



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي



كتاب اعمال الملتقى الوطني الافتراضي الاول:

**الموسوم بـ: "مساهمة لتكثيف مناهج وبرامج الأنشطة البدنية والرياضية
في ظل متطلبات العصر ووفق أصول الممارسة الرياضية ومبادئ وأسس
التدريب الرياضي الحديث"**
يومي 11-12 ديسمبر 2021

منشورات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

ISBN : 978-9931-9721-2-9



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



كتاب أعمال الملتقى الوطني الافتراضي الأول

الموسوم بـ: "مساهمة لتكثيف مناهج وبرامج الأنشطة البدنية والرياضية في ظل متطلبات العصر ووفق أصول الممارسة الرياضية ومبادئ وأسس التدريب الرياضي الحديث"

"يومي 11-12 ديسمبر 2021"

تنسيق وإخراج:

الدكتور مرابط مسعود

منشورات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

ISBN : 978-9931-9721-2-9

حقوق النشر محفوظة:

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

عنوان الكتاب:

**اعمال الملتقى الوطني الافتراضي الاول: "مساهمة لتكييف مناهج
وبرامج الأنشطة البدنية والرياضية في ظل متطلبات العصر ووفق أصول
الممارسة الرياضية ومبادئ وأسس التدريب الرياضي الحديث"**

يومي 11-12 ديسمبر 2021

المؤلف:

مجموعة من المؤلفين

الناشر:

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ISBN : 978-9931-9721-2-9

الإيداع القانوني:

ماي 2022

إن الأعمال الواردة في هذا الكتاب تعبر حصريا عن رأي كتابها وتحت مسؤوليتهم
ولا تمتد بأي صلة بتوجهات و آراء المعهد أو هيئات الملتقى أو المؤلفين الآخرين

الفهرس

الرقم	العنوان	الصفحة
01	فسيولوجيا التعب العضلي والاستشفاء حجاب عصام	01
02	الممارسة الرياضية داخل النوادي الرياضية ودورها في التخفيف من أمراض العصر" مرض السمنة" -دراسة ميدانية بنوادي أولاد دراج الرياضية- بركات عبد النور ¹ ، مجناح مولود ²	17
03	أهمية بيداغوجيا اللعب في تقوية بعض القيم الاجتماعية في الوسط المدرسي خلال حصص التربية البدنية والرياضية بركاني نصر الدين	29
04	أثر برنامج تدريبي مقترح باستعمال الوسائل المبتكرة والتحليل الحركي لبعض المتغيرات البيوميكانيكية المتدخلة على مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة بطاهر لامية ¹ ، عليوي صلاح الدين ² مسعودي خالد ³	40
05	إسهام النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم بن قناب عبد الرحمن ¹ ، عطا الله أحمد ² جفدم بن ذهبية ³	56
06	دور النشاط البدني الترويحي في الرفع من مستوى الصحة النفسية للمعاقين ذهنيا من وجهة نظر المربين في المراكز البيداغوجية بوراس صباح ¹ ، خليل ميراد ²	68
07	فاعلية الألعاب المصغرة في تحسين وتطوير مهارتي التمرير والمراوغة عند لاعبي كرة القدم فئة (11-31 سنة) رانيا بوركاب ¹ ، فتني مونيأ ²	80
08	مساهمة التربية البدنية والرياضية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة زيان بوشامة ¹ ، محمد مرات ²	98
09	أهمية تعزيز العمليات المعرفية في النشاط البدني الرياضي التربوي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية هاجر بوطوطن ¹ ، رضوان بوخراز ²	109
10	أهمية وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين. وليد بوعرطي ¹ ، صفية اوسماعيل ²	119
11	فوائد تدريبات الهيبوكسيك على أنظمة الجسم الوظيفية ودورها في تحسين صفتي التحمل والسرعة لدى السباحين أقل من 16 سنة حجاب أيمن ¹ ، آيت عمار توفيق ² ، حجاب عصام ³	132

146	تحديد بعض الاضطرابات السلوكية (ضعف الانتباه، العدوانية الزائدة، الضعف الأكاديمي، الافراط في القلق) لدى تلاميذ السنة الأولى ابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي من وجهة نظر الأستاذ. حريد مريم ¹ ، ناصري محمد الشريف ²	12
160	دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين مستوى المرونة المعرفية التكيفية لدى طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية حملوي عامر ¹ ، بوغرة أمينة ²	13
177	دور الرياضات الجماعية في التقليل من السلوكات العدوانية لدى المراهقين (12-15 سنة) يوسف فتحي ¹ ، خاوي عفاف ²	14
189	اثر تدريبات الاسترخاء الذهني على التخفيف من الضغط النفسي المرتبط بالسباق لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من 17 سنة خلفة عماد الدين ¹ ، مزروع السعيد ² ، قندوز هشام ³	15
203	دور النشاط البدني الرياضي التربوي في ضبط وتعديل سلوك الطفل من خلال الإرشاد باللعب محمد فؤاد دحماني ¹ ، بن عميروش سليمان ² ، دحو بن يوسف ³	16
223	دور النشاط البدني الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى المراهقين بن ميصرة عبد الرحمان ¹ ، دعبال نصرالدين ²	17
236	دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ السنة أولى ثانوي بمتقنة بربار عبد الله بعين بسام- محمد زمار ¹ ، رفيق علوان ² ، فاتح مزارى ³	8
253	أثر التدريب المتقطع-قوة على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة. محمد أمين صادو ¹ ، مزيان بوحاج ²	19
267	اهمية ممارسه النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي فتحي عريب ¹ ، توفيق معيرش ²	20
282	اثر برنامج التربية الحركية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى تلاميذ 9 سنوات هوارى عوينتي ¹ ، تاج الدين بن هيبه ²	21
298	اثر التمارين البليومترية على تنمية عضلات الرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف اقل من 17 سنة مزارى فاتح ¹ ، غلاب حكيم ² ، بن حميدوش فايزة ³	22

313	تأثير الألعاب المصغرة (5 ضد 5) بالطريقة المستمرة والطريقة الفترية في تنمية الـ "VMA" لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة" دراسة ميدانية لنادي أشبال الجلفة قنون أحمد ¹ ، سي العربي شارف ²	23
328	النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على تحسين الذاكرة لدى المسنين بشير كروم ¹	24
343	دور الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في تنمية الذكاء الوجداني لدى تلاميذ الطور المتوسط لعزري نصرالدين ¹ ، مجاهد مصطفى ² ، عمراوي محمد ³	25
357	تأثير الرياضة المدرسية على بعض المؤشرات البدنية لدى تلميذات الطور الثانوي بأعمار (15-17) سنة المشاركات في الفرق المدرسية للكرة الطائرة لكحل أسماء ¹ ، يوسف فتحي ² ، قاسمي عبد المالك ³	26
372	حصّة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي من وجهة نظر المعلمين دراسة ميدانية على عينة من معلمي المدارس الابتدائية في دائرة إشمول أكرم مخناش ¹ ، مسعود مرابط ²	27
388	دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية خولة ملياني ¹ ، قدور براهيم ² ، محمد زروال ³	28
400	دور الأجهزة الذكية وتطبيقات الذكاء الاصطناعي في تحليل الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم دراسة مسحية على المحضرين البدنيين القسم المحترف جمال الدين مناصر ¹ ، حسام الدين شريط ²	29
415	Impact de la période du confinement sur les qualités coordinatrices des judokas prépubères garçons (10-12 ans) Constantinois obèses et en surpoids. BOUNAB Chaker ¹ , CHELIHI Omar ² , KHEIRI Samir ³	30
430	Le financement participatif en France est une expérience pionnière pour préparer les athlètes de haut niveau aux JO عادل شريط ¹ ، محمد درويش ²	31

فسيولوجيا التعب العضلي والاستشفاء

عصام حجاب¹ / أستاذ محاضر أ/ جامعة سوق أهراس / i.hadjab@univ-soukahras.dz

Abstract:

Through this intervention, we aim to clarify the phenomenon of fatigue theoretically and physiologically (mechanisms of muscle fatigue) with how to delay its onset and treat it through recovery processes, Exactly this, identifying their types and varieties, as well as highlighting their causes based on the theories that explain this phenomenon, With the aim of knowing the signs and physiological characteristics and benefiting from them. We will also explain the types of fatigue through the type of sports activities and according to the intensity and duration of exercise, its mechanical and chemical factors, down to the hospitalization and modern techniques used.

Key words: Physiology, muscle fatigue, recovery.

ملخص:

نهدف من خلال هذه المداخلة إلى توضيح ظاهرة التعب من الناحية النظرية ومن الجانب الفسيولوجي (أليات حدوث التعب العضلي) مع كيفية تأخير حدوثها ومعالجتها من خلال عمليات الاستشفاء، حيث قمنا بدراسة تحليلية لهاته الظاهرة من أجل معرفتها وكيفية التصرف عند حدوثها، وعليه تطرقنا إلى التعريف والشرح الدقيق لها، مع تحديد الأنواع والأصناف الخاصة بها، إضافةً إلى إبراز أسبابها انطلاقاً من النظريات المفسرة لهذه الظاهرة. وهذا بهدف معرفة علاماتها والخصائص الفسيولوجية لها والفائدة منها. كما سنوضح أيضاً أنواع التعب من خلال نوعية الأنشطة الرياضية و حسب شدة وزمن التمرين، والعوامل الميكانيكية والكيميائية لها، وصولاً إلى الاستشفاء والتقنيات الحديثة المستخدمة. الكلمات المفتاحية: الفيسيولوجيا، التعب العضلي، الاستشفاء.

مقدمة واشكالية البحث:

عند الاستمرار في أداء الجهد البدني أياً كان شدته، فإن الرياضي يتعرض إلى ما يعرف بظاهرة التعب والتي تتضح معالمها في صورة انخفاض مستوى كفاءة العمل، ولكي يتم هذا العمل فيما بعد بالمستوى المطلوب من الشدة فذلك يحتاج من اللاعب والمدرّب العمل على التخلص من الأسباب التي أدت إلى التعب والتعرف على فاعلية كل من الوسائل المختلفة.

من خلال ذلك يتضح لنا أنّ ظاهرة التعب هي تلك التي تظهر أعراضها على الرياضي بعد أداء الجهد البدني، وعليه سوف نوضح بالتفصيل ظاهرة التعب وكل ما يتعلق بها على أساس أنها ظاهرة فسيولوجية في التدريب الرياضي، فظاهرة عملية استعادة الاستشفاء من التعب من عوامل الارتقاء بالمستوى الرياضي.

➤ من بين العوامل التي تمكن المدرّب من سيرورة عمليات التدريب التعرف على كيفية التعامل مع التعب العضلي والطرق الحديثة الخاصة بعمليات الاستشفاء والتي سوف نعرضها في ما يلي:

- تعرف التعب:

- عبارة عن هبوط وفتي في المقدرة على الاستمرار في أداء العمل، ويمكن قياسه من مظهره الخارجية عن طريق كمية العمل الميكانيكي المؤدى.
- إنّ قدرة الفرد على الاستمرار في بذل الجهد تتوقف على مقدرة المجموعات العضليّة على الاستمرار في الانقباض ومرور الأكسجين إلى خلايا المجموعات العضليّة والتي تتحكم في الجهاز الدوري التنفسي.
- ظاهرة فسيولوجية طبيعية تؤدي إلى الارتفاع بالمستوى الوظيفي والعضوي للفرد في حالة زيادته عن الحد الطبيعي بدرجة كبيرة.
- إنّ التعب قد يرجع إلى تعب العضلات العاملة بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل:

- هبوط مستوى الجلوكوز بالدم.

- نقص جليكوجين الكبد.

- جفاف أو نقص الماء.

- نقص الأملاح المعدنية.

- ارتفاع درجة الحرارة.

- إنّ التعب عبارة عن هبوط أو ضعف تدريجي في المقدرة على الاستمرار في أداء العمل، فالتعب هو عدم القدرة على الاستمرار في الأداء الحركي، ويوضح أبو العلاء عبد الفتاح على أنه توجد

"أنواع كثيرة ومختلفة من العمل العضلي، كما توجد أيضاً أنواع مختلفة من التعب العضلي، فنوعية التعب الناجمة بين العمل الثابت تختلف عن نوعية التعب العضلي الناجمة عن العمل المتحرك وكذلك يختلف التعب حسب اختلاف درجة وشدة العمل العضلي وفترة دوامه. (وجدي والسيد، 2002، ص ص. 49-51)

2- أنواع التعب العضلي:

إنَّ التعب العضلي يمكن تقسيمه تبعاً للعضلات المشتركة في أداء العمل العضلي (حسب مناطق حدوثه) إلى الآتي:

1-2- التعب المحلي (الموضعي):

يشارك فيها ثلث عضلات الجسم ويحدث في موضع معين مثل الرجل والذراع ويرجع سبب التعب العضلي إلى الجهاز العصبي العضلي.

2-2- التعب الجزئي المركزي:

يحدث في أكثر من موضع وتشارك فيه ثلثي عضلات الجسم وهو يؤثر على مركز الحركة في المخ نتيجة استخدام مجموعة عضلية في وقت واحد.

3-2- التعب العام:

يحدث في أغلب أجزاء الجسم ويشارك فيه أكثر من ثلثي عضلات الجسم ويقع التعب على الجهاز العصبي والجهاز الدوري والتنفسي ويذكر وجدي والسيد 2002 أنه حدد ثلاث مراكز للإجهاد منفصلة عن الجهاز العصبي المركزي وهي الليفة العضلية وعند اتصال الليفة العضلية بعصبها الحركي، وفي ليفة العصب الحركي نفسها. (وجدي والسيد، 2002، ص. 51)

3- أصناف التعب العضلي:

يصنف التعب حسب أسباب حدوثه و وفقاً لمتطلبات الأنشطة الرياضية إلى ما يلي:

- **التعب العقلي:** كما هو الحال عند الانشغال الدائم ببعض الموضوعات العقلية، وفي الغالب يكون الجهد على الأنشطة الرياضية والفعاليات المرتبطة بالتفكير والعقل، مثل لعبة الشطرنج...إلخ.

- **التعب الحسي:** كما هو الحال عند إرهاق بعض الحواس، مثل تعب العينين نتيجة للقراءة، وغالباً ما يكون الجهد على الأنشطة الرياضية والفعاليات المرتبطة بالأداء الحسي، مثل لعبة الرماية، تحديد مسافة الضرب بالملاكمة، مناولة (نقل، الجري بالكرة) من حيث توقيت المسافة كما في كرة القدم، اليد، السلة...إلخ، مما يؤدي إلى الإخلال بدقة الحركة وإيقاع الأداء.

- **التعب الانفعالي (النفسي):** كنتيجة للخبرات الانفعالية الحادة، كما هو الحال بعد الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تتميز بالكفاح والمنافسة، وغالباً ما يمون الجهد المسبب للإعياء النفسي الذي يصيب الرياضي نتيجة شدة عمل المنافسة أو أمور داخلية أخرى تقع على كاهل الرياضي.

- **التعب البدني:** كنتيجة للعمل البدني أو النشاط العضلي، وهو النوع الشائع الأنشطة الرياضية معظمها، وغالباً ما يكون الجهد المسبب نتيجة تعرض الجسم للأحمال التدريبية البدنية التي تقع على أجهزة الرياضي.

ويرى (أوزولين) نقلاً عن (شغاتي 2014) أنّ القدرة على مقاومة التعب يتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بتحديد وضبط القدرة أو الكفاية على العمل لأجهزة وأعضاء جسم الإنسان جميعها، لهذا فإن نقص كفاية الجهاز العصبي المركزي تعد العامل المهم في سلسلة من العمليات التي تنتج عنها زيادة درجة التعب، ومن ثم ضعف القدرة على التحمل (شغاتي، 2014، ص.ص. 136-137)

4- النظريات المفسرة لظاهرة التعب العضلي:

4-1- النظرية الطرفية (التعب الطرفي الموضوعي):

تتبنى هذه النظرية مبدأ (التعب الموضوعي) إذ يرجع العلماء الذين يتبنون هذه النظرية أسباب التعب إلى بعض التغيرات البيوكيميائية داخل العضلة، إذ ينتهي الأمر بعد هذه العمليات الحيوية داخل العضلات إلى تراكم نواتج أو نفايات داخل العضلات وخارجها، أو ما يسمى بنواتج الاحتراق الداخلي لاسيما حامض اللاكتات Lactate ويترتب على ذلك إعاقة استمرار العضلة في الأداء والعمل.

وثبت معملياً أنّ العضلة التي تصل إلى هذه الحالة من التعب ويسمى التعب الطرفي أو الموضوعي لا تستجيب للمثيرات الكهربائية الخارجية عند تعرضها للانقباضات الاحتياطية المتوقعة، كما انتهت بعض التجارب الأخرى إلى وجود خلل في الدورة الدموية بالعضلات يؤدي إلى التعب الطرفي الموضوعي. إنّ التعب الطرفي (الموضوعي) يحدث غالباً عند أداء عمل بدني عالي الشدة ومن ثم في وقت محدد.

4-2- النظرية المركزية (التعب المركزي):

تتبنى هذه النظرية أنّ التعب العصبي المركزي هو مصدر التعب نتيجة انخفاض كفاية عمل المراكز العصبية، فينتهي الأمر إلى ارتباطك في عمل هذه المراكز العصبية ومن ثم ظهور التعب ويعود تفسير هذه الظاهرة إلى الأسباب الفسيولوجية الأتية.

- إنَّ التعب العضلي مرتبط بالإعاقة التي يمكن أن تحدث بمجال الحركة بقشرة المخ.
- مع مصاحبة خلل الوظيفي للأنظمة العصبية الناتجة عن اضطراب العمليات العصبية تحدث ظاهرة التعب، إذ يصاحب ذلك اضطراب وخلل في نظم تبادل العمليات الحيوية الكهربائية الكيميائية مما ينتج نه ردود أفعال منطقية من الجهاز العصبي المركزي ترتبط بالتعب وتمثل أحد المظاهر الخارجية له. (شغاتي، 2014، ص ص. 134-135)
- دور وأهمية ورود الأكسجين بكفاية إلى الخلايا الحية لا سيما العصبية حتى لا تنعكس آثار غياب الأكسجين عنها ومن ثم على الجهاز المركزي العصبي ككل.
- إنَّ التعب المنسوب هنا للنظرية المركزية نتيجة خلل في الجهاز العصبي المركزي والخلايا العصبية يرى العلماء ارتباطه بأعمال بدنية تتميز بالشدة المتوسطة، إذ يتأخر هنا التعب الطرفي نسبياً في حضور أنشطة حيوية تحدث داخل العضلات. (قدراوي، 2017، ص ص. 35-36)
- 3-4- النظرية المختلطة لظاهرة التعب العضلي:**

إذ يرجع العلماء أسباب ظهور التعب إلى الجهازين العصبي والعضلي معاً وقد علل القائمون على هذا الرأي أسباب التعب من خلال اضطراب العمل في الجهازين العصبي والعضلي من خلال الآتي:

- خلل بالجهاز العصبي المركزي.
- تعب واضطراب في قنوات الاتصال بين الألياف العصبية.
- خلل واضطراب في قنوات الاتصال العصبية العصبية.
- نقص في كمية الأكسجين الواردة للأجهزة الحيوية والخلايا.
- تراكم حامض اللاكتات والبيروفيك في العضلات والدم.
- نفاذ المواد الضرورية كمصادر الطاقة داخل العضلات منها ثلاثي الفوسفات الأدينوسين.
- اضطراب في الحالة الكهربائية في العضلات.
- اختلال خاصة نفاذية الخلية العصبية.
- خلل في مستوى الأستيل كولين مما يؤدي إلى اضطراب في سلامة توصيل الإشارات العصبية من النهايات العصبية إلى أسطح الليفة العصبية.
- اضطراب التنسيق بمستوى الخلايا والأجهزة الحيوية طرفياً أو مركزياً أو كلاهما معاً. (شغاتي، 2014، ص ص. 135-136)

5- أسباب التعب العضلي:

يذكر وجدي والسيد 2002 نقلاً عن البيك وآخرون أنه يوجد اتجاهان لتفسير تلك الظاهرة. -الاتجاه الأول: يرى البعض أن السبب المباشر للتعب يمكن داخل العضلة العاملة نفسها، حيث يوضحون أنه في غضون العمل البدني تتجمع داخل العضلة نواتج الاحتراق (التفاعلات التبادلية) وبصفة خاصة حامض اللاكتيك وبناء على ذلك فإن العضلة لا يمكنها الاستمرار في العمل.

-الاتجاه الثاني: يرى البعض أن السبب للتعب هو التعب العصبي المركزي حيث يرون أنه ينتج من جراء انخفاض كفاءة عمل المراكز العصبية بما يعمل على ظهور حالة التعب. - ويضيف أن من ضمن أسباب التعب نقص وصول الأكسجين للأعضاء العاملة خاصة أن نقص الأكسجين يؤدي إلى تركم نواتج عمليات التمثيل الغذائي وتراكم حامض اللاكتيك. - سبب التعب يرجع إلى استهلاك مصادر الطاقة وبذلك بدأ اكتشاف استهلاك الجليكوجين بسبب التعب العضلي. (وجدي والسيد، 2002، ص. 52-53)

- هذان الاتجاهان يتفقا مع ما ذكره شغاتي 2014 عن نظريات التعب التي توضح مواقع التعب من خلال التغيرات الفسيولوجية التي تحدث أثناءه، حيث يقول هناك نظريتان أساسيتان تناولتا أسباب ظاهرة التعب وهما "النظرية الطرفية والنظرية المركزية". (شغاتي، 2014، ص. 133)

رغم الاختلاف بين أنواع التعب إلا أنه توجد عمليات وظيفية أساسية يشمل عليها التعب العضلي أو التعب كظاهرة فسيولوجية يحددها سيمونسن نقلاً عن (وجدي والسيد 2002) فيما يلي:

- تراكم المواد الناتجة عن العمل مثل حامض اللاكتيك والبروفيل "البيروفيك". (حسن عبد الكريم، 2021، ص. 4)

- استنفاد المواد اللازمة للطاقة مثل ثلاثي فوسفات الأدينوزين والفوسفوكرياتين P.C.A.T.P والجليكوجين.

- حدوث تغيرات في الحالة الفيزيائية وللعضلة مثل تغيرات كهربائية وتغير في خاصية النفاذية في الخلية العضلية.

- اختلال التنظيم والتوافق من مستوى الخلية حتى تنظيمات الأجهزة الحيوية سواء طرفياً أو مركزياً.

- انتقال الإشارة العصبية من النهاية العصبية إلى سطح الليفة العضلية في منطقة Motoreud Plote ويتم هذا الانتقال عن طريق مادة الأسيتيل كولين Acetylcoline ويؤدي استنفاد المادة إلى حدوث التعب. (وجدي والسيد، 2002، ص. 53)

6- المظاهر الخارجية للتعب (علامات التعب):

- اضطراب الأداء الحركي.
 - انخفاض مستوى التوافق العضلي العصبي ويتضح ذلك من وحدات الأداء المهاري الفني.
 - خلل في سرعة ردود الأفعال وفي سرعة الأداء.
 - انخفاض مستوى تحمل الفرد خلال تنفيذه الأداء، وقد يتوقف نهائياً إذا ما وصل إلى مرحلة الإجهاد.
 - احتمال ارتعاش الأطراف واصفرار الوجه وجفاف في الحلق.
 - الشعور بالدوار أحياناً. (شغاتي، 2014، ص ص. 137-138)
 - خلل في وظائف الإنزيمات التي تساعد على تمثيل المواد التي توفر الطاقة للنشاط.
 - عدم الكفاية في خلق وتكوين حركات جديدة ومفيدة واستيعابها.
 - فقدان الدقة والتوافق وإيقاع الحركة وزيادة الأخطاء نتيجة لاختلال التناسق في الأداء.
 - تزداد ضربات القلب والحركات التنفسية ويقل حجم التقلصات وعمق الشهيق في الزفير ويلاحظ تعرق شديد للجسم عند زيادة التعب. (حسن عبد الكريم، 2021، ص ص. 5-6)
- ## 7- فوائد التعب:

- يعمل التعب بمبدأ وصول الحمل المستخدم للدرجة المعينة من القابلية الرياضية.
 - يؤدي التعب إلى الإخلال بالتوازن الداخلي للجسم مما يضطر الجسم للعمل على قاعدة التعويض الزائد.
 - يعد التعب واحداً من المقومات الرئيسية للارتقاء بالمستوى البدني ومن ثم ينعكس علة مستوى الأداء أو الإنجاز الرياضي. (شغاتي، 2014، ص ص. 137-138)
- ## 8- أنواع التعب العضلي بالنسبة للنشاط الرياضي من حيث (نوعيته – دوامه – صعوبة الأداء):

1. الحركة الوحيدة المتكررة مع أقصى شدة:

أهم سبب لهبوط كفاءة الأداء هو قلة نشاط (العمليات العصبية)، حيث ينتج تعب وتثبيط للمراكز العصبية الناجمة عن تأثير تيار الإشارات العصبية الحسية الواردة من العضلات كما لا تقل أهمية أثر التغيرات الوظيفية في نفس العضلة، مثل قلة قابلية للإشارة وبطء الارتخاء.

2. الحركة الوحيدة المتكررة مع شدة أقل من القصوى:

يرجع السبب بالشعور بالتعب عند أداء هذه الحركة إلى نفس السبب عند القيام بالحد الأقصى حيث تؤدي الإشارات العصبية الحسية إلى تثبيط المراكز العصبية مما يؤدي إلى قلة

الأكسجين، ونتيجة للتمثيل اللاهوائي تتجمع نتائج التمثيل الغذائي وتتزود محتويات الدم من حامض اللاكتيك.

3. الحركة الوحيدة المتكررة مع الشدة الكبيرة:

أهم سبب لظهور التعب هنا هو عدم كفاية استمرار وظائف الجهاز الدوري والتنفسي، حيث يزيد الأوكسجين المستهلك ويتكون الدين الأكسجيني ويستمر ذلك لعدة دقائق، ويحدث هبوط للهرمونات التي تفرزها الغدد الداخلية في الدم مثل هرمونات الغدة فوق الكلية.

4. الحركة الوحيدة المتكررة مع الشدة المتوسطة:

تكمّن الصعوبة في هذا النوع من النشاط في استمرار الأداء مع الاحتفاظ بمستوى وظيفي عال للجهاز التنفسي والدوري بالإضافة إلى حدوث عمليات الكف (تعب وتثبيت المراكز العصبية) تحت تأثير الإشارات العصبية الحسية مما يؤدي إلى اختلال التوافق الحركي، وعند العمل أكثر من 40 – 60 دقيقة يستهلك مخزون المواد الكربوهيدراتية وسكر الدم، ونتيجة لخلل نشاط الجهاز العصبي المركزي تفقد نسبة كبيرة من الكلوريد والصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والكلور والفوسفور في الدم وأنسجة الجسم.

5. الحركة غير المتكررة:

يلاحظ أشكال أخرى للتعب في جميع الألعاب الرياضية (ألعاب الكرة) نتيجة لتأثير الحركات المركبة، ويظهر التعب في الأجزاء العليا للمخ مما يؤدي إلى هبوط في السرعة والتوافق الحركي، ويلاحظ أيضاً تأثير الاستمرار في اللعب بما يشبه ما يحدث أثناء تعب الحركة الوحيدة المتكررة مع الشدة الأقل من القصوى ويقل مما يؤدي إلى الدين الأكسجيني.

6. الجمباز ورفع الأثقال:

يظهر التعب في الحالة الوظيفية للعضلة فتتباطأ استثارته وتقل قوتها وتتغير صلابتها ولزوجتها (تمطّط وتمدد العضلة) وسرعة الانقباض والارتخاء. (وجدي والسيد، 2020، ص ص. 54-55)

9- التعب وأنواع الألياف العضلية العاملة:

هناك نوعين من الألياف العضلية الهيكلية وهي:

- الألياف الحمراء (بطيئة الانقباض): Type I Oxidative

➤ La fibre de type I (fibre musculaire a contraction lent - slow twitch)

- الألياف البيضاء (سريعة الانقباض): Type II Oxidative

وهي تنقسم بدورها إلى نوعين:

■ ألياف بيضاء سريعة الانقباض: Type IIa Fast Oxidative

La fibre de type IIa (fibre musculaire a contraction rapide - Fast twitch) ➤

■ ألياف بيضاء سريعة الانقباض: Type IIx Fast Glycolytic

(IIb) (fibre musculaire a contraction rapide - Fast -La fibre de type IIx ➤ twitch)

تشير الأبحاث التي تمت على كل من الحيوان والإنسان إلى أنّ الألياف السريعة الانقباض تتعب قبل الألياف البطيئة الانقباض، ويرجع ذلك بالطبع إلى ضعف قدرة العمل الهوائي بالألياف السريعة عنه بالألياف البطيئة، ولذا فإن تراكم حامض اللاكتيك بها يكون سبباً في حدوث التعب غالباً ما يكون تعباً عضلياً موضعياً. (وجدي والسيد، 2002، ص ص. 55-56)

10- التعب وشدة التدريب:

أ- التعب ذات الشدة المتوسطة:

إنّ التدريبات ذات الشدة المتوسطة غالباً ما تكون ناتجة عن استخدام الألياف الحمراء وقليل جداً من الألياف البيضاء وذلك لمواجهة الطاقة المحتاج إليها هذا العمل الذي يرتفع فيه معدل التمثيل الغذائي.

وينطلق المركب الفوسفاتي ATA لفترة قصيرة حيث ينخفض معدل كل من ثلاثي وثنائي فوسفات الأدينوزين وترتفع معدلات تمثيل الجلوكوز، وهذا يعني ظهور حمض اللاكتيك ويظهر كذلك حمض البيروفيك بسرعة لا يستطيع معها الأكسجين المتوافر من مواجهته وتحويله إلى إيثيلين كولين، وفي هذه الحالة يتراكم الحمض بالدم ويؤدي إلى إنخفاض في PH الدم وتؤدي الزيادة مع الحمضية CO₂ إلى استجابات كيميائية تؤدي إلى زيادة معدل التنفس.

ب- التدريبات ذات الشدة العالية:

هذا النوع من الشدة والذي يبلغ 65% من أقصى مقدرة تشارك فيه الألياف السريعة بشكل كبير، وهذا النوع ينتج الطاقة خلاله عن طريق عملية الجلوكزة اللاهوائية، حيث ينخفض معدل تدفق الدم بالعضلات والتي لا تسمح بمواجهة متطلبات إنتاج الطاقة بالطريقة الهوائية ويكون الاعتماد الأكبر على الطريقة الهوائية.

11- التعب وزمن التدريب

■ التعب الناتج عن الأنشطة الرياضية التي تستمر اقل من عشر (10) ثواني:

تؤدي الأنشطة بشدة قصوى أو أقل من القصوى ولا يلعب الأكسجين أي دور في عمليات إنتاج الطاقة التي تحتاجها العضلات، بل تعتمد على إعادة بناء مركب ثلاثي فوسفات الأدينوزين عن طريق النظام اللاهوائي في إنتاج الطاقة.

■ **التعب الناتج عن الأنشطة الرياضية التي تستمر من 10 ثواني إلى حدود 2-3 دقائق:**

تؤدي الأنشطة بالشدة العالية ولفترة زمنية طويلة ويحدث انخفاض كبير في كرياتين الفوسفات وفي مركب ثلاثي فوسفات الأدينوزين ويظهر حامض اللاكتيك (اللبن) نتيجة عملية التمثيل اللاهوائي للجلوكوز، هذا ويعتبر انخفاض مخزون العضلات من كرياتين الفوسفات وتراكم حمض اللاكتيك هو السبب الرئيسي للتعب الناتج عن هذه الأنشطة.

■ **التعب الناتج عن الأنشطة الرياضية التي تستمر من 3-15 دقيقة:**

نسبة الحمض وزيادته في العضلة يرتبط ارتباطاً قوياً بالتعب خلال الأنشطة التي تستغرق من 3-15 دقيقة. (وجدي والسيد، 2002، ص. 57)

■ **التعب الناتج عن الأنشطة الرياضية التي تستمر لفترة تتراوح بين 15 إلى 60 دقائق:**

توجد عدة عوامل تسبب التعب في هذه الأنشطة منها (تراكم الحمض، انخفاض مخزون العضلات من الجليكوجين، ارتفاع درجة حرارة الجسم).

■ **التعب الناتج عن الأنشطة الرياضية التي تستمر لفترة تتراوح بين 1-4 ساعات:**

الجسم يحتاج إلى كمية كبيرة من الجليكوجين المخزون بالعضلات والأكسجين الكافي.

■ **التعب الناتج عن الأنشطة الرياضية التي تستمر لأكثر من 4 ساعات:**

سبب التعب يرجع إلى انتهاء مخزون العضلة من الجليكوجين أو انتهاء مخزون الكبد منه، وعدم كفاية الجلوكوز المتجه نحو الجهاز العصبي وكذلك حدوث خلل في عمليات تنظيم درجة حرارة الجسم.

12- درجات التعب:

قسم فولكن Folcon (1973) التعب العضلي إلى خمس درجات تختلف في صعوبتها بداية من التعب البسيط حتى يصل الرياضي إلى الحالات المرضية كما يلي:

أ- **الدرجة الأولى للتعب (التعب البسيط):**

تعب بسيط سرعان ما يزول، يشعر به الرياضي بعد أداء تدريب عادي وبشدة متوسطة ولا يتسبب بهبوط المستوى البدني والمهاري، حيث أنه كثيراً ما يحدث مع الرياضيين المبتدئين.

ب- **الدرجة الثانية للتعب (التعب الحاد):**

يحدث بعد أداء الرياضي للتدريب بحمل أقصى أو دون الأقصى ولم تكتمل لديه مستوى اللياقة البدنية بعد، فتكون درجة التعب حادة لها تأثيرات فسيولوجية سلبية كارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب واختلال عمليات التمثيل الغذائي مما يسبب انخفاض الكفاءة البدنية والقوة العضلية للاعب..

ج- الدرجة الثالثة للتعب (الاجهاد):

تظهر هذه الحالة بشكل حاد بعد تنفيذ الحمل التدريبي أو حمل المنافسة الأقصى لمرة واحدة، وذلك عندما يتدرب الرياضي في وقت المرض حينما تكون الحالة الوظيفية منخفضة، وقد يرجع ذلك أيضاً إلى مراكز العدوى المزمنة مثل التهاب اللوز أو تسوس الأسنان وغيرها، وغالباً ما تظهر هذه الحالة لدى بعض الرياضيين الذين يتميزون بزيادة حماسهم لأداء أعمال تدريبية كثيرة وكبيرة دون التخلص من التعب الناتج عن هذه الأحمال أولاً بأول، ويلاحظ على الرياضي ضعف عام ودوار الرأس وشعور بالغثيان في بعض الأحيان، واختلال التوافق الحركي، واختلال في ضغط الدم الشرياني واختلال في إيقاع ضربات القلب وأعراض أمراض الكلى وعدم توافق وظائف الجهاز الدوري للحمل، وتستمر هذه الحالة من التعب من عدة أيام إلى عدة أسابيع، ويتطلب التخلص منها من عدة أيام إلى عدة أسابيع مع عملاً تعاونياً بين المدرب والطبيب.

د- الدرجة الرابعة من التعب (التدريب الزائد):

هي الحالة التي تظهر على الرياضي نتيجة عدم التخطيط السليم للتناسب ما بين الراحة والعمل، وإساءة استخدام توقيت أداء الحمل التدريبي، أو الاعتماد على استخدام طريقة واحدة من الطرق أو وسائل التدريب أو عدم الالتزام بالتدرج في زيادة حمل التدريب، أو عدم إعطاء الراحة الكافية أو كثرة المشاركة في المنافسات وخاصة في حالة وجود البؤر الصديدية أو بعض الأمراض.

هـ- الدرجة الخامسة من التعب (الأعياء العصبي):

أعلى درجات التعب يصل اللاعب فيها إلى حالة من اللامبالاة والأرق الزائد (أي قلة النوم والراحة مع حصول ألام مختلفة في الجسم وخفقان في القلب واختلال الوظائف الحيوية داخل الجسم). (كماش وأبو خيط، 2012، ص ص. 232-233)

13- العوامل الميكانيكية والكيميائية للتعب:

1-13- العوامل الميكانيكية للتعب:

إنَّ العامل الميكانيكي الرئيس للتعب الذي له علاقة بالتعب هو "دورة الجسور المستعرضة" الذي يعتمد عملها على:

- الانسجام الوظيفي بين الأكتين و الميوسين.
- توفر (Ca^{++}) لكي يرتبط مع التروبوتين - troponin (بروتين التقلص) الذي يعمل على تقوية الترابط مع الأكتين.
- توفير ATP الذي يحتاج له في تنشيط الجسور المستعرضة لإحداث حركة تلاحم وتحرير الجسر المستعرض من الأكتين.
- التركيز العالي (H^+) "أيون الهيدروجين" نتيجة تجزئه حامض اللاكتيك (الى H^+ و لاكتيك)، يساهم في التعب بطرق مختلفة.

أ- خفض القوة في الجسور المستعرضة.

ب- خفض القوة المتولدة من تركيز معين لـ (Ca^{++}) ، إذ يعمل كعازل للترابط بين (Ca^{++}) وبروتين التقلص - "troponin".

ج- يعمل على كبح الشبكة الهيولية من إطلاق (Ca^{++}) .

يتم فقدان كمية صغيرة لـ: (K^+) من العضلات مع كل جهد مبذول، وهذا يعني أنَّ حين تتكرر التقلصات العضلية يمكن أن يسبب خسارة (K^+) وربح الصوديوم في الخلايا العضلية. (Shaum Phillips, 2016, p. 115)

2-13- العوامل الكيميائية للتعب:

التعب ببساطة هو نتيجة عدم التوازن بين حاجة العضلة من ATP وقابليتها على تكوين (ATP) (02).

- عند بداية التمرين تزداد الحاجة إلى (ATP) وتظهر سلسلة من ردود الأفعال لتكوين ATP وإعادة توفيره مرة ثانية، خلال استهلاك الجسور المستعرضة لـ (ATP) وتكوين ناتج (ADP) يبدأ مباشرة بتزويد (PC) فوسفات كرياتين لإعادة تكوين ATP $(ADP + PC \longrightarrow ATP + C)$ ، وعندما يبدأ (PC) بالتناقص يستمر (ADP) بالتراكم، عندئذٍ يظهر رد فعل خميرة العضلة (Myokinase) لتكوين (ATP).

- يؤدي تراكم هذه المنتجات إلى التحفيز بتحليل السكر لتكوين (ATP) إضافي مما ينتج عنه تراكم (H^+) ، أثناء زيادة الحاجة لتكوين (ATP) تظهر ردود أفعال مختلفة في الخلية تعمل على تحديد الشغل داخل الخلية من أجل حمايتها من الضرر، هذه إحدى الآليات لحماية العضلة من التعب.

ماهي الاشارات التي ترسل الى العضلة بالتباطيء في استخدام الطاقة وخفض أدائها؟

عندما لا تحافظ الميكانيكية على تكوين (ATP) واستمرارية استخدامه، يبدأ الفسفور اللاعضوي (Pi) بالتراكم في الخلية توقف تحويل (Pi) و (ADP) إلى (ATP)، زيادة (Pi) يبدأ في تثبيط القوة القصبى، إذ يعمل (Pi) بصورة مباشرة على الجسور المستعرضة ويخفض من ارتباطه مع الأكتين، من المثير أنّ الخلايا لا ينفذ منها (ATP) حتى في حالات التعب الشديد جداً، حيث لا يخفض مستوى (ATP) عن 70% في الخلايا مقارنةً مع مستواه قبل التمرين، إنّ العوامل المسببة للتعب تؤدي إلى خفض كمية استخدام (ATP) مقارنةً مع نسبة استمرار تكوينه لذا يحافظ (ATP) على تركيزه. (علوان، 2009)

14- طرق استعادة الشفاء "الاسترجاع" (التقنيات الحديثة المستعملة في إسراع عملية الاستشفاء للرياضيين): (وجدي والسيد، 2002، ص ص. 57-58)

تشمل طرق استعادة الشفاء على جميع الوسائل التي يمكن استخدامها خلال وبعد التدريب لإعادة اللاعب على الته الطبيعية أو قريباً منها في أقل فترة زمنية ممكنة وتنقسم إلى:

➤ الطرق الصحية: التدليك (يدوي عام - تدليك منعش)، تناول السكر (الجلوكوز) خلال التدريب، حمام الأعشاب. الدوش. البانيو الدافئ. استنشاق الأكسجين. الكمادات. السونا. التأمين. استنشاق خليط من الغازات. استخدام المستحضرات الطبية. الحجرة الحرارية. الأشعة فوق البنفسجية - الصناعية. الأشعة الحمراء. التعرض الظاهري لطيف الأشعة السينية. حمامات الثلج. العلاج بالأكسجين. العلاج بالتبريد (غرف التبريد). العلاج بالحرارة والبرودة. جاكوزي. موسكا.

➤ الطرق التربوية لاستعادة الشفاء:

- طريقة الاسترخاء (تقنيات).

- النوم. (وجدي والسيد، 2002، ص ص. 59-60)

14-1- تنظيم وسائل استخدام الاستشفاء خلال الموسم التدريبي:

نظراً لكثرة الوسائل التي يمكن استخدامها لاستعادة الشفاء فقد تم تنظيم استخدام تلك الوسائل ووضعها ضمن البرامج التدريبية كالآتي:

- داخل الوحدة التدريبية (بين التكرارات - بين المجموعات): وتقاس الفترة الزمنية هنا بالثواني والدقائق ويستخدم الرياضي الوسيلة التي تسمح له بأداء عمل آخر مباشرة والوسائل التي يمكنه أن تستخدم هنا هي التدليك - المشي - الدحجة - الاستلقاء - بعض التدريبات الهوائية.

- بين الوحدات التدريبية (في نفس اليوم - بين الأيام): وتقاس الفترة الزمنية هنا بالساعات أو الأيام ويكون عبارة عن الأكل - الشرب - النوم - التدليك - السونا - الاستماع للموسيقى.

المؤتمر الوطني الافتراضي الأول: مساهمة لتكيف مناهج وبرامج الأنشطة البدنية والرياضية في ظل متطلبات العصر ووفق

أصول الممارسة الرياضية ومبادئ وأسس التدريب الرياضي الحديث يومي 11-12 ديسمبر 2021

- بين الدوائر التدريبية المتوسطة والكبيرة: وتقاس الفترة الزمنية هنا بالأيام والأسابيع وهي عادةً ما تكون مرتبطة بعدد وزن من الدوائر التدريبية داخل البرنامج التدريبي. وعلى هذا يجب على المدرب أن يضع في اعتباره دائماً العلاقة بين شدة التدريب واستعادة الشفاء حتى يتمكن من تحسين مستوى اللاعبين، ويهتم بضرورة العودة الكاملة لحالتهم الطبيعية بعد التعب الذي ينتج عن التدريب ويجب أن يأخذ في اعتباره حالة اللاعب وطرق إعادته إلى حالته الطبيعية سواء كان من خلال الدورة التدريبية الصغرى أو الكبرى. (وجدي والسيد، 2002، ص ص. 60-61)

14-2- من العوامل التي تؤثر في عملية الاستشفاء:

- تجديد مخازن الفوسفات بالعضلات.
 - تجديد مخازن الجليكوجين بالعضلات.
 - امتلاء المايوجلوبيين بالأكسجين.
 - التخلص من حمض اللبن (اللاكتيك) بالعضلات والدم.
- كل عامل من هذه العوامل يشتمل على عدة نقاط فرعية ويؤثر أو يسهم بدرجة ضعيفة في زيادة قدرة اللاعب على بذل الجهد، مما يؤثر أيضاً في التخطيط لبرامج التدريب اليومية والأسبوعية وعلى مدار الموسم الرياضي.

15- تأخير ظهور التعب:

لجا كثير من المدربين واللاعبين والمشرفين على الرياضة إلى وسائل ومنشطات متنوعة دولياً لتأخير ظهور التعب وقد ثبتت أضرار مثل هذه الوسائل سواء الصحية والنفسية وحتى البدنية، ومن هذه المواد:

- العقاقير مثل الأمفيتامين والهرمونات والكافالين.
- نقل الدم للاعب قبل المباريات بوقت وجيز.
- المخدرات مثل المورفين والهرويين.
- مدرات البول مثل اللازكس.
- المواد البنائية مثل التستوستيرون وهرمون النمو.
- مثبرات للغدد التناسلية مثل الجونادترين.
- مثبطات ببطا لتوسيع الأوعية الدموية.
- عمليات استبدال البول بالقسطة لطمث آثار المنشطات.
- مثبرات للجهاز السمبثاوي مثل القدرين.
- استخدام الكحول والمارجوانا بطرق غير مشروعة في المجال الرياضي.

بينما يعتمد حشمت نقلاً عن الوجدي والياسري (2002)، أساساً على التدريب العلمي المنتظم المبني على التحاليل الطبية لمواد مثل حمض اللاكتيك وجلوكوز الدم وكذلك الغذاء المتوازن من الكربوهيدرات 55-60% والبروتين 10-15% والدهن 25-30% بنسب محددة بالإضافة للفيتامينات والأملاح المعدنية، كما يمكن تناول بعض المركبات الطبيعية مثل العسل، وبعض الأعشاب الطبية الطبيعية التي تثبت فاعليتها مثل حبة البركة والجنسنج. وأخيراً في المجال الرياضي ليس هناك طريق سهل أو أدوية وعقاقير سحرية، إنما هناك الرغبة الأكيدة في التحسن وكذلك التدريب السليم وغذاء متوازن وصولاً لتأخير ظهور التعب وتحسين الأداء. (وجدي والياسري، 2002، ص ص. 62-63)

المصادر والمراجع:

- وجدي، مصطفى الفاتح، و السيد، محمد لطفي. (2002). *الأسس العلمية للتدريب الرياضي*. دار الهدى للنشر والتوزيع.
- علوان، وهي البياتي. (2009). *تعب العضلة*. كلية إن رشد. جامعة بغداد.
- شغاتي، عامر فاخر. (2014). *علم التدريب "نظام تدريب الناشئين للمستويات العليا"*. (ط.1). مكتبة المجتمع العربي للنشر.
- كماش، يوسف لازم، وأبو خيط، صالح بشير سعد. (2012). *مقدمة في بيولوجيا الرياضة - التغذية وبناء الأجسام*. دار زهران للنشر والتوزيع.
- قدراوي، إبراهيم. (2017). *تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل الخاص اعتماداً على مؤشرات التعب* [أطروحة دكتوراه غير منشورة] معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة الجلفة.
- <http://dspace.univ-djelfa.dz:8080/xmlui/handle/123456789/1230>
- حسن عبد الكريم، مصطفى. (2017). *التعب العضلي في المجال الرياضي*.
- https://uomustansiriyah.edu.iq/media/lectures/12/12_2021_01_16:04_31_44_PM.pdf
- جعفر، هاني. (سبتمبر 11 - 2018). *التعب العضلي*. كلية التربية الرياضية. جامعة سوهاج.
- <https://staffsites.sohag-univ.edu.eg/stuff/posts/show/8223?p=posts>
- Bastos, J. H., & Silva, A. C. (2012). *Athlete performance and injuries*. Nova Science Publisher's .
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., and Costill, D. L. (2012). *Physiology of sport and exercise*. Human Kinetics.
- Phillips, S. (2016). *Fatigue in sport and exercise*. (Place of publication not identified). Routledge.
- J. Mark Davis, Ph.D., Adrienne S. Brown, M.A. (2001). *Carbohydrates, Hormones and Endurance Performance*, Sports Science Exchange 80. volume 14 - number1. <https://www.gssiweb.org/en-ca/article/sse-80-carbohydrates-hormones-and-endurance-performance>

الممارسة الرياضية داخل النوادي الرياضية ودورها في التخفيف من أمراض العصر "مرض السمنة" -دراسة ميدانية بنوادي أولاد دراج الرياضية-

عبد النور بركات¹/جامعة محمد لمين دباغين – سطيف 2 / barkat.barkatdand1991@gmail.com

مولود مجناح²/جامعة المسيلة / moloudmedjnah@gmail.com

الملخص :

Apstract :

Exercising is considered one of the basics of our lives, despite the fact that many of us are unaware of the extent of the impact of its exercise. The individual's psychological, social, health and mood aspects...etc. The health of the individual and its preservation is one of the basic demands that many researchers have taken care of, and it is what preoccupies many sports practitioners by maintaining a physical fitness that provides them with health and the ability to perform daily functions with ease. Many children suffer from it at an early age due to lack of movement or a bad diet, but the most important reason is the lack of sports activity and lack of movement. The child at this age needs a great time of playing and sports away from electronic games

Key words: Sports practice - gyms - obesity

تعتبر ممارسة الرياضة من أساسيات حياتنا رغم غفلة الكثيرون منا عن مدى تأثير ممارستها وهذا راجع حسب قولهم الى عدم وجود وقت في حياتهم اليومية والى أنها تحتاج لوقت طويل ومثابرة مستمرة حتى تظهر نتائج هذه الممارسة على الجانب البدني لهم ولكنهم جهلوا أن تأثير ممارسة الرياضة يمتد لجميع جوانب ونواحي الفرد النفسية والاجتماعية والصحية والمزاجية...الخ. فصحّة الفرد والمحافظة عليها من المطالب الأساسية التي اهتم بها العديد من الباحثين وهي ما يشغل الكثير من الممارسين للرياضة من خلال الحفاظ على لياقة بدنية تدمهم بالصحة والقدرة على أداء الوظائف اليومية بكل أريحية ، ولعل أهم ما يبرز في وقتنا الحالي من أمراض نجد مرض السمنة الذي أصبح يعاني منه الكثير من الأطفال في سن مبكرة من حياتهم بسبب قلة الحركة او بسبب نظام غذائي سيئ ، ولكن أهم سبب هو قلة النشاط الرياضي وقلة الحركة فالطفل في هذه السن بحاجة الى وقت كبير من اللعب والرياضة بعيدا عن الألعاب الالكترونية .

الكلمات الدالة : الممارسة الرياضية – النوادي

الرياضية – السمنة

مقدمة:

تعتبر الممارسة الرياضية من الأساسيات المهمة في حياتنا ولكن الكثير منا يغفل فائدها، على الجسم لان البعض يتحججون بان ليس لديهم الوقت لممارستها وانشغالهم ، لان تأثيرها وفائدها على الجسم لا يتم في وقت قصير وإنما يحتاج الى فترة من الوقت ، ترتبط بعوامل الرياضة وعدد مرات مزاولتها وقوة الإرادة والحزم والانتظام في ممارستها ، ليست الممارسة الرياضية بمثابة الركيزة الأساسية لتنمية الفرد جسديا فقط ، فهي تساهم بقسط كبير في تحسين وتطوير القدرات العقلية والنفسية والحركية للفرد وتعمل على الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة ، ومن بين هذه الأمراض المزمنة مرض السمنة حيث أصبحت السمنة داء العصر والخطر الأكبر على صحة البشر ، حيث صنفت من قبل منظمة الصحة العالمية كأحد أمراض العصر الخطرة التي يجب التحذير منها وتشير الدراسات المحلية والعالمية الى ان نسبة السمنة في تزايد مستمر وان تلك الزيادة شملت الفئات العمرية كلها ابتداء من الطفولة وحتى الشيخوخة ، حيث تؤدي السمنة الى الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة مثل الأمراض القلبية و السكري وضغط الدم وهشاشة العظام ، إضافة الى التأثير السلبي على مظاهر الصحة النفسية من خلال ارتباطها بزيادة معدلات التوتر والقلق والاكتئاب وتدني مفهوم الذات وعدم الرضا عن صورة الجسم.

ان الممارسة الرياضية بشق أشكالها أصبحت أمرا مهما لجميع أفراد المجتمع الذي سادته الخمول خاصة في الوسط الشبابي الذي اصبح يعتمد على الوسائل التكنولوجية ، حيث ان للنوادي الرياضية المختلفة والمتعددة دور مهم في تنمية اللياقة البدنية للاعبين وخفض معدلات انتشار السمنة حيث تساعد النوادي الرياضية لاعبيها على امتلاك لياقة بدنية ممتازة تمكن اللاعبين من الأعداد الجيد للمباريات و المنافسات الرياضية بصورة جيدة .

الإشكالية :

تشير الدلائل والشواهد العلمية أكثر من أي وقت مضى الى أهمية الممارسة الرياضية لصحة الإنسان العضوية والنفسية والى خطورة الخمول البدني ووظائفه الجسمية ، يؤدي عدم ممارسة الرياضة الى تدني اللياقة البدنية للفرد وزيادة معدل الإصابة بمختلف الأمراض ومن بين هذه الأمراض مرض السمنة حيث يعد مرضا خطيرا جدا يجب تفاديه بشق الطرق المختلفة ، وتعد الممارسة الرياضية داخل النوادي الرياضية احد هذه الوسائل الناجعة والهادفة من اجل القضاء على السمنة والتخفيف من منها فالنوادي الرياضية تعمل على زيادة ورفع معدل اللياقة البدنية للاعبين وإعدادهم الجيد للمنافسات الرياضية فالممارسة

الرياضية في النوادي الرياضية لها فوائد ايجابية للرياضي من النواحي الجسمية والنفسية والعقلية .

فما هو دور الممارسة الرياضية داخل النوادي الرياضية في التخفيف من السمنة ؟.

التساؤل العام:

هل للممارسة الرياضية داخل النوادي الرياضية دور في التخفيف من أمراض العصر "مرض السمنة

التساؤلات الجزئية :

1- هل للممارسة الرياضية المنتظمة داخل النادي الرياضي دور في الحفاظ على لياقة وصحة الجسم .

2- هل تساعد ممارسة الرياضة في القضاء على بدانة الجسم ومرض السمنة .

الفرضية العامة:

للممارسة الرياضية داخل النوادي الرياضية دور في التخفيف من أمراض العصر "مرض السمنة

الفرضيات الجزئية :

1- للممارسة الرياضية المنتظمة داخل النادي الرياضي دور في الحفاظ على لياقة وصحة الجسم .

2 - تساعد ممارسة الرياضة في القضاء على بدانة الجسم ومرض السمنة .

المصطلحات والكلمات الدالة :

الممارسة الرياضية – النوادي الرياضية – أمراض العصر – مرض السمنة .

1- الممارسة الرياضية :

تعرف بأنها " ممارسة ذاتية حرة أو موجهة تسهم في تطوير وتنمية مهارات الفرد وقدراته ، تعد استجابات حركية لمثيرات تختار نوعا وتمارس وتدار للحصول على العائد منها " .
(حلي واخرون ، 2002 ، ص 73) .

2- النوادي الرياضية :

جمعيات رياضية ذات نشاط غير مريح ، تسير بإحكام القانون المتعلق بالجمعيات ، وكذا قانونه الأساسي (الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، 2013 ، المادة 75) .

3- السمنة :

حسب منظمة الصحة العالمية والتي اعطت لها تعريفين :
التعريف الكيفي : تعرف بانها تجمعات مفرطة وغير عادية للشحوم في الجسم ، من شأنها ان تضر بالصحة .

التعريف الكمي : هي زيادة الوزن ، باعتبارها تتوافق مع مؤشر كتلة جسمية اكبر او تساوي 25 كلغ / م²

كما انه هناك عدة تعاريف متداولة منها : السمنة هي زيادة في وزن الجسم عن حده الطبيعي ، نتيجة تراكم الدهون فيه ، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة الناتجة من تناول الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم . (سليمان ابراهيم أبودقة ، 2009).

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الى :

- إبراز دور الممارسة الرياضية في النوادي الرياضية للحد والتقليل من السمنة
- التخلص من الوزن الزائد لدى اللاعبين من خلال الممارسة الرياضية داخل النادي الرياضي
- التخفيف من الاضطرابات النفسية كالقلق والعزلة والاكتئاب واحتقار الذات عند الشخص الموصوف بالسمنة من خلال الممارسة الرياضية وذلك بتعزيز شخصيته والثقة بالنفس .
- الدراسات السابقة والمساهمة :

1- النشاط البدني الرياضي وظاهرة البدانة عند المراهقين في الجزائر

دراسة ميدانية حول طلبة الثانوي لبلدية وادي الفضة –ولاية الشلف

من انجاز الطالب : محجوب عرايبي لحسن –واشراف الدكتور :بوخزار رضوان

- نوع الدراسة وسنة انجازها :رسالة ماجستير (2011)

- الهدف من البحث : تتناول المذكرة البحث عن الدلالة مفترضة بين الحجم الأسبوعي لممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية وظاهرة البدانة باستعمال مؤشر الكتلة الجسمية حسب المقاييس.

2- اثر النشاط البدني على مستوى السمنة واللياقة البدنية لدى اطفال الصف الرابع والخامس

من انجاز : هاشم عدنان الكيلاني قسم التربية الرياضية – كلية التربية – جامعة السلطان قابوس – مسقط – سلطنة عمان .

- الهدف من البحث :تحديد اثر النشاط البدني على مستوى السمنة واللياقة البدنية

- نتائج الدراسة : أظهرت نتائج اختبارات للأزواج وجود اثر ايجابي للنشاط البدني على المتغيرات قيد الدراسة

3- قلة النشاط للفتيات البالغات وعلاقته بوزن الجسم .

- من انجاز : سيجموند وآخرون

- الهدف من البحث :

- التعرف على أسلوب الحياة للفتيات البالغات في المدارس وعلاقته بوزن الجسم

- نتائج الدراسة : تميز الفتيات البدنيات بقلة النشاط البدني وزيادة فترات المكوث في المنزل ومشاهدة التلفزيون لساعات طويلة بالمقارنة بالفتيات والوزن المعتدل .

4- البدانة ونمط الحياة – دراسة فارقة بين البدينين من المراهقين

- من انجاز: الطالب مقاسي كريمة واشراف الأستاذ مزيان وناس.

- نوع الدراسة وسنة انجازها : رسالة ماجستير (2011)

- الهدف من البحث :

- التعرف على العلاقة بين البدانة ونمط الحياة من خلال النشاط البدني –عادات التغذية والتعامل مع الضغط النفسي

- التعرف على وجود فروق بين البدينين وغير البدينين من كلا الجنسين في تأثير نمط الحياة

- التعرف على كيفية تأثير نمط الحياة في حدوث البدانة لدى المراهقين من الجنسين

نتائج الدراسة :

- وجود فروق بين البدينين وغير البدينين من الجنسين في الأنشطة البدنية

-وجود فروق بين البدينين وغير البدينين من الجنسين في العادات الغذائية

-الأمراض المزمنة :

هي المشاكل الصحية الكامنة في جسم الإنسان ويظل يتعايش معها طوال حياته بعد الإصابة

بها ،فهي أمراض تدوم فترات طويلة وتتطور ببطء في غالب الأحيان وهناك أنواع من هذه

الأمراض المزمنة منها أمراض القلب ومرض السكر والسمنة وغيرها

السمنة :

هي تلك الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم الى درجة تتسبب معها في وقوع

أثار سلبية على الصحة ، مؤدية الى انخفاض متوسط عمر الفرد المأمول والى وقوع مشاكل

صحية متزايدة (حجر، ص238،2014)وتعرف السمنة أيضا على أنها زيادة الوزن الجسم عن

الحد الطبيعي بسبب زيادة الأنسجة الدهنية وتراكم الدهون وينتج تراكم الدهون في الجسم

عن زيادة حجم الخلايا الدهنية أو بسبب زيادة عددها (الركبان ، ص55،2009).

3-الإجراءات الميدانية للدراسة :

المنهج المتبع :

المنهج الوصفي

الأداة المستخدمة في جمع المعلومات :

الاستبيان.

العينة :

النوادي الرياضية في بلدية أولاد دراج

الرياضات الجماعية :

1- النادي الرياضي لكرة القدم (براعم - أصاغر - أشبال - أمال - أكابر) :

عدد الرياضيين المنخرطين : 110 رياضي

العينة التي تم اختيارها : 25 رياضي من مختلف الفئات

2- النادي الرياضي لكرة اليد (براعم - أصاغر - أشبال) :

عدد الرياضيين المنخرطين : 36 رياضي

العينة التي تم اختيارها : 15 رياضي من مختلف الفئات

3- النادي الرياضي للكرة الطائرة (براعم - أصاغر - أشبال) :

عدد الرياضيين المنخرطين : 30 رياضي

العينة التي تم اختيارها : 12 رياضي من مختلف الفئات

الرياضات الفردية :

4- النادي الرياضي لرياضة الكاراتيه دو (براعم أصاغر أشبال) :

عدد الرياضيين المنخرطين : 35 رياضي .

العينة التي تم اختيارها : 15 رياضي من مختلف الفئات

5- النادي الرياضي لرياضة الكونغ فو (براعم أصاغر أشبال) :

عدد الرياضيين المنخرطين : 31 رياضي

العينة التي تم اختيارها : 13 رياضي من مختلف الفئات

مجموع الرياضيين المنخرطين في النوادي : 242 رياضي

مجموع العينة التي تم إجراء الدراسة عليها : 80 رياضي

نسبة العينة المختارة : 32.78

4- تحليل النتائج ومناقشتها :

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات	السؤال
----------------	-----------	----------	--------

الممارسة الرياضية داخل النوادي الرياضية ودورها في التخفيف من أمراض العصر "مرض السمنة" -دراسة ميدانية
بنوادي أولاد دراج الرياضية-

		المشاهدة	المتوقعة		
1- المحور الأول : هل للممارسة الرياضية المنتظمة داخل النادي الرياضي دور في الحفاظ على لياقة وصحة الجسم					
هل الممارسة الرياضية تساعد في تحسين الصحة العامة للجسم ؟.	نعم	72	40	90	% 100
	لا	08	40	10	% 100
هل الممارسة الرياضية تساعد على الاسترخاء من متاعب عملي اليومي ؟.	نعم	66	40	82.5	% 100
	لا	14	40	17.5	% 100
هل الممارسة الرياضية في النادي الرياضي تعمل على التخلص من الطاقة الزائدة ؟.	نعم	55	40	68.75	% 100
	لا	25	40	31.25	% 100
هل للممارسة الرياضية تفيد في التخلص من الترهلات الجسمية والوزن الزائد ؟.	نعم	78	40	97.5	% 100
	لا	02	40	2.5	% 100
هل الممارسة الرياضية في النادي الرياضي تساعد على الوقاية من الامراض ؟.	نعم	77	40	87.5	% 100
	لا	03	40	12.5	% 100
هل تحافظ الممارسة الرياضية في النادي الرياضي على وزن مناسب للجسم ؟.	نعم	78	40	97.5	% 100
	لا	02	40	2.5	% 100
هل الممارسة الرياضية تساعد على الحفاظ على لياقة الجسم ورشاقتها ؟.	نعم	80	40	100	% 100
	لا	00	40	00	% 100
1- المحور الثاني : هل تساعد ممارسة الرياضة في القضاء على بدانة الجسم ومرض السمنة .					
هل انت راض عن شكل ووزن جسمك ؟.	نعم	66	40	82.5	% 100
	لا	14	40	17.5	% 100
هل تشعر بالاحراج والقلق النفسي من جراء حجم جسمك ؟	نعم	10	40	12.5	% 100
	لا	70	40	87.5	% 100
هل ترى ان الممارسة الرياضية ضرورية من اجل تخفيض الوزن بالنسبة للبدناء ؟	نعم	78	40	97.5	% 100
	لا	02	40	2.5	% 100
هل يخضع اللاعبين الرياضي في النادي لمراقبة وزن جسمه بشكل دائم ؟.	نعم	60	40	75	% 100
	لا	20	40	15	% 100
هل تتبعون برامج رياضية معينة في المحافظة على وزن الجسم ؟	نعم	60	40	75	% 100
	لا	20	40	15	% 100
هل تساعد الممارسة الرياضية في التخلص من السمنة الزائدة	نعم	80	40	100	% 100
	لا	00	40	00	% 100
التغذية الغير متوازنة والمنتظمة / قلة ممارسة الرياضة					
في رايتك ما هي العوامل المسببة للسمنة والوزن الزائد ؟					

مناقشة الفرضية الأولى :

هل للممارسة الرياضية المنتظمة داخل النادي الرياضي دور في الحفاظ على لياقة وصحة الجسم.

حسب نتائج الجدول الذي يمثل نتائج عبارات الاستبيان في محوره الأول من خلال حساب النسبة المئوية للإجابات على مجموع الأسئلة السبعة فقد تبين لنا ان هذه الفرضية قد تحققت وذلك من خلال ما يلي :

السؤال الأول :

هل الممارسة الرياضية تساعد في تحسين الصحة العامة للجسم ؟.

كانت الاجابة بنعم بنسبة 90% والاجابة ب لا 10% وهذا ما يؤكد على ان ممارسة الرياضة تساعد في تحسين الصحة العامة للجسم .

السؤال الثاني :

هل الممارسة الرياضية تساعد على الاسترخاء من متاعب عملي اليومي ؟.

كانت الاجابة بنعم بنسبة 82.5% والاجابة ب لا 17.5% وهذا ما يؤكد على ان الممارسة الرياضية تساعد على الاسترخاء من متاعب العمل اليومي (متاعب الدراسة – متاعب العمل)

السؤال الثالث :

هل الممارسة الرياضية في النادي الرياضي تعمل على التخلص من الطاقة الزائدة ؟.

كانت الاجابة بنعم بنسبة 68.75% والاجابة ب لا 31.25% وهذا ما يؤكد على ان الممارسة الرياضية في النادي الرياضي تعمل على التخلص من الطاقة الزائدة واستثمارها في النشاط الرياضي .

السؤال الرابع :

هل للممارسة الرياضية تفيد في التخلص من الترهلات الجسمية والوزن الزائد ؟.

كانت الاجابة بنعم بنسبة 87.5% والاجابة ب لا 12.5% وهذا ما يؤكد على ان ممارسة الرياضة بشكل منتظم يفيد في التخلص من الترهلات الجسمية الناتجة عن تراكم عن المواد الدهنية وعدم ممارسة الرياضة والذي قد يتحول الى مرض اذا زاد عن حده .

السؤال الخامس :

هل الممارسة الرياضية في النادي الرياضي تساعد على الوقاية من الامراض ؟.

كانت الاجابة بنعم بنسبة 97.5% والاجابة ب لا 2.5% وهذا ما يؤكد على ان الممارسة الرياضية في النوادي تساعد على الوقاية من الامراض والتخلص منها ومن اهم هذه الامراض نجد : ضغط الدم ، الامراض النفسية ، الزكام ، السمنة .. الخ

السؤال السادس :

هل تحافظ الممارسة الرياضية في النادي الرياضي على وزن مناسب للجسم ؟.
كانت الاجابة بنعم بنسبة 100% والاجابة ب لا 00% وهذا ما يؤكد على ان الممارسة الرياضية في النوادي الرياضية تحافظ على وزن مناسب للجسم وذلك بالقضاء على التراكومات الغذائية الزائدة ومنع تخزينها بغير ضرورة

السؤال السابع :

هل الممارسة الرياضة تساعد على الحفاظ على لياقة الجسم ورشاقتها ؟.
كانت الاجابة بنعم بنسبة 90% والاجابة ب لا 10% وهذا ما يؤكد على ان الممارسة الرياضية تساعد في الحفاظ على لياقة الجسم العالية عكس الغير رياضيين وكذلك تحافظ على رشاقة الجسم وقدرته على أداء مختلف الحركات الرياضية .

مناقشة الفرضية الثانية :

هل تساعد ممارسة الرياضة في القضاء على بدانة الجسم ومرض السمنة ؟ .
حسب نتائج الجدول الذي يمثل نتائج عبارات الاستبيان في محوره الثاني من خلال حساب النسبة المئوية للإجابات على مجموع الأسئلة السبعة فقد تبين لنا ان هذه الفرضية قد تحققت وذلك من خلال ما يلي :

السؤال الأول :

هل انت راض عن شكل ووزن جسمك ؟.
كانت الاجابة بنعم بنسبة 82.5% والاجابة ب لا 17.5% وهذا ما يؤكد على أن أغلبية الرياضيين المنخرطين في النوادي الرياضي راضون عن شكلهم ووزنهم وأنهم يتمتعون بثقة كبيرة في النفس عكس الذين يعانون من الوزن الزائد والسمنة المفرطة والتي تسبب لهم إحراج بين زملائهم وصعوبة في أداء مهامهم اليومية .

السؤال الثاني :

هل تشعر بالإحراج والقلق النفسي من جراء حجم جسمك ؟
كانت الاجابة بنعم بنسبة 12.5% والاجابة ب لا 87.5% وهذا ما يؤكد على الرياضي لا يعاني من قلق فيما يخص شكل جسمه فموا راض عن شكله تمام الرضا .

السؤال الثالث :

هل ترى ان الممارسة الرياضية ضرورية من اجل تخفيض الوزن بالنسبة للبدناء ؟
كانت الاجابة بنعم بنسبة 97.5% والاجابة ب لا 2.5% وهذا ما يؤكد على أن الممارسة الرياضية ضرورية من اجل تخفيض الوزن بالنسبة لمن يعاني من وزن زائد هذا ما أكده الرياضيين كما أنهم اتفقوا انه يجب مراعاة تنظيم وجبات الغذاء ومعرفة الوجبات التي لا تساعد الرياضي أثناء أداء التمارين الرياضية وأثناء أداء مختلف المنافسات الرياضية التي يتم خوضها في نواديهم ضد الفرق .

السؤال الرابع :

هل يخضع اللاعب الرياضي في النادي لمراقبة وزن جسمه بشكل دائم ؟
كانت الاجابة بنعم بنسبة 75% والاجابة ب لا 15% وهذا ما يؤكد على أن اللاعب الرياضي يخضع لمراقبة وزنه بشكل دائم داخل النادي الرياضي خاصة في الألعاب الفردية مثل الكاراتيه دو والكونغ فو والتي يصنف فيها الرياضي على حسب الوزن ويتطلب منه ذلك منه المحافظة على الوزن المناسب بشكل دائم .

السؤال الخامس :

هل تتبعون برامج رياضية معينة في المحافظة على وزن الجسم ؟
كانت الاجابة بنعم بنسبة 75% والاجابة ب لا 15% وهذا ما يؤكد على الرياضي يتبع برامج رياضية متنوعة للحفاظ على وزن جسمه وتختلف هذه البرامج الرياضية باختلاف نوع الرياضة التي يكون فيها الرياضي وهذا الاختلاف يكون بشكل أكبر في الرياضيات الفردية .

السؤال السادس :

هل تساعد الممارسة الرياضية في التخلص من السمنة الزائدة ؟
كانت الاجابة بنعم بنسبة 100% والاجابة ب لا 00% وهذا ما يؤكد على أن الممارسة الرياضية تساعد في التخلص من الوزن الزائد وتساعد في القضاء على السمنة وهذا من خلال المحافظة على ممارسة الرياضية بشكل منتظم ومستمر تحت رعاية وإشراف أخصائيين للمساعدة في الممارسة الرياضية بشكل صحيح كما ان المحافظة على وزن الجسم والقضاء السمنة يتطلب إتباع برنامج غذائي مناسب مع الممارسة الرياضية .

السؤال السابع :

في رأيك ما هي العوامل المسببة للسمنة والوزن الزائد ؟

كانت اجابة مختلف الرياضيين متمثلة فيما يلي :

- التغذية الغير متوازنة والمنتظمة

- قلة ممارسة الرياضة

- استخدام الوسائل التكنولوجية
- قلة النوم
- الوجبات الغذائية السريعة
- قلة النشاط الحركي خاصة بالنسبة للنساء
- استعمال السيارات بشكل كبير

من خلال مناقشة الفرضية الأولى والفرضية الثانية وبعد تحققهما يمكن التأكيد على ان الفرضية القائلة ان للممارسة الرياضية داخل النوادي الرياضية دور في التخفيف من أمراض العصر "مرض السمنة قد تحققت.

خلاصة:

ان قلة الممارسة الرياضية تعد من أهم الأسباب التي تؤدي الى السمنة ولاسيما لدى الأطفال ،وكما أكدت الدراسات فان ممارسة الأنشطة البدنية تعد عنصرا فعالا ومهما لضبط الوزن والوقاية من السمنة والتخلص منها مستقبلا فالممارسة الرياضية هو الأسلوب الأمثل والوحيد لزيادة صرف وخفض نسبة الدهون في الجسم على ان تستمر تلك الممارسة الرياضية لسنوات عدة لتصبح أسلوب حياة مع مراعاة المبادئ الأساسية لممارسة النشاط البدني الرياضي .

التوصيات والاقتراحات :

- العمل على توعية المجتمع بمدى خطورة السمنة والأمراض المترتبة عنها جراء العادات السلبية التي يقومون باتباعها في حياتهم اليومية كثرة الأكل والكسل والخمول .
- تشجيع وتحفيز على ممارسة النشاط البدني الرياضي والانخراط في النوادي الرياضية وإبراز دورها في حياتهم ومستقبلهم .
- القيام بحملات تحسيسية حول السمنة ومخاطرها والأمراض الناتجة عنها وكيفية الوقاية والتخلص منها .
- العمل على تهيئة الأماكن والمرافق الضرورية لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية .
- إنشاء وتفعيل عيادات السمنة التي توفر المساعدة لمن أراد التخلص من السمنة .

قائمة المراجع :

1. محمود اسماعيل وهاني محمد حجر ، الرياضة وصحة المجتمع ، القاهرة ، مركز الكتاب الحديث للنشر ، 2004.
2. محمد عثمان الركبان ، البدانة الداء والدواء ، مدينة عبد العزيز للعلوم والتقنية الرياض 2009 .
3. الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، القانون الاساسي للجمعيات ، المادة 75 ، 2013.
4. سليمان ابراهيم أبو دقة ، أمراض السمنة والمفاصل ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، عين مليلة الجزائر، 2009 .

أهمية بيداغوجيا اللعب في تقوية بعض القيم الاجتماعية في الوسط المدرسي خلال حصص التربية البدنية والرياضية

نصر الدين بركاتي¹ / أستاذ محاضر أ/ جامعة محمد بوضياف المسيلة nacereddine.barkati@univ-msila.dz

Abstract:	ملخص:
The study aimed at identifying pedagogy of play' s importance during physical and sport education class in Strengthening some social values among pupils and how it affects pupils' mentality in addition to identifying their reactions to each other. The descriptive method, which fit the nature of the study, was chosen. The study was applied on a society composed of middle school physical and sports education teachers. The sample, teachers of physical and sports education in Magra, Msila, was chosen on purpose. To gather data, a questionnaire was used. The pedagogy of play has a role in developing social values inside the school environment for middle school pupils. Key words: Pedagogy of play, social values, school environment, physical and sport education .	هدفت الدراسة إلى معرفة أهمية بيداغوجيا اللعب خلال حصص التربية البدنية والرياضية في تقوية بعض القيم الاجتماعية بين التلاميذ وكيف تؤثر بيداغوجيا اللعب على عقلية التلاميذ ومعرفة ردود أفعالهم وتجاربهم مع بعضهم، تم استخدام المنهج الوصفي للملاءمة لطبيعة الدراسة ، تمت الدراسة على مجتمع يتكون من أساتذة التربية البدنية و الرياضية لمرحلة التعليم المتوسط، حيث تم اختيار العينة بالطريقة القصدية لأساتذة التربية البدنية والرياضية لدائرة مقررة ولاية المسيلة، تم استخدام استمارة الاستبيان في جمع المعلومات البيانات لهذه الدراسة، توصلت الدراسة إلى: لبيداغوجيا اللعب دور في تنمية القيم الاجتماعية في الوسط المدرسي لتلاميذ الطور المتوسط. الكلمات المفتاحية: بيداغوجيا اللعب ، القيم الاجتماعية ، الوسط المدرسي ، التربية البدنية والرياضية

1-مقدمة واشكالية البحث:

يكتسي اللعب أهمية بالغة في حياة الطفل إذ يتعدى كونه ملهة إلى ضرورة حتمية قد تكون أقوى من ضرورة الغذاء و النوم ، هكذا إذن يحق لنا أن نتساءل لماذا يتجه البعض إلى حرمان الطفل من اللعب ؟ و بالعكس ، لماذا لا يتم استثماره على نطاق أوسع و بالتحديد في المجال التربوي ؟.

لقد أثبتت الدراسات التربوية القيمة الكبيرة للعب في اكتساب المعرفة و مهارات الوصول إليها إذا ما أحسن استعماله (بيداغوجيا اللعب) وهذا منذ قديم الزمن ، حيث انطلق سقراط من المسلمة القائلة بأن التدريس لا ينبغي أن يقتصر بالحزن و الأسى فلا شيء يمنع أن يتداخل الأمران (اللعب و الدراسة) مما سيضفي على التعلم تشويقا و حماسة أكثر.

و دافع سقراط عن الرأي القائل بأن جدية الطفل تحصل أثناء اللعب فهو يستثمر في اللعب الجهد و الوقت و الذهن و الأحاسيس... وبالنظر إلى علاقة الأطفال باللعب عامة ، فإنهم يتعلمون أحسن و أفضل من جلوسهم وهم يستمعون للخطاب الجدي للمدرس . فسقراط قد تناول مفهوم بيداغوجيا اللعب كوسيلة للتعلم ، فاللعب هنا ليس غاية في حد ذاته بل هو سيناريو بيداغوجي مبني على بحث و دراسة و تحليل.

اهتمت العلوم التربوية بالتربية العامة اهتماما كبيرا نظرا لما تكتسبه من أهداف بناء تساعد الفرد في إعدادة إعدادا سليما من جميع الجوانب العقلية و النفسية و الاجتماعية(خ.السبي، 2014).

وباعتبار بيداغوجيا اللعب أحد استراتيجيات التدريس في التربية البدنية و الرياضية وتساهم من خلال الأنشطة البدنية و الرياضية الممارسة في تنمية قدرات المتعلم، عن طريق إكسابه مهارات بدنية إضافية إلى المعارف و المهارات الاجتماعية التي تساعده على التفاعل مع غيره ، إضافة إلى كونها المتنفس الوحيد للمراهق . (سيد، 2002، ص90) .

فحصة التربية البدنية و الرياضية بما تشكله من سلسلة مترابطة لتحقيق الأهداف الحسية الحركية و المعرفية و الوجدانية العاطفية من خلال أوجه اللعب المستخدمة تعمل أيضا على تحقيق الهدف العام هو جعل التلميذ فردا صالحا و مسؤول من خلال تكوينه تكوينا قيما اجتماعيا من خلال الطرق و الأساليب المستخدمة في الحصة .

إن جل ما طرحه ميثاق التربية و التكوين من مستجدات تربوية طموحه و المتمثلة في مجموعة من مجالات التجديد و دعومات التغيير كلها تصب في منى واحد ألا وهو جعل التلميذ محور العملية التعليمية التعلمية، وهذا المسعى لن يتحقق إلا بوجود مدرسة

مفعمة بالحياة، منفتحة على محيطها، مدرسة تتجاوز " التلقي السلبي و العمل الفردي إلى إعتناء التعلم الذاتي و القدرة على الحوار و المشاركة في الإجتهد الجماعي "

بمعنى آخر مدرسة وطنية جديدة، تضع مصلحة المتعلم فوق كل اعتبار ، تكونه و يتكون فيها ، بحيث تجعل كل شيء يتكيف وفق ميوله و استعدادة و قدراته و مستواه الدراسي .

إنه من الصعب تحقيق هذه الأهداف من دون توفر الأسس الرصينة لمستوى عملية التدريس والتي تجعل من التدريس فعالا ، و يعتبر التدريس كذلك إذا كان هناك تفاعل كبير متبادل بين المدرس و المتعلم ، بفعل دوره في التعلم ، فلا يكون متلقيا للمعلومة فقط ، بل مشاركا و باحثا عنها بشتى الوسائل الممكنة ، و تحت إشراف المعلم و تقويمه ، إنه بمعنى آخر يولي أهمية قصوى للتعلم بدل التعليم.(نادية لمانى، 2012).

*لن يتأتى ذلك إلا بإعتماد الطريقة المناسبة للتدريس، ومن الطرق التي ثبتت جدواها على سبيل المثال :
الطريقة الحوارية – طريقة حل المشكلات – طريقة المشروع – تقنيات التنشيط الجماعي – بيداغوجيا اللعب
التي هي موضوع بحثنا.

وعليه جاء الاشكال العام للدراسة على النحو التالي :
هل لبيداغوجيا اللعب أهمية في تقوية بعض القيم الاجتماعية في الوسط المدرسي خلال حصص التربية
البدنية والرياضية من وجهة نظر أساتذة المادة؟

1.1- التساؤلات الفرعية :

- هل لبيداغوجيا اللعب أهمية في تقوية قيمة التعاون بين التلاميذ في الوسط المدرسي خلال حصص ت ب ر؟.
- هل لبيداغوجيا اللعب أهمية في تقوية قيمة التواصل بين التلاميذ في الوسط المدرسي خلال حصص ت ب ر؟.
- هل لبيداغوجيا اللعب أهمية في تقوية قيمة روح المسؤولية بين التلاميذ في الوسط المدرسي خلال حصص ت ب ر؟.

2.1- فرضيات الدراسة :

الفرض العام: لبيداغوجيا اللعب أهمية في تقوية بعض القيم الاجتماعية في الوسط المدرسي خلال حصص
التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر أساتذة المادة .
الفرضيات الجزئية:

- لبيداغوجيا اللعب أهمية في تقوية قيمة التعاون بين التلاميذ في الوسط المدرسي خلال حصص ت ب ر .
- لبيداغوجيا اللعب أهمية في تقوية قيمة التواصل بين التلاميذ في الوسط المدرسي خلال حصص ت ب ر .
- لبيداغوجيا اللعب أهمية في تقوية قيمة روح المسؤولية بين التلاميذ في الوسط المدرسي خلال حصص ت ب ر .

3.1- الدراسات السابقة :

- دراسة الهندي سهيل أحمد(2003) بعنوان: دور المربي الرياضي في تنمية بعض القيم الاجتماعية لدى طلبة
الصف الثامن في محافظة غزة، من وجهة نظر الأساتذة، الهدف من الدراسة الكشف إذا كانت هناك فروق
ذات دلالة إحصائية بين متوسطات إجابات الطلبة حول دور المعلم في تنمية بعض القيم الاجتماعية و المنهج
المستخدم في الدراسة المنهج الوصفي والتحليلي، عينة الدراسة شملت 720 طالب وطالبة من النظامين الذين
يدرسون في الصف الثامن بمديريات التعليم الثلاث بمحافظة غزة، الأداة المستخدمة في الدراسة اختبارات،
استمارة تكونت من 70 فقرة لأربع تخصصات معلم لغة عربية وإسلامية وانجليزية وتربية بدنية.
نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات الطلبة في
الصف الثامن نحو دور المعلم في تنمية بعض القيم الاجتماعية .

- دراسة "جولد بيرج" 1995 بعنوان التعرف على أثر استخدام إستراتيجية الألعاب في مهارة حل المسائل
الرياضية لدى تلاميذ الصف السابع. وقد اشتملت الدراسة على مجموعتين من تلاميذ الصف السابع 100
تلميذ في كل مجموعة أما الإجراءات فقد تضمنت اختبارا قبليا وآخر بعديا واستمرت الدراسة 10 أسابيع
متتالية بمعدل جلسة كل أسبوع مدة كل جلسة 45 دقيقة وقدمت 16 إستراتيجية مختلفة للعب كما استخدم
شكلان من المسائل اللفظية للحصول على مجموعة معلومات من الاختبارين القبلي والبعدي أما من أجل

تحقيق النتائج فقد استخدم تحليل التباين، كما استخدم اختبار t-test لعينتين مستقلتين متكاملة لتحليل التباين كوسيلة إحصائية وقد توصل الباحث إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 من حيث القدرة على حل المسائل لصالح المجموعة التجريبية باستخدام الألعاب كما أن استخدام الألعاب يؤدي إلى نمو القدرة على حل المسائل الرياضية.

-دراسة حاجي نعيمة 2016: هدفت الدراسة الى التعرف على دور اللعب في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طفل الروضة من وجهة نظر المربيات ، وأيضا محاولة التعرف على ترتيب المهارات الاجتماعية، حيث حاولت الدراسة الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي: هل يوجد دور للعب في تنمية المهارات الاجتماعية لدى أطفال الروضة من وجهة نظر المربيات ؟ ، ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام استبيان مضاوي عبد ال رحمن الارشد، 2016، وهو عبارة عن قائمة تقدير بعض المهارات الاجتماعية (التواصل الاجتماعي/الضبط الانفعالي/التعاون) لأطفال ما قبل المدرسة في (المنزل والروضة) ، وقد استعانت الطالبة بالجزء المخصص لدور اللعب في تنمية المهارات الاجتماعية لطفل الروضة داخل الروضة (فقط) مع استثناء الجزء المتعلق بالأسرة حيث قامت الطالبة بالتأكد من صدقه وثباته بتطبيقه على عينة استطلاعية أولية قدرت بـ 20 (مربية روضة، وبلغ حجم العينة الأساسية (40) مربية في رياض الأطفال بمدينة المسيلة. واستخدمت الأساليب الإحصائية (التالية) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية-اختبار (T-Test) لعينة واحدة معامل الارتباط بيرسون ، معامل ألفا كرونباخ. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: • للعب دور عال في تنمية مهارة التواصل الاجتماعي لدى طفل الروضة. • للعب دور عال في تنمية مهارة الضبط الانفعالي لدى طفل الروضة. • للعب دور عال في تنمية مهارة التعاون لدى طفل الروضة. • للعب دور عال في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طفل الروضة • جاء ترتيب مهارة الضبط الانفعالي في الرتبة الأولى ثم يليها مهارة التواصل الاجتماعي ويلهما في الرتبة الثالثة مهارة التعاون.

- أوجه الشبه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

لقد تطرقت دراسة كل من الهندي (2003) إلى دراسة دور المربي في تنمية القيم الاجتماعية لدى عينة من الصف الثامن ، مستخدما المنهج الوصفي التحليلي ، مستعينا بأداة الاختبار على 3مجموعات مختلفة ، في حين تناولت دراسة جولد (1995) استراتيجية الألعاب في مهارة حل المسائل الرياضية لدى تلاميذ الصف السابع مستخدما المنهج التجريبي ، بينما تناولت دراسة حاجي نعيمة (2016) دور اللعب في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طفل الروضة مستخدمة الاستبيان كأداة الدراسة .

من خلال ما سبق نلاحظ توافق الدراسة الحالية مع باقي الدراسات في المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي بينما اختلفت مع دراسة جولد الذي استخدم المنهج التجريبي ، توافقت الدراسة مع باقي الدراسات على تطبيق الدراسة على عينة متكونة تلاميذ المدارس ، اختلفت الدراسة الحالية مع باقي الدراسات في القيم التي تم تناولها .

توافقت الدراسة الحالية مع باقي الدراسات في الاسلوب الاحصائي المطبق .

2. الاطار العام والكلمات الدالة للدراسة:

1-2 -الاطار العام للدراسة :

2-1-1-تعريف البيداغوجيا :

تشير البيداغوجيا إلى الفن والطرق والوسائل المتبعة في مهنة التدريس، فهي تعني الطريقة التعليمية المتبعة للتدريس والتي يستخدمها ويختارها المعلم لتعليم طلابه، وتشير أيضًا بالنسبة للمعلمين إلى التدريب التحضيري أو التعليم الذي سيحصل عليه المعلمون في برامج تدريب المعلمين، والتوضيح الأشمل فيما يتعلق بما هي البيداغوجيا، أنها طريقة وكيفية التفاعل بين المعلمين والطلاب وبينه التعلم بالإضافة إلى مهام التعلم، وبالنسبة تشمل البيداغوجيا الطريقة التي يرتبط بها المعلمون والطلاب معًا وكذلك الأساليب التعليمية المطبقة في الصف بهدف تحقيق الأهداف المرجوة، وتعتمد البيداغوجيا اعتمادًا كبيرًا على علم النفس التربوي، والذي يشمل النظريات العلمية للتعلم وهي السلوكية والمعرفية والإدراكية والبنائية، وتشير البيداغوجيا أو علم أصول التدريس بشكل أوسع إلى نظريات التعلم وممارسة التعليم، وكيف يؤثر ذلك على تطور المتعلمين، ومن هنا يتم التوصل إلى أن التعليم هو عملية اتمام التعلم والبيداغوجيا هي الطريقة المتبعة التي يتم التدريس بها. (كتاب سطور، 2021).

2-1-2- بيداغوجيا اللعب: وهي محور بحثنا حيث أكدت البحوث التربوية أن الأطفال كثيرًا ما يخبروننا بما يفكرون به وما يشعرون به من خلال لعبهم التمثيلي الحر، واستعمالهم للدمى والمكعبات والألوان وغيرها ويعتبر اللعب وسيطًا تربويًا يعمل بدرجة كبيرة على تشكيل شخصية الفرد بأبعاده المختلفة وهكذا فإن الألعاب التعليمية متى ما أحسن استغلالها وتنظيمها والإشراف عليها تؤدي دورًا فعالًا في تنظيم التعلم وقد أثبتت الدراسات التربوية القيمة الكبيرة للعب في اكتساب المعرفة ومهارات التوصل إليها إذا ما أحسن استغلاله وتنظيمه. (صدوقي، 2004، ص 55-56).

3-1-2- القيم والقيم الاجتماعية :

يعد مفهوم القيم من المفاهيم التي عني بها الكثير من الباحثين في مجالات مختلفة كالفلسفة والتربية والاقتصاد وعلم النفس وعلم الاجتماع وغير ذلك من التخصصات العلمية الأخرى، وقد ترتب على ذلك نوع من الخلط والغموض والتأويل واستخدام مفهوم القيم من تخصص لأخر أصبح هذا المفهوم استخدامات متعددة داخل التخصص الواحد. (عزوز ، 2016 ، ص 20).

- كما نذكر الكتابات في العلوم الإنسانية حول القيم أن أول من استخدم لفظة "القيمة" بالمعنى الفلسفي وعملوا على نشره هم الألمان وخاصة "لوتز" وعالم الدين ريتشل "وعلماء الاقتصاد النمساويين واستمرت الكتابات وشاعت حول مفهوم القيم في أوروبا خاصة بعد نجاح كتابات الفيلسوف الألماني "فريدريك نيتشه" (معمره ، 2002 ، ص 43).

2-2- الكلمات الدالة :

2-1-2- بيداغوجيا:- لغة: هو مصطلح يوناني مكون من كلمتين BED وتعني الطفل AEOJIE وتعني القيادة والتوجيه .

وتعني في دلالتها اللغوية تهذيب الطفل و تأطيره وتكوينه وتربيته، وقد تعني الذي يرافق المتعلم إلى المدرسة وتدل أيضًا على التربية العامة، أو فن التعليم والتأديب .

- اصطلاحا:

- **البيداغوجيا** هو علم أصول التدريس للمناهج الدراسية حيث أنه يكون لها الكثير من الدراسات التي تتم للوصول إلى الطريقة المثلى للتدريس كما أن علم البيداغوجيا هو الربط بين التقنيات التي تستخدم في التعلم والثقافة كما أنه يتم تحديد ذلك من خلال المعتقدات داخل المعلم من خلال التعلم وأفعاله كما أن هذا العلم

يتطلب الكثير من التفاعلات بين المعلم والطالب بشكل كبير فهذا هو الهدف الأساسي من البيداغوجيا. اللعب: لغة: جاء على لسان العرب لابن منظور اللعب وهو ضد الجد كما يقال كل من عمل عملا لا يجد عليه نفعا: إنما أنت لاعب، ويقال رجل لعب لعبة أي كثير اللعب، والشطرنج لعبة وكل ملعوب به فهو لعبة لأنه اسم. (روان مرسى، 2020).

اصطلاحا:

- ترى البيبلاوي (2012) "أن اللعب هو نشاط تلقائي يمارسه الفرد لكي يبعث في نفسه البهجة ، ويهدف إلى اللهو واستهلاك الطاقة والجهد بدون أن تكون هناك قوى أو دوافع خارجية تحركه وتوجهه". (البيبلاوي ، فيولا ، 2012 ، ص 15).

- اللعب يعرفه "ويستر" بأنه كل حركة أو سلسلة من الحركات ويقصد بها التسلية ، أو هو السرعة والخفة في تناول الأشياء أو إستعمالها والتصرف بها " (بركاتي ، 2018 ، ص 419).

- القيم الاجتماعية :- لغة: القيمة: مفرد قيم، لغة القيم من القوم وقام المتاع. والقيمة تستخدم لمعرفة قيمة الشيء وقدره، وقيمة المتاع الثمن، والقيمة هي ثمن الشيء بالتقويم وفي المعجم الوسيط قيمة الشيء تعني تقيمه أي قدره. (زهران، 2003، ص 9)

اصطلاحا:

*- يعرفها حامد زهران: القيمة عبارة عن تنظيمات لأحكام عقلية وانفعالية ومعممة نحو الأشخاص والأشياء والمعاني وأوجه النشاط (زهران، 2003، ص 9).

-الوسط المدرسي:

-تعريف القاموس التربوي: وهو الوسيلة والمكان لإثراء المنهج الدراسي وذلك عن طريق تعامل التلاميذ مع هذه البيئة (الوسط المدرسي) وتهدف إلى إكسابهم الخبرات الأولية التي تؤدي إلى تنمية معارفهم واتجاهاتهم وتنمjem بطريقة مباشرة.

3-(-) الإجراءات المنهجية المتبعة:

- 1-3: المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي للملائمة لطبيعة الدراسة .
- 2-3: مجتمع وعينة الدراسة : تم تطبيق الدراسة على مجتمع متكون من أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط على مستوى دائرة مقرة، البالغ عددهم 42 أستاذ موزعون على 20 متوسطة.
- عينة الدراسة : تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة المسحية، وتم أخذ العينة من متوسطات دائرة مقرة وقدرت عينة البحث بـ 36 أستاذ موزعون على 18 متوسطة دون احتساب الأساتذة التي أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية بمعدل ونسبة مئوية تقدر بـ 85.71 من المجتمع الأصلي.
- 3-3: أدوات الدراسة: استخدم الباحث في دراسته لجمع المعلومات أداة الاستبيان ويتكون الاستبيان من مجموعة من الأسئلة التي تم تقسيمها على أساس تساؤلات الدراسة وفرضياتها الفرعية حول بيداغوجيا اللعب في تنمية القيم الاجتماعية متضمنة ثلاث محاور أساسية: المحور الأول: والذي يشمل 09 أسئلة حول التعاون.

المحور الثاني: والذي يشمل 09 أسئلة حول التواصل.

المحور الثالث: والذي يشمل 09 أسئلة حول روح المسؤولية.

3-4- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

- صدق الأداة: وللتأكد من صدق أداة الدراسة (الاستبيان) قمنا باستخدام صدق الاتساق الداخلي كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث الجدول رقم (01): معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد.

التواصل		روح المسؤولية		التعاون	
السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط
01	*0.48	01	*0.47	01	*0.47
02	**0.65	02	*0.46	02	**0.65
03	**0.66	03	**0.66	03	**0.71
04	**0.67	04	**0.48	04	**0.63
05	**0.65	05	**0.66	05	**0.73
06	**0.72	06	**0.75	06	**0.71
07	**0.68	07	**0.74	07	**0.69
08	**0.75	08	**0.46	08	**0.72
09	**0.58	09	**0.57	09	**0.66

**دال عند $\alpha=0.01$ *دال عند $\alpha=0.05$

يتضح من الجدول رقم (01) أن جميع معاملات ارتباط الأسئلة بالدرجة أعادها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة عند $\alpha=0.01$ ما يعتبر مؤشرا على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

النتائج: تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات ألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (02) معامل ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان.

المحاور	معامل ألفا كرونباخ
التعاون	0.62
التواصل	0.70
تحمل المسؤولية	0.75
جميع فقرات الاستبيان	0.87

يتضح من الجدول رقم 02 أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للثبات انحصرت بين 0.62 كأدنى قيمة و 0.75 وكذلك معامل ألفا لجميع محاور الاستبيان 0.87 كأعلى قيمة وهذا ما يؤكد بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيتهما للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبيان وصلاحيته لتحليل وتفسير نتائج الدراسة.

3-5- المعالجة الإحصائية:

تمت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام برنامج الأحزمة الإحصائية spss

تضمنت المعالجة للأساليب الإحصائية التالية:

- التكرار والنسب المئوية.
- معامل الثبات (ألفا كرونباخ) للوقوف على مدى ثبات أدوات الدراسة.
- K^2 لمقارنة التكرارات الملاحظة مع التكرارات المتوقعة.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- اختبار T-test لدلالة الفروق.

6-3- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

لقد قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة البحث البالغ عددها 36 أستاذ تربية بدنية والرياضية على مستوى متوسطات دائرة مقرة وذلك بتاريخ 10 أكتوبر إلى غاية 23 أكتوبر 2021 وقد تم توزيع الاستبيان من خلال استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لتفادي النقل الجماعي والاختلاط نظرا لظروف جائحة كورونا ولقد تم توزيع 36 استبيان تم استرجاعها كاملة .

4- عرض وتحليل النتائج:

4-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

- لبيد اغوجيا اللعب أهمية في تقوية قيمة التواصل بين التلاميذ في الوسط المدرسي خلال حصص ت ب ر .
الجدول رقم (3) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت ومستوى دلالتها لدى أفراد عينة الدراسة في الفرضية الأولى
- تنطلق الفرضية الأولى من اعتقاد على أن لبيد اغوجيا اللعب أهمية في تقوية قيمة التواصل لدى تلاميذ

الفرض الأول	القرار	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة	القيمة F الحرجة الجدولية
	0.01	14	1.808	23,78	2,00	35,18	0,00	3,40

الطور المتوسط، وانطلاقا من مختلف القراءات للدراسات السابقة والنتائج المتحصل عليها بطرائق إحصائية علمية في الجدول المشار إليه فان معظم اختبارات الدلالة كا² جاءت دالة إحصائيا حيث نلاحظ أن المتوسط الحسابي المبني على الاستبيان 23.78 أعلى من المتوسط الفرضي 14 وبالتالي فإن لبيد اغوجيا اللعب أهمية في تقوية قيمة التواصل لدى تلاميذ الطور المتوسط ، وهذا ما أكدته قيمة t والتي بلغت 35.18 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) وهذا يعني أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة أعلى من المتوسط الفرضي لاستبيان وبالتالي فإن فرضية الدراسة القائلة لبيد اغوجيا اللعب أهمية في تقوية قيمة التواصل لدى تلاميذ الطور المتوسط قد تحققت ونسبة الخطأ 1%
وهذا ما أشار إليه دراسة كل من الهندي (2003) الذي أقر بدور المربي الرياضي في تنمية القيم الاجتماعية من خلال استخدام بيداغوجيا اللعب ، وكذا دراسة جولد بارغ(1995) الذي اقر بأهمية استخدام اللعب ، من خلال ما سبق نقر بتحقيق الفرضية .

2-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: لبيداغوجيا اللعب أهمية في تقوية قيمة التعاون بين تلاميذ الطور المتوسط.

الجدول رقم (4) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت ومستوى دلالتها لدى أفراد عينة الدراسة في الفرضية الثانية

الفرض الأول	القرار	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة	القيمة F الحرجة الجدولية
	0.01	14	1.808	21,78	2,00	44,07	0,00	3,40

- تنطلق الفرضية الثانية من اعتقاد على أن لبيداغوجيا اللعب أهمية في تقوية قيمة التعاون لدى تلاميذ الطور المتوسط، وانطلاقاً من مختلف القراءات للدراسات السابقة والنتائج المتحصل عليها بطرائق إحصائية علمية في الجدول المشار إليه فإن معظم اختبارات الدلالة كـ² جاءت دالة إحصائياً حيث نلاحظ أن المتوسط الحسابي المبني على الاستبيان 21,78 أعلى من المتوسط الفرضي 14 عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) وبالتالي فإن فرضية الدراسة القائلة لبيداغوجيا اللعب دور في تنمية قيمة التعاون لدى تلاميذ الطور المتوسط قد تحققت ونسبة الخطأ 1%

وهذا ما أشار إليه حاجي نعيمة (2016) للعب دور عال في تنمية مهارة التعاون لدى الطفل حيث أن معظم التلاميذ يتعاونون أثناء استخدام بيداغوجيا اللعب، ويشاركون في إيجاد الحلول وحل المشكلات التي يطرحها الأستاذ أو التي يوجهها أثناء المناقشة الرياضية، ومنها حل الخلافات التي تقع بين زملاء أثناء اللعب التلاميذ يتحدون مع بعضهم لإضفاء جو من التعاون.

3-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: لبيداغوجيا اللعب أهمية في تقوية روح المسؤولية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الجدول رقم (5) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ت ومستوى دلالتها لدى أفراد عينة الدراسة في الفرضية الثالثة

الأول	القرار	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة	القيمة F الدرجة الجدولية
	0.01	14	1.808	15.33	2,00	14.23	0,00	3,40

- تنطلق الفرضية الثالثة من اعتقاد على أن لببداغوجيا اللعب أهمية في تقوية قيمة روح المسؤولية لدى تلاميذ الطور المتوسط، وانطلاقاً من مختلف القراءات للدراسات السابقة والنتائج المتحصل عليها بطرائق إحصائية علمية في الجدول المشار إليه فإن معظم اختبارات الدلالة كا² جاءت دالة إحصائياً حيث نلاحظ أن المتوسط الحسابي المبني على الاستبيان 15.33 أعلى من المتوسط الفرضي 14 عند مستوى الدلالة ألفاو ($\alpha=0.01$) وبالتالي الدراسة القائلة لببداغوجيا اللعب دور في تنمية قيمة روح المسؤولية لدى تلاميذ الطور المتوسط قد تحققت ونسبة الخطأ 1%

حيث وجدنا التلاميذ يتصرفون بشكل لائق و مسؤول أثناء استخدام ببداغوجيا اللعب، مما يعكس صورة ايجابية أثناء النقاش و الحوار، ويدركون أهمية الوفاء بالالتزامات المطلوبة منهم أثناء اللعب ويستطيعون إصدار أحكام صادقة على الأداء أثناء المقابلات وهذا يعبر عن روح المسؤولية للتلميذ وهو ما أقرته دراسة حاجي نعيمة (2016) أن لببداغوجيا اللعب أهمية في تقوية القيم الاجتماعية خاصة التفاعل وروح التعاون والمسؤولية.

من خلال ما سبق وبعد تحقق الفرضيات الثلاث ، نقر أنه تحققت الفرضية العامة التي تقول أنه لببداغوجيا اللعب أهمية في تقوية بعض القيم الاجتماعية في الوسط المدرسي خلال حصص التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر أساتذة المادة.

الاستنتاج العام:

- لببداغوجيا اللعب أهمية ودور في تقوية وتنمية القيم الاجتماعية خلال الحصص المدرسية للتربية البدنية والرياضية.

- لببداغوجيا اللعب أهمية تعليمية تعليمية تجعل من التلميذ محور العملية التعليمية وتضعه في مواقف تعليمية تحفيزية.

- لببداغوجيا اللعب أهمية في تقوية القيم الاجتماعية (التعاون - التواصل - روح المسؤولية).

- لببداغوجيا اللعب أهمية في العملية التعليمية خاصة في مرحلة التعليم المتوسط كون التلميذ لا يزال يميل للعب واللهو وهو ما أقرته العديد من النظريات.

5. المصادر والمراجع:

- خالد عبد الرزاق السيد، سيكولوجيا الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر ، 2002.

- صلاح الدين معميرة، علم النفس النمو، دار غريب للنشر والطباعة والتوزيع ، ط1 القاهرة مصر ، 2002.

- حامد عبد السلام زهران، علم النفس الاجتماعي، ط6 ، عالم الكتاب، القاهرة مصر 2003.

- محمد الصدوقي، المفيد في التربية، ط1، المغرب 2003 .

-
- بركاتي نصرالدين ، أثر برنامج تعليمي مبني على الألعاب الشبه رياضية المتنوعة وغير المتنوعة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، مجلة الابداع الرياضي ، المجلد رقم 09، العدد رقم 02، 2018 ، المسيلة الجزائر.
 - عزوز محمد، مساهمة الألعاب المصغرة في تنمية بعض القيم الاجتماعية في مرحلة التعليم المتوسط، الجزائر. 2016.
 - كتاب سطور ، ماهي البيداغوجيا ، 28، فيفري، 2021، <https://sotor.com>.
 - سامر عادل ، مفهوم البيداغوجيا و أنواعها ، 30/سبتمبر ، 2020، <https://www.almrsal.com/post/947804>.
 - خ.السبكي :بيداغوجيا اللعب أو اللعب البيداغوجي 2014/06/24 <https://www.new-educ.com/pedagogie-du-jeu>
 - نادية لماني ، بيداغوجيا اللعب <https://sadmohamed.fr.gd>
 - روان مرسي ، مفهوم البيداغوجيا وأنواعها، 6، ماي 2020.
- [/ https://www.mosoah.com/career-and-education/education](https://www.mosoah.com/career-and-education/education)

أثر برنامج تدريبي مقترح باستعمال الوسائل المبتكرة والتحليل الحركي لبعض المتغيرات البيوميكانيكية المتدخلة على مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة

بطاهر لامية¹/ طالبة دكتوراه/ المركز الجامعي نور البشير -البيض/ l.bettaher@cu-elbayadh.dz

عليوي صلاح الدين²/ طالب دكتوراه/ جامعة أحمد بن يحيى النونشريسي- تيسمسيلت/ salaheddine.allioui@cuniv-tissemsilt

مسعودي خالد³/ أستاذ تعليم عالي/ المركز الجامعي نور البشير -البيض/ messaoudistaps@outlook.fr

Abstract: Our study aims to identify the effect of a proposed training program on some physical characteristics, and to identify some of the biomechanical variables involved in the skill performance of Spiking, while highlighting the impact of using innovative alternative methods on the performance of the skill under study, the researchers used the experimental approach to suit the nature of the study, as the main sample was the attack players (Spikers) of the volleyball clubs in ELBAYADH, which were made up of 9 players 37.5% of the research community who were deliberately selected in a manner commensurate with the goal of the research, divided the research sample into 3 homogeneous groups

The results of the study revealed that the results of the physical and skill tests for the first experimental sample that are subject to a training program with alternative means were better for the second experimental and control samples, which prompts researchers to recommend using alternative and innovative means in modern training methods and keeping pace with technological development to facilitate the training process and raise performance levels.

Keywords : Biomechanical analyses, alternative training Tools, Spike, Volleyball

ملخص: تهدف دراستنا هذه الى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية، وتحديد بعض المتغيرات البيوميكانيكية المتدخلة في الأداء المهاري للضرب الساحق مع إبراز أثر استعمال وسائل بديلة مبتكرة على أداء المهارة محل الدراسة، وبذلك لجأ الباحثون لاستخدام المنهج التجريبي، فكانت العينة الرئيسية محل الدراسة هي لاعبي الهجوم (Spikers) من أندية مدينة البيض للكرة الطائرة والتي تكونت من 9 لاعبين بنسبة 37,5 % من مجتمع البحث والذين تم اختيارهم بطريقة عمدية تناسب مع هدف البحث، قسمت عينة البحث إلى 3 مجموعات متجانسة.

استعان الباحثون باختبارات (القفز العمودي من الثبات-رمي الكرة الطبية من الجلوس-اختبار الرشاقة-الضرب الساحق القطري-الضرب الساحق المستقيم) كاختبارات بدنية ومهارية واستخدام التصوير والتحليل ببرنامج "كينوفيا" كوسيلة للتحليل الحركي. زُقد افرزت نتائج الدراسة ان نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للعينة التجريبية الأولى التي تخضع لبرنامج تدريبي مع الوسائل البديلة كانت أحسن بالنسبة للعينتين التجريبية الثانية والضابطة وهو ما يدفع الباحثين الى التوصية باستخدام الوسائل البديلة والمبتكرة في طرق التدريب الحديث ومواكبة التطور التكنولوجي لتسهيل عملية التدريب ورفع مستويات الأداء.

الكلمات المفتاحية: التحليل الحركي، الوسائل البديلة المبتكرة، الضرب الساحق، الكرة الطائرة

مقدمة واشكالية البحث:

إن إتباع نتائج التحليل الحركي واعتماد النظريات الميكانيكية وتطبيقها بشكل عملي في التدريب يؤدي إلى تحسين الأداء البشري وبناء فلسفة خاصة بتطوير النواحي الميكانيكية قائمة على تقييم الأداء ميكانيكا، مما يساعد في التعرف على نواحي القوة والضعف والعمل على تطويرها عن طريق تحقيق الشروط الميكانيكية السليمة (الفضلي، 2010) ومن الممكن الاستفادة من مبادئ البيوميكانيك في جميع الألعاب الرياضية عند تدريب وتطوير الأداء الحركي، وبالشكل الذي ينسجم مع الهدف من هذا الأداء، ولهذا فإن البيوميكانيك هو العلم الذي يوفر الأساس الصحيح للمدرب لتدريب المهارات الرياضية من خلال إيجاد حلول للأسئلة التي تدور حول الأداء والإنجاز الرياضي لمختلف الحركات الرياضية التي تشمل الدفع والرمي والسحب والحمل والوثب والركض (قطب و الصميدعي، 1985) وفي ظل التطورات الحاصلة في ميدان التدريب الرياضي أشار الفضلي (2010) أنه قد أصبح من الضروري أن يكون المدرب متخصصاً في البيوميكانيك ليتمكن من الارتقاء إلى مستوى عالي من التطبيق، فعلى جانب خبرته في مجال التحليل العلمي والعملية للحركات

فالجهاز الحركي للاعبي الكرة الطائرة يحتاج إلى توجيه وتدريب متواصل مصحوب بالاختبارات والمقاييس للوقوف على مدى تقدم اللاعبين، حيث ينصب التطور في الجهاز الحركي على تطور أداء الحركات داخل الملعب ثم تطور التكنيك العام للمهارات وصولاً للأداء الصحيح والكامل (شليش، عمر، و حسن، 1999)

وسنحاول من خلال بحثنا هذا دراسة بعض الصفات البدنية للاعبي الكرة الطائرة وأثرها على الجانب المهاري للاعب مبني على أسس بيو ميكانيكية هو موضوع يكتسي أهمية بالغة لاعتبار هذه المرحلة العمرية الأنسب لتطوير هذه الصفات البدنية (علاوي، 1994، صفحة 255)، والمناهج التي تتماشى مع خصوصياتهم التكوينية والنفسية وهذا لكي نستطيع إعدادهم إعداداً بدنياً ناجعاً للوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء التكتيكي والمهاري، وأحد أهم المهارات المعتمدة والمعقدة في رياضة كرة الطائرة والتي زاد الاهتمام بها حديثاً هي مهارة الهجوم الساحق والذي يعتبر أسلوب هجومي فعال وعامل حاسم لنتيجة المباراة.

هذه المهارة تعتمد على مزيج حركات فنية متنوعة وتحتاج لقدرة بدنية كبيرة إذ تتطلب قوة بدنية هائلة وقدرة على التحمل وسرعة الأداء الفعال للمهارة وذلك لتعدد مراحل أداء المهارة ما يستلزم تركيز كبير وأداء حركي متقن.

ولما لهذه المهارة من أهمية في اللعبة وملاحظة عدم الاهتمام باستعمال الوسائل البديلة في عملية التدريب الرياضي مع تدخل واستعمال وسائل تكنولوجيا مختلفة في المنافسات العالمية في ميدان التدريب وتسيير المنافسات خاصة في دورات VNL حاولنا في بحثنا هذا التعرف على المبادئ الميكانيكية لهذه المهارة وتطبيق برنامج تدريبي (باستعمال الوسائل التدريبية – بدون الوسائل التدريبية) لمعرفة أي من البرنامجين كان أنسب وأنجح لتطوير هذه المهارة.

ما يدفعنا لطرح التساؤل:

هل يحسن البرنامج التدريبي المقترح مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة؟
ولتحديد ذلك قام الباحثون بتقديم الفرضيات الإحصائية التالية:

أ- تحديد بعض المتغيرات البيوميكانيكية المتدخلة في أداء مهارة الضرب الساحق

ب- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في النتائج القبلية والبعدية لاختبارات الصفات البدنية والمهارية محل الدراسة لدى المجموعات الثلاثة.

ج- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النتائج البعدية لاختبارات الصفات البدنية والمهارية محل الدراسة بين المجموعات الثلاثة.

تهدف دراستنا هذه للتعرف على أثر البرنامج التدريبي على الصفات البدنية محل الدراسة مع تحديد بعض المتغيرات البيوميكانيكية المتدخلة في الأداء المهاري للضرب الساحق وإثبات أثر تطوير الصفات البدنية على المهارة محل الدراسة وذلك لإبراز أثر استعمال الوسائل البديلة على الأداء المهاري للضرب الساحق.

وتكمن أهمية الدراسة في التعرف على المتغيرات الحركية الكينماتيكية المتدخلة في الأداء المهاري للضرب الساحق لحظة الطيران، توفير برنامج تدريبي باستخدام الوسائل البديلة لتطوير مهارة الضرب الساحق، واستخدام و التعرف على أهمية استخدام الوسائل البديلة في مجال التدريب في الكرة الطائرة و استخدام مختلف طرق التصوير التقليدية والحديثة المكيفة في عملية التحليل الحركي.

بعد الكثير من الفحص والبحث اعتمد الباحثون على كل من دراسة حسين (2010) والتي هدفت للتعرف على تأثير برنامج حركي مقترح باستخدام الأدوات المساعدة في تحسين الإدراك الحس-حركي، وبعض المهارات الحركية الأساسية لدى المبتدئين بالكرة الطائرة ولتحقيق الهدف الدراسة و دراسة قاسم (2010) والتب هدفت للتعرف إلى أثر استخدام الأجهزة المساعدة في التدريب، وإلى رفع المستوى الأدائي والمهاري للطلّابات، من خلال بناء برنامج تدريبي مقترح يطبق على مجموعة واحدة للتعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي على كل من عنصري

القوة والمرونة وعلى مستوى الأداء للمهارتين موضوع البحث ودراسة العجوري (2009) والتي هدفت التعرف إلى فعالية استخدام وسائل تدريب مقترحة لتنمية بعض المتطلبات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية الساحقة لناشئ الكرة الطائرة من (17 - 15 سنة)، دراسة عكور ومحمود (2008)هدفت الدراسة التعرف إلى أثر استخدام الوسائل التعليمية على الأداء المهاري، والمعرفي في مهارتي الإعداد والاستقبال بالكرة الطائرة والكشف عن أفضل طريقة تعليمية تسهم إيجابية في الأداء المهاري، والمعرفي في مهارتي الإعداد، والاستقبال بالكرة الطائرة ، وأخيرا دراسة الشبيب (2006) وقد هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير وسائل مساعدة في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية في أداء الدفاع عن الملعب من الثبات والحركة للاعبين الشباب بالكرة الطائرة.

من خلال ما تم استعراضه من الدراسات تمكن الباحثون من رصد كافة المتعلقات المرتبطة بالجهود السابقة فاختلفت الدراسات وتباينت في الزمان والمكان فقد أجريت في الفترة ما بين عام 2006 الي عام 2010 وبعضها أجريت في المجتمعات العربية المختلفة فالبعض في الأردن مثل دراسة حسين (2010)، وبعضها في العراق مثل دراسة الشبيب (2006) وأما عن الدراسات التي أجريت في فلسطين، فهي دراسة العجوري (2009).

وقد تباينت أهداف كل دراسة من الدراسات السابقة ولكن معظمها كان يهدف للتعرف على تأثير استخدام الأدوات، والأجهزة المساعدة لتعلم المهارات الأساسية مثل دراسة العجوري (2009) ودراسة العكور ومحمد (2008) ودراسة الشبيب (2006) ودراسة حسين (2010) وهنا اتفقت الدراسة الحالية مع دراسات الأخرى في أنها هدفت التعرف إلى تأثير استخدام الأدوات التعليمية المبتكرة لتعلم مهارة الكرة الطائرة، أما من حيث الأدوات المستخدمة فاتفقت الدراسات في استخدامها لبرنامج تدريبي مثل دراسة حسين (2010) والشبيب (2006) والبربري (2005).

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع معظم الدراسات في نوع المنهج وهو المنهج التجريبي أما النتائج فتباينت ولكن كان أبرز ما اتفقت عليه نتائج دراسات المحور الأول هو أنه هناك تأثير كبير، وإيجابي لاستخدام الأدوات والأجهزة المبتكرة، والوسائل المساعدة لتعلم المهارات الرياضية المختلفة للرياضات المتنوعة، وهذا ما اتفقت عليه أيضاً نتائج الدراسة الحالية مع نتائج هذه الدراسات، مثل دراسة حسين (2010) ودراسة الشيب (2006)

مما سبق فتعدد وتنوع الأدوات والأجهزة المساعدة، في عمليات التدريب ومراحلها يؤدي إلى تحسين تعلم وتطور المهارات الرياضية وأن استخدامها في مراحل التعلم المختلفة يؤدي إلى توفير الوقت والجهد ويثير الدافعية والتشويق النفوس المتعلمين.

1. الضرب الساحق في الكرة الطائرة

1.1 مهارة الضرب الساحق: هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية وتحتل نسبة 21% من بقية المهارات (د.سعد حماد الجبيلي، 2013، صفحة 181).

2.1 طريقة الأداء الحركي لمهارة الضرب الساحق

- الاقتراب: يقف اللاعب خلف خط الهجوم أو قرب الحافة الداخلية لخط الملعب الجانبي، ويتم التقدم بتحريك القدم الخلفية للأمام خطوة قصيرة مع مرجحة الذراعين أمامة، ثم البدء بعد ذلك بأخذ وثبة للأمام (أي خطوة أسرع وأطول من الأولى) ثم تنتقل القدم الخلفية للأمام، ويرتكز العقب على الأرض مع ميل أعلى الجذع تقريبا، ومرجحة القدم الخلفية ووضعها في محاذاة القدم الأمامية مسافة مناسبة، والرأس والنظر عالية في اتجاه الكرة (ابراهيم، 2004، صفحة 82).

3.1 الارتقاء: يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب، وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط، وأثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعين في المرجحة من الخلف للأسفل ثم أماماً بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين تكون القدمين مثنيتين كاملا، وفي هذه اللحظة يتم فرد الركبتين والقدمين متحدين للحصول على قوة دفع الوثب (حسب الله و اخرون، 1999، صفحة 114)

4.1 الضرب: عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن في أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة للأعلى، إذ تنثني من مفصل المرفق، وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجها الكمام، ويكون جذع اللاعب في حالة تقوم خفيف للخلف مع لف الجذع باتجاه الذراع الضاربة فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب، أما الذراع غير الضاربة فتكون مفرودة أمام الجسم بمسرى أفقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء، ويتم الضرب برفع اليد الضاربة للأعلى وتضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب، وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط (طه، 1999، صفحة 13).

ويعد من أهم الخصائص المميزة لدى لاعب الكرة الطائرة هي انثناء الركبة وتقوس الظهر للخلف بعد مغادرة اللاعب الأرض، حيث لا نرى ذلك في أي رياضة أخرى، وعند استقامة الركبة فإن قوة الحركة تجبر حركة الدوران، أعلى الجسم على زيادة القوة، ومن ثم تنتقل هذه القوة الإضافية في النهاية إلى يد الضارب.

ويمكن زيادة قوة الضرب بتقوس وثنى الأرجل بزاوية أكثر من (290) ثم قبض كلا من عضلات البطن والحوض بقوة، ليتحرك الجزء العلوي من الجذع للأمام. وتعد حركة الذراع الضاربة ذات أهمية حيث كلما زاد طول نراع العزم زادت السرعة في النهاية، مما يؤدي لانشاء الرسغ؛ وبالتالي يؤدي لسرعة وقوة الضربة. الهبوط: تتم متابعة الضربة بسحب الذراع للأسفل مباشرة دون لمس الشبكة، ويكون الهبوط على المشطين مع ثني الركبتين نصفًا لامتصاص قوة الصدمة على أن يكون الهبوط في ملعبه دون تجاوز خط المنتصف، وفي وضع الاستعداد كي يتمكن من الاشتراك في اللعب مباشرة في حال استمرار اللعب (حسب الله و اخرون، 1999، صفحة 115).

2. التدريب الرياضي في الكرة الطائرة

1.2 مفهوم التدريب الرياضي: يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، إعدادا متعدد الجوانب، بدنيا، مهاريا وفنيا ونفسيا للوصول الى أعلى مستوى ممكن (د/علي فهمي و د/عماد الدين عباس أبوزيد، 2009، صفحة 17).

في حين يرى "هارا" أن التدريب الرياضي عملية خاصة منظملة لتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية والخاصة التربوية، والتي تهدف للوصول الى مستويات العالية في النشاط الممارس (د/مهند حسين البشتاوي و د/أحمد ابراهيم الخوجا، 2010، صفحة 27).

2.2 الأدوات البديلة المستخدمة في رياضة الكرة الطائرة: سيكون من الصعوبة أن يتعلم الأطفال مهارات ضرب الكرة باليدين، إذا لم تكن الكرات المستخدمة مناسبة في الحجم والوزن. ويجب أن يتعامل الأطفال، ويستكشفوا العديد من أنواع الكرات المناسبة، خلال تطويرهم المهارات ضرب الكرة باليدين، ومن أمثلة هذه الكرات البالونات في البداية، فالكرات الشاطئية، كذلك الكرات البلاستيكية الخفيفة (الراهم، 2013، صفحة 8).

كما تعتبر عملية تتبع الأطفال للكرة أثناء اقترابها إليهم، واحدة من أصعب المشكلات التي تواجههم، لذا فإن استخدام الكرة الأخف، وذات الألوان المتباينة، كبيرة الحجم والتي تتحرك أبطأ من الكرات الأخرى سوف تكون مفيدة للأطفال في المراحل الأولى، في تعلم وتحسين كفاءة مهارة ضرب الكرة باليدين، بالإضافة إلى تلافي الإصابات التي يمكن أن تحدث في الأصابع أو رسغ اليد (الراهم، 2013، صفحة 9).

3.2 أهمية استخدام الأدوات المبتكرة: يعد التدريب بالأدوات ناحية تدريبية تطبيقية هامة تهدف إلى رفع المستوى الفني للاعب ويأتي التدريب على الأدوات التدريبية بعد تعليم المهارات

الأساسية بالشرح اللفظي، وعمل نموذج، وينتقل بعد ذلك إلى التدريب عليها بالأدوات المساعدة، وذلك لزيادة القوة المميزة بالسرعة، وزيادة التوافق العصبي العضلي (حسن ز.، 2012، صفحة 88)

فالتدريب الرياضي باستخدام الأدوات يعد عاملا مساعدة لما له من تأثير على الأجهزة الحيوية والعضوية في الجسم، حيث أصبح استعمال الأدوات ضرورة لازمة في التدريب الرياضي (الديري، 1987، صفحة 69).

3- التحليل الحركي

1-3 تعريف التحليل الحركي: ويُعرف التحليل الحركي بأنه " دراسة الحركة ومعرفة تأثير المتغيرات الوصفية والمسببة للارتقاء بمستوى أداء الحركة الذي يحقق الهدف منها كما أن دراسة الخصائص الكينماتيكية والكيناتيكية يسمح بالتعليل والحكم على مستوى إتقان الأداء ". (وديع محمد المرسي، 2017، صفحة 19)

فيما يعرفه الباحثون على أنه أحد فروع علم الحركة، يعمل على فهم ودراسة المتغيرات الحركية الكينماتيكية والكيناتيكية المؤثرة على الأداء الحركي ومن ثم تحديد واكتشاف منابع الأخطاء من أجل تحديد أنسب الطرق لتحسين الأداء الحركي.

2.3 طرق التحليل الحركي: إن الطرق المستخدمة في تحليل الحركات في المجال الرياضي تعتمد بالأساس على طريقتين هما:

أ- الطريقة الذاتية (الوصفية): تقويم الحركات الرياضية ذاتيا وبشكل سريع وطبقا لقانون اللعبة كما في ألعاب الجمباز والغطس والبالية. وترتبط هذه الطريقة بطريقة المحلفين، أي اختيار مجموعة من الخبراء أو الحكام كالمحلفين يؤخذ رأيهم كل منهم في مستوى الأداء الحركي للمهارة المراد تقويمها وفقا لقانون اللعبة وتجمع درجات المحكمين وتقسم على عددهم المتوسط الناتج يعتبر تقويم مستوى الأداء الحركي للمهارة.

ب- طريقة التحليل الحركي باستخدام الأجهزة:

يمكن تحليل الحركات الرياضية من خلال استخدام الوسائل التالية:

- القياس اللحظي بواسطة الخلايا الضوئية Electronic Stroboscopic

- جهاز ضبط الزمن Gronograph

- التصوير بالأثر الضوئي

- تصوير النبضات الضوئية (فوتوكرافيا)

- جهاز تسجيل السرعة Speedo graphy

- التصوير السينمائي Cinematography

- التصوير الدائري Chrono Cyclography

- منصة قياس القوي Force platform (مجيد ريسان خريط، نجاح مهدي شلش، 2002، صفحة 12)

4. الإجراءات المنهجية:

1.4: المنهج العلمي المتبع: المنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقاً من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج التجريبي.

2.4: مجتمع البحث وعينة البحث: تمثل المجتمع في بحثنا هذا في لاعبي كرة الطائرة بمدينة البيض المذكور صنف أواسط والمنخرطين ضمن نوادي منافسة سواء في بطولات محلية أو جهوية أو وطنية الذين يلعبون ضمن مناصب (اللاعب المركزي + اللاعب المهاجم) وعددهم 36 لاعبا (24 لاعبا تستوفي فهم الشروط). تم اختيار العينة بطريقة عمدية تخدم هدف البحث ولاستبعاد المتغيرات المشوشة في البحث (الطول، العمر التدريبي).

العينة	الوصف	عدد العينة	نسبتها من المجتمع
عينة تجريبية أولى	تخضع للبرنامج التدريبي+الوسائل التدريبية	3	12.5%
عينة تجريبية ثانية	تخضع للبرنامج التدريبي فقط	3	12.5%
عينة ضابطة	تخضع لتدريباتها الإعتيادية	3	12.5%
المجموع		9	37.5%
عينة إستطلاعية	عينة الدراسة الإستطلاعية	3	12.5%

جدول رقم (1) يوضح أفراد مجتمع وعينة البحث

3.4: أدوات البحث: الاختبارات التالية:

-اختبار القفز العمودي من الثبات، اختبار رمي الكرة الطبية (جلوس)، اختبار الرشاقة

-اختبار الضرب الساحق القطري، اختبار الضرب الساحق المستقيم

4.4: ضبط الأسس العلمية لأدوات البحث: يتضح من جدول رقم (2) أن جميع معاملات "ر" الارتباط المحسوبة عالية وتتراوح بين (0.99-0.98) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية وهذا ما يؤكد ثبات الاختبارات التي استخدمها الباحث. وبين الجدول أعلاه الصدق الذاتي والذي هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات وقد تراوحت قيمته بين (0,99 – 0,98) مما دل على صدق الاختبارات قيد الدراسة.

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ر" المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية Sig	الصدق
القفز العمودي من الثبات	48.33 47,67	7,23 7,67	0,98	0,12	0,99
اختبار الرشاقة	11.77 11.56	1,26 1,20	0,99	0,02	0,98
اختبار الكرة الطبية	4,9 4,84	0,86 0,88	0,99	0,01	0,98
اختبار الضرب الساحق المستقيم	21.67 19.67	2 1,52	0,98	0,12	0,99
اختبار الضرب الساحق القطري	21,67 22,33	2,33 2,88	0,99	0,001	0,98

جدول رقم (2) يوضح صدق وثبات الاختبارات المختارة

5. تحليل النتائج ومناقشتها:

5.1: تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

جدول رقم (3) يوضح نتائج التحليل الإحصائي للمتغيرات البيوميكانيكية

المتغيرات	الاختبار	الدرجات	الفرق
زاوية الركبة	اختبار قبلي	166	93
	اختبار بعدي	73	
زاوية الظهر	اختبار قبلي	161	31
	اختبار بعدي	130	
زاوية الذراع الضاربة	اختبار قبلي	81	45
	اختبار بعدي	36	
زاوية الذراع غير الضاربة	اختبار قبلي	100	-48
	اختبار بعدي	148	

من خلال الجدول (3) والذي يوضح المتغيرات الكينماتيكية المتدخلة في الأداء المهاري للضرب الساحق في مرحلة الطيران هناك تغير في درجات الزوايا الخاصة ب:

- 1- زاوية الركبة: نلاحظ أن الزاوية قد تناقصت ب 93 درجة بين الاختبار القبلي والبعدي
- 2- زاوية الظهر: نلاحظ أن الزاوية قد تناقصت ب 31 درجة بين الاختبار القبلي والبعدي

3- زاوية الذراع الضاربة: نلاحظ أن الزاوية قد تناقصت ب 45 درجة بين الاختبار القبلي والبعدي

4- زاوية الذراع غير الضاربة: نلاحظ أن الزاوية قد ازدادت ب 48 درجة بين الاختبار القبلي والبعدي.

بالتالي نستنتج أن المتغيرات المتدخلة في الأداء المهاري للضرب الساحق في مرحلة الطيران هي:

أ- زاوية الركبة: كلما تناقصت زاوية الركبة كانت الركبة أكثر إثناء للداخل وهذا يساهم في تقديم قوة أكبر للضرب إضافة لمساهمة في تحقيق ارتفاع أكبر ويمنح المهارة ناحية جمالية وفنية أفضل إذ يجب أن تكون الساقان أثناء التحليق معلقتين بارتخاء ومثنتين من مفصل الركبتين للخلف (الكاتب، 1987، صفحة 87)

ب- زاوية الظهر: تتفق كل المراجع في كرة الطائرة على ضرورة تقوس الجذع للخلف وكلما زاد التقوس زادت القدرة على إنتاج طاقة حركية أكبر لضرب الكرة. (الكاتب، 1987، صفحة 87)

ت- زاوية الذراع الضاربة: يجب أن تكون مثنية من المرفق للخلف لضرب الكرة ومثنية من مفصل الكتف لمنح اليد مساحة أكبر وزخم أكبر (الكاتب، 1987، صفحة 87)

وهذا ما توصل إليه (حسين مراد عمر، 2007) من خلال دراسته المقارنة لبعض المتغيرات الكينيماتيكية بين أداء الإرسال الساحق بالكرة الطائرة (قطريا ومستقيما) وعلاقتهما بالدقة بأن زاوية الكتف هي بمثابة المترجم النهائي للحركة، حيث أن الضرب يكون بذراع ممدود تقريبا والثني الذي يحصل لتوجيه الكرة يكون في مفصل الكتف.

ث- زاوية الذراع غير الضاربة: يجب أن تكون ممدودة وغير مثنية للحفاظ على توازن الجسم في الهواء (الكاتب، 1987، صفحة 87).

2.5: تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم (4) يوضح مقارنة نتائج المجموعات الثلاثة (قبلي-بعدي)

المجموعة	المتغير	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة الإحصائية
المجموعة التجريبية الأولى	القفز العمودي من الثبات	اختبار قبلي	46	1	-8.66	0,01	دال
		اختبار بعدي	56	1,73			
	الكرة الطبية	اختبار قبلي	5.10	0.10	-12.95	0	دال
		اختبار بعدي	5.98	0.13			
	الرشاقة	اختبار قبلي	12.39	0.39	6.18	0.02	دال
		اختبار بعدي	11.05	0.11			
	الضري الساحق القطري	اختبار قبلي	17.33	1.52	-8.69	0.01	دال
		اختبار بعدي	25	0			
	الضري الساحق المستقيم	اختبار قبلي	17.33	2.51	-3.78	0.06	دال
		اختبار بعدي	24	1			
المجموعة التجريبية الثانية	القفز العمودي من الثبات	اختبار قبلي	46.33	1.52	-10	0,01	دال
		اختبار بعدي	53	1			
	الكرة الطبية	اختبار قبلي	5.07	0.14	-4.66	0.04	دال
		اختبار بعدي	5.87	0.19			
	الرشاقة	اختبار قبلي	12.20	0.53	2.25	0.15	غير دال
		اختبار بعدي	10.80	0.58			
	الضري الساحق القطري	اختبار قبلي	17.33	2.08	-6.92	0.02	دال
		اختبار بعدي	21.33	1.52			
	الضري الساحق المستقيم	اختبار قبلي	17.33	3.05	-4.91	0.03	دال
		اختبار بعدي	21.66	2.08			
المجموعة الضابطة	القفز العمودي من الثبات	اختبار قبلي	45.66	1.15	-1.83	0.20	غير دال
		اختبار بعدي	48.33	2.88			
	الكرة الطبية	اختبار قبلي	5.11	0.10	-0.17	0.88	غير دال
		اختبار بعدي	5.12	0.10			
	الرشاقة	اختبار قبلي	12.38	0.48	4.96	0.03	دال
		اختبار بعدي	12.07	0.56			
	الضري الساحق القطري	اختبار قبلي	17.33	2.51	0.50	0.66	غير دال
		اختبار بعدي	17	1.73			
	الضري الساحق المستقيم	اختبار قبلي	17.66	3.05	0.65	0.58	غير دال
		اختبار بعدي	16.66	0.57			

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه رقم (4) نستنتج:

أ- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة (البدينية والمهاريّة)
للمجموعة التجريبية الأولى الخاضعة للبرنامج التدريبي باستخدام الوسائل التدريبية البديلة
ويفسر الباحث ذلك:

نجاح التمارين البدنية المقترحة في تحسين الصفات البدنية محل الدراسة القوة، الرشاقة.

-استخدام الوسائل التدريبية البديلة يدفع باللاعبين لبذل كامل طاقتهم في التدريب مقارنة بالوسائل العادية تسبب الملل للاعبين وبالتالي لا يبذلون كل ما لديهم من مجهود.

فلا شك أن الأدوات البديلة من المستلزمات الضرورية للتدريب الرياضي وإن وجودها يحمل قيمة كبيرة في دفع اللاعبين للمشاركة في التدريب برغبة وحماس (البرت، 1993، صفحة 78). كما يعد التدريب بالوسائل البديلة ناحية تدريبية هامة تهدف إلى رفع المستوى الفني للاعب وذلك لزيادة القوة المميزة بالسرعة وزيادة التوافق العصبي العضلي. (حسن، 2012، صفحة 88). ويذكر الديري أن "التدريب الرياضي باستخدام الأدوات البديلة يعد عاملاً مساعداً لما له من تأثير على الأجهزة الحيوية والعضوية في الجسم (الديري، 1987، صفحة 69).

وتتفق نتائج دراستنا هذه مع دراسة (حسين، 2010) و(قاسم، 2010) والتي استنتجت أن الأجهزة البديلة كانت لها أثر إيجابي في تحسين الصفات البدنية (القوة، السرعة، التوافق والرشاقة). كما أن نجاح البرنامج التدريبي والأدوات البديلة في تقديم المهارة بشكل أفضل وتكرار أكبر في التمارين المهارية للصفة المهارية المطلوبة مما أدى إلى نجاعة البرنامج المقترح.

إذ يتفق الكثير أن من المهم جداً توظيف الأدوات البديلة أثناء تأدية التمارين حيث أن استخدام الأدوات البسيطة أثناء الأداء له فائدة كبيرة (خريبط، 2001، صفحة 13)

كما أشار أبو طامع إلى الأهمية البالغة لاستخدام الوسائل البديلة في مجال تعليم المهارات الحركية والمهارية فهي تساهم بمراعاة الفروق الفردية ما يزيد تصميم الفرد على إجادة الحركات (بهجت، 2007، الصفحات 187-226)

وقد أكدت دراسة (حسين، 2010) بوجود نتائج وتحسن ملحوظ في المهارات الأساسية للكرة الطائرة لدى تطبيق برنامج حركي مقترح باستخدام الوسائل البديلة.

ب- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة (البدنية والمهارية) لدى العينة التجريبية الثانية الخاضعة للبرنامج التدريبي دون استخدام الوسائل التدريبية البديلة
ويفسر الباحث ذلك بتحسّن الصفات البدنية بتأثيرها في بالتمارين المقترحة لتنمية هذه الصفات محل الدراسة ومناسبة التمارين المقترحة للفئة العمرية للعينة مع مراعاة الفروق الفردية ومواصلة سيرورة التدريب وهذا ما يؤكده طه إسماعيل وآخرون (2009) بأن التدريب الرياضي يتميز بالتخطيط والتنظيم الجيد والاستمرارية على أسس علمية لما يضمن مدة التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمراره وتقدمه (طه وآخرون، 1989، صفحة 16).

وتتوافق نتائج دراستنا هذه مع دراسة (صالح، 2011) في أن استخدام طرق والأساليب التدريبية المناسبة والممنهجة خلال الوحدات التدريبية يحسن من الصفات البدنية للاعبين بشكل ملحوظ (صالح، 2011) وأيضاً دراسة (بن حمودة بالقاسم، 2015) دور تمارينات

الرشاقة الخاصة في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة والتي توصل من خلالها الى ان لصفة البدنية محل الدراسة دور كبير في تحسن مهارة الضرب الساحق، زد على ذلك كثافة ونوعية التمرينات المهارية المبرمجة في البرنامج التدريبي المقترح كما أن تحسن الأداء المهاري للضرب الساحق المستقيم والقطري نابع من تحسن الصفات البدنية محل الدراسة خاصة (القوة، الرشاقة) وهذا ما يؤكده الدكتور علي مصطفى طاهر بأن القوة الانفجارية والرشاقة من الصفات البدنية الضرورية لإتمام وتعلم وتحسين الضرب الساحق وأوصى بضرورة تحسين الصفات البدنية لتحسين الأداء المهاري للضرب الساحق وهذه المهارة تتطلب نوعية معينة من اللاعبين الذين يتميزون بالسرعة وحسن التصرف وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية والرشاقة والتوافق والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب (علي، 1999) وقد أكدت دراستنا السابقة (عليوي صلاح الدين، بطاهر لامية، 2016) ان التمرينات البدنية وتحسين الصفات البدنية يؤدي إلى تحسين الأداء المهاري في الكرة الطائرة إضافة إلى دراسة (حسين، 2010)

3.5: تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم (5) يوضح مقارنة النتائج البعدية للمجموعات الثلاثة

المتغيرات	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة F	Sig	ت.ع
القفز العمودي من الثبات	تج1	56	1,73	89,56	44,77	10,89	0,01	ع
	تج2	53	1,00	24,66	4,11			
	ظ	48	2,88					
رمي الكرة الطبية	تج1	5,98	0,13	1,32	0,66	29,16	0,00	ع
	تج2	5,87	0,19	0,13	0,02			
	ظ	5,12	0,10					
الرشاقة	تج1	11,05	0,11	2,73	1,36	6,05	0,03	ع
	تج2	10,80	0,58	1,35	0,22			
	ظ	12,07	0,56					
الضرب الساحق	تج1	25	0,00	96,22	48,11	27,06	0,00	ع

			1,77	10,66	1,52	21	تج 2	القطري
					1,73	17	ظ	
ع	0,00	22,29	42,11 1,88	84,22 11,33	1,00	24	تج 1	الضرب الساحق المستقيم
					2,08	21	تج 2	
					0,57	16	ظ	

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية في الصفات البدنية محل الدراسة كما أثبتت النتائج الموضحة في الجدول رقم (5) هناك فروق بين المجموعة التجريبية الأولى والثانية وبين العينة الضابطة نظرا لتلقي المجموعتين الأولى والثانية برنامج تدريبي لتنمية الصفات البدنية المطلوبة لإنجاح الجانب المهاري في الكرة وتم إخضاعهم لنفس البرنامج التدريبي والتمارين البدنية كانت نفسها وبالتالي توجد فروق إحصائية بينهم لكن العينتين الأولى والثانية حققنا نسبة تحسن دالة إحصائيا مقارنة بالعينة الضابطة.

وقد ذكر مهند الشتاوي وأحمد إبراهيم الخوجا (طه و اخرون، 1989، صفحة 76)، أن البرامج التدريبية المبنية على المبادئ الأساسية للتدريب وتراعي الفروق الفردية هي الأنسب والأنجع لتطوير الصفات البدنية التدريبية وقد أثبتت دراسة (حسين، 2010) أن البرامج التدريبية المقننة هي الأنسب والانجع لتحسين الصفات البدنية.

مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات المهارية بين المجموعات الثلاثة ومن خلال النتائج الموضحة في نفس الجدول رقم (5)

تدل النتائج على وجود فروق إحصائية دالة بين المجموعات الثلاث إذ كانت أكبر نسبة تحسن لصالح العينة التجريبية الأولى ثم العينة التجريبية الثانية ثم العينة الضابطة.

وقد تضمن تفسير الباحث لذلك قدرة الأدوات البديلة للتدريب في إثارة اللاعبين لحثهم على تقديم كل ما لديهم من طاقات واستثمار الحوافز لديهم كما ابزر بلال وزاهر (بلال و زاهر، 2004، صفحة 250) انه يجب على المدرب ابتكار أدوات بديلة للتعويض عن النقص الموجود. وقد أشار غانم الى ان من الأمور الهامة في تدريب المهارات الرياضية هو توظيف واستخدام الأدوات المبتكرة المساعدة في البرنامج التدريبي للمهارات بطريقة تساعد على تعليم الجهد المبذول وان أداء المهارات بمستوى عال (غانم، 2003، صفحة 45).

المصادر والمراجع:

أثر برنامج تدريبي مقترح باستعمال الوسائل المبتكرة والتحليل الحركي لبعض المتغيرات البيوميكانيكية المتدخلة على مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة

2. ابراهيم، أ. م. (2004). تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام جهاز مبتكر على بعض مراحل الاداء الفني والمستوى الرقي لمسابقي الوثب الطويل. مصر: كلية التربية البدنية والرياضية.
3. أكرم زكى خطابية. (1996). موسوعة الكرة الطائرة الحديثة. دار الفكر للطباعة والنشر.
4. البرت، ف. ك. (1993). كمال الاجسام. بيروت: الدار العربية للعلوم.
5. الديري، ع. (1987). اصول التمرينات الرياضية وطرق تدريسها. الأردن: دار الأمل.
6. الراهيم، د. ا. (2013). الحديث في الوسائل المعينة والأجهزة الرياضية. الاسكندرية: دار الوفاء.
7. الفضلي، ص. (2010). تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي. عمان: دار دجلة.
8. بلال، إ. & زاهر، ع. (2004). اثر استخدام الهيبيرميديا على مستوى الاداء الرقي في مهارة رمي الرمح. مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية.
9. بهجت، ا. (2007). اثر استخدام ادوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الاساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية البدنية والرياضية. فلسطين: مجلة النجاح للابحاث العدد 21.
10. حسب الله، ح. & اخرون. (1999). الاسس العلمية لتدريس الكرة الطائرة. القاهرة: العبير للتوزيع وتناشر.
11. حسن، ز. م. (2012). الاستراتيجيات الحديثة في تدريس المهارة الاساسية في الكرة الطائرة. مصر: دار الكتاب الحديث.
12. حسن، ز. م. (2012). الاستراتيجيات الحديثة في تدريس المهارات الاساسية في الكرة الطائرة. مصر: دار الكتاب الحديث.
13. خريط، ر. م. 1700. (2001). تمرين في اللياقة البدنية لجميع الاعمار. القاهرة: دار الشروق للنشر.
14. د. سعد حماد الجبيلي. (2013). الكرة الطائرة و الاعداد المهاري و الخططي. عمان الأردن: دار زهران للنشر و التوزيع.
15. د/علي فهيي & د/عماد الدين عباس أبوزيد. (2009). طرق و أساليب التدريب لتنمية و تطوير القدرات الهوائية و اللاهوائية. الاسكندرية: دار المعارف.
16. د/مهند حسين البشتاوي & د/أحمد ابراهيم الخوجا. (2010). مبادئ التدريب الرياضي. عمان (الأردن): دار وائل.
17. زكى محمد حسن. (2000). الكرة الطائرة تقنيات حديثة في التعليم والتدريس. الإسكندرية: ملتقى الفكر.
18. زكى محمد حسن. (1998). الكرة الطائرة، بناء المهارات الفنية والخططية. الإسكندرية: منشأة المعارف.
19. سعد محمد قطب، و لؤي غانم الصميدعي. (1985). الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق. الموصل: مطبعة جامعة الموصل.
20. شلش، ن.، عمر، ح. & حسن، ع. (1999). دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الكينماتيكية في الارسال الكابس في لعبة الكرة الطائرة. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية. 42- 33،
21. صالح، أ. ف. (2011). فاعلية برنامج لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية لدى ناشئ الكرة الطائرة. فلسطين: جامعة الأزهر غزة.
22. طه، ا. & اخرون. (1989). كرة القدم بين النظريات والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
23. طه، ع. م. (1999). الكرة الطائرة تاريخ- تعليم- تدريبي- تحليل- قانون. القاهرة: دار الفكر العربي.
24. عقيل عبد الله الكاتب. (1987). الكرة الطائرة التكنيك والتكتيك الفردي. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
25. علاوى، م. (1994). علم التدريب الرياضى. القاهرة: مؤسسة المعارف للطباعة والنشر.
26. علي بن صالح البرهوري. (1994). علم التدريب الرياضي. بنغازي: جامعة فازيونسس.
27. علي، م. ط. (1999). الكرة الطائرة تاريخ- تعليم- تدريب- تحليل. القاهرة: دار الفكر العربي.
28. عنان، ا. ا. (1999). امعرفة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

29. غانم، م. غ. (2003). برنامج استخدام بعد الأجهزة والادوات المساعدة على اداء مهترة الدائرة الكبرى الامامية على جهاز الحلق، .مجلة الجامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية.
30. قيس ناجي عبد الجبار & شامل كامل محمد. (1988). مبادئ الاحصاء في التربية البدنية. بغداد.

إسهام النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة

جائحة الكورونا لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم

بن قناب عبد الرحمان¹/ طالب دكتوراه/ جامعة مستغانم/ abdarahmane.bengueneb.etu@univ-mosta.dz

عطا الله أحمد²/ أستاذ التعليم العالي/ جامعة مستغانم / ahmed.atallah@univ-mosta.dz

جغد بن ذهيبية³/ أستاذ محاضر صنف "أ"/ جامعة مستغانم / bendehiba.djourdem@univ-mosta.dz

Abstract:

The study in your hands aims to know the contribution of sports recreational activity to achieving psychological security during the home quarantine period to confront the Corona pandemic among students of the Institute of Physical Education and Sports Mostaganem and we used to collect data the Psychological Security Scale, which consisted of 26 words and the most important results of the study came that there are statistically significant differences in the contribution of recreational sports activity to achieving psychological security during the home quarantine period to confront the Corona pandemic between males and females (develop Bachelor students of 1 Education and Sports

Mostaganem in favor of female

Key words: Sports Recreational Activity, Psychological Security, Corona virus Pandemic, Physical Education and Sports Institute Students Mostaganem

ملخص:

تهدف الدراسة إلى معرفة إسهام النشاط الترويحي الرياضي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم، إستخدما المنهج الوصفي لمناسبتة لطبيعة الدراسة

بحيث تمثل مجتمع الدراسة في طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم تكون مجتمع دراستنا من 336 طالب من معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم مختلفة للسنة الدراسية 2020-2021. استخدمنا الطريقة القصدية في اختيار عينة البحث و الذين تمثلوا في طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم حيث بلغ عددهم 115 طالب ، اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس الأمن النفسي و تم تطبيقه على طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية

وجدنا أن هناك فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين الذكور و الإناث (طور ليسانس) طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم ، و هذا الفارق لصالح الإناث و لأنهم يتميزون بخصائص نفسية مختلفة كليا عن الذكور و هذا ما أثبتته النتائج السابقة

الكلمات المفتاحية:

النشاط الترويحي الرياضي ، الأمن النفسي ، جائحة الكورونا ، طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم

1- مقدمة واشكالية البحث:

تسعى العديد من الدول المتقدمة بتطوير الفرد و المجتمع و هذا بواسطة العديد من الوسائل من بينها الأنشطة البدنية و الرياضة بشكل عام ، و من بين أهم أنواع هذه الأنشطة النشاط الترويحي الرياضي بحيث يتضمن العديد من البرامج و التمارين التي تسعى إلى تحسين الجوانب البدنية و الفسيولوجية للممارس للألعاب و الأنشطة و تنمية أيضا الجوانب النفسية و التي من بينها الأمن النفسي و الذي سنركز عليه في هذه الدراسة

و للنشاط الترويحي الرياضي فوائد عديدة و خاصة أن طبق بطريقة منظمة و سليمة فيتمثل جوهر هذا الأخير في تحقيق السعادة و السرور للفرد و يساعد على التخلص من القلق و التوتر بتفريغ الطاقة و الشحنات من خلال الممارسة .

و أن النشاط الترويحي يلعب دوراً هاماً في المجتمعات التي تستخدم إمكانيات المدرسة لتنفيذ برامج المجتمع الترويحية والتي يجب أن تشمل على الأنشطة الرياضية المختلفة لتقابل الرغبات المتنوعة، المهارات والخبرات لجميع الأفراد البيئة المعوقين والأسياء منهم. (القزويني، 1990).

و أن الحاجة إلى الأمن هي حاجة سيكولوجية جوهرها السعي المستمر للمحافظة على الظروف التي تضمن إشباع الحاجات البيولوجية و السيكولوجية ، بحيث يسخر الإنسان كل قواه و إمكاناته العضلية و الجسدية لإشباع تلك الحاجة ، و شعور الإنسان بالحاجة إلى الأمان يسيطر عليه ، و يحدد آراءه ، و فلسفته ، و نظرتة لما حوله من البيئة المحيطة و انه يعيش للأمن وحده باحثا عنه فكل ما في الوجود يعد اقل أهمية من الأمن. (محمود، 2006)

ويعتبر الأمن الحاجة التي ترافق الإنسان عبر مراحل حياته فتعقدها الاتفاقيات و تبرمها المعاهدات ، وتندلع لأجلها الثورات وتبذل جهودا جبارة لتحقيقها لأنها تعتبر أساسا للحياة و العيش الكريم .

و هذا كله خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بحيث أن فيروسات كورونا هي نوع من أنواع الفيروسات التي تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد و خامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية و المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس) .و سنتطرق في هذه الدراسة إلى أهمية و إسهام النشاط الترويحي الرياضي و ممارسته على تحقيق الأمن النفسي لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لمستغانم و هذا خلال الفترة الصحية الصعبة التي مرت بها دولة الجزائر و اغلب دول العالم و هي فترة الحجر المنزلي اثر فيروس كورونا السريع الانتشار .

إن العصر الحالي يتميز بالتطور العلمي و التكنولوجيا المذل و هذا مس جميع ميادين حياة الإنسان ، و هذا أدى إلى اختصار مختلف العمليات التي يقوم بها الإنسان في حياته اليومية مما أدى إلى كثرة وقت الفراغ لديه اثر العديد من العوامل الاقتصادية و الاجتماعية ، و لذا وجب عليه استغلال هذا الوقت لصالحه و من بين ابرز الطرق لاستغلاله ممارسة الرياضة و خاصة النشاط الرياضي الترويحي .

ويؤكد "كمال درويش" و "محمد الحماحي" على أن: "الترويح يعد أسلوباً للحياة، ويعمل على تنمية شخصية الفرد الذي يختار نشاطه بدافع شخصي ليمارسها في أوقات الفراغ". (الحماحي، 2000) و يرى فينكس phénix أن الترويح "عملية خلق الأفراد من جديد، أي أن الترويح يستهدف الإنعاش والتجديد ويركزون على أن الفرد يخرج من عملية الترويح متحرراً من الأعباء ومتطلعاً إلى المستقبل يملؤه الأمل والرجاء" (فينكس، 1991)

و يرى فراج عثمان أن الشعور بالأمن النفسي يمثل احد أهم مؤشرات الصحة النفسية ، و أساس إقامة علاقات اجتماعية ناجحة ، و تحقيق التوافق و الانفتاح على الآخرين ، فقد أشار سمين في دراسته على 530 طالبا عراقيا 1997 على وجود علاقة ارتباطية بين الشعور بالأمن النفسي و الصحة النفسية (علي، 1999) ، و بالأخص خلال الأزمة التي يمر بها العالم و التي تمثلت في فيروس كورونا الذي يعتبر من بين اخطر الفيروسات التي واجهت الجنس البشري و لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية بمعهد مستغانم و من خلال هذه المعلومات المطروحة سابقا يمكننا طرح التساؤل التالي :

التساؤل العام :

هل يساهم النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا (طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم) ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين الذكور و الإناث (طور ليسانس) طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم ؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم ؟

2- أهداف البحث :

- معرفة مدى إسهام النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا (طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم).
- معرفة إن كان هناك فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين الذكور و الإناث (طور ليسانس) طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم .
- معرفة أن كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم .

3- فرضيات البحث :

الفرضية العامة :

- نعم يساهم النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا (طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم) .

الفرضيات الفرعية :

- توجد فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين الذكور و الإناث (طور ليسانس) طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم
- توجد فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم

4- أهمية البحث :

- إبراز الأهمية الخاصة بالنشاط الرياضي الترويحي و مدى تأثيره على العديد من الجوانب لدى الفرد الممارس له .
- إظهار أهمية الأمن النفسي في تحقيق النتائج المرغوب فيها لأنه كلما كان الطالب يشعر بالأمان و الثقة فانه يقدم أفضل ما لديه من أداء في مختلف المجالات .
- و ستطرق هذه الدراسة إلى تأثير فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا و التي أثرت على كل الجوانب سواء في الفرد من الناحية البدنية أو الدولة من الناحية الاقتصادية .

5- مفاهيم ومصطلحات البحث :

1- النشاط البدني الترويحي:

لغة: فيعرف الترويح بأنه "مزاولة أي نشاط في وقت الفراغ سواء أكان نشاطا فرديا أو اجتماعيا وذلك بهدف إدخال السرور على النفس دون انتظار أي مكافأة." (Mayer, 2003)
اصطلاحا: مزاولة أنشطة وتمارين بدنية يتم فيها التنافس (ترويحي) بغرض التسلية الجماعية عن طريق تحقيق شدة الأداء والتنافس ثم الركون بعدها للهدوء والراحة. (حسين، 2008)
إجرائيا: هي مختلف الأنشطة التي يمارسها طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية (قيد البحث) ، و هي مجموعة من التمارين المتنوعة ذات طابع تنافسي حماسي

2- الأمن النفسي :

التعريف اللغوي : الأمن و الأمان في اللغة مصدران بمعنى الطمأنينة و عدم الخوف ، قال ابن منظور في لسان العرب : الأمان و الأمانة بمعنى أمنت فانا امن و الأمن و الأمان ضد الخوف ابن منظور 1986 ص 45 . (منظور، 1986)

التعريف الاصطلاحي : يعرف ماسلو الأمن النفسي على انه " شعور الفرد بأنه محبوب متقبل من الآخرين له مكانة بينهم ، يدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة يشعر فيها بندرة الخطر و التهديد و القلق (زينب، 2005)

التعريف الإجرائي : شعور طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغنام بالانتماء إلى بيئتهم و الشعور بان لهم مكانة بين بعضهم البعض و هذا هو مضمون الأمن النفسي لديهم.

6- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

6-1 منهج البحث : استعملنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي ذلك لأنه مناسب و ملائم للبحث الخاص بنا ، بحيث :

يعرفه كل من "محمود عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطي" بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية من اجل تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها و يتم ذلك عن طريق البيانات و سيخرج منها استنتاجات ذات دلالة بالنسبة للمشكلة المطروحة (الشاطي، 1992)

6-2 مجتمع وعينة البحث :

*مجتمع البحث : بحيث تمثل مجتمع الدراسة في طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لمستغنام و هي الفئة التي نريد تطبيق عليها الاختبارات الخاصة بالدراسة ، و تكون مجتمع دراستنا من 336 طالب من معهد التربية البدنية و الرياضية لمستغنام .

***عينة البحث:** استخدمنا الطريقة القصدية في اختيار عينة البحث و الذين تمثلوا في طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لمستغانم حيث بلغ عددهم 115 طالب

3-6 مجالات البحث :

المجال البشري: تمت الدراسة على طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لمستغانم و الذي بلغ 115 طالب .

المجال الزمني: شرعنا في هذه الدراسة مع بداية السنة الجامعية 2021/2022 بطلبة الماستر بعد ذلك إعداد مقياس الأمن النفسي و جمع النتائج إلى غاية شهر نوفمبر 2021.

المجال المكاني: تم إجراء هذا البحث على معهد التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم

4-6 أدوات البحث :

اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس الأمن النفسي و تم تطبيقه على طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية

وصف المقياس :

وهو أداة لقياس مدى شعور الفرد بالأمن النفسي ، وقد أفاد الباحث مصطفى علي رمضان أستاذ للصحة النفسية كلية التربية جامعة بنها ، من الإطلاع على عدة مقاييس منها مقياس الأمن النفسي من إعداد زينب شقير ، واستفتاء ماسلو للشعور بالأمن- عدم الأمن، و الوصول إلى صياغة العبارات، مع الاهتمام بما يخص الحياة الجامعية، واحتوى المقياس في صورته النهائية 38 فقرة تمثل بعدين أساسيين هما:

الأمن الذاتي للفرد (16 عبارة): 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16 .

الأمن الاجتماعي (10 عبارة): 17-18-19-20-21-22-23-24-25-26

5-6 الأسس العلمية :

الوثبات: الجدول رقم (1) يبين نتائج ثبات الأداة

الرقم	مقياس الأمن النفسي	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة "ر" الجدولية	معامل الثبات
1	الأمن الذاتي	115	114	0.05	0.66	710.
2	الأمن الاجتماعي					730.

التحليل :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن معامل الثبات قد بلغ (0.71، 0.73) للأبعاد الأمن الذاتي و الأمن النفسي على التوالي ، و بالرجوع إلى دلالات الارتباط الإحصائية و قيمة "ر" الجندولية نجد أن المقياس يتمتع بدرجة من الثبات

الصدق : الجدول رقم (2) يبين نتائج صدق الأداة

الرقم	مقياس الأمن النفسي	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة "ر" الجندولية	معامل الصدق
1	الأمن الذاتي	115	114	0.05	0.66	820.
2	الأمن الاجتماعي					840.

التحليل : من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن معامل الثبات قد بلغ (0.82، 0.84) للأبعاد الأمن الذاتي و الأمن النفسي على التوالي ، و بالرجوع إلى دلالات الارتباط الإحصائية و قيمة "ر" الجندولية نجد أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الصدق.

7- عرض ومناقشة النتائج :

1-7 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى: و التي تنص على أن هناك فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين الذكور و الإناث (طور ليسانس) طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم.

الجدول رقم 3: يبين الفروق الإحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين الذكور و الإناث (طور ليسانس)

مستوى الدلالة	الطلبة الإناث	الطلبة الذكور	العينة المقياس	
0.05	4.22	4.06	م.حسابي	الأمن النفسي
	0.16	0.12	ا.معياري	
	6.58	5.84	ت.المحسوبة	
	1.67		ت.الجندولية	

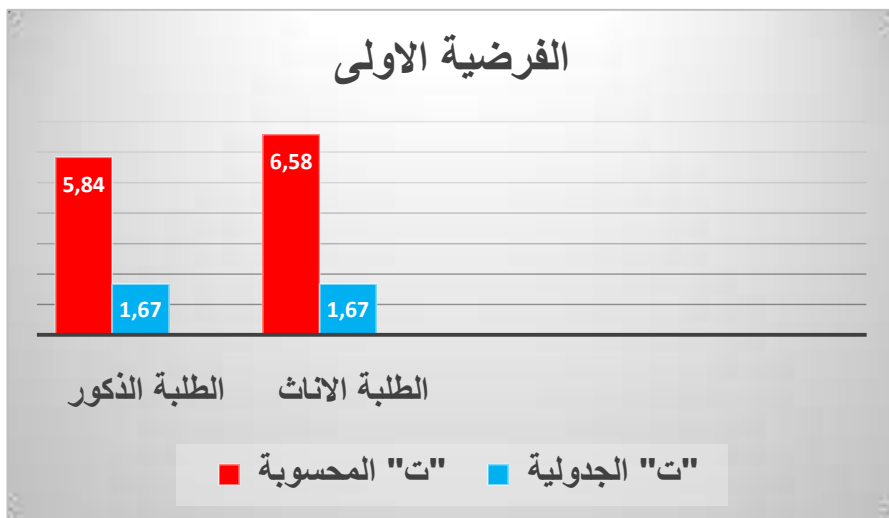
التحليل: يتضح من خلال الجدول رقم 04 أعلاه ما يلي :

بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند الطلبة الذكور 5.84، وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 ، و بلغت "ت" المحسوبة عند الطلبة الاناث 6.58 أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الذكور و الطلبة الإناث في استبيان الأمن النفسي وهذا لصالح الطلبة الإناث حسب "ت" ستودنت المحسوبة ، و هذا راجع إلى أن الإناث أكثر اتزاناً نفسياً من الذكور حيث يتميزون باله

مخطط تكراري رقم (1) يوضح الفروق الإحصائية لمساهمة النشاط الرياضي

الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة

الكورونا بين الذكور والإناث (طور ليسانس) .



2-7 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية :

و التي تنص على أن هناك فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم .

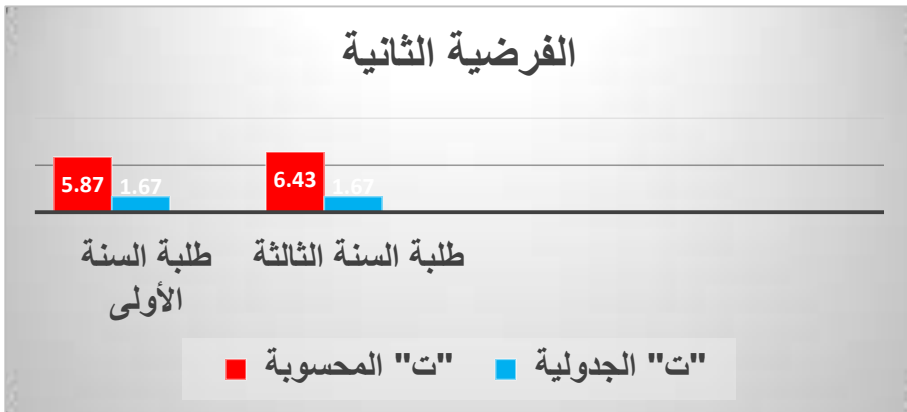
الجدول رقم4: يبين الفروق الإحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس دواء و الشعور بأقل انفعالا من الذكور .

مستوى الدلالة	طلبة السنة الثالثة	طلبة السنة الأولى	العينه المقياس	
0.05	4.74	4.32	م.حسابي	الأمن النفسي
	0.24	0.18	ا.معياري	
	6.43	5.87	ت.المحسوبة	
	1.67		ت.الجدولية	

التحليل: يتضح من خلال الجدول رقم 05 أعلاه ما يلي :

بلغت قيمة "ت" المحسوبة عند طلبة السنة الأولى 5.87، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت 1.67 عند مستوى الدلالة 0.05 ، و بلغت "ت" المحسوبة عند طلبة السنة الثالثة 6.43 أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الأولى و طلبة السنة الثالثة لمعهد التربية البدنية و في استبيان الأمن النفسي و هذا لصالح طلبة السنة الثالثة ليسانس حسب "ت" ستودنت المحسوبة ، و هذا راجع إلى أن طلبة السنة الثالثة لديهم خبرة أكبر من طلبة السنة الثالثة و لذا هم يتميزون بالشعور بالأمن و الانتماء النفسي أكثر منه لدى طلبة السنة الأولى ليسانس

مخطط تكراري رقم (2) يوضح الفروق الإحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس .



8- مقابلة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الأولى:

من أجل التحقق من صحة الفرضية الجزئية الأولى والتي افترضنا فيها أن هناك فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين الذكور و الإناث (طور ليسانس) طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم . بعدما قمنا بجمع نتائج الجدول الخاص بالفرضية الأولى ، بين أن هناك فروق إحصائية بين الطلبة الذكور و الطلبة الإناث في استبيان الأمن النفسي ، و هذا حسب ما جاءت عليه نتائج المتوسطات الحسابية و مختلف الدلالات الإحصائية الأخرى . و هذه النتائج كانت لصالح الطلبة الإناث . وهذا ما تؤكدته دراسة كيريز و آخرون 2001 : و التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الأمن النفسي للأطفال في مرحلة ما قبل المراهقة و شعوره بالوحدة النفسية ما قبل المراهقة ، و كانت اهم النتائج أن الأطفال الذين يشعرون بالأمن النفسي كانوا أكثر تحكما في الضغوط و لديهم نظرة إيجابية نحو ذواتهم و الآخرين و العالم و كذلك دراسة العنزوي 2004 : بحيث سعت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين مشاركة الطلاب في الأنشطة و درجة شعورهم بالأمن النفسي ، و قد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المشاركين في النشاط الطلابي و أقرانهم الغير مشاركون في مستوى الأمن النفسي و الأمن الاجتماعي المدرسي في صالح الطلاب المشاركين في النشاط الطلابي.

الفرضية الثانية : من اجل التحقق من الفرضية الجزئية الثانية و التي تقول أن هناك فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس لمعهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم. قمنا بتحليل البيانات الخاصة بهذا العنصر من متوسطات حسابية و "ت" ستودنت ، لنجد في الأخير إن هذه الفرضية الجزئية تحققت كذلك و أن هناك فروق إحصائية بين طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس فيما يخص إسهام النشاط الترويحي تحقيق الأمن النفسي لديهم و كان هذا الفرق لصالح طلبة السنة الثالثة ليسانس و هذا راجع للمميزات الذي يتمتع بها طلبة السنة الثالثة و خصائصهم المختلفة عن خصائص طلبة السنة الأولى ليسانس .و هذا ما تتفق معه دراسة وفاء علي سليمان عقل 2009 :هدفت الدراسة إلى معرفة مدى العلاقة بين الأمن النفسي وتقدير الذات،ومن أهم النتائج المتوصل إليها وجود فروق دالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى المعاقين بصريا تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ، و هذا ما تتفق معه دراستنا و هذا بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراحل الدراسية المختلفة للطلبة في استبيان الأمن النفسي .و من هنا يمكننا القول أن

للنشاط الترويحي مساهمة في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم ، وهذا على الرغم من إسهامه المختلف بين الذكور و الإناث و أيضا حسب السنة الدراسية للطلبة (السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس) ن إلا انه له إسهام فعال فيما يخص الأمن النفسي لدى الطلبة المعنيين بالدراسة.

9- الاستنتاجات العامة :

من خلال النتائج الإحصائية المحققة من التحليل السابق للبيانات المتحصل عليها و تناسقا مع تساؤلات البحث نستنتج الآتي :

1- الاستنتاج الأول:

من خلال التحليل الإحصائي الذي قمنا به سابقا و من خلال مقارنة "ت" ستودنت المحسوبة مع "ت" ستودنت الجدولية ،وجدنا أن هناك فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين الذكور و الإناث (طور ليسانس) طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم ،و هذا الفارق لصالح الإناث و لأنهم يتميزون بخصائص نفسية مختلفة كليا عن الذكور و هذا ما اثبتته النتائج السابقة .

2- الاستنتاج الثاني:

من خلال النتائج الإحصائية السابقة و التي تمثلت في المتوسطات الحسابية و "ت" ستودنت المحسوبة و بعدما قارناها ب "ت" الجدولية ،نستنتج أن هناك فروق دالة إحصائية لمساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا بين طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم ،لصالح طلبة السنة الثالثة ليسانس و هذا لان فارق العمر الزمني يعطي أسبقية لهم بمروهم على سنتين من التكوين الأكاديمي و الذي أعطاهم و زادهم في مختلف قدراتهم البدنية و النفسية في تخصص علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية مقارنة بطلبة السنة الأولى ليسانس .

مما سبق نستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى و الفرضية الجزئية الثانية تحققت و بالتالي تحقق الفرضية العامة التي تقول أن :النشاط الرياضي الترويحي يساهم في تحقيق الأمن النفسي خلال فترة الحجر المنزلي لمواجهة جائحة الكورونا (طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم).

10- الخلاصة العامة :

يعد النشاط الترويحي كنشاط ترفيهي يهدف إلى تحقيق السعادة للفرد الممارس مهما كان جنسه و عقيدته ، و بالتالي هو نشاط مفيد لجميع شرائح المجتمع ، فبواسطة ممارسة هذا النشاط يتمكن الفرد من إخراج ابتكاره و إبداعه و طاقاته المختلفة البدنية و النفسية ، فهذا النشاط يساعد على إظهار مواهبه و تنمية معلوماته و تطوير سلوكه نحو الأفضل كما لا نتغاضى عن متغير الأمن النفسي و الذي يؤدي إلى شعور الفرد بالطمأنينة و الراحة النفسية داخليا مع ذاته و أيضا خارجيا مع مجتمعه و بيئته التي يعيش فيها و بالتالي يكون يتميز بتفاعل إيجابي نحو مختلف المواقف التي يمر بها داخل و خارج الحصص التعليمية أي حتى أثناء مواقف حياته اليومية ، و ركزنا هذه الدراسة كلية على طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لمستغانم من ذكور و إناث و أيضا طلبة السنة الأولى و السنة الثالثة ليسانس خلال فترة الحجر المنزلي و القوانين المطبقة في ظل الظروف الصحية التي تمر بها الدولة اثر جائحة كورونا .

و بذلك نستخلص أهمية و مساهمة النشاط الترويحي و تأثيره على الجوانب النفسية للممارس و خاصة الأمن النفسي كما لاحظنا من خلال النتائج السابقة و هذا لدى طلبة معهد التربية البدنية في ظل فترة الحجر المنزلي أثناء جائحة الكورونا و هذه المساهمة كانت بالنسبة للذكور و الإناث و أيضا لطلبة السنة الأولى و السنة الثالثة بدرجات متفاوتة ، و هذا كان عصارة ما خرجت به هذه الدراسة

11- التوصيات والاقتراحات :

بالنظر إلى المعطيات و النتائج التي تحصلنا عليها من هذه الدراسة ، فانه وجب عينا الخروج ببعض من التوصيات و الاقتراحات تمثلت فيما يلي :

- ضرورة الاهتمام بممارسة النشاط الترويحي أكثر و في مختلف المراحل العمرية .
- الحرص على كيفية إدراج النشاط الترويحي ضمن البرامج التعليمية و القيام به بشكل منظم و صحيح
- توضيح متغير الأمن النفسي أكثر للطلبة و التلاميذ و هذا لإزالة الغموض عنه و التمتع به قدر الإمكان .
- وضع برامج خاصة بالنشاط الترويحي و متوافقة مع الجائحة (الكورونا) التي تمر بها البلاد.

- إجراء بحوث و دراسات مشابهة خاصة بظاهرة الأمن النفسي و مدى أهميته في الوصول إلى الأهداف البيداغوجية و التربوية التي يسعى إليها المختصون في مجال التعليم و التدريب.

12- المصادر والمراجع :

1. إبراهيم كاظم العضاوي. (1997). معالم من سيكولوجية الطفولة والفترة والشباب. بغداد: دار الشؤون الثقافية العامة.
2. ابن منظور. (1986). لسان العرب. بيروت: دار صادر للطباعة و النشر.
3. أبو الفتوح وآخرون. (1973). المدرس في المدرسة و المجتمع 40. القاهرة: مكتبة انجلو المصرية، ط 1.
4. أبو عودة محمود. (2006). جامعة الأزهر، المحرر) غزة، دراسة لبعض الاتجاهات السياسية و الاجتماعية و علاقتها بمستويات الأمن النفسي و التوافق الدراسي: رسالة ماجستير منشورة
5. أمين أنور الخولي. (2001). أصول التربية البدنية و الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. بقدي محمد. (2010-2011). مذكرة ماستر ، ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في تحرير من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. جامعة شلف.
7. حامد زهران. (2005). علم النفس النمو (الإصدار ط 06). القاهرة: عالم الكتب.
8. حلبي ابراهيم، ليلي السيد فرحات. (1998). التربية الرياضية والترويج للمعاقين. القاهرة، دار الفكر العربي.
9. د/ أحمد بن قلاووز. (2012). البرمجة الترويجية. مستغانم الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم
10. رابع تركي. (1988). أصول التربية والتعليم ص 13. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
11. رسيان خريبط مجيد. (1988). التدريب الرياضي. البصرة: ، جامعة البصرة.
12. الرشيدان زاهي. (2005). التربية و التنشئة الاجتماعية (الإصدار ط 01). عمان: دار وائل للنشر.
13. رمضان محمد القذافي. (1997). علم النفس والمراهقة. مصر : المكتبة الجامعية.
14. سامي عفريخ 1984 علم النفس التطوري ، عمان دار النشر والتوزيع ط 1
15. سعد علي. (1999). مستويات الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي (الإصدار العدد 1). (المجلد 15، المحرر مجلة جامعة دمشق
16. شقير زينب. (2005). الشخصية السوية و المضطربة (الإصدار ط 03). مكتبة النهضة المصرية: القاهرة.
17. عاشور الخضري. (2003). الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الاسعاف بمحافظات غزة و علاقته ببعض سمات الشخصية و متغيرات اخرى. غزة: كلية التربية الجامعة الاسلامية.
18. هاني عبد السلام محمد. (1998). الترويج والتربية الترويجية.

دور النشاط البدني الترويحي في الرفع من مستوى الصحة النفسية للمعاقين ذهنيا من وجهة نظر المربين في المراكز البيداغوجية

صباح بوراس¹ / طالبة دكتوراه / جامعة بسكرة / Sabah.bouras@univ-biskra.dz

خليل ميراد² / أستاذ / جامعة بسكرة / khalil.merad@univ-biskra.dz

Abstract:

This study aims to identify the role of recreational physical activity In raising the level of mental health of the disabled From the point of view of the educators The descriptive method was used for this study A sample of 20 educators In the psychological and pedagogical centers of the state of Biskra. A questionnaire was designed as a tool for this study and includes two axes: The axis of psychological compatibility and the axis of social compatibility.

Results:

Through his study, the researcher concluded that recreational physical activity An effective role in raising the level of mental health For the mentally handicapped in the pedagogical psychological centers.

Key words: :Receationl physical activity /psychological health /mentally dsibled

ملخص:

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على دور النشاط البدني الترويحي في الرفع من مستوى الصحة النفسية للمعاقين ذهنيا من وجهة نظر المربين ، استعمل المنهج الوصفي لهذه الدراسة على عينة من المربين عددهم 15 في المراكز النفسية البيداغوجية دراسة ميدانية على مستوى المركز النفسي البيداغوجي "ابتسم لي" لرعاية المعاقين ذهنيا بطولقة لولاية بسكرة ، وتم تصميم إستبيان كاداة لهذه الدراسة ويضم محورين : محور التوافق النفسي ومحور التوافق الاجتماعي

النتائج:

توصل الباحث من خلال دراسته الي ان للنشاط البدني الترويحي دور فعال في الرفع من مستوى الصحة النفسية للمعاقين ذهنيا داخل المراكز النفسية البيداغوجية
الكلمات المفتاحية:
النشاط البدني الترويحي /الصحة النفسية / المعاقين ذهنيا

مقدمة وإشكالية البحث:

يمثل الاهتمام بذوي الإحتياجات الخاصة والعناية بهم احد المقاييس التى توضح مدى تقدم الأمم وتحضرها فقد أولت الدول في الوقت الحاضر اهتماما كبيرا في رعايتهم بغرض تنمية قدراتهم الى أقصى ماتسمح به امكاناتهم (محمد، 2009، صفحة 09)

وتهتم الدول في الوقت الحال بذوي الاحتياجات الخاصة عامة وذوي الإعاقة الذهنية خاصة في جميع المجالات التربوية والنفسية والاجتماعية على أنها حق من حقوقهم واعتبار إن تقدمهم يقاس بمدى اهتمام ورعاية وتوجيه وإرشاد وإدماج هذه الفئة في المجتمع وتأهيلهم اجتماعيا من خلال إقامة مراكز نفسية وبداغوجية تهتم بهذه الفئة من خلال بناء برامج تكوينية وتأهيلية تساعد هذه الشريحة من المجتمع على تقبل ذواتهم ودمجهم كأشخاص صالحين في المجتمع وذلك من خلال مساعدتهم ببرامج تكوين تكون لهم المتنفس الذي يستطيعون من خلاله ابراز قدراتهم واكتشاف مواهبهم وتخلصهم من الضغوط النفسية التى يعاني منها هؤلاء و وهذا مانادى به علماء التربية والنفس من خلال إتاحة الفرص للمعاقين لتعبير عن أنفسهم وميولاتهم ورغباتهم في ممارسة الأنشطة التى تتلائم مع توجهاتهم وقدرتهم المعرفية والبدنية من خلال البرامج التربوية او البرامج البدنية والرياضية

وتعتبر الرياضة في المجتمعات الحديثة أكثر الطرق الشائعة في الترويج ، ويرجع ذلك لتفهم تلك المجتمعات للقيمة الايجابية و الأكيدة والتي تخص الجوانب البدنية والنفسية للممارسة الرياضية ، ولذلك فقد أصبحت الرياضة في حد ذاتها ولأسباب اجتماعية قيمة كبيرة ومطلوبة وتشغل اهتمام قطاع كبير من الأفراد من مختلف الأعمار والمهن .

ولصغار السن فان ممارسة النشاط البدني والرياضي هو تفرغ طبيعى وسليم للطاقة الحيوية والنفسية لهم كما تساعد في صقل وتهذيب النشئ و تعودهم احترام القواعد والأصول في الملعب وخارجه ، ولشغل أوقات الفراغ بطريقة صحيحة هو ما ينصح بيه علماء التربية لكل من الأصحاء والمعاقين (أسامة، 2000، صفحة 14)

إذ يعتبر النشاط البدني الرياضي متنفسا لتفريغ الطاقات و تجديدها ويعتبر النشاط البدني الرياضي الترويجي من بين أهم الأنشطة التى تتوافق مع هذه الفئة لما يتميز به من سهولة في القوانين التى تحكمه وما يعود به من متعة وتسلية للفرد الطبيعى عامة والمعاق بصفة خاصة

وهذا ما تحتاجه هذه الفئة وهي الترويح والمتعة للتخلص من الضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني منها المعاقين ذهنيا التي تعيق تكيفهم مع أنفسهم ومع المجتمع

ومن خلال ماسبق فاننا سنحاول من خلال دراستنا التطرق :

التساؤل العام : هل للنشاط البدني الترويحي دور في الرفع من مستوى الصحة النفسية للمعاقين ذهنيا ؟

التساؤلات الجزئية :

1- هل لنشاط البدني الترويحي دور تحسين التوافق النفسي للمعاق ذهنيا من وجهة نظر المربين في المراكز النفسية البيداغوجية ؟

2- هل لنشاط البدني الترويحي دور في تحسين التوافق الاجتماعي للمعاق ذهنيا من وجهة نظر المربين في المراكز النفسية البيداغوجية ؟

الفرضيات :

الفرضية العامة :

لنشاط البدني الترويحي دور فعال في الرفع من مستوى الصحة النفسية للمعاقين ذهنيا من وجهة نظر المربين في المراكز النفسية البيداغوجية .

الفرضيات الجزئية :

1- للنشاط البدني الترويحي دور في تحسين التوافق النفسي للمعاقين ذهنيا من وجهة نظر المربين في المراكز النفسية البيداغوجية .

2- للنشاط البدني الترويحي دور في تحسين التوافق الاجتماعي للمعاقين ذهنيا من وجهة نظر المربين في المراكز النفسية البيداغوجية .

الدراسات السابقة :

دراسة سديرة سعد "دور النشاط الرياضي الترويحي في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا والتي هدفت الى التعرف على دور النشاط البدني الترويحي في

تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ،وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً الأسلوب التحليلي ، حيث تكونت العينة من 32 فرد من الممارسين للنشاط البدني المكيف واختيرت بطريقة قصدية واستخدم الباحث الإستبان كأداة لهذه الدراسة يضم محورين التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي و توصل الباحث الى النتائج التالية :

للنشاط البدني الترويحي دور كبير في تنمية التوافق النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا للنشاط البدني الترويحي حالة مصالحة للراحة النفسية مليئة بالسرور والفرح لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا

النشاط البدني الترويحي يساهم بشكل الكبير والايجابي في تنمية التوافق الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة .

دراسة برجم رضوان "دور النشاط الرياضي بشقيه البدني والترفيهي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة "دراسة ميدانية من وجهة نظر المربين بالمركز البيداغوجي (الصم البكم) وقد استخدم البحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لللائمة لطبيعة موضوعه، وتكونت عينة الدراسة من 25 مربي ومربية تم اختيارهم بطريقة قصدية واعتمد الباحث على الإستبان كأداة لدراسته وتوصل البحث الى هذه النتائج

المقترحة وكشفت الدور الحقيقي والإنعكاس الإيجابي لممارسة النشاط الرياضي البدني والترفيهي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لهذه الفئة الخاصة من المجتمع ، وعليه أوصى الباحث بالإهتمام أكثر بالنشاط الرياضي البدني والترفيهي وتخصيص وقت كافٍ لممارسة الرياضة ، غرس الثقافة الرياضية في أوساط هذه الطبقة الخاصة والحساسة من المجتمع كذلك إقامة منافسات رياضية بين فئة الصم و البكم والفئات الأخرى من ذوي الاحتياجات الخاصة لتنمية الجانب الاجتماعي عند هذه الفئة .

التعليق على الدراسات :

من خلال العرض والتحليل لإهم الدراسات التي لها علاقة بموضوع الدراسة يجد الباحث ان هنالك تقصير في الدراسات حول فئة ذوي الاحتياجات الخاصة وخاصة من دراسات التي تخدم الجانب النفسي والاجتماعي للمعاقين

ولهذا ارتأ الباحث القيام بدراسة تمس هذا الجانب لذوي الاحتياجات الخاصة المعاقين ذهنيا محاولة منه تبان قيمة ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية للمعاقين ذهنيا من وجهة نظر المربين في المراكز النفسية البيداغوجية وما تتركه من أثر إيجابي على مستوى الصحة النفسية للمعاق ذهنيا محاولة إبراز مكانة هذه الأنشطة وضرورة توفيرها داخل المراكز البيداغوجية

1 الأهمية والأهداف :

1.1 أهمية الدراسة :

ترجع أهمية البحث الى الاهتمام بفئة المعاقين ذهنيا ومراعاة واندماجهم داخل المجتمع و تحقيق التكيف للمعاق من خلال توطيد الثقة بنفسه والتحسين والرفع من مستوى الصحة النفسية وتحقيقها ،وكذلك تحقيق الانسجام التام مع المجتمع ومتطلباته وتحقيق التوافق الاجتماعي والرفع من مستوى الصحة العامة من جميع الجوانب وإدراك الطفل لذاته وتقبلها من جهة ولمجتمعه والانسجام معه من جهة أخرى.

2.1 الهدف من الدراسة :

تهدف هذه الدراسة الى معرفة مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في الرفع من مستوى الصحة النفسية من جانب النفسي والاجتماعي والأثر الايجابي الذي يحققه النشاط البدني الترويحي من ترفيهه ومتعة للمعاقين ذهنيا .

تهدف هذه الدراسة الى إبراز مكانة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية وما تقدمه للمعاق ذهنيا من توافق و رضا وتقبل الذات وتوافق اجتماعي بإقامة علاقات اجتماعية مع الزملاء

تهدف هذه الدراسة الى التعرف دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في تحقيق الاتزان مع النفس وتقبلها للمعاق ذهنيا .

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على أهمية الأنشطة البدنية والترويحية في تطوير التوافق النفسي والاجتماعي للمعاق ذهنيا.

2 تحديد المفاهيم والمصطلحات :

1.2 مفهوم الترويح : ان مصطلح الترويح بلفظها العربي لم تستخدم الا قليلا في الكتابات الإجتماعية العربية بل استخدم في مكانها الفاظا أخرى مثل الفراغ اللهو اللعب ،وفي اللغة العربية مشتقة من فعل "راح" ومعناها السرور والفرح .

1.1.2 تعريف الترويح : لأن كلمة الترويح بالانجليزية تعنى التجديد والخلق ،والابتكار وهناك نظريات وتفسيرات لكلمة الترويح ومفهوم الترويح تفوق اصطلاح 'اللعب' في النظريات والتفسيرات ،علما بان هناك من يفسرون اللعب والترويح تفسيراً واحداً، ويفسر الترويح على انه رد فعل عاطفي او حالة نفسية شعورية يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسته لنشاط ما سلبيا أو إيجابيا هادفا ،ويتم أثناء وقت الفراغ وان يكون الفرد مدفوعا لرغبة شخصية ويتصرف بحرية الاختيار وغرضه في ذاته أي ان الترويح أكثر من نشاط ،فالنشاط ليس غاية في حد ذاته ،أما الغاية فهي ذلك التغير في الحالة الإنفعالية و العاطفية والإحساس بالغبطة والسعادة التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد . (السلام، 2001، صفحة 104).

ويرى غوردن Gordong ان الترويح Recéation يعني ان النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو لجماعة خلال وقت الفراغ (الوقت الحر) (stanleny.barker, 1976, p. 88) .

أما بول فولكي پول.فولكيه پول.فولكيه هو من نكون فيه غير مجبورين على عمل مهني محدد ويستطيع كل واحد منا إن يقضيه كما يشاء ويرغب . (paul.foulquie, 1978, p. 203) .

ويؤكد كمال درويش ومحمد الحماحي على أن الترويح يعد أسلوب للحياة ويعمل على تنمية شخصية الفرد الذي يختار نشاطه بدافع شخصي ليمارسها في أوقات الفراغ . (كمال درويش محمد الحماحي، 1997، صفحة 54).

2.2 النشاط البدني الرياضي الترويحي :

1.2.2 النشاط البدني الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب والرياضات التي تمارس في وقت الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترويحي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها ، وهو نشاط بدني مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياه heros في فرنسا ،والغرب حيث يرى انا هناك نوعين من النشاط البدني الترويحي

الفيدرالي النابع من الرأس مالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي النابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور إي الغبطة بأقصى درجاتها ، (الخولي، 1996، صفحة 77)

2.2.2 التعريف الاجرائي:

هو مجموعة من الأنشطة والألعاب الرياضية الفردية والجماعية تؤدي في أوقات الفراغ وتعود بالفرح والسرور والمتعة لممارستها وتسهم بالاختيارية أي أنها نشاط اختياري والهادفية على أنها هادفة في ممارستها خالية من القواعد الصارمة والمنافسة الشديدة ذات طابع ترفيهي .

3.2 الصحة النفسية :

1.3.2 تعريف الصحة النفسية

يعرفها الخالدي على أنها تنظيم متسق بيم عوامل التكوين العقلي وعوامل التكوين الانفعالي للفرد حيث يساهم هذا التنظيم في تحديد استجابات الفرد الدالة على اتزانه الانفعالي وتوافقه الشخصي والاجتماعي وتحقيق ذاته . (الخالدي، 2002، صفحة 33).

كما عرفها choben بأنها قدرة الفرد على أن يعيش مع الناس ويختار حاجاته وأهدافه دون أن يثير سخطهم عليه ، ويشبعها بسلوكات تتفق مع معايير وثقافة مجتمعه (قطيشات و يوسف، 2009، صفحة 15)

يعرفها قولد برج gold berg على أنها حالة من السواء يكون الفرد فيها منسجما مع نفسه ومع البية المحيطة به وقادرا على أداء الوظائف السوية وتندرج الحالة النفسية على محور يتراوح ما بين السواء الافتراضي الذي تتوفر فيه طاقة صحية ايجابية تمكن الفرد من التعامل مع المواقف المختلفة والاضطراب الحاد اذا تظهر الأعراض أويشعر بها الفرد وتوحد بينها درجات متفاوتة من الصحة النفسية (Goldberg, 1972, p. 104)

ويعرفها زهران على أنها " حالة دائمة نسبا يكون في الفرد توافقا نفسيا ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن بحيث يعيش بسلام " (زهران، 1997، صفحة 23)

ويعرفها العنابي: على أنها التعبير عن طاقات الفرد بما يحقق التوافق بين الفرد ونفسه وبين الفرد وبيئته ويدركها الفرد في الوضع النفسي العام ، والمجال الاجتماعي والقيمي والمجال الموقف (العنابي، 1990، صفحة 26)

2.3.2 التعريف الاجرائي :

وهي حالة التوافق التي يكون عليها الفرد متوافقا نفسيا واجتماعيا وانفعاليا مع نفسه من جهة ومع بيئته من جهة أخرى. يكون فيها قادرا على تأكيد ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته داخل المجتمع .

4.2 المعاقين ذهنيا :

1.4.2 تعريف الإعاقة الذهنية :

بأنها انخفاض ملحوظ في مستوى القدرات العامة ودرجة الذكاء اقل من 70 درجة مع عدم تحمل المسؤولية ممن هم من نفس العمر والجنس ، حيث يستطيعون التعلم أو التدريب والاعتماد على الغير بقدر يمكن قدراتهم من القيام بحجاتهم اليومية . (محمد حسين، 2008، صفحة 102).

تمثل الإعاقة الذهنية مستوى من الأداء الوظيفي العقلي والذي يقل عن مستوى الذكاء بانحرافين معياريين ويصاحب ذلك خلل واضح في السلوك التكيفي ويظهر في مراحل النمائية من الميلاد وحتى سن 18 . (الروسان، 2003، صفحة 23)

2.4.2 التعريف الاصطلاحي: وهو الانحراف سلبا عن الأطفال العاديين بدرجة معينة عن المتوسط كما يحدده المجتمع في جانب أو أكثر من جوانب الشخصية كأجانب الحسي أو العقلي أو الاجتماعي أو اللغوي بحيث يحتاج إلى نوعية خاصة من الخدمات التي تختلف عما يقدمه لاقرائهم العاديين . (القريطي، 1966، صفحة 50).

3.4.2 التعريف الإجرائي :

وهي انخفاض على مستوى القدرات العقلية للفرد بسبب خلال يصيب الدماغ مما يؤثر ويعرقل الوظائف العقلية للفرد ويعيق تكيفه مع نفسه ومع مجتمعه .

3 الإجراءات المنهجية للدراسة :

1.3 منهج الدراسة :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي لدراسة لما يتلاءم مع طبيعة موضوعه ودراسته 1.1.3 مجتمع البحث :

مجموع مربين ومربيات المركز النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا "ابتسم لي" لرعاية المعاقين ذهنيا ببلدية طولقة ولاية بسكرة والذي عددهم (15)

2.1.3 عينة الدراسة :

تمثلت عينة الدراسة في مجموع مربين ومربيات المركز النفسي البيداغوجي لرعاية المعاقين ذهنيا "ابتسم لي" وعددهم 20 وتم استخدام 5 كعينة استطلاعية و15 كعينة أساسية للبحث .

3.1.3 أدوات البحث :

تم بناء استبان لقياس فعالية النشاط البدني الترويحي في الرفع من مستوى الصحة النفسية للمعاقين ذهنيا وتضمن المقياس محورين هما : التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي

المحور الأول: دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين بعد التوافق النفسي للمعاقين ذهنيا ويحتوي المحور على 8 فقرات .

المحور الثاني: دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحسين بعد التوافق الاجتماعي للمعاقين ذهنيا ويحتوي المحور على 6 فقرات .

14.1.3 الأساليب الإحصائية :

استخدام برنامج spss بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار ك2.

4 عرض وتحليل مناقشة النتائج

1.4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها :

للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية دور فعال في تحسين التوافق النفسي للمعاقين ذهنيا من وجهة نظر المربين داخل المركز النفسي البيداغوجي .

1.1.4 الجدول يبين إجابات المربين في محور التوافق النفسي السؤال الأول : يشعر الطفل بالارتياح النفسي عند ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية .

الإجابات	التكرار	النسبة	المتوسط	الانحراف	ك2	مستوى	درجة
----------	---------	--------	---------	----------	----	-------	------

الحرية	الدلالة		المعياري	الحسابي	المتنوية		
3	0.034	10.41	1.90	3.2	60	7	موافق
					25	6	موافق بشدة
					15	1	ارفض
					10	1	ارفض بشدة

●* دال عند مستوى دلالة 0.05

●** دال عند مستوى دلالة 0.01

نلاحظ من خلال الجدول أن إجابات السؤال الأول والتي تتمحور حول "يشعر الطفل بالارتياح النفسي عند ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية" وهذا ما يتضح في قيمة المتوسط الحسابي والمقدرة ب: 3.26. وانحراف معياري 1.90 وقيمة كا 2 تساوي 10.41 عند درجة حرية 3 وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 وهذا ما يؤكد دور النشاط البدني الترويحي في التحسين والرفع من مستوى الصحة النفسية للأطفال المعاقين ذهنيا ومنه فالفرضية الأولى محققة: للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تحسين التوافق النفسي للمعاقين ذهنيا داخل المراكز النفسية البيداغوجية من وجهة نظر المربين .

2.4 عرض النتائج الفرضية الثانية ومناقشتها :

1.2.4 الجدول يبين إجابات المربين في محور التوافق النفسي السؤال الأول : تساعده الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في الاندماج داخل الجماعة خلال ممارستها.

الاجابات	التكرار	النسبة المتنوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا	مستوى الدلالة	درجة الحرية
موافق	5	30	3.26	0.97	10.33	0.022	3
موافق بشدة	8	50					
ارفض	1	10					
ارفض بشدة	1	10					

●* دال عند مستوى دلالة 0.05

●** دال عند مستوى دلالة 0.01

من خلال الجدول رقم 2 نلاحظ أن إجابات السؤال الثاني والتي تتمحور حول ما إذا كانت الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تساعده في الاندماج داخل الجماعة والتي تجسده قيمة المتوسط الحسابي والمقدرة ب: 3.26 وانحراف معياري المقدرة ب: 0.97 و قيمة كا 2 10.33 عند درجة حرية 3 وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 وهذا ما يؤكد دور النشاط البدني الترويحي في التحسين والرفع من مستوى الصحة النفسية للأطفال المعاقين ذهنيا ومنه :

فالفرضية الثانية محققة: للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تحسين التوافق الاجتماعي للمعاقين ذهنيا داخل المراكز النفسية البيداغوجية من وجهة نظر المربين .

ومنه فالفرضية العامة محققة التي تنص على " للنشاط البدني الترويحي دور فعال في الرفع من مستوى الصحة النفسية للمعاقين ذهنيا من وجهة نظر المربين في المراكز النفسية البيداغوجية"

الإستنتاجات والتوصيات

من خلال ملاحظة وتحليل نتائج الإستبيان من خلال المحورين محور التوافق النفسي ومحور التوافق الاجتماعي يتبن لنا وبوضوح تحقق الفرضية العامة والتي تنص على أن للنشاط البدني الترويحي دور فعال في الرفع من مستوى الصحة النفسية للمعاقين ذهنيا من وجهة نظر المربين في المراكز النفسية البيداغوجية اي ان هذه الأنشطة دور فعال ويجابي على الصحة النفسية للمعاقين ومن بين النتائج المتوصل اليه :

للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور كبير وفعال في تنمية التوافق النفسي للمعاق ذهنيا

للنشاط البدني الرياضي الترويحي اثر ايجابي على الطفل على نفسية الطفل وما يشعر به الطفل من ارتياح نفسي خلال أو بعد ممارسة الأنشطة الترويحية .

يساهم النشاط البدني الترويحي بشكل كبير في تنمية التوافق الاجتماعي للمعاق ذهنيا وذلك من خلال اندماجه مع الجماعة خلال ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية .

يساعد النشاط البدني الرياضي الترويحي الأطفال المعاقين ذهنيا في إبراز طاقاته النفسية والبدنية وإمكاناته واستغلالها والتكيف معها بالشكل الايجابي

ولهذا لا بد من النهوض بممارسة هذه الأنشطة الترويحية توفير الأدوات والوسائل البيداغوجية في جميع المؤسسات الخاصة والاهتمام اكثر بفئة ذوي الإحتياجات الخاصة عامة والمعاقين ذهنيا خاصة

بناء مناهج خاصة بالأنشطة البدنية والرياضية لفئة ذوي الإحتياجات الخاصة تكون مكيفة باختلاف الإعاقات

إقامة دورات ومنافسات ذات الطابع الترويحي للرفع من مستوى الصحة البدنية والنفسية للمعاقين ذهنيا ومحاولة دمجهم في المجتمع .

الإهتمام بالنشاط البدني الرياضي الترويحي بوده خاص لما يعود به من فرح وسرور ومتعة للمعاقين ذهنيا .

قائمة المراجع

- 1- اديب الخالدي. (2002). المرجع في الصحة النفسية . ليبيا : دار العربية لتوزيع والنشر .
- 2- امين انور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع . الكويت : سلسلة عالم المعرفة .
- 3- تهاني عبد السلام. (2001). الترويج والتربية الترويحية . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 4- حامد عبد السلام زهران. (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي (المجلد طبعة 3). القاهرة: عالم الكتب.
- 5- حسين محمد عبد المنعم محمد. (2009). مناهج التربية البدنية والرياضية للمعاقين بصريا وذهنيا . الاسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر .
- 6- حنان عبد الحميد العناني. (1990). الصحة النفسية للطفل . عمان الاردن : دار الكتب للنشر والتوزيع .
- 7- رياض أسامة. (2000). رياضة المعاقين الاسس الطبية والرياضية (المجلد الطبعة الاولى). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 8- عبد المطلب القريطي. (1966). سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 9- فاروق الروسان. (2003). مقدمة في الاعاقة العقلية . الاردن : دار الفكر العربي للطباعة ونشر .
- 10- كمال درويش، و محمد الحماحي. (1997). رؤية عصرية للترويج واوقات الفراغ . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- 11- محمد عبد المنعم محمد حسين. (2008). مناهج التربية البدنية والرياضية للمعاقين بصريا وذهنيا . الاسكندرية، مصر : دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- 12- نازك عبد الحليم قطيشات، و التل امل يوسف. (2009). قضايا في الصحة النفسية (المجلد ط 1). لبنان: دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع.

13- Goldberg, D.P (1972). *the Detection of psychiatric Flless by Questionnaire*. , nd 10 on: Oxford University Press.

14- paul.foulquie. (1978). *vocabuaire des sciences du sport*. paris: Armand Colin.

15- stanleny.barker. (1976). *The sociology of leisure*. london: London Georges Aleen of Univen.

فاعلية الألعاب المصغرة في تحسين وتطوير مهارتي التمرير والمراوغة عند لاعبي كرة القدم فئة (11-31 سنة)

رانيا بوركاب¹ / طالبة دكتوراه سنة ثانية / جامعة الجزائر 3 / raniabourkab@gmail.com

فتني مونية² / أستاذة محاضرة -أ- / جامعة الجزائر 3 / fetni.mounia.nouri@gmail.com

Abstract:

The purpose of this study is to determine the impact of the mini-game-based training programme on some of the skill requirements of football starters. To achieve this research, the researcher relied on an experimental approach to equal samples This study was conducted on football juniors for the Hamra Annaba team, Colonel Chabou Annaba Stadium, and the research sample consisted of 22 players divided into two groups.(sample), group I (non-applied), regular programme and group II (Tested) The proposed training program has been applied in the way of mini - games for the sports season.

To assess skilled performance, the researcher used a set of field tests, conducted in two stages (before, after testing), where two tests were relied upon, one for the passing skill of the footballers, one for the scrolling ability test, and the other for the dodgy skill of the dodgy test.

The overall results of the study showed statistically significant differences between the results of tribal and remote tests of the non-applied and tested sample, the basic skills under study. The mini-game training programme was found to have contributed positively to the improvement and development of my skills (scrolling, dodging) in the study sample.

Key words:

Training program, mini games, passing, dribbling, football

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة على بعض المتطلبات المهارية لدى ناشئي كرة القدم، ولتحقيق هذا البحث إلتزم الباحث على المنهج التجريبي للعينات المتكافئة، وأجريت هذه الدراسة على ناشئي كرة القدم لفريقي H. A. M. R. A Annaba. ملعب العقيد شابو عنابة، وكانت عينة البحث مكونة من 22 ناشئي مقسمة إلى مجموعتين (عينتين)، المجموعة الأولى (الظابطة) طبق عليها البرنامج العادي أما المجموعة الثانية (التجريبية) فقد طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بطريقة الألعاب المصغرة للموسم الرياضي.

ولتقييم الأداء المهاري استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات الميدانية، تم إجراؤها على مرحلتين (قبلي، بعدي)، حيث تم الإعتداد على اختبارين أحدهما خاص بمهارة التمرير عند لاعبي كرة القدم المتمثل في اختبار قياس قدرة التمرير، والآخر خاص بمهارة المراوغة وهو اختبار قياس قدرة المراوغة.

أظهرت النتائج العامة للدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة الظابطة والتجريبية وهي المهارات الأساسية قيد الدراسة. ومنه تبين أن برنامج التدريب المبني بطريقة لألعاب المصغرة قد ساهم إيجابيا في تحسين وتطوير مهارتي (التمرير، المراوغة) لدى عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية:

البرنامج التدريبي ، الألعاب المصغرة ، التمرير ، المراوغة ، كرة القدم.

1- مقدمة واشكالية الدراسة:

يشهد العالم تطور تطور كبير في الانجازات الرياضية نتيجة الجهد المبذول من طرف الباحثين وذلك للإستفادة من العلوم الأخرى (الفيزياء ، علم النفس ، البيوميكانيك ، علم الإجتماع ، الطب..... إلخ) في مجال التربية البدنية والرياضية وكذلك عالم التدريب من أجل رفع مستويات الأداء ودعمها بالمقوم العلمي للوصول بها للأفضل دائما وتحقيق الأرقام القياسية والحصول على الأرقام الدولية. (موفق اسعد محمود، 2009 ، ص95)

ونظرا لما تلقاه كرة القدم من أهمية متزايدة في مختلف البلدان المتقدمة منها والنامية جعلت أصحاب الخبرة يفكرون دائما في إيجاد أفضل الأساليب العلمية التي تعمل على تطوير اللعبة وإنتقاء البرامج التدريبية اللازمة للوصول للمستويات العليا ، ولهذا فإن عملية إعداد اللاعبين للمشاركة في منافسات عالمية بالغة الأهمية تتركز على عدة عوامل.

كما أن التقدم المذهل الذي عرفته كرة القدم في العقد الأخير جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية مع الارتقاء بأساليب التدريب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا. ونجد أن المدرب الرياضي يواجه تحديات كثيرة أثناء عمله ، من بينها إختيار طريقة التدريب التي تحقق مايسعى إليه ، فكل طريقة من طرق التدريب تحقق هدفا معينا ، ومن هنا وجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له نسبة عالية من الهدف المسطر أو تحقق عدة أهداف في نفس الوقت. (محمد حسن علاوي، 1992 ، ص80)

كما أنه في هذه الفترة الأخيرة بدأ الإهتمام بشكل ونوعية النشاط الحركي للاعبين في مجال كرة القدم أثناء المباريات . إذ تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في الوحدات التدريبية اليومية ، باعتبارها قاعدة أساسية للعبة ودون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقات على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله وخطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة .(حسن السيد ابو عبدة، 2002، ص127)

إذ يقول "مفتي ابراهيم" أن: "نجاح الأداء الحركي لللاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف ومواقف اللعب أثناء المباراة". (مفتي ابراهيم حماد، 1987، ص19)

وقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب ، فقد أصبح التدريب الحديث أساسا على إستعمال الألعاب المصغرة ، "وتعتبر التدريبات المصغرة في كرة القدم من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية ، فأغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة وفي مساحات ضيقة.(Eric batty, 1981 p28)

ويتفق محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم (محمد عبده ومفتي ابراهيم، 1994 ص85) مع إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد (ابراهيم شعلان، عمرو ابوالمجد، 1996) في أنه : "يمكن تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث فالمباريات من خلال تمارينات تخلق مواقف مثل 2 ضد 2 و 3 ضد 3 أو 2 ضد 3 أو حتى 3 ضد 4".

كما أن التدريب على الملاعب المصغرة يساعد في تثبيت خطط اللعب الهجومية والدفاعية كما يساعد في إتقان الجانب المهاري نظرا لظروف التحول السريع والمستمر من خلال الأداء الجماعي هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة و سرعة رد الفعل ودقة الأداء المهاري.

ومن خلال ماتم ذكره فقد قمنا بطرح السؤال التالي:

هل التدريب بالألعاب المصغرة له فاعلية في تحسين وتطوير مهارتي التمرير والمراوغة عند لاعبي كرة القدم فئة (11-13 سنة)؟.

2- التساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للعينتين الظابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية في مهارة التمرير ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للعينتين الظابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية في مهارة الوراوغة ؟

3- الفرضيات:

3-1- الفرضية العامة:

-التدريب بالألعاب المصغرة له فاعلية في تحسين وتطوير مهارتي التمرير والمراوغة عند لاعبي كرة القدم فئة(11-13 سنة).

3-2- الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للعنيتين الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية في مهارة التمرير .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للعنيتين الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية في مهارة المراوغة.

4- أهداف الدراسة :

- معرفة مدى مساهمة البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية (التمرير، المراوغة) لدى ناشئي كرة القدم (11-13 سنة).

- التعرف على الأسباب الرئيسية والجوهرية التي تتحكم في المستوى المهاري لدى الناشئين.

- إمكانية إستخدام الإختبارات المهارية في عملية الكشف على تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم (11-13 سنة).

-- الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة الضابطة والتجريبية لمتغير البحث وهي المهارات الأساسية قيد الدراسة

- تحسيس المدرب بأهمية الألعاب المصغرة ودورها الفعال في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .

5- أهمية الدراسة:

- إبراز أهمية الألعاب المصغرة بالنسبة للفئة العمرية (11-13 سنة).

- وضع إختبارات لمعرفة القدرات المهارية للاعب كرة القدم في مرحلة المنافسة.

- تقديم برنامج تدريبي خاص يساعد المعنيين بشؤون التدريب مستقبلا على إعداد لاعبيهم إعدادا ملتزما وهادفا، لتنمية المهارات الأساسية وبالتالي الرفع من المستوى الفني لكرة القدم الجزائرية.

6- البحوث والدراسات السابقة:

1-6 دراسة أحمد فرح إسماعيل (2003): تأثير تدريبات الألعاب المصغرة على بعض الجوانب البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة قدم تحت 18 سنة.

-الهدف: معرفة أثر التدريب على الملاعب المصغرة في تنمية بعض الجوانب المهارية الخاصة بلاعبي كرة القدم تحت 18 سنة.

- المنهج: المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين قوامها 30 لاعبا.

-الإختبارات المستخدمة: الجري المنعرج بالكرة بين الشواخض، تمرير الكرة على حائط صد 30م، إيقاف الكرة المتحركة، تنطيط الكرة بالقدمين.

-نتائج الدراسة : تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تطوير الجوانب البدنية والمهارية للاعب كرة القدم.

2-6 دراسة حجار خرفان محمد (2011): أثر برنامج تدريبي مقترح في الملاعب المصغرة على تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

- هدفها: وضع برنامج تدريبي مقترح على الملاعب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم تحت 14 سنة.

- المنهج: المنهج التجريبي عدد العينة هو 25 لاعبا.

-الإختبارات: إختبار الجري 30 م ، الجري بين الحواجز، السيطرة على الكرة.

-نتائجها: أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

3-6 دراسة قحطان جليل خليل العزاوي(2009): أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الأشبال بعمر (14 سنة) لكرة القدم.

فاعلية الألعاب المصغرة في تحسين وتطوير مهارتي التمرير والمراوغة عند لاعبي كرة القدم

فئة (11-31 سنة)

- الهدف من الدراسة : معرفة مدى تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض المصطلحات البدنية لدى حراس مرمى كرة القدم بعمر 14 سنة.

- المنهج المستخدم: المنهج التجريبي على عينة تتكون من 20 لاعب حارس مرمى تم تقسيمهم إلى عينتين كل مجموعة تتكون من 10 لاعبين

- الاختبارات المستخدمة: القفز العمودي من الثبات، رمي الكرة الطبية، الجري بين الشواخص والممرور بين الموانع والدحرجة الأمامية من فوقها.

- نتائج الدراسة: حقق البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب المصغرة تطوراً إيجابياً في نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للقفز العمودي، القوة المميزة للسرعة، المرونة، رمي الكرة الطبية، الرشاقة.

4-6- دراسة جغدم بن ذهبية (2013): تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

- الهدف : معرفة مدى مساهمة تدريبات الملاعب المصغرة في نجاح الأداء الحركي للاعبين الفرق الرياضية المدرسية أثناء المنافسة.

- المنهج : المنهج التجريبي لعينة مكونة من 30 تلميذ من (13-15 سنة)

- الاختبارات : اختبار جري 30م، الوثب العريض من الثبات، الجري المتعرج بالكرة، تنطيط الكرة على القدمين، تصويب الكرة على المرمى المستقيم،

- نتائج الدراسة: إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجاباً في تنمية البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

7- الجانب النظري للدراسة:

1-7- الألعاب المصغرة : هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم شتراك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو أجهزة أو بدونها. (أمين الخولي، 1994 ص171)

- هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساوياً أو متفاوتاً حسب الأهداف التي يسطرها المربي. (حنفي مختار، 1992 ص135).

2-2- - تعريف كرة القدم :

هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقلم ، وهي لعبة جماعية تلعب بفريقين يتكون كل واحد من 11 لاعب يتضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط ، وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة ، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولايسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة من يديه داخل منطقة الجزاء ، وتدوم المباراة 90د ، أي 45د في شوط يتخللها وقت راحة يدوم 15د ، وأي خرق لقوانين اللعبة فإنها تعرض صاحب لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة .(فيصل رشيد واخرون، 1997ص1)

3-7- تعريف التمرير :

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين او اكثر ، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد.

ان ايجادة الفريق لتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب ، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية ، كما انها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزرع ثقة الفريق المنافس في نفسه ، كما ان ثقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة ، ولابد من تعليم الناشء أولوية الإتجاه في التمرير .(ابراهيم شعلان، ابراهيم عفيفي، 2001 ص57-58)

4-7- تعريف مهارة المراوغة :

هي فن التخلص من الخصم من الخصم وخداعة معا قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعة أو بقدميه ، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الجومية والفردية والهجومية .

فاعلية الألعاب المصغرة في تحسين وتطوير مهارتي التمرير والمراوغة عند لاعبي كرة القدم

فئة (11-31 سنة)

تعتبر المراوغة من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم ، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم - والمدافع على حد سواء مع إحتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز بمهارة المراوغة . (حسن السيد ابو عبده، 2008 ص 135).

8- إجراءات الدراسة الميدانية :

8-1- الدراسة الإستطلاعية:

- تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات واليجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها. (قاسم المندلاوي وآخرون، 1999 ص 115).

- تم تطبيق الدراسة الإستطلاعية على عينة تشمل (8) لاعبين من فريق حمرا عناية ، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة البحث ، حيث تم إجراء الاختبار للأخذ بعين الإعتبار لبعض النقاط الواجبة لمباشرة العمل الميداني والمتمثلة في :

معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق .

- تحديد أهم الوسائل التدريبية من أدوات وأجهزة وكرات.. إلخ.

- تحديد أنسب الإختبارات لقياس مهارتي التمرير والمراوغة.

- معرفة الوقت التي يستغرقه كل إختبار والوقوف على النواحي التنظيمية.

- قياس مستوى الصدق والثبات التي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية.

8-2- الخصائص السيكومترية :

جدول رقم (1): يبين ثبات الاختبارات المهارية المعتمدة في البحث .

الاختبارات	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	م- الثبات	م- الارتباط
اختبار قياس قدرة التمرير	10	09	0.05	0.94	0.602
اختبار قياس قدرة المراوغة				0.95	

3-8- المنهج:

يعتمد اختيار الباحث للمنهج الذي يستخدمه في دراسته على طبيعة بحثه وما يهدف إليه، وترتكز أهداف البحث الذي بين أيدينا حول معرفة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تحسين وتطوير مهارتي المراوغة والتمرير عند لاعبي كرة القدم فئة (11-13 سنة).

وتبعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن "المنهج التجريبي" هو المنهج الملائم، ويعرف هذا المنهج على أنه تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للظاهرة وملاحظة نواتج التغير في الظاهرة موضوع الدراسة، ويعرف أيضاً بأنه استخدام التجربة في إثبات الفروض. (محمد خليل عباس وآخرون ، 2007ص79).

4-8- المجتمع:

مجتمع البحث يتمثل في كل الفرق التابعة لإتحادية كرة القدم في ولاية عنابة.

5-8- العينة:

- تم اختيار العينة بطريقة عمدية والمتمثلة في 22 لاعب كرة قدم من فريق Annaba H.A.M.R.A ملعب العقيد شابو عنابة.

6-8- مجالات البحث:

1-6-8 المجال البشري:

فاعلية الألعاب المصغرة في تحسين وتطوير مهارتي التمريض والمراوغة عند لاعبي كرة القدم

فئة (11-31 سنة)

يشتمل المجال-البشري عدد-الأفراد-الذين أنجزت الدراسة عليهم أو-انجزت الدراسة من-خلالهم -
، وتمثل مجال دراستنا البشري في 22 لاعب كرة القدم فئة (11-13 سنة) من فريق نادي
.H .A .M .R .A Annaba

2-6-8- المجال المكاني:

- بالنسبة لإجراء الإختبارية المهارية القبلية والبعدية بالإضافة إلى الوحدات التدريبية المقترحة
فقد تما تطبيقها في ملعب العقيد شابو بولاية عنابة وهو ما يستعمله النادي للتدريب وإجراء
المباريات الرسمية للفريق.

3-6-8- المجال الزمني:

- التجربة الإستطلاعية كانت من 2019/12/15

- الإختبارات القبلية كانت يومي 2020/01/29-28

- تطبيق البرنامج التدريبي بدأ منذ 2020/02/12 إلى غاية 2020/04/28

- الإختبارات البعدية كانت يومي 2020/04/06-05

9- أدوات البحث:

- الدراسات النظرية (التحليل البيبليوغرافي): الكتب، الدراسات السابقة، المراجع العربية
والأجنبية.

- البرنامج التدريبي الذي يعتمد على التدريب بالألعاب المصغرة:

مدة تطبيق البرنامج التدريبي (08 أسابيع) ، العدد الكلي للوحدات التدريبية (16) وحدة تدريبية ،
حيث تتدرب المجموعة بواقع (02) وحدات تدريبية فالأسبوع.

- الاختبارات البدنية:

* اختبار قياس قدرة التمرير :

أ- مواصفات الأداء:

من على بعد 15 متر حول النقطة (أ) تحدد أربعة أهداف (ب، ج، د، هـ) إتساعها 100 سم ، يوضح على بعد 2 متر من نفس النقطة كرتان أمام كل مرمى.

يقف اللاعب في مركز المربع عند النقطة (أ) وعند إشارة البدء يجري اللاعب تحت كل هدف ويضرب الكرة بقدمه اليمنى لتمرير بين قائمي كل مرمى ، وبعد نهاية الدورة يعود اللاعب ليضرب الكرة الأخرى بالقدم اليسرى.

ب- الأدوات المستخدمة :

ثمانية كرات ، شريط قياس ، شواخص.

ج- الهدف من الاختبار:

قياس قدرة التمرير

د- حساب النتيجة :

تعطى لكل لاعب محاولة واحدة ويحتسب عدد المرات الناجحة التي تمر بين الشواخص.

* اختبار قياس قدرة المراوغة:

أ- مواصفات الأداء:

تثبت خمسة شواخص على مسافة 10 أمتار بين كل شاخص وآخر على شكل مربع ، مع وضع شاخص في الوسط يقوم اللاعب بالجري المتعرج بين الشواخص على شكل رقم 8 محاولا تقليل أقل زمن ممكن.

ب- الأدوات المستخدمة:

شريط قياس ، كرة قدم ، خمسة شواخص ، صافرة ، ميقاتي.

ج- الهدف من الاختبار:

قياس قدرة المراوغة.

د- حساب النتيجة :

تعطى محاولتان لكل لاعب مع احتساب زمن أفضل محاولة.

- الوسائل الإحصائية:

-المتوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

- اختبار T للعينات المترابطة

-اختبار اعتدالية التوزيع الطبيعي (shapiro-wilk)

-برنامج SPSS.

10- تحليل ومناقشة النتائج:

10-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار قياس قدرة التمرير :

الجدول رقم (2): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لاختبار قياس قدرة التمرير.

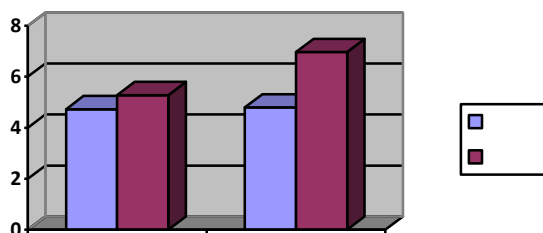
العمليات الإحصائية							
مستوى الدلالة	Sig الاحتمالية	T المحسوبة	البعدي		القبلي		ن
			إ-م	م-ح	إ-م	م-ح	
دال	0.003	-6.321	0.95	6.97	1.52	4.80	11
دال	0.011	-1.718	0.98	5.28	1.53	4.73	11

يتضح من خلال الجدول رقم (2) الذي يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية العينتين (الضابطة، والتجريبية) قدرة التمرير أن :

المجموعة الضابطة حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 48,0 وإنحرافا معياريا قدره 15,2. أما في الإختبار البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره 69,7 وإنحرافا معنويا قدره 09,5. قد بلغت قيمة "t" المحسوبة -6,321 والقيمة الإحتمالية (sig) 0,003 وهي أقل من مستوى الدلالة 00,5 وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لصالح الإختبار البعدي.

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 47,3 وإنحرافا معياريا قدره 15,3. أما في الإختبار البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره 52,8 وإنحرافا معنويا قدره 09,8. قد بلغت قيمة "t" المحسوبة -1,718 والقيمة الإحتمالية (sig) 0,011 وهي أقل من مستوى الدلالة 00,5 وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لصالح الإختبار البعدي.

الشكل رقم (1): يوضح نتائج المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية لإختبار قياس قدرة التمرير.



10-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار قياس قدرة المراوغة :

الجدول رقم (3): يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لإختبار قياس قدرة المراوغة.

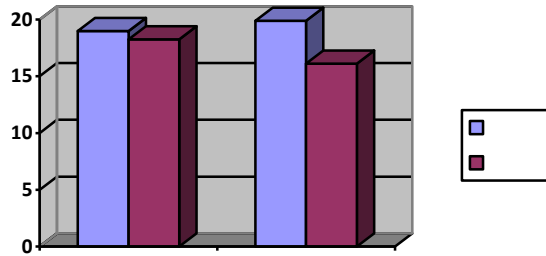
العمليات الإحصائية							
ن	القبلي		البعدي		T	Sig الاحتمالية	مستوى الدلالة
	م-ح	إ-م	م-ح	إ-م			
11	19.87	2.64	16.11	1.87	3.018	0.011	دال
11	18.97	2.53	18.23	2.35	4.087	0.001	دال

يتضح من خلال الجدول رقم (3) الذي يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية العينتين (الضابطة ، والتجريبية) قدرة المراوغة أن :

المجموعة الضابطة حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 198,7 وإنحرافا معياريا قدره 26,4. أما في الإختبار البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره 161,1 وإنحرافا معنوياً قدره 18,7. قد بلغت قيمة "t" المحسوبة 3,018 والقيمة الإحتمالية (sig) 0,011 وهي أقل من مستوى الدلالة 00,5 وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لصالح الإختبار البعدي.

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 189,7 وإنحرافا معياريا قدره 25,3. أما في الإختبار البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره 182,3 وإنحرافا معنوياً قدره 23,5. قد بلغت قيمة "t" المحسوبة 4,087 والقيمة الإحتمالية (sig) 00,01 وهي أقل من مستوى الدلالة 00,5 وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لصالح الإختبار البعدي.

الشكل رقم (2): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في إختبار قياس مهارة المراوغة.



10-3- مناقشة فرضيات البحث:

انطلقت الدراسة من ثلاث فرضيات فرعية وفرضية عامة لمحاولة إيجاد حلول للإشكال المطروح الذي يتمثل في مدى فاعلية الألعاب المصغرة في تحسين و تطوير مهارتي التمرير والمراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة (11-13 سنة).

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينتين (الضابطة والتجريبية) لصالح العينة التجريبية في مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم (11-13 سنة).

من خلال نتائج الجدول رقم (2) يتبين لنا أن القيمة الإحتمالية (sig) أقل من مستوى الدلالة 0,005. وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي و البعدي وهذا ما يثبت صحة الفرضية الأولى.

10-3-2 مناقشة الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينتين (الضابطة والتجريبية) لصالح العينة التجريبية في مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم (11-13 سنة).

من خلال نتائج الجدول رقم (3) يتبين لنا أن القيمة الإحتمالية (sig) أقل من مستوى الدلالة 0,005. وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي و البعدي وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية.

10-3-3 مناقشة الفرضية العامة:

"للألعاب المصغرة فاعلية في تطوير وتحسين مهارتي التمرير والمراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة (11-13 سنة)". وهذا يظهر من خلال الجانب النظري والجانب الميداني للبحث ، بعد جمع البيانات وتفريغها وتحليلها وتفسيرها. ففي الجانب النظري للبحث تم التطرق إلى الدور الهام التي تلعبه التدريبات بالألعاب المصغرة في تحسين وتطوير مهارتي التمرير والمراوغة لدى ناشئين كرة القدم ، أما من خلال التطرق للبحث في جانبه الميداني تبين أن البرنامج التدريبي المبني بطريقة لألعاب المصغرة قد ساهم إيجابيا في تحسين وتطوير مهارتي التمرير والمراوغة عند لاعبي كرة السلة فئة (11-13 سنة) و ذلك من خلال النتائج المستمدة من إختباري التمرير والمراوغة و التي من خلالها إتضح أن الفرضية العامة قد تحققت.

11- الاستنتاجات:

في حدود إجراءات البحث ، وعلى ضوء أهدافه ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة قد ساهم وبشكل إيجابي في تطوير وتحسين مهارتي التمرير و المراوغة للاعبي كرة القدم فئة (11-13 سنة).

- ساهمت تدريبات الألعاب المصغرة في تحسين مهارة التمرير عند ناشئي كرة القدم من خلال اختبار قياس مهارة التمرير.

- ساهمت تدريبات الألعاب المصغرة في تحسين مهارة المراوغة عند ناشئي كرة القدم من خلال اختبار قياس مهارة المراوغة.

- إن تدريبات الألعاب المصغرة يؤثر إيجابيا في تنمية المهارات الأساسية إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح بإستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات وإستقرار المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم ، كما أن مثل هذه التدريبات تعد من أسلوب المنافسات والذي يعد من أفضل أساليب إستشارة نشاط اللاعبين الناشئين مما يخلق عبء بدني ومنافسة حقيقية.

المصادر والمراجع:

- 1- ابراهيم شعلان، ابراهيم عفيفي كرة القدم للناشئين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ،(2001).
- 2- ابراهيم شعلان، عمرو ابو المجد، اسس بناء كرة القدم الشاملة، القاهرة، المكتبة الوطنية ، (1996).
- 3- امين الخولي، التربية الرياضية المدرسية. القاهرة: دار الفكر العربي، (1994).
- 4- حسن السيد ابو عبدة، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الاسكندرية، مكتبة الاشعاع الفنية ،(2002)
- 5- حسن السيد ابو عبدة، الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم "النظرية والتطبيق"، الاسكندرية، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ،(2008).
- 6- حنفي مختار ، كرة القدم للناشئين، عمان، دار الفكر، (1992).
- 7- فيصل رشيد واخرون ،القدم، مستغانم. (1997)
- 8- قاسم المندلاوي واخرون ،الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية ، الموصل، مطابع التعليم العالي ،(1999).
- 9- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي، الاسكندرية، دار المعارف،(1992).

- 10- محمد خليل عباس وآخرون ، مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، عمان، دار المسيرة، (1992).
- 11- محمد عبده و مفتي ابراهيم، الجديد في الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم، القاهرة ، دار الفكر العربي، (1994).
- 12- مفتي ابراهيم حماد، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، (1987).
- 13- موفق اسعد محمود ، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، عمان، دار دجلة، (2009).
- 14- 15- Eric batty. *Entrainement A Leuropeenne* ,paris. Edition Vigot) ، 198

مساهمة التربية البدنية والرياضية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

زيان بوشامة¹/طالب دكتوراه / مخبر علوم وتكنولوجيا النشاط الرياضي التربوي Istase / جامعة باتنة 2/

z.bouchama@univ-batna2.dz

محمد مرات²/ أستاذ التعليم العالي/ مخبر علوم وتكنولوجيا النشاط الرياضي التربوي Istase / جامعة باتنة 2/

m.merata@univ-batna2.dz

Abstract:

In the subject of our research, the title of the study is about "contribution of physical and sports education in development of social interaction in middle school student", the problematic has been determined by asking this question: do physical and sports education contribute in development of social interaction in middle school students.

This study generally aimed at discovering whether physical education and sports contribute in development of social interaction in middle school. based on various theories studies, and dealing with concepts in cloud the relation between two variables physical education and social interaction .the sample of study included 90 students (fourth middle year) of the average of the municipality of TALA-IFACEN state of SETIF, the study conducted during the period 2018/2019 . and we used the descriptive method and questionnaire as a data collection tool, One of the most important findings we have reached through this study is physical and sports. Education contributes to the development of social interaction among middle school students

Key words:

Physical education and sport – Social interaction
– middle school stag .

ملخص:

في موضوع بحثنا هذا جاء عنوان الدراسة حول مساهمة التربية البدنية والرياضية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، ولقد تم تحديد إشكالية الموضوع من خلال طرح السؤال الجوهرى : هل تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ؟ وهذه الدراسة تهدف بشكل عام إلى معرفة ما إذا تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، وقد إستندت هذه الدراسة على مختلف النظريات والدراسات والمفاهيم التي عالجت العلاقة بين متغيري التربية البدنية والتفاعل الاجتماعي ، بحيث شملت عينة الدراسة على 90 تلميذ (السنة الرابعة متوسط) من متوسطات بلدية تالة إفاسن ولاية سطيف ، وقد أجريت الدراسة خلال الفترة الزمنية 2018-2019، وقد إستخدمنا المنهج الوصفي والإستبيان كأداة لجمع البيانات ومن أهم النتائج التي توصلنا إليها من خلال هذه الدراسة أن التربية البدنية والرياضية تساهم في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

الكلمات المفتاحية:

التربية البدنية والرياضية – التفاعل الاجتماعي –
مرحلة التعليم المتوسط

مقدمة واشكالية البحث:

يمر العصر الحالي بثورة علمية ضخمة وتغيرات وتحولات عديدة في كافة مجالات الحياة الأمر الذي يستدعي مواكبة وملاحظة هذا التقدم ومواجهة مختلف التغيرات المصاحبة له حيث انتقل مفهوم الاستثمار لدى الدول من الجانب الصناعي المادي واتجه نحو استثمار وتنمية الموارد البشرية مما انعكس إيجابا على المجتمعات، لذلك نجد أن مختلف الدول تولي حاليا اهتماما متزايدا لمجال التربية بصفة عامة .

كما تعتبر التربية العامة أساس بناء الشخصية المتكاملة لمختلف الجوانب التي يستطيع الفرد من خلالها التكيف مع متطلبات الحياة ، فهي ليست مجرد إعداد للحياة وإنما هي الحياة التي يعيشها الإنسان بكل معانيها لأنها تشتمل على تثقيف الفرد مدى الحياة ، فعن طريق التربية يصبح الإنسان أقدر على تفهم ما يعرض عليه من أمر وما يمر به من تجارب (رابح، 1990، ص14-15).

وقد أصبحت التربية البدنية والرياضية جزءا فعالا في الوسط التربوي وتحتل مكانة مرموقة في التطور وسير الفرد في المجتمع من جميع النواحي العلمية وتعتبر وسيلة نشاط وذلك لأنها تعمل على تنشيط الفكر وتجعله دائما قابلا ومهيئا للإبداع العلمي، إحدى فروع التربية الأساسية و التي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة، حيث تستخدم عن طريق النشاط البدني الرياضي المختار المنظم والموجه لإعداد الفرد إعدادا متكاملًا بدنيا واجتماعيا وعقليا، كما أنها تكيّف الفرد بما يلائمه مع حاجاته (الخولي، 2002، ص24).

ويعتبر التفاعل الاجتماعي جزء لا يتجزء من العلوم الاجتماعية ومن أهم عناصر العلاقات الاجتماعية الذي يركز عليه علماء علم النفس المعاصر، فهو أحد الحاجات والمهارات الاجتماعية التي يجاهد الفرد في إكتسابه وإتقانه لأنه جزء من الطبيعة الإنسانية بحيث يعمل على تعزيزه وتقويته في أوساط المجتمع باعتباره عامل هام وأساسي في بناء وخلق مجتمع متماسك ومتربط ومتعاون ، وإنشاء علاقات جيدة بين الأفراد (شتا، 2004، ص30) .

ويرى علماء النفس والاجتماع أن أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان هي مرحلة المراهقة لما تمر به من تقلبات مزاجية و صراعات نفسية واجتماعية وجسمية وانفعالية ونخص بالذكر تلميذ المرحلة المتوسطة والذي قد يخرج عن دوره ويفقد اتزانه ويمارس الكثير من الضروب السلوكية الشاذة بمجرد التعبير والإفصاح عن انفعالاته وميولاته الاجتماعية التي تنعكس على الأسرة والمدرسة والمجتمع الذي يعيش فيه .

ومن هنا يظهر لنا ضرورة وأهمية البحث عن وسيلة علاجية فعالة لتفجير الطاقة الإنفعالية الزائدة وللحد من السلوك الإنطوائي وتحقيق النمو المتكامل للمراهق ومساعدته على اجتياز هاته المرحلة بسلام لأن أي خلل ينعكس على شخصيته مستقبلا ، و لمعرفة دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من هذه السلوكات السلبية ومساعدته على التفاعل والإندماج مع غيره وربط علاقات حميمة معهم إرتأينا إلى طرح الإشكالية التالية :

هل تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية التفاعل الإجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ؟

01- التساؤلات الجزئية :

-هل تساهم التربية البدنية والرياضية في زيادة الإندماج داخل الفوج لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

-هل تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية روح التعاون لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

2.فرضيات البحث :

1.2 الفرضية العامة :

تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية التفاعل الإجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

2.2 الفرضيات الجزئية :

. تساهم التربية البدنية والرياضية في زيادة الإندماج داخل الفوج لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

. تساهم ممارسة التربية البدنية والرياضية في تنمية روح التعاون لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

3. أهمية البحث :

3-1- الأهمية العلمية :

01 . من خلال هذا الموضوع يتعرف الطلبة والأساتذة على مساهمة التربية البدنية والرياضية في تنمية التفاعل الإجتماعي لدى التلاميذ .

02 . التطرق إلى دراسة موضوع مساهمة التربية البدنية والرياضية في تنمية التفاعل الإجتماعي لدى التلاميذ في مرحلة المتوسط قد يستفيد منه الطلبة والموجهون والمدرّبون .

03 _ معرفة ما يزال يشوب هذا الموضوع من غموض .

3-2- الأهمية العملية :

01 - إعطاء أهمية كبيرة للتربية البدنية والرياضية من طرف الجميع سواء المسؤولين أو التلاميذ .

02 – إثراء المكتبة ببحوث تخص هذا المجال .

03 – إبراز مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في تنمية التفاعل الإجتماعي لدى التلاميذ .

4. أهداف البحث :

. معرفة مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في زيادة الاندماج داخل الفوج لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

. معرفة دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في تنمية روح التعاون لدى التلاميذ .

- معرفة مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في تنمية التفاعل الإجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

5. أسباب اختيار الموضوع :

01 . لتسليط الضوء على مساهمة التربية البدنية والرياضية في تنمية التفاعل الإجتماعي لدى التلاميذ .

02. عدم إعطاء الأهمية اللائقة لتربية البدنية والرياضية في المدارس .

03 . إظهار العلاقة التي تربط بين ممارسة التربية البدنية والرياضية وتنمية التفاعل الإجتماعي لدى التلاميذ.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

6-1- تعريف التربية البدنية والرياضية :

هي مظهر من مظاهر التربية ، تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار الذي يستخدم بهدف خلق المواطن الصالح الذي يتمتع بالنمو الشامل المتزن من النواحي البدنية والنفسية والإجتماعية حتى يمكنه التكيف مع مجتمعه ليحيا حياة سعيدة تحت إشراف قيادة واعية (الخولي، 1996، ص29).

6-2- تعريف التفاعل الإجتماعي :

التفاعل الإجتماعي هو مجموعة من العمليات المتبادلة بين الطرفين الإجتماعيين في موقع أو وسط معين ، بحيث سلوك اي منهما مثيرا لسلوك الطرف الآخر ، ويجري هذا التفاعل عادة عبر وسط معين ، ويتم خلال ذلك تبادل وسائل معينة ، ترتبط بغاية وأهداف محددة وتتخذ عمليات التفاعل أشكالا ومظاهر مختلفة تؤدي إلى علاقات إجتماعية معينة (صالح ، 2002، ص59).

6-3- تعريف مرحلة التعليم المتوسط :

هي المرحلة الثانية من السلم التعليمي بالمملكة العربية السعودية تلي المرحلة الابتدائية والتلميذ يلتحق بها عادة في سن الثانية عشر من عمره ، تتفق مع الخصائص الجسمانية والنفسية لتلميذ في سن المراهقة المبكرة (العقيل، 1226هـ، ص56).

3. الإجراءات المنهجية:

منهج الدراسة :

ان اختيار منهج الدراسة يعتبر من اهم المراحل في عملية البحث العلمي اذ نجد كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الموضوع المدروس.

ويعرف المنهج الوصفي بأنه : مجموعة الاجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة او الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق و البيانات و تصنيفها و معالجتها و تحليلها تحليلًا كافيًا و دقيقًا لاستخلاص دلالتها و الوصول الى نتائج (محمد، 1986، ص181).

فان المنهج الذي اتبعناه لدراسة موضوعنا (مساهمة التربية البدنية والرياضية في تنمية التفاعل الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة) هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بالأستاذ و يلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من اجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة و تفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها .

و يعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية لان المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم ،وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره (محمد، 1986، ص181).

مجتمع وعينة البحث :

من الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة :مدارس ،أساتذة ، فرق ، تلاميذ ، سكان ، أو أي وحدات أخرى (رضوان، 2003، ص14).

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها و مجتمع بحثنا هذا يشمل تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطات بلدية تالة إيفاسن شمال ولاية سطيف وقد قدر عددهم ب:450

عينة البحث : شملت عينة البحث 90 تلميذ من تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطات بلدية تالة إيفاسن بشمال ولاية سطيف ،تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

أداة الدراسة :

إن الأداة المستعملة في هذه الدراسة هي الاستبيان ،بحيث تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر و المعلومات التي يتحصل عليها الباحث و التي لا يمكن إيجادها في الكتب .

وجاء الإستبيان إجرائيا كما يلي :

المحور الأول : من السؤال رقم (1) إلى السؤال رقم (6) .

المحور الثاني : من السؤال رقم (7) إلى السؤال رقم (12) .

الأسس العلمية للأداة :

صدق الإستبيان :

بعد قيامنا بتحديد المحاور اللازمة لاستمارة الاستبيان وذلك في ضوء الدراسات النظرية و المصادر و المراجع المتصلة بالبحث مع الاستعانة بالمتخصصين في مجال التربية البدنية و الرياضية حاولنا التأكد من صدق الاستمارة و مدى تحقيقها للغرض الذي وضعت لأجله و قد تم تحكيمها من طرف عدد من أساتذة المعهد .

معامل الصدق (الجذر التربيعي الصحيح لمعامل الثبات الفا كرومباخ) = 0.953 وهي نسبة مرتفعة مما يسمح بإعتماد الاستبيان في الدراسة .

الثبات :

للتأكد من ثبات الأداة قام الباحثان بتوزيع الإستبانات على عينة إستطلاعية وبعد الإنتهاء من التطبيق تم حساب معامل ثبات الاداة عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ .

الموضوعية :

تدل على عدم تأثره أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أيا كان القائم بالتحكيم و يشير أن اطلاع الخبراء و المختصين و موافقتهم بالإجماع على الاستبيان و مفرداته تبعد عنها الشك و التأويل كما أن عبارات الاستبيان المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة و غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التتويج الذاتي حيث أن عبارات الاستبيان ضمن أهداف البحث ، و لهذا تعتبر عبارات الاستبيان جد موضوعية .

4. تحليل النتائج ومناقشتها:

المحور الأول : تساهم التربية البدنية والرياضية في زيادة الاندماج داخل الفوج لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

نتائج المحور الأول			
الدلالة الإحصائية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	كا ² / الأسئلة
دال	3.702	77,600 ^a	بممارستي للتربية البدنية والرياضية أكتشف زملاء وأنعرف عليهم .
دال	3.702	82,400 ^a	أحب ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية .
دال	3.702	116,267 ^a	تعلمي التربية البدنية والرياضية إحترام الغير .
دال	3.702	82,400 ^a	التربية البدنية والرياضية تخلق لي جو من التفاهم مع التلاميذ .
دال	3.702	107,467 ^a	ممارستي للتربية البدنية والرياضية تعلمني الانضباط وإحترام النظام .
دال	3.702	91,467 ^a	التربية البدنية والرياضية تشعرني بأني عضو في جماعة من الأصدقاء .

مناقشة نتائج الفرضية الأولى : تساهم التربية البدنية والرياضية في زيادة الاندماج داخل الفوج لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

على ضوء النتائج السابقة يتبين لنا من خلال الجدول أن أغلب إجابات التلاميذ كانت تدل على أن التربية البدنية والرياضية تعلمهم إحترام الغير ، كما تبين لنا من خلال الجدول أن أغلب إجابات التلاميذ كانت تدل على أن التربية البدنية والرياضية تخلق لهم جو من التفاهم مع التلاميذ كما تعلمهم الانضباط وإحترام النظام كما تبين لنا من خلال الجدول أن أغلب إجابات التلاميذ كانت تدل على أن لتربية البدنية والرياضية دور في جعل علاقاتهم تدوم بزملائهم لفترة طويلة ، ومن خلال الجدول تبين أن أغلب إجابات التلاميذ كانت تدل على أن التربية البدنية والرياضية تشعرهم بأنهم أعضاء في جماعة من الأصدقاء وهذا مايؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى .

المحور الثاني : تساهم ممارسة التربية البدنية والرياضية في تنمية روح التعاون لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

نتائج المحور الأول			
الدلالة الإحصائية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	كا ² / الأسئلة
دال	3,702	32,400 ^a	أقوم بمساعدة أعضاء فريقتي أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية .
دال	3,702	60,844 ^a	للتربية البدنية والرياضية دور في جعلني أشعر بالمتعة في مساعدة الآخرين .
دال	3,702	82,400 ^b	ممارسة التربية البدنية والرياضية تجعلني أفضل العمل كعضو في الجماعة ومساعدتهم في الأعمال
دال	3,702	75,467 ^b	للتربية البدنية والرياضية دور في جعلني أشارك زملائي إهتماماتهم وأفكارهم .
دال	3,702	116,267 ^b	الأنشطة التي نقوم بها أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية تدعو إلى التعاون
دال	3,702	99,200 ^b	متحمس لحل المشكلات التي يتعرض لها زملائي أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية

مناقشة نتائج الفرضية الثانية : تساهم ممارسة التربية البدنية والرياضية في تنمية روح التعاون لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

على ضوء النتائج السابقة يتبين لنا من خلال الجدول أن للتربية البدنية والرياضية دور في جعلهم يشعرون بالمتعة في مساعدة الآخرين ، كما تبين لنا من خلال الجدول أن أغلب إجابات التلاميذ كانت تدل على أن الأنشطة التي يقومون بها أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية تدعو إلى التعاون ، ومن خلال الجدول تبين أن أغلب إجابات التلاميذ تدل على أنهم متحمسون لحل المشكلات التي يتعرض لها زملائهم وذلك. وكما تبين من خلال الجدول أن أغلب إجابات التلاميذ تدل على أنهم يقومون بمساعدة أعضاء فريقهم أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية ، كما أنهم يحاولون رفع الروح المعنوية لزملائهم ، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية .

مما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بأن الفرضية العامة والتي تقول تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية التفاعل الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة قد تحققت

- الإستنتاجات:

- التربية البدنية والرياضية تساهم في زيادة الاندماج داخل الفوج لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

- ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعر التلاميذ بأنهم أعضاء في جماعة من الأصدقاء.

- التربية البدنية والرياضية تساهم في تنمية روح التعاون لدى التلاميذ .

مما سبق ذكره من إستنتاجات وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة يمكننا القول بأن الفرضية العامة والتي تقول تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية التفاعل الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة قد تحققت .

الإقتراحات والتوصيات :

- تشجيع التلاميذ المراهقين على القيام بممارسة التربية البدنية والرياضية .

- زيادة الإهتمام بالتربية البدنية والرياضية وكذا إقامة دورات تنافسية منظمة .

- إدراك أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية في حيات المراهق ودورها في تطوير وتكوين شخصيته .

المصادر والمراجع:

- 1- علي شتى ، (2004) ، التفاعل الإجتماعي والمنظور الظاهري ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، القاهرة
- 2- أمين أنور الخولي، (2002) ، أصول التربية البدنية والرياضية ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 3- أمين أنور الخولي ، (1996) ، أصول التربية البدنية المدخل التاريخي والفلسفة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة .
- 4- صالح علي أبو جادو ، (2002) ، سيكولوجيا التنشأة الإجتماعية ، ط 3 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان .

-
- 5- تركي رايح (1990) ، أصول التربية والتعليم ، ط 2، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.
- 6- عبد الله بن عقيل العقيل ، (1226هـ) ، سياسة التعليم ونظامه في المملكة العربية السعودية ، مكتبة الرشد ، الرياض.
- 7- محمد علي محمد ، (1986)، علم الإجتماع والمنهج العلمي ، دار المعارف الجامعية ، الإسكندرية .
- 8- محمد نصر الدين رضوان ، (2003)، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

أهمية تعزيز العمليات المعرفية في النشاط البدني الرياضي التربوي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

هاجر بوطوطن¹ / طالبة دكتوراه/ مخبر علوم و ممارسات الأنشطة البدنية الرياضية و الفنية SPAPSA -

جامعة الجزائر 3/ Boutoutane.hadjer@univ-alger3.dz

رضوان بوخراز² / أستاذ التعليم العالي/ مخبر علوم و ممارسات الأنشطة البدنية الرياضية و الفنية SPAPSA -

جامعة الجزائر 3/ b_redouane_eps@yahoo.fr

ملخص:

Abstract:

This study, focuses on the importance of reinforcement the cognitive processes in physical activity, sports education for the high school students considering the research studies in this field (sciences and techniques of physical and sports activities with the both of cognitive and educational psychology) are not much available, especially which are linked with Cognitive processes during educational sports practice. Therefore we want to highlight the importance of reinforcement of this processes in order to achieve the overall goal of the syllabus of the physical education and sports's subject (Global Development) and fashioning a good citizen who is able to face the various challenges . We count on the descriptive method in this study, in order to achieve the research goals which is concluded by listing the importance of reinforcement and the heed the cognitive side of high school students – especially the cognitive processes – during his practice of the physical activity, sports education, and offering a suggestions which contribute in investigation the real reinforcement of the cognitive processes in a procedural manner inside physical and sports educational class.

Key words:

Reinforcement, Cognitive processes, Physical activity and Sports education, High school.

تتمحور هذه الدراسة في إبراز أهمية تعزيز العمليات المعرفية في النشاط البدني الرياضي التربوي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. باعتبار أن الدراسات في هذا الميدان المدمج (بين ميدان علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية و ميدان علم النفس بشقيه المعرفي و التربوي) لا تزال بكرة و خاصة منها المرتبطة بالعمليات المعرفية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، لما لهذه العمليات من دور مهم في تحقيق المسعى العام لمنهاج مادة التربية البدنية و الرياضية (التنمية الشاملة للفرد) و تكوين مواطن صالح قادر على مجابهة مختلف تحديات الحياة .

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي لما يتماشى و أهداف البحث، إذ خلصت إلى تعداد الأهمية البالغة والمتربة عن تعزيز الاهتمام بالجانب المعرفي لتلميذ المرحلة الثانوية - تحديدا العمليات المعرفية - أثناء تأديته للنشاط البدني الرياضي التربوي مع اقتراح جملة من التوصيات التي تسهم في تحقيق التعزيز الفعلي للعمليات المعرفية بطريقة إجرائية تصب في ميدان حصة التربية البدنية و الرياضية

الكلمات المفتاحية:

تعزيز ، العمليات المعرفية ، النشاط البدني الرياضي التربوي ، المرحلة الثانوية .

أهمية وسيلتي التدليك وتمارين التهدة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدرب.

مقدمة واشكالية البحث:

يعزى الفضل في بروز العلوم و تمايزها بعضها عن الآخر إلى ما يعرف بـ ' الثورة المعرفية ' المنفجرة (The Cognitive Revolution) ، فبالرغم من تأخر العلوم الانسانية بالظهور إثر طبيعتها المنفردة، إلا أن ذلك لم يمنع من تقدمها في مختلف الميادين و على رأسها علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية .

يعد النشاط البدني الرياضي التربوي ركيزة أساسية لما يكتسبه من أبعاد تربوية، تعليمية تسهم في تكوين ملامح الشخصية المتسقة للتلميذ المراهق و ذلك بتنمية الجانب البدني، النفسي، الحركي المهاري، العقلي المعرفي . فبغية مواكبة تطور العالم المنطلق كالسهم خاصة في الميادين العقلية المعرفية، الأمر الذي يمثل نقطة فاصلة في ذاك الدمج العلمي الشيق، و نظرا إلى زيادة اهتمام الدول المتطورة بمجال العمليات العقلية و المعرفية، إرتأينا أن نحاول في هذه الدراسة المبسطة التطرق إلى تلك الأهمية الناجمة عن تعزيز العمليات المعرفية أثناء الممارسة الرياضية التربوية بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية، تحت فرض مقر بأن تعزيز العمليات المعرفية في النشاط البدني الرياضي التربوي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أهمية بالغة تتمثل في مختلف العمليات العقلية المبسطة منها و المعقدة، و هذا كي نحلل و بعمق، الميكانيزمات الداخلية لعمل عقل الفرد المتعلم أثناء النشاط البدني الرياضي التربوي من مختلف نواحي العمليات المعرفية (الانتباه، الإدراك و الذاكرة) و تسليط رؤى الأساتذة، الباحثين و المختصين إلى إحداث صقل علمي يصب من أجل النهوض بأبحاث معمقة تروي الدمج الميداني (لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية بعلمي النفس بشقيه المعرفي و التربوي) ، لما لها من أهمية بالغة تعود بالنفع على الفرد أبرزها تحقيق التنمية الشاملة و مواطن صالح يؤثر و يتأثر إيجابيا على نفسه و مجتمعة فبيئته .

فعلى الرغم من تعدد الأبحاث المرتبطة بمجال علم النفس المعرفي، و علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية كل على حدى، إلا أن الأبحاث الخاصة بالدمج بينهما و خاصة في الميدان التربوي التعليمي للممارسة الرياضية، لا تزال بكرا على المستوى الدولي و الوطني تحديدا. صفوة القول، و مما قد ذكر أعلاه، نصيغ التساؤل الرئيسي التالي :

فيما تكمن أهمية تعزيز العمليات المعرفية في النشاط البدني الرياضي التربوي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

أولا : الخلفية النظرية :

1. التعزيز:

يعتبر التعزيز عاملا مهما و هو شرط ضروري لفاعلية التكرار، معنى هذا أن التكرار يجب أن يتم تحت شروط تثاب فيها الاستجابة الصحيحة أو المقبولة، و لعلنا جميعا نعلم أن للمعلم دورا رئيسيا في خلق الظروف التعليمية الجيدة تحديدا أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية، علما أن شخصية المعلم-الموجه و سلوكه يجعلان منه نموذجا للسلوك يقتدي به طلابه، كما أن سيطرة المعلم على عمليات الثواب و العقاب أثناء الحصة تخلق إطارا مناسباً لتحقيق من خلاله أهداف العملية التعليمية و عملية التعزيز الإيجابي نقصد بها الثواب و يكون أكثر فاعلية من التعزيز السلبي أي العقاب.

1.1 تعريف التعزيز :

1.1.1 لغة : جاء في لسان العرب : عزز : العزیز : من صفات الله عز و جل و أسمائه الحسنى، قال الزجاج : هو الممتنع فلا يغلبه شيء ، تعزز الرجل : صار عزيزا، و هو يعتز بفلان و اعتز به. و تعزز : تشرف. و عز علي يعز عزا و عزة و عازاة : كرم و أعزته أكرمه و أحببته ، و عزز فلانا أو غيره : قواه، دعمه ، شدده، جعله عزيزا . (ابن منظور).

2.1.1 اصطلاحا : عندما ينجم عن الاستجابات نتائج ما فإن هذه النتائج قد تؤدي إلى زيادة الاستجابات التالية أو إلى نقصها، و على سبيل المثال فإن الفأر الجائع سيزيد من عدد مرات ضغطه على رافعة ما إذا كان ينجم عنها زيادة في كرات الطعام و لكن عدد مرات الضغط سوف تقل إذا كان ما ينجم عنها هي صدمات كهربائية . TAALOM ص 133 .

يعرف دولارد و ميلر التعزيز أو المعزز : " هو أي حدث يزيد من احتمالية حدوث استجابة معينة " . (انجلر باربرا) .

إن تعريف التعزيز على هذا النحو، يعتمد على آثاره السلوكية، أي على ما ينتج من تغيرات في السلوك، دون أية ضرورة للرجوع إلى بعض الخصائص الانفعالية له، فالمثير أو الحادث يغدو معززا إذا أدى إلى ازدياد حدوث السلوك المعزز مستقبلا، فابتسامة المعلم لا تقوم بوظيفة المعزز إلا إذا أدت إلى تقوية السلوك الذي يرغب في تقويته عند تلاميذه . (نشواتي عبد المجيد) . كتاب تعزيز التربية .

أهمية وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم
من وجهة نظر المدرب.

2. العمليات المعرفية :

تعرف العمليات المعرفية على أنها عدد كبير من العمليات العقلية التي يؤديها الأفراد بشكل متسلسل حتي يحصلوا على نوع من أنواع المنتجات العقلية، إنها ترتبط بكل من العمليات التي يقوم بها الأفراد و التي تسمح لهم بالتقاط، تشفير و تخزين كل ما هو قادم من المعلومات بصورة خارجية و داخلية. كما و تشمل العمليات المعرفية مجموعة واسعة من العمليات العقلية من المهام البسيطة للإحساس و الإدراك و الإنتباه إلى المهام المعقدة مثل الذاكرة و التعلم و حل المشكلات و اتخاذ القرار. (روان أحمد، 2020)

1.2. الانتباه :

يعد الانتباه عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها أحد المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية المعرفية كالإدراك، التذكر، التفكير و التعلم. و من دون هذه العملية لا يستطيع الفرد إدراك ما يدور حوله و يواجه صعوبات في عملية التذكر، فيقع في العديد من المشاكل سواء على عملية التفكير أم التعلم. كما قد مر الانتباه بعدة مراحل تطورية حيث كانت نتائج كل دراسة هي خلفية نظرية أو قاعدة للدراسة التي تليها:

- فلاسفة اليونان القدماء : تنبهوا إلى أهمية موضوع الانتباه إذ اعتبروه عنصرا مهما في عملية بناء المعرفة و تكوين محتويات العقل و اعتبروه تركيز العقل أو عضو الحس في شيء معين.
- فأرسطو يعطي أهمية إلى عنصر الانتباه على اعتباره تركيز العقل في الفكر .
- الفيلسوف الفرنسي ديكارت : الذي أعطى أيضا أهمية بالغة لموضوع أعضاء الحس و عمليات الانتباه في التحصيل المعرفي (تعمل أعضاء الحس على فتح مسام الدماغ).
- فلاسفة الإنجليز : تحديدا أصحاب اتجاه الفلسفة الترابطية كهربرت سبنسر وجون لوك .. إلخ، أكدوا على دور عملية الانتباه في التعلم (عقل الانسان كالصلصال).
- كما يؤكد عالم النفس الأمريكي وليام جيمس على أن كل ما ندركه أو نعرفه أو نتذكره ما هو إلا نتاج لعملية الانتباه.
- يرى عالم النفس البريطاني بودبنت في نظريته للانتباه، أن العالم المحيط بنا يتألف من آلاف الأحاسيس التي لا يمكن معالجتها معا في منظومة الإدراك المعرفية (الفلترة). (العربي و ركزة، 2016، ص 155-157).

1.1.2 الانتباه و التعلم :

يعد الانتباه شرطاً أساسياً للتعلم الجيد لأنه شرط لحدوث الإدراك الفعال. ويرى علماء النفس المعاصرون والمهتمون بمجال التعليم و التعلم أنه إذا لم ينتبه الفرد فإنه لا يتعلم، حيث يؤكد هؤلاء العلماء على أهمية عملية الانتباه بالنسبة لعملية التعلم، فلكي يحدث التعلم لابد من توافر الانتباه بالدرجة الأولى، ولا بد من المحافظة على هذا الانتباه ثانياً، وبدون الانتباه لا يستطيع الفرد أن يتذكر أو يتخيل أو يفكر أي شيء ولذلك فإن الطلبة الذين يعانون من مشاكل في تركيز الانتباه غالباً ما يعانون صعوبات في التعلم لعدم قدرتهم على الاستفادة من مثيرات و مواقف التعلم بنفس القدر الذي يحققه الطالب العادي. كما أن هؤلاء الأفراد يشكلون عائقاً أمام المعلم الذي يحاول توجيه عملية التعلم أثناء الحصة لتلائم جميع الطلبة. (العتوم، 2014، ص 96).

2.2 الادراك :

إن الإدراك هو عملية معرفية تمكن الأفراد من فهم العالم الخارجي المحيط بهم و التكيف معه من خلال اختيار الأنماط السلوكية المناسبة في ضوء المعاني و التفسيرات التي يتم تكوينها للأشياء. و هو بمثابة عملية تجميع الانطباعات الحسية المختلفة عن العالم الخارجي و تفسيرها و تنظيمها في تمثيلات عقلية معينة، ليتم تشكيل خبرات منها تخزين في الذاكرة، بحيث تشكل نقطة مرجعية للسلوك أو النشاط يتم اللجوء إليها خلال عمليات التفاعل مع العالم الخارجي. (الزغلول و الزغلول، 2009 ص 111)

1.2.2 إدراك الحركة:

محيطنا يبدو متميزاً بالحركة، و بالتالي فإن إدراكها يتميز بقيمة عالية لما لها من أهمية في تحقيق تكيف الكائن البشري مع بيئته، و لكن الحركة تتميز بخصائص أخرى تسمح لها بممارسة وظائف أخرى. فهي تسهم في جلب الانتباه و إكمال تنظيم إدراكنا للأشياء و الصور ، و تزودنا بمعلومات عن جسمنا الخاص حينما يتحرك ويتفاعل مع الأشياء المتحركة في المحيط .

كما و تسهم الحركة في الكشف عن سيرورة العمليات المعرفية إذ أن الحركة تمثل مصدراً أساسياً للحياة العقلية، و الحركة كما تثبت كثير من الدراسات السابقة (بياجي 1936 piaget،

أهمية وسيلتي التدليك وتمارين التهدة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

فالفون (Wallon 1959) لها دور بارز في تنمية الذكاء عند الطفل و في تنمية شخصيته، و الدور هذا يستمر كذلك مع الراشد فيما يتعلق بكثير من التعلّيمات الحسية الحركية .
إن العمليات المعرفية من خلال التعامل مع المعلومات التي تتولد عن أنشطة الحركة تسمح بمراقبة الحركة و ذكرها و التحكم في دقتها و سرعتها، و لهذا السبب فإن علم النفس يولي اهتماما بالغا للمحددات النفسية التي تتحكم في إنتاج الحركة في برمجةها من ناحية قبل حدوثها، ثم التحكم فيها بعد ذلك .(محمد بن عبد الله، 2019، ص 53)
2.2.2 الإدراك و التعلم :

يعد الإدراك أحد أهم مفاتيح التعلم و وسائله الفعالة، حيث أن التعلم الفعال يتطلب إدراكا فعالا للمثيرات التي يستقبلها المتعلم من البيئة المحيطة و إعطائها قيمة و معنى يسهل عملية استرجاعها في المستقبل، لأن التعلم هو تغيير في السلوك ناتج عن تغيير في ظروف البيئة المحيطة، لذلك يكمن دور الإدراك في تفسير تغيرات البيئة و دمجها مع خبرات الفرد السابقة بطريقة تساعد على تنمية البنية المعرفية للفرد .(العتوم، 2014، ص 123).

3.2 الذاكرة :

تعتبر الذاكرة من أهم العمليات العقلية في حياة الإنسان، و يتوقف عليها معظم نواتج السلوك الإنساني، بحيث تعتمد عليها عمليات معرفية أخرى كالإدراك والانتباه، و اللغة، و التعلم و التفكير وحل المشكلات ... إلخ، و تعد الذاكرة عموماً الخاصية الرئيسية المميزة للجهاز النفسي- المعرفي لدى الإنسان ، و تعد كذلك من أهم موضوعات علم النفس . إذ ذهب الفلاسفة إلى تأملات حول غاية الذاكرة من دون وضع تكوين منظم لبنيتها ، و يعتبر العالم الألماني هيرمان ابينجهاوس (Hernan ebbinghaus) أول عالم يقدم تفسيراً علمياً لخبرات الذاكرة في كتابه "عن الذاكرة" (On Memory) حيث اعتبر أن الاحساسات و المشاعر و الأفكار التي نعياها في وقت ما تظل مختفية في مكان ما في الذاكرة بحيث لا تتلاشى أو تلغى تماماً ، لكنها تظل موجودة وتخزن في الذاكرة.

كما قدم وليام جيمس (wiliam james) فكرة عن الذاكرة ، حين ميز بين الذاكرة الفورية المباشرة أو الأولية و الذاكرة غير المباشرة أو الثانوية ، إلى أن تطورت النظريات الحديثة و توصلت إلى مفهوم آخر للذاكرة من حيث وجود ذاكرة قصيرة المدى (بمثابة الذاكرة الأولية)، و ذاكرة طويلة المدى تقابل (الذاكرة الثانوية).(محمد بن عبد الله، 2003، ص 11) .

كما وتشير الذاكرة إلى العملية التي تخزن و تحتفظ فيها المعلومات الجديدة المكتسبة لحين استدعائها. (محمد شليبي، 2001، ص 130).

إذ و تعرف الذاكرة بأنها نشاط عقلي-معرفي، يعكس القدرة على ترميز و تخزين أو معالجة المعلومات المستخدمة أو المشتقة و استرجاعها، و الذاكرة كعملية ترتبط بعمليات الانتباه و الإدراك. (العشاوي، 2004، ص 49).

1.3.2 الذاكرة و التعلم :

لا شك أن هناك ارتباطا قويا بين الذاكرة و التعلم، حيث يتذكر الانسان ما سبق تعلمه، فبدون التعلم لا وجود للتذكر و الاسترجاع، إن الذاكرة و التعلم يتطلب كلا منهما وجود الآخر، فبدون تراكم الخبرة ومعالجتها و الاحتفاظ بها، لا يمكن أن يكون هناك تعلم، و هما مصطلحان متطابقان، و كلا منهما يستخدم ليعبر عن المصطلح الآخر و ليقاس بواسطته (منصور 1988، ص 367). و على هذا يرى علماء النفس المعرفيون أنه إذا كان التعلم هو الوسيلة التي نكتسب بها كل الأشكال المتعددة للمعرفة التي نمتلكها و نستخدمها، فإن الذاكرة هي المخزن، أو المستودع (storage) نخزن فيه هذه المعلومات، والتي تصنف بدقة و توزع على أماكن متنوعة حتى يمكن استرجاعها بسرعة عند الحاجة إليها. (شيخ مطر، 2016، ص 56).

3. النشاط البدني الرياضي التربوي :

يعد النشاط البدني الرياضي التربوي جزء من التربية الشاملة و ميدانا من ميادينها عموما و التربية خصوصا، من أجل إعداد مواطن صالح قادر على مجابهة مختلف الظروف الحياتية إذ و يعتمد هذا النشاط بصورة أولية على التعلم الحركي، مما يستلزم تلك الاستزادة المعرفية التي تساعد المعلم في تكييف الوضعيات التعليمية المقدمة للمتعلم وفقا للغرض المنشود الخاص بها. (صفية، 2019، ص 267 بتصرف).

ممارسة النشاط البدني الرياضي يؤدي إلى تلبية الاحتياجات الأساسية اللازمة يوميا، كونه يضمن الحركة، القدرة على الغذاء و النظافة الجسمية معية تحقيق المتعة و الاسترخاء (الصحة العامة). (Charette, 2014, p5).

3. الجانب التطبيقي :

انطلاقا مما قد تم تقديمه كخلفية نظرية، رأينا أن العمليات المعرفية (كالانتباه و الإدراك و الذاكرة) تسهم بشكل كبير في تحقيق التعلم الفعال عموما، و بالاسقاط على النشاط البدني الرياضي التربوي الذي خصصت له في المرحلة الثانوية مادة تعرف بـ (مادة التربية البدنية و

أهمية وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

الرياضية) و التي تحمل هي الأخرى وظيفة تربوية تعليمية تعليمية، نجد أن تعزيز مثل هكذا عمليات معرفية له أهمية بالغة من أجل تحقيق الملمح العام و الشخصية السوية للفرد المراهق .

4. الاشتنتاج العام :

- في دراسة عادل محمد محمود العدل (1999) و الموسومة بـ "الاختلاف في مستويات الإدراك والذاكرة و الفهم باختلاف استراتيجيات الانتباه، و التي خلصت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين استراتيجيات الانتباه و كل من الادراك و الذاكرة و الفهم. (الشرقاوي، 2004، ص21).

و هو ما يوضح على الزامية الاهتمام باستراتيجيات الانتباه كأولى العمليات العقلية المعرفية من أجل أنجاح باقي العمليات المترتبة عنه، هذا في مختلف المجالات و تحديدا أثناء النشاط البدني الرياضي التربوي (الجانب المعرفي) وفقا للمقرر الخاص بالمادة و الذي يجتهد فيه المعلم في صياغة وضعيات تعليمية أو بالأحرى تمارين ذات قالب معرفي ينمي أحد العمليات العقلية المعرفية تحت سياق تربوي تعليمي .

- إن الاهتمام بتعزيز عمل الذاكرة أثناء الممارسة الرياضية التربوية و الذي هو أمر لا بد منه من أجل حدوث عملية التعلم (التعلم الحركي)، انطلاقا من عودة المتعلم إلى مخازن ذاكرته بغية تكييفها و متطلبات الوضعية الآنية أثناء ممارسته للنشاط (الوضعية-مشكل) ليكون بها أداء حركيا مناسباً و سليماً - وفقاً لقدراته العقلية- فكما قد تطرقنا إليه في الجانب النظري : " إن الذاكرة و التعلم يتطلب كلا منهما وجود الآخر، فبدون تراكم الخبرة ومعالجتها و الاحتفاظ بها، لا يمكن أن يكون هناك تعلم، و هما مصطلحان متطابقان، و كلا منهما يستخدم ليعبر عن المصطلح الآخر و ليقاس بواسطته " (منصور 1988، ص367).

- و بالتالي فإن تنمية و تطوير الأنشطة البدنية و الرياضية بدءاً بالفرد القاعدي (النشء) إلى مختلف المراحل العمرية مدى الحياة، بات ضرورة و مطلباً أساسياً من أجل تحقيق التوازن المجتمعي في سياق ما يسمى بـ " الصحة العامة " (Deguilhem & Régis Juanico, 2016, p12).

- صفوة القول، إن الاهتمام بتعزيز العمليات المعرفية سواء من قبل صناعي القرار (واضعي منهاج مادة التربية البدنية و الرياضية) أو من قبل أستاذ المادة على وجه الخصوص، في النشاط البدني الرياضي التربوي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية باعتبار نضجهم و قدرتهم على استيعاب ما هو مجرد (العمليات العقلية المعرفية)، شيء لا بد منه بغية الرفع من القدرات

الانتاجية للمتعلم و التي تعود عليه بالنفع في مختلف الميادين الحياتية و بالتالي تكوين مواطن صالح قادر على مجابهة مختلف تحديات الحياة المختلفة و بالتالي ما يعرف بـ (التنمية الشاملة).

5. التوصيات والاقتراحات :

- ضرورة الاجتهاد في صياغة وضعيات تعليمية-تعليمية هادفة لتنمية مختلف العمليات المعرفية.

- تقديم مصطلح ' العمليات المعرفية ' و مفهومه للمتعلمين من أجل لفت انتباههم إليه .
- عند مناقشة مجريات الحصّة في النهاية، لابد من المعلم أن يثني و يعزز إيجابيا أولئك المتعلمين الذين قاموا بتوظيف العمليات العقلية سواء أثناء ممارسة النشاط الفردي، أو أثناء مزاوله النشاط الجماعي .

- القيام بقياس مستوى العمليات العقلية و المعرفية أثناء حصّة التربية البدنية و الرياضية في بداية الفصل الدراسي (حصّة التقييم التشخيصي) و ذلك باستخدام اختبارات مقننة مثل مقياس " الانتباه" أو " الانتباه الانتقائي " ، مقياس " الذاكرة البصرية " la Ruche ... إلخ من اختبارات .

- الأخذ بعين الاعتبار الممارسة الرياضية المدمجة مع العمليات العقلية المعرفية بإضافة نقاط و جعلها كحافز للمتعلم .

المصادر والمراجع:

- 1- ابن منظور، لسان العرب، (بيروت : دار صادر، 1414هـ).
- 2- العشايوي هدى، أطفالنا و صعوبات التعلم. (الرياض-المملكة العربية السعودية: مكتبة الملك فهد الوطنية، 2004).
- 3- أنور محمد الشرفاوي، العمليات المعرفية و تناول المعلومات (مصر: مكتبة الأنجلو المصرية، 2004).
- 4- بدرينة محمد العربي، و سميرة ركزة، علم النفس المعرفي، (الجزائر : منشورات دار الخلدونية، 2016).
- 5- بن محمد عبد الله، علم النفس المعرفي نماذجه و مواضيعه الأساسية. (بن عكنون-الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 2019).
- 6- إبراهيم شيخ مطر، الذاكرة البصرية لدى المعوقين سمعيًا و العاديين- دراسة ميدانية مقارنة لدى عينة من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في معاهد الاعاقة السمعية و المدارس الرسمية في دمشق، أطروحة ماجستير منشورة، (جامعة دمشق-كلية التربية، سنة 2015-2016).

أهمية وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

- 7- رافع النصير الزغلول، و عماد عبد الرحيم الزغلول، علم النفس المعرفي، (الأردن: دار الشروق للنشر و التوزيع، 2009).
- 8- شلي محمد، مقدمة في علم النفس المعرفي، (مصر: دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، 2001).
- 9- عبد الله محمد، سيكولوجية الذاكرة، (الكويت: عالم المعرفة-مطابع السياسة، 2003).
- 10- عدنان يوسف العتوم، علم النفس المعرفي النظرية و التطبيق، (عمان الاردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة 2014).
- 11- محمد بن عبد الله، علم النفس المعرفي-نماذجه و مواضيعه الأساسية. (بن عكنون- الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 2019).
- 12- Charette, A. C. (2014). *les cours d'education physique au collégial et le sentiment d'efficacité personnelle des filles*. Montréal: université du Québec .
- 13- Deguilhem, P., & Régis Juanico. (2016). *Promouvoir l'activité physique et sportive pour tous et tout au long de la vie: Des enjeux partagés dans et hors de l'école*. paris: la republique francaise.

● المقالات:

- 14- توشن صفية، دور الأنشطة البدنية الرياضية التربوية في بناء العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية فئة العمر (16-17 سنة)، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني و الرياضي ، المجلد العاشر، العدد الثاني، 2019.

● مواقع الانترنت:

- 15- روان أحمد. (20 أكتوبر، 2020)، أهم العمليات المعرفية في علم النفس المعرفي. تاريخ الاسترداد 30 نوفمبر، 2021، من عربي:

[https://e3arabi.com/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9\(30/11/2021\)](https://e3arabi.com/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9(30/11/2021))

أهمية وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

وليد بوعرطي¹ / طالب دكتوراه/ جامعة جيلالي بونعامة - خميس مليانة- /walidbouarti.18@gmail.com
صفية أوسماعيل² / استاذ محاضر أ/ جامعة جيلالي بونعامة-خميس مليانة- /s.ousmail@univ-dbkm.dz

Abstract:

The study aimed to identify the importance of using both massage and calming exercises in accelerating the recovery process for football players . Where the descriptive approach was used on a sample of 20 football coaches in the honorary section of Jijel state, they were chosen randomly . The questionnaire was used as a tool for data collection, and after the statistical processing process, it was concluded that massage helps to speed up the recovery process and get rid of physical and psychological fatigue after high intensity physical efforts. It also works to maintain the functions and activity of the body's systems in a natural way, and it was found that most of the trainers are interested in calming exercises because they help in quick recovery after physical efforts, and also because they work on adjusting the heartbeat and breathing rates and achieving the effectiveness of eliminating fatigue and muscle pain .

Key words:

massage - calming exercises - recovery -
football.

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية استخدام كل من التدليك وتمارين التهدئة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم، حيث تم استخدام المنهج الوصفي على عينة من مدربي كرة القدم مكونة من 20 مدرب في القسم الشرفي لولاية جيجل، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم الاستعانة بالاستبيان كأداة لجمع البيانات، وبعد عملية المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى أن التدليك يساعد في تسريع عملية الاسترجاع و التخلص من التعب البدني و النفسي بعد المجهودات البدنية عالية الشدة، يعمل كذلك على الحفاظ على وظائف ونشاط أجهزة الجسم بطريقة طبيعية، كما تم التوصل إلى أن معظم المدربين يهتمون بتمارين التهدئة لكونها تساعد في الاسترجاع السريع بعد المجهودات البدنية، وكذلك لكونها تعمل على تعديل نبضات القلب و معدلات لتنفس و تحقيق فعالية التخلص من التعب و الألم العضلي.

الكلمات المفتاحية:

التدليك - تمارين التهدئة - الاسترجاع - كرة القدم .

أهمية وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

1- مقدمة واشكالية البحث:

العمل الرياضي بغض النظر عن النمط المعيشي الذي يساير متطلبات التنافس والتدريب، نجد انه يزداد من حين إلى آخر، فهو قائم على تحسين نظام تكوين الرياضي من خلال تطوير وتحسين الأداء وتنمية القدرات النفسية والبدنية. وذلك باستعمال الوسائل الثانوية التي تزيد من الإمكانيات الوظيفية للجسم، كما أن تسريع عملية استرجاع القوى للرياضيين يحتل مكانة كبيرة ومهمة في الرياضة بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة، ولأن الرياضيين وبالأخص لاعبي كرة القدم يقومون خلال موسم التدريب بمنافسات ذات مستوى عالي ويتدربون لفترات طويلة ، كل ذلك قد يسبب لهم ضغطا على أجهزة الجسم وعلى حالتهم النفسية بالإضافة إلى ضعف نشاط مختلف الأنظمة الطاقوية.

ان الارتقاء الكبير في مستوى الانجاز والأداء الرياضي يتطلب استخدام الحمولات التدريبية الكبيرة ومن خلال الزيادة الكبيرة في الحجم التدريبية قد يؤدي ذلك إلى وصول الرياضي لحالة التعب والإرهاق ، وزيادة نسبة الإصابات الرياضية المختلفة، لذلك اتجه العلماء في الآونة الأخيرة إلى الاهتمام بتطوير واستخدام مقنن لوسائل الاسترجاع الرياضي نتيجة الزيادة المستمرة في الحمولات التدريبية ، والتي وصلت إلى درجة جعلت الرياضي على حافة الخطر ، وهذا ما دفع الباحثين والعلماء الى البحث عن أفضل الطرق للتخلص من التعب والوقاية من حالات الاجهاد والتدريب الزائد ، والتي أصبحت سمة ملازمة لبرامج التدريب الحديثة(أبو العلاء،1999،ص54).

وفي هذا السياق ذكر (إبراهيم ، 2005) أن التقدم بالحمل التدريبي للاعب بصورة تزيد من ارتفاع الانجاز الرياضي يكون ناتجا عن مراعاة المدرب لأسلوبه في تنظيم العلاقة المتبادلة بين الآثار الناتجة من تنفيذ وأداء محتوى الحمولة التدريبية، وبين فترات الراحة واستعادة الطاقة والتخلص من آثار الحمولة التدريبية، وعلى المدرب مراعاة تقنين زمن دوام استخدام وسائل استعادة الشفاء للاعب، وهذا يعكس الهدف المخطط له خلال البرنامج التدريبي.

بالإضافة إلى ما أتى به (Gille comettie،2005) في قوله أن العمل البدني يعمل على تحسين كفاءة التدريب وليس على إرهاق اللاعب، فتنفيذ الجهد البدني على نظام متعب أمر لا يمثل أية مصلحة فيجب أولا الحرص على الاسترجاع الجيد ثم النظر إلى العمل البدني بشكل مستهدف جدا.

ونظرا لزيادة متطلبات اللاعبين في المستوى العالي من التدريب والمنافسة ، بالإضافة لمتطلبات الحياة اليومية (العمل ، الدراسة ، العائلة) ، فقد أدى كل ذلك إلى زيادة الحاجة إلى الاسترجاع ، بهذا توصل العلماء السوفيات إلى وضع بعض وسائل وطرق الاسترجاع (وسائل تربوية ، صحية ، وتدريبية) ، والتي يمكن استخدامها تماشيا مع البرنامج التدريبي ، وهذا بوضعها إما داخل الحصة التدريبية ، بين حصة تدريبية وأخرى ، بين فترات التدريب أو وفقا لخطة سنوية مقننة ، ولم يعد الاستشفاء (الاسترجاع) مقتصرًا فقط على التدليك ، بل تعدى إلى استخدام تمارين التهدئة أثناء وبعد التدريب والمنافسات ، بالإضافة إلى الوسائل الفيزيائية الأخرى كالصونا وجلسات الماء وحمامات البخار ، كما نجد كذلك الوسائل الطبية والعلاجية ، كل هذه الوسائل تدخل ضمن إطار عام للتدقيق بينها وما يتناسب مع نوعية وطبيعة الأنشطة الرياضية.

شهدت رياضة كرة القدم الحديثة زيادة كبيرة في جرعات حمل التدريب ، وذلك من خلال عدد الحصص التدريبية واستمرارها ، إضافة إلى عدد المنافسات وطبيعتها التي تؤدي إلى انخفاض في المستوى و تدني عوامل الانجاز الرياضي (didier ,pascal,& georges,2013,p20) . وبما أن إعادة اللاعب إلى حالته الطبيعية تزيد من مقدرته على الاستمرار في الأداء وبكفاءة عالية ، فإن تنفيذ تلك الحمولات التدريبية يحتاج إلى فترة استعادة الشفاء وذلك للتخلص من نواتج عمليات التمثيل الحيوي الناتجة عن العبء الخارجي على الأجهزة الوظيفية للجسم.

وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة و المشابهة كدراسة (نغال ، 2016) تحت عنوان " أثر بعض الوسائل المعينة في تعجيل استعادة الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو" والتي كان هدفها معرفة أثر بعض الوسائل المساعدة (التدليك الموضعي و تمارين التهدئة) للإسراع في الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو ، وإظهار أثر الوسائل قيد الدراسة على نوع الجهد المبذول ، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبتها لطبيعة الدراسة وكأداة بحث تم الاستعانة بـ: الملاحظة ، الاختبارات ، المقابلة الشخصية ، ولقد طبقت على عينة الدراسة التي تمثلت في : 10 مصارعين للجيدو من صنف الأواسط ذكور 17-19 سنة ، وكأداة إحصائية تم الاستعانة بمقاييس النزعة المركزية: المتوسط الحسابي $\bar{x}$ والانحراف المعياري σ معامل الارتباط لبيرسون ، اختبار الدلالة T وقد توصلت إلى أن استخدام التدليك كوسيلة لاستعادة الشفاء أفضل من استخدام الراحة الايجابية في إزالة آثار التعب.

أهمية وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

وكدا دراسة (عوادي، 2015) تحت عنوان " أثر استخدام فترات الراحة الإيجابية على عملية الاسترجاع بعد الجرعة التدريبية للاعبي كرة القدم صنف أقل من 21 سنة "والتي كان هدفها التعرف على أهمية الراحة الإيجابية بين التمرينات وكذلك تبين أن الراحة الإيجابية أفضل للاسترجاع خلال وبعد التمرينات المقررة في الجرعة التدريبية وأن لها أثر على أداء لاعبي كرة القدم، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبتة لموضوع البحث، وكأداة بحث تم الاستعانة بالاختبارات والقياسات، ولقد طبقت على عينة الدراسة التي تمثلت في 24 لاعب من شعبة القبال أقل من 21 سنة، وكأداة إحصائية تم الاستعانة بالوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف واختبار استيوذنت للعينات المستقلة (T) ، وقد توصلت إلى أن لفترات الراحة أثر ايجابي على عملية الراحة الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم، وأيضاً أن استخدام فترات الراحة الإيجابية تصل بلاعب كرة القدم إلى مستوى عالي من الاسترجاع، واستخدامها أيضاً له تأثير ايجابي على النبض والضغط الدموي الانقباضي والانقباضي بعد الجرعة التدريبية. وكدا دراسة (ناصر، محمد، 1994) تحت عنوان " أثر استخدام بعض الوسائل الصحية على سرعة استعادة الشفاء للاعبي كرة القدم " هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام بعض الوسائل الصحية على سرعة استعادة الشفاء للاعبي كرة القدم، وتحديد أفضل هذه الوسائل تبعاً لشدة المجهود، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة الدراسة، وكأداة بحث تم الاستعانة بالملاحظة والاختبارات، ولقد طبقت على عينة الدراسة والتي تتمثل في 32 لاعب تحت سن 16 سنة، وكأداة إحصائية تم الاستعانة بمعامل الارتباط لبيرسون واختبار الدلالة T، وقد توصلت إلى أن استخدام الوسائل الصحية (أشعة فوق البنفسجية، الصناعية، التدليك، الكمادات المتبادلة) إلى سرعة استعادة الشفاء للاعبي كرة القدم بعد المجهود البدني، بالإضافة إلى أن استخدام الأشعة فوق البنفسجية الصناعية يزيد من كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم وبالتالي تساعد في سرعة استعادة الشفاء، ثم يليها التدليك ثم الكمادات المتبادلة .

ومن خلال دراستنا الاستطلاعية لاحظنا أن هناك تباين بين آراء المدربين حول طريقة إدراك أهمية وسائل الاسترجاع وكيفية استخدامها وبرمجتها، ذلك الأمر الذي دفعنا إلى الخوض في تلك المشكلة وطرح التساؤل الرئيسي التالي:

هل لوسيلتي التدليك وتمارين التهدئة أهمية في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم؟

هذا التساؤل تندرج عنه التساؤلات الفرعية الآتية:

- هل للتدليك أهمية كبيرة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل لتمرين التهدئة أهمية كبيرة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم؟
- وفي محاولة منا للإجابة عن هذه التساؤلات انطلقنا من خلال وضع فرضية رئيسية مؤداها أن:
- للتدليك وتمرين التهدئة أهمية في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم
- لمعرفة مدى صدق هذه الفرضية عالجنا الفرضيات الفرعية الآتية:
- للتدليك أهمية كبيرة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم
- لتمرين التهدئة أهمية كبيرة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم
- تهدف دراستنا أساسا الى الربط النظري مما إطلعنا عليه في الكتب و المجلات ، و احتكاكنا بالاساتذة ذو الخبرة في الميدان للتجريب و الاستفادة منه و التوصل لمعرفة أهمية كل من التدليك و تمرين التهدئة في تسريع العملية الاسترجاعية لدى لاعبي كرة القدم

2- أهمية الدراسة :

1-2-- إبراز أهمية استخدام وسائل الاسترجاع المختلفة وخاصة التدليك وتمرين التهدئة في تحسين و تسريع عملية استعادة الشفاء، وكذا قدرتها على سرعة إزالة الأشكال الخاصة بالتعب، وإعادة تخزين وبناء مصادر الطاقة وسرعة حدوث عمليات التكيف.

2-2-- إبراز الدور الذي تلعبه بعض وسائل استعادة الشفاء في الحد من ظاهرة تكرار الإصابة التي يمكن أن يتعرض لها الرياضي والنتيجة عن الحمولة التدريبية الزائدة.

2-3- أسباب اختيار الدراسة:

2-3-1- الأسباب الذاتية:

أهمية وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم
من وجهة نظر المدربين.

- الميل الشخصي والرغبة في دراسة مادة الفيسيولوجيا الحيوية وتطبيقاتها في مجال
التدريب الرياضي.

- الميل لتخصص كرة القدم والرغبة في تطويرها من الجانب العلمي.
2-3-2- الأسباب الموضوعية:

- التطلع إلى معرفة أهمية استخدام وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة ودورها بتقديم النتائج
الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

- عدم اهتمام بعض المدربين باستخدام وسائل استعادة الشفاء لكونها أمر مهم خلال
العملية التدريبية.

- إعطاء إضافة في هذا النوع من الدراسات المتقدمة ما يفتح الباب أمام البحوث المستقبلية
في موضوع الاسترجاع الرياضي.
4-2- مفاهيم الدراسة :

1-4-2- التدليك:

1-4-2-1- التعريف الاصطلاحي: هو عبارة عن اهتزازات ميكانيكية يقوم بها المدلك ويستخدم
للعمل على سرعة استعادة الشفاء، حيث يحسن الحالة التي عليها الجهاز العصبي المركزي،
وكذلك يحسن في عمل الجهاز الحركي والجلد والدورة الدموية، مما يساعد على التخلص من
حمض اللاكتيك المتراكم بالعضلات، وفي الوقت الحاضر يستخدم إلى جانب التدليك اليدوي،
أجهزة التدليك، والتدليك المائي(زاهر، 2006، ص325).

2-4-2-1- التعريف الاجرائي: هو نشاط يستخدمه المختص أو المدرب المؤهل لدى الرياضيين
بعد تنفيذ الحصة التدريبية، بحيث يقوم المختص أو المدرب بتطبيق حركات على جسم
اللاعب تكون خفيفة وبدون ضغط كبير على عضلات الجسم ، بحيث يكون اللاعب مستلقي
على الظهر أو البطن ، وهي عبارة عن حركات بسيطة على الجسم وكل عضلاته يشعر خلالها
اللاعب بالاسترخاء والراحة ، وهذا ما سنتعرف عليه في دراستنا .

2-4-2- تمارين التهذئة:

2-4-2-1- التعريف الاصطلاحي: هي عبارة عن مجموعة من الحركات والتمارين الخفيفة التي تبعث الراحة والاستشفاء في جسم اللاعب ولا تؤدي إلى زيادة إحساسه بالتعب (الربطي، 2004، ص 146).

2-4-2-2- التعريف الاجرائي: حسب دراستنا هي تطبيق لتمارين بدنية بطريقة سهلة وبشدة خفيفة ، بحيث ينفدها اللاعب بعد أداء الحصة التدريبية أو بين التمرينات التدريبية ، اذ نجد اللاعب يقوم بحركات مرونة ومشية خفيف بالإضافة الى الاستلقاء على الأرض وتحريك خفيف لعضلات الأرجل والذراعين.

2-4-3- الاسترجاع الرياضي:

2-4-3-1- التعريف الاصطلاحي: هو مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة تحديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية لإنسان بعد تعرضها لضغوط زائدة أو تعرضها لتأثير أداء نشاط معين، ويمكن قياس هذه الحالات موضوعيا من خلال قياس هذه المؤشرات (عبد الفتاح، 1999، ص 27).

2-4-3-2- التعريف الاجرائي: من زاوية دراستنا، فهو المدة الزمنية المطلوبة لاستعادة التوازن الكلي أو الجزئي لمؤشرات وظائف الأجهزة الحيوية للجسم، ويعرف بأنه الحالة الوظيفية التي يمر بها الفرد بعد العمل والأداء البدني وحتى العودة إلى الحالة الطبيعية.

2-4-4- كرة القدم:

2-4-4-1- التعريف الاصطلاحي: هي لعبة شعبية وجماعية ذات انتشار واسع تلعب بفريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب و 7 لاعبين احتياط، يحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف ليفوز، تلعب المباراة على أرضية مستوية على شكل مستطيل، يحكمها حكم رئيسي و حكما خط التماس ومحافظ لقاء (كمال، محمد، 2004، ص 05).

2-4-4-2- التعريف الاجرائي: لعبة جماعية تمارس ب 11 لاعب لمدة 90 دقيقة مقسمة الى شوطين كل شوط مدته 45 دقيقة ، تلعب على ملعب مستطيل الشكل الفائز فيها هو من يسجل أكبر عدد ممكن من الاهداف.

أهمية وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم
من وجهة نظر المدربين.

3. الإجراءات المنهجية:

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية تدريباً علمياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابلها أثناء إجراء الدراسة لتفاديها مستقبلاً، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية في دراستنا على عينة خارج عينة الدراسة، قوامها (05) مدربين، وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية هو التعرف على:

- مدى وضوح واستيعاب والمدربين لعبارات الاستبيان.
- التعرف على وسائل الاسترجاع التي تستخدم بعد التدريب
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجهنا أثناء الدراسة الرئيسية من أجل تفاديها

3-2- منهج الدراسة:

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث بغرض الوصول إلى النتائج، فكثير من الظواهر لا يمكن دراستها إلا من خلال منهج علمي يتلاءم والمشكلة المراد بحثها، لذا تم المنهج الوصفي لكونه أنسب المناهج لملائمة لطبيعة مشكلة دراستنا.

" ويعرف المنهج الوصفي على أنه عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة وفي مكان معين ووقت محدد، بحيث يحاول الباحث كشف ووصف الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل "(عمر، 1993، ص113).

3-3- مجتمع وعينة البحث:

3-3-1- مجتمع البحث: تمثل في مدربي كرة القدم لقسم الشرقي لولاية جيجل والذي بلغ عددهم 75 مدرب.

3-3-2- عينة البحث: " العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلاً حقيقياً لمجتمع البحث ليقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته علمية "(حمزة، 1978، ص161).

تمثلت عينة دراستنا في 20 مدرب كرة قدم من القسم الشرقي لولاية جيجل تم إختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.

4-3- أدوات الدراسة:

4-3-1- الاستبيان: لقد استعملنا الاستبيان كأداة للحصول على الحقائق لجمع البيانات على الظروف والأساليب القائمة، وذلك بإعداد مجموعة من الأسئلة التي تتماشى مع موضوع الدراسة وإشكاليته، وفروضها وكل العناصر المرتبطة به.

4-3-1-1- الأسئلة المغلقة:

وهي أسئلة لها صياغة بسيطة في أغلب الأحيان وتكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة، إذ يتطلب من المستجوب الإجابة إما بـ "نعم" أو "لا" ونجد هذا النوع في الأسئلة رقم: (4، 6، 7، 8، 9، 13، 17، 18) في الاستبيان الموجه لمدربي كرة القدم.

4-3-1-2- الأسئلة المغلقة المفتوحة:

هنا نجد المبحوث جدول عريض من الأجوبة المفتوحة وما عليه إلا اختيار إجابة واحدة. كما يمكن أيضا في هذا النوع فتح المجال إلى إضافات ممكنة ونجد هذا النوع في الأسئلة رقم (1، 2، 3، 5، 11، 12، 14، 15، 16، 19)

4-3-1-3- الأسئلة المفتوحة: في هذا النوع تعطى الحرية الكاملة للمستجوبين في إبداء آرائهم، والتعبير عن المشكل المطروح بكل حرية، وهذا النوع له درجة كبيرة في تحديد الآراء، نجد هذا النوع في الأسئلة (20، 10) في الاستبيان الموجه للمدرسين.

5-3- الأساليب الإحصائية:

تم الاعتماد على الطريقتين الإحصائيتين التاليتين:

4-5-1- المعالجة الوصفية

النسبة المئوية: عدد التكرارات $\times 100$ / عدد العينة.

4-5-2- المعالجة التحليلية

حساب كاس² الجدولية لدرجة الحرية d1 عند مستوى الدلالة 0.05

في حالة إذا كان كاس² الحسابي أكبر أو يساوي كاس² الجدولية يمكن القول أنه توجد دلالة إحصائية معبرة، أما إذا كان كاس² الحسابي أقل أو يساوي كاس² الجدولية فهنا نستطيع القول أنه لا توجد دلالة إحصائية أي غير دالة.

4. تحليل النتائج ومناقشتها:

أهمية وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم
من وجهة نظر المدربين.

1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

1-1-4: عرض نتائج الفرضية الأولى:

جدول رقم 01: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 01

الاختيارات	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	A	DF	الدالة الإحصائية
نعم	16	80%	7,2	3,84	0,05	1	دال
لا	04	20%					
المجموع	20	100%					

1-4-2- تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول رقم: (01) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى وعند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة (7,2) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والمقدرة ب(3,84). ومعنى ذلك أن نسبة (80%) من المدربين أجابوا بنعم على أنهم يستخدمون التدليك خلال البرامج التدريبية، في حين نجد نسبة (20%) من المدربين الذين أجابوا بـ لا وما يعني أنهم لا يستخدمون التدليك خلال البرامج التدريبية.

2-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

1-2-4- عرض النتائج:

- جدول رقم 11: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم 11.

الاختيارات	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	A	DF	الدالة الإحصائية
نعم	20	100%	20	3,84	0,05	1	دال
لا	00	00%					
المجموع	20	100%					

2-2-4- تحليل نتائج الفرضية الثانية:

من خلال نتائج الجدول رقم (11): نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى، عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) حيث بلغت قيمة (كا²) المحسوبة (20) وهي أكبر من (كا²) الجدولية والمقدرة ب (3,84)، ومعنى ذلك أن نسبة (100%) من المدربين أجابوا ب نعم على أنهم يستخدمون تمارين التهدئة خلال الحصص والبرامج التدريبية.

3-4- مناقشة نتائج الفرضيات:

4-3-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنطلق الفرضية الأولى من اعتقاد مفاده أن:

" للتدليك أهمية كبيرة بتسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم"

وللتأكد من صدق أو نفي هذه الفرضية، قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالمحور الأول، ولأن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة. وحسب تحليل أجوبة الاستبيان اتضح لنا ما يلي:

من خلال جداول المحور الأول، توصلنا إلى أن أغلبية المدربين كانت إجابتهم تنصب في نفس سياق واتجاه هذه الفرضية، فنجد مثلاً، من خلال الجدول رقم (01) نسبة (80%) من المدربين يستخدمون التدليك خلال البرامج التدريبية بهدف مساعدة اللاعبين على الاسترجاع والعودة إلى الحالة الطبيعية هذا ما جاء به الباحث (عبد الفتاح، 2000) بأن التدليك يستخدم عقب المجهود البدني وذلك بهدف تقصير مرحلة التجديد والبناء وسرعة استعادة الشفاء للوظائف المختلفة في الجسم، وهذا ما أكدته الباحث (زاهر، 2006) بأن التدليك يستخدم للعمل على سرعة استعادة الشفاء حيث يحسن الحالة التي عليها الجهاز الحركي والجلد والدورة الدموية، مما يساعد على التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم في العضلات، في هذا الإطار تتفق دراسة (نغال محمد، 2016) مع دراستنا، حيث توصلت نتائج دراسته إلى أن استخدام التدليك كوسيلة استعادة الشفاء أفضل من استخدام الراحة الايجابية في إزالة آثار التعب، بناءً على هذه الدراسات والخلفية النظرية والنقاط المتوصل إليها، يتبين لنا مدى صدق وثبات هذه الفرضية الجزئية الأولى الخاصة بموضوع دراستنا.

4-3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

أهمية وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

تنطلق الفرضية الثانية من اعتقاد مفاده أن: "تمارين التهدئة أهمية كبيرة بتسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم"

من خلال جداول المحور الثاني توصلنا إلى أن أغلبية المدربين كانت إجاباتهم تنصب في نفس سياق واتجاه هذه الفرضية، فوجد مثلا من خلال الجدول رقم (11) بأن نسبة (100%) من المدربين يستخدمون تمارين التهدئة خلال الحصة والبرامج التدريبية من أجل الاسترخاء والعودة إلى الحالة الطبيعية، وهذا ما جاء به وأكد عليه (البشتاوي، 2010) أن تمارين التهدئة تعيد القلب والدورة الدموية وعملية تبادل الغازات الوظيفية إلى الوضع الطبيعي.

في هذا الإطار تتفق دراسة (عوادي شمس الدين، 2015) مع دراستنا حيث توصلت نتائج الدراسة إلى أن استخدام فترات الراحة الايجابية تصل بلاعب كرة القدم إلى مستوى عالي من الاسترجاع، بناء على هذه الدراسات والخلفية النظرية والنقاط المتوصل إليها في موضوع فرضيتنا التطبيقية الثانية، يتبين لنا مدى صدق وثبات هذه الفرضية الجزئية الثانية الخاصة بموضوع دراستنا.

بعد مناقشة نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية توصلنا إلى إثبات صدق الفرضيتين الجزئيتين (الأولى والثانية) وهذا ما يسمح لنا بالقول بأن الفرضية الرئيسية محققة والتي تنطلق من اعتقاد مفاده أن لوسيلتي التدليك وتمارين التهدئة أهمية في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم.

5- خاتمة:

كان الهدف الرئيسي من دراستنا لهذا الموضوع هو ابراز أهمية وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم، بالإضافة الى تبين الأهمية الكبيرة لهاتين الوسيلتين في تحسين مستوى اللاعبين، فاللاعبين يمرون بمواسم تدريبية شاقة ومرهقة تتدخل فيها عدة عوامل، فبدون استخدام وسائل الاسترجاع الضرورية لا يستطيعون تحقيق الأهداف المرجوة والوصول الى المستوى العالي .

فحوصلة بحثنا تدعو الى الاعتماد على وسائل الاسترجاع بكافة أنواعها ، لكن ذلك يتطلب وجود امكانيات مادية، وأخصائيين في هذا المجال بعيدا عن الاهمال الفردي الذي قد يكون سببا في تراجع مستوى اللاعبين .

خلصنا في هذه الدراسة الى معرفة أن لوسيلتي التدليك وتمارين التهدئة أهمية كبيرة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم.

المصادر والمراجع:

1- المراجع العربية:

- الكتب:

- 1- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، فيسيولوجيا التدليك و الاستشفاء الرياضي، مركز الكتاب للنشر، (القاهرة:مركز الكتاب للنشر، 2006)؛
- 2- عبد اللطيف حمزة، البحث العلمي، دار الفكر العربي، (مصر:دار الفكر العربي، ط2، 1978)؛
- 3- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، التدريب الرياضي الواحد والعشرون، دار وائل للنشر، (الأردن: دار وائل للنشر، ط2، 2004)؛
- 4- مهند حسين البشتاوي، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، (عمان: دار وائل، 2010)؛
- 5- أبو العلاء عبد الفتاح، بيولوجيا الرياضة و صحة الرياضي، مطبعة دار الفكر ، (القاهرة: مطبعة دار الفكر، 2000)؛
- 6- أبو العلاء عبد الفتاح، الاستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، (القاهرة: دار الفكر العربي ، ط2، 1999)؛
- 7- أحمد محمود ابراهيم، تطبيقات التدريب في الكاراتيه، منشأة المعارف، (مصر: منشأة المعارف، 2005)؛
- 8- علاء الدين محمد عليوة، مفاهيم حديثة في الصحة الرياضية، ماهي للنشر والتوزيع، (الاسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع، 2013)؛
- 9- كمال جمال الربطي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، دار وائل للنشر، (عمان: دار وائل للنشر، 2004)؛
- 10- محمد ريان عمر، البحث العلمي مناهجه و تطبيقاته، ديوان المطبوعات الجامعية، (القاهرة: ديوان المطبوعات الجامعية، 1993)؛

- الأطروحات والمقالات:

- 11- سيد نصر، (1959) أثر استخدام بعض وسائل الاستشفاء على بعض المتغيرات الفسيولوجية والانتباه لدى المصارعين، مذكرة ماجستير.
- 12- عوادي شمس الدين، (2015) اثر استخدام فترات الراحة الايجابية على عملية الاسترجاع بعد الجرعة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة ماستر ، جامعة أكلي محند ولحاج، البويرة.
- 13- نغال محمد، (2016) اثر بعض الوسائل المعنية في تعجيل استعادة الشفاء لدى مصارعى الجيدة، مذكرة دكتوراه، جامعة عبد الحميد بن باديس ، مستغانم.

2- المراجع الاجنبية:

- 14- Didier,r.,pascal,p.,&georges,c. (2013).la bible de lapréparation physique,france: amphora.
- 15- gill comettie.(2005) lapréparation physique en foot ball ,sévie sport, pratique, chirom, paris.

فوائد تدريبات الهيبوكسيك على أنظمة الجسم الوظيفية ودورها في تحسين صفتي

التحمل والسرعة لدى السباحين أقل من 16 سنة

حجاب أيمن¹/طالب دكتوراه سنة ثانية/ جامعة الجزائر 3/ dr.aymen.hadjab.21@gmail.com

آيت عمار توفيق²/أستاذ محاضر - أ-/ جامعة الجزائر 3/ toufikaitamar@yahoo.com

حجاب عصام³/أستاذ محاضر - أ-/ محمد الشريف مساعدي سوق أهراس/ i.hadjab@univ-soukahrass.dz

Abstract:

The purpose of this study is to find out the benefits of using hypoxic training on the functional systems of the body while revealing its effect in improving endurance and speed in swimmers under 16 years, the researcher relied on the experimental dual-design approach by taking a sample of 20 swimmers divided into two halves (control and experimental) from the Amateur Sports Club (M.M.S.A. NATATION) population within the state league of Souk ahras, where he has been relying on two Tests-one led by the recipe of your control when you swim and to choose the 200 m freestyle (4/50 m, 10 bend the rest), and the other private, led by secret recipe a test of 25 m freestyle. The researcher performed the tribal tests on the two groups (control and experimental) and then applied the hypoxic training program, which contains techniques in controlling the breathing process to reduce the percentage of oxygen consumed and create the phenomenon of oxygen debt. After post-testing, data collection and statistical processing, it was found that hypoxic training contributed positively to improving endurance and speed in the study sample for the benefit of the experimental group.

Key words: hypoxic training, functional systems, swimming, endurance and speed.

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفوائد المترتبة عن استخدام تدريبات الهيبوكسيك على الأنظمة الوظيفية للجسم مع الكشف عن أثرها في تحسين صفتي التحمل والسرعة عند السباحين أقل من 16 سنة، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي وذلك بأخذ عينة مكونة من 20 سباح تم تقسيمها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) من النادي الرياضي الهواوي لمولودية مدينة سوق أهراس (M.M.S.A. NATATION) والمندرج ضمن الرابطة الولائية للسباحة بولاية سوق أهراس، حيث تم الاعتماد على اختبارين أحدهما خاص بقياس صفة التحمل الخاص عند السباحين والمتمثل في اختبار 200 م سباحة حرة (50/4 م ، 10 ثا راحة)، والآخر خاص بقياس صفة السرعة وهو اختبار 25 م سباحة حرة. قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ثم تم تطبيق برنامج تدريبات الهيبوكسيك الذي يحتوي على تقنيات في التحكم بعملية التنفس لتقليل نسبة الأكسجين المستهلكة وخلق ظاهرة الدين الأكسجيني، إذ تبين بعد عمل الاختبارات البعدية وجمع المعطيات والقيام بالمعالجة الإحصائية أن تدريبات الهيبوكسيك ساهمت وبشكل ايجابي في تحسين صفتي التحمل والسرعة لدى عينة الدراسة لصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية:

تدريبات الهيبوكسيك، الأنظمة الوظيفية، السباحة، التحمل والسرعة.

مقدمة واشكالية البحث:

إن من أهم المواضيع الحالية التي تُطرح في ميادين البحث العلمي الخاصة بالتدريب الرياضي هي الإعداد الجيد والوصول باللاعبين إل أعلى مستويات الإنجاز، من خلال برمجة مجموعة من الأساليب والطرق التدريبية المدروسة والمقننة وفق أسس علمية. (علي بن قوة، 2012، صفحة 06)

ونتيجة لهذا برزت الكثير من الآراء والاتجاهات حول طرائق وأساليب التدريب، التي تباينت حول مدى الجدوى منها، وبيان نقاط القوة والضعف فيها، لتطويرها ومساعدة القائمين عليها للحسم بشأنها، ويقصد بطرق التدريب أنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة والمستخدمة في تطوير الحالة التدريبية للاعب والفريق للوصول إلى أقصى درجة ممكنة من الفورية الرياضية، وتحدد نوعية الحالة التدريبية للاعب من خلال تنمية وتطوير الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية. (محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح، 2000، صفحة 94)

وتعد الألعاب المائية واحدة من أكثر الرياضات التي نالت اهتمام الدول المتقدمة في المجال الرياضي لما لها من دور كبير في زيادة رصيد الدول بعدد الأوسمة أثناء مشاركتها في الدورات الأولمبية والبطولات الدولية والقارية والإقليمية، إذ أن السباحة الأولمبية في الآونة الأخيرة وصلت إلى مستويات مذهلة لما تقدمه من أرقام قياسية وتطور كبير فيما يخص الطرق التدريبية المستخدمة وهذا من دون شك راجع إلى الاعتماد الكلي على العلوم المختلفة ومستلزمات التدريب الرياضي الحديث. (وسام صاحب حسن، 2014، صفحة 25)

وقد أظهرت الأبحاث الحديثة اهتماما كبيرا نحو تطوير الأساليب التدريبية التقليدية وإيجاد أساليب علمية مبتكرة تعمل على تحسين الكفاءة البدنية والوظيفية لدى السباحين، وقد نجحت نتائج الأبحاث في ابتكار أسلوب تدريبي يعرف بتدريبات الهيبوكسيك أو تدريبات التحكم في التنفس والتي لمع تأثيرها في تحقيق التحسن الوظيفي والبدني في السباحة وألعاب القوى وتتلخص فكرتها في الاعتماد على تقليل نسبة تدفق الأكسجين داخل الجسم وأظهر هذا الأسلوب نتائج ايجابية على المستوى البدني والفيزيولوجي. (مجدي ابراهيم أبو زيد، 1983، صفحة 27)

حيث يشير السيد سليمان أشرف نقلا عن أبو العلا أحمد عبد الفتاح إلى أن أسلوب الهيبوكسيك الذي يعتمد على التدريب في بيئة نقص الأكسجين له عدة طرق من حيث

أساليب الاستخدام ومنها التدريب في المرتفعات (السيد سليمان أشرف، 1990، صفحة 215)، والتي ليست في متناول جميع الفرق إضافة إلى مدة التكيف الطويلة نسبياً وعدم توفر المرافق الضرورية للتدريب في هاته المرتفعات، وأيضاً التدريب في غرف محاكاة الارتفاع، وهي غرف ينقص فيها الضغط الأكسجيني وتجربتها تحاكي التدريب في المرتفعات التي يفوق علوها 1500 متر، وتستخدم كثيراً في الرياضات الفردية مثل رياضة ركوب الدراجات، وهذا النوع يكاد يكون شبه منعدم في الجزائر، كما يمكن أيضاً استخدام أسلوب التحكم في التنفس أثناء المجهود الرياضي في السباحة من خلال تقليل عدد مرات التنفس أو باستخدام ماسك للأنف، مما ينتج عن ذلك نقص في مقدار الأكسجين اللازم للأنسجة وخلايا الجسم العضلية، مما يزيد من مقدرة الجسم على التكيف لظاهرة الدين الأكسجيني وتحسن الاستجابات الفيزيولوجية للجسم، ويستخدم هذا الأسلوب كثيراً في تدريبات السباحة. (ياسر علي نور الدين، 1993، صفحة 10)

و بظهور هذا الأسلوب من التدريب الذي قال عنه محمد زكريا نقلا عن kolchinskaya أن تدريبات الهيبوكسيك تؤدي إلى تحسن الكفاءة الوظيفية للجسم وتطور فاعلية القلب والجهاز التنفسي كما تؤدي إلى زيادة كفاءة عمل التمثيل الغذائي (محمد زكريا بلظم، 2005، صفحة 34)، فقد قام العديد من الباحثين والمتخصصين بدراسة تأثير هذا الأسلوب على العديد من المتغيرات منهم صباح مهدي كريم (2010)، وزينب قحطان (2010)، وعصام السيد علي رحومة (1996)، عادل حلمي شحاتة (1994)، وكلهم اتفقوا على أهمية استخدام تدريبات الهيبوكسيك لما لها من تأثيرات ايجابية في تطوير القدرات البدنية والخصائص الفيزيولوجية. وبما أن المتغيرات البدنية أحد أهم الركائز في رياضة السباحة حيث أشار كل من (1971) Harra و (1981) Matveyev إلى ضرورة تطوير الصفات البدنية حيث أن الأداء الصحيح للمهارة يتطلب قدرات بدنية خاصة وهي من العوامل اللازمة للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ((Harra D, 1971,p266)، (Matveyev, 1981, p262))، وهذا ما جعل الباحث ينظر في أهمية صفتي التحمل والسرعة لكونهما من أهم الصفات البدنية في رياضة السباحة إن لم تكن الأهم لما لها من دور أساسي في الرفع من مستوى الأداء عند السباحين وخاصة في وطننا العربي.

انطلاقاً مما سبق ومن خلال ملاحظة أن معظم المدربين يهملون الطرق التدريبية الحديثة وخاصة طريقة تدريب الهيبوكسيك مع قلة نتائج المشاركة في المنافسات، وضعف

الرياضيين فيما يخص صفتي التحمل والسرعة، ساهم الباحث في محاولة إيجاد حل للمشكلة المطروحة من خلال اعداد برنامج تدريبي بطريقة الهيبوكسيك لتحسين صفتي التحمل والسرعة عند السباحين أقل من 16 سنة، وعلى ضوء هذه الإشكالية طرح التساؤل التالي:

هل تساهم تدريبات الهيبوكسيك في تحسين صفتي التحمل والسرعة عند السباحين أقل من 16 سنة؟

- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة التحمل لدى السباحين أقل من 16 سنة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة السرعة لدى السباحين أقل من 16 سنة؟

-الفرضيات:

- الفرضية العامة:

تساهم تدريبات الهيبوكسيك في تحسين صفتي التحمل والسرعة عند السباحين أقل من 16 سنة.

- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في صفة التحمل لدى السباحين أقل من 16 سنة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في صفة السرعة لدى السباحين أقل من 16 سنة.

- أهداف الدراسة:

- هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفوائد المترتبة عن استخدام تدريبات الهيبوكسيك على الأنظمة الوظيفية للجسم.

- الكشف عن أثر تدريبات الهيبوكسيك في تحسين صفتي التحمل والسرعة عند السباحين أقل من 16 سنة.

- معرفة حجم الأثر بين القياسات القبليّة والبعديّة لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في صفتي التحمل والسرعة عند السباحين أقل من 16 سنة.

-البحوث والدراسات السابقة:

- دراسة دحماني جمال (2019): هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي خاص بتدريبات الهيبوكسيك لتطوير القدرات البدنية الخاصة لناشئي السباحة، وخرج بنتيجة أن برنامجها الخاص بتدريب الهيبوكسيك أثر ايجابا في تحسين الصفات البدنية الخاصة.

- دراسة عبد السلام مقبل وعصام أحمد عبد الله المروعي (2019): هدفت إلى التعرف على تأثير تدريبات الهيبوكسيك على بعض المتغيرات الفيزيولوجية في سباق 400 م، وخرج بنتيجة أن تدريبات الهيبوكسيك أثرت ايجابا على المتغيرات الفيزيولوجية قيد البحث.

- دراسة زاوي علي ومجرالو أحلام (2017): الكشف عن الفروق في المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية للجهازين الدوري التنفسي الناتجة عن عملية الإقامة والتدريب في المرتفعات، واستنتج أن حدوث التأقلم التام للاعب يعتمد على مدة إقامة تتراوح بين أسبوع إلى ثلاث أسابيع بالنسبة لرياضي الجيدو.

1. السباحة وتدريبات الهيبوكسيك:

1.1 رياضة السباحة:

تُعرّف السباحة بأنها نشاطٌ بدنيّ يتم خلاله دفع الجسم في الماء عن طريق استخدام حركات الذراعين والساقين؛ حيث يؤدي ذلك إلى أن يعوم الجسم بشكلٍ طبيعي في الماء، ويُمكن أن تكون السباحة بمثابة رياضة يُمارسها البعض أو قد تكون عبارة عن نشاطٍ ترفيهي للأشخاص، وقد عُرفت السباحة منذ تاريخٍ طويل يمتد إلى 2500 سنة قبل الميلاد؛ حيث كانت تُمارس في مصر، وعُرفت السباحة في حضارات لاحقة كالحضارة الآشورية، واليونانية، والرومانية، وقد كانت السباحة جزءاً من التدريبات القتالية التي عرفها اليونانيون والرومان القدماء، بل إنها كانت جزءاً من منهاج التدريس الخاص بالذكور في مرحلة التعليم الابتدائي، وعلى صعيد الرياضة التنافسية فقد تم إدراج السباحة للرجال كإحدى الألعاب الأولمبية في عام 1896م، ثم تلتها السباحة الخاصة بالنساء في عام 1912م. (www.britannica.com, 2020)

2.1 ماهية الهيبوكسيك:

هو التدريب باستخدام أسلوب التحكم في التنفس أثناء المجهود الرياضي من خلال تقليل عدد مرات التنفس مما ينتج عن ذلك نقص في مقدار الأكسجين اللازم لأنسجة وخلايا الجسم العضلية مما يؤدي إلي زيادة مقدرة الجسم على التكيف للدين الأكسجيني وتحسن الاستجابات الفسيولوجية للجسم. (Goods P, Dawson BT, Landers GJ, 2014,p34)

وعرفه محمد حسن علاوي بأنه الظروف التي يحدث فيها تعرض خلايا وأنسجة الجسم للنقص في الأوكسجين. (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 311)

كما عرفه بسطويسي نقلا عن ميرلى فوس، وستيفن كتيان بأنه نقص الأوكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود بدني متواصل حيث يؤدي ال زيادة الدين الأوكسجين. (بسطويسي أحمد، 1999، صفحة 311)

وذكر ياسر علي نور الدين نقلا عن جورج كارج بأن تدريبات الهيبوكسيك يقصد بها التدريب بتقليل عدد مرات التنفس مما ينشأ عنه نقص في مقدار الأوكسجين اللازم لخلايا الجسم بالإضافة إل زيادة ثاني أوكسيد الكربون مما يؤدي إل زيادة قدرة الجسم على التكيف للدين الأوكسجين. (ياسر علي نور الدين، 1993، صفحة 10)

3.1 فوائد تدريبات الهيبوكسيك:

ذكر أحمد نصر الدين نقلا عن kolchinskaya أن تدريبات الهيبوكسيك تؤدي إل تحسين الكفاءة الوظيفية للجسم وتطور فاعلية القلب والجهاز التنفسي كما تؤدي إل زيادة كفاءة عمل التمثيل الغذائي (أحمد نصر الدين السيد، 2003، صفحة 34)

وذكر Radziyevskye & all أن استخدام تدريبات التحكم في النفس على 17 لاعب تجديف مستوى عالي أدت إل نشاط ملحوظ في (حجم التنفس في الدقيقة، معدل التنفس، وحجم الدم المدفوع في الدقيقة، تشبع الدم الشرياني بالأوكسجين، وزيادة الهيموغلوبين وتحسن مستوى اللاكتيك) كما أنها أدت إل تحسين النتائج الرياضية.

(Radziyevsky, bakangcher, 1993,p 14-15)

في حين لخص كل رافع صالح فتحي وساطع اسماعيل ناصر وشريف قادر حسنين مجموعة من الفوائد حيث يلاحظ أن نقص الأكسجين عن الأنسجة؛ يمكن أن يتم بطرق مختلفة من الوجهة الفسيولوجية؛ غير أننا هنا في المجال الرياضي يمكن أن نستفيد من ذلك بتعمد التقليل من توصيل الأكسجين للخلايا عن طريق تقليل عدد مرات التنفس أثناء الأداء، ففي حالة الجري مثلا يمكن أداء الشهيقي خلال 6 خطوات وكنم النفس خلال 6 خطوات أخرى ثم إخراج الزفير خلال 6 خطوات وبذلك يقل المجموع العام لعدد مرات التنفس خلال قطع المسافة وقد طبقت هذه الطريقة بنجاح في السباحة والجري ويمكن تلخيص فوائد هذا النوع فيما يلي:

- الاقتصاد في توزيع الدم داخل العضلة مما يزيد من فاعلية الدم الوارد إل العضلة.

- زيادة كفاءة التمثيل الغذائي خلال الوحدة الزمنية.

- زيادة الكفاءة في إنتاج ATP هوائيا ولا هوائيا من خلال زيادة عدد الميتوكوندري وكذلك كمية مخزون الجليكوجين في العضلات مع زيادة الإنزيمات المساعدة على إنتاج ATP خلال نظام حامض اللاكتيك وهذا بدورها يساعد على تحسين الأداء في المسافات التي تزيد عن 100 م وكذلك المسافات الأطول والتي تزيد عن 400 م. (رافع صالح فتحي، شريف قادر حسين، 2009، صفحة 67)

2. خصائص الأنظمة الوظيفية والبدنية عند الرياضي:

1.2 مفهوم الأنظمة الوظيفية:

هي تلك الخصائص والمتغيرات والتكيفات التي تحدث في أجهزة الجسم المختلفة نتيجة القيام بالجهد البدني، وهذا يعن أن دراسة وظائف أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة من حيث وظيفة كل خلية وصولا إل وظائف الجسم، وضبط التغيرات كزيادة سرعة التنفس، وزيادة سرعة ضربات القلب، والدورة الدموية، وكفاءة عمل العضلات، وزيادة نشاط الأنزيمات والهرمونات. (يوسف لازم كماش، 2000، صفحة 84)

2.2 صفتي التحمل والسرعة:

- التحمل هو أحد مكونات الأداء البدني لجميع الرياضيين في الألعاب الرياضية المختلفة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد لمدة طويلة فهو يعبر عن المقدرة على أداء نشاط رياضي معين لمدة زمنية طويلة دون هبوط في مستوى الأداء، ويرتبط هذا بكفاءة عمل أجهزة جسم الرياضي العضوية كالقلب والرئتين والدورة الدموية وكذلك بنوع اللعبة، أو الفعالية من ناحية المسافة او المدة الزمنية المستغرقة، كما يرتبط التحمل بظاهرة التعب، فهو يدخل في كل حالة بغض النظر اذا كان العمل جسميا او عقليا، وذلك بمشاركة مجاميع عضلية كبيرة او صغيرة وتحت ظروف خارجية مختلفة، إذ أن التعب هو نتيجة لأداء أي نشاط يؤدي الى انخفاض قابلية العمل لدى الفرد، لذلك فان التحمل يعمل على مقاومة التعب وذلك بالتغلب عليه خلال الأداء وبعده، اذ ان تنمية التحمل يساعد في سرعة العودة الى الحالة الطبيعية بعد أداء المجهود البدني. (أحمد محمود المنزلاوي، 2016)

- السرعة هي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن ، قدرة الرياضي على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن ولها عدة أنواع:
السرعة الانتقالية: هي إمكانية الانتقال من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة.

السرعة الحركية: سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلات معينة عند أداء الحركات.

سرعة الاستجابة: هي القدرة على استجابة حركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن.

والسرعة تعني سرعة التغيرات الداخلية التي يتحصل عليها الرياضي من الطبيعة وهذا يعني

من جراء تفاعل واجبات الجهاز العصبي المركزي والتوجيه لإثارة العضلات في الانقباض

والانبساط، وهي تختلف من رياضي لآخر بسبب اختلافات وظائف حجم الجهاز العصبي. (تامر

الداودي، 2017)

3. الإجراءات المنهجية:

1.3 الدراسة الاستطلاعية:

كانت الدراسة الاستطلاعية حجر الأساس للانطلاق في مشوار بداية هذه الدراسة وكانت خطواتها كالتالي:

■ جمع المادة العلمية والنظرية وتصفح الدراسات التي لها علاقة بالموضوع.

■ تم معاينة مكان اجراء الدراسة وضبط المجتمع والعينة ومعرفة الفرق المنخرطة في الرابطة.

■ أخذ القياسات الأنثروبومترية لجميع أفراد عينة الدراسة.

■ تطبيق الدراسة الاستطلاعية على 04 سباحين تم اختيارهم عشوائيا واستبعادهم فيما بعد من العينة الأصلية في الفترة الزمنية ما بين 2020/01/27 إلى 2020/02/01.

■ اجراء معاملات الصدق والثبات من خلال نتائج اختبارات الدراسة الاستطلاعية.

1.1.3 الخصائص السيكومترية:

تمثل صدق وثبات وموضوعية الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة وهي موضحة كالتالي:

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	معامل الصدق
		م-ح	إ-م	م-ح	إ-م		
اختبار 200 م سباحة حرة (50/4)	دقيقة	2.26	0.12	2.27	0.14	0.96	0.97
اختبار 25 م سباحة حرة	ثانية	18.12	2.83	18.98	2.91	0.94	0.95

الجدول (1): يبين معاملات الصدق والثبات للاختبارات المطبقة على الدراسة الاستطلاعية.

الموضوعية: وتعني ان تقيس الاختبارات الموضوعية ما وضعت لقياسه بدقة دون تحيز.

2.3 المنهج:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه. (رشيد زرواتي، 2007)

فمن هذا المنطلق ونظرا لطبيعة موضوعنا المتمثل في معرفة فوائد تدريبات الهيبوكسيك وأثرها في تحسين صفتي التحمل والسرعة عند السباحين أقل من 16 سنة، ارتأينا أن نعتمد على المنهج التجريبي بالتصميم الثنائي لملاءمته لطبيعة الدراسة الحالية.

3.3 المجتمع:

- يشمل جميع أندية السباحة التابعة للرابطة الولائية للسباحة سوق أهراس والمتمثلين في 08 أندية يشتركون في نفس الفئة العمرية (14-16 سنة)، يقعون في منطقة جغرافية قريبة من الباحث لسهولة التنقل.

4.3 العينة:

نظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية من النادي الرياضي الهاوي مولودية مدينة سوق أهراس (M.M.S.A. NATATION) الذي ينتمي للرابطة الولائية للسباحة بسوق أهراس للموسم الرياضي 2019-2020 والذي بلغ عددهم 20 سباح قمنا بتقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداها مجموعة ضابطة والأخرى تجريبية.

5.3 مجالات الدراسة:

من أجل معالجة الفرضيات والوصول إلى نتائج تخدم أهداف الدراسة قمنا بتحديد مجالات للبحث هي:

1.5.3 المجال البشري:

يشمل المجال البشري عدد الأفراد الذين أنجزت عليهم الدراسة، وتمثل مجال دراستنا البشري في 20 سباح من نادي مولودية سوق أهراس للسباحة.

2.5.3 المجال المكاني:

اعتمد الباحث على المسبح النصف أولمبي التابع للمركب الرياضي باجي مختار بولاية سوق أهراس حيث تم فيه تطبيق البرنامج التدريبي وجميع الاختبارات البدنية القلبية والبعدية.

3.5.3 المجال الزمني:

يمثل فيها الفترة الزمنية التي تم فيها انجاز هذه الدراسة ومقسمة كالتالي:

- فترة الدراسة النظرية وجمع المصادر والمراجع: من 2019/11/15 إلى 2020/01/26.

- فترة الدراسة الاستطلاعية: من 2020/01/27 إلى 2020/02/01.

- تاريخ الاختبارات القبلية: من 2020/02/02 إلى 2020/02/07.

- المدة الزمنية للبرنامج التدريبي: من 2020/02/10 إلى 2020/04/11.

- تاريخ الاختبارات البعدية: من 2020/04/15 إلى 2020/04/20.

6.3 أدوات الدراسة:

1.6.3 الدراسات النظرية (التحليل البيبليوغرافي): الكتب، الدراسات السابقة، المراجع العربية والأجنبية، المجالات، الإنترنت، والهدف منها تكوين خلفية نظرية تساعد على انجاز الدراسة.

2.6.3 البرنامج التدريبي المرتكز على تدريبات الهيبوكسيك: هو عبارة عن 24 حصة تدريبية نموذجية مقننة تستخدم طريقة تدريب الهيبوكسيك للتحكم في التنفس، والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية لمدة شهرين.

3.6.3 الاختبارات البدنية:

- اختبار 200 م سباحة حرة (50/4 م ، 10 ثا راحة):

الغرض من الاختبار: قياس التحمل الخاص داخل الماء.

أدوات الاختبار: مسبح نصف أولمبي، ميقاتي، استمارة التسجيل.

طريقة الأداء: يقوم السباح بأداء 50 x 4 م سباحة حرة مع راحة بينية 10 ثا.

طريقة القياس: يتم جمع مجموع الأزمنة المسجلة. (تامر السيد عبد الله سليمان، 2003)

- اختبار 25 م سباحة حرة:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة المطلقة للسباح.

أدوات الاختبار: مسبح نصف أولمبي، ميقاتي، استمارة التسجيل.

طريقة الأداء: يقوم السباح بأداء أقصى سرعة ممكنة دون دفع الحائط لمسافة 25 متر 3 تكرارات.

طريقة القياس: يتم احتساب أفضل وقت مسجل بين تلك التكرارات. (تامر السيد عبد الله سليمان، 2003)

7.3 الوسائل الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختبار T ستيودنت.

- حجم التأثير.

- برنامج SPSS.

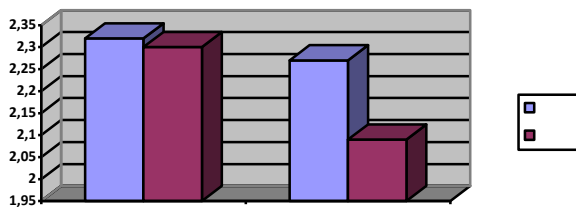
4. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.4 عرض ومناقشة نتائج اختبار 200 م سباحة حرة (50/4 م ، 10 ثا راحة):

العمليات الإحصائية								
ن	القبلي		البعدي		T	T	مستوى	حجم
	م-ح	إ-م	م-ح	إ-م	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	التأثير
10	2.32	0.02	2.30	0.01	6.17	2.20	دال	0.74
10	2.27	0.02	2.09	0.01	25.83		دال	0.97

الجدول (2): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين في اختبار 200 م.

يتضح من الجدول المبين أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي في اختبار 4x 50 م سباحة حرة، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة 6.17 وهي أكبر من قيمتها الجدولية التي بلغت 2.20 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05، المجموعة الضابطة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي قدر بـ 2.32 وانحراف معياري بـ 0.02 بينما حققت في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر بـ 2.30 وانحراف معياري بـ 0.01 وهو ما يعني أن هناك فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي. أما المجموعة التجريبية حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي قدر بـ 2.27 وانحراف معياري بـ 0.02 بينما حققت في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر بـ 2.09 وانحراف معياري بـ 0.01 وهو ما يعني أن هناك فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي.



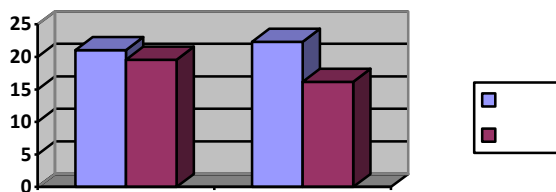
الشكل (1): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية في اختبار 200 م سباحة حرة.

2.4 عرض ومناقشة نتائج اختبار 25 م سباحة حرة:

العمليات الإحصائية								
ن	القبلي		البعدي		T	T	مستوى	حجم
	م-ح	إ-م	م-ح	إ-م	المحسوبة	الجدولية	الدلالة	التأثير

التأثير	الدلالة	الجدولية	المحسوبة	إ-م	م-ح	إ-م	م-ح		
0.78	دال	2.20	5.13	0.68	19.58	1.46	21.03	10	الضابطة
0.96	دال		18.16	0.51	17.18	0.74	22.33	10	التجريبية

الجدول (3): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين في اختبار 25 م سباحة حرة. يتضح من الجدول المبين أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي في اختبار 25 م سباحة حرة ، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة 5.13 وهي أكبر من قيمتها الجدولية التي بلغت 2.20 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ، المجموعة الضابطة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي قدر ب 21.03 وانحراف معياري ب 1.46 بينما حققت في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر ب 19.58 وانحراف معياري ب 0.68 وهو ما يعني أن هناك فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي. أما المجموعة التجريبية حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي قدر ب 22.33 وانحراف معياري ب 0.74 بينما حققت في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر ب 17.18 وانحراف معياري ب 0.51 وهو ما يعني أن هناك فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي.



الشكل (2): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية في اختبار 25 م سباحة حرة.

3.4 مناقشة النتائج مع فرضيات الدراسة:

1.3.4 مناقشة الفرضية الأولى والتي جاءت كالتالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في صفة التحمل لدى السباحين أقل من 16 سنة.

من خلال نتائج الجدول رقم (2) يتبين لنا أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وأن قيمة حجم التأثير بلغت 97 بالمئة لصالح العينة التجريبية وهذا يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي وهذا ما يثبت صحة الفرضية الأولى

2.3.4 مناقشة الفرضية الثانية والتي جاءت كالتالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في صفة السرعة لدى السباحين أقل من 16 سنة.
من خلال نتائج الجدول رقم (3) يتبين لنا أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وأن قيمة حجم التأثير بلغت 96 بالمئة لصالح العينة التجريبية وهذا يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية.

3.3.4 مناقشة الفرضية العامة والتي جاءت كالتالي:

- تساهم تدريبات الهيبوكسيك في تحسين صفتي التحمل والسرعة عند السباحين أقل من 16 سنة.

من خلال نتائج الجدولين رقم (2) و (3) يتبين لنا أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية في كلا الجدولين وأن قيمة حجم التأثير بلغت 97/96 بالمئة هي قيمة كبيرة لصالح العينة التجريبية وهذا يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية وهذا ما يثبت أن تدريبات الهيبوكسيك تساهم في تحسين صفتي التحمل والسرعة عند السباحين أقل من 16 سنة وهو اثبات لصحة الفرضية العامة.

5. الاستنتاجات:

- استخدام تدريبات الهيبوكسيك أحدثت تطورا معنويا من حيث تحسين صفتي التحمل والسرعة عند السباحين أقل من 16 سنة.

- من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة تبين أن هناك العديد من الفوائد الوظيفية والفيزيولوجية الناتجة عن استخدام التدريب في المرتفعات أو تدريب الهيبوكسيك.

- ساهمت تدريبات الهيبوكسيك في تحسين صفة التحمل عند السباحين من خلال اختبار 200 م سباحة حرة (50/4 م ، 10 ثا راحة).

- ساهمت تدريبات الهيبوكسيك في تحسين صفة السرعة عند السباحين من خلال اختبار 25 م سباحة حرة.

- برنامج تدريب الهيبوكسيك يمكن الاعتماد عليه لتحسين الصفات البدنية والفيزيولوجية عند السباحين أقل من 16 سنة للحصول على نتائج ايجابية في أقصر وقت ممكن.

المصادر والمراجع:

1. أحمد محمود المتزلاوي، أنواع التحمل وأهميته. بيت كوم، مقال إلكتروني منشور، (2016).
2. أحمد نصر الدين السيد، فيزيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، (2003).
3. السيد سليمان أشرف، تأثير تدريبات الهيبوكسيك على بعض المتغيرات الفيزيولوجية وزمن عدو المسافات القصيرة، مصر، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية طنطا، (1990).
4. بسطويس أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، (1999).
5. تامر الداوودي، السرعة، مقال إلكتروني منشور، المكتبة الرياضية الشاملة، (2017).
6. تامر السيد عبد الله سليمان، تنمية تحمل القوة وعلاقته بالمستوى الرقي، الزقازيق، مصر: رسالة ماجستير جامعة الزقازيق، (2003).
7. رافع صالح فتحي، شريف قادر حسين، تطبيقات في الفيزيولوجيا الرياضية وتدريب الارتفاعات، القاهرة، مصر: مكتبة الفلاح، (2009).
8. رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، الجزائر: ط.1، (2007).
9. علي بن قوة، الوحدة التدريبية في كرة القدم. مستغانم، الجزائر: محاضرة بمعهد التربية البدنية والرياضية مستغانم، (2012).
10. مجدي إبراهيم أبو زيد، أثر تدريبات الهيبوكسيك على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والإنجاز الرقي لسباحي المنافسات. مصر: كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، (1983).
11. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي. الإسكندرية، مصر: دار المعارف ط 13، (1994).
12. محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح، فيزيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، (2000).
13. محمد زكريا بلظم، تأثير تدريبات الهيبوكسيك على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي ومستوى الأداء لدى ناشئ الملاكمة، مصر: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، طنطا، (2005).
14. وسام صاحب حسن. تأثير استعمال تمارين حبال المطاط داخل الماء في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية وانجاز 50 م سباحة حرة. عمان: مؤسسة وراق للنشر والتوزيع، (2014).
15. ياسر علي نور الدين، تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والعضلية باستخدام التنبيه الكهربائي والهيبوكسيك للسباحين، القاهرة، مصر: جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، (1993).
16. يوسف لازم كماش، اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، عمان، الأردن: دار الفكر العربي، (2000).
17. Goods P, Dawson BT, Landers GJ. Effect of Different Simulated Altitudes on Repeat-Sprint Performance in Team-Sport athletes. Int J Sports Physiol Perf. (2014).
18. Harra D. training selhere eim finhrungin die ollegemine training methodic. Berlin: verlage sport. (1971).
19. <https://www.britannica.com/sports/swimming/sport-and-reaction-sport>. (2020).
20. Matveyev. fundamental of sports training progress phblishers. Mosco: translated from the russian by acbert p zomykh. (1981).
21. Radziyevska, bakangcher. change of functional state and working capacity of koyak paddlers after interva hypoxical training. HYP med.j V1N2.(2008).

تحديد بعض الاضطرابات السلوكية (ضعف الانتباه، العدوانية الزائدة، الضعف الأكاديمي، الافراط في القلق) لدى تلاميذ السنة الأولى ابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي من وجهة نظر الأستاذ.

مريم حريد¹ / طالبة دكتوراه/ جامعة سوق أهراس / m.harid@univ-soukahrass.dz
محمد الشريف ناصري² / أستاذ محاضر أ/ جامعة سوق أهراس / m.nasri@univ-soukahrass.dz

Abstract:

The study aims at highlighting the importance of the right practice of physical activity and educational sports concerning children, and this is in accordance with measuring the behavioral disorders which first year pupils in the primary school are suffering from; In order to achieve the goal of the study we applied the descriptive approach on a sample composed of 11 primary school teachers in Guelma. We relied on the Pyrex scale in order to evaluate the behavior, The study found that first year pupils in primary school education are suffering from these disorders.

Key words:

Behavioral disorders
Physical and educational sports activity
First year primary pupils

ملخص:

تهدف الدراسة إلى إبراز أهمية الممارسة الصحيحة للنشاط البدني الرياضي التربوي بالنسبة للأطفال، وذلك بقياس الاضطرابات السلوكية التي يعاني منها تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي، ولتحقيق هدف الدراسة اعتمدنا المنهج الوصفي على عينة تكونت من 11 أستاذا للسنة الأولى ابتدائي بولاية قالمة، كما تم الاعتماد على مقياس بيركس لتقدير السلوك تم أخذ 4 أبعاد منه التي تقيس الاضطرابات المعنية، وتوصلت الدراسة إلى أن تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي يعانون من الاضطرابات السلوكية رغم ممارستهم للنشاط البدني الرياضي التربوي.

الكلمات المفتاحية:

الاضطرابات السلوكية
النشاط البدني الرياضي التربوي
تلاميذ السنة الأولى ابتدائي

مقدمة واشكالية البحث:

قد يتعرض الأطفال في مرحلة الطفولة إلى مشكلات عديدة تتعلق بالنشاطات التي تصدر عنهم، سواء أكانت النشاطات التي يمكن ملاحظتها مثل النشاطات الفسيولوجية والحركية، أو النشاطات التي تتم على نحو غير ملحوظ كالتفكير والإبداع والتذكر، أو النشاطات المتعلقة بالمشاعر والأحاسيس والاستجابات الوجدانية والمزاجية. (عبد العزيز وآخرون، 1993، ص12). ومن بين المشكلات التي قد يعاني منها الأطفال في هذه المرحلة العمرية حسب الدليل الإحصائي لتشخيص الاضطرابات العقلية والنفسية الرابع المعدل 2000 هي الاضطرابات السلوكية. حيث وصف "كوفمان" الأطفال المضطربين سلوكيا بأنهم من يظهرون سلوكيات شاذة نحو الآخرين والذين تظهر عليهم سلوكيات غير مقبولة وغير متوافقة مع البيئة المحيطة بهم ومع مجتمعهم كما أن توقعاتهم بالنسبة لأنفسهم وللآخرين غير صحيحة. (بلان، 2011، ص180).

ولا شك أن المدرسة تلعب الدور الأساسي بعد الأسرة في معالجة هذه الاضطرابات، حيث يرى "عبد الرحمن الهاشمي" و"فائزة محمد العزاوي" أن: "المدرسة تسهم في انجاح التنشئة الاجتماعية للطفل، ولها دور كبير في تعليم الطفل وتثقيفه وتربيته، ويزداد هذا الدور أهمية في المجتمعات النامية، إذ أن المهمة التي تلقى على عاتق المدرسة تكون أشد حيوية، فهي مؤسسة نظامية تستطيع أن تسد العجز في ضالة الثقافة التي قد تعاني منها الأسرة في ظلال المعرفة المحدودة لديها في عصر تدفق المعلومات، أو في ضالة ما نقدمه للطفل من معرفة وثقافة، نتيجة انشغالها عنه لأسباب عدة. ومن هنا يتضاعف الدور الذي يلقي على عاتق المدرسة، إذ عليها أن تسد هذا العجز بما تقدمه من معارف وخبرات متنوعة ومنظمة كل ذلك يكون وفق فلسفة محدودة تتماشى مع فلسفة الدولة وأهدافها، ومتطلبات العصر الحديث".

والتربية البدنية والرياضية كبرنامج تعبر عن الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للتلاميذ بالاشتراك في أنشطة رياضية منتقاة بعناية وتتسلسل منطقي وعلمي وذلك وفقا للمراحل العمرية عبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف جوانب الشخصية الإنسانية عبر مختلف أوجه النشاط الممارس. (بن قناب، 2006، ص27).

ومن خلال الاحتكاك المباشر لأستاذ التربية البدنية والرياضية مع تلاميذه أثناء الدرس يمكنه ملاحظة التصرفات الغير سوية التي يقومون بها سواء كانت عن قصد أو عن غير قصد وبالتالي يمكن تشخيصها وعلاجها، كما يقول "وزاني محمد" و"قمرأوي محمد": "الممارسة الرياضية تعد من

بين النشاطات التي تلعب دورا في تشخيص وعلاج الاضطرابات السلوكية لدى الأطفال خاصة لما تمارس داخل المدرسة لما لها من أهمية في مساعدة المعلم في التعامل مع هذه الفئة والتكفل بها من وراء فهم وتفسير السلوكيات التي تؤثر على عملية التعليم في مؤسساتنا التربوية". (وزاني، قمرأوي، 2017، ص 59).

وغالبا المكلف بتدريس التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي هو معلم العربية على غرار المواد الأخرى كالرياضيات ومواد الإيقاظ، وغالبا ما يستثنى معلم الفرنسية من تدريس المادة. وتعتبر وحدانية المعلم شرط أساسي في بعض الحالات وفي المدارس الكبيرة ذات الأقسام العديدة أو لظروف خاصة يمكن تكليف معلم أو معلمة لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية كمادة مستقلة عن بقية المواد وهي عبارة عن مجموعة من الإجراءات التي تسمح بتنمية التلاميذ عن طريق تعلم جيد ومفيد مبني على معارف.

وعليه نطرح الإشكال التالي:

-هل يعاني تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي من اضطرابات سلوكية؟

ومن هذا التساؤل نطرح التساؤلات الجزئية:

- هل يعاني تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي من اضطراب ضعف الانتباه؟

- هل يعاني تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي من اضطراب العدوانية الزائدة؟

- هل يعاني تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي من اضطراب الضعف الأكاديمي؟

- هل يعاني تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي من اضطراب الافراط في القلق؟

وبما ان هذه التساؤلات تتطلب اجابة موضوعية فلا بد من وضع فرضيات تساعد على تحديد وتوجيه الدراسة فكانت الفرضية العامة التي تجيب على التساؤل العام تتمثل في:

- تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي لا يعانون من اضطرابات سلوكية.

أما الفرضيات الجزئية التي تجيب على الاسئلة الفرعية تتمثل في:

تحديد بعض الاضطرابات السلوكية (ضعف الانتباه، العدوانية الزائدة، الضعف الأكاديمي، الافراط في القلق) لدى تلاميذ السنة الأولى ابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي من وجهة نظر الأستاذ.

- تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي لا يعانون من اضطراب ضعف الانتباه.
 - تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي لا يعانون من اضطراب العدوانية الزائدة.
 - تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي لا يعانون من اضطراب الضعف الأكاديمي.
 - تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي لا يعانون من اضطراب الافراط في القلق.
- الدراسات السابقة:

-دراسة قندز علي (2014) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الاضطرابات السلوكية الموجودة لدى تلاميذ الطور المتوسط لولاية الشلف وفق بعض المتغيرات، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة تكونت من 860 تلميذ وتلميذة من متوسطات ولاية الشلف، تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية، طبق عليهم استبيان يقيس الاضطرابات السلوكية، واعتمد الباحث في المعالجة الإحصائية على برنامج spss، وتوصلت الدراسة إلى أن الاضطرابات السلوكية لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية الشلف منتشرة بشكل كبير، كما توصلت إلى أنه توجد فروق في الاضطرابات السلوكية لدى تلاميذ الطور المتوسط تعزى لمتغير ممارسة الأنشطة الرياضية ومتغير الجنس.

-دراسة شوقي مادي (2006/2007) هدفت الدراسة إلى استكشاف ماهية أساليب تعديل السلوك الصف فيما يتعلق بالسلوكيات محل الدراسة، كما هدفت إلى فحص ودراسة الفروق بين الأساليب المستخدمة لتعديل السلوك الصف وفق متغيري الجنس والأقدمية المتعلقين بالمعلمين، استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة تكونت من 250 معلما ومعلمة، يتوزعون على 28 مدرسة ابتدائية على مستوى ولاية ورقلة، طبق عليهم استبيان يقيس أساليب تعديل السلوك الصف لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وتوصلت الدراسة إلى أن المعلمون يستخدمون الأساليب المرنة لتعديل السلوك الصف، ولا توجد فروق في الأساليب التي يمارسها المعلمون داخل الصف لتعديل سلوك ضعف الانتباه تبعا لجنس المعلم بينما توجد فروق تبعا لأقدمية المعلم في التدريس، في حين لا توجد فروق في الأساليب التي يمارسها المعلمون لتعديل سلوك فرط الحركة تبعا لجنس المعلم ومتغير الأقدمية.

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح أن هذه الدراسات هدفت الى التعرف على الاضطرابات السلوكية التي يعاني منها الأطفال وهذا ما سعت اليه دراستنا الحالية، اعتمدت الدراسات السابقة على المنهج الوصفي وهو ما استخدمته الدراسة الحالية، وكان اسلوب اختيار العينة بالطريقة العشوائية وهذا ما اعتمدناه في هذه الدراسة، ومن حيث جمع البيانات اعتمدت الدراسات السابقتان على استبيان يقيس الاضطرابات السلوكية في حين اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس بيركس لتقدير السلوك، أما النتائج المتوصل اليها في الدراسات السابقة اتفقت مع نتائج دراستنا الحالية.

1. أهمية الدراسة:

تكمن في الوقوف على أهم الاضطرابات السلوكية الشائعة التي يعاني منها تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي، ولفت انتباه المربين إلى أهمية التربية البدنية والرياضية في التخفيض من بعض الاضطرابات السلوكية لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

2. أهداف الدراسة:

- معرفة أهم الاضطرابات السلوكية التي يعاني منها تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي.
- إعطاء فكرة للمربين من آباء ومعلمين على الخصائص التي يتسم بها الأطفال الذين يعانون من الاضطرابات السلوكية ولفت أنظارهم بمدى تأثيره على شخصية الطفل ومستقبله.
- جلب الانتباه والتنويه بأهمية التربية البدنية والرياضية في الوسط التربوي.
- إلقاء الضوء على واقع التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي.
- الوصول إلى إبراز مكانة الأستاذ المتخصص في تدريس النشاط البدني الرياضي التربوي في كيفية التعامل مع التلاميذ المضطربين وتحسين سلوكياتهم.

3. تحديد مصطلحات الدراسة:

1.3 الاضطرابات السلوكية:

"يطلق عليها مصطلح السلوك اللاسوي والشخص اللاسوي هو الذي ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه، فتجعله غير متوافق شخصياً وانفعالياً واجتماعياً" (زهران، 2001، ص11).

2.3 الطفولة:

تحديد بعض الاضطرابات السلوكية (ضعف الانتباه، العدوانية الزائدة، الضعف الأكاديمي، الافراط في القلق) لدى تلاميذ السنة الأولى ابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي من وجهة نظر الأستاذ.

"الطفولة هي مرحلة من الحياة تمتد من الولادة إلى المراهقة عبر مراحل مختلفة تضمن له نمو نفسي وعقلي متوازن". (سيلامي، 2004، ص100).

ويعرف الطفل طبقا للقانون واتفاقيات حقوق الطفل، بأنه "كل من يبلغ من العمر أقل من ثمانية عشر عاما وهذا ما يؤكد ولا يختلف عليه التشريع الدولي". (قنديل، 2006، ص25).

3.3 النشاط البدني الرياضي التربوي:

"هو ميدان من التربية عموما، والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه النمو البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع". (فرحات، 2002، ص236).

4. الإجراءات المنهجية:

1.4 الدراسة الاستطلاعية:

- قمنا بإجراء مقابلة مع الأخصائية النفسية للمؤسسة العمومية ابن زهر بمدينة قلمة، بهدف التعرف والوقوف على وضع وحالة ونسب الاضطرابات السلوكية لدى فئة مرحلة الطفولة مرحلة الطفولة التي تتوافق مع مجتمع الدراسة الحالية (تلاميذ السنة أولى من التعليم الابتدائي).

- قمنا بإجراء مقابلة مع أساتذة التعليم الابتدائي في المدرسة الابتدائية "رقي فاطمة الزهراء" بمدينة قلمة، بهدف تحديد مدى انتشار الاضطرابات السلوكية بين تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي.

- قمنا بإجراء مقابلة مع الأخصائية النفسية لوحدة الكشف والمتابعة المدرسية للمدرسة الابتدائية "مولود فرعون" بمدينة قلمة.

1.1.4 نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- وجود اضطرابات سلوكية لدى مرحلة الطفولة من خلال إفادات الأساتذة والمختصين النفسيين، وأكثرها شيوعا: ضعف الانتباه، العدوانية الزائدة، الافراط في القلق.

- من بين الأساليب والطرق التي يتبعها الأخصائيون النفسيون مع فئة مرحلة الطفولة لعلاج الاضطرابات السلوكية العلاج السلوكي المعرفي، والعلاج باللعب له إقبال في هذا المجال وله دور كبير في تخفيض الاضطرابات.

- لا يوجد أستاذ مختص لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية.

2.4 المنهج المستخدم:

اعتمدنا المنهج الوصفي فهو الأنسب لتحقيق هدف الدراسة.

3.4 مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع بحثنا في جميع أساتذة السنة الأولى المنتمين للمؤسسات الابتدائية الموجودة على مستوى بلدية قالمة وعددهم الإجمالي 98 أستاذا.

4.4 عينة الدراسة:

تمثلت عينة الدراسة في 11 أستاذا تابعا لهذه المؤسسات "مدرسة الأمير عبد القادر، دواخة أحمد، فاطمة الزهراء رقي، أحمد رضا حوحو، عميرة عمار".

5.4 أدوات جمع البيانات:

تم الاعتماد على مقياس بيركس يفيد في التعرف على السلوكيات المشكلة لدى الطلبة وحصر 19 من هذه الاضطرابات، ويمكن استخراج الدرجة الفرعية لكل بعد للتعرف على وجود المشكلة لدى الطلبة، كما يمكن تطبيق بعد واحد وإخراج النتيجة له. يستخدم مع الطلاب في المرحلتين الابتدائية والإعدادية أي في الأعمار 6 إلى 15 سنة.

6.4 أدوات التحليل الاحصائي:

✓ المتوسط الحسابي.

✓ النسبة المئوية.

5. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على ما يلي: "تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي لا يعانون من اضطراب ضعف الانتباه". بعد تطبيق مقياس بيركس لتقدير السلوك على عينة الدراسة التي شملت 11 أستاذا تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم (1).

تحديد بعض الاضطرابات السلوكية (ضعف الانتباه، العدوانية الزائدة، الضعف الأكاديمي، الإفراط في القلق) لدى تلاميذ السنة الأولى ابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي من وجهة نظر الأستاذ.

التقديرات					البعد
رقم 1	1	2	3	4	5
ضعف الانتباه	اطلاقا	نادرا	قليلا	كثيرا	كثيرا جدا
النسبة المئوية (%)	7.27	29.09	34.54	25.45	3.63
التقدير (المجموع × الدرجة)	4	32	57	56	10
مجموع التقدير	159				
المتوسط الحسابي	14.45				
الحكم	دال				

الجدول رقم (1): يمثل نتائج دراسة البعد رقم (1) المتعلق باضطراب ضعف الانتباه.

يتضح من خلال الجدول رقم (1) أن أعلى قيمة كانت 19 إجابة تشير إلى الدرجة (3) ذلك بنسبة % 34.54 أي أن التلاميذ يظهر عندهم السلوك قليلا، في حين كانت 16 إجابة تخص الدرجة (2) بنسبة % 29.09 أي نادرا ما يظهر عندهم السلوك، ونجد 14 إجابة تخص الدرجة (4) بنسبة % 25.45 أي يظهر عندهم السلوك كثيرا، وأيضا 4 إجابات للدرجة (1) بنسبة % 7.27 أي لا يظهر عندهم هذا السلوك إطلاقا، وفي الأخير سجلت 2 إجابات تخص الدرجة (5) بنسبة % 3.63 أي كثيرا جدا ما يظهر عندهم هذا السلوك.

الحكم: من خلال تطبيق المقياس على عينة الدراسة وبعد حساب المتوسط الحسابي لجميع التقديرات الذي يساوي 14.45 ومقارنة النتيجة بالأبعاد الثلاثة لسلم الاختبار نجد أن اضطراب ضعف الانتباه دال.

وعليه الفرضية القائلة: "تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي لا يعانون من اضطراب ضعف الانتباه" غير محققة.

2.5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على ما يلي: "تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي لا يعانون من اضطراب العدوانية الزائدة".

بعد تطبيق مقياس بيركس لتقدير السلوك على عينة الدراسة التي شملت 11 أستاذا تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم (2).

التقديرات					البعد
5	4	3	2	1	رقم 2
كثيرا جدا	كثيرا	قليلا	نادرا	اطلاقا	العدوانية الزائدة
12	11	13	21	9	المجموع
18.18	16.66	19.70	31.81	13.63	النسبة المئوية (%)
60	44	39	42	9	التقدير (المجموع×الدرجة)
194					مجموع التقدير
17.63					المتوسط الحسابي
دال					الحكم

الجدول رقم (2): يمثل نتائج دراسة البعد رقم (2) المتعلق باضطراب العدوانية الزائدة.

يتضح من خلال الجدول رقم (2) أن أعلى قيمة سجلت كانت 21 إجابة تشير إلى الدرجة (2) ذلك بنسبة % 31.81 أي أن التلاميذ نادرا ما يظهر عندهم هذا السلوك، في حين كانت 13 إجابة تخص الدرجة (3) بنسبة % 19.70 أي قليلا ما يظهر عندهم هذا السلوك، و12 إجابة تخص الدرجة (5) بنسبة % 18.18 أي أن هذا السلوك يظهر عندهم كثيرا جدا، كذلك نجد 11 إجابة للدرجة (4) بنسبة % 16.66 أي أن هذا السلوك يظهر عندهم كثيرا، وفي الأخير سجلت 9 إجابات للدرجة (1) بنسبة % 13.63 أي أن هذا السلوك لا يظهر عندهم إطلاقا.

الحكم: من خلال تطبيق المقياس على عينة الدراسة وبعد حساب المتوسط الحسابي لجميع التقديرات الذي يساوي 17.63 ومقارنة النتيجة بالأبعاد الثلاثة لسلم الاختبار نجد أن اضطراب العدوانية الزائدة دال.

وعليه الفرضية القائلة: " تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي لا يعانون من اضطراب العدوانية الزائدة "غير محققة.

3.5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على ما يلي: " تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي لا يعانون من اضطراب الضعف الأكاديمي ".

بعد تطبيق مقياس بيركس لتقدير السلوك على عينة الدراسة التي شملت 11 أستاذا تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم (3).

تحديد بعض الاضطرابات السلوكية (ضعف الانتباه، العدوانية الزائدة، الضعف الأكاديمي، الإفراط في القلق) لدى تلاميذ السنة الأولى ابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي من وجهة نظر الأستاذ.

التقديرات					البعد
5	4	3	2	1	رقم 3
كثيرا جدا	كثيرا	قليلا	نادرا	اطلاقا	الضعف الأكاديمي
1	13	33	7	1	المجموع
1.81	23.63	60	12.72	1.81	النسبة المئوية (%)
5	52	99	14	1	التقدير (المجموع × الدرجة)
171					مجموع التقدير
15.54					المتوسط الحسابي
دالة					الحكم

الجدول رقم (3): يمثل نتائج دراسة البعد رقم (3) المتعلق باضطراب الضعف الأكاديمي. يتضح من خلال الجدول رقم (3) أن أعلى قيمة كانت 33 إجابة تخص إلى التقدير (3) بنسبة 60 % أي قليلا ما يظهر هذا السلوك على التلاميذ وبعدها سجلت 13 إجابة تخص التقدير (4) بنسبة 23.63 % أي كثيرا ما يظهر هذا السلوك، وسجلت 7 إجابات تخص التقدير (2) بنسبة 12.72 % ونجد إجابة واحدة تخص التقدير (5) بنسبة 1.81 % يعني كثيرا جدا ما يظهر هذا السلوك، وفي الأخير سجلت كذلك إجابة واحدة تخص التقدير (1) بنسبة 1.81 % تعني لا يظهر هذا السلوك إطلاقا على التلاميذ.

الحكم: من خلال تطبيق المقياس على عينة الدراسة وبعد حساب المتوسط الحسابي لجميع التقديرات والذي كانت قيمته 15.54 ومقارنة هذه النتيجة بالأبعاد الثلاثة لسلم الاختبار تحصلنا على الحكم التالي: اضطراب الضعف الأكاديمي دال.

وعليه الفرضية القائلة: "تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي لا يعانون من اضطراب الضعف الأكاديمي" غير محققة.

4.5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة على ما يلي: "تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي لا يعانون من اضطراب الإفراط في القلق".

بعد تطبيق مقياس بيركس لتقدير السلوك على عينة الدراسة التي شملت 11 أستاذا تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم (4).

التقديرات					البعد
5	4	3	2	1	رقم 4
كثيرا جدا	كثيرا	قليلا	نادرا	اطلاقا	الإفراط في القلق
2	5	23	20	5	المجموع
3.63	9.09	41.81	36.36	9.09	النسبة المئوية (%)
10	20	69	40	5	التقدير (المجموع×الدرجة)
144					مجموع التقدير
13.09					المتوسط الحسابي
دال					الحكم

الجدول رقم (4): يمثل نتائج دراسة البعد رقم (4) المتعلق باضطراب الإفراط في القلق.

يتضح من خلال الجدول رقم (2) أن أعلى قيمة كانت 23 إجابة تشير إلى الدرجة (3) ذلك بنسبة % 41.81 أي أن التلاميذ يظهر عندهم السلوك قليلا، في حين كانت 20 إجابة تخص الدرجة (2) بنسبة % 36.36 أي نادرا ما يظهر عندهم السلوك، ونجد 5 إجابات تخص الدرجة (1) وذلك بنسبة % 9.09 أي لا يظهر السلوك عندهم إطلاقا، وأيضا 5 إجابات للدرجة (4) بنسبة % 9.09 أي كثيرا ما يظهر عندهم هذا السلوك، وفي الأخير سجلت (2) إجابات تخص الدرجة (5) بنسبة % 3.63 أي كثيرا جدا ما يظهر عندهم هذا السلوك.

الحكم: من خلال تطبيق المقياس على عينة الدراسة وبعد حساب المتوسط الحسابي لجميع التقديرات الذي يساوي 13.09 ومقارنة النتيجة بالأبعاد الثلاثة لسلم الاختبار نجد أن اضطراب الإفراط في القلق دال.

وعليه الفرضية القائلة: "تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي لا يعانون من اضطراب الإفراط في القلق" غير محققة.

5.5 مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجداول (1) نجد أن تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي يعانون من اضطراب ضعف الانتباه، نعزو هذه النتيجة إلى أسباب وراثية حيث كشفت سميرة شرقي (2007) نقلا عن ديانا هيلز وروبرت هيلز أن حوالي ثلث الأطفال الذين شخّصت حالاتهم أنهم يعانون من اضطراب الانتباه الناجمة عن الحركات

المفرطة غير طبيعية إنما هم قد ورثوها من أحد الأبوين (أو جهة أحد الأقرباء للأبوين)، بالإضافة إلى أسباب اجتماعية حيث تدل دراسة كابلان وآخرون أن الحرمان العاطفي من الوالدين يؤدي إلى إصابة الطفل باضطراب الانتباه.

-من خلال نتائج الجداول (2) نجد أن تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي يعانون من اضطراب العدوانية الزائدة، يمكن أن نرجع سلوك العدوان لدى الأطفال إلى ملاحظة نماذج العدوان عند والديهم ومدرسيهم ورفاقهم، حتى النماذج التلفزيونية... ومن تم يقومون بتقليدها، وتزيد احتمالية ممارستهم للعدوان إذا كوفي عليه.

ومن أساليب ضبط السلوك العدواني كما تورد خولة أحمد يحيى (2000) أن توفير طرق لتفريغ العدوان، وهنا يتم تقديم وسائل بديلة متنوعة من أجل التخلص من الغضب أو تفريغ النزعات العدوانية مثل اللعب والتمارين الرياضية...

-من خلال نتائج الجداول (3) نجد أن تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي يعانون من اضطراب الضعف الأكاديمي، نعزو هذه النتيجة إلى العديد من الأسباب الطبية والنفسية التي قد تؤدي إلى الفشل الأكاديمي منها: الاكتئاب الذي يصيب التلاميذ في فترة ما قبل الامتحانات وبالتالي يسبب العجز والضعف والفشل، كما يسبب اضطراب القلق العام حالة من النسيان وضعف التركيز.

نشرت مجلة الطفولة العربية دور النشاط الرياضي في التحصيل الأكاديمي، حيث أبرزت مايو وزملاؤها (2012) من خلال دراسة بيبليوغرافية لمجموعة من الدراسات المنجزة باللغة الفرنسية والانجليزية حول الوقت الحر والترويح، أن الأنشطة الترويحية تعزز لدى الشباب الرفاه السيكولوجي والفيزيولوجي، حيث تساهم الأنشطة الرياضية كذلك في عملية النمو الفكري واكتساب الفرد بعض الجوانب التي لا غنى عنها في تحقيق النجاح والتفوق الدراسي.

-من خلال نتائج الجداول (4) نجد أن تلاميذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي يعانون من اضطراب الافراط في القلق، السبب الرئيسي في إصابة الأطفال باضطراب القلق هو الأسرة وخاصة الأم، ففي فترة الحمل عندما تكون الأم تعاني من ضغوط نفسية وسوء التغذية تولد اضطرابات للطفل وكذلك انتقاله عبر حليب الأم. كما تساهم سوء المعاملة من طرف الوالدين إلى توليد قلق عند الأطفال وقد أشار دولاود وميلر أن اضطراب السلوك عامة واضطراب القلق خاصة يرجع إلى تعلم سلوكيات خاطئة في

البيئة التي يعيش فيها الفرد وتساهم الظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها إلى تدعيم تلك السلوكيات والعمل على استمرارها وبقائها.

إن ممارسة النشاط البدني الرياضي بطريقة منظمة وعلمية لها أثر إيجابي على صحة الفرد بدنيا ونفسيا، وبالنسبة لأهداف النشاط الرياضي، كونه ذو قيمة تربوية اجتماعية له خاصية التأثير والتكامل في سلوك الأفراد حيث تساهم بشكل كبير في التقليل من حدة الاضطرابات والانفعالات بما في ذلك اضطراب القلق.

6. الاستنتاج العام:

✓ يعاني تلاميذ السنة الأولى ابتدائي من الاضطرابات السلوكية رغم الممارسة للنشاط البدني الرياضي والتربوي.

✓ الممارسة العشوائية للنشاط البدني الرياضي التي لا تتضمن ألعاب تربوية هادفة وموجهة لا توفر حلا لمعالجة هذه المشكلات السلوكية.

✓ ممارسة التربية البدنية والرياضية في الأطوار الابتدائية تعاني تهميشا كبيرا ومن مظاهر هذا التهميش عدم اسناد تدريس المادة إلى أساتذة مختصين.

7. التوصيات والاقتراحات:

✓ لبناء شخصية سوية في المجتمع يجب الاهتمام بالأطفال في المرحلة الابتدائية وتتبع مراحل نموهم.

✓ العمل على تقوية بنية الأسرة لأنها هي البيئة الأهم المسؤولة عن تنشئة الطفل ورعايته حيث يشبع من خلالها حاجاته المادية والنفسية والاجتماعية، فيشعر بالأمن والمحبة والاطمئنان، ويصبح أكثر توافقاً مع نفسه والآخرين.

✓ إدراج ممارسة الأنشطة البدنية كوسيلة من الأساليب العلاجية لتعديل سلوك التلميذ المضطرب كغيرها من الأساليب كالعلاج الطبي والعلاج النفسي، والتي تندرج ضمن أساليب التربية الخاصة.

✓ إسناد تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي إلى متخصصين من حاملي الشهادات الجامعية في تخصص التربية البدنية والرياضية.

✓ تشجيع وتدعيم التلاميذ على ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي خصوصا من طرف الوالدين والمسؤولين وخلق الدافعية لديهم منذ الصغر لتفادي ظهور هذه الاضطرابات.

تحديد بعض الاضطرابات السلوكية (ضعف الانتباه، العدوانية الزائدة، الضعف الأكاديمي، الافراط في القلق) لدى تلاميذ السنة الأولى ابتدائي الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي من وجهة نظر الأستاذ.

المصادر والمراجع:

- 1- إبراهيم عبد الستار، الدخيل عبد العزيز، إبراهيم رضوى، العلاج السلوكي للطفل، عالم المعرفة، (الكويت، 1993).
- 2- بن قناب الحاج. (2006). تقويم تدريس مدرسي التربية البدنية والرياضية بالتعليم المتوسط كما يراها المدرسون – الموجه والتلاميذ. أطروحة دكتوراه. الجزائر. جامعة الجزائر 3. معهد التربية البدنية والرياضية.
- 3- بلان كمال يوسف، الاضطرابات السلوكية والوجدانية لدى الأطفال المقيمين في دور الأيتام من وجهة نظر المشرفين عليهم، مجلة جامعة دمشق، المجلد 27، العدد الأول + الثاني، 2011.
- 4- زهران حامد، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، (القاهرة، 2001).
- 5- فرحات يوسف شكري، المعجم العربي للطلاب، دار الكتب العلمية، بيروت (2002).
- 6- قنديل محمد متولي، مدخل إلى رعاية الطفل والأسرة، دار الفكر، (عمان، 2006).
- 7- وزاني محمد، قمرأوي محمد، ممارسة الرياضة داخل الوسط المدرسي والحد من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. مجلة التنمية البشرية. العدد 08، 2017.
- 8- Sillamy (N). (2004) *Dictionnaire de psychologie*. Ed Jaune Faire. Paris. Larousse.

دور النشاط البدني الرياضي التريوي في تحسين مستوى المرونة المعرفية التكيفية لدى طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

حملاوي عامر / أستاذ محاضر -أ- / جامعة محمد بوضياف مسيلة / ameur.hamlaoui@univ-msila.dz
بوغرة أمينة / طالبة دكتوراه / جامعة محمد بوضياف مسيلة / amina.bougherra@univ-msila.dz

ملخص:	Abstract:
يهدف البحث الى تحديد دور النشاط البدني الرياضي التريوي في تحسين مستوى المرونة المعرفية التكيفية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات البدنية والرياضية جامعة قسنطينة 2 مستوى الماستر، قمنا باستخدام المنهج الوصفي للملائمة لطبيعة الدراسة، اشتملت عينة البحث على 56 طالب منهم 28 في المستوى الأول و28 في المستوى الثاني من أصل 146 طالب في المستويين بمدينة قسنطينة، وكان الاختيار بطريقة عشوائية، قمنا باستخدام كل الأدوات التي ساعدتنا في الوصول الى نتائج دقيقة، وقد أشارت النتائج الى أنه للنشاط البدني الرياضي التريوي دور في تحسين مستوى المرونة المعرفية التكيفية لدى طلبة المعهد مستوى الثانية والأولى ماستر، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة المرونة المعرفية التكيفية في النشاط البدني الرياضي بين طلبة الثانية والأولى ماستر. الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي التريوي، المرونة المعرفية التكيفية.	The research aims to determine the role of educational sports physical activity in improving the level of adaptive cognitive flexibility in the students of the Institute of Science and technology of physical and sports activities Constantine university 2, Master level, we used the descriptive approach to suit the nature of the study, the research sample included 56 students of whom 28 in the first and 28 in the second level master, The results indicated that educational physical activity has a role in improving the level of adaptive cognitive flexibility, there are no Significant differences in the degree of adaptive cognitive flexibility between second and first master students. Key words: Educational sports physical activity, Adaptive cognitive flexibility

1- مقدمة ومشكلة الدراسة:

إن مهارات ما بعد المعرفة هي مهارات عقلية كونها أساس وقاعدة وأداة تنفيذية تساعد الطالب المتعلم في السيطرة والتحكم والتخطيط والتقييم والتنفيذ لأدواته المعلوماتية والمعرفية، وهي تكتسب بالتدريس والتدريب ليحصل المتعلم على تعلم مدى الحياة. (2)، (hacher and arthur,2000)

ويرى روبرت سوبرو أنه من الممكن تدريب الأفراد في أي مجتمع أن يكونوا أكثر مرونة في تفكيرهم من أجل الحصول على درجات أعلى عند الأداء في الاختبارات، واستغلال أقصى حدود المعرفة في التكيف مع مختلف المواقف وإيجاد الحلول المناسبة لوضعيات المشكلة. (روبرت، 2000، 744)

أصبحت النظرة الحديثة في عمليات تحسين مستوى التفكير في المجال التربوي تأكد على تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي في إمكانية استثارة العقل وتفعيله وجعله أكثر قدرة على التكيف مع مختلف الوضعيات التي تواجهه، ونتيجة لاستمرارية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يصبح الفرد أكثر قدرة على التحكم في ذاته وتوظيف عملياته العقلية في خدمة ما هو منتظر منه تحقيقه في أقل وقت ممكن وبأقل جهد وأكثر فاعلية دون إشراك المجموعات العضلية الغير ضرورية في الأداء المطلوب.

ونظرا لأن عملية التعلم من العمليات المعقدة التي تتطلب إدراك المتعلم للمهارات اللازمة لتحقيق النجاح فيها لا سيما لدى الطلبة في المرحلة الجامعية، ومع أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي وعلاقته المحتملة بالمرونة المعرفية التكيفية إلا أن هذا الموضوع لم ينل الاهتمام المناسب في البيئة الجزائرية على حد علم الباحث وهو ما يمثل جوهر اهتمام البحث الحالي.

ومما تقدم يظهر أن مشكلة البحث تتمثل في تحديد دور النشاط البدني الرياضي التربوي في رفع مستوى المرونة المعرفية التكيفية تحت السؤال الجوهرى التالي:

- هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحسين مستوى المرونة المعرفية التكيفية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة قسنطينة2 مستوى الماستر؟

1-1- التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المرونة المعرفية التكيفية في النشاط البدني الرياضي التربوي بين طلبة السنة الثانية والأولى ماستر؟

2- فرضيات الدراسة:

1-2- الفرضية العامة:

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحسين مستوى المرونة المعرفية التكيفية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة قسنطينة2 مستوى الماستر.

2-2- الفرضية الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المرونة المعرفية التكيفية في النشاط البدني الرياضي التربوي بين طلبة السنة الثانية والأولى ماستر.

3- أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى العمليات العقلية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة قسنطينة2 مستوى الماستر.

- إبراز دور وأهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين مستوى المرونة المعرفية التكيفية.

- الكشف عن الفروق والاختلافات المعرفية التكيفية في النشاط البدني الرياضي التربوي بين طلبة السنة الثانية والأولى ماستر.

4- أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

- كونها تبحث في دور النشاط البدني الرياضي التربوي في رفع مستوى المرونة المعرفية التكيفية فهي تفتح مجالاً يدمج بين النفس والعقل والمعرفة والتطبيق لدى الباحثين والدارسين والمهتمين بموضوعات علم النفس المعرفي.

- تسمح بالتعرف على مستوى المرونة المعرفية التكيفية لدى الفئة المختارة طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة قسنطينة 2 (مستوى الماستر) وعلاقتها بالنشاط البدني الرياضي التربوي.

ثانياً: الأهمية العملية:

- النشاط البدني الرياضي التربوي لتحسين المرونة المعرفية التكيفية لدى الطلبة يمكن أن يساعد المعلمين على تصميم طرق وأساليب تساعد الطلبة على تنمية قدراتهم المعرفية، وتعزيز السلوكات الايجابية لديهم والعمل على رفع تحصيلهم.

- معرفة قدرات الطلبة من حيث المرونة المعرفية التكيفية يسمح بتدريسهم بالطريقة التي تتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم المعرفية واختيار الأنسب والأنجع لتقييمهم على حساب ذلك.

- تساعد على الربط بين المرونة المعرفية التكيفية والمقاييس التطبيقية في النشاط البدني الرياضي التربوي وكيفية دمج الأولى لتجسيد الثانية وهو ما يساعد المعلم على التدريس ويرفع مستوى الأداء في التدريب.

5- تحديد مصطلحات البحث:

يحاول الطالب الباحث من خلال عرض وتحديد مصطلحات الدراسة توضيح أبرز المصطلحات الواردة في الدراسة الحالية بغية استقرار معانيها لدى القارئ، وقد اشتمل هذا التحديد على:

1-5- النشاط البدني الرياضي التربوي:

أ-/التعريف الاصطلاحي:

هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة عن طريق برامج رياضية، هو ميدان التربية عموما والتربية البدنية خصوصا.

(حسين قاسم، 1990، 68)

ب-/التعريف الإجرائي:

النشاط البدني الرياضي التربوي عبارة عن نظام متكامل وشامل لا يهدف فقط إلى إعداد الفرد بدنيا أو تلقينه بعض المهارات الحركية والترويحية فحسب بل هو يهدف إلى تعليم الفرد التربية المثلى والخلق الحسن في إطار اجتماعي نظيف.

2-5- المرونة المعرفية التكيفية:

أ-/التعريف الاصطلاحي:

تنقسم إلى ثلاث أجزاء:

المرونة:

يشير رزوق إلى أن المرونة تكون في القدرة على التكيف وهي ميزة تساعد على الانفتاح بقوله (تشير المرونة باعتبارها خاصية تنمو عن القدرة على التكيف والتلاؤم، وميزة تشير إلى الانفتاح

على صعيد القدرات والقوى والاستعداد من جانب المرء لتطويرها وملائمتها بحيث تنطوي على قابلية التطويع). (رزوق أسعد، 1979، 278)

المعرفة:

يقترح "جيلوف" التعريف التالي للمعرفة (المعرفة تسهل الوعي للمعلومات واكتشافها اكتشافا مباشرا أو إعادة اكتشافها أو التعرف عليها)، ويعقب "فؤاد أبو حطب، سيد عثمان" على هذا التعريف بأن المعرفة يجب أن تمتد لتشمل عمليات التفكير جميعه (أمين الخولي ومحمد عنان، 1999، 15)

التكيف:

استخدم "كاتل" مفهوم التكيف في معنى اجتماعي مشيرا إلى مدى تأثر السلوك بالمحيط والعوامل الخارجية. (بولجراف، 2007، 29)

المرونة المعرفية التكيفية:

وهي قدرة الفرد على التغيير في أساليب تفكيره عندما تواجهه مشكلة معينة أو موقف معين يتطلب منه الحل أو القرار المناسب، ولا يحدث ذلك الا من خلال تغيير وجهته الذهنية دون التقيد باطار معين أو فكر محدد. (Ran. R.Hassin, 2009, 30-36)

ب-/- التعريف الإجرائي:

تعرف بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطلاب من خلال إجاباتهم على أسئلة خاصة بالمرونة المعرفية التكيفية خلال الدراسة التي يقوم بها الباحث.

6- الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

المرونة المعرفية وعلاقتها بالتطرف الفكري لدى طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز دراسة قام بها: د.سلامه عقيد سلامه المحسن و د.عبد الفتاح الفرخ ضو أحمد (2016).

مشكلة الدراسة: تكمن في فهم الآثار المحتملة للمرونة المعرفية وعلاقتها بالتطرف الفكري لدى طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز لأثرة على الجوانب النفسية والشخصية والمجتمعية، وخاصة ما يتعلق بالأمن الفكري والسياسي

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى المرونة المعرفية والتطرف الفكري و العلاقة بينهما لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز، وقد تكونت عينة الدراسة من 4579 طالبا وطالبة من طلبة الجامعة تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي حيث قاما باستخدام مقياس المرونة المعرفية الذي طوره (دينيس و فاندر، 2010) بعد ترجمته واستخراج دلالات صدقه وثباته، وقام الباحثان بتطوير مقياس التطرف الفكري واستخراج دلالات صدقه وثباته.

وقد أشارت أهم النتائج إلى أن مستوى المرونة المعرفية كان مرتفعاً، وكان مستوى التطرف الفكري متوسطاً، وجود علاقة ارتباطيه بين المرونة المعرفية والتطرف الفكري، وان اتجاه العلاقة عكسي .

الدراسة الثانية:

دافعية الإتقان وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة .

دراسة قام بها : مصطفى فاضل وحيد (2017).

مشكلة الدراسة: تكمن في السعي لقياس متغيري دافعية الإتقان والمرونة المعرفية والتعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بينهما لدى طلبة الجامعة.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دافعية الإتقان والمرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة.

حيث اعتمد الباحث على عينة بلغت 400 طالب وطالبة جامعة القادسية، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية بأسلوب التوزيع المتناسب، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي وتبنى مقياس المرونة المعرفية لفاضل 2015 كأداة البحث معتمدا على نظرية سبارو 1995.

ومن أهم النتائج المتحصل عليها :

تمتع طلبة جامعة القادسية للصفوف الثانية والرابعة من الاختصاصين العلمي والإنساني للدراسة الصباحية بدافعية إتقان ومرونة معرفية، هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين مستوى دافعية الإتقان والمرونة المعرفية.

الدراسة الثالثة:

مستوى المرونة المعرفية لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية في الأردن في ضوء بعض المتغيرات.

دراسة قام بها: د.ايمن سعيد البوريني، د.هنا خالد الرقاد، د.وائل منور الربضي ورغدة ميشيل عرنكي (2016)

مشكلة الدراسة: جاءت هذه الدراسة لمحاولة تقصي مهارات المرونة المعرفية لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة المعرفية لدى طالبات كلية عالية الجامعية في ظل متغيرات التخصص والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي.

تكونت عينة الدراسة المختارة عشوائيا من 118 طالبة خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2016/2015 ، اعتمد المنهج الوصفي أما الأداة فقد تم تطوير مقياس لتقسي مستوى المرونة المعرفية، وبعد تحقق من صدق وثبات المقياس تم تطبيقه على جميع أفراد الدراسة .

وقد توصل الباحثين إلى مجموعة من النتائج أهمها:

أن متوسط الاستجابة لأفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة المعرفية جاء بدرجة منخفضة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية على جميع أبعاد المرونة المعرفية تعزى لمتغير التخصص لصالح طالبات التربية الخاصة ووجود فروق تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح طالبات السنة الرابعة، ووجود فروق تعزى لمتغير المعدل التراكمي لصالح الطالبات التي حصلن على تقدير ممتاز.

الباب الأول: الدراسة النظرية

1-النشاط البدني والرياضي:

1-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي:

إن النشاط البدني والرياضي كمصطلح، هو تحرك الجسم بأي طريقة تؤدي إلى استهلاك للطاقة، مثل المشي، والجري، والسباحة، واللعب بأنواعه المختلفة.

فالنشاط البدني والرياضي تجاوز حدود الجسم ليشمل أفاق الفكر والإدراك والمشاعر والإحساسات والانفعالات والدوافع الشخصية، وهو ما يبين بصورة أوضح أن مفهوم النشاط البدني قد خرج عن نطاق العضلات والجسم كما كان يعرف به ليشمل كل جوانب النمو السليم لشخصية الفرد.

1-2- علاقة النشاط البدني والرياضي بحصة التربية البدنية والرياضية:

يقول الدكتور "رسمي علي عابد" في هذا الصدد "يعتبر النشاط البدني جزءاً مهماً ومكملاً لحصة التربية الرياضية بشكل خاص وللتربية العامة بشكل عام، وهو جانب مهم في بناء الشخصية للطلاب ويغطي الجانب الجسدي، ويجب أن تكون النشاطات الرياضية مدروسة دراسة واقعية لكل فئة من الطلبة توافق قدراتهم الجسدية وتوافق الهدف الاجتماعي التربوي المتوخى منها". (رسمي علي عابد، 1998، 161)

2- المرونة المعرفية التكيفية

1-2- مفهوم المرونة المعرفية : Cognitive Flexibility عرفها كل من:

1/ ديك Deak (2003): هي قدرة الفرد على البناء و التعديل المستمر في التمثيلات العقلية وتوليد الاستجابات استناداً إلى المثيرات و المعلومات الموجودة في الموقف. (Deak, 2003, 271)

2/ كاناس Canas (2003): هي قدرة الإنسان على تكيف الاستراتيجيات للعمليات الإدراكية والمعرفية لمواجهة الظروف الجديدة أو غير المتوقعة في البيئة المحيطة. (Canas, 2003, 46)

2-2- المرونة المعرفية التكيفية (Adaptive Flexibility):

وهي قدرة الفرد على التغيير في أساليب تفكيره عندما تواجهه مشكلة معينة أو موقف معين يتطلب منه الحل أو اتخاذ القرار المناسب، ولا يحدث ذلك إلا من خلال تغيير وجهته الذهنية دون التقيد بإطار معين أو فكر محدد ، ويمكن النظر إلى المرونة التكيفية على اعتبار أنها الطرف الايجابي للتكيف العقلي والمعرفي، وهي أيضاً التغيير في الحلول الممكنة للمشكلات التي يتعرض لها الشخص في البيئة التي يعيش فيها، وهي تغيير في زاوية التفكير لدى الفرد في اتجاهات متعددة، والقدرة على التحليل والتركيب عند الممارسة السلوكية للتعامل مع المهام اليومية بمرونة وابتكارية. (Ran. R.Hassin, 2009 , 30-36)

2-3- التطبيقات التربوية للمرونة المعرفية :

- على المعلم الخروج بالطالب إلى استعمال الوسائل المتطورة والحديثة والابتعاد عن الأفكار التقليدية القديمة.

- من خلال الجلسات الثقافية يمكن تنمية المرونة المعرفية لدى الطلاب من خلال توضيح كيفية استعمال طرائق التفكير المرن ومواجهة أي مشكلة والعمل على وضع أكثر من حل بديل لها.

- تشجيع الطلاب على أداء المهام الصعبة بدلا من السهلة وكيفية الخروج منها بسلام.

- إثراء المنهج بأهم الطرائق التي تساعد الطالب على كيفية توليد البدائل واتخاذ القرار المناسب منها. (مصطفى فاضل وحيد، 2017 ، 29)

الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الخطوات التي يجب القيام بها في أي بحث علمي باعتبارها القاعدة والركيزة الأساسية للبحث الميداني بحيث تعمل على تعميق المعرفة بالموضوع المراد دراسته والكشف عن جوانبه المختلفة وبالتالي تحديد الإطار العام الذي تجرى فيه الدراسة.

والهدف من الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها هو الاحتكاك بطلاب التربية البدنية والرياضية والتقرب منهم لمعرفة المرونة المعرفية التي يتميزون بها، وتم اختيار عينة البحث الممثلة في 56 طالب منهم 28 في مستوى الثانية ماستر و28 في مستوى الأولى ماستر من أصل 146 طالب في المستويين التعليميين بمدينة قسنطينة وكان الاختيار بطريقة عشوائية.

2-الدراسة الأساسية:

2-1-منهج البحث:

يتم اختيار المنهج المناسب للدراسة حسب طبيعة هذه الدراسة "دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين مستوى المرونة المعرفية التكيفية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة قسنطينة2 مستوى الماستر" وبما أن الموضوع يهتم بالجانب العقلي المعرفي فهو ينتمي إلى الجانب النفسي الإنساني وبالتالي «فإن المنهج الوصفي هو المنهج المناسب لإجراء هذه الدراسة ميدانيا.

2-2-مجتمع وعينة البحث:

1-2-2مجتمع البحث:

يمثل مجتمع الدراسة الفئة الاجتماعية المراد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وبما أننا بصدد البحث عن دور النشاط البدني الرياضي في تحسين مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مستوى الماستر فان مجتمع الدراسة هو طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة قسنطينة2 مستوى الماستر وقد حدد عدد أفراد المجتمع بـ: 146 طالب.

2-2-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على 56 طالب من مستوى الماستر لجامعة قسنطينة2 تم اختيارهم بطريقة عشوائية مقسمين على النحو التالي:

جدول رقم01: يمثل تقسيم عدد أفراد عينة البحث حسب المستوى الدراسي.

عدد أفراد العينة	المستوى
28	الأولى ماستر
28	الثانية ماستر

3-مجالات البحث:

1-3-المجال البشري:

تمثل في 56 طالب في المسويين الثانية ماستر والأولى ماستر لجامعة قسنطينة² حيث اخترنا 28 طالب في المستوى الأول و28 طالب في المستوى الثاني.

2-3-المجال المكاني:

قمنا بهذه الدراسة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة قسنطينة².

2-3-المجال الزمني:

امتد من 2021/10/10 إلى 2021/11/27

4-أدوات البحث:

خلال هذا البحث قمنا باختيار كل الأدوات التي تساعدنا في الوصول إلى نتائج دقيقة قصد وجود حلول للإشكالية من خلال الدراسة و الفحص.

5-الوسائل الإحصائية:

الهدف من استخدام المعالجة الإحصائية هو الوصول إلى مؤشرات تساعدنا على التحليل والتفسير، ثم الحكم، وتختلف خططها باختلاف نوع المشكلة وتبعاً لهذه الدراسة نستعين بالوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسب المئوية.
- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل الاختلاف.
- T ستودنت.

حيث استعملنا في المعالجة الإحصائية برنامج SPSS

الفصل الثاني: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- عرض نتائج المقارنة بين طلبة السنة الثانية والأولى ماستر في مستوى المرونة المعرفية التكيفية:

الجدول رقم 02: يوضح نتائج مستوى المرونة المعرفية التكيفية بالنسبة لطلبة المعهد حسب المستوى التعليمي في الثانية ماستر والأولى ماستر.

المتوسط الحسابي	معامل الاختلاف	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
الثانية ماستر	2.94	0.17	54	0.05	0.54	لا توجد دلالة إحصائية
الأولى ماستر	3.03	0.18				

- فبالنسبة لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لمستوى الثانية ماستر كانت قيمة المتوسط الحسابي 3.04 بمعامل اختلاف قيمته 0.28، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي 3.04 ومعامل الاختلاف 0.33 بالنسبة لطلبة الأولى ماستر.

وعند تطبيق اختبار ت عند مستوى الدلالة الذي يساوي 0.05 ودرجة الحرية التي تساوي 26 نجد أن ت المحسوبة تساوي 0.21 وت الجدولية تساوي 2.05.

بما أن ت المحسوبة أصغر من ت الجدولية فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

وبما أن قيمة المتوسط الحسابي للأولى ماستر والبالغة 3.04 أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للثانية ماستر والبالغة 3.02 فإن هذه الفروق لصالح مستوى الأولى ماستر ولكن هذه الفروق لا تمثل دلالة إحصائية بمعنى أنه لا توجد فروق في مستويات المرونة المعرفية التكيفية

الخاصة بالنشاط البدني الرياضي التربوي بين طلبة السنة الثانية ماستر وطلبة السنة الأولى ماستر.

2-مناقشة فرضيات البحث:

2-1- مناقشة الفرضية العامة:

- المهارات الخاصة بالمرونة المعرفية التكيفية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مستوى الماستر تمثل عاملا مهما للتكيف مع الوضعيات المختلفة في النشاط البدني الرياضي التربوي وهو ما يفسر أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يلعب دورا هاما في التأثير على مستوى المرونة المعرفية التكيفية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة قسنطينة2 مستوى الماستر.

2-2-مناقشة الفرضية الجزئية :

-من خلال الجدول رقم 03 الذي يوضح نتائج المقارنة بين المتوسطات الحسابية ومعاملات الاختلاف واختبار "ت" لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مستوى الثانية والأولى ماستر نلاحظ أنه :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الثانية ماستر وطلبة الأولى ماستر وبالتالي نستنتج أن درجة المرونة المعرفية التكيفية في النشاط البدني الرياضي التربوي لا تختلف في الثانية ماستر عنها في الأولى ماستر وهو ما يتوافق ومضمون الفرضية الجزئية.

3-الإستنتاجات:

من خلال الدراسة التي قمنا بها و على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذا البحث و بعد عرض و تحليل النتائج توصلنا إلى ما يلي:

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين مستوى المرونة المعرفية التكيفية لدى طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

- النشاط البدني الرياضي التربوي يلعب دورا هاما في تحسين مستوى المرونة المعرفية التكيفية لدى طلبة الجامعة مستوى الماستر.

- المهارات الخاصة بالمرونة المعرفية التكيفية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مستوى الماستر تمثل عاملا مهما للتكيف مع الوضعيات المختلفة في النشاط البدني الرياضي التربوي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة المعرفية التكيفية بين طلبة السنة الثانية والأولى ماستر.

4- الاقتراحات:

على ضوء دراستنا وتحليلنا واستنتاجاتنا من خلال مراحل هذا البحث أثبتنا أن النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في تحسين مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة مستوى الماستر.

- الشرح والمناقشة قبل، أثناء وبعد الأداء يسمح بتوسيع مجال العلم والمعرفة وزيادة المرونة المعرفية والحد من الجمود الفكري لدى طلبة الجامعة.

- العمل على تكرار الحركات مهما كانت مستحيلة من خلال استعمال طرق تفكير متنوعة ومختلفة تجعل الجسم قادرا على التكيف مع أي موقف يواجهه أثناء المنافسة.

- من خلال دعم بيئات التعلم بالوسائط الفائقة لتعزيز التطبيق المرن للمعرفة تلعب المرونة المعرفية التكيفية دورا بالغ الأهمية في رفع مستوى التحصيل الدراسي.

- تأكيد التعلم القائم على الحالة ودعم التعقيد في المعرفة يؤثر إيجابا على التحصيل الدراسي خاصة من ناحية التكيف.

قائمة المراجع:

- 1- م.د ثناء عبد الودود عبد الحافظ، التفكير ما وراء المعرفي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، المجلد الثاني، العدد 217، 2016.
- 2- ملال خديجة، الخصائص السيكمومترية لمقياس التكيف لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد 06، 2017.
- 3- د. بدوية محمد سعد رضوان، المرونة المعرفية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية البحثية ودافعية الإتقان لدى طلبة الدراسات العليا، مجلة الإرشاد النفسي، ج1، العدد 25، 2021.
- 4- مصطفى فاضل وحيد، دافعية الإتقان وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير آداب في علم النفس التربوي، جامعة القادسية، 2017.
- 5- زيان نصيرة، علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي على ضوء الحسبة بالوقاية من ظاهرة الإدمان على المخدرات في الوسط المدرسي، أطروحة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي، 2012-2013.

دور الرياضات الجماعية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين (15.12 سنة)

يوسفى فتحي¹ / أستاذ التعليم العالي/ جامعة الجزائر 3/YOUSFLIEPS@YAHOO.FR
خاوي عفاف² / طالبة دكتوراه/ جامعة الجزائر 3/DZAF92@gmail.com

Abstract:

Sports in the current era have become a civilized phenomenon that has an effective impact and a wide range, and it has its own origins and principles, so everyone in one way or other practices sports or watches it either directly or transmitted on television or heard on the radio. Have fun and social preview.

There may be space for aggression in sports, but it is governed by the rules of the game. The problem of aggression and its spread in various sports has received great attention by many researchers, and this is due to the gravity of the phenomenon and its association with many variables related to the growth of the individual's personality socially and psychologically, and therefore relied on the descriptive approach by designing A questionnaire was provided to a simple random sample of two teams from handball and soccer. After analyzing and discussing the results of the questionnaire, we reached the following conclusions:

- Team sports (football, handball) contribute to reducing depression among adolescents.
- Team sports (football, handball) contribute to reducing anger in adolescents.

Key words:

Team sports, aggression, adolescence.

ملخص:

أصبحت لرياضات في العصر الحالي ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال ومادها الواسع ، وأصبحت لها أصول ومبادئ خاصة بها ، فأصبح كل فرد بشكل أو بآخر يمارس الرياضات أو يشاهدها إما مباشرة أو منقولة على التلفزة أو مسموعة عن طريق الإذاعة ، وبذلك صارت للمشاهدة والممارسة الرياضية دورها في خلق المتعة والمعاينة الاجتماعية.

وقد تكون هناك مساحة للعدوان في الرياضات لكنها محكومة بقواعد اللعبة ولقد نالت إشكالية العدوان وانتشارها في مختلف الرياضات اهتماما كبيرا من قبل العديد من الباحثين وهذا نظرا لخطورة الظاهرة وارتباطها بكثير من المتغيرات ذات الصلة بنمو شخصية الفرد اجتماعيا ونفسيا، ولذلك اعتمد على المنهج الوصفي من خلال تصميم استبيان تم تقديمه لعينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة من فريقين من كرة اليد وكرة القدم. وبعد تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان توصلنا إلى النتائج التالية:

- تساهم الرياضات الجماعية (كرة القدم ، كرة اليد) في التقليل من الإحباط لدى المراهقين .
- تساهم الرياضات الجماعية (كرة القدم ، كرة اليد) في التقليل من الغضب لدى المراهقين.

الكلمات المفتاحية:

الرياضات الجماعية _ العدوان _ المراهقة.

مقدمة واشكالية البحث:

أصبحت لرياضات في العصر الحالي ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال ومادها الواسع ، وأصبحت لها أصول ومبادئ خاصة بها ، فأصبح كل فرد بشكل أو بآخر يمارس الرياضات أو يشاهدها إما مباشرة أو منقولة على التلفزة أو مسموعة عن طريق الإذاعة ، وبذلك صارت للمشاهدة والممارسة الرياضية دورها في خلق المتعة والمعاينة الاجتماعية.

وقد تكون هناك مساحة للعدوان في الرياضات لكنها محكومة بقواعد اللعبة ولقد نالت إشكالية العدوان وانتشارها في مختلف الرياضات اهتماما كبيرا من قبل العديد من الباحثين وهذا نظرا لخطورة الظاهرة وارتباطها بكثير من المتغيرات ذات الصلة بنمو شخصية الفرد اجتماعيا ونفسيا.

وتعد المراهقة من أهم المراحل العمرية لبروز ظاهرة السلوك العدواني، ولعل من الأمور التي زادت العنف والسلوك العدواني عند المراهقين ناهيك عن التنشئة الاجتماعية للفرد هي الظروف الراهنة في ظل التحولات الاجتماعية والاقتصادية والإحباط والتقليد وكذا التأثير الكبير لوسائل الإعلام.

من خلال ماسبق نتساءل :

- هل للرياضات الجماعية دور في التقليل من السلوكات العدوانية لدى المراهقين؟

التساؤلات الجزئية:

1- هل للرياضات الجماعية (كرة القدم ،كرة اليد) أن تساهم في التقليل من الإحباط لدى المراهقين؟

2- هل للرياضات الجماعية (كرة القدم ،كرة اليد) أن تساهم في التقليل من الغضب لدى المراهقين ؟

2-الفرضية العامة:

"للرياضات الجماعية دور في التقليل من السلوكات العدوانية لدى المراهقين."

الفرضيات الجزئية:

- تساهم الرياضات الجماعية (كرة القدم ،كرة اليد) في التقليل من الإحباط لدى المراهقين.

- تساهم الرياضات الجماعية (كرة القدم ،كرة اليد) في التقليل من الغضب لدى المراهقين.

3-أهداف البحث:

- الكشف عن دور الرياضات الجماعية في التقليل من السلوكات العدوانية.

- دور رياضة كرة القدم في التقليل من الإحباط والغضب لدى المراهقين.
- الوصول إلى إقتراح بعض التوصيات والنصائح النظرية والتطبيقية.
- الفائدة العلمية التي تحملها هذه الدراسة في المجال البحث العلمي .

4-التعريف بالمصطلحات:

- **الرياضات الجماعية:** الألعاب الجماعية هي تلك الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دوليا، وتحتاج هذه الألعاب لصالات لعب ذات مقياس موحدة وتمارس بأدوات لها قياسات وأوزان ثابتة، تنظم دورات رياضية على المستوى العالمي والدولي ، ويظهر فيه التنافس قائما بين الدول، واهتمام كل دولة بتكوين فرقها القومية التي تمثلها في الألعاب ، ولكل لعبة من هذه الألعاب، المراجع العلمية الخاصة بها والتي يمكن الاستعانة بها عند دراسة كل منها.
 - **العدوان:** العدوان في علم النفس هو فعل يحمل صبغة العدوى ويهدف إلى جرح الآخرين وإلحاق الضرر بهم أو معارضتهم.
 - كل سلوك ينتج عنه إيذاء الشخص آخر أو إتلاف الممتلكات وهو سلوك يهدف إلى إحداث نتائج تخريبية ، أو مكروهة للسيطرة من خلال القوة الجسدية أو الفظية على الآخرين أو إيذاء الذات.
 - **المراهقة:** فهي مشتقة من المصطلح اللاتيني ADOLECE معناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والعقلي أي النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد.
 - ونقصد في دراستنا الفئة العمرية من 12_15 سنة هي المراهقة المبكرة وهي مرحلة من النمو تالي مرحلة الطفولة المتأخرة وتقع بين الطفولة والرشد وتعد فترة انتقال بينهما.
- #### 5-الدراسات السابقة والمشابهة:

- الدراسة الأولى

- دراسة زمالي محمد وبهالي جمال الدين (2006_2007) " واقع الرياضات الجماعية لدى الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية"، والتي تهدف إلى إظهار مخلفات تهميش تدريس الرياضات الجماعية ، وإظهار أهمية الرياضات الجماعية في تحقيق الأهداف المسطرة وأداء المربي، ومعرفة السلبيات التي تنتج عن إهمال الرياضات الجماعية ، وأهمية تدريس الرياضات الجماعية في تطوير المهارات الأساسية ومن الجوانب البدنية

ولاجتماعية، وتستخدم المنهج الوصفي على عينة الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية ، وتوصل إلى إن إهمال ممارسة الرياضات الجماعية عند التلاميذ هو أحد أسباب ضعف مستوى التلاميذ في مادة التربية البدنية والرياضية من عدة جوانب أهمها الجانب المهاري والنفسي والاجتماعي، و ايجابيات ممارسة الرياضات الجماعية بالنسبة لتلاميذ متعددة ومتنوعة حيث لها دور ايجابي في مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والمهارية والبدنية.

● الدراسة الثانية:

دراسة مرابطي أمجد ومداني بوزيان وزناتي محمد (2006_2007) " قياس أبعاد العدوان الرياضي ومقارنته بين تلاميذ الطور الثالث (13_15 سنة) " وتهدف إلى قياس درجة أبعاد السلوك العدواني الرياضي عند تلاميذ (13_15 سنة) ، ومعرفة وتحديد أبعاد السلوك العدواني عند هذه الفئة ، و مقارنة أبعاد السلوك العدواني الرياضي بين الولايات ، وتوصل إلى أن تلاميذ الطور الثالث لا يمتازون بالسلوك العدواني الرياضي خلال نشاط التربية البدنية والرياضية، و أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الولايات لأبعاد مقياس السلوك العدواني الرياضي.

● الدراسة الثالثة:

دراسة بجاوي دراجي وكركادان عبد الحق وعفرون مهانة (2003_2004) " دور الرياضات الجماعية في تهذيب السلوكات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثالث (12_15) سنة والتي تهدف إلى إبراز دور الرياضات الجماعية في بناء شخصية المراهق ، و إبراز أهمية مرحلة المراهقة والتغيرات التي تطرأ عليها فبناء شخصية الفرد ، وإبراز دور الرياضات الجماعية في تقويم وتهذيب سلوكات المراهقين ، و إبراز خطورة السلوكات العدوانية والمخاطر التي يمكن أن تلحقها بالفرد والمجتمع ، وتستخدم المنهج الوصفي على عينة تلاميذ الطور الثالث (12_15) سنة، وتوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص السلوك المادي، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص السلوك اللفظي ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص السلوك العدواني الرمزي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص التحكم الانفعالي.

6-المنهج المتبع في البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي باعتباره المنهج الأنسب لموضوع الدراسة.

7- العينة : العينة العشوائية البسيطة.

8-مجتمع وعينة البحث: تندرج العينة المأخوذة ضمن مجتمع ما ، وبذلك كانت عينة البحث فريقين تمثل مجموعة فرق للرياضات الجماعية صنف أشبال بالبلدية المسيلة التي تنتمي إلى الرابطة الولائية.

المجموعة الأولى : لاعبي فريق كرة القدم وفاق المسيلة، حجم العينة 17 لاعب .

المجموعة الثانية : لاعبي فريق كرة اليد ترجي المسيلة ، حجم العينة 18 لاعب .

9-أداة البحث:

تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع المعلومات

10-المعالجة الإحصائية للبحث:

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام النسب المئوية وتحليل المعطيات تم الاعتماد على القاعدة الثلاثية المبنية في القانون التالي:

$$\bullet \quad \text{النسبة المئوية} = (\text{عدد التكرارات} / \text{المجموع}) \times 100$$

11-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان:

11-1-المحور الأول:دور الرياضات الجماعية (كرة القدم وكرة اليد) في التقليل من الإحباط لدى المراهقين.

السؤال الأول: هل تشعر بالإحباط أثناء إبعادك عن اللعب من المقابلة ؟

نوع الرياضة		نعم		لا		المجموع	
كرة القدم	13	%76.47	04	%23.53	17	%100	
كرة اليد	15	%83.33	03	%16.67	18	%100	

الجدول رقم (01): يمثل مدى شعور اللاعب بالإحباط عند أبعاده عن اللعب من المقابلة .

التعليق على الجدول: من خلال ملاحظتنا للجدول نلاحظ نسبة 76,47 % من مجموع لاعبي كرة القدم لهم شعور بالإحباط أثناء إبعادهم عن اللعب ، ونلاحظ أيضا نسبة 23,53 % من مجموع لاعبي كرة القدم لا يشعرون بالإحباط أثناء إبعادهم عن اللعب وكذلك نلاحظ إن نسبة 83.33% من مجموع لاعبي كرة اليد لهم شعور بالإحباط أثناء إبعادهم عن اللعب ، ونلاحظ أيضا نسبة 16.67% من مجموع لاعبي كرة اليد لا يشعرون بالإحباط أثناء إبعادهم عن اللعب .

الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم لاعبي كرة القدم وكرة اليد يشعرون بالإحباط أثناء إبعادهم عن اللعب مما يدفعهم إلى سلوكيات عدوانية .

السؤال الثاني: ما هو نوع السلوكيات العدوانية التي تلاحظها عند زملائك في الرياضات الجماعية؟

نوع الرياضة		جسدية		لفظية		إيحاءات		انفعالية		المجموع	
كرة القدم		03	17.65%	10	58.82%	04	23.53%	00	00%	17	100%
كرة اليد		01	5.55%	14	77.78%	03	16.67%	00	00%	18	100%

- **الجدول رقم (02):** يمثل نوع السلوكيات العدوانية التي يلاحظها اللاعب عند زملائه في الرياضات الجماعية.

التعليق على الجدول:

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 17.65% من مجموع لاعبي كرة القدم يتميزون بالسلوكيات العدوانية الجسدية ، و نسبة 58.82% من مجموع لاعبي كرة القدم يتميزون أيضا بالسلوكيات العدوانية اللفظية ، ونسبة 23.53% من مجموع لاعبي كرة القدم تكون عندهم نوع من السلوكيات العدوانية على شكل إيحاءات .

وكذلك نجد أن نسبة 5.55% من لاعبي كرة اليد يتميزون بالسلوكيات العدوانية الجسدية ، ونسبة 77.78% من لاعبي كرة اليد يتميزون أيضا بالسلوكيات العدوانية اللفظية ، ونسبة 16.67% تكون عندهم نوع من السلوكيات العدوانية على شكل إيحاءات .

الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلبية لاعبي كرة القدم وكرة اليد يتميزون بالسلوك اللفظي ، وفي بعض الأحيان يتميزون بالسلوكيات عدوانية على شكل إيحاءات وهذا راجع الى مشاكلهم الانفعالية والصحية والاجتماعية والنفسية التي تطرأ عليهم في هذه المرحلة العمرية .

السؤال الثالث: عندما تصاب بالإحباط أثناء المنافسة هل تحاول اللعب بخشونة وعنف؟

نوع الرياضة	نعم	لا	المجموع
كرة القدم	02	15	17
كرة اليد	04	14	18

- الجدول رقم (03) يمثل مدى لعب اللاعب بخشونة وعنف عندما يصاب بالإحباط أثناء المنافسة.

التعليق على الجدول :

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن نسبة 11.76% من لاعبي كرة القدم عندما يصابون بالإحباط يلعبون بخشونة وعنف ، و نسبة 88.24% من لاعبي كرة القدم عندما يصابون بالإحباط لا يلعبون بخشونة وعنف .

وكذلك يتضح لنا أن نسبة 22.22% من لاعبي كرة اليد عندما يصابون بالإحباط يلعبون بخشونة وعنف ونسبة 77.78% من لاعبي كرة اليد عندما يصابون بالإحباط لا يلعبون بخشونة وعنف .

الاستنتاج من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم لاعبي كرة القدم وكرة اليد لا يلعبون بخشونة وعنف عندما يصابون بالإحباط أثناء المنافسة وهذا راجع إلى احترام النظام و قوانين اللعبة .

السؤال الرابع: هل تفقد أعصابك عندما يقوم شخص ما بعرقلتك عن ممارسة الرياضة؟

نوع الرياضة	جسدية	لفظية	إيحاءات	انفعالية	المجموع
كرة القدم	03	10	04	00	17
كرة اليد	01	14	03	00	18

- الجدول رقم (04): يمثل مدى فقدان اللاعب أعصابه عندما يقوم شخص ما بعرقلته عن ممارسة الرياضة .

التعليق على الجدول :

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن نسبة 94.12% من مجموع لاعبي كرة القدم يفقدون أعصابهم عندما يقوم شخص ما بعرقلته عن ممارسة الرياضة ونجد أن نسبة 05.88% من

دور الرياضات الجماعية في التقليل من السلوكات العدوانية لدى المراهقين (12-15 سنة)

مجموع لاعبي كرة القدم لا يفقدون أعصابهم عندما يقوم شخص ما بعرقلتهم عن ممارسة الرياضة.

وكذلك نجد أن نسبة 88.89% من لاعبي كرة اليد يفقدون أعصابهم عندما يقوم شخص ما بعرقلتهم عن ممارسة الرياضة ونسبة 11.11% من لاعبي كرة اليد لا يفقدون أعصابهم عندما يقوم شخص ما بعرقلتهم عن ممارسة الرياضة .

الاستنتاج: من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم لاعبي كرة القدم وكرة اليد يفقدون أعصابهم عندما يقوم شخص ما بعرقلتهم عن ممارسة الرياضة ما يتولد عندهم إحباط وهذا ما يولد سلوكات عدوانية ومن هنا يتبين لنا أن الرياضات الجماعية تعالج الإحباط الذي يتولد عند المراهقين.

عرض وتحليل نتائج المحور الثاني: دور الرياضات الجماعية (كرة القدم وكرة اليد) في التقليل من الغضب لدى المراهقين.

السؤال الخامس: هل تصدر منك سلوكات غير رياضية اتجاه الأشخاص الذين يغضبونك أثناء اللعب ؟

نوع الرياضة	نعم	لا	المجموع
كرة القدم	02	15	17
كرة اليد	03	15	18

الجدول رقم (05): يمثل مدى صدور سلوكات غير رياضية من اللاعب اتجاه الأشخاص الذين يغضبونه.

التعليق على الجدول :

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن نسبة 11.76% من مجموع لاعبي كرة القدم تصدر منهم سلوكات غير رياضية اتجاه الأشخاص الذين يغضبونهم أثناء اللعب ، ونجد أن نسبة 88.24% من لاعبي كرة القدم لا تصدر منهم سلوكات غير رياضية اتجاه الأشخاص الذين يغضبونهم أثناء اللعب .

وكذلك يتضح لنا أن نسبة 16.67% من لاعبي كرة اليد تصدر منهم سلوكات غير رياضية اتجاه الأشخاص أثناء اللعب ونسبة 83.33% من لاعبي كرة القدم لا تصدر منهم سلوكات غير رياضية اتجاه الأشخاص الذين يغضبونهم أثناء اللعب .

الاستنتاج : من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج إن أغلبية لاعبي كرة القدم وكرة اليد لا تصدر منهم سلوكيات غير رياضية اتجاه الأشخاص الذين يغضبونهم لأنهم يمتازون بحسن الخلق والاحترام اتجاه زملائهم

السؤال السادس: هل تغضب أثناء خسارة فريقك في المباراة ؟

نوع الرياضة	نعم	لا	المجموع
كرة القدم	05 29.41%	12 70.89%	17 100%
كرة اليد	04 22.22%	14 77.78%	18 100%

الجدول رقم (06): يمثل مدى إذا كان اللاعب يغضب أثناء خسارة فريقه.

التعليق على الجدول :

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 29.41 % من مجموع لاعبي كرة القدم يغضبون أثناء خسارة فريقهم ، ونجد أن نسبة 70.89 % من مجموع لاعبي كرة القدم لا يغضبون أثناء خسارة فريقهم بل يتقبلون الهزيمة .

وكذلك نجد أن نسبة 22.22% من لاعبي كرة اليد يغضبون أثناء خسارة فريقهم ، ونسبة 77.78% من لاعبي كرة اليد لا يغضبون أثناء خسارة فريقهم بل يتقبلون الهزيمة .

الاستنتاج : من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلبية لاعبي كرة القدم وكرة اليد لا يمتلكهم الغضب أثناء خسارة فريقهم وهذا راجع إلى تقبلهم للهزيمة من طرف الخصم .

السؤال السابع: عندما يلقي عليك المدرب اللوم أثناء اللعب ما هو رد فعلك ؟

نوع الرياضة	غضب	تقبل رأي المدرب	المجموع
كرة القدم	02 11.76%	15 88.24%	17 100%
كرة اليد	01 05.56%	17 94.44%	18 100%

الجدول رقم (07): يمثل ردود فعل اللاعب عندما يلقي عليه المدرب اللوم أثناء اللعب.

التعليق على الجدول :

من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 88.24 % من مجموع لاعبي كرة القدم يتقبلون رأي المدرب عندما يلقي عليهم اللوم أثناء اللعب ، ونجد أن نسبة 11.76 % من مجموع لاعبي كرة القدم يغضبون من المدرب عندما يلقي عليهم اللوم.

وكذلك نجد أن نسبة 94.44 % من لاعبي كرة اليد يتقبلون رأي المدرب عندما يلقي عليهم اللوم أثناء اللعب ونسبة 05.56 % من لاعبي كرة اليد يغضبون من المدرب عندما يلقي عليهم اللوم

الاستنتاج: من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن لاعبي كرة القدم وكرة اليد يتقبلون رأي المدرب عندما يلقي عليهم اللوم أثناء اللعب وهذا راجع إلى طاعة واحترام المدرب ، ومن هذه النتائج اثبت صحة الفرضية الثانية .

السؤال الثامن: هل تلاحظ قلة السلوكيات العدوانية عند زملائك داخل النادي؟

نوع الرياضة	نعم	لا	المجموع
كرة القدم	15	02	17
كرة اليد	17	01	18
	%88.24	%11.76	%100
	%94.44	%5.56	%100

الجدول رقم (08): يمثل مدى ملاحظة اللاعبين قلة السلوكيات العدوانية عند زملائهم داخل النادي.

التعليق على الجدول : من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 88.24 % من مجموع لاعبي كرة القدم يلاحظون قلة السلوكيات العدوانية عند زملائهم داخل النادي ، ونجد نسبة 11.76 % من مجموع لاعبي كرة القدم لا يلاحظون قلة السلوكيات العدوانية عند زملائهم داخل النادي. وكذلك نجد أن نسبة 94.44% من لاعبي كرة اليد يلاحظون قلة السلوكيات العدوانية عند زملائهم داخل النادي ، ونسبة 5.56% من لاعبي كرة اليد لا يلاحظون قلة السلوكيات العدوانية عند زملائهم داخل النادي

الاستنتاج :

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن لاعبي كرة القدم وكرة اليد يلاحظون وجود قلة السلوكيات العدوانية بين اللاعبين داخل النادي، وهذا راجع إلى احترام القانون والموصفات الخلقية التي يكتسبونها أثناء ممارستهم للرياضات الجماعية .

السؤال التاسع: هل تحاول أن تلتفت ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى إلى مضايقتك في اللعب ؟

نوع الرياضة	نعم	لا	المجموع
كرة القدم	5	12	17
كرة اليد	03	15	18
	%29.41	%70.59	%100
	%16.67	%83.33	%100

- الجدول رقم (09): يمثل مدى تلفظ اللاعبين ببعض التهديدات لشخص الذي يسعى مضايقتهم في اللعب.

- التعليق على الجدول :

- من خلال نتائج الجدول نجد أن نسبة 29.41% من مجموع لاعبي كرة القدم يحاولون أن يتلفظوا ببعض التهديدات لشخص الذي يضايقهم في اللعب ، ونجد أن نسبة 70.59% من مجموع لاعبي كرة القدم لا يتلفظون ببعض التهديدات لشخص الذي يضايقهم في اللعب .

- وكذلك نجد أن نسبة 16.67% من لاعبي كرة اليد يتلفظون ببعض التهديدات لشخص الذي يضايقهم في اللعب ، ونسبة 83.33% من لاعبي كرة اليد لا يتلفظون ببعض التهديدات لشخص الذي يضايقهم في اللعب .

الاستنتاج من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن لاعبي كرة القدم وكرة اليد لا يتلفظون ببعض التهديدات لشخص الذي يسعى إلى مضايقتهم في اللعب وهذا راجع إلى التسامح المتبادل بين اللاعبين وخوفهم من الوقوع في الشجار مع الخصم لأنه سلوك عدواني .

12_الاستنتاج العام:

بعد تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان توصلنا الى اثبات صحة الفرضيات الجزئية التي تقول بأن - تساهم الرياضات الجماعية (كرة القدم وكرة اليد) في التقليل من الإحباط لدى المراهقين.

- تساهم الرياضات الجماعية (كرة القدم وكرة اليد) في التقليل من الغضب لدى المراهقين . ومنه نستطيع القول بأن :

"للرياضات الجماعية دور في التقليل من السلوكات العدوانية لدى المراهقين."

خاتمة:

من خلال البحث النظري والدراسة الميدانية التي قمنا بها باستعمال الاستبيان نستخلص من هذه الدراسة أن الرياضات الجماعية لها دور في التقليل من السلوكات العدوانية لدى المراهقين، كما تؤثر في اللاعبين وتحدد من سلوكهم العدواني و تكسيهم بعض السمات الشخصية التي تجعلهم يحسنون المعاملة والاحترام بين الآخرين ، و تعلمهم النظام واحترام الزملاء ، فهي بيئات فعالة لتعاون مع الآخرين والتحلي بالروح الرياضية ، كما تجعل عند ممارسيها أن لا يعتدون على الغير بأي سبب من الأسباب ولا يمتازون بالسلوك العدواني خلال

ممارستها إنما يمتازون ببعض جوانبه وهذا راجع لحدثة سنهم ، كما تخلق علاقة تخاصمية نموذجية و ليست عدوانية.

على ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الخاص باللاعبين والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي نعتبرها ما هي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانيات المتوفرة والموجودة ورغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية لإنطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر.

مراجع:

1. هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة ، دار المعارف للنشر ، القاهرة ، 1992.
2. كعواش عبد العزيز ، وآخرون : مكانة الألعاب الرياضية الجماعية لدى الأقسام النهائية في حصة التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ليسانس في التربية البدنية والرياضية ، جامعة قسنطينة ، سنة 2004.
3. زمالي محمد وآخرون : واقع الرياضات الجماعية لدى الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية . مذكرة ليسانس ..معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة العلوم التكنولوجية محمد بوضياف. بوهران. 2006 – 2007 م
4. مرابطي أمجد وآخرون : قياس أبعاد العدوان الرياضي ومقارنته بين تلاميذ الطور الثالث (12-15 سنة). معهد التربية البدنية والرياضية. بجامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم . 2006-2007 م
5. بجاوي دراجي ، وآخرون . دور الرياضات الجماعية في تهذيب السلوكات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثالث (12-15 سنة). قسم التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم . جامعة الجزائر . 2003 -2004م

اثر تدريبات الاسترخاء الذهني على التخفيف من الضغط النفسي المرتبط بالسباق لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من 17 سنة

خلفة عماد الدين¹ طالب دكتوراه جامعة بسكرة Imadeddine.khalifa@univ-biskra.dz

مزروع السعيد² استاذ تعليم عالي جامعة بسكرة Said.mezroua@univ-biskra.dz

قندوز هشام طالب³ دكتوراه جامعة خميس مليانة h. Guendouz@univ-dbk.m.dz

Abstract: This study aims to know the effect of mental relaxation training on reducing the psychological stress associated with racing among the half-distance runners, under the age of 17, and the study population is the Athletics Association clubs of the State of M'sila 2020-2021, which consists of 10 clubs, and the sample included the Sidi hamla Club. The 12 runners under 17 category athletics campaign were chosen by the intentional method. The researcher also used the experimental method by designing the two equal groups, the control and the experimental, and the stress scale as a tool for data collection. In our study, we found that mental relaxation exercises have a positive effect on alleviating the psychological stress associated with racing in the half-distance runners under 17 years old.

Key words: Mental relaxation - stress - long distances – adolescence.

ملخص: تهدف دراستنا هذه إلى معرفة أثر تدريبات الاسترخاء الذهني على التخفيف من الضغط النفسي المرتبط بالسباق لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من 17 سنة، ومجتمع الدراسة نوادي رابطة ألعاب القوى لولاية المسيلة 2020-2021 والتي تتكون من 10 نوادي، وشملت العينة نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى صنف اقل من 17 سنة والبالغ عددها 12 عداء تم اختيارها بالطريقة العمدية، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية، ومقياس الضغط النفسي كأداة لجمع البيانات. وقد توصلنا في دراستنا أن لتدريبات الاسترخاء الذهني اثر ايجابي على التخفيف من الضغط النفسي المرتبط بالسباق لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من 17 سنة

الكلمات المفتاحية: الاسترخاء الذهني- الضغط النفسي- المسافات النصف طويلة- المراهقة

مقدمة ومشكلة الدراسة:

إن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية (محمد حسن علاوي، 1990، ص 36)، كما يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية و النفسية و العقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعني، و من ثم تحسين الصحة العامة وبناء تكامل الشخصية ليصبح الفرد نافعا و فعال في المجتمع، و على ذلك يمكن القول بان التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد إلى مستوى عالي أقصى ما تهيئه إليه نفسه في النشاط الممارس (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص 06)، وهذا يتم من خلال الاعتماد على مختلف العلوم التي ترتبط بشكل مباشر مع العملية التدريبية وحتى يتمكن العداء من الوصول إلى المستوى العالي يستلزم الاهتمام بما توصل إليه العلم اليوم حيث يحاول علم النفس الرياضي (Sport psychology) أن يتفهم سلوك وخبرة الشخص وعملياته العقلية في المجال الرياضي ومحاولة قياسها للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي (محمد حسن علاوي، بدون سنة، ص 19)، حيث يعتبر التحضير النفسي من أهم العلوم المستخدمة في التدريب الرياضي بحيث يمثل تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد ايجابيا كلا من الأداء البدني و المهاري والخططي للاعب- اللاعبين و الفريق و الوصول به إلى قمة المستويات (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 235)، في النشاط الرياضي التخصصي خاصة في رياضة العاب القوى التي تعددت فيها الفعاليات الرياضية واختلفت أشكالها وأنواعها وطبيعتها ومن بين هذه الأنشطة الرياضية ركض المسافات النصف طويلة التي لها متطلباتها البدنية والحركية و النفسية والعقلية الخاصة و التي تسهم بشكل كبير في بلورة وتكوين الفرد الممارس لهذا النشاط الرياضي المتنوع من الجري الذي يشغل مكانا رئيسيا في العاب القوى حيث يجرى بقطع مسافة محددة في زمن معين يتحصل عليه العداء عند التسابق، كما أن تحسين وتكامل عملية إعداد عدائي المسافات المتوسطة والطويلة لا يتم فقط استنادا على خبرة تدريب العدائين البارزين في العلم، بل يتم كذلك بالاستناد إلى أحسن ما وصل إليه العلم الرياضي أيضا (اوليغ مولودي وآخرون، ترجمة

مالك حسن، 1986، ص202)، الأمر الذي يستدعي الاهتمام بطريقة الاسترخاء عامة في البرامج التدريبية وبمختلف أساليبه، وبعد الاسترخاء الذهني من أهم أنواع الاسترخاء الذي يتيح الفرصة للتخلص والتقليل من المشاكل النفسية التي تعترض العداء خلال المواسم الرياضية واهم ما يميز الاسترخاء الذهني هو الانفصال بذهنك عن العالم الخارجي، والتركيز على صورة معينة في مخيلتك أو كلمة وتردها ببالك ومخيلتك بتركيز دون أن تشغل تفكيرك بشيء غيرها، وتستمر بذلك لمدة لا تقل عن 15 دقيقة. (شاهين رسلان، 2013، ص151)، حتى نتمكن من تخفيف الضغط النفسي الذي يحدث للاعب الرياضي في حالة عدم وجود توازن حقيقي أو جوهري بين المطالب التي يدرکہا اللاعب وبين قدرته على الاستجابة لهذه المطالب المدركة (علي إسماعيل عبد الرحمن، 2012، ص403)، كما تتمثل في فشل الطرق الروتينية للتحكم في التهديدات و مواجهاتها، منا يرى كلومان (colmen) أن الضغوط النفسية تنشأ عن تقييم الإنسان للأحداث و توقعاته فيما يتعلق بنتائجها، كذلك عن تقييمه لإمكانات مواجهاتها أو التكيف معها (عمرو حسن، أحمد بدران، 2007، ص08)، فمن خبرة الباحث في ميدان ألعاب القوى عامة وركض المسافات النصف طويلة خاصة ومن خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة تبين ان للجانب النفسي أثر كبير على نتائج العداء عند الركض، كما أن الاهتمام بطرق التحضير النفسي والذهني من الاسترخاء العضلي والاسترخاء الذهني وغيرها تمكن العداء على التخفيف من الضغط النفسي الذي يؤدي الى تبديد الطاقة، كما أن تعود العداء على مهارة الاسترخاء الذهني يسهم في عمليات التكيف والقدرة على المواجهة للواقف الضاغطة كما يعمل على تحسين نتائج العداء في غضون اشتراكه في السباقات التي تنظم ، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل لتدريبات الاسترخاء الذهني اثر على التخفيف من الضغط النفسي المرتبط بالسباق لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من 17 سنة؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياس الضغط النفسي ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في قياس الضغط النفسي ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للقياس الضغط النفسي ؟

3- أهداف الدراسة:

- تصميم تدريبات الاسترخاء الذهني لتخفيف الضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة اقل من 17 سنة.

- التعرف مدى أثر تدريبات الاسترخاء الذهني على الضغط النفسي لدى عدائي المسافات النصف طويلة اقل من 17 سنة.

- تحديد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في القياس البعدي للضغط النفسي.

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث في الحصول على قدر هائل من المعرفة العلمية والتطبيقية للمدربين والعدائين خاصة في هذا النوع من التدريب و الذي يعتبر مهم جدا في مختلف الفترات والمراحل الإعدادية، وهذا ما يؤكد عن أهمية البحث في كونه حلقة ترابط بين العمل الأكاديمي والعمل الميداني.

الاهتمام باستخدام نوع من أسلوب الاسترخاء (الاسترخاء الذهني) في التخفيف من الضغط النفسي المرتبط بالسباق لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من 17 سنة. معرفة الفروق الدالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في قياس الضغط النفسي المرتبط بالسباق لدى العداء.

5- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة :

- لتدريبات الاسترخاء الذهني اثر على التخفيف من الضغط النفسي المرتبط بالسباق لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من 17 سنة.

- الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياس الضغط النفسي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في قياس الضغط النفسي ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للضغط النفسي ولصالح المجموعة التجريبية.
- الكلمات الدالة:

تحديد مصطلحات بحثنا كالآتي:

1-1- الاسترخاء العقلي:

اصطلاحاً: يكون بعد الاسترخاء العضلي، الذي يساعد على خفض التوتر العضلي ومن ثم التوتر العقلي....ويرى البعض إمكانية أن يكون الاسترخاء العقلي قبل العضلي وان الاختلاف هو اختلاف في الترتيب فقط وينقسم الاسترخاء العقلي إلى (الاستجابة للاسترخاء relaxation Response – التحكم في التنفس Breath Control – الاسترخاء المعرفي Cognitive Relaxation (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص125)

الإجرائي: يعتبر الاسترخاء العقلي من بين أساليب الاسترخاء المتداولة في نشاط ركض المسافات النصف طويلة الذي يمثل فصل تفكير العداء عن البيئة الخارجية مع التركيز على موقف أو حدث في الذهن ويستخدم هذا الأسلوب لإبعاد العداء عن الضغوط المحيطة.

2-1- الضغط النفسي: يعرف Mcgrath الضغوط كعملية يكونها الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات يصاحبه فشل يكون مؤثراً في إحداث الضغوط النفسية (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص19)

الإجرائي: يتمثل الضغط النفسي في عدم التوازن الواضح بين المتطلبات البدنية والنفسية والقدرة على الاستجابة.

3-1- المراهقة: هي مرحلة النمو التي تبدأ من سن البلوغ أي في سن 13 تقريباً، وتنتهي في سن النضج أي حوالي الثامنة عشرة أو العشرين من العمر، وهي سن النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي وتصل إليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين وهي أوسع وأكثر شمولاً من البلوغ الجنسي لأنها تناول كل جوانب شخصية المراهق (عبد الرحمان عيسوي، 1993، ص21)

الاجرائي: تعتبر المراهقة النواة الأساسية لتكوين اللاعب تكويناً متكامل عقلياً واجتماعياً ونفسياً حيث تمثل التغيرات الفسيولوجية و المرفولوجية التي يمر بها الفرد خلال مرحلة معينة حيث يبدأ الظهور والتبلور من الناحية البدنية و المهارية و غيرها.

4-1-المسافات النصف طويلة:

اصطلاحاً: يتصف ركض المسافات النصف طويلة والطويلة المعاصر، بسرعة عالية، و بالارتباط مع هذا الأمر فإن تكتيك الركض يتم تحسينه باتجاه تقوية الاندفاع و زيادة عدد الحركات و تقليص تذبذبات الجذع العمودي و زيادة سرعة ارتخاء العضلات العاملة (ريسان عبد المجيد خريط، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، 2002، ص 66).

إجرائياً: يعتبر نشاط جري المسافات النصف طويلة نشاط رياضي ونوع من أنواع الركض في الألعاب القوى، ويتم الجري فيه بسرعات متفاوتة داخل مضمار يتسابق عليه العدائين وفقاً لقوانين السباق مما يجعل العداء أكثر إثارة و تشويق لتحقيق الرقم القياسي وبالتالي يساعد هذا النشاط الرياضي من في القدرة على التحكم في الضغوط النفسية و تحقيق الصحة النفسية.

الدراسات السابقة:

دراسة بن غالية فاطمة الزهراء (2019-2020) بعنوان أثر برنامج التدريب الذهني يعتمد على التصور العقلي والاسترخاء في تطوير مهارتي الإرسال والصد.

الهدف: هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الفروق الإحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق برنامج التدريب الذهني، والكشف عن دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مهارتي الصد والإرسال بعد تطوير مستوى الاسترخاء والتصور العقلي.

العينة: شملت العينة 24 لاعبة من فريق أولمبي الشلف (woc) وفريق نجمة الشلف، وتم اختيار العينة بطريقة مقصودة.

المنهج: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي.

أدوات جمع البيانات: مقياس المقاييس النفسية، اختبار قياس مهارة التصور العقلي، اختبار قياس الاسترخاء.

النتائج:

أسفرت النتائج أن برنامج التدريب الذهني المقترح على التصور العقلي والاسترخاء ساهم في تطوير مهارتي الإرسال والصد لدى لاعبات الكرة الطائرة للعيينة التجريبية. دراسة بن رقية عابد، قندزعلي (2019) بعنوان أثر تطبيق برنامج الاسترخاء العقلي العضلي على الأداء المهاري وخفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد. الهدف: هدفت الدراسة إلى معرفة أثر تطبيق برنامج الاسترخاء العقلي العضلي على الأداء المهاري وخفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد أواسط. العينة: شملت 18 لاعب من فريق كرة اليد أواسط (j.s.relizane) الذي ينشط ضمن الرابطة الجهوية غرب، و تم اختيار العينة بطريقة عشوائية المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي. أدوات جمع البيانات: مقياس القدرة على الاسترخاء، مقياس قلق المنافسة، اختبار سرعة تمرير الكرة، اختبار التهديف من الثبات. النتائج:

أسفرت النتائج على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي للعيينة التجريبية فيما يخص مواجهة قلق المنافسة و الأداء المهاري و لصالح البعدي، وكذا كانت الفروق في نتائج العينة التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في مواجهة قلق المنافسة و الأداء المهاري التي طبقت تمارين الاسترخاء. دراسة قيصاري علي (2017) بعنوان فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبين النخبة في كرة القدم الهدف: هدفت الدراسة إلى إبراز مدى فاعلية الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث. العينة: شملت عينة الدراسة لاعبي كرة القدم من فئة الأواسط اقل 18 سنة و تم اختيار العينة بطريقة عشوائية. المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي بالمجموعتين المتكافئتين أدوات جمع البيانات: مقياس الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم، برنامج الاسترخاء العضلي التدريجي.

النتائج: وقد توصلت الدراسة إلى أن التدريب على الاسترخاء العضلي التدريجي ذو تأثير فعال في تقليل وخفض حدة الضغوط النفسية مما يؤثر ايجابيا في تحسين الأداء للاعبين، كما أن البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تحسين خفض الضغوط النفسية للاعبين الشباب.

الجانب التطبيقي:

الدراسة الاستطلاعية:

- لضمان السير الحسن لتجربة البحث قام الباحث بهذه التجربة الاستطلاعية لأجل معرفة ظروف عمل النادي الرياضي للبحث من خلال توفر الوسائل و المنشأة التدريبية.

- تحديد التدريبات المناسبة للتنبؤ بتخفيف الضغط النفسي المرتبط بالسباق خلال العملية التدريبية.

- تحديد انسب المقاييس لقياس الضغط النفسي.

- تحديد الصعوبات التي تعترضنا ووضع انسب الحلول .

- تصنيف أفراد العينة إلى مجموعتين متجانستين

- الحصول على موافقة من إدارة النادي للقيام بالدراسة.

1- المنهج المتبع في الدراسة:

تماشيا مع أهداف وطبيعة موضوع الدراسة، فقد اعتمد الطالب الباحث على تطبيق المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية.

2- مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: شمل مجتمع الدراسة نوادي العاب القوى التي تنتمي الى الرابطة الجهوية بجاية لصنف اقل من 17 سنة.

عينة الدراسة: هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، تم اختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى والبالغ عددها 12 العداء من صنف اقل من 17 سنة.

نوع العينة: قصدية و هذا لتلاؤمها مع البحث المجمع القيام به.

3- ضبط متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: (الاسترخاء العقلي)

- المتغير التابع: (الضغط النفسي)

- ضبط المتغيرات لأفراد العينة: وهو العمل على توفير نفس شروط الاختبار لجميع أفراد العينة وهي كما يلي:

- ضبط الزمن: وهو تحديد نفس الوقت لتطبيق تدريبات الاسترخاء العقلي، وكذلك أداء القياسات.

- ضبط السن: بلغ عمر أفراد العينة اقل من 17 سنة.

- ضبط الجنس: لقد تم إجراء القياس و التدريبات على الذكور.

5- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

أدوات جمع البيانات والمعلومات: قياس الضغوط النفسية.

وصف القياس: قائمة مصادر الضغوط النفسية للناشئين من إعداد أسامة راتب، إبراهيم خليفة، و أسامة عبد الظاهر تساعد للتعرف على أنواع الضغوط ودرجة شدتها للناشئين (14-18) سنة (أسامة كامل راتب، 2001، ص ص 441-447).

يقيس المقياس (05) أبعاد تم اختيار منهم البعد الثاني تماشياً مع طبيعة الدراسة والذي يتمثل في:

البعد الثاني: الذي يمثل ضغوط المنافسة و يتكون من 10 عبارات

حساب المتوسط الحسابي لدرجات العينة في كل محور ويتطلب ذلك جمع الدرجة التي يحصل عليها كل لاعب في العبارات أمام المحور و قسمة الناتج على عدد العبارات لكل محور.

بحيث يقوم العداء بوضع علامة (x) أمام كل عبارة وهذا من خلال:

الجدول رقم(01): يمثل درجات المقياس.

العبرة	نادرا	أحيانا	غالبا
الدرجة	01	02	03

- يتكون المحور من 10 درجات و أعلى درجة 30، ذات تدرج تصاعدي يتراوح بين (1-3) درجات.

- لتصحيح المقياس أعطيت الدرجة العالية (03) و الدرجة المتوسطة (02) و الدرجة المنخفضة جدا (01).

- المجال المكاني:

لقد قمنا بإجراء هذه الدراسة على مستوى نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى وبالنسبة من خلال تطبيق تدريبات التدريب الاسترخاء العقلي وإجراء القياس القبلي والبعدي.

- المجال الزمني:

شمل المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة الموسم الرياضي 2020-2021

- إجراءات التطبيق الميداني :

قام الباحث بتصميم مجموعة من التمرينات الخاصة بالتحضير النفسي والذهني (تمارين الاسترخاء الذهني) ثم تم إجراء القياس القبلي على المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث مارست المجموعة التجريبية تدريبات الاسترخاء الذهني لمدة 50 يوم بواقع 03 حصص في الأسبوع أما العينة الضابطة فقد تدربت بشكل عادي مع المدرب وفقا للاستراتيجيات التي كان يتبناها في غضون العملية التدريبية.

7 - الأساليب الإحصائية:

هذه الطريقة تسمح لنا بتقديم وتفسير أهداف و نتائج هذه الدراسة نقوم بحساب المعطيات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 22.

عرض ومناقشة النتائج:

الجدول (01): يوضح القياس القبلي والبعدي في الضغط النفسي للمجموعة الضابطة.

القياس	عدد العينة	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة t	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري				
الضغط النفسي	06	2.15	0.07	2.14	0.06	0.698	0.518	05	0.05

يمثل الجدول رقم 01: مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في الضغط النفسي.

- حققت المجموعة الضابطة في القياس القبلي للضغط النفسي لها متوسط حسابي قدره (2.15) و انحراف معيار قدره (0.07)، في حين حققت هذه المجموعة في القياس البعدي متوسط حسابي بلغ (2.14) و انحراف معيار قدره (0.06)، أما قيمة t بلغت (0.698) عند القيمة المعنوية sig (0.518) بمستوى الدلالة (0.05)، و القيمة (0.518 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في قياس الضغط النفسي.

الجدول 02: يوضح القياس القبلي والبعدي في قياس الضغط النفسي للمجموعة التجريبية:

القياس	عدد العينة	القياس القبلي		القياس البعدي		قيم t	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري				
الضغط النفسي	06	2.13	0.07	1.99	0.10	8.399	0.001	05	0.05

يمثل الجدول رقم 06: مقارنة نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الضغط النفسي.

- حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي للضغط النفسي لها متوسط حسابي قدره (2.13) وانحراف معيار قدره (0.07)، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي بلغ (1.99) وانحراف معياري قدره (0.10)، أما قيمة t بلغت (8.399) عند القيمة المعنوية sig (0.001) بمستوى الدلالة (0.05)، والقيمة (0.05 > 0.001) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياس الضغط النفسي.

الجدول 03: يوضح القياس البعدي في الضغط النفسي للمجموعة التجريبية والضابطة.

العينة	النتائج	متوسط حسابي	انحراف معياري	قيمة t	القيمة الاحتمالية sig t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة	في حالة وجود تباين	2.14	0.06	2.908	0.016	10	0.05
المجموعة التجريبية	في حالة عدم وجود تباين	1.99	0.10				

يمثل الجدول رقم 07: مقارنة نتائج المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي

تبين:

- أن المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في القياس البعدي للضغط النفسي متوسط حسابي قدره (2.14) وانحراف معياري قدره (0.06) .

- أن المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في القياس البعدي للضغط النفسي متوسط حسابي قدره (1.99) و انحراف معياري قدره (0.10).

أما قيمة t بلغت (2.908) عند القيمة المعنوية sig (0.016) بمستوى الدلالة 0.05، والقيمة (0.05 > 0.016) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في الضغط النفسي مناقشة النتائج والفرضيات:

الفرضية الجزئية الأولى : والتي افترض الباحث على إنها " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياس الضغط النفسي " .

فمن خلال النتائج التي تم التوصل إليها في قياس الضغط النفسي للوثب من الثبات، في الجدول رقم (01) وفي ضوء إجراء هذا القياس على المجموعة الضابطة، ومن خلال ما تم عرضه وتحليله في الجدول، حيث بينت و أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي وهذا راجع إلى طبيعة التدريب التي اتبعتها المجموعة الضابطة خلال الفترات والمراحل المختلفة مع المدرب.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث لم تتحقق وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

الفرضية الجزئية الثانية: والتي افترض الباحث على أنها "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في قياس الضغط النفسي ولصالح القياس البعدي".

في ضوء النتائج المتوصل إليها في الجداول (02) والتي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج القياس القبلي والبعدي لعينة الدراسة وهذا الفرق لصالح القياس البعدي الذي أحدث فروق دالة احصائية عند تسجيلها اقل درجة من الضغط النفسي لهذا فان تخفيف الضغط النفسي يرجع الى الاسترخاء الذهني.. وهذا ما يتفق دراسة بن غالية فاطمة الزهراء (2020-2019) بعنوان أثر برنامج التدريب الذهني يعتمد على التصور العقلي والاسترخاء في تطوير مهارتي الإرسال والصد، كما يتفق مع نتائج دراسة بن رقية عابد، قندز علي (2019) بعنوان أثر تطبيق برنامج الاسترخاء العقلي العضلي على الأداء المهاري و خفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

الفرضية الجزئية الثالثة: والتي افترض فيها الباحث أنها "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للضغط النفسي ولصالح المجموعة التجريبية".

ففي ضوء النتائج المحصل عليها في قياس الضغط النفسي في الجدول (03) ، حيث تبين المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي أحدثت درجات اقل في القياس البعدي لها وهذا يرجع الى طبيعة التدريب الذي مارسته المجموعة التجريبية والذي يعتمد على الاسترخاء الذهني، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة دراسة قيصاري علي (2017) بعنوان فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبين النخبة في كرة القدم

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

استنتاجات عامة:

- أن ممارسة تدريبات الاسترخاء الذهني يؤثر ايجابيا على تخفيف الضغط النفسي لدى العداء.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية وكانت النتائج لصالح القياس البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي وكانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:

- زيادة الاهتمام بسلوب الاسترخاء الذهني لدى العداء في غضون فترة السباقات.
- التركيز على الاسترخاء الذهني في عملية التحضير النفسي والذهني لدى العداء .
- عقد ملتقيات علمية خاصة بالاسترخاء لما لها اثر على الجانب النفسي لدى الرياضي عامة وعدائي ألعاب القوى بصفة خاصة.

قائمة المراجع:

1. أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين- دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
2. أليغ كولودي، يفيغيني لوتكوفسكى، فلاديمير أوخوف، ترجمة مالك حسن، ألعاب القوى، دار رادوغا، موسكو، 1986
3. أمر الله أحمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998
4. ريسان خريبط، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، ألعاب القوى، ط1، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان، 2002
5. شاهين عبد الستار رسلان، الاسترخاء مفتاح الصحة النفسية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2013
6. عبد العزيز عبد المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2005
7. علي إسماعيل عبد الرحمن، الضغوط النفسية القاتل الخفي، ط2، دار اليقين للنشر والتوزيع، مصر، 2012
8. عمرو حسن، أحمد بدران، الخطوات المثيرة لادارة الضغوط النفسية، دار الإيمان لطبع و النشر و التوزيع، 2007
9. عبد الرحمان العيسوي، مشكلات الطفولة والمراهقة أساسها الفسيولوجية والنفسية، ط1، دار العلوم العربية، لبنان، 1993
10. محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، بدون سنة
11. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف ، القاهرة، 1990
12. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
13. الدراسات السابقة:
14. دراسة بن غالية فاطمة الزهراء (2019-2020) بعنوان أثر برنامج التدريب الذهني يعتمد على التصور العقلي والاسترخاء في تطوير مهارتي الإرسال والصد
15. دراسة بن رقية عابد، قنذر علي (2019) بعنوان أثر تطبيق برنامج الاسترخاء العقلي العضلي على الأداء المهاري و خفض قلق المنافسة لدى لاعبي كرة اليد
16. دراسة قيصاري علي (2017) بعنوان فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في إدارة الضغوط النفسية للاعبي النخبة في كرة القدم

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في ضبط وتعديل سلوك الطفل من خلال الإرشاد باللعب.

محمد فؤاد دحماني¹ / طالب دكتوراه / جامعة بسكرة / mohamedfouad.dahmani@univ-biskra.dz
بن عميروش سليمان² / أستاذ التعليم العالي / جامعة بسكرة / slimane.benamirouche@univ-biskra.dz
دحو بن يوسف³ / دكتور / جامعة مستغانم / docteurdahou27@gmail.com

ملخص:	Abstract:
من خلال هذه المداخلة نسعى لتوضيح دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعديل وضبط سلوك الطفل عن طريق الإرشاد باللعب، وذلك بتقديم خدمات تربوية في إطار برنامج محدد بحيث تتفق أهداف العملية الإرشادية مع أهداف العملية التربوية، وهو ذلك الوسيط التربوي عالي القيمة والذي يعتبر وسيلة تساعد على إعداد الفرد من جميع النواحي، وهذا ما يؤكد "أحمد مختار عضاضة" في تعريفه بأن التربية البدنية والرياضية هي تربية عن طريق ممارسة النشاط الحركي، وشملت أيضا إعداد الفرد من كل النواحي من مهارات ومعارف وسلوكات.	Through this intervention, we seek to clarify the role of educational sports physical activity in adjusting and controlling the behaviour of the child through play guidance, by providing educational services within a specific programme so that the objectives of the extension process are consistent with the objectives of the educational process. This is a highly valuable educational medium that helps to prepare the individual in all respects. In his definition of physical and sports education, Ahmed Mukhtar Abadha is an educator by means of motor activity.
الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي التربوي، الطفل، الإرشاد، الإرشاد باللعب	Key words: Physical Activity Educational Sports, Child, Guidance, Play Guidance.

مقدمة واشكالية البحث:

ان رعاية وتربية الوليد البشري مرحلة ما قبل المدرسة هو موضوع من المواضيع الأساسية فالأم كانت ومازالت في جميع العصور تسعى جاهدة الى الوصول الى أفضل الطرق والوسائل لرعاية وتربية أطفالها حتى يصبحوا الامتداد البشري اي المجتمع الإنساني.

ونجد اهتمام العلماء منذ أقدم العصور بالبحث عن أنسب الطرق والوسائل التي تحقق النمو المتكامل فطفل ما قبل الست سنوات الأولى خاصة بعد أن بينت الأبحاث النفسية والتربوية أهمية هذه المرحلة في تشكيل شخصية الفرد وبناءها. (علاء، 2018، صفحة 09)

ولا شك أن الأطفال الصغار يمكن لهم ان يتعلموا خارج المدرسة امورا كثيرة كما أنهم غالبا ما يتعلمون من اقرانهم أكثر مما يتعلمون من مدرّسهم وبالمثل فهم يتعلمون من خبراتهم في الحياة ألوان من ألوان التربية الرياضية ولو اننا تركنا الأطفال بدون تدخل الكبار فسوف يتعلم الأطفال شيئا ولكن اذا ما تدخل الكبار الناضجون المدركون لشؤون الأطفال الصغار فان من الممكن أن يصبح ما يتعلمه هؤلاء الصغار مفيدا لهم ولغيرهم، وعلى ذلك فلا بد من ان يخضع لعب الصغار لتوجيه اي يصبح تربية رياضية اذا ما رغبتنا منه نتائج طيبة ويتحمل مدرّسوا التربية الرياضية ومعلموا الفصول مسؤولية كبيرة في هذا السبيل، فهم لديهم من الفرص ما يجعلهم يلعبون مع الصغار ويلاحظونهم في أثناء لعبهم ويعلمونهم دروس الحياة بطريقة غير مباشرة.

ويتفق الخبراء في مجال التربية الرياضية ان اللعب للأطفال هو بمثابة خلق أو اكتساب للحياة في حين ان اللعب للكبار هو ترويح للحياة وتجديد لها.

ومعنى ذلك ان محصلة نمو الأطفال عن طريق النشاط البدني الموجه لا بد وأن تؤثر على الطفل بكليته، ومن المعروف ان المظاهر البدنية والاجتماعية والتعليمية والعاطفية للنمو متداخلة في بعضها ولا بد لمدرّس التربية الرياضية من أن يفهم هذه العلاقة وعلى أساس هذا الفهم توجه نواحي التعليم لتنمية هذه المظاهر، ولا شك أن الأطفال يحتاجون للتوجيه من جانب مدرّسهم وقادتهم لتعلم، مظاهر النشاط والمهارة التي تساعد على تقوية اجهزتهم العضوية وعلى نمو معلوماتهم وزيادة مفاهيمهم وتقديرهم للعلم الجماعي وتمكينهم منه.

والطفل الماهر في النشاط الرياضي وفي العمل واللعب مع الغير سوف يصل الى هدفه في أقصر وقت وبسهولة أكثر من الطفل الذي تنقصه هذه المهارات. (محمد الشحات، 2007، الصفحات (33-32)

يعد ممارسة النشاط البدني الرياضي احد الركائز التي يعتمد عليها على اعداد الفرد من الناحية النفسية والاجتماعية، اذ تعتبر العامل الحاسم في اعداد شخصية الفرد . تحمي الرياضة الفرد من كثير من الأمراض المتنوعة فنجد منها السمنة والعياء، والشيخوخة المبكرة وهشاشة العظام وامراض القلب وغيرها كما تساعد الرياضة من التقليل من ظغوطات النفسية وغيرها.

إن مشاركة في الأنشطة البدنية بمختلف أنواعها ومهاراتها تعلم الأطفال مجموعة متنوعة ومتكاملة من المهارات الضرورية للمشاركة الفعالة، من الناحية الاجتماعية والإقتصادية والسياسية حينما يكبرون، كما أكد الباحثين أن الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها تعلم الطفل المهارات الفعالة للمشاركة في الناحية الاجتماعية والتعرف على أشخاص جدد، كما يحاول علم الإجتماع الرياضي كيفية تفسير أن الأنشطة الرياضية كيف تكون وسيلة من الوسائل الرئيسية، لتعليم الأطفال المفاهيم والأفكار والأنظمة والقواعد والتوقعات الأساسية عن المجتمع.

ويعد التوجيه والإرشاد عملية تهدف الى المساعدة على اختيار مايناسب كل فرد على اساس علمية سليمة، لكي يتحقق لهم التوافق في جميع مجالات الحياة كما يساعدهم على فهم وتحليل استعداداتهم وقدراتهم وميولهم وحاجاتهم وامكاناتهم المختلفة ومشكلاتهم ، وكذلك تنمية قدراتهم واستعداداتهم مما يحقق لهم التوافق والتوازن مع البيئة التي يعيشون فيها.

والإرشاد من خلال اللعب يمكن الطفل من أن يفهم العالم من حوله وكذلك اللعب نشاط ضروري وهام لكل المراحل السنية.

ومن هنا نطرح التساؤل التالي: ماهو دور النشاط البدني الرياضي التربوي في ضبط و تعديل سلوك الطفل من خلال الإرشاد باللعب؟.

1. النشاط البدني الرياضي التربوي:

1.1. النشاط:

النشاط وسيلة من الوسائل التربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها اشباع حاجات الفرد ودافعه، وذلك من خلال تهيئة المواقف التعليمية التي تماثل المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية . (الحمامي و الخولي، 2016، صفحة 29)

2.1. النشاط البدني:

ويقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتريص في مقابل الكسل والوهن والخمول، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد أستخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتباره أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى (السعيد، 2017، صفحة 116).

كما يصف مصطلح النشاط البدني الكثير من أشكال والحركة وتشمل النشاطات التي تستخدم عضلات الهيكل العظمي الكبيرة، وأما النشاطات التي تستخدم عضلات الهيكل العظمي الصغيرة (الرسم والكتابة) مهمة ولكنها لا توفر الفوائد الصحية الموجودة في النشاطات التي تستخدم عضلات الهيكل العظمي الكبيرة وتتطلب تبديد حقيقي للطاقة ويعرف النشاط البدني حسب فترته وشدته وتكراره:

-الفترة: هي كمية الوقت الذي تستغرقه المشاركة في حصة النشاط البدني .

-الشدة: هي معدل الطاقة المصروفة .

التكرار: هو عدد حصص النشاط البدني خلال فترة الزمن محدد مثل (أسبوع واحد).

1.2.1 التوعية بأهمية النشاط البدني:

أصبحت حياة الكثير في عالمنا المعاصر يبحث ويشغل حيز في توفير حضارة تحتوي على 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 المخاطر الصحية التي تصيب ويتعرض لها الفرد، ويمكن القول بأن نسبة أمراض القلب تزداد مع زيادة الاعتماد على وسائل الراحة والرفاهية والخمول المترافق بنمط غذائي تتوفر فيه كميات زائدة عن الحاجة من الطاقة التي يحتاجها الجسم فيزداد معها الوزن ويرتفع الضغط الدموي وتصاب الشرايين وتتصلب وعندها تزداد الإصابة بأمراض القلب.

ولتحقيق الفائدة لصالح الفرد من الناحية الجسمانية يمكن ممارسة وإتباع التدريب متوسط الشدة ولا يسبب الإرهاق والإجهاد ويزداد بشكل متدرج لحد يمكن القيام به دون حدوث أضرار أو إصابات للفرد.

ولتحقيق الفائدة للفرد وحث جميع الأفراد للمشاركة في أداء التمارين الرياضية البدنية وبيان الفوائد الصحية التي ستعود عليهم بالفائدة بعد تغيير عاداتهم اليومية وإضافة الحركة والنشاط وذلك وفق أسس ثابتة لأن تحقيق هذا الهدف يتطلب وعيا صحيا واجتماعيا لضمان إقبال الأفراد على الاشتراك ببرامج النشاط البدني (السعيد، تطبيقات في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، ط1، 2016، صفحة 188)

3.1. النشاط الرياضي :

هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يساهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام والتعليم الفني، وينطلق من الأسس العامة للسياسة التعليمية المتبعة داخل القطر.

1.3.1 أنواع النشاط البدني الرياضي:

*العاب هادئة :

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد مع أقرانه هو جو هادئ ومكان محدود، كقاعة لألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

*العاب تنافسية :



*العاب بسيطة:

الألعاب بسيطة ترجع ببساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

1.2.3.1 الأسس العلمية للنشاطات البدنية والرياضية:

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أنل أي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها وهو ما يجعلهم لا يفضلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني.

1.2.3.1 الأسس البيولوجي للنشاط البدني والرياضي:

ويتطلب معرفة القائمين بهذا المجال باعتبار جسم الإنسان ذو ديناميكية معقدة ولا بد أن يكون هذا التركيب مألوفاً لكل مربٍ حتى يمكنه من إعطاء تفسيراً علمياً لطبيعة عمل عضلات جسم أثناء كل تمرين، ويعتبر هذا الأساس جزءاً لا يتجزأ من مجموع المعارف والمفاهيم المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي.

1.2.2.3.1 الأسس النفسية للنشاط الرياضي:

مع تطور الأهداف واقتصارها على أهداف بدنية جافة ذهبت إلى الخوض في مستوى التأثير الفعال على الجوانب السيكلولوجية للفرد، فأصبح من الضروري معرفة الأسس النفسية تمكن من إعطاء تحليل لأهم نواحي النشاط البدني والرياضي وتساهم في التحليل الدقيق للعمليات

النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي وكذلك إعداد طرق للتعليم والتدريس الرياضي لكافة الأنشطة.

1.3.2.3.1 الأسس الاجتماعية للنشاط الرياضي:

تعتبر المعارف والمفاهيم المتعلقة بالجوانب الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية ضمنية وأساسية بمفهومها تتحداها مظاهر اجتماعية يجب تفسيرها، وتحليلها وتوجيهها من قبل المربي والقائمين على هذا المجال .

وقد اعتبر المختصين في ميدان النشاط البدني الرياضي ان لأي نشاط أسس يرتكز عليها ، بحيث مقومات النشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين خاصة العلمية منها وهو ما جعلهم يفضلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط الرياضي .

1.4.1 النشاط البدني الرياضي التربوي :

تحتاج إلى مهارة و توافق عصبي عضلي، ومجهود جسماني يتناسب مع نوع الألعاب حيث يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا. (يحي منصور، 1991 ، الصفحات 2009-2010)

ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة ألوان النشاط البدني اختيرت من أجل تحقيق هذه الأهداف ، كما أنه مجموعة النشاطات البدنية المختارة التي يمارسها الأفراد وفق الحالة كل واحد منهم (الحاج ، 2009 ، صفحة 252)

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها الفرد نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية، والفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها ويتحكم فيها ويتغلب فيها ويطوعها في خدمة الآخرين والنشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرصا لاقترب من بعضهم فقط ليساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي أو إثراء العلاقات الاجتماعية والروح الرياضية ليستفيد المجال الرياضي فحسب، بل في مجالات الحياة داخل المجتمع (السعيد، أهمية النشاط البدني الرياضي في حياة الفرد، 2017 ، الصفحات 124-125).

1.4.1 خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي:

لا يوجد أي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة ومباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من

المشاهدين الأمر الذي لا يجد في كل فروع الحيات، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه ، حتى يستطيع إخراج اللعب الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.

-خلال النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الأساسي.

-أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.

2.4.1. وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي :

1.2.4.1. النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير:

إن للأداء الرياضي جانبين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها ومسارها " القوة، السرعة، الاتجاه " وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عام وهو يتعمق بتطبيق الحركة فعلميا كلما فكر الفرد، وصار عميقا على ضوء اقتصره المسبق على علاقات الكائنات بين الوسيلة والهدف، وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي. والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة ومدى صياغة العقل وأبعادها هو الذي يتوقف عمليا على نجاحه فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق ناجح لأغراض أهداف هو العكس صحيح، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فهو يتبين الأثر، وهنا تكمل أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير.

2.2.4.1. النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة، والتخصص من حدة التوتر العصبي، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتراخى تبعا للتوتر الذي يشد أعصابه، ويرى " RYDON أن السرعة المتزايدة للحيات الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني وأن الملاعب والساحات والشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه ويطرح القلق جانبا ويشعر بالثقة النابعة من قلبه.

3.2.4.1. النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية:

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها الفرد نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية، والفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها ويتحكم فيها ويتغلب فيها ويطوعها في خدمة الآخرين والنشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرصا لاقترب من بعضهم فقط ليساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي أو إثراء العلاقات الاجتماعية والروح الرياضية ليستفيد المجال الرياضي فحسب، بل في مجالات الحياة داخل المجتمع.

5.1. أهداف التربية الرياضية للطفل:

الأطفال الصغار يمكن لهم ان يتعلموا خارج المدرسة أمورا كثيرة كما أنهم غالبا ما يتعلمون من أقرانهم أكثر مما يتعلمون من مدرّسهم وبالمثل فهم يتعلمون من خبراتهم في الحياة ألوان التربية الرياضية ولو أننا تركنا الأطفال بدون تدخل الكبار فسوف يتعلم الأطفال شيئا ولكن اذا ما تدخل الكبار الناضجون المدركون لشئون الأطفال الصغار فإن من الممكن أن يصبح ما يتعلمه هؤلاء الصغار مفيدا لهم ولغيرهم.

-يتفق الخبراء في مجال التربية الرياضية ان اللعب للأطفال هو بمثابة خلق أو اكتساب للحياة في حين أن اللعب للكبار هو ترويح للحياة وتجديد لها.

-الطفل الماهر في النشاط الرياضي وفي العمل واللعب مع الغير سوف يصل الى هدفه في أقصر وقت وبسهولة أكثر من الطفل الذي تنقصه مثل هذه المهارات.

-ولتحديد أهداف التربية الرياضية في مجتمعنا الحديث نشير الى ان التربية الرياضية تعتبر احدى وسائل التهذيب التي تستخدم النشاط الجسماني البناء، ذلك النشاط الذي يختاره القادة المتخصصون للأطفال والشباب وفقا لخطة موضوعة وعلى أسس علمية سليمة مما له من أثر فعال في تنمية أعضاء وأجهزة الجسم وما يحدثه من تأثير على سلوكه كمواطن نافع لنفسه وللمجتمع.

1.5.1. تتخلص أهداف التربية الرياضية في الآتي:

-تنمية الكفاية البدنية والمحافظة عليها.

-تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة.

-تنمية الكفاية العقلية والذهنية.

-النمو الاجتماعي.

-التمتع بالنشاط البدني والترويحي وشغل أوقات الفراغ.

-ممارسة الحياة الصحية السليمة.

-تنمية صفات القيادة والتبعية .

-اتاحة الفرص للناغبين وتنمية الكفاءات والمواهب الخاصة (محمد الشحات، 2007، الصفحات 38-35)

2.الطفل:

1.2.تعريف الطفل:

طِفْلٌ بِكسرِ الطاءِ وتسكينُ الفاء، كلمة مفرد جمعها أطفال، وهي الجزء من الشيء، والمولود ما دامَ ناعماً دونَ البلوغ، والطِّفل أولُ الشيء، والطفل أولُ حياة المولود.

2.2.تعريف الطفل اصطلاحاً:

أما مفهوم الطفل في الاصطلاح فإنه مبنيٌّ على المرحلة العمرية الأولى من حياة الإنسان والتي تبدأ بالولادة، وقد عبّرت آياتُ القرآن الكريم عن هذه المرحلة لتضع مفهوماً خاصاً لمعنى الطفل، وهو كما جاء في قوله تعالى: (ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلاً)، [٥] إذ تتَّسم هذه المرحلة المبكرة من عمر الإنسان باعتماده على البيئة المحيطة به كالوالدين والأشقاء.

2. أنواع سلوكيات الأطفال:

أولاً..إذا كان العنف لغة في المنزل للتعامل مع الصغار أو بين الكبار فإن الطفل سيأخذ هذه اللغة أو الطريقة ويستخدمها في التعامل مع الآخرين ، وهنا محاولات الآباء لقمع هذا السلوك فالنتيجة لن تكون فعاله طالما أن مسبب هذا السلوك قائم!

ثانياً..إهمال الطفل لأي سبب ما .. بحيث لا يهتم به أبداً أو لا يعتني به إلا حين ممارسته لسلوك سلبي مثل الصراخ أو التخاصم مع أقرانه- يقع فيه كثير من المربين والآباء و الأمهات- فلا ينتبهون للطفل إلا وقت الخطأ

ثالثاً..معاناة الطفل من نقص في حاجاته الأساسية مما يجعله غير راض عن الواقع فلا يهتم برضي من حوله من المربين أو الوالدين

رابعاً..عدم شعور الطفل بالأمن يعد من الأسباب التي تجعل الطفل لا ينصاع للأوامر بسبب خوفه من شئ ما

خامساً..بعض الحالات النفسية قد تكون سببا في بعض السلوكيات السلبية ؛ مثل عدم العدل بين الأولاد، ووجود الغيرة بسبب الحرمان ، وكذلك وجود شئ من المكاسب للقيام بالسلوك السلبي كتحقيق طلب ما أو الحصول علي لعبة للترضية.(هنداوي، 2021).

1.1.2 تعليم الطفل التسامح:

وذلك عن طريق فهمهم للتسامح والمغفرة، ويكون الآباء قدوة لهم.

2.1.2 طفل لا يتحمل الواجبات:

يمكن للطفل أن يلوم أخيه الأصغر على فعل قام به هو نفسه ويظل الطفل الأصغر يتلقى اللوم وحده والأخ الأكبر يصبح غير مسؤول عن أفعاله.

وعندما يكبر ذلك الطفل يظل يأتي باللوم على زملائه في العمل لذا على الطفل أن يتحمل مسؤولية أفعاله وحده دون عقاب أي أحد معه.

3.1.2. الطفل الذي يتلاعب بوالديه:

في بعض الأحيان سيكون الأطفال من اجل التلاعب بوالديهم حتى يلي الآباء رغبتهم لذا على الوالدين أن يكونوا على علاقة جيدة بأطفالهم

4.1.2 الطفل العنيد:

العند عند الأطفال سلوك بريء، لا يريد من خلاله سوى إثبات نفسه وأن يُظهر لكل من حوله أنه أصبح كائنًا مستقلًا له آراؤه المعاكسة للآراء التي تُفرض عليه.

فلا تتعامل معه بعصبية ولا تعندي أنت أيضًا أمامه، لا تنسي أنه يتعلم منك حتى وإن كان يعاندك، فقط لا تفرضي عليه آراءك ولكن قدمي له اختيارات جميعها مناسبة لك بطريقة غير مباشرة.

5.1.2 الطفل الحساس الخجول:

إذا كان طفلك مرهف الشعور والإحساس، يخاف دائمًا ولديه رهبة من الأشخاص الغرباء، ويبكي من أبسط المواقف، فطفلك حساس لذلك لا تصرخي في وجهه مهما كبر خطؤه

ولا ترغميه على التجمعات الكبيرة فجأة، ابدئي معه بالتجمعات الصغيرة المحببة له أولاً، واعلمي دائمًا على إكسابه الثقة بنفسه خصوصًا أمام الغرباء

6.1.2 الطفل الأناني:

فإذا شعر الطفل بالإهمال يكون أنانيًا في جلب مشاعر كل من حوله، فيجب عليك أن تعززي لديه ثقته في نفسه وحب الغير.

7.1.2 الطفل السلبي:

لم نتردد في تصنيف السلبية بأنها سلوك غير مرغوب فيه؛ لذلك إذا كان طفلك سلبيًا لا يكثر بما يحدث حوله لا تهمل هذه الظاهرة.

فسلوك الطفل لا يتحسن بمفرده، أشركيه في كل شيء معك، اجعليه يساعدك في مهام المنزل بطريقة مقبولة، شاركه أفعاله واتخاذ قراراته لكي يفعل ذلك معك

8.1.2 الطفل الذي يسرق:

حافظ على الهدوء، إذا كان طفلك قد سرق شيئاً ما لأول مرة، فاكتشف الدوافع وشرح أن القيام بذلك أمر خاطئ تماماً، ثم اطلب من طفلك إعادة (أو دفع ثمن) الشيء والاعتذار لمالكه.

9.1.2 عدم الأمانة:

اشرح لطفلك أهمية الصدق والثقة في العلاقات، وخذ وقتاً في التفكير في العقوبة المناسبة التي ستعلم طفلك أن الكذب أمر غير مقبول، وإذا أصبح الكذب هو القاعدة، فقد يكون هذا علامة على مشاكل أكثر خطورة، وفي مثل هذه الحالة، ستحتاج إلى الاتصال بأخصائي نفسي.





10.1.2 آداب فظة:

لا تمارس ضغطا كبيرا على أطفالك أثناء تعليمهم الأخلاق، وبدلا من ذلك، ركز على تذكيرهم بأن يكونوا منتهين للآخرين، ومن المهم أيضا أن يتصرف أفراد الأسرة البالغون بشكل صحيح لأن الأطفال يكررون ما يرونه (هنداوي، 2021).

3.الارشاد:

هو عبارة عن علاقة دينامية بين المرشد الأخصائي النفسي والمسترشد المبحوث ولها هدف واضح محدد وهو مساعدة الفرد على تغيير سلوكه وفهم نفسه على النحو أفضل وتفهم ظروفه الحالية والمتوقع منه مستقبلا، وحل مشكلاته وتنمية إمكاناته المختلفة بما يحقق له مطالبه الذاتية في ضوء متطلبات المجتمع، وهكذا نجد أن هناك تطابق في أهداف كل من التوجيه والارشاد.

فالتوجيه عبارة عن مجموع الخدمات التي تهدف الى مساعدة الفرد على فهم نفسه على النحو الأفضل، وأيضاً فهم المشكلات التي يعاني منها وتزويده بالمهارات اللازمة التي تمكنه من استغلال مالهديه من إمكانات ومهارات واستعدادات وقدرات، وكذلك مساعدته على تحديد أهدافه في ضوء إمكاناته الشخصية والبيئية (عبد الحفيظ، 2002، صفحة 13)

1.3 نظريات التوجيه والارشاد النفسي:

ان السلوك الانساني سلوك مركب ومعقد، ولا توجد قوانين عامة تحكم السلوك الانساني يمكن القول أنها تنطبق على جميع الأفراد، فالأخصائي النفسي عندما يقوم بعمله الارشادي فلا بد أن يكون ذلك على أساس علمي سليم يستند فيه على عدد من النظريات، حيث يساهم ذلك في زيادة قدرته على مواجهة المشكلات المتعددة التي يتناولها الارشاد النفسي، ومن أهم النظريات في مجال التوجيه والارشاد النفسي مايلي:

- نظرية التحليل النفسي.
- نظرية الذات.
- نظرية المجال.
- النظرية السلوكية.

-نظرية السمات .

21.3 طرق الارشاد النفسي :

- | | | |
|---------------------|--|-------------------|
| -الارشاد الفردي | -الارشاد النفسي الديني. | -الارشاد باللعب. |
| -الارشاد الجماعي | -الارشاد السلوكي. | -الارشاد العرضي. |
| -الارشاد الموجه | -الارشاد خلال العملية التربوية. | -الارشاد الخياري. |
| -الارشاد غير الموجه | -الارشاد بالقراءة. (عبد الحفيظ، 2002، صفحة 111). | |

13.1.3 الارشاد السلوكي:

ان الارشاد السلوكي يهدف الى تغيير وتعديل سلوك الفرد، ويتم هذا النوع من الارشاد على اسس ومبادئ نظريات التعلم بوجه عام، والتعلم الشرطي بوجه خاص، ويطلق عليه أحيانا ارشاد التعلم، ويرى ايزنك ان الارشاد السلوكي يتضمن اعادة التعليم والتعلم، ان سلوك المتعلم يمكن تعديله، فالفرد يوجد لديه العديد من الدوافع منها ما هو أولى، ومنها ما هو ثانوي يكتسب عن طريق التعلم، وقد يكون تعلم الفرد لتلك الدوافع غير سليم ويرتبط بأساليب غير توافقية في اشباعها، وفي هذه الحالة يحتاج الى تعلم جديد يكون أكثر توافقا (عبد الحفيظ، 2002، صفحة 114)

1.4 الارشاد اللعبي:

ويستخدم هذا النوع من الارشاد مع الأطفال نظرا لأنه يفيد في تعلم الطفل، وتشخيص مشكلاته وفي علاج اضطرابه السلوكي، أي أنه يستخدم لضبط وتوجيه وتصحيح سلوك الطفل فاللعب يعتبر من الوسائل الهامة التي يعبر بها الطفل عن نفسه، ومن خلال اللعب يستطيع الطفل أن يفهم العالم من حوله وكذلك اللعب نشاط ضروري وهام لكل المراحل السنية فهناك حاجة نفسية اجتماعية لابد من اشباعها، ويختلف اللعب من مرحلة سنية لأخرى، فنجد أن اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة يغلب عليه الطابع الفردي ويتميز ببساطته ثم يتجه بعد ذلك الى المشاركة الجماعية مع أصدقاء اللعب، وفي مرحلة الطفولة المتأخرة يبدأ ظهور ميل الطفل الى الارتباط بالجماعة، وتظهر الألعاب الجماعية وتتنضح روح الجماعة والميل للعب

الاجتماعي، والاشتراك في المباريات وكذلك نجد في المراهقة المتأخرة ظهور التمسك بقواعد اللعبة وقانونها.

ويستخدم اللعب لاشباع حاجات الطفل المختلفة مثل الحاجة الى الحركة والنشاط والحاجة الى السيطرة والحاجة الى التملك، والحاجة الى الاستقلال والحاجة الى التفوق والحاجة الى المكانة.... الخ، كذلك فإن اللعب يتيح الفرصة لتفريغ الانفعالات لدى الطفل، أي أن اللعب يعتبر نشاط هادف يساعد على التنفيس الانفعالي عن القلق والتوتر الذي ينشأ نتيجة للصراع والاحباط الذي يتعرض له الطفل. (عبد الحفيظ، 2002، الصفحات 115-116).

1.4 أسس الإرشاد باللعب:

يقوم الإرشاد باللعب على أسس نفسية لها أصولها في ميادين علم النفس العام وعلم نفس النمو وعلم النفس العلاجي فاللعب بصفة عامة هو أي سلوك يقوم به الفرد دون غاية علمية مسبقة. وتحاول نظريات اللعب تفسير لماذا لا بد أن يلعب الأشخاص في كل الأعمار فنجد منها نظرية الطاقة الزائدة التي تعتبر اللعب تنفيساً ضرورياً للطاقة الزائدة عند الفرد وهناك النظرية الغريزية التي تقول إن اللعب يستند إلى أساس غريزي فهو نشاط ضروري لتدريب وتهذيب الغرائز والدوافع مثل المقاتلة والعدوان وهناك نظرية التلخيص التي تفترض أن الطفل وهو يعوم ويحفر الكهوف ويتسلق الأشجار في لعبه إنما يلخص ما كان يعمل أجده بل يلخص تاريخ الجنس البشري كله وهناك نظرية تجديد النشاط بالتسلية والرياضة كشيء

1.1.4. حجرة اللعب:

تخصص حجرة اللعب في عيادة أو مركز الإرشاد حجرة أو حجرات للإرشاد باللعب تضم لعباً متنوعة الشكل والحجم والموضوع وتمثل الأشخاص والأشياء الهامة في حياة الأطفال والتي توجد في مجالهم السلوكي وتعتبر بمثابة مثيرات مدروسة لسلوك الطفل. ولقد تخصصت الكثير من الشركات العالمية كما في اليابان مثلاً في صناعة لعب الأطفال المدروسة علمياً بحيث تناسب النشاط الجسدي والعقلي والاجتماعي والانفعالي للأطفال في كافة الأعمار.

2.1.4. ضروري بعد التعب والإجهاد في العمل.

ويلاحظ أن اللعب والأدوات التي توجد في حجرة اللعب يجب أن تكون غير قابلة للكسر ولا تكون غالية الثمن. ومن أمثلة اللعب: التي تضمها حجرة اللعب الدمى والتمثيل التي تمثل أعضاء الأسرة ورجال الشرطة والسلطة، واللعب التي تمثل الحيوانات والطيور، والقطع التي تمثل مواد البناء وقطع الأثاث المنزلي والأدوات المنزلية وقطع قماش التي تمثل الملابس والمفروشات ولعب تمثل وسائل المواصلات المتنوعة ولعب تمثل الأسلحة المختلفة علاوة على أحواض الرمل والماء والدلاء والجواريف وطين الصلصال والأقلام والألوان وورق الرسم وبعض الأقنعة والأدوات الأخرى التي يألفها الطفل مثل الأرجوحة والكراسي والمناضد المناسبة للأطفال.

2.1.4 استخدام اللعب في التشخيص:

يمكن دراسة سلوك الطفل عن طريق ملاحظته أثناء اللعب بهدف تشخيص مشكلاته ومن المهم أيضاً ملاحظة سلوك الطفل أثناء اللعب خارج حجرة اللعب وخارج جلسات الإرشاد حين يعود الطفل إلى بيته وأسرته.

أثناء اللعب الجماعي والتفاعل الاجتماعي مع الرفاق ومع الدمى يمكن معرفة الكثير عن المشكلات وأسبابها وخاصة في العلاقات الاجتماعية بصفة عامة والأسرية بصفة خاصة.

3.1.4 استخدام اللعب في الإرشاد:

يلجأ المرشد إلى اللعب كطريقة هامة لضبط وتوجيه وتصحيح سلوك الطفل. ويستخدم اللعب لدعم النمو الجسدي والعقلي والاجتماعي والانفعالي المتكامل المتوازن للطفل فهو يقويه جسمياً ويزوده بمعلومات عامة ومعايير اجتماعية ويضبط انفعالاته.

4.1.4 اشباع حاجات الطفل:

مثل حاجاته إلى اللعب نفسه حين يلعب وحاجته إلى التملك حين يشعر أن هناك أشياء يمتلكها وحاجته إلى السيطرة حين يشعر أن هناك أجزاء من بيئته يسيطر عليها وحاجته إلى الاستقلال حين يلعب بحرية ويعبر عن نفسه بالطريقة التي يفضلها هو دون توجيه من الآخرين.

5.1.4 فرصة التعبير والتنفيس الانفعالي:

ويحتاج الإرشاد باللعب إلى مرشد ذي شخصية وقدرات تناسب التعامل مع الأطفال ويحتاج إلى تدريب خاص ونحن نعرف أن العمل مع الأطفال يحتاج إلى فهم وصبر وحساسية ومرح وشعور بالوالدية وقد يشرك المرشد الوالدين أو غيرهما من أفراد الأسرة أو أعضاء هيئة التدريس في المدرسة أو رفاق الطفل في جلسات الإرشاد باللعب. (ويلاحظ أن المرشد قد يصبح موضوعاً لطارئ التحويل الموجب أو السالب وهنا يتصرف مستغلاً التحويل بما يساعد الطفل ثم يحلل التحويل ويضع الأمور في نصابها (ماهر محمد، 2019)

5. خاتمة:

ان النشاط البدني الرياضي التربوي والأنشطة البدنية والتمثلة في الألعاب المختلفة والمتنوعة الموجهة لتنمية سلوك الاطفال وقدراتهم العقلية والجسمية والوجدانية ويحقق في النفس المتعة والتسلية، واسلوب التعلم خو ايضا استغلال للانشطة في اكتساب المعرفة وتقريب مبادئ التعلم للاطفال وتوسيع معارفهم وافاقهم المعرفية، والارشاد باللعب تعد طريقة من طرق شائعة استخدام في مجال ارشاد الاطفال على اساس انه يستند على نفس نفسية وله اساليب تتفق مع مرحلة النمو التي يمر بها الطفل وتناسبه ويفيد في تعليم الطفل وفي تشخيص مشكلاته وفي علاج اضطرابه السلوكي، وذلك عن طريق عملية لعب الدور من اجل التعبير عن شعوره ومشكلاته.

المصادر والمراجع:

1. مروان علاء. (2018). *النشاط الرياضي والتنشئة الاجتماعية*. عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
2. محمد الشحات. (2007). *تدريس التربية الرياضية*. العلم والايمان للنشر والتوزيع.
3. محمد الحمامي، و أمين الخولي. (2016). *أسس بناء برامج التربية الرياضية*. دار الفكر العربي.
4. السعيد م. (2017). أهمية النشاط البدني الرياضي في حياة الفرد. *مجلة المحترف*. العدد 12.
5. مزروع السعيد. (2016). *تطبيقات في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية*. ط1. الجزائر: منشورات دار الخلدونية.
6. علي يحي منصوري. (1991). *الثقافة الرياضية*. دط.
7. بن قناب الحاج. (2009). دور النشاط البدني الرياضي التربوي ي بعث الحركة الرياضية الوطنية في الجزائر. *مجلة علوم الرياضة*. العدد 1.

8. خيرية هنداوي. (14 03، 2021). أنواع سلوكيات الأطفال. تم الاسترداد من سيدتي-طفلك/أطفال-ومراهقون/أنواع-سلوكيات-الأطفال:-
9. إخلاص محمد عبد الحفيظ. (2002). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1. مركز الكتاب للنشر.
10. ماهر عبد الله زهران ماهر محمد. (سبتمبر، 2019). مجلة المنال. تم الاسترداد من بحوث-ودراسات/الإرشاد-باللعب:

دور النشاط البدني الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى المراهقين

بن ميصرة عبد الرحمان¹ / أستاذ محاضر أ/ جامعة المسيلة / abderrahmane.benmisra@univ-msila.dz
دعبال نصرالدين² / طالب دكتوراه/ جامعة ام البواقي / nasreddine.daabal@univ-oeb.dz

Abstract:

This study aimed to shed light on the psychological condition experienced by adolescent during the sensitive age they live in which cause frustration, tension, anxiety and sever psychological disorders that require follow-up and treatment by specialists, where the importance of this research came in highlighting the role and importance of practicing recreational physical activity in avoiding these psychological problems and reducing their severity and their effects on adolescent achieving comfort and mental health for them as he reviewed in this humble research what recreational physical activity is and how to practice it as well as various recreational sports activities for them that are recommended to be practiced which also reviewed in our research this concept of mental health and its manifestation and some of the concepts associated with it and its relationship to recreational physical activity and its importance to society in general and to adolescents in particular, as we presented some previous studies that dealt with the subject of our research and it was the enlightened way to do this research and the following results were reached; -Raising awareness of the importance of regular recreational physical activity for adolescent - Recreational physical activity helps adolescent relieve some psychological stress. - Recreational physical activity contributes the mental health of adolescent. - There are more differences in the level of mental health among those who practise recreational physical activity than their non-practising peers.

Key words: recreational physical activity _ psychological _ adolescence

ملخص:

هدفت هذه الدراسة الى تسليط الضوء على الحالات النفسية المستعصية التي يعاني منها المراهقون خلال المرحلة العمرية الحساسة التي يعيشونها، والتي ينجر عنها الإحباط والتوتر والقلق واضطرابات نفسية حادة تقتضي بالمتابعة والعلاج من طرف اهل الاختصاص، حيث جاءت أهمية هذا البحث في ابراز دور وأهمية ممارسة النشاط البدني الترويحي في تجنب هاته المشاكل النفسية والتقليل من حدتها وآثارها على المراهقين وتحقيق الراحة والصحة النفسية لهم، حيث استعرضنا في بحثنا المتواضع هذا ماهية النشاط البدني الترويحي وكيفية ممارسته وكذلك مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية، التي ينصح بممارستها، كما استعرضنا أيضا في بحثنا هذا مفهوم الصحة النفسية و مظاهرها وبعض المفاهيم المرتبطة بها وعلاقتها بالنشاط البدني الترويحي، وأهميتها للمجتمع عموما وللمراهقين خصوصا، كما قدمنا بعض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع بحثنا وكانت كالطريق المستنير للقيام بهذا البحث وقد تم التوصل الى النتائج التالية:

- _ التحسيس بأهمية ممارسة النشاط البدني الترويحي بشكل منتظم لفئة المراهقين.
- _ يساعد ممارسة النشاط البدني الترويحي المراهقين على التخفيف من بعض الضغوط النفسية.
- _ يساهم ممارسة النشاط البدني الترويحي المراهقين في تحقيق الصحة النفسية.
- _ توجد فروق في مستوى الصحة النفسية لدى الممارسين للنشاط البدني الترويحي أكثر من اقرانهم غير الممارسين.

الكلمات المفتاحية:

النشاط البدني الترويحي _ الصحة النفسية _ المراهقة

مقدمة واشكالية البحث:

يعد الترويح نشاط إنساني راق له وظائف صحية ونفسية في حياة الفرد لذلك. قد تزايد الطلب عليه في المجتمعات المعاصرة لاستثمار وقت الفراغ، ويدعم هذا الطرح ما ورد في المادة (4) الذي وضع من قبل الرابطة العالمية للترويح ووقت الفراغ الذي أشار ان لكل إنسان الحق في المشاركة في كل أنواع الترويح.

فالنشاط البدني الترويحي نوع من أنواع الترويح له تأثير إيجابي نفسي على كل فرد ممارس له ، لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والاستمتاع بالحياة والاندماج في المجتمع ، لتجنب مظاهر العزلة والانطواء والكبت والملل واليأس وغيرها من المشكلات النفسية المتعلقة بظروف الحياة أو العوامل البيئية أو المهنة أو حتى ضغوط العائلة والتي تؤثر بشكل سلبي على سلوك الفرد وعلى حالته النفسية وعلاقاته مع أفراد المجتمع ، خلال المراحل العمرية المختلفة خاصة مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة عمرية حساسة ومعقدة تمتاز بالاضطراب والتوتر والقلق ، تتطلب الكثير من العناية .

لذلك يعتبر ممارسة النشاط البدني الترويحي وسيلة فعالة للتخفيف من الاضطرابات والتوترات الناجمة عن الظروف المختلفة للحياة وتحقيق الراحة النفسية وتكوين شخصية تحظى بالقبول في المجتمع و ذات سلوك سوي

حيث يرى بعض الباحثين ان الدراسات التي أجريت على السمات الشخصية والانفعالية للمراهقين قد أظهرت ان نسبة كبيرة من المراهقين يعانون من اضطراب نفسي وتوتر حادين. خاصة الأشخاص الذين يعيشون ظروف حياتية خاصة، فهم بذلك يميلون الى الانطواء والعزلة وعدم التوافق الاجتماعي.

ويمكننا التقليل من حدة هاته المشاكل النفسية وتحقيق الامن والرضى النفسي لهاته الفئة وجعلها أكثر ثباتا ومرونة مع مختلف ظروف الحياة وبعث روح الامل والتفاؤل فيها وجعلها شخصية ذات سلوك معتدل، وشخصية اجتماعية مع شرائح المجتمع المختلفة من خلال ممارسة النشاط البدني الترويحي في أوقات الفراغ،

وإدراكا من لأهمية ممارسة النشاط البدني الترويحي على الجانب النفسي والاجتماعي لجميع المراحل العمرية عموما ومرحلة المراهقة خصوصا، نظرا للخصائص النفسية لهم يأتي هذا البحث للكشف عن الدور الذي يلعبه النشاط البدني الترويحي على شخصية المراهقين.

وبناء على ما سبق نطرح مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

هل للنشاط البدني الترويحي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى المراهقين؟

_ هل النشاط البدني الترويحي يساهم في التخفيف من الاضطرابات النفسية؟

_ هل النشاط البدني الترويحي يقلل من حدة التوتر النفسي؟

_الإطار النظري للدراسة:

1. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذا البحث فيما يلي :

_ يتناول بحثنا موضوع الصحة النفسية وهو موضوع مهم في علم النفس.

_ أهمية المرحلة العمرية التي أجري عليها البحث _ مرحلة المراهقة _

_ يسعى بحثنا لتثمين دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في تحسين مختلف الجوانب النفسية لمختلف المراحل العمرية عموما ومرحلة المراهقة خصوصا.

2. اهداف البحث:

_ يهدف هذا البحث الى معرفة دور ممارسة النشاط البدني الترويحي في تحقيق الصحة النفسية لدى لمراهقين.

_ معرفة دور النشاط البدني الترويحي تحقيق الرضى النفسي والراحة النفسية لدى المراهقين.

_ معرفة دور النشاط البدني الترويحي في تجنب الانطواء والتوتر النفسي.

ـ معرفة دور النشاط البدني الترويحي في تجنب الاضطراب النفسي.

ـ التعرف على دور النشاط البدني الترويحي في تنمية سمة الاتزان الانفعالي لدى المراهقين.

3 . الكلمات الدالة في الدراسة:

ـ النشاط الرياضي الترويحي:

ـ اصطلاحاً: هو ذلك النوع من النشاط الذي تتضمن برامجه العديد من النشاطات البدنية والرياضية كما انه يعد أكثر الأنواع تأثيراً على الجوانب النفسية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشمل الألعاب والرياضات. (مصطفى الحماحي، 1998، صفحة 84)

ـ اجرائياً: هو مجموعة من الأنشطة الرياضية الاختيارية التي يمارسها المراهقون في أوقات فراغهم بغرض المرح والسرور والتي تساهم في الراحة النفسية والرضى النفسي.

المراهقة:

ـ اصطلاحاً: مرحلة زمنية من العمر تقع بين الثانية عشرة وحتى العشرين وتنقضي او تزيد لعام او عامين بين حالة او أخرى ولا تعني أكثر من قنطرة عبور من الطفولة الى الرشد ولها مميزات ومشاكل خاصة وإذا كانت الولادة تاريخ بداية الطفولة فان المراهقة بداية الرجولة عند الذكر او الانوثة عند المرأة ولها خصائص تظهر في: التغيرات العضوية والفسولوجية، التغيرات النفسية والانفعالية، التغيرات الاجتماعية والفكرية (خطاب، 2014، صفحة 31_32)

الصحة النفسية:

ـ اصطلاحاً: قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي الى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب وملئمة بالتحمس وتعني كذلك ان الفرد يرضى عن نفسه ويتقبل ذاته. (فهبي، 1995، صفحة 54)

_ اجرائيا: قدرة الفرد المراهق على العيش براحة نفسية وامن نفسي بعيدة عن كل مظاهر التوتر النفسي والاضطراب النفسي والاكتئاب والحزن والارتقاء بمظاهر الصحة النفسية.

4. الدراسات السابقة والمشابهة:

1_4_ دراسة بوعزيز محمد، بن سي قدور حبيب" (2018)، تحت عنوان: "إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط"

هدفت الدراسة الى معرفة اسهامات ممارسة الأنشطة الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط، مستعينا بعينة قدرت ب 304 أستاذ وأستاذة من متوسطات ولاية مستغانم، اختيروا بطريقة عشوائية حيث استخدم أداة: مقياس الضغوط النفسية بالتباع المنهج الوصفي التحليلي.

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج (spss) حيث جاءت النتائج كالتالي:

_ يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بمستوى ضغوط منخفض اما غير الممارسين لهذه الأنشطة الترويحية الرياضية فيتميزون بمستوى مرتفع من هذه الضغوط النفسية.

_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في مستوى الضغوط النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية لصالح غير الممارسين

2_4_ دراسة "وكثير نور الإسلام. عيسى موهوبي" (2021)، تحت عنوان: "دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الصحة النفسية لدى الأطباء في ظل جائحة كورونا"

_ تهدف الدراسة الى التعرف على دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الصحة النفسية للأطباء ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي المقارن على عينة متكونة من 100 طبيب تم اختيارها قصديا لجمع البيانات واستخدمنا مقياس الصحة النفسية لكل من "كامان" و

"كافليت" (1983)، بعد جمع النتائج ومعالجتها احصائيا تم التوصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع ابعاد المقياس ، فروق في الصحة النفسية بين الأطباء الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية وعلى هذا الأساس اوصت الدراسة على التحسيس بأهمية الممارسة المنتظمة للأنشطة الترويحية في ظل الجائحة و العائد الإيجابي لها على نفسية الأطباء

4_3 "دراسة بوفريدة عبد المالك " تحت عنوان: " دور النشاط البدني الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقات الممارسات"

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقات المتمدرسات في المرحلة الثانوية (17_18 سنة) وقد استخدم المنهج الوصفي التحليلي و بلغت عينة الدراسة (240) تلميذة ينتمون الى ثانويات المقاطعة حمام دباغ ولاية قلمة و اعتمد الباحث في تحليله على ثلاثة فرضيات من خلالها ضبط المقياس المناسب لهذه الدراسة و المتمثل في مجموعة من المؤشرات التي تقيس دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في اعداد المراهقات من مختلف النواحي النفسية وفي الأخير تم التوصل الى ما يلي"

_ ان النشاط البدني الرياضي الترويحي دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلميذات سنة الثالثة ثانوي.

4.4. "دراسة زاغري اميرة ويسقرفتيحة"(2021) تحت عنوان: "مساهمة ممارسة الألعاب الترويحية الرياضية المنزلية في التقليل من الاثار النفسية الناتجة عن الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 لدى العائلات الجزائرية"

هدفت هذه الدراسة الى تسليط الضوء على الاثار النفسية الكارثية الناتجة عن الانغلاق بين جدران البيت لعدة أسابيع نتيجة الحجر الصحي المفروض على العالم والذي انجر عنه نوبات قلق الاصابة بالفيروس وتوتر وانفعالات حادة، حيث كانت عينة الدراسة تتمثل في 64 فرد من أصل 14 عائلة ، 48 فرد منهم ممارس للنشاط الرياضي الترويحي و16 غير ممارس تم جمعها

بطريقة قصدية وتم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي من خلال أداة البحث المتمثلة في الاستبيان حيث اسفرت نتائج البحث فيما يلي:

_ تساهم ممارسة الالعاب الترويحية الرياضية في التقليل من الاثار النفسية الناتجة عن الحجر الصحي لجائحة كوفيد 19 بشكل فعال لدى العائلات الجزائرية أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسين للالعاب الترويحية الرياضية المنزلية للمساهمة في التقليل من الاثار النفسية الناتجة عن الحجر الصحي.

4.5. دراسة "نظور عيسى" (2020) تحت عنوان: "مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي"

هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المصاحبة للتلميذ في المدرسة (القلق، التوتر النفسي) حيث أجريت الدراسة على عينة قصدية شملت (60) أستاذ منهم (35) منهم اناث و (25) منه ذكور لمرحلة التعليم الابتدائي بالمؤسسات التربوية ببلدية عين وسارة ولاية الجلفة ولتحقيق اهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي من خلال توزيع استمارات الاستبيان على افراد العينة وتحليل وتفسير النتائج تم الاعتماد على النسبة المئوية، التكرارات. واختبار كا وفي الأخير اسفرت نتائج الدراسة عن صحة الفرضية "مساهمة الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من بعض الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي من وجهة نظر اساتذتهم.

5. اقسام وتصنيفات النشاط البدني الترويحي:

وفقا لأراء كل من "ريبولد كارلسون"، "جانيت ماكلين" و "بيترسون" فانه يتم تقسيم الترويج الرياضي الى المجموعات الرئيسية التالية:

1.5 الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

تستثير تلك الألعاب والمسابقات ميول واهتمامات المراهقين وصغار السن وتعتمد هاته المناشط على بعض القوانين او القواعد لتنظيمها كما ان الاشتراك في مناشطها لا يحتاج الى مستوى عال من المهارة وبما يتفق مع مستوى قدرتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم ومن امثلة تلك الأوجه من النشاط، والعاب الرشاقة والجري. (مصطفى الحماحي، 1998، صفحة 84)

2.5 الألعاب او الرياضات الفردية:

بفضل العديد من الافراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم وربما قد يرجع ذلك الى استمتاعهم بالأداء الفردي او لصعوبة الاتفاق مع الصديق او الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط او لصعوبة الاتفاق على وقت محدد للممارسة ومن امثلة ذلك الترحلق على الجليد السباحة وركوب الخيل.

3.5 الألعاب او الرياضات الزوجية:

توجد العاب تستلزم اشتراك فردين على الأقل لنجاح المشاركة في النشاط ويطلق عليها الرياضات الزوجية مثل: التنس. كرة المضرب. (السايح، 2007)

4.5 الألعاب او الرياضات الفردية:

تعد الألعاب او الرياضات الفردية الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب فهي تتوافق مع اهتماماتهم، كما ان الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم مقارنة بالمشاركة في الألعاب و الرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد و التنظيمات التي يجب اتباعها ، مثل كرة القدم الكرة الطائرة كرة السلة . (السايح، 2007، صفحة 331)

6. اهداف النشاط البدني الترويحي:

1.6 الأهداف النفسية للنشاط الرياضي الترويحي:

وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي وتحتوي:

- _ تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
- _ تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته.
- _ إشباع الميل للحركة او اللعب او الهواية الرياضية.
- _ التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة.
- الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة
- _ تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للمراهق
- _ تنمية مفهوم الذات للمراهق.
- _ إشباع الميل للمغامرة والمنافسة. (الحماحي، 1997، صفحة 81)

2.6 الأهداف الاجتماعية:

- وهي تلك الأهداف بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن:
- _ التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات صداقات مع آخرين.
 - _ إشباع حاجة من الالتقاء بالآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.
 - _ تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات من الممارسين لمناشطها.
 - _ تشكيل جماعات في الاحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات في تنظيمها.
 - _ المشاركة في تشكيل السلوك السوي.
 - _ تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب.
 - _ ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة. (الحماحي، 1997، صفحة 86)

3.6 الأهداف البدنية:

وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لماشطها وهي:

_ تنمية اللياقة البدنية والمحافظة على الحالة البدنية الجيدة.

_ الاحتفاظ بالقوام الرشيق.

_ الوقاية من بعض انحرافات القوام. (السايح، 2007، صفحة 86)

7. الصحة النفسية:

1.7 مظاهر الصحة النفسية:

ان لمظاهر الصحة النفسية مؤشرات ومظاهر تدل عليها منها:

_ الاتزان الانفعالي: وهو حالة من الاستقرار النفسي حيث يكون الفرد مزود بالقدرة على المنبرات المختلفة وهي سمات الحياة.

_ الدافعية: وهي التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين وهي القوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه.

_ الشعور بالسعادة: المتمثل في اعتدال المزاج والتعبير بالرضى عن الحياة.

_ التفوق العقلي: حيث ان للطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرا من مظاهر الصحة النفسية. (الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، 2009، صفحة 59)

_ غياب الصراع النفسي الحاد: الصراع الداخلي والصراع الخارجي.

_ النضج الانفعالي: بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية والطفولية.

_ التوافق النفسي: المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على الاشباع اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات. (شحاتة، 2000، صفحة 92)

2.7 أهمية الصحة النفسية للمجتمع:

الصحة النفسية مهمة للمجتمع بكل عناصره وهي تعمل على السعادة والتكامل لأفراد المجتمع وتهتم أيضا بعلاج المشكلات الاجتماعية في عدت مجالات منها:

_ مجال العمل: الصحة النفسية ضرورية في مكان العمل لأنها تساعد على تحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية فمن اهداف الصحة النفسية بناء شخصية متكاملة بحيث يقبل الفرد على تحمل المسؤولية مستغلا طاقاته الى اقصى حد ممكن ولكي يتحقق ذلك يجب تحقيق التوافق النفسي والشخصي والاجتماعي.

_ مجال الاسرة: العلاقات السوية بين افراد الاسرة تؤدي الى نمو الطفل نموا سويا حيث تشكل صحة الابوين النفسية أهمية كبيرة لتماسك الاسرة وسعادتها مما يساعد على خلق جو ملائم لنمو شخصية الأبناء.

_ مجال الدراسة: الصحة النفسية لها أهمية كبيرة في التعليم وخاصة في المدرسة تؤدي الى نموهم السليم وذلك يؤدي الى النمو التربوي والنفسي السليم للتلميذ والعلاقة الجيدة بين المدرسة والبيت تساعد على رعاية النمو النفسي.

3.7 أهمية الصحة النفسية للمراهقين:

الصحة النفسية للمراهق لا تقل خطرا ولا أهمية عن الامراض الجسمية، فالحالة النفسية تؤثر على التحصيل الدراسي للمراهق وعلى مقدار تعرضه لازمات نفسية وعلى ذلك فمن الحكمة توفير جو صحي من الناحية النفسية والعملية للمراهقين والعمل على حل مشاكلهم والزامهم بالقيام بواجباتهم المدرسية والعمل على محاربة العادات السيئة كإدمان المخدرات و التدخين و السهر ووسائل التواصل الاجتماعي و المعروف ان الإصابة بأي من الامراض

النفسية او العقلية او الانحرافات السلوكية يضاعف من خطر الإصابة بالأمراض العضوية المختلفة و يزيد من خطورتها ويحتاج المراهق لى ضرورة توفير الرعاية النفسية للتخلص من الشعور بالتعب و الملل و القلق و التوتر، التي قد تكون سببا في انحرافه،

4.7 بعض المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية:

_ **التوافق الشخصي:** مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الشخصي كم تتمثل في اعتماده على نفسه واحساسه بقيمته وشعوره بالحرية في توجيهه السلوك دون سيطرة غيره والشعور بالانتماء والخلو من الامراض العصبية وكذاك شعور الفرد بذاته وبرضاه عن نفسه وخلوه من علامات الانحراف النفسي.

_ **الإحباط:** يعتبر الاحباط من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية وهو مواجهة الفرد لما يمنعه او يعيقه في تحقيق أهدافه واشباع دوافعه وهو أيضا حالة انفعالية يشعر بها الفرد عندما يحول دون إمكانيته لتحقيق ذاته او غايته. (الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، 2009)

- **العدوان:** هو سلوك يوجه نحو الغير الغرض منه إلحاق الضرر النفسي والمادي وقد يوجه نحو الذات فيلحق الضرر بها.

- **القلق:** نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد ويكونه خلال المواقف التي يصادفها فهو يختلف عن بقية الانفعالات غير السارة (كالشعور بالإحباط او الغضب، الغيرة) لما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد وأخرى خارجية تظهر على ملامحه بوضوح.

_ **الصراع النفسي:** هو تعرض افراد لقوى متساوية تدفعه باتجاهات متعددة مما تجعله عاجزا عن اختيار اتجاه معين ويترتب عليه الشعور بالضيق وعدم الارتياح وكذلك القلق. (الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، 2009، صفحة 134)

خاتمة:

من خلال بحثنا هذا اتضح لنا انه من الضروري اقبال المراهقين على ممارسة النشاط البدني الترويحي لما له من فوائد كثيرة عموما وعلى المستوى النفسي خصوصا، خاصة على فئة المراهقين التي تتطلب عناية كبيرة لتمكينهم ومساعدتهم على تجنب بعض الازمات النفسية ومحاولة تحقيق الصحة النفسية لهم ن حتى يتسنى لهم العيش براحة وطمأنينة والقيام بواجباتهم.

ومن النتائج التي توصلنا اليها من خلال هذا البحث كالتالي:

- _ التحسيس بأهمية ممارسة النشاط البدني الترويحي للمراهقين.
- _ يساعد ممارسة النشاط البدني الترويحي المراهقين على التخفيف من بعض الضغوط النفسية.
- _ يساهم ممارسة النشاط البدني الترويحي المراهقين في تحقيق الصحة النفسية.
- _ توجد فروق في مستوى الصحة النفسية لدى الممارسين للنشاط البدني الترويحي أكثر من اقرانهم غير الممارسين.

المصادر والمراجع:

1. اديب محمد الخالدي. (2009). المرجع في الصحة النفسية (الإصدار الطبعة الاولى). عمان: دار وائل للنشر و التوزيع.
2. اديب محمد الخالدي. (2009). المرجع في الصحة النفسية (الإصدار الطبعة الاولى). عمان: دار وائل للنشر و التوزيع.
3. ربيع محمد شحاتة. (2000). اصول الصحة النفسية (الإصدار الطبعة الثانية). مصر: مؤسسة نيل للطباعة.
4. عايدة عبد العزيز مصطفى الحماحي. (1998). الترويح بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
5. كمال درويش، محمد الحماحي. (1997). رؤية عصرية للترويح واوقات الفراغ (الإصدار الطبعة الاولى). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
6. محمد الحماحي عايدة عبد العزيز مصطفى. (1998). الترويح بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
7. محمد الحماحي و عايدة عبد العزيز مصطفى. (1998). الترويح بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
8. محمود احمد خطاب. (2014). التحليل النفسي للعنف لدى المراهقين (الإصدار الطبعة الاولى). القاهرة: المكتب العربي للمعارف.
9. مصطفى فهي. (1995). الصحة النفسية (دراسات في سيكولوجية التكيف) (الإصدار الطبعة 3). القاهرة، مصر : مطبعة الحانجي.
10. مصطفى محمد السايح. (2007). تاليف الرياضة والتربية الاجتماعية. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

-دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ السنة أولى ثانوي بمتقنة بربار عبد الله بعين بسام-

محمد زمار¹ /طالب دكتوراه/ جامعة البويرة/ m.zemmar@univ-bouir.dz

رفيق علوان² /أستاذ محاضر "أ"/ جامعة البويرة/ r.alouane@univ-bouira.dz

فاتح مزاري/أستاذ التعليم العالي/ جامعة البويرة/ f.mazari@univ-bouira.dz

Abstract:

This study aims at identifying the role of recreational physical activity in developing the psychological hardness of the students in secondary school. The researcher applied an analytical descriptive method for this study. The sample consists of 50 students who were randomly selected. The gathering tools consists of a questionnaire about recreational physical activity and the scale of Emad Mkhaimer 'psychological hardness using spearman's correlation coefficient and chronbach's alpha. The study achieved these main results :

-The recreational physical activity contributes to the development of psychological hardness to first year students of secondary school.

-pupils who are engaged in recreational physical activity have high psychological hardness than pupils who are not .

-The recreational physical activity helps building up the pupil's own personality.

And according to the findings, researchers recommend the following:

-Developing the recreational programs and activities that aim at rising the psychological hardness of secondary school first year students in order to increase their ability to deal with any stress.

-encouraging students to engage more in recreational physical activities .

-improving the recreational physical activities more in a way that suits the pupil's age and psychology.

Key words:

Recreational physical activity, psychological hardness, adolescence

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة الدراسة، أجريت الدراسة على عينة اختيرت بطريقة عشوائية على (50) تلميذ وتلميذة، وتم استخدام استمارة استبانة للنشاط البدني الرياضي الترويحي ومقياس عماد مخيمر للصلابة النفسية، أما الأدوات المستخدمة فتمثلت في كاف تربيع معامل الارتباط سبيرمان والفا كرو نباخ، وتم التوصل إلى النتائج التالية:

-يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

-التلاميذ الذين يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي لديهم صلابة نفسية مرتفعة عن الأشخاص الذين لا يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي.

-يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية شخصية التلميذ.

ووفقا للنتائج المتوصل إليها يوصي الباحثون بما يلي:

-وضع برامج وأنشطة ترويحية تهدف إلى رفع مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي من أجل رفع درجة قدرتهم على التعامل مع الأحداث الضاغطة.

-حث وتشجيع التلاميذ على ممارسة أنشطة بدنية رياضية ترويحية.

*تطوير الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية بشكل أكثر ملائمة مع الفئة العمرية والخصائص النفسية للتلميذ.

الكلمات المفتاحية:

النشاط البدني الرياضي الترويحي، الصلابة النفسية، المراهقة.

مقدمة واشكالية البحث:

يعد النشاط البدني الرياضي الترويحي جزء هام للإنسان بصفة عامة والتلميذ بصفة خاصة لما له من أهمية في إكسابهم مجموعة من المعارف والمهارات والخصائص البدنية التي يحتاجها التلميذ المراهق في العملية التعليمية وحتى في الحياة اليومية لما يواجهه من أحداث وحياة ضاغطة من شأنها أن تؤثر عليه في المستقبل، فالتلميذ في هذه المرحلة يطرأ عليه العديد من التغيرات البيولوجية والسلوكية والتفكيرية والنفسية ويجد نفسه في مجال الانفعالات الإيجابية والسلبية حيث تتكون له ضغوط نفسية واجتماعية لذا يجب أن يتمتع بصلابة نفسية لمواجهة هذه الضغوط.

يعتبر متغير الصلابة النفسية من المتغيرات النفسية التي تسهم في قدرة الفرد على المواجهة الأكثر إيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية، كما أنها تعد خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المحيطة بالفرد منذ الصغر، حيث يعد المجال الرياضي مصدرا خصبا لنمو أبعاد الصلابة النفسية وذلك من خلال أداء الكثير من المهام والواجبات التي تستدعي متطلبات التدريب القيام بها والتي تحتاج لقدر كبير من السيطرة على الأمور، والجدير بالذكر أن أبعاد الصلابة النفسية نجدها في حالة نمو مستمر مع تقدم العمر فدخل الأفراد في خبرات حياتية غنية ومتنوعة بصفة مستمرة على نمو هذه الأبعاد. (عمارة، 2009، ص 119)

ومن هنا ارتئينا أن ندرس موضوع دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي فكانت التساؤل العام للدراسة ما دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟ وكانت فرضيتنا للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، أما فرضيات الدراسة فحاولنا التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي بمتقنة بربار عبد الله والفرضية الثانية تمثلت في للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي، والدراسات السابقة

تطرقنا إلى دراسة راشد حمية تحت عنوان فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق المرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في زمن فيروس كورونا المستجد كوفيد 19، فالتشابه يتمثل في نفس المتغير المستقل النشاط الرياضي الترويحي وعينة الدراسة المتمثلة في تلاميذ المرحلة الثانوية وكذلك المنهج المستخدم بالإضافة إلى استخدام الباحثين إلى استبيان، فقد توصل إلى النتائج التالية:

-الأنشطة الرياضية الترويحية دور إيجابي في تحقيق المرونة النفسية لدى التلاميذ.

-تلعب المرونة النفسية دور إيجابي في التغلب على المواقف السلبية وتساهم في التغلب على الضغط وتخفف من حدة القلق والإحباط وتعتبر من الأساليب الفعالة في التخفيف من التوتر النفسي.

1. مدخل عام:

1.1.التساؤل العام:

ما دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

2.1.الفرضية العامة:

للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

3.1.التساؤلات الجزئية:

-ما مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي؟

-هل للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تنمية الصلابة النفسية تلاميذ السنة أولى ثانوي؟

4.1.الفرضيات:

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ السنة أولى ثانوي بمتقنة بربار عبد الله بعين بسام-

- مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي متوسطة.

- للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

5.1. أهمية البحث:

إنَّ الأهمية النظرية للدراسة تتمثل في أنَّها تعنبر من الدراسات المحلية القليلة التي تطرقة إلى الصلابة النفسية والنشاط البدني الرياضي الترويحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، فالتلميذ في مرحلة المراهقة يتعرض للعديد من التغيرات بالإضافة إلى مواجهته إلى أحداث الحياة الضاغطة، فهذه الدراسة من شأنها أن تساهم في تنمية شخصية التلميذ بالإضافة إلى تخلصه من التوارات والضغوط النفسية وتأكيد ذاته.

6.1. أهداف البحث:

- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

- التعرف على دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

2. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1.2. النشاط البدني الرياضي الترويحي:

1.1.2. اصطلاحاً: النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أنَّ النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على

مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Heros في فرنسا، الغرب حيث يرى أنّ هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها. (الخولي، 1996، ص 77)

2.1.2. إجرائيا: هو عبارة عن مجموعة من الأنشطة المسطرة من قبل رائد الترويج لتحقيق أهداف وأغراض مرجوة منه بهدف إكساب التلاميذ الصلابة التي يحتاجونها في التعامل والتعايش مع أنفسهم واندماجهم في المجتمع ومواجهة الحياة الضاغطة.

2.2. الصلابة النفسية:

1.2.2. اصطلاحا: يعرفها جبر بأنها مجموعة من السمات الإيجابية للشخصية التي تساعد على تحمل أحداث الحياة الشاقة، والتعايش معها وهو مواجهتها إيجابيا وتخطي آثارها السلبية. (سيد، 2012، ص 12)

2.2.2. إجرائيا: الصلابة النفسية هو مدى امتلاك الفرد مجموعة من السمات التي تساعد على مواجهة الضغوط الحياتية، وتعتبر نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه والآخرين، كما تعتبر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة.

3.2. المراقبة:

1.3.2. اصطلاحا: هي عبارة عن مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي، وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكر قبل الذكور. (الحنفي، 1987، ص 23)

2.3.2. إجرائيا: هي عبارة عن مجموعة من التحولات الشاملة لجسم الإنسان وفي هذه المرحلة ينتقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلو البلوغ والرشد.

4.2. الدراسات السابقة:

1.4.2. الدراسات التي تناولت النشاط البدني الرياضي الترويحي:

دراسة قادري تقي الدين تحت عنوان "النشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في تطوير السياحة الرياضية في الجزائر" مقال منشور في مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، حيث أجري هذه الدراسة في الجزائر سنة (2016)، وهدفت على الدور الذي تلعبه الأنشطة الترويحية في تطوير السياحة الرياضية في الجزائر، استخدم الباحث المنهج الوصفي لأملائته لطبيع الدراسة، وتمثلت عينة الدراسة في (12) مركب سيحي عبر الوطن، وقام باستخدام استبيان موجه إلى مسيري المركبات السياحية والفنادق عبر مختلف المناطق التي تم اختيارها.

2.4.2. الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية:

دراسة كاهينة بوراس تحت عنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتيهي أحد الوالدين" سنة (2015) حيث أجريت الدراسة في الجزائر تحضيراً لنيل شهادة الماجستير، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين متغير الصلابة النفسية والتوافق الدراسي وكذلك معرفة مدى تمتع تلاميذ المرحلة الثانوية الأيتام بالصلابة النفسية والتوافق الدراسي بالإضافة إلى معرفة الفروق الجنسية للمتغيرين الصلابة النفسية والتوافق الدراسي، وافترضت الباحثة وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية يتيهي أحد الوالدين.

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، تكون مجتمع الدراسة من تلاميذ المرحلة الثانوية بثلاث ولايات (تيزي وزو-بومرداس-البويرة)، تكونت عينة الدراسة من (61) تلميذ و(85) تلميذة يتيهي (الأب أو الأم)، وتم اختيار العينة بطريقة قصدية.

استخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية من إعداد كوبازا وتعريب صالح عماد مخيمر (2002) ومقياس التوافق الدراسي لهنري بوري من تعديل وتكييف الزياي (1964).

بالنسبة لأدوات الدراسة استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (spss) ومعامل ارتباط بيرسون واختبار T والمتوسط الحسابي والنسب المئوية والانحراف المعياري.

وأُسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

1-وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتيحي أحد الوالدين. 2-وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتيحي الأب و يتيحي الأم.

3-عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير الصلابة النفسية ومتغير التوافق الدراسي.

على ضوء النتائج المتحصل عليها في الدراسة الميدانية استخلصت الباحثة بعض التوصيات والاقتراحات:

-إعداد برامج إرشادية للمراهقين لمساعدتهم وتدريبهم على التحكم في انفعالاتهم.

-ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للتلميذ المراهق من طرف المدرسة والأسرة.

-القيام بدراسات مماثلة تهتم بالتلاميذ الذين يعانون من سوء التوافق وعدم المقاومة لضغوط الحياة.

3. الإجراءات المنهجية:

1.3. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محور دراسته الميدانية (أنجرس، 2004، ص298)، كما تعتبر الدراسة الاستطلاعية

دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته (كريم، 2013: ص 397)، كما يشير إليها (العمار، 2015، ص 95)، حيث قمنا بدراسة استطلاعية في متقنة بربار عبد الله بعين بسم.

2.3. منهج الدراسة:

يقصد بالمنهج تلك المجموعة من القواعد والأنظمة العامة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية (عبيدات وآخرون، 1999، ص 35)، كما أنّ مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، وكذا باختلاف لمطلوب البحث عنه، فيمكن أن يتّبع الباحثون مناهج علمية مختلفة، ومن هذا المنطلق ونظرا لطبيعة موضوعنا المتمثل في " دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي" ارتأينا أن نعتمد على المنهج الوصفي التحليلي للملائمة لطبيعة الدراسة.

3.3-متغيرات الدراسة:

من خلال عنوان الدّراسة وعلى ضوء الفرضيات الموضوعية يمكن تحديد متغيرات الدراسة كما يلي:

1.3.3. المتغير المستقل:

هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضع الدراسة. (الشافعي وعلي، 1999، ص 74)

وفي دراستنا يتمثّل المتغير المستقل في النشاط البدني الرياضي الترويحي.

2.3.3. المتغير التابع: هو الظاهرة التي توجد أو تتغير حينما يطبّق الباحث المتغير أو يبدله. (الشافعي وعلي، 1999، ص 74)

وفي دراستنا يتمثل المتغير المستقل في الصلابة النفسية.

4.3. مجتمع الدراسة:

يعتبر المجتمع مجموعة من المفردات أو وحدات المعاينة التي ستجمع عنها البيانات، فقد يكون مجموعة من السكان داخل الدولة أو سكان محافظة معينة أو مدينة معينة (مصطفى وآخرون، 2010، ص 82)، ومن خلال هذا التعريف يمكن تحديد مجتمع دراستنا الحالية والمتمثل في جميع تلاميذ السنة أولى ثانوي بمتقنة بربار عبد الله بعين بسام للموسم الدراسي 2022/2021 والذي يبلغ عددهم 200 تلميذ وتلميذة.

5.3. عينة الدراسة:

يعرفها مرسللي على أنها جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (مرسللي، 2005، ص 166)، وحرصا للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث عشوائيا، وتمثل في (50) تلميذ وتلميذة في متقنة بربار عبد الله بعين بسام.

6.3. مجالات الدراسة:

من أجل معالجة الفرضيات والوصول إلى نتائج تخدم أهداف الدراسة قمنا بتحديد ثلاثة مجالات للبحث هي:

1.6.3. المجال البشري:

يشمل المجال البشري عدد الأفراد الذين أنجزت الدراسة عليهم أو أنجزت الدراسة من خلالهم، وتمثل مجال دراستنا البشري في تلاميذ السنة أولى ثانوي بمتقنة بربار عبد الله بعين بسام للموسم الدراسي (2022/2021).

2.6.3. المجال المكاني:

لقد أجريت دراستنا هذه بجانبها النظري والتطبيقي على مستوى متقنة بربار عبد الله بعين بسام.

7.3. أدوات الدراسة:

في بحثنا قمنا باستخدام استمارة الاستبيان باعتباره الأمثل وأنجع الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما أنه يسهل لنا عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات.

حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لدراسة المشكلة التي يسعى البحث إلى معالجتها، ضم الاستبيان قائمة مكون من (11) سؤال، وقد راعينا عند صياغة الأسئلة ما يلي:

✓ صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.

✓ ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.

- صدق الاستبيان: من صدق الاستبيان قمنا بتقديمه إلى مجموعة من الأساتذة المحكمين حيث تم تعديله عن طريق تغيير بعض الأسئلة وحذف البعض منها وكذلك إضافة بعض الأسئلة التي اقترحها المحكمون وبالتالي الاستبيان يتميز بالصدق. حيث تم تحكيم استبيان دراستنا من طرف أساتذة ودكاترة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة.

كم قمنا باستخدام مقياس الصلابة النفسية:

الوصف: هو مقياس يعطي تقديرا كميا لصلابة الفرد النفسية ويمكن تعريفها بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه أحداث الحياة الضاغطة.

-التصحيح: يحتوي المقياس على عبارات موجبة وأخرى سالبة موضحة في الجدول التالي:

البعد	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
الالتزام	43-40-34-31-22-19-13-10-4-1	46-37-28-25-16-7
التحكم	44-41-29-26-20-17-14-8-5-2	38-35-32-23-11
التحدي	45-39-33-30-27-24-18-15-12-9-6-3	47-42-36-21

الجدول رقم (01): توزيع العبارات الموجبة والعبارات السالبة على أبعاد المقياس في صورته النهائية.

عند تصحيح عبارات المقياس يتم منح العبارات الموجبة والعبارات السالبة الدرجات كما هو موضح في الجدول التالي:

العبارات	البدائل	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	تنطبق أبدا
العبارات الموجبة	3	2	1	
العبارات السالبة	1	2	3	

الجدول رقم (02): مفتاح التصحيح لمقياس الصلابة النفسية

8.3. الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو نفسية أو اقتصادية أو غيرها من الدراسات، حيث أنّ الوسائل الإحصائية هي التي تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، وفي بحثنا هذا تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار كاي² (كاف تربيع): يسمى باختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها، كما يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج

المتحصل عليهما من خلال الاستبيان الموجه للعينة، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات

المتوقعة (أبو زينة والشايب: 2006، ص213).

الاستنتاج الإحصائي: بعد الحصول على نتائج كا المحسوبة نقوم بمقارنتها ب كا المجدولة فإذا:

-كانت كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

-وإذا كانت كا² المحسوبة أقل من كا² المجدولة فإنه لا توجد فروق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

4. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.4.الفرضية الأولى: مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي متوسطة.

الأبعاد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الصلابة النفسية
الالتزام	91.18%	33.61	2.88	مرتفع
التحكم	61.76%	25.05	2.13	متوسط
التحدي	61.76%	25.44	2.68	منخفض
مقياس الصلابة النفسية	79.41%	84.11	6.02	متوسط

الجدول رقم (03): يمثل نتائج الأبعاد الثلاثة والمقياس ككل.

2.1.4.عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (03) والذي يمثل نتائج فرضية الدراسة الأولى، أنّ مستوى الصلابة النفسية كان مرتفع على بعد الالتزام حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه من عينة الدراسة 91.18% وقيم المتوسط الحسابي (33.61) والانحراف المعياري بلغ (2.88)، وكان متوسطا على بعد التحكم الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 61.76% وبلغت قيم المتوسط الحسابي (25.05) والانحراف المعياري بلغ (2.13)، وكان منخفضا على بعد التحدي الذي بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليه 61.76% من عينة الدراسة وبلغ متوسطه الحسابي (25.44) بانحراف معياري بلغ (2.68).

3.1.4.الاستنتاج: نستنتج من كل ما سبق أنّ مستوى الصلابة النفسية متوسط عند عينة الدراسة والمتمثلة في تلاميذ السنة أولى ثانوي.

2.4. الفرضية الثانية: للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

الأسئلة	الاقتراحات	التكرار	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
هل تمارس أنشطة بدنية رياضية ترويحية في أوقات الفراغ؟	نعم	40	18	3.24	01	0.05	دالة
	لا	10					
ما هي أنواع النشاطات الرياضية الترويحية التي تتم ممارستها في أوقات الفراغ؟	فردية	35	08	3.24	01		دالة
	جماعية	15					
هل النشاط البدني الرياضي الترويحي يساعدك في التخلص من التوترات والضغط النفسية؟	دائما	25		5.99	02		دالة
	أحيانا	15					
	أبدا	10					
هل النشاط البدني الرياضي الترويحي في زيادة ثقتك بنفسك؟	دائما	28	12.67	5.99	02		دالة
	أحيانا	14					
هل النشاط البدني الرياضي الترويحي يساعدك في تأكيد الذات؟	أبدا	08	50.11	5.99	02		دالة
	أحيانا	08					
	دائما	40					
هل النشاط البدني الرياضي الترويحي يساعدك في الاسترخاء والتخلص من الطاقة الزائدة؟	أبدا	07	24.30	5.99	02		دالة
	أحيانا	10					
	دائما	33					

دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة

ميدانية أجريت على تلاميذ السنة أولى ثانوي بمتقنة بربار عبد الله بعين بسم-

دالة		02	5.99	19.01	30	دائما	هل النشاط البدني الرياضي الترويحي يساعدك في تحقيق المتعة والسرور والترفيه عن النفس؟
					15	أحيانا	
					05	أبدا	
دالة		02	5.99	54.97	41	دائما	هل النشاط البدني الرياضي الترويحي في الشعور بالرضا والسرور؟
					08	أحيانا	
					01	أبدا	
دالة		02	5.99	41.13	38	دائما	هل النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في زيادة القدرة على ضبط النفس؟
					7	أحيانا	
					5	أبدا	
دالة		02	5.99	27.54	34	دائما	هل النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في تقوية الإرادة والاعتماد على النفس؟
					10	أحيانا	
					06	أبدا	
دالة		02	5.99	45.67	39	دائما	هل النشاط البدني الرياضي الترويحي في تعلم الصبر والمثابرة؟
					8	أحيانا	
					03	أبدا	

الجدول رقم (04): يمثل نتائج الفرضية الثانية

1.2.4. عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (04) الذي يسعى إلى التحقق منها والتي تنص على أنّ النشاط البدني الرياضي الترويحي يبنى الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي، ومن خلال النتائج المتوصل إليها لتحليل إجابات التلاميذ على أسئلة الإستبيان، وقانو كا² الذي يسمح للباحثين بمعرفة مدى وجود دلالة لإجابات التلاميذ والتي كانت أغلبيتها ذات

دلالة إحصائية، وهذا من خلال قيم كا² المحسوبة التي جاءت أكبر من كا² المجدولة وهذا ما يثبت بأنها دالة إحصائية في جميع أسئلة الاستبيان التي يدور حول دراسة الفرضية الموضوعية.

2.2.4. الاستنتاج:

تنص الفرضية الثانية على أن " للنشاط البدني الرياضي الترويحي دور في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي" ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي من خلال الألعاب التي تساعد في التخلص من التوترات العصبية والضغطات النفسية التي تواجه التلاميذ في حياتهم اليومية بالإضافة إلى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في زيادة الثقة بالنفس وتأكيد الذات وضبط والاعتماد على النفس كما يساهم في الاسترخاء والتخلص من الطاقة الزائدة، كما أن الترويح وظيفته تتعلق بتهئية الحالة السيكولوجية للتلميذ من خلال إشباع ميولة وتحقيق المتعة والسرور والترفيه عن النفس.

3.4. خلاصة:

بعد دراسة وتحليل مختلف نتائج عينة الدراسة والمبينة في الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي والتي تحتوي على مختلف المعلومات الإحصائية الخاصة بمتغيرات فرضيات دراستنا والتي دارت حول الإشكالية التالية: ما دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

ومن خلال كل ما سبق والاستنتاجات التي توصلنا إليها من خلال أجوبة التلاميذ بعد تحليلها ومناقشتها استنتجنا ما يلي:

- ✓ تساهم الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في التخلص من التوترات والضغطات النفسية.
- ✓ تساهم الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في زيادة الثقة بالنفس وتأكيد الذات.

- ✓ تساهم الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في الاسترخاء والتخلص من الطاقة الزائدة.
 - ✓ تساهم الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في تحقيق المتعة والسرور والترفيه عن النفس.
 - ✓ تساهم الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في الشعور في تقوية الإرادة والاعتماد على النفس في مواجهة الحياة الضاغطة.
 - ✓ تساهم الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في تنمية شخصية التلميذ.
- 4.4.4. الاستنتاج العام:

إنّ النشاط الترويحي من المواضيع الحديثة التي نالت قسطا كبيرا من الدراسة في شتى الميادين وقد أحدث ثورة كبيرة تمخضت عنها نتائج في منتهى الأهمية بالنسبة لجميع الفئات، حيث أصبح يقاس تقدم أو تأخر الأمم بمدى اهتمامها بالترويح، إيماننا القوي بأهمية النشاط الترويحي في تحقيق الأمن والأمان النفسي للتلاميذ.

فالنشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة لتحقيق الرضا النفسي للتخلص من التوترات النفسية والعصبية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية.

وفي الختام لا يقتصر النشاط البدني الرياضي الترويحي على الجانب البدني فقط وإنّما يساهم في تنمية الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

5.4. اقتراحات وتوصيات:

- ✓ وضع برامج وأنشطة ترويحية تهدف إلى رفع مستوى الصلابة النفسية لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي من أجل رفع درجة قدرتهم على التعامل مع الأحداث الضاغطة.
- ✓ حث وتشجيع التلاميذ على ممارسة أنشطة بدنية رياضية ترويحية.
- ✓ تطوير الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية بشكل أكثر ملائمة مع الفئة العمرية والخصائص النفسية للتلميذ.

✓ القضاء على الأفكار التقليدية والممارسات والنظرة السلبية اتجاه الأنشطة الرياضية الترويحية.

✓ إعطاء أهمية للنشاط الرياضي الترويحي لما لها من تأثير في زيادة الثقة بالنفس والتقليل من الضغوط النفسية.

المصادر والمراجع:

1. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، الكويت: سلسلة عالم المعرفة، 1977؛
2. -موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي، منهجية البحث في العلوم الإنسانية، الجزائر: دار القصة للنشر والتوزيع، 2004؛
3. يوسف خالد العمار، أبحاث البحث العلمي وإعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع، 2015؛
4. محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين، منهجية البحث العلمي والقواعد والمراحل والتطبيقات، الأردن: دار وائل للطباعة والنشر، 1999؛
5. حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، مصر: منشأة المعارف بالإسكندرية، 1999؛
6. عبد المنعم فؤاد الباهي السيد الحنفي، موسوعة علم النفس وتحليل النفس، لبنان: دار العودة، 1978؛
7. محمد صلاح الدين مصطفى، أحمد رجاء عبد الحميد، أحمد عبد المنعم، ماجدة محمد عبد الحميد، خطوات البحث العلمي ومناهجه، جامعة الدول العربية: المشروع العربي لصحة الأسرة، 2010؛
8. أحمد بن مرسل، مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 2005؛
9. فريد كامل أبو زينة وآخرون، مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2006؛
10. أحمد عبد الحميد عمارة، بناء مقياس الصلابة النفسية للرياضيين، مجلة العلوم البدنية والرياضية، المجلد (05)، العدد (9)، 2009؛
11. راشد حمية، جمال تقيق، قدور براهيم، فعالية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق المرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في زمن فيروس كورونا المستجد كوفيد 19، مجلة علوم الأداء الرياضي، المجلد (03)، العدد (خاص 02)، 2021؛
12. كهينة بوراس، الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتبع أحد الوالدي، رسالة ماجستير، الجزائر: جامعة مولود معمري-تيزي وزو، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، 2015؛

أثر التدريب المتقطع-قوة على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

محمد أمين صادو¹/طالب دكتوراه/ جامعة البويرة، مخبر العلوم الحديثة للأنشطة البدنية والرياضية /
m.sadou@univ-bouira.dz

مزيان بوحاج²/أستاذ التعليم العالي/ جامعة البويرة، مخبر العلوم الحديثة للأنشطة البدنية والرياضية /
m.bouhadj@univ-bouira.dz

Abstract:

This study aims to know the effect of intermittent-strength training on the explosive strength of the lower extremities of U17 soccer players, and for this purpose we used the experimental method on a sample of 20 players from USMD team, who were deliberately selected, The Sargent Test was also used to measure the explosive strength of the lower extremities, and after collecting the results and treating them statistically, it was concluded that intermittent-strength training positively affects the explosive power of the lower extremities of U17 soccer players. On this basis, the researcher recommends the necessity of using intermittent-strength training in training programs and keenness to improve the explosive force of the lower extremities of U17 soccer players.

Key words:

Intermittent-strength training, explosive strength, football.

ملخص:

هذه الدراسة تهدف إلى معرفة الأثر الذي يحدثه التدريب المتقطع-قوة على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج التجريبي على عينة مكونة من 20 لاعب من فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي الجيجلي، تم اختيارها بصفة عمدية، وتم أيضا استخدام اختبار 'القفز العمودي من الثبات' (Sargent Test) لقياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى أن التدريب المتقطع-قوة يؤثر إيجابيا على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة. وعلى هذا الأساس يوصي الباحث بضرورة استخدام التدريب المتقطع-قوة في البرامج التدريبية والحرص على تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

الكلمات المفتاحية:

التدريب المتقطع-قوة، القوة الانفجارية، كرة القدم.

تأثر التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة بحدثة العلم والتكنولوجيا وهذا في مختلف الرياضات المعروفة، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتماشى مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس والفئة العمرية للمتدربين من خلال اختيار المدربين لأفضل وأحدث الأساليب والطرق التي تتناسب مع النشاط الرياضي التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للإرتقاء بالمستوى المهارى والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني للاعب.

فبالرجوع لتحليل نشاط كرة القدم فحسب كل من Dellal (2008) و Taskin (2008) و Dupont (2003) وجدوا أن كرة القدم نشاط متقطع، وإستدل كل من (199) Bangsbo و Verheijen (2003) بأن لاعب كرة القدم يقوم بتكرار مجهودات ذات شدات متغيرة وعشوائية تتخللها فترة راحة (عمل/راحة). (Dellal, 2008). فبمقارنة خفيفة وجدت Billat أن التدريب المتقطع يمكنه خدمة كرة القدم حسب نمطها الحالي أكثر من التدريب الفترى فالملاحظ أنه لا يكون هناك إنخفاض كبير في النبض القلبي خلال المباراة وهذا ما أدى إلى توجيه التدريب نحو هذه الطريقة (المتقطع) والتي تتميز بفترة جهد و فترات راحة قصيرة نوعا ما. (روابي و زيموش، 2016، صفحة 8).

إقترح Cometti بتقديم تحويل الجري (action cardiovasculaire) إلى التدريب المتقطع باستخدام حمولة موضعية (action musculaire periferique)، فإقترح Cometti للتدريب المتقطع قوة باستخدام قفزات أفقية وعمودية مع حمولة و إدراج تمرينات التقوية العضلية عن طريق المجهودات المتقطعة، ما أدى إلى ظهور التدريب المتقطع – قوة (Intermittent- Force) وإعطاء نظرة أخرى وخصائص جديدة للتدريب المتقطع، فحسب Cometti العمل في التدريب المتقطع-قوة بين 5" إلى 15" جهد من 15" إلى 25" راحة، (Cometti G. , 2002, pp. 1-4).

نجد أن التدريب الحديث لكرة القدم يعمل على مراعاة متطلبات النشاط التي هي عبارة عن تناوب لفترات عمل قصيرة ومحدودة مع فترات راحة متغيرة هذا يستوجب قدرة عالية من التحمل وقدرة عالية من القوة والسرعة وتحمل القوة وعلى هذا فإن النشاط البدني يجب أن يبنى على صفة النشاط الحركي للاعبين ولذلك يجب اختيار التمارين الخاصة لإعداد

الرياضي بدنيا بحيث يكون محتواها وسرعتها، (Bangsbo & al, 1991). إضافة لذلك حسب Cazorla أصبح هناك أصبح هناك زيادة في الوقت الفعلي لزمن اللعب على حساب نقصان فترات اللعب فأصبح اللاعب يقوم بمجهود إنفجاري من 2-4 ثا كل 35 ثا أي ما يقارب 110 حركة إنفجارية في كل مقابلة، (Dellal A. , 2013). هذا النوع من القوة في كرة القدم ما يعرف بالقوة الانفجارية والتي لها دور كبير في تحديد نتيجة المباريات نظرا لنوع الحركات التي تؤدي إلى تسجيل أهداف أو إحداث فارق خلال المباريات.

بحثنا هذا لم ينطلق من الصفر وكون العلم تراكمي، فقد تم التركيز على دراسات مشابهة أنجزت في هذا السياق، ونذكر من بينها: دراسة "Philippe couture" الموسومة بعنوان 'التأثيرات الفيسيولوجية والبيولوجية لمختلف أنواع التدريب المتقطع'، هدفت هذه الدراسة إلى تقييم التأثيرات البيولوجية والفيسيولوجية عند لاعبي الرغبي لثلاث أنواع من التدريب المتقطع إنطلاقا من بروتوكول Cometti، وتهدف أيضا إلى قياس تأثير ثلاث أنواع التدريب المتقطع على الصفات الانفجارية. حيث أستخدم المنهج التجريبي على عينة من 07 لاعبي الرغبي من فئة أقل من 19 سنة، بإستخدام Tube II وإختبار 1RM، أسفرت الدراسة عن نتائج تمثلت في: بروتوكول التدريب متقطع-vma لديه افضل تأثير من الناحية الهوائية من بين البروتوكولات الثلاثة المستعملة، أما البروتوكول متقطع-قوة هو الأفضل من حيث الحفاظ على المكتسبات الهوائية والقوة ويحتمل ان يطورهما معا أحيانا، (Philippe, 2007). دراسة أخرى لصاحبها "دريد حكيم ولكميبي إبراهيم" بعنوان 'تأثير التدريب المتقطع قوة على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم من (15-17) سنة'، وهدفت إلى معرفة مدى تأثير التدريب المتقطع قوة في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلى، حيث أستخدم المنهج التجريبي على عينة من قصدية و تمثلت في 25 لاعب من فريق شباب القنار يولاية جيجل، 5 إستطلاعية، 10 تجريبية، 10 ضابطة. حيث تم إستخدام إختبار القفز العمودي من الثبات (sargent test)، وأسفرت النتائج بأن التدريب المتقطع قوة يؤثر بشكل فعال على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم من (15-17) سنة، (دريد و لكميبي، 2016). دراسة ثالثة أيضا لصاحبها "عرقوب حسان" بعنوان 'أثر تطبيق البرنامج التدريبي المتقطع على القوة الانفجارية لدى أواسط رياضة كرة القدم' حيث هدفت إلى التحقق من أثر التدريب المتقطع على تطوير بعض الصفات الأساسية في كرة القدم عند أواسط كرة القدم والمتمثلة في صفة القوة الانفجارية، تم فيها إستخدام المنهج التجريبي وإختيار العينة بطريقة عمدية

أثر التدريب المتقطع-قوة على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم

صنف أقل من 17 سنة

تمثلت في 21 لاعب من فريق " الشبيبة الرياضية البحر والشمس " فئة الأواسط، حيث تمثلت أدوات الدراسة في إختبارات القوة الانفجارية للرجلين والمتمثلة في: S، CMJ، CMJml، Sargent Test، هذه الدراسة أسفرت عن نتائج تمثلت في تطور دال في القوة الانفجارية عند عينة الدراسة و تطور في نتائج الإرتقاء باستعمال الجسم ككل في CMJ و CMJml، (عرقوب، 2019). وأيضا دراسة " عبد الله منصورى " الموسومة ب ' دراسة مقارنة بين طريقتي التدريب المتقطع طويل والمتقطع قصير وأثرهما على كل من السرعة الهوائية القصوى والقوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم أكابر ' هدفت إلى معرفة أثر التدريب كل من التدريب المتقطع القصير والمتقطع الطويل على كل من السرعة الهوائية القصوى والقوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم وأي من التدريبين هو الأفضل في تحسينهما، حيث تم استخدام المنهج التجريبي بمجموعتين على عينة تم إختيارها بطريقة عمدية تمثلت في فريقى أمل شلغوم العيد ب 20 لاعب كعينة تجريبية أولى وهلال شلغوم العيد ب 20 لاعب كعينة تجريبية ثانية، أستخدمت الإختبارات البدنية والمتمثلة في " إختبار Navette، إختبار Yo_Yo، إختبار الحجل 10 ثواني، أسفرت هذه الدراسة عن أن البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المتقطع قصير يساهم بشكل أكثر فعالية في تطوير كل من السرعة الهوائية القصوى والقوة المميزة بالسرعة من البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب المتقطع طويل للاعبي كرة القدم أكابر، (منصورى، 2019).

وتأسيسا مما سبق ومن الدراسات السابقة والمشابهة فإن الدراسة الحالية تسمح لنا بمعرفة التأثير الحاصل للتدريب المتقطع-قوة على القوة الانفجارية للأطراف السفلى، عبر طرح التساؤل العام التالي:

_ هل يؤثر التدريب المتقطع-قوة على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة؟

ومنه كانت الفرضية العامة للدراسة كالتالي:

_ يؤثر التدريب المتقطع-قوة على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

1. هدف البحث:

_ معرفة أثر التدريب المتقطع-قوة على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

2. مفاهيم البحث:

1.2. التدريب المتقطع-قوة:

حسب Gacon هي "طريقة تدريب تجمع بين فترات عمل تعقبها فترات راحة، وهو عمل عضلي نوعي لدمجه لتمرينات كمال الأجسام". (Dellal, 2008, p. 165).
حسب Cometti هي "طريقة تدريب تجمع بين فترات عمل تعقبها فترات راحة، وهو عمل عضلي نوعي لدمجه لتمرينات التقوية العضلية عن طريق المجهودات المتقطعة"، (Cometti G. , 2002, p. 1).

2.2. القوة الانفجارية:

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي إنتاجها في حالة أقصى إنقباض إرادي. (عبد الخالق، 1992، صفحة 102).
وهي أقصى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي كطاقة حركية تتطلب سرعة قصوى من الإنقباض العضلي.

3.2. كرة القدم:

هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبا. تلعب في ملعب مستطيل الشكل مع مرميين في جانبيه. الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف بإدخال الكرة في مرمى الخصم.

4.2. المرحلة العمرية (15-17 سنة):

عرفها حامد عبد السلام زهران بأنها "المراهقة الوسطى، وتسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبيا في المرحلة وتزداد التغيرات الجسمية الفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته". (زهران، 2001، صفحة 262).
هي فترة أو مرحلة عمرية يمر بها لاعبو كرة القدم ما بين سن 15 إلى 17، والذين يمثلون لاعبي فرق الاتحاد الرياضي الإسلامي الجيجلي بولاية جيجل في هذه الدراسة.

3. الإجراءات المنهجية:

1.3. الدراسة الإستطلاعية:

تم القيام بالتجربة الإستطلاعية على عينة تشمل 5 لاعبين من فريق الاتحاد الإسلامي الجيجلي فئة أقل من 17 سنة وذلك من أجل معرفة مدى ملائمة الاختبار الذي سيطبق في التجربة

أثر التدريب المتقطع-قوة على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم

صنّف أقل من 17 سنة

الرئيسية، وقد تم اختيار هؤلاء اللاعبين بصفة عشوائية و الذين إستبعدوا فيما بعد من التجربة الرئيسية، حيث تم إجراء الإختبار لهم في 2019/11/25 وإعادته يوم 2019/11/30.

2.3 منهج البحث:

إعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي وهذا ملائمة موضوع الدراسة وإشكالياتها وهو المنهج الذي يركز على التجربة والاختبار الميداني. حيث يعرف بأنه: "أسلوب بحثي علمي حاسم فهو أقرب مناهج البحث لحل المشاكل بطريقة علمية" (بوداود، 2010، صفحة 327) وقد تم إستخدام التصميم التجريبي الذي يعتمد على مجموعة واحدة.

3.3 مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع الدراسة الحالية في لاعبي فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي الجيجلي فئة أقل من 17 سنة حيث بلغ عددهم 25 لاعبا، أما عينة الدراسة فهي عينة غير احتمالية قصدية عن طريق المسح الشامل وذلك بعد إستبعاد 05 لاعبين تمت عليهم التجربة الإستطلاعية وعليه كان عدد اللاعبين 20 لاعبا.

وقد تم إختيار هذا الفريق لإجراء الدراسة الحالية للأسباب التالية:

_ بصفتي مدرب هذا الفريق ما يتيح لي كل الصلاحيات في العمل و سهولة التواصل مع اللاعبين.
_ توفر بعض المعدات اللازمة للعمل الميداني ما يساعدنا في تطبيق الوحدات التدريبية على أكمل وجه.

_ إجراء الفريق لكل تدريباته على ملعب ذو عشب إصطناعي وهذا ما يمكننا من إجراء جميع الوحدات التدريبية في كل الظروف المناخية.

4.3 مجالات البحث:

1.4.3 المجال المكاني: أجري الإختبار وكذلك البرنامج التدريبي بمختلف وحداته التدريبية على فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي الجيجلي والذي تأسس سنة 1947 والذي يقوم بتدريباته بالملعب البلدي 'العقيد عميروش' بجيجل.

2.4.3 المجال الزمني: تم إجراء الإختبار في التجربة الإستطلاعية يوم 2019/11/25 وإعادته يوم 2019/11/30. ثم الإختبار القبلي على عينة الدراسة يوم 2019/12/16، ثم تطبيق البرنامج التدريبي المعتمد على التدريب المتقطع -قوة بمجموع 12 حصة تدريبية ثم إجراء الإختبار البعدي يوم 2020/03/10.

5.3. أدوات البحث:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام طريقة الإختبارات أداة رئيسية وتمثلت في إختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى (Sargent Test) والذي أجري على شكل إختبار قبلي وإختبار بعدي.

شروط الإختبار:

_ سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض (150سم)، على أن تدرج بعد ذلك من (151-400سم).

_ يمسك المختبر قطعة من الطباشير بحيث تكون ذراعه الماسكة للطباشير بجانب السبورة، ثم يقوم برفع ذراعه بكامل إمتدادها على السبورة لتسجيل علامة بالطباشير، ويسجل الرقم الذي وضعت علامة أمامه.

_ من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا ثم مرجحتهما أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليهما لعمل علامة أخرى والذراع على كامل إمتدادها، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه.

_ تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسة بال (سم).

هدف الإختبار: الحصول على القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

والشكل التالي يوضح بروتوكول الإختبار:

الشكل 1: يوضح إختبار سارجنت للقفز العمودي (Sargent test).



أثر التدريب المتقطع-قوة على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم

صنّف أقل من 17 سنة

كما قام الباحثان من التأكد من صدق وثبات الإختبار إعتقادا على طريقة إعادة الإختبار، حيث بإجراء الإختبار على العينة الإستطلاعية (5 لاعبين) ثم إعادته بعد 5 أيام (مع عزلهم عن التجربة الرئيسية)، حيث سجلنا معامل إرتباط عالي بين التطبيق الأول للإختبارات والتطبيق الثاني قدر $R = 0.98$ ، وهو معامل الإرتباط الذي يدل على ثبات الإختبار. بينما الصدق هو الجذر التربيعي للثبات والذي يساوي 0.99

الجدول 1: يبين معامل الثبات والصدق لإختبارات العينة الإستطلاعية.

إختبار	حجم العينة	معامل الثبات القيمة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة
Sargent test	05	0.98	0.99	0.81	04	0.05

6.3 بناء البرنامج التدريبي:

إعتمدنا على نموذج Cometti لإعداد محتوى ومضمون البرنامج التدريبي الذي يهدف لمعرفة تأثير التدريب المتقطع-قوة على السرعة الهوائية القصوى المتقطعة والقوة الانفجارية للأطراف السفلى، و إحتوى البرنامج على 12 وحدة تدريبية على مدار 12 أسبوع أي بمعدل حصة كل أسبوع، ولتقنين الحمولة التدريبية إستخدمنا السرعة الهوائية القصوى VMA لحساب شدة تمارين العدو وحساب مسافات الجري إضافة إلى مقياس RPE في تمارين القوة. فكان البرنامج التدريبي على النحو التالي:

الجدول 2: يوضح تصميم البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب المتقطع-قوة.

الأسبوع	شكل التناوب	أسلوب التدريب (عمل/راحة) (sec)	زمن المجموعة (min)	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات (min)	الشدة في تمارين العدو (VMA)	الشدة في تمارين القوة (RPE)
1	تناوب تمارين قوة_عدو	20/10	8	2	6	80%	6
2	تناوب بين تمارين القوة	20/10	6	3	4	85%	6
3	تناوب المراحل عدو_قوة	20/10	8	2	6	90%	6
4	تناوب المراحل قوة_عدو	20/10	8	2	6	90%	6
5	تناوب تمارين قوة_عدو	15/15	8	2	6	95%	7
6	تناوب تمارين قوة_عدو	20/10	8	2	6	100%	7
7	تناوب بين تمارين القمّة	15/15	6	3	4	100%	7
8	تناوب المراحل عدو_قوة	20/10	6	3	4	100%	7
9	تناوب المراحل قوة_عدو	20/10	6	3	4	100%	7
10	تناوب تمارين قوة_عدو	15/15	8	3	6	105%	7
11	تناوب المراحل قوة_عدو	10/20	8	3	6	110%	8
12	تناوب المراحل قوة_عدو	15/15	8	3	6	110%	8

7.3 المعالجة الإحصائية:

تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الإنسانية SPSS V.23 وذلك باستخدام المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لبيرسون وإختبار t ستودنت للمجموعة الواحدة.

أثر التدريب المتقطع-قوة على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم

صنف أقل من 17 سنة

4. تحليل النتائج ومناقشتها:

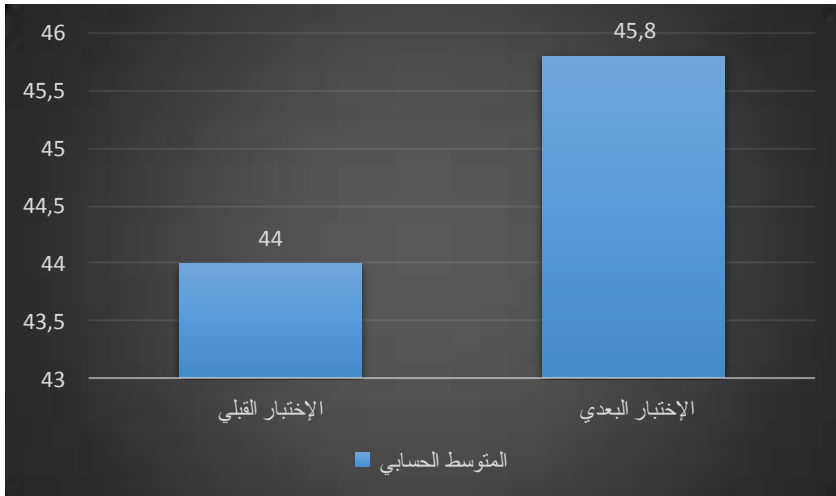
1.4 عرض وتحليل النتائج:

1.1.4 عرض وتحليل نتائج اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى (Sargent Test):

الجدول 3: يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

نوعية الإختبار	المتوسط الحسابي (cm)	الإنحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (n-1)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
القبلي	44	5.87	20	19	0.05	2.09	5.47	دال إحصائيا
البعدي	45.8	5.04						

الشكل 2: يبين المتوسط الحسابي للإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى.



من خلال الجدول 3 والشكل 2 والذان يبينان نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى نلاحظ ما يلي:

أن المجموعة التجريبية خلال الإختبار القبلي كان المتوسط الحسابي الخاص بها قد بلغ (44)، وحققت إنحرافا معياريا قدره (5.87)، أما بالنسبة للإختبار البعدي فنلاحظ أن المتوسط الحسابي قدر ب (45.8)، في حين حققت إنحرافا معياريا قدره (5.04)، وقد بلغت

قيمة T المحسوبة (5.47) وهي أكبر من T الجدولية المقدرة ب (2.09) وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 19.

ومن هنا فروق معنوية بين المتوسطات، أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في إختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى ، وهذا يدل على وجود تحسن حقيقي لهذه الصفة، أي يمكن القول أن البرنامج التدريبي المقترح والمعتمد على التدريب المتقطع-قوة مناسب لهذه العينة والمتمثلة في فريق كرة القدم الإتحاد الرياضي الإسلامي الجبلي لأقل من 17 سنة. ويعني هذا نجاعة البرنامج التدريبي ما أدى إلى تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى هذه المجموعة التجريبية.

2.1.4 تحليل ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء فرضية الدراسة والدراسات المشابهة:

على ضوء الإستنتاجات التي تحصلنا عليها من خلال عرض وقراءة النتائج، وكذا من خلال الخلفي النظرية والدراسات المشابهة، تم مقابلتها بفرضيات دراستنا والتي مفادها: " يؤثر التدريب المتقطع-قوة على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة".

ولإثبات صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجدول 3 الذي يوضح الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية ومن خلال المعالجة الإحصائية باستخدام إختبار T، أن الفروق الإحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلى لها دلالة إحصائية معنوية لصالح الإختبار البعدي على حساب الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية، أي حدوث تحسن في القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبين المجموعة التجريبية، وذلك راجع إلى البرنامج التدريبي المقترح والمعتمد على التدريب المتقطع-قوة، والذي يحتوي على تمارين قوة متقطعة في صورة الحجل، القفز والإرتقاء....، إضافة إلى التناوب فيه بين تمارين ومراحل قوة-عدو الذي أدى إلى تأثير إيجابي على القوة الانفجارية للرجلين لدى اللاعبين. وهذا ما أكدته Cometti " بأن تمارين الوثب الارتدادي بأنواعه يحسن من القدرة العضلية ، و بأن التدريب المتقطع له تأثير فسيولوجي ايجابي على الالياف العضلية السريعة وهو يساهم في تطوير نوعي لعمل الالياف السريعة" (Cometti G. , 1993, p. 146)، والتي بدورها مسؤولة عن التضخم العضلي. وهذه النتائج تتوافق مع دراسة (منصوري، 2019) بأن التدريب المتقطع قصير قصير الذي يحتوي على تمارين قوة متقطعة تكون قاعدتها تقلصات بليومترية والمعتمد على منهجية Cometti يؤثر إيجابيا على القوة الانفجارية للأطراف السفلى للاعبين كرة القدم.

أثر التدريب المتقطع-قوة على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم

صنّف أقل من 17 سنة

فقد أكدت دراسة (Philippe, 2007) أن التدريب المتقطع-قوة هو الأفضل من حيث الحفاظ على المكتسبات الهوائية والقوة ويحتمل أن يطورهما معا أحيانا، وهذا ما يتوافق أيضا مع دراسة (دريد و لكميتي، 2016) ودراسة (عرقوب، 2019). ومنه نستنتج أن فرضية الدراسة محققة.

5. الإستنتاجات والإقتراحات:

_ التدريب المتقطع-قوة يؤثر إيجابيا على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم.

_ يساعد التدريب المتقطع-قوة اللاعب في فترة المنافسات على تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلى لديه نظرا لإعتماده هذا النوع من التدريب ومشاركته في المنافسات.

_ توجه للعملية التدريبية في كرة القدم نحو طريقة التدريب المتقطع-قوة نظرا لإمكانية العمل فيه على تحسين صفات مختلفة خاصة بلاعب كرة القدم وتحسينه للقوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى اللاعب والتي تعتبر صفة هامة في أدائه خلال المباراة وفي تحديد نتيجتها.

_ سيكون من المهم إتباع هذه الدراسة، وذلك من خلال إقتراح البرنامج التدريبي على فرق أخرى وتكييفه على فئات عمرية أخرى لمعرفة التأثيرات العميقة له على مكونات اللياقة البدنية عموما وعلى القوة الانفجارية خصوصا.

_ يفضل في التدريب المتقطع-قوة أن تكون الراحة بين التكرارات نشطة مع إدراج تمارين تقنية بالكرة فيها، أما الراحة بين المجموعات سلبية.

_ الاهتمام بالفئات الشبانية في كرة القدم في المستويات الغير نخبوية لأنها تمثل واقع التدريب الرياضي الحقيقي.

6. خاتمة:

إن التدريب المتقطع-قوة يؤثر إيجابيا بتحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلى وهو من الطرق الحديثة للتدريب والتي يمكن تطبيقها عند الهواة نظرا لإحتياجه لمسافة تدريب من الملعب ليست كبيرة ولأدوات ووسائل متنوعة.

فمن بحثنا هذا خرجنا بعدة إستنتاجات ونتائج تمثلت في أن التدريب المتقطع -قوة يؤثر إيجابيا على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم، حيث يساعد اللاعب في فترة المنافسات على تحسينها لديه نظرا لإعتماده هذا النوع من التدريب ومشاركته في

المنافسات. فيجب التقوية العضلية خاصة لعضلات الرجلين والإرتكازات فالقوة العضلية هامة لضمان وتحسين القوة الانفجارية للرجلين.

وخرجنا من بحثنا هذا أيضا بعدة توصيات حيث سيكون من المهم إتباع هذه الدراسة، وذلك من خلال ضرورة إستخدام التدريب المتقطع-قوة الذي يحتوي على تمارين قوة متقطعة تكون قاعدتها تقلصات بليومترية والمعتمد على منهجية Cometti في البرامج لتدريبية والحرص على تحسين القوة الانفجارية لدى الناشئين، وإقتراح البرنامج التدريبي على فرق أخرى وفئات عمرية أخرى لمعرفة التأثيرات العميقة لهذا البرنامج التدريبي بالتدريب المتقطع-قوة على مكونات اللياقة البدنية عموما، والقوة الانفجارية للأطراف السفلى خصوصا. فعلى المدرب برمجة حصة التدريب المتقطع-قوة تكون في بداية كل أسبوع تدريبي من الموسم، فيفضل فيه أن تكون الراحة نشطة مع إدراج تمارين تقنية فيها.

المصادر والمراجع:

المراجع العربية:

1. حامد عبد السلام زهران. (2001). علم النفس النمو والطفولة والمراهقة. القاهرة: عالم الكتاب.
2. حسان عرقوب. (2019). أثر تطبيق البرنامج التدريبي المتقطع على القوة الانفجارية لدى أواسط رياضة كرة القدم. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية.
3. حكيم دريد، و إبراهيم لكميتي. (2016). تأثير التدريب المتقطع قوة على القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم من (15-17) سنة. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية، تخصص تدريب وتحضير بدني. جامعة أم البواقي، الجزائر.
4. سيف الدين رواي، و عادل زيموش. (2016). تأثير التدريب متقطع-جري- على تحسين السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب و تحضير بدني. جامعة أم البواقي، الجزائر.
5. عبد الله منصوري. (2019). دراسة مقارنة بين طريقتي التدريب المتقطع طويل والمتقطع قصير وأثرهما على كل من السرعة الهوائية القصوى والقوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم أكابر. أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص تحضير بدني. جامعة الجزائر 3، الجزائر.
6. عبد اليمين بوداود. (2010). مناهج البحث العلمي في علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
7. عصام الدين عبد الخالق. (1992). التدريب الرياضي. الإسكندرية، مصر: دار المعارف.

المراجع الأجنبية:

8. Aubert , F., & Blancon, T. (2014). *Preparation physique*. Paris: EP & S.

9. Bangsbo, j., & al. (1991). activity profile of competition soccer. *can j. sport sci.*
10. Cometti, G. (1993). *football et musculation*. Paris, France: edition actio.
11. Cometti, G. (2002). *L'entraînement "intermittent-force": moyen fondamental de l'amélioration de la PMA*. france: Centre d'Expertise de la Performance.
12. Dellal, A. (2008). Analyse de l'activité physique de footballeur et de ces conséquences dans l'orientation de l'entraînement: application spécifique aux exercices intermittents course à haute intensité et aux jeux réduits. *Thèse Doctorat*. université de strasbourg, France.
13. Dellal, A. (2008). *De l'entraînement a la performance en football*. France: edition de Boeck.
14. Dellal, A. (2013). *une saison de preparation physique*. de boeck.
15. Leger, L. (1999, juillet). Les cadences infernales. *Magazine de SPORT ET VIE*(55).
16. Philippe, C. (2007). les effets biologiques et physiologiques des différents types d'intermittent. *mémoire Master*. UNV de Bourdeau2, France.
17. Turpin, B. (2002). *Préparation et entraînement du footballeur*. Paris, France: Ed Amphora.

اهمية ممارسه النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

فتحي عريب¹/طالب دكتوراه/مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية والرياضية والفنية جامعة

الجزائر3/fethi26.arib@gmail.com

توفيق معيرش²/طالب دكتوراه/مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية والرياضية والفنية جامعة

الجزائر3/maireche.tawfiq@gmail.com

Abstract:

This study aims to know the role that recreational sports physical activity can play in reducing the phenomenon of aggressive behavior among secondary school students, we relied on the descriptive approach. Random number of 60 students, 10% of the original community (600 students). After the statistical analysis, the results revealed that recreational sports activity has a positive role in reducing the aggressive behavior of secondary school students.

Key words:

Sports recreation- Agressive behavior- adolescence

ملخص:

تهدف هذه الدراسة الى معرفة الدور الذي يمكن ان يلعبه النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني عند تلاميذ المرحلة الثانوية، اعتمدنا على المنهج الوصفي، وصممنا استبياناً محكماً، وزعناه على عينة عشوائية بلغ عددها 60 تلميذ بنسبة 10% من المجتمع الأصلي (600 تلميذ)، وبعد التحليل الاحصائي اسفرت النتائج ان النشاط الرياضي الترويحي له دور إيجابي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلميذ الطور الثانوي.

الكلمات المفتاحية: الترويح الرياضي، السلوك العدواني، المراهقة

تتعدد مظاهر العدوان والعنف وتنوعت من حيث طبيعته وشدتها واثارها الخطيرة على حياة الافراد والمجتمعات وقد بات العنف في عصر الحديث ظاهره سلوكيه واسعه الانتشار في مختلف اشكال العنف والارهاب والتخريب التي تسود مناطق كثيره من العالم والتي اصبحت لهذه الكيان الافراد والمجتمعات.

وتعرف "سميرة البدرى" السلوك العدواني على انه هجوم يوجه نحو شخص او شيء او هو سلوك يقصد به المتعدي اذاء الاخر اما لفظيا او ماديا كتحتطيم الممتلكات او الضرب الجسدي واما اللفظ كالتشهير او الاستخفاف او النكت اللاذعة او الهجاء اللاذع قد يكون حسب عدوان هجوم يقصد من ورائه ايقاع الاذى والالم على الاخرين او عدوان سبيل يقصد من ورائه الحصول على شيء مرغوب فيه او تجنب موقف غير مرغوب فيه او قد يكون دفاعا عن النفس. (سميرة البدرى 2005 صفحه 117)

ويخضى موضوع السلوك العدواني اليوم اهتماما كبيرا في ميدان البحث العلمي بمختلف تخصصاته المعرفية ،وقد ازدادت اشكاليه ممارسه السلوك العدواني تطورا ليتخذ صورا واشكالا مختلفة في جميع الميادين داخل المجتمع بدء بالشارع ثم الأسرة لتصل الى الوسط المدرسي الذي اصبح هو الاخر يعرف ارتفاعا في معدلات حدوثه ويعاني من تزايد في شتى انواع السلوكيات العدوانية التي يظهرها التلاميذ خاصه في الطور الثانوي من خلال الضرب بالأيدي واستخدام الادوات الحادة والسب والتفوه الالفاظ بذئنة واتلاف اثاث المؤسسات التربوية وايضا الاعتداء التلاميذ على اساتذتهم وعلى القائمين بأعمالهم الإدارية من مساعدين ومستشارين واداريين. (علي عبد القادر 2011 صفحه 45)

وبذلك فقد اصبح النشاط الرياضي الترويحي وسيله علاجيه ناجحة وهادفة اكثر من كونها مضیعة للوقت والاستمتاع بأوقات الفراغ ، فهو يكسب الفرد عامه والمراهق خاصه خبرات تساعد على التمتع بالحياة والتخلص من عقده الشعور بالنقص والاحباط ،وفي هذا الشأن تشير تهماني عبد السلام محمد على ان الترويح هو رد فعل عاطفي او حاله نفسيه والشعور

يحسه الفرد قبل واثناء ممارسه لنشاط ما سلبيا او ايجابيا هادفا، ويتم اثناء اوقات الفراغ وان يكون الفرد مدفوعا برغبه شخصيه ويتصف بحريه الاختيار وغرضه في ذاته اي ان ترويج اكثر من نشاط ،فالنشاط ليس غايه في حد ذاته، اما الغاية فهي ذلك التغيير في حاله الانفعالية والعاطفية والاحساس بالغبطة والسعادة التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياه بما فيها من تعقيد.(تهاني محمد عبد السلام 2001 صفحه 104)

لذا وانطلاقا مما سبق فقد جاءت هذه الدراسة المتواضعة التي تتناول من خلالها الدور الذي يمكن ان يلعبه النشاط الرياضي الترويحي كأحد الحلول التي من شأنها ان تقلل من ظاهرة السلوك العدواني داخل الوسط المدرسي بمختلف اطواره التعليمية، وهي عبارة عن دراسة وصفية تحليلية اقيمت بثنائيه محمد بلعالم دائرة بني سليمان ولاية المدية بعنوان اهميه ممارسه النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

2-اشكاليه البحث :

تعد السلوك العدواني ظاهره سلوكيه واسعه الانتشار في المجتمعات العصر الحديث خاصه لما يتسم به من ضغوطات وتعقيدات كذلك من سرعه الزائدة في نسق التغييرات الاجتماعية، فالعدوان هو سلوك الذي يتجه به صاحبه الى ايقاع الاذى بالأشخاص الاخرين او بممتلكاتهم اما بدنيا او لفظيا او باي طريقه اخر (جمال ابو دلو، 2009 صفحه 206).

ان السلوك العدواني يلاحظ في سلوك الفرد وفي سلوك الراشد وفي سلوك الذكر وفي سلوك الانثى وفي سلوك الانسان السوي وغير السوي بغرض النظر عن الدوافع والوسائل والنتائج الناجمة عنه (بشير معمريه، 2007، صفحه 139) .

لقد مست الظاهرة السلوك العدواني مجالات وجوانب عديده في المجتمع فانتشرت بصوره غريبه بين جميع الافراد المجتمع بمختلف في فئاتهم العمرية ومس كثيرا من النظم الاجتماعية والمراهقة كما يعرفها البعض ايضا هي «التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي وهنا يتضح الفرق بين المراهق وكلمه البلوغ التي تقتصر على الناحية الجنسية، فنستطيع ان

اهمية ممارسه النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ

التعليم الثانوي

نعرف البلوغ بأنه نضوج الغدد التناسلية واكتساب معالم جديدة تنتقل بالطفل من فتره الطفولة الى فتره الانسان الراشد" (مصطفى، 1974، صفحہ 126)

عندما يصطدم التلاميذ المراهقين بمجموعه العراقل المختلفة التي تحول دون تحقيق طموحاتهم وبين الامكانيات المتواضعة لتحقيق ذواتهم فان هذا الوضع يزيد من حجم التذمر والغضب لديهم مما يجعلهم أكثر عرضه للاستجابة السريعة للمنبهات المثيرة للعدوان (جمال ابو دلو مرجع سبق ذكره 2009، صفحہ 207)

الأنشطة الرياضية الترويحية تنمي القيم الاجتماعية المرغوب فيها كالتعاون والصدق واحترام الآخرين وتكوين صداقات والشعور بالانتماء الى الجماعة وتنمية القدرة على قبول الآخرين والتفاهم معهم واحترام آرائهم، اما من الناحية النفسية فهي تسهم في تحقيق الرضا والتوازن النفسي للفرد وتحقيق السرور والسعادة في الحياة والتحرر من عقده الخوف والبحث عن اثبات الذات وبالتالي التخلص من الميول الى التصرفات العدوانية. (منى احمد الازهري، 2013، صفحہ 18).

ويتجلى مما سبق الدور الذي يمكن ان يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهره السلوك العدواني داخل الوسط المدرسي وهذا ما يجعلنا من خلال هذا البحث نطرح السؤال الرئيسي التالي :هل النشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي وفعال في التقليل من ظاهره السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي؟

1-2-التساؤلات الفرعية: -هل النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التقليل من السلوك العدواني؟ -هل النشاط الرياضي الترويحي لا يساهم في التقليل من السلوك العدواني؟

2-2-الفرضية العامة: النشاط الرياضي الترويحي له دور إيجابي وفعال في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

2-2-1الفرضيات الفرعية: -النشاط الرياضي الترويحي يساهم في التقليل من السلوك العدواني -النشاط الرياضي الترويحي لا يساهم في التقليل من السلوك العدواني.

3-اهداف البحث:

- الكشف عن ظاهره السلوك العدواني داخل المؤسسات التربوية عن قرب من خلال معرفه العوامل والاسباب المؤديه اليه وذلك من خلال الاحتكاك بالمختصين والمسؤولين والتلاميذ.
- معرفه واقع ممارسه النشاط الرياضي الترويحي داخل المؤسسات التربوية الثانوية والوقوف عند كيفيه قضاء التلاميذ لأوقات فراغهم سواء داخل الثانوية او خارجها.
- يحاول ان تثبت ان لممارسه النشاط الرياضي الترويحي دور ايجابي وفعال في التقليل من ظاهره السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي .
- معرفه الدور الذي يمكن ان يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في ازاحه الحواجز والضغطات والمشاكل النفسيه التي يتعرض لها التلاميذ داخل الثانويات.

4-اهميه البحث:

تتجلى اهميه هذا البحث من الناحية العلمية في دراسة ظاهره السلوك العدواني وعلاقته بالنشاط الرياضي الترويحي، يلاحظ اثناء توالد التلاميذ داخل المؤسسات التربوية ظهور العديد من السلوكات السلبية المتمثلة في الركل والدفع والعرقلة والضرب والشد والتهديد والتجريح والوعيد والتشابك بالأيدي او بالأدوات الحاده والجارحة وغيرها من السلوكات التي تحول بين التلميذ وتحصيله الدراسي، واردنا من خلالي هذه الدراسة ايضا ان تثبت الدور الذي يمكن ان تلعبه والأنشطة الرياضية الترويحية التي تعكس صورته التعبير الطبيعي والتلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات التلميذ المراهق باعتبارها وسيلة لتحقيق النمو المتكامل للتلميذ مع جميع الجوانب خاصه الاتزان النفسي والصحي على حد سواء وبالتالي تبعد عن ممارسه مثل هذه السلوكات السالفة الذكر.

5-مفاهيم ومصطلحات البحث:

1-5-الترويح :

اهميه ممارسه النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ

التعليم الثانوي

التعريف اللغوي: جاء في لسان العرب من معاني (روح) ما يلي: روح الريح: نسيم الهواء ويقال: راح القوم وتروحووا إذا ساروا اي وقت كان، وراح: تنفسه. (جمال الدين بن منظور، 1993، صفحه 558).

التعريف الاصطلاحي: اما اصطلاحا فيعرفه محمد عاطف غيث على انه نشاط غير متصل بالعمل يقوم به الفرض من اجل الاحساس بالارتياح والشعور بالسعادة. (محمد عاطف غيث، 2006، صفحه 347)

2-5-الترويح الرياضي: وذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامج العديد من النشاطات البدنية والرياضية كما يعد أكثر انواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والنفسية للفرد الممارس لأوجه مناشطة التي على الالعب والرياضات. (محمد الحمامي، 1998، صفحه 29).

3-5-السلوك العدواني: تعرفه سميرة البديري على انه هجوم يوجه نحو شخص او شيء او هو سلوك يقصد به المتعدي ايذاء الشخص الاخر اما لفظيا او ماديا. (سميرة البديري، 2005، صفحه 117)

4-5-المراهقة: يعرفها مصطفى فهمي على انها التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي وهنا يتضح الفرق بين المراهق وكلمه البلوغ التي تقتصر على الناحية الجنسية الغدد التناسلية تنتقل بالطفل من فتره الطفولة الى فتره الانسان الراشد. (مصطفى فهمي، 1974، صفحه 126)

6-الدراسات السابقة والبحوث المشابهة :

1-6-الدراسات والبحوث الخاصة بالنشاط الرياضي الترويحي:

1-1-6-دراسة ماجدة محمد اسماعيل 1992 "بعنوان أثر ممارسه النشاط الرياضي في وقت الفراغ على القلق كحاله وكسمه"، (ماجده محمد اسماعيل 1992 م)

منهج البحث: اتبعت الباحثة المنهج الوصفي .حيث هدفه الدراسة الى معرفه تأثير ممارسه النشاط الرياضي في اوقات الفراغ في خفض مستوى القلق عند الطالبات جامعه الملك سعود

وذلك من خلال الدراسة الفرق بين الطالبات الممارسات النشاط الرياضي وغير الممارسات لهذا النشاط في اوقات الفراغ، واختارت الباحثة لهذا العرض عينه من 80 طالبه من كليات العلوم والإدارة والادب بجامعة الملك سعود بالرياض مستخدمته في ذلك مقياس "سبيلبرجر" للقلق كحاله وسمه والذي اعد صيغته العربية محمد حسن علاوي .

نتائج الدراسة: اشارت النتائج الى مستوى سمه القلق وحاله القلق منخفض لدى الممارسات للنشاط الرياضي في وقت الفراغ من غير الممارسات، وان الممارسة الأنشطة الرياضية في اوقات الفراغ تساهم في خفض مستوى القلق كحاله وكسمه لدى كل من ذوات القلق العالي والمنخفض.

2-1-6-دراسة احمد عبد العزيز ابوسمك (1998 م) بعنوان " التربية الترويحية في الاسلام احكامها وضوابطها الشرعية" (احمد عبد العزيز ابوسمك، 2000، الصفحات 165-187) منهج البحث: اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، والمنهج التاريخي التحليلي حيث هدفت الدراسة الى الإجابة عن الأسئلة التالية :

أ-ما مفهوم التربية الترويحية في الاسلام؟

ب-ما اثار التربية الترويحية-في نظر الاسلام-في النفس والمجتمع؟

ج-ما اهداف التربية الترويحية وما خصائصها؟

د-ما الضوابط الرعية للتربية الترويحية في الاسلام؟ -

نتائج الدراسة: اشارت النتائج الى ان:- المقصود بالتربية الترويحية النشاط الذي يختاره الفرد، يكون بعد تعب وجهد «معاناة جسديه" او بعد هم وغم" معاناة نفسيه" فيزيد التعب ويبدله الى نشاط وهو منضبط بالضوابط الشرعية" احكاما واخلاقا"، كما انه تحقيق لعبودية الفرد لله تعالى وليس انقطاعا عنها - .تقسيم الممارسات الترويحية الى : ترويح واجب، ترويح مندوب، ترويح محرم، ترويح مكروه، ترويح مباح - .تتكامل ادوار المحاضن التربوية الترويحية

اهمية ممارسه النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ

التعليم الثانوي

في المجتمع المسلم، ولا تتناقض، فيؤدي كل منها دوره في تكامل شخصيه الفرد، وتلبيه ميوله الترويحيه.

2-6-الدراسات والبحوث الخاصة بالسلوك العدواني:

1-2-6-دراسة عبد الرحمن العيسوي(200) بعنوان "انتشار النزاعات العدوانية ومدى ارتباطها بمتغيرات السن والمستوى التعليمي والجنس" (عبد الرحمن العيسوي، 2007، صفحه 54)

منهج البحث: اتبع الباحث المنهج الوصفي. حيث هدفت الدراسة الى التعرف على مدى انتشار النزاعات العدوانية وعن مدى ارتباطها بمتغيرات السن والمستوى التعليمي والجنس، وعمّا إذا كانت الدراسة الجامعية ترتبط بزيادة او بتقليل هذه النزعة في نفوس الشباب الجامعي. وقد تكونت عينه الدراسة من 260 شاب وشابه من طلاب كليه السياحه والفنادق بجامعة الإسكندرية تراوحت اعمارهم ما بين 18 و25 سنه. نتائج الدراسة: اشارت النتائج هذه الدراسة الى ان الذكور أكثر عدوانا من الاناث او أكثر قبولاً للفكر العدواني والعنيف من الاناث ايضا ان الذكور يتصفون بالعدوان اللفظي والعدوان الفكري أكثر من الاناث.

2-2-6-دراسة بوخملة سفيان (2001) بعنوان "السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية خلال حصّة التربية البدنية والرياضية" (بوخملة سفيان، 2001).

منهج البحث: اتبع الباحث المنهج الوصفي. حيث هدفت الدراسة الى معرفه العلاقة بين الاسلوب البيداغوجي للأستاذ ودرجه العدوان لدى تلاميذ التعليم الثانوي ومعرفه الفروق في درجه العدوان عند التلاميذ في حاله الاختلاط وعدم اختلاط وكذلك بين حالتي الاكتظاظ وعدم الاكتظاظ واخيرا معرفه الفروق بين الجنسين في درجه العدوان بين الذكور والاناث.

نتائج الدراسة: اشارت نتائج الدراسة الى:

- وجود علاقة قوية بين الاسلوب البيداغوجي للأستاذ ودرجه العدوان عند التلاميذ، ان الاسلوب الاوتوقراطي للأستاذة يعزز في ظهور وزياده السلوك العدواني عند التلاميذ.

-توجد فروق في درجة العدوان عند التلاميذ في حالتها الاختلاط وعدم الاختلاط حيث تبين ان التلاميذ في حاله عدم الاختلاط أكثر عدوانا في حاله الاختلاط .

-وجود فروق بين الجنسين في درجة العدوان في حاله عدم الاختلاط لصالح الاناث على الذكور.

-درجة العدوان عند التلاميذ في حاله الاكتظاظ أكبر من حاله عدم اكتظاظ - وجود فروق بين الجنسين في درجة العدوان في حاله الاكتظاظ لصالح الذكور على الاناث.

7-اجراءات البحث:7-1-منهج الدراسة:

انطلاقا من موضوع البحث المتمثل في اهميه ممارسه النشاط الرياضي الترويحي بالتقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي بالجزائر، اقتضى منا استعمال المنهج الوصفي الذي يعرف على انه الطريقة المنظمة لدراسة حقائق راهنه متعلقة بظاهرة او موقف او افراد او احداث او اوضاع معينه بهدف اكتشاف حقائق جديده او التحقق من صحة حقائق قديمة والعلاقات المتصلة بها وتغييرها وكشف الجوانب التي تحكمها (الرافعي حسين احمد، 1996، صفحه 122). وذلك من اجل الكشف عن اهميه النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي في الجزائر، وذلك بوصفها وصفا يقارب الدقة والوضوح ثم تحليل المواقف المتعلقة بالموضوع.

7-2-مجتمع البحث وعينته :يتكون مجتمع الدراسة من 600 تلميذ بثنائويه محمد بلعالم دائرة بني سليمان ولاية المدية، وتم اختيار عينه البحث بالطريقة عشوائية، لقد بلغت 60 تلميذ اي بنسبه 10 بالمئة من المجتمع الاصلي.

7-3-الشروط العلمية للاداء:الصدق: تم التحقق من صدق الظاهري لفقرات الاستبيان والمجالات الرئيسية لها من خلال عرض الاستبيان في صورته الاولى على خمس محكمين من اهل الاختصاص، وقد طلب منهم تحكيم الاستبيان من حيث مدى صدقها في قياس الاهداف التي وضعت من اجلها، ومدى ارتباط الفقرات بالمحور الذي تندرج تحته، وبعد جمع الاستمارة التحكيمية من المحكمين، وتطابق ملاحظاتهم مع الأسئلة الاستبيان تم التأكد من صدق الاستبيان .

اهمية ممارسه النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ

التعليم الثانوي

الثبتات: قام الباحثان بحساب معامل ثبات الاستبيان باستخدام طريقه اعاده الاختبار-test)

retest) على عينه قوامها 15 تلميذ في ثانويه محمد بلعالم في 2021/11/13 ثم اعيد تطبيق

الاستبيان مره ثانيه على نفس العينة في نفس الظروف يوم: 2021/11/24 من تاريخ القياس

الاول، وكانت معاملات الثبات ابعاد المحاور تتراوح بين 0.65 الي 0.84 .

4-4 ادوات الدراسة: بالنسبة لهذا البحث نستخدم الادوات التالية:

7-4-1 اداه الاحصاء: اعتمدنا في التحليل البيانات على النسبة المئوية.

7-4-2 استمارة استبيان: حيث تم تصميم هذا الاستبيان من خلال المسح المرجعي للدراسة

والمراجع المرتبطة بموضوع البحث، حيث استطاع الباحثان ان يحددا ويحصرا مجموعه من

المحاور الرئيسية التي اقترحها للاستبيان لتتناسب مع عبارات الاستمارة، وقد بلغت محورين

وهي كالتالي: المحور الاول : النشاط الرياضي الترويحي يساهم من التقليل السلوك العدواني

المحور الثاني:النشاط الرياضي الترويحي لا يساهم من التقليل السلوك العدواني

7-5 اجراءات تطبيق الميداني: بعد تحديد عينه الدراسة وتصميم استمارة الاستبيان وعرضها

على المحكمين وصياغتها في الشكل الاخير قام الباحثان بتوزيع اداه الدراسة على العينة البحث

التمثلة في 60 تلميذ بثنائويه محمد بلعالم بني سليمان بالمدينة في 2021-10-26 عن طريق المقابلة

الشخصية لشرح وتفسير الجوانب التي تحتويها الاستمارة حتى تكون الاجابات ذات موضوعيه

عالية، فقد استرد الباحثان جميع الاستمارات في يوم 2021-2710

7-6 حدود الدراسة: تضمنت الدراسة التلاميذ لثانويه محمد بلعالم بني سليمان ولاية المدية

الموسم الدراسي 2021-2022، لذا فحدود هذه الدراسة تقتصر على التلاميذ ثانويه محمد بلعالم

فقط دون غيرها من الثانويات في الولايات الاخرى، وذلك بسبب اختلاف العوامل البيئية

والاجتماعية من منطقته لأخرى وماذا تأثير على ثقافه الافراد.

7-7-عروض ومناقشه النتائج:7-7-1-عرض ومناقشه نتائج المحور الثاني: السؤال الأول : هل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تؤدي إلى سلوك عدواني ؟ الجدول رقم 01 : يوضح الجدول التالي ممارسة النشاط الرياضي يؤدي إلى سلوك عدواني .

الإجابة	نعم	لا	المجموع
التكرار	50	10	60
النسبة	83.33%	16.66%	100%

من خلال الجدول المبين أعلاه نلاحظ أن نسبة 83.33 بالمائة من التلاميذ يرون أن النشاط الرياضي لا يؤدي إلى السلوك، عدواني في حين يرى عكس ذلك بنسبة 16.33 بالمائة نستنتج أن أغلبية التلاميذ يؤكدون أن ممارسة النشاط الرياضي لا يؤدي إلى السلوك العدواني وهنا نرى أن النشاط الرياضي يخفف ويمتص السلوك العدواني ويؤدي إقامة علاقات جيدة بين التلاميذ والاحتكاك مع زملاء .

السؤال الثاني: هل استخدام الأنشطة شبه رياضية تؤثر في السلوك العدواني ؟

الجدول 02 : يوضح الجدول التالي استخدام الأنشطة شبه رياضية تؤثر في السلوك العدواني .

الإجابة	نعم	لا	المجموع
التكرار	48	12	60
النسبة	80%	20%	100%

من خلال الجدول المبين أعلاه نلاحظ ان أغلبية التلاميذ بنسبة 80 بالمائة من التلاميذ يرون أن الألعاب الشبه رياضية لها دور في التقليل من السلوك العدواني، ويرى الأقلية بنسبة 20 بالمائة من التلاميذ لا تسهم في التقليل من السلوك العدواني .

نستنتج من خلال التحليل أن الألعاب الشبه رياضية تلعب دور هام بالنسبة للتلاميذ حيث تكسبهم جو الإخوة والحماس فيما بينهم ولاحتلاك وتكوين علاقات اجتماعية ، وامتنصاص مثل

اهمية ممارسه النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ

التعليم الثانوي

التصرفات الاخلاقية الجدول الثالث : الجدول رقم 03 : يوضح الجدول التالي عدم ممارسة الأنشطة الرياضية يزيد من التصرفات العدوانية .

الإجابة	نعم	لا	المجموع
التكرار	35	25	60
النسبة	58.33%	14.66%	100%

من خلال الجدول المبين أعلاه يشير التلاميذ بنسبة 58.33 بالمائة أن عدم ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من التصرفات العدوانية في حين يرى التلاميذ بنسبة 14.66 بالمائة عكس ذلك . نستنتج أن من خلال التحليل السابق أن عدم ممارسة لأنشطة الرياضية ، تزيد من التصرفات الاخلاقية بالتالي التلاميذ يكون لديهم تصرفات وسلوكات مكبوتة ، تؤدي بهم إلى المعاملة الغير أخلاقية وتصرفات عدوانية لولا يمارس مختلف الأنشطة الترويحية . السؤال الرابع : هل أغلبية التلاميذ يكونون عدوانيين خلال الحصّة ؟ الجدول رقم 04 : يوضح الجدول التالي أن كان أغلبية التلاميذ عدوانيين .

الإجابة	نعم	لا	المجموع
التكرار	40	20	60
النسبة	66.66%	33.33%	100%

من خلال الجدول المبين أعلاه يرون التلاميذ بنسبة 66.66 بالمائة البعض من التلاميذ يكونون عدوانيين ويرى عكس ذلك بنسبة 33.33 بالمائة أن غير عدوانيين نستنتج أن من خلال تحليل النتائج أن التلاميذ بعض منهم يمارسون سلوك عدواني وليس الاغلبية وهذا راجع لعدم الإكثار من الممارسة لأنشطة الترويحية .

السؤال الخامس: هل تنويع الأنشطة الرياضية خلال الفترة الدراسية يساهم في خفض من المستوى السلوك العدواني؟ ومن خلال هذا توصلنا الى النتائج التالية: الجدول رقم 05:

نعم	لا	المجموع
32	28	60
53.33%	46.66%	100%

من خلال الجدول المشار أعلاه يشير الى ان الأنشطة الرياضية لا تقلل من السلوك العدواني. حيث ان 53.33 من التلميذ أشاروا ان الأنشطة الرياضية تقلل السلوك العدواني. في حين نرى ان التلميذ بنسبة 46.66% اشاروا ان الأنشطة الرياضية لا تكفي في التقليل من السلوك العدواني لهم. نستنتج ان التلميذ الذين أشاروا الى نسبة 53.33% ان النشاط الرياضي يكفي في تقليل من السلوك العدواني

السؤال السادس: هل عند ممارستك للأنشطة الرياضية لا يظهر عليك أي اضطراب او ارتباك؟ من خلال هذا توصلنا الى النتائج التالية: الجدول رقم 06:

الإجابة	نعم	لا	المجموع
التكرار	35	25	60
النسبة	58.33%	41.33%	100%

من خلال الجدول المشار أعلاه فإن نسبة 58.33 عند ممارسة الأنشطة الرياضية لا يحسون التلميذ بالارتباك والاضطراب. في حين نرى ان 41.33 يظهر عليهم الاضطراب ارتباك. نستنتج ان الأنشطة الرياضية الترويحية هي فضاء لتعبير والارتياح النفسي.

السؤال السابع: الأنشطة الرياضية الجماعية تظهر بشدة للسلوك العدواني. من خلاله هذا توصلنا الى النتائج التالية: الجدول رقم 07:

الإجابة	نعم	لا	المجموع
التكرار	30	30	60
النسبة	50%	50%	100%

من خلال الجدول المشار أعلاه فأن نسبة 50 من التلميذ لا تظهر عليهم شدة السلوك العدواني في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية اما 50 تظهر عليهم شدة السلوك العدواني.

اهميه ممارسه النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ

التعليم الثانوي

نستنتج ان الأنشطة الرياضية الترويحية الجماعية لها شدة للسلوك العدواني في الوسط التربوي لدى التلميذ .

السؤال الثامن: هل يقوم التلاميذ بالغش والمخالفة اثناء المنافسة؟ من خلال هذا توصلنا الى

النتائج التالية: الجدول رقم 08:

الاجابة	نعم	لا	المجموع
التكرار	37	23	60
النسبة	%61.66	%38.33	%100

من خلال الجدول المشار أعلاه ان نسبة 61.66 لا يقوم التلاميذ بالغش والمخالفة اثناء

المنافسة في حين ان نسبة 38.33 يقوم التلاميذ بالغش والمخالفة اثناء المنافسة.

نستنتج ان الأنشطة الترويحية الرياضية للتلاميذ اثناء جوى المنافسة لا غش ولا مخالفات .

الاستنتاج العام: من خلال ما توصلنا اليه نتائج الدراسة توصلنا الى جملة من الاستنتاجات

أهمها: المحور الأول: النشاط الرياضي الترويحي يساهم من التقليل السلوك العدواني . أن

أغلبية التلاميذ يؤكدون أن ممارسة النشاط الرياضي لا يؤدي إلى السلوك العدواني وهنا نرى

أن النشاط الرياضي يخفف ويمتص السلوك العدواني ويؤدي إقامة علاقات جيدة بين

التلاميذ والاحتكاك مع الزملاء، وأن الألعاب الشبه رياضية تلعب دور هام بالنسبة للتلاميذ

حيث تكسبهم جو الإخوة والحماس فيما بينهم ولاحتلاك وتكوين علاقات اجتماعية ،

وامتصاص مثل التصرفات الاخلاقية ، أن التلاميذ بعض منهم يمارسون سلوك عدواني

وليس الاغلبية وهذا راجع لعدم الإكثار من الممارسة لأنشطة الترويحية

التوصيات: في ضوء ما توصل اليه الباحثان من نتائج يقدمان التوصيات والاقتراحات التالية

الاهتمام بالانشطه الرياضيه الترويحيه لما لها من اهميه على نفسه التلميذ المراهق في التقليل

من مختلف المشاكل والضغوط النفسيه - .تكييف النشاطات الرياضيه والدورات التي تتم بين

الاقسام من قبل الاداره وتشمل المنافسه بين مختلف التلاميذ-. التحسيس بالدور الذي يلعبه

النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ المراهقين داخل

المؤسسه التربويه - تشجيع التلاميذ على ممارسه النشاط الرياضي الترويحي خارج نطاق

المدرسه حتى تعمل على تقليل من سلوك سلوكات العدوانيه لديها وكذلك تكون دعما لحصه

المؤتمر الوطني الافتراضي الأول: مساهمة لتكييف مناهج وبرامج الأنشطة البدنية والرياضية في ظل متطلبات العصر ووفق

أصول الممارسة الرياضية ومبادئ وأسس التدريب الرياضي الحديث يومي 11-12 ديسمبر 2021

التربية البدنية والرياضية- توفير نادي مخصص للتلاميذ لممارسه الانشطه الترويحيه الرياضييه توفر في جميع الامكانيات والادوات الرياضييه-توفير الحيز الملائم لممارسه النشاط الرياضي الترويحي داخل المؤسسة التربويه من خلال اعاده النظر في الحجم الساعي الاسبوعي لحصه التربيه البدنيه والرياضيه لان الدراسه اوضحت لنا انه كل ما كان الوقت طويل في ممارسه حصه التربيه البدنيه والرياضيه كلما ابتعد التلميذ عن السلوكات العنيفه والعدوانيه اللأخلاقية.

قائمة المصادر والمراجع:

1. -بشير معمري. (بلا تاريخ). ابعاد السلوك العدواني وعلاقته بأزمة الهوية لدى الشباب الجامعي. بني مسوس: منشورات الخير، تعاونية عيسات ايدر.
2. -تهاني عبد السلام محمد. (2001). الترويج والتربية الترويحية. تأليف/الطبعة الاولى (صفحة 104). دار الفكر العربي.
3. -جمال ابو دلو. (2009). الصحة النفسية. تأليف/الطبعة الاولى. دار اسامة للنشر والتوزيع.
4. -مال بن منظور. (1993). لسان العرب(تهذيب اللسان). تأليف/الطبعة الاولى (صفحة 558). بيروت: دار الكتب العلمية.
5. -سميرة البدرى. (2005). مصطلحات تربوية ونفسية. تأليف/الطبعة الاولى (صفحة 117). عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
6. -عبدالقادر القزالي. (2011). مواجهة ظاهرة العنف في المدارس والجامعات. عمان: دار علم.
7. -محمد الحمامي وعائدة عبد العزيز مصطفى. (1998). الترويج بين النظرية والتطبيق. تأليف/الطبعة الثانية (صفحة 29). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
8. -محمد غيث عاطف. (2006). قاموس في علم الاجتماع. تأليف/الطبعة الاولى (صفحة 347). الاسكندرية: دار المعرفة.-محمد يوسف حجاج. (2001). التعصب والعدوان في الرياضة. مصرية: المكتبة الانجلو، القاهرة.
9. -منى احمد الازهرى. (بلا تاريخ). الترويج وتربية الاطفال في الخلاء. تأليف/الطبعة الاولى (صفحة 2013). مصرية: المكتبة الانجلو ، القاهرة.

اثر برنامج التربية الحركية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى تلاميذ 9 سنوات

هوارى عوينتي¹ / استاذ محاضر ب/ جامعة سطيف 2 / aouinti_houari@yahoo.fr
تاج الدين بن هيبة² / استاذ محاضر أ/ جامعة سطيف 2 / tadjou06@hotmail.fr

Abstract: The researchers aim to identify the individual differences between the tribal and remote tests of the experimental group. For fitness related to skill for 9-year-olds, as well as between the two pilot groups and the officer on post-skill fitness tests for 9-year-olds, the researchers relied on the pilot curriculum.

The 32 exploratory experiments, making the primary research sample 56 and dividing them.

Simple randomized into two pilot and officer groups and 28 pupils per search kit: Battery of skill-related fitness tests and the most significant results obtained are statistically significant differences Between the two groups, as well as the programme proposed by researchers, has had a positive impact on the level of fitness components.

Skills-related compared to traditional softwa

Key words: program, motor education, fitness elements associated with skill.

ملخص:

يهدف الباحثان الى التعرف علي الفروق الفردية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية للياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لأطفال 9 سنوات وكذلك بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لأطفال 9 سنوات ، واعتمد الباحثان على المنهج التجريبي وقد شملت عينة البحث في بحثنا على تلاميذ 9 سنوات لمدرسة يغموراسن وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وبعد استبعاد التلاميذ المشاركين في التجربة الاستطلاعية و البالغ عددهم 32 تلميذ وبذلك أصبح تلاميذ عينة البحث الأساسية 56 وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع 28 تلميذ لكل مجموعة وادوات البحث: بطارية اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة واهم النتائج المحصل عليها وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين وكذلك حقق البرنامج المقترح من طرف الباحثين اثر ايجابيا

على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة مقارنة بالبرنامج التقليدي
الكلمات المفتاحية: البرنامج، التربية الحركية ، عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة.

كل دول العالم وخاصة المتقدمة اهتمت بالتربية الرياضية في المراحل العمرية المختلفة وخصوصا مرحلة الطفولة اهتماما بالغا وخاصة الدور الكبير التي تلعبه في تنشئة وإعداد المواطن الصالح الذي يتمتع بالصحة النفسية والرياضية والاجتماعية وتعتبر التربية البدنية والرياضية " مجموعة من الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التعليم، وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات وأدوات تساعد على عملية التعلم، وترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاية البدنية كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها " (الخولي، 1996، صفحة 39) وتماشيا مع التطورات والتوجهات الجديدة في مرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية كمراحل في عمر الناشئة، كان لابد من الاهتمام بالنشاط الحركي والذي هو جزء لا يتجزأ من المنهج العام لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، وأن تنمية القدرات البدنية والحركية لدى الأطفال أمر مهم في تطوير حياتهم المستقبلية ولقد أصبح لزاما على المؤسسات التعليمية أن تبذل جهدا مقصودا لاكتساب الطفل اللياقة البدنية، حيث أن الآلة قللت من درجة الجهد البدني في كل مكان خاصة في المدن، وبسبب هذا التقدم الطائل في الآلة التي أصبحت تقوم بمعظم الأعمال اليومية التي كان الإنسان يبذل جهدا بدنيا لا يجازها فتحولت العضلات القوية في الجسم إلى عضلات لينة وضعيفة، و طبقا لهذه الظروف و ما لها من آثار سلبية على الجسم انتشرت التشوهات القوامية، و قلت مقاومة الجسم للمرض، و زادت الليونة والرخاوة بين أطفالنا و أصبح الإنسان من ممارس إلى مشاهد، فزادت البدنية و ترهلت الأجسام بكل ما تحمله معه من أمراض أودت بالتالي بحياة الكثير من الناس ولهذا يجب أن يخطط لهذه المرحلة تخطيطا سليما على أسس يهدف رفع مستوى اللياقة البدنية لهذه المرحلة وبفضل ما تحتويه اللياقة البدنية من صفات بدنية تعتبر العمود الفقري في بناء جسم الطفل بناءا سليما ومتزنا و ذلك لمواجهة متطلبات الحياة اليومية.

ومن خلال اضطلاح الباحثين على عدد من الدراسات والبحوث الخاصة بالعملية التعليمية في هذه المرحلة وجد ضعف في أداء الأطفال خاصة من الجانب البدني، الأمر الذي دفع الباحثين إلى إيجاد حلا لهذه المشكلة من خلال اقتراحه برنامجا للتربية الحركية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لأطفال بعمر 9 سنوات ومن خلال هذا الطرح يمكننا أن نقول أن إشكالية هذا البحث تقوم على تساؤل أساسي وهو :

-ما هو أثر برنامج التربية الحركية المقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للأطفال 9 سنوات ؟

ومنه تتفرع التساؤلات الآتية :

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة لبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لأطفال 9 سنوات؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة لبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لأطفال 9 سنوات؟
-فرضيات البحث:

-الفرضية الرئيسية: هناك أثر إيجابي للبرنامج للتربية الحركية المقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للأطفال 9سنوات.

-الفرضيات الجزئية :

-توجد فروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية في تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لأطفال 9 سنوات.

- توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لأطفال 9 سنوات.

-الدراسات السابقة :

-أجرى "أسعد حسين عبد الرزاق" (2009) بعنوان:تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر(7-8) سنوات "وهدفت الدراسة إلى إعداد ألعاب صغيرة ومعرفة تأثيرها على القدرات البدنية والحركية للأطفال بعمر(7-8) سنوات حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمدا على تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة واستخدم الباحث عينة من 60 تلميذ قسمهم إلى 30 تلميذ كعينة ضابطة و 30 تلميذ كعينة تجريبية وطبق الباحث الألعاب الصغيرة على العينة التجريبية وتوصل الباحث إلى اهم النتائج : أن الألعاب الصغيرة حققت تطورا أفضل من منهج التربية للصف الثاني الابتدائي وبالتالي أثرت بشكل إيجابي على القدرات البدنية و الحركية

-تطرقت " ناهدة عبد زيد الدليمي" (2010):" تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر(7-8) سنوات"هدف البحث الى اختيار مجموعة العاب صغيرة لتطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر(7-8) سنوات ، فضلا" عن معرفة تأثير هذه الألعاب ، وتم اجراء هذا البحث وعلى عينة من تلميذات مدرسة بنت الهدى الابتدائية للبنات للعام الدراسي(2009-2010) وبعمر(7-8)سنوات وحيث استعملت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين

اثر برنامج التربية الحركية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى

تلاميذ 9 سنوات

وبلغ عددهن (38) تلميذة "تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين احدها تجريبية عملت بالألعاب الصغيرة والاخرى ضابطة عملت بالاسلوب المتبع، وتكونت كل مجموعة من (18) تلميذة "بعد إجراء عمليتي التجانس والتكافؤ، كما تم اختيار الاختبارات الملائمة للقدرات الحركية التي حددتها الباحثة وكذلك بعض المهارات الأساسية مع إجراء تجربة استطلاعية مصغرة على مجموعة بعدد (10) تلميذات من خارج عينة البحث الأساسية، مع استعمال الأدوات والوسائل المساعدة في البحث وتم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين ومن ثم تطبيق الألعاب الصغيرة ضمن الوحدات التعليمية البالغة عددها (8) وحدات في مدة اربعة اسابيع وكان زمن كل وحدة هو (40) دقيقة، بعدها أجريت الاختبارات البعدية، ومن ثم معالجة نتائج البحث باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة (النسبة المئوية- الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- الارتباط (بيرسون)- معامل الاختلاف- اختبار (T. test) للعينات المتناظرة- اختبار (T. test) للعينات المستقلة)، وقد خرجت الباحثة استنتاجات عدة كان اهمها ان مفردات الألعاب الصغيرة أدت دورا "فاعلا" وكبيرا" في تطوير القدرات الحركية المحددة وبعض المهارات الأساسية، كذلك ظهرت الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى أفراد المجموعة الضابطة بشكل ملحوظ والتي خضعت للمنهج المتبع في الصفوف الأولى من المرحلة الابتدائية، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصت الباحثة بضرورة تطبيق مجموعة الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية.

تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث : لقد وردت في بحثنا هذا مصطلحات عديدة تفرض على الباحثين أن يوضحها كي يستطيع القارئ أن يتصفح ويستوعب ما جاء فيها دون عناء أو غموض

1.1 البرنامج التعليمي :و يعرفه "البك وعباس" ان البرنامج "هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف" (الدين، 2003، صفحة 102). ويعرفه الباحثين اجرائيا أن البرنامج التعليمي هو مجموعة من الخطوات التعليمية وخبرات مخططة في صورة أنشطة لتحقيق أهداف مسطرة من طرف الباحث.

2.1 التربية الحركية :ويعرفها وهي تربية تتم عن طريق الحركة البدنية وتعرف الفرد ما يتصل بنفسه وجسمه ومن خلالها ينمي الفرد لياقته ومفاهيمه وقيمه على المستوى الحركي و الانفعالي و الاجتماعي (حسين، 1998، صفحة 224).

ويعرفها الباحثين اجرائيا : هي تلك الالعب التي تستخدم كوسيلة للتربية البدنية العامة للأطفال و للاستعداد وللألعاب الرياضية وتكون فردية او جماعية تشترك فيها مجموعة من التلاميذ في اللعب كما تتميز بعنصر التشويق والمنافسة .

3.1 اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة :عناصر اللياقة البدنية هي التي ترتبط ارتباطا وثيقا بأداء المهارات الحركية أو الاداء الماهر في الرياضة بشكل عام نظرا لتأثيرها الكبير على كفاءة عمل الجهاز العصبي: الرشاقة ،الاتزان ،التوافق، القدرة العضلية ،زمن رد الفعل، السرعة وإن كافة العناصر السابق الاشارة اليها عناصر لياقة بدنية مهارية بسبب علاقتها المباشرة بإنجاز المهارات الحركية المطلوبة في الحياة بشكل عام خلال الحياة اليومية للأشخاص ،كما أنّها مطلوبة بدرجة كبيرة جدا أيضا لإنجاز الاداء الماهر في الرياضات المختلفة (حماد، 2004، صفحة 37)، ويعرفها الباحثين إجرائيا هي درجة استجابة المختبر لتطبيق بطارية الاختبار لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة .

القدرة العضلية :تعتمد القدرة بشكل مباشر على التفاعل الحادث بين القوة و السرعة مما يعني الزيادة فيهما يؤدي لزيادة القدرة (، البدوي، 2004، صفحة 99). وقد عرفها "هارا" بأنّها قدرة الفرد على التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية." كما يطلق عليها القوة الانفجارية حينما تزداد السرعة مع قلة المقاومة. (محمود، 2008، صفحة 163)

ويعرفها الباحثين اجرائيا على أنها هي الدّرجة التي يتحصل عليها المختبر من خلال تطبيقه لاختبار القدرة المقترح في بطارية الاختبار.

السّرعَة :اما "لمبير فيرى" أن السرعة "هي سهولة القيام بحركات متشابهة في أقل مدة زمنية" (G, 1985, p. 14). ويعرفها الباحثين اجرائيا على أنها هي الدرجة التي يتحصل عليها المختبر من خلال تطبيقه لإختبار السرعة المقترح .

زمن رد الفعل :يعرفه "محمد حسن علاوي" بانها "القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن (رضوان، 1994، صفحة 233)

ويعرفها الباحثين إجرائياً على انها هي الدرجة التي يتحصل عليها المختبر من خلال تطبيقه لإختبار زمن رد الفعل المقترح في بطارية الاختبار.

التوافق : هو قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل و الاتجاه بدقة و انسيابية في نموذج لأداء حركي واحد (محمود، 2008، صفحة 220) ويعرفه الباحثين إجرائياً هي الدرجة التي يتحصل عليها المختبر (الفرد) من خلال تطبيقه لإختبار التوافق المقترح في بطارية الاختبار .

اثر برنامج التربية الحركية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى

تلاميذ 9 سنوات

التوازن : فيرى "أسامة رياض" التوازن على أنه "قابلية الفرد الفسيولوجية على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات والحركة". (رياض، 2001، صفحة 376) ويعرف الباحثين إجرائياً هي الدرجة التي يتحصل عليها المختبر من خلال تطبيقه لإختبار التوازن المقترح في بطارية الاختبار .

2. الإجراءات المنهجية:

1.2 منهج البحث : استخدم الباحثين المنهج التجريبي معتمداً على تصميم المجموعتين المتكافئتين ضابطة و تجريبية ذات القياس القبلي و البعدي .

2.2 مجتمع وعينة البحث :

1.2.2 مجتمع البحث : تحدد مجتمع البحث بتلاميذ الصف الرابع الابتدائي بعمر 9 سنوات في مدرسة يغمور اسن الابتدائية في مقاطعة مسرغين البالغ عددهم 88 تلميذ .

2.2.2 عينة البحث : وقد شملت عينة البحث في بحثنا على تلاميذ الصف الرابع ابتدائي من 9 سنوات لمدرسة يغمور اسن الابتدائية و تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وبعد استبعاد التلاميذ المشاركين في التجربة الاستطلاعية و البالغ عددهم 32 تلميذ ، وبذلك أصبح تلاميذ عينة البحث الأساسية 56 و تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة الى مجموعتين تجريبية و ضابطة وواقع 28 تلميذ لكل مجموعة وكذلك تم حساب قيم الالتواء و كانت أصغر من [3+ ، 3-] مما يشير الى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات و يبين الجدول اعلاه المميزات الخاصة بإفراد العينة .

3.2.2 تكافؤ وتجانس عينة البحث : قام الباحثين بإجراء التجانس لمجموعتي البحث في بعض المتغيرات التي لها تأثير على نتائج البحث وهي : السن و الوزن و الطول ، حيث انه كانت

قيم (ت) المحسوبة في كل من السن و الطول و الوزن و التي قدرت ب(0.03 ، 0.73 ، 2.22) ، أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المتغيرات الدخيلة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة مما يدل على تجانس وتكافؤ المجموعتين بالنسبة في هذه المتغيرات قبل تطبيق البرنامج المقترح اما بالنسبة للاناث أن قيم (ت) المحسوبة في كل من السن و الطول و الوزن و التي قدرت ب(0.62 ، 0.94 ، 0.94) وهي أقل من قيمة ت الجدولية و المقدرة ب (2.086) ، أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المتغيرات الدخيلة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة مما يدل على تجانس وتكافؤ المجموعتين بالنسبة في هذه المتغيرات قبل تطبيق البرنامج المقترح و كذلك قام الباحثين بإجراء تجانس بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في نتائج

الاختبارات القبليّة وكانت قيمة إختبار ت المحسوبة محصورة بين (0,23) و (1,42) وهي أقل من قيمة ت الجدولية المقدرة ب(2,32) للذكور و كذلك أن قيمة إختبار ت المحسوبة محصورة بين (0,87) و (1,69) وهي أقل من قيمة ت الجدولية المقدرة ب(2,086) للإناث أي أنه لا توجد فروق بين أفراد المجموعتين: التجريبية و الضابطة على متغيرات الدراسة في القياس القبلي وهذا يعني وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين .

3.2 مجالات البحث :

1.3.2 المجال المكاني :لمقد تم تطبيق جميع إختبارات البدنية القبليّة و البعدية وكذلك البرنامج المقترح في فناء مدرسة يغمور اسن بمقاطعة مسرغين ولاية وهران .

2.3.2 المجال البشري : تلاميذ الصف الرابع إبتدائي بمدرسة يغمور اسن و البالغ وعمرهم 9 سنوات وعددهم 88 تلميذ ، 32 تلميذ المشاركين في الدراسة الاستطلاعية و 56 تلميذ عينة البحث الاساسية تم تقسيمهم الى مجموعتين وبواقع 28 تلميذ لكل مجموعة ، 17 ذكور و 11 إناث.

3.3.2 المجال الزمني : مدة إجراء الدراسة 8 أسابيع بواقع وحدتين أسبوعيا أما المجموعة الضابطة فخضعت للبرنامج التقليدي .

4.2 أدوات البحث : وفي بحثنا اعتمدنا على :

1.4.2 بطارية الاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة : و الهدف من هذه الاختبارات هو قياس النواحي البدنية وهي تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للأفراد حيث نتمكن من الوصول الى الوقوف على القدرات البدنية من أجل تقييم المستوى البدني للفرد ، وفي دراستنا هذه اعتمدنا على الاختبارات اللياقة البدنية و التي لها علاقة بالمهارة اي الجانب العصبي الحركي المراد تنميتها من خلال وحدات تعليمية المقترحة و التي تقيس كل من السرعة و التوافق ، التوازن ، القدرة العضلية.

5.2 الدراسة الاستطلاعية : في ضوء مشكلة البحث وأهدافه ونظرا لوجود عدد كبير من الاختبارات و من أجل الوصول الى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات ومن أجل الحصول على نتائج دقيقة قام الباحثين بإجراء هاته التجربة حيث طبقت هذه التجربة على عينة العشوائية من مجتمع الدراسة ، وتم استثناءها من عينة الدراسة فيما بعد وتكونت هذه العينة من تلاميذ سنة رابعة ابتدائي بمدرسة يغمور اسن مقاطعة مسرغين وتكونت العينة من 10 تلميذة و 10 تلميذ وكان الهدف من التجربة هو إيجاد معامل الصدق و الثبات و الموضوعية للاختبارات وكذلك التعرف على مدى صعوبة الاختبارات و ملاءمتها لعينة البحث

2.6.16. الاسس العلمية لبطارية الاختبارات اللياقة البدنية :

2.6.1.1 صدق بطارية الاختبار: لتحكيم اداة البحث لجأ الباحث الى صدق المحكمين ، ومن هذا المنطلق قام الباحث أولاً بتحديد مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة ونشير الى أن الباحثين اختار احسن نسبة مئوية بالنسبة للاختبارات بالنسبة لكل قدرة ويعتبر معامل صدق الاختبار أحد المعايير العلمية الهامة التي يجب أن يتأكد منها واضع الاختبار وبأن صدق الاختبار ما الذي يقيسه الاختبار وكيفية صحة هذا القياس والاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية لها معامل صدق في كثير من الدراسات و الابحاث السابقة ، حيث قام الباحث باختبار الاختبارات الخاصة بالدراسة بعد الاضطلاع على العديد من الدراسات النظرية و المراجع العلمية وورودها في أكثر من مصدر موثوق به ، ومع ذلك قام الباحثين بإيجاد نوعين من الصدق للاختبارات المستخدمة هما صدق المحتوى و الصدق الذاتي ، أما صدق المحتوى فقد تم عرض الاختبارات على مجموعة من المتخصصين و الخبراء ملحق رقم (01) ، وبعد استرجاع الاختبارات من المحكمين توصل الباحث الى الشكل النهائي لتلك الاختبارات مراعيًا الملاحظات و الاقتراحات المشار اليها من قبل المحكمين ملحق رقم (01)، أما الصدق الذاتي فقد قام الباحث بحسابه باستخدام الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، ويتضح من خلال عرض نتائج الجدول رقم (06) أن الصدق الذاتي لوحدها الاختبار و الدرجة الكلية له قد تراوحت ما بين (0.79 و 0.99) وهي درجة عالية مما يشير الى قبول الصدق الذاتي للاختبار .

2.6.2 ثبات بطارية الاختبار: ومن أجل ثبات الاختبار ، قام الباحثين باحتساب معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار (test – retest) على عينة من مجتمع البحث تم استثنائها فيما بعد من عينة الدراسة ، حيث قام الباحث بإجراء الاختبارات على 10 تلميذ و 10 تلميذة من مدرسة يغموراسن ومن تم إعادة تطبيق الاختبارات عليهم في فترة اربعة ايام مع ضبط جميع المتغيرات و الظروف للاختبار الاول حيث تشير نتائج الى وجود معامل ثبات عال للمتغيرات البدنية باستخدام معامل الارتباط بيرسون حيث القيمة الجدولية هي : 0.632، أما القيمة المحسوبة كانت اكبر من القيمة المجدولة وكانت تتراوح ما بين (0.633) و (0.99) وبالتالي أظهرت النتائج الاحصائية أن هناك علاقة ارتباطية عالية في الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة مما يؤكد ثبات الاختبارات كما تشير نتائج الجدول الى الصدق الذاتي باستخدام الجذر التربيعي لمعامل الثبات يوضح المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ومعامل الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات البدنية .

7.2 الاجراءات التطبيقية للدراسة الاساسية : سطر الباحثين وحدات تعليمية للتربية الحركية مكونة من 16 وحدة تعليمية ، على تمارين و التربية الحركية مراعى فى انتقاءها خصائص وقدرات المرحلة العمرية قيد الدراسة .وقد خضعت العينة التجريبية لتنفيذ هذه الوحدات من قبل الباحثين ،بينما بقيت العينة الضابطة تمارس النشاط الرياضى وفق البرنامج المدرسى مع استاذ بعيدا عن الوحدات المقترحة ،حيث تم تنفيذ الدراسة الاساسية على النحو التالى:

❖ ثم إجراء القياس القبلي على العينة التجريبية و الضابطة والتي اشتملت على

المتغيرات التالية :

-اختبار الطول والوزن

-اختبارات المستعملة فى الدراسة : حيث سجل الباحثين مستوى افراد العينتين للياقة البدنية المرتبطة بالمهارة من خلال الصفات الستة المذكورة بواسطة اختبارات القياس . حيث قبل أن يتم تطبيق الاختبارات تم عرضها على المحكمين وأهل الاختصاص من خلال استمارة استطلاع الخبراء وبعدها عرضت عليهم تم التوصل الى الشكل النهائى للاختبارات التى تم تطبيقها كما هو موضح فى الملحق رقم (1) .

❖ ثم تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة لمدة شهرين بواقع حصتين اسبوعيا على أن

يكون زمن الوحدة التعليمية 45 دقيقة ،

❖ إجراء القياس البعدي على عيني البحث ثم جمع البيانات و معالجتها إحصائيا.

3. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينة البحث (التجريبية و الضابطة):

الجدول (01)يمثل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينة البحث (التجريبية و الضابطة):

النتيجة	قيمة t		بعدي		قبلي			
	ج *	م	ع	س	ع	س		
معنوي	2.12	3.26	0.33	5.83	0.99	6.68	م التجريبية ذ	إختبار الجري م30
غيرمعنوي		0.4	0.58	6.44	0.56	6.52	م الضابطة ذ	
معنوي	2.2	13,1	0.34	6.04	0.27	7.35	م التجريبية إ	

اثر برنامج التربية الحركية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى

تلاميذ 9 سنوات

غير معنوي		0.1	0.46	7.00	0.45	7.02	م الضابطة إ	
معنوي	2.12	5.28	0.98	8.07	2.20	12.09	م التجريبية ذ	إختبار الدوائر المرقمة
غير معنوي		0.71	2.27	10.02	2.77	10.83	م الضابطة ذ	
معنوي	2.23	4,16	0,80	8,20	1,82	10,78	م التجريبية إ	
غير معنوي		1,27	2,91	10,79	3,06	12,48	م الضابطة إ	
معنوي	2.12	2,49	7,31	10,94	3,09	6,00	م التجريبية ذ	الوقوف على المشط
معنوي		5,08	1,01	4,94	1,09	3,06	م الضابطة ذ	
معنوي	2.23	5,75	1,85	7,60	1,48	3,34	م التجريبية إ	
معنوي		3,36	1,42	5,24	1,30	3,22	م الضابطة إ	
معنوي	2.12	7.29	0.10	1.59	0.11	1.32	م التجريبية ذ	الوثب العريض
غير معنوي		0.4	0.15	1.38	0.17	1.36	م الضابطة ذ	
معنوي	2.23	5,00	0,07	1,43	0,15	1,17	م التجريبية إ	
غير معنوي		0,50	0,09	1,14	0,10	1,12	م الضابطة إ	

على حسب الجدول (01) بالنسبة للمجموعة التجريبية ذكور وإناث نلاحظ على حسب التحليل الاحصائي ان النتائج كانت معنوية وبالتالي تحسن في جميع عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة اما المجموعة الضابطة اي وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل الاختبارات اي جميع حدوث تطور في جميع عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة .

أما المجموعة الضابطة ذكور كانت غير معنوية في اختبار الجري 30 م واختبار الدوائر المرقمة واختبار الوثب العريض اي لم يلاحظ اي تطور في تلك العناصر ،أما في اختبار الوقوف على المشط كانت وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للذكور و إناث

2.3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعيني البحث : بعد أن قامت مجموعة البحث بإجراء الاختبارات البعدية لكل من الذكور و الاناث قام الباحثين بمعالجة النتائج المتوصل

اليها إحصائياً، وبذلك باستخدام (t) ستيدونت، وهذا بحساب قيم t المحسوبة، ومقارنتها ب (t) الجدولية.

الجدول (02)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والاختبار التائي لعينتي البحث في الاختبارات البعدية :

الاختبارات	نوع الاختبار	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت	ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع			
الجري 30م	ذ	5.83	0.33	6.44	0.58	3.81	2.32	دال احصائيا
	إ	6.04	0.34	7.00	0.46	5.64	2.086	دال احصائيا
الدوائر المرقمة	ذ	8.07	0.98	10.02	2.27	3.19	2.32	دال
	إ	8.20	0.8	10.79	2.91	3.10	2.086	دال
الوقوف على مشط	ذ	7.31	1.75	4.94	1.01	4.74	2.32	دال
	إ	7.60	1.85	5.24	1.42	3.27	2.086	دال
الوثب العريض	ذ	1.59	0.1	1.38	0.15	5.25	2.32	دال
	إ	1.43	0.07	1.14	0.09	9.66	2.086	دال
مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ عند درجة الحرية 32 عند الذكور ودرجة الحرية للإناث 20 ن=1 ن=2 للذكور =17 ن=1 ن=2 للإناث =11								

على حسب النتائج المدونة في الجدول (02) ان هناك كل الصفات او العناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة سواء للذكور والاناث كانت النتائج دالة احصائية وهذا بسبب التطور الحاصل في كل العناصر بين العينتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية اي ان هذا البرنامج حقق اثر ايجابي على المستوى العينة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي طبق عليها البرنامج التقليدي .

3.3 مناقشة فرضيات البحث :

3.3.1 مناقشة الفرضية الاولى: ويتضح من الجدول (01) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الجري 30م للذكور و الإناث للمجموعة التجريبية ، أما المجموعة الضابطة فلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنفس الاختبار سواء للذكور أو الاناث ويعزي الباحثين الى تأثير المتغير المستقل وهو البرنامج المقترح للتربية الحركية الذي أثر بالإيجاب على صفة السرعة بالنسبة للمجموعة التجريبية حيث وصلت نسبة التحسن عند الذكور (14,75) وعند الاناث (21,68) وتفوق الاناث بنسبة متفاوتة على الذكور وعلى احتواء برنامج المقترح على العديد من الألعاب التي نمت وتطورت عضلات الرجلين مما ساعد على تطور صفة السرعة كما أن البرنامج الالعاب الحركية كان له الخصوصية في استخدام اسلوب التنوع و التجديد واستثمار جيد للوقت من خلال زيادة التكرارات التي تخدم تطور صفة السرعة أما في ما يخص البرنامج التقليدي كانت هناك الالعاب المطاردة مثلا والى غير ذلك من الالعاب السرعة ولكن كانت تفتقر الى عامل التكرارات و فترة الراحة البينية بين اللعبة ومدة اللعبة وحتى مبدأ التدرج في حمل اللعبة وهذا ما يتفق مع دراسة إيمان شاكر محمود (2011) حيث حققت تطور في مهارة الجري للمجموعة التجريبية .

وجود فروق في اختبار الدوائر المرقمة للذكور للمجموعة التجريبية وعدم وجود فروق بالنسبة للمجموعة الضابطة وكذلك وجود فروق لنفس الاختبار في حين عدم وجود فروق بالنسبة للمجموعة الضابطة ويعزي الباحث الى تأثير البرنامج المقترح والذي أثر بالإيجاب على صفة التوافق بالنسبة للمجموعة التجريبية لأن الباحث وضع عدة الألعاب تنمي صفة التوافق حيث وصل نسبة التطور عند الاناث (31,46) و عند الذكور (49,81) ونلاحظ تفوق الذكور على الاناث في صفة التوافق رغم خضوعهم لنفس البرنامج ، أما فيما يخص المنهج التقليدي فيرجع الباحث الى افتقار برنامج الى الالعاب تنمي صفة التوافق للتلميذ وهذا ما يتفق مع دراسة مقي عبد المنعم (2013) حيث تطورت العينة التجريبية وعدم تفوق في العينة الضابطة وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الوقوف على المشط سواء ذكور أو إناث للمجموعتين التجريبية و الضابطة ويعزي الباحثين الى أن البرنامجين سواء التقليدي أو المقترح أثر بالإيجاب على صفة التوازن ولكن نسبة التطور عند المجموعة التجريبية أحسن من المجموعة الضابطة و الذي يرجع الى فعالية المتغير المستقل الذي خضعت له لكلا الجنسين وذلك لأن البرنامج المقترح كان يحتوي على الالعاب الحركية كان الغرض منها ترقية التوافق العضلي العصبي إذ أن عملية التوازن تتطلب التوفيق بين عمل العضلات المختلفة

حتى يتم عملها بدقة و اتزان حيث لا تتفق مع دراسة طوطاح مصطفى (2008) حيث لم تحقق صفة التوازن في المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة وكذلك يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إختبار الوثب العريض للذكور و الإناث للمجموعة التجريبية في حين المجموعة الضابطة عدم وجود فروق سواء للذكور أو الإناث ويعزى الباحث أولا الى المتغير المستقل الذي أثر بالإيجاب على صفة القوة المميزة بالسرعة وخاصة الرجلين لأن البرنامج المقترح كان غنيا بالألعاب التي تفيد صفة القدرة في حين بالنسبة للبرنامج التقليدي كانت معظم الالعاب لم تنمي صفة القدرة للتلميذ و تتفق مع دراسة طوطاح مصطفى (2008) حيث حققت الوحدات التعليمية المقترحة تطور في صفة القدرة مقارنة مع المجموعة الضابطة ومن خلال نتائج الاحصائية نوكد تحقق الفرضية الاولى التي تنص بأن هناك فروق بين الإختبارات القبلية و البعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة للأطفال 9 سنوات

2.3.3 مناقشة الفرضية الثانية : ويتضح من الجدول (02) بالنسبة لصفة السرعة من خلال إختبار الجري 30م سواء للذكور و الإناث كانت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث في الاختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية ما يعني أن أفراد العينتين غير متكافئتين في إختبار الجري 30 م ، بل يبدو أحسن و أفضل في صفة السرعة من أفراد العينة الضابطة الامر الذي يرجعه الباحث الى فعالية المتغير المستقل في البرنامج المقترح للالعاب الحركية الذي خضعت لها العينة التجريبية وهذا ما جاء في دراسة كل من بلعروسي سليمان (2008) وتتفق كذلك مع دراسة إيمان شاكر محمود(2011) حيث أثرت التمارين التمهيدية تأثير إيجابي في مهارة الجري ولا تتفق مع دراسة بيريفان عبد الله حيث تفوقت المجموعة التي تنفذ الالعاب الاستكشافية في مهارة الجري على المجموعة التي نفذت الالعاب الحركية حيث لم تتفوق المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج الالعاب الاستكشافية على المجموعة الضابطة التي خضعت لدرس التقليدي.

أما بالنسبة لصفة التوافق من خلال إختبار الانتقال عبر الدوائر المرقمة سواء للذكور أو الاناث كانت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث في الاختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية التي تحصلت على أحسن متوسط حسابي ما يعني أن أفراد العينتين غير متكافئتين في إختبار الدوائر المرقمة ، بل يبدو أحسن و أفضل في صفة التوافق من أفراد العينة الضابطة الامر الذي يرجعه الباحثين الى فعالية المتغير المستقل في البرنامج المقترح للالعاب الحركية الذي خضعت لها العينة التجريبية لكلا الجنسين وكذلك تتفق مع دراسة

اثر برنامج التربية الحركية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى

تلاميذ 9 سنوات

أشرف فكري عبد العزيز راجع (1997) و التي حققت المجموعة التجريبية تحسنا ملحوظا في اختبار الانتقال عبر الدوائر المرقمة بعد أن طبق عليها برنامج بالألعاب التمهيدية وبالتالي تحسنا في صفة التوافق بين العين و القدم والتي حققت المجموعة التجريبية تحسنا في صفة التوافق مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وبالنسبة لصفة التوازن من خلال اختبار الوقوف على المشط سواء للذكور والاناث كانت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث في الاختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية التي تحصلت على أحسن متوسط حسابي ما يعني أن أفراد العينتين غير متكافئتين في اختبار الوقوف على المشط للذكور والاناث، بل يبدون أحسن و أفضل في صفة التوازن من أفراد العينة الضابطة الامر الذي يرجعه الباحثين الى فعالية المتغير المستقل في البرنامج المقترح للألعاب الحركية الذي خضعت لها العينة التجريبية لكلتا الجنسين .

وهذا ما جاء في دراسة لمياء حسين محمد (2003) ، حيث أظهرت النتائج أن المنهاج المقترح ذو تأثير أكثر فاعلية في تطوير التوازن لدى تلميذات و دراسة محمود داؤد الصفار (2007) حيث تفوقت المجموعة التجريبية بأكثر نسبة للإناث على المجموعة الضابطة ولا تتفق مع دراسة طوطاح مصطفى (2008) حيث لم تحقق تطور في صفة التوازن مقارنة مع المجموعة الضابطة وبالنسبة لصفة القدرة من خلال اختبار الوثب العريض من الثبات سواء للذكور أو الاناث كانت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث في الاختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية التي تحصلت على أحسن متوسط حسابي ما يعني أن أفراد العينتين غير متكافئتين في اختبار الوثب العريض ، بل يبدون أحسن و أفضل في صفة القدرة من أفراد العينة الضابطة الامر الذي يرجعه الباحثين الى فعالية المتغير المستقل في البرنامج المقترح للألعاب الحركية الذي خضعت لها العينة التجريبية لكلتا الجنسين وهذا ما جاء في دراسة فاتن إسماعيل محمد (2014) وكانت أهم النتائج تفوق في متغير القدرة في اختبار الوثب العريض من الثبات و تتفق كذلك مع دراسة إيمان شاكر محمود (2011) حيث اظهرت النتائج البعدية للعينة التجريبية نفوق وتطور مقارنة مع المجموعة الضابطة في حين لم تتفق مع دراسة نشوان محمود داؤد الصفار (2007) ومن خلال النتائج الاحصائية نؤكد تحقق الفرضية الثانية التي تنص بأن هناك فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لأطفال 9 سنوات.

-الاستنتاج العام:

من خلال فروض البحث ووفقاً لنا أشارت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء مناقشة النتائج ثم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

-تم تصميم برنامج للتربية الحركية مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة 9سنوات لتلاميذ الصف الرابع ابتدائي .

-وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العريض و الوقوف بالمشط و الجري 30م و الدوائر المرقمة لذكور و الاناث ولصالح البعدي .

-وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الوقوف على المشط للذكور و الاناث لقياس التوازن ولصالح البعدي .

-عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الجري 30م و الوثب العريض و الدوائر المرقمة لكلتا الجنسين .

-وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار البعدي لعينتي البحث للذكور و الاناث في اختبار الجري 30م و الدوائر المرقمة والوقوف على المشط والوثب العريض ولصالح العينة التجريبية .

-إن استخدام اسلوب التربية الحركية يؤثر إيجابيا في تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة خاتمة :

لقد انطلقت هذه الدراسة وفرضياتها من واقع حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الابتدائية فتناول الباحثين الموضوع "أثر برنامج للتربية الحركية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى تلاميذ 9سنوات حيث ثم عرض التعريفات و المصطلحات الواردة في البحث ، وعليه قام الباحثين بتعيين عيني البحث أولها كانت تجريبية طبقت عليها الوحدات المقترحة والثانية ضابطة تركت كشاهد حيث بدأ العمل من خلال الباحثين بقياس ومعالجة نتائج المستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لأفراد العينتين الذي كان متقارب جداً عن طريق بطارية الاختبار ، بعد ذلك ثم تطبيق الوحدات على العينة التجريبية لمدة شهرين بمعدل حصتين أسبوعياً مدة كل حصة (45د) في حين تركت العينة الضابطة تمارس نشاطها تحت إشراف معلمها ، حيث تم اجراء القياس البعدي ، ومعالجة نتائج بطارية الاختبار بنفس خصائص القياس القبلي لكلا العينتين فسجلت نتائج العينة التجريبية الذي لوحظ تقدم واضح وتحسن في مستواها بينما لوحظ عكس ذلك تماماً بالنسبة للعينة الضابطة الا في صفة التوازن ، ويرجع الباحثين هذا التقدم الى التأثير الايجابي و الفعال للمتغير المستقل برنامج التربية الحركية وبما أن مرحلة الطفولة تعتبر من المراحل المهمة في حياة الفرد لما لها من

اثر برنامج التربية الحركية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة لدى

تلاميذ 9 سنوات

أثر واضح في حياته المستقبلية ، وكان لابد من الاهتمام بالمنهاج التعليمية التي تساهم إسهاماً فاعلاً في تحقيق النمو المتكامل للطفل بشكل عام من خلال النشاط الحركي الذي تتطور فيه القدرات البدنية و الحركية بشكل خاص ، وعليه يتطلب من المتخصصين و الباحثين الاهتمام بالأطفال و العمل على إعداد مناهج تعليمية تساعد على إكسابهم تلك القدرات .

وعلى هذا الأساس وجب النظر في المنهاج المسطر من طرف الوزارة الذي لم يحقق درجة كبيرة على تنمية اللياقة البدنية سواءً من الجانب الصحي أو الجانب المرتبط بالمهارة وبما يتناسب مع الخصائص الجسمية و الفيزيولوجية وحثي الحجم الساعي المقترح لا يتناسب مع رفع مستوى اللياقة البدنية للتلميذ ولهذا وجب إعادة النظر سواءً في محتوى المنهاج وتوفير الوسائل الضرورية لإنجاح العملية التربوية وإسناد تدريس المادة الى مدرسين مؤهلين ومختصين في مجال التربية البدنية و الرياضية لأن هذه المرحلة تعتبر القاعدة الاساسية و الخزان الرئيسي وأن هذه المرحلة ينصح الباحثون بممارسة الطفل في هذه المرحلة كل النشاطات الرياضية وبعد هذه المرحلة يبدأ في التخصص الرياضي .

المصادر والمراجع:

1. اسامة رياض ، الطب الرياضي و العاب القوة المصارعة ، الملامكة ط1 . دارالكتاب للنشر ، (القاهرة: دارالكتاب للنشر ، 2001)؛
2. البيك علي ، عباس عماد الدين ، المدرب الرياضي في الالعاب الجماعية تخطيط وتصميم الاحمال التدريبية، نظريات وتطبيقات ، منشأة المعاهد الاسكندرية (الاسكندرية: منشأة المعاهد الاسكندرية ، 2003)؛
3. اميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ط1. دار الوفاء (الاسكندرية: دار الوفاء ، 2008)؛
4. أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية ، دارالفكر العربي. (الاسكندرية: دارالفكر العربي ، 1996)؛
5. بريقع محمد ، البدوي، التدريب الرياضي ، اسس ، مفاهيم ، منشأة المعارف الاسكندرية. (الاسكندرية: منشأة المعارف الاسكندرية ، 2004)؛
6. قاسم حسن حسين ، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الالعاب و الفعاليات العلوم الرياضية ، ط1. دار الفكر العربي للطباعة و النشر و التوزيع عمان ، (عمان: دار الفكر العربي للطباعة و النشر و التوزيع عمان ، 1998)؛
7. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي . (مصر: دار الفكر العربي ، 1994)؛
8. مفتي ابراهيم حماد، طريق الصحة و البطولة الرياضية ، ط1، دار الكتاب و النشر. (القاهرة: دار الكتاب و النشر ، 2004)؛

9- G, L, la musculation guide de l'entraineur. édition vigot. (Paris: édition vigot, 1985).

اثر التمارين البليومترية على تنمية عضلات الرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف اقل من 17 سنة

مزازي فاتح¹ استاذ تعليم عالي/ جامعة البويرة / f.mazari@univ-bouira.dz

غلاب حكيم²/دكتور/ جامعة المسيلة/ hakim.ghellab7@gmail.com

بن حميدوش فايزة³/طالبة دكتوراه/ جامعة البويرة/ f.benhamidouche@univ-bouira.dz

Abstract:

This study aims to know the effect of plyometric exercises on developing the muscles of the legs for volleyball players under 17 years old. The two teams of Al-Masila youth and Bousaada volleyball club were applied in an intentional way, which numbered 24 players. The researcher also used the experimental method by designing the two equal groups, the control and the experimental, and the vertical jump test to measure the explosive power as a tool for data collection.

In our study, we found that plyometric exercises develop the muscles of the legs for volleyball players, under 17 years old

Key words: Plyometric training - explosive power - volleyball - adolescence

ملخص:

تهدف دراستنا هذه إلى معرفة أثر التمارين البليومترية على تنمية عضلات الرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف اقل من 17 سنة، حيث تم القيام بالدراسة على مستوى لاعبي الرابطة الجهوية لبرج بوعريرج للكرة الطائرة للموسم الرياضي 2019/2018 والتي تتكون من 09 فرق، و تكونت العينة من فريقي شباب المسيلة ونادي بوسعادة للكرة الطائرة تم تطبيقها بالطريقة العمدية والبالغ عددها 24 لاعب، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية، واختبار الوثب العمودي لقياس القوة الانفجارية كأداة لجمع البيانات.

وقد توصلنا في دراستنا إلى أن للتمارين البليومترية على تنمية عضلات الرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف اقل من 17 سنة الكلمات المفتاحية: التدريب البليومتري- القوة الانفجارية- الكرة الطائرة- المراهقة

يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية و النفسية و العقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعني، و من ثم تحسين الصحة العامة وبناء تكامل الشخصية ليصبح الفرد نافعاً و فعالاً في المجتمع، و على ذلك يمكن القول بان التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد إلى مستوى عالي أقصى ما تهيئه إليه نفسه في النشاط الممارس (أمرالله احمد البساطي، 1998، ص06)، وللولصل لهذا المستوى لا يأتي من الفراغ أو العشوائية بل من خلال عمليات تحضيرية تخضع للأسس والمبادئ العلمية لتحقيق أفضل النتائج في رياضة التخصص، خاصة في رياضة الكرة الطائرة التي تعد من أهم الرياضات الجماعية الأكثر ممارسة وإثارة وتشويق والتي يسعى خلالها الرياضيين لتحقيق الأهداف المرغوب فيها في غضون فترات ومراحل التحضير البدني والخططي والتقني، وهذا يتم من خلال الاعتماد على الطرق التدريبية اللازمة في البرامج التدريبية والمتداولة لتنمية مختلف الصفات البدنية وغيرها والتي تختلف الوسائل التي يمكن بها تنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة (محمد حسن علاوي، 1990، ص211)، وهناك طرق متعددة للتحضير البدني فمنها ما هو تقليدي ومنها ما هو حديث ولكل منها تأثيراتها وخصائصها التي تميزها عن غيرها، مما يتطلب على المدرب الرياضي أن ينوع في استخدام هذه الطرق حتى يتمكن من تنمية الصفة المرغوب فيها ومن هذه الطرق التدريب البليومتري التي يعتمد عليها اغلب المدربين في إعداد اللاعبين حيث تتضح أهمية تمارين البليومتريك من خلال تحسينها لكل من عنصري القوة العضلية والسرعة فيوقت واحد والتي تظهر بشكلها الانفجاري Explosiv power (خالد تميم الحاج، 2017، ص216) مما يسهم وبشكل كبير في تنمية القوة العضلية من خلال زيادة إنتاج قدرة ضد مقاومات خارجية حتى يتمكن لاعبي الكرة الطائرة من الاستمرار في الأداء خاصة وان هذا النشاط الرياضي يتميز بعدم وجود وقت لنهاية المقابلة والعمل المتكرر للصد والضرب الساحق كل هذا يتطلب أقصى قوة يمكن للعضلية أو مجموعة العضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص169) خاصة على مستوى القدمين التي تتطلب عمل عضلي انفجاري طيلة فترة المنافسة، فمن خبرة الباحث في مجال التدريب الرياضي ومدى ممارسته سابقا لرياضة الكرة الطائرة ومن خلال الاطلاع على مختلف الدراسات السابقة والمشابهة لوحظ أن ضرورة الاهتمام بتنمية القوة العضلية على مستوى عضلات الرجلين لكي يتمكن اللاعب من القيام بالواجبات المطلوبة منه عند الأداء المهاري مع تنفيذ الخطط اللازمة لكسب رهان المنافسة، لهذا يجب

على المدرب الرياضي الإلمام بكل الطرق التدريبية ومدى استخدامها في كل الفترات والمراحل المختلفة لتنمية الصفات البدنية المطلوبة لطبيعة النشاط الرياضي الممارس مع الاختيار أولوية استخدامها في البرامج التدريبية، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي:

هل للتمرين البليومترية أثر على تنمية عضلات الرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف اقل من 17 سنة ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القوة الانفجارية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار القوة الانفجارية؟

3- أهداف الدراسة:

- بناء تمرينات بليومترية لتنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- التعرف على اثر التمرينات البليومترية على تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار البدني البعدي للقوة الانفجارية.

4- أهمية الدراسة:

- الاهتمام باستخدام التمرينات البليومترية لتنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- معرفة الفروق الدالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في اختبار القوة الانفجارية لدى اللاعبين.
- الكشف على اثر التمرينات البليومترية على تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى لاعبي اقل من 17 سنة

5- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة :

للتمارين البليومترية اثر على تنمية عضلات الرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف اقل من 17 سنة.

- الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القوة الانفجارية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية ولصالح الاختبار البعدي.

- توجد توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار القوة الانفجارية وللصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات الدالة:

تحديد مصطلحات بحثنا كالآتي:

1-2- التدريب البليومتري: إن التدريب البليومتري حسب زانون Zanon و مورا هو عبارة عن نشاط يتضمن دورة إنقباض العضلة العاملة، ويضع التدريب البليومتري الجسم في حالة جيدة من خلال الحركات الديناميكية والتي تتضمن الإطالة السريعة للعضلات ويسمى بالعمل العضلي اللامركزي والتي تتبع فوراً بتقصير سريع لنفس العضلة ويسمى بالعمل العضلي المركزي، (خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع، 2005، ص40)

الإجرائي: يعد التدريب البليومتري من أهم الطرق التدريبية الحديثة التي تعمل على تنمية وتطوير المجاميع العضلية بمختلف أنواعها والتي يحتاجها لاعبي الكرة الطائرة بشكل مباشر.

1-3- القوة الانفجارية: ويطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة العظمى وتعرف "بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها مرة واحدة" وتعرف أيضا "بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإداري" (مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص 69)

الإجرائى: هي قدرة المجاميع العضلية على إخراج أعلى قوة ممكنة لمرة واحدة وهي ضرورية لمساعدة اللاعب على الارتقاء والوثب إلى الأعلى مع تمكنه من القيام بالوجبات الحركية وغيرها.

5-1- المراهقة: المراهقة هي حالة من النمو تقع بين الطفولة والرجولة أو الأنوثة ولا يمكن تحديد فترة المراهقة بدقة، لأنها تعتمد على السرعة الضرورية في النمو الجسمي، فهي متفاوتة، وبما أن عملية النمو السيكولوجي غامض من غير السهل أن تقرر هذه المرحلة حياة الإنسان حتى يصبح النظام الغدي ناميا بصورة كلية، ومما لا ريب فيه أن هذا الاحتمال يجب أن ينتهي في بداية العشرينات من العمر، المراهقة فترة تشمل الأفراد الذين هم بالعقد الثاني من الحياة، وتعد أول دراسة لظاهرة المراهقة جاءت على يد (الحافظ، 1981) (أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة، 2015، ص224).

الإجرائى: تعتبر فترة المراهقة من أهم المراحل الرئيسية التي يمر بها كل فرد مصحوبة بالعديد من التغيرات البدنية والسيكولوجية والنفسية وغيرها.

6-1- الكرة الطائرة: تلعب الكرة الطائرة بكرة مصنوعة من الجلد يتراوح وزنها بين 206 غراما و280 غراما ويتراوح محيطها بين 65 سم و67 سم الكرة الطائرة لعبة جماعية يمارسها الرجال والنساء بنفس الشروط ماعدا ارتفاع الشبكة فيكون 34،2 سم للرجال و24،2 سم للنساء. (أحمد عيسى البوريني، صبحي أحمد قبلان، 2012، ص33)

الإجرائى: هي نشاط رياضي جماعي يقوم على أساس بقاء الكرة في الهواء وعدم سقوطها على الأرض ومحاولة إسقاطها في جهة الفريق المنافس وذلك عبر تمريرها من فوق الشبكة الفاصلة بين الفريقين، ويحتوي كل فريق على 6 لاعبين، لا يتجاوز فيها اللاعبين 03 لمسات لنفس الفريق و02 لمسات للاعب نفسه، وتحسب النقطة إذا سقطت على الأرض أو تم ارتكاب الخطأ.
الدراسات السابقة:

دراسة زاير حميد (2017-2018) بعنوان فعالية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة

الهدف : معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري على تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة و كذا بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة اقل من 19 سنة.

العينة : شملت 20 لاعبا مجموعتين تجريبية و ضابطة تم اختيارها بطريقة القصدية و المسجلين ضمن البطولة الشرفية لرابطة البويرة .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي

النتائج : استنتج الباحث فعالية البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير كل من القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة و كذا المهارات الأساسية في كرة القدم للمجموعة التجريبية.

دراسة بوكرا تم بلقاسم (2015-1014) بعنوان تاثير برنامج تدريبي مقترح بالبليومتري على بعض المتغيرات البدنية و المهارية في كرة القدم

الهدف : معرفة تأثير برنامج تدريبي بالبليومتري على بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .

العينة : شملت 22 لاعبا مقسمين الى مجموعتين تجريبية و ضابطة تم اختيارها بطريقة العمدية .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي

النتائج : استنتج الباحث أن المجموعة الضابطة التي طبقت برنامج عادي كان هناك تحسن نسبي في اختبار الجري بأقصى سرعة مسافة 35 مترو اختبار ايليو لرشاقة و الجري السريع المتكرر و كذا تحسن بعض الصفات المهارية و المتمثلة في الجري السريع بالكرة و الجري المتعرج بالكرة ولكن البرنامج العادي لم يعطي أي فرق ذات دلالة إحصائية في بعض الصفات البدنية كالقوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة ، إلا أن المجموعة التجريبية و التي طبقت البرنامج التدريبي عرفت نتائجها تحسن ملحوظ في جمع الصفات البدنية و المهارية المدروسة في البحث.

دراسة بونشادة ياسين (2014-2015) بعنوان التدريب البليومترى وعلاقته بتحسين مستوى أداء مهارة الصد لفئة الأوسط فى الكرة الطائرة

الهدف : الكشف عن اثر التدريب البليومترى من خلال برنامج تدريبي على تطوير القدرات اللاهوائية وكذا تحسين مهارة الصد عند أوسط الكرة الطائرة
المنهج : استخدم المنهج التجريبي .

العينة : تكونت عينة الدراسة من فريق أمل الجلفة أوسط 16 لاعب مدة البرنامج 8 أسابيع يعمل حصتين فى الأسبوع

النتائج : أظهرت النتائج ان التدريب البليومترى له دور ايجابى فى تطوير القدرات اللاهوائية وبتالى يعمل على تطوير و تحسين مهارة الصد .

دراسة المنصبة رمضان Almansba Ramdane (2012) بعنوان : تأثير طريقة التدريب البليومترى على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى رياضى الكارتى ، رسالة ماجستير ، جامعة كيباك بمونتريال ، كندا .

الهدف : معرفة تأثير طريقة التدريب البليومترى على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى رياضى الكارتى .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي بمجموعتين ضابطة و تجريبية .

العينة : تكونت من 18 لاعب ينشطون فى البطولة الجامعية و كانت مدة البرنامج 6 أسابيع بمعدل 3 حصص أسبوعيا .

النتائج : أسفرت نتائج البحث على أن التدريب البليومترى يعمل على تطوير القوة الانفجارية خلال مرحلة المنافسة لرياضة الكارتى من خلال تطوير القوة العضلية و السرعة فى تنفيذ الحركات

الجانب التطبيقي:

الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم الدراسات التى تستخدم فى البحوث و التى تمكن الباحث من ضمان السير الحسن وإجراء التجربة فى أفضل ظروف و تساعد الباحث فى تحديد ما يلى :

اثر التمارين البليومترية على تنمية عضلات الرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف اقل

من 17 سنة

- تحديد التمرينات البليومترية لتنمية قوة الرجلين لدى اللاعب.

- تحديد الوسائل والإمكانات لتطبيق التمرينات البليومترية.

- تحديد انساب الاختبارات لقياس صفة القوة الانفجارية للرجلين.

- تحديد المشاكل التي قد تعترض الباحث.

- تصنيف أفراد العينة إلى مجموعتين متجانستين

- التعرف على الوقت المناسب لإجراء الدراسة.

- الحصول على موافقة من إدارة النادي للقيام بالدراسة.

1- المنهج المتبع في الدراسة:

تماشياً مع أهداف وطبيعة موضوع الدراسة، فقد اعتمد الطالب الباحث على تطبيق المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية.

2- مجتمع وعينة الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة فرق الرابطة الجهوية لبرج بوعريج للكرة الطائرة للموسم الرياضي 2018/2019 تتكون من 09 فرق.

العينة هي جزء من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، والتي شملت فريق شباب المسيلة ونادي بوسعادة للكرة الطائرة والبالغ عددها 24 لاعب من صنف اقل من 17 سنة وتم اختيارها بطريقة قصدية .

3- ضبط متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: (التدريب البليومتري)

- المتغير التابع: (القوة الانفجارية)

- ضبط المتغيرات لأفراد العينة: وهو العمل على توفير نفس شروط الاختبار لجميع أفراد العينة وهي كما يلي:

- ضبط الزمن: وهو تحديد نفس الوقت لتطبيق التمرينات البليومترية، وكذلك تحديد زمن إجراء الاختبارات.

- ضبط السن: بلغ عمر أفراد العينة اقل من 17 سنة.

- ضبط الجنس: لقد تم إجراء الدراسة على الذكور.

5- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

اختبار الوثب العمودي من الثبات:

الهدف: قياس القدرة العضلية للرجلين :

الأدوات: - اللوحة المدرجة (بالسم) الملتصقة بالحائط /- قطع طباشير ، مع قطعة قماش لمسح علامات الطباشير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر./- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن 3.6 م .

مواصفات الاختبار: يقف اللاعب باستقامة مواجهها للوحة المدرجة الملتصقة بالحائط ، بحيث تكون القدمان ملتصقتان بالأرض وتكون الذراعان ممدودتان عاليا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة على اللوحة بقطعة طباشير مع ملاحظة عدم رفع العقبين ، يستدير اللاعب إلى الجانب بحيث تكون اللوحة المدرجة بجانبه تماما يقوم اللاعب بثني الساقين كاملا ثم يقفز عاليا ويلمس اللوحة في أعلى نقطة ممكنة .

يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع إلى الأمام ولأسفل وثنى الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط .

يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى درجة مع مرجحة الذراعين بقوة إلى الأمام وللأعلى للوصول بهما أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوح أو الحائط في أعلى نقطة .

حساب الدرجة: للمختبر ثلاث محاولات وتحسب أحسن محاولة. (محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع ، بدون سنة ص91).

مجالات الدراسة:

لقد قمنا بإجراء هذه الدراسة على فريق شباب المسيلة ونادي بوسعادة للكرة الطائرة من خلال تطبيق التمرينات البليومترية وإجراء الاختبارات القبلية والبعدية.

ب. المجال الزمني:

شمل المجال الزمني الموسم الرياضي 2018/2019

7 - الأساليب الإحصائية:

هذه الطريقة تسمح لنا بتقديم وتفسير أهداف و نتائج هذه الدراسة نقوم بحساب المعطيات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 22.

اثر التمارين البليومترية على تنمية عضلات الرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف اقل

من 17 سنة

عرض ومناقشة النتائج:

الاختبار البدني	عدد العينات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري				
القوة الانفجارية	12	26.41	5.26	25.58	4.67	1.483	0.166	11	0.05

الجدول (01): يوضح الاختبار القبلي والبعدي في القوة الانفجارية للمجموعة الضابطة.

يمثل الجدول رقم 01: مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القوة الانفجارية

- حققت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للقوة الانفجارية لها متوسط حسابي قدره (26.41) و انحراف معيار قدره (5.26)، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ (26.41) و انحراف معياري قدره (4.67)، أما قيمة t بلغت (1.483) عند القيمة المعنوية sig (0.166) بمستوى الدلالة (0.05)، و القيمة (0.166 < 0.05) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القوة الانفجارية.

الجدول 02: يوضح الاختبار القبلي والبُعدي في اختبار القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig	قيمة t	الاختبار البُعدي		الاختبار القبلي		عدد العينة	الاختبار البدني
				انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
0.05	11	0.001	-5.714	4.02	33.75	4.71	26.58	12	القوة الانفجارية

يمثل الجدول رقم 06: مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية.

- حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي للقوة الانفجارية لها متوسط حسابي قدره (26.58) وانحراف معيار قدره (4.02)، في حين حققت هذه المجموعة في الاختبار البُعدي المتوسط الحسابي بلغ (33.75) وانحراف معياري قدره (4.02)، أما قيمة t بلغت (-5.714) عند القيمة المعنوية sig (0.001) بمستوى الدلالة (0.05)، والقيمة ($0.05 > 0.003$) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية.

اثر التمارين البليومترية على تنمية عضلات الرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف اقل

من 17 سنة

الجدول 03: يوضح الاختبار البعدي في القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية والضابطة.

العينة	متوسط حسابي	انحراف معياري	قيمة t	القيمة الاحتمالية sig t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة	25.58	4.67	-4.583	0.001	22	0.05
المجموعة التجريبية	33.75	4.02				

يمثل الجدول رقم 07: مقارنة نتائج المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

للقوة الانفجارية تبين:

- أن المجموعة الضابطة: حققت المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للقوة الانفجارية متوسط حسابي قدره (25.58) وانحراف معياري قدره (4.67) .
- أن المجموعة التجريبية: حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للقوة الانفجارية متوسط حسابي قدره (33.75) و انحراف معياري قدره (4.02).
- أما قيمة t بلغت (-4.583) عند القيمة المعنوية sig (0.001) بمستوى الدلالة 0.05، والقيمة (0.001 > 0.05) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية.

مناقشة النتائج والفرضيات:

الفرضية الجزئية الأولى: والتي افترض الباحث على إنها "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القوة الانفجارية".

فمن خلال النتائج التي تم التوصل إليها في اختبار القوة الانفجارية في الجدول رقم (01) وفي ضوء إجراء هذا الاختبار على المجموعة الضابطة، ومن خلال ما تم عرضه وتحليله في هذا الجدول، حيث أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في القوة الانفجارية وهذا راجع إلى استراتيجية المدرب في عملية التدريب خلال فترات التحضير المختلفة.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

الفرضية الجزئية الثانية: والتي افترض الباحث على أنها "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية ولصالح الاختبار البعدي".

في ضوء النتائج المتوصل إليها في الجدول (02) والتي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة وهذا الفرق لصالح الاختبار البعدي الذي أحدث فروق معنوية دالة إحصائية عند تسجيل أكبر مسافة ممكنة عند الوثب للأعلى ومن الثبات، حيث تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين يرجع إلى التمرينات البليومترية الأفقية منها والعمودية، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة دراسة زايير حميد (2017-2018) بعنوان فعالية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة، وكذا دراسة Ramdan دراسة بوكرايم بلقاسم (2014-2015) بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح بالبليومتري على بعض المتغيرات البدنية و المهارية في كرة القدم

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

الفرضية الجزئية الثالثة: والتي افترض فيها الباحث أنها "توجد توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار القوة الانفجارية وللصالح المجموعة التجريبية"

اثر التمارين البليومترية على تنمية عضلات الرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف اقل

من 17 سنة

ففي ضوء النتائج المحصل عليها في اختبار القوة الانفجارية و الموضحة في الجدول (03)، حيث تبين المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي أحدثت فروق معنوية دالة إحصائيا من خلال تحقيق أعلى نقطة من الوثب للأعلى، حيث ان تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين يرجع الى التمرينات البليومترية التي طبقها المجموعة التجريبية ، ، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة دراسة بوكرايم بلقاسم (2014-2015) بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح بالبليومتري على بعض المتغيرات البدنية و المهارية في كرة القدم كما اكدت دراسة بونشادة ياسين (2014-2015) بعنوان التدريب البليومتري و علاقته بتحسين مستوى أداء مهارة الصد لفئة الأواسط في الكرة الطائرة استنتاجات عامة:

- أن تطبيق التمرينات البليومترية يؤثر بشكل ايجابي على القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية وكانت النتائج لصالح الاختبار البعدي.
 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وكانت النتائج لصالح المجموعة التجريبية في القوة الانفجارية.
- التوصيات:

- ضرورة التركيز على التمرينات البليومترية في عملية الاعداد البدني للاعبي كرة الطائرة.
- زيادة اهتمام المدربين في بتطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى لاعبي كرة الطائرة.
- عقد ملتقيات علمية تبين مدى أهمية التدريب البليومتري في الانشطة الرياضية المختلفة.
- تنظيم دورات علمية تبرز اثر القدرة العضلية للرجلين على الاداء المهاري في رياضة الكرة الطائرة.

قائمة المراجع:

- 10- أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة، سيكولوجيا النمو الإنساني بين الطفولة والمراهقة، ط01، دار الإعصار العلمي، عمان، 2015
- 11- أمر الله احمد البساطي، قواعد و أسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998

- 12- خالد تميم الحاج ، أساسيات التدريب الرياضي ، ط01 ، الجنادرية للنشر والتوزيع ، عمان ، 2017
- 13- خيرية ابراهيم ، محمد جبار ، التدريب البليومتري ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2005
- 14- محمد إبراهيم شحاتة ، محمد جابر بريقع ، دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف الإسكندرية ، بدون سنة
- 15- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط11 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1990
- 16- مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط – تطبيق – قيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998
- 17- فتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الكر العربي ، القاهرة ، 2001.
- الدراسات السابقة:
- 18- دراسة زايد حميد (2017-2018) بعنوان فعالية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة
- 19- دراسة بوكرا تلم بلقاسم (2014-2015) بعنوان تاثير برنامج تدريبي مقترح بالبليومتري على بعض المتغيرات البدنية و المهارية في كرة القدم
- 20- دراسة بونشادة ياسين (2014-2015) بعنوان التدريب البليومتري و علاقته بتحسين مستوى أداء مهارة الصد لفئة الأواسط في الكرة الطائرة
- 21- دراسة المنصبة رمضان Almansba Ramdane (2012) بعنوان : تأثير طريقة التدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى رياضي الكارتي ، رسالة ماجستير ، جامعة كيباك بمونترال ، كندا.

تأثير الألعاب المصغرة (5 ضد 5) بالطريقة المستمرة والطريقة الفترية في تنمية ال "VMA"

لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة" دراسة ميدانية لنادي أشبال الجلفة.

قنون أحمد¹ /طالب دكتوراه/ جامعة تيسمسيلت / guennoun.ahmed@cuniv-tissemsilt.dz

سي العربي شارف² /أستاذ محاضر أ / جامعة تيسمسيلت / Silarbic@yahoo.fr

Abstract:

This study aims to shed light on the effect of Small-sided games (05 vs 05) using continuous and interval training methods in developing the maximum aerobic speed "VMA" for soccer players under 17 years old. For this purpose, the researchers used the experimental method, on two experimental samples consisting of (10) players in For each sample, using the VAM-EVAL test, and after subjecting the results to statistical processing, the following was extracted:

- Sports training with Small-sided games (05v05) in an interval training method is better than training with Small-sided games (05v05) by continuous training in developing the maximum aerobic speed for football players under 17 years old.

Keywords: Small-sided games (05v05), continuous training, interval training, VMA,Soccers

ملخص:

تهدف هذه الدراسة الى تسليط الضوء على تأثير الألعاب المصغرة (05 ضد 05) بطريقتي التدريب المستمر والفترية في تنمية السرعة الهوائية القصوى "VMA" لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، ولهذا الغرض استخدم الباحثان المنهج التجريبي، على عينتين تجريبيتين قوامهما (10) لاعبين في كل عينة، وباستخدام اختبار VAM-EVAL، وبعد إخضاع النتائج للمعالجة الإحصائية تم استخلاص ما يلي:

التدريب الرياضي بالألعاب المصغرة (05 ضد 05) بطريقة التدريب الفترية أفضل من التدريب بالألعاب المصغرة (05 ضد 05) بالتدريب المستمر في تطوير السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

كلمات مفتاحية: الألعاب

المصغرة (05 ضد 05)، التدريب المستمر،

التدريب الفترية، VMA، كرة القدم

تأثير الألعاب المصغرة (5 ضد 5) بالطريقة المستمرة والطريقة الفترية في تنمية الـ "VMA"

لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة" دراسة ميدانية لنادي أشبال الجلفة

مقدمة واشكالية البحث:

السعي الدؤوب والمستمر للارتقاء بالمستويات الرياضية للوصول إلى القمة في البطولات المحلية والدولية يعتمد على التخطيط السليم المعتمد على الأسلوب العلمي الصحيح من خلال عملية التدريب الرياضي الذي هو عملية مركبة تشمل بناء الأهداف ، والواجبات والوسائل و طرق التدريب ، بالإضافة إلى الإعداد النفسي والإعداد البدني والإعداد الخططي للاعب لأقصى مدى تسمح به قدراته كما يساهم التدريب الرياضي في تحسين وتنمية القدرات البدنية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على تطويرها إلى أقصى مدى ممكن للاكتساب لياقة بدنية للاعبين فالياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم تعني قدرة اللاعب على التكيف مع التدريبات ذات الشدة القصوى وقدرته على العودة للحالة الطبيعية بسرعة (جميل، 1997، الصفحات 50-52)

ومن بين طرق التدريب الحديثة التي تعمل على تنمية الصفات البدنية في كرة القدم طريقة التدريب في المساحات الصغيرة، والتي تعمل على القفز النوعي بالإمكانات التي تتطلبها كرة القدم الحديثة، ويلعب التدريب بالألعاب المصغرة دورا هاما في تطوير الإمكانات التقنية والخططية الى جانب الإمكانات البدنية. (Antonacci, 2007, p. 415)

وقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال الألعاب المصغرة، وتعتبر كرة القدم المصغرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية فأغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة وفي مساحات ضيقة. (صهيب، 2020، صفحة 84)

حيث تقدم التدريبات من هذا النوع للاعبين مواقف تشبه إلى حد بعيد ما سيواجهونه في المباريات الحقيقية، وهم يعيدون إنتاج العديد من المتطلبات البدنية والفسولوجية والتقنية لكرة القدم التنافسية (Little, 2009, p. 68)

ولكن اختيار واستخدام الألعاب المصغرة في التدريب ليس بالأمر السهل، فيجب على المدربين أولا احترام مبادئ التدريب الحديث كما أن اختيار الألعاب المصغرة يبذل من خلالها كل لاعب، والفريق بأكمله جهدا طاقوي، بل هو أيضا في هذا السياق أن اختيار مساحة اللعب ومدة اللعبة والاستشفاء وعدد اللاعبين أمر أساسي. (Monkam Tchokonté S.A.Dellal A, 2011, p. 228) ونجد من بين القدرات البدنية التي تلعب دورا هاما في كرة القدم السرعة الهوائية القصوى "VMA"، حيث تعمل هذه الأخيرة على تنمية العديد من القدرات التي تتطلبها كرة القدم.

ومن خلال تجربتنا المتواضعة في التدريب الرياضي لمسنا عدم اهتمام بطريقة الألعاب المصغرة كما أن هناك نقص كبير في الجانب البدني والجانب المهاري والخططي الى جانب نقص في القدرات الفيسيولوجية وبالتالي عدم وجود تأقلم فيزيولوجي للاعبين خاصة في الأقسام الهوائية، لذا حاولنا تسليط الضوء على هذه المشكلة التي تعيق الرياضي في أدائه ومن هنا نطرح التساؤل العام التالي: هل تؤثر الألعاب المصغرة (05 ضد 05) بطريقتي تدريب المستمر وطريقة تدريب الفترتي على السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟

2-الفرضيات:

- يؤثر التدريب بالألعاب المصغرة (05 ضد 05) بطريقة التدريب المستمر على تطوير السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة.
- يؤثر التدريب بالألعاب المصغرة (05 ضد 05) بطريقة التدريب الفترتي على تطوير السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة.
- التدريب بالألعاب المصغرة (05 ضد 05) بطريقة التدريب الفترتي أفضل من التدريب بالألعاب المصغرة (05 ضد 05) بالتدريب المستمر في تطوير السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

3-الدراسات السابقة والمساهمة:

3-1-دراسة ألكسندر دلال واخرون 2012 (دلال، 2012) بعنوان:

تأثير الألعاب المصغرة والتدريب المتقطع لدى لاعبي كرة القدم الهواة: تأثيرات القدرة الهوائية والقدرة على أداء تمارين متقطعة، وتمرارين مع تغيرات في الاتجاه، جامعة بروكسل.

أهداف الدراسة:

- مقارنة أثر الألعاب المصغرة مقابل التدريب التبادلي عالي الشدة على تطوير القدرة الهوائية وتغيير الاتجاه ب 180 درجة.
- العينة: 22 لاعب هاوي قسموا الى 3 مجموعات: مجموعة الألعاب المصغرة 7 لاعبين، مجموعة التدريب التبادلي 7 لاعبين، المجموعة الضابطة 6 لاعبين. المنهج: استعمل الباحثون المنهج التجريبي.
- أهم النتائج:

- مجموعة الألعاب المصغرة ومجموعة التدريب التبادلي متساوية بشكل فعال في تطوير القدرة التنفسية والقدرة على تنفيذ تمارين تبادلية مكثفة مقارنة مع المجموعة الضابطة خلال 6 أسابيع .

تأثير الألعاب المصغرة (5 ضد 5) بالطريقة المستمرة والطريقة الفترية في تنمية الـ "VMA"

لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة" دراسة ميدانية لنادي أشبال الجلفة

• تأثير متشابه في إنعاش القدرة على تغيير الاتجاه 180 درجة.

2-2-دراسة وطنية محلية: دراجي عباس، مزارى فاتح وآخرون (مزارى فاتح.مراد، 2019) بعنوان:

"تأثير كل من التدريب التبادلي والتدريب بالألعاب المصغرة على السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

• هدفت الدراسة الى معرفة أثر كل من التدريب التبادلي والتدريب بالألعاب المصغرة على السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر. جامعة البويرة، الجزائر.

عينة البحث: قوامها 24 لاعبا من فريق الشباب الرياضي ببرج أخصيص بعد تقسيمهم الى مجموعتين طبقا عليهما برنامجين تدريبيين مجموعة تخضع لطريقة التدريب التبادلي والأخرى تخضع للتدريب بالألعاب المصغرة.

المنهج: استعمل الباحثون المنهج التجريبي.

أهم النتائج: التدريب التبادلي والتدريب بالألعاب المصغرة يساهمان في تنمية وتطوير السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم مع أفضلية نسبية لصالح التدريب التبادلي على حساب التدريب بالألعاب المصغرة.

4-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال الدراسات التي طرحناها والتي استعنا بها لتشابهها مع دراستنا التي تدرس تأثير الألعاب المصغرة (5 ضد 5) في تنمية السرعة الهوائية القصوى "VMA" لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة.

4-1-أوجه التشابه: في الدراسة الأولى: هدفت هاته الدراسة إلى مقارنة أثر الألعاب المصغرة مقابل التدريب التبادلي عالي الشدة على تطوير القدرة الهوائية وتغيير الاتجاه ب 180 درجة. وقد تشابهت مع دراستنا في المتغير المستقل، المنهج المستخدم، أداة الدراسة.

-في الدراسة الثانية: استهدفت الكشف الى معرفة أثر كل من التدريب التبادلي والتدريب بالألعاب المصغرة على السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر. للباحثين دراجي عباس، مزارى فاتح وآخرون.

وهي ما تشابه مع دراستنا في المتغير التابع اضافة إلى استخدام الباحث المنهج التجريبي واختياره العينة بطريقة قصدية.

2-4-أوجه الاختلاف: يتجلى الاختلاف بين دراستنا والدراسات السابقة والمشابهة في البرنامج التدريبي المقترح من حيث المحتوى ونوع وطبيعة التمارين المختارة، كما اختلفت مع الدراسة الأولى والثانية في الفئة السنية حيث قام الباحث بدراسة على فئة الأكابر بينما دراستنا استهدفت فئة أقل من 17 سنة.

3-4-الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

- الاطلاع على مشاكل مشابهة لمشكلة بحثنا وأخذ نظرة على طريقة معالجتها
- الاستعانة ببعض الدراسات في تحديد خطة وإجراءات البحث.
- التعرف على الوسائل المختلفة لجمع البيانات التي تتناسب وتتوافق مع دراستنا.
- التعرف على الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة مشاكل من هذا النوع.

5-الطريقة والأدوات:

1-5-منهج البحث المتبع: المنهج في اللغة يعني النظام والترتيب لعمل شيء ما، أما اصطلاحاً فهو مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم، وهو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة وإيجاد حلول لها وقوليتها في سلسلة من الأفكار المتناسقة. (هشام، 2007، صفحة 256)

وانطلاقاً من مشكلة الدراسة التي تبحث في معرفة تأثير الألعاب المصغرة (05 ضد 05) في تنمية السرعة الهوائية القصوى "VMA" لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة" فان المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة.

2-5-عينة الدراسة: هي جزء مأخوذ من المجتمع الأصلي، وهي المعلومات من عدد الوحدات التي تحسب من المجتمع الأصلي (الاحصائي) وتعتبر عن المجتمع تعبيراً صادقاً لصفاته وخصائصه. (ميلود.شولي، 2021، صفحة 184)

اعتمدنا في بحثنا هذا على العينة القصدية (العمدية)، فقد تم اختيار نادي أشبال الجلفة لكرة القدم بالتحديد فئة أقل من 17 سنة، والذي يضم في تعدادة 25 لاعبا، وهذا لتوفر بعض المميزات التي تساعدنا على العمل في ظروف جيدة، وبعد الموافقة من مدرب الفريق والاطلاع على لاعبي النادي والظروف المحيطة بالفريق قررنا عزل 3 حراس مرمى و2 لاعبين مصابين وبالتالي بقي لدينا 20 لاعبا تم اعتمادهم كعينة لدراسنا هاته وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين من حيث العدد.

-مجموعة الأولى تحتوي على 10 لاعبين تتدرب بالألعاب المصغرة (05 ضد 05) بطريقة التدريب المستمر.

تأثير الألعاب المصغرة (5 ضد 5) بالطريقة المستمرة والطريقة الفترية في تنمية الـ "VMA"

لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة" دراسة ميدانية لنادي أشبال الجلفة

مجموعة الثانية تحتوي على 10 لاعبين تتدرب بالألعاب المصغرة (05 ضد 05) بطريقة التدريب الفترية.

3-5- تجانس عينة الدراسة: قمنا في دراستنا هاته بإيجاد تجانس العينة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التابع والتي أسفرت عنها نتائج البحوث الأخرى والدراسات السابقة، وقمنا في دراستنا هذه بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التابع وهي متغيرات جسمية، ولأجل تحقيق ذلك قمنا بإجراء التجانس لعينة الدراسة، لضبط المتغيرات الآتية:

- العمر البيولوجي مقاساً بالنسبة/الطول مقاساً بـ بالسنتيمتر/الوزن مقاساً بالكيلوغرام/العمر التدريبي بالسنوات/اختبار VAM-EVAL.

4-5- اعتدالية العينة: للتأكد من التوزيع الطبيعي للعينة قمنا بحساب معامل الالتواء واختبار شابيرو ويلك الذي يستخدم للتحقق من مدى اقتراب الدرجات من التوزيع الطبيعي. 5-5- معامل الالتواء: القيم المقبولة لمعامل الالتواء هي التي تتراوح بين (2، -2) كمحك الأكثر استخداماً.

الجدول (01): يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينتين التجريبتين بالنسبة للسن والوزن والطول والعمر التدريبي واختبار السرعة الهوائية القصوى.

عند مستوى دلالة 0.05

المتغيرات	المجموعة التجريبية 01		المجموعة التجريبية 02		معامل الالتواء للعينة التجريبية 1	معامل الالتواء للعينة التجريبية 2
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
العمر	15.93	0.45	15.60	0.51	-2.00	-1.15
الوزن	62.35	3.52	63.18	2.80	-2.00	-1.30
الطول	1.60	0.05	1.68	0.03	0.80	-0.32
العمر التدريبي	4.33	0.51	4.65	0.51	-1.10	-1.15
اختبار VAMEVAL	14.35	0.61	15.33	0.54	-0.40	0.25

من خلال الجدول رقم (01) والذي يبين مدى تجانس العينتين التجريبتين من حيث السن والطول والوزن والعمر التدريبي واختبار السرعة الهوائية القصوى، نلاحظ من خلال الجدول بالنسبة للمجموعة التجريبية الأولى أن قيمة المتوسط الحسابي كانت (15.93) والانحراف المعياري (0.45) ومعامل الالتواء (-2.00) بالنسبة للعمر الزمني، وبالنسبة للوزن فإن قيمة المتوسط الحسابي كانت (62.35) والانحراف المعياري (3.52) ومعامل الالتواء (-2.00)، وبالنسبة للطول فكانت قيمة المتوسط الحسابي كانت (1.60) والانحراف المعياري (0.05)

ومعامل الالتواء (0.80)، وبالنسبة للعمر التدريبي كان المتوسط الحسابي (4.33) والانحراف المعياري (0.51) ومعامل الالتواء (-1.10)، أما بالنسبة لاختبار فاميفال كان المتوسط الحسابي (14.35) والانحراف المعياري (0.61) ومعامل الالتواء (-0.40). أما المجموعة التجريبية الثانية: أن قيمة المتوسط الحسابي كانت (15.60) والانحراف المعياري (0.51) ومعامل الالتواء (-1.15) بالنسبة للعمر الزمني، وبالنسبة للوزن فإن قيمة المتوسط الحسابي كانت (63.18) والانحراف المعياري (2.80) ومعامل الالتواء (-1.30)، وبالنسبة للطول فكانت قيمة المتوسط الحسابي كانت (1.68) والانحراف المعياري (0.03) ومعامل الالتواء (-0.32)، وبالنسبة للعمر التدريبي كان المتوسط الحسابي (4.65) والانحراف المعياري (0.51) ومعامل الالتواء (-1.15)، أما بالنسبة لاختبار (VAM-EVAL) كان المتوسط الحسابي (15.33) والانحراف المعياري (0.54) ومعامل الالتواء (0.25)، وبما أن معامل الالتواء يدخل ضمن المحك (2، -2) فإن البيانات تقترب من التوزيع الطبيعي.

- اختبار شايبرو ويلك (Shapiro wilk's Test): يستخدم الاختبار للتحقق من مدى اقتراب الدرجات من التوزيع الطبيعي.

الجدول (02): يبين نتائج اختبار شايبرو ويلك بالنسبة للسن والوزن والطول للعينتين التجريبتين بالنسبة للسن والوزن والطول والعمر التدريبي واختبار السرعة الهوائية القصوى. عند مستوى

دلالة 0.05

المتغيرات	قيمة اختبار شايبرو ويلك للعينة تج1	قيمة اختبار شايبرو ويلك للعينة تج2	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية 1	الدلالة المعنوية 2
العمر	0.51	0.63	19	0.05	0.06	0.06
الوزن	0.79	0.79			0.06	0.06
الطول	0.90	0.90			0.46	0.46
العمر التدريبي	0.65	0.65			0.06	0.06
اختبار VAMEVAL	0.99	0.99			0.59	0.59

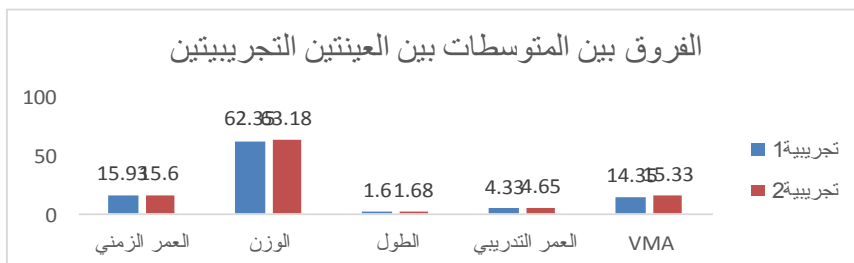
نلاحظ من الجدول بأن قيمة اختبار شايبرو ويلك للعينتين التجريبتين في المتغيرات كلها متقاربة وبعضها متساوي عند درجة حرية (19)، وبما أن الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة في كلا العينتين التجريبتين وبالتالي فإن اختبار شايبرو ويلك غير دال إحصائياً بالنسبة للمتغيرات العمر، والوزن والطول وكذا العمر التدريبي وأخيراً اختبار VAM-EVAL، ومن خلال النتائج السابق يمكن القول أن توزيع درجات العينتين التجريبتين لا يختلف عن

تأثير الألعاب المصغرة (5 ضد 5) بالطريقة المستمرة والطريقة الفترية في تنمية الـ "VMA"

لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة" دراسة ميدانية لنادي أشبال الجلفة

التوزيع الطبيعي اختلافا دالا إحصائيا بالنسبة لمتغيرات العمر و الوزن و الطول والعمر التدريبي واختبار VAMEVAL.

الشكل (01): يبين توزيع درجات العينتين التجريبيتين بالنسبة للعمر الزمني والطول والوزن والعمر التدريبي واختبار السرعة الهوائية القصوى.



6-متغيرات البحث:

1-6-المتغير المستقل: هو العامل الذي يؤثر في المتغير التابع (السبب) ويتمثل في دراستنا هاته في الألعاب المصغرة (5 ضد 5) بطريقة التدريب المستمر وطريقة التدريب الفتري.

2-6-المتغير التابع: هو نتاج تأثير متغير مستقل ويتمثل في دراستنا هذه في السرعة القصوى الهوائية. "VMA"

3-6-المتغيرات المشوشة: وهي متعددة وتم ضبطها كما يلي: يتم استبعاد حراس المرمى. - يتم استبعاد اللاعبين المصابين.

7-أدوات جمع البيانات: إن اختيارنا لأدوات جمع البيانات يتوقف على مدى فهمنا وإلمامنا بمتطلبات الدراسة وما يتوافق مع طبيعتها، فطبيعة المشكلة والفروض يتحكمان في نوعية الأدوات المستخدمة لجمع البيانات، ومن أجل جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة يتوجب على الباحث انتقاء الأدوات المناسبة لذلك ومنه يمكن القول إن أداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يمكن بواسطتها الباحث حل المشكلة وقد استخدمنا اختبارات ميدانية (اختبارات الطول والوزن، اختبار VAMEVAL) وأجهزة وأدوات في جمع البيانات الخاصة بالبحث وهي: استمارات التسجيل، فريق العمل المساعد، ملعب كرة القدم، كرات، أعلام وأقماع، جهاز طبي لقياس الوزن، جهاز لقياس الطول، اختبار السرعة القصوى الهوائية Vameval، مصادر ومراجع عربية وأجنبية.

8-القياسات الأنتروبومترية: قياس الوزن: وتم ذلك باستخدام ميزان طبي. قياس الطول: وذلك باستخدام جهاز الاستاديو متر.

-اختبار السرعة القصوى الهوائية: (Cazorla) Test VAM-EVAL

-الهدف من الاختبار: قياس السرعة الهوائية القصوى VMA.

-الأدوات المستخدمة: مضمار 200م أو 400م، من 10 الى 20 قمع (plots)، صافرة، مكبرات صوتية، جهاز Beeper

-مواصفات الاختبار: يقوم الرياضي بالجري على مضمار 200م أو 400م بسرعة متزايدة تدريجيا ويتم تقسيم المضمار الى مسافات متساوية من 20 متر، حيث يتم زيادة السرعة بـ (0.5 كلم/سا) في كل مرحلة (palier)، حيث مدة كل مرحلة (palier) 1 دقيقة ويكون الانطلاق بسرعة (08 كلم/سا)، ينقسم اللاعبون لاتخاذ وضع الانطلاق من علامات مختلفة (الأقماع المحددة للمضمار)، ويقوم اللاعبون بالجري على وتيرة (إيقاع) الإشارة الصوتية، أي عند سماع اللاعب الإشارة الصوتية يكون عند القمع المحدد، وينتهي الاختبار عند عدم قدرة اللاعبين على مواصلة إيقاع الجري أي عدم قدرة اللاعبين على الوصول الى القمع مع الإشارة الصوتية (الوصول المتأخر)، وإذا تكرر الوصول المتأخر مرتين يتوقف اللاعب (يكون بعيدا أكثر من 2متر من القمع)، و يحسب الوقت الذي حققه اللاعب وكذلك عدد المراحل (palier) التي حققها اللاعب ويتم تحديد السرعة الهوائية القصوى VMA من خلال الجدول الخاص باختبار VAM-EVAL. (Bolliet, 2012, p. 224)

الشكل (02): يوضح جهازBeeper المستخدم في الاختبار.



ل (03): يوضح ميدان اختبارVAM-EVAL.



$$\bar{X} = \frac{\sum F_i X_i}{N}$$

9-الأساليب الإحصائية:

أهم التقنيات التي استعملناها في بحثنا تمثلت في.

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{N}}$$

DF: درجة الحرية، N: عدد العينة، Sig: دلالة معنوية، α : مستوى

الدلالة

ولقد تم اختياره 0.05 في هذه الدراسة.

تأثير الألعاب المصغرة (5 ضد 5) بالطريقة المستمرة والطريقة الفترية في تنمية الـ "VMA"

لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة" دراسة ميدانية لنادي أشبال الجلفة

$\bar{X}$: المتوسط الحسابي.

S: الانحراف المعياري (البياتي، 2008، صفحة 124)

9-2- معامل الالتواء واختبار "ت" ستودنت لعينتين مترابطتين.

ملاحظة: لقد تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss

10- الأسس العلمية للاختبارات: تم التأكد من ثبات وصدق اختبار "VMA" كالآتي:

لقد قمنا بحساب الثبات بطريق الاختبار وإعادة الاختبار حيث قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة

أولية ثم بعد أسبوع قمنا بتطبيق نفس الاختبارات على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، وذلك

بحساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار الأولي والاختبار البعدي ومن ثم معامل الثبات α ،

وتبين أن اختبار السرعة الهوائية القصوى لديه معامل ثبات عالي وتم حساب الصدق الذاتي وذلك

بالجذر التربيعي لمعامل الثبات α معامل الصدق الذاتي = جذر معامل الثبات.

الجدول (03): جدول يمثل معاملات الصدق والثبات للاختبار الميداني المطبق على العينتين

التجريبيتين.

اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبار السرعة الهوائية القصوى VAM-EVAL	0.97	0.98

-عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى القبلي-البعدي للعينتين

التجريبيتين:

11-1- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى للعينة التجريبية الأولى:

جدول رقم (04): يوضح نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى (VAM-EVAL) للمجموعة

التجريبية التي تتدرب بالألعاب المصغرة (05 ضد 05) بطريقة التدريب المستمر.

المقاييس الإحصائية للاختبار	القياس القبلي (التدريب المستمر)		القياس البعدي (التدريب المستمر)		قيمة T المحسوبة	DF	مستوى الدلالة α	الدلالة المعنوية Sig	الدلالة الإحصائية
	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$					
اختبار السرعة الهوائية القصوى (KM/h)	0.10	14.25	0.12	14.41	-0.01	09	0.05	0.00	دال

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن المجموعة التجريبية الأولى (مجموعة تدريب المستمر بالألعاب

المصغرة (05 ضد 05) تحسنت في القياس القبلي على متوسط حسابي قدره (14.25) وانحراف معياري

قدره (0.10) وفي القياس البعدي فقد تحسنت المجموعة على متوسط حسابي قدره (14.41) وانحراف

معياري قدره (0.12)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة (-0.01)، عند درجة حرية (09) ومستوى دلالة

0.05) وكانت قيمة الدلالة المعنوية sig (0.00)، وبمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن

$\alpha = 0.05 \leq \text{sig} = 0.00$ وهذا دال إحصائيا. ومنه نقول إن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطين الحسابيين (القبلي والبعدي) وهذا راجع الى البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة (05ضد05) بالتدريب المستمر قد حسن في السرعة الهوائية القصوى.

2-11- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى للعينة التجريبية الثانية:

جدول (05): يوضح نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى (VAM-EVAL) للمجموعة التجريبية التي تتدرب بالألعاب المصغرة (05ضد05) بطريقة التدريب الفتري.

المقاييس الإحصائية الاختبار	القياس القبلي (التدريب الفتري)	القياس البعدي (التدريب الفتري)	قيمة T المحسوبة	DF	مستوى الدلالة α	Sig	الدلالة الإحصائية
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S			
اختبار السرعة الهوائية القصوى (KM/h)	14.55	0.23	14.64	0.25	-0.02	0.05	دال

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن المجموعة التجريبية الثانية (مجموعة تدريب الفتري بالألعاب المصغرة (05ضد05) تحصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي قدره (14.55) وانحراف معياري قدره (0.23) وفي القياس البعدي فقد تحصلت المجموعة على متوسط حسابي قدره (14.64) وانحراف معياري قدره (0.25)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة (-0.02)، عند درجة حرية (09) ومستوى دلالة (0.05) وكانت قيمة الدلالة المعنوية sig (0.00)، وبمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن $\alpha = 0.05 \leq \text{sig} = 0.00$ وهذا دال إحصائيا. ومنه نقول إن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطين الحسابيين (القبلي والبعدي) وهذا راجع الى البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة (05ضد05) بالتدريب الفتري قد حسن في السرعة الهوائية القصوى.

تأثير الألعاب المصغرة (5 ضد 5) بالطريقة المستمرة والطريقة الفترية في تنمية الـ "VMA"

لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة" دراسة ميدانية لنادي أشبال الجلفة

3-11- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى البعدي-البعدي للعينتين

التجربيتين:

جدول رقم (06): يمثل مقارنة بين نتائج اختبار السرعة الهوائية القصوى للمجموعتين

التجربيتين في القياسات البعدية.

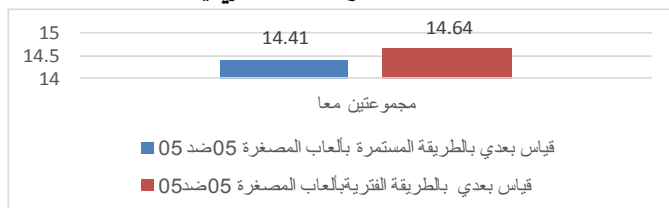
المقاييس الإحصائية الاختبار	العينات التجريبية الأولى		العينات التجريبية الثانية		قيمة T المحسوبة	درجة الحرية DF	مستوى الدلالة α	الدلالة المعنوية Sig	الدلالة الإحصائية
	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$					
اختبار السرعة الهوائية القصوى (KM/h)	0.12	14.41	0.25	14.64	0.01	18	0.05	0.00	غير دال

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن المجموعة التجريبية الأولى (مجموعة تدريب المستمر بالألعاب المصغرة 05 ضد 05) تحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (14.41) وانحراف معياري قدره (0.12) في المقابل فقد تحصلت المجموعة الثانية (مجموعة تدريب الفترية بالألعاب المصغرة 05 ضد 05) على متوسط حسابي قدره (14.64) وانحراف معياري قدره (0.25)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة (0.01)، عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) وكانت قيمة الدلالة المعنوية sig (0.00)، وبمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن $\alpha = 0.05 < sig = 0.00$ وهذا دال إحصائياً.

ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعديين بين المجموعتين التجربيتين في اختبار السرعة الهوائية القصوى. وهذا راجع إلى البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة (05 ضد 05) بالتدريب المستمر والفترية قد حسن في السرعة الهوائية القصوى ونلاحظ من خلال مقارنة متوسطات الحسابية أن الألعاب المصغرة (05 ضد 05) بالتدريب الفترية قد حسنت من السرعة الهوائية القصوى أكبر بقليل من الألعاب المصغرة (05 ضد 05) بطريقة التدريب المستمر.

شكل (06): يوضح تمثيل بياني لنتائج القياس البعدي لاختبار السرعة الهوائية القصوى

للمجموعتين التجربيتين



1-2 مناقشة نتائج الفرضيتين:

من خلال الجدول (04) و (05) نرى أن هناك تطورا القياس البعدي عند مقارنتها مع نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية (البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة) (05 ضد 05) ويعزو الباحثان هذا التطور إلى:فاعلية البرنامج التدريبي المقنن الذي نفذته المجموعتين التجريبيتين خلال (8) أسابيع وبواقع (16)وحدة تدريبية، والذي يشبه خصوصيات كرة القدم كما أشار مفتي إبراهيم حماد 1997" أنه كلما اقتربت ظروف التمرين من ظروف المنافسة، كلما كانت أكثر فائدة و بالإضافة إلى التدريب على المهارة أو الأداء بشكل عام بنفس سرعة الأداء في المنافسات والمباريات أمر مهم جدا، (حماد، 1997، صفحة 188) كما يؤكد (Dellal ET all 2008) على أن الألعاب المصغرة لها أهمية كبيرة في تدريب كرة القدم فهي تتطلب مجهود بدني وخططي ومهاري يعني كل ما تتطلبه كرة القدم فهي تعتبر تمارين كاملة (A.Dellal, 2008, p. 182)

وأكدت دراسة سنوسي عبد الكريم 2012 أن الألعاب المصغرة لها دور كبير في تطوير الصفات البدنية والمهارة لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة.

كما تؤكد العديد من الدراسات ذلك كدراسة أحمد فرج إسماعيل (2003) ودراسة بلعروسي سليمان (2009) دراسة حجار خرفان محمد (2011) إذ تشير أن تدريبات الألعاب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية للاعبين كرة القدم، وانطلاقا من كل هذا تبين لنا أن البرنامج التدريبي المبني بطريقة الألعاب المصغرة (05 ضد 05) المطبق على العينة التجريبية الأولى والثانية أثر إيجابا على متغير السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة ويرجع الباحثان تحسن السرعة الهوائية القصوى VMA لصالح القياس البعدي للبرنامجين التدريبيين، وتؤيد نتائج البحث ما توصلت إليه البحوث السابقة إذ يذكر (Jones.s) بأن الألعاب المصغرة تسمح بتطوير كل صفات الإنجاز الرياضي التي تتطلبها كرة القدم والتي تعطي أفضلية ومساواة كونها صورة مصغرة للعب المستعمل طيلة الموسم التدريبي، عند جميع الأصناف العمرية، الجنس، مستوى الخبرة في المنافسة، وبالتالي الألعاب المصغرة تدمج في مرة واحدة العمل البدني وهذا من خلال الأحداث والسلوكيات القصيرة وذات الشدة عالية، وتغيير اتجاه الجري، الثنائيات. (Jones, 2007, p. 152)

تأثير الألعاب المصغرة (5 ضد 5) بالطريقة المستمرة والطريقة الفترية في تنمية الـ "VMA"

لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة" دراسة ميدانية لنادي أشبال الجلفة

وانطلاقاً من نتائج المحصل عليها في اختبار (VAM-EVAL) لقياس السرعة الهوائية القصوى، يمكننا التأكد بأن التدريب بالألعاب المصغرة تسمح بتطوير الصفات الهوائية لدى لاعبي كرة القدم بشكلها (السعة الهوائية والقدرة الهوائية) وهذا ما تؤكده العديد من الدراسات مثل: (Dellal 2002, Hoff et al 2002, Radzminski et Reilly, 2013, Williams, 2002, Abbad 2018) والتي أسفرت عن ظهور تحسن ملحوظ في مستوى الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين والسرعة الهوائية القصوى.

وقد تطابقت نتائج بحثنا مع دراسة كل من دراسة ألكسندر دلال وآخرون (Dellal, 2012, p. 959) بعنوان تأثير الألعاب المصغرة والتدريب المتقطع لدى لاعبي كرة القدم الهواة: تأثيرات القدرة الهوائية والقدرة على أداء تمارين متقطعة، وتمرين مع تغيرات في الاتجاه، ودراسة دراجي عباس، مزارى فاتح وآخرون 2019 بعنوان: "تأثير كل من التدريب التبادلي والتدريب بالألعاب المصغرة على السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أكابر. وانطلاقاً مما سبق تبين لنا أن البرنامج التدريبي المبني بطريقة الألعاب المصغرة (05 ضد 05) بالتدريب الفترى المطبق على العينة التجريبية الثانية أثر إيجاباً بنسبة أكبر من البرنامج التدريبي المبني بطريقة التدريب (5 ضد 5) بالتدريب المستمر المطبق على العينة التجريبية الأولى في متغير السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة، ويفسر الباحثان بأن طبيعة كرة القدم فيها مجهودات متقطعة ومتنوعة طوال فترات المقابلة.

13-الخلاصة: تبين لنا أن التدريب بالألعاب المصغرة (05 ضد 05) بالتدريب الفترى يكون تأثيره واضح على متغير السرعة الهوائية القصوى من خلال اختبار VAM-EVAL المستعمل في قياس (السرعة الهوائية القصوى) مقارنة بالتدريب بالألعاب المصغرة (05 ضد 05) بالتدريب المستمر. وعليه وأخيراً نأمل في أن تكون دراسات أخرى تخص تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على جوانب فيزيولوجية أخرى غير التي أجريت في هذه الدراسة.

14-التوصيات:

- الاهتمام بالدراسات التي تهتم بالألعاب المصغرة والجانب البدني.
- الاطلاع الدائم على كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي والجهد البدني.
- اقتراح مواضيع على النحو التالي:
- دراسة مقارنة بالألعاب المصغرة (5 ضد 5) و (6 ضد 6) على بعض المتغيرات البدنية والفيزيولوجية لدى لاعبي كرة لقدم حسب خطوط اللعب المختلفة.

1-15- قائمة المراجع العربية:

1. ألكسندر دلال. (2012). تأثير الألعاب المصغرة والتدريب المتقطع لدى لاعبي كرة القدم الهواة: تأثيرات القدرة الهوائية والقدرة على أداء تمارين متقطعة، وتمرين مع تغيرات في الاتجاه. جامعة بروكسل، 2012-220.
2. بوكرايم بلقاسم، زعيم صهيب. (2020). تأثير برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الصغيرة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم. مجلة المنظومة الرياضية، 82-92.
3. حسان. هشام. (2007). منهجية البحث العلمي. الجزائر: مطبعة النقطة.
4. دراجي عباس، وآيت لونيس مزارى فاتح. مراد. (2019). تأثير كل من التدريب التبادلي والتدريب بالألعاب المصغرة على السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر. معارف، المجلد 14، العدد 02، ص 405-425.
5. روجي جميل. (1997). فن كرة القدم. بيروت-لبنان: دار النفائس للنشر والتوزيع.
6. ساعد رقيق، ميلود. شولي. (2021). المعد النفسي الرياضي ودوره في التقليل من العنف في الوسط الرياضي مجلة المنظومة الرياضية، مجلة المنظومة الرياضية، مجلد 08 عدد خاص. صفحات 105-115.
7. عبد الجبار توفيق البياتي. (2008). الإحصاء و تطبيقاته في العلوم التربوية و النفسية . عمان: ط 1 ، إثراء للنشر و التوزيع.
8. مفتي إبراهيم حماد. (1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

2-15- قائمة المراجع الأجنبية:

1. A.Dellal. (2008). *L'entraînement à la performance en football*. Bruxelles: Université Bruxelles.
2. Antonacci. (2007). *Competition, estimated, and test maximum heart rate..* france: Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. The, 47(4), 418.
3. Bolliet, A. B. (2012). *Les tests de terrain, 4 trainer édition*. france: @mphora.sports.
4. Dellal, A. E. (2012). Technical and Physical demands of small vs. large sided games in relation to playing position in elite soccer. *Human movement science*, 31(4), 957-969.
5. Jones, S. D. (2007). Physiological and technical demands of 4 v 4 and 8 v 8 games in elite youth soccer players. *Kinesiology*, 39(2.), 150-156.
6. Little, T. (2009). Optimizing the use of soccer drills for physiological development. . *Strength & Conditioning Journal*, 31(3), 67-74.
7. Monkam Tchokonté S.A.Dellal A, K. D. (2011). Effect of small-sided games training on shuttle sprint activity of soccer players. *Journal of Science and Medicine in Sport, In Press*, 210-232.

النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على تحسين الذاكرة لدى المسنين

بشير كروم¹ / أستاذ محاضر - أ- / جامعة عمار ثليجي بالأغواط / b.karoum@lagh-univ.dz

Abstract: Objective: Connaître l'effet des activités sportives récréatives sur la mémoire des personnes âgées. Connaître les motivations associées à l'activité sportive récréative de cette catégorie. Methods: La méthode descriptive a été utilisée dans cette recherche. Results: La plupart des personnes âgées trouvent que la marche augmente leur concentration et leur intérêt pour les choses et les endroits où marcher. La majorité des personnes âgées constatent que l'exercice de la marche les aide à accomplir leurs tâches quotidiennes sans négliger ni oublier. La majorité des personnes âgées envisagent des activités sportives récréatives, comme la marche, pour aider à maintenir la mémoire à court terme Key words: Activité sportive récréative - Vieillesse - Mémoire	ملخص: هدف البحث: معرفة أثر الأنشطة الرياضية الترويحية على ذاكرة المسن . - معرفة الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة. منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي في هذا البحث. النتائج: - اغلبية كبار السن يرون أن المشي يزيد في شدة التركيز والانتباه لديهم على الأشياء والأماكن التي يذهبون إليها مشيا. - اغلبية كبار السن يرون أن ممارسة المشي تساعدهم في أداء أعمالهم اليومية دون إهمال أو نسيان. - اغلبية كبار السن يرون النشاط الرياضي الترويحي كالمشي يساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى المسن. الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي - كبار السن - الذاكرة
--	---

1- مقدمة واشكالية البحث:

إن ما يتميز به النشاط الرياضي ومختلف الفعاليات الأخرى هي ذلك التداخل بين مجموعة من العوامل الداخلية والخارجية التي تدفع الفرد الى ممارسة النشاط الرياضي، وهذه العوامل بيولوجية ونفسية ولا بد من التكامل بينها لمساعدة الفرد على تقبل وتعلم مختلف الأنشطة الرياضية واستخدامها بشكل سليم أثناء حياته اليومية.

تعد ممارسة النشاط البدني الرياضي من الركائز الأساسية التي تساعد على اعداد المواطن الصالح المتزن بدنيا عقليا وعاطفيا واجتماعيا وتجعله قادرا على الانتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه وهذا ما يراه "تشارلز بيكر" ان الممارسة الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية الرياضية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق النشاط البدني الرياضي. (Yevs Galber، 2004 ، 16) فالفرء عندما يصل سن التقاعد الذي تحدده الدولة بسن معين في هذه المرحلة يتوقف هذا المسن عن العمل فيترتب على ذلك أحيانا عدم ممارسة الكثير من أوجه النشاط اليومي الذي اعتاد القيام به والمشاركة فيه لسنوات طويلة مما يؤدي إلى ظهور آثار نفسية سلبية كالشعور بالوحدة وضعف الذاكرة التي تعتبر هاجز وعقدة لكل مسن.

وبما ان التقدم في العمر يؤدي الى تراجع كفاءة الوظائف الحيوية بالجسم فذلك يؤدي الى وقوع الانسان كفريسة سهلة للأمراض كالأمراض القلبية والجلطات الدماغية التي قد تتسبب بالإعاقات او حتى انها تؤدي الى الوفاة، غير أن المواظبة على ممارسة النشاط البدني الرياضي والذي اصبح دواء ينصح به اطباء كبار السن في محاربة الشيخوخة والتمتع بالحياة والصحة والنشاط، اذ يؤدي الى تأخير وابطاء اعراضها البيولوجية كعمل القلب والاعوية الدموية وضعف الذاكرة وتحول دون الاصابة بعدة امراض، الا ان للشيخوخة بعدا نفسيا واجتماعيا يظهر في صورة سلوكيات ومواقف يعيشها ويتبناها ويتأثر بها الانسان المتقدم في السن تعكس حالة نفسية يسودها حالة من الياس والاسى واختلال في تقدير الذات التي تنعكس بدورها على العلاقات الاجتماعية القريبة والبعيدة التي تشكل الشبكة الاجتماعية التي يمارس فيها ديناميكيته الاجتماعية حفاظا على انتمائه لتصنيف اجتماعي موضوعي.

ونظرا لتعدد النظريات والدراسات حول النشاط الرياضي الترويحي وانعكاسه على تحسين الذاكرة لدى كبار السن ارتأينا طرح التساؤلات التالية:

- هل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يعمل على تحسين الذاكرة لدى كبار السن؟

ومن هذا المنطلق طرحنا عدة أسئلة حول هذا الموضوع:

- هل تساهم ممارسة رياضة المشي في تحسين الذاكرة لدى كبار السن؟
- هل تساعد الأنشطة الرياضية الترويحية في الحفاظ على الذاكرة الطويلة المدى لدى كبار السن؟
- هل تساعد الأنشطة الرياضية الترويحية في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى كبار السن؟

2-فرضيات الدراسة:

2-1- الفرضية العامة:

- ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يعمل على تحسين الذاكرة لدى كبار السن.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- تساهم ممارسة رياضة المشي في تحسين الذاكرة لدى كبار السن.
- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في الحفاظ على الذاكرة الطويلة المدى لدى كبار السن.
- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى كبار السن.

3- أهداف البحث:

- معرفة أثر الأنشطة الرياضية الترويحية على ذاكرة المسن.
- معرفة الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة.

4- أهمية البحث:

- يكتسي هذا البحث أهميته مما يلي:
- أنه يتناول شريحة هامة من المجتمع وهي المسنين.
- إثراء المكتبة الجامعية بهذه الدراسة، وبذلك يسهل للباحثين القادمين بالاطلاع عليها.
- التحسيس بفئة المسنين والتعريف بها أكثر.

5-مصطلحات البحث:

5-1- النشاط البدني الترويحي:

- التعريف الاصطلاحي:

عملية تربوية تتم عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية إذ تعتبر إحدى فروع التربية العامة والتي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة والتي تعمل على تكييف الفرد بما يتلاءم وحاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه وتعمل على تقديم سلوكه العام و تطويره. (فاضل ، 2017 ، ص62)

- تعريف إجرائي:

هو الرياضات التي تمارس في وقت الفراغ وتكون خالية من المنافسة الشديدة.

2-5- الذاكرة:

- التعريف الاصطلاحي:

تعرف الذاكرة على أنها العملية العقلية التي يتم بها تسجيل وحفظ واسترجاع الخبرة الماضية.

(محمد ، 2002 ، ص206)

- التعريف الاجرائي:

القدرة على استقبال المعلومات والخبرات وتخزينها والمحافظة عليها، وذلك ليتم استدعاؤها واستعادتها عند الحاجة.

3-5- الكبار المسنين:

- التعريف الاصطلاحي:

هي مجموعة تغيرات جسمية ونفسية تحدث بعد سن الرشد وفي الحلقة الاخيرة في الحياة ومن المتغيرات الجسمية العضوية الضعف العام في الصحة ونقص القوة العضلية وضعف الحواس وضعف الطاقة الجسمية والعقلية بوجه عام ومن المتغيرات النفسية ضعف الانتباه والذاكرة وضيق الاهتمام والمحافظة وشدة التأثير الانفعالي والحساسية النفسية. (حامد زهران ، 1997 ، ص462)

- التعريف الاجرائي:

مرحلة من مراحل العمر التي تبدأ فيها الوظائف الجسدية والعقلية في التدهور بصورة اكثر وضوحا مما كانت عليه في الفترات السابقة من العمر.

6-الخلفية النظرية و الدراسات السابقة :

أولا : الخلفية النظرية :

مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس قفي أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Heros في فرنسا، الغرب حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي

الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها. (أمين أنور الخولي ، 1996 ، ص 77)

أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل والترويح ولذلك فإن فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير، بل تتعدل من خلال الممارسة، ويمكن أن تلخص أغراض الترويح تبعا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في:

1. غرض حركي: إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.
2. غرض الاتصال بالآخرين: تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.
3. غرض تعليمي: عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهله. (أمين أنور الخولي ، 1996 ، ص 77)

4. غرض ابتكاري فني: تنعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعا لمن يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة.
5. غرض اجتماعي: إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو الغير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

5- خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي):

1. الهادفية: بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد نشاطا هادفا وبناء، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارس للنشاط ومن ثم فإن الترويح يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد.
2. الدافعية: بمعنى أن الإقبال والارتباط بنشاطه ويتم وفقا لرغبة الفرد ويدافع عن ذاته للمشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة إرادية.

3. الاختيارية: بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضلُه عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، وذلك يسمع بان يقوم الفرد باختيار مناسِط الترويح الرياضي أو الترويح الخلوي أو الترويح الاجتماعي أو الترويح الثقافي أو الترويح الفني أو الترويح التجاري أو الترويح العلاجي، كما يسمع باختيار احد أنواع تلك النشاطات المختلفة. (أمين أنور الخولي ، 1996 ، ص86)

4. يتم في وقت الفراغ: وذلك يعني أن النشاط البدني الترفيهي أهم النشاطات الترويحية والاجتماعية لاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحرراً من ارتباط العمل أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.

5. حالة سارة: وهذا يفيد أن النشاط البدني الترويحي يجلب السرور والسرح إلى نفوس المشاركين فيها وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه.

6. التوازن النفسي: وذلك يعني أن المشاركة في النشاط البدني الترويحي تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك إشباع الميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق لها التوازن النفسي.

إن الإحساس بالسعادة يعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي وليس المكسب المادي.

ممارسة النشاط البدني الرياضي والحالة النفسية للشخص المسن:

نعم للنشاط البدني قدرة سحرية على تعديل المزاج وتحسين الحالة النفسية وخاصة الشخص المسن، ففي السنة الماضية أجرت إحدى شركات المنتجات الرياضية العالمية استبياناً في مختلف الدول الأوروبية، تأكد على أثره أن هناك علاقة وطيدة بين ممارسة الرياضة بانتظام وبين جميع مظاهر المزاج الجيد، فممارسة الرياضة تساعد على تعزيز الثقة بالنفس، وتحسّن الصورة الذهنية التي نملكها لأجسامنا وتعزّز تقييمنا الذاتي لأنفسنا، ويقول البروفيسور ستيوارت بيدل أستاذ علم النفس الرياضي في جامعة لوبورو البريطانية: أن العلماء لا يعرفون بوضوح كيف ولماذا نحصل على هذه النتائج عند ممارسة الرياضة، لكنهم يعرفون أن هناك مجموعة من العوامل النفسية والبيولوجية التي تلعب دوراً في ذلك، فمن جهة تعتبر ممارسة الرياضة نشاطاً مسلياً يمنحنا إحساساً بأننا نقوم بأمر يستحق الجيد يحسن شعورنا تجاه أنفسنا، لكن هناك عدداً من الظواهر البيولوجية المعقدة تحدث في الدماغ، وربما كانت أكثر ظاهراً يعرفها الناس هي ارتفاع مستويات الأندورفينات التي تحسّن المزاج. (مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، 2014)

ممارسة النشاط البدني الرياضي والحالة الاجتماعية للشخص المسن:

إن الإنسان يعاني من الحرمان الاجتماعي عندما يفقد القدرة على حرية الاتصال الاجتماعي طبقا لحاجته ورغباته، والمسن يعتبر من أكثر فئات المجتمع تعرضا للحرمان الاجتماعي نظرا لقلّة موارده المالية وضعف قواه الجسدية.

يقلل من حدة المشكلات الاجتماعية كشعور المسن بالوحدة والعزلة عن حياة المجتمع، ويبدأ هذا الشعور بحياة الحرمان من العلاقات العائلية والتي كانت تؤلف جزءاً كبيراً من نشاطه واهتماماته اليومية، مما يضع القيود على تحركات المسنين وعلاقاتهم الشخصية بأفراد المجتمع.

النشاط الرياضي قادر على تنمية المشاركة الفعالة لدى الفرد المسن، لاسيما من الناحية الاجتماعية، فالنشاط الحركي هو الوسيلة لتحقيق ذلك من خلال ما يستخدمه الفرد لخلق المناخ الاجتماعي لهذه الفئة.

يهدف النشاط الرياضي بشكل عام الى تغيير وجهة المجتمع تجاه هذه الشريحة وكذلك تغيير فرص التوجه غير المرغوب فيه لدى الاشخاص المسنين نتيجة ما يعانونه من ازيمات نفسية وعزلة اجتماعية في كثير من الاحيان. (ليونيسكو ، 1986)

ثانيا : الدراسات السابقة

1. دراسة بلعيدوني مصطفى وبن زيدان حسين 2017:

بعنوان أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والنفسية لكبار السن 50-60 سنة، الهدف هو معرفة أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح لتغيير بعض الصفات البدنية لكبار السن 50-60 سنة، عنة الدراسة 20 مسن موزعين إلى عينة ضابطة وتجريبية، طبق البرنامج خلال 4 أشهر 3 حصص أسبوعيا 60 دقيقة في كل حصة، وتم الاعتماد على المنهج التجريبي، تم استخلاص ما يلي:

- للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح أثر ايجابي على الاختبارات البدنية والنفسية.

2. دراسة إسماعيل عبد الغاني محمود القرة غولي 2011:

بعنوان النشاط الترويحي وأهميته في تطوير الثقة بالنفس للمعاقين، هدف الدراسة هو التعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على تطوير الثقة بالنفس للمعاقين، والتعرف على أثر النشاط الرياضي على اندماج المعاق بالمجتمع، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، العينة هي 50 من المقعدين، تم استعمال استمارة استبيان والمقابلات الشخصية، وكانت نتائج الدراسة كما يلي:

- وجود الأنشطة الترويحية ضرورية في المركز لإتاحة العيش للمعاقين والتقدم في إنجاز أعمالهم واثبات وجودهم في المجتمع.

3. دراسة إيمان رفعة السعيد 2002:

بعنوان تأثير برنامج ترويحي مائي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة، هدف الدراسة هو تصميم وتنفيذ برنامج ترويحي مائي للتأثير الايجابي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة، تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، تمثلت العينة في 20 سيدة، وحيث تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي محمد الدسوقي، وخلصت الدراسة إلى:

- وجود فروق دالة إحصائية في مقياس السعادة، تقدير الاجتماعي، القناعة والطمأنينة، مما يؤكد أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على عينة البحث.

7-الإجراءات الميدانية للدراسة :

1-7 منهج الدراسة:

نظرا لطبيعة الدراسة المعالجة في ممارسة النشاط البدني الترويحي وانعكاسه على تحسين الذاكرة لدى كبار السن فقد تم اختيار المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة لأن المنهج يعد نقطة بداية في التعرف على المشاكل الميدانية ومدى انتشارها.

2-7 مجتمع وعينة الدراسة:

إن مجتمع الدراسة هو مجموعة من المنظمات أو مجموعة من الأفراد المشتركين في نفس الخصائص يمكن للباحث التعرف عليها واستخدامها في المعاينة ودراسة المجموعة التي يريدها، يمكن أن يكون كبير أو صغير. (رجاء محمود ، 2013، ص152)

ويتمثل في مجموعة من كبار السن ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

وقد شملت عينة البحث 50 مسن تم اختيارها بطريقة عشوائية من ولاية الأغواط

3-7 مجالات الدراسة:

1. المجال الزمني: بدأنا في التحضير لدراستنا من تاريخ 2021/06/23 إلى 2021/09/10

2. المجال المكاني: اجريت دراستنا في ولاية الأغواط.

3. المجال البشري: شملت دراستنا على عينة من كبار السن تمثلت في 50 مسن.

4-7- أداة الدراسة:

تشكل أدوات جمع البيانات وسائل لإنتاج المعرفة، فمن خلال هذه الأدوات تحقق أهداف أي بحث علمي، كما أن طبيعة الموضوع وخصوصية البيانات المراد الحصول عليها تفرض على الباحث اختيار الأداة المناسبة لموضوعه فاستخدمت في هذه الدراسة التقنيات التالية:

1. الاستبيان:

ويعرفه "محمد زيان عمر" على أنه مجموعة من الأسئلة تعد إعدادا محددا وترسل بواسطة البريد، أو تسلم إلى الأشخاص المختارين لتسجيل إجاباتهم على ورقة الاستمارة، ثم إعادتها ثانية وبواسطة يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع، أو التأكد من معلومات متعارف عليها. (مريم قويدر ، 2011، ص28)

5-7- الوسائل الإحصائية:

في بحثنا هذا تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

1. النسبة المئوية

2. اختبار كا² (كاف تربيع

عرض وتحليل نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: - تساهم ممارسة رياضة المشي في تحسين الذاكرة لدى كبار السن.

السؤال الأول: هل أنت من محبي ممارسة المشي؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان كبار السن يحبون ممارسة المشي.

جدول رقم 01 يوضح ما إذا كان المسن يحب ممارسة المشي

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	40	80%	02	0.05	52.01	5,99	دال
لا	00	00%					
أحيانا	10	20%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 01 الذي يوضح ما إذا كان المسن يحب ممارسة المشي فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا بنعم ب 80%، اما الذين اجابوا باحيانا فكانت النسبة 20%، وفي الاخير كانت النسبة معدومة عند الاجابة لا، وكذلك يتضح لنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة ب 52.01 أكبر من كا² الجدولية المقدرة ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د= 02. وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (1) لصالح المسنين الذين يحبون ممارسة المشي، ومنه نستنتج ان الاغلبية الساحقة من كبار السن يحبون ممارسة رياضة المشي.

السؤال الثاني: كم مرة في الأسبوع تقوم فيها بممارسة المشي بانتظام؟

الغرض من السؤال: معرفة كم من مرة في الأسبوع يقوم فيها المسن بممارسة المشي بانتظام

جدول رقم 02 يوضح عدد مرات ممارسة المسن للمشي بانتظام

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة
10 مرات	05	10%	02	0.05	12.99	5.99	دال
20 مرة	20	40%					
أكثر من 30 مرة	25	50%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 02 الذي يوضح عدد المرات التي يمشيها المسن في الاسبوع وبانتظام، حيث كان اغلب المسنين الذين يمشون أكثر من 30 مرة في الاسبوع بنسبة 50% ثم تليه 20 مرة في الاسبوع بنسبة 40% اما 10 مرات في الاسبوع بنسبة 10%، كما يتضح لنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة ب 12.99 أكبر من كا² الجدولية المقدرة ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د= 02.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (2) لصالح المسنين الذين يمارسون المشي بانتظام أكثر من 30 مرة في الاسبوع، ومنه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلب المسنين يمارسون المشي بانتظام وذلك طول ايام الاسبوع.

فمن حيث الدراسة النظرية والتطبيقية توصلنا بأن ممارسة المسنين للمشي في حياتهم خاصة في هذه المرحلة الحساسة من العمر سواء لغرض الترفيه أو قضاء حاجياتهم اليومية أو حتى

من كانت نياتهم ممارسته كرياضة فهو يساعدكم وبشكل كبير في تحسين ذاكرتهم والمحافظة عليها من التلف وذلك ما توضحه نتائج الجداول ،وبذلك نكون قد تأكدنا من صدق الفرض الذي وضعناه كافتراح مسبق في المحور الأول من الاستبيان وهذا ما أكدته الدراسة التي نشرها الاستاذ الدكتور يعرب خيون حيزران 2011 استاذ زائر في جامعة بتسبرغ بنسلفانية والذي توصل الى أن الدراسة اثبتت ان ممارسة النشاط البدني المعتدل يمكن ان يزيد من حجم فصّي الدماغ تحسن ذاكرة الاعمار المتقدمة.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة المدى لدى الكبار في السن.

السؤال الثالث: هل تنسى الأماكن التي تعودت على الذهاب لها مشيا؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المسن ينسى الأماكن التي تعود الذهاب إليها.

جدول رقم 03 يوضح ما إذا كان المسن ينسى الأماكن التي تعود على الذهاب إليها

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	05	10%	02	0.05	19	5,99	دال
لا	30	60%					
أحيانا	15	30%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 03 الذي يوضح ما إذا كان المسن ينسى الأماكن التي تعود على الذهاب إليها فكانت نسبة المستن الذين اجابوا بـ لا 60%، اما الذين اجابوا باحيانا فكانت النسبة 30% وفي الاخير كانت النسبة 10% عند الاجابة نعم، وكذلك يتضح لنا أن نسبة ك² المحسوبة المقدرة بـ 19 أكبر من ك² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د = 02.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (03) لصالح المستن الذين لا ينسون الأماكن التي تعودوا الذهاب إليها مشيا، ومنه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلبية كبار السن لا ينسون الأماكن التي تعودوا الذهاب إليها مشيا.

السؤال الرابع: هل حدث وأن تجاوزت المكان الذي تود الذهاب إليه مشيا؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المسن قد تجاوز المكان الذي ذهب إليه مشيا.

جدول رقم 04 يوضح ما إذا كان المسن تجاوز المكان الذي يود الذهاب إليه مشيا

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	27	54%	02	0.05	9.63	5.99	دال
لا	11	22%					
أحيانا	12	24%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 04 الذي يوضح ما إذا كان المسن تجاوز المكان الذي يود الذهاب إليه مشيا فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا ب نعم 54%، اما الذين اجابوا باحيانا فكانت النسبة 24%، وفي الاخير كانت النسبة 22% عند الاجابة لا، وكذلك يتضح لنا أن نسبة ك² المحسوبة المقدرة بـ 9,63 أكبر من ك² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د=02.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (04) لصالح المسنين الذين يجاوزون الاماكن التي يودون الذهاب إليها مشيا، منه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلبية كبار السن يجاوزون الاماكن التي يودون الذهاب إليها مشيا.

في الفرضية الثانية القائلة بأن الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي يساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة المدى لدى كبار السن وجدنا من خلال تحليل إجابات المسنين على الأسئلة المدرجة في المحور الثاني المتمثلة في الجداول بأن الأغلبية من الكبار في السن والممارسين للمشي لايزالون يحافظون على ذاكرتهم وبالنظر إلى الدراسة النظرية التي قمنا بها عن دور الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي والذي يساهم في المحافظة وحماية خلايا المخ وتجديدها تكون فرضيتنا الثانية قد تحققت.

وهذا ما أكدته دراسة قام بها كل من مؤنس الطيب وبومدين محمد عبد الجليل سنة 2013 والتي توصلت الى أن لممارسة النشاط البدني دور فعال في تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المسنين والحفاظ على ذاكرتهم.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى الكبار في السن.

السؤال الخامس: هل ترى بأن ممارسة المشي يساعدك في تذكر أشياء قديمة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء قديمة

جدول 05 يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء قديمة

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	38	76%	01	0.05	13.52	3.84	دال
لا	12	24%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 05 الذي يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة قديمة من حياته فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا ب نعم 76% اما الذين اجابوا لا كانت النسبة 24%، وكذلك يتضح لنا أن نسبة ك² المحسوبة المقدرة ب 13,52 أكبر من ك² الجدولية المقدرة ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د = 01.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (05) لصالح المسنين الذين يرون أن المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة قديمة من حياته، منه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلبية كبار السن يرون أن المشي يساعدهم في تذكر أشياء حدثت له في فترة قديمة من حياته.

السؤال السادس: هل ترى بأن ممارسة المشي يساعدك في تذكر أشياء حدثت لك في فترة حديثة من حياتك؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة حديثة.

جدول 06 يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة حديثة من حياته

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	73	74%	01	0.05	11.52	3.84	دال
لا	13	26%					
المجموع	50	100%					

نلاحظ من خلال الجدول رقم 06 الذي يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة حديثة من حياته فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا ب نعم 74%، اما الذين اجابوا لا كانت النسبة 26%، وكذلك يتضح لنا أن نسبة ك² المحسوبة المقدرة ب 11,52 أكبر من ك² الجدولية المقدرة ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية د=0.01.

وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (06) لصالح المسنين الذين يرون أن المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في حديثة من حياته، منه نستنتج من خلال تحليل الجدول ان اغلبية كبار السن يرون أن المشي يساعدهم في تذكر أشياء حدثت له في فترة حديثة من حياته.

في الفرضية الثالثة القائلة بأن الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى كبار السن، فوجدنا من خلال تحليل إجابات المسنين على الأسئلة المدرجة في المحور الثالث المتمثلة في الجداول بأن الأغلبية من الكبار في السن والممارسين للمشي لا يزالون يحافظون على ذاكرتهم وبالنظر إلى الدراسة النظرية التي قمنا بها عن دور الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي والذي يساهم في تحسين والمحافظة وحماية خلايا المخ وتجديدها تكون فرضيتنا الثانية قد تحققت.

الاستنتاج العام للدراسة:

- جل كبار السن يمارسون المشي كرياضة بانتظام.
- الاغلبية الساحقة من كبار السن يحبون ممارسة رياضة المشي.
- معظم المسنين يمارسون المشي على الاقل 20 دقيقة في كل مرة يمشونها في اليوم.
- جل المسنين يمارسون المشي بانتظام وذلك طول ايام الاسبوع.

- اغلب المسنين يمارسون المشي بانتظام وذلك في كل اوقات الصلاة.
- جل كبار السن لا ينسون الأماكن التي تعودوا الذهاب إليها مشياً.
- اغلبية كبار السن يتجاوزون الاماكن التي يودون الذهاب إليها رغبة في المشي.
- اغلبية كبار السن يرون أن المشي يساعدهم في تذكر المكان الذي يذهب إليه يوميا.

خاتمة

حاولنا من خلال دراستنا هذه طرح مشكلة من المشكلات التي تعاني منها فئة الاشخاص المسنين نتيجة للظروف والمتغيرات التي تمر بها المجتمعات، فإن الحاجة ماسة لإجراء الدراسات لمختلف هذه مشكلات بهدف معالجتها وتلبية احتياجاتهم لتحقيق الأمان الشامل لهم وتأمين حياة كريمة، وفي ظل السعي لوضع استراتيجيات لمعالجة مشكلات كبار السن فإن مشاركة كافة الأطراف المعنية: كبار السن أنفسهم وأسرهم والمؤسسات الرسمية والأهلية مطلوبة لتوزيع الأدوار والمسؤوليات لرعاية المسنين في ظل مستجدات المجتمع ومتطلباته.

المصادر والمراجع:

- 1- أمين أنور الخوري، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996
- 2- فاضل: أوقات الفراغ أو الترويح، دار المعارف، القاهرة، 2017.
- 3- محمد: صعوبات التعلم، المسيرة للنشر، الأردن، 2002.
- 4- حامد زهران: علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، القاهرة، 1997.
- 5- مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، العدد 08، سبتمبر 2014.
- 6- ليونسكو، الرياضة ومظاهرها السياسية والاجتماعية والتربوية، تعريب عبد الحميد سلامة، الدار العربي للكتاب، طرابلس، 1986.
- 7- رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، الجزائر، 2002
- 8- رجاء محمود أبو علام: مناهج البحث الكمي والنوعي والمختلط، دار المسيرة للطباعة والنشر، 2013، ص 152.
- 9- مريم قويدر: أثر ألعاب الإلكترونيات على سلوكيات الأطفال، دراسة وصفية تحليلية، جامعة الجزائر، شهادة ماجستير، 2011، ص 28.
- 10- محمد السيد: الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، دار النهضة العربية، ط2، مصر، 1970
- 11- فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب: مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة، الأردن، 2006

- 12- Yeys Galber.-Activité physique contexte et effet sur la santé.- 2édition.Ed :Vigo, Paris : 2004. -16

دور الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في تنمية الذكاء الوجداني لدى تلاميذ الطور المتوسط

لعزري نصرالدين¹/طالب دكتوراه/ جامعة تسميسيلت/ nassro1984@gmail.com
مجاهد مصطفى²/أستاذ محاضر أ/ جامعة تسميسيلت/ moustafaloula@gmail.com
عمراوي محمد³/أستاذ محاضر أ/ جامعة الجلفة/ amraouim876@gmail.com

Abstract:

The current study aimed to compare between students who practice recreational sports and students who do not practice recreational sports in dimensions of emotional intelligence (emotional knowledge, emotion management, empathy, social communication) and to find out if there are statistically significant differences between the two samples in emotional intelligence and to achieve the purposes of In the study, we applied the emotional intelligence scale designed by Abdo and Farouk El-Sayed Othman and Abdel-Hadi El-Sayed on a sample of 40 students (20 students practicing recreational sports and 20 non-practicing students) of middle school students, and after collecting and analyzing data, we concluded that there are significant differences Statistical significance between the two research samples in the dimensions of emotional intelligence in terms.

Key words:Recreational physical activity , emotional inte

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية الى المقارنة بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية والتلاميذ الغير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في أبعاد الذكاء الوجداني (المعرفة الانفعالية، ادارة الانفعالات ، التعاطف ، التواصل الاجتماعي) ومعرفة اذا كان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين في الذكاء الوجداني ولتحقيق أغراض الدراسة قمنا بتطبيق مقياس الذكاء الوجداني الذي صممه د عبده وفاروق السيد عثمان و عبد الهادي السيد على عينة مكونة من 40 تلميذ (20 تلميذ ممارس للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية و 20 تلميذ غير ممارس) من تلاميذ الطور المتوسط ، وبعد جمع وتحليل البيانات توصلنا الى أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين عینتي البحث في أبعاد الذكاء الوجداني.

الكلمات المفتاحية:

النشاط البدني الرياضي الترويحي ، الذكاء الوجداني.

1- مقدمة واشكالية البحث:

يعد النشاط البدني الرياضي الترويحي من بين أحد الوسائل الحديثة والأساسية في تنمية الفرد الممارس له والذي يحمل في طياته مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية التي تؤثر في مختلف الجوانب والمستويات سواء من حيث قدرات واستعدادات الفرد البدنية أو الذهنية وجلب السرور والمتعة له، لتنميته من جميع النواحي النفسية والاجتماعية وخاصة اذا كان هذا الفرد تلميذا في مرحلة التعليم المتوسط.

حيث تعد مرحلة التعليم المتوسط محطة انتقالية من الطفولة الى الدخول في المراهقة وهي مرحلة لا تخلو من أحداث وضغوطات نفسية واجتماعية على التلاميذ وبالتالي لا يستطيعون ضبط انفعالاتهم والتكيف مع مختلف المواقف الصعبة ، مما يتطلب ضرورة اكسابهم مختلف مهارات الذكاء الوجداني.

فالذكاء الوجداني يتضمن قدرة الفرد على مراقبة مشاعره وانفعالاته وانفعالات الآخرين وقدرته على التمييز بين هذه الانفعالات واستخدام هذه المعرفة في توجيه الفكر والسلوك وعليه تحددت مشكلة البحث في السؤال التالي:

هل هناك اختلاف في مستوى الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في الطور المتوسط؟ وللإجابة عن هذا السؤال الرئيسي تم تحديد أسئلة البحث الفرعية كالتالي :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الوجداني في بعد المعرفة الانفعالية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الوجداني في بعد تنظيم الانفعالات؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الوجداني في بعد ادارة الانفعالات؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الوجداني في بعد التعاطف؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الوجداني في بعد التواصل الاجتماعي؟

2- الفرضية العامة:

هناك اختلاف في مستوى الذكاء الوجداني بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في الطور المتوسط.

1-2- الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الوجداني في بعد المعرفة الانفعالية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الوجداني في بعد تنظيم الانفعالات.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الوجداني في بعد ادارة الانفعالات.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الوجداني في بعد التعاطف.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الوجداني في بعد التواصل الاجتماعي.

3- أهداف البحث :

ويهدف البحث الى :

- التعرف على دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية مستوى الذكاء الوجداني لدى تلاميذ الطور المتوسط الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي .

- التعرف على ماذا كان هناك فروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في مستوى الذكاء الوجداني في أبعاد (المعرفة الانفعالية، ادارة الانفعالات ، التعاطف ، التواصل الاجتماعي).

- تسليط الضوء على أهمية النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى تلاميذ الطور المتوسط

4- التعريف بمصطلحات البحث :

- النشاط البدني الرياضي الترويحي: يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برنامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد ، بالإضافة للتنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والاجتماعية. (أحمد محمد الفاضل، 2007، ص02)

- الذكاء الوجداني: يعرفه مدحت " بأنه القدرة على ادارة العواطف بالشكل المناسب وضبط النفس والحماس والمثابرة وتكوين علاقات فاعلة مع الآخرين. (أبو النصر مدحت 2008 ، ص 16)

5- الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى

صاحب الدراسة : كرميش عبد المالك فريد 2017.

عنوان الدراسة: أثر برنامج نشاط بدني رياضي تربوي مقترح على تنمية الذكاء الوجداني والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسط.

الهدف من الدراسة : تهدف الدراسة الى التعرف على أثر البرنامج الرياضي التربوي القائم على أساس التدريس بالأسلوب التبادلي على مستوى الذكاء الوجداني والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

عينة الدراسة وكيفية اختيارها: قام الباحث باختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية والمتمثلة في تلاميذ السنة أولى متوسط والبالغ عددهم 53 تلميذ وتلميذة موزعين على قسمين.

المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج التجريبي.

الأدوات المستخدمة في الدراسة :اعتمد الباحث على اختبار التحصيل في مادة التربية البدنية والرياضية ومقياس الذكاء الوجداني والبرنامج التعليمي وفق أسلوب التعلم التبادلي .

النتائج المتوصل إليها في الدراسة : توصل الى أن البرنامج الرياضي التربوي المبني على استراتيجية التدريب بالأسلوب التبادلي له تأثير ايجابي على تنمية مستوى الذكاء الوجداني والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

الدراسة الثانية

صاحب الدراسة : سماح لطفي محمد، محمد مرسي 2019.

عنوان الدراسة: تأثير برنامج ترويجي على الذكاء الوجداني لدى الأطفال المعاقين عقليا)
القابلين للتعلم).

الهدف من الدراسة : استهدف البحث تأثير البرنامج الترويجي على تنمية الذكاء الوجداني لدى
الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم..

عينة الدراسة وكيفية اختيارها: تتكون عينة الدراسة من 20 طفل من الأطفال المعاقين عقليا
القابلين للتعلم تم اختيارهم بالطريقة العمدية .

المنهج المتبع : اتبع الباحث المنهج التجريبي.

الأدوات المستخدمة في الدراسة :استخدم الباحث اختبار الذكاء الوجداني.

النتائج المتوصل اليها في الدراسة :توصل الباحث الى أن البرنامج الترويجي المقترح له تأثير
ايجابي على الأطفال المعاقين القابلين للتعلم على تنمية الذكاء الوجداني لديهم.

الدراسة الثالثة

صاحب الدراسة : حميدي دالي ، محمد طياب 2021.

عنوان الدراسة: الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين للنشاط
البدني الرياضي بالمرحلة الثانوية .

الهدف من الدراسة : هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة الموجودة بين الذكاء الوجداني
والثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي بالطور الثانوي. .

عينة الدراسة وكيفية اختيارها: تم اختيار عينة مكونة من 140 تلميذ وتلميذة ممارس
للنشاط البدني الرياضي تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

المنهج المتبع : تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: تم الاعتماد على أداتين شملت مقياس الذكاء الوجداني ومقياس الثقة بالنفس .

النتائج المتوصل إليها في الدراسة: توصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني والثقة لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي بالاضافة الى فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين ذكور واثاث في درجة الذكاء الوجداني ومستوى الثقة بالنفس وذلك لصالح الذكور.

1-5 مناقشة الدراسات السابقة والمساهمة:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة والمساهمة التي تناولت الذكاء الوجداني والأنشطة البدنية الرياضية الترويحية بأن هناك تباين في النتائج المتوصل إليها من :
- حيث الأهداف : فان أغلب الدراسات السابقة كان هدفها اختبار فعالية تطبيق برامج مقترحة في حين دراستنا تبين دور وأهمية الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.
- من حيث المنهج : فقد لاحظنا أن أغلب الدراسات تم فيها استعمال المنهج التجريبي ماعدا دراسة واحدة استعملت المنهج الوصفي وهذا ماينطبق على دراستنا.
- من حيث العينة : بعض الدراسات اعتمدت على عينة من المعاقين وأخرى على التلاميذ ، وفي دراستنا اعتمدنا في دراستنا على تلاميذ الطور المتوسط.
- من حيث الأدوات المستخدمة : كان هناك تشابه في جل الدراسات السابقة والمساهمة مع دراستنا في اعتمادها على المقاييس.
- من حيث النتائج المتوصل لها : كان هناك اختلاف في النتائج نظرا لاختلاف الأهداف من الدراسة والمتغيرات المدروسة وكذلك عدد وطبيعة أفراد العينة ونوع الأدوات المعتمد عليها.

6- الإجراءات المنهجية:

1-6- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي للملاءمته طبيعة مشكلة البحث المراد دراستها.

2-6 - مجتمع البحث وعينته :

تكونت عينة البحث من تلاميذ سنة أولى متوسط ، وبواقع 40 تلميذ ، حيث تم اختيارهم

بطريقة طبقية وذلك بتقسيم مجتمع الدراسة الى قسمين (20 ممارسين 20 غير ممارسين) للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

3-6 - مجالات الدراسة :

1-3-6 - المجال الزمني : في الفترة الممتدة من 2021/10/13 الى غاية 2021/11/20.

2-3-6 المجال المكاني : أجري البحث على مستوى متوسطة القيزي بن زيان بحاسي بحبح ولاية الجلفة.

3-3-6 - المجال البشري : أجريت الدراسة على 40 تلميذ، 20 تلميذ ممارس للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية و20 تلميذ غير ممارس للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية.

4-6 - الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث :

4-6-1 مقياس الذكاء الوجداني :

بعد الاطلاع على بعض المراجع العلمية الخاصة بقياس الذكاء الوجداني ،ولغرض قياس مستواه لعينة الدراسة من تلاميذ الطور المتوسط تم الاعتماد على اختبارات الذكاء الوجداني والذي صممه د عبده وفاروق السيد عثمان و عبد الهادي السيدوالذي يتوزع على 5 محاور وهي كالتالي :

المحور الأول (بعد المعرفة الانفعالية) يتكون من (10 عبارات).

المحور الثاني (بعد تنظيم الانفعالات) يتكون من (15 عبارة).

المحور الثالث (بعد ادارة الانفعالات) يتكون من (13 عبارة).

المحور الرابع (بعد التعاطف) يتكون من (11 عبارة).

المحور الخامس (بعد التواصل الاجتماعي) يتكون من (9 عبارات).

1-4-6-1 التجربة الاستطلاعية لاختبارات الذكاء الوجداني :

ان التجربة الاستطلاعية هي " عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته " (الشوك والكبيسي، 2004، ص 89)

ومن أجل ذلك قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) تلاميذ خارج عينة البحث ، وطبقت اختبارات الذكاء الوجداني عليهم ، والهدف من هذه التجربة هو التعرف على كافة المعوقات التي تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات.

1-4-6-2- الخصائص السيكومترية أدوات القياس :

1-4-6-1-2 الثبات : الثبات هو "كل اختبار أو قياس سيعطي نفس النتائج إذا ما تم إعادته مرة ثانية تحت نفس الظروف (ظروف الأداء والزمان والمكان) وفي بعض الاحيان بنفس الطريقة " (الصميدعي وآخرون، 2010، ص 120)

ومن أجل ايجاد معامل ثبات للاختبارات قيد الدراسة، استخدم الباحث طريقة الاختبار وأعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (5) تلاميذ من خارج عينة البحث الرئيسية . إذ تم اجراء الاختبار وتم اعادته بالأسلوب نفسه وعلى العينة نفسها بعد مرور اسبوع من تطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيقين الأول والثاني . والجدول (1) يبين معامل الثبات لاختبارات الذكاء الوجداني. الجدول (1)

ت	الاختبارات	معامل الثبات (ر)
1	المعرفة الانفعالية	0,98
2	تنظيم الانفعالات	0,92
3	ادارة الانفعالات	0,83
4	التعاطف	0,87
5	التواصل الاجتماعي	0,95
	الذكاء الوجداني	0.93

يتبين من جدول (1) ان قيمة (ر) المحسوبة لمعامل ثبات مقياس الذكاء الوجداني كانت منحصرة ما بين (0,83-0,98)، وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) و

درجة حرية 4 والبالغة (0.81). وهذا يدل على وجود ارتباط عالٍ ما بين التطبيق الأول والثاني، ويدل أيضاً على تمتع اختبارات الذكاء الوجداني بمعامل ثبات عالية.

2-2-1-4-6 الصدق :

قام الباحث بإيجاد معامل الصدق لاختبار الذكاء الوجداني باستخدام الصدق الذاتي والذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات .

الجدول (2)

الصدق الذاتي	الاختبارات	
0.99	المعرفة الانفعالية	1
0.96	تنظيم الانفعالات	2
0.91	ادارة الانفعالات	3
0.93	التعاطف	4
0.97	التواصل الاجتماعي	5
0.96	الدرجة الكلية للذكاء الوجداني	

يتضح من خلال الجدول رقم (2) أن معامل صدق الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الصدق ، اذ بلغ (0.96) مما يشير الى صلاحية تطبيقه.

5-6- الأساليب الاحصائية :

قام الباحث بمعالجة البيانات احصائيا وذلك باستخدام الحزم الاحصائية spss مستعينا بكل من:

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط البسيط

- اختبار (ت) (لمتوسطين مرتبطتين ولعينتين متساويتين) .

- النسبة المئوية .

7- تحليل النتائج ومناقشتها:

7-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

الجدول (3) يبين نتائج اختبار "ت" للمقارنة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في بعد المعرفة الانفعالية

المتغير المقاس	مجموعات المقارنة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
المعرفة الانفعالية	ممارس	20	32.05	7.2	8.56	2.02	0.05	38	دال
	غير ممارس	20	50.6	6.5					

يتبين من الجدول (3) ان قيمة (ت) المحسوبة لبعء المعرفة الانفعالية في مقياس الذكاء الوجداني والمقدرة ب(8.56) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (38) والبالغة (2.02) وهذا يعني ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين المجموعة الممارسة وغير الممارسة للأنشطة البدنية والرياضية الترويحية ، وهذا يحقق صحة الفرضية الأولى.

6-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

الجدول (4) يبين نتائج اختبار "ت" للمقارنة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في بعد تنظيم الانفعالات

المتغير المقاس	مجموعات المقارنة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
تنظيم الانفعالات	ممارس	20	31.5	4.87	15.19	2.02	0.05	38	دال
	غير ممارس	20	61.6	6.26					

يتبين من الجدول (4) ان قيمة (ت) المحسوبة لبعدها تنظيم الانفعالات في مقياس الذكاء الوجداني والمقدرة ب(15.19) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (38) والبالغة (2.02). وهذا يعني ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين المجموعة الممارسة وغير الممارسة للأنشطة البدنية والرياضية الترويحية ، وهذا يحقق صحة الفرضية الثانية.

3-6- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

الجدول (5) يبين نتائج اختبار "ت" للمقارنة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في بعد ادارة الانفعالات

المتغير المقاس	مجموعات المقارنة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
ادارة الانفعالات	ممارس	20	35.6	3.25	10.09	2.02	0.05	38	دال
	غير ممارس	20	55.7	5.26					

يتبين من الجدول (5) ان قيمة (ت) المحسوبة لبعدها ادارة الانفعالات الانفعالات في مقياس الذكاء الوجداني والمقدرة ب(10.09) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (38) والبالغة (2.02). وهذا يعني ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين المجموعة الممارسة وغير الممارسة للأنشطة البدنية والرياضية الترويحية ، وهذا يحقق صحة الفرضية الثالثة.

4-6- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

الجدول (6) يبين نتائج اختبار "ت" للمقارنة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في بعد التعاطف

المتغير المقاس	مجموعات المقارنة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
التعاطف	ممارس	20	29.6	4.44	13.17	2.02	0.05	38	دال
	غير ممارس	20	47.3	6.16					

يتبين من الجدول (6) ان قيمة (ت) المحسوبة لبعد التعاطف في مقياس الذكاء الوجداني والمقدرة ب(13.17) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (38) والبالغة (2.02) وهذا يعني ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين المجموعة الممارسة وغير الممارسة للأنشطة البدنية والرياضية الترويحية ، وهذا يحقق صحة الفرضية الرابعة.

5-6- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

الجدول (7) يبين نتائج اختبار "ت" للمقارنة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في بعد التواصل الاجتماعي

المتغير المقاس	مجموعات المقارنة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
التواصل الاجتماعي	ممارس	20	28.96	6.01	9.89	2.02	0.05	38	دال
	غير ممارس	20	49.3	4.87					

يتبين من الجدول (7) ان قيمة (ت) المحسوبة لبعد التواصل الاجتماعي في مقياس الذكاء الوجداني والمقدرة ب(9.89) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (38) والبالغة (2.02) وهذا يعني ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين المجموعة الممارسة وغير الممارسة للأنشطة البدنية والرياضية الترويحية ، وهذا يحقق صحة الفرضية الخامسة.

7- الاستنتاج العام :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الوجداني في بعد المعرفة الانفعالية، حيث تساهم الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية بشكل كبير في مساعدة التلميذ الممارس على التعبير عن انفعالاته وتحليلها وتسميتها وفهمها وتفسير معناها.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الوجداني في بعد تنظيم الانفعالات، حيث تساعد الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية التلميذ الممارس على استعمال الانفعالات لتسهيل واعطاء الأسبقيات في التفكير.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الوجداني في بعد ادارة الانفعالات، باعتبار الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تساعد التلميذ الممارس على السيطرة على انفعالاته الغاضبة اتجاه الآخرين.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الوجداني في بعد التعاطف، حيث تسمح الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية للتلميذ الممارس بمعرفة عواطفه وأحاسيسه وتحديد مشاعره ايجابية أم سلبية من خلال كيفية التصرف في المواقف المختلفة.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية في مستوى الذكاء الوجداني في بعد التواصل الاجتماعي، حيث أن الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية تساعد التلميذ الممارس على خلق علاقات صداقة مع الآخرين والتواصل والتفاعل معهم.

8- خاتمة :

ما نستخلصه في نهاية دراستنا أن الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية ذات أهمية كبيرة في حياة التلميذ لأنها تشعره بالسعادة والسرور وبالتالي مساعدته على امتصاص الطاقة والسلوكات السلبية حيث تعد هذه الأنشطة الرياضية الترويحية من الحاجات الهامة للتلاميذ الممارسين لها ، حيث تلعب دورا جوهريا في نمو ذكائهم الوجداني.

9- التوصيات :

في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

- الاعتماد على الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية لدورها الفعال في تنمية الذكاء الوجداني.

- اجراء بحوث ودراسات مشابهة اخرى على عينات مختلفة تشمل مختلف المراحل التعليمية ومقارنة نتائجها بالدراسة الحالية .

- ضرورة التركيز على الذكاء الوجداني في المناهج التعليمية نظرا لتأثير هذا الجانب على التلاميذ وبالأخص الطور المتوسط.

10- المصادر والمراجع:

- 1- ابو النصر مدحت، تنمية الذكاء العاطفي (الوجداني) ، القاهرة ، دار الفجر للنشر والتوزيع 2008.
- 2- أحمد محمد الفاضل ، الترويح الرياضي ، الرياض ، السعودية ، دار المعارف ، 2007.
- 3- الشوك ، دوري ابراهيم ، الكبسي ، رافع صالح فتحي، دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، بغداد، 2004.
- 4- الصميدعي ، لؤي غانم وآخرون ، الاحصاء والاختبارات في المجال الرياضي ، ط1 ، أربل العراق ، 2010.

تأثير الرياضة المدرسية على بعض المؤشرات البدنية لدى تلميذات الطور الثانوي بأعمار (15-17) سنة المشاركات في الفرق المدرسية للكرة الطائرة.

لكحل أسماء¹ /طالبة دكتوراه/ جامعة الجزائر 3 / lakhal.asma.sport@gmail.com

يوسف فتحي² /أستاذ التعليم العالي/ جامعة الجزائر 3 / yousfi_eps@yahoo.fr

قاسمي عبد المالك³ /أستاذ محاضر/ جامعة قسنطينة 2 / abdelmalek.gasmi@univ-constantine2.com

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى إجراء مقارنة بين الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية والمشاركات في الفرق المدرسية لغرض الوقوف على الفروق البدنية بينهما والتحقق

من تأثير الرياضة المدرسية على الجانب البدني.

وذلك باستعمال المنهج الوصفي، بحيث تمثل مجتمع البحث في التلميذات بأعمار (15-17) سنة المشاركات في الفرق المدرسية لولاية بجاية، أما عينة البحث فتمثلت في 30 تلميذة تم اختيارهم عشوائيا.

عن طريق إجراء بعض الاختبارات البدنية (اختبار نيلسون للسرعة الحركية ، اختبار كوبر 06 دقائق، اختبار تمرير كرة طائرة على حائط لمدة 25 ثانية) وتوصلنا إلى أن هناك تباين في بعض الخصائص البدنية بين الممارسات لحصة (ت ب ر) والمشاركات في الفرق المدرسية.

الكلمات المفتاحية: الرياضة المدرسية، المؤشرات البدنية

Abstract:

The purpose of this study is to make a comparison between the practices of the share of physical education and sport involved in the school teams, with the aim of identifying physical differences between them and the impact of school sports on the physical side.

Using the descriptive curriculum, the research community was represented by female students between the ages of 15 and 17 participating in the school teams in the state of Bijaya, and the research sample consisted of 30 randomly selected students.

By doing some physical tests (test Nelson, Cooper Test 06 minutes, Test the ball pass on the wall for 25 seconds.) and we found that there was a difference in some physical characteristics between practices for physical usury quota and participation in school teams.

Key words: school sport, Physical indicators

مقدمة واشكالية البحث:

إن تطور الرياضة و انتشارها عبر بقاع العالم، دفع الإنسان للتفكير في تقنين هذه الظاهرة، من خلال إصدار قواعد عامة تجعلها أكثر تنظيماً، فعمل اليونانيون على بعث الألعاب الأولمبية و جعلها أعرق المنافسات الدولية، و أصبحت بذلك الرياضة هي الوسيلة الأنجع لتقارب و تعارف المجتمعات فيما بينها، ولقد انتهت الحكومات إلى ذلك، فبعد دعوة-بياري كوبرتان- إلى إدراج التربية البدنية والرياضية في إطار خططها لخدمة وتربية الشباب، أدركت هذه الأخيرة ضرورة الممارسة البدنية، فوضعت قوانين تسيير وتنظم الحركة الرياضية. ومن بين دعائم الحركة الرياضية ما يسمى بالرياضة المدرسية ، التي تكون موجهة أساساً نحو تلاميذ مختلف أطوار التعلم، حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للتلميذ وتوجيهه توجيهاً صحيحاً، مما يساعده في المستقبل على أن يصبح رياضياً بارزاً يمكن أن يساهم في بناء المنتخبات الوطنية ، و تمثيل البلاد في المحافل الدولية في مختلف الرياضات و كرة الطائرة على وجه الخصوص. (الخضاري عبد القادر، 2008، صفحة 11)

و تعتبر اللياقة البدنية إحدى أهم متطلبات لعبة الكرة الطائرة فالوصول إلى المستويات العالية في هذه اللعبة يتطلب الكثير من الجهد والوقت من قبل المختصين والمدربين لاختيار رياضيين يتمتعون بمواصفات بدنية وقياسات جسمية فضلاً عن الموهبة، حيث قام الإتحاد الدولي بجهود عظيمة في تشكيل اللعبة لتناسب الجمهور الحديث، بجعلها أكثر إثارة وتشويقاً وذات طابع تنافسي ويعد الاهتمام بالمواصفات الجسمية للاعبين المتعلق بنوع التخصص في لعبة الكرة الطائرة هو مسألة ذات أهمية كبيرة وخاصة الصفات البدنية للاعب، إذ أنها من بين الأسس العلمية لانتقاء الناشئين وتوجيههم نحو اللعبة التي تناسب مواصفاتهم الجسمية وبذلك فإن الأنماط الجسمية ينبغي أن تختار بشكل يتناسب مع نوع النشاط أو التخصص المطلوب في اللعبة. (عبد المنعم برهم، 1987، صفحة 13)

ومن خلال ممارسة المراهق الرياضي لأي فعالية أو نشاط فإن ذلك يؤدي إلى تأثيرات مورفولوجية و بدنية مختلفة، وهنا يظهر التباين لهذه التأثيرات، إذ أنها تختلف عند لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتميز بالتحمل عن مثيلاتها في الألعاب التي تتميز بالسرعة، كذلك الأمر بالنسبة لظهور الاختلاف ما بين الرياضيين وغير الرياضيين، إذ إن التدريب الرياضي يؤدي إلى إحداث تغيرات جسمية ينتج عنها زيادة كفاءة الجسم في التكيف على مواجهة تلك المتطلبات لممارسة النشاط الرياضي.

هذه الأهمية البالغة للجانب البدني بالإضافة إلى أهمية البحوث و الدراسات المتعلقة بتحديد الخصائص البدنية لبعض الرياضات على العموم و كرة الطائرة خصوصا هي ما دفعتنا لاختيار هذا الموضوع قصد معرفة ما مدى تأثير الرياضة المدرسية على بعض المؤشرات البدنية لدى التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية ؟

1. التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة التحمل.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة سرعة الاستجابة الحركية.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة التوافق.

2. الفرضيات:

1.2 الفرضية العامة:

هناك تباين في بعض الخصائص البدنية بين التلميذات المشاركات لحصة التربية البدنية و المشاركات في الفرق المدرسية.

2.2 الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة التحمل.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة سرعة الاستجابة الحركية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة التوافق.

3. أهداف البحث:

- إجراء مقارنة بين تلميذات المرحلة الثانوية المشاركات لحصة التربية البدنية و الرياضية و المشاركات في الفرق المدرسية لغرض الوقوف على فروق البناء البدني بينهما والتعرف على تأثير الرياضة المدرسية على بعض الخصائص المورفوبدينية.

تأثير الرياضة المدرسية على بعض المؤشرات البدنية لدى تلميذات الطور الثانوي بأعمار (15-17) سنة

المشاركات في الفرق المدرسية للكرة الطائرة

- العمل على تحديد معايير بدنية تسمح بتقييم أثر الرياضة المدرسية على النمو والتطور الجسماني للمشاركات في الفرق المدرسية.

- التحقق من تأثير الرياضة المدرسية على بنية و تركيب الجسم.

4. الدراسات السابقة والمساهمة:

دراسة بن عبد الرحمان عقبة (2016-2017) بعنوان: "تأثير الممارسة الرياضية على البنية المورفولوجية (صنف أشبال كرة اليد ذكور 14-17 سنة)"

و قد شملت عينة البحث 20 فردا تتراوح أعمارهم ما بين (16-17) سنة وقسمت هذه العينة إلى مجموعتين متساويتين كل مجموعة تضم 10 أفراد.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث و أهدافه. هدفت الدراسة إلى:

- العمل على تحديد معايير مورفولوجية تسمح بتقييم أثر التدريب الرياضي على النمو والتطور الجسماني للممارسين للنشاط الرياضي .

- التحقق من تأثير الممارسة الرياضية والأساليب المختلفة للتدريب الرياضي على بنية و تركيب الجسم.

من أهم نتائج البحث ما يلي:

وجود علاقة ارتباطيه بين الممارسة الرياضية والتكوين المورفولوجي لدى الأشخاص الممارسين للنشاط الرياضي ، بالإضافة لوجود تباين في هذه الخصائص بين الأشخاص الممارسين و الغير ممارسين للرياضة .

وهذه الدراسة تتوافق مع دراستنا من حيث المنهج فكلتا الدراستان استخدمتا المنهج الوصفي و كذلك الاهداف و التي تصبو في نفس الاتجاه و المتمثل في إجراء مقارنة بين أفراد العيتين لغرض الوقوف على الفروق بينهما، في حين تختلف من حيث العينة والأدوات المستعملة و النتائج المتوصل إليها.

1. الرياضة المدرسية:

1.1 تعريف الرياضة المدرسية

1.1.1 التعريف الاصطلاحي

هي مجموعة العمليات والطرق البيداغوجية العلمية، الطبية، الصحة والرياضة والتي يتابعها يكتسب الجسم الصحة والقوة والرشاقة واعتدال القوام.(ابراهيم أحمد

سلامة، 1980، ص129)

2.1.1 التعريف الإجرائي

تعتبر أو تعد مجموع الأنشطة الرياضية بمختلف تخصصاتها ومستوياتها (الفئات العمرية) التي تقام تحت غطاء المؤسسات التربوية بإشراف مباشر من الرابطات الولائية التي تنطوي بدورها تحت لواء الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية و تكون هذه الأنشطة داخلية أو خارجية وتنوع بالمشاركة في مختلف الدورات والمسابقات والمنافسات الفردية والجماعية.

2.1 النشاط الرياضي اللاصفي

1.2.1 النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التعليمية، والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحبب إليه ، ويتم في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة، في اليوم المدرسي، وينظم طبقا للحظة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية. (بسيوني محمود عوض ، 1989 ، صفحة 132)

2.2.1 النشاط اللاصفي الخارجي

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى ، وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لو نوعت في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي حيث يصب فيه خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتميل المدرسة في المباريات الرسمية كما يسهل من خلاله اختيار لاعبي منتخب المدارس لمختلف المنافسات الإقليمية والدولية. (قاسم المندلاوي وآخرون، 1990، صفحة 55)

أولا: أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي

يرى الدكتور هاشم الخطيب أن النشاط الرياضي الخارجي ناحية أساسية مهمة في مناهج التربية الرياضية ودعامة تركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة الى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاول الدروس المنهجية. (منذر هاشم الخطيب، 1988، صفحة 689)

ثانيا: أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي

إن الهدف العام والأصلي للنشاط الرياضي الخارجي هو نفسه الهدف العام لكل عملية تربوية، وهو تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة، أما الأغراض القريبة فيمكن إيجازها فيمايلي:

- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي (بوغربي محمد ، 2005، صفحة 70)

- تنمية النضج الانفعالي
- الاعتماد على النفس (حسن شلتوت، حسن معوض، 1981، صفحة 65)
- حسن قضاء وقت الفراغ
- تعلم قوانين الألعاب وتكتيك اللعب
- اكتساب الصحة البدنية العقلية والنفسية والمحافظة عليها وتنميتها.
- التدريب على القيادة. (حسن شلتوت، حسن معوض، 1981، صفحة 66)

2. اللياقة البدنية

1.2 مفهوم اللياقة البدنية

حسب ما صدر عن الإتحاد الأمريكي للطب AMA أنها القدرة العامة على للتكيف والإستجابة الإيجابية للجهد البدني ودرجة اللياقة البدنية تعتمد على الحالة الصحية للفرد وتكوينه الجسماني بما في ذلك ما يقوم به من أنشطة بدنية مختلفة. (ابراهيم أحمد سلامة، 2000، صفحة 20-22)

2.2 عناصر اللياقة البدنية

ويشير عبد الحميد و حسانين " (1997) أن علماء الشرق والغرب اتفقوا على تحديد عناصر اللياقة البدنية إجماعاً، وكان هذا الاتفاق بين أكثر من أربعين عالماً من كبار علماء التربية البدنية و الرياضية وهي مرتبة حسب أهميتها : ، التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية ، السرعة، المرونة والرشاقة."

1.2.2 التحمل : حسب هاري " هي قدرة الجسم على المقاومة ضد التعب أثناء تنفيذ تمارين رياضية طويلة المدى " (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1994، صفحة 167)

2.2.2 القوة العضلية: هي قدرة العضلات في التغلب على مقاومات خارجية أو مواجهتها. (أكرم خطايبه، 1996، صفحة 261)

- القوة القصوى: وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي على انتاج أقصى انقباض عضلي ارادي. (عبدالفتاح رضوان، 2003، صفحة 84)

- القوة المميزة بالسرعة: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على تجاوز مقاومة بأكبر سرعة تقلص ممكنة. (jurgen weinck, 1922, p241)

- القوة الانفجارية: هي قدرة انجاز زيادة قصوى في القوة في أقل زمن ممكن. (mattuieu, 1983, p130)

- قوة التحمل: يشير عبدالفتاح رضوان (2003) بأنها " قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب."

3.2.2 المرونة: تعرف بأنها "القدرة على أداء الحركة بعمق و اتساع كبيرين. (الهرهوري علي بن صالح، 1994، صفحة 310)

4.2.2 الرشاقة: صفة مركبة تتكون من دقة الحركة وتوقيتها في الهواء مع المقدرة على تغيير التوافق الحركي تبعاً لتغير الظروف الخارجية. (أبو العلاء عبد الفتاح، 2008، صفحة 07)

5.2.2 السرعة: قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة أن تنفيذ الحركة لا يستمر طويلاً. وتقسم إلى ثلاثة أنواع هي:

- السرعة الإنتقالية: ويعبر عنها HARRE بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 2001، صفحة 65)

- السرعة الحركية: ويقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن. (مفتي ابراهيم حماد، 1990، صفحة 378)

- سرعة رد الفعل: وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و الإستجابة الحركية لهذا المثير. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 2001، صفحة 57)

3.2 المتطلبات البدنية للاعب كرة الطائرة

إن العلاقة بين المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة ومتطلباتها البدنية المختلفة العامة و الخاصة هي علاقة وثيقة يجب أن توضع في الاعتبار عند إعداد اللاعبين، و أن لا يكون هناك انفصال بين الإعدادين المهاري و البدني بل على العكس يجب أن يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة، فذلك يحقق نجاحاً في عملية التدريب و بالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين ، فعندما يمتلك اللاعب الصفات البدنية بدرجة عالية يستطيع أداء جميع المهارات بصورة جيدة.

ويتفق العديد من العلماء على أن المكونات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة هي: التحمل بشقيه: التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي القوه العضلية وخاصة القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية السرعة و المتمثلة في : السرعة الانتقالية و السرعة الحركية وسرعة رد الفعل الرشاقة ، المرونة، التوافق، الدقة (محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 21)

3. الإجراءات المنهجية

1.1 المنهج

استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية هو الأنسب لملائمته مع طبيعة المشكلة المراد دراستها .

2.2 مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث في لاعبات الفرق المدرسية (15-17) سنة طور ثانوي لولاية بجاية. حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وقد شملت عينة البحث 30 فردا تتراوح أعمارهم ما بين (15-17) سنة.

العينة الأولى : تتكون من 30 تلميذة لا يمارسون أي نشاط رياضي عدى حصص الرياضة المبرمجة على مستوى المؤسسة بمعدل ساعتين في الأسبوع وقد أسندنا مهمة اختيار العينة لأستاذ التربية البدنية على مستوى المؤسسة لما له من دراية وخبرة بعملية انتقاء اللاعبين. العينة الثانية: وتتكون من 30 تلميذة من الفريق المدرسي لكل من الثانوية المختلطة-سيدي عيش- و ثانوية الشهداء عناني.

حيث أنه تم تحديد معايير الإقصاء من الدراسة حسب ما يلي:
الغيابات المتكررة، السمنة المفرطة، عدم الجدية خلال العمل، عدم الانخراط في النوادي الرياضية.

3.3 الدراسة الاستطلاعية

لوقوف على الظروف التي سيتم فيها إجراء الدراسة والتعرف على اللاعبين الذين ستطبق عليهم الاختبارات البدنية، وكذا ملاحظة مدى استعداد اللاعبين والمسؤولين عنهم، والتعرف على حيثيات الجانب التطبيقي قبل الشروع في الدراسة الميدانية قمنا بإجراء دراسة استطلاعية يوم 2018/01/30 بهدف:

- ✓ التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجهنا أثناء العمل.
- ✓ المدة المحتملة التي يمكن أن تستغرقها الاختبارات .
- ✓ الاطمئنان من سلامة الأجهزة والوسائل المستخدمة.
- ✓ التعرف على اللعابات (المختبرين) .
- ✓ معرفة أوقات التدريب والمقابلات الرسمية حتى لا يكون تداخل في العمل .
- ✓ أخذ الفكرة الحقيقية على الواقع الرسمي للفرق من حيث الوسائل التي يملكها وكذا مكان التدريب.

✓ إعداد تسلسل مناسب لإجراء الاختبارات حسب درجة الصعوبة والتدرج الصحيح حسب المراجع العلمية والمصادر النظرية.

1.3.3 تقنين الاختبارات البدنية والحركية المستخدمة بالبحث

قمنا بإجراء التجربة الإستطلاعية للمدة من 2018/04/15 إلى 2018/04/19 على عينة من اللاعبين المشاركين في الفريق المدرسي لكرة الطائرة بأعمار (15-17) سنة بلغت 4 لاعبات تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وهذا لتحقيق الأهداف المذكورة سابقا.
أولاً: الثبات

من أجل إيجاد معامل الثبات، قمنا بتطبيق طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (Retest – Test) على عينة التجربة الاستطلاعية والتي استبعدناها من عينة الدراسة الأساسية، حيث قمنا بتطبيق الاختبارات يوم 2018/04/15 ثم أعيدت نفس الاختبارات على نفس أفراد عينة التجربة الاستطلاعية يوم 2018/04/19. وبعد احتساب احتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون، تم إيجاد معامل الثبات ثانياً: الصدق

قمنا بإيجاد الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.
جدول (01) يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية والحركية

الاختبارات	الاختبار		إعادة الاختبار		معامل الثبات	معامل الصدق
	س	ع	س	ع		
اختبار كوبر 6 د	742.25	60.929	750.25	60.875	0.962	0.980
اختبار نيلسون	1.835	0.190	1.825	0.185	0.976	0.987
اختبار التوافق	7	1.414	7.25	1.435	0.973	0.986

معنوي عند نسبة خطأ 0.05 و درجة حرية 2 قيمة ر الجدولية 0.950 يتبين من الجدول أن جميع معاملات الثبات مرتفعة وكذلك معاملات الصدق الذاتي، وهذا يدل على ثبات و صدق الاختبارات المطبقة على عينة البحث.

4.3 أدوات الدراسة

1.4.3 الدراسات النظرية (التحليل البيبليوغرافي): الكتب، الدراسات السابقة، المراجع

العربية والأجنبية، المجالات....، من أجل تكوين خلفية نظرية تساعد على انجاز الدراسة.

2.4.3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

ساعات توقيت إلكترونية، أقماع، صافرة، رايات ملونة، طباشير.

3.4.3 الاختبارات البدنية

ونظرا لقلة البطاريات المصادق عليها من طرف محكمين ارتأت الباحثة إلى اختيار الاختبارات التالية مع وجوب مراعاة ما يلي:

- الاختبارات مصادق عليها. - الاختبارات المتفق عليها من طرف عدد من العلماء.

- تتناسب مع طبيعة النشاط الممارس - كرة الطائرة.

- الاختبارات السهلة التطبيق من حيث الوسائل المستخدمة والمتوفرة.

أولاً: اختبار نيلسون للسرعة الحركية Test Nelson

الهدف من الاختبار : قياس القدرة على سرعة الاستجابة ورد الفعل.

الأدوات المستعملة : مساحة بطول (20م) وعرض (2م) خالية من العوائق ، شريط قياس، ساعة توقيت ، كارتان حمراء وصفراء، شواخص (2).

تعليمات الاختبار: يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه ، إما إلى جهة اليسار (كارت أحمر) أو اليمين (كارت أصفر) وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة ، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المؤقت وعندما يصل إلى الخط الذي يبعد (6.4م) يقوم بإيقاف الساعة. (ريسان خربيط مجيد، 1998، صفحة 99-100)

ثانياً: اختبار كوبر جري ومشى 06 (دقيقة)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الهوائية و حساب الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

الأدوات : ملعب كرة يد، أو مساحة مستوية وخالية من العوائق، ساعة إيقاف، شريط قياس، (04) أقماع، صافرة.

وصف الاختبار: تثبتت أشرطة القياس على جميع أبعاد الملعب لكي تسهل حساب المسافة.

يقف المختبرين على شكل كوكبة في وضع الاستعداد، بعد إعطاء الإشارة ينطلق المختبرين حتى نهاية المسافة المطلوبة، مع التنبيه على أنه يسمح الجري كما يسمح المشي أيضا على أن يكمل المسافة المطلوبة.

يجب على اللاعبين الدوران من خلف الأقماع الموجودة على زوايا الملعب وفي حال لم يتقيد اللاعب بذلك تخصم منه مسافة 5 أمتار.

التسجيل: تسجل النتيجة لكل مختبر على حدا بالدقائق والثواني والأجزاء من المئة.

(Brikci, 1990 , p81)

ثالثا: اختبار تمرير كرة طائرة على حائط لمدة 30 ثا:
غرض الاختبار: قياس التوافق الحركي العام
الأدوات: كرة طائرة، حائط مناسب، ساعة إيقاف.

وصف الأداء: يقف المختبر أمام الحائط على مسافة مناسبة وفي يده كرة طائرة بحيث تكون المسافة بين اليد وهي ممدودة والحائط (50 سم) تقريبا، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بتمرير الكرة على الحائط بيد واحدة باستمرار حتى سماع إشارة الانتهاء.
التسجيل: يسجل للاعب عدد مرات لمس الكرة للحائط لمدة (30 ثا).

(نوري ابراهيم الشوك، 1996، صفحة 117)

5.3 التجربة الرئيسية

بعد التأكد من صلاحية الاختبارات البدنية المختارة من خلال إيجاد محكات الجودة (الثبات و الصدق)، تم إجراء الاختبارات النهائية خلال الفترة الممتدة:
(من 2018/04/22 إلى غاية 2018/04/26) على عيني البحث الأساسيتين.

6.3 الوسائل الإحصائية

قصد المعالجة الإحصائية للبيانات، استخدمنا برنامج الحزمة الإحصائية (spss)
الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار شايبرو ويلك، اختبار ماني وثن.

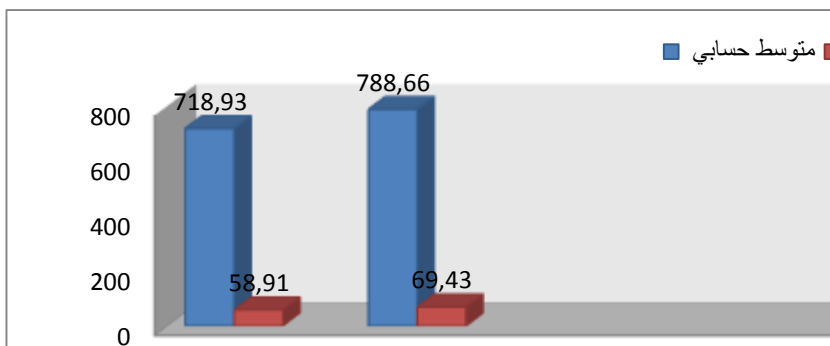
4. تحليل النتائج ومناقشتها

1.4 عرض نتائج الاختبارات البدنية

1.1.4 عرض نتائج اختبار كوبر:

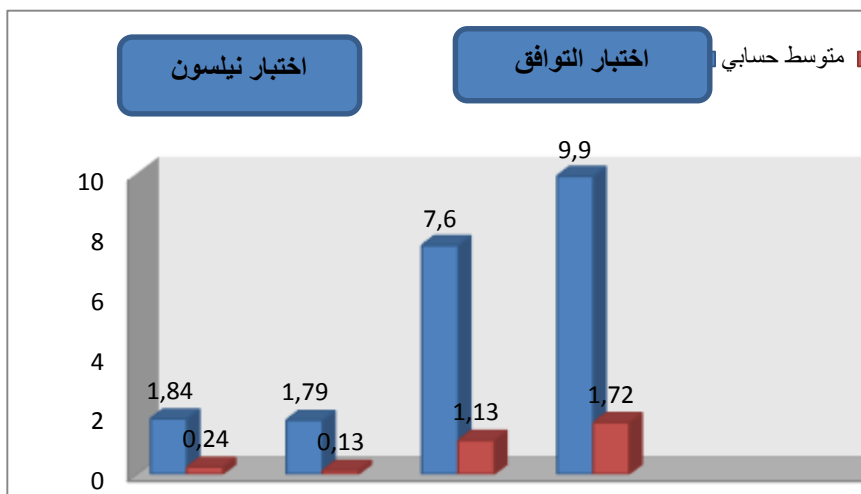
تأثير الرياضة المدرسية على بعض المؤشرات البدنية لدى تلميذات الطور الثانوي بأعمار (15-17) سنة

المشاركات في الفرق المدرسية للكرة الطائرة



الشكل (01) أعمدة بيانية توضح الفرق في المتوسطات الحسابية و الانحرافات لكل من (اختبار كوبر) للمجموعتين 1 و 2

2.1.4 عرض نتائج اختبار (اختبار نيلسون، اختبار التوافق)



الشكل (02) أعمدة بيانية توضح الفرق في المتوسطات الحسابية و الانحرافات لكل من (اختبار نيلسون، اختبار التوافق) للمجموعتين 1 و 2.

2.4 دراسة مقارنة بين نتائج الاختبارات البدنية

الجدول(02):يمثل دراسة مقارنة بين نتائج القياسات لكل من الاختبارات البدنية

التوافق		نيسون		كوبر(6 min)		
مج 2	مج 1	مج 2	مج 1	مج 2	مج 1	
9.9	7.6	1.79	1.84	66.887	718.93	المتوسط الحسابي
1.72	1.13	0.13	0.24	49.32	58.91	الانحراف المعياري
0.02		450.		0.03		قيمة ماني وثني
0.05		0.05		0.05		الاحتمالية
معنوية		غير معنوية		معنوية		النتيجة

من خلال مقارنة قيمة ماني وثني المحسوبة والمقدرة ب: (0.03) مع الاحتمالية و المقدرة ب: (0.05) نجد أنها أقل أي أن الاختبار معنوي وهذا يدل على وجود فرق بين العينتين التجريبتين في اختبار كوبرلصالح لاعبات الفريق المدرسي.

و من خلال مقارنة قيمة ماني وثني المحسوبة والمقدرة ب: (0.45) مع الاحتمالية و المقدرة ب: (0.05) نجد أنها أكبر أي أن الاختبار غير معنوي وهذا يدل على عدم وجود فرق بين العينتين التجريبتين ن في اختبار نيلسون.

من خلال مقارنة قيمة ماني وثني المحسوبة والمقدرة ب: (0.02) مع الاحتمالية و المقدرة ب: (0.05) نجد أنها أقل أي أن الاختبار معنوي وهذا يدل على وجود فرق بين العينتين التجريبتين في اختبار التوافق لصالح لاعبات الفريق المدرسي.

3.4 مناقشة النتائج مع فرضيات الدراسة

1.3.4 مناقشة نتائج الفرضية الأولى

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02) نلاحظ وجود فرق في نتائج اختبار كوبر (6 min) لصالح المجموعة الثانية (المنخرطات في الفريق المدرسي). و نفسر ذلك ب: تعتبر المداومة بأنها إحدى المكونات البدنية الهامة للاعب الكرة الطائرة، حيث يحتاج اللاعب إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترة طويلة و متوالية في تكرار الإرسال، كما يرى الباحث أن التحمل العضلي إحدى الصفات البدنية الخاصة التي تلعب دورا كبيرا في الحفاظ على معدلات الأداء بمستوى ثابت طيلة فترة مباراة الكرة الطائرة، الغير محددة بوقت . لذلك فان

المشاركات في الفرق المدرسية للكرة الطائرة

متطلباتها يجب أن تكون عالية من حيث الجلد العضلي والجلد الدوري التنفسيو هذا ما يفسر الفرق في هذه الصفة البدنية.

وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الأولى " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة التحمل" أي أن الفرضية تحققت.

2.3.4 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02) نلاحظ وجود فرق في نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية.

وهذه النتائج لا تتوافق مع الفرضية الثانية " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة التوافق" أي أن الفرضية لم تتحقق.

3.3.4 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02) نلاحظ وجود فرق في نتائج اختبار التوافق لصالح المجموعة الثالثة (المنخرطات في الفريق المدرسي). و نفسره ب:

بما أن عنصر التوافق يعتبر صفة ذات أهمية وعلاقة بمهارات لعبة الكرة الطائرة حيث يجب أن يكون هناك توافق بين العين والذراع الضاربة في حالة الضرب الساحق و الإرسال الساحق أيضا بين اليدين و القدمين وذلك في حالة قيام اللاعب بالصد، و تظهر إحدى صور التوافق الحركي العام في لعبة الكرة الطائرة بين لاعبي الحائط سواء كان حائط صد ثنائي أو ثلاثي فلكي يكون الصد ناجحا لابد من توافر التوافق بين اللاعبين القائمين بالصد و الوصول إلى مكان الضرب في الوقت السليم و المناسب. وهذا ما أكدته مجموعة كبيرة من الدراسات السابقة على غرار دراسة دمدوم حمو (2011-2012).

وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الثالثة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المشاركات في الفرق المدرسية مقارنة بالممارسات لحصة (ت ب ر) في صفة التوافق" أي أن الفرضية تحققت.

المصادر والمراجع:

1. ابراهيم أحمد سلامة، اللياقة البدنية الاختبارات و التدريب، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1980؛
2. أبو العلاء، احمد عبد الفتاح، ورضوان احمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي 2003؛

3. أكرم زكي خطابية، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر العربي، مصر 1996؛
4. أكرم زكي خطايب، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر للطباعة، عمان، الأردن، 1996؛
5. الهرهوري علي بن صالح، علم التدريب الرياضي، ط 1 بنغازي، دار الكتب الوطنية، 1994؛
6. بسيوني محمود عوض، "نظريات و طرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية
7. بوغري محمد، واقع الرياضة المدرسية من الناحية التكوينية، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر، 2005؛
8. حسن شلتوت، حسن معوض، التنظيم الإدارة في التربية الرياضية، مطبعة دار الفكر العربي، 1981؛
9. ريسان خريط مجيد، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية، ج 1، جامعة البصرة، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1998؛
10. عبد القادر لخضاري، الرياضة المدرسية في الجزائر بين النصوص التشريعية وواقع الممارسة في المرحلة الثانوية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2007-2008؛
11. عبد المنعم سليمان برهم و آخرون، دليل اكتساب اللياقة البدنية، عمان 1987؛
12. قاسم المندلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، الجزء الثاني، العراق، 1990؛
13. كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبيح حسانسن، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب، القاهرة، 2001
14. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبار الأداء الحركي، دار الفكر العربي، 1994؛
15. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث. ط. 1 القاهرة: دار الفكر العربي، 2001؛
16. منذر هاشم الخطيب، تاريخ التربية الرياضية، العراق، الجزء الثاني، 1988.؛
17. نوري ابراهيم الشوك، بعض المحددات التخصصية الاساسية الشخصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق باعمار (14 - 16) سنة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996؛
18. Brikci.A. Dekkar ,N, Hanifi, R, Techniques d' évaluation physiologique des athlètes ,éd. COA,1990 ;
19. Jurgen weinek , Manuel d'entrainement ,édition vigot , 3 éme édition,paris 1990 ;
20. Mattuieu,aspectsfondamentau de l'entrainement,edition vigot,paris,1983 ;

حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي من وجهة نظر المعلمين

دراسة ميدانية على عينة من معلمي المدارس الابتدائية في دائرة إشمول

أكرم مخناش¹/ طالب دكتوراه/ جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي /mekhnache.akram@univ-oeb.dz

مسعود مرابط²/ أستاذ محاضر أ/ جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي /merabetlabo@gmail.com

Abstract:

The main objective of the study was to know the reality of the physical education and sport lesson in the primary school generally, and in the covid 19 protocol's paericulary. We used the descriptive method for its suitability for the research topic.

The research sample consisted of 40 Primary school teachers in ichemoul from the research community, who were randomly selected.

In order to reach our goals, we relied on a questionnaire that was distributed to the individuals of the research sample containing 21 phrases distributed on three axes that serve the objectives and hypotheses of the study, and after the statistical treatment the results came as follows:

- ✓ Primary school teacher can not conduct the physical education and sport lesson.
- ✓ The primary schools dont have sufficient means and spaces for conducting the physical education and sport lesson.
- ✓ In the covid 19 protocol's, the physical education and sport lesson is not being applied.

Key words:

the physical education and sport lesson, the primary school, Primary school teacher

ملخص:

الهدف الرئيسي لدراستنا كان معرفة واقع حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي. وقد استعملنا في هذا البحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لموضوع البحث.

تمثلت عينة البحث في 40 معلم ومعلمة من معلمي المدارس الابتدائية في دائرة إشمول تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث.

من أجل الوصول إلى أهدافنا اعتمدنا على استبيان تم توزيعه على أفراد عينة البحث يحتوي على 21 عبارة موزعة على ثلاث محاور تخدم أهداف وفرضيات الدراسة، وبعد المعالجة الإحصائية جاءت النتائج كالتالي:

- ✓ معلم المدرسة الابتدائية غير قادر على تسيير حصة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ مؤسسات التعليم الابتدائي لا تحتوي على وسائل ومساحات كافية ومخصصة لإجراء حصص التربية البدنية والرياضية.
- ✓ لا يتم تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19).

الكلمات المفتاحية:

حصة التربية البدنية والرياضية، مرحلة التعليم الابتدائي، معلم المدرسة الابتدائية.

1. الجانب التمهيدي

1.1. مقدمة وإشكالية البحث

تعتبر مرحلة التعليم الابتدائي من أهم مراحل تعليم الفرد من جميع النواحي الحركية والمعرفية والنفسية والوجدانية العاطفية والتي ستمكنه من النمو المتكامل والسوي والتي تجعله قادرا على الاندماج في المجتمع والمساهمة في بنائه بشكل إيجابي، وعليه فالعناية بهذه المرحلة يتطلب تكاتف جهود الجميع في مختلف المجالات التي تهتم بدراسة حياة الإنسان ومتابعته في جميع مراحل تطوره، ومن بين أهم هذه المجالات نجد مادة التربية البدنية والرياضية.

يعد درس التربية البدنية ركنا هاما في تكوين النشء، حيث يعمل على تنمية جوانب مختلفة لشخصية التلميذ، وتعلم المهارات الحركية وكذا العادات الصحية والاجتماعية، وهو الوحدة الأساسية في منهاج التربية الرياضية المدرسية، لذا وجب أن يأخذ قسطا وافرا من الأهمية في العملية التربوية داخل المدرسة. (عباس السامرائي وعبد الكريم السامرائي، 1991، ص.17)

وكغيرها من المواد الدراسية في مرحلة التعليم الابتدائي، فإن مادة التربية البدنية والرياضية قد أخذت الطابع الرسمي في البرنامج الدراسي مثلها مثل مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي لكن بدون أستاذ مختص في التربية الرياضية عكس ما هو معمول به في المرحلتين الأخيرين.

إذ يجد معلم المدرسة الابتدائية نفسه أمام تحديات كبيرة في قيامه بواجبه التربوي والتعليمي نظرا لتعدد المهام الموكلة إليه والمسؤولية الملقاة على عاتقه، فهو مطالب بتدريس العديد من المواد التي قد تختلف عن بعضها في الشكل والمضمون والطبيعة. (قادري، 2011، ص.4)

كما أن العالم يعيش في تخوف مستمر ومتزايد مما ستؤول إليه الأوضاع مستقبلا. وذلك بسبب جائحة كورونا (كوفيد 19) وآثارها السلبية على جميع الأصعدة بما فيها قطاع التربية والتعليم، وعليه فإن المؤسسات التربوية في الجزائر قد اعتمدت بروتوكولا صحيا للموسمين الدراسي 2020-2021 و2021-2022 يعتمد على نظام الأفواج والدراسة يوميا بيوم عبر التناوب بين الأفواج، كما يعتمد على تقليص مواد الإيقاظ في المدارس الابتدائية ومن بينها حصة التربية البدنية والرياضية.

من هنا جاءت فكرة إجراء هذه الدراسة وهي معرفة واقع حصة التربية البدنية والرياضية بصورة عامة وفي ظل جائحة كورونا (كوفيد 19) بصورة خاصة. وعليه تم تحديد التساؤلات كالتالي:

- ✓ هل يعتبر معلم المدرسة الابتدائية قادرا على تسيير حصة التربية البدنية والرياضية؟
- ✓ ما مدى توفر الوسائل والمساحات الكافية والمخصصة لإجراء حصص التربية البدنية والرياضية في مؤسسات التعليم الابتدائي؟
- ✓ ما هو واقع تدريس حصة التربية البدنية والرياضية بالمدارس الابتدائية في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19)؟

2.1. الفرضيات

- ✓ معلم المدرسة الابتدائية غير قادر على تسيير حصة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ مؤسسات التعليم الابتدائي لا تحتوي على وسائل ومساحات كافية ومخصصة لإجراء حصص التربية البدنية والرياضية.
- ✓ لا يتم تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19).

3.1. أهداف البحث

- ✓ معرفة مدى استجابة وقدرة معلمي المدارس الابتدائية على التسيير والإشراف على حصة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ معرفة مدى توفر المنشآت والوسائل والمساحات الرياضية داخل مؤسسات التعليم الابتدائي.
- ✓ التعرف على واقع تدريس حصة التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية في ظل البروتوكول الصحي المتبع في المؤسسات التربوية خلال جائحة كورونا (كوفيد 19).

4.1. الدراسات السابقة والمساهمة:

1.4.1. دراسة قادري الحاج 2011: "واقع الممارسة الرياضية في الطور الابتدائي وأثره على النمو النفسي الاجتماعي للتلاميذ".

هدفت هذه الدراسة إلى الاطلاع بعمق على واقع الممارسة الرياضية في المدارس الابتدائية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية من ناحية الكفاءة البشرية، الوسائل والفضاءات المخصصة لذلك، كما حاول الباحث حصر أهم الصعوبات والعراقيل والأخطار التي تواجه المعلمين في تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية ومحاولة تقديم

حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي من وجهة نظر المعلمين

دراسة ميدانية على عينة من معلمي المدارس الابتدائية في دائرة إشمول

الحلول-الملائمة لهما كبدائل- واستخدم الباحث المنهج الوصفي. وشملت عينة للبحث 625- معلم من معلمي المدارس الابتدائية لولاية سطيف تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واستعمل الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات، واستنتج الباحث أن ما يقدمه معلم المدرسة الابتدائية في حصة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ لا يتماشى مع حاجات ومطالب نموهم، وأن عدم تكوين المعلمين تكويناً متخصصاً يعتبر من أهم العوائق أمام تطور مستوى الممارسة الرياضية في الطور الابتدائي. وأوصى في الأخير أن على المسؤولين السياسيين والمسؤولين على قطاع التربية بالخصوص إعطاء الأهمية الكافية لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي بصفة فعلية وعدم الاكتفاء بالنصوص والقوانين النظرية التي هي غير مطبقة في الواقع مثل ما هو معمول به في الطورين المتوسط والثانوي أين بلغ تقريباً نسبة التغطية بالمرفق الرياضية والوسائل التعليمية والتأطير المتخصص بصفة كاملة.

2.4.1. دراسة عزوني سليمان 2016: "أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي وأثرها على تطوير العملية التعليمية والتربوية".

تطرق الباحث في هذه الدراسة النظرية إلى مفهوم التربية البدنية والرياضية وأهدافها، كما ذكر كيفية إسهام التربية البدنية والرياضية في المدرسة، وذكر أيضاً أهداف تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية.

3.4.1. دراسة بوعبد الله يوسف ومجدي محمد 2020: "واقع التربية البدنية والرياضية بالطور الابتدائي في ظل المقاربة بالكفاءات"

هدفت هذه الدراسة النظرية إلى معرفة واقع تطبيق بيداغوجية المقاربة بالكفاءات في التربية البدنية والرياضية بالابتدائي وكذا معرفة الصعوبات التي تواجهها مادة التربية البدنية والرياضية بالطور الابتدائي، كما سعت إلى الكشف عن أهمية متابعة ورعاية التلاميذ من خلال حصة التربية البدنية والرياضية. وهدفت أيضاً إلى معرفة امتلاك المدارس الابتدائية للمنشآت الرياضية والوسائل والعتاد البيداغوجي المناسب من أجل تطبيق المقاربة بالكفاءات، كما كشفت عن أهمية وجود متخصصين يشرفون على مادة التربية البدنية والرياضية في ظل وجود عدد كبير من خريجي معاهد التربية البدنية والرياضية بدون عمل وعدم تخصص معلم الابتدائي في المادة.

4.4.1. دراسة قرقوز محمد 2021: "تقويم تطبيق درس التربية البدنية والرياضية في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19) من وجهة نظر أساتذة المتوسطات".

هدفت الدراسة إلى تقويم كيفية سيرورة تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19) من وجهة نظر أساتذة المتوسطات، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وشملت عينة البحث 50 أستاذ من متوسطات ولاية البيض تم اختيارها بالطريقة العمدية المقصودة، وأظهرت نتائج الدراسة أن الطاقم الإداري لا يتعاون ولا يوفر الظروف الملائمة للأساتذة وأن التلاميذ يتعاونون مع الأساتذة للسير الحسن في الحصة. وأوصى الباحث ضرورة توفير مؤسسات التربية الوطنية لوازم الوقاية الكاملة وتعاون الفريق الإداري مع أساتذة التربية البدنية والرياضية.

2. الإجراءات المنهجية

2.1. المنهج المتبع

استخدمنا المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

ويعرف المنهج الوصفي على أنه عبارة عن إعطاء أوصاف دقيقة للظاهرة الحادثة حتى يتسنى للباحث حل المشكل. وهو أيضا الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة واكتشاف الحقيقة والإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث، وطبيعة ونوع المشكلة المطروحة للدراسة وهي تحدد نوع المنهج المتبع من بين المناهج المختلفة. (جابر وأحمد، 1996، ص.101)

2.2. الدراسة الاستطلاعية

باعتبار أن دراستنا (حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي من وجهة نظر المعلمين).

فقد قمنا في بادئ الأمر بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة قوامهم 10 أستاذة تربية بدنية ورياضية قصد الوقوف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه المعلمين عند الإجابة وكذا حساب ثبات الاستبيان ومعرفة مدى ملائمته كأداة للدراسة الحالية الأساسية وقد تمت معالجة النتائج عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وهذا باستعمال معامل الفا كرونباخ وأشارت النتائج إلى: 0.864

وقمنا بحساب الصدق الذاتي للاستبيان وهذا باستعمال المعادلة: الصدق الذاتي = الجذر التربيعي للثبات وأشارت النتائج إلى القيمة: 0.929 ومن ثمة فإن هذا الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، وهو بذلك يخدم ما وضع إليه وبالتالي يمكن الاعتماد عليه في الدراسة.

3.2. مجتمع الدراسة

حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي من وجهة نظر المعلمين

دراسة ميدانية على عينة من معلمي المدارس الابتدائية في دائرة إشمول

----- مجتمع الدراسة الحالية هم جميع معلمي المدارس الابتدائية في دائرة إشمول -
وعدهم 108 معلم ومعلمة.

4.2. عينة الدراسة

هي جزء من المجتمع يتم اختيارها وفق قواعد خاصة بحيث تكون العينة

المسحوبة ممثلة قدر الإمكان لمجتمع الدراسة. (الصامن، 2007، ص.160)

وتمثلت عينة دراستنا في 40 معلم ومعلمة من معلمي المدارس الابتدائية في دائرة إشمول تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث.

5.2. أداة الدراسة

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الاستبيان لجمع البيانات، وهو من الوسائل الشائعة في البحوث الوصفية، الذي هو أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع الدراسة، من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة يقوم المبحوث بالإجابة عليها، تم صياغتها في شكل استفسارات محددة، وهو أيضا قائمة تتضمن مجموعة من الأسئلة المعدة ترسل إلى عدد كبير من أفراد المجتمع، الذين يكونون العينة الممثلة له للحصول على حقائق وبيانات تتعلق بالظروف الاجتماعية القائمة. (بوداود، 2010، ص.103)

تم استخدام الاستمارة الاستبائية الموجهة لمعلمي المدارس الابتدائية حيث قمنا بتكييفها وصياغة أسئلتها حسب أغراض البحث من أجل الوصول إلى أهداف البحث.

حيث خرجت الصورة النهائية للاستبيان كالتالي:

✓ المحور الأول: يتعلق بمعلم المدرسة الابتدائية ومدى استجابته وقدرته على التسيير والإشراف على حصة التربية البدنية والرياضية. ويحتوي على 7 عبارات (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7)

✓ المحور الثاني: يتعلق بمدى توفر المنشآت والوسائل والمساحات الرياضية داخل مؤسسات التعليم الابتدائي. ويحتوي على 7 عبارات (8، 9، 10، 11، 12، 13، 14)

✓ المحور الثالث: يتعلق بواقع تدريس حصة التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية في ظل البروتوكول الصحي المتبع في المؤسسات التربوية خلال جائحة كورونا (كوفيد 19). ويحتوي على 7 عبارات (15، 16، 17، 18، 19، 20).

وكانت كل الأسئلة عبارة عن أسئلة متعددة الأجوبة وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب ما يراه مناسباً.

6.2. أساليب المعالجة الإحصائية:

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير، التأويل والحكم، وأهم التقنيات التي استعملناها في بحثنا تمثلت في:

✓ ألفا كرونباخ: لمعرفة ثبات الاستبيان.

✓ النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية): بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالأساتذة، قمنا بعملية تفريغها وفرزها، حيث يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان.

✓ اختبار كا²: يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان، ويتكون هذا القانون من:

- التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.
- التكرارات المتوقعة: وهي مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات المقترحة (الاختيارات).

ملاحظة

لقد تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss الإصدار 25.

3. تحليل النتائج ومناقشتها

1.3. تحليل النتائج

1.1.3. تحليل نتائج الفرضية الأولى

تنص الفرضية الأولى على أن معلم المدرسة الابتدائية غير قادر على تسيير حصة التربية البدنية والرياضية.

تم تناول هذه الفرضية في محور أول تضمن سبع عبارات كالتالي:

العبارة الأولى: حسب رأيي، مادة التربية البدنية والرياضية ضرورية ضمن البرنامج الدراسي.

العبارة الثانية: تلقيت تكويني بيداغوجي لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية.

العبارة الثالثة: أنا على علم بقوانين وقوانين الرياضة عموماً.

العبارة الرابعة: لدي إلمام بمبادئ الإسعافات الأولية.

العبارة الخامسة: أنا ملم بالأهداف العامة لمادة التربية البدنية والرياضية.

العبارة السادسة: من الضروري أن يكون معلم خاص بتدريس التربية البدنية والرياضية.

حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي من وجهة نظر المعلمين

دراسة ميدانية على عينة من معلمي المدارس الابتدائية في دائرة إشمول

للمعاصرة المساهمة: أثناء تحضيره للمعاصرة التربية البدنية والرياضية، أنسق مع أساتذة - - - - -

العبارة المرحلتين المتوسطة والثانوية.

وللتأكد من صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار كا² كالتالي:

جدول رقم (1) يبين نتائج قيمة كا² والنسب المئوية لإجابات الأساتذة في عبارات المحور

الأول

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Sig	الدلالة الإحصائية
العبارة الأولى	موافق	4	10%	27.95	2	0.05	0.00	دال
	محايد	7	17.5%					
	غير موافق	29	72.5%					
العبارة الثانية	موافق	3	7.5%	28.90	1	0.05	0.00	دال
	محايد	0	0%					
	غير موافق	37	92.5%					
العبارة الثالثة	موافق	2	5%	43.85	2	0.05	0.00	دال
	محايد	5	12.5%					
	غير موافق	33	82.5%					
العبارة الرابعة	موافق	11	27.5%	24.05	2	0.05	0.00	دال
	محايد	2	5%					
	غير موافق	27	67.5%					
العبارة الخامسة	موافق	6	15%	35.45	2	0.05	0.00	دال
	محايد	3	7.5%					
	غير موافق	31	77.5%					
العبارة السادسة	موافق	39	97.5%	36.10	1	0.05	0.00	دال
	محايد	0	0%					
	غير موافق	1	2.5%					
العبارة السابعة	موافق	9	22.5%	12.10	1	0.05	0.01	دال
	محايد	0	0%					
	غير موافق	31	77.5%					

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (1) أن قيمة sig أقل من مستوى الدلالة في كل العبارات ما يعني أن الاختبار دال إحصائياً، وبالتالي يمكن القول أن أغلب معلمي المدارس الابتدائية يرون أنهم غير قادرين على تسيير حصة التربية البدنية والرياضية.

2.1.3. تحليل نتائج الفرضية الثانية

تنص الفرضية الثانية على أن مؤسسات التعليم الابتدائي لا تحتوي على وسائل ومساحات كافية ومخصصة لإجراء حصص التربية البدنية والرياضية. تم تناول هذه الفرضية في محور ثاني تضمن سبع عبارات كالتالي: العبارة الثامنة: يوجد ملعب أو مساحة مخصصة لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على مستوى المؤسسة. العبارة التاسعة: تتوفر المؤسسة على وسائل رياضية (كرات، أقماع...). العبارة العاشرة: أرى أن المدرسة بحاجة إلى ملعب خاص تمارس فيه حصة التربية البدنية والرياضية. العبارة الحادية عشر: الوسائل والأجهزة التعليمية الموجودة بالمدرسة تستجيب لاحتياجات الأطفال. العبارة الثانية عشر: ساحة المدرسة تصلح لممارسة النشاط الرياضي. العبارة الثالثة عشر: الوسائل الرياضية المتواجدة في المدرسة كافية لتسيير حصة التربية البدنية والرياضية. العبارة الرابعة عشر: المساحات التي يمارس فيها التلاميذ نشاطاتهم الرياضية مطابقة لشروط الأمن والسلامة. وللتأكد من صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار كا² كالتالي:

حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي من وجهة نظر المعلمين
دراسة ميدانية على عينة من معلمي المدارس الابتدائية في دائرة إشمول

جدول رقم (2) يبين نتائج قيمة كا² والنسب المئوية لإجابات الأساتذة في عبارات المحور الثاني

العبرة	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Sig	الدلالة الإحصائية
العبرة الثامنة	موافق	5	12.5%	22.50	1	0.05	0.00	دال
	محايد	0	0%					
	غير موافق	35	87.5%					
العبرة التاسعة	موافق	5	12.5%	22.50	1	0.05	0.00	دال
	محايد	0	0%					
	غير موافق	35	87.5%					
العبرة العاشرة	موافق	33	82.5%	43.55	2	0.05	0.00	دال
	محايد	4	10%					
	غير موافق	3	7.5%					
العبرة الحادية عشر	موافق	2	5%	36.05	2	0.05	0.00	دال
	محايد	7	17.5%					
	غير موافق	31	77.5%					
العبرة الثانية عشر	موافق	8	20%	28.55	2	0.05	0.00	دال
	محايد	3	7.5%					
	غير موافق	29	72.5%					
العبرة الثالثة عشر	موافق	5	12.5%	31.25	2	0.05	0.00	دال
	محايد	5	12.5%					
	غير موافق	30	75%					
العبرة الرابعة عشر	موافق	3	7.5%	22.55	2	0.05	0.00	دال
	محايد	9	22.5%					
	غير موافق	28	70%					

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (2) أن قيمة sig أقل من مستوى الدلالة في كل العبارات ما يعني أن الاختبار دال إحصائياً، وبالتالي يمكن القول أن أغلب معلمي المدارس الابتدائية يرون أن مؤسسات التعليم الابتدائي لا تحتوي على وسائل ومساحات كافية ومخصصة لإجراء حصص التربية البدنية والرياضية.

3.1.3. تحليل نتائج الفرضية الثالثة

تنص الفرضية الثالثة على أنه لا يتم تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19).

تم تناول هذه الفرضية في محور ثالث تضمن سبع عبارات كالتالي:

العبارة الخامسة عشر: اطلعت جيداً على البروتوكول الصحي المعتمد من طرف الوزارة.

العبارة السادسة عشر: أطبق ما جاء من تعليمات في البروتوكول الصحي.

العبارة السابعة عشر: أثار البروتوكول الصحي على حصة التربية البدنية والرياضية.

العبارة الثامنة عشر: تقليل الوقت المخصص للحصة أثر على تقدم البرنامج.

العبارة التاسعة عشر: أرى أن تدريس مادة التربية البدنية والرياضية ضروري في هذه الظروف وفي هذا البروتوكول.

العبارة العشرون: أترك وقتاً للتلاميذ من أجل اللعب.

العبارة الحادية والعشرون: حسب رأيي وفي ظل الظروف الراهنة، يتحقق الإشباع لدى

التلاميذ في ممارسة اللعب.

وللتأكد من صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار كا² كالتالي:

حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي من وجهة نظر المعلمين
دراسة ميدانية على عينة من معلمي المدارس الابتدائية في دائرة إشمول

جدول رقم (3) يبين نتائج قيمة كا² والنسب المئوية لإجابات الأساتذة في عبارات المحور الثالث

العبرة	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Sig	الدلالة الإحصائية
العبرة الخامسة عشر	موافق	29	72.5%	29.45	2	0.05	0.00	دال
	محايد	9	22.5%					
	غير موافق	2	5%					
العبرة السادسة عشر	موافق	9	22.5%	21.95	2	0.05	0.00	دال
	محايد	4	10%					
	غير موافق	27	67.5%					
العبرة السابعة عشر	موافق	31	77.5%	35.45	2	0.05	0.00	دال
	محايد	6	15%					
	غير موافق	3	7.5%					
العبرة الثامنة عشر	موافق	25	62.5%	15.65	2	0.05	0.00	دال
	محايد	6	15%					
	غير موافق	9	22.5%					
العبرة التاسعة عشر	موافق	30	75%	31.85	2	0.05	0.00	دال
	محايد	7	17.5%					
	غير موافق	3	7.5%					
العبرة العشرون	موافق	11	27.5%	27.95	2	0.05	0.00	دال
	محايد	1	2.5%					
	غير موافق	28	70%					
العبرة الحادية العشرون	موافق	6	15%	35.45	2	0.05	0.00	دال
	محايد	3	7.5%					
	غير موافق	31	77.5%					

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (3) أن قيمة sig أقل من مستوى الدلالة في كل العبارات ما يعني أن الاختبار دال إحصائياً، وبالتالي يمكن القول أن أغلب معلمي المدارس الابتدائية لا يقومون بتطبيق حصة التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19).

2.3. مناقشة النتائج

1.2.3. مناقشة نتائج الفرضية الأولى: "معلم المدرسة الابتدائية غير قادر على تسيير حصة التربية البدنية والرياضية".

من خلال نتائج الجدول رقم (1) يتضح لنا أن أغلب معلمي المدارس الابتدائية يرون أنهم غير قادرين على تسيير حصة التربية البدنية والرياضية، ويعزو الباحثان هذا إلى أن معلم المدرسة الابتدائية غير مختص في مادة التربية البدنية والرياضية وعليه فمن الصعب عليه تسيير الحصة بصورة جيدة ما يعود سلباً على المتعلمين.

وهذا ما أكدته "قادري الحاج" في دراسته واقع الممارسة الرياضية في الطور الابتدائي وأثره على النمو النفسي الاجتماعي للتلاميذ، حيث بين أن معلم الطور الابتدائي مطالب بتدريس كل المواد ولجميع المستويات دون مراعاة أن تكوينه الأكاديمي لا يؤهله للقيام بكل هذه المهام التي من بينها إشرافه على تدريس مادة التربية البدنية. (قادري، 2011، ص.156)

كما أظهرت ذات الدراسة أن 97% من المعلمين يرون أن التكوين المتخصص ضروري جداً في التربية البدنية والرياضية. (قادري، 2011، ص.154)

وذكر أيضاً "عزوني سليمان" في دراسته أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي وأثرها على تطوير العملية التعليمية والتربوية، أن أغلب معلمي المدرسة الابتدائية ليس بمقدورهم مواكبة حركية التلاميذ المتزايدة ونشاطهم الزائد وبالتالي يعجزون عن القيام بحصة التربية البدنية والرياضية كونهم غير مؤهلين لذلك ولم يسبق لهم أن تلقوا أي تكوين في مجال التخصص. (عزوني، 2016، ص.179)

2.2.3. مناقشة نتائج الفرضية الثانية: "مؤسسات التعليم الابتدائي لا تحتوي على وسائل ومساحات كافية ومخصصة لإجراء حصص التربية البدنية والرياضية".

من خلال نتائج الجدول رقم (2) يتضح لنا أن أغلب معلمي المدارس الابتدائية يرون أن مؤسسات التعليم الابتدائي لا تحتوي على وسائل ومساحات كافية ومخصصة لإجراء حصص التربية البدنية والرياضية، ويرى الباحثان أن السبب الرئيسي في ذلك هو عدم إيلاء الأهمية

حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي من وجهة نظر المعلمين

دراسة ميدانية على عينة من معلمي المدارس الابتدائية في دائرة إشمول

المكبرى لمحصة التربية البدنية والرياضية، وعدم توفر الوسائل والمنشآت للمكافية والمخصصة - لممارسة النشاط الرياضي هو من أسباب عدم تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية في التعليم الابتدائي بصورة منتظمة وفي ظروف حسنة.

حيث أكد كل من " بوعبد الله يوسف" و" مجيدي محمد" في دراستهما واقع التربية البدنية والرياضية بالطور الابتدائي في ظل المقاربة بالكفاءات، أن من أهم الصعوبات التي تواجه ممارسة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي واستخدام أساليب وطرق التدريس المختلفة هي نقص المنشآت الرياضية والعتاد والوسائل البيداغوجية المخصصة لذلك، فقد قدرت نسبة المؤسسات التربوية التي تحتوي على ملاعب رياضية في كل الأطوار حسب

الباحثين ب 40% وجلها لا تراعي السلامة والمقاييس المعمول بها في الممارسة الرياضية. (بوعبد الله ومجيدي، 2020، ص.35)

كم أوضح أيضا "قادري الحاج" في دراسته أن 97% من المعلمين يقرون بعدم توفر المدرسة على ملعب مهيأ خصيصا للنشاط الرياضي. (قادري، 2011، ص.163)

3.2.3. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: " لا يتم تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19)".

من خلال نتائج الجدول رقم (3) يتضح لنا أنه لا يتم تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19). ويرجع الباحثان ذلك إلى تقليص الوقت المحدد للدراسة سواء للمواد الدراسية بصفة عامة (نظام الدراسة بالتناوب) ولمواد الإيقاظ بصفة خاصة والتي تعتبر مادة التربية البدنية والرياضية من بينها، كما أن الظروف المعتمدة في ظل هذا البروتوكول الصحي يجب أن تكون مناسبة للمعلمين من أجل القيام بتطبيق حصة التربية البدنية والرياضية. وهو ما أكدته "قرقوز محمد" في دراسته تقويم تطبيق درس التربية البدنية والرياضية في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19) من وجهة نظر أساتذة المتوسطات، حيث توصل إلى أن الطاقم الإداري لا يتعاون ولا يوفر الظروف الملائمة للأساتذة وهذا ما يشكل عائقا كبيرا للسير الحسن لحصة التربية البدنية والرياضية. (قرقوز، 2021، ص.215)

4. الاستنتاجات والاقتراحات

1.4. الاستنتاجات

- ✓ معلم المدرسة الابتدائية له نظرة إيجابية لحصة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ واقع التربية البدنية والرياضية في التعليم الابتدائي يعتبر إيجابيا في حق التلميذ.
- ✓ معلم المدرسة الابتدائية غير قادر على تسيير حصة التربية البدنية والرياضية.

- ✓ التوقيت المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي غير كاف تماماً خاصة في ظل البروتوكول الصحي المعتمد في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19).
- ✓ إنعدام الوسائل الرياضية والمنشآت والمساحات المخصصة للنشاط الرياضي يؤثر سلباً على تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ إنعدام التكوين المتخصص لمعلم التربية البدنية والرياضية يؤدي إلى إنعدام الرغبة لديه في تدريس حصة التربية البدنية والرياضية.

2.4. الاقتراحات

- ✓ ضرورة إدماج معلمين مختصين في مادة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي.
- ✓ الاهتمام بالطفل وعدم حرمانه من مادة التربية البدنية والرياضية لما لها من أهمية كبيرة في حياته خاصة في هذه المرحلة.
- ✓ إلزامية تدريس التربية البدنية والرياضية في جميع المدارس الابتدائية عبر كامل التراب الوطني.
- ✓ ضرورة توفير الوسائل الرياضية والمنشآت والمساحات المخصصة لممارسة النشاط الرياضي في مؤسسات التعليم الابتدائي.
- ✓ ضرورة توفير مؤسسات التربية الوطنية وسائل ولوازم الوقاية الكاملة خاصة في ظل الظروف الراهنة.
- ✓ زيادة الوقت المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية في الجدول الأسبوعي.

خاتمة

تكتسي حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي أهمية كبيرة، فهي تساهم في تطوير نمو الطفل من جميع النواحي، لذا وجب علينا الإهتمام بتدريس هذه المادة خاصة في هذه المرحلة التي تعتبر مرحلة مهمة في حياة الفرد، من خلال توفير كل الظروف المناسبة من أساتذة مختصين ووسائل رياضية وملاعب مخصصة لممارسة النشاط الرياضي، كل هذا من أجل السير الحسن للحصة و ضمان النمو المتكامل للطفل من جميع النواحي والوصول به إلى أعلى المستويات.

حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي من وجهة نظر المعلمين

دراسة ميدانية على عينة من معلمي المدارس الابتدائية في دائرة إشمول

المصادر والمراجع

- 1- بوداود، عبد اليمين. (2010). *مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي*. ط2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 2- بوعبد الله، يوسف ومجدي، محمد. (2020). واقع التربية البدنية والرياضية بالطور الابتدائي في ظل المقاربة بالكفاءات. *المجلة الدولية لعلوم الرياضة والعلوم الانسانية والاجتماعية*. المجلد 6. العدد 2، 41-24.
- 3- جابر، عبد الحميد جابر وأحمد، خيرى كاظم. (1996). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. ط1. القاهرة، مصر: دار النهضة العربية.
- 4- السامرائي، عباس صالح أحمد والسامرائي، عبد الكريم محمود. (1991). *كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية*. جامعة بغداد.
- 5- الصامن، منذر. (2007). *أساسيات البحث العلمي*. عمان: دار المسيرة للنشر والطباعة.
- 6- عزوني، سليمان. (2016). أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي وأثرها على تطوير العملية التعليمية والتربوية. *مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية*. المجلد 1. العدد 9، 175-179.
- 7- قادري، الحاج. (2011). *واقع الممارسة الرياضية في الطور الابتدائي وأثره على النمو النفسي الاجتماعي للتلاميذ*. رسالة ماجستير غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر3. الجزائر.
- 8- قزقوز، محمد. (2021). *تقويم تطبيق درس التربية البدنية والرياضية في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19)* من وجهة نظر أساتذة المتوسطات. *مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*. المجلد 6. العدد 1، 218-199.

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

خولة ملياني¹ / طالبة بحث سنة ثالثة دكتوراه / جامعة قاصدي مرباح ورقلة / khaoula25.shotokan@yahoo.com

قدور براهمي² / دكتور / جامعة قاصدي مرباح ورقلة / mimoune2008@hotmail.com

محمد زروال³ / دكتور / جامعة قاصدي مرباح ورقلة / zeroualmohammed5@gmail.com

Abstract:

This study aims to highlight the role of educational sports physical activity in detecting the aggressive behavior of the student and working to reduce it within educational institutions (high schools), whether verbal aggressive behavior or physical aggressive behavior. The analytical descriptive approach is suitable for this type of studies, as it allows us to apply all data collection tools and all statistical methods. The study sample was randomly selected, consisting of 50 male and female students distributed over the high schools of the city of Ouargla. The data was processed to show the following results:

- The prevalent aggressive behavior during physical activity in secondary schools is verbal aggressive behavior.
- The manifestations of aggressive behavior during physical activity in the secondary schools of Ouargla due to the variable of the teaching stage.
- The manifestations of aggressive behavior during physical activity in the secondary schools of Ouargla due to the gender variable

Key words:

Aggressive behavior, secondary stage, educational sports physical activity.

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز دور النشاط البدني الرياضي التربوي في الكشف عن السلوك العدواني للتلميذ والعمل على التقليل منه داخل المؤسسات التربوية (الثانويات) سواء كان السلوك العدواني اللفظي أو السلوك العدواني البدني. وقد اعتمدنا في دراستنا هذه على مقياس السلوك العدواني لأمل أباطة. كما اخترنا المنهج الوصفي التحليلي لمناسبتها لمثل هذا النوع من الدراسات حيث يسمح لنا بتطبيق كل أدوات جمع البيانات وكل الأساليب الإحصائية وقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية مكونة من 50 تلميذا وتلميذة موزعين على ثانويات مدينة ورقلة وقد تمت معالجة البيانات لتظهر النتائج التالية:

- السلوك العدواني السائد خلال ممارسة النشاط البدني في ثانويات يتمثل في السلوك العدواني اللفظي.
- مظاهر السلوك العدواني خلال النشاط البدني في ثانويات ورقلة تعزى لمتغير المرحلة التدريسية.
- مظاهر السلوك العدواني خلال النشاط البدني في ثانويات ورقلة تعزى لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية:

السلوك العدواني، الطور الثانوي، النشاط البدني الرياضي التربوي.

1- مقدمة واشكالية البحث:

إن التربية البدنية والرياضية نظام تربوي يدخل ضمن النظام التربوي العام يهدف إلى تحقيق مهام مخطط لها مسبقا تخدم مصلحة المنظومة التربوية بصفة عامة ومصلحة التلميذ بصفة خاصة، كما أن التربية البدنية والرياضة كمادة تتميز بأهمية كبيرة عن باقي المواد الأخرى من عدة نواحي إذ أنها تهتم بالجانب الاجتماعي والنفسي والانفعالي والتعليلي للتلميذ دون أن تهمل الجانب المهاري والجانب البدني الرياضي له.

ويعد النشاط البدني الرياضي التربوي وسيلة لتحقيق عدة غايات منها فهم وتعديل سلوك التلميذ من خلال إشراكه في منافسات وعمليات تدريبية خلال الحصص التربية البدنية عن طريق ألوان متنوعة من النشاط البدني بعيدا عن كل ما هو عنف أو عدوان إذ أن كل تلميذ مرتبط بعوامل مختلفة يتأثر بها وتؤثر على شخصيته تتسم بالعدوانية تظهر في سلوكيات سلبية على شكل سلوك عدواني والذي يعتبر من أهم المشاكل التي شغلت مجال التربية لانتشارها الرهيب وسط المؤسسات التربوية هذه الظاهرة التي أصبحت تهدد الجميع من تلاميذ ومعلمين. وعلى هذا الأساس ولما لاحظناه من سلوكيات عدوانية من التلاميذ التي تجاوزت الحدود قمنا بهذا البحث بطريقة علمية للكشف عن كل ما يتعلق بهذه الظاهرة الخطيرة من خلال طرحنا للإشكال التالي:

هل يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

2- فرضيات الدراسة:

1.1. الفرضية العامة:

يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2.2. الفرضيات الجزئية:

- السلوك العدواني خلال النشاط البدني الرياضي في الثانويات يتمثل في السلوك اللفظي.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين توقعات أفراد عينة الدراسة لمستوى مظاهر السلوك العدواني خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي تعزى لمتغير الجنس

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين توقعات أفراد عينة الدراسة لمستوى
مظاهر السلوك العدواني خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي تعزى لمتغير
المرحلة التدريسية

3- أهمية البحث:

- مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في الكشف عن مظاهر السلوك العدواني والتقليل منه بثانويات ولاية ورقلة
- تساهم في معرفة السلوكيات الايجابية والسلبية لدى التلاميذ.
- تساعد أستاذ التربية البدنية في معرفة احتياجات التلاميذ
- تحديد طبيعة اتجاه التلاميذ من خلال النشاط البدني الرياضي.
- الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تعديل سلوك المرحلة الثانوية
- تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للتلميذ أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- إبراز القدرات الذاتية الكامنة للتلميذ أثناء النشاط البدني الرياضي.
- دور وأهمية النشاطات الرياضية في تحقيق الذات لدى التلميذ.
- التعرف على دور ومكانة مادة التربية البدنية والرياضية كجزء من التربية العامة.

4- أهداف البحث:

- مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في الكشف عن مظاهر السلوك العدواني بثانويات ولاية ورقلة والعمل على التقليل منه.
- الكشف عن الخصائص النفسية والاجتماعية لتلميذ الطور الثانوي.
- إيجاد نوعية التأثير التي تحدث عند التلاميذ من خلال ممارسة النشاط الرياضي.
- تسليط الضوء على بعض تلاميذ المرحلة الثانوية وكيفية احتوائهم وتعديل سلوكياتهم.
- معرفة إلى أي مدى يمكن لنشاط البدني الرياضي التربوي أن يؤثر على الحالة النفسية الاجتماعية لدى تلاميذ هذه المرحلة.
- لفت انتباه الكثير من الفئات إلى مكانة التربية البدنية و الرياضية بالثانويات.
- معرفة العلاقة بين النشاط البدني الرياضي التربوي والنمو النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

5- مصطلحات ومفاهيم البحث

السلوك العدواني: يؤكد الزعي 2004: يصدر عن التلميذ من سلوك عدواني هو انعكاس لتأثير لمجموعة العوامل الاجتماعية والاقتصادية والأكاديمية والعدوانية ليست شيئا مطلقا بدعت أنها تدل على فعل ثابت أو أوصاف محدودة، ولكنها شيء نسبي نحدده عوامل كثيرة كالزمن والمكان والظروف الاجتماعية، وتظهر هذه السلوكيات في المدارس على شكل سلوك عدواني (عنف) لفظي كالسب والشتيم والتجريح والتهديد والوعيد أو بالرمز كالامتناع عن النظر نحو الزميل أو رد السلام أو النظر بازدراء وعدم المشاركة أو التعاون والتفاعل مع مجموعة معينة أو على شكل سلوك عدواني (عنف) مادي يتمثل بالركل والدفع والعرقلة والضرب والشد والتشابك بالأيدي أو بالأدوات الجارحة، وقد يكون هذا الاعتداء (السلوك) مزدوجا يأخذ أكثر من شكل من أشكال العنف فيمارسه لفظيا وماديا ورمزيا. (لزم، 2019، صفحة 6)

ذلك السلوك الذي يهدف إلى محاولة إصابة أو إحداث ضرر وإيذاء لشخص آخر أي أن اللاعب أثناء المنافسة يسعى لإيقاع الضرر والأذى بالمنافس بقصد نية أي داخل قانون اللعبة أو بسوء نية أي خارج إطار قانون اللعب ولهذا وجد الباحثين مشكلات في تحديد تعريف فاصل حاصل للسلوك العدواني حيث أنهم لم يستطيعوا أن يضعوا خطا فاصلا بين العدوان الذي يمكن أن نحتمله ونتجاوز عنه وبين العدوان الضروري لبقاءنا واستمرار حياتنا والعدوان المدمر والمخرب (ناصر، 2008، صفحة 69)

تعريف كيلي: هو السلوك الذي ينشأ عن الحالة عدم الملائمة الخبرات السابقة للفرد مع الخبرات والحوادث الحالة وإذا دامت هذه الحالة فانه يتكون لدى الفرد إحباط ينتج من جراء سلوكيات عدوانية من شأنها ان تحدث تغيرات في الواقع حتى تصبح هذه التغيرات ملائمة للخبرات والمفاهيم التي لدى الفرد. (رشيد، 2012، صفحة 137)

2.5. النشاط الرياضي البدني التربوي:

يعرفه "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته. (ايمن، 2020، صفحة 23)

هو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي أو ما يسمى بدرس التربية البدنية والرياضية بالإضافة للنشاط البدني الرياضي التربوي التدريبي التنافسي وهو مجموع الأنشطة الرياضية الداخلية

والخارجية المكملية لبعضها البعض في بحثنا هذا نقصد به كل الأنشطة البدنية الرياضية الممارسة داخل المؤسسة التعليمية في مرحلة التعليم الثانوي وهي عبارة عن التربية البدنية والرياضية دورات رياضية تنافسية وغير تنافسية ممارسة داخل وخارج المؤسسة والمنظمة من طرف أساتذة المؤسسة نفسها والمنظمة الداخلية الخاصة "أو من طرف الرابطة الولائية للرياضة المدرسية الخارجية الخاصة (حميد، 2009، صفحة 23)

هو ذلك الوسيط التربوي عال القيمة والذي يتخذ من النشاط البدني الرياضي وسيلة لتحقيق أهداف تندرج تحت مضلة التربية العامة أدواته في ذلك اللعب والترويح ضمن إطار تنظيمي ومنهجي ومقنن (المدرسة) وغايته في ذلك نقل التراث الثقافي من الجيل القديم إلى الجيل الحديث وذلك بعد تعديله وتنقيحه. (بلقاسم، 2008، صفحة 35)

3.5. التطور الثانوي:

هو نوع من أنواع التعليم النظامي التي يمتد بانتهاء مرحلة التعليم المتوسط وينتهي عند مدخل التعليم الجامعي وهو يقابل أهم وأخرج مرحلة في حياة التلميذ وهي مرحلة المراهقة ويدرس بها أساتذة ذو مستوى أعلى. (القادر، 2012، صفحة 55)

تعتبر همزة وصل بين مرحلة التعليم المتوسط ومرحلة التعليم العالي، وتدوم هذه المرحلة حسب هيكلية نظام التعليم في الجزائر ثلاث سنوات (السنة الأولى، السنة الثانية، السنة الثالثة). (عومري، 2013، صفحة 23)

هي المرحلة التي يعد فيها الفرد مواطنا يتحمل مسؤوليات الاشتراك في المجتمع الكبير عن طريق مهنة تناسب قدراته واستعداداته وهي بذلك مرحلة فاصلة من الناحية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها الناشئون المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع. (ايوب، 2008، صفحة 94)

6- الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:دراسة د/بوعلي لخضر، د/نمرود بشير، د/ناصر لزمد سنة 2019 بعنوان: " دور الرياضة المدرسية في الحد من السلوكات العدوانية داخل المؤسسات التربوية حيث هدفت الدراسة معرفة دور النشاطات الرياضية المدرسية في الكشف عن مظاهر السلوك العدواني والحد منه ذلك السلوك بنوعيه اللفظي والجسدي داخل ثانويات ولاية الشلف، فضلا عن تحديد الفروق في مستوى مظاهر السلوك العدواني تبعا لمتغير البيئة والمستوى الدراسي ولتحقيق ذلك استخدم الباحث إيزنك للسلوك العدواني كأداة لجمع

البيانات والمعلومات من عينة عشوائية قوامها 120 أستاذ وأستاذة تربية بدنية والرياضية داخل ثانويات ولاية الشلف أظهرت نتائج الدراسة أن:

درجة مظاهر السلوك العدواني خلال ممارسة النشاطات الرياضية المدرسية داخل الثانويات كانت قليلة، السلوك العدواني اللفظي جاء في الترتيب الأول وجاء السلوك العدواني البدني بالترتيب الثاني وبدرجة أقل،

عدم وجود فروق في مظاهر السلوك العدواني تعزى لمتغير البيئة على الدرجة الكلية،

هناك فروق في السلوك العدواني البدني بين تلاميذ ثانويات المناطق الريفية وتلاميذ ثانويات المناطق الحضرية ولمصلحة تلاميذ المناطق الحضرية،

عدم وجود فروق في مظاهر السلوك العدواني بين تلاميذ المراحل الدراسية المختلفة .

2.6. الدراسة الثانية :

دراسة محمد ناصر سنة 2008 بعنوان: " أثر النشاط البدني الرياضي اللاصفي في التخفيف من السلوك العدواني لدى التلاميذ المراهقين حيث هدفت الدراسة إلى معرفة أثر النشاط البدني الرياضي اللاصفي في التخفيف من السلوك العدواني لدى التلاميذ المراهقين اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الذي يقوم علة دراسة وتحليل وتفسير الظاهرة من خلال تحديد خصائصها وأبعادها تكونت العينة من 150 تلميذا وتلميذة من العشوائية الطبقية الاثلة للمستويات الدراسية الثلاثة من 04 ثانويات و أما عينة الأساتذة التي وزعنا عليها الاستبيان فكان عددها (50) أستاذًا، يدرسون مادة التربية البدنية والرياضية وقد أظهرت نتائج البحث بمستوى دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين، بالنسبة للسلوك العدواني للمجموعة الممارسة للنشاط الرياضي اللاصفي والمجموعة غير الممارسة، وجود فروق دالة إحصائية.

3.6. الدراسة الثالثة:

دراسة دقفل رشيد سنة 2012 بعنوان: "دور أساليب التدريس الحديثة للنشاط البدني الرياضي في التقليل من السلوك العدواني في الوسط المدرسي" حيث هدفت الدراسة إلى إبراز دور أساليب التدريس الحديثة للنشاط البدني الرياضي في التقليل من السلوك العدواني في الوسط المدرسي استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمثل هذه الدراسات كما تكونت عينة الدراسة من 213 تلميذا اختيرت بطريقة قصدية من ثانويات مدينة بوسعادة وقد أظهرت نتائج البحث:

تتغير درجة السلوك العدواني وفقا لمتغير النشاط لصالح النشاط الجماعي

الفروقات بين الجنسين درجة السلوك العدواني الكلية في هذه المرحلة قليلة تبعا لأسلوب التدريسي المطبق لا ترقى لدرجة الدلالة الإحصائية
الاسلوب التبادلي أكثر ايجابية في التقليل من السلوك العدواني مقارنة بالأسلوب الأمرى والتدريسي.

7- منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

1.7 المنهج المتبع:

المجال الرياضي أصبح يحتك إلى المجال العلمي البحث من اجل اختيار المنهج الذي يناسب الدراسة والتوصل إلى الحقائق المراد الوصول إليها وإثباتها وكل دراسة تختلف بحسب موضوعها أو الظاهرة موضوع البحث وقد استخدمنا المنهج الوصفي العلمي قصد الحصول على المعرفة السليمة ويعتبر استخدامه في المجال الرياضي أداة الحصول على المعارف والمعلومات الحديثة النافعة والحقائق التي تخص هذا المجال والتي تتلاءم مع متطلبات البحث ويعمل على تحقيق أهدافه بطريقة علمية صحيحة حيث يعرف المنهج الوصفي بأنه (الأساليب والإجراءات أو المداخل التي تستخدم في البحث لجمع البيانات والوصول من خلالها إلى نتائج أو تفسيرات أو شروح أو تنبؤات تتعلق بموضوع البحث وكونه يساهم في الإجابة عن إشكال دراستنا. (الرشيدي، 2000)

2.7. حدود الدراسة:

- المجال المكاني: أجريت الدراسة بثانويات ولاية ورقلة
- المجال البشري: أجريت الدراسة على تلاميذ للطور الثانوي.
- المجال الزمني: الفترة من 2021/10/11 إلى غاية 2021/10/27.

3.7. المجتمع الأصلي وعينة الدراسة:

- لقد كان اختيار العينة بطريقة عشوائية وفق الجدول أدناه:
- خصائص العينة من حيث متغير الجنس:

الجنس	العدد	النسب المئوية
ذكور	30	60
إناث	20	40
المجموع	50	100

- خصائص العينة من حيث متغير العمر تراوحت أعمارهم من 15-19 سنة (تلاميذ سنة أولى، ثانية وثالثة ثانوي).

4.7. أدوات جمع البيانات:

- المصادر والمراجع من كتب وشبكة الانترنت، فريق عمل،
- مقياس "أمل أباطة" للسلوك العدواني الذي صمم ضمن 03 صور من السلوك (السلوك العدواني البدني السلوك العدواني اللفظي والسلوك العدواني المباشر) ثم قمنا بعد ذلك بتكييف المقياس حسب أداة الدراسة وحيث يحتوي كل مقياس فرعي على 14 بنداً وتقع الإجابة على بنود مقياس في 05 مستويات تتراوح من (0-4) تم استخراج صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من المختصين في العلوم التربوية والنفسية، وقد بلغ عدد فقرات القياس 28 عبارة وهذه الفقرات صيغت بشكل سلبي لأنها يمثل سلوك سلبي.

5.7. أساليب التحليل الإحصائي:

- طريقة التحليل والإحصاء من أهم الطرق المستخدمة لجمع البيانات والمعلومات المختلفة من المراجع والمطبوعات والموسوعات العلمية المختلفة حتى تكون لنا سندا ودعماً لكي تساهم في الفهم الأعمق والأوضح للجوانب العلمية والعناصر الأساسية المكونة والتي لها علاقة بموضوع دراستنا (الرشيدي، 2000).

8- تحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

1.8. تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

- الفرضية الأولى:

جدول رقم 02: البعد الأول: السلوك العدواني اللفظي:

الفقرات	ترتيب الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
6	1	3,66	0.62	متوسطة
8	2	3,56	0.70	متوسطة
3	3	3,52	0.73	متوسطة
11	4	3,48	0.80	متوسطة

متوسطة	0.77	3,18	5	4
متوسطة	0.88	3,16	6	13
متوسطة	0.89	3,14	7	14
متوسطة	0.72	3,12	8	10
متوسطة	0.66	3,02	9	5
متوسطة	0.53	3	10	12
متوسطة	0.53	3	11	9
متوسطة	0.49	2,88	12	1
متوسطة	0.49	2,88	13	7
متوسطة	0.50	2,84	14	2

من خلال نتائج الجدول أعلاه تبين ان الترتيب التنازلي لفقرات البعد السلوكي العدواني اللفظي حسب قيم المتوسطات الحسابية كلها قيم متوسطة
جدول رقم 03: البعد الثاني: السلوك العدواني البدني :

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ترتيب الفقرة	الفقرات
متوسطة	0.75	3.2	1	12
متوسطة	0.46	2,9	2	2
متوسطة	0.55	2,6	3	11
متوسطة	0.55	2,6	4	1
منخفضة	0.37	422,	5	9
منخفضة	0.43	812,	6	3
منخفضة	0.32	,122	7	14
منخفضة	0.72	,082	8	7
منخفضة	0.61	,81	9	8
منخفضة	0.71	,761	10	10
منخفضة	0.75	,71	11	5
منخفضة	0.75	,71	12	6
منخفضة	0.69	,681	13	4
منخفضة	0.65	,641	14	13

من خلال نتائج الجدول أعلاه تبين ان الترتيب التنازلي لفقرات البعد السلوكي العدواني البدني حسب قيم المتوسطات الحسابية للفقرات: 01، 02، 12.11 هي قيم متوسطة

أما قيم المتوسطات الحسابية للفقرات 03، 04، 05، 06، 07، 08، 09، 10، 13، 14 هي قيم منخفضة مقارنة بالقيم الأخرى.

جدول رقم 04:

الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
12	اللفظي	3,17	0.76	متوسطة
2	البدني	2,07	0.59	منخفضة

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ بعد مقارنة الدرجات الكلية للبعدين لكل من السلوك العدواني اللفظي والبدني نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للسلوك اللفظي بلغت 3.17 اكبر من قيمة المتوسط الحسابي للسلوك البدني، ومن خلال النتائج المدونة في الجداول الثلاثة 01، 02 و 03 وتبعاً لمضمون الفرضية الأولى نستنتج أن السلوك العدواني خلال النشاط البدني الرياضي داخل المؤسسات التربوية هو سلوك متوسط أو منخفض وهو السلوك الملاحظ في السلوكيات العادية من طرف التلاميذ باعتبارهم في مرحلة المراهقة.

الفرضية الثانية:

جدول رقم 05:

البعد	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	درجة الدلالة
السلوك العدواني اللفظي	ذكور	30	7.20	.240	8220.	,0100
	إناث	20	.270	.290		
	المجموع	50				
السلوك العدواني البدني	ذكور	30	1,19	1,9	4,47	,0010
	إناث	20	1,17	1,49		
	المجموع	50				

من خلال نتائج الجدول رقم 05 ومن خلال قراءتنا للأرقام الموضحة أعلاه نلاحظ انه عند السلوك العدواني اللفظي قيمة المتوسط الحسابي لدى التلاميذ 0.27 هو نفسه لدى التلميذات 0.27 بانحراف معياري 0.24 عند الذكور و 0.29 عند الإناث كما بلغت

قيمة ت 0.282 وهي قيمة غير دالة إحصائيا ومنه فانه لا يوجد فروق دالة إحصائيا وفقا لمتغير الجنس بين متوسطات السلوك العدواني اللفظي أما عند السلوك العدواني البدني قيمة المتوسط الحسابي لدى التلاميذ 1.19 هو نفسه لدى التلميذات 1.17 بانحراف معياري 1.9 عند الذكور و1.49 عند الإناث كما بلغت قيمة ت 4.47 وهي قيمة دالة إحصائيا لصالح الذكور ومنه فانه يوجد فرق دالة إحصائيا وفقا لمتغير الجنس بين متوسطات السلوك العدواني البدني ومنه نستنتج ان السلوك العدواني البدني أكثر حدة عند الذكور من عند الإناث أثناء ممارسة النشاط الرياضي البدني.

- الفرضية الثالثة:

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة الفروق	درجة الدلالة
السلوك العدواني اللفظي	بين المجموعات	84,4	2	2,24	3,79	0.053
	داخل المجموعات	25,43	48	0,59		
	المجموع	29,91	50			
السلوك العدواني البدني	بين المجموعات	1,83	2	0,91	0,88	0,4210
	داخل المجموعات	440,4	48	1,03		
	المجموع	42,28	50			

من خلال نتائج الجدول رقم 06 وذلك بعد ان طبقنا تحليل anova ظهرت النتائج انه لا يوجد فرق في السلوكات العدوانية بين المستويات التدريسية (سنة أولى، سنة ثانية وسنة ثالثة ثانوي) كما يمكن ان يمكن ان هذه تعتبر هذه السلوكات المتوسطة ما هي إلا سلوكات مقبولة.

2.8. الاستنتاج العام:

- يساهم النشاط البدني الرياضي في الثانويات في التقليل من السلوك العدواني
- السلوك العدواني البارز خلال النشاط البدني الرياضي يتمثل في السلوك العدواني اللفظي وبشكل قليل ويمكن معالجته.
- مظاهر السلوك العدواني البدني خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي عند التلاميذ الذكور أكثر حدة من عند الإناث

- مظاهر السلوك العدواني اللفظي خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي عند التلاميذ الذكور بنسبة متقاربة مع عند الإناث
 - مظاهر السلوك العدواني خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي عند التلاميذ في جميع المرحلة التدريسية متقارب .
- 9- اقتراحات وتوصيات:

- العمل على الكشف عن السلوكيات الايجابية لدى الطلبة والحد من السلوكيات السلبية
- الاهتمام بالنشاط الرياضي البدني الرياضي الذي يساعد التلميذ على التوازن لانفعالي.
- خلق معايير مساعدة على ضبط سلوكيات التلاميذ غير مرغوب فيها.
- نشر الوعي بين التلاميذ حول مفهوم المنافسة الرياضية سواء في الأنشطة الفردية أو الأنشطة الجماعية ومساعدتهم في التعامل مع حالي الفوز والخسارة
- على أستاذ التربية البدنية والرياضية القيام بشرح مفصل لقوانين الألعاب للتلاميذ وذلك للتخفيف من شدة التشتت بين بعض.
- ان يعرف أستاذ التربية البدنية والرياضية كيف يمتص الطاقة الزائدة عند التلميذ لاحتواء السلوك العدواني
- دفع التلاميذ من طرف الوالدين والقائمين على القطاع على ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها وذلك لخلق نوع من الدافعية والحماسة.

المصادر والمراجع:

1. بشير صالح الرشيدى. (2000). مناهج البحث التربوي. دار الكتاب الحديث.
2. بن دقفل رشيد. (2012). دور اساليب التدريس الحديثة للنشاط البدني الرياضي في التقليل من السلوك العدواني في الوسط المدرسي. الجزائر.
3. د/بوعلي لخضر ، د/ نمرود بشير، د/ ناصر لزمد. (2019). دور الرياضة المدرسية في الحد من السلوكات العدوانية داخل المؤسسات التربوية – دراسة ميدانية على مستوى ثانويات ولاية الشلف. مجلة علوم الأداء الرياضي ، 20.
4. دحمون عومري. (2013). تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية 61 61 س نة(باس تخدام برنامج حاسوبي. مستغانم.

5. دودو بلقاسم. (2008). اهتمام وتشجيع الوالدين نحو ممارسة الأبناء للنشاط البدني الرياضي التربوي وانعكاساته على الجوانب النفسية والاجتماعية لديهم. الجزائر.
6. ذيب ايمان. (2020). ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. بسكرة.
7. عياش ايوب. (2008). تطوير المناهج التربوية وعلاقتها بدافعية الميول لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم الثانوي. الجزائر.
8. غيدي عبد القادر. (2012). الضغط المبني و أثره على مستوى الأداء لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط و الثانوي بالجزائر. الجزائر.
9. محمد ناصر. (2008). أثر النشاط البدني الرياضي اللاصفي في التخفيف من السلوك العدواني لدى التلاميذ المراهقين. الجزائر.
10. نحال حميد. (2009). دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي ، لدى تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة متمحورة حول البعد النفسي الاجتماعي. الشلف.

دور الأجهزة الذكية وتطبيقات الذكاء الاصطناعي في تحليل الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم

دراسة مسحية على المحضرين البدنيين القسم المحترف

جمال الدين مناصر/طالب دكتوراه/ مخبر بحث العلوم التكنولوجية للنشاطات الرياضية التربوية

dj.menacer@univ-batna2.dz /

د.حسام الدين شريط /أستاذ محاضر "أ"/ مخبر بحث العلوم التكنولوجية للنشاطات الرياضية التربوية

h.cheriet@univ-batna2.dz /

Abstract: The study aimed to identify the extent of the contribution of smart wearable devices (GPS) and smartwatches in monitoring physical performance indicators, in addition to identify the efficiency of artificial intelligence applications (Dartfish) in analyzing the physical performance of football players. Where the researcher conducted a survey study on the study sample of 15 physical trainers approved by the Algerian Football Federation, they were chosen in an intentional way. The findings of the researchers showed that smart devices and artificial intelligence applications have an effective role in analyzing the physical performance of football players.

Keywords: Smart devices, GPS, Dartfish, smartwatch, physical performance indicators, artificial intelligence, physical performance analysis

ملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة الأجهزة الذكية القابلة للارتداء (GPS) و الساعات الذكية في رصد مؤشرات الأداء البدني بالإضافة إلى التعرف على مدى كفاءة تطبيقات الذكاء الاصطناعي (Dartfish) في تحليل الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم. حيث أجرى الباحث دراسة مسحية على عينة الدراسة 15 محضر بدني معتمد من طرف الاتحادية الجزائرية لكرة القدم تم اختيارهم بطريقة قصدية، كما اتبع الباحثون في هذه الدراسة المنهج الوصفي المسحي باستخدام استبيان كأداة للدراسة. بينت النتائج التي توصل إليها الباحثون أن للأجهزة الذكية وتطبيقات الذكاء الاصطناعي دور فعال في تحليل الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: الأجهزة الذكية ، مؤشرات الأداء البدني، الذكاء الاصطناعي ، تحليل الأداء البدني GPS، Dartfish.

مقدمة واشكالية البحث:

شهد العالم في العقود الأخيرة تطورا متسارعا خاصة في الصناعات التكنولوجية والمعلوماتية، ومن أهم الأمثلة التي شهدت هذا التطور الأجهزة الذكية والقابلة للارتداء كالهواتف والساعات الذكية التي تسلمت إلى حياة البشر اليومية بتقديمها العديد من الخدمات بالإضافة إلى خفتها وقابلية ارتدائها وأخذها إلى أي مكان (K.Rathi,2020p20)، حيث شهد استخدام هذه الأخيرة استعمالا واسعا خاصة في عملية التدريب الرياضي، ومالها من فوائد عملية في رصد وقياس المؤشرات الفيسيولوجية والبدنية للاعبين، وبفضل هذا التطور الهائل قام بتحريرهم من المعدّات التقليدية والمعقدة خاصة التي تتطلب أسلاكاً ومستقبلات ترتبط بجسم اللاعب والتي كانت تحد من حركته خلال تطبيق مختلف الحركات وتسجيل أدائها (E.Pons,2019p22).

حيث أصبح رصد مختلف مؤشرات الأداء للاعبين خاصة المؤشرات البدنية عملية ضرورية بالنسبة للقائمين على العملية التدريبية وتتمثل أهميته في تحسين مستوى الرياضي وتجنب مخاطر حدوث الإصابات والتنبأ بها، بالإضافة إلى اعتمادها من طرف المحضرين البدنيين كثيرا لما لها دور في فهم أكبر لمحتوى الحصص التدريبية وتقييم المتطلبات البدنية خلال التدريبات والمنافسات الرسمية أما فيما يخص التقنيات الشائعة تكنولوجيا GPS التي عرفت نموا باهرا خلال العقود الأخيرة خاصة في رياضة كرة القدم (M.Ryan,2018p814)، فمنذ سماح ال(FIFA,2015) استخدام الأجهزة الالكترونية القابلة للارتداء من طرف اللاعبين وأنظمة التعقب خلال المباريات الرسمية عام 2015، مما سمح ذلك لعدد من الدراسات لدراسة عدد هائل من المتغيرات تحت ظروف المنافسة، ومن أمثلة هذه الدراسات دراسة (Javier,2019,p75) والتي هدفت إلى تقييم الأداء البدني عن طريق تحليل عدد ونسبة التسارعات القصوى، والمسافة المقطوعة باختلاف مناصب اللاعبين وتصنيفهم وفق عتبات تسارع مختلفة حسب المعطيات المأخوذة من تكنولوجيا GPS، وتوصلت الدراسة إلى وجود تباين في المؤشرات البدنية باختلاف مناصب اللعب.

كرة القدم هي لعبة ذات ديناميكية سريعة حيث تشكل أدق التفاصيل فيها الفارق بين الفوز والخسارة ولكن العين البشرية تفشل أحيانا في التقاط هذه التفاصيل الصغيرة، وهنا أتى دور التطبيقات والبرامج التي تعمل بالذكاء الاصطناعي كبرنامج DARTfish حيث يوفر منظورا تحليليا لمختلف مجريات المنافسة أو التدريبات، وتقييما موضوعيا للمتطلبات

الحركية والبدنية بتوفيره معطيات رقمية مفصلة لمستوى الرياضي الحالي مع القدرة على الكشف عن مواطن القوة والضعف سواء بشكل فردي أو للفريق ككل.

نظرا للتغير الهائل الذي مس مختلف الرياضات وخاصة في كرة القدم الحديثة حيث فرض هذا التغير تحديثات على طرق القياس والتحليل و التقييم وأصبح الاعتماد على الوسائل والتكنولوجية أمرا ملحا في إعداد البرامج التدريبية وتخطيطها وذلك للوصول للمستويات العليا وتحقيق الألقاب والبطولات.

لا يمكن انكار فارق مستوى اللاعبين المحليين الجزائريين الذي ابتعد مقارنة بالمستوى العالمي الا أن الفرق خاصة في القسم المحترف أصبحت تدرك وبشكل متأخر أهمية المحضرين البدنيين وضرورة إعادة النظر في طرق الاعداد البدني التقليدية و اعتماد التكنولوجيا والأساليب الحديثة وخاصة الأجهزة الذكية وتطبيقات الذكاء الاصطناعي، التي تتطلب طاقم فني وأكاديمي يمتلك الخبرة المناسبة، و عليه تبادر إلى الباحث التساؤل التالي:

- هل للأجهزة الذكية وتطبيقات الذكاء الاصطناعي دور في تحليل الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم؟

و الذي تندرج تحته التساؤلات الفرعية التالية:

- هل تساهم الأجهزة الذكية (الساعة الذكية، التكنولوجيا القابلة للارتداء GPS) دور في قياس مؤشرات الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل تساهم تطبيقات الذكاء الاصطناعي (DARTfish) في تحليل الأداء البدني للاعبين؟

1. فرضيات الدراسة:

1.1 الفرضية العامة:

- للأجهزة الذكية وتطبيقات الذكاء الاصطناعي دور فعال في تحليل الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.

1.2 الفرضيات الجزئية:

- للأجهزة الذكية (الساعة الذكية، التكنولوجيا القابلة للارتداء GPS) مساهمة فعالة في قياس مؤشرات الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.

دور الأجهزة الذكية وتطبيقات الذكاء الاصطناعي في تحليل الأداء البدني لدى لاعبي كرة

القدم دراسة مسحية على المحضرين البدنيين القسم المحترف

- تطبيقات الذكاء الاصطناعي (DARTfish) مساهمة فعّالة في تحليل الأداء البدني للاعبين.

2. أهمية الدراسة:

- التوعية بأهمية تحديث طرق وأساليب التدريب وأثرها في تطوير مستوى الرياضي.
- التعريف بالأجهزة الحديثة وتطبيقات الذكاء الاصطناعي المستخدمة في المجال التدريبي ومميزاتها.
- لفت الانتباه إلى الفوائد المتعددة التي تقدمها مختلف التقنيات والتطبيقات الحديثة خاصة في التحليل الرياضي.

3. أهداف الدراسة:

- التعرف على مدى مساهمة الأجهزة الذكية القابلة للارتداء (GPS) و الساعات الذكية في رصد مؤشرات الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على مدى كفاءة تطبيقات الذكاء الاصطناعي (Dartfish) في تحليل الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.

4. ضبط مصطلحات الدراسة:

1-4 الأجهزة الذكية: ويعرفها الباحث إجرائياً أنها مختلف الهواتف والحواسيب اللوحية وحتى الساعات والعصابات التي يمكن ارتداؤها في معصم اليد التي تعمل عن طريق اللمس وفق أنظمة تشغيل مختلفة والتي لها القدرة على تشغيل تطبيقات مختلفة والاتصال المباشر بالانترنت.

2-4 الذكاء الاصطناعي: عرفه (خوالد، 2017، ص58) بأنه علم حديث يهدف إلى فهم طبيعة الذكاء الإنساني عن طريق عمل برامج للحاسب الآلي قادرة على محاكاة السلوك الإنساني المتسم بالذكاء، لتزويد الحاسوب بهذه البرامج التي تمكنه من حل مشكلة ما أو اتخاذ قرار في موقف ما، بناء على وصف المشكلة أو المسألة لهذا الموقف .

3-4 مؤشرات الأداء البدني: (Hughes and Bartlett, 2002p793) مزيج من متغيرات مختارة والتي تحدد بعض نواحي الأداء الرياضي والتي تساعد على تحقيق النجاح.

وعندما يتعلق الأمر بكرة القدم الحديثة نخص بالذكر المؤشرات البدنية الآتية:

المسافة الكلية المقطوعة، المسافات المقطوعة بعبثات سرعة (شدات) مختلفة، عدد التسارعات، عدد التباطؤات، السرعة القصوى (Chmura et al., 2018p200)

4-4 تحليل الأداء:

عملية تتيح جمع بيانات الأداء للرياضي وتفسيرها للمدربين لتحسين برمجة الحصة التدريبية، والرياضيين من اتخاذ قرارات تكتيكية أفضل، والمنظمات الرياضية لإدارة الفرق بشكل أكثر فعالية، والباحثين لتطوير فهم أفضل للأداء الرياضي (Peter O'Donoghue, 2014p3).

5-4 كرة القدم:

يعرفها الباحث إجرائيا بأنها رياضة جماعية تتضمن فريقين بـ 11 لاعب لكل فريق حيث تعتبر أشهر رياضة تنافسية في العالم.

5. الدراسات السابقة والمساهمة:

الدراسة الأولى: دراسة عياضي عصام وعشبة لخضر 2020 حول "نماذج عن تطبيق الذكاء الاصطناعي في علوم الرياضة " حيث هدفت هذه الدراسة للتعرف على نماذج عن تطبيق الذكاء الاصطناعي في علوم الرياضة وتبسيط الضوء على تطبيق الذكاء الاصطناعي في مجال التدريب الرياضي والمعدات والمنشآت الرياضية، حيث قام الباحثان بدراسة وصفية تحليلية للنماذج الخاصة بتطبيق الذكاء الاصطناعي في الرياضة، وأهم النتائج المتوصل إليها: مساهمة الذكاء الاصطناعي في تطوير عملية التدريب الرياضي كثيرا من خلال انشاء المدرب الذكي، تطوير المعدات الرياضية بشكل أفضل، تطوير المنشآت الرياضية.

الدراسة الثانية: دراسة محمد عاصم غازي 2021 حول " دور الذكاء الاصطناعي في تعليم و تقييم بعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه " هدفت الدراسة الى معرفة دور الذكاء الاصطناعي في تعليم و تقييم بعض المهارات الأساسية في الكاراتيه لتلاميذ المرحلة الابتدائية، استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لمناسبته طبيعة الدراسة، تكونت عينة الدراسة من 20 تلميذ ممارس للكاراتيه ومسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه تتراوح أعمارهم بين 6 إلى 12

دور الأجهزة الذكية وتطبيقات الذكاء الاصطناعي في تحليل الأداء البدني لدى لاعبي كرة

القدم دراسة مسحية على المحضرين البدنيين القسم المحترف

سنة حيث توصلت الدراسة إلى تعليم بعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه، القدرة على تقييم بعض المهارات الأساسية بواسطة منظومة الذكاء الاصطناعي (KARATE 00). الدراسة الثالثة: Lars Reinhardt وآخرون 2019 بعنوان "تحليل أداء العدو السريع في كرة القدم: رؤى جديدة من نظام GPS" هدف من هذه الدراسة هو إثبات صحة وموثوقية نظام التتبع القائم على نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) جهاز (Polar Team Pro System) لتقدير أداء العدو وتقييم بعض المؤشرات البدنية المستمدة من المسار الزمني لسرعة الحركة، حيث تم تطبيق الدراسة على عينة قدرها 34 لاعب كرة قدم أثناء ارتداء جهاز (Polar Team Pro System) لتقييم بعض مؤشرات السرعة بين اللاعبين (التسارعات، السرعة القصوى، مسافات مقطوعة بشدات مختلفة) حيث ساعدت منحنيات السرعة المشتقة من جهاز (Polar Team Pro System) في توضيح فروق الأداء بين الرياضيين وبالتالي اعتمادها في برمجة حصص التدريب وإضفاء الطابع الفردي لها.

6. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1-6 الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (5) من المحضرين البدنيين يوم 2020/05/06 وكان الهدف منها التأكد من صلاحية فقرات الاستبيان ومحاوره.

تمت الدراسة الأساسية يوم 2020/05/27 تمثلت في الاتصال بعينة الدراسة عن طريق الإيميل وذلك تمهيدا للدراسة الأساسية والتي تمثلت في تزويد العينة بالاستبيان في صورته النهائية (استبيان الكتروني) بعد التأكد من الخصائص السيكومترية.

2-6 منهج الدراسة:

الوصفي بالأسلوب المسحي

3-6 أدوات البحث :

تمثلت في مختلف المراجع العلمية والدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع الدراسة، بالإضافة إلى استبيان موجه للمحضرين البدنيين.

1-3-6 تصميم استبيان:

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات التي ترتبط بموضوع دراستنا تم تحديد محاور الاستبيان حيث تمثلت في محورين:
المحور الأول: دور الأجهزة الذكية في قياس مؤشرات الأداء البدني.

المحور الثاني: دور تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تحليل الأداء البدني.
4-6 الأسس العلمية للأداة:

1-4-6 الصدق:

للتأكد من صدق الأداة لجأنا إلى مجموعة من المتخصصين في جامعة باتنة 2 لتحكيم الاستبيان والتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد لأجله، حيث تم اجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين من ضبط وحذف وتغيير في صياغة فقرات الاستبيان .
2-4-6 الثبات:

اعتمدنا في حساب الثبات على طريقة المحك الداخلي لتقدير الثبات الداخلي للاستبيان عن طريق حساب معامل "ألفا كرونباخ" للاختبارات المتعددة الاختيارات.

حيث قمنا بحساب الصدق باستعمال برنامج SPSS موضحا في الجدول الآتي:

معامل الثبات ألفا كرونباخ للاستبيان:
0.742

الجدول (1): يمثل قيمة معامل ثبات أداة البحث

5-6 مجتمع وعينة البحث:

دور الأجهزة الذكية وتطبيقات الذكاء الاصطناعي في تحليل الأداء البدني لدى لاعبي كرة

القدم دراسة مسحية على المحضرين البدنيين القسم المحترف

تمثل مجتمع البحث في المحضرين البدنيين المعتمدين من طرف الاتحادية الجزائرية لكرة

القدم الناشطين في القسم المحترف، حيث تم اختيار 15 محضر بدني اختصاص كرة القدم.

6-6 مجالات الدراسة:

1-6-6 المجال الزمني: 06/05/2020 إلى غاية 06/06/2020

2-6-6 المجال البشري: 15 محضر بدني اختصاص كرة القدم معتمد من الاتحادية الجزائرية

لكرة القدم.

7-6 متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: الأجهزة الذكية وتطبيقات الذكاء الاصطناعي.

المتغير التابع: الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.

8-6 الوسائل الإحصائية:

النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الحزمة الإحصائية SPSS الإصدار 25.

تم الاستعانة بمقياس ليكرت الخماسي في الحكم على فقرات ومحارو الاستبيان وفق النحو

التالي: (<http://statistic-think.blogspot.com>,2019)

إتجاه الرأي مقياس ليكرت الخماسي		
المستوى	اتجاه الرأي	المتوسط
منخفض	غير موافق إطلاقاً	من 1 إلى 1.79
	غير موافق	من 1.80 إلى 2.59
متوسط	محايد	من 2.60 إلى 3.39
مرتفع	موافق	من 3.40 إلى 4.19
	موافق بشدة	من 4.20 إلى 5

الجدول(02): يمثل تقييم إتجاه الرأي حسب مقياس ليكرت الخماسي

7. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-7 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

إتجاه العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تكرارات الإجابة					العبارات	
			غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة		
موافق بشدة	0.507	4.60	0	0	0	6	9	ع	1/ تعمل الأجهزة الذكية على تزويد المحضر البدني بمعطيات دقيقة.
			%0	%0	%0	%40	%60	ن	
موافق بشدة	0.488	4.33	0	0	0	10	5	ع	2/ تتيح الأجهزة الذكية معلومات وبيانات مهمة لرسم الخطط واستراتيجيات اللعب
			%0	%0	%0	%66.7	%33.3	ن	
موافق بشدة	0.507	4.60	0	0	0	6	9	ع	3/ استعمال الأجهزة الذكية في الحصة التدريبية يعطي نتائج فعالة.
			%0	%0	%0	%60	%40	ن	
موافق بشدة	0.488	4.67	0	0	0	5	10	ع	4/ للأجهزة الذكية دور فعال تقويم الجانب البدني.
			%0	%0	%0	%33.3	%66.7	ن	
موافق بشدة	0.632	4.40	0	0	1	7	7	ع	5/ أصبح استعمال الأجهزة الذكية ضروريا خلال الحصة التدريبية.
			%0	%0	%6.7	%46.7	%46.7	ن	
موافق	1.000	4.00	0	2	1	7	5	ع	6/ ترصد الساعة الذكية نبض القلب للرياضيين بكفاءة عالية.
			%0	%13.3	%6.7	%46.7	%33.3	ن	
محايد	0.915	3.13	0	5	3	7	0	ع	7/ استعمال الساعة الذكية يسمح بقياس نسبة الأوكسجين بكفاءة عالية.
			%0	%33.3	%20	%46.7	%0	ن	
موافق بشدة	0.507	4.60	0	0	0	6	9	ع	8/ يقوم جهاز GPS برصد المسافة المقطوعة الكلية لكل لاعب بدقة عالية.
			%0	%0	%0	%40	%60	ن	
موافق بشدة	0.488	4.33	0	0	0	10	5	ع	9/ يقوم جهاز GPS برصد المسافة المقطوعة بعتبات السرعة (ذات شدات مختلفة) بكفاءة عالية.
			%0	%0	%0	%66.7	%33.3	ن	
موافق بشدة	0.488	4.33	0	0	0	10	5	ع	10/ يقوم جهاز ال GPS برصد عدد التسارعات والتباطؤات لكل لاعب بكفاءة عالية.
			%0	%0	%0	%66.7	%33.3	ن	
موافق بشدة	4.30							المتوسط الحسابي العام	
	0.920							الانحراف المعياري العام	

الجدول(03): يمثل نتائج فقرات المحور الأول

يتضح من خلال الجدول رقم (03) التكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة الدراسة حول المحور الأول (للأجهزة الذكية "الساعة الذكية، التكنولوجيا القابلة للارتداء GPS" مساهمة فعالة في قياس مؤشرات الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم) حيث نلاحظ من الفقرة رقم (4) التي تنص بأن "للأجهزة الذكية دور فعال تقويم الجانب البدني" نسبة الإجابات بموافق بشدة 66.7% بمتوسط حسابي 4.67 وانحراف معياري 0.488 وتلها الفقرة رقم (1) التي تنص "تعمل الأجهزة الذكية على تزويد المحضر البدني بمعطيات دقيقة" بنسبة إجابات موافق بشدة 60% و بمتوسط حسابي 4.60 وانحراف معياري 0.507 وتمثلها الفقرة رقم (08) التي تنص "يقوم جهاز GPS برصد المسافة المقطوعة الكلية لكل لاعب بدقة عالية" بنسبة إجابات موافق بشدة 60% بمتوسط حسابي 4.60 وانحراف معياري 0.507.

1-1-7 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال الجدول (03) وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من استجابات افراد العينة على كل فقرات المحور الأول "للأجهزة الذكية (الساعة الذكية، التكنولوجيا القابلة للارتداء GPS) مساهمة فعالة في قياس مؤشرات الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم" نرى أن متوسط إجابات العينة ينتهي ضمن المجال (3.40-5) وبالنظر للمتوسط الحسابي العام للمحور والذي بلغ (4.30) فهو ينتمي إلى المجال المرتفع (3.40-5) وبالتالي يمكن القول استجابات الأفراد العينة للمحور الأول مرتفع ومنه نقول بأن الفرضية التي تنص على أن "للأجهزة الذكية (الساعة الذكية، التكنولوجيا القابلة للارتداء GPS) مساهمة فعالة في قياس مؤشرات الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم" قد تحققت .

2-7 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

إتجاه العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تكرارات الإجابة					العبارات	
			غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة		
موافق بشدة	0.676	4.20	0	0	2	8	5	ع	1/ تقدم تطبيقات الذكاء الاصطناعي باختلافها معطيات دقيقة حول الأداء البدني.
			%0	%0	%13.3	%53.3	%13.3	ن	
موافق بشدة	0.632	4.40	0	0	1	7	7	ع	2/ تساهم تطبيقات الذكاء الاصطناعي في الوقوف على حالة اللاعبين والمستوى التدريبي الذي توصلوا إليه.
			%0	%0	%6.7	%46.7	%46.7	ن	
موافق بشدة	0.507	4.60	0	0	0	6	9	ع	3/ تؤدي عملية تحليل الأداء بالفيديو إلى فهم أكبر للخطط المعتمدة وتجنب وقوع الأخطاء.
			%0	%0	%0	%40	%60	ن	
موافق بشدة	0.884	4.27	0	1	1	6	7	ع	4/ تساهم تطبيقات الذكاء الاصطناعي في دراسة الحركة الرياضية والعوامل المؤثرة في الأداء البدني.
			%0	%6.7	%6.7	%40	%46.7	ن	
موافق بشدة	0.617	4.33	0	0	1	8	6	ع	5/ تحليل الأداء البدني يساعد على رصد فعالية البرامج وخطط اللعب المعتمدة.
			%0	%0	%6.7	%53.3	%40	ن	
موافق	0.743	4.13	0	0	3	7	5	ع	6/ يساعد برنامج Dartfish في تحليل الأداء وتفادي الأخطاء ومعرفة نقاط الضعف وتعزيز نقاط القوة لدى اللاعبين.
			%0	%0	%20	%46.7	%33.3	ن	
موافق بشدة	0.676	4.20	0	0	2	8	5	ع	7/ تستعين كونك محضر بدني بهذه التقنية في نقل خبراتك وتزويد الرياضيين بها .
			%0	%0	%13.3	%53.3	%33.3	ن	
موافق بشدة	0.676	4.20	0	0	2	8	5	ع	8/ يعطي برنامج Dartfish فرصة لتسجيل أهم أحداث المباريات.
			%0	%0	%13.3	%53.3	%33.3	ن	
موافق	0.378	4.00	0	0	1	13	1	ع	9/ يقدم Dartfish تغذية راجعة واحساس حقيقي للرياضي بما هو عليه مستواه.
			%0	%0	%6.7	%86.7	%6.7	ن	
موافق	0.816	3.67	0	2	2	10	1	ع	10/ تستعين كمحضر بدني بهذا البرنامج خلال تحضير اللاعبين للمنافسات المهمة.
			%0	%13.3	%13.3	%66.7	%6.7	ن	
موافق بشدة	4.20							المتوسط الحسابي العام	
	0.327							الانحراف المعياري العام	

الجدول(04): يمثل نتائج فقرات المحور الثاني

دور الأجهزة الذكية وتطبيقات الذكاء الاصطناعي في تحليل الأداء البدني لدى لاعبي كرة

القدم دراسة مسحية على المحضرين البدنيين القسم المحترف

يتضح من خلال الجدول رقم (04) التكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة الدراسة حول المحور الثاني "لتطبيقات الذكاء الاصطناعي (DARTfish) مساهمة فعّالة في تحليل الأداء البدني للاعبين" حيث نلاحظ من الفقرة رقم (3) التي تنص بأن "تؤدي عملية تحليل الأداء بالفيديو إلى فهم أكبر للخطط المعتمدة وتجنب وقوع الأخطاء" نسبة إجابات بموافق بشدة 60% بمتوسط حسابي 4.60 وانحراف معياري 0.507 وتليها الفقرة رقم (2) التي تنص "تساهم تطبيقات الذكاء الاصطناعي في الوقوف على حالة اللاعبين والمستوى التدريبي الذي توصلوا إليه" بنسبة إجابات موافق بشدة 46.7% و موافق بنسبة 46.7% و بمتوسط حسابي 4.40 وانحراف معياري 0.632 وتمثلها الفقرة رقم (05) التي تنص "تحليل الأداء البدني يساعد على رصد فعالية البرامج وخطط اللعب المعتمدة" بنسبة إجابات موافق 53.3% بمتوسط حسابي 4.33 وانحراف معياري 0.617.

1-2-7 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال الجدول (04) وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من استجابات افراد العينة على كل فقرات المحور الثاني " لتطبيقات الذكاء الاصطناعي (DARTfish) مساهمة فعّالة في تحليل الأداء البدني للاعبين " نرى أن متوسط إجابات العينة ينتهي ضمن المجال (3.40-5) وبالنظر للمتوسط الحسابي العام للمحور والذي بلغ (4.20) فهو ينتمي إلى المجال المرتفع (3.40-5) وبالتالي يمكن القول استجابات الأفراد العينة للمحور الثاني مرتفع ومنه نقول بأن الفرضية التي تنص على أن " لتطبيقات الذكاء الاصطناعي (DARTfish) مساهمة فعّالة في تحليل الأداء البدني للاعبين " قد تحققت .

3-7 مناقشة الفرضية العامة:

من خلال مناقشة فرضيات الدراسة التي تنص على أن " للأجهزة الذكية (الساعة الذكية، التكنولوجيا القابلة للارتداء GPS) مساهمة فعّالة في قياس مؤشرات الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم " وأن لـ "لتطبيقات الذكاء الاصطناعي (DARTfish) مساهمة فعّالة في تحليل الأداء البدني للاعبين " ، حيث حسب التحليل الاحصائي لنتائج محاور الاستبيان وتحقق الفرضيتين الجزئيتين يمكن القول بأن الفرضية العامة للدراسة التي تنص على "لأجهزة الذكية وتطبيقات الذكاء الاصطناعي دور فعّال في تحليل الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم" قد تحققت.

8. النتائج المتوصل إليها:

- تلعب الأجهزة الذكية دورا هاما في رصد المؤشرات البدنية بشكل دقيق حيث يستفيد منها المحاضر البدني في تخطيط الأحمال التدريبية للاعبين مع إضفاء طابع الفردية خلال الحصة التدريبية.
- أثبتت الأجهزة الذكية (الساعة الذكية، وأجهزة GPS) فعاليتها في قياس مختلف المؤشرات الفيسيولوجية والبدنية في كثير من الدراسات كونها تعتمد على حساسات متخصصة في رصد كل مؤشر على حدا.
- يلجا الكثير من المحاضرين البدنيين الى هذه التكنولوجيا كونها تخفف الكثير من الأعباء وتوفر الكثير من الوقت.
- توفر تطبيقات الذكاء الاصطناعي (Dartfish) تغذية راجعة فعالة سواء بالنسبة للرياضي أو المدرب وذلك على المستوى البدني أو الحركي أو الخططي.
- تساهم تطبيقات الذكاء الاصطناعي في عملية تحليل الأداء عن طريق الفيديو استيعاب وفهم أكبر لأنظمة اللعب عن طريق تحديد المتطلبات البدنية المعتمدة وتجنب وقوع الأخطاء.
- يساهم جهاز GPS بشكل فعال في تحديد الفروق بين المؤشرات البدنية ومتطلبات اللعب باختلاف مناصب اللعب حيث يتم استخدام هذه المعطيات في تخطيط الأحمال التدريبية.
- تساهم تطبيقات الذكاء الاصطناعي Dartfish في تحليل الأداء وتفادي الأخطاء ومعرفة نقاط الضعف وتعزيز نقاط القوة لدى اللاعبين.
- انشاء قاعدة بيانات لتشكيل حقل دراسات حول أسباب ضعف الأداء البدني وكيفية معالجته.

9. الإقتراحات:

- تخصيص ميزانية كافية لاقتناء الأجهزة الحديثة وتجديد الكفاءات الأكاديمية والمتخصصة في تسيير الحصة التدريبية والوصول بالرياضيين للمستويات العليا.
- التفكير بشكل جدي حول دور المحاضر البدني من طرف إدارة النوادي لما له من أهمية في تطوير مستوى الفريق من جميع الجوانب .
- ضرورة انشاء قاعدة بيانات للفرق والتحضير انطلاقا من المعطيات التي تقدمها.
- القيام بدراسات وبحوث معمقة باستخدام التكنولوجيا الحديثة والاستثمار فيها.

دور الأجهزة الذكية وتطبيقات الذكاء الاصطناعي في تحليل الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم دراسة مسحية على المحضرين البدنيين القسم المحترف

المصادر والمراجع:

- 1- Rathi, K., Somani, P., Koul, A. V., & Manu, K. S. (2020). Applications of artificial intelligence in the game of football: The global perspective. Researchers World, 11(2), 18-29
- 2- Pons, E., García-Calvo, T., Resta, R., Blanco, H., López del Campo, R., Díaz García, J., & Pulido, J. J. (2019). A comparison of a GPS device and a multi-camera video technology during official soccer matches: Agreement between systems. PloS one, 14(8)
- 3- Ryan, M., Malone, S., & Collins, K. (2018). Acceleration profile of elite Gaelic football match play. The Journal of Strength & Conditioning Research, 32(3), 812-820
- 4- FIFA and IFAB to develop global standard for electronic performance. 2015. fifa.com/mm/document/affederation/administration/02/66/27/59/circularno.1494-approvalofelect1MrxfTEGEZioK7qjCDd48KVC5BMk7ccH8B(epts)devices_neutral.pdf
- 5- Núñez, F. J., Toscano Bendala, F. J., Suárez Arrones, L., Martínez Cabrera, F. I., & Hoyo Lora, M. D. (2018). Individualized thresholds to analyze acceleration demands in soccer players using GPS. Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación, 58 (12), 1774-1780.
- 6- Hughes, M. D., & Bartlett, R. M. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. Journal of sports sciences, 20(10), 739-754.
- 7- -Chmura P, Konefał M, Chmura J, Kowalczyk E, Zajac T, Rokita A, Andrzejewski M. Match outcome and running performance in different intensity ranges among elite soccer players. Biol Sport, 2018; 35,(2): 203-197
- 8- خوالد أبو بكر، تطبيقات الذكاء الاصطناعي في خدمة المصارف العربية، ملة الدراسات المالية والمصرفية، المجلد (25)، العدد(02)، الأكاديمية العربية للعلوم المالية والمصرفية، القاهرة، مصر، ص 57-60.

Impact de la période du confinement sur les qualités coordinatrices des judokas prépubères garçons (10-12 ans) Constantinois obèses et en surpoids.

(Étude de cas : les clubs des communes; de Constantine et El-Kh'roub)
BOUNAB Chaker^{1,3}, CHELIHI Omar^{1,3}, KHEIRI Samir^{2,4}.

1. Institut des STAPS, Université Larbi Ben M'hidi, Oum El-Bouaghi; Algérie.
2. Institut des STAPS, Université Abdelhamid Mehri, Constantine-2; Algérie.
3. Laboratoire d'Exploration biologiques et psychologiques des activités physiques et sportives, Institut des STAPS, Université Larbi Ben M'hidi Oum Elbouaghi
4. Laboratoire des Sciences Humaines et Sociales, Université Abdelhamid Mehri, Constantine-2; Algérie.

ملخص:	Résumé :
الهدف: يهدف هذا العمل إلى وصف ومقارنة الصفات التوافقية للأطفال السمان والبدنيين الممارسين للرياضة في الأندية (الجودو) قبل وبعد نهاية الحجر الصحي المرتبط بكوفيد-19. المنهجية: استعمل الباحثون المنهج الوصفي بتطبيق الاختبار وإعادة الاختبار على مجموعة مكونة من 16 طفلاً مميزاتهم: $IMC = 4,471 \pm 25,796$ كغ/م², العمر = $10,495 \pm 10,792$ سنة، لديهم خبرة $2,066 \pm 3$ سنة، تدربوا في أندية الجودو بمعدل حصتين في الأسبوع، كل حصّة بساعة ونصف، إضافة إلى حصّة التربية البدنية والرياضية في المدرسة. قيس التوازن باختبار اللقلق وقيست مرونة العمود الفقري والمجموعة الخلفية للأطراف السفلية باختبار الانحناء الأمامي. النتائج: بينت النتائج المتحصل عليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية لكل من التوازن ($p < 0.001$) و المرونة ($p < 0.001$). الكلمات المفتاحية: الحجر الصحي، الصفات التوافقية، ما قبل البلوغ، السمين، البدني، الجودو.	Objective: Mettre en évidence puis comparer les qualités coordinatrices des enfants obèses et en surpoids, avant et après le confinement du covid-19. Méthodes: On a utilisé la méthodologie descriptive, par la mise en application du pré et post-test sur un groupe composés de 16 enfants dont les caractéristiques : $IMC = 4,471 \pm 25,796$ Kg/m², âge = $10,495 \pm 10,792$ ans, ont une expérience de $2,066 \pm 3$ ans. S'entraînait au niveau des clubs de judo, deux fois par semaine à raison d'une heure et demi par séance, plus la séance d'éducation physique et sportive à l'école. On a mesuré l'équilibre des membres inférieurs par le test de flamingo et la souplesse du rachis et la chaîne postérieure des membres inférieurs par le test du penchement avant. Résultats: L'analyse des résultats obtenus a montré une différence statistiquement significative pour l'équilibre ($p < 0.001$), ainsi que souplesse ($p < 0.001$). Mot-clé: Confinement, Qualités coordinatrices, prépubère, obèse, surpoids, Judo.

Introduction :

Selon l'OMS, en 2019, «38 millions d'enfants de moins de 5 ans étaient en surpoids ou obèses. Plus de 340 millions d'enfants et d'adolescents âgés de 5 à 19 ans étaient en surpoids ou obèses en 2016». En Europe, 15 à 30% des enfants ont un excès de poids et, en Amérique du Nord, la prévalence dépasse les 30% (Ogden et al, 2004). En Suisse, 15 à 20% des écoliers présentent un excès de poids (surpoids et/ou obésité) et 2 à 5% sont obèses (normes IOTF) (Zimmermann et al, 2000 ; Chiolerio et al, 2006). Du fait des complications associées à l'excès de poids et de la tendance du surpoids chez les enfants à persister à l'âge adulte, l'excès de poids chez les enfants et les adolescents est devenu un problème majeur de santé publique.

Le surpoids et l'obésité dans l'enfance sont connus par un impact significatif sur la santé physique et psychologique, avec de lourdes conséquences qui peuvent décider de l'avenir social et professionnel de l'enfant.

En effet, les enfants en surpoids et obèses sont susceptibles de rester obèses jusqu'à l'âge adulte. De plus, ils sont susceptibles de développer des maladies non transmissibles comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, les accidents vasculaires cérébraux (AVC), ou l'apnée du sommeil, à un plus jeune âge. L'obésité infantile doit être l'une des priorités politiques en santé publique afin d'enrayer la tendance.

De nos jours on peut constater que le manque d'activité survient souvent déjà dans la petite enfance en raison d'un manque d'espaces d'activités et/ou en raison d'une modification des loisirs.

Selon les statistiques, 50 à 65% des écoliers et élèves de 8 à 18 ans présentent des faiblesses ou des défauts de la posture, 30% présentent un surpoids, 20-25% laissent apparaître des faiblesses du système cardio-vasculaire ou de la régulation du système cardio-vasculaire. (Hollmann & Hettinger 1980, 596 ; Wasmund-Bodenstedt & Braun 1983, 16- 18)

Le manque chronique d'AP entraîne une altération progressive de leur condition physique. L'enfant se trouve alors dans une situation d'échec vis-à-vis des APS, ce qui induit un phénomène de rejet de la pratique et une augmentation de l'inactivité entretenant la prise de poids. La prescription d'AP a comme objectif le reconditionnement physique progressif et l'amélioration de l'image de soi.

Pour lutter contre la sédentarité et augmenter l'activité physique quotidienne et de loisir. La quasi-totalité des parents algériens des enfants obèses, s'ils veulent faire du sport, les inscrivent directement dans les clubs de judo, car c'est également une discipline accessible à tous les gabarits: que cet enfant soit petit, grand, mince, en surcharge pondérale, avec quelques difficultés personnelles ou relationnelles, il aura tout loisir de le pratiquer à son rythme.

En décembre 2019 à Wuhan en Chine, les premiers cas de pneumonie atypique ont été rapportés menant à l'identification d'un nouveau virus de la famille des coronavirus : le SARS-CoV-2, responsable de la maladie appelée Covid-19 (Wu & McGoogan, 2020).

En mars 2020 l'Algérie, comme tous les pays, déclare un confinement total. C'était la seule stratégie applicable pour ralentir la propagation du virus au cours de cette période

Le confinement lié à la pandémie de la COVID-19 entraîne d'importants bouleversements dans la vie de chacun tels qu'une absence des routines habituelles sociales, professionnelles, de loisirs, d'activité physique... Dans ce contexte, nos horloges biologique ont beaucoup plus de mal à conserver des rythmes réguliers, et cela peut entraîner des symptômes désagréables tels que ceux ressentis lors d'un décalage horaire (troubles de l'appétit, de l'humeur, de l'énergie, faiblesse.. (Geoffroy et al., 2020).

Le choix de notre étude s'est porté sur le surpoids et l'obésité des enfants judokas qui voulaient maigrir par cette pratique, étant donné que de nos jours, c'est un problème qui se présente de plus en plus au sein de notre société, notamment, avec le confinement imposé à cause de la pandémie.

L'objectif de la présente recherche est:

- Évaluer l'impact du confinement sur les capacités coordinatives et la souplesse des judokas prépubères (10-12 ans) Constantinois obèses et en surpoids confinés en raison de la pandémie du covid-19.

Hypothèses:

- L'arrêt de la pratique du judo à cause du confinement a un impact négatif sur les capacités coordinatives des judokas prépubères

(10-12 ans) Constantinois obèses et en surpoids confinés en raison de la pandémie du covid-19.

- L'arrêt de la pratique du judo à cause du confinement a un impact négatif sur la souplesse des judokas prépubères (10-12 ans) Constantinois obèses et en surpoids confinés en raison de la pandémie du covid-19.

1. Définitions :

1.1. L'obésité :

L'obésité est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme un excès de masse grasse, ayant des conséquences néfastes sur la santé (WHO, 1998). Plusieurs méthodes permettent d'évaluer la masse grasse, comme la mesure des plis cutanés, l'impédancemétrie, l'absorptiométrie biphotonique, l'IRM, la calorimétrie indirecte... Ces méthodes sont cependant difficilement réalisables en pratique clinique courante (Hélène R, 2013).

1.2. L'activité physique et le judo :

Les recommandations de l'O.M.S sur la pratique sportive selon les tranches d'âge de 5 à 17 ans, au moins 60 minutes par jour d'une activité modérée à soutenue qui va solliciter l'activité cardiaque de l'enfant, et une activité qui renforce le système musculaire et l'état osseux au moins 3 fois par semaine (OMS, 2020). L'entraînement sportif est une action complexe exerçant un effet systématique et spécifique sur le niveau de performance sportive et de la capacité de performance optimale en situation d'épreuve de compétition (Carl, 1989).

Le judo appelé «la voie de la souplesse», (Ju signifie la souplesse et Do signifie le chemin ou la voie) (Lee, SD, 3). Est un art martial et un sport de combat d'origine japonaise (Budo), fondé par Jigoro Kano en 1882. Il se compose pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôle au sol, d'étranglements et de clefs. Le judo est une discipline sportive qui inculque la maîtrise de soi. Demande un renforcement des éléments interne et externe du corps humain, ainsi que le conditionnement physique et mental (Inogai & Habersetzer, 1997).

1.3. Les capacités coordinatives et la souplesse :

Elles organisent la motricité, façonnent la coordination et conduisent à la construction des habiletés motrices et techniques. Ces capacités sont liées aux potentialités bio-informationnelles du sujet.

1.3.1. Capacités coordinatives :

Les capacités de coordination, appelées aussi : agilité, dresse ou qualités psychomotrices, permettent de contrôler de régler avec précision les mouvements et d'apprendre plus rapidement les gestes techniques et technico-tactiques (Chiha, 2019). La coordination correspond à la capacité des sportifs à maîtriser des actions dans des situations prévisibles (automatisme) ou imprévisibles (adaptation) de les exécuter de façon économique et d'apprendre assez rapidement les mouvements (Frey, 1977).

Les facteurs des capacités de coordination sont cinq : ORDRE ; O pour Orientation, R pour Réaction, D pour Différentiation, R pour Rythme et E pour Equilibre (Chiha, 2019).

- 1.3.1.1. **L'orientation** : Faculté de se situer dans l'espace et le temps.
- 1.3.1.2. **La réaction** : Capacité qui permet de réagir vite à des signaux, à des situations de combat.
- 1.3.1.3. **La différenciation** : Capacité qui permet de traiter de manière différente les informations perçues par les organes des sens.
- 1.3.1.4. **Le rythme** : Capacité qui permet d'élaborer un mouvement en rythme.
- 1.3.1.5. **L'équilibre** : Capacité qui permet de maintenir l'équilibre pendant une action, ou lors d'un geste. C'est acte inconscient qui met en jeu les automatismes d'équilibration et qui permet d'ajuster les mouvements et notre position afin de rester dans une position stable en statique ou en déplacement. C'est une activité permanente induite par des informations sensorielles provenant de la vision, de l'oreille interne (l'organe vestibulaire) et des récepteurs proprioceptifs (Gaubert et al, 2014).

1.3.2. Souplesse :

La souplesse ou flexibilité ou mobilité est la capacité et la propriété qu'a le sportif d'exécuter, par lui-même ou avec l'aide de

forces extérieures, des mouvements de grande amplitude faisant intervenir plusieurs articulations (Weineck, 1999). Elle possède deux composantes : la mobilité articulaire et la capacité d'étirement des muscles, des tendons et des ligaments (Frey, 1977). Elle peut être : générale ou spécifique, active ou passive.

1.4. Le confinement à Constantine :

Le confinement partiel à Constantine a commencé à partir du 28/3/2020 de 19h à 7h, où le nombre des cas déclaré était de 8 à la fin du mois selon le ministère de santé. Devant l'inconscience de la population constantinoise et vu que beaucoup de patients ne croyaient pas en la réalité de la maladie, qui ne serait pour eux qu'une simple propagande, le nombre des cas atteint 114 cas le 25/4/2020 (Djekhar. (2020). Après son classement sur le sinistre liste des wilayas les plus affectées par la pandémie, certains observateurs avaient déclaré que Constantine est en passe de devenir un nouvel épiscentre de l'épidémie. La situation reste toujours instable.

2. Matériel et Méthode :

Cette étude s'est déroulée durant une période de 21 jours pour le pré-test du 08-29 février 2020 et du 15 février au 07 mars 2021 pour le post-test, sur des judokas obèses et en surpoids au niveau des clubs de la wilaya de Constantine (Mansourah, Cité Tout et la Nouvelle ville); Athlétic Judo Constantine (AJC), Jil Chabab Constantine (JCC) et le Racing Abtal Cirta (RAC).

2.1. La population incluse :

16 judokas obèses et en surpoids.

2.1.1. Critères d'inclusion :

- Les judokas obèses ayant les caractéristiques suivantes :
- L'âge compris entre 10-12ans.
- Non pubertaire.
- Ayant une expérience d'entraînement plus de six mois.
- Volumes horaire d'entraînement 5 heures au minimum par semaine a raison de deux séances de judo d'1h30 la séance plus la séance d'EPS au CEM, en plus de la compétition.

2.1.2. Critères d'exclusion :

- Sujet en $IMC \leq 21 \text{ Kg/m}^2$
- Sujet fumeurs.
- Sujets présentant des pathologies quiconque.
- Sujet qui ne s'entraîne pas régulièrement.

2.1.3. Caractéristiques générales :

Les caractéristiques générales de notre échantillon sont présentées dans le tableau suivant :

Tableau 1: Caractéristiques générales de l'échantillon.

Population	moyenne	Ecart-type	Valeur min.	Valeur max.
Age (années)	10.792	0.495	11.42	10.08
Poids (kg)	55.763	13.002	32.1	85.1
Taille (m)	146.313	7.631	128	158
IMC (Kg/m^2)	25.796*	4.471	19.592	34.525
Expérience (ans)	3	2.066	1.5	7.5

*obèse selon la courbe IOTF.

2.2. Considérations éthiques :

Les parents des sujets ainsi que leurs entraîneurs ont été rassurés que les données seront recueillies dans le respect de la confidentialité et de l'anonymat. Il s'agit d'une étude n'induisait aucun risque particulier.

Tous les entraîneurs ont signé un consentement éclairé et informé sur le but et le protocole expérimental de l'étude après avoir avisé les parents des participants.

2.3. Méthode collecte de données :

La collecte des données a été réalisée à travers des tests physiques, seront détaillés par la suite.

2.3.1. Matériel :

Nous avons utilisé :

- Un chronomètre Pour mesurer l'équilibre élément de la coordination.
- Un banc suédois centré d'une règle graduée pour mesurer la souplesse.

2.3.2. Evaluation de la souplesse :

On évalue la souplesse du tronc et de la chaîne postérieure des membres inférieurs (Gaubert et al, 2014).

Matériel :

- Un mètre.
- Un banc suédois.

Le sujet debout sur un banc suédois penche le tronc vers l'avant et tend les bras aussi loin que possible vers le bas, le long du mètre (Chiha, 2019).

L'évaluateur s'assure que les jambes soient bien tendues et note le point atteint sur l'échelle en centimètres.

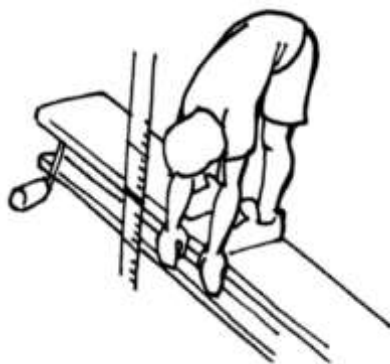


Figure 1: test de la souplesse du tronc et de la chaîne postérieure.

Tableau 2: la souplesse du tronc et de la chaîne postérieure des membres inférieurs.

(Bös et Tittbach, 2002, 34).

Résultat	$[-11,0[$	$[0,10[$	≥ 10 cm
Niveau	faible	moyen	Bien

2.3.3. Evaluation de la coordination :

On évalue l'équilibre statique des membres inférieurs (Aurelien & Oliver, 2012)

Matériel :

- Chronomètre.

Le sujet en pieds nus, replie une jambe contre l'autre en posant le pied contre le genou opposé, met les mains sur les hanches et ferme les yeux, tend de maintenir cet équilibre le plus longtemps possible.

L'évaluateur commence à chronométrer dès que le sujet a une position correcte, il arrête le chronomètre dès que le sujet perd l'équilibre (s'il commence à bouger ou dès que le pied n'est plus en contact avec le genou). Le résultat est noté en secondes (Gaubert et all, 2014).



Figure 2: Test de l'équilibre statique des membres inférieurs.

2.4. Analyse statistique :

Les données ont été analysées en utilisant le programme statistique SPSS (version 20.0)

**Impact de la période du confinement sur les qualités coordinatrices des judokas
prépubères garçons (10-12 ans) Constantinois obèses et en surpoids.**

Les paramètres quantitatifs sont présentés sous forme de moyenne $\pm$ écart-type.

1. Résultats :

Le tableau 3 montre que la valeur du test (Shapiro-Wilk) est significative (supérieure à 0.05) pour les qualités physiques : la force, la vitesse, l'endurance et la souplesse. Ça reflète une distribution normale de l'échantillon dans ses paramètres.

Tableau 3: Tests de normalité des tests physiques.

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
PrétestSouplesse	,189	16	,128	,936	16	,302	S
PosttestSouplesse	,262	16	,004	,888	16	,053	S
PrétestCoordination	,252	16	,008	,837	16	,009	NS
PosttestCoordination	,261	16	,005	,823	16	,006	NS

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

S : significatif.

NS : Non significatif.

Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
Pré et post-test de la souplesse (cm)	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
	-2,125	1,394	,348	-2,867	-1,383	-6,104	15	,000***

Donc on utilise directement le test paramétrique T Test pour trouver la nature de différence entre le Pré-test et Post-test comme il le montre le tableau 4. Et un résultat statistiquement non significatif dans la qualité physique de coordination, donc on utilise le test non paramétrique Wilcoxon comme il le montre les tableaux 5.

Tableau 51: Différence des moyennes entre pré et post-test d'équilibre (test non

paramétrique).

Hypothesis Test Summary				
	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between PosttestCoordination and PrétestCoordination equals 0.	Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test	,000	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

Il évidant pour la littérature que l'augmentation de la force musculaire suit généralement celle de la masse corporelle au cours de la croissance de l'enfant, contrairement notre échantillon a présenté une diminution tres hautement significative ($p < 0.001$) comme le montre la figure 30, d'un pourcentage de 30.979%.

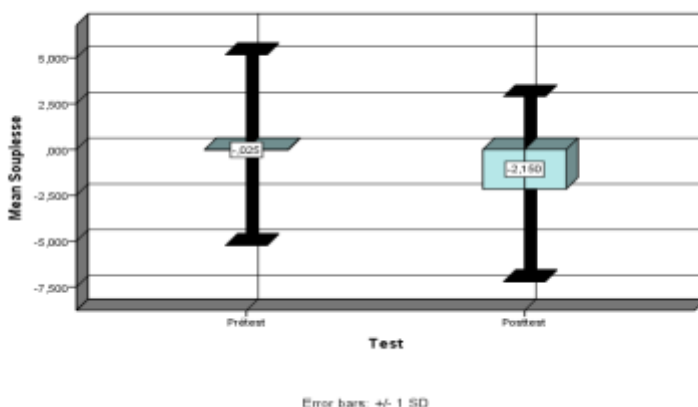


Figure 1: Comparaison de la souplesse (cm) du pré et du post-test des judokas obèses.

De même la coordination de nos judokas était au début faible son état s'aggravait d'une manière très hautement significative ($p < 0.001$) comme le montre la figure 34, d'un pourcentage de 37.354%.

**Impact de la période du confinement sur les qualités coordinatrices des judokas
prépubères garçons (10-12 ans) Constantinois obèses et en surpoids.**

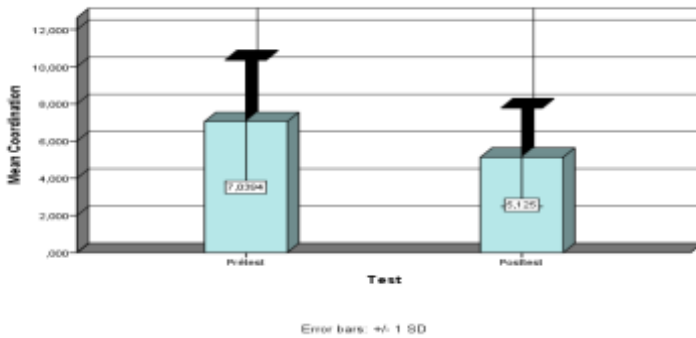


Figure 4: Comparaison de l'équilibre (sec) du pré et du post-test des judokas obèses.

Les résultats obtenus dans notre étude concernant le profil physique montrent très clairement la dégradation statistiquement très hautement significative de toutes les qualités physiques notamment la souplesse comme le montre la figure 35, causé principalement par l'arrêt de l'entraînement a cause du confinement.



Figure 5: Evolution de la souplesse et de l'équilibre (%) des judokas obèses et en surpoids après la période du confinement.

2. Discussion :

Nos résultats ont montré une diminution critique et affreuse de la souplesse et de la coordination, qui sont deux qualités physiques primordiales dans la pratique du judo, cela témoigne une diminution de la proprioception par diminution la surface de la jonction neuromusculaire, des mécanorécepteurs : musculaire (fuseaux neuro-musculaire), tendineux (organe tendineux de Golgi) et articulaires (récepteurs de Riffuni des surfaces articulaires).

A l'issu des deux première années scolaires, On a pu démontrer une augmentation de faiblesse de la posture et des déformations chez 52

à 65 % des élèves non entraînés. A l'entrée à l'école 52 % des élèves ont été classé comme « faiblesse de la posture »; 2 ans plus tard, 16% rentrent dans la même catégorie, mais 40 % sont classés « déformation de la posture ». (Wasmund-Bodenstedt & Brun, 1983)

A ce sujet, les faiblesses de posture augmente moins chez les enfants du primaire (6 à 10 ans) par rapport à ceux du secondaire (12 à 15 ans), qui sont en pleine poussée de croissance pubertaire (Hein , 1969)

Le manque d'activité physique influence négativement, non seulement en musculature para- vertébrale, ce qui favorise l'installation de faiblesses et la disparition de la souplesse, voire de lésions posturales, mais également les postures passives de la colonne vertébrale, tout particulièrement les disques intervertébraux. Du fait que les disques sont nourris par diffusion, une charge axiale continue et peu souhaitable pour eux, en raison de l'absence de charges de pression vertébrale, comme elles se produisent lors d'une activité physique, on observe d'autre part des perturbations trophiques, et d'autre part, des modifications de hauteur des disques, ce qui retentit de manière néfaste sur la stabilité et sur la charge mécanique de la colonne vertébrale dans le sens d'une laxité structurelle et d'une surcharge statique. En position assise, il se produit une surcharge ponctuelle sur quelques disques vertébraux, Avant tout au niveau lombaire, et une augmentation de la pression à l'intérieur des disques surtout dans leur partie antérieure. La pression intra-discale augmente avec l'accentuation de la cyphose. Les variations de charge liées à l'activité physique sont une condition de base pour une nutrition adéquate des disques.(Hacken et coll., 1983)

14 % des élèves environ ont une coordination motrice faible, et 2% des défauts grave de coordination sont démontrés par une détérioration de la qualité des processus de guidage neuro-musculaire-. (Scholzmethner, 1976) (Weineck, 1992)

Une sollicitation motrice trop faible peut également conduire à des modifications dégénératives des cellules des aires motrices cérébrales ou une ramification synaptique appauvrie des structures du système nerveux central. (Kiphard, 1973).

Au cours de sa croissance, il s'agit là d'une question essentielle en physiologie de l'exercice du sport puisqu'elle consiste à identifier les facteurs susceptibles de limiter les performances physique et physiologique de l'enfant. Cette variabilité interindividuelle de l'aptitude physique s'observe dans des populations homogènes en termes de nutrition, de statut socioéconomique et de composition corporelle ; il est donc raisonnable de penser que les facteurs responsables de cette

variabilité sont sous contrôle génétique. De nombreux progrès ont été réalisés dans l'identification des gènes spécifiques influençant l'aptitude physique (Rankinen et al, 2002).

La recherche identifiera peut être dans l'avenir des marqueurs génétiques spécifiques associés à certain niveau d'aptitude physique.

3. Conclusion et perspectives :

À cause du confinement lié à la pandémie du covid-19, les algériens connaissent un bouleversement dans leurs habitudes de vie et ont dû revoir leur routine quotidienne. Nous avons réalisé une étude sur des enfants constantinois judokas obèses et en surpoids âgés de 10-12ans dans le but de déterminer l'influence du confinement sur leur capacité coordinatrice; et cerner les facteurs les plus associés à cet état. Les résultats semblaient affreux et le retentissement était important pour la souplesse, on préconise de poursuivre une pratique supplémentaire de cette qualité notamment dans les séances d'EPS et même a la maison avec les parents.

Référence :

1. Aurélien Broussal – Derval, Olivier Bolliet, (2012), les tests de terrain, Edition 4 trainer, Lyon, France.
2. Carl K., (1989), Trainingswissenschaft trainingslehre. Hofmann Verlag. Schomdorf.
3. Chiha Fouad, 2019, Guide du préparateur physique, Tome 1, FAF, Alger, Algérie.
4. Chiolero A, Cachat F, Burnier M, Paccaud F, Bovet P., (2006) Prevalence of hypertension and association with excess weight in children : Preliminary results of a population-based study in Switzerland. European public health association, 14th conference, Montreux, Suisse. Eur J Public Health,16(Suppl. 1):67.
5. Frey, G., (1977), Zur Terminologie und Truktur physischer Leistungsfaktoren und motorischer Fähigkeiten. Leistungssport 7, 339-362.
6. Gaubert, (2014), les fondamentaux du sport santé, éd Amphora, Paris, France.
7. Hacken broch, M. H., H.J. Refior, M. Jager, (1983), Hrsg.: Biomechanik der wibelsaule. Thieme. Stuttgart-Newyork.
8. Hein, H., (1969), Über die Notwendigkeit jährlicher schulärztlicher untersuchungen der schulkinder. Offentil. Gesundheitswesen, Stuttgart 31, pp 310-316.
9. Hollmann W, Hettinger T., Sportmedizin arbeits und traininggrundlagen. Schattauer. Stuttgart. 1980
10. Inogai T et Habersetzer R., (1997) Judo pratique. Ed Amphora. Paris. France.
11. Jürgen Weineck, (1992), Biologie du sport, ed Vigot, Pais, France.
12. Kiphard, E.J., (1973), Bewegungs-und koordinationsstorungen im grundschulalter, Hofmann, Schorndorf.
13. Lee M., (SD), Judo Methode pratique accessible a tous, ed Connaissance du monde.
14. Lee, H.A., Lee, W. K., Kong, K. A., (2011), The effect of eating behavior on being overweight or obese during preadolescence. J Prev Med Public Health, 44(5): p. 226-33.

15. Ogden CL, Carroll MD, Curtin LR, (2006), Prevalence of overweight and obesity in the United States, 1999-2004. JAMA;295:1549-55.
16. OMS; Organisation Mondiale de la Santé, (2020), Questions-réponses : Comment se transmet la COVID-19 ?, consulté le 20/08/2020. https://www.who.int/fr/news-room/q-a-detail/q-a-how-is-covid-19-transmitted?gclid=Cj0KCQjwvvyj5BRDkARIsAGD9vIJQm8zgNl-SH_7olz1q1xd66f1-t1MrxfTYR2HupL1SyUXqGcpzeDy9N11HMAHex5eH
17. OMS; Organisation Mondiale de la Santé, (2020), Nouveau coronavirus (2019-nCoV) Consulté :16/8/2020. <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
18. Wasmund-Bodenstedt, U., W. Braun, (1983), Haltungsschwachen bei kinder im grundchulater – untersuchungen uber den einfluß zusätzlicher bewegungsaktivitäten, Motorik1, 6, pp 11-22.
19. Wasmund-Bodenstedt U, Braun W., (1983), Haltungsschwachen bei kinder im grundschulalter untersuchungen uber den einfluß zusätzlicher bewegungsaktivitäten. Motorik 1, 6: 11-22.
20. Weineck J., (1999), manuel d'entraînement, 4ème édition, éditions Vigot, Paris, France.
21. Weineck Jürgen, (1992), TRADUIT PAR Robert Handschu, Biologie du sport, Editions Vigot, Paris, France.
22. Wu Z., McGoogan J. M., « Characteristics of and Important Lessons From the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China: Summary of a Report of 72 314 Cases From the Chinese Center for Disease Control and Prevention », JAMA, vol. 323, no 13, p. 1239 1242, avr. 2020, doi: 10.1001/jama.2020.2648.
23. Zimmermann M.B., (2000), Hess SY, Hurrell RF. A national study of the prevalence of overweight and obesity in 6-12 y-old Swiss children : Body mass index, body-weight perceptions and goals. Eur J Clin Nutr;54:568-72.

Le financement participatif en France est une expérience pionnière pour préparer les athlètes de haut niveau aux JO.

عادل شريط¹ / أستاذ محاضر أ/ جامعة أم البواقي / cheriet.adel@univ-oeb.dz

محمد درويش² / أستاذ محاضر أ/ جامعة أم البواقي / derouiche.mohammed@univ-oeb.dz

Résumé:

Une centaine d'athlètes français olympiques ont vu leur portrait s'afficher sur le site de financement participatif français Sponsorise.me, leader dans le domaine sportif. Depuis le lancement d'une campagne à l'approche des JO, des athlètes médaillés qualifiés pour Rio côtoient ainsi des amateurs qui rêvent de participer à des compétitions bien moins médiatisées.

Le principe c'est «une communauté qui croit en vous accepte de faire partie de votre aventure en vous aidant financièrement en échange de contreparties», explique le site. A chaque fois donc, les athlètes «porteurs de projet» se présentent, expliquent à quoi servira l'argent récolté et demandent une somme précise. Dans la plupart des cas, ils expliquent avoir besoin d'argent pour se payer un préparateur physique ou mental, des stages d'entraînement....C'est dans cette optique, on essaye dans notre recherche de bénéficier de cette expérience pour financer nos athlètes algériens participants dans des échéances de grandes envergures.

Mots clés :

Financement participatif, athlète, haut niveau.

ملخص:

المئات من الرياضيين الفرنسيين الأولمبيين رأوا صورهم منشورة على موقع التمويل "مؤلتي"، وهو الموقع الرائد في مجال التمويل الرياضي. منذ الإعلان عن الحملة مع إقتراب الألعاب الأولمبية في ريو دي جانيرو، الرياضيين المؤهلين للألعاب كانوا إلى جنب رياضيين آخرين يطمحون هم أيضا للمشاركة في تظاهرات رياضية كبيرة.

المبدأ هو "مجتمع يؤمن بك، يقبل بأن يكون جزءا من مغامرتك وذلك بالمساهمة في تمويلك" يقول الموقع. كل رياضي حامل لمشروع رياضي؛ يشرح فيماذا سوف تُساهم المبالغ المالية التي سيتم جمعها بالتدقيق كدفع مستحقات المُحضر البدني أو النفسي، ترébصات تحضيرية... من هذا المنطلق، جاءت فكرة بحثنا هذا بغاية الاستفادة من هذه التجربة الرائدة في مجال التمويل الرياضي، حتى يستفيد منها رياضيونا للتحضير للتظاهرات الرياضية العالية المستوى.

الكلمات المفتاحية:

التمويل المجتمعي، رياضي، المستوى العالي.

Introduction:

Le sport est devenu un élément majeur des sociétés modernes. Il a conquis une place dans l'espace de tous les pays et participe à leur expression et leur représentation. Il mobilise des millions de spectateurs, de pratiquants et de dirigeants. Le sport est à la fois un mode de loisirs, un ensemble technique, une organisation institutionnelle et un enjeu économique pour les états, les individus ou groupes sociaux, les entreprises et les sociétés commerciales.

Aussi, dès les premières années de l'indépendance, l'état entre en jeu pour permettre au sport de se développer en fixant le cadre général de son évolution et en donnant des moyens financiers et matériels (création d'infrastructures, formation de cadres, financement de compétitions nationales et internationales). C'est pourquoi l'Algérie s'est dotée d'un arsenal juridique réglementant la pratique des activités physiques et sportives, comme la Loi n° 13-05 du 23 juillet 2013 relative à l'organisation et au développement des activités physiques et sportives; dans l'article 3: « la pratique des activités physiques et sportives est un droit reconnu à tous les citoyens sans distinction», ou bien dans l'article 13: « Les activités physiques et sportives sont différenciées par leur nature, leur intensité, leurs programmes, leurs objectifs et les conditions de leur mise en œuvre.

Le sport d'élite Dans l'article 40: «consiste en la préparation et la participation à des compétitions spécialisées visant la réalisation de performances évaluées par référence aux normes techniques nationales, internationales et mondiales. Le sport d'élite et de haut niveau est organisé en plusieurs paliers différenciés par le niveau des performances réalisées aux plans national, international et mondial».

Ainsi, l'article 41: «Le développement du sport d'élite et de haut niveau favorise l'émergence de jeunes talents sportifs et implique leur prise en charge». Ce principe pose la question du financement du sport qui revient à l'état et aux collectivités publiques et privées. Si on revient aux textes et aux lois, on trouve l'article 45: «Le sportif d'élite et de haut niveau bénéficie de mesures particulières

relatives à sa préparation technique, sa rémunération, ses études, sa formation, sa participation aux examens et concours de l'administration publique et sa pleine intégration professionnelle pendant et après sa carrière sportive».

Les athlètes algériens qualifiés pour les Jeux Olympiques de Rio bénéficieront d'un budget global de 31 milliards de centimes pour préparer convenablement cet évènement planétaire et augmenter leurs chances de performances, a indiqué le président du Comité olympique et sportif algérien Mustapha Berraf (Liberté; 27/04/2016).

A l'arrivée, le constat est le même, l'état est le principal bailleur de fonds du sport algérien. Des tentatives de financer le sport par la participation populaire ont fini de montrer leurs limites. Si l'on considère que le financement du sport a atteint ses limites, dans quelles mesures, peut-il être amélioré pour répondre aux multiples besoins (création d'infrastructures, formation des cadres...).

A la différence d'un produit industriel fabriqué qui a son unité de projet, le sport ne renvoie pas à un seul type de financeurs. Le sport est financé par différents acteurs qui le modèlent selon leur logique propre, c'est-à-dire en fonction de leurs intérêts particuliers (médias, Groupes, Institutions...).

Autrement dit quelles sont les sources, les tendances actuelles et les modalités de financement du sport ? Dans ce contexte, nous allons nous intéresser au huitième axe du premier colloque national virtuel de STAPS de Oum El Bouaghui qui porte sur les expériences des pays arabes et étrangers dans le domaine du sport à la lumière des défis économiques internationaux actuels. C'est dans cette optique, on prend l'expérience de la France dans ce domaine. Et pour cela, on pose les questions suivantes:

- Que veut dire le financement participatif?
- Pourquoi certains sportifs ont recours au financement participatif pour financer leur préparation aux JO?
- Comment il se présente le financement participatif ?

- Comment se fonctionne le financement participatif ?
- Quels sont les reproches vis-à-vis le financement participatifs ?

Dans notre recherche actuelle, on va apporter des éclaircissements sur les points suivants:

1. Que veut dire le financement participatif?

Le financement communautaire et participatif est né au XVIII^e siècle dans le domaine des actions de charité. Un des premiers projets notables financés par le financement participatif fut la Statue de la Liberté (TRESPEUCH Leo, 2014). Il s'est diversifié avec l'apparition d'internet, dès le milieu des années 1990. Le terme crowd-funding est issu du néologisme crowd-sourcing inventé et popularisé par Howe dans le magazine Wired en 2006.

Tous les athlètes ne bénéficient pas de revenus importants de sponsors comme peuvent avoir Tony Parker ou Teddy Riner par exemple. Dans la majorité des cas, les sportifs doivent trouver des solutions de financement, et l'utilisation des réseaux sociaux et du crowd-funding apparaît comme une alternative qui peut se révéler payante. Avant les Jeux Olympiques de Rio, une trentaine de Français ont utilisé le crowd-funding comme solution de financement de leur préparation. Pour cela, il suffit d'établir ses besoins pour faire un appel aux dons sur une plateforme spécialisée dans le financement du sport. Mais ensuite, il ne faut pas attendre les bras croisés, il faut savoir mouiller le maillot pour communiquer sur son projet et parfois se livrer pour fédérer une communauté. Car au-delà des dons des particuliers, le financement participatif permet de communiquer autour de son sport, de son projet, et d'attirer de nouveaux supporters, voire de nouveaux sponsors.

«Le financement participatif est l'un des seuls moyens qu'on a», assure Jean-Baptiste Alaize. Les fonds qu'il demande pourraient lui servir à s'offrir un suivi médical personnalisé, se payer une prothèse de remplacement et financer le déplacement pour Rio de son entraîneur, qui ne fait pas partie de la

fédération. «On ne voit jamais les entraîneurs de la fédération, il n'y a aucun suivi. Donc c'est difficile de faire confiance. Et y a seulement un ou deux kinés pour trente. Du coup on se débrouille par nous-mêmes si on veut être au top».

2. Pourquoi certains sportifs ont recours au financement participatif pour financer leur préparation aux JO?

Athlète qualifié aux JO, cherche de fonds pour se préparer à la compétition. Une centaine d'athlètes français, olympiques et paralympiques, ont vu leur portrait s'afficher sur le site de financement participatif français Sponsorise.me, leader dans le domaine sportif. Depuis le lancement d'une campagne avec la marque Powerade et à l'approche des JO, des athlètes médaillés qualifiés pour Rio côtoient ainsi des amateurs qui rêvent de participer à des compétitions bien moins médiatisées.

Le principe est simple; Une «communauté qui croit en vous accepte de faire partie de votre aventure en vous aidant financièrement en échange de contreparties», explique le site. A chaque fois donc, les athlètes «porteurs de projet» se présentent, expliquent à quoi servira l'argent récolté et demandent une somme précise.

Dans la plupart des cas, ils expliquent avoir besoin d'argent pour se payer un préparateur physique ou mental, des stages d'entraînement, des soins ou du matériel pour les jeux.

Selon Alexandre Divet, champion d'Europe en relais 4 x 400 m, «Ce financement va me permettre de m'alimenter sainement», mentionne même, qu'il visait à l'époque la sélection. Pour «glisser vers les JO», ou «foncer pour Rio», ils ont souvent besoin de 1 000 à 5 000 euros. Parfois plus, comme pour Cyrille Carré, 28 fois champion de France de canoë-kayak, qui affichait un objectif de 8000 euros, atteint.

«Les deux tiers des projets sont français», précise Lambert Séchet, responsable des projets olympiques et paralympiques pour le site, qui revendique 70% de taux

de succès, et environ 2 500 000 euros collectés. «J'ai vu des athlètes qui galéraient vraiment, raconte-t-il. Dans la boxe, l'escrime, le judo... Ils sont tous dans le besoin. Une sportive m'a dit un jour "ce serait bien si je pouvais m'acheter une nouvelle paire de baskets"».

En 2016, l'Etat a versé 59 millions d'euros aux fédérations olympiques. 850 000 euros d'«aides exceptionnelles liées aux qualifications et à la préparation des jeux olympiques» ont par ailleurs été alloués ces deux dernières années, signale le ministère. «En échange, on doit mener des actions et notamment soutenir le haut niveau», explique Patrick Rosso, directeur technique national de la fédération de taekwondo. Au-delà des grands axes définis par le ministère des Sports, libre à chaque fédération d'utiliser cet argent comme elle le souhaite. «On donne des objectifs généraux mais on ne peut pas obliger une fédération à acheter des paires de chaussures. On est incitatifs, pas intrusifs. Ça dépend donc de la politique des fédérations», explique-t-on au ministère.

3. Comment il se présente le financement participatif ?

Il se présente comme un projet ; A titre d'exemple, on va prendre le cas du projet d'Haby Niaré:

J'ai commencé le taekwondo à l'âge de 10 ans. Devenue n°1 mondiale (dans la catégorie des – 67 kg), je me consacre chaque jour au projet qui me tient le plus à cœur, le rêve de chaque athlète: devenir Championne Olympique.

Pour m'accompagner vers ce projet, je vous propose une immersion au cœur des Jeux de Rio: des moments d'échanges privilégiés autour de ma préparation et de ma compétition.

Devenez l'un des maillons qui m'aidera à atteindre le sommet de l'Olympe et à partager mon rêve et mes émotions autour des Jeux.

Depuis mes premières victoires en catégorie jeune, j'ai conscience que le sport de haut-niveau ne tient qu'à une somme de petits détails qui feront la différence le jour J.

Cette nouvelle étape de mon engagement sportif est peut-être la plus exigeante et la plus difficile à réaliser, c'est pourquoi je me dédie à 100% à mon sport qui reste encore trop confidentiel.

Préparateur physique, préparateur mental, diététicien, soins liés à la récupération, mais aussi le soutien de ma famille et de tous celles et ceux qui me suivent depuis de nombreuses années, chaque paramètre à son importance et l'absence de l'un d'eux peut anéantir tout le travail réalisé depuis 4 ans.

J'ai donc besoin de vous et souhaite créer grâce avec votre soutien une communauté exclusive pour m'aider à réaliser cette aventure unique.

Grâce à votre apport, vous devenez acteur de ma préparation: votre soutien m'aidera à financer les dépenses qu'engendrent une préparation Olympique et qui sont complémentaires de l'accompagnement fourni par l'INSEP et ma fédération. Il contribuera à vous faire participer à ma préparation, ma façon à moi de vous faire vivre les jeux de l'intérieur, j'ai besoin d'une somme de 5000 €.

- ✓ **Préparateur mental : 1000 €**
- ✓ **Préparation physique : 2000 €**
- ✓ **Soins de Récupération : 500 €**
- ✓ **Diététicien : 1000 €**
- ✓ **Analyses individualisées (vidéos...) : 500 €**

Si cette somme est atteinte, l'ensemble des participations me sera reversé. Si ce n'est pas le cas, alors chaque contribution vous sera retournée.

Et si cette somme est dépassée?

La somme d'argent supplémentaire récoltée sera utilisée pour créer une association, dont le but sera d'accompagner les jeunes issus de quartiers défavorisés dans leurs démarches de projet sportif et culturel. Comme moi, j'ai envie qu'ils aient la chance de pouvoir performer grâce à leur talent!

Je souhaite créer une relation particulière et sur le long terme avec toutes celles et tous ceux qui m'aideront à réaliser ce projet.

D'AVANCE UN GRAND MERCI!

Vous souhaitez aider ce projet à devenir réalité?

4. Mécanisme du financement participatif:

✓ Monétiser l'image des athlètes:

En échange, ils proposent «un grand merci» pour 5 euros de don, un remerciement sur les réseaux sociaux pour dix ou encore une carte postale de Rio. Vient ensuite, à mesure que les dons s'élèvent, le matériel dédié, le suivi d'une journée d'entraînement, la soirée privée au retour des jeux et même «à destination des entreprises, une demi-journée d'intervention sous forme de séminaire auprès de vos équipes», comme le propose par exemple Haby Niaré en échange d'une contribution de 1 000 euros ;

✓ Des marques partenaires soutiennent les projets :

Des entreprises vous soutiennent en vous apportant une aide financière pour la réalisation de votre projet sportif. En échange, vous racontez votre aventure sur Sponsorise.me et les mentionnez dans vos posts sur vos réseaux sociaux.

5. Quelques reproches à propos du mécanisme:

«Tous les sportifs qualifiés pour Rio sont pris en charge, affirme Daniel Emelin, directeur technique national de la fédération de boxe. On finance avec les subventions de l'Etat et nos fonds propres. Quand ils font appel au financement participatif, il faut savoir pourquoi... Ces demandes font doublon avec ce qu'on propose à la fédération. Alors est ce que ça leur sert personnellement ?»

La démarche d'Haby Niaré suscite la même gêne au sein de la fédération de taekwondo. Sur Sponsorise.me, la sportive expliquait avoir recours au financement participatif pour se payer un préparateur mental (1 000 euros), de la préparation physique (2 000 euros), des soins de récupération (500 euros), un diététicien (1000 euros) et des analyses individualisées (500 euros).

«On est en discussion avec Haby. C'est une démarche personnelle avec laquelle on n'est pas vraiment d'accord», explique Patrick Rosso, qui ouvre les portes de l'INSEP pour montrer que tout le nécessaire est à disposition des athlètes qualifiés. Sur place, une salle d'entraînement, de soins de récupération, deux préparateurs physiques, un entraîneur qui travaille avec les athlètes sur l'analyse vidéo, des médecins... «A la limite, le préparateur mental, c'est très personnel. On laisse le choix d'aller vers l'extérieur mais on peut prendre en charge quand même», assure-t-il, avant de montrer le planning des qualifiés: «stage à Cuba, repos à Fontainebleau...» Le déplacement aux jeux est ensuite payé par le Comité national olympique et sportif français. «Je lui ai dit de faire attention. C'est une petite erreur de jeunesse, peut-être qu'elle veut des fonds pour autre chose, peut être que ça vient de son entourage», lâche-t-il.

Conclusion:

- ✓ Le sponsoring constitue une technique envisageable capable de contribuer au financement du sport de haut niveau en Algérie;
- ✓ C'est une technique permet aussi de réorienter les flux financiers vers le club/sportif à partir de conventions ou protocoles d'accords qui garantissent à la fois la sécurité et la constance;
- ✓ En effet, il n'existe pas en Algérie un système de comptabilisation des flux financiers pour l'activité sportive. Pourtant autour du sport de haut niveau, se développent des dynamiques de production, d'échanges et de consommation de produits ou services qui participent à la création de richesses nationales;
- ✓ L'autre difficulté réside dans les débats sémantiques relatifs au sport de haut niveau. C'est pourquoi, il a été difficile de mesurer avec une indiscutable précision les besoins de financement du sport de haut niveau;
- ✓ Il serait parfaitement possible aujourd'hui, par exemple, d'envisager le sponsoring comme une technique pouvant contribuer à l'amélioration du système de financement du sport de haut niveau;

✓ Il faut cependant reconnaître que dans le monde du sport de haut niveau, les rapports ont changé. Le sport de haut niveau est devenu un marché dans lequel d'autres critères, d'autres exigences se manifestent.

Recommandations :

- ✓ Les événements, comme Les JO, sont une période de visibilité, ça permet de constituer une communauté de fans qu'on pourra monétiser. Cette communauté devient un argument de vente brandi aux entreprises auxquelles ils proposent d'organiser des événements autour du sportif;
- ✓ Le recours au financement participatif est aussi un moyen de sortir du cadre de l'entraînement proposé par la fédération et d'accéder à des prestations plus personnalisées;
- ✓ Le financement participatif est un service en ligne reprenant la pratique du terrain de la plupart des associations et des créateurs d'entreprises: un moyen de se faire entourer, conseiller et soutenir. La levée de fonds est la dernière étape d'une stratégie de mobilisation communautaire;
- ✓ L'un des atouts du financement participatif est de permettre des transactions mettant en relation des personnes physiques, ce qui permet une relation financière basée sur d'autres critères que la recherche unique de profit;
- ✓ le financement participatif est parfois un bon moyen de favoriser l'entraide, ou bien pour une entreprise, de communiquer tout en levant des fonds;
- ✓ Le financement participatif vient en aide à des porteurs de projet, qui ont une idée ou une entreprise à développer, mais qui sont incapables de réunir par leurs propres moyens les fonds nécessaires au lancement. C'est donc un service complémentaire aux autres moyens de financement que sont les prêts bancaires et les investisseurs institutionnels;
- ✓ Certaines plateformes de financement participatif vont plus loin que la simple levée de fonds, et constituent un moyen de tester son idée auprès d'une

communauté d'internautes. Ainsi le porteur de projet aura des éléments sur la faisabilité de son projet et pourra pré-vendre ses produits ou services auprès d'une communauté qui saura le soutenir;

✓ Le financement participatif peut être un exemple en Algérie pour aider les athlètes à réaliser leurs rêves.

Bibliographie:

1. Dean, Golemis. (1997). *British Band's U.S. Tour Is Computer-generated*. The Chicago Tribune. 23 septembre. Consulté le 14 février 2014.
2. Journal Officiel de la République Algérienne; N° 39; 22 Ramadhan 1434- 31/Juillet/ 2013.
Un budget de 31 milliards pour la préparation des athlètes algériens qualifiés (27/04/2016). Liberté. Récupérer du: <https://www.liberte-algerie.com>.
4. Médéric, Chapitoux. (2016). *Le Sport, une faille dans la sécurité de l'Etat*. Enrick B Editions.
5. TRESPEUCH, Leo. ROBINOT., Elisabeth. (2014). *Le Crowdfunding: une nouvelle forme de participation*. Revue de Management et Stratégie, n° 11, novembre.