

فسيولوجيا الطاقة لرياضي الجيدو خلال العملية التدريبية تحت ضغط

جوي منخفض

د. كمال بوعجناق *

د. محمد فحصي *

الملخص:

أفضت الدراسة إلى معرفة نوع النظام الطاقوي المناسب لدى رياضي الجيدو في فترة المنافسة وكذا معرفة الفروق في مستوى السرعة الهوائية العظمى VMA تبعاً لنسبة تركيز الأوكسجين في الهواء المحيط ، حيث تكونت عينة الدراسة من 15 رياضية من الفريق الوطني للجيدو الصنف أواسط وأكابر كان متوسط السن لديهم يتراوح ما بين 19—25 سنة في الموسم 2013 وضمن الفترة الممتدة 2013/09/17 - 2013/10/10 بمرتفعات تيكجدة ذات الارتفاع 1470 متر فوق مستوى سطح البحر وتحت ضغط جوي يقدر حوالي 634 ملم زئبقي وضغط نسبي للأوكسجين O_2 يقدر بحوالي 123 ملم زئبقي.

فتم تحليل البيانات من خلال استخدام الاختبار الميداني لبري كسي 5 دقائق والتحليل الإحصائي المتمثل في اختبار T ستودند.

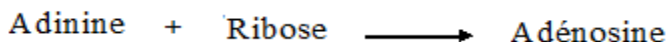
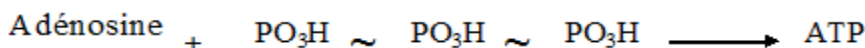
وتم استنتاج انه هنالك تناقص في معدل السرعة الهوائية القصوى كلما نقص معدل تركيز الأوكسجين في الهواء المستنشق ، كما انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرة الهوائية.

الكلمات الدالة: السرعة الهوائية العظمى ، رياضي الجيدو ، التكيف ، النظام الطاقوي.

1 . مشكلة الدراسة: أن المتتبع لمسارات النوادي والفرق خلال فترات التربص يلاحظ بأنه هنالك اهتمام بالغ بطبيعة النظام الغذائي المطبق ضمن البرنامج المسطر من طرف المختصين في المجال الرياضي ، هذا ويعتبر النظام الغذائي من الوسائل المساعدة في الرفع من القدرة البدنية وبلوغ أفضل النتائج من خلال توفير الطاقة اللازمة لذلك ، حيث أن الجسم يحصل على الطاقة من خلال الغذاء الذي يتناوله والذي يتحول بدوره إلى طاقة كيميائية تخزن في الجسم ، وتحرر هذه الطاقة لاستخدامها في الانقباض العضلي ، ولكنها لا تستخدم في هذا الشكل مباشرة إذ تستغل لتكوين مركب كيميائي هو ثلاثي أدينوزين الفوسفات (ATP)

* معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

* معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



Adénosine tri phosphate ، الذي يخزن في جميع خلايا الجسم.

وتقوم خلايا الجسم بوظائفها اعتمادا على الطاقة الناتجة عن انشطار هذا المركب الكيميائي ، ولكون كمية ATP تعتبر قليلة ، فإن إعادة تكوين ATP تتم بصورة مستمرة أثناء العمل العضلي وهي تعتمد على ثلاثة أنظمة النظام الفوسفاتي ، النظام حمض اللاكتيك ، والنظام الأوكسجيني.

ومن مميزات رياضة الجيدو أنها دفاعية هجومية تهدف إلى الفوز على المنافس ببلوغ أقصى جهد باستخدام مهارات مختلفة مثل الرمي من اعلي (تاجي وازا) واللعب الأرضي (كاتامي وازا) مثل الخنق والكسر والتثبيت ، للحصول على النقطة الكاملة (ايبون) لأداء المباراة أو ما يعادلها أو درجة اقل منها مع الاستمرار في اللعب لمدة خمس دقائق ، وهي تعتمد على قواعد وقوانين تحكم المنافسة لتحقيق الكفاءة القصوى للقدرة الحركية العالية(1).

وتعتمد رياضة الجودو على ثلاثة أبعاد فلسفية البعد الأول يتمثل في مبدأ التكيف (ju no ri) ، البعد الثاني يتمثل في أفضل استعمال للطاقة (seiryoku zenyo) ، أما البعد الثالث يتمثل التوافق التضامني (jita kyoei)(2).

وعلى ضوء هذا تتحدد إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي: ما مدى تأثير المصدر الطاقوي على قيمة القدرة الهوائية القصوى لرياضي الجيدو وقد تفرع هذا لتساؤل إلى التساؤلات الفرعية التالية

1 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي اللياقة البدنية بين القياسات القبلية والبعدية.

2 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الهوائية القصوى للرياضيين بين القياسات القبلية والبعدية.

2. أهداف الدراسة :

التعرف على قدرة التكيف البدني للرياضي الجيدو على احتواء ومواجهة التغيرات المصاحبة لنقص التركيز الأوكسجين للغازات التنفسية وذلك من أجل الوصول إلى أفضل المستويات للأداء البدني الكشف عن الفروق في انتقال اثر

(1) ياسر يوسف عبد الرؤوف، رياضة الجودو في القرن الواحد والعشرين ، ط1 ، دار السحاب للنشر والتوزيع ، مصر 2005 ، ص5 .

(2) Patrik Maupu, Jacques Vetraino, Le guide du judo, editions EPS, paris 2011,p4 .

نقص تركيز غاز الأكسجين على مستوى القدرة الهوائية للرياضيين بعد عملية الاسترجاع والعودة للمنخفضات.

3. أهمية الدراسة:

هو التقييم المعرفي والكمي لمختلف التغيرات الفسيولوجية الأساسية التي تحدث في أجهزة الجسم المختلفة نتيجة للتغير في تركيز الغازات في الهواء المحيط ، وأثرها على وظائف أعضاء الجسم من أجل رفع مستوى كفاءة الأداء البدني للرياضي.

4. فرضيات الدراسة: من أجل تحقيق أهداف الدراسة تم صياغة الفرضيات التالية
أ. الفرضية العامة: للمصدر الطاقوي دور مؤثر على القدرة الهوائية القصوى لرياضي منتخب الجيدو.

ب. الفرضيات الجزئية:

1 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الهوائية القصوى للرياضيين بين القياسات القبلية والبعدية.

2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية بين القياسات القبلية والبعدية.

5. مصطلحات الدراسة:

- القدرة الهوائية : الطاقة العظمى المستخلصة من طرف النظام الهوائي.
- السرعة الهوائية القصوى VMA : تمثل السرعة التي من خلالها أن يصل الفرد إلى أقصى استهلاك وكسجيني Vo2 max.
- الفريق الوطني للجيدو: مجموعة عناصر الفريق الوطني لرياضة الجيدو صنف أوسط وأكابر سن 19 و 25 سنة أغليبتهم متحصلون على ألقاب أولى إفريقيا وعربيا.

6. الإجراءات المنهجية للدراسة:

منهج الدراسة: انطلاقا من موضوع دراستنا والمتمثل في الدراسة الفسيولوجية لوظائف أعضاء الجسم وتكيفها وفق المتغيرات الفيزيائية الموجودة في المرتفعات فكان استعمالنا المنهج التجريبي ، وهذا لملائمة مع طبيعة البحث.
من خلال إتباع مراحله الثلاثة:

الملاحظة : وتتميز ب - مضبوطة ودقيقة ، نزيهة وموضوعية ، وان تكون كاملة.
الفرضية: ويشترط فيها الملاحظة العلمية ، قابلة للتجريب والاختبار والتحقق ، أن تكون خالية من التناقض للوقائع ، أن تكون شاملة ومتراصة.

التجربة: بعد عملية إنشاء الفرضيات العلمية ، تأتي عمليات التجريب على الفرضيات لإثبات مدى سلامتها وصحتها لتفسير الظواهر والوقائع علميا

7. مجالات الدراسة:

7. 1 - **المجال الزمني:** اجري هذا البحث في الفترة الممتدة من 09/2013 إلى غاية 10/2013. 10.

7. 2 - **المجال المكاني:** انطلاقا من موضوع الدراسة كان اختيار المكان هو مرتفعات تيكجدة المتواجدة بمنطقة البويرة التي يقدر ارتفاعها ما يزيد عن 1470م فوق مستوى سطح البحر.

8. مجتمع وعينة الدراسة:

8. 1. **مجتمع الدراسة:** في هذه الدراسة كان مجتمع البحث يتناول مجموعة عناصر الفريق الوطني لرياضة الجيدو صنف أواسط وأكابر سن 19 و25 سنة.

8. 2. **عينة الدراسة:** فا الاختيار هنا ليس عشوائيا فهو اختيار مقصود لأنها تمثل المجتمع الأصلي ، وفي دراستنا كانت العينة المختارة هي 15 مصارعة من هذا النادي تتراوح أعمارهم ما بين 19 و25 سنة.

8. 3. **اداة الدراسة:** استخدمنا القياسات التجريبية الميدانية والمتمثلة في اختبار 5 دقائق (Brikci et Dekkar) بهدف قياس السرعة الهوائية القصوى VMA ، كمؤشر للحكم على مدى كفاءة الجهاز التنفسي أو ما يطلق عليه اسم التحمل الدوري التنفسي. كما هو موضح في الجدول الذي يبين القياس المعياري حسب بريكسي.

قيم VMA بـ كم\سا	مستوي اللياقة
$VMA < 14$	Très faible ضعيف جدا
$< VMA < 15$	Faible ضعيف
$< VMA < 16$	Moyen أقل من المتوسط
$< VMA < 17$	Moyen+ أكبر من المتوسط
$< VMA < 18$	Bon جيد
$< VMA 18$	Très bon جيد جدا

المعالجة الإحصائية: قمنا باستخدام المتغيرات الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار ستودنت T

8. 4. متغيرات الدراسة:

1. **المتغير المستقل:** في دراستنا هذه يتمثل في تعرض الفريق لضغط جوي يقدر حوالي 634 ملم زئبقي وضغط نسبي للأكسجين O_2 يقدر بحوالي 123 ملم زئبقي.

ب. المتغير التابع : هو المتغير الذي يتغير ويتأثر نتيجة تأثير المتغير المستقل و يتمثل في التكيف الفسيولوجي لكل من الجهاز التنفسي.

9. عرض النتائج ومناقشتها:

كانت تهدف هذه الدراسة إلي معرفة مدي تأثير تعرض العضوية إلى ضغط جوي منخفض ومدي تأثيره على القدرة الهوائية العظمى.

اختبار بريكسي { 5 دقائق } للتحقق من نتائج الفرضية الأولى القياسات القبلية

الجدول يمثل قيم السرعة الهوائية القصوى للقياس القبلي

عرض النتائج :

رقم المختبر	القياس القبلي VMA (Km/h)	رقم المختبر	القياس القبلي VMA (Km/h)
1	12.60	9	11.20
2	10.40	10	12.60
3	11.40	11	13.30
4	13.20	12	10.20
5	11.40	13	14.96
6	12.40	14	14.60
7	13.20	15	14.20
8	11.36		

من خلال النتائج الجدولية للقياس القبلي للسرعة الهوائية القصوى VMA كلم\سا لوحظ انه كانت تتراوح لدى 4 رياضيين ما بين [10.00 - 14.20] كم\سا.

مناقشة النتائج:

رقم المختبر	التصنيف القبلي	رقم المختبر	التصنيف القبلي
1	ضعيف جدا	9	ضعيف جدا
2	ضعيف جدا	10	ضعيف جدا
3	ضعيف جدا	11	ضعيف جدا
4	ضعيف جدا	12	ضعيف جدا
5	ضعيف جدا	13	ضعيف
6	ضعيف جدا	14	ضعيف
7	ضعيف جدا	15	ضعيف
8	ضعيف جدا		

الجدول يمثل التصنيف المعياري حسب بريكسي لقيم السرعة الهوائية القصوى وحسب التصنيفات المعيارية لاختبار بريكسي والمراقبة لقيم VMA المجدولة نلاحظ بان هنالك تباين في تصنيف أفراد العينة وهذا التباين يتمثل في

فئتان كل فئة تعبر عن مستوى تحضير بدني معين فالمستوى الأول يوصف المستوى بدني بالضعيف جداً ويظم 12 رياضية ، والمستوى الثاني يصنف بمستوى البدني الضعيف ويضم 3 رياضيات.

ومن خلال هذه النتائج التي تشير إلى عدم وجود تكافؤ بين كل أفراد العينة وهو ما يدل بأنه عدم وجود تجانس بين أفراد العينة وهي نتيجة متوقعة كون وجود العينة في بداية الموسم التحضيري لمثل هذه التربصات وهو مؤشر يدل على مدى الفروق الموجودة لدى كل فرد وقدراته البدنية والخصوصية الفردية التي تميزه.

رقم المختبر	القياس البعدي	رقم المختبر	القياس البعدي
	VMA (Km/h)		VMA (Km/h)
1	14.60	9	14.20
2	13.40	10	13.20
3	13.60	11	14.30
4	14.20	12	15.20
5	14.40	13	16.96
6	15.40	14	15.60
7	16.20	15	16.20
8	14.36		

القياسات البعدية :

الجدول يمثل قيم السرعة الهوائية القصوى للقياس البعدي
عرض النتائج: من خلال النتائج الجدولية للقياس البعدي لقيم السرعة الهوائية القصوى فكانت تتراوح لدى رياضيين اثنين مابين [13.20 - 16.96] كم\سا.

رقم المختبر	التصنيف البعدي	رقم المختبر	التصنيف البعدي
1	ضعيف	9	ضعيف
2	ضعيف جدا	10	ضعيف جدا
3	ضعيف جدا	11	ضعيف
4	ضعيف	12	اقل من المتوسط
5	ضعيف	13	كبر من المتوسط
6	اقل من المتوسط	14	اقل من المتوسط
7	اكبر من المتوسط	15	كبر من المتوسط
8	ضعيف		

الاستنتاج :

وحسب التصنيفات المعيارية لاختبار بريكسي والمرافقة لقيم VMA المجدولة نلاحظ بان هنالك تباين في تصنيف أفراد العينة وهذا التباين يتمثل

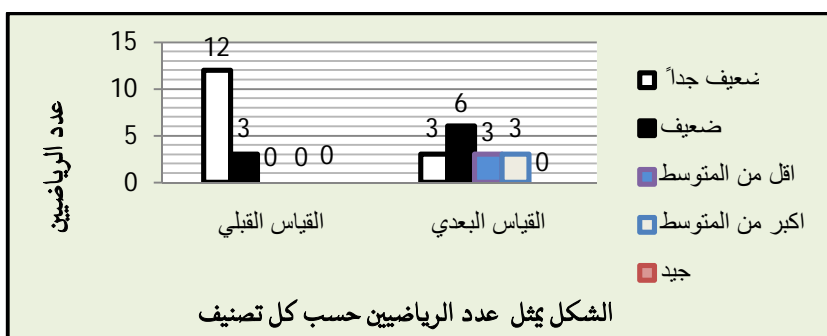
في 4 فئات كل فئة تعبر عن مستوى تحضير بدني معين ، فالمستوى الأول يوصف بالمستوى البدني الضعيف جدا ويظم 3 رياضيات ، والمستوي الثاني يصنف بمستوى الضعيف ويظم حوالي 6 رياضيات ، أما المستوى الثالث يضم التصنيف البدني الأقل من المتوسط ويظم 3 رياضيات ، أما المستوى الرابع يضم التصنيف للتحضير البدني الأكبر من المتوسط ويضم 3 رياضيات ، كما هو موضح في الجدول.

الجدول يمثل التصنيف المعياري حسب بريكسي لقيم السرعة الهوائية القصوى للقياس البعدي وعليه فمن خلال تحليل النتائج الجدولية لقيم السرعة الهوائية القصوى تبين لنا ظهور أربعة مستويات كل مستوى يعبر عن حالة الاستعداد ضمن الفئة الواحدة بقيم متقاربة تعبر عن مستواها التحضيري أو استعدادها البدني الذي يميزها.

مقارنة النتائج:

الجدول يمثل التصنيف القبلي والبعدي لنتائج التبرص لقيم السرعة الهوائية القصوى

جيد	أكبر من المتوسط		أقل من المتوسط		ضعيف		ضعيف جدا		
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	
		1		2		6		3	ضعيف جدا
		2		1				3	ضعيف
									أقل من المتوسط
									أكبر من المتوسط
									جيد



الاستنتاج :

من خلال عرض النتائج الجدولية للجدول وكما هو موضح في الشكل يمكننا من إجراء مقارنة بين نتائج القياسات القبلية قبل التبرص والقياسات البعدية

بعد الانتهاء من التريص انه من بين 12 متربصة ذات تصنيف ضعيف جدا انخفض إلى ثلاثة ، وأما التسعة المتبقية تحسنت إلى مستويات ذات تصنيف أعلى وهو مؤشر يدل على تحسن في القدرة الهوائية القصوى ، ومن خلاله نستخلص أهمية التعرض لضغط جوي منخفض وبعد الانتهاء من فترة التريص نتج زيادة أو رفع مستوى القدرة الهوائية العظمى حيث تم خلال فترة التريص تعرض الجسم وأعضائه الداخلية إلى عدة تغيرات فزيولوجية ، بالإضافة إلى حمل تدريبي ضمن البرنامج المسطر مما أدى بالإخلال بالتوازن الداخلي الوظيفي والبيولوجي للجسم ، والتي من خلالها تم محاولة احتواء تلك التأثيرات من خلال عملية التكيف الفسيولوجي والتي كان من بينها تكيف الجهاز التنفسي من الزيادة في عدد مرات التنفس بهدف تعويض النقص في إمداد العضلات العاملة بالأوكسجين اللازم لذلك ، وهذه النتيجة التي حصلنا عليها تتوافق مع نتائج التجربة التي قام بها الباحثان ميل لروفيكس وميللر Mellrowiez et Meller U عام 1970م بالتعاون مع طاقم من المتخصصين في المجال الطبي الرياضي على عينة من 22 لاعب من لاعبي المسافات الطويلة في ألعاب القوى ، حيث قام بتقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين أحدهما باشرت التدريب تحت ضغط جوي 596 ملم زئبقي وضغط أكسجيني 115 ملم زئبقي ، أما المجموعة الثانية قامت بالتدريب تحت ضغط جوي 760 ملم زئبقي وضغط أكسجيني 159 ملم زئبقي ، حيث تم إخضاع المجموعتين إلى برنامج تدريبي متماثل ، وفي نهاية التجربة قامت المجموعتان بالتدريب مرة أخرى تحت ضغط جوي 760 ملم زئبقي وضغط أكسجيني 159 ملم زئبقي لمدة 18 يوماً بنفس مواصفات البرنامج السابق تقريباً فأوضحت النتائج على وجود فروق معنوية بين المجموعتين المستوى الرقمي لسباق 3000 متر لصالح المجموعة الأولى ، حيث تبين انه من بين أصل أفضل 10 أرقام في هذا السباق ، كان منهم ثمانية لصالح من تدربوا تحت ضغط منخفض (1).

وعندما نرجع للدراسة التي تناولها الأستاذ الدكتور هزاع بن محمد الهزاع و المشرف على مختبر فسيولوجيا الجهد البدني جامعة الملك سعود - الرياض - المملكة العربية السعودية تناول فيها تأثير التعرض لضغط منخفض على القدرة الهوائية القصوى ، حيث تطرق في هذه الدراسة لتأثير التدريب تحت ضغط جوي 600 ملم زئبقي على القدرة الهوائية القصوى (لتر في الدقيقة) ومعدل ضربات القلب وتركيز حمض اللبن (ملي مول / لتر) لدى مجموعة من الذكور تم إجراء اختبارات

(1) محمد عثمان ، الحمل التدريبي والتكيف ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2000 ، ص 144 .

الجهد البدني لهم باستخدام دراجة الجهد.

وقد توصل الباحث على انه كانت هنالك استجابات لبعض المتغيرات الفسيولوجية القصوى ودون القصوى قبل وأثناء وبعد المكوث مدة 25 يوماً تحت الضغط المنخفض ، حيث لوحظ أن هنالك انخفاض الاستهلاك الأقصى للأوكسجين بمقدار 15.6% من (4.87 لتر/ق إلى 4.11 لتر/ق) في اليوم الأول ، ثم تحسنه شيئاً فشيئاً حتى وصل إلى 4.32 لتر/ق بعد 25 يوماً (على الرغم من حدوث التأقلم ، إلا أن مستوى الاستهلاك الأقصى للأوكسجين ما يزال منخفضاً بمقدار 11.3% بعد 25 يوماً ، لكن عند العودة مرة أخرى إلى الضغط الجوي 760 ملم زئبقي نجد أن مقدار الاستهلاك الأقصى للأوكسجين قد عاد وأرتفع عما كان عليه ليصل إلى 4.76 لتر في الدقيقة ، لكنه ما يزال دون مستواه السابق بحوالي 2.3%(1).

وعليه ومن خلال هذا كله نستنتج بأنه أثناء التعرض لضغط جوي منخفض وإخضاع أفراد العينة لشدة برنامج حمل تدريبي وبعد العودة للضغط الجوي العادي 760 ملم زئبقي ومن خلال نتائج القياسات قبلية البعدية لقيم السرعة الهوائية القصوى ومطابقتها مع التصنيف المعياري لبركسي كما هو ممثل في الجدول أعلاه. تبين أن 17 رياضي من بين 19 تحصلوا نتائج أفضل في قيمة السرعة الهوائية القصوى ، هذا ما يؤدي بنا إلى أن التعرض والتدريب تحت الضغط المنخفض يؤدي إلى الرفع من مستوى القدرة الهوائية وذلك من خلال الرفع في مستوى أداء الجهاز التنفسي في توفير الأوكسجين.

وعلي ضوء كل هذه النتائج التي تؤكد صحة الفرضية البديلة التي تثبت صحة الفرضية الأولى التي تقول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الهوائية القصوى للرياضيين بين القياسين القبلي والبعدى ، مما يسمح لنا بالقول بان الفرضية الأولى قد تحققت.

التحليل الإحصائي لقيم السرعة الهوائية القصوى: للتأكد من صحة الفرضية الثانية T ستيودنت :

الجدول يمثل قيم T ستيودنت لقيم VMA

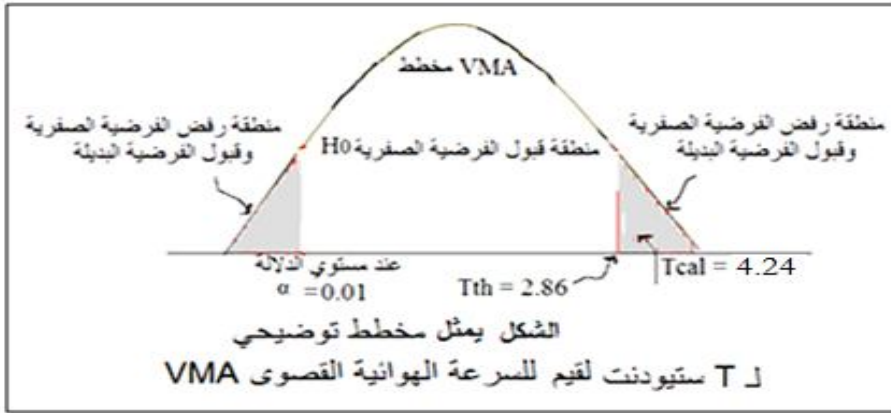
نتائج الفروق بين القياسين لقيم VMA (km/h)	متوسط الفروق \bar{a}	الانحراف المعياري S_d	T cal ستيودنت
2.32	,092	4.29	

عرض النتائج : من خلال النتائج الجدولية لقيم VMA في الجدول نلاحظ

(1) هزاع بن محمد الهزاع ، فسيولوجيا النشاط والأداء البدني ، النشر العلمي والمطابع ، السعودية 2010 ، ص 199 .

أن القيمة المحسوبة

$T_{cal} = 4.24$ والقيمة النظرية $T_{th} = 2.86$ فنجد بأنه $T_{th} < T_{cal}$ عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.01$ مما يؤدي إلى رفض الفرضية الصفرية التي تقول انه ليس هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لقيم VMA وقبول الفرضية البديلة التي تقول أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لقيم VMA كما هو مبين في الشكل.



الاستنتاج :

من خلال ما تم عرضه من نتائج الجدول أعلاه لقيم السرعة الهوائية القصوى لقيم ستودنت T التي تؤكد بأنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لقيم السرعة الهوائية القصوى ، أي بعد عملية التعرض لضغط جوي منخفض 634 ملم زئبقي خلال فترة التريص والعودة إلى الضغط الجوي العادي 760 ملم زئبقي يحدث تحسن في القدرة الهوائية القصوى.

وهذه النتيجة تم تأكيدها من طرف العديد من الباحثين والدراسات التي تناولت مثل هذه الموضوعات وهو ما تم تأكيده من طرف بعض النتائج والتجارب العلمية التي أجراها كل من ليزن وهولمان Liesen, Hollmann عام 1972م على ستة لاعبين اختصاص 5000 متر بهدف التعرف على تأثير عملية التدريب لمدة أسبوعين تحت ضغط جوي مابين 596 ملم زئبقي و 405 ملم زئبقي على مستوى كفاءة الجهاز الدوري بعد العودة إلى ظروف الضغط الجوي 760 ملم زئبقي ، حيث إشارة النتائج إلى انه ثبت تسجيل زيادة في الاستهلاك الأوكسجيني بمقدار 12.5% عن مثيله أي عند 760 ملم زئبقي (تم القياس عند نبض 180 ن \د

أي بعد الحمل مباشرة(1).

وهذا ما تم تأكيده من طرف (Easton 1986؛ و Whipp; 1994) بان عملية التكيف الناتجة عن التعرض لظروف الهيبوكسي لبضعة أيام ينتج عنها زيادة تدريجية في التهوية الرئوية VE.

وعليه نلاحظ من خلال تحليل النتائج التجريبية للاختبارات الإحصائية الخاصة نجد أن هناك فروق بين القياسين من خلال تحليل النتائج الإحصائية للاختبار الإحصائي ل - T ستودنت ، تبين انه عند التعرض لضغط منخفض 634 ملم زئبقي خلال فترة التربص وبعد العودة للضغط الجوي 760 ملم زئبقي ومن خلال قيم T ستودنت لقيم السرعة الهوائية القصوى VMA أن هناك تحسن في مستوى اللياقة الهوائية للجسم.

وعليه نقول أن الفرضية الثانية التي تقول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية بين القياسات القبلية والبعدية قد تحققت.

(1) محمد عثمان ، مرجع سابق ، ص 142 .

اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية د. عبد القادر عثمانى *

الملخص :

تتناول هذه الدراسة اتجاه معلم المرحلة الابتدائية نحو التربية البدنية والرياضية لأهمية دوره في إنجاح العملية التربوية وللدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في تحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد جسميا ونفسيا واجتماعيا ، فانه من الأهمية بمكان دراسة اتجاهات تلك العناصر المؤثرة نحو التربية باعتبارها إحدى الوسائط الهامة في إكساب التلاميذ اتجاهات واهتمامات وميول وقيم تتعلق بنواحي الحياة المختلفة ، وبالنظر للطبيعة النفس - حركية للتربية البدنية والرياضية فان نجاح برنامجها يتوقف على مدى تعاون كافة العناصر التربوية في المدرسة ، فالتربية البدنية والرياضية تتطلب إمكانات وتسهيلات خاصة حتى يتمكن معلموها من تنفيذ مهمتهم التربوية بنجاح.

Résumé :

Cette recherche a étudié la tendance de l'enseignant primaire vers l'éducation physique et sport de l'importance de son rôle dans le succès du processus éducatif et le rôle joué par l'éducation physique et sport dans la réalisation de la croissance inclusive et une personne équilibrée, physiquement, psychologiquement et socialement, il est important d'étudier les tendances de ces acteurs sur l'éducation comme l'un des grands médias d'inculquer à élèves les tendances et les intérêts et les inclinations et les valeurs liées aux aspects de la vie différente, et compte tenu de la nature de l'auto cinétique de l'éducation physique et des sports, le succès du programme dépend de la coopération de tous les éléments à l'école, l'éducation met l'accent sur la physique et mathématique nécessite des installations potentiels et spéciaux ainsi que les enseignants de mener à bien leur mission de l'éducation avec succès

2. إشكالية :

تعتمد المشكلة قيد الدراسة اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية للطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية حيث تمثل دراسة الاتجاهات نحو الموضوعات التربوية المختلفة أهمية لدى العديد من الأوساط المعنية بالخطيط والتطوير التربوي والتي تساهم في بناء الأهداف الأكثر واقعية وتأخذ بعين الاعتبار طبيعة اتجاهات وآراء العناصر المعنية مباشرة بتطبيق المنهاج المدرسي من مفتش ومدير ومعلم. وحسب الحماحمي « انه لمن المعروف أن عملية التعلم عملية شاملة لا تقتصر على اكتساب المعارف والمعلومات فحسب وإنما تهدف أيضا إلى تغيير سلوك الأفراد في النواحي المعرفية والحركية والانفعالية » (6).

إن التطور الذي شهدته مختلف العلوم في عصرنا هذا وخاصة في المجال التربوي كشف عن أهمية التربية البدنية والرياضية كمادة أكاديمية لها أهدافها التربوية والتعليمية والتي تدرس في جميع المراحل التعليمية ، وهذا ما دعا الجهات الوصية للتربية أن تعتمدها كمادة إجبارية طبقا لمراسيم قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 1976 تحت إشراف أساتذة مختصين درسوا في معاهد وطنية متخصصة ماعدا المرحلة الابتدائية التي لم يخصص لها أساتذة مختصين وأوكلت مهمة تدريس هذه المادة للمعلم.

فللتربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية ، لا يمكن تجاوزها أو الاستغناء عنها خاصة في مرحلة الطفولة ، بما تضمنه من تربية وتنمية وصقل لكل المركبات البدنية والنفسية والفكرية

* معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة محمد خيضر بسكرة

(6) محمد الحماحمي ، جابر ، أثر تدريس مقرر التربية الرياضية على الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لدى طلاب جامعة أم القرى ، مجلة علوم وفنون ، المجلد الأول ، رقم 4 ، القاهرة ، 1989 ، ص 10 .

والاجتماعية المؤسسة للتلميذ نفسه ، فهي تربية قاعدية ملازمة لنمو الطفل في جميع مراحلها ، بأبعادها السالفة الذكر. ولا تمنح الصحة المتمثلة في تنمية عوامل التنفيذ (المداومة ، المقاومة ، السرعة المرونة ، القوة والدقة) الضرورية للتلميذ الفاعل فحسب ، بل تدخل وتساهم بقدر كبير في تنمية وتطوير وتحسين الجانب المهاري بكل أبعاده (التحكم ، الإدراك ، التوازن الهيكلية ، الاستجابات...) وكذا في تكوين وبلورة الشخصية المستقبلية للتلميذ بجانبها الذاتي والاجتماعي ، وهذا الأمر لن يتحقق إلا إذا توافرت اتجاهات ايجابية نحو التربية البدنية والرياضية لدى احد العناصر الرئيسية في عملية التعليم ، ألا وهو المعلم الذي يمثل احد الوسائط الهامة في تحقيق أهدافها.

وللاتجاهات دور رئيسي في استجابة الفرد بالقبول أو الرفض لفكرة أو موضوع أو موقف وهي التي توجه سلوك الفرد نحو موقف معين ، وان الاتجاهات النفسية لا تكون من فراغ فهي تتضمن دائما علاقة بين الفرد وموضوع الاتجاه ، وكذلك تعدد وتختلف حسب المثيرات التي ترتبط بها ، لذا ارتأينا إلى القيام بدراسة علمية تعرفنا باتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية نحو التربية البدنية والرياضية من خلال محور مادتها وأهدافها المعرفية والانفعالية والحس - حركية ومدرستها لتشخيص الإشكال بدقة وعلمية مستعينين بمتغير الجنس وسنوات الخبرة والمؤهل العلمي للمعلم لما لها من أهمية في تحديد ودراسة المشكل قيد الدراسة.

التربية البدنية والرياضية في تحقيق النمو المتزن للفرد جسميا ونفسيا واجتماعيا ، فانه من الأهمية بمكان التعرف على اتجاهات تلك العناصر المؤثرة نحو التربية البدنية والرياضية باعتبارها إحدى الوسائط الهامة في إكساب التلاميذ اتجاهات واهتمامات وميول وقيم تتعلق بنواحي الحياة المختلفة ويمكننا من مواجهة الاتجاهات السلبية وتدعيم الاتجاهات الايجابية وما يرتبط ذلك من تسهيل تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية كما يشير محمد حسن علاوي "أن أهم أسباب قياس الاتجاهات نحو التربية البدنية والرياضية هو أن قياسها يسمح بتوقع نوعية سلوك الفرد نحو منشطها ، نظرا لأن الاتجاه يوجه استجابات الفرد بطريقة تكاد تكون ثابتة نسبيا"(7).

ولقناعتنا أن التطرق إلى الاتجاهات كموضوع أو جانب قد يعتبر من أهم الجوانب التي تستلزم دراستها قبل الإقبال على خوض الإصلاح أياً كان نوع هذا الإصلاح ، سواء بتدعيم السياسة الحالية والمتمثلة بترك تدريس مادة التربية البدنية والرياضية لمعلم العربية أو تخصيص أستاذ متخصص متخرج من معاهد جامعية للتربية البدنية والرياضية؛ لذلك حاولت الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية :

- 1 - ما هي اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية للطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية؟.
- 2 - هل توجد فروق بين اتجاهات المعلمين نحو التربية البدنية والرياضية وفقا لمتغير الجنس؟.
- 3 - هل توجد فروق بين اتجاهات المعلمين نحو التربية البدنية والرياضية وفقا لمتغير سنوات الخبرة ؟.
- 4 - هل توجد فروق بين اتجاهات المعلمين نحو التربية البدنية والرياضية وفقا لمتغير المؤهل العلمي؟.

❖ فرضيات :

- 1 - توجد اتجاهات ايجابية لمعلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية.
- 2 - توجد فروق في اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس.

(7) محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1988 ، ص222 .

- 3 - توجد الفروق في اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية تعزى لسنوات الخبرة المهنية.
- 4 - توجد فروق في اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير للمؤهل العلمي.

3. مفاهيم أساسية للدراسة :

ـ الاتجاه:

ـ تعريف الاتجاه:

الاتجاه في اللغة: الاتجاه - الوجه الذي تقصده.

وشيء موجة: إذا جعل على جهة واحدة لا تختلف.

الجهة الوجهة: الموضع الذي تتوجه إليه وتقصده (8).

تعريف توماس (Thomas) و زنانكي (Znanicki) «الموقف النفسي للفرد حيال إحدى القيم والمعايير» (9).

ويعرفه بوجاردوس (Bogardus) الميل الذي ينجو بالسلوك قريباً من بعض عوامل البيئة أو بعيداً عنها ، ويضفي عليها معايير موجبة أو سالبة تبعاً لانجذابه لها أو نفوره منها (10).

تعريف البورت (Allport) «إحدى حالات التهيؤ والتأهب العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة ، وما يكاد يشبهه الاتجاه حتى يمضي مؤثراً وموجها لاستجابات الفرد للأشياء والمواقف المختلفة فهو بذلك ديناميكي عام» (11).

ـ مفهوم الاتجاه الايجابي :

هو الاتجاه الذي يعبر عن تأييد الفرد للموضوع المراد دراسته ، فيدفع بصاحبه لتأييد كل ما يتعلق بموضوع الاتجاه.

ـ مفهوم الاتجاه السلبي :

هو الاتجاه الذي يعبر عن معارضة الفرد للموضوع المراد دراسته ^{عزى} فيدفع بصاحبه للوقوف ضد موضوع الاتجاه.

4. الدراسات السابقة :

أ - الدراسة الأولى: دراسة اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية والإعدادية نحو التربية البدنية والرياضية قام بها محمد الحماحمي في الأردن بمنطقة مسقط حيث اختار عينة عشوائية تتمثل بـ 237 معلم ومعلمة من منتسبين لمدارس التعليم العام ابتدائي وإعدادي بمنطقة مسقط. استعمل في الدراسة مقياس اتجاهات المعلمين نحو التربية البدنية والرياضية ، وقد أظهرت الدراسة أن معلمي المرحلة الابتدائية يمتلكون اتجاهات ايجابية نحو التربية الرياضية ونحو كل من المادة وأهداف التربية الرياضية ومعلمي التربية الرياضية وقد احتلت الاتجاهات نحو أهداف التربية الرياضية المرتبة الأعلى نسبياً واحتل بعد الاتجاهات نحو معلمي التربية الرياضية المرتبة الأدنى مقارنة ببعد اتجاهاتهم نحو مادة التربية الرياضية أما في ما يخص متغير الجنس فلم يكن هناك فروق تذكر بين اتجاهات الذكور والإناث نحو التربية الرياضية وأظهرت النتائج أيضاً

(8) أبو النبل محمود ، علم النفس الاجتماعي ، الطبعة الثانية ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1988 ، ص

(9) فاطمة المنتصر الكتاني ، الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، 2000 ، ص 34 .

(10) نفس المرجع ، نفس الصفحة .

(11) صفوت فرج ، القياس النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980 ، ص 258 .

أن المؤهل الدراسي للمعلمين لا يؤثر في اتجاهاتهم نحو التربية الرياضية أما تأثير سنوات الخبرة على اتجاهات المعلمين نحو التربية الرياضية فكانت ظاهرة لذوي الخبرة الأكثر.

ب - الدراسة الثانية : أجرى تانهال ورفاقه (Tanhill et ses collaborateurs) سنة 1994 ، دراسة بعنوان الاتجاهات نحو التربية الرياضية ، باستخدام على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وآبائهم نحو التربية البدنية ، وقد بينت الدراسة أن أغلبية الآباء لم يكونوا ايجاييين في دعمهم للتربية البدنية ولا يدركونها باعتبارها مادة كبقية المواد الأكاديمية الأخرى ، كما أن الطلاب لا يدعمون برنامج التربية الرياضية بصورة كبيرة.

ج - الدراسة الثالثة: قد قام زايد سنة 1996 بدراسة اتجاهات 427 معلما 29 مديرا من العاملين بالمرحلة الأساسية في الأردن نحو التربية الرياضية المدرسية وقد أظهرت الدراسة أن أفراد العينة يمتلكون اتجاهات ايجابية نحو التربية الرياضية المدرسية ، وقد وجد أن اتجاهات أفراد العينة من المعلمين تتأثر بمتغيرات الجنس ، ومستوى ممارسة الأنشطة الرياضية ، الرضا المهني ، الدافعية للأعمال المدرسية ، ودراسة مقرر يتصل بالتربية البدنية ، وأشارت النتائج أيضا أن الاتجاهات تتأثر حسب نوعية المدرسة (حكومية - خاصة) وحسب جنس المدرسة (ذكور ، إناث ، مختلطة) ، وأشارت النتائج أن الاتجاهات نحو التربية الرياضية المدرسية لم تتأثر بالمؤهل العلمي ولا بعدد سنوات الخبرة.

د - الدراسة الرابعة: قام عبد الرحمن احمد ومحمد الحماحمي سنة 1983 بدراسة اتجاهات ، مدرء المدارس في مناطق مختلفة من المملكة العربية السعودية ، وقد أظهرت النتائج أن مدرء المدارس يمتلكون اتجاهات ايجابية بصورة عامة نحو التربية الرياضية المدرسية ، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة في اتجاهات المدرء ممن يحملون درجات جامعية ودرجات غير جامعية(12).

5. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.5. منهج البحث:

سنعتمد على المنهج الوصفي المسحي منهجا للدراسة ، حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ما هو موجود في واقع المدارس الابتدائية من اتجاهات لمعلمي المرحلة الابتدائية للطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية بولاية المسيلة في ضوء متغيرات العينة المتمثلة في الجنس ، المؤهل وسنوات الخبرة.

2.5. مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع بحثنا على معلمي المرحلة الابتدائية للطور الأول والثاني بولاية المسيلة ذكورا وإناثا من معلمين مرسمين وأساتذة مجازين ومن مختلف الخبرات الميدانية ومن مختلف المؤهلات العلمية.

3.5. عينة البحث:

اخترنا العينة بالطريقة الطبقية العشوائية ، ولغرض الحصول على عينة ممثلة للمجتمع الأصلي للدراسة قمنا بتقسيم المجتمع الأصلي إلى مجتمعات فرعية حسب المناطق التعليمية البالغ عددها 15 دائرة موزعين على 47 بلدية والتي تضم مجملها على 702 مدرسة ابتدائية بها 4693 معلم لنا أخذنا نسبة 10% من مجموع مجتمع البحث الذي يبلغ 4693 وكانت العينة 469 معلم من الجنسين ومن معلمين مرسمين وأساتذة مجازين ومختلف سنوات الخبرة.

وتحصلنا على عينة دراستنا بتقسيم المناطق إلى ثلاث مناطق والذي افرز عدد المعلمين بالنسب التالية. حيث بلغ عدد المعلمين الموجودين بمنطقة الشمال 2771 معلم بنسبة 59.04% من مجموع المجتمع و1426 من منطقة الوسط بنسبة 30.38% من مجموع المجتمع و496 من منطقة الجنوب بنسبة 10.56% وفي النهاية

(12) محمد محمد الحماحمي ، دراسات مقارنة لاتجاهات بعض مدرسات التربية الرياضية والموجهات وناظرات المدارس نحو النشاط البدني ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، المجلد الثالث ، جامعة حلوان ، 1992 ، ص 137 .

أخذنا من مجموع نسب المناطق نسبة 10% فتحصلنا على النسب التالية للعينة النهائية منطقة الشمال 5.90 % ب - 277 معلم ومنطقة الوسط بنسبة 3.04 % ب - 143 معلم ومنطقة الجنوب بنسبة 1.06 % ب - 49 معلم في النهاية تحصلنا على 469 كعينة نهائية لمعلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني ممثلة لكل المناطق بها يمكننا القيام بالدراسة الميدانية.

5.5.5. أداة البحث:

قمنا بتطبيق مقياس اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية نحو التربية البدنية والرياضية يتألف هذا المقياس من ثلاث محاور رئيسية وثلاث متغيرات مستقلة وهي:

- اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية نحو مادة التربية البدنية والرياضية: يتكون من 10 عبارات.
 - اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية نحو أهداف التربية البدنية والرياضية: يتكون من 20 عبارة.
 - اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية نحو مدرس التربية البدنية والرياضية: يتكون من 10 عبارات.
- المتغيرات المستقلة فهي:

- 1 - متغير الجنس.
- 2 - متغير سنوات الخبرة.
- 3 - متغير المؤهل.

1.5.5.1. الصدق والثبات:

1.5.5.1. صدق الأداة: من أجل التأكد من صدق الأداة اتبعنا الوسائل التالية لتقنين معامل صدق المقياس وهي كالتالي:

- 1.5.5.2. الصدق الظاهري: ويبدل هذا النوع من الصدق على المظهر العام للمقياس كوسيلة من وسائل القياس. تم اختياره من مراجع علمية ودراسات وبحوث سابقة في مجال التربية البدنية والرياضية وهي ذات معاملات ودلالة إحصائية عالية من حيث الصدق والثبات مما جعلنا أن نتوقع منطقياً أن هذا المقياس صادقاً.
- 1.5.5.3. الصدق الذاتي: ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقة الخالية من أخطاء القياس؛ ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة⁽¹³⁾؛ وبما أن معامل ثبات المقياس يساوي: 0.72، فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي:

معامل الثبات

معامل الصدق الذاتي =

$$\sqrt{0.84} = \text{الصدق الذاتي}$$

1.5.5.4. صدق التكوين الفرضي:

لقد استخدمنا الانساق الداخلي، وهذا النوع يؤدي إلى الحصول على تقدير للصدق التكويني للاختبار، ويكون باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Correlation Pearson). تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات محاور المقياس الثلاثة و الدرجة الكلية للمحور من جهة، وحساب معاملات الارتباط بين درجات كل المحاور و الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى.

2.5.5. ثبات الأداة:

تم حساب:

(13) محمد نصر الدين رضوان، المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، طبعة أولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006، ص 216.

ألفا كرونباخ:

معاملات ثبات أداة جمع البيانات باستخدام « معادلة كرونباخ المعروفة بمعامل ألفا (∞) لتقدير الاتساق الداخلي للاختبارات والمقاييس متعددة الاختيار أي عندما تكون احتمالات الإجابة ليست صفراً أي ليست ثنائية البعد» (14).

بلغ ثبات مقياس اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية نحو التربية البدنية والرياضية Alpha 0.72

Cronbach =

6 . مناقشة النتائج:

1.6 . الفرضية الأولى:

توجد اتجاهات ايجابية لمعلمي المرحلة الابتدائية للطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية:

كشفت الدراسة الحالية أن معلمي المرحلة الابتدائية للطور الأول والثاني لولاية المسيلة ممثلة في عينة الدراسة أنهم يمتلكون اتجاهات ايجابية نحو التربية البدنية والرياضية على الدرجة الكلية للمقياس ونحو كل من محور أهداف التربية البدنية والرياضية بمستوى الاتجاه الايجابي بنسبة 93.9 % ومحور مدرس التربية البدنية والرياضية بمستوى الاتجاه الايجابي بنسبة 79.19 % حيث احتلت الاتجاهات نحو الأهداف المرتبة الأعلى وبفارق كبير عن الاتجاهات نحو مدرس التربية البدنية والرياضية ، وقد يرجع ذلك إلى إدراك معلمي المرحلة الابتدائية لأهمية الدور الذي تضطلع به التربية البدنية والرياضية في النظام التربوي ، متمثلة في المجال المعرفي الذي يهتم بالأداء العقلي الذي يستهدف تقويم تذكر قواعد وقوانين اللعب والتاريخ والمبادئ الأساسية للأنشطة والألعاب الرياضية والمجال النفس ، حركي بالأداء البدني في الرياضة.

ورغم اتجاهاتهم الايجابي نحو الأهداف والمدرس وكذا الدرجة الكلية للمقياس الذي يعكس وعيا عند المعلمين ينبغي أن ينظر إليه بقدر كبير من الاعتبار من طرف مخططي البرامج والمناهج التعليمية سيما وان المعلمين أكثر تهيئا من غيرهم باستشعار الآثار المباشرة وغير مباشرة لجميع البرامج التربوية بحكم موقعهم المهني وخبراتهم الميدانية ولو أعطيت لهذه المادة أهمية أكبر خاصة في الرفع من معاملتها التقديرية ومن إنشاء مرافق ومنشآت رياضية تساعد على تطبيق المادة بسهولة ويسر ، مما يعطي للتربية البدنية والرياضية مكانة تليق بها لما لها من أهمية خاصة في هذه المرحلة من السن وتتفق هذا النتائج مع الدراسة التي أجراها الحماحمي على عينة من المعلمين من المرحلة الابتدائية والإعدادية بمدينة مسقط الأردنية والتي أظهرت أن اتجاهات العينة ايجابية بصفة عامة واحتل فيها محور الأهداف المرتبة العالية مقارنة بمحور المعلمين والمادة.

وعليه تتفق أيضا نتائج دراستنا مع الدراسة والنتائج التي توصل إليها عبد المنعم ورفاقه سنة 1984 بمدينة القاهرة لتقصي اتجاهات المعلمين من تخصصات مختلفة نحو التربية الرياضية في ضوء المرحلة التعليمية (إعدادي ، ثانوي) وكانت ايجابية وكذلك تتفق مع الدراسة التي قام بها زايد سنة 1996 التي درست اتجاهات 427 معلما 29 مديرا من العاملين بالمرحلة الأساسية في الأردن نحو التربية الرياضية المدرسية وقد أظهرت الدراسة أن أفراد العينة يمتلكون اتجاهات ايجابية نحو التربية الرياضية المدرسية.

إلا أن اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية نحو مادة التربية البدنية كانت سلبية بدرجة كبيرة وقد يرجع السبب في ذلك لعدم تفرغ المعلمين لتدريس هذه المادة وانشغالهم الكبير بتدريس مواد أخرى مثل الرياضيات واللغة العربية والنشاط والتكنولوجيا والتربية الإسلامية والتربية المدنية واعتبارها مادة ثانوية مقارنة بالمواد الأخرى وربما لكون مفتش المرحلة لا يطلب بطاقة الحصص الخاصة مادة التربية البدنية.

وربما جاء اتجاههم سلبيا أيضا نتيجة لنظرتهم السائدة أن الوقت الذي يمضيه التلاميذ دروس مادة

(14) محمد نصر الدين رضوان ، المداخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، طبعة أولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2006 ، ص 138 .

التربية البدنية والرياضية يفضل تمضيته في تعلم مواد أخرى ، وكذلك لعدم وجود مساحات لممارسة النشاط الرياضي وهذا ما يعزز احتلال العبارة رقم 08 أعلى درجة في المقياس ككل « عند التخطيط لبناء مدرسة ينبغي وضع المنشآت الرياضية بعين الاعتبار ».

ونتفق مع ما أشارت دراسة تانهال سنة 1994 أن أغلبية الآباء لم يكونوا ايجابيين في دعمهم للتربية البدنية ولا يدركونها باعتبارها مادة كبقية المواد الأخرى ، كما أن الطلاب لا يدعمون برنامج التربية البدنية بصورة كبيرة.

ونختلف في ذلك إلى ما توصلت إليه دراسة محمد الحماحمي إلى أن اتجاهات مديري المدارس السعودية نحو التربية الرياضية كمادة دراسية ايجابية ويرجع ذلك إلى المستوى الاقتصادي الجيد والذي يتمثل في توفير الأدوات والإمكانات اللازمة لانجاز طموحات برامج التربية الرياضية في المملكة العربية السعودية.

ونفسر استجابات المبحوثين على العبارات (08 ، 18 ، 36 ، 21 ، 14 ، 13 ، 23 ، 15 ، 35 ، 10) التي تتراوح متوسطات حسابهم بين 4.57 و 4.28 درجة في اتجاهاتهم الايجابية نحو التربية البدنية والرياضية

أما في ما يتعلق بعبارات المقياس فقد أظهرت النتائج أن أفراد عينة الدراسة سجلوا أعلى متوسط على العبارات التالية والتي نصها « عند التخطيط لبناء مدرسة ينبغي وضع المنشآت الرياضية بعين الاعتبار » من محور مادة التربية البدنية والرياضية بمتوسط حسابي 4.57 وكذلك الأمر للفقرة « تسهم التربية البدنية والرياضية في تحسين الوضع الصحي للتلاميذ » من محور أهداف التربية البدنية والرياضية بمتوسط حسابي 4.43 والعبارة « يسهم مدرس التربية البدنية والرياضية في تحقيق نهضة رياضة الوطن » من محور مدرس التربية البدنية بمتوسط حسابي 4.42 تؤكد الأهمية الكبيرة التي يوليها معلمي المرحلة الابتدائية للتربية البدنية متمثلة في المنشآت الرياضية والأهمية الصحية والاجتماعية وكذلك مدرس التربية البدنية وفي المقابل أشارت النتائج أن الفقرة التي نصها « ينبغي حذف دروس التربية البدنية والرياضية من المنهاج » سجلت أدنى متوسط لها في المقياس ككل بـ 1.62 مما يدل على الاعتقاد السائد عند المعلمين أن مادة التربية البدنية والرياضية مقارنة بالمواد الأخرى تحتل المرتبة الأخيرة في الترتيب والأهمية وكذلك العبارة التي سجلنا أدنى متوسط حسابي وهما « أعتبر دروس التربية البدنية والرياضية مضيعة للوقت » والعبارة « يستطيع أي شخص القيام بتدريس مادة التربية البدنية والرياضية » تعكس بوضوح مدركات خاطئة لدى عامة المعلمين في أنه أي شخص يستطيع تدريس التربية البدنية والرياضية لسهولة الظاهرية واعتبار أن دروس التربية البدنية والرياضية مضيعة للوقت تعكس أيضا فهما منقوصا لدور التربية البدنية والرياضية في تحقيق النمو الشامل والمتكامل للتلاميذ من النواحي العقلية والجسمية والنفسية والاجتماعية.

2.6. الفرضية الثانية :

توجد فروق في اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس:

بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات كل من الذكور والإناث من معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية لعدم دلالة المقياس ككل حيث كان مستوى الدلالة عند 0.09 ، رغم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على محاور المقياس الثلاثة عند مستوى الدلالة 0.05 لكن تبقى فروق بمتوسطات حسابية صغيرة عند الذكور والإناث في كل من المحور الأول اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية نحو مادة التربية البدنية والرياضية لصالح الإناث حيث جاء متوسط حساب الذكور 21.35 ومتوسط حساب الإناث 22.20.

أما المحور الثاني اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية نحو أهداف التربية البدنية والرياضية التي جاءت المتوسط الحسابي بـ 67.82 لصالح الذكور ، حيث كانت قيمة ت عند مستوى الدلالة 0.05 وهي أيضا

مقاربة جدا بين الذكور والإناث ويبقى المحور الثالث والذي جاء متقاربا في متوسطات حسابه ولصالح الذكور بمتوسط حسابي 32.18 وهذا يشير إلى أن متغير الجنس ليس له تأثير كبير على اتجاهات المعلمين نحو التربية البدنية والرياضية.

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية نجد أن اتجاهات كل من المعلمات والمعلمين كانت ايجابية على الدرجة الكلية لمقياس اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية ، أما في ما يخص محاور المقياس الثلاث فكان اتجاه المعلمات أكثر ايجابية منه من المعلمين لمادة التربية البدنية والرياضية ، بينما اظهر المعلمين اتجاه أكثر ايجابية في كل من أهداف التربية البدنية والرياضية ومدرس التربية البدنية والرياضية.

يبدو جليا أن متغير الجنس ليس له تأثير كبير في اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية نحو التربية البدنية والرياضية هذا ما يفسر وجود انشغالات وسلوك موحد بين الذكور والإناث في المرحلة الابتدائية في اتجاهاتهم نحو التربية البدنية ، وربما لإجبارية تدريس المادة على كلا الجنسين ، وكذا قد يرجع السبب إلى شعور كل من المعلمات والمعلمين بأهمية التربية البدنية والرياضية على المستوى المعرفي والاجتماعي والجمالي والصحي والترويحي. هذا ما يتفق بشكل كلي مع دراسة الحماحمي التي أجراها في الأردن والتي أظهرت أنه لا توجد فروق بين الجنسين في اتجاهاتهم نحو التربية البدنية والرياضية وتتعارض مع النتائج التي توصلت إليها زايد سنة 1996 من الأردن في دراسته لاتجاهات 427 معلما و29 مديرا من العاملين بالمرحلة الأساسية نحو التربية الرياضية المدرسية وقد وجد أن اتجاهات أفراد العينة من المعلمين تتأثر بمتغيرات الجنس.

3.6. الفرضية الثالثة:

توجد فروق في اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير سنوات الخبرة:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات معلمي (أقل من 10 سنوات خبرة و من 10 إلى 19 سنوات و من 20 سنة إلى ما فوق) للمرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية على الدرجة الكلية للمقياس وعلى كل المحاور مما يؤكد أنه توجد فروق في اتجاهات المعلمين نحو التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير سنوات الخبرة حيث تباينت متوسطات الحساب للمجموعات الثلاثة وقد أشارت النتائج أن المجموعة التي سنوات خبرتهم أكثر من 20 سنة كانت متوسطات حسابهم عالية مقارنة بالمجموعات الأخرى ، لهذا نستطيع القول أن المعلمين ذوي سنوات الخبرة أكثر من 20 سنة يمتلكون اتجاهات أكثر ايجابية من زملائهم الأقل خبرة منهم نحو التربية البدنية والرياضية.

ويمكن تفسير ذلك بأن المعلم مع تقدم سنوات خبرته يتعمق لديه الوعي بأثر أهداف التربية البدنية والرياضية ودور مدرستها ، ويصبح أكثر قدرة على تقييم مخرجات التربية البدنية والرياضية ويمكن تفسير هذه النتائج بما أشارت إليه دوما الأدبيات التربوية بأن اتجاهات المعلمين نحو الموضوعات التربوية المختلفة تتعمق أكثر من خلال المعلومات التي يحصلون عليها ومن خلال تنامي خبراتهم وهذا ما يؤكد محمد شقيق في قوله "أنه بوجه عام نشير إلى أن الاتجاه هو حالة من الاستعداد العقلي والعصبي تنشأ خلال التجارب والخبرات التي يمر بها الإنسان ، وتؤثر على استجاباته بالموافقة تجاه موضوعات معينة تجعله يقبل عليها ويحبذها"(15).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسة التي قام بها الحماحمي من الأردن على عينة من المعلمين في

(15) محمد شقيق، السلوك الإنساني، مدخل إلى علم النفس الاجتماعي، الشركة المتحدة للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة، 1990، ص85.

اتجاهاتهم نحو التربية الرياضية ووجد فيها أن سنوات الخبرة المهنية لها تأثير ايجابي على اتجاهات المعلمين نحو التربية الرياضية حيث كلما زادت سنوات الخبرة كلما زادت ايجابية الاتجاهات نحو التربية الرياضية ، أما الدراسة التي قام بها زايد سنة 1996 في اتجاهات 427 معلما و 29 مديرا أظهرت النتائج أن اتجاهاتهم نحو التربية الرياضية لا تتأثر بسنوات الخبرة.

كما أن ذوي سنوات الخبرة الأقل من 10 سنوات جلهم من خريجي الجامعات أو المجازين حيث اختاروا التدريس في الابتدائي أما للحاجة أو لعدم توفر فرص عمل في مجالات أخرى وأكثر من هذا قد يرجع ذلك لنظرتهم العامة للتربية البدنية ولتخرجهم من معاهد ذات تخصص معين.

4.6. الفرضية الرابعة:

توجد فروق في اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير المؤهل العلمي :

أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير المؤهل العلمي ، وذلك على المحاور الثلاث وكذا الدرجة الكلية للمقياس ، لصالح ممن لا يحملون المؤهل الدون الجامعي ، حيث أظهر المعلمين ذوي المستوى دون الجامعي اتجاهًا أكثر ايجابيا من المعلمين ذوي المستوى الجامعي نحو أهداف ومدرس التربية البدنية والرياضية ، لأن معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني الذين لا يحملون مؤهلات علمية مكونين خصيصا لهذه المرحلة ، وقد يرجع السبب في ذلك عدم تقبل أصلا ذوو المستوى الجامعي التدريس في المرحلة الابتدائية إضافة أنهم يحملون شهادات جامعية متخصصة ولا يرغبون في تدريس برامج المرحلة الابتدائية والتي تتميز بتنوع المواد فيها.

ومن خلال ما سبق نجد أن دراستنا الحالية تختلف مع دراسة اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية والإعدادية نحو التربية البدنية والرياضية قام بها محمد الحماحمي السنة في الأردن بمنطقة مسقط حيث اختار عينة عشوائية تتمثل ب - 237 معلم ومعلمة من منتسبين لمدارس التعليم العام ابتدائي وإعدادي بمنطقة مسقط. وأظهرت النتائج أن المؤهل الدراسي للمعلمين لا يؤثر في اتجاهاتهم نحو التربية الرياضية(16).

وكذلك إلى ما تشير إليه دراسة زايد سنة 1996 حول اتجاهات 427 معلما و 29 مديرا من العاملين بالمرحلة الأساسية في الأردن نحو التربية الرياضية المدرسية والتي أظهرت أن أفراد العينة لا تتأثرون بالمؤهل العلمي.

إضافة إلى الدراسة التي قام بها عبد الرحمن احمد سنة 1983 حول اتجاهات ، مدراء المدارس في المملكة العربية السعودية ، وقد أظهرت النتائج أن مدراء المدارس يمتلكون اتجاهات ايجابية بصورة عامة نحو التربية الرياضية المدرسية ، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة في اتجاهات المدراء ممن يحملون درجات جامعية ودرجات غير جامعية(17).

7. الاستنتاجات :

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا ، وتطبيق مقياس اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية للطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية على عينة مكونة من 423 معلم الطور الأول والثاني من ولاية المسيلة ، وبعد جمع البيانات وعرضها ومعالجتها إحصائيا ومناقشة نتائج الدراسة ومقارنتها مع الدراسات

(16) محمد محمد الحماحمي ، بناء مقياس اتجاهات الإدارة المدرسية نحو التربية الرياضية المدرسية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، المجلد الرابع ، جامعة حلوان ، 1993 . ص 10 .

(17) محمد محمد الحماحمي ، دراسات مقارنة لاتجاهات بعض مدرسات التربية الرياضية والموجهات وناظرات المدارس نحو النشاط البدني ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، المجلد الثالث ، جامعة حلوان ، 1992 ، ص 137 .

السابقة و في حدود عينة الدراسة تم استنتاج ما يلي :

- ❖ كشفت الدراسة الحالية أن معلمي المرحلة الابتدائية للطور الأول والثاني لولاية المسيلة ممثلة في عينة الدراسة أنهم يمتلكون اتجاهات ايجابية نحو التربية البدنية والرياضية على الدرجة الكلية للمقياس ونحو كل من محور أهداف التربية البدنية والرياضية ومحور مدرس التربية البدنية والرياضية.
- ❖ كما كشفت الدراسة على وجود اتجاهات سلبية وبنسبة كبيرة لمعلمي المرحلة الابتدائية نحو مادة التربية البدنية والرياضية ، قد يرجع ذلك لعدم تفرغ المعلمين لتدريس هذه المادة وانشغالهم الكبير بتدريس مواد أخرى مثل الرياضيات واللغة العربية والنشاط والتكنولوجيا والتربية الإسلامية والتربية المدنية واعتبارها مادة ثانوية مقارنة بالمواد الأخرى.
- ❖ أظهرت نتائج الدراسة الحالية انه توجد فروق في اتجاهات معلمي (أقل من 10 سنوات خبرة و من 10 إلى 19 سنوات ومن 20 سنة إلى ما فوق) للمرحلة الابتدائية للطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية على الدرجة الكلية للمقياس وعلى كل المحاور مما يؤكد انه توجد فروق في اتجاهات المعلمين نحو التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير سنوات الخبرة.
- ❖ وحسب ما توصلت إليه دراستنا فإننا نستطيع القول أن المعلمين ذوي سنوات الخبرة أكثر من 20 سنة يمتلكون اتجاهات أكثر ايجابية من زملائهم الأقل خبرة منهم نحو التربية البدنية والرياضية ، ويمكن تفسير ذلك بان المعلم مع تقدم سنوات خبرته يتعمق لديه الوعي بأثر أهداف التربية البدنية و الرياضية ودور مدرستها ، ويصبح أكثر قدرة على تقييم مخرجات التربية البدنية والرياضية.
- ❖ نستنتج أيضا انه كلما زادت سنوات خبرة المعلمين كلما كان اتجاهاتهم ايجابية نحو التربية البدنية والرياضية طبعاً في حدود عينة الدراسة.
- ❖ أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود فروق في اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية للطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير المؤهل العلمي ، وذلك على المحاور الثلاث وكذا الدرجة الكلية للمقياس ، لصالح ممن لا يحملون المؤهل الدون الجامعي ، حيث اظهر المعلمين ذوي المستوى دون الجامعي اتجاهاً أكثر ايجابياً من المعلمين ذوي المستوى الجامعي نحو أهداف ومدرس التربية البدنية والرياضية.
- ❖ المعلمين ذوي المستوى دون الجامعي اتجاههم نحو التربية البدنية والرياضية أكثر ايجابياً من المعلمين ذوي المستوى الجامعي لأن معلمي المرحلة الابتدائية للطور الأول والثاني الذين لا يحملون مؤهلات علمية مكونين خصيصاً لهذه المرحلة وقاموا بدورات تكوينية خصصت للتعريف بالتربية البدنية وأهميتها في هذه المرحلة.

8. اقتراحات :

- ❖ نقترح إسناد مادة التربية البدنية والرياضية لأساتذة مختصين نظراً لخصوصية المادة ونشاطها المميز عن بقية المواد.
- ❖ إعادة النظر في برنامج المادة والذي يجب أن يتماشى مع الاحتياجات النفسية والجسمية (الألعاب) للتلاميذ في المرحلة الابتدائية.
- ❖ ضرورة توفير الوسائل البديلة لمادة التربية البدنية والرياضية على مستوى المدارس الابتدائية.
- ❖ تهيئة الملاعب والمحيط الخاص بالتربية البدنية والرياضية وتوفير الأمن والسلامة للتلاميذ أثناء الممارسة.
- ❖ إجراء ندوات وملتقيات مكثفة حول المادة.
- ❖ ضرورة إلزام المعلمين بتطبيق برنامج مادة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الابتدائية.

- ❖ حث المعلمين على تحضير مذكرة الدرس لكل حصة وإجراء حصة التربية البدنية المقررة في التوقيت الأسبوعي.
- ❖ نقترح مشاركة المعلمين في منافسات رياضية بين المؤسسات.
- ❖ الإكثار من المنافسات في إطار الرياضة المدرسية حتى تنمو المادة اجتماعيا عند المعلمين والتلاميذ والأولياء.

9. فرضيات مستقبلية :

- ❖ توجد اتجاهات ايجابية لمعلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الرضا المهني.
- ❖ توجد اتجاهات ايجابية لمعلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية تعزى للحالة الاجتماعية.
- ❖ أثر كفاءات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني عند قيامهم بتدريس التربية البدنية والرياضية.

10. خاتمة الدراسة :

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية والفروق للمتغيرات التالية (الجنس ، سنوات الخبرة ، المؤهل العلمي) على مقياس اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية نحو التربية البدنية والرياضية ، ذو محاوره الثلاث (محور المادة الأهداف ، المدرس) ، وكما حاولت الدراسة التعرف على أهم الاتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية.

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا ، وإعداد أداة لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 423 معلم من الجنسين ومن مختلف سنوات الخبرة ومختلف المؤهلات العلمية يعملون بمختلف المؤسسات التربوية متمثلة في المدارس الابتدائية لولاية المسيلة ؛ وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد على التناول النظري الذي شمل ثلاث فصول خلصت دراستنا إلى ما يلي:

أولا: أغلبية معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني لهم اتجاهات ايجابية نحو التربية البدنية والرياضية.

إلا أن محور اتجاهات معلمي المرحلة نحو مادة التربية البدنية والرياضية جاء سلبيا وبنسبة كبيرة جدا. أن محور اتجاهات معلمي المرحلة نحو أهداف التربية البدنية والرياضية ومحور اتجاهات معلمي المرحلة نحو مدرّس التربية البدنية والرياضية جاءت ايجابية بدرجات متفاوتة نسبيا.

ثانيا : أن متغير الجنس لا يؤثر في اتجاهات معلمي المرحلة نحو التربية البدنية والرياضية.

ثالثا : أن هناك فروق في اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية نحو التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير سنوات خبرة المعلمين.

رابعا : أن المؤهل العلمي (المستوى الجامعي والمستوى دون الجامعي) يؤثر في اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية نحو التربية البدنية والرياضية.

قائمة المراجع:

مراجع عربية:

1. إبراهيم حامد قنديل ، برامج ودروس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية ، مطبعة مخيم ، 1998.
2. إبراهيم عصمت مطاوع ، واصف عزيز واصف ، التربية التعليمية وأسس وطرق التدريس ، دار النهضة العربية للطباعة ، بيروت ، 1981.

3. أبو النيل محمود ، علم النفس الاجتماعي ، الطبعة الثانية ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1988.
4. أحمد حسين اللقاني ، على أحمد الجمل ، معجم المصطلحات التربوية المعروفة في المنهاج وطرق التدريس ، الطبعة الثانية ، عالم الكتاب ، القاهرة ، 1998.
5. أحمد زكي صالح ، التعلم - أسسه ومناهجه ونظرياته ، مكتبة النهضة ، القاهرة ، 1959.
6. أستاذ قسم أصول التربية الرياضية والترويح ووكيل كلية الدراسات العليا والبحوث ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.
7. افانز ، كتاب مترجم ، الاتجاهات والميول في التربية ، ترجمة صبحي عبد اللطيف المعروف ، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع ، 1990.
8. المشقي الإمام أبي زكرياء يحيى بن شرف النووي ، رياض الصالحين ، طبعة الثالثة ، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت ، 1998 ،
9. رقم الحديث 367.
10. الرغبى أحمد محمود ، أسس علم النفس الاجتماعي ، دار الحكمة البيمانية ، صنعاء ، 1994.
11. السيد فؤاد البهي ، علم النفس الاجتماعي ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1981.
12. القاعود إبراهيم ، الدراسات الاجتماعية - مناهجها وأساليبها ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، 1991.
13. الميثاق الوطني لسنة 1976.
14. أمين أنور الخولي ، أسامة كمال راتب ، التربية الحركية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1982.
15. أمين أنور الخولي ، أصول التربية البنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996.
16. تركي رايح ، أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990.
17. تركي رايح ، تجربة الجزائر في تكوين المكونين للمنظومة التربوية ، وزارة التربية الوطنية ، الجزائر.
18. جون كونجر وآخرون ، سيكولوجية الطفولة الشخصية ، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة وجاب عبد الحميد ، النهضة ، العربية ، القاهرة ، 1970.
19. حسن السيد معوض ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، مطبعة النهضة ، القاهرة ، 1969.
20. راجع أحمد عزت ، علم النفس الصناعي ، الطبعة الثانية ، دار القومية للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1965.
21. سعد جاد الله ، محمد مصطفى زيدان ، بحوث في علم النفس ، القاهرة ، الانجلومصرية ، 1970.
22. سعد جلال ، علم النفس الاجتماعي ، الاتجاهات التطبيقية المعاصرة ، منشأة المعارف ، الطبعة الثانية ، 1984.
23. سعد عبد الرحمن ، القياس النفسي ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، 1983.
24. سعد عبد الرحمن ، السلوك الإنساني ، الطبعة الثالثة ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، 1983.
25. صالح عبد العزيز. عبد العزيز عبد المجيد ، التربية وطرق التدريس ، طبعة أولى ، دار المعارف ، مصر ، 1984.
26. صفوت فرج ، القياس النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980.
27. عبد الحليم محمود السيد ، علم النفس الاجتماعي والإعلام - المفاهيم الأساسية ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، 1979.
28. عبد الحليم محمود السيد ، طريف شوقي فرج ، عبد المنعم شحاتة محمود ، علم النفس الاجتماعي المعاصر ، الطبعة الثانية ، ايتراك للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2004.
29. عبد الرحمان أحمد عبد الله ، دور التربية العلمية في إعداد المعلمين ، من دون سنة.
30. عبد الرحيم طلعت حسن ، علم النفس الاجتماعي المعاصر ، طبعة الثانية ، دار الثقافة ، القاهرة ، 1991.
31. عبد الله سيد معتز ، الاتجاهات التعصبيه ، سلسلة عالم المعرفة ، العدد 137 ، المجلس الوطني للثقافة والفنون ، الكويت ، 1989.
32. عبد المجيد نشواتي : علم النفس التربوي ، الطبعة الثانية ، دار الفرقان للنشر والتوزيع جامعة اليرموك أريد الأردن ، 1985.
33. عدس عبد الرحمان ، توفى محي الدين ، المدخل إلى علم النفس ، ط2 ، جون ويلي ، 1994.
34. عدس عبد الرحمان ، مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس ، ج2 ، دار الفكر للطباعة ، 2000.
35. على البشير القاندي ، إبراهيم رحومة زايد ، فؤاد عبد الوهاب ، المرشد الرياضي التربوي ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان ، ليبيا ، 1983.
36. غنيم سعيد محمد ، سيكولوجية الشخصية (مبادئها ونظرياتها) دار النهضة ، 1978.
37. فؤاد البهي ، الأسس النفسية من الطفولة إلى الشيخوخة ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، 1974.
38. فؤاد البهي السيد ، سعد عبد الرحمن ، علم النفس الاجتماعي رؤية معاصرة ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، القاهرة ، 2006.
39. فاطمة المنتصر الكتاني ، الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية ، دار الشروق للنشر ، 2000.
40. قطامي يوسف ، سيكولوجية التعليم والتعلم الوصفي ، الإصدار الثاني ، دار الشروق ، 1989.
41. لويس كامل مليكة ، قراءات في علم النفس الاجتماعي ، القاهرة ، 1965.
42. محمد السباعي ، معلم الغد وفوره ، طبعة أولى ، دار المعارف ، 1985.
43. محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1991.
44. محمد خليفة بركات ، علم النفس التعليمي ، الجزء الثاني ، الطبعة الخامسة ، دار القلم ، 1983.
45. محمد زيدان حمدان ، أدوات ملاحظة التدريس استعمالاتها مناهجها ، د.م. ج ، الجزائر ، 1985.
46. محمد سعيد عظمي ، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية ، منشأة معارف ، 1996.
47. محمد شفيق ، السلوك الإنساني ، مدخل إلى علم النفس الاجتماعي ، الشركة المتحدة للطباعة والنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1990.
48. محمد صبحي حسين ، طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987.
49. محمد محي الدين مشرفي ، محمد عبد الحميد الدويري ، التكوين المهني لمعلمي المدارس الابتدائية ، دار الكتاب العربي ، القاهرة ، 1981.
50. محمد مصطفى زيدان ، الكفاية الإنتاجية للمدرس ، طبعة أولى ، دار الشروق ، لبنان ، 1973.
51. محمد مصطفى زيدان ، الكفاية الإنتاجية للمدرس ، دار الشروق ، لبنان ، 1981.
52. محمد منير موسى ، أصول التربية ، عالم الكتاب ، القاهرة ، 2001.
53. محمد نصر الدين رضوان ، المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، طبعة أولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2006.

54. محمود سليمان ، السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال ، طبعة أولى ، دار وائل للنشر والتوزيع ، الجامعة الأردنية ، 2002.
55. محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطلي ، نظريات وطرق تدريس التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992.
56. محمود فتحي عكاشة ، علم النفس الاجتماعي ، مطبعة الجمهورية ، الإسكندرية ، 1996.
57. محمود فتحي عكاشة ، محمد شفيق زكي ، المدخل إلى علم النفس الاجتماعي ، المكتب الجامعي الحديث ، الأزاريطة ، الإسكندرية ، 2002.
58. مرعى توفيق ، بلقيس أحمد ، الميسر في علم النفس الاجتماعي ، طبعة الثانية ، مكتبة ، النجلو مصرية ، القاهرة ، 1982.
59. مشروع الميثاق الوطني 1986 ، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.. .
60. مقداد يالجن ، الاتجاه الأخلاقي في الإسلام ، طبعة أولى و مكتبة الخانجي ، القاهرة ، 1973.
61. ناصر الدين زبني ، سيكولوجية المدرس ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2007.
62. ناهد محمود السعد ونبلا رمزي فهم ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب لنشر ، مصر الجديدة ، 2004.
63. أستاذ يقسم أصول التربية الرياضية والترويح ووكيل كلية الدراسات العليا والبحوث ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.

مراجع أجنبية:

1. Abderahman BOUZIDA ,Les Instituteurs algeriens et leurs professions ,OPU, Alger 1973,P3.
2. D, Crutchfieldh, theory and problems of psychology, London,1958, P51.
3. Gibson et autres ,Organisation Behavior Structure Processes, 8et edition, homwood 3, Irwin, 1994 , P114.
4. Mustapha HADDAD,Education et Changement Socio Culturels, le moniteur de l'Enseignement en Algerie C. N. R. S. Paris,1974,P14.
5. Kanfer. F,& H. Goldstein, A, Helping people change, Pengquon Press, New York, 1984, P59
6. Morris G,Benjamin, Psychology :An introduction,New York,Printice HALL, Englewood Cliffs,1988, P622.