

MÂAREF

Revue académique

معارف

مجلة علمية محكمة

تصدر عن جامعة أكلي محند أو لحاج بالبويرة (UAMOB)

قسم: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

Partie : Sciences et Techniques des Activates Physiques et Sportives

Numéro: 16

juin / 2015

Année 8

العدد : الرابع عشر 16

شهر : جوان / 2015

السنة الثامنة

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. مزاري فاتح

د. ساسي عبد العزيز

د. شرفي 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 الفايسبوك :

جامعة أكلي محند أو لحاج

البويرة . الجزائر

Université Akli Mohand Oulhadj (UAMOB)

BOUIRA . ALGERIE



معايير النشر في المجلة :

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

الهيئة الاستشارية الوطنية :

أ.د. بن تومي عبد الناصر (الجزائر 03) (تبسة)
أ.د. بن عكي محند ألكي (الجزائر 03) (قسنطينة)
أ.د. أحمد عطا الله (مستغانم) (وهران)
أ.د. بوعجق كمال (خميس مليانة) (بسكرة)
أ.د. عبد الليمين بوداود (المسيلة) (ورقلة)
أ.د. نبيلة ميموني (الجزائر) (الشلف)
أ.د. بوطبة مراد (أم البواقي) (بومرداس)
أ.د. حكيم حريتي (الجزائر 03) (سطيف)
أ.د. بن عقيلة كمال (الجزائر 03) (سطيف)

الهيئة الاستشارية الدولية :

أ.د. محمد صبحي الحسين (مصر) د. فيصل قاسم
أ.د. صالح عمار العويب (ليبيا) د. مسعود بورغدة
أ.د. كارلوس أويينتو (كوبا) د. هشام لوح
أ.د. عبد الباسط الشerman (السعودية) د. عمار رواب
أ.د. هشام هندلوي هويدي (العراق) د. عبد الله بوجراة
أ.د. جورج كازورولا (فرنسا) د. فتحي بلغول
أ.د. عبد الباسط الشerman (الأردن) د. الصادق بويكر
أ.د. عبد الكريم بويكر (تونس) د. يوسف أحمد حمدان (العراق)
أ.د. يوسف أحمد حمدان (العراق) د. هاني بن جدو
أ.د. حسين صالح جعيم (اليمن) د. محمد العربي
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 قاسيمي «أ.م.أ» (وهران)
د. عبد السلام زاوي «أ.م.أ» (البويرة)
د. رابع 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)

التدقيق اللغوي :

د. بوعلام طهراوي - أ. ألياس جوادي - أ. دوكاري مراد

الإخراج الفني والتجهيز الطباعي : سهام لهواس

فهرس الموضوعات

- 7.....كلمة هيئة التحرير
- بيداغوجية الفروقات وأثرها على درس التربية البدنية و الرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات .
- 9..... د . بن ساسي رضوان
- مدى انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي في التخفيف من حدة القلق لدى المراهقين دراسة ميدانية اجريت ببعض ثانويات ولاية المدية .
- 25..... د . رامي عز الدين و أ. بلال حسين
- الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية أجريت على مستوى أندية الجهوي لولاية البويرة.
- 37..... د . نبيل منصوري
- استجابات بعض متغيرات الدم اثر الجهدين الهوائي واللاهوائي
- 59..... د . أبي رامز البكري
- اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية ، نحو ممارسة نشاط كرة اليد (ببعض ثانويات ولاية الجلفة) .
- 77..... د . بن عطاء الله محمد
- تطوير ثقافة الرياضة الترويحية لتلاميذ مرحلة التعليم الاساس بالسودان .
- 101..... د . محمود يعقوب محمود يعقوب
- التسيير الإستراتيجي للموارد البشرية ودوره في تحسين أداء موظفي مديرية الشباب و الرياضة . دراسة ميدانية مديرية الشباب و الرياضة لولاية . (البليدة) .
- 109..... أ. العكروت السعيد
- التعرف على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالجامعات السودانية (جامعة النيلين كنموذج) .
- 121..... د . عوض يس أحمد محمود
- دراسة مقارنة ما بين كفاءة الجهاز التنفسي و الاستهلاك الأقصى للأوكسجين لعدائي المسافات المتوسطة 800 (م) .
- 131..... د . حمادي جمال و د. قول مصطفى
- دور النشاط البدني المكيف (كرة السلة للكراسي المتحركة) في تنمية بعض

- السمات لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا دراسة ميدانية بمركز تأهيل المعاقين حركيا (الشلف) (من 16 إلى 18 سنة) .
- د . سامي عبد القادر.....143
- دور الإعلام الرياضي المتلفز في توجيه الرياضي المراهق لممارسة الرياضات الجماعية. دراسة الفئة (16.12) سنة .
- د . موفق صالح د . العيداني فؤاد.....157
- تصميم بطاقة ملاحظة وتقويم الممارسات التدريسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية بمختلف الأطوار التعليمية بالجزائر "
- د . محمد طياب.....169
- تأثير الإعلام الرياضي المرئي على ضوء بعض المتغيرات في استمالة المراهقين نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية.
- د . بن سعيد محمود.....183
- " برنامج رياضي مقترح لتحسين نسبتي السكر و الدهون في الدم لدى مرضى السكري من النوع الثاني " . " دراسة ميدانية بولاية الجلفة "
- د . بن عبد الرحمان سيد علي و د . قيال مراد.....195
- دور مدرسي التربية البدنية والرياضية في الإدماج الاجتماعي للتلاميذ المعاقين حركيا دراسة ميدانية بثانويات مدينة معسكر
- أ . ذندان أسماء و أ . حجايل فاطمة الزهراء.....215
- كفاءة المدرب وعلاقتها بعملية الانتقاء في كرة القدم لدى فئة الناشئين (9 . 12) سنة".
- د . خيرى جمال.....235
- أثر بعض الوسائل المعينة في تعجيل استعادة الاستشفاء لدى مصارعى الجيدو بحث تجريبي أجري على المصارعين ذكور من صنف الأواسط (19 . 17 سنة) في رياضة الجيدو - ولاية مستغانم
- د . محمد نغال.....253
- اتخاذ القرار وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية
- د . شريفى مسعود و د . زاوي عبد السلام269

كلمة التحرير

بسم الله الرحمن الرحيم
 الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين
 سيدنا وحبينا المصطفى محمد وعلى آله الأطهار وأصحابه الكرام أجمعين وعلى
 التابعين وتابع التابعين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين وبعد :
 يسرني وأنا أخط لكم الكلمة الافتتاحية لمجلة معارف التي تمثل
 ثمرة إنتاج معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة
 في مجال الرياضي . إن المجلة فخورة بهذا الإنجاز المثمر الذي يشكل خطوة
 عملية نحو خدمة العلم، ويضيف قناة معتبرة للنشر العلمي، ويوسع دائرة الإفادة
 من البحوث والدراسات التي تندرج تحت مظلة العلوم بمفهومها العلمي
 الواسع. ومما تجدر ذكره في هذا السياق أن المجلة التي بين أيدينا ليست وليدة
 الساعة، بل هي ثمرة جهود سابقة ومحاولات جادة. ، وقد صدر لها أعداد أولى،
 وها نحن نكمل ونستمر بحمل مشعل الاستمرارية محاولين بذلك إضافة الجديد
 وتحسين الصورة من خلال الإخراج الجيد والضبط الذي يتماشى والشروط
 العالمية المتفق عليها والمعمول بها في جميع المجالات العلمية العالمية. فهي
 منكم وإليكم ، وهي الوسيط الذي يعكس النتاج العلمي . ويطيب لي في الختام أن
 أقدم خالص الشكر والثناء والتقدير لجميع الذين أسهموا في إخراج هذا العمل
 العلمي إلى حيز الوجود، وجميع من كان لهم إسهام في الفكرة والمادة العلمية
 والتحرير والمراجعة والإخراج النهائي، بما في ذلك الرئيس الشرفي للمجلة
 ومسؤول النشر وهيئة التحرير، والباحثين الذين شاركوا بتزويد المجلة بدراساتهم
 وبحثهم.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

بيداغوجية الفروقات وأثرها على درس التربية البدنية و الرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات

د . بن ساسي رضوان *

الملخص :

تهدف الدراسة التي بين أيدينا إلى معرفة ما إذا كانت بيداغوجية الفروقات تمكن من تحقيق أهداف درس التربية البدنية و الرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات ، حيث شارك في هذه الدراسة 150 أستاذا للتربية البدنية و الرياضية لولايات الغرب الجزائري (تيارت ، سعيدة ، معسكر). بحيث قام الباحث بتقسيم البحث الى باين الجانب النظري ويضم فصل التربية البدنية و الرياضية و الفصل الثاني يضم بيداغوجية الفروقات و المقاربة بالكفاءات و الفصل الثالث يضم المراهقة 15- 18 سنة اما الجانب التطبيقي فيضم اجراءات البحث الميدانية و الفصل الثاني يضم تحليل و مناقشة النتائج و الفصل الثالث يضم مقارنة فرضيات البحث بالنتائج و الاستنتاجات و اعتمد الباحث على الاستبيان من ثلاث محاور مستخدما المنهج الوصفي المسحي .

حيث توصل الباحث إلى أن بيداغوجية الفروقات تساعد على تحسين نتائج التلاميذ في مادة التربية البدنية و الرياضية ، و تساعد على تنمية الجانب النفسي و الاجتماعي لدى التلاميذ في درس التربية البدنية و الرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات ، لذا يوصي الباحث العمل على تطبيق بيداغوجية الفروقات في كامل المستويات الدراسية بالتعليم الثانوي و ضرورة اعتبار التربية البدنية و الرياضية مادة دراسية أساسية تدخل في مجموعة درجات المواد الدراسية و إقامة دورات تكوينية تركز على اكتساب المدرسين لهذا الأسلوب التدريسي.

الكلمات المفتاحية: بيداغوجية الفروقات ، درس التربية البدنية و الرياضية المقاربة بالكفاءات ، المراهقة

Résumé

Différences pédagogiques et leur impact sur l'éducation physique et sportive étudié Dans le cadre des compétences d'approche

Bensassi Radhouane Maitre Assistant Classe A

Centre Universitaire Tismssilet

* أستاذ مساعد قسم أ - المركز الجامعي تيسمسيلت .

L'étude vise à portée de main pour voir si les différences pédagogiques a été en mesure d'atteindre les objectifs, il a étudié l'éducation physique et des sports à la lumière de l'approche par les compétences, où il a participé à cette étude, 150 un professeur d'éducation physique et des Sports des États ouest de l'Algérie (Tiaret, saida,maskara) Le chercheur s'est appuyé sur un questionnaire de trois axes en utilisant la méthode de l'enquête descriptive.

Lorsque le chercheur a conclu que les différences pédagogiques contribuent à améliorer les résultats des élèves en éducation physique et sportive, et aider à développer l'aspect psychologique et le social avec les étudiants dans un cours d'éducation physique et des sports dans le cadre des compétences d'approche, recommande donc un chercheur travaillant sur l'application des différences pédagogiques dans les niveaux d'études complets l'enseignement secondaire et la nécessité de considérer l'éducation physique et l'intervention de matériel sportif dans les qualités de base du groupe d'étude et soumet la mise en place de sessions de formation axés sur l'acquisition des enseignants de cette méthode d'enseignement.

Mots clés: Différences pédagogiques, il a étudié l'éducation physique et du sport Compétences approchent, l'adolescence.

Summary

Pedagogical differences and their impact on the studied physical education and sports Under the approach competencies Bensassi Radhouane Maitre Assistant Classe A The study aims at hand to see whether the pedagogical differences was able to achieve the goals he studied physical education and sports in light of the competencies approach, where he participated in this study, 150 a professor of Physical Education and Sports of the States west of Algeria (Tiaret, siada, maskara)

The researcher relied on a questionnaire from three axes using descriptive survey method. Where the researcher concluded that pedagogical differences help to improve the results of students in physical education and sports, and help develop the psychological aspect and the social with the students in a lesson of Physical Education and Sports under the approach competences, therefore recommends a researcher working on the application of pedagogical differences in the full study levels secondary education and the need to consider physical education and sports material intervention in the basic study group grades and subjects the establishment of training sessions focused on the acquisition of the teachers of this method of teaching.

Key words : Pedagogical differences he studied physical education and sport Competencies approach, adolescence.

مقدمة: لقد شهد العالم عدة تطورات في مختلف الميادين الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والرياضية ، هذه الأخيرة أصبحت تحظى بعناية بالغة من طرف المشرفين عليها وهذا لأهميتها البالغة في تكوين مجتمع سليم وصحيح من الأمراض ، إن من أهم التحديات التي تواجه التربية في عصرنا الحالي أكثر من وقت مضى كسب رهان التربية المستديمة ، ولا تتمثل هذه التربية في تمكين الفرد من فرص الرسكلة و التكوين المستمر فحسب بل في تأسيس الكفاءات الضرورية لدى كل فرد و التي تجعله قادرا على التكيف الإيجابي مع التغيرات التي تطرأ على مظاهر الحياة اليومية الاقتصادية و الإجتماعية (1989 فيفري، 2) .

وبقدر حاجة الإنسان للتربية فحاجته للتربية البدنية و الرياضية أصبحت في الوقت الراهن من أهم متطلبات العصر و مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع العصري .(حمصي، 1997، صفحة 67) .

والجزائر وعلى غرار بقية البلدان أعطت عناية كبيرة لها ، وهذا من خلال افتتاح المعاهد لتكوين المدرسين عبر كامل القطر الوطني ، وعلى إدماجها داخل المنظومة التربوية ، بل وجعلها فيما بعد مادة إجبارية كغيرها من المواد التعليمية الأخرى وذلك من خلال القوانين و المراسيم الصادرة في هذا الميدان كمرسوم 89 - 02 المتعلق بتسيير وتنظيم ممارسة التربية البدنية والرياضية وتطويرها.ومن بين الإشكاليات التي واجهت النظام التربوي في بلادنا كغيره من الأنظمة التربوية في العالم مشكلة تجزئة المعارف التي ميزت المناهج السابقة وهذا أدى إلى تراكم المعارف لدى التلاميذ دون إقامة روابط بينها .

ولذا فقد فكر كبار رجال التربية و التعليم في تلاقي هذا النقص وهو الاعتراف بخصوصيات كل طفل والفروقات الفردية .وانطلاقا من المعطيات السابقة قمنا بهذه الدراسة بغرض معرفة دور بيداغوجية الفروقات و أثرها على سير حصة التربية البدنية و الرياضة لتلاميذ المرحلة الثانوية.وبإتباعنا لخطوات المنهج الوصفي قمنا بانجاز هذه الدراسة في باين وبالاعتماد على الخطوات التالية:

الفصل التمهيدي : وهو خاص بطرح الإشكالية ، فرضيات البحث ، أهمية البحث وأهداف البحث ، وكذلك المفاهيم الأساسية للدراسة و الدراسات السابقة و المشابهة.

الباب الأول : ويشمل الجانب النظري للدراسة وهو يضم : الفصل الأول : خاص ببيداغوجية الفروقات.

الفصل الثاني: خاص بالتربية البدنية و الرياضة و المقاربة بالكفاءات و

الفصل الثالث : خاص بمرحلة المراهقة ، أما الباب الثاني فيشمل على الجانب التطبيقي للدراسة ويضم :

الفصل الأول : ونشير فيه إلى المنهج المتبع في هذا البحث ، تحديد المتغيرات و عينة الدراسة وكيفية اختيارها وكذلك الدراسة الاستطلاعية و أدوات الدراسة وحدودها ، و الأساليب الإحصائية المطبقة فيها.

الفصل الثاني: وهو مخصص لعرض و مناقشة النتائج.

الفصل الثالث: وهو مخصص لمقابلة النتائج بالفرضيات و الاستنتاجات والتوصيات وخلاصة البحث.

الإشكالية :

إن التربية البدنية والرياضية لا تنحصر في القوة العقلية ، الفكرية والروحية للشخص بل أصبحت الرياضة سمة حضارية للمجتمعات وافتخار لها كما ينظر إليها جون ديوي أسلوب مناسب لمعايشة الحياة وتعاطيها «وتدريس مادة التربية البدنية من المهن الصعبة لأنها تتعامل مع كائنات معقدة التركيب و مختلفة عن بعضها البعض من حيث الذكورة والأنوثة و البيئة التي نشأوا فيها في الحياة المدرسية نلاحظ فروق بين التلاميذ من حيث التحصيل الدراسي ، حيث نجد من يتميز بسرعة الفهم و الاستيعاب فيكون دائما من بين المتفوقين ، ومن يكون بطيء الفهم يحتاج إلى مزيد من التكرار حتى يفهم . وبالطبع الهدف الأول و النهائي هو أن المدرس يتعامل مع من سوف يشكلون الوطن و الأمة التي تشارك العام في الأرض (الخولي، 1990، صفحة 06) في الحياة المدرسية نلاحظ فروق بين التلاميذ من حيث التحصيل الدراسي ، حيث نجد من يتميز بسرعة الفهم و الاستيعاب فيكون دائما من بين المتفوقين ، ومن يكون بطيء الفهم يحتاج إلى مزيد من التكرار حتى يفهم . وبالطبع الهدف الأول والنهائي هو أن المدرس يتعامل مع من سوف يشكلون الوطن والأمة التي تشارك العام في الأرض (كول، 1984، صفحة 10) وبهذا تبدو مهمة المدرس في التقريب بين مستويات التحصيل لدى التلاميذ صعبة و يحتاج إلى معرفة و فهم الفروق الفردية بين التلاميذ حتى يعامل كل واحد على أساس ما يملك من الإستعدادات والقدرات. (perrenoud, 1995, p. 210)

ومن هنا يمكن طرح الإشكالية التالية : هل بيداغوجية الفروقات تمكن من تحقيق أهداف درس التربية البدنية و الرياضية في ضل المقاربة بالكفاءات . وانطلاقا من الإشكالية تم طرح التساؤلات التالية :

1 - هل المقاربة بالكفاءات تساعد على تطبيق بيداغوجية الفروقات أثناء

درس التربية البدنية و الرياضية.

2- هل بيداغوجية الفروقات تساعد على تحسين نتائج التلاميذ في التربية البدنية و الرياضية.

3- هل بيداغوجية الفروقات تساعد على تنمية الجانب النفسي و الاجتماعي لدى التلاميذ في درس التربية البدنية و الرياضية

- **الفرضية العامة :** بيداغوجية الفروقات تمكن من تحقيق أهداف درس التربية البدنية و الرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات .

- الفرضيات الجزئية :

1 - المقاربة بالكفاءات تساعد على تطبيق بيداغوجية الفروقات أثناء درس التربية البدنية و الرياضية.

2 - بيداغوجية الفروقات تساعد على تحسين نتائج التلاميذ في التربية البدنية و الرياضية.

3 - بيداغوجية الفروقات تساعد على تنمية الجانب النفسي و الاجتماعي لدى التلاميذ في درس التربية البدنية و الرياضية

- أهداف البحث :

1 - محاولة توضيح أهمية بيداغوجية الفروقات ومدى تأثيرها على درس التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية .

2 - إبراز دور بيداغوجية الفروقات

3 - تحسين نتائج التلاميذ و العمل على تسهيل المادة لمدرس التربية البدنية و الرياضة.

4 - كشف و حصر مختلف العوامل التي تعيق سير حصة التربية البدنية و الرياضة.

- مفاهيم الدراسات :

1 - **بيداغوجية الفروقات:** هي طريقة تربوية تستخدم مجموعة من الوسائل التعليمية قصد مساعدة الأطفال المتخلفين في العمر والقدرات والسلوكات والمنتهمين إلى فصل واحد على الوصول بطرق مختلفة إلى نفس الأهداف المرسومة (ph.meirieu.esf, 1988).

2 - **التربية البدنية و الرياضة :** هي تلك العملية التي تتم عن طريق الممارسة لأوجه النشاط التي تنمي و تصون جسم الإنسان فحينما يلعب أو يمشي أو يتدرب أو يمارس لون من ألوان النشاط البدني ذلك يساعده على تقوية جسمه ، ويحافظ

على سلامته وبذلك فهي عملية توجيه النشاط البدني وقوام الإنسان باستخدام التمرينات البدنية ، والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى لغرض إكساب الصفات البدنية. (بسيوطي، 1984، صفحة 95)

3- المراهقة : مصطلح وصفي يقصد به مرحلة معينة تبدأ بنهاية مرحلة الطفولة وتنتهي ببدء مرحلة النضج أو الرشد هي المرحلة النهائية لنمو الفرد غير الناضج جسميا وانفعاليا وعقليا واجتماعيا نحو بدأ النضج الجسمي و العقلي و الانفعالي. (صالح، 1960، صفحة 193)

- المقاربة بالكفاءات: هي قدرة الشخص على استعمال مكتسباته لغرض ممارسة عمل أو مهنة باستعمال المهارات والمعارف الشخصية التي تمكنه من تنفيذ هذا العمل أو مجموعة أعمال أخرى بأسلوب منسجم ومتوازن بشروط ومعايير متعارف عليها في مجال الشغل (هني، 1995، صفحة 53).

.الدراسات السابقة والمشابهة :

- دراسة الطالبة وردة حمدي بعنوان «المشروع الأمريكي لإصلاح وتغيير المناهج التعليمية في الوطن العربي» رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علوم الإعلام والاتصال ، جامعة الجزائر ، السنة الجامعية 2005 – 2006 ، تم استخدام المنهج التاريخي في الجانب النظري أما التطبيقي تم استخدام منهج المسح .

- دراسة عباس أيوب ، دراسة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية و الرياضية 2007 – 2008 بعنوان «تطوير المناهج التربوية وعلاقتها بدافعية الميول لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية» لدى تلاميذ الطور الثالث ، دراسة ميدانية وقد خرج الباحث باستنتاجات بحيث توجد علاقة ارتباط بين القرارات الفنية والإدارية في العملية التربوية ، وبين التخطيط وتنفيذ منهاج الدراسة.

- رسالة الدكتوراه لمراد بهلول حول بيداغوجية الفروقات في التعلم 1995 ، واستنتج الباحث أن بيداغوجية الفروقات هي روح عمل تتمثل في الأخذ بعين الاعتبار خصوصيات المتعلمين من جهة ، والكفايات المستهدفة في البرنامج من جهة أخرى .

إجراءات البحث الميدانية :منهجية البحث:استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي المسحي ، ويعتبر المنهج الوصفي من أكثر المناهج العلمية استعمالا في البحوث العلمية ، لكونه أنسب المناهج للوصول إلى البحث ويتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها.

مجتمع وعينة البحث : تمثلت عينة البحث في 200 أستاذ من ثلاث ولايات بمعدل 60 أستاذ في كل ولاية .

الخبرة			المؤهل العلمي			توزيع عينة البحث
10 فما فوق	5 - 10	1 - 5	شهادة دراسات عليا	شهادة ليسانس كلاسيك	شهادة ماستر	
35	45	70	5	100	45	المجموع حسب التخصص

جدول رقم (01) يوضح توزيع عينة البحث

ضبط متغيرات البحث :

- **المتغير المستقل:** وهو الذي يؤثر في العلاقة ولا يتأثر بها ، وفي بحثنا هذا هو بيداغوجية الفروقات.

- **المتغير التابع:** هو الذي يتأثر بالعلاقة ولا يؤثر فيها ، والمتغير التابع في بحثنا هو درس التربية البدنية والرياضة.

مجالات البحث :

المجال البشري :

- عينة المدرسين :

- ثانويات ولاية تيارت 75 مدرسا للتربية البدنية و الرياضية

- ثانويات ولاية سعيدة 60 مدرسا للتربية البدنية و الرياضية

- ثانويات ولاية معسكر 65 مدرسا للتربية البدنية و الرياضية

- **المجال الزمني :** تمت الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من 2011/02/06 إلى 2011/03/06 تم توزيع الاستبيان على مدرسي التربية البدنية والرياضية واسترجاعه منهم

- **المجال المكاني :** أجريت الدراسة بثانويات : ولاية تيارت ، ولاية سعيدة ، ولاية معسكر

- أدوات البحث :

1 - **المقابلة :** قام الباحث بإعداد بطاقة الملاحظة وهذا بالاعتماد على مجموعة من الأسئلة المرتبطة بموضوع البحث حيث أجريت مقابلة شخصية مع مجموعة من المفتشين التربويين لمادة التربية البدنية والرياضية لطور الثانوي .

وكان الغرض من المقابلة :

- معرفة واقع تطبيق المقاربة بالكفاءات في المستوى التعليمي الثانوي.

- معرفة الصعوبات والعراقيل التي تواجه الأساتذة في تطبيق منهاج المقاربة بالكفاءات .

- أهمية بيداغوجية الفروقات في تحسين العملية التعليمية والتعلمية .
 - أهم النتائج المحققة من المقابلة :
 - يجب تدعيم ومساعدة الأساتذة وتكوينهم من أجل تطبيق المقاربة بالكفاءات.
 - توفير الإمكانيات اللازمة لتطبيق المقاربة بالكفاءات خاصة ما يتعلق بالمنشآت وتقليص عدد التلاميذ أثناء الحصة .

- بيداغوجية الفروقات تسهم في رفع المستوى التعليمي والتعلمي في الطور الثانوي وترفع من قدرات التلاميذ في جميع النواحي العقلية النفسية والاجتماعية .
 - الاعتماد على بيداغوجية الفروقات كأساس لتحقيق التطور النوعي في العملية التعليمية .

2 - الاستبيان : قمنا بإعداد استبيان من أجل دراسة المشكلة المطروحة ، من خلال مجموعة من العبارات تنتمي إلى ثلاثة محاور وكل محور يمثل فرضية .
 - الأسئلة (1 - 2) تكشف عن الخبرة و المستوى الأكاديمي لأساتذة التربية البدنية و الرياضية بالغرب الجزائري لولاية تيارت ، سعيدة ، معسكر

المحور الأول : أهمية تطبيق المقاربة بالكفاءات

أسئلة المحور الأول (3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11)

المحور الثاني: موقع بيداغوجية الفروقات في العملية التعليمية

أسئلة المحور الثاني (12 - 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20)

المحور الثالث: انعكاسات تطبيق بيداغوجية الفروقات

- أسئلة المحور الثالث (21 - 22 - 23 - 24 - 25 - 26 - 27 - 28)
 وقد ضمت الصورة الأولية للاستبيان 15 عبارة في كل محور التي ترتبط بفرضيات الدراسة وتم الاعتماد على ميزان تقدير ثلاثي (نعم ، لا ، نوعا ما) ، وكانت كل الأسئلة مغلقة .

الأسس العلمية للبحث : تم الاعتماد على أسس علمية التي تمكنا من تقنين أداة البحث وهذا من خلال :

1. صدق الاستبيان : تم التأكد من صدق المحتوى من خلال توزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المحكمين المشهود لهم بالمستوى العلمي والخبرة

العملية (د. بن قلاوز التواتي ، د. بلكبش قادة ، د. بن سي قدور الحبيب ، د. أمين واضح ، د. لعبان كريم) عن طريق مناسبة العبارة أو تعديلها أو حذفها وقد تم استبعاد العبارات التي تحصلت على نسبة أقل من 80% ، وقبلوا التي تحصلت على نسبة أكبر من هذه القيمة ، وقد تم بعد التوجيهات المقدمة من قبل الخبراء:

- بعدما كان الاستبيان يضم 45 عبارة أصبح يضم 26 عبارة المحور الأول 9 عبارات ، المحور الثاني 9 عبارات ، المحور 8 عبارات .

- تم تعديل صياغة بعض العبارات لتخدم محاور الاستبيان .

- ثبات الاستبيان :

الجدول رقم (02) : يبين معامل الثبات والصدق الذاتي للاستبيان الخاص ببيداغوجية الفروقات :

معامل الصدق الذاتي للاستبيان	معامل ثبات الاستبيان	ر الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	القائمة
0.84	0.71	0.433	0.05	19	20	المحور الأول
0.83	0.69	0.433	0.05	19	20	المحور الثاني
0.82	0.68	0.433	0.05	19	20	المحور الثالث
0.91	0.83	0.433	0.05	19	20	الدرجة الكلية للاستبيان

تم توزيع الاستبيان على 20 أستاذا وقد تم استبعادهم من الدراسة الأساسية ومن خلال هذا الجدول نستنتج أن الاستبيان الخاص ببيداغوجية الفروقات يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات .

1 - الدراسة الأساسية: تم توزيع الاستبيان على مدرسي التربية البدنية و الرياضية للمرحلة الثانوية في بعض ولايات الغرب الجزائري (تيارت ، سعيدة ، معسكر) والجدول التالي يبين لنا عدد الاستبيانات الموزعة والعدد المسترجع منها :

عدد الاستبيان الموزع	اسم الولاية
60	تيارت
40	سعيدة
50	معسكر

الجدول رقم : (03) يبين عدد الاستبيانات الموزعة و المسترجعة على المدرسين الوسائل الإحصائية : إن علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جمع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناء عليها (حسنين، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، 1987)

ومنه فإن الهدف من استخدام المعالجة الإحصائية هو الوصول إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل و التفسير و التأويل ، ثم الحكم وتختلف

خطتها باختلاف نوع المشكلة ، وتبعاً لهدف الدراسة ، وهذا من منطلق الاعتماد على الوسائل الإحصائية التالية :

- النسبة المئوية ويرمز لها بالرمز % (المعين م، 1992)

- إختبار كا تربيع كا² : حساب قيمة كا² لمعرفة مدى تواجد فروق بين النتائج حتى نعطي الدلالة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها .

كا²: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار ، ت ح عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية) ت ن: عدد التكرارات النظرية المتوقعة ، مستوى الدلالة = 0.05

- **صدق الاختبار** : معامل صدق الاختبار = $\sqrt{\frac{\text{الثابت}}{\text{المحسوبة}}}$

- معامل ارتباط بيرسون من أجل حساب الثبات .

- عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: المقاربة بالكفاءات تساعد على تطبيق بيداغوجية الفروقات أثناء درس التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم (04) يوضح استجابات الأساتذة حول المحور الأول أهمية تطبيق المقاربة بالكفاءات.

رقم السؤال	العبارة	نعم			لا		نوعاً ما	كا ² المحسوبة
		ك	%	ك	%	ك		
3	هل أهداف المنهاج واضحة لك؟	80	53.33	20	13.33	50	33.33	36
4	هل الوحدة التعليمية تتماشى و المنهاج الجديد؟	90	60	10	6.66	50	33.33	34
5	هل تستخدم الأساليب الحديثة لكل موقف؟	65	43.33	75	50	10	6.66	49
6	هل تجد صعوبة في إنجاز درس التربية البدنية والرياضية؟	50	33.33	40	26.66	60	40	4
7	هل تستعمل الوسائل الحديثة في حصة التربية البدنية والرياضية؟	70	46.66	65	43.33	15	10	37
8	هل الحجم الساعي يساعد في تطبيق بيداغوجية الفروقات؟	20	13.33	90	60	40	26.66	52
9	هل المنشآت و الوسائل تساعد على تطبيق بيداغوجية الفروقات؟	30	20	100	66.66	20	13.33	76
10	هل المناهج يهتم بالفروق الفردية	120	80	10	6.66	20	13.33	148
11	هل يتمكن التلاميذ من تحقيق أهداف الحصة بتطبيق بيداغوجية الفروقات	115	76.66	15	10	20	13.33	107

- كا² الجدولية = 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05

. **التحليل والمناقشة** : يتضح من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول

رقم 04 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كانت قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي تبلغ 5.99 في جميع العبارات (3 - 4 - 5 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11) ماعدا العبارة رقم 6 والتي تحصلنا على قيمة χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولية ونفسر أهم هذه النتائج على هذا أن أغلبية الأساتذة، المنهاج واضح لهم، وأنهم يستعملون الأساليب والوسائل الحديثة في التدريس، وأن المناهج المعتمدة تساعد على التدريس بمبدأ الفروق الفردية.

- عرض ومناقشة نتائج المتعلقة بالفرضية الثانية : «بيداغوجية الفروقات تساعد على تحسين نتائج التلاميذ في التربية البدنية و الرياضية».

جدول رقم (05) يوضح استجابات الأساتذة حول المحور الثاني موقع بيداغوجية الفروقات في العملية التعليمية

رقم	العبارة	نعم		لا		نوعا ما		كا ² المحسوبة
		ك	%	ك	%	ك	%	
12	هل تطبق بيداغوجية الفروقات في حصة التربية البدنية والرياضية؟	97	64.66	13	8.66	40	26.66	73.56
13	هل بيداغوجيا الفروقات تسمى اهتمام التلاميذ بالمادة؟	110	73.33	10	6.66	30	20	112
14	هل بيداغوجيا الفروقات تمنح فرص أكثر للتعلم؟	100	66.66	10	6.66	40	26.66	84
15	هل بيداغوجيا الفروقات تسهل عملية التعلم لدى التلاميذ؟	60	40	40	26.66	50	33.33	4
16	هل بيداغوجيا الفروقات تمكن من التدرج من موضوع إلى آخر؟	98	65.33	12	8	40	26.66	76.96
17	هل بيداغوجيا الفروقات تسهل القدرة على الإنجاز لدى التلاميذ؟	120	80	17	11.33	13	8.66	147.16
18	هل بيداغوجية الفروقات تعمل على تنمية النكاه والتفهم لدى التلاميذ	86	57.33	21	14	43	28.66	43.72
19	هل بيداغوجية الفروقات تساهر في تحسين الانتباه والتركيز لدى التلاميذ أثناء الحصة؟	92	61.33	10	6.66	48	32	67.36
20	هل بيداغوجيا الفروقات تساهر في تحسين إدراك المهارات الرياضية من طرف التلاميذ؟	50	33.33	45	30	55	36.66	1

* χ^2 الجدولية = 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 05 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كانت قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي تبلغ 5.99 في جميع العبارات (19)، (18، 17، 16، 14، 13، 12) ماعدا العبارة رقم (20، 15) والتي تحصلنا على

قيمة كا² المحسوبة أقل من كا² الجدولية ونفسر أهم هذه النتائج على هذا أن ومعنى ذلك أن معظم أساتذة التربية البدنية و الرياضية يطبقون بيداغوجية الفروقات أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية وهذا يتفق مع مصطفى سايح محمد: "إن على مدرسي التربية البدنية و الرياضية أن يستوعب الخصائص التربوية و الفروقات الفردية استيعابا تاما لكي يضمن حسن اختياره لتلك الألعاب و تخطيط برامجها باعتبارها الوسائل المحققة للأهداف التربوية التعليمية (محمد م، اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية، 2001) كما أن بيداغوجية الفروقات تنمي اهتمامات التلاميذ و تسهل عملية الإنجاز كما أنها تنمي الجوانب العقلية للتلميذ المتمثلة في تركيز الانتباه و الذكاء.

- عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة : السؤال الواحد و العشرون : "بيداغوجية الفروقات تساعد على تنمية الجانب النفسي و الاجتماعي لدى التلاميذ في درس التربية البدنية و الرياضية ."

جدول رقم (06) يوضح استجابات الأساتذة حول المحور الثالث انعكاسات تطبيق بيداغوجية الفروقات.

رقم	العبارة	نعم		لا		نوعا ما		المحسوبة كا ²
		ك	%	ك	%	ك	%	
21	هل بيداغوجيا الفروقات تمكن من تطوير العلاقات الاجتماعية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟	120	80	5	3.33	25	16.66	151
22	هل بيداغوجيا الفروقات تعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ ؟	88	58.66	17	11.33	45	30	51.16
23	هل بيداغوجيا الفروقات تساهم في التعاون و الجدية بين التلاميذ أثناء الحصة ؟	70	46.66	40	26.66	40	26.66	12
24	هل بيداغوجيا الفروقات تعمل على تنمية مهارة القيادة لدى التلاميذ ؟	96	64	12	8	42	28	72.48
25	هل بيداغوجية الفروقات تمكن من تحمل المسؤولية داخل الفريق ؟	40	26.66	50	33.33	60	40	4
26	هل بيداغوجية الفروقات تحقق ميول ورغبات التلاميذ ؟	103	68.66	12	8	35	23.33	89.56
27	هل بيداغوجية الفروقات تساعد على تحفيز التلاميذ في ممارسة ت	95	36.33	42	28	13	8.66	69.16
28	هل بيداغوجية الفروقات تمكن من الطموح و المثابرة لدى التلاميذ ؟	100	66.66	27	18	23	15.33	75.16

* كا² الجدولية = 5.99 عند درجة حرية 02 و مستوى دلالة 0.05

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 06 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كانت قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة و التي تبلغ 5.99 في جميع

العبارات (28، 27، 26، 24، 23، 22، 21) ماعدا العبارة رقم 25 والتي تحصلنا على قيمة كالمحسوبة أقل من كالمجدولية ونفسر أهم هذه النتائج على أن بيداغوجية الفروقات تمكن من تطوير العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ أثناء حصص التربية البدنية والرياضية ومهارة القيادة لدى التلاميذ وتنمية التعاون وتنمي الثقة بالنفس وتحفز التلاميذ ونحقق إشباع لميولهم ورغباتهم.

- مناقشة فرضيات البحث :

- مناقشة فرضية البحث الأولى : من خلال نتائج المقابلة وبعد عملية تحليل نتائج المحور الأول للاستبيان الخاص بالأساتذة والتي تسلط الضوء على الفرضية الأولى ، خلص الباحث إلى استنتاج مفاده أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بحيث أنه أثبت الباحث بأن المقاربة بالكفاءات تساعد على تطبيق بيداغوجية الفروقات أثناء حصص التربية البدنية والرياضية ، وهذا ما يتضح من خلال نتائج عبارات الجدول رقم (04) (3 - 4 - 5 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11) الخاص بالمحور الأول .

وانطلاقاً من هذا يتضح أن الفرضية التي تقول بأن المقاربة بالكفاءات تساعد على تطبيق بيداغوجية الفروقات أثناء حصص التربية البدنية والرياضية قد تحققت إلى حد كبير ، وهذا ما يتفق مع ما أتى به مصطفى السايح محمد في كتابه الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية البدنية والرياضة ، نجد أن المنهج قد اهتم بالتلميذ ، وكل ما يرتبط به من ميول وعادات وتقاليده (محمد م، اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، 2001).

- النتائج الخاصة بالفرضية الثانية: "بيداغوجية الفروقات تساعد على تحسين نتائج التلاميذ في التربية البدنية والرياضية".

تبين من خلال النتائج المتحصل عليها من الأسئلة المطروحة على أساتذة التربية البدنية والرياضية والتي تندرج ضمن المحور الثاني و المطابق للفرضية الثانية ، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج عبارات حيث أثبت الباحث بأن بيداغوجية الفروقات تساعد على تحسين نتائج التلاميذ في مادة التربية البدنية والرياضية ، وهذا ما يتضح من خلال المحور الثاني الذي يضم عبارات الجدول رقم (05) (12 - 13 - 14 - 16 - 17 - 18 - 19) . وانطلاقاً من هذا يتضح لنا أن الفرضية التي تقول بأن بيداغوجية الفروقات تساعد على تحسين نتائج التلاميذ في مادة التربية البدنية والرياضية قد تحققت إلى حد كبير ، وهذا ما يتفق مع ما جاء به طيب نايت سليمان ، زعتوت عبد الرحمان ، قوال فاطمة ، كتاب المقاربة بالكفاءات «اعتماد بيداغوجية يكون شغلها الشاغل تزويد المتعلم بوسائل التعلم

وما يسمح له بأن يتعلم كيف يفعل وكيف يكون (فاطمة، المقاربة بالكفاءات ط 1، 2004).

- النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة: "بيداغوجية الفروقات تساعد على تنمية الجانب النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية .

انطلاقا من النتائج المحصل عليها في تحليل الاستبيان الخاص بالمحور الثالث المقدم إلى أساتذة التربية البدنية و الرياضية و الذي يشير إلى الفرضية الثالثة و التي تقول أن بيداغوجية الفروقات تساعد على تنمية الجانب النفسي و الاجتماعي لدى التلاميذ خلال درس التربية البدنية و الرياضية . وهذا ما أسفرت عليه النتائج المحصل عليها في المحور الثالث الذي يضم عبارات الجدول رقم (06) (21 - 22 - 23 - 24 - 26 - 27 - 28) كل هذا يقودنا إلى أن الفرضية الثالثة قد تحققت بنسبة كبيرة جدا ، وهذا ما يتفق مع ما جاء به الدكتوران محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي» عملية توجيه للنمو البدني و القوام للإنسان باستخدام التمارين البدنية والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى التي تشترك معها ، الوسائل التربوية بتنمية النواحي النفسية و الاجتماعية و الخلقية.(الشاطي، 1990) ومن خلال هذا يصل الباحث إلى أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت في بحثنا هذا.

- التوصيات : على ضوء دراستنا المحصل عليها في هذه الدراسة و التي أثبتت أن بيداغوجية الفروقات لها دور في تحقيق أهداف درس التربية البدنية و الرياضية ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات و التوصيات نذكر منها :

1 - العمل على تطبيق بيداغوجية الفروقات في كامل المستويات الدراسية بالتعليم الثانوي.

2 - توفير الأدوات و الأجهزة الخاصة حتى بالتربية البدنية و الرياضية حتى يتم تحقيق أهداف الحصص

3 - وضع معايير واضحة ومحددة لفعالية التدريس وفق بيداغوجية الفروقات يقوم على ضوئها التلاميذ.

4 - مراعاة التفاوت بين رغبات التلاميذ في التفاعل الاجتماعي فبعضهم يميل إلى التفاعل الاجتماعي مع الآخرين بينما يفضل البعض الآخر أن يكون اتقائيا في نشاطه الاجتماعي.

المصادر والمراجع باللغة العربية :

1 - احمد زكي صالح. (1960). علم النفس التربوي. مصر: مكتبة النهضة العربية ط2.

- 2 - الطيب نايت سليمان زعتوت عبد الرحمان قوال فاطمة. (2004). المقاربة بالكفاءات ط الجزائر: دار الأمل للطباعة و النشر الجزائر.
- 3 - امين انور الخولي. (1990). اصول التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 4 - خير الدين هني. (1995). مقارنة التدريس بالكفاءات . الجزائر : دار المعارف .
- 5 - عباس محمود السمراي احمد بسيوطي. (1984). طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية. بغداد: جامعة بغداد.
- 6 - عمار بوحوش. (1990). دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب الجزائر.
- قانون 1989 فيفري. (2). المنظومة التربوية لتربية البدنية والرياضية. الجزائر: الجريدة الرسمية.
- 7 - قيس ناجي بسطوسي احمد. (1990). الاختبارات والقياسومبادئ علم الاحصاءفي المجال الرياضي. بغداد: جامعة بغداد.
- 8 - محمد حسن حمصي. (1997). المرشد في تدريس التربية البدنية والرياضية. مصر: منشأة المعارف.
- 9 - محمد صبحي حسنين. (1987). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر القاهرة ط 3.
- 10 - محمد عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطي. (1990). نظريات وطرق التربية و الرياضية. الجزائر: المطبوعات الجامعية الجزائرية.
- 11 - مصطفى سايج محمد. (2001). اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية. مصر: مطبعة الاشعاع الفنية ط1.
- 12 - معين احمد السيد المعين. (1992). 100 نموذجمن الاسئلة و التمارين المحلولة. الجزائر: دار العلوم والنشر والتوزيع الجزائر.
- 13 - هوبرت كول. (1984). فن التدريس ترجمة سعاد جاد الله. القاهرة: دار الفكر العربي ط2.

المصادر والمراجع باللغة الأجنبية :

- 14 _ perrenoud. (1995). la pedagogie a lecole des deferences.: paris.
- 15 _ ph.meirieu.esf. (1988). lecole .mode demplo .paris: 3em.ed.

مدى انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي في التخفيف من حدة القلق

لدى المراهقين دراسة ميدانية اجريت ببعض ثانويات ولاية المدية

د . رامي عز الدين*

أ . بلال حسين*

الملخص :

إن النشاط البدني الرياضي في صورته الجديدة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية يعتبر ميدان هام من ميادين التربية وهو بذلك يعتبر ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا مزودا بخبرات ومهارات واسعة ، تجعل منه جزءا لا يتجزأ عن مجتمعه ، مساهم لتطور ونمو محيطه الاجتماعي.

ومن هذا المنطلق جاءت هاته الدراسة متوجهة صوب ما يعكسه ممارسة النشاط البدني الرياضي في المحيط المدرسي ، في التخفيف من حدة الاضطرابات المختلفة خاصة ظاهرة القلق ، التي يمكن ان يتعرض اليها التلميذ المتمدرس في الطور الثانوي . حيث ارتأت دراستنا انه أحسن ما يمكن القيام به لتوجيه هذه الطاقة في أحسن الأحوال هو ممارسة النشاط بأنواعه في إطار تربوي بحث ، مخصصة أهدافه فيما يتيح للمراهق فرصة التعبير و إبراز قدراته و مهاراته البدنية ، بعيدا عن القلق والتوتر.

الكلمات الدالة : النشاط البدني الرياضي ، القلق ، المراهقة .

Abstract :

The physical sports activity in its new image through the closs of physical and sports educatione in si de educational in stituation , is com sidred a verey important field amany the fields of education , therrawingtogether with the developement of his social environment

From this print the present study was mad about what the pysical sport activity reflects in scholenivrement in attemuating the degree of diferent perturbations specially the phenomen of strusn which may affect the studed in the secandary stag on study saw that the best thing to do in ordre to gride this energy is in prachising The different kinds of adivrties in a strict pedagogical

* استاذ محاضر ب جامعة البويرة

from ,destinated its grals to give the teenager the chance to express and show his physical abilitus and skills away from stress and wary. e for ,it is ensided a base that helps any persen in his daily life in order to becouse a right ful member arned with expreiences and skills that make him a necessary part in his society and g Lexic ; physical sports activity stress teenage

1 - الإشكالية :

تسعى الرياضة من خلال أنشطتها البدنية المتعددة ، إلى إعداد الفرد إعداداً متكاملًا ، من مختلف الجوانب ، حيث جاءت أوجه النشاط البدني الرياضي في الأطوار التعليمية ، ممثلة في درس التربية البدنية والرياضية ، بهدف تكوين المتمدرسين من مختلف الجوانب الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية ، وغيرها ، وهذا من خلال تنمية ورفع المستوى البدني والمعرفي وتحسين القدرات الفكرية والنفسية والوجدانية ، إضافة إلى كونها تعمل على خفض التوترات الناجمة ، التي يمكن التعرض إليها.

وما يعكس ذلك هو ما إتفق حوله علماء التربية والنفس ، هي أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بطريقة منظمة وعلمية ، لها أثر إيجابي على صحة الفرد سواء بدنياً أو نفسياً.

وبالنسبة لأهداف النشاط الرياضي ، كونه ذو قيمة تربوية واجتماعية ، له خاصية التأثير والتكامل في سلوك الأفراد عامة والمتمدرسين بصفة خاصة ، مما يجعلنا ننظر بمنظار دقيق إلى ما يقدمه هذا الميدان على اختلاف ألوان أنشطته حيث يعمل على إكساب الفرد متطلبات الحياة المستقبلية .

ومن هذه الزاوية يصبح من البديهي أن تساهم الأنشطة البدنية والرياضية بقدر كبير في التخفيف أو التقليل من حدة المعاناة والانفعالات ، الناجمة عن بعض الاضطرابات النفسية أو البدنية عند الفرد.

وبما أن المؤسسات التعليمية تعتبر المسؤولة على إدارة البرامج بما تحويه من برامج دراسية وبرامج رياضية وترويحية ، وهي حلقة وسيطة تصل ما بين المراحل السنوية ولذلك وفرت الدول المقومات الأساسية للمتمدرسين ، لممارسة الرياضة بهدف إتاحة الفرصة لأكبر عدد منهم لممارسة نشاط أو أكثر من الأنشطة الرياضية¹

كذلك الأمر الذي دفع بمعظم الدول إلى إنشاء نظام من شأنه أنيق للمن

* طالب مسجل في السنة الأولى دكتوراه.

اضطرابات مرحلة المراهقة ، فأقرت بذلك إلزامية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في المؤسسات وهذا في إطار نصوص قانونية قصد إكمال العملية التربوية في تكوين الفرد السليم بدنيا فكريا ، اجتماعيا وخلقيا ، والاهتمام بالجوانب النفسية الوجدانية والاتجاهات أصبحت الخيار الأمثل والمناسب لفهم حقيقة الفرد وتحديد اتجاهاته ، وانفعالاته ، ويمكننا النظر للاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع والثقافة لأن الفرد يكتسب من مجتمع هو ثقافته الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة وبعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط البدني²

وتباين هاته الاتجاهات والانفعالات في المستويات بالنسبة لمرحلة المراهقة . هذه المرحلة الحساسة والمهمة حيث أن طاقته قد أصبحت غير ما كانت عليه في مرحلة الطفولة ، هذه الطاقة تؤدي إلى ما لا يحمد عقباه إذ لم يتم توجيهها وضبطها وفق منهج صحيح ، وأحسن ما يمكن القيام به لتوجيه هذه الطاقة في أحسن الأحوال هو ممارسة النشاط بأنواعه في إطار تربوي بحث ، مخصصة أهدافه فيما يتيح للمراهق فرصة التعبير و إبراز قدراته و مهاراته البدنية بعيدا عن القلق والتوتر ، كما يساهم في التخفيف من الاضطرابات النفسية وتحرير الطاقات الكامنة .

وقد كشفت بعض الدراسات عن وجود علاقة موجبة بين التوتر في العلاقات الأسرية وكلاً من القلق ، ومشكلات الأبناء وبين نقصان الترابط الأسري وكل من المشكلات السلوكية لديهم³

ومن هذا المنطلق جاءت هاته الدراسة متوجهة صوب ما يعكسه ممارسة النشاط البدني الرياضي في المحيط المدرسي ، في التخفيف من حدة الاضطرابات التي يمكن ان يتعرض إليها التلميذ المتمدرس في الطور ، ومن خلال ما سبق يمكننا طرح التساؤل العام بالشكل التالي:

التساؤل العام :

ما مدى انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي في التقليل من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل التلميذ المراهق الذي يمارس النشاط البدني الرياضي من خلال درس التربية البدنية والرياضية أكثر تحكما في انفعالاته ؟ .
- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي له تأثير على الجانب الاجتماعي

والسلوكي للمراهق المتمدرس؟.

- هل للممارسة النشاط البدني الرياضي اثر على الجانب العقلي للمراهق المتمدرس؟.

2. الفرضيات :

- **الفرضية العامة :** تساهم ممارسة التلميذ في المرحلة الثانوية للنشاط البدني الرياضي في التخفيف من حدة قلقه.

- الفرضيات الجزئية :

- **الفرضية الجزئية الأولى :** التلميذ المراهق الذي يمارس للنشاط البدني الرياضي من خلال درس التربية البدنية والرياضية أكثر تحكما في انفعالاته .

- **الفرضية الجزئية الثانية :** ممارسة النشاط البدني الرياضي له تأثير على الجانب الاجتماعي والسلوكي للمراهق المتمدرس.

- **الفرضية الجزئية الثالثة :** ممارسة النشاط البدني الرياضي له تأثير على الجانب العقلي للمراهق المتمدرس.

3 - تحديد المصطلحات :

- **النشاط البدني و الرياضي :** النشاط البدني الرياضي هو ذلك النوع من النشاط الذي ينمى القدرة الجسمية في الفرد عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب¹.

- **المراهقة :** تقصد بالمراهقة في بحثنا هذا تلك المرحلة التي تقع الطفولة و سن الرشد ، وهي غير محددة تماما من حيث المدة الزمنية بسبب اختلاف في الجنس ، العرق ، الظروف الجغرافيا ، المستوى الاقتصادي و الثقافي و غيرها ... ، لكن غالبا ما تمتد بين 21 و 22 سنة من العمر ، وتتميز بتغيرات سريعة في النمو الجسدي والاجتماعي والانفعالي والعقلي وفيها ينتقل الفرد من طور يكون معتمدا فيه على غيره إلى طور يعتمد فيه على نفسه يتحمل مسؤولياته.

أو باختصار" هي المرحلة التي يتم فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي.

1 _ Fredrick.W.R: Student Activities in American Education, New york, The center for Applied Research in Education inc 1965

2 - عبد الرحمن عيسوي: معالم علم النفس، ط.2، دار النهضة العربية، بيروت، 1984م، ص.87.

3 - حلمي المليجي، علم النفس المعاصر، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1994، ص 41.

- **القلق** : إن مصطلح القلق يختلف معناه باختلاف المذاهب ووجهات النظر وهذا الاختلاف ناتج عن صعوبة الموضوع وتداخل عناصره ، ولكن أغلب التعاريف تتفق أنال قلق شعور عام وغامض غير سار بالتوقع والخوف والتوتر ، مصحوب عادة ببعض الإحساسات يأتي على شكل نوبات متكررة³.

4 . أسباب اختيار الموضوع :

- لفت الانتباه والتنويه بأهمية النشاط البدني الرياضي في المؤسسات التعليمية
- عدم اهتمام المجتمع بالأبعاد التربوية للنشاطات البدنية و الرياضية .
- عدم إعطاء المكانة اللائقة لممارسة التربية البدنية الرياضية .
- إيراد مكانة التربية البدنية الرياضية في تقويم السلوك العدواني لدى المراهق.
- بناء شخصية سوية في المجتمع.
- الاهتمام بالمراهق و تتبع مراحل نموه .

5 . أهداف البحث :

- تسليط الضوء على دور النشاط البدني والرياضي في النمو النفسي للمراهق
- معرفة التغيرات التي تحدث للمراهق من الناحية النفسية خاصة القلق أثناء ممارسة النشاط الرياضي
- معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني و الرياضي أن يؤثر على ظاهرة القلق بالنسبة للمراهق بعد نهاية النشاط الرياضي
- كما يهدف إلى معرفة مساهمة النشاط البدني الرياضي في الثانويات في التقليل من ظاهرة القلق التي كثيراً ما تؤدي إلى عواقب وخيمة .

6 . أهمية البحث :

إن موضوع هذا البحث فرضه واقع الملاحظة الميدانية التي يطبقها الباحثون على أرضية الميدان بالإضافة إلى كون الحالة الانفعالية التي حصرناها في عنصرالقلق وذلك لما له من الأهمية البالغة في تنمية مستوى التلاميذ من مختلف الجوانب ولأن تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية فحسب ، بلي تعدى ذلك إلى النواحي الجسمية المختلفة.

7 . الدراسات السابقة :

- **الدراسة الأولى:** علاقة الانتماء الرياضي بالقلق لدى المراهقين و المراهقات

الجزائريين» التي قام بها «بوقراب توفيق وقد اهتم هذا الباحث بالجانب الاجتماعي للمراهق ، و الرياضي كدافع أساسي للمراهق أي أن الغرض من التوجيه إلى ممارسة الرياضة هو الانتماء إلى الجماعة فهذا الانتماء هو محور البحث ، و قد طبق في هذا البحث ركائز القلق لسيلبيرغر على عينتين ، عينة منتمية إلى الجماعة الرياضية و عينة غير منتمية و نتائجها كانت متقاربة مما أدى بالطلبة الذين أجري البحث إلى التعمق في الدراسة بتطبيق ركائز القلق لماكس هاميلتون و استبيان للكشف عن درجة الانتماء لديهم .

والنتيجة العامة هي أن دور الانتماء الرياضي لم يظهر بشكل واضح لتغلب القلق على شخصيات الرياضيين المنتمين ، وهذا القلق متعدد المصادر كالمشكل التي تتعلق بالجمعية الداخلية المادية والمعنوية و المشاكل الأسرية وسوء العلاقات الاجتماعية ، من خلال هذه الدراسات يتضح لنا أنها لم تتعرض لموضوع القلق ، كأخذ الجوانب الانفعالية للمراهقة ، و مدى تأثير النشاط البدني و الرياضي في التخفيف منه ، لذلك ركزنا في بحثنا على هذا الجانب أملا في أن تأتي ببحوث أخرى للتعلم في هذا الموضوع و تشمل عينة أكبر

- الدراسة الثانية : من إعداد واضح أحمد أمين ، تحت عنوان :

« دور التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين » رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية ، تخصص علم نشاط بدني تربوي ، السنة الجامعية 2004 - 2005
المشكلة : ما مدى فعالية ممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانوية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى التلاميذ المراهقين؟

.الفرضيات :

.الفرضية العامة: إن لممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانويات أهمية كبيرة في خفض السلوك العدواني لدى تلاميذ المراهقين.

- الفرضيات الجزئية: - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العدوان الجسدي بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العدوان اللفظي بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين.

لقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الذي يقوم على دراسة وتحليل وتفسير الظاهرة من خلال تحديد خصائصها وأبعادها.

- **العينة** : تم إجراء البحث على عينة من التلاميذ يقدر ب 111 تلميذ يمارسون التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة و 111 تلميذ لا يمارسون التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة. وهي مختارة بطريقة عشوائية.

قد توصل الباحث إلى النتائج يدل على تأثير إيجابي لممارسة التربية البدنية والرياضية على السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ.

. الدراسة الميدانية :

1 - المنهج المتبع : نظراً لطبيعة موضوع بحثنا ومشكلته المتعلقة بمدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في التخفيف من حدة القلق لدى المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي ، اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الذي يقوم على تجميع البيانات والمعلومات المتعلقة بالمصادر التي يمكن من خلالها فهم هذه الظاهرة من جميع الجوانب ، بغرض وصفها وتحليلها وتفسيرها - حدود البحث: حيث تم تحديد المكان والزمان وأفراد العينة مع ما يتناسب مع بحثنا.

2 - الدراسة الإستطلاعية : قمنا بها لأجل الإحاطة بجوانب الموضوع ، وتم تحديد الوسائل التي يجب استعمالها في الدراسة الميدانية من أجل معالجة موضوع البحث.

3 - عينة البحث : إنطلاقاً من موضوع بحثنا (مدى انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي في التخفيف من حدة القلق لدى المراهقين) فقد تم إجراء الدراسة على عينة تتكون من فئتين .

- **الفئة الأولى** : التلاميذ المتمدرسين الممارسين للنشاط البدني الرياضي داخل المؤسسة وعددهم 60 تلميذ.

- **الفئة الثانية** : التلاميذ المتمدرسين الغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي داخل المؤسسة وعددهم 60 تلميذ.

3 - حدود البحث :

3. 1. المجال الزمني : شرعنا بدايةً في العمل بالنسبة للجزء النظري بعد تحديد موضوع البحث ، ومن ثم اتجهنا للجزء الميداني التطبيقي .

- فكانت بداية الجزء النظري في شهر أكتوبر 2011 .

أما الجزء الميداني والتطبيقي فكانت بدايته في فيفري 2012 م .

3. 2. المجال المكاني : أجرينا الجزء التطبيقي من البحث أو الدراسة في

المؤسسات التعليمية للطور الثانوي على مستوى ولاية المدية .

4 . إجراءات التطبيق الميداني :

- بالنسبة للمقياس الموجه للتلاميذ المتكون من 53 سؤال ويحتوي على 06 محاور تعالج فرضيات البحث ، وتمت المعالجة الإحصائية بإستعمال النسبة المئوية ومربع كاي (كا²) .

$$E^2 / EK^2 = \sum (D^2 / \text{التكرار المتوقع} - \text{التكرار الحقيقي}) = \text{كا}^2_{\text{المحسوبة}} / \text{التكرار المتوقع}$$

- التحليل والمناقشة :

1 - تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان:

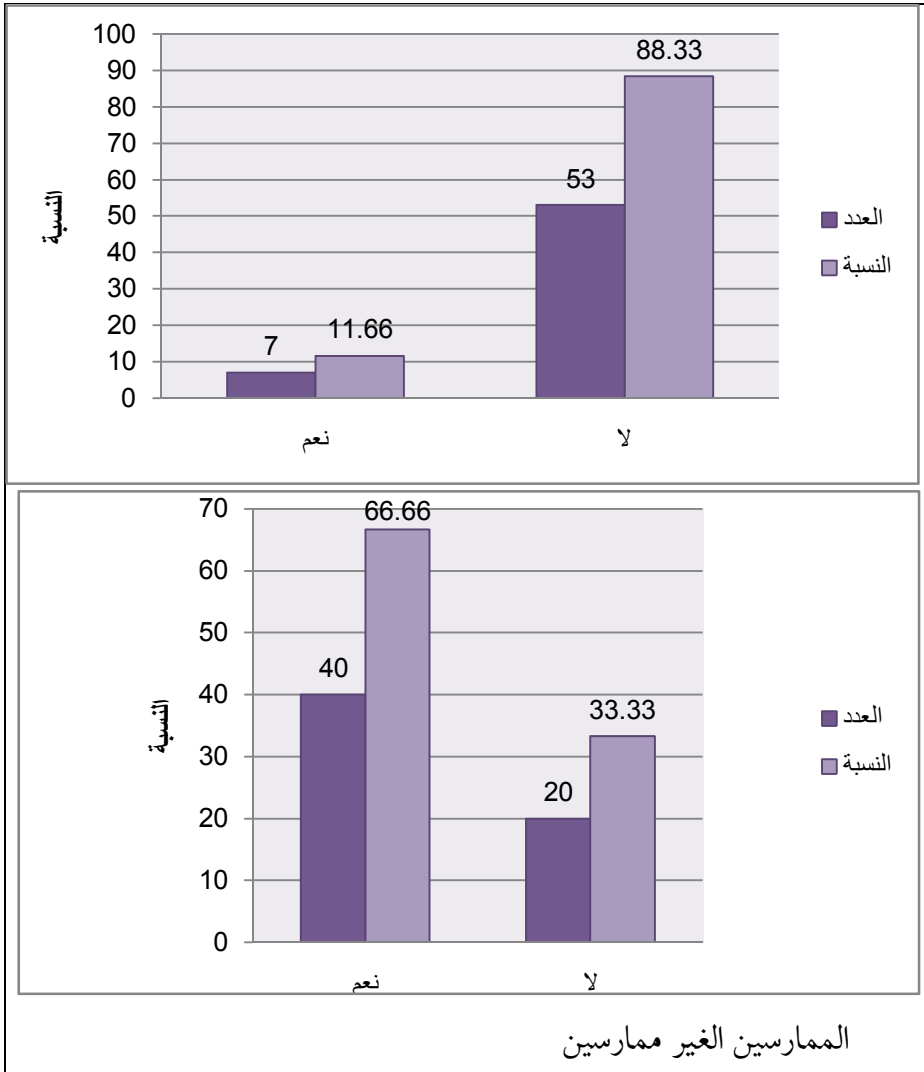
أ - المحور الأول :المظاهر الانفعالية : السؤال رقم (2): أصبح عصياً إذا لاحظني أحد وأنا أعمل ؟

مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
0.05	1	دال	3,841	.2635	%11.66	7	نعم	الممارسين
					%88.33	53	لا	
					%100	60	المجموع	
		دال		.666	%66.66	40	نعم	غير ممارسين
					%33.33	20	لا	
					%100	60	المجموع	

جدول رقم (09): يوضح النتائج الإحصائية للسؤال رقم 02

- تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (09) يتضح عدم موافقة أغلبية التلاميذ الممارسين بنسبة 88.33 % أي أجابوا بـ"لا" ، مقابل 11.66 % أجابوا بـ «نعم» على محتوى عبارة المقياس ، وهذا معناه أنه هناك فرق ذو دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة(35.26) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة وهذا يفسر ما معناه أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي أكثر تحكمت في أعصابهم ، عكس الذين لايمارسين هذا النشاط حيث بلغت الموافقة ب - "نعم" نسبة 66.66 % مقابل 33.33 % أجابوا ب - "لا" على محتوى هذه العبارة ، اي يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة(6.66) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة.



شكل بياني رقم (5) : يوضح عدد ونسب الأثر العصبي للممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي .

تفسير نتائج المحور الأول: (المظاهر الانفعالية) نلاحظ من خلال جداول استمارة إستبيان المحور الأول وهي الجداول رقم (19 ، 18 ، 17 ، 16 ، 15 ، 14 ، 13 ، 12 ، 11 ، 10 ، 9 ، 8) ، والتي توضح نتائجها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لجميع الأسئلة لصالح القيم الكبرى التي تمثلت في الإختيار "لا" عند مستوى الدلالة 0,05 حيث تراوحت قيم χ^2 المحسوبة من (26,4 كأصغر قيمة إلى 35,26 كأكبر قيمة) ، هذا بالنسبة إلى التلاميذ الذين يمارسون النشاط البدني الرياضي ، على العكس تماما بالنسبة للتلاميذ الذين لا يمارسون النشاط

البدني داخل المؤسسات التربوية ، وهذا ما تبينه نتائج الجداول السالفة الذكر والتي توضح ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لجميع الأسئلة لصالح القيم الكبرى التي تمثلت في الاختيار "نعم" عند مستوى الدلالة 0,05 حيث تراوحت قيم χ^2 المحسوبة من (4,26 كأصغر قيمة إلى 17.06 كأكبر قيمة). و يقودنا تفسير النتائج المحصل عليها سلفاً والمتعلقة بالمحور الأول وبالتالي إلى قبول الفرضية الأولى والتي مفادها (التلميذ المراهق الذي يمارس للنشاط البدني الرياضي من خلال درس التربية البدنية والرياضية أكثر تحكماً في انفعالاته).

- تفسير نتائج المحور الثاني: (المظاهر السلوكية والاجتماعية): نلاحظ من خلال جداول استمارة إستبيان المحور الأول وهي الجداول رقم (30 ، 29 ، 28 ، 27 ، 26 ، 25 ، 24 ، 23 ، 22 ، 21 ، 20) ، والتي توضح نتائجها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لجميع الأسئلة لصالح القيم الكبرى التي تمثلت في الاختيار "لا" عند مستوى الدلالة 0,05 حيث تراوحت قيم χ^2 المحسوبة من (6.66 كأصغر قيمة إلى 35.26 كأكبر قيمة) و الاستثناء الوحيد كان في السؤال رقم (29) كانت الدلالة الإحصائية لصالح القيمة الكبرى التي تمثلت في الاختيار (نعم) وكان في نفس الاتجاه من حيث ايجابية ممارسة النشاط البدني الرياضي ، على العكس تماما بالنسبة للتلاميذ الذين لا يمارسون النشاط البدني داخل المؤسسات التربوية ، وهذا ما تبينه نتائج الجداول السالفة الذكر والتي توضح ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لجميع الأسئلة لصالح القيم الكبرى التي تمثلت في الاختيار "نعم" عند مستوى الدلالة 0,05 حيث تراوحت قيم χ^2 المحسوبة من (4,26 كأصغر قيمة إلى 21.6 كأكبر قيمة). كذلك الاستثناء الوحيد كان في السؤال رقم (23) حيث انه لم تكن هناك دلالة إحصائية بالرغم من انه كانت النسبة متفاوتة ، و يقودنا تفسير النتائج المحصل عليها سلفاً والمتعلقة بالمحور الأول وبالتالي إلى قبول الفرضية الثانية والتي مفادها (ممارسة النشاط البدني الرياضي له تأثير على الجانب الاجتماعي والسلوكي للمراهق المتمدرس).

تفسير نتائج المحور الثالث: (المظاهر السلوكية والاجتماعية): نلاحظ من خلال جداول استمارة إستبيان المحور الأول وهي الجداول رقم (34 ، 33 ، 32 ، 31) ، والتي توضح نتائجها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لجميع الأسئلة لصالح القيم الكبرى التي تمثلت في الاختيار "لا" عند مستوى الدلالة 0,05 حيث تراوحت قيم χ^2 المحسوبة من (21.6 كأصغر قيمة إلى 41.66 كأكبر قيمة) ، على العكس تماما بالنسبة للتلاميذ الذين لا يمارسون النشاط البدني داخل المؤسسات التربوية ، وهذا ما تبينه نتائج الجداول السالفة الذكر والتي توضح أن هناك فروق

ذات دلالة إحصائية بالنسبة لجميع الأسئلة لصالح القيم الكبرى التي تمثلت في الاختيار "نعم" عند مستوى الدلالة 0,05 حيث تراوحت قيم χ^2 المحسوبة من (6.66 كأصغر قيمة إلى 24.06 كأكبر قيمة). ويقودنا تفسير النتائج المحصل عليها سلفاً والمتعلقة بالمحور الثالث وبالتالي إلى قبول الفرضية الثالثة والتي مفادها (ممارسة النشاط البدني الرياضي له تأثير على الجانب العقلي للمراهق المتمدرس).

خاتمة: إن من أهم ما يبرز هذا البحث ، هو الدور الأساسي والمهم الذي يلعبه النشاط البدني والرياضي ، في تفادي المشاكل النفسية والتي في مقدمتها مشكلة القلق التي يتعرض إليها المراهق ، والتي تجنبه عدة ظواهر و انعكاسات سلبية ، قد تسبب مشاكل وهي كبيرة للمراهق أو نفسه أو أشخاص آخرين ، لأنها من أهم وأصعب مراحل نمو الفرد ، بسبب التغيران السريعة في النمو ، وهي مرحلة حاسمة في نقل الشخصية من الطفولة إلي النضج ، وهي أكثر من غيرها من المراحل النمو عرضة للانحراف وللاستغلال .

والحقيقة أننا لا يمكننا التحدث عن المراهقة دون التعرض للنمو الانفعالي المظاهر الانفعالية التي تميز هذه المرحلة وتظهر بوضوح فيها ، ومن بين هذه المظاهر القلق الذي يعتبر السمة البارزة في شخصية المراهق والذي ينتج عن عدة أسباب أهمها : التغيرات الجسدية والرغبات الجنسية وغيرها من الأسباب .

والمراهق أمام هذا يتجه عدة اتجاهات ، إما ايجابية أو سلبية ، فالإيجابية كالانشغال بأعمال مفيدة ، القيام بالرحلات والفسحة ، أو ممارسة نشاط مفيد أو طلب العلم ، ومن بينها الأنشطة الرياضية ، والتي تعمل علي فتح المجال أمام المراهق لتفجير طاقته ، والترويح عن نفسه واستغلال الطاقة الزائدة فيه ، أحسن من الاتجاه إلي طرق أخرى .

وحسب الدراسة القصيرة التي قمنا بها ، فقد وضحت الدور الايجابي الذي يلعبه النشاط البدني و الرياضي في مساعدة المراهق علي تجاوز قلقه ، ولو كان بالقدر الخفيف ، فالمراهق الذي يمارس النشاط البدني يجد راحته فيه ويتغلب على مشاعر القلق والغضب و العنف التي يشعر بها ، عكس الذي لا يمارس أي نشاط بدني ومن هنا تظهر لنا أهمية النشاط البدني الرياضي بالنسبة للمراهق خاصة من الجانب الانفعالي والاجتماعي ، لذلك نوجه نداء إلي السلطات الخاصة لتوفير المنشآت من قاعات وملاعب وكل اللوازم والأغراض الرياضية خاصة في الثانويات والمؤسسات التعليمية وإعطاء حصة التربية البدنية مكائنتها اللائقة وذلك

بتخصيص برنامج خاص بها ، وتمديد المدة الزمنية التي خصصت لها في المدارس الثانوية إلي أكثر من ساعتين في الأسبوع وإعداد الأساتذة والمشرفين على هذه التربية إعدادا خاصا .

وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا هذا المتواضع كتمهيد أو حافز لإعداد دراسات أخرى في هذا الموضوع ، وان يستفيد منه الآخرون كونه موضوعا مهم جدا خاصة في بلدنا الحبيب لما يتميز به سكانه من قلق زائد .

قائمة المراجع:

- 1 - زينب الديب ، دراسة نفسية عن اهتمام المرأة العاملة فى الحقل التربوى لقيمة التربية الرياضية ، المؤتمر العلمى الخامس لترشيد التربية البدنية ، 1984م.
- 2 - محمد حسنعلاوي ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط08 ، مصر ، 1992.
- 3 - عبدالمطلب أمين القريظي ، في الصحة النفسية دار الفكر العربي ، 1998
- 4 - عبد الرحمن عيسوي ، معالم علم النفس ، ط.2 ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1984م.
- 5 - حلمي الملبجي ، علم النفس المعاصر ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1994.
- 6 - Fredrick. W.R.: Student Activities in American Education. New york, The center for Applied Research in Education inc 1965

الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية أجريت على مستوى أندية الجهوي لولاية البويرة

د . نبيل منصوري*

الملخص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة النفسية بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم ، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة من 60 لاعبا من 03 أندية لاعبي كرة القدم على مستوى أندية ولاية البويرة اختيروا بطريقة عشوائية ، وطبق عليهم مقياس الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز ، وتوصلت النتائج إلى :

- توجد علاقة طردية موجبة بين الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز.
- مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم كان عال وان اختلف درجاته.
- مستوى دافعية الانجاز كان عال على لاعبي كرة القدم.

Abstract:

This study aimed to identify the psychological relationship motivation achievement among football players. To achieve this, the researcher used descriptive analytical method on a sample of 60 players from 03 clubs are not my game of football at the level of clubs Bouira province were chosen at random, and dish them psychological fluency scale and achievement motivation, and found the results to:

1. There is a direct correlation between positive psychological fluency and achievement motivation.
2. The level of mental fluency among football players was high and varied grades.
3. The level of achievement motivation was high on football players.

الكلمات الدالة : الطلاقة النفسية - دافعية الانجاز - كرة القدم

. مقدمة وأهمية الدراسة :

يعد التطور الحاصل في مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث

* معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة - mansourisport@live.fr

ودراسات وعلوم مختلفة أسهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الأصعدة ومن تلك العلوم التي ساهمت في هذا التطور علم النفس الرياضي الذي له الأثر الكبير والواضح جنباً إلى جنب مع بقية العلوم النظرية والتطبيقية وان استغلال التداخل بين هذه العلوم من حيث الجانب التطبيقي والنظريات يهدف بالنهاية إلى تطوير المستويات والانجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية أثناء المنافسات ومن هذه العلوم التي تعتمد على الجانب التطبيقي والنظري نجد التدريب الرياضي الذي يعتبر عملية تكاملية مشتركة تشتمل على المدرب واللاعب والإدارة والإمكانات ، ويهدف التدريب الرياضي لمختلف الألعاب والفعاليات الرياضية الوصول باللاعب الرياضي إلى أعلى مستوى رياضي ممكن ، وذلك من خلال إعداد اللاعبين من ناحية بدنية ومهارية وخططية ونفسية خاصة في كرة القدم.

ويعد الجانب النفسي من أهم جوانب الإعداد وخصوصاً عند التقارب في جوانب الإعداد الأخرى كما هو الحال لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا ، حيث يتفق كل من علاوي (1992) ومتوفيف (Matveyev, 1980, 167) p. في إشارتهما إلى أن إعداد الرياضيين يشتمل على الإعداد البدني والمعرفي ، ثم الإعداد المهاري ، ثم الإعداد الخططي ، وأخيراً الإعداد النفسي . ولاعبو المستويات الرياضية العالية يكونون متقاربين في هذه المستويات ، والعامل الحاسم في تحديد نتيجة المنافسة في حالة التقارب في جميع جوانب الإعداد ، هو العامل النفسي والذي يكون متوفراً بدرجة أكبر لدى اللاعبين من أصحاب المشاركات الدولية الأكثر والتي تزيد من فرص النجاح والتكيف لديهم بدرجة أفضل من أصحاب المشاركات الدولية الأقل .

ولعل من الموضوعات النفسية الجديدة وذات الارتباط بالشخصية التي أضحت لها الدور الأبرز في عطاء اللاعبين هو موضوع (الطلاقة النفسية) الذي يعد الناحية الايجابية التي من الممكن ان تزيد من دافعة للاعبين في المباريات خصوصاً ان كان لها علاقة لمنظورهم الشخصي لأنفسهم كلاعبين وتقديرهم للمهارات التي يمتلكونها مقارنة بغيرهم من اللاعبين.

ويعد موضوع الطلاقة النفسية من المواضيع النفسية الهامة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشخصية وذلك من خلال ارتباطها الوثيق بموضوع الثقة بالنفس والذي يعد من أهم الجوانب في الحكم على الطلاقة النفسية (راتب كامل ، 2004).

ويعتبر موضوع الدافعية من أهم الموضوعات التي تحظى بالاهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس عامة و علم النفس الرياضي خاصة .

وقد أشار مجموعة من علماء النفس منذ أوائل هذا القرن ود وورث 1908م

وغيره من العلماء إلى أهمية دراسة الدافعية من حيث أنها المحرك الأساسي لجميع أنواع السلوك البشري

وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها ، كما أنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك و تثير اللاعب الرياضي لتحقيق الانجازات في الرياضة الدولية و العالمية ، ومن هنا جاءت دراستنا هذه في محاولة للإجابة عن العلاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.

إشكالية الدراسة: يعد علم النفس الرياضي احد العلوم التي شهدت اهتماما متزايدا في الآونة الأخيرة إلى جانب العلوم الأخرى من حيث التطبيقات الميدانية وان استغلال التداخل بين هذه العلوم من حيث الجانب التطبيقي والنظريات يهدف بالنهاية إلى تطوير المستويات والانجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية أثناء المنافسات ، وبما ان المنافسة تعني السرعة في إحراز الفوز على الفريق المنافس ، فيشترط لتحقيق هذا الفوز تنفيذ الواجبات المختلفة التي ينبغي على كل لاعب القيام بها لبلوغ الهدف ، وبناء على ذلك زاد الاهتمام في تهيئة وإعداد اللاعبين في المنافسة على نحو جيد من خلال التداخل بين جميع نواحي الإعداد المختلفة.

ويستخدم مصطلح الطلاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل الخبرة المثلى للأداء ، الشعور ببلوغ الذروة ، إذ تعرف بأنها "حالة يستطيع الفرد الرياضي أن يستمتع بها في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة(عبد العزيز ، 2008 ، ص 10)

وإذا كان البعض من العلماء يعرف الطلاقة النفسية محددًا إن الفرد يكون في حالة وعي شعوري في أثناء الأداء فان البعض الآخر يعرف الطلاقة النفسية بكونها حالة استغراق الرياضيين بالأداء ولا يكون لديهم وعي بما يحيط بهم مع الشعور بالاستمتاع في أثناء الأداء. أي انه خلال حدوث حالة الطلاقة يكون لدى الفرد وعي ذاتي بما يؤدي ويفقد لحظيا الوعي بما يحيط به ولكنه يستمتع بالأداء ونتائجه.(عبد العزيز ، 2008 ، ص12)

ومن خلال ما تقدم ، تناولت الباحثة في دراستهما للطلاقة النفسية بوصفها مدخلا اساسيا لتحقيق أهداف المنافسة و عاملا مهما لتحقيق الانجاز الرياضي ، ومن هنا تتجلى أهمية البحث في معرفة مستوى الطلاقة النفسية وتفسير العلاقة بينها وبين مستوى دافعية الانجاز في ضوء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

وفق طرح الإشكالية التالية : هل توجد علاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم؟ ومنه نتفرغ إلى الاشكالتين الجزئيتين التاليتين:

- ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم؟.

- ما مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم؟.

. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة : توجد علاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم .

. الفرضيات الجزئية :

- مستوى الطلاقة النفسية عال.

- مستوى دافعية الانجاز مرتفع.

- **أهداف الموضوع :** لعل لكل بحث أهدافه الخاصة به فبحثنا هذا تتجلى أهدافه في ما يلي :

1 - التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية والدافعية للانجاز لدى لاعبي كرة القدم.

2 - التعرف مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم .

3 - التعرف على مستوى دافعية لانجاز لدى لاعبي كرة القدم .

. مجالات الدراسة:

1 . **المجال البشري:** لاعبي كرة القدم لاندية ولاية البويرة .

2 . **المجال المكاني :** تم تطبيق الدراسة على مستوى ملاعب الأندية .

المجال الزمني : تم تطبيق الدراسة مع الموسم الرياضي 2015/2014 .

. الكلمات الدالة في الدراسة :

- **الطلاقة النفسية :** هي حالة يستطيع الشخص الرياضي أن يستمتع بها وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة. (هويده إسماعيل إبراهيم ، 2005 ، ص23)

- **التعريف الإجرائي:** هي حالة من الاستعداد النفسي والعقلي والبدني والتي تحقق أفضل مستوى في الأداء وما يصاحب ذلك الأداء بالشعور الاستمتاع من اجل تحقيق أفضل النتائج

- **دافعية الانجاز** : يمكن تعريف دافعية الانجاز الرياضي "بأنها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى من مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح من اجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية (علاوي ، 2006 ، ص252) .

- **التعريف الإجرائي للدافعية** : هو سعي الرياضي 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: كرة القدم «Football» هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، ومن الناحية الاصطلاحية كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها ، رومي جميل كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع (مريم سليم ، 2002 ، 379) .

. الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

فالطلاقة النفسية هي أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة وتكون خبرتها عادة نتيجة ارتفاع مصادر الطاقة النفسية الايجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية ، وهى حالة من الخبرة الإيجابية تحدث عندما يكون الفرد المؤدي مرتباً كلياً بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية والتحديات المطلوبة للموقف كما أنها حالة يتطلع إليها صفوة الرياضيين وهى حالة يستطيع أن يستمتع بها اللاعب وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة (علاوي ، 1998 ، ص 251)

أنواع الطلاقة النفسية: لقد حدد كسكز نيمهالي نوعين من الطلاقة: الطلاقة الاختيارية مقابل الطلاقة الموجهة بهدف.

- الطلاقة الاختيارية: وهي التي ترتبط بالأنشطة الترويحية.

- الطلاقة الموجهة بهدف: وهي التي ترتبط بالبحث وغير ذلك من الأهداف المحددة.

ويتطلب كلا النوعين أنشطة مختلفة تصمم لتسهيل حدوث حالة الطلاقة النفسية ويتجه الأفراد الأقل خبرة لرؤية الطلاقة على أنها متعلقة بالمتعة واللذة وترتبط بكل من تحريف الوقت ، وهناك اتجاه بان حالة الطلاقة أكثر ظهوراً في أثناء الأنشطة التي يحكمها توجه المهمة من الأنشطة الترويحية.18. (Crikszenthalyi M., 1990).

- أهمية الطلاقة النفسية:

- **أولاً:** التخلص من مصادر الطاقة النفسية السلبية .

- **ثانياً:** تدعيم مصادر الطاقة النفسية الإيجابية.

- **ثالثاً:** تركيز التفكير نحو الأداء.

- **رابعاً:** التفكير مع بيئة وظروف المنافسة.

- **ثانياً:** الدافعية في المجال الرياضي

تعتبر الدافعية من أهم السمات الداخلية المتضمنة داخل الفرد والتي تتجلى من خلال الأفعال والتصرفات والسلوكيات ، و يمكن استقرارها أو استنباطها من خلال نتائج التصرفات والإنفعالات ، و عليه فان الدافعية تعتبر مهمة في المجال الرياضي و بالخصوص لدى الرياضي الممارس للنشاط البدني و الرياضي التنافسي

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 الى تحقيقه

3 - التوقع expectation مدي احتمال تحقيق الهدف. (اسامة ، 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 (خير الله ، 1984 ، ص 30) .

8 . بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :

8 - 1 - الحاجة للإنجاز : وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية و مواجهة

تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للتفوق الرياضي .

8 - 2 - ضبط النفس : اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة بلا انفعالات في أثناء المنافسات الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط .

8 - 3 - التدريبية : اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين.(حسن علاوي ، 1998 ، ص 27)

9 - دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية : يعني دافع الانجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها .

. الاجراءات 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 (2013/2014)

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 ناديا أي 62 لاعبا بنسبة ترواحت 25%

3 - أداة الدراسة : تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم ، وتماشيا 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 الباحث الأدوات التالية :

مقياس الطلاقة النفسية: بعد الإطلاع على الأدبيات التربوية والنفسية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على موضوع الطلاقة النفسية تم اعتماده على دراسة القدومي والخوaja (2010) ودراسة أحمد جرادات (2012). وكذا دافعية الانجاز تم اعتماد النسب المئوية الآتية بناء على دراستي هندلوي (2012) ودراسة راضي عليوي (2012) وتم في ضوء ذلك :

- تحديد فقرات المقياسين .

- تحديد أبعاد المقياس في ضوء دراستنا .

أ - الصدق الظاهري : من الطرائق التي يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى اللجوء إلى عدد من المحكمين ليقوموا بالحكم على ما إذا كان كل بند يمثل تمثيلاً صادقاً ما وضع له وما إذا كان يقيسه بكل موضوعية أو ما يعرف بالصدق الظاهري ، إذ بعد رجوع الباحث إلى مجموعة من الدراسات السابقة التي تتمحور حول موضوع الصلابة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى تم اختيار مقياس الصلابة النفسية وقد تم عرض المحاور على عينة من الأساتذة المختصين في التربية البدنية والرياضية والذي بلغ عددهم (5) أساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، وفق الجدول

الرقم	البعد	عدد الفقرات
01	مجال الثقة بالنفس	13
02	تركيز الانتباه	16
03	مجال مواجهة القلق	13
04	مجال الاستمتاع	05
05	مجال التحكم والسيطرة	16
06	مجال آلية الأداء	09
..	مقياس الطلاقة النفسية	72

ثانياً : صدق الاتساق الداخلي: جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس المعد على عينة استطلاعية من 15 لاعبا في كرة القدم استبعدوا من عينة الدراسة الأساسية وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس معاملات ارتباط كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية

آلية الأداء	التحكم والسيطرة	الاستمتاع	مواجهة القلق	تركيز الانتباه	الثقة بالنفس	الطلاقة	
						1.000	الطلاقة
					1.000	0.851	الثقة بالنفس
				1.000	.5330	0.831	تركيز الانتباه
			1.000	0.346	.7870	0.883	مواجهة القلق
		1.000	0.691	0.541	0.671	0.791	الاستمتاع
	1.000	0.834	0.744	0.671	0.778	0.831	التحكم والسيطرة
1.000	0.854	0.874	0.793	0.571	0.711	0.847	آلية الأداء

ثبات المقياس: تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي معامل ألفا كرونباخ:

معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	الأبعاد
0.72	13	مجال الثقة بالنفس
0.75	16	تركيز الانتباه
0.65	13	مجال مواجهة القلق
0.79	05	مجال الاستمتاع
0.74	16	مجال التحكم والسيطرة
0.69	09	مجال آلية الأداء
0.71	72	مقياس الطلاقة النفسية

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ألفا كرونباخ جميعها جيدة وأن معامل الثبات الكلي بلغ 0.71 مما يدل على ان المقياس يدل على درجة عالية من الثبات. صدق المقياس بهدف التحقق من صدق المقياس لاستخدامه في الدراسة الحالية تم استخدام الصدق الظاهري (المنطقي) وذلك بعرض المقياس وتصحيح عباراته على (05) محكمين (03) في التريية البدنية والرياضية و(02) في علم النفس. وذلك بهدف التحقق من مناسبة المقياس لهدف الدراسة، وسلامة الصياغة اللغوية للفقرات المعدلة، ومدى انتمائها للأبعاد التي وضعت لقياسها، وفي ضوء مقترحات وملاحظات المحكمين، تم إجراء التعديلات اللازمة التي أجمع المحكمين عليها وتجدر الإشارة إلى أن المقياس الحالي لا يختلف في جوره عن المقياس الأصلي.

4 - 2 - 2 - ثبات المقياس: تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة (العبيدي وآخرون، 1990، ص: 143) إذ يعد أسلوب ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار (Testability retestyli) أكثر الطرق استخداما في إيجاد معامل الثبات وأكثرها شيوعاً. (حسنين، صبحي 1995، ص: 197)

وفي ضوء ذلك تم تحديد عدد فقرات المقياس 72 فقرة و 06 أبعاد وتم عرض المقياس على 05 أساتذة محكمين الذين قاموا بتعديل بعض الفقرات حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي (تنطبق دائماً ، تنطبق أحياناً ، تنطبق نادراً) .

2 - مقياس دافعية الانجاز: قد قام محمد حسن علاوي 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 ضماناً 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 و علم 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 ان المقياس يدل على درجة عالية من الثبات.

- عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها:

لتحديد مستوى الطلاقة النفسية تم اعتماده على دراسة القدومي والخوارجا (2010) ودراسة أحمد جرادات (2012) تم اعتماد النسب المئوية كالأتي : (70)% فأكثر مستوى الطلاقة النفسية عال من (50)% إلى (69.9)% مستوى الطلاقة النفسية متوسط - أقل من (50) % مستوى الطلاقة منخفضة ولتحديد درجة دافعية

الانجاز الرياضي ، تم اعتماد النسب المئوية الآتية بناء على دراستي هنداوي (2012) ودراسة راضي عليوي (2012) والنسب هي:

- (80) % فأكثر دافعية بدرجة كبيرة جدا - من (70) % إلى (79.9) %
دافعية بدرجة كبيرة

- (70) % إلى (79.9) % دافعية بدرجة كبيرة

- من (60) % إلى (69.9) % دافعية بدرجة متوسطة .

- من (50) % إلى (59.9) % دافعية بدرجة قليلة - أقل من (50) % دافعية بدرجة قليلة جدا

- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والذي نصه:

مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم عالي لتأكيد هذه الفرضية أو نفيها تم حساب المتوسط الحسابي والنسب المئوية لكل مجالات الطلاقة وكذا المستوى الكلي للطلاقة النفسية في مجال الثقة بالنفس:

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	أثق بقدراتي لمواجهة الضغوط النفسية	2.69	90.33	عال
02	لدى القدرة على مواصلة النجاح عندما أتعرض للفشل	2.56	88.66	عال
03	أحقق أفضل أداء في المنافسات الهامة	2.49	87.66	عال
04	استطيع التكيف مع ظروف المنافسة الغير المتوقعة	2.32	86.33	عال
05	لدى درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المنافسات	2.72	92.33	عال
06	أثق في قدراتي بالرغم من ضغوط المنافسة	2.42	86.66	عال
07	أضع أهدافا محددة أستطيع تحقيقها	2.69	90.33	عال
08	يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي	2.34	86.3	عال
09	أنا واثق من أدائي الجيد	2.47	87.66	عال
10	لدى القدرة على تحقيق أفضل أداء خلال المنافسة	2.30	86	عال
11	أنا غير متأكد من قدراتي ومهارتي الرياضية	1.47	67.33	متوسط
12	لا أخشى تفوق المنافس أثناء المنافسة	2.69	90.33	عال
13	أستطيع تحقيق أهدافي رغم صعوبة المنافسة	2.50	87.66	عال
	المستوى الكلي لمجال الثقة بالنفس	2.46	87.5	عال

من خلال الجدول نلاحظ أن للطلاقة النفسية في بعد الثقة بالنفس كانت عالية في كل الفقرات ما الفقرة 11 التي كان فيها متوسطا بمتوسط حسابي بلغ 1.47 بنسبة مئوية 67.4 بينما بلغ المتوسط في باقي العبارات فقد بلغ ما بين (2.32 - 2.69) وبنسب مئوية بلغت ما بين (86.2 - 90.1) وفي المستوى الكلي لمجال الثقة بالنفس ما بين 2.46 ، والنسبة مئوية بلغت 87.5 مجال تركيز الانتباه

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	استطيع عزل الأفكار التي تشوش عني في المنافسة	2.30	86	عال
02	ارتكب أخطاء كثيرة بسبب قلة التركيز	2.24	84.66	عال
03	اشعر بعدم قدرتي على التركيز أثناء المنافسة	1.45	67.33	متوسط
04	يصعب علي التركيز أثناء المنافسة	1.38	64.66	متوسط
05	نقد الجمهور لادائي يفقدني التركيز	2.40	86.5	عال
06	يصعب علي استعادة تركيزي عندما يتشتت انتباهي	1.35	64.33	متوسط
07	أجيد الملاحظة لحركات المنافس	2.42	86.66	عال
08	أشعر أن تركيزي يضعف بداية المنافسة	2.16	81.33	عال
09	أشعر بعدم التركيز في أوقات الصعبة للمنافسة	2.18	81.33	عال
10	أهزيج الجماهير تشتت انتباهي	2.34	86.3	عال
11	أخشى فقدان قدرتي على التركيز أثناء المنافسة	1.49	67.66	عال
12	تشغلني نتيجة المنافسة مما يؤثر على تشتت انتباهي	2.44	87.66	عال
13	أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء الأداء	2.71	92.33	عال
14	أرتكب الأخطاء بسبب نقص التركيز في المنافسة	2.54	88.33	عال
15	استطيع إعادة التركيز بسرعة عندما يتشتت انتباهي أثناء الأداء	2.25	87.66	عال
16	يسهل علي التركيز في تحقيق أهدافي في المنافسة	2.30	86	عال
	المستوى الكلي لمجال تركيز الانتباه	2.31	86.33	عال

من خلال الجدول نلاحظ أن لطلاقة النفسية في بعد تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم ، جاءت عالية على الفقرات (01 ، 02 ، 05 ، 07 ، 08 ، 09 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15/15) ، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليه ما بين (81.2 - 92.4) ، بينما جاءت بدرجة متوسطة على الفقرات رقم (04 - 03 - 06) وكانت النسبة المئوية للاستجابة ب (64.3 ، 67.4) وفي المستوى الكلي لبعد تركيز الانتباه كانت عالية بمتوسط حسابي بلغ 2.31 وبنسبة مئوية 86.4 مجال مواجهة القلق:

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	اشك قدراتي عند مواجهة المنافس القوي	2.23	87.5	عال
02	ارتكبت أخطاء كثيرة في المنافسة بسبب التوتر	1.97	76.33	عال
03	اشعر بانني مرتبك بسبب المنافسة	1.75	76.33	عال
04	اشعر بالتوتر عند الاشتراك بالمنافسات	2.02	78.33	عال
05	اشعر بالخوف عند حضور جمهور غدير	2.42	86.66	عال
06	اشعر بالتوتر عند مشاهدة أدائي أشخاص مهمين	2.07	79.33	عال
07	اشعر بالقلق أثناء المنافسات المهمة	2.12	80.33	عال
08	اخشي الفشل في تحقيق أهدافي	1.47	67.33	متوسط
09	ارتكبت المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية المنافسة	2.34	86.33	عال
10	اشعر بان ضربات قلبي تزيد كلما زادت أهمية المنافسة	1.35	64.33	متوسط
11	اشعر بان جسدي متوتر	1.70	75.00	عال
12	اشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة	2.40	86.5	عال
13	أخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف	1.35	64.33	متوسط
عال	المستوى الكلي لبعء مواجهة القلق	2.04	78.66	عال

من خلال الجدول نلاحظ أن للطلاقة النفسية في بعد مواجهة القلق لدى لاعبي كرة القدم ، جاءت عالية على الفقرات (01، 02، 03، 04، 05، 06، 07، 09، 11، 12) ، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليه ما بين (75 - 87.5) ، بينما جاءت بدرجة متوسطة على الفقرات رقم (08 - 10 - 13) وكانت النسبة المئوية للاستجابة ب(64.3، 67.4) وفي المستوى الكلي لبعء مواجهة القلق كانت عالية يمتوسط حسابي بلغ 2.04 ونسبة مئوية 78.6 في مجال الاستمتاع:

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	اشعر بالاستمتاع كلما زادت أهمية المقابلة	2.71	92.33	عال
02	انتظر المنافسة بشوق ورغبة	2.69	90.33	عال
03	أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في المنافسة	2.42	86.66	عال
04	اشعر بالمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي	2.23	87.5	عال
05	اشعر بالملل وعدم الرغبة بالمشاركة في المستوى	1.97	76.33	عال
عال	المستوى الكلي لبعء الاستمتاع	2.43	86.66	عال

من خلال الجدول نلاحظ أن للطلاقة النفسية في بعد الاستمتاع لدى لاعبي كرة القدم ، جاءت عالية على الفقرات (01 إلى 05) حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليه ما بين (76.4 - 92.2) وفي المستوى الكلي لبعء كانت عالية بمتوسط حسابي بلغ 2.43 ونسبة مئوية 86.9 .

في بعد التحكم والسيطرة:

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	استطيع التحكم والسيطرة في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في المنافسة	2.24	84.66	عال
02	احتفظ بهدوني عند مواجهة المواقف الصعبة	2.31	86.33	عال
03	أتحكم في انفعالاتي إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم	1.97	76.33	عال
04	احتفظ بالسيطرة على انفعالاتي رغم ضغوط المنافسة	2.07	79.33	عال
05	يسهل إثارتي أثناء المنافسة	1.45	67.3	متوسط
06	لدي القدرة على ضبط النفس	2.30	86	عال
07	لا استطيع التحكم على انفعالاتي عندما يضايقني احد المنافسين	1.75	76.33	عال
08	يسهل استثارتي في مواقف الأداء الصعبة	1.70	75.00	عال
09	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس	2.40	86.5	عال
10	أفقد أعصابي بسهولة إذا انهزمت أول المنافسة	1.67	74.66	عال
11	أحسن التصرف في اللحظات الحرجة في المنافسة	2.12	80.33	عال
12	استطيع التحكم في انفعالاتي رغم ضغط المنافس	1.97	76.33	عال
13	لدي القدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة	1.97	76.33	عال
14	افقد انفعالاتي بسهولة أثناء المنافسة	1.67	74.66	عال
15	استطيع التحكم في انفعالاتي عندما تسير النتيجة في اتجاه المنافس	2.23	87.5	عال
16	أتحكم في انفعالاتي طول فترة المنافسة أو المباراة	2.46	87.5	عال
	البعد الكلي لبعد التحكم السيطرة	2.07	79.33	عال

من خلال الجدول نلاحظ أن للطلاقة النفسية في بعد التحكم والسيطرة لدى لاعبي كرة القدم ، جاءت عالية على الفقرات (01 ، 02 ، 03 ، 04 ، 06 ، 07 ، 08 ، 1109 ، 1013 ، 14 ، 15 ، 16 ، 12) ، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليه ما بين (74.7 - 87.5) ، بينما جاءت بدرجة متوسطة على الفقرة رقم (05) وكانت النسبة المئوية ب(67.3) وفي المستوى الكلي لبعد التحكم والسيطرة كانت عالية بمتوسط بلغ 2.07 وبنسبة مئوية 79.1 في بعد آلية الأداء:

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	يتميز أدائي بالدقة والإتقان أثناء المنافسة	2.30	86	عال
02	لدي القدرة على إتقان الأداء أثناء المنافسة	2.07	79.33	عال
03	يقلني أداء الآخرين في مستوى أدائي	1.35	64.3	متوسط
04	أصل إلى مرحلة إتقان الأداء في المنافسة	2.18	81.33	عال
05	أجد صعوبة في إتقان الأداء المهاري	2.02	78.33	عال
06	أحقق أفضل كفاءة لأداء المهارات الرياضية أثناء المنافسة	2.71	92.33	عال
07	أدائي المهاري إلى الدقة أثناء المنافسات الهامة	1.67	74.66	عال
08	يصعب عليا إتقان الأداء أثناء المنافسات	1.32	64.33	متوسط
09	أصل إلى قمة الأداء المهاري في المنافسة	2.44	87.66	عال
	المستوى الكلي لبعد آلية الأداء	2.07	79.33	عال

من خلال الجدول نلاحظ أن للطلاقة النفسية في بعد آلية الأداء لدى

لاعبي كرة القدم ، جاءت عالية على الفقرات (01 ، 02 ، 04 ، 05 ، 06 ، 07 ، 09) ، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليه ما بين (74.7 - 92.2) ، بينما جاءت بدرجة متوسطة على الفقرات رقم (08 - 03) وكانت النسبة المئوية للاستجابة ب(64.3 ، 64.1) وفي المستوى الكلي لبعد آلية الأداء كانت عالية بمتوسط حسابي بلغ 2.07 وبنسبة مئوية 79.1

الجدول رقم : 06 بالنسبة لمقياس الطلاقة النفسية:

الترتيب	مجالات الطلاقة النفسية	متوسط الاستجابة	النسبة المئوية	التقييم
01	بعد الثقة بالنفس	2.46	87.5	عال
05	بعد مواجهة القلق	2.04	78.66	عال
04	بعد التحكم للسيطرة	2.07	79.33	عال
04	بعد آلية الأداء	2.07	79.33	عال
02	بعد الاستمتاع	2.43	86.66	عال
03	بعد تركيز الانتباه	2.31	86.33	عال
	المستوى الكلي للطلاقة النفسية	2.20	82.96	عال

عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والذي نصه:دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم كبيرة ولتأكيد أو نفي الفرضية استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات أفراد عينة الدراسة و فق الجدول التالي:

جدول رقم : المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والدرجة لاستجابات لاعبي كرة القدم

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	أجد صعوبة في محاولة النور عقب هزيمتي في المباراة	3.21	66.4	متوسطة
02	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه	4.23	82.2	كبيرة جدا
03	عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المباراة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ	3.62	71.4	كبيرة
04	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية	3.67	71.5	كبيرة
05	أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة	3.81	74.2	كبيرة
06	أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة	3.89	76.4	كبيرة
07	أخشى الهزيمة في أي مقابلة أخوضها	3.19	66.1	متوسطة
08	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد	3.26	67.8	متوسطة
09	في بعض الأحيان عندما أنهزم في المباراة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام	3.77	73.5	كبيرة
10	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في الفوز بالمباراة	4.22	82	كبيرة جدا
11	لا أجد صعوبة في النوم ليلة المباراة	3.84	75	كبيرة
12	الفوز في المباراة يمنحني درجة كبيرة من الرضا	4.22	82	كبيرة جدا
13	أشعر بالتوتر قبل الدخول في المباراة	3.31	68.9	متوسطة
14	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المباراة والمنافسة	4.18	81.2	كبيرة جدا
15	عندما أرتكب خطأ في بداية المباراة فإن ذلك يرهقني طوال المقابلة	3.18	65.9	متوسطة
16	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا ومشهورا	4.56	90.1	كبيرة جدا
17	قبل اشتراكي في المقابلة لا انشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها	4.20	81.7	كبيرة جدا
18	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب	4.22	82	كبيرة جدا
19	أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المباراة مباشرة	3.88	74.9	كبيرة
20	هدفي هو أن أكون مميزا في طريقة لعبي	4.12	80.6	كبيرة جدا
	الدرجة الكلية لدافع انجاز النجاح	4.06	80.2	كبيرة جدا
	الدرجة الكلية لدافع تجنب الفشل	3.41	71.4	كبيرة

العبارات الفردية تمثل بعد دافع تجنب الفشل

العبارات الزوجية تمثل بعد دافع انجاز النجاح

من خلال الجدول نلاحظ أن لدرجة دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم ، حيث أظهرت نتائج أن درجة دافعية الانجاز لدى الرياضيين من لاعبي كرة القدم في بعد (دافع انجاز النجاح) جاءت بدرجة كبيرة جدا على الفقرات (02 ، 10 ، 12 ، 14 ، 16 ، 18 ، 20) ، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليه ما بين (81.1 - 90.1) ، بينما جاءت بدرجة كبيرة على الفقرات رقم (04 - 06) وكانت النسبة

المئوية للاستجابة ب(71.5 ، 76.4) وبدرجة متوسطة على الفقرة رقم 08 وكانت النسبة المئوية للاستجابة عليها 67.8 وفي الدرجة الكلية لبعد دافع الانجاز للنجاح كانت كبيرة جدا بنسبة 82.2% وفي بعد تجنب الفشل جاءت بدرجة كبيرة جدا على الفقرة 17 كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها 81.7% فيما جاءت كبيرة على الفقرات (03 - 05 - 09 - 11 - 1) وتراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها ما بين (71.4 - 75) وجاءت متوسطة على الفقرات (01 - 07 - 09 - 15) وتراوحت النسبة المئوية ما بين (64.1 - 68.9) وفي الدرجة الكلية لبعد دافع تجنب الفشل كانت كبيرة بمتوسط حسابي بلغ 3.41 وبنسبة مئوية بلغت 71.4 عرض نتائج الفرضية العامة:توجد علاقة بين الطلاقة النفسية و دافعية الانجاز

المتوسطات	الانحراف المعياري	الطلاقة النفسية	دافع انجاز النجاح	دافع تجنب الفشل
2.20	0.19		0.78	0.58.
4.06	0.19			0.21.
3.41	0.22			

من خلال الجدول نلاحظ ما يلي:

و وجود علاقة طردية ايجابية بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز في بعد (دافع انجاز النجاح) حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (0.78) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

و وجود علاقة عكسية سالبة بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز في بعد(دافع تجنب الفشل) حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى(0.58 -) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

و وجود علاقة ارتباط عكسية سالبة دالة إحصائيا بين دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى(0.21 -) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$.

- مناقشة النتائج المتحصل عليها :

- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: مستوى الطلاقة النفسية عال يتضح من خلال نتائج الدراسة المتحصل عليها والمبينة في الجدول (06) أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم كان كبيرا في مجالات:(مجال الثقة بالنفس ، ومجال مواجهة القلق ، ومجال الاستمتاع ، ومجال التحكم والسيطرة الرياضية ، ومجال آلية الأداء ، تركيز الانتباه) وكانت عالية في الدرجة الكلية لمقياس الطلاقة النفسية وفق الترتيب التالي:

- **المرتبة الأولى:** بعد الثقة بالنفس بنسبة مئوية 87.5
 - **المرتبة الثانية:** بعد الاستمتاع بنسبة مئوية 86.66
 - **المرتبة الثالثة:** بعد تركيز الانتباه بنسبة مئوية 86.33
 - **المرتبة الرابعة:** بعدي التحكم والسيطرة وبعدي آلية الأداء بنسبة 79.33
 - **المرتبة الخامسة:** بعد مواجهة القلق بنسبة مئوية 78.66
- البعد الكلي لمقياس الطلاقة النفسية كان بدرجة عالية بنسبة 82.96 وتفسر الباحثة السبب الرئيس في الحصول على مثل هذه النتائج فانه يعود إلى لاعبي كرة القدم يمتازون من خلال عمليات التدريب والتحضير من خلال أعلى درجة من التميز في الأداء والإعداد النفسي وخبرات النجاح ، والدافعية ، والثقة بالنفس وتؤكد على مثل هذه النتائج دراسات كل من : جاكسون (Jackson,1996) والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة ايجابية بين الطلاقة النفسية ومتغيرات الدافعية ، والسيطرة ، والثقة بالنفس ، والاتجاهات الرياضية الايجابية ، والإعداد النفسي والبدني والاستجابة للتغذية الراجعة الايجابية ، ودراسة يونج (Young,1999) والتي أظهرت نتائجها وجود تأثير ايجابي لمتغيرات الإعداد البدني والنفسي ، والدافعية ، والتركيز والمزاج الايجابي ، والخبرة في اللعب على مستوى الطلاقة النفسية ، ودراسة سوجي ياما وانوماتا (Sugiyama&Inomata,2005) والتي أظهرت نتائجها وجود تأثير ايجابي لارتفاع مستوى الأداء ، والثقة بالنفس ، والاسترخاء ، والدافعية وغياب الاعتقادات السلبية على الطلاقة النفسية ، كما أظهرت النتائج إن الخصائص المميزة للرياضيين أثناء الطلاقة النفسية كانت الاسترخاء ، والثقة بالنفس ، وارتفاع مستوى الدافعية ، ويؤكد على مثل النتيجة كل من علاوي (1987) وراتب (1995) في إشارتهما لوجود علاقة إيجابية بين خبرات النجاح وتطور مستوى الأداء ومستوى الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

مناقشة الفرضية الثانية: درجة دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم كبيرة تفسر الباحثة نتائج الدراسة المتحصل عليها من عينة الدراسة إلى أن الرياضيين من لاعبي كرة القدم يسعون دائما للتميز في مناصبهم كما انهم يعتبرون ذلك من أهدافهم الاساسية في حياتهم ، وكذا ما يحظى به من الاهتمام والتشجيع والثناء والتقدير في مجال المنافسات الرياضية ، مما يشعرهم بالفخر والاعتزاز ، ويبدلون قصارى جهدهم للارتقاء بمستواهم ، كما يعتبرون أن التدريب والمنافسات الرياضية هي عنصر مهم وأساسي لتحقيق ذاتهم ، فمن خلالها يشعرون بأهميتهم من خلال ما يحققونه من أهداف خلال مسيرتهم الرياضية ، كل ذلك يحرك دافع الانجاز لديهم

ويجعلهم أكثر خبرة ونضجا ويسهم في الارتقاء بمستواهم ويدفعهم للمثابرة لتحقيق أهدافهم وإدراك النجاح والانجاز في المسابقات الرياضية وفي ذلك يشير عنان وباهي (2000) أن دافعية الانجاز تعتمد على الرغبة في التفوق وعلى طبيعة المنافس وعلى الاهتمام بالمنافسة.

كما يرجع الباحث تمييز اللاعبين في بعد دافع انجاز النجاح ، وعدم تميزهم في بعد دافع تجنب الفشل ، إلى أن بعد دافع انجاز النجاح يمثل دافع مهم نحو التميز أثناء الأداء للوصول إلى المستويات العليا وتحقيق التفوق والشهرة وبالتالي الإحساس بالرضا والسعادة والاستمتاع ، بينما دافع تجنب الفشل يرتبط بالخوف من الفشل والذي قد يؤثر على انفعالات اللاعب بشكل سلبي مما يسهم في ابتعاده عن مواقف الانجاز أثناء المنافسات الرياضية.

وجاءت نتائج الدراسة متفقة مع نتائج دراسة شتيوي عبد المالك (2008) في دراسته حول تأثير خبرات النجاح و الفشل في المنافسات الرياضية على الدافعية الرياضية عند لاعبي كرة القدم في الجزائر ودراسة قدوري خليفة (2012) حول الرضا عن التوجيه المدرسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى التلاميذ بالوادي الجزائري وكذا دراسة محمود (2008) والتي أشارت إلى أن دافع إنجاز النجاح لدى لاعبي الخط الأمامي بكرة اليد كانت كبيرة جدا ، بينما كانت كبيرة في بعد دافع تجنب الفشل. كما وجاءت متفقة مع دراسة نافع (2008) والتي أظهرت متوسطات حسابية عالية ومرتفعة في دافع إنجاز النجاح لدى ناشئات المستوى المرتفع في الجمباز بينما متوسطات حسابية أقل في دافع تجنب الفشل ، كما وانفقت هذه الدراسة مع هندواوي (2012) حيث كانت الدرجة الكلية لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية في مديرية جنين كبيرة ، فيما اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة جمهور (2011) والتي أشارت أن مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة القدس جاءت بدرجة متوسطة ، بينما انفقت في حصول بعد دافع النجاح على متوسط حسابي أعلى من متوسط دافع تجنب الفشل ، وتعزو الباحثة هذا الاختلاف

- مناقشة الفرضية العامة : توجد علاقة بين الطلاقة النفسية و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم لتأكيد أو نفي الفرضية العامة استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة ما بين الطلاقة النفسية و دافعية الانجاز وكما هو موضح في الجدول رقم (08) الذي يبين:

* وجود علاقة ايجابية طردية بين الطلاقة النفسية و دافعية الانجاز في بعد دافع

انجاز النجاح) لدى لاعبي كرة القدم ، حيث وصلت قيمة معامل 0.78 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $(\alpha \leq 0.05)$.

* وجود علاقة عكسية سالبة بين الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز في بعد(دافع تجنب الفشل) لدى لاعبي كرة القدم ، حيث وصلت قيمة معامل 0.58 - وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $(\alpha \leq 0.05)$.

* وجود علاقة ارتباط عكسية سالبة دالة إحصائيا بين دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة القدم ، حيث وصلت قيمة معامل 0.21 - وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $(\alpha \leq 0.05)$.

ويفسر الباحث النتائج المتحصل عليها في وجود علاقة ارتباط بين الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز إلى أن لاعبي كرة القدم لديهم من السمات النفسية الايجابية ما يؤهلهم للوصول إلى مستوى الانجاز الرياضي

كما ويرى الباحث 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 ، ومن هنا يرى الباحث ان الذي يلتزم بمواعيد التدريب ، ويبدل أقصى جهده للفوز في المنافسة ، ويتحكم بالأحداث التي تقع من حوله ويكون قادرا على تحمل المسؤولية ، ويوجد متعة حياته في ممارسة لعبة رياضته تشعره بأنه فرد مهم ولاعب يكون له شأن ، ويتمتع بحب المغامرة والتحدي ، فإنه من الطبيعي أن يرتبط ذلك برغبته عالية فتي التميز والنجاح في كرة القدم والاستمرار في التدريب وبذل الجهد طوال العام دون انقطاع ، وانفقت 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 وانفقت 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 إحصائيا بين دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل لدى عينة من لاعبي كرة اليد.

- الاستنتاجات:

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يستنتج الباحثان ما يلي:
- توجد علاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.
- يتمتع لاعبو كرة القدم بدرجة مرتفعة في مستوى الطلاقة النفسية.
- درجة الدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم عالية.

- التوصيات:

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحثان بما يلي:
- 1 - زيادة اهتمام المدربين والمسؤولين بالأندية بتتمة مجال تركيز الانتباه لدى اللاعبين حيث كان في الترتيب الأخير بالنسبة لمجالات الطلاقة النفسية.
- 2 - ضرورة تركيز المدربين في مجال البرامج التدريبية على الإعداد النفسي للاعبين لرفع مستوى الطلاقة النفسية لديهم.
- 3 - زيادة اهتمام المدربين والمسؤولين بالأندية بالطلاقة النفسية وإعداد البرامج التدريبية المناسبة لتتميتها في سن مبكرة لدى الرياضيين..
- 4 - إجراء دراسة مقارنة في الطلاقة النفسية بين لاعبي الألعاب الرياضية الجماعية والفردية
- 5 - إجراء دراسات حول تطوير أدوات بحثية لقياس الطلاقة النفسية تناسب المستويات والأعمار المختلفة ابتداء من المدارس وانتهاء بلاعبي المستويات الرياضية العليا.
- 6 - إجراء دراسة حول العلاقة بين الطلاقة النفسية ومكونات الشخصية لدى الرياضيين.

قائمة المراجع:

- 1 - اسامة راتب كامل (2004) تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، مصر
- 2 - اسامة راتب كامل (1995) علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) دار الفكر العربي ، مصر
- 3 - اسامة راتب كامل (2002) تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي دار الفكر العربي ، مصر
- 4 - محمد عبد العزيز (2008) الفروق الفردية في حالة الطلاقة النفسية وفق بعض المتغيرات وعلاقتها بالانجاز الرقمي لمتسابقين الوثب - ملخصات بحوث المؤتمر الدولي الاول للتربية البدنية والرياضية والصحة قسم التربية البدنية والرياضية - الكويت -
- 5 - الديق محمد (2007) حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بالاداء المهاري للاعبي كرة الطائرة ، مجلة كلية التربية البدنية الرياضية المجلد رقم 40 العدد 76 كلية التربية البدنية والرياضية جامعة الزقازيق مصر
- 6 - محمد حسن علاوي (1998).مدخل في علم النفس الرياضي . ط2: مركز الكتاب للنشر القاهرة
- 7 - هويدة إسماعيل إبراهيم(2005) بناء مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق . جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية العراق.
- 9 - الخيكانتي ، عامر سعيد ، خماس ، رياض خليل ، عبيد ، سوسن هلود (2005) الطلاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة في العراق ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الأول ، المجلد الخامس ، جامعة بابل ، العراق.

استجابات بعض متغيرات الدم اثر الجهدين الهوائي واللاهوائي

د. أبي رامز البكري *

الملخص :

لقد أخذت دراسة النواحي الوظيفية اهتمام الباحثين في مجال التربية الرياضية لما لها من أهمية كبيرة في تحسين المستوى الرياضي من خلال الاستفادة من نتائج تلك الدراسات في العملية التدريبية وكذلك لتحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة وفقا لنوعية الفعالية الرياضية الممارسة وان دراسة تأثير الجهد البدني باختلاف أنواعه على متغيرات الدم وأهميته في تحديد مستوى الأداء لدى الرياضي ، إذ يمكن للجهد البدني تأثيرات سلبية تعيق أداء الرياضي أو تأثيرات ايجابية تؤدي إلى تحسين أداء الرياضي ، اذ تكمن أهمية البحث في الحاجة الى المزيد من المعلومات التي تتعلق باستجابات الدم نتيجة الجهد البدني سواء كانت جهدا هوائيا او لاهوائيا للتعرف على تأثيراته ومن ثم الاستفادة منها في تطوير المستوى الرياضي لتحقيق النتائج المرجوة.

- هدفت الدراسة الى:

- التعرف على استجابات بعض متغيرات الدم اثر الجهدين الهوائي واللاهوائي.
- التعرف على بعض الفروق في استجابات بعض متغيرات الدم قبل وبعد اداء الجهد الهوائي.
- التعرف على بعض الفروق في استجابات بعض متغيرات الدم قبل وبعد اداء الجهد اللاهوائي.
- التعرف على بعض الفروق في استجابات بعض متغيرات الدم بعد اداء الجهدين الهوائي واللاهوائي.

وفي الجانب النظري فقد تناول الدم وبعض متغيراته مثل (الهيموكلويين ، حجم الخلايا المضغوطة ، عدد كريات الدم البيضاء ، معدل ترسيب كريات الدم الحمراء ، بالضافة الى أيوني البوتاسيوم والصوديوم . اما عينة البحث فقد اشتملت على (7) طلاب من طلبة كلية التربية الرياضية اذ اجريت عليهم اختبارات الجهدين الهوائي واللاهوائي وسحبت عينة من دمهم لغرض ايجاد المتغيرات واستخدمت

* / كلية التربية الرياضية / العراق / جامعة الموصل

الوسائل الاحصائية التالية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار(ت) للعينات المرتبطة ، التحليل التباين) وان من اهم الاستنتاجات التي توصلت اليها الدراسة هي :

- ليس للجهد الهوائي تأثير على متغيرات (الهيموكلوبين وحجم الخلايا المضغوطة ومعدل ترسيب كريات الدم الحمراء وكريات الدم الحمراء وآيون البوتاسيوم) لعدم وجود الفروق.

- للجهد الهوائي تأثير على متغيرات (عدد كريات الدم البيضاء و آيون الصوديوم) ولصالح البعدي.

- ليس للجهد اللاهوائي تأثير على متغيرات (الهيموكلوبين ومعدل ترسيب كريات الدم الحمراء وآيون البوتاسيوم وآيون الصوديوم) لعدم وجود الفروق.

- للجهد اللاهوائي تأثير على متغيرات (حجم الخلايا المضغوطة وعدد كريات الدم البيضاء وعدد كريات الدم الحمراء) ولصالح البعدي.

- ليس للجهد بين الهوائي واللاهوائي تأثير على متغيرات (الهيموكلوبين وحجم الخلايا المضغوطة ومعدل ترسيب كريات الدم الحمراء و كريات الدم الحمراء وآيون البوتاسيوم وآيون الصوديوم) لعدم ظهور أي فروق بينها.

- للجهد بين الهوائي واللاهوائي تأثير على متغير (عدد كريات الدم البيضاء) ولصالح الجهد الهوائي.

- وقد اوصت الدراسة بما يلي:

- بالمزيد من الدراسات على متغيرات أخرى بعد اداء الجهدين مختلفين الهوائي واللاهوائي.

- إجراء المزيد من الدراسات على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين ورياضات اخرى .

- الاستفادة من نتائج الدراسات التي تجرى في هذا المجال لتطوير المستوى الرياضي.

Abstract :

The study emphasized the functional aspects in athletic education field due to its large importance in improving the athletic aspects through utilizing the results of these studies in the training process, also to improve the functional efficiency to various body organs. According to the tpe of athletic activity practice.

The study of the different physical efforts on blood radiations and its

importance in defining the level of performance for the Athletic is significant, because it has negative effects impedes the athletic performance or positive effects leads to improve the athletic performance.

The study needs to additional information about blood responses concerning as a result for physical effort whether aerobic or an aerobic to benefit of it in developing the athletic level to achieve the result.

The objectives of the study is:

1. Recognize the responses of some blood variation due to both the aerobic and anaerobic efforts.
2. Recognize the some differences in responses to some blood variations before and after performing the aerobic effort.
3. Recognize some differences in some blood variations responses before and after anaerobic efforts.
4. Recognize some variations in some blood variations responses after performing aerobic and anaerobic efforts.

Theoretically the research addressed the blood and some of its variations (like hemoglobin, size of the pressed cells. In addition, potassium and sodium ions, as for research sample, it included 7 students from sport education college, and t tests of both aerobic and an aerobic efforts are performed, and a sample taken from their blood to explore the variations, and statistics means were used as follow:

The accounting medium, standardization deviation, tests (t) for sample concerned, and contrast analysis.

The findings of the study were:

1. The aerobic effort has no effect on the variations of the (hemoglobin _ size of the pressed cells, and a range of blood red cells residue and potassium ions.
2. The aerobic effort exerts influence on the variations of the number of white cells and sodium ions.
3. The anaerobic effort has no effect on the variations of the (hemoglobin, the a range of red cells residual, potassium ions, and sodium ions) due to differential un presence.
4. The anaerobic effort has effect on (the size of pressed cells, number of whit blood cell, red blood cells variations.
5. The aerobic and anaerobic efforts have effect on (the hemoglobin, size of pressed cells, a range of blood red cells residue, and potassium and sodium ions due to the nonexistence of any differences among them.

6. The aerobic and anaerobic efforts on the (white cell numbers) in favour of the aerobic effort

Recommendations:

1. Enhancement in studies on other variations after performing two different efforts of the aerobic and anaerobic.
2. Performing further studies on different age category for the two sexes and other sports.
3. Utilizing the results of the studies performed in this realm to develop the athletic level

1 . التعريف بالبحث :

1-1 . المقدمة وأهمية البحث : اتجهت الرياضة في الآونة الأخيرة إلى الاستفادة من العلوم الأخرى وخاصة التي تتعلق بالجانب الفسلجي لكي يتم الاستعانة بها في إيجاد أفضل الطرق لتطوير الرياضة وتحقيق الانجازات من خلال تسخير هذه العلوم ، وكما هو معلوم ان الدم يعد من أكثر أجزاء الجسم التي يتأثر بالجهد البدني الهوائي واللاهوائي ، اذ تحدث تغيرات فيه نتيجة لاستجابة للجهد البدني منها ما هو دائمى واخر مؤقت وان استجابة الدم تكون في الكثير من المتغيرات مثل (الايونات كالصوديوم والبوتاسيوم ، HP,E.S.R,WBCs , RBCs) وغيرها من المتغيرات ولغرض معرفة مقدار تأثير هذه المتغيرات بنوعية الجهد البدني قام الباحثان بدراسة بعض استجابات الدم بعد اداء جهدين مختلفين ومن هنا تحددت أهمية البحث في تأثير الجهد البدني الهوائي واللاهوائي على بعض متغيرات الدم لدى عينة من طلاب كلية التربية الرياضية.

2. 1 . مشكلة البحث : تحددت مشكلة البحث في التعرف على مقدار استجابة الدم للجهدين المختلفين وأثرها على الأداء الرياضي من خلال معرفة نسبة هذه الاستجابات ومحاولة الاستفادة منها في الإعداد للبرامج التدريبية مستقبلا أي الأخذ بنظر الاعتبار المتغيرات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم بعد أداء أي نشاط رياضي.

3. 1 . أهداف البحث : التعرف على بعض استجابات الدم قبل وبعد اداء جهدين مختلفين (الهوائي واللاهوائي).

- التعرف على الفروق في استجابات الدم قبل وبعد اداء الجهد البدني الهوائي.

– التعرف على الفروق في استجابات الدم قبل وبعد اداء الجهد البدني اللاهوائي.

– التعرف على الفروق في بعض استجابات الدم بعد اداء الجهدين مختلفين (الهوائي واللاهوائي).

1. 4. فروض البحث: . لا توجد فروق معنوية في بعض استجابات الدم قبل وبعد اداء الجهد البدني الهوائي.

– لا توجد فروق معنوية في بعض استجابات الدم قبل وبعد اداء الجهد البدني اللاهوائي.

– لا توجد فروق معنوية في بعض استجابات الدم بعد اداء الجهدين مختلفين (الهوائي واللاهوائي).

1. 5. مجالات البحث:

1. 5. 1. المجال البشري: عينة من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.

2. 5. 1. المجال المكاني: قاعة اللياقة البدنية (مختبر الفسلجة) كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.

3. 5. 1. المجال الزمني: للفترة من (2012/10/1) ولغاية (2013/1/27).

1. 6. تحديد المصطلحات:

– **الهيموكلوبين (Hb):** وهو عبارة عن الصبغة الحمراء الموجودة في الكرية مما يعطي الخلايا اللون الأحمر المميز وهو بروتين (Dalmont & Dnaga, 1988, 119), (Michael, 2002, 57), (وحيد، سالم، 1990، 37 - 38).

– **حجم الخلايا المضغوطة P.C.V:** هي عملية قياس النسبة المئوية لحجم الكريات الدم الحمراء المضغوطة اي الحجم الكلي (وحيد، سالم، 1990، 60 - 64).

– **كريات الدم البيضاء (WBCs):** عبارة عن خلايا الدم البيضاء ليس لها شكل ثابت (سيد، 2003، 199)، (وحيد، سالم، 1990، 83).

– **معدل ترسيب كريات الدم الحمراء (E.S.R):** هو معدل ترسيب كريات الدم الحمراء من بلازما الدم (وحيد، سالم، 1990، 71 - 72).

– **كريات الدم الحمراء (R.BCs):** هي عبارة عن اقراص او خلايا مستديرة مقعرة السطحين مغلفة بجدار رقيق يحفظ محتوياتها (سيد، 2003، 197)، (وحيد، سالم، 1990، 38).

– **البوتاسيوم (K⁺):** هو عبارة عن ايون موجب موجود في السائل الداخلي

للخلية (العمرى ، 1986 ، 214) ، (Michael ,2002 ,53) .

- **الصوديوم (Na⁺)**: هو عبارة عن ايون موجب موجود في السائل الخارجي للخلية (العمرى ، 1986 ، 214) ، (Michael ,2002 ,53) .

2 - الدراسات النظرية والدراسة السابقة :

1. 2 . الدراسات النظرية:

1. 1. 1. 2 الدم : Blood : يعتبر الدم نوع خاص من الانسجة الضامة او الرابطة فهو عبارة عن سائل الذي تسبح فيه خلايا الدم الحمراء والبيضاء والصفائح الدموية التي تمثل هذا النسيج ، ويعد اكثر انسجة الجسم ديناميكية وحركة عبر اجزاء الجسم المختلفة ومن خلال الاوعية الدموية المتعددة ، لذا يعرف بالنسيج السائل او النسيج الوعائي ، ويقدر حجمه في الحالة الطبيعية في جسم البالغ ما بين (5 - 6) لتر ، اذ ينقل المواد الغذائية والكيميائية والاكسجين الى الانسجة والاعضاء المختلفة ويخلصها من فضلات الايض مثل تنائي او كسيد الكاربون(CO2) واليوريا وغيرها من المواد السامة لذا يعد اداة رابطة مع المحيط الخارجي(سيد ، 2003 ، 193) ، (الجبوري ، 2006 ، 6) نقلا عن (النجفي ، 1994) و(fox,1987). كما يعد الدم مقياسا لتحديد التغيرات التي تحدث في الجسم سواء كانت فسلجية او مرضية (الجبوري ، 2006 ، 7) نقلا (الحياوي ، 1981) ، وان من اهم مكوناته:

1. 1. 1. 2 البلازما: Plasma سائل شفاف يميل الى اللون الاصفر الفاتح ويشكل نسبة (55%) من حجم الدم اي حوالي (3) لتر ، ويعتبر الماء المكون الرئيسي لبلازما الدم حيث يمثل نسبة (90%) من تركيب البلازما والنسبة الباقية (10%) تقريبا هي عبارة عن مواد ذائبة في البلازما وهي: 1 - بروتينات البلازما 2. - المواد الغذائية والهرمونات والمواد الضارة 3. - الاملاح والغازات التي نسبتها حوالي (1%) مثل الصوديوم والبوتاسيوم وغيرها (سيد ، 2003 ، 194).

2. 1. 1. 2 هيموكلوبين Hb: هو مقدار الهيموكلوبين الموجود في الدم وهو عبارة عن صبغة تنفسية حمراء مما يعطي الخلايا اللون الاحمر المميز ، وهويتين يتكون من جزئين اساسين

1- البروتين الحاوي على الحديد ويسمى الهيمو(haem) .

2- الجزء البروتيني الاخرى ويسمى كلوبين (globin) ، اذ تتحد اربعة جزئيات من الحديد مع جزئية واحدة من كلوبين لتكوين جزئية هيموكلوبين ، والذي له دور هام في الاكسدة الخلوية ويعد احد المؤشرات البارزة في الفعاليات

الرياضية كافة وخاصة الاوكسيجينة منها ، ومن المعروف ان الهيموكلوبين له علاقة خطية قوية لكمية الاوكسجين القصى المستخدمة لذا يعد احد المؤشرات الهامة لتقييم الكفاءة الوظيفية للرياضيين وكذلك لتحديد نوع الفعالية الممارسة ، وتبلغ نسبته لدى الرجال حوالي (14 - 18) غرام/لتر ونسبتها عند النساء هي (12 - 16) غرام/ لتر هناك طرق عديدة لايجاد تركيز الهيموكلوبين واكثرها شيوعا هي قياس كثافة لون الهيموكلوبين بواسطة جهاز المطياف الضوئي . (Dalmont & ,1988 ,119) ، (Michael ,2002 ,57) ، (وحييد ، سالم ، 1990 ، 37 - 38).

3. 1. 1. 2. حجم الخلايا المضغوطة P.C.V. ان قياس حجم الكريات المضغوطة يعطينا فكرة عن فقر الدم وكذلك علاقته بالهيموكلوبين الدم وعدد كريات الدم الحمراء وان النسبة الطبيعية للذكور هي (40 - 55 %) وبمعدل (48%) اما في الاناث تبلغ (38 - 47%) وبمعدل (42%) (وحييد ، سالم ، 1990 ، 60 - 64).

4. 1. 1. 2. كريات الدم البيضاء: White Blood Cells (WBCs)

عبارة عن خلايا الدم البيضاء ليس لها شكل ثابت ، وفي الدم توجد خمسة انواع من الكريات البيضاء وهي (متعادلة، لمفية ، بلعمية ، حامضية ، قاعدية) ولكل نوع خصائص اصطباغ خاصة ووظائف يختلف عن النوع الآخر ولكن جميعها تمتلك وظائف دفاعية ضد الأجسام الغريبة التي تغزو الجسم ، ويتراوح عددها ما بين (4 - 10) آلاف كرية أو خلية بيضاء في المليتر المكعب الواحد وبمتوسط قدره (8) آلاف كرية و خلية بيضاء ، وهذا العدد يختلف باختلاف الحالة التي يمر الانسان بها ، فقد يزداد في بعض حالات الإصابة والالتهابات ويقل عددها في أمراض أخرى لذلك فان حساب عدد الكريات البيضاء له أهمية خاصة في تشخيص بعض الحالات ، (سيد ، 2003 ، 199) ، (وحييد ، سالم ، 1990 ، 83).

5. 1. 1. 2. معدل ترسيب كريات الدم الحمراء: Erythrocytes sedimentation Rate E.S.R

هو معدل ترسيب خلايا او كريات الدم الحمراء والايونات ويقاس معدل ترسيب الكريات عن طريق استقرار الكريات من بلازما الدم لان الدم يمثل محلول معلق من (البلازما وكريات الدم الحمراء) ، والترسيب ظاهرة بايولوجية تتأثر بعدة عوامل منها حجم الخلية وشكلها ، اذ يقل معدل الترسيب في حالة الكريات الصغيرة (Microcytes) ويسرع في حالة الكريات الكبيرة (Macrocytes) وفي بعض الامراض مثل زياد الفايبرينوجين والكلوبين تكون عملية الترسيب سريعة وهناك عدة عوامل اخرى تؤثر في الترسيب مثل حالات الاورام الخبيثة

والتدرن والالتهاب والحمى وكذلك العمر والجنس وان المعدلات الطبيعية للبالغين الذكور هي (صفر - 5) ملليمتر/ساعة والاناث (صفر - 7) ملليمتر/ساعة ، (وحيد ، سالم ، 1990 ، 71 - 72).

2. 1. 1. 2 . كريات الدم الحمراء: (RBC) Red Blood Cells

هي عبارة عن اقراص او خلايا مستديرة مقعرة السطحين مغلفة بجدار رقيق يحفظ محتوياتها ، اذ تبلغ نسبتها في الحالة الطبيعية حوالي (4,5 - 6,5) مليون خلية لكل مليلتر مكعب بالنسبة للذكور اما في النساء فانها تبلغ حوالي (3,6 - 5) مليون خلية مليلتر مكعب (سيد ، 2003 ، 197) ، (وحيد ، سالم ، 1990 ، 38)

2. 1. 1. 2 . البوتاسيوم (K^+):

يعد البوتاسيوم من الايونات الموجبة الرئيسية ويوجد بتركيز عال جدا داخل الخلايا ويلعب دورا في اوصول الايعازات العصبية الى العضلات من خلال طبيعته الكهربية ، ويحتوي جسم الانسان الطبيعي على (150 غم) بوتاسيوم ويحتاج يوميا الى (1,0) غم اذ تبلغ قيمته (3,5 - 5,0) ملليغرام لكل (100) مللتر من مصال الدم (العمرى ، 1986 ، 214) ، (Michael ,2002 ,53).

2. 1. 1. 2 . الصوديوم (Na^+):

يعتبر الصوديوم الايون الموجب الرئيسي في السائل الخارجى فهو يقوم بوظيفتين رئيسيين 1 - المحافظة على التوزيع الطبيعى للماء في خلايا الانسجة 2 - المحافظة على مستوى الضغط الاوزموزي (التنافذي) في مختلف انحاء السائلة وان النسبة الطبيعية في مصال الدم هي (136 - 146) ملغم/دسليتر (العمرى ، 1986 ، 214) ، (Michael ,2002 ,55).

2. 1. 1. 2 . الجهد:

يعرف بانه عبارة عن استجابة الجسم العامة وغير محددة تجاه اي عامل يربك او يهدد قدرات الجسم التعويضية للحفاظ على توازنه الداخلى (الدباغ ، 2006 ، 66) نقلا عن (shrwood L,2004).

2. 1. 2. 1 . الجهد الهوائي: يقصد به العمل العضلي الذي يعتمد بشكل

اساسي على الاوكسجين في انتاج الطاقة ويظهر ذلك في الفعاليات الرياضية التي تستلزم الاستمرار في اداء الجهد لفترة تزيد على (3) دقائق ويطلق عليها مصطلح الانشطة او التدريبات الهوائية ، (سيد ، 2003 ، 217).

2. 2. 1. 2 . الجهد اللاهوائي: هو العمل العضلي الذي لا يعتمد على

الاوكسجين في انتاج الطاقة (سيد ، 2003 ، 85) ، او يقصد به قدرة العضلة على

العمل لاطول فترة ممكنة في اطار انتاج الطاقة اللاهوائية التي تتراوح فترتها (5) ثواني الى اقل من دقيقة الى دقيقتين مثل سباقات عدو المسافات المتوسطة والقصيرة والجمباز ، (عبدالفتاح ، سيد ، 2003 ، 153).

2. 2. عرض الدراسة السابقة والإفادة منها:

دراسة (شلاش ، 2003) (دراسة مقارنة لبعض متغيرات الدم بين عدائي المسافات القصيرة والطويلة). هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى بعض متغيرات الدم (انزيم الفسفوكاينز ، الهيموكلوبين الدم) وقد استخدم المنهج الوصفي كما اشتملت عينة البحث على بعض من عدائي اندية الجيش والدفاع الجوي من فئة الشباب مقسمين الى مجموعتين تضم كل مجموعة (30) عداء للمسافات القصيرة (100م) و(30) عداء للمسافات الطويلة (3000م) ، اما الوسائل الاحصائية المستخدمة هي (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبارات العينات المرتبطة). ومن اهم الاستنتاجات التي توصلت اليها الدراسة هي:

- عدم وجود فروق معنوية في متغير الفسفوكاينز لدى عينة البحث.
- وجود فروق معنوية في متغير الهيموكلوبين لدى عدائي المسافات القصيرة مقارنة بعدائي المسافات الطويلة. وقد افادت الدراسة الحالية في كيفية عرض النتائج ومناقشتها من خلال ايجاد اوجه التشابه فيها.

3 . إجراءات البحث:

- 3-1 - منهج البحث: أستخدم المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي (القبلي البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة لملامته طبيعة البحث وأهدافه
- 3-2 . مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع بطلاب كلية التربية الرياضية ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريق عشوائية وكان عدد الطلاب (10) طلاب واجري الاختبار على (7) طلاب بعد استبعاد احد الطلبة الذي لم يكمل الاختبار كما تم أجرى التجربة الاستطلاعية على (2) طالبين.

الجدول (1) يبين مواصفات عينة البحث

الانحراف المعياري \pm	الوسط الحسابي س	المتغيرات
1,68	22,14	العمر / سنة
12,09	73,86	الوزن / كغم
7,73	172,86	الطول / سم
1,79	11,68	زمن الجهد الهوائي / دقيقة
0,22	10,66	سرعة الجهد الهوائي / كم / ساعة
375,89	1975,71	مسافة الجهد الهوائي / م / ساعة
1,00	10,00	انحدار الجهد الهوائي / %
0,29	0,94	زمن الجهد اللاهوائي / ثا
42,34	296,14	مسافة الجهد اللاهوائي / م / دقيقة

3. 3. وسائل جمع البيانات :

تحليل المحتوى والقياس والاختبارات التقنية كوسائل لجمع البيانات.

3. 4. الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

ميزان كهربائي لقياس الوزن والطول لاقرب عشر المتر نوع Detcto ياباني الصنع.

- جهاز التريدميل Treadmill نوع Track master .
- جهاز قياس النبض شريطي.
- جهاز الطرد المركزي (Centerfuge) لفصل البلازما .
- جهاز المطياف الضوئي (Spectrophometer) ..
- ساعة توقيت عدد1.
- سرنجات عدد(30).
- تيوبات عدد(60).
- مادة معقمة وقطن.
- أستمارة تسجيل البيانات.
- ماصات وحامل rak لفحص ESR + محلول ستترات الصوديوم
- جهاز الكولتر كاونتر (Coltur Caunter) من نوع Bikman
- جهاز الفحص العام لعدد خلايا الدم/نوع (Cuhur counter)

3. 5. الاختبارات الجهد البدني وقياس المتغيرات في الدم:

- 3. 5. 1. اختبار الجهد الهوائي: الأدوات : جهاز الشريط الدوار ، ساعة التوقيت.
- مواصفات الاختبار: 1 - يقوم المختبر بإجراء عملية الاحماء لمدة (5) دقائق ،

وذلك بالهرولة الخفيفة على الشريط الدوار بسرعة (9,6) كم/ساعة ، وانحدار (4%).

2 - أعطاء فترة راحة لاتزيد عن (5) دقائق.

3 - يبدأ الاختبار بعد تعيير جهاز الشريط الدوار على انحدار قدره (4%) وبسرعة قدرها (9,6) كم/ ساعة ، او حسب قابلية المختبر.

4 - عند بدء المختبر يبدأ المؤقت بتشغيل ساعة التوقيت.

5 - بعد كل دقيقة تقوم برفع الانحدار درجة واحدة الى ان يصل الى (10%)
نقوم بسؤال المختبر عن رغبته في زيادة الارتفاع او السرعة

6 - يستمر زيادة الاختبار بزيادة السرعة أو الانحدار إلى أن يصل المختبر مرحلة الإجهاد.

7 - اقل زمن يستغرقه المختبر في أداء هذا الاختبار هو (8) دقائق.

8 - يوقف المؤقت ساعة التوقيت لحظة مسك المختبر الحاجز الجانبي لجهاز الشريط الدوار ، ويقوم بتسجيل الزمن المستغرق والسرعة النهائية او الانحدار ومن ثم تبدأ عملية إجراء القياسات الوظيفية وبعد الانتهاء يتم المختبر بعملية التهدئة وتشمل المشي السريع ومن ثم المشي البطيء.(Brin,1997,72 - 74).

2. 5.3. اختبار الجهد اللاهوائي :

- مواصفات الاختبار:

- يقوم المختبر بإجراء عملية الاحماء لمدة (10) دقائق او اقل ، وذلك بالهرولة الخفيفة على الشريط الدوار.

- أعطاء فترة راحة لاتزيد عن (5) دقائق.

- يعيبر جهاز الشريط الدوار وبوضعه على انحدار قدره (20%) وبسرعة قدرها (20,8) كم/ساعة ، او حسب قابلية المختبر.

- مع استمرار مسك المختبر بالحاجز الجانبي للجهاز زيبدأ الاختبار بقفز المختبر الى الشريط الدوار ليبدأ بالجري.

- عند بدء المختبر بالجري يبدأ المؤقت بتشغيل ساعة التوقيت.

- يستمر الاختبار إلى أن يصل المختبر مرحلة الإجهاد.

- يوقف المؤقت ساعة التوقيت لحظة مسك المختبر الحاجز الجانبي لجهاز الشريط الدوار اختياريا بعد شعوره بالإجهاد وعدم القدرة على الاستمرار ويقوم المؤقت بتسجيل الزمن المستغرق وإجراء القياسات الوظيفية (في هذه

الدراسة هي) ، وبعد الانتهاء يتم المختبر بعملية التهدة وتشمل المشي السريع ومن ثم المشي البطيء. (Adams,2002, 130 - 133).

3. 5. 3. قياس متغيرات الدم في الراحة:

بعد تحديد العينة النهائية تم سحب كمية من الدم بمقدار (cc5) من كل فرد وذلك في يوم الأربعاء المصادف (2010 /12/1) ومن ثم وضع مقدار (cc2) في تيوب يحتوي على مادة (EDTA) المانعة للتخثر ووضع (cc3) الباقية في تيوبات عادية وتم نقلها الى المختبر لإيجاد متغيرات البحث.

3. 6. التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة متكونة من طالبين من غير عينة البحث وذلك بتاريخ (2012/12/8) المصادف ليوم الأربعاء للتعرف على الوقت اللازم لكل فرد من العينة بالإضافة إلى تهيئة الاجهزة والأدوات ومدى صلاحيات هذه الاجهزة وتحديد مهام فريق عمل المساعد¹

3. 7. التجربة الرئيسية أو النهائية:

قام الباحثان بأجراء التجربة النهائية على عينة البحث بعد تهيئة المستلزمات المطلوبة وبمساعدة فريق العمل في قاعة اللياقة البدنية (مختبر الفسلجة) كلية التربية الرياضية وكما يلي:

3. 1. 7. اختبار الجهد الهوائي:

تم اجراء هذا الاختبار في يوم الاثنين الموافق (2012 /12/13) في تمام الساعة (10.30) صباحا وذلك حسب خطوات اختبار الجهد الهوائي وبعد انتهاء المختبر من الاداء يتم مباشرة سحب كمية من الدم مقداره (cc5) تفرغ في نوعين من التيوبات اذ يوضع مقدار (cc2) في تيوب يحتوي على مادة (EDTA)² المانعة للتخثر ووضع (cc3) الباقية في تيوبات عادية ويتم نقلها الى المختبر لإيجاد متغيرات البحث.

1 م محمود اسماعيل كلية العلوم / قسم البيولوجي / جامعة الموصل
مم زيني مشكو فسلجة التدريب / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل / المشرفة
مم مازن سامي فسلجة التدريب / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

السيدة منى غانم عبدالله رئيس مساعد مختبر اقدم / امراض الدم / مستشفى السلام العام / الموصل

2 - (E.D.T.A) : هو عبارة عن ثنائي ملح الصوديوم او البوتاسيوم مع مركب عضوي لانه يؤثر في الدم وذلك باتحاد ايون الكالسيوم الموجود بالدم مع حلقة هذا المركب اذ لايمكن ان يتخثر الدم بدون وجود ايون الكالسيوم واستخدم لتقدير تركيز الهيموكلوبين وعدد الخلايا ولانه يحافظ على حجم الخلية وشكلها.

3. 7. 2. اختبار الجهد اللاهوائي؛

تم اجراء هذا الاختبار في يوم الاثنين الموافق (2012 /12/20) في تمام الساعة (10.30) صباحا وذلك حسب خطوات اختبار الجهد اللاهوائي وبعد انتهاء المختبر من الاداء يتم مباشرة سحب كمية من الدم مقداره (CC5) تفرغ في نوعين من التيوبت اذ يوضع مقدار (CC2) في تيوبت يحتوي على مادة (EDTA) المانعة للتخثر ووضع (CC3) الباقية في تيوبت عادية ويتم نقلها الى المختبر لايجاد متغيرات البحث.

3. 8. الوسائل الاحصائية المستخدمة:

- 1 - الوسط الحسابي (س)
- 2 - الانحراف المعياري (ع)
- 3 - اختبار (ت) لعينات المرتبطة (t test) (باهي وآخرون، 2006، 235.237)، (التكرיתי، 1999، 105 - 289).

4 . عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4. 1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج لمتغيرات البحث في وقت الراحة وبعد الجهد

الهوائي واللاهوائي

الجدول (2) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث :

يبين الجدول(2) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض متغيرات

اللاهوائي		الهوائي		الراحة		المتغيرات
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري \pm ع	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0,93	16,09	1,41	16,67	1,24	15,99	الهيموكلوبين
0,04	0,51	0,04	0,50	0,03	0,49	حجم الخلايا
1,28	10,47	1,56	12,43	0,99	6,11	كريات الدم البيضاء
1,07	1,86	1,22	2,86	1,51	2,57	معدل ترسيب الكريات
0,52	5,63	0,51	5,81	0,98	5,25	كريات الدم الحمراء
0,35	4,41	0,36	4,67	0,64	4,46	البوتاسيوم
1,41	144,00	2,64	146,43	3,26	141,57	الصوديوم

الدم وهي (هيموكلوبين Hb ، حجم الخلايا المضغوطة ، كريات الدم البيضاء WBCs ، معدل ترسيب كريات الدم الحمراء E.S.R ، كريات الدم الحمراء RBC ، البوتاسيوم K^+ ، الصوديوم Na^+) وتمثل هذه القيم متغيرات الدراسة في وقت الراحة وبعد اداء الجهد الهوائي واللاهوائي.

الجدول (3) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للجهد الهوائي

نوع الجهد	المتغيرات	الوسط الحسابي \bar{x}	الانحراف المعياري \pm	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
الجهد الهوائي	الهيموكلوبين	0,70	1,14	1,62	2,45
	حجم الخلايا	0,01	0,04	0,32	
	كريات الدم البيضاء	6,31	1,53	*10,89	
	معدل ترسيب الكريات	0,29	1,38	0,55	
	كريات الدم الحمراء	0,57	1,06	1,42	
	البوتاسيوم	0,21	0,40	1,40	
	الصوديوم	4,86	5,21	*2,47	

* معنوي عند درجة الحرية (6) و مستوى خطأ $\geq (0,05)$.

يبين الجدول (3) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والجدولية لمتغيرات الدراسة قبل وبعد اداء الجهد الهوائي ، وقد ظهرت في الجدول عدم وجود فروق معنوية في متغيرات (الهيموكلوبين وحجم الخلايا المضغوطة ومعدل ترسيب كريات الدم الحمراء وعدد كريات الدم الحمراء وآيون البوتاسيوم) ، اذ كانت قيم (ت) المحسوبة وعلى التوالي (1,62) و(0,32) و(0,55) و(1,42) و(1,40) وجميعها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,45) عند درجة حرية (6) ومستوى خطأ $\geq (0,05)$. في حين ظهرت فروق معنوية في متغيرات (عدد كريات الدم البيضاء و آيون الصوديوم) اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة وعلى التوالي (10,89) و(2,47) وهي قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,45) وعند درجة حرية (6) ومستوى خطأ $\geq (0,05)$ ولصالح البعدي.

وتعزى هذه الفروق الى ان الجهد البدني الهوائي يؤدي الى زياد في معدل دوران الدم وبالتالي الزيادة في سرعة العمليات الكيميائية في داخل الخلايا لكي تمد العضلات بالطاقة ، في بعض الأحيان الى ان تركيز عالي للسائل داخل الخلايا بالرغم من ان السائل خارج الخلايا يكون ذا تركيز واطئ كما في أيونات البوتاسيوم وعلى العكس نحتاج إلى الاحتفاظ بتركيز واطئ جدا داخل الخلايا بالرغم من ان تركيزها خارج الخلايا عال جدا كما في أيونات الصوديوم فعند الجهد البدني تصل السوائل العصبية إلى الخلايا العضلية لغرض انقباضها ففي هذه الحالة لا يمكن ان تتم معادلة تراكيز هذه المواد بالانتشار البسيط لان هذا الانتشار يميل إلى معادلة تراكيز هذه المواد على جهتي الغشاء الخلوي لذلك لا بد لمصدر طاقة أن يحرك أيونات البوتاسيوم لدخولها إلى الخلية ويحرك أيونات الصوديوم لصعودها إلى خارج الخلية وتأتي هذه الطاقة من تحلل ثلاثي فوسفات

الادنوسين "ATP" أو بعض المركبات الفوسفاتية عالية الطاقة الموجودة في البروتينات الحاملة التي تنفذ خلال الغشاء الخلوي ، وتسمى هذه الآلية بمضخة الصوديوم والبوتاسيوم. إن ضخ ثلاثة أيونات صوديوم إلى الخارج مقابل أيوني بوتاسيوم إلى الداخل يؤدي إلى محصلة شحنة موجبة واحدة تنتقل من داخل الخلية إلى خارجها لكل دورة من دورات المضخة فيؤدي ذلك إلى زيادة الأيونات الموجبة خارج الخلية مما يولد إيجابية خارجها ويترك سلبية داخل الخلية نتيجة نقص في الأيونات الموجبة ، لذلك تعتبر مضخة الصوديوم والبوتاسيوم مضخة كهربائية المنشأ كونها تولد جهد {كمون} كهربائي عبر غشاء الخلية عندما تقوم بضخ هذه الأيونات. وان حدوث التغيرات يعتمد على مقدار استمرار زمن الجهد اذ من الممكن ان لا يتغير بعض المكونات .

الجدول(4) قيم الاوساط الحسائية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للجهد اللاهوائي

نوع الجهد	المتغيرات	الوسط الحسائي س	الانحراف المعياري ±ع	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
الجهد اللاهوائي	الهيموكلوبين	0,11	0,80	0,36	2,45
	حجم الخلايا	0,03	0,01	6,45*	
	كريات الدم البيضاء	4,36	1,57	7,35*	
	معدل ترسيب الكريات	0,71	1,25	1,51	
	كريات الدم الحمراء	3,39	1,39	6,43*	
	البوتاسيوم	0,04	0,532	0,22	
	الصوديوم	2,43	4,50	1,43	

*معنوي عند درجة الحرية (6) ومستوى خطأ $\geq (0,05)$.

يبين الجدول(4) الاوساط الحسائية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والجدولية لمتغيرات الدراسة قبل وبعد اداء الجهد اللاهوائي ، وقد ظهرت في الجدول عدم وجود فروق معنوية في متغيرات (الهيموكلوبين ومعدل ترسيب كريات الدم الحمراء وأيون البوتاسيوم وأيون الصوديوم) ، اذ كانت قيم (ت) المحسوبة وعلى التوالي (0,36) و(1,51) و(0,22) و(1,43) وجميعها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,45) عند درجة حرية (6) ومستوى خطأ $\geq (0,05)$. في حين ظهرت فروق معنوية في متغيرات (حجم الخلايا وعدد كريات الدم البيضاء وكريات الدم الحمراء) اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة وعلى التوالي (6,45) و(7,35) و(6,43) وهي قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,45) وعند درجة حرية (6) ومستوى خطأ $\geq (0,05)$ ولصالح البعدي.

ويعزى الى الزيادة في حجم الدم الذي يؤثر على زيادة كتلة كريات الدم الحمراء وكريات الدم البيضاء (522_ poortmans, T.R, & others, 1991,522). اما

عدم وجود فروق في ايون البوتاسيوم والصدوديوم الى ان هناك عدة عوامل منها إن الزيادة الطبيعية في مستوى تركيز أيون البوتاسيوم تساعد بدور كبير ومعاكوس على عملية أيض سكر الكلوكوز وتحويله إلى كلايكونجين فضلاً عن أن للبوتاسيوم الدور الكبير في تنظيم الحامضية والقاعدية أثناء العمل العضلي مما يؤدي إلى زيادة حساسية العضلات لتأدية مهامها في الانقباض والارتقاء بصورة طبيعية ، التي قد تتأثر من خلال التدريبات الرياضية خصوصاً إذا كانت عالية الشدة إذ يعمل البوتاسيوم على موازنة السوائل في الخلايا والإقلال من نسبة الحامضية الناتجة عن هذه التدريبات إن الصدوديوم هو المعدن الأكثر تأثيراً بالتدريب الرياضي وان أي نقص فيه يمكن أن يضعف الأداء عند الجهد البدني ، إن دراسة هذا العنصر المعدني ضروري جداً سيما وان زيادته أو نقصانه سيؤدي إلى انتقاله من داخل الخلية إلى السائل خارج الخلايا للمحافظة على الضغط التناظفي الاعتيادي لكلا الناحيتين من الخلية مما يؤثر سلباً على مستوى تطور العملية التدريبية خاصة إذا كانت ذات شدة عالية كونه من العناصر الضرورية لأنشطة ثلاثي فوسفات الأدينوسين ATP وان قلة وجوده داخل الخلايا يؤثر على فعالية إنتاج الطاقة طبقاً إلى آلية مضخة الصدوديوم والبوتاسيوم.

الجدول(5) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) للجهد الهوائي

المتغيرات	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ±ع	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
الهيموكلوبين بعد الهوائي	16,69	1,41	0,93	2,18
الهيموكلوبين بعد اللاهوائي	16,09	0,93		
حجم الخلايا بعد الهوائي	0,49	0,04	1,11	
حجم الخلايا بعد اللاهوائي	0,51	0,037		
كريات الدم البيضاء بعد الهوائي	12,43	1,56	*2,57	
كريات الدم البيضاء بعد اللاهوائي	10,47	1,28		
معدل ترسيب الكريات بعد الهوائي	2,86	1,22	1,64	
معدل ترسيب الكريات بعد اللاهوائي	1,86	1,07		
كريات الدم الحمراء بعد الهوائي	5,81	0,51	0,67	
كريات الدم الحمراء بعد اللاهوائي	5,63	0,52		
البوتاسيوم بعد الهوائي	4,67	0,36	1,36	
البوتاسيوم بعد اللاهوائي	4,41	0,35		
الصدوديوم بعد الهوائي	146,43	2,64	2,15	
الصدوديوم بعد اللاهوائي	144,00	1,41		

واللاهوائي درجة الحرية(12) عند مستوى خطأ $\geq (0,05)$..

يبين الجدول (5) الاوساط الحسائية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والجدولية لمتغيرات الدراسة بعد اداء الجهدين الهوائي واللاهوائي ، لم تظهر فروق معنوية في متغيرات (الهيموكلوبين وحجم الخلايا المضغوطة و معدل ترسيب كريات الدم الحمراء و كريات الدم الحمراء و آيون البوتاسيوم و آيون الصوديوم) اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة وعلى التوالي (0,93) و(1,11) و(1,64) و(0,67) و(1,36) و(2,15) وهي قيم جميعها اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,18) عند درجة حرية (12) ومستوى خطأ $\geq (0,05)$. وظهر فرق معنوية في متغير عدد كريات الدم البيضاء فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2,57) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,18) عند درجة حرية (12) ومستوى خطأ $\geq (0,05)$ ولصالح عدد كريات الدم البيضاء بعد الجهد البدني الهوائي. ويعزى عدم وجود فروق في متغيرات (الهيموكلوبين وحجم الخلايا المضغوطة ومعدل ترسيب كريات الدم الحمراء و كريات الدم الحمراء و آيون البوتاسيوم و آيون الصوديوم) اما وجود فروق في متغير عدد كريات الدم البيضاء يعزى الى بالنسبة لكريات الدم البيضاء لدي اللاعبين المتفوقين بينما حدث عكس ذلك لغير المتفوقين إلا أن الزيادة أو النقص كانت دائما فيد حدود العدد الطبيعي ، الزيادة المؤقتة والمحدد لعدد خلايا الدم البيضاء خلال التدريب ثم العودة إلي العدد الطبيعي بعده

5 . الاستنتاجات والتوصيات :

5 . 1 . الاستنتاجات :

- ليس للجهد الهوائي تأثير على متغيرات (الهيموكلوبين وحجم الخلايا المضغوطة و معدل ترسيب كريات الدم الحمراء و كريات الدم الحمراء و آيون البوتاسيوم) لعدم وجود الفروق.
- للجهد الهوائي تأثير على متغيرات (عدد كريات الدم البيضاء و آيون الصوديوم) ولصالح البعدي.
- ليس للجهد اللاهوائي تأثير على متغيرات (الهيموكلوبين ومعدل ترسيب كريات الدم الحمراء و آيون البوتاسيوم و آيون الصوديوم) لعدم وجود الفروق.
- للجهد اللاهوائي تأثير على متغيرات (حجم الخلايا المضغوطة وعدد كريات الدم البيضاء عدد كريات الدم الحمراء) ولصالح البعدي.
- ليس للجهد ين الهوائي و اللاهوائي تأثير على متغيرات (الهيموكلوبين وحجم الخلايا المضغوطة و معدل ترسيب كريات الدم الحمراء و كريات الدم

الحمراء وآيون البوتاسيوم وآيون الصوديوم) لعدم ظهور أي فروق بينها.
- للجهدين الهوائي واللاهوائي تأثير على متغير (عدد كريات الدم البيضاء) ولصالح الجهد الهوائي.

5. 2. التوصيات:

- يوصي الباحثان بالمزيد من الدراسات على متغيرات أخرى بعد أداء الجهدين مختلفين الهوائي واللاهوائي.
- اجراء المزيد من الدراسات على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين ورياضات اخرى .
- الاستفادة من نتائج الدراسات التي تجرى في هذا المجال لتطوير المستوى الرياضي.

المصادر العربية والأجنبية:

1. باهي، مصطفى حسين وآخرون (2006) الأحصاء التطبيقي باستخدام الحزم الجاهزة stat&spss مكتبة الأنجلو المصرية / مصر.
2. التكريتي، وديع ياسين والعبيلي، حسن محمد عبد(1999) التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
3. الجبوري، محمود اسماعيل (2006) دراسة المتغيرات الفسلجية والكيموحيوية في دم العاملين المعرضين لدرجات حرارة عالية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم، جامعة الموصل.
4. الحياوي، محمود (1981) علم الخلية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
5. الدباغ، احمد عبد الغني طه(2006) اثر اختلاف التوقيت البايولوجي اليومي على بعض متغيرات الهرمونية والوظيفية لدى رياضي المطاولة الهوائية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل
6. سيد، أحمد نصر الدين (2003) فسيولوجيا الرياضية، نظريات وتطبيقات، ط1، دارالفكر العربي، القاهرة، مصر.
7. عبد الفتاح، ابوالعلا (2000) بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
8. عبد الفتاح، أبو العلا، وسيد، أحمد نصرالدين (2003) فسيولوجيا اللياقة البدنية، دارالفكر العربي، القاهرة، مصر.
9. غازي، عبد الوهاب (1998)، دراسة مقارنة في بعض المتغيرات الوظيفية، مجلة كلية المعلمين، العدد السابع عشر، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
10. العمر، محمد رمزي (1986) الكيمياء السريرية، الطبعة الاولى، مطبعة مؤسسة المعاهد الفنية، العراق.
11. الكيلاني، هاشم عدنان (2000)، الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط1، العين، الامارات العربية المتحدة.
12. محمد توفيق، محمد توفيق عثمان(2005)الاستجابات الفسيولوجية والمورفولوجية لجهاز الدوران قبل أداء جهدين الهوائي واللاهوائي وبعدهما، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
13. النجفي، طلال سعيد (1994) علم الخلية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
14. وحيد، احمد محمد وسالم، عالية كاظم (1990) علم امراض الدم العملي، مطابع التعليم العالي، هئية

اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية ، نحو ممارسة نشاط كرة اليد

(ببعض ثانويات ولاية الجلفة)

د . بن عطاء الله محمد*

الملخص :

تعتبر الأنشطة البدنية والرياضية ذات أهمية بمكان ، حيث أصبحت تأخذ حيزا هاما ورئيساً من حياتنا اليومية ، مما يجعل تعزيز الاتجاهات الإيجابية نحوها ضرورة للارتقاء بها والاستمرار في ممارستها مما يحقق الفائدة للفرد والمجتمع على حدٍ سواء ، وحيث أن اتجاهات الأفراد تتشكل وفقاً للمعلومات والمعارف التي يحصلون عليها إضافة إلى المواقف والخبرات التي يواجهونها في حياتهم ، فقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف اتجاهات شريحة هامة من طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة نشاط كرة اليد في بعض ثانويات ولاية الجلفة وكذا معرفة الفروق في تلك الاتجاهات تبعاً لمتغير الجنس ، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (160) من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية بالتساوي ، حيث استعمل المنهج الوصفي التحليلي الذي يتلاءم وطبيعة موضوع البحث ولتحقيق الأهداف المرجوة من البحث تم الاستعانة بمقياس (كينيون) للاتجاهات حيث أسفرت النتائج على مايلي:

- 1 - يتضح من نتائج الدراسة: أن اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة نشاط كرة اليد كانت ايجابية بدرجة كبيرة .
- 2 - احتل محور النشاط البدني كخبرة لخفض التوتر المرتبة الأولى ، تلا ذلك وفي المرتبة الثانية محور النشاط البدني للتفوق الرياضي ثم جاء محور النشاط البدني كخبرة جمالية في المرتبة الثالثة ، ثم تلا ذلك محور النشاط البدني كخبرة اجتماعية بالمرتبة الرابعة ، ثم محور النشاط البدني كخبرة الصحة واللياقة وقد احتل المرتبة الخامسة ، ثم جاء محور النشاط البدني كخبرة مخاطرة في المرتبة السادسة والأخيرة.
- 3 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جميع الأبعاد لمتغير الجنس .

Is a physical and sporting activities relevant place, where it became takes an important place and the president of our daily lives, making promotion of

* جامعة محمد بوضياف (المسيلة) Benatallah.med@hotmail.fr

positive trends towards the need to upgrade them and continue to practice, which is beneficial for the individual and society alike, and where the trends individuals are formed according to the information and knowledge that is acquired Add to the attitudes and experiences that they face in their lives, this study aimed to identify trends in an important segment of the secondary school students about the practice of Activity handball in some high schools Djelfa, as well as knowledge of the differences in those trends depending on the variable of sex, but to achieve this study was conducted on a sample of (160) of students from secondary evenly, where used descriptive analytical method that fits the nature of the research topic and to achieve the desired goals of the research was the use of a scale (Kenyon), where trends have resulted in the following findings Is clear from the results of the study: that the trends of secondary school students about the practice of handball activity was significantly positive .

Occupied the axis of physical activity as an experience to reduce tension ranked first, followed by that in the second axis of physical activity for Sports Excellence, then came the axis of physical activity as an experience aesthetic in third place, followed by a focus of physical activity as an experience of social rank fourth, then the axis of physical activity as an experience of health and fitness has been ranked fifth, then came the axis of physical activity as an experience in risk ranked sixth and last None Statistically significant differences at the level (0.05) in all dimensions of the sex variable.

. مقدمة :

إن دراسة الاتجاهات في مجالات الحياة المختلفة تؤدي وظيفة حيوية كبيرة ، سيما في المجالات التربوية ، بالنظر إلى علاقة الاتجاه بالسلوك ، حيث أن معرفة الاتجاه نحو الأفراد ، والجماعات والأفكار ، والأنشطة تيسر لنا عملية التنبؤ بالسلوك المتوقع حيال تلك الموضوعات Marris - 105 وتمثل المؤسسات التربوية أهم المؤسسات الاجتماعية ذات التأثير الكبير في المجتمع ، حيث تقع على عاتقها المسؤولية نحو فئة كبيرة وهامة من أفراد المجتمع فالمدرسة هي الإدارة التي تتعاون مع الأسرة في تربية الأبناء ، لأن الأسرة لا تستطيع أحيانا القيام بعملية التربية بمفردها¹ ، فالطالب يدخل المؤسسات التعليمية التي تحتوي على الأنظمة التربوية في أي مرحلة ، ولديه مجموعة هامة من أنماط السلوك فيها ما هو مقبول فنبقي عليه ، ومنها ما يحتاج إلى تعديل فعدله أو نحذفه ، وبذلك يصبح من المهم في بداية كل مرحلة تعليمية تحديد أنماط السلوك التي ينبغي للطلاب

(1) الأبحر، عاطف - اتجاهات الطلاب الجامعة نحو الأنشطة الرياضية - الإسكندرية سلسلة العقل العربي - العدد التاسع 2004

الوصول إليها ، بدرجة ملائمة من الكفاءة والجودة وبالتالي تصبح عملية التعليم هي تهيئة الظروف والشروط والمواقف لإصدار السلوك¹ .

وقد احتل موضوع دراسة الاتجاهات النفسية في أواخر القرن العشرين اهتماما كبيرا من معظم الباحثين في مجالي دراسات الشخصية ودينامات الجماعة بصفة خاصة ، حيث تسهم دراسة الاتجاهات النفسية للأفراد في تفسير سلوكهم الحالي ، والتنبؤ بسلوكهم المستقبلي تجاه الأحداث والموضوعات والظواهر في إطار التشئة الاجتماعية ، فسلوك الفرد ليس وليد الصدفة بل هو انعكاس عن طريق الاتصال الاجتماعي كالأسرة ، والمدرسة².

وتعد دراسة الاتجاهات النفسية للأفراد ذات أهمية ، باعتبار أن الشخصية الإنسانية ما هي إلا مجموعة اتجاهات تتكون لدى الفرد فتؤثر في عاداته وميوله ووجدانه وأساليب وأنماط حياته³ وتعتبر الأنشطة الرياضية في المؤسسات التعليمية ذات أهمية كبيرة سيما الألعاب الجماعية ، والتي تعتمد في الممارسة على أكثر من عنصر واحد حيث تعتبر كرة اليد من بين أساسيات هذه الأنشطة فهي تساهم في بناء عناصر اللياقة البدنية والحركية لمتطلبات الإعداد الرياضي ، حيث تتكون من مجموعة مركبة من الحركات والمهارات الفنية إلى جانب ما تزخر به من متعة وجمالية وما تحققه من غايات سامية مثل التفوق وروح الجماعة والقيادة والمسؤولية ، وقد اختصرت دراستنا الحالية على طلبة وطالبات المرحلة الثانوية لبعض ثانويات ولاية الجلفة وهي ثانوية الشيخ محاد بن عطاء الله بالبيرين وثانوية محمد الصديق بن يحيى وكذا الثانوية الجديدة ، وقسم البحث إلى مدخل عام تناولنا فيه الإشكالية والفرضيات وأهداف وأهمية الدراسة إضافة إلى تحديد المفاهيم والمصطلحات وتم التطرق إلى الدراسات السابقة والمشابهة ثم الخلفية النظرية المعرفية والتي قسمت إلى ثلاث فصول .

. الفصل الأول: تم التطرق إلى الاتجاهات النفسية كقاعدة لفهم سلوك الطالب

. الفصل الثاني: تطرقنا إلى فترة المراهقة على اعتبار أن هذه الفترة تتزامن وسن وجود الطالب في الثانوية .

. الفصل الثالث: تطرقنا إلى لعبة كرة اليد كفضاء لقياس اتجاهات طلبة

(1) الخاجة هدى - اتجاهات طلاب قسم التربية الرياضية - المجلة العلمية القاهرة، 1997

(2) الراشد إبراهيم - اتجاهات طلاب كليات المعلمين في المجلة العربية اللغوية - مجلة العلوم جامعة الملك سعود - العدد 1 - 1431 هـ

(3) الشنباري - اتجاهات طلاب الجامعات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية - رسالة ماجستير جامعة الأقصى

بعض ثانويات ولاية الجلفة .

أما الخلفية المعرفية التطبيقية فتقسم البحث إلى فصلين .

الفصل الأول: تم فيه عرض المنهجية المتبعة في الدراسة

الفصل الثاني: تم فيه عرض و تحليل النتائج للخروج باستنتاج عام ثم وضع جملة من الاقتراحات والفرضيات المستقبلية فخاتمة شاملة .

1 . فرضيات البحث :

1.1 . توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو نشاط كرة اليد فيما يتعلق بمقياس كينيون للاتجاهات.

2.1 . توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طلبة الثانوي نحو نشاط كرة اليد يعزى لمتغير الجنس

2 . أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة نشاط كرة اليد في بعض ثانويات ولاية الجلفة .

التعرف على الفروق في الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية تبعا لمتغير الجنس .

3 . تحديد المفاهيم والمصطلحات :

3.1 . الاتجاه :

- لغة : اتجه ، اتجاها أي قصد - توجه اتخذ وجهة له¹.

- اصطلاحا: هو ميل الفرد الذي ينحى بسلوكه تجاه عناصر البيئة الخارجية قريبا منها أو بعيدا عنها متأثرا في ذلك بالمعايير الموجبة والسالبة التي تفرضها هذه البيئة .

فمثلا جوردون وآيل البورت G.w.allport يقول: الاتجاه من الاستعداد أو التأهب العصبي والنفسي ، تنتظم من خلال خبرة الشخص ويكون ذات تأثير توجيهي أو ديناميكي على استجابة الفرد لجميع الموضوعات والمواقف التي تثير هذه الاستجابة² .

3.2 . المراهقة :

(1) الأداء القاموسي العربي، الشامل، 1997، ص 16

(2) يوسف مصطفى: مقدمة علم النفس الاجتماعي، ط1، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1946، ص 312

- **التعريف اللغوي:** هي مصدر رهق وراهق مرهقة وهي الاقتراب والذنو من الحلم
- **التعريف الاصطلاحي:** إذ كلمة "Adales" مشتقة من الفعل اللاتيني Adolessie ومعناه تدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والانفعالي والاجتماعي¹.
3.3 . كرة اليد : رياضة من الرياضات الجماعية ، تعتمد في المنافسة على سبعة لاعبين .

4 . الدراسات السابقة والمرتبطة:

هناك العديد من الدراسات التي تناولت موضوع الاتجاهات حيث أن معظمها كان منصبا نحو النشاط الرياضي ، بصفة عامة فما عدا دراسة واحدة في حدود علمنا تدعم الباحث وقد ركزت على سباق المضمار ، ومن بين هذه الدراسات نجد:

- **أولا - دراسة منصور :** هدفت الدراسة إلى معرفة اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو درس التربية البدنية والرياضية حيث استخدم فيها الباحث المنهج الوصفي المسحي واشتملت عينة الدراسة على (1500) طالب من المستويات الثلاث وقام الباحث ببناء مقياس احتوى على (3) محاور اشتملت على (47) عبارة ، ومن أهم استجاباته :

وجود اتجاهات إيجابية بوجه عام نحو محور أهمية التربية البدنية

- **ثانيا دراسة ويلكينز : willkms** هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واختارت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وقوامها 84 طالبة منها (30) طالبة من لاعبات الفرق الرياضية (26) طالبة من المشتركات في النشاط الرياضي الداخلي ، و(28) طالبة من غير الممارسات للنشاط الرياضي وقد استخدمت مقياس (كينون) لقياس الاتجاهات ، ودلت النتائج على ما يلي:

اتجاهات طالبات عينة الدراسة تتسم بالإيجابية في مختلف أبعاد المقياس .

- **ثالثا دراسة إسماعيل صفية :** رسالة ماجستير بعنوان تقدير الذات وانعكاسه على السلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد صنف أكبر 2003 .

- **رابعا : دراسة طلبة (1992):** هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلبة وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة المنيا نحو النشاط الرياضي ، وقد استخدم

(1) مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار مصر للطباعة، القاهرة 1974 ص 27

الباحث المنهج الوصفي ، واختار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وكان قوامها (400) طالب وطالبة من الصفوف الثلاثة بواقع (200) طالب (200) طالبة ، كما استخدم مقياس (كينيون) للاتجاهات نحو النشاط الرياضي ، وأوضحت نتائج الدراسة: أن اتجاهات الطلبة والطالبات نحو النشاط الرياضي إيجابية بشكل عام ، وأن اتجاهات الطلبة أكثر إيجابية من الطالبات

- خامسا : دراسة منصور (1998) هدفت الدراسة إلى معرفة اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو درس التربية الرياضية ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي ، واشتملت عينة الدراسة على (1500) طالب من الصفوف الثلاثة في المرحلة الثانوية تم اختيارها بالطريقة العشوائية من (8) مدارس ، وقد قام الباحث ببناء مقياس احتوى على (3) محاور اشتملت على (47) عبارة ، ومن أهم استنتاجات الدراسة : وجود اتجاهات إيجابية بوجه عام نحو محور أهمية درس التربية الرياضية ، بينما اتسمت اتجاهات الطلبة نحو مفهوم وأهداف الدرس بالحيادية.

- سادسا : دراسة عبد الحلیم (2004) هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات بعض طالبات المرحلة الثانوية في كل من (ج.م.ع ، والبحرين) نحو النشاط الرياضي ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي واشتملت العينة على (272) طالبة ، واستعانت الباحثة بمقياس (كينيون) لجمع البيانات ، وقد أظهرت الدراسة: أن طالبات المرحلة الثانوية في كل من (الإسكندرية ، والمنامة) تتميز باتجاهات إيجابية عالية في بعض أبعاد المقياس

- سابعا : دراسة جيري جيمس (2004) هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلبة المرحلة العليا في كل من (جمهورية التشيك ، انجلترا ، استراليا ، والولايات المتحدة) نحو التربية البدنية ، وقد اشتملت العينة على 1107 من طلبة المرحلة العليا في الدول الأربع ، كما كشفت الدراسة عن وجود اتجاه إيجابي عام نحو التربية البدنية ، وقد أبدى طلبة جمهورية التشيك أعلى اتجاه نحو التربية البدنية عن باقي أفراد العينة العامة ، كما دلت نتائج الدراسة: على أن العنصر الأثنوي قد أبدى اتجاهها إيجابيا أعلى من العنصر الذكري.

- ثامنا : دراسة كمن: هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلبة وطالبات المدارس العليا المختلطة وغير المختلطة نحو التربية الرياضية في أنقرة بتركيا ، وقد اشتملت عينة الدراسة على (868) طالباً وطالبة ، منها (213) طالبة ، (249) طالباً من المدارس المختلطة ، و (196) طالبة ، و (210) طالبا من المدارس

غير المختلطة. وقد أظهرت نتائج الدراسة: أنها كانت اتجاهات إيجابية عالية نحو التربية الرياضية بين طلبة وطالبات المدارس المختلطة ، وأن معظم الطلبة في المدارس المختلطة يفضلون التربية الرياضية المختلطة ، في حين أن نصف الطلبة في المدارس غير المختلطة يفضلون التربية الرياضية المختلطة .

- تاسعا دراسة أنور محمود رحيم : عام (2006) بعنوان «اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي» هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية ، نحو ممارسة الأنشطة الرياضية ، وكذلك على الفروق في اتجاهات الطلبة تبعا لما يلي: - الجنس - موقف الأسرة - مكان السكن - والمرحلة الأساسية. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (150) طالبا من طلبة كليات جامعة السليمانية ، وأستخدم الباحث أسلوب المسح بإطار المنهج الوصفي ، حيث تم تطبيق مقياس (كينيون) للاتجاهات نحو النشاط الرياضي ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- ظهر أن المحور الذي يمثل التوتر والمخاطرة كان تسلسله الأول على باقي المحاور.
- إن اتجاه عينة البحث لممارسة الأنشطة الرياضية لغرض الصحة والترفيه لم يشكل نسبة كبيرة عند عينة البحث.

- ظهر أن ممارسة الأنشطة الرياضية لغرض الحصول على خبرة توتر ومخاطرة هي أفضل الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى عينة البحث ، كان اتجاه عينة البحث نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لغرض الجمالية يمثل أضعف الاتجاهات نحو ممارسة تلك الأنشطة.

- عاشرا : دراسة بهجت أبو طامع عام (2005) بعنوان «اتجاهات طلبة كلية فلسطين التقنية - خضوري نحو ممارسة النشاط الرياضي» هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلبة كلية فلسطين التقنية - خضوري - نحو ممارسة النشاط الرياضي ، إضافة إلى تحديد الفروق في اتجاهات الطلبة تبعا لمتغيرات: الجنس ، البرنامج الأكاديمي ، نوع الاختصاص ، المستوى الدراسي ، والممارسة الرياضية ولتحقيق ذلك؛ أجريت الدراسة على عينة قوامها (135) طالبا وطالبة ، طبق عليها مقياس (كينيون) المعدل لقياس الاتجاهات ، وقد أظهرت نتائج الدراسة: أن اتجاهات الطلبة كانت ايجابية حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (76 %) ، إضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). في اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي تعزى لمتغيرات: الجنس ، البرنامج الأكاديمي ، التخصص ، والمستوى الدراسي ، بينما كانت الفروق دالة

إحصائياً تبعاً لمتغير الممارسة الرياضية ولصالح الممارسين ، وقد أوصى الباحث بعدة توصيات أهمها: تعزيز اتجاهات الطلبة وزيادة الاهتمام بالأنشطة الرياضية للإناث في الكلية.

- حادي عشر: دراسة أوزير خميس الشباري عام (2002) بعنوان "اتجاهات طلاب الجامعات بقطاع غزة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية" هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلاب الجامعات بقطاع غزة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية ، وتكونت عينة الدراسة من (404) طالباً تم اختيارها عشوائياً ، وقام الباحث باستخدام مقياس (كينيون) للاتجاهات نحو النشاط الرياضي كأداة الدراسة وكانت نتائج الدراسة ما يلي:

أن طلاب الجامعات في قطاع غزة لديهم اتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية حيث تراوحت نسبة الاستجابات ما بين (75.8 % إلى 56.9 %) مما يدل على الاتجاه الإيجابي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01 ، 0.05) بين الطلاب الممارسين والطلاب وغير الممارسين لصالح الطلاب الممارسين في أبعاد مقياس (كينيون)

- ثاني عشر: دراسة وليد فتحي سابق عام (1999) بعنوان «اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو مفهوم التربية الرياضية بمحافظات القاهرة» هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو مفهوم التربية الرياضية بمحافظات القاهرة وكانت عينة الدراسة (1146) بواقع % من عدد الطلاب المقيدون في المدارس الثانوية العامة الرسمية ، وقد قام الباحث باستخدام مقياس (كينيون) للاتجاهات نحو النشاط البدني ، كما طبق الباحث المقياس كأداة البحث في صورة استمارة مطبوعة تم توزيعها على الطلبة عينة البحث. وكان من أهم نتائجها بأن طلبة المرحلة الثانوية بمحافظات القاهرة لديهم اتجاهات إيجابية بوجه عام نحو النشاط البدني.

- دراسة جيمس الشن James Athan – عام (1999) بعنوان "اتجاهات المجتمع نحو التربية الرياضية" هل ما تقدمه المدارس ما يحتاجه المجتمع؟ وهل ما تقدمه وانعكاس لحاجة المجتمع؟" هدفت الدراسة التعرف على اتجاهات المجتمع نحو التربية البدنية ، وقد تكونت عينة الدراسة من (348) طالباً تم اختيارهم من مدرسة إعدادية واحدة تقع في مركز ولاية (اركيتو) ، وقام الباحث باستخدام مقياس الاتجاهات ، لتحديد المظاهر المختلفة نحو ممارسة الأنشطة

الرياضية وكانت أهم نتائج الدراسة مايلي: إن ذلك الاتجاه كان واضحاً عند الإناث عنه عند الذكور ، فمعظم التصنيفات والتغيرات المصاحبة والمتعلقة بالاتجاهات الايجابية والسلبية نحو التربية البدنية تتضمن: المحتوى الدراسي ، أجواء الفصل ، سلوك المعلم ، والزي الرياضي ، والاتجاهات الشخصية كلها كانت عبارة عن متغيرات تم دراستها أثناء إجراء الدراسة.

- ثالث عشر: دراسة يونج بي: العلاقة بين اتجاهات طلاب جامعتي يونج نايموتشانج نام 1998 بكوريا ، نحو التربية الرياضية ومستوى (Chungnam) وتشانجنام (Yeungnam) توصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:الطلاب الكوريون لديهم اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي. - يمارس طلاب جامعة (يونجنام) النشاط الرياضي أكثر من طلاب المدارس الثانوية الحكومية. - توجد اختلافات بين الذكور والإناث في اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي وفي عدد ساعات ممارستهم للأنشطة الرياضية - هناك علاقة ذات دلالة بين اتجاهات الطلاب نحو التربية الرياضية وعدد الساعات الأسبوعية لممارستهم الفعلية للأنشطة الرياضية.

- رابع عشر: دراسة ماثي ولاتنز 1998: تحت عنوان أثر الاشتراك في برنامج للنشاط الرياضي على اتجاهات الطلاب نحو النشاط الرياضي وقد تكونت العينة من طلاب جامعة ترومان الحكومية (State University Truman) وقد طبق عليها مقياس (كيبون) (ATPA) قبل وبعد الاشتراك في برنامج رياضي مدته ثمانية أسابيع. وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة في اتجاهات الطلاب نحو النشاط الرياضي ، أما دراسة بيرمان ورفاقه (1997) "اتجاهات الطلاب نحو النشاط الرياضي بعنوان تحديد مدى التغير في اتجاهات الطلاب بعد مرور فترة زمنية" ، هدفت الدراسة إلى تحديد مدى التغير في اتجاهات الطلاب نحو النشاط الرياضي بعد مرور مدة زمنية ، توصل إلى أنه طراً تغير إيجابي على الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بعد مرور خمسة إلى عشرة سنوات من التخرج. وقد عزا الباحثين هذا التغير إلى أن أفراد عينة الدراسة كانوا قد درسوا مقرراً ذا صلة بالنشاط الرياضي أثناء فترة دراستهم الجامعية.

- خامس عشر: دراسة رحيم ومارينير: Rahim & Marriner - 1997 "دراسة اتجاهات الطلبة نحو التربية الرياضية" قام الباحثان بدراسة اتجاهات (887) طالباً من الصفوف (6 ، 4) نحو التربية البدنية وقد تبين أن اتجاهات الطلاب الذين يقوم بتدريسهم مدرس متخصص في التربية البدنية يدعمون بدرجة أكثر إيجابية برنامج

النشاط الرياضي مقارنة بزملائهم الذين يقوم بتدريسهم مدرسون غير متخصصين ، وقد كان هناك اتساقاً في نتائج الدراسة ما بين مستوى الصفوف وجنس الطلاب.

- سادس عشر: دراسة هدى حسن الخاجه عام (1997) بعنوان "اتجاهات

طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة البحرين نحو العمل بمهن الإدارة الرياضية التدريس والتدريب" هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية جامعة البحرين نحو العمل بمهن الإدارة الرياضية والتدريس في ضوء المتطلبات المعاصرة للإعداد الأكاديمي للخريجين بما يحقق متطلبات المجتمع ، أجريت الدراسة على عينة قوامها (47) طالباً وطالبة حيث تم تطبيق استبيان قامت الباحثة بإعداده على طريقة (ليكرت) المتبعة في قياس الاتجاهات.

وتوصلت نتائج الدراسة: أن الاتجاه نحو مهنة التدريس يمثل أكثر الاتجاهات ارتفاعاً في الدرجات ، بينما كان الاتجاه نحو مهنة التدريب يمثل أقل الدرجات ، وبالنسبة للفروق بين اتجاهات كل من الطلبة والطالبات جاءت النتائج لصالح عينة الطلبة في الاتجاه ، نحو مهنتي الإدارة والتدريب ، بينما النتائج لصالح عينة الطالبات في الاتجاه نحو مهنة التدريس.

- سابع عشر: دراسة إبراهيم الراشد (1431) بعنوان "اتجاهات طلاب كليات

المعلمين في المملكة العربية السعودية نحو مهنة التدريس وعلاقتها ببعض المتغيرات» هدفت تلك الدراسة إلى معرفة اتجاه طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية نحو مهنة التدريس وارتباط ذلك ببعض المتغيرات. وتكونت عينة الدراسة من عدد (1208) طلاب تمثل كليات المعلمين (بالرياض ، والدمام ، وجدة ، وتبوك وجيزان) ، وقد استخدم الباحث مقياس (الاتجاه نحو مهنة (التدريس) الذي طوره لذلك الغرض ، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن اتجاهات طلاب كليات المعلمين نحو مهنة التدريس إيجابية بشكل عام - هناك فروق دالة إحصائية في الاتجاه بين طلاب المستويين (الرابع والأول) فيما يتعلق بالإعداد للمهنة لصالح طلاب المستوى الرابع في ما لم تظهر فروق دالة إحصائية بين اتجاهات الطلاب نحو مهنة التدريس حسب الكلية التي يدرسون فيها فيما يتعلق بمتاعب مهنة التدريس ، ولكن ظهرت فروق دالة فيما يخص المحاور الأخرى وكذلك المحاور مجتمعة - ظهرت فروق دالة إحصائية بين اتجاهات الطلاب نحو مهنة التدريس حسب الاختصاص - لم تظهر فروق دالة إحصائية بين اتجاهات الطلاب نحو مهنة التدريس باختلاف كل من مستوى تحصيلهم في الكلية واختصاصاتهم في الثانوية العامة - لم تظهر فروق دالة إحصائية بين

اتجاهات الطلاب نحو مهنة التدريس باختلاف تقديراتهم في الثانوية العامة ماعدا ما يتعلق بمتاعب المهنة فقد ظهرت فروق دالة إحصائياً بين من تقديروهم (جيد) ومن تقديروهم (ممتاز) لصالح الفئة الأولى

- ثامن عشر: دراسة كارسون Carlson: (1994) دراسة اتجاهات طلبة الثانوية نحو التربية الرياضية والعوامل المؤثرة في تحديد تلك الاتجاهات" ، هدفت الدراسة إلى:

- تحديد اتجاهات طلاب المرحلة الثانوية نحو ممارسة التربية الرياضية والعوامل المؤثرة في تكوين تلك الاتجاهات ، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية ، وقام الباحث باستخدام (استبيان وبطاقة الملاحظة) ، وكانت أهم نتائج الدراسة ما يلي:

أن العوامل الثقافية والاجتماعية من أكثر العوامل تأثيراً على تكوين الاتجاهات لدى الطلبة إضافة إلى ذلك أظهرت نتائج الدراسة: أن الأسرة والإعلام ومستوى الأداء المهاري لدى الطلبة والأصدقاء والخبرة السابقة في الممارسة الرياضية جميعها هامة في تحديد اتجاهات الطلبة نحو التربية الرياضية. كما أظهرت النتائج: أن مفهوم الطلبة للتربية الرياضية يظهر أن التربية الرياضية من أجل المتعة ، وأن التربية الرياضية محدودة الأهداف وتقتصر على إعداد الرياضيين

- تاسع عشر: دراسة زومينج Xuming 1992 بعنوان «اتجاهات طلاب الجامعات الصينية نحو نشاط خالص في دراسته التي هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلاب الجامعات الصينية نحو النشاط الرياضي ، والتي قام خلالها بتطبيق مقياس (كبيون) للاتجاهات نحو النشاط الرياضي على عينة مكونة من (1686) طالباً وطالبة من عشر جامعات صينية ، إلى النتائج التالية : - توجد اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية 395 اتجاهات إيجابية لدى الطلاب الصينيين نحو النشاط الرياضي. - توجد فروق ذات دلالة بين أفراد العينة.

- تعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح ما يلي:

1 - أنها حققت الأهداف التي وضعتها ، وكانت في مجموعها تهدف إلى التعرف على اتجاهات الطلبة ، والطالبات ، أو كليهما معا نحو الأنشطة الرياضية ، ماعدا دراسة محمد منصور (1998) التي هدفت إلى التعرف على اتجاهات الطلبة نحو درس التربية الرياضية.

- 2 - استخدمت جميعا الدراسات المنهج الوصفي.
- 3 - أجريت الدراسات في مجال التربية الرياضية على عينات من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية والجامعية .
- 4 - استخدمت غالبية الدراسات السابقة مقياس (كينيون) ، لقياس الاتجاهات نحو الأنشطة الرياضية ، بينما استخدمت إحدى الدراسات مقياس صممه الباحث لقياس الاتجاهات نحو درس التربية الرياضية.
- 5 - أظهرت جميع الدراسات وجود اتجاهات إيجابية نحو الأنشطة الرياضية سواء أكان ذلك فيما يخص الذكور أو الإناث.
- ومن الملاحظ أن: عينات الدراسات اختلفت من دراسة لأخرى ، فمنها ما تم على المشرفين التربويين ، ومنها ما اقتصر على طلبة المرحلة الثانوية فقط ، أو طالبات المرحلة الثانوية فقط ، ومنها من جمع بين الطلبة والطالبات كما هو حاصل في الدراسة الحالية وكذلك فقد انفقت الدراسة مع دراسة منصور (1998) من حيث إنها تمتع باتجاهات الطلبة نحو درس التربية الرياضية كجزء من الأنشطة الدراسية الرياضية ، أما فيما يخص النتائج فقد دلت نتائج الدراسة:
- على وجود اتجاهات إيجابية عامة لدى جميع الطلبة نحو محاور درس التربية الرياضية

5 . المنهج المتبع:

في دراستنا الحالية ووفقا للمشكلة المطروحة فان المنهج الوصفي التحليلي هو المنهج الملائم لها إذ تهدف إلى وصف ماهو كائن ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توحد بين الوقائع ، ولا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها فقط ، بل يذهب إلى أعمق من ذلك كله لأن الوقوف على ماهو موجود لا يشكل جوهر البحث الوصفي كما أن عملية البحث لا تكتمل عند تنظيم البيانات وتحليلها والخروج بالاستنتاجات ذات الدلالات بالنسبة للمشكلة المطروحة فالمنهج الوصفي يكتسي أهمية كبيرة في العلوم الإنسانية بصفة عامة سيما ما يتعلق بالسلوك كالدوافع والاتجاهات خصوصا أثناء دراسة مواضيع محددة كماهو الشأن في الدراسة الحالية ذلك أن الدراسات الوصفية تستهدف تقويم وتعديل موقف يغلب عليه التحديد¹.

(1) كامل محمد المغربي، المرجع نفسه، 229.

6 . المجتمع وعينة البحث:

- العينة هي ذلك الجزء من المجتمع التي يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية لتمثل المجتمع تمثيلا صحيحا¹. وعلى هذا الأساس يتكون بحثنا من مجموعة المراهقين الممارسين للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية .

يتوزع أفراد عينة البحث والبالغ عددهم 160 طالبا على الثانويات التالية : ثانوية الشيخ محاد بن عطاء الله ، ثانوية محمد الصديق بن يحيى ، الثانوية الجديدة المتواجدة بالبرين ولاية الجلفة ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية لإعطاء جميع أفراد المجتمع الأصلي نفس الفرصة للظهور في العينة المدروسة كما هو مبين في الجدول أدناه

العينة	الطلبة والطالبات الممارسين للتربية البدنية	
	ذكور	إناث
ثانوية الشيخ محاد بن عطاء الله	30	30
ثانوية محمد الصديق بن يحيى	30	30
الثانوية الجديدة	20	20
المجموع	80	80

7 . الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها ، وصدقها وثباتها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية ، وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني² حيث تهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة (مقياس كينيون الاتجاهات) المعدل من طرف حمد سليمان الديلمي والمعدل أيضا من طرف د (إيمان شاكر محمود) ، كما تساعد هذه الخطوة الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق ، وبناء على ذلك قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية هدفت هذه الدراسة إلى:

- التأكد من ملائمة أداة البحث (مقياس الاتجاهات) العينية المقترحة وذلك خلال التعرض للجوانب التالية :

- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم (الصدق والثبات)

(1) كامل محمد المغربي، مرجع سابق، ص 57.

(2) محي الدين مختار، بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 195، ص 91.

- التأكد من وضوح التعليمات

- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية ، وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا¹.

قمنا بزيارة عينة دراستنا ، والمتمثلة في فئة المراهقين الممارسين للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية إذ توجهنا إلى بعض ثانويات ولاية الجلفة لتحديد مجتمع الدراسة المتمثل في طلبة المرحلة الثانوية الممارسين للتربية البدنية

8 . مقياس (كينيون) الاتجاهات نحو النشاط البدني:

1. 8 . وصف مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني: اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس الاتجاهات المعدل من طرف الباحث د. إيمان شاكر محمود كما قمنا بتعديله وفق الدراسة الحالية ويحتوي هذا المقياس على 42 عبارة صيغت جمل تقريرية بما يحس ويشعره المستجيب ، موزعة على ستة 6 أبعاد والتي على ضوئها تم صياغة الفرضيات الجزئية المذكورة سابقا .

2. 8 . كيفية تطبيق وتصحيح الأداة: قبل إجراء التطبيق الميداني النهائي لأداة البحث ، والمتمثل في توزيع مقياس الاتجاهات نحو ممارسة كرة اليد على العينة المدروسة كان لابد لنا المرور على المراحل التالية:

3. 8 . إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث : لقد تم التأكد من صدق وثبات مقياس الاتجاهات من طرف العديد من الباحثين الذين طبقوه في الدراسات السابقة في البيئات العربية ، ويمثل المقياس الحالي و المعدل أداة أخرى لقياس درجة اتجاهات الفرد نحو ممارسة كرة اليد ، ويقصد هذا المصطلح مفهوم الفرد ومعتقداته الخاصة بالاتجاهات ، ومصادر هذه الاتجاهات ، وقد ارتكز بناء المقياس على أساس تصور نظري قام به الدكتور سليمان حمد بصياغته في ضوء الأطر والاتجاهات النظرية المختلفة والتي تناولت مفهوم الاتجاهات النفسية ، ويوضح هذا التصور النظري المكونات النفسية للاتجاهات والمبني على أساس الأبعاد الستة

- النشاط البدني كخبرة جمالية.

- النشاط البدني كخبرة للياقة والصحة .

- النشاط البدني لخفض التوتر والترويح.

(1) كامل محمد المغربي، مرجع سابق، ص52.

- النشاط البدني كخبرة مخاطرة .
- النشاط البدني كخبرة اجتماعية .
- النشاط البدني للتفوق الرياضي .

ويتضمن كل بعد من هذه الأبعاد عددا من المتغيرات ، ويقاس المقياس هذه الأبعاد والمتغيرات من خلال 42 عبارة و للمقياس درجة كلية تمثل مدى توجه الفرد نحو ممارسة كرة اليد كما أن معاملات صدق وثبات المقياس تؤكد الثقة العلمية في استخدامه .

ويهدف التعرف على الخصائص السيكومترية للأداة المطبقة في بحثنا ولحساب معامل الثبات ومعامل الصدق ، قمنا بتطبيقه على 30 فردا من أفراد العينة الإجمالية تم اختيارهم من مجتمع الدراسة .

4. 8 . الثبات :

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد ، إذ يعرفه مقدم عبد الحفيظ بأنه مدى الدقة و الاتساق ، واستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين¹.

في الدراسة الحالية فقد أعيد حساب ثبات مقياس الاتجاهات نحو ممارسة كرة اليد ، والمطبق في بحثنا هذا وذلك للتأكد من سلامته وملاءمته لموضوع الدراسة ، وكان ذلك عن طريق تطبيق معامل (α كرونباخ).

تم حساب معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار (Reteste – Teste) حيث كانت المدة بين التطبيق الأول والثاني واحد وعشرون يوما (21) إذ قمنا في بادئ الأمر بحساب معامل الارتباط بيرسون بين الدرجات الأولى والثانية لإيجاد الارتباط بين درجات المقياس ، ثم طبقنا علاقة معامل ثبات (α كرونباخ) لقياس الثبات ، حيث يعتبر من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة.

لقد بلغت قيمة (α كرونباخ) المحسوبة 0.87 وهي درجة دالة إحصائيا على معامل ثبات مرتفع يطمئن ثبات المقياس ككل .

(1) مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص19.

- **الصدق الظاهري: (صدق المحكمين):** قمنا بعرض أداة البحث (مقياس الاتجاهات نحو نشاط كرة اليد) في صورته المعدلة ، على عدد من المحكمين المتخصصين في مجال موضوع الدراسة ، وقد تم إرفاق المقياس باستمارة شاملة تحمل موضوع البحث و الإشكالية المراد حلها ، والفرضية العامة الموضوعية كمشروع للبحث ، والفرضيات الجزئية كحلول مؤقتة ، مع شرح المفاهيم الإجرائية لمتغيراتها ، ونهدف من وراء هذه الخطوات إلى إبراز واستطلاع آراء المحكمين حول مدى وضوح صياغة كل فقرة من فقرات المقياس ، ومدى أهمية كل فقرة ومناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه (درجة ملائمة فقرات أبعاد المقياس للفرضيات الجزئية الموضوعية ، ومدى ملائمة الفرضيات المصاغة للموضوع محل الدراسة ومنه إثبات أن المقياس المطبق صالح لدراسة موضوع البحث.

قائمة المحكمين وتخصصاتهم.

اسم المحكم	التخصص	الجامعة
د. بوسالم عبد العزيز	القياس النفسي والتقويم	جامعة البليدة
د. زاوي عبد السلام	تربية بدنية	جامعة الجزائر
د. بن زكري مختار	إحصاء وتخطيط	جامعة الجلفة

وفي ضوء التوجيهات التي أبدتها المحكمون فقد تم تصحيح العديد من الفقرات كما تم إلغاء فقرات أخرى رآها المحكمون أنها لا تخدم الموضوع.

- **صدق التكوين الفرضي:** يعتبر صدق التكوين الفرضي احد أنواع الصدق التي يمكن من خلاله معرفة مدى قياس الاختبار لتكوين فرضي معين أو سمة معينة من الدراسة الحالية ، كان من المهم التحقق من صدق مقياس الاتجاهات نحو نشاط كرة اليد في قياس الأبعاد ، وقد تم ذلك كما يلي:

دراسة صدق بنود المقياس: وقد تم ذلك على عينة الممارسين للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية والمقدر عددهم 35 تلميذا وقد تم تطبيق المقياس على هذه العينة بطريقة تجميعية وتم تحليل البيانات عن طريق حزمة spss البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية ، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس وقد تم التوصل إلى أن جميع الارتباطات بين بنود المقياس والدرجة الكلية مرتفعة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 و تؤكد هذه الارتباطات صدق جميع بنود المقياس لقياس اتجاهات طلبة الثانوي نحو ممارسة نشاط كرة اليد من جهة والاتساق الداخلي من جهة أخرى .

- **حساب معامل الصدق** : تم استنتاج معامل صدق المقياس انطلاقا من النتيجة النهائية لمعامل الثبات المحسوب للعينة الكلية :
ومنه فمعامل الصدق للعينتين يساوي (0.93) ، وهي درجات دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) و (0.05) مما يشير إلى وجود اتساق داخلي قوي بين فقرات المحور في كل من العينتين .

8. 5 . طريقة تطبيق وتصحيح أداة البحث :

- **التطبيق** : تم تطبيق أداة البحث أي المقياس الدراسة بشكل نهائي بعد إبراز خصائصه السيكومترية ، إذا قمنا في بداية التطبيق الميداني بالاتصال بعينة الطلبة الممارسين للتربية البدنية و الرياضية على مستوى الثانويات المخصصة للدراسة (ثانوية الشيخ محاد بن عطاء الله - ثانوية محمد الصديق بن يحيى - الثانوية الجديدة) بالبيرين ولاية الجلفة وهذا لشرح الهدف المراد من الدراسة ، وتم ذلك بطريقتين الشرح الجماعي والشرح الفردي كل فرد عن حدا إذا ما اقتضت الضرورة ذلك خاصة عند الطلبة الذين وجدوا بعض الصعوبة في فهم بعض العبارات.

- **التصحيح** : تم تصحيح المقياس باستعمال طريقة (كينيون) لتدرج الدرجات حيث نلاحظ مكان علامة (x) الموافقة لرأي المجيب مع الدرجة الموضوعية لذلك والمقابلة حيث تمت العملية وفق مايلي:

- العبارات السالبة : 5.4.3.2.1 .

- العبارات الموجبة : 1.2.3.4.5 .

وفي الأخير وبعد الانتهاء من عملية تقدير كل عبارة قمنا بحساب درجة المقياس ككل ودرجة كل بعد من أبعاد المقياس الموافق لإحدى الفرضيات.

8. 5. 1 . طريقة تقدير درجات المقياس: يتبع هذا المقياس طريقة تدرج الدرجات تبعا لاجابية وسلبية أي انه تعطى الدرجات (1.2.3.4.5) على الترتيب للعبارات الموجبة كما تعطى على الترتيب (5.4.3.2.1) للعبارات السالبة وطبقا لهذا النظام فإن أقصى وأدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص في المقياس كما يلي:

- أدنى درجة للمقياس: (42)

- أعلى درجة للمقياس: (210)

8. 5. 2 . توزيع العبارات حسب الأبعاد : تتوزع عبارات المقياس حسب الأبعاد

، ويحتوي كل بعد على جملة من الفقرات والجدول التالي يبين ذلك:
جدول رقم (1) يوضح عبارات المقياس حسب الأبعاد

مج	الفقرات السالبة	الفقرات الموجبة	الأبعاد
7	10، 36، 28	39، 20، 13، 7	نشاط كرة اليد كخبرة اجتماعية
7	32، 23، 9	22، 15، 5، 1	نشاط كرة اليد للصحة واللياقة
9	40، 35، 27، 16	30، 26، 19، 14، 6	نشاط كرة اليد كخبرة جمالية
8	38، 33، 8، 4	343، 25، 12	نشاط كرة اليد لخفض التوتر والترويح
7	41، 37، 17	24، 31، 42، 18	نشاط كرة اليد للتفوق الرياضي
4	21، 11	29، 2	نشاط كرة اليد كخبرة توتر ومخاطرة
42	19	23	المجموع

1. 2. 5. 8. النسبة المئوية : استعملت هذه النسبة لغرض تقدير عدد أفراد الدراسة الاستطلاعية وكذا تقدير أفراد مجتمع الدراسة الأساسية حسب متغيرات البحث.

2. 2. 5. 8. معامل الارتباط بيرسون: يستعمل للكشف عن دلالة العلاقات والارتباطات ، وتمت الاستعانة بهذا الأسلوب لمعرفة علاقة الارتباط بين ممارسة كرة اليد كنشاط واتجاهات الطلبة.

1. 9 . تفسير ومناقشة الفرضية الأولى: من خلال النتائج المحصل عليها في المحور الأول ، نجد أن هذه النتائج ساهمت في تحقيق الفرضية الأولى حيث أثبتت بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الممارسين لكرة اليد فيما يخص المقياس المعتمد في الدراسة بأبعاده الستة . وكان ذلك من خلال قيم χ^2 المبينة من خلال نتائج كل من الجدول (8.16.26.35.43) حيث كانت قيم χ^2 المحسوبة من الأبعاد الستة للمقياس أكبر من قيم χ^2 الجدولة ، مما يمكن تفسير هذه النتائج بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الممارسين لنشاط كرة اليد ، فيما يخص الأبعاد الستة للمقياس المعتمد والذي يتضمن الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني من خلال نوع النشاط الممارس والذي يتضمن جملة من المعايير التي تساهم في تحقيق التكامل والتفاعل ككسب الصحة واللياقة ، والتمتع بمهارات وجماليات هذا النشاط الممارسين من خلال الكشف عن أسرار هذه اللعبة إضافة إلى تحقيق الرغبة المنشودة في التفوق الرياضي و البروز وحب الظهور ، ناهيك على ما يقدمه هذا النشاط من تخفيض في حدة الانفعالات والمحافظة على هدوء الأعصاب إضافة إلى دورها في ربط العلاقات الاجتماعية والإنسانية جديدة ومتعددة بين الطلبة ، وقد اتفقت هذه النتائج مع النتائج المتحصل عليها في دراسة « بهجت أبو طامع » (2005) بعنوان " دراسة

اتجاهات طلبة كلية فلسطين - التقنية نحو ممارسة النشاط البدني" ، هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلبة كلية فلسطين التقنية - نحو ممارسة الأنشطة الرياضية إضافة إلى تحديد الفروق في اتجاهات الطلبة تبعاً لمتغير الجنس و قد أجريت الدراسة على عينة قوامها (135) طالبا وطالبة ، طبق عليها مقياس (كينيون) المعدل للاتجاهات وقد أظهرت النتائج أن اتجاهات الطلبة كانت ايجابية حيث بلغت نسبة الاستجابة 100/76 إضافة إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في اتجاهات الطلبة نحو النشاط البدني تعزى لمتغير الجنس و قد أوصى الباحث بعدة توصيات أهمها:

1 - تعزيز اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي ، وزيادة الاهتمام بالأنشطة الرياضية للإناث .

كما أن دراستنا تتفق أيضا مع الدراسة التي قام بها «عبد الحلیم فتحي (2004) حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على اتجاهات بعض طالبات المرحلة الثانوية (البحرين) نحو النشاط الرياضي ، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي ، حيث اشتملت العينة على (172) طالبة وقد استعان الباحث بمقياس (كينيون) ، لجمع البيانات ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن طالبات المرحلة الثانوية يتميزن باتجاهات عالية في بعض أبعاد المقياس نحو النشاط البدني الرياضي.

وعليه ومن منطلق حدود وظروف ما تصبو إليه هذه الدراسة و حسب ملاحظتنا للفروق يمكن القول أنه قد تحققت الفرضية الأولى.

9. 2 . تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: إن النتائج المحصل عليها في المحور الثاني ، قد ساهمت في تحقيق الفرضية الثانية و التي كنا نتوخى فيها معرفة مدى وجود اختلاف في اتجاهات طلبة مرحلة الثانوية نحو ممارسة نشاط كرة اليد وفقا لمتغير الجنس ، هذا ما تم تأكيده أكثر بعد مقارنة الجدول (62) الخاص بالذكور والجدول (63) الخاص بالإناث حيث يعالج هذين الجدولين شدة الاستجابة بين اتجاهات الذكور والإناث بنسب متفاوتة وكانت لصالح الإناث أكثر حيث بلغت نسبة 52.48% من مجموع الأبعاد الموجبة ، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع النسب الأخرى منها نسبة الذكور التي بلغت 48.91%.

أما فيما يخص مجمع الأبعاد السالبة فكانت لصالح الإناث أيضا حيث بلغت نسبة 23.87% مقارنة بنسبة الذكور والتي كانت 22.8% في حين كان مجموع أبعاد المقياس الحيادية مدعمة لسابقتها حيث كانت لصالح الإناث بنسبة بلغت

18.46% في حين بلغت نسبة الذكور 17.97%. هذه النتائج المتوصل إليها نجد أنها تتفق إلى حد كبير مع ما توصلت إليه دراسة أوزير خميس الشنباوي عام (2002) بعنوان "اتجاهات الطلاب بجامعات قطاع غزة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات الطلبة في قطاع غزة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، وتكونت عينة البحث من (404) طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية حيث قام الباحث باستخدام مقياس (كينيون) للاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي كأداة الدراسة، وكانت النتائج على النحو التالي:

أن طلاب الجامعات في قطاع غزة لديهم اتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية حيث تراوحت نسبة الاتجاهات ما بين (75.8% إلى 56.9%) مما يدل على أنه توجد اتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 و 0.01) بين الطلاب الممارسين وفق مقياس كينيون بأبعاد الستة.

لقد أثبتت دراسة كارسون "Carlson" بعنوان «التعرف على اتجاهات طلاب المرحلة الثانوية نحو التربية البدنية والرياضية والعوامل المؤثرة في تحديد تلك الاتجاهات»، حيث هدفت الدراسة إلى تحديد اتجاهات طلاب المرحلة الثانوية نحو ممارسة التربية البدنية والعوامل المؤثرة في تكوين تلك الاتجاهات، وتكونت العينة من (150) طالبا و طالبة من مرحلة الثانوية، وقام الباحث باستخدام مقياس (كينيون)، أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة كانت:

أن العوامل الثقافية والاجتماعية من أكثر العوامل تأثيرا على تكوين الاتجاهات لدى الطلبة، إضافة إلى ذلك أظهرت النتائج أن الأسرة والإعلام ومستوى الأداء المهاري لدى الأصدقاء والزملاء والخبرة السابقة جميعها تسهم في تحديد اتجاهات الطلبة نحو التربية البدنية والرياضية، كما أظهرت النتائج أن مفهوم الطلبة للتربية البدنية والرياضية يختلف من طالب إلى آخر وعليه ومن منطلق حدود وظروف ما تسعى إليه الدراسة وحسب الملاحظات لفرق يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الثانية.

خاتمة :

تبعا للدراسة التي قمنا بها والنتائج المتوصل إليها فإننا خلصنا إلى أنه توجد اتجاهات ايجابية لطلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة نشاط كرة اليد، دون أن يكون لعامل الجنس تأثير على تلك الاتجاهات، حيث خلصنا إلى أن اتجاهات الإناث أقوى بقليل. وقد يعزى هذا الميل إلى ما تتمتع به هذه اللعبة من فنيات

ومهارات عالية و متميزة بما يتلاءم وطبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها للمراهق وقد انتهى الباحث إلى ضرورة تعزيز اتجاهات طلبة الثانوي نحو ممارسة النشاط البدني بصفة عامة ونشاط كرة اليد بصفة خاصة لما لها من دور في إبراز بعض الأبعاد ، كحب الظهور والبروز أمام الأقران والزملاء فهي تسهم في خفض التوتر نتيجة ما يبذله الطالب من طاقة أثناء الممارسة إضافة إلى ولع المراهقين بالاهتمام بالبنية الجسمية واللياقة البدنية لما توفره من عوامل الصحة والوقاية من الأمراض هذا بإضافة إلى ما تمنحه من توازن نفسي حركي للمرهق .

أخيرا لا يعتبر هذا الجهد المتواضع كافيا لإبراز حقيقة اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة نشاط كرة اليد لكن بالتأكيد نعتبره لبنة يمكن لها أن تسهم في فتح المجال واسعا للقيام بدراسات مماثلة تكون أكثر عمقا ودقة فهي خطوة نرجو أن تتلوها خطوات أخرى في مجال دراسة الاتجاهات لا سيما فما يتعلق بميدان التربية كونه ساحة مفتوحة لجميع الميول والرغبات والاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية الهادفة والخلاقة.

10 . اقتراحات وفرضيات مستقبلية: على ضوء النتائج التي توصلنا إليها من خلال البحث النظري والميداني ، وجب علينا الخروج ببعض الاقتراحات والفرضيات المستقبلية منها:

- لا بد من تعزيز الاتجاهات الإيجابية للطلبة نحوى ممارسة النشاط نشاط كرة اليد بصفة خاصة والأنشطة الرياضية بصفة عامة خاصة في الثانويات .
- تكوين إطارات ذات كفاءة وتكوين أساتذة للإشراف على تنظيم دورات رياضية وتفعيل دور الرابطة الوطنية للرياضة المدرسية.
- وضع برامج من شأنها تنمية الاتجاهات الإيجابية لدى الطلبة نحوى ممارسة النشاطات الرياضية الجماعية .
- محاولة إدراج تخصص كرة اليد ضمن الأقسام الرياضية خاصة على مستوى المتوسطات والثانويات
- توفير العتاد والوسائل البيداغوجية اللازمة والمنشآت الرياضية ، منها القاعات الرياضية التي تسهم في تنمية القدرات الفنية لممارسي كرة اليد حتى تصبح ممارسة النشاط البدني والرياضي ممارسة حقيقية نفعية.
- زيادة اهتمام الباحثين بدراسة الاتجاهات النفسية وعلاقتها بالأنشطة البدنية والرياضية المختلفة.

- التأكيد على دراسة اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي في جميع مناطق الوطن.
- ضرورة إعادة النظر في بعض الأنشطة البدنية والرياضية من حيث الكم والنوع والحدثة وتحسينها للوصول بها إلى مستوى أفضل.
- ضرورة إدراج النشاطات الجماعية ضمن الامتحانات الرسمية للتربية البدنية والرياضية.

. المصادر والمراجع:

1. إبراهيم قشقوش ، سيكولوجية المراهقة ، المكتبة الانجلو مصرية ط3 ، 1989.
2. إبراهيم وجيه محمود ، التعلم ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1971.
3. أبو جلال عبد الله ، تأثير التلفزيون على الاطفال ، المجلة الجزائرية للاتصال ، عد 5 ، الجزائر ، 1991.
4. أبو حطب فؤاد ، وخير الدين عويس ، علم النفس الاجتماعي والنشاط الرياضي ، المكتبة الانجلو مصرية ، 1984.
5. إحسان محمد حسن ، سيكولوجيا المعجرات والضغوط الاجتماعية وتغيير القيم ، دار غريب ، للطباعة والنشر ، ب د 1982.
6. احمد عبد العزيز سلامة ، وعبد السلام الغفار ، علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1970.
7. الاداء القاموسي العربي ، الشامل ، 1997.
8. بكري قلدي محمد ، تأثير فترة التدريب الميلاتي المتصلة على الاتجاهات التربوية لطلاب الصف الثالث كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، 1976.
9. حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو من الطفولة الى المراهقة ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1971.
10. حسن عبد الباري عصر ، الاتجاهات الحديثة في تدريس اللغة العربية في المرحلتين الإعدادية والثانوية ، الإسكندرية.
11. حسن عبد الجواد ، كرة اليد ، دار العلم للملايين ، ط4 ، بيروت 1982.
12. حشاشي عبد الكريم ، المرجع نفسه.
13. حشاشي عبد الوهاب ، إدراك صورة الجسم وعلاقتها بتكوين
14. الاتجاهات نحو التربية البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية رسالة ماجستير ، دالي إبراهيم ، الجزائر 2000.
15. الحاجة هدى - اتجاهات طلاب قسم التربية الرياضية - المجلة العلمية القاهرة ، 1997.
16. الراشد إبراهيم - اتجاهات طلاب كليات المعلمين في المجلة العربية اللغوية - مجلة العلوم جامعة الملك سعود - العدد 1 - 1431هـ.
17. رحيم انور ، اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي ، جامعة بابل ، العدد (02) ، المجلد (05) (2006).
18. رياض معوض ، المرجع نفسه ، ص338. حشاشي عبد الكريم المرجع نفسه.
19. زيدان محمد مصطفى ، السلوك الاجتماعي للفرد وأصول الإرشاد النفسي ، مكتبة النهضة المصرية ، 1982.
20. سعد عبد الرحمن ، سلوك الإنسان في التحليل وقياس المتغيرات ط1 ، مكتبة القاهرة ، 1971.
21. الشباريزيو - اتجاهات طلاب الجامعات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية - رسالة ماجستير جامعة الأقصى.
22. علاوي محمد ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط9 القاهرة ، (1994).
23. علي بشير الفائدي ، المرشد التربوي الرياضي ، المنشآت العامة للنشر والتوزيع ، طرابلس ، 1983.
24. عمر عبد الرحمن المندي ، الحاجات النفسية للشباب ودور التربية في تلبيتها ، مكتبة التربية العربية

- للخبايح ، الرياض.
25. عوض عباس محمود وآخرون ، علم النفس الاجتماعي ، دار المعارف الجامعية ، الإسكندرية ، 1986.
26. عوض عباس محمود ، علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية للنشر ، 1980.
27. عويضة الشيخ كامل ، علم النفس الصناعي ، دار الكتاب العلمية بيروت ، 1996.
28. العيسوي عبد الرحمن ، علم النفس الاجتماعي ، ط1 ، دار النهضة العربية بيروت ، 1994.
29. فلورانس فرنك ، المراهقة ومشكلاتها وحلولها ، ترجمة: يوسف اسعد ، القاهرة ، المكتبة الانجلو مصرية ، 1989 ،
30. فوده سعيد ، الاتجاهات النفسية الاجتماعية والإستراتيجية.
31. كامل فرح ، تأثير وسائل الاتصال النفسية الاجتماعية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1984.
32. كامل محمد المغربي ، أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، دار الثقافة نشر وتوزيع ، ط1 ، 2002.
33. ليلي عبد السلام سيد إبراهيم ، اتجاهات الفتاة المصرية نحو التربية الرياضية مفهومها ومنها ، اطروحة دكتوراه ، 1979.
34. محمد عماد الدين إسماعيل ، النمو في مرحلة المراهقة ، دار العلم ، الكويت ، ط1 ، 1982.
35. محمد مصطفى زيدان ونبيل السمالوطي ، علم النفس التربوي ط3 ، دار الشروق ، جدة ، 1996.
36. محي الدين مختار ، بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1995.
37. مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، دار مصر للطباعة ، القاهرة 1974 .
38. معروف رزيق مصطفى ، خفايا المراهقة ، دار البقطة العربية للتأليف ، دمشق ، 1960.
39. مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1993.
40. مليكه كامل لويس ، سيكولوجية الجماعات والقيادة ، ط3 ، مكتبة النهضة القاهرة ، 1970.
41. منى المختار المرسي عبد العزيز ، السمات الشخصية ، علاقتها باتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية.
42. منير جرجس إبراهيم ، كرة اليد للجميع ، ط4 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1994.
43. هدى محمد فتاوي ، سيكولوجية المراهقة ، ط1 ، المكتبة الانجلو مصرية ، 1992.
44. ياسر ديول ، كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف الإسكندرية 1997.
45. يوسف مصطفى : مقدمة علم النفس الاجتماعي ، ط1 ، المكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة ، 1946.

46 . قائمة المراجع باللغة العربية

47. قائمة المراجع باللغة الأجنبية
48. Ajuriaquva et Marcelli; Psychologie de L'enfant et mosion; 1982.
49. Chavignol Bernard, psycho Pédagogie du sport, C.A Librairie Jurin, paris,
50. Cloutier edionemme.L'agressevité chez l'enfant. Ed mition 1981.
51. debaty (P): La mesure des Attitudes, Ed .P.U.F, paris 1967.
52. Manered Muller_ manual de la Spécialisation en Hand Ball 1^{er} édition: O pu Ben Acnoun 1994
53. Manfred Muller; Mrauel de la spécialition; en Hand Ball ID
54. R_ Riard et J.pinturault: Le hond Ball a 7 Edition Dorneman. Paris 1871
55. THILL (E): Thomas (R), coga (J), Manuel, de l'education sportive, 8ED, EDvigot, Paris, 1991.
56. Université d'Alger, institut d'éducation physique et sportive" revue scientifique de l'éducation physique et sportive O.P.U. Alger. Vol.1N4_ Année 1995.

تطوير ثقافة الرياضة الترويحية لتلاميذ مرحلة التعليم الأساس بالسودان

د. محمود يعقوب محمود يعقوب*

المستخلص :

يهدف هذا البحث للتعرف على إمكانية تطوير ثقافة الرياضة الترويحية لتلاميذ مرحلة التعليم الاساسى بالسودان ، من خلال تصميم استمارة لتحليل محتوى منهج الفنون التعبيرية المعتمد من الوزارة ، ويدرس لتلاميذ مرحلة التعليم الاساسى ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، واعتمد استمارة تحليل المحتوى كأداة لجمع المعلومات ، والتي عالجها بمجموعة معالجات احصائية وكانت أهم النتائج :

- منهج الفنون التعبيرية لتلاميذ مرحلة التعليم الاساسى بالسودان يعزز ثقافة الرياضة التنافسية بدرجة كبيرة .

- يمكن تطوير ثقافة الرياضة الترويحية بمرحلة التعليم الاساسى بالسودان بربط النشاط التنافسي بالبرامج الترويحية.

- وقدم الباحث عدد من التوصيات أهمها مراجعة مفردات منهج الفنون التعبيرية لتلاميذ مرحلة التعليم الاساسى بالسودان لمواكبة التجديدات التربوية فى مجال ثقافة الرياضة الترويحية .

الكلمات الدالة : تطوير - ثقافة - الرياضة الترويحية - التعليم الاساسى - منهج - الفنون التعبيرية

Abstract :

This research aims to identify the possibility of developing a culture of sports recreation for students in basic education in Sudan phase, through design form for analysis approach expressive arts approved by the Ministry content, and taught to pupils the basic education level, the researcher used the descriptive method adopted content analysis form Kadh to gather information, which dealt with statistical series processors and significant results:

1. expressive arts to students of basic education in Sudan approach enhances the competitive sport culture significantly
2. can develop a culture of recreational sports in basic education in

* أ.مشارك جامعة النيلين - السودان

Sudan linking competitive recreational activity programs The researcher presented a number of recommendations including a review of vocabulary expressive arts to students of basic education in Sudan phase approach to keep up with educational innovations in the field of recreational sports culture.

1. المقدمة ومشكلة البحث :

وصف هذا العصر بعصر التكنولوجيا والتطور التقني ، إلا أنه أثر سلباً على بعض المجتمعات المتحضرة ، بقلّة الحركة وزيادة أوقات الفراغ والملل والاكتئاب رغم الاهتمام الكبير بالرياضة والصحة والسياحة والترفيه كاحدى مظاهر الحضارة وتحقيق السعادة والرفاهية في المجتمع.

الرياضة أداة التنمية الاجتماعية وتحسين التماسك الاجتماعي والتضامن بين الافراد ، والفوائد المستمدة من البرامج الرياضية للاطفال كثيرة ، أولها أنها وسيلة لمعالجة التهميش وتوفر نشاطاً يخفض معدل مستويات جرائم الأحداث والسلوك المنافي لقيم المجتمع مستقبلاً ، لذلك اهتمت المنظمات بالدور الرياضية واللعب في حياة الأطفال ، وقد نادى اليونسيف بان الرياضة واللعب حقان من حقوق الطفل في المادة 31 من اتفاقية حقوق الطفل ، إذ يطلب من الدول الاعتراف بحق الطفل في الراحة وأوقات الفراغ ومزاولة الألعاب وممارسة الأنشطة الترفيهية المناسبة لسن الطفل والمشاركة بحرية في الحياة الثقافية والفنون والرياضة الترويحية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بثقافة المجتمع وتلعب دوراً مهماً في صحة الإنسان وزيادة الإنتاج من حيث تشغيل الأيدي العاملة وتحسين مستوى التوتر والصرعات النفسية.

- ومرحلة التعليم الاساسى بالسودان هي بداية السلم التعليمي للفئة العمرية من سن 6 - 14 عاماً ، تقسم الى ثلاثة حلقات ، الحلقة الأولى وتضم الصفوف الاول والثاني والثالث ، والحلقة الثانية وتضم الصفوف الرابع والخامس والسادس ، والحلقة الثالثة وتضم الصفوف السابع والثامن ، ويدرس النشاط من خلال كتاب يسمى الفنون التعبيرية ، ولقد اعتبر علماء التربية أن من أهم خصائص هذه المرحلة السنية الحركة واللعب كأساس للنمو العقلي والجسمي والانفعالي ، ووفرت الدولة المناهج والبنية التحتية لممارسة الرياضة التنافسية والترويحية ، الا أن الملاحظ في أغلب المفاهيم والأنشطة أنها محصورة ومهتمة بالجانب التنافسي ، في حين ان للرياضة الترويحية والصحة أثر كبير في الاستقرار النفسي وإطالة العمر التشغيلي ، وهذا ما جعل الباحث يركز على الاهتمام بضرورة تطوير مفهوم ثقافة الرياضة الترويحية لتلاميذ مرحلة التعليم الاساسى بالسودان لينمو

التلاميذ بهذه الثقافة مفهوماً واداءاً.

2. أهمية البحث: تنبع أهمية هذا البحث من أهمية الموضوع نفسه ، فمن المتوقع أن يفيد في وضع أساس للثقافة الرياضية والرياضة التنافسية والترويحية لتتطور مستقبلاً إلى عمل جاد ، كما أنه قد يفيد هذا البحث في تقديم جملة خيارات لمتخذي القرارات التربوية لتعزيز مفهوم الرياضة وثقافة الرياضة الترويحية ، كما يساعد في إيجاد علاقة بين المؤسسات التربوية وقطاع تلاميذ مرحلة الاساسى بالسودان.

3. أهداف البحث: يهدف هذا البحث بالدرجة الأولى إلى التعرف على كيفية تطوير مفهوم ثقافة الرياضة الترويحية لتلاميذ مرحلة التعليم الاساسى بالسودان ، من خلال تحليل كتاب الفنون التعبيرية المعتمد من وزارة التربية والتعليم لهذه المرحلة.

4. تساؤلات البحث: تنحصر تساؤلات البحث في الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي: هل يمكن تطوير ثقافة الرياضة الترويحية لتلاميذ مرحلة التعليم الاساسى بالسودان؟

5. حدود البحث:

- الحدود المكانية : مرحلة التعليم الاساسى بالسودان
- الحدود الزمانية : العام الدراسي 2014 - 2015م
- الحدود الموضوعية: كتاب الفنون التعبيرية لتلاميذ مرحلة التعليم الاساسى

6. مصطلحات البحث:

- أ - الترويح:** نشاط اجتماعي ممتع يمارس في أوقات الفراغ ويسهم ببناء الفرد وتنميته ، (أمين جمال الخولي وجمال الدين الشافعي ، 2009م ص85).
- ب - منهج:** من نهج وأبان ووضح وهو المسار أو الطريق الواضح ، (المعجم الوسيط).
- ج - مرحلة التعليم الاساسى:** هي المرحلة الأولى في السلم التعليمي في السودان ومدتها ثمان سنوات ، يلتحق بعدها التلميذ بالمرحلة الثانوية ، (مؤتمر سياسات التعليم ، 1991م).

7 - الدراسات السابقة: (1) دراسة عثمان أندلي ، بعنوان: (تعزيز مفهوم السياحة من خلال مقرري الترويح والرياضة الشعبية في كليات التربية الرياضية في السودان ، 2014م).

هدفت الدراسة للتعرف على دور كليات التربية الرياضية في دعم وتعزيز مفهوم السياحة من خلال مقرري الترويج والالعاب الشعبية ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وحلل المقررات باستمارة تحليل المحتوى وكانت أهم النتائج ان مقرر الترويج يسهم في تعزيز مفهوم السياحة بدرجة كبيرة ويضعف المفهوم في محور سوق العمل ، وقدم مجموعة مقترحات.

(2) دراسة مشيد ياسين ، بعنوان: (دور النشاط الرياضي الترويحي المكيف في مساعدة المعاق حركياً على تقبل اعاقته ، الجزائر ، 2013م).

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط الرياضي الترويحي المكيف في مساعدة المعاق حركياً ومساعدته لتنمية كفاءته وتحسين مردوه ، ومن خلال الدراسة الاستطلاعية واستخدام المنهج الوصفي توصل الباحث إلى نتائج أهمها لا يوجد الاهتمام اللائق بهذا النشاط المكيف ، وأغلب القائمين على أمرهم ليس لديهم خبرة ، كما أظهرت النتائج الدور الايجابي للنشاط الترويحي لهذه الفئة.

(3) دراسة أحمد ابراهيم محمد يعقوب ، بعنوان: (تقويم مناهج التربية البدنية بمنطقة الغربية بفلسطين ، 2007م).

هدفت الدراسة إلى تقويم منهج التربية البدنية من حيث الاهداف والمحتوى والتنظيم وامكانيات الممارسة والاعداد ، واستخدم المنهج الوصفي وصمم استبانة لجمع المعلومات وكانت أهم النتائج أن هناك قصور في الاهداف وعدم كفاية الامكانيات المادية المتاحة ، ونقص في الاعداد المهني.

(4) دراسة نسيبة محمد عبدالرحمن ، بعنوان: (مدى ممارسة النشاط بمدارس التعليم العام بالمملكة العربية السعودية ، 1994م).

هدفت الدراسة إلى التعرف على أنماط النشاط المدرسي الذي يمارس في مدراس التعليم العام وتقديم قائمة معايير بذلك ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي والاستبانة لجمع المعلومات ، وكانت أهم النتائج أن كل الانشطة ممارسة ووجود نقص في التمويل والامدادات وتاهيل الاطر البشرية .

8. اجراءات البحث :

- **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بملاعمته لمثل هذه البحوث.

- **مجتمع البحث:** يتكون مجتمع البحث من كتاب الفنون التعبيرية لمرحلة التعليم الاساسى ويضم مقررات التربية الموسيقية والتربية المسرحية والتربية الفنية والتربية الرياضية والاشغال اليدوية والعلوم الزراعية والاسرية في حوالي 384 صفحة.

- **عينة البحث** : تتمثل عينة البحث في تحليل أهداف ومفردات مقرر التربية الرياضية والترويح من كتاب الفنون التعبيرية لمرحلة التعليم الاساسى في السودان والتي تقع في حوالي 54 صفحة.

الجدول رقم (1) يبين بيانات عينة البحث في الفنون التعبيرية

الصفحة	العدد الكلي للصفحات	عدد ايام الدراسة	عدد صفحات التربية الرياضية	عدد دروس الرياضة والترويح
384	210	54 صفحة	28	

- **أداة البحث** : استمارة تحليل المحتوى (المضمون): صمم الباحث استمارة لتحليل محتوى أهداف ومقررات مقرر التربية الرياضية والترويح لمرحلة التعليم الاساسى والاستفادة من الأدب التربوي والدراسات السابقة والمراجع العلمية في هذا المجال وفق المراحل التالية:

- الصورة الأولية وشملت البيانات الأولية المتمثلة في عدد الصفحات وعدد الدروس في الحلقة الاولى والثانية والثالثة وحدات التحليل المتمثلة في التكرارات والنسبة المئوية وعدد ايام الدراسة في العام .

- عرضت الاستمارة على عدد من زملاء لبدء الراي والملاحظات العلمية واعتبره الباحث صدقاً ظاهرياً للاداة.

- **صدق المضمون**: استفاد الباحث من ملاحظات الزملاء وعدلت الاستمارة للمرة الثانية وعرضت عدد من المهتمين (6) من الخبراء في مجال التربية الرياضية المدرسية والمناهج ، للاستفادة من آرائهم وملاحظاتهم في مدى مناسبة الاستمارة ومحاورها لتحليل أهداف ومفردات التربية الرياضية والترويح من كتاب الفنون التعبيرية المقرر لتلاميذ مرحلة التعليم الاساسى بالسودان وايضا وجدت بعض الملاحظات قام الباحث باصلاحها. أجرى الباحث التعديلات والملاحظات وعرضها للمرة الثالثة على نفس الخبراء ووافقوا عليها واعتبرها الباحث صالحة لقياس ما وضعت له.

9. عرض ومناقشة نتائج البحث :

الجدول رقم (2) يبين نتائج تحليل محور الأهداف:

الحلقة	عدد الدروس	الاهداف الخاصة بالتنافس	الاهداف الخاصة بالترويح
الاولى	8	6	2
الثانية	11	8	3
الثالثة	9	6	3
المجموع	28	20	8

من الجدول رقم (2) يتضح أن الأهداف التي تشير إلى التنافس والرياضة

التنافسية ونحوها حوالي 6 أهداف مما يعادل 80% من جملة الأهداف في الحلقة الأولى من مرحلة التعليم الاساسى وحوالي هدفان بما يعادل 20% خاصة بالترويح ، أما الحلقة الثانية ففيها حوالي 80% من الأهداف يشير إلى الرياضة التنافسية بينما 3 أهداف بما يعادل 15% تشير للترويح ، وفي الحلقة الثالثة 9 دروس وحوالي 6 أهداف بما يعادل 70% تشير إلى الرياضة التنافسية و 3 أهداف بما يعادل 30% تشير إلى الترويح ، هذا الوضع يوضح أن الاهداف التي تشير إلى الرياضة البدنية والرياضة التنافسية دون الترويح حوالي 20 هدفاً ، وهذا يؤكد ان الاهداف في مرحلة التعليم الاساسى تتجه نحو الرياضة التنافسية دون التركيز على الترويح والصحة العامة ، وهذا يوافق دراسة مشيد ياسين ، في أن أغلب البرامج في النشاط الرياضي لا تهتم بالترويح ورغم قلة الامكانيات الا انها تركز على الجانب التنافسي. ومن هنا يوصى الباحث في ان تزود الأهداف بما يطور ويهتم بالجانب الصحي والتربوي لمرحلة التعليم الاساسى بالسودان.

الجدول رقم 3 يبين تحليل مفردات المحتوى:

الحلقة	مفردات تشير إلى الرياضة التنافسية		مفردات تشير إلى الرياضة الترويحية		المجموع	
	تكرارات	%	تكرارات	%	ترويدي	تنافسي
الأولى	4	80%	1	20%	4	1
الثانية	5	83%	1	17%	5	1
الثالثة	8	80%	2	20%	8	2
المجموع					17	4

من الجدول رقم (3) يتضح ان المفردات التي تشير الى الرياضة التنافسية حوالي 4 تكرارات بما يعادل 80% في الحلقة الاولى و5 تكرارات بما يعادل 83% في الحلقة الثانية ، و8 تكرارات بما يعادل 80% تشير إلى الرياضة التنافسية بينما ان تكرارا واحدا بما يعادل 20% في الحلقتين الاولى والثانية وتكراران في الحلقة الثالثة بما يعادل 20% تشير إلى مفهوم الرياضة الترويحية.

وعليه فان المحتوى من خلال العرض يركز على الرياضة التنافسية بدرجة كبيرة جداً اي حوالي 80% وهذا يوافق دراسة أحمد ابراهيم 2007م ، في أن هناك قصور في الأهداف والمحتوى ونقص في كثير من المفاهيم ، ويرى الباحث أن هذا الوضع لا يعزز مفهوم الرياضة للترويح والصحة الا بعد معالجة المحتوى الذي بدوره يتيح فرص لمفهوم التطوير والتقدم بالترويح والصحة العامة.

أما المحور الثالث والخاص باليات تنفيذ المنهج وطرائق تدريسه فمن الملاحظ أن آليات وطرق التدريس تتخذ سمة التنافس بين التلاميذ دون النظر إلى متغير الجنس والعمر ، ويلاحظ الضعف الواضح في تنظيم المهرجانات الترفيهية

والرحلات ومعسكرات وليالي الترفيه ، مما يقلل من معدل تناول محور الترويح ، وهذا لا يوافق ما تشير اليه بعض المنظمات العالمية العاملة في مجال التربية والرياضة للاطفال كاليونسيف التي تعمل مع شركائها على ادماج فرص الرياضة والترويح والترفيه واللعب في البرامج الفطرية للاطفال ، وتستخدم هذا النشاط لتعزيز فرص السلام ، مما يشجع العاب وتعليم الفتيات لتهيئة بيئات آمنة تزيد فرص التعبير عن الذات والرضي النفسي ، وهذه النتائج توافق بعض نتائج دراسة عثمان أندلي ونسيبة محمد احمد في عدم مواكبة البرامج فى كليات التربية الرياضية لمفاهيم الترويح والرياضة الترويحية والصحة العامة .

.النتائج: يستنتج الباحث من خلال العرض والمناقشة أن:

- 1 - منهج الفنون التعبيرية لتلاميذ مرحلة التعليم الاساسى بالسودان يعزز ثقافة الرياضة التنافسية بدرجة كبيرة فى محور الاهداف.
- 2 - يركز محور المحتوى التدريسي في كتاب الفنون التعبيرية لمرحلة التعليم الاساسى بالسودان على المفردات التى تشير الى الرياضة التنافسية .
- 3 - يفتقر محور اليات التنفيذ إلى تنظيم عدد من المهرجانات وإقامة عدد من الرحلات الترفيهية خلال العام الدراسي لتعزيز مفهوم ثقافة الترويح والصحة.
- 4 - تسعى المنظمات العالمية لدعم وتمكين مفهوم الرياضة الترويحية والصحة.

.ومن التوصيات :

- مراجعة أهداف ومحتوى مقرر الفنون التعبيرية لمرحلة التعليم الاساسى بالسودان.
- إيجاد وابتكار آليات جديدة في تخطيط وتنفيذ النشاط الرياضي لتلاميذ مرحلة التعليم الاساسى بالسودان .
- ضرورة ابراز الدور المجتمعي من خلال الاشتراك في برامج النشاط الرياضي التربوي والترويحي .

.المصادر والمراجع:

1. المعجم الوسيط ، الجزء الاول ، 2007م.
2. احمد ابراهيم محمد ، 2007م ، تقويم مناهج التربية البدنية بمدارس محافظة الغربية بفلسطين ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
3. امين انور الخولي ، جمال الدين الشافعي ، 2009م ، الاطار المفاهيمي للالعاب التعبيرية والتمهيدية والترويحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
4. عثمان اسماعيل انلي ، 2014م ، تعزيز مفهوم السياحة من خلال مقرري الترويح والالعاب الشعبية في كليات التربية الرياضية في السودان ، السودان.
5. مشيد ياسين ، 2013م ، دور النشاط الرياضي الترويحي المكيف في مساندة المعاق حركياً على تقبل الاعاقة ، الجزائر.

-
6. مؤتمر سياسات التعليم ، 1991م ، المركز القومي للمناهج والبحث التربوي ، بخت الرضا ، السودان.
7. نسبة محمد عبدالرحمن ، 1994م ، مدى ممارسة النشاط المدرسي بممارس التعليم العام بالمملكة العربية السعودية ، السعودية.

8. www.unicef.org_Arabic_sports44333

التسيير الإستراتيجي للموارد البشرية ودوره في تحسين أداء موظفي مديرية الشباب و الرياضة - دراسة ميدانية مديريةية الشباب و الرياضة لولاية - (البليدة) .

أ . العكروت سعيد*

الملخص:

عرفت مكانة الموارد البشرية داخل مديريةية الشباب و الرياضة تغييرات وتطورات كبيرة حيث أصبح ينظر إليها على أنها موردا استراتيجيا يمنحها التفوق والتطور وتقديم أفضل الخدمات فقد أدت بيئة الأعمال الحديثة إلى إعادة النظر في الموارد البشرية في مديريةية الشباب و الرياضة من منطلق الفرد إلى منطلق الرأس مال البشري الإستراتيجي ، وأصبح المورد البشري أهم عنصر لنجاح وتفوق مديريةية الشباب و الرياضة لما يملكه من مهارات ومعارف وخبرات تؤهله للقيام بأحسن الأعمال ، وتكمن الأهمية الإستراتيجية للموارد البشرية داخل مديريةية الشباب و الرياضة لتحسين وتطوير الأداء للموظفين الذي يؤدي دوره إلى تحقيق أهدافها ومواكبة التطورات الحاصلة على الصعيد الداخلي والخارجي .

الكلمات الدالة: التسيير الإستراتيجي ، الموارد البشرية ، الأداء الوظيفي ، مديريةية الشباب و الرياضة .

The function of human resources in sports 'and youth's' Clubs cirtnesses great changers and developement Human resources are greatly considered as strategic source that give the youth's facilities suceess and prosperity and enable them to provide good services for young people .

Recently ,because of the modern change and conditions which are occuring in society. we reconsiderate the human resources to be a positive resource in youth's foundations ,we can say that human resouces are becoming one of the most important elemen positive one in the success and the well done of the youth's clubs due to the skills ,capa cities and cesperiences of the individuals or the human being.

The importancer of the strategy of the human resourcrs in sports' and youths' Clubs lie in the improvement and the progress that lead to realization and achieivement of youth's clubs goals in the process finternal and external levels.

* مخبر العلوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3

Key uords : Statigic management , Human Resources , functional performance.

مقدمة:

تعيش المؤسسات الاقتصادية والخدماتية اليوم أوضاعا غير مستقرة نتيجة للتطورات والتغيرات التي تحدث يوميا في البيئة الخارجية والداخلية ، واستعدادات الجزائر للدخول إلى المنظمة العالمية للتجارة ، والانتقال إلى مرحلة جديدة في الاقتصاد ، تعنى بالمعارف باعتبارها مصدرا لقوة المؤسسة ، والذي من شأنه ضمان لها البقاء والاستمرارية وتمكنها من استغلال أمثل للفرص المتاحة ، ومواجهة فعالة للتحديات التي قد تعصف بوجودها .

إن المعارف والمهارات التي تمتلكها الموارد البشرية هي القوة الدافعة لتحقيق أهداف مديريةية الشباب والرياضة ، فالموارد البشرية هي التي تحرك بقية الموارد الأخرى من أجل وضع الخطط والإستراتيجيات والأهداف لضمان تحقيق أفضل أداء ، الأمر الذي يجعل انتقال دورها من مجرد تسيير مساعد واستشاري إلى تسيير إستراتيجي وشامل ، أصبحت تهتم بتسيير المعارف والمهارات وتعمل على تنميتها للمحافظة عليها ودفعها نحو تحقيق أهداف مديريةية الشباب والرياضة .

ويتركز التسيير الإستراتيجي للموارد البشرية على تحسين أداء موظفي مديريةية الشباب والرياضة باعتبار هذا الأخير هو القادر على رفع التحدي من اجل تحقيق أهداف مديريةية الشباب والرياضة وخاصة الرفع من مردودية هذه الأخيرة لذلك كان من الواجب على المؤسسة البحث عن أفضل الموارد البشرية وتنميتها والمحافظة عليها من أجل العمل على التطبيق الفعال لمبادئ التسيير الإستراتيجي للموارد البشرية في سبيل تحسين أداء موظفي مديريةية الشباب والرياضة التي لها دور في سبيل تحقيق أهداف الفرد والمجتمع. ومن هنا يتبادر إلينا التساؤل التالي:

1. إشكالية البحث : لا تخلو أي مديريةية من تسيير معين تتبناه في عملية إدارية لتسيير نشاطاتها المختلفة من أجل تحقيق الفعالية ، وبما أن مديريةية الشباب والرياضة تعد من أهم الأنفاق الاجتماعية التي تؤدي وظيفة إنسانية فإنها تحتاج إلى التسيير الجيد والمعكم .

والتسيير الإستراتيجي داخل هذه المديرية لا يقتصر على توفير الموارد المادية فقط لتحقيق الفعالية المرجوة بل يتعداه إلى حتمية وجود موارد بشرية تعمل على بلوغ الغاية التي من أجلها وجدت مديريةية الشباب والرياضة ، لذلك توجه جل اهتماماتها لهذا الحقل إلى تحديد استراتيجيات ميدانية وعملية تهتم

بالجانب الإنساني في حين كان الاهتمام في وقت مضى مقتصر على الجوانب المادية فقط . ونظرا لكون مديرية الشباب والرياضة تتكون من فآت عمالية مختلفة المستويات فإنه يستوجب وجود تعاون فيما بينهم وعليه أيضا إيجاد الآليات التي تمكنها من خلق ذلك التوافق والتلاؤم الضروريين لضمان السير الحسن لهذه المديرية وبالتالي ضمان تحقيق الأهداف التي جاءت أساسا من أجلها وهذا لا يتحقق إلا إذا كان هناك تسيير إستراتيجي للموارد البشرية والعناية بها وفق نسق اجتماعي منظم يساعد على النمو والاستمرارية حيث أنه أصبحت أهم مورد تقوم عليه المديرية لتحسين أداء العمال والموظفين وبالتالي أصبح التسيير الإستراتيجي للموارد البشرية يعتبر أهم شيء تعتمد عليه المديرية في تحسين الأداء وتطويره.

وعلى ضوء ما سبق أجرى الباحث معاينة للمديرية الشباب والرياضة وقام بأخذ بعض الآراء من مختلف المستويات الإدارية الموجودة بداخلها للمسيرين والموظفين والعمال عن جو تسيير الموارد البشرية السائد داخل هذه المديرية ، نخلص إلى طرح الإشكالية التالية:

1.1. الإشكالية العامة :

- ما علاقة التسيير الإستراتيجي للموارد البشرية بتحسين أداء موظفي مديرية الشباب والرياضة ؟ وللمعالجة هذه الإشكالية يتطلب منا الإجابة عن التساؤل العام التالية :

2.1. الفرضية العامة:

التسيير الإستراتيجي للموارد البشرية له دور وفعالية لتحسين أداء موظفي مديرية الشباب والرياضة

3.1. الإشكاليات الجزئية :

- مامدى أهمية تخطيط الموارد البشرية في تحسين أداء موظفي مديرية الشباب والرياضة ؟

- ما أهمية التوظيف في إطار الموائمة المهنية للموارد البشرية في تحسين أداء موظفي مديرية الشباب والرياضة ؟

- هل لتكوين الموارد البشرية دور في تحسين أدائهم داخل مديرية الشباب والرياضة ؟ ولالإجابة عن هذه الأسئلة ، نقدم الحلول المبدئية المتمثلة في الفرضيات الآتية:

4.1 . الفرضيات الجزئية :

- تخطيط الموارد البشرية له دور في تحسين أداء موظفي مديرية الشباب والرياضة
- التوظيف في إطار المواثمة المهنية له دور كبير في تحسين أداء موظفي
مديرية الشباب والرياضة

- لتكوين الموارد البشرية دور في تحسين أداء موظفي مديرية الشباب والرياضة

.أسباب اختيار البحث : تكمن أسباب اختيارنا لهذا الموضوع في شعورنا بالأهمية الإستراتيجية للموارد البشرية بالنسبة لمديرية الشباب والرياضة ، ورغبتنا في التخصص في هذا المجال مستقبلا بحكم تخصصنا في فرع تسيير الموارد البشرية والمنشآت الرياضية ، وتطوير ورفع مستوى قدراتنا العلمية في البحث العلمي ، ومحاولة لفت انتباه الباحثين ومسؤولي مديرية الشباب والرياضة إلى التركيز على هذا المورد الإستراتيجي.

.أهداف البحث : ونهدف من خلال بحثنا إلى :

- التعرف والإلمام بمختلف التطورات الحاصلة في مجال التسيير الإستراتيجي للموارد البشرية في مديرية الشباب والرياضة .

- محاولة معرفة واقع تسيير الموارد البشرية في المركب الرياضي ، والإستراتيجيات التي يتبعها في تطوير دور الموارد البشرية في مديرية الشباب والرياضة

- تطوير تسيير مديرية الشباب والرياضة ومواكبة التطورات الحاصلة في العالم في ظل الاحتراف الرياضي ونظام العولمة

.أهمية البحث : تتمثل أهمية البحث في التعرف على أهمية التسيير الإستراتيجي للموارد البشرية باعتبار هذه الأخيرة الرأس المال الفكري للمؤسسة والخدمات بما تملكه من معارف ومهارات هذا من جهة .

ومن جهة أخرى فإن تحسين أداء موظفي مديرية الشباب والرياضة له أهمية كبرى في تحقيق نجاعة المديرية وذلك اعتمادها بالأساس على مدى تامين هاته الوظيفة ، المحددة للتركيب البشرية من ناحية الخصائص الاجتماعية والتنظيمية .

. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- **مفهوم التسيير:** هو تلك المجموعة من العمليات المنسقة والمتكاملة التي تشمل أساسا التنظيم والتوجه والرقابة ، وفيه يتم تحديد الأهداف ، وتنسيق جهود الأشخاص لبلوغها.فهو عملية دائرية تبدأ بتحديد الأهداف ، أي التخطيط وتصل

إلى الرقابة. وهذه العملية الأخيرة تكشف بدورها عن وجود انحرافات يتطلب تصحيحها لإجراء تعديلات جذرية أو جزئية على العقلانية ، ويتم من خلالها التنسيق بين الموارد المتاحة. (محمد رفيق الطيب ، سنة 1957 ، ص 6).

- مفهوم الإستراتيجية : تعرف فيليب كوتلر (Philip kotler) تمثل عملية تنمية وصيانة العلاقة بين المؤسسة و البيئة التي تعمل فيها من خلال تنمية أو تحديد غايات وأهداف واستراتيجيات و خطط تنموية لمحفظة الأعمال لكل العمليات أو الأنشطة التي تمارسها هذه المؤسسة " (عبد السلام أبو قحف ، سنة ، 2002 ، ص 64) .

- مفهوم الموارد البشرية : إن الموارد البشرية تشير إلى السكان في المجتمع ، ويمكن توضيح علاقات التقارب والتباعد بين السكان وكل من الموارد البشرية الاقتصادية وغير الاقتصادية (مصطفى محمود أبو بكر ، سنة 2004 ، ص 53)

- مفهوم تسيير الموارد البشرية : عرف س.م موريلو تسيير الموظفين "مجموعة من النوايا والأهداف والمبادئ الرئيسية المعبر عنها من قبل المديرية العامة بخصوص الموظفين بغرض توجيه نشاطات الإطارات والمتعاونين بالمؤسسة. (حسين ساعاتي ، سنة 1982 ، ص 163).

- مفهوم تقييم الأداء : يقصد بتقييم أداء العاملين قياس مدى قيام العاملين بالوظائف المسندة إليهم وتحقيقهم للأهداف المطلوبة منهم ، ومدى تقدمهم في العمل وقدرتهم على الاستفادة من فرص الترقية وزيادة الأجور. (زهير ثابت ، سنة ، 2001 ، ص 87)

.دراسات سابقة : هناك عدة دراسات سابقة نذكر منها :

- دراسة تبرورت علال مذكرة لنيل شهادة الماجستير (إستراتيجية تطوير الموارد البشرية في المؤسسات الجزائرية) والتي تهدف إلى التعرف والإلمام بمختلف التطورات الحاصلة في مجال التسيير الإستراتيجي للموارد البشرية وإلى محاولة معرفة واقع تسيير الموارد البشرية في المنشأة ، والإستراتيجيات التي يتبعها في تطوير دور الموارد البشرية.

- دراسة موزاوي سامية مذكرة لنيل شهادة الماجستير (مكانة تسيير الموارد البشرية ضمن معايير الإيزوا وإدارة الجودة الشاملة) والتي تهدف إلى اكتساب أسلوب جديد في صياغة البحث العلمي ، إضافة إلى تعزيز وتغذية معرفتنا في هذا المجال.

- دراسة مداحي عادل مذكرة لنيل شهادة الماجستير (وظيفة تسيير الموارد البشرية) والتي تهدف إلى التعرف على قيمة وأهمية المورد البشري باعتباره أساس

كل المنشآت العمومية

7. الجانب التطبيقي :

7.1 - منهج البحث : استخدم الطالب المنهج الوصفي نظرا لملاءته وطبيعية عنوان البحث ، والمنهج الوصفي هو كل استقصاء ينصب ظاهرة ما بغية تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى وإعطاء الحلول الناجعة. (رشيد زرواط ، 2002 ، ص119) .

7.2 - مجتمع البحث : تمثل مجتمع البحث في عمال وموظفي مديرية الشباب والرياضة لولاية البليدة الذين يزاولون المهام الإدارية والبيداغوجية والتقنية والبالغ عددهم حوالي 436 موظف .

7.3 - العينة : هي ذلك النموذج من الأفراد أو الوحدات المختارة من مجتمع البحث بالطريقة العمدية أو العشوائية والذي يمثل وحدات مجتمع البحث بالصفات الديمغرافية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية والمهنية التي يهتم بها الباحث» (حسان محمد الحسين ، سنة 1999 ، ص331)

حيث تعتبر العينة وكيفية اختيارها أحد العناصر الجوهرية في بناء البحث ، وإذا كانت العناية والدقة مطلوبين في عملية التخطيط للبحث وتصميمه من أجل الوصول إلى الهدف المحدد فإن هذين الشرطين يلزمان أيضا في اختيار جمهور البحث واختيار العينة لقد تم اختيار العينة حسب موضوع الدراسة والمتمثلة في 120موظف لمديرية الشباب والرياضة لولاية البليدة وتمثلت العينة في الموارد البشرية باختلاف مصالحها الإدارية لهذه المديرية .

7.4 . أدوات البحث : لقد عمد الباحث في هذه الدراسة على المقياس (الاستبيان) موجه إلى رؤساء المصالح الإدارية داخل مديرية الشباب والرياضة وقد صمم وفق معيار لكرت الخماسي ذي الأوزان الخمسة موافق بشدة ، موافق ، محايد ، غير موافق ، غير موافق بشدة وقد صيغت عبارات الاستبيان بصيغة خبرية مفتوحة .

7.5 . متغيرات البحث : متغير مستقل تسيير الموارد البشرية متغير تابع الأداء

1.7.5 . طريقة إخراج الاستبيان : تم تقسيم المقياس إلى خمس محاور وهو أداة لقياس دور الموارد البشرية في تحسين الأداء بحيث كان كل محور يخدم فرضية من فرضيات البحث وكل محور يحتوي على مجموعة من العبارات التي كانت تصب في محتوى الفرضية وقد تمثلت المحاور كالتالي:

المحور الأول : تخطيط الموارد البشرية

المحور الثاني : توظيف الموارد البشرية في إطار الموازنة المهنية

المحور الثالث : تكوين الموارد البشرية

المحور الرابع : تحفيز الموارد البشرية

المحور الخامس : تقييم أداء الموارد البشرية

2. 5.7 . الوسائل الإحصائية : قام الباحث من خلال ما تقتضيه الدراسة الإحصائية للبحث بالاعتماد على البرنامج الخاص بالحزم الإحصائية (spss) للقيام بمختلف المعالجات الإحصائية و قد استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

اختبار(ك²) والنسبة المئوية ومعامل الارتباط

8. عرض وتحليل نتائج المحاور:

1.8 . عرض وتحليل نتائج المحور الأول

الجدول رقم(01) يمثل إجابات ونسب المئوية لبعض عبارات المحور الأول

العبارة رقم 7		العبارة رقم 5		العبارة رقم 1		العبارات الأجوبة
التكرار النظري	التكرار المشاهد	التكرار النظري	التكرار المشاهد	التكرار النظري	التكرار المشاهد	
24	75	24	60	24	75	% أوافق بشدة
20	62.5	20	50	20	62.5	%
24	15	24	40	24	20	% أوافق
20	12.5	20	30	20	16.66	%
24	20	24	00	24	15	% محايد
20	16.66	20	00	20	12.5	%
24	07	24	10	24	5	% لا أوافق
20	5.83	20	10	20	4.16	%
24	03	24	10	24	5	% لا أوافق بشدة
20	2.5	20	10	20	4.16	%
%120						المجموع
%100						
149.14						ك ² المحسوبة
9.49						ك ² الجدولة
0.05						مستوى الدلالة
4						درجة الحرية

- تحليل النتائج: يتبين من خلال الجدول رقم (01) والمتعلق بالفرضية الأول

التي تدرس أهمية تخطيط الموارد البشرية في تحسين الأداء فقد جاءت أغلب إجابات الموظفين بالموافقة التامة وقد بلغت هذه الإجابات نسبة 62.5% للعبارة الأولى و60% للعبارة الثانية و75% للعبارة الثالثة بينما كانت الإجابات الأخرى تمثل نسب ضعيفة لا تتجاوز 30% مجتمعة ولمعرفة الفروق الإحصائية تم حساب ك² المحسوبة قد بلغت 149.14 وهي أكبر من ك² الجدولة 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4 ويمكن القول من خلال الجدول أن تخطيط الموارد البشرية يساهم في تحسين أداء موظفي مديرية الشباب والرياضة

2.8 - عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:

الجدول رقم (02) يمثل إجابات ونسب مئوية لبعض عبارات المحور الثاني

العبارة رقم 19		العبارة رقم 15		العبارة رقم 13		العبارات	
التكرار النظري	التكرار المشاهد	التكرار النظري	التكرار المشاهد	التكرار النظري	التكرار المشاهد	الأجوبة	
24	100	24	80	24	40	%	أوافق بشدة
20	83.33	20	66.66	20	33.33	%	
24	10	24	20	24	40	%	أوافق
20	8.33	20	16.66	20	33.33	%	
24	5	24	5	24	20	%	محايد
20	4.16	20	4.16	20	16.66	%	
24	3	24	15	24	10	%	لا أوافق
20	2.5	20	12.5	20	8.33	%	
24	2	24	00	24	10	%	لا أوافق بشدة
20	1.66	20	00	20	8.33	%	
%120	%120	%120	%120	%120	%120	المجموع	
%100	%100	%100	%100	%100	%100		
38.32						ك ² المحسوبة	
9.49						ك ² الجدولة	
0.05						مستوى الدلالة	
4						درجة الحرية	

- تحليل النتائج : يتبين من خلال الجدول رقم (02) والمتعلق بالفرضية الثانية التي تدرس دور توظيف الموارد البشرية في إطار المواءمة المهنية في تحسين الأداء فقد وردت أغلب إجابات الموظفين بالموافقة بشدة وقد بلغت هذه الإجابات ما نسبته 33.33% للعبارة الأولى و66.66% للعبارة الثانية و83.33% للعبارة الثالثة بينما كانت الإجابات الأخرى بنسب متوسطة بالنسبة للعبارة الأولى وضعيفة

بالنسبة للعبارة الثانية والثالثة وبعد الحساب تبين أن ك² المحسوبة 38.32% أكبر من ك² الجدولة 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4 و من خلال الجدول يمكن القول أن توظيف الموارد البشرية يساهم في تحسين الأداء.

3.8. عرض وتحليل نتائج المحور الثالث :

العبارة رقم 28		العبارة رقم 26		العبارة رقم 22		العبارة
التكرار النظري	التكرار المشاهد	التكرار النظري	التكرار المشاهد	التكرار النظري	التكرار المشاهد	
24	90	24	72	24	80	٪
20	75	20	60	20	66.66	٪
24	15	24	18	24	15	٪
20		20		20	12.5	٪
24	00	24	00	24	05	٪
20		20		20	4.16	٪
24	07	24	25	24	07	٪
20		20		20	5.83	٪
24	08	24	5	24	13	٪
20		20		20	10.51	٪
٪120	٪120	٪120	٪120	٪120	٪120	المجموع
٪100	٪100	٪100	٪100	٪100	٪100	
190.07						ك ² المحسوبة
9.49						ك ² الجدولة
0.05						مستوى الدلالة
4						درجة الحرية

الجدول رقم (03) يمثل إجابات ونسب المئوية لبعض العبارات المحور الثالث

- تحليل النتائج: يتبين من خلال الجدول رقم (03) والمتعلق بالفرضية الثالثة التي تدرس أهمية تكوين الموارد البشرية في تحسين أدائهم فقد جاءت أغلب إجابات العمال والموظفين بالموافقة التامة وقد مثلت هذه الإجابة ما نسبته 70 ٪ للعبارة الأولى و 60 ٪ للعبارة الثانية و 75 ٪ للعبارة الثالثة بينما كانت نسب الإجابات الأخرى ضعيفة ولمعرفة الفروق تم حساب ك² المحسوبة 190.09 وهي أكبر من ك² الجدولة 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4 ويمكن أن نستنتج من الجدول أن تكوين الموارد البشرية له أهمية كبيرة في تحسين أدائهم داخل مديرية الشباب والرياضة.

9. تفسير ومناقشة النتائج

- **تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:** من أجل التحقق من صحة الفرضية الأولى للبحث والتي كانت تشير إلى أن تخطيط الموارد البشرية يساهم في تحسين الأداء ومن خلال النتائج المحصل عليها من إجابات الموظفين فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية لأن أغلب الإجابات كانت تؤكد أهمية تخطيط الموارد البشرية في تحسين أدائهم داخل مديرية الشباب والرياضة وهذا ما أشار إليه موفق محمد الضمور في دراسته (التخطيط الإستراتيجي للموارد البشرية) التي أجريت على عمال وموظفي الإدارات في القطاع العام في الأردن ووجد أن التخطيط ساهم بشكل كبير في تطوير أداء الموارد البشرية .

ومن هنا وفي إطار حدود وظروف هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للفرق والنسب المئوية يمكن القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

- **تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:** من أجل اختبار صحة الفرضية الثانية والتي ترى بأن التوظيف وفق الموازنة المهنية له أهمية في تحسين أداء الموارد البشرية وبعد الإطلاع على إجابات الموظفين التي كانت أغلبها بالموافقة بشدة على أهمية التوظيف في تحسين الأداء داخل مديرية الشباب والرياضة فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية ، كما أنها تتفق مع أطروحة الدكتوراه (تبشات سلوى) الذي أكدت في دراستها على أهمية توظيف الموارد البشرية في تحسين الأداء بالإدارات العمومية الجزائرية وأقرت الباحثة على أن توظيف الموارد البشرية من أهم مقومات المؤسسة . ومن هنا وفي إطار حدود البحث ونتائجه يمكن القول أن الفرضية الثانية محققة .

- **تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:** من أجل دراسة نتائج الفرضية الثالثة التي مفادها أن تكوين الموارد البشرية له دور في تحسين وتطوير أداء الفرد وبعد الإطلاع على إجابات موظفي مديرية الشباب والرياضة وجدت أن أغلب الإجابات كانت بالموافقة بشدة على دور التكوين في تحسين الأداء حيث بلغت نسبة هذه الإجابات 80% وهذا ما أكدته دراسة ناصر شمس الدين التي بينت أن تكوين الموارد البشرية له مكانة هامة وإستراتيجية في تحسين الأداء في المؤسسات العمومية ذات الطابع الإداري.

ومن خلال ما تم عرضه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت .

10. الخلاصة:

نستخلص مما سبق أن التغييرات والتحويلات قد وجدت طريقها للتأثير في

أوضاع الهيئات الرياضية وعلى مستوى الحقل الرياضي ونتج عن ذلك فلسفة جديدة ونموذج تسيير متطور يضع - الإنسان - المورد البشري في قمة اهتماماته ويعتبره عنصر أساسي في تحقيق أحسن مستويات الأداء وتنمية الثقافة التنظيمية ، مما يعجل من نواحي الإبداع والمرونة كما يعمل التسيير الاستراتيجي للموارد البشرية إلى تحقيق الاستثمار الفعال للمورد البشري الذي يعتبر أحد أهم أنظمة المؤسسة الحيوية من أجل الارتقاء إلى مستوى الأداء المتميز للعاملين ومن ثم بالمؤسسة الرياضية من أجل المحافظة على بقائها وتطويرها خاصة مع التحولات و التغيرات التي تشهدها المؤسسة كما أنه لم يعد تسيير الموارد البشرية خيارا لمديرية الشباب والرياضة بل أصبح شيئا ضروريا يجب وضعه كأولوية في الإستراتيجية تسييرها وأهدافها المرجوة ، وقد جاءت هذه الاستجابة للشعارات الهادفة والتي ترى بأن يصبح الإنسان هو تنمية وهدفها وغايتها وكذلك إلى خلق معارف ومهارات وخبرات جديدة في المورد البشري لكي يستطيع أن يواكب التغيرات التكنولوجية والمعلوماتية وتحديات العولمة والمنافسة الدولية وينعكس هذا على مديريةية الشباب والرياضة التي هي في طريق النمو ومحاربة إيجاد مكانة لها .

قائمة المراجع:

1. حسان محمد الحسين ، موسوعة علم الاجتماع ، الطبعة 01 ، الدار العربية للموسوعات ، بيروت ، 1999 ، ص 331.
2. حسين ساعاتي ، تنظيم البحوث الاجتماعية نسق منهجي جديد ، دار النهضة العربية والنشر ، بيروت ، 1982 ، ص 163.
3. خالد عبد الرحيم مطر الهيبي ، إدارة الموارد البشرية ، مدخل استراتيجي دار حامد نعمان ، الأردن 2000 ، ص 28.
4. زهير ثابت ، كيف تقيم أداء الشركات والعاملين ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2001 ، ص 87.
5. عبد السلام أبو قحف ، الإستراتيجية وإدارة الأزمات ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية ، 2002 ، ص 64.
6. محمد رفيق الطيب مدخل التسيير والتنظيم والمنشأة. ديوان المطبوعات الجزائرية. الجزائر ، 1957 ، ص 6.
7. مصطفى محمود أبو بكر ، الموارد البشرية ، مدخل لتحقيق الميزة التنافسية ، الدار الجامعية الإسكندرية ، مصر 2004 ، ص 53.

التعرف على ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية بالجامعات السودانية

(جامعة النيلين كنموذج)

د . عوض يس احمد محمود*

الملخص :

- هدفت الدراسة الى التعرف على ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية بالجامعات السودانية (جامعة النيلين كنموذج) .

- استخدم الباحث المنهج الوصفي - العينة - عينة عشوائية (100) طالب .
المعالجات الاحصائية النسبة المئوية .

- استخدم الباحث الاستبانة أداة لجمع المعلومات .
- أهم النتائج :

- لا توجد أنشطة ترويحية مفعلة بالجامعة

- الأوقات غير مناسبة لممارسة النشاط الترويحي

- توجد أماكن لممارسة الأنشطة الترويحية.

- توجد ادوات تساعد في النشاط الترويحي.

- والتوصيات أهمها :

- يوصي الباحث المهتمين بالنشاط الرياضي بالجامعي بضرورة وجود
كادر مؤهل علميا وعمليا في مجال تخصصه لإدارة النشاط الرياضي.

- يجب علي إدارة الجامعة توفير الأدوات الرياضية والبيادين لممارسة النشاط
الرياضي بالجامعة.

- **الكلمات الدالة :** وقت الفراغ ، النشاط ، الطلاب .

Abstract :

The research aimed at identifying sport related recreational activities in the Sudanese universities (Neeleen university as a model) students. The researcher had used the descriptive methodology approach, and a sample size of 100 students by questionnaire as the tool to collect the information and statistical analysis methods used. The most important results were:

1. No sport related recreational activities were actually implemented the

*

university

2. Times were not suitable for practicing sport related recreational activities. There are no places for practicing sport related recreational activities .5. There are no tools to help in practicing sport related recreational activities.

And recommendations, including:

1. The researcher recommended that more emphasis on the importance of the presence of a scientifically & practically qualified team for managing the sport related activities.
2. University administration should provide the tools and sports fields for physical activity at the university.

Key words: students, free time, activity

. المقدمة :

الترويح (Recreation) له أهمية كبيرة في حياتنا وخاصة في ظروف الحياة المحيطة بالفرد إحاطة السوار بالمعصم فلا بد من استغلال أوقات الفراغ في الترويح عن تلك الضغوطات الحياتية مثل الضغوط التي تواجه الموظفين في العمل ، وكذلك الضغوط التي تواجه الطلاب في الدراسة فلا بد من الترويح عنها بأوقات الفراغ ، وكذلك الضغوط التي تواجه ربان المنازل في تربية الأبناء والقيام بمهام وأعباء الأسرة ، كل ذلك يشكل للجميع ضغوط نفسية ومشاكل تواجه في الحياة وهذا لا بد من استغلال أوقات الفراغ في الترويح عن هذه الضغوط.

تكمن مشكلة الدراسة في أن هنالك أوقات فراغ لدي طلاب الجامعة وخاصة ان طلاب الجامعة من فئة الشباب ، ولكي لا تستغل أوقات الفراغ لديهم في الأنشطة السالبة التي تضر بهم لو بالمجتمع يجب تفعيل الأنشطة الترويحية في أوقات الفراغ لديهم.

يمكن ان يستغل وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الترويحية في الجوانب الثقافية أو الاجتماعية أو الرياضية بمختلف أنواعها. ووقت الفراغ هو الوقت الذي يكون فيه الشخص غير مقيد بأي عمل رسمي ، ويمثل وقت الفراغ لدي الطلاب في الجامعة هو الوقت ما بين المحاضرة ومحاضرة أخرى وأوقات الفراغ ، ويجب استغلال هذه الأوقات ، وذلك حتي تكون هناك ترويح عن الروتين اليومي وذلك بالأنشطة الترويحية الرياضية للفوائد الكثيرة التي نجنحها من ممارسة هذه الأنشطة .

- أهداف الدراسة:

- التعرف على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.

- تساؤلات الدراسة:

- ماهى كيفية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية .

- حدود الدراسة:

- المجتمع: طلاب الجامعات السودانية .

- العينة : عينة عشوائية (100) طالب من جامعة النيلين.

- خصائص النشاط الترويحي:

للنشاط الترويحي خصائص تميزه عن الأنشطة الأخرى ومن أهمها:

1 - **الهادفة** : المقصود بها ان يكون النشاط هادفا وبناءاً ، أي يكتسب الفرد المهارات والقيم والاتجاهات التربوية ويساهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال ممارسته للنشاط الترويحي.

2 - **الدافعية** : يقصد بها رغبة الفرد الممارس الاشتراك في النشاط الترويحي بدافع ذاتي.

3 - **الاختيارية** : يقصد بها قيام الفرد باختيار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من الأنشطة الترويحية يمارس في وقت الفراغ ، بمعنى ان يتم النشاط الترويحي في وقت الفراغ الذي يتحرر فيه الفرد من قيود العمل وبعد الانتهاء من تلبية احتياجاته.

4 . **التوازن النفسي**: يحقق الترويح للفرد التوازن النفسي من خلال الأنشطة الترويحية ، فلكل انسان اعماله الخاصة و التي يؤديها في حياته وهذه الاعمال تكون غير كافية لاشباع الميول المتعددة للفرد ولذا تبقي لدى الفرد ميول اخرى لا تزال في حاجة الي اشباع وهذه الميول يمكن اشباعها خلال وقت الفراغ . (درويش كمال - الحماحمي - محمد(1986م)

5 . **الترويح الرياضي** : يعتبر الترويح الرياضي من أحب ومن أفضل الأنشطة الترويحية للأفراد وذلك لما يسهم به هذا النشاط من تنمية عضوية ووظيفية ولما يحققه من متعة كاملة وذلك فضلا عما يستتفده هذا النشاط من طاقة فائضة بصورة بناءة

- **تعريف الترويح الرياضي** : هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن

برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية كما انه أكثر أنواع الترويح تأثيراً علي الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشمل الألعاب والرياضيات ، ويعرفه إجرائياً علي انه ذلك النوع من الترويح الذي يتضمن برامجه الأنشطة الرياضية بأنواعها والتي يمارسها طلاب كليات المعلمين في أوقات فراغهم داخل أو خارج الكلية. (الحماحمي - محمد محمد - مصطفى - عايذة عبد العزيز(1998م)

- برامج النشاط الرياضي بالمرحلة الجامعية : ان الشباب في مرحلة التعليم الجامعي يمثلون الطاقة الابداعية التي يستند عليها المجتمع في بناء مستقبله السياسي والاجتماعي والاقتصادي ، ولذلك اتجهت ادولة الي انشاء مرافق خاصة برعاية الشباب في الجامعات والمؤسسات التعليمية واعداد البرامج المفيدة بحيث يستطيع الفرد ان يمارس مختلف حقوقه امدنية ويصبح قادراً علي تحمل المسؤولية فالشباب هو العنصر البشري الاساسي في اي مجتمع يجب ان يهتم بهم ، وذلك من خلال تهيئة الظروف والحياة الدراسية والنشطة الطلابية المختلفة لتمتيتهم علميا واجتماعيا وبلدنيا وانفعاليا بما يتماشى مع خصائصهم وميولهم. (عبد السلام - تهناني(1979م)

- أهداف النشاط الرياضي بالمرحلة الجامعية : النشاط الرياضي بالجامعات له أهداف ويسعي الي تحقيقها ومنها :

- شغل أوقات فراغ الطلاب واستثمار طاقاتهم بما يعود عليهم وعلي الوطن بالنفع.
- اشباع الحاجات النفسية الضرورية للطلاب من خلال ممارستهم للانشطة الطلابية
- توسيع القاعدة الطلابية لممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية
- خلق روح الترابط الاجتماعي والتنافس الشريف بين الطلاب.
- تنمية روح القيادة من خلال تنظيم وتفيد العديد من النشطة الرياضية المختلفة
- نشر الوعي والثقافة والرياضة بين الطلاب . (اميري - محمد كمال - بدوي - احمد عصام (1992م) .

ثانياً: الدراسات السابقة :

- 1 - دراسة الحماحمي (1983م) بعنوان (معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية والهوايات الترويحية لدي طلبة الجامعة في عين شمس) فقد استهدفت الدراسة المعوقات المرتبطة بكل من العوامل الشخصية ووقت الفراغ والامكانات والبرامج والأنشطة والعوامل الاقتصادية وايضا التعرف علي درجة هذه المعوقات بين الطلبة والطالبات.

ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية علي عينة الدراسة التي بلغت (200) طالب وطالبة ، وقد توصل الباحث الي المعوقات التالية :

- الكلية لا تنظم نشاطات ترويحية لكل طلابها.
- التدريس بالكلية يكون من خلال محاضرات صباحية ومساءية.
- عدم توفر المنشآت الرياضية .
- عدم مناسبة الأنشطة لميول الطلبة.
- الإحساس بالإرهاق الحاجة إلي النوم بعد انتهاء فترة الدراسة.

2 . الدراسة التي أجرتها هدي درويش (1990م) بهدف التعرف علي الأنشطة الرياضية التي تشغل الطلاب وطالبات جامعة قطر ووقت فراغهم وتحديد العوامل التي تعيق من مشاركتهم ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية حيث بلغت العينة (160) طالب وطالبة ، وقد توصلت الباحثة إلى المعوقات التالي:

- عدوم وجود وقت لديهم.
- عدم توفر المدربين.
- عدم مناسبة بعض الرياضات لطبيعتهم .
- عدم وجود اماكن مناسبة.

3 - دراسة عبد السلام (1996م) بهدف التعرف علي معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية لدي طلاب جامعة قناة السويس. استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية حيث بلغت العينة(2250) طالب وطالبة ، وكانت اهم نتائج الدراسة ما يلي:

- لا تتوفر ميزانيات كافية لجميع الأنشطة الترويحية.
- لا تراعي الفروق الفردية بين الممارسين.
- ضعف البرامج المقدمة من الكلية.

. إجراءات البحث

- منهج البحث :

- استخدم الباحث المنهج الوصفي .
- اداة جمع البيانات :
- استخدم الباحث الأستبانة .

- مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من طلاب الجامعات السودانية .
- عينة البحث : عينة عشوائية من طلاب جامعة النيلين عددهم (100) مائة طالب .

- المعالجات الإحصائية:

- النسبة المئوية .
- خطوات بناء الاستبانة:
- استخدم الباحث المدرج الثنائي (موافق) (غير موافق) وقاموا بتصميم استبانة الاستبانة التي تتضمن فيها مجموعة من العبارات (الأسئلة) تدور حول ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بالجامعة.

- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

اولا : عرض النتائججدول رقم (1)

غير موافق	موافق	عبارات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية	
25	75	توجد أدوات رياضية لممارسة والنشاط الرياضي بالجامعة	1
20	80	هل توجد ميادين لممارسة النشاط الرياضي بالجامعة	2
35	65	يوجد كادرفني يقود النشاط الرياضي بالجامعة	3
47	53	هل ادارة الجامعة النشاط الرياضي بالجامعة فعالة	4
82	18	هل هنالك أوقات كافية لممارسة النشاط الرياضية بالجامعة	5
29	71	ازدحام الجدول الدراسي يعوق ممارسة الأنشطة الترويحية بالجامعة	6
52	48	لا يوجد موقع مناسب في الجامعة لممارسة النشاط الرياضي بالجامعة	7
.	100	توفير الأدوات الرياضية يساهم في ممارسة النشاط الرياضي بالجامعة	8
.	100	توفير المساحات (الميادين - الملاعب) يساهم في ممارسة الطلاب للنشاط الرياضي بالجامعة	9
69	31	هل هناك توقيت مناسب لممارسة النشاط الرياضي بالجامعة	10
25	75	هل الاسابيع الثقافية في الجامعة تساهم في تنشيط الانظمة الترويحية	11
.	100	هل الإشراف الرياضي في الجامعة له دور في تفعيل الانظمة الترويحية	12

جدول رقم (2) :

رقم العبارة	كل الاجابات موافق	النسبة المئوية	كل الاجابات موافق	النسبة المئوية
1	25	75%	57	25%
2	20	80%	80	20%
3	35	65%	65	35%
4	47	53%	53	47%
5	82	18%	17	82%
6	29	71%	71	29%
7	52	48%	48	52%
8	.	100%	100	00%
9	.	100%	100	00%
10	69	31%	31	69%
11	25	75%	75	25%
12	.	100%	100	00%

ثانياً: مناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم (1) و(2) وعباراتها (توجد ادوات رياضية لممارسة النشاط الترويحي الرياضي بالجامعة) ونالت عدد (75) من المفحوصين الموافقين بنسبة 75% وعدد الاجابات غير موافق(25) بنسبة 25%. يري الباحث انه توجد ادوات لممارسة النشاط الترويحي بالجامعة.

من خلال الجدول رقم (1) و(2) وعباراتها (هل توجد ميادين للممارسة الأنشطة الرياضية بالجامعة) ونالت عدد(80) من المفحوصين الموافقين بنسبة 80% وعدد (20) من المفحوصين غير الموافقين بنسبة 20%. يري الباحث من خلال النسب والنتائج انه توجد ميادين لممارسة الأنشطة الرياضية بالجامعة.

من خلال الجدول رقم(1) و(2) وعبارتها (هل يوجد كادر فني يقود النشاط الترويحي بالجامعة) ونالت عدد(65) من المفحوصين الموافقين بنسبة 65% وعدد (35) من المفحوصين غير الموافقين بنسبة 35%. يري الباحث من خلال النتائج انه يوجد كادر فني يقود النشاط الترويحي بالجامعة.

من خلال الجدول رقم(1) و(2) وعباراتها(هل إدارة النشاط الرياضي بالجامعة فعالة) ونالت عدد(53) من المفحوصين الموافقين بنسبة 53% وعدد (47) من المفحوصين الغير موافقين بنسبة 47%. يري الباحث من خلال النتائج ان إدارة النشاط الرياضي بالجامعة فعالية.

من خلال الجدول رقم (1) و(2) وعباراتها (هل هنالك أوقات كافية لممارسة النشاط الرياضي بالجامعة) ونالت عدد(18) من المفحوصين الموافقين

بنسبة 18% وعدد (82) من المفحوصين غير الموافقين بنسبة 82%. يري الباحث من خلال النتائج ان أوقات الفراغ غير كافية لممارسة و النشاط الرياضي بالجامعة.

من خلال الجدول رقم (1) و(2) وعباراتها (ازدحام الجدول الدراسي الجامعي يعوق ممارسة الأنشطة الترويحية بالجامعة) ونالت عدد (71) من المفحوصين الموافقين بنسبة 71% وعدد (29) من المفحوصين غير الموافقين بنسبة 29%. يري الباحث من خلال النتائج ان ازدحام الجدول الدراسي الجامعي يعيق ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

من خلال الجدول رقم (1) و(2) وعباراتها (لا يوجد موقع مناسب في الجامعة لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالجامعة) ونالت عدد(48) من المفحوصين الموافقين بنسبة 48% وعدد (52) من المفحوصين غير الموافقين بنسبة 29%. يري الباحث من خلال النتائج انه يوجد موقع مناسب في الجامعة لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالجامعة

من خلال الجدول رقم (1) و(2) وعباراتها(توفير الادوات الرياضية يساهم في ممارسة النشاط الترويحي الرياضي بالجامعة) ونالت عدد(100) من المفحوصين الموافقين بنسبة 100% وهذا يعني ان توفير الأدوات الرياضية يساهم في ممارسة النشاط الترويحي الرياضي.

من خلال الجدول رقم (1) و(2) وعباراتها(توفير الميادين - الملاعب - يساهم في ممارسة الطلاب للنشاط الترويحي الرياضي بالجامعة) ونالت عدد (100) من المفحوصين الموافقين بنسبة 100% ، وهذا يعني ان توفير الميادين - الملاعب - يساهم في ممارسة للنشاط الترويحي الرياضي.

من خلال الجدول رقم (1) و(2) وعباراتها (هل هنالك توقيت مناسب لممارسة الأنشطة الرياضية بالجامعة) ونالت عدد(31) من المفحوصين الموافقين بنسبة 31% وعدد (69) من المفحوصين غير الموافقين بنسبة 69% يري الباحث من خلال النتائج ان التوقيت لممارسة الأنشطة غير مناسب بالجامعة.

من خلال الجدول رقم (1) و(2) وعباراتها(هل الأسابيع في الجامعة تساهم في تنشيط الأنظمة الترويحية) ونالت عدد(75) من المفحوصين الموافقين بنسبة 75% وعدد (25) من المفحوصين غير الموافقين بنسبة 25% يري الباحث من خلال النتائج التي تحصلا عليها ان الأسابيع الثقافية في الجامعة تساهم في تنشيط الأنظمة الترويحية بالجامعة.

من خلال الجدول رقم (1) و(2) وعباراتها(هل الإشراف الرياضي

بالجامعة له دور في تفعيل الأنظمة الترويحية) ونالت عدد (100) من المفحوصين الموافقين بنسبة 100%، وهذا يعني ان الإشراف الرياضي في الجامعة له دور في تفعيل الأنظمة الترويحية بالجامعة. تتفق النتائج مع نتائج دراسة الدراسات السابقة قيد البحث .

١. الاستنتاجات:

- لا توجد أنشطة ترويحية مفعلة بالجامعة.
- الأوقات غير مناسبة لممارسة النشاط الترويحي.
- توجد أماكن لممارسة الأنشطة الترويحية.
- توجد أدوات تساعد في النشاط الترويحي.

ب. التوصيات:

- يوصي الباحث المهتمين بالنشاط الرياضي بالجامعي بضرورة وجود كادر مؤهل علميا وعمليا في مجال تخصصه لإدارة النشاط الرياضي.
- يجب علي ادارة الجامعة الاهتمام بالنشاط الرياضي الترويحي وممارسته بالجامعة.

قائمة المراجع:

1. الحماحمي - محمد محمد - مصطفى - عابدة عبد العزيز (1998م) الترويح بين النظرية والتطبيق - ط2 - القاهرة - دار المعارف.
2. اميري - محمد كمال - بلوي - احمد عصام (1992م) التطور العلمي لمفهوم الرياضي - القاهرة - مكتبة النهضة
3. عبد السلام - تهاني (1979م) اسس الترويح والتربية الترويحية - الاسكندرية - دار المعارف.
4. درويش كمال - الحماحمي - محمد (1986م) الترويح وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر - القاهرة - دار الفكر العربي.

دراسة مقارنة ما بين كفاءة الجهاز التنفسي و الاستهلاك الأقصى

للأوكسجين لعدائي المسافات المتوسطة 800 (م) .

د. حمادي جمال*

د. قوال مصطفى*

Résumé :

Cette étude a pour objectif de montrer l'importance des examens physiologiques du terrain qui sont effectués par les entraîneurs en début de saison ou bien avant la compétition. En général c'est un suivi de l'état d'entraînement des coureurs pendant la saison sportive pour voir le degré de préparation fonctionnelle des sportifs. Pour cela l'examen physiologique du terrain approprié devrait être une priorité des entraîneurs.

Les courses de demi fond courtes (800 mètres) sont classées parmi les événements les moins que maximum. Le variable physiologique se manifeste par les compétences des systèmes fonctionnels et parmi elle la compétence du système respiratoire pour le coureur qui peut être estimée à travers la consommation maximale de l'oxygène

(V_{O_2} max). On peut comparer entre les examens de terrain (indirect) pour estimer la quantité de consommation maximale d'oxygène et aussi la compétence du système respiratoire pour permettre à l'entraîneur de contrôler les coureurs.

Summary of the study :

This study aims to show the importance of physiological examinations of the terrain which are made by coaches early in the season or before the competition. In general, this is a follow up of the drive status of riders during the sports season to see the degree of functional preparation of the athletes. For this physiological examination of suitable land should be a priority coaches.

The bottom half of short runs (800 meters) are ranked among the least that maximum events. The physiological variable is manifested by the skills of functional systems and among it the jurisdiction of the respiratory system to the runner which can be estimated through the maximum consumption of oxygen (VO_2 max).

* معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة الأغواط
* معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة الأغواط

We can compare between field examinations (indirect) to estimate the amount of maximum oxygen consumption and also the competence of the respiratory system to allow the coach to control runners.

الملخص:

تتجه هذه الدراسة إلى معرفة مدى أهمية الاختبارات الفيزيولوجية الميدانية التي يلجأ إليها المدربون أما في بداية الموسم، أو في مرحلة قرب المنافسة أو بصفة عامة تتبع حالة العداء التدريبية خلال الموسم الرياضي للوقوف على مدى استعدادات الوظيفة للرياضيين، لذا فإن الاختيار الميداني الأنسب هو من أولويات المدرب حتى يكون تناسب في الأحمال التدريبية.

إن سباقات المسافات النصف طويلة القصيرة (800 متر) تصنف ضمن الفعاليات الأقل من القصوى. إن المتغير الفيزيولوجي الذي يعبر عنه بكفاءة الأجهزة الوظيفية والتي من بينها كفاءة الجهاز التنفسي بالنسبة إلى العداء يمكن تقديرها من خلال الاستهلاك الأقصى للاوكسجين ($V_{O_2 \max}$).

إن عملية المقارنة ما بين الاختبارات الميدانية (غير مباشرة) يمكن اللجوء إليها وذلك من أجل تقدير قيمة الاستهلاك الأقصى للاوكسجين وكذا كفاءة الجهاز التنفسي حتى يتسنى للمدرب متابعة و مراقبة العداء.

- الكلمات الدالة الأساسية: الاستهلاك الأقصى للاوكسجين - الوظيفة التنفسية - كفاءة الجاز التنفسي - اختبار جري 5 دقائق Dkcar و Brikci - اختبار مضمار VameVal Cazorla 1990 - سباقات 800 متر.

- مقدمة: تعتبر المقاييس والاختبارات الوظيفية من أهم العوامل التي يجب أن تصاحب البرنامج التدريبي حتى يتمكن من التأكد من ملائمة حمل التدريب لمستوى الرياضي وحتى يمكن في ضوءها الارتفاع بالحمل أو تثبيته أو تقليله، كما يمكن عن طريقها الكشف عن أي اختلال غير طبيعي في الحالة الصحية للعداء في بدايته قبل أن يتضاعف في غضون عمليات التدريب الرياضي وزيادة الحمل التدريبي دون ملاحظة حالة التدريب الوظيفية والصحية، ولقد تطورت طرق الاختبارات والمقاييس كل البيانات عن الرياضي في وقت الراحة وكذلك أثناء الجهد البدني وبعده. وقد يلجأ بعض المدربون إلى أسلوب التخمين أو القياس الغير مناسب في عملهم لأسباب عدة وبذلك يحصلون على غير نتائج واقعية.

إذن تتبع حالة العداء التدريبية خلال الموسم الرياضي من خلال الاختبارات والمقاييس أمر يجعلها مؤشر للتنبؤ بما يمكن أن يقدمه من مستوى رياضي مستقبلا.

1 . مشكلة الدراسة : يعد الاستهلاك الأقصى للأوكسجين عاملا مؤثرا في الرياضيات التحملية التي من بينها سابقات النصف الطويلة (800 متر) ، والتي هي تعتمد على صفة التحمل لزيادة القدرات الهوائية و اللاهوائية ، إذ يرتبط ارتباطا وثيقا بالأداء البدني . كما تكمن أهمية في تحديد الاستهلاك الأقصى للأوكسجين في معرفة التحسن من جراء تدريب بدني معين ، وفي معرفة الشدة اللازمة (نسبة الاستهلاك الأقصى للأوكسجين) للتدريب أو ممارسة النشاط بغرض رفع الكفاءة القلبية التنفسية ، حيث أشارت العديد من الدراسات أن الاستهلاك الأقصى للأوكسجين يعتبر مؤشر لكفاءة عمل الرئتين ، و عليه فان تحديد اللياقة التنفسية مرتبطة بطرق القياس و التقويم القابلة للتطبيق الميداني للمدرب و من ثم الحكم على مستويات اللياقة الفيزيولوجية ، لهذا لا بد من استعمال الاختبارات الميدانية المناسبة و المقننة لغرض التخطيط المناسب ، التعرف على الفروق الفردية وكذا المتابعة و المراقبة. ومن هنا فإن هذه الدراسة بأبعادها وجوانبها تظهر جلية من خلال ما تطرحه من تساؤلات.

الإشكالية العامة : هل الاختبارات الميدانية لتقويم الاستهلاك الأقصى للأوكسجين ($vo_2 \max$) تعتبر وسيلة للمراقبة و متابعة كفاءة الجهاز التنفسي و الاستهلاك الأقصى للأوكسجين لعدائي المسافات النصف الطويلة 800 متر؟ .
ويتفرع عن هذه الإشكالية مجموعة من التساؤلات هي :

1 - هل اختبار المضمار المتواصل المتدرج (Vameval Cazorta) يكشف عن قيمة الاستهلاك للأوكسجين ($vo_2 \max$) بالنسبة إلى عدائي المسافات النصف طويلة 800 متر؟ .

2 - هل اختبار المضمار المتواصل الثابت (Brikci Dekkar) يكشف عن كفاءة الجهاز التنفسي عند عدائي المسافات النصف طويلة 800 متر؟ .

2 - الفرضية العامة للبحث : الاختبارات الميدانية لتقويم الاستهلاك الأقصى للأوكسجين ($vo_2 \max$) تعتبر وسيلة للمراقبة و متابعة كفاءة الجهاز التنفسي و الاستهلاك الأقصى للأوكسجين لعدائي المسافات النصف الطويلة 800 متر.
وتندرج تحت هذه الفرضية مجموعة من الفرضيات هي :

- اختبار المضمار المتواصل المتدرج (Vameval Cazorta) كشف عن قيمة الاستهلاك للأوكسجين ($vo_2 \max$) بالنسبة إلى عدائي المسافات النصف طويلة 800 متر.

- اختبار المضمار المتواصل الثابت (Brikci Dekkar) يكشف عن كفاءة

الجهاز التنفسي عند عدائي المسافات النصف طويلة 800 متر.

3. أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع الذي تتعرض لدراسته في :
 - جاءت هذه الدراسة لتبين للقارئ أهمية التعرف على هذه الاختبارات لحساب الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (vo2 max) وتجسيدها ميدانيا وهذا حتى يتسنى للمدرب تقييم أهداف الأداء في السباقات النصف طويلة (800 متر).
 - اختبار مضمار Brikci et Dekkar (5 د) هو من الاختبارات البسيطة و سهلة التنفيذ فهو يعتبر من الاختبارات التنبؤية .

- اختبار مضمار Vameval Cazorta هو أيضا من الاختبارات السهلة التنفيذ الذي يحتوي على عدة مستويات متدرجة في الشدة حتى الوصول إلى الإرهاك.

4. أهداف البحث : تهدف هذه الدراسة إلى معرفة ما يلي :

- ضرورة القيام بحساب قيمة الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (vo2 max) الذي هو يعتبر بمثابة مورد لإنتاج الطاقة من أصل هوائي.
 - التعرف على كفاءة الجهاز التنفسي من خلال قيمة الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.
 - تحديد و التعرف على مستوى اللياقة التنفسية انطلاقا من المتغير ال (vo2 max).
 - تتبع و مراقبة هذه اللياقة.

5. المصطلحات والمفاهيم:

1.5. الجهاز التنفسي: يقصد بعملية التنفس Respiration تلك العملية التي تحدث فيها تبادل الغازات بين الكائن الحي و الجو المحيط به، يتم هذا التبادل الغازي ليحصل الجسم على الأوكسجين O₂ ويتخلص من ثاني أوكسيد الكربون CO₂ (أحمد نصر الدين السيد، 2003 ، ص 203)

2.5. الاستهلاك الأقصى للأوكسجين: يعرف على أنه أكبر كمية أوكسجين (القصوى) على مستوى سطح البحر المستهلكة في وحدة زمن خلال مجهود عضلي (Grégerier Millet; 2006.p 20).

3.5. الوظيفة التنفسية: يقصد بعملية التنفس Respiration تلك العملية التي تحدث فيها تبادل الغازات بين الكائن الحي و الجو المحيط به، يتم هذا التبادل الغازي ليحصل الجسم على الأوكسجين O₂ و يتخلص من ثاني أوكسيد الكربون . CO₂ و هي تشمل الجوانب التالية:

- التنفس الداخلي.
- التنفس الخارجي.
- التنفس الخلوي . (صلاح أحمد أيوب ، 2006 ، ص 144 - 155)

4.5. الكفاءة التنفسية:

يعبر عن كفاءة الجهاز التنفسي بمعدل التنفس و حجم الهواء المد.

5.5. اختبار مضممار Brikci et Dekkar (5 د):

اختبار مشابه مشابه لاختبار 9 و 12 دقيقة ، الجري أكبر مسافة ممكنة مدة 5 دقائق ، بالسرعة قصوى. (Brikci.A, Hanifi.H, Dekkar, 1998, P206)

6.5. اختبار مضممار VameVal Cazorla1990 :

هو اختبار مشابه لاختبار Leger (1980) - (Boucher) ، إلا أن الأقماع تكون موضوعة كل 20 متر في مضممار لألعاب القوى ، السرعة تزداد بمقدار 0.5 كم/سا في كل الدقائق. (Jean Luc , Rémy Lacampe, 2006, P114)

- سباق ال 800 متر: هذه الفعالية تستغرق ركض دورتين حول الملعب و البالغ 400 متر. المرحلة الحرجة في هذا السباق تقع ما بين 400 متر و 600 متر. حيث أن التوزيع في الجهد الأكثر استعمالا فيه هو التساوي في الأجزاء، الجزء الأول 400 متر = الثاني 400 متر.

6. الدراسة الميدانية: قد تمت الدراسة الميدانية على مجموعة من العدائين.

7. الدراسة الاستطلاعية: يسمح هذا الإجراء بالتعرف على الأفراد الذين يمكن للباحث أن يتعامل معهم خلال إجراء البحث الميداني، و تحديد بعض الصعوبات التي يمكن أن تعترض سبيله في الدراسة الميدانية النهائية.

قبل الشروع في تطبيق النهائي لأدوات البحث و تبيين مشكلة البحث فقد الباحث بالخطوات التالية :

- تحديد الاختبارات ، حيث قام الباحث باختيار الاختبارات التي سوف يجريها على عينة الدراسة بغية تعريفها لإفراد عينته و الوقوف على تنفيذها و قابلية العدائين القيام بها.

- قام الباحث بالتعرف والاتفاق مع العدائين هذا الاختصاص .

- الوقوف على الميدان والوسائل التي على الباحث أن يستعملها في بحثه من اجل سيرورة تنفيذ الاختبارات ، وكذا اختيار الوقت الأنسب لإجرائها.

8. مجتمع الدراسة وعينة البحث:

يعرض في هذا الجزء كل ما يتعلق بمجتمع الدراسة و بعينة الدراسة، ان اختيار عينة البحث يعتبر من الخطوات والمراحل الهامة للبحث و الاختيار يتم بناء على مشكلة البحث واهدافه ، فالعينة الصحيحة هي التي تكون ممثلة للمجتمع الاصيلي . وقد اختار الباحث العينة القصدية في بحثه ، و منه تتكون عينة الدراسة من عدائي المسافات النصف الطويلة (800 متر) المقدر عددهم بـ 3 عدائين.

9. المعالجة الاحصائية: اعتمد الباحث على الوسائل التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار ستوديننت(ت).
- برنامج أ ل SPSS.

9.1. اداة البحث :

- **اختبار مضمار Vameval Cazorla**: هو اختبار محسن لاختبار مضمار **(1980) Leger - Boucher**: يتمثل هذا الاختبار في الجري بإيقاع متزايد تدريجيا كل 0.5 كم/ سا في كل الدقائق ، إذ على كل متسابق يأخذ الانطلاق أمام القماعات و يحاول بذلك خلال جريه تعديل إيقاعه أمام القمع حتى يتطابق مع صورة الإشارة المعلنة ، و المحددة للإيقاع المطلوب و المتمثل في شريط كاسيت المرور المتسابق أمام القمع خلال إشارة لذلك.

9.2. تنظيم وانجاز الاختبار:

الاختبار يبدأ بإيقاع ضعيف إلى المتوسط إذ يعتبر بنفس الوقت بمثابة تسخين للمختبرين، ثم يبدأ الإيقاع بزيادة كل الدقائق ب 0.5 كم/سا ، و الهدف هو محاولة الرياضي الوصول إلى ابعد ما يمكن من الإيقاع الضعيف إلى المتوسط إلى ماهو أعلى حدود قدراته، و عندما لا يستطيع مواصلة الإيقاع بفضل الإيقاع السمعي المفروض من مستوى إلى آخر فعليه التوقف ، و ذلك إذا تراجع مرتين على الأكثر من مكان مراقبة الإيقاع في حدود 20 متر فعليه التوقف لكونه لم يستطيع متابعة الإشارات الصوتية إذ يعتبر هذا الاختبار اختبار متواصل تدريجيا إلى أقصى جهد ممكن و يكون باختلاف قدرات المختبرين، و تمثل النتيجة النهائية للاختبار في المستوى الذي وصل إليه المختبر و نتمكن من التعرف على الاستهلاك الأقصى للأوكسجين و كذا السرعة الهوائية القصوى ، و

هذا وبواسطة المعادلة التالية :

$$V_{O_2 \max} = 3.5 * v$$

- **اختبار مضمار (5mn) Brikci Dakker**: هذا الاختبار يعد اختبار تنبئي لقيمة أالاستهلاك الأقصى للأوكسجين بالنسبة إلى العدائين. هو مشابه لاختبار 12 دقيقة (Cooper) و 9 دقائق (AAHPER).

3.9. تنظيم و انجاز الاختبار:

- يقوم المختبر بإجراء عملية الإحماء التي مدتها ما بين 10 - 20 دقيقة و هذا شرط أساسي قبل إجراء أساسي قبل إجراء الاختبار، بالإضافة إلى انه يطلب من المختبر بارتداء لباس رياضي خاص.

- يقوم المختبر بالجري أكبر مسافة ممكنة مدة 5 دقائق، مع إمكانية السماح إلى 10 حتى 20 عداء القيام بالاختبار.

- حساب المسافة المقطوعة يكون عن طريق ضرب طول المضمار في عدد الدورات التي قام بها العداء مع زيادة عدد الأمتار في المقطوعة في اللفة الأخيرة.

- الاستهلاك الأقصى للأوكسجين يقدر عن طريق السرعة السباق (كم/سا) في مدة 5 دقائق عن طريق المعادلة للمتسابقين المسافات التي تساوي أو تفوق 800 متر:

$$113 - V_{O_2 \max} = 8.67 * v \text{ (km/h)}$$

10. عرض وتحليل النتائج:

1.10. الخصائص الانثروبيومترية: اختصاص 800 متر:

الوزن	الطول	
65	178	عداء 1
65	179	عداء 2
66	179	عداء 3
65.33	178.66	المتوسط الحسابي
0.57	0.70	الانحراف المعياري

جدول يمثل: الخصائص الانثروبيومترية عدائي 800 متر من خلال الجدول نلاحظ أن متوسط الحسابي لطول هو 178.66 والانحراف المعياري 0.70 و أما متوسط الحسابي للوزن هو 65.33 والانحراف المعياري 0.57.

2.10. اختصاص ال 800 متر: الجدول التالي بين المعالم الإحصائية لدلالة

الفروق بين المتوسطات الحسابية لكل من اختبار مضمار (Brikci Dekkar) و اختبار مضمار (Cazorla VameVal) في اختصاص 800 متر في الاستهلاك الأقصى للأوكسجين :

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t" المحسوبة	درجة الحرية
اختبار مضمار 5d	64.66	2.88	3.00	2
اختبار مضمار Vameval.C	67.66	2.51		

- جدول يمثل: الجدول التالي بين المعالم الإحصائية لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لكل من اختبار مضمار (Brikci Dekkar) و اختبار مضمار (VameVal Cazorla) في اختصاص 800 متر في الاستهلاك الأقصى للأوكسجين المعلومات الواردة من برنامج أ ل SPSS و الموضحة من خلال الجدول لاختبارات مستقلة لمعرفة تقدير الاستهلاك الأقصى للأوكسجين ($V_{O_2 \max}$) في اختصاص 800 متر أن العدائين حصلوا في اختبار في اختبار جري 5 دقائق ل (Dekkar) و (Brikci) على متوسط الحسابي قدره 64.66 و انحراف المعياري 2.88، أما اختبار مضمار (VameVal Cazorla) فقد كانت قيمة المتوسط الحسابي 67.66 و انحراف معياري 2.51، و قد كانت قيمة t المحسوبة تساوي 3.00، أما قيمة "t" المجدولة فهي تساوي 2.92 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 2 .

بما أن قيمة t المحسوبة أكبر من قيمة t المجدولة فإننا نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، و يرجع إلى الفرق ما بين المتوسطين الحسابيين لكل من الاختبارين فإننا نلاحظ أنه لصالح اختبار (VameVal Cazorla).

3.10 . مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

للتحقق من الفرضية القائلة أنه اختبار المضمار المتواصل المتدرج (Vameval Cazorla) يكشف عن قيمة الاستهلاك للأوكسجين (vo_{2max}) عند عدائي المسافات النصف طويلة 800 متر، استخدمنا اختبار "t" للتحقق من جود فرق بين الاختبارين المستقلين على المجموعتين و نتائج المحصلة في البحث تشير إلى وجود فرق معنوي لصالح اختبار مضمار المتواصل المتدرج (Vameval Cazorla) هذا ما أظهره الجدولين.

وكما اشرنا أن الاستهلاك الأقصى للأوكسجين من أهم العوامل التي تحدد الأداء بالنسبة إلى عدائي المسافات المتوسطة و خصوصا المسافات التي تخصص 800 متر، و قد أشار (Mercier Leger) 1989 أن قيم أ ل ($V_{O_2 \max}$) تمثل بالنسبة إلى

عدائي المسافات النصف الطويلة عامل جيد للأداء لأنه على ارتباط قوي في الأداء بمسافات التي تضم 800 متر .

و قد أشارت (Nabatinikova) أن الاختبارات يجب أن توافق ماهو موجود في أثناء المنافسة ، و قد أشارت (Billat) أن الاختبارات المتواصلة المتدرجة يتدخل فيها الايض اللاهوائي .

4.10 . عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية :

للتحقق من الفرضية القائلة أنه اختبار المضمار المتواصل الثابت Brikci et Dekkar) يكشف عن كفاءة الجهاز التنفسي عند عدائي المسافات النصف طويلة 800 متر. تم إجراء الاختبارات لكل مجموعة و بعد ذلك حساب قيمة « t » لكل من الاختبارين المستقلين على العدائين و الجداول التالية يوضح ذلك:

الجدول التالي بين المعالم الإحصائية لدلالة الفروق بين المتوسطات لكل من اختبار مضمار (Brikci و Dekkar) و اختبار مضمار (VameVal Cazorta) في اختصاص 800 متر في السرعة الهوائية القصوى :

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t" المحسوبة	درجة الحرية
اختبار مضمار 5د	19.66	0.57	1.73	2
اختبار مضمار Vameval.C	18.66	1.54		

- جدول يمثل: الجدول التالي بين المعالم الإحصائية لدلالة الفروق بين المتوسطات لكل من اختبار مضمار (Brikci و Dekkar) و اختبار مضمار (VameVal Cazorta) في اختصاص 800 متر في السرعة الهوائية القصوى .

المعلومات الواردة من برنامج آل SPSS والموضحة من خلال الجدول رقم (27) لاختبارات مستقلة لمعرفة تقدير السرعة الهوائية القصوى (V.M.A) في اختصاص 800 متر أن العدائين حصلوا في اختبار في اختبار جري 5 دقائق ل (Brikci و Dekkar) على متوسط الحسابي قدره 19.66 و انحراف المعياري 0.57. أما اختبار مضمار (VameVal Cazorta) فقد كانت قيمة المتوسط الحسابي 18.66 و انحراف معياري 1.54 و قد كانت قيمة "t" المحسوبة تساوي 1.73، كما، أما قيمة "t" المجدولة فهي تساوي 2.92 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 2.

بما أن قيمة t المحسوبة اصغر من قيمة t المجدولة فإننا نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، و يرجوع إلى الفرق مابين المتوسطين الحسابين لكل

من الاختبارين فإننا نلاحظ انه تقريبا متساوي .

11. تقدير سرعة العتبة الهوائية والعتبة اللاهوائية :

1.11. سرعة العتبة الهوائية:

الجدول التالي يبين قيمة السرعة الهوائية في الاختصاصين (800 متر).

الانحراف المعياري V.S.A	متوسط سرعة العتبة الهوائية	الانحراف المعياري V.M.A	المتوسط الحسابي V.M.A	الاختصاص
0.43	14.75	0.57	19.66	800 متر

الجدول يمثل: قيمة ال V.M.A و سرعة العتبة الهوائية لاختصاص 800 و1500 متر من الجدول نلاحظ أن في اختصاص 800 متر متوسط السرعة الهوائية القصوى 19.66 و الانحراف المعياري 0.57 أما متوسط سرعة العتبة الهوائية 14.75 و الانحراف المعياري 0.57 .

2.11. سرعة العتبة اللاهوائية :

اللاهوائية في الاختصاصين :

الانحراف المعياري V.S.An	متوسط سرعة العتبة اللاهوائية	الانحراف المعياري V.M.a	المتوسط الحسابي V.M.A	الاختصاص
0.49	16.17	0.57	19.66	800 متر

الجدول يمثل : قيمة ال V.M.A وسرعة العتبة اللاهوائية لاختصاص 800 متر. من الجدول نلاحظ أن في اختصاص 800 متر متوسط السرعة الهوائية القصوى 19.66 و الانحراف المعياري 0.57 أما متوسط سرعة العتبة اللاهوائية 16.17 و الانحراف المعياري 0.49 .

3.11. مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

للتحقق من الفرضية القائلة أنه اختبار المضمار المتواصل الثابت (Brikci et Dekkar) يكشف عن كفاءة الجهاز التنفسي عند عدائي المسافات النصف طويلة 800 متر، استخدمنا اختبار (t) للتحقق من جود فرق بين الاختبارين المستقلين على المجموعتين و نتائج المحصلة في البحث تشير إلى وجود فرق معنوي لكن متقارب بالنسبة إلى الاختبارين.

أشار Jackson، (Coleman) لتقدير تحمل الجهاز التنفسي يترجم هذا بالجري بأطول مدة ممكنة بجهد عضلي، وبما أن اختبار مضمار (Brikci Dekkar) هو مشابه لاختبار كل من 12 دقيقة لكوبر و 9 دقائق ل (AAHER) و حيث أن

اختبار مضممار 5 دقائق هو مدة محدودة (5د) فهي قريبة من القدرة الهوائية القصوى ، كما اشارت (Billat) فاننا السرعة الهوائية القصوى يمكن تقديرها من 5 - 7 دقائق وحسب (Billat) فانه يمكننا تقدير سرعة العتبة و سرعة العتبة اللاهوائية انطلاقا من نسب السرعة الهوائية القصوى % V.M.A، أشار(Jürgen Weinek) انه كلما كانت قيمة 4 mmol/l توافق سرعة كبيرة كلما دل هذا على زيادة القدرة الهوائية وبالتالي كفاءة عمل الجهاز التنفسي. كل هذا يدعم الفرضية التي اقترحها الباحث.

12 . مناقشة الفرضية العامة:

ولاختبار صحة الفرض القائل: الاختبارات الميدانية لتقويم الاستهلاك الأقصى للأوكسجين ($vo_2 \max$) تعتبر وسيلة للمراقبة و متابعة كفاءة الجهاز التنفسي والاستهلاك الأقصى الأوكسجين لعدائي المسافات النصف الطويلة 800 متر . في الميدان الاختبارات لتقدير الاستهلاك الأقصى للأوكسجين تستند إلى نفس المبادئ التي هي في المختبر .هي تحتوي على اختبارات في عدة مستويات أو مراحل ، سرعة متدرجة أو العكس بمعنى ثابتة بسرعة قصوى في مدة أو مسافة ، هذا و يعتبر الاستهلاك الأقصى للأوكسجين هو من العوامل الهامة المحددة للأداء بالنسبة لاختصاص المسافات المتوسطة 800 متر.

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث خلال العمل الميداني في تطبيق الاختبارات الغير مباشرة قي تقدير قيمة الاستهلاك الأقصى للأوكسجين ، و رجوعا إلي تعريف (Astrand) لل ($vo_2 \max$) حيث يعبر أولا عن قدرة الجهاز التنفسي على امتصاص الأوكسجين (O_2) إذن فهو يعبر عن كفاءة الجهاز التنفسي بدرجة كبيرة .هذا من جهة ومن جهة أخرى وبشكل خاص فان سباقات المسافات النصف الطويلة (800 متر) التي تعتبر من السباقات التحملية التي هي اقل شدة القصوى أي تدخل الوسطين الهوائي و لاهوائي في العملية الايضية ، فان مؤشر تقدير ال ($vo_2 \max$) يعتبر مؤشر جيد للقدرة البدنية و التنافسية للعدائين ، فهو يعتبر متغير يزداد بازدياد المسافة بمعنى يعطي إمكانية التنبؤ بالنسبة إلى العدائين من اختصاص من سباق إلى السباق آخر، إذن تقدير القيمة القصوى للأوكسجين لها أهمية كبيرة في الحكم على فعالية الأداء.

هذا ما حاول الباحث أن يثبته من خلال فرضية الدراسة التي أشار فيها الباحث عن اختبارات الميدانية و المتمثلة في اختبارين ميدانيين: الأول متدرج يعبر عنه في عدة مستويات حتى الإنهاك و الثاني ثابت يعبر عن علاقة ما بين مسافة و

زمن قربية من القدرة الهوائية القصوى ، حيث انم الباحث توصل أن اختبار الأول الذي هو اختبار (VameVal Cazorla) يمكن الوثوق فيه من حيث القيم في تقدير قيمة الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (vo2 max) بالنسبة إلى اختصاص ال 800 متر ، أما الاختبار الثاني الذي افترضه الباحث في فيما يخص كفاءة الجهاز التنفسي و الذي توصل فيه أن اختبار المضممار (Brikc و Dekkar) يمكنه تقدير هذه الكفاءة انطلاقا من السرعة العتبات الهوائية و اللاهوائية . كل هذا يؤكد على الفرض الذي افترضه الباحث فيما يخص الاختبارات الميدانية قى تقدير اللياقة التنفسية بغية المراقبة و المتابعة بواسطة الأحمال التدريبية المناسبة.

. خاتمة :

قد طرح الموضوع المعالج في هذا البحث مشكلة تحديد الاختبارات الميدانية المناسبة في تقدير الاستهلاك الأقصى للأوكسجين، لمتابعة و مراقبة اللياقة التنفسية بالنسبة إلى عدائي المسافات المتوسطة 800 متر، حاول الباحث تحليل مفصل للنتائج، الاختبارات المنفذة و البيانات جمعت من خلال القراءات البليوغرافية وكانت الدراسة التجريبية في طابعها و توصلت إلى النتائج التالية :

- ضرورة القيام بتقدير الاستهلاك الاقصى للاوكسجين عن طريق الاختبارات سواء في الميدان او المخبر بالنسبة إلى السباقات المتوسطة 800 متر (الرياضات التحملية).

. قائمة المراجع :

- 1 - احمد نصر الدين السيد : فيزيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .
- 2 - أبو العلاء احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008 .
- 3 - أسامة رياض: الطب الرياضي و العاب القوى ، دار الهلال ، الرياض ، 1987 .
- 4 - إبراهيم شحاتة : أساسيات التدريب ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية ، 2006 .
- 5 - الشاعر عبد الحميد و آخرون : أساسيات علم الوظائف الأعضاء ، دار المستقبل للنشر و التوزيع ، عمان ، 1991 .
- 6 - البساطي أمر الله : قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1998 .
- 7 - بسطويسي أحمد : أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .
- 8 - بهاء الدين إبراهيم سلامة: فيزيولوجيا الجهد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2009 .
- 9 - حياة السودان إبراهيم: فيزيولوجيا وظائف الأعضاء، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية ، 2009 .
- 10 - حسن بن محمد قيس : اللياقة البدنية ، دار الهدى ، الجزائر ، 2010 .

. المراجع الأجنبية :

- 1 _ Arddle.Mc.et all : Physiologie l'activité physique ، Édition Maloine.Paris 2001.
- 2 _ Brikci .A. Hanifi.H. Dekkar: Technique d'évaluation physiologique. Comité olympique. Alger. 1998.
- 3 _ Véronique Billat: L'entraînement en pleine nateur. Édition de Beack. Bruxelles. 2005.
- 4 _ Véronique Billat: hysiologie et Méthodologie de l'entraînement. Edition de boeck. Bruxelles. 2003.

دور النشاط البدني المكيف (كرة السلة للكراسي المتحركة) في تنمية بعض السمات لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا دراسة ميدانية بمركز

تأهيل المعاقين حركيا (الشلف) (من 16 إلى 18 سنة)

د . سامي عبد القادر*

الملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض السمات لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا بشلف، بأخذ عين الاعتبار المتغيرات الفردية التالية حسب الجنس ، والمستوى التعليمي بحيث تكونت عينة الدراسة من (90) ذكر) من المركز تأهيل المعاقين بمدينة شلف :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص سمة الاتزان الانفعالي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص سمة الاجتماعية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص سمة الانبساطية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص سمة الهدوء.

واستنتج الباحث من خلال الدراسة الحالية أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تعتبر وسيلة وآلية لتفريغ الدوافع المكبوتة ، وتخفيف مشاعر المعاناة والتوتر ، التي يستشعرها الفرد ذو الاحتياجات الخاصة حيال الآثار السلبية المترتبة عن الإعاقة ، وكذا ضغوط الحياة الاجتماعية المختلفة ، لهذا تزيل الممارسة فترات التوتر والقلق التي تنتاب ذا الاحتياجات الخاصة من لآخر ، وتعمل على توفير فرص التحرر من الضغوط أو ما يعرف بالطاقة الزائدة فيتخلص منها ، ويشعر الفرد بالراحة النفسية ، مما ينعكس إيجابا على مستوى هدوئه.

* معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة شلف حسيبة بن بوعلي أستاذ محاضر قسم "ب" البريد الإلكتروني: samisam7@hotmail.fr

1. مقدمة:

تعتبر مشكلة ذوي الاحتياجات الخاصة من المشاكل الحساسة التي أصبحت تلاحق المجتمعات البشرية قديما وحديثا ، لدرجة أن وأقدر وأحكم الأنظمة في العالم لم تتمكن من استئصالها نهائيا من بلدانها ، إلا أن نسبة انتشارها تختلف من مجتمع لآخر وذلك حسب درجة الاهتمام والرعاية التي يوليها المجتمع لها ، بداية من الوقاية منها إلى العناية بأفرادها من جميع النواحي (الطبية النفسية، الاجتماعية والتربوية)، حيث أن العناية بذوي الاحتياجات الخاصة تعتبر أحد الدلائل على تقدم أي مجتمع من المجتمعات ، لذلك يعمل المفكرون المخلصون لخدمة الإنسانية جادين لتوفير سبل الراحة لهذه الفئة ، ما يجعله كفيلا في نمو وبناء شخصيته، وتأهيله بالشكل الصحيح والسليم، كي يصبح قادرا على العمل والإبداع.

لهذه الأسباب وأخرى أنشأت المراكز الخاصة بفئة ذوي الاحتياجات الخاصة وابتكرت الطرق التي تتلاءم معهم، ووضعت المادة التعليمية التي تتناسب مع مستوياتهم ، ومن المجالات التي أولت اهتماما كبيرا بهذه الفئة، مجال الأنشطة البدنية والرياضية التي قدمت البرامج المعدلة والمقننة، وأساليب القياس والتقييم ضمنا لحسن الممارسة، واستغلال جل الأهداف والغايات المنتظرة من هذا المجال . وللممارسة الرياضية تأثير فعال على النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة ، ذلك أنها تمثل خيارا تربويا من شأنه أن يخلق بيئة تربوية خالية إلى حد كبير من القيود الاجتماعية والنفسية ، ويستطيع الفرد ذو الاحتياجات الخاصة أن يحقق أسمى طموحاته، ويستغل أقصى حد ممكن لقدراته المتبقية بتطوير الاستعدادات والسلوكيات التي تنعكس إيجابا على بعض السمات الشخصية المرغوبة والمقبولة في المجتمع كالانسباطية والاجتماعية والاستقرار الانفعالي حتى يندمج بسهولة ويحقق التوافق النفسي الاجتماعي .

2. إشكالية الدراسة : إن رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة هي عملية تربوية هادفة وتشتمل على تقديم الخدمات من النواحي النفسية والحركية والاجتماعية ، و الدعم الشامل من خلال البرامج التربوية الهادفة، و مساعدتهم على النمو السليم والوصول إلى أقصى مدى تؤهله لهم إمكانياتهم وقدراتهم سعيا لتحقيق حياة أفضل لهم ، وأن هذه الخدمات يجب أن تقدم من طرف أشخاص مؤهلين ومتخصصين لهذا النوع من الرياضة أو من طرف أشخاص لهم خبرة في هذا المجال .

وتكيف وتأقلم الفرد المعوق مع ضغوط الحياة المعاصرة ، والشعور بالنقص الذي ينجم من ، فكرة أن الهيئة العامة لكل شخص هي مقياس لتفكيره ومشاعره ومزاجه ، والهيئة الجيدة للشخص الهيئة تعطي انطبعا جيدا وتعكس صورة تفاعل وحب للمبادرة والثقة بالنفس ، في حين تعكس الهيئة الضعيفة انطبعا سيئا الذي يتمثل في قلة الثقة بالنفس وضعف الشخصية والظهور بمظهر التعب الدائم¹ .

ويشير أنور الخولي إلى أن الجسم يحتل مكانة هامة بالنسبة للفرد من الناحية الثقافية والاجتماعية ، وهو يلعب دورا هاما في حياته وفي علاقه مع نفسه ومع الآخرين ، فهو وسيلة لتحقيق الاتزان الانفعالي والوجداني للفرد عن طريق الاعتناء بالصورة الجسدية ومحاولة إظهارها بطريقة مرضية مقاييس الصورة المثالية للمجتمع ، وما من شأنه أن يحقق له الرضا عن الذات والثقة في النفس فإذا وجد أن جسمه ينمو بشكل لا يحقق له صورة إيجابية من حيث المقاييس المتعارف عليها فإن ذلك يضعه في وضع لا يحسد عليه ، مما يؤثر على حالته الانفعالية وسلوكه الاجتماعي ، وقد أوضحت دراسة "watson" و "jonson" أن الأفراد الذين لديهم اتجاهات إيجابية عن أجسامهم يتصفون بارتفاع تقدير الذات¹ .

كما أن شخصية الفرد ذوي الاحتياجات الخاصة جسميا تتأثر تأثيرا كبيرا بما يصيب حاجاته أو بعضها من الإهمال والحرمان ، وتتأثر بصفة عامة بالأسلوب أو الطريقة التي يواجه بها هذه الحاجات ، فشعوره جسميا بأنه مختلف كثيرا أو قليلا عن الأشخاص العاديين نتيجة الإصابة ببعض الإصابات أو الإعاقة في بعض الحواس ، من الطبيعي أن يؤثر بشكل ما على اتزانه الانفعالي ، وتوافقته النفسي ، فنظرية "أدلر" في القصور تقوم على الربط بين قصور الأعضاء والتعويض النفسي الزائد ، فقصور بعض الأعضاء يزيد من الشعور بالقلق وعدم الأمن ، ولكن هذا الشعور نفسه هو الذي يلهب الإرادة ويستثير الدافع لإقرار الشخصية وتأكيد الذات¹ .

وقد وضع "كمال الدوسقي" بأن فئة ذوي الاحتياجات الخاصة كما تنمي شخصية متوافقة ربما تنمي شخصية سيئة التوافق إلى حد خطير ، والأمر متوقف على الكيفية التي يعاملها بها الآخرون ومادامت فئة ذوي الاحتياجات الخاصة تتحمل بعبء إضافي هو إرضاء المجتمع على غير ما يريد ، فإن مهمة تكيفه

1 - محمد غسان صادق، فريق عبد الحسن كمنونة، رياضة المعوقين، مطبعة بغداد 1990، ص 32.
2 - محمد محمدرحات، سيكولوجية مبتوري الأطراف، مكتبة زهران الشرقط1، القاهرة، 2004، ص 15.

الشخصي وتوافقه الاجتماعي تصبح أكثر صعوبة من الشخص السوي².

وعند دراسة أثر العاهات الحركية والحسية في سلوك الشخص يقدم "حمزة مختار" نتائج توصل إليها بعض الباحثين السيكولوجيين حيث وجدوا أن تأثير هذه العاهات يختلف باختلاف شخصية ذوي الاحتياجات، كما أن العوامل المؤثرة في استجابة البيئة الاجتماعية وموقفها من صاحب العاهة هي التي تكون الصراع النفسي وتزيد الشعور بالنقص، فالشخص ذو المظهر الحسن يجعل الناس يتصرفون نحوه بشكل مغاير لتصرفاتهم لو كان قصيرا وغير ذي مظهر حسن، وذلك بصرف النظر عما يقوله ويفعله³.

وعندما يدرك ذو الاحتياجات الخاصة استجابات المحيطين به سواء بالسلب أو الإيجاب يتأثر مفهومه عن ذاته، وحيث أن ذو الاحتياجات الخاصة لا ينفرد بطراز شخصية معينة تميزه عن غيره، فإنه يكون عرضة لسوء التوافق النفسي والاجتماعي نتيجة لما تفرضه ظروف الإعاقة من قيد لحركته بما يترك آثار نفسية سلبية على شخصيته، وعلى أثرها يحد من انضمامه لجماعة الرفاق والمشاركة في أنشطتها بما يؤدي إلى نقص في خبراته الاجتماعية المكتسبة وقدرته على إقامة علاقات شخصية معتدلة مما ينعكس سلبا على سماته الشخصية.

ولما كانت المحددات المكونة لشخصية الفرد تتبلور نتيجة لاختلاطه بالآخرين، لذا فإن الصورة التي يكونها ذو الاحتياجات الخاصة عن نفسه تتوقف إلى حد كبير على تلك الصورة التي يعتقد أن الآخرين كونوها عنه، ومن ثم يتوقف رد فعله في السلوك الانفعالي الصادر على تلك العلاقة بينه وبين المحيطين به من هذا فإن انضمام أفراد ذوي الاحتياجات الخاصة للأندية، ومشاركتهم في برامجها وأنشطتها، من بينها الأنشطة البدنية الرياضية تسهم في إثراء صحته النفسية وإحساسه بالحرية، وتنمية بعض السمات الشخصية التي تظهر في مواقف السلوك كما توفر له فرص التغلب على الإعاقة والتلاؤم معها، بما يزيد من تفاعله مع المجتمع، فهي وسيلة للاحتكاك بأكبر قدر ممكن بالأفراد الآخرين، والتعامل معهم بطريقة عادية وجيدة، حتى يندمج مع الغير ويزيد نموه الاجتماعي، إضافة إلى هذا يعتبر النشاط البدني الرياضي وسيلة ناجحة للترويج عن نفس ذي الاحتياجات الخاصة للتغلب على الحياة المملة ما بعد الإصابة، وهذا لزيادة

3 - كمال الدوسقي، علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، ط1، بيروت، 1974، ص 204.

4 - حمزة مختار، سيكولوجية المرضى وذوي العاهات، دار المعارف، ط2، القاهرة، 1976، ص 204.

الطاقة والحفاظ على الاسترخاء مما يؤثر إيجاباً على مستوى هدوء الفرد ذي الاحتياجات الخاصة . ولممارسة النشاط البدني الرياضي دور فعال في تنمية وتطوير بعض السمات الشخصية المقبولة للفرد ذو الاحتياجات الخاصة تظهر خلال تعامله مع غيره كالانبساطية والحساسية تجاه المواقف التي قد تحدث عليه التحكم في انفعالاته فهو يساعد ذو الاحتياجات الخاصة في وضع حدود لصورته الجسدية وتعلمه الصبر والهدوء والاستقرار والتحكم في السلوك والتصرفات ، ومن هذا المنظور نلتصق الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي إذ يعتبر عاملاً أساسياً لتنمية السمات ومقومات الشخصية ، وهذا ما أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي:

هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية بعض السمات الشخصية لذوي الاحتياجات الخاصة حركياً ؟

وجاءت التساؤلات الفرعية على النحو التالي :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص سمة الاتزان الانفعالي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي ؟ .
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص سمة الاجتماعية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي ؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص الانبساطية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي ؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص سمة الهدوء بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي ؟.

2- الفرضيات :

أ. الفرضية العامة : لممارسة النشاط البدني الرياضي دور فعال في تنمية بعض السمات الشخصية لذوي الاحتياجات الخاصة حركياً .

ب. الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص سمة الاتزان الانفعالي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص سمة الاجتماعية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص سمة الانبساطية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص سمة الهدوء.

3. أهداف البحث :

- التعرف على فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص سمة الاتزان الانفعالي.

- التعرف على فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص سمة الاجتماعية.

- التعرف على فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص سمة الانبساطية.

- التعرف على فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص سمة الهدوء

4. أهمية البحث :

- إبراز دور النشاط البدني لتحسين لياقتهم البدنية ، وتغلبهم على الآثار النفسية التي تتركها الإعاقة كما يزيد من راحتهم النفسية ، وتوافقهم النفسي والاجتماعي .

- إبراز الدور الفعال الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الرياضية المكيفة في تنمية السمات الإيجابية لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا وتقتصر هذه الدراسة

- إبراز مكانة الممارسة في حياة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ..

6. المفاهيم والمصطلحات :

6.1. سمات الشخصية : السمات الشخصية هي استعداد ديناميكي أو ميل إلى نوع معين من السلوك يبدو أثره في عدد كبير من المواقف المختلفة¹ .

ومن خلال بحثنا هذا فإن السمات الشخصية هي مجموع الدرجات التي نكتشفها عن طريق المقابلة الميدانية ، وكذا الاستبيان المقترح في الدراسة .

6.2. النشاط البدني الرياضي المكيف : وتعني الرياضات والألعاب التي يتم فيها التغيير لدرجة فئة ذوي الاحتياجات الخاصة غير القادرة على الممارسة

1 - محمد محمدنعيم ، التنشئة الاجتماعية وسمات الشخصية، دار الثقافة العلمية، الإسكندرية ، ط2 ، 2000، ص 14.

2 - حلمي إبراهيم، ليلي سيد فرحات، التربية الرياضية والترويح للمعوقين، دار الفكر العربي ، ط 3، القاهرة 1998، ص 48.

والمشاركة في الأنشطة الرياضية والألعاب التي يتم تعديلها بحيث تلائم الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها ، ويتم ذلك تبعا لاهتمامات الأشخاص غير القدرين وفي حدود إمكاناتهم وقدراتهم² . ومن خلال بحثنا هذا فالنشاط البدني الرياضي هو نشاط يتم تكييفه حسب قدرات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا الأطراف السفلى والمتمثل في النشاطات الرياضية ونسعى به إلى تطوير وتنمية بعض السمات الشخصية لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا.

3.6. ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا: ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا بصفة عامة هو الشخص الذي لديه سبب يعيق حركته ، ونشاطه الحيوي نتيجة لخلل أو عاهة ، كما يعرف على أنه الشخص الذي لديه عضلات أو مفاصل أو عظام بطريقة تحد من حركتها ، ووظيفتها العادية وبالتالي تؤثر على تعليمه وحالته النفسية¹ . ومن خلال بحثنا هذا فان ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا هم الأشخاص الذين لديهم عائق جسدي يمنعهم من القيام بوظائفهم الحركية بشكل طبيعي نتيجة مرض أو إصابة أو ضمور في العضلات أو فقدان في القدرة الحركية أو الحسية أو كليهما معا في الأطراف السفلية فأصبح لديهم نقص من حيث إقامة العلاقات الاجتماعية فيجدون صعوبات في القيام بنشاطاتهم اليومية منها ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف ، ويحتاج إلى وسائل للتنقل منها الكراسي والعربات...إلخ..، كما تحتاج أيضا إلى برامج طبية ونفسية واجتماعية وتربوية ورياضية ومهنية لمساعدتهم في تحقيق أهدافهم الحياتية والعيش بأكبر قدر من الاستقلالية.

7. منهج البحث :

وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي ، والذي يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداما ، وخاصة في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، ويهتم البحث الوصفي بجمع أوصاف علمية دقيقة للظواهر المدروسة ووصف الوضع الراهن وتفسيره .

2. الدراسة الاستطلاعية :

إن إجراء الدراسات الاستكشافية يعد أمرا ضروريا في كثير من البحوث حيث تقابل الباحث صعوبات تواجهه في مختلف مراحل بحثه ، سواء في تحديد المشكلات الهامة ذات القيمة العلمية ، أو في التعرف على الظواهر الجديدة بالدراسة وبالظروف المحيطة بها ، أو في مرحلة صياغة التساؤلات صياغة دقيقة ، أو في تحديد فروضها التي تطغي جوانب البحث وتجب على استفساراته ، هذا بالإضافة إلى الصعوبات الأخرى المتعلقة بمنهج البحث والأدوات المستخدمة

والعينة المختارة ومجالات الدراسة وطرق جمع البيانات ومعالجتها وقد شملت هذه المرحلة عدة خطوات نلخصها فيما يلي:

1.2. الاتصال بالمسؤولين : ونقصد بهم إدارة المركز التأهيل الحركي بشلف والهدف هو شرح موضوع الدراسة ، ووضع اللمسات الأولى للبحث .

2.2. تحديد السمات الشخصية المعتمدة في البحث : من خلال المسح المكتبي لبعض الدراسات والبحوث التي تناولت شخصية ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا وسماتهم ، نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر دراسة(عبد النبي الجمال ، 1983) ، دراسة (جمعة خميس 1983) دراسة (ماهر الهواري ، 1971) (محمد سيد فهمي 1995) دراسة (كاون ، 1961) ، نجد أن معظمها استخلصت وجود آثار تنعكس سلبا على سمات الشخصية بسبب الإعاقة تظهر في بعض الاضطرابات الانفعالية والاجتماعية العلائقية ، وأن الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة أقل من العاديين في سمات الشخصية الموجبة ، وبينت أثر البرامج النوعية المقدمة لذوي الاحتياجات الخاصة من برامج للإرشاد النفسي وبرامج للألعاب التربوية والاجتماعية والبرامج الرياضية في تحسين شخصية ذي الاحتياجات الخاصة من جميع النواحي ، لتحقيق التوافق العلائقي والانفعالي واقترحت الدراسات التي أجريت في هذا المجال على ضرورة دعم وتنمية السلوك الإيجابي لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ، وبالملاحظة المباشرة لسلوك الأفراد المنتمين إلى العينة المدروسة أثناء الوضع الاستكشافي ، وإشكالية الدراسة اكتفى الباحث بسمات الشخصية الآتية :

- سمة الاتزان الانفعالي .

- سمة الاجتماعية .

- سمة الانبساطية .

- سمة الهدوء

3. مجتمع البحث وعينته :

3. 1. خصائص مجتمع البحث : تتمحور الدراسة على فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا

أ - من حيث السن : يقع أفراد مجتمع البحث في المرحلة العمرية من (61 - 18 سنة)

ب - من حيث النوع : فإن جميع أفراد المجتمع ذكور

3 - 2. عينة البحث : إن العينة هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل بحثه عليها ، وفي علم النفس والتربية البدنية والرياضية تكون العينة هي الإنسان .

1.2.3. خصائص عينة البحث : تكونت العينة من 45 فردا ذوي احتياجات خاصة حركيا ، من حيث عشوائية الحالة الاجتماعية والمستوى الدراسي ، وقصديه من حيث الجنس وطبيعة الإعاقة ، هذا بما يتلاءم مع المجموعة الممارسة للنشاط الرياضي التي بلغ عددها 45 فردا ذوي احتياجات خاصة ، أما المجموعة غير الممارسة وعددها 45 فردا فتمثلت في أطفال ذكور المركز التأهيل المعاقين حركيا.

2.2.3. مكان دراسة العينة : المركز التأهيل المعاقين حركيا بالشلف.

جدول: يبين توزيع الأطفال الممارسين للنشاط البدني وغير الممارسين

مجموع ذكور المركز	الممارسون	غير الممارسين
90 ذكر	45 ذكر	45 ذكر

3.2.3. زمن دراسة العينة : امتدت الدراسة من أوائل شهر فيفري 2014 إلى نهاية شهر أفريل من نفس السنة ، حيث طبقت الاستمارات والاستبيانات المستعملة في البحث ، وهذا بالنسبة للمركز تأهيل المعاقين حركيا بالشلف

4. أدوات الدراسة :

4.1 - خطوات بناء الاستبيان : تم بناء هذا الاستبيان اعتمادا على بعض المقاييس المعتمدة في بعض الدراسات ، والتي طبقت على فئة ذوي الاحتياجات الخاصة ، منها مقياس الصفات الانفعالية للدكتور أحمد زكي صالح ، ومقياس جيلفورد للشخصية ، اختبار عوامل الشخصية للراشدين الذي وضعه كاتلواختبار الشخصية للرياضيين ، ولقد روعي دقة العبارات ولغتها بحيث تتناسب مع مستوى المستجوبين ، واحتوى الاستبيان على أربع محاور :

جدول يبين توزيع أسئلة الاستبيان على المحاور :

أرقام الأسئلة	السمة
5.4.3.2.1	الاتزان الانفعالي
10.9.8.7.6	الاجتماعية
15.14.13.12.11	الانيساطية
20.19.18.17.16	الهدوء

2.4. ظروف تطبيق الاستبيان وطريقة تصحيحه : بعد طبع الاستبيان ، قام الباحث بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية في ظروف مساعدة واستغرق زمن التطبيق ما بين (5) إلى (10) دقائق .

- طريقة التصحيح : اعتمد الباحث على طريقة المقابلة لتقدير استجابات المفحوصين ، ويمكن جمع الدرجات التي يتحصل عليها الفرد في كل عبارات الاستبيان ، ولقد استخدم الاستبيان الحالي استجابة ثلاثية : دائما ، أحيانا ، نادر -

وتقدر الاستجابات للعبارات الإيجابية : 3 ، 2 ، 1 .

- وتقدر الاستجابات للعبارات السلبية : 1 ، 2 ، 3 .

5 . حدود البحث : تناولت الدراسة بعض سمات الشخصية (الاتزان الانفعالي، الاجتماعية، الانبساطية والهدوء) ، أما عينة الدراسة فتمثلت في فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا "أطراف سفلى من 16_18 سنة تمثلت المجموعة الممارسة للنشاط البدني المكيف لتوقع إيجاد عدد لا بأس به من الأفراد الممارسين بالمركز ، أما المجموعة غير الممارسة فاختيرت من نفس المركز وتوفير سهولة الاتصال بهم للتأهيل الوظيفي وتجريب الاستبيان والأسئلة المعتمدة في الدراسة .

6. الأساليب الإحصائية :

من أجل معالجة وتحليل المعطيات الناتجة عن البحث ، استخدمنا أسلوب

6.1. الإحصاء الوصفي : مدنا بعدة طرق لتقليل الكميات الكبيرة من البيانات إلى كميات سهل التعامل معها ووصفها بدقة ، وعرضها في صور جداول إحصائية أو رسوم بيانية أو أشكال هندسية

6.1.1. النسب المئوية :

عدد التكرارات × 100

النسبة المئوية = $\frac{\text{المجموع التكراري}}{\text{عدد التكرارات} \times 100}$

6.1.2. المتوسط الحسابي : يرمز للمتوسط الحسابي (س)، ويتم حسابه بتقسيم قيم مجموع العينة على العدد الكلي لأفراد العينة.

ويمكن استخدام القانون بالصورة الآتية :

س = $\frac{\text{مجموع س}}{\text{ن}}$

ن

6.1.3. الانحراف المعياري : يعتبر الانحراف المعياري (standard deviation)

أكثر المقاييس للتشتت ويعرف أنه الجذر التربيعي لمجموع مربع الانحرافات عن

7. عرض النتائج :

جدول يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وقيمة - ت - المحسوبة واتجاهات الفروق والدلالة الإحصائية فيما يخص سمة الاتزان الانفعالي.

الدلالة الإحصائية	اتجاهات الفروق لصالح	قيمة - ت - المحسوبة	غير الممارسين		الممارسون		العينة السمة
			2ع	2م	1ع	1م	
دالة	الممارسون	23.	2.85	988.	294.	1126.	سمة الاتزان الانفعالي

. تحليل ومناقشة النتائج : يتضح من الجدول أن قيمة (ت المحسوبة=2.3) أكبر من قيمة(ت الجدولية=2.00) عند مستوى الدلالة 0.01 ، ودرجة الحرية(88) ، ومنه يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص سمة الاتزان الانفعالي لصالح الممارسين . تفسر هذه النتائج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي توفر للفرد فرص التحكم في انفعالاته وإخضاعها لسيطرته ، ففي المباريات والمنافسات يمكن أن ترتفع حدة الخبرة الانفعالية في بعض الأحيان عند التسجيل أو الفوز أو الخسارة فيتعلم منها الصبر وعدم الغرور ، فتتناسب انفعالاته مع مثيراتها وتتيح خبرات الفشل قدرة الفرد على تجاوز مواقف الإحباط والتحكم في الميول ، ومن هذه الأخيرة يواجه الفرد الأحداث والانفعالات بتوازن وتكيف ، كما أن المناخ المصاحب للأنشطة الرياضية هو مناخ يسوده المرح والمتعة لأن الأصل في ممارسة الأنشطة هو اللعب والحركة حيث يخفف الإنسان من التوتر والضغط ، فيكتسب الهدوء والرزانة واعتدال المزاج مما يزيد من نضجه الانفعالي ، إضافة إلى هذا يساهم النشاط الرياضي في مساعدة الفرد على فهم حدود إمكانياته وقدراته من خلال إدراك وقبول الفوارق الفردية مع الآخرين ورؤيته الواقعية لنفسه مما يساعده على الإنجاز والتوافق السليم ، كل هذا ينعكس إيجابا على سمة الاتزان الانفعالي للفرد الممارس .

يبين الجدول أدناه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وقيمة - ت - المحسوبة واتجاهات الفروق والدلالة الإحصائية فيما يخص سمة الاجتماعية .

الدلالة الإحصائية	اتجاهات الفروق لصالح	قيمة - ت - المحسوبة	غير الممارسين		الممارسون		العينة السمة
			2ع	2م	1ع	1م	
دالة	لممارسون	282.	169.	1134.	098.	1216.	سمة الاجتماعية

. تحليل ومناقشة النتائج : يستنتج من الجدول أن قيمة (ت المحسوبة = 2.82) أكبر من قيمة (ت الجدولية = 2.66) عند مستوى الدلالة 0.01 ، ودرجة الحرية (88) ، ومنه يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص سمة الاجتماعية

لصالح الممارسين.

تفسر هذه النتائج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تنمي القيم الاجتماعية المقبولة ، حيث ينمو من خلال قيم الجماعة ، وعبر تفاعل اجتماعي ثري حيث يستخدم قدراته لصالح فريقه ، فيعتاد على التعاون ويتعلم التفاهم والإيثار ، ويدرك الفرد من خلال هذا التفاعل معاني التماسك والمشاركة والانتماء ، كما يوفر النشاط فرصا لنمو العلاقات الاجتماعية من خلال ربط الصداقات والألفة الاجتماعية ، وقبول الفرد والهزيمة بكل روح رياضية ، والمنافسة الشريفة من أجل النجاح ، والالتزام بتطبيق قواعد اللعب فيتعلم الفرد احترام القوانين والامثال فيكتسب من خلالها مساندة النظم السائدة في المجتمع من خلال القوانين البسيطة التي تفرضها هذه الحياة الرياضية ، ومن هنا تنمي سمة الاجتماعية للفرد الممارس . يبين الجدول أدناه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وقيمة - ت - المحسوبة واتجاهات الفروق والدلالة الإحصائية فيما يخص سمة الانبساطية .

الدلالة الإحصائية	اتجاهات الفروق لصالح الممارسون	قيمة - ت - المحسوبة	غير الممارسين		الممارسون		العينة السمة
			2ع	2م	1ع	1م	
دالة	الممارسون	442.	305.	1089.	2	1329.	سمة الانبساطية

- تحليل ومناقشة النتائج : نلاحظ من الجدول أن قيمة(ت المحسوبة=4.42)

أكبر من قيمة(ت الجدولية=2.66) عند مستوى الدلالة 0.01، ودرجة الحرية (88)، ومنه يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين فيما يخص سمة الانبساطية لصالح الممارسين .

تفسر هذه النتائج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تعطي الفرصة للاختلاط مع الآخرين من خلال أوقات التدريب والمنافسة فيجد الفرد سهولة في التفتح والتعامل معهم وتكون هناك علاقة تأثير وتأثر ، ينتج عنها الإحساس بالرضا وبالمكانة داخل الجماعة وبالوجود الطيب ، كذلك من خلال مواقف وظروف اللعب المختلفة يمتلك الفرد مرونة عالية فتكون له قابلية في التكيف السريع ، كما أن النجاح في مختلف المنافسات يكسبه التفاؤل والإنجاز ، مما ينعكس إيجابا على الواقع الحياتي والاجتماعي باعتباره إطارا مرجعيا عاما ، فيتخطى هذا الأخير إلى مجالات أخرى غير المجال الرياضي ، كل هذه العوامل تنمي سمة الانبساطية لدى الأفراد الممارسين للنشاط البدني الرياضي .

يبين الجدول أدناه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين

وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وقيمة - ت - المحسوبة واتجاهات الفروق والدلالة الإحصائية فيما يخص سمة الهدوء .

الدلالة الإحصائية	اتجاهات الفروق لصالح	قيمة -ت- المحسوبة	غير الممارسين		الممارسون		العينة السمة
			2ع	2م	1ع	1م	
دالة	لممارسون	34.	126.	1075.	116.	1116.	سمة الهدوء

- تحليل ومناقشة النتائج : نلاحظ من الجدول أن قيمة (ت المحسوبة = 34) أكبر من قيمة (ت الجدولية = 2.66) عند مستوى الدلالة 0.01، ودرجة الحرية (88)، ومنه يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة الهدوء بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين . تفسر هذه النتائج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تعتبر وسيلة وآلية لتفريغ الدوافع المكبوتة ، وتخفيف مشاعر المعاناة والتوتر ، التي يستشعرها الفرد ذو الاحتياجات الخاصة حيال الآثار السلبية المترتبة عن الإعاقة ، وكذا ضغوط الحياة الاجتماعية المختلفة ، لهذا تزيل الممارسة فترات التوتر والقلق التي تنتاب ذا الاحتياجات الخاصة من لآخر ، وتعمل على توفير فرص التحرر من الضغوط أو ما يعرف بالطاقة الزائدة فيتخلص منها ، ويشعر الفرد بالراحة النفسية ، مما ينعكس إيجابا على مستوى هدوئه.

الاقترحات :

- ضرورة تكييف واستخدام الاختبارات والمقاييس النفسية كوسائل موضوعية لتقويم شخصية ذوي الاحتياجات الخاصة .
- ضرورة دمج النشاط البدني الرياضي في مراكز التأهيل الوظيفي ومراكز التكوين المهني وتوفير الوسائل الضرورية لذلك .
- ضرورة دعم المراكز التي تتعامل مع الشريحة موضع الدراسة بأكثر عدد من المختصين في ميدان التربية الخاصة ، وكذا المختصين في ميدان النشاط الحركي المكيف .
- توفير ميزانية مالية لزيادة عدد الفرق في بطولة كرة السلة على الكراسي المتحركة وتوفير المنشآت اللازمة .
- التنسيق بين مختلف الجهات الوصية على ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا والجامعات بغرض القيام بدراسات أخرى حول الإعاقة الحركية ، وعلاقتها بمتغيرات أخرى للشخصية .

خاتمة:

يستنتج من نتائج البحث أن هناك فروقا في سمات الشخصية قيد البحث

بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي ، فالممارسة الرياضية المكيفة تساهم في تطوير وتنمية السمات الشخصية للفرد ذي الاحتياجات الخاصة حركيا بصفة خاصة وشخصيته بصفة عامة ، ذلك أنها تمثل خيارا تربويا موجها خاليا من القيود النفسية فتساعد الفرد في تفتحه وحسن تعامله مع الآخرين، وتحسين السلوك الاجتماعي الإيجابي كالتعاون والتماسك والمشاركة والتنافس الشريف من أجل تحقيق النجاح كما تزيد من قدرته على إقامة العلاقات الاجتماعية، والصدقات مع الغير ، وتكسبه التفاؤل في الحاضر والمستقبل، وتنمي صفة المسؤولية لديه في مختلف متطلبات الحياة، مما ينعكس إيجابا على تفاعله واندماجه في المجتمع .

ويتيح النشاط البدني الرياضي للفرد فرصا للتحكم في انفعالاته وإخضاعها لسيطرته واستقرارها وتلاؤمها مع مثيراتها ، وتحسين درجة الواقعية لديه، وينمي ثقته بنفسه وقدرته على اتخاذ القرارات السليمة والثابتة في مختلف المواقف التي يمر بها في حياته الاجتماعية ، إضافة إلى أنها تساعده على تجاوز مواقف الإحباط والفشل والتوتر واليأس والاستسلام التي تنتاب الفرد من حين لآخر، بسبب الرسوب النفسي والآثار السلبية التي تتركها الإعاقة.

من هذا تعدل الممارسة الرياضية السمات السلبية لدى الفرد مثل الانطوائية والعصبية والقلق وتطور وتنمي السمات الموجبة لدى الفرد مثل الاجتماعية والانبساطية والثبات الانفعالي، والهدوء ، وبالتالي تكون للفرد ذي الاحتياجات الخاصة شخصية قوية متكاملة تساعده في الاندماج والتكيف النفسي الاجتماعي ، مما يمكننا من الاستفادة من طاقاته وقدراته ليصبح عضوا فعالا في المجتمع لا عبئ عليه .

أ. المراجع باللغة العربية:

- 1 - أحمد عزة راجح ، أصول علم النفس ، دار المعارف، القاهرة، 1979.
- 2 - أحمد عزة راجح، علم النفس الصناعي، ط2، دار القومية للطباعة والنشر القاهرة، 1965.
- 3 - سيد محمد محمد فرحات، سيكولوجية مهتوري الأطراف، ط1، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة 2004.
- 4 - الخولي أمين أنور، أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي القاهرة
- 5 - محمد محمد نعيم، التنشئة الاجتماعية و سمات الشخصية ، ط1، دار الثقافة العلمية، الإسكندرية 2002.
- 6 - محمد عبد السلام، الإعاقة الحركية و الشلل الدماغي، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع، الأردن 2000.
- 7 - ماجدة السيد عبيد، الإعاقة العقلية ، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان الأردن 1999.
- 8 - ماجدة السيد عبيد، الإعاقات الحسية و الحركية ، دار الصفاء للنشر والتوزيع عمان ، الأردن 2000.
- 9 - محمد سامي هنا، الشخصية السوية و المرضية، دار الثقافة للطباعة القاهرة 1978.
- 10 - نزار الطالب، كمال لويس ، علم النفس الرياضي ، دار الحكمة ، بغداد 1993

دور الإعلام الرياضي المتلفز في توجيه الرياضي المراهق لممارسة

الرياضات الجماعية. دراسة الفئة (16.12) سنة

أ . موفق صالح*

أ . العيداني فؤاد*

1. الاشكالية:

تهدف الرياضة في العصر الحديث إلى اكتشاف ميول الفرد، وترمي كذلك إلى معرفة مواطن القوة عنده حتى توفق بينهما فينمو ويزداد نشاطه، كي تسعى إلى إتاحة الفرصة له ليلعب ويتحرك حتى يجدد نشاطه ويهنا بحياته.

فالتمرينات البدنية تنمي في الناشئ الصغير النشاط والجرأة وتكسبه المرونة والقوة كما تكسبه مهارات حركية هو في حاجة لها، والرياضة الجماعية تعوده الطاعة والنظام والتعاون مع زملائه وذلك تبعاً لتباين مراحل النمو واختلاف مميزات هذه المراحل بعضها عن البعض الآخر.

ترتكز دراستنا على التلفزيون دون غيره من وسائل الإعلام الأخرى لأنه يعد واحداً من بين أهم وسائل الإعلام الإلكترونية في الألفية الثالثة، فخصائصه التقنية توفر له تقديم المعارف والمعلومات والخبرات والقيم والسلوكيات من خلال أكثر من قالب فني، بحيث يمكن توضيفه لخدمة كل الأهداف العلمية الإتصالية بالصورة الحية المقترنة بالصوت وبألوانها الطبيعية في صورة واقعية قريبة من مدارك المشاهدين مما تقربهم كثيراً من الاتصال الشخصي المباشر ويتفوق الإعلام الرياضي المتلفز على غيره من وسائل الإعلام الرياضي الأخرى لأن به إمكانيات ومميزات يمكن عن طريق شاشته تقديم المعلومات التي قد يتعسر نقلها بالاتصال الشخصي أو عن طريق الكلمة المكتوبة أو الصورة الثابتة أو الصوت، ويعتبر الإعلام الرياضي المتلفز رسالة إعلامية من خلال وظائفه ومهامه كأداة مساعدة للجمهور الرياضي المشاهد، إذا فإن إختيار الرياضي للرياضة التي يمارسها والتوجه إليها وخاصة الجماعية منها منبعه تأثره بشيء ما، ففي بحثنا هذا نهتم بدراستنا لهذه الأخيرة.

* أستاذ مساعد^أ، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة سوق أهراس

* أستاذ مساعد^أ، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة سوق أهراس

- وعليه فالتساؤلات المطروحة هي على الشكل التالي:
- هل للإعلام الرياضي الجزائري المتلفز دور في التأثير على الرياضيين المراهقين في إنحيازهم للرياضة الجماعية التي يمارسونها؟
 - هل الأسلوب الذي يعتمد عليه التلفزيون في الحصص الخاصة بالمجال الرياضي يساعد على إستمالة وجذب إهتماممقراء هذه الفترة العمرية؟ .
 - ما مدى تخصيص التلفزيون للحصص والبرامج في المجال الرياضي؟.
 - هل يهتم الإعلام الرياضي المتلفز فقط على نشر الأخبار الرياضية مهملاً بذلك حقيقة أهدافه المتمثلة أساساً في نشر الوعي الرياضي؟ .

2. فرضيات البحث :

- 1.2. الفرضية الأساسية: للإعلام الرياضي الجزائري المتلفز دور مهم في التأثير على الرياضيين المراهقين في إنحيازهم للرياضة الجماعية التي يمارسونها
- 1.2. الفرضيات الجزئية: الأسلوب الذي تعتمد عليه الحصص الرياضية في التلفزيون الجزائري لا يساعد على إستمالة وجذب إهتمام القارئ في هذه المرحلة العمرية.

- التلفزيون الجزائري يخصص حيز وزمن كبير لرياضة دون أخرى في هذه الحصص والبرامج التلفزيونية.

- لا يهتم الإعلام الرياضي المتلفز على نشر الأخبار الرياضية، بل يقتصر أهدافه على نشر الوعي الرياضي.

3. أهمية البحث : لقد أصبح الإتصال عنصر أساسي من عناصر التطور والتنمية للمجتمع الحديث حيث يؤثر على حياة الإنسان والجماعات، وعلى أساليب نمو وتطوير المجتمعات، ولا شك أن ما من مجتمع يعمل بدون سياسة إتصالية قد ينقصها أساليب المتابعة والتقديم، لذلك تتضح الحاجة لوضع خطط جيدة وسليمة لمضمون الحصص الرياضية كوسيلة إعلامية هامة من أجل دعم وترقية الوعي الرياضي، إذ أن الإعلام الرياضي المتلفز يتصل بجمهور كبير ويلمس شريحة كبيرة من المجتمع، كما يستطيع أن يؤثر حتى على حياة الناس اليومية وتصرفاتهم وأسلوب حياتهم، ويساهم كذلك بالتوعية الرياضية للجمهور.

4. أهداف البحث : نهدف من خلال هذا البحث إلى بعض النقاط التي نستطيع

تلخيصها فيما يلي:

- معرفة المكانة والقيمة للمجال الرياضي في الإعلام المكتوب.

- تحليل محتوى بعض الرسائل الإعلامية المقدمة من طرف الإعلام الرياضي المتلفز.
- التطرق إلى مدى تأثير الإعلام الرياضي المتلفز على الجمهور الرياضي.
- مدى ممارسة فئة المراهقين لمختلف النشاطات الرياضية.

5. تحديد الكلمات الدالة:

- الإعلام.
- الإعلام الرياضي المتلفز.
- الوعي الرياضي.
- التوجيه الرياضي.
- الممارسة الرياضية.
- المراهق.
- تأثيرات وسائل الإعلام.

6. منهجية البحث المتبعة:

1.6. منهج البحث : فيما يخص المنهج المتبع في هذه الدراسة فقد تعددت تعاريف البحوث العلمية، إلا أن التعريف الأكثر استخداماً هو ذلك التعريف الذي يشير إلى أن البحوث العلمية هي "التقصي المنظم بإتباع أساليب و مناهج علمية محددة للحقائق العلمية بقصد التأكد من صحتها أو إضافة الجديد لها" (1).

ولذلك فإنه يتعين على كل باحث أن يختار المنهج أو الأسلوب المعين لتحديد مشكلته التي هو بصدد دراستها وكما تمكن الباحث من التحكم في المنهج تمكن من التحكم في دراسته.

وعليه تدرج دراستنا ضمن البحوث الوصفية التحليلية التي يعرفها هويتني " بأنها التي تتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو موقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة من الأوضاع" (2).

ويتميز الأسلوب الوصفي بأنه يقرب الباحث من الواقع حيث يدرس الظاهرة كما هي على أرض الواقع ويصفها بشكل دقيق، أما بتعبير كمي حول

(1) عمار بوحوش و محمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي أسس و أساليب، مكتبة المنار، الأردن، 1989، ص 15.

(2) محمد منير حجاب، أساسيات البحوث الإعلامية و الاجتماعية، دار الفجر، ط 3، القاهرة، 2002، ص 86.

خصائص وسمات الواقعة أو بأسلوب كيفي، وقد ارتبط هذا الأسلوب بالظواهر الإنسانية كدراسة سلوك الأطفال والسلوك الإداري (3).

وقد وصف الباحث المنهج التاريخي كأسلوب يهدف إلى التعريف بالمراحل والإطار التاريخي لبعض الحصص التلفزيونية الوطنية والتي بثت في الفترة الممتدة خلال شهري جويلية و أوت 2010. وعليه فالعينة الأولى هي برامج التلفزيون الرياضية المنبثقة بالقناة الأرضية للتلفزيون الجزائري، إضافة إلى إستبيان وزع على عينة من طلبة جامعيين لما بعد التدرج (ماجستير) تخصص الإعلام الرياضي سيتم التطرق إليهم بالتفصيل في العنصر التالي.

2.6. عينة البحث : فيما يخص العينة فإن حجمها يتوقف على نسبة التقارب الموجود بين العينة والمجتمع الأصلي (1). ويتم تحديد العينة إنطلاقاً من التعريف القائل بأنها: "الطريقة التي يقوم فيها الباحث بإختيار المفردات التالية بطريقة منتظمة على أساس تساوي البعد الزمني وأخرى، تبعاً لنسبة تمثيل العينة إلى المجتمع الأصلي" (2).

وإنطلاقاً من ذلك، وقع إختيارنا على عينة مكونة من 23 صحفياً بين متخصص في المجال الرياضي و عام، بحسب أننا قد راعينا التكوين القاعدي لهؤلاء الصحفيين لعامل مهم، فجلهم درسوا تخصص الإعلام و الإتصال أو العلوم السياسية والعلاقات الدولية، ومن ثم فأنسب عينة لدراستنا هي العينة القصدية والتي يعرفها سمير محمد حسن على أنها " طريقة الإختيار العمدي أو التحكمي أي الإختيار المقصود من جانب الباحث لعدد من وحدات المعاينة، يرى الباحث أنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً صحيحاً، وذلك في حالة الإقتصار على العينة العمدية أو التحكمية فقط " (3).

ويعرف الدكتور يوسف تمار العينة القصدية بأنها: "المبول المقصود الذي ينتهجه الباحث في إختيار العينة ووحداتها، وهو يلجأ إلى ذلك عندما يكون أمام مجتمع بحث غير واضح المعالم حيث يصعب تحديده وتحديد خصائصه وعليه فليس هناك أي معيار أو طريقة يمكن أن يتبعها الباحث في إختيار هذا النوع من

(1) أحمد حسين الرفاعي، مناهج البحث العلمي، تطبيقات إدارية و اقتصادية، دار وائل للنشر، ط 1، عمان - الأردن، 1998، ص 123.

(2) عمار بوحوش، مرجع سبق ذكره، ص 46.

(3) محمد عبد الحميد، تحليل المحتوى في بحوث الإعلام، دار الشروق، ط 1، جلد 1، 1983، ص 100.

(4) سمير محمد حسن، بحوث الإعلام، دراسات في مناهج البحث العلمي، عالم الكتاب، القاهرة، 1995، ص 293.

العينات، فله أن يختار أفراد عينته كما يشاء وبالعدد الذي يراه مناسباً لتحليل إشكالية بحثه "

كما تعرف العينة العمدية أو القصدية بأنها " العينة من أسماء الصحف أو البرنامج أو الأعداد أو الأيام التي يلجأ إليها الباحث، وإلى اختيارها لمواصفات معينة ومحددة مسبقاً، بحيث لا يكون لفريق البحث حرية الاختيار "

3.6. أدوات البحث:

1.3.6. تحليل مضمون البرامج الرياضية: من أجل التوصل إلى نتائج صادقة من خلال إتباعنا للمنهج المسحي وجب علينا اعتماد بعض الأدوات البحثية المهمة والتي تتناسب ودراستنا لهذا الموضوع، والأداة البحثية التي يمكن إستخدامها هنا هي أداة تحليل المضمون حيث يعتبر تحليل المضمون أسلوب البحث الذي يهدف إلى وصف المضمون الظاهر للدراسة وصفاً موضوعياً ومنتظماً وكمياً، وعليه يعرف روجي موكشيلي Roger Mucchielli تحليل المضمون كما يلي: " يتم تحليل مضمون وثيقة أو عملية إتصالية عن طريق مناهج مضمونة بالبحث عن المعلومات الموجودة في هذا المحتوى من أجل إستخراج المعنى أو المعاني المعروفة فيه بصياغة و تصنيف كل ما يضمنه محتوى الوثيقة أو العملية الإتصالية، وكل وثيقة سواء أكانت منطوقة، مكتوبة، أو مسموعة تحتوي كميًا على معلومات حول شخصية المرسل أو الجماعة التي ينتمي إليها " (1).

ولا يفوتنا هنا التعريف الذي وضعه سمير محمد حسن والذي يعد تعريفاً شاملاً حيث يقول: أن تحليل المضمون هو أسلوب أو أداة للبحث العلمي يمكن أن يستخدمه الباحثون على الأخص في الإعلام لوصف المحتوى الظاهر والمضمون الصريح للمادة الإعلامية المراد تحليلها من حيث الشكل والمضمون لتلبية الإحتياجات البحثية المصاغة في تساؤلات البحث " ، وقد إستخدمنا أداة تحليل المحتوى كأداة ثانية لهذه الدراسة من أجل تحليل البرامج الرياضية المبثثة على القناة الأرضية للتلفزيون الجزائري ومدى مساهمتها للتطورات الحاصلة في الرياضات، بحيث أجرينا خطوات أولية لازمة و ذلك بالإعتماد على الإستطلاع الأولي بهدف إزالة اللبس و لغموض وتكوين رؤى ونظرة عن الموضوع المعالج.

3.2.6. الإستمارة الإستبائية: بالإضافة إلى استخدام الأدوات السابقة الذكر ، فإننا إستعنا بأداة أخرى مهمة في دراستنا والمتمثلة في أداة الاستبيان ، والتي

(1) Roger Mucchielli, L'analyse de contenu des Document et de communication, 5eme ed, PARIS ,P.U.F ?1998, P17.

إستخدامها في جمع المعلومات من العينة المبحوثة في إطار إنجازنا للجانب التطبيقي لهذا البحث . يعرف الدكتور جودة محفوظ وظاهر الكلالدة الإستبيان على أنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في إستمارة ترسل لأشخاص معينين عن طريق البريد أو يجرى تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق(2).

والأسلوب المثالي في الإستبيان هو أن يحمله الباحث بنفسه إلى الأشخاص ويسجل بنفسه الأجوبة والملاحظات التي تثيري البحث، ويكون عدد الأسئلة التي يحتوي عليها الإستبيان كافية ووافية لتحقيق أهداف البحث بصرف النظر عن عددها. وبالتالي فقد وظفنا هذه الأداة في إستطلاع رأي الصحفيين بالتلفزيون الجزائري حول موضوع الممارسة الرياضية ومدى تأثير الإعلام الرياضي المتلفز في نشرها، هذا بطبيعة الحال بعد توزيع الإستمارات على العينة.

7. تحليل محتوى القناة الأرضية للتلفزيون الجزائري . البرامج الرياضية

المبثّة فيها: لقد فرضت علينا طبيعة الدراسة، والإشكالية والفرضيات المطروحة القيام بحصر شامل لمجتمع البحث الأول والمتمثل في البرامج التلفزيونية الرياضية المنبثّة بالقناة الأرضية للتلفزيون الجزائري، وبذلك نكون قد إختارنا العينة العمدية الأولى في دراستنا لهذا الموضوع، وهذا ما عكس طبيعته نوع المحتوى المختار للتحليل، للإجابة عن الأسئلة المطروحة في الإشكالية، وكذا التحقق من صحة أو خطأ الفرضيات التي صغناها، وكان ذلك عن طريق الاختيار العمدي للمحتوى، ضمن برامج التلفزيون الجزائري، وهي أكبر جزء تعبر عن المواقف الرسمية للبرنامج الرياضية المتلفزة.

البرنامج	المدة	دورة البث	يوم البث	ساعة البث	نوعية البث	التقديم
ملاعب العالم	75/60د	أسبوعي	الاثنين	18:30	مباشر	حسان جابر
كلامي الرياضة	90/60د	أسبوعي	الاثنين	21:00	مباشر	محمد جمال
السهرة الأوربية	120/90د	حسب الرزنامة	الأربعاء	21:00	مباشر	سامي نورالدين
من الملاعب	120/90د	حسب الرزنامة	السبت/الثلاثاء	14:00	مباشر	محمد جمال
كل الرياضات	75/60د	أسبوعي	الجمعة	17:00	مباشر	بشير محرز
الرمي	60/45د	أسبوعي	الجمعة	21:00	مباشر	سليبر ميروح

8. عرض ومناقشة بعض أسئلة الإستبيانات:

8.1. السؤال الأول: هل يساهم إعتقاد البرامج الرياضية على الخبر الصحفي في نضج

(2) جودة محفوظ وظاهر الكلالدة، أساليب البحث العلمي في ميدان العلوم الإدارية، مؤسسة زهران، عمان، 1997، ص58.

الرياضي أكثر من التقرير الصحفي والتحقيق الصحفي والروبرتاج؟

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية	ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	درجة الحرية	ر / الدلالة	الدلالة
بدرجة قليلة	02	%08,7	59,14	07,82	03	0,05	دال
بدرجة متوسطة	05	%21,7					
بدرجة كبيرة	07	%30,4					
بدرجة كبيرة جداً	09	%39,2					
المجموع	23	%100					

8. 2. السؤال الثاني: هل ترى أن ما تقوم به الحصص الرياضية كاف للتأثير الإيجابي

في الميادين التربوية والعلمية والرياضية للمراهق؟

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية	ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	درجة الحرية	ر / الدلالة	الدلالة
بدرجة قليلة	13	%56,5	47,51	07,82	03	0,05	دال
بدرجة متوسطة	06	%26,1					
بدرجة كبيرة	03	%13,1					
بدرجة كبيرة جداً	01	%04,2					
المجموع	23	%100					

8. 3. السؤال الثالث: هل الموضوعات التي تستهوي الجمهور الرياضي المراهق هي

الإخبارية والمباريات الرياضية أكثر منها تربوية؟

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية	ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	درجة الحرية	ر / الدلالة	الدلالة
بدرجة قليلة	09	%39,1	26,07	07,82	03	0,05	دال
بدرجة متوسطة	07	%30,4					
بدرجة كبيرة	04	%17,4					
بدرجة كبيرة جداً	03	%13,1					
المجموع	23	%100					

8. 4. السؤال الرابع: هل الزمن المخصص للجانب الرياضي كافية لإستيعاب محتواه؟

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية	ك ² محسوبة	ك ² مجدولة	درجة الحرية	د/ال	الدلالة
بدرجة قليلة	08	34,8%	72,46	07,82	03	0,05	دال
بدرجة متوسطة	07	30,4%					
بدرجة كبيرة	06	26,1%					
بدرجة كبيرة جداً	02	8,7%					
المجموع	23	100%					

9 . تحليل النتائج الدراسة:

بعد تعليقنا على نتائج الفرضية الأولى التي تنص على أن الأسلوب الذي يعتمد عليه التلفزيون في المجال الرياضي لا يساعد على استمالة وجذب إهتمام الجمهور، ومن خلال نتائج الجداول والتي كان سؤالها الأول منحصراً في مدى مناسبة الأسلوب الذي تعتمد عليه البرامج في المجال الرياضي، هذا الأخير تبين لنا من خلال النتائج، وهذا ما تأكد أيضاً من نسبة الإجابات المتحصل عليها من النتائج وهي أن الأسلوب المتداول في تقديم الأخبار لا يساهم في نشر الثقافة الرياضية وإستمالة الجمهور الشباب، ضف إلى ذلك إعتقاد البرامج على الخبر الصحفي أكثر من التقرير الصحفي والروبورتاج حد من النضج الرياضي، هذا ما جاءت به إجابات الصحفيين في الإستمارة ، مع أن أغلبية الطلبة يرون أن التقرير الصحفي والتحقيق الصحفي والروبورتاج أكثر تأثيراً على الجمهور الرياضي وهذا ما دارت حوله الإجابات، كما يرون أن الزيادة في عدد أنواع الصحيفة المستخدمة في تحرير الأخبار الرياضية للمتفرج وفق تطلعاتهم وإهتماماتهم وهذا ما دلت عليه النتائج، ولقد دلت نسبة كبيرة من الإجابات على أن ما تقوم به الحصص غير كاف للتأثير الإيجابي في الميادين التربوية والعلمية والرياضية وهذا ما أفرزته النتائج، ومن خلال ما سبق تبين لنا أن الألفاظ واللغة المستعملة في التلفزيون غير علمية وغير قوية، وهذا ما لمسناه وتأكد لنا من تحليلنا لنتائج الجداول.

إذن نستطيع القول أنه من خلال كل التعاليق والتحليل المنجز والذي يفسر النتائج المحصل عليها من أسئلة المحور الأول تبين لنا جلياً صحة الفرضية الأولى التي تنص على أن الأسلوب الذي تعتمد عليه الصحف لا يساعد على إستمالة وجذب إهتمام القراء.

بعد تعليقنا على نتائج الفرضية الثانية والتي تنص على أن الإعلام الرياضي المكتوب لا يهتم بنشر ثقافة الوعي الرياضي وإقتصار عمله على نشر الأخبار الرياضية فقط، فمن الجداول المخصصة لهذا المحور، حيث تناول السؤال الأول مدى مساهمة الصحف الرياضية في توعية جمهورها الرياضي، وتبين لنا كما هو

موجود في النتائج أن الصحف الرياضية لا تبث من خلال أخبارها القيم الأخلاقية والروح الرياضية لدى الجمهور الرياضي، فيما يخص سؤالنا حول ما إذا كان القارئ يستسقي ثقافته الرياضية من الصحف الرياضية فقد أكد أغلب الطلبة بأنهم لا يستسقون ثقافتهم الرياضية من الجرائد الرياضية وهذا ما إرتأيناه من النتائج، وإذا كانت الجرائد الرياضية لا تلبّي كل إحتياجات القارئ، معنى هذا أنهم لا يعتمدون على الصحف الرياضية وحدها في تلبية كل حاجياتهم وهذا ما أفرزته النتائج، ثم إن المواضيع التي تستهوي الجمهور الرياضي هي الإخبارية والمتعلقة بالمباريات الرياضية، وهو ما لاحظناه في الجداول، ولعلنا نرجع القصور في الوعي والثقافة الرياضية إلى هدف الصحف الرياضية بتسويق أكبر عدد ممكن من الجرائد وإرضاء الجمهور أكثر منه خدمة للرياضة، ومن بين ما حد من نشر الثقافة والوعي الرياضي هو النقص الواضح في تحرير مقالات علمية تربية رياضية كالمخدرات، الصحة الرياضية، الجانب التكتيكي والتقني للرياضة وهذا ما تشير إليه نتائج الجداول.

بعد تحليل الفرضية الثانية التي مفادها أن الإعلام الرياضي المكتوب لا يهتم بنشر الثقافة والوعي الرياضي، هذه الأخيرة تحققت من خلال كل التعاليق المنجزة والنسب المسجلة وكذا الدلالات الإحصائية بالنسبة لإختباركا² في الجداول والتي تفسر النتائج المحصل عليها من الأسئلة المطروحة.

بعد تعليقنا على نتائج الفرضية الثالثة الناصة على تخصيص حيز ومساحات كبيرة لرياضة دون أخرى في هذه الصحف ومن خلال نتائج الجداول المنبثقة من أسئلة هذا المحور والتي كان أولها ما إذا كان القراء يتابعون كل أخبارهم من خلال الصحف الرياضية، هذا الأخير يبين لنا نتائج على أن القراء يتابعون الأخبار الرياضية والذي أكدته نسبة مدلوليته، وإذا كانت الصحف الرياضية تغطي رياضات دون أخرى وهذا ما لمسناه من خلال أجوبة الطلبة التي جاء أغلبيتها بأن هذه الصحف تغطي رياضات دون أخرى، لذا أكدوا بعدها على أن الصحف الرياضية تركز على تغطية الرياضات التنافسية وخاصة كرة القدم وهذا ما أفرزته النتائج.

أما فيما يخص سؤالنا حول إحترافية الصحافة الرياضية فقد أغلب رأى الطلبة أن الصحافة الرياضية غير إحترافية وهذا ما لمسناه في النتائج، في حين رأى أغلب الطلبة بأن المساحات المخصصة للجانب الرياضي غير كافية لإستيعاب محتواه، وكذلك بأن الصحف الرياضية لا يلبي الحاجات الإعلامية المتنوعة

للشرائح المختلفة من قراء.

وأيضاً من بين ما حد من نشر الثقافة والوعي الرياضي دور الريح المادي في توجه الجريدة نحو مسار معين من المقالات الرياضية وهذا ما تشير إليه النتائج . إذن نستطيع القول أنه من خلال كل التعاليق والتحليل المنجزة والتي تفسر النتائج المحصل عليها من أسئلة هذا المحور، تبين لنا جليا صحة الفرضية الثالثة التي تنص على وجوب تخصيص حيز ومساحات كبيرة لرياضة دون أخرى في هذه الصحف الرياضية.

. خاتمة:

إن الفكرة الرئيسية والهامة التي يمكن أن نستوحيها من خلال بحثنا المتواضع هذا وإستنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها بإستعمال المنهج المسحي والتاريخي، ومن خلال الإشكالية المطروحة سلفا والتي إنبثق عنها عدة فرضيات يصب مجملها في قلب موضوعنا المتمثل في مدى اهتمام الصحفيين الرياضيين من جهة والقراء من جهة أخرى بنشر الوعي الرياضي والحصول على مجتمع واع رياضياً ولأن الإعلام الرياضي المكتوب يعد من الوسائل التربوية التي تعمل على تكوين الجمهور الرياضي الصالح من مختلف الجوانب منها النفسية والخلقية والإجتماعية وما إلى ذلك، كما أن الإعلام الرياضي المكتوب يعتبر مصدرا مهما بالنسبة للجمهور الرياضي، بعد أن كان التركيز في الجانب التطبيقي عن نظرة طلبة الماجستير تخصص إعلام واتصال رياضي تربوي أتضح لنا جليا أن مجمل الأفكار كانت متقاربة إلى حد بعيد لتتلاءم وطبيعة موضوعنا حيث إتفق أغلبهم على أن الإعلام الرياضي المكتوب لا يهتم بنشر الثقافة والوعي الرياضي وذلك لعدم بث هذه الصحف الرياضية من خلال الأخبار التي تنشرها القيم الأخلاقية والروح الرياضية، ولأنها لا تلبي كل إحتياجات القارئ، وأيضا لأن هذه الجرائد تهدف إلى تسويق أكبر عدد ممكن من الجرائد وإرضاء الجمهور أكثر منه خدمة للرياضة، وعلية وبعد طرح مجمل هذه الأفكار نستطيع القول في ختام إستنتاجنا هذا أننا إستطعنا إلى حد بعيد تحقيق مجمل الفرضيات الجزئية منها والعانة على حد سواء، ومنه فإن الأسباب الحقيقية لإهمال الإعلام الرياضي المكتوب جانب نشر الوعي الرياضي عدم تطرقه لمقالات رياضة علمية تربوية كالمخدرات، الصحة، الرياضة وما إلى ذلك، وبالإعتماد على الخبر الرياضي وإهمال الأنواع الصحفية الأخرى الروبورتاج والتقرير والتحقيق الصحفي، وأيضا الأسلوب الذي تعتمده الصحف وعدم إحترافية الصحافة الرياضية، لهذا نأمل في

الأخير أن يتطور ويرقى الإعلام الرياضي المكتوب في الجزائر والذي لن يحصل إلا بالإهتمام العقلي والفعل في كيفية خلق هذا الإعلام والتشريع له، وخلق أساليب جديدة في العمل أهمها وضع سياسة واضحة تعتمد على أسس علمية تعطي للمقالات الرياضية قيمتها الحقيقية، فلقد حان الوقت للإهتمام بأذواق الجماهير الرياضية وميولاتها، وإلا فسوف تنصرف هذه الأخيرة عن قراءة الصحف الرياضية لاسيما في ظل وجود بدائل منافسة لها تتمثل في التلفزيون والقنوات الرياضية، والانترنت، وهذا لما للصحف الرياضية من دور كبير في التنشئة الإجتماعية وتنمية المعارف الرياضية والتي نتمنى في الأخير أن تعمل على تحقيق نشر الوعي الرياضي.

قائمة المراجع:

1. حسن أحمد الشافعي، الإعلام في التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء لدنيا، الإسكندرية، 2003.
2. عمار بوحوش و محمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي أسس مكتبة المنار، الأردن، 1989.
3. حمد منير حجاب، أساسيات البحوث الإعلامية و الاجتماعية، دار الفجر، ط 3، القاهرة، 2002.
4. أحمد حسين الرفاعي، مناهج البحث العلمي، تطبيقات إدارية و اقتصادية، دار وائل للنشر، ط 1، عمان - الأردن، 1998.
5. سمير محمد، تحليل المضمون، عالم الكتاب، ط 1، القاهرة، 1983.
6. محمد عبد الحميد، دراسة الجمهور في بحوث الإعلام، عالم الكتاب، ط 1، القاهرة، 1993.
7. محمد زيان عمر، البحث العلمي مناهجه و تقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 4، الجزائر.
8. صلاح محمد الفوال، منهجية العلوم الاجتماعية، عالم الكتاب، القاهرة، 1982.
9. محمد عبد الحميد، تحليل المحتوى في بحوث الإعلام، دار الشروق، ط 1، جلة، 1983.
10. سمير محمد حسن، بحوث الإعلام، دراسات في مناهج البحث العلمي، عالم الكتاب، القاهرة، 1995.
11. يوسف تمار، تحليل المحتوى للباحثين و الطلبة الجامعيين، للدراسات و النشر و التوزيع، ط 1، الجزائر، 2007.
12. محمد عبد الحميد، تحليل المحتوى في بحوث الإعلام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1985.
13. أحمد بن مرسل، مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام و الاتصال، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2003.
14. حسن فرحات رمزون، قراءات في أساليب البحث العلمي، دار حنين، ط 1، عمان، 1995.
15. جوة محفوظ وظاهر الكلالدة، أساليب البحث العلمي في ميدان العلوم الإدارية، مؤسسة 1997.
16. Roger Mucchielli, L'analyse de contenu des Document et de communication, 5eme ed PARIS .P.U.F. 1998.

تصميم بطاقة ملاحظة وتقويم الممارسات التدريسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية بمختلف الأطوار التعليمية بالجزائر"

د . محمد طياب*

الملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى تصميم وبناء بطاقة ملاحظة وتقويم الممارسات التدريسية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية بمختلف الأطوار التعليمية بالجزائر، قام الباحث بالرجوع إلى الدراسات السابقة التي اهتمت بتقويم الممارسات التدريسية للمدرس بصفة عامة، والدراسات التي اهتمت بتقويم الممارسات التدريسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، كما اطلع الباحث على الأدبيات التي تناولت موضوع مهارات التدريس الفعال، بالإضافة إلى البطاقات السابقة التي استخدمها الباحث في مرحلتي الماجستير والدكتوراه، حيث قام بتطوير بطاقة الملاحظة الأصلية مع بعض التعديلات، وبناءً على ذلك تم تحديد المهارات الأدائية الأساسية للبطاقة، والتي تم توزيعها على المجالات الأربعة: التخطيط، التنفيذ، إدارة الصف والتقويم. وقد حدد الباحث المهارات التدريسية لكل مجال من المجالات الأربعة للبطاقة، حيث تمت صياغتها في مؤشرات إجرائية. وطبقت على عينة مكونة من 60 أستاذاً من الجنسين مقسمين على بعض المتوسطات والثانويات التابعة لمختلف المقاطعات التعليمية بولايتي الشلف وغيليزان، وقد أسفرت النتائج عن معاملات صدق وثبات جد مقبولة تجعل من بطاقة ملاحظة الممارسات التدريسية أداة تقويمية حسب رأي الباحث من شأنها الكشف عن المستوى الحقيقي والواقع الفعلي لمجريات العملية التدريسية.

الكلمات الدالة: التقويم - الملاحظة - الممارسات التدريسية - التربية البدنية والرياضية.

Summary :

The present study aimed to design and build a grid observation and evaluation . teaching practices of a professor of physical education and sports in the different educational levels in Algeria, the researcher backs to previous studies that focused on the assessment of teaching practices for teachers in

* أستاذ محاضر قسم "ب" معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة حسبية بن بوعلي الشلف البريد الإلكتروني: chlef.dz - m.tiab@univ

general, studies that focused on the assessment of teaching practices to professor of physical education and sports in particular, as Check researcher on the literature on the subject of effective teaching skills, in addition to the previous cards used by a researcher at the master's and doctoral degrees, where he developed the original grid observation with some modifications, and based on that have been identified for basic card performance skills, which have been distributed to four areas: planning, implementation, management and evaluation grade. It has identified the researcher teaching skills for each of the four areas of the card, where it was drafted in a procedural indicators . applied on a sample of 60 professors from gender divided on some averages and high schools of the various educational districts Provinces of Chlef, Relizane, The results yielded validity and reliability coefficients very acceptable make grid observation and evaluation teaching practices a good tool by opinion researcher will disclose the true level of actual reality of the course of the teaching process. Key words: Evaluation observation teaching practices physical education and sports.

مدخل عام : الملاحظة وسيلة هامة من وسائل جمع البيانات حيث تستخدم في الحاضر لجمع المعلومات عن ظواهر الحياة ومشكلاتها، " والملاحظة من أفضل الأساليب للإجابة على أسئلة البحث وهي تتميز عن غيرها من أدوات جمع البيانات في أنها تساعد على جمع بيانات تتصل بسلوك الأفراد الفعلي في بعض المواقف الطبيعية بحيث يمكن ملاحظتها دون عناء كبير كما أنها تساهم في جمع البيانات في الأحوال التي يبدي فيها المبحوثون نوعا من المقاومة للباحث ويرفضون الإجابة على أسئلته". (محمد زياد حمدان، ص:103).

ونظرا للأهمية التي يكتسبها تقويم الممارسات التدريسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية، وتأثيره المباشر على تحصيل التلاميذ لجوانب التعلم المختلفة؛ من حقائق، ومفاهيم، ومهارات، وتعميمات، وغيرها فقد اهتمت الدراسات التربوية بالتحليل العلمي الدقيق لهذا الأداء، ووضع معايير مقننة لتقويمه، وقد أشارت هذه الدراسات إلى أن توفير معايير مقننة لتقويم الممارسات التدريسية للأستاذ ليس بالأمر الهين، وأكدت هذه الدراسات أنه من المفيد الاتفاق على إطار عملي موحد ينظر من خلاله إلى الأستاذ، وذلك لتفادي الذاتية، والاقتراب كلما أمكن من الموضوعية.

ويهتم الباحثون في مجال التدريس بتقويم الممارسات التدريسية للأستاذ، وتبرز أهمية قياس أداء أستاذ التربية البدنية والرياضية بمختلف مراحل التعليم من حيث اعتباره مؤشرا للتشخيص ولوصف ما يجري داخل الساحات والقاعات الرياضية، وفي هذا السياق نركز على ملاحظة معمقة للممارسات التدريسية

لأستاذ.(Deauvieu Jérôme 2005.p 105).

« ولكي يتمكن الباحث من تحقيق أكبر قدر ممكن من الدقة في تسجيل الملاحظة عليه أن يكون يقظا ومدربا تدريبيا كافيا على كيفية تسجيل الوقائع الملاحظة، ويمكن الاستعانة ببعض الوسائل التي تساعده على إجراء ملاحظات أكثر موضوعية وثباتا وتعينه في تنظيم البيانات ومن أمثلتها: بطاقات الملاحظة، المذكرات التفصيلية، الصور الفوتوغرافية، الأفلام، التسجيلات، مقاييس التقدير".(عبد الغني عبود 1995 ص 79).

وعند الإعداد للملاحظة يجب على الباحث تحديد فئات الملاحظة تحديدا دقيقا مما يمكنه من تصنيف الظواهر الملاحظة في ضوء هذه الفئات، وعليه أن يهتم بتسجيل الملاحظات في حينها ضمنا لعدم نسيانها وللتقليل من احتمالات التحيز، كذلك عليه مراعاة عدم الخلط بين الوقائع التي يلاحظها وبين تفسيراته الشخصية لها حتى لا تختلط الحقائق الموضوعية بالنواحي الذاتية له.(Jérôme.D :2007 P :149).

المصطلحات الأساسية للدراسة:

التقويم: يشير مصطلح التقويم في هذا البحث إلى التعديل والتطوير والتحسين على الأداء التدريسي لأساتذة التربية البدنية والرياضية باعتباره يتضمن إصدار أحكام للمساعدة في إظهار المحاسن وإبراز المزايا وتلافي العيوب، ويتم هذا بعد القيام بجمع المعلومات والبيانات بتوظيف بطاقة ملاحظة الممارسات التدريسية التي يمكن الاستفادة منها في اتخاذ القرارات.(Maccario.B 1982 p : 33).

الأداء التدريسي: يتحدد التعريف الإجرائي للأداء التدريسي في هذا البحث في الممارسات التدريسية المنجزة من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية في صفوف مرحلة التعليم المتوسط والمتعلقة بجوانب التخطيط والتنفيذ وإدارة الصف الدراسي والتقويم، المتفق مسبقاً على أنها مهارات قابلة للملاحظة والقياس.

الممارسات التدريسية: هي الإجراءات العملية أو السلوك الفعلي الذي يقوم به أستاذ التربية البدنية والرياضية وفقا لمراحل خطة الدرس المختلفة بغرض تحقيق الأهداف المرسومة في الخطة . درجة الممارسة (أو مستوى الأداء): وهي مستوى القيام بالمهارة التدريسية المطلوبة التي حددتها الدراسة.

المحك: يقصد به في هذا البحث استخدام المهارات التدريسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية كمعيار لإصدار الحكم على مستوى الممارسات التدريسية لديهم وفقا للمهارات المحددة في بطاقة الملاحظة.

المؤشر: هو العلامة أو النتيجة الدالة على حدوث فعل التعلّم و الاكتساب حسب مستوى محدّد مسبقاً، ومن خلاله يمكن الحكم علي مدى تحقق الهدف من فعل التعلّم، فهو بهذا يعتبر المقياس الذي يترجم مدى تحكّم المتعلّم في الكفاءات المكتسبة أو إبراز مقدار التغيّر في السلوك بعد تعلّم ما، ويتعلّق بالأفعال القابلة للملاحظة و القياس.

المهارة: تشير كلمة المهارة إلى "المقدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتيان مع أقل بذل للطاقة في أقل زمن ممكن". (مفتي إبراهيم حماد: 1996، ص129). كما تعبر أيضاً عن "نمو بدرجة عالية من الدقة في أنشطة معينة تسمح للفرد بأداء عمل بأقصى درجات الإيجاد". (أحمد عمر سليمان روبي: 1995، ص29).

يعرف اللقاني والجمل مهارات التدريس بأنها "مدى قدرة المدرس على استخدام الممارسات والإجراءات التي تساعد على القيام بعملية التدريس بكفاءة عالية تحقق من خلالها مستوى أفضل في العملية التعليمية، وتظهر في المحصلة النهائية لنواتج التعلّم". (اللقاني: 2003، ص: 312).

ويعرف زيتون مهارة التدريس بأنها القدرة على أداء عمل / نشاط معين ذي علاقة بتخطيط التدريس، وتنفيذه، وتقويمه، وهذا العمل قابل للتحليل لمجموعة من السلوكيات المعرفية/الحركية/الاجتماعية، ومن ثم يمكن تقييمه في ضوء معايير الدقة في القيام به، وسرعة إنجازه، والقدرة على التكيف مع المواقف التدريسية المتغيرة، بالاستعانة بأسلوب الملاحظة المنظمة، ومن ثم يمكن تحسينه من خلال البرامج التدريبية". (زيتون: 2004، ص: 12).

وتعرف المهارة في التدريس بأنها مجموعة السلوكيات التدريسية التي يظهرها الأستاذ في نشاطه التعليمي بهدف تحقيق أهداف معينة، وتظهر هذه السلوكيات من خلال الممارسات التدريسية للأستاذ في صورة استجابات انفعالية أو حركية أو لفظية تتميز بعناصر الدقة والسرعة في الأداء والتكيف مع ظروف الموقف التدريسي.

- أهداف الدراسة: يسعى الباحث من خلال هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- بيان أهمية تقنية الملاحظة في جمع البيانات والمعطيات المتعلقة بالمشكلات البحثية التي تخص تقويم جانب معين من جوانب العملية التعليمية، خاصة الممارسات التدريسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

- الكشف عن الجوانب أو الأسباب التي من شأنها تؤثر على فعالية تقويم الممارسات التدريسية والأداء التدريسي لدى الفئة المستهدفة.

- توفير أداة تقييمية وهي بطاقة الملاحظة لتحديد مستوى الممارسات التدريسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية في مختلف الأطوار التعليمية.

- التعريف الإجرائي لبطاقة الملاحظة : ويقصد بها في هذه الدراسة أداة تحتوي على قائمة من المهارات التدريسية الخاصة بنواحي التخطيط والتنفيذ وإدارة الصف والتقويم، وتم استخدامها كمحك مرجعي لتقويم الممارسات التدريسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية بمراحل التعليم المختلفة.

- تصميم بطاقة الملاحظة: هدف الباحث من خلال هذه الدراسة إلى بناء وتصميم بطاقة ملاحظة لتقويم الممارسات التدريسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية. ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث من خلال مسح الدراسات السابقة، وقوائم الكفايات التدريسية، وبطاقات الملاحظة المستخدمة والمراجع المتوفرة في هذا المجال، وكذلك من خلال خبراته في مجال البحث والتدريس، بإعداد هذه البطاقة ، وذلك من خلال الخطوات الآتية :

- تحديد المهارات الرئيسية (المجالات): و التي رأى الباحث أنها الأكثر شيوعاً واستخداماً ، رغم اختلاف المصطلحات التي تطلق عليها من قبل التربويين بالإضافة إلى اختلاف تصنيفات تلك المهارات ، وقد تم تحديد خمسة (05) مهارات رئيسية ، واعتبرت كل مهارة مجالاً عاماً. وهي : التخطيط والتنفيذ والوسائل التعليمية وإدارة الصف والتقويم.

- وقد احتوت البطاقة في صورتها الأولية على 24 مهارة فرعية مقسمة على خمسة (5) محاور تمثل المهارات الرئيسية.

- بناء المهارات الفرعية (المؤشرات) ، التي تنتمي إلى كل مجال من المجالات السابقة ، وفق النقاط الآتية :

- صياغة الفقرة بطريقة سلوكية.

- أن تحتوي كل فقرة على أداء واحد.

- أن تكون صياغة الفقرة واضحة ومحددة ، ولا تقبل أكثر من تفسير.

- أن تكون الفقرة قابلة للملاحظة والقياس.

- وقد تم وفق الموجهات السابقة إعداد للصورة الأولية للبطاقة ، والتي

تكونت من (24) فقرة موزعة على خمسة مجالات.

- محور التخطيط: ويضم المهارات 3.2.1

- محور التنفيذ: ويضم المهارات 10.9.8.7.6.5.4

- محور الوسائل التعليمية: 13.12.11

- محور إدارة الصف: 18.17.16.15.14

- محور التقويم: 24.23.22.21.20.19

تم عرض الصورة الأولية لبطاقة الملاحظة على عشرة (10) من الأساتذة ذوي الدرجات العلمية المختلفة، وأصحاب التخصصات ذات العلاقة بموضوع الدراسة. وقد طلب منهم إبداء آرائهم حول بناء فقرات البطاقة من حيث انتماء الفقرة للمجال الذي وضعت ضمنه، ومدى صلاحيتها للقياس، مع إجراء أية تعديلات ضرورية (إضافةً أو حذفاً).

وقد كانت ملاحظات الأساتذة المحكمين كما يلي:

- صعوبة تطبيق بعض مفردات الأداة على أفراد العينة بمعنى أنه يصعب ملاحظة بعض المهارات التدريسية الموجودة في بطاقة الملاحظة وهذا لأنها مركبة تحتوى على أكثر من مهارة واحدة، وإما لأنه لا يمكن قياسها.
- كثرة المهارات الفرعية في البطاقة مما يتطلب المزيد من الملاحظين المساعدين وهذا يتطلب الكثير من الجهد.
- كثرة محاور البطاقة من حيث تقسيمها مما يتطلب جهداً وتركيزاً كبيرين.
- وجود عبارات (مهارات فرعية) لا ترتبط بمحورها الرئيسي مما يتطلب حذفها أو تغييرها.
- وطبقاً لهذه الملاحظات المهمة من طرف الأساتذة المحكمين، فقد لزم الباحث تعديل النقاط السلبية في البطاقة وتعويضها بمقترحات الأساتذة من أجل ضمان مصداقيتها من حيث الموضوعية، فكان إجراء التعديلات على العبارات التي اتفق عليها ثلاثة محكمين أو أكثر، كما يلي:
- إضافة عبارة " مناسبة محتوى الدرس للزمن المخصص " إلى محور التخطيط
- حذف عبارة " التمهيد للدرس بإثارة اهتمام التلاميذ (ألعاب، منافسات،...) " من محور التنفيذ.
- تغيير عبارة تعليم المهارة بنموذج وشرح كافيين " من محور التنفيذ إلى عبارة " أداء المهارة الحركية "

- إضافة عبارة "شرح أهداف الدرس" إلى محور التنفيذ.
- حذف عبارة " الانتقال من جزء إلى آخر من الدرس بشكل ترابطي " من محور التنفيذ وتعويضها بعبارة " التدرج في تعليم المهارات الحركية "
- دمج محور الوسائل التعليمية ضمن محور التنفيذ بعبارة "استخدام الوسائل التعليمية".
- حذف عبارة "استغلال الوسائل" من محور التنفيذ.
- حذف عبارة " التحرك داخل الفصل بطريقة منظمة وهادفة " من محور إدارة الصف وتعويضها بعبارة "توزيع الأدوار على التلاميذ".
- تغيير عبارة " إعداد الأدوات والتجهيزات الضرورية مسبقا " من محور إدارة الصف إلى عبارة " إعداد الوسائل والأدوات ".
- تغيير عبارة " إشراك التلاميذ في إدارة وتنظيم الدرس " من محور إدارة الصف إلى عبارة " تشجيع التلاميذ على المشاركة الفعالة ".
- تغيير عبارة "تسيير الوقت المخصص للدرس" من محور التنفيذ بعبارة "التحكم في تسيير الوقت".
- حذف عبارة "مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ في التعزيز" من محور التقويم.
- حذف عبارة "شمول التقويم للمجال (المعرفي، المهاري، الوجداني) من محور التقويم.
- تغيير عبارة إبلاغ التلاميذ بمؤشرات إنجازهم في النجاح أو الفشل من محور التقويم إلى عبارة " إبلاغ التلاميذ بمؤشرات إنجازهم.
- وبذلك أصبح مجموع فقرات البطاقة (19) فقرة موزعة على خمسة مجالات ، ويعد ذلك مؤشراً لصدق بطاقة ملاحظة الممارسات التدريسية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية.
- يقابل كل مهارة رئيسية مجموعة مهارات فرعية تعبر عن مكونات سلوكية بحيث تمثل جوانب الأداء الفرعية، ثم مستويات كل مكون سلوكي.
- ويشتمل كل محور رئيسي على ما يلي:**
- **محور التخطيط:** ويشمل المهارات 4.3.2.1
- **محور التنفيذ:** ويشمل المهارات 10.9.8.7.6.5
- **محور إدارة الصف:** ويشمل المهارات 15.14.13.12.11

- محور التقويم: ويشمل المهارات 19.18.17.16

وقد روعي فيها أن تتميز بالدقة والوضوح في تحديد الأداء المرغوب وأن تكون قصيرة وواضحة المعنى وأن تصف مكونا واحدا من السلوك.

تحديد الصلاحية البنائية للبطاقة لمعرفة صدق فقراتها ، من خلال تحديد معامل الارتباط بين درجة الفقرة الواحدة والدرجة الكلية للبطاقة من ناحية ، وبين درجة الفقرة الواحدة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه من ناحية أخرى . ولتحقيق ذلك جربت البطاقة على عينة مكونة من 60 أستاذا من الجنسين ، تم اختيارهم من بعض المتوسطات والثانويات التابعة لمقاطعات مختلفة من ولايتي الشلف وغلزيان.

- سلم التقدير (التقدير الكمي): وهو جميع الدرجات الرقمية على سلم إجابة متدرج، ويقصد به في هذه الدراسة التقدير الرقمي لكل مهارة فرعية (من 4 - 1) حيث تمثل الدرجة (4) مستوى الأداء الممتاز، وتمثل الدرجة (3) مستوى الأداء الجيد، والدرجة (2) تمثل مستوى الأداء المقبول، بينما تمثل الدرجة (1) مستوى الأداء الضعيف. وهذه البدائل تعبر عن درجة ممارسة أستاذ التربية البدنية والرياضية للمهارة التدريسية.

- طريقة تصحيح البطاقة: يمكن تحديد درجات الأداء لكل مستوى كما يلي:

- محور التخطيط:

- الدرجة القصوى $16 = 4 \times 4$ - الدرجة الدنيا $4 = 1 \times 4$

- الأداء الممتاز = من 14 إلى 16 درجة .

- الأداء الجيد = من 10 إلى 13 درجة .

- الأداء المقبول = من 5 إلى 9 درجة .

- الأداء الضعيف = 4 درجات فأقل .

- محور التنفيذ :

- الدرجة القصوى $24 = 4 \times 6$ - الدرجة الدنيا $6 = 1 \times 6$

- الأداء الممتاز = من 21 إلى 24 درجة .

- الأداء الجيد = من 17 إلى 20 درجة

- الأداء المقبول = من 11 إلى 16 درجة

- الأداء الضعيف = 10 درجة فأقل

- محور إدارة الصف:

- الدرجة القصوى $20=4 \times 5$
- الدرجة الدنيا $5=1 \times 5$
- الأداء الممتاز = من 17 إلى 20 درجة .
- الأداء الجيد = من 11 إلى 16 درجة .
- الأداء المقبول = من 8 إلى 10 درجة .
- الأداء الضعيف = 7 درجة فأقل .

- محور التقويم:

- الدرجة القصوى $16=4 \times 4$
- الدرجة الدنيا $4=1 \times 4$
- الأداء الممتاز = من 14 إلى 16 درجة
- الأداء الجيد = من 10 إلى 13 درجة
- الأداء المقبول = من 5 إلى 9 درجة
- الأداء الضعيف = 4 درجات فأقل

أما الدرجة القصوى للبطاقة، فهي عبارة عن عدد فقرات المقياس مضروبة في أعلى تقدير للاستجابة وهو (4) أي $19 \times 4 = 76$ درجة. أما الدرجة الدنيا فهي عبارة عن $19 \times 1 = 19$ درجة أي أن درجات بطاقة الملاحظة تتراوح ما بين (19) إلى (76) درجة.

ويمكن تحديد درجات مستويات الأداء الكلي كما يلي:

- الدرجة القصوى $76 = 4 \times 19$
- الدرجة الدنيا $19 = 1 \times 19$
- الأداء الممتاز = من 65 إلى 76 درجة
- الأداء الجيد = من 50 إلى 64 درجة
- الأداء المقبول = من 40 إلى 49 درجة
- الأداء الضعيف = 39 درجة فأقل

- التعريف بأصناف البطاقة : يقصد بأصناف البطاقة المهارات الرئيسية التي

تشكل محاور بطاقة ملاحظة الممارسات التدريسية، بحيث نلخص تعريفاتها في الجدول الآتي:

التعريف	الأصناف
التخطيط كمهارة أساسية من مهارات التدريس يهتم باتخاذ جملة قرارات من بينها إعداد المادة الدراسية وتنظيمها وتحديد أهداف تدريسها في ضوء دراسة لقدرات التلاميذ والاستراتيجيات التي ستستخدم في التقويم.	التخطيط
تشمل مهارة التنفيذ طريقة تقديم المادة الدراسية بفاعلية وإتقان وذلك بشرح واضح مدعوم بنماذج بصرية للمهارات مع مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب مع حسن استغلال الوقت وتنظيمه واستغلال الوسائل والميدان بطريقة هادفة وصحيحة.	التنفيذ
وتشمل التدابير والإجراءات الضرورية لخلق بيئة تعلم هادفة وملئمة لتطبيق النشاط ومنها ضبط النظام خلال الدرس وتوفير عوامل الأمن والسلامة سواء في الوسائل أو في الميدان بالإضافة إلى تحركات الأستاذ داخل الفصل بطريقة منظمة وهادفة وكذا تصرفاته وعلاقاته مع التلاميذ.	إدارة الصف
ويهدف إلى التعرف على درجة تقدم التلاميذ ونقاط ضعفهم وقوتهم وفاعلية العملية التعليمية ولا بد أن يرتبط التقويم بأهداف الدرس كما يشمل أيضا استعمال عبارات التعزيز سواء السلبية أو الإيجابية وكذا إصلاح الأخطاء في الوقت المناسب مع تفعيل التغذية الراجعة.	التقويم
جدول رقم (01) : التعريف بأصناف بطاقة ملاحظة الممارسات التدريسية.	

تحديد محركات ومؤشرات البطاقة: يقصد بمحركات البطاقة المهارات التي تتفرع عن الأصناف الرئيسية لبطاقة ملاحظة الممارسات التدريسية، فهي المهارات الفرعية ، أما المؤشرات فهي تشكل السلوكيات المنتظر ملاحظتها وقياسها والتي تمثل بصيغة أخرى جوانب المهارة الفرعية ومختلف مكوناتها.

والجدول رقم (02) يوضح مؤشرات كل صنف من أصناف البطاقة:

الأصناف	المحكات	المؤشرات
التخطيط	1. مناسبة الأهداف لمستوى التلاميذ	- مناسبة الأهداف للمستوى الفكري والبدني للتلاميذ - مراعاة الأهداف الخاصة بكل مستوى دراسي - سهولة فهمها من طرف التلاميذ
	2. اختيار تمارين تتماشى مع الهدف	- تمارين تخدم الهدف العام للدرس - تمارين لها علاقة بالنشاط المدرس - تمارين تناسب مستوى التلاميذ
	3. صياغة الأهداف السلوكية	- توفر الهدف السلوكي على شروط الصياغة الصحيحة - أهداف قابلة للملاحظة والقياس
	4. مناسبة محتوى الدرس للزمن المخصص	- مناسبة حجم الأنشطة للزمن المخصص لها - الجمع بين النموذج والشرح عند تعليم المهارة - أدائها من وضعيات يشاهدها فيها جميع التلاميذ
التنفيذ	5. أداء المهارة الحركية	- وضوح الصوت عند الشرح - مناسبة الوسيلة للمهارة - استخدامها في الوقت المناسب
	6. استخدام الوسائل التعليمية	- تقسيم الوقت على مراحل الدرس بصفة عقلانية - انتهاء الدرس في الوقت المخصص له
	7. التحكم في تسيير الوقت	- بيان معاني الكلمات الجديدة - وضوح الصوت عند الشرح - شرح الهدف العام في بداية الدرس
	8. شرح أهداف الدرس	- الانتقال من السهل البسيط إلى الصعب المركب - مراعاة الفروق بين التلاميذ
	9. التدرج في تعليم المهارات الحركية	- استغلال كلي أو جزئي حسب محتوى أنشطة الدرس - تقسيم ورشات العمل على مساحة الميدان بطريقة منظمة
	10. استغلال الميدان	- بشكل عادل على أكبر عدد - مراعاة الفروق الفردية
إدارة الصف	11. توزيع الأدوار على التلاميذ	- إحصائها قبل البداية في الدرس - صلاحيتها للاستخدام - كافية العدد - استغلال كلي أو جزئي للوسائل
	12. إعداد الوسائل والأدوات	- التحرك بطريقة هادئة - الإشارة إلى التلاميذ على ضرورة الانتباه - توفير النظام من بداية الدرس إلى نهايته
	13. المحافظة على النظام	- تحفيزهم بكلمات الثناء والتشجيع - تنظيم منافسات
	14. تشجيع التلاميذ على المشاركة الفعالة	- توفير المساعدة - استخدام السند الصحيح عند أداء المهارة - الابتعاد عن العمل في المساحات التي تشكل خطر - إعفاء التلاميذ المصابين
	15. مراعاة الأمن والسلامة	- في النجاح أو الفشل - استخدام عبارات مثل: أداؤك جيد، مستواك حسن، ينقصك التركيز، حاول مرة أخرى، ...
التقويم	16. إبلاغ التلاميذ بمؤشرات إنجازهم	

17. ارتباط التقويم بأهداف الدرس	- ارتباط محتوى التغذية الرجعية بالأهداف السلوكية - ارتباط الأسئلة أو الاختيارات بأهداف الدرس
18. إصلاح الخطأ في الوقت المناسب	- تشخيص الخطأ - إصلاحه أثناء الأداء، بعد الأداء مباشرة، بعد الأداء بفترة
19. استعمال عبارات التعزيز	- بدون مبالغة - تعزيز إيجابي مثل: كلمات الثناء، مناداة كل تلميذ باسمه - تعزيز سلبي مثل: إشعار التمييز المخطئ بخطئه بطريقة غير مباشرة
جدول رقم (02) : تحديد محكات كل صنف مع بيان المؤشرات.	

- **صدق بطاقة الملاحظة** : تم التحقق من صدق بطاقة ملاحظة الممارسات التدريسية بعد عرضها على عدد من الأساتذة حملة الدرجات العلمية المختلفة (10 محكمين)، حيث طلب منهم الاطلاع على الأداة وإبداء الرأي حولها من حيث:

- دقة وضوح العبارات

- ارتباط العبارات بالمحور الرئيسي

- تكرار العبارات

- طول وقصر العبارات

- قابلية العبارات للملاحظة والقياس

وقد أبدى الأساتذة ملاحظات هامة على الأداة تم الأخذ بها لدى وضعها في صورتها النهائية. ولمزيد من التحقق من صدق البطاقة إحصائيا تم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجات المهارات الفرعية ومحاورها الرئيسية على جميع أفراد العينة كما يوضحه الجدول رقم(03):

الرقم	المحور	المهارات الفرعية	مستوى دلالة الارتباط بالمحور
.1	التخطيط	1	*0.72
		2	**0.82
		3	*0.77
		4	**0.83
		الكلية	**0.84
.2	التنفيذ	5	**0.71
		6	*0.69
		7	*0.80
		8	**0.75
		9	*0.74

*0.87		10		
**0.86		الكلبي		
**0.86		11	إدارة الصف	.3
**0.82		12		
*0.75		13		
**0.78		14		
*0.79		15		
**0.86		الكلبي		
*0.74		16	التقويم	.4
**0.72		17		
*0.72		18		
**0.83		19		
**0.88		الكلبي		
**مستوى الدلالة عند ألفا >0.01* مستوى الدلالة عند ألفا >0.05				
جدول رقم (03) : معاملات الارتباط لبيرسون بين درجات المهارات الفرعية ومحاورها الرئيسية.				

ثبات بطاقة الملاحظة: بعد أن تم التأكد من صدق محتوى بطاقة ملاحظة الممارسات التدريسية واعتمادها بشكلها النهائي، لزم الباحث التأكد من ثباتها، ولكثرة الطرق الإحصائية لإيجاد معامل الثبات وصعوبة أكثرها لما تتطلبه من بذل الجهد والوقت الكثير، فقد قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام الرزمة الإحصائية SPSS ، ومن ثم حساب معامل ألفا كرونباخ Alpha de Cronbach على جميع أفراد العينة حيث تراوح مدى معامل الثبات بين 0.79 و 0.86 على محاور البحث ، أما القيمة الكلية فقد بلغ معامل الثبات 0.85 وهذه القيم تعد مقبولة لغايات هذه الدراسة، والجدول رقم (04) يوضح ذلك:

الرقم	المحور	المهارات الفرعية	قيمة ألفا
.1	التخطيط	4.3.2.1	0.82
.2	التنفيذ	10.9.8.7.6.5	0.79
.3	إدارة الصف	15.14.13.12.11	0.80
.4	التقويم	19.18.17.16	0.86
الكلبي			0.85
جدول رقم(04): معاملات الثبات لمحاور بطاقة الملاحظة بطريقة ألفا كرونباخ			

خلاصة:

توصل الباحث من خلال هذه الدراسة التي هدفت إلى تصميم وبناء بطاقة ملاحظة لغرض تقويم الممارسات التدريسية الشائعة عند أستاذ التربية البدنية والرياضية، إلى القول بأن معاملات الصدق والثبات التي تميزت بها الأداة يمكن أن

تتيح الفرصة للباحثين في هذا المجال من أجل استخدامها لتقويم مستويات الأداء ودرجة إنجاز المهارات التدريسية لمختلف الأطوار التعليمية، ذلك لأن أساليب تقويم أداء الأساتذة والمدرسين بناءً على ممارسات تدريسية موضوعية مسبقاً، ومتفقاً عليها، هو من الأساليب الرائدة حالياً حيث يعتمد هذا الأسلوب على تحديد قائمة من المهارات التدريسية الممكن ملاحظتها من خلال سلوك المدرس والتلاميذ الأمر الذي يسهل على المقوم تقويم مستوى الممارسات التدريسية التي وصل إليها.

قائمة المراجع :

1. أحمد عمر سليمان روبي، الأهداف التربوية في المجال النفس حركي، (القاهرة: دار الفكر العربي، 1995).
2. اللقاني، أحمد حسين، والجمال، علي أحمد، معجم المصطلحات التربوية المعرفة في المناهج وطرق التدريس، ط ٣ (القاهرة: عالم الكتب)، 2003.
3. زيتون، حسن حسين، مهارات التدريس رؤية في تنفيذ التدريس، ط ٢ القاهرة: عالم الكتب، 2004.
4. طياب محمد، تقويم واقع الأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بثانويات الجزائر العاصمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، 2006.
5. الاتجاه نحو مهنة التدريس وعلاقته بالأداء التدريسي لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم الثانوي، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، العدد 08، جامعة حسنية بن بوعلي بالشلف، الجزائر، 2012.
6. "علاقة اتجاهات أساتذة التربية البدنية والرياضية نحو مهنة التدريس بمستوى أدائهم التدريسي بمرحلة التعليم الثانوي دراسة وصفية ميدانية بولاية الشلف"، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر، 3، 2013.
7. عبد الغني عبود: البحث في التربية، (القاهرة: دار الفكر العربي، 1995).
8. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين، (القاهرة: دار الفكر العربي، 1996).
9. محمد زياد حمدان، أدوات ملاحظة التدريس، مناهجها واستعمالاتها في تحسين التربية المدرسية، (الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، بدون سنة).
10. Deauvieu, J. Devenir enseignant du secondaire : les logiques d'accès au métier. Revue française de pédagogie, 2005.
11. Drioché.C et Col, Les feed - back émis par les enseignants lors des situations d'enseignement - apprentissage, Revue S.T.A.P.S n°03, Vol14, Paris, 1993.
12. Jérôme.D, Observer et comprendre les pratiques enseignantes, France, revue Sociologie du travail 2007, n°49.
13. Maccario.B, Théorie et pratique de l'évaluation dans la pédagogie des APS, (Paris: Ed. Vigot, 1982).
14. Piéron.M, Enseignement des APS: Observation et recherche, (Liège: Ed. Université de Liège, 1988).
15. Piéron.M, Pédagogie des activités physiques et du sport, (Paris: Ed. Revue EPS, 1992).

تأثير الإعلام الرياضي المرئي على ضوء بعض المتغيرات في استمالة

المراهقين نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية .

د . بن سعيد محمود*

الملخص :

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز الدور الذي يلعبه الإعلام الرياضي المرئي على ضوء بعض المتغيرات في استمالة المراهقين نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية والممثلين في دراستنا بشريحة تلاميذ الثانويات ، حيث تعتبر هاته الأخيرة أكثر متابعة لبرامج الإعلام الرياضي، وبالتالي أكثر تعرضا لرسائله المختلفة، مما يجعلهم يتأثرون من حيث حجم المشاهدة الجماعية والفردية، والفروق بين الذكور والإناث من حيث التأثير، ومدى تأثير مشاهير الرياضة على استشارة دافعيتهم نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية.

.الكلمات المفتاحية: الإعلام الرياضي المرئي ، المراقبة ، التربية البدنية و الرياضية.

ABSTRACT

This study aims to show the role played by the visual sport media, because of some variables in the inducing of teenagers toward the practice of sportive and physical education , they are represented by students of high school in this study where these last are considered as the most followed up to the sport media programmes , so they are more exposed to its different messages that make them affected by the size of collective and individual watching .The differences between males and females in terms of affection, the impact of the celebrities of sport on raising motivation to practice sportive and physical education.

Keywords: affection, Visual sportive media , adolescence, physical education and sport.

- مقدمة: لا يختلف إثنان اليوم على الدور الذي يلعبه الإعلام الرياضي المرئي الذي أصبح إمبراطورية كبيرة قائمة بذاتها تصرف الأموال الطائلة للإستثمار فيه في مجالات شتى، لما له من تأثيرات مختلفة ومتعددة في ظل العولمة، حيث صار العالم عبارة عن قرية كونية متشابكة يستطيع الإنسان فيها الحصول على المعلومة والخبر لحظة وقوعه، وما يستجد في العالم من تطورات

* أستاذ محاضر ب.جامعة عمار ثلجي الأغواط. البريد الإلكتروني : mahmoudsma@gmail.com

في مجالات عديدة .

وفي ظل التطور الحاصل في تكنولوجيات الإعلام والاتصال الحديث، ومواكبة للتطور الحاصل في مجال الرياضة، وما تعرفه من انتشار وتطور، بالإضافة لإنعكاسات العولمة الإعلامية في مجال الإعلام الرياضي في ظل مقاربة إعلامية رياضية اقتصادية في ظل النظام العالمي الجديد، ظهرت القنوات الرياضية المتخصصة العابرة للقارات والحدود، وظهور التسويق والاستثمار والإشهار في المجال الرياضي على نطاق واسع وكبير. ونظرا للإقبال الكبير على متابعة برامج الإعلام الرياضي المرئي من طرف الجماهير وبالخصوص شريحة المراهقين. جاءت فكرة إجراء هاته الدراسة للبحث في التأثيرات المحتملة للإعلام الرياضي المرئي على استشارة دافعية المراهقين الممثلين في دراستنا بتلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية، من خلال معرفة ما إذا كان لحجم المشاهدة الرياضية الفردية والجماعية، ولمشاهير الرياضة، وكذا معرفة هل هناك فروق بين الذكور والإناث من حيث التأثير بما يعرض عليهم من برامج الإعلام الرياضي وانعكاساته على ممارستهم للرياضة.

أ. إشكالية البحث : تعتبر وسائل الإعلام والاتصال السمعية والبصرية من أهم وسائل الاتصال الحديثة التي تسيطر على الأفراد والجماعات والدول في غالبية أنحاء العالم في عصرنا الحالي وذلك لما تتميز به من مميزات لا تتوفر في الوسائل الأخرى خاصة في ظل التنامي المتسارع للتكنولوجيات الحديثة للإعلام والاتصال. "مع تعدد الفضائيات فإن وعيا بصريا على أساس كوني يتشكل الآن لدى البشر، بحيث لم يعد بمقدور الأنظمة القومية التأثير على مواطنيها إعلاميا بمعزل عن التأثيرات الخارجية حيث بات بإمكان الإنسان في كل مكان أن ينتقل عبر الريموت كنترول من فضائية إلى أخرى ليقف عند حدود الروايات المتعددة والمتباينة لأي حدث داخلي أو خارجي" (فهيم العوي: 2010، ص 147).

ويعتبر التلفزيون من وسائل الاتصال الإعلامي الصوتي والمرئي في آن واحد، حيث أنه يجمع بين الصوت والصورة المتحركة، ولذا فالتلفزيون وبالتالي الفضائيات تعتبر أكثر تأثيرا في الناس من وسائل الإعلام الأخرى كالصحف والإذاعة وغيرها. (فارس عطوان : 2009 ، ص 48).

حيث أن الجمهور في معظمه في أيامنا هذه يقضي الوقت الطويل في مشاهدة البث التلفزيوني والفضائيات المختلفة، فإنه بالتالي - أي الجمهور - سيكون واقعا تحت تأثير الرسائل الإعلامية التي تبثها الفضائيات، مما يجعل

وسيلة التلفزيون والمحطة الفضائية أفضل من وسائل الإعلام الأخرى للتأثير في سلوك الناس وتوجيههم نحو هدف المرسل. (فارس عطوان : 2009، ص 50).

والتلميذ في المرحلة الثانوية هو في مرحلة المراهقة التي تحدث فيها تغييرات على النمو الجسمي والعقلي والانفعالي يجعله أكثر تقبلاً لما يعرض عليه عبر التلفزيون، وهذا بحكم تلقيه لكم كبير من المعلومات من خلال البرامج والحصص والمباريات والاستديوهات التحليلية التي تعرض له خصوصاً، وبخاصة تلك التي على علاقة مباشرة أو غير مباشرة بالتربية البدنية والرياضية، لأنه مراعاة لنموه الجسماني يجعلها أكثر ارتباطاً بما هو خاص بممارسة الرياضة عن غيرها من الأمور الأخرى.

- ومن خلال ماسبق نطرح التساؤل العام التالي:

هل للإعلام الرياضي المرئي تأثير على استمالة المراهقين من خلال بعض المتغيرات نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية.

- وتدرج تحت هذا التساؤل العام التساؤلات الجزئية التالية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الذكور والإناث في تأثير الإعلام الرياضي المرئي على استشارتهم نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي؟

2- هل لمشاهدة مشاهير الرياضة عبر التلفاز أثر في استمالة المراهقين من حيث استشارة دافعيتهم نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية من حيث المشاهدة الجماعية والفردية للبرامج الرياضية في استشارة دافعية التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي؟

ب - الفرضيات:

. **الفرضية العامة:** للإعلام الرياضي المرئي تأثير على استمالة المراهقين من خلال بعض المتغيرات نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية.

. **الفرضيات الجزئية:**

1- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الذكور والإناث في تأثير الإعلام الرياضي على استشارتهم نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي

2- لمشاهدة مشاهير الرياضة عبر التلفاز أثر في استمالة المراهقين من حيث استشارة دافعيتهم نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم

الثانوي .

3 - توجد فروق ذات دلالة معنوية من حيث المشاهدة الجماعية والفردية للبرامج الرياضية في استشارة دافعية التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي .

ت. أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هاته الدراسة في البحث في التأثيرات التي يحدثها الإعلام الرياضي المرئي من خلال برامج المتنوعة على شريحة مهمة من المجتمع والتي تعتبر الأكثر تعرضا لرسائله وهي شريحة المراهقين المتمثلين في دراستنا بتلاميذ المرحلة الثانوية على ضوء بعض المتغيرات المتمثلة في تأثيرات مشاهير الرياضة، وحجم المشاهدة للبرامج، والفروقات بين الجنسين. حيث ما يقدمه الإعلام الرياضي المرئي من برامج له تأثيرات متنوعة، وخاصة ما يقدمه عن مشاهير الرياضة الذين يحظون بمتابعة خاصة من لدن المراهقين الذين يحاولون تقمص شخصياتهم ومحركاتها، مما ينعكس على اتجاهاتهم ويؤثر في قناعاتهم وأخلاقهم وقيمهم، حيث يحاولون تقليد ما تعرضوا له من رسائل من خلال الإعلام الرياضي المرئي.

ث - أهداف الدراسة: تتمثل أهداف الدراسة في التعرف على مايلي:

- معرفة هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الذكور والإناث في تأثير الإعلام الرياضي المرئي على استشارتهم نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

- هل لمشاهدة مشاهير الرياضة عبر التلفاز أثر في استمالة المراهقين من حيث استشارة دافعيتهم نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

- معرفة هل هناك فروق ذات دلالة معنوية من حيث المشاهدة الجماعية والفردية للبرامج الرياضية في استشارة دافعية التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

ج. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- **الإعلام الرياضي المرئي:** يشير كل من خير الدين عويس وعطا عبد الرحيم إلى أن: الإعلام الرياضي هو تلك العملية التي تهتم بنشر الأخبار والمعلومات والحقائق المرتبطة بالرياضة وتفسير القواعد والقوانين المنظمة للألعاب وأوجه النشاط الرياضي، وذلك للجمهور بقصد نشر ثقافة الرياضة بين أفراد المجتمع وتنمية الوعي الرياضي، وأنه من خلال وسائل الاتصال الجماهيرية يتم التأثير في النمو

السلوكي والقيمي لجمهوره. (محمد الحماحمي أحمد سعيد: 2006، ص 98).

- **المراهقة:** يقول الدكتور محمد الزعبلوي المراهقة هي: المرحلة النمائية الثالثة التي يمر بها الإنسان في حياته من الطفولة إلى الشيخوخة، وهي تتوسط بين الصبا و الشباب ، وتتميز بالنمو السريع في جميع اتجاهات النمو البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي. (محمد السيد محمد الزعبلوي: 1998، ص 14).

- **التربية البدنية والرياضية:** عرف كلود بوشار التربية البدنية والرياضية على النحو التالي: تبحث التربية البدنية علوم النشاط البدني في الحركات الإرادية التي تدرك حسيا، وعقليا، والتي توجد في أنواع الرياضة، كالألعاب والرقص وتمارين النمو المتدرجة والتدرب على اكتساب ذلك المردود، والمحافظة على اللياقة والنشاط البدني والحركي المتجدد. (أديب خضور: 1997، ص 40).

01. المنهج المتبع وإجراءاته الميدانية:

1 - 1 - **منهج الدراسة:** نظرا لطبيعة موضوع بحثنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها، وتحديد العلاقة بين عناصرها (تأثير الإعلام الرياضي المرئي على ضوء بعض المتغيرات في استمالة المراهقين نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية)، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي وذلك لتمايشه مع هدف الدراسة، فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف معين بالاعتماد على جمع الحقائق وتفسيرها وتحليلها، وإستخلاص دلالاتها. ولو حاولنا إسقاط التعارف السابقة للأسلوب الوصفي حول ظاهرتنا، لوجدنا أن الدراسة عبارة عن تصوير للوضع الراهن من خلال معرفة عادة مشاهدة الإعلام الرياضي المرئي، وحجم المشاهدة والبرامج التي تتم متابعتها، وهذا بغرض تحديد العلاقات التي توجد بين الظواهر والاتجاهات، من خلال معرفة مدى تأثير المشاهدة والمتابعة التلفزيونية للإعلام الرياضي على دافعية المراهقين نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية.

2 - 1 - **مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع بحثنا من مجموعة من التلاميذ المراهقين والممارسين للتربية البدنية والرياضية في كل من ثانويات ولايات الأغواط والجللفة وغرداية، إذ تمثل هاته الولايات الجنوبية الوسطى للجزائر.

3 - 1 - **عينة الدراسة:** حرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع اعتمدنا في اختيار عينة بحثنا على الطريقة العشوائية كونها أبسط طرق العينات. ومن البديهي أن دراسة العينة أسهل بكثير من دراسة مجتمع البحث، فعملية مقابلة عدد محدود من أفراد مجتمع البحث أسهل بكثير

من مقابلة مجتمع البحث بأكمله. ليبقى في الأخير هو محاولة اختيار عينة ممثلة تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث ، وهو ما حاولنا القيام به قدر الإمكان من خلال دراستنا هاته.

وقد اتبعنا طريقة الاختيار العشوائي وعلى مراحل.

- **المرحلة الأولى:** تتمثل في اختيار الولايات التي سيتم اختيار الثانويات منها، وقد قمنا باختيار الولايات الثلاثة التالية وهي الأغواط - غرداية - الجلفة.

- **في المرحلة الثانية:** تم اختيار الثانويات فتحصلنا على الثانويات التالية:

- ثانويات الأغواط: طالبي الصادق، أبو بكر الحاج عيسى، أول نوفمبر، العقيد محمد شعباني، المقاومة الشعبية.

- ثانويات غرداية: مفدي زكرياء، محمد الأخضر الفيلاي، سيدي أعباز، أبي بكر القرسطاني.

- ثانويات الجلفة: الجديدة، أحمد الزيدة، عبد الحميد ابن باديس.

- توزيع أفراد العينة حسب متغير الولاية والجنس:

- ثانويات ولاية الأغواط: ذكور: 160، إناث: 100، المجموع: 260.

- ثانويات ولاية غرداية: ذكور: 95، إناث: 89، المجموع: 184.

- ثانويات ولاية الجلفة: ذكور: 22، إناث: 39، المجموع: 61.

- مجموع الذكور: 277 - مجموع الإناث: 228، المجموع الكلي: 505

نسجل عن الثانويات التي وقع الاختيار العشوائي عليها أنها مختلطة وتمثيلية لنوعي الدراسة.

- وفي المرحلة الثالثة: قمنا باختيار عشوائي حيث قمنا بتقسيم الاستمارة بطريقة عشوائية على التلاميذ والتلميذات الذين تمسهم الدراسة. فتحصلنا على عينة متكونة من 277 ذكور و 228 إناث بإجمالي 505 تلميذ.

4.1. أدوات جمع المعلومات:

اعتمدنا في هاته الدراسة على الاستمارة الاستبائية باعتبارها أحد الأساليب الأساسية التي تستخدم في جمع البيانات الأولية أو الأساسية مباشرة من العينة المختارة أو من مجتمع البحث. وقد كانت الاستمارة الاستبائية هي الطريقة الأنسب لطبيعة الموضوع وكذا منهج الدراسة المستخدم ألا وهو الأسلوب الوصفي. ولقد اعتمدنا في تصميم هذه الاستمارة على تحديد المتغيرات المستقلة

والتابعة والوسيط، وترجمتها إلى أسئلة متعددة تتيح ترجمة المعلومات المطلوبة والمجموعة إلى أرقام إحصائية يتم الاعتماد على تحليلها للخروج بنتائج واستنتاجات تجيب على تساؤلات الدراسة التي تم طرحها في الإشكالية.

2. الخصائص السيكومترية لأداة البحث :

- لقد تم التأكد من ثبات و صدق الاستبيان من طرف البحث، وذلك من خلال الشرح التالي:

2 - 1 - الثبات : - يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد، إذ يعرف بأنه مدى الدقة والاتساق، واستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين .

- ولأننا بصدد دراسة تأثير الإعلام الرياضي المرئي على استثارة دافعية المراهقين نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية، فقد تم حساب معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار (test , retest)، حيث كانت المدة بين التطبيق الأول و الثاني 15 يوم ، إذ قمنا في بادئ الأمر بحساب معامل الارتباط بيرسون بين الدرجات الأولى والثانية لإيجاد الارتباط بين درجات المقياس، ثم طبقنا علاقة معامل الثبات (α كرومباخ) لقياس الثبات، حيث يعتبر معامل (α كرومباخ) من أهم مقاييس الإتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة .

- لقد تم تطبيق الخطوات السابقة مرة على العينة الممارسة (20 أفراد) حيث بلغت قيمة (α كرومباخ) 0.71 وهي درجة دالة إحصائياً وبالتالي هي درجة دالة على معامل ثبات مرتفع يطمئن على ثبات الاستبيان ككل .

2.2. صدق الأداة :

- صدق المحكمين : لقد قمنا بعرض أداة البحث (استبانة تأثير الإعلام الرياضي المرئي على استثارة دافعية المراهقين نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية) في صورته الأولية على عدد من المحكمين المتخصصين في مجال موضوع الدراسة، وقد تم إرفاق الاستبانة باستمارة شاملة تحمل موضوع البحث والإشكالية المراد حلها، والفرضية العامة الموضوعية كمشروع للبحث، والفرضيات الجزئية كحلول مؤقتة، مع شرح المفاهيم الإجرائية لمتغيراتها .

وفي ضوء التوجيهات التي أبدتها الأساتذة المحكمون تجاه الاستمارة فقد تم تصحيح ما ينبغي تصحيحه من خلال ملاحظاتهم بخصوص بعض الأسئلة من حيث إعادة صياغتها حتى تزداد الفقرات وضوحاً و ملائمة لقياس ما وضعت من أجله.

3. المعالجة الإحصائية للنتائج :

- النسبة المئوية .
- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط بيرسون .
- قانون معالجة التكرارات χ^2 (كاف تريبع) .

4. تحليل ومناقشة النتائج:

1.4.1. عرض ومناقشة المحور الأول على ضوء الفرضية الجزئية الأولى:

- مصفوفة χ^2 للمحور الأول: الفروق بين الجنسين في حجم التأثر بالإعلام الرياضي المرئي.

- جدول رقم: 01 يبين مصفوفة المحور الأول المتعلق ب: محور الفروق بين الجنسين.
- من خلال تحليل نتائج المحور الأول والذي عولج باختبار دلالة

الجدول رقم	الإجابات	التكرارات	χ^2		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
			المجدولة	المحسوبة			
1	02	468	03.84	430.8	01	0.05	دال
2	02	484	03.84	11.8	01	0.05	دال
3	02	393	03.84	90.8	01	0.05	دال
4	04	494	07.82	236.7	03	0.05	دال
5	02	472	03.84	265.4	01	0.05	دال
6	04	691	07.82	254.3	03	0.05	دال
7	02	438	03.84	20.37	01	0.05	دال

التكرارات χ^2 والمكون من 07 بنود حلت باختبار دلالة التكرارات إذ وجدناها كلها دالة معنوياً.

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين لنا أن هناك فروق بين الجنسين من حيث التأثر ببرامج وحصص الإعلام الرياضي المتنوعة كانت لصالح الذكور على حساب الإناث، يعزوها الباحث إلى خصوصية وعادات وتقاليد وقيم سكان الجنوب، حيث هناك نظرة المجتمع لمتابعة الإناث لبرامج الإعلام الرياضي بالإضافة للممارسة الرياضية، وكذلك أصبحت هناك هوية رياضية للشباب دون الفتاة، بحيث لو شاهد الشاب البرامج الرياضية ولو بكثرة فيعمل أنه راجع لطبيعته الذكورية، وهذا ما لانجده في الطبيعة الأنثوية على حسب النظرة الحالية للمجتمع، حتى وإن نجد الإعلام الرياضي يساهم في تغيير للقيم لأنه من أكبر محددات

التنشئة الاجتماعية في العصر الحالي، وهذا ما خلص إليه الباحث "رمزي أحمد عبد الحي" بأن الإعلام استطاع أن يغزو البيت والشارع والمدرسة ويحدث تغييرا كبيرا في القيم. (رمزي أحمد عبد الحي: 2011، ص 192).

- 2 - عرض ومناقشة المحور الثاني على ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

- مصفوفة كا² للمحور الثاني : مشاهير الرياضة.

- جدول رقم: 02 يتضمن مناقشة المحور الثاني على ضوء الفرضية

البند رقم	التكرارات	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
		المجدولة	المحسوبة			
09	478	03.84	150.2	01	0.05	دال
10	481	03.84	188.2	01	0.05	دال
11	470	03.84	155.1	01	0.05	دال
12	470	03.84	30.06	01	0.05	دال
13	460	03.84	111	01	0.05	دال
14	465	03.84	24.4	01	0.05	دال
15	461	03.84	57.06	01	0.05	دال

- من خلال تحليل نتائج المحور الثاني والذي عولج باختبار دلالة التكرارات كا²، والمكون من 07 بنود حللت باختبار دلالة التكرارات إذ وجدناها كلها دالة معنوية. من خلال النتائج المتوصل إليها وجدنا متابعة أفراد العينة لمشاهير الرياضة من لدن التلاميذ عبر الإعلام الرياضي المرئي كبيرة جدا، وهذا يعزى إلى ميول ودوافع التلاميذ نحو متابعة مشاهير الرياضة من خلال البرامج والحصص الرياضية والمباريات ولقطات الإشهار ومعرفة ما يستجد في حياتهم، وهؤلاء المشاهير دائما الأضواء مسلطة عليهم والكل يتكلم عن إنجازاتهم وهذا ما يجعل فئة المراهقين أكثر تعلقا بنجوم ومشاهير الرياضة، الذين يرون فيهم المثال والقُدوة ويتأثرون بهم في شتى المجالات حيث هناك ارتباط بين المتابعة وما ينتج عنها من حب وميول لبعض مشاهير الرياضة، الذين يؤثرون في فئة المراهقين من خلال تصرفاتهم وسلوكياتهم، ونجاحاتهم في الرياضة، ووصولهم للنجومية، فهاته الصفات يرغب المراهق في الاتصاف بها، فيتعلق كثيرا ببعض المشاهير في الرياضة. ويحتل الرتبة 01: - مشاهير كرة القدم، ثم مشاهير الرياضات الجماعية، ثم مشاهير الفنون القتالية، ثم مشاهير ألعاب القوى. حيث تبين لنا أن احتلال مشاهير كرة القدم للرتبة الأولى، وهذا ما تؤكد نظرية تحديد الأولويات: "فمثلا تركيز الإعلام الرياضي على رياضة بعينها ككرة القدم، يجعل أفراد المجتمع

يشعرون بأنه لا يحدث في المجال الرياضي سوى مباريات الكرة وأنه لاشيء يستحق الاهتمام سواها، وبالمقابل فإن لاعب الكرة يكون مصدر لكثير من الرسائل الإعلامية التي يقدمها الإعلام الرياضي وتتصدر صورته أغلفة وصفحات الجرائد والمجلات ومقدمة ونهاية البرامج الرياضية على شاشات التلفزيون، ويعتبرونه المثل والقذوة التي يجب أن يحتذي بها الشباب. (خير الدين علي عويس، عطا حسن عبد الرحيم: 1998، ص 34).

كما توصلنا إلى وجود نسبة كبيرة جدا من أفراد العينة يرون بأن ما نراه من تقليد لمشاهير الرياضة خلال حصص التربية البدنية والرياضية يعود سببه إلى الإعلام الرياضي المرئي بمختلف برامجه المتنوعة من مباريات وحصص وأخبار، لأن المراهقين أكثر تأثرا بما يشاهدونه وتسليط للأضواء على نجوم ومشاهير الرياضة، وهذا ما تؤكد به الباحثة فاطمة عبد الصمد دشتي: "وبما أن عقول الأحداث والمراهقين شديدة الحساسية والاستعداد للتأثر بما ترى والتكيف له، نتيجة الفاعلية الكبيرة التي تمتاز بها الوسائل السمعية البصرية في التربية والتعليم". (فاطمة عبد الصمد دشتي: ص 103).

كما يرى أفراد العينة أنهم بعد مشاهدتهم لبعض برامج الإعلام الرياضي المرئي المختلفة كالمباريات والحصص الرياضية المتنوعة قد قاموا بتقليد وتوظيف البعض مما شاهدوه أثناء حصص التربية البدنية والرياضية من حركات ومهارات فنية جميلة يقوم بها مشاهير الرياضة أو بعض اللاعبين المهاريين.

3.4. عرض ومناقشة نتائج المحور الثالث على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة:

- مصفوفة كا² للمحور الثالث: الفروق في حجم المشاهدة جماعيا وفرديا.

البند رقم	التكرارات		كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
	م. فردية	م. جماعية	المجدولة	المحسوبة			
16	259	209	05.99	07.62	02	0.05	دال
17	260	189	03.84	03.57	01	0.05	غير دال
18	264	200	03.84	01.02	01	0.05	غير دال
19	355	229	07.82	177.21	03	0.05	دال
20	275	201	03.84	30.18	01	0.05	دال
21	248	194	03.84	09.06	01	0.05	دال
	239	190	03.84	28.55	01	0.05	دال
	231	190	03.84	14.09	01	0.05	دال
22	262	201	03.84	05.5	01	0.05	دال

- جدول رقم: 03: يبين نتائج المحور الثالث على ضوء الفرضية الجزئية من خلال تحليل نتائج المحور الثالث والذي عولج باختبار دلالة التكرارات ك²، والمكون من 07 بنود حلت باختبار دلالة التكرارات إذ وجدنا الأسئلة كلها دالة معنويا ما عدا سؤالين لم يكونا دالين معنويا.

من خلال النتائج المتوصل إليها يتضح لدينا وجود فروق في المشاهدة الجماعية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، حيث هناك تأثير لأفراد العينة بما تقوم به الجماعة من خلال الإقبال على الممارسة الرياضية داخل مجموعة، الإقبال على متابعة مشاهير الرياضة والانتماء لفريق معين وتشجيعه، وبالتالي المشاهدة الجماعية لها انعكاس على تغيير في المواقف والاتجاهات تجاه أمور معينة من خلال المشاهدة الجماعية التي تتخللها أمور عديدة كالمتعة والتشجيع الجماعي والشحناء ومناصرة فريق ما على حساب فريق آخر، والمناقشة والتحليل...إلخ،

يتبين لنا أن متابعة برامج وحصص الإعلام الرياضي كانت لصالح الإناث على حساب الذكور من حيث المتابعة مع العائلة، بينما كانت لصالح الذكور على حساب الإناث في العبارات مع الأصدقاء ولوحده وفي المقاهي. وهذا يفسر بميل الذكور للتحرر من قيود العائلة، ولتوفر جو يساعد على المشاهدة مع الأصدقاء وفي المقاهي من حيث التشجيع والمتعة والشحناء على غرار الأجواء الموجودة في الملاعب مما يشجع أفراد العينة على ذلك، وهذا ما وصلت إليه الباحثة: فاطمة عبد الصمد دشتي: "ويرى بعض المدرسين والآباء أن التلفزيون أداة فعالة ونافعة في بناء القيم وخلق جو من التضامن والتفاهم في العلاقات الأسرية، إذ لولاه لما اجتمع أفراد الأسرة الواحدة في أوقات عرض بعض البرامج كما أنه يساعد على تنمية قدرات التلاميذ بالنسبة لتقويم البرامج واختيارها" (فاطمة عبد الصمد دشتي: 103).

5. استنتاج عام: من خلال النتائج المحصل عليها في هاته الدراسة توصلنا إلى أن الإعلام الرياضي المرئي يعد عاملا مهما في التأثير على شريحة المراهقين واستثارة دافعيتهم نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية من خلال برامج وحصصه المتنوعة، وما تحمله من مضامين تؤثر على شريحة المراهقين الأكثر تقبلا وتقليدا لما يعرض عليهم، حيث وجدنا أن لحجم المشاهدة الرياضية تأثير ايجابي على استثارة الدافعية لدى المراهق نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي استنادا لنظرية التأثير التراكمي أو التأثير طويل المدى، حيث تبين لنا أن حجم المشاهدة التي يقضيها المراهق أمام شاشة التلفزيون لمشاهدة المباريات والبرامج الرياضية تساهم بشكل ايجابي في استثارة ميولهم ودوافعهم

نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية، فزيادة حجم المشاهدة الرياضية يساهم في زيادة الرغبة في التعلم كونها تلعب دور نظريات التعلم بالاستبصار.

كما أنه لمشاهدة مشاهير الرياضة عبر التلفاز أثر في استمالة المراهقين من حيث استثارة دافعيتهم نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي. من خلال أن لمشاهير الرياضة تأثير على فئة المراهقين تلاميذ المرحلة الثانوية الذين يشاهدون مشاهير الرياضة، وهم أكثر تأثراً بهم ويحاولون محاكاة أو تقليد ما يقومون به من حركات ومهارات، ومحاولة الوصول إلى ما وصلو إليه من نجومية وتفوق، مما ينعكس إيجاباً من خلال ممارستهم للتربية البدنية والرياضية، بالإضافة لتقليدهم في سلوكياتهم حيث يرون فيهم القدوة والمثل الأعلى، فيحاولون الوصول إلى أخذ مكانة في المجتمع على غرارهم، حيث يحظون بالحب والمتابعة، ومكانة مرموقة في المجتمع.

بالإضافة إلى أنه توجد فروق من حيث المشاهدة الجماعية والفردية لبرامج الإعلام الرياضي بين الذكور والإناث من حيث استثارة دافعيتهم نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية. كانت لصالح الإناث على حساب الذكور من حيث المتابعة مع العائلة، بينما كانت لصالح الذكور على حساب الإناث في العبارات مع الأصدقاء ولوحده في المقاهي. وهذا يفسر بميل الذكور للتحرر من قيود العائلة، ولتوفر جو يساعد على المشاهدة مع الأصدقاء وفي المقاهي من حيث التشجيع والمتعة والشحناء على غرار الأجواء الموجودة في الملاعب مما يشجع أفراد العينة على ذلك.

. قائمة المراجع:

1. أديب خضور. سوسيولوجيا الترفيه في التلفزيون وأثره في التلفزيون. المكتبة الاعلامية. ط1. سورية 1997.
2. خير الدين علي عويس. عطا حسن عبد الرحيم. الإعلام الرياضي. مركز الكتاب للنشر. ط1. القاهرة 1998.
3. رمزي أحمد عبد الحي. الإعلام التربوي في ظل تكنولوجيا المعلومات والاتصالات. الوراق للنشر والتوزيع. عمان. الأردن. ط1. 01. 2011.
4. محمد الحماحمي. أحمد سعيد. الإعلام التربوي في مجالات الرياضة واستثمار أوقات الفراغ. مركز الكتاب للنشر. ط1. القاهرة. 2006
5. محمد السيد محمد الزعبلوي. المراهق المسلم. مؤسسة الكتب الثقافية. مكتبة التوبة. ط1. السعودية. 1998.
6. فهمي العلوي. إدارة الإعلام. دار أسامة للنشر والتوزيع. عمان. الأردن. ط1. 01. 2010.
7. فاطمة عبد الصمد دشتي. أثر مشاهدة البرامج الفضائية على المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال بدولة الكويت. كلية التربية - جامعة الكويت. مجلة رسالة الخليج العدد العربي (103)
8. فارس عطوان: الفضائيات العربية ودورها الإعلامي. دار أسامة للنشر والتوزيع الأردن عمان. ط1. 2009.

برنامج رياضي مقترح لتحسين نسبي السكر والدهون في الدم لدى مرضى السكري من النوع الثاني . دراسة ميدانية بولاية الجلفة

د بن عبد الرحمان سيد علي*

د . قبال موراد*

الملخص:

هدفت الدراسة بشكل عام إلى التعرف على دور وأهمية النشاط البدني الرياضي في تحسين وضبط مستوى سكر الدم لدى عينة من مرضى السكري غير المعتمدين على الأنسولين ، كما هدفت أيضا إلى معرفة مدى تأثيره على المتغير الفيزيولوجي "الدهون في الدم" لما لها من علاقة بمرض السكري، و لتحقيق الهدف المنشود تم الاعتماد على بعض التمارين الهوائية و الممثلة في المشي و الجري لتسطير البرنامج الرياضي.

ولقد أظهرت الدراسة الحالية أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني المعتدل الشدة أدى إلى تحسين نسبة السكر في الدم لدى مرضى السكري، كما كان له ارتباط شديد بتحسين نسب المتغير الفيزيولوجي "الدهون في الدم" ، و من هنا تبرز أهمية ممارسة النشاط البدني و انعكاساته الايجابية على الحالة الصحية العامة لهاته الفئة، كما أنه يلعب دور وقائي وعلاجي في مجابهة العديد من الأمراض المزمنة، وتتعدد الفوائد الصحية الناجمة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني لتشمل صحة أجهزة عديدة في الجسم، مثل: القلب والدورة الدموية، والرئتين والجهاز التنفسي، والجهاز العصبي، والعضلات والمفاصل والعظام، بالإضافة إلى الصحة النفسية أما فيما يخص تطبيق البرنامج فقد اعتمد الباحث على طريقة التدرج في الشدة.

الكلمات الدالة: برنامج رياضي. مرضى السكري. نسبة السكر في الدم . نسبة الدهون في الدم .

1. مقدمة وأهمية الدراسة: يتسم العصر الحديث بالتسارع في مختلف ميادين الحياة، ومن ثم خلق لدى الأفراد نوعا من التوتر و القلق المستمر، و ذلك من اجل توفير سبل العيش الكريم، و كل ذلك على حساب صحة الأفراد، و قلة ممارسة

* معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية استاذ محاضر - جامعة البويرة -
* معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية استاذ محاضر - جامعة المسيلة -

الأنشطة، ومن هنا أطلق عليه بعصر اللانشاط ، فلقد أصبحت حياة الكثير في عالمنا المعاصر تعتمد على ما توفره الحضارة لنا من وسائل الراحة والرفاهية الجسمانية فأصبحت الحركة قليلة والنشاط البدني لا وجود له إلا في نطاق ضيق إضافة للضغوط النفسية والحياتية، مما يؤدي إلى حياة تكثر فيها نسبة المخاطر

ويعتبر مرض السكري من أهم الأمراض المزمنة التي يتعرض لها الأفراد في هذا العصر، حيث تقدر منظمة الصحة العالمية عدد المصابين به بـ 230 مليون نسمة، وهذا يعني إصابة شخص واحد من كل ستة أشخاص به، وبلغ عدد المصابين بهذا المرض في الجزائر مستوى 1.7 مليون شخص، ولفت أطباء في اليوم العالمي لداء السكري لسنة 2008، أن نصف مليون شخص في الجزائر يجهلون إصابتهم بهذا الداء الذي طال 80 ألف طفل، كما يمس آلاف الشباب تتراوح أعمارهم بين 18 و25 سنة، وهو ما يعزوه أطباء إلى عدم ممارسة هؤلاء للرياضة، بجانب انتشار البدانة وتغير نمط المعيشة والاعتماد على الوجبات السريعة الغنية بالدهون في الدم.

وأمام هذه الأرقام المخيفة لهذا المرض، و مضاعفاته الخطيرة و التزايد المطرد لعدد المصابين به، زاد اهتمام الأطباء و العلماء بدراسته بصورة أعمق للوصول إلى طرق علاجية متعددة، وبذلك تعددت الدراسات في هذا المجال و من جملة ما توصل إليه جل الباحثين أن الأنشطة البدنية وسيلة من وسائل العلاج الطبيعي، مما أدى بالأطباء بأن ينصحوا و يشجعوا مرضاهم على ممارستها لما لها من انعكاسات ايجابية على صحتهم، و مساهمتها في تحسين الحالة الصحية للمريض بصفة عامة ومحاولة العودة به إلى الحياة الطبيعية أو الاقتراب منها، بل ذهب البعض إلى اعتبارها وسيلة للوقاية للكثير من الأمراض قبل أن تكون علاجا لها.

ولقد حددت الكلية الأمريكية للطب الرياضي ثلاث مراحل لبرنامج التدريب الهوائي و المراحل الثلاث هي: مرحلة التكيف الأولى، مرحلة التحسن، و المرحلة النهائية "الاستمرارية" و هي التي يجب الحفاظ على إتباعها مدى الحياة. (ماري ب. ماكجوان و آخرون:2005 ص120)

اشكالية الدراسة: بناءا توصيات الكلية الأمريكية للطب الرياضي فإنه تم في هذه الدراسة اقتراح برنامج رياضي يحوي مرحلتين اثنتين وهما: مرحلة التكيف و مرحلة التحسن، و عليه جاء التساؤل العام على النحو التالي:

- هل للبرنامج الرياضي المقترح تأثير على نسبي "السكر و الدهون" في

- الدم لدى عينة البحث؟ ومنه نطرح جملة من الأسئلة الفرعية على النحو التالي:
- 1 - هل توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج نسبتي السكر و الدهون في الدم للقياسين: القياس القبلي و قياس مرحلة التكيف لدى عينة البحث؟
 - 2 - هل توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج نسبتي السكر و الدهون في الدم للقياسين: القياس القبلي و قياس مرحلة التحسن لدى عينة البحث؟
 - 3 - هل توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج نسبتي السكر و الدهون في الدم للقياسين: قياس مرحلة التكيف و قياس مرحلة التحسن لدى عينة البحث؟

2. أهداف الدراسة:

- 1- تصميم برنامج رياضي خاص بالمصابين بداء السكري و الذين لا يمارسون أي نشاط بدني.
- 2 - التعرف على فاعلية البرنامج التأهيلي المقترح في خفض نسبة السكر في الدم في حالة الصيام للأفراد المصابين بمرض السكري من النوع الثاني DNDDM.
- 3- التعرف على تأثير البرنامج التأهيلي المقترح في بعض المؤشرات الوظيفية: سكر الدم، الكولسترول الكلي $CHOL_T$ ، الدهون عالية الكثافة HDL ، الدهون منخفضة الكثافة LDL، الدهون ثلاثية الغليسريد TG.

3. الفرضيات :

الفرضية العامة: للبرنامج الرياضي المقترح تأثير ايجابي على نسبتي "السكر و الدهون" لدى عينة البحث.

الفرضيات الجزئية:

- 1 - لا توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج نسبتي السكر و الدهون في الدم للقياسين: القياس القبلي و قياس مرحلة التكيف لدى عينة البحث.
- 2 - توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج نسبتي السكر و الدهون في الدم للقياسين: القياس القبلي و قياس مرحلة التحسن لدى عينة البحث.
- 3 - توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج نسبتي السكر و الدهون في الدم للقياسين: قياس مرحلة التكيف و قياس مرحلة التحسن لدى عينة البحث.

4. أهمية و أسباب اختيار الموضوع:

- 1 - قد يساعد البرنامج الرياضي في تحسن الحالة الصحية لأفراد عينة البحث، مما قد يشجع أفراد آخرون على البدء بممارسة الرياضة.

2 - محاولة تسليط الضوء على فئة مرضى السكري للاعتناء بهم أكثر و تشجيعهم على ممارسة الرياضة من خلال القيام ببحوث أخرى تبرز فوائد الرياضة، و لما لا تتوسع دائرة البحث حتى تشمل الأفراد ذوي الأمراض المزمنة.

5. تحديد مصطلحات الدراسة:

- **النشاط البدني الرياضي:** هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق، من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني، الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام. (محمد عوض بسيوني وآخرون: 1992، ص9)

- **مرض السكري:** يعرف مرض السكر بأنه اختلال في عملية أيض السكر الذي يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر (الغلوكوز) في الدم بصورة غير طبيعية لأسباب مختلفة قد تكون نفسية، عضوية، أو بسبب الإفراط في تناول السكريات أو بسبب عوامل وراثية. (WHO,1999). كما عرفته منظمة الصحة العالمية في جنيف عام 1979 حالة مرضية مزمنة تحدث بسبب عوامل وراثية أو مكتسبة أو نتيجة لعوامل أخرى (بزار علي جوكل: 2007، ص 30).

- **الكوليسترول:** مادة دهنية أو شحمية ناعمة توجد في كل خلية من خلايا الجسم وتجري مع الدم مباشرة في الدورة الدموية (حيات مصطفى جوهر: 1996، ص11) ثلاثي الغليسريد: أحد المواد الدهنية المتواجدة في الدم والأنسجة، ومعظم الدهون التي يتم تخزينها في الجسم تكون في صورة ثلاثي الغليسريد، وكلما زاد مستواها بالدم أدى ذلك لتصلب الشرايين. (أحمد علي حسن: 2003، ص200).

- **الدهون (الشحميات):** هي مخزون الجسم من الطاقة ويوجد أسفل الجلد، وتتراكم كميات زائدة من الشحوم في الجسم بسبب نقص صرف هذه الطاقة وتناول الأطعمة المولدة للطاقة (الكربوهيدرات، والدهون). (العوادي: 2006، ص21).

6. الدراسات السابقة ذات العلاقة:

6-1 - **دراسة لي مان و سيناس 1996 بعنوان:** دور النشاط البدني في العلاج والوقاية من داء السكري من النوع الثاني (NIDDM).

هدف الدراسة: تقييم تأثير التدريب الرياضي وشدته في التغيير من نسبة السكر في الدم وبعض المؤشرات الأخرى.

6-2. **دراسة فوري 1997 بعنوان:** مرض السكري من النوع الثاني NIDDM

والوقاية من مضاعفاته

- **هدف الدراسة:** ممارسة التمارين الرياضية تؤدي على تقليل انتشار وخطورة مضاعفات الأوعية الدموية الدقيقة و العلل الشبكية و الكليتين و الأعصاب مع مرض السكري من النوع الثاني .

- **دراسة كومفان، اوفيرتون، ليكوت، كليري موزيو 1996 بعنوان:** "متلازمة (wili - Prader): تأثير الإسكان البيئي الجماعي على المرضى البدناء ممن يعانون من مرض السكري من النوع الثاني".

- **هدف الدراسة:** وضع الحمية الغذائية و برنامج تدريبي مبرمج لمدة 12 شهر بواقع ثلاث وحدات تدريبية مدة كل واحدة 30 دقيقة لمعالجة المضاعفات المصاحبة لمتلازمة (wili - Prader) و الحد منها.

- **دراسة بيرنارد، جانك وانكيليز 1994 بعنوان:** الحمية الغذائية و التمارين البدنية في علاج مرضى السكري من النوع الثاني NIDDM الحاجة للعلاج المبكر.

هدف الدراسة: دراسة فعالية برنامج حمية مكثفة و التمارين البدنية للسيطرة على المرض السكري من النوع الثاني NIDDM و تقليل عوامل الخطورة المرتبطة بمضاعفات الأوعية الدموية الكبيرة.

4 - **دراسة بزار علي جوكل 2009 بعنوان :** " معالجة السكري بالتمارين الرياضية " هي الأقرب إلى الدراسة الحالية.

هدف الدراسة: يتمثل هدف الدراسة بالتعرف على فاعلية البرنامج التأهيلي المقترح في خفض نسبة السكر بالدم للأفراد المصابين بمرض السكر من النوع الثاني بالإضافة إلى تأثير البرنامج على بعض المؤشرات الوظيفية لدى نفس العينة

5 - **دراسة عمار حمزة هادي الحسيني 2009 بعنوان:** " تأثير برمجة تمارين رياضية، غذائية في بعض المتغيرات الفيزيولوجية لدى المصابين بداء السكر"

- **أهداف الدراسة:** التعرف على نسبة السكر بالدم لدى المرضى بأعمار 40 - 55 سنة من غير الرياضيين قبل البرنامج، تصميم برنامج رياضي، غذائي خاص للمصابين بداء السكر بعمر 40 - 55 سنة من غير الرياضيين لمجموعة البحث، التعرف على تأثير البرنامج على المؤشرات الفيزيولوجية.

6 - **دراسة سمير محمد محي الدين أبو شادي و احمد محمد عبد السلام محمد 2005 بعنوان:**

" أثر استخدام جهد بدني مقنن كعامل وقائي من أمراض القلب علي بعض المتغيرات البيوكيميائية والفسيولوجية لمرضى السكر".

أهداف الدراسة: تقنين جهد بدني مقترح ملائم للحالة الصحية للمصابين، التعرف علي تأثير الجهد البدني المقنن علي بعض المتغيرات البيوكيميائية و الفيزيولوجية لعينة البحث، و تحسين الكفاءة الوظيفية للمصابين بارتفاع ضغط الدم، السكر، زيادة مستوي دهون الدم (الكولسترول - ثلاثي الغليسريد).

7. التعليق على الدراسات السابقة:

- اتفاق هذه الدراسات بداية على أن للنشاط الرياضي أثر في نسبة السكر في الدم ممن يعانون من مرض السكر، و تطور هذه الأبحاث من مجرد البحث في نسبة السكر في الدم إلى البحث في مكونات أخرى متعلقة بمرض السكري مثل نسبة الدهون في الدم و الكولسترول و الـ LDL و HDL و TG.

- إن بعض هذه الدراسات و الأبحاث قام بإجرائها مجموعة من الباحثين (أكثر من اثنين) مما يدل على صعوبة مثل هذه الدراسات و احتياجها إلى العمل الجماعي لكي يتم ضبط جميع المتغيرات و مراقبة العينة و حساب جميع التغيرات التي قد تحدث قبل، أثناء، و بعد التجربة.

8. منهج الدراسة:

تم إتباع المنهج التجريبي (أسلوب المجموعة الواحدة) لأنه المناسب لهذا النوع من الدراسة، و ذلك لأن موضوع الدراسة (برنامج رياضي مقترح لتحسين نسبتي السكر و الدهون في الدم) يتطلب استخدام هذا النوع من المنهج، و ذلك لتماشيه مع أهداف الدراسة.

9. مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع دراستنا يتكون من جميع مرضى داء السكري من النوع الثاني (NIDDM) غير المعتمدين على الأنسولين بولاية الجلفة، و لقد تم اختيار أفراد العينة بالطريقة العمدية حيث وقع الاختيار على 12 فرد من المرضى المصابين بمرض السكري من النوع الثاني DNNIM.

10. أداة الدراسة:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع، و إجراء المقابلات مع الخبراء فيما يخص التمارين الرياضية التي تفيد مرضى السكر، فقد تم اختيار عدد من التمارين التي تساعد على تقليل نسبة السكر بالدم بالإضافة إلى نسبة الدهون

في الدم، تم تصميم البرنامج الرياضي ومن ثم عرضه على بعض المختصين في الجانب الرياضي والطبي لغرض تقييمه من حيث المفردات التي يحويها، ومدى ملائمتها لعينة البحث و الشدات التي يحويها البرنامج، ومدى القدرة على تطبيق التمارين خاصة وأنهم مصابين بمرض السكر، ولكي نستطيع من تحقيق الهدف المنشود، كان الإجماع على أنه يجب أن تكون هناك تدرج في شدة التمارين و الاعتماد أكثر على التمارين الهوائية مع مراعاة تباعد الوحدات التدريبية، و التأكيد على المرافقة الطبية لكل مراحل التدريب، و بعد تعديل البرنامج الرياضي المقترح تم عرضه من جديد على المختصين لتقييمه من جديد، و بعد الأخذ بالملاحظات الجديدة كانت مواصفات البرنامج الرياضي كالتالي: يتكون البرنامج الرياضي من مرحلتين: - المرحلة الأولى: مرحلة التكيف و فيها يقوم أفراد عينة البحث بتمارين المشي لمدة 4 أسابيع و بمعدل من 2 إلى 3 حصص في الأسبوع، و تم في هذه المرحلة تطبيق برنامج المشي للمستوى الصحي الأول لكل من أسامة راتب و إبراهيم خليفة.

- المرحلة الثانية : مرحلة التحسن و فيها يقوم أفراد عينة البحث بتمارين مشي و جري لمدة 12 شهر بمعدل 3 حصص في الأسبوع. أما عن طريقة إعطاء البرنامج فقد أعتمد الباحث على طريقة التدرج في الشدة.

11. مجالات البحث:

أ. المجال الزمني: استغرقت الدراسة الميدانية مدة خمسة أشهر حيث انطلقت في شهر فيفري 2013 و انتهت في شهر جوان من نفس السنة، حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية في شهر فيفري 2013، و تم البدء في تطبيق البرنامج الرياضي في بداية شهر مارس 2013 م.

ب. المجال المكاني: تم إجراء الدراسة في جانبه الميداني بولاية الجلفة في كل من: - البرنامج الرياضي تم بالفاعة متعددة الرياضات بالمركب الرياضي الجولري بالقديد - الفحوصات الطبية تمت بكل من المركز الصحي بالقديد، و صيدلية طهورا بالادريسية. ولاية الجلفة.

12. الإجراءات التنفيذية والإدارية للدراسة الميدانية:

. الاختبارات القبلية : و تم إجراء الفحوصات الطبية على أفراد عينة البحث بتاريخ 23 فيفري 2013 على الساعة 9 صباحا.

. الاختبارات البعدية: أجري قياس بعدي بعد انتهاء المرحلة الأولى مرحلة

التكيف بتاريخ 30 مارس 2013 على أفراد عينة البحث (12) ، وقياس بعدي آخر بعد انتهاء المرحلة الثانية « مرحلة التحسن » بتاريخ 29 جوان 2013 .

13. أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية:

بعد مرحلة التطبيق تم تفرغ البيانات و النتائج المتحصل عليها في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS، وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث، و قد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

- اختبار "ت" $T - test$ للملاحظات المزدوجة للتعرف على دلالة الفروق بين نتائج القياسات.

- حساب قيمة اختبار "ف" (ANOVA) ومصدر التباين بين المجموعات وداخل المجموعات للقياسات الثلاث.

- اختبار المقارنات المتعددة LSD و Dunnett لمتوسطات القياسات الثلاث.

14. نتائج الدراسة:

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: للتحقق من صحة الفرض القائل: لا توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج نسبي السكر و الدهون في الدم للقياسين: القياس القبلي و قياس مرحلة التكيف لدى عينة البحث تم استخدام اختبار "ت" للملاحظات المزدوجة، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل متغير من متغيرات الدراسة، و يكون الحكم على دلالة قيم اختبار "ت" من عدمها اعتمادا على مستوى الدلالة، فإذا كان مستوى الدلالة أصغر من 0.05 فقيمة "ت" دالة إحصائية، أما إذا كان أكبر من 0.05 فقيمة "ت" غير دالة إحصائية. (سعد زغلول بشير: 2003، ص 121).

- عرض و تحليل نتائج القياسين القبلي ومرحلة التكيف لمتغيرات الدراسة:

جدول رقم (01): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: القبلي ومرحلة التكيف للمتغيرات.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي	
					القياسات	المتغير
.000	11	.7435	.1315	.08267	القبلي	السكر في حالة الصيام
			.8339	.83218	م. التكيف	
.000	11	.688	.2724	.58232	القبلي	الكوليسترول الكلي
			.2725	.33227	م. التكيف	
.000	11	.507	.9182	.1624	القبلي	HDL
			.5373	.8326	م. التكيف	
.000	11	.5327	.04218	.67173	القبلي	LDL
			.49818	.00169	م. التكيف	
.000	11	.0073	.7104217	.25169	القبلي	TG
			.7397017	.17163	م. التكيف	

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن كل قيم "ت" دالة إحصائياً عند درجة الحرية 11 لأن كل قيم مستوى الدلالة الموافقة لقيت اختبار "ت" أصغر من 0.05، وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسين: القياس القبلي وقياس مرحلة التكيف و لجميع متغيرات الدراسة، كما تبين النتائج أن المتوسطات الحسابية لها تناقصت ما عدا المتوسط الحسابي الخاص بمتغير HDL حيث أظهرت النتائج أن قيمه ازدادت بعد إتمام مرحلة التكيف، و منه نستنتج أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج نسبي السكر و الدهون في الدم للقياسين: القياس القبلي وقياس مرحلة التكيف لدى عينة البحث، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه فإن الفرضية لم تحقق.

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: للتحقق من صحة الفرض القائل: "توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج نسبي السكر و الدهون في الدم للقياسين: قياس مرحلة التكيف و قياس مرحلة التحسن لدى عينة البحث" تم استخدام اختبار "ت" للمشاهدات المزدوجة، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل متغير من متغيرات الدراسة.

جدول رقم (02): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي قياسي: مرحلة التكيف و مرحلة التحسن.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي	
					التكيف	التحسين
000	11	.6217	.1224	200	مر. التكيف	السكر في حالة
			.6730	142	مر. التحسن	الصبام
.0110	11	.283	.8816	.56216	مر. التكيف	الكوليسترول
			.637	.67202	مر. التحسن	الكلبي
.000	11	.785	.941	.5528	مر. التكيف	HDL
			.026	.6637	مر. التحسن	
.000	11	.6015	.3216	.89162	مر. التكيف	LDL
			.2517	.56151	مر. التحسن	
0.00	11	.7813	.6216	.00158	مر. التكيف	TG
			.5712	.89132	مر. التحسن	

يتضح من خلال الجدول (02): أن كل قيم «ت» دالة إحصائياً عند درجة الحرية 11 لأن كل قيم مستوى الدلالة الموافقة لقيم اختبار "ت" أصغر من 0.05 وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسين: قياس مرحلة التكيف وقياس مرحلة التحسن و لجميع متغيرات الدراسة، كما تبين النتائج أن المتوسطات الحسابية لها تناقصت ما عدا المتوسط الحسابي الخاص بمتغير HDL حيث أظهرت النتائج أن قيمه ازدادت بعد إتمام مرحلة التحسن، و منه نستنتج أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج نسبي السكر و الدهون في الدم للقياسين: قياس مرحلة التكيف و قياس مرحلة التحسن لدى عينة البحث، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه فإن الفرضية قد تحققت.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة : للتحقق من صحة الفرض القائل: توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج نسبي السكر و الدهون في الدم للقياسين: قياس مرحلة التكيف و قياس مرحلة التحسن لدى عينة البحث تم استخدام اختبار "ت" للملاحظات المزدوجة، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل متغير من متغيرات الدراسة.

جدول رقم (03): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين: مرحلة التكيف و مرحلة التحسن.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الإحصائي	
					القياسات	المتغير
000	11	.4415	.5014	.33262	القبلي	السكر في حالة الصيام
			.6730	.00142	م. التحسن	
.0110	11	.694	.2316	.33222	القبلي	الكوليسترول الكلي
			.637	.67202	م. التحسن	
.000	11	.788	.342	.3325	القبلي	HDL
			.026	.6637	م. التحسن	
.000	11	.6054	.1617	.44168	القبلي	LDL
			.2517	.56151	م. التحسن	
0.00	11	.1817	.6116	.11164	القبلي	TG
			.5712	.89132	م. التحسن	

يتضح من خلال الجدول (03) أن كل قيم "ت" دالة إحصائياً عند درجة الحرية 11 لأن كل قيم مستوى الدلالة الموافقة لقيم اختبار "ت" أصغر من 0.05، وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسين: القياس القبلي وقياس مرحلة التحسن وجميع متغيرات الدراسة، كما تبين النتائج أن المتوسطات الحسابية لها تناقصت ما عدا المتوسط الحسابي الخاص بمتغير HDL حيث أظهرت النتائج أن قيمه ازدادت بعد إتمام مرحلة التحسن، ومنه نستنتج أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج نسبي السكر والدهون في الدم للقياسين: القياس القبلي وقياس مرحلة التحسن لدى عينة البحث، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه فإن الفرضية تحققت.

عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة: للتحقق من صحة الفرض القائل: " للبرنامج الرياضي المقترح تأثير ايجابي على نسبي السكر والدهون في الدم لدى عينة البحث" تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وذلك بسبب وجود أكثر من قياسين (ثلاثة قياسات)؛ وهي: القياس القبلي، القياس الخاص بمرحلة التكيف و القياس الخاص بمرحلة التحسن.

جدول (04): يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، ومصدر التباين بين المجموعات وداخل المجموعات لمتوسطات متغيرات الدراسة.

البيان الإحصائي	مصدر التباين	مجموع المتوسطات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
سكر الدم في حالة الصائم	بين المجموعات	.47780683	2	40341.739	.44	.002	دال
	داخل المجموعات	.58327504	30	.819916			
	المجموع	.061108188	32				
الكوليسترول الكلي	بين المجموعات	.6595040	2	.3302520	.4115	.010	دال
	داخل المجموعات	.58313973	30	.786465			
	المجموع	.24219014	32				
HDL	بين المجموعات	.5761011	2	.788505	.29	.105	دال
	داخل المجموعات	.333521	30	.37817			
	المجموع	.9091532	32				
LDL	بين المجموعات	.9902690	2	.4951345	.1504	.026	دال
	داخل المجموعات	.8899726	30	.230324			
	المجموع	.87912417	32				
TG	بين المجموعات	.4147240	2	.2073620	.12	.791	دال
	داخل المجموعات	.5568490	30	.019283			
	المجموع	.97015730	32				

يوضح الجدول رقم (04) النتائج الإحصائية الإجمالية لاختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، حيث نلاحظ أن قيم "ف" دالة إحصائياً عند مستويات دلالة أصغر من 0.05 و عليه فإن هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات الثلاث و لجميع المتغيرات المدروسة، و منه فإن البرنامج الرياضي كان له تأثير على متغيرات الدراسة، و لمعرفة إن كان هذا التأثير ايجابي على نسب و قيم متغيرات الدراسة و بالتالي قبول الفرضية العامة، أم إن التأثير كان سلبياً و بالتالي رفض الفرضية العامة فإننا استخدمنا المقارنات المتعددة بطرقتي LSD و Dunnett، و النتائج المتحصل عليها كالآتي:

جدول (05): يبين نتائج المقارنات المتعددة بطرقتي LSD و Dunnett لمتوسطات متغيرات

الدراسة.

مستوى الدلالة	الفرق بين المتوسطين (مقدار التحسن)	(J) القياس	(I) القياس	المقارنات المتعددة		
				طريقة المقارنة	المتغيرات	
.000	.25000*48	مرحلة التكيف	القبلي	LSD	السكر في حالة الصيام	
.000	.08333*125	مرحلة التحسن				
.000	.25000*48.	القبلي	مرحلة التكيف			
.000	.83333*76	مرحلة التحسن				
.000	.08333*125.	القبلي	مرحلة التحسن			
.000	.83333*76.	مرحلة التكيف				
.001	.25000*48.	القبلي	مرحلة التكيف	Dunnett		
.000	.08333*125.	القبلي	مرحلة التحسن			
.002	.36111*7.	مرحلة التكيف				
.501	.083332.	القبلي	مرحلة التكيف	Dunnett		
.000	.44444*9.	القبلي	مرحلة التحسن			
.556	.250005	مرحلة التكيف	القبلي	LSD		الكوليسترول الكلي
.004	.91667*29	مرحلة التحسن				
.556	.250005.	القبلي	مرحلة التكيف			
.015	.66667*24	مرحلة التحسن				
.004	.91667*29.	القبلي	مرحلة التحسن			
.015	.66667*24.	مرحلة التكيف				
.781	.250005.	القبلي	مرحلة التكيف	Dunnett		
.007	.91667*29.	القبلي	مرحلة التحسن			
.128	.666672.	مرحلة التكيف	القبلي	LSD	HDL	
.000	.50000*13.	مرحلة التحسن				
.128	.666672	القبلي	مرحلة التكيف			
.000	.83333*10.	مرحلة التحسن				
.000	.50000*13	القبلي	مرحلة التحسن			
.000	.83333*10	مرحلة التكيف				
.221	.666672	القبلي	مرحلة التكيف	Dunnett		
.000	.50000*13	القبلي	مرحلة التحسن			
.530	.666674	مرحلة التكيف	القبلي	LSD		LDL
.009	.11111*22	مرحلة التحسن				
.530	.666674.	القبلي	مرحلة التكيف			
.036	.44444*17	مرحلة التحسن				
.009	.11111*22.	القبلي	مرحلة التحسن			
.036	.44444*17.	مرحلة التكيف				

.756	..666674.	القبلي	مرحلة التكيف	Dunnett	
.017	.11111*22.	القبلي	مرحلة التحسن		
.755	.166672	مرحلة التكيف	القبلي	LSD	TG
.000	.27778*34	مرحلة التحسن			
.755	..166672.	القبلي	مرحلة التكيف		
.000	.11111*32	مرحلة التحسن			
.000	.27778*34.	القبلي	مرحلة التحسن	Dunnett	
.000	.11111*32.	مرحلة التكيف			
.932	..166672.	القبلي	مرحلة التكيف	Dunnett	
.000	.27778*34.	القبلي	مرحلة التحسن		

يبين الجدول (05) نتائج المقارنات المتعددة بطرقتي LSD و Dunnett لمتوسطات متغيرات الدراسة، كما يوضح مقدار التحسن بين كل من القياسات الثلاث، حيث نلاحظ أنه باستثناء الدهون عالية الكثافة HDL فجميع متوسطات المتغيرات الأخرى تناقصت قيمها بعد مرحلة التكيف و زاد التناقص بعد إتمام مرحلة التحسن، مما يدل على التحسن التدريجي في قيمها و اقترابها من القيم الطبيعية أكثر، أما الدهون عالية الكثافة HDL فنلاحظ أن قيمها ازدادت بعد إتمام مرحلة التكيف و زادت أكثر بعد إتمام مرحلة التحسن، مما يدل على أن قيمها بدأت تتحسن و تتزايد تدريجياً حتى تصل إلى المستويات الطبيعية.

و مما سبق ذكره نستنتج أن للبرنامج الرياضي تأثير ايجابي على مختلف المتغيرات المدروسة، و بالتالي فإن الفرضية العامة قد تحققت.

15. مناقشة نتائج الدراسة:

- **تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:** انخفاض مستوى السكر في الدم في حالة الصيام و يرجع الباحث ذلك إلى أن الجهد البدني المبذول أثناء أداء التمارين الرياضية أدى إلى زيادة تحسس الأنسجة للأنسولين، و يتفق ذلك مع ما ذكره مصطفى نور (1995: ص 115)، أن الجهد البدني يعمل على زيادة استهلاك الطاقة و قدرة الأنسجة على استقبال الأنسولين و حمل جزيئات السكر و حرقها داخل الخلية، و تتفق أيضا النتائج المتوصل إليها مع دراسة بزار علي جوكل من حيث الانخفاض المحسوس لسكر الدم في حالة الصيام لدى أفراد عينة البحث، كما وجد كل من ليمان و سبيناس أن مزاوله التمارين الرياضية أدت إلى انخفاض نسبة الغلوكوز في الدم بعد مرور أسبوع واحد فقط من تطبيق البرنامج المقترح.

- انخفاض مستوى كل من الكولسترول الكلي، الدهون البروتينية منخفضة الكثافة LDL و ثلاثية الغليسريد TG، و يرجع الباحث ذلك إلى الجهد البدني الذي

أثر ايجابيا على انخفاض قيمها، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من: بزار علي جوكل و دراسة ليمان و سبيناس حيث وجدوا أن التمارين البدنية المنتظمة تقلل من TG في الدم LDL.

- ارتفاع مستوى الدهون البروتينية مرتفعة الكثافة HDL ويرجع الباحث ذلك إلى الجهد البدني الذي اثر ايجابياً علي ارتفاعها، ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من: بيرنارد و آخرون، بزار علي، ليمان و سبيناس حيث أشاروا إلى ارتفاع في مستوى الدهون البروتينية مرتفعة الكثافة HDL بعد ممارسة التمارين الرياضية.

- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية: زيادة انخفاض مستوى السكر في الدم في حالة الصيام ويرجع الباحث ذلك إلي أن الجهد البدني المبذول أثناء أداء التمارين الرياضية أدى إلي زيادة تحسس الأنسجة للأنسولين، ويتفق ذلك مع ما ذكره مصطفى فتحي عمر (2004 ص145) أن الجهد البدني يعمل على زيادة استهلاك الطاقة وقدرة الأنسجة على استقبال الأنسولين و حمل جزيئات السكر و حرقها داخل الخلية، حيث كانت النتائج ايجابية، و اقتربت أكثر من المستوى الطبيعي.

- استمرار انخفاض مستوى كل من الكوليسترول الكلي، الدهون البروتينية منخفضة الكثافة LDL وثلاثية الغليسريد TG، ويرجع الباحث ذلك إلى الزيادة التدريجية في شدة الجهد البدني المبذول و الذي كان له الأثر الايجابي على انخفاض قيمها، و تتفق مع نتائج دراسة كل من: بزار علي جوكل و دراسة ليمان و سبيناس حيث وجدوا أن التمارين البدنية المنتظمة تقلل من TG في الدم LDL، و تتفق كذلك مع دراسة فوري في أن التمارين البدنية تحسن من اضطراب تراكيز الدهون في الدم.

- الزيادة في ارتفاع مستوى الدهون البروتينية مرتفعة الكثافة HDL، ويرجع الباحث ذلك إلى الرفع من شدة الجهد البدني الذي اثر ايجابيا علي ارتفاعها، ويتفق ذلك مع ما ذهب إليه عقيل حسين عيلروس (1993، ص 91) في أن التمارين الرياضية تعمل على الرفع من مستوى الدهون في الدم و هي الدهون عالية الكثافة HDL، كما تتفق النتائج المتوصل إليها مع نتائج دراسات كل من: بيرنارد و آخرون، بزار علي حيث أشاروا إلى ارتفاع في مستوى الدهون HDL بعد ممارسة التمارين الرياضية.

- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: انخفاض مستوى السكر في الدم في حالة الصيام و اقترابه من المستويات الطبيعية، ويرجع الباحث ذلك إلى أن الجهد البدني المبذول أثناء أداء التمارين الرياضية أدى إلى زيادة تحسس خلايا الأنسجة للأنسولين و خاصة العضلية منها، ويتفق ذلك مع ما ذكره مصطفى نور (12115:)، مصطفى فتحي عمر (13 : 145) أن الجهد البدني يعمل على زيادة

استهلاك الطاقة وقدرة الأنسجة على استقبال الأنسولين و حمل جزيئات السكر وحرقتها داخل الخلية.

- انخفاض مستوى كل من الكولسترول الكلي، الدهون LDL و ثلاثية الغليسيريدي TG، ويرجع الباحث ذلك الأثر الايجابي للزيادة التدريجية في شدة الجهد البدني المبذول على الوزن و التقليل من تخزين الدهون انعكس إيجابا على كل من الكولسترول الكلي، LDL و TG حيث أدى إلى انخفاض قيمها حيث استعملت كمصدر للطاقة عند زيادة شدة التمارين الهوائية، كما تتفق النتائج المتوصل إليها مع ما ذهب إليه عقيل حسين عيدروس (1993، ص 91) في أن التمارين الرياضية تعمل على تخفيض مستوى الدهون في الدم و هي LDL و TG بالإضافة إلى الكولسترول الكلي.

- الزيادة في ارتفاع مستوى الدهون البروتينية مرتفعة الكثافة HDL، ويرجع الباحث ذلك إلى الرفع من شدة الجهد البدني الذي اثر ايجابيا على ارتفاعها، و تتفق كذلك مع ما ذهب إليه عقيل حسين عيدروس (1993، ص 91) في أن التمارين الرياضية تعمل على الرفع من مستوى الدهون عالية الكثافة HDL، كما تتفق النتائج المتوصل إليها مع نتائج دراسات كل من: بيرنارد و آخرون، بزار علي، ليتمان و سبيناس حيث أشاروا إلى ارتفاع في مستوى الدهون HDL بعد ممارسة التمارين الرياضية.

- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة: انخفاض مستوى السكر في الدم في حالة الصيام بمقدار تحسن يساوي متوسطه 0.8125. ملغ / ل واقتراب مستوياته أكثر من القيم الطبيعية، ويرجع الباحث ذلك إلى أن الجهد البدني المبذول أثناء أداء التمارين الرياضية أدى إلى زيادة استهلاك و هدم جزيئات الغلوكوز لتوفير الطاقة اللازمة كما ساهم في زيادة عملية تخزين الفائض من الغلوكوز، و تتفق النتائج المتوصل إليها مع دراسة كل من بزار علي جوكل و ليتمان و سبيناس و فوري حيث وجدوا أن بالتمارين الرياضية يتم السيطرة على غلوكوز الدم المرتفع.

- انخفاض مستوى كل من الكولسترول الكلي، LDL و TG، ويرجع الباحث ذلك الأثر الايجابي للزيادة التدريجية في شدة الجهد البدني المبذول على الوزن و التقليل من تخزين الدهون انعكس إيجابا على كل من الكولسترول الكلي، LDL و TG حيث أدى إلى انخفاض قيمها حيث استعملت كمصدر للطاقة عند زيادة شدة التمارين، تتفق مع نتائج دراسة كل من: بزار علي جوكل و دراسة ليتمان و سبيناس

حيث وجدوا أن التمارين البدنية المنتظمة تقلل من TG و LDL، و تتفق كذلك مع دراسة فوري في أن التمارين البدنية تحسن من اضطراب تراكيز الدهون في الدم.

- ارتفاع مستوى الدهون عالية الكثافة HDL ، ويرجع الباحث ذلك إلى الرفع التدريجي من شدة الجهد البدني الذي اثر ايجابياً على ارتفاعها، وتتفق كذلك مع ما ذهب إليه عقيل حسين عيلدروس (1993، ص 91) في أن التمارين الرياضية تعمل على الرفع من مستوى الدهون عالية الكثافة HDL، كما تتفق النتائج المتوصل إليها مع نتائج دراسات كل من: بيرنارد و آخرون، بزار علي، ليمان و سيناس حيث أشاروا إلى ارتفاع في مستوى الدهون HDL بعد ممارسة التمارين الرياضية.

16. الاستنتاجات العامة :

- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج نسبي السكر و الدهون في الدم للقياسين: القياس القبلي و قياس مرحلة التكيف لدى عينة البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج نسبي السكر و الدهون في الدم للقياسين: قياس مرحلة التكيف و قياس مرحلة التحسن لدى عينة البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج نسبي السكر و الدهون في الدم للقياسين: القياس القبلي و قياس مرحلة التحسن لدى عينة البحث.
- للبرنامج الرياضي المقترح تأثير ايجابي على نسبي السكر و الدهون في الدم لدى عينة البحث.

الاقترحات :

- ضرورة التعليم والتثقيف على أهمية التمارين الرياضية المنتظمة لمرضى السكر، سواء في المدارس التربوية أو في الجمعيات.
- القيام بدراسات و بحوث مشابهة تتناول تأثيرات النشاط البدني الرياضي و الحمية الغذائية على الحالة الصحية لمرضى السكري .
- العمل على تخصيص مرافق رياضية خاصة بنوي مرضى السكري بصفة خاصة، و لنوي الأمراض المزمنة بصفة عامة، تتوفر على مختصين في الجانب الصحي حتى يتم التحكم في أي خطر يمكن أن يتعرض له الممارسين، وهذا لخصوصية هذه الفئة.

الخلاصة العامة:

يعد مرض السكر من الأمراض الشائعة والواسعة الانتشار بوقتنا الحاضر،

وإن عدم السيطرة على هذا المرض سوف يؤدي إلى حدوث الكثير من المضاعفات منها أمراض القلب والشرابين وارتفاع نسبة الدهون، بالإضافة إلى ضمور عضلات الأطراف وارتفاع ضغط الدم والتهاب الأعصاب المحيطية، والتي تؤدي في بعض الأحيان إلى بتر الساق، وقد يكون السبب في الموت، ولهذا فلا بد من استخدام كل الطرق والوسائل التي تساعد من تجنب مضاعفات هذا المرض، إذ يلعب النشاط الرياضي والحركي دوراً مهماً وعظيماً في حياة الأفراد المرضى حيث تشير الدراسات إلى أن النشاط البدني والحركي يعتبر المصدر الرئيسي لتحجيم مرض السكري.

ولذا فإننا استخدمنا في هذه الدراسة برنامج رياضي تم تقسيمه إلى مرحلتين: مرحلة التكيف والتي تم فيها تطبيق تمارين مشي، يليها مرحلة تحسن اعتمد فيها على المزج بين المشي والجري لأشخاص مصابين بداء السكري، وهذا لمعرفة تأثير البرنامج على نسبي السكر والدهون في الدم .

وبعد تطبيق البرنامج بمرحليته وجمع البيانات وعرضها ومعالجتها إحصائياً ومناقشتها ومقارنتها مع الدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع وجدنا أن البرنامج الرياضي المقترح أثر إيجابياً على كل المتغيرات الفيزيولوجية للدراسة، وذلك بتحسين نسبها واقتربها من النسب الطبيعية.

ومما سبق نجد أن للتمارين الرياضية بصفة عامة و التمارين الهوائية بصفة خاصة لها تأثيرات ايجابية على الحالة الصحية لمرضى السكري، وهو ما سينعكس من خلال التخفيف من حدة و مضاعفات هذا المرض، كما يعمل النشاط البدني المنتظم على تحسين و ضبط جل المتغيرات الفيزيولوجية المرتبطة بمرض السكري.

قائمة المراجع باللغة العربية:

1. بزار علي جوكل: معالجة السكري بالتمرينات الرياضية ط1، عمان، دار دجلة للنشر والتوزيع، 2007.
2. حيات مصطفى جوهر: الكولسترول وأمراض العصر، الجزء الثاني، دار الكاتب للنشر، الكويت 1996م.
3. عبد الفتاح، أبو العلا: فسيولوجيا التدريب والرياضة ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003م.
4. علاء الدين محمد عليوة: الصحة الرياضية منشطات - استعادة الشفاء - تغذية الرياضيين، الإسكندرية، دار الكتب للطباعة، 2006م.
5. عقيل حسين عيدروس: مريض السكر بين الصيدلي والطبيب ط1، السعودية، 1993م.
6. سعد زغلول بشير: دليلك إلى البرنامج الإحصائي SPSS، المعهد العربي للتدريب والإحصاء، بغداد، 2003م.
7. سميرة محمد خليل: مبادئ الفسيولوجية الرياضية ط1، بغداد، شركة ناس للطباعة، 2008 م.
8. ماري ب. ماكجوان وآخرون: خمسون طريقة لخفض الكولسترول، مكتبة جرير للنشر، السعودية، 2005م.
9. محمد عوض بسيوني وآخرون: نظريات وطرق التربة البدنية، ديوان لمطبوعات الجامعية، ط1 1992.

. قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 1_ Alpert B & Wilmore J : physical activity and blood pressure in adolescents , Pediatric exercise science , 1994 .
- 2 _ Barry A.franklin.ph. D. James R.wappes:Taking The pressure of : How exerscise can lower high blood. The physician & sports medicine _ vol.24.no.6. Jun.1996.
- 3 _ Paitakari , et al : Association between physical activity and risk factors for coronary heart disease , the cardiovascular risk in young Finns study , Journal medicine and science in sport and exercise , vol 29 , no 8 , 1997 .
- 4 _ World Health Organization (WHO): Definition, Diagnosis and classification of diabetes mellitus and complications. Part 1:Diagnosis and classification of diabetes mellitus. Department of Non _ communicable Disease Surveillance, Geneva, 1999,
- 5_ Yki _ Jarninen H.R. A. : Normalization of insulin sensitivity in type diabetic subjects by physical training during insulin pump therapy . British , press of london , 1998.

. قائمة الرسائل الأكاديمية:

- 1.العوادي، علي أحمد نجيب: أثر برنامج تدريبي أوكسجين مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية عند مرضى ضغط الدم العالي لمركز محافظة الديوانية العراقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك، أربد، الأردن، 2006 م.
- 2.مصطفى أحمد نور : أثر تمارينات التوافق العضلي علي تحسين الحالة الوظيفية والنفسية لمرضى السكر، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، 1995م.
3. مصطفى فتحي عمر وآخرون : اثر بعض التمارينات البدنية باستخدام الوسط المائي علي تحسين الكفاءة الوظيفية لدى الأفراد ذوي بعض عوامل المخاطرة التاجية، مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضة ، العدد السادس عشر، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، مارس، 2004م.

دور مدرسي التربية البدنية والرياضية في الإدماج الاجتماعي للتلاميذ

المعاقين حركيا دراسة ميدانية بثانويات مدينة معسكر

أ . دندان أسماء*

أ . حجايل فاطيمة الزهراء*

الملخص:

تعتبر الفئة المعاقة حركيا في الجزائر جزءا من بنيتها الاجتماعية، نظرا لذلك أصبحت تولي اهتمامها بهذه الفئة على اعتبارها عضوا فعالا في المجتمع، عن طريق بناء الهياكل التعليمية المتخصصة وتوفير الأنشطة المدرسية الملائمة، التي تشرف على تعليمها وتكوينها وبالتالي إدماجها في مختلف ميادين الحياة. ومن بين هذه الأنشطة المدرسية التي تطبقها الجزائر في مرحلة التعليم الثانوي، لتحقيق الإدماج الاجتماعي لهذه الفئة، إدراج مادة التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية ضمن المنهاج الرسمي، تطبق من طرف مدرس مختص يساعدهم على تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي، وعلى الشعور بالأمن والاستقرار وبالتالي يساهم في إدماجهم داخل المجتمع باختلاف مؤسساته. وعليه نحاول من خلال هذه الدراسة الميدانية معرفة كيف يساهم مدرسي التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي في تحقيق الإدماج الاجتماعي للتلاميذ المعاقين حركيا؟

الكلمات المفتاحية: الدور - المدرس - التربية البدنية والرياضية - الإدماج الاجتماعي - المعاق حركيا.

Research summary in English :

The disabled category is known in Algeria as a part of its social structure, therefore Algerian payed a great deal of attention to this category Because it considered as highly active members in a society, through establishing educational structure and providing the appropriate school activities, which supervise to teach and format them and eventually integrate them in life. Among these school activities that Algeria try to apply in the secondary school to achieve a social integration for this category, insertion of physical education and sport as a material study in the secondary's official programme. Assisted by specialist teacher who helps them to achieve psychological and social

* كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . جامعة معسكر.
* كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . جامعة معسكر.

addaptation, and they will feel safe and thus contributes to integrate them in the society with different institutions. so among these field study we try to know how sport's teachers contribute to achieve the social integration of disable pupils in secondary school?

Key word: the role _ the teacher _ physical education and sport _ social integration _ disabled person.

مقدمة :

يعتبر وجود الفئات الخاصة من المعوقين في أي مجتمع من المجتمعات ظاهرة اجتماعية فرضت نفسها، بسبب التعقيد القائم في الحياة الاجتماعية، والتي نشأت نتيجة لظروف الحروب المتتالية، وحركة التصنيع المستمرة، وحوادث المرور، وخلاف ذلك من مظاهر الحياة العديدة، التي أدت إلى زيادة نسبة المعاقين من ناحية، وتعدد مظاهر الإعاقة من ناحية أخرى؛ حيث أصبح ينظر للمعاقين باختلاف نوعياتهم كأفراد فاعلين في المجتمع لهم الحق في الحياة، وفي النمو بأقصى ما تمكنهم قدراتهم وطاقاتهم، بعد ما كانوا يتعرضون للعزل، التهميش والإقصاء من طرف المجتمع عامة والمجتمع المدرسي خاصة؛ ويتم ذلك عن طريق توفير الهياكل التعليمية المتخصصة بما تحمله من برامج وأنشطة مدرسية، التي تشرف على تعليمهم وتكوينهم، كما تساهم في مساعدتهم على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وعلى الشعور بالأمن والاستقرار في المجتمع.

ومن بين هذه البرامج والأنشطة المدرسية التي يسعى إلى تجسيدها، للبحث عن أشكال وسبل إخراجهم وانشغالهم من دائرة الإقصاء والتهميش، وتوفير آليات واستراتيجيات الإدماج الاجتماعي والتأهيل، إدراج مادة التربية البدنية والرياضية في مختلف المراحل التعليمية بصفة عامة وفي مرحلة التعليم الثانوي على وجه الخصوص، باعتبارها تحتل موقعا هاما في السلم التعليمي، وتعتبر مرحلة مؤثرة في حياة الفرد والمجتمع؛ لأنها تعنى بشريحة هامة من التلاميذ، هم الشباب الذين يرسمون مستقبل المجتمع. فبنسبة للأفراد تعتبر مرحلة أساسية وحيوية في حياتهم؛ لأنها تقع في فترة المراهقة والشباب المبكر التي يتحدد في ضوء خبراتها مسار نموهم الاجتماعي، النفسي والاقتصادي، ويتخذون فيها قرارات مصيرية تتعلق بمستقبلهم من حيث مواصلة تعليمهم العالي أو الالتحاق بسوق العمل. كما تمثل مرحلة هامة للمجتمع وخطته التنموية المستقبلية، واحتياجاته من اليد العاملة القادرة على التوافق مع المستجدات التكنولوجية والعلمية سريعة التطور، وعلى المنافسة عالميا. هذه المادة الدراسية إلزامية، مبنية، موزعة ومدروسة في

التوقيت الأسبوعي لمختلف مستويات التعليم الثانوي، تحتوي على تقديم أدوات توعية وآليات تنفيذية وأخرى تقييمية للتأكد من إحداث التغيير المنشود في سلوك التلميذ المعاق حركيا. يتم تقديمها من طرف مدرس مختص يساهم في بلورة شخصية التلميذ المعاق حركيا من جميع النواحي الحركية منها، النفسية والاجتماعية، كما يعمل على منحه رصيذا صحيا يضمن له توازنا سليما، وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي، منبعه سلوكيات فاضلة تمنحه فرصة الاندماج الفعلي، باعتباره الأقرب من تلاميذه من المدرسين الآخرين، معتمدا في ذلك على النشاط الحركي الذي يميز مادة التربية البدنية والرياضية.

وانطلاقا من الدور الفاعل الذي يضطلع به مدرس التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي، وإيمانا بفعالية التأثير الذي يحدثه من خلال مادته الدراسية، لمساعدة التلميذ المعاق حركيا على تحقيق نوع من التفاعل والإدماج الاجتماعي في مختلف ميادين الحياة، جاءت هذه الدراسة الميدانية لتقديم مقاربة سوسولوجية، تكمن أهميتها في أنها تساهم بشكل كبير في التعرف على واقع التلميذ المعاق حركيا في مرحلة التعليم الثانوي، من خلال مشاركته وممارسته لنشاط التربية البدنية والرياضية مع زملائه العاديين، التي تسعى من خلالها وزارة التربية الوطنية إلى تحقيق التكيف النفسي والإدماج الاجتماعي للتلميذ المعاق حركيا حتى لا يكون منعزلا عن المجتمع. كما تهدف إلى معرفة كيف يساهم مدرسي التربية البدنية والرياضية في تحقيق الإدماج الاجتماعي للتلميذ المعاق حركيا من خلال مجرى عملهم التربوي.

1.1 مدخل منهجي.

1.1.1 مشكلة الدراسة وفرضياتها: تشكل الفئة المعاقة حركيا في العالم بتنوع درجتها ما بين الصعبة أو المتوسطة أو البسيطة، ومن حيث أسبابها وراثية أو مكتسبة جزءا من البنية الاجتماعية لأي مجتمع ما، نظرا لذلك أصبحت العديد من الدول تولي اهتماما بهذه الفئة على اعتبارها عضوا فعالا في المجتمع. ومن بين هذه الدول نجد الجزائر التي مرت بمراحل مختلفة بداية من مخلفات الاستعمار الفرنسي، مروراً إلى الفترة التي تميزت بما يسمى بالعنف والإرهاب، ناهيك عن حوادث العمل والمرور. هذه العوامل جعلت الجزائر تدرك فائدة الاهتمام بالأفراد المعاقين حركيا، بحيث شرعت في بناء الهياكل التعليمية المتخصصة من مدارس، ثانويات، جامعات ومعاهد تكوينية ومهنية، تأخذ على عاتقها تعليم هذه الفئة وتكوينها، وبالتالي إدماجها في المجتمع باختلاف مؤسساته. إضافة إلى ذلك سعت إلى توفير مختلف البرامج والأنشطة المدرسية في هذه الهياكل التعليمية الملائمة

لقدرات هذه الفئة واستعداداتها، التي تهدف إلى مساعدتها على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وتقبل إعاقاتها، وجعلها أكثر اندماجا في الحياة الاجتماعية.

ومن بين هذه البرامج والأنشطة المدرسية التي تطبقها الجزائر في مختلف الهياكل التعليمية وخاصة في مرحلة التعليم الثانوي التي تعد من ركائز النظام التعليمي ليس فقط بسبب موقعها كهمزة وصل بين مرحلتَي التعليم الأساسي والتعليم العالي، وإنما أيضا لأنها تمثل مرحلة منتهية وموصلة في آن واحد. فالتعليم الثانوي يعمل من ناحية على تخريج الشهادات المتوسطة من الموظفين والفنيين، ومن ناحية أخرى يؤهل المتعلمين للالتحاق بالجامعات والمعاهد العليا لمن يرغب منهم في مواصلة تعليمه العالي في مختلف التخصصات؛ لتحقيق الإدماج الاجتماعي لهذه الفئة داخل المجتمع باختلاف مؤسساته، باعتبارها الفئة الوحيدة القادرة على الالتحاق بمدرسة عادية، مقارنة بالفئات الأخرى التي يصعب دمجها كفئة الصم، البكم والمتخلفين عقليا. إدراج مادة التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية إلزامية ضمن المنهاج الرسمي وفي التوقيت الأسبوعي لجميع مستويات التعليم الثانوي؛ بحيث تساهم هذه الأخيرة وإلى حد بعيد في تنمية الروح الوطنية وخصال التمدن والديمقراطية، من حيث أن التلاميذ المعاقين حركيا ينشؤون على احترام عدد من القواعد وعلى اختيار قادة الفريق واكتساب روح التسامح والتحلي بالروح الرياضية خلال المنافسات والمباريات. كما أنها تساعدهم على التعرف على قدراتهم الجسمية وعلى حدودها. وهي بذلك تسهل ظهور مجموعة من المواقف والتصورات الاجتماعية وترسخ روح التضامن بينهم وتشيع خصال المعاشرة الحسنة والمعاملة الطيبة بين أفراد المجتمع. فمساعدة التلميذ المعاق حركيا على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وجعله أكثر اندماجا في المجتمع، لا يتحقق إلا بوجود مدرسين مختصين يشرفون على تلقين مادة التربية البدنية والرياضية، باعتبارهم الأكفأ والأقدر على بناء شخصية التلميذ المعاق حركيا وصقلها من الناحية البدنية، الاجتماعية والمعرفية، وتنمية قدراته وحسه الخلفي والاجتماعي؛ ليصبح عضوا منتجا في المجتمع يساهم في ترقية مجتمعه وتقدمه. وبذلك يكون مدرسي التربية البدنية والرياضية هم الذين يقفون خلف هذا العطاء من خلال مختلف المهام التي يقومون بها في مجرى عملهم التربوي.

وعليه يمكننا أن نطرح التساؤل التالي: وهو كيف يساهم مدرسي التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي في تحقيق الإدماج الاجتماعي للتلاميذ المعاقين حركيا من خلال مجرى عملهم التربوي؟

- وعليه تم صياغة الفرضية التالية :

* يساهم مدرسي التربية البدنية والرياضية في تحقيق الإدماج الاجتماعي للتلاميذ المعاقين حركيا عن طريق إشراكهم وتحفيزهم لممارسة النشاط الرياضي المنظم، المستمر والهادف، دون إعفائهم منه.

2.1 المفاهيم المستعملة في الدراسة: اشتملت هذه الدراسة على عدد من

المفاهيم التي ينبغي تعريفها تجريديا وإجراءيا وهي على النحو التالي:

1.2.1 مفهوم الدور: هو مجموعة الأنشطة أو الأنماط السلوكية التي يقوم بها من يشغل مكانة اجتماعية معينة في الواقع أو يتوقع أن يقوم به. وللدور الاجتماعي مستويان هما: الدور التوقعي الذي يشير إلى مجموعة الأنشطة والأنماط السلوكية التي يتوقع ممن يشغل مكانة اجتماعية أن يقوم بها مثلا الأنشطة المدرسية من المتوقع أن يقوم بها المعلم أو المتعلم. والدور الواقعي الذي يشير إلى مجموعة الأنشطة والأنماط السلوكية التي يقوم بها بالفعل من يشغل مكانة اجتماعية؛ أي أنه السلوك الفعلي الواقعي الذي يقوم به المعلم أو المتعلم. (نواف، أ. 2008: 160). ونعني به في هذه الدراسة الدور الذي يقوم به مدرس التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي، والمتمثل في تحفيز التلميذ المعاق حركيا على المشاركة في النشاط الرياضي وخلق التفاعل بينه وبين التلاميذ العاديين، من أجل تحقيق الإدماج الاجتماعي لديه داخل المجتمع المدرسي وخارجه من خلال النشاط الرياضي الممارس.

2.2.1 مفهوم المدرس: تشير كلمة مدرس إلى كل شخص مكلف في

المؤسسات التربوية بتربية وتعليم المتعلمين، كما يعرف أيضا بأنه شخص مؤهل يتولى تعليم المتعلمين بمؤسسة حكومية أو خاصة. (بدوي، أ. 1986: 295). ونعني به في هذه الدراسة مدرس المرحلة الثانوية الذي يشرف على تدريس مادة التربية البدنية والرياضية، وذلك الفرد المؤهل الذي يساعد على تصريف فائض الطاقة الحيوية لدى التلاميذ المعاقين حركيا، كما يدرّبهم على تفريغ شحنة نشاطهم الجسمية بهدوء وبدون عنف. وبالتالي يساهم في إدماجهم داخل المجتمع المدرسي بصفة خاصة، وإعادة إدماجهم داخل المجتمع باختلاف مؤسساته بصفة عامة.

3.2.1 مفهوم التربية البدنية والرياضية: هي مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد

الأخرى، وبطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في مجالات متعددة منها :

- مجال السلوك الحركي واللياقة البدنية: عن طريق العديد من الأنشطة

التطبيقية المتنوعة.

- مجال القدرات المعرفية: بفضل حالات لعب ملموسة، والتي غالبا ما تتطلب حلولاً لمسائل معقدة.

- المجال العاطفي الاجتماعي: بفضل العلاقات الديناميكية، الناتجة عن التنظيم، والمواجهة ما بين الفرق.

كما تشكل هذه المادة مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع العصري، يساعد التلميذ على إثراء معارفه، وتوسيع إمكاناته من اختيار مهني، والتوجه نحو أنشطة ترفيهية سليمة في حياته المستقبلية. وبهذا تساهم التربية البدنية والرياضية في تكوين شخصية التلميذ وإدماجه الفعلي ضمن المجتمع. (مديرية التعليم الثانوي العام. 03:1996).

ونعني بها في هذه الدراسة تلك المادة الدراسية المدرجة ضمن المنهاج الرسمي في التعليم الثانوي باختلاف مستوياته التعليمية، وتلك المادة الإلزامية لجميع التلاميذ، التي لها برامجها وطرائق تدريسها وتوقيتها الخاص بها، والتي يتم تقديمها من طرف مدرس مختص يسهر على تعليم التلميذ المعاق حركيا كيفية التعايش، العمل مع الآخرين، معرفة القيم والقواعد الاجتماعية واحترامها وتحسين قدراته واستعداداته الحسية الحركية، الاجتماعية، العاطفية والمعرفية... بصفته الأقرب من تلاميذه؛ لأنه يستعمل أنشطة بدنية تسهل له الاتصال والتعبير الكلي عن شخصيته.

4.2.1. مفهوم المعوق حركيا: هو ذلك الفرد الذي تعوق حركته ونشاطه الحيوي فقدان أو خلل أو عاهة أو مرض أصاب عضلاته أو مفاصله أو عظامه بطريقة تحد من وظيفتها العادية. ويكون الفرد ذا الإعاقة الحركية مقيدا في التفاعل مع البيئة التي تقيد رغباته. (بدر الدين، ك. 2001: 54).

ونعني به في هذه الدراسة ذلك التلميذ المعاق حركيا الذي فقد أحد أجزاء جسمه أو أصيب بعاهة أو تشوه، سواء كانت ناتجة عن أسباب خلقية أو مكتسبة، والذي يدرس بمدرسة عادية كونه يعد من بين الفئات الوحيدة القادرة على الالتحاق بمدرسة عادية مقارنة بالفئات الأخرى التي يصعب دمجها، والذي يسعى إلى تنمية قدراته، استعداداته ومهاراته من خلال مختلف البرامج والأنشطة المدرسية التي يشرف على تطبيقها مجموعة من الفاعلين التربويين باختلاف تخصصاتهم.

5.2.1. مفهوم الإدماج الاجتماعي: ويقصد به حسب الشعار العام الدولي للمعاقين المساواة والمشاركة الكاملة باعتبار أن من حقوق المعوق هو التمتع

بالحياة الطبيعية الخالية من أي نقص، وذلك بتوفير برامج اقتصادية واجتماعية تسهل عملية الدمج. وهو في جوهره مفهوم اجتماعي أخلاقي نابع من حقوق الإنسان التي تنادي بعدم التمييز أو العزل نتيجة لإصابة الفرد بإعاقة وتقديم كافة الخدمات التي يحتاجها المعاقون في البيئة العادية التي يحصل فيها أقرانهم العاديون على نفس هذه الخدمات، مع العمل على عدم عزلهم في أماكن خاصة منفصلة خاصة بهم. وينقسم الإدماج إلى نوعين:

أ - الإدماج الجزئي: ويقصد به إدراج المعوق ضمن مجموعة الأفراد العاديين مع توفير الخدمات الخاصة به عند الضرورة.

ب - الإدماج الكلي: ويقصد به إدماج المعوق في جميع منظمات المجتمع الذي يعيش فيه لزيادة قدرة المجتمع على استيعاب أكبر قدر من المعاقين في النظم. (رزاق، م. 2007: 61).

ونعني به في هذه الدراسة قدرة مدرس التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي على إحداث نوع من التوازن، التفاعل، التكيف، التقبل من طرف المجتمع، التمتع بحق العمل، حرية التحرك، مواصلة الدراسة لدى التلميذ المعاق حركياً، أي مساعدته على التغلغل والاندماج الاجتماعي داخل المجتمع باختلاف مؤسساته دون حواجز أو الشعور بالنقص والاختلاف؛ بمعنى تصبح له نفس الحقوق والواجبات الخاصة بالأفراد العاديين.

3.1. منهج الدراسة وأدواتها: يتمثل المنهج المتبع في إجراء هذه الدراسة في وصف وتحليل البيانات التي تتمثل في المعلومات التي يقدمها مدرسي التعليم الثانوي لمادة التربية البدنية والرياضية بجميع ثانويات مدينة معسكر؛ أي تجمع البيانات التي تستجيب لاختبار الفرضيات، ثم يتم وصفها حسب طبيعتها وتحليلها، وأخيراً تفسير ما تمخضت عنه من نتائج.

وتتمثل الأداة التي تم الاعتماد عليها في جمع البيانات والمعطيات الميدانية في: المقابلة الرسمية أو كما تسمى المقابلة المقننة، الموجهة إلى مدرسي التعليم الثانوي لمادة التربية البدنية والرياضية بجميع الثانويات التي تم اختيارها، حيث بلغ عدد المقابلات بـ (13) مقابلة. وهذا حسب عدد المدرسين الموجودين بكل ثانوية هي محل الدراسة. ولقد استخدمنا هذا النوع من المقابلة وفق خطة معينة أو دليل عمل يقودنا إلى تحقيق الغرض المطلوب. وكانت جل الأسئلة المطروحة تدور حول تصورات واتجاهات مدرسي التعليم الثانوي لمادة التربية البدنية والرياضية حول كيف يساهم مدرس التربية البدنية والرياضية في الثانوية من خلال مادته؛

باعتباره عنصرا أساسيا من عناصر المنظومة التربوية وعضوا فاعلا في إدماج فئة التلاميذ المعاقين حركيا داخل المجتمع باختلاف مؤسساته، حتى لا تكون فئة منعزلة عن المجتمع بل تكون قادرة على التكيف، الاندماج والتفاعل الاجتماعي. وبالتالي تصبح فئة منتجة في المجتمع تساهم في تقدمه ورقيه.

4.1. عينة الدراسة: اعتمدت هذه الدراسة على العينة القصدية في اختيار أفرادها، بحيث تم اختيار أفراد عينة دراستنا من مدرسي التعليم الثانوي لمادة التربية البدنية والرياضية فقط، والذي يعملون في (07) ثانويات موجودة كلها بمدينة معسكر، حيث بلغ عددها بـ (13) مبحوث يختفون في المعطيات السوسيو مهنية. وتتمثل الثانويات التي أجريت فيها الدراسة الميدانية في: ثانوية جمال الدين الأفغاني - ثانوية أبي رأس الناصري - ثانوية الأمير خالد - ثانوية عبد المجيد مزيان - ثانوية مكوي مأمون - ثانوية محي الدين بن مصطفى الراشدي - ثانوية بغداد بومدين.

2- نتائج الدراسة الميدانية.

1.2. واقع التلاميذ المعاقين حركيا داخل النسق المدرسي: إن ما يميز التلميذ المعاق حركيا بتنوع درجة إعاقته، بين الصعبة أو المتوسطة أو البسيطة، ومن حيث أسبابها وراثية كانت أو مكتسبة عن غيره من المعوقين الآخرين (كفئة الصم، البكم والمتخلفين عقليا) إمكانية التحاقه بمدرسة عادية تشرف على تعليمه وتكوينه مع غيره من التلاميذ العاديين، وبالتالي تتمكن من إدماجه في الحياة الاجتماعية حتى لا يكون منعزلا عن المجتمع؛ بل قادرا على العيش داخل النسق الاجتماعي الكلي. ويتمكن من الحصول على الاحترام والتقدير المجتمعي؛ لكن هناك إشكال يطرح بصفة متكررة حول هؤلاء التلاميذ المعاقين حركيا من قبل كافة الأسرة التربوية حول دمجهم في نفس الصفوف مع غيرهم من التلاميذ العاديين أم يجب عزلهم في صفوف خاصة تناسب حاجاتهم وقدراتهم الجسدية والنفسية. "فهناك من يرى ضرورة تعليم التلميذ المعاق حركيا ضمن برامج تربوية عادية دون أن يخصص له برامج موازية في نطاق التربية الخاصة." (عبد الصبور، م. 2003: 25)؛ لأن دمج التلاميذ المعاقين حركيا ضمن مدارس عادية وتعليمهم مع تلاميذ عاديين يعتبر البديل التربوي الناجح لضمان بيئة طبيعية مناسبة بعيدة عن العزل، الإقصاء و التهميش، يستطيع من خلالها التلميذ المعاق حركيا أن يتواصل، يتفاعل، يتعايش ويتعامل مع غيره من التلاميذ العاديين ويمارس حياته التعليمية والاجتماعية بصورة أكثر فاعلية وإنسانية. زيادة على ذلك البرامج والأنشطة التربوية التي يتلقاها هذا التلميذ في المدارس الخاصة لا تختلف عن البرامج والأنشطة

التربوية المقررة في المدارس العادية ؛ لذا ينبغي الجمع بين التلاميذ المعاقين حركيا والتلاميذ العاديين في مدرسة واحدة دون عزلهم عن بعضهم البعض؛ لأن عملية العزل تجعلهم يشعرون بنوع من الإحباط،الدونية،الخجل من إعاقاتهم وانعكاس ذلك على سلوكهم الذي يمكن أن يكون انطوائيا أو عدوانيا.وفي هذا الصدد يصرح بعض المبحوثين لنا بقولهم: "إن التحاق التلاميذ المعاقين حركيا بالمدارس العادية مع التلاميذ العاديين وفي صف دراسي مشترك وتحت برنامج أكاديمي موحد، يعتبر شكلا من أشكال الإدماج الأكاديمي الذي يجعلهم يعون بذواتهم ويقرونها ويحققون استقلاليتهم، ويكونون قادرين على التواصل الاجتماعي مع مختلف أفراد المجتمع." ولإنجاح عملية الدمج الاجتماعي لدى التلميذ المعاق حركيا يشترط حسب ما صرح به لنا معظم المبحوثين بقولهم: "ينبغي توفير مجموعة من الظروف والعوامل لإنجاح هذه العملية كتهيئة التلاميذ العاديين، الإدارة المدرسية، أولياء التلاميذ المعاقين حركيا وغير المعاقين مع توفير الإمكانيات المادية والبشرية المؤهلة لتحقيق الإدماج الاجتماعي لدى هؤلاء التلاميذ." فمن خلال هذه الشروط يمكننا أن نفهم أن تحقيق عملية الدمج تتوقف على توفير مقومات أساسية أهمها مدرسين ذوي خبرات وكفاءات مختلفة في المجالات الصحية، الاجتماعية، التربوية والنفسية الذين يعدون إعدادا سليما لممارسة أدوارهم التربوية والتعليمية. إضافة إلى توفير وسائل وتجهيزات بيداغوجية مناسبة للتلاميذ المعاقين حركيا تساعدهم على تحسين مستواهم الدراسي. يضاف إلى ذلك ينبغي تهيئة كافة أفراد النسق المدرسي لتقبل فكرة الدمج بين هؤلاء التلاميذ في صف دراسي مشترك؛ وهذا راجع لنظرة أفراد المجتمع المدرسي نحو هذه الفئة، التي هي نظرة سالبة مصحوبة بنظرة فيها اشمئزاز، عدم تقدير وعدم احترام لخصوصيات هذه الفئة. فعملية الدمج هذه تسعى إلى توفير الفرص التربوية والاجتماعية المناسبة للتلميذ المعاق حركيا في الصفوف العادية؛ بمعنى وضعه في أقل البيئات التربوية تقييدا، وإعطاء الفرصة لجميع هؤلاء التلاميذ من أجل إبراز قدراتهم ومهاراتهم على المشاركة في جميع الأنشطة المدرسية وبدون استثناء، وكذا العمل على تشجيع التلاميذ غير المعاقين على قبول التلاميذ المعاقين حركيا وحثهم على تفهم واحترام الفروقات الفردية الموجودة بينهم، إضافة إلى منع عزلهم من غير مبرر والرغبة في إبعاد الشعور السلبي الذي يمتلئهم بسبب العزل الذي يتعرضون له. "وهناك من يعارض تعليم التلميذ المعاق حركيا مع التلاميذ العاديين ضمن مدرسة عادية، ويرى بأن يكون تعليم هذه الفئة من التلاميذ ضمن مدرسة خاصة لتدريبهم وتعويضهم عن النقص

الذي يعانون منه." (منسي، ح. 2003: 95)؛ لأن وجود التلميذ المعاق حركيا في مدرسة عادية يجعله يشعر بالخوف والعجز وبتقليله من تقدير ذاته، كما تتكون لديه عقدة النقص ويكون سلوكه غير مفهوم مقارنة مع غيره الناتج عن طابعه القهري والعدواني لإحساسه الدائم بالعجز والنقص؛ مما يتسبب في ردود فعل تنعكس في تفاعله مع التلاميذ غير المعاقين. "وتتمثل الغاية من تعليم هؤلاء التلاميذ في مدارس خاصة في سهولة تعليم هذه الفئة؛ لأن هذه المدارس تتوفر فيها تجهيزات ووسائل بيداغوجية مناسبة لكل معاق حسب درجة إعاقته، كما تتوفر فيها الخدمات التعليمية والعلاجية في نفس الوقت، يضاف إلى توفرها على مساحات واسعة يتمكن من خلالها هذا التلميذ من التنقل بسهولة وبدون مساعدة الآخرين له." (مصطفى، ح. 1996: 26). وفي هذا الصدد يرى بعض مدرسي التربية البدنية والرياضية حسب تصريحاتهم: "بأن عملية دمج التلاميذ المعاقين حركيا مع التلاميذ العاديين في مدرسة عادية يعتبر عمل غير إنساني؛ لأنه من الناحية التربوية لا يمكن لهذا التلميذ أن يتلقى أقصى ما يمكن من التعليم الذي تتيحه له قدراته وإمكانياته مقارنة مع غيره من التلاميذ العاديين." ويعني ذلك أن اهتمام المدرس في المدرسة العادية ينصب كله على التلميذ غير المعاق أكثر من التلميذ المعاق حركيا؛ نظرا لسهولة تفاعل التلميذ العادي مع المدرس فعجز التلميذ المعاق حركيا على التفاعل بسرعة وسهولة أثناء النشاط الدراسي يجعله يفقد الكثير من الحظوظ التعليمية. وهذا ما يجعله يفقد الثقة بالنفس ويحس بالفشل؛ مما تولد لديه صفة الانطواء، العدوانية والحقد على الغير. ثم إن عملية دمج هؤلاء التلاميذ المعاقين حركيا في مدرسة عادية تعترضه عدة صعوبات وعراقيل من بينها نذكر: عدم توفر مختصين اجتماعيين، نفسيين وأطباء مختصين في مجال الإعاقة؛ لأن العزلة التي أحاطهم بها المجتمع تتطلب منهم وقتا أطول ومرافقة أخصائيين لهم. إضافة إلى رفض الإدارة المدرسية العادية تسجيله؛ لعدم تفهمها نوع إعاقته وكيفية معاملته وكذا نقص الوسائل وأجهزة التكيف المدرسي التي تساعدهم على مزاوله الدراسة. كما أن معظم الأساتذة لا يتقبلون فكرة التعامل مع هؤلاء التلاميذ؛ لأنهم يفتقرون إلى التكوين في هذا المجال الذي يعتبر أحد المطالب الأساسية لهذه الفئة التي تحتاج إلى تكفل أكبر على اعتبار أن الخلل الجسماني يؤثر عليها وعلى تحصيلها الدراسي. يضاف إلى ذلك تحسيس التلميذ المعاق حركيا بالشفقة والاهتمام المتزايد من طرف الإدارة المدرسية، التلاميذ غير المعاقين، المدرسين وكافة أفراد المجتمع المدرسي؛ بسبب عدم وعيهم وتهيئتهم لتقبل هذا التلميذ واعتباره فاعل اجتماعي يمكن أن يكون له دورا ايجابيا وفعالا في المجتمع إذا ما

أعطيناه فرصة لإبراز قدراته ومهاراته في عملية الإبداع داخل النسق المدرسي. فكل هذه الصعوبات والعراقيل تتداخل فيما بينها لتؤثر عليه في تأدية وظيفته المطلوبة منه داخل الصف الدراسي؛ لأن هناك عدة عوامل تؤثر على تحصيله الدراسي وبالتالي على تكيفه المدرسي، منها العوامل الذاتية التي ترتبط مباشرة بالتلميذ المعاق حركيا على اعتباره محور العملية التربوية كقدراته النفسية، الفيزيولوجية والعقلية. ففي هذا الصدد صرح لنا بعض المبحوثين بقولهم: "إن التلميذ المعاق حركيا يُكون صورة ذهنية عن ذاته، جسمه، شكله وهيبته؛ لأن معظم الأفراد يخططون لحياتهم بناء على مفهومهم لذواتهم الجسمية وقدراتها والقدرات الأخرى المرتبطة بها. وبهذا تؤثر الإعاقة الحركية وتهدد قدرات هذا التلميذ على تحصيله الدراسي؛ بحيث تؤدي إلى إثارة مخاوفه، قلقه وإلى ظهور العديد من المشاكل داخل النسق المدرسي سواء مع زملائه العاديين أو مدرسيه أو إدارته المدرسية..."، فالذات بهذا المفهوم تعتبر جوهر الشخصية ومحدد عام للسلوك، فالتلميذ المعاق حركيا نجده دائما سواء في المجتمع المدرسي أو خارجه يعطي مفهوما سلبيا عن ذاته نتيجة لأثر الإعاقة المصاب بها. فيعم القصور والعجز على شخصيته ككل وينعكس ذلك على سلوكه فيظهر مترددا، ضعيف الثقة في نفسه وعاجزا عن التوافق مع نفسه؛ مما يجعله عرضة للتعب النفسي، سريع القلق والتوتر، منعزلا عن الآخرين وخائفا منهم فتسوء علاقته بهم ويعجز عن التفاعل معهم. فجميع المشكلات النفسية التي يقع فيها التلميذ المعاق حركيا هي نتاج الشعور بالنقص والعجز الجسدي والصورة الخاطئة المكونة عن ذاته وقدراته وإمكانياته، فيعتقد أنه غير جدير بتخطي الحوافز والمنافسات التي تضعها المدرسة والتي لم تتناسب مع إمكانياته وقدراته. بالإضافة إلى العوامل الاجتماعية والنظر إليه بنظرة غير عادية واعتباره عالية وعبء على المجتمع ككل، فالوسط الاجتماعي الذي ينتمي إليه التلميذ المعاق حركيا يؤثر على تحصيله الدراسي من خلال العلاقات التي يقيمها مع غيره من الأفراد وما مدى اندماجه في المجتمع الذي يعيش فيه؛ بحيث أن هذا التلميذ يتأثر تأثيرا كبيرا باتجاهات أفراد المجتمع الذي يعيش فيه. فإذا كان اتجاه أفراد مجتمعه الخوف منه، الرفض المطلق له، عزله، تهميشه وعدم الاهتمام به سواء من قبل أسرته أو أصدقائه أو غيرهم من الأفراد، فقد يولد فيه الخجل، الخوف، العدوانية، عدم تقديره لذاته، العجز والاستسلام لأثر إعاقته. أما إذا كان اتجاه أفراد مجتمعه التعاطف معه، التعاون، التقبل له، يصبح يشعر بالثقة بالنفس، الطمأنينة، الاستقرار وحب التعامل والتفاعل معهم. "فالتلميذ المعاق حركيا عندما يدخل في علاقات اجتماعية مع بيئته الأسرية والخارجية ويقوم بتقويتها يستطيع التفاعل

معهم والاندماج في هذه البيئات التي هو بأمس الحاجة إلى الانتماء إليها حتى تقل مشاعر الخوف، القلق ويستعيد مشاعر الأمن والطمأنينة." (غباري، م. 2003: 156). وفي هذا الصدد صرح لنا معظم المبحوثين بقولهم: "إن تقبل المجتمع بكافة أعضائه لهذا التلميذ هو الذي يزوده الثقة بالنفس ويحسن من مستواه التعليمي، من خلال العلاقات الاجتماعية التي يكونها معهم. أما في حالة رفض المجتمع بكافة أعضائه له فهو الذي يولد لديه شخصية مرضية، والتي تولد لديه هي الأخرى الشعور بالنقص وعدم الدخول في العلاقات الاجتماعية؛ مما يؤدي به إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي." فكل ما يوجد في البيئة الاجتماعية والأسرية لهذا التلميذ من عادات، تقاليد، اتجاهات وإمكانات مادية يؤثر عليه ويوجه سلوكه ويجعل عملية تكيفه مع نفسه ومع المحيطين به عملية سهلة أو صعبة. وهذا حسب درجة تقبله لنفسه وتقبل المجتمع له ومدى اندماجه فيه. يضاف إلى ذلك العوامل المدرسية التي لها الأثر المباشر على تحصيله الدراسي عن طريق تأثير الجو المدرسي المحيط به، وكذلك أثر المناهج المدرسية ومدى ملائمتها لقدراته واستعداداته. فللعوامل المدرسية أهمية بالغة لتحصيل التلميذ المعاق حركيا فهي لا تقتصر على التلميذ الذي يعتبر محور العملية التعليمية فقط، بل كذلك على المدرس، المناهج التربوية المقررة والجانب المادي في العملية التعليمية الذي يمثل الجانب المعماري. فإذا كان المدرس يلعب دوره على أحسن ما يرام ويراعي الحالة النفسية والجسمية للتلميذ المعاق حركيا. والمناهج التربوية المقررة تراعي قدراته وإمكانياته. إضافة إلى الجانب المعماري المساعد لهؤلاء التلاميذ على اعتبارهم فئة خاصة تختلف عن التلاميذ العاديين، فإن كل هذه العوامل المادية والبشرية تدفع به إلى التحصيل الدراسي الجيد. "لأن التلميذ المعاق حركيا عادة ما يتسم بقلّة مشاركته في النشاطات المدرسية، علاوة على ذلك لديه عدة مشكلات في النشاط الزائد، تشتت الانتباه، الارتباك، الخجل، الانسحاب وعادات سلوكية غير مناسبة وناضجة على مستوى المدرسة؛ مما يستدعي من المدرسة تكييف وسائلها التعليمية ومدرسيها بحيث تساعده على التعلم، وتعديل البيئة المدرسية والصفية لتناسب مع حاجاته التعليمية والتربوية، والعمل على وضع برامج تعليمية تربوية التي تعد من أهم المناهج المستخدمة في تعليم هؤلاء التلاميذ." (العزة، س. 2000: 117). وفي هذا الصدد صرح لنا بعض المبحوثين بقولهم: "إن الجو المدرسي العام يعتبر من بين العوامل الهامة ذات الأثر الملموس في الموقف التعليمي؛ لذا ينبغي تهيئة كافة أفراد النسق المدرسي لتقبل فكرة وجود التلميذ المعاق حركيا في نفس الصف الدراسي مع التلميذ العادي. مع العمل على توفير الوسائل التربوية المناسبة

لقدراته والطاقت البشرية ذوي الكفاءات المهنية والمؤهلة للتعامل معه. بالإضافة إلى بناء مناهج دراسية تراعي خصوصياته الفيزيولوجية، النفسية والعقلية." فالنظر إلى التلميذ المعاق حركيا بنظرة غير عادية واعتباره عالية على المجتمع المدرسي عن طريق عزله أو تهيمشه أو منعه من المشاركة في مختلف الأنشطة المدرسية؛ بسبب نقص الوسائل البيداغوجية المناسبة وعدم ملائمة المناهج الدراسية لقدراته ومهاراته، يخلق له نوع من الإحباط والضعوطات النفسية الذي ينتج عنه فقدان الثقة في النفس وممارسة أعمال عدوانية؛ لذا ينبغي العمل على تكييف كل ما هو موجود في المجتمع المدرسي مع قدراته ومهاراته وإمكانياته، حتى لا يكون منعزلا لا عن المجتمع المدرسي ولا عن المجتمع برمته؛ بل يكون قادرا على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي سواء داخل النسق المدرسي أو خارجه.

2.2. دور مدرسي التربية البدنية والرياضية في تحقيق الإدماج الاجتماعي

للتلاميذ المعاقين حركيا: يعد مدرس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي التي تعتبر مرحلة هامة في حياة الفرد، باعتبارها توابك مرحلة المراهقة التي يصحبها تنظيم جديد في كثير من الأمور في حياته من الناحية الجسمية، النفسية والاجتماعية، كفاعل تربوي أوجده المجتمع لتحقيق أهدافه وغاياته داخل النسق المدرسي. فهو يقوم بدور مهم في تكوين التلاميذ المعاقين حركيا من كافة النواحي، كما يعمل على منحهم رصيذا صحيا يضمن لهم توازنا سليما وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي. وهذا لما يمتاز به من احتكاك مباشر بتلاميذه أكثر من المدرسين الآخرين في مختلف التخصصات، معتمدا في ذلك على النشاط الحركي الذي يميز مادة التربية البدنية والرياضية، التي تعني العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية والوجدانية للفرد، باستخدام النشاط البدني كأداة لتحقيق أهدافها. (الخولي، أ. 1998: 104). فهي تعتبر من أكثر البرامج التربوية المدرجة في المرحلة الثانوية ضمن المنهاج الرسمي وفي التوقيت الأسبوعي لجميع مستويات التعليم الثانوي المقدر بـ (02) ساعات في الأسبوع، هذه الأخيرة تسعى إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكات النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي والمتوسط. من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ المعاق حركيا وصقلها من الناحية البدنية، المعرفية والاجتماعية. فمن خلال الناحية البدنية تهتم التربية البدنية والرياضية بتطوير وتحسين الصفات البدنية، أما من الناحية المعرفية فهي تهدف إلى معرفة تركيب جسم الإنسان وبعض القوانين والقواعد الخاصة بالألعاب الرياضية وأساليب الوقاية من الحوادث

الميدانية، وفيما يخص الناحية الاجتماعية فهي تحاول تجسيد روح المسؤولية، التعاون، التعايش والتفاعل بين الأفراد، وبالتالي تحقيق الإدماج الاجتماعي لهم داخل المدرسة بصفة خاصة والمجتمع باختلاف مؤسساته بصفة عامة. فهذه المساعي والأهداف لا تتحقق إلا في إطار عمل جاد، منظم، مخطط ومستمر من طرف مدرس التربية البدنية والرياضية الذي يعتبر عنصرا أساسيا من عناصر المنظومة التربوية، والمحرك والعامل المحوري في سياق الحركة الرياضية، كما يعد عضوا فاعلا في إدماج فئة التلاميذ المعاقين حركيا اجتماعيا حتى لا تكون فئة منعزلة عن المجتمع؛ بل قادرة على التكيف النفسي والاجتماعي وتكون فئة منتجة في المجتمع تساهم في دفع عجلة النمو إلى الأمام. هذا الأخير يقوم بمجموعة من الأدوار يتوخى من خلالها تحقيق الإدماج الاجتماعي لدى هؤلاء التلاميذ. ومن بين هذه الأدوار نجد محاولة القضاء وطرده من ذهنية التلميذ المعاق حركيا فكرة التبعية للغير وعدم الاتكال على الغير لتلبية أبسط حاجاته اليومية، وغرس فكرة الاعتماد على النفس في نفسيته، عن طريق إشراكه وتحفيزه لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية التربوية المقترحة في كل مستوى تعليمي من مستويات التعليم الثانوي بنفس الطريقة التي يمارسها غيره من التلاميذ العاديين؛ بمعنى أن يتيح له من فرص التعلم بقدر ما يتيح لرفاقه، وفي هذا الصدد صرح لنا معظم المبحوثين بقولهم: "أن ممارسة التلميذ المعاق حركيا للنشاط الرياضي له أهمية بالغة في حياته، بحيث من خلاله يستطيع أن يتحرر من الاعتماد على غيره، ويسترجع الثقة في نفسه، ويتخلص من العقد النفسية والممارسات الانطوائية والعدوانية التي يعاني منها". كما يحرص على منع التلميذ المعاق حركيا من تقديم شهادة طبية التي تنص على الإعفاء من الممارسة الرياضية، عن طريق تحسيسه بقدراته الفردية البدنية والذهنية وما مدى إمكانيته في المشاركة الرياضية مع منحه فرصة تطوير وتحسين قدراته ومهاراته، بالإضافة إلى الكشف عن مواهبه والتكفل بها سواء على مستوى المدرسة أو على مستوى الأندية المختصة. وهذا ما صرح به لنا المبحوثين بقولهم: "أننا نحاول من خلال تبيان أهمية مادة التربية البدنية والرياضية ودورها في إعداد الفرد الصالح، من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع الجماعة والوسط الذي يعيش فيه، وتجعله قادرا على تشكيل حياته، وتعيينه على مسيرة تطور العصر و تقدمه، كما تمكنه من تنمية وتطوير قدراته البدنية والنفسية والعقلية، وتجعله أكثر مقاومة للأمراض المختلفة التي تصيب جسم الإنسان من منع التلميذ العادي بصفة عامة والتلميذ المعاق حركيا على وجه الخصوص من التخلي عن الممارسة الرياضية." إضافة

إلى ذلك يحاول إعطاء فرصة للتلميذ المعاق حركيا لمنافسة زملائه العاديين ليبرهن على أنه قادر على أن يكون من بين الأعضاء ذوي فعالية في المجتمع، من خلال تنظيم مسابقات يشترك فيها التلاميذ المعاقين حركيا مع التلاميذ العاديين في إطار الجمعية الرياضية والثقافية داخل وخارج المؤسسة التربوية التي يعمل بها مدرس التربية البدنية والرياضية. وفي هذا الصدد صرح لنا بعض المبحوثين بقولهم: "في حالة وجود مسابقات ومنافسات رياضية بين الثانويات أو بين الأقسام أو حتى خارج المؤسسة التربوية، فإننا نأخذ بعين الاعتبار التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة ونحاول اختيار على الأقل تلميذ معاق واحد بحيث تسمح له قدراته وإمكاناته ومهاراته على اجتياز هذه المنافسة أو المسابقة الرياضية." وهذا إن دل إنما يدل على أن مدرس التربية البدنية والرياضية يركز ويهتم بالتلميذ المعاق حركيا وبقدراته ومميزاته الخاصة بدلا من أن يركز على إعاقته. وفي نفس الوقت يقوم بإتاحة مساحة كبيرة للتقبل الاجتماعي لدى التلاميذ العاديين الذين يدرسون مع التلميذ المعاق حركيا، ويعمل على زيادة الوعي لديهم عن التلميذ ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة وقضاياهم واحتياجاتهم، بالإضافة إلى تعديل اتجاهاتهم وتصوراتهم نحوهم. فمن بين الأسباب التي تعرقل تحقيق مسألة الإدماج الاجتماعي لدى التلميذ المعاق حركيا نجد مثلا النظرة السلبية للتلاميذ العاديين عن التلميذ المعاق، "فمعظم التلاميذ الذي يتعامل معهم التلميذ المعاق حركيا ليس لديهم دراية حول كيفية التعامل معه وكيفية إقامة اتصالات وعلاقات اجتماعية متبادلة معه بشكل سليم ومقبول؛ إذ نجد معظمهم يشعرون بالشفقة والحزن عليه ويتجاهلونه ويتعاضون عن التعامل معه." (سيد فهمي، م. 2001: 283). فهذه السلوكات والاتجاهات السلبية نحوه تجعله يشعر بعدم الأمن والاستقرار ودرجة من اليأس والإحباط؛ مما يؤدي إلى فقدانه الثقة بالنفس وعدم احترامه لذاته، وقد يترتب على ذلك انسحابه وعدم تفاعله مع الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه. وهذا ما يثبت بأنه لا يوجد فرد معاق بقدر ما يوجد مجتمع معيق. لذا ينبغي أن نتعامل مع التلميذ المعاق حركيا مهما كانت درجة إعاقته على ضوء ما يشعر به وما يفكر فيه، وألا نتجه إلى التركيز على إعاقته بل نهتم به وبما لديه من قدرات وإمكانات، وأن ننظر إليه في إطار حاجاته وأهدافه، كما ينبغي أن نعمل على تهيئة الظروف أمامه لتنمية قدراته مع عدم تكليفه أكثر مما يستطيع تحقيقه؛ وهذا تجنبا لأن لا يصاب بالإحباط والشعور بالنقص والحرمان. زيادة على ذلك يحفز التلميذ المعاق حركيا على إقامة علاقات اجتماعية مع غيره من زملاء العاديين سواء داخل المجتمع المدرسي أو خارجه دون أن يشعر بالنقص

والعجز أمامهم، مؤكداً في ذلك بأنه يعتبر كغيره من أفراد المجتمع لا يختلف عنهم في حاجاتهم الأساسية وأهدافهم وطموحاتهم المختلفة؛ بل له نفس الاحتياجات والتطلعات المستقبلية. وفي هذا الصدد يصرح لنا معظم المبحوثين بقولهم: "إن عدم شعور التلميذ المعاق حركياً بالمساواة مع زملائه العاديين وعدم شعور هؤلاء بكفايته لهم يؤدي إلى ظهور استجابات سلبية لديه تجعله ينطوي على ذاته وينسحب من هذه الجماعات والصدقات. وهذا ما يؤثر على تحصيله الدراسي وعلى تكيفه النفسي والاجتماعي؛ لهذا نحاول قدر الإمكان تشجيعه على الانخراط في جماعات من خلال إشراكه في ممارسة النشاط الرياضي، في المسابقات والمنافسات، جعله قائداً لأحد الفريق الرياضي، الأخذ بعين الاعتبار آرائه وأفكاره الرياضية..." وفي هذا الإطار يحاول كذلك مساعدة التلميذ المعاق حركياً على النظر إلى إعاقته بشكل عادي وتقبلها مهما كانت درجتها وما يرتبط بها من أوجه النقص أو القصور. وأن يهتم بتنمية قدراته النفسية والبدنية، فالتلميذ المعاق حركياً داخل المجتمع المدرسي نجده يشعر دائماً بالنقص الزائد، الخوف الشديد، القلق، الاكتئاب وعدم الأمن بسبب عاهاته المختلفة؛ مما يلجأ إلى الانسحاب والعزلة وإلى التقليل من تقدير ذاته خاصة في المواقف الاجتماعية التي تتميز بالتنافس والتميز. لذا صرح لنا بعض المبحوثين بقولهم: "أنا نحاول من خلال النشاط الرياضي الكشف عن المواهب، المهارات، القدرات والإمكانات التي يتميز بها التلميذ المعاق حركياً، ثم نقوم بتحسيسه بمدى قدرته على العمل، المنافسة، التميز والتفوق على غيره من زملاء العاديين من خلال ما يملكه من قدرات ومهارات مختلفة بالرغم من إعاقته الجسدية." يضاف إلى ذلك محاولته لمساعدة التلميذ المعاق حركياً على التغلب على نظرة المجتمع له التي تتميز بالشفقة والحماية الزائدة أحياناً، والتي تتميز بالرفض، الإهمال، الاستهزاء والابتعاد عن التعامل معه في بعض الأحيان. عن طريق العمل على تطوير وتحسين قدراته وإمكاناته التي يتميز بها، والتي من خلالها يتمكن من العمل، التعايش، التفاعل مع الجماعة التي يعيش في وسطها، وبالتالي يصبح فرداً نافعاً ومقبولاً ومنتجاً في مجتمعه يساهم في تقدمه ورقيه. كما يسعى إلى تحقيق مبدأ المساواة بين التلاميذ المعاقين حركياً والتلاميذ العاديين، التي تنادي به الأديان السماوية وإعلانات حقوق الإنسان والإعلانات الدولية لحقوق المعوقين بصفة عامة، عن طريق دمجهم لممارسة النشاط الرياضي دون عزلهم وإعفائهم من هذا النشاط التربوي والتعليمي الهادف إلى تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي لديهم. "فوضع التلميذ المعاق حركياً مع زملائه العاديين في فصول عادية والسماح له بممارسة النشاط الرياضي

يجعله يشعر بأنه يعيش في بيئته الطبيعية؛ وهذا ما يساهم في رفع معنوياته ويدعم تفاعلاته الشخصية والاجتماعية مع أقرانه العاديين بتقليده لسلوكياتهم السوية الصادرة عنهم". (الخطيب، ج. 1992: 257).

إن عملية تحقيق الإدماج الاجتماعي للتلاميذ المعاقين حركيا، باعتباره هدفا يصبو إليه مدرسي التربية البدنية والرياضية هو أسمى مستوى يصله التلميذ المعاق حركيا؛ بحيث يصبح قادرا على تلبية مختلف حاجياته الأساسية بنفسه والاعتماد على نفسه دون غيره من الأفراد داخل المجتمع المدرسي أو خارجه. وعليه يتمكن من تحقيق التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي؛ لكن نظرا لضعف الثقافة السائدة في المجتمع برمته بصفة عامة والمجتمع المدرسي على وجه الخصوص، إضافة إلى نقص الإمكانيات المادية والبشرية المؤهلة لتحقيق عملية الإدماج الاجتماعي لدى التلميذ المعاق حركيا، تصادف تجسيد هذه العملية من طرف مدرسي التربية البدنية والرياضية عدة معوقات وهذا حسب ما صرح لنا به كافة المبحوثين وفي جل الثانويات التي هي محل الدراسة. ومن بين هذه المعوقات أو العراقيل نذكر:

- نقص وعدم توفر اللوازم البيداغوجية الكافية والمعدة لعملية ممارسة النشاط الرياضي المكيف؛ لذا ينبغي على وزارة التربية والتعليم أن تعمل على إيجاد وسائل بديلة داخل المؤسسات التربوية؛ لاستكمال النقص الجسدي أو الحركي والتي تتوافق مع نوع الإعاقات الحركية الموجودة بداخلها.

الخلفية الثقافية لأفراد الأسرة التربوية برمتها تجاه التلميذ ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة، والتي تجعل التلميذ المعاق حركيا على وجه الخصوص عنصرا متخادلا في المؤسسة التربوية؛ بحيث لا يشارك ولا يولي له أي اهتمام في أي نشاط تربوي أو رياضي أو ثقافي تقوم به هذه الأخيرة. لهذا لا بد من تفهم كافة أفراد المجتمع المدرسي وبدون استثناء لهذا التلميذ والتعامل معه بطريقة عادية خالية من العزلة أو التذليل؛ بمعنى لا إفراط ولا تفريط في المعاملة.

- النمط الثقافي لدى التلميذ المعاق حركيا ونظرته إلى إعاقته وشعوره الدائم بالنقص، العجز، عدم الأمن والاستقرار، والذي يؤدي إلى اختلال شخصيته العامة وعزلته وانطوائه على نفسه وممارسته لسلوكيات عدوانية تؤدي به إلى الانسحاب من ممارسة النشاط الرياضي وفي بعض الأحيان تؤدي به إلى الانسحاب من المجتمع المدرسي كليا. فمسألة تجسيد الإدماج الاجتماعي لدى التلميذ المعاق حركيا ترتبط ارتباطا وثيقا بثقافته ونظرته للحياة وطموحاته المستقبلية، فإذا كان هذا الأخير ذا هدف مسبق في حياته فبإمكانه توجيه قدراته

وطاقاته صوب تحقيق هدفه المنشود. لذلك ينبغي من وزارة التربية والتعليم أن تعمل جاهدة على توفير برامج التأهيل النفسي والاجتماعي داخل المؤسسة التربوية، التي تُعنى بمساعدته على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي مع الآخرين، وتكفل بمساعدته على تقبل إعاقته وجعله أكثر اندماجا في الحياة الاجتماعية.

- نقص برامج التأهيل الطبي التي تساهم في تأهيل التلميذ المعاق حركيا من الناحية الجسدية، لهذا يستلزم من السلطات المعنية بأمور التربية والتعليم أن تتعاون مع السلطات المكلفة بالصحة المدرسية لتزويد هذا التلميذ بالأطراف الصناعية المناسبة واستخدام العلاج الطبيعي، الذي يساعده على ممارسة النشاط الرياضي، وبالتالي يتمكن من تحقيق التكيف النفسي والإدماج الاجتماعي داخل المجتمع.

- عدم إلمام مدرسي التربية البدنية والرياضية بكيفية التعامل مع التلميذ المعاق حركيا وتحديد احتياجاته النفسية، الطبية والاجتماعية؛ لذا ينبغي من تكثيف الدورات التدريبية والتكوينية التي تساعدهم على تأدية مهامهم المنوطة بهم داخل المجتمع المدرسي وأثناء حصة التربية البدنية والرياضية على وجه الخصوص، والتي تتمثل في مساعدة التلميذ المعاق حركيا على الاندماج في المجتمع.

- انعدام التعاون والتنسيق بين أسرة التلميذ المعاق حركيا والمجتمع المدرسي والمؤسسات الاجتماعية والتربوية الأخرى فيما يتعلق بمساعدته على التفاعل، التعايش، التكيف، تكوين علاقات اجتماعية والاندماج مع الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه ويتعامل معه، باعتباره فرد من أفراد المجتمع له نفس الحقوق وعليه نفس الواجبات. لهذا ينبغي إقامة حملات تحسيسية سواء في المدرسة أو وسائل الإعلام أو الجمعيات الخاصة بالمعاقين... تبيين دور كل مؤسسة من مؤسسات التشيئة الاجتماعية اتجاه التلميذ المعاق حركيا.

خاتمة:

إن للنشاط البدني والرياضي في مرحلة التعليم الثانوي التي تعتبر العمود الفقري في العملية التعليمية، دورا كبيرا في حياة التلميذ المعاق حركيا ونموه، فممارسة الرياضة بنظمها وقواعدها السليمة وأشكالها المتعددة من طرف هذا التلميذ يعتبر ميدانا هاما من ميادين التربية، وعنصرا قويا في إعداد وتنمية وتطوير كل الجوانب المتعلقة بشخصيته منها الجوانب النفسية، الجسدية، العقلية والاجتماعية. ويتم ذلك من خلال تزويده بخبرات، مهارات، قيم، معايير وقواعد واسعة تمكنه من تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وتجعله قادرا على تشكيل

حياته، الاعتماد على نفسه، تقدير ذاته، اكتشاف قدراته وإمكانياته، العمل على تجاوز الشعور بالنقص والعجز أو ممارسة أعمال عدوانية أو الانطواء على الذات أو تجنب الدخول في علاقات اجتماعية هذا من جهة. ومن جهة أخرى تمكنه من المحافظة على سلامة الجسم، تقوية العضلات، تنشيط عمل الدورة الدموية والمحافظة على خفة الحركة ورشاقة الجسم. فمن خلال هذه الدراسة الميدانية يتضح لنا وبصورة جلية بأن للنشاط البدني والرياضي أثر إيجابي وفعال في حياة التلميذ المعاق حركيا؛ إذ أنه لم يعد يقتصر على تمارين عضلية فقط أو أنه مجرد نشاط رياضي عابر ومسلي؛ بل لممارسته عدة أهداف يسعى مدرسي التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي من خلال مادتهم المسطرة ضمن المنهاج الرسمي وفي التوقيت الأسبوعي إلى تجسيدها عن طريق إشراك التلميذ المعاق حركيا وتحفيزه لممارسة هذا النشاط التربوي الهادف إلى القضاء على إحساسه بالنقص والاعتماد على الغير. كما يهدف إلى تغيير تلك النظرة السلبية لأفراد المجتمع اتجاهه، والتي بواسطتها يظهر لهم بأنه غير عاجز وبإمكانه تأدية الكثير من الوظائف التي يؤديها غيره من الأفراد العاديين سواء داخل المجتمع المدرسي أو المجتمع ككل. وبالتالي يتمكن من تحقيق الإدماج الاجتماعي لدى التلميذ المعاق حركيا داخل المجتمع باختلاف مؤسساته، باعتباره فاعل اجتماعي يمكن أن يكون له دور فعال في تقدم المجتمع ورفقه إذا ما توفرت لديه سبل واستراتيجيات الإدماج الاجتماعي والتأهيل الطبي، المهني، النفسي والاجتماعي من إمكانيات مادية وبشرية داخل المجتمع المدرسي على وجه الخصوص والمجتمع برمته بصفة عامة المؤهلة لتحقيق عملية الإدماج الاجتماعي للتلميذ المعاق حركيا.

قائمة المراجع:

- 01/ الخولي، أمين أنور. (1998). أصول التربية البدنية والرياضية، ط2. القاهرة: دار الفكر.
- 02/ الخطيب، جمال. (1992). إرشاد أسر الأطفال ذوي الحاجات الخاصة: قراءات حديثة، د. ط. عمان: دار حنين للنشر والتوزيع.
- 03/ العزة، سعيد حسن. (2000). الإعاقة الحركية والحسبة، ط1. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
- 04/ بلوي، أحمد. (1986). معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، ط1. لبنان: دار المسيرة.
- 05/ بدر الدين، كمال عبده. (2001). رعاية المعوقين وحركيا، ط1. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- 06/ سيد فهمي، محمد. (2001). السلوك الاجتماعي للمعوقين: المكتب الجامعي الحديث.
- 07/ رزاق، محمد نبيل. (2007). المعوق بين الإدماج الثقافي والاجتماعي، ط1. الجزائر: وزارة الثقافة.
- 08/ عبد الصبور، منصور محمد. (2003). مقدمة في التربية الخاصة: سيكولوجية غير العاديين وتربيتهم، ط1. القاهرة: عالم الكتب.
- 09/ مديريةية التعليم الثانوي العام. (1996). منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي، الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.
- 10/ منسي، حسن. (2003). التربية الخاصة، ط1. الأردن: دار الكندي للنشر والتوزيع.
- 11/ مصطفى، حسن أحمد. (1996). الإرشاد النفسي لأسر الأطفال غير العاديين، ط1. القاهرة: الأمل للطباعة والنشر.

-
- 12/ نواف، أحمد سمارة. (2008). مفاهيم ومصطلحات في العلوم التربوية، ط1. الأردن: دار المسيرة.
- 13/ غباري، محمد سلامة. (2003). رعاية الفئات الخاصة في محيط الخدمة الاجتماعية: رعاية المعوقين، د. ط. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

كفاءة المدرب وعلاقتها بعملية الانتقاء في كرة القدم لدى فئة الناشئين

(9-12) سنة".

د . خيري جمال*

الملخص :

نحن بصدد البحث في موضوع مهم هو موضوع الانتقاء الرياضي، باعتباره الطريق المؤدي لتكوين منتخبات ورياضيي النخبة والمستويات العالية، ولوصف واقع عملية الانتقاء في أندية ولاية البويرة والوقوف على الأسباب التي تؤدي إلى ضعف مستوى عملية الانتقاء، ومعرفة كفاءة المدرب المعمول بها في أندية البويرة، ولغرض تسليط الضوء أكثر على هذا الموضوع والذي كان تحت عنوان: "كفاءة المدرب وعلاقتها بعملية الانتقاء في كرة القدم لدى فئة الناشئين (9 - 12) سنة".

انطلاقاً مما سبق تبادر إلى ذهننا سؤال وجيه والذي يعبر عن مشكلة البحث: "هل لكفاءة مدرب كرة القدم علاقة بعملية الانتقاء الرياضي؟"، وكانت الفرضية العامة كالتالي: لكفاءة مدرب كرة القدم علاقة بعملية الانتقاء الرياضي لدى صنف الأصاغر (9 - 12) سنة، وللقيام بإجراءات الدراسة الميدانية تم اختيار كل العينة نظراً لصغر المجتمع وتسمى "عينة مقصودة" وذلك في شهر ماي 2015 ولقد أجريت الدراسة الميدانية على مستوى الأندية أو بالأحرى مدراس لكرة القدم لصنف الناشئين بحيث تم توزيع الاستبيان على المدربين في بعض ملاعب أندية ولاية البويرة، واعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، وتم إتباع تقنية الاستبيان التي تعتبر من أنجع الطرق للحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة ما.

بعد جمع الاستبيان وتفريغ وتحليل نتائجه أثبتت الدراسة أن كفاءة مدرب كرة القدم لها علاقة بعملية الانتقاء الرياضي، وكذلك خبرة المدرب لها تأثير ايجابي على عملية الانتقاء، حيث كلما كان للمدرب خبرة وكفاءة عالية استطاع التحكم في عملية الانتقاء والتحكم في الاختبارات، لنصل في الأخير إلى إعطاء بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية التي نرجو أن تأخذ بعين الاعتبار من المدربين القائمين على تدريب الناشئين وهي كما يلي:

- اختيار المدربين الذين يتميزون بالكفاءة.

* أستاذ محاضر - ب - بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/جامعة البويرة.

- عقد الدورات التكوينية والتربصات الوطنية.
- إتباع الطرق العلمية في عملية الانتقاء.

Abstract

We are going to search in an important topic is the subject of sport selection, as the road to form teams and elite athletes and high levels, and to describe the reality of the selection process in clubs Bouira province and stand on the reasons that lead to the low level of the selection process, and find out the efficiency of existing coach in the clubs Bouira, for the purpose of highlight more on this subject, which was under the theme: "the efficiency of the process and its relationship with the coach selection in football at the junior category (9 12 years) Proceeding from the above initiative to mind a good question which expresses the research problem: "Do efficient football coach relationship selection process athlete?", And the general hypothesis as follows: Efficiency football coach relationship selection process athlete at Class Minor (912 years), In order to do field study procedures were selected each sample due to the small community called "intentional sample" in May 2015 and has field study was conducted at club level or Balohr Madras football class rookies so questionnaire was distributed to coaches in some golf clubs Bouira province, and we relied on descriptive approach so as to suitability of the nature of the research, it was followed questionnaire technique which is one of the most effective ways to get information about a topic or a problem

After collecting the questionnaire, unloading and analysis of results of the study demonstrated that the efficiency of the football coach linked to the process of selection sports, as well as the coach have a positive influence on the selection process, where whenever the coach experience and high efficiency was able to control the process of selection and control of the tests, to get in the last to give experience Some suggestions for future and assumptions which we hope will take into account the trainers based on youth training are as follows:

Selection of trainers who proven competence
hold training sessions and national Internships
follow scientific methods in the selection process

. مقدمة:

إن التطور الذي وصل إليه الغرب في مجال التدريب الرياضي ما هو إلا نتاج لسنوات من الدراسات والبحوث والتجارب في شتى المجالات بالإضافة إلى الاستفادة من مختلف العلوم الأخرى وتسخيرها لخدمة التدريب الرياضي. من بين المواضيع التي لقيت اهتماما كبيرا لدى العلماء يوجد الانتقاء الرياضي، باعتباره الطريق المؤدي لتكوين منتخبات ورياضيين النخبة والمستويات العالية، وقد ساهمت نتائج الدراسات والبحوث في مجال الانتقاء الرياضي في رفع مستوى المنافسة في مختلف الرياضات ومن بينها كرة القدم التي تشهد اليوم مستوى رفيع ولم يكن يتوقع فيما سبق أنه يمكن الوصول إليه، كما أن عملية الانتقاء تكون منذ المراحل الأولى لممارسة كرة القدم مع متابعة مستمرة تقود إلى الحصول على أفضل اللاعبين، حيث أن مسؤولية تدريب الأصغر وانتقائهم تقدم في كثير من الأحيان إلى أفراد تقتصر الكفاءة اللازمة لتعامل مع ما يعتبر الحجر الأساس في بناء الفرق المستقبلية، ومما لا شك فيه أن وصول أي فريق إلى المستويات العالية يجب أن يتم انتقاء لاعبيه في سن النشء لكون الطفل في هذا السن يعتبر بمثابة القاعدة التي ينمو فيها نجوم وأبطال المستقبل، وهذا الأمر يعتبره البعض عمل سهل لا يتطلب الكثير من الكفاءة، وفي الوقت الذي يعتبر مدرب الناشئين في الدول المتقدمة هو المسؤول الأول بصفة مباشرة على أعمدة الفريق مستقبلا¹.

بغرض تسليط الضوء أكثر على هذا الموضوع ووصف حقيقة الانتقاء الرياضي في ملاعب كرة القدم في ولاية البويرة اخترنا أن نركز جهودنا على هذا البحث، حيث انتهجنا الخطوات المتمثلة في صياغة إشكالية البحث وفرضياتها، وذكر الأسباب التي أدت بنا إلى اختيار البحث أهميته وأهدافه، وكذا الدراسات السابقة مع تحديد المفاهيم والمصطلحات، كما قمنا بتقسيم البحث بعد الفصل التمهيدي إلى جانب نظري وتكون من ثلاثة فصول حيث الفصل الأول يتمثل في كفاءة مدرب كرة القدم في التدريب الرياضي و مضمونه تعريفات للتدريب، المدرب والعناصر المكونة لكفاءته في التدريب الرياضي، أما الفصل الثاني فهو تحت عنوان اختبارات الانتقاء في كرة القدم بصده قمنا بتعريف الانتقاء والاختبارات ومراحلها وأنواعها وكذا أهمية كلاهما في كرة القدم، وفصل الثالث بعنوان كرة القدم والناشئين ويشتمل على التعريف بكرة القدم مع ذكر

¹ راشد عبد المؤمن. اثر كفاءة المدرب في عملية الانتقاء الرياضي لدى الناشئين (9 - 12 سنة)، دراسة ميدانية لأندية كرة القدم لولاية الجزائر، مذكرة الماجستير، الجزائر، سيدي عبد الله: 2009/2008.

خصائص الطفولة المتأخرة التي تتميز بها عينة بحثنا، والجانب التطبيقي تمثل في فصلين، الفصل الرابع ذكرنا فيه المنهج المتبع في البحث، مجتمع البحث، العينة، أدوات جمع المعلومات، والفصل الخامس فقد تضمن عرض تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الموزع على المدربين ومن خلال النتائج المتحصل عليها عن طريق الاستبيان تسنى لنا الاقتراب من الإجابة عن التساؤلات التي طرحت في بداية البحث، وفي النهاية قدمنا خلاصة واستنتاج عام لنتائج المتوصل إليها وخاتمة واقتراحات مستقبلية.

الفصل الأول: الجانب النظري.

المحور الأول: التدريب الرياضي:

1.1 - تعريف التدريب الرياضي: يعرف التدريب الرياضي بأنه الأنشطة والعمليات التربوية المخططة يقودها مدرب متخصص تنفذ على مدى قصير ومدى طويل طبقاً لأسس وقواعد علمية ينفذها اللاعب بهدف تطوير مستواه الرياضي لأعلى مدى ممكن. (ابراهيم، المرجع الشامل للتدريب الرياضي (تطبيقات علمية)، 2009، صفحة 10). وتختلف النظرة إلى عملية التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع التي تحدد اتجاهات عملية التدريب الرياضي وفي ضوء ذلك تعددت التعاريف منها:

يرى هارا أنه عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع لأسس علمية وخاصة التربوية، التي تهدف إلى الوصول لمستويات عالية لنوع النشاط الممارس". يذكر ريه أنه التخطيط الواعي والتنظيم المتقن للعمليات البدنية لزيادة القدرة الوظيفية وذلك لغرض الوصول لهدف الصحة والكفاءة والتمتع بالحياة المديدة".

يمكن وضع تعريف موجز للتدريب الرياضي كما يلي: "عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن ضمن متطلبات النشاط الرياضي الممارس، وإمكانيات اللاعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي". (خوجة، 2010، صفحة 27)

2.1 . أهمية التدريب الرياضي:

- إعداد الرياضي للقيام بالتدريب بمفرده ومنه تصبح هذه العملية مهنة للكسب.
- يعمل التدريب على إكساب الفرد المعارف والمعلومات التي تعمل على تنمية قدراته العقلية.
- يساهم التدريب في تحكّم الرياضي في تغيراته الانفعالية وتشكيل مختلف

دوافعه النفسية وتطوير سماته الشخصية (المثابرة، الثقة بالنفس، الشجاعة، تحمل المسؤولية).

- يؤدي التدريب الرياضي إلى رفع الكفاءة الوظيفية وتطوير مستوى القدرات البدنية والحركية.

- تحسين الحالة الصحية.

- تساعد ممارسة التدريب الرياضي على خلق قاعدة عريضة من الشباب الرياضي لارتفاع بمستواهم البدني والمهاري والخططي...الخ. (عصام، 2003، الصفحات 07 - 08)

3.1. خصائص التدريب الرياضي:

يتصف التدريب الرياضي بخصائص تميزه عن مجالات الممارسة الرياضية، فإذا كان التدريس للتربية البدنية والرياضية هو إعداد الفرد لممارسة مختلف الأنشطة فإن التدريب الرياضي يهدف إلى إعداد الرياضي لممارسة إحدى الأنشطة ومن أهم خصائص التدريب نذكر ما يلي:

- يرمي التدريب الرياضي إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات في النشاط .

- تراعي الفروق الفردية بين الرياضيين حتى ولو قاربت نتائجهم.

- تسعى إلى التنمية المتكاملة لكل القوى البدنية والنفسية للفرد لمراعاة التكامل لعمليتي التربية والتعليم.

- تتميز بالاستمرارية طول السنة وإلى عدة سنوات دون انقطاع.

- تستند على نظريات وقواعد من علوم طبيعية وعلوم إنسانية (علم نفس الاجتماعي، رياضي، ميكانيكي، وعلم وظائف الأعضاء والتشريح.....).

- تتسم بالدور القيادي للمدرب الذي يعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على (النفس، الاستقلال، التفكير) مستندا إلى النواحي العلمية والعملية.

- إعداد الفرد بأن يتدرب بمفرده تبعا لإرشادات المدرب وتخطيطه. (عصام، 2003، الصفحات 10 - 09)

4.1. أهداف التدريب الرياضي : من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي نجد:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الايجابية للمتغيرات الفسيولوجية النفسية، الاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات

الانجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية) (الباسطي، 1998، صفحة 12)
- الوصول للاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على
استمرارها لأطول فترة ممكنة.

* الفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية والمهارية،
الخطية والنفسية، الخلقية، المعرفية، التي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال
المنافسات الرياضية. (ابراهيم، المرجع الشامل للتدريب الرياضي (تطبيقات علمية)، 2009، صفحة 20)
- يهدف للإعداد المتكامل للاعب بدنيا ومهاريا وخطيا ونفسيا لتحقيق
أعلى المستويات الرياضية.

المحور الثاني: الانتقاء الرياضي؛

1.2 . تعريف الانتقاء الرياضي: يذكر عزت الكاشف أنه منذ منتصف
الستينات أصبح الانتقاء الرياضي في معظم الدول الشرقية مادة دراسية متخصصة
وذلك نتيجة النزول الواضح في المستوى الرقمي والإنجاز الرياضي وصغر سن
الأبطال في الأنشطة الرياضية المختلفة، وكذلك نتيجة للضرورة الملحة في مراعاة
رغبات الفرد الرياضي مع المعايير والقدرات المحددة لنوع النشاط الرياضي
المختار، بمعنى أن الانتقاء موجه نحو مجموعة من الأفراد المتميزين والموهوبين
القادرين على تحقيق المستويات العالية في الأنشطة الرياضية المحددة. (يوسف، 2005،
صفحة 12)، كذلك يدل الانتقاء على اكتشاف القدرات الحركية والخصائص
الفسيولوجية التي يتميز بها كل إنسان ثم توجيهه لممارسة نوع معين من
الفعاليات والألعاب الرياضية بحيث يتلائم مع ما يتميز به ويعمل للحصول على
النجاح وتحقيق المستويات المطلوبة مع الاقتصاد في الوقت والجهد والمال الذي
يبدل مع أفراد ليسوا صالحين لممارسة نوع معين من الفعاليات والألعاب
الرياضية. (حسين، 2009، صفحة 106)

يعرف كل من عصام حلمي ونبيل العطار الانتقاء بأنه عبارة عن انتخاب
أفضل العناصر ممن لديهم الاستعداد الميل والرغبة لممارسة نشاط معين، وكذلك
بأن عملية الانتقاء وتنمية المواهب لدى الأطفال والصغار لا تخضع للصدفة
ولكنها أصبحت عملية علمية وهناك اتفاقات معينة عليها. (يوسف، 2005، صفحة 12)

2.2 . أهم الطرق المتبعة في عملية الانتقاء الرياضي : عند البدء في عملية
الانتقاء ينبغي على المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار الأمور التالية:

- عدد الأطفال المتقدمون للاختبار.
- كيف ومتى يتم الاختبار.

- الطرق المتبعة في الانتقاء ونجد مستوى الصفات البدنية، المواصفات المورفولوجية وكذلك سرعة النمو.
- سرعة تطور النتائج الرياضية وثباتها في المراحل الأولى والأخيرة للتدريب الرياضي.
- الاعتزاز بالنفس.
- الانتماء إلى عائلة رياضية.
- قرب القاعة أو الملعب من المسكن الرياضي.
- كما حدد ج.ج. إيسل طول القامة النهائية وفق القانون الدولي:
- طول الابن = قامة الأب + قامة الأم $\times 1.08 \div 2$.
- طول البنت = قامة الأب $\times 923.0 +$ قامة الأم $\div 2$. (مجيد، 1998، صفحة 38)

المحور الثالث: الرياضة.

1.3. تعريف الرياضة: جاء في القاموس الفرنسي la rousse أن الرياضة هي مجموعة التدريبات الجسدية التي تؤدي في شكل فردي أو جماعي، وتهدف إلى الترويح عن النفس، أو لمجرد اللعب أو المنافسة، وتمارس من خلال قواعد معينة تعرف بقواعد اللعبة ومن يمارسها لا يهدف من ورائها إلى تحقيق عرض نفعي مباشر (السعدني، 2006، صفحة 45).

2.3. أنواع الرياضة:

أ. الرياضة الفردية: فيها يوجد المنافس في مواجهة خصم واحد، مثلما هو معمول به في الرياضات القتالية، أو في مواجهة عدة خصوم من دون فرق مثلما هو معمول به في ألعاب القوى والسباحة.

ب. الرياضة الجماعية: فيها تفاعل كبير بين الرياضيين وكذا التعاطي لكل كبيرة وصغيرة، وهذا التفاعل وينتج عنه ما يسمى بالدينامكية الجماعة، وسميت جماعية لأنها تجمع عددا من الممارسين ضد عدد آخر. (الخولي، 1996، صفحة 21)

3.3. رياضة كرة القدم:

1.3.3. تعريف كرة القدم: كرة القدم عبارة عن لعبة يشترك فيها فريقان يتكون كل واحد منهما من إحدى عشر لاعبا، ويحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الخصم وتسمى المحاولة الناجحة هدف والفائز هو الفريق الذي يحرز أكبر عدد ممن من الأهداف خلال شوطي المباراة الذي يدوم كل واحد منهما خمسة وأربعين دقيقة، يستخدم اللاعبون أقدامهم برؤوسهم أو أي جزء من

أجسامهم ماعدا الأيدي أو الأذرع لدفع الكرة أو التحكم فيها. (الزبيدي، 2008، صفحة 179)، تعرف أيضا بأنها اللعبة التي تتم بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى بغية تسجيل هدف، وللتفوق على المنافس بإحراز الأهداف، يتم تحريك الكرة بالأقدام الرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء. (ناصر، 1993، صفحة 341)

الفصل الثاني: الجانب التطبيقي.

المحور الاول: الدراسة الأساسية.

1.1.4. المنهج الوصفي:

استخدمنا هذا المنهج في الكشف عن آراء المدربين وذلك لوصف ظاهرة عملية الانتقاء في أندية ولاية البويرة، كما يستخدم أيضا للوقوف على قضية محددة تتعلق بجماعة أو فئة معينة وهو يتصف ب:

تعريف الظاهرة دون زيادة : وصف عميق ومركز لمشكلة معينة، فهو ليس مجرد وصف عابر بل يتعدى ذلك ليصل إلى أعماق المشكلة أو الظاهرة المراد دراستها.

ليس مجرد حصر شامل أو مجرد لما هو قائم بالفعل فحسب، بل إنه عملية تحليلية لتوضيح الطبيعة الحقيقية لظاهرة عن طريق الوقوف على الظروف المحيطة بها أو الأسباب الدافعة إلى انتشارها. (الهادي، منهجية البحث في العلوم الإنسانية، 2006، صفحة 53).

2.1.4. متغيرات البحث:

أ. المتغير المستقل: يطلق على هذا النوع من المتغيرات اسم العوامل المؤثرة وهذا المتغير هو الذي يعتبره الباحث المؤثر الرئيسي في الظاهرة أو السلوك الذي يلاحظه أو يدرسه ويسمى أيضا بمتغير التجريبي. (المنسي، 2003، صفحة 189)

تمثل المتغير المستقل في بحثنا في أثر كفاءة مدرب كرة القدم.

ب. المتغير التابع: يسمى هذا النوع من المتغيرات بمتغير الاستجابة وهو ما ينتج من اثر للمتغير المستقل، أي أن قيمة هذا المتغير تتغير وفقا لقيمة المتغير المستقل، أما المتغير التابع فهو عملية الانتقاء الرياضي.

3.1.4. المجتمع: نعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، فمجتمع الدراسة أو البحث إذن هو جميع الأفراد أو الأشخاص

أو الأشياء الذين يكونون موضع البحث.

تكون مجتمع البحث من 6 نوادي (6مدرب) ناشطين في مدارس مختلفة للرياضة حسب المعلومات المتحصل عليها من مديرية الشباب والرياضة لولاية البويرة الموسم الرياضي (2014 / 2015).

4.1.4. العينة: هي جزء من مجتمع البحث الأصلي يختارها الباحث بأساليب مختلفة وبطريقة تمثل المجتمع الأصلي وتحقق أغراض البحث وتغني الباحث عن مشقات دراسة المجتمع الأصلي.

تم اختيار كل مدربي فئة الناشئين (9 - 12 سنة). وذلك لصغر المجتمع وتسمى هذه العينة عينة مقصودة وتمثل عددها في 06 مدربين لـ 6 نادي.

5.1.4. مجالات البحث:

- **المجال البشري:** تكون من 06 مدرب ل 06 نادي.

- **المجال الزمني:** بعد موافقة الأستاذ المشرف على الاستبيان وبعد تحكيمة قم بتوزيعه على المدربين وجمعه ابتداء من: 2015/05/05 إلى 2015/05/12.

- **المجال المكاني:** لقد قمت بتوزيع الاستبيان إلى 06 مدربين في مختلف الأماكن وذلك لعدم تواجدهم في الملاعب.

6.1.4. أدوات البحث:

- **الاستبيان:** يعتبر الاستبيان أحد وسائل البحث العلمي الذي يستعمل على نطاق واسع من اجل الحصول على بيانات أو معلومات تتعلق بأحوال الناس أو ميولهم أو اتجاهاتهم ودوافعهم أو معتقداتهم. والاستبيان أداة تتضمن مجموعة من الأسئلة أو الجمل الخبرية التي يطلب من المفحوص الإجابة عنها بطريقة يحددها الباحث، حسب أغراض البحث. تكون الاستبيان من 22 سؤال تم طرحها على المدربين وكانت محاور الاستبيان كالتالي:

- **المحور الأول:** متكون من الأسئلة (من السؤال الأول حتى السؤال السابع) التي تسمح بمعرفة مستوى الأكاديمي والخبرة ومدى فهم المدربين لعملية الانتقاء.

- **المحور الثاني:** متكون من الأسئلة (من السؤال الثامن حتى السؤال الثاني عشر) التي توفر لنا المعلومات حول مدى استخدام المدربين للاختبارات والأنواع المستخدمة، ومدى تحكمهم فيها.

- **المحور الثالث:** متكون من الأسئلة (من السؤال الثالث العاشر حتى السابع

عشر) التي توفر لنا المعلومات حول الممارسة الميدانية للمدرب.
المحور الرابع متكون من الأسئلة (من السؤال الثامن عشر حتى الثاني
وعشرون) التي توفر لنا معلومات حول كفاءة ومؤهلات المدرب.

4.1.7. الوسائل الإحصائية:

ت م = التكرار المشاهد والملاحظ ت ن = التكرار النظري.

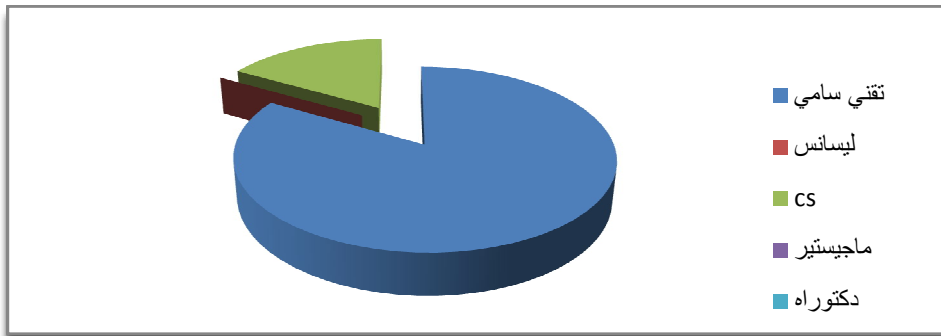
الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين.

1.2. عرض وتحليل المحور الأول: المستوى العلمي للمدرب وفهمه لعملية
الانتقاء الرياضي له علاقة بهذه الأخيرة.

- السؤال الأول: ما هي الشهادة التي تحصلت عليها؟
- الغرض منه: معرفة المستوى العلمي للمدرسين.
- الجدول رقم (01): يمثل المستوى العلمي للمدرسين.

الإجابات	التكرارات		ك ² مجدولة	ك ² محسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ت	%					
تقني سامي	5	83.33%	.499	15.66	.050	4	دالة
ليسانس	0	0%					
ماجستير	0	0%					
دكتورا	0	0%					
شهادات أخرى	1	16.67%					
المجموع	06	100%					

الشكل البياني يوضح النسب المئوية للجدول رقم (01)



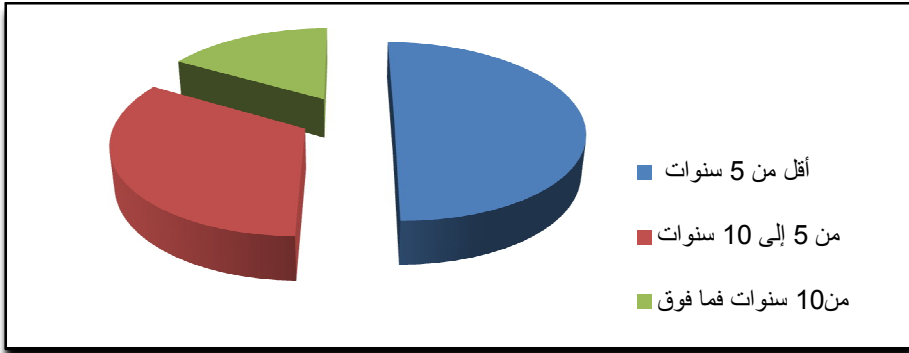
. تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الكبرى
المتمثلة في 83.33% تمثل المدرسين المتحصلين على شهادة تقني سامي، أما

المدرّبين المتحصّلين على الشهادة مستشار في الرياضة فكانت نسبتهم 16.67%، في حين غياب تام للمتحصّلين على شهادة ليسانس والماجستير والدكتوراه. من خلال الجدول نلاحظ أن $كا^2$ المحسوبة 15.66 أكبر من $كا^2$ المجدولة 9.49 وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحري 4 وذلك عند المدرّبين ذو شهادة تقني سامي وقدرت نسبتها 83.33%.

- **السؤال الثاني:** ما هو عدد السنوات التي أمضيتها كمدرّب في كرة القدم لصنف الأصغر من 9 إلى 12 سنة؟
 - الغرض منه: معرفة مدى خبرة المدرّبين.
 - الجدول رقم 2 : يمثل سنوات خبرة المدرّبين.

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	$كا^2$ مجدولة	$كا^2$ محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
غير دلالة	2	0.05	5.99	1	50%	3	من 1 إلى 5 سنوات
					33.33%	2	من 5 إلى 10 سنوات
					16.67%	1	من 10 فما فوق
					100%	6	المجموع

الشكل البياني يوضح النسب المئوية للجدول رقم (02)

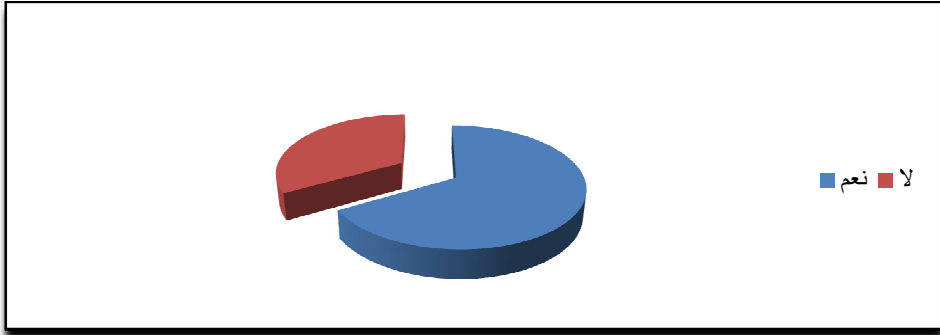


- **تحليل ومناقشة الجدول:** من خلال الجدول نلاحظ أن 50% من المدرّبين تنحصر خبرتهم بين 1-5 سنوات، بينما تمثل نسبة 33.33% المدرّبين الذين يملكون خبرة عمل من 5-10 سنوات، أما 16.67% الباقية فهي تمثل المدرّبين الذين يملكون خبرة 10 سنوات عمل فما فوق.
 من خلال الجدول نلاحظ أن $كا^2$ المحسوبة 1 أقل من $كا^2$ المجدولة 5.99

- وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، وذلك عند الإجابة من 1 - 5 سنوات التي قدرت نسبتها 50%
- السؤال الثالث: حسب رأيك هل تحتاج عملية الانتقاء إلى تكوين خاص؟
- الغرض منه: معرفة المتطلبات التكوينية لعملية الانتقاء.
- الجدول رقم 03: يمثل حاجة عملية الانتقاء إلى تكوين خاص.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى دلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	4	%66.67	.660	.843	0.05	1	غير دلالة
لا	2	%33.33					
مجموع	6	%100					

الشكل البياني يوضح النسب المئوية للجدول رقم (03)



- **تحليل ومناقشة الجدول:** يتضح من خلال الجدول أن أغلبية المدربين والمقدرة نسبتهم 66.67% أجابوا بأن عملية الانتقاء تحتاج لتكوين خاص ونسبة 33.33% من المدربين أجابوا بأنها لا تحتاج لتكوين خاص.
- من الجدول نلاحظ أن كا² المحسوبة 0.66 أقل من كا² المجدولة 3.84 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، وذلك عند المدربين الذين أجابوا أنهم يحتاجون لتكوين خاص بعملية الانتقاء كانت نسبتهم 66.67%.
- السؤال الرابع: هل شاركت في عملية انتقاء خاصة بالمنتخبات الجهوية والوطنية؟
- الغرض منه: معرفة مدى مشاركة المدربين في عملية انتقاء فرق مستقبلية
- الجدول رقم (04): يمثل نسبة مشاركة المدربين في انتقاء بعض الفرق.

دلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² مجدولة	كا ² محسوبة	التكرارات		الإجابات
					%	ت	
غير دلالة	1	0.05	3.84	.660	66.67%	4	نعم
					33.33%	2	لا
					100%	06	المجموع

الشكل البياني يوضح النسب المئوية للجدول رقم (04)

- تحليل ومناقشة الجدول: نلاحظ من الجدول أعلاه أغلبية المدربين شاركوا في عملية تكوين فرق جهوية وكانت نسبتهم 66.67% ، أما المدربين الذين لم يشاركوا في عملية انتقاء وتكوين فرق كانت نسبتهم 33.33%.

من الجدول نلاحظ أن كا² المحسوبة 0.66 أصغر من كا² المجدولة 3.84 وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، وذلك عند المدربين الذين شاركوا في عملية تكوين فرق مستقبلية وكانت نسبتهم 66.67%.

- **استنتاج:** من النتائج المتحصل عليها سابقا توصلنا إلى أن أغلبية المدربين شاركوا في انتقاء وتكوين فرق جهوية أو وطنية، وحسب رأينا هذه المشاركة هي أمر إيجابي، حيث يجب القيام به من أجل اكتساب الخبرة في عملية الانتقاء والاحتكاك بذوي المستويات العالية، ويرجع عدم مشاركة المدربين التي نسبتهم 33.33% لعدة عوامل من بينها عدم توفر الفرصة للقيام بهذه العملية.

2.2 . مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

من خلال الاستبيان توصلنا إلى النتائج التالية المتعلقة بالفرضية الأولى:

تبين أن أغلبية مدربي فئة الناشئين (9 - 12 سنة) لديهم شهادة تقني سامي وذلك ما تبينه النسبة المئوية للجدول رقم (01) التي تتمثل في 83.33% ، في حين غياب المستوى الأكاديمي (دكتوراه وماجستير).

- عملية الانتقاء عملية هامة تتطلب تكويننا خاص الذي يفترق إليه الكثير من المدربين لتتم بشكل صحيح.

- المدربون يشاركون في الملتقيات المتعلقة بعملية الانتقاء الرياضي لتزويد معارفهم وتنمية الرصيد المعرفي وهذا ما توصلنا إليه من الجدول (5).

- أغلبية المدربين يركزون على كل الجوانب أثناء عملية الانتقاء بنسبة تقدر بـ 66.66%. من النتائج المتوصل لها توضح أن المدربين يمتلكون شهادة تقني سامي ويشاركون في الملتقيات، كما أنهم ركزوا على وجود تكوين خاص بعملية

الانتقاء وهذا من أجل تنمية الرصيد المعرفي، واعتمادهم على كل الجوانب أثناء عملية الانتقاء بنسبة كبيرة، كل هذا يقودهم مباشرة إلى انتقاء أفضل اللاعبين. من هنا يمكننا القول أن المستوى العلمي للمدرب وفهمه لعملية الانتقاء الرياضي له علاقة بهذه الأخيرة ومنه نستطيع أن نقول أن الفرضية قد تحققت.

- النتائج المتوصل إليها من خلال الاستبيان المتعلقة بالفرضية الثانية :

بملاحظة النتائج في الجداول رقم (08 - 09 - 10 - 11 - 12) نجد أن أغلبية المدربين قد أكدوا أنهم يستخدمون الاختبارات في عملية الانتقاء ويعتمدون على معايير دولية لتقييم نتائجهم، والاعتماد على مبدأ الثبات بإعادة الاختبارات، وهو أمر ايجابي كون الاختبارات تساعد في الحصول على أفضل النتائج وتعطي لعملية الانتقاء طابع علمي. هذا ما يقودنا إلى أن استخدام وتحكم المدربين في الاختبارات له علاقة بعملية الانتقاء الرياضي ومنه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت.

- النتائج المتوصل إليها من خلال الاستبيان المتعلقة بالفرضية الثالثة:

بملاحظة النتائج في الجداول رقم (13 إلى 17) نجد أن:

- أغلبية المدربين يمارسون رياضة كرة القدم مما يساهم في الانتقاء الجيد.
- معظم المدربين يركزون على الصفات البدنية لأنها تساعد في الأداء المهاري
- تبين أن نصف المدربين يفهمون أن عملية الانتقاء هي عملية اختيار.
- أغلبية المدربين يقومون بعملية الانتقاء بمساعدين وهذا الأمر ما يفسر لنا تعاون المدربين خلال هذه العملية لتكون أكثر دقة وسهولة.
- أغلبية المدربين يرون أن عملية الانتقاء ضرورية في تكوين اللاعبين ذوي المستويات العالية

من النتائج نلاحظ أن أغلبية المدربين مارسوا رياضة كرة القدم، كما أنهم يفهمون عملية الانتقاء وضرورتها وكيفية القيام بها، مما يؤدي إلى اختيار أفضل العناصر الموهوبة ذوي الاستعدادات العالية، هذا ما يقودنا إلى أن الممارسة الميدانية للمدرب لها دور في عملية الانتقاء الرياضي، ومنه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت.

- النتائج المتوصل إليها من خلال الاستبيان المتعلقة بالفرضية الرابعة:

بملاحظة نتائج الجداول رقم (18 إلى 22) نجد أن:

نسبة 100% من المدربين يرون أن الانتقاء الجيد يزيد من فعالية التدريب

وهذا الأمر إيجابي إذ أنه للتفوق في أي نشاط رياضي يجب التركيز على عملية الانتقاء للوصول إلى نتائج أفضل، أما بالنسبة لنتائج الجدول (19) فإن كل المدربين أكدوا على القيام بالفحوصات والقياسات خلال عملية الانتقاء، وهذا لجعل عملية الانتقاء أكثر دقة وفعالية، أما بالنسبة لنتائج الجدول رقم (20) تبين أن أغلبية المدربين يفهمون هدف الانتقاء بأنه اكتشاف المواهب والسماح للناشئين بإبراز قدراتهم وهذا ما يبين لنا مدى تمسك المدربين بالمواهب ومحاولة إعطائهم الفرصة لإبراز قدراتهم، أما بالنسبة لنتائج الجدول رقم (22) تبين أن أغلبية المدربين يرون أن دورهم يكمن في المساعدة على الاختيار الموهوبين

هذا يدل على أن المدرب المؤهل والكفاء هو المدرب الذي يعي ضرورة عملية الانتقاء ودوره فيها والهدف من هذه العملية، وأهمية القياسات والفحوصات أثناءها، وهذا ما توصلنا إليه في نتائج الفرضية الرابعة أي بدون مدرب مؤهل يمتلك كفاءة عالية لن تتحقق عملية الانتقاء، وهذا ما يقودنا إلى أن كفاءة ومؤهلات المدرب تلعب دورا هاما في عملية الانتقاء الرياضي من خلال ما سبق التوصل إليه بعد مقارنة النتائج بالفرضيات توصلنا إلى أن الفرضية العامة والمتمثلة في أن أثر كفاءة مدرب كرة القدم له علاقة بعملية الانتقاء الرياضي لدى الناشئين 9 - 12 سنة، قد تحققت.

- الاستنتاج العام:

بعد الدراسة التي تطرقنا إليها والمتمثلة في موضوع: أثر كفاءة المدرب وعلاقتها بالانتقاء في كرة القدم لدى فئة الناشئين (9 - 12 سنة) وعلى ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة ومن خلال الفرضيات المطروحة توضح أن المدرب يتمتع بالرصيد المعرفي الكافي لكي يستوعب عملية الانتقاء ويتحكم فيها، فالمستوى العلمي للمدرب يفهمه لمحددات الانتقاء يقوده مباشرة إلى انتقاء أفضل اللاعبين علما أن هذه العملية هي اختيار أفضل المرشحين باستخدام أسلوب علمي، الأمر الذي يحققه معظم المدربين، فطرقهم في الانتقاء تدل على اتباعه الأسس العلمية والنهج العلمي، وحسب رأينا واستنادا على ما سبق التوصل إليه في النتائج السابقة يمكن إرجاع هذا الأمر إلى عدة عوامل من بينها، المشاركة في الملتقيات، التعاون وتبادل المعارف والخبرات على الإطار المحلي والدولي، الاعتماد على مصادر متنوعة في تزويد رصيدهم المعرفي، كما توضح لنا أن المدرب يقوم باستخدام الاختبارات خلال عملية الانتقاء الرياضي، كما سبق لنا وتوصلنا إليه أن المستوى والرصيد المعرفي للمدرب يسمح له بالتحكم في

الاختبارات أثناء عملية الانتقاء الرياضي إذ استخدامها يعد جد ضروري خاصة لتدعيم عملية الانتقاء وهذا يعتبر أمر ايجابي، فقيام المدربين بهذه الخطوات لا يعتبر فقط السير وفق منهج علمي بل يساهم في الحصول على مردود أفضل، كما تبين أنه معظم المدربين يقومون بإعادة الاختبار للتأكد من صدقه وثباته.

نلاحظ من النتائج أن أغلبية المدربين مارسوا رياضة كرة القدم، كما أنهم يفهمون عملية الانتقاء وضرورتها وكيفية القيام بها، مما يؤدي إلى اختيار أفضل العناصر الموهوبة ذوي الاستعدادات العالية، هذا يدل على أن المدرب المؤهل والكفاء هو المدرب الذي يعي ضرورة عملية الانتقاء ودوره فيها والهدف من هذه العملية، وأهمية القياسات والفحوصات أثناءها، أي بدون مدرب مؤهل يمتلك كفاءة عالية لن تتحقق عملية الانتقاء الرياضي.

خاتمة:

من خلال الجانب النظري و الدراسة الميدانية، و باستخدام وسائل جمع المعلومات و بعد القيام بتفريغها وتحليلها يظهر لنا أن النتائج التي توصلنا إليها كانت ضمن توقعاتنا، لأن من المعروف و الملحوظ أن الكرة في أندية ولاية البويرة تعاني كثيرا، لكن النتائج المتوصل إليها كانت أسوء، فالتدريب الرياضي بشكل عام يعاني كثير من غياب ذوي الاختصاص و أصحاب الشهادات العليا، و عملية الانتقاء الرياضي بشكل خاص تعاني أكثر و هذا راجع إلى ضعف المستوى العلمي لدى المدربين، إضافة إلى غياب الجدية و المواظبة في العمل و كذا نقص مستخدمي المناهج العلمية، فقد أصبح يغلب على ملاحظتنا العمل بطريقة روتينية دون تقديم أي جديد و غياب الاستمرارية و الشمولية لكل الجوانب و التخطيطات طويلة المدى و المتابعة الدائمة التي تقود إلى تكوين الفرق المستقبلية، و لا نرجع سوء النتائج التي توصلنا إليها إلى المدرب فقط إذ أن الضعف الذي وصلت إليه كرة القدم في أندية ولاية البويرة هو نتاج تهاون كل العاملين في الميدان الرياضي، إذ أن كل فرد يؤثر سؤا بطريقة إيجابية أو سلبية على سير العملية التدريبية.

إن البحث العلمي في المجال الرياضي مازال يحتاج إلى الكثير من الأبحاث العلمية لكي يتم الارتقاء بالمستوى الرياضة بشكل عام و كرة القدم بشكل خاص، و ليس هذا إلا واحد من ضمن الكثير من البحوث التي طرحت مختلف التساؤلات لمعالجة المشاكل التي مازالت رياضتنا تعاني منها.

إن الانتقاء المبني على أسس علمية صحيحة و دون إهمال جميع جوانبه له

دور كبير في الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من ناحية الأداء، ومن خلال الدراسة التي قمنا بها وكذا آراء الاختصاصيين فيما يتعلق بعملية الانتقاء، ومن أجل الانتقاء الأمثل والأنسب للوصول بفئة الناشئين إلى المستوى العالي، انطلقا من هذه الدراسة يمكننا تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات التالية:

- اختيار مدربين أكفاء لعملية انتقاء الناشئين.
- ضرورة النظر في برامج تكوين المدربين وتحسينها.
- عقد دورات تكوينية وتربصات وطنية ودولية قصد الاحتكاك مع مختصين في هذا المجال.
- إتباع طرق علمية في عملية الانتقاء.
- توفير بيئة ملائمة قبل عملية انتقاء اللاعبين الناشئين.
- الاهتمام بالفئات الصغرى (9 - 12) سنة حيث تعتبر هذه المرحلة أحسن مرحلة في عملية انتقاء الناشئين.
- إجراء الفحوصات الطبية اللازمة خلال عملية انتقاء اللاعبين.
- برمجة منخطط خاص بعملية الانتقاء من حيث الخطوات المنهجية وطرق استعمال القياسات والاختبارات وذلك من أجل التحكم في هذه العملية من حيث الزمن والكيفية من طرف المسؤولين عن هذه الرياضة.
- ضرورة توفير الوسائل البيداغوجية والأجهزة والعتاد الخاص بعملية الانتقاء.
- أن يقوم بعملية الانتقاء أخصائيين في مجالات متعددة تحدد المعايير المعتمدة في ذلك (علم النفس، مجال التربية وعلم الاجتماع، التدريب والطب).

قائمة المراجع:

- 1 - السعدني خليل السعدني. الاحتراف في كرة القدم. طبعة 1. القاهرة، مركز الكتاب: 2006.
- 2 - أمر الله أحمد الباسطي. التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. بلون طبعة. الاسكندرية، دار المعارف.
- 3 - أميرة حسن محمود، عميد ماهر حسن محمود. اتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي. طبعة 1. القاهرة، دار الاسكندرية: 2008.
- 4 - أمين أنور خولي. الرياضة والمجتمع. بلون طبعة. الكويت، سلسلة المعارف: 1996.
- 5 - بسام سعد. الألعاب الرياضية موسوعة ثقافية عامة. طبعة 1. بيروت، دار جبل: 1991.
- 6 - تحرير لوي ودمان. التدريب علم وفن. ترجمة عصام البدوي أسامة، كما راتب. بلون طبعة. القاهرة، دار الفكر العربي: 2003.
- 7 - جميل ناصف. موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة. طبعة 1. دار الكتب العلمية: 1993.
- 8 - جودت عزة العطوي. أساليب البحث العلمي. الطبعة الأولى. عمان، دار الثقافة: 2007م.
- 9 - حامد عبد السلام زهران. علم نفس الطفولة والمراهقة. طبعة 1. القاهرة، عالم الكتاب: 1995.

10- خلود مانع الزبيري. موسوعة الالعاب الرياضية . بدون طبعة. عمان، دار الدجلة: 2008.

. قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 11 _ Drissi bouzid.football concepts et méthodes.
- 12 _ Jéromesordello .coching du sportif, amphora sport édition, 2004.
- 13 _ Jurgenweineck _ .manuel d'entraînement . 3ème édition .vigot.
- 14 _ Le petit Larousse illustré. _ paris, 2000.

أثر بعض الوسائل المعينة في تعجيل استعادة الاستشفاء لدى مصارعى الجيدو بحث تجريبي أجري على المصارعين ذكور من صنف الأواسط (19).

17 سنة) في رياضة الجيدو - ولاية مستغانم

د . محمد نغال*

الملخص :

إن الارتفاع الكبير في مستوى الانجاز والأداء الرياضي للألعاب الرياضية كافة خلال العقود الأخيرة، جاء نتيجة طبيعية جدا لاستخدام الأحمال التدريبية الكبيرة جدا ومن خلال الزيادة الكبيرة جدا في حجوم التدريب مع مستوى عالي من الشدة فضلا عن استخدام الأجهزة والوسائل وطرائق التدريب الحديثة مما زاد وبشكل كبير جدا الأعباء الواقعة على كاهل الرياضي وزيادة نسبة الإصابات الرياضية المختلفة لذي وجد أن الاتجاه الجديد في العملية التدريبية يعتمد على الاهتمام الكبير في استخدام وسائل استعادة الشفاء المختلفة وعلى هذا الأساس يلجأ الطالب الباحث في هذه الدراسة إلى معرفة «أثر بعض الوسائل المعينة في تعجيل استعادة الإستشفاء لدى مصارعى الجيدو (17، 19) سنة». استهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير استخدام التدليك والراحة الإيجابية بعد المجهود في الإسراع بإستعادة الاستشفاء لدى مصارعى الجيدو فكان الفرص من الدراسة أن استخدام الراحة الإيجابية والتدليك بعد المجهود يؤثر إيجابيا في تحسين الاستشفاء وتمثلت عينة الدراسة في مصارعى الجيدو وذكورا من صنف الأواسط حيث تم اختيارها بالطريقة العمدية قومها (20) مصارعا من ولاية مستغانم ولقد استخدم الطالب الباحث اختبارات تقيس النظام اللاهوائي والهوائي لتحديد استشفاء مؤشر النبض والضغط وتوصلت الدراسة إلى أن استخدام التدليك كوسيلة استعادة الشفاء أفضل من استخدام الراحة الإيجابية في إزالة آثار التعب. وأوصت الدراسة بتشجيع الطلبة و الباحثين للقيام بإثراء الموضوع بصورة أكبر وأكثر دقة وضرورة استخدام وسائل استعادة الشفاء المختلفة أثناء فترات الراحة البينية ومنها التدليك لتأثيره الإيجابي في التخلص من آثار التعب.

الكلمة المفتاحية: الراحة الإيجابية - التدليك - الاستشفاء - مصارعى الجيدو .

* معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة الحاج لخضر - البريد الإلكتروني: Neghal_mohamed@yahoo.fr

: Abstract

The dramatic rise in the level of achievement and athletic performance sports all in recent decades, was the natural result to use the burden training very large and through the significant increase in volumes of training with a high level of intensity as well as the use of instruments and means and methods of modern training, which increased largely the shoulders of sports and increase the incidence of various sports.

Found that the new trend in the training process depends on the great interest in the use of the means to restore the variety of healing and on this basis seek a researcher in this study was to determine the effect of comfort positive and massage in improving the treatment of wrestlers Judo (17.19) years. This study aimed to identify the impact of the use of comfort positive and massage after the effort to improve the treatment of wrestlers. The sample of study is presented in selectected wrestlers of judo (male , 1719 _ years) from the state of Mostaganem where the number of wrestlers is 20.

The researcher used tests that measure the anaerobic and the aerobic to determine the index of pulse and pressure

The study found that the use of massage means to restore healing better than using the comfort positive to remove the effects of fatigue

The study recommended to encourage students and researchers to enrich the subject more and more accurate and the need to use the variety of healing methods during rest periods, including the massage for it positive impact in removing the effects of fatigue.

Keyword: Massage _ Comfort positive _ Healing _ judo wrestlers.

1 . مقدمة البحث : فالجيدو نوع من أنواع النزال مثله مثل المصارعة فنظرياته و طرقه المستخدمة مبنية على رمي الخصم أرضا أو مسكه أو شل حركته (طرفة، 2001، 60) وتعتبر من أهم الرياضات الأولمبية المدرجة في البرنامج الأولمبي منذ عام 1964م بطوكيو لما لها من كم هائل من حيث الميداليات الذهبية بخلاف فوائدها المتعددة لممارسيها و أصبحت العملية التدريبية الآن أكثر ارتباطا وتعلقا بمحاولة تطبيق الأسلوب العلمي وتشكيل و توزيع و تخطيط الأحمال التدريبية و أصبحت الآن النظرة الحديثة إلى عمليات تحسين مستوى الأداء الرياضي بأنها أساس نتائج تأثير الأحمال التدريبية على إمكانية الجسم الفسيولوجية والمرفولوجية وتحت تأثير هذه الأحمال التدريبية تحدث في الجسم مجموعة كبيرة ومختلفة من التغيرات الفسيولوجية و المرفولوجية (الفتاح،

1999، 54) وإن الإرتقاء الكبير في مستوى الإنجاز و الأداء الرياضي خلال العقود الأخيرة جاء نتيجة طبيعية جدا لاستخدام الأحمال التدريبية الكبيرة جدا ومن خلال الزيادة الكبيرة في الحجم التدريبي مع المحافظة على المستوى العال من الشدة نسبيا فضلا عن إستخدام الأجهزة و الوسائل و طرائق التدريب الحديثة مما زاد بشكل كبير جدا الأعباء الواقعة على كاهل الرياضي وزيادة نسبة الإصابات الرياضية المختلفة لذي وجد أن الاتجاه الجديد في العملية التدريبية يعتمد على الإهتمام الكبير في استخدام وسائل إستعادة الشفاء المختلفة إذ يذكر أبو العلا عبد الفتاح أن فترة ما بعد التدريب أي فترة الاستشفاء تعتبر فترة لا تقل أهمية عن فترة التدريب أو العمل نفسه ولا يقصد بهذه الفترة الاقتصار على فترة مابعد الجرعة التدريبية ولكن هذه الفترة تشمل الفترات التي بين الجرعات التدريبية و بين دورات الحمل الأسبوعية القصيرة و المتوسطة لعدة أسابيع و الطويلة خلال المواسم التدريبية المختلفة (الفتاح، 1999، 52) .

خلال التدريب البدني يظهر بوضوح التبادل بين العمل و الاسترخاء أو بين الحمل و الراحة ، و في الواقع فإن الراحة تلعب دور حيوي وهام خلال التدريب بل هي إحدى المكونات الأساسية له ويتم تنظيمها ارتباطا بنوع التعب الذي يظهر على اللاعبين وليس عملية تنظيم بل إن طريقة ونوع الوسائل المستخدمة تتباين إرتباطا بنوع و سبب التعب الذي تعرض له اللاعب (بيك و آخرون ، 1994، 52)

2 . مشكلة البحث : أصبحت عمليات التدريب الرياضي والفلسفة وجهات لعملة واحدة نظرا لرتباط الفلسفة بالتدريب و كونها المفتاح الذي يساعد على الوصول لأهداف عملية التدريب نحو الأفضل وحتى نتمكن من الوصول إلى المستويات العالمية في هذه الرياضة " الجيدو" أكد العلماء وخبراء التدريب أن فترة الإستشفاء لاتقل أهمية عن فترة التدريب وقد أكد (هاشم عدنان الكيلاني) أن العمليات التي تحدث في أثناء وقت الراحة من التمرين مهمة مثل أهميتها في أداء التمرين نفسه (الكيلاني، 2005، 151)

كما أشار (علاء الدين محمد عليوة 2006) أن التبادل الحادث بين العمل والراحة من العامل الحاسم و الهام الذي يسمح بوصول إلى الأداء العالي (عليوة، 2006، 68) و لأن عدم إكمال الإستشفاء بين جرعات التدريب يؤدي إلى إنهيار الإنجاز الرياضي ، ولقد شهدت متطلبات رياضة الجيدو وبصورتها الحديثة زيادة كبيرة في جرعات التدريب و حمل التدريب إضافة إلى طبيعة المنافسات فيها و كثرة عدد المنافسات في التصنيفات والعوامل المختلفة والتي قد تصل إلى أكثر من

ثلاث منازلات في يوم واحد (طرفة، 2001، 467)، ويذكر (علي عوض وعامر منصورى 1998) أن عمليات الإستشفاء أخذت إهتماما كبيرا مما كان دافعا إلى دراسة عمليات الإستشفاء حيث يذكر (علي بيك) أن استعادة الشفاء الموجه يهدف إلى سرعة إزالة التعب الحصل من جراء استخدام الرياضي للأحمال المؤثرة حتى يمكن إعطاء أحمال تدريجية مؤثرة أكثر خلال الفترة الزمنية (بيك و آخرون، 1994، 58).

مما أكد ريسان خريبط وعلي تركي أن العوامل التي تزيد من سرعة التخلص من التعب هو أداء تمرينات خفيفة خلال فترة الراحة وأطلق عليها تمرينات التهذئة والإستشفاء (مجيد و تركي، 2002، 113).

وفي رأي الطالب الباحث الخاص أن عدم الفهم و النضج الكافيين لأغلب المدرسين بأهمية الإستشفاء وأنواعه وارتباطه بحجم و شدة الجهد المبذول لمصارعي الجيدو يؤدي إلى إنعكاسات سلبية على المصارعين، وظهور حمل زائد وإجهاد وحدوث الإصابات ولهذا ولغيره من الأسباب والمشكلات الرئيسية هي التي حفزت الطالب الباحث إلى محاولة حل هذه الإشكالية بمساعدة الإجابة عن التساؤلات التالية :

1 - السؤال الرئيسي:

هل للراحة الايجابية و التدليك دور في الإسراع بعمليات الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو؟.

2 - الأسئلة الفرعية:

- هل يؤثر استخدام التدليك والراحة الإيجابية في الإسراع بعمليات الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو؟.

- هل استخدام الراحة الإيجابية بعد الجهد يؤثر في الإسراع بعمليات الاستشفاء أفضل من استخدام التدليك لدى مصارعي الجيدو؟.

3 - أهداف البحث : تهدف الدراسة إلى:

- معرفة استخدام تأثير التدليك والراحة الإيجابية بعد المجهود البدني على الإسراع بعمليات الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو.

- التعرف على أيهما أفضل: التدليك أم الراحة الإيجابية في الإسراع بعمليات الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو.

4. فروض البحث :

– التديك و الراحة الإيجابية يؤثران إيجابيا في الإسراع بعمليات الإستشفاء لدى مصارعى الجيدو.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الثانية المستخدمة الراحة الإيجابية والمجموعة الاولى المستخدمة للتديك في الإسراع بعمليات الإستشفاء لدى مصارعى الجيدو .

5. أهمية البحث :

نرجو أن تعود هذه الدراسة بالفائدة النظرية و التطبيقية الطالب الباحثين و المدربين وذلك من خلال المشكلات المطروحة و التقصي و المساهمة في تطوير عملية التدريب وصولا للإنجاز الأفضل من خلال إتباع الطرق العلمية في التدريب

6. مصطلحات البحث :

6-1 - **الراحة الإيجابية اصطلاحا:** هي عبارة عن مجموعة من الحركات والتمارين الخفيفة والمحبة التي تبعث الراحة والاستشفاء في جسم اللاعب ولا تؤدي إلى زيادة إحساسه بالتعب. (الربطي، 2004، 146)

6-2 - **الراحة الإيجابية إجرائيا:** هي قيام الرياضي بأداء تمارين بشدة منخفضة بعد القيام بمجهود متعب مع تبديل العضلات العاملة وتتمثل كذلك في تمارين المرونة والإسترخاء والهرولة

6-3 - **الاستشفاء اصطلاحا:** هو الفترة التي تعقب أداء الحمل الرياضي بصفة عامة (فترة راحة) التي تؤدي إلى عودة الجسم الرياضي إلى الحالة التي كانت عليها قبل أداء الحمل. (فتحي، 2000، 58)

6-4 - **الاستشفاء إجرائيا:** هو استعادة وتعبئة الإنزيمات المنتجة للطاقة ومخازن الطاقة وعودة الجهاز الغدي والدوري والتنفسي والعصبي والعضلي إلى الحالة الطبيعية.

6-5 - **التديك اصطلاحا :** وهو عبارة عن اهتزازات ميكانيكية يقوم بها المدلك و يستخدم للعمل على سرعة استعادة الشفاء حيث يحسن من الحالة التي عليها الجهاز العصبي المركزي وكذلك يحسن من عمل الجهاز الحركي والجلد والدورة الدموية. (زاهر، 2006، 325)

6-6 - **التديك إجرائيا:** هو وسيلة فعالة لإزالة التعب ورفع الكفاءة البدنية والرياضية بواسطة إهتزازات ميكانيكية يقوم بها المدلك على جسم الرياضي

فتعمل على تنشيط المنطقة وزيادة تدفق الدم

7.6. الجيدو واصطلاحا: هي رياضة يتصارع فيها متنافسين بالأيدي الهدف منها إسقاط الخصم أرضا، أو الدفاع عن النفس عن طريق الخداع الجسدي، وتحكم هذه الرياضة قوانين. (طرفة، 2001، 37)

8.6. الجيدو إجرائيا: هي رياضة فردية تمارس من جميع الأصناف، يتصارع فيها متنافسين من يسقط الآخر أرضا هو الفائز، سواء بالأرجل أو بالأيدي ولها قوانين تضبطها.

7. الدراسات المشابهة :

7-1. دراسة محمد كاظم خلف الربيعي: 2004 (الربيعي، 2004، 159) تأثير فترات الاستشفاء في استعادة بناء مركبات أنظمة الطاقة. وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير فترات الاستشفاء في تطوير أنظمة الطاقة لدى لاعبي الكرة الطائرة. استخدم الطالب المنهج التجريبي كونه من أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها، بطريقة تصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة مشكلة البحث. وتوصلت الدراسة الى ان فترات الاستشفاء (الراحة) المقننة وفق الأسس العلمية تلعب دورا كبيرا في استعادة بناء مركبات الطاقة. ووضحت بضرورة استخدام وسائل الاستشفاء لمعرفة مدى تأثيرها باستعادة الشفاء أي علاقة وسائل الاستشفاء (أجهزة أدوات) بفترات الاستشفاء (فترات الراحة) ومدى تأثيرها فيها.

7-2. دراسة طارق حسن النعيمي، منى عبد الستار هاشم 2004. (النعيمي و هاشم، 2004) تأثير استخدام الراحة الإيجابية والسلبية خلال الوحدة التدريبية على مستوى الأداء. يهدف البحث إلى معرفة تأثير استخدام تمارين الراحة الإيجابية خلال الوحدات التدريبية وبين المؤثرات التدريبية على مستوى أداء المتسابقين لها. اعتمد الطالب المنهج التجريبي بأسلوب تدوير المجرعات المتكافئة لاستخدام المتغيرات المستقلة التي أدخلها الطالب وهي كل من الراحة الإيجابية والسلبية وتوصلت الدراسة الى ضرورة استخدام وسائل استعادة الاستشفاء المختلفة أثناء فترات الراحة البنينة خلال الوحدة التدريبية ومنها الراحة الإيجابية لتأثيرها الإيجابي بالتخلص من آثار التعب نتيجة الأداء المؤثرات التدريبية.

7-3. دراسة نادر محمد محمد شلي، أحمد محمد سيد أحمد 1996م. (مجيد و الابصاري، 2001، 414) بعض المتغيرات الكيميو حيوية أثناء التدريب وفترة الاستشفاء وأثرها على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية.

يهدف البحث إلى التعرف على دور بعض المتغيرات الكيميو حيوية أثناء

التدريب وفي فترة الاستشفاء وأثر ذلك على سرعة العودة للحالة الطبيعية. استخدم الطالبان بالمنهج التجريبي باستخدام التصميم القبلي والبعدي للمجموعتين. وتوصلت الى انخفاض حامض اللاكتيك التدريجي لمجموعة الراحة السلبية والانخفاض السريع لمجموعة الراحة الايجابية يؤكد دور العضلات العامة في تخلص الجسم من اللاكتيك. واوصت الدراسة بالتأكيد على دور العضلات العاملة من خلال أبحاث توضح هذا الدور وتحديد نسبة المساهمة مقارنة بأجهزة الجسم الأخرى.

8. نقد الدراسات:

لقد لاحظ الطالب الباحث من خلال التطرق لهذه الدراسات فقد تمحورت كلها تقريبا على الاستشفاء ودوره الإيجابي في العودة بالجسم للحالة الطبيعية وتحسين كفاءة أجهزته الداخلية وعلى ضوء نتائج هذه الدراسات يسعى الطالب الباحث إلى إجراء هذا النوع من الدراسات على البيئة الجزائرية وذلك لمعرفة تأثير التدليك والراحة الإيجابية على الإسراع باستعادة الاستشفاء لمصارعي الجيدو ولدى المرحلة العمرية (17 - 19) سنة.

9. منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1.9. منهج البحث: استخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث
2.9. مجتمع عينة البحث : تمثل المجتمع الأصلي للدراسة في مصارعي الجيدو من صنف اواسط (17، 19 سنة) لولاية مستغانم وحتى يستطيع الطالب الباحث من الضبط الإجرائي للمتغيرات أخذ عينة من المصارعين

3.9. مجالات البحث :

9-3-1. المجال البشري : شملت مصارعي الجيدو من صنف الأواسط (17 - 19 سنة) حيث بلغ عددهم 20 مصارعا من الذكور في مجموعتين كل منها 10 مصارعين .

9-3-2. المجال المكاني: أجري البحث في المخبر البيداغوجي لمعهد التربية البدنية والرياضية

9-3-3. المجال الزمني: لقد تمثلت مدة العمل التجريبي في مرحلتين هما:
- المرحلة الأولى: وتمت فيها التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 06/12/2010 إلى غاية 14/02/2011 ولقد شملت هذه المرحلة النقاط التالية:

- إعداد الاختبارات حسب متطلبات الدراسة. وإنجاز الاختبارات القبليّة والبعديّة للتجربة الاستطلاعية.

- المرحلة الثانية: وتمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من 2011/02/15 إلى غاية 2011/03/15

10. أدوات البحث: تحقيقا للأهداف المنشودة وإنجاز البحث في النحو الأفضل استخدام الطالب الباحث مجموعة من الأدوات تمثلت في الآتي:

1. 10. المصادر والمراجع: البحث في كل من المصادر والمراجع العربية والأجنبية المجالات الملتقيات العلمية وزيادة على هذا الاستعانة بالدراسات السابقة والمرتبطة بالاستشفاء وعلاقته بالتدليك.

2. 10. الاختبارات : لقد اعتمد الطالب الباحث على بطارية اختبارات مقننة بعد ترشيحها من طرف بعض الدكاترة والأساتذة تقيس النظام اللاهوائي والنظام الهوائي لمصارعي الجيدو و تمثلت في اختبارات مخبرية ومرفولوجية

11. الأسس العلمية للاختبارات:

11 - 1 - ثبات الاختبار: ويقصد به درجة الركود على نتائج المقياس ودرجة الثقة في هذه النتائج فضلا على ثبات النتائج وعدم تغييرها (دويلار، 2005، 166)

وبعد الإنتهاء من تطبيق الاختبارات (القبلية و البعدية)للتجربة الإستطلاعية قام الطالب الباحث بالمعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

الجدول رقم (01) يوضح ثبات الاختبارات

مستوى الدلالة الاحصائية	درجة حرية ن-1	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	القيمة المحسوبة لمعامل الثبات	حجم العينة	مقياس العلاقة والدلالة الاحصائية للاختبارات
0,05	09	,600	,930	10	اختبار الثلاثين ثانية للوينجات
0,05	09	,60 0	,650	10	اختبار استران للياقة البدنية

بعد حساب معامل الارتباط لبيرسون قمنا بالكشف في جدول دلالات الإرتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية (ن - 1) وعند مستوى الدلالة 0,05 تبين أن هذه الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية، حيث أن كل القيم المتحصل عليها كانت عالية حيث بلغت أدنى قيمة (650,) أما أعلى قيمة فقد بلغت (930,) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (600,) مما يشير إلى الارتباط القوي الحاصل بين نتائج الاختبار القبلي والبدي.

2. 11. صدق الاختبار: يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله (حسانين، 1995، 183) ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الطالب الباحث الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي

لمعامل ثبات الاختبار.

والجدول رقم (02) يوضح صدق الإختبارات .

مستوى الدلالة الاحصائية	درجة حرية ن-1	القيمة الجدولية لمعامل الثبات	القيمة المنوية لمعامل الثبات	حجم العينة	مقياس العلاقة والدلالة الاحصائية للاختبارات
0,05	09	,600	,960	10	اختبار الثلاثين ثانية للوينجات
0,05	09	,600	,800	10	اختبار استران للياقة البدنية

من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول السابق بين أن الاختبارات تتميز بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارات أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون حيث كل مؤشرات الثبات إنحصرت بين (800,) كأدنى قيمة و(960,) كأعلى قيمة وهي أكبر من وهذا عند مستوى الدلالة الاحصائية (0,05) ودرجة الحرية (09).

3. 11 . موضوعية الاختبار: يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فيم يصدر الطالب الباحث من أحكام (يحيوي، 2003، 332) وتعني أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم ولقد أنجزت في نفس الظروف المكانية والزمانية أما فريق العمل المساعد فقد تميز بالتجانس من حيث المؤهلات العلمية بالإضافة إلى ذلك تلقوا شرحا كافيا حول مضمون الاختبارات، ولقد استخدم الطالب الباحث نفس وسائل القياس ومما سبق يستخلص الطالب الباحث أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بموضوعية عالية.

12. الوسائل الاحصائية

- مقياس النزعة المركزية: ويتمثل في المتوسط الحسابي
- مقياس التشتت: ويتمثل في الانحراف المعياري - مقياس العلاقة بين المتغيرات (الارتباط) ويتمثل في معامل الارتباط البسيط لبيرسون

5. مقياس الدلالة ويتمثل في اختبار الدلالة - ت -

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشر النبض لعينتي البحث في إختبار ثلاثين ثانية لوينجات

أوقات قياس النبض (نبضة / الدقيقة)							المقاييس الإحصائية	الوسيلة الإحصائية	المجموعة الأولى
بعد 5د	بعد 4د	بعد 3د	بعد 2د	بعد 1د	بعد الجهد مباشرة	أثناء الراحة			
,778	,291	,9105	120	,2141	,9164	,167	المتوسط الحسابي	التدليك	المجموعة الأولى
,331	,611	,033	,052	,0093	,543	,851	الإحراف المعياري		
,889	,6120	,6131	140	,5149	,3160	,467	المتوسط الحسابي	الراحة الإيجابية	المجموعة الثانية
,092	,171	,171	,810	,071	,331	,641	الإحراف المعياري		
18							درجة الحرية (2.ن2)		
,050							مستوى الدلالة		
,102							قيمة "ت" الجدولية		
,573	,333	,112	,852	,72	,0050	,70	قيمة "ت" المحسوبة		
دال	دال	دال	دال	دال	غير دال	غير دال	الدلالة الإحصائية		

جدول رقم (03) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة "ت" المحسوبة

والجدولية لمؤشر النبض لعينتي البحث في اختبار ثلاثين ثانية لوينجات من خلال الجدول رقم (03) لقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة في معدل النبض بين المجموعة الأولى والثانية أثناء الراحة و بعد الجهد مباشرة على التوالي (,001.0,70)، وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة (,102)، وهذا عند مستوى الدلالة (,050)، ودرجة الحرية (18) وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الثانية والأولى في معدل النبض أثناء الراحة و بعد المجهود البدني مباشرة مما يؤكد تجانس المجموعتين في معدل النبض في أثناء الراحة والعمل بنفس الشدة وقيمة "ت" المحسوبة في معدل النبض بعد الجهد البدني في الدقيقة الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة بين المجموعة الأولى والثانية على التوالي (,57.3,33.2,11.2,85.2,73)، بينما كانت قيمت "ت" الجدولية عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة (,050)، هي (,102)، ولما كانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية و هذا يعني أن الفروق كلها ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة الأولى ويرى الطالب الباحث أن هذه النتيجة هي تحصيل حاصل لانخفاض معدلات النبض بعد الجهد البدني لدى المجموعة الأولى في الفترات الزمنية التي تناولها الطالب الباحث عند مقارنتها بمعدلات النبض بعد الجهد البدني للعينة الثانية ومنه إن استخدام التدليك بعد الجهد البدني مع المجموعة الأولى والراحة الإيجابية مع المجموعة الثانية لهما أثر في خفض معدلات النبض

2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشر ضغط النبض لعينتي البحث في اختبار ثلاثين ثانية

لويجات

أوقات قياس ضغط النبض (ممر/زئبق)							المقاييس	الوسيلة	المجموعة الأولى
بعد 5د	بعد 4د	بعد 3د	بعد 2د	بعد 1د	بعد جهد مباشرة	أثناء الراحة	الإحصائية	الإستشفائية	
45	45	60	65	71	80	40	المتوسط الحسابي	التدليك	المجموعة الأولى
,265	,265	,429	,077	,675	,714	,666	الإنحراف المعياري		
47	64	65	70	75	80	40	المتوسط الحسابي	راحة ايجابية	المجموعة الثانية
,238	,165	,265	,168	,265	0	,666	الإنحراف المعياري		
18							درجة الحرية (2:2)		
,500							مستوى الدلالة		
,102							قيمة "ت" الجدولية		
,252	,92	,162	,162	,112	1	1	قيمة "ت" المحسوبة		
دال	دال	دال	دال	دال	غير دال	غير دال	الدلالة الإحصائية		

جدول رقم (04) يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للفروق وقيمة "ت"

المحسوبة و الجدولية لمؤشر ضغط النبض لعينتي البحث في اختبار ثلاثين ثانية لويجات نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة (102,) وهذا عند مستوى الدلالة (0.050). ودرجة الحرية (18) وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الثانية والتجريبية في معدل ضغط النبض أثناء الراحة و بعد المجهود البدني مباشرة مما يؤكد تجانس المجموعتين في معدل ضغط النبض في أثناء الراحة و العمل بنفس الشدة وقيمة "ت" المحسوبة في معدل النبض بعد الجهد البدني في الدقيقة الأولى و الثانية و الثالثة و الرابعة و الخامسة بين المجموعة الأولى والثانية على التوالي (52.2,9.2,16.2,16.2,112) بينما كانت قيمت "ت" الجدولية عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة (0.050,) هي (102,) ولما كانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني أن الفروق كلها ذات دلالة معنوية و لصالح المجموعة الأولى ويرى الطالب الباحث أن هذه النتيجة هي تحصيل حاصل لانخفاض معدلات ضغط النبض بعد الجهد البدني لدى المجموعة الأولى في الفترات الزمنية التي تناولها الطالب الباحث عند مقارنتها بمعدلات ضغط النبض بعد الجهد البدني للعينة الثانية و منه إن استخدام التدليك بعد الجهد البدني مع المجموعة الأولى والراحة الإيجابية مع المجموعة الثانية لهما أثر في خفض معدلات ضغط النبض أي استشفاء وعليه يستخلص

الطالب الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات معدل ضغط النبض في الأوقات التي أخذها الطالب الباحث للعينة الأولى و الثانية لها دلالة إحصائية ولصالح المجموعة الأولى المستخدمة للتدليك وهذا راجع إلى مدى فعالية استخدام التدليك بعد الجهد مع المجموعة الأولى مما أدى إلى سرعة استشفاء مؤشر ضغط النبض مقارنة بالمجموعة الثانية وعليه يستخلص الطالب الباحث أن استخدام التدليك بعد الجهد البدني اللاهوائي لها فعالية أكثر من الراحة الإيجابية في عودة مؤشر النبض بسرعة

3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشر النبض لعينتي البحث في إختبار إستراند

أوقات قياس النبض (نبضة / الدقيقة)							المقاييس الإحصائية	الوسيلة الإستمثافية	المجموعة الأولى
بعد 5د	بعد 4د	بعد 3د	بعد 2د	بعد 1د	بعد الجهد مباشرة	أثناء الراحة			
,878	,790	,5103	,7118	,7129	153	,667	المتوسط الحسابي	راحة إيجابية	المجموعة الأولى
,221	,411	,985	,212	,940	,630	,851	الانحراف المعياري		
,986	,3101	,6115	,1124	,4140	,8152	,167	المتوسط الحسابي	تدليك	المجموعة الثانية
,721	,631	,463	,094	,171	,042	,721	الانحراف المعياري		
18							درجة الحرية (2-ن)		
,050							مستوى الدلالة		
,102							قيمة "ت" الجدولية		
,564	,607	,992	,802	,322	,810	,530	قيمة "ت" المحسوبة		
دال	دال	دال	دال	دال	غير دال	غير دال	الدلالة الإحصائية		

جدول رقم (05) يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للفرق وقيمة "ت" المحسوبة

و الجدولية لمؤشر النبض لعينتي البحث في إختبار إستراند

خلال الجدول رقم (05) قيمة "ت" المحسوبة في معدل النبض بين المجموعة الأولى والثانية أثناء الراحة وبعده الجهد مباشرة على التوالي (81.0,530), وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة (1,102), وهذا عند مستوى الدلالة (,050), ودرجة الحرية (18) وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الثانية و التجريبية في معدل النبض أثناء الراحة و بعد المجهود البدني مباشرة مما يؤكد تجانس المجموعتين في معدل النبض في أثناء الراحة والعمل بنفس الشدة وقيمة "ت" المحسوبة في معدل النبض بعد الجهد البدني في الدقيقة الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة بين المجموعة الأولى والثانية على

التوالي (56.7,60.2,99.2,80.2,324)، بينما كانت قيمت "ت" الجدولية عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة (0,050)، هي (102)، ولما كانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية و هذا يعني أن الفروق كلها ذات دلالة معنوية و لصالح المجموعة الأولى و يرى الطالب الباحث أن هذه النتيجة هي تحصيل حاصل لانخفاض معدلات النبض بعد الجهد البدني لدى المجموعة الأولى في الفترات الزمنية التي تناولها الطالب الباحث عند مقارنتها بمعدلات النبض بعد الجهد البدني للعينة الثانية ومنه إن استخدام التدليك بعد الجهد البدني مع المجموعة الأولى و الراحة الإيجابية مع المجموعة الثانية لهما أثر في خفض معدلات النبض و عليه يستخلص الطالب الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات معدل النبض في الأوقات التي أخذها الطالب الباحث للعينة التجريبية و الثانية لها دلالة إحصائية و لصالح المجموعة الأولى المستخدمة للتدليك و هذا راجع إلى مدى فعالية استخدام التدليك بعد الجهد مع المجموعة الأولى مما أدى إلى سرعة استشفاء مؤشر النبض مقارنة بالمجموعة الثانية

4. عرض وتحليل ومناقشة نتائج مؤشر ضغط النبض لعينتي البحث في إختبار إستراند

أوقات قياس ضغط النبض (مم/زئبق)							المقاييس الإحصائية	الوسيلة الإستشفائية	المجموعة الأولى
بعد 5د	بعد 4د	بعد 3د	بعد 2د	بعد 1د	بعد جهد مباشرة	أثناء الراحة			
44	44	58	65	70	80	40	المتوسط الحسابي	تدليك	
,165	,165	,87	,077	,666	0	0	الإنحراف المعياري		
45	61	63	68	74	80	40	المتوسط الحسابي	راحة ايجابية	المجموعة الثانية
,265	,377	,834	,214	,165	,714	,714	الإنحراف المعياري		
18							درجة الحرية (2، 2)		
,050							مستوى الدلالة		
,102							قيمة "ت" الجدولية		
,672	,132	,112	,262	,152	1	1	قيمة "ت" المحسوبة		
دال	دال	دال	دال	دال	غير دال	غير دال	الدلالة الإحصائية		

جدول رقم (06) يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للفروق وقيمة "ت"

المحسوبة و الجدولية لمؤشر ضغط النبض لعينتي البحث في إختبار إستراند نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة (102)، وهذا عند مستوى الدلالة (0,050)، ودرجة الحرية (18) وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الثانية و الأولى في معدل ضغط النبض

أثناء الراحة و بعد المجهود البدني مباشرة مما يؤكد تجانس المجموعتين في معدل ضغط النبض في أثناء الراحة والعمل بنفس الشدة و"ت" المحسوبة في معدل النبض بعد الجهد البدني في الدقيقة الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة بين المجموعة الأولى والثانية على التوالي (67.2,13.2,11.2,26.2,152) بينما كانت قيمت "ت" الجدولية عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة (0,050) هي (102) ولما كانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية و هذا يعني أن الفروق كلها ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة الأولى و يرى الطالب الباحث أن هذه النتيجة هي تحصيل حاصل لانخفاض معدلات ضغط النبض بعد الجهد البدني لدى المجموعة الأولى في الفترات الزمنية التي تناولها الطالب الباحث عند مقارنتها بمعدلات ضغط النبض بعد الجهد البدني للمجموعة الثانية و منه إن استخدام التديلك بعد الجهد البدني مع المجموعة الأولى و الراحة الإيجابية مع المجموعة الثانية لهما أثر في خفض معدلات ضغط النبض أي استشفاء وعليه يستخلص الطالب الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات معدل ضغط النبض في الأوقات التي أخذها الطالب الباحث للعينة البحث لها دلالة إحصائية ولصالح المجموعة الأولى المستخدمة للتديلك وهذا راجع إلى مدى فعالية استخدام التديلك بعد الجهد مع المجموعة الأولى مما أدى إلى سرعة استشفاء مؤشر ضغط النبض مقارنة بالمجموعة الثانية

13. الاستنتاجات : توصل الطالب الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

استخدام التديلك والراحة الإيجابية كوسيلة للإسراع في استعادة الاستشفاء بعد الجهد البدني تؤثران إيجابيا على استشفاء مؤشر النبض والضغط بعد الجهد البدني إن استخدام التديلك كوسيلة استعادة الشفاء في فترات الراحة البينية أفضل من استخدام الراحة الإيجابية في إزالة آثار التعب نتيجة الجهد البدني المبذول مما يساعد على أداء المؤشرات التدريبية التالية بشكل فعال.

1 - مناقشة الفرضية الأولى: أما فيما يخص الفرضية الأولى التي مفادها:

التديلك والراحة الإيجابية تؤثران إيجابيا في الإسراع بالاستشفاء لدى مصارعي الجيدو و بعد ملاحظة الجداول رقم (03,04, 05,06) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج تغيرات معدل النبض وضغط الدم بعد الأداء مباشرة خلال الفترات التي وضعها الطالب الباحث لعينتي البحث الثانية والأولى بأن استخدام الراحة الإيجابية مع المجموعة الثانية والتديلك مع المجموعة الأولى كان لهما أثر في الاستشفاء ومن خلال المعالجة الإحصائية

باستخدام اختبار "ت" أن الفروق الإحصائية الحاصلة بين المجموعة الأولى والثانية في تغيرات معدل النبض وضغط الدم لها دلالة إحصائية ولصالح المجموعة الأولى ويتطابق هذا التحصيل الإحصائي مع ما أكدته دراسة طارق حسن النعيمي ومنى عبد الستار هاشم (2004) حيث توصلوا إلى أن استخدام الراحة الإيجابية كوسيلة استعادة الشفاء في فترات الراحة البينية خلال الوحدة التدريبية تؤثر في إزالة آثار التعب. وكذلك ما أشار إليه أبو العل عبد الفتاح 2013 ان التدليك اصب حلالن كوسيلة للتأهيل والإستشفاء بعد الاحمال الرياضية

ومما سبق يستخلص الطالب الباحث أن الفرضية الأولى قد تحققت.

2 - مناقشة الفرضية الثانية: أما فيما يخص الفرضية الثانية التي مفادها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الثانية المستخدمة للراحة الإيجابية والمجموعة الأولى المستخدمة التدليك بعد الجهد البدني لصالح هذه الأخيرة في الإسراع بعمليات الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو.

بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة "ت" الغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج قياس نبض القلب والضغط الدموي بعد المجهود البدني في الفترات التي أخذها الطالب الباحث لعينتي البحث الثانية المطبق عليها الراحة الإيجابية والأولى المطبق عليها التدليك تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة وكما هي مدونة في الجدول رقم (06,05,04,03) أن كل الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطات نتائج معدل النبض وضغط الدم لعينتي البحث الثانية والأولى لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة وهذا راجع حسب رأي الطالب الباحث إلى مدى استخدام التدليك وتأثيره كمتغير مستقل على الإسراع بعمليات الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو يتفق الطالب الباحث أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث والدراسات المشابهة في تأكيد أن استخدام التدليك كوسيلة استعادة الشفاء أحسن من استخدام الراحة الإيجابية في إزالة التعب نتيجة الجهد المبذول وفي دراسة جوتبا وآخرون أكدت أن الاستشفاء بالتدليك هو أفضل طريقة لإزالة آثار التعب وهذا ما أكدته دراسة Mori H et al موري وآخرون 2004 حيث اجري على 29 رجل عن طريق إجراء حمل ثني الظهر لمدة 90 ثانية مع وضع اليدين خلف الرأس ثم عمل تدليك أو راحة لمدة 5 دقائق حيث تم قياس حجم الدم للعضلات وتدفق الدم إلى الجلد وحرارة الجلد والإجهاد العضلي وكانت أهم النتائج أن هناك إختلاف دال بين الراحة والتدليك على الإجهاد العضلي

في منطقة أسفل الظهر لصالح التدليك .

14. الاقتراحات

- ضرورة استخدام التدليك كوسيلة لاستعادة الاستشفاء بعد المجهود لتأثيرها الإيجابي في التخلص من آثار التعب.
- زيادة الأحمال التدريبية للرياضيين مع استخدام وسائل استعادة الاستشفاء المختلفة.
- إجراء المزيد من البحوث والدراسات للربط بين تأثير وسائل استعادة الاستشفاء ونوع الجهد المبذول.

المصادر والمراجع

- 1- أبو العلا عبد الفتاح. (1999). الاستشفاء في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر
- 2- هاء الدين إبراهيم سلامة. (2008). الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجية الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3- ريسان. حرييط مجيد، و علي تركي. (2002). فسيولوجية الرياضة. بغداد: دار الحكمة.
- 4- زكية احمد فتحي. (2000). علم وظائف الأعضاء . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر. (2006). فسيولوجيا التدليك والاستشفاء الرياضي. القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- 6- عبد الرحمن محمد يحيوي. (2003). الاختبارات والمقاييس النفسية. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 7- عبد الفتاح محمد دويدار. (2005). المرجع في فنيات كتابة البحث العلمي ومناهج البحث في علم النفس . دار المعرفة الجامعية.
- 8- علاء الدين محمد عليوة. (2006). لصحة الرياضية. نشطات استعادة الشفاء. تغذية الرياضيين. الإسكندرية: دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر.
- 9- عد الفتاح دويدار. (2004). الوجيز في علم النفس والقدرات العقلية . القاهرة : دار المعرفة الجامعية.
- 10- علي بيك، و آخرون. (1994). راحة الرياضي. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 11- كمال جميل الربطي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون. عمان: دار وائل .
- 12- مراد إبراهيم طرفة. (2001). الجودو بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 13- هاشم عدنان الكيلاني. (2005). فسيولوجيا الجهد البدني والتدريب الرياضي. عمان: دار حنين.

اتخاذ القرار وتركيز الانتباه لدى حكام كرة القدم اثناء المنافسة

الرياضية

د . شريف مسعود

د. زاوي عبد السلام

الملخص :

اتخاذ القرار في كرة القدم بالنسبة للحكام أو لأي قائد رياضي آخر مرتبط بمجموعة من الجوانب المعرفية، والتنبؤية وكذا الخبرة التي تساعده في فصل أمر ما، والبت فيه دون تردد دون أن يشعر الآخرين أن هذا القرار جاء نتيجة عمل عشوائي، أو نتيجة حسابات أخرى. فالقرار المتخذ من الحكام أثناء المنافسات الكروية يكون نابع من خلال النصوص التشريعية لقانون كرة القدم "مرجع قانون التحكيم" ¹ "قانون اللعبة" وكذا لروح اللعب المتعارف عليه وسط الرياضيين.

وبالتالي يمكن اعتبار أن عملية اتخاذ القرار بأنها قلب الإدارة والحكم بأنه متخذ القرارات، فإذ كانت هذه الإدارة متسلطة وغير عادلة ومتخذ القرار لا مبالي وعشوائي في تدخلاته فإن الوضع يكون مشحون و تكثر التدخلات العنيفة وسط المنافسين.

فتريد التطرق من خلال هذا الشرح إلى العوامل المساهمة في اتخاذ القرار بالنسبة للحكم أثناء المنافسة و انعكاساتها على المقابلة سواء بالسلب أو الإيجاب.

Résumé

La prise de décision ,concernant le football pour les arbitres ou n'importe quel autre dirigeant sportif, est liée à un ensemble d'aspects cognitifs, et de l'expérience prédictive qui aident à prendre la décision sans hésitation, sans faire ressentir les autres que cette décision était le résultat du travail d'un hasard, ou le résultat d'autres comptes . La décision prise par les arbitres lors des compétitions de football est dérivée des textes législatifs sur la loi de football², des «règles du jeu», ainsi que l'esprit du jeu des athlètes.

On peut donc considérer que le processus de prise de décision est le cœur de la gestion et que l'arbitre est celui qui décide, et si l'administration est autoritaire, et l'arbitre injuste dans ses interventions, la situation devient violente

¹Fifa : les lois du jeu 2002p5

²F.A.F Commission Centrale Des Arbitres, Eléments D'analyse, Le 30 Juin2000

.On veut donc par cette explication démontrer les facteurs contribuant à la prise de décision dans un match de football durant la concurrence et son impact sur les joueurs, que ce soit positivement ou négativement.

1 . مقدمة :

اتخاذ القرار في كرة القدم بالنسبة للحكام أو لأي قائد رياضي آخر مرتبط بمجموعة من الجوانب المعرفية، و التنبؤية و كذا الخبرة التي تساعده في فصل أمر ما، والبث فيه دون تردد دون أن يشعر الآخرين أن هذا القرار جاء نتيجة عمل عشوائي، أو نتيجة حسابات أخرى. فالقرار المتخذ من الحكام أثناء المنافسات الكروية يكون نابع من خلال النصوص التشريعية لقانون كرة القدم "مرجع قانون التحكيم" 1 قانون اللعبة " وكذا لروح اللعب المتعارف عليه وسط الرياضيين.

وبالتالي يمكن اعتبار أن عملية اتخاذ القرار بأنها قلب الإدارة والحكم بأنه متخذ القرارات، فإذ كانت هذه الإدارة متسلطة و غير عادلة ومتخذ القرار لا مبالي وعشوائي في تدخلاته فإن الوضع يكون مشحون وتكثر التدخلات العنيفة وسط المنافسين.

فتريد التطرق من خلال هذا الشرح إلى العوامل المساهمة في اتخاذ القرار بالنسبة للحكم أثناء المنافسة و انعكاساتها على المقابلة سواء بالسلب أو الإيجاب.

مفهوم اتخاذ القرار: هناك مجموعة من التعارف التي شملت اتخاذ القرارات، فيرى علماء الإدارة إن عملية اتخاذ القرارات هي جوهر القيادة، كما أنها نقطة الانطلاق في جميع الإجراءات والنشاطات، و أنواع السلوك التي يتم داخل مؤسسة أو هيئة أو في الإطار علاقتها وتفاعلاتها مع البيئة الخارجية 2 كما أن عملية اتخاذ القرار هي عملية صعبة و معقدة بالنسبة للحكم و كذا للمدرب الرياضي فهي تبني و تتم من مراحل مختلفة استنادا إلى مجموعة من المعلومات المتشابهة التابعة من مصادر مختلفة و متعددة، و يكون لهذه العملية أي اتخاذ القرار هي عبارة عن استمرار لقرارات تابعة و كذا لخبرة الفرد في الميدان³ و من جهة أخرى يرى "عمر الفاروق صديق" 1995 أن اتخاذ القرار هي بمثابة تعيين مسار سلوك أو أداء أو تصرف قصد تنفيذه على أرض الواقع⁴.

1 Fifa : les lois du jeu 2002p5

2 محمد حسن علاوي "سيكولوجية القيادة الرياضية" مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، ص 116
 3 طلحة حام الدين و علي عيسى "مقدمة في إدارة الرياضة" مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1997 ص 104.
 4 عمر الفاروق الصديق "مقياس اتخاذ القرار" كلية التربية جامعة بعض المهن، مجلة العلوم لاجتماعية. القاهرة 1995، ص 15.

أما الباحث "1983 Hare & Lamb" يرى أن عملية اتخاذ القرار تتم بالقول بعد عمليتين فالأولى تتم بواسطة ما يريد بالفعل أن يعمله و الفرد و التي تعتبر داخلية أما الثانية فهي خارجية، و وتعني عزم الفرد على تنفيذ الفعل الذي تم التفكير فيه في أرض الواقع.¹

ويرى الباحث أن عملية اتخاذ القرار في المنافسات الكروية و على غرار التعارف السابقة هي نتاج للحالة المعرفية للفرد و القراءة الجيدة للحدث أو الواقعة وكذا إلى مجموعة من العوامل الانفعالية و الاجتماعية التي تتفاعل أثناء لموقف معين . والأساس في اتخاذ القرار اختيار سلوك أو تصرف معين بعد تفكير لآن عملية اتخاذ القرار عملية رشيدة و ليست عملية عاطفية أو انفعالية.²

2. مراحل صناعة القرار: يختلف العلماء في تحديد خطوات أو مراحل عملية اتخاذ القرار في المجال الرياضي فمنهم من يقتصر على ثلاث خطوات وهي:

- تحديد البدائل

- تقييم كل بديل

- اختيار أفضل بديل

فهذه الخطوات الثلاثة تغطي في الحقيقة عملية اتخاذ القرار بكاملها و لكي تكون العملية لا بد أن يمر القرار الصائب و الرشيد بالخطوات الست التالية و هي:³

- تحديد المشكلة بصفة دقيقة

- تحليل المشكلة

- تحيد الحلول البديلة

- تقييم البدائل

- اختيار فضل حل

- ثم تحويل القرار إلى عمل فعال

و حسب الباحث فإن هذه المراحل السالفة الذكر يتم التدبر فيها و البث فيها في وقت قصير جدا، ثم يتم الخروج بالنتيجة النهائية، و هذا حسب خبرة و خطة

¹ Hare & Lamb : The Encycopidically Dictionary of psychology, PlukwellRéfarence.

² سن علاوي "سيكولوجية القيادة الرياضية" مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، 1998، ص 117.

³ إبراهيم محمود عبد محمود المقصود، حسن أحمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية. الرقابة وعملية اتخاذ القرار في المجال الرياضي ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر الإسكندرية، ط1، 2004 ص 114.

الحكم الرياضي، و هذا ما أشار إليه "جابر عبد الحميد" 1986 إن اتخاذ القرار يتطلب انتظاما لخصائص الشخصية التي تعين على اتخاذ هذا القرار الصائب في وقت ظرفي¹.

ويذكر محمد عبد الله عبد الرحيم 1988 أن عملية اتخاذ القرار متكونة من عدة مراحل متتالية مبنية على بعضها. ويتأثر ناتج كل مرحلة بما تقرر في المرحلة السابقة **أنواع القرارات** : حسب "حسن علاوي" 1998² أن هناك نوعين أساسيين من القرارات و هما قرارات بدون مخاطرة و قرارات تحمل المخاطرة.

1- قرارات بدون مخاطرة: وهي مجموعة من القرارات التي لا يترتب على تنفيذها أية و مخاطر و التي يتحمل نتائجها بدون أعباء أو اضطراب و متخذ القرار في هذه الحالة يكون على درجة عالية من الثقة و التأكد أو اليقين نظرا المعرفة التامة بالموقف، والحالات الطبيعية المؤثرة عليه و يطلق على هذا النوع من القرارات "قرارات في حالة التأكد".

2 - قرارات تحمل المخاطرة : وهي مجموعة القرارات التي تنظم نتائجها قدرا من المخاطرة و هذا لاحتمال حدوث إخطار ناتجة عن عدم إمكانية التحكم أو السيطرة على المتغيرات الطارئة على صاحب القرار.

وهذا النوع من القرار هو لب الموضوع، و أكثر أهمية لأنه تنجز عنه أشياء ليست في الحسبان، ويحدث نتيجة حالات طبيعية غير معروفة و بالتالي يتم إيجاد مخرج يساعد على تخطي حقبة عدم توافر المعلومات الكافية أو أكيدة. كما هنالك نوعين من القرارات

1 - قرارات عادية : تتعلق بالمشاكل اليومية و يمكن البث فيها: مثل حضور اللاعبين وانضباطهم والتزاماتهم تفاعلهم.

2- قرارات غير عادية : وهي التي تحتاج إلى برامج مثل التدريب الموسم الرياضي

3. أساليب اتخاذ القرار³:

كما سبق و ذكرنا فانه عملية اتخاذ القرار تتم عبر مراحل و خطوات، وحتى تتم هذه المراحل والخطوات لا بد على الفرد أو الرياضي أو القائد أن يكون ملما بها. وفي دراستنا هذه هو الحكم الرياضي أن يعتمد على أسلوب في تحليله حتى

1 جابر الحميد: نظريات الشخصية. دار النهضة العربية، مصر "1986" ص329

2 محمد حسن علاوي : سيكولوجية القيادة الرياضية، ط1 مركز الكتاب للنشر. 1998 ص123.

3 - حسن احمد الشافعي القرار الإداري والقانوني في التربية البدنية التشريعات في التربية البدنية، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية. 2003، ص172.

يستطيع البث في القرار بصفة دقيقة.

3.1. الأساليب التقليدية في اتخاذ القرار: ويقصد بها تلك التي تفتقر للتدقيق و التمحيص العلمي في عملية اتخاذ القرار، هذا و تعود جذور هذه الأساليب إلى الإدارات القديمة و التي كانت تستخدم أسلوب التجربة والخطأ. في حل و البث في القرارات معتمدة اعتمادا كليا على الخبرة و الحكم الشخصي. يتضح من خلال هذا إن اتخاذ القرار بهذا الأسلوب يعتمد على أسس و معايير نابغة من شخصية القرار و قدراته و معارفه.

3.2. الأساليب العلمية في اتخاذ القرار: في هذا الأسلوب و الذي يعتمد على قواعد و وسائل علمية تساعد متخذي القرار في اتخاذ قراراتهم فتستعين بالرياضيات و الإحصاء و الأجهزة السمعية البصرية. وتبين من خلال إجراء الامتحانات البدنية للحكام إن نسبة كبيرة منهم يرسبون في الامتحان الأول للامتحان البدني "40 متر" نتيجة عدم استعمال العداد الالكتروني الخاص بمسافات و سباقات السرعة. و بالتالي يكون القرار المتخذ من طرف اللجنة محل شك و هذا العدم إنصاف المتسابقين.

كما اشر حسن علاوي 1998 كتابه حسب الباحثين "كارون ، كوكس وانبرج جولد وشيلا دورايو كرافي" أنه يمكن النظر إلى الأساليب اتخاذ القرار الرياضي من خلال عمليتين.¹

1- اتخاذ القرار كعملية معرفية: هو مرتبط بالخطوات العلمية السابقة الذكر من " تحديد المشكلة إلى اختيار البديل و اتخاذ القرار " فالعلمية مرهونة باستخدام المعلومات المتاحة و تقييمها للتوصل إلى اتخاذ القرار المناسب.

2 - اتخاذ القرار كعملية اجتماعية : يقصد بالعملية الاجتماعية في مجال اتخاذ القرار هو اشراك اللاعبين بالنسبة للمدرب في اتخاذ القرار، أو أعضاء الفريق و مدى تأثيرهم على عملية اتخاذ القرار.

ونرى في مجال التحكيم نسبة تشاور الحكام فيما بينهم في اتخاذ القرار الحاسم ضعيفة، وهذا نظرا لتأثير المحيط الخارجي من المشجعين و مسيرين في قرارات الحكام أثناء أدائهم للمباريات أو عوامل أخرى.

اتخاذ القرار بصفة عامة، و الحكم في فكرة كرة القدم و خصوصا يتأثر بمجموعة من العناصر.

¹ - حسن علاوي "سيكولوجية القيادة الرياضية" 1998 مرجع سابق، ص 132.

فيشير "dubrin" 1992 إلى المتغيرات التالية:¹

- 1- **القدرة على جمع المعلومات**: استطاعة الفرد على اختيار بديل من البدائل المتاحة.
- 2- **قدر الذكاء والتعلم والخبرة**: كما امتلك وطور الفرد هذه المكونات كانت قراراته ذات فعالية وإيجابية فالتعلم يحدث نتيجة الخبرة وكثرة الممارسة² فإتاحة الفرصة بالممارسة يتعلم الحكم أشياء وتولد لديه خبرة حتى يحسن اتخاذ القرار.
- 3- **العامل الشخصي**: الصفات الشخصية لها تأثير بالسلب أو الايجابي في اتخاذ القرارات.
- 4- **مؤشرات خارجية**: (الإصابة وظروف المباراة، جمهور، الجو...الخ)
- 5- **الحركة**: كما امتاز الفرد بخف الحركة و ردود الفعل سريع سهل اتخاذ القرار
- 6- **الفرصة**: مثلاً يحالف المدرب الفرصة للإنجاح قراراته كوجود فريق كبير يستفيد من خبرته.
- 7- **الوراثة**: تؤثر الوراثة في حل المشاكل التي تعرض الرياضي في الملعب
- 8- **عوامل المعرفة**: المعرفة الكبيرة بالقرار يؤدي إلى إنجاح القرار الذي سوف يتخذ.
- 9- **ضغط الوقت**: يجب إن يتخذ القرار في اقل وقت ممكن وأضيق مساحة ممكنة. كما أشار حسن علاوي³ 1998 حسب كل من شيلا "دوداي"، "هجرتي" أن هناك عوامل ترتبط باتخاذ القرار و تنظم العوامل التالية:
- **ضغط الوقت**: معظم القرارات تأتي تحت ضغط وقعتي الشديد، و بالتالي ضرورة اتخاذ قرار فوري.
- **نوعية القرار المطلوب**: هناك بعض القرارات تتطلب كفاءة عالية و البعض الآخر التشاور.
- **توافر المعلومات**: المعلومات المتاحة والمستقاة من المتعاونين الحكام المساعد.
- **درجة تعقد المشكلة**: يحتاج الحكم إلى المعاونين في الأوقات الصعبة و الأمور المعقدة.

¹ Dubrin J A : applying Psychology Individual And Organisation hall al Effectiveness Prentice International 1992 P.P.142.150.

² لناو دايفد وف"التعلم و أساسياته (الترجمة لسيد الطواب محمود عمر) ط1 2000 ص11.

³ حسن علاوي"سيكولوجية القيادة الرياضية، 1998، مرجع سابق 136.

- **تقبل الفريق** : تقبل أعضاء الفريق للقرار المتخذ عامل مسهل لتنفيذه.
- **قوة نفوذ المدرب** : تأتي هذه الصفة أو الخاصية من خلال " النزاهة في التحكيم، والسمعة الطيبة و نفوذ الخبرة و بالتالي معظم القرارات المتخذة لا تكون محل نقد أو شك.
- **تفاعل أول وحدة الجماعة** : وهذا يخص الفريق و التجانس و التناسق بين أعضاء الفريق في إرساء خطط اللعب و روح الفريق التضامني من أجل الفوز.

4. المشاكل التي تعرض اتخاذ القرارات :

إن رواد المداس السلوكية و من بينهم "برنارد" و "سيمون" و غيرهما ممن ركزوا على أهمية العوامل الاجتماعية و النفسية و البيئية و تأثيرها في هذه العملية، فدراساتهم وتحليلاتهم شملت، دراسة النواحي النفسية و الاجتماعية للقرار وظروف اتخاذه:¹

وأهم العوامل التي تؤثر في اتخاذ القرار هي:

- العوامل الإنسانية ،
- التنظيمية ،
- العوامل البيئية.

♦العوامل الإنسانية:

كون اتخاذ القرار هو اختبار بديل من بين البدائل فيتأثر اختيار هذا البديل بالعوامل الإنسانية: كالشخصية، و العواطف و الخبرة و الحالة النفسية و المعارف الإنسانية والاستعانة بالمعاونين أو المساعدين و الخبراء.

و تؤثر على عملية اتخاذ القرار.

*العوامل التنظيمية:المستويات الإدارية و التنظيمية الإداري المتبع بالنادي، والاتصالات الرسمية، وحضور اللاعبين في الوقت و ملاء استمارة ورقة التحكيم كلها أمور تنظيمية تساعد وتؤثر في عملية اتخاذ القرار بالنسبة للحكام.

*العوامل البيئية:يتأثر اتخاذ القرار لهذه العوامل مثلا ظروف البيئة المحيطة الاجتماعية والاقتصادية و الأجهزة العلمية المتوفرة كذلك يتأثر اتخاذ القرارات بالعلاقات الشخصية والاجتماعية.

- تركيز انتباه لدى الحكام.

¹حسن أحمد الشانفي: القرار الإداري و القانوني. 2003. مرجع سابق ص146

- أهمية التصور العقلي

- أوقات استعمال التطور الفعلي المؤثر على التركيز انتباه للحكام.

5. أهمية تركيز الانتباه لدى الحكم: المستوى العالي الذي بلغته رياضة كرة القدم، دفع بالكثيرين إلى تطوير و تنويع البرامج التدريبية المكثفة و المتنوعة، ولم يقتصر على الجانب البدني والذي يعتبر مهم بل بلغ إلى المجال النفسي والخططي، و هذا لإحراز أفضل النتائج، فسعت مختلف الدول إلى إنفاق الأموال الطائلة للإعداد منتخباتها، و تزويد المدربين بفكر جديد عبر التكوين المتواصل و الرسالة لتمثيل بلدانها أحسن تمثيل، فالتدريب و كما هو معلوم يعتمد على العلوم الإنسانية علم النفس من أهم العلوم الأنسالية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي لما يليه الأهمية الكبيرة لهذا العلم في مساعدته في نجاح المدرب و تطوير الأداء الرياضي، و في هذا المجال اخذ خبراء التدريب الرياضي العناية الفائقة للنواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي في المنافسات الرياضية.¹

ففي الآونة الأخيرة كثر استخدام برامج استخدام برامج تدريب المهارات النفسية للرياضيين مع اختلاف مستوياتهم و نوع النشاط الرياضي الممارس و المراحل العمرية و في هذا الصدد يشير "ماتينز 1987" إن البرامج تدريب المهارات النفسية يعتبر جزءا رئيسيا وهاما برامج التدريب الرياضي و يقترح حان يتضمن برامج المهارات النفسية التالية: "الاسترخاء، التصور العقلي و تركيز الانتباه"²

كما يشير "العربي شمعون 1996" أن تنمية المهارات النفسية و التي من بينها تركيز الانتباه يجب أن تسيير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدى، و يجب التركيز عليها كما هو الحال بالنسبة لمهارات الأساسية لجميع الرياضات.³

ويرى راتب 2000 أن تدريب المهارات النفسية برامج منظمة تربوية لتقديم المساعدة لكل من الألعاب و المدرب لغرض تحسين أداءه و يتوقع أن يفيد التصور العقلي في تحسين المهارات الحركية إضافة إلى تحسين التركيز و الانتباه و بناء الثقة في نفس الرياضي التي تنعكس من السيطرة على انفعالاته و تطوير المردود و منع تشتت الأفكار و الانتباه و مواجهة الألم و الإصابة⁴

¹ حسن العلاوي، 1994 نفس المرجع السابق ص 43.

² Mantenz.Q.Using Mental Imagery To InhanceIntrinsicmotivation Journal of sport and ExercisePsychology N°17 /1987 P ,54.

³ العربي شمعون: "التدريب العقلي في المجال الرياضي. و دار الفكر العربي. القاهرة. 1996 ص5.

⁴ أسامة كمال راتب، تدريب المهارات النفسية: تطبيقات في المجال الرياضي " دار الفكر العربي ط1 القاهرة

كما يشير "هارا" 1982 أن التدريب العقلي احد الأسباب الحديثة المستخدم في اكتساب المهارات الحركية و تطويرها إلى الجانب الإعداد إلى المنافسات التي تتطلب مهارات نفسية من خلال إصدار القرارات، لذا يجب التدريب عليها قبل وصول و بدئ المنافسة.

فعملية تركيز الانتباه لدى حكام الأنشطة الرياضية و خاصة كرة القدم و كذا الرياضيين مردها إلى خاصية التصور العقلي، فهذه الخاصية عبارة عن وسيلة يمكن من خلالها إلى التكوين تصورات الخبرات السابقة أو التصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الأعداد العقلي للأداء¹.

والتصور العقلي لا يعتمد على حاسة البصر فقط بل يشمل أكبر قدر من الحواس حتى تحقيق التكامل في التصور، فالرياضي يستحضر جميع حواسه للسيطرة على انفعالاته و قراراته² فالتحكم في الصور العقلية أصبح أحد المهارات في تطوير الأداء و أنه ينظم ممارسة الخبرة الكلية و جميع الأبعاد في الموقف، مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الأداء³.

إذن فخاصية التصور العقلي يعتقد الباحث أنها مهمة بالنسبة للحكم و الرياضي على العموم في عملية الحكم الصحيح و استحضار الصورة من العقل التي لها علاقة مع الموقف، و التي تكون مصحوبة بالمشاعر و الانفعالات المرتبطة بهذا الموقف و يستطيع استحضار صورة للأحداث و مواقف يتوقع حدوثها و كيفية الاستجابة لها.

- أهمية التصور العقلي: - يساعد على التركيز بصورة أفضل على الأشياء المراد عملها، و يساعد على الانتباه و منع تشتت الأفكار.

2- استبدال مواقف التوتر أو القلق أو الخوف ببعض الموافق التي تتميز بالثقة بالنفس.

3 - استبدال الموقف السلبية وبالمشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات مثل الغضب بموقف ايجابية و التركيز على الأداء الجيد.

4 - التصور العقلي يساعد الحكم على إستراتيجية الفصل في القرار و كيفية التعامل مع اللاعبين " مدافعين و مهاجمين "

2000 ص 117.

¹ أسامة كمال راتب، نفس المرجع السابق ص 117.

² أسامة كمال راتب نفس المرجع السابق، ص 316.

³ محجوب وجيه، نظريات التعلم و التطور الحركي، دار وائل للطباعة و النشر، عمان 2002 ص 49

5 - يساهم التصوير العقلي في استدعاء الأحاسيس بالأداء الأمثل، و تركيز الانتباه على المهارة قبل المنافسة من أجل تحقيق الهدف.

6. أوقات استعمال التصور العقلي المؤثر على تركيز الانتباه بالحكام:¹ بالرغم من إمكانية استعمال التصور العقلي في أوقات متعددة فإنه هناك أوقات معينة ومحددة تكون أكثر فاعلية . قبل وبعد التمرين: بغض النظر على التدريب البدني المتعارف عليه في تطوير الصفات البدنية. فيمكن وضع منهج ممارسة التصور العقلي أثناء تمارين تطبيقية تقنية خاصة بالحكم أثناء أداء للمباراة ، ويكون هذا الشعور قبل بدء التمرين حيث يقوم الحكم بتصوير المهارات و الموافق التي يتوقع حدوثها.

- قبل وبعد المنافسة : استعمال التصور قبل المنافسة بغرض ترتيب الفرد عمله، وهذا في التفكير بالأهداف والاستراتيجيات الأداء المطلوبة، هذا يساهم في استدعاء الأحاسيس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهمة المكلف بها.

وهناك اختلاف في اختيار الوقت المناسب لهذا التصور فمنهم من يحسن التصور العقلي بدقة قبل المنافسة وهذا في رياضيات: التتابع و الوثب و الرمي... والأخر ساعة أو ساعتين و نرى في مجال التحكيم يبدأ قبل بأكثر من ذلك.

- الوقت الشخصي: هناك كذلك من يرى إن هذا التصور يتم في المنزل في الصباح عند الاستيقاظ وفي الليل عند النوم، و في جو هادئ.

7. أهم العوامل المساعدة على التركيز بالحكام:

1.7. الاستعداد البدني "التهيئة البدنية"

يتجلى هذا الاستعداد من خلال التنظيم المحكم لفترات التدريب و الذي يستطيع إن يتحكم فيه المدرب الرياضي نفسه إذا كان واعيا بالعمل الذي يقوم به، و لكن الجزء المهم في هذا الاستعداد البدني هو إعطاء الراحة الكافية و هذا للاسترجاع الطاقة قبل المنافسة فعلى سبيل المثال يحتاج رياضيو الملاكمة و المصارعة² إلى يومين أو ثلاثة أيام قبل المنافسة بينما كرة القدم و كرة السلة يحتاجون إلى فترات أكثر من ذلك أضف إلى ذلك فهناك فروق فردية بين الرياضيين في تحديد المدة الملائمة للراحة و استرجاع الطاقة.

كما يمثل الإحماء الجزء الأخير و الهام في الدورة البدنية والذي سيتم بالفترة القصيرة نسبيا وتجب النشاط العنيف حتى لا تستنزف الطاقة البدنية.

¹ أسامة كمال راتب 2000، مرجع سابق، ص 127.
² أسامة كمال راتب 2000، مرجع سابق، ص 333.

- **التهيئة الذهنية:** بالموازاة للراحة الجسمية التي يحتاجها الرياضي قبل المنافسة هناك راحة ذهنية و يتجلى ذلك في عدم الإكثار من الجرعات النظرية الخاصة بالمنافسة والتي تعوق الرياضي على التركيز الانتباه و يضيف من حالة اليقظة الذهنية ومثال ذلك الحكام عدم التشبع إلى كل صغيرة وكبيرة للأعمال الفرق والضغوط عبر الجرائد وسائل الأعلام وكذا الجمهور.

- **التهيئة الانفعالية:** تعني التهيئة الانفعالية الطريقة التي يشعر بها الرياضي خلال الفترة ما قبل وأثناء المنافسة وهي الدورة الأكثر أهمية من الدورات الثلاثة السابقة، فالدورة الانفعالية تتميز بفترة الراحة الكاملة ثم الوصول القمة أثناء المنافسة فحشو الدماغ بالأفكار السلبية والخوف من المنافسة والتعب يعوق عملية التفكير والتركيز ويقلل من الأداء الجيد.

هناك أعمال روتينية يجب على الرياضي مراعاتها حتى يكون تركيزه عال و خال من الأخطاء وهذا قبل المنافسة:

- الذهاب إلى الموقع المنافسة بوقت كاف

- النوم: أخذ قسط كاف من ساعات النوم و لا ينام متأخر و الاستيقاظ مبكرا فالاستيقاظ يكون في موعد محدد للساعات التي تستبق المنافسة.

- الواجبات الغذائية: هناك إرشادات عامة يجب مراعاتها لتناول الواجبات وخاصة التي تسبق المنافسة وكذا نوع الأكل الذي يتناول.

- الوصول إلى مكان المنافسة: وصول مكان المنافسة في موعد ثابت و هذا للاستعمال الأعمال الروتينية في الموعد منتظمة لباس الحكام، مراقبة و مناداة اللاعبين، إكمال الاعجرات الإدارية...الخ.

- يمارس الرياضي "الحكم" جلسة قصيرة جدا للتصور الذهني لكيفية أداء الواجبات المطلوبة مع التركيز على الإحساس البصري و الحس الحركي للأداء الجيد.

- بعد أداء الرياضي "الحكم" التصور الذهني ينتقل إلى التركيز على الشعور الايجابي للأداء الجيد، حيث ذلك يمثل نوعا من التثبيت و التأكد على التدعيم النفسي الايجابي و تقوية الثقة بالنفس.

- بعد يراجع الرياضي "الحكم" على نحو سريع المهام المنوط به و يستحضر المستلزمات التي يستعملها في المباراة .

- كل هذه العناصر التي تسبق المنافسة من تصور الذهني و تأكيد الثقة بالنفس وتركيز الانتباه، تستغرق على الأقل 15 ثانية ولا تفوق الخمسة دقائق

ويتوقف ذلك على طبيعة الرياضي «الحكم» وهذه العناصر بمثابة توجيهات يسترشد بها الحكم بحيث يحتفظ بنظام خاص به في غضون اللحظات القليلة التي تستبق المنافسة.

خاتمة :

مما لا شك فيه أن التحكيم يعتبر مهنة يتحمل فيها الحكام كل المسؤوليات والصعوبات ، لكن رغم هذه الصعوبات والمشاكل والضغوطات الممارسة على الحكم في أداء مهنته النبيلة والشريفة ، إلا أنه يمارس هذا العمل بسعادة دون أن يشتك من هذه الصعوبات، فالحكم يبذل كل ما في وسعه من مجهودات بدنية و فكرية و فنية لإخراج المقابلة في أحسن الأحوال، وهذا باعتباره المسئول الأول في اللقاء¹. وحتى يكون مردود الحكم جيدا، ومقنعا ويكون الجميع راضين على الأداء من فرق وجمهور وجب على هذا الأخير أن يتأثر بالمحيط الخارجي، و أن يكون مستعدا نفسيا لأداء مهنته على أحسن الأحوال وأن يمتاز بطبعه الهادئ لا بالقلق، فإذا كان القلق باديا على وجهه، فيكون مصيره الاستفزاز بالتالي عدم التحكم في سير المباراة واللاعبين، وبناء على التطورات التي يشهدها العالم في مجالات شتى، النتائج المترتبة عنها بما فيها الصراع النفسي الموجود بين الفرد ومجمعه ومنه فإن الجانب النفسي والسيكولوجي في الميدان الرياضي بنفس المرتبة مع التحضير النفسي لم يعد محتكرا على اللاعبين والمدربين والإداريين فقط حتى الحكام يستطيعون الاستفادة منه².

فنشاط الحكم في الميدان له هدف معين، وبحكم علاقته وتعامله مع مزيج من ذهنيات الأفراد في اللعب، فكان وراء كل تدخلاته رد انفعالي لهذه المجموعة، ومن هذا المنطلق كانت تدخلاته مبنية على القوانين وروحها، وكذلك بطريقة سيكولوجية. و هذا النشاط مرتبط بكل أعمال الإدراك العقلي والخبرة، وهذه الأخيرة تنمو عن طريق التجربة والممارسة المستمرة³، حتى تكون قراراته صائبة وخالية من الأخطاء، وتنال رضى الاطراف المتنافسة وحتى المشجعين ، وبالتالي نعتبر هذا الحكم ككفاءة رياضية وعامل من العوامل المحددة من العنف في الوسط الرياضي وخاصة كرة القدم ، وهذا عبر اتسامه بمجموعة من الخصال والسمات والتي تساعده على تخطي الصعاب، ونشر ثقافة العدل بين

¹الإتحاد العربي السعودي لكرة القدم FIFA قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكم - إعداد لجنة الحكام الرئيسية 1994 مطابع دار الهلال للأوفست الرياض.

²RACHID MEDJIBA, 1995, Les Lois Du Jeux. ENAC. Edition Alger p249.

³ د - محمد أبو عبيد - المنهج في علم النفس الرياضي - دار المعارف - مصر- 1988 ص21.

المشاركين في الميادين الكروية، وبالتالي يكبح العنف في هذه الرياضة، وهذا عبر القرارات الرشيدة والصائبة ، وكذا إلى درجة تركيز الانتباه أثناء المنافسة.

قائمة المراجع:

1. محمد حسن علاوي "سيكولوجية القيادة الرياضية" مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة 1998
2. طلحة حام الدين وعلى عيسى "مقدمة في إدارة الرياضة" مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1997.
3. عمر الفاروق الصديق "مقياس اتخاذ القرار" كلية التربية جامعة بعض المهن، مجلة العلوم لاجتماعية. القاهرة 1995
4. Hare & Lamb : The Encycopidically Dictionary of psychology, PlukwellRéférénce.
5. حسن علاوي "سيكولوجية القيادة الرياضية" مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، 1998
6. إبراهيم محمود عبد محمود المقصود، حسن أحمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية. الرقابة وعملية اتخاذ القرار في المجال الرياضي، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر الإسكندرية، ط1، 2004
7. جابر الحميد: نظريات الشخصية. دار النهضة العربية، مصر "1986"
8. محمد حسن علاوي : سيكولوجية القيادة الرياضية، ط1 مركز الكتاب للنشر. 1998.
9. حسن احمد الشافعي القرار الإداري و القانوني في التربية البدنية التشريعات في التربية البدنية، دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر، الإسكندرية. 2003.
10. ubrin J A : applying Psychology Individual And Organisation hall al Effectiveness Prentice International 1992
11. لنداو دافيد وف"التعلم و أساسياته (الترجمة لسيد الطواب محمود عمر) دار الدولة للاستثمارات الثقافية ط1 2000
12. Mantenz.Q.Using Mental Imagery To InhanceIntrinsicmothation Journal of sport and. ExercisePsychology N°17 /1987
13. العربي شمعون: "التدريب العقلي في المجال الرياضي. و دار الفكر العربي. القاهرة. 1996
14. أسامة كمال راتب، تدريب المهارات النفسية: تطبيقات في المجال الرياضي" دار الفكر العربي ط1 القاهرة 2000
15. محجوب وجيه، نظريات التعلم و التطور الحركي، دار وائل بالطباعة و النشر، عمان 2002
16. الإتحاد العربي السعودي لكرة القدم FIFA قانون كرة القدم و المرشد العالمي للحكم - إعداد لجنة الحكام الرئيسية 1994 مطابع دار الهلال للأوفست الرياض.