استخدمنا النسبة المئوية لتحويل التكرار المتحصل عليه من نتائج إستطلاع رأي السادة الأساتذة و المختصين إلى أرقام قابلة للتحليل و التفسير :

- النسبة المئوية = (عدد التكرارات / مجموع الأساتذة والمختصين) × 100

### ثانيا :

- الوسط الحسابي.
  - الانحراف المعياري.
  - معامل الارتباط (بيرسون).
  - اختبار ttest للعينتين المستقلتين.
  - اختبار ttest للعينتين المترابطتين.
  - نسبة التطور .
- ملاحظة :** تمت معالجة المعلومات المتحصل عليها من الإختبارات بواسطة برنامج الحزم الإحصائية SPSSv20.

. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية :

. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

- نص الفرضية : وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة التجريبية باستخدام طريقة التدريب التكراري بالأسلوب البليومتري فيتحسين القوة الانفجارية ولصالح الاختبارات البعدية.

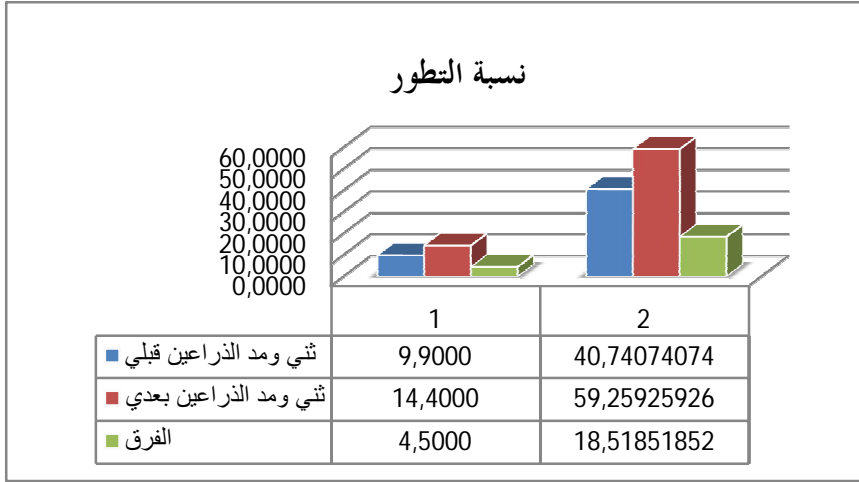
الجدول رقم (01) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدى

للعينة التجريبية باستخدام طريقة التدريب التكراري بالأسلوب البليومتري .

الاختبار العينة التجريبية	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة t المحسوبة	df	Sig	$\alpha$	الدلالة الاحصائية
قبلي	,909	,371	,2111	09	,0000	,050	دالة إحصائية
بعدي	,4014	,171					

وحدة القياس : عدد التكرارات

من خلال الجدول رقم (01) الذي يبين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي لاختبار ثني و مد الذراعين من وضع الانبطاح المائل لمدة 10 ثا للمجموعة التجريبية "شباب الرياضي عين وسارة" التي استخدمت التدريب التكراري كانت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي  $x = 9,90$  بانحراف معياري  $s = 371$ , اما القياس البعدي فقدر متوسطه الحسابي بـ  $x = 4014$ , بانحراف معياري  $s = 171$ , وقيمة t تساوي 2111, بدرجة حرية  $df = 9$  عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  وهي اكبر من قيمة الدلالة المعنوية  $sig = 0000$ , ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لاختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل لمدة 10 ثا لصالح القياس البعدي و الذي متوسطه اكبر من القياس القبلي .



الشكل البياني رقم (01) : يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة ونسبة التطور لاختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل لـ10 ثا للعينة التجريبية بطريقة التدريب التكراري بالأسلوب البليومتري

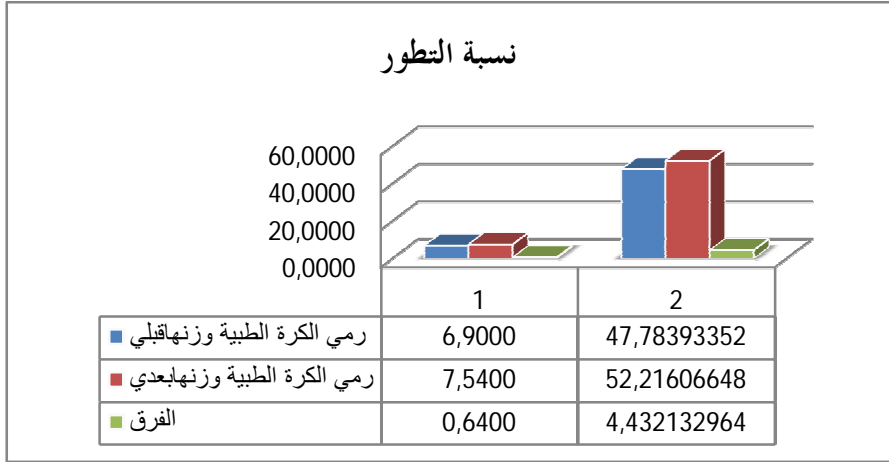
الجدول رقم (02) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية باستخدام طريقة التدريب التكراري بالأسلوب البليومتري لاختبار " دفع كرة طبية 3 كغ للأمام "

الاختبار العينة التجريبية	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة t المحسوبة	df	Sig	$\alpha$	الدلالة الإحصائية
قبلي	,906	,510	,442	09	,0370	,050	دالة إحصائية
بعدي	,547	,670					

#### وحدة القياس : بالمتر

من خلال الجدول رقم (02) الذي يبين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي لاختبار دفع الكرة الطبية 3كغ للأمام للمجموعة التجريبية "شباب الرياضي عين وسارة" التي استخدمت التدريب التكراري كانت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي  $x=906$  ، بانحراف معياري  $s=510$  ، أما القياس البعدي فقدّر متوسطه الحسابي بـ  $x=547$  ، بانحراف معياري  $s=670$  ، وقيمة  $t$  تساوي 442 ، بدرجة حرية  $df=9$  عند مستوى دلالة  $\alpha=0.05$  وهي أكبر من قيمة الدلالة المعنوية  $sig=0.0370$  ، ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لاختبار دفع الكرة الطبية 3كغ للأمام لصالح القياس البعدي و الذي متوسطه أكبر من القياس القبلي .





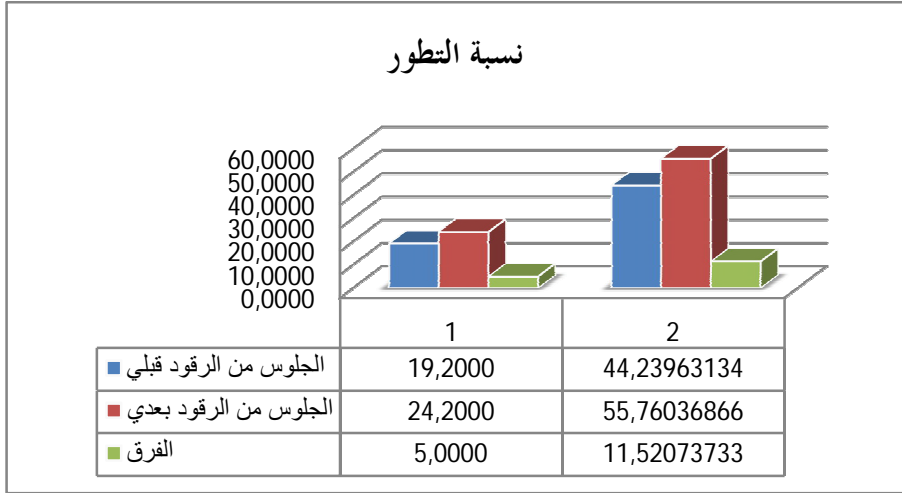
الشكل البياني رقم (02) : يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي ونسبة التطور لاختبار دفع الكرة الطبية وزنها 3 كغ للأمام للعينة التجريبية بطريقة التدريب التكراري بالأسلوب البليومتري

الجدول رقم (03) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية باستخدام طريقة التدريب التكراري بالأسلوب البليومتري لاختبار "الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين خلال 10 ثا"

الاختبار العينة التجريبية	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة t المحسوبة	df	Sig	$\alpha$	الدالة الإحصائية
قبلي	,2019	,142	,388	09	,0000	,050	دالة إحصائية
بعدي	,2024	,541					

وحدة القياس : عدد التكرارات

من خلال الجدول رقم (03) الذي يبين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي لاختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين خلال 10 ثا للمجموعة التجريبية "شباب الرياضي عين وسارة" التي استخدمت التدريب التكراري كانت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي  $x=19,20$  بانحراف معياري  $s=2,14$  أما القياس البعدي فقدر متوسطه الحسابي بـ  $x=24,20$  بانحراف معياري  $s=1,54$  ، و قيمة t تساوي 8,38 بدرجة حرية  $df=9$  عند مستوى دلالة  $\alpha=0.05$  وهي اكبر من قيمة الدلالة المعنوية  $sig=0,000$  ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لاختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين خلال 10 ثا لصالح القياس البعدي و الذي متوسطه اكبر من القياس القبلي



الشكل البياني رقم (03) : يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة ونسبة التطور لاختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين خلال 10 ثا للعينّة التجريبية بطريقة التدريب التكراري بالأسلوب البليومتري

**- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :** من نتائج المعالجة الاحصائية والتي أظهرت أن الفرضية الأولى محققة والتي تنص على أنه هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي و القياس القبلي للعينّة التجريبية والتي استخدمت التدريب بالطريقة التكرارية بالاسلوب البليومتري لصالح القياس البعدي في كل من الاختبارات الخاصة بالقوة الانفجارية (اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل لـ 10 ثا - اختبار دفع كرة طيبة وزنها 3 كغ للأمام - اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين خلال 10 ثا الوثب العمودي من الثبات - الحجل برجل واحدة لمسافة 30م).

فالتطور يعود إلى تأثير المنهج التدريبي المقترح حيث أن التمرينات المستخدمة كان لها الأثر الفعال على عضلات الرجلين والذراعين حيث احتوى البرنامج على تمارين القفز والحجل والرمي و... إضافة إلى التلاعب بمكونات الحمل صعوداً تدريجياً ، وهذا ما أكده سليمان علي ( أن تمارين القفز تستخدم لزيادة القدرة على الوثب ) (حسن ، 1983 ، 247) ، كما إن استخدام الكرات الطيبة يؤدي إلى تأثير ايجابي في تطوير القوة (سلمان ، 2000 ، 62). وهذا أدى إلى تطور لعضلات الذراعين .

كما إن استخدام تمارين مختلفة السرعة ومتغيرة الاتجاه ساعد على تطور السرعة الانتقالية لمجموعة البحث بالإضافة إلى استخدام تدريبات القوة والتي كان

لها الأثر الكبير في تطوير القوة . وهذا ما يؤكد عليه بسطويسي (بسطويسي احمد ، 1999 ، 149) وقاسم (قاسم حسن حسين 1998 ، 370) نظراً لارتباط السرعة بالقوة ارتباطاً كبيراً .

والتطور يعود إلى استخدام تمرينات القوى المختلفة والذي يؤدي إلى تنمية القوة الانفجارية إذ أكد قاسم فذكر أن " إحدى الطرائق الأساسية لتنمية القوة الانفجارية عن طريق تنمية القوة ". (حسين ، 1998 ، 84 - 87)

ويشير جمال الربضي بأن الشدة المستخدمة في هذا الشكل من التدريب تمتد من 80% إلى 100% من الحد الأقصى للاعب ، في حين تكون فترات الراحة قصيرة (الربضي ، 2004 ، 224) والهدف من هاته الطريقة (التدريب التكراري) تطوير السرعة الانتقالية والقوة القصوى والقوة الانفجارية وتحمل السرعات لمسافة متوسطة (فحجي السيد ، 2003 ، 331) مما يفسر لنا نتائج المعالجة الاحصائية للبيانات التي أظهرت فاعلية طريقة التدريب التكراري بالأسلوب البليومتري .

وهذا ما اتفقت عليه دراسة كل من مؤيد جاسم محمد (2005) و دراسة محمد عبدالله الزبيدي (2006) واللذان أكدتا على أن التدريب التكراري يساهم في تحسين القوة العضلية للرجلين ومطاولة القوة لعضلات الذراعين والصدر والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والجذع والقوة المميزة بالسرعة .

#### . عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

#### . عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

**نص الفرضية :** وجود فروق معنوية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في الاختبارات البعدية تعزى لطريقة التدريب التكراري بالأسلوب البليومتري و لصالح العينة التجريبية.

الجدول رقم (04) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية بطريقة التدريب التكراري لاختبار "اختبار الوثب العمودي من الثبات"

نتائج الاختبار البعدي	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة t المحسوبة	df	Sig	$\alpha$	الدلالة الاحصائية
العينة الضابطة	,350	,0340	,244	18	,0000	,050	دالة إحصائية
العينة التجريبية	,440	,0570					

وحدة القياس : بالمتر

من خلال الجدول رقم (04) الذي يبين نتائج اختبار الوثب العمودي من

## الثبات للمجموعة التجريبية

الجدول رقم (05) : يبين مقارنة بين النتائج الإحصائية في الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية بطريقة التدريب التكراري لاختبار "الحجل على ساق واحدة لمسافة 30 م"

نتائج الاختبار البعدي	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة t المحسوبة	df	Sig	$\alpha$	الدلالة الاحصائية
العينة الضابطة	,459	,800	,135	18	,0000	,050	غير دلالة إحصائية
العينة التجريبية	,867	,560					

وحدة القياس : بالثانية

من خلال الجدول رقم (05) الذي يبين نتائج اختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة 30 ملل مجموعة التجريبية "شباب الرياضي عين وسارة" التي استخدمت التدريب التكراري والمجموعة الضابطة في القياس البعدي فكانت قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية  $x=7,86$  بانحراف معياري  $s=0,56$  ، اما المجموعة الضابطة فقدر متوسطها لحسابي ب  $x=9,45$  بانحراف معياري  $s=0,80$  وقيمة t تساوي 5,13 بدرجة حرية  $df=18$  عند مستوى دلالة  $\alpha=0,05$  وهي اكبر من قيمة الدلالة المعنوية  $sig=0,000$  ، ومنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية "شباب الرياضي عين وسارة" التي استخدمت التدريب التكراري والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لاختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة 30 مل صالح المجموعة التجريبية والذي متوسطها اكبر من المجموعة الضابطة.

- مناقشة نتائج الفرضية الثانية : من نتائج المعالجة الاحصائية والتي أظهرت أن الفرضية الثانية محققة والتي تنص على أنه هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية الاولى التي استخدمت التدريب بالطريقة التكرارية بالأسلوب البليومتري والعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية في القياس البعدي في كل من الاختبارات الخاصة بالقوة الانفجارية (اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل لـ 10 ثا - اختبار دفع كرة طيبة وزنها 3 كغ للأمام - اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين خلال 10 ثا - الوثب العمودي من الثبات - الحجل برجل واحدة لمسافة 30م).

وقد لاحظ الباحث أن المجموعة التجريبية المستخدمة لطريقة التدريب التكراري بالأسلوب تحسنت على عكس العينة الضابطة. وقد اتفقت نتائج الدراسة مع كل من دراسة عاشور (2009) ودراسة هاوكار سالار أحمد (2009) بأن



التدريب التكراري يستخدم ليساعد اللاعبين على تطوير القوى الانفجارية ، كما أشار إليه بسطويسي أحمد بأن أسلوب و نظام المجموعات من التمرينات تعتمد أساسا على مطاوية العضلة لإكسابها طاقة حركية عالية من خلال تزواج أعلى قوة وسرعة ممكنة بهدف تنمية القوة الانفجارية.( بسطويسي ، 1999 ، 295 )

فان كل من الاختبارات المقاسة تحتاج الى تنمية صفتي القوة و السرعة معا ، وايضا يعزوا الباحث أسباب الفروق المعنوية التي ظهرت للاختبارات التي تقيس صفة القوة الانفجارية الى تطور تلك الصفة لدى افراد المجموعة التجريبية الى البرنامج التدريبي المقترح ( التدريب التكراري ) الذي خلق حالة تطور في مستوى أداء اللاعبين فقد أكد قاسم حسن حسين أن عملية التدريب هي تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة لبلوغ هدف معين . وهذا ما لوحظ للعينة الضابطة التي لم تستخدم التدريب التكراري مما أدى إلى عدم تطورها في حين تطورت قدرات اللاعبين أفراد العينة التجريبية المستخدمين للتدريب التكراري بالأسلوب البليومتري .

ومما سبق من معالجة إحصائية ودعمها بالمقاربات النظرية فإن الدراسة تؤكد على أن طريقة التدريب التكراري بالأسلوب البليومتري تؤثر إيجابا على القوة الانفجارية.

**.الاستنتاج العام :** على ضوء ما سبق من معالجات احصائية للبيانات ومقارنتها بالدراسات النظرية لكل من الفرضيات المطروحة في الدراسة تبين تحقق جميع الفرضيات والتي تم صياغتها ثم تطبيق البرنامج (10 أسابيع ) والذي سبقه قياس قبلي للقوة الانفجارية والتي تمثلت في الاختبارات التالية ( ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل ل10ثا - دفع كرة طيبة وزنها 3كغ للأمام - الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين ل10ثا - الوثب العمودي من الثبات - الحجل على ساق واحدة لمسافة 30م) ثم قياس بعدي للمجموعتين الذي أظهر تحسنا للعينة التجريبية المستخدمة لطريقة التدريب التكراري بالأسلوب البليومتري في حين العينة الضابطة (لم تستخدم أي برنامج ) لم يطرأ عليها أي تحسن ملحوظ .

ومع تحقق فرضيات الدراسة بعد المرور بعدة مراحل من الدراسات النظرية والتطبيقات الميدانية (تطبيق البرنامج) والمعالجة الاحصائية واستقراء النتائج خلصت الدراسة إلى ما يلي :

- أن مستوى القياسات البدنية قيد الدراسة كان جيد وضمن المعايير المقبولة

لأواسط كرة القدم .

- أن برنامج طريقة التدريب التكراري بالأسلوب البليومتري أثر على جميع أجزاء الجسم في صفة القوة الانفجارية وبشكل لافت .

- أن أعلى نسبة تأثير لبرنامج طريقة التدريب التكراري بالأسلوب البليومتري كانت في اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل لـ 10 ثا الخاص بالجزء العلوي للجسم نظرا لارتفاع نسبة تطور العينة التجريبية في هذا الاختبار .

- صلاحية البرنامج التدريبي لتنمية صفة القوة الانفجارية لدى أواسط كرة القدم .

**3. الاقتراحات :** في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يقترح الباحث مايلي :

- تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي أواسط لكرة القدم للاستفادة منها في إعداد البرامج التدريبية وتوفير قيم مرجعية للقياسات قيد الدراسة لتقويم البرامج التدريبية والحالة التدريبية والتطور لدى الناشئين .

- استخدام الأسلوب البليومتري في طريقة التدريب التكراري في تحسين وتطوير الخصائص البدنية وخاصة القوة الانفجارية لدى أواسط لاعبي كرة القدم .

- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على مختلف الرياضات الجماعية والفردية الأخرى .

- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على مختلف الخصائص البدنية الأخرى .

- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية لتأثير مختلف طرق وأساليب

التدريب الأخرى على القوة الانفجارية .

# معالجة الصحافة الوطنية المتخصصة لظاهرة تناول المنشطات جريدة

## الهدف نموذجاً

د. سلامي سيد علي \*

### الملخص:

تناولت هذه الدراسة معالجة الصحافة الوطنية المتخصصة لظاهرة تناول المنشطات ، و إتخذنا جريدة الهدف نموذجاً حيث سلطت الجريدة الضوء على ظاهرة تناول المنشطات إذ تناولت الجريدة للظاهرة بطريقة مثيرة وبصور وعناوين ملفتة للإتباه هدفت من خلالها لتحقيق وظائف الإعلام وكسب أكبر عدد من القراء لكن وبالرغم من الاهتمام الواضح الذي أولته جريدة الهدف لهذه الظاهرة فإن ما يمكن استخلاصه من دراستنا أن جريدة الهدف ركزت على نقل ظاهرة المنشطات دون البحث عن الأساليب الحقيقية وراء انتشار هذه الظاهرة أو التطرق إلى تأثيراتها الخطيرة على الصحة ، وهذا ما يستدعي الاهتمام أكثر بالظاهرة ومن كافة الجوانب وبالخصوص الأسباب الكامنة وراءها لتجنب تفاقمها. إن هذه الدراسة حاولت الإحاطة ببعض جوانب الموضوع قدر المستطاع ونظراً لتشعبات هذه الظاهرة ، فإن هذه المحاولة البحثية قد تفتح مجالاً لدراسات أخرى في المستقبل من أجل محاربة تناول المنشطات أو التقليل منها على الأقل. الكلمات الدالة : الصحافة الوطنية/الإعلام/ المنشطات .

### Résumé :

This study addressed the National Press processing specialized to the phenomenon of doping, and We took a newspaper ElHadeF model where the shed Gazette light on the phenomenon of doping as the newspaper dealt with the phenomenon exciting way and pictures and addresses of attention grabbing aimed through which to achieve the functions of media and gain the largest number of readers However, despite the obvious interest given by the newspaper ElHadeF for this phenomenon, what can be drawn from our study that the newspaper ElHadeF focused on the transfer of the phenomenon of steroids without a search for the real methods behind the spread of this phenomenon or to address the serious health effects, and this calls for more attention to the phenomenon, in all aspects and in particular the underlying

\* معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، جامعة الجيلالي ... لجامعة ...  
E - mail [selami\\_sidali@hotmail.fr](mailto:selami_sidali@hotmail.fr)

causes to avoid aggravation

This study attempted to take some of the aspects of the subject as much as possible and because of the ramifications of this phenomenon, this research attempt may open up space for other studies in the future in order to combat doping or reduce them at least

Key words: National Press / Media / Doping

**مقدمة وإشكالية:** تؤدي الصحافة المكتوبة وظائف متعددة داخل المجتمع ويمكن الاستفادة من إمكانياتها وخصوصياتها للتأثير على الأفراد عند معالجة المشكلات والظواهر المختلفة وبظهور الصحافة المتخصصة التي عملت على التعمق أكثر والتفصيل في الاختصاصات ومختلف المجالات أتاحت للقارئ إمكانية الاختيار لمتابعة ما يريده من أخبار تتعلق باختصاصه أو تتماشى وميولاته ورغباته وتشبع حاجاته عن طريق نقل الأخبار المفصلة حول المجال المتخصصة فيه. والصحافة الرياضية هي نوع من الصحافة المتخصصة تهتم بنقل الأخبار الرياضية التي تستقطب كم هائل من القراء، حيث تلقى أخبار الرياضة اهتماما ومتابعة كبيرة من طرف الجمهور. فالرياضة تعد من القطاعات التي تشهد تطورا سريعا في مختلف دول العالم، إذ أصبحت من المحركات الفعالة ومن أهم مقاييس تطور المجتمعات في عصرنا الحديث ومحركا اقتصاديا وثقافيا وسياحيا هاما في العالم. وبالنظر إلى العلاقة بين الرياضة والإعلام نجد أن هناك علاقة مترابطة بينهما، إذ لم يقصر دور الإعلام الرياضي في نقل الأخبار الرياضية والتثقيف الرياضي أو التسويق والترويج الرياضي وحسب، بل تعداه إلى تدعيم القيم الأخلاقية وعلاج بعض الظواهر السلبية كظاهرة العنف في الملاعب، والمنشطات...

والأمر الذي لا يختلف فيه اثنان هو أن كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية في العالم وذلك لاستقطابها لعدد كبير من الجماهير ومن مختلف الأعمار والشرائح ولقد ساهمت الشهرة التي بلغتها هذه اللعبة في ازدهار الصحافة الرياضية التي اكتسبت مكانة معتبرة بين الصحف المتخصصة الأخرى.

ويشكل الجمهور الرياضي جزءا كبيرا من الجمهور الجزائري، حيث تلقى الصحافة الرياضية روجا كبيرا خاصة تلك التي تهتم بأخبار البطولة المحلية فهي محور اهتمام الجمهور الذي يتطلع لمعرفة كل خباياها ومجرياتها وكل ما يحيط بها. ولقد عرفت البطولة الوطنية ظاهرة هي حديثة العهد بها والمتمثلة في ظاهرة تناول المنشطات المحظورة رياضيا من طرف لاعبي البطولة الوطنية، حيث مثل





اكتشاف تعاطي بعض اللاعبين للمنشطات المحظورة ضربة قاسية للكرة الجزائرية خاصة أنها أدت إلى إنهاء مسيرات كروية مبكرا للاعبين واعددين في مقتبل العمر على شاكلة لاعب اتحاد العاصمة يوسف بلايلي الذي كانت خسارته جد كبيرة.

وتعد المنشطات الرياضية ظاهرة دخيلة طرأت على الساحة الرياضية الوطنية حديثا وبالرغم من عواقبها الوخيمة إلا أن استخدامها عرف ارتفاعا رهيبا أدخل المنافسة الرياضية في نفق مظلم نظرا للنظر الذي تشكله على صحة الرياضيين قبل اعتبارها غشا في المنافسة.

ولقد كانت جريدة الهدف من بين أكثر الصحف الرياضية التي اهتمت بنقل هذا الموضوع ونظرا للرواج الذي تعرفه الجريدة في أوساط الجمهور الرياضي الذي اتخذها كمصدر أول لاستسقاء الأخبار والمعلومات والمعطيات والتشكيل بذلك رأي عام رياضي حول الموضوع ، وهو ما جعلنا نسلط الضوء من خلال هذه الدراسة على كيفية طرح جريدة الهدف لظاهرة تناول المنشطات في البطولة الوطنية وذلك بتحليل محتواها ومعرفة مدى قدرة الصحيفة على الموضوع وعليه نطرح الإشكال الآتي :

- كيف عالجت جريدة الهدف ظاهرة تناول المنشطات في البطولة الوطنية؟

#### التساؤلات :

- ما هي المساحة التي خصصتها جريدة الهدف لمعالجة موضوع المنشطات في البطولة الوطنية ؟
- ما هي المواقع التي احتلتها مواضيع المنشطات في البطولة الوطنية على صفحات جريدة الهدف؟
- ما هي الأنواع الطبوغرافية التي أنتجتها جريدة الهدف في عرضها لموضوع تناول المنشطات في البطولة الوطنية ؟
- فيم تمثلت الأنواع الصحفية التي اعتمد عليها جريدة الهدف في طرحها لموضوع الدراسة؟
- ما هي أهم المصادر التي اعتمدت عليها جريدة الهدف في طرحها لموضوع الدراسة ؟
- ما هو اتجاه المعالجة الصحفية لجريدة الهدف إزاء موضوع المنشطات في البطولة الوطنية ؟
- أهمية الدراسة : تكمن أهمية الدراسة في معرفة ما وصلت إليه الصحافة المتخصصة في الجزائر من خلال التعرف على طبيعة معالجة جريدة الهدف

لظاهرة المنشطات في البطولة الوطنية التي عرفت تزايد خطير ، وبالتالي الوقوف عند رصد كيفية تعامل الصحافة المتخصصة مع القضايا التي تمس الرياضة الجزائرية عامة البطولة الوطنية خاصة من خلال رسم صورة واضحة عن موقعها.

**. منهج الدراسة وأدوات البحث :** إن طبيعة الموضوع بما فيه من اتساع وتشعبات تتطلب الاعتماد على الدراسة الوصفية التحليلية والتي تستخدم للدراسة الظواهر والمشكلات العلمية في ظروفها الطبيعية بدلا من دراستها في مختبر فهي لا تعرض ما هو ظاهر فقط ، بل تقوم بالتحليل والدراسة واستخلاص الدلالات(11) ، مما يعني أن الدراسة تستلزم بالمسح الوصفي التحليلي الذي يصور ويوثق وقائع وحقائق واتجاهات جارية(22) والدراسة الوصفية تعتبر الخطوة الأولى نحو تحقيق الفهم الصحيح لهذا الواقع إذ من خلاله نتمكن من الإحاطة بكل أبعاد الواقع محددة على خريطة تصف وتصور بكل دقة كافة ظواهره وسماته(33) وقد تم استخدام المنهج المسحي الذي يعتبر من انطب المناهج العلمية وأكثرها ملائمة للدراسات الوصفية عامة ، ذلك أن المنهج يستهدف تسجيل وتحليل وتفسير الظاهرة بعد جمع البيانات اللازمة والكافية عنها وعن عناصرها. أما فيما يخص أداة البحث فقد تم استخدام أداة تحليل المحتوى الذي يعتبر تقنية غير مباشرة تطبق على مادة مكتوبة أو مسموعة أو سمعية بصرية تصدر عن جماعات أو أفراد والتي يعرض محتواها بشكل غير رقمي. وتحليل المضمون يقوم على تقطيع النص إلى وحدات تستخدم في قياس تردد الموضوع محل الدراسة وهي : وحدة الكلمة ، وحدة الموضوع ، وحدة المساحة ، وحدة الشخصية.

**. عينة الدراسة :** تم استخدام العينة القصدية والتي تعرف بأسماء متعددة مثل : العينة الفرضية ، النمطية ، العمدية وهي كلها تشير إلى العينة التي يقوم الباحث باختيار مفرداتها بطريقة تحكمية لا مجال فيها للصدفة ، بل يقوم هو شخصي باقتناء المفردات المتمثلة أكثر من غيرها لما يبحث عنه من معلومات ، ولقد تم اختيار 13 عدد من المجتمع البحث وخلال الفترة الممتدة من 2015/09/01 إلى 2016/02/29 وهي المدة التي تبدأ ببداية معالجة الصحيفة للموضوع إلى غاية نفاذ

- 
- (1) نصر الدين العياضي، الخبر الصحفي في الجرائد الصادرة باللغة العربية من 1965م إلى 1991م، رسالة دكتوراه في علوم الإعلام والاتصال، جامعة الجزائر، 1995م، ص 17
  - (2) فيروز لمطاعي، المعالجة الإعلامية للمصالحة الوطنية في صحيفتين الخبر والشروق اليوميين، رسالة ماجستير في علوم الإعلام والاتصال، جامعة يوسف بن خلة، الجزائر، 2005، ص 13 .
  - (3) محمد عبد الحميد، دراسة الجمهور في بحوث الإعلام، ط1، عالم الكتب، بيروت، 1993م، ص 17

الفترة الزمنية والإمكانات المادية المتاحة.

ولقد تم اختيار 13 عدد وهي كل الأعداد التي تحدثت فيها الجريدة عن موضوع المنشطات في البطولة الوطنية ، والجدول الآتي يمثل عينة الدراسة التحليلية:

العدد	تاريخ النشر	العينة
3285	2015/09/21	01
3286	2015/09/22	02
3287	2015/09/23	03
3289	2015/09/27	04
3290	2015/09/28	05
3292	2015/10/01	06
3302	2015/10/11	07
3305	2015/10/14	08
3309	2015/10/18	09
3318	2015/10/27	10
3406	2016/01/22	11
3407	2016/01/23	12
3414	2016/01/30	13

#### . تحديد المصطلحات: . الصحفية:

**اصطلاحاً:** الصحافة يعرفها معجم مصطلحات الإعلام بأنها: صناعة إصدار الصحف وذلك باستسقاء الأخبار والأبناء ونشر المقالات بهدف الإعلام ونشر الرأي والتعليم والتسلية ، كما أنها واسطة تبادل الأفكار والآراء بين أفراد المجتمع وبين الهيئة الحاكمة والهيئة الحكومية فضلاً عن أنها من أهم الوسائل توجيه للرأي العام.(1) أما إجرائياً فيقصد بها الباحث جريدة الهدف الرياضية الجزائرية.

**المنشطات:** هو استعمال أي مادة من شأنها أن تزيد نشاط اللاعب نشاطاً غير طبيعي مما يجعله ينافس بطريقة غير عادلة ، وهذه المنشطات عبارة عن عقاقير مصنعة وقد تكون مواد طبيعية تؤخذ بكميات غير طبيعية وبطرق غير معتادة تساهم في رفع اللياقة البدنية بشكل غير طبيعي وأغلبها مواد مخدرة.(22) أما إجرائياً فيقصد بها الباحث استخدام مختلف المواد الصناعية لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال المنافسات أو التدريب الرياضي مما قد يؤدي إلى ضرر صحي عليه ، أو الإضرار بعدالة المنافسة الرياضية كما يعرضه للعقوبات.

(1) خليفة أحمد، معجم مصطلحات الإعلام، ط2، الكتاب المصري، القاهرة، 1994م، ص124.  
(2) مجدي وهبه، معجم المصطلحات العربية في اللغة والأدب، ط2 مكتبة لبنان، بيروت، 1984م، ص198.

**.البطولة الوطنية:** هو أعلى مسابقة للأندية في كرة القدم في الجزائر ، بدأت لأول مرة عام 1962م وهي تحتوي الآن 16 فريق ، وحقوق البث لهذه البطولة معطاة للتلفزيون الجزائري.

### .الدراسات السابقة:

#### 1/ الدراسة الأولى: دراسة الهادي عيسى :

- **عنوان الدراسة:** البرامج الرياضية التلفزيونية وأثرها على نشر الوعي الرياضي - رسالة ماجستير - جامعة الجزائر - 2008م.

قام الهادي عيسى بدراسة سنة 2008 تهدف إلى توضيح أثر البرامج الرياضية التلفزيونية على نشر الوعي الرياضي وذلك بالاعتماد على تحليل محتويات البرامج الرياضية في التلفزيون الجزائري. ولقد خلص إلى النتائج التالية:

- البرامج الرياضية في التلفزيون الجزائري لا تساعد على نشر الوعي الرياضي ولا تؤدي الوظيفة المناطة لها ، ولا تجذب المشاهدين إليها لوجود مجموعة من الأسباب المتعلقة بالكم والنوع.

- الوعي الرياضي في المجتمع الجزائري لا ينبع من البرامج الرياضية التي يقدمها التلفزيون الجزائري.

- ضعف البرامج الرياضية في التلفزيون الجزائري حرض الجمهور الرياضي الجزائري على التوجه إلى القنوات الأجنبية لإشباع رغباته.

#### 2. الدراسة الثانية: دراسة أحمد المهدي الزاوي.

- **عنوان الدراسة:** الإعلام الرياضي في التلفزيون الجزائري من خلال دراسة

جمهور حصة من الملاعب - رسالة ماجستير - جامعة الجزائر - 2008 م ، قام الزاوي احمد المهدي بدراسة استطلاعية بولاية المسيلة سنة 2008م تهدف إلى دراسة الإعلام الرياضي في التلفزيون الجزائري من خلال دراسة جمهور حصة من الملاعب. وتوصل إلى النتائج الآتية:

- للحصة الرياضية جمهور عريض للتوقيت المناسب الذي تبث فيه وكذا المباريات التي تنقلها.

- متطلبات الجمهور نوعية في الشكل والمضمون وتتجاوز إمكانيات الحصة والتلفزيون.

- الحصة ورغم الإقبال الذي تحظى به إلا أنها تلقي انتقادات لاذعة بسبب عدم قدرتها للوصول إلى تغطية أوسع وتلبية رغبات جمهورها.

## . الاستنتاجات العامة للدراسة:

### 1/ استنتاجات متعلقة بالشكل:

- خصصت جريدة الهدف مساحة كبيرة في تغطيتها لموضوع تناول المنشطات في البطولة الوطنية وهو دليل على الاهتمام البالغ الذي خصت به الجريدة الموضوع.

- احتل موضوع المنشطات في البطولة الوطنية موقعا هاما حيث ورد في القسم العلوي لصفحة وهو موقع هام في الجريدة نظرا لأسبقية الأعلى على الأسفل التي تجعل من الموضوع محط أنظار وانتباه القراء.

- استخدام القوالب الصحفية في معالجة موضوع تناول المنشطات في البطولة الوطنية غير متوازن بالشكل اللازم حيث اعتمدت الجريدة على الحديث الصحفي بصورة مفرطة وتجاهلت بعض الأنواع الصحفية التي تتناسب مع الموضوع المعالج كالتحقيق الذي يهدف إلى الكشف عن أسباب وخلفيات الظاهرة ، فالجريدة لم توفق في اختيارها للأنواع الصحفية المناسبة وهو ما يقلل وظائف الصحافة المكتوبة المتخصصة خاصة الوظيفة التفسيرية التحليلية للظاهرة من أجل التوعية للوقاية منها.

- عمدت جريدة الهدف في معظم معالجاتها للموضوع المنشطات إلى الإشارة للموضوع في الصفحة الرئيسية معتمدة في ذلك على عناوين كبيرة باللون الأسود والأحمر على خلفيات حمراء وسوداء وهذا ما يعبر عن اهتمامها بدرجة عالية للفت انتباه القارئ.

- كما استخدمت لأجل ذلك الصور التي وردت في الصفحة الرئيسية بشكل مكثف وفي الصفحات الداخلية مع أغلب المقالات الخاصة بالموضوع ، وكانت معظمها ملائمة للمحتوى المرفقة معه كما أنها جاءت كلها ملونة واحتل أغلبها القسم العلوي للصفحة وهذا ما عكس مدى اهتمام الجريدة بظاهرة تناول المنشطات في البطولة الوطنية وأيضا من أجل الإثارة وزيادة المقروئية فالصورة هي خطاب وصفي ذو مرجعية.

- فيما يخص المصادر المعتمدة في تناول الجريدة الموضوع المنشطات في البطولة الوطنية اتضح أن لجريدة قد اعتمدت على مصادر مختلفة لنقل الأخبار والمعلومات المتعلقة بالموضوع إلا أن التركيز كان منصبا على الوسط الرياضي المتمثل في اللاعبين والمسؤولين الرياضيين والمدربين وشخصيات رياضية ... ، وهذا تأكيد على رغبة الجريدة في إبراز موقف المحيط الرياضي نحو الموضوع.

ب/ استنتاجات متعلقة بالمضمون: ركزت الجريدة في معالجتها لموضوع

تناول المنشطات في البطولة الوطنية على الجانب الرياضي نظرا لتعلق الموضوع بالبطولة الوطنية لكرة القدم ، وأهملت بذلك الجانب الأخلاقي الذي يعد جانبا هاما في الرياضة والذي أثمر فيه الظاهرة بشكل سلبي وقوي.

ركزت جريدة الهدف خلال تناولها لموضوع المنشطات في البطولة الوطنية على العديد من الجمل كانت أغلبها اقتباسات من تصريحات اللاعبين المعنيين بتناول المنشطات أو تصريحات الوسط الرياضي وهو ما يعكس غاية الجريدة في تسليط الضوء على جانب واحد من الموضوع بدف خلق رأي عام موحد اتجاه الموضوع عن طريق إبراز حالة اللاعب واختصار الموضوع في العقوبة فقط وموقف المحيط الرياضي نحوها وإهمال الأسباب والأطراف الفاعلة التي لها علاقة بالموضوع والعوامل المتسببة في الظاهرة ومضاعفاتها الخطيرة.

أولت جريدة الهدف الاهتمام باللاعبين والوسط الرياضي باعتبارهما فاعلين أساسيين في الموضوع ، في حين أهملت أطراف أخرى بنفس الفاعلية والعلاقة بالموضوع مثل لجنة الانضباط ، طبيب الفريق ، رئيس الفريق ... ، وهو دليل آخر على رغبة الجريدة في إختزال الموضوع في جانب واحد وذلك لشد انتباه القراء إلى زاوية واحدة دون الزوايا الأخرى.

الاتجاه الغالب على مختلف المضامين الإعلامية والذي تبنته جريدة الهدف في معالجتها لموضوع تناول المنشطات في البطولة الوطنية هو الاتجاه المؤيد الذي برز من خلال تركيز الجريدة على نشر تصريحات اللاعبين الهادفة إلى استعطاف الرأي العام وكذلك تصريحات الوسط الرياضي (مدربين ، لاعبين ، أنصار ومشجعين ، شخصيات رياضية ...) التي كان أغلبها يعبر عن تضامنهم مع اللاعبين ، وفي الإجمال كان كل ما نشرته الجريدة ينحوا في الاتجاه المتضامن والمتعاطف مع اللاعبين المتورطين في قضايا المنشطات.

إستمالة الرأي العام هو الهدف الواضح والغالب على المعالجة الإعلامية لجريدة الهدف وهو ما تجلّى لنا من خلال تحليل المادة الإعلامية وهذا ما يؤثر على الرأي العام وتغليظه في الحكم على الموضوع وتكوين الاتجاهات.

**- النتائج العامة للدراسة:** عالجت جريدة الهدف موضوع المنشطات في البطولة الوطنية بأهمية إعلامية معتبرة ، ويظهر ذلك من خلال تخصيصها لمساحة 39740.24 سم<sup>2</sup> للموضوع من المساحة الإجمالية المقدرة بـ 300300 سم<sup>2</sup> أي بنسبة 13.23% من مادة التحرير ، والموقع الهام الذي احتلته هذه المواضيع على صفحات الجريدة ، بالإضافة إلى تدعيمها المكثف بالأنواع الطبوغرافية من صور وعناوين ظهرت بكثرة في الصفحة الرئيسية والصفحات الداخلية ، وهذا ما يجرننا



إلى استنتاج أن تناول الصحيفة لموضوع المنشطات في البطولة الوطنية كان بدرجة من الأهمية وجعلته من أولوياتها.

- تم التركيز على جانب واحد من الموضوع والمتمثل في تأثير العقوبة المسلطة على اللاعبين المتهمين بتناول المنشطات على حالتهم النفسية وموقف المحيط الرياضي من ذلك ، وهذا من خلال اعتمادها على الحديث الصحفي بنسبة كبيرة ، وهو ما يفضي إلى نتيجة مفادها أن الجريدة حصرت الموضوع في جانب واحد ولم تلم بكل زواياه.

- ساهمت معالجة جريدة الهدف لموضوع تناول المنشطات في البطولة الوطنية في خلق رأي عام متضامن ومتعاطف مع اللاعبين المعاقبين.

**خاتمة:** إن تناول المنشطات الرياضية ظاهرة شائكة التعقيد من حيث المسببات والآثار التي تنتج عنها ، حيث تكون آثارها بشكل تتابعي وتراكمي ، وهي من الظواهر الخطيرة التي أصبحت تهدد الرياضة ومبادئها النبيلة التي طالما لقنتها للأجيال ، وليس هذا فقط بل وتشكل خطرا على المجتمع الذي أصبح في لأغلبه مجتمع رياضي يتابع يهتم ويمارس الرياضة وذلك بالنظر إلى المخاطر الصحية وعواقبها الوخيمة على متعاطيها سواء الرياضيين المحترفين أو الهواة ، وتعد المنشطات ظاهرة جديدة على الساحة الرياضية الجزائرية وهو ما استوجب إستنهاض كافة الأطراف لمحاربة الظاهرة التي تمس بأخلاقيات الرياضة وصحة الرياضيين الذين يشكلون شريحة مهمة في المجتمع ، خاصة الصحافة الرياضية باعتبارها أحد مؤسسات المجتمع التي تراقب وتتابع كافة ما يحدث في مختلف جوانبه وذلك لرفع الغموض عن الظاهرة وكشف كل جوانبها لإعطاء صورة شاملة ملمة بكل زواياها ، ليدرك الجمهور مدى خطورة الظاهرة ومضاعفاتها السلبية وهذا ما شملته دراسة معالة جريدة الهدف لظاهرة تناول المنشطات التي بينت أنه قد أصبح من الواجب تضافر كل الجهود للبحث عن أساليب جديدة لمحاربة الظاهرة التسليم بحقيقة أن العقوبات المقررة لن تكون فعالة بمفردها ، بل ينبغي التعامل مع إشكالية تناول المنشطات على أنها ظاهرة ناجمة عن خلل وجب إصلاحه والمتمثل في نقص الوعي بمخاطر المواد المنشطة الناتج عن غياب المراقبة والمتابعة الطبية إلى تلوث الوسط الرياضي بولوج أصحاب رؤوس الأموال ممن لا علاقة لهم بالرياضة والذين استثمروا في الرياضة باسم الاحتراف وهو ما جعل الهدف الأول هو الفوز في البطولات حساب صحة الرياضيين ونزاهة المنافسة.

وتعتبر الصحافة المكتوبة من أهم وسائل الاتصال الجماهيري تأثيرا في الأفراد المجتمع بتركها انطباعات بالغة في نفوس الجماهير لما تتميز به من وظائف وخصائص تتلاءم وتستجيب مع إمكانيات القارئ وتتكيف مع قدراته ورغباته كما تشترك الصحافة اشتراكا فعليا في مناقشة القضايا والمشاكل التي تواجه المجتمع وتكوين رأي عام حولها.

وهذا ما تبنته جريدة الهدف التي تهتم بأخبار رياضة كرة القدم وتنقل كل ما يتعلق بها ، سيما أخبار البطولة الوطنية التي طفت على سطحها في الآونة الأخيرة ظاهرة تناول المنشطات.

وهو ما سلطت عليه الجريدة الضوء وتناولته بطريقة مثيرة وبصور وعاوين ملفتة للإنتباه هدفت من خلالها لتحقيق وظائف الإعلام وكسب أكبر عدد من القراء لكن وبالرغم من الاهتمام الواضح الذي أولته جريدة الهدف لهذه الظاهرة فإن ما يمكن استخلاصه من دراستنا أن جريدة الهدف ركزت على نقل ظاهرة المنشطات دون البحث عن الأساليب الحقيقية وراء انتشار هذه الظاهرة أو التطرق إلى تأثيراتها الخطيرة على الصحة ، وهذا ما يستدعي الاهتمام أكثر بالظاهرة ومن كافة الجوانب وبالخصوص الأسباب الكامنة وراءها لتجنب تفاقمها.

إن هذه الدراسة حاولت الإحاطة ببعض جوانب الموضوع قدر المستطاع ونظرا لتشعبات هذه الظاهرة ، فإن هذه المحاولة البحثية قد تفتح مجالا لدراسات أخرى في المستقبل من أجل محاربة تناول المنشطات أو التقليل منها على الأقل.

### قائمة المراجع:

1. نصر الدين العياضي ، الخبر الصحفي في الجرائد الصادرة باللغة العربية من 1965م إلى 1991م ، رسالة دكتوراه في علوم الإعلام والاتصال ، جامعة الجزائر ، 1995م.
2. فيروز لمطاعي ، المعالجة الإعلامية للمصالحة الوطنية في صحيفتين الخبر والشروق اليوميين ، رسالة ماجستير في علوم الإعلام والاتصال ، جامعة يوسف بن خدة ، الجزائر ، 2005.
3. محمد عبد الحميد ، دراسة الجمهور في بحوث الإعلام ، ط1 ، عالم الكتب ، بيروت ، 1993م.
4. خليفة أحمد ، معجم مصطلحات الإعلام ، ط2 ، الكتاب المصري ، القاهرة ، 1994م.
5. مجدي وهبه ، معجم المصطلحات العربية في اللغة والأدب ، ط2 ، مكتبة لبنان ، بيروت ، 1984م.



تقنين الحمل التدريبي باستعمال التدريب الدائري والمستمر في تطوير بعض المتغيرات الفيسيولوجية لدى عدائي المسافات المتوسطة اختصاص 800 متر لدى الناشئين .

أ. مخاطري عبد القادر\*

### الملخص :

تقدم هذه الدراسة معرفة تقنين وتوظيف التدريب الدائري والمستمر في تطوير بعض المتغيرات الفيسيولوجية الضرورية التي يحتاجها العداء في تحسين الانجاز في جري المسافات المتوسطة اختصاص 800 متر لدى الناشئين .

وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من 20 عداء في الاختصاص قسمت إلى عيتين متكافئتين التجريبية والضابطة تم تطبيق البرنامج المقنن بدرجات الحمل والشدة واستعمال طرقتي التدريب الدائري والمستمر مع استخدام الدوائر التدريبية الصغيرة ( المايكرو سيكل ) على العينة التجريبية وترك العينة الضابطة تتدرب بالبرنامج العادي . وبعد الدراسة الإحصائية لنتائج الاختبارات قبلية وبعدي توصل الباحث إلى أن استخدام التدريب المستمر والدائري المقنن له أثر ايجابي في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية الضرورية كما أثر بنسبة أكبر من البرنامج العادي في تطوير التحسين الرقمي في الاختصاص .

**الكلمات الدالة:** \*التدريب الدائري\* التدريب المستمر\* حمل التدريب \*المتغيرات الفيسيولوجية\* المسافات المتوسطة\* الناشئين.

### Résumé:

L'importance de cette recherche reside dans la standardisation des charges d'entrainement en utilisant circuit training et l'entrainement continu pour ameliorer et developper quelques aspects fonctionnelles physiologiques pour les jeunes coureurs de demi fond spécialité 800m.

Cette étude a pour objectifs :

\* l'utilisation de circuit training et l'entrainement continu pour l'amélioration des qualités fonctionnelles des jeunes athlètes.

\* la standardisation des charges d'entrainement selon la densité , l'intensité et le volume mettre en évidence le rôle primordial dans l'acquisition de certaines variétés fonctionnelles et leur préservation tout au long des

\* معهد التربية البدنية والرياضية جامعة حسنية بن بوعلي - الشلف -

entraînements et des compétitions

Le chercheur a appliqué la méthode expérimentale en raison de son adéquation avec la nature même de la recherche , sur échantillon de 20 coureurs repartis en deux groupes ( expérimentale et contrôle).

En conclusion le chercheur a constaté que les résultats obtenues dans les épreuves physiologiques montrent que tous les écarts constatés en faveur de l'échantillon expérimentale, ce qui nous permet de conclure que ce groupe a réalisé une amélioration importante dans les variations physiologiques.

**Mots clefs:** \*circuit training \*l'entraînement continu\*aspects fonctionnelles physiologiques \*demi fond \*jeunes coureurs.

### 1. المقدمة واشكالية البحث: شهدت ألعاب القوى في الآونة الأخيرة تطوراً

عالياً بدرجة ملحوظة في تحطيم الأرقام القياسية حتى وصل إلي حد الإعجاز البشري ويرجع الفضل في ذلك إلي التقدم العلمي الواضح في علوم الرياضة المختلفة مثل علم التدريب والبيولوجي والميكانيكا الحيوية والكيمياء الحيوية والطب الرياضي ، وما تمنحها هذه العلوم في تطوير نظم التدريب وتحسين طرق الأداء ، ويشير لامب (Lamp 1984م) أن تقدم المستويات الرياضية يعتمد علي عدة عوامل منها الارتقاء بالمستوي الوظيفي لأجهزة الجسم الرياضي ويتأتي ذلك عن طريق تطوير طرق وأساليب التدريب التي تهدف إلي تحسين النتائج والوصول إلي أعلي مستويات الإنجاز حيث تلعب طرق التدريب دورها الهام نحو هذا الهدف. (1)

كما يشير محمد عثمان (1990م) إلي أن عملية الإعداد البدني والوظيفي العام والخاص للاعبين المسافات المتوسطة تعتمد علي إكسابهم قدرًا معيناً من كل من الطاقين الهوائية واللاهوائية بنسب مختلفة ، كما أنه من المعروف أن الطاقة اللاهوائية تعتمد في بنائها وتطويرها علي مستوي جيد من الطاقة الهوائية ، أي أن عملية البدء في تدريب الطاقة اللاهوائية لا بد وأن تعتمد علي مستوي جيد من الطاقة الهوائية (2) .

تعتبر سباقات المسافات المتوسطة من الفعاليات الأكثر حيوية للرياضيين إذ التمسنا مؤخرًا تقلص مستمر للأرقام القياسية لهذا الاختصاص بالجزائر ، مما دفعنا إلي التركيز بشكل كبير على هذه الظاهرة بغية تحليل حقيقة مستواها و استخراج الحلول التي من شأنها النهوض بهذا النوع من الرياضة .

ويشير كلاً من أبو العلا عبدالفتاح (1997م) (03) محمد عثمان (2000م) (04) بهاء سلامة (2002م) (05) وعلى جلال (2004م) (06) إلي أن عملية تقنين حمل التدريب تشكل الهيكل للبرامج التدريبية من حيث الشدة ، الحجم والراحة

المستخدمة التي يضعها المدرب للوصول بلاعبيه إلى ظاهرة التكيف الفسيولوجي وبالتالي رفع مستوى الأداء الرياضي ، فإذا كان مقدار الحمل التدريبي مناسباً لقدرات وأمكانات الرياضي تحقق الهدف منه ، أما إذا كان مقداره أقل لم يتحقق التكيف الفسيولوجي وإذا كان مقدار الحمل أكبر ظهرت تأثيراته السلبية ليس فقط على مستوى أداء الرياضي ولكن على حالته الصحية .

ويشير محمد عثمان (1990م) (07) أنه من أكثر الطرق المستخدمة في تدريب لاعبي المسافات المتوسطة والأكثر شيوعاً هي طريقة الحمل المستمر وطريقة التدريب الدائري طريقة التدريب المستمر وتساعد بدرجة كبيرة في زيادة قدرة أجهزة وأعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم وايضاً ترفع السمات الإدارية التي يعتمد عليها الأنشطة ذات صفة التحمل و طريقة التدريب الدائري نظاماً وسلوباً معيناً في التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم كما يتفق (عبد المنعم سليمان) (08) (كمال درويش ، محمد صبحي حسانين) (09) و(محمد حسن علاوي وعصام عبد الخالق) (10) من هنا نرى أهمية تطوير المتغيرات الفسيولوجية الأساسية الخاصة بجري المسافات المتوسطة وهذا من خلال تخطيط برنامج مقنن الذي يؤدي حتماً الى تطوير الانجاز الرقمي من خلال تخطيط علمي و برمجة التدريب. وعلى اساس ما سبق يطرح الباحث التساؤلات :

- ما مدى فاعلية البرنامج المقترح باستعمال طرقتي التدريب الدائري و المستمر في تطوير المتطلبات الوظيفية لعدائي المسافات المتوسطة اختصاص 800 متر؟.

- هل تقنين الحمل التدريبي باستعمال طريقة التدريب الدائري والمستمع يؤثر إيجابياً في تحسين بعض الوظائف والمتغيرات الفسيولوجية لعدائي المسافات المتوسطة الناشئين؟.

**2. أهداف البحث:** تهدف هذه الدراسة إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقنن باستعمال طرق التدريب الدائري والمستمع علي بعض المتغيرات والفسيولوجية لعدائي المسافات المتوسطة الناشئين.

- استخدام طرق التدريب الدائري و المستمر تساعد في تنمية الصفات الوظيفية .
- تقنين الاحمال التدريبية وفق الشدة و الحجم و الكثافة له دور ايجابي في تنمية الأجهزة الوظيفية والمحافظة عليها خلال مراحل التدريب والمنافسة .
- التخطيط السليم والمنهج في التدريب يساهم في تطوير الأجهزة الوظيفية

بشكل أفضل ومدة أقصر خصوصا لعدائي المسافات المتوسطة الناشئين.

### 3. فروض البحث :

1 - ان تقنين الحمل التدريبي باستعمال طريقة التدريب الدائري والمستمر يؤثر إيجابيا في تحسين بعض الوظائف والمتغيرات الفسيولوجية لعدائي المسافات المتوسطة الناشئين .

2 - يحقق البرنامج التدريبي المقنن زيادة معنوية في قياسات الصفات الوظيفية في القياس البعدي و بالتالي الإنجاز الفردي لدى عدائي المسافات المتوسطة الناشئين ولصالح المجموعة التجريبية.

### 4. مصطلحات البحث:

**التدريب :** هي كلمة لا تخص التدريب الرياضي فحسب بل تشمل التدريب على الأجهزة والأدوات المختلفة وتعني أداء شيء ما (11). ويعرفه على ناصيف وقاسم حسن حسين أن التدريب الرياضي هو جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك و التكتيك ، و تطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف وخاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى (12).

**التدريب المستمر :** هي طريقة من طرق التدريب تتميز هذه الأخيرة بتأدية التمارين بجهد متواصل ومنظم و بدون راحة كأن يقوم اللاعب بجري مسافة طويلة ولزمن طويل ، وبسرعة متوسطة ، تكون شدة الحمل في هذا النوع متوسطة ، و حجم التدريب كبير وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية صفة التحمل (13) .

**التدريب الدائري :** هي طريقة تدريبية يقوم فيها المدرب بوضع من 8 إلى 12 تمرينا موزعين في الملعب بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين لآخر بطريقة سهلة و منتظمة .

وتكون الدورة بأداء التمرين تلو الآخر حتى النهاية و تعتبر دورة واحدة ، و يستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة ، و التدريب الدائري لا ينمي العضلات فقط ولكن يطور الجهاز الدوري التنفسي ، بالإضافة إلى صفتي تحمل السرعة و تحمل القوة (14) .

**فئة الناشئين :** هي مجموعة من العدائين ينتمون إلى الفئة الأشبال .

**المسافات المتوسطة :** هو نوع من أنواع سباقات الجري يضم سباقات ال 800م وال 1500 م.

**البرنامج :** عرفه محمد الحماحمي بأنه اوجه النشاط و الخبرات التعليمية



المختارة لتحقيق الأهداف المرجوة (15).

**الطريقة:** تعني الوسيلة التي تحدد العلاقة المتبادلة بين المربي والتلميذ و الموجهة نحو تحقيق مهام التعلم ، وتعني كذلك السبل للوصول إلى هدف محدد (16).  
**حمل التدريب:** يرى بعض الباحثين أن الحمل عبارة عن تجمع أو تراكم منبهات حركية على جسم الرياضي ، إذا ظهر التعب على اللاعب خلال التدريب يجب العمل على تخفيفه إذا كان تكرارا كبيرا لحمل التدريب سوف يؤدي هذا إلى تراكم منبهات على جسم اللاعب و هذا ما يؤدي إلى تقدم كبير لوضع حالة اللاعب و خاصة إذا كان مخططا له بأسلوب عملي . (17) .

**- المتغيرات الفسيولوجية:** علم فسيولوجيا الرياضة يبحث في التغييرات والتكيف الذي يحدث في أجهزة الجسم المختلفة نتيجة القيام بالجهد البدني وهذا يعني أن هذا العلم يهتم بدراسة وظائف أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة من حيث وظيفة كل خلية وصولا إلى وظائف الجسم ككل والعمل على ملاحظة التغيرات كزيادة سرعة التنفس ، وزيادة سرعة ضربات القلب ، والدورة الدموية وكفاءة عمل العضلات ، وزيادة نشاط الأنزيمات والهرمونات.. الخ (18) .

#### 5. الدراسات المشابهة:

**- دراسة السيد بسيوني (2002م) (19) دراسة بعنوان** (تأثير تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية علي بعض المتغيرات البيوكيميائية والفسيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابق المسافات المتوسطة).  
 - وتهدف الدراسة إلي التعرف علي العلاقة بين تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية علي بعض المتغيرات البيوكيميائية والفسيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابق المسافات المتوسطة.

- بلغت العينة (10) متسابقين تراوحت أعمارهم (18 - 22) سنة.

- المنهج المستخدم التجريبي.

- وتوصلي إلي أن تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية أدت إلي تحسين المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية والمستوي الرقمي لمتسابق المسافات المتوسطة.

**- دراسة حملي محمد علي (2004م) (20) دراسة بعنوان** (تأثير تنمية التحمل اللاهوائي علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابق 1500 متر جري).

- وتهدف الدراسة إلي معرفة تأثير تنمية التحمل اللاهوائي علي بعض

المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابق 1500 متر جري.

- بلغت العينة (16) لاعبي تحت (18) سنة.
- المنهج المستخدم التجريبي.
- أهم النتائج تحسن المستوي الرقمي للاعبي 1500 متر جري نتيجة لتحسين القدرات البدنية والقدرات الفسيولوجية لتطبيق تدريبات تنمية وتطوير التحمل اللاهوائي والقدرة اللاهوائية والتي تخدم المتسابقين في بداية السباحة من 30 - 50م الأولي وكذلك في المرحلة الأخيرة من السباق وهي من 200 - 250م.
- **دراسة كل من هاكينو ميلالا Hakkinen and Myllyla (1990م) (21) دراسة بعنوان** (دراسة علي الآثار الشديدة علي التعب العضلي والاستشفاء علي إنتاج القوة والاسترخاء عند رياضي القوة والتحمل والقدرة).
- وتهدف الدراسة التعرف علي الآثار الشديدة للتعب الناتج عن استمرار 60٪ من حمل أيزومتري علي إنتاج القوة ومميزات الاسترخاء لعضلات الرجل الباسطة
- بلغت العينة (24) رياضي ، (9) لاعبي تحمل ، (6) للقدرة ، (9) للقوة.
- واستخدم المنهج التجريبي.
- كانت أهم النتائج تخصص وتفضل مثيرات تدريبية طويلة التأثير وبالتالي تميز المكونات أو العناصر الخاصة لعمليات إنتاج الطاقة والعمليات العصبية العضلية الحادثة.
- 54 / - دراسة بيلات Billat (1996م) (22) دراسة بعنوان** (التوصية باستخدام قياسات لآكتات الدم للتنبؤ بالأداء في التدريب والسيطرة علي التدريب لعدو المسافات الطويلة).
- هدفت الدراسة للتعرف علي إظهار أهمية السرعة حيث أنها تعتبر الدليل علي الأداء في كل الأحداث التي تعتمد قواعدها وتستند علي الحركة والتنقل في مختلف القيود الميكانيكية.
- بلغت العينة (12) لاعب.
- استخدم المنهج الوصفي.
- أهم النتائج أن العتبة الفارقة للاكتات تعتمد علي العلاقة بين السرعة وامتصاص الأكسجين وبالنسبة لقياس لآكتات الدم بعد المنافسة في الأحداث القصيرة تتراوح من 1 - 2 ق.
- 6 . إجراءات البحث الميدانية:**
- 1.6 . منهج البحث:** بغية حل مشكلة البحث الحالي استخدم الباحث المنهج التجريبي وهو " منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر" (23).

**2.6. عينة البحث:** اما عينة البحث التي تمت عليها التجربة ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيهم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من فريقين للألعاب القوى لولاية شلف والتي بلغ عددهم 20 عداء لفئة اشبال من 16 - 17 سنة موزعين إلى مجموعتين ، فريق اتحاد شبيبة شلف كعينة ضابطة (10 عدائين) اختصاص جري 800 متر ، والمجموعة الثانية تمثلت في فريق الشباب الرياضي لشلف (10 عدائين) اختصاص جري 800 متر كعينة تجريبية وكلا الفريقين ينشطون في البطولة الولائية للألعاب القوى والمسجلين في الرابطة الوطنية (الجهة الغربية) وعددهم 13 فريقا للموسم الرياضي 2011 - 2012. وقد روعي تجانس أفراد العينة في متغيرات خصائص عينة البحث (السن - الطول والوزن أي من نفس المواصفات كما يبدو من مظهرهم) العمر التدريبي (أكثر من 3 سنوات تدريب).

### 3.6. مجالات البحث:

**1.3.6. المجال البشري :** تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في عدائين حري 800 متر الناشئين من 16 الى 17 سنة ، حيث بلغ عددهم 20 لاعبا موزعين على فريقين كل فريق يحتوي على 10 عدائين ، تمثلت إحداهما في العينة التجريبية وطبق عليها البرنامج التدريبي بتقنين الأحمال التدريبية واستعمال طرق التدريب الدائري و المستمر في مرحلة التحضير البدني ، والعينة الضابطة التي تركت تمارس التحضير البدني العادي .

**2.3.6. المجال المكاني:** أنجز البحث في المركب الرياضي محمد بومزراق بشلفلاحتوائه على مضمار رسمي لألعاب القوى مما ساعد الباحث في اجراء متطلبات هذه الدراسة.

### 3.3.6. المجال الزمني: . فترة تطبيق البرنامج:

#### . خطوات ومراحل تطبيق البرنامج التدريبي بتقنين الأحمال التدريبية :

**أ/ البرنامج التدريبي المقترح :** كان تخطيط البرنامج مشكل من دائرة تدريبية كبيرة مقسمة إلى دائرتين تدريبيتين متوسطتين (Mesocycle) وهذه الأخيرة مقسمة إلى 10 دوائر صغيرة (Microcycle) متكونة من 4 حصص لكل دائرة تتخللها دائرة تدريبية صغيرة للراحة الإيجابية وتم في تخطيط البرنامج شروط توزيع الحمل والراحة خلال الفترة التدريبية .

**ب/ . مدة تطبيق برنامج :** استطاع الباحث تحديد مدة 10 أسابيع كفترة لتنفيذ البرنامج التدريبي بواقع 4 وحدات ، فترة تطبيق البرنامج التدريبي تم في فترة الإعداد والتحضير للموسم التدريبي (2011 - 2012) كأحد مكونات بداية من تاريخ

(29 - 09 - 2012) إلى (07 - 12 - 2013) خلال فترة الإعداد العام والخاص

ج/ التخطيط للبرنامج التدريبي بتقنين الحمل التدريبي :



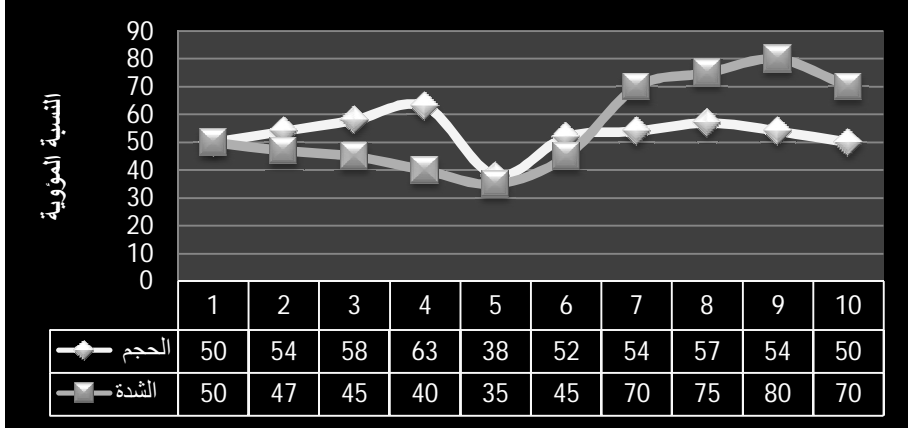
الشكل التوضيحي (01) توزيع الشدة و الحجم خلال الدائرة التدريبية المتوسطة رقم 01 للإعداد البدني العام



الشكل التوضيحي (02) توزيع الشدة و الحجم خلال الدائرة التدريبية المتوسطة رقم 02 للإعداد البدني الخاص



### منحنى توزيع الشدة و الحجم خلال الدوائر التدريبية



الشكل التوضيحي (03) منحنى علاقة الشدة و الحجم خلال الدائرة التدريبية المتوسطة رقم 01 للإعداد البدني.  
**المرحلة الثانية :** وخلال هذه الفترة الزمنية أنجزت الاختبارات القبلية بتاريخ من 2012/09/13 إلى 2012/09/14 أما الاختبارات البعدية فقد أنجزت بعد قرابة 10 أسابيع بما يعادل 10 دوائر تدريبية صغيرة والتي امتدت من 2012/12/10 إلى 2012/12/11.

#### 8. أدوات البحث:

**أولاً: المصادر والمراجع العربية والأجنبية :** هي عملية جمع و سرد و تحليل المعطيات النظرية.

**ثانياً: المقابلات الشخصية المباشرة:** قام الباحث بعدة لقاءات شخصية مع مجموعة من الأساتذة و الدكاترة و المدربين في حقل التدريب

**ثالثاً: الاختبارات الفسيولوجية :** قد اعتمد الباحث على بطارية اختبارات مقننة بعد ترشيحها من بعض الأساتذة والمدربين تقيس الجانب البدني لعدائي جري 800 متر اشبالمن 16 الى 17 سنة بالإضافة إلى الاختبارات ..

**رابعاً: البرنامج التدريبي المقترح :** كان تخطيط البرنامج مشكل من دائرة تدريبية كبيرة مقسمة إلى دائرتين تدريبيتين متوسطتين و هذه الأخيرة مقسمة إلى 10 دوائر صغيرة متكونة من 4 حصص لكل دائرة ، تتخللها دائرة تدريبية صغيرة للراحة الإيجابية و تم في تخطيط البرنامج شروط توزيع الحمل و الراحة خلال الفترة التدريبية و مراعاة المرحلة السنوية ، اي تقنين الاحمال التدريبية باستعمال المؤشر الفسيولوجي نبض القلب و الزمن و تطبيق مبادئ التدريب اما طرق التدريب فكانت كما يلي : طريقة التدريب المستمرة كانت تهدف في هذا البرنامج إلى إعداد و تأهيل لاعبي المسافات

المتوسطة ، وهذا يعني ضرورة تطوير و تنمية تحمل العام ( التحمل الدوري التنفسي) وهذا ما يؤدي إلى زيادة كفاءة أجهزة الجسم الفيسيولوجية وخاصة الجهاز الدوري التنفسي بإعتبارها صفة اساسية لهذا الإختصاص ، كما كانت تهدف طريقة التدريب الدائري إعطاء الرياضي إحتياجاته من اللياقة البدنية خلال موسم التدريب وتعليم المبادئ الأساسية و التدريب عليه ، أما العينة الضابطة كان مطبق عليها البرنامج العادي من طرف المدرب الزميل الذي أشرف على تدريبهم معتمدا في تدريباته حسب ملاحظات الباحث على طريقة المنافسة (المسابقات).

### 8. الدراسة الاستطلاعية:

**8.1 ثبات الاختبار:** والمقصود بثبات الاختبار "درجة الثقة" وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (أي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة ، وبمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة ، ويعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار - إعادة الاختبار من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة للإختبارات الأداء التريبة البدنية والرياضية ويصطلح عليه البعض بمعامل الاستقرار. لقياس صلاحية الاختبارات قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل اختبار سواء إختبارات البدنية والفسيولوجية وبعد أداء الاختبارات (القبلية والبعدي) للتجربة الاستطلاعية على حسب مواصفتها المحددة قام الباحث بالمعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط برسون .

**8.2 صدق الاختبار:** من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس ، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار بالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن - 1)

مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الصلوق	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	حجم العينة	الاختبارات البدنية و الفسيولوجية
.050	09	0.602	0.87	0.77	10	1. القدرة اللاهوائية القصوى (جري 30م)
			0.86	0.74		2. إختبار بريكسي الجري (5د) (أقصى استهلاك O2 (VO2max)
			0.92	0.86		3. السرعة الهوائية القصوى (VMA) (إختبار بريكسي)

جدول رقم (01) يوضح معامل الصدق والثبات للاختبارات

من خلال نتائج المدونة في الجدول يتبين أن هذه الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية ، حيث أن كل القيم المتحصل عليها كانت عالية مما تشير جميعها إلى مدى ارتباط القوى الحاصل بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في كل من الاختبارات القدرة الفسيولوجية وهذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى ثبات جميع الاختبارات المستخدمة وهذا بحكم كذلك على أن قيمة معامل الثبات (برسون) في كل الاختبارات زادت عن القيمة الجدولية التي بلغت 0.66 وهذا عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07.

اما فيما يخص الصدق الذاتي فكانت الاختبارات و الفسيولوجية تتصف بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارات أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون ، في الاختبارات الفسيولوجية ، هي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط والتي بلغت 0.602 وهذا عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 ودرجة الحرية 09.

**3.8 . موضوعية الاختبارات :** استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة ومع شرحها الجيد و ذكر تفاصيل ومتطلبات كل الاختبارات و معرفة كيفية قياس وتبويب النتائج وبناء على هذا فان الاختبارات المتخذة تتمثل بموضوعية عالية.

#### 9 . الادوات الاحصائية المستخدمة (24)

- 1 - المتوسط الحسابي
- 2 - الانحراف المعياري :
- 3 - معامل الارتباط بيرسون
- 4 - الصدق الذاتي (25)
- 5 - إختبار الدلالة " ت "

#### 10 . عرض و مناقشة النتائج :

##### 10.1 . عرض وتحليل نتائج إختبارات عينتي البحث

##### 10.1.1 . عرض وتحليل نتائج اختبارات البدنية القبلي لعينتي البحث:

بعد إجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث (التجريبية والضابطة) ، وعلى إثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدما اختبار (t) "ستيودنت" وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

الدلالة الإحصائية	T المحسوبة	T الجدولية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	
غير دال	0.70	2.10 عند الدرجة الحرة 0.05	0.95	.5016	0.92	16.40	السن
غير دال	0.28		0.13	1.66	0.04	1.65	الطول
غير دال	0.50		2.10	58.40	1.97	59.70	الوزن
غير دال	0.55		0.91	3.6	0.71	3.5	العمر التدريبي

الجدول رقم (02) يوضح نتائج القياسات الأنتروبومترية و العمر التدريبي لعينتي البحث

لقد توصلنا من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الخام القبلية لعينتي البحث باختبار ستودنت كما هو موضح في الجدول رقم (02) جميع قيم (ت) المحسوبة كانت محصورة بين ( 0.28 ) كأصغر قيمة و ( 0.70 ) كأكبر قيمة و هي أصغر من (t) جدولية التي بلغت ( 2.10 ) عند درجة حرية "18" و مستوى الدلالة 0.05 في الاختبارات الأنتروبومترية ، هذا ما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أنها ليست لها دلالة إحصائية هذا ما يؤكد مدى التجانس القائم بين العينتين في القياسات الطول و الوزن و السن

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (ن-2)	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
غير دال	0.80	2.10	0.05	18	20	1. القدرة اللاهوائية القصوى (جري 30م)
غير دال	0.80					2. اختبار بيريكسي الجري (د5) أقصى استهلاك O <sub>2</sub> (VO <sub>2</sub> max)
غير دال	0.21					3. السرعة الهوائية القصوى (VMA) (إختبار بيريكسي)

الجدول رقم (3) يبين قيمة (t) "ستودنت" المحسوبة في الاختبارات القبلية لعينتي البحث.

كما يتضح لنا في الجدول رقم (04) عدم وجود فروق معنوية مما يشير إلى تجانس وتكافؤ مجموعتي العينة في جميع الاختبارات البدنية ، وهذا مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية وبالتالي فإن هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تجانس عينة البحث في هذه الاختبارات .

## 11. عرض وتحليل نتائج الاختبارات الفسيولوجية والقبلية والبعديّة للعيّنة الضابطة

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (ن-1)	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
دال	5.40	2.26	0.05	9	10	1. القدرة اللاهوائية القصوى (جري 30م)
دال	4.20					2. اختبار بريكسي الجري (د5) (أقصى استهلاك $VO_2max$ O <sub>2</sub> )
دال	3.11					3. السرعة الهوائية القصوى (VMA) (اختبار بريكسي)

جدول رقم (4): يوضح دلالة الفرق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث الضابطة.

## 12. عرض وتحليل نتائج اختبارات الفسيولوجية والبعديّة للعيّنة التجريبية

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (ن-1)	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
دال	5.51	2.26	0.05	9	10	1. القدرة اللاهوائية القصوى (جري 30م)
دال	3.19					2. اختبار بريكسي الجري (د5) (أقصى استهلاك $VO_2max$ O <sub>2</sub> )
دال	5.63					3. السرعة الهوائية القصوى (VMA) (اختبار بريكسي)

جدول رقم (5): يوضح دلالة الفرق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث التجريبية.

## 13. مقارنة نتائج الاختبارات الفسيولوجية لعينتي البحث في الاختبار البعدي:

بعدها قامت مجموعة البحث (التجريبية والضابطة) بإجراء الاختبارات البعديّة، قام الباحث بمعالجة النتائج المتحصل عليها إحصائياً، وذلك باستخدام "t" "ستيوذنت" وهذا بحساب قيم "t" المحسوبة ومقارنتها بقيمة "t" الجدولية (2.10) وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 18 كما هي موضحة في الجدول

الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (ن-2)	عدد العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
دال	2.39	2.10	0.05	18	20	1. القدرة اللاهوائية القصوى (جري 30م)
دال	4.07					2. اختبار بريكسي الجري (د5) (أقصى استهلاك $VO_2max$ O <sub>2</sub> )
دال	2.42					3. السرعة الهوائية القصوى (VMA) (اختبار بريكسي)

جدول رقم (6): يوضح مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث باستخدام اختبار دلالة الفرق (ت)

قيمة "t" المحسوبة في جميع الإختبارات الفسيولوجية كانت على التوالي (2.42/4.07/3.49) وهي قيم أكبر من قيمة "t" الجدولية المقدرة بـ (2.10) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 18. وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين ، وعليه فإنه لا يوجد تجانس في عينة البحث في الاختبار البعدي ، وأن هذه الدلالة الإحصائية بين نتائج المجموعتين في الاختبارات الفسيولوجية البعدية هي لصالح المجموعة التجريبية.

وعلى ضوء النتائج السالفة الذكر يوضح الشكل البياني رقم (4) قيم "t" المحسوبة في الاختبارات الفسيولوجية البعدية لعينة البحث ، أين يظهر أن جميع القيم أكبر من قيمة "t" الجدولية فهذا يدل على ظهور فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في القياسات الفسيولوجية ، مما يبين فاعلية البرنامج التدريبي باستعمال التدريب الدائري و المستمر الذي طبق على المجموعة التجريبية وأشارت النتائج إلي وجود دلالة إحصائية في تحسين القدرات الفسيولوجية الهوائية واللاهوائية الذي يحتاجها عدائي المسافات المتوسطة اختصاص 800 متر .

من خلال الجدول رقم (07) الذي يوضح قيم "t" المحسوبة في الاختبارات البعدية تبين أن : قيمة "t" المحسوبة في جميع الإختبارات البدنية كانت أكبر من قيمة "t" الجدولية المقدرة بـ (2.10) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 18. وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين ، وعليه فإنه لا يوجد تجانس في عينة البحث في الاختبار البعدي ، وأن هذه الدلالة الإحصائية بين نتائج المجموعتين في الاختبارات البدنية التي كانت قيد الدراسة و التي يجب ان تتوفر عند عدائي المسافات المتوسطة بصفة عامة و اختصاص 800 متر بصفة خاصة و هي لصالح المجموعة التجريبية كما هي موضحة في الجدول رقم (7) أين يظهر أن جميع القيم أكبر من قيمة "t" الجدولية .

**14. تفسير ومناقشة النتائج :** مما سبق عرضه وفي حدود المنهج المستخدم ، والبرنامج المقترح ، والعينة التي طبقت عليها الدراسة ، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- تقنين الحمل التدريبي باستعمال طريقة التدريب الدائري والمستمر حققت انخفاضاً في معدل النبض في أثناء الراحة وارتفاعاً بعد اجراء منافسة (مقابلة تجريبية) ، وأحدث البرنامج أيضاً تحسناً في جميع متغيرات الفسيولوجية ، منها القدرات الهوائية واللاهوائية اللالبنية واللاهوائية اللبنية ( بالنسبة اكبر للعينة التجريبية .

- نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبارات الفسيولوجية تبين أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات النتائج الاختبارية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها برنامج تقنين الجمل التدريبي باستعمال طريقة التدريب الدائري والمستمر.

- مما يدفعا بالقول أن المجموعة التجريبية حققت تحسناً واضحاً في متغيرات البحث الفسيولوجية.

**15 . مناقشة فرضيات البحث:** انطلاقاً من الاستنتاجات المتحصل عليها و خلال عرض ومناقشة النتائج تم مقابلتها بفرضيات البحث وكانت كالتالي:

**أولاً :** ان تقنين الحمل التدريبي باستعمال طريقة التدريب الدائري والمستمر يؤثر إيجابياً في تحسين بعض الوظائف والمتغيرات الفسيولوجية لعدائي المسافات المتوسطة الناشئين يتضح من الجدول رقم (4.3) لنتائج الاختبارات الفسيولوجية يتضح أن العينتين (التجريبية والضابطة) حققت فروق دالة إحصائية بعد التجربة وهذا في جميع الاختبارات الفسيولوجية المقاسة ، لكن من خلال التحسن والفرق في المتوسطات الحسابية بين العينتين نلاحظ أن العينة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي مقارنة مع العينة الضابطة في جميع هذه القياسات ، ويرجع الباحث هذا الفرق إلي أن البرنامج المقنن لأفراد العينة التجريبية أكثر فاعلية لإحداث تغيير في معدل القلب وكذلك تطوير القدرة اللاهوائية ، و الهوائية ، الحد القصي لاستهلاك الأوكسجين.

مما سبق يري الباحث أن البرنامج المقنن المطبق علي المجموعة التجريبية بطريقة التدريب الدائري التي تهدف الى تحسين القدرة اللاهوائية و المستمر الذي يرمي الى تحسين القدرة اللاهوائية كان اكثر فاعلية و بتالي له تأثير إيجابي و هذا ما يؤكده كلاً من (أبو العلا عبدالفتاح ، 1997 ، صفحة 64) ، (محمد عثمان ، 2000 ، صفحة 165) (بهاء سلامة ، 2002 ، صفحة 97) ، (على جلال الدين ، 2004 ، صفحة 218) إلى أن عملية تقنين حمل التدريب تشكل الهيكل للبرامج التدريبية من حيث الشدة ، الحجم والراحة المستخدمة التي يضعها المدرب للوصول بلاعبيه إلى ظاهرة التكيف الفسيولوجي وبالتالي رفع مستوى الأداء الرياضي يرجع الباحث هذه الفروق الإحصائية إلى مدى تأثير شدة الأحمال التدريبية على المتغيرات الفسيولوجية المختلفة للرياضي وكلما زادت شدة الحمل البدني صاحبه ردود أفعال وتغيرات في أجهزة الجسم الفسيولوجية وقد صاحب الأرتفاع لتدريجي في شدة الحمل البدني لعينة البحث زيادة تدريجية في معدل النبض بعد اجراء منافسة (مقابلة تجريبية) في القياس البعدي حيث بزيادة الحمل

البدني على أجهزة الجسم تزداد الحاجة إلى كمية أكسجين كافية للقيام بعملية إنتاج الطاقة اللازمة للقيام بالعمل العضلي لمواجهة الأحمال البدنية فيزداد معدل النبض لزيادة كمية الدم المدفوع المحمل بالأكسجين. وهذا يتفق مع كلاً من ( أحمد خاطر على البيك ، 1996 ) (أبو العلا عبدالفتاح أحمد نصر الدين ، 2003) محمد نصر الدين رضوان (1998م) (بهاء سلامه ، 2002) حسين دري (2000م) محمد عثمان (2000م) (على جلال الدين ، 2004) أنه بزيادة شدة الحمل البدني يرتفع معدل نبض القلب تدريجياً حتى يصل إلى أقصى مقدار له بعد أداء أقصى حمل بدني .

ومن هنا يرى الباحث ان الحمل الاقصى عند المجموعة التجريبية تكون شدته اكثر من المجموعة التجريبية نكتشف ان البرنامج احدث تغيير في تحديد الشدة للتدريب عند العينة التجريبية أن هذه النتيجة حدثت بسبب التغيرات الوظيفية للقلب المصاحبة لزيادة الشدة وتحسن الزمن بسبب حاجة العضلات العاملة للأوكسجين والتخلص من الفضلات الناتجة عن الجهد العضلي ، وقد أوضح (Sloan) بهذا الخصوص أن معدل النبض يزداد في أثناء النشاط الرياضي ، وأن هذه الزيادة تتناسب طردياً مع زيادة الجهد المبذول (Sloan, A.W, 1974, p. 248) .

كما كان تطور مهم حققته المجموعة التجريبية في مؤشر السعة اللاهوائية اللبئية من افضل المؤشرات الفسيولوجية ، كما يستخدم لتقويم حمل التدريب في الانشطة الرياضية ومؤشراً لانظمة الطاقة وشدة الاداء (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، 1997 ، صفحة 203). ويتضح من الدراسات السابقة أنها تتفق وتؤيد النتائج التي توصل إليها الباحث والتي تحقق صحة الفرضية الأولى.

**ثانياً :** يحقق البرنامج التدريبي المقنن زيادة معنوية في قياسات الصفات الوظيفية في القياس البعدي و بالتالي الإنجاز الفردي لدى لعدائي المسافات المتوسطة الناشئين ولصالح المجموعة التجريبية.

من خلال مقارنة نتائج الاختبارات الفسيولوجية لعينتي البحث في الاختبار البعدي ان المجموعة التجريبية حققت تقدماً ملحوظاً في مستوى القدرة الهوائية و لا هوائية نتيجة لتطبيق تدريبات لتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة بالإضافة إلي تطبيق تدريبات لتنمية التحمل اللاهوائي بصورة أكبر من التحمل الهوائي حيث أدى ذلك إلي تحسن ملحوظ في القدرات الفسيولوجية ولذلك فإن تطوير الإنجاز في لعبة كرة القدم يعتمد على الارتقاء بمستوى هذين النوعين من المطاولة مع اختلاف النسب على حسب المستوى الرياضي يعزو الباحث هذا التطور الذي يعتمد على تقنين الأحمال باستعمال طرق التدريب الدائري و



المستمر المناسبة لتطوير النظامين المذكور أعلاه. كما ان الانجاز الرقمي كان واضحا في نتائج إختبارات كان هذا الانجاز باحسن متوسط حسابي نتيجة لتحسين القدرات الفسيولوجية كما انه يشير الباحث الى ان هناك شدة قصوى تحققت بالنسبة للعينة التجريبية تفوق شدة الحمل التي تدربوا عليها ، يفسر الباحث هذا التطور الذي حققته المجموعة التجريبية على فعالية البرنامج التدريبي المقام على أسس علمية و تخطيط منهجي كما أشاركمال جميل الربضي: أن التخطيط العلمي للبرامج التدريبية يعد بحد ذاته ثمرة من ثمرات الإنجازات الرياضية والوصول بالرياضي إلى الحالة التدريبية العالية.

### قائمة المراجع:

- 1 - علاوي محمدحسن ، وراتب أسامة(1987): البحث العلمي في المجال الرياضي ، القاهرة ص377.
- 2- مقدم عبد الحفيظ - الإحصاء والقياس النفسي و التربوي - ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر 19.
- 3- أبو العلا عبدالفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية الطبعة الأولى دار الفكر العربي القاهرة 1997م.ص64
- 4 - محمد عثمان: الحمل التدريبي والتكيف الاستجابات البيوفسيولوجية لضغوط الأحمال التدريسية بين النظرية والواقع التطبيقي الطبعة الأولى دار الفكر العربي القاهرة 2000م.ص165
- 5- بهاء سلامة: الصحة الرياضية والمحددات الفسولوجية للنشاط الرياضي الطبعة الأولى دار الفكر العربي القاهرة 2002م.ص97.
- 6 - على جلال الدين: الصحة الرياضية الطبعة الثانية المركز العربي الزقازيق 2004م.ص219
- 7 - محمد عبد الغني عثمان : (1990م) ، موسوعة ألعاب القوي ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت.
- 8 - عبد المنعم سليمان واخرون . موسوعة التمرينات البدنية ، ط1: عمان - الاردن : شركة الشرق الأوسط للطباعة ، 1989 ، ص542 - 548.
- 9 - كمال درويش ، محمد صبحي حسنين . التدريب الدائري . ط1: القاهرة: 1999 ، ص144.
- 10 - عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي نظريات تطبيقات ، الاسكندرية: دار المعارف ، 1999 ، ص196 - 202 .
- 11 - جميل الربضي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون" نشر بدعم من الجامعة الأردنية ، 2004 ،
- 12 - عبد العلي ناصيف ، قاسم حسن حسين : " مبادئ التدريب الرياضي " مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1988 ، ص 14 .
- 13 - حنفي محمد مختار : " مدرب كرة القدم " دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980 ، ص 230 .
- 14 - بسطويسي أحمد ، عباس أحمد صالح : " طرق التدريس في مجال التربية الرياضية " جامعة بغداد ، 1984 ، ص 57 .
- 15 - محمود عوض البسيوني ، فيصل يسين الشاطي : " نظريات وطرق التدريب البدنية " ديوان المطبوعات الجزائرية بالجزائر ، 1992 ، ص 81 .
- 16 - دراسة ميرفت محمد أحمد الطوانسي 2003 بحث منشور المجلة العلمية للتربية الرياضية - الهرمالعددالسابع عشر
- 17- السيد محمد حسن بسيوني : (2002م) ، تأثير تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية علي بعض المتغيرات البيوكيميائية والفسيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابق المسافات المتوسطة ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، العدد الرابع ، يناير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس.
- 18 - حمدي محمد علي محمود : (2004م) ، تأثير تنمية التحمل اللاهوائي علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابق 1500 متر ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس.



- 19 \_ Hakkinen. K, and Myllyla , E : (1995), Acute effects of muscle fatigue and recovery on force production and relaxation in endurance, power and strength athletes, journal of sports medicine and physical fitness, vol 30(1), torino, Italy, P.P 5 \_ 12.
- 20 Lamp.D.: (1984) , Physiology of exercise responses and adaptation , 2nd, ed., Macmillan publishing company , New Yourk.
- 21 \_ Billate,V.,L: (1996) , use of blood lactate measurements training recommendations for long distance, sport medicine, vol22(3) sept, Auckland N.Z, P.P157 \_ 175.
- 22 WACINECK JURGAIN : " Manuel entraînement " Edition on Vigot , Paris , 1986
- 23 \_ Fox,E:(1984), sports physiology,5th ed., W.M.C. Brown Publishers, London.

# Analyse de l'Organisation de Jeu des Equipes Algériennes de Football de Première Division (Saison 2008-2009)

Mr: SALEM GACI \*

## Résumé

Nous nous sommes intéressés aux aspects de l'organisation de jeu du football national. Nous avons porté notre analyse, particulièrement, sur les systèmes de jeu et leur animation, sur la tactique et la stratégie de jeu et enfin sur l'organisation offensive et défensive, et les transitions dans le jeu.

Cette étude porte sur l'analyse de l'organisation de jeu de sept équipes de football de division1 Algérienne, sous deux aspects, l'un qualitatif se rapporte à l'organisation de jeu proprement dite, aux systèmes et tactiques de jeu, l'autre quantitative porte sur la récupération de balle (nombre de ballons récupérés par zone). Dans ce qu'il y a d'essentiel, nos résultats montrent toute la difficulté de maîtrise des paramètres de l'organisation de jeu, tributaire d'une conception rigoureuse et méthodique du processus de formation et d'entraînement du jeune footballeur. L'organisation actuelle de notre football ne permet pas, aux formateurs et entraîneurs, une approche méthodique répondant aux exigences du football moderne.

**Mots clés :** football, jeu, organisation, tactique, stratégie, animation, attaque, défense.

## Abstract :

This work aims to highlight some aspects of the game's organization, which according to Mahler (1986) and Théodorescu (1977) determines, inevitably, the level of the play in football.

First, we are interested in aspects of the organization of Algerian national football game. Then, we have focused our analysis, especially on the game's systems, animation, tactics, and game's strategy. Finally, on the offensive, defensive organization, and transitions in the game.

The second part proposes an analysis of the organization, sets of seven football teams in Algerian Division A, under two aspects: one is related to qualitative which reports to the game's organization well said for systems and tactical gaming, the other focuses on the quantitative recovery of ball (number of

---

\* ISTAPS-Université Mohand Oulhadj Bouira

balls recovered by the area). In what is essential about our results, shows the difficulty of mastering the parameters of the play's organization, which depends on a rigorous and systematic design process of education and training of young football player. The current organization of Algerian football does not give to trainers and coaches, a methodical approach responding to the requirements of modern football **Key-words:** Football, Game, Organization, Tactics, Strategy, Animation, Attack, Defense

**INTRODUCTION :** La maîtrise tactique, est une exigence ordinaire du football moderne. C'est un apprentissage continu depuis les jeunes catégories. En s'intéressant particulièrement à l'enseignement des jeunes. **A. SACCHI (Entraîneur du Milan AC)** pense que le nouveau football part de là ; un jeune footballeur en période de formation apprend tout. Il saura appliquer la zone, le hors-jeu, le pressing, la diagonale, parce qu'il a l'esprit libre. En senior il est ce qu'il a déjà appris.

Sur le plan tactique, dans les sports d'opposition (sports de combat, sports collectifs -sports de raquette), les logiciels d'analyse vidéo permettent non seulement d'intervenir dans la préparation, mais aussi dans le jeu. Cela permet de :

Étudier l'impact de l'organisation de jeu sur la performance globale de l'équipe. Identifier et analyser les situations de jeu lorsque l'équipe est en difficulté pour montrer aux joueurs comment ne pas les reproduire.

Analyser le jeu de l'adversaire pour pouvoir en déceler toutes les failles et trouver le moyen de le battre. Partant de l'observation quotidienne, aussi bien dans les multiples commentaires sur le niveau des matchs et du championnat national, que dans leur évaluation empirique, les spécialistes et entraîneurs soulignent toujours l'organisation de jeu défaillante et le manque de maîtrise des aspects tactiques d'équipe, de groupe et individuel des joueurs, et qui sont le baromètre du niveau de développement de jeu en football.

Nous nous interrogeons, en effet, sur la maîtrise des aspects d'organisation de jeu de nos équipes et de son influence sur leurs performances L'organisation de jeu de nos équipes répond-elle aux caractéristiques du football moderne et aux principes fondamentaux du jeu ?

**OBJECTIF :** L'objet de la présente étude était d'observer et d'analyser l'organisation de jeu d'équipes du championnat national de première division. Il était question de visualiser les matchs enregistrés, de procéder à l'observation et l'analyse à l'aide d'outils d'analyse vidéo, ensuite réaliser un travail d'exploitation de vidéo et d'image, pour en extraire les données (quantitatives, et qualitatives) nous permettant de porter une analyse objective sur les aspects de l'organisation de jeu de notre championnat.

**HYPOTHESE :** Une organisation de jeu basée sur les bases



fondamentales du jeu, et respectant les principes érigés par la théorie et la méthodologie d'entraînement en football, permet d'avoir une maîtrise sur le jeu et d'atteindre un haut niveau de performance. Nous supposons que les caractéristiques de l'organisation de jeu, des équipes de première division algériennes, ne trouvent pas leurs fondements dans la théorie et méthodologie de l'entraînement.

**TACHE :** Nous avons fait une revue bibliographique, pour essayer de constituer une base de données riche et variée pour donner une assise à notre travail. Notre tâche consiste à faire ressortir les caractéristiques de l'organisation de jeu des équipes observées et de les analyser dans le cadre des fondements théoriques. Dans cette démarche consistant à récupérer des informations sur les paramètres de l'organisation de jeu, nous cherchons à relier ces données à la performance des équipes. Nous avons pour tâches d'observer et d'analyser l'organisation de jeu des équipes algériennes de nationale une (sénior, saison 2008/2009). Dans ce sens l'analyse portera sur les paramètres suivants :

- Systèmes de jeu.

- Animation de jeu (positionnement de l'équipe sur le terrain, schéma préférentiel et trajet efficace du jeu de l'équipe) Récupération et perte du ballon.

**METHODE :** Méthode d'observation et d'analyse : Nous avons observé quelques matchs de notre championnat, et analysé les aspects de leurs organisations de jeu. Nous avons centré notre analyse sur l'aspect qualitatif (positionnement des joueurs sur le terrain, chemin préférentiel de la circulation de balle, digramme des passes de phases efficaces) ; et l'aspect quantitatif (la vitesse de circulation de balle, la perte et la récupération du ballon).

### **Calcul du Barycentre suivant la formule : $OG = \frac{\sum S K_i O_{Ai}}{S n}$**

#### **Légende:**

**S** : surface (zone) de jeu.

**K<sub>i</sub>** : fréquence de déplacement du joueur dans la zone considérée.

**O<sub>Ai</sub>(x,y)** est la coordonnée du centre de la zone considérée,

**i** = indice de la zone,

**n** = nombre de zone ou le joueur a été pointé.

Les coordonnées  $x_j$  et  $y_j$  du barycentre du déplacement de chaque joueur sont obtenues, à partir des expressions.

$$X_j = \frac{\sum S K_i X_i}{n}$$

$$Y_j = \frac{\sum S K_i Y_i}{n}$$

Méthode statistique : nous avons eu recours à la moyenne arithmétique, la valeur médiane, la valeur différentielle pour l'analyse descriptive. Nous avons

utilisé les pourcentages (%) pour l'étude comparative.

**DEROULEMENT DE LA RECHERCHE** : Nous avons recueilli les enregistrements de matchs de première (I) division, saison

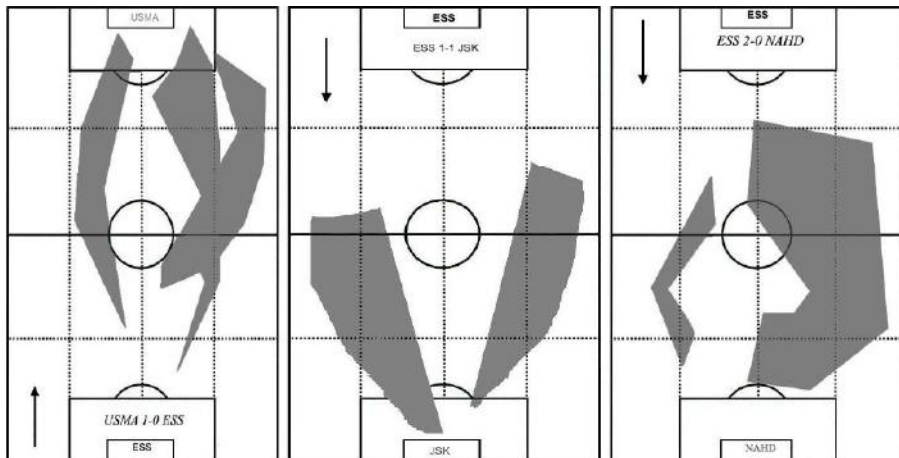
2008/2009. Notre première étape consistait à trier les vidéos, ne choisir que celles techniquement exploitables (qualité de la vidéo, nature du format vidéo compatible avec les outils d'analyse vidéo,...). En suite nous avons choisi onze (11) matchs, disputés par sept (7) équipes que nous avons observées (USMA, JSK, ESS, NAHD, MCA, CABBA, CRB). Nous avons opté pour l'observation de chaque équipe pendant trois matches, pour essayer de mieux caractériser les éléments de leur organisation de jeu.

Nous aurions aimé pouvoir traiter de plus de rencontres (matchs pour donner plus de consistance et de valeur aux conclusions de notre travail ; mais les moyens et le temps nous ont manqué.

**ANALYSE DE L'ORGANISATION DE JEU** : Nous allons commencer notre analyse par une restitution graphique, de la circulation de balle des équipes observées. Notons tout de suite que nous nous sommes intéressé uniquement aux actions de jeu qui présentaient une structure, un enchaînement et qui commençait dans une zone pour finir près des buts.

Schématisation de la circulation du ballon :

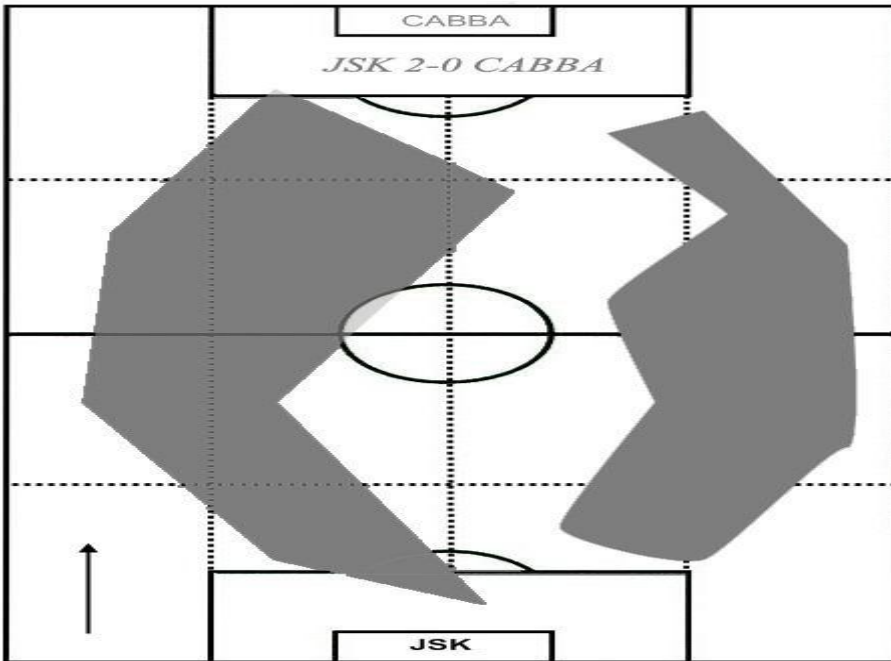
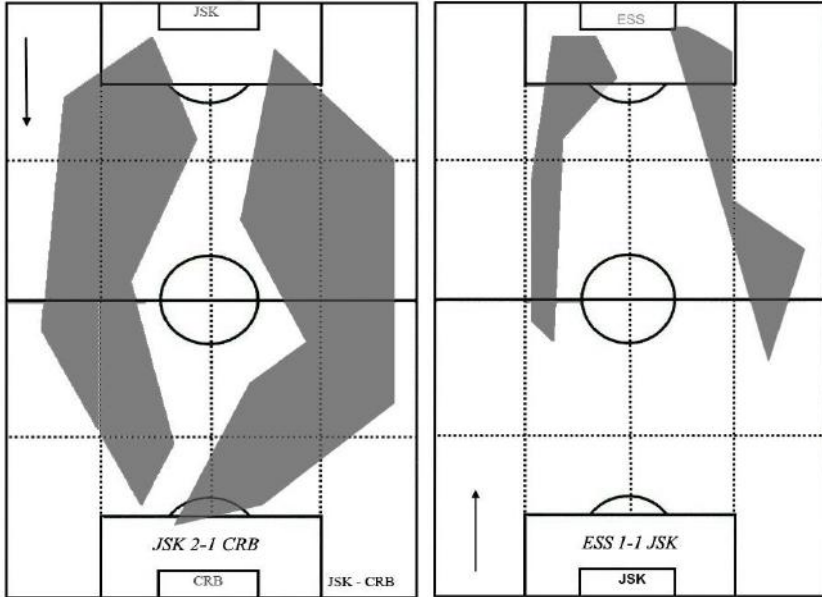
1.



La lecture qu'on pourra faire est que le NAHD étant regroupé pour défendre son but, l'ESS développe son jeu au milieu, en passant plus par le coté gauche. Le but est venu de cette façon, Le jeu est stéréotypé d'autant plus que toutes les actions efficaces ont été mené dans ces couloirs. Nous avons remarqué qu'après un bon travail de fixation dans une zone, aucun changement n'est fait on continuant à forcer le passage dans cette même zone alors que des espaces se libèrent de l'autre côté.

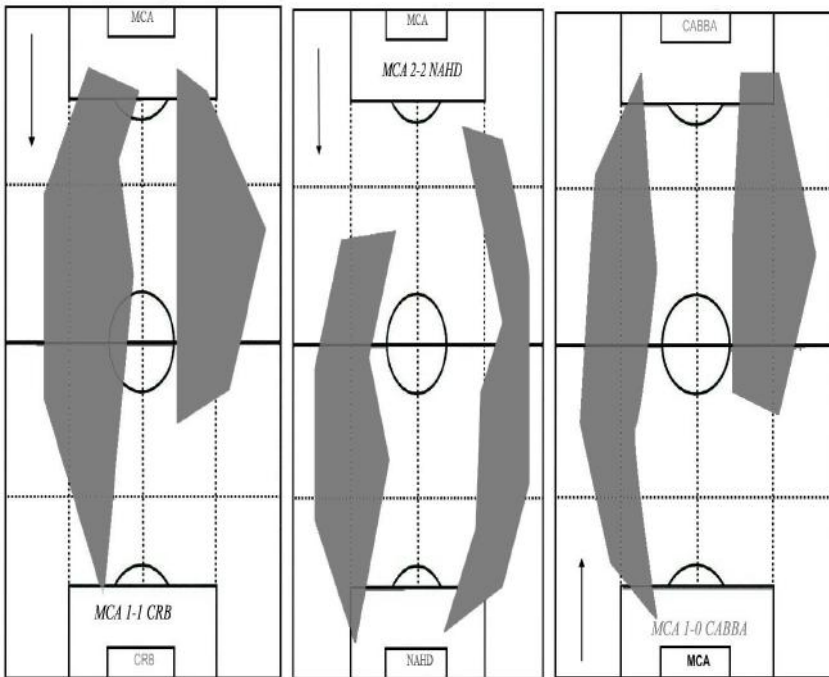
Le jeu est porté rapidement vers l'avant, on cherche trop la profondeur, beaucoup d'actions hachées, car on s'appuie beaucoup sur l'effort individuel.

Le schéma nous renseigne sur un jeu porté vers l'avant de façon équilibrée, mais très rapidement, on ne cherche pas à travailler derrière pour attirer l'adversaire et libérer des espaces.



Face à l'ESS, la JSK se regroupait derrière, en jouant direct sur les attaquants ; peut être que le fait de chercher un résultat probant a influencé sur leur organisation et leur façon de procéder (jouer à l'extérieur).

Face au CRB nous remarquons par contre, que le jeu est développé de derrière (schéma large nous renseigne sur les zones utilisées), et de l'axe vers les cotés, pour revenir devant les buts. Seulement voila qu'on ne retrouve pas assez de renversement et de changement de jeu. Le jeu de l'équipe est prévisible. Face au CABBA, même lecture à faire avec une alternance de densité de jeu côté droit/ coté gauche. Un but est venu suite à un travail de fixation à droite puis renversement à gauche et centre-but.



Le MCA joue en profondeur tantôt à droite tantôt à gauche. Mais avec plus de profondeur côté droit. On cherche le joueur du milieu de couloir et les attaquants rapidement. Puis une combinaison à deux ou à trois très rapidement.

Le but est venu sur récupération de balle dans la zone défensive adverse. Face au NAHD, la même lecture, avec un peu plus de précipitation dans la phase finale. La même chose face au CABBA, mais on remarque la profondeur du jeu (qui s'accroît) amenée par l'abatage de Babouche dans ce couloir gauche.

Nous pouvons conclure que chez nos équipes de première division observées, la notion de rythme de jeu est absente. Le moment d'accélération de





jeu et celui où il faut ralentir ne sont pas perceptibles dans le jeu. Le jeu est animé dans le sens où on se renvoie le ballon mutuellement et le plus rapidement possible. L'occupation rationnelle du terrain ; la maîtrise des notions de bloc d'équipe et l'exploitation, consciente et intelligente des surfaces de jeu sont absentes. On ne voit aucune harmonie dans le déplacement du collectif. La fixation sur un côté et renversement sur un autre côté, la notion de pressing, et le jeu en zone n'apparaissent pas dans notre jeu.

### **ANALYSE DU POSITIONNEMENT SUR LE TERRAIN :**

Nous avons tenté de restituer le positionnement des joueurs sur le terrain ; pour cela nous avons opté pour la méthode de calcul exploitée par Eric Leroy. Les déplacements sont caractérisés, Comme pour tout mouvement en physique, par un point appelé "Centre de Gravité ou Barycentre"

Le Centre de Gravité est calculé à partir du nombre de déplacement de chaque joueur dans les zones de jeu. Son but est de visualiser le placement des joueurs et de définir chaque type d'organisation ou système.

Le placement des joueurs peut être matérialisé en calculant leurs coordonnées ( $X_i$  ;  $Y_i$ ) pour les trois matchs observés, et procéder par le calcul de la moyenne pour définir les coordonnées du profil d'organisation sur l'ensemble des trois rencontres jouées par chaque équipe ( $X_e$  ;  $Y_e$ ).

**EQUIPE DE L'ESS :** L'équipe s'appuie dans son organisation, à domicile face au NAHD, sur une défense à 4, 3 milieux et 3 attaquants 4.3.3. Les distances entre les joueurs du milieu très importantes. La répartition des joueurs n'est pas cohérente. Sur la largeur on trouve un joueur isolé sur el côté gauche et d'autres très proches entre eux en défense. Le bloc équipe est étiré à gauche. Avec un barycentre moyen.

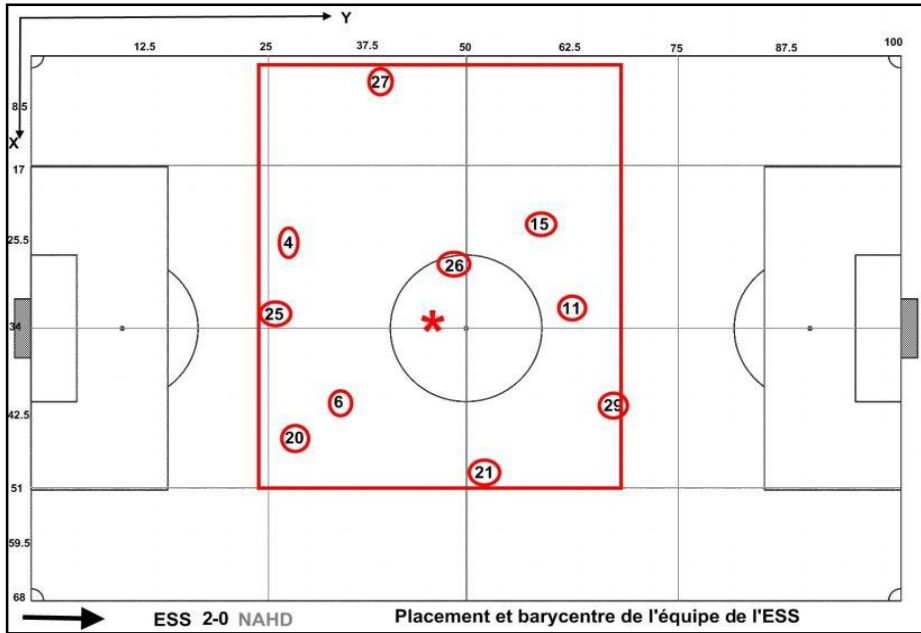
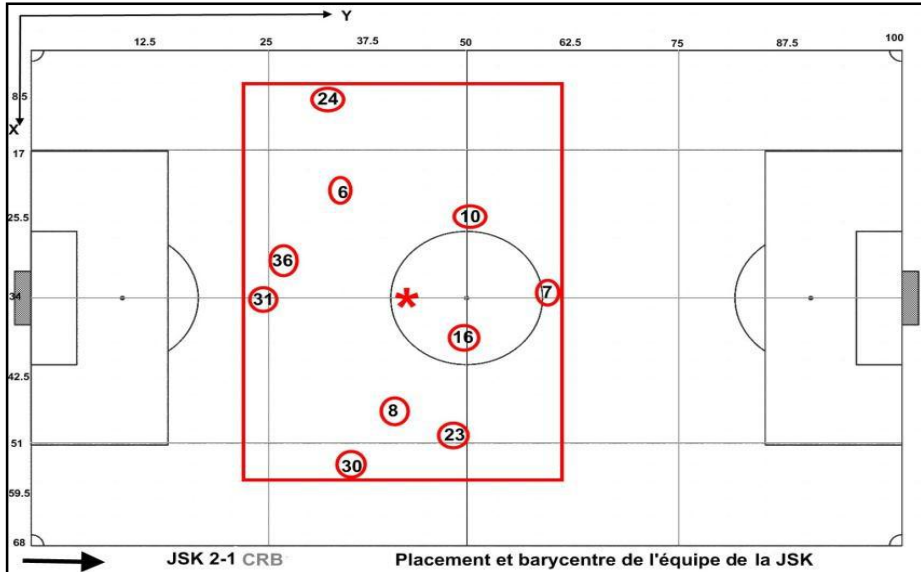


Figure 28 : Organisation de l'ESS à domicile face au NAHD

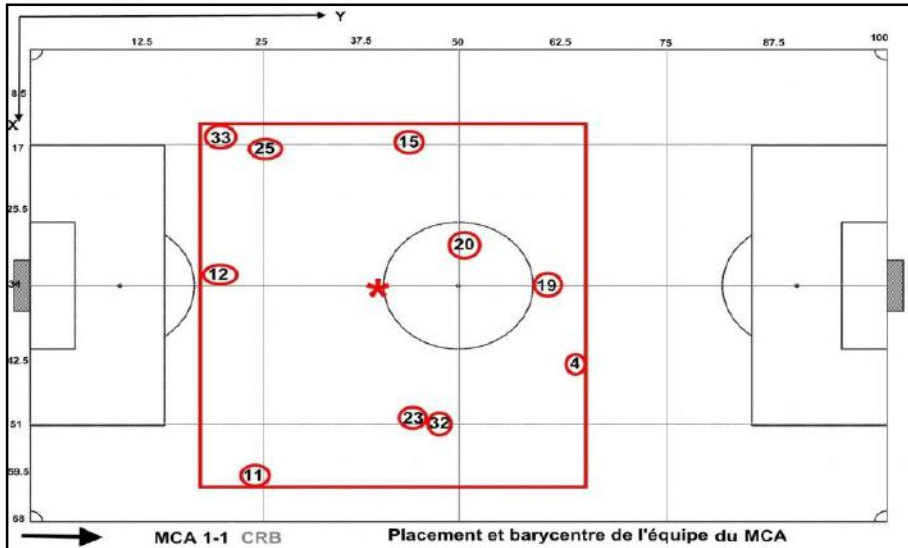
EQUIPE DE LA JSK :



L'équipe de la JSK face au CRB à domicile s'est appuyée sur une défense à (4) et un milieu à (5) et un attaquant de pointe, (4.5.1). La défense avec un joueur en couverture et deux latéraux. Le milieu avec (2) milieux défensifs et trois milieux offensifs et un (1) attaquant. Les (2) arrières centraux sont trop

proches et loin des latéraux. Les distances inégales entre les latéraux avancés. La distance entre les (2) demis défensifs est importante.

**Figure 32 : Organisation de la JSK à domicile face au CRB EQUIPE DU MCA:**



Face au CRB à domicile l'équipe s'est appuyée dans son organisation sur une défense à (4), un milieu à (4), et une attaque à (2), 4.4.2. la distance entre les lignes inégales, avec beaucoup d'espace entre la ligne du milieu et celle de défense. Trop d'espace dans la profondeur (axe de but).

**Figure 36 : Organisation du MCA à domicile face au CRB**

Nous constatons que le centre de gravité ne varie pas significativement en fonction des résultats. Notons que les équipes qui perdent ont leur centre de gravité placé au dessous du centre du terrain ( $Y = 41 < 50m$ ) et centré sur l'axe des buts ( $X = 35 \geq 34m$ ). Tout comme les équipes qui gagnent ( $Y = 39 < 50m$  et  $X = 36 > 34m$ ). En comparant avec les données relevées dans des compétitions internationales (tableau annexe) :

les équipes qui gagnent ont un centre de gravité placé au dessous du centre du terrain, mais nettement supérieur à celui de nos équipes ( $41 < Y_e = 48,4 < 50m$ ), et centré sur la gauche ( $X_e = 31,5 < 34m < 35$ ).

Les équipes qui perdent ont un centre de gravité au dessus du centre du terrain et nettement supérieur à celui de nos équipes ( $Y_e = 52,26 > 50m > 36$ ).

**LE BLOC EQUIPE:** Nous nous servons des coordonnées des joueurs les plus excentrés pour déterminer par un rectangle le bloc équipe, dont les coordonnées (figure...) sont : YBL : longueur du bloc équipe,

XBL : largeur du bloc équipe.

### LONGUEUR DU BLOC ÉQUIPE YBL:

Tableau 7: Moyenne des Longueurs des blocs équipe YBL (mètre)

Matches	Matches Perdus	Matches Nuls	Matches Gagnés
Moyenne (m)	38	43	41
Valeur Maximale (m)	44	50	50
Valeur Minimale (m)	33	34	34

### LARGEUR DU BLOC ÉQUIPE XBL:

Tableau 8: Moyenne des largeurs des blocs équipe XBL (mètre).

Matches	Matches Perdus	Matches Nuls	Matches Gagnés
Moyenne (m)	43	41	37
Valeur Maximale (m)	47	44	44
Valeur Minimale (m)	37	32	29

Nous constatons que la longueur du bloc équipe des équipes qui perdent (YBL = 38) est inférieur à celui des équipes qui gagnent (YBL = 41). Par contre la largeur du bloc équipe des équipes qui perdent (XBL = 43) est supérieur à celle des équipes qui gagnent (XBL = 37). Les équipes qui gagnent ont un bloc plus dense avec une largeur plus étroite.

**CONCLUSION :** L'origine de cette recherche provient d'une longue série d'interrogations que nous nous sommes posés, avec beaucoup d'autres entraîneurs. Pourquoi notre football national est pauvre en spectacle alors que le football à la base est un spectacle ? Pourquoi simplement on ne retrouve pas cette organisation de jeu qu'on voit dans toutes les rencontres (matches) qu'on suit à la télévision, dans le championnat français, anglais et espagnols ? Cette organisation dont on parle beaucoup mais qui est la première absente le jour J !

Sans tirer de conclusions définitives et irréfutables de cette étude, somme toute limitée, tant sur la population choisie, que sur l'activité de l'observation et d'analyse vidéo, ce travail semble soulever des interrogations sur les formes d'organisation et les aspects de l'organisation de jeu traditionnellement adoptés et mis en application dans notre championnat. Notre approche, nous a amené à traiter et analyser des informations portant sur l'organisation de jeu, extraites de la réalité du terrain algérien.

Cette réalité du terrain qui lève un peu le voile sur La vérité, déjà constatée par ailleurs, que le joueur, et les équipes jouent de manière approximative, sans respecter un temps durant une quelconque organisation.

C'est pour cela que les fautes se multiplient, les contacts avec l'adversaire, l'abus des passes longues (aériennes) d'un camp à l'autre. Une partie de football, avant d'être un jeu, c'est avant tout une supervision, une analyse et des conclusions, puis une action suivant ses moyens, ceux de l'adversaire et les conditions du match.

Nous avons constaté des problèmes de positionnement, et dans le choix du comportement tactique à adopter face à des situations de jeu. Les spécialistes seront sûrement d'accord avec nous si nous concluons qu'il faut beaucoup de travail, et surtout une bonne formation de base, avec l'accompagnement en moyens adéquats, structures et surtout infrastructures de base. Aussi, une véritable politique de formation, avec des programmes et des méthodes mieux adaptées à même de répondre aux exigences du football moderne.

Les résultats de cette modeste étude, peuvent être enrichis et mieux illustrés par une étude plus étendue avec des moyens plus importants ; touchant à une population plus large

## INDEX BIBLIOGRAPHIQUE

1. BACHELARD, G.- La formation à l'esprit scientifique. Paris : Vrin, 1938.
2. BATTY, E.- Football : entraînement à l'Européenne. Paris : Vigot, 1981
3. CABALLERO. É.- Football pour les séniors. Une saison d'entraînement.- Ed. Amphora, 2008.
4. CLAUDE DOUCET.- *Football entraînement tactique*.- Ed. Amphora, 2002.
5. COLLECTIF D'AUTEURS.- *Méthodologie de l'entraînement de football*.- Université de Leipzig, 2002.
6. DOBLER. H. - *Fuball*.- Leipzig : DHK.1978.
7. DOBLER. H.,THIESS. G., Sel. G.- *Grundbegriffe der sportspiele*.- Berlin : Sportverlag, 1988.
8. DUPRAT Eric. - Approche technologique de la récupération du ballon lors de la phase défensive en football, contribution à l'élaboration de contenus de formation innovants. Thèse de doctorat. Ecole Normale Supérieure De Cachan, France, 2005.
9. GREHAIGNE, J. F. - Des outils d'observation pour le jeu de football. Dire en A. P. S. 19, 23-29, 1986.
10. GREHAIGNE, J. F.- Football de mouvement : vers une approche systémique du jeu. Thèse de Doctorat, Université de Dijon, 1989
11. GREHAIGNE. J.F.- L'organisation du jeu en football.- Ed. Actio, 1992.
12. GROSGEORGES, B.- Observation et entraînement en sports collectifs. Collection
13. Entraînement. Paris : INSEP Publications. 1990.
14. HERMAN VERMEULEN.- *Football entraînement à la zone*.- Ed. Amphora, 2002.
15. LAURIER, A.- Football, culture tactique et principes de jeu.- Paris : Chiron Sport, 1985
16. LAUTIE, J.C. - Le football... jeu simple. Paris : Amphora, 1994.
17. MAHLO, F.- L'acte tactique en jeu : son éducation dans l'enseignement sportif du 1er degré. Paris : Vigot, 1969



18. MISCHEL, A.- Le football : les systèmes de jeu. Paris : Chiron, 1991.
19. MERCIER.J. – *Football, au carrefour des méthodes*. Ed Revue E.P.S, 1986.
20. MOMBAERTS.E. - *Football, de l'analyse du jeu à la formation du joueur*. Ed Action, 1991.
21. PALFAI.J. - *Méthodes d'entraînement modernes en football*.- Ed Broodcoorems.M, 1989.
22. PRADET.M. - *La préparation physique*.- Collection entraînement INSEP, 1996.
23. THIESS.G., SCHNABEL.G. – *Leistungsfaktoren in Training und Wettkampf*. Berlin, Sportverlag, 1987.
24. WEINECK.J.- *Manuel d'entraînement*.- Paris : Ed Vigot, 1990.
25. WRZOS. J.- *La tactique de l'attaque*,- Paris : Ed Vigot, 1984
26. ZERHOUNI, M.- *Principes de base du football contemporain*. Paris : Orges Fleury, 1980

# Effet des Différentes Périodes d'Entraînement sur l'Endurance et la Force-vitesse des Karatékas

Mr/ Abdelmalik Bachir BENOSMANE \*

\* Abstract :

The aim of our study is to see whether physical performance determined by Eurofit tests are sensitive to training load variations during different periods of training namely the preparatory period and the competitive period. 63 subjects aged 12-24 years old [12-13 years old ; 14-15 years old ; 16-17 years old ; 18-24 years old] practicing regularly karate (specialized in Kumite), at a rate of 3-5 sessions per week, have participated to this study. All were subjected to a battery of 15 tests Eurofit; each subject underwent an evaluation of its performance during various training periods. The results of our study show that training in karate related to the specificity of different training periods of karate has led to various changes in performance inherent in the various physical qualities, in different categories.

**Keywords:** karate kumite; physical performances; Eurofit tests; Training periods

**المخلص:** الهدف من الدراسة هو النظر فيما إذا كان الأداء البدني المحدد باستعمال اختبارات "الأورو فيت" يتأثر بتغيرات حمولة التدريب عبر مختلف مراحل التدريب ونعني بها المرحلة التحضيرية والمرحلة التنافسية. وتمت الدراسة على عينة تتشكل من 63 رياضيا تتراوح أعمارهم بين 12 و 24 سنة (12-13 سنة، 14-15 سنة، 16-17 سنة، 18-24 سنة) يمارسون رياضة الكراتي (تخصص كميتي) بشكل منتظم بمعدل 3-5 حصص في الأسبوع. كل أفراد العينة تم إخضاعهم لبطارية اختبارات "أورو فيت" بـ 15 اختبار لتقييم أداءهم عبر مختلف مراحل التدريب. لفحص الفروق المحتملة، قمنا بمقارنة بينية حسب الفئات العمرية. النتائج المتحصل عليها بينت أن التدريب في رياضة الكراتي وبالنظر إلى خصوصية مراحل التدريب، أدى إلى تباين الأداء المرتبط بمختلف الخصائص البدنية لدى مختلف الفئات العمرية.

**الكلمات الدالة:** كراتيكميتي: الاداء البدني: بطارية اختبارات أورو فيت :

\* Département des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives.  
Université Abderrahmane Mira, Bejaia

## مراحل التدريب.

**Introduction** Dans sa quête de l'olympisme le karaté sportif, plus particulièrement une de ses spécialités qui est le kumite (combat), a connu plusieurs changements faisant de celle-ci une activité à caractère intermittent acyclique, composé d'une alternance d'actions sollicitant le développement d'une puissance musculaire importante (propulsion du corps, brusques démarrages, fentes avant) et de périodes de plus faible intensité (sautillements sur la plante des pieds et marche lente) (Ravier et coll., 2009). L'effort semble mixte, sollicitant à la fois les voies anaérobies et le métabolisme aérobie (Doria et coll., 2009 ; Beneke et coll., 2004). Les karatékas performants possèdent d'excellentes compétences techniques et tactiques, mais aussi des niveaux élevés de capacités physiques (Beneke et coll., 2004). Les exigences de la pratique représentent le but vers lequel doit tendre l'entraînement alors que les capacités du sportif en constituent le point de départ.

Pour qu'un entraînement soit cohérent dans sa globalité et qu'il ne soit pas seulement un assemblage de séances, il est important de contrôler le processus allant du début du projet jusqu'à la fin de la compétition, voire même pendant la période de repos. Ce contrôle, c'est la planification de la préparation, permettant de projeter les actions destinées à diminuer le risque d'échec et augmenter la probabilité que les objectifs établis soient atteints. Elle prend en compte tous les paramètres liés à un objectif compétitif désigné.

La planification systématique et rationnelle des objectifs, des contenus, des moyens et des méthodes d'entraînement permet une amélioration progressive de la capacité de performance. Celle-ci augmente de façon plus marquée si le plan d'entraînement est divisé en phases, chacune mettant l'accent sur un élément particulier. La première théorie moderne de la périodisation a été élaborée dans les années soixante. L'idée de base était de préparer l'athlète aux compétitions importantes et de lui faire réaliser les meilleures performances possibles. Cette méthode divisait l'année en périodes précises comportant chacune un entraînement spécifique. Cette périodisation devait comporter les quatre périodes suivantes : période préparatoire, période précompétitive, période compétitive et période transitoire.

De nos jours, la planification, les charges de travail, les contenus des séances sont de plus en plus maîtrisés, en particulier dans les sports individuels et cycliques. Mais qu'en est-il dans les sports de combat comme le karaté kumite, qui fait appel à un effectif relativement varié et dont les compétitions sont espacées dans le temps.

L'objectif de notre étude est de voir si les performances physiques déterminées par le moyen des tests Eurofit sont sensibles aux variations des



charges d'entraînement au cours des différentes périodes d'entraînement.

### Matériel et methods :

Sujets L'étude a été réalisée sur un échantillon de 63 karatékas répartis en quatre catégories : minimes, cadets, juniors et séniors. Les caractéristiques de notre échantillon sont représentées dans le Tableau 1 :

**Tableau 1** : Caractéristiques de l'échantillon

	Catégories			
	Minimes	Cadets	Juniors	Séniors
n	16	20	12	15
Age (ans)	12,80 ± 0,14	14,60 ± 0,11	16,50 ± 0,15	21,50 ± 1,20
Poids (kg)	42,51 ± 2,31	52,47 ± 1,92	58,89 ± 1,56	68,87 ± 2,81
Taille (cm)	156,25 ± 2,53	162,75 ± 1,26	171,67 ± 1,81	172,8 ± 2,20

Tous les athlètes s'entraînent à raison de 03 à 05 fois par semaine avec un vécu sportif de plus de 04 ans, ayant un niveau national.

**Tests de terrain** L'évaluation des différentes variations des performances physiques des karatékas s'est faite au moyen de tests de terrain, suivant le protocole Eurofit. Les karatékas ont effectué deux tests pour l'évaluation de l'endurance qui sont le 20m Navette (Luc Léger) et la Course de 7min (maximum de distance parcourue). Pour la force-vitesse, les tests utilisés sont : le saut en hauteur sans élan (test de Sargent) et le saut en longueur sans élan pour les membres inférieurs, et le lancer de medecine-ball (3kg) pour les membres supérieurs.

**Analyse statistique** Les données sont exprimées en moyenne et erreur-type à la mesure (SEM). L'analyse de variance One way ANOVA avec le test Fisher LSD en post hoc ont été utilisée afin de comparer les résultats des différents tests entre catégories. Cependant, la comparaison des résultats enregistrés entre les sessions au sein des catégories a été réalisée par le biais de l'ANOVA à mesures répétées (repeated measures ANOVA) avec le test Fisher LSD en post hoc.

Lorsque les conditions de normalité et d'égalité des variances de la distribution ne sont pas réunies, le test de Friedman avec le test Tuckey en post hoc est utilisé en remplacement de l'ANOVA à mesures répétées et le test Kruskal–Wallis avec le test Dunn's en post hoc en remplacement de l'ANOVA entre catégories.

Les données ont été exploitées au moyen de logiciel Jandel Scientific Package (Sigma stat et Sigma Plot). Le seuil de signification a été fixé à p

<0,05.

Résultats Saut en hauteur sans élan Les valeurs moyennes des résultats du test de saut en hauteur sans élan par catégorie et par session, sont présentées dans la Figure 1.

Les résultats indiquent que pour les minimes, une diminution significative des performances est enregistrée à la session 2 par rapport à la session 1 ( $P<0,001$ ). Une amélioration significative est observée à la session 3 par rapport à la session 2 ( $P<0,001$ ) et aussi à la session 4 par rapport à la session 3 ( $P<0,001$ ). Le même constat est fait pour les cadets, avec une amélioration significative à  $P<0,01$  entre la session 3 et la session 2.

Pour les juniors, une diminution significative des performances est relevée entre la session 2 et la session 1 ( $P<0,001$ ), suivie d'une stabilisation des performances à la session 3 et d'une amélioration significative à la session 4 par rapport à la session 3 ( $P<0,001$ ).

Les résultats des séniors montrent aussi une diminution significative des performances à la session 2, suivie d'une amélioration significative à la session 3 par rapport à la session 2 ( $P<0,001$ ) et enfin d'une stabilisation des performances à la session 4.

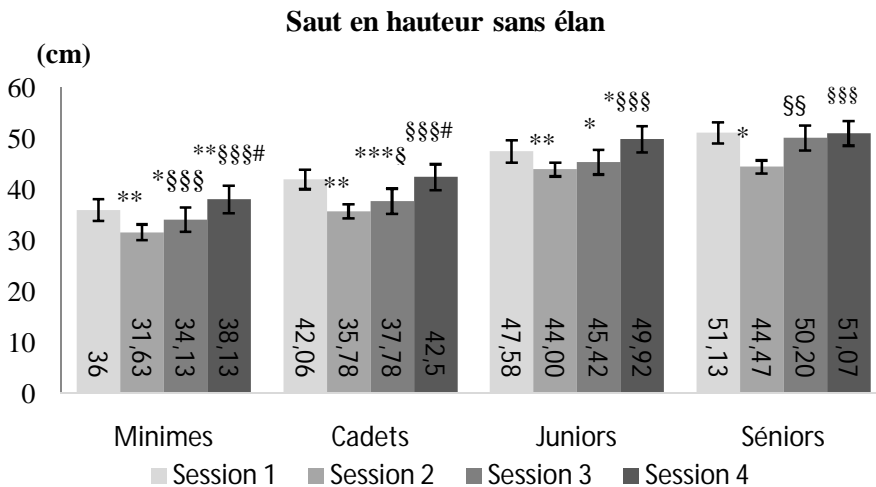


Figure 1. Moyennes des performances réalisées dans le test saut en hauteur sans élan par catégories dans les différentes sessions ; \* : différence significative avec la session 1 à  $P<0,05$  ; \*\* : différence significative avec la session 1 à  $P<0,01$  ; \*\*\* : différence significative avec la session 1 à  $P<0,001$  ; §§ : différence significative avec la session 2 à  $P<0,01$  ; §§§ : différence significative avec la session 2 à  $P<0,001$  ; ### : différence significative avec la

session 3 à  $P < 0,001$  ; Absence de symboles : pas de différence significative.

### Saut en longueur sans élan

La figure 2 représente les valeurs moyennes des résultats du test saut en longueur sans élan, par catégorie et par session.

Les résultats des minimes et des cadets montrent une diminution significative des performances dans ce test à la 2<sup>ème</sup> session par rapport à la 1<sup>ère</sup> ( $P < 0,01$ ). Cette diminution est suivie d'une amélioration significative à la 3<sup>ème</sup> session par rapport à la 2<sup>ème</sup> session ( $P < 0,001$ ) et enfin d'une stabilisation des performances à la dernière session de tests.

Pour les juniors, les résultats sont pratiquement stables entre la 1<sup>ère</sup> session et la 2<sup>ème</sup> session. Cependant, une diminution des performances est observée sauf qu'elle n'est pas significative. Une amélioration significative est relevée à la session 3 par rapport à la session 2 ( $P < 0,05$ ). Elle est suivie d'une stabilisation des performances à la session 4. Toutefois, par rapport à la 2<sup>ème</sup> session, une amélioration est constatée avec un degré de significativité plus important ( $P < 0,001$ ). Chez les séniors, une régression significative des performances est notée à la session 2 par rapport à la session 1 ( $P < 0,001$ ), suivie d'une amélioration significative à la session 3 ( $P < 0,001$ ) et enfin, d'une stabilisation des performances à la session 4.

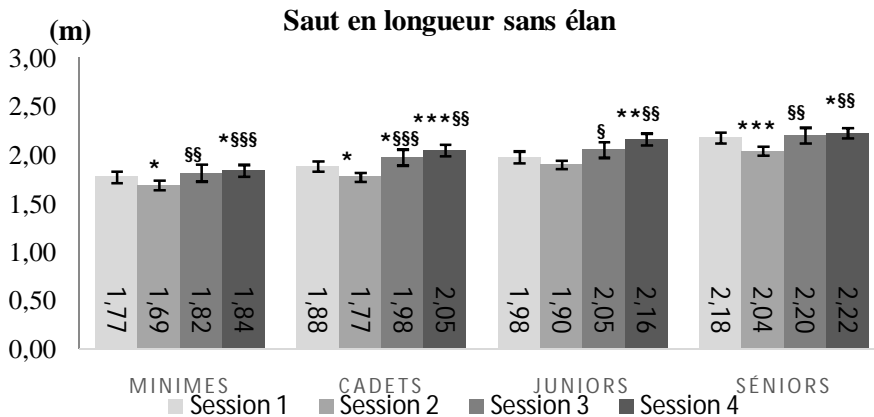


Figure 2. Moyennes des performances réalisées dans le test saut en longueur sans élan par catégories dans les différentes sessions ; \* : différence significative avec la session 1 à  $P < 0,05$  ; \*\* : différence significative avec la session 1 à  $P < 0,01$  ; \*\*\* : différence significative avec la session 1 à  $P < 0,001$  ; § : différence significative avec la session 2 à  $P < 0,05$  ; §§§ : différence significative avec la session 2 à  $P < 0,001$  ; Absence de symboles : pas de différence significative.

**Lancer de medecine-ball** Les valeurs moyennes des résultats du test « lancer de medecine-ball » sont représentées dans la figure 3. Les résultats indiquent une diminution significative des performances entre la session 1 et la session 2 ( $P<0,001$ ) pour toutes les catégories, suivie d'une stabilisation des performances entre la session 2 et la session 3, à  $p<0,001$  pour les minimes, cadets et séniors et à  $P<0,01$  pour les juniors. Une amélioration significative est ensuite observée à la session 4, avec les mêmes degrés de significativité qu'à la session 3.

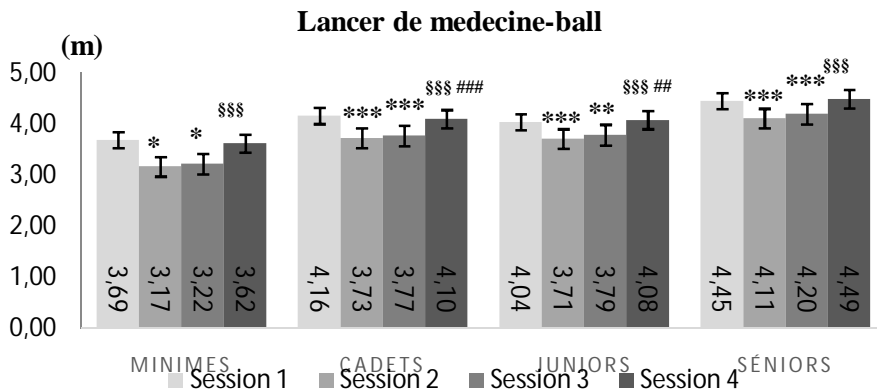
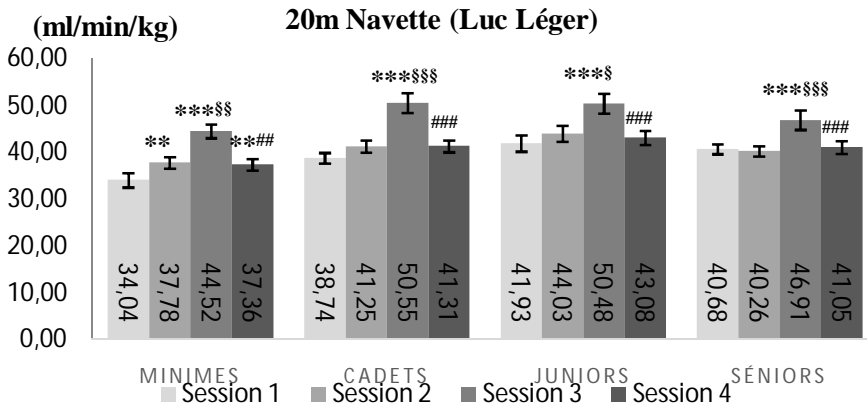


Figure 3. Moyennes des performances réalisées dans le test de lancer de medecine-ball par catégories dans les différentes sessions ; \*\* : différence significative avec la session 1 à  $P<0,01$  ; \*\*\* : différence significative avec la session 1 à  $P<0,001$  ; §§§ : différence significative avec la session 2 à  $P<0,001$  ; ### : différence significative avec la session 3 à  $P<0,01$  ; #### : différence significative avec la session 3 à  $P<0,001$  ; Absence de symboles : pas de différence significative.

**20m Navette (Luc Léger)** La figure 4 représente les valeurs moyennes des résultats du test « 20m Navette » par catégories et par sessions.

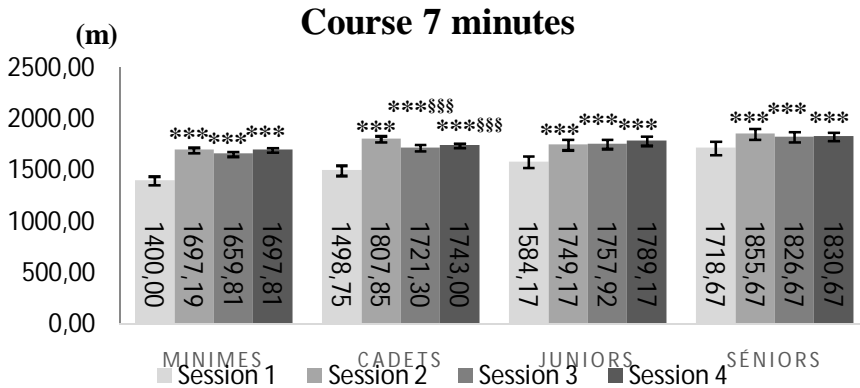
Les résultats montrent une stabilisation des performances à la session 2 par rapport à la session 1 pour les différentes catégories d'âge, sauf pour les minimes, chez qui une amélioration significative des performances est observée ( $P<0,001$ ). Une amélioration significative des performances, pour toutes les catégories, est relevée à la session 3 par rapport à la session 2 ( $P<0,001$ ), ainsi qu'à la session 4 par rapport à la session 3 ( $P<0,001$ ).



**Figure 4.** Moyennes des performances réalisées dans le test 20m Navette (Luc Léger) par catégories dans les différentes sessions ; \*\* : différence significative avec la session 1 à  $P < 0,01$  ; \*\*\* : différence significative avec la session 1 à  $P < 0,001$  ; §§§ : différence significative avec la session 2 à  $P < 0,001$  ; ### : différence significative avec la session 3 à  $P < 0,001$  ; Absence de symboles : pas de différence significative.

**Course 7 minutes** Les valeurs moyennes des résultats du test « Course 7 minutes » par catégorie et par session sont représentées dans la figure 5.

Les résultats du test « course 7 minutes » montrent que pour les minimes, les cadets, les juniors et les séniors, une amélioration significative des performances est observée à la 2<sup>ème</sup> session par rapport à la 1<sup>ère</sup> session de tests ( $P < 0,001$ ). Cette amélioration est suivie d'une stabilisation des performances à la 3<sup>ème</sup> et à la 4<sup>ème</sup> session, pour les minimes, les juniors et les séniors. Pour les cadets, une amélioration significative des performances est relevée à la 3<sup>ème</sup> session de tests ( $P < 0,001$ ), suivie d'une stabilisation à la 4<sup>ème</sup> session.



**Figure 5.** Distances moyennes réalisées dans le test de Course 7min par catégories dans les différentes sessions ;\*\*\* : différence significative avec la session 1 à  $P < 0,001$  ; SSS : différence significative avec la session 2 à  $P < 0,001$  ; Absence de symboles : pas de différence significative.

## Discussion

**L'endurance** Durant la période préparatoire une augmentation significative des performances en endurance aérobie a été observée. Ceci est en accord avec les résultats de [Ravier et coll. \(2009\)](#) qui dans leur étude sur les adaptations liées à l'entraînement intermittent intensif chez des karatékas d'élite, ont observé qu'un entraînement de 7 semaines à raison de 2 séances par semaine induirait une augmentation des performances de la consommation maximale d'oxygène et de la capacité anaérobie d'athlète de très haut niveau.

Cependant, concernant les performances en endurance aérobie, l'augmentation de celles-ci a été constatée seulement dans le test de « Course 7min » et pas dans le test Luc-Léger « 20m Navette ». Ceci est sûrement dû au régime de travail adopté dans la période préparatoire qui est axée principalement sur la méthode continue. Toutefois, les résultats du test « 20m Navette », n'indiquent aucune diminution des performances mais une stabilisation de celles-ci.

L'effort intermittent caractérisant l'activité karaté, ainsi que la haute intensité du kumite, expliquent en partie l'augmentation significative de la capacité aérobie des karatékas composant notre échantillon dans la période compétitive. Ceci a été observée par le biais de changements survenus dans les résultats du test « 20m Navette ». Une stabilisation des résultats du test « Course 7min » a été relevée durant cette période.

**La force-vitesse** La structure temporelle de l'effort en karaté montre que celui-ci est caractérisé par des positions larges et des mouvements explosifs incluant des techniques de main et de pied. Les résultats des tests évaluant l'explosivité des membres inférieurs et supérieurs des karatékas montrent une amélioration des résultats, seulement pour les membres inférieurs pendant la période préparatoire. Une stabilisation des résultats est constatée pour les membres supérieurs qui ne semblent pas être assez stimulés pendant cette période. Une augmentation des résultats est ensuite notée, due au caractère spécifique de l'entraînement en karaté répondant aux exigences de cette discipline où il y a prédominance du caractère explosif. Cela est en accord avec les constats faits sur des karatékas vietnamiens (Bao et coll., 2014) et croates (Blazevič et coll., 2006).

Cependant, l'âge des athlètes induisant un développement différent de leur capacité de force, a influé significativement sur les différences dans les résultats réalisés dans les tests à caractère explosif. Cette différence est beaucoup plus perçue chez les athlètes ayant un écart d'âge important entre eux, comme les séniors et les minimes, ainsi que les juniors et les minimes.

**Conclusion** Les résultats de notre étude montrent que l'entraînement en karaté en rapport à la spécificité des différentes périodes d'entraînement des karatékas a conduit à des variations différentes des performances inhérentes aux différentes qualités physiques. Pour le saut en hauteur sans élan, le saut en longueur sans élan et le lancer de médecine-ball, il y a diminution des performances puis augmentation (reprise) jusqu'à atteindre des valeurs similaires, voire supérieures à la première session de tests.

Pour le 20m navette et la course en 7min, une augmentation des performances est observée au début pour les deux tests. Elle est suivie d'une stabilisation des performances pour le test de course en 7 min et d'une diminution des performances au test de 20m Navette, à la 4ème session de tests, mais qui restent quand même supérieures à celles de la première session. Il est important de revoir le contenu de leur préparation, en matière de périodisation et de charges d'entraînement, surtout durant la période transitoire avec la nécessité de revoir aussi sa durée, et aussi durant la période préparatoire en essayant d'éliminer les effets néfastes d'une qualité physique par rapport à une autre.

### Références Bibliographiques

1. Arriaza, R., Leyes, M., Zaeimkohan, H., & Arriaza, A. (2009). The injury profile of Karate World Championships: new rules, less injuries. *Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy*, 17(12), 1437-1442.
2. Bao, V. V., Phuong, L. Q., & Vu Triet, T. Q. (2014). Changes of physiological and

- physical fitness of elite Karate athletes after preparative training period *International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports* 15(01), 534-536.
3. Baquet, G., Berthoin, S., Gerbeaux, M., & Van Praagh, E. (2001). High-intensity aerobic training during a 10 week one-hour physical education cycle: effects on physical fitness of adolescents aged 11 to 16. *International journal of sports medicine*, 22(04), 295-300.
  4. Beneke, R., Beyer, T., Jachner, C., Erasmus, J., & Hutler, M. (2004). Energetics of karate kumite. *Eur J Appl Physiol*, 92(518-523), 371.
  5. Blažević, S., Katić, R., & Popović, D. (2006). The effect of motor abilities on karate performance. *Collegium antropologicum*, 30(2), 327-333.
  6. Chaabène, H., Franchini, E., Sterkowicz, S., Tabben, M., Hachana, Y., & Chamari, K. (2015). Physiological responses to karate specific activities. *Science & Sports*, 30(4), 179-187.
  7. Doria, C., Veicsteinas, A., Limonta, E., Maggioni, M. A., Aschieri, P., Eusebi, F., Pietrangelo, T. (2009). Energetics of karate (kata and kumite techniques) in top-level athletes. *European journal of applied physiology*, 107(5), 603-610.
  8. Francescato, M., Talon, T., & Di Prampero, P. (1995). Energy cost and energy sources in karate. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 71(4), 355-361.
  9. Ravier, G., Dugué, B., Grappe, F., & Rouillon, J. (2009). Impressive anaerobic adaptations in elite karate athletes due to few intensive intermittent sessions added to regular karate training. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(5), 687-694.
  10. Violan, M. A., Small, E. W., Zetariuk, M., & Micheli, L. J. (1997). The effect of karate training on flexibility, muscle strength, and balance in 8-to 13-year-old boys. *Pediatric Exercise Science*, 9, 55-64.
  11. Weineck, J. (1997). Manuel d'entraînement : physiologie de la performance sportive et de son développement dans l'entraînement de l'enfant et de l'adolescent : Vigot.
  12. Zhang, Y., Johnson 2nd, M., Chow, N., & Wasserman, K. (1991). Effect of exercise testing protocol on parameters of aerobic function. *Medicine and science in sports and exercise*, 23(5), 625-630.



# La gouvernance de la réforme éducative : quel accompagnement ?

Dr Rachid ALOUANE \*

Dr Abdelkrim FERGUEN \*

Dr Mourad HADJ AHMED \*

## Résumé

Cet article traite de l'accompagnement pédagogique des enseignants d'E.P.S du moyen dans le cadre de la réforme éducative entamée en 2001. C'est une recherche descriptive dont l'objectif est de décrire la gouvernance et l'accompagnement de cette réforme. Dans le contexte de la gouvernance de la réforme éducative, les principaux acteurs visés sont les enseignants d'E.P.S, les inspecteurs et les conseillers pédagogiques mandatés pour interagir avec eux. Les résultats obtenus à partir des 22 enseignants questionnés ont permis d'établir un état des lieux sur la réalité et de l'accompagnement proposé par la tutelle. En guise d'alternative, nous avons proposé l'approche réflexive (Schön, 1983) de la gouvernance comme cadre d'appropriation possible de la réforme par les enseignants d'E.P.S., afin qu'ils soient apte à participer de façon réfléchie, active et démocratique au renouvellement du système éducatif national.

**Mots clés :** accompagnement, gouvernance, enseignant d'E.P.S, réforme éducative. Approche réflexive.

## المخلص :

هذا المقال يهتم بدراسة المرافقة البيداغوجية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية للتعليم المتوسط في اطار مشروع اصلاح المنظومة التربوية الذي انطلق سنة 2001. هذه الدراسة الوصفية تهدف إلى وصف الحوكمة و المرافقة لهذا المشروع و في هذا الاطار يعتبر الأستاذ، المفتش و المستشار البيداغوجي محور هذه المرافقة و التي ظهرت نتائجها من خلال تحليل استبيان لـ 22 أستاذ و هو ما سمح لنا بوضع عرض حال حول واقع المرافقة المقترحة من طرف الوزارة الوصية. عوضا عن هذا الحال تم اقتراح خيار المقاربة التأميلية التفكيرية لـ (Schön, 1983) للحوكمة كاطار مناسب لملائمة الاصلاح لأساتذة التربية البدنية،

\* Laboratoire SPAPSA, I.E.P.S de l'Université d'Alger 3

\* Laboratoire SPAPSA, I.E.P.S de l'Université d'Alger 3

\* ISTAPS de l'Université A.M.O de Bouira<sup>2</sup> alouane-staps@hotmail.fr

من أجل تمكينهم من المساهمة الفعلية و بطريقة محكمة، ديناميكية و ديمقراطية في تجديد النظام التربوي الوطني.

**الكلمات الدالة:** المرافقة، الحوكمة، أساتذة التربية البدنية والرياضية، الاصلاح التربوي، المقاربة التفكيرية.

## Introduction

Le Ministère de l'éducation nationale (M.E.N) a fait le pari que la réussite éducative des élèves passe la mise en œuvre d'un projet de réforme scolaire qu'il a promulgué en 2001. Cette mise en œuvre constitue un défi majeur pour les enseignants, car il leur impose des changements importants. De tels changements se font graduellement, car ils nécessitent des apprentissages complexes. Les enseignants ont besoin d'être soutenus dans leurs démarches d'appropriation de la réforme. L'accompagnement entant que soutien au processus apparait comme une voie à privilégier pour aider les enseignants à progresser dans la transformation de leurs pratiques.

La mise en œuvre d'un renouveau pédagogique dans les établissements scolaires peut faire émerger chez les personnels scolaires certains formes de résistance. Ces manifestations, qu'elles prennent la forme d'un commentaire, d'une communication d'informations ou d'un questionnement, exigent que les personnes accompagnatrices en l'occurrence l'inspecteur, le conseiller pédagogique et le coordinateur de la matière, soient prompte à les identifier et à composer avec celles-ci.

En effet, nul n'ignore le décalage qui existe entre ce qui se fait en enseignement de l'E.P.S dans le cadre de l'approche par compétences et ce qui est prescrit par la tutelle dans les documents officiels par rapport aux lignes directrices des programmes, des contenus et de la méthodologie adoptée. Le rôle de transmetteur et de vulgarisateur des formateurs et des inspecteurs est ici capital, et ceux-ci doivent être gagnés très rapidement à la réforme en cours, en être des partenaires convaincus et des acteurs engagés. Maradan (2005, p.102)

Le souci d'améliorer la qualité de l'enseignement / apprentissage et de favoriser le développement professionnel des enseignants place aujourd'hui l'accompagnement à l'avant- scène des développements scientifiques sur la formation des maîtres et sur la formation continue. Ceci nous amène à nous poser la question suivante : Qu'en est-il de l'accompagnement de nos enseignants notamment ceux de l'éducation physique ? Quel regard portent-ils sur cet accompagnement ?

## **La réforme du système éducatif algérien**

Mot réforme : on lit dans le Petit Robert (1994, p.1902)

Amélioration apportée dans le domaine moral ou social

Changement profond apporté dans la forme d'une institution afin d'améliorer et d'obtenir de meilleurs résultats

Amélioration partielle et progressive de l'ordre social (opposé à la révolution) A la lumière de ces définitions, le concept de réforme signifie également amélioration et changement. La réforme actuelle met l'accent sur le caractère professionnel de l'acte d'enseignement. Elle s'adresse particulièrement aux enseignants et aux enseignantes.

Ces réformes sont fixées par la tutelle, le Ministère de l'Education Nationale (MEN). En réponse aux exigences sociétales et économiques qui caractérisent le XXIème siècle, celle-ci a entrepris des réformes de grande envergure qui s'articulent autour de trois éléments essentiels : la mise en place d'un système rénové et stable de formation et d'évaluation, la refonte de la pédagogie et des champs disciplinaires, et la réorganisation générale du système éducatif en Algérie. Pour ce faire, et en relation avec la formation, les programmes de formation des enseignants et d'enseignement se fondent sur l'APC.

Les tenants de cette approche conseillent sa mise en œuvre principalement en réaction face aux approches dites « traditionnelles », centrées sur les enseignements et des pédagogies théoriques et des contenus disciplinaires. De ce point de vue, on passe donc d'une formation préoccupée par la transmission des connaissances théoriques à une formation préoccupée par l'apprentissage de comportements efficaces (Ewens 1979), ou, en d'autres termes, d'une formation centrée sur les contenus et les savoirs à une formation centrée sur les actions et les habiletés (Dolz & Ollagnier, 2002).

Avec la réforme du système éducatif entamée en 2003, le système de formation et de perfectionnement de l'encadrement pédagogique et administratif a été rénové. Nous constatons que le système de formation initiale et continue des enseignants, lancé dès l'année scolaire 2003/2004, au vu de l'attitude des enseignants d'E.P.S sur le terrain, n'a pas atteint les objectifs escomptés.

### **. L'enseignant d'E.P.S pris dans un système de tensions**

En quinze ans, l'évolution des référentiels par la mise en œuvre de l'approche par compétences, a superficiellement transformé la communauté éducative nationale. On est ainsi passé de programmes et de référentiels en terme de capacités, valorisant fortement les savoir-faire (PPO), largement inspirés du behaviorisme à des référentiels en termes de compétences qui se

réfèrent à la didactique professionnelle et à des approches beaucoup plus constructivistes. Faute d'avoir été suffisamment accompagnés pour cerner la nature exacte des changements et surtout pour envisager les implications pédagogiques de cette évolution des objectifs de leur enseignement, les enseignants d'E.P.S apparaissent, encore aujourd'hui, pris dans un système de tensions voire de contradictions entre ces deux types de finalités. Face à cette situation de crise, il paraît urgent de revoir l'accompagnement de ces enseignants. Au jour d'aujourd'hui, on assiste à l'absence d'une volonté de coopération et de capacité de participation au changement chez beaucoup d'enseignants, allant même jusqu'à une résistance au changement chez d'autres. Toualbi – Thaâlibi (2005 p. 27) souligne cette attitude « Il va sans dire enfin, que la mue qualitative à laquelle aspire à présent l'Ecole algérienne et par-delà la complexité objective des moyens humains et matériels qu'elle suppose, n'est pas sans susciter quelques résistances, sinon même quelque hostilité de la part de tous ceux qu'angoisse, à titres divers, l'aventure du changement. » Le changement appelé dans un pareil contexte est complexe. C'est dans ce contexte qu'une approche réflexive de la gouvernance de la réforme sera proposée pour accompagner les enseignants d'E.P.S dans le processus de changement de leurs pratiques pédagogiques.

Pour Crozier et Friedberg (1977), le changement n'est pas simplement une modification des rapports de forces, il s'agit d'une rupture dans les modes d'action et d'interaction des acteurs doublée d'une volonté et d'une capacité d'apprentissages fondées sur de nouvelles bases. Dans le cas du changement perçu comme une acquisition de nouvelles capacités, il faut comprendre que la seule décision de mettre en place une nouvelle structure ou une nouvelle technique ne suffit pas. Il s'agit d'engager une nouvelle dynamique d'action et de réaction dans un processus nouveau qui met enjeu non pas la volonté d'une seule personne, mais le potentiel du groupe engagé dans un système complexe de coopération implicite. Le changement réussi ne peut donc être la conséquence du remplacement d'un modèle ancien par un modèle nouveau, Il est le résultat d'un changement collectif à travers lequel sont mobilisées, voire créées les ressources et capacités des participants nécessaires pour la constitution de nouveaux jeux dont la mise en œuvre libre - non contrainte - permettra au système de s'orienter ou de se réorienter comme un ensemble humain et non comme une machine. Crozier et Friedberg(1977, p. 391)

### **L'accompagnement des enseignants pour la réussite de la réforme éducative**

L'accompagnement purement pédagogique a été assuré auprès de la Commission Nationale des Programmes (CNP) et de l'Institut National de

Recherche en Education (INRE), tous deux responsables, en amont, de la conception des programmes et des manuels à travers les outils essentiels que sont le référentiel méthodologique général des programmes et le cahier des charges pour l'élaboration des nouveaux manuels, et, en aval, de l'homologation des nouveaux programmes et manuels. Tawil (2005, p.46)

Les réformes du système d'éducation imposent aux enseignants des changements majeurs dans leurs pratiques éducatives, pédagogiques et évaluatives et dans les rôles qu'ils sont appelés à jouer (Perrenoud, 1996). Les accompagnateurs que sont les inspecteurs et les conseillers pédagogiques jouent un rôle pivot dans la mise en place des changements dans les systèmes d'éducation et dans le choix des moyens nécessaires pour répondre à de tels changements (Thibert, 2011). L'accompagnateur doit pouvoir répondre aux besoins diversifiés des enseignants et définir les formes de soutien les plus adaptées pour aider ceux-ci à développer les compétences professionnelles pouvant améliorer leur agir pédagogique. Il aidera et soutiendra les enseignants dans leur faux pas, leurs moments de découragement et de peur ; il renforcera leur fierté chaque fois que ce sera opportun et les aidera à constater eux-mêmes leurs succès et leurs progrès. Le rôle de l'accompagnateur consiste à développer et à partager une vision d'ensemble afin d'aider les accompagnés à s'adapter aux nouvelles approches pédagogiques (Arpin et Capra, 2008 ; Charlier et Biémar, 2012 ; Vial et CaparrosMencacci, 2007).

Depuis plus de deux décennies, l'accompagnement s'impose comme une préoccupation dans des domaines variés dont l'éducation, étant donné qu'il constitue un facteur d'influence de la qualité de l'éducation (Arpin et Capra, 2008; de Saint-Georges, 2011). Cette préoccupation porte essentiellement sur la dynamique interactionnelle mise en jeu entre l'accompagnateur et les enseignants (accompagnés) (Biémar, 2012). Dans le contexte Algérien, où il est, depuis 2001, l'année de la mise en place de la réforme, question de prise en charge de la formation des jeunes, d'amélioration de la qualité de l'éducation et de développement d'un système éducatif dans lequel on peut former de véritables citoyens (Manigat, 2010), l'accompagnement peut jouer un rôle significatif dans le développement de compétences professionnelles et une adhésion qui entraînerait les enseignants, les inspecteurs et les conseillers pédagogiques dans une démarche de changement.

## **- Méthodologie**

Il existe très peu d'études portant sur la question de l'accompagnement pédagogique en Algérie ce qui justifie qu'une recherche de type descriptif ait été privilégiée dans le cadre de cet article. La méthode de recherche est celle de l'analyse quantitative des données recueillies à l'aide de questionnaire. La

méthodologie quantitative paraît, de manière particulière, adaptée à cause du caractère exploratoire de cette recherche.

### **.\_ Constitution de l'échantillon**

Nous avons choisi de solliciter une trentaine d'enseignants du moyen. Les principaux critères qui avaient été retenus dans la constitution de l'échantillon étaient que les répondants devaient avoir au moins cinq ans d'expérience dans la fonction d'enseignant. L'échantillon est composé des deux sexes, soit six femmes et vingt-quatre hommes. L'âge des participants varie de 30 à un peu moins de 47 ans. Chacune des personnes sollicitées était en mesure de comprendre les énoncés du questionnaire. Après lecture de celui-ci, nous leur avons réitéré qu'ils n'étaient pas obligés de répondre à nos questions s'ils se sentaient mal à l'aise. Suite à cela, seulement vingt-deux(22) ont voulu remplir le questionnaire (03 femmes et 19 hommes).

### **. La collecte des données**

Pour recueillir l'information voulue auprès des enseignants d'E.P.S des établissements du moyen de la wilaya de Bejaia, nous avons utilisé un questionnaire qui comportait cinq énoncés qui interrogent l'enseignant d'E.P.S. sur l'accompagnement mis en place par le M.E.N par l'intermédiaire des inspecteurs et des conseillers pédagogiques. Ces énoncés sont :

J'ai vécu l'accompagnement comme une situation de formation

L'accompagnement dont j'ai bénéficié a eu un impact sur ma pratique,

Je suis sorti enrichi de compétences nouvelles à l'issue de la relation d'accompagnement

Le formateur a fait émerger des connaissances que je possédais mais dont je n'avais pas conscience

L'accompagnement m'a permis de construire de nouvelles solutions

Notons que ces énoncés sont précédés d'une phrase qui précise que l'accompagnement dont il est question concerne celui mis en place par la tutelle dans le cadre de la réussite de la réforme pédagogique qui consistait à introduire l'approche par compétences dans notre système éducatif national.

**Résultats** Le tableau suivant synthétise l'opinion des sujets pour l'ensemble des énoncés réunis. Il est alors possible de visualiser le point de vue de l'échantillon de l'étude.

	Enoncés	D'accord	Neutre	Pas d'accord
1	J'ai vécu l'accompagnement comme une situation de formation	66 %	11 %	23 %
2	L'accompagnement dont j'ai bénéficié a eu un impact sur ma pratique	38 %	28 %	34 %
3	Je suis sorti enrichi de compétences nouvelles à l'issue de la relation d'accompagnement	23 %	12 %	65 %
4	Le formateur a fait émerger des connaissances que je possédais mais dont je n'avais pas conscience	34%	4%	62%
5	L'accompagnement m'a permis de construire de nouvelles solutions	41 %	16 %	43 %

### Interprétation

Si une bonne partie des enseignants(66%)déclarent avoir vécu l'accompagnement comme une situation de formation, beaucoup ne se voient pas enrichis de compétences nouvelles à l'issue de la relation d'accompagnement comme en témoigne la valeur élevée de la moyenne (65%).

On relevé aussi que plus de la moitié des enseignants (62%) considèrent que la relation d'accompagnement n'a pas révélé chez eux des compétences et des connaissances qu'ils ignoraient posséder. Ceci vient confirmer les résultats du l'énoncé n° 3.

Pour finir, restent deux énoncés(2 et5) pour lesquels nous éprouvons quelques difficultés à interpréter. Chacun d'entre eux comportent des pourcentages relativement identiques : l'un est en désaccord ; l'autre fait l'objet d'un jugement plutôt positif. Dès lors faut-il considérer l'énoncé comme controversé ou accepté ? Cette interrogation porte sur l'accompagnement m'a permis de construire de nouvelles solutions et l'accompagnement dont j'ai bénéficié a eu un impact sur ma pratique. Ainsi, l'accompagnement dans sa dimension constructiviste et formative reste moyennement apprécié par les enseignants d'E.P.S.Nous prenons le parti de les considérer comme faisant l'objet de désaccord par la population d'étude au regard du pourcentage élevé d'enseignants qui ont évité de s'exprimer sur la question. (28% et 16%)

Enfin, notons l'importance de la portion d'enseignants qui ont exprimé leur neutralité par rapport à certains énoncés, en particulier, l'énoncé n°2 avec un pourcentage estimé à 28 %. Ceci, à notre avis, s'explique par la sensibilité

du sujet ce qui a probablement dissuadé certains, au début de notre enquête, à remplir le questionnaire (N=08).

## L'apport de la démarche réflexive

La réussite de la réforme pédagogique en Algérie dépend en grande partie de la qualité de la formation initiale et continue des enseignants. L'apport de la démarche réflexive (Schön, 1983) à la formation, continue et à l'accompagnement des enseignants est désormais reconnu (Perrenoud, 2001). Dans cette perspective, les groupes d'apprentissage collectif (regroupant enseignants d'E.P.S, inspecteur, conseiller pédagogique et coordinateurs de la matière) sont un lieu d'expérimentation qui, en plus de produire de nouvelles solutions éducatives, permettraient au système éducatif d'apprendre au sujet de ses limites et de ses possibilités de réformes, grâce à l'effet de miroir (réflexif) que lui procure cette population. Cette approche vise à augmenter la participation et l'adhésion des enseignants d'E.P.S à la réforme. Nous proposons une approche réflexive de la gouvernance comme cadre d'appropriation possible du processus de changement par les enseignants d'E.P.S. apte à participer de façon réfléchie, active et démocratique au renouvellement du système éducatif national.

Dans cette optique de résolution de problème, si l'on considère que le problème commun visé est la mise en œuvre de la réforme pédagogique, en l'occurrence dans l'enseignement de l'E.P.S, et que l'application de l'approche par compétences est la solution proposée pour le résoudre. Cette posture suggérerait d'éviter une prise de position idéologique par rapport aux enjeux liés à cette pratique, de considérer qu'il est dans l'intérêt public que la tutelle ait une obligation d'encadrement et d'accompagnement à l'égard des enseignants en général et ceux de l'E.P.S en particulier.

## Conclusion

La posture adoptée dans cette contribution est celle de formateurs engagés dans la formation initiale et continue des enseignants qui cherche à en savoir davantage sur la réalité de l'accompagnement des enseignants d'E.P.S, mis en place pour la réussite de la réforme pédagogique.

Il ressort à l'occasion de cette étude descriptive une distribution irrégulière de la population sur l'ensemble des propositions. Ceci traduit une hétérogénéité des représentations de la réalité de l'accompagnement vécue par les enseignants d'E.P.S. Ce constat invite à aller au-delà de la simple description pour tenter d'expliquer cette hétérogénéité en recherchant notamment dans les caractéristiques de la population étudiée des indicateurs



susceptibles d'éclairer les divergences.

Cette contribution aborde la question de l'accompagnement de la réforme éducative sous l'angle de son appropriation par les enseignants d'E.P.S. Selon cet angle, s'approprier le changement ne signifie pas seulement appliquer les décisions de changement prises ailleurs, mais également, pour les enseignants concernés par les problèmes éducationnels, pouvoir participer aux décisions menant au changement. La participation des enseignants à l'ensemble du processus de changement correspond alors à leur appropriation des mécanismes démocratiques de renouvellement de l'institution éducative.

En effet, inspecteurs et enseignants n'ayant pas bénéficié d'une formation de base sur la pratique d'une pédagogie de l'intégration à même de leur faciliter l'appropriation de l'approche préconisée par les nouveaux programmes d'enseignement, ont vite fait de se replonger dans "le confort" que leur procuraient leurs bonnes vieilles méthodes, aidés en cela par les contenus de nombreux nouveaux manuels qui étaient en décalage par rapport aux orientations des programmes. Tels sont les termes d'une équation relativement compliquée à laquelle il faudrait trouver les solutions adéquates pour que le changement soit effectif dans la pratique de la classe, et que l'écart entre le prévu et l'attendu puisse relever d'une simple régulation. Seghouani (2005,p.74)

En conclusion, nous pensons que la possibilité de l'évolution de nos enseignants d'E.P.S et de nos inspecteurs vers une appropriation du processus de changement institutionnel prenant la forme d'une participation démocratique à la gouvernance de l'apprentissage collectif, par extension, à la gouvernance de l'éducation est fortement envisageable. Il sera intéressant de connaître l'avis des instances officielles sur cette question, puisqu'ils sont les décideurs qui œuvrent pour l'amélioration de l'enseignement.

La gouvernance se fait par un élargissement du cercle de participation aux enseignants. Cette approche réflexive est une forme expérimentale de la démocratie. Pour ce faire, l'État doit accepter une décentralisation. Malgré cela, son rôle reste important dans la supervision de la réforme éducative.

### Bibliographie

1. Arpin, L., et Capra, L. (2008). Accompagner l'enseignant dans son parcours professionnel. Montréal : Chenelière Éducation.
2. Charlier, É., et Biémond, S. (2012). Accompagner. Un agir professionnel. Bruxelles : De Boeck.
3. Crozier, M. et Friedberg, E. (1977). L'acteur et le système : Les contraintes de l'action collective. Paris : Seuil.
4. de Saint-Georges, I. (2011). Les dynamiques langagières de l'accompagnement.

- Langage et société, 137 (3), 47-74.
5. Dolz, J. & Ollagnier, E. 2002. « La notion de compétence: nécessité ou vogue éducative », In Dolz, J. & Ollagnier, E. (Éds). L'énigme de la compétence en éducation. Bruxelles : De Boeck (7-24).
  6. Ewens, T. (1979). « Analyzing the Impact of Competence-based Approaches on Liberal Education », In Grant, G. et al. (Eds.). On competence. San Francisco, CA: Jossey-Bass (160- 198).
  7. Petit Robert (le), Dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française, rédaction dirigée par Alain Rey et Josette Rey-Debove, Dictionnaires Le Robert,
  8. Maesschalck, M. (2001). Normes et contextes. Hildesheim/Zurich/New York : Europaea Memoria.
  9. Maradan, O.(2005). Passages obligés sur le chemin d'un curriculum national défini par les compétences. In Programme d'appui de l'UNESCO à la réforme du système éducatif -PARE- LA REFONTE DELA PEDAGOGIE EN ALGERIE ? défis et enjeux d'une société en mutation.Ministère de l'Education Nationale. pp. 91-102.
  10. Manigat, S. (2010).Éducation pour des citoyens égaux. Dans P. Buteau, R. Saint-Éloi, et Trouillot, L. (Dir.) Refonder Haïti (185-189). Montréal : Mémoire d'encrier.
  11. Perrenoud, Ph. (2001). Développer la pratique réflexive dans le métier d'enseignant. Professionnalisation et raison pédagogique, Paris, ESF, 2001.
  12. Perrenoud, P. (1996). Peut-on changer par l'analyse de ses pratiques ? Cahiers pédagogique, 346, 14-16.
  13. Schön, D. (1983). The reflective practitioner: how professionals think inaction. New-York: Basic Books.
  14. Seghouani, A. (2005). Suivi et évaluationde la mise en œuvre de la réforme du système éducatif : vers un dispositif de pilotage. In Programme d'appui de l'UNESCO à la réforme du systèmeéducatif -PARE- LA REFONTE DELA PEDAGOGIE EN ALGERIE ? défis et enjeux d'une société en mutation.Ministère de l'Education Nationale. pp. 67-77.
  15. Tawil, S.(2005). Introduction aux enjeux et aux défis de la refonte pédagogique en Algérie in Programme d'appui de l'UNESCO à la réforme du systèmeéducatif -PARE- LA REFONTE DELA PEDAGOGIE EN ALGERIE ? défis et enjeux d'une société en mutation.Ministère de l'Education Nationale. pp. 33-44
  16. Thibert, R. (2011). Inspection scolaire, du contrôle à l'accompagnement. Dossiers d'actualités. Veilles et analyses, 67, 1-16.
  17. Tualbi-Thaâlibi N. (2005). Changement social, représentation identitaire et refonte de l'éducation en Algérie. In Programme d'appui de l'UNESCO a la réforme du systèmeéducatif -PARE- LA REFONTE DELA PEDAGOGIE EN ALGERIE ? défis et enjeux d'une société en mutation.Ministère de l'Education Nationale. pp. 16-19
  18. Vial, M., et Caparros-Mencacci, N.C. (2007). L'accompagnement professionnel ? Méthode à l'usage des praticiens exerçant une fonction éducative. Bruxelles : de Boeck.

# EVALUATION DE LA DETENTE VERTICALE ET SA CORRELATION AVEC LES PARAMETRES ANTHROPOMETRIQUES DES JEUNES BASKETTEURS ALGERIENS

MOHAMED LAMINE KRIDECHÉ \*

## SUMMARY

The aim of this research is to evaluate the vertical jump and its correlation with some anthropometric parameters.

Hundred twenty-three young basketball players (57 girls and 66 boys) of four regional selections participated in the study (mean age 16 years). They have realized four vertical jump tests : Squat jump (SJ), Countermovement Jump (CMJ), Countermovement Jump with arm swing (CMJB) and reactivity test the tests were realized on the Ergojump. The anthropometric measures enabled us to determine the following parameters: the body weight, size, the length of the lower and upper member and the perimeter of the thigh and leg.

There are negatively significant correlations between vertical jump and length of the upper limb, body weight and girth of the thigh and leg. Similarly, the vertical jump is significantly correlated with the size.

**Key-words :** Tests, basketball, vertical jump , anthropometric parameters

## 1 . Introduction :

le basket-ball est aujourd'hui l'un des sports les plus pratiqués de la planète, rivalisant avec le football en termes de popularité mondiale. En 2007, on compte plus de 450 millions de pratiquants à travers le monde. Ce qui en fait l'une des disciplines les plus populaires de la planète (F.I.B.A -2016). Le basket-ball implique des efforts très intenses et de courtes durées (Travaillan et coll.-2003). La pratique des sports collectifs à haut niveau sollicite de plus en plus les qualités physiques de force-vitesse et d'explosivité. Selon Cometti (2002) en basket-ball, posséder une bonne détente verticale est primordial. D'après Sence (2004), la détente verticale est considérée à juste titre comme un élément de réussite dans ce sport collectif. Pour Zive et Lidor (2009), les entraîneurs doivent obtenir régulièrement des informations sur la détente verticale pour mieux planifier les programmes d'entraînements à court, moyen et long terme.

Le manque d'informations sur les particularités et les caractéristiques de

---

\* Université M-Hamed Bougara - Boumerdes - Faculté des Sciences - Département sciences et techniques des activités physiques et sportives adresse e-mail : klm\_2010@hotmail.fr

la détente verticale chez les jeunes basketteurs Algériens, nous amène à procéder par nous même à des investigations selon des protocoles différents. Les données relatives à l'importance que revêt la détente verticale en basket-ball, nous incite à une autre évaluation prenant en considération leurs corrélations avec quelques paramètres anthropométriques.

Notre problématique s'articule sur la réflexion suivante : Sachant que les jeunes basketteurs possèdent des particularités morpho-fonctionnelles différentes, comment se manifeste la détente verticale chez ces jeunes et quels sont les aspects les plus significatifs qui les distinguent ?

## 2. Matériel et méthodes

**Sujets** L'étude a été réalisée sur cent vingt-trois jeunes basketteurs (57 filles et 66 garçons) des quatre sélections régionales (moyenne d'âge 16 ans). Les caractéristiques de l'échantillon sont représentées dans le Tableau N° 1.

**Tableau N° 1** : Valeurs moyennes des caractéristiques de l'échantillon

Région	Centre		Est		Ouest		Sud	
Sexe	Garçon	Filles	Garçon	Filles	Garçon	Filles	Garçon	Filles
N	21	27	15	15	15	15	15	00
Poids (kg)	66±9.	59±9.8	68±10.	56±7.9	60±7.6	50±6.1	65±8.3	00
Stature (cm)	181±8.1	165±7.4	179±7.5	164±9.1	177±8.9	160±8.1	178±4.3	00

### 2.2 Matériel

Durant la réalisation de nos tests et mesures, nous avons utilisé le matériel suivant :

- Un Ergotest pour testé la détente verticale ;
- Une balance médicale pour évalué le poids corporel ;
- Une valise anthropométrique de type Siber Hegner.

### 2.3 . Méthodes d'investigation

#### 2.3.1 Méthode anthropométrique

La méthode anthropométrique nous a permet de déterminer les paramètres suivent (Mimouni,1996) :

- Poids est déterminé par une balance médicale ;
- Stature : distance allant du sol au vertex ;

Longueur du membre supérieur (LMS) : C'est la distance entre le point acromial et le dactylion 3 ;

Longueur du membre inférieur (LMI) : C'est la demi-somme (moyenne) des distances allant du sol aux points symphysien et l'épine iliaque antéro-supérieure ;

Circonférence de la cuisse (CC) : est mesurée de manière analogue, le mètre ruban est placé sur le pli fessier et se referme au niveau de la partie antérieure de la cuisse ;

Circonférence de la jambe (CJ) : le mètre ruban est mis horizontalement à l'endroit de la jambe ou le triceps développé.

### 2.3.2 Méthode des tests physiques

Pour la réalisation des tests de la détente verticale, nous avons utilisé trois tests de base de Bosco selon *Cometti* (2012) :

Le squat jump (SJ) : il consiste à sauter le plus haut possible, mains sur les hanches, en partant genoux fléchis à 90°.

Le contre mouvement jump (CMJ) : On laisse le joueur libre de plier ses jambes et de réagir en poussant.

Le contre mouvement jump bras (CMJB) : C'est le même saut que le précédent mais en s'aidant des bras.

le test de réactivité : Sur six sauts (flexion des genoux à 90°). Il permet de mesurer la possibilité du joueur à enchaîner plusieurs sauts en gardant une bonne qualité de détente (résistance aux sauts).

### 3. Résultats :

Les résultats des tests de la détente verticale et les paramètres anthropométriques sont illustrés par les graphes suivants.

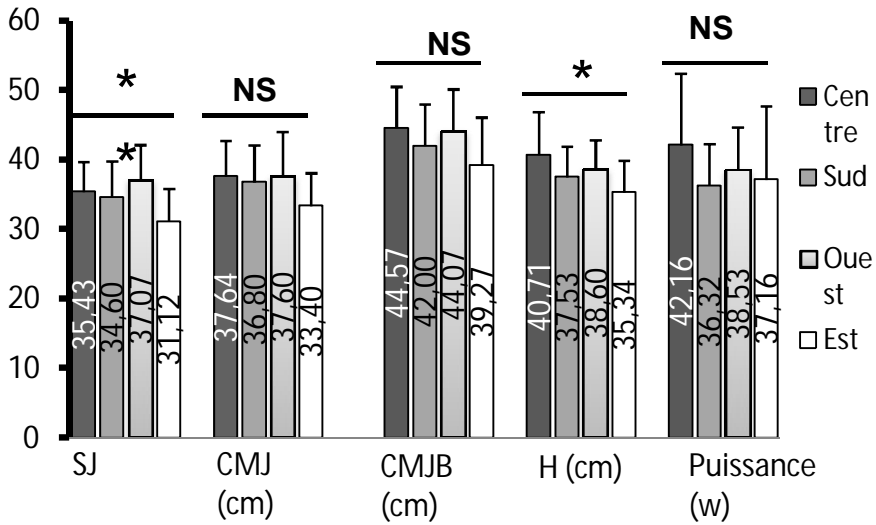


Figure N°1: Résultats de la détente verticale des garçons/ **NS** : différence non significative \* différence significative à  $P < 0.05$  / \*\* différence significative à  $P < 0.01$  Les résultats des tests de détente verticale montrent que les sélections régionales garçons du centre et de l'ouest enregistrent les plus grandes moyennes et les plus petites sont relevées par la sélection régionale de l'est. Nous relevons cependant que la sélection régionale du sud affiche des résultats intermédiaires (Figure N° 1). La comparaison entre les quatre sélections régionales montrent des différences non significatives sauf pour le test de SJ et la hauteur moyenne du test réactivité (H). L'analyse de la variance (ANOVA) nous donne des différences significatives statistiquement entre les quatre équipes à  $p < 0.01$  pour le tests SJ et à  $p < 0.05$  pour la hauteur moyenne du test de réactivité (H). En accord avec les données de la littérature, les valeurs enregistrés au squat jump et contremouvement jump sont en accord avec les recherches d'Artega et coll. (2000), Wilmot et Campillo (2000) et Apostolidis et coll. (2004), de même les valeurs inscrites au contremouvement jump bras sont proche des études de Miranda et coll. (2004) et Cometti (2006).

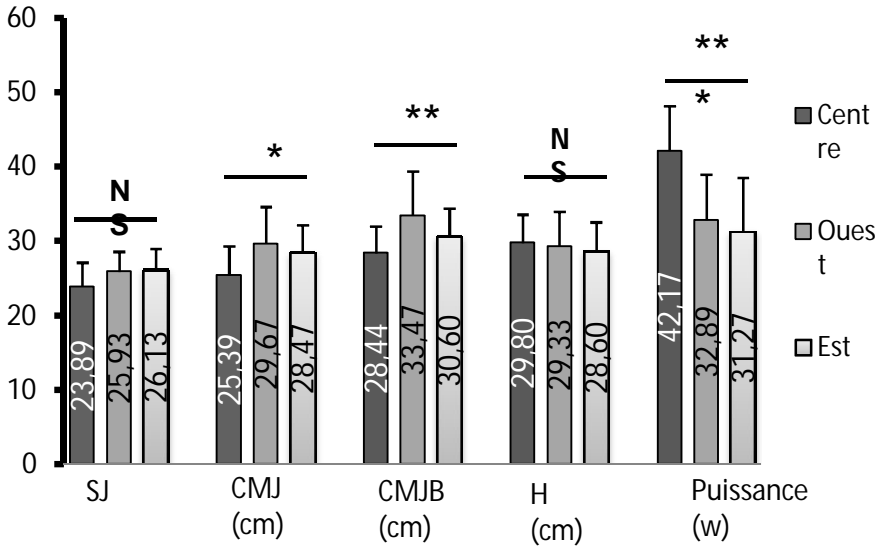


Figure N° 2 : Résultats de la détente verticale des filles / NS : différence non significative / \* différence significative à  $P < 0.05$  / \*\* différence significative à  $P < 0.01$  / \*\*\* différence significative à  $P < 0.001$

Les résultats des trois tests (SJ, CMJ, CMJ) de détente verticale montrent que la sélection régionale fille de l'ouest enregistre les plus grandes moyennes et les plus petites sont relevées par la sélection régionale du centre. Nous relevons cependant que la sélection régionale de l'est affiche des résultats intermédiaires (Figure N° 2). De plus, la sélection régionale fille du centre enregistre la moyenne la plus grande au test de réactivité.

La comparaison entre les trois sélections régionales montrent des différences significatives sauf pour le test de SJ et la hauteur moyenne du test réactivité (H). L'analyse de la variance (ANOVA) nous donne des différences significatives statistiquement entre les trois équipes à  $p < 0.05$  pour le tests CMJ, à  $p < 0.01$  pour le tests CMJB et à  $p < 0.001$  pour la puissance du test de réactivité (H).

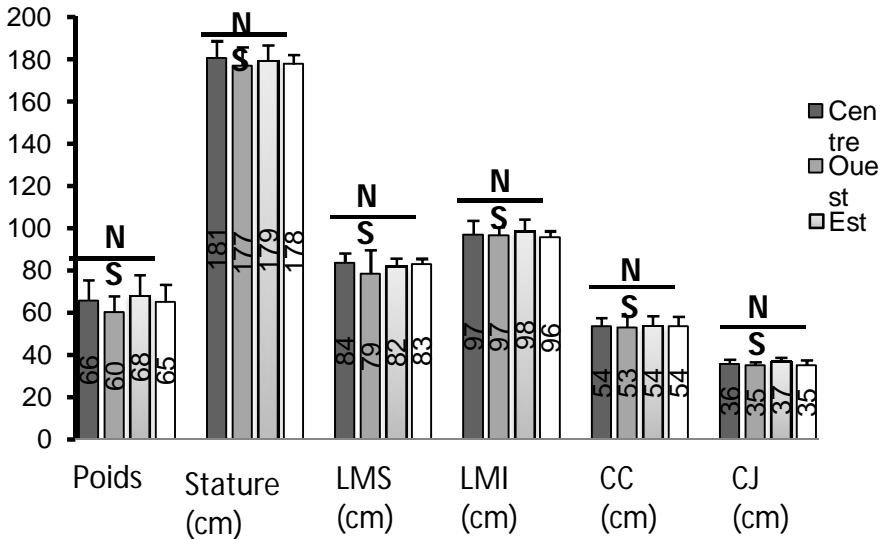


Figure N° 3 : Résultats des paramètres anthropométriques des garçons **NS** : différence non significative L'analyse des valeurs moyennes des paramètres anthropométriques confirme que les sélections régionales garçons du centre et de l'est enregistrent les plus grandes moyennes et les plus petites sont relevées par la sélection régionale de l'ouest. D'autre part, la sélection régionale du Sud enregistre des valeurs intermédiaires. La comparaison entre les quatre sélections régionales montrent des différences non significatives. L'analyse de la variance (ANOVA) nous donne des différences non significatives statistiquement entre les quatre équipes à  $p < 0.05$ .

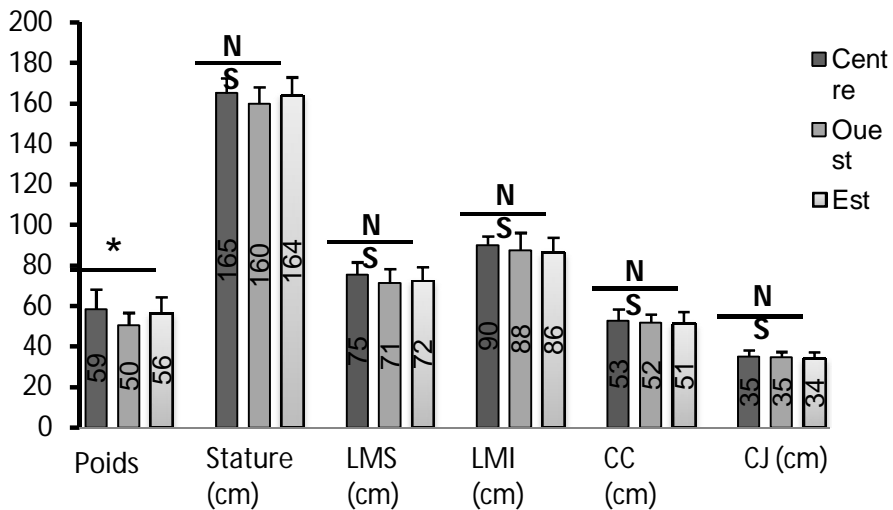


Figure N° 4 : Résultats des paramètres anthropométriques des filles



**NS** : différence non significative/\* différence significative à  $P < 0.05$

L'analyse des valeurs moyennes des paramètres anthropométriques confirme que la sélection régionale filles du Centre enregistre les plus grandes moyennes et les plus petites sont relevées par la sélection régionale de l'Ouest. D'autre part, la sélection régionale du Est enregistre des valeurs intermédiaires. La comparaison entre les quatre sélections régionales montrent des différences non significatives sauf pour le poids. L'analyse de la variance (ANOVA) nous donne des différences significatives statistiquement entre les trois équipes à  $p < 0.05$  pour le poids. L'étude corrélative entre les paramètres anthropométriques et les tests physiques des garçons et des filles de chaque région est présentée

Région	Sexe	Les corrélations entre les paramètres anthropométriques et la détente verticale
Centre	G	corrélations négativement significatives à $p < 0.01$ entre le poids et les tests CMJ, CMJB, H et la puissance
	F	Il n'existe pas de corrélation significative
Ouest	G	corrélations négativement significatives à $p < 0.01$ entre LMS et H
	F	Il n'existe pas de corrélation significative
Est	G	Il n'existe pas de corrélation significative
	F	corrélations significatives à $p < 0.05$ entre la taille et CMJB
Sud	G	Il n'existe pas de corrélation significative

dans le tableau suivant :

Nos résultats sont proches de l'étude de *Krideche et coll* (2011) portant sur 35 joueurs de -19 du Lycée Sportif National d'Alger, où ils ont trouvé plusieurs corrélations significatives entre les tests physiques et les différents paramètres anthropométriques.

#### 4. Conclusion

Il se dégage de cette étude plusieurs résultats intéressants. D'une part, ceux concernant les différents tests de la détente verticale, d'autre part, ceux concernant les corrélations entre la détente verticale et les paramètres anthropométriques. A propos des tests de la détente verticale, nous relevons ce qui suit : Nous avons relevé des différences significatives (à  $p < 0.01$  au SJ,  $p < 0.05$  au test de réactivité) entre les quatre sélections régionales Garçons. Nous avons noté aussi, des différences significatives (à  $p < 0.05$  au CMJ,  $p < 0.01$  au CMJB et à  $p < 0.001$  au test de réactivité) entre les quatre sélections régionales Filles.

Pour les paramètres anthropométriques, nous avons trouvé des différences non significatives pour les garçons et une seule différence

significative pour les filles (Le poids). Concernant les corrélations entre la détente verticale et les paramètres anthropométriques, nous relevons ce qui suit : **Les Garçons** Nous avons noté des corrélations négativement significatives à  $p < 0.01$  entre le poids et les tests CMJ, CMJB et au test de réactivité pour la sélection régionale Centre et une corrélation négativement significative à  $p < 0.01$  entre LMS et le test de réactivité pour la sélection régionale Ouest. **Les Filles** Nous avons noté également une seule corrélations significative à  $p < 0.05$  entre la taille et le CMJB pour la sélection régionale Est .

## 5. Références et bibliographie

Artega, R. Dorado, C. Cavaren, J. López, J.A. (2000). Reliability of jumping performance in active men and women under different stretch loading conditions, *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, Spain..

Apostolidis, N. Nassis, G.P. Bolatoglou, T. (2004). Physiological and technical characteristics of elite young basketball players, *J Sports Med Phys Fitness*. Cometti, G. (2002). *La préparation physique en basket-ball*, édition Chiron, France.

Cometti, G. (2006). *Manuel de pliométrie*, UFR STAPS de Dijon, France.

Cometti, G, Cometti, D (2012). *La pliométrie*, édition Chiron, France.

Krideche, M.L. Mimouni, S. Mimouni, N. (2011). *Etude de la détente verticale et sa corrélation avec les paramètres anthropométriques des jeunes basketteurs algériens*. *Biométrie humaine et anthropologie*. vol. 29, n°3-4, pp. 119-124. Mimouni, N. (1996). *Contribution de méthodes béométriques à l'analyse de la morphologie des sportifs*, Thèse de Doctorat, université Claude Bernard, Lyon1, France. Miranda, D.A. Rocha, C. Ugrinwitsch, C. Barbanti, V.J. (2004). The specificity of sport training and the vertical jump skill. A study with volleyball and basketball players from different categories, *Centro Universitário Nove de Julho Uninove*, Departamento de Educação Física.

Sence, F. (2004). *Evolution des qualités physiques du basketteur en fonction de différentes modalités de jeu*, Mémoire, UFR STAPS Dijon, France. Travaillant, G. (2003). *Analyse chronologique de l'effort physique des basketteurs meneurs et arrières en compétition de haut niveau*, Mémoire, UFR STAPS Dijon, France.

Wilmot, C. & Campillo, P. (2000). *Préparation physique dissociée en période de compétition*, Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique, Laboratoire d'Etudes de la Motricité Humaine, Université de Lille 2, France. ZIV, G. & LIDOR, R. (2009). Vertical jump in female and male basketball players, A review of observational and experimental studies, *Journal of Science and Medicine in Sport*.

**Site Internet** : Fédération international de basket-ball amateur. (Page consultées le 10 mars 2016). historique du basket, Inside FIBA.



# معارف



موقع الجامعة على الإنترنت : [www.univ-bouira.dz](http://www.univ-bouira.dz)  
بريد الجامعة : [info@univ-bouira](mailto:info@univ-bouira)  
الماتف / الفاكس : 026 93 42 22



Depot legal  
ISSN

2006-1369  
1112-7007

الليداع القانوني  
ردود :