

تصدر عن جامعة أكلي محند أولحاج البويرة - الجزائر Université Akli mohand Oulhadj (UAMOB) Bouira - Algérie



- أسباب تهميش الرياضة المدرسية من البرامج الرياضية للتقويون الصومى الجزائري ENTV .
- فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى رياضي نخبة الكاراتي - دو الجزائرية (دراسة تجريبية لفعالية برنامج إرشادي) .
- أهمية التحضير النفسي أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم فئة 15 - 17 سنة. دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية رابطة ولاية الجزائر.
- علاقة مستوى الطاقة النفسية بعوامل الاجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم اكبر .
- تأثير التنشئة الأسرية على حجم الاستثمار في الممارسة الرياضية للشباب .
- واقع بعض أساليب إدارة الوقت لدى مديري المراكز الرياضية الجوارية.
- المفومات الأساسية لانتقاء الناشئين في كرة القدم بولاية الخرطوم .
- دور النشاط البدني الرياضي المكثف في تحقيق المواقف النفسية الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة فئة المعاقين سمعيا (11 - 16 سنة) دراسة ميدانية على مستوى مدرسة الأطفال المعوقين سمعيا بالمسيلة .
- مستوى التلموح وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية أجريت على أندية ولاية البويرة .
- كفاءة استثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الإقامة الجامعية .
- واقع المراقبة الطبيعية والصحية للرياضة المدرسية في الطور الثانوي دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية المدية .
- تقدير الذات المميز لدى لاعبي كرة اليد دراسة ميدانية مسحية أجريت لنادي رجاء البيرين لكرة اليد (جهوي أول البويرة) .
- فعالية نمو القدرة العضلية على مستوى تحسين المهارات الأساسية في كرة السلة لدى الطلبة السنة الثالثة - ل م د .
- دور حصص التربية البدنية والرياضية في التخفيف من قلق تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي - جكالوريا .
- Nutrition adaptée aux sportifs .
- Analyse structurale du jeu traditionnel Tachkomte .
- Corrélation entre paramètres anthropométriques, mplitude des bras, vitesse de nage, distance parcourue par cycle de bras et indice de nage
- Etude Anthropométrique Nationale pour la détection des jeunes talents sportifs en Algérie .

MÂAREF

Revue académique

معارف

مجلة علمية محكمة

تصدر عن جامعة أكلي محند أولحاج بالبويرة (UAMOB)

قسم: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

Partie : Sciences et Techniques des Activates Physiques et Sportives

Numéro : 20

juin / 2016

Année 11

العدد : العشرون 20

شهر : جوان 2016

السنة : 11

PRÉSIDENT D' HONNEUR:

Pr. Kamel BADDARI

الرئيس الشرفي :

أ. د. كمال بداري

DIRECTEUR de Publication:

Dr. Bouhadj MAZIANE

المدير مسؤول النشر :

د. بوحاج مزيان

Rédacteur en chef:

Dr. BEN ABDERRAHMAE SIDALI

د. بن عبد الرحمان سيد علي

رئيس التحرير :

Membres du comité de Rédaction:

Dr.MAZARI FATAH

Dr.SACI AbdELAZIZ

Dr.CHERIFI MESSAOUD

Dr.LAOUCINE SOULEMANE

أعضاء هيئة التحرير :

د. مزارى فاتح

د. ساسى عبد العزيز

د. شريفى مسعود

د. لاوسين سليمان

Depot Legal :

1369 2006

الإيداع القانوني :

ISSN :

1112 7007

ر.د.م.د. :

026934222 : ☎

www.univ_bouira.dz

benabdsidali@Gmail.com

www.facebook.com/revue.maaref

026935282 : ☎

موقع الجامعة على الانترنت

البريد الإلكتروني لرئيس التحرير

صفحة المجلة على الفايستوك :

جامعة أكلي محند أولحاج

البويرة الجزائر

Université Akli Mohand Oulhadj (UAMOB)

BOUIRA ALGERIE



معايير النشر في المجلة :

- يشترط في البحوث والمقالات 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 والباحثين 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 خالياً من أي خطأ لغوي أو مطبعي ، وان 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 المسئولون عن صحة المعلومات وأصالتها ، والتوصيات والآراء التي يعبر عنها الباحثون لا تلزم سوى أصحابها.
 - 12 - تكتب المقالات بال WORD على ورق A4 و بخط Traditional Arabic بحجم 16 باللغة العربية ، وبخط 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 ، ونبه ان كل مقال يخالف شروط النشر لن يقبل.
 - 15 - يمكن إرسال البحوث عن طريق بريد رئيس التحرير benabdsidali@gmail.com

الهيئة الاستشارية الوطنية :

أ.د. بن تومي عبد الناصر (الجزائر 03)
أ.د. بن عكي محند أكلي (الجزائر 03)
أ.د. أحمد عطا الله (مستغانم)
أ.د. بوعجق كمال (خميس مليانة)
أ.د. عبد الليمين بوداود (المسيلة)
أ.د. نبيلة ميموني (الجزائر)
أ.د. بطوبة مراد (أم البواقي)
أ.د. حكيم حريتي (الجزائر 03)
أ.د. بن عقيلة كمال (الجزائر 03)

الهيئة الاستشارية الدولية :

أ.د. محمد صبحي الحسين (مصر) | د. فيصل قاسم (تبسة)
أ.د. صالح عمار العويب (ليبيا) | د. مسعود بورغدة (قسنطينة)
أ.د. كارلوس أويينتو (كوبا) | د. هشام لوح (وهران)
أ.د. عبد الباسط الشрман (السعودية) | د. عمار رواب (بسكرة)
أ.د. هشام هندلوي هويدي (العراق) | د. عبد الله بوجراة (ورقلة)
أ.د. جورج كازورلا (فرنسا) | د. فتحي بلغول (الشلف)
أ.د. عبد الباسط الشрман (الأردن) | د. الصادق بويكر (بومرداس)
أ.د. عبد الكريم بويكر (تونس) | د. هاني بن جدو (سطيف)
أ.د. يوسف أحمد حمدان (العراق) | د. محمد العربي (خميس مليانة)
أ.د. حسين صالح جعيم (اليمن)
أ.د. عزيز فيروز (العراق)

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

د. أحمد بوسكرة «أ.م.أ» (المسيلة)
د. يوسف بن صايبي «أ.م.أ» (الجزائر 03)
د. عبد الكريم بويكر «أ.م.أ» (تونس)
د. عزيز فيروز «أ.م.أ» (تونس)
د. الصادق الحايك «أ.م.أ» (الأردن)
د. بلقاسم خياط «أ.م.أ» (وهران)
د. بشير قاسمي «أ.م.أ» (وهران)
د. عبد السلام زاوي «أ.م.أ» (البويرة)
د. رابح عبورة «أ.م.أ» (الجزائر 03)
د. مزاري فاتح «أ.م.أ» (البويرة)
د. سليمان لاوسين «أ.م.أ» (البويرة)
د. أحمد بوسكرة «أ.م.أ» (المسيلة)
د. يوسف بن صايبي «أ.م.أ» (الجزائر 03)
د. عبد الناصر بن تومي «أ.ت.ع» (الجزائر 03)
د. السعيد يحيوي «أ.ت.ع» (باتنة)
د. هشام هندلوي هويدي «أ.م.أ» (العراق)
د. مزيان بوحاج «أ.م.أ» (البويرة)
د. بوزيد أوشن «أ.م.أ» (المسيلة)
د. عبد العزيز ساسي «أ.م.أ» (البويرة)
د. صالح عمار عويب «أ.م.أ» (ليبيا)
د. مسعود شريفي «أ.م.أ» (البويرة)
د. مسعود بورغدة «أ.م.أ» (قسنطينة)
د. حسين صالح جعيم «أ.م.أ» (اليمن)

الإخراج الفني والتجهيز الطباعي : سهام لهواس

فهرس الموضوعات

- 7.....كلمة هيئة التحرير
- دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من قلق تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي بكالوريا .
- 9..... د . مزارى فاتح د . بوحاج مزيان د . قاسمي بشير
- أسباب تهميش الرياضة المدرسية من البرامج الرياضية للتلفزيون العمومي الجزائري ENTV .
- 22..... د . لاوسين سليمان
- فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى رياضي نخبة الكاراتي دو الجزائرية (دراسة تجريبية لفعالية برنامج إرشادي) .
- 32..... د . بن يحي أسامة
- أهمية التحضير النفسي أثناء المنافسة الرياضية للاعبى كرة القدم فئة 15 17 سنة. دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية رابطة ولاية الجزائر.
- 50..... د . علوان رفيق
- علاقة مستوى الطاقة النفسية بعوامل الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم أكابر .
- 66..... د . لزرق أحمد
- تأثير التنشئة الأسرية على حجم الاستثمار في الممارسة الرياضية للشباب .
- 86..... د . محمد بوتة و د. أحمد تركي
- واقع بعض أساليب إدارة الوقت لدى مديري المركبات الرياضية الجوارية.
- 110..... د . لعياضي عصام
- المقومات الأساسية لانتقاء الناشئين في كرة القدم بولاية الخرطوم .
- 127..... د . عوض يس احمد محمود
- دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة فئة المعاقين سمعيا (11 16سنة) دراسة ميدانية على مستوى مدرسة الأطفال المعوقين سمعيا بالمسيلة .
- 141..... أ . بجاوي فاضلي و أ . سديرة محمد

- مستوى الطموح وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية أجريت على أندية ولاية البويرة .
د . نبيل منصوري د . لونس عبد الله د . فرنان مجيد153
كيفية استثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الإقامة الجامعية .
أ.د. بن قناب الحاج أ. قراش العجال 168
واقع المراقبة الطبية والصحية للرياضة المدرسية في الطور الثانوي دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية المدية .
د . بوغربي محمد أ . برجم رضوان 188
تقدير الذات المميز لدى لاعبي كرة اليد دراسة ميدانية مسحية أجريت لنادي رجاء البيرين لكرة اليد (جهوي أول البلدية) .
د . بن عطاء الله محمد 206
فعالية نمو القدرة العضلية على مستوى تحسين المهارات الأساسية في كرة السلة لدى الطلبة السنة الثالثة ل م د.
أ.د. بن لكحل منصور د. حمزاوي حكيم د. مسالتي لخضر 219
التدريب الرياضي باستعمال الألعاب الرياضية وأثره على المستوى التعليمي للمبتدئين في رياضة السباحة سن (6 10 سنوات)
أ . حاجي محمد العربي 232

Nutrition adaptée aux sportifs .

Brahmi F Cheriet M.H.M 3

Analyse structurale du jeu traditionnel Tachkomte .

Ismail BEKAI Dr.Ahmed TORKI12

Corrélation entre paramètres anthropométriques, mplitude des bras, vitesse de nage, distance parcourue par cycle de bras et indice de nage

Benyelles Abdellatif18

Etude Anthropométrique Nationale pour la détection des jeunes talents sportifs en Algérie .

El Hachemi EL HADJ HAMMICHE NABILA MIMOUNI.....27



كلمة التحرير :

بسم الله الرحمن الرحيم

لحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد الأولين والآخرين نبينا
محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

وبعد:

طيب لي أن أشكر جميع الباحثين والقراء الذين ساهموا ببحوثهم في أعداد
المجلة ، ونقدر جهود الجامعة المبذولة لجعل المجلة تواصل مزاولة نشاطها ، كما
يسعدني وكافة أعضاء هيئة التحرير أن نعرب لكم عن استعدادنا جميعاً لتقبل أي
مقترحات ، أفكار ، مداخلات على أعداد المجلة أو البحوث التي سوف تنشر فيها
، وهذه المقترحات والمداخلات سوف تؤخذ بعين الاعتبار من قبل هيئة التحرير
وسيتم نشرها أو التعقيب عليها في الأعداد التالية لورودها لهيئة التحرير. نحن
نتطلع لإسهاماتكم الجادة والفاعلة في تعزيز الجهود التي يطمح لها أعضاء هيئة
تحرير المجلة والهيئة الإشرافية وطمح لها الجامعة وخاصة فيما يخص نشر
البحوث العلمية الرصينة في كافة مجالات الرياضية والبدنية .

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته



دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من قلق تلاميذ المرحلة

النهائية من التعليم الثانوي بكالوريا

- * د . مزاري فاتح
- * د . بوحاج مزيان
- * د . قاسمي بشير

الملخص :

لكل بحث علمي فكرة عن بدايته أو سبب يدفع الباحث إلى البحث في الموضوع أما نحن فقد انطلقنا في موضوع بحثنا هذا من منطلق أن التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ينتابهم نوع من القلق والتوتر كلما تذكروا الامتحان هذا القلق الذي يرافق التلميذ طوال السنة الدراسية ويعكس صفوه الدراسي لابد من التخفيف منه بواسطة ممارسة التربية البدنية والرياضية كونها مادة أكاديمية تعتمد في حصصها على الأنشطة الحركية واللعب مما يجعل التلميذ ينفس عن ما في داخله من مكبوتات وضغوط نفسية لابد لها من الزوال لهذا قمنا باختيار موضوع بحثنا هذا الموسوم ب" دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية في التعليم الثانوي بكالوريا " وقد بدئنا هذا البحث بجمع المادة النظرية الخاصة بموضوع البحث والتي شملت كل من ممارسة التربية البدنية والرياضية، وعموميات حول القلق، من كل ما يخصهما وبعد الإلمام بالمادة النظرية استوجب علينا التوجه نحو الميدان لتجسيد الظاهرة حيث قمنا باختيار منهج البحث المناسب، العينة، الدراسة الإحصائية... الخ، واستعملنا وسائل وأدوات لجمع المعلومات والمتمثلة في الاستبيان حيث استعملنا فيه الأسئلة المغلقة وقسمنا هذه الأسئلة إلى محورين حسب الفرضيات وقمنا بتوزيعه على أربع ثانويات بالأخطرية وهي (سي الحواس، بعزيز محمد، متقنة الرائد سي لخطر، محمد فلاح) هذه الثانويات تحتوي على 800 تلميذ مقبل على البكالوريا وهو مجتمع بحثنا بينما وزعنا 20 استبيان في كل مؤسسة أي 80 استبيان في مجمل المؤسسات وهذا هو حجم عينة بحثنا وبعد جمع النتائج قمنا

* جامعة البويرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
* أستاذ محاضر "أ" معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة وهران.



بتحليلها ومناقشتها وتوصلنا إلى أن للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية في التعليم الثانوي.

الكلمات الدالة: التربية البدنية والرياضية؛ التربية؛ الرياضة؛ القلق؛ التلاميذ؛ التعليم الثانوي؛ البكالوريا.

مقدمة: تعتبر التربية البدنية والرياضية علما لها أصولها ومبادئها التي تعزز من خلالها عملية التعلم وكسب المهارات الحركية "فهى العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات العقلية والبدنية والنفسية واللياقة من خلال الأنشطة البدنية(1)". كما أنها تلعب دورا هاما في خلق علاقات طيبة وحسنة بين أفراد المجتمع ويعرفها الفيلسوف الإنجليزي "SAFFY" بأنها تلك التي تحفظ الصحة البدنية والقوة الجسمية للتلميذ وتمكنه من السيطرة على قواه العقلية والجسمية وتزيد من سرعة إدراكه وحده ذكائه وسرعة تحكمه ودقته كما تقوده إلى أن يكون دقيق الشعور فيؤدي واجباته بذمة ضمير(2)، وذلك لما تعود عليه من نمو بدني وعقلي سليمين هذه الأهمية البارزة مكنة التربية البدنية والرياضية أن تصبح موضوع اهتمام لغالب القطاعات الاجتماعية وهذا بالسعي لتطوير هذا الجانب والعمل على تحسينه ومن أبرز هذه القطاعات "قطاع التربية والتعليم" الذي أتخذ منه مادة أساسية في الطورين المتوسط والثانوي وذلك من أجل تحقيق رغبات ومتطلبات التلميذ في التنفيس عما بداخله من طاقات كامنة وصراعات نفسية، فالتلميذ الذي يركز طول أيام الأسبوع في الدروس النظرية وهو جالس على مقعد لا يبدي أي حركة، ويكون خاضع لقوانين تضبطه داخل القسم وتقيده حريته يحتاج إلى راحة ذهنية لبعض الوقت للترويح عن نفسه.

إذن فالتربية البدنية والرياضية تترك بعض التأثيرات الإيجابية على مختلف جوانب شخصية التلميذ في المرحلة الثانوية ومن بين هذه الجوانب نجد الجانب النفسي الذي يدخل فيه ظاهرة القلق الذي يعتبر ظاهرة خطيرة ومنتشرة خاصة في مجتمعنا اليوم فأصبح الفرد ينهض قلقلًا وينام قلقلًا بسبب مشاكله، وإن تعددت الأسباب فالقلق واحد يحول بين الفرد وسعادته ويجعل منه ذلك الفرد المضطرب المتوتر.

وقد يتعرض التلميذ في حياته الدراسية إلى ضغوطات واضطرابات نفسية لا يوجد لها تفسير وهذا من خلال احتكاكه بعائلته وزملائه وأفراد مجتمعه مما يؤثر

(1) أمين أنور الحولي. أصول التربية البدنية والرياضية. ط2. دار الفكر: القاهرة، 1998. ص 36.

(2) ترجمة علي شاهين. التربية الحديثة. منشورات عويدات: بيروت، بلون سنة. ص 86.

حتما على نفسيته لذا قررت المنظومة التربوية بإجبارية مادة التربية البدنية والرياضية في شهادة البكالوريا وهذا من أجل مواصلة النشاط الدراسي بنجاح. وبما أننا مقبلين على دراسة هذه الشريحة على مستوى الأقسام الثانوية ومحاوله بإذن الله على معرفة مدى تأثير التربية البدنية والرياضية على التخفيف من حدة القلق لدى التلاميذ فقد تطرقنا في دراستنا هذه وقسمناها حسب موضوع بحثنا إلى الجانب النظري لهته الدراسة ولقد أحتوى على ممارسة التربية البدنية والرياضية وما فيه من تعاريف للتربية البدنية والرياضية وأهداف التربية البدنية وأهميتها كما تطرقنا فيه أيضا إلى موضوع القلق وأسبابه وأنواعه وأعراضه المختلفة. أما الجانب التطبيقي لدراستنا فقد تناولنا فيه منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وتم فيه عرض مختلف الوسائل والأساليب المتبعة في دراستنا لموضوع البحث من أهداف الدراسة ومكان التجربة والعينة والوسائل المستعملة، كما تطرقنا أيضا إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج وقمنا فيه بتحليل نتائج بحثنا ومقارنتها بالفرضيات التي افترضناها.

الإشكالية: تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم المواد التي تساهم في تكوين الفرد وتنمية جوانبه النفسية والبدنية والحركية وبشكل كبير في تكوين وتنمية النشء، بما يتفق مع قيم المجتمع الحديث فالتربية البدنية والرياضية أعمق دلالة و أوسع معنى بالنسبة للإنسان فهي جزء من التربية العامة. كما تساهم في نمو الفرد حتى يستفيد بأقصى قدر مستطاع من عملية التربية دون أن يكون هناك عائق لنموه ويعرفها الفيلسوف الإنجليزي "SAFFY" بأنها تلك التي تحفظ الصحة البدنية والقوة الجسمية للتلميذ وتمكنه من السيطرة على قواه العقلية والجسمية وتزيد من سرعة إدراكه وحدة ذكائه وسرعة تحكمه ودقته كما تقوده إلى أن يكون دقيق الشعور فيؤدي واجباته بذمة ضمير(1).

لذلك فإدماج التربية البدنية والرياضية في المراحل التعليمية "متوسطة، ثانوية" كمادة أساسية خطوة جد مهمة خاصة لدى التلاميذ الذين يجتازون شهادة البكالوريا وذلك لأنها ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها وجعلها أكثر رزانة وتوازنا من الناحية البدنية والحركية وخاصة النفسية ويكون هذا بإضافة إلى المواد الأخرى. لأن تلميذ المرحلة النهائية في التعليم الثانوي يمر بمرحلة جد حساسة ينتابه خلالها عدة أحاسيس مختلفة وإضافة كذلك لأنها سن المراهقة التي تتميز بعدة خصائص فسيولوجية ونفسية ومشاكل يواجهها متمثلة في الاضطرابات

(1) ترجمة علي شاهين. التربية الحديثة. منشورات عويدات: بيروت، بدون سنة. ص 86.



النفسية كالقلق والخوف والخجل والعزلة والعدوان والعنف وإلى غير ذلك من اضطرابات التي تحول دون تحقيق أهدافه في هذه المرحلة الحساسة، ومن أهم هذه الاضطرابات النفسية القلق الذي تصاحبه عدة أفكار سلبية كما يرى الدكتور أسامة كامل راتب "عادة ما يصاحب القلق أعراض تنبه في الجهاز العصبي اللاإرادي من جفاف الحلق وسرعة دقات القلب والعرق البارد وارتعاش الأطراف واختناق في الرقبة"⁽¹⁾.

كما أن القلق يتسبب في مشاكل نفسية متمثلة في الانزعاج والاكتئاب وسوء الحالة المزاجية ويرى أسامة كامل راتب أن "ممارسة النشاط البدني المنظم يؤدي إلى تحسين الحيوية وخفض كل من التوتر والاكتئاب والغضب والإطراب والتعب"⁽²⁾. ومن خلال هذا يمكننا طرح التساؤل التالي:

هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

وينبثق عن هذا التساؤل تساؤلات جزئية نطرحها فيما يلي:

1 - هل تساعد التربية البدنية والرياضية تلاميذ المرحلة النهائية على تحسين حالتهم المزاجية.

2 - وهل تساعد التربية البدنية والرياضية التلاميذ على تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بالخوف من البكالوريا.

. الفرضيات:

. الفرضية العامة:

للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

. الفرضية الجزئية:

1 - تساعد التربية البدنية والرياضية تلاميذ المرحلة النهائية على تحسين حالتهم المزاجية.

2 - تساعد التربية البدنية والرياضية التلاميذ على تجاهل الضغوطات النفسية المتعلقة بالخوف من البكالوريا.

(1) أسامة كامل راتب النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة. دار الفكر العربي: 2004 ص. 81.

(2) أسامة كامل راتب. نفس المرجع، ص. 87.

- **أهمية البحث:** تكمن أهمية بحثنا في كونه يتناول موضوع القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي حيث تتميز هذه المرحلة بتغيرات نفسية وجسمية وفسيولوجية من شأنها أن تزيد من حدة القلق عند التلاميذ ولكن الشيء الذي جلب اهتمامنا هو الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ بالإضافة إلى الفوائد البدنية والجسمية المقدمة من خلال مختلف أنشطتها فهي تدعم بصفة كبيرة الجوانب النفسية للتلاميذ المقبلين على البكالوريا بصفة خاصة والتلاميذ الآخرين بصفة عامة.

- **أهداف البحث:** تتمثل أهداف البحث في ما يلي:

- إبراز الأهمية الكبرى للأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف عن التلاميذ من المشاكل النفسية والاجتماعية التي تواجههم.
- إظهار أهمية حصة التربية البدنية والرياضية.
- معرفة آراء التلاميذ وانطباعهم حول حصة التربية البدنية والرياضية.
- إبراز مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في مساعدة التلاميذ على تحسين حالتهم المزاجية.
- إظهار الدور الفعال للتربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى التلاميذ المقبلين على البكالوريا.

. تحديد المصطلحات والمفاهيم:

♦ **مفهوم الرياضة:** لغة: لقد عرف أهل اللغة الرياضة على أنها "استبدال الحال المذمومة بالحال المحمودة" وذكر المشي والركوب والحركة" في تأكيد على أن الرياضة تختلف من ألعاب الفطرة كالمشي والحمل والرمي والقفز.(1)

- **اصطلاحاً:** الرياضة هي عبارة عن حركات منتظمة يقوم بها الفرد للوصول إلى ما يسمى بالأداء الصحيح الذي يحتوي على جميع عناصر اللياقة البدنية(2).

♦ التربية البدنية والرياضية:

- **اصطلاحاً:** هي مجموعة من العمليات البيداغوجية لها أبعاد تربوية بحيث تأثر في نمو التلميذ من الجوانب النفسية الحركية الوجدانية المعرفية والتي تتحقق عن طريق النشاط البدني والرياضي كذا الألعاب الهادفة والمقننة(3).

(1) ياسين رمضان. علم النفس الرياضي. دار أسامة للنشر: الأردن، 2005. ص 33 .

(2) حسن الشافعي . الرياضة والقانون. منشأة المعارف:مصر، بدون سنة ، ص 11 .

(3) منهاج السنة الأولى من التعليم المتوسط. مطبعة الديوان الوطني. 2003. ص 59.

◆ مفهوم القلق:

- **لغة:** ورد مفهوم القلق على عدة معاني، القلق الانزعاج، قلق الشيء، قلق فهو مقلق ومؤنثه مقلقة، قلق الشيء من مكانه قلاقه أي حركه والقلق لا يستقر في مكان واحد.

- **اصطلاحا:** هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الضيق والكدر والألم والقلق يعني انزعاج حيث أن الشخص القلق دائما ما يتوقع الشر ويبدو متشائما ومتوترا ومضطربا كما أنه يفقد الثقة بالنفس ويبدو متردد ويفقد القدرة على التركيز(1).

◆ مفهوم التربية:

- **لغة:** من الفعل "ربى"، "يربو" أي بمعنى زاد ونمى أما في القاموس فتعني كلمة "ربى" تبليغ الشيء إلى مكانه.

- **اصطلاحا:** هي عملية تربية يتواصل الفرد من خلالها إلى إنماء قواه وقدراته الطبيعية وسلوكياته الاجتماعية ولذلك يرى "أرسطو" أن التربية هي إعداد العقل لطلب العلم كما تعد الأرض للنبات والزرع(2).

- **الدراسة الاستطلاعية:** إن الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة وضرورية يجب القيام بها في أي بحث علمي باعتبارها القاعدة الأساسية للبحث الميداني، وتعمل على تعميق المعرفة بالموضوع المراد دراسته والكشف عن جوانبه المختلفة وبالتالي تحديد الإطار العام الذي تجري فيه الدراسة الميدانية.

الجدول (01) يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية على المؤسسات:

النسبة المئوية	العدد	المؤسسة
27%	8	ثانوية بعزيز محمد
30%	9	ثانوية سي الحواس
27%	8	ثانوية محمد الفلاح
16%	5	ثانوية الرائد سي لخضر
100%	30	المجموع

. الدراسة الأساسية:

- **المنهج:** من أجل القيام ببحثنا هذا اعتمادا على المنهج الوصفي للكشف عن دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلميذ المرحلة

(1) فاروق سيد عثمان. القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر: مصر. 2001. ص 12.

(2) تركي رابع. أصول التربية والتعليم. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر. 1982. ص 232.

النهائية في التعليم الثانوي ، فالتطورات الأولى قد حدثت في ميدان الوصف والأسئلة التي طرحت كانت تحمل تضمينات وصفية للبحث فكلها تبحث في نسبة القلق لدى التلميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ونسبت تخفيف التربية البدنية لهذا القلق لديهم والمنهج الوصفي مرتبط منذ نشأته بالدراسات المتعلقة بالمجالات الإنسانية ومازال هذا هو الأكثر استخداما في الدراسات الإنسانية حتى الآن.

- **المجتمع:** إن المجتمع الأصلي لبحثنا مكون من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا "الثالثة ثانوي" لدائرة الأخضرية وموزعين على أربع ثانويات هي بعزيز محمد، سي الحواس، الرائد محمد فلاح، ومتقنة الرائد سي لخضر والذي يقدر عددهم ب 800 تلميذ مقبل على الشهادة البكالوريا.

- **العينة:** لقد تم اختيارنا لعينة البحث عشوائيا والتي لها علاقة مباشرة بموضوعنا وذلك لأنها أبسط الطرق لاختيار العينة التي تعطي فرص متكافئة لكل أفراد المجتمع بالظهور وتتكون هذه العينة من 10% من المجتمع الأصلي أي 80 تلميذ من 800 بطريقة عشوائية سواء على الجنسين ذكور أو إناث.

جدول (02) يمثل توزيع العينة على المؤسسات:

عدد العينة	المؤسسة
20	ثانوية بعزيز محمد
20	ثانوية سي الحواس
20	ثانوية محمد الفلاح
20	ثانوية الرائد سي لخضر
80	المجموع

. أدوات البحث:

♦ **الاستبيان:** هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة مرتبطة بطريقة منهجية حسب موضوع البحث، يعدها الباحث ويقدمها إلى العينة المختارة من أجل جمع المعلومات التي تنفي أو تثبت فرضيات الباحث وقد استعنا في بحثنا هذا على نوع واحد من أنواع الأسئلة وهي الأسئلة المعقدة.

- **تحكيم الاستبيان :** بعد صياغتنا للاستبيان قمنا بتسليم نسخة منه للأستاذ المؤطر لتصحيح وترتيب الأسئلة حسب فرضيات بحثنا وقد تم فعلا تحديد بعض عبارات الأسئلة من طرف الأستاذ كما قدمنا نسختين إلى أساتذتنا بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فخرجنا باستبيان موحد.

- **الوسائل الإحصائية:** إن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى



مؤشرات كمية ذات الدلالة التي تساعدنا في تحليل وتفسير مدى صحة الفرضيات. والمعادلات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي: قانون النسب المئوية واختبار كاف ترييع "كا"²

$$\text{النسبة المئوية} = 100 \times \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للعينة}}$$

. طريقة الإحصاء بالدرجة المئوية:

$$\text{الدرجة المئوية} = 360 \times \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للعينة}}$$

* اختبار كاف ترييع كا²: يسمع لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

♦ كا²: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.

♦ تح: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية) (المشاهد).

♦ تن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

- درجة الخطأ المعياري "مستوى الدلالة": $\alpha = 0.05$.

- درجة الحرية ن = هـ - 1، حيث "هـ" تمثل عدد الفئات (1).

♦ نموذج لكيفية حساب كا²:

الجدول: نموذج لكيفية حساب "كا"².

الحساب الإجابات	تح	تن	تح تن	(تح تن) ²	(تح تن) ²
نعم					
لا					
أحيانا					
المجموع					

♦ مثال: السؤال الموضح في تحليل النتائج ص 43 هل تحب ممارسة التربية البدنية والرياضية؟.

(1) مقدم عبد الحفيظ . الإحصاء والمقياس النفسي التربوي. ديوان المطبوعات الجامعية: الساحة المركزية بن عكون الجزائر، 2003، ص 80.

الجدول: مثال تطبيقي لكيفية حساب "كا".

الحساب الإجابات	تج	تن	تج تن	تج تن ²	تج تن ²
نعم	74	40	34	1156	28.9
لا	06	40	34	1156	28.9
المجموع	80	80			57.8 كا

. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

. مناقشة ومقابلة نتائج المحور الأول بالفرضية الأولى: من خلال ما بينته نتائج أسئلة الفرضية الأولى الخاصة بالمحور الأول التي افترضناها والتي تقول أن التربية البدنية والرياضية تساعد تلاميذ المرحلة النهائية على تحسين حالتهم المزاجية ، يتضح لنا هذا الأمر جليا من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية وهذا ما توضحه نتائج الأسئلة 08,07,03,02 ففي السؤال الثاني نجد الأغلبية الساحقة من التلاميذ أجابت بأنها ترتاح حين تمارس التربية البدنية والرياضية متمثلة بنسبة 88.75% وهي نسبة عالية جدا مقارنة بالذين أجابوا عكس ذلك كما أجاب العدد الكبير من التلاميذ أنهم يشعرون بالهدوء أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية وكانت نسبتهم 78.75%. وهذا ما بينته نتائج السؤال الثالث أما في السؤال السابع فقد أوضح أن نسبة كبيرة من التلاميذ يمارسون التربية البدنية والرياضية لأنها تشعرهم بالاسترخاء والترفيه وكانت هذه الإجابة ممثلة بنسبة 58.75% يليها اللعب والاستمتاع مع الزملاء بنسبة 22.50% كما نجد في السؤال الثامن أن نسبة 77.50% من التلاميذ ترى أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها دور في تخفيف التوتر والنرفزة لديهم .

إذن من خلال تحليلنا لبعض أسئلة هذا المحور وجدنا أن النتائج التي تحصلنا عليها إن دلت على شيء فإنها تدل على أن للتربية البدنية والرياضية دور في تحسين الحالة المزاجية لتلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي فالتلاميذ يحبون ممارسة التربية البدنية والرياضية وينتظرون موعدها بفارغ الصبر للاسترخاء والترفيه واللعب مع الزملاء وهذا ما أثبتته الأسئلة 02 03 07 08 ومنه نستنتج صحة الفرضية الأولى التي افترضناها والتي تقول أن التربية البدنية والرياضية تساعد تلاميذ المرحلة النهائية على تحسين حالتهم المزاجية.

. مناقشة ومقابلة نتائج المحور الثاني بالفرضية الثانية: تظهر لنا نتائج

أسئلة الفرضية الثانية والخاصة بالمحور الثاني التي تقول(تساعد التربية البدنية



والرياضية تلاميذ المرحلة النهائية على تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بالخوف من البكالوريا) أن تلاميذ المرحلة النهائية يعانون من ضغوط نفسية وهذا ما أثبتته السؤال العاشر إذ نجد نسبة 83% من التلاميذ تشعر بالتوتر وفي السؤال الحادي عشر نجد أن 72.50% من التلاميذ يرون أن التربية البدنية والرياضية تخفف من حالة التوتر لديهم كما أن نسبة 91.25% من التلاميذ تمارس التربية البدنية والرياضية للاستمتاع وليس لأنها ضمن مواد المنظومة التربوية وهذا ما يبينه السؤال الثاني عشر وأما السؤال الرابع عشر فقد بين لنا أن التربية البدنية والرياضية تلعب دور كبير في التخفيف من الاكتئاب والإحباط لدى التلاميذ فقد بلغت نسبة من يرى ذلك من التلاميذ 91.25% وأن الهدف الأول الذي يدفع التلاميذ إلى ممارسة التربية البدنية والرياضية هو اكتساب الراحة النفسية وهذا ما أثبتته السؤال الخامس عشر فنسبة التلاميذ الممارسة لتربية البدنية والرياضية بهدف الراحة النفسية قدرة ب 55% وأما عن شعور التلاميذ قبل ممارسة النشاط الرياضي أي بعد أسبوع من الدروس النظرية فهو شعور بالملل ففي السؤال السادس عشر نسبة 73.75% من التلاميذ يشعرون بالملل قبل ممارسة النشاط ، أما شعورهم أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية فنسبة 85% من التلاميذ أجابوا بشعورهم بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية، وأما شعورهم بعد الانتهاء من الحصة فهو التشوق للحصة المقبلة بنسبة 56.25% يليه الشعور بالراحة النفسية بنسبة 30%.

إذن مما سبق من نتائج الفرضية الثانية يتضح لنا أن التربية البدنية والرياضية تساعد تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي على تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بالخوف من البكالوريا وهذا يؤكد صحة الفرضية الثانية التي افترضناها.

- الاستنتاج العام: بعد عرض النتائج النهائية نصل إلى الاستنتاج العام وذلك لمعرفة الجوانب الهامة من الموضوع بالإجابة على كل التساؤلات المطروحة في هذا البحث والتي يدور موضوعها حول، دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، ولقد توصلنا في تحليلنا لنتائج المحاور الخاصة بالاستبيان إلى صحة الفرضيتين.

فالفرضية الأولى التي تقول "تساعد التربية البدنية والرياضية تلاميذ المرحلة النهائية على تحسين حالتهم المزاجية" فوجدنا أن التلاميذ يحبون ممارسة التربية البدنية والرياضية ويرتاحون حين يمارسونها كم تشعرهم هذه الأخيرة بالهدوء وهم يمارسونها وتخفف من حالة التوتر والنفرة لديهم كما يعتبرونها طريقة

للاسترخاء والترفيه بعد أسبوع كامل من الدروس النظرية، كما أن التربية البدنية والرياضية تساعد تلاميذ المرحلة النهائية على تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بالخوف من البكالوريا حسب الفرضية الثانية، فهي تزيل التوتر الذي يشعرون به كما يستمتعون بممارستها وأن الهدف الأول الذي يدفعهم إلى ممارسة التربية البدنية والرياضية هو اكتساب الراحة النفسية وهذا بسبب حبهم ولعهم بالرياضة باعتبارها الوسيلة والمتنفس الوحيد لهم لإخراج مكبوتاتهم وتفريغ ضغوطاتهم النفسية والتعبير عما في نفسيتهم.

ومن خلال الفرضيات التي سبقت يتبين لنا الدور الحيوي والايجابي الذي تقدمه التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي وهي بذلك مهمة جدا في حياة التلميذ إذ يرى عبد الرحمن عيسوي في كتابه علم النفس النمو أن التربية البدنية والرياضية لها فائدة في تثبيت مشاكل المراهق والمراهقة عن طريق الألعاب والممارسة الرياضية والبدنية وخاصة الجماعية لأنها محببة وتزيل القلق في هذه الفترة، ومنها فأنشطة التربية البدنية والرياضية تساهم في إتاحة فرص المتعة والبهجة للتلاميذ والمناخ السائد والمصاحب لهذه الأنشطة هو مناخ يسوده المرح لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحركة وباعتبار أن اللعب عنصر حيوي فقد ساهم في التخفيف من القلق لدى التلاميذ ومن خلال كل هذا يمكن تأكيد صحة الفرضية العامة التي تقول 'تساعد التربية البدنية و الرياضية تلاميذ الأقسام النهائية على التخفيف من حدة القلق'.

اقتراحات:

- توعية التلاميذ بأهمية التربية البدنية والرياضية لما لها من فوائد على جميع الجوانب خاصة النفسية منها لدى التلاميذ.
- مراعاة فترة المراهقة لأنها مرحلة أساسية وتعتبر منعرج في حياة الفرد، وهذا بتوفير الجو المناسب للمراهق لمزاولة نشاطه على أحسن وجه.
- إعادة التربية البدنية والرياضية لمكانتها الحقيقية من حيث القيمة المفقودة - توفير الوسائل البيداغوجية لتوفير الجو الملائم للعمل.
- إعطاء قيمة ملموسة للتربية البدنية والرياضية وذلك بزيادة معاملها لخلق التوازن بينها وبين المواد الأكاديمية الأخرى وإعطائها نفس المتطلبات والامتيازات التي تتوفر عليها المواد الأخرى.



- الاهتمام بأهداف التنمية النفسية للتربية البدنية والرياضية من طرف كافة أساتذتها وذلك من خلال الملتقيات والندوات.
- على الأستاذ أن ينسق بين حاجات التلميذ للترويح والترفيه عن النفس من جهة ومن وجوب احترام قواعد اللعب والنشاط من جهة أخرى.
- زيادة الحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضية من شأنه أن يقلل من القلق لدى التلاميذ.
- تساعد التربية البدنية والرياضية من رفع المعدل في البكالوريا أم العكس.
- لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في توجيه التلاميذ المقبلين على البكالوريا.
- معاملة أستاذ التربية البدنية والرياضية لتلاميذه لها دور في إزالة المخاوف المتعلقة البكالوريا.
- للألعاب الجماعية دور أكبر من الألعاب الفردية في إزالة التوتر والاكنتاب .
- لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في انتقاء و اكتشاف المواهب الشبائية.

البيبلوغرافيا:

1 المراجع:

1. احمد زكي. علم النفس التربوي. بلون طبعة. القاهرة مصر. 1982.
2. أحمد عزت. أصول علم النفس. دون طبعة. دار الطالب القاهرة، 1989.
3. أسامة كامل راتب النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة. ط1. دار الفكر العربي: 2004.
4. أمين أنور الحولي. أصول التربية البدنية والرياضية. ط2. دار الفكر: القاهرة، 1998
5. أنور الولي وآخرون. التربية الرياضية المدرسية. دار الفكر العربي: 1996.
6. بوعلو الأزرق. الإنسان والقلق. سسنا للنشر: 1993.
7. ترجمة علي شاهين. التربية الحديثة. منشورات عويدات: بيروت، بلون سنة
8. جيل ناصف. موسوعة الألعاب الرياضية. دار الكتب العلمية: بيروت لبنان. 1993.
9. حامد عبد السلام زهران. الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط2. عالم الكتب: القاهرة، 1979.
10. حامد عبد السلام زهران. علم النفس النمو الطفولة والمراهقة. طه. عالم الكتب: 1982.
11. حسن الشافعي. الرياضة والقانون. منشأة المعارف: مصر، بلون سنة، ص 11
12. عفاف عبد الكريم. طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. الطبعة الأولى دار النشر بمصر، 1997.
13. رونية أويير. التربية العامة. ترجمة عبد الله دائم. ط2. دار المعلم للملايين: بيروت، نوفمبر 1983.
14. سعيد جلال. الصحة العقلية للأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية. سنا للنشر: 1985.
15. عبد الرحمن العيسوي. علم نفس النمو. بلون طبعة. دار التعارف الجامعية: 1993. ص42
16. علي كمال. النفس، انفعالها، أمراضها، علاجها. ط1. دار المعرفة: القاهرة، 1996. ص 70.
17. فاروق سيد عثمان. القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر: مصر. 2001.
18. فخر عاقل. علم النفس التربوي. دار العلم للملايين: بيروت، 1978.
19. الفصل جمال الدين محمد بن مكرم ابن المنظور. لسان العرب. المجلد دار صادر: بيروت، 1995.
20. فكري الدباغ. أصول الطب النفسي، ط1. دار الطليعة للطباعة: بيروت، 1983.
21. فيصل محمد الزراد. الأمراض العصبية والذهنية والاضطرابات السلوكية. ط1. دار العلم: بيروت، 1984.
22. كاستانيدا، ماك كاتندر و آخرون. مقياس القلق للأطفال. بلون طبعة. مكتبة لأنجو مصرية: القاهرة

- 1987،
23. كاظم والي أغا. علم النفس الفيزيولوجي . دار الأفاق الجديدة: بيروت ، بلون سنة.
24. كمال محمد عويطة. علم نفس النمو. دار الكتب العلمية: ط1. لبنان بيروت ، 1994.
25. محمد السيد عبد الرحمان. دراسات في الصحة النفسية ، فعالية الذات والاضطرابات النفسية السلوكية. دار
لقاء للنشر والتوزيع: 1988.
26. محمد رفعت. المراهقين وسن البلوغ. دار المعرفة: بيروت ، 1989.
27. محمد سعيد عزمي. درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق. منشأة
المعارف بالإسكندرية: جامعة الإسكندرية ، 1996.
28. محمد عبد الظاهر الطيب. مبادئ الصحة النفسية. ط 8. دار المعرفة: الإسكندرية ، 1994.
29. محمد عوض بسبوني. فيصل ياسين الشاطيء . نظرات وطرق التربية البدنية والرياضية. ديوان المطبوعات
الجامعية: الجزائر ، 1992.
30. مصطفى السويق. الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي. ط2. دار المعارف: مصر.
31. مقدم عبد الحفيظ. الإحصاء والمقاييس النفسي التربوي. ديوان المطبوعات الجامعية: الساحة المركزية
بن عكنون الجزائر ، 2003ص80.
32. ميخائيل إبراهيم أسعد. مشكلة الطفولة والمراهقة. ط2. دار الأفاق: بيروت ، 1991.
33. ميخائيل خليل عوض. مشكلات المراهقين في المدن والريف. دار المعارف: القاهرة ، 1971.
34. نزار مجيد الطالب ، كامل طه لويس. علم النفس الرياضي. جامعة بغداد. كلية الرياضة. سنة 1980.
35. نوي حافظ. المراهق. ط2. المؤسسة العربية للدراسات والنشر: 1995.
36. ياسين رمضان. علم النفس الرياضي. دار أسامة للنشر: الأردن ، 2005. ص33.
2.37 الدوريات والمنشورات العلمية:
38. ترجمة علي شهين. التربية الحديثة. منشورات عويدات: بيروت ، بلون سنة.
39. تركي راجح. إصول التربية والتعليم. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر. 1982. ص32
40. سيغموند فرويد. ترجمة محمد عثمان نجاتي. الكف والتعرض والقلق. ط2. ديوان المطبوعات الجامعية:
الجزائر ، 1957.
41. عمار بوحوش ، محمد دنيبات . منهج البحث العلمي. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر ، 1995.
42. قيس ناجي عبد الجبار ، شامل كامل محمد . مبادئ الإحصاء في التربية البدنية. بغداد: 1988.
43. محمد زيان. البحث العلمي مناهجه وتقنياته. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر ، 1993.
44. محمد مكي. محاضرات في علم النفس التربوية. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر ، 1993.
45. مصطفى غالب الإسلام. منشورات دار الهلال: الإسكندرية. 1980 .
3 الجرائد والقوانين والمراسيم:
1. مشروع الميثاق الوطني 1986 ، الجزائر .
2. منهاج السنة الأولى من التعليم المتوسط. مطبعة الديوان الوطني. 2003.

4 الجرائد باللغة الفرنسية:

1. Samir . pour un cham pion de monde en Algérie . journal quotidien d'Algérie liberté du
8 avril . 1997. p 19
2. .

أسباب تهميش الرياضة المدرسية من البرامج الرياضية للتلفزيون

العمومي الجزائري ENTV

د. لاوسين سليمان *

الملخص:

باعتبار الرياضة المدرسية العنصر الأساسي والقاعدي لمختلف الحركات الرياضية بمختلف التظاهرات في جميع الأنشطة الرياضية المدرسية جماعية كانت أم فردية والتي بفضلها يتم اكتشاف أبطال ذوي سمعة عالمية ، لتمثيل بلدانهم في المحافل الدولية ويوقعوا أسماءهم بأحرف من ذهب نتيجة لما صنعوه من ألقاب عالمية ، وعليه جاءت هذه الدراسة لتدرس أسباب هدم اهتمام التلفزيون الجزائري العمومي بالرياضة المدرسية الجزائرية بمختلف منافساتها ، من أجل تبيان الدور الذي يلعبه الإعلام اتجاه الرياضة المدرسية ، والوقوف على الظاهرة الإعلامية في التلفزيون لتسليط الضوء على أدوارها.

Summary:

No one can deny that school physical education is very essential. In fact, all the different demonstrations of the individual or collective sports activities, which took place in schools helps to discover champions with a universal reputation. This allows them not only to represent their countries internationally but also to sign their names with golden letters thanks to their memorable titles as well . Therefore, this study is conducted to investigate the reasons why the Algerian National Television Programs marginalize the school physical education, in addition to the different competitions which took place. Besides, it intends to highlight the effective role of the media towards the physical education

1. مقدمة وإشكالية البحث: لقد أصبحت أنشطة الرياضة المدرسية بمختلف أشكالها ومختلف نظمها وقواعدها ميداناً هاماً من الميادين الاجتماعية ، إذ تساهم في بناء الإنسان المتكامل جسدياً ، عقلياً ونفسياً عن طريق منافساتها الرياضية التي تعد بمثابة وساطة تحضير الفرد للحياة الاجتماعية ، وعن طريقها يمكن تحقيق النمو النفسي وجميع الصفات الخلقية العامة كحب النظام ، الطاعة ، التعاون ، والاعتماد على النفس وتعوده على الجرأة وتسعى لتكوين شخصيته وخلق

* جامعة البويرة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

مجتمع يفهم معنى الواجب والحق والإنسانية والمثل العليا والأخلاق. ولكن بالرغم من هذه التطورات الهائلة التي يشهدها العالم في ميدان الرياضة المدرسية والمنافسات الرياضية المدرسية إلا أن هناك العديد من المهتمين والمتتبعين ما زال لديهم إلى يومها هذا فهم خاطئ لمفهوم المنافسات الرياضية والتي يرونها وسطاً ومصدراً لتصرفات اللا أخلاقية والعنوانية خاصة ، وكون وسائل الإعلام أصبحت أساسية للأسرة الحديثة لما كوّنته من جمهور واسع من المشاهدين ، إذ لم تعد مجرد وسيلة لنقل الأخبار بل أصبحت تعكس مجال إعادة صياغة الأفكار لدى المشاهد كما أثبتت فعاليتها في عملية التأثير على ذوق المشاهد وآرائه الذي أصبح يطالب بتحسين نوعيتها.

ولعل التطور الهائل في المجال التلفزيوني في الجزائر بعد التعددية الإعلامية في المجال السمعي البصري حول المنافسة بين مختلف القنوات التلفزيونية إلى بيئة مفتوحة تعرض من خلالها هذه القنوات مختلف برامجها المتنوعة وأدخل للمشاهد العديد من الاختيارات وألزم بذلك البرامج الرياضية المقدمة من طرف التلفزيون العمومي مواكبة ذلك ، هذا لما للتلفزيون من دور كبير في التأثير على ذوق المشاهد ، فالملاحظ لها يسجل في برامج التلفزيون الوطني وخاصة البرامج الرياضية هي خلوها تماماً من أي حصة تهتم بالرياضة المدرسية إضافة إلى أن التلفزيون لم يرقم حتى بتغطية الأدوار النهائية للمنافسات الرياضية المدرسية ، ولهذا ارتأينا في بحثنا هذا إلى طرح إشكالية تهميش الرياضة المدرسية من جملة برامج التلفزيون العمومي ، وهو ما جعلنا نطرح التساؤلات التالية:

- ما هي العراقيل التي حالت دون تغطية المنافسات الرياضية المدرسية من برامج الإعلام الرياضي في التلفزيون العمومي؟.
- لماذا لم تستطع برامج التلفزيون العمومي أن تخصص حصصاً موضوعها حول الرياضة المدرسية؟.
- هل يعلم القارئون في التلفزيون العمومي بأن النتائج الإيجابية للنخبة الوطنية المحققة في الماضي القريب كان للرياضة المدرسية دور كبير فيها؟.

2 . الفرضيات :

- توجد عراقيل وأسباب كثيرة حالت دون قيام التلفزيون الجزائري بتغطية المنافسات الرياضية المدرسية.
- مستوى الرياضة المدرسية وقوة الرياضة النخبوية أدت إلى تجاهل

الإعلام الرياضي المتلفز للرياضة المدرسية .

- كثافة البرامج السياسية والثقافية والترفيهية من بين الأسباب الهامة في قلة البرامج الرياضية وانعدام البرامج الخاصة بالرياضة المدرسية.

2 - أهمية وأهداف البحث : تعتبر الرياضة المدرسية العنصر الأساسي والقاعدي لمختلف الحركات الرياضية الوطنية والعالمية ، بمختلف التظاهرات في جميع الأنشطة الرياضية المدرسية جماعية كانت أم فردية والتي بفضلها تم اكتشاف أبطال ذوي سمعة عالمية ، مثلوا بلدانهم أحسن تمثيل في مختلف المحافل الدولية ووقفوا أسماءهم بأحرف من ذهب نتيجة لما صنعوه من ألقاب عالمية ، فالرياضة المدرسية الجزائرية بمختلف منافساتها أيضا صنعت أبطالاً ذوي سمعة عالمية كنور الدين مرسللي وعز الدين براهيمية وحسيبة بولمرقة وغيرهم من الأسماء اللامعة ، لكن وللأسف لم تكن هناك متابعة على نفس المنوال وهذا ما جعلها تعرف تراجعاً كبيراً وعلى كل المستويات ، وبالنظر لما تحققه المنافسات الرياضية المدرسية من اكتشاف أبطال عالميين ، وما للتلفزيون من جمهور واسع وكثير ودوره الكبير في التأثير على ذوق المشاهد ، بالإضافة الأهداف التالية:

- الدور الذي يلعبه الإعلام المرئي اتجاه الرياضة المدرسية.
- تبيان المساهمة الكبيرة للرياضة المدرسية في نتائج النخبة الوطنية.
- إعادة الاعتبار للرياضة المدرسية من خلال السلطة الرابعة.
- الوقوف على الظاهرة الإعلامية في المؤسسة الوطنية لتلفزيون واكتشاف أدوارها الداخلية والخارجية.

3 . المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بالبحث:

- 3.1 . **الرياضة المدرسية:** هي عبارة عن منافسات تقام في المدارس وفيما بينها على مختلف الرياضات الجماعية والفردية في البرامج السنوي الخاص بها.
- 3.2 . **المنافسة:** كلمة المنافسة هي كلمة لاتينية وتعني البحث المتواصل من طرف عدة أشخاص لنفس المنصب ونفس المنفعة ، وحسب كتاب (روبار الرياضة) الذي يعرف المنافسة على أنها كل شكل مزاحمة تهدف للبحث عن النصر في مقابلة رياضية وبأن ما اتفق ليكمل هذا التعريف بقوله: "هو النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة في إطار أو نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع القصوى".

3.3 . **الاتصال:** هو نقل محتوى فكرة من شخص أو جماعة إلى شخص أو

جماعة أخرى فهناك طرفان أساسيان إذ يشتركان في محتوى هذه الفكرة أو الإحساس أو الاتجاه أو الفعل فالإذاعة تخاطب جمهور المستمعين ، والتلفزيون يخاطب جمهور المشاهدين وليس هناك مجمع بشري يستطيع العيش دون اتصال ، ذلك أن أي مجتمع ليس مجرد ذرة من الأفراد يعيشون في عزلة وإنما هو مجموعة من الأفراد الذين يعملون ويتفاعلون مع بعض البعض.

4.3. الإعلام: يقول عبد الطيف حمزة "الإعلام هو تزويد الناس بالأخبار الصحيحة والمعلومات السليمة والحقائق الثابتة" ، ويقول فرنان بتروز: "الإعلام هو نشر الوقائع والآراء في صيغة مناسبة بواسطة ألفاظ وأصوات وصور وبصفة عامة بواسطة جميع العلامات التي يفهمها الجمهور".

5.3. التلفزيون: هو من الوسائل المعينة على التدريس كما يعتبر من بين الوسائل للاتصال الجماهيري التي تحمل رسالتها إلى ملايين الناس مرة واحدة.

4. منهجية البحث المتبعة: فيما يخص المنهج المتبع في هذه الدراسة فإنه يتعين على كل باحث أن يختار المنهج أو الأسلوب المعين لتحديد مشكلته التي هو بصدد دراستها وكلما تمكن الباحث من التحكم في المنهج تمكن من التحكم في دراسته ، وعليه تدرج دراستنا ضمن البحوث الوصفية بحيث اعتمدنا على المنهج الوصفي لاعتبارات طبيعة الدراسة ومتطلباتها ، حيث يعتبر المنهج الوصفي من المناهج المستخدمة في الدراسات الإعلامية خاصة الوصفية ، "لكونه جهداً علمياً منظماً يساعد في الحصول على المعلومات والخصائص التي تتعلق بالظاهرة".

5. عينة البحث: فيما يخص العينة فإن حجمها يتوقف على نسبة التقارب الموجود بين العينة والمجتمع الأصلي ، ويتم تحديد العينة انطلاقاً من التعريف القائل بأنها: الطريقة التي يقوم فيها الباحث باختيار المفردات التالية بطريقة منتظمة على أساس تساوي البعد الزمني وأخرى ، تبعاً لنسبة تمثيل العينة إلى المجتمع الأصلي ، وانطلاقاً من ذلك ، وقع اختيارنا على عينة مكونة من 4522 تلميذ يدرسون في 12 ثانوية والتابعة إقليمياً لمفتشية التربية الجزائرية العاصمة بمقاطعة الغرب ، والموزعة كالتالي:

الرقم	اسم وعنوان الثانوية	المكان	السنة 1	السنة 2	السنة 3	المجموع
01	ثانوية عبد المالك رمضان	اسطاوالي	211	125	97	433
02	الثانوية متعددة الاختصاصات	الشراقة	315	163	123	601
03	ثانوية اسياخر	الشراقة	236	96	117	449
04	ثانوية بشير منتوري	الشراقة	275	89	63	427
05	ثانوية أحمد موزارين	دالي ابراهيم	128	90	58	276
06	ثانوية زرايدة المختلطة	زرايدة	156	132	103	391
07	ثانوية المعالة الجديدة	معالة	203	136	36	375
08	ثانوية القرية	زرايدة	155	86	98	339
09	ثانوية أحمد خوجة	الدويرة	93	152	122	367
10	ثانوية شريف صباحي	عين النعجة	128	116	86	330
11	ثانوية بهية حيدور	جسر قسنطينة	109	56	127	292
12	ثانوية محمد زحوال	بئر خادم	82	71	89	242
المجموع:			2091	1312	1119	4522

بحيث أن هذه المجاميع لا تمثل العينة الأصلية للدراسة وإنما تمثل عدد استمارات الاستبيانات المسترجعة والمقبولة والمتمثلة في: 4522 استمارة وزعت على تلاميذ المؤسسات التربوية للطور الثانوي ، ومن ثم فأنسب عينة لدراستنا هي العينة العشوائية والتي يشرحها صلاح الدين شروخ أساس اختيار هذا النوع من العينات هو المساواة بين احتمالات الاختيار لكل فرد من أفراد المجتمع الأصلي ، ومنع الباحث من جعل النتائج متحيزة بتأثيره في اختيار الوحدات.

6 - أدوات البحث:

1.6 . الاستمارة الاستبيان: استعنا بأداة رئيسية مهمة في دراستنا والمتمثلة في أداة الاستبيان ، والتي استخدمناها في جمع المعلومات من العينة المبحوثة في إطار إنجازنا للجانب التطبيقي لهذا البحث ، ويعرف الدكتور جودة محفوظ وظاهر الكلالدة الاستبيان على أنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل لأشخاص معينين عن طريق البريد أو يجرى تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق ، والأسلوب المثالي في الاستبيان هو أن يحمله الباحث بنفسه إلى الأشخاص ويسجل بنفسه الأجوبة والملاحظات التي تثري البحث ، ويكون عدد الأسئلة التي يحتوي عليها الاستبيان كافية ووافية لتحقيق أهداف البحث بصرف النظر عن عددها ، وبالتالي فقد وظفنا هذه الأداة في استطلاع رأي تلاميذ المستوى الثانوي حول موضوع عدم اهتمام الإعلام الرياضي المتلفز بالرياضة المدرسية ،

هذا بطبيعة الحال بعد توزيع الاستثمارات على العينة ، وقبل البدء بالإجراءات المتعارفة في توزيع الاستثمارات قمنا بتحكيم هذه الأخيرة من طرف أساتذة جامعيين ذو علاقة بمجال الإعلام الرياضي* ، لإعطاء رأيهم في مدى توفيقنا في تصميم الاستثمارة والتأكد منها إن كانت فعلاً تقيس ما هو مراد قياسه ، وعلى ضوء الملاحظات المقدمة من طرف الأساتذة المختصين ، تم إجراء بعض التعديلات لتشمل الصيغة النهائية للاستثمارة.

2.6. تحليل مضمون البرامج الرياضية: من أجل التوصل إلى نتائج صادقة من خلال إتباعنا للمنهج المتبع وجب علينا اعتماد بعض الأدوات البحثية المهمة والتي تتناسب ودراستنا لهذا الموضوع ، والأداة البحثية التي يمكن استخدامها هنا هي أداة تحليل المضمون حيث يعتبر تحليل المضمون أسلوب البحث الذي يهدف إلى وصف المضمون الظاهر للدراسة وصفاً موضوعياً ومنظماً وكمياً ، وعليه يعرف **روجي موكشييلي Roger Mucchielli** تحليل المضمون كما يلي: "يتم تحليل مضمون وثيقة أو عملية اتصالية عن طريق مناهج مضمونة بالبحث عن المعلومات الموجودة في هذا المحتوى من أجل استخراج المعنى أو المعاني المعروفة فيه بصياغة و تصنيف كل ما يضمنه محتوى الوثيقة أو العملية الاتصالية ، وكل وثيقة سواء أكانت منطوقة ، مكتوبة ، أو مسموعة تحتوي كميًا على معلومات حول شخصية المرسل أو الجماعة التي ينتمي إليها".

ولقد كان **بيرنارد بيلسون** من الأوائل الذين اقتربوا من الجوانب المنهجية لتحليل المضمون في بداية النصف الثاني من القرن العشرين بقوله: "هو أسلوب البحث الذي يهدف إلى الوصف الكمي والموضوعي والمنهجي للمحتوى الظاهر للاتصال" أما **موريس أنجرز Maurice Angers** فيرى أن تحليل المحتوى "تقنية غير مباشرة تستعمل في منتجات مكتوبة أو سمعية أو سمعية بصرية ، صادرة من أفراد أو مجموعة أو عنهم والتي يظهر محتواها في شكل مرقم".

وقد استخدمنا أداة تحليل المحتوى كأداة ثانية لهذه الدراسة من أجل تحليل البرامج الرياضية المبثثة على القناة الأرضية للتلفزيون الجزائري ومدى اهتمامها

* الأساتذة المحكمين: * أ.دين مصباح كمال ، أستاذ التعليم العالي ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر 3 ، وصحفي بجريدة كوميونسيون.

* د.عمرون مفتاح ، أستاذ محاضر أ ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة المسيلة ، وصحفي بالإذاعة الجهوية للمسيلة.

* د.الهادي عيسى ، أستاذ محاضر أ ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجلفة ، وإعلامي بتلفزيون الوطن.

بالرياضة المدرسية ، بحيث أجرينا خطوات أولية لازمة وذلك بالاعتماد على الاستطلاع الأولي بهدف إزالة اللبس ولغموض وتكوين رؤى ونظرة عن الموضوع المعالج.

3.6 .المقابلة : بالإضافة إلى استخدام أداتي الاستبيان وتحليل المضمون ، فإننا استعنا بأداة أخرى مهمة في دراستنا والمتمثلة في أداة المقابلة ، والتي يستخدمها الباحث في جمع المعلومات من الأشخاص الذين يملكون هذه المعلومات والبيانات غير الموثقة في أغلب الأحيان في إطار إنجازة للبحث.

قمنا بالاعتماد على المقابلة كأداة أخرى لجمع المعلومات حول الدراسة مع عدة أطراف وهم أساتذة مادة التربية البدنية والرياضية للمؤسسات التربوية السابقة الذكر ، وفيما يخص المقابلة مع هؤلاء الأشخاص فكانت مباشرة ، أما فيما يتعلق بنوع المقابلة التي اعتمدها فتمثلت في المقابلة الفردية ، التي تعتبر "مقابلة بين الباحث والمبحوث ، بحيث تمكن الباحث من الاعتماد على ما يقوله المبحوث فقط ، فهو الذي يوجه السؤال وتأخذ منه الإجابة.

7 - المعالجة الإحصائية للدراسة:

7 - 1 - النسب المئوية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد الإجابات}}{\text{العدد الكلي}} \times 100.$$

7 - 2 - اختبار كاف تربيع:

$$كا^2 = \frac{\text{مج} (ت و - ت م)^2}{ت م}$$

حيث : ت و : التكرارات الواقعة.

ت م : التكرارات المتوقعة.

- إذا كانت قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا²المجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية بمعنى أن هناك دلالة إحصائية.

- إذا كانت قيمة كا² المحسوبة أصغر من قيمة كا²المجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية بمعنى أنه ليس هناك دلالة إحصائية.

8 . تحديد متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: هو العامل الذي يظهر أو يختفي تبعاً لظهور أو اختفاء

أو تغير المتغير الذي يتحكم فيه الباحث ويعالجه تجريبيا ، وفي بحثنا هذا يتمثل في الإعلام الرياضي المتلفز (التلفزيون العمومي الجزائري).

- المتغير التابع: ويتمثل في بحثنا هذا في الرياضة المدرسية ، حيث نرمي إلى إيجاد أسباب تهميش الإعلام الرياضي المتلفز للرياضة المدرسية.

9 - مجالات البحث :

- المجال المكاني: أجريت الدراسة النظرية بمكتبة معهد التربية البدنية والرياضية بسبيدي عبد الله ، والمكتبة الوطنية بالحامة وبعض المكاتب الوطنية ، إضافة إلى مكتبة مركز البحث في الإعلام العلمي والتقني بين عكنون ، أما في ما يخص الشطر الثاني من الدراسة والمتمثل أساسا في الجانب التطبيقي للبحث فقد أجري بالمؤسسات التربوية السالفة الذكر.

- المجال الزمني: ينحصر المجال الزمني لهذا البحث في الفترة الممتدة من شهر جانفي 2016 إلى غاية شهر ماي من نفس السنة .

10 - تحليل النتائج الدراسة :

لقد كان الهدف من دراستنا هو معرفة العلاقة الموجودة بين الرياضة المدرسية والإعلام الرياضي المتلفز أو بمعنى آخر مكانة الرياضة المدرسية لدى وسائل الإعلام الرياضية التلفزيونية ، وعليه وبعد الدراسة الميدانية كانت لدينا النتائج التالي: فيما يخص الفرضية الأولى ، ومن خلال نتائج جداولها تبين لنا بوضوح أن الإعلام الرياضي المتلفز لا يولي اهتماما كبيرا بالرياضة المدرسية وهذا باختلاف وسائله ومنه نرى أن الفرضية الأولى قد تحققت ، أما بالنسبة للفرضية الثانية ، ومن خلال نتائج جداولها فقد تبين لنا بأن مستوى المنافسات في الرياضة المدرسية دور أساسي في توجه الإعلام الرياضي المتلفز نحوها كما هو الحال بالنسبة للرياضة النخبوية التي تحض بنصيب أكبر من التغطية ، ومنه نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت.

وفيما يخص الفرضية الثالثة ، فقد اتضح لنا من خلال جدولها بأن للجانب التجاري دور كبير وأساسي في توجيه الإعلام الرياضي المتلفز ، ومنه فإن هذا الأخير يؤثر في الرياضة المدرسية ، ومنه نستنتج أن الفرضية الثالثة قد تحققت هي الأخرى ، فالدور الذي يلعبه الإعلام الرياضي المتلفز من عملية تقديم وتحسين صورة الرياضة من خلال قدرته على التأثير في ميول واتجاهات متابعيه التي يمكن إيجاد مكانة متقدمة للرياضة المدرسية لما لها من أهمية باعتبارها مرحلة

تمهيدية لبناء رياضة قوية في أي مجتمع.

لكننا ونسبة إلى ما لاحظناه فإن للإعلام الرياضي التلفزيوني لا يعطيها مكانتها التي تستحقها وهذا مقارنة بالرياضات النخبوية والرياضات الأخرى وهذا راجع حسب نتائج بحثنا إلى ضعف مستوى الرياضة المدرسية ونقص عامل الإثارة والذي لا يتماشى مع الطابع التجاري والمادي لوسائل الإعلام والتي بدورها لا تخدم في رأينا الرياضة المدرسية.

الختامة: لم يعد الإعلام في وقتنا هذا مجرد نقل للأخبار وحسب ، بل أصبح له أهداف عدة تؤثر على المجتمع باعتباره يمثل مكوناً من المكونات ومقوماً للبنية الفوقية لها ، وبالنظر للتطورات المتعددة التي طرأت على الرياضة فإن الإعلام الرياضي المتلفز يتحمل مركز ثقل في تقديمه للحياة الرياضية بأساليب عصرية سهلة الوصول موجزة التغطية ، ومن خلال هذه الدراسة التي قمنا بها حاولنا إظهار مكانة الرياضة المدرسية لدى الإعلام الرياضي المتلفز بالتلفزيون العمومي الجزائري.

وبعد الدراسة الميدانية التي قمنا بها ومن خلال التحليل والمناقشات استخلصنا أن الإعلام الرياضي المتلفز لا يولي اهتماماً كبيراً بالرياضة المدرسية وهذا راجع لعدة أسباب من أهمها طابع النشاطات الرياضية غير المنتجة للإثارة وبالتالي لا يتماشى مع الاتجاه التجاري لوسائل الإعلام عامة والرياضة خاصة ، هذا ما يوجب على المسؤولين إعادة النظر في اتجاه الرياضة المدرسية من خلال محاولة إعداد برنامج خاص لدعم ورفع مستوى النشاطات في هذه الأخيرة ، مع تدعيمها مادياً ومعنوياً.

. الاقتراحات والفروض المستقبلية:

- وضع سياسة إعلامية رياضية تعتمد على أساس عملية وميدانية مدروسة.
- النهوض بالبرامج الإعلامية الرياضية ، من خلال التلفزيون العمومي كما وكيفا.
- توفير الوسائل الصحفية الضرورية للعمل من أجل إعلام رياضي تلفزيوني هادف.

- الأخذ بعين الاعتبار أذواق الجمهور واتجاهاته الرياضية المختلفة وهذا من خلال القيام بعملية سبر الآراء ، حتى ولو كان ذلك بصفة جزئية ، وذلك من أجل عدم فقدان جمهور التلفزيون العمومي بصفة خاصة المصدقية في البرامج الرياضية ككل.

- وضع الإمكانيات والوسائل التي يحتاجها الإعلام الرياضي تحت تصرفه.
- تنوع البرامج الإعلامية الرياضية التلفزيونية.
- الاهتمام بالتغطية الإعلامية وبرمجة البطولات الجهوية والشرفية.

. قائمة المراجع:

1. أحمد حسين الرفاعي ، مناهج البحث العلمي ، تطبيقات إدارية واقتصادية ، دار وائل للنشر ، ط1 ، عمان ، الأردن ، 1998.
2. أحمد بن مرسلبي ، مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2003 .
3. جودة محفوظ وظاهر الكلاللة ، أساليب البحث العلمي في ميدان العلوم مؤسسة زهران ، عمان ، 1997.
4. حسن أحمد الشافعي ، الإعلام في التربية البنئية والرياضية ، دار الوفاء لذنيا الطباعة الإسكندرية ، 2003.
5. حسن فرحات رمزون ، قراءات في أساليب البحث العلمي ، دار حنين ، ط 1 ، عمان ، 1995.
6. صلاح محمد الفوال ، منهجية العلوم الاجتماعية ، عالم الكتاب ، القاهرة ، 1982.
7. سمير محمد حسن ، بحوث الإعلام ، دراسات في مناهج البحث العلمي ، عالم الكتاب ، القاهرة ، 1995.
8. سمير محمد ، تحليل المضمون ، عالم الكتاب ، ط1 ، القاهرة ، 1983.
9. عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات ، مناهج البحث العلمي أسس وأساليب ، الأردن ، 1989.
10. محمد منير حجاب ، أساسيات البحوث الإعلامية والاجتماعية ، دار الفجر ، ط3 ، القاهرة ، 2002.
11. محمد عبد الحميد ، دراسة الجمهور في بحوث الإعلام ، عالم الكتاب ، ط1 ، القاهرة ، 1993.
12. محمد زيان عمر ، البحث العلمي مناهجه وتقنياته ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط4 ، الجزائر .
13. محمد عبد الحميد ، تحليل المحتوى في بحوث الإعلام ، دار الشروق ، ط1 ، جدة ، 1983.
14. محمد عبد الحميد ، تحليل المحتوى في بحوث الإعلام ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1985.
15. يوسف تمار ، تحليل المحتوى للباحثين والطلبة الجامعيين ، للدراسات والنشر والتوزيع ، ط 1 ، 2007.

فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى رياضي نخبة الكاراتي - دو الجزائرية (دراسة تجريبية لفعالية برنامج إرشادي) د . بن يحي أسامة *

الملخص:

يهدف البحث الحالي للكشف عن دور برنامج إرشادي جمعي للاسترخاء العضلي في خفض من الضغط النفسي وقلق المنافسة الرياضية وذلك من خلال إجراء مقارنة بين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة ، كما اهتم هذا البحث بفحص علاقة بعض المتغيرات (السن ، الجنس والاختصاص) بالضغط النفسي وقلق المنافسة الرياضية ولتحقيق أهداف هذا البحث والإجابة على تساؤلاته وتحقيق فروضه ، تم اختيار عينة مكونة من 38 رياضيا توزعت إلى مجموعتين متساويتين. ثم تم القياس باستخدام مقياس إدراك الضغط ومقياس قلق المنافسة الرياضية.

وبعد جمع المعطيات وإجراء التحليلات والمعالجات الإحصائية ، توصل الباحث إلى عدد من النتائج أهمها ما يلي: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة الكوميتي التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة الكاتا التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة.

- لا توجد فروق بين القياسين القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة.

- توجد فروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين اختصاص المنازلة في درجة قلق المنافسة .

Résumé:

La recherche actuelle vise à révéler le rôle d'un programme collectif de relaxation musculaire dans la réduction du stress et l'anxiété de compétition sportive chez les karatékas algériens à travers une comparaison entre un

groupe expérimental et un autre groupe témoin, n'ayant pas subi ce programme. cette recherche vise à examiner la relation de certaines variables (âge, sexe et spécialité) avec le stress psychologique et l'anxiété causée par la compétition sportive. Pour atteindre les objectifs de cette recherche et répondre à ses questions et parvenir à tester les hypothèses, nous avons sélectionné un échantillon de 38 athlètes réparti en deux groupes égaux. Ensuite nous avons soumis les deux groupes au teste de perception de stress et au teste d'anxiété de compétition. Après la collecte des données, l'analyse et le traitement statistique, nous sommes arrivés à un certain nombre de résultats sur le degré de stress et d'anxiété, dont les plus importants sont:

Il y a des différences significatives entre le pré test et le post test du groupe de kumité en faveur du pré test.

Il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les deux tests du groupe de kata

Il n'y a aucune différence entre les deux pré tests des deux groupes (expérimental et témoin).

Il existe des différences entre les deux poste tests des deux (Expérimental et témoin) en faveur du groupe témoin.

Il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les deux poste tests des deux groupes kumité (expérimental et témoin).

Nous recommandons de :

développer des programmes de préparation psychologiques pour les karatékas simultanément avec les programmes d'entraînement et d'aptitude pour surmonter les problèmes psychologiques.

faire des études visant à identifier l'état émotionnel des équipes nationales de karaté.

proposer des cours de formation aux entraîneurs pour assimiler les méthodes de relaxation.

proposer des cours de relaxation aux différents clubs et fédérations afin d'aider les équipes nationales surtout les jeunes d'acquérir les méthodes pour affronter le stress. Créer au niveau de graduation la spécialité de psychologie du sport. donner l'importance au spécialiste en psychologie du sport au niveau des clubs algériens soit dans le karaté ou autres disciplines.

مقدمة : ترتبط الضغوط بأحداث الحياة اليومية ، لتعرض كلنا وبلا استثناء

* أستاذ محاضر ب جامعة بومرداس



يوميًا لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة ، والضغوط الأسرية ، ضغوط تربية الأبناء ، معالجات مشكلات الصحة ، والأمور المالية والأزمات المختلفة ، كما نتعرض يوميًا للضغوط ذات المصادر الداخلية مثل العضوية والنفسية السلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية⁽¹⁾.

وتعتبر رياضة الكاراتي من الرياضات الفردية القتالية التنافسية والتي لها إقبال كبير نظرًا للفوائد العديدة التي سيجنيها الممارسين لها ، ولقد تطورت رياضة الكاراتي كثيرًا فبعدما كانت تقليدية محضه أخذت في السنوات الأخيرة حيزًا كبيرًا من المنافسة أين نظمت العديد من البطولات العالمية والإقليمية و عرفت مشاركة مختلف الدول من مختلف القارات ، فأصبح من اللازم على رياضيي المنتخبات التحضير لهذه البطولات من جميع النواحي البدنية التقنية والنفسية الأمر الذي أدى إلى ظهور بعض الاضطرابات لدى الرياضيين والمتمثلة في الضغوط النفسية والاجتماعية سواء نتجت عن المنافسات والتدريب الزائد أو عن ضواغط الحياة اليومية الأمر الذي انعكس على أدائهم في مختلف المنافسات. و مهما كانت مصادر هذه الضغوط فإن هؤلاء الرياضيين يحتاجون إلى عناية نفسية تجعلهم يواجهون هذه الضغوط دون أن تأثر عليهم بالسلب .

للتخلص من هذه الضغوط النفسية اقترح علماء النفس الإرشادي مجموعة من الأساليب للتعامل مع هذا التوتر ، منها أسلوب الاسترخاء العضلي حيث يعتبر هذا الأسلوب من أهم الإستراتيجيات التي تتعامل بفاعلية مع التوتر النفسي. و يعتبر الاسترخاء العضلي أسلوب قديم حديث فهو ليس بالظاهرة الجديدة فالعديد من الديانات الشرقية قد مارست هذا الأسلوب ، كما استخدمت اليوغا الاسترخاء العضلي كعلاج لعدة قرون ، حيث أصبحت هذه الأساليب القاعدة الأساسية لطرق الاسترخاء الإكلينيكية الحديثة.

و قد طور هذا الأسلوب من قبل ادموند جاكوبسون حيث أدرك بأن الفرد حتى عندما يكون مسترخيًا فان عضلاته ستبقى على حد ما متوترة و ان توتر العضلة يمكن أن يعكس تأثيرات الظروف البيئية السيئة على الفرد لتؤثر فيما بعد على مختلف نواحي شخصيته ، و يعتبر الاسترخاء من المهارات العقلية التي تلعب دورًا هامًا في تحقيق الإنجازات الرياضية والتي تساعد اللاعب على التحكم و توجيه استشارته خلال التدريب و المنافسة ، أين يلاحظ أن الكثير من

(1) هارون توفيق الرشيد: الضغوط النفسية طبيعتها - نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها ، مصر ، 1999 ، ص3 .

الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي و القلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة ، و الذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط⁽¹⁾.

1. إشكالية : في الرياضة يتعرض الرياضي للعديد من المثيرات الضاغطة التي قد يصادفها نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها ، كالإنجاز العالي ، واكتساب المهارات الحركية ، والقدرات الخطئية ، والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية ، والتحكم الانفعالي ، والاستجابة للمسؤوليات الملقاة على عاتقه ، ومحاولة التوفيق بين كل من متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة؛ والتفاعل الجيد مع الآخرين ، وكذلك الخوف من الفشل أو الهزيمة ، والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستشارة؛ التي ترتبط بالمنافسة الرياضية. وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوي الضغوط لدي الرياضيين ، والتي قد لا يستطيعون التكيف الايجابي معها ، فتؤدي بهم إلى انحلال مستوياتهم الرياضية والإصابة بما يعرف بالاحتراق النفسي Burnout ثم الانسحاب من الممارسة الرياضية.

وحيث أن المنافسة غير مأمونة المكسب دائما ، وأن الفوز نصيب العدد القليل ، فإنه يتوقع أن تمثل المنافسة خبرة فشل ومصدرا للضغط السلبي لعدد كبير من الرياضيين ، وأن الاعتماد على النتائج وحدها لتقييم الرياضي قد يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات عنده ، وربما يؤدي إلى ضعف الثقة ، وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق والإحباط وعدم الثقة في النجاح⁽¹⁾.

من هذا كله ضاعف الباحثين من جهودهم قصد إيجاد طرق و أساليب عديدة تسمح بالتخفيف من آثار الضغوط النفسية و ذلك عن طريق إدارتها و تعليمها للرياضيين كي يتسنى لهم التكيف معها و التخلص من انعكاسات الضغوط و من بين هذه الأساليب اقترحنا أسلوب الاسترخاء العضلي ، حيث أن الهدف منه هو تدريب العقل على السيطرة على العمليات الحيوية كالتنفس وضربات القلب وعلى السيطرة على التفكير أي الوصول إلى حالة من التعقل تتميز بالهدوء والتحكم في الجسم والتفكير ، من أجل ذلك سعت هذه الدراسة

إلى بناء برنامج إرشاد جمعي المتمثل في الاسترخاء العضلي وذلك

(1) أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور . دار الفكر العربي القاهرة ، 2001 ، ص254 .



للتعامل مع الضغط النفسي؛ في تحسين المهارات الكيفية وخفض الضغوط النفسية لدى الرياضيين ، و عليه أمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال العام التالي :

- ما مدى فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في مساعدة رياضي نخبة الكاراتي دو الجزائرية في إدارة الضغط النفسي؟.

وقد تفرع السؤال العام إلى عدة تساؤلات و هي كالاتي:

- هل هناك فروق دالة قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعة الكوميتي التجريبية و الشاهدة في درجة الضغط النفسي و قلق المنافسة؟.
- هل هناك فروق دالة قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعة الكاتا التجريبية والشاهدة في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة؟.
- هل هناك فروق دالة بين القياس القبلي للمجموعة الشاهدة و القياس القبلي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة؟.
- هل توجد فروق بين القياس البعدي للمجموعة الشاهدة و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة؟.

2. الفرضيات :

- **الفرضية العامة :** لأسلوب الاسترخاء العضلي فعالية في إدارة الضغط النفسي لدى رياضي نخبة الكاراتي - دو الجزائرية.

الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة الكوميتي التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي و قلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة الكاتا التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي و قلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة.
- لا توجد فروق بين القياسين القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة.
- توجد فروق بين القياسين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة .

3. أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية التي تتحدد في جانبين نظري وتطبيقي:

1.3. الأهداف النظرية: تقديم إطار نظري شارح لمفهوم الضغط النفسي والنماذج والنظريات التي فسرتة ، والتعرف على مصادر الضغوط ، والآثار المترتبة عليها ، وكذلك أساليب مقاومة الضغوط .

- عرض نظريات الإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي و نموذج الاسترخاء العضلي المستخدم في الدراسة الحالية .

- مراجعة الدراسات الميدانية السابقة المتعلقة بضغط الرياضيين ، مصادرها آثارها ، واستراتيجيات مواجهتها ، والأساليب الإرشادية التي أثبتت فاعليتها في خفض الضغوط النفسية .

. أهمية البحث: تتجلى قيمة هذه الدراسة وتزداد أهميتها في اضطلاعها بمحورين : الأول أهمية الشريحة المدروسة ، والثاني أهمية وحيوية الظاهرة التي يتصدى لها البحث ، والتي شغلت اهتمام الباحثين وما زالت تشغلهم خاصة في السنوات الأخيرة؛ ألا وهي الضغوط النفسية والتي يعد تراكمها بمثابة مؤشرات قوية للتنبؤ بكثير من الاضطرابات الصحية بجانبها النفسي والبدني. في الوقت الذي أضحى فيه الضغط النفسي الذي يتعرض له الرياضي مشكلة ذات أبعاد خطيرة ، ويترتب عليها آثار سلبية على المدى القريب والبعيد ، وكما سبقت الإشارة فقد أكدت التقارير والدراسات أن الرياضيين يتعرضون لضغوط تؤثر على أدائهم وبالتالي على نتائجهم في مختلف. وعليه فقد باتت هناك حاجة ملحة للقيام بإجراءات لمواجهتها ، وتقديم يد العون للرياضيين لتحقيق أكبر قدر من التكيف والالتزان النفسي ومن خلاله أحسن أداء في مختلف المنافسات.

5. تحديد مفاهيم البحث:

1.5. مفهوم الضغط النفسي: هو عملية تعارض تفسد على الفرد سعادته و صحته النفسية و البدنية ، وتحدث عندما يطالب الفرد بأداء يفوق إمكانياته العادية. و هو أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي استجابة حادة أو مستمرة⁽¹⁾.

2.5. مفهوم قلق المنافسة: القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر أو هو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء في

(1) أكرم مصباح عثمان : مرجع سابق ، ص 14.

داخله (21) ، أما إجرائيا فالقلق هو انفعال داخلي و استشارة ناتجة من موقف ضاغط ألا و هو المنافسة الرياضية ، و يكون قبل المنافسة.

3.5 . مفهوم إدارة الضغوط: وهو الفن الذي يسهم بدور فعال في خفض الضغوط لدى الفرد وتحسين الإنتاجية و الأداء في العمل و تحسين جودة و نوعية الحياة لديه و تحقيق قدر ملائم من التوافق الجسمي والنفسي(12).

ويعرف إجرائيا بأنه المهارة التي يتدرب عليها الرياضي لمواجهة المواقف الضاغطة والمثيرة للقلق من أجل تحسين أسلوب عيشه وبالتالي تحسين أداءه في الرياضة .

4.5 . مفهوم الاسترخاء: الاسترخاء هو حالة جسمية عقلية منظمة يكون الشخص فيها في حالة من الراحة النفسية - الجسمية و التركيز السلبي(2)3. لهذا نجد أن الاسترخاء يعرف بأنه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر(3)4 .

6.5 . مفهوم الاسترخاء العضلي: يتركز الفرد على مجموعة عضلية ويحاول شدها ثم إرخائها إلى أبعد حد ويتحول إلى مجموعة عضلية أخرى وهكذا ليشمل على أكثر المناطق التي يتمكن من شدها ثم إرخائها(4)5 ، ويعرف إجرائيا بأنه البرنامج الذي اقترح في هذه الدراسة ليطبق من طرف أفراد العينة لمدة معينة.

5 - 7 - مفهوم الكاراتي: كلمة الكاراتي تعني فن اليد الفارغة و التي يمكن أن نترجمه على أنه إبعاد كل تفكير سلبي ، وهو قتال بدون أسلحة ، وتعريفه الإجرائي هو تلك المنافسة الرياضية سواء نزال أو كاتا تحكمه قوانين دولية .

. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1. الدراسة الاستطلاعية: لقد أجرى الباحث دراسة استطلاعية والغرض منها هو :

- التأكد من وجود مستوى ضغط مرتفع لدى رياضيي نخبة الكاراتي.
- التأكد من صدق ، ثبات و موضوعية المقاييس المستخدمة و التي هي:

(1) عبد العزيز عبد المجيد محمد ، مرجع سابق ، ص61.
 (2) طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين: استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية و النفسية ، ط1 ، دار الفكر الأردن ، 2006 ، ص146
 (3) عبد الستار إبراهيم: العلاج النفسي الحديث ، عالم المعرفة ، الكويت ، 1980 ص104 .
 (4) محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية-النظرية و التطبيق و التجريب ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ، ص165.

(5) Sanette Smit : Karaté, Maxi livre, Paris,2003,p8

- مقياس إدراك الضغط ، و مقياس قلق المنافسة.
- تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 10 أفراد كلهم ينتمون إلى فريق واحد وهو فريق المجمع الرياضي البترولي (مولودية الجزائر سابقا).
 - ولقد راعينا أن تكون هذه العينة خارج العينة التي تدخل في الدراسة الأصلية.
 - وزعت قائمة إدراك الضغط على العينة الاستطلاعية فكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (03) يمثل نتائج الدراسة الاستطلاعية لمقياس إدراك الضغط

مستوى الضغط	درجة إدراك الضغط	أفراد العينة
معتدل	0.45	1
معتدل	0.46	2
معتدل	0.48	3
مرتفع	0.57	4
مرتفع	0.61	5
مرتفع	0.65	6
مرتفع	0.60	7
معتدل	0.46	8
معتدل	0.53	9
مرتفع	0.62	10

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن هناك من الرياضيين من هم معتدلي الضغط النفسي وعددهم 05 ، بينما الخمسة الآخرين نجد عندهم ضغط مرتفع و هذا ما يدل على أن هؤلاء الرياضيين يعانون من ضغوط مرتفعة نوعا ما و بالتالي وجب علينا الاستمرار في الدراسة الأساسية من أجل تدريب الرياضيين على كيفية التعامل مع هذه الضغوط ، ووزعنا كذلك قائمة قلق المنافسة رغم أنه لم تكن هناك منافسة ، و الغرض من ذلك هو التأكد من صدق و ثبات المقياس ، و سنوضح ذلك في عنصر أدوات الدراسة لاحقا.

2. المنهج المستخدم: يعتمد اختيار الباحث للمنهج الذي يستخدمه في دراسته على طبيعة بحثه و ما يهدف إليه ، و تركز أهداف البحث الذي بين أيدينا على معرفة أثر البرنامج الإرشادي الجمعي والمتمثل في برنامج الاسترخاء العضلي على التقليل ومواجهة الضغط النفسي وقلق المنافسة اللذان يعاني منهما رياضيي المستوى العالي في رياضة الكاراتي دو ، و تبعا لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعا للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج التجريبي هو المنهج الملائم ، و يعرف هذا المنهج على أنه "تغير متعمد و مضبوط للشروط المحددة للظاهرة و ملاحظة نواتج التغيير في الظاهرة موضوع الدراسة ، و يعرف أيضا بأنه استخدام

التجربة في إثبات الفروض⁽¹⁾.

3. مجتمع الدراسة: مجتمع الدراسة هو جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث. و هو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث على أن يعمم عليها نتائج الدراسة⁽²⁾.

يعتبر مجتمع الدراسة المصدر الوحيد للعينة بحيث تأخذ منه العينة التي تكون ممثلة لهذا المجتمع ، وفي هذه الدراسة فالمجتمع الدراسي يتمثل في كل العناصر المكونة لفرق النخب ، يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من كل الأفراد الذين ينتمون إلى فرق النخبة لرياضة الكاراتي صنف آمال وأكابر في الجزائر والتي حددت في هذه الدراسة بالفرق التي تأهلت إلى البطولة الوطنية.

4. العينة: تم اختيار العينة بالطريقة المقصودة أي عمد الباحث إلى اختيار أفراد العينة حسب عوامل محددة:

- أن يكون الرياضي من الأواسط و الأكابر.
- أن يكون الرياضي من الممارسين باستمرار.
- أن يكون غير مصاب بإصابات.
- أن يكون منتمي إلى النخبة (بطل الجزائر ، الوصول إلى ثلاث المراتب الأولى في بطولة وطنية ، أن يكون قد استدعي إلى الفريق الوطني على الأقل مرة في السنتين الأخيرتين ، أن يكون قد شارك في دورة دولية).

1.4. خصائص العينة :

- **حجمها :** يقدر حجم العينة في الدراسة الحالية بـ : 38 رياضي موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تتكون من 13 رياضي في اختصاص الكوميتي و 06 رياضيين في اختصاص الكاتا.

- **مصدرها :** تم اختيار أفراد العينة من الفرق التالية : فريق الإتحاد الرياضي لشرطة الحراش ، فريق الأمن الوطني ، فريق الشباب الرياضي لبلدية الشارقة.

5- أدوات الدراسة : إن اختيار الباحث لأدوات جمع البيانات يتوقف على العديد من العوامل ، فطبيعة المشكلة والفروض تتحكمان في عملية اختيار الأدوات ... وقد يعتمد الباحث على أداة واحدة أو أكثر لجمع البيانات لكي يدرس

(1) محمد خليل عباس و آخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية و علم النفس ، ط1 ، دار المسيرة ، عمان ، الأردن ، 2007 ، ص79.

(2) نفس المرجع ، ص 217.

الظاهرة المختارة من جميع نواحيها ، والتعرف على طبيعتها بدقة.

واعتمد الباحث في البحث الحالي على الأدوات التالية:

5 . 1 . مقياس إدراك الضغط : وضع من طرف ليفنستين " Levenstein " وآخرون لقياس مؤشر إدراك الضغط ، ويشمل 30 عبارة ، يتميز منها نوعين من البنود المباشرة وغير المباشرة ، تشمل البنود المباشرة 22 عبارة ، وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع ، عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف ، وإلى مؤشر إدراك ضغط منخفض ، عندما يجيب بالرفض .
وتتمثل هذه البنود في العبارات رقم : 2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 1218، 19، 20، 14، 15، 16، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30. وتنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة).

وتشمل البنود غير المباشرة 8 عبارات رقم 1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29. وتدل على وجود مؤشر إدراك مرتفع عندما يجيب المفحوص بالرفض ، وإلى مؤشر إدراك منخفض عندما يجيب بالقبول. وتنقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة) (1).

- **التصحيح :** تنقط بنود الاختبار وفق 4 درجات ، من 1 إلى 4 كما يلي:

- تقريبا أبدا .

- أحيانا .

- كثيرا .

- عادة .

ويتبع التثقيط حسب نوع البنود كما أشرنا إليه سابقا (مباشرة أو غير مباشرة) . ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية :

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{\text{مجموع القيم الخام}}{30}$$

90

ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من صفر (0) ويدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط ، إلى واحد (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط .

(1) أيت حمودة ح: مرجع سابق ، ص 225 .

. ثبات وصدق المقياس :

- **الثبات** : استعمل هذا المقياس في دراسة حول الضغوط النفسية الصحة الجسدية و النفسية في معهد علم النفس للباحثة (أيت حمودة 2005) وتحصلت في دراستها على ثبات هذا المقياس وكان ذلك بقياس التوافق الداخلي للاختبار باستعمال معامل ألفا ، فأظهر وجود تماسك قوي يقدر بـ : 0.90 ، وقام الباحث في الدراسة الحالية بحساب ثبات المقياس وذلك باستعمال طريقة التجزئة النصفية ، حيث تم تجزئة المقياس إلى جزئين متكافئين ، يضم أحد الجزئين الفقرات الفردية ، ويضم الجزء الثاني الفقرات الزوجية ، تم حساب معامل الارتباط بين درجات كل من فقرات الفردية والزوجية الذي قدر بـ 0.73 وهذا يدل على وجود تماسك قوي بين الجزئين للفقرات ، وهذه النتيجة مكافئة فقط لصورة واحدة من نصف الاختبار الأصلي ، ولتصحيح هذا الأثر نقوم بتطبيق معادلة "سبيرمان - براون" وتحصلنا على معامل ثبات الاختبار الأصلي الذي قدر بـ 0.88 ، وكما نلاحظ فإن قيمة معامل الثبات دالة وبالتالي تأكدنا من ثبات المقياس.

- **الصدق** : لقد قامت أيت حمودة من التحقق من صدق المقياس وكان ذلك بقياس الصدق التلازمي للاختبار الذي يرتكز على مقارنة استبيان إدراك الضغط مع المقاييس الأخرى للضغط فأظهر وجود ارتباط قوي مع سمة القلق و يقدر بـ 0.75 و مع مقياس إدراك الضغط لكوهن يقدر بـ 0.73 ، بينما سجل ارتباط معتدل يقدر بـ 0.56 مع مقياس الاكتئاب و ارتباط ضعيف يقدر بـ 0.35 مع مقياس قلق الحالة قام الباحث في الدراسة الحالية بالتأكد من صدق المقياس باستعمال الصدق الذاتي وهو جذر قيمة معامل الارتباط المتحصل عليه في الثبات وقدر بـ : 0.94 وبما أنه دال ، فإن المقياس يعتبر صادقا.

2.5. اختبار قلق المنافسة الرياضية: صمم الاختبار راينر مارتنز أستاذ علم النفس الرياضي بجامعة الينوى بالولايات المتحدة الأمريكية تحت عنوان SCAT Sport Competition Anxiety Test بهدف توفير أداة قياس ثابتة و صادقة لدراسة الفروق الفردية في سمة القلق التنافسية و ذلك بقياس ميل الفرد الرياضي أونزوعه نحو إدراك المواقف بمستويات متباينة من شدة حالة القلق. و أعد صورته العربية الدكتور محمد حسن علاوي. كما أن الاختبار يصلح للتطبيق على الجنسين ابتداء من 15 سنة (1).

(1) محمد حسن علاوي ، محمد نصرالدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987 ، ص556

يتكون الاختبار من 15 عبارة ، منها 10 عبارات حقيقة فقط و هي تقيس سمة القلق التنافسية ، ونظرا لأن هذه العبارات تتميز بصدق ظاهري عالي فقد أضيف إليها 5 عبارات لا تدخل في مجال الاختبار لكي لا تعطي المفحوص صورة واضحة عن وجهة الاختبار و بالتالي تخلق من تميز استجابات المفحوصين نحو العبارات الحقيقية.

. التصحيح:

أرقام العبارات العشر الحقيقية: 2، 3، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15. أما العبارات الخمس التي لا تحتسب لها أي درجات فأرقامها هي: 1، 4، 7، 10، 13 و تحتسب الدرجة الحقيقية التي في اتجاه القلق وأرقامها 2، 3، 5، 8، 9، 12، 14، 15. وفقا لمفتاح التصحيح التالي:

- نادرا = 1 ، - أحيانا = 2 ، - غالبا = 3 .

أما العبارات الحقيقية التي تشير إلى عكس اتجاه القلق و أرقامها: 6، 11 فتحسب لها درجة وفقا لمفتاح التصحيح التالي:

- غالبا = 1 ، - أحيانا = 2 ، - نادرا = 3 .

. ثبات وصدق الاختبار:

. **الثبات:** لقد تم حساب ثبات الاختبار في بعض الدراسات باستخدام طريقة التجزئة النصفية ، حيث تراوحت قيمة معاملات الاتساق الداخلي للاختبار ما بين 0.78 و 0.92 بينما تم حساب ثبات الاختبار في دراسات أخرى باستعمال معادلات كبودر - ريتشاردسون حيث تراوحت قيمة معاملات الاتساق الداخلي للاختبار ما بين 0.89 و 0.97. أما في الدراسة الحالية فلقد تم حساب معامل ثبات الاختبار باستخدام طريقة التجزئة النصفية و معامل ألفا كرونباخ وكانت النتائج كالتالي:

قام الباحث بتجزئة الاختبار إلى جزأين متكافئين ، يضم أحد الجزأين الفقرات الفردية ، ويضم الجزء الثاني الفقرات الزوجية ، تم حساب معامل الارتباط بين درجات كل من فقرات الفردية والزوجية الذي قدر بـ **0.75** وهذا يدل على وجود تماسك قوي بين الجزأين للفقرات ، وهذه النتيجة مكافئة فقط لصورة واحدة من نصف الاختبار الأصلي ، ولتصحيح هذا الأثر نقوم بتطبيق معادلة "سبيرمان - براون" وتحصلنا على معامل ثبات الاختبار الأصلي الذي قدر بـ **0.88** ، وكما نلاحظ فإن قيمة معامل الثبات دالة وبالتالي تأكدنا من ثبات المقياس.

أما معامل كرونباخ فلقد تحصلنا على **0.72**.

الصدق: حسب مارتنز صدق الصورة الأصلية للاختبار باستخدام كل من طريقة صدق المحتوى و طريقة الصدق التلازمي و طريقة صدق التكوين الفرضي فبالنسبة لطريقة صدق المحتوى ، اقترح مارتينز 75 عبارة ترتبط بالمنافسة الرياضية في بداية تصميمه للاختبار ، و عرضها على 6 محكمين (خبراء) من الباحثين المؤهلين في مجال علم النفس الرياضي أو التعلم الحركي ، وفي ضوء تقدير المحكمين لكل عبارة تحددت العشر عبارات التي حصلت على أعلى الدرجات في صدق المحتوى والوضع اللغوي ، وتكون منها الاختبار ، أما في الدراسة الحالية اكتفى الباحث بالقيام بالصدق الذاتي الذي هو الجذر التريبعي لمعامل الثبات بحيث بلغت قيمته 0.93 وهو دال ، إذن فإن الاختبار صادق.

3.5. برنامج الإرشاد الجمعي باستخدام الاسترخاء العضلي: قام الباحث باقتباس البرنامج من دراسة باسم محمد عبي دحادحة في بحثه حول أثر التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي لدى الطلبة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، 1995 وقد تم تكيفه في الدراسة الحالية على الرياضيين. وأخذت التدريبات على الاسترخاء في البداية من سلسلة عالم المعرفة لمؤلفها عبد الستار إبراهيم العلاج النفسي الحديث ، وتم تسجيل التدريب على الاسترخاء على أقراص وMP3 لكي يتسنى للرياضيين الاستماع مرارا لتمارين الاسترخاء.

6. المعالجة الإحصائية : بعد تصحيح أدوات و وسائل القياس وفقا لتعليمات كل منها ثم تفريغ درجاتها وإخضاعها للتحليل الإحصائي ، وذلك باستخدام جهاز الإعلام الآلي بالاستعانة ببرنامج خاص بالإحصاء الذي هو الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (s.p.s.s) فتم حساب:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد مجموعتي البحث في كل متغير من متغيرات الدراسة.

- اختبار "ت" (T.Test) لقياس دلالة الفروق بين متوسطات درجات مجموعتي البحث في المتغيرات التالية. إدراك الضغط ، قلق المنافسة الرياضية.

- معامل الارتباط لبيرسون بين المتغيرات: إدراك الضغط ، قلق المنافسة الرياضية .

تحليل و مناقشة النتائج:

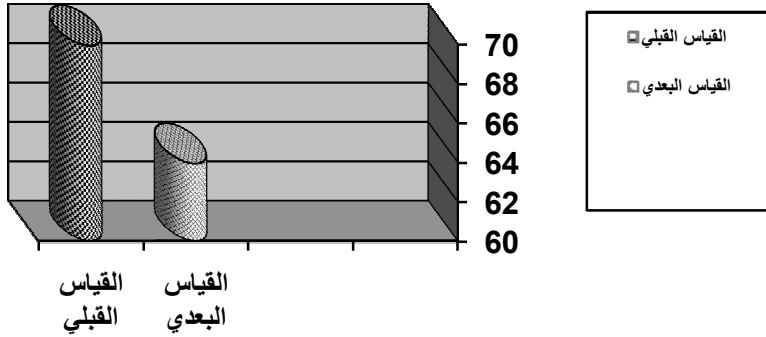
1. الضغط النفسي في اختصاص المنازلة:

1. 1- نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية. يوضح الجدول الآتي المتوسطات الحسابية

والانحرافات المعيارية على استبيان إدراك الضغط والدرجة التائية للفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين.

جدول رقم (06) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار لبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الضغط النفسي اختصاص منازلة

الدالة	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
				5.50	69.92	الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية
دال	3.06	3.77	12	7.49	63.92	الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية



الشكل رقم (15) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية

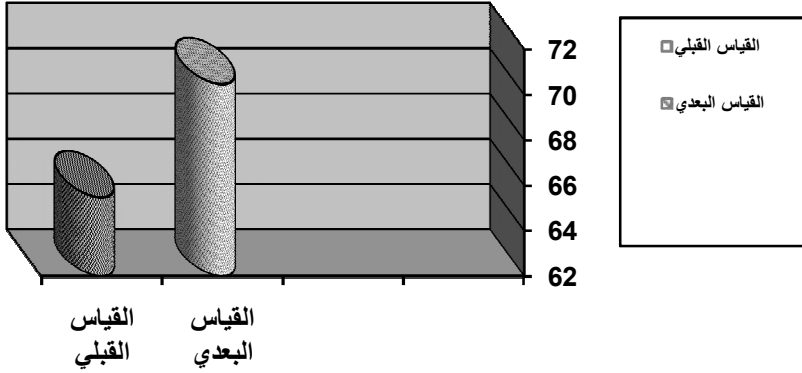
يتضح من الجدول رقم (06) ومن الشكل رقم (15) أنه قد اختلفت نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وبلغ 63.92 للاختبار البعدي ، كما أسفرت نتائج اختبار (ت) للمجموعة التجريبية عن وجود فروق جوهرية بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي وذلك لصالح الاختبار القبلي بحيث بلغت قيمة (ت) 3.77 وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01 أي أنه انخفض مستوى الضغط النفسي في الاختبار البعدي وذلك بعد تطبيق برنامج الاسترخاء العضلي ، وهو ما يدل فعلا أن البرنامج المطبق عمل على خفض الضغط النفسي عند رياضيين الكاراتي للمجموعة التجريبية.

1. 2. نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة اختصاص منازلة.

الدالة	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
41	EME	Année N°: 20 (juin 2016)				السنة : 11 - العدد : 20 - (جوان 2016)

غير دال	2.18	1.916	12	8.61	65.46	الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة
				6.36	70.46	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

جدول رقم (07) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الضغط النفسي



الشكل رقم (16) يمثل المتوسطات الحسابية للقياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة

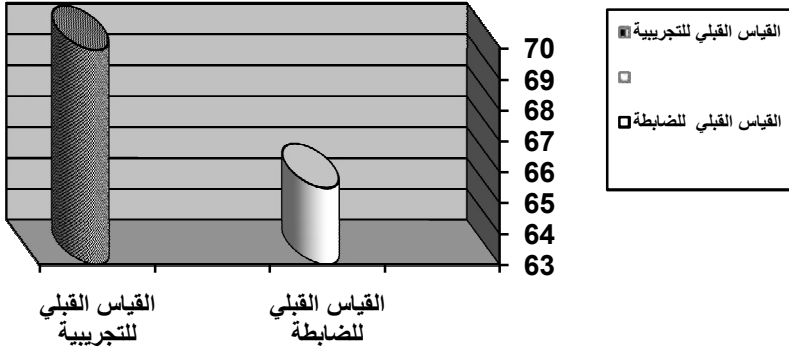
يتضح من الجدول ومن الشكل أنه قد اختلفت نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي 65.46 للاختبار القبلي وبلغ 70.46 للاختبار البعدي ، لكن أسفرت نتائج اختبار (ت) للمجموعة الضابطة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و نتائج الاختبار البعدي بحيث بلغت قيمة (ت) 1.916 وهو غير دال عند مستوى الدلالة 0.05 أي أنه لم ينخفض مستوى الضغط النفسي في الاختبار البعدي بالعكس بل ارتفع بالنظر إلى المتوسط الحسابي وهو ما يدل فعلا على أنه لا توجد فروق جوهرية بين الإخبار القبلي و البعدي عند رياضيي الكاراتي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي.

3.1 . نتائج (ت) لدلالة الفروق في شدة الضغط النفسي بين الاختبار القبلي للمجموعتين

التجريبية و الضابطة اختصاص منازل.

جدول رقم (08) يمثل فروق المتوسطات بين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى الضغط النفسي

الدلالة	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	2.18	1.78	12	5.50	69.92	الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية
				8.61	65.46	الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة



يتضح من الجدول ومن الشكل أنه قد اختلفت نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والاختبار القبلي للمجموعة الضابطة حيث بلغ المتوسط الحسابي 69.92 للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية وبلغ 65.46 للمجموعة الضابطة. لكن هذا الاختلاف غير دال إحصائياً بالنظر لنتائج اختبار (ت) للمجموعتين بحيث بلغت قيمته 1.916 وهو غير دال عند مستوى الدلالة 0.05 وهو ما يدل فعلاً على أنه لا توجد فروق جوهرية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في درجة الضغط النفسي.

. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات : لقد تعددت تساؤلات هذا البحث وفرضياته المختلفة وأسفر عرض النتائج صحة بعض فرضياته ونفي آخر. وعليه سيتم لاحقاً مناقشة نتائج الدراسة الحالية وتفسيرها وفق المتغيرات محل البحث، وفي ضوء التراث السيكلوجي والدراسات السابقة في مجال علاقة الضغوط النفسية بالرياضة وتتمثل فيما يلي:

1. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: افترضت الدراسة الحالية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة الكوميتي التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة



عكس المجموعة الضابطة ، وتشير التحاليل الإحصائية ، كما هو موضح في الجدول (06) على وجود فروق جوهرية بين القياسين في شدة الضغط النفسي حيث تبين أن القياس القبلي يظهر إدراكا مرتفعا في شدة الضغط النفسي مقارنة بالقياس البعدي ، وهذا دليل على أن البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية قد أثر في الرياضيين وبالتالي أكسبهم القدرة على مواجهة الضغوط ، وفي هذا المجال توصل باسم محمد علي إلى نفس النتيجة حينما طبق الاسترخاء العضلي على عينة من الطلبة في الطور الأساسي قصد ضبط الضغط النفسي.

2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة الكاتا التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة ، يتضح من الجدول رقم (22) أنه قد اختلفت نتائج القياس القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في شدة الضغط النفسي ، لكن رغم هذا الاختلاف نجد أن نتائج اختبار (ت) للمجموعة التجريبية تدل على عدم وجود فروق جوهرية بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي ، أي أنه انخفض مستوى الضغط النفسي في القياس البعدي ولكنه ليس له دلالة معنوية وذلك بعد تطبيق برنامج الاسترخاء العضلي. وهو ما يدل على أن البرنامج المطبق عمل على خفض الضغط النفسي عند رياضيي الكاراتي اختصاص كاتا للمجموعة التجريبية لكن ليس بالدرجة الكافية ، كون ربما ذوي اختصاص الكاتا يحتاجون إلى وقت أكثر من البرنامج في التدريب على الاسترخاء وتطبيقه.

3. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: تنص الفرضية الثالثة على عدم وجود فروق بين القياسين القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة للاختصاص المنازلة ، بالمقارنة بين نتائج القياس القبلي للمجموعة التجريبية والقياس القبلي للمجموعة الضابطة نجد أن المجموعتين متجانستين من حيث مستوى الضغط النفسي وكذلك قلق المنافسة ، وهذا ما يدعم الغرض من وضع المجموعة الضابطة بحيث يمكن أن نتحكم من خلالها في المتغيرات العشوائية .

4. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة : وتنص الفرضية الرابعة على وجود فروق بين القياسين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة ، يتبين من الجدول رقم (09) وجود فروق جوهرية بين المجموعة التجريبية الذين تدرب أفرادها على أسلوب الاسترخاء العضلي و

المجموعة الضابطة الذين لم يتلقى أفرادها أي نوع من برامج الإرشاد النفسي فيما يتعلق في انخفاض شدة الضغط للقياس البعدي ، وهذا الفرق لصالح المجموعة التجريبية ، فهذا يعني أن مستوى الضغط النفسي منخفض لدى المجموعة التجريبية.

الخاتمة : يهدف البحث الحالي للكشف عن دور برنامج إرشادي جمعي للاسترخاء العضلي في خفض من الضغط النفسي و قلق المنافسة الرياضية وذلك من خلال إجراء مقارنة بين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة ، كما اهتم هذا البحث بفحص علاقة بعض المتغيرات (السن ، الجنس والاختصاص) بالضغط النفسي وقلق المنافسة الرياضية وتبرز أهمية الدراسة الحالية في اقتراح برنامج إرشادي للاسترخاء العضلي يساعد الرياضي في اكتساب مهارة تمكنه من مواجهة الضغوط النفسية سواء تلك الناتجة من الحياة اليومية أو تلك المترتبة من ممارسة الرياضة والمشاركة في مختلف المنافسات ، ليرقى إلى مصاف الأبطال العالميين.

ولتحقيق أهداف هذا البحث والإجابة على تساؤلاته وتحقيق فروضه ، تم اختيار عينة مكونة من 38 رياضيا توزعت إلى مجموعتين متساويتين ، ثم تم القياس باستخدام مقياس إدراك الضغط ومقياس قلق المنافسة الرياضية.

. الكتب باللغة العربية:

1. إبراهيم الفقي : البرمجة اللغوية العصبية ، المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية ، كندا ، بدون سنة.
2. أحمد أمين فوزي : القلق و العدوان في الرياضة ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية ، 2004.
3. أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم - دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003.
4. أحمد محمد عبد الخالق : الصدمة النفسية ، مطبوعات جامعة الكويت ، مجلس النشر ، الكويت ، 1998.
5. أحمد محمود: رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1995.
6. أسامة عبد الظاهر : مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين ، مذكرة ماجستير منشورة جامعة حلوان ، القاهرة ، 1999.
7. أسامة كامل راتب : احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي.
8. أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدرسين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.
9. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000.
10. أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة المفاهيم - التطبيقات ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998.
11. أسامة كامل راتب: قلق المنافسة ضغوط التدريب - الاحتراق الرياضي ، القاهرة ، 1997.
12. أسامة كامل راتب ، على محمد ذكي: الأسس العلمية لتدريب السباحة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، 1998.
13. اعتدال معروف: مهارات مواجهة الضغوط في المجتمع ، ط1 ، مكتبة الشقري ، الرياض ، 2001

أهمية التحضير النفسي أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم فئة 15.

17 سنة. دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية رابطة ولاية الجزائر.

د. علوان رفيق *

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى إبراز أهمية التحضير النفسي للاعبين كرة القدم خلال المنافسة الرياضية (فئة 15-17 سنة) والإحاطة ببعض الجوانب الفنية والعلمية المرتبطة بعملية التحضير النفسي خلال المنافسة الرياضية لهاته الفئة العمرية، ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة الدراسة واعتمدا في ذلك على استمارة استبيان أعدت لغرض الدراسة، وطبق على عينة من 54 لاعبا يمثلون ثلاثة أندية رياضية تنشط على مستوى رابطة ولاية الجزائر من إجمالي 16 نادي رياضي، واستعان الباحث بالوسائل الإحصائية التالية: النسبة المئوية، اختبار كا تربيع، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

1 - مراعاة مختلف المدربين للفروق الفردية بين لاعبيهم أثناء عمليات التحضير النفسي الرياضي.

2 - العمل المتواصل والدؤوب من طرف المدربين في مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم الخاصة وذلك باستخدام أساليب متغيرة للاعبينهم في عملية الإرشاد النفسي وفي ضوء النتائج أوصى الباحث:

1 - إدراك أهمية محددة التحضير النفسي كعامل أساسي بإعطائها العناية الكاملة في عمليات التحضير النفسي الرياضي.

2- عقد دورات تدريبية وذلك بإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في الإعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية.

3 - إعطاء أهمية وعناية كاملة لتكوين المدربين في سيكولوجية الرياضي لان مشاكل اللاعبين النفسية عديدة حيث يؤدي بعض التكوين إلى إمكانيات كبيرة في حل المشاكل النفسية التي يعاني منها الرياضي.

الكلمات الدالة: التحضير النفسي - المنافسة الرياضية - الفئة العمرية - كرة القدم.

Summary:

This study aimed to highlight the importance of psychological preparation

for the football players during athletic competition (15 17 years category), and take some of the technical and scientific aspects associated with the process of psychological preparation during athletic competition for these circumstances age group, and to achieve this is the use of descriptive and analytical approach to the appropriateness of the nature of the study, and We adopted it on a questionnaire prepared for the purpose of the study, and applied to a sample of 54 players representing three sports clubs are active on the state of Algeria Association standard of 16 total Gym, and hired a researcher following statistical means: percentage, Ka squared test, the researcher obtained the following results take into account the different coaches for individual differences among their athletes during the psychological preparation sports operations

continuous work and hard work by the coaches to help players in solving their own problems using variable methods to their players in the counseling process In light of the findings, the researcher recommended

recognize specific psychological preparation as a key factor by giving full attention to the psychological importance of preparation sports operations

holding training courses by creating a specialized formation for football coaches in the psychological preparation and training on the psychological skills centers. The importance of giving full attention to the training of trainers in sports psychology because many players psychological problems where some configuration leads to great potential in solving psychological problems suffered by the athlete.

Key words: psychological preparation competitive sports the age group football

مقدمة: إن مفهوم الرياضة في القديم كان مقتصرًا على القيام بتمارين بدنية من خلال تسابق الأفراد فيما بينهم في التدريب من الناحية البدنية ليتمتعوا بصحة جيدة، أي أنها كانت تستعمل للترفيه والتسلية وقضاء الوقت فقط، ثم بعد ذلك أخذت الرياضة بثنتى أنواعها طابعا تنافسيا إذ أصبحت كل الفرق الرياضية تعتمد على التدريب البدني والتنويع في طريقة التحضير الجيد للمنافسات و الدورات المقررة، إلا أنه في كثير من الأحيان تجد معظم الفرق الرياضية واللاعبين أنفسهم صعوبات في تفسير أسباب الهزيمة مع تقارب أو تساوي المستوى مع الفريق الخصم في الرياضات الجماعية، لذلك أنشأت عدة معاهد في دراسة الرياضة وفروعها لإيجاد الأسباب المؤدية لذلك، وتحديد الأسباب بدقة باختلاف أنواعها

* جامعة البويرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.



ولذلك أكد العلماء أن التحضير البدني الجيد لا يكفي لوحده لكسب المباراة ، فقد أكدوا انه هناك الجانب النفسي الذي بلعب دورا كبيرا ، أي الفريق المحضر نفسيا أحسن من الآخر وهو الذي يفوز ، وقد قاموا بعدة تجارب أثبتت أن الإعداد النفسي للمباراة يعتبر هاما جدا في تحديد نتيجتها.

لقد أصبح بذلك التحضير النفسي له أسس وركائز دقيقة يقوم عليها وعوامل مختلفة تؤثر فيه إما إيجابيا أو سلبيا ، ولعل ما يعرقل المدربين بصفة عامة و اللاعبين بصفة خاصة في تحقيق الأداء الجيد والرفع من مستواهم إلى أعلى المراتب هو وجود إشكال كبير في التحكم بالمتغيرات المتعلقة بالتحضير النفسي ، ويعتبر التحضير النفسي كل مركب من جملة مكونات ، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات ، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأنها المباشرة على مردود الرياضي(1).

ويرى الدكتور حنفي محمود مختار : أن التحضير النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية والوصول إلى أعلى المستويات(22).

ولقد قسمنا بحثنا هذا إلى جانبين ، جانب نظري وجانب تطبيقي ، يحتوي الجانب النظري على ثلاثة فصول ، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى مفهوم التحضير النفسي ومحددات عملية التحضير النفسي ، بعدها انتقلنا إلى الفصل الثاني الذي تكلمنا فيه عن كرة القدم والمبادئ الأساسية لكرة القدم وكذلك تكلمنا عن المرحلة العمرية صنف أشبال (15-17) سنة وفي الفصل الثالث تكلمنا عن المنافسة الرياضية التي تطرقنا فيها إلى تعريف المنافسة الرياضية وأنواعها والهدف منها ، أما الباب الثاني للبحث ، فقد تضمن الجانب التطبيقي ، الذي يحتوي بدوره على فصلين ، الفصل الأول منه تطرق فيه الباحث إلى منهجية البحث وتتضمن كل من: المنهج المتبع ، مجتمع الدراسة ، عينة البحث ، الدراسة الاستطلاعية ، مجالات وإجراءات البحث ، صعوبات البحث ، الأدوات والوسائل الإحصائية المستعملة ، أما الفصل الثاني فقد تضمن عرض ومناقشة نتائج الاستبيان ، مقارنة النتائج بفرصيات البحث ، أهم النتائج المتوصل من خلال البحث.

1 . إشكالية البحث: غالبا ما ترتبط المنافسات الرياضية بظهور بعض السلوكيات لدى اللاعبين أو الأندية سواء كانت سلوكيات مقبولة اجتماعيا كالرغبة

(1) أسامة كامل راتب تدريب المهارات العقلية - ط1. مصر . دار الفكر العربي: 2000. ص4.

(2) حنفي محمود مختار. التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم. مصر. دار الفكر العربي: 1998. ص5.

في الفوز أو تحطيم أرقام قياسية يبذل أقصى مجهود بدني وتقني وتكتيكي وذهني أو سلوكيات غير لائقة تماما كالسلوك العدواني وخصوصا إذا ما تكلمنا عن الفئات الصغرى والتي نريد أن نصنع منهم نجوما للغد وأن نشئهم على الأخلاق الرياضية والتنافسية الحميدة .

إن النقاش حول موضوع الرياضة والمنافسة الرياضية يدور حول وجهة نظر متناقضة فالرأي الأول يرى بان النشاط الرياضي التنافسي هو وسيلة تفيس وتفرغ للعدوانية إذ يرى سينغ أن الرياضات التنافسية تفيد الصحة العقلية وسكينة النفس وتستطيع معالجة الحقد الفطري والعدوانية والجريمة والعنف عن طريق المنافسة ، ويرى الرأي الآخر بأن النشاط الرياضي التنافسي يغذي روح العدوانية لدى الرياضيين بسبب الصراع الموجود بين خصمين يطمح إلى نفس النتيجة تجدر الإشارة إلى إن العدوان يختلف حسب نوع الرياضة فهناك ما هو مقبول رياضيا واجتماعيا وهناك ما هو غير مقبول.

بالرغم من أن رياضة كرة القدم تخضع لنظام أخلاقي متبع يتمثل في احترام الغير والتخلص من النوايا السيئة والرزانة والثقة في النفس والسيطرة على الذات إلا أنها بسبب الشروط التي تفرضها المنافسات في عصرنا الحالي وسيطرة الفكر البراغماتي المادي المبني على أساس تحقيق النتائج مهما كان الثمن والوسيلة على حساب المبادئ والقيم التي تتميز بها قوانين المنافسات الرياضية.

إذا ما افترضنا أنه قد اعتدنا على النتائج السلبية في لعبة ككرة القدم فلماذا ظهور السلوكيات الخطيرة والمنافية للأخلاق الرياضية في الآونة الأخيرة بشكل كبير وأصبح مشكلة تطرح بشدة خصوصا في المنافسات ، وانطلاقا من المبدأ الغائي الذي يرى بأن لكل سبب مسبب فإنه من خلال ما لاحظناه على البرامج التدريبية لهذه الرياضة أن اغلب المدربين يعتمدون في برامجهم التدريبية على الجوانب البدنية والتقنية والتكتيكية ويهملون إهمالا تاما الجوانب النفسية ويعتبرونها فطرية لدى الرياضي وليست بحاجة إلى تحضير خاص وذلك لجهل الأغلبية منهم لعمليات الإرشاد النفسي الرياضي وخصوصا مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي ومدى نجاعتها في معالجة مثل هذه الظواهر خصوصا إذا ما تعلق الأمر بالفئات الصغرى مثل صنف 15 - 17 سنة والتي هي من أهم المراحل في النمو المتكامل للرياضي. ومن كل هذا التساؤل العام للدراسة على النحو التالي:

ما مدى أهمية التحضير النفسي للاعب كرة القدم خلال المنافسة الرياضية (صنف 15 - 17 سنة) ؟ .

ومن هنا نطرح التساؤلات التالية:

- * هل للأداء الجيد للاعب كرة القدم علاقة بالتحضير النفسي الرياضي؟.
- * كيف يؤثر التحضير النفسي الرياضي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم لصنف 15 - 17 سنة خلال المنافسة؟.
- * ما مدى الاهتمام الذي يوليه لاعبو كرة القدم للتحضير النفسي خلال المنافسة؟.

2. فرضيات البحث:

أ - الفرضية العامة: يكتسي التحضير النفسي للاعب كرة القدم صنف 15 - 17 سنة أهمية بالغة خلال المنافسة الرياضية.

ب - الفرضيات الجزئية:

- * التحضير النفسي الرياضي يساعد في استقرار أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.
- * التحضير النفسي الرياضي يساهم في بناء الثقة بالنفس وتماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.
- * لاعبي كرة القدم فئة 15 - 17 سنة يولون اهتمام للتحضير النفسي خلال المنافسة الرياضية.

3. أسباب اختيار الموضوع : تكمن أسباب اختيار موضوع بحثنا فيما يلي:

- نقص الدراسات والبحوث التي تناولت مواضيعها مثل هذا الموضوع.
- نود من خلال هذا الموضوع إبراز مدى أهمية التحضير النفسي للاعب كرة القدم فئة (15 - 17 سنة) خلال المنافسة الرياضية.
- نسعى من خلال اختيارنا لهذا الموضوع تحقيق بعض الأهداف في مجال تكويننا والتي تعتبر مسعى كل باحث .
- نسعى إلى اكتشاف بعض الحقائق التي تحيط بعملية التحضير النفسي للاعب كرة القدم لهاته الفئة العمرية وعمل المدرب كشخصية تتقصر دور المحضر النفسي .
- محاولة الوقوف على بعض جوانب القصور المرتبطة والتي تحيط بعملية التحضير النفسي في المجال الرياضي وبالخصوص كرة القدم فئة الناشئين.

4. أهمية البحث: تنبع أهمية البحث من أهمية الموضوع الذي نتناوله في دراستنا وهو أهمية التحضير النفسي للاعب كرة القدم خلال المنافسة الرياضية

(صنف 15 - 17 سنة) في تحقيق النتائج الرياضية وتماسك الفريق ، والذي يجب إعطاؤه أهمية بالغة في إعداد وتحضير البرامج الشبانية والذي ينعكس على دور المدرب الكفاء والناجح.

- إبراز مكانة وأهمية الكفاءة المهنية والعلمية للمدرب ودورها في إعداد وتكوين البرامج الشبانية في كرة القدم.

- إبراز القيمة العلمية والعملية لعملية التحضير النفسي.

- الوقوف على بعض الحقائق المهنية والعلمية لعمل المدرب الرياضي في عملية التحضير النفسي وعلاقتها بتحقيق النتائج خلال المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم فئة 15 - 17 سنة.

5. أهداف البحث : يهدف بحثنا بالأخص إلى ما يلي:

- إبراز أهمية التحضير النفسي للاعبين كرة القدم خلال المنافسة الرياضية (صنف 15 - 17 سنة) في تحقيق النتائج الرياضية وتماسك الفريق.

- الإحاطة ببعض الجوانب الفنية والعلمية في عملية التحضير النفسي وإعداد وتكوين البرامج الشبانية في كرة القدم ومدى مطابقتها للأسس العلمية والتربوية في مجال التدريب الرياضي.

- معرفة الفروق الموجودة في الأساليب العلمية وطرق التحضير النفسي في مجال التدريب الرياضي ومدى مساهمتها للتطور العلمي في المجال التربوي والرياضي.

- الوقوف على بعض الجوانب التربوية والفنية لعمل المدرب الرياضي وبعض المشاكل والنقائص في الميدان والمجال الرياضي المتخصص فيه.

6. تحديد المصطلحات والمفاهيم الأساسية للبحث:

1.6. تعريف التحضير النفسي:

* **اصطلاحاً:** هو مجموعة من المناهج التي تهدف إلى خلق حالة نفسية ملائمة من أجل تحقيق أفضل النتائج(1).

* **إجرائياً:** هو مختلف الوسائل التي بتطبيقها يمكن خلق حالة من التناغم والتوافق النفسي داخل الفرد نفسه وداخل مجتمعه عن طريق مختص في التحضير النفسي.

(1) أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي. مصر ، دار الكتاب للنشر: 1994. ص 162.

2.6. تعريف التحضير النفسي الرياضي:

❖ **اصطلاحاً:** هو مجموعة من الإجراءات العلمية التربوية المحددة سلفاً عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعاً للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة ، واستعدادات الرياضي وبروفيله النفسي من جهة أخرى ، وبذلك بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهاراته العقلية وسماته الانفعالية لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس من أجل استطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الانجاز الرياضي(1).

❖ **إجرائياً:** هو مجموعة التطبيقات العلمية التربوية الهادفة لإعداد الرياضي من الناحية النفسية من أجل تقوية الروح المعنوية والقدرة على التعامل الجيد مع الظروف والمتغيرات التي تحيط بالممارسات الرياضية سواء خلال التدريب أو المنافسة.

3.6. تعريف كرة القدم:

* **اصطلاحاً:** كرة القدم هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين كل فريق يضم 11 لاعبا وتلعب هذه اللعبة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد أو المطاط ، وتدوم المباراة 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين ، كل شوط يدوم 45 دقيقة ، وهناك فترة للراحة تدوم 15 دقيقة ويحاول كل فريق تسجيل أهداف في شبكة الخصم والحفاظ على شبكته نظيفة.

* **إجرائياً:** هي اللعبة الأكثر شعبية في العالم ممارسة وجماعية تلعب على أرضية مستطيلة الشكل ، تلعب عن طريق فريقين متكونين من 11 لاعبا لكل فريق على أرضية الملعب لمدة 90 دقيقة في شوطين يمكن تمديدها إلى 120 دقيقة ، لها قوانين وهيئات مختصة بها ، وبطولات ودورات وطنية ، إقليمية ، عالمية(2).

4.6. تعريف المنافسة الرياضية:

❖ **اصطلاحاً:** هو صراع بين فردين أو بين مجموعتين من الأفراد للوصول الهدف المسطر(3).

(1) أحمد أمين فوزي : نفس المرجع ، ص 162.

(2) رومي جميل. كرة القدم. ط6. لبنان ، دار الفانس : 1986. ص50.

(3) Norbert Sillamy. dictionnaire usuel de psychologie.- édition. _ bordas. _ France.

♦ **إجرائيا:** هو الصراع أو التحوار البدني ، المهاري ، الخططي في الإطار الرياضي للنشاط الرياضي الممارس الذي يكون بين فردين أو مجموعتين من أجل الوصول إلى الأهداف المسطرة وتحقيقها.

7. الدراسة الاستطلاعية:

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث ، وحتى تتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة وذلك من أجل الإلمام و الإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا ، وذلك من خلال التعرف على طريقة معاملة المدرب للاعبين أثناء الحصص التدريبية ، ومعاملة اللاعبين في ما بينهم ومعرفة مكان ووقت التدريبات ، وأيضا من أجل معرفة وتحديد الأسئلة التي سنطرحها والجوانب التي سنغطيها من خلال الاستبيان الذي سنوزعه للاعبين ، والفرق التي قمنا بزيارتها هي: النجم الرياضي بودواو ، اتحاد حسين داي ، نادي الرغاية .

ونظرا لأهمية موضوع بحثنا ودقته والجوانب المراد دراستها ، والتي تتطلب منا جهد كبير واجتهاد مقنن حسب الإمكانيات المتوفرة لدينا ، بالإضافة إلى الخصائص التي تتميز بها عينة البحث ، جاءت الدراسة الاستطلاعية على النحو الآتي: قمنا في بداية الأمر وبعد اختيار موضوع الدراسة وتحديد المشكلة ثم صياغة الفرضيات والعينة التي سنجري عليها الدراسة ، بدراسة ميدانية استطلاعية على بعض النوادي الرياضية للاطلاع على عمل بعض المدربين ، وكانت لنا لقاءات مع بعض المدربين وطرح بعض الأسئلة عليهم بخصوص عملية التحضير النفسي وخصوصا مع الفئات الناشئة ، والغرض منها هو إيضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة .

ثم بعد ذلك تلتها زيارات ميدانية إلى مقر رابطة ولاية الجزائر لكرة القدم وكان لنا نقاش مع رئيس الرابطة الذي أمدنا ببعض المعلومات والإحصاءات المتعلقة بتوزيع وتقسيم النوادي الرياضية في البطولة ، وعدد الأندية والمدربين القائمين على إعداد فئات الناشئين 14 - 17 سنة ، وكان لنا لقاء مع بعض رؤساء والمدراء الفنيين لبعض الأندية وأجرينا معهم مقابلات شخصية وطرحنا عليهم بعض الأسئلة التي تقرننا نوعا ما من فهم مشكلة البحث ، قمنا بعد ذلك بصياغة أسئلة على شكل استبيان لغرض تقصي الحقائق والاطلاع على واقع عملية التحضير النفسي وإعداد الناشئين وتكوينهم ، وعمل المدربين وطبيعة هذه العلاقة.



قمنا بتوزيع استمارة الاستبيان على 07 مدرّين قمنا باسترجاعها ، ثم بعدها بأيام وزعنا الاستبيان على عينة البحث كمرحلة نهائية ، واستنتجنا أن الإجابة على الأسئلة كانت بصدق وثبات من طرف أفراد عينة البحث .

8. المنهج المتبع: يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد و الأسس التي تم وضعها من اجل الوصول إلى الحقيقة ويختلف منهج البحث باختلاف المواضيع المعالجة ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية(1).

من خلال المشكلة المطروحة في هذا البحث ، فإن المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة وتكون أهمية هذا المنهج في أنه يعطي للباحث فهما أفضل للظاهرة موضوع البحث حتى يتمكن من تحقيق تقدم كبير في حل المشكلة ، ومعرفة طبيعة الظاهرة وتحليلها والتعرف على العلاقات بين مكوناتها ، و الآراء حولها والاتجاهات نحوه وكذلك العمليات التي تتمنها و الآثار المترتبة عنها ، ويرى "إخلاص محمد عبد الحفيظ" و"مصطفى حسين باهي" إلى أن هذا المنهج - الوصفي - لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها ، إنما يمتد على ما هو أعد لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات وهو أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، لقد قمنا بوصف الظاهرة ومتغيراتها من كل الجوانب ، كما حاولنا البحث على العلاقة القائمة بين التحضير النفسي ولاعبي صنف أشبال 15 - 17 سنة المرتبطة بالمنافسة عند لاعبي كرة القدم.

9. عينة البحث: يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث ، إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي سيستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها ، هل سيأخذها عينة واسعة وممثلة أم عينة محددة؟ هل سيطبق دراسته على كل الأفراد أم يختار قسما منهم فقط؟(2) .

إن الاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي الذي اشتقت فيه و لتحديد العينة عدة مميزات فهي توفر الوقت و الجهد و المال. كما أن العينة هي مجموعة من الأفراد يبين الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من مجتمع أصلي وتكون ممثلة له تمثيلا صادقا(3).

(1) محمد حسن علاوي علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة ، دار الفكر العربي: 2002 - 83.
(2) ذوقات عبيدات ، عبد الرحمان عدس ، كايد عبد الحق ، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، ط 7 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2001 ، ص 99.
(3) إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي.- مرجع سابق ، 2000. ص 192.

* **خطوات اختيار العينة:** لقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية من بين أندية كرة القدم لرابطة ولاية الجزائر ، والتي تحتل ترتيبا جيدا في البطولة وتمتلك منشآت جيدة وذات مستوى وتطور ملحوظ ، كما اعتمدنا في اختيارنا على الأندية الأقرب والتي تسهل عملنا ، ولقد وقع اختيارنا على ثلاثة نوادي هي: النجم الرياضي بودواو ، اتحاد حسين داي ، نادي الرغاية.

10 . مجتمع الدراسة: إن مجتمع البحث يعني جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها البحث ، فالباحث الذي يعد بحثه في دراسة ظاهرة أو مشكلة ما ، فإنه يحدد جمهور بحثه أو مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها(1). إن مجتمع الدراسة يمثل أفراد الفئة التي نريد إجراء الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المتبع والمناسب لهذه الدراسة ، فكان المجتمع الأصلي للبحث: لاعبو كرة القدم صنف 14 - 17 سنة الناشطون في رابطة ولاية الجزائر ، ومن خصائصه أنه:

- يشمل لاعبي كرة القدم في رابطة ولاية الجزائر.

- يشمل لاعبي صنف 14 - 17 سنة في كرة القدم.

- اللاعبين الذكور فقط.

11 . أدوات البحث: قصد إيجاد حلول لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات ، لزم علينا إتباع طرق علمية للدراسة ، واستخدام مجموعة من الأدوات لجمع المعلومات والبيانات التي تخدم موضوع البحث ، ومجموعة من الوسائل الإحصائية لتحليل المعطيات والنتائج التي سنحصل عليها ، حيث تم استخدام الأدوات والوسائل التالية:

1.11 . الدراسة النظرية: التي يصطلح عليها ب" الببليوغرافيا" أو المادة الخبرية ، حيث تم الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب ، مذكرات ، مجلات ، جرائد رسمية ، في جمع المعلومات التي لها صلة وعلاقة بموضوع الدراسة.

2.11 . المقابلة الشخصية : ولقد كانت لنا مقابلات شخصية مع رئيس رابطة ولاية الجزائر لكرة القدم ، مقابلات مع بعض المدراء الفنيين الرياضيين للأندية الرياضية ، وكان موضوع هذه المقابلات مجموعة من الأسئلة تتمحور حول عمل المدربين القائمين على عملية إعداد وتكوين الفئات الناشئة 15 - 17 سنة ورأيهم حول النتائج المحصل عليها في مجال الإعداد والتكوين ، والمستوى العلمي

(1) ذوقات عبيدات ، عبد الرحمان عدس ، كايد عبد الحق: نفس المرجع ، ص99.

والمهني للمدرسين والأسلوب المهني ونوعية البرامج التدريبية المنتهجة ومدى تحقيقها للأهداف المسطرة .

11.3. الاستبيان: تحتوي استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين على مجموعة من الأسئلة ، تمت صياغتها لإيجاد حلول لمشكلة البحث تبعا للمنهج العلمي الذي اتبعناه في هذه الدراسة ، وقد تم تصميم هذا الاستبيان وصياغة الأسئلة والعبارات وكتابتها استنادا إلى آراء وتوجيهات الخبراء المحكمين وبعض الأساتذة الدكاترة المختصين في المجال التربوي والرياضي بما يتماشى مع موضوع وإشكالية البحث وفروضة. ولقد احتوى الاستبيان في مضمونه على عبارات في شكل أسئلة عددها (18) سؤال ، منها (04) أسئلة مغلقة ، (02) سؤال مفتوح ، و(12) سؤال من النوع المغلق المفتوح. وتحتوي المقابلة الشخصية التي أجريناها مع المدراء الفنيين الرياضيين على مجموعة من الأسئلة عددها (11) سؤال ، منها (02) سؤال مفتوح ، و(09) أسئلة من النوع المغلقة المفتوحة.

12. مجالات البحث :

12.1. المجال الزمني: تم توزيع استمارات الاستبيان على أفراد العينة في الفترة الممتدة ما بين 22-03-2014 إلى 29-03-2014 وتم استرجاعه بعد 05 أيام ، أما فيما يخص المقابلة الشخصية فقد تم إجراؤها مع بعض المدراء الفنيين الرياضيين المسؤولين على مستوى الأندية في فيفري 2014 كما كانت لنا مقابلة مع رئيس رابطة ولاية الجزائر لكرة القدم في مارس 2008 .

12.2. المجال المكاني: لقد أجريت الدراسة الميدانية ، على مستوى الملاعب التي تتدرب فيها الأندية الرياضية التابعة لرابطة ولاية الجزائر وهي كالتالي: الملعب البلدي بودواو ، ملعب الرعاية ، ملعب أحسن الزيوي حسين داي. أما فيما يخص المقابلات التي أجريناها مع المدراء الفنيين الرياضيين ، فقد تمت على مستوى مقر الأندية المذكورة أعلاه ، وعلى مستوى مقر رابطة ولاية الجزائر لكرة القدم.

13. الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

♦ **الصدق:** يتم حساب درجة صدق الأداة المستعملة من أجل التأكد الاختبار يقيس ما وضع لقياسه و قد تحصلنا على درجة الصدق الاستبيان.

♦ **الموضوعية:** لقد تم قياس موضوعية الاستبيان عن طريق عرضه على بعض الخبراء المحكمين من أجل تحكيمه وإفادتنا بكل المعلومات المتوفرة

والملاحظات فيما يخص إضافة أو حذف أو تعديل في بعض العبارات ، وقد تقيد الباحث بملاحظات وتوجيهات المحكمين.

14 . الوسائل والمعالجات الإحصائية: إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ودالة تساعدنا على التحليل والتفسير والحكم ، لقد تمت المعالجة الإحصائية للنتائج من خلال جهاز الكمبيوتر (الحاسوب) وهذا بفضل اللجوء إلى برنامج إحصائي يتمثل في (spss.01.09) ، أما المعادلات الإحصائية المستعملة فهي:

الفاكرونيباخ: لقد تم حساب الفاكرونيباخ من أجل معرفة درجة ثبات درجة شبكة التقييم الذاتي للاستبيان الخاص بإحساس وشعور اللاعبين بعد التدريب على مهارة التحضير النفسي.

$$\frac{\text{مجم س}}{ن} = \text{النسبة المئوية: يرمز لها بـ : \%}$$

اختبار بيرسون (K^2): يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للاعبين ، لقد اعتمدنا خلال هذا البحث على عينة واحدة مكونة من 30 فردا ، ومنه ينبغي استعمال الصيغة المناسبة للمقارنة ، وذلك من خلال المقارنة بين التكرارات الحقيقية و التكرارات النظرية (المتوقعة).

$$\frac{2 \left(\text{ت.ح} - \text{ت.ن} \right)^2}{\text{ت.ن}} = K^2 \text{ يمثل}$$

القيمة المحسوبة من خلال الاختبارات.

ت.ح : عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية).

ت.ن : عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

يتم حساب عدد التكرارات النظرية (ت.ن) من خلال المعادلة التالية:

$$\text{ت.ن} = \frac{\text{ن}}{\text{و}}$$

يمثل ت. ن : عدد التكرارات النظرية ن : عدد أفراد العينة.
و: عدد الاختبارات الموضوعة للأسئلة.

15 . مناقشة ومقارنة النتائج بفرضيات البحث :

1.15 . مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى: من خلال الجداول رقم 02-01 - 03 - 04 - 05 والأشكال المبينة لها وبعد القيام بتحليلها واستخلاص النتائج منها والخروج باستنتاج لكل من العبارات 01 - 02 - 03 - 04 - 05 ومن خلال تحليل محتوى العبارة رقم 06 وجدنا أنه توجد عوامل تؤثر على اللاعبين خلال المنافسة فيصيبهم القلق ويتعرضون للضغوط النفسية ولذلك عن طريق تأثير مدربهم عليهم وإمدادهم بالنصائح والتحكم في انفعالاتهم ، وعن طريق استعمالهم لمهارات التصور العقلي والاستعداد النفسي وتوجيه جهدهم الفكري نحو أدائهم يستطيعون تقديم أداء جيد لمهاراتهم حتى الجديدة منها ما يساهم بتحقيقهم لنتائج جيدة خلال المنافسة ، ومن هنا وفي إطار حدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للفرق يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الأولى.

2. 15 . مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية: من خلال الجداول رقم 07 - 08 - 09 - 10 - 11 والأشكال المبينة لها وبعد القيام بتحليلها واستخلاص النتائج منها والخروج باستنتاج لكل من العبارات 07 - 08 - 09 - 10 - 11 ومن خلال تحليل محتوى العبارة رقم 12 وجدنا أن اللاعبين يستطيعون التحكم في انفعالاتهم وتركيز الانتباه على مجريات المنافسة حتى في حالات الخسارة كما أنهم لا يعيرون اهتماما لتعليقات الجماهير وكلامهم المسيء وأنهم يعتقدون أن تحقيق الفوز يعتمد على تركيزهم ومدى استعمالهم لمهاراتهم ومن هنا وفي إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للفرق يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الثانية.

3. 15 . مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة: من خلال الجداول رقم 13 - 14 - 15 - 16 - 17 والأشكال المبينة لها وبعد القيام بتحليلها واستخلاص النتائج منها والخروج باستنتاج لكل من العبارات 13 - 14 - 15 - 16 - 17 ومن خلال تحليل محتوى العبارة رقم 18 وجدنا أن اللاعبين يقررون الأجزاء والأعمال التي سيقومون بها مستقبلا ويتخذون أهدافا لتنفيذها في المستقبل من خلال اشتراكاتهم في المنافسة وأنه يهتمهم التحسن في مهاراتهم وبالتالي يسعون إلى تحسين أدائهم وتقليل انفعالاتهم من خلال تدريبات إضافية. ومن هنا وفي إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للفرق يمكننا القول أنه قد تحققت

الفرضية الثالثة.

❖ مقارنة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	* التحضير النفسي الرياضي يساعد في استقرار أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	* التحضير النفسي الرياضي يساهم في بناء الثقة بالنفس وتماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	* لاعبي كرة القدم فئة 15 - 17 سنة يولون اهتماماً للتحضير النفسي خلال المنافسة الرياضية.	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	* يكتسي التحضير النفسي للاعبين كرة القدم صنف 15 - 17 سنة أهمية بالغة خلال المنافسة الرياضية.	الفرضية العامة

من خلال الجدول يبين لنا أن فرضيات البحث الثلاثة التي وضعها الباحث كحلول لمشكلة البحث قد تحققت ، وهذا ما أثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للاعبين والمقابلة التي أجريناها مع المدراء الفنيين الرياضيين ، والمبينة نتائجها في الجداول رقم (39) (40) (41) (42) ومنه نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت ، والتي مفادها أنه يكتسي التحضير النفسي للاعبين كرة القدم صنف 15 - 17 سنة أهمية بالغة خلال المنافسة الرياضية.

❖ **الاستنتاج العام:** من خلال ما درسنا في موضوعنا هذا وما تناولناه من خلال الجانبين النظري والتطبيقي والدراسات الميدانية توصلنا إلى الاستنتاجات التالية والتي نرى أن لها أهمية كبيرة وهي:

- مراعاة مختلف المدربين للفروق الفردية بين لاعبيهم أثناء عمليات التحضير النفسي الرياضي.

- العمل المتواصل و الدعوب من طرف المدربين في مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم الخاصة وذلك باستخدام أساليب متغيرة للاعبين في عملية الإرشاد النفسي.

- يجب على المدربين في المجال النفسي أن يباشروا مهام عملية التحضير النفسي وتلقينهم للمعلومات الخاصة بنفسية الرياضي ابتداء من التدريبات وانتهاء بالمنافسة.

- يجب على المدربين أن يساعدهم أخصائي نفسي رياضي في عملية التحضير النفسي لأن مقدرة المدرب في المجال النفسي الرياضي لا تكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات ولأن الأخصائي النفسي يكون على علاقة جيدة مع اللاعبين.

- ضرورة التمتع بالمقدرة على استعمال الأساليب الحديثة أثناء القيام بعملية



التحضير النفسي بسبب أن الضغوط النفسية تعددت خلال المنافسات وهذا ما تعكسه الوسائل التقليدية المعتمدة من طرف المدربين في تحضيرهم النفسي.

- اعتماد المدربين واستخدامهم للمهارات النفسية والعقلية أثناء التدريبات و المنافسة يجب أن يكون بصورة متواصلة وفعالة مع اللاعبين ومراعاة خصائصهم العمرية.

- من خلال إطلاعنا على إجابات اللاعبين الخاصة بمدى التقييد بتنفيذ المهارات النفسية تبين لنا أنهم يعلمون أن التحضير النفسي يحتوي على مهارات نفسية يجب تعلمها والتدرب عليها واستخدامها خلال المنافسة.

- الاهتمام بتطوير وتنمية القدرات النفسية المتعددة بصورة مستمرة ومتواصلة لدى اللاعبين.

- الاقتناع بأن التحضير النفسي الرياضي الجيد يعود بالإيجاب على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة خصوصا صنف الأشبال 15- 17 سنة.

◆ خاتمة:

من خلال ما تطرقنا إليه في دراستنا تبين لنا أن التحضير النفسي الرياضي حديثا يستلزم توافر شروط أساسية لقيامه وهذه الشروط متمثلة في المحددات المعتمدة عليها في التحضير النفسي لبناء لاعبين ذو مستوى عالي ورفيع ، وهذه المحددات في وقتنا الحالي تعتبر جزءا هاما لا يتجزأ من التحضير العام بحيث أن كل من المسؤول الذي يقوم بالتحضير الرياضي نفسيا أو اللاعبين أنفسهم يجب أن يتوفروا على آليات مرتفعة لتحقيق العمليات المتعددة للتحضير النفسي على أحسن وجه ، ولقد جاءت هذه الدراسة المتواضعة للتأكيد على واقع محددات التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط ما بين 14- 17 سنة.

لقد توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى أن هناك اهتمام كبير من طرف المدربين في مراعاة الفروق الفردية بين لاعبيه أثناء عملية التحضير النفسي ، ولكن مراعاة هذه الاختلافات والفروق لا يمكن أن يأتي مفعوله الكامل على اللاعب بسبب نقص التكوين في مجال علم النفس الرياضي من طرف المدربين ويتجلى ذلك من خلال نقص معارفهم وتكوينهم حول طبيعة نفسية الرياضي من جهة وعدم وجود أخصائي نفسي مختص في علم النفس الرياضي الذي له معرفة دقيقة في كيفية رفع المؤهلات والقدرات النفسية للرياضي ونقص الاهتمام في استعمال الأساليب والوسائل العلمية الحديثة من جهة ثانية.

كما استنتجنا أن اللاعبين يستعملون المهارات النفسية بمختلف أنواعها مثل

تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس ، التصور الذهني ، إدارة الضغوط النفسية ... الخ لكن ينسب متذبذبة وناقصة لا تسمح للوصول إلى مستوى عالي للأداء رغم كونها القاعدة الأساسية للتحضير النفسي للمنافسة. كما توصلت هذه الدراسة إلى أن الركائز المعتمدة عليها في التحضير النفسي منها ما أعطي له الأهمية اللازمة ومنها التي مازالت حبيسة الشعارات البعيدة عن الموضوعية.

❖ المصادر والمراجع:

❖ المراجع:

- 5- أحمد أمين فوزي. مبادئ علم النفس الرياضي مصر ، دار الكتاب للنشر: 1994.
- 6- أحمد بسطويس. سباقات المضمار ومسابقات الميدان مصر ، دار نشر المعارف: 1998.
- 7- أحمد سليمان روبي. الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي. مصر ، دار الفكر العربي: 1996.
- 8- أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي ط 2 مصر ، دار الفكر العربي: 1997.
- 9- أسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية مصر ، دار الكتاب للنشر: 1995.
- 10- أسامة كامل راتب. قلق المنافسة - ضغوط التدريب - احتراف الرياضي. ط 1 ، دار الفكر العربي: 1997.
- 11- إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي. طرق البحث العلمي والتحليل النفسي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. مصر ، دار الفكر العربي: 2000.
- 12- حامد عبد السلام زهران. علم النفس الطفولة والمراهقة. ط 5 مصر ، عالم الكتاب: 1995.
- 13- حنفي محمود مختار. التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم ط 1 مصر ، دار الفكر العربي: 1997.
- 14- حمدي عبد المنعم. بناء اختبار معرفي. ط 1 الأردن ، دار الفكر: 1983.
- 15- حسن عبد الجواد. كرة القدم. ط 2 لبنان ، مكتبة المعارف: 1984.
- 16- طلعت منصور. تنشيط نمو الطفل المجلد العاشر. الكويت ، مجلة علم الفكر: 1989. العدد 8.
- 17- موفق مجيد المولي. الإعداد الوظيفي لكرة القدم. ط 4 العراق ، كلية الرياضة "جامعة بغداد": 1996.
- 18- محمد حسن علاوي. علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية القاهرة ، دار الفكر العربي: 2002.
- 19- محمد عادل. التربية البدنية للخدمات الاجتماعية مصر ، دار النهضة العربية: 1995.
- 20- ميخائيل إبراهيم أسعد مشكلات الطفولة والمراهقة ط 2 لبنان ، دار الآفاق الجديدة: 1999.
- 21- معروف زيات خفايا المراهقة. ط 2 سوريا ، دار الفكر: 1996.
- 22- علي فهمي البيك ، عماد الدين العباس أبو زيد المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية: 2003.
- 23- عماد الدين العباس أبو زيد التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية - نظريات وتطبيقات ط 1 مصر ، منشأة المعارف: 2005.
- 24- قاسم حسن حسين. علم التدريب الرياضي. ط 1. مصر ، دار الفكر للطباعة: 1998.
- 25- جوليا بانتوني. التربية النفسية الحركية البدنية والصحية ، دار الفكر العربي: 1991.
- 26- ذوقات عبيدات ، عبد الرحمان عدس ، كايد عبد الحق ، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، ط 7 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2001.

علاقة مستوى الطاقة النفسية بعوامل الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة

القدم أكابر .

د . لزرق أحمد *

الملخص :

استهدفت الدراسة إلى التعرف على نوعية العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية و مستوى اللياقة البدنية والقدرات المهارية عند لاعبي كرة القدم صنف أكابر لفرق ولاية البويرة من خلال متغيري الخبرة الرياضية و مستوى المنافسة و كذلك التعرف على تأثير بعض المهارات النفسية على الطاقة النفسية و قد شملت عينة البحث على (48) لاعبا تم اختيارهم بطريقة عمدية موزعين بالتساوي على أربعة فرق من ولاية البويرة ، انتهج الباحث المنهج الوصفي من خلال إخضاع عينة البحث لمجموعة من الاختبارات البدنية المهارية والاستعانة بمقياس الطلاقة النفسية ، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين الطاقة النفسية و المهارات التقنية بالنسبة لمتغيري الخبرة و مستوى المنافسة فيما كانت هذه العلاقة سلبية بين الطاقة النفسية و الصفات البدنية بالنسبة لمتغير مستوى المنافسة ، وتم التأكيد على أن تأثير الطاقة النفسية على المهارات التقنية والصفات البدنية يكون وفق منحني خطي تصاعدي ، وعليه أوصى الباحث بضرورة مرافقة برامج التدريب الخاصة بالجوانب البدنية ، التقنية و الخططية ببرامج للتدريب على المهارات النفسية تكون محضرة من طرف المختص النفسي وبمشاركة من الإطار الفني للفريق ، إجراء دورات تكوينية لمدربي الفرق في معاهد التربية البدنية و الرياضية للتعريف بمدى أهمية الطاقة النفسية ودورها في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي للفرق.

الكلمات الدالة: الطاقة النفسية ، العوامل المشروطة للإنجاز الرياضي ، الإنجاز الرياضي .

Abstract :

This study aims to identify the quality of the relationship between psychological energy and conditioning factors of sport performance, under two variables Sports Experience and the level of competition and also to identify the impact of some psychological capacities on psychological energy. The

* معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - جامعة المسيلة -

researcher used the descriptive method on a sample of 48 players from four teams in the wilaya of Bouira. He based his research on the physical and technical tests and the measurement of psychic energy Osama Kamel and others, to process the data, the researcher used the correlation coefficient of Pearson, the results showed a significant positive relationship between psychological energy and technical skills for variables experience, level of competition, and showed a negative relationship between the EP and the physical qualities to the variable level of competition.

The researcher has succeeded in the end his investigative research, the following recommendations:

Supporting the physical training programs, techniques, and tactics by training programs on psychological abilities.

Integrate a specialist in the field of sports psychology in the technical staff of senior and youth players.

Note: L'EP psychological energy.

Key words: psychological energy, factors of sports performance, sports performance.

مقدمة : تعتبر كرة القدم الرياضية الأكثر شعبية في العالم ، فقد تجاوز عدد ممارسيها 250 مليون ، فيما فاق عدد المتابعين لمختلف منافستها الملايير ، ولقد عرفت في جميع المجتمعات بأنها نظام لإنتاج الفرحة والمتعة ومجال خلاق للموارد المالية ، وسيلة نجاح لأفراد الأسر المعوزة ، هذا ما دفع بالعديد من الباحثين والمختصين للبحث في مجالها من أجل الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي للفرق إلى أقصى الحدود الإنجاز الرياضي يمثل درجة التطور الممكنة لنشاط حركي رياضي مسجل في إطار معقد ، وهو مرتبط بمجموعة من العوامل منها اللياقة البدنية ، القدرات المهارية ، الخططية والعوامل النفسية (J. Weineck 1997). يعتمد تطور الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم على عمليات الإعداد المختلفة التي يتم التخطيط لها وفق الأسس العلمية المستمدة من مختلف العلوم الطبيعية والإنسانية ، والتي تساهم في تطوير اللياقة البدنية ، وتعمل على تنمية وتحسين المهارات الحركية والقدرات الخططية ، وهذا من خلال التدريب الرياضي الذي هو عملية تربية هادفة مبنية على أسس علمية تهدف إلى الوصول للاعب إلى التكامل في الإنجاز الرياضي ويتحقق ذلك من خلال تنمية وتطوير مختلف قدرات اللاعب البدنية ، المهارية والنفسية .

إن التحسن في المهارات النفسية يتبعه بلا شك تحسن في الإنجاز الرياضي



ككل. غير انه إذا دققنا أكثر فإن التحسن في المهارات يتبعه تحسن في الأداء البدني والتقني ، فاللاعب الذي يتميز بمهارات نفسية قوية ، يقبل بقوة على التدريبات ويستطيع تحديد مستواه ، أهدافه وطرائق الوصول إليها وهو ما يسمح له بإنقاص الجهد العصبي وتوزيع طاقته بصورة عقلانية على كامل وقت المنافسة ويساعده على الاسترجاع الجيد ، كما تكمن أهمية التدريب على المهارات النفسية في أنها تلعب دورا هاما في عملية التعلم الحركي بشكل عام ، وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية ، بالإضافة إلى إعداد اللاعب للمنافسة ، والقدرة على التنبؤ ، وأيضا تعمل على تطوير مستوى أداء المهارة .

إن الكثير من الدراسات تؤكد على أهمية التدريب العقلي في اكتساب المهارات الحركية والتي أجراها (1946) Beattre ، (1961) kelsey ، (1962) smith (1956) Egestron وهي تعد من ضمن الدراسات التي تؤيد أن تدريب المهارات النفسية له تأثير في رفع مستوى الأداء (محمد العربي شمعون ، 1996 ، ص 31) ، ويتفق كل من (Martens) و (Unestahil) 1987 على أن التدريب على بعض المهارات النفسية مثل الاسترخاء العضلي والعقلي والتصور العقلي وغيرها من المهارات العلية والنفسية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى وأن إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية التي تتطلب حالة من الطاقة النفسية الايجابية و التي تدعى بالطلاقة النفسية.

الطلاقة النفسية هي حالة من الخبرة الايجابية تحدث عندما يكون الفرد المؤدى مرتبطين كلياً بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية والتحديات المطلوبة للموقف كما أنها حالة يتطلع إليها صفوف الرياضيين وهي أيضا حالة يستطيع أن يستمتع بها اللاعب وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة ، إن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة تكون درجة استمتاعهم بالرياضة أكثر احتمالاً ولديهم خبرات انفعالية موجبة بالمقارنة بالرياضيين الذين لا يعيشون تلك الخبرة ومن ثم فكلما فهم المسئولون والمدربون حالة الطلاقة وكيف يشعر بها الرياضيين كلما كانوا أكثر قدرة على مساعدتهم على تحقيق المستوى المثالي لهذه الخبرة (حسن عبده ، 2001) ، كما يرى العديد من علماء النفس الرياضي أن وصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العالية يتأسس على دافعية الانجاز الرياضي والتي يقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى معين من مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية

والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق في مواقف المنافسة الرياضية (محمد حسن علاوي ، 2002).

تعتبر الطلاقة النفسية هي أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة وتكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة ارتفاع مصادر الطاقة النفسية الايجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية (أسامة كامل راتب ، 2004) ، الطاقة النفسية ترتبط بمجموعة من الخصائص اختلف المختصين في تحديدها منها تصنيف Lohr (1984) الذي ركز على الاسترخاء العقلي والبدني ، الثقة والتفاؤل ، التركيز ، وتصنيف Cohn (1991) الذي ركز على التركيز الأداء الآلي ، السيطرة على الانفعالات والاسترخاء البدني والعقلي لذلك فإن فهم كيف تؤثر الطاقة النفسية في الأداء الرياضي لا يتحدد بواسطة مستوى أو شدة الطاقة النفسية عالية أو منخفضة فقط ، ولكن تتحدد بالأخص من خلال معرفة مصادرها ، أو اتجاهها هل هو سلبي أم إيجابي (أسامة كامل راتب ، 2004).

يتطلب فهم طبيعة العامل النفسي المصاحب لأداء الرياضي الناجح معرفة التركيبية السيكولوجية والتي ترتبط بالأداء المثالي وتسهم في تحديد مستوى الأداء الفعلي ، و هذا راجع إلى الطفرة العلمية في إعداد اللاعب بدنياً ونفسياً وخطياً والعامل النفسي يظل المتغير الحاسم في الأداء سواء تدريبياً أو منافسة ، وأرجع الكثير من المدربين واللاعبين في تقاريرهم الذاتية أن حوالي من 40% - 90% من الأداء يرجع إلى العوامل العقلية (Kimiecik , J.C., & Stein G.L, 2002).

من المعروف أن اللاعبين على المستوى العالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم البدنية والمهارية والخطية إلا أن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية ، والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق هو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية ، إذ أن الأداء الأمثل والأفضل للاعب والفريق يكون بتكامل بين مستوى المهارات البدنية التقنية والخطية والنفسية ، غير أن العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء البدني والتقني للاعب يكتنفها الغموض بالرغم من أنه من الصعوبة تحديد مستوى الطاقة النفسية المرغوب فيها لكل رياضة ، أو مهام حركية ، فإنه يمكن إلقاء الضوء حول كيفية تأثير الطاقة النفسية الإيجابية والسلبية في الإنجاز الرياضي ، وتأسيساً على ما سبق تم طرح السؤال العام لإشكالية البحث:

- ما هي نوعية العلاقة بين الطاقة النفسية والعوامل المشروطة للإنجاز



الرياضي (البدنية والتقنية) عند لاعبي كرة القدم؟.

تساؤلات البحث :

- ما هي نوعية العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية والصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم؟
- ما هي نوعية العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية والمهارات التقنية عند لاعبي كرة القدم؟
- وفق أي منحى تؤثر الطاقة النفسية على بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم؟
- وفق أي منحى تؤثر الطاقة النفسية على بعض المهارات التقنية عند لاعبي كرة القدم؟
- ما هي نوعية العلاقة بين بعض المهارات النفسية و مستوى الطاقة النفسية عند لاعبي كرة القدم؟

. فرضيات البحث :

1.2. الفرضية العامة: تؤثر الطاقة النفسية على العوامل المشروطة للإنجاز الرياضي (البدني ، التقني) وفق متغيرات الخبرة الرياضية ومستوى المنافسة.

.الفرضيات الجزئية: توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية وبعض الصفات البدنية وفق متغيري الخبرة الرياضية ومستوى المنافسة عند لاعبي كرة القدم .

- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية وبعض المهارات التقنية وفق متغيري الخبرة الرياضية و مستوى المنافسة عند لاعبي كرة القدم .

- تؤثر الطاقة النفسية على الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم وفق منحى خطي تصاعدي .

- تؤثر الطاقة النفسية على بعض المهارات التقنية عند لاعبي كرة القدم وفق منحى خطي تصاعدي.

- توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين بعض المهارات النفسية و مستوى الطاقة النفسية عند لاعبي كرة القدم .

.أهداف البحث : أردنا من خلال هذه الدراسة التعرف على ما يلي:

- نوعية العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية وبعض الصفات البدنية والمهارات التقنية ايجابية كانت أم سلبية عند مستوى الدلالة $\alpha=0,05$.
- وجود اختلاف في تأثير الطاقة النفسية على بعض الصفات البدنية بين (التحمل الخاص ، القوة ، السرعة الرشاقة).

- وجود اختلاف في تأثير الطاقة النفسية على بعض المهارات التقنية بين (تنفيذ ضربة الجزاء التحكم في الكرة الارتكاز والتثقل بدون كرة).
- مدى تأثير متغيرات (الخبرة الرياضية ، مستوى المنافسة) على الرفع من درجة الارتباط بين مستوى الطاقة النفسية و الصفات البدنية و المهارات التقنية .
- تأثير الطاقة النفسية على مستوى الإنجاز الرياضي يكون وفق منحني "يو" المقلوب ، أم وفق منحني خطي تصاعدي.
- نوعية العلاقة بين مهارات (مواجهة القلق ، التحكم والسيطرة ، تركيز الانتباه الثقة بالنفس) والطاقة النفسية ايجابية كانت أم سلبية عند مستوى الدلالة $\alpha=0,05$.
- . أهمية البحث:** تجري فرقنا من القسم الوطني الأول والثاني تحضيرات مكثفة في الخارج بأموال طائلة ، في مراكز تحضير تتوفر على جميع الوسائل ، إلا أنه بعد انطلاق المنافسات يلاحظ على الكثيرين تذبذب في المردود البدني والتقني ، وتراجع في مستوى اللاعبين ، هذا ما يدفع بالمدرين إلى إعادة تخطيط تدريبات ذات حمولة أكبر للرفع من مستوى اللاعبين ، مما يؤدي إلى إصابة الكثيرين ، وقد يتعرض البعض إلى الإجهاد البدني والنفسي ، والتعرض لآثار التدريب الزائد ، في حين انه يكون سبب تراجع مستوى اللاعبين إلى عدم التحكم في الطاقة النفسية ومصادرها الإيجابية والسلبية هنا تكمن أهمية هذا البحث ونوجزها فيما يلي :
- إبراز أهمية التدريب على المهارات النفسية والتحكم في مصادر الطاقة الإيجابية والابتعاد عن مصادر الطاقة السلبية .
- إدماج التدريب على المهارات النفسية في برامج التدريب اليومية ، الشهرية ، السنوية ، ومرافقتها للتدريب البدني ، المهاري .
- إبراز دور التحكم في الطاقة النفسية في التخلص من الإجهاد البدني والنفسي وآثار التدريب الزائد .
- إبراز أهمية الطاقة النفسية في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي .

. إجراءات البحث:

1.4. المنهج المتبع في البحث: من أجل التوصل إلى اكتشاف حقيقة ميدانية متعلقة بماهية العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية و الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم ، اتبع الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي ، أي دراسة الموضوع من الناحية الوضعية وهي دراسة تسمح للباحث باكتشاف حقائق جديدة ، أو

التحقق من أخرى قديمة وأثارها والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وهذا بوصف الظاهرة و تشخيصها وتسليط الضوء على جوانبها المختلفة وجمع البيانات و النتائج للوصول إلى حل الإشكالية بإثبات الفرضيات أو نفيها.

2. 4. مجتمع وعينة البحث: مجتمع البحث في هذه الدراسة يتمثل في فرق ولاية البويرة لكرة القدم أكبر المنتمة لمختلف البطولات ومن هذا المجتمع تم استخراج عينة عمدية ممثلة في الجدول رقم 01 تمثلت في أربع فرق هي:
- فريق وفاق سور الغزلان المنتمي لبطولة مابين الرباطات وسط.
 - فريق اتحاد الأخضرية المنتمي بطولة الجهوي الأول وسط.
 - فريق شعبية البويرة المنتمي لبطولة الجهوي الثاني وسط.
 - فريق حمزاوية عين بسام المنتمي لبطولة الجهوي الثالث وسط.

العينة	السن	الكتلة	الطول	الخبرة
وفاق سور الغزلان	08,24	71	33,174	25,19
اتحاد الأخضرية	91,23	75,71	5,174	33,12
شعبية البويرة	75,22	5,71	25,173	33,11
حمزاوية عين بسام	91,21	16,71	175	91,8

جدول رقم 01: يمثل خصائص عينة البحث.

الجدول رقم 02 يبين لنا مدى تجانس عينة البحث من حيث الخصائص المرفولوجية ، معامل التجانس لمتغيرات العينة يقع بين 3+ و-3 مما يدل على تجانس أفرادها .

المتغيرات المدروسة	المتوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع)	معامل التجانس (م)
السن	23,375	,6553	,1560
الوزن	,35471	,6844	,0650
الطول	,271174	,0664	,0230

جدول رقم 02: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل التجانس لعينة البحث « 48

3.4. الاختبارات: تم إخضاع عينة البحث للاختبارات التالية:

1.3.4. الاختبارات البدنية:

- اختبار قياس التحمل الخاص للاتحاد الألماني لكرة القدم.
- اختبار (50 م) عدو من اقتراب (10م) (اختبار الفرق البرازيلية).
- اختبار الوثب العمودي Sergent test.
- اختبار الرشاقة Illinois Test d'agilité.

2.3.4. الاختبارات المهارية:

- اختبار التصويب على المرمى.
- اختبار عمل القدمين في الدفاع.
- اختبار التحكم في الكرة Test Akramov.

3. 3.4. مقياس الطلاقة النفسية:

وهو من تصميم د. أسامة كامل راتب ، د. منى مختار ، د. عمرواحمد ، يتضمن 72 سؤال موزعين بشكل غير متساوي على ستة محاور ستة هي: الثقة بالنفس ، تركيز الانتباه ، مواجهة القلق ، الاستمتاع ، التحكم والسيطرة ، آلية الأداء.

1.3.3.4. الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: إن استعمال أدوات بحثية لا يعرف صدقها يؤدي حتما إلى إضعاف قوة الدراسة ، فالأداة الصادقة هي التي تنجح في قياس ما وضعت من أجله وليس شيئا آخر ، ويشير مقدم عبد الحفيظ أن الصدق يعني أن الاختبار يقيس ما أفترض أن يقيسه ، وهنا كطرق كثيرة لتحديد الصدق (مقدم عبد الحفيظ ، 1993) ، قام الباحث باختبار صدق المحكمين وهذا بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المختصين.

استعمل الباحث طريقة التجزئة النصفية وهذا بتقسيم بنود المقياس إلى بنود زوجية وأخرى فردية و من ثم حساب معامل ثبات المقياس والذي كانت نتيجته 800, مما يدل على ثبات المقياس.

. الأدوات الإحصائية المستعملة :

- المتوسط الحسابي ، معامل التجانس ، معامل الثبات.
- برنامج

Xlstat : XLSTAT 7.5.2 _ Analyse en Composantes Principales (ACP)

.Coefficient de corrélation de Pearson.

5. عرض ومناقشة وتحليل الاختبارات البدنية والمهارية والنفسية لعينة البحث.

1.5. عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية والصفات البدنية لعينة

البحث حسب مستويات الطاقة.

الدلالة	الرشاقة	التحمل الخاص	السرعة	قوة الأطراف السفلى	الصفات البدنية الطاقة النفسية
دال	,0660	-0,001	-0,118	-0,003	168.141 نقطة (المستوى المنخفض)
دال	-0,216	-0,357	-0,311	0,255	185.169 نقطة (المستوى المعتدل)
دال	,5450	-0,110	-0,125	,0610	206.186 نقطة (المستوى العالي)

جدول رقم 03: يوضح العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية والصفات البدنية لعينة

البحث باستعمال معامل الارتباط بيرسون (ن=48) عند $\alpha = 0,05$

من خلال الجدول رقم 03 يتضح وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً بين مستوى الطاقة النفسية و قوة الأطراف السفلية بالنسبة للمستوى المتوسط و العالي فيما كانت سلبية و ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمستوى المنخفض من الطاقة ، وسجلنا بالنسبة للسرعة و التحمل الخاص علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية لجميع المستويات من الطاقة ، أما فيما يخص صفة الرشاقة فقد سجلنا علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية للمستويين المنخفض و العالي من الطاقة ، فيما كانت سلبية و ذات دلالة إحصائية للمستوى المتوسط ، هذه النتائج لا يمكن تفسيرها وفق منحني يو (أن أفضل أداء يحدث للرياضي عندما يكون يتمتع بدرجة متوسطة من الطاقة) أو مع الذين يقولون أن أفضل أداء يحدث للرياضي عندما يكون يتمتع بدرجة عالية من الطاقة (وفق منحني خطي تصاعدي) يمكن تفسير هذا بما يلي:

- وجود اختلاف في المستوى البدني للاعبين (الفروق الفردية).
- الاختلاف في مستوى التحضير البدني للاعبين (متغير مستوى المنافسة).
- انعدام التحضير النفسي والتدريب العقلي للفرق (عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية) .
- عدم التجانس في إمكانيات التحضير لفرق عينة البحث.
- عدم إمكانية إجراء الاختبارات البدنية والمهارية في نفس الضر و (اختلاف في نوعية أرضية الملاعب ترابية ، اصطناعية ، طبيعية).
- وبالتالي الفرضية الثالثة التي تقول: تؤثر الطاقة النفسية على الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم وفق منحني خطي تصاعدي غير محققة.

2.5. عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية والمهارات التقنية لعينة

البحث حسب مستويات الطاقة.

الدالة	مهارة الارتكازو التنقل بدون كرة	التحكم في الكرة	تنفيذ ضربة الجزء	المهارات التقنية الطاقة النفسية
دال	,1110	,1250	-0,206	168.141 نقطة (المستوى المنخفض)
دال	,2600	,2380	,1950	185.169 نقطة (المستوى المعتدل)
دال	,6650	,5650	,3700	206.186 نقطة (المستوى العالي)

جدول رقم 04: يوضح العلاقة الارتباطية بين مستوى الطاقة النفسية والمهارات التقنية

لعينة البحث باستعمال معامل الارتباط بيرسون (ن=48) عند $\alpha=0,05$.

من خلال الجدول رقم 04 يتضح وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية ومهارة تنفيذ ضربة الجزء للمستويين المعتدل والعالي ترتفع كلما ارتفع مستوى الطاقة النفسية ، فيما كانت درجة الارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية للمستوى المنخفض أما بالنسبة لمهارة التحكم في الكرة سجلنا علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية ارتفعت من المستوى المنخفض إلى المستوى العالي ، نفس الملاحظة لمهارة الارتكاز والتنقل بدون كرة التي سجلنا فيها درجة ارتباط ايجابية ذات دلالة إحصائية هذه النتائج تتفق مع طرحه أسامة كامل راتب أن هناك دراسات حديثة (لم يشير إليها) تدعمها خبرات الرياضيين ترى أن أفضل أداء للرياضي يتحقق عندما يتميز بمستوى عالي من الطاقة النفسية ، كما تتفق هذه النتائج مع دراسات لكل من Martens و (Egestron 1987Unestahil) (1956) ، (1961) kelsey ، عدنان مقل عون أحمد ، و بيل خليل ندا التي تؤكد على دور المهارات النفسية في الرفع من مستوى الأداء بصفة عامة والأداء المهاري بصفة خاصة ، وبالتالي الفرضية التي تقول :تؤثر الطاقة النفسية على بعض المهارات التقنية عند لاعبي كرة القدم وفق منحني خطي تصاعدي محققة.

3.5. عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية والصفات البدنية

حسب متغير الخبرة الرياضية .

الدالة	الرشاقة	التحمل الخاص	السرعة	قوة الأطراف السفلى	الصفات البدنية الطاقة النفسية
دال	,3600	,3490	,2090	-0,091	أقل من 10 سنوات (المستوى المنخفض)
دال	-0,190	,3390	,3610	,5060	من 10 إلى 15 سنة (المستوى المتوسط)
دال	,4100	,5980	,4000	,6860	أكثر من 15 سنة (المستوى العالي)

جدول رقم 05: يوضح العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية والصفات

البدنية حسب متغير الخبرة الرياضية لعينة البحث (ن= 48) باستعمال معامل الارتباط بيرسون عند $\alpha=0,05$.

من خلال الجدول 05 يتضح وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الطاقة النفسية و قوة الأطراف السفلى للاعبين الذين تقل خبرتهم عن 10 سنوات ، فيما كانت ايجابية ذات دلالة إحصائية للاعبين الذين تتراوح خبرتهم ما بين 10 و 15 سنة ، و لذوي الخبرة أكثر من 15 سنة ، أما لصفة السرعة سجلنا علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية ارتفعت بارتفاع خبرة اللاعبين ، نفس الملاحظة بالنسبة لصفتي التحمل الخاص و الرشاقة ، أين ارتفعت درجة الارتباط من 3490, إلى 5980, للتحمل الخاص ، ومن 3600, إلى 4100, للرشاقة ، هذا يؤكد أن للخبرة الرياضية دور في الرفع من مستوى الأداء الرياضي من خلال عامل اللياقة البدنية يمكن تفسيره بما يلي:

- الارتفاع في الخبرة الرياضية يسمح للاعب بالتحكم في مهاراته النفسية من خلال الثقة بالنفس التي تدفعه إلى زيادة المجهود البدني ، وتسطير أهداف واقعية تستثير التحدي و بذل المجهود ، كما أنه كلما استطاع اللاعب تركيز الانتباه على نحو أفضل كانت لديه الفرصة لأفضل تعبئة لقواه البدنية ، الانفعالية والعقلية وصولاً للتفوق في الأداء.

- اللاعب الذي يتميز بخبرة كبيرة يتحكم في الضغوط النفسية ، مما يحدث له تغييرات فيزيولوجية نفسية و سلوكية ايجابية تؤدي باللاعب إلى التحكم في الأداء الرياضي ،

- اللاعب ذو الخبرة الكبيرة يتميز بقدرته على مواجهة القلق من خلال خبراته التي اكتسبها مما يساعده على الاسترخاء العضلي و العصبي ، هذا يؤدي باللاعب إلى تقديم أكبر مردود بدني .

تتفق هذه النتيجة مع دراسة لكل من Scott ، et. Al Robert ، محمد سالم العجيلي ، محمد عبد العزيز عبد المجيد على أن اللاعبين ذوي الخبرة العالية (المستوى العالي) لديهم حالة الطلاقة النفسية عالية مقارنة بمن لديهم خبرة أقل (المستوى المنخفض) ، يمكن القول أن الفرضية الأولى التي تقول: وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين الطاقة النفسية وبعض الصفات البدنية وفق متغير الخبرة الرياضية محققة .

4.5. عرض و مناقشة نتائج العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية و المهارات التقنية حسب

متغير الخبرة الرياضية .

الدلالة	مهارة الارتكاز و التثقل بدون كرة	التحكم في الكرة	تنفيذ ضربة الجزاء	المهارات التقنية	
				الطاقة النفسية	الخبرة الرياضية
دال	-0,019	,0900	,0410	أقل من 10 سنوات (المستوى المنخفض)	
دال	,1300	,5500	,3070	من 10 إلى 15 سنة (المستوى المتوسط)	
دال	,5200	,4760	,4140	أكثر من 15 سنة (المستوى العالي)	

جدول رقم 06: يوضح العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية و بعض المهارات التقنية حسب متغير الخبرة الرياضية لعينة البحث (ن=48) باستعمال معامل الارتباط بيرسون عند $\alpha = 0,05$.

من خلال الجدول رقم 06 يتضح وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية بين الطاقة النفسية و جميع المهارات التقنية ، ارتفعت بارتفاع خبرة اللاعبين ، ما عدا في حالة مهارة التحكم في الكرة أين سجلنا أكبر درجة لأصحاب الخبرة المتوسطة قيمتها 5500, يمكن تفسيرها بدور الموهبة الرياضية ، سجلنا لمهارة تنفيذ ضربة الجزاء الارتفاع 0410, للاعبين الذين تقل خبرتهم عن 10 سنوات إلى 4140, للذين تفوق خبرتهم 15 سنة ، و بالنسبة لمهارة الارتكاز و التثقل بدون كرة فكانت -0,019 لذوي الخبرة المنخفضة ، و 5200, لذوي الخبرة الكبيرة ، هذه النتائج تتفق مع دراسات سبق ذكرها لكل من Martens و Unestahil (1987) ، Egestron (1956) ، kelsey (1961) و عدنان مقبل عون أحمد ، ونبيل خليل ندا التي تؤكد على دور المهارات النفسية في الرفع من مستوى الأداء المهاري ، كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة لكل من Scott ، Robert ، et. Al ، محمد سالم العجيلي محمد عبد العزيز عبد المجيد على أن اللاعبين ذوي الخبرة العالية (المستوى العالي) لديهم حالة الطلاقة النفسية عالية مقارنة بمن لديهم خبرة أقل (المستوى المنخفض).

وبالتالي الفرضية الثانية التي تقول: توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية و بعض المهارات التقنية وفق متغير الخبرة الرياضية عند لاعبي كرة القدم محققة .

عرض و مناقشة نتائج العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية و الصفات البدنية حسب

متغير مستوى المنافسة .

الدالة	الرشاقة	التحمل الخاص	السرعة	قوة الأطراف السفلى	الصفات البدنية	
					الطاقة النفسية	
غير دال	-0,420	,0770	-0,376	,2630	فريق وفاق سور الغزلان	مستوى المنافسة
دال	-0,095	,6110	-0,241	,6880	فريق الأخضرية	
غير دال	-0,078	,2990	,6460	,6430	فريق شعبية البويرة	
دال	-0,077	,1380	-0,061	,6420	فريق حمزاوية عين بسام	

جدول رقم 07: يوضح العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية و الصفات البدنية

حسب متغير مستوى المنافسة لعينة البحث باستعمال معامل الارتباط بيرسون عند

$\alpha=0,05$. من خلال الجدول 07 يتضح وجود علاقة يتضح وجود علاقة ارتباطية

ايجابية غير دالة إحصائيا بين الطاقة النفسية و قوة الأطراف السفلى لفريقي وفاق

سور الغزلان و شعبية البويرة الناشطين بقسم ما بين الرابطات و القسم الجهوي

الثاني على التوالي ، فيما كانت هذه العلاقة ايجابية و ذات دلالة إحصائية لفريقي

الأخضرية و حمزاوية عين بسام الناشطين على التوالي بالقسم الجهوي الأول و

القسم الشرفي بالنسبة للسرعة سجلنا علاقة ارتباطية سلبية غير دالة إحصائيا لفريق

الوفاق و كانت ايجابية غير دالة إحصائيا لفريق الشعبية ، و تغيرت إلى علاقة سلبية

ذات دلالة إحصائية لفريقي الأخضرية و عين بسام أما بالنسبة للرشاقة فكانت

العلاقة سلبية غير دالة إحصائيا لفريقي الوفاق و الشعبية ق في حين كانت سلبية

دالة إحصائيا لفريقي الأخضرية و عين بسام ، هذه النتائج يمكن تفسيرها بما يلي :

- مستوى الفرق من حيث التحضير البدني و النفسي ، و من حيث قدرات اللاعبين

متقارب جدا رغم الاختلاف في مستوى الأقسام التي يلعب فيها كل فريق ، و رغم

الإمكانات التي يتوفر عليها كل فريق.

- افتقار جميع الفرق لمحضر نفسي ، الشيء الذي ساهم في انعدام برامج

للتدريب على المهارات النفسية و التدريب العقلي.

- الجهل و عدم الاهتمام بمشكل الطاقة النفسية و دور المهارات النفسية في

الرفع من المردود البدني للاعبين ، و الاعتماد على برامج التحضير البدنية التقليدية

و عدم تسطيرها على أسس علمية صحيحة .

و بالتالي الفرضية الأولى التي تقول: توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية

بين مستوى الطاقة النفسية و بعض الصفات البدنية وفق متغير مستوى المنافسة عند

لاعبي كرة القدم غير محققة.

عرض و مناقشة نتائج العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية و المهارات التقنية حسب

متغير مستوى المنافسة.

الدالة	مهارة الارتكاز و التنقل بدون كرة	التحكم في الكرة	تنفيذ ضربة الجزء	المهارات التقنية الطاقة النفسية	
				مستوى المنافسة	
غير دال	-0,370	,2930	,0560	قسم ما بين الارباعات (وسط) فريق وفاق سور الغزلان ESG	
دال	-0,243	-0,131	,2750	القسم الجهوي الاول (وسط) فريق الأخضرية IBL	
غير دال	,0950	-0,549	,5970	القسم الجهوي الثاني (وسط) فريق شعبية البويرة MCB	
دال	-0,102	,2100	-0,390	القسم الشرقي فريق حمزاوية عين بسام HCAB	

جدول رقم 08 : يوضح العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية و المهارات التقنية حسب متغير مستوى المنافسة لعينة البحث باستعمال معامل الارتباط بيرسون عند $\alpha=0,05$. من خلال الجدول 08 يتضح وجود علاقة ارتباطية ايجابية غير دالة إحصائيا بين الطاقة النفسية و مهارة تنفيذ ضربة الجزء بالنسبة لفريقي وفاق سور الغزلان و شعبية البويرة فيما كانت ايجابية ذات دلالة إحصائية لفريق الأخضرية ، في حين كانت سلبية ذات دلالة إحصائية لفريق عين بسام ، بالنسبة لمهارة التحكم في الكرة سجلنا علاقة ايجابية غير دالة إحصائيا لفريق سور الغزلان ، فيما كانت سلبية غير دالة إحصائيا لفريق شعبية البويرة ، بينما لفريق الأخضرية سجلنا علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية و لفريق عين بسام سجلنا علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية ، و بالنسبة لمهارة الارتكاز و التنقل بدون كرة سجلنا علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية لفريقي الأخضرية و عين بسام و كانت هذه العلاقة سلبية غير دالة إحصائيا لفريق الوفاق ، أما فريق شعبية البويرة سجلنا علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية ، هذه النتائج لا تتفق مع الكثير من الدراسات التي تؤكد على دور المهارات النفسية في الرفع من مستوى الأداء المهاري لكل من Beattre (1946) (Watuland) ، (1962 smith1961kelsey) ، و دراسات تم التطرق إليها في الدراسات المشابهة و السابقة لكل من عدنان مقبل عون أحمد ، نبيل خليل ندا ، قاسمي ياسين ، خاصة بالنسبة لمهارة تنفيذ ضربة الجزء أين كانت العلاقة سلبية لكل الفرق ماعدا فريق شعبية البويرة ، كما نلاحظ عدم تأثير متغير مستوى المنافسة على نتائج الفرق التي كانت متقاربة إلى حد بعيد ، هذا يؤكد حقيقة واقعة على مستوى أنديةنا لا يوجد اختلاف كبير في مستوى التحضير البدني ، المهاري و النفسي بين فرق الأقسام العليا و الأقسام الدنيا ، وبالتالي الفرضية الثانية التي

تقول: توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية وبعض المهارات التقنية وفق متغير مستوى المنافسة عند لاعبي كرة القدم غير محققة.

7.5. عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين الطاقة النفسية والصفات البدنية والمهارات

النفسية لعينة البحث :

الارتكاز و التنقل بدون كرة	التحكم في الكرة	تنفيذ ضربة الجزاء	الرشاقة	التحمل الخاص	السرعة	القوة	الطاقة النفسية	
							1	الطاقة النفسية
						1	,4370*	القوة
					1	-0,194	*,213-	السرعة
				1	,0680	-0,024	*,147*	التحمل الخاص
			1	,2110	,3450	-0,455	*,018-	الرشاقة
		1	-0,477	,0670	-0,351	,2180	*,084*	تنفيذ ضربة الجزاء
	1	-0,757	,4820	,1770	,3180	-0,125	*,023-	التحكم في الكرة
1	,5850	-0,572	,6580	,0210	,0680	-0,368	*,111-	الارتكاز و التنقل بدون كرة

جدول رقم 09: يوضح العلاقة الارتباطية بين الطاقة النفسية والصفات البدنية و المهارات التقنية لعينة البحث (ن=48) باستعمال معامل الارتباط بيرسون ، * دال إحصائيا عند $\alpha=0,05$. من خلال الجدول 09 يتضح وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية بين الطاقة النفسية والصفات البدنية والمهارية التالية :

- القوة : (0,437 علاقة متوسطة) .

- التحمل الخاص : (0,147 علاقة ضعيفة) .

- تنفيذ ضربة الجزاء : (0,084 علاقة ضعيفة) .

ويتضح أيضا وجود علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الطاقة النفسية و الصفات البدنية والمهارية التالية:

- السرعة : (0,223- علاقة ضعيفة) .

- الرشاقة : (0,018- علاقة ضعيفة) .

- التحكم في الكرة : (0,023- علاقة ضعيفة) .

- الارتكاز و التنقل بدون كرة : (0,111- علاقة عكسية) .

هذه النتائج لا تتفق مع دراسات لكل من (Watuland) Beattre (kelsey) smith (1962) (Egestron) و عدنان مقبل عون أحمد ، نبيل خليل ندا قاسمي ياسين التي تؤكد على دور المهارات النفسية في التأثير على الأداء الرياضي .

يتضح من خلال ما سبق وجود اختلاف في العلاقة بين الطاقة النفسية و الصفات البدنية و المهارية يمكن تفسيرها بما يلي :

- الاختلاف في مميزات كل صفة بدنية من حيث خصائص الحمولة .

- الاختلاف في نوعية الصفات البدنية ما بين القوة ، السرعة ، التحمل الخاص من جهة ، التي تتعلق باللياقة البدنية و هي مشتقة من الأنظمة الطاقوية ، ومن جهة أخرى الرشاقة التي تتعلق بقدرات التوافق *capacité de coordination* وهي مشتقة من نظام التعديل والمراقبة مقره النظام العصبي المركزي ، - الاختلاف في الخصائص الفيزيولوجية لكل لاعب من حيث نوعية الألياف العضلية ، نسبة الألياف الحمراء ، نسبة الألياف البيضاء (الألياف الحمراء ذات تقلص بطيء و غنية بالأجهزة الخاصة بالأكسدة الألياف البيضاء ذات تقلص سريع و غنية بالميوزين *Myosines*) ، توزيع هذه الألياف عادة ما يكون متجانس ، لكنه يتأثر بالتدريبات ، وله علاقة بالإمكانات الوراثية .

- الاختلاف في درجة التحكم المهاري (الفروق الفردية ، الموهبة الفردية) .

وبالتالي الفرضية التي تقول :توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين بعض المهارات النفسية ومستوى الطاقة النفسية عند لاعبي كرة القدم محققة.

8.5. عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين بعض المهارات النفسية و الطاقة النفسية لعينة البحث .

الدلالة	الثقة بالنفس	تركيز الانتباه	التحكم والسيطرة	مواجهة القلق	الطاقة النفسية	
					1	الطاقة النفسية
دال				1	*0,621	مواجهة القلق
دال			1	,4410	,325*0	التحكم والسيطرة
دال		1	,3970	,5950	,440*0	تركيز الانتباه
دال	1	,3600	,4210	,4150	*0,433	الثقة بالنفس

جدول 10: يوضح العلاقة الارتباطية بين بعض المهارات النفسية و الطاقة النفسية لعينة البحث (ن= 48) باستعمال معامل الارتباط بيرسون عند $\alpha= 0,05$.

من خلال الجدول 10 يتضح وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية بين جميع المهارات النفسية و الطاقة النفسية ، كانت قيمها على الشكل التالي :

- مواجهة القلق :0,6210 .

- التحكم والسيطرة :0,3250 .

- تركيز الانتباه :0,4400 .

- الثقة بالنفس : 4330 .

هذه النتائج تبين الفرق من حيث درجة الارتباط بين المهارات النفسية و الطاقة النفسية ، حيث جاءت في المرتبة الأولى مهارة مواجهة القلق ، ثم مهارة تركيز الانتباه ، ثم الثقة بالنفس ، وفي الأخير مهارة التحكم و السيطرة ، كما تؤكد هذه النتائج على دور هذه المهارات في الرفع من مستوى الطاقة النفسية في حالة التحكم في مصادرها السلبية والايجابية.

يمكن القول أن الفرضية العامة التي تقول : تؤثر الطاقة النفسية على العوامل المشروطة للإنجاز الرياضي (البدني ، التقني) وفق متغيرات الخبرة الرياضية ، ومستوى المنافسة محققة بالنسبة لمتغير الخبرة الرياضية وغير محققة بالنسبة لمتغير مستوى المنافسة.

6. الاقتراحات: في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وما تم التوصل إليه من نتائج يقترح الباحث ما يلي:

- إجراء دورات تكوينية لمدربي الفرق في معاهد التربية البدنية والرياضية للتعريف بمدى أهمية الطاقة النفسية ودورها في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي للفرق.

- إجراء حملات تحسيسية ومحاضرات نظرية موجهة للاعبين يتم التطرق فيها إلى دور الطاقة النفسية في الرفع من مستوى أداء اللاعب من الناحية البدنية والمهارية ، وكذلك التطرق إلى ضرورة تواجدهم الأخصائي النفسي في تدريباتهم ومنافساتهم الرسمية.

- ضرورة تدعيم الفرق بمختص في علم النفس الرياضي و من الأحسن أن يكون ذو خبرة رياضية لتدعيم الإطار الفني للفريق.

- ضرورة مرافقة برامج التدريب الخاصة بالجوانب البدنية ، التقنية والخطوية ببرامج للتدريب على المهارات النفسية تكون محضرة من طرف المختص النفسي وبمشاركة من الإطار الفني للفريق.

- ضرورة تدعيم الفرق الشبابية بمختصين في علم النفس الرياضي لتعويد الأصناف الصغرى على برامج تدريب المهارات النفسية و لصناعة لاعبين أكثر تحكما في الجانب النفسي.

- إجراء أبحاث أكثر تعمق تخص موضوع الطاقة النفسية وتأثيرها على الجانب البدني للاعبين كرة القدم .

- إجراء أبحاث تخصص موضوع الطاقة النفسية وتأثيرها على الجانب البدني ، المهاري والخططي على فرق تلعب تحت ضغط المنافسة على اللقب أو اللعب على ورقة الصعود للأقسام العليا ، وعلى فرق لا تلعب تحت ضغط النتائج.

- عدم الاعتماد في جمع البيانات على الاختبارات البدنية والمهارية والاعتماد برامج تجمع بيانات لمردود اللاعبين أثناء المنافسة (مثل المسافة التي قطعها اللاعب في كامل المباراة ، عدد التمريرات الصحيحة ، عدد الكرات المسترجعة ، عدد التسديدات داخل الإطار... الخ).

خاتمة: إن التطور الكبير في نظرية ومنهجية التدريب وفي فيزيولوجيا المجهود البدني والطب الرياضي وعلم النفس الرياضي ، ووسائل الاسترجاع التي تتوفر عليها الفرق ، وفي مختلف وسائل التحفيز المادي والمعنوي جعل الفرق متساوية لا يفرق بينهم إلا جانبين ، جانب الموهبة الفطرية التي إن تم صقلها بطرق وأساليب علمية كانت الفاصل في وضعيات تتطلب الحلول الفردية ، وجانب المهارات النفسية التي يصعب التحكم فيها غير أنه يمكن التدريب عليها وتنميتها بشكل تسمح لصاحبها بتقديم أكبر مردود بدني ، مهاري وخططي من خلال التحكم في الطاقة النفسية للاعب ، بإخضاعه لتدريبات على المهارات النفسية وتعديل الطاقة النفسية ، إن وجه الشبه كبير بين نوعي الطاقة البدنية والنفسية مادام الرياضي يحتاج إلى تدريب معين لأجهزة الجسم العضلية و الفسيولوجية حتى يتكيف جسمه ومن ثم زيادة طاقته البدنية فأن الطاقة النفسية تكون في أفضل حالاتها من خلال التمرين الذهني ، إن الطاقة البدنية تؤثر في الطاقة النفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءا هاما من الصحة العقلية ، فالذهن عندما يكون يقظا أو هادئا فأن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم ، فعندما يفتقد الرياضي المقدار الملائم من الطاقة النفسية فإن الحاجة تكون ملحة لتعبئته نفسيا أي تحفيز هو استثارة الدافعية لديه ، أما إذا كان الرياضي لديه طاقة نفسية مرتفعة جدا بسبب القلق أو الغضب فيجب تعديلها ، وتحقق الطاقة النفسية من خلال تعلم الرياضي كيف يسيطر على أفكار ذهنه ، وهو ما يهدف إليه أساسا تدريب المهارات النفسية ، انه غالبا ما يعتقد المدرب إن الاهتمام بالجانب الذهني للرياضي ليس من اختصاصه ومن ثم لا تتضمن إجراءات التدريب الاهتمام بذلك والواقع إن نجاح عملية التدريب لا تتحقق من خلال اكتساب الرياضي القدرة على السيطرة والتحكم في تنظيم طاقته البدنية فحسب ، و إنما من خلال السيطرة والتحكم في الطاقة النفسية كذلك فأن الطاقة النفسية تحتاج إلى توجيه لأنها يمكن إن تكون بناء أو هدامة ايجابية أو سلبية ، ويتحقق ذلك من خلال مساعدة



الرياضيين على توجيه طاقتهم النفسية بالتحكم في مصادرها السلبية و الرفع من مصادرها الايجابية ، من مصادر الطاقة النفسية السلبية التي تعوق الأداء التوتر ، القلق ، الخوف ، الغضب أما أمثلة مصادر الطاقة الإيجابية التي تسهل الأداء ، الإثارة ، الاستمتاع ، الأهداف الواقعية ، المصادر السلبية تعوق الأداء لأنها تؤدي إلى زيادة توتر العضلات فتجعل الانتباه محدودا والتركيز ضعيفا كما أن التعب يحل بسرعة ، أما مصادر الطاقة الإيجابية فإنها تساعد على الاندماج في الأداء وتركيز الانتباه والتخلص من مصادر الأفكار السلبية.

كما هو معروف تعتبر اللياقة البدنية و القدرات التقنية والقدرات التكتيكية و المعرفية والقدرات النفسية من العوامل المشروطة للإنجاز الرياضي ، وفي هذا الإطار أنجزت العديد من الدراسات و الأبحاث تناولت تأثير وعلاقة هذه العوامل بالإنجاز الرياضي ، كما تناولت دراسات أخرى تفاعل وعلاقة و تأثير عامل من العوامل بأخر وتأثير ذلك على الإنجاز الرياضي مثل ما هو الحال بالنسبة لعلاقة وتأثير المهارات النفسية على القدرات المهارية للرياضيين ، ومواصلة واستكمال لهذه الدراسات جاءت هذه الدراسة لتتطرق إلى موضوع الطاقة النفسية كأحد العوامل المشروطة للإنجاز وعلاقتها وتفاعلها بعاملين آخرين هما اللياقة البدنية التي تحدها مجموعة من الصفات البدنية والقدرات المهارية عند لاعبي كرة القدم في ظل متغيري الخبرة الرياضية و مستوى المنافسة ، من نتائجها تأكيد نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بدور المهارات النفسية في الرفع من مستوى الأداء المهاري والحركي بالنسبة لمتغير الخبرة الرياضية ، وكذلك دور متغير الخبرة في الرفع من درجة العلاقة بين الطاقة النفسية وبعض الصفات البدنية ، كذلك من نتائج هذه الدراسة استخلصنا الدور السلبي لمتغير مستوى المنافسة على العلاقة بين الطاقة النفسية و الصفات البدنية و القدرات المهارية أرجعناه إلى ارتفاع الضغط النفسي.

قائمة المراجع:

- الكتب

1. إبراهيم أحمد سلامة(1999) : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ليبيا طرابلس.
2. أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان ، (1998): فسيولوجيا التدريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
3. أحمد أمين فوزي (2006): مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم ، التطبيقات - ، دار الفكر العربي القاهرة
4. أسامة كامل راتب ، (2004) : تدريب المهارات النفسية ، ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة
5. د.أمر الله البساطي(2001) ، الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم ، دار الجامعة الجديدة للنشر الإسكندرية
6. بطرس رزق الله (1994): متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية ، دار المعارف ، الإسكندرية
7. حسن السيد أبو عبده(2002) : الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفتية ، القاهرة.
8. عماد الدين ، عباس أبو زيد(2005): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، نظريات - تطبيقات ، ط1 منشأة المعارف ، الإسكندرية .

9. قاسم لزّام صبر ، يوسف لازم كماش وصالح بشير أبوخيّط (2005) : أسس التعلّم والتعلّم وتطبيقاته في كرة القدم ، دار الوفاء للنّيا الطباعة ، الإسكندرية .
10. محمد العربي شمعون (2001) : التدرّيب العقلي في المجال الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة

. المراجع باللغة الأجنبية :

11. A. Balk (1997) Le stretching, ed.VigotParis .
12. Bernard Turpin (2002):Préparation et entrainement du footballeur. Tome 2 edamphora .paris
13. Csikszentmihalyi (1994) : Finding flow in web design the psychology of engagement with everydaylife . New York basic book .
14. Erick. Mombaerts(1996) : entrainement et performance collective en football, ed ,vigot,paris .
15. Jürgen. Wei neck (1997) : Manuel d'entrainement 4ème ed, vigot. Paris .
16. R. Tealman(1990) : Football techniques nouvelles d'entraînement.

تأثير التنشئة الأسرية على حجم الاستثمار في الممارسة الرياضية للشباب

د . محمد بوته *

د . أحمد تركي *

الملخص:

- **الهدف:** التعرف على تأثير طبيعة التنشئة الرياضية التي تقدمها الأسرة للرياضيين الشباب (20_12 سنة) على حجم استثمارهم في الممارسة الرياضية ، من خلال تحديد أهم الأبعاد التي يمكن أن تظهر فيها الفروق بين الرياضيين.

- **الطريقة:** توزيع استمارة استبائية على 376 رياضيا (منهم 273 ممارسا و103 متوقفا عن الممارسة) ، متوسط أعمارهم $16,74 \pm 1,76$ ، بولاييتي (باتنة ، الوادي) ، تتضمن الاستمارة الخصائص الديمغرافية (السن ، الجنس) ، مدة الممارسة وطبيعة التنشئة الرياضية المدركة من الأسرة .

- **النتائج :** حجم الاستثمار في الممارسة الرياضية (محدد بعدد سنوات الممارسة) مرتبط بالجنس والفئة العمرية ، و يتأثر بطبيعة التنشئة الرياضية التي تقدمها الأسرة ، حيث أن الرياضي الذي يعيش في أسرة لا تؤثر عليه بشكل سلبي كبير بالدرجة الأولى وتدعمه إيجابيا هو الأوفر حظا للاستمرار في الممارسة الرياضية في النادي أكثر من غيره.

الكلمات المفتاحية: الممارسة الرياضية/ التنشئة الرياضية .

ABSTRACT :

PURPOSE The aim of the present study is to identify the impact of the nature sport socialization of family on youth sport practice level among 12 20 years olds, through the most important dimensions in which differences are Found.

METHOD Data were collected using questionnaire form 376 athletes (103 dropouts and 273 prolonged), average age $16,74 \pm 1,76$ in the states of Batna and Eloued. The form includes, in addition to the demographic characteristics (age , Gender) , years of competitive sport experience, and the

* جامعة حسبية بن بوعلوي / الشلف medyoug@hotmail.fr1
* جامعة حسبية بن بوعلوي / الشلف ahmedtorki72@yahoo.fr2

nature of family socialization perceived by athletes.

Results: The results show an association between gender, age and years of competitive sport experience. This latter is influenced by the nature of sport socialization of family. It was concluded that athletes who perceived low negative social influence and highly positive Social support from their family were most likely to be involved in team sport than other athlètes.

Keywords : Sport practice / sport socialization.

- مقدمة : إن علاقة ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بالصحة بمختلف جوانبها علاقة مثبتة بشكل مؤكد في البحوث والدراسات العلمية . J . Boiché. & Sarrazin . P, 2009 ; Bunke. S , Apitzsch. E , Bäckström. M, 2011 ; Park. H & Kim. H, 2008 إلا أن نفس الدراسات تؤكد اليوم على وجود انخفاض كبير في مستويات النشاط البدني لدى أغلب فئات المجتمع بصفة عامة والشباب بصفة خاصة ، بالرغم من أن ممارسة النشاط البدني في مرحلة المراهقة يضمن تبني نمط حياة نشط في المراحل العمرية المتقدمة. & Boiché. J & Hashim. A, 2012 ; Sarrazin . P, 2009 ; Park. H & Kim. H, 2008 وتلعب الممارسة الرياضية المنظمة في النادي دورا مهما في تحقيق مستويات مقبولة ومضمونة من النشاط البدني بالمقارنة مع الممارسة الحرة وغير المنظمة ، بما توفره من التزامية أكبر وتأطير بيداغوجي للرياضيين الشباب خاصة؛ فقد أكدت العديد من الدراسات على أن الممارسة الرياضية المنظمة تعتبر النشاط المفضل لدى الأطفال والمراهقين. (Dollman . J & Lewis . N, 2010 ; Hardy. L & al, 2010 ; Amireault.S & al, 2013, p 9) إلا أن النسب المتزايدة للشباب المنخرطين في النوادي لا يجب أن تخفي ورائها كذلك الارتفاع المعترف في عدد المنسحبين منها ؛ (Rottensteiner. C , 2015 ; Konttinen. N & al, 2013) فقد أشارت الدراسات إلى أن ثلث (3/1) الرياضيين الشباب ينسحبون من الأندية سنويا (Rottensteiner. C , 2015) وتتضاعف هذه النسبة إلى ثلثين (3/2) بالنسبة للفئة 7 - 18 سنة ، ويشمل هذا التوقف عددا كبيرا من الاختصاصات الرياضية وكذا الفئات العمرية؛ خاصة فئة المراهقين من 15 - 17 سنة (Boiché.J & Sarrazin.P, 2009 & Enoksen. E, 2009 ; Polomoshnov. D, 2013, p. 2) إن محاولة فهم عمليتي الانخراط في النادي أو الانسحاب منه لا يعتبر ذا أهمية كبيرة من الناحية الصحية الأبيديمولوجية فحسب ، بل يهم بدرجة أولى النوادي والمراكز الرياضية التي تهدف إلى استدامة الممارسة الرياضية للاعبين وزيادة حجم استثمارهم في الممارسة من أجل الوصول بهم إلى مستويات متقدمة من الأداء ، ولهذا فإن البحث عن العوامل المؤثرة على صيرورة الممارسة الرياضية



للمراهق يعتبر كأولى الخطوات في سبيل تحقيق هذا الغرض (Park. H & Kim. H, 2008) إلا أن من بين الرهانات التي تواجهنا في الفهم الدقيق للمشكلة هو اعتبار الرياضة كأحد الأنشطة الترويحية التي لا تدخل ضمن ضروريات ومستلزمات الحياة؛ فالفرد ليس مجبراً على ممارسة الرياضة، وبصفة خاصة التنافسية منها القائمة على الانخراط في النادي (Bruyn, f. d, 2006) وهذا يقودنا إلى التحدث عن مكانة هذه الممارسة في حياة الشباب وعلاقتها بالأوساط الأخرى التي يعيش فيها، وبصفة خاصة علاقتها بالدراسة، الأسرة والمستقبل المهني للشباب. كما أن هذه النظرة انعكست على طرائق تناول الباحثين للممارسة الرياضية، لأن عنصر الزمن يعد بعداً مهماً في تحليل المسار الرياضي ويؤثر حتى في الاتجاه الذي يتبناه الباحثون في دراساتهم، فالنظرة الكلاسيكية تنظر إليها نظرة حتمية (فالممارسة الرياضية تعتبر كحالة ثابتة)، بمعنى أن دور الباحث يكمن في محاولة الكشف عن المحددات التي تقف وراء اختيار النشاط الرياضي الممارس، والتي عادة ما يتم إرجاعها إلى الخصائص الموضوعية للمؤسسات الاجتماعية، وتفسير ذلك حسب هذه النظرة يعود إلى الطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد كمحدد رئيسي في هذه العملية، من خلال قوة التطبيع الاجتماعي الذي يضيف ثباتاً للهايتوس⁽¹⁾، إلى درجة أن أشكال الممارسة الرياضية للأطفال لاحقاً لا تكون إلا امتثالاً وتوافقاً لثقافة الطبقة الاجتماعية التي ينتمون إليها (Chevalier . V , 1998 ; Lafabregue).

وامتداداً للتيار السوسولوجي الذي يدرس الممارسة الرياضية للشباب باختلاف أشكالها كأحد أبعاد الممارسات الثقافية بشكل عام (Irtlinger. P, Louveau. C, Metoudi M, 1992)، نجد أن الاستثمار في الممارسة الرياضية المنظمة في النوادي اعتبر كذلك كممارسة وكإحدى أشكال الاستهلاك الثقافي، والتي لها علاقة وثيقة مع التنشئة الأسرية من جهة، وتلعب دوراً محورياً في بناء وتشكيل رأس المال الثقافي للشباب من جهة أخرى (Mennesson. C, 2010) فحسب بيار بورديو تتحدد أذواق الأفراد في الجوانب الجمالية، الثقافية والرياضية عن طريق الهايتوس الذي يتشكل بواسطة التربية التي يتلقاها الإنسان خلال حياته وبصفة خاصة في طفولته، فالوسط الأصلي والوضعية الاجتماعية تحدد المستقبل الاجتماعي للفرد من حيث اختياراته، أحكامه وأساليب عيشه وسلوكاته (Bodin. D, Héas. S, Robène. L, 2004) وبما أن دراسة الممارسة الرياضية لدى الشباب سواء كانوا أطفالاً أم مراهقين لا يمكن أن

(1) يعبر عن مجموع الاستعدادات الجسدية والذهنية الدائمة التي تترتب عن عملية التنشئة الاجتماعية للفرد، والتي تجعل منه فاعلاً اجتماعياً في إطار حقل أو مجال اجتماعي معين.

تستثنى من تأثرها بالغطاء السوسيوولوجي النظري الذي يتبناه الباحث في دراسته ، لذلك نجد أن متغير السن شبه غائب في الدراسات البنائية الشمولية (structuralistes holistes) ، والتي تعتبر كتيار تفسيري ، نظرا لاعتمادها على فكرة انتقال الإرث من جيل إلى آخر ، وهي وفية لمقولة بيار بورديو بأن " الشيبية ما هي إلا كلمة" للتعبير عن غياب مميزات خاصة لممارسات الشباب بالمقارنة مع الوسط الاجتماعي الأصلي لهم ، والتفسير المقدم في ذلك يرتكز على مبدأ إعادة الإنتاج (Duret. P, 2003).

أما الدراسات التي تتبنى وجهة نظر ديناميكية فتذهب نقيض هذه الأطروحة؛ فهي تنظر إلى الممارسة الرياضية كمسار يتميز بالتميز بالتميز من طرف الفرد ، هذا المسار تتخلله مجموعة من الأحداث سواء داخل الوسط الرياضي أو خارجه ، والتي قد تقود الممارس لأن يغير المعنى الأولي الذي أعطاه للممارسة الرياضية. وهذا التغيير يؤثر طبعا على اختياراته المستقبلية. وبالتالي فالممارسة الرياضية تعتبر كصيورة تتميز بديناميكية الظواهر ممتدة في الزمن ، وهذا التفاعل تنتج عنه مجموعة من الآثار. (Lafabregue. C, 2001) بمعنى أن إطلاق " صفة الممارس" (1) قد تغيرت؛ ففي الوقت الذي كانت تعني مجرد " الدخول في النشاط" أصبحت بفضل الدراسات الطولية خاصة تشهد على وجود حركة كثيفة من الدخول والخروج من النوادي. وبالتالي فإن الالتزام الرياضي بهذه النظرة يتميز بمرونة كبيرة تستوجب منا دراسة أهم الأحداث المحتملة وكذا العوامل المؤثرة في ذلك (Chevalier . V , 1998) .

وانطلاقا من هذه العلاقة الثنائية بين المتغيرين (أحداث محتملة / عوامل مؤثرة) تعتبر مدة الممارسة الإجمالية أو ما يعرف بحجم الاستثمار في الممارسة من بين أهم المفاهيم التي يركز عليها هذا الاتجاه ، نظرا لأنه يأخذ بعين الاعتبار البعد الصيروري لدراسة الظاهرة الرياضية من جهة ، ويتأثر بعملية التنشئة الاجتماعية باعتبارها عملية مستمرة وممتدة في الزمن من جهة أخرى ، وهي عملية تحدث في البيئة الاجتماعية التي يتفاعل معها الرياضي ، بحيث تتحدد استمرارية الممارسة بطبيعة التنشئة الرياضية التي يتلقاها من هؤلاء الفاعلين. (Enoksen. E, 2011) وبصفة خاصة من الأسرة باعتبارها قدوة ونموذج مهم بالنسبة للمراهقين فيما يخص ممارسة النشاط الرياضي ، وتتجسد هذه التنشئة بصفة خاصة في الدعم الاجتماعي المدرك من طرف الرياضي. (Melinda. C &

(1) في الدراسات العرضية عادة ما يعتبر ممارسا للرياضة" كل فرد مارس الرياضة في النادي ولو مرة واحدة فقط خلال العام الذي سبق إجراء الدراسة ، كما أن هذه الصفة تطلق من طرف المؤسسات الرياضية الرسمية على كل من يمتلك بطاقة رياضية ، بغض النظر عن الممارسة الفعلية.



Zimmermann. J, 2009) فالدعم الاجتماعي الإيجابي يمكن أن يتخذ عدة أشكال مباشرة أو غير مباشرة (Brochado. A, Brochado. F, Brito. P, 2010) يؤدي إلى تعزيز الممارسة الرياضية ، وهنا يتحدث بعض الباحثين عن التنشئة نحو ممارسة الرياضة (التنشئة الرياضية الإيجابية) (Bois. J & Sarrazin P, 2006) إلا أنه يمكن أن يكون تأثير هذه البيئة سلبيا على الرياضيين الشباب ، ويؤدي إلى توقفهم عن ممارسة الرياضة (Fraser - (Fraser & Côté. J. 2009) من خلال الضغط الزائد ، النقد ، التوقعات الخاطئة ، وضعف الدعم المادي والاجتماعي (Gould & al , 1996 in Rottensteiner. C , 2015) وهو ما يعرف بالتنشئة نحو التوقف عن الممارسة الرياضية (التنشئة الرياضية السلبية) (Bois. J & Sarrazin.P, 2006) على ضوء هذا المدخل النظري جاءت هذه الدراسة هادفة لفهم تأثير التنشئة الرياضية الأسرية كما يدركها الرياضيون على حجم استثمارهم في الممارسة ، وهذا من خلال المقارنة بين الرياضيين حسب مدة ممارستهم. فنحن نفترض أن وصول الرياضي إلى حجم استثمار قوي في الممارسة ناتج عن تلقيه تنشئة رياضية إيجابية قوية من طرف أفراد أسرته ، بالمقارنة مع الرياضيين الذين لهم حجم استثمار ضعيف.

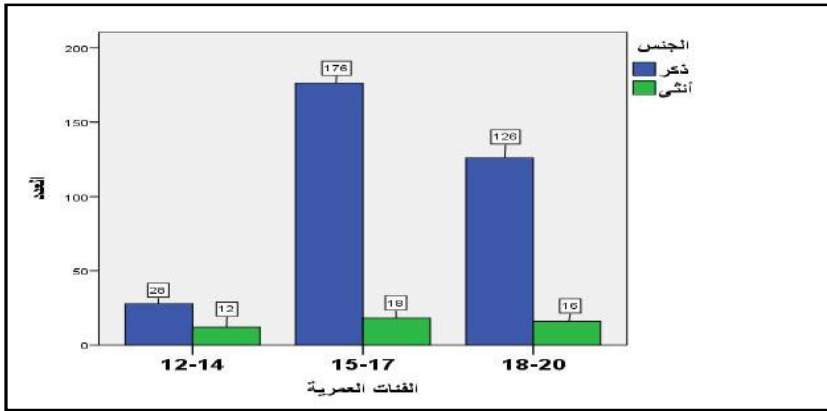
. طريقة الدراسة وإجراءاتها :

- **العينة :** أجريت الدراسة الميدانية بين شهري جانفي وماي 2015 بوليتي (باتنة ، الوادي) حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من خلال الاتصال بالمؤسسات التربوية نظرا لعدم إمكانية العثور بسهولة على الرياضيين المتوقعين عن الممارسة خاصة (1) ، كما تم الاتصال بالأندية مباشرة في مقرات تدريبها وكذا في بعض التجمعات الرياضية والمنافسات ، من أجل الاتصال بالرياضيين الذين لا يزالون منخرطين في النوادي الرياضية ، وقد تكونت العينة في الأخير من 376 رياضيا قدر متوسط أعمارهم بـ (7416, \pm 761). موزعين على اختصاصات رياضية مختلفة ، منهم 103 متوقفون عن الممارسة الرياضية في النادي و273 ممارسون أثناء فترة إجراء الدراسة. قمنا بتوزيع الاستمارات الاستبائية على الرياضيين الراغبين في المشاركة بطوعية والذين تتوفر فيهم شروط الدراسة (السن وكذا الممارسة أو التوقف عنها) بعد شرح هدف الدراسة وكذا كيفية الاجابة على الأسئلة يشرع التلاميذ في ملء الاستمارة بطريقة مباشرة وبحضور الباحث ثم يتم

(1) إن اختيار الرياضيين المتمدرسين بالإضافة إلى المبرر المذكور أعلاه يدخل كذلك في إطار الهدف العام للدراسة على اعتبار أن هذا المقال ما هو إلا جزء منها ، حيث هدفت الدراسة الكلية في أحد محاورها إلى التعرف على تأثير المدرسة وبصفة خاصة الوقت على الممارسة الرياضية للمراهق.

جمع الاستمارات بعد الانتهاء من العملية مباشرة .

يوضح لنا الجدول رقم (01) الخصائص السوسيو ديمغرافية (الفئة العمرية والجنس) لعينة الدراسة ، والتي نلاحظ من خلالها عدم تكافؤ العدد بين الجنسين نظرا للعدد القليل من الإناث اللواتي يمارسن الرياضة في النادي بالمقارنة مع الذكور؛ إذ نجد أن نسبة الذكور تتفوق على نسبة الإناث بشكل واضح بالنسبة للعينة الكلية ، فالأولى تقدر بـ 887, % بينما تقدر نسبة الإناث بـ 212, % فقط ، ونفس التفوق نلاحظه بالنسبة للفئات العمرية الثلاثة ، إلا أن الفارق في النسبتين يتباين من فئة إلى أخرى؛ ففي الوقت الذي يبقى كبيرا بالنسبة للفئة العمرية (15 - 17 سنة) وكذا فئة (18 - 20 سنة) كما هو مبين في الرسم البياني رقم (1) ، نجد أن النسبتين تتقاربان فيما يخص الفئة العمرية (12 - 14 سنة) وذلك بنسبة مقدرة بـ 47, % للذكور و 23, % للإناث ، أما توزيع عدد أفراد العينة بين الفئات العمرية الثلاثة فنلاحظ أن أكثر من نصف العدد (651, %) ينتمي إلى الفئة العمرية الثانية (15 - 17 سنة) ، تليها فئة (18 - 20 سنة) بنسبة مقدرة بـ (837, %) ، بينما لا تشكل الفئة الأولى (12 - 14 سنة) سوى عشر عدد أفراد العينة (610, %) .



جدول (1) : الخصائص السوسيو ديمغرافية للعينة			
المجموع	الجنس		
	أنثى	ذكر	
40 (10,6 %)	12 (3,2%)	28 (7,4%)	14 سنة
194 (51,6%)	18 (4,8%)	176 (46,8%)	17 سنة
142 (37,8%)	16 (4,3%)	126 (33,5%)	20 سنة
376 (100%)	46 (12,2%)	330 (87,8%)	المجموع

. أداة الدراسة :

من خلال الاستناد إلى الدراسات السابقة المتعلقة بالعوامل السوسيوثقافية (Gérald . B & al , 2011 ; André . F & al, 2007) والدعم الاجتماعي وتأثير مختلف مؤسسات التنشئة الاجتماعية على الممارسة الرياضية بصفة عامة. Bunke. S , (2012) Apitzsch. E , Bäckström. M, 2011 ; Hashim خاصة لدى الشباب ، Fraser ، (2008/2) T. J ,Cote. J. & Deakin. J , أقمنا ببناء استمارة استبيان مكونة من 11 عبارة تقيس التنشئة الرياضية التي تقدمها الأسرة كما يدركها الرياضيون ، حيث تكون الإجابة من خلال اختيار أحد الدرجات التالية (دائما ، أحيانا ، أبدا) حسب تكرار ظهور العبارة؛ أي اعتمدنا على مقياس ليكرت الثلاثي ، بحيث تعطى الدرجة 3 لـدائما ، 2 لأحيانا و 1 لأبدا بالنسبة للعبارات الإيجابية التي تقيس التنشئة نحو الممارسة الرياضية ، بمعنى أنها تهدف إلى تعزيز الاستمرارية وديمومة الالتزام الرياضي؛ كالتشجيع والدعم المادي والمعنوي وكذا الدعم المعلوماتي ، والعكس بالنسبة للعبارات السلبية التي تعبر عن التنشئة الرياضية السلبية التي تدفع الرياضي نحو التوقف عن الممارسة الرياضية كالنقد والسخرية وبعض الاتجاهات السلبية نحو الرياضة. ولهذا فإن كل درجة تعبر عن مدى تلقي الرياضي لهذه التنشئة سواء كانت إيجابية أو سلبية. كما تضمنت الاستمارة أيضا معلومات ديمغرافية (السن والجنس) وكذا سؤال حول عدد سنوات الممارسة الفعلية في النادي والتي على أساسها صنفنا حجم الاستثمار في الممارسة الرياضية إلى ثلاثة مستويات (ضعيف ، متوسط وقوي) كما سيتم توضيحه لاحقا.

من أجل إخضاع الاستمارة للشروط العلمية تم عرضها على مجموعة من المحكمين وهم أساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الشلف وكذا أساتذة بعلم الاجتماع بجامعة بسكرة من أجل النظر في مدى ارتباط العبارات بالغرض الذي تقيسه الاستمارة ، وكذا السلامة اللغوية. ثم بعدها صممنا استمارة أولية وزعت على عينة من التلاميذ بهدف معرفة مدى ملائمة الأسئلة للفئة العمرية وقد تم من خلالها تعديل بعض العبارات التي فيها غموض. كما قمنا بحساب معامل الثبات عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ وكذا الصدق الذاتي (الجذر التربيعي لمعامل الثبات) ، وكذا حساب صدق الاتساق الداخلي (الصدق الداخلي) من خلال إيجاد معامل الارتباط بين معدل كل بعد والمعدل الكلي للفقرات. والجدول رقم (02) يبين ثبات وصدق الاستمارة ، حيث أن معامل ألفا كرونباخ أكبر من 70، بالنسبة لكل الأبعاد و يبلغ 830. بالنسبة للأداة ككل ، وهو معامل مقبول

لإجراء الدراسة ، كما أن معامل الصدق الذاتي يتميز بارتباط عالي للأداة ككل (,910) وكذا لبعديها الايجابي والسلبى (,850 ، ,900) ، ونفس الشيء بالنسبة لصدق الاتساق الداخلي ، حيث نجد أن معاملات ارتباط بيرسون للصدق الداخلي لعبارات الاستثمار كلها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (,010).

جدول (2) : الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

الأبعاد	قيمة الفا كرونباخ	الصدق الذاتي	الاتساق الداخلي
التنشئة الأسيية نحو الممارسة	,730	0,85	,87**0
التنشئة الأسيية نحو التوقف عن الممارسة	,810	0,90	,87**0
التنشئة الأسيية الكلية	,830	0,91	

المعالجة الإحصائية : اعتمدنا في تحليلنا الإحصائي على برنامج IBM SPSS Statistics 21 ؛ حيث قمنا أولاً بتقديم معطيات وصفية (التكرارات والنسب المئوية لعدد سنوات الممارسة الفعلية ، ثم تصنيفها إلى ثلاث مستويات تعبر عن حجم الاستثمار في الممارسة الرياضية ، ومن خلالها عرض جداول مركبة لمعرفة توزيع أفراد العينة حسب الجنس والفئة العمرية فيما يخص هذا المتغير) مع حساب معامل كا² لدراسة استقلالية متغيري الجنس ، الفئة العمرية عن متغير حجم الاستثمار في الممارسة الرياضية ، ثم بعدها قمنا بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الاستبيان ، وقد تم تفسير قيمة المتوسط الحسابي بناءً على عدد الخيارات والفئات في المقياس وهي 03 ، حيث قمنا بحساب المدى ، الذي يساوي الفرق بين أعلى درجة وأدنى درجة أي 3 - 1 = 2 ، ثم بعدها قمنا بحساب طول الفئة من خلال تقسيم المدى على عدد الفئات (الخيارات) بمعنى $3/2 = 660$ ، ومن خلالها قمنا بوضع 03 تقديرات يتم على أساسها تصنيف قوة تأثير التنشئة حسب طبيعتها ، وهذه التقديرات هي (من 1 إلى 661 ، كتشئة رياضية ضعيفة ، من 671 ، إلى 332 ، كتشئة رياضية متوسطة ومن 342 ، إلى 3 كتشئة رياضية قوية).

إلا أن اعتماد التفسير بهذه التقديرات يحتاج إلى شيء من التفصيل والانتباه أثناء عملية تحليل النتائج؛ ويتطلب فهم الأساس الذي بنيت عليه الاستثمار ، وبالرغم من أننا قسمنا الاستبيان إلى فقرات إيجابية وأخرى سلبية إلا أن إعطاء أوزان عكسية لها تجعلها تتجه في اتجاه واحد يخدم هدف الأداة ككل ، والهدف من وضعها إذن هو أننا انطلقنا من افتراض منطقي مفاده أن غياب التنشئة الرياضية



الإيجابية نحو الممارسة قد لا يكون بالضرورة معناه وجود التأثير السلبي ، ووجود التنشئة الإيجابية لا يعني غياب التنشئة السلبية ، مما يعني أن هناك أربعة احتمالات ممكنة للتنشئة الرياضية : فقد تكون بالدعم الإيجابي مع غياب التأثير السلبي وفي هذه الحالة يكون مجموع الدرجات (دائما + أبدا هو $6=3+3$ أي بمتوسط يساوي 3) وهي أعلى درجة ممكنة في التقدير (تنشئة إيجابية) ، أما الحالة الثانية فقد يكون هناك غياب للدعم الإيجابي مع وجود التأثير السلبي وفي هذه الحالة يكون مجموع الدرجات ($2=1+1$ أي بمتوسط يساوي 1) وهي أدنى درجة ممكنة في التقدير (تنشئة سلبية) ، أما بالنسبة للحالة الثالثة والرابعة فتتضمن بين الحدين أي بحضور أو غياب كلا العنصرين معا أي (دائما + دائما هو $4=1+3$ أو أبدا + أبدا مما يعني $4=3+1$ وفي كلتا الحالتين تكون قيمة المتوسط هي 2). فالحالة الثالثة تعبر عن تفاعل الدعم الإيجابي مع التأثير السلبي ، والحالة الرابعة تعبر عن الحياد وعدم وجود أي تأثير.

فبالنسبة للحالة الأولى والثانية لا يطرح مشكل طبيعة التنشئة لأن قيمة المتوسط هي التي تحددها لأنها تعبر عن حالة نموذجية ، أما بالنسبة للحالتين الثالثة والرابعة فهما تتطلبان منا البحث في أصل هذه القيمة ، بمعنى معرفة اتجاهها من خلال التعرف على طبيعة التنشئة التي تؤثر أكثر ، فإذا ارتفعت قيمة التنشئة الإيجابية والسلبية معا يكون اتجاهها نحو التفاعل أكثر ، وفي الحالة العكسية أي انخفاض القيمتين معا فالإتجاه يكون نحو الحياد ، أما إذا ارتفعت التنشئة الإيجابية مقابل انخفاض التنشئة السلبية فالإتجاه يقترب نحو التنشئة الإيجابية والعكس صحيح ، ولكي نستطيع القيام بذلك لا بد لنا من معرفة اتجاه الدرجة الكلية للتنشئة الإيجابية والسلبية للأسرة ، مع الأخذ بعين الاعتبار في هذا المستوى أن أوزان التنشئة السلبية هي عكس التنشئة الإيجابية بمعنى أن التقديرات تصبح كما يلي (من 1 إلى 661، كتشئة سلبية قوية ، من 671، إلى 332، كتشئة سلبية متوسطة ومن 342، إلى 3 كتشئة سلبية ضعيفة).

بالإضافة إلى معرفة قوة واتجاه التنشئة الرياضية قمنا بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA لمعرفة مدى وجود فروق في التنشئة الرياضية بين الرياضيين باختلاف حجم استثمارهم في الممارسة الرياضية. وفي حالة وجود فروق دالة إحصائيا قمنا بإجراء اختبار الفروق البعدية (اختبار شيفيه) من أجل تحديد أصل هذه الفروق ، ولتدعيم هذا التحليل قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون كذلك لمعرفة مدى وجود علاقة ارتباطية بين مختلف عبارات التنشئة الرياضية مع مستويات حجم الاستثمار الثلاثة.

- نتائج الدراسة :

. مدة الممارسة الإجمالية : من خلال نتائج الجدول رقم (03) أسفله يتضح لنا أن عدد سنوات الممارسة الإجمالية بالنسبة لمجموع أفراد العينة تتراوح ما بين سنة كحد أدنى و 14 سنة كحد أقصى ، ويبلغ متوسط هذه المدة 6,75 سنة بانحراف معياري مقدر بـ 1,23, كما نلاحظ أن ما يفوق نصف عدد أفراد العينة تتراوح مدة ممارستهم ما بين سنة إلى 5 سنوات ، وأن أكثر من ثلاثة أرباعها تتراوح مدة ممارستهم ما بين سنة إلى 8 سنوات أما النسبة الباقية من العينة والتي تمثل أقل من الربع فتجد مدة الممارسة لديهم تتراوح ما بين 9 سنوات و 14 سنة.

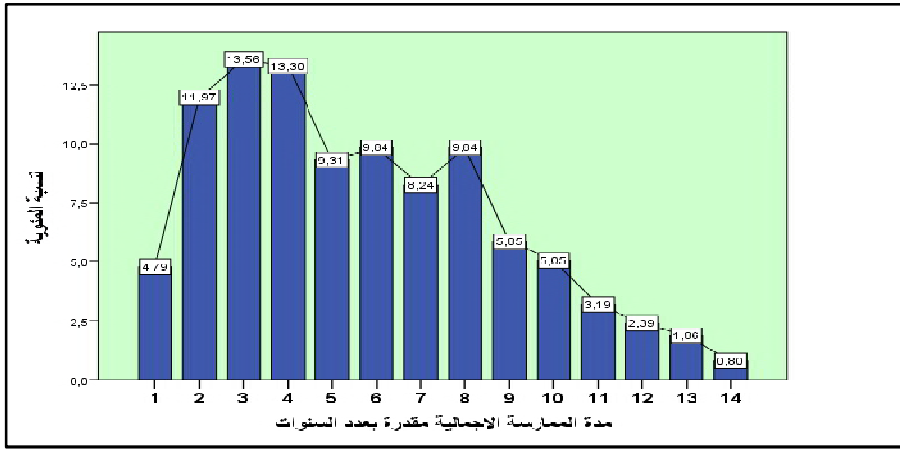
أما حينما نلاحظ الرسم البياني رقم (02) فيتضح لنا أن شكل المنحنى يبدأ في التصاعد بقوة من السنة الأولى إلى الثانية ، ويستمر في الارتفاع ولكن بتقدم طفيف إلى غاية السنة الثالثة والتي تمثل قمة المنحنى ، ثم بعدها تبدأ بالانخفاض بشكل طفيف مع بلوغ الرياضي 4 سنوات من الممارسة ، ثم يليه انحدار معتبر ببلوغ هذه المدة 5 سنوات ، وابتداء من هذه الأخيرة إلى غاية 8 سنوات نلاحظ تذبذب في المنحنى من خلال الصعود والنزول من سنة إلى أخرى ، لكن شدة هذا التذبذب ضعيفة نوعا ما ، أما بعد 8 سنوات من الممارسة فنلاحظ عودة المنحنى للانحدار القوي خاصة بين 8 و 9 سنوات ، ليستمر بعدها في النزول وبشكل طفيف ومنتظم تقريبا إلى غاية العام الرابع عشر من الممارسة.

وعموما يمكن التمييز بين أربعة أصناف من الرياضيين تبعاً لتقارب مدد ممارستهم وهم : الممارسون لسنة واحدة فقط وهم قليلون جدا لا يتجاوزون نسبة 5 % ، ويمكن تفسير ذلك بالعدد القليل لأفراد العينة الذين تتراوح أعمارهم ما بين 12 و 14 سنة والذين يمثلون نسبة 10 % فقط من مجمل أفراد العينة ، مع العلم أن 85 % من الرياضيين كان انخراطهم قبل سن 14 ، بمعنى أن قلة تمثيل أفراد العينة بالنسبة لفئة 12-14 سنة أثرت على فرص ظهورهم كمشاركين لأول مرة ، وبالتالي أثرت على شكل المنحنى بصفة عامة والذي يتجه لأن يتخذ علاقة عكسية بين مدة الممارسة وعدد الرياضيين ، بمعنى أنه كلما زادت عدد سنوات الممارسة كلما قل عدد الممارسين وهذا أمر طبيعي ، لأنه لا يمكن أن يحدث العكس خاصة بتطبيق الدراسات الطولية التتبعية ، إلا أن تفسير ذلك يبقى معقدا على اعتبار تدخل عوامل كثيرة في ذلك ، أما الصنف الثاني من الرياضيين فهم الذين لهم مدة ممارسة من 2 إلى 4 سنوات وهم يمثلون نسبة 38 % ، ثم بعدها يأتي الصنف الثالث وهم الذين يتميزون باقدمية تتراوح ما بين 5 و 8 سنوات فيمثلون نسبة 37 % في حين يبقى الصنف الأخير وهم الأكثر ممارسة بمدة



تتراوح ما بين 9 إلى 14 سنة بنسبة تقارب 20% ، وعلى ضوء هذه النتائج يمكن القول أن الممارسة الرياضية للمراهق تتميز بمحطتين حاسمتين تعتبران كقطب حرجة في تغيير المسار الرياضي ، فبلوغ 5 سنوات و9 سنوات من الممارسة يتبعهما انخفاض في عدد الممارسين بشكل ملحوظ جدا ، بل وتعتبران كمنعرج في صيرورة الممارسة الرياضية. ولتفسير ذلك لابد من الرجوع إلى متغيرات أخرى مرتبطة بمدة الممارسة منها: سن بداية الممارسة ، عدد سنوات التوقف عن الممارسة ، وحجم الاستثمار الحقيقي في الممارسة الرياضية ، فإذا تأكد مثلا أن بداية الممارسة في سن موحدة بالنسبة لنفس الأفراد قد توصلت إلى نفس النتيجة فهذا يعني أن المرحلة العمرية التي تتوافق معها لها تأثير في ذلك ، وبالتالي توجب علينا تفسير ذلك من خلال معرفة خصائص هذه المرحلة وبصفة خاصة علاقة الفرد بوسطه الاجتماعي وأهم التغيرات التي حدثت فيه ، من أجل فهم أكثر لهذه الظاهرة. أما إذا تأكد أن مجرد مرور 5 أو 9 سنوات من الممارسة باختلاف سن الانضمام أدى إلى نفس النتيجة فهذا مؤشر على وجود عوامل مفسرة لها داخل الممارسة الرياضية في حد ذاتها ، خاصة في غياب تأثير حجم الاستثمار الحقيقي في الممارسة.

جدول (3) : عدد سنوات الممارسة		
النسبة	العدد	
4,8	18	1,00
12,0	45	2,00
13,6	51	3,00
13,3	50	4,00
9,3	35	5,00
9,8	37	6,00
8,2	31	7,00
9,8	37	8,00
5,9	22	9,00
5,1	19	10,00
3,2	12	11,00
2,4	9	12,00
1,9	7	13,00
,8	3	14,00
100,0	376	المجموع
المتوسط الحسابي = 123 ± 5.67		



حجم الاستثمار في الممارسة : من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (03) أعلاه يمكن وضع ثلاث مستويات من الاستثمار في الممارسة الرياضية من طرف المراهقين ، وهذا تبعا لمدة الممارسة كما يلي: من 1 إلى 3 سنوات كاستثمار ضعيف ، من 4 إلى 6 سنوات كاستثمار متوسط ، وأخيرا من 7 سنوات فما فوق كاستثمار قوي.

حجم الاستثمار في الممارسة حسب الجنس والفئة العمرية : من خلال نتائج الجدول رقم (04) أسفله والذي يبين توزيع عدد الذكور والإناث فيما يخص المستويات الثلاثة لحجم الاستثمار ، نجد أن الذكور يتوزعون بنسب متقاربة بين المستويات الثلاثة مع تفوق طفيف لحجم الاستثمار القوي ، أما عند الإناث فنلاحظ أن نصف عدد الإناث لهن حجم استثمار متوسط ، أما النصف الباقي فيتوزع بالتقارب بين الاستثمار القوي والضعيف مع تفوق طفيف لهذا الأخير. وبلغت الأرقام نجد أن الفرق في عدد الممارسين الذكور بين الاستثمار القوي والمتوسط لا يتعدى 9% وهي نفس النسبة تقريبا بين حجم الاستثمار القوي والضعيف. أما عند الإناث فنلاحظ أن الفرق ارتفع إلى 9,23% بين الاستثمار المتوسط والضعيف ، ويصل إلى 126% بين الاستثمار المتوسط والقوي .

أما بالنسبة لتوزيع أفراد العينة حسب الفئات العمرية فيما يخص المستويات الثلاثة لحجم الاستثمار ، نجد أن هذا التوزيع يتباين من فئة إلى أخرى ففي الوقت الذي نجد بالنسبة للفئة العمرية الأولى أنه يتبع نفس الاتجاه الذي اتخذته المنحنى الخاص بمدة الممارسة الإجمالية ، بمعنى أن عدد الممارسين يتناسب عكسيا مع حجم الاستثمار ، فكلما زاد هذا الأخير قل عدد الممارسين؛

حيث نجد أن أكثر من نصف الرياضيين في هذه الفئة لهم حجم استثمار ضعيف ، والنصف المتبقي يتوزع بالتقارب بين حجم الاستثمار القوي والمتوسط مع تفوق بفارق طفيف لصالح هذا الأخير (57, %).

أما فيما يخص الفئة العمرية الثانية فنجد أن الاستثمار المتوسط هو الذي يحتل المرتبة الأولى من حيث عدد الممارسين ، يليه الاستثمار القوي في المرتبة الثانية بفارق 1% فقط بينهما ، وأخيرا نجد الاستثمار الضعيف بنسبة 928, % وإذا انتقلنا إلى الفئة العمرية الثالثة نلاحظ أن حجم الاستثمار القوي هو الذي استقطب أكبر عدد من الممارسين بالمقارنة مع الاستثمار الضعيف بفارق يصل إلى 216, % بينهما وأخيرا نجد الاستثمار الضعيف بنسبة تقدر بـ 126, % وعموما يمكن القول أن هناك علاقة عكسية بين الفئة العمرية وحجم الاستثمار ، فكلما اتجهنا إلى الفئة الأكبر زاد عدد الرياضيين الذين لهم حجم استثمار أكبر وقل في نظيره. ما يعني أن التقدم في السن يزيد من فرص الاستثمار في الممارسة الرياضية.

أما عن مدى استقلالية متغيري الجنس والفئة العمرية عن متغير حجم الاستثمار في الممارسة فنلاحظ من خلال قيم معامل كاي² الواردة في الجدول رقم (04) أسفله أن هناك ارتباط بين متغير الجنس وحجم الاستثمار في الممارسة بدلالة إحصائية مقدره بـ $(P > 0,050)$ ، كما نلاحظ كذلك وجود ارتباط بين الفئة العمرية وحجم الاستثمار في الممارسة الرياضية بدلالة $(P > 0,010)$.

الفروق في التنشئة الرياضية تبعا لحجم الاستثمار في الممارسة : نلاحظ من

نتائج الجدول رقم (05) أسفله أن قيمة المتوسطات الحسابية تتناسب طرديا مع حجم الاستثمار في الممارسة ، مع الإشارة إلى وجود استثناءات في العبارات التالية (1, 5, 11)، فقط وعليه ويمكن ترجمة هذه العلاقة حسب طبيعة التنشئة (سلبية/ إيجابية) إلى العلاقة التالية: كلما زاد حجم الاستثمار زادت التنشئة الإيجابية وقل التأثير السلبي من طرف الأسرة. أو بتعبير آخر: الرياضي الذي يعيش في أسرة تدعمه إيجابيا ولا تؤثر عليه بشكل سلبي هو الأوفر حظا للاستمرار في الممارسة الرياضية في النادي أكثر من غيره ، إلا أن قراءة هذه الأرقام لا تعني أنها ذات دلالة إحصائية ، لأن هذه الأخيرة ظهرت في 7 أبعاد ولم تظهر في 7 أبعاد أخرى.

فالتنشئة الرياضية الكلية للأسرة وكذلك التنشئة نحو التوقف عن الممارسة كشفت عن وجود فروق قوية بين المستويات الثلاثة لحجم الاستثمار عند مستوى دلالة $(P > 0,010)$ ، وعند نفس مستوى الدلالة نجد فروقا في طلب التوقف عن الممارسة وكذا استهزاء الأسرة وسخريتها من الرياضي بسبب ممارسته للرياضة.

أما الأبعاد المتبقية والتي ظهرت فيها فروق بين الرياضيين باختلاف حجم الاستثمار فهي تخص الدعم المادي ، التعليم وأخيرا نظرة الأسرة إلى تأثير الممارسة الرياضية على مستقبل الشاب ، وهي فروق دالة إحصائيا عند مستوى ($P > 0,05$) ، ولمعرفة اتجاه هذه الفروق نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (06) أسفله والذي يبين المقارنة البعدية باستخدام اختبار شيفيه أن كل الفروق السابقة ظهرت بين حجم الاستثمار الضعيف والقوي ، وبين الضعيف والمتوسط بالنسبة لطلب التوقف وكذلك السخرية والاستهزاء فقط وهذه الفروق كلها لصالح الرياضيين الذين يتميزون بحجم استثمار قوي ومتوسط في الممارسة. وهي فروق دالة إحصائيا عند مستوى ($P > 0,05$) ، إلا فيما يخص التنشئة الرياضية الكلية وطلب التوقف (وبصفة حصرية بين الضعيف والقوي) فإن مستوى الدلالة هو عند ($P > 0,01$) أي أنها تعبر عن فروق كبيرة نوعا ما.

أما عن مدى وجود علاقة ارتباطية بين مختلف عبارات التنشئة الرياضية مع حجم الاستثمار فنلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (05) أن كل العبارات تعبر عن علاقة موجبة باستثناء العبارة رقم (1) والمتعلقة بالتحدث حول الممارسة الرياضية ، فنلاحظ أنها علاقة سالبة. وفيما يتعلق بالدلالة الإحصائية لهذه الارتباطات نلاحظ أن أغلب الأبعاد ترتبط ارتباطا موجبا بدلالة إحصائية تختلف من بعد إلى آخر ، فالتنشئة الرياضية الكلية مرتبطة ارتباطا إيجابيا مع حجم الاستثمار في الممارسة عند مستوى دلالة ($P > 0,01$) وعند نفس مستوى الدلالة نجد كذلك التنشئة نحو التوقف عن الممارسة ، أما التنشئة نحو الممارسة فهي دالة إحصائيا عند مستوى ($P > 0,05$). أما فيما يتعلق بمختلف العبارات الجزئية فنلاحظ أن الدعم المادي للأسرة وكذا طلب التوقف عن الممارسة مرتبطان ارتباطا موجبا عند مستوى الدلالة ($P > 0,01$) في حين أن العبارات المتبقية والمتمثلة في التعليم ، الاهتمام بنتائج الرياضي ، نظرة الأسرة بخصوص تأثير الممارسة الرياضية على مستقبل الشاب وكذا استهزاء الأسرة وسخريتها من الرياضي بسبب الممارسة كلها مرتبطة ارتباطا دالا مع حجم الاستثمار في الممارسة عند معنوية ($P > 0,05$) .

- قوة واتجاه التنشئة الرياضية باختلاف حجم الاستثمار في الممارسة : بالنسبة لقوة التنشئة الرياضية حسب طبيعتها فنلاحظ من خلال قيم المتوسطات الحسابية الواردة في الجدول رقم (05) وحسب التقديرات الموضوعية سابقا - أن التنشئة الأسرية الكلية هي تنشئة متوسطة بالنسبة لحجم الاستثمار الضعيف (222 ± 460) ، وقوية بالنسبة للمستويين الموالين (342 ± 420 ، 402 ± 440) . والتنشئة



السلبية الكلية هي متوسطة بالنسبة لحجم الاستثمار الضعيف وضعيفة بالنسبة للمستويين المواليين ، ومتوسطاتها الحسابية هي على الترتيب كما يلي: (312, ± 620, 492, ± 510, 2,52 ± 530). أما عن التنشئة الكلية نحو الممارسة فهي متوسطة بالنسبة للرياضيين باختلاف حجم استثمارهم في الممارسة. (152, ± 460, 232, ± 470, 2,29 ± 460).

أما فيما يخص مختلف الأبعاد الجزئية فنلاحظ عموما أن الأسر تعطي أولوية للدعم المادي والاهتمام بنتائج الرياضي مع فريقه بقوة ، لكل الرياضيين باختلاف حجم الاستثمار ، وكذلك الأمر بالنسبة للتشجيع على الاستمرار في الممارسة بالنسبة للرياضيين الذين لهم حجم استثمار متوسط وقوي ، أما الرياضيين الذين لهم حجم استثمار ضعيف فهم يتلقون تشجيعا من طرف أسرهم بدرجة متوسطة فقط ، وهو أمر ينطبق على باقي الأبعاد الإيجابية الأخرى (التحدث حول الممارسة الرياضية مع الأسرة ، التعليم وتقديم النصائح والمساعدة). أما فيما يتعلق بالأبعاد السلبية الجزئية فالأسرة عموما تؤثر بشكل سلبي ضعيف على الرياضيين الذين يتميزون بحجم استثمار قوي ومتوسط ، مع تسجيل استثناء فقط بالنسبة للمستوى الثاني فنلاحظ أن تأثير الأسرة كان متوسطا في العبارة رقم 8 فقط والمتعلقة بتأثير الممارسة الرياضية على مستقبل الابن ، أما بالنسبة للرياضيين الذين يتميزون بحجم استثمار ضعيف فهم بالمقارنة مع الصنفين السابقين أكثر تأثرا بالأسرة خاصة في الأبعاد التالية: الرياضة والمستقبل ، الرياضة والوقت وكذلك في طلب التوقف عن الممارسة ، وهو تأثير متوسط القوة وعلى ضوء ما سبق نجد أن التنشئة الرياضية الأسرية عموما تتجه لأن تكون إيجابية متوسطة بالنسبة للصنف الثاني والثالث (حجم الاستثمار المتوسط والقوي) ؛ بمعنى أن الرياضي يتلقى تأثيرا سلبيا ضعيفا ودعما إيجابيا متوسطا من طرف الأسرة ، وهي ممثلة في السهم (أ) ، وتفاعلية متوسطة بالنسبة للصنف المتميز بحجم استثمار ضعيف (أي أن الأسرة تدعم الرياضي إيجابيا وتؤثر عليه سلبيا في نفس الوقت) والممثل في السهم ب (أ). ويمكن توضيح ذلك في المخطط رقم (01) أسفله:

جدول (5) : الفروق في التنشئة الرياضية للأسرة حسب حجر الاستثمار في الممارسة

حجر الاستثمار		ضعيف		متوسط		قوي				
الدالة	الارتباط	الدالة	ف	إم	مرح	إم	مرح	إم	مرح	طبيعة التنشئة الرياضية
0,526	0,033	0,730	0,315	0,59	2,15	0,57	2,14	0,62	2,20	1 التحديث حول الرياضة
0,009**	0,136	0,033*	3,456	0,62	2,63	0,66	2,54	0,73	2,40	2 الدعم المادي
0,016*	0,127	0,050*	3,031	0,82	1,97	0,81	1,81	0,76	1,72	3 التعليم
0,020*	0,121	0,068	2,714	0,64	2,55	0,66	2,46	0,73	2,35	4 الاهتمام
0,569	0,030	0,724	0,324	0,77	2,02	0,78	2,04	0,74	1,96	5 تقديم النصائح
0,065	0,097	0,150	1,907	0,73	2,42	0,72	2,38	0,75	2,24	6 التشجيع
0,023*	0,121	0,075	2,615	0,46	2,29	0,47	2,23	0,46	2,15	. التنشئة نحو الممارسة
0,214	0,066	0,459	0,781	0,71	2,52	0,68	2,47	0,75	2,41	7 التأثير السلبي
0,011*	0,132	0,040*	3,252	0,71	2,43	0,77	2,33	0,82	2,18	8 الرياضة والمستقبل
0,166	0,073	0,271	1,309	0,78	2,41	0,74	2,41	0,83	2,26	9 الرياضة والوقت
0,002**	0,160	0,002**	6,179	0,74	2,50	0,67	2,49	0,83	2,20	10 طلب التوقف
0,020*	0,122	0,007**	5,019	0,61	2,72	0,53	2,77	0,77	2,51	11 السخرية والاستهزاء
0,005**	0,150	0,009**	4,791	0,53	2,52	0,51	2,49	0,62	2,31	. التنشئة نحو التوقف عن الممارسة
0,002**	0,165	0,007**	4,990	0,44	2,40	0,42	2,34	0,46	2,22	. التنشئة الرياضية الكلية

جدول (6) : استخدام اختبارات المقارنة البعدية للفروق الدالة إحصائيا للتنشئة الأسرية باختلاف حجم الاستثمار في الممارسة

دلالة اختبار شيفيه	الخطأ المعياري	فروق المتوسطات	حجم الاستثمار		
0,033*	0,086	0,226 ■	ضعيف	قوي	الدعم المادي
0,040*	0,098	0,249 ■	ضعيف	قوي	الرياضة والمستقبل
0,013*	0,099	0,293 ■	ضعيف	متوسط	طلب التوقف
0,007**	0,096	0,306 ■	ضعيف	قوي	
0,012*	0,084	0,253 ■	ضعيف	متوسط	السخرية والاستهزاء
0,049*	0,082	0,203 ■	ضعيف	قوي	
0,015*	0,072	0,211 ■	ضعيف	قوي	التنشئة نحو التوقف عن الممارسة
0,008**	0,058	0,183 ■	ضعيف	قوي	التنشئة الرياضية الكلية

- مناقشة النتائج : هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير التنشئة الرياضية للأسرة على حجم الاستثمار في الممارسة الرياضية ، انطلاقاً من نظرة ذاتية للرياضيين الشباب وهو اتجاه يقر الباحثون بأهميته في دراسة التنشئة الاجتماعية من أجل فهم علاقة التأثير والتأثر بين الطفل وأفراد أسرته وبصفة خاصة والديه (Boiché, J, 2003) وقد تم قياس حجم الاستثمار بعدد سنوات الممارسة الفعلية في النادي بغض النظر عن مدى متابعتها أو وجود انقطاع بينها. أما عن التنشئة الرياضية المدركة فقد تم تحديدها بمدى تكرار حدوث مختلف مؤشرات سوا كانت تمثيلات أو ممارسات .

توصلنا من خلال هذه الدراسة الميدانية إلى أن متوسط مدة الممارسة بالنسبة للرياضيين الشباب (12-20 سنة) قدرت بخمس سنوات ، وأن النسب الكبيرة منهم مارسوا الرياضة لمدة تتراوح ما بين سنتين إلى أربع سنوات فقط ، وهذا يمكن تفسيره من زاويتين ؛ فمن جهة نلاحظ من خلال نسبة تمثيل الفئات العمرية في عينة البحث أن الفئة العمرية الأولى (12-14 سنة) لا تمثل سوى العشر فقط من الحجم الكلي للعينة ، وأن حوالي 90% منهم ينتمون إلى الفئة العمرية من 15-20 سنة ، وهذا يعني أن تأثير حجم العينة بالنسبة للفئة العمرية الأولى على مدة الممارسة الإجمالية لمجموع أفراد العينة يبقى ضئيلاً جداً ، وهو مؤشر على أن سن الانخراط في النادي لأول مرة هو الذي ساهم بدرجة كبيرة في التأثير على مدة الممارسة الإجمالية ؛ بمعنى أن سن الانخراط الأول لم يكن في السنوات الأولى من عمر الرياضي وأنه لا يكون إلا ببلوغ الرياضي ما بين 10 إلى 12 سنة من عمره على ضوء هذا التحليل وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن سن

الانضمام للنادي لأول مرة يعتبر كعامل محدد للاستمرار في الممارسة الرياضية (وبالتالي زيادة حجم الاستثمار في الممارسة) ففي رياضة الفروسية مثلا يعتبر الرياضيون المنخرطون مبكرا هم الأكثر حظا للحفاظ على مسار رياضي كبير كما أن الذكور أكثر استمرارية من الإناث خاصة بعد سن الخامسة عشر. (Bruyn, f. d, 2006).

ومن جهة أخرى إذا قبلنا بفرضية أن سن الانخراط الأول كان في وقت مبكر فهذا مؤشر على أن المسار الرياضي للشباب لم يكن مستمرا بل تخللته فترات انسحب فيها الرياضي من النادي وتوقف عن الممارسة ثم عاد إليها في وقت لاحق. وهذا ربما يطرح مشكلة منهجية تخص دراسة المسار الرياضي ، فهل يمكن القول بالمساواة بين شابين كانت مدة ممارستهما 5 سنوات لكيلهما مع أن المسار الرياضي للأول كان مستمرا بدون انقطاع والثاني تميز بحركة دخول وخروج كبيرة ؟ وتجدد الإشارة إلى أن التحليل الثاني هو الأرجح نظرا لملاحظتنا أن بلوغ 5 سنوات و9 سنوات من الممارسة يتبعهما انخفاض في عدد الممارسين بشكل ملحوظ جدا ، بل وتعتبران كمنعرج في صيرورة الممارسة الرياضية. فهذا يعني أن المرحلة العمرية التي تتوافق معها لها تأثير في ذلك ، وبالتالي توجب علينا تفسير هذه النتيجة من خلال معرفة خصائص هذه المرحلة وبصفة خاصة علاقة الفرد بوسطه الاجتماعي وأهم التغيرات التي حدثت فيه ، من أجل فهم أكثر لهذه الظاهرة ، وفي هذا الصدد تشير الدراسات إلى أن هناك ارتباطا بين سن الانخراط لأول مرة وشكل المسار الرياضي ، فالمرحلة العمرية التي يبدأ فيها الشاب تحدد صيرورة ممارسته اللاحقة؛ فالانضمام للنادي في مرحلة الطفولة يقلل من خطر التوقف المبكر ، عكس مرحلة المراهقة التي تظهر فيها مشكلة التوفيق بين الممارسة الرياضية وباقي الالتزامات الأخرى ، مما يؤدي بالأغلبية منهم إلى الانقطاع ولو مؤقتا عن الممارسة ، أما الانضمام إلى النادي في وقت متأخر فيتميز بكثرة التوقف المبكر عن الممارسة ويرجع الباحثون ذلك إلى تغير أهداف الرياضي واتجاهها لأغراض ترويحية أكثر (Bruyn, f. d, 2006).

وبعد تحديد مدة الممارسة الإجمالية ولتسهيل قراءتها قمنا بتصنيفها إلى ثلاثة مستويات تمثل حجم الاستثمار (متوسط ، ضعيف ، قوي) وقد لاحظنا أن توزيع عدد أفراد العينة كان متوازنا نسبيا بين المستويات الثلاثة ، وهي نفس الملاحظة المسجلة بالنسبة للذكور باعتبارهم يمثلون النسبة الأكبر من عينة البحث ، أما عند الإناث فنلاحظ أن الأغلبية منهن يتميزن بحجم استثمار متوسط. وقد توصلنا إلى أن هناك علاقة عكسية بين الفئة العمرية وحجم الاستثمار ، فكلما اتجهنا إلى الفئة الأكبر زاد عدد الرياضيين الذين لهم حجم استثمار أكبر وقل في

نظيره. ما يعني أن التقدم في السن يزيد من فرص الاستثمار في الممارسة. وهذا يتأكد أكثر من خلال الارتباط الدال إحصائيا بين متغيري الجنس والفئة العمرية مع حجم الاستثمار في الممارسة الرياضية .

من أجل معرفة تأثير التنشئة الرياضية الأسرية على حجم الاستثمار في الممارسة كما يدركها الرياضيون قمنا بدراسة الفروق بين المستويات الثلاثة لحجم الاستثمار ، والأبعاد التي تظهر فيها الفروق بين الرياضيين هي التي تميز بينهم ، بمعنى يمكن القول بأنها الأكثر تأثيرا من غيرها. وقد وجدنا أن الرياضي الذي يعيش في أسرة لا تؤثر عليه بشكل سلبي كبير وتدعمه إيجابيا هو الأوفر حظا للاستمرار في الممارسة الرياضية في النادي أكثر من غيره ، بمعنى أنه كلما زادت التنشئة الرياضية نحو الممارسة وقلت التنشئة نحو التوقف عنها زادت فرص الاستمرار في الممارسة الرياضية وتحقيق حجم استثمار كبير من قبل الشاب.

ويتجسد ذلك في أن الفروق بين الرياضيين ظهرت في التنشئة الرياضية الكلية التي تأخذ بعين الاعتبار التنشئة نحو الممارسة ونحو التوقف عنها مجتمعتين ، إلا أن هذه الأخيرة هي الأكثر تمييزا بين الرياضيين باختلاف حجم استثمارهم ، بمعنى أنه إذا سلمنا بأن تعرض الرياضي لتنشئة إيجابية من قبل أسرته لا يعني بالضرورة أن هناك غيابا للتنشئة السلبية أو العكس ، فالنتيجة السابقة تدل على أن مجرد التعرض للتنشئة الرياضية السلبية من طرف الأسرة كاف لتخفيض حجم الاستثمار وبالتالي وجود فروق بين الرياضيين ، ويظهر ذلك جليا في التأثير المباشر من خلال السخرية والاستهزاء من الرياضي بسبب الرياضة التي يمارسها ، وكذلك في الطلب المستمر منه للتوقف عن الممارسة الرياضية في النادي ، وذلك لأن هذه الأخيرة ستؤثر بشكل سلبي على مستقبله ، وفي هذا الصدد نجد أن خلفية الوالدين تحدد معتقداتهم وإدراكاتهم والتي بدورها تؤثر في تصرفاتهم وسلوكياتهم تجاه الأبناء ، وهو ما يترك آثاره حتما على سلوكيات الأطفال ، ومن بين تلك الخلفيات ذات الطابع الذهني نجد مثلا جنس الطفل والأفكار النمطية المرتبطة به ، خاصة باعتبار أهمية بعض الممارسات بالنسبة للطفل باختلاف جنسه بالمقارنة مع ممارسات أخرى ، مما يؤدي حتما إلى تحديد حجم الاستثمار في هذه الأنشطة من قبل الأبناء (Boiché. J, 2003) .

أما من حيث التنشئة الإيجابية التي تقدمها الأسرة للرياضي فنجد أن الدعم المادي وتوفير الوسائل والمعدات الضرورية وكذا الدعم المعلوماتي وتعليم الرياضي بعض الأشياء التي يحتاجها في ممارسته الرياضية هي العناصر الأساسية

المؤثرة والمميزة بين الرياضيين باختلاف حجم استثمارهم ، فالدعم المادي للشباب في ممارسته الرياضية يمكن أن يتخذ عدة أشكال ، كتوفير الموارد المالية (شراء المعدات اللازمة للممارسة مثلا) والزمينية (كثقل الرياضي إلى مقر التدريب وحضور المنافسات الرياضية التي يقوم بها) ، كما أن هذا الدعم يمكن أن يكون من خلال الاهتمام بالنشاط الرياضي الممارس ومناقشة النتائج المحققة مع أحد أفراد الأسرة.(Boiché. J, 2003) بل ويتعدى هذا الحوار مجرد مناقشة النتائج إلى كونه فعلا تواصليا غرضه نقل وتقاسم المعلومات والمعارف وتقديم النصائح من طرف أفراد الأسرة .

وبقدر تكرار الحوار المدرك من طرف الرياضي يكون حجم التأثير ، وقد وجدت الدراسات أن المراهقات أكثر حوارا مع الوالدين حول النشاط البدني والممارسة الرياضية أكثر من الذكور ، كل هذه العناصر تؤثر إيجابا على إدراك الرياضي لكفاءته وقيمته (Grégory. C , 2009) .

بالإضافة إلى النتائج المتوصل إليها من دراسة الفروق بين الرياضيين ، تعزز ذلك من خلال العلاقة الارتباطية الموجبة والدالة إحصائيا بين تلك الأبعاد وحجم الاستثمار في الممارسة الرياضية ، هذه العلاقة بالإضافة إلى تأكيدها على الأبعاد التي تميز بين الرياضيين نجدها تضيف أبعاد أخرى ، فالتشبث الرياضية نحو الممارسة وكذا الاهتمام بنتائج الرياضي مع فريقه تزيد بزيادة حجم الاستثمار. وهنا يجب التذكير بملاحظة مهمة هي أن العلاقة الارتباطية لا يمكن أن تتحول بالضرورة إلى علاقة سببية واضحة خاصة في ظل غياب إطار نظري نستند إليه بشكل واضح ؛ (Herbert. L.S,2013) فزيادة حجم الاستثمار في الممارسة لا يعني بالضرورة أنه يتأثر باهتمام الأسرة بنتائج الرياضي مع فريقه ، بل يمكن أن يحدث العكس كذلك ، فطول مدة الممارسة عادة ما يصاحبها نجاح وتقدم في مستوى الرياضي ، مما يجعلها واقعا قد يفرض نفسه على الأسرة ، وبالتالي تحتل الممارسة الرياضية ل الابن مكانة في الموضوعات المتقاسمة مع أفراد الأسرة .

من جهة أخرى فدراسة الفروق أو الارتباطات لا تعطينا قراءة دقيقة عن قوة تأثير هذه التشبث ، لذلك قمنا بتصنيفها حسب قيمة المتوسط الحسابي إلى ثلاث مستويات كذلك ، فوجدنا أن الفروق مثلا ظهرت في الدعم المادي للأسرة ، وفي التعليم ولم تظهر في الاهتمام بنتائج الرياضي ، بل أن هذا الأخير كشفت عنه العلاقة الارتباطية ، أما إذا نظرنا إليها من زاوية قوة التشبث الرياضية وجدنا أنها قوية بالنسبة للدعم المادي للأسرة وكذا الاهتمام بنتائج الرياضي مع ناديه باختلاف حجم



الاستثمار في الممارسة ، وأن التعليم بالرغم من أنه كشف عن وجود فروق بين أسر الرياضيين ، نجد أنه متوسط القوة فقط بالنسبة لكل الرياضيين ، وهذا يعني أن التحليل على ضوء قوة التشبثة يبرر مكانته ويتكامل مع دراسة الفروق والارتباطات معا ، بل ويعمل على تعزيز نتائجها وتوضيحها أكثر.

فمن خلال النظرة الكلية لتأثير التشبثة الرياضية للأسرة على حجم الاستثمار في الممارسة على ضوء قوة هذه التشبثة ، نلاحظ أن الرياضيين الذين لهم حجم استثمار ضعيف (أقل من 4 سنوات) يتميزون بتشبثة رياضية متوسطة فقط ، أما الرياضيون الذين تفوق مدة ممارستهم 4 سنوات ، فنجد أنهم يتميزون بتشبثة رياضية قوية. إلا أن هذه النتيجة تحتاج إلى التفصيل ، فالتقدير المتحصل عليه هو قبل كل شيء تقدير إحصائي؛ وهذا يقودنا إلى التساؤل هل هو نتيجة قوة التشبثة الإيجابية أو نتيجة ضعف التشبثة الرياضية السلبية ؟ وللإجابة على هذا السؤال نلاحظ أن التشبثة نحو الممارسة هي متوسطة للرياضيين باختلاف حجم استثمارهم في الممارسة ، بينما نجد أن التشبثة نحو التوقف عن الممارسة هي تشبثة متوسطة القوة بالنسبة للرياضيين الذين ينتمون إلى لمستوى الأول فقط ، وضعيفة بالنسبة للرياضيين الذين لهم حجم استثمار متوسط وقوي ، وهذا يدل على أن التشبثة السلبية هي الأكثر تمييزا بين الرياضيين ، وعليه يمكن صياغة العلاقات التاليتين: الرياضيون الذين لهم حجم استثمار ضعيف ينتمون إلى أسر تقدم لهم تشبثة تفاعلية تجمع بين وجود التشبثة السلبية وكذا تعرضه للتشبثة الإيجابية في نفس الوقت ، مما يعني أن الرياضي يقع في نوع من التضاد والاضطراب من جهة ويمكن أن يكون مؤشرا على أن مفهوم الأسرة هو مفهوم عام نوعا ما بالنسبة للرياضي من جهة أخرى ، وهذا يعتبر من بين حدود ونقائص هذه الدراسة باعتبارها أنها لم تعطي مفهوما دقيقا للأسرة (الأب ، الأم أو الإخوة). خاصة أن بعض الدراسات تنظر إلى التشبثة الأسرية باعتبارها غير مقتصرة فقط على تأثير الوالدين ، بل أن دور الإخوة كذلك يعتبر مهما في التشبثة الاجتماعية لذلك نجد بعض الباحثين من ينادي بضرورة عدم اعتبار الأسرة كمؤسسة للتشبثة الاجتماعية ، بل كشبكة علائقية بين الأفراد ، وهذا يعني أن دور الإخوة مهم كذلك في هذه العملية الحيوية ، فهم يؤثرون ويتأثرون فيما بينهم من خلال العيش في أسرة وتقاسم عدد معتبر من الأنشطة وتبادل الأحاديث لعدة سنوات ، هذا التقاسم اليومي يتم في إطار مليء بالعواطف والمشاعر . فالتشبثة الاجتماعية بواسطة الإخوة تركز على ثلاث عمليات رئيسية وهي: عملية تلقين الممارسات ، عملية الجزاء الرمزي والتي قد تتخذ شكل التعزيز الإيجابي أو تثبيط بعض الممارسات ،

وأخيرا عملية تقمص بعض الممارسات التي يقوم بها الإخوة. كما أن التنشئة الاجتماعية عن طريق الإخوة لا يمكن اعتبارها من جهة أخرى كتنشئة مستقلة عن الوالدين ، بل هي مرتبطة (Court. M & Gaële .H.P, 2012) .

أما بالنسبة للرياضيين الذين لهم حجم استثمار متوسط وقوي ، فنجد أن أسرهم لا تؤثر عليهم بشكل سلبي إلا بدرجة ضعيفة في حين تقدم لهم تنشئة إيجابية متوسطة ، بمعنى أن الوسط الأسري الذي يعيشون فيه يجعلهم يكتسبون استعدادات أكثر تجانسا بالمقارنة مع الرياضيين الذين لهم حجم استثمار ضعيف ، مما يعني أنهم الأوفر حظا لتحقيق مسار رياضي طويل ومستمر. لأن التنشئة الاجتماعية هي بمثابة القناة التي عن طريقها تتشكل هوية الشاب ، وهي هوية تبحث عن تجانسها في ظل تشكل معقد ناتج عن تفاعل الفرد مع محيطه ، من خلال مفصل مختلف أطر التنشئة الاجتماعية. ومن خلال هذا التفاعل يتعلم الفرد كيفية موافقة سلوكاته لما هو متوقع من طرف مختلف الفاعلين في مؤسسات التنشئة الاجتماعية التي يحتك بها (Croquett. E,2004) .

خلاصة : لقد حاولنا من خلال هذه الدراسة بالرغم من عدم تجانس عينتها (خاصة بين الذكور والإناث) وكذلك عدم تناولها لأفراد الأسرة بالتفصيل بل تعرضنا إليها إجمالا ، أن نبرز تأثير التنشئة الرياضية للأسرة على حجم استثمار الشباب في الممارسة الرياضية ، وذلك من خلال الكشف عن أهم الأبعاد التي يمكن أن يختلف فيها الرياضيون من جهة ، وكذا تقدير قوة هذه التنشئة من جهة أخرى ، فقد وجدنا أن المسار الرياضي لعينة البحث يتميز بمدة ممارسة متوسطة (5 سنوات) ، ومن خلال هذه المدة تمكنتنا من تصنيف الرياضيين إلى ثلاث مستويات حسب حجم استثمارهم في الممارسة ، مع التذكير بأن هذا الأخير مرتبط بالجنس والفئة العمرية. كما مكنتنا هذه المدة من الكشف عن حقيقتين مهمتين ، فالأولى أنها تتأثر بسن الانخراط في الممارسة ، وأن ضعف هذه المدة يمكن أن يرجع إلى عدم الانخراط في النادي في سن مبكر وكذا عدم قدرة الرياضيين على تحقيق مسار رياضي مستمر ، بل إن هذا المسار يتميز بفترات توقف وانقطاع ، وهذا راجع إلى مفصل وارتباط الممارسة الرياضية في النادي كوسط للتنشئة الاجتماعية مع باقي الأوساط الأخرى وبصفة خاصة مع الأسرة؛ حيث تؤكد ذلك من الفروق التي ظهرت بين الرياضيين في التنشئة الرياضية المدركة باختلاف حجم استثمارهم في الممارسة ، وكذا من العلاقة الارتباطية التي تربط بين المتغيرين ، ويضاف إلى ذلك قوة التنشئة الرياضية التي تقدمها الأسرة لمختلف الرياضيين الشباب ، والتي في النهاية مكنتنا من الوصول إلى أن الرياضي



الذي يعيش في أسرة لا تؤثر عليه بشكل سلبي كبير وتدعمه إيجابيا هو الأوفر حظا للاستمرار في الممارسة الرياضية في النادي أكثر من غيره ، بمعنى أنه كلما زادت التنشئة الرياضية نحو الممارسة وقلت التنشئة نحو التوقف عنها ، كلما كانت الاستعدادات التي يكتسبها الرياضي أكثر تجانسا ، وبالتالي زيادة فرص الاستمرار في الممارسة الرياضية وتحقيق حجم استثمار كبير من قبل الشاب.

قائمة المراجع :

1. Amireault. S & al. (2013) : l'activité physique et sportive des adolescentes : bilan, perspectives, et pistes d'action, ministère de l'Education, du Loisir et du Sport, Québec, p 9. www.kino_quebec.qc.ca.
2. André. F & al. (2007) : Associations between sport participation, demographic and socio _ cultural factors in Portuguese children and adolescents , European Journal of Public Health, 18(1) , pp. 25 _ 30.
3. Bodin. D, Héas . S, Robène. L. (2004) : Les goûts sportifs : entre distinction et pratique élective raisonné, Sociologie et sociétés, vol. 36, n° 1, pp. 187 _ 207.
4. Boiché. J & Sarrazin. P. (2009) : Caractéristiques psychosociales des adolescents non pratiquants sportifs, journal de pédiatrie et de puériculture, Elsevier Masson SAS, 22, pp. 62 _ 67.
5. Bois. J & Sarrazin P . (2006): Les chiens font _ ils des chats ? une revue de littérature sur le rôle des parents dans la socialisation de leur enfant pour le sport, Science & Motricité , 57, pp. 9 _ 54.
6. Bois. J. (2003) : socialisation de l'activité physique et des perceptions de compétence sportive : le rôle des parents chez l'enfant et le préadolescent, thèse pour obtenir le grade de docteur de l'université Joseph Fourier, staps.
7. Brochado. A, Brochado. F, Brito. P. (2010) : Effects of personal, social and environmental factors on physical activity behavior among adults, Revista portuguesa de saude publica. 28(1), pp. 7 _ 14.
8. Bruyn, f. d. (2006) : Biographies et carrières plurielles, Analyses des interactions entre la carrière sportive des nageurs et les autres domaines de la vie sociale. 7. (U. P. _ N. Sociétés, Éd.).
9. Bunke. S, Apitzsch. E , Bäckström. M. (2011) : Social influence in relation to current and intended physical activity among adolescents, European Journal of Sport Science, 11(4), pp. 259 _ 267.
10. Chevalier.V.(1998) : Pratiques culturelles et carrières d'amateurs : le cas des parcours des cavaliers dans les clubs d'équitation Contemporaines, n° 29, p 28.
11. Court. M & Gaële .H.P.(2012) : La socialisation culturelle au sein de la famille : le rôle des frères et sœurs, Revue française de pédagogie, N° 179, pp. 5 _ 16.
12. Croquett. E, (2004) : Les Sportives de Haut Niveau D'origine Nord africaine : Type D'Investissement sportif, cadres de Socialisation et Configurations Familiales, STAPS, N° 66, pp. 179 _ 193.
13. Dollman . J & Lewis . N . (2010) : The impact of socioeconomic position on sport participation among South Australian youth, journal of science and medicine in sport, 13, pp. 318 _ 322.
14. Duret. P. (2003) : Autour des interprétations de la pratique sportive des jeune, Agora

- débats/jeunesses , V. 33, N° 1, pp. 64 _ 71.
15. Enoksen. E. (2011) : Drop out Rate and Drop out Reasons Among Promising Norwegian Track and Field Athletes, Scandinavian sport studies forum issn 2000 _ 088x , 2, pp. 19 _ 43.
16. Fraser _ T. J. & Côté, J. (2009) : Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. Sport Psychologist, 23 (1), pp. 3 _ 23
17. Fraser _ T. J , Cote. J , Deakin. J. (2008/2) : Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport, psychology of sport and exercise , 9 , pp.
18. Grégory. C (2009) : L'influence de pratiques parentales relatives aux saines habitudes de vie des jeunes Québécois, Thèse présentée comme exigence partielle du doctorat en éducation, Université Du Québec à trois _ rivières.
19. Gérald . B & al. (2011) : Ados 12 _ 14 : les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents, Recension des écrits, l'Institut national de santé publique du Québec, pp. 17 _ 19. <http://www.inspq.qc.ca>
20. Hardy. L & al. (2010) : Parental perceptions of barriers to children's participation in organised sport in Australia, journal of paediatrics and child health, 46, pp. 197 _ 203.
21. Hashim. A. (2012) : The Roles of social support and physical activity participation among western Australian adolescents, Pertanika J. soc. Sci. & hum, 20(1), pp. 147 _
22. Herbert. L. S. (2013) : La causalité en sociologie et démographie. Retour sur le principe de l'action humaine, PSC Working Paper Series, Philadelphia, PA: Population Studies Center, University of Pennsylvania. PSC 13 _ 11.
23. http://repository.upenn.edu/psc_working_papers/51
24. Irlinger. P, Louveau. C , Metoudi. M.(1992) : sociologie des activités physiques et sportives : promenade dans la littérature, Revue STAPS, pp. 53 _ 72.
25. Kontinen. N, Toskala. A, Laakso. L, Kontinen, R. (2013) : Predicting sustained participation in competitive sports: a longitudinal study young track and field athletes. IAAF New Studies in Athletics, 28 (1/2), pp. 23 _ 32.
26. Lafabrègue. C. (2001) : La dynamique de la pratique sportive des jeunes , Loisir et Société, vol 24, n° 01, pp. 82 _ 84. <http://id.erudit.org/iderudit/000164ar>
27. Melinda. C & Zimmermann. J. (2009) : Why do young women drop out of sport and physical activity? A social ecological approach, Annals of leisure research, 12 (2), pp. 148 _ 172.
28. Mennesson. C.(2010): Socialisation familiale et investissement des filles et des garçons dans les pratiques culturelles et sportives associatives, Actes du colloque international, Ministère de la Culture et de la Communication Association internationale des sociologues de langue française _ Université Paris Descartes, 9es Journées de sociologie de l'enfance, Paris.
- <http://www.enfanceetcultures.culture.gouv.fr/>
29. Park. H & Kim. H. (2008) : Predicting Factors of Physical Activity in Adolescents : A Systematic Review, Asian Nursing Research, 2(2), pp. 113 _ 128.

واقع بعض أساليب إدارة الوقت لدى مديري المركبات الرياضية الجوارية . د . لعياضي عصام *

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التطرق لواقع أساليب إدارة الوقت عند مديري المركبات الرياضية الجوارية ، و إبراز مدى أهميتها وواقعها في إدارة المركبات الرياضية ، و التعرف على الطرق الكفيلة لإدارة الوقت بفعالية ، و تمثلت عينة الدراسة من جميع مديري المركبات الرياضية الجوارية لولاية المسيلة - برج بوعرييج - سطيف ، والبالغ عددهم 39 مديرا حسب معلومات مدراء دواوين مؤسسات الشباب ، فيما تم اختيار العينة بطريقة المسح الشامل أما بالنسبة لمنهج الدراسة فقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لهذا النوع من البحوث ، فيما تجسدت أدوات الدراسة في اعتماد الباحث على استمارة الاستبيان والذي اشتمل على 51 فقرة مقسمة في ثلاث محاور أما بالنسبة لنتائج الدراسة فتوصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لواقع بعض أساليب إدارة الوقت لدى مدير المركبات الرياضية تعزى لمتغيري الجنس و الحالة الاجتماعية في حين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لواقع بعض أساليب إدارة الوقت لدى مدير المركبات الرياضية تعزى لمتغيري المؤهل العلمي و سنوات الخبرة.

الكلمات المفتاحية للبحث: أساليب إدارة الوقت - مديري المركبات الرياضية الجوارية .

Abstract:

This study aimed to extremism and real time management methods when sport utility complexe proximité neighborly managers, and to highlight their importance and realities in the sports complexe proximité management, and identify ways to manage time effectively, and represented a sample study of all sports complexe proximité managers the jurisdiction of msila Bordj Setif, totaling 39 as director by the offices of the youth organizations of directors of Information, while the sample was selected in a manner comprehensive survey As for the curriculum has been used descriptive analytical method for the relevance of this type of research, as embodied study tools to adopt a researcher on the form of a questionnaire which included 51 paragraph divided

* جامعة سوق أهراس الجزائر.

in three Interlocutor for the results of the study had identified the researcher to the presence of statistically significant differences at the level of significance ($0.05 \geq \alpha$) to the reality of some time management techniques to the sport utility complexe proximité due to the variables of sex and marital status manager while the lack of statistically significant differences at the level of significance ($0.05 \geq \alpha$) to the reality of some time management techniques to the sport utility complexe proximité due qualification and years of experience to the Director of variables.

Keyword Search: methods of time management sports complexe proximité neighborhood managers

. **تمهيد:** إن المتأمل لبحيرة المجتمع والغطاس في أعماقها ، تتباه أفكار راحل عبر الزمن ، يريد أن يتوقف على حوافها للبحث عن الكنز الضائع لكنه لا يستطيع ، ولو غصنا في تلك الأعماق لوجدنا سفنا تناثرت منها أجزاء صغيرة ، جراء الحقب والأزمنة ، لكن لم يتناثر منها ذلك الكنز الثمين الذي تم دسه منذ قرون مضت ، ولعل الأشخاص يتساءلون عن قيمة هذا الكنز وما في حوزته ؟ لكن ما في الحقيقة إلا أن ما في الأعماق عبارة عن "الوقت" المستمد من بحيرة النشاط الرياضي ، بينما السفن فهي "الهيكل والمنشآت الرياضية التي يسعى الرياضيون لاحتوائها ، ولا يختلف اثنان على أن أخذ الوقت حيزا كبيرا في الحياة ، خاصة لما له من الفائدة العظيمة والمنفعة الجليلة ، فهو بمرتبة الجوهرة الثمينة والفريدة من نوعها أو بمثابة الحلقة الواصلة والفاصلة في حياة الناس ، فلكل منا وقت محدد ومقدار مشترك ، لا يمكن شراؤه أو تخزينه. لذا من الضروري علينا المحافظة عليه وأن نحسن استثماره ، فإذا ما أطلقنا عنانه سنفقد الكثير منه وبل نندم على تضييعه لأننا لم نحسن التعامل معه من جهة ، ومن جهة أخرى نتحسر على ما فاتنا منه وبالتالي يصعب علينا تعويضه أو استتجاره ، مما ينعكس على حياتنا وعلى المجتمع.

ويعتبر الوقت عنصرا هاما في العديد من المؤسسات بشكل عام ، وفي القطاع الرياضي بشكل خاص ، إذ أن المؤسسات الرياضية تستلزم عناية كبيرة بعنصر الوقت وهذا ما يبين قيمة الوقت داخل المؤسسات الرياضية ، فعلى المدير القائم بتسييرها استخدام مجموعة من الطرق والأساليب لإدارة الوقت من أجل تحقيق أفضل أداء بما يكفل الوصول إلى الأهداف المرجوة ، ولو تأملنا في المحيط الرياضي لوجدنا أن سبيل نجاح المؤسسة الرياضية مرهون بمدى الاستعمال الأمثل لأساليب إدارة الوقت من طرف المديرين وانعكاساتها على أدائهم .

ونظرا لأن المركبات الرياضية من أهم المؤسسات الرياضية ويلعب عنصر



الوقت دورا فيها ، فإننا سنقوم بإنجاز هذا البحث والذي يتضمن أساليب إدارة الوقت وعلاقتها بأداء مديري المركبات الرياضية الجوارية وهذا ما يقودنا إلى طرح التساؤلات التالية:

1. الإشكالية الرئيسية:

ما واقع بعض أساليب إدارة الوقت لدى مديري المركبات الرياضية الجوارية؟

2. الإشكاليات الجزئية:

ومن خلال هذا التساؤل أدرجنا الإشكاليات الجزئية التالية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لإجابات أفراد العينة حول واقع بعض أساليب إدارة الوقت يعزى باختلاف متغيرات الجنس؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لإجابات أفراد العينة حول واقع بعض أساليب إدارة الوقت يعزى باختلاف متغيرات الحالة الاجتماعية؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لإجابات أفراد العينة حول واقع بعض أساليب إدارة الوقت يعزى باختلاف متغيرات المؤهل العلمي؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لإجابات أفراد العينة حول واقع بعض أساليب إدارة الوقت يعزى باختلاف متغيرات الخبرة؟.

3. مفهوم الوقت :

- **الوقت لغة :** هو مقدار من الزمان ، وكل شيء قدرت له حيناً ، أو قدرت غايته فهو مؤقت ، والوقت مقدار من الدهر معروف (الأنصاري جمال الدين ، 2003 ، ص 138) ، ويذكر علوان وأحمد أن الوقت هو أحدث الكلمات في اللغة يفهمها كل شخص ، ولكن يصعب عليه تحديده ، وبالرغم أن مفهوم الوقت عالمي إلا أن كل شخص لديه تعريفه الخاص (علوان واحميد ، 2009) ويذكر الصيرفي أن مفهوم الوقت يطلق على عملية تخطيط وتنظيم ورقابة الوقت بما يمكننا من اختيار الشيء المناسب الصحيح المراد عمله ، وبالتالي القيام بأعمال كثيرة في وقت قصير (الصيرفي عبد الفتاح ، 2003 ، ص 120).

وكتعريف إجرائي يعتبر الوقت من أعلى الموارد المتاحة للأفراد كونه المعدن النفيس الذي لا يمكن شراؤه ولا تخزينه ، كما أن حياة الأفراد في مجتمعاتهم مبنية على الحفاظ عليه وعدم تضييعه من خلال إدارته".

4. مفهوم إدارة الوقت : يرى الباحث أن مفهوم إدارة الوقت هو مجموع

المهارات الفنية والإدارية (الموارد المتاحة) التي يقوم بها إداري المؤسسة الرياضية أثناء عمله ، لتنظيم سير العملية الإدارية بكفاءة عالية ، والتحكم في مختلف العوامل التي من شأنها أن تعيق في أداءه ، وذلك من خلال استغلال الموارد المتاحة أحسن استغلال ، و وضع الأهداف والأولويات وحل المشكلات التي تواجهه في فترة زمنية محددة .

5 . أساليب إدارة الوقت: تعتبر أساليب إدارة الوقت الحلقة التي يستخدمها الإداريون في المركبات الرياضية ، كما تعمل على مساعدتهم وتوجيههم لاستغلال أوقاتهم أثناء العمل الاستغلال الأمثل بما يحقق أهداف العمل داخل إدارتهم ، والأساليب الإدارية تمثل جانبا هاما لإدارة الوقت ذلك أنها تحدد إلى حد كبير طبيعة العمل بشكل عام وطبيعة العلاقة بين العاملين من خلال سلوك المدير الذي ينتهج أسلوبا معيناً لإدارة وقت العمل الرسمي أو يجمع عدة أساليب ، كما أن الأسلوب الذي ينتهجه المدير في إدارة وقته غالبا لسماته وقدراته الذاتية وقناعاته الشخصية (الغامدي سارة بنت محمد ، 2007 ، ص58).

وبناء على ذلك يقوم الباحث بعرض لأهم أساليب إدارة الوقت داخل المركبات الرياضية الجوارية وهي كالتالي:

- 1 - أسلوب الإدارة بالتفويض .
- 2 - أسلوب الإدارة بالأهداف .
- 3 - أسلوب الإدارة بالمشاركة .
- 4 - أسلوب الإدارة الذاتية .

5.1 . أسلوب الإدارة بالتفويض:

يعتمد أسلوب الإدارة بالتفويض على أن يقوم المدير أو القائد بتفويض جزء من سلطاته إلى مرؤوسيه من المديرين ، ويحتفظ لنفسه بالجزء الهام فقط ، وهؤلاء يوزعون جزءا من سلطاتهم على مرؤوسيهم ، ويحتفظون بجزء من السلطات المخولة لهم ... وهكذا (المغربي أحمد السيد ، 2000 ، ص187).

أما إجرائيا فعرفت على أنها عملية يقوم من خلالها الرئيس من تخويل بعض الصلاحيات للمرؤوسين والتنازل عن جزء من المسؤولية لصالحهم ، حتى يتسنى لهم إبراز قدراتهم ومؤهلاتهم وتحقيق الأهداف في أقل وقت ممكن .

5.2 . الإدارة بالأهداف: ويشير حريري إلى أن الإدارة بالأهداف هي أسلوب من أساليب الإدارة الحديثة ، يقصد به الربط الوثيق لتبيين الأنشطة التي تقوم بها



الإدارة وما يوضع لها من أهداف أو هي نظام يمكن للمؤسسة عن طريقه أن تحدد ما تريد تحقيقه ، مع ضرورة تقويم ما تم انجازه قياسيا إلى هذا الذي تم تحديده (حريري هاشم بكر ، 1999 ، ص43).

وعرفها الباحث إجرائيا على " أنها عملية يتمكن من خلالها المدير من رسم خريطة عمله داخل المركب الرياضي الجوارى مما يكفل له ربح الوقت واستثماره بالشكل الذي يجعل هدفه قابلا للتحقق ، وبالتالي زيادة الفعالية أكثر في العمل".

3.5. الإدارة بالمشاركة: وتعرف بأنها مجموعة من العلاقات الاجتماعية داخل المنظمة يتخذ بموجبها العاملون فيها القرارات الخاصة بالإنتاج وتقدير ظروف العمل (النعمي جلال وعبد الهادي ، 1990 ، ص147).

4.5. الإدارة الذاتية : يتمثل مفهوم الإدارة الذاتية بوجود فلسفة معينة ومفهوم متطور لدى المدير أو القائد ، يتم من خلاله تطوير وتنمية قدرات ومهارات الأفراد العاملين تحت إدارته الذاتية لتحقيق أكبر قدر ممكن من الإنجازات وكذلك أفضل النتائج سواء على مستوى الفرد نفسه أو على مستوى المنظمة بشكل عام (COX & beck,1984,p167).

ومفهوم الإدارة الذاتية يعني قدرة الإداري على فهم الأهداف التي يسعى لتحقيقها ومن ثم معرفة الأنشطة التي يقوم بها ، والبحث عن الطرق والوسائل الكفيلة من أجل تحقيق تلك الأهداف ، ويتضح أن للإدارة الذاتية أهمية بالغة ، حيث تهتم بالتركيز على ضرورة فهم الإداري لأهدافه التي يسعى لتحقيقها ومعرفته للأنشطة التي يقوم بها ، وقدرته على التعامل مع الوسائل والطرق التي يستخدمها بطريقة حديثة من أجل تحقيق أهدافه وزيادة رفع الإنتاج ، لذا فالمدير الناجح يجب أن يكون على دراية وقدرة ، وأن يؤمن بقدراته وإمكاناته من خلال معرفة نفسه والإطلاع على أفكار حديثة تمكنه من مواكبة التطور الإداري.

6. المركب الرياضي الجوارى : هو مجموعة من الملاعب والمنشآت ومساحات النشاطات العلمية والثقافية ويتشكل من:

- 1 - قاعة متخصصة .
- 2 - غرف تبديل الملابس .
- 3 - عيادة .
- 4 - قاعة متعددة الرياضات .
- 5 - قاعة مطالعة .

- 6 - مكتبة.
- 7 - مساحات النشاطات العلمية والثقافية للإعلام الآلي والانترنت .
- 8 - ملعب للرياضات الجماعية .
- 9 - مضمار الكرة الحديدية .
- 10 - مقهى. (محمد رندي ، 2008 ، ص14).

ويرى الباحث أن المركب الرياضي الجوّاري مؤسسة كباقي مؤسسات الشباب الأخرى تستمد صلاحيتها من دواوين مؤسسات الشباب وتسيير وتنظيم وفقا للقانون المعمول بها ، كما يساهم في ترقية نشاطات الشباب واكتشاف الموهوبين منهم سواء على المستوى الرياضي ، الثقافي ، العلمي والإبداعي ، ومرافقتهم وتدعيمهم وتوجيههم نحو النشاط الذي يتلاءم وقدراتهم ، بهدف بناء مواطنين صالحين في المجتمع قادرين على تحمل ومواجهة العقبات.

7. الدراسات السابقة:

- **الدراسة الأولى:** قام الطالب كمال عبد الحميد الصوري ببحث لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير للعام الدراسي 2008/2007 تحت عنوان واقع إدارة الوقت لدى مديري ومديرات مدارس التعليم العام بمحافظات غزة". كان الهدف من الدراسة إبراز أهمية الوقت كمورد ثمين وعنصر أساسي من عناصر الإدارة وتوجيه واهتمام الباحثين والإداريين للدراسة وفهم خصائصه ، وتحليله والعمل على استغلاله ، وتوجيهه وتفعيله لتحقيق الأهداف المرجوة وكذلك التعرف إلى مدى تأثير كل من الجنس ، وعدد سنوات الخدمة في الإدارة المدرسية والمرحلة التعليمية والجهة التعليمية التابع لها على إدارة الوقت بالنسبة لمديري مدارس التعليم العام بمحافظات غزة. وقد كانت إشكالية الدراسة تتمحور حول التساؤلات التالية:

- ما مستوى تقديرات مديري ومديرات مدارس التعليم العام بمحافظات غزة للأعمال والمهام (الإدارية الفنية ، الشخصية) التي يقضون وقت الدوام المدرسي فيها؟.

- هل تختلف تقديرات مديري مدارس التعليم العام بمحافظات غزة لإدارة الوقت باختلاف متغيرات الدراسة (الجنس ، عدد سنوات الخبرة في الإدارة المدرسية ، المرحلة التعليمية ، الجهة التعليمية التابع لها؟.

- ما الرؤية المقترحة التي تساهم في تحسين إدارة الوقت لدى مديري ومديرات



مدارس التعليم العام بمحافظات غزة ، واعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي ، وتكونت العينة من 200 مديرا ومديرة لمدارس التعليم العام بمحافظات غزة ، وتم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية ، أما أداة الدراسة فقد استخدم الاستبيان.

ولعل أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة هي:

- إظهار أهمية الوقت كمورد نادر وقيم ومكلف باعتباره التحدي الأساسي الذي يواجه أي إدارة ، وتوجيه الاهتمام نحو الدراسة وتحليله وفهم خصائصه والعمل على استغلاله ، وزيادة الوعي بمفهوم إدارة الوقت ليصبح جزءا من ثقافة الإدارة التنظيمية.

- إعداد مديري ومديرات المدارس للعمل القيادي بكافة أبعاده لتزويدهم بالمهارات اللازمة بما يضمن قدرتهم على التعامل مع هذا المورد الهام والتخطيط لاستثماره على الوجه الأمثل.

الدراسة الثانية: قام الطالب رأفت حسين شاكر بدراسة بعنوان تقييم إدارة الوقت لدى العاملين في الإدارة العليا في الجامعات الفلسطينية 2006 ، وذلك لنيل شهادة الماجستير في إدارة الأعمال بالجامعة الإسلامية بغزة .

حيث هدفت هذه الدراسة إلى إبراز العوامل والمتغيرات التي تؤثر في إدارة الوقت العاملين في الإدارة العليا في الجامعات الفلسطينية ، إلى جانب دراسة العلاقة بين واقع إدارة الوقت لدى العاملين في الإدارة العليا والتعرف على بعض المقترحات المساعدة في إدارة الوقت لدى العاملين .
وقد كانت تساؤلات الدراسة على النحو الآتي:

- ما مفهوم إدارة الوقت وأهميته وكذلك المفاهيم الأساسية المتعلقة بإدارته وتنظيمه؟

- هل يعطي العاملين في الإدارة العليا في الجامعات الفلسطينية في إدارتهم لوقتهم باختلاف العوامل الشخصية (الجنس ، العمر ، نوع الوظيفة ، المؤهل العلمي ، سنوات الخبرة في العمل الإداري)؟

- هل تختلف درجات المعوقات (المضيعات) من وجهة نظر العامل في الإدارة العليا في الجامعات الفلسطينية تبعا للعوامل الشخصية (الجنس ، العمر ، نوع الوظيفة ، المؤهل العلمي ، سنوات الخبرة في العمل الإداري)؟

واعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي لكونه أكثر

المناهج استخداما في دراسة الظواهر الاجتماعية ، بينما مثلت العينة 126 فرد من رؤساء الجامعات ونوابهم ومساعدى النواب والعمداء ورؤساء أقسام الأكاديمية والمدراء في الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة ، وتم تمثيل المجتمع من خلال العينة الطبقيّة العشوائية ، أما الأدوات المستخدمة في الدراسة فكانت بالاعتماد بشكل رئيسي على الاستبيان .

وأهم النتائج المتوصل إليها مايلي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الجامعات الفلسطينية حول واقع إدارة الوقت تعزى لمتغير (الجنس ، العمر ، نوع الوظيفة ، المؤهل العلمي ، سنوات الخبرة) لدى العاملين في الإدارة العليا في الجامعات الفلسطينية في العامل الإداري .

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الجامعات الفلسطينية حول واقع إدارة الوقت تعزى لتدريب العاملين في الإدارة العليا في الجامعات الفلسطينية في مجال إدارة الوقت .

- توجد علاقة طردية بين واقع إدارة الوقت لدى العاملين في الإدارة العليا في الجامعات الفلسطينية ومضيعات الوقت المتعلقة (بالتخطيط ، التنظيم ، التوظيف ، التوجيه ، الإشراف ، الاتصالات ، صنع القرارات ، الرقابة) وفاعلية إدارة الوقت .

الدراسة الثالثة: قام الطالب عبد القادر بلخير بدراسة تحت عنوان "علاقة إدارة الوقت بمستوى ضغوط عمال المركبات الرياضية ، للموسم الجامعي: 2010 - 2011 ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضة ، تخصص إدارة وتسيير رياضي.

وهدفت الدراسة إلى التعرف على مضيعات الوقت والتي غالبا ما يتعرض لها العمال خلال انجازهم لمهامهم ، وتحديد أبرز الطرق لمواجهة مضيعات الوقت ، وكذلك التطرق لأهم أساليب إدارة الوقت واستغلاله والتعرف على مصادر ضغوط العمل ، وإبراز الآثار التي تسببها ضغوط العمل وسبل التخفيف منها.

وتمحورت تساؤلات الدراسة على النحو الآتي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ للأعمال والمهام التي يقضيها العامل وقت الدوام تعزى باختلاف الجنس ، الحالة الاجتماعية ، المؤهل العلمي ، الخبرة ؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ لإجابات أفراد العينة حول آثار ضغوط العمل التي يتعرض لها العمال تعزى باختلاف الجنس ، الحالة الاجتماعية ، المؤهل العلمي ، الخبرة ؟.
- هل لإدارة الوقت بكفاءة دور في التقليل من آثار ضغوط العمل من وجهة نظر عمال المركبات الرياضية؟.
- هل هناك علاقة بين هدر الوقت وزيادة آثار ضغوط العمل من وجهة نظر عمال المركبات الرياضية؟.
- ما الرؤية المقترحة التي تسهم في تحسين إدارة الوقت من وجهة نظر عمال المركبات الرياضية؟.
- ما هي الطرق التي تسهم في تحسين إدارة الوقت من وجهة نظر عمال المركبات الرياضية؟.
- واعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي ، وتكون المجتمع الأصلي من 158 موظفا وموظفة ، وطبقت على عينة عشوائية بسيطة مكونة من 89 موظفا وموظفة ، أما أداة الدراسة فقد استخدم الاستبيان. وأهم النتائج المتوصل إليها مايلي:
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ للأعمال والمهام التي يقضيها العامل وقت الدوام تعزى باختلاف الجنس الحالة الاجتماعية المؤهل العلمي "ولا توجد في حالة اختلاف سنوات الخدمة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ الآثار ضغوط العمل التي يتعرض لها العمال تعزى باختلاف الجنس ، الخبرة" ولا توجد هذه الفروق في حالة اختلاف الحالة الاجتماعية والمؤهل العلمي .
- لإدارة الوقت بكفاءة دور في التقليل من آثار ضغوط العمل.
- توجد علاقة طردية بين هدر الوقت وزيادة آثار ضغوط العمل.
- تقديم العمال رؤية مقترحة تسهم في تحسين إدارة الوقت من خلال الحرص على الحضور للمنشأة قبل الموعد المحدد وعدم مغادرتها قبل نهاية الدوام ، والحرص على توظيف استخدام أنظمة المعلومات الحديثة في العمل.
- الدراسة الرابعة:** قام الطالب محمود إبراهيم ملحم بدراسة لاستكمال متطلبات نيل درجة الدكتوراة سنة 2010 بعنوان : دراسة تحليلية بين إدارة الوقت وأداء العاملين بالتطبيق على المؤسسات العامة والخاصة بمحافظة قلقيلية دولة

فلسطين ، كما هدفت هذه الدراسة إلى :

(1) اختبار مدى وجود علاقة معنوية بين إدارة الوقت وأداء العاملين في المؤسسات العامة والخاصة .

(2) التعرف على واقع إدارة الوقت لدى العاملين في المؤسسات العامة والخاصة بمحافظة قلقيلية.

(3) دراسة تأثير المتغيرات الشخصية والديمغرافية على إدارة وقت العاملين .

(4) التعرف على الفروق بين إدارة الوقت وأداء العاملين في مؤسسات القطاع العام عنها في مؤسسات القطاع الخاص.

(5) التعرف على معيقات إدارة الوقت وكيفية السيطرة عليها.

ولهذا تمحورت أسئلة الدراسة فيما يلي:

- ما واقع إدارة الوقت لدى العاملين بالمؤسسات العامة والخاصة بمحافظة قلقيلية؟

- ما أهم معيقات وقت العاملين بالمؤسسات العامة والخاصة بمحافظة قلقيلية؟

- هل توجد فروق في إدارة وقت العاملين تعزى للمتغيرات (المؤهل

العلمي ، التخصص في الدراسة ، العمر) ؟.

- هل توجد فروق في إدارة وقت العاملين في المؤسسات العامة مقارنة

بالمؤسسات الخاصة؟.

- هل توجد علاقة معنوية بين إدارة الوقت وأداء العاملين؟ .

واعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي(المقارن) ،

وتكونت العينة من 363 موظفا في المؤسسات العامة والخاصة ، وتم اختيارها

بطريقة عشوائية بسيطة ، أما أداة الدراسة فقد تضمنت استبيان على شكل مقياس

خماسي ، بينما كانت نتائج الدراسة كالاتي :

- وجود علاقة بين إدارة الوقت وأداء العاملين .

- وجود علاقة معنوية سالبة بين معيقات إدارة وقت العاملين .

- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في إدارة وقت العاملين

تعزى للمتغيرات الديمغرافية .

- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في معيقات إدارة وقت

العاملين تعزى للمتغيرات الديمغرافية.

- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في إدارة وقت العاملين وفقا

لاختلاف العاملين في نوع المؤسسة التي يعملون بها.

8. التعقيب على الدراسات السابقة:

أولاً: أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة في النقاط التالية:

1. من حيث المنهج المستخدم وأداة الدراسة: اتفقت جميع الدراسات مع الدراسة الحالية من حيث استخدام المنهج الوصفي التحليلي والاستبيان.

ثانياً: أوجه اختلاف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة كالآتي:

- من حيث موضوع الدراسة وأهدافها: اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة كل من: كمال عبد الحميد الصوري 2008 حسين شاكر 2006.

- مجتمع وعينة الدراسة: اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة كل من: كمال عبد الحميد الصوري 2008 ، حسين شاكر 2006 إبراهيم ملحم 2010 عبد القادر بلخير 2001.

ثالثاً: أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة. استفادت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة عدة فوائد يمكن إجمالها فيما يلي:

- وضع تصور عام لموضوع الإطار النظري.
- تصميم وبناء أداء الدراسة (الاستبيان) من حيث بعض المحاور ، والمتغيرات الديمغرافية.
- الأساليب الإحصائية وطرق التحليل المناسبة للموضوع.
- الاستفادة مما ذكر من مراجع علمية استندت إليها الدراسات.
- مقارنة النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية بالنتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة.
- توجيه الباحث إلى اقتراح دراسات أخرى غير ما سبق دراسته.

رابعاً: أوجه تميز الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة.

- تميزت الدراسة الحالية بأنها درست واقع أساليب إدارة الوقت لدى مديري المركبات الرياضية الجوارية (تعد الدراسة الأولى حسب معلومات الباحث).
- ركزت معظم الدراسات على مدارس التعليم والموظفين العاملين بالإدارات ، بينما احتوت الدراسة الحالية على مديري المنشآت بالقطاع الرياضي.
- مكنت هذه الدراسة الباحث من الإطلاع على عمل المديرين وتعاملهم مع وقت العمل ، وحال المركبات الرياضية الجوارية.

9. المنهج المتبع في الدراسة: تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الذي يوضح الظاهرة موضع الدراسة ويحللها بهدف معرفة نقاط القوة والضعف.

10 - مجتمع وعينة الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من جميع مديري المركبات الرياضية الجوارية لولاية المسيلة - برج بوعريريج - سطيف ، والبالغ عددهم 39 مديرا حسب معلومات مدراء دواوين مؤسسات الشباب ، فيما تم اختيار العينة بطريقة المسح الشامل.

11 - أدوات جمع البيانات والمعلومات: قام الباحث بالاعتماد على الاستبيان بعد قيامه بالدراسة الاستطلاعية ، حيث رأى بأنه الأداة الأكثر ملائمة في هذه الدراسة.

12 - الإجابة على التساؤلات الجزئية:

1.1.12. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ لواقع بعض أساليب إدارة الوقت تعزى لمتغير الجنس؟ .

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام (t - test) من أجل معرفة الفروق تبعا لمتغير الجنس والجدول (1) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات درجات الاستبيان لواقع بعض أساليب إدارة الوقت وقيمة (t) ومستوى دلالتها تبعا لمتغير "الجنس" عند درجة حرية 37.

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة test.t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	محاوير الاستبيان
غير دال	0.61	1.016	0.75	4.22	34	ذكر	أسلوب الإدارة بالتفويض
			0.74	4.10	05	أنثى	
دال	0.024*	1.339.	0.57	4.92	34	ذكر	أسلوب الإدارة بالأهداف
			0.51	4.51	05	أنثى	
دال	0.010*	0.192	0.661	4.59	34	ذكر	الدرجة الكلية
			0.636	4.32	05	أنثى	

جدول رقم (1) يبين نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد العينة حول واقع بعض أساليب إدارة الوقت تبعا لمتغير الجنس.

يتضح من الجدول السابق أن قيم الدلالة لمحور أسلوب الإدارة بالأهداف والدرجة الكلية ما عدا أسلوب الإدارة بالتفويض أقل من 0.05 أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة لهذا المحور الدرجة الكلية تعزى لمتغير الجنس ، لصالح المدراء الذكور (حيث أن المتوسط الحسابي للذكور أكبر



من المتوسط الحسابي للإناث) في كل حالات الدلالة مما يدل على أن الذكور لديهم اهتمام واسع بتحديد الأهداف أثناء عملهم بالعكس لدى الإناث.

وهذه النتيجة تتفق مع (دراسة سارة الغامدي 2009) حيث أكدت على أن أسلوب الإدارة بالأهداف هو الأقل استخداما لدى مديرات المدارس الأهلية على عكس (دراسة نجلاء الخلف 2007) التي أثبتت نتيجة بحثها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عدد الآليات لصالح الموظفات من حيث ترتيب أهداف العمل.

وترجع الفروق حسب رأي الباحث إلى أن الإداريات لديهن ارتباطات متعددة وكثيرة في الأعمال خاصة تلك المتعلقة بالمنزل، مما يؤدي إلى خلط في الأهداف والأولويات على عكس المدراء الذكور، ويلاحظ ذلك من خلال (دراسة الطحائية 2006) حيث أكد أن انجاز مهام مختلفة في وقت واحد يؤدي إلى التعارض وعدم التركيز وإلى تشتت الجهد والوقت ويثقل كاهل الموظف مما يؤدي إلى عدم إنجاز وتحقيق الأهداف، فالعمل في مجال الإدارة الرياضية يتطلب نشاطا وتحديدا دقيقا للأهداف وهذا من اختصاص الذكور.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ لواقع بعض أساليب إدارة الوقت لدى مديري المركبات الرياضية الجوارية تعزى لمتغير "الجنس" ولصالح المدراء الذكور.

2.1.12. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ لواقع بعض

أساليب إدارة الوقت تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام (t - test) من أجل معرفة الفروق تبعا لمتغير المؤهل العلمي والجدول (2) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات درجات الاستبيان لواقع بعض أساليب إدارة الوقت وقيمة (t) ومستوى دلالتها تبعا لمتغير "الحالة الاجتماعية" عند درجة حرية 37.

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة test.t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الحالة الاجتماعية	محاوَر الاستبيان
دال	0.005**	1.405.	0.74	4.17	34	متزوج	أسلوب الإدارة
			0.76	4.40	05	أعزب	بالتفويض
دال	0.018*	1.496.	0.57	4.31	34	متزوج	أسلوب الإدارة
			0.58	4.45	05	أعزب	بالأهداف
دال	0.009**	1.620.	0.658	4.24	34	متزوج	الدرجة
			0.668	4.40	05	أعزب	الكلية

جدول رقم (2) يبين نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد العينة حول واقع بعض أساليب إدارة الوقت تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية.

يتضح من الجدول السابق أن قيم الدلالة لكلا المحورين (أسلوب الإدارة بالأهداف وأساليب الإدارة بالتفويض) والدرجة الكلية أقل من 0.05 أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة لهذين المحورين والدرجة الكلية ، تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ، ولصالح المدراء العزاب ، ونجد ذلك من خلال المتوسط الحسابي (حيث نجد قيمة المتوسط الحسابي للعزاب أكبر من المتوسط الحسابي للمتزوجين لكل الحالات).

وعليه يرى الباحث أن الحالة الاجتماعية عامل مؤثر في تطبيق واستغلال أساليب إدارة الوقت مما يكفل الاستغلال الأمثل للوقت ، خاصة لدى المدراء العزاب والمتفرغين لمجال العمل على عكس المدراء المتزوجين حيث تجدهم أكثر تفرغا للحياة العائلية على حساب الحياة العملية ، إذ أن تفاقم وتحمل مختلف المشاكل العائلية من شأنه أن يعكس صفو عمل المدير ويضبط أنفاسه عن أوقات العمل ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ لواقع بعض أساليب إدارة الوقت لدى مديري المركات الرياضية الجوارية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ولصالح المدراء العزاب.

3.1.12. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ لواقع بعض

أساليب إدارة الوقت تعزى لمتغير المؤهل العلمي؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام (t - test) من أجل معرفة الفروق تبعا لمتغير المؤهل العلمي والجدول (3) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات درجات الاستبيان لواقع بعض أساليب إدارة الوقت وقيمة (t) ومستوى دلالتها تبعا لمتغير "المؤهل العلمي" عند درجة حرية 37.

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة test.t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المؤهل العلمي	محاور الاستبيان
غير دال	0.617	0.346	0.75	4.21	34	جامعي	أسلوب الإدارة
			0.36	4.36	05	ثانوي	بالتفويض
غير دال	0.292	0.906.	0.58	4.31	34	جامعي	أسلوب الإدارة
			0.52	4.50	05	ثانوي	بالأهداف
غير دال	0.273	0.228.	0.663	4.26	34	جامعي	الدرجة
			0.445	4.43	05	ثانوي	الكلية

جدول رقم (3) يبين نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد العينة حول واقع بعض أساليب إدارة الوقت تبعا لمتغير المؤهل العلمي.

يتضح من الجدول السابق أن قيم الدلالة لكل من محور أسلوب الإدارة بالأهداف وأساليب الإدارة بالتفويض والدرجة الكلية أكبر من 0.05 أي أنه لا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية لمديري المركبات الرياضية الجوارية بين الجامعيين والثانويين في إجاباتهم لكلا المحورين" ، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة الزهراني 2005 ودراسة الغيثي 2001 حيث أكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي في الممارسات التربوية لأسلوب الإدارة بالأهداف وأسلوب الإدارة بالتفويض ، في حين أثبتت الدراسة التي قام بها العثمان 2003 عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فوائد تفويض السلطة تعزى إلى المؤهل العلمي.

ويري الباحث أن القائمين بشؤون المركبات الجوارية يطبقون أساليب إدارة الوقت لكن بدون شعور لمعناها النظري عند الثانويين ، وعليه فالمؤهل العلمي ليس له أي تأثير في استعمال مديري المركبات الرياضية الجوارية لأساليب إدارة الوقت ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ لواقع بعض أساليب إدارة الوقت لدى مديري المركبات الرياضية الجوارية تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

12. 1. 4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ لواقع بعض

أساليب إدارة الوقت لدى مدير المركبات الرياضية تعزى لمتغير سنوات الخبرة؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) والجدول (4) يبين مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية وقيمة F ومستوى الدلالة لاستجابة أفراد العينة حول واقع بعض أساليب إدارة الوقت تبعا لمتغير سنوات الخبرة (من 1-5 سنوات ، من 6-10 سنوات ، 10 سنوات فأكثر).

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "F"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة	محاور الاستبيان
بين المجموعات	44.667	2	22.333	0.503	0.609	غير دال	اسلوب الإدارة بالتفويض
داخل المجموعات	1598.769	36	44.410				
المجموع الكلي	1643.435	38					
بين المجموعات	204.242	2	102.121	2.626	0.086	غير دال	اسلوب الإدارة بالأهداف
داخل المجموعات	1400.117	36	38.892				
المجموع الكلي	1604.359	38					
بين المجموعات	297.196	2	148.598	1.074	0.352	غير دال	الدرجة الكلية

			138.310	36	4979.163	داخل المجموعات
				38	5276.359	المجموع الكلي

جدول رقم (4) يبين نتائج اختبار يبين تحليل التباين الأحادي الاتجاه للمتوسطات الحسابية لإجابات أفراد العينة حول واقع بعض أساليب إدارة الوقت تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

يتضح من الجدول السابق أن قيم الدلالة لكل المحاور والدرجة الكلية أكبر من 0.05 أي أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد العينة تعزى لسنوات الخبرة". وهذه النتيجة تتفق مع (دراسة الزهراني 2005) الذي أكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ضباط حرس الحدود بالنسبة لأبرز أساليب إدارة الوقت تعزى إلى سنوات الخبرة، في حين اختلفت دراسة الغيثي 2001 مع هذه الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تعزى لمتغير الخبرة في الممارسات التربوية لأسلوب الإدارة بالتفويض، واتفقت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابة أفراد العينة تعزى لمتغير الخبرة في الممارسات التربوية لأسلوب الإدارة بالأهداف. في حين اختلفت دراسة محمد الغامدي 2007 وأكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ بين متوسطات استجابات أفراد العينة حول أسلوب الإدارة بالتفويض والإدارة بالأهداف من أساليب إدارة الوقت لدى مديري المدارس الثانوية بمدينة الطائف وفقاً لمتغير سنوات الخبرة لصالح الذين خبرتهم أقل من 5 سنوات و (6 - 10 سنوات)، ويرى الباحث أن عامل سنوات الخبرة غير مؤثر في استخدام أساليب إدارة الوقت لدى مديري المركبات الرياضية الجوارية. وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لواقع بعض أساليب إدارة الوقت لدى مديري المركبات الرياضية الجوارية تعزى لمتغير "سنوات الخبرة".

13 . النتائج المتعلقة بالتساؤلات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لواقع بعض أساليب إدارة الوقت لدى مدير المركبات الرياضية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لواقع بعض أساليب إدارة الوقت لدى مدير المركبات الرياضية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح العزاب.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لواقع بعض أساليب إدارة الوقت لدى مدير المركبات الرياضية تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لواقع بعض

أساليب إدارة الوقت لدى مدير المركبات الرياضية تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

قائمة المراجع:

أولاً: المصادر العربية :

- 1 - الأنصاري جمال الدين ، لسان العرب ، المجلد12 ، درا الكتب العلمية ، بيروت ، لبنان ، 2003.
- 2 - المغربي أحمد السيد ، الإدارة الحديثة لمنظمات الأعمال - البيئة والوظائف والاستراتيجيات ، دار حامد ، عمان ، 2000.
- 3 - النعيمي جلال محمد وعبد الهادي آلاء حسين ، المشاركة الجماعية والأسلوب البارامترى في إدارة المنظمات الصناعية ، مجلة الإداري ع40 ، عمان ، 1990.
- 4 - الغيثي فهد محمد ، أساليب إدارة الوقت وممارستها التربوية من وجهة نظر مديري الإدارات الأمنية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، 2001.
- 5 - الصيرفي محمد عبد الفتاح ، الإدارة الرائدة ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، 2003.
- 6 - زياد لطفي الطحايبة : محاضرة بعنوان : الوقت ومعيقاته استخدامه من وجهة نظر المشرفين الرياضيين العاملين في الجامعة الأردنية الحكومية" ، الملتقى الدولي الأول تنظيم : قسم الإدارة والتسيير - جامعة المسيلة ، 2008.
- 7 - حريري هاشم بكر ، الإدارة التربوية ، مكتبة الأفق ، مكة المكرمة ، 1999.
- 8 - محمد رندي ، تقرير مقدم إلى قطاع الشباب والرياضة خلال الدورة الربيعية للمجلس الشعبي الولائي بتسمسيت 2008.
- 9 - سارة بنت محمد الغامدي ، إدارة الوقت في الأجهزة الحكومية دراسة مقارنة بين الموظفين والموظفات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، إدارة الأعمال ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية ، 2008
- 10 - علوان قاسم واحميد نجوى ، إدارة الوقت(مفاهيم ، عمليات ، تطبيقات) ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2009.
- 11 - علي بن سعيد الزهراني: "إدارة الوقت لدى حراس الحدود بمنطقة مكة المكرمة" ، ماجستير غير منشورة إشراف محمد بن دليم القحطاني ، قسم العلوم الإدارة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية السعودية ، 2006.الرياضي ، المسيلة الجزائر ، 2008/04/09.

ثانياً المصادر الأجنبية

- 12 _ Cox,charles and beek _ jhon,management devepment advance in partice and theory,jhon wiley & sons,london,1984.

المقومات الأساسية لانتقاء الناشئين في كرة القدم بولاية الخرطوم د . عوض يس احمد محمود *

الملخص :

هدف هذا البحث للتعرف علي المقومات الأساسية لانتقاء الناشئين في كرة القدم بولاية الخرطوم ، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من 26 مدرب تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، الاستبانة لأداة البحث الرئيسة ومن أهم النتائج التي توصل لها البحث أن كل المجالات قيد البحث تمثل مقومات أساسية لانتقاء الناشئين بولاية الخرطوم وهي علي النحو التالي :

- وجود معايير محددة لانتقاء اللاعبين للمدرسة السنوية لكرة القدم.
- وجود اختبارات صحية للتأكد من خلو الأجهزة الحيوية من الأمراض.
- وجود اختبارات مهارية لتقييم المستوى المهاري.
- وجود اختبارات بدنية تجرى لمعرفة مستوى اللياقة البدنية.
- وجود اختبارات دورية عامة لتقييم أداء اللاعبين.
- ومن أهم التوصيات التي أفرزها البحث ما يلي :
- الاهتمام بمعايير انتقاء الناشئين وفقا للنواحي العلمية .
- مراعاة الاهتمام بصحة الناشئين البدنية والطبية والمهارية .
- الكلمات المفتاحية:** انتقاء ، الناشئين ، كرة القدم .

ABSTRACT

This Study aimed at identifying the essential requirements needed to select young footballers in Khartoum state. The researcher used descriptive approach due to its fitness to the research subject. Sample size was 26 coaches, who were randomly selected, questionnaires were used for data collection. Important results were: all study fields represented essentials for young players selection in Khartoum state as follow :

Standards for choosing the young footballers Presence of health tests to make sure that the biological systems are free of diseases

* جامعة السودان ، awadyasien@gmail.com .

Skill testing to assess the skillful levels Fitness tests to assess the levels of which are appropriate Regular, periodic blood tests for the players performance important recommendations Taking care of the standards for selection of the young footballers based on scientific basis

As well taking care of the physical ,health related and skill fitness

Key words : selection, young footballers, football.

المقدمة : الانتقاء الرياضي يخص مجموعة الرياضيين المتميزين بالمواسفات الجسمية والبدنية والوظيفية والمهارية والنفسية والعقلية التي تعد قدرات ومواهب واستعدادات لممارسة هذه اللعبة أو تلك بما يتلاءم ورغبات الممارسين وقدراتهم خلال المراحل العمرية التي يقترحها المختصون وفلسفة الانتقاء تتحدد في الأسلوب العلمي والتخطيط المدروس للوصول إلى أفضل الخامات المبشرة بالنجاح المستقبلي ، وأيا كانت الإمكانيات المادية والبشرية المتوافرة فإنها لن تجدي نفعاً إذا لم توجه عبر عناصر بشرية مبشرة بالنجاح .

إن تحديد الخصائص الفلسفية النموذجية المرتبطة بجوانب النمو البدني والتي تتطلبها الألعاب أو الرياضات التي يتم لها الانتقاء ذات أهمية كبيرة " لإيجاد قاعدة من المواهب الرياضية المتميزة لتكون نواة للمنتخبات الوطنية بعد انتقاء أفضلها إلى جانب تحديد برنامج زمني وخططي لتعليم وتدريب الأفراد المختارين والمتوقع لهم تحقيق مستويات عالية في المستقبل (التنبؤ) وذلك للارتقاء بهم بنديا ونفسيا وعقليا واجتماعيا سعيا لتكوين منتخبات قومية في مختلف الألعاب أو الرياضات في جميع مسابقات المراحل العمرية المختلفة وذلك وفقا لبرنامج إعداد بدني مبني على أسس علمية والجدير بالذكر أن الانتقاء بحد ذاته عملية اقتصادية أساسا كونها تهدف إلى توفير الجهد والوقت والتكاليف إضافة إلى المساهمة العلمية في استثمار قدرات الناشئ وتوجيهها نحو سبل التطور في المستوى الرياضي ففلسفة الانتقاء تعني اختيار أفضل الناشئين الموهوبين لممارسة نوع النشاط الذي يتلاءم مع استعداداتهم وقدراتهم المختلفة(1).

. مشكلة البحث : انتشر مفهوم مدارس كرة القدم التي ينضم إليها الناشئون الراغبون في مزاولة نشاط كرة القدم انتشارا كبيرا في ولاية الخرطوم وكان الهدف من إنشائها إعداد المبتدئين لانضمامهم إلى فرق المنافسات والمستوي العالي . وبالرغم من وضوح أهداف هذه المدارس إلا أنها لم تستطع أن تحقق الغرض الحقيقي من إنشائها كاملا في بعض المواقع ، رغم أن الموهوبين في كرة القدم ثروة بشرية هائلة يجب اكتشافها مبكرا وتميئتها ورعايتها ومتابعتها ومداومة

الحفاظ عليها .

حيث اعتمد اختيار الموهوبين والمبتدئين أصحاب الاستعداد الطبيعي في كرة القدم علي الصدفة أو المشاهدة والملاحظة العابرة بالعينين والخبرة الشخصية وغيرها من الأساليب غير المقننة المدروسة علميا ، وهذا أيضا علي مستوى بعض الأندية العربية . ومع التطور الحضاري وتقدم العلوم والتكنولوجيا وظهور الأبحاث والتخصصات والخبرات المصقولة . أصبحت أساليب الانتقاء أو الاختيار غير العلمية محدودة الأثر لذا اتجه جمهور العلماء والباحثين في مختلف المجالات والتخصصات للبحث عن الوسائل والأساليب التي تصلح للانتقاء الناجح للمبتدئين أو الناشئين في كرة القدم والعمل معهم في المجال الذي يحققون فيه مستويات متقدمة في نوع النشاط التخصصي ، ومن المسلم به إن المجال الرياضي من الأنشطة الأساسية في عالمنا المعاصر المتطور والتي ظهرت فيه النتائج الرياضية والأرقام وتحقيق المراكز والبطولات التي ترتقي عاما بعد آخر وارتفع فيه مستوى لعبة كرة القدم في المجال التنافسي .

وأصبحت عملية فلسفة الانتقاء للأفراد الجدد الذين تمكنهم استعداداتهم وقدراتهم من الوصول إلي المستوى العالي من المشاكل المعقدة التي تواجه الأجهزة الفنية والكوادر الأخرى والمسؤولين بإدارات المؤسسات الرياضية وعدم وجود نظم للانتقاء الناجح علي أسس علمية وتخطيط مدروس سببا جوهريا في هبوط مستوى النتائج ، وترجع أوجه القصور في الانتقاء الناجح في كرة القدم إلى :

1- عدم اختيار المتقدمين إلى مدارس كرة القدم في ضوء الأسس العلمية التي تحدد سبل هذا الاختيار.

2 - الانتقاء يتم في ضوء الخبرة الشخصية بالمشاهدة من قبل القائمين علي الاختيار ولتحقيق مآرب شخصية في اغلب الأحيان .

3- عدم النظر إلى الانتقاء كعملية مستمرة علي المدى الطويل لتحقيق فلسفة ومضمون تلك العملية.

4- عدم توافر الشروط والمواصفات العلمية والعملية والفنية في اغلب القائمون علي شئون تلك المدارس .

5 - عدم توافر الأدوات والأجهزة والإمكانات والتسهيلات اللازمة في بعض المؤسسات الرياضية لإعداد وتنمية المحدد البشري لهذه المدارس .

6 - عدم توافر البرامج المقننة من الناحية البدنية والفنية والنفسية وغيرها بالصورة التي تضمن تنمية مستوى هؤلاء الصغار بالشكل المحدد المطلوب .

7 - اعتماد ميزانية ضئيلة للصرف علي تلك المدارس في بعض المؤسسات التربوية والرياضية مما يجعلها عاجزة عن تحقيق اغلب أهدافها الحيوية .

8 - عدم تقديم الرعاية الكاملة لنا شيء تلك المدارس ، وخاصة الرعاية الصحية (تحديد اللياقة الصحية بالكشف الطبي الدوري) والرعاية التعليمية (دروس التقوية في المواد الدراسية) مع الحفاظ عليهم و متابعتهم كركيزة أساسية مستقبلية وكعماد للفرق السنوية المختلفة في النادي الواحد .

9 - عدم اهتمام اغلب الإدارات العليا بتلك المدارس والكوادر العاملة فيها من الناحية الفنية والإدارية والمساعدة بالرغم من إنها القاعدة الأولية العريضة التي يتأسس عليها إعداد وتنمية الناشئين بالإعداد المناسب الذي يؤهلهم لفرق المستويات المختلفة مستقبلا وخاصة الفريق الأول والمنتخبات الوطنية التي تعتبر مظهرا من مظاهر الحضارة والتقدم الرياضي .

. هدف الدراسة : التعرف علي المقومات الأساسية لانتقاء الناشئين لكرة القدم بولاية الخرطوم .

. تساؤل الدراسة : التعرف علي المقومات الأساسية لانتقاء الناشئين لكرة القدم بولاية الخرطوم ؟ .

. حدود الدراسة :

- المجال المكاني : ولاية الخرطوم .

- المجال البشري : مدربو الناشئين لكرة القدم .

- المجال الزمني : 2015 م .

. إجراءات الدراسة :

. منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي أسلوب المسح لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

. مجتمع الدراسة : مدربو الناشئين لكرة القدم

. عينة الدراسة : قام الباحث باختيارها بالطريقة العشوائية من مدربي كرة القدم للناشئين بولاية الخرطوم وعددهم 26 مدرب .

. أدوات جمع البيانات : الإستبانة .

8. المعالجات الإحصائية : استخدم الباحث الآتي :

أولاً : الإحصاء الوصفي : المتمثل في:

- الأشكال البيانية.
- التوزيع التكراري للإجابات.
- النسب المئوية.
- معامل ارتباط بيرسون.
- معادلة سبيرمان - براون لحساب معامل الثبات .
- المتوسط الحسابي الموزون أو المرجح (قوة الإجابة) .
- الانحراف المعياري .

- الإطار النظري:

- **ماهية الانتقاء** : أن مصطلح (الانتقاء) يعبر عن أو يضم مصطلحي (التوجيه) و(الانتقاء) في مفهوم شامل ، أي أن استعمال مصطلح (انتقاء) يعني ضمناً التوجيه ، ويعرف الانتقاء : هو عملية اختبار وقياس القدرات البدنية والمهارية والنفسية والذهنية والوظيفية لدى المبتدئين الراغبين في ممارسة الفعاليات الرياضية ومقارنة ذلك مع متطلبات الفعالية المراد التخصص فيها بغية التوجه والإرشاد العلمي السليم لاختبار انطباق لعبة تنمائي وقدراتهم من جميع نواحيها(2) ، كما عرف بأنه عملية يتم من خلالها اختبار أفضل العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقاً لمحددات معينة ، كذلك يقصد بالانتقاء هو " اختيار اللاعبين واللاعبات في المجموعة ، المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعمقة لجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي اعتماداً على الأسس والمبادئ والطرائق العلمية .

وعليه فإن الانتقاء هو التدخل الأساسي للمدرب لانتقاء أفضل الناشئين الموهوبين وفق أسس علمية من أجل إعدادهم إعداداً صحيحاً من أجل الوصول بهم إلى المستويات العليا ، إن عملية الانتقاء غايتها انتقاء أفضل الناشئين المتميزين من بين أقرانهم والذين يتصفون بالموهبة وحسن الأداء وانتقائهم مبكراً سيكون نجاحاً للعملية التدريبية ومواصلة الناشئ بالنشاط الذي يمارسه سيكون هناك صقل لهذه الموهبة ، أن اكتشاف إمكانيات وقدرات الناشئ ونوع الفعالية أو النشاط الرياضي الذي يمارسه يتطلب التعرف والتعمق بشكل دقيق على العوامل المهمة التي تؤهله وصولاً لأعلى المستويات ، فالانتقاء النظرة الثاقبة والمتعمقة لمستوى كفاءة الناشئ من خلال قدراته البدنية والمهارية فالانتقاء يأتي من خلال النظرة الثاقبة والصادقة من قبل المدرب وذوي الاختصاص لمؤهلات الموهوب (3).



أهداف الانتقاء : تهدف عملية الانتقاء إلى اكتشاف واختيار الموهوبين وتوجيههم إلى ممارسة النشاط الرياضي الذي يتناسب مع قدراتهم وقابليتهم ويمكن تحديد أهداف الانتقاء بالآتي:

1 - التعرف المبكر على الموهوبين الرياضيين ولاسيما حراس المرمى في مجال كرة القدم .

2 - التوجيه المثمر للناشئين نحو الأنشطة الرياضية ، التي تتناسب مع قدراتهم واستعدادهم وإمكانياتهم .

3 - الاقتصاد في الجهد والمال في عملية التدريب الرياضي .

4 - زيادة الدافعية عند حراس المرمى في ممارسة النشاط .

5 - تطوير عمليات الانتقاء للحراس المرمى من حيث التنظيم من خلال الدراسات والبحوث العلمية المتواصلة .

6 - تحديد المواصفات والمتطلبات المورفولوجية والبدنية والحركية التي يجب توفرها للحراس للتفوق في النشاط الرياضي ، والانتقاء الجيد يحقق الأهداف السابق ذكرها من خلال ما يلي :

أ - تحديد الصفات النموذجية (البدنية ، المهارية ، الخطئية) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة ، بمعنى تحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توفرها في اللاعب لكي يتحقق النجاح في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ، وقد اتجهت البحوث في السنوات الأخيرة إلى وضع نماذج Models لمواصفات أفضل الرياضيين من خلال تحليل حالة اللاعبين الموهوبين في مرحلة التفوق الرياضي .

ب - التنبؤ Prediction أو التكهن Prognosis فعلى الرغم من كون التنبؤ يعد من أهم واجبات الانتقاء إلا أنها (حتى الآن) تعتبر أقلها من حيث البحوث والدراسات التي تناولتها بالتحليل ... فإن كانت عملية الانتقاء في المراحل الأولى تعمل على تحديد استعدادات وقدرات الناشئ فإن التنبؤ بما ستصل إليه هذه الاستعدادات والقدرات يعد من أهم واجبات الانتقاء لما يساهم في تحديد مستقبل الرياضي لناشئ.

ج - تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم ، ويتم ذلك عن طريق الدراسات العلمية في هذا المجال لاكتشاف أفضل الطرق والوسائل التي تحقق انتقاء أفضل مع الاستمرارية في تطوير هذه النظم بصفة دائمة.

- الأعمار الملائمة في الانتقاء للنشاط الرياضي : عمليات النمو التي يمر بها

الكائن الحي تعد مراحل حساسة ومهمة للغاية يواجهها الإنسان منذ الولادة حتى مراحل متقدمة من سن الشباب ومن خلال هذه المراحل تتغير أجزاء جسم الإنسان (عضلات ، عظام) ولها تأثيرها على طول ووزن اللاعب وكذلك على مستوى العطاء البدني والعقلي والمهاري ولها علاقتها وارتباطها التام مع قوة وسرعة العضلات والخلايا الحسية والعصبية والحركية.

ونوع النشاط الرياضي ومستلزمات هذا التكوين له ارتباط فاعل ولا يقبل الشك في مجالات الانتقاء والتنبؤ واختيار الناشئين في الألعاب الرياضية المختلفة وعلى ضوء ذلك يتم تحديد العمر الزمني الملائم وفق الاستعدادات الخاصة التي يتمتع بها الناشئ في مراحل النمو المختلفة ، ومن الأخطاء الشائعة والمألوفة في بعض الأحيان اختيار الموهوبين دون النظر إلى مستوى أعمارهم سواء كانت هذه متأخرة أو مبكرة عن السن المناسب لممارسة نشاط رياضي معين أو أي لعبة من الألعاب الرياضية (الجماعية ، الفردية) وهذا ما يظهر فعلياً في مراحل التدريب وانعكاساتها السلبية على مدى فاعلية التدريب وعلى نتائج اللاعب المهارية فيما بعد .

وهناك محددات ثابتة يمكن الاستدلال عليها والعمل وفق هذه المعايير يتم تحديد السن الملائم بدقة لبداية الممارسة الحقيقية لنشاط رياضي معين ، حتى يصل اللاعب أو الناشئ إلى سن المنافسات (البطولة) الذي يقدم فيه الرياضي أفضل مستوى رياضي أو أنجاز رقمي هو (18 - 25) سنة وهذا المستوى من العمر يختلف في بعض الأحيان حسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس وفي بعض الأحيان يختلف باختلاف الرجل إلى المرأة أو باختلاف البيئة التي يعيش بها اللاعبون ، وهناك أنشطة رياضية تتميز بطبيعة ممارستها بالتوافق الحركي تتطلب ممارستها في سن مبكرة كالجمباز والسباحة و سن الممارسة الملائم لها هو (6-8) سنوات وكذلك كرة القدم تتم عمليات الاختيار والانتقاء في مدارس الأعداد بمستوى أعمار (6-8) سنوات (البراعم) عناصر خام تمتع بمواهب كبيرة في أداء مهارات اللعبة بشكل يلفت أنظار العاملين في هذا المجال .

وهناك ألعاب ونشاطات رياضية يرتفع بها سن الممارسة بحيث يصل في بعض الأحيان إلى سن (10-12) سنة وخاصة في الأنشطة الرياضية التي تتميز بالتحمل والقوة كما هو الحال إلى ممارسة بعض فعاليات ألعاب القوى وكذلك الألعاب التي تتميز بالدقة كالرمية والسلاح ، أما بالنسبة للألعاب الفردية مثل الملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال فيمكن البدء بممارستها تحت سن (11-14) سنة ، وعليه فان إجراء القياسات الخاصة بعملية الانتقاء يمكن أن يتحقق الالتزام



بالسن المناسب للبدء في ممارسة كل نشاط رياضي على حدا فضلاً عن التغلب على مشكلة عدم التطابق بين العمر الزمني (chronological age) والعمر البيولوجي (Biological age) التي تظهر أحيانا في شكل اختلافات واضحة من حيث سرعة أو بطيء نمو بعض الصفات أو القدرات الخاصة بالناشئ مقارنةً بأقرانه من نفس السن نظراً للفروق الفردية الموجودة بين الناشئين من أفراد العمر الواحد والتي تظهر بوضوح في معدلات النمو الخاصة بكل مظاهر النمو المختلفة (البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية)(4).

- محددات الانتقاء في المجال الرياضي : لقد أصبح لكل نشاط رياضي في الوقت الحاضر متطلباته الخاصة ، إذ أن أي لعبة أو فعالية رياضية لها متطلبات (بدنية ، مهارية ، خطوية ، نفسية) واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملا جيدا لتلك المتطلبات للوصول إلى المستويات الرياضية العالية .

ولكي يصل الناشئ إلى تلك المستويات العالية لا بد أن تؤثر فيه عدة عوامل ومحددات إذ أن "هناك محددات إذا ما توافرت في الناشئ بدرجات معينة أمكن التنبؤ بما يمكن أن يحققه من نجاح في نشاط معين "والانتقاء المدرس يجب أن يركز على {المحددات} البيولوجية والجسمية والوظيفية والبدنية والنفسية ، حيث انه عملية متشعبة الاتجاهات تتطلب تضافر جميع النتائج للوصول إلى الهدف وتوجيه اللاعب للنشاط أو المسابقة التي تتلاءم إمكاناته معها ، وهذا يساهم في تقديم نموذج جيد للانتقاء والتصنيف للناشئين مستقبلا " فمحددات الانتقاء تعني مجموعة العوامل أو القدرات التي يجب أن تتوفر عند الناشئ لغرض إتاحة الفرصة للمدرب بالتنبؤ له لتحقيق مستويات رياضية عالية مستقبلا ، ويمكن تقسيم المحددات الأساسية للانتقاء إلى :

* المحددات البدنية .

* المحددات الفسيولوجية والبيولوجية .

* المحددات النفسية .

* المحددات الجسمية(5).

- الدراسات السابقة :

1. دراسة عزت محمود كاشف (1975) ماجستير . مصر :

- موضوع الدراسة : تقويم مشروع المدرسة الثانوية الرياضية .

- أهداف الدراسة : تقويم مشروع المدرسة الثانوية الرياضية .

- المنهج المستخدم : المنهج الوصفي

- أدوات جمع البيانات :

1 - الإطلاع .

2 - المقابلة الشخصية .

3 - تحيل الوثائق .

4 - الاستبيان (استطلاع رأي) .

وتكونت عينة البحث من طلاب ، خريجين ، أساتذة تربية رياضية وخبراء .

. نتائج الدراسة :

1 - عدم مواظبة الطلاب علي حضور البرنامج التدريبي بعد منتصف اليوم الدراسي رغبة في الاستذكار والتحصيل الدراسي .

2 - الرعاية الصحية التي يقدمها الطبيب غير مناسبة وذلك لعدم يوم ثابت لحضوره .

3 - عدم كفاية الإمكانيات يقف في سبيل تنفيذ برنامج التدريب الرياضي .

4 - الطلبة لا يجري عليهم الفحص الطبي الرياضي ويكتفي بإجراء الفحص الطبي الشامل عند الالتحاق بالمدرسة .

5 - اختبارات القبول بصورتها الحالية تسهم في تحقيق أهداف المدرسة ولكن بصورة أقل كفاءة .

2. دراسة : فرج حسين بيومي (1980) ماجستير . مصر

- موضوع الدراسة : تخطيط وتنظيم مشروع لإعداد وتنمية الناشئين في كرة القدم

- أهداف الدراسة : تصميم مشروع لإعداد وتنمية الناشئين في كرة القدم .

وضع برنامج زمني لأنشطة المشروع باستخدام طريقة بيرت Bert وطريقة المسار الحرج CPM

- عينة الدراسة : ناشئو كرة القدم بنادي الاتحاد السكندري من 10 - 12 سنة

- المنهج المستخدم : المنهج الوصفي

- أدوات جمع البيانات : الاستبانة وشملت (مدير الكرة - المدربون -

الحسابات - الأجهزة المعاونة الأخرى) ، وتكونت عينة البحث من طلاب ، خريجين ، أساتذة تربية رياضية وخبراء .

- نتائج الدراسة : بنسبة 98% يمكن تنفيذ برنامج إعداد وتنمية ناشئو كرة



القدم في مدة أقصاها 219 يوم .

3. دراسة : عبد الله غريب شهاب (1986) ماجستير . مصر

- موضوع الدراسة : خطة مقترحة لتطوير مراكز تدريب ناشئين كرة القدم
بوزارة التربية بدولة الكويت "

- أهداف الدراسة : التعرف علي الخطة الحالية لمراكز تدريب ناشئين كرة
القدم بوزارة التربية بدولة الكويت.

- معرفة السليات والايجابيات في هذه الخطة من جميع النواحي الإدارية والتدريبية .

- اقتراح خطة مستقبلية لتطوير لمراكز تدريب ناشئين بوزارة التربية بدولة الكويت .

- عينة الدراسة : تم إجراء هذه الدراسة علي 200 من قسم التدريب وجميع
مشرفي ومدرسي مراكز التدريب بالكويت وبعض مدرسي التربية الرياضية .

- المنهج المستخدم : المنهج الوصفي ألمسحي .

- أدوات جمع البيانات : - استمارة استبيان - المقابلة الشخصية .

- نتائج الدراسة :

- 1 - علم وجود برنامج زمني موضوع للنهوض بلعبة كرة القدم ويهدف ممارستها .
- 2 - التخطيط لموضوع هذه المراكز تخطيطاً محدوداً وقصير المدى ولا
يفي بالغرض أو الهدف من إنشاء هذه المراكز.

4. دراسة : عبد الباسط محمد عبد الحليم (1993) ماجستير . مصر

- موضوع الدراسة : " تقويم مدارس كرة القدم بالإسكندرية "

- أهداف الدراسة : التعرف علي خواص القصور والمعوقات التي تحد من
تطوير مستويات ناشئ مدارس كرة القدم في المرحلة السنوية 10 - 12 سنة بمحافظة
الإسكندرية .

- عينة الدراسة : شملت العينة 18 مدرب ، 12 من الخبراء والمتخصصين في
التربية الرياضية .

- المنهج المستخدم : المنهج الوصفي .

- أدوات جمع البيانات : - استمارة استطلاع رأي - المقابلة الشخصية .

- نتائج الدراسة :

- 1 - وجود قصور فيما هو قائم حالياً في مدارس كرة القدم ف 10 - 12 سنة .

- 2 - عدم وجود مسابقات سنوية للناشئين في مدارس كرة القدم .
- 3 - وجود قصور في الإمكانيات المهمة في الارتقاء بناشئى مدارس كرة القدم
5. دراسة : محمد أحمد عبد الرازق (2000) ماجستير . جامعة حلوان
- موضوع الدراسة : تقويم برنامج التدريب لناشئى كرة القدم تحت 12 سنة "
- أهداف الدراسة :
- تقويم برامج التدريب لناشئى كرة القدم تحت 12 سنة .
- تقويم مدربي ناشئى كرة القدم تحت 12 سنة .
- المنهج المستخدم : المنهج الوصفي .
- أدوات جمع البيانات : - الإستبانة - المقابلة الشخصية .
- أهم النتائج :
- 1- وجود قصور في برنامج تدريب ناشئى كرة القدم تحت 12 سنة .
- 2 - وجود قصور في برامج إعداد المدربين لمرحلة تحت 12 سنة .
6. دراسة : عبد المنعم محمد إبراهيم (2000) ماجستير . جامعة حلوان
- موضوع الدراسة : تقويم برنامج كرة القدم لمدرسة الموهوبين رياضياً "
- أهداف الدراسة : تقويم البرنامج التدريبي لكرة القدم للطلاب الموهوبين تحت 14 سنة الأهداف الموضوعية للبرنامج - تخطيط البرنامج - تطبيق البرنامج لمدرسة الموهوبين رياضياً بمحافظة القاهرة .
- تقويم الإمكانيات المادية (المنشآت - الأدوات والأجهزة - الملابس - الميزانية والحوافز) - تقويم الإمكانيات البشرية (المدربين - الإداريين - الطبيب وأخصائي الإصابات والعلاج الطبيعي - الأخصائي النفسي) المتاحة والخاصة بتنفيذ البرنامج التدريبي لكرة القدم للطلاب الموهوبين تحت 14 سنة لمدرسة الموهوبين رياضياً بالقاهرة .
- المنهج المستخدم : المنهج الوصفي .
- أدوات جمع البيانات : - الإستبانة - المقابلة الشخصية .
- أهم النتائج : هنالك قصور في بعض جوانب البرنامج من حيث التخطيط وتطبيق البرنامج التدريبي لمدارس الموهوبين تحت 14 سنة .
- هنالك قصور في الإمكانيات المادية لمدارس الموهوبين تحت 14 سنة .

- ضرورة وضع أهداف يمكن تحقيقها لمدارس الموهوبين تحت 14 سنة .
- إجراءات الدراسة :
- منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي أسلوب المسح لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .
- مجتمع الدراسة : مدربو الناشئين لكرة القدم .
- عينة الدراسة : قام الباحث باختيارها بالطريقة العشوائية من مدربي كرة القدم للناشئين بولاية الخرطوم وعددهم 26 مدرب .
- أدوات جمع البيانات : الإستبانة .
- عرض ومناقشة النتائج : عرض النتائج الخاصة بالمقومات الأساسية لانتقاء الناشئين في كرة القدم بولاية الخرطوم .

جدول يوضح : المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية لإجابات المفحوصين

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإجابة أقرب إلى	
				الدرجة	النوع
1	وجود معايير محددة لانتقاء اللاعبين للمدرسة السنوية لكرة القدم.	469.	055.	5	أوافق بشدة
2	وجود قياسات جسمية مثل الطول والوزن.	412.	099.	4	أوافق
3	وجود اختبارات صحية للتأكد من خلو الأجهزة الحيوية من الأمراض.	461.	074.	5	أوافق بشدة
4	وجود اختبارات نفسية تجرى على اللاعبين.	421.	099.	4	أوافق
5	وجود اختبارات مهارية لتقييم المستوى المهاري.	469.	084.	5	أوافق بشدة
6	وجود اختبارات بدنية تجرى لمعرفة مستوى اللياقة البدنية.	470.	076.	5	أوافق بشدة
7	وجود اختبارات دورية عامة لتقييم أداء اللاعبين.	465.	075.	5	أوافق بشدة
	المحور إجمالاً	452.	390.	5	أوافق بشدة

من الجدول أعلاه يتضح الآتي: بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات المفحوصين على الفقرة الأولى (4.69) وهذه النتيجة قريبة إلى العدد (5) وهذه تعني أن غالبية المفحوصين موافقين بشدة على أنه من المقومات الأساسية لانتقاء الناشئين لكرة القدم هي وجود معايير محددة لانتقاء اللاعبين ، كما بلغت قيمة الانحراف المعياري لإجابات المفحوصين على الفقرة الأولى (0.55) وتشير هذه القيمة إلى التجانس الكبير في إجاباتهم على هذه الفقرة .

بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات المفحوصين على الفقرة الثانية (4.12) وهذه النتيجة قريبة إلى العدد (4) وهذه تعني أن غالبية المفحوصين موافقين على أنه من المقومات الأساسية لانتقاء الناشئين لكرة القدم هي وجود

قياسات جسمية مثل الطول والوزن ، كما بلغت قيمة الانحراف المعياري لإجابات المفحوصين على الفقرة الثانية (0.99) وتشير هذه القيمة إلى تجانس إجاباتهم على هذه الفقرة .

بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات المفحوصين على الفقرة الثالثة (4.61) وهذه النتيجة قريبة إلى العدد (5) وهذه تعني أن غالبية المفحوصين موافقين بشدة على أنه المقومات الأساسية لانتقاء الناشئين لكرة القدم هي وجود اختبارات صحية للتأكد من خلو الأجهزة الحيوية من الأمراض كما بلغت قيمة الانحراف المعياري لإجابات المفحوصين على الفقرة الثالثة (0.74) وتشير هذه القيمة إلى التجانس الكبير في إجاباتهم على هذه الفقرة .

بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات المفحوصين على الفقرة الرابعة (4.21) وهذه النتيجة قريبة إلى العدد (4) وهذه تعني أن غالبية المفحوصين موافقين على المقومات الأساسية لانتقاء الناشئين لكرة القدم هي وجود اختبارات نفسية تجرى على اللاعبين كما بلغت قيمة الانحراف المعياري لإجابات المفحوصين على الفقرة الرابعة (0.99) وتشير هذه القيمة إلى تجانس في إجاباتهم على هذه الفقرة .

بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات المفحوصين على الفقرة الخامسة (4.69) وهذه النتيجة قريبة إلى العدد (5) وهذه تعني أن غالبية المفحوصين موافقين بشدة على أنه من المقومات الأساسية لانتقاء الناشئين لكرة القدم هي وجود اختبارات مهارية لتقييم المستوى المهاري كما بلغت قيمة الانحراف المعياري لإجابات المفحوصين على الفقرة الخامسة (0.84) وتشير هذه القيمة إلى تجانس إجاباتهم على هذه الفقرة.

بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات المفحوصين على الفقرة السادسة (4.70) وهذه النتيجة قريبة إلى العدد (5) وهذه تعني أن غالبية المفحوصين موافقين بشدة على أنه من المقومات الأساسية لانتقاء الناشئين لكرة القدم هي وجود اختبارات بدنية تجرى لمعرفة مستوى اللياقة البدنية كما بلغت قيمة الانحراف المعياري لإجابات المفحوصين على الفقرة السادسة (0.76) وتشير هذه القيمة إلى التجانس الكبير في إجاباتهم على هذه الفقرة .

بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات المفحوصين على الفقرة السابعة (4.65) وهذه النتيجة قريبة إلى العدد (5) وهذه تعني أن غالبية المبحوثين موافقين بشدة على أنه من المقومات الأساسية لانتقاء الناشئين لكرة القدم هي وجود



اختبارات دورية عامة لتقييم أداء اللاعبين ، كما بلغت قيمة الانحراف المعياري لإجابات المفحوصين على الفقرة السابعة (0.75) وتشير هذه القيمة إلى التجانس الكبير في إجاباتهم على هذه الفقرة.

نستنتج أن غالبية المفحوصين في عينة الدراسة يوافقون بشدة على أنه من المقومات الأساسية لانتقاء الناشئين لكرة القدم :

- وجود معايير محددة لانتقاء اللاعبين للمدرسة السنوية لكرة القدم.
 - وجود اختبارات صحية للتأكد من خلو الأجهزة الحيوية من الأمراض.
 - وجود اختبارات مهارية لتقييم المستوى المهاري.
 - وجود اختبارات بدنية تجرى لمعرفة مستوى اللياقة البدنية.
 - وجود اختبارات دورية عامة لتقييم أداء اللاعبين.
- كما أن غالبية المفحوصين في عينة الدراسة يوافقون على أنه من المقومات الأساسية لمدارس المراحل السنوية لكرة القدم في السودان هي الآتي:
- وجود قياسات جسمية مثل الطول والوزن.
 - وجود اختبارات نفسية تجرى على اللاعبين.

قائمة المراجع :

- 1/ يوسف لازم 2004 م : إعداد وتدريب الناشئين بكررة القدم /دار الخليج للنشر
- 2/ علي بن صالح الهرهوري 1994م: علم التدريب الرياضي ، ط1: بنغازي ، جامعة فازيونسس ،
- 3/ مفتي إبراهيم حماد 1996م : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، ط 2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي .
- 4/ محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1).
- 5/ عبد العزيز القوصي 1970م : علم النفس أسسه وتطبيقاته التربوية /القاهرة 1970م

دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي
لذوي الاحتياجات الخاصة فئة المعاقين سمعيا (11.16 سنة) دراسة ميدانية
على مستوى مدرسة الأطفال المعوقين سمعيا بالمسيلة
أ . بجاوي فاضلي *
أ . سديرة محمد *

Abstract

Title: the role of sport body conditioned activity the socio psychological equilibrium for the handicapped children: the case of the handicapped school children in Msila

Aim: to know the role of body sport conditioned activities in achieving the socio psychological equilibrium for the handicapped children.

Problem of the study: does the sport body conditioned activity have a role to play in the socio psychological equilibrium for the handicapped children?

Sub Questions

Does the sport body conditioned activity have role for the psychological comfort for the handicapped children?

Does the sport body conditioned activity have role to improve the social harmony for the handicapped children?

Does the sport body conditioned activity have role to improve the body health for the handicapped children?

Does the sport body conditioned activity have an effective role to achieve better results in school for the handicapped children?

Hypotheses Main hypothesis The sport body conditioned activity play an important role in achieving the socio psychological equilibrium for the handicapped children. Sub hypothesis

The sport body conditioned activity leads to achieve the psychological comfort for the handicapped children.

The sport body conditioned activity leads to improve the social harmony for the handicapped children.

The sport body conditioned activity leads to improve the body health for

* أستاذ محاضر - ب - جامعة مسيلة
*



the handicapped children.

The sport body conditioned activity has an effective role to achieve better results in school for the handicapped children.

Study Methodology Sampling: the sample population of the study was chosen in a non random way which was about children above the age 11.

Time / space dimension of the study: form November 2013 to May 2014./ the study took place in the handicapped children school in Mslia, Algeria.

Research Approach: the descriptive approach

Research Tools: questionnaire

Results and Recommendations: on the basis of this study the research can suggest the following;

To make educators and teachers aware about the multiple characteristics of the handicapped children in terms of psychological, emotional, and body of them. To reorganize the syllabus in terms of objectives and relate it with the socio psychological dimensions of the target children.

To try to diagnose the misbalance cases that may exist between the handicapped children.

To focus more on the teacher and make him plays a central role for socio psychological equilibrium for the handicapped children by creating a favorable atmosphere. To encourage the handicapped children to practice the body sport activities; the latter have many and many positive effects.

To take much more care about the psychological side of pupils during the sport and body activities.

. مقدمة : يسعى الشخص الصالح في المجتمع الذي يعيش فيه بأن يكون عنصرا فعالا يؤثر ويتأثر بمن يحيطون به فهو بذلك يتولى مسؤولية غير محدودة توجب عليه الاهتمام بما يدور حوله و هذا بتأدية مختلف الأدوار و الواجبات التي يرى فيها صلاح بمجتمعه والتي تتمثل أساسا في الاهتمام بمختلف الحاجات الإنسانية مختلف شرائح وفئات هذا المجتمع كما أخذنا في عين الاعتبار بمجموعة من المعايير التي تتوقف عليها تحديد الحاجة وطبيعتها ويدخل ذلك في عامل السن والجنس والحالة الصحية والمادية فالنشاط البدني بأهدافه السامية التي تمس مختلف الجوانب الاجتماعية والمعرفية النفسية منها دون أن تنسى الصحية التي تعتبر من مستلزمات الحياة المستقرة خاصة للفرد المعاق الذي يرى فيه متنفسا له يلجأ إليه من أجله تحقيق مختلف حاجاته قصد كسر الحواجز التي تبعده عن المستوى العادي في هذا الصدد نحاول من خلال دراستنا هذه ونظرا

لأهمية التربية البدنية والرياضية تم التطرق إلى دور النشاط البدني في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة لفئة الصم والبكم .

إشكالية: إن الحضارة البشرية بما عرفته من التقدم مكنت من تحقيق إنجازات كانت في الماضي قريبة من الخيال من خلال الاختراعات والاكتشافات التي عرفها العالم في العصر الحديث فإذا تطرقنا إلى رياضة المعاقين نجد إن التقدم ايجابيا على هذه الفئة ويظهر خلال تطور نضرة المجتمعات إلى ذوي الاحتياجات الخاصة بصورة ايجابية فإذا أردنا إلى رياضة المعاقين نجد أن هذا التقدم كانت له انعكاسات ايجابية على هذه الفئة ويظهر هذا من خلال تطور نظرة المجتمعات إلى الإعاقة والمعاقين بصورة جذرية فبعد أن كانت النظرة السلبية صارت ايجابية حيث أضحى المعاقون يحضون بشتى أنواع الرعاية من وقاية وعلاج وتأهيل وسرعة التطور لتجعل من الإنسان المعاق إنسانا يعيش حياة قريبة جدا من الإنسان السوي و توفر له قدرا كافيا من العناية لينعم في الحياة

ونجد ممارسة النشاط البدني والرياضي إذ يستمد هذا النوع من النشاط أهدافه من الأهداف العامة للتربية الرياضية من حيث النمو الوظيفي والعصبي والعضلي والبدني والنفسي والاجتماعي وبالمقابل نتج عن هذا التقدم زيادة المتطلبات والضغوطات بمختلف أنواعها ومسبباتها والأمر الذي أدى إلى تعقد مسار حياة الأسوياء فما بالك بالأفراد المعاقين اللذين هم في أمس الحاجة للاهتمام والرعاية التامة والشاملة على كافة الأصعدة هذا إذا أخذنا بعين الاعتبار الحياة المضطربة التي تعيشها هذه الفئة في جو من الحرمان والقلق والإحباط و الاضطراب والشعور بمركب نقص والتهميش من المجتمع وفي هذا الصدد تشير جل الدراسات التي أجريت على فئة المعاقين إلى أهمية النشاط البدني الرياضي كعامل علاجي مكمل للعلاج الطبي هذا لما يتميز به هذا النوع من النشاط من قدرة على مساعدة الفرد المعاق للتغلب على كافة المشاكل و الاضطرابات النفسية والاجتماعية الناتجة أساسا عن الشعور بالإعاقة و الوصول إلى تحقيق نوع من التوافق النفسي الاجتماعي لهذا الفرد إن أهمية النشاط البدني المكيف كعامل علاجي مكمل للعلاج الطبي حيث تمثل عملية التوافق النفسي احد المفاهيم المركزية في علم النفس الذي يهتم بعمليات التوافق العامة للكائن الحي باجتماع الباحثين في المجال النفسي الاجتماعي حول أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق هذه العملية اعتبره احد ابرز الوسائل المساعدة على تحقيق التوافق الاجتماعي للفرد سواء كان إنسانا عاديا أو من فئة ذوي الاحتياجات الخاصة وبناء على كل ما تقدم يمكن طرح سؤال على النحو التالي

- هل النشاط البدني الرياضي المكيف دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة لفئة الصم والبكم ومن التساؤل العام تنفرع إلى :

- التساؤلات الفرعية :

- هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تحقيق الراحة النفسية لتلاميذ صغار الصم .

- هل للنشاط البدني الرياضي المكيف تحقيق التوافق الاجتماعي لتلاميذ صغار الصم .

- هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ الصم .

- هل للنشاط البدني الرياضي المكيف لها دور فعال في التحصيل الدراسي لتلاميذ الصم .

- فرضيات الدراسة:

- **الفرضية العامة :** النشاط البدني الرياضي المكيف دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة لفئة الصم والبكم (11- 16 سنة).

الفرضيات الجزئية :

- للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تحقيق الراحة النفسية لتلاميذ صغار الصم .

- للنشاط البدني الرياضي المكيف تحقيق التوافق الاجتماعي لتلاميذ صغار الصم .

- للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تحسين الصحة الجسمية لدى تلاميذ الصم .

- للنشاط البدني الرياضي المكيف لها دور فعال في التحصيل الدراسي لتلاميذ الصم .

- **أهمية الدراسة :** - أهمية وضرورة تحقيق التوافق النفسي - معرفة إذ كان النشاط البدني المكيف دور في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي

- **أهداف الدراسة :** - التعرف على خصائص صغار الصم البكم الجسمية والنفسية والعقلية والانفعالية لاجتماعيه .

- وإبراز سبل تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لصغار الصم (11- 16 سنة)

- **أسباب اختيار الموضوع :** فئة ذوي الاحتياجات الخاصة أكثر فئة تعاني

التهميش وعليه سلطنا الضوء على هذه الفئة لمعرفة الجوانب الخفية التي تعيشها هذه الفئة.

. تحديد المفاهيم والمصطلحات :

- **الإعاقة لغة :** هي كلمة مشتقة من عاق عوق .
- **اصطلاحا :** هي عدم قدرة الشخص على تأدية مهامه بنفسه .
- **الإعاقة السمعية :** هي من أهم الحواس التي يتصل بيه الإنسان بعالمه الخارجي فهي جزء كبير من عملية الاتصال والتواصل .
- **تعريف الصم:** هو الطفل الذي تكون قدراته السمعية ضعيفة .
- **لغة : صو* صما*** صما القارورة أي سدها وصم أي انسدت أذنها ذهب سمعه .
- **التوافق :**
- **لغة:** في اللغة مأخوذة من وافق وفاقا وهي ضد مخالفة .
- **اصطلاحا:** انه العملية التي يكون من خلاله الفرد في علاقة منسجمة .
- **إجرائيا :** هو مجموعة من الإجراءات التي يقوم بيه الفرد من اجل تحقيق الراحة النفسية من جميع الجوانب الاجتماعية والعملية .

. الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى: دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى ذوى الاحتياجات الخاصة لفئة الصم البكم داخل المراكز الطبية البيداغوجية - مذكرة الماجستير الطالب مراد راحلي .

- أهم النتائج التوصل إليها :

- حصول المعاق ذهنيا أعاقا بسيطة أو متوسطة أد إلى نمو بعض المهارات الحركية الأساسية سواء الانتقالية أو غير الانتقالية .
- المتخلف ذهنيا في حاجة إلى التدريب على المهارات والأنشطة التي تمكنه من التوافق الشخصي .

الدراسة الثانية : دور التدريب الرياضي في تحقيق التوافق النفسي لدى لاعبي كرة القدم - دلوهم عماد .

أهم النتائج : التدريب لرياضي له تأثير على مختلف النواحي للاعب بما فيها الجانب النفسي .

- توفر الوسائل والمعدات الحديثة عامل أساسي لبلوغ الأهداف المسطرة

- وجود البرامج وتجديدها يخلق نوع من النشاط والحيوية .
- **أهمية الدراسات السابقة بالنسبة للموضوع :**
- الاستفادة من أهم النتائج المتحصل عليها .
- التطلع أهم المراجع المستعملة والاستفادة منها .
- التطلع على المنهجية المستعملة والاستفادة منها .

- الإجراءات المنهجية :

منهجية البحث : لا بد لأي دراسة كانت وخاصة الدراسات الاجتماعية أن تعتمد على إجراءات منهجية معينة حتى تتضح من خلالها فحص الظهور والوصول إلى الأهداف التي يسعى إلى تحليلها وتفسيرها وعليه فقد أشتمل هذا البحث على المنهج المتبع وعينة البحث ، مع توضيح الطرق التي تم بها اختيار عينة البحث ، مع توضيح الطرق التي تم بها اختيار عينة البحث وكذا حجمها كما حددنا لفرع الدراسات المستعملة ضيف إلى محاولات البحث والوسائل الإحصائية المستعملة في البحث .

المنهج المتبع : لما كانت طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع ، ولما كنا بحاجة إلى وصف ظاهرة معينة وجمع بيانات ومعلومات حولها ، وتحليل نتائج تلك البيانات قصد مقارنتها فيما بينها وإصداره لأحكام عليها فقد أقتضى ذلك من إتباع المنهج الوصفي ، ويعرف جلال الدين عبد الخالق الدراسات الوصفية بأنها دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بحقيقة ظاهرة أو موقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة من الأوضاع ويعرف كذلك محمد تفيق "الدراسة الوصفية على أنها لا تقف عند مجرد جمع البيانات والحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها واستخلاص دلالتها وتحديدها بالصورة التي هي عليها كميًا وكيفيًا بهدف التوصل إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها .

- الدراسة الاستطلاعية :

- المنهج المستخدم : تم اختيار المنهج الوصفي لأنه يتماشى مع طبيعة الموضوع المدروس .

- مجتمع البحث : إذا كان تعريف مجتمع البحث هو جمع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء والذين يكونون موضوع مشكلة البحث يجب أن يشمل مجتمع للبحث عن النقاط التالية:

- احتوائه على جميع الفئات التي تدخل في البحث يشمل جميع أفراد المجتمع الأصلي .

- مراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينة البحث .

- لذا فإن مجتمع دراستنا يتكون من:

تم البحث على مستوى مدرسة المعاقين سمعياً لولاية لمسيلة .

- ويحتوي المجتمع على تلاميذ من ذوي الإعاقة السمعية أصم .

- عينة البحث : عينة البحث هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على

بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة معينة وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي ، أما العينة العشوائية فهي تلك العينة التي تكون 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 التزجيج ، أهم النتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة بطريقة قصدية والتي تمثل التلاميذ التي تتجاوز أعمارهم إحدى عشرة سنة ، وتحتوي العينة على تلاميذ من ذوي الإعاقة السمعية (الصم على 52 فرد من بينهم 32 ذكور و 20 إناث .

- أدوات وتقنيات البحث : تحرياً للدقة والصدق والموضوعية في نتائج البحث

وعملاً بالمعايير المنهجية للبحث العلمي لا بد من إتباع أحداث الطرق من خلال الدراسة حيث تم استخدام الأدوات التالية:

- الدراسة النظرية : والتي تسمى بالخلفية النظرية حيث تتمثل في استعمال

مختلف المراجع والمصادر من كتب ومذكرات المجالات ، مناقشير ، تعليمات... إلخ التي يدور حول مواضيع فصول الدراسة .

- الاستبيان : هو الطلب الكتابي لوجهة نظر أو رأي حول موضوع أو

مسألة معينة من شخص أو مجموعة من الأشخاص عن طريق ورقة أو استبيان محرر بها أسئلة محددة لكي يجيب الموجه إليه الاستبيان في أن يضع علامة (X) أمام الإجابة إلى يراها مناسبة في نظره أو أن يترك بعض الفراغات ويقوم الشخص بكتابة عبارة مختصرة في الفراغ أو يكون على هيئة صورة أو رسوم ويختار الشخص المطلوب الإجابة أو الصورة التي يراها مناسبة في نظره وينقسم الاستبيان إلى : الاستبيان الحر ، أو الاستبيان المقيد ، أو الاستبيان المختلط .

تم استخدام الاستبيان باعتباره من أفضل الطرق للتحقق من الإشكالية

وتحتوي استمارة الاستبيان على خمسة وعشرون سؤال موجهة للتلاميذ صغار الصم وهذه الأسئلة مقسمة إلى أربعة محاور حيث كان هدف المحور الأول ودي تحقيق حصة الرياضة للراحة النفسية والمحور الثاني التعرف على التوافق الاجتماعي والمحور الثالث إبراز دور الرياضة في تحقيق الصحة الجسمية والمحور الرابع التعرف على درجة التحصيل الدراسي السائد على أغلبية التلاميذ .

. مجالات البحث :

- المجال الزمني : من شهر نوفمبر 2013 إلى غاية ماي 2014 .
- المجال المكاني : تمت إجراء دراستنا على صغار الصم لولاية مسيلة .

. المعالجة الإحصائية:

- **الوسائل الإحصائية:** إن هدف الدراسة الإحصائية ، هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات دلالة إحصائية تساعدنا على التحليل والحكم كل مدى صحة الفرضيات والمعدلات الإحصائية المتعلقة هي :

1.4.1. النسب المئوية: استخدمنا في بحثنا قانون النسب المؤوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب التكرارات كل منها. تمت بطريقة النسب المئوية بالطريقة الثلاثية المعروفة و ذلك عند تحليل الجداول.

- مناقشة نتائج الدراسة الميدانية على ضوء الفرضيات:

- على ضوء الفرضية الأولى : حصة الأنشطة البدنية والرياضية تؤدي إلى تحقيق الراحة النفسية لتلاميذ صغار الصم بالنسبة للمحور الأول حيث دلت هذه النتائج و بنسبة كبيرة على أن الأنشطة البدنية والرياضية لها دور و أهمية كبيرة في تحقيق الراحة النفسية للتلميذ الأصم وأنها حصة ذات أهداف نفسية اجتماعية علاجية ويتضح ذلك جليا الجدول رقم(04) يوضح رأي التلميذ حول حصة النشاط الرياضي.

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
96%	48	نعم
04%	2	لا
100%	50	المجموع

حيث نسبة 48% من التلاميذ الصم أجابوا بأن الأنشطة البدنية والرياضية حصة مهمة أما نسبة 02% من التلاميذ الصم أجابوا بأن حصة الأنشطة البدنية والرياضية حصة ليست ذات أهمية من خلال نتائج الجدول يتضح لنا إن معظم تلاميذ الصم يرون أن حصة الأنشطة البدنية والرياضية حصة ذات أهمية كباقي

الحصص الأخرى و يعود هذا للدور الذي يلعبه الأستاذ في تحقيق الأهداف

- **مناقشة نتائج الفرضية الثانية:** نتائج الدراسة الميدانية على ضوء الفرضية الثانية يبين لنا الجدول (10) أن نسبة 45% من التلاميذ الصم أجابوا بأن ممارسة النشاط الرياضي يكسبهم الثقة بالنفس أما 05% من التلاميذ أجابوا بأن حصة الأنشطة البدنية والرياضية لا ترد عليهم بشيء من الجانب المعنوي حصة الأنشطة البدنية والرياضية تؤدي إلى تحقيق التوافق الاجتماعي لتلاميذ صغار الصم بالنسبة للمحور الثاني ، حيث دلت هذه النتائج ونسبة كبيرة على أن الأنشطة البدنية والرياضية من أهم الحصص ، واتضح لنا ذلك من خلال حب التلاميذ و انجذابهم للحصة كما يبين لنا الجدول .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	45	90%
لا	5	10%
المجموع	50	100%

الجدول رقم (05) يوضح إذا كان النشاط الرياضي يكسب الثقة بالنفس بالنسبة للتلاميذ الصم من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن معظم التلاميذ الصم يرون أن حصة الأنشطة البدنية و الرياضية ذات مردود معنوي كبير نسبة إلى التلاميذ صغار الصم و يعود هذا المردود اعتبار للحصة أنها فضاء غير مقيد بالنسبة للتلاميذ بطبيعة سيرها في فضاء واسع مقارنة بالقسم وبالتالي قبول الفرضية الثانية .

- **مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :** يبين لنا الجدول رقم (06) أن نسب 48 % من التلاميذ الصم أجابوا كلام الناس لا يؤثر فيهم أثناء ممارستهم للرياضة أما نسبة 02 % من التلاميذ أجابوا بأن كلام الناس يؤثر فيهم أثناء ممارستهم للرياضة من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن معظم تلاميذ الصم يرون أن كلام الناس لا يؤثر فيهم أثناء الرياضة و لها مردود معنوي كبير و يعود هذا المردود باعتبار الحصة مهمة جدا بالنسبة لتلاميذ الصم .

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	48	96%
لا	2	4%
المجموع	50	100%

يوضح الجدول رقم (06) يوضح المردود المعنوي بالنسبة للتلاميذ الصم أثناء ممارستهم للرياضة بالتالي قبول الفرضية الثالثة .

- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة : مناقشة الدراسة الميدانية على ضوء الفرضية الرابعة حصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة لها دور فعال في التحصيل الدراسي لتلاميذ الصم .

- بالنسبة للمحور الرابع : بعد تحليلنا لنتائج هذا المحور الذي يدور حول إبراز دور حصة الأنشطة البدنية والرياضة في التحصيل الدراسي بالنسبة للتلميذ الأصم حيث نجد التلميذ الأصم الممارس أكثر استعداد لتلقي المعلومات من التلميذ الأصم الغير ممارس من خلال نتائج الجدول نرى أن معظم التلاميذ يرون أن حصة الرياضة حصة ذات دور كبير في المحافظة على صحة التلميذ الأصم و يعود هذا للأهداف المسطرة من طرف الأستاذ للمحافظة على الصحة كما يوضح الجدول رقم (17) يوضح زيادة عدد أصدقاء تلاميذ الصم بعد ممارسة الرياضة

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
20%	10	نعم
80%	40	لا
100%	50	المجموع

يبين لنا الجدول (17) أن نسبة 80% من التلاميذ أجابوا عدد الأصدقاء أزداد لهم بعد ممارسة الرياضة أما نسبة 20% من التلاميذ أجابوا بعدم اكتساب أصدقاء جدد من خلال نتائج الجدول نرى أن أغلبية التلاميذ صغار الصم يرون أن عدد الأصدقاء لهم قد زاد بعد ممارسة الرياضة و يعود هذا لعمل الأستاذ أثناء حصة الرياضة كما يوضح ذلك وكذلك من خلال نتائج الجدول (32) أن نسبة 64% من التلاميذ أجابوا أن ممارسة الرياضة تساعدهم على خلق دو من التسامح مع أفراد المجتمع إما نسبة 18% من التلاميذ أجابوا بان الرياضة لا تساعدهم على خلق جو من التسامح .

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
36%	18	نعم
64%	32	لا
100%	50	المجموع

وكذلك من خلال نتائج الجدول رقم 22 يتبين إن أغلبية التلاميذ يرون أن ممارسة الرياضة تساعدهم على خلق جو من التسامح مع أفراد المجتمع أما البقية القليلة فترى عكس ذلك ويبين لنا الجدول أن نسبة 47% من التلاميذ الصم أجابوا بأن حصة الرياضة تساعدهم في المحافظة على صحتهم أما نسبة 03% من التلاميذ الصم أجابوا بأن حصة الرياضة لا تساعدهم في ذلك من خلال نتائج الجدول نرى أن معظم التلاميذ يرون أن حصة الرياضة حصة ذات دور كبير في المحافظة على

صحة التلميذ الأصم ويعود هذا للأهداف المسطرة من طرف الأستاذ للمحافظة على الصحة .

- **نتائج الدراسة :** من خلال دراستنا هذه حاولنا معالجة مختلف الجوانب التي لها علاقة بالتوافق النفسي الاجتماعي وأردنا أن نبرز علاقة الأنشطة البدنية والرياضية بهذه الجوانب و دورها الفعال في التخفيف من التأثيرات الجانبية للإعاقة حيث توصلنا إلى النتائج التالية:

- للأنشطة البدنية والرياضية المكيفة أو المعدلة أهمية كبيرة في حياة المعاقين .
- حصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة لها دور في كسر الروتين لدى التلاميذ .
- حصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة تساهم في تخفيف من حدة القلق .
- حصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة تلعب دور المحفز للدراسة والتعلم .
- حصة الأنشطة البدنية والرياضية تلعب دائما الدور الإيجابي .
- تعلق التلميذ الأصم جدا بحصة الأنشطة البدنية والرياضية.
- حصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة تزيد في قدرة الانتباه لدى تلميذ الأصم
- حصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة حصة ذات أهمية كباقي الحصص الأخرى .

- حصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة تساعده على المحافظة صحته .
- حصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة تقلل من الإصابة من الأمراض .
- حصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة تساعد على التغلب تدريجيا .
- حصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة الحصص التي يحبها التلميذ .
- حصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة أكبر من أن تكون مجرد حركات .
- حصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة تساهم من التخفيف والإزعاج .
- حصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة تقلل من الإصابة الأمراض .
- حصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة تزيد من عدد أصدقائهم .
- حصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة تبعدهم من السلوك العدواني .
- حصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة تساعدهم على خلق جو من التسامح .
- حصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة ترفع من القدرة التنفسية.
- حصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة تساهم في التقليل من الاكتئاب



- حصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة تساهم في التقبيل من التكيف.
- حصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة تعكس الشعور بالثقة بالنفس.
- حصة الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة دور في إشباع الحاجات النفسية للتلميذ.
- للنشاط البدني الرياضي المكيف دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة لفئة الصم والبكم من جميع الجوانب سواء الأسوياء أو فئة ذوي الاحتياجات الخاصة .

مستوى الطموح وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم دراسة

ميدانية أجريت على أندية ولاية البويرة

* د . نبيل منصوري

* د . لونس عبد الله

* د . فرنان مجيد

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مستوى الطموح بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم ، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة الدراسة على عينة من 75 لاعبا من 03 أندية لاعبي كرة القدم على مستوى أندية ولاية البويرة اختيروا بطريقة عشوائية ، وطبق عليهم مقياسي مستوى الطموح ودافعية الانجاز ، وتوصلت النتائج إلى :

توجد علاقة موجبة بين مستوى الطموح ودافعية الانجاز.

وفي ضوء النتيجة أوصى الباحثون فيما يلي: العمل على الكشف عن مستوى الطموح لدى اللاعبين وترشيدهم وفق نموهم الاجتماعي مما يحقق نسب عالية من الانجاز الرياضي.

* تنمية سمة مستوى الطموح لدى اللاعبين مما يتفق مع الواقع الرياضي والاجتماعي لما يخدم نجاحاتهم المستقبلية وهذا دون الحيلولة دون وقوعهم في اليأس والإحباط.

* التعرف على مستويات الطموح للاعبين داخل الفرق الرياضية.

* ضرورة تحديد مستويات الطموح للاعبين داخل الفرق الرياضية.

* ضرورة التعرف على مسببات الطموح للاعبين داخل الفرق الرياضية.

* توجيه اللاعبين وإرشادهم لبناء مستوى من الطموح يتماشى وقدراتهم البدنية وإمكاناتهم وهذا لتحقيق الطموح المطلوب .

الكلمات الدالة: مستوى الطموح - دافعية الانجاز - كرة القدم .

* معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة البويرة - mansourisport@live.fr

* معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة البويرة

* جامعة البويرة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .



Abstract:

Cette étude visait à identifier la relation entre le niveau d'ambition et la motivation de réalisation parmi les joueurs de football, le chercheur a utilisé l'approche descriptive et analytique qui s'approprie avec la nature de l'étude sur un échantillon de 75 joueurs de 03 clubs de football qui activent au niveau de la wilaya de Bouira, choisi au hasard, en utilisant le teste du niveau d'ambition et de motivation à la réussite, et a trouvé les résultats:

Il existe une relation positive entre le niveau d'ambition et de motivation de réalisation. Et comme résultats, les chercheurs recommande de:

Faire en sort de détecter le niveau d'ambition parmi les joueurs et les orientez selon leur développement social, ce qui donne des niveaux élevés de performance sportive.

* évolué le trait du niveau d'ambition parmi les joueurs, ce qui cohérent avec la réalité social et sportif au profit des succès futurs et ce, sans les empêcher de tomber dans le désespoir et la frustration.

* Identifier les niveaux d'ambition des joueurs au sein des équipes sportives.

* La nécessité de déterminer les niveaux d'ambition des joueurs au sein des équipes sportives.

* La nécessité d'identifier les causes de l'ambition des joueurs dans les équipes sportives.

* guider et orientés les joueurs pour construire un niveau d'ambition qui s'adapte avec leurs capacités physiques et leur potentiel et ca pour réaliser cette ambition nécessaire.

motivation de réalisation – football _ Mots clés: le niveau d'ambition

. مقدمة وأهمية الموضوع: يعد التقدم العلمي من مميزات عصرنا الحاضر ، إذ شمل كل جوانب الحياة اليومية للإنسان بما في ذلك الجانب الرياضي ، وخاصة الرياضة بشكلها الاحترافي مما أدى إلى تفاعلها مع العلوم الطبيعية والإنسانية بهدف إعداد الفرد إعدادا شاملا متزنا تمهيدا للوصول إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي الممارس ، وبما أنه لكل حاضر مشرق ماض يشهد على حضوره ، فقد خطى أسلافنا من علماء الحضارة الإسلامية إلى أهمية التكامل بين العلوم المختلفة والربط بين أصولها وفروعها ، وملاحظة اتجاهاتها في تطورها نحو الجديد والمعرفة ، ولقد أشار ابن خلدون إلى أن الهندسة توسع المدارك الإنسانية ، كما رأى أن إجادة علم ما تسهل الإجادة في علم آخر ، وكلما أجاد

الإنسان عددا أكبر من العلوم كان تعلمه للعلوم الباقية أهون عليه ، وحول نفس الموضوع قال "هيزنبرج HISENBERG " في إحدى المحاضرات: "يبدو أن الفروع المختلفة للعلوم قد بدأت في الانصهار في وحدة كبيرة (الفضلي ، 2010 ، ص3) ومن بين هذه العلوم علم النفس الذي انبثق وتطور ، حيث أنه يهتم ويدرس مختلف مسببات الحال عند مختلف الناس.

الجانب النفسي بمفهومه الحديث ، علم قائم بذاته له قواعده وأسس التطبيقية الخاصة به ، فهو يستخدم على نطاق واسع في المجال الرياضي ودراسة الحالات الرياضية المختلفة ، إن هذا العلم له دور فعال وأساسي في التقدم المسجل للأداء والمهارة بشكل عام والرياضي بشكل خاص ، لأن الأساس فيه هو دراسة مسببات الحالات النفسية والاهتمام بدراسة كل الأسباب المؤدية لها فيقدم أنسب الحلول الصحيحة باستخدامه المناهج والتطبيقات المعتمدة من طرف الباحثين في هذا المجال والذي يشمل الفروض والمقدمات الأولية ذات العلاقة العلمية الحديثة لترشد المدرب الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية ، حيث أن النتائج الخاصة بأي سمة نفسية سواء كانت هذه النتائج كمية أو فنية أو نوعية تعد من الضروريات المهمة التي تعالج المشاكل الخاصة بهذه الحالة.

ولقد أصبحت الحاجة ملحة إلى بيان أهمية التطبيقات العلمية لمختلف المظاهر النفسية وتداخلها مع باقي العلوم الرياضية كعلم النفس الرياضي والتدريب من خلال القيام بالدراسات التي تتناول هذا التداخل والتوصل إلى الحقائق العلمية التي تبلور أهمية تناول المقاييس النفسية بشكل علمي في الميدان للمساعدة في تقييم الرياضيين بما ينسجم والحصول على النتائج التي تساعد العاملين في هذا المجال لمعرفة مدى نجاحهم في رفع مستويات الإنجاز ، إذ أنه من الممكن الاستفادة من مبادئ علم النفس الرياضي في جميع الألعاب الرياضية عند تدريب وتطوير شخصية الرياضي لهذه الألعاب وبالشكل الذي ينسجم مع الهدف ، ولهذا فإن التماسك الجماعي هو محصلة القوى التي توجه اللاعبين نحو الفريق أي محصلة القوى التي تجذب اللاعبين على الاستمرار في عضوية الفريق الرياضي ، وهذا المنظور يركز على اللاعب من حيث أنه الوحدة المرجعية بدرجة أكبر من التركيز على الجماعة (الفريق الرياضي) (حسن علاوي ، 1998 ، ص407).

يعتبر مستوى الطموح من المواضيع الأساسية التي لها علاقة مباشرة بشخصية الإنسان ، فهو يرتبط بنشاطات الإنسان اليومية في شتى مجالات الحياة ، ويشير في أبسط معانيه إلى تلك الأهداف الواقعية التي يتبناها الفرد في حياته

ويحاول الوصول إليها ، يختلف مستوى الطموح من شخص لآخر ، ومن موقف إلى آخر ، ويمكن أن يكون مستوى طموح الشخص مركزا تركيزا شديدا على شيء واحد بعينه كالرياضة مثلا ، أو أن يكون متشعبا على مجالات عديدة وإن اختلفت في طبيعتها وأعميتها كالطموح الرياضي والعلمي معا وفي أن واحد .

ويتفق علماء النفس والاجتماع على أن سلوك الفرد في الأسرة ثم في المدرسة وهما بيتان فاعلتان في الرفع أو الخفض من مستوى الطموح ، ومما سبق يمكن أن نقول أن مستوى الطموح هو المستوى الذي يطمح الفرد أن يصل إليه أو يتوقعه لنفسه ، سواء في تحصيله الدراسي أو في انجازه العلمي أو مهنته أو فيما يملكه فهذا يطمح في أن يكون عالما كبيرا وهذا يطمح في أن يكون مليونير ، ويعتمد هذا المستوى على تقدير وإمكانياته ولظروفه ، وكلما صادف الفرد نجاحا أدى ذلك على رفع مستوى طموحه ، وكلما أصابه الفشل أدى ذلك إلى تخفيض مستوى طموحه فان الفرد سيئ التقدير لنفسه ولظروفه ، كأن يتوهم إمكانيات ليست عنده اضطراب مستوى طموحه وأصابه انحراف(طه فرج ، 1989 ، ص414) .

ويعتبر موضوع الدافعية من أهم الموضوعات التي تحظى بالاهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة وقد أشار مجموعة من علماء النفس منذ أوائل هذا القرن مثل ود وورث wood 1908 worth م وغيره من العلماء إلى أهمية دراسة الدافعية من حيث إنها المحرك الأساسي لجميع أنواع السلوك البشري ، وقد اعتبر العديد من الباحثين إلى أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها ، كما إنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك و تثير اللاعب الرياضي لتحقيق الانجازات في الرياضة الدولية والعالمية .

- إشكالية الدراسة : في ضوء الطرح التمهيدي للموضوع تم صياغة الإشكالية التالية :

- هل توجد علاقة بين مستوى الطموح ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم؟.
- **فرضية البحث:** توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الطموح ودافعية الانجاز.
- **أهداف البحث:** يسعى البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين الطموح ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.

- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- الطموح : تشير إلى الشخص الذي يتسم بالتفاؤل والمقدرة على وضع

الهداف والطرق المشروعة للوصول إليها.

- **مستوى الطموح:** هو هدف الفرد أو طموحه ، قد يشكل الدافع الرئيسي للقيام بالعمل ، فمستوى الطموح هو الانجاز المرتقب الذي يتوقع العامل أن يصل إليه في مهمة عادية مع معرفته بمستوى انجازه (بوفتاح ، 2005 ، ص80).

- **التعريف الإجرائي لمستوى الطموح:** يمكن تعريف مستوى الطموح بأنه سمة ثابتة نسبيا تختلف من شخص لأخر ، وترتبط بخبرات النجاح والفشل التي مر بها الفرد ويمكن أن يرتفع أو ينخفض مستوى الطموح حسب الظروف المحيطة .

- **دافعية الانجاز:** تعود كلمة الدافعية إلى اللاتينية ، حيث نجد جذورها في كلمة **movere** وتعني يدفع أو يحرك وتشمل دراستها على محاولة تحديد الأسباب أو العوامل المحددة للفعل أو السلوك (عبد اللطيف ، 2003 ، ص68) .

ودافعية الانجاز الرياضي حسب علاوي بأنها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من اجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة (علاوي2006 ، ص252) .

- **التعريف الإجرائي للدافعية :** هو سعي الفرد ومثابرته في سبيل تحقيق ذاته من خلال ما ينجزه من أهداف وفيما يسعه من تحقيقه ويعبر عنه في الدراسة فيما يحصل عليه اللاعب في مقياس حسن علاوي للدافعية الانجاز .

- **كرة القدم:** هي لعبة رياضية تتم بين فريقين ، كل فريق يضم 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد ، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل أطراف من طرفيه مرمى الهدف ، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف (أل سلمان ، 1998 ، ص9).

- **التعريف الإجرائي:** هي لعبة جماعية تضم فريقين كل فريق مكون من 11 لاعب تلعب داخل ملعب مستطيل الشكل يديرها 4 حكام حكم رئيسي وحكمان مساعدان والحكم الرابع يشير إلى الوقت الضائع وإدخال اللاعبين الاحتياط.

- **مجالات الدراسة:**

1. **المجال البشري:** لاعبي كرة القدم لأندية ولاية البويرة .

2. **المجال المكاني:** تم تطبيق الدراسة على مستوى ملاعب الأندية .



3. المجال الزمني : تم تطبيق الدراسة مع الموسم الرياضي 2015/2016 .

الخلفية النظرية والدراسات السابقة :

- **الطموح:** لقد جاء في الحديث الشريف عن القدوة الحسنة سيد البشر وخاتم النبيين محمد صلى الله عليه وسلم أنه قال: "إن الله تعالى يحب معالي الأمور ، وأشرفها ، ويكره سفاسفها (سفسافها: السفاسف هو الحقيق الرديء من كل شيء وعمل) ومن الآثار الواردة التي تدل على الطموح ومدى أهميته لتحقيق المراد قال دكين الراجز: أتيت عمر بن عبد العزيز بعدما استخلف أستتجز منه وعدا كان وعديبه وهو وال بالمدينة ، فقال لي: يا دكين! إن لي نفسا تواقه ، لم تزل تتوق إلى الإمارة ، فلما نلتها تاقت إلى الخلافة ، فلما نلتها تاقت إلى الجنة" ، وعن عباد بن عبد الله بن الزبير عن أبيه رضي الله عنهما قالوا: حدثني أبي الذي أروضني ، وكان أحد بني مرة ابن عوف ، وكان في تلك الغزوة (غزوة مؤتة) قال: والله لكنني أنظر إلى جعفر رضي الله عنه حين اقتحم عن فرس له (شقراء) تم عقرها ، ثم قاتل القوم حتى قتل ، وهو يقول:

يا حبذا الجنة واقتربها طيبة وبارد شرابها
والرؤم روم قد دنا عذابها كافرة بعيدة أنسابها.

علي إن لاقيتها ضرابها

- **مستوى الطموح:** عُرف مستوى الطموح في مجال الدراسة عن علاقة النجاح والفشل بمستوى الطموح ، حيث يعرف بأنه أهداف الشخص أو غاياته أو ما ينتظر من القيام به في مهمة معينة ، عرف مورتون دوتش الطموح بأنه: "الهدف الذي يعمل الفرد على تحقيقه ، ومفهوم مستوى الطموح يكون له معنى أو دلالة حتى حين نستطيع أن ندرك المدى الذي تتحقق عنده الأهداف الممكنة يتضح لنا من خلال هذه التعريفات للطموح بأن الطموح هو أن يسعى الإنسان إلى معالي الأمور ، وترقية حاله إلى حال أفضل ، والصعود من مرتبة إلى مرتبة أعلى ، وتحقيق الأهداف المرجوة ، والدافع للطموح يكون داخليا من ذات الشخص لبلوغ مراده ، فعندما يكون الشخص طموحا فإن المعوقات والعقبات التي يواجهها ويبحث عن الحلول التي تمهدها وتسيرها لصالحه ، فإذا كان هناك الطموح فلا بد من الطريق ، ولو تتبعنا مسيرة الشخصيات البارزة لوجدنا من أسباب التميز: الطموح الذي فتح له الآفاق ، وصور المستقبل ، وسهل الأهداف التي طمح بها ، وبذلك نعلم أن من مقومات النجاح وخطواته الأساسية الطموح الذي يرتبط بالإرادة القوية والثقة بالنفس .

- أنواع الطموح :

- الطموح الاجتماعي: لاشك أن طموحات الشعوب المتقدمة تختلف اختلافا جذريا عن طموحات أو المختلفة ، فالفئة الأولى ينشدون مستويات عالية من الطموح تتميز بمزيد من الرفاهية والرقى ، وهذا ما يراه أنجافيل Angeville من أن ارتفاع مستوى الطموح ظاهرة تتصف بها المجتمعات الحديثة .

- الطموح الفردي : سمي بالطموح الفردي لأنه يكون خاص بشخص واحد ، سواء كان هذا الطموح مدرسيا كالتحصيل الدراسي أو طموح سياسي كالحصول على منصب محترم في الدولة أو طموح مهني في الحصول على مهنة ذات مستوى عال في المجتمع ، أو طموح رياضي كالحصول على أرقام قياسية وطنية أو عالمية وغيرها من أنواع الطموحات الفردية ، وعلى هذا فلكل فرد الحق في الطموح إلى ما يراه مناسباً ، ويتفق مع قدراته وإمكانياته وتتناسب مع واقعه وبيئته فهو حق مشروع لكل إنسان ، فنجد أن الشخص الذي يطمح في عمل مستقر.(شكور ، 1989 ، ص 327).

- العوامل المحددة لمستوى الطموح الرياضي:

- خبرات النجاح والفشل: إن درجة نجاح أو فشل الفرد في عمل ما يؤثر بلا شك على درجة إنجازه لأعمال التي تلي هذا العمل ، فإذا حصل الإنسان على النجاح في العمل الذي يقوم بإنجازه وحقق له نوع من الإشباع النفسي الداخلي ، جعله يفكر في أعمال أخرى تتجاوز ما هو موجود وتتماشى مع درجة التفوق والنجاح التي حققها ، وكأنه يسمو بمستوى طموحه إلى المراتب العليا ، فالنجاح حسب ما جاء في قاموس سيلامي Sillamy (هو ينشط القوى الإبداعية ويصبح المعزز والمقوي الذي يدفع المرء لكي يتخطى ذاته برفع مستوى طموحه). (بوفتاح ، 2005 ، ص 42) ، كما يؤثر النجاح على شخصيتنا وسلوكنا لما قد يسببه من آثار إيجابية عليها حيث أن النجاح في حد ذاته عامل ذو أثر كبير في تكوين شخصية الطفل ، إذ أن النجاح يتبعه عادة تقدير ورضا من الغير ، والشعور بالارتياح والثقة بالنفس(عبد الباري ، 1996 ، ص 42).

- الثواب والعقاب: يعتبر مفهوم الثواب والعقاب من أكثر المفاهيم استخداما في التربية ، وميادين الصناعة والإنتاج ، وفي معاملتنا اليومية ، ويعتبر "ثورندايك" من الأوائل الذين استخدموا هذا المفهوم في تجاربهم المعملية على الحيوانات لمعرفة مختلف استجاباتهم السلوكية عقب هذا المفهوم لهم ذلك أن عبارات الشكر والتشجيع والتقدير والاستحسان ، والمكافأة المادية والمالية ، التي نحصل



عليها عقب سلوكياتنا الإيجابية في شتى مجالات الحياة ، تمثل مبدأ الثواب بنوعيه المعنوي والمادي ، أما عبارات الذم واللوم والتوبيخ والتأنيب ، وسحب أو منع الأجر أو المكافأة والتي نتلقاها عقب سلوكياتنا السلبية وغير المقبولة في معاملاتنا اليومية تمثل مبدأ العقاب بنوعيه المعنوي والمادي ، ويتلقى الفرد الثواب والعقاب بعد القيام بعمل من أعماله اليومية سواء في المدرسة أو في الأسرة أو المجتمع بصفة عامة فإذا أنجز هذا العمل حسب معايير المسطرة له نال ثوابا ، وفي حال الإخفاق ذاق وبلا من العقاب(كراجة ، 1997 ، ص 197).

. القدرات العقلية:

♦ **الذكاء** : يعتبر الذكاء أهم القدرات العقلية التي نالت اهتمام وعناية الباحثين وعلم النفس لما له أثر في حياتنا النفسية والجسمية ، وبالتالي إن هناك علاقة بين الذكاء ومستوى الطموح ، فالذكاء يؤثر في مستوى الطموح بأشكال متعددة (بن بريكة ، 2003 - 2004 ، ص 35).

♦ **الإبداع** : إن الإبداع نشاط ذهني أو عقلي ينتج أفكار جديدة وأصيلة وغير مألوفة تؤدي إلى حلول غير عادية للمشكلات التي تواجه الإنسان والإبداع يوفر الوقت والجهد ، ويؤدي إلى نتائج أفضل ويميز بين الأفراد ، وبما أن مستوى الطموح يعبر عن تلك الأهداف والأفكار المستقبلية التي يضعها الإنسان لنفسه ، وقد تحصل هذه الأفكار حولا للكثير من المشكلات التي تواجه الإنسان ، فإن الإبداع يؤثر في مستوى الطموح من حيث قدرة الفرد على تبني أهداف جديدة ومتميزة وإنتاج أكبر عدد من الأفراد والأهداف غير العادية والتي تتناسب مع قدراته الإبداعية ، فالأفراد الذين يتميزون بقدرات إبداعية نتوقع أن تكون مستويات طموحاته عالية (بوفتاح ، 2005 ، ص 96).

5 . مستوى الطموح في المجال الرياضي : إن مستوى الطموح سمة ثابتة نسبيا تفرق بين الأفراد في محاولة الوصول إلى مستوى معين ، يتفق والتكوين النفسي للفرد وإطار الفرد المرجعي ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التي مر بها.

يختلف مستوى الطموح الرياضي مع اختلاف نوع النشاط الرياضي وكذلك مستوى الطموح من لاعب لآخر لأن الطموح يعتبر من مكونات الشخصية الأساسية فيمكن أن يمثل مستوى الطموح في المجال الرياضي مستوى من الأداء أو المهارة أو من اللياقة البدنية أو هدف رياضي عام يحاول الفرد الرياضي الوصول إليه ، مع اختلاف الأنشطة الرياضية يضع اللاعبون طموحاتهم وفقا لنوع الأنشطة الرياضية التي يمارسونها ، ويرجع ذلك إلى مستوى الطموح الرياضي

الذي قد يعتبر مكون أساسي من مكونات الشخصية ويختلف من لاعب رياضي إلى آخر ، ومن نشاط رياضي إلى نشاط آخر .

بذلك نجد إن مستوى الطموح الرياضي ما هو إلا مستوى أداء يحاول الفرد الوصول إليه حيث يعتمد بدرجة كبيرة على الخبرة السابقة والتغذية الراجعة الموجبة وعليه فإن الفرد الرياضي المتطلع للنجاح يسعى لرفع مستوى طموحه نسبيا بعد النجاح ولكن ليس بدرجة عالية يصعب الوصول إليها ، حيث أنه أصبح مدركا لحقيقة قدراته وإمكاناته وحدود مستواه ومستوى منافسه .

إن هناك أفراد آخرين مثل المدربين وأولياء الأمور يساهمون في وضع الأهداف وبناء مستوى الطموح لذلك يفترض أن المدرب يسعى إلى التعرف بدقة على أهداف الفرد الرياضي ومتابعته في التدريب حتى يساعده على تحقيقها والنجاح فيها. (www.midad.com).

.الهدفية للانجاز: لقد تناول العديد من المفكرين والباحثين موضوع الدافعية بالدراسة و سنحاول عرض بعض التعاريف التي قدمها هؤلاء لمفهوم الدافعية.

.تعريف احمد عبد الخالق : الدافعية حال من الاستشارة أو التنبه ، وتثير هذه الحالة تغييرات داخلية أهمها التوتر العضلي والنفسي ، كما تحرك هذه الحالة الكائن للقيام بأنواع معينة من السلوك في اتجاه معين يعمل على أنها التوتر أو خفضه أي أنها تؤدي إلى سلوك باحث عن الصدق ، فالدافعية إذن حالة استثارة داخلية تعمل على استعادة هذا التوازن الذي اختل (احمد محمد ، 2001) .

. مفهوم الدافعية عند علماء التربية البدنية والرياضية: يعد سردنا لمفهوم الدافعية عند علماء التربية ، فإننا الآن نقوم بتحديد المفهوم عند علماء التربية البدنية والرياضية ، يقول الدكتور أسامة كامل راتب في مفهوم الدافعية : يمكن تعريف الدافعية بأنها استعداد الرياضي لبذل جهد من اجل تحقيق هدف معين حتى يتسنى فهم التعريف تجدر الإشارة إلى العناصر الثلاثة:

1 - الدافع: motive حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.

2 - الباعث: incentive عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه .

3 - التوقع expectation: مدي احتمال تحقيق الهدف (أسامة ، 2002 ، ص72)

.أهمية الدافعية: يتفق الكثير من علماء النفس على أن الدوافع هي نقطة البدء



في عملية التعلم وإشباعها في نقطة النهاية ، فلا يمكن تصور سلوك بدون هدف محدد له ، فعملية التعلم ترتبط بالدافع كنقطة بداية وبالهدف كنقطة نهاية يتحقق فيها الإشباع أو الإرضاء و حياة الإنسان اليومية تمثل سلسلة من محاولات السعي المتكررة من أجل الحفاظ على مستوى مقبول من التوافق بين نفسه والمحيط الذي يعيش فيه ف وراء كل سلوك بشري دافع يثيره ، وهدف يسعى على تحقيقه وكلما نجح الفرد في إشباع دوافعه كلما استطاع تحقيق مستوى أفضل له (خيرالله عصام ، 1984 ، ص30) .

ولقد اهتم علماء النفس خاصة الباحثين في ميدان علم النفس الرياضي بدراسة موضوع الدوافع الذي يعتبر باب من أبواب المعرفة العلمية لطبيعة السلوك الإنسان والوصول إلى تعديله وتوجيهه أو على الأقل للتنبؤ به في ظروف ومواقف معينة لأن هناك من يعرف الدوافع على أنها الطاقات الكامنة في الكائن الحي التي تدفعه لسلوك معين في العالم الخارجي وهذه الطاقات هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق تكيف ممكن مع البيئة الخارجية (زيدان ، 1998ص: 58) .

1. الإجراءات المنهجية للدراسة: سوف نتناول في هذا الجانب المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات وتحليل ذلك ، مع إبراز علاقتها في الفرضيات والجانب النظري وكذا شرح التقنيات الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها .

1. مجتمع الدراسة : يتكون مجتمع الدراسة على جميع أفراد لاعبي كرة القدم للرابطة الولائية لولاية البويرة ، للموسم الرياضي (2015/2016).

2. عينة البحث: العينة في معناها هي مجتمع الدراسة الذي يجمع منه البيانات الميدانية وهي جزء من الكل ، وتعني بذلك عدد الأفراد المستخرج من المجتمع المراد دراسته ، وتستخدم للدلالة على جزء من مفردات المجتمع التي تم اختيارها في الدراسة في أغلب الأحيان و تطبق نتائجها على المجتمع ، وفي عينة دراستنا تكونت من 03 نوادي أي 75 لاعبا بنسبة تراوحت 25% .

3. أداة الدراسة : تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مستوى الطموح بدافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم ، و تماشيا مع أهداف الدراسة المسطرة ولأجل التحقق من فرضياتها المسطرة في الجانب النظري وما تتطلبه بيانات ونتائج يستند إليها الباحث في تحقيق أهداف الدراسة فقد اختار الباحثون الأدوات التالية :

- مقياس الطموح في المجال الرياضي: قام الباحث باستخدام مقياس الطموح ، تكون المقياس من 36 عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهي:

- 1 - بعد التفاؤل 12 عبارة وهي: (6 7 9 11 12 13 18 19 24 25 26 32).
- 2 - بعد المقدره على وضع الأهداف 10 عبارات وهي: (1 2 3 4 8 10 14 16 17 36).
- 3 - بعد تقبل الجديد 8 عبارات وهي: (15 28 29 30 31 33 34 35).
- 5 - بعد تحمل الإحباط 6 عبارات وهي: (5 20 21 22 23 27).

ويكون سلم الاستجابة على هذه العبارات من (4) استجابات أعدت بطريقة السلم الرباعي وهي: دائما (4) درجات ، كثيرا (3) ، أحيانا درجتين ونادرا درجة واحدة وبهذا تتراوح الاستجابة بين (1 - 4) درجات هذا بالنسبة للفقرات الايجابية أم بالنسبة للعبارات السلبية وهي: (6 23 30 32 36) تكون كالتالي: دائما درجة واحدة ، كثيرا درجتين ، أحيانا (3) درجات و نادرا (4) درجات. (معوض ، محمد عبد التواب ، عبد العظيم سيد ، 2005).

- **ثبات المقياس:** لقياس الثبات استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون Pearson لتحديد ارتباط الأسئلة مع الدرجة الكلية وذلك من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من 15 لاعب من لاعبي كرة القدم لم يتم تضمينها بالعينة الأصلية وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.82) وتعبير عن ثبات عال للمقياس وهو جيد لأغراض الدراسة.

- **الصدق:** يعد مقياس (معوض و عبد العظيم 2005) للطموح صادق في قياس ما وضع لقياسه حيث استخر ك له الصدق بدلالة المحك مع مقياس (عبد الفتاح 1975) ووصل معامل الارتباط بينهما إلى (0.86) وهذا ما يؤكد على الصدق بدلالة المحك ، لقياس الصدق استعان الباحث بقياس الصدق من الثبات ، ولقد جاءت نتائجها تعبر عن صدقها ، وهي كما يلي:

- **مقياس دافعية الانجاز:** قد قام محمد حسن علاوى بتعريب القائمة وفي ضوء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية على عينات من اللاعبين الرياضيين ثم الاقتصار على بعدين هي: (دافع انجاز النجاح - دافع تجنب الفشل) ويتضمن 20 عبارة (حسن علاوي ، 1998 ، ص 180 - 181).

- **صدق المقياس:** إن المستوى الذي يبلغه البحث من الجودة لا يتوقف على الاختبار الصحيح للعينة أو الاختبار الرشيد لأنسب مناهج البحث مع كل ذلك على كفاءة الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع البيانات ، وتعتبر مقياس الصدق من أهم المقاييس التي يحرص البحث على مراعاتها عند القيام بالبحث ضمنا لعامل الموضوعية حتى يمكن التحكم في الجوانب الذاتية.



- **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس في صورتها الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وعلم النفس حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس ، ومدى انتماء الفقرات إلى كل مجال من مجالات المقياس ، وكذلك وضوحها .

- **ثبات المقياس:** تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ:

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
دافع النجاح	10	0.76
دافع تجنب الفشل	10	0.69
دافعية الانجاز	20	0.73

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ألفا كرونباخ جميعها جيدة وأن معامل الثبات الكلي بلغ 0.73 مما يدل على أن المقياس يدل على درجة عالية من الثبات.

- عرض نتائج الدراسة

توجد علاقة بين مستوى الطموح و دافعية الانجاز

المتوسطات	الانحراف المعياري	مستوى الطموح	دافع انجاز النجاح	دافع تجنب الفشل
3.18	0.43		0.87	0.48
4.78	0.37			0.12
3.76	0.32			

- من خلال الجدول نلاحظ ما يلي:

- وجود علاقة طردية موجبة قوية بين مستوى الطموح و دافعية الانجاز في بعد (دافع انجاز النجاح) أي كلما زاد مستوى الطموح زاد دافع انجاز النجاح حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (0.87) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

- وجود علاقة عكسية سالبة بين مستوى الطموح و دافعية الانجاز في بعد (دافع تجنب الفشل) حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (0.48 -) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$

وجود علاقة ارتباط عكسية سالبة دالة إحصائيا بين دافع انجاز النجاح و دافع تجنب الفشل حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (0.21 -) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ ويفسر الباحثون النتائج المتحصل عليها في وجود علاقة ارتباط بين مستوى الطموح و دافعية الانجاز إلى أن لاعبي كرة القدم لديهم من السمات النفسية الايجابية ما يؤهلهم للوصول إلى مستوى الانجاز

الرياضي المراد تحقيقه ، كما ويرى الباحثون أن الفئة المستهدفة في الدراسة من لاعبي كرة القدم هي الفئة الأكثر اهتماما على المستوى الشعبي وهي الأكثر ممارسة الأنشطة الرياضية ، ذلك بأنهم يعبرون عن أنفسهم من خلالها ، أيضا فهم يرغبون في التفوق والنجاح وكذا التخلص من الضغوط الأسرية والاجتماعية التي تقيدهم ، ويشير حسن علاوي (1998) أن اللاعب الذي يتميز بدافعية نحو الانجاز ، تتوفر لديه القدرة على التحكم والسيطرة .

ثم إن الشعور بتحقيق الطموح يؤدي إلى ارتفاع الروح المعنوية والى زيادة قدرة الجماعة على مقاومة الخطر الخارجي الذي يهدد كيان الجماعة ، وكلما زاد التشابه بين مشاعر عضو الجماعة ومشاعر عموم الجماعة كلما توحدوا وتقمص مبادئها ، وأصبحت جزءا من كيانه الشخصي ، وأصبحت شخصيته والجماعة شيئا واحدا ، ويصبح بعد ذلك لا يهتم بالملكية الخاصة ولا يفرق بين ما هو ملك له وما هو ملك للجماعة ، أي توحد الفرد مع أيديولوجية الجماعة (فلسفتها و أهدافها ومبادئها ومثلها وأخلاقياتها).

وهذا يشير انه إذا كانت الدافعية تلبى الطموح فالعلاقة يمكن الإشارة ببساطة : بالقدرة على تحقيق الأهداف بفعالية تحقق المراد الوصول إليه وتلبي احتياجاته وهذا بتكاتف وتضامن من خلال الآخرين في الفريق ، فإنها تتضمن نشاطات بالإضافة للتوجيه والسيطرة مثل القدرة على التعبئة وصياغة الأهداف ومعالجة المعلومات وتحديد الأولويات وتقسيم وتوزيع العمل والتحفيز والتفويض ، والقدرة على فهم الأعضاء في الفريق ، والقدرة على الاتصال الثلاثي (مع الزملاء والمرؤوسين ومكونات اللعبة) وإدارة الاجتماعات وتنسيق جهود العمل وتحديد احتياجات التدريب والقيام بالتدريب وتحقيق الولاء والالتزام ورفع الروح المعنوية وإحداث التغيير أو تسهيله واحترام وإدارة الوقت وحل المشكلات والنزاعات وإن كانت متطلبات شخصية القائد قد تبدو كثيرة إلا أنها قابلة للنمو كما هي قابلة للاكتساب بل والتعلم من خلال التدريب أيضا .

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة عبد العال (2011) والتي أظهرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباط ايجابية ودالة إحصائيا بين التفاؤل بكونه أحد السمات الايجابية للشخصية ودافع انجاز النجاح ، وعن وجود علاقة ارتباط سلبية عكسية ودالة إحصائيا بين التفاؤل ودافع تجنب الفشل ، كما واتفقت نتائج الدراسة مع دراسة احمد (2007) والتي أظهرت وجود علاقة ارتباط سالبة بتبين دافع تجنب الفشل ودافع انجاز النجاح لدى ناشئي كرة القدم.



كما اختلفت مع نتائج دراسة محمود (2008) والتي أظهرت عدم وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل لدى عينة من لاعبي كرة اليد .

- الاستنتاجات : من خلال معالجة وتحليل نتائج عينة الدراسة نستنتج ما يلي :

1 - وجود علاقة طردية موجبة قوية بين مستوى الطموح ودافعية الانجاز في بعد(دافع انجاز النجاح) .

2- وجود علاقة عكسية سالبة بين مستوى الطموح ودافعية الانجاز في بعد (دافع تجنب الفشل) .

3 - وجود علاقة ارتباط عكسية سالبة دالة إحصائياً بين دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل .

- توصيات الدراسة:

بعد انتهائنا من انجاز الدراسة وتوصلنا إلى نتائج البحث التي تم استخلاصها فيما سبق نقترح بعض النقاط عللها تكون دراسات في المستقبل.

* إجراء دراسات مماثلة تتناول أشكال مختلفة من الرياضات الجماعية خاصة.

* إجراء المزيد من البحوث الوصفية والدراسات التحليلية والتجريبية في موضوع التماسك لمحاولة الكشف عن أهم سبل تحقيقه وتوفيره داخل الفرق الرياضية.

* زيادة الاهتمام بالجانب النفسي خلال إعداد وتدريب اللاعبين للمنافسات الرياضية .

* ضرورة اهتمام المدربين بمظاهر تنظيم الفرق الرياضية كالامتثال لقيم ومعايير الفريق ، التالف ، التجانس والتعاون بين اللاعبين ، مع توفير كافة الوسائل المادية والبيداغوجية والبشرية لتأطير وتحسين هذه المظاهر في الفريق .

* التكتيف من فرص التفاعل الاجتماعي بين لاعب ولاعب والمدرب ، التي تعزز مظهر التماسك ، وهذا في إطار النشاط الرسمي للجماعة بالإضافة إلى النشاط الغير الرسمي.

* إن درجة التماسك العالية داخل الفرق الرياضية تؤدي إلى تطوير الجانب النفسي للاعبين وتساعد في الإعداد النفسي لهم.

* العمل على الكشف عن مستوى الطموح لدى اللاعبين وترشيدهم وفق نموهم الاجتماعي مما يحقق نسب عالية من الانجاز الرياضي.

* تنمية سمة مستوى الطموح لدى اللاعبين مما يتفق مع الواقع الرياضي والاجتماعي لما يخدم نجاحاتهم المستقبلية وهذا دون الحيلولة دون وقوعهم في اليأس والإحباط .

* التعرف على مستويات الطموح للاعبين داخل الفرق الرياضية.

* ضرورة تحديد مستويات الطموح للاعبين داخل الفرق الرياضية.

* ضرورة التعرف على مسببات الطموح للاعبين داخل الفرق الرياضية.

* توجيه اللاعبين وإرشادهم لبناء مستوى من الطموح يتماشى وقدراتهم البدنية وإمكاناتهم وهذا لتحقيق الطموح المطلوب.

قائمة المراجع:

- * طه فرج عبد القادر. (1989) أصول علم النفس الحديث. ط1. القاهرة مصر: دار المعارف القاهرة .
- * محمد حسن علاوي (1998) علم النفس الرياضي ط4 ، دار الفكر العربي القاهرة
- * بوفتاح محمد (2005 2006) الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي . رسالة ماجستير: جامعة ورقلة.
- * أسامة راتب كامل (2004) تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، مصر
- * أسامة راتب كامل (1995) علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) دار الفكر العربي ، مصر
- * أسامة راتب كامل (2002) تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي دار الفكر العربي ، مصر
- * إبراهيم نضال (2003) الأمن الوظيفي وعلاقته بمستوى الطموح لدى المدراء العاملين. فلسطين:رسالة ماجستير.

. موقع الانترنت:

* www.midad.com

كيفية استثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند

طلبة الإقامة الجامعية

* أ.د . بن قناب الحاج *

* أ. قراش العجال *

الملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الأنشطة التي يمارسها الطالب الجامعي المقيم أثناء وقت الفراغ وعلى مدى استثماره وقت فراغه في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ، إضافة إلى التعرف على الإستراتيجية المتبعة من طرف إدارة الإقامة الجامعية في تسيير وقت الفراغ وعموما على طريقة استثمار وقت الفراغ في ضوء الإستراتيجية الموجودة .

وقد اشتملت عينة الدراسة على 630 طالبا (235 ذكورا ، 395 إناث) موزعين على ست إقامات جامعية (2 للذكور و4 للإناث) اختيروا بطريقة عشوائية من مجموع 11200 طالبا ، انتهج الباحث المنهج الوصفي واعتمد على استبيان مكون من (80) فقرة موزعة على خمسة محاور وتم استخدام المتوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية ، والنسب المئوية ، التكرارات واختبار حسن المطابقة ك² .

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة يفضلون من بين الأنشطة الترويحية المختلفة النشاط الرياضي ومن ضمنه الأنشطة الرياضية الجماعية ، مع قلة الإمكانيات ، وعليه يوصي الباحث بالاهتمام بالإمكانيات الرياضية مع وضع إستراتيجية للذكور و أخرى للإناث من اجل حسن استثمار وقت الفراغ.

الكلمات الدالة: استثمار وقت الفراغ ، النشاط الرياضي الترويحي.

Résumé :

Le but de cette étude est d'identifier les activités pratiquées par l'étudiant universitaire résidant pendant le temps libre est le degré d'exploitation du temps libre à la pratique des activités sportives récréatives En outre l'identification de la stratégie suivie par l'administration de la cité universitaire dans la gestion du temps libre à la lumière de la stratégie actuelle. On se basant sur une étude de l'échantillon de 630 étudiants (235 M, et 395 F) distribués sur six cités

* أستاذ التعليم العالي - معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
* أستاذ مساعد قسم ب - معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة العلوم و التكنولوجيا - وهران -

universitaires (02 M , et 04 F) ont été choisis au hasard à partir d'un nombre de 11200 étudiants. Le chercheur a adopté une approche descriptive, on se basant sur un questionnaire qui contient 80 expression réparties sur cinq chapitres en utilisant les moyens médianes, les écarts types, les pourcentages, les fréquences et le teste k2. Les résultats ont montré que les étudiants préfèrent les activités sportives parmi les différentes activités récréatives et en particulier les sports collectifs malgré le manque des infrastructures.

Par conséquent, le chercheur recommande une grande importance aux infrastructures sportifs.

On spécifie une stratégie aux étudiants et une autre pour étudiantes pour une bonne exploitation du temps libre.

Les mots clés: l' exploitation du temps libre, l'activité sportive récréative.

مقدمة: تتميز الحياة العصرية بكثرة الارتباطات الناتجة عن التطور التكنولوجي الهائل ، إضافة إلى انشغال الفرد بالعمل اليومي فهناك أشياء أخرى تشغله ، فإن لم تكن في مستوى العمل فهي تقترب من ذلك ، كزيارة المواقع الإلكترونية ومشاهدة التلفاز ، مساعدة الأولاد في التحصيل العلمي و رعايتهم بالنسبة للوالدين ، ومن نتائج هذه الحياة العصرية سوء تسيير وقت الفراغ ، حيث صار الشباب عرضة للكثير من المؤثرات فتعددت توجهاتهم مما أدى إلى وقوعهم في حيرة من أمرهم وافتقادهم القدرة على تحديد الذات .

إن استهلاك الفرد لوقت فراغه فيما ذكرنا سابقا يعرضه للضغوطات النفسية وما ينتج عنها من حالات مرضية ، ومن بين السبل لتفادي هذه الضغوط وبالتالي المحافظة على صحة جيدة صارت الممارسة الرياضية الترويحية الحل الناجح في قضاء وقت الفراغ ، والمقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية ، كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشمل على الألعاب والرياضات (عايدة و الحماحمي، 2001، صفحة 84).

للممارسة الرياضية الترويحية أهمية بيولوجية لما تعطيه للجسم من توازن واعتدال ، وأهمية اجتماعية تتمثل في الاحترام والتعاون لتنمية العلاقات الإنسانية والشعور بالانتماء والولاء للجماعة ، وأهمية نفسية تبدوا في تحقيق السرور والسعادة في الحياة وزيادة القدرة على الإنجاز وإثبات الذات وتنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف ، وأهمية اقتصادية حيث يبعد الفرد عن هدر الأموال في الملاهي وأهمية تربوية حيث يتعلم الفرد مهارات وسلوك جديد ويتعلم حقائق



ومعلومات واكتساب قيم وأهمية علاجية حيث يتخلص الفرد من التوترات العصبية والضغطات النفسية والاجتماعية وذلك بغية التخلص من الأمراض.

إن المتتبع للتاريخ الاجتماعي للإنسان يجد أنه كان دائما خلال حياته يستخدم وقت فراغه في أداء أنواع مختلفة من المناشط الترويحية الرياضية مما أفاده كثيرا في مجتمعه ، ووقت الفراغ أصبح الآن مشكلة اجتماعية لدى اغلب الإيديولوجيات ، والحضارة التي تحياها البشرية الآن هي في الواقع حضارة اجتماعية أساسها الإنتاج من خلال الجماعات البشرية ، اعتمادا على العمل وعلى الشق الآخر له وهو وقت الفراغ ، ولهذا كان على الترويح الرياضي أن يقابل احتياجات المجتمع والأفراد ، ويشجع المناشط والبرامج التي تساهم في التغيرات والمستحدثات ، ويعمل على توجيهها حتى يستفاد من التأثير الفعال للترويح الرياضي ، والذي من أهدافه تطوير الحالة الصحية للفرد والوقاية والإقلال من التعرض للإصابة بأمراض القلب ، مع تنمية اللياقة البدنية وتنمية المهارات الحركية والتزود بالعديد من الخبرات وبالتالي تنمية شخصية متكاملة ، في خضم هذا القرن أثرت الاختراعات الحديثة في المجتمع بشكل فاق كل توقع ، فقد حدثت تغيرات شديدة في أنماط ونماذج الثقافة ولم يستثنى الترويح من ذلك .

ومن بين فئات هذا المجتمع الطلبة الجامعيين ، حيث من خلال هذا البحث نحاول أن نلقي الضوء على طريقة استثمارهم لوقت الفراغ والذي "هو الوقت الحر ، لا يشتغل في العمل ، بمعنى أنه وقت معزول لا عمل تؤديه خلاله (أمين، 2001، صفحة 107) ، حيث أن الطالب الجامعي يقضي الشق الكبير من يومه في الدراسة لذا كان عليه استثمار وقت فراغه في ممارسة أنشطة رياضية ترويحية حتى يزيل أو يقلل من حجم الضغوطات الناتجة عن الدراسة وما فيها من واجبات تتخلل كل فترة دراسته ، ويحافظ على قوامه وقوته البدنية وتعلم بعض المهارات الرياضية من أجل تحقيق ذاته وتكامل شخصيته.

. مشكلة البحث: تعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى الطالب

الجامعي المقيم من أهم المناشط التي تفيده في إزالة الضغوطات النفسية وفي المحافظة على لياقته البدنية ، وبالتالي التمتع بصحة جيدة مما قد يساهم في العيش بسعادة وسرور ، دون إهمال السلبيات المترتبة جراء عدم الترويح الرياضي لدى الطالب لأسباب متداخلة ومتعددة على سبيل الذكر لا الحصر وغياب برامج وكذا نقص الوسائل وعدم الوعي بأهمية النشاط الرياضي الترويحي.

تسعى الدولة الجزائرية إلى توفير القاعدة المادية الضرورية لاستغلال

أوقات الفراغ عند الطلبة والشرائح الاجتماعية المختلفة ، وهذا ما ينعكس بالإيجاب على مستويات اقتصادية وفكرية. تعد مشكلة كيفية استثمار وقت الفراغ من أهم المشكلات التي يعاني منها الطلبة ، وتزداد تفاقمًا في ظل عدم وجود مخطط أو برامج متاحة ومتوفرة أمام الطلبة طوال أيام السنة ، على عكس بعض الطلبة من نجحوا في استغلال واستثمار أوقات الفراغ أيام السنة بشكل إيجابي .

.السؤال العام: ما إستراتيجية استثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الإقامات الجامعية؟.

.الأسئلة الفرعية:

- كيف يستثمر الطالب الجامعي المقيم وقت فراغه؟ .
- هل يمارس الطالب الجامعي أنشطة رياضية ترويحية أثناء وقت فراغه؟ .
- هل قلة الإمكانيات بالإقامة الجامعية تعرقل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي؟.

.الأهداف:

- الهدف العام: التعرف على إستراتيجية استثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بالإقامة الجامعية.

- الأهداف الفرعية:

- التعرف على الأنشطة التي يمارسها الطالب الجامعي المقيم أثناء وقت فراغه.
- التعرف على مدى استثمار الطالب الجامعي المقيم وقت فراغه في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.
- التعرف على مناسبة الإمكانيات للطلبة لممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

.الفرضيات:

- الفرض العام: الإستراتيجية المتمثلة في الإمكانيات والمعوقات وتنظيم البرامج غير كافية لاستثمار الطلبة لأوقات فراغهم في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

- الفرضيات الفرعية:

- 1 - يستثمر الطالب الجامعي المقيم وقت فراغه في أنشطة ترويحية يغلب عليها الطابع الرياضي.
- 2 - يمارس الطالب الجامعي المقيم أنشطة يغلب عليها النشاط الجماعي

3 - قلة الإمكانيات تعرقل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

أهمية الدراسة: تستمد هذه الدراسة أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تتناوله من جهة ، ومن نوع المشكلات التي تطرحها للتحخيص والتقصي من جهة ثانية كذلك فإن هذه الدراسة تقوم بتحديد الجوانب الإيجابية والسلبية للإستراتيجية الخاصة باستثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الإقامات الجامعية ، فالطالب الجامعي هو المحور الأساسي في دراستنا.

. مصطلحات البحث:

- الاستثمار: هو استغلال الإمكانيات المادية والبشرية لتحقيق أهداف معينة.

- وقت الفراغ: يرى محمد محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز مصطفى (2001) أن مصطلح وقت الفراغ مشتق من الأصل اللاتيني Licere ويعني التحرر من قيود العمل أو من الارتباطات ، إلا أن وقت الفراغ أصبح في القرن المعاصر يرتبط بحرية استخدام الفرد لهذا الوقت وذلك بطرق متعددة ولا نهائية (عائدة و الحماحمي، 2001، صفحة 20) .

. النشاط الرياضي الترويحي: تشير أماني متولي البطرأوي ومحمد عبد العزيز سلامة (2013) عن الحماحمي وعائدة عبد العزيز أن المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من النشاط البدنية والرياضية ، يعتبر أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه نشاطه التي تشتمل على الألعاب والرياضات. (سلامة، 2013، صفحة 23) .

. الترويح: وعن كراوس أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، والتي يتم اختيارها وفقاً لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتسابه العديد من القيم الشخصية والاجتماعية (سلامة، 2013، صفحة 12) .

. الطالب: هو ذلك المتحصل على شهادة البكالوريا والتي أهلتها للتسجيل في الجامعة لضمان مقعد دراسي .

. الإقامة الجامعية: هو المكان الذي يقيم به الطالب الجامعي الذي يبعد مسكنه عن الجامعة حيث يدرس بمسافة محددة .

. الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

- دراسة قنديل وآخرون (1986) بعنوان : الأوقات الحرة لدى الشباب

السعودي " المنطقة الشرقية.

- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى التعرف على الأوقات الحرة للشباب في مختلف مراحل السنة والتعرف على كيفية تصرف الشباب في أوقاتهم الحرة والأنشطة التي يمارسونها وميولهم ورغباتهم المختلفة ، والتعرف على المشكلات التي تساعد على حسن استثمار أوقات فراغه استثمارا إيجابيا يساعد على بناء شخصيته وتكاملها.

- **عينة البحث:** شملت عينة الدراسة (13728) فردا من طلاب مراحل التعليم العام ، والمرحلة الجامعية ، وموظفين ، وعمال وقرى ، وبادية.

- **نتائج الدراسة:** أظهرت الدراسة أن نسبة كبيرة من الشباب لديها ساعات مقدارها أربع ساعات وتزداد هذه الفترة إلى أكثر من سبع ساعات في إجازات نهاية الأسبوع ، والإجازات الأخرى ، كما أظهرت الدراسة أن أهم الأنشطة التي يميل الشباب لممارستها هي: الأنشطة الرياضية والرحلات ، كذلك أظهرت الدراسة أن أهم المشكلات التي لا تساعد الشباب على حسن استثمار أوقات فراغهم استثمارا إيجابيا هو عدم وجود ناد قريب من السكن أو قلة الملاعب في الحي ، وقلة المنتزهات.

- **دراسة الكردي (1988) بعنوان :** اتجاهات الممارسة الرياضية في الوقت الحر لدي طلاب الجامعة الأردنية (الكردي، 1988) .

- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى إقبال طلاب الجامعة الأردنية على ممارسة الأنشطة الرياضية بهدف شغل الأوقات الحرة والتعرف على اتجاهاتهم وميولهم والدوافع التي تثير اهتماماتهم نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقاتهم الحرة .

- **عينة الدراسة:** بينت الدراسة أن نسبة 31.2% من الطلاب تمارس بانتظام الأنشطة الرياضية في الوقت الحر. كما بينت الدراسة أن نسبة (55.8%) من طلاب الكليات العلمية تمارس بانتظام الرياضة في وقت الحر ، ونسبة (33.8%) من طلاب الكليات الإنسانية تمارس بانتظام الرياضة في الوقت الحر ، كذلك بينت الدراسة أن نسبة (65.7%) من الطلاب كانوا يميلون إلى ممارسة الرياضة في الوقت الحر ، وأظهرت الدراسة أيضا أن هناك فروقا دالة إحصائية بين طلاب الكليات العلمية والإنسانية نحو الميل للممارسة الرياضية في الوقت الحر لصالح طلاب الكليات العلمية ، كما أظهرت الدراسة أن دوافع طلاب الكليات العلمية نحو ممارسة النشاط الرياضي ترجع إلى الأسباب التالية:



- اكتساب الصحة واللياقة البدنية والقوة والترويح عن النفس ، والتمويل والرغبات ، ونواحي اجتماعية ، كذلك أظهرت الدراسة أن دوافع طلاب الكليات الإنسانية نحو ممارسة النشاط الرياضي تقود إلى الأسباب التالية:

- الصحة واللياقة البدنية ، والترويح عن النفس ، والتمويل ، والرغبات والقوة ، وأوضحت الدراسة أن أهم أسباب عزوف الطلاب عن ممارسة الرياضة في الوقت الحر يعزى إلى ما يلي:

- ضعف الإمكانيات المادية والبشرية ، وعدم تشجيع الأسرة وأولياء الأمور لممارسة أبنائهم الرياضة ، وعدم انتظام الوقت الحر خلال الدراسة الجامعية الأولى.

- **دراسة خطاب (1990) بعنوان:** الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لتلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية (خطاب، 1990).

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة على التعرف على رغبات التلاميذ والتلميذات نحو الأنشطة المفضلة في وقت الفراغ ، وبصفة خاصة مدى تفضيل ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ ، والتعرف على تفضيل ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ ، والتعرف على حجم الممارسة الرياضية المنتظمة في وقت الفراغ وأنواع الأنشطة الرياضية التي يمارسها التلاميذ والتلميذات. والتعرف على دوافع ممارسة وعدم ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ لدى التلاميذ والتلميذات والتعرف على استجاباتهم نحو تحديد الأشخاص الذين يعزى إليهم فضل الإيحاء بممارسة الرياضة في وقت الفراغ.

عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على (500) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الصف الثاني الثانوي في محافظتي القاهرة والجيزة ، نصفها من الذكور والنصف الآخر من الإناث.

نتائج الدراسة: أوضحت الدراسة أن التلاميذ والتلميذات يفضلون بدرجة كبيرة الأنشطة التالية:

مشاهدة التلفزيون والذهاب إلى السينما أو المسرح وسماع الراديو أو التسجيلات الغنائية أو الموسيقية.

كما أوضحت الدراسة أن الألعاب الرياضية التالية: كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد ، وتنس الطاولة احتلت المرتبة الأولى لدى التلاميذ والتلميذات كذلك أوضحت الدراسة أن أهم دوافع الممارسة لدى التلاميذ هو الوصول إلى المستويات الرياضية العالية. واهم دافع للممارسة الرياضية لدى

التلميذات اكتساب اللياقة البدنية والصحة والقوام الجيد ، في حين أوضحت الدراسة أن أهم أسباب عدم ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ لدى عينة الدراسة هو عدم توافر الوقت للانشغال بالمذاكرة وبينت الدراسة أن الفصل الأول للإيحاء بممارسة النشاط الرياضي لدى التلاميذ في وقت الفراغ كان للأب ، في حين أن الفصل الأول للإيحاء بممارسة النشاط الرياضي لدى التلميذات في وقت الفراغ كان لمدرس التربية الرياضية.

. إجراءات البحث:

- **منهج الدراسة:** وفي دراستنا هذه اعتمدنا على المنهج الوصفي.

- **مجتمع وعينة البحث:** المجتمع الأصلي للبحث هو الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية لولاية مستغانم والذي يقدر عدده بـ 11200 طالباً تتوزع بين 4000 ذكور و 7200 إناث حيث نسبة الذكور 35.71% ونسبة الإناث 64.29%.

الجدول رقم 01: يوضح نسبة أفراد عينة الدراسة موزعين حسب حي إقامتهم

النسبة	العدد	الإقامات الجامعية
6	120	حي بن يحيى بلقاسم للذكور (2000) سرير
5,75	115	حي المجدوب للذكور (2000) سرير
5,45	120	حي المعهد الفلاحي للإناث (2200) سرير
5	100	حي خروية للإناث (2000) سرير
5,33	80	حي الدكتور بلعربي (1500) سرير
6,33	95	حي بو عيسى محمد (1500) سرير

قمنا باختيار العينة من مجتمع البحث الأصلي بطريقة عشوائية تمثلت في 630 طالب وطالبة موزعين على الإقامات الجامعية.

. مجالات البحث:

- **المجال الزمني:** بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية انطلقت الدراسة النظرية في شهر فبراير 2013 أما الدراسة الأساسية انطلقت في شهر أبريل وانتهت في شهر ماي.

- **المجال المكاني:** تم إجراء البحث بشقه الميداني بـ 6 إقامات جامعية بولاية مستغانم (الإقامات المذكورة في الجدول رقم: 01 .

- **المجال البشري:** أجريت الدراسة على عينة من الطلبة المقيمين بـ الإقامات الجامعية بـ مستغانم ذكورا وإناثا والعدد كما هو مبين في الجدول رقم 01.

- **متغيرات الدراسة:** تعتبر الدراسة الحالية دراسة مسحية ، واشتملت على المتغيرات التالية:

- **المتغير المستقل:** كيفية استثمار وقت الفراغ

- **المتغير التابع:** ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

- **أداة الدراسة:** استخدمنا في هذه الدراسة الاستبيان لقياس المتغيرات. حيث تضمن ثلاثة محاور وهي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم 02: يوضح عدد العبارات في كل محور من الاستبيان

عدد العبارات	المحاور
10	الإمكانات الرياضية داخل الإقامة الجامعية
33	الأنشطة التي يقضي من خلالها الطلبة أوقات فراغهم
13	التعرف على قدرة الطلبة في تنظيم أوقاتهم خلال اليوم
56	المجموع

. **الدراسة الاستطلاعية:** جاءت فكرة الموضوع من خلال ملاحظتنا للكيفية التي ينظم بها الطالب الجامعي المقيم بالأحياء الجامعية وقت فراغه بعد الدراسة الاستطلاعية للمجتمع الأصلي المتمثل في الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية لولاية مستغانم ، ذلك أثناء القيام بزيارات عديدة لبعض من هذه الأحياء. ومن خلال هذه الأخيرة تبادر لنا السؤال التالي: هل يمارس الطالب الجامعي المقيم نشاطا رياضيا ترويحيًا خلال وقت فراغه في ظل إستراتيجية استثمار وقت الفراغ؟ بعد ذلك قمنا بتصميم أداة بحث متمثلة في استبيان تتضمن مجموعة من العبارات لقياس أبعاد كيفية استثمار وقت الفراغ الذي يمثل المتغير المستقل وعبارات أخرى تقيس المتغير التابع والمتمثل في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ، وتتم الإجابة عن العبارات وفقا لمقياس ليكرت الثلاثي ، وقد مرت أداة الدراسة قبل استخدامها في الدراسة الأساسية بالتحكيم من قبل مجموعة من الخبراء وتعديل ما طلب تعديله لأداة القياس الأولية.

وقد تم اختبار خصائصها السيكومترية (الصدق ، الثبات) .

. **الصدق:** لصدق أداة القياس اعتمدنا على صدق المحكمين حيث تم عرض الأداة في صياغتها الأولية على مجموعة من المحكمين من أساتذة جامعة التريية البدنية والرياضة ب مستغانم.

. **الثبات:** اعتمدنا في ثبات أداة القياس على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار ، وعولجت النتائج المحصل عليها بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين.

الجدول رقم 03: الجدول يمثل معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المحاور
		إعادة التطبيق	التطبيق	إعادة التطبيق	التطبيق	
0.01	0,997**	,723707	,381667	,100019	,400019	مح1
0.01	0,998**	,4093222	,1319322	,800062	,600063	مح2: كلي
0.01	0,982**	,217694	,170004	,300010	,500010	مح2: نشاط اجتماعي
0.01	0,990**	,595894	,371634	,700012	,000013	مح2: نشاط فني
0.01	0,996**	,162283	,281263	,000008	,100008	مح2: نشاط خلوي
0.01	0,988**	,702817	,604097	,000024	,400024	مح2: نشاط رياضي
0.01	0,991**	,155243	,169303	,800007	,600007	مح2: نشاط ثقافي
0.01	0,997**	,888817	,619427	,300023	,500023	مح3

يبين الجدول أن قيم معامل الثبات للأداة ككل قد بلغ 0.99 عند مستوى الدلالة 0.01 مما يشير إلى ثباتها وبالتالي مناسبتها للدراسة.

- **الدراسة الإحصائية:** تم تفرغ البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) إصدار 19 ، وتهيئتها للمعالجة الإحصائية.

وتمت المعالجة الإحصائية عن طريق حساب: المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسب المئوية ، التكرارات واختبار حسن المطابقة ك².

- **عرض النتائج:** عرض نتائج السؤال الأول: كيف يستثمر الطالب الجامعي المقيم وقت فراغه؟.

الجدول رقم 04: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب لكل نشاط من المحور الثاني

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نشاطات المحور الثاني
2	,474	,1513	نشاط اجتماعي
3	,334	,2512	نشاط فني
5	,083	,757	نشاط خلوي
1	,848	,4422	نشاط رياضي
4	,463	,9210	نشاط ثقافي

من خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول الخاص بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نجد أن ترتيب النشاطات جاء على النحو التالي:

- النشاط الرياضي في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي 22,44 وانحراف معياري 8,84 .

- النشاط الاجتماعي في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي 13,15 وانحراف معياري 4,47 .



- النشاط الفني المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي 12,25 وانحراف معياري 4,33 .
- النشاط الثقافي في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي 10,92 وانحراف معياري 3,46 .
- النشاط الخلوي في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي 7.75 وانحراف معياري 3.08 .
- عرض نتائج السؤال الثاني: هل يمارس الطالب الجامعي أنشطة رياضية ترويحية أثناء وقت فراغه؟ انطلقا من إجابات العينة في المحور الثاني الخاص بالأنشطة الرياضية - الجدول رقم 5



الجدول رقم 05 الأنشطة الرياضية التي يقضي من خلالها الطلبة أوقات فراغهم

المرتبة	لا						أحيانا						نعم						
	مجموع		النسبة المئوية		عدد		مجموع		النسبة المئوية		عدد		مجموع		النسبة المئوية		عدد		
المرتبة	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
1	16.106	33,33	210	38,73	153	24,26	57	37,94	239	36,71	145	40	94	28,73	181	24,56	97	35,74	84
2	196.191	35,08	221	54,43	215	2,55	6	34,29	216	29,87	118	41,7	98	30,63	193	15,7	62	55,74	131
3	12.093	37,14	234	32,91	130	44,26	104	37,62	237	42,53	168	29,36	69	25,24	159	24,56	97	26,38	62
4	6.525	33,49	211	33,92	134	32,77	77	36,83	232	39,75	157	31,91	75	29,68	187	26,33	104	35,32	83
5	2.190	30,16	190	29,62	117	31,06	73	38,89	245	41,01	162	35,32	83	30,95	195	29,37	116	33,62	79
6	24.872	39,52	249	44,56	176	31,06	73	34,44	217	35,95	142	31,91	75	26,03	164	19,49	77	37,02	87
7	7.188	46,67	294	42,78	169	53,19	125	30	189	33,16	131	24,68	58	23,33	147	24,05	95	22,13	52
8	62.884	49,05	309	58,48	231	33,19	78	29,37	185	29,37	116	29,36	69	21,59	136	12,15	48	37,45	88
9	58.759	52,22	329	62,78	248	34,47	81	30	189	26,84	106	35,32	83	17,78	112	10,38	41	30,21	71
10	32.136	47,94	302	54,18	214	37,45	88	30,48	192	31,14	123	29,36	69	21,59	136	14,68	58	33,19	78
11	16.083	37,78	238	41,27	163	31,91	75	35,56	224	37,47	148	32,34	76	26,67	168	21,27	84	35,74	84
12	5.135	31,59	199	28,35	112	37,02	87	37,94	208	34,43	136	30,64	72	35,4	223	37,22	147	32,34	76

كل الجدولية = 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.



التي يفضل أن يقضي من خلالها الطلبة أوقات فراغهم تبين مايلي : إن الرياضات المفضلة عند عينة الدراسة حسب النسب المئوية للإجابات كانت مرتبة كالتالي: الطلبة الجامعيين المقيمين يفضلون بدرجة كبيرة ممارسة السباحة حيث كانت نسبتها 28.73% والذين يفضلون بدرجة متوسطة كانت 37.94% والذين لا يفضلون مطلقا كانت 33.33% ومن خلال النسب نلاحظ أن عينة الدراسة أكبر نسبة كانت للذين يفضلون بدرجة متوسطة ممارسة السباحة.

إن نسبة التفضيل في ممارسة كرة القدم كانت على التوالي: 30.63% للذين يفضلون بدرجة كبيرة ونسبة 34.29% للذين يفضلون بدرجة متوسطة ونسبة 35.08% كانت للذين لا يفضلون مطلقا ، وعليه نقول أن ليس هناك تفضيل لممارسة كرة القدم لأكثر نسبة من الطلبة (ذكورا وإناثا) وهي نسبة 35.08% كبيرة بالمقارنة للذين أجابوا من الذكور بلا أفضل مطلقا والتي كانت ب 6 ذكور ، والإناث 215 وهذا ما يفسر ارتفاع نسبة الذين لا يفضلون مطلقا ممارسة كرة القدم لصالح الإناث.

أما بالنسبة للرياضات الجماعية الأخرى (كرة السلة ، الكرة الطائرة ، كرة اليد) كانت درجة تفضيلها بدرجة متوسطة بين الذكور والإناث وما يدل على ذلك حيث نسبة التفضيل بدرجة متوسطة كانت أكبر من النسبتين الأخرين (أفضل بدرجة كبيرة ، ولا أفضل مطلقا) وهي متقاربة بين الذكور والإناث ، حيث تراوحت بين 38.89% للكرة الطائرة و 37.62% لكرة السلة و 36.83% لكرة اليد .

أما بالنسبة لتنس الأرض كانت أكبر نسبة للذين لا يفضلون مطلقا حيث بلغت 39.52% (تأثير إجابات الإناث) وبالنسبة لتنس الطاولة كانت أكبر نسبة للذين لا يفضلون مطلقا حيث بلغت 46.67%.

أما بالنسبة للرياضات القتالية وكمال الأجسام كانت أكبر نسب عند الذين لا يفضلون مطلقا وهي على التوالي: 49.05% و 52.22%.

أما بالنسبة للكرة الحديدية فكانت أكبر نسبة عند الذين لا يفضلون مطلقا ب 47.94% أما بالنسبة للشطرنج فكانت أكبر نسبة عند الذين لا يفضلون مطلقا بنسبة 37.78% أما بالنسبة للهرولة فكانت أكبر نسبة عند الذين يفضلون بدرجة متوسطة حيث بلغت 37.94%.

عرض نتائج السؤال الثالث: هل قلة الإمكانيات بالإقامة الجامعية تعرقل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي؟ .

انطلاقا من الجدول رقم 06 يتبين ما يلي:



جدول رقم 06. الإمكانات الرياضية داخل الإقامة الجامعية

الترتيب	أحياء																		
	أ				ب				ج										
	سج		إثبات		سج		إثبات		سج		إثبات								
نساء	%		ت		%		ت		%		ت		نساء	%		ت			
	%		ت		%		ت		%		ت			%		ت			
1	7.897	23.30	147	23.03	91	23.83	56	2.50	13	3.29	13	0	0	74.60	470	7367	291	76.17	179
2	2.043	73.3	452	34.93	296	70.64	166	4.6	29	4.81	19	4.25	10	22.06	139	20.25	80	25.11	59
3	13.580	31.59	199	26.33	104	40.43	95	33	209	36	142	29	67	35.24	222	37.72	149	31.06	73
4	5.019	43.33	273	41.27	163	46.81	110	37	232	36	143	38	89	19.84	125	22.53	89	15.32	36
5	14.312	49.37	311	44.81	177	57.02	134	34	213	34	136	33	77	16.83	106	20.76	82	10.21	24
6	7.910	26.51	167	23.04	91	32.34	76	32	201	35	138	27	63	41.59	262	42.03	166	40.85	96
7	0.902	14.92	94	15.44	61	14.04	33	39	243	39	156	37	87	46.51	293	45.06	178	48.94	115
8	9.365	20.32	128	23.8	94	14.47	34	38	241	35	138	44	103	41.43	261	41.27	163	41.7	98
9	18.434	19.52	123	16.46	65	24.68	58	33	211	39	156	23	55	46.98	296	44.05	174	51.91	122
10	14.251	14.44	91	15.44	61	12.77	30	37	235	42	166	29	69	48.25	304	42.53	168	57.87	136

كاس الجردلية = 5.99 عند مستوى الآلة 0.05 و درجة الحرية 2 .



العبارة رقم 01: توجد ملاعب لممارسة الأنشطة الرياضية : بعد المعالجة الإحصائية المناسبة وذلك بحساب النسب المئوية للإجابات كانت أعلى نسبة للذين أجابوا بنعم وكانت 74.60% وتليها للذين أجابوا بلا وكانت ب 23.30% ثم الذين أجابوا أحيانا ب 2.10% وبعد حساب دلالة الفروق بين الإجابات ك² تبين لنا أن ك² المحسوبة والتي بلغت 7.897 كانت أكبر من ك² الجدولية والتي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وعليه نقول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات وهي لصالح الإجابات أحيانا ومما سبق يمكن للطالب أن يقول أنه توجد ملاعب لممارسة الأنشطة الرياضية.

العبارة 02: توجد قاعات رياضية كافية : بعد المعالجة الإحصائية المناسبة وذلك بحساب النسب المئوية للإجابات كانت أعلى نسبة للذين أجابوا بلا ، وكانت 73.30% وتليها للذين أجابوا ب نعم وكانت 22.06% ثم الذين أجابوا أحيانا ب 4.60% ، وبعد حساب دلالة الفروق بين الإجابات ك² تبين لنا أن ك² المحسوبة والتي بلغت 2.043 كانت أقل من ك² الجدولية والتي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وعليه نقول أن ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات ، وبالنظر إلى النسب نقول لا توجد قاعات رياضية كافية.

العبارة 03 توفر الإقامة الجامعية الأجهزة والأدوات المناسبة : بعد المعالجة الإحصائية المناسبة وذلك بحساب النسب المئوية للإجابات كانت أعلى نسبة للذين أجابوا بنعم وكانت 35.24% وتليها للذين أجابوا أحيانا وكانت ب 33.17% ثم الذين أجابوا بلا ب 31.59% ، وبعد حساب دلالة الفروق بين الإجابات ك² تبين لنا أن ك² المحسوبة والتي بلغت 13.580 كانت أكبر من ك² الجدولية والتي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وعليه نقول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات وهي لصالح الإجابات بنعم ومما سبق يمكن للطالب أن يقول أن الإقامة الجامعية توفر الأجهزة والأدوات المناسبة.

العبارة 04: يتوفر المختصين في الأنشطة الرياضية المختلفة : بعد المعالجة الإحصائية المناسبة وذلك بحساب النسب المئوية للإجابات كانت أعلى نسبة للذين أجابوا بلا ، وكانت 43.33% وتليها للذين أجابوا ب أحيانا وكانت 36.83% ثم الذين أجابوا بنعم وكانت ، ب 19.84% ، وبعد حساب دلالة الفروق بين الإجابات ك² تبين لنا أن ك² المحسوبة والتي بلغت 5.019 كانت أقل من ك² الجدولية والتي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وعليه نقول ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات وانطلاقا من النسب نقول لا

يتوفر بالإقامة مختصين في الأنشطة الرياضية المختلفة.

العبارة 05: يتوفر عدد كافي من العمال لتجهيز الملاعب وصيانتها : بعد المعالجة الإحصائية المناسبة وذلك بحساب النسب المئوية للإجابات كانت أعلى نسبة للذين أجابوا بلا وكانت 49.37% وتليها للذين أجابوا بأحيان وكانت 33.82% ثم الذين أجابوا بنعم ب 16.83% ، وبعد حساب دلالة الفروق بين الإجابات ك² تبين لنا أن ك² المحسوبة والتي بلغت 14.312 كانت أكبر من ك² الجدولية والتي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وعليه نقول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات وهي لصالح الإجابات بلا ومما سبق يمكن للطالب أن يقول أن الإقامة الجامعية لا يتوفر بها عدد كافي من العمال لتجهيز الملاعب وصيانتها.

العبارة 06: توفر المراقبة الطبية والإسعافات الأولية السريعة عند ممارسة النشاط الرياضي : بعد المعالجة الإحصائية المناسبة وذلك بحساب النسب المئوية للإجابات كانت أعلى نسبة للذين أجابوا بنعم. وكانت 41.59% وتليها للذين أجابوا بأحيانا 31.90% ثم الذين أجابوا بلا ب 26.51% ، وبعد حساب دلالة الفروق بين الإجابات ك² تبين لنا أن ك² المحسوبة والتي بلغت 7.19 كانت أكبر من ك² الجدولية والتي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وعليه نقول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات وهي لصالح الإجابات بنعم. ومما سبق يمكن للطالب أن يقول أن الإقامة الجامعية توفر المراقبة الطبية والإسعافات الأولية السريعة عند ممارسة النشاط الرياضي.

- العبارة 07: توفر الإضاءة ب الإقامة الجامعية ليلا : بعد المعالجة الإحصائية المناسبة وذلك بحساب النسب المئوية للإجابات كانت أعلى نسبة للذين أجابوا بنعم وكانت 46.51% وتليها للذين أجابوا ب أحيانا وكانت 38.57% ثم الذين أجابوا بلا بلا وكانت 14.92% وبعد حساب دلالة الفروق بين الإجابات ك² تبين لنا أن ك² المحسوبة والتي بلغت 0.902 كانت أقل من ك² الجدولية والتي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وعليه نقول أن ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات ومما سبق يمكن للطالب أن يستنتج أن الإقامة بها الإضاءة الليلية.

- العبارة رقم 08: لانتهم الإقامة إلا بملاعب كرة القدم : بعد المعالجة الإحصائية المناسبة وذلك بحساب النسب المئوية للإجابات كانت أعلى نسبة للذين أجابوا بنعم وكانت 41.43% وتليها للذين أجابوا ب أحيانا وكانت 38.25%



ثم الذين أجابوا بلا ب 20.32% وبعد حساب دلالة الفروق بين الإجابات كا² تبين لنا أن كا² المحسوبة والتي بلغت 09.315 كانت أكبر من كا² الجدولية والتي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وعليه نقول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات وهي لصالح الإجابات بنعم ومما سبق يمكن للطالب أن يقول أن الإقامة لا تهتم إلا بملاعب كرة القدم.

العبارة 09: الإمكانيات المتوفرة داخل الإقامة الجامعية لا تناسب عدد الطلبة بعد

المعالجة الإحصائية المناسبة وذلك بحساب النسب المئوية للإجابات كانت أعلى نسبة للذين أجابوا بنعم. وكانت 46.98% وتليها للذين أجابوا ب أحيانا 33.49% ثم الذين أجابوا بلا وكانت 19.52% ، وبعد حساب دلالة الفروق بين الإجابات كا² تبين لنا أن كا² المحسوبة والتي بلغت 18.434 كانت أكبر من كا² الجدولية والتي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وعليه نقول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات وهي لصالح الإجابات بنعم ومما سبق يمكن للطالب أن يقول الإقامة الجامعية إمكانياتها لا تناسب عدد الطلبة المقيمين.

العبارة 10: عدم صلاحية ملاعب الإقامة الجامعية للاستخدام الرياضي بعد

المعالجة الإحصائية المناسبة وذلك بحساب النسب المئوية للإجابات كانت أعلى نسبة للذين أجابوا بنعم وكانت 48.25% وتليها للذين أجابوا ب أحيانا وكانت 37.30% ثم الذين أجابوا بلا وكانت 14.40% وبعد حساب دلالة الفروق بين الإجابات كا² تبين لنا أن كا² المحسوبة والتي بلغت 14.251 كانت أكبر من كا² الجدولية والتي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وعليه نقول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإجابات وهي لصالح الإجابات بنعم ومما سبق يمكن للطالب أن يقول أن ملاعب الإقامة الجامعية غير صالحة للاستخدام الرياضي.

3.3 الاستنتاجات: من خلال ما أسفرت عنه الدراسة توصلنا إلى الاستنتاجات

التالية :

- إن استثمار الطلبة الجامعيين المقيمين لوقت فراغهم في ممارسة الأنشطة الترويحية خاصة يغلب عليها النشاط الرياضي أكثر من النشاطات الأخرى والنشاطات الرياضية ذات الطابع الجماعي أكثر ممارسة من الأنشطة الرياضية الأخرى .

- المذكور أكثر استثمارا لوقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بالمقارنة مع الإناث.

- قلة الإمكانيات داخل الإقامة الجامعية تعرقل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

. مناقشة الفرضيات :

. مناقشة الفرضية الأولى: لقد فرض الطالب على أنه يستثمر الطالب الجامعي المقيم وقت فراغه في أنشطة ترويحية يغلب عليها الطابع الرياضي. من خلال عرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الموجودة في الجدول رقم 04 لإجابات عينة البحث نحو الأنشطة الترويحية المفضلة كان ترتيب الأنشطة لأكثر متوسط حسابي وفي حالة تساوي المتوسطات لأقل انحراف معياري وكان الترتيب على النحو التالي:

- النشاط الرياضي .
- النشاط الاجتماعي .
- النشاط الفني .
- النشاط الثقافي .
- النشاط الخلوي .

ومنه نقول أن هناك رغبة في ممارسة النشاط الرياضي بالمقارنة مع الأنشطة الترويحية الأخرى ، وهذا ما يتفق مع دراسة قنديل وآخرين (1986) حيث خلص إلى أن أهم الأنشطة التي يميل الشباب لممارستها هي الأنشطة الرياضية ، ويرى علاء الدين أحمد (2011) عن تشارلز بيوكر بأن قيمة النشاط الرياضي الحقيقية تظهر إذا تم استخدامها كوسيلة للحصول على حياة أفضل (أحمد، 2011، صفحة 62) ، ومنه تحقق الفرض الذي فرضناها وهو أن الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية يستثمرون وقت فراغهم في الأنشطة الترويحية ويغلب عليها النشاط الرياضي.

. مناقشة الفرضية الثانية: يمارس الطالب الجامعي المقيم بالحي الجامعي أنشطة يغلب عليها الطابع الجماعي للكشف عن هذا الفرض قام الطالب بعرض مجموعة من الأنشطة الرياضية في المحور الثاني منها الجماعية (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، الكرة الطائرة) والزوجية (تنس الطاولة ، تنس الأرض ، الشطرنج ، الرياضات القتالية) والفردية (السباحة ، كمال الأجسام) وأنشطة أخرى كالكرة الحديدية ونشاط الهرولة ، وكانت إجاباتهم الموجودة في الجدول رقم 05 والتي لاحظنا من خلالها أن النسب المئوية لإجابات أفراد العينة (ذكورا وإناثا) نحو تفضيلها لممارسة الأنشطة الرياضية والذي كان كالتالي: إن نسبة الطلبة الذين لا يفضلون مطلقا كرة القدم كانت أكبر من الذين يفضلون بدرجة كبيرة وبدرجة متوسطة.

وبالمقارنة بين الذين أجابوا من الذكور بلا أفضل مطلقا والإناث كانت 6 تكرارات للذكور و215 تكرارا للإناث وهذا ما يفسر ارتفاع نسبة الذين لا يفضلون مطلقا ممارسة كرة القدم لصالح الإناث ، أما بالنسبة للأنشطة الجماعية الأخرى



(كرة السلة ، كرة اليد ، الكرة الطائرة) كانت درجة تفضيلها بدرجة متوسطة بين الذكور والإناث ، أما بالنسبة للأنشطة الرياضية الأخرى (تنس الطاولة وتنس الأرض ، الرياضات القتالية ، كمال الأجسام الكرة الحديدية ، الشطرنج) لا يفضلونها الطلبة المقيمين مطلقا وذلك من خلال نسبها التي كانت أكبر حسب الجدول رقم... من نسب التفصيلات الأخرى (بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة) ، أما بالنسبة لنشاط الهرولة فكان مفضل بدرجة متوسطة مثل الأنشطة الجماعية ، والنتائج تتوافق مع دراسة خطاب (1990) حيث توصلت إلى أن الرياضات التالية تحتل المرتبة الأولى في التفضيل لدى التلاميذ والتلميذات وهي كرة القدم ، كرة السلة ، والكرة الطائرة ، وكرة اليد ، ومنه فإن الفرض الذي نصه: يمارس الطالب الجامعي المقيم أنشطة يغلب عليها الطابع الجماعي قد تحقق لكن بدرجة متوسطة إلا كرة القدم فكانت لصالح الذكور بدرجة كبيرة .

. مناقشة الفرضية الثالثة: قلة الإمكانيات تعرقل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من خلال عرض نتائج الجدول رقم 06 (المحور الأول) تبين أن الإمكانيات من خلال إجابات العينة على الفقرات أنه:

- توجد ملاعب ولا توجد قاعات .
- أما بالنسبة للأجهزة والأدوات فإنها متوفرة بنسبة متفاوتة حيث تقاربت نسبة الإجابات بين نعم وأحيانا و لا .
- أما بالنسبة للإضاءة فهي متوفرة والدليل على ذلك نسبة الإجابة بنعم.
- وتشير إجابات الطلبة أن الإقامة لا تهتم إلا بملاعب كرة القدم إضافة إلى عدم صلاحية الميادين .
- وكذلك من خلال إجابات العينة تبين لنا أن الإمكانيات الموجودة بالإقامة الجامعية لا تناسب عدد الطلبة.
- أما من حيث الإمكانيات البشرية كما أشارت إجابات العينة تبين أنه لا يوجد مختصين في الأنشطة الرياضية إضافة إلى عدم توفر العدد الكافي من العمال لتجهيز الملاعب وصيانتها ، وحسب الطلبة فإن الإقامة توفر المراقبة الطبية السريعة .

ولكن من جهة أخرى تبين لنا أن الطلبة غالبا ما يسيئون استخدام الإمكانيات المتوفرة وتشير الإجابات كذلك إلى متابعة المسؤولين لعلاج المشاكل التي تواجه الطلبة أثناء الممارسة ، وأما الإشراف تبين أنه ليس هناك مشرفين عن النشاط الرياضي بالإقامة الجامعية ، ومنه يمكن القول أن الإمكانيات لا توفر بنسبة

كافية للطلبة من أجل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.
وتتوافق النتائج مع ما ذكره علاء الدين حمدي (2011) بإيجازه لمعوقات
استفادة الطلبة من خدمات النشاط الرياضي ونذكر منها ما يلي:
- قلة اهتمام الجامعة بالأنشطة بصفة عامة والرياضة بصفة خاصة .
- نقص الإمكانيات (أحمد، 2011، صفحة 69) .

ومع ما خلصت إليه دراسة قنديل وآخرين (1986) إلى أن أهم المشكلات
التي لا تساعد الشباب على حسن استثمار وقت الفراغ استثمارا إيجابيا هو عدم
وجود ناد قريب من السكن ، أو قلة الملاعب في الحي ، وأيضا دراسة الكردي
(1988) أن أهم أسباب عزوف الطلبة عن ممارسة الرياضة في الوقت الحر يعزى
إلى ضعف الإمكانيات المادية والبشرية ، ومنه حسب إجابات الطلبة فإن قلة
الإمكانات تعرقل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي وبالتالي فإن الفرض محقق.

. التوصيات:

- الاهتمام بالإمكانات الرياضية ومراعاة مدى تلاؤمها مع متطلبات الطلبة
الجامعيين المقيمين .
- وضع إستراتيجية خاصة بالذكور وأخرى بالإناث حيث يجب أن تراعى
خصوصيات كل فئة وحاجاتها .
- الاهتمام بشغل جيد لوقت الفراغ عند الطالب في الظروف الدراسية المحيطة .
- القيام بدراسات مماثلة خاصة بالإناث والذكور في الإقامة الجامعية
المختلفة تهدف إلى معرفة كيفية استثمار الطالب والطلبة أوقات فراغهم وإلى
تعديلات لسلوك وقت الفراغ في حالة عدم حسن استثماره.

قائمة المراجع:

- مصطفى عايدة ، و محمد الحماحمي (2001) الترويح بين النظرية والتطبيق (الإصدار ط2) . القاهرة :
مركز الكتاب للنشر.
- أحمد نادي ، علي عبد المجيد (2010) إستراتيجية إعداد البطل الأولمبي.
أمانى متولي البطراوي ، محمد عبد العزيز سلامة. (2013) . مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ (الإصدار
الإصدار ط1) . الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
- درويش كمال ، الخولي أمين (2001) الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عطيات محمد خطاب (1990) الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لتلاميذ و تلميذات المدارس الثانوية في
كتاب أوقات الفراغ والترويح القاهرة: دار المعارف. القاهرة: دار المعارف.
- عصمت الكردي (1988) . اتجاهات الممارسة الرياضية في الوقت الحر لدى طلاب الجامعة الأردنية. عمان:
الجامعة الأردنية.

واقع المراقبة الطبية والصحية للرياضة المدرسية في الطور الثانوي دراسة

ميدانية لبعض ثانويات ولاية المدية

د . بوغربي محمد *

أ . برجم رضوان *

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى تأكيد بعض المفاهيم الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وإبراز أهمية المراقبة الطبية والصحية في اختيار التلميذ الرياضي ، كما تهدف كذلك إلى تسليط الضوء على المراقبة الطبية وواقعها في المدارس الجزائرية ، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي لأنه انسب المناهج لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه ، وشملت عينة الدراسة تلاميذ بعض المؤسسات التربوية (الطور التعليم الثانوي) في ولاية المدية لموسم 2013/2012 ، والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، ولتحقيق الأهداف العامة للدراسة فقد استخدم الباحثان مقياسي السلوك الصحي في صيغته العربية والذي احتوى على أربعة المحاور التالية (الممارسات الصحية الايجابية ، عادات التغذية والطعام ، اتخاذ الإجراءات الأمن والسلامة الصحية ، التدخين) ، وقد خلصت الدراسة إلى عدة نقاط أهمها:

1 - وجود نسبة عالية من أفراد العينة الذين يعانون من نقص المراقبة الطبية والصحية .

2 - ارتفاع نسبة التلاميذ الذين يتناولون المواد المنبهة (القهوة والشاي) .

3 - انخفاض واضح في نسبة أفراد العينة الذين يحافظون أو يلتزمون بالممارسات الصحية الايجابية (النوم ، الوقاية من الشمس ، تنظيف الأسنان) .

4 - عدم التزام نسبة عالية من أفراد العينة بالأسس الصحية لعادات التغذية والطعام .

5 - انخفاض نسبة أفراد العينة الذين يتخذون إجراءات الأمن والسلامة الصحية .

الكلمات الدالة: المراقبة الطبية والصحية ، الرياضية المدرسية ، الطور

الثانوي.

* جامعة البويرة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

* جامعة البويرة - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية البريد الالكتروني:

redouaneberrdjem@yahoo.fr

Résumé:

La présente étude a pour but de confirmer certains concepts sanitaires en rapport avec l'activité sportive afin de clarifier l'importance de la surveillance médicale dans la sélection de l'élève sportif.

Les chercheurs ont utilisé l'approche descriptive, car ce sont les méthodes les plus appropriées pour résoudre le problème de la recherche et atteindre ses objectifs, l'échantillon de l'étude comprenait des élèves de certains établissements d'enseignement secondaire dans la wilaya de Médéa pour la saison scolaire 2012/2013, et pour atteindre les objectifs globaux de l'étude, les chercheurs ont utilisé le test des mesures de comportement de santé sous forme arabe, qui contient les quatre axes suivants (les pratiques de santé positives, les habitudes nutritionnelles et alimentaires, de prendre des mesures de sécurité, de la santé et de la sécurité, le tabagisme), l'étude a conclu plusieurs points, notamment:

1. une forte proportion de répondants qui souffrent de pénuries médicales et de surveillance de santé.

2. plusieurs élèves qui prennent des substances stimulantes (café et thé).

3. Une nette diminution de la proportion des répondants qui maintiennent ou adhèrent aux sens de santé positives (le sommeil, protection solaire, le nettoyage des dents).

4. manque d'engagement à des habitudes alimentaires et de la nourriture.

5. faible pourcentage de répondants qui font des procédures de sécurité et de santé et hygiène de la vie. Les résultats ont été examinés à propos de la littérature pertinente et des études antérieures. Plusieurs propositions ont été présentées.

Mots clés: contrôle médical et de santé, sport scolaire, phase secondaire.

1. مقدمة البحث وأهميته: الرياضة تلعب دوراً بارزاً وفعالاً في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة إلى تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجات المجتمع... للمنهج من الوسائل الفعالة في تحقيق أهداف المنهج نظراً لأن برامج هذه النشاطات تعد امتداداً لدرس الرياضة المدرسية وتفسح المجال أمام الطلبة لاختيار ما يتناسب وإمكاناتهم وقدراتهم ورغباتهم في عالم أصبح فيه بروز النجوم الرياضيين وتعلق الأطفال بهم مادة خصبة تنمي مراحل الأمل فيهم وتصبح غاية من غاياتهم للوصول إلى هذا المستوى الرياضي العالمي الذي يحقق طموحات الإنسان النفسية والجسدية والمادية، ولذلك فتطوير



العمل في مجال الأنشطة الرياضية المدرسية التي تعد من جملة الوسائل الفعالة لتكوين وتربية الناشئة وكونها فرصة طيبة للقاء والتواصل والاندماج وتبادل الخبرات وتعلم العادات الصحية وترسيخها لتحقيق توازن نفسي ووجداني لتجنبهم آفة الانحراف مما يعود بالنفع عليهم لأنها تساعدهم على الدراسة والتحصيل وتجعلهم مواطنين صالحين لأنفسهم ولأسرهم ولمجتمعهم.

تعتبر فترة السن المدرسي من أهم مراحل العمر من حيث النمو والتطور السريع الذي يطرأ على التلاميذ سواء كان ذلك من الناحية البدنية أو النفسية أو الاجتماعية مما يتطلب الظروف المناسبة لتطور ونمو متكامل ، والمدرسة مكان يجتمع فيه عدد من التلاميذ وكلهم من بيئات مختلفة مما يزيد من تعرضهم للإصابات الرياضية والممارسات الصحية السلبية وعادات غذائية لا تتناسب مع ممارستهم للأنشطة الرياضية ووجود آفات مثل التدخين الذي يساهم في سلوك الغير الصحي داخل المؤسسات التربوية ، كما تعتبر المدرسة إحدى المؤسسات الاجتماعية ذات التأثير الكبير الموجودة في المجتمع والتي يقع على عاتقها المسؤولية نحو فئة كبيرة من التلاميذ حول مواضيع الأمن والسلامة الصحية ، والمدرسة هي الأداة التي تتعاون مع الأسرة لتربية الطفل وتعتبر التربية الصحية للتلميذ مسؤولية مشتركة بين المنزل والمجتمع .

2. مشكلة البحث : من خلال الخبرة الميدانية للباحثان في المجال الرياضي لوحظ أن معظم المؤسسات التربوية لا تعطي للمراقبة الطبية والصحية للتلاميذ أي اهتمام ، ناهيك عن أنها لا تكلف اختصاصيا طبييا في متابعة الجوانب الصحية للتلاميذ وبالتالي فإن الأساتذة يقومون بتطبيق المناهج التربوية التدريسية دون أي فكرة عن المستوى الصحي للتلميذ مما يؤدي إلى حدوث العديد من الإصابات البدنية والوظيفية.

وقد حدث بالفعل أن تعرض بعض التلاميذ إلى إصابات مفاجئة أثناء أداء منافسة الرياضة المدرسية نتيجة الجهد العالي المبذول الذي يزيد من القابليات البدنية والصحية للتلاميذ مما يؤدي إلى زيادة الإجهاد على عمل الأجهزة الوظيفية الداخلية ويؤدي إلى حدوث مضاعفات مزمنة .

لذا لابد من التعرف على دور المراقبة الطبية والصحية في تطوير الرياضة المدرسية لكي يستطيع الأساتذة مراعاة الحالة الصحية للتلميذ قبل الشروع في إعطائه الحصص التدريسية وأن يملك ثقافة تحدد معاني السلوكات الصحية ومجالاتها.

ومن هنا نطرح التساؤل العام التالي: ما هو دور المراقبة الطبية والصحية في تطوير الرياضة المدرسية؟ .

3. فرضية البحث:

- **الفرضية العامة:** إهمال المراقبة الطبية والصحية عامل معيق في تكوين التلاميذ الرياضيين الناشئين في المدرسة الجزائرية.

- الفرضيات الجزئية:

1. المراقبة الطبية تعاني من نقص كبير في الفحوص الطبية الدورية على مستوى المدارس الجزائرية.

2. هناك سببان أساسيان لإهمال المراقبة الطبية:

- نقص الموارد البشرية (أطباء - شبه طبي).

- نقص الإمكانيات المادية (عيادة - سيارة إسعاف - وسائل طبية).

4. أهداف البحث :

- تأكيد بعض المفاهيم الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي.

- تركيز انتباه المشرفين على المدارس الجزائرية إلى الجانب الطبي للتلميذ.

- تسليط الضوء على المراقبة الطبية وواقعها في المدارس الجزائرية.

- إبراز أهمية الفحوصات الطبية.

- إكساب التلاميذ الرياضيين الناشئين ثقافة صحية.

- إبراز أهمية المراقبة الطبية والصحية في اختيار التلميذ الرياضي.

- نقص الوعي الصحي لدى التلاميذ.

- حماية التلاميذ من الإصابات الرياضية في سن مبكرة من اللعب.

- التعرف على إجراءات الأمن والسلامة الصحية أثناء إجراء الرياضة

المدرسية.

- التعرف على عادات التغذية والطعام.

- التنبيه إلى دور الممارسات الصحية الإيجابية في تكوين اللاعبين الناشئين.

5. مجالات البحث :

5- 1 - **المجال البشري:** تلاميذ بعض المؤسسات التربوية (الطور التعليم

الثانوي) في ولاية المدية لموسم 2012 - 2013 .

5 - 2 - المجال الزمني: المدة من 2012/10/15 ولغاية 2013/3/12م .

5 - 3 - المجال المكاني: بعض المؤسسات التربوية (الثانويات) في ولاية المدية.

6. الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

1.6 . الدراسات النظرية :

6-1-1 - مفهوم السلوك الصحي: يساهم علم الصحة في تحديد أنماط السلوك الخطرة وتحديد أسباب الاضطرابات الصحية وتشخيصها ، وفي إعادة التأهيل وتحسين نظام الإمداد الصحي بالإضافة إلى ذلك فإنه يهتم بتحليل إمكانات التأثير لأنماط السلوك المتعلقة بالصحة للإنسان على المستوى الفردي والجماعي وبالأسس الاجتماعية للأمراض والتغلب عليها ، وعلم الصحة يهتم بجوانب السلوك الصحي الآتية:

- تنمية الصحة والحفاظ عليها.

- الوقاية ومعالجة الأمراض.

- تحديد أنماط السلوك الخطرة .

- تحديد أسباب اضطرابات الصحة وتشخيصها.

- إعادة التأهيل .

- تحسين نظام الإمداد الصحي .

وهذا التطور السريع في علم الصحة قاد إلى تطوير كثير من البرامج الوقائية الجديدة ذات القيمة العملية وبالخصوص في المجال الرياضي لما له من تطبيقات عملية واقعية بالإضافة إلى كون جميع المناهج التدريسية في جميع الفعاليات الرياضية تعتمد كلياً على صحة الفرد الرياضي ، وكلما كانت هذه الصحة بحالة جيدة استطعنا تطبيق مفردات البرامج بشكل صحيح(1).

ويرى الباحثان أن صحة الرياضي (التلميذ) لا تعني مجرد غياب المرض عنه فقط وإنما هي قدرة التلاميذ على الاستغلال الكامل لكفائتهم البدنية والوظيفية والذهنية من أجل الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية والتغلب على العوامل المسببة للضرر في الصحة والأمراض.

(1) Wardle, Steptoe. A, Bellisle, F and Dcvout. P:Health dietary practice among European students, Health psychology, September, 1997,p 443-445.

وعلى وفق هذا المنظور لم تعد الصحة تفهم على أنها حالة من الإحساس المثالي الظاهري وإنما هي كفاءة الفرد الرياضي وغير الرياضي المستمدة من التشخيص العلمي الطبي الدقيق مما يتيح للاعب التصرف بقدرة عالية بدنيا وعقليا ومهاريا في التدريب والمنافسة الرياضية فضلا عن التغلب على جميع الظروف التي قد تواجهه من خلال متطلبات الحياة والعمل.

2.1.6. تعريفات السلوك الصحي⁽¹⁾: السلوك الصحي هو مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة على الصحة والمرض وعلى استخدام الخدمات الطبية ويعرف السلوك الصحي كذلك على أنه كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد.

3.1.6. أنماط السلوك الصحي⁽²⁾: 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 التريبة والتوعية الصحية ومنظومات التواصل العامة...الخ).

- العوامل الثقافية والاجتماعية عموما (منظومات القيم الدينية والعقائدية والأنظمة القانونية...الخ).

- عوامل المحيط المادي (الطقس ، الطبيعة ، البنى التحتية...الخ).

(1) عويد سلطان المشعان وعبد اللطيف محمد خليفة: تعاطي المواد المؤثرة في الأعصاب بين طلاب جامعة الكويت ، مجلة مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية ، الكويت ، جامعة الكويت ، 1999 ، ص 104.

(2) المصدر السابق نفس ، ص 108.

2.6 . الدراسات المشابهة:

- دراسة (سليمان أحمد حجر ومحمد قدرى بكري 1983م)⁽¹⁾.
 - عنوان الدراسة (دراسة مقارنة للانحناء الجانبي للعمود الفقري بين تلاميذ المدينة والقرية (السن من 12 - 15) سنة.
 - عينة الدراسة: بلغ إجمالي أفراد العينة (600) تلميذ بعضهم من المدينة والبعض الآخر من القرية بأعمار (12 - 15) سنة وكان اختيارهم بطريقة عشوائية.
 - هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على نسبة انتشار الانحناء الجانبي للعمود الفقري بين عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية السن (12-15) سنة.
 - التعرف على الفروق في نسب انتشار الانحناء الجانبي للعمود الفقري بين تلاميذ العينة موضع البحث في كل من المدينة والقرية.
 - وتوصل الباحثان إلى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات من أهمها:

. الاستنتاجات:

- إن النسبة المئوية للمصابين بالانحناء الجانبي للعمود الفقري أقل من النسبة المئوية لغير المصابين في كل من القرية والمدينة.
 - زيادة النسبة المئوية للانحناء الجانبي للعمود الفقري لدى تلاميذ الصف الثالث من المرحلة.

. التوصيات:

- إجراء اختبارات تشوهات القوام لتلاميذ المرحلة الإعدادية السن (12-15) سنة دورياً.
 - الاهتمام بتمرينات القوام وإعداد برامج تدريبية تساعد في معالجة تشوهات القوام.

7. منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1.7 . منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لمعالجة مشكلة البحث ، وهو أنسب منهج للوصول إلى الحلول المطلوبة.

(1) سليمان أحمد حجر ومحمد قدرى بكري: دراسة مقارنة للانحناء الجانبي للعمود الفقري بين تلاميذ المدينة والقرية (السن من 12-15) سنة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، مجلد/1 ، العدد(1-2) ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية بالزقازيق ، 1984م ، ص 277-295.

2.7 . أدوات البحث :

2.7 1. مجتمع وعينة البحث: إن مجتمع البحث الحالي هو تلاميذ الطور التعليم الثانوي للدوائر التالية : (المدية ، البرواقية ، قصر البخاري ، بني سليمان ، تابلاط) للموسم (2012 – 2013 م) ، إذ بلغ المجموع الكلي لأفراد مجتمع البحث (475) تلميذا وقد اختار الباحثان عينة بلغ عدده (225) تلميذ وهي تشكل نسبة (47.6%) من المجموع الكلي لمجتمع البحث وكان الاختيار بالطريقة العشوائية الطبقية حسب نوع المنطقة وبأسلوب الاختيار المتساوي إذ تم اختيار (15) تلميذ من كل مؤسسة .

الجدول(1): يبين عينة البحث ودوائرها وثانوياتها :

الرقم	اسم الثانوية	الدائرة	عدد العينة
1	أحمد عروة	المدية	15 تلميذ
2	عبد الكريم فخار	المدية	15 تلميذ
3	محمد بوقاسمي	المدية	15 تلميذ
4	بوعبد اللاوي	البرواقية	15 تلميذ
5	محمد فراح	البرواقية	15 تلاميذ
6	مصطفى نابي	البرواقية	15 تلميذ
7	موسى بن نصير	قصر البخاري	15 تلميذ
8	محمد بوضياف	قصر البخاري	15 تلاميذ
9	سعد دحلب	قصر البخاري	15 تلاميذ
10	امحمد بوقرة	بني سليمان	15 تلاميذ
11	العقيد عميروش	بني سليمان	15 تلاميذ
12	محمد بلعالم	بني سليمان	15 تلاميذ
13	تابلاط القديمة	تابلاط	15 تلاميذ
14	الأخوين جفدنلي	تابلاط	15 تلاميذ
15	القطب الحضري	تابلاط	15 تلاميذ

2.2.7 . وسائل جمع البيانات : الملاحظة هي الانتباه إلى ظاهرة أو حادثة معينة أو شيء ما بهدف الكشف عن أسبابها وقوانينها⁽¹⁾ ومن خلال ملاحظة ومتابعة الباحثان للمؤسسات التربوية المختلفة حددت مشكلة البحث الحالي.

– الاستبيان يعد الاستبيان أو الاستقصاء أداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بواقع معين ، ويقدم الاستبيان بشكل عدد من الأسئلة يطلب الإجابة عنها من قبل عدد من الأفراد المعنيين بموضوع الاستبيان⁽²⁾

(1) سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2000 ، ص226.

(2) فوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي ، مفهومه ، أدواته ، أساليبه ، عمان دار الفكر العربي للنشر



، وقد استخدم الباحثان العديد من الاستبيانات لاستكمال إجراءات البحث منها:
- مقياسي السلوك الصحي⁽¹⁾: وقد احتوى المقياس بصيغته العربية على
المحاور التالية:

* التدخين .

* الممارسات الصحية الايجابية: مدة النوم والوقاية من الشمس ، تكرار
تنظيف الأسنان .

* عادات التغذية والطعام : تناول اللحوم ، الفاكهة ، المواد الغذائية بالألياف
، تجنب تناول الدهون ، الكلسترول .

* اتخاذ الاجراءات الأمن والسلامة الصحية : المراجعة المنتظمة للأطباء
وأطباء الأسنان ، القياس المنتظم لضغط الدم ، وفحوصات ذاتية أخرى.

وإن طريقة بناء فقرات المقياس (السلوك الصحي) كانت عبارة عن سؤال
متبوع ببدائل الإجابة بما يتناسب مع نوع السلوك باستخدام طريقة (ثرستون)
وبعضها باستخدام طريقة (ليكرت) وبعضها الآخر باستخدام طريقة (الصواب
والخطأ).

* استبيان تعديل مقياس السلوك الصحي: إذ تم عرض المقياس على السادة
الخبراء لغرض الحكم على ملائمة التعديلات التي أجريت على المقياس ليتناسب
مع البيئة الخاصة لولاية المدية.

3.2.7. وسائل جمع المعلومات:

1. المصادر والمراجع العلمية.

2. الدراسات والبحوث السابقة

4.2.7. وسائل تحليل البيانات:

1 - استمارات جمع البيانات وتفرغها.

2 - الوسائل الإحصائية.

3.7. إجراءات البحث :

1.3.7. تعديل مقياس السلوك الصحي : قام الباحثان بتعديل مقياس السلوك
الصحي ليتلائم مع البيئة الجزائرية (ولاية المدية) إذ اقترح الباحثان حذف مجال

والتوزيع ، 1988م ، ص 226.

(1) سامر جميل رضوان وكونراد ريشكه : السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة ، دراسة ميدانية مقارنة بين
طلاب سوربيين وألمان ، مجلة التربية ، العدد/4 ، دمشق ، جامعة دمشق ، 2001 م ، ص 73.42.

(سلوك قيادة السيارات) لعدم ملائمته لمستوى التلاميذ ، كما تم إضافة فقرة (تناول المنبهات) كونها أيضا من الظواهر المنتشرة ، وقد أضيفت هاتان الفقرتان إلى المجال الأول (التدخين).

2.3.7. الدراسة الاستطلاعية: أجرى الباحثان دراسة استطلاعية بتاريخ 2012/10/15 على عينة من تلاميذ مؤسسة التعليم الثانوي (ثانوية العقيد عميروش بيني سليمان) بلغ عددهم (15) تلميذ ، وتم استبعادهم من عينة التجربة الرئيسة للمقياس لغرض تحديد الزمن اللازم للإجابة على المقياس والتعرف على الصعوبات والعقبات وتنظيم إدارة المفحوصين.

3.3.7. استخراج الأسس العلمية للمقياس (التقنين):

♦ **الصدق:** استخراج الباحثان صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضه والتعديلات التي أجريت عليه على لجنة من الخبراء المختصين.

♦ **الثبات:** للتأكد من ثبات المقياس استخدم الباحثان طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) إذ تم تطبيق المقياس على عينة من تلاميذ مؤسسة التعليم الثانوي (ثانوية العقيد عميروش بيني سليمان) بلغ عددهم (15) تلميذ بتاريخ 2012/10/14 وتم إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها بتاريخ 2012/10/25 وبعد معالجة نتائج التطبيق إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ظهر أن قيمة معامل الثبات تبلغ (0.82) وهو معامل ثبات عالي.

♦ **موضوعية المقياس:** من أجل التأكد من موضوعية المقياس استعان الباحثان بمقومين اثنين عند تطبيق المقياس يوم 2012/10/22 يقومان بتفريغ نتائج المقياس في الوقت نفسه ، وبعد إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج المقومين ظهر أن معامل الموضوعية يبلغ (0.91) وهو معامل موضوعية عالي.

4.3.7. الدراسة الميدانية : أجرى الباحثان الدراسة الميدانية للمقياس على أفراد عينة البحث للفترة من 2012/12/9 ولغاية 2013/3/12 إذ تم توزيع استمارة المقياس على تلاميذ المؤسسات التربوية المذكورة أعلاه ، وقد جرت عملية توزيع المقياس وجمعه بكل سهولة ويسر وبتعاون جيد من قبل أفراد عينة البحث.

5.3.7. الوسائل الإحصائية⁽¹⁾:

* الوسط الحسابي * الانحراف المعياري * النسبة المئوية * معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

(1) وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999م ، ص 137_279.

8. عرض ومناقشة نتائج البحث:

1.8 . عرض ومناقشة نتائج السلوك الصحي لأفراد العينة:

1.1.8 - عرض ومناقشة نتائج المحور الأول (التدخين ، والمنبهات):

الجدول(2): يبين نتائج أفراد العينة على المحور الأول.

التدخين	%	المنبهات	%
بانتظام	31.1%	أكثر من ثلاث مرات	76%
بين الحين والآخر	15%	2-3 مرة	18.6%
مرة واحدة	11.6%	مرة واحدة	4%
أبدا	42.3%	ولامرة	1.4%
المجموع	100%	المجموع	100%

يتبين من الجدول(2) ما يلي : ظهر أن النسبة المئوية للذين يدخنون بانتظام تبلغ(31.1%) فإذا أضفنا هذه النسبة للتلاميذ الذين يدخنون بين الحين والآخر والذين بلغت نسبتهم (15%) فإن المجموع الكلي للذين يدخنون سيكون(46.1%) وهي نسبة عالية جدا خصوصا إذا ما عرفنا أن هؤلاء شريحة التلاميذ أثناء ممارسة الرياضة المدرسية والذين يتلقون جهد بدني عالي إذ أن التدخين يؤدي إلى الكثير من الأمراض كأمراض القلب والشرابين والسرطان كما أن ذلك يؤثر على اللياقة البدنية والوظيفية لهؤلاء التلاميذ. وفي هذا الصدد يذكر(سامي الصفار وآخرون ، 1990) أن على الرياضي الامتناع عن التدخين لما لها من أضرار جسمية على صحته(1).

لذا ينصح الباحثان تلاميذ الرياضة المدرسية الابتعاد عن كل أنواع التدخين سواء أكان السجائر بأنواعها حفاظا على صحة التلميذ وتحقيقا لأفضل المستويات الدراسية والرياضية ، فيما بلغت النسبة المئوية للتلاميذ الذين جربوا التدخين مرة واحدة في حياتهم(11.6%) فإذا أضفنا هذه النسبة إلى النسبة المئوية للتلميذ الذين لم يدخنوا أبدا في حياتهم والذين بلغت نسبتهم(42.3%) فإن المجموع الكلي لغير المدخنين يبلغ(53.9%) وهي نسبة منخفضة بالمقارنة مع نسبة المدخنين ، ويؤكد الباحثان ضرورة الإقلاع نهائيا عن ممارسة عادة التدخين غير الصحية وبالخصوص لأفراد التلاميذ الرياضيين. وتبين من الجدول(2) أيضا ما يلي: إن النسبة المئوية لأفراد العينة الذين يتناولون المنبهات(الشاي والقهوة) أكثر من ثلاث مرات يوميا بلغت(76%) أما النسبة المئوية للتلاميذ الذين يتناولون المنبهات بين(2 - 3) مرات يوميا قد بلغت(18.6%) أم النسبة المئوية للتلاميذ الذين

(1) سامي الصفار وآخرون: أسس التدريب بكرة القدم ، بغداد ، 1990م ، ص384.

يتناولون الشاي أو القهوة مرة واحدة يوميا قد بلغت (4%) وإذا ما جمعنا هذه النسب نحصل على نسبة (89.6%) من أفراد العينة الذين يتناولون المواد المنبهة يوميا وهذه نسبة عالية جدا ، وهي تعود بالتأكيد على طبيعة الفرد والعائلة الجزائرية التي تداوم على تناول (الشاي والقهوة) باستمرار ، ويرى الباحثان أن على التلاميذ في الثانويات عدم الإكثار أو الإقلاع عن تناول المنبهات وتعويضها بمواد ذات قيمة غذائية تفيد الجسم ويؤكد (سامي الصفار وآخرون ، 1990م) أن على الرياضي التقليل من الشاي والقهوة والتركيز على الحليب ، وهناك أنواع وتراكيب خاصة من الشراب الصحي للرياضي قدمه أحد المهتمين بالتغذية ويتكون من (250غ ماء ، 25غ من الغلوكوز ، 1غ من الكالسيوم ، 1ملعقة طعام من البوتاسيوم) ويمكن للرياضي أن يتناول بعد المباراة شراب مكون من (300غ من الماء ، 1غ من الملح ، 5غ من البوتاسيوم ، 30غ من العسل)⁽¹⁾.

فيما بلغت النسبة المئوية لأفراد العينة الذين لا يتناولون المنبهات ولا مرة في اليوم (1.4%) وهي نسبة وضئيلة جدا.

21.8 . عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني (الممارسات الصحية الايجابية):

يبيّن الجدول (3) نتائج استجابات أفراد العينة على المحور الثاني (الممارسات

الجدول(3) : بين نتائج أفراج العينة على المجال الثاني. النور	النسبة المئوية	الوقاية من الشمس	النسبة المئوية	تنظيف الأسنان	النسبة المئوية
أكثر من 8 ساعة	32.8%	دائما	0.8%	3 أو أكثر	8.6%
من 7-8 ساعة	60.4%	أحيانا	11%	مرتين	20.6%
أقل من 8 ساعة	6.8%	نادرا	22.5%	مرة واحدة	40.8%
		أبدا	64.7%	ولا مرة	30%
المجموع	100%	المجموع	100%	المجموع	100%

الصحية الايجابية):

تبين من الجدول(3) ما يلي: إن النسبة المئوية لأفراد العينة الذين يحصلون على فترات نوم أكثر من (8) ساعة قد بلغت (32.8%) أما النسبة المئوية للأفراد الذين يحصلون على فترات نوم بين (7- 8) ساعات يوميا قد بلغت (60.4%) ليكون مجموع التلاميذ الذين يحصلون على فترات نوم صحية تبلغ (93.2%) وهي نسبة جيدة إذ يرى الباحثان أن التلميذ الرياضي يجب أن يحصل على أوقات راحة تامة لاستعادة بعد أداء المجهود بدنيا أو فكريا ، ويؤكد (حماد ، 1998م) "أن المدة

(1) سامي الصفار وآخرون : مصدر سبق ذكره ، 1990م ، ص 384-385.

المثالية للنوم التي يجب أن يحصل عليها التلميذ هي ما بين (7- 8) ساعات يوميا⁽¹⁾، أما النسبة المئوية لأفراد عينة البحث اللذين يحصلون على فترات نوم تقل عن (8) ساعات يوميا فقد بلغت (6.8%) وهي نسبة قليلة ونصح كل التلاميذ بالخلود للنوم والراحة ضمن الحدود التي يحتاج إليها الجسم للمحافظة على حيوية ونشاط الأجهزة الداخلية والخارجية ولضمان استمرار عملها لفترات أطول.

وتبين من الجدول (3) ما يلي: إن النسبة المئوية لأفراد عينة البحث اللذين يستخدمون وسائل الوقاية من الشمس والحرارة العالية تبلغ (0.8%) وهي نسبة لا تكاد تذكر إذا ما أُضيفت إليها نسبة اللذين يستخدمون وسائل الوقاية من الشمس أحيانا وهي (11%) واللذين يستخدمون هذه الوسائل بصورة نادرة (22.5%) يبلغ المجموع الكلي لأفراد عينة البحث اللذين يستخدمون وسائل الوقاية من الشمس تبلغ (34.3%) وهذه النسبة إذا ما قورنت بأفراد العينة اللذين لا يستعملون أبدا أي وسيلة للوقاية من حرارة الشمس والتي تبلغ (64.7%) سنجد أنها نسبة كبيرة ويتوضح أن أفراد العينة غير مدركين لإضرار التعرض إلى درجات الحرارة العالية إذ تشير المصادر إلى أن التعرض لدرجات الحرارة العالية يؤدي إلى فقدان كبير للسوائل من الجسم وبالتالي نقصان وزن التلميذ الرياضي لذا يجب تشجيع التلاميذ على تناول السوائل بكثرة وتناول الطعام الذي يحتوي على نسبة من الماء كالفواكه والسلطة وكذلك تناول فيتامين (C) يوميا⁽²⁾.

ويبين الجدول (3) أيضا ما يلي: إن النسبة المئوية لأفراد العينة اللذين ينظفون أسنانهم ثلاثة مرات في اليوم أو أكثر تبلغ (8.6%) ونسبة الأفراد اللذين ينظفون أسنانهم مرتين في اليوم تبلغ (20.6%) أما نسبة الأفراد اللذين ينظفون أسنانهم مرة واحدة في اليوم فتبلغ (40.8%) ليكون المجموع الكلي للتلاميذ اللذين ينظفون أسنانهم تبلغ (70%) وهي نسبة متوسطة وليست عالية.

أما النسبة المئوية لأفراد العينة اللذين لا ينظفون أسنانهم ولا مرة في اليوم فتبلغ (30%) وهي نسبة عالية، ويذكر الباحثان الأهمية القصوى لتنظيف الأسنان وأن عدم تنظيفها يؤدي إلى تلفها وبالتالي فقدان الوسيلة الأولى من وسائل الهضم الطبيعية للإنسان مما يؤدي إلى عدم هضم الطعام في الفم ويلحق أضرار كبيرة بالمعدة ويسبب تكرار عسر الهضم لدى الإنسان ناهيك عن الرائحة الكريهة للفم

(1) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتدريب وقيادة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998م، ص366.

(2) سامي الصفار وآخرون: مصدر سبق ذكره، 1990م، ص63.

مما يخل باللياقة العامة للإنسان في المجتمع.

3.1.8. عرض ومناقشة نتائج المحور الثالث (عادات التغذية والطعام):

بيّن الجدول (4) نتائج استجابات أفراد العينة على المجال الثالث (عادات التغذية والطعام):

الجدول (4): يبيّن نتائج أفراد العينة على المجال الثالث

اللحوم	%	الفواكه والخض	%	الدهون والكوليسترول	%
مرة واحدة في اليوم	30.5%	مرة واحدة في اليوم	43.4	غالباً	5.9
3-2 كل أسبوع	38.4	3-2 كل أسبوع	30.8	أحياناً	22
مرة واحدة في الأسبوع	25.2	مرة واحدة في الأسبوع	25.8	نادراً	32.4
ولا مرة	5.9			أبداً	397
المجموع	100		100		100

تبيّن من خلال الجدول (4) ما يلي: إن النسبة المئوية لأفراد العينة الذين يتناولون اللحوم مرة واحدة في اليوم بلغت (30.5%) وهي نسبة منخفضة أما النسبة المئوية للأفراد الذين يتناولون اللحوم (2-3) مرة في الأسبوع فقد بلغت (38.4%) فيما بلغت النسبة المئوية للتلاميذ الذين يتناولون اللحوم مرة واحدة في الأسبوع تبلغ (25.2%) وهي نسبة عالية ، أما الأفراد الذين لا يتناولون اللحوم ولا مرة في الأسبوع فقد بلغ (5.9%) وبالتأكيد فإن اللحوم (البروتين) مهمة جداً للإنسان عموماً وللرياضي على وجه الخصوص ، واللحوم بأنواعها الحمراء والبيضاء.

يتبين من الجدول (4) ما يلي: إن النسبة المئوية لأفراد العينة الذين يتناولون الفواكه والخضروات مرة واحدة في اليوم قد بلغت (43.4%) وهي نسبة منخفضة نظراً للأهمية الكبيرة لتناول الفواكه والخضروات بشكل يومي للإنسان وبالخصوص الرياضيون إذ إن تناول الرياضي للفواكه مثل البرتقال والتفاح وغيرها يعد مرطب ومغذ لجسم الرياضي وكذلك الحال بالنسبة للخضروات ويذكر (الصفار وآخرون ، 1990م) أن "من الأغذية الواجب زيادتها وتأكيد تناولها يوم المباراة هي الفواكه والخضروات وذلك لاحتوائها على الفيتامينات بشكل كبير والتي يحتاج إليها الرياضي إلى حد كبير من جهة ولسهولة هضمها من جهة أخرى" (1).

فيما بلغت نسبة أفراد العينة الذين يتناولون الفواكه والخضروات (2-3) مرات كل أسبوع (30.8%) وهي نسبة عالية فيما بلغت نسبة أفراد العينة الذين يتناولون الفواكه والخضروات مرة واحدة في الأسبوع (25.8%) وهي نسبة عالية

(1) ريسان خريط مجيد: مصدر سبق ذكره ، 1991م ، ص 71.

أيضا إذ يجب التأكيد على تناول كمية كبيرة من الفواكه والخضروات الطازجة والطبيعية لما لها من أهمية كبيرة لجسم الرياضي.

ويتبين من الجدول (4) ما يلي: إن النسبة المئوية لأفراد العينة الذين غالبا ما يتجنبون تناول الأغذية التي تحتوي نسبة عالية من الدهون والكولسترول فتبلغ (5.9%) فيما بلغت النسبة المئوية للذين أحيانا ما يتجنبون تناول الأغذية ذات النسبة العالية من الدهون والكولسترول تبلغ (22%) وهي نسبة قليلة إذ يجب على الرياضي تجنب الأغذية ذات النسبة العالية من الدهون والكولسترول وذلك للأضرار الصحية الناشئة عن ذلك إذ إن تناول كمية كبيرة من المواد الغذائية التي تحتوي على نسبة كبيرة من الكولسترول في الدم يمكن أن ترتفع لمستويات تعد غير صحية ما يزيد من الخطورة للإصابة بأمراض مثل تصلب الشرايين والذي يؤدي إلى التعرض إلى الجلطات الدموية والنوبات القلبية.

أما النسبة المئوية للأفراد الذين نادرا ما يتجنبون تناول المواد الغنية بالكولسترول والدهون فتبلغ (32.4%) إذا ما أضيفت إلى النسبة المئوية لأفراد العينة الذين أبدا لا يتجنبون تناول هذه الأغذية البالغة (39.7%) فإن المجموع يبلغ (72.1%) وهي نسبة عالية جدا تؤكد عدم حرص أفراد العينة على تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الكولسترول والدهون ، وفي هذا الصدد يذكر (خريبط ، 1991م) أن الكولسترول مادة غذائية هامة عادة يحتاج إليها في كثير من الوظائف المعقدة ويحتاج إليها في تكوين أو تخليق الهرمونات في الخلية حتى نقطة معينة بعدها زيادته تسبب خطورة على الصحة وأن لم يحصل إمداد كافٍ من الأحماض الدهنية الأساسية تزيد نسبة الكولسترول في الشرايين ويؤدي إلى ضيق الأوعية الدموية وانسدادهما ويسبب مرض تصلب الشرايين وتتكون مادة الكولسترول من الدهون وتنتشر في جميع خلايا الجسم وخاصة في خلايا الكبد ومصدرها الرئيسي الطعام الذي يتناوله الفرد كالدون الحيوانية (الكولسترول) أو تصنع داخل الخلايا الحية (الكولسترول الداخلي) (1).

ومن خلال ما تقدم أن على الرياضي مراقبة وزنه باستمرار وعدم السماح بزيادة أو نقصان الوزن عن الحدود المثالية.

4.1.8 . عرض ومناقشة نتائج المحور الرابع (اتخاذ الإجراءات الأمن والسلامة

الصحية): يبيّن الجدول (5) نتائج استجابات أفراد العينة على المحور الرابع (اتخاذ الإجراءات الأمن والسلامة الصحية):

(1) ريسان خريبط مجيد: مصدر سبق ذكره ، 1991م ، ص135.

الجدول (5): بين نتائج أفراد العينة على المحور الرابع.

فحوصات عامة	%	طب الأسنان	%	ضغط الدم	%	تخطيط القلب	%	قفر الدم والسكر	%
دائما	1.1%	دائما	1.2%	دائما	0.5%	دائما	1.3%	دائما	0.4%
أحيانا	6.3%	أحيانا	5.8%	أحيانا	0.9%	أحيانا	1.9%	أحيانا	2.7%
نادرا	15.6%	نادرا	12%	نادرا	15%	نادرا	12.6%	نادرا	17.9%
أبدا	77%	أبدا	81%	أبدا	83.6%	أبدا	84.2%	أبدا	79%
المجموع	100%	المجموع	100%	المجموع	100%	المجموع		المجموع	100%

يتبين من خلال الجدول (5) ما يلي: إن النسبة المئوية لأفراد العينة الذين لا يهتمون أبدا باتخاذ الإجراءات الأمن والسلامة الصحية (فحوصها عامة ، مراجعة طبيب الأسنان بدون الشعور بألم ، القياس الدوري لضغط الدم ، إجراءات تخطيط للقلب ، إجراء تحاليل لقياس قفر الدم والسكري) قد تراوح بين (77% - 84.2%) وهذه بطبيعة الحال نسب عالية تؤثر عدم الاهتمام بهذا الجانب الصحي المهم وتبين عدم توفر الكوادر الطبية التي تعنى بهذا الجانب داخل المؤسسة التربوية وضعف الثقافة الصحية للتلاميذ والأساتذة لما لهذا الأمر من أهمية كبيرة إذ أن عدم الاهتمام بذلك يمكن أن يعرض حياة التلميذ للخطر وخاصة انه يتعرض على أنشطة بدنية إذ يذكر (عبد الحميد وحسانين ، 1997) أن الطب الرياضي له دور كبير في مجال التدريب الرياضي فالحاجة للأوكسجين ومعدل ضربات القلب في الدقيقة وضغط الدم والعمليات الكيميائية الحادثة أثناء المجهود كل ذلك يساعد على معرفة وتثبيت أسلوب ودرجة الحمل الداخلي على أساس أن الحمل الداخلي هو الأساس في متابعة متطلبات التدريب من حيث الحمل الخارجي⁽¹⁾.

إذ إن الحمل الخارجي يعتمد على جاهزية التلاميذ الصحية ومن غير الصحيح إعطاء التلميذ أحمال التدريب دون تدقيق حالة الصحية.

. الاستنتاجات والتوصيات:
. الاستنتاجات: توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1 - وجود نسبة عالية من أفراد العينة الذين يدخلون السجائر.
- 2 - ارتفاع نسبة التلاميذ الذين يتناولون المواد المنبهة (القهوة والشاي).
- 3 - انخفاض واضح في نسبة أفراد العينة الذين يحافظون أو يلتزمون بالممارسات الصحية الايجابية (النوم ، الوقاية من الشمس ، تنظيف الأسنان).

(1) كمال عبد الحميد وحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية - - البدني - طرق القياس ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997م ، ص114.



- 4- عدم التزام نسبة عالية من أفراد العينة بالأسس الصحية لعادات التغذية والطعام).
 - 5- انخفاض نسبة أفراد العينة الذين يتخذون إجراءات الأمن والسلامة الصحية.
- .التوصيات:** يوصي الباحثان بما يلي:
- 1- إقامة دورات توعية للتلاميذ بأهمية المحافظة على السلوك والعادات الصحية.
 - 2- ضرورة وجود كوادر طبية متخصصة في المؤسسات التربوية تعنى بأنواع السلوك الصحي.
 - 3- إجراء تلاميذ الرياضة المدرسية لفحوصات طبية دورية للتعرف على حالتهم الصحية بدقة.
 - 4- تقديم معونات مادية للرياضة المدرسية خاصة بأغراض الوقاية الصحية.
 - 5- إجراء دراسات حول انتشار الأمراض بين التلاميذ أو الإصابات التي تنشأ من خلال الرياضة المدرسية.

المصادر والمراجع .

المراجع العربية:

1. ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي - ادواته - أساليبه ، عمان دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، 1988.
2. ريسان خريبط مجيد: التحليل البيوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي ، البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1991 .
3. سامر جميل رضوان وكونراد ريشكه: السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة - دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سورين وألمان ، مجلة التربية ، العدد 4 ، دمشق ، جامعة دمشق ، 2001.
4. سامي الصفار وآخرون: أسس التدريب بكرة القدم ، بغداد ، 1990.
5. سامي محمد ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1 ، عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2000.
6. سليمان احمد حجر ومحمد قدرى بكري: دراسة مقارنة للانحناء الجانبي للعمود الفقري بين تلاميذ المدينة والقرية لسن (15.12) سنة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، جامعة الرقازيق ، كلية التربية الرياضية ، المجلد 1 ، العدد 2.1 ، 1984.
7. عمار عبد الرحمن قيع: الطب الرياضي ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1992.
8. عويد سلطان المشعان وعبد اللطيف محمد خليفة: تعاطي المواد المؤثرة في الاعصاب بين طلاب جامعة الكويت ، مجلة مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية ، الكويت ، جامعة الكويت ، 1999.
9. فاطمة إبراهيم صقر: برنامج ترويجي رياضي لتنمية القدرة على الاسترخاء وتنظيم التنفس وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومفهوم الذات الجسمية لدى المدمنين ، مجلة المؤتمر العلمي لواقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية ، الإمارات ، جامعة الإمارات ، كلية التربية ، قسم التربية الرياضية ، 1999.
10. فراج عبد الحميد توفيق: دراسة تأثير الارتفاع عن سطح البحر على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمكونات الكيميائية في الدم والمستوى الرقمي لدى متسابقين جري المسافات الطويلة ، مجلة المؤتمر العلمي واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية ، الإمارات ، جامعة الإمارات ، كلية التربية ، قسم التربية الرياضية ، 1999.
11. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها - الاسس النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
12. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة ، القاهرة ، دار المعارف ، 1995.
13. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتدريب وقيادة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988.
14. وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.

المراجع الأجنبية:

1. Wardle. &, Steptoe, A, Bellisle, F, and Devut: Health dietary Practice among European student, Health psychology, September, 1997.
2. CAÏUS N., BENEFICE E. (2002). Habitudes alimentaires, activité physique et surpoids chez des adolescents. Rev Epidemiol Santé Publique 50 : 531 _ 42.
3. MICHAUD C et BAUDIER F. Déstructuration de l'alimentation des adolescents Mythe ou réalité?Cah. Nutr. Diet, 35, 2, 2000:p. 127 _ 31.

تقدير الذات المميز لدى لاعبي كرة اليد دراسة ميدانية مسحية اجريت

لنادي رجاء البيرين لكرة اليد (جهوي أول البلدة)

د. بن عطاء الله محمد *

الملخص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات المميز لدى لاعبي كرة اليد ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي على عينة مسحية لنادي البيرين واستخدم مقياس تقدير الذات مع الاستعانة بالوسائل الاحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري معمل الارتباط بيرسون وتوصلت النتائج إلى:

- هناك تقدير متوسط في البعد العام لتقدير الذات وان اختلفت في أبعاده الموضوعية في العبارات وفي ضوء ذلك أوصى بما يلي:
- العمل على ترقية تقدير الذات لدى الرياضيين بإتباع الوسائل النفسية والأساليب الإرشادية .
- العمل على الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي للرقبي بتقدير الذات.
- إبراز أهمية ممارسة كرة اليد لما لها من أهمية في التخفيف من المعاناة وريف مستوى تقدير الذات.

الكلمات الدالة: تقدير الذات - كرة اليد

Abstract:The study aimed to identify the level of Self esteem The handball players To achieve that was used Descriptive analytical method On a tissue sample for club Bayern using a scale Self esteem With the use of the following statistical means The arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient And found the results to

There the average estimate in the public dimension of self esteem and that differed in the dimensions set in the OT In light of this, I recommend the following:Work to upgrade the self esteem of athletes to follow the psychological means and methods of guidance.

Work on the sports interest in physical activity to raise the self esteem.

Highlight the importance of the practice of handball because of their importance to the alleviation of suffering and the countryside level of self steem.

Key words: self esteem handball

* جامعة زيان عاشور الجلفة

مقدمة: للنشاط البدني الرياضي علاقة وثيقة بتحسين الصحة النفسية وظهور المشاعر الوجدانية الإيجابية والتمتع بالسعادة النفسية وتشير العديد من الدراسات إلى أن ذلك يتم أساسا من خلال آليتين هما:

- أولا: تعزيز الثقة بالنفس وتحسين النظرة العامة للذات (الهوا ري ماهر و الشناوي محمد ص 112) من خلال تعزيز إيمان الفرد بقدراته لإنجاز الخطوات الإيجابية ، وثانيا تخفيف التوتر والضغط النفسي الذي ينتج أساسا عن تحييل النشاط الجسدي انتباه الفرد بعيدا عن التمثلات السلبية والأفكار التشاؤمية ، وفي المقابل فإن قلة النشاط البدني ترتبط أكثر بمشاعر وأعراض نفسية سلبية هذه التأثيرات المتنوعة أكدتها العديد من الدراسات والأبحاث الميدانية التي أوضحت أيضا بأن الكثير من الأعراض النفسية السلبية مثل(القلق والحزن والألام النفسية الجسدية) وتعرف بعد ممارسة التمرينات الرياضية انخفاضاً تدريجيا ، على الرغم من كون هذا الانخفاض يختلف من فرد لآخر ، ومن سياق لآخر ومن هنا فالمطلوب من الفرد أن يهتم بممارسة نشاط رياضي معين ، وأن يجد لذلك الوقت الكافي كما يجب الاعتناء ببعض الأفكار والقواعد التي ستجعل تلك الممارسة أكثر فائدة (جبريل موسى 1993، ص 95).

إن ممارسة الرياضة الذي يتم في جو ممتع مثل جو التنافس أو الجو الجماعي المتفاعل أو في أماكن طبيعية مثل الحدائق تحت ظلال الأشجار ، له التأثيرات أكثر إيجابية وفائدة على الصحة النفسية ، ومع مرور الوقت سيشعر الفرد بالتحسن في تحمل الجهد البدني ، كما سيشعر بالتحسن النفسي التدريجي ، وليس من المفيد كثيرا ممارسة الرياضة أقل من مرتين في الأسبوع (علاوي محمد حسن 1997 ص 87).

إن الانتظام في ممارسة التمرينات الرياضية ولو كانت خفيفة يساعد على الرفع من درجة شعور الفرد بقدراته البدنية والتفاعلية ، وبالتالي يزيد من درجة احترام الفرد لذاته والرضا عنها ، لكن يجب أن يتم ذلك الانتظام وفق برنامج شبه يومي أو أسبوعي يلتزم به الفرد(راتب أسامة كامل 1997 ص 53).

- إشكالية الدراسة : إن ممارسة الرياضة ليست في أي حال من الأحوال بديلة عن العلاجات النفسية المتخصصة للاضطرابات النفسية فقط بل إنها تساعد على تقبل أكبر لهذه العلاجات ، فمثلا تسهم التمرينات الرياضية في تحسن حالات الاكتئاب المشخصة إذا كان المصاب يعالج اكتابه بمضادات الاكتئاب في الوقت نفسه .



إن مجال الطب النفس الرياضي أوضح بصورة قاطعة كيف أن التفكير والمشاعر يؤثران على وظائف الجسم ، فما نفعه بأجسامنا يمكن أن يؤثر أيضا على مشاعرنا وتفكيرنا ولكن هذه العلاقة الجسدية النفسية لم تتضح بصفة قاطعة ، وقد أكد مجموعة من الخبراء من المملكة المتحدة تأثير النشاط البدني الرياضي على السعادة النفسية ، وأضاف أن النشاط البدني له علاقة وثيقة بالتأثير الإيجابي والمزاج والسعادة النفسية وذلك في مجموعة كبيرة من الدراسات وبالعكس فان قلة النشاط البدني الرياضي مرتبطة بمشاعر سلبية أكثر ، وبالرغم من ذلك فان كثيرا من الدراسات المرتبطة عجزت عن تفسير المسألة من الناحية السببية هل المشاعر الأكثر ايجابية تشجع على النشاط البدني الرياضي ؟ أو هل يسبب النشاط البدني الرياضي مشاعر أكثر ايجابية ؟.

الدراسات التي تعتمد على التجارب العملية افترضت أن الأشخاص غير المدربين الذين يمارسون نشاط متوسط (مثل رياضة المشي) لديهم تأثير أكثر ايجابية على صحتهم النفسية أكثر من ممارسي التمرينات العنيفة أو الشاقة مثل الجري (موسى وشركاه 1989؛ بارنيه وشركاه 1994).

إن الخطوط العريضة للممارسة الرياضية المبنية على البراهين بواسطة السلطات الصحية (جرانت 2000) افترضت انه ما إذا كان الشخص يمارس التمارين بمفرده أو في مجموعة فان الأمر متوقف على درجة المجهود الذي يبذله الشخص وتفوقه فيه فان ذلك يبدو هو السبب الأكيد لأكثر التأثيرات الايجابية على المزاج والصحة النفسية ومن هنا يتضح أنه كلما حاول الشخص تحسين مستوى أداء التمرينات البدنية وكان هناك نوع من المنافسة فإن ذلك يكون تأثيره أكبر وأفضل ، فنظرنا إلى أجسامنا تلعب دورا مهما في حكمنا الشامل على درجة احترامنا لذاتنا ومرتبطة ارتباطا وثيقا بكثير من السلوكيات مثل الحمية وممارسة التمرينات البدنية ، وقد قام (فوكس) بعمل مراجعة منظمة لـ 36 دراسة عشوائية تبحث في العلاقة بين النشاط البدني واحترام الذات ، التغيير الإيجابي في النظرة إلى أجسامنا أو الرضا بالذات بصفة عامة قد وجد في 76% من هذه الدراسات تتضمن أن تمارين الايروبيكس و تمارين الموانع يمكن أن تستخدم لتساعد على نظرة أكثر ايجابية للذات ولكن طريقة حدوث ذلك غير واضحة ، كما أن هناك سبب منطقي أن الوظائف المعرفية يمكن أن تتحسن عن طريق التمرينات البدنية ولكن هذا التأثير يبدو أنه محصور فقط في كبار السن ، وأخيرا فقد وصف شوي وموتري (1996) مزايا جيدة من وراء التمارين البدنية مثل تحسن المزاج والنظرة إلى الذات بالنسبة للنساء اللاتي يواجهن تحديات مرحلة الحمل والإنجاب

ومرحلة سن اليأس ، كما أن كثيرا من الدراسات التحليلية أثبتت أن التمارين البدنية لها تأثير بسيط إلى متوسط في خفض معدلات القلق ولكن على العكس لها تأثير متوسط إلى كبير في التأثير على الاكتئاب مثل دراسة لولوردهو بكر (2001) كما أثبت بيدل وموتري (2001) من خلال الملاحظة ان المفعول المضاد للاكتئاب للتمارين البدنية غير واضح السبب .

ومنه كان علينا طرح التساؤل الآتي :

هل يوجد تقدير للذات لدى ممارسي نشاط كرة اليد؟ .

الفرضيات : - توجد تقدير للذات لدى ممارسي نشاط كرة اليد.

هدف البحث: معرفة دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في تحسين الصحة النفسية والمشاعر الوجدانية الإيجابية لدى لاعبي كرة اليد نادي رجاء البيرين .

مجال البحث:

المجال البشري : لاعبي نادي رجاء البيرين لكرة اليد (NRBH ولاية الجلفة)

المجال الزمني: 2012/06/02 إلى 2012/06/17 .

المجال المكاني: مقر النادي الكائن بنحي شنوف بلقاسم البيرين ولاية الجلفة.

الخلاصة النظرية :

- مفهوم تقدير الذات : أن كل فرد ينظر إلى نفسه بطريقة ما ، فالبعض يرون أنفسهم أقل من الآخرين وبالتالي ينعكس ذلك على سلوكهم فجدهم لا يتصرفون بحماس وإقبال نحو غيرهم من الناس والبعض الآخر يقدرون أنفسهم حق قدرها وبالتالي ينعكس ذلك أيضا على سلوكهم نحو غيرهم فجدهم يتصرفون أفضل مع غيرهم وتوجد تعريفات عديدة لتقدير الذات فوجد انجلش وانجلش (1958) English & English يعرف تقدير الذات بأنه يركز على تقييم صريح للنقاط الحسنه والسيئة في الفرد (English & English ، 1958 p 138) .

ويعرف كاتل (1965) Cattle تقدير الذات بأنه حكم شخصي يقع على بعد أو متصل يتراوح ما بين الايجابية والسلبية (Lawrence , 1981 p 245 : in) ويشير كوبر سميث (1967) Cooper smith إلى تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبفسه ويعمل على المحافظة عليه ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الايجابية أو السلبية نحو ذاته كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفاء أي أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجه كفاءته الشخصية كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه ومعتقداته عنها وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة

ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة. (حسين الدريني ومحمد سلامة ، 1983 ص 484).

ويعرف روجرز (1969) Rogers تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد نحو ذاته والتي لها مكون سلوكي وآخر انفعالي (Rogers , 1969 p 37) ويذهب مصطفى فهمي (1979) إلى أن تقدير الذات عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن أدراك الفرد لنفسه وعن قدرته نحو كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات ، ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والتفوق والنجاح (مصطفى فهمي ومحمد على القطان 1979 ص 71) .

ويذكر ايزاكس (1982) Isaacs أن تقدير الذات هو الثقة بالنفس والرضي عنها واحترام الفرد لذاته ولإنجازاته واعتزازه برأيه وبنفسه وتقبله لها واقتناع الفرد بأن لديه من القدرة ما يجعله ندا للآخرين (Isaacs,1982.p5) .

كما يعرف عبد الرحيم بخيت (1985) تقدير الذات بأنه مجموعه من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به ، ومن هنا فإن تقدير الذات يعطى تجهيزاً عقلياً يعد الشخص للاستجابة طبقاً لتوقعات النجاح والقبول والقوه الشخصية، وبالتالي فهو حكم الشخص تجاه نفسه وقد يكون هذا الحكم والتقدير بالموافقة أو الرفض (عبد الرحيم بخيت 1985 ص 230) .

ويرى عبد الوهاب كامل (1989) أن تقدير الذات يتمخض عن وعى أو رؤية سليمة موضوعيه للذات فقد يغالى الفرد في تقديره لذاته ويصاب بما يمكن وصفه بسرطان الذات أو تضخم مرضى خبيث في ذات الفرد يجعله غير مقبول من الآخرين وبيحث عن الكلام بدون عمل والعدوانية اللفظية ، أو أن الفرد قد لا يعطى نفسه حقها ويحط من قدرها وبالتالي ينحدر بذاته نحو الدونية والإحساس بالنقص ، وأخيراً فقد يكون الفرد متزناً يجمع بين الكبرياء الحميد والتواضع واحترام الآخرين (عبد الوهاب كامل 1989 ص 80) .

ويعرف روزنبرج (1991) Rosenberg تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد الشاملة ، سالبه كانت أم موجبه ، نحو نفس (عبد الله عسكر ، 1991 ص 9) .

مما سبق يتضح أن تقدير الذات هو الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين وتقييمهم له ، وأن كل التعريفات السابقة إنما تؤكد الدور الاجتماعي أو دور الآخرين والتفاعل معهم في تقدير الفرد لذاته ، وهذا يوضح أهميه التفاعل مع الآخرين في تكوين تقدير الذات لدى الفرد

العوامل التي تؤثر في تكوين تقدير الذات: يذكر وولف Wolf إن إدراك

الذات عن طريق الاستدماج والإسقاط يكون في مجمله استدماج الحسنة وإسقاط القبيح ، والتوازن بين العمليتين ليس مضمونا تماما مما يجعل الزيادة في جانب تسبب النقصان في الجانب الآخر لذلك نجد أن تقدير الذات عرضه لعوامل ديناميية ذاتية تؤثر فيه ، وبعياريه وولف نجد أن الشخص إذا عبر عن نقص الانسجام بين الصورة الداخلية للذات والواقع الخاص بالذات فإنه يتوتر انفعاليا ويمكن أن نفترض أن غياب التعرف على الذات هو في حقيقته مقاومه للتعرف على الذات الذي نصل إلى افتراض أن العوامل الديناميية الداخلية تسبب عدم التعرف على الذات والحكم الإفعالي عليها (أحمد فائق 1963 ص 185).

وهناك نوعان من العوامل المؤدية إلى تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض:

1 - عوامل تتعلق بالفرد نفسه : فلقد ثبت أن درجه تقدير الذات لدى الطفل تتحدد بقدر خلوه من القلق أو عدم الاستقرار النفسي بمعنى أنه إذا كان الفرد متمتعا بصحة نفسيه جيده ساعد ذلك على نموه نموا طبيعيا ويكون تقديره لذاته مرتفعا أما إذا كان الفرد من النوع القلق غير المستقر فإن فكرته عن ذاته تكون منخفضة وبالتالي ينخفض تقديره لذاته

2 - عوامل تتعلق بالبيئة الخارجية: وهي متصلة بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي تربي ونشأ فيها الفرد وكذلك نوع التربية ومنها:

- هل يسمح له بالمشاركة في أمور العائلة ؟.

- هل يقرر لنفسه ما يريد ؟.

- ما نوع العقاب الذي يفرض عليه ؟.

- نظره الأسرة لأصدقاء الفرد (محبه أم عداوة) ؟.

وخلاصه القول أنه بقدر ما تكون الأجابه على هذه الأسئلة موضوعيه ايجابية بقدر ما تؤدي إلى درجه عالية من تقدير الذات (مصطفى فهمي ومحمد على القطان ، 1979 ص 78) .

ويذهب فاروق عبد الفتاح إلى أن العوامل التي تؤثر في تقدير الفرد لذاته كثيرة منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل استعداداته وقدراته والفرص التي يستطيع أن يستغلها بما يحقق له الفائدة، ومنها ما يتعلق بالبيئة الخارجية وبالأفراد الذين يتعامل معهم فإذا كانت البيئة تهيئ للفرد المجال والانطلاق والإنتاج والإبداع فإن تقديره لذاته يزداد، أما إذا كانت البيئة محبطة وتضع العوائق أمام الفرد بحيث لا

يستطيع أن يستغل قدراته واستعداداته ولا يستطيع تحقيق طموحاته فان تقدير الفرد لذاته ينخفض، كذلك فان نمو تقدير الذات لا يتأثر بالعوامل البيئية والموقفية فحسب ولكنه يتأثر بعوامل دائمة مثل ذكاء الفرد وقدراته العقلية وسمات شخصيته والمرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها (فاروق عبد الفتاح 1987 ص 21).

والقلق من المتغيرات التي وجد أن لها تأثيراً كبيراً على تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الفرد فقد أوضحت العديد من الدراسات أن الفرد السوي الذي لا يعاني من القلق يتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات وقد أكد روجرز على أن تهديد الذات أو سوء التوافق يحدث عندما يتعرض الإنسان للقلق، ويضيف روجرز أن القلق هو استجابة انفعالية للتهديد تنذر بان ببيان الذات المنظم قد أصبح في خطر، فالقلق يؤدي إلى إحداث تغيير خطير في صورته الفرد عن ذاته، أما إذا كان الفرد سوياً لا يعاني من أي قلق زائد فإن هذا يؤدي إلى إحداث التوافق الشخصي ويؤدي إلى تقدير ذات مرتفع لدى الفرد ويمكن القول بأن الفرد ذو التقدير المرتفع للذات يكون بعيداً عن القلق حتى أعتبر البعض أن التقدير المرتفع للذات هو أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حاله التوافق فيستطيع مواجهه الفشل واقتحام المواقف الجديدة دون أن يشعر بالحزن والانهيار، أما ذو التقدير المنخفض للذات فانه يشعر بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة أو الصعبة لأنه يتوقع الفشل مسبقاً (فاروق عبد الفتاح 1987 ص 19).

اختلاف تقدير الذات باختلاف مواقفها : من المعلوم إن تقديرنا لذواتنا يتغير في المواقف المختلفة كتغير مفهومنا لذات في المواقف المختلفة أيضاً، فقد يقدر الفرد نفسه بدرجة كبيرة في علاقاته الشخصية بالآخرين ويقدر نفسه بدرجة منخفضة في المواقف التي تتطلب ذكاء وتفكيراً، ويقدر نفسه بدرجة متوسطة في أداء عمله، ومهما كان الأمر فان الناس يحاولون في كل المواقف بصرف النظر عن القيمة المبدئية التي قدروها لأنفسهم أن يسلكوا بطرق تدعم تقدير الذات وقد يكون تحقيق ذلك صعباً في بعض الأحيان حيث أن حوافزنا وأراءنا عن الواقع تؤدي إلى نوع من الصراع فيما بينها مما يهدد تقدير الذات، ويبدو انه لا سبيل إلى الخروج من هذا الصراع بدون عدم إشباع (رفض متطلبات الهو) أو الوقوع في خطأ (رفض متطلبات الذات العليا) أو الاصابه بالضرر (رفض متطلبات الذات) وتكون النتيجة هي القلق والشعور بالخوف، ويمكن القول بلغة التحليل النفسي، أن تهديد تقدير الذات هو تهديد للذات التي تحاول إحداث توازن بين الحاجات

المتصارعة، ولا توجد طريقه سهله للتخلص من الصراع ولكن كل ما تفعله الذات هو محاوله وقاية نفسها من القلق الذي يحدثه الصراع (فاروق عبد الفتاح 1987 ص 20) .

ويتضح مما سبق ، أن تقدير الذات بمثابة تقييم عام لقدرات الفرد ينقله إلى الآخرين بالأساليب التعبيرية المختلفة ، وتوضح أيضا أهميه العوامل البيئية والعوامل الشخصية في تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الفرد ، وأهميه القلق في تكوين تقدير ذات مرتفع لمن لا يعاني من القلق ولديه درجه ملائمة من الاستقرار النفسي ويستطيع مشاركة الآخرين والإقبال عليهم والتعامل معهم ، أما من يعاني من القلق والتوتر النفسي الشديد فانه بلا شك لديه مفهوم سلبي عن ذاته وبالتالي يعاني من التقدير المنخفض للذات ، كذلك نجد أن تقدير الشخص لذاته يتغير باختلاف المواقف ، فقد يقدر الشخص ذاته بدرجات متفاوتة حسب الموقف الذي يتعرض له حتى لا يكون عرضه للقلق والصراع وتهديد الذات .

- **الدراسات السابقة والمشابهة:** دراسة عبد الخالق موسى جبريل (1993).

- **عنوان الدراسة:** (تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا) هدفت الدراسة التعرف على الفروق في تقدير الذات لدى المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا ، وأيضا معرفة الفروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث في المرحلة الثانوية ، وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة نصفهم من ذوى التحصيل المرتفع والنصف الآخر من ذوى التحصيل المتدني وبالتساوي (ذكورا وإناثا) ، وقد استخدم الباحث مقياس تقدير الذات للباحث نفسه ، وفى معالجته الإحصائية طبق الباحث تحليل التباين الثنائي ، والمتوسط الحسابي ، حيث أظهرت النتائج:

- وجود فروق في تقدير الذات بين الطلبة المتفوقين وغير متفوقين.
- عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لتقدير الذات يعزى لمتغير الجنس.
- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في مقياس تقدير الذات يعزى لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

- **دراسة حازم إبراهيم الخضير (2010)** تأثير النشاط البدني على صحة الإنسان ، هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على صحة الإنسان من الناحية الجسمية والعقلية وحتى النفسية.

- **دراسة أسامة كامل (1994)** دور النشاط البدني الرياضي في التعامل مع الضغوط النفسية ، هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية ممارسة النشاط البدني ودوره في علاج الضغوط النفسية والتغلب على مشاعر الكآبة والحزن والضيق النفسي عن طريق إفراز الدماغ لمواد عصبية تسمى الأندروفينات الدماغية.

- **دراسة: د/ هزاع بن محمد الهزاع** 2010 (دراسة أثر النشاط البدني على الحالة النفسية) هدفت الدراسة إلى دراسة أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في التقليل من الضغوط النفسية .

- **دراسة محمد ابراهيم عبد الحميد (1996)** والتي هدفت إلى معرفة أثر ممارسة بعض الأنشطة البدنية على التوافق النفسي الاجتماعي وكانت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ما يخص الممارسين للنشاط البدني ومدى تكيفهم وانسجامهم.

. **التعليق على الدراسات السابقة :** من خلال مقارنة الدراسة السابقة مع دراستنا الحالية نلاحظ تباين تلك الدراسات من حيث الخلفية التطبيقية .

- **منهج البحث وإجراءاته:** استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمته موضوع وأهداف البحث ، إذ تناول دراسة أحداث وظواهر وممارسات قائمة متاحة للبحث والدراسة والقياس .

- **مجتمع الدراسة :** يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي فريق رجاء البيرين لكرة اليد المنتمي للجهوي الأول رابطة البليلة.

- **عينة الدراسة:** لاعبي فريق رجاء البيرين وتتكون من 22 لاعبا

- **أدوات الدراسة :** استعمل الباحث الأدوات التالية :

مقياس روزنبرج لتقدير الذات ويتألف من 10 أسئلة ذات مقياس متدرج وفق طريقة ليكرت خمسة منها إيجابية وهي (1 - 3 - 4 - 6 - 9) وخمسة سلبية وهي : (2 - 5 - 7 - 8 - 10) وقد كان ذلك بعد التحكيم بعد جمع البيانات تم استعمال الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية « spss »

. **عرض وتحليل ومناقشة النتائج:**

- **السؤال الأول:** ما مستوى تقدير الذات لدى لاعبي كرة اليد فريق رجاء البيرين؟ للإجابة تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة حسب الجدول التالي :

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	السؤال
2.71	0.42	22	أنا شخص ذو قيمة مثل باقي الناس؟
1.87	0.73	22	كثيرا ما يراودني الشعور بأنني إنسان فاشل
2.35	0.54	22	لدي الكثير من الصفات التي تجعلني أفخر بنفسي
2.37	0.56	22	لدي القدرة على إنجاز الأعمال بجودة عالية
2.34	0.67	22	ليس لدي ما يستحق أن أفخر به
2.30	0.58	22	فكرتني عن نفسي إيجابية بشكل عام
2.58	0.62	22	أشعر أنني شخص غير نافع على الإطلاق
0.72	0.73	22	أتمنى أن يكون لي احترام أكبر لذاتي
2.03	0.67	22	أنا راض تماما عن نفسي
2.26	0.74	22	أشعر أنني أقل قدرا من غيري

من خلال الجدول نلاحظ أن هناك اختلاف متباين بين درجات عينة الدراسة في مقياس تقدير الذات حيث بلغ ما بين 0.42 و 74 وهو تقدير متباين ما بين منخفض ومرتفع.

. مناقشة النتائج : لقد أظهرت النتائج تباين درجات أبعاد تقدير الذات لدى أفراد العينة حيث ظهر مستويين (مرتفع ومنخفض) حيث غلب عليها المستوى المرتفع بدرجات متفاوتة ، وهو ما يؤكد الشطر الأول من الفرض الثاني ، ويمكن تفسير ذلك بأن لاعبي كرة اليد في هذه الدراسة يشعرون بأنهم عاديين ، بمعنى أنهم مدركون لأنفسهم إلى حد كبير ويرجع ذلك إلى طبيعة و خصوصيات هذه اللعبة الجماعية خاصة من الناحية النفسية والتي تجعل اللاعبين أكثر اهتماما بذاته وبالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، وهو ما ذهب إليه كل من " لايفسلي و بروملي " ، في دراستهما حول تقدير الذات عند المراهقين ، حيث أثبتت النتائج أن المراهق أو الناشئ في هذه المرحلة يحاول تشكيل مفهوم ذات مستقر يجسد فيه مجموعة من القيم لأن معلوماته عن نفسه تكون أحسن تنظيمًا واتساقًا وتلاحمًا ، ويظهر أكثر إدراكا لمجتمعهم وأكثر اهتماما بتقييم الآخرين ، وقد أكدت نتائج دراستنا الشطر الثاني من هذا الفرض ، حيث لاحظنا أنه توجد علاقة ارتباط معنوية بين أبعاد تقدير الذات فيما بينها ، إذ كانت معاملات الارتباط في معظمها دالة إحصائيا . وهذا ما يعزز ما تم قوله بالنسبة للشطر الأول ، فإن التقدير المرتفع لأحد الأبعاد ينجر عنه ارتفاع في تقدير الأبعاد الأخرى ، والعكس فإن التقدير المنخفض في بعد يتبعه تقدير منخفض في الأبعاد الأخرى ، وهذا يجسد رأي (ROGERS) روجرس في أن أبعاد الذات لا تكون مستقلة عن بعضها ولكن يؤثر بعضها في بعض وفي هذا تتفق أيضا هذه النتائج مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة التي اهتمت بقياس العلاقة بين أبعاد تقدير الذات والتي أسفرت على أن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع يكونون أكثر واقعية وإدراكا

لذواتهم وأكثر تقبلا لها ، وأكثر تقبلا للآخرين .

.الاستنتاج العام : النشاط البدني الرياضي عاملاً مهماً في الاستقرار النفسي والتنشيط الذهني والإنتاج الفكري للإنسان ، فهو يخفف من ضغوط الحياة اليومية ويقلل من التوتر العصبي ويساعد على الاسترخاء ، ويكسبنا متعة وسعادة وراحة نفسية وثقة بالنفس وتحرر من القلق والاكتئاب . ومما يؤكد أهمية ممارسة النشاط البدني في سلامة الإنسان النفسية والعقلية الدراسات التي أجريت على أن هؤلاء الأبطال أكثر ذكاء واستقرار عاطفياً وثقة بالنفس وتفوقاً فكرياً من الأشخاص الذين لا يمارسون الألعاب الرياضية ، وتشير نتائج دراسات أخرى إلى أن الأشخاص الرياضيين يتمتعون بصفات قيادية وقدرات فائقة في تكوين علاقات اجتماعية سريعة مع الآخرين ... ويتميزون بصفات قياسية من النضج الفكري والاجتماعي والصفاء الذهني والثقة بالنفس . وتبين الدراسات التي أجريت على العديد من الرياضيين أن الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية يتسمون بالاستقرار النفسي والثقة بالنفس كما أنهم يتمتعون بعملهم أكثر من غيرهم ، وأكثر تفاعلاً واستجابة مع ما يدور حولهم من أحداث . ويتميزون أيضاً بقوة أواصرهم الاجتماعية مع الآخرين ، وتؤكد نتائج بعض الدراسات أهمية الرياضة في التحصيل الفكري ، فقد تبين أن الطلاب الذين يتميزون بلياقة بدنية عالية ويستذكرون دروسهم بانتظام يحصلون على درجات عالية في الامتحانات ، وذلك إذا ما قورنت درجاتهم بدرجات الطلاب الذين لا يمارسون الألعاب الرياضية ، ولقد اتضح أنه كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية لهؤلاء الأفراد ، ازدادت ثقتهم بأنفسهم واستقرارهم النفسي واطمئنانهم للحياة وتمتعهم بأوقات سعيدة مع أنفسهم ومع الآخرين وقد نجح هؤلاء الأشخاص في خلق صداقات جديدة وتوطيد علاقاتهم مع الأصدقاء القدامى مما يؤكد أهمية النشاط البدني الرياضي في تقدير الفرد لذاته.

خاتمة: من المعلوم إن تقديرنا لذاتنا يتغير في المواقف المختلفة كتغير مفهومنا لذاتنا في المواقف المختلفة أيضاً ، فقد يقدر الفرد نفسه بدرجة كبيرة في علاقاته الشخصية بالآخرين ويقدر نفسه بدرجة منخفضة في المواقف التي تتطلب ذكاء وتفكيراً ، ويقدر نفسه بدرجة متوسطة في أداء عمله ، ومهما كان الأمر فإن الناس يحاولون في كل المواقف بصرف النظر عن القيمة المبدئية التي قدروها لأنفسهم أن يسلكوا بطرق تدعم تقدير الذات وقد يكون تحقيق ذلك صعباً في بعض الأحيان حيث أن حوافزنا وأراءنا عن الواقع تؤدي إلى نوع من الصراع فيما بينها مما يهدد تقدير الذات ، ويبدو أنه لا سبيل إلى الخروج من هذا الصراع بدون

عدم إشباع (رفض متطلبات الهو) أو الوقوع في خطأ (رفض متطلبات الذات العليا) أو الإصابة بالضرر.

وفي المجال الرياضي يعتبر تقدير الذات للعاملين في المجال الرياضي أهمية بالغة كونه يساعد الرياضيين على تحديد سلوكهم وفهم أسباب النجاح أو الفشل في المهمة الملقاة على عاتقهم ، فوظيفة تقدير الذات وظيفية توافقية تتمثل في تكامل وتنظيم وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه ، لذا فإنه ينظم ويحدد السلوك ، كما أنه يمثل نظاماً من المكونات الوجدانية العقلية عن الذات ، ويمثل بناءً و تريباً لخبرات الفرد المتعلقة بالذات وبالتالي تساعد اللاعبين على اتخاذ القرار الصحيح وتحمل كل نتائجه .

.التوصيات: في ضوء نتائج الدراسة نوصي بي:

- العمل على ترقية تقدير الذات لدى الرياضيين بإتباع الوسائل النفسية والأساليب الإرشادية العمل على الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي للرقبي بتقدير الذات.

- إبراز أهمية ممارسة كرة اليد لما لها من أهمية في التخفيف من المعاناة وريف مستوى تقدير الذات.

- الاهتمام بالممارسة اليومية للنشاطات البدنية حتى يتسنى لنا التخفيف من الضغوطات النفسية الناتجة عن الفراغ والإحباط.

- إدراك أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية (فريق كرة اليد) مثلاً ودورها في تقدير الذات من خلال الدور الذي يقوم به كل رياضي.

- الاهتمام بالإعداد النفسي لناشئي لعبة الكرة اليد والتركيز على جوانب تقدير الذات المختلفة سواء البدنية وتقدير الذات المهارية ...

- ضرورة وجود أخصائي إعداد نفسي ضمن الطاقم الفني والإداري ومنذ مراحل الإعداد الأولى خصوصاً مع فئات المراحل العمرية .

- العناية بتأهيل المدربين لإكسابهم الكفايات المتعلقة بالجانب النفسي للاعبين الكرة اليد .

- إجراء دراسات تتبعه للمقاييس النفسية على عينة الدراسة خلال مراحلهم العمرية المتقدمة .

قائمة المراجع والمصادر :

- علاوي محمد حسن (1997) المدخل إلى علم النفس الرياضي . دار المعارف . القاهرة. 1.



- راتب أسامة كامل (1997) علم النفس الرياضي : المفاهيم والتطبيقات . در الفكر العربي ، القاهرة 2.
- * أسامة راتب كامل (1995) علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) دار الفكر العربي ، مصر .
- * أسامة راتب كامل (2002) تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي دار الفكر العربي ، مصر.
- الهوري ماهر والشناوي محمد (1989) تقدير الذات لدى الطلاب السعوديين. الجزء 22. عمان.
- جبريل موسى (1993) تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين .مجلة 4 دراسات (علوم الإنسانية) عمان.
- طه فرج عبد القادر (1989) أصول علم النفس الحديث. ط1. القاهرة مصر: دار المعارف القاهرة.
- محمود فتحي عكاشة (1986): تقدير الذات و علاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال اليمن ، مجلة كلية التربية بالمنصورة ، العدد السابع ، الجزء الرابع.
- مصطفى زيور (1986): في النفس - بحوث مجمعة في التحليل النفسي ، بيروت ، دار النهضة العربية.
- مصطفى فهمي (1967) الصحة النفسية في الأسرة والمدرسة والمجتمع ، ط(2) القاهرة ، دار الثقافة.
- مصطفى فهمي (1975): الإنسان وصحته النفسية ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- Bender,R.LWells, M,G and Peterson ,S,R (1993):Self Esteem Paradoxes and innovation in clinical theory and Practice. Washington D.C

فعالية نمو القدرة العضلية على مستوى تحسين المهارات الأساسية في كرة

السلة لدى الطلبة السنة الثالثة - ل م د .

* أ.د بن لكحل منصور

* د. حمزاوي حكيم

* د. مسالتي لخضر

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى ما مدى تأثير استخدام التدريب بالأثقال في تنمية القدرة العضلية والمهارات الأساسية في كرة السلة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د. حيث حاولنا من خلال هذا البحث العمل التعرف على أنجع الوسائل التعليمية والتدريبية المساهمة في تنمية القدرة العضلية والمهارات الأساسية قصد الدراسة. ومن أجل التحقق من فرضيات البحث اعتمد طاقم البحث في بحثهم هذا على المنهج التجريبي من خلال تسطيرهم لبرنامج تعليمي تدريبي مقترح بالتدريب بالأثقال حيث طبق على العينة التجريبية (التمرينات بالأثقال) اما العينة الضابطة فطبقت وحدات تدريبية بطريقة التمارين التحليلية وعلى أثر هذه التجربة وبعد المعالجة الإحصائية استنتج طاقم البحث أن " التدريب بالأثقال " لها أثر ايجابي في تنمية القدرة العضلية والمهارات الأساسية في كرة السلة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د .

.الكلمات الدالة: تدريب بالأثقال - القدرة العضلية - المهارات الأساسية - كرة السلة.

Résume.

Cette étude elle S'adresse à déterminée l'impact de la musculation sur le développement de la force musculaire et ça relation avec le perfectionnement des techniques de basket Ball chez les étudiants en 3 année LMD. Afin de vérifier les hypothèses notre recherche on s'est baser sur la méthode expérimentale, où on a divisé l'échantillon en deux groupes expérimental et témoin, au le group expérimental a bénéfices des entrainements musclions. Vu

* معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

les résultats obtenus et la signification des statistiques nous confirmons que « le programme de musculaires " à un effet positif sur le développement de la force musculaire et le perfectionnement des techniques chez les étudiants en troisième année LMD en basketball.

Mots clés : force musculaire — le perfectionnement des techniques — basketball, 3année LMD .

مقدمة: يعد التدريب الرياضي الحديث لمختلف الألعاب الجماعية عملية تربوية منظمة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات بالأداء المتكامل والمتطور والسريع الذي تسعى إليه دول العالم محاولة منها في إحراز أفضل مستوى ممكن (ابراهيم، 1997، 08)، حيث يؤكد (بن عكي محمد اكلي، 2010، 02) أن هذه الدول تؤمن بمنطق الخطأ الصفري في الإعداد الأمثل للرياضيين الهدف منه التفوق على الخصم و تحطيم الأرقام القياسية، وسلاحها في ذلك دعم العلوم الطبيعية والإنسانية التي أسهمت بدورها في دفع عملية التعلم والتدريب، نحو الأفضل، وهذا بتوظيفها للعديد من الأجهزة والأدوات والوسائل المبتكرة العلمية والفنية (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 2003، 413) حيث إن كرة السلة تحظى بشعبية كبيرة و لذا فقط تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو تطوير المستوى الفني لهذه اللعبة و تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة السلة، لما تطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم والأداء المستمر. ولذلك يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية من اللياقة بكل ما تحتاجه المباراة، والعمل للأعلى رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام البدنية والمهارية المختلفة بفاعلية، فقد أصبح جليا أنه من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الخصم للكرة، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند الفريق للكرة ظل التدريب بالأثقال لفترة طويلة من الوقت موضع جدل بين المتخصصين في إعداد وتدريب اللاعبين وهذا ما أشارت اليه دراسة كوتشوك سيد احمد، فمنهم من عارض التدريب بالأثقال بشدة بحجة أنه يؤدي إلى تقليل السرعة الحركية وينقص المدى الحركي للمفاصل ويزود درجة التصلب والتيبس في العضلات، ومنهم من حيد التدريب بالأثقال كوسيلة موضوعية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية (كوتشوك، 2010) والذي تعتبر بمثابة أجدية التدريب والإعداد لجميع أنواع الألعاب (خالد هيكل، 2005، 07) وهي أيضا طريقة من طرق إعداد وتهيئة اللاعب باستخدام مقومات متدرجة لزيادة المقدرة على إنتاج القوة أو مواجهتها 1 (الخطيب، 1996، 22).

ويذكر عادل عبد البصير 2004 انه لا توجد طريقة لتنمية القدرة العضلية لجميع الأنشطة الرياضية تتغلب على التدريب بالأثقال، وان الدراسات العلمية في هذا الشأن جعلت معظم الممارسين مقتنعون بان هناك أنواعا مختلفة من تمارين الأثقال التي بها يمكن تنمية السرعة الحركية فهي عنصر حيوي للنجاح في أي نشاط رياضي وذلك ببرامج مقننة بسرعة رفع الثقل ذات الأوزان الخفيفة (عبد البصير، 2004، 101). وهذا ما أشار إليه (Weineck 1997) أن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخطوية والفكرية ، يؤدي التخطيط العلمي الجيد لبرامج التدريب بالأثقال) إلى تنمية الصفات البدنية وتطوير المهارات الأساسية في كرة السلة معا بواسطة زيادة الحمل على العضلات مع الثقل المناسب للسماح بتنمية القدرة العضلية إلى الحدود المرغوبة، أما فيما يخص تدريب الأثقال للناشئين وعن طفرة نمو العضلية توجد عدة دراسات سابقة تؤكد على إمكانية تنمية القوة العضلية للناشئين بالأثقال في مختلف المراحل (مفتي ابراهيم، 2000، 05).

ومن هنا تكمن أهمية البحث في معرفة فاعلية التدريب بالأثقال في تنمية القدرة العضلية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة.

الإشكالية: شهدت السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا و انفجار علميا في مجال التدريب الرياضي مستغلة التطور التكنولوجي في تطوير برامج التدريب لرفع كفاءة اللاعبين البدنية و المهارية بما يتماشى مع مواقف الأداء في نشاط كرة السلة والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن الطريق تنمية القدرات البدنية الضرورية و المهارية المختلفة ولذا أصبح إلزاما على المدربين الإلمام بالأسس العلمية لعملية التدريب و نظرا لطبيعة الوحدة التعليمية التدريبية في رياضة كرة السلة والتي تعتمد بنسبة كبيرة على عمل ميداني واسع يقوم فيه المدرب بالتدخل لتنمية وتطوير وتحسين برؤية شاملة كل ما يتعلق باللعبين. ومن هنا لمسنا من خلال المعايشة والمتابعة الميدانية الضعف الواضح في بعض مهارات الأساسية في كرة السلة عند الطلبة السنة الثالثة ل م د وهناك إهمال كبير في مجال التدريب بالأثقال الذي له دور هام في تنمية القدرة العضلية للاعب كرة السلة حيث أن طبيعة الأداء المهاري في هذه الرياضة تتطلب وجود القوة المميزة بالسرعة ومن ثم فإن التدريب بالأثقال ضروري ضمن محتويات برامج التدريب (علوي، 1992، 68) ، ويضيف بوعزة دريسي (2004) نقلا عن MARTIN (1968) WINTER (1982) إن الأداء الفعال يعتمد على قدرة اللاعب على أداء المهارة المناسبة في الوقت مناسب و بالقوة و السرعة المناسبة ، ويؤكد ماتيفيف (1982) أن القوة العضلية والسرعة



لهما تأثير مباشر وأساسي على درجة تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية الشاملة باعتبارهما الركيزة الأساسية للقدرة الحركية وأن هناك ارتباط وثيقا ومباشرا بين القوة والمهارة، وتعتبر تدريبات الأثقال هي الأفضل والأسرع فاعلية في تنمية وتطوير القوة (القدرة العضلية) وتحقيق التناسق والاتزان والتحكم في أجزاء الجسم وجعل العضلات أكثر استجابة لإتقان المهارات الحركية الأساسية وارتفاع مستواها، واكتساب الجهاز الحركي مناعة ضد الإصابات في أي لعبة رياضية. (شحاته ، 1997 ، 02).

ومن هنا نطرح التساؤلات التالية:

- ما هو تأثير استخدام التدريب بالأثقال في تنمية القدرة العضلية والمهارات الأساسية في كرة السلة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د؟ .
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية؟ .

. الأهداف:

- 1 - معرفة تأثير استخدام التدريب بالأثقال في تنمية القدرة العضلية والمهارات الأساسية في كرة السلة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د؟.
- 2 - معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

. الفرضيات:

- 1 - التدريب بالأثقال تؤثر إيجابيا في تنمية القدرة العضلية والمهارات الأساسية في كرة السلة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د؟
- 2 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية

. مصطلحات البحث :

1. **التدريب بالأثقال:** طريقة من طرق إعداد وتهيئة اللاعب باستخدام مقومات متدرجة لزيادة المقدره على إنتاج القوة أو مواجهتها 1 (الخطيب 1996، 22) .
2. **القدرة العضلية:** عبارة عن مكون حركي ينتج عن طريق الربط بين مكونين اثنين هما: القوة العضلية والسرعة الحركية حيث تختلف الأهمية بالنسبة لكل مكون من هذين المكونين وفقا لاختلاف وزن الأداة أو الثقل أو القوة المراد

استخدامها في الأداء الحركي. (متولي منصور، 1999، 10) .

3. المهارات الأساسية: القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة ويكون التدريب والممارسة أساسا لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية (محجوب وآخرون، 2000، 57) .

4. كرة السلة: الألعاب التي تجعل المتعلم يشعر بالسعادة أثناء تعلم مهاراتها المختلفة، وتعتمد لعبة كرة اليد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم في مستوى الأداء (حسانين، 2002، 45) .

- الدراسات السابقة:

1. كشوك سيدي محمد (2010): أثر تدريبات القوة والسرعة بتمرينات الأثقال والبليو متريك على كل من القدرة العضلية ومستوى أداء قوة ودقة مهارة التصويب لناشئي كرة القدم. حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من ناشئي كرة القدم تحت 18 سنة وخلصت الدراسة إلى البرنامج التدريبي المقترح بتمرينات البليو مترك كان أكثر فاعلية في تنمية القدرة العضلية وتحسين فعالية الأداء المهاري.

2. بن برنو عثمان و حجار خرفان محمد و ادريس خوجة (2012): فعالية التدريب بالأثقال التخصصي في تنمية القدرة العضلية على فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي لدى ناشئي استخدم الباحث المنهج التجريبي تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية 20 مصارع لولاية مستغانم وخلصت الدراسة إلى الأهمية القوة العضلية لنجاح المصارع و مساهمتها في اكتساب الأداء الفني جيد لمهارات المصارعة.

- منهجية البحث .

- **المنهج:** استخدام طاقم البحث في هذه الدراسة المنهج تجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي.

- **مجتمع البحث وعينته :** عينة البحث اختيرت بطريقة عمدية متمثلة في طلبة ل م د السنة الثالثة وبعد استبعاد المشاركين في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (10) طالب تم تقسيم عينة الدراسة الأساسية الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (20) طالب في كل مجموعة.

- مجالات البحث:

- **المجال البشري :** التي تمثلت في مبتدئ جمعية كرة اليد بسيلدي لخضر

- **المجال الزمني:** 12/01/2014 إلى غاية 25/04/2015 .

وفيها تم إجراء الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة وكذا تطبيق مفردات الألعاب الصغيرة مقترحة .

. **المجال المكاني:** أجريت الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة بالإضافة إلى وحدات التعليميّة التدريب بالأثقال المقترحة في القاعة رفع الأثقال و ملعب كرة السلة بمركب رائد فراج

. **أدوات جمع البيانات:**

أولا: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاستبيان، المقابلات الشخصية، الاختبارات المهاريّة والبدنيّة، وحدات التدريب بالأثقال المقترحة. استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات .

- **الضبط الإجرائي للمتغيرات :** يذكر ديو بولدب و فان دالين " أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع و التي من واجب ضبطها هي المؤثرات الخارجية و المؤثرات التي ترجع إلى إجراءات تجريبية و المؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة" (نوفل،1985،386)

- **المتغير المستقل:** التدريب بالأثقال

- **المتغير التابع:** القدرة العضلية والمهارات الاساسية

- **المتغيرات المشوشة:**

- قام طاقم البحث بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها أو عزلها والتي تمثلت فيما يلي:

- إبعاد طلبة المساهمين في الدراسة الاستطلاعية.

- أشرف طاقم البحث على التجربة

. **الأسس العلمية للاختبارات:**

1 - ثبات الاختبار: هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف (عبد الهادي،1999،109)

الجدول رقم (01) : يوضح ثبات الاختبارات البدنية و المهاريّة.

معامل الارتباط برسون الجدولية	معامل الثبات	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	دراسة الإحصائية للاختبارات
0.468	0.60	0.05	ن=1 9	10	اختبار رمي الكرة الطيبية 5كغ
	0.85				اختبار الجري 20م

	0.78				اختبار سرعة التمرير الكرة
	0.65				اختبار اختبار التصويب على السلة لمدة نصف دقيقة

ب. صدق الاختبار: يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من اجله . ويقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه (عبد الحفيظ، 1993، 146) ويذكر كل من بارومك جي إن الصدق يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله حيث يختلف الصدق و فقا للأغراض التي يود قياسها و الاختبار الذي يجري لإثباتها" (حسانين، 1995، 183) من أجل التأكد من صدق الاختبار استعمل الطالب الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار: حيث أن قيم معامل ثبات الاختبارات التي سبق حسابها المبينة في الجدول رقم (01) ونتائج الصدق الذاتي تم تبويبها في الجدول رقم (02) التالي:

الجدول رقم (02): يوضح الصدق الاختبارات البدنية و المهارية :

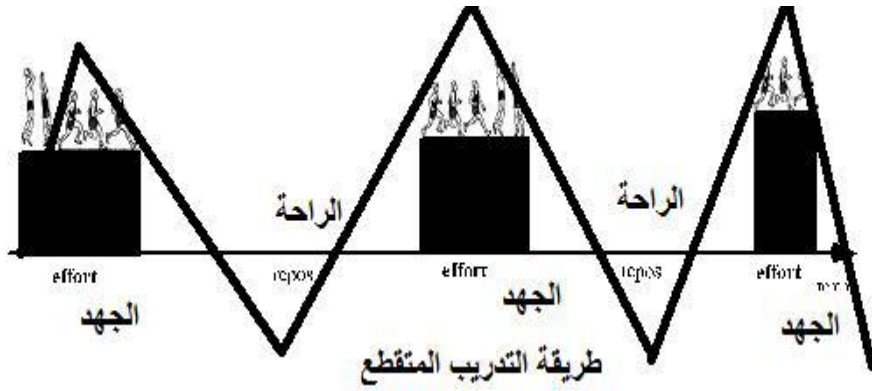
معامل الارتباط بيرسون الجدولية	معامل الثبات	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	دراسة الإحصائية للاختبارات
0.456	0.80	0.05	ن-1 9	10	اختبار اختبار رمي الكرة الطبية 5 كغ
	0.93				اختبار الجري لمسافة 20م
	0.84				اختبار سرعة التمرير الكرة
	0.77				اختبار التصويب على السلة لمدة نصف دقيقة

ج. موضوعية: يعرفه " بارورمك جي " الموضوعية بكونها " درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس العينة ، ويعبر عنه بمعامل الارتباط" (حسانين، 1987، 85)

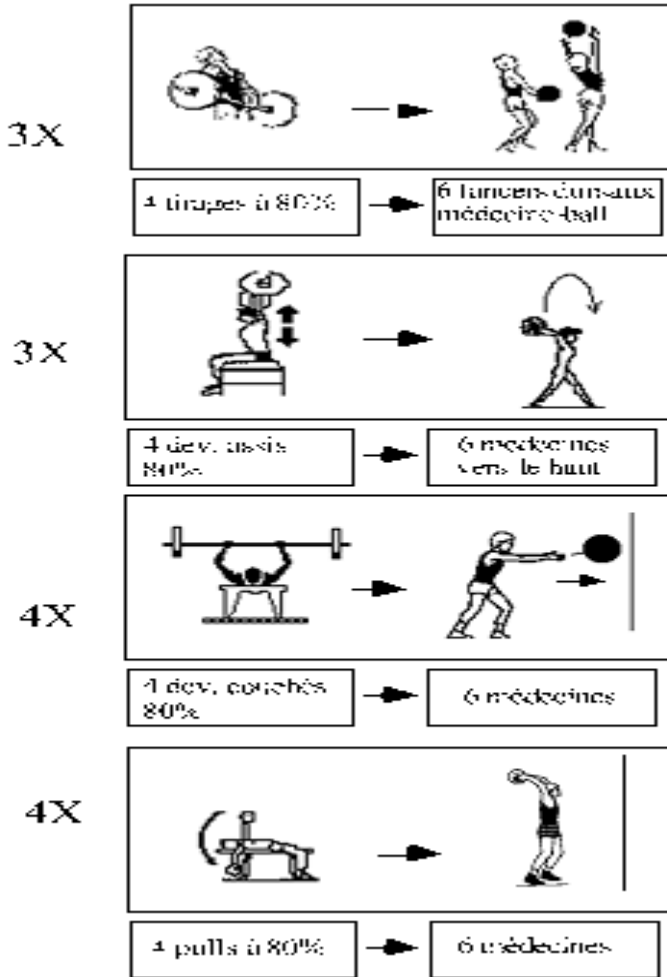
ومن هنا استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة ومع شرحها الجيد وذكر تفاصيل ومتطلبات كل الاختبارات ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج واستخدام الباحث الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو و بناء على هذا فإن الاختبارات المتخذة تتمثل بموضوعية عالية.

الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي - التباين - الانحراف المعياري، اختبار استودنت T .

. الأسس العلمية المعتمدة في وضع البرنامج التدريبي المقترح:



نموذج لحصة بالأنقال



. تحليل النتائج :

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي أي الصفات البدنية والمهارات الأساسية حيث رأى الباحث مدى تجانس العينتين في متغيرات الوزن والطول السن و السن التدريبي كما هو موضح في الجدول رقم (03).

الجدول رقم (03) يبين تكافؤ العينتين من حيث متغيرات الوزن والطول والسن:

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
السن	16.5	1.65	17.78	0.85	1.20	2.02	غير دال إحصائيا
الوزن	23.83	1.18	22.38	2.65	1.35		غير دال إحصائيا
الطول	112.31	2.85	117.88	2.72	1.58		غير دال إحصائيا

الجدول رقم (04) يبين مدى التجانس بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث:

دراسة الإحصائية للاختبارات	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة جدولية	القيمة المحسوبة	الدلالة الإحصائية
اختبار رمي الكرة الطبية 5كغ	40	38	0,05	2,06	1,55	غير دال إحصائيا
اختبار الجري بالكرة 20م					0,80	غير دال إحصائيا
اختبار سرعة التمرير الكرة					0,60	غير دال إحصائيا
اختبار التصويب على السلة لمدة نصف دقيقة					0,78	غير دال إحصائيا

بعد إجراء الاختبارات البدنية و المهارية لعينة البحث (تجريبية وضابطة) وعلى أثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدما اختبار T ستودنت" كما هو موضح في الجدول رقم (04).

لقد تبين من خلال الجدول أن جميع القيم T محسوبة والتي تأرجحت بين 0,60 كأصغر قيمة و 1,55 كأكبر قيمة وهي أصغر من قيمة T الجدولية التي 2,06 عند الدرجة الحرية 38 ومستوى الدلالة 0,05 و هذا يدل على انه لا يوجد فرق معنوي اي أنها دال إحصائيا ويدل أيضا على مدى تجانس الموجود بين العينتين.

من خلال فرضية البحث الأولى و التي تشير إلى أن التدريب بالأثقال يؤثر إيجابيا في تنمية القدرة العضلية و المهارات الأساسية في كرة السلة لدى طلبة السنة الثالثة ل م د و لتحقق من الفرضية الأولى استخدمنا الاختبار دلالة T ستودنت للمقارنة البعدية والقبلية في كل من المجموعة الضابطة و التجريبية .



من الجدول رقم (05) وجود فروق دالة إحصائية لدى العينة التجريبية بين الاختبارات البدنية و المهارة القبلية والبعدي و هي لصالح الاختبارات البعدية حيث تراوحت T المحسوبة بين 7.89 إلى 27.18 .

وهي قيم كلها اكبر من T الجدولية والتي قدرت ب: 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38 يتضح من الجدول رقم (05) وجود فروق دالة إحصائية لدى العينة الضابطة بين الاختبارات البدنية و المهارة القبلية والبعدي و هي لصالح الاختبارات البعدية حيث تراوحت قيمة t المحسوبة بين 3.80 الى 7.35 وهي قيم كلها أكبر من قيمة T الجدولية والتي قدرت ب: 2,10 عند مستوى الدلالة 0,05.

- من خلال فرضية البحث الثانية و التي تشير ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية. و لتحقق من الفرضية الثانية استخدمنا الاختبار دلالة Tستيوذنت للمقارنة البعدية البعدية في كل من المجموعة الضابطة و التجريبية فكانت النتائج على نحو التالي :

الجدول رقم (06) يبين نتائج الاختبارات البدنية و المهارة البعدية لعينة البحث:

الدالة إحصائية	درجة الحرية (2ن-2)	مستوى الدلالة	T جدولية	T محسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		
					ع	س	ع	س	
دال إحصائيا	38	0,05	2,02	4,32	5,46	31,22	4,98	4,66	اختبار رمي الكرة الطبية 5كغ
دال إحصائيا	38	0,05	2,02	4,82	3,35	11,55	2,49	3,10	اختبار الجري لمسافة 20م
دال إحصائيا	38	0,05	2,02	2,95	1,23	5,03	1,23	5,66	اختبار سرعة التمرير الكرة
دال إحصائيا	38	0,05	2,02	9,30	1,20	6,05	1,25	6,60	اختبار التصويب على السلة لمدة نصف دقيقة

يتضح من الجدول رقم (06) وجود فروق دالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية و المهارية البعدية البعدية للعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية. حيث تراوحت t محسوبة بين (2.95 - 9.30) وهذا في الاختبار البعدي ،وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2 ن - 2) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة بين الاختبارات البعدية للعينة الضابطة و الاختبارات البعدية للعينة التجريبية بالنظر إلى القيمة المتوسط الحسابي و عليه كل الفروق الموجودة بين العينة الضابطة و التجريبية هي لصالح العينة التجريبية

. مناقشة النتائج: من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج المحصل عليها وعلى ضوء النتائج المبينة في الجداول أعلاه يتضح أنه :

فإن الجدول رقم(05) يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية والضابطة وهي لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية والمهارية (اختبار رمي الكرة الطبية 5كغ ، اختبار الجري لمسافة 20م ، اختبار سرعة التمرير الكرة ، اختبار التصويب على السلة لمدة نصف دقيقة)



ويعزي طاقم البحث ذلك التأثير الإيجابي على فعالية التدريب بالأثقال التي هي تعتبر بمثابة أجدية التدريب والإعداد لجميع أنواع الألعاب (خالد هيكل، 2005، 07) ويتفق الباحث أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث والدراسات السابقة في تأكيد حقائق هامة أن برامج تدريب بالأثقال التخصصي المصممة جيدا تؤدي إلى تنمية القدرة العضلية و تطوير الأداء الفني وتحسين التوافق الحركي المهاري وتحسين التوافق بين المجموعات العضلية العاملة و هذا ما أكدته دراسة كوتشوك سيد احمد(2010) التي خلصت الى ان الحقيقة العلمية تؤكد أن الارتقاء بمستوى القوة العضلية سوف يتبعه بالضرورة الارتقاء بالمستوى المهاري إذ أن تحسين الأداء الرياضي والمقدرة على تنفيذ المهارات الحركية المختلفة. كما يرى الباحث أن هذه النتيجة أيضا تتفق مع عدد محدود من الدراسات الأخرى التي أشارت أن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة والمهارة كدراسة أ.د. ناهده عبد زيد الدليمي وإخلاص صباح(2013) والتي خلصت الدراسة على انه هناك العلاقة بين القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة أداء المهارتين قيد البحث إلى الأهمية الكبيرة للقوة العضلية وبشكلها القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين والحاجة الماسة إلى قوة عضلات الرجلين التي يعتمد ارتفاع مستوى قفز اللاعب عليها، و كذلك دراسة التي خلصت أشارت أن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة والمهارة وأن برنامج تدريب القدرة العضلية المصممة جيدا بتمرينات الأثقال هي من أفضل وأسرع الوسائل وأكثرها فاعلية في تنمية وتطوير والقدرة العضلية وتحقيق التناسق والالتزام والتحكم في أجزاء الجسم وجعل العضلات أكثر استجابة لإتقان المهارات الحركية الأساسية وارتفاع مستواها أيضا و يعزي الطاقم البحث هذا تطورا إلى فاعلية تدريب بالأثقال التي يعتبر من أشهر الأساليب حاليا في تنمية القدرة العضلية.

وعند مناقشتنا للنتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم (06) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات المهارة ظهرت هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يعني إن استعمال تمرينات البيلو مترية، قد حقق تطورا أفضل ، وان سبب ذلك التطور هو فاعلية تدريب بالأثقال التي تضمنتها الوحدات التعليمية أسهمت في تطوير هذه القدرات البدنية و الرياضية فمن خلال عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، تحقق هدف البحث وفرضياته اللذان وضعهما طاقم البحث ان تدريب بالأثقال قد حققت أغراضها في نمو القدرة العضلية وتحسين المهارات الأساسية في كرة السلة.

. اقتراحات :

1. تعميم استخدام وحدات تعليمية باستخدام تمرينات بالانقال مقترح على كل فئات من الجنسين.
2. الاهتمام بتطوير الجانب المهاري وعدم إهماله حتى بعد إتقانه.
3. استخدام برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الانقال لمختلف تخصصات الرياضية .
4. إجراء مزيد من الدراسات حول تأثير تمرينات الانقال على تطوير المهارات الأساسية المختلفة.

. مصادر مراجع :

- 1 - بن عكي محمد اكلي(2010)الملتقى دولي الأول لمعهد التربية البدنية و الرياضية،جامعة بوعلبي الشلف.
- 2 - بن بنو عثمان و حجار خرفان محمد و ادريس خوجة(2012) :فعالية التدريب بالانقال التخصصي في تنمية القدرة العضلية على فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي لدى ناشيء مجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية . العدد التاسع.
- 3 - خالد هيكال2005: الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام، مكتبة الفيروز الثقافية، ط 2، القاهرة
- 4 - ديوبولدان دالين (1985).مناهج البحث في التربية و علم النفس . ترجمة محمد نوفل و سليمان الخضري وطلعت منصورغريال .(الطبعة الثالثة) . القاهرة:مكتبة الانجلو المصرية.
- 5 - عادل عبد البصير علي (2004): تدريب القوة العضلية التكامل بين النظرية والتطبيق، ط1 ، المكتبة المصرية، القاهرة.
- 6 - عبد العزيز النمر ، نريمان الخطيب (1996): تدريب الأثقال. تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ،.
- 7 - كشوك سيداحمد2010: أثر تدريبات القوة و السرعة بتمرينات الأثقال و البليومترك على كل من القدرة العضلية و مستوى أداء قوة و دقة مهارة التصويب لناشئي كرة القدم. مجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية . العدد الثامن.
- 8 - ليلي السيد فرحات (2005): القياس و الاختبار في التربية الرياضية ، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة
- 9 - محمد نصر الدين رضوان ، أحمد المتولي منصور (1999): 99 تمرينا للقوة العضلية و المرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر. القاهرة ، ص :10.
- 10 - مفتي إبراهيم حماد(2000): أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال ، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- 11 - محمد إبراهيم شحاتة (1997): التدريب بالانقال ، منشأة المعارف بالإسكندرية ،.
- 12 - مختار سالم (1998): تدريبات الأثقال لصناعة الأبطال ، ط1.
- 13 - محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (1987)الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي.
- 14 - محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسنين (1999) : الحديث في كرة السلة.
- 15 - ماتيف (1992): طرق و نظريات التربية الرياضية الجزء الأول ترجمة اد قصي محمود المهدي القيسي موسكو.
- 16- ناهله عبد زيد الدليمي وإخلاص صباح(2013): مجلة علوم التربية الرياضية عدد الثالث المجلد السادس.

. مصادر الأجنبية :

- 17 _ Drissi Bouzid. (2004). Caractéristiques morpho _ fonctionnelles et technico _ tactiques de la performance. These De Doctorat d'etat Universite D'Alger. Alger.
- 18 _ Weineck Jurgen. (1997). Manuel D'entraînement. Paris.Edition Vigot.

التدريب الرياضي باستعمال الألعاب الرياضية وأثره على المستوى

التعليمي للمبتدئين في رياضة السباحة سن (6-10 سنوات)

دراسة أجريت على الأندية المنخرطة في رابطة الجزائر للسباحة

أ. حاجي محمد العربي *

الملخص:

تعتبر السباحة من الفعاليات الرياضية المهمة التي يمكن لكلا الجنسين ممارستها لكل مراحل العمر ونذكر بالخصوص مرحلة التكوين القاعدي أساس الهرم التكويني حيث لاحظنا أن هناك نقص كبير في الاعتناء بهذه الفئة العمرية لما لها من متطلبات وخصائص يغلب عليها طابع اللعب و الاستمتاع وتحبيب الماء لهم. ومن هذا المنطلق وبعد الدراسة الاستطلاعية التي أجريتها على مستوى مسابح الجزائر العاصمة وما لاحظته من نقص أو عدم إدراج واستغلال للألعاب الرياضية من طرف القائمين على هذه الفئة العمرية (6-10 سنوات) تمركزت دراستي حول أثرها على التعلم التقني والتحسين الكرونومتري من أجل ذلك قمت بطرح برنامج تدريبي أساسه الألعاب الرياضية بغية معرفة أثره على المستوى التعليمي التقني والكرونومتري وذلك عن طريق إجراء اختبارات مرفقة بمجموعة من القياسات القبليّة والبعدية لمجموعتين من المبتدئين في السباحة والتي أبرزت مجموعة من النتائج التي أوضحت فعالية التدريب باستعمال الألعاب الرياضية من خلال نسبة التحسن الكبير والملاحظة على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

الكلمات الدالة: التدريب الرياضي، الألعاب الرياضية، التعلم، السباحة، التقني، الكرونومتري، فئة المبتدئين (6-10 سنوات).

Abstract

Swimming is one of the major sporting events that can be exercised by both genders to all phases of life; especially be mentioned the basic training phase which is the base of the pyramid; where we noticed that there is a significant lack of care for this age group because of their requirements and characteristics essentially based on playing and enjoying the water. Therefore, and after preliminary study that I have done at the Algiers pools where I found the absence or non inclusion of sports games by the leaders of

this age group (6 10) years; I focused my studies on the impact of these sports games on the improvement of technical and chronometric learning. For this I run a training program based on sports games to know its impact on the level of technical and chronometric improvement, by performing tests accompanied with a set of measures before and after who has given results showed the effectiveness of the training with the sports games through the percentage of significant improvement in the experimental group compared to the control group.

Keywords : sports training, the sports games, learning, swimming, technical, chronometric, category junior (6 10 years).

. مقدمة: كثر الاهتمام بالدراسات والبحوث في مجال رياضة السباحة ومما لها من أهمية كبيرة خاصة في المنافسات الدولية وكذلك الألعاب الأولمبية حيث يتوالى تحطيم الأرقام القياسية فيها عاما بعد عام و ذلك لقيمتها العالية المتعددة بدنيا ونفسيا واجتماعيا الأمر الذي أدى إلى الاهتمام المباشر بطرق التعلم مما أوجب على القائمين اقتراح برامج تعليمية مدروسة تتناسب واحتياجات مختلف الفئات العمرية و قد استفاد التدريب الرياضي بوجه الخصوص من هذا التقدم حيث أنه هو عملية تربوية هادفة و موجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين في مختلف الجوانب بمختلف مستوياتهم من أجل الوصول بهم إلى أعلى مستوى لذا أوجب على المدربين اختيار النظام التعليمي المناسب حسب الفئة العمرية و على وجه الخصوص فئة المبتدئين (6-10) سنوات باعتبارها القاعدة العمرية التي يتم خلالها اكتشاف المواهب واستثمارها للانطلاق بها و التي أيضا يحتل فيها اللعب دورا كبيرا في تنشئتها حيث يوجد هناك نوعان من اللعب.

لعب ذو طابع تربوي ورياضي غير خاضع لأي قانون هدفه الوحيد هو التسلية و لعب ذو طابع تربوي ورياضي منظم خاضع لقوانين معينة هدفه الوصول إلى مهارات حركية أو بدنية أو عقلية.

إن هذا النوع الأخير من اللعب سوف تتمحور حوله دراستي التي سأحاول من خلالها إظهار و إبراز دور هذه الألعاب الرياضية أثناء عملية التدريب الرياضي في السباحة لفئة المبتدئين.

1. الإطار النظري لإشكالية البحث: تعتمد الدراسة في مجال السباحة على العديد من المهارات ، فبعض هذه المهارات حركية في المقام الأول أي تعتمد على الأعضاء الجسمانية ، مثل مهارة الطفو والزحف على البطن والظهر ، ضربات

* معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة الجزائر3 -

الرجلين..... وتمسى بالمهارات التقنية العملية (وفية مصطفى سالم ، الرياضات المائية ، 1997 ، ص127).

يتوقف اكتساب المهارة أساسا على طريقة التعليم وعلى الفرص المتاحة للتدريب والوسائل البيداغوجية أما فيما يخص جودة التعليم، فهو يكون عاليا عند التعلم في الفترة العمرية (6-10 سنوات) إن من جملة الوسائل المتاحة في يد المدرب تلك البرامج التدريبية المطبقة على فئة المبتدئين و التي أعتبرها روتينية لا تراعي خصائص و مميزات هذه الفئة والتي تعتبر ضمن مرحلة الطفولة حيث أنها تحتاج إلى جو يسوده اللعب والتسلية وهذا الذي أراه ينقص البرامج التدريبية كات التي يقوم بها الطفل خلل نشاطه وفي نفس الوقت يكتسب من خلاله المهارات الحركية والمعارف الجديدة وتلقنه مبادئ تحمل المسؤولية بالإضافة لكونها تحقق الترفيه والترويح عن النفس في طابع رياضي منهجي و بيداغوجي.

ونظرا لأهمية الألعاب الرياضية لدى فئة المبتدئين وانطلاقا من الدراسات السابقة ودراساتي الاستطلاعية و ملاحظتي في الميدان .

- هل التدريب الرياضي باستعمال الألعاب الرياضية يؤثر على المستوى التقني والكرونومتري للمبتدئين في رياضة السباحة؟.

1 . الأسئلة الجزئية:

- هل المستوى التقني يتحسن بفضل الألعاب الرياضية؟.
- هل الإنجاز الكرونومتري يتحسن بفضل الألعاب الرياضية؟.

2 . الفرضيات:

1.2. الفرضية العامة:

التدريب الرياضي باستعمال الألعاب الرياضية يؤثر إيجابا على تحسين المستوى التقني والكرونومتري للسباحين الصغار.

1-1-2- الفرضيات الجزئية: التدريب الرياضي باستعمال الألعاب الرياضية يؤثر إيجابا على تحسين المستوى التقني للسباحين الصغار ، التدريب الرياضي باستعمال الألعاب الرياضية يؤثر إيجابا على تحسين الإنجاز الكرونومتري للسباحين الصغار.

3. أهداف البحث : تحقيق برنامج تدريبي باستعمال الألعاب الرياضية لدى مجموعة من الأطفال المبتدئين.

- إبراز أثر استعمال الألعاب الرياضية في البرنامج التدريبي على مجموعة الأطفال المبتدئين.
- معرفة متوسط نسبة التحسن بعد استعمال برنامج تدريبي باستعمال الألعاب الرياضية.

4. تحديد الكلمات الدالة:

- **التدريب** : هو عملية انتقال المعلومات من المدرب إلى اللاعب حتى يمكنه اكتساب الأسس الفنية والأدبية التي تساهم في الارتقاء بمستواه إلى أقصى درجة ممكنة. (محمد حسن علاوي ، سيكولوجية التدريب والمنافسات دار المعارف 1978ص77)

- **الألعاب الرياضية** : هو مجموعة من التمارين تخضع في مجملها إلى نظام يمثل في بعض القوانين والقواعد هدفه البحث عن نتائج مراد تحقيقها من خلال التسلية والمرح والسرور. (قاسم حسن حسنين ، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، عمان ، 1998ص2225).

- **التعلم**: يتحقق التعلم من خلال من خلال طريقة تدريس معينة والتي تعتمد على منهج علمي وتستفيد من نتائج الدراسات والبحوث والخبرات. (أسامة راتب ، تعليم السباحة 1999 ص21) .

- **السباحة** : هي إحدى الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك (وجدى مصطفى ، طارق صلاح ، دليل رياضة السباحة ، دار الهدى ، 1999 ، ص13) .
- هي عملية تحريك الذراعين والرجلين والجذع من أجل رفع مستوى كفاءة الفرد من الناحية الجسمية والعقلية و الإجتماعية و Patrick schmitt ,Nager,199720 .

- **التقني**: تشير إلى مستويات نسبية من الأداء الحركي والجودة (محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط2 دار الفكر العربي ، 1998ص20)

- **الكرونومتر(ي)**: آلة تستعمل في قياس الوقت ، لا يفرّقها عن السّاعة سوى دقّة الأداء والتوقيت الخياريّ (معجم العربية المعاصر <http://www.almaany.com/ar/dict/ar>)

5 - **منهج البحث** : إن طبيعة الموضوع المتناول وكذلك تبعاً للمشكلة المطروحة والأهداف المرجوة (العيسوي، مناهج البحث العلمي ، 1996ص25).
ولكل دراسة لها منهج خاص مع طبيعة فكرتها ، و مسارها لأجل ذلك فقد اعتمدت على المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة. حيث أنه

يعتمد عللا تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للظاهرة وملاحظة نواتج التغير في الظاهرة موضوع الدراسة.

6 - مجتمع وعينة البحث: يتمثل في النوادي الرياضية التابعة لرابطة الجزائر العاصمة للسباحة و ما تشمله من سباحين فئة 6 10 سنوات.

عينة البحث كانت قصديه عمديه نظرا للظروف التي تطلبها البحث و تتكون من 50 سباح المنخرطين في اكتوبر 2011 في مسبح القبة حيث 40 منهم كانوا منتظمين في الحصص قمت بتقسيمهم إلى 20 مبتدئ (مجموعة ضابطة) تتدرب مع مدرب و 20 مبتدئ (مجموعة تجريبية) تتدرب لم أراعي عامل الجنس لأنه لا يهتم في هذه المرحلة أما العمر فكانوا كلهم مواليد عام 2005 وهذا ما أعطي تجانس كبير في المجموعة

7. أدوات البحث:

- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية.
- بطارية اختبارات لقياس المستويات التعليمية المرجوة
- إستمارة من أجل جمع المعلومات

8. طرق البحث :

- **طريقة جمع المادة المخبرية :** هي عملية سرد و تحليل المعطيات النظرية التي ترتبط ارتباطا مباشرا لموضوع البحث و تتناسب مع أهدافه.

9 - طريقة الاختبارات الميدانية: هي من أهم الطرق استخداما في المجال الرياضي وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي و أهم و أنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

10 - الطريقة الإحصائية : تم في بحثنا الاعتماد على المعالجة الإحصائية باستخدام تقنية الحزمة الإحصائية (spss) قصد الحصول على :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسب المئوية.
- اختبار Ttest للعينات المزدوجة والمستقلة.

11 - الاختبارات : من أجل تقييم المجموعة التجريبية وضعت مجموعة من الاختبارات و كيفية التقييم التي خضعت للتحكيم من طرف الخبراء بما فيهم

المدرسين وأساتذة بمعاهد التربية البدنية والرياضية وهي كالاتي:

- إختبار التنفس.
- إختبار الطفو.
- إختبار الانزلاق على البطن في الماء.
- إختبار الانزلاق على الظهر في الماء.
- الاندفاع في الماء.
- باستعمال ضربات الرجلين سباحة الحرة (crawl) وعلى الظهر (dos).
- باستعمال اليدين والرجلين مثبتتين ب (pull boy) في سباحة الحرة (crawl) وعلى الظهر (dos).

12. عرض وتحليل النتائج

12.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
	م	ع	م	ع			
إختبار التنفس	8.35	0.49	10.90	0.80	12.11	2.02	دال
إختبار الطفو	1.03	0.61	0.96	1.17	6.31	2.70	دال
إختبار الانزلاق على البطن في الماء	11.96	2.85	11.01	2.92	11.08	2.02	دال
إختبار الانزلاق على الظهر في الماء.	10.03	2.32	10.15	2.20	10.11	2.70	دال

جدول يوضح دلالة الفروق للقياسات البعدية لاختبارات التنفس والطفو والانزلاق على البطن والظهر).

- ت المجدولة عند مستوى $(0.05) = 2.02$ يعني وجود دلالة إحصائية .
- ت المجدولة عند مستوى $(0.01) = 2.70$ يعني وجود دلالة إحصائية .
- درجة الحرية (38).

يتبين من الجدول الموضح لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لأفراد العينة في القياسات البعدية لاختبارات التنفس والطفو والانزلاق على البطن وعلى الظهر في الماء وكانت جمعها دالة إحصائية مما يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا ما يؤكد حدوث تحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية مما يعكس الدور الكبير للألعاب

الرياضية في تحسين المستوى التقني للأطفال الناشئين في رياضة السباحة وهو يؤكد صحة الفرضية الأولى.

2.12. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
			ع	م	ع	م	
دال	2.02	10.12	0.49	8.35	0.60	10.80	الاندفاع ضربات الرجلين CRAWL
دال	2.02	8.03	2.18	14.79	2.02	14.86	الاندفاع ضربات الرجلين DOS

جدول يوضح دلالة الفروق لقياسات البعدية لاختبارات الاندفاع باستعمال ضربات الرجلين في سباحة crawl وسباحة على الظهر dos) - ت الجدولية عند مستوى $(0.05) = 2.02$ ودرجة الحرية (38).

- يتضح من الجدول أن قيم اختبار ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين أي الاندفاع باستعمال ضربات الرجلين في سباحة الحر وسباحة على الظهر تحسن في النتائج الكرونومترية وهذا يعكس صحة الفرضية الثانية.

13. الإستنتاجات:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المطبقة في الدراسة يظهر لنا وبوضوح أثر التدريب باستعمال الألعاب الرياضية في تحسين المستوى التقني والكرونومتري للسباحين الناشئين .

- تحسن للمجموعة التجريبية ملحوظ بعد استعمال برنامج تدريبي أساسه اللعب الرياضية.

- النقص الكبير في استغلال الألعاب الرياضية من طرف المدربين وخاصة هذه الفئة العمرية لما لها من متطلبات وخصائص يغلب عليها طابع اللعب و الاستمتاع وتحبيب الماء.

- توجيه الاهتمام بالألعاب الرياضية من طرف المدربين والمختصين لجعله مادة تعليمية تربوية ووسيلة شيقة وممتعة في نفس الوقت.

- ممارسة الألعاب الرياضية يخلق تأثيرات إيجابية على الجوانب الجسمية

والبدنية والتربوية والنفسية للأطفال وهذا ما أكده أولياءهم في نهاية البرامج التدريبية.

- تفتح هذه النتائج المتوصل إليها أفقا جديدة لبحوث مستقبلية قادمة في هذا المجال .

- صحة الفرضية العامة للبحث .

قائمة المراجع:

- 1 - أسامة كامل راتب ، تعليم السباحة ، دار الفكر العربي ، ط ، 1999.
- 2 - وجدي مصطفى فاتح ، طارق صلاح فضلى ، دليل رياضة السباحة ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، ط 1 ، 1999.
- 3 - محمد حسن علاوي ، سيكولوجية التدريب والمنافسات دار المعارف 1978.
- 4 - قاسم حسن حسنين ، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، عمان ، 1998.
- 5 - قاسم حسن حسنين ، افتخار أحمد ، مبادئ وأسس السباحة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط 1 ، 2000.
- 6 - عبد الحافظ سلامة : الوسائل التعليمية والمناهج دار الفكر للطباعة والنشر ، ط 1 ، 2000.
- 7 - عصام أمين حلمي ، إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة ، منشأة المعارف ، 1998.
- 8 - Patrick schmitt ,Nager de la découverte a la performance,4eme edition,1997.
- 9 - Denis Bon,Cours de natation,edition de vecchi,2004.
- 10 __ Nathalie Gal,Savoir nager(une pedagogie de la natation), edition revue e p paris,1995.<http://www.almaany.com/ar/dict/ar ar>



Nutrition adaptée aux sportifs

Brahmi F *

Cheriet M.H.M *

Résumé

Le but de cette étude est d'identifier les besoins en nutriments des populations d'athlètes impliquées dans les différentes disciplines sportives. Quel que soit le sport que pratique un athlète, une alimentation dite équilibrée se doit d'apporter tous les nutriments en quantités adéquates à fin d'assurer la récupération, la performance physique et le maintien de la santé de l'athlète. L'importance de l'apport hydrique et des hydrates de carbone en relation avec la performance physique est clairement démontrée; par conséquent les athlètes doivent adopter une stratégie alimentaire permettant d'assurer l'équilibre hydrique et la restauration rapide des réserves de glycogène sans pour autant négliger l'équilibre alimentaire qui passe par la diversité de choix d'aliments à hautes densités nutritives. Les recommandations générales mentionnées dans cette étude s'appliquent à différentes populations d'athlètes prises au sens large du terme. La nutrition est l'étude de l'ensemble des processus d'absorption et de transformation de la nourriture par notre organisme et de sa relation avec la santé. L'ensemble de ces processus permet l'utilisation des macro et micronutriments nécessaires à la formation d'énergie, à la construction et à la réparation des tissus, au maintien du squelette et à la régulation des processus physiologiques de l'organisme. Nombreux sont les facteurs contribuant à augmenter la performance physique. Parmi ceux ci, la nutrition n'est certes pas la composante la plus importante, si on la compare à d'autres facteurs tels que la génétique, l'entraînement et la résistance mentale de l'athlète.

Cependant la nutrition ne devrait pas être négligée, car tout athlète est probablement conscient que ce qui différencie une place sur le podium de celle qui ne l'est pas, se limite le plus souvent à un écart de quelques dixièmes et parfois centièmes de secondes. Il est certain qu'une alimentation équilibrée contribuera à réduire la fatigue et à favoriser la récupération de l'athlète, facteurs déterminants dans la qualité de l'accomplissement de ses entraînements. D'autre part, l'utilisation d'hydrates de carbone en quantités adéquates contribuera également à optimiser les réserves énergétiques de

* Laboratoire de recherche : Produits naturels ; aspects nutritionnels et activités biologiques . Université de Tlemcen.

* Laboratoire de recherche : STAPS . université de Daly Brahim.

l'athlète en vue d'une compétition, ce qui peut faire la différence entre une première et une seconde place, aussi bien pour des sports de haute intensité et de courte durée que pour des activités d'intensité plus modérée et de durée plus longue. Finalement, la nutrition est essentielle au maintien de la santé de l'athlète et contribuera probablement à prolonger sa carrière sportive. D'une part, cette étude a pour but principal de déterminer quels sont les besoins hydriques et nutritionnels des athlètes engagés dans différentes sortes d'activités physiques, qui, par commodité, ont été regroupées en trois catégories: a) à haute intensité et de courte durée, b) intermittentes, c'est à dire principalement les sports d'équipes, c) à intensité modérée et de plus longue durée. D'autre part, les manipulations diététiques, visant à favoriser la performance physique et les situations dans lesquelles ce type d'approche nutritionnel sont pertinentes, seront brièvement discutées.

Besoins énergétiques des athlètes

Les besoins énergétiques appropriés pour un athlète peuvent se définir comme ceux qui mènent à un équilibre entre l'absorption calorique et la dépense calorique de sorte que le maintien de la santé et la performance physique soient garantis. Toute restriction calorique excessive pour maintenir une ligne fine et une composition corporelle recherchée, ainsi que tout excès calorique important afin d'augmenter la masse corporelle, en relation avec l'optimisation de la performance, peuvent s'avérer contre performants et non dénués de risques pour la santé.

Afin de maintenir un poids stable, l'absorption énergétique doit contrebalancer la somme des dépenses énergétiques, à savoir l'énergie indispensable au maintien des fonctions vitales de l'organisme au repos (métabolisme basal), celle liée à la thermogénèse induite par l'apport des aliments (thermogénèse postprandiale) et finalement celle nécessaire à l'accomplissement de l'activité physique. L'énergie dépensée au repos est proportionnelle à la masse maigre de l'athlète et peut être estimée à l'aide d'équations qui tiennent compte du poids, de la taille et de l'âge de l'individu, Nutrition appliquée à la performance sportive 95 lorsqu'on ne connaît pas la masse maigre de l'athlète.

Les athlètes engagés dans des efforts quotidiens de haute intensité et de courte durée (par exemple, sprint, power lifting, haltérophilie, sports de lancer...) ont des besoins énergétiques élevés, principalement sous la forme d'hydrates de carbone, afin d'assurer la récupération de leur réserve en glycogène musculaire et d'épargner dans une certaine mesure le catabolisme protidique lié à la pratique de ce type de discipline sportive [1]. L'énergie dépensée dans les activités physiques intermittentes (c'est à dire des sports d'équipe comme par



exemple le football ou le hockey sur glace...) varie considérablement en fonction du genre de discipline sportive, de la position de l'athlète au sein de l'équipe, de l'intensité et de la durée de l'épreuve; par conséquent les besoins énergétiques de ces athlètes sont très variables [2]. Finalement, les athlètes impliqués dans des activités d'intensité plus modérée mais de plus longue durée (par exemple les sports d'endurance tels que cyclisme, marathon, ou d'ultra endurance, comme le duathlon ou le triathlon...) nécessitent un large apport calorique quotidien afin de compenser leur dépense énergétique élevée. Tout manquement à cette exigence se soldera probablement par une perte de la masse pondérale, ce qui peut être contreperformant chez des athlètes dont la masse corporelle est déjà adaptée à ce type d'effort [3]. Un entraînement quotidien effectif de deux heures et plus produit une dépense calorique importante qu'il est parfois difficile d'équilibrer pour ce type d'athlète par un apport calorique adéquat qui nécessiterait l'absorption de larges volumes de nourriture. Dans ce cas, l'alternative consistant à effectuer des snacks dans la journée et/ou à recourir à une boisson riche en énergie mais dense sur le plan nutritif, comme un mélange d'hydrates de carbone contenant vitamines et minéraux, peut s'avérer utile. On rencontre également des disciplines sportives où l'apport calorique est volontairement réduit pour maintenir une ligne corporelle fine, un poids léger (par exemple le patinage artistique, la gymnastique artistique, la danse classique...) ou pour pouvoir participer à des compétitions dans une catégorie plus légère (par exemple, la lutte, la boxe, le bodybuilding, spécialement en période pré compétitive [4]. A l'opposé, certains athlètes cherchent volontairement à augmenter leur masse corporelle par un apport calorique supérieur à leur dépense énergétique[5].

- Besoins liquidiens des athlètes

Les pertes hydriques occasionnées par la transpiration et l'urine sont très variables d'un athlète à l'autre et déterminent généralement les besoins hydriques de l'athlète. Divers facteurs influencent les pertes hydriques de l'athlète: ses prédispositions génétiques à transpirer, son niveau d'adaptation à l'effort, son acclimatation aux conditions de l'environnement, ses vêtements, l'intensité à laquelle il s'entraîne. Durant l'effort, l'apport hydrique ne compense pas les pertes hydriques occasionnées par la transpiration [6], ce qui entraîne une déshydratation qui peut compromettre la performance. Même une légère déshydratation peut contribuer à diminuer la performance [7]. Afin de prévenir cette situation, il est recommandé aux athlètes d'absorber au moins 500 ml de liquide (eau, jus de fruit, boissons d'effort) 2 heures avant le début de l'activité physique. Ce délai permettra à l'athlète d'uriner et de vérifier ainsi s'il est convenablement hydraté. Une urine foncée accompagnée d'un petit volume

excrété signifiera probablement que l'athlète n'est pas encore suffisamment hydraté [8].

Dans la pratique de sports à intensité modérée et de plus longue durée, les études ont démontré qu'une déshydratation contribuait à diminuer la performance physique, contrairement au maintien de l'équilibre hydrique [9]. Par temps sec et frais, la concentration d'hydrates de carbone devrait se situer entre 5 et 8% par litre de solution, afin de favoriser l'apport énergétique. En ce qui concerne le type d'hydrates de carbone à utiliser dans sa boisson d'effort, il est conseillé de limiter ou d'éviter l'apport en fructose, dont l'absorption et le métabolisme sont lents, ce qui n'est pas favorable à la performance et peut augmenter les risques de troubles gastro intestinaux [10]. D'autre part, des évidences scientifiques font remarquer que le seul électrolyte qui devrait être ajouté à des boissons d'effort est le sodium, généralement utilisé sous la forme de chlorure de sodium. Il a été démontré que le sodium est le minéral le plus abondamment excrété dans la sueur, ce qui n'est pas surprenant puisqu'il est également le minéral le plus concentré au niveau du liquide extracellulaire. D'autre part, le sodium a, théoriquement, l'avantage de stimuler l'absorption du glucose et de l'eau au niveau du petit intestin et contribue donc au maintien du volume liquidien extracellulaire. La quantité à ajouter en chlorure de sodium se limitera à la quantité maximum requise afin de ne pas ressentir le goût du sel, car il est important que la boisson soit appréciée par l'athlète pour qu'il s'hydrate convenablement [11]. Il est recommandé aux athlètes de boire au minimum 200 à 250 ml de liquide contenant approximativement 30 à 60 g d'hydrates de carbone par litre de solution toutes les 15 à 20 minutes dès le départ de l'épreuve afin de bénéficier pleinement des avantages liés à l'utilisation d'une boisson pendant l'effort [12]. Quelle que soit la nature de l'activité sportive pratiquée, tous les moyens visant à assurer une hydratation adéquate de l'athlète durant le déroulement d'une épreuve compétitive doivent être mis en œuvre.

- Besoins glucidiques des athlètes

Les hydrates de carbone sont considérés comme le type de macronutriment le plus important dans l'alimentation des athlètes car ils constituent l'unique source d'énergie pouvant soutenir une activité musculaire intense sur une période relativement prolongée. Le fait de privilégier un apport adéquat en hydrates de carbone est basé sur la constatation que les réserves de glycogène musculaire et hépatique sont faibles comparativement aux réserves de triglycérides. Il est admis que les réserves de glycogène musculaire sont épuisées après 2 à 3 heures d'un exercice continu effectué à une intensité de l'ordre de 60 à 80% de la VO₂ max. Il faut cependant souligner que la



répétition d'une activité intensive de courte durée peut épuiser les réserves de glycogène en l'espace de 15 à 30 minutes seulement. Compte tenu de l'activité physique considérable effectuée quotidiennement par de nombreux athlètes, ces derniers sont fréquemment sous alimentés en hydrates de carbone, avec comme conséquence majeure, des difficultés dans l'accomplissement de leur entraînement et dans l'obtention de performances [13].

._ Besoins lipidiques des athlètes

Parmi les graisses alimentaires et sur la base de leurs structures chimiques, on distingue principalement les graisses saturées et les graisses insaturées. Les graisses saturées se subdivisent en deux sous classes distinctes, les acides gras saturés à longues chaînes et les acides gras saturés à chaînes moyennes. Parmi les graisses dites insaturées, on distingue également deux sous classes, les acides gras monoinsaturés, dont le chef de file est l'acide oléique, et les acides gras polyinsaturés. Ces derniers se divisent en acides gras polyinsaturés oméga 6, dont le chef de file est l'acide linoléique, et en acides gras polyinsaturés oméga 3 dont le chef de file est l'acide alpha linoléique.

._ Besoins protidiques des athlètes

Les protéines sont essentielles à la vie. Elles exercent les mêmes fonctions dans l'alimentation des athlètes que dans celle des individus sédentaires. Elles sont nécessaires au maintien du squelette, au transport d'autres nutriments, à la formation des hormones, des anticorps, des cytokines, des récepteurs membranaires cellulaires ainsi qu'au maintien de la pression oncotique essentielle à l'homéostasie des compartiments liquidiens. Elles représentent environ 15% du poids de corps humain et sont principalement localisées au niveau des muscles. De plus, elles peuvent contribuer à fournir de l'énergie dans certaines situations. Bien qu'il existe beaucoup de protéines différentes, chacune d'elles est constituée d'acides aminés. Notre organisme peut synthétiser des protéines à partir d'acides aminés, cependant il n'est pas capable de synthétiser tous les acides aminés. Ceux qui ne peuvent pas l'être sont qualifiés d'acides aminés nutritionnellement indispensables ou essentiels et nécessitent donc un apport alimentaire. Seuls les aliments issus du règne animal contiennent des protéines dont la séquence en acides aminés indispensables est complète. Les aliments provenant du règne végétal, à l'exception du soja, doivent être associés afin de remplir cette condition. En conséquence, les végétariens doivent soigneusement prendre garde à ces considérations afin de s'assurer d'un apport protidique adéquat [15]. L'énorme intérêt suscité par les protéines chez les athlètes provient de la croyance traditionnelle que l'ingestion de viande augmente la masse musculaire et par

conséquent la performance. Les deux questions les plus souvent débattues sont: 1) de déterminer si un apport élevé en protéines est bénéfique pour la performance physique en général et 2) si cet apport supplémentaire peut contribuer à favoriser le développement de la masse musculaire, l'augmentation de la force et de la puissance. Il est reconnu que dans la phase terminale de l'accomplissement de l'effort d'endurance, les protéines contribuent à fournir de l'énergie. Cependant, la quantité de protéines utilisées dans cette situation est limitée à 5–10% de l'énergie totale requise [16]. Ce pourcentage peut doubler lorsque l'apport d'énergie ou d'hydrates de carbone de l'athlète est inadéquat. Dans ce cas, le catabolisme protidique et l'oxydation d'acides aminés ainsi que la néoglucogenèse sont augmentés [14, 17, 18]. En situation normale, les protéines constituent une source d'énergie mineure pour les muscles en activité. A l'heure actuelle, les recherches sont encore insuffisantes pour déterminer si un apport protidique élevé est bénéfique à la performance d'endurance. Cependant, certaines études indiquent que les athlètes pratiquant ce type de disciplines sportives auraient des besoins protidiques plus élevés que ceux impliqués dans des sports de résistance [19, 20]. Les résultats obtenus suggèrent que les besoins en protéines sont 50% – 100% plus élevés que les apports protidiques journaliers recommandés (AJR) [45, 46], qui sont de l'ordre de 0.8 – 1.2 g par kilo de poids de corps par jour. Ces AJR en provenance de différents pays émanent d'un certain nombre de comités d'experts en nutrition qui se basent principalement sur l'équilibre azoté (apport d'azote soustrait de l'excrétion d'azote) d'individus essentiellement sédentaires. Il est donc recommandé aux athlètes d'endurance de consommer approximativement 1.2 – 1.5 g de protéines par kilo de poids de corps par jour afin de maintenir un métabolisme azoté positif . L'énorme quantité d'énergie dépensée et les dommages musculaires répétés par la pratique de ce type d'activité physique expliqueraient les besoins protidiques élevés de ces athlètes comparativement aux AJR [23, 24]. Les athlètes engagés dans des sports à haute intensité et courte durée (weightlifting, bodybuilding, lancer, sprint...) ont souvent une alimentation axée sur l'apport en protéines. La principale raison expliquant cette pratique diététique est la recherche d'une hypertrophie musculaire, dont le but est d'augmenter la force et la puissance, clef du succès dans ce genre de sport. En dépit du fait que plusieurs études ont été entreprises pour démontrer une association positive entre la force ou le développement musculaire et un apport protidique élevé, les résultats obtenus sont conflictuels [25, 26].

_ Consensus et conclusion

En se basant sur les évidences scientifiques, il est certain que la nutrition influence significativement la performance athlétique. Une alimentation



adequate , tant sur le plan qualitatif que quantitatif, avant, pendant et après un effort, contribue à favoriser la performance physique. L'apport énergétique total doit être approprié afin de couvrir la dépense énergétique occasionnée par l'entraînement. Le maintien de l'équilibre énergétique peut être suivi par le contrôle du poids de corps de l'athlète, par une estimation de sa composition corporelle et de son apport en nourriture. Dans la situation où il est nécessaire de diminuer ou d'augmenter le poids de corps de l'athlète, ce processus devrait s'effectuer graduellement et non pas immédiatement avant une compétition. Un apport hydrique adéquat est essentiel afin d'éviter la déshydratation et peut contribuer à améliorer la performance durant des efforts de longues durées, spécialement dans des situations de Nutrition appliquée à la performance sportive où l'athlète transpire abondamment. La solution utilisée pendant l'effort peut contenir des hydrates de carbone, cependant la concentration de ces derniers sera dictée en fonction des conditions climatiques, de l'intensité et de la durée de l'effort. Dans le but d'optimiser l'alimentation des athlètes engagés dans différentes disciplines sportives, les hydrates de carbone sont incontestablement le macronutriment le plus important en relation avec la récupération et l'augmentation de la performance sportive et devraient constituer les 55 à 65% de l'apport total en énergie. Dans les événements sportifs de haute intensité et de courte durée, ainsi que dans ceux d'intensité plus modérée mais de plus longue durée, la performance est généralement limitée par la disponibilité des hydrates de carbone. Une alimentation riche en hydrates de carbone contribuera à optimiser les réserves en glycogène et à améliorer la performance sportive. La quantité en hydrates de carbone à absorber variera en fonction de la nature et de la durée de l'activité physique. D'un point de vue quotidien, l'apport en hydrates de carbone devrait être établi en fonction des besoins énergétiques de l'athlète et non pas seulement sur la base d'une quantité fixée en g par kilo de poids de corps par jour. La consommation en graisses totales ne devrait théoriquement pas être supérieure à 30% de l'apport énergétique total, car l'organisme est capable de mobiliser ses larges réserves de triglycérides, et ce, d'autant plus efficacement que l'athlète est adapté à l'effort qu'il effectue. Cependant, si un athlète ne rencontre aucun problème au niveau de la récupération, de la composition corporelle, du maintien du poids de corps et de la performance physique, et ce, même si son apport en graisses est supérieur à 30% de l'apport énergétique total, il n'y a pas de raison majeure de lui imposer une alimentation plus riche en hydrates de carbone, car cet athlète oxyde probablement ces graisses lors de l'accomplissement quotidien de son activité physique. Les besoins en protéines sont plus élevés chez les athlètes pratiquant des activités physiques que chez des individus sédentaires. Cependant, la plupart des athlètes ayant un mode

d'alimentation mixte consomment déjà une quantité protidique adéquate car leurs apports en énergie sont augmentés en fonction de leur activité physique. Par conséquent, à l'exception de certaines situations (période d'amaigrissement, apport calorique inadéquat, athlète strictement végétarien...) une supplémentation protidique n'est généralement et probablement pas nécessaire. L'apport protidique devrait se situer à approximativement 15% de l'apport énergétique total et ne devrait pas dépasser une quantité de l'ordre de 2 g par kilo de poids de corps par jour. Au moment où le monde du sport est secoué par les scandales liés à l'utilisation de substances prohibées par le C.I.O, il est navrant de constater que d'autres domaines en relation avec la performance sportive sont souvent négligés, et même parfois ignorés, par les athlètes et leur entourage (entraîneurs, etc.). Il est urgent que ces derniers aient la possibilité de suivre une formation adéquate qui tienne compte de tous les domaines en relation avec la performance, dont la nutrition fait incontestablement partie.

Références

1. Anderson D.E., Sharp R.L.: Effects of muscle glycogen depletion on protein catabolism during exercise. *Med. Sci. Sports Exerc*, 22: 59, 1990.
2. Ekblom B : Applied physiology of soccer. *Sports Med*, 3: 50, 1986.
3. Pate R.R, Branch J.D : Training for endurance sport. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 24: 340, 1992.
4. Medicine A.C.o.S.: Position stand: weight loss in wrestlers. *Med. Sci. Sports Exerc*, 28, 1996.
5. Williams M.H.: *Nutritional Aspects of Human Physical and Athletic Performance*. 399, 1985.
6. Noakes T. D, Adams B. A, Myburgh K.H., Greeff C, Lotz T, Nathan M : The danger of an inadequate water intake during prolonged exercise. A novel concept revisited. *Eur. J. Appl. Physiol*, 57: 210, 1988.
7. Walsh R. M, Noakes T.D., Hawley J.A., Dennis S.C.: Impaired high intensity cycling performance time at low levels of dehydration. *Int. J. Sports Med*, 15 : 392, 1994.
8. Medicine A.C.o.S.: Position stand on exercise and fluid replacement. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 28, 1996.
9. Armstrong L.E., Costill D.L., Fink W.J.: Influence of diuretic - induced dehydration on competitive running performance. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 17: 456, 1985.
10. Murray R., Paul G.L., Seifert J.G., Eddy D.E., Halaby G.A.: The effects of glucose, fructose, and sucrose ingestion during exercise. *Med. Sci. Sports Exerc*, 21: 275, 1989.
11. Maughan R.J.: Fluid and electrolyte loss and replacement in exercise, in *Food, Nutrition and Sports Performance*, C.Williams, J.T. Devlin Eds., E. and F.N. Spon, London, 147, 1992.
12. Coyle E. F.: Timing and method of increased carbohydrate intake to cope with heavy training, competition and recovery, in *Food, Nutrition and Sports Performance*, C.Williams and J.T. Devlin Eds, E. and F.N. Spon, London, 34, 1992.



13. Folli S.: Hydrates de carbone et performance sportive. Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie», 44: 63, 1996.
14. Sherman W.M, Leenders N: Fat loading: the next magic Bullet? Int. J. Sports Nutr, 1995.
15. Lemon P.W.R.: Effect of exercise on protein requirements, in Food, Nutrition and Sports Performance, C. Williams and J. T. Devlin Eds., E. and F.N. Spon, London, 64, 1992.
16. Lemon P.W., Mullin J.P.: Effect of initial muscle glycogen levels on protein catabolism during exercise. J. Appl. Physiol., 48: 624, 1980.
17. Felig P.: Amino acid metabolism in exercise. Ann. N. Y. Acad. Sci., 301: 56, 1977.
18. Knapik J, Meredith C, Jones B, Fielding R., Young V., Evans W: Leucine metabolism during fasting and exercise. J. Appl. Physiol., 70: 43, 1991.
19. Tarnopolsky M.A., MacDougall J.D., Atkinson S.A.: Influence of protein intake and training status on nitrogen balance and lean body mass. J. Appl. Physiol., 64: 187, 1988.
20. Friedman J.E. Lemon P.W.: Effect of chronic endurance exercise on retention of dietary protein. Int. J. Sports Med, 10: 118, 1989.
21. Lemon P.W., Proctor D.N.: Protein intake and athletic performance. Sports Med., 12: 313, 1991. 22 Dohm G.L.: Protein nutrition for the athlete. Clin. Sports Med., 3: 595, 1985.
22. Fielding R.A., Meredith C.N, O'Reilly K.P., Frontera W.R., Cannon J.G, Evans W.J: Enhanced protein breakdown after eccentric exercise in young and older men. J. Appl. Physiol, 71: 674, 1991.
23. Evans W.J., Meredith C.N., Cannon J.G., Dinarello C.A., Frontera W.R., Hughes V.A., Jones B.H., Knuttgen H.G.: Metabolic changes following eccentric exercise in trained and untrained men. J. Appl. Physiol., 61: 1864, 1986.
24. Frontera W.R., Meredith C.N., O'Reilly K.P., Knuttgen H.G., Evans W.J.: Strength conditioning in older men: skeletal muscle hypertrophy and improved function. J. Appl. Physiol., 64: 1038, 1988.
25. Lemon P.W., Tarnopolsky M.A., MacDougall J.D, Atkinson S.A.: Protein requirements and muscle mass/strength changes during intensive training in novice bodybuilders. J. Appl. Physiol., 73: 767, 1992.

Analyse structurale du jeu traditionnel Tachkomte

Ismail BEKAI *
Dr.Ahmed TORKI *

Résumé:

Notre travail a pour objectif l'analyse de la logique interne d'un jeu traditionnel appelé Tachkomte, un jeu de balle qui continue de résister et d'exister en dépit des siècles de changement et de créer le spectacle dans la vallée du Mezab. Après la présentation et la définition du jeu, nous tenterons par la présente étude de mettre en avant les traits caractéristiques pertinents du jeu à travers l'analyse structurale.

Mots clés: jeux traditionnels, logique interne, analyse structurale.

- Le jeu de balle Tachkomte

- **Le Principe du jeu :** La balle est jouée avec un bâton dont les joueurs doivent amener à un endroit spécifique déjà choisi par les deux équipes. Le principe est le même de celui du (hockey) quand le joueur place la balle dans le but de l'adversaire.

Un but est marqué lorsque la balle franchit la ligne, les règles ne prévoient pas le hors jeu et toutes les fautes sont effectuées directement.

Le penalty s'effectue à distance de quatre mètres du but et le coup est rejoué dans deux cas: La chute du bâton de la main du joueur lors de la mise en jeu. Rater la balle lors de la mise en jeu. Le corners est effectué par un coup de coin, d'où la balle est sortie.

En cas d'égalité les deux équipes choisissent 4 joueurs chacune qui vont procéder à une série de tir, en cas d'égalité un joueur de chaque équipe effectue un tir jusqu'à l'un des deux gagnera. Pendant le jeu, il est interdit de lever le bâton au-dessus du niveau de l'épaule, le gardien pour sa part lui est interdit de laisser son bâton et prendre la balle avec les mains. Suite aux différentes irrégularités, chaque joueur est expulsé une minute et après deux avertissements, ce dernier est expulsé sur le terrain.

* (*) (**) Laboratoire APS, Société, Education et Santé Université Hassiba Benbouali de Chlef - Algérie -

* (*) (**) Laboratoire APS, Société, Education et Santé Université Hassiba Benbouali de Chlef - Algérie -



Caractéristiques spatio temporelles et matérielles

Le terrain : est un espace libre et dégagé de tout obstacle. Le jeu se pratique dans une cour d'habitation ou d'une école, à la place publique et plus précisément sur un terrain rectangulaire d'environ 20m à 30m de long sur 10 à 15m de large.

Le matériel : Boule: faite de palmier.

Bâtons: Fabriqué à partir du tronc de la paume et être incurvées dans la dernière et une longueur d'environ mètres

La durée : illimitée et indéterminée

Le moment de la pratique : dans la journée.

La tenue vestimentaire : celle de la vie quotidienne.

Aspect social et culturel : le jeu est pratiqué comme un simple moyen de distraction pour les filles et les garçons. La notion d'équité y est présente, puisque les joueurs peuvent équilibrer la composition des deux équipes en cours de rencontre, surtout qu'elles sont composées des filles et des garçons.

Origine sociale des joueurs : les joueurs proviennent de la campagne.

Les participants: (07) joueurs clés et trois b (03) pour se réservent joueurs pour chaque équipe. Age : compris entre 8 ans et plus

Nombre : une demi douzaine de joueurs environ par équipe au minimum.

Sexe : garçons.

Les spectateurs : le jeu attire plusieurs curieux qui peuvent y participer. Pendant cette pratique, les spectateurs sont toujours tentés d'y prendre part.

L'arbitre : il y'a un arbitre qui régule le déroulement du jeu. Son rôle est de donner le signal de début du jeu et de veiller à ce qu'aucun des deux joueurs en jeu ne piétine le cercle dans lequel est posée la balle au début du jeu. De même, il doit aussi veiller à ce que la balle soit bien posée au centre du cercle. Les deux joueurs en jeu doivent respecter la délimitation du cercle.

Règle du jeu : Ne pas piétiner le cercle Ne ramasser (voler) la balle qu'au signal donné par l'arbitre.

Equipe(A) Equipe B

Figure 01. Disposition des joueurs au début du jeu.

Le jeu commence (début du jeu)

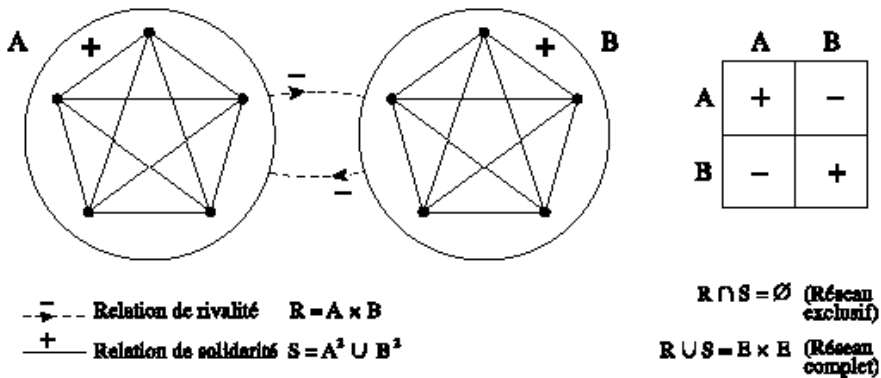
Les joueurs se retrouvent et décident de jouer. Ils se dirigent vers le terrain qu'ils ont eux mêmes tracé. Au centre du terrain, un cercle d'environ 50 cm de diamètre est tracé et une balle posée au milieu de ce cercle suivant le schéma ci dessous.

– **du jeu** : Les joueurs des deux équipes sont disposés chacune sur les largeurs d'un terrain rectangulaire d'environ 20 à 30 m de long sur 10 à 15 m de large au centre duquel un cercle d'environ 50 cm de diamètre est tracé. Une petite balle est posée au centre du cercle et deux joueurs désignés au hasard par l'arbitre se mettent autour du cercle au milieu du terrain. Chaque joueur se met debout du côté de son équipe et entre les deux posée par terre la petite balle. L'arbitre peut se mettre soit hors et au bord du terrain, soit dans le terrain proche des deux joueurs tout juste pour donner le signal de début puis repartir sur les bords du terrain pour veiller au bon déroulement du jeu. Dès que les deux joueurs sont prêts, l'arbitre donne le signal de début. Dès qu'un joueur réussi à ramasser ou à voler la balle du cercle, il court vite en direction de son équipe afin de la transmettre à un coéquipier qui le remplace toujours en courant afin de poser la balle au centre du cercle.

Le joueur qui n'a pas réussi à voler la balle lui aussi court en direction de son équipe demander une aide en prononçant le nom d'un coéquipier qui le remplace aussi en courant au centre du terrain pour rejoindre son adversaire ; et ainsi de suite. Le joueur qui est allé demander de l'aide (celui qui n'a pas réussi à voler la balle) reste avec ses coéquipiers jusqu'à son tour. A chaque fois qu'un joueur réussi à voler la balle et à la transmettre à un coéquipier, il marque un point pour son équipe. Le jeu continue ou s'arrête au bon vouloir des joueurs. Les joueurs de connivence avec l'arbitre peuvent équilibrer la composition des équipes selon qu'il y'ait plus de filles dans telle ou telle équipe, ou selon qu'il y'ait des plus petits ou les plus grands dans telle ou telle équipe.

- Analyse structurale du jeu :

Le modèle du jeu : Ce jeu présente une structure du type une équipe contre une autre, par l'intermédiaire des joueurs qui s'affrontent individuellement. C'est un duel d'équipe dit symétrique, étant donné que les équipes présentent les structures identiques, composition en nombre de joueurs, conditions, statut des joueurs etc. Les joueurs d'une même équipe coopèrent entre eux, mais entre adversaires, il y a la stricte opposition, puisqu'ils se surveillent jusqu'à ce qu'un joueur réussisse à subtiliser la balle et à la transmettre à un coéquipier. Figure 02. Graphe de la structure du jeu de type une équipe contre une autre : C'est un jeu sociomoteur.



Relation de contre communication motrice entre joueurs

Le système des rôles moteurs du jeu.

Nous nous trouvons devant une pratique qui comporte deux rôles ; d'une part, les joueurs en lutte ou en action, c'est à dire ceux qui sont au centre du terrain et autour du cercle dans lequel est posée une balle. Ils sont ceux par lesquels le jeu commence et sont au centre du terrain entrain de se disputer la balle. Il y'a d'autre part, les autres joueurs en attente dans leur camp respectif. Ils restent en alerte sur les largeurs du terrain, jusqu'à ce que d'une part le coéquipier vienne solliciter de l'aide pour le vaincu et transmettre la balle pour le vainqueur.

Tableau 70. Des comportements des rôles moteurs



Rôles	Rapport à	Rapport à	Rapport au	Rapport
	autrui	l'espace	temps	aux objets
	Porte son attention	Reste debout puis,	Subit le temps de	
	sur la balle et	.buste baissé et jam	.l'arbitre qui don	Tente de
	sur son adversaire.	bes fléchies au centre	.ne le signal de dé	subtiliser la
	Se tient prêt à la lutte	du terrain autour du	but. Réagit très	balle en la
	avec son adversaire	cercle. Court avec la	.vite en vu de sub	ramassant
	et le surveillance afin	.avec la balle en direc	tiliser la balle à	Ramasse la
Joueur en	de subtiliser la balle.	.tion de ses coéqui	son adversaire.	balle.
Action	Tente de subtiliser la	piers. Prend la place		Le vaincu
	.balle et de la trans	de son coéquipier à		n'a aucun
	mettre à un de ses	qui elle transmet la		rapport avec
	coéquipiers.	balle.		la balle.
	Impatient et attend	Reste debout sur la	Subit le temps	
Joueur en	de recevoir la balle	ligne aux côtés des	de la lutte entre	Néant
Attente	de son coéquipier.	coéquipiers.	les deux joueurs	
			en action.	

. Le système de changement de rôle.

- Matrice 34. De changement de rôle

Rôles	Joueur en action	Joueur en attente	Total
Joueur en action	1	1	2
Joueur en attente	1	1	2
Total	2	2	4

. Le système de score :

Il n'y a pas de règle sanctionnant la fin du jeu en terme de comptabilité de points. Il n'y a ni score limite, ni temps limite, ni la combinaison des deux.

Les récompenses à l'issu du jeu

Aucune récompense n'est attribuée aux joueurs en fin de partie ou en fin de manche de jeu. La plus grande récompense est le simple fait d'avoir passé des moments de distraction ensemble. Le grand enjeu de cette pratique c'est le principe de s'affronter entre joueurs ; surtout le fait que les filles affrontent les garçons sans crainte, ni complexe.

. Les interactions de marquee :

Il y'a des interactions de marquee pendant la pratique de ce jeu. Entre adversaires, il y'a une opposition (joueurs se trouvant au centre du terrain autour du cercle), car ils se surveillent et tentent chacun de ramasser ou de subtiliser la balle se trouvant par terre au milieu du cercle.

Bibliographies

1. CAILLOIS (R.) Jeux et sports.In:Encyclopédie de la Pléiade. Paris :Editions



- Gallimard, 1967.
2. CAILLOIS (R.) Les jeux et les Hommes. Paris : Gallimard, 1967.
 3. PARLEBAS (P.) (sous la direction de) Le corps et le langage. Parcours accidentés. Paris : L'Harmattan, 1999.
 4. PARLEBAS (P.) Activités physiques et éducation motrices. Dossier EPS _N, 1990.
 5. PARLEBAS (P.) Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice. Paris : INSEP, 1981. PARLEBAS (P.) – Eléments de sociologie du sport. Paris : PUF, 1986.
 6. PARLEBAS(P.) Jeux sports et sociétés. Lexique de praxéologie motrice Paris: INSEP, 1999.
 7. PARLEBAS (P.) Sports en jeux. Paris : VEN (Vers l'éducation nouvelle) hors série. 1990.

Corrélation entre paramètres anthropométriques, amplitude des bras, vitesse de nage, distance parcourue par cycle de bras et indice de nage

Benyelles Abdellatif *

Résumé

L'objectif de cette étude est de déterminer la relation entre des paramètres anthropométriques, l'amplitude des bras, la vitesse de nage et la distance parcourue par cycle de bras des jeunes nageurs algériens âgés de 12 à 14 ans. Un groupe de 12 nageurs a participé à cette étude. Les nageurs sont tous membres de l'équipe nationale d'Algérie. Chaque nageur a effectué un test de vitesse sur 10m en crawl. Les résultats indiquent l'existence de corrélations significatives entre quelques paramètres anthropométriques et aussi entre les tests physiques, notamment entre 10m et l'amplitude ($r = 0,84$), indice de nage et cycle de bras ($r = -0,97$) et l'amplitude et le temps sur 10m ($r = 0,70$). En somme, les corrélations significatives concernent 17 paramètres anthropométriques sur les 49 mesurés; la distance parcourue par cycle de bras DPC, la vitesse moyenne, l'amplitude et l'indice de nage. Par contre il n'existe pas de lien significatif entre ces paramètres et la fréquence.

Mots clés. Indice de nage, indice d'endurance, paramètres anthropométriques et rendement mécanique. Abstract: Relationship between anthropometric parameters, arms amplitude, swimming speed, distance covered per arm cycle and swimming index The aim of this study is to determine the relationship between anthropometric parameters, arms, amplitude, swimming speed and covered distance per arm cycle, among young Algerian swimmers aged of 12, 13 and 14 years old. A group of young swimmers participated to this study. Swimmers are all members of Algerian national team. Each swimmer has done a speed test on 10m crawl. The results indicate the existence of significant correlations between anthropometric parameters, and physical testing, notably between 10m and amplitude ($r = 0.84$), swimming index and arm cycle ($r = -0.97$), and amplitude and time on 10m ($r = 0.70$). In sum, the significant correlations

* Equipe de Recherche Caractéristiques Anthropométriques des Enfants du Sud ,
Laboratoire Etude et Recherche en STAPS, Université MedKhider, Biskra.
benyellesabdellatif@gmail.com



concern 17 anthropometric parameters out of the ones 39 measured, the covered distance by arm cycle (DPC), average speed, and amplitude, and swimming index. On the other side, there is no significant relationship between these parameters and frequency.

Keyword: Swimming index, endurance index, anthropometric parameters, mechanical efficiency.

الملخص:

الارتباطات بين المؤشرات الانثروبومترية، سعة الذراعين سرعة السباحة، المسافة المقطوعة لكل دورة الذراعين و مؤشر السباحة، ان الهدف من هذه الدراسة هو تحديد العلاقة بين المؤشرات الانثروبومترية، سعة الذراعين، سرعة السباحة، المسافة المقطوعة لكل دورة الذراعين و مؤشر السباحة لدى سباحين جزائريين ذوي سن 12 الى 14 سنة، ولقد ساهم في هذه الدراسة 12 سباح كلهم اعضاء في المنتخب الوطني، ولقد قام كل سباح باختبار السرعة على 10 امتار سباحة حرة. و اسفرت النتائج على وجود ارتباطات ذات دلالة احصائية بين بعض المؤشرات الانثروبومترية و الاختبارات البدنية، و خصوصا بين السرعة في 10م و السعة ($r = 0.84$) بين مؤشر السباحة وعدد دورات اليدين ($r = 0.97$) بين السعة والزمن في 10م، في المجموع تخص الارتباطات 17 مؤشر انثروبومتري من 49 مؤشر تم تحديده مع المسافة المقطوعة بدورة للذراعين والسرعة المتوسطة والسعة ومؤشر السباحة، في ما انه بالعكس لا توجد ارتباطات ذات دلالة احصائية بين هذه المؤشرات والتواتر.

الكلمات الدالة: مؤشر السباحة، مؤشر المداومة، المؤشرات الانثروبومترية، المردود الميكانيكي.

INTRODUCTION

Parmi les problématiques qui suscitent l'intérêt de nombreux chercheurs dans le domaine de la natation, l'influence des caractéristiques morphologiques (Chatard et al, 1987 ; Zamparo et al, 2000) de la technique de nage (Zamparo et al, 1996), du coût énergétique de la nage (Chatard et al, 1991) sur la performance, ainsi que celle des aspects physiologiques et biomécanique de la natation (Holmer, 1979 ; Lavoie et Montpetit, 1986) a déjà été établie.

Ces contraintes auxquelles le nageur fait face, entre autre, les caractéristiques anthropométriques, les réserves énergétiques et autres (Durand, 1992) concernent les populations de nageurs adultes et jeunes.

Du point de vue morphologique, la taille, l'envergure et le poids du sujet

sont des facteurs très déterminants de la performance en natation, (Cazorla, Montpetit, Fouillot et Cervetti, 1985 ; Chatard, Padilla, Cazorla et Lacour, 1987 ; Pelayo, 1987). Une performance caractérisée par la vitesse (m/s) qui permet de réaliser un temps (secondes) donné et qui dépend du rendement mécanique, c. à d. la fréquence de cycle de bras (en cycle par min) et de la distance parcourue par cycle de bras (DPC en m/cycle) (Chollet, 1990, Craig et Pendergast, 1980, Craig, Skehan, Paweiczky et Boomer, 1985, Toussaint et Beek, 1992). L'autre aspect qui ne manque pas d'intérêt consiste en la relation, niveau de pratique, coût énergétique et indice de nage, ce dernier étant le produit de la vitesse et l'amplitude (Costill, Kovalski, Porter, Kirwan, Fielding et King, 1985 ; Chollet, 1990; Pelayo, Chollet et Toumy, 1992), illustre le rendement mécanique global de la natation (Craig et al, 1979, Lavoie et al, 1986) c.à.d. l'importance des mouvements de bras dans la propulsion en natation (Costill et al., 1985 ; Counsilman, 1968). Cependant les membres inférieurs ne servent qu'au maintien du corps du nageur dans une meilleure position, excepté en brasse (70 % de la propulsion) (Chollet, 1990).

Dans la présente étude nous avons inclus le volet anthropométrique et indice de nageaux autres paramètres (amplitude des bras, vitesse de nage et distance parcourue par cycle de bras) déjà étudiés ensemble (par qui, quand), d'une part afin de déterminer la relation entre cette panoplie de paramètres qui font le rendement mécanique de la nage, et d'autre part pour mieux entreprendre et améliorer les conditions de l'entraînement des jeunes nageurs en vue d'une meilleure performance.

- Matériel et méthodes

- Echantillon :

Notre échantillon est un groupe de 12 nageurs, tous membres de l'équipe nationale d'Algérie de natation âgés de $12,91 \pm 0,76$ ans, s'entraînant de 5 à 9 séances / semaine à raison de 2 heures par séance et ayant $7,58 \pm 0,75$ ans d'expérience.

1.2. Matériel : Une valise anthropométrique et un chronomètre.

1.3. Protocole

1.3.1. Mesures anthropométriques : Conformément aux techniques décrites par Ross et al, (2003) et International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK), les mesures anthropométriques effectuées sont au nombre de 39 : 10 longueurs, 10 diamètres, 11 circonférences et 08 plis cutanés.

1.3.2. Test physiques : Nous avons procédé à un test de vitesse sur 10 mètres en crawl, sur lequel étaient relevés les indices suivants : le temps (seconde), les cycles de bras, la vitesse moyenne (m.s⁻¹) la fréquence



(cycle/min) ,DPC (vitesse/fréquence), amplitude (m/cycle) et indice de nage (m²/s 1/cycle). Le test s'est effectué selon le protocole décrit par Sturbois et al., (1991).

1.4. Technique statistique : Nous avons utilisé la statistique descriptive à travers la moyenne et l'écart type et la statistique analytique via la corrélation de Pearson, les valeurs significatives étant celles correspondant à $r > 0,576$ pour $p < 0,05$ et $ddl = n - 2 = 10$.

Résultats

Nous avons présentés les résultats significatifs dans des tableaux comprenant d'une part, les paramètres anthropométriques avec les tests physiques et d'autre part, les corrélations entre les tests physiques. Les paramètres anthropométriques sont au nombre de 39 caractères et sont corrélés avec les tests physiques .

Les paramètres physiques sont les variantes du test de 10m nagé à vitesse maximale, les cycles de bras, la vitesse moyenne, la fréquence, DPC, l'amplitude et l'indice de nage qui est le produit de la vitesse et l'amplitude.

Corrélations des paramètres anthropométriques et des tests physiques

Sur les 49 caractères anthropométriques mesurés nous avons relevé 17 paramètres présentant de fortes corrélations avec seulement quatre indices moteurs. Les coefficients de corrélations significatifs sont mentionnés en gras sur les tableaux ci dessous.

Tableau 1. Corrélations entre le poids et les tests physiques	
	Poids
Temps sur 10m	- 0,86
Amplitude	- 0,95

Nous observons de fortes corrélations entre le poids du corps avec le temps de nage sur 10m ($r = -0,86$) et l'amplitude des bras ($r = -0,95$).

	Stature	TA	LT	LMS	LM	LMI	LP
Temps sur 10m	.0,74	.0,76	.0,70	.0,57	.0,31	.0,64	.0,56
Amplitude	.0,78	.0,67	.0,70	.0,72	.0,41	.0,75	.0,57
Indice de nage	.0,34	.0,14	.0,13	.0,33	.0,73	.0,43	.0,80

TA : Taille assise, LT : Longueur du Thorax, LMS : Longueur du membre supérieur, LMI : Longueur du membre inférieur, LP : Longueur pied

Le temps des 10m est fortement corrélé avec la stature ($r = -0,74$), la taille assis ($r = -0,76$), le tronc ($r = -0,70$) et LMI ($r = -0,64$). L'amplitude des bras avec la stature ($r = -0,78$), la taille assis ($r = -0,67$), le tronc ($r = -0,70$), la LMS ($r = -0,72$) et LMI ($r = -0,75$). L'indice de nage avec la main ($r = -0,73$) et le pied ($r = -0,80$).

	Biacromial	Huméral	Fémoral
Temps sur 10m	.0,31	.0,91	.0,60
Vmoy m/s	.0,05	.0,46	.0,999
DPC v/fhz	0,63	0,25	0,22
Amplitude	.0,49	.0,77	.0,49

Le temps des 10m est corrélé significativement et négativement avec les diamètres huméral et fémoral ($r = -0,91$ et $r = -0,60$ respectivement). La vitesse moyenne est corrélée quasi parfaitement ($r = -0,99$) avec le diamètre fémoral. La distance parcourue par cycle est quant à elle corrélée le diamètre biacromial ($r = 0,63$). Enfin, l'amplitude des bras est corrélée négativement avec le diamètre de l'humérus ($r = -0,77$).

L'analyse de corrélation des paramètres cinématiques avec les circonférences a donné les résultats indiqués au tableau 4.

	ThxInsp	ThxExp	BrasContracté	Périm.Jambe
Temps.10m	■0,84	■0,93	■0,80	■0,49
Fhz cycle/mn	0,59	0,54	0,50	0,17
Amplitude	■0,99	■0,95	■0,90	■0,62
Indice nage	■0,44	■0,44	■0,62	■0,76

Thx.Insp : Thorax inspiration, Thx.Exp : Thorax expiration, Périm.: périmètre

Le temps des 10m est fortement corrélé négativement avec les circonférences duthorax en inspiration ($r = -0,84$) et en expiration ($r = -0,93$) ainsi qu'avec le bras contracté ($r = -0,80$). La fréquence des cycles de bras n'est



corrélée qu'avec le thorax en inspiration ($r = 0,59$). En outre, l'amplitude des bras est fortement corrélée avec le thorax en inspiration ($r = -0,99$), le thorax en expiration ($r = -0,95$), le bras contracté ($r = -0,90$) et la jambe ($r = -0,62$). Enfin, l'indice de nage est lié avec la circonférence du bras contracté ($r = -0,62$) et de la jambe ($r = -0,76$).

	SousScapulaire	PliBicipital
Temps10m	.0,61	.0,05
Vmoy m/s	.0,47	.0,63
Amplitude	.0,64	.0,09

Le pli cutané sous scapulaire est corrélé avec le temps des 10m ($r = 0,61$) et l'amplitude des mouvements de bras ($r = 0,64$), par contre avec le pli bicipital il n'existe qu'une seule corrélation ($r = 0,63$) avec la vitesse moyenne de nage.

2.1. Corrélations entre les tests physiques

	Temps10m	Cycle.Bras.10m
Vmoy m/s	0,60	0,24
DPC v/fhz	■0,35	■0,97
Amplitude	0,84	0,34

Le temps des 10m est corrélé négativement avec la vitesse moyenne ($r = 0,60$) et l'amplitude des bras ($r = 0,84$). Par ailleurs, Il existe une corrélation négative significative et négative entre les cycles des bras et la DPC ($r = -0,97$).

Discussion :

Corrélations entre les paramètres anthropométriques et les tests physiques. Les indices moteurs représentés par le temps sur 10m, la fréquence de nage, l'amplitude des bras et l'indice de nage, sont corrélés d'une manière inversement proportionnelle avec les paramètres anthropométriques, c.à.d. plus importants sont ces paramètres et plus réduits sont le temps mis pour parcourir une distance et les cycles de bras effectués lors de la nage. Or dans une étude Saavedra et al.(2010) montrent que plus l'envergure des bras du nageur est grande plus il est efficace dans sa nage, ce qui explique la relation inverse entre l'amplitude et la longueur du membre supérieur ($r = -0,72$) chez nos nageurs, étant donné que l'amplitude est le rapport entre distance de nage et cycles de bras. Nos résultats sont quasiment similaires à ceux de l'étude de Chatard, Cazorla & Montpetit (1985), montrant des corrélations entre la performance et les données anthropométriques.

Corrélations entre les tests physiques.

Pendant la croissance, la vitesse gestuelle maximale contre une résistance faible comme, par exemple, un segment corporel augmente progressivement (Van Praagh, 2008), ce fait explique la relation significative ($r = 0,60$) entre la vitesse moyenne et le temps du test des 10m dans notre étude.

La relation DPC avec les cycles de bras semble être inversement proportionnelle ($r = -0,97$) c.à.d, plus grande est la DPC et moins le nombre de cycles de bras est petit et l'atteinte de grandes vitesses ne se fait qu'avec une hausse des fréquences (Adams 11, Martin, Yeater et Gilson, 1984 ; Craig et Pendergast, 1980; Swimming/Natation Canada, 1993). Dans ce sens, plus grande est la DPC et plus importante est la distance à parcourir en compétition (Colwin, 1992).

La corrélation significative observée entre l'amplitude et la vitesse de nage sur 10m, explique le fait que plus grande est l'amplitude et meilleur est le temps mis pour parcourir les 10m, d'autant plus que d'autres études ont observé ces corrélations, entre l'amplitude, la fréquence et la performance (Craig & Pendergast, 1979 ; East, 1970 ; Hay, 2002).

L'indice de nage caractérise le niveau de pratique (Costill, Kovaleski, Porter, Kirwan, Fielding et King, 1985 ; Chollet, 1990; Pelayo, Chollet et Toumy, 1992). Dans notre étude nous avons relevé des corrélations significatives et négatives entre cet indice et les longueurs de la main et pied, les circonférences du bras contracté et de la jambe, la détente et la coulée ventrale. Etant donné que l'indice de nage est le produit de la vitesse et l'amplitude ($m^2/s/cycle$), il est tout à fait logique que la relation soit décroissante c.à.d. plus importants sont les valeurs de ces indices et moindre est le temps mis pour parcourir la distance.

La fréquence des mouvements de bras (cycle/min) ne présente aucune corrélation avec les autres indices, ce qui peut être expliqué par le fait que les jeunes nageurs ont des vitesses minimales faibles et leurs oscillations de vitesse instantanée s'en trouvent augmentées (Motycka, 1979). Ceci peut probablement affecter la technique utilisée lors de ce type de test et engendre une baisse de la DPC ainsi que la vitesse de nage. Dans ce contexte Boomer (1985), Chollet (1990), Craig et Pendergast (1980), Craig, Skehan, Paweiczuk et Toussaint et Beek (1992), confirment que la vitesse moyenne maximale (en m/s) de chaque épreuve dépend de plusieurs paramètres, entre autres, de la distance parcourue par cycle de bras.

1. Adams II, T.A., Martin, R.B., Yeater, R.A., et Gilson, K.A., (1984). Tethered force and velocity relationships. *Swimming technique*, 20 (3), 21 - 26.
2. Cazorla, G., Montpetit, R., Fouillot, J.P. & Cervetti, J.P. (1985). Étude méthodologique de la mesure directe de la consommation maximale d'oxygène au cours de la nage.



- Cinésiologie, 21 _ 33. 40.
3. Chatard, J.C., Lavoie, J.M., Lacour, J.R. (1991). Energy cost of front _ crawl swimming in women. *European Journal of applied physiology*, 63, 12 _ 16.
 4. Colwin, C.M. (1992). *Swimming into the 21st Century*. Champaign, Illinois: Leisure Press.
 5. Costill, D.L., Kovalski, J., Porter, D., Kinvan, J., Fielding, R., & King D. (1985). Energy expenditure during front crawl swimming: predicting success in middle distance events. *International Journal of Sports Medicine*, 6 (5), 266 _ 270.
 6. Craig, B.A. Jr , Skahan, P.L., Pawelczyk, J.A. & Boomer, W.L. (1985). Velocity, stroke rate, and distance per stroke during elite swimming competition. *Medicine Science of Sports and Exercise*, 17, (6), 625 _ 634.
 7. Craig, B.A., Pendergast, D. R. (1980). Relationships of stroke rate, distance per stroke and velocity in competitive swimming. *Swimming technique*, 17, 23 _ 29.
 8. Craig, B.A., Pendergast, D. R. Relationships of stroke rate, stroke length and velocity in competitive swimming. *Medicine Science of Sports and Exercise*, 11, 278–283.
 9. Duché, P., Fralgairette, G., Bedu, M., Lac, G. Robert, A. & Coudert, J. (1993). Analysis of performance of prepubertal swimmers assessed from anthropometric and bio _ energetic characteristics. *European Journal of Applied Physiology*, 6 (6), 467 _ 471.
 10. Durant, M. (1992). L'optimisation de la performance: Etude des taches constituant une solution optimale. *STAPS*, 27, 7 _ 19.
 11. East, D.J. (1970). Swimming: An analysis of stroke frequency, stroke length and performance. *New Zealand Journal of Health, Physical Education and Recreation*, 3, 16 _ 27.
 12. Hay, J.G. (2002). Cycle rate, length and speed of progression in human locomotion. *Journal of Applied Biomechanics*, 8, 257 _ 270.
 13. Holmer, I. (1979). Physiology of swimming man. *Exercise and sports science reviews*: 7, 87 _ 121.
 14. Lavoie, J. M Monpetit, R.R. (1986) *Applied physiology of swimming*. *Sports Medicine*, 3, 165 _ 189.
 15. Motycka, J. (1979). Analys of swimming technique. *Tréner*, 4, 178 _ 180.
 16. Pelayo, P. (1997). La vitesse de nage : une histoire de tempo. *Toute la natation*, 8, 20
 17. Pelayo . Chollet, D., et Toumy, C. (1992). Etude Biomécanique de la natation. *Sport et vie*, 8, 80.
 18. Ross, W.D., Carr, R., Guelke, J.M., & Carter, J.E.L. (2003). ISAK. Standards International Society for the Advancement of Kinanthropometry, Rosscraft / Turnpike Electronics Publication, compact disc.
 19. Saavedra, J.M., Escalante, Y. & Rodríguez, FA. (2010). A multivariate anal _ ysis of performance in young swimmers. *PediatrExercSci*, 22(1) : pp. 135 _ 51.
 20. Sturbois, X., Francaux, M., Brisy, V., De Caritat, AK. & Sturbois, G. (1991). Évaluation des jeunes nageurs belges francophones. Elsevier. *Science & Sports*, 73 _ 83. Paris.
 21. *Swimming/Natation Canada*. (1993). *Swimming strategic plan 1993 _ 1998*. Ottawa Canada.
 22. Toussaint, H.M. & Beek, P.J. (1992). Biomechanics of front crawl swimming. *Sports Med* ; 13(1) : 8 _ 24.
 23. Van Praagh, E. (2008). *Physiologie du sport Enfant et adolescent*. De Boeck : Bruxelles.
 24. Weineck, (2001) *Manuel d'entraînement*. Paris: VIGOT.

25. Zamparo.P.Bonifazi, M., Faina, M., et al. (2005). Energy cost of swimming of elite long _ distance swimmers. *European Journal of Applied Physiology*, 697 _ 704.
26. Zamparo, P., Capelli, C., Termin, B., Pendergast, D. R., di Prampero, P. E. (1996). Effect of the underwater torque on the energy cost, drag and efficiency of front crawl swimming. *European Journal of Applied Physiology*, 73, 195–201.

Conclusion

Le souci de chaque nageur est de parcourir une plus grande distance dans un moindre temps avec moins de cycles de bras et avec la plus grande fréquence possible, un sujet qui a fait l'objet de plusieurs études, mais l'atteinte de grandes vitesses est suivie par la hausse de fréquence, et la chute de la DPC. C'est donc cette distance parcourue par cycle de bras et dans un temps le moindre possible, avec une confusion qu'est la fréquence des bras, qui va déterminer cette DPC qui nous a poussés, à investiguer sur la relation entre cette panoplie d'indices chez les jeunes nageurs de l'équipe nationale algérienne de 12 à 14ans. Effectivement, il existe bien des liens significatifs entre certains paramètres, entre autres, anthropométriques et les indices moteurs c.à.d., le temps sur 10m, l'amplitude des bras, la vitesse moyenne, la DPC et l'indice de nage. Les corrélations sont aussi apparues entre vitesse, DPC, amplitude et indice de nage avec le temps des 10m et les cycles de bras.

Les indices DPC, la fréquence de nage, la vitesse moyenne, l'amplitude, l'indice de nage du test de vitesse sur 10m, avec les paramètres anthropométriques, chez le jeune nageur de 12, 13 et 14ans semblent liés de manière proportionnelle ou inversement proportionnelle, selon le type de relation et sont aussi des facteurs très déterminant de la performance.

Nous suggérons donc pour tout entraîneur, d'utiliser ces paramètres pour le suivi et l'organisation du système d'entraînement en vue de meilleures performances, étant donné que les tests utilisés sont connus et ne nécessitent pas de matériel spécifique.

Etude Anthropométrique Nationale pour la détection des jeunes talents sportifs en Algérie

El Hachemi EL HADJ _ HAMMICHE*

NABILA MIMOUNI*

Résumer

Notre travail de recherche se résume à la détermination des normes anthropométrique des enfants algériens de 7willayas, âgés de 10à12ans.

Notre investigation à toucher 836 sujets des deux sexes âgés de 10ans à 12ans, 429 garçons et 407 filles, et appartenant à 7willayas du nord au sud et de l'est à l'ouest (Alger, Bouira, Sétif, Constantine, Laghouat, Oran, Bechar), la répartition des sujets par sexe et par âge aussi par région pendant 6 ans de 2004 à 2010 toute les mesures en était réaliser aux printemps de chaque année par la même équipe du laboratoire des activités physiques est motrices.

Comme nous l'avons signalé notre étude est une étude transversale pour pouvoir faire ressortir des normes fiables, valides et objectives de notre échantillon général est comparer les résultats de nos mesures aux normes internationales, nous avons procéder de la manière suivante Pour déterminer les normes de croissance morfo fonctionnelle, plusieurs techniques de mesure sont mises en œuvre, dont, notamment l'indice de Quételet, l'indice de Skèle et l'indice Kormique ..

Introduction :

Dans le sport de performance l'enfance est la période de vie qui intéresse de manière privilégiée l'éducateur ou l'entraîneur car elle est la matière première du futur athlète performant, un premier point est à souligner et il devra nous guider comme un fil rouge, pour pouvoir atteindre Cette performance on doit suivre l'organisme de l'enfant qui doit accomplir une double tache ; grandir et performer. Cet organisme se caractérise par un processus de croissance, qui provoque chez l'enfant une série de modifications organique qui se stabilisent à l'âge adulte, cette croissance se manifeste par une augmentation des dimensions du corps avec une vitesse de développement qui varie avec l'âge.

L'éducateur physique au même titre que l'entraîneur ne peut être dispensé d'une connaissance approfondie de l'enfant ; de même qu'il ne peut ignorer les lois du développement auxquelles celui ci est soumis comme l'a souligné Brooks et al (1996) « une des principales conditions de l'efficacité du

* Université de CONSTANTINE ABD EL HAMID MAHRI

* ECOLE NATIONNALE DES SPORT ALGER. benyellesabdellatif@gmail.com

système de préparation des jeunes sportif consiste en un contrôle rigoureux des particularités de la croissance, du caractère morphologique et fonctionnel lors des différentes étapes du développement de l'enfant ». Ainsi il sera en mesure de proposer des activités éducatives mieux adaptées aux besoins des élèves et d'accroître l'efficacité de sa pédagogie tout en évitant de commettre des erreurs préjudiciables aux enfants.

Dans notre pays, quelques études ont été effectuées et nous citons par exemple les travaux de N. Dekkar(1986), N.Halem (2003), qui ciblent le développement de l'enfant algérien selon différentes tranches d'âge. Les résultats obtenus peuvent-ils être appliqués sur une grande frange de la population nationale ?

Suite à cela, plusieurs questions se posent :

Quelles sont les différences morpho fonctionnelles qui existent entre les enfants de la tranche d'âge de 10 à 12 ans des différentes régions du territoire national algérien ? Y a-t-il une différence morphologique des enfants de la tranche d'âge de 10 à 12 ans entre les différentes régions du territoire national algérien ? Nous supposons donc que l'enfant algérien de la tranche d'âge de 10 à 12 ans a subi des transformations considérables au niveau morphologique. Ces transformations observées sont-elles différentes d'une région à une autre au niveau du territoire national.

Méthodologie de recherche :

L'objectif principal de cette étude est d'évaluer de la croissance morpho fonctionnelle des enfants scolarisés et de déterminer les profils morphologiques, selon les différentes wilayas du territoire national âgés de 10 à 12 ans. L'établissement des références nationales seront un support pour la détection des jeunes talents sportifs et leur formation en fonction des différentes régions du territoire national.

Caractéristiques de l'échantillon :

Nous avons mesuré des écoliers scolarisés au premier palier fondamental, âgés de 10 à 12 ans. Notre investigation s'est étalée sur les sujets des deux sexes, appartenant aux wilayas du nord au sud et de l'est à l'ouest. La répartition des sujets par sexe et par âge aussi par région et indiquée aux tableaux n°1 et n°2. Pendant 10 ans de 2004 à 2014, toutes les mesures étaient réalisées au printemps de chaque année par la même équipe du laboratoire de biométrie. Cette étude transversale, nous a permis d'obtenir des données objectives et tracer les profils morphologiques par wilaya.



Willayas Ages	Alger	Bouira	Sétif	Constantine	Laghouat	Oran	Bechar	Total
10	23	38	11	15	12	16	13	128
11	21	33	12	22	14	20	22	144
12	19	26	13	28	16	19	36	157
Total	63	97	36	65	42	55	71	429

Tableau n°1 : Répartition de la population d'étude par âge et Région (garçons)

Willayas Ages	Alger	Bouira	Sétif	Constantine	Laghouat	Oran	Bechar	Total
10	11	17	17	20	26	25	38	154
11	26	11	14	11	20	13	32	127
12	13	20	18	16	16	20	23	126
Total	50	48	49	47	62	58	93	407

Tableau n°2 : Répartition de la population d'étude par âge et Par régions (filles)

Nous avons utilisé une valise anthropométrique du type GPM de la firme SiberHegner. Nous avons réalisé nos mesures anthropométriques que nous avons classées en quatre grands groupes : les longueurs du corps, mesurés avec l'anthropomètre, les diamètres avec le compas d'épaisseur, les périmètres avec le mètre ruban et les plis cutanés avec la pince à plis.

Méthode de calcul des indices du développement physique

Nous avons calculé parmi les indices du développement physique, l'indice de Quételet, pour nous renseigner sur l'état de corpulence des enfants scolarisés, aussi l'indice de Skèle et l'indice Kormique.

Indice de Quételet : Pour déterminer de combien un individu est, soit trop léger, soit trop lourd, on peut calculer son poids idéal en utilisant le Body Build Index de Davenport, appelé aussi indice de Quételet dans lequel on divise le poids par le carré de la taille

Pour interpréter les chiffres trouvés, on peut utiliser les courbes des garçons et des filles suivant du PNNS adaptées à la pratique clinique si dessus :

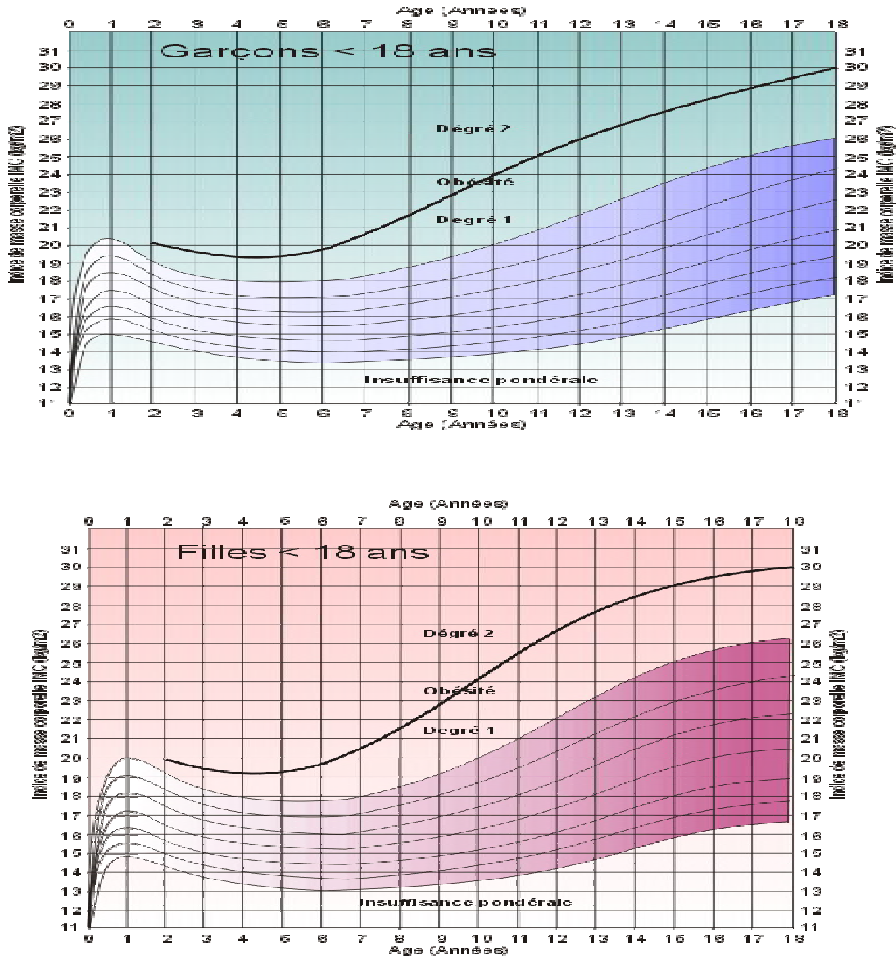


Figure n° 01 et n° 02 : courbe de croissance garçons et filles du PNNS .

Indice Kormique :

L'indice Kormique (IK) est souvent utilisé comme caractère pour différencier les races humaines. Il s'exprime par la formule suivante :

$$IK = (\text{Taille assis} / \text{Taille debout}) \times 100$$

Indice de Skèle (indice de Manouvrier) :

L'indice Skélique de Manouvrier évalue le rapport qui existe entre la longueur des membres inférieurs et la hauteur du buste (taille assis).

L'indice de Skèle se décrit par la formule :

$$\text{Skèle} = (\text{Taille} - \text{Taille assis}) / \text{Taille assis} \times 100$$

Calculs statistiques :

Nous avons utilisé l'analyse statistique descriptive, qui permet de



caractériser la population et plus exactement la série de valeurs d'une variable qu'elle comporte en utilisant comme paramètre la moyenne, l'écart type et la variance.

Le coefficient de variation :

Selon V.M.Zatsiorski (1978) : « le coefficient de variation nous renseigne sur l'homogénéité de l'échantillon examiné » il est quantifié par l'équation : écart type divisé sur la moyenne arithmétique tous multiplié par 100%. si le CV est inférieur à 10% la population présente une très grande homogénéité, si le CV est entre 10% ET 20% la population présente une homogénéité moyenne, et si le CV est supérieur à 20% ces que la population présente une faible homogénéité.

L'analyse de la variance :

N'est pas une méthode qui permet d'étudier les différences de variances entre populations, mais une méthode pour étudier les différences de moyenne entre populations (par exemple, trois populations ont elles la même moyenne? ou autrement dit, les différences de moyenne entre les trois populations sont elles significatives ?) Cette méthode, néanmoins, doit son nom au fait qu'elle utilise des mesures de variance afin de déterminer le caractère significatif, ou non, des différences de moyenne mesurées sur les populations.

On parle d'ANOVA à un facteur lorsque les groupes analysés se distinguent par un seul facteur quantitatif.

Rapport de corrélation :

C'est un indicateur de liaison, il mesure la dispersion des moyennes des différentes catégories et la rapporte à la dispersion de l'ensemble des données. On le notera RC Il est toujours compris entre 0 et 1

$$RC = \frac{\text{Variance des moyennes}}{\text{Variance totale}}$$

Le pourcentage trouver sera déterminé par le seuil du tableau de décision du rapport de corrélation.

Résultats :

A l'issu de notre campagne des mesures anthropométriques effectuées sur l'ensemble de notre échantillon (enfants âgés de 10) composé de 07 willayas du territoire national algérien (Béchar, Oran, Laghouat, Sétif, Bouira, Alger et Constantine), les résultats sont les suivants :

- 1) Résulta de l'Indice Kormique des garçons âgés de 10 ans :

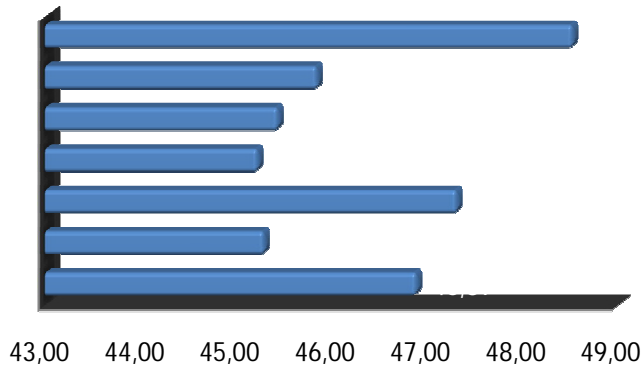


Figure n ° 03 : barre représentative des résultats de l'indice Kormique des garçons âgés de 10ans par willaya.

Wilaya	Minimu m	Maximu m	Moyenne	Grande homogénéité	moyenne homogénéité	faible homogénéité
Alger	43.62 %	52.28 %	46.89 ± 1.92	4.10 %		
Bouira	30.93%	53.41%	45.29 % ± 1.36	3.01 %		
Sétif	5.64%	47.81%	47.32 % ± 0.55	1.17 %.		
Constantine	31.89 %	47.77%	45.22% ± 1.79	3.96 %.		
Laghouat	44.10 %	47.90 %	45.43% ± 0.97	2.15%		
Oran	43.43%	49.39%	45.85% ± 2.03	4.43 %.		
Béchar	41.45	50.73%	48.83% ± 1.87	3.86 %.		

Tableau n° 03 : l'indice Kormique des garçons âgés de 10ans par willaya.

Il apparait que l'ensemble de l'échantillon garçons des 07 willayas âgés de 10 ans pour l'indice Kormique a une moyenne générale de 46.36 % avec un écart type général 1.50 et une grande homogénéité de 3.24 % par le biais du coefficient de variation (CV) ce qui classe l'échantillon au rang de Brachy kormes. D'autre part nous avons fait une analyse de variance (ANOVA) pour l'indice Kormique. Les résultats montrent que le critère de test F donne 6,22. La probabilité sous H0 (les 07 échantillons proviennent de la même population d'âge qui est 10 ans) d'obtenir un F encore plus grand est égale à 3,582E 05. On conclura donc que l'indice Kormique des 07 willayas garçons a une



moyenne statistiquement différente.

2) Résultats du POIDS de l'Indice de Masse Corporelle (IMC) des garçons âgés de 10 ans :

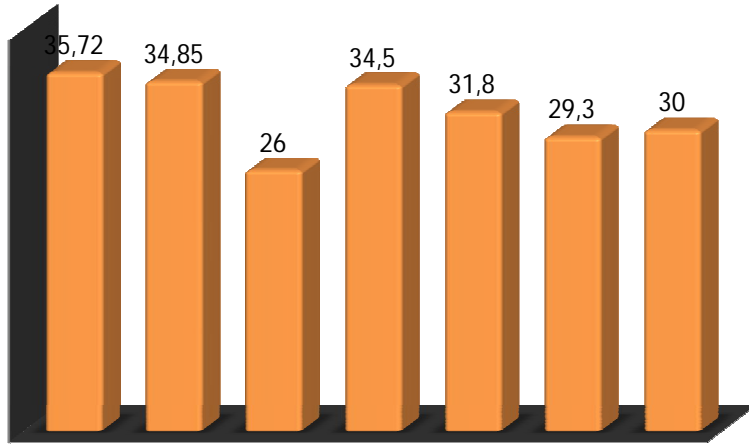
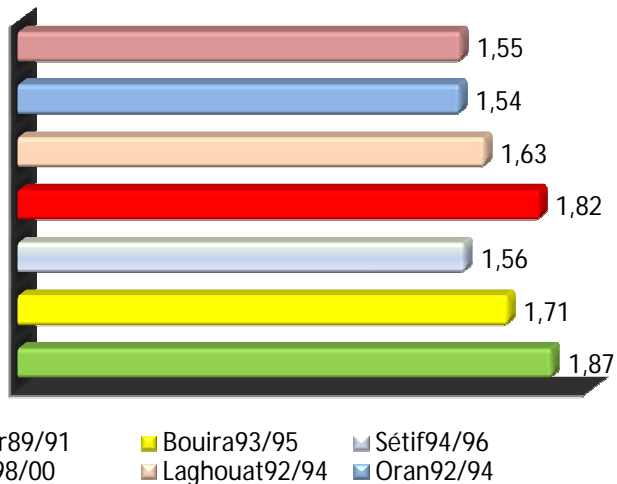


Figure n ° 4 : histogramme représentative des résultats du poids des garçons âgés de 10 ans par wilaya.



■ Alger89/91 ■ Bouira93/95 ■ Sétif94/96
■ Cne98/00 ■ Laghouat92/94 ■ Oran92/94

Figure n °05 : barre représentative des résultats de l'IMC des garçons âgés de 10ans par wilaya.

Wilaya	Minimu m	Maximu m	Moyenne	Grande homogéné ité	moyenne homogéné ité	faible homogéné ité
Alger	27kg	69kg	35.72kg ± 7.86			22 %
Bouira	25 kg	54 kg	34.85 kg ±5.89		16.90 %.	
Sétif	20 kg	30 kg	26 kg ± 2.19	8.45 %		
Constanti ne	26 kg	43 kg	34.5 kg ± 5.19		15.04 %	
Laghouat	23 kg	47.50 kg	31.80 kg ± 7.41			23.29 %,
Oran	22 kg	35 kg	29.3 ± 3.86		13.17 %	
Béchar	21 kg	41 kg	30 kg ± 5.85		19.49 %.	

Tableau n° 04 : poids des garçons âgés de 10 ans par wilaya.

Wilaya	Minim um	Maxi mum	Moyenne	Grande homogéné ité	moyenne homogéné ité	faible homogéné ité
Alger	1.57	3.31	1.87 ± 0.24		12.91 %	
Bouira	1.35	2.75	1.71 ± 0.21		12.25 %.	
Sétif	1.32	1.75	1.56 ± 0.09	6.28 %		
Constanti ne	1.48	2.15	1.82 ± 0.22		11.81 %	
Laghouat	1.2	2.2	1.63 ± 0.33			20.24 %
Oran	1.31	1.81	1.54 ± 0.12	8.07 %.		
Béchar	1.32	1.94	1.55 ± 0.18		11.67 %.	

Tableau n° 05 : l'IMC des garçons âgés de 10ans par wilaya.

Nous pouvons remarquer que l'ensemble de l'échantillon aléatoire garçons des 07 wilayas âgés de 10ans a une moyenne générale de poids de 31.73kg avec un écart type général de 5.46 et une faible homogénéité de 22.35 % reflétée par le biais du coefficient de variation (CV), aussi un IMC d'une moyenne générale de 1.67 avec un écart type général 0.20 ce qui classifie l'échantillon de poids idéal d'après les normes internationale, et une moyenne homogénéité de 11.37 % refléter par le biais du coefficient de variation (CV). Aussi l'analyse de variance (ANOVA) pour le poids montre des résultats avec le critère de test F de 3,77. La probabilité sous H0 (les 07 échantillons proviennent de la même population d'âge qui est de 10ans) d'obtenir un F encore plus grand est égale à 0,002855. On conclura donc que le poids des garçons des 07 wilayas garçons a une moyenne statistiquement différente. Pour consolider ce résultat nous avons aussi calculé un rapport de



corrélation (RC) avec $n=70$ et $g=7$ on a observé un $RC=35\%$, la liaison est déclarée statistiquement significative car le seuil indiqué dans la table s'élève à 18% , et donc dépassé.

Pour l'IMC nous avons fait une analyse de variance (ANOVA) sur notre échantillon, les résultats étaient : Le critère de test F donne $4,014$. La probabilité sous H_0 d'obtenir un F encore plus grand est égal à $0,0018197$. On conclura donc que l'IMC des garçons 07 willayas a une moyenne statistiquement différente pour indiquer le niveau de significativité de ce résultat. Pour consolider ce résultat nous avons aussi calculé un rapport de corrélation (RC) avec $n=70$ et $g=7$ on a observé un $RC=32\%$, la liaison est déclarée statistiquement significative car le seuil indiqué dans la table s'élève à 18% , et donc dépassé.

3) Résultats de la Taille et de l'indice de Skéle des garçons âgés de 10 ans :

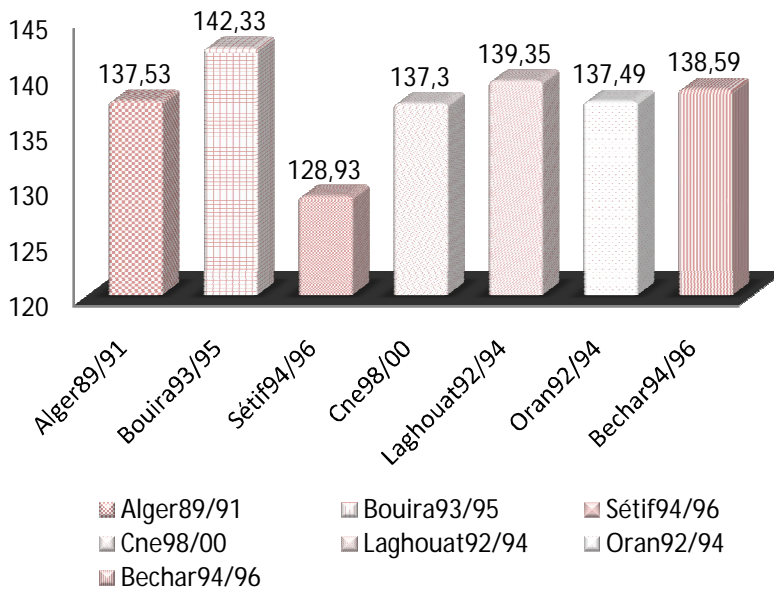


Figure n°06 : histogramme représentative des résultats de la taille des garçons âgés de 10 ans par willaya.

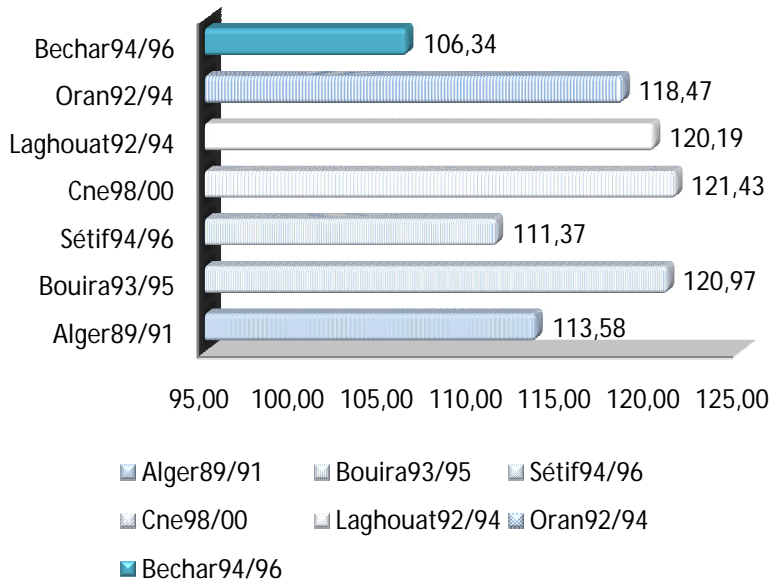


Figure n ° 07 : barre représentative des résultats de l'indice de Skéle des garçons âgés de 10 ans par willaya.

Wilaya	Minimu m	Maximu m	Moyenne	Grande homog énéité	moyenne homogénéi té	faible homogénéi té
Alger	128.40 cm	150.50 cm	137.53 cm ± 6.22	4.52 %		
Bouira	117.5 cm	153.5 cm	142.33 cm ± 6.56	4.60 %		
Sétif	123 cm	138.80 cm	128.33 cm ± 2.85	2.21 %		
Constanti ne	132 cm	144.20 cm	137.3 cm ± 2.51	1.82 %		
Laghouat	128.5 cm	146.8 cm	139.35 cm ± 2.83	2.03 %.		
Oran	129.50 cm	144 cm	137.49 cm ± 5.60	4.07 %		
Béchar	124 cm	146 cm	138.59 ± 7.80	5.62 %.		

Tableau n° 06 : la taille des garçons âgés de 10 ans par willaya.



Wilaya	Minimum	Maximum	Moyenne	Grande homogénéité	moyenne homogénéité	faible homogénéité
Alger	91.28%	129.24%	113.58% ± 8.54	7.52 %		
Bouira	87.21 %	223.24 %	120.97% ± 6.89	5.70 %.		
Sétif	109.18%	119.10 %	141.57 % ± 2.49	2.24 %		
Constantine	109.32 %	213.54 %	121.43 % ± 8.7	7.16 %		
Laghouat	108.9 %	126.7 %	120.19 % ± 4.72	3.93 %		
Oran	102.48 %	130.26 %	118.47 % ± 9.35	7.89 %.		
Béchar	97.12 %	141.24 %	106.34 % ± 7.98	7.47 %.		

Tableau n° 07 : l'indice de Skéle des garçons âgés de 10 ans par willaya.

Il est clair que notre échantillon garçons des 07 willayas âgés de 10 ans à une taille d'une moyenne générale de 137.36 cm avec un écart type général de 4.91 et une grande homogénéité de 3.57 %, aussi un indice de Skéle d'une moyenne générale de 116.05% avec un écart type général 6.95 ce qui classifie l'échantillon au rang de MACROSKELE, est une grande homogénéité de 5.99 %

DISCUSSION :

Le niveau contemporain des résultats sportifs, les objectifs actuels du sport (choix de la spécialité, individualisation de l'apprentissage, de la variété de la maîtrise, organisation du processus d'entraînement, sélection aux équipes nationales pronostic des résultats sportifs) dictent la nécessité de l'évolution des capacités de tous les systèmes de l'organisme sportif dans leur corrélation, ainsi que des particularités individuelles et leur influence sur l'augmentation des résultats sportifs ne peut se réaliser que si nous disposons de données de référence. Or il se trouve qu'actuellement en Algérie, il existe peu de références morphologiques qui décrivent la croissance de l'enfant algérien en général. En rapport avec cela, nous avons essayé d'apporter notre modeste collaboration dans l'élaboration des normes de croissance de l'enfant algérien âgé de 10 ans à 12 ans de 7 willayas différentes (nord centre sud – est – ouest).

Les mesures anthropométriques (poids, taille) et les indices de

développement physique (indice Kormique, IMC et indice de Skèle) de chaque willaya, lorsqu'elles sont rapportées par région (c'est à dire les 07 willayas étudiées) par sexe et par âge (10 12ans), seraient différents et hétérogènes entre elles. Pour vérifier cela, il fallait qu'en premier lieu prouver la validité, la fidélité et l'objectivité de nos mesures, pour cela nous avons eu recours au coefficient de corrélation et interpréter par le biais du barème de Barrow et McGee in Weineck (2000), l'interprétation de nos résultats était excellente pour les deux sexes est toute catégorie d'âge (10 12ans) pour précision nous avons calculer le coefficient de corrélation de toute les wilayas par rapport aux mesures de la willaya d'Alger parce que les mesures de cette willaya étaient déjà vérifiés (Halem2003)

Après avoir vérifié la validité, la fidélité et l'objectivité de nos mesures il fallait que l'on vérifie que notre échantillon était issu de la même population (algérienne) pour les deux sexes et pour toutes les tranches d'âge (10 12ans) pour cela on a calculé l'indice Kormique (Mimouni, 1996) les résultats obtenus ont montré que notre échantillon est BRACHYKORME, ce qui veut dire que nos élèves sont caractérisés par un tronc court et des membres inférieurs longs. Les résultats obtenus montrent effectivement que les mesures anthropométriques et les indices de développement physique étudiés différent lorsqu'on les considère par rapport aux 7 willayas cependant cette différence s'observe a tous les âges et encore moins chez les deux sexes sauf pour la tranche d'âge de 12 ans garçons ou on ne remarque pas de différence.

Nous précisons a signaler que notre étude est transversale et non longitudinale ce qui veut dire que les différentes tranches d'âge de 10 ans a 12 ans ne sont pas du même échantillon général mais de différents échantillons aussi de différentes dates d'investigation

Poids et IMC :

Nous avons voulu analyser dans notre interprétation de nos résultats ces deux paramètres ensembles à cause de l'étroite relation qui se trouve entre eux d'après Rolland Cachera (2003). Nous remarquons que le poids des willayas du nord de l'Algérie a les plus grands moyennes que les willayas du sud et plus précisément de l'est du pays. Nous observons que les trois capitales des régions centre (Alger), est (Constantine) et ouest (Oran) ont presque des moyennes similaires.

Taille et Skèle :

Les différences décelées par l'analyse statistique de notre échantillon âgé de 10 12 ans des deux sexes du critère de la taille avec l'indice de Skèle pour voir quelle partie des enfants a plus de proportion dans leur segment



supérieur ou inférieur (Mimouni, 1996).

Nous relevons premièrement pour les garçons âgés de 11ans que les plus grandes moyennes se trouvent dans les willayas du nord et plus précisément les 03 capitales de région.

Pour les enfants âgés de 10 ans la plus grande moyenne se trouve dans la willaya de Bechar aussi on remarque que les willayas du nord sont presque similaires comme nous l'avons signalé pour la tranche d'âge de 12ans il n'y a pas de différence significative, pour l'indice de Skéle nous observons que malgré les différentes moyennes qui se trouvent entre les différentes catégories d'âge et région tout notre échantillon est MACROSKELE qui veut dire que le membre inférieur est plus long, confirmé par les travaux de Malina (2006).

Poids et Taille :

D'après Weineck (2001) la croissance du poids et la taille des filles et des garçons est parallèle, l'augmentation annuelle de la taille et du poids est de 5CM et 2.3 3.5KG respectivement nous remarquons que dans notre échantillon aléatoire ces indices sont justes et applicables.

Conclusion :

Notre travail de recherche se résume à la détermination des normes anthropométrique des enfants algériens de 7willayas, âgés de 10à12ans.

Notre investigation à toucher 836 sujets des deux sexes âgés de 10ans à 12ans, 429 garçons et 407 filles, et appartenant à 7willayas du nord au sud et de l'est à l'ouest (Alger, Bouira, Sétif, Constantine, Laghouat, Oran, Bechar), la répartition des sujets par sexe et par âge aussi par région pendant 6 ans de 2004 à 2010 toute les mesures en était réaliser aux printemps de chaque année par la même équipe du laboratoire des activités physiques est motrices.

Comme nous l'avons signalé notre étude est une étude transversale pour pouvoir faire ressortir des normes fiables, valides et objectives de notre échantillon général est comparer les résultats de nos mesures aux normes internationales, nous avons procéder de la manière suivante :

Nous avons tenté à cet égard de vérifier deux hypothèses, la première concerne les différences morphologiques qui existent entre les enfants de la tranche d'âge 10 ans des différentes régions du territoire national (nord –centre sud est ouest) dans les deux sexes, la seconde se rapporte aux différences entre nos résultats et les normes internationales connus.

Après l'étude des résultats obtenus et leur comparaison avec les normes connu, nous pouvons avancée maintenant que ; notre échantillon aléatoire aussi que l'enfant algérien diffère de région à une autre et que les moyennes obtenus ne sont pas similaires aux normes internationales sur presque tous les

points étudiés. Enfin, nous estimons que nous avons pu atteindre l'objectif visé dans ce travail, néanmoins Il est nécessaire d'élargir le champ de nos investigations pour avoir une meilleure crédibilité et acquérir une base de données fiable avec une continuité longitudinale permettant de mieux observer cette différence, et de la calculer.

REFERENCES BLIOGRAPHIQUES

1. Brooks G.A, Fahey T.D, White T.P. (1996) exercise physiology. Ed second (Toronto)
2. Dekkar N (1986) : Croissance et Développement de l'Elève Algérien. Thèse de Doctorat en sciences médicales.
3. HalemSlifi Nadia, (2003) Mémoire de magister en théorie et méthodologie du sport : Evaluation de la croissance physique et de la capacité physique des élèves de 06 _ 10ans du premier palier fondamental (cas de l'école Mohamed Kaddour d'HYDRA, ALGER)
4. Malina .R.M ET al. (2006) Secular change in height, sitting height and leg in ruralOaxaca, southern Mexico: 1968 _ 2000 Scientific. Publication
5. Mimouni Nabila (1996) Contribution des méthodes de la biométrie à l'analyse de lamorphologie des sportifs Thèse de doctorat d'état .
6. Rolland cachera (2003) :Nouveaux standards de croissance OMS ; conséquences sur l'interprétation des mesures.ELSEVIER MASSON SAS. Archive 2009.16 738.
7. Weineck J (2001) : Biologie du Sport Ed Vigot (Paris)

معيارف



موقع الجامعة على الإنترنت : www.univ-bouira.dz
بريد الجامعة : info@univ-bouira.dz
الهاتف / الفاكس : 026 93 42 22



Depot legal
ISSN

2006-1369
1112-7007

الإيداع القانوني
ردود :

معارف



موقع الجامعة على الإنترنت : www.univ-bouira.dz
بريد الجامعة : info@univ-bouira
الهاتف / الفاكس : 026 93 42 22



Depot legal
ISSN

2006-1369
1112-7007

الإيداع القانوني
ردود :