



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الزاوية  
كلية التربية البدنية والرياضة



المؤتمر العلمي الدولي الخامس  
لكلية التربية البدنية والرياضة

بعنوان

**إستراتيجيات التربية البدنية والرياضة**

نحدث شما

**( ليبييا تجمعنا ... والرياضة توحدنا )**

في الفترة ما بين: 14 و 15 مارس 2018م

Email : [iscpes@zu.edu.ly](mailto:iscpes@zu.edu.ly)

للإستفسار :

09.27712546 – 091.6841773 – 091.4220760 – 091.3703872

## مقدمة

أصبح من التقاليد الثابتة لكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية عقد وتنظيم واستضافة المؤتمرات والندوات العلمية الدولية والمحلية بهدف الاطلاع على الدراسات والبحوث العلمية الحديثة من مختلف الدول وتبادل العلم والمعرفة بين العلماء والباحثين ، وتوطيد روابط الصداقة والتعاون بين الكلية والمؤسسات والهيئات والمنظمات العلمية المناظرة. ومن هذا المنطلق ارتأت الكلية أن تقدم مساهمتها في السعي في وضع استراتيجيات حديثة في مجال التربية البدنية والرياضة وتنمية وتطوير المعرفة العلمية من خلال الدراسات والبحوث العلمية التي سيتقدم بها العلماء والباحثون المشاركون في المؤتمر العلمي الخامس المزمع إقامته في الفترة من 14 - 15 مارس 2018 م عليه تسعد كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية بتنظيم المؤتمر العلمي الدولي الخامس بعنوان استراتيجيات التربية البدنية والرياضة وتحت شعار ليبيا تجمعنا والرياضة توحدنا ،الذي تنظمه و تشرف عليه كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية، وبرعاية.....

## دعوة المؤتمر

تدعو كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية العلماء والباحثين من أعضاء هيئة التدريس بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة بالجامعات الليبية والعربية والدولية واللجان الاولمبية ومراكز البحوث التربوية والهيئات والمؤسسات المعنية بالشباب . المشاركة في هذا المؤتمر ببحوثهم ودراساتهم من اجل المساهمة في تطوير التربية البدنية والرياضة على مختلف مجالاتها.

## أهداف المؤتمر:

- يهدف المؤتمر الدولي العلمي 5 لعلوم التربية البدنية والرياضة الى :
- تسليط الضوء على المشاكل والتحديات الرياضية الراهنة والحلول المقترحة.
- تنشيط حركة البحث العلمي في مجال علوم الرياضة والشباب.
- إبراز دور الشباب والرياضة في تنمية الاقتصاد والسلم الاجتماعي.

## محاور المؤتمر :

- التقنيات الحديثة في التدريب الرياضي وعلوم الحركة.
- التدريب الرياضي لتحقيق انجاز رياضي متميز.
- التدريب الرياضي لبناء البطل الرياضي.
- إعداد وتطوير النشئ الرياضي.
- الرياضة العلاجية في خدمة وتنمية المجتمع.
- التأهيل الصحي الرياضي.
- الاتجاهات الحديثة في فسيولوجيا الرياضة.

- الإسعافات الأولية في المجال الرياضي.
- النشاط البدني والوقاية من أمراض العصر.
- تطوير مناهج وبرامج التربية البدنية والرياضة.
- الإعداد المهني في التربية البدنية والرياضة.
- تكنولوجيا التعليم والتدريب الميداني.
- دور الإعلام في نشر الوعي الثقافي الرياضي
- الإعلام الرياضي والسلم الاجتماعي.
- الإدارة الالكترونية في المجال الرياضي.
- التشريعات والقوانين الرياضية.
- الجودة الشاملة في المجال الرياضي.
- السياحة والرياضة.
- الاستثمار والتمويل الرياضي.

شروط المشاركة :

البحث الكامل:

- يقدم البحث مستوفياً للقواعد العلمية المتعارف عليها، وألا يكون قد سبق نشره أو تقديمه لأي جهة أخرى.
- يرسل البحث من 3 نسخ ورقية ونسخة الكترونية على قرص صلب CD مطبوعة بنظام (Microsoft word) (حجم الورق (A4) وبحجم خط (14) نوع الخط (Simplified Arabic) وبما لا يزيد عن (15) صفحة بما في ذلك المراجع للبحث باللغة العربية، ومرفق بملخص لا يزيد عن (300) كلمة أما البحث باللغة الإنجليزية فنوع الخط (Times New Roman) وبحجم خط (12) وبما لا يزيد عن 15 صفحة ، يرفق مع الأبحاث المكتوبة باللغة العربية ملخص باللغة الإنجليزية والعكس. حيث سيتم نشر الأبحاث بعد تحكيمها بالمجلة العلمية للكلية، وعلى الباحثين الاطلاع على موقع المؤتمر على الرابط

التالي : [iscpes@zu.edu.ly](mailto:iscpes@zu.edu.ly)

موعد استلام الأبحاث :

آخر موعد لاستلام البحث كاملاً 2018/1/1.

آخر موعد للتأكيد النهائي على المشاركة يوم الثلاثاء الموافق 2018/2/2.

رسوم الاشتراك :

- رسم الاشتراك للباحثين الليبيين (150) دينار ليبي للبحث الفردي و ( 200 ) دينار للبحث الزوجي يتضمن الحقيبة والمنشورات والنشرات كالبحت الفردي.
- رسوم الاشتراك للباحثين غير الليبيين ( 200 ) دولار للبحث الفردي يتضمن الإقامة (3 ليالي)، التنقل، الضيافة، الوجبات الرئيسية، الحقيبة والنشرات. و ( 250 ) دولار للبحث الزوجي على أن يتم استقبال باحث واحد فقط وينطبق عليه ما ينطبق على البحث الفردي.

**ملاحظة:** الرسوم المذكورة أعلاه هي لغرفة مزدوجة، وفي حال رغبة المشارك الحصول على غرفة منفردة يدفع مبلغ 50 دولار إضافية.

**تاريخ الوصول:** 2018/ 3/13، وتاريخ مغادرة الفندق 2018/ 3 / 16، وفي حال رغبة المشارك البقاء في الفندق سيكون عليه دفع التكاليف المترتبة من هذا التاريخ.

**متطلبات التأشيرة:** يطلب من المشاركين غير الليبيين التحقق من متطلبات الحصول على التأشيرة من بلدانهم مع السفارة أو القنصليات الليبية في البلدان المعنية.

إذا كانت هناك حاجة لخطاب الدعوة الرجاء إرسال بريدك الإلكتروني لنا.

**كيفية الوصول :** سيتم استقبال الوفود المشاركة في مطار معيقة وهو موجود في العاصمة الليبية، ويبعد عن مدينة الزاوية 40 كم وما يقارب عن ساعة.

**ملاحظة :** في حال وصول الوفود سوف يكون فريق من الجامعة باستقبالهم واصطحابهم إلى الفندق الرجاء تزويدنا بالمعلومات التالية : تاريخ ووقت الوصول. رقم الرحلة. اسم الخطوط الجوية. تأكيد المشاركة ترسل الملخصات والبحوث الكاملة على العنوان التالي:

أيميل / [iscpes@zu.edu.ly](mailto:iscpes@zu.edu.ly)

للحصول على معلومات إضافية يرجى الاتصال على الأرقام التالية:

**0916841773 ، 0914220760 ، 0913703872 ، 0927712546**

**مكان إقامة الضيوف الباحثين :** فندق النزهة، مدينة الزاوية، ليبيا.

موعد افتتاح واختتام المؤتمر - افتتاح المؤتمر يوم 2018/3/ 14 الساعة العاشرة صباحاً بتوقيت ليبيا، مبنى مركز البحوث بالزاوية. **حفل الختام** يوم 2018/3/15 تسليم الشهادات للمشاركين.



## كلمة رئيس المؤتمر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وصلى الله وسلم على سيدنا مُحَمَّدٍ وعلى آله وصحبه أجمعين

السيد رئيس جامعة الزاوية

السادة المشاركون بالمؤتمر العلمي الخامس

الحضور الكريم .....

أحييكم بتحية الإسلام، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ، كما يعلم الجميع إن الحلم والطموح والتطلع إلى مستقبل أفضل هي من طبيعة الإنسان الواعي الفاهم الذي له قيمة ودوراً في الحياة، والنظر والتبصر بأفاق هذه الأشياء يحيي لدى الإنسان امكاناته ويسهم في تطويره والنظر إلى المستقبل بعين الثقة والعمل على أساس صلب مما يمهد الطريق للأجيال اللاحقة للوصول إلى أعلى المراتب.

ومهما كانت الظروف المحيطة ببلادنا فيبقى الأمل والرجاء والعمل للوصول إلى حياة أفضل فأحياء وإقامة مثل هذه المؤتمرات وشق الطريق نحو النجاح رغم تلك الصعوبات هو ما يطلق عنه بالمستحيل ولكن لن يتأتى ذلك إلا بتضافر جهودنا جميعاً.

الجمع الكريم .....

يُعتبر البحث العلمي أحد أهم الدعائم الأساسية لنهضة الشعوب و المجتمعات لما يقدمه من حل للكثير من المشاكل في مختلف التخصصات العلمية، وصارت الدول تصرف المليارات على البحوث العلمية في شتى المجالات لا سيما مجال المنافسة الرياضية حيث أنها تقدر القيمة التي تقدمها البحوث العلمية ولا مجال لتقدم الأمم إلا بالبحث العلمي .  
أما عن المؤتمر العلمي الدولي الخامس لكلية التربية البدنية والرياضة "

تحت شعار

(( ليبيا تجمعنا والرياضة توحدونا ))

بعنوان

((أستراتيجيات التربية البدنية والرياضة ))

كانت المشاركة فيه لافتة للأنظار حيث تعدت البحوث المشاركة به ثمانية وستون بحثاً، وهذه المشاركة اللافتة هي مدعاة فخر لنا ككلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية.

السادة الكرام .....

اسمحوا لي باسمكم جميعاً أن اتقدم بالشكر والتقدير إلى رئيس جامعة الزاوية و الكاتب العام بالجامعة والسادة بالشركة المتحدة للألعاب والأدوات الرياضية و مؤسسة الشيخ الطاهر الزاوي للأعمال الخيرية ( وشركة تيدوى للخدمات السياحية ) و نادي آساريا الجامعي ، وبيت الثقافة بالزاوية على مساهمتهم الفاعلة في إنجاح المؤتمر والشكر والتقدير لأعضاء اللجنة التحضيرية للمؤتمر واللجان الرئيسية و اخص بالذكر اللجنة العلمية التي عملت على تقييم وتقويم البحوث المشاركة بهذا المحفل العلمي وكذلك أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة لما لهم من فضل في إنجاح المؤتمر.

وأخيراً وليس آخراً اشكر كل وسائل الإعلام المختلفة المقروءة والمسموعة والمرئية لتغطيتهم فعاليات هذا المؤتمر ، ولكل السادة المشاركين وخاصة من خارج مدينة الزاوية شاكر لهم تشریفهم لنا بالحضور والمشاركة الفاعلة.

والله ولي التوفيق

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

د. عبدالوهاب راشد

عميد الكلية / رئيس المؤتمر

اللجان المشرفة على الاعداد للمؤتمر

• اللجنة العليا

رئيس الجامعة  
عميد كلية التربية البدنية والرياضة  
الكاتب العام بالجامعة

1- د.مفتاح محمد المرابط

2- د. عبد الوهاب الصادق راشد

3- أ.محمد احمد عجينة

• اللجنة التحضيرية

رئيساً  
نائباً لرئيس  
عضواً  
عضواً  
عضواً  
عضواً  
عضواً  
عضواً

1- د. عبد الوهاب الصادق راشد

2- أ.محمد احمد عجينة

3- د.فرحات رمضان الغالي

4- د. عبد الله صبري الاحرش

5- د.محمد علي عامر

6- د.صبحي العجيلي القلاي

7- د.ابراهيم محمد ابو عجيله

8- د.خالد جموم علي الجالي

• اللجنة العلمية

رئيساً  
مقرراً  
عضواً  
عضواً  
عضواً  
عضواً  
عضواً  
عضواً  
عضواً  
عضواً  
عضواً

1- د.فرحات رمضان الغالي

2- د.محمد عطيه المقروش

3- د.نجاهة عمران بندق

4- د.تمومين يخلف بن عربيي

5- د.أطفية احمد شقلابو

6- د.سعاد محمد زبون

7- د.حميدة محمد مجاهد

8- د.امنة مصطفى كساب

9- د.ليلي محمد الصويعي

10- د.خديجة يوسف ابو خريص

11- د. ناجي الهادي اليحياوي

12- د. سعاد اسماعيل الفقيه

• اللجنة الادارية

- 1- د. محمد علي عامر رئيساً
- 2- د. سالم الكوني علي مقررأ
- 3- د. زياد صالح سويدان عضواً
- 4- د. نور الدين الطاهر المبروك عضواً
- 5- د. عيبر رجب مسعود عيسى عضواً
- 6- د. صبحية سالم سلمان عضواً
- 7- أ. هناء الهادي ميلود ابو حميرة عضواً
- 8- أ. عبد المنعم احمد ابو خدير عضواً

• اللجنة الاعلامية

- 1- د. ابراهيم محمد ابو عجيلة رئيساً
- 2- د. وليد البشير شيوب مقررأ
- 3- ا. عبد الرحمن البشير شيوب عضواً
- 4- أ. انس حسين حركات عضواً
- 5- أ. عصام رمضان محمود عضواً
- 6- أ. رياض خيرى فحيل اليوم عضواً
- 7- أ. عبد المجيد محمد ابو شعاله عضواً
- 8- أ. علي محمد الاحرش عضواً

• اللجنة العلاقات العامة

- 1- د. عبد الله صبري الاحرش رئيساً
- 2- د. فرج محمد بن سليم مقررأ
- 3- د. جمعة رمضان البشتي عضواً
- 4- د. صالح سعيد التائب عضواً
- 5- د. نافع البشير المالطي عضواً
- 6- أ. اكرم محمد احمد هدهود عضواً
- 7- أ. نزيهة محمد الشين حدود عضواً
- 8- أ. عمر عبد الله الغويل عضواً

• لجنة الاستقبال والاقامة والمواصلات

- 1-د. صبحي العجيلي القلالي  
 2-د.محاسن احمد عدنان  
 3-أ.ميلود الهادي الاسود  
 4-أ.العجيلي ابراهيم القلالي  
 5-أ.محمد الطاهر شيوه  
 6-أ.علي عبد السلام محمد كريم  
 7-أ.مجدي سالم ابو جناح  
 8-أ. اكرم محمد الرقيق

● لجنة الخدمات والتجهيزات

- 1-د.خالد جموم علي الجالي  
 2-أ.ماهر محمد التومي  
 3-د. عبد الرزاق ابراهيم القلالي  
 4-أ.خالد علي التومي  
 5-أ.عبد الله محمد الشريف  
 6-أ. سامي علي برق  
 7-أ.عبد الرزاق الغضبان الغويل  
 8-ميلودة محمد السيفاو

● لجنة المالية والمشتريات

- 1-د.نور الدين الصغير المصراطي  
 2-د.علي الطاهر حسين  
 3-أ.انور محمد بشير حمزة  
 4-أ.ابو عجيلة علي زعميط  
 5-أ.احمد عمر فريوه  
 6-أ.جمعه بنور قزيمه  
 7-أ.محمد توفيق نصرات  
 8-أ.رمضان محمد سالم السويسي

قائمة المحتويات

الصفحة	اسم الباحثين	البحث	ت
26-15	د. عبدالوهاب الصادق راشد د. فوزي مصطفى المنير د. زينب سالم جمعة د. جمال علي مسعود	تحليل بعض المتغيرات الكينماتيكية لمتسابقين 800 متر جري	1
37-27	د. عبد الفتاح المرغني عقل أ. نور الدين ميلود سعد	مستويات الذكاء المتعدد وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى طلبة كلية التربية البدنية العزيرية / جامعة الجفارة	2
45-38	د. عائدة خليفة داود	أثر المرونة والمغيرات الأساسية في اختيار لاعبات ناشئات البالبة (8-10) سنوات	3
62-46	د. عبد السلام الفيتوري عثمان د. الشمياء محي الدين هنداوي	عنصري القوة السرعة وتأثيرهما على مستوى إنجاز مسابقة الوثب الثلاثي لدى طلبة كلية التربية البدنية جامعة سبها	4
76-63	دا محمد عطية المقروش	قيم الترويح الرياضي من وجهة نظر أساتذة كلية التربية البدنية جامعة الزاوية	5
91-77	د محمد عطية المقروش	دراسة تحليلية لدور النوادي اتجاه وقت الفراغ والانشطة الترويحية	6
106-92	د. رندة الصادق الميساوي د. عزيمة محمد الحراري	برنامج تربية حركية وأثره على السلوك الحركي والانفعالي لدى التلاميذ الصف الأول الابتدائي	7
117-107	د/عزيمة محمد الحراري اللافي د/ رندة الصادق الميساوي أ.م.د. صالح سعيد العائب	تأثير برنامج اللعب التمثيلي علي تنمية مهارة العد وبعض المهارات الحركية الأساسية لأطفال الروضة	8
129-118	د.بشير محمد الحارثي أ.محمد علي خليفة	الأسس والضوابط للأساليب المتبعة في تشخيص وعلاج الاشخاص ذوي الإعاقة الحركية بمراكز العلاج الطبيعي	9
139-130	د. حسين الشيخ احمد أ. زيدان إبراهيم ساسي	تأثير برنامج مقترح بالتمرينات العلاجية وبعض وسائل العلاج الطبيعي لتأهيل المصابين بالتواء كاحل القدم	10
150-140	أ.ك.د/ لطفية إجمد شقلابو أ.ك.د/ فاطمة جمعة مسعود	تأثير التدريب الميداني على اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس	11
163-151	د/محمد ادريس احمد الأنصاري	دراسة بعض المشكلات التي تسبب القلق لطلاب التدريب العملية بكلية التربية البدنية سبها	12
171-164	د.عاشور سعيد مينه	دراسة تحليلية اجتماعية اقتصادية لأسباب عزوف طالبات كلية الآداب عن الدراسة بكلية التربية البدنية	13
183-172	أ.توفيق مفتاح الحداد	علاقة الاستجابة الانفعالية بفاعلية الأداء للاعبين كرة السلة	14



	بمدينة بينغازي	أ.فتحي عبد الهادي اللافي أ.محمد يوسف عبد الوهاب
15	العلاقة بين اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري لناشئي الجمباز الفني تحت ( 10 ) سنوات بمدينة بنغازي "	196-184 فتحي عبد الهادي الورشفاني عادل عمر السحاتي
16	دور التقويم الذاتي في رفع مستوى الوظائف البيداغوجية لمعلم التربية البدنية	206-197 د. أسامه سالم غريبي. د. حنان عبد القادر كحيل.
17	الالتزام وعلاقته بالضغوط المهنية لدي معلمي التربية البدنية بمدينة سبها	221-207 أ.م.د/ إصلاح محمد شافعي د. محمد إدريس الإنصاري
18	دراسة العلاقة بين حمل المنافسة ومستوى تركيز بعض هرمونات الغدة الدرقية والكظرية والنخامية في بلازما الدم لمتسابقى المضمار	247-222 د. سعد علي سالم التائب
19	تأثير برنامج تعليمي ذاتي على جوانب التعلم لمسابقة الوثب العالي لطلاب كلية علوم التربية البدنية والرياضة جامعة طبرق	262-248 د. يحي محمود لموم د. إيمان فرج عاشور
20	دراسة مقارنة لمستوى السعة الرئوية لدى طلاب السنة الأولى بكليتي التربية البدنية بالزاوية وطرابلس	273-263 د. عطية صالح عبد الرسول د. خديجة الوحشي المبروك
21	تأثير اختلاف العمر البيولوجي على بعض المتغيرات الفسيلوجية وعلاقته بمستوي تركيز حمض اللاكتيك بالدم.	292-274 د. سعد إسماعيل الفقيه
22	الميول الرياضية لتلاميذ الصف التاسع للبيئة الساحلية والصحراوية (دراسة مقارنة)	316-293 أ.عبد السلام أحمد إجمد أ.مجدى علي الطويشي
23	برنامج تأهيلي لعلاج إصابة القطع في الرباط الصليبي الأمامي بعد الجراحة	328-317 د. شكري عبد الرزاق القبلاوي د. يوسف أحمد سالم
24	معوقات ممارسة ذوي الإعاقة للأنشطة الرياضية وفقا لأراء معلمي وموجهي التربية البدنية	358-329 أ.م.د/سعاد علي زيون
25	المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء التدريب الميداني وعلاقتها باتجاهاتهم نحو مهنة التدريس	384-359 د. لطفية إجمد شقلاوبو
26	دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الوظيفية لطلبة كلية الآداب	395-385 د. حاتم سليمان الشحومي

	الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي	
د. فرج محمد الفيتوري		
د. سالم الكوني علي.		
411-396	د. عمر أحمد عمر المحروق.	تأثير جهد المنافسة على بعض المتغيرات البيوكيميائية والفسيولوجية لمتسابقين 5000 متر
	أ. علي أبو القاسم المريول.	
	أ. ك. د سعاد إسماعيل الفقيه	اختلاف مصدر الطاقة اللاهوائي وتأثيره على بعض التغيرات الكيميائية بالجسم
428-412	أ. م. د سمر ساسي العلو	
	أ. سامي خليفة حمدي	
	د. أبو القاسم محمد بابا.	
440-429	د. عبد الحكيم حامد حسن	تأثير برنامج تأهيلي مقترح للرياضيين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلات العاملة على مفصل الكتف.
	د. محمد رمضان عبد الله.	
	د. العجيلي علي الشاوش	
451-441	د. حنان عبد القادر كحيل	تأثير استخدام أشعة الليزر والتمرينات العلاجية لتأهيل المصابين بالتواء في مفصل الكاحل.
	د. نضال إبراهيم أبو شيبية	
	د. صالح محمد الأطراش	
466-452	د. إبراهيم الصالحين حسن.	أثر المنهج العملي على بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطالبات كلية التربية البدنية جامعة سبها.
	د. محمد علي عامر.	
480-467	أ. عبد الله عمر عامر.	مدى استخدام طرق التدريس الحديثة في دراسة التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المادة.
	د. جمعة محمد رمضان	
	د. عبد الرزاق إبراهيم القلاي	
499-481		معايير الجودة ودورها في تطوير المنظومة الإدارية للاتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية .
	د. إبراهيم محمد أبو عجيلة.	
512-500	د. زينب سالم جمعة.	تأثير برنامج تدريبات هوائية على بعض الوظائف الرئوية والمتغيرات الوظيفية لدى الغواصين العاملين بالنقطة البحرية بمصفاة الزاوية.
	أ. نوري المبروك عطية.	
	د. إبراهيم محمد أبو عجيلة.	
252-513	أ. نوري المبروك عطية.	أسباب تدني المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة بالأندية البحرية في المنطقة الغربية .
	د. سعاد إسماعيل الفقيه.	
543-526	د. سمر ساسي العلو.	اختلاف مصادر الطاقة اللاهوائي وتأثيره على بعض المتغيرات الكيميائية في الجسم.
	د. سامي خليفة حمدي.	
	د. الصديق سالم السائح.	
554-544	د. صلاح عبد العظيم الصغير.	مقرر دراسي مقترح في التربية للأمان في مجال التربية الصحية لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.
	د. عبير رجب مسعود.	
569-555		مدى إدراك مشرفات رياض الأطفال لأهمية اللعب في تربية

	الطفل ما قبل المدرسة.	
	د. فوزية محمد منذرة.	
	د. ماهر محمد التومي.	
580-570	د. كمال علي الغول.	39
	د. خديجة يوسف أبوخريص.	واقع مدارس الناشئين في كرة القدم في بعض الأندية الليبية.
599-581	د. عائشة البهلول محمد.	40
		مدى فاعلية برنامج رياضي مقترح باستخدام تدريبات الجمباز في التخفيف من السلوك العدواني لدى أطفال الروضة بمدينة الزاوية.
614-600	د. صلاح عبد العظيم الصغير.	41
	أ. سالم محمد مفتاح.	اتجاهات طلاب المعاهد المتوسطة بالزاوية نحو ممارسة الانشطة الرياضية .
	أ. ماهر محمد التومي.	
629-615	د. عفاف رمضان الجدي	42
	د. عائدة خليفة داود	تأثير تمرينات الكارديو المصاحبة لبرنامج غذائي على بعض القياسات المرفولوجية والفسولوجية للسيدات ذات الوزن الزائد .
	أ. عفاف محمد الشروي	
	د. عبد الرحمن مسعود	
641-630	المريمي	43
	د. السويح الرقيعي محمد	القياسات الجسمية وعلاقتها بمستوى الأداء (الانجاز) في مسابقة الوثب الطويل .
	د. حسين عريبي دوعي	
	د. السويح الرقيعي محمد	
657-642	د. ابتسام عمار جبارة	44
	د. مجدى أبوبكر حمزة	أثر التمكين الاداري على الرضا الوظيفي للعاملين بوزارة الشباب والرياضة بليبيا
	د - حسين علي الذواوي	
679-658	د - عائدة خليفة سعيد داود	45
	أ - محمد احمد عجينة	تصميم نموذج للتنبؤ المبكر في إدارة الأزمات الرياضية بالاتحاد الليبي لكرة القدم
688-680	د. عصام محمد القلاي	46
	أ. نوال الطاهر شنبلي	تأثير برنامج تاهيلي حركي مقترح مع استخدام الحجامة للمصابين بخلع مفصل الكتف للرياضيين
	د. عبد القادر أحمد البصاص	
707-689	د. هشام القمودي الحافي.	47
	د. إبراهيم أبوزيد الذويبي	المهارات الملازمة لمعلمي التربية البدنية لتنمية وتعزيز حقوق الطفل بمرحلة التعليم الأساسي
	د. عبد الوهاب الصادق راشد.	
716-708	د. زياد صالح سويدان.	48
	د. حسين عريبي دوعي	تأثير التدريب المتزامن في بعض عناصر اللياقة البدنية والمستوى الرقمي في الوثب العالي.

730-717	د. حسن محمد الحبروش د.عمار سويسي الشيباني د. ناجي الهادي اليحياوي د.إبراهيم سالم الرقيعي	تأثير برنامج تدريبي بالأثقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئي كرة اليد (12 - 15) سنة	49
746-731	د.صلاح الدين علي دخيل د.نورالدين الصغير المصرتي د. فاطمة سالم الشعاب.	تقييم واقع إدارة الجودة الشاملة في بعض كليات التربية والتربية البدنية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس وفق معايير (ديمنج)	50
763-747	د. نور الدين الطاهر طرمبة. أ.حسان العماري مسعود.	دراسة السلوك الصحي لدى لاعبي التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس.	51
777-764	صبحي العجيلي القلاي نورالدين الطاهر طرمبة هشام محمد ابوالقاسم	دراسة مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم المصغرة	52
789-778	د. حاتم سالم سليمان الشحومي	دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الوظيفية لطلبة كلية الآداب الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي	53
800-790	أ. فرج محمد سالم الفيتوري أ عفاف محمد الشروي د. عفاف رمضان الجدي أ. هشام مولود مادي	مقارنة مؤشرات السمنة وعلاقتها ببعض القياسات المورفولوجية والصفات البدنية للسيدات	54
828-801	د. عبد السلام الشارف النعمي.	مصادر الضغوط النفسية لناشئي الجمباز بأندية بلدية طرابلس	55

## ( تحليل بعض المتغيرات الكينماتيكية لمتسابقى 800 متر جري )

د. عبدالوهاب الصادق راشد

د. فوزى مصطفى المنير

د. زينب سالم جمعة

### 1-1 المقدمة ومشكلة البحث:

ان الاستخدام الأمثل لكافة الوسائل والإمكانات التي تعمل علي تنمية قدرات المتسابقين يؤثر بشكل مباشر علي مستوى الاداء والإنجاز ، حيث يعتبر التدريب الرياضي المتقن هو المدخل الوحيد لتحقيق وتطوير وتحسين القدرات البدنية والمهارية لكل متسابق ليصل في نهاية فترة الاعداد الي الحالة البدنية والمهارية اللازمة للوفاء بمتطلبات الاداء خلال فترة المنافسات ، كل هذه المظاهر الحركية كانت ومازالت مجالاً خصباً للبحث والدراسة تطرق إليها العديد من العلماء وفي ظل تطور بعض العلوم الحديثة

( الطبيعية والإنسانية ) وخاصة علوم الحركة التي ارتبطت بالأداء الرياضي .

ويرى جيرد هو خموت ( 1987 ) ان التحليل البيوميكانيكي يلعب دوراً أساسياً في التوصيف العلمي للأداء الفني للمهارات الحركية من خلال تطبيق القوانين و الأسس الميكانيكية التي تحكم الاداء البشري ، ولا تتحقق الاستفادة التامة من تطبيق هذه القوانين والأسس إلا من خلال قياس المتغيرات المختلفة التي تنطوي عليها هذه المهارات بدرجة عالية من الدقة. ( 4 : 10 )

حيث يؤكد جمال علاء الدين وناهد الصباغ ( 2007 ) ان اهم المراحل فى عمليه التقويم هى تحديد وتشخيص النقص والقصور في المؤشرات الفاعلة في الانجاز والعوامل التي تعيق تطور المستوى المهاري ويتم ذلك بتحليل الاداء الحركي للمتسابقين ثم مقارنته بمثيله لأداء متسابقى المستوى العالى كنموذج معيارى للأداء المهارى المتميز بالمنطقية والعقلانية العلميه وذلك عن طريق المقارنه بين المؤشرات التمييزية لفعالية الاداء المهاري التي يمكن ان تميز التطور الحادث في مستوي اتقان الاداء المهاري و التي علي اساسها الوصول الي افضل انجاز رياضي وفي النهاية يتم تصميم التدريبات المهارية المناسبة مما يساعد على تحسين مستوى الاداء. ( 3 : 65 )

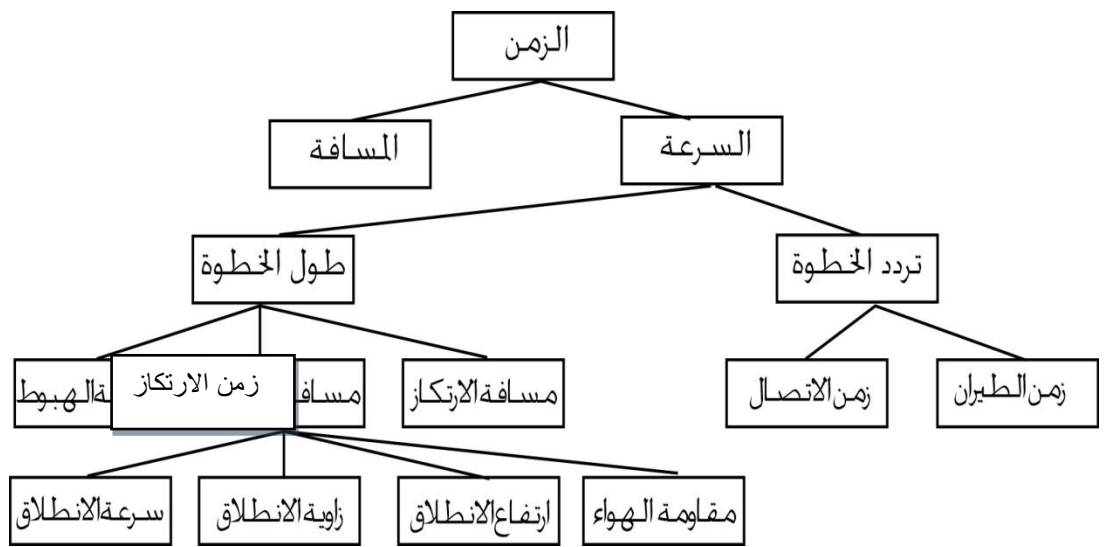
ويذكر عادل عبد البصير (1998) ان علم الميكانيكا الحيوية يأتي في مقدمة العلوم التي تلعب دورا هاما في مجال التعليم المهاري للمبتدئ وكذلك في مجال التدريب للاعبى المستوى المهاري العالى حيث يهتم بدراسة وتحليل الاداء الحركي في اطار العوامل المؤثرة على الاداء بطريقة مباشرة او غير مباشرة مستهدفا الوصول الى انسب الحلول للمشاكل الحركية وتعميم المعلومات المكتسبة حول فن الأداء الانسب لألوان الانشطة الرياضية المختلفة كل على حده في صورته ثابتة للأسس الكينماتيكية بما يخدم الاداء الرياضي الامثل لتحقيق أقصى انجاز حركي ممكن.

( 5 : 196. 201 )

ويشير جمال محمد علاء الدين (1998) الى ان الميكانيكا الحيوية اساس فى فهم وتطبيق القوانين والمبادئ الميكانيكية على سير الحركات الرياضية واهتمامها بدراسة الشكل البيوميكانيكى للحركة مع ضروره الاخذ فى الاعتبار الخصائص التشريحية والفسيولوجية والبيولوجية للجسم البشرى ، فعلى اساسه يتم الاقتراب من المحركات البيوميكانيكية التي يسعى الى

تحقيقها كل مدرب ويمكن ان يتم تقييم الاداء المهارى بأن يؤخذ التكنيك الرياضى للاعبى المستويات الرياضيه العاليه كـ نموذج معيارى للاداء المهارى المتميز بالمنطقية والعقلانية العلميه وذلك عن طريق المقارنه بين المؤشرات التمييزية التى تتغير بتطور مستوى الاداء المهارى. ( 2 : 5 )

ويتفق جمال علاء الدين وناهد الصباغ ( 2007 ) ومحمد رمزى ( 2005 ) ان التحليل البيوميكانيكي يلعب دوراً هاماً في التدريب الرياضى حيث يهتم بتحليل و دراسة الاداء الحركي والبحث في العوامل المؤثرة علي الاداء بهدف الوصول إلي أنسب الحلول للمشاكل الحركية لتحقيق افضل اداء مهاري ممكن حيث يمثل قياس الاداء الحركي المعيار الحقيقي الذي يمكن الاعتماد عليه في التقييم الموضوعي لأي مهارة حركية حيث يعتبر الاداء الحركي من وجهة النظر البيوميكانيكية نظام ديناميكي معقد التراكيب . ( 3 : 133 ) ( 6 : 210 )



شكل رقم (1) العوامل الاساسية في الجري عن هاي Hay 1978.

( 10 : 427 )

ويتفق جون بيرسون (2008) و الإتحاد الدولي لألعاب القوى (2007) أن عملية تدريب سباق 800 م / جري من العمليات المعقدة نظرا لطبيعة هذا السباق و الذي يتطلب من اللاعب امتلاك مستوى عالي من القدرات البدنية لمواجهة العتبة الفارقة اللاهوائية الناتجة عن تراكم حامض اللاكتيك ، فإن ذلك يجعل من سباق 800 م/جري سباق لاهوائي بشكل اكبر من كونها هوائي. ( 13 : 299 ) ( 2 : 11 )

ويذكر برانكو سكوف وستانكوستوهيك (2003) عند النظر إلى المتغيرات الكينماتيكية لمتسابق 800م/جري نجد أن العديد منها كانت قيمها قريبة من القيم الخاصة بلاعبى مسابقات العدو 200 م ، 400 م و خاصة في مرحلة التعب . ( 8 : 9 )

يشير جنفر باسيل ( 2010 ) أن من أهم مفاتيح النجاح في سباق 800 م/جري تتمثل في الاعتماد على المتغيرات البيوميكانيكية الأساسية المؤثرة في أداء المتسابقين للوصول إلى أعلى مستوى رياضي و إكمال محددات البرنامج التدريبي على مدار الموسم التدريبي بالإضافة إلى الابتعاد عن الإصابات . ( 1 : 12 )



ويوضح ابراهيم عطا 2008 ان المتسابق لا يستطيع ان يجرى خلال مسافة السباق بسرعة واحدة ولكنه يصاب بالتعب بعد 500 متر او 600 متر مما يؤثر على خطوه المتسابق وترددها مما يؤثر على اقتصاديه الاداء وحسم السباق فى المرحلة الأخيرة والهامة والتي تحدد الفائز فى السباق والذي يستطيع ان ينجز من خلالها تردد اكثر وقوه دفع اكبر وخطوه اطول من منافسيه . (1: 9)

ويؤكد جنفر باسيل (2010) أن من أهم علامات وصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية هو قدرته على العدو وإنهاء السباق عند الوصول إلى مسافة 600 م في الجزء الأخير من السباق. وإن لتحديد سرعة السباق أهمية كبيرة في سباق 800 م/جري ، لذا التعرف على سرعة السباق تساعد المدرب على تحديد ملامح الإستراتيجية وضبط إيقاع السباق ، حيث أن تدريب المتسابق على إستراتيجية سباق معينة تنمي لدى المتسابق الثقة بالنفس أثناء جري السباق. (12 : 1)

يوضح الإتحاد الدولي لألعاب القوى (2007) أن البحث عن السرعة المثلى فى سباق 800 متر جرى تعتبر هى الأساس الحقيقى فى التطور الرقمى ، وعليه يمكننا ان نفترض ان مؤشرات ابطال العالم لأداء السباق هى الأفضل ، ومن خلال تحليل طريقه جرى ابطال العالم لهذا السباق يمكننا التعرف على أفضل الإستراتيجيات التى يتم من خلالها تحقيق هذه الأرقام القياسيه و بشكل عام تنقسم استراتيجيه جري سباق 800 متر الى نوعين :-

- 1 - الانقسام الايجابي: وفيه يكون النصف الاول من السباق اسرع من النصف الثاني.
  - 2 - الانقسام السلبي: وفيه يكون النصف الثاني من السباق اسرع من النصف الاول.
- وللتعرف على أي من هاتان الاستراتيجيتان يتم استخدامها في جري هذا السباق ، وبأي منهما يمكن تحقيق أرقام أفضل قام الاتحاد الدولي بتحليل (26) رقم قياسي عالمي ووجد أن (24)رقم قياسي عالمي من الـ 26 رقم المسجل قيد الدراسة يستخدمون إستراتيجية الانقسام الإيجابي .

(11 : 28)

ومن خلال متابعة الباحثين للمسافات المتوسطة لاحظ انخفاض المستوى الرقمي المحلي لسباق 800 م / جري مقارنة بالرقم العالمي حيث كان الرقم لليبي 10، 48 ، 1 سجل عام 2003م في حين كان الرقم العالمي في هذا الحين 1,41,11 و تطور الرقم العالمي حتى وصل الى 1,41,09 عام 2010 ثم إلى 1,41,01 في نفس العام .

ومن خلال ما سبق و الإطلاع على الدراسات السابقة في هذا المجال و التي أوضحت أهمية الاعتماد على المحددات البيوميكانيكية في سباق 800 م/جري للوصول إلى الفورمة الرياضية و التقدم في المستوى الرقمي ، كما ان تدريب اللاعب على أستراتيجية ثابتة و توزيع الجهد خلال السباق ضرورة من ضروريات تحقيق مستوى أفضل .

فمن هذا المنطلق اتجهت نظرة الباحثين لدراسة هذه المسابقة من الجانب البيوميكانيكي في محاولة لتحديد الإستراتيجية المتبعة و طريقة وأسلوب المتسابقين الليبيين في جري هذه المسابقة ، كما يهدف البحث إلى التعرف على المتغيرات الكينماتيكية في خطوة جري المتسابق خلال مقاطع السباق المختلفة لدى المتسابقين الليبيين.

## 1-2 هدفا البحث:

1. التعرف على الإستراتيجية المتبعة للمتسابقين خلال سباق 800م/جري .
2. التعرف على خصائص الخطوة خلال مراحل سباق 800 م / جري لدى متسابقى الدرجة الأولى .

### 1-3 فرضاً البحث:

1. هنالك فروق دالة احصائية بين اللغتين الاولى والثانية ؟
2. هنالك فروق في الخصائص الكينماتيكية لخطوة الجري خلال مقاطع سباق 800م/جري بين الفتين الاول والثانية ؟

### 2- الدراسات المرتبطة:

**2-2-1 دراسة برانكو سكوف وستانكو ستويك (2003) (9) Branko Skof , Stanko Stuhec** بعنوان: التحليل الكينماتيكي للاعبة جولندا سيبيليك وهدفت الدراسة إلى تحليل المتغيرات الكينماتيكية للخطوة للاعبة جولندا سيبيليك ، وقد تم اجراء الدراسة على اللاعبة جولندا سيبيليك لاعبة سباق 800 متر/جري و زمنها كان 1,55,88 دقيقة ، وتم تحليل المتغيرات الكينماتيكية لخطوة اللاعبة اثناء بطولة اروبا بفلنج باستخدام كاميرتان متزامتان وكان ترددهما (50 كادر/ث) ، وتم تحديد 15 علامة على اللاعبة لتحديد مسار حركة الجسم ، وتم دراسة السرعة و سرعة الزاوية لاجزاء الجسم ، وكانت أهم النتائج: سرعة الجري في المرحلة قيد الدراسة من السباق كانت 7,10 م/ث - متوسط الخطوة 1,97 م - تراوح طول الخطوة ما بين 190 و 204سم - كان طول الخطوة النسبي 1,17م - تردد الخطوة 3,6 خطوة/ث .

### 2-2-2 دراسة انتي ليسكينين واخرون 2009 (Antii Leskinen. et.al) (8) بعنوان:

" مقارنة للمتغيرات الكينماتيكية للاعبين المستوى العالي ولاعبين المستوى المحلي في سباق 1500 متر/جري" حيث كان هدف الدراسة التعرف على الفرق بين المتغيرات الكينماتيكية للاعبين سباق 1500 متر / جري المحليين ولاعبين المستوى العالي وقد اجريت الدراسة على عينة قوامها (6) لاعبي من لاعبي سباق 1500 متر/جري المحليين متوسط ازمتهم 3.2 + 3.49 دقيقة ، وتم مقارنة بخمسة لاعبي من المستوى العالي في نهائي 1500 متر/جري و متوسط ازمتهم 2.6 + 3.35.6 دقيقة ، تم جمع البيانات بواسطة كاميرتان 200 كادر/ثانية ، اثناء بطولة العالم العاشرة بمدينة هلسكي 2005 ، تم وضع الكاميرتان على ارتفاع 10متر من المضمار و على بعد 96 متر وتم التحليل باستخدام برنامج وكانت اهم النتائج:

- 1- متوسط سرعة السباق كانت متشابهة للمجموعتان وكذلك زمن الإرتكاز وتردد الخطوة .
- 2- زاوية الركبة للاعبين المحليين بلغت (2+188)، أما اللاعبون المستوى العالي (4+131).
- 3- متوسط سرعة انبساط مفصل الركبة اثناء وضع الإرتكاز للاعبين المحليين كانت (0.05+5.6) بينما اللاعبون المستوى العالي كانت (1.6+8.3).
- 4- اثناء مرحلة المرجحة كانت سرعة مفصل الركبة للاعبين المستوى العالي اكثر منها للاعبين المستوى المحلي .

### 2-2 الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

من خلال عرض الدراسات السابقة تم الاستفادة من هذه الدراسات فيما يلي:

- تحديد مشكلة البحث.
- تحديد إتجاه التصوير أثناء إجراء الدراسة الأساسية وتحديد عدد الكاميرات اللازمة لتصوير السباق.
- ضرورة استخدام كاميرا تصوير متحركة وذلك للتعرف على استراتيجية جري السباق.
- تحديد الأماكن المناسبة لوضع الكاميرات.

- تحديد المتغيرات الكينماتيكية موضع الدراسة.
- بناء تساؤلات البحث الحالي وأهدافه.
- إمكانية الاستفادة منها في مناقشة النتائج.

### 3- إجراءات البحث:

#### 3-1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج المسحي الوصفي القائم على التحليل الكينماتيكي من خلال التصوير ، وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة .

#### 3-2 عينة البحث:

- المتسابقين المشاركين في مسابقة 800 متر/ جري عددهم (8) متسابقين .

#### 3-3 مجالات البحث:

- 3-3-1 المجال المكاني: مضمار العاب القوى بالمدينة الرياضية بطرابلس.
- 3-3-2 المجال الزمني: تم اجراء الدراسة خلال بطولة التجريبية الموسم التدريبي (2015 - 2016) الموافق من 18-20/5/2016 .

- 3-3-3 المجال البشري: متسابقي 800 متر ( بالمنطقة الغربية بليبيا).

#### 3-4 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- عدد (6) كاميرات تصوير فيديو.
- شريط قياس .
- أقماع .
- مقياس رسم بطول 2 متر .
- جهاز كومبيوتر و ملحقاته.

#### 3-5 قياسات البحث:

#### 3-5-1 المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بمسابقة 800 متر/جري:

- 1 - طول الخطوة.
- 2- تردد الخطوة.
- 3 - زمن الخطوة.
- 3- متوسط سرعة الخطوة.
- 5 - مسافة الارتقاء .
- 6- مسافة الطيران.
- 7 - مسافة الهبوط.

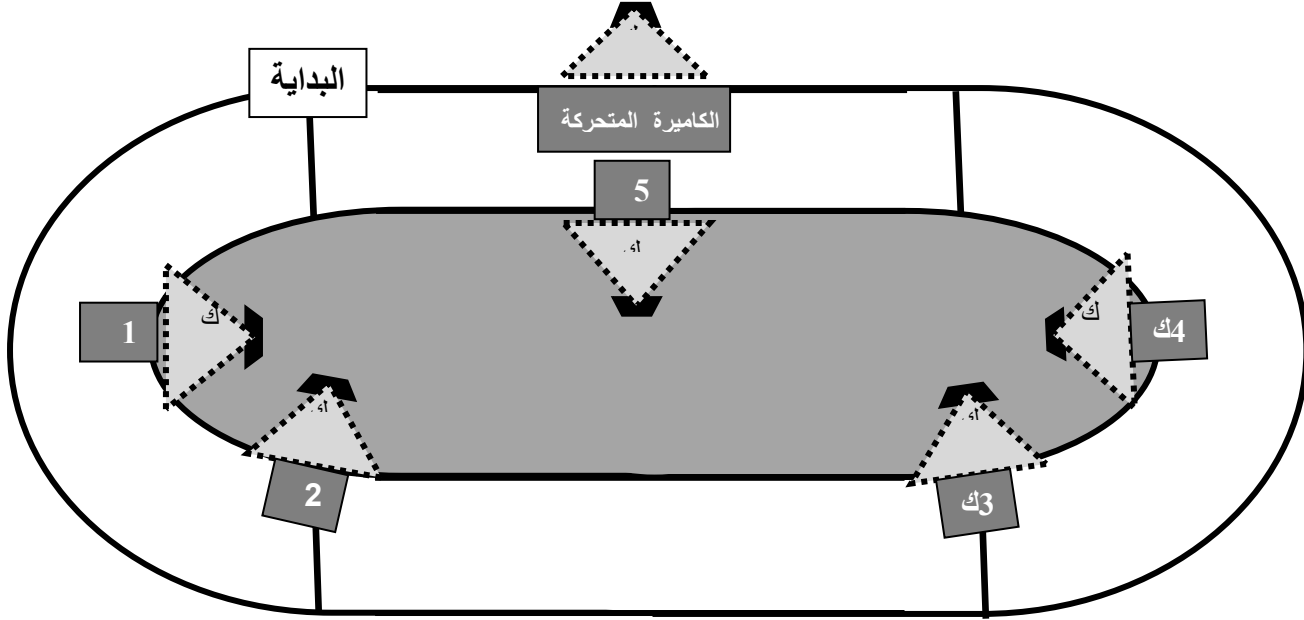
#### 3-6 الدراسة الأساسية:

#### 3-6-1 خطوات تنفيذ الدراسة:

تم تنفيذ الدراسة في يوم الجمعة الموافق ( 2016/5/20 ) أثناء إقامة بطولة تجريبية في تمام الساعة (5:30 مساءً) و كما هو مقرر في برنامج التدريبي.

### 3-6-2 إجراءات التصوير:

تم تثبيت الكاميرات داخل الملعب طبقاً لنتائج المسح المرجعي لتشمل مقاطع السباق كما هو موضح بالرسم التالي :-



### 3-3-3 إجراءات التحليل:

شكل رقم (7)

رسم توضيحي لوضع الكاميرات داخل الملعب

بعد إتمام عملية التصوير بإنهاء المسابقة

- تم عرض الفيديوهات والتأكد من سلامة التسجيل ووضوح الصورة .
- تم تحليل أداء المتسابقين السبعة الذين أتموا السباق باستخدام برنامج

**Dartfish SoftWare Team Pro 4**

### 3-9 المعالجات الإحصائية:

في حدود أهداف البحث ووفقاً لطبيعة العنية تم إستخدام:

- المتوسط الحسابي .
- انحراف معياري.
- اختبار T الفرو

### 4- عرض ومناقشة النتائج:

#### 4-1 عرض النتائج:

بعد الانتهاء من عملية التصوير وكذلك عملية التحليل وإجراء المعالجات الاحصائية توصلت الدراسة الى الاتي وكما

هو موضح في الجداول التالية:

أولاً/ المقارنة بين اللفة الأولى والثانية فى سباق 800 م.

- الفرق بين اللفة الأولى والثانية (الرجل المرتكزة اليمنى).

جدول (1)

قيمة ت المحسوبة بين اللفة الاولى والثانية لعينة البحث

المتغيرات	اللفة الأولى		اللفة الثانية		الفرق	قيمة " ت " المحسوبة
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى		
زمن 400 م	56.562	1.274	58.250	2.174	0.590	1.498
طول الخطوة	2.128	0.164	3.650	0.268	0.839	*10.825
ترددالخطوة	3.356	0.178	3.372	0.337	1.504	0.097
زمن الخطوة	0.548	0.387	0.841	1.145	2.413	0.542
السرعة المتوسطة	7.514	0.295	6.756	0.316	0.077	*3.914
مسافة الإرتقاء	0.569	0.040	0.543	0.044	0.000	0.975
مسافة الطيران	1.201	0.037	0.938	0.046	0.913	*9.944
مسافة الهبوط	0.254	0.024	0.220	0.014	1.855	*2.701

\* معنوية ت عند مستوى  $0.05 = 2.179$

يتضح من الجدول وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى 0,05 في متغيرات ( طول الخطوة ، السرعة المتوسطة ، مسافة الطيران ، مسافة الهبوط ) ولصالح اللفة الأولى.

- الفرق بين اللفة الأولى والثانية ( الرجل المرتكزة اليسرى):

جدول ( 2 )

قيمة ت المحسوبة بين اللفة الاولى والثانية لعينة البحث

المتغيرات	اللفة الأولى		اللفة الثانية		الفرق	قيمة " ت " المحسوبة
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى		
زمن 400 م	56.333	1.712	58.793	0.960	2.110	*2.256
طول الخطوة	2.183	0.205	3.503	0.234	0.101	*7.331
ترددالخطوة	3.355	0.220	3.537	0.331	0.515	0.791
زمن الخطوة	0.266	0.045	0.312	0.012	6.857	1.680-
السرعة المتوسطة	7.456	0.198	6.926	0.302	0.459	*2.536
مسافة الإرتقاء	0.557	0.506	0.554	0.058	0.009	0.075
مسافة الطيران	1.183	0.034	0.943	0.050	0.366	*6.809
مسافة الهبوط	0.252	0.033	0.223	0.018	1.096	1.332

\* معنوية ت عند مستوى  $0.05 = 2.179$

يتضح من الجدول وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى 0,05 في متغيرات ( زمن 400 ، طول الخطوة ، السرعة المتوسطة ، مسافة الهبوط ) ولصالح اللفة الأولى.

ثانياً/ المقارنة بين الخطوتين ( المرتكزة اليمنى - المرتكزة اليسرى ) فى اللفة الاولى:

قيمة ت الفروق بين الخطوتين في 400 الأولى لعينة البحث

المتغيرات	الرجل المرتكزة اليمنى ن = 21		الرجل المرتكزة اليسرى ن = 21		الفرق	قيمة " ت " المحسوبة
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى		
طول الخطوة	2.128	0.164	2.183	0.205	0.289	0.426 -
تردد الخطوة	3.356	0.168	3.412	3.355	0.032	0.008
زمن الخطوة	0.297	0.015	0.294	0.017	35.561	1.216
السرعة المتوسطة	7.514	0.295	7.456	0.198	0.440	0.294
مسافة الارتقاء	0.569	0.040	0.557	0.050	0.106	0.377
مسافة الطيران	1.201	0.037	1.183	0.034	0.004	0.694
مسافة الهبوط	0.254	0.024	0.252	0.033	0.255	0.105

\* معنوية ت عند مستوى 0.05 = 2.086

يتضح من الجدول عدم وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى 0,05 في جميع المتغيرات .

ب- المقارنة بين الخطوتين ( المرتكزة اليمنى - المرتكزة اليسرى ) فى اللغة الثانية:

جدول (4)

قيمة ت الفروق بين الخطوتين فى 400 الثانية لعينة البحث

المتغيرات	الرجل المرتكزة اليمنى ن = 21		الرجل المرتكزة اليسرى ن = 21		الفرق	قيمة " ت " المحسوبة
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى		
طول الخطوة	3.650	0.268	3.503	0.234	0.025	0.780
تردد الخطوة	3.372	0.337	3.537	0.331	0.017	0.670 -
زمن الخطوة	0.841	1.145	0.312	0.012	3.905	0.774
السرعة المتوسطة	6.756	0.316	6.926	0.302	0.080	0.748 -
مسافة الإرتقاء	0.543	0.044	0.554	0.058	0.100	0.298 -
مسافة الطيران	0.938	0.046	0.943	0.050	0.038	0.154 -
مسافة الهبوط	0.220	0.014	0.223	0.018	0.523	0.284 -

\* معنوية ت عند مستوى 0.05 = 2.086

يتضح من الجدول لا يوجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى 0,05 في متغيرات قيد البحث بين الرجل

المرتكزة يمين والرجل المرتكزة يسار .

4-2 مناقشة النتائج:

- مناقشة جداول المقارنة بين اللغة الأولى والثانية :



يتضح من جدول (1) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى 0.05 في متغيرات (طول الخطوة ، السرعة المتوسطة ، مسافة الطيران ، مسافة الهبوط ) ولصالح اللفة الأولى ، ويعزي الباحثون هذه الفروق نتيجة إتباع جميع المتسابقين خلال السباق استراتيجية الانقسام الإيجابي ( اللفة الأولى أسرع ) في حين خالفهم في ذلك المتسابق الأول فقط من خلال إتباع استراتيجية الانقسام السلبي ( اللفة الثانية أسرع ) ولكن كان زمن اللفة الأولى لدية أفضل من زمنهم جميعاً في نفس اللفة بينما في اللفة الثانية زاد تحسن زمن المتسابق الأول بينما انخفضت أزمنتهم جميعاً وهو ما أدى إلى تفوق اللفة الأولى في هذه المتغيرات عن اللفة الثانية .

ويتضح من جدول ( 2 ) أيضاً تحسن اللفة الأولى عن الثانية في متغيرات ( زمن 400 متر ، طول الخطوة ، السرعة المتوسطة ، مسافة الطيران ) وهذا يشير إلى تأثير جميع المتسابقين بمظاهر الإجهاد الناتج عن الجري بإستراتيجية الانقسام الإيجابي حيث كانت اللفة الأولى أسرع .

ويوضح كل من هاشم الكيلاني (1994) وجيرومي براندون ورتشارد بويليو (1992) أن طول الخطوة و تردد الخطوة من المتغيرات البيوكينماتيكية الأساسية المرتبطة بزمن المتسابق فقياس طول الخطوة طول السباق يمكن من خلاله الحصول على معلومات هامة ، وهذا ما يتضح من مقارنة متغير طول الخطوة للرجلين خلال اللفة الأولى في السباق أن طول خطوة الرجل اليسرى أكبر من طول خطوة الرجل اليمنى ، مما يدل على انخفاض قدم الارتقاء ونتيجة تأثرها بالتعب أدى إلى انخفاض هذه المتغيرات الخاصة بنفس الرجل . ( 7 : 336 ) ( 14 : 9,3 )

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) في أي من المتغيرات موضع البحث بين الرجل اليمنى و اليسرى خلال اللفة الأولى ويعزي الباحثون ذلك إلى أن جميع المتسابقين يمتلكون من الصفات البدنية ما يساعدهم على تأخير ظهور التعب خلال النصف الأول من السباق ، بينما خلال النصف الثاني من السباق ومع ظهور آثار التعب يتضح من جدول (9) عدم وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) في أي من المتغيرات موضع البحث بين الرجل اليمنى و اليسرى خلال اللفة الأولى ويعزي الباحثون ذلك إلى أن جميع المتسابقين يمتلكون من الصفات البدنية ما يساعدهم على تأخير ظهور التعب خلال النصف الأول من السباق ، بينما خلال النصف الثاني من السباق ومع ظهور آثار التعب

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

في ضوء هدف البحث وفي حدود العينة موضوع الدراسة وخصائصها واستنادا إلى المعالجات الإحصائية وبعد عرض النتائج وتفسيرها تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- إرتفاع زمن اللفة الثانية لجميع أفراد عينة البحث ، ولكنة كان نتيجة ظهور علامات التعب على المتسابقين .
- يتضح من خلال منحى السباق وجود عشوائية كبيرة وتذبذب للسرعة من قبل المتسابقين عند جري هذا السباق على الرغم من تقسيم السباق إلى 6 مقاطع .
- عدم قدرة المتسابق على إتباع إستراتيجية صحيحة أثناء السباق على الرغم من إمتلاكه القدرات البدنية المناسبة لذلك ولعدم التخطيط لذلك قبل السباق .

- عدم قدرة المتسابق الحفاظ على المتغيرات البيوميكانيكية المؤثرة في خطوة الجري أثناء سباق 800 متر جري حيث تذبذب أداء المتسابقين أثناء جري المقاطع ويرجع ذلك إلى تأثير التعب
- كانت هناك متغيرات مؤثرة على خطوة الجري عند المتسابقين مثل المبالغة في رفع ركبة الرجل الحرة أثناء المرجحة الأمامية مما يؤثر على زمن الخطوة للمتسابق.

## 5-2 التوصيات:

- في ضوء هدف البحث واعتمادا على البيانات والنتائج التي تم التوصل إليها وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بالآتي:-
- ضرورة إطلاع مدربي المسافات المتوسطة على إستراتيجيات ومنحنيات السرعة المتبعة من قبل متسابقى المستويات العالية.
- ضرورة تدريب المتسابقين على إتباع إستراتيجية واضحة أثناء سباق 800 متر جري ، وفضل إستراتيجية الانقسام الإيجابي لفاعليتها في تحقيق الأرقام القياسية.
- الحفاظ على التناسب بين كل من طول و تردد الخطوة وخاصة في المراحل الأخيرة من السباق مما يساعد على الحفاظ النسبي على سرعة المتسابق .
- عدم المبالغة في رفع ركبة الرجل الحرة أثناء المرجحة الأمامية.
- الحفاظ على سرعة المرجحة الخلفية للرجل الحرة أثناء الارتكاز الأمامي والخلفي.
- ضرورة إجراء أبحاث مماثلة في سباقات الجري المختلفة لتحديد الإستراتيجيات المتبعة في المستويات العالية ومحاولة التدريب عليها على المستوى المحلي للارتقاء بالمستوى الرقمي.

## المراجع العربية:

- 1 ابراهيم محمد عطا : تأثير التدريب البليومتري على اقتصادية الاداء والمستوى الرقمي للمتسابقين 800 م/جري رسالة دكتوراه منشورة بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية 2008 م .
- 2 جمال محمد علاء الدين : منظومة الحركات و نظم التوجيهات و التحكم فيها ،مقالة علمية منشورة في مجلة نظريات و تطبيقات مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية و الرياضية تصدرها كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية - العدد السادس (ص190 ) 1998 م .
- 3 جمال محمد علاء الدين : الأسس المترولوجية لتطوير الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين ، منشأة المعارف ، الإسكندرية 2007م .
- 4 جيريدهوخموت : الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمي في الحركات الرياضية ، ترجمة كمال عبد الحميد، مراجعة سليمان علي حسن ، دار المعارف ، القاهرة ، 1987م ،
- 5 عادل عبد البصير : الميكانيكا و التكامل بين النظرية و التطبيق في المجال الرياضي . مركز الكتاب للنشر 1998م .
- 6 محمد رمزي : الخصائص الميكانيكية لحركات الذراعين والرجلين وعلاقتها بمرحلة السرعة القصوى وانخفاض السرعة في سباق 100متر/عدو ، نظريات وتطبيقات ، المجلة العلمية المتخصصة في علوم التربية البدنية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد 55 ، 2005 م .
- 7 هشام سيد أحمد : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الإيقاع السمعي على إستراتيجية تنظيم السرعة ومستوى الإنجاز الرقمي لمتسابق المشي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1997م ،

- 8 - Antti Leskinen . et.al. : Comparison of running kinematics  
Between elite and national – standard 1500-m runners .  
March 2009 , Sports biomechanics
- 9- Branko Skof, : Kinematic analysis of Jolanda Ceplak's running  
Stanko Stuhec technique *www.coachr.org*
- 10 - Hay: J.G ., reid : The Biomechanics of sport techniques , 2nd , ed ,  
prentice hall Inc. 1978
- 11- IAAF : The men's 800m – analysis of the event and  
preview of IAAF final Sun Day , September  
02 , 2007 .
- 12 - Jennifer Bessel : The 800 and 1500 meters : Racing fast  
an Controlled , 22 / 06 / 2010
- 13 - John E . Bryson .at : Track and Field Coaching Manual ,  
printed in the  
USA – LA 84 foundation 2008
- 14 - L.Jerome Brandon : In flounce of metabolic , mechanical  
and physique Richard A.Boileau variables on  
middle distance running , the Journal of  
Sports , medicine and physical fitness , 1992.

# مستويات الذكاء المتعدد وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى طلبة كلية التربية البدنية العزيزية - جامعة الجفارة

د. جمال علي مسعود

د. عبد الفتاح المرغني عقل

أ. نور الدين ميلود سعد

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

فيما لا شك فيه أننا نعيش الآن عصر منفرداً بكل المقاييس عن العصور الماضية والذي يسمى بعصر المعلومات، وهذا يعني أن القوة الحقيقية الآن لمن يمتلك المعلومات ويستطيع أن يستخدمها الاستخدام الأمثل وتطبيقها عملياً بما يتناسب واحتياجات هذا العصر الذي يتميز بالسرعة في كل شيء. ومن هنا نلاحظ ذلك في سرعة التغير والتطور في كل المجالات، لاسيما المجال الرياضي أي أن التطور في هذا المجال الآن أصبح سريعاً ومتلاحقاً وكثيفاً، وهذا ليس وليد الصدفة، وإنما نتيجة لاستعمال الوسائل الحديثة المعتمدة على التطور والتقدم العلمي الناشئ عن البحث العلمي الدقيق في حل المشكلات التي تواجه اللاعب وتحول بينه وبين تحقيق الإنجاز الرياضي العالي الذي يرغب الوصول إليه، وأن لعبة الكرة الطائرة تحتاج الكثير من هذا التطور رغم أنها قد بذلت فيها جهوداً كبيرة في سبيل الوصول إلى مراكز متقدمة في البطولات، وعليه فإن إعداد هذه الفرق يتطلب مواكبة هذا التطور والتقدم العلمي الحديث لذا أصبح يرتبط بعديد العلوم الأخرى منها علم التدريب والتعليم الفسيولوجي وعلم النفس الرياضي الذي حظى بعدة دراسات بغية الوصول باللاعب إلى أفضل المستويات في لعبة الكرة الطائرة التي بدورها تحتاج إلى مزيد من الاهتمام للارتقاء بها إلى المستويات العليا. (5:14)

ولاشك أن الذكاء يأتي في مقدمة القدرات العقلية التي يجب أن تحظى بعناية كبيرة من قبل المتخصصين في المجال الرياضي وبالأخص في الألعاب الفردية لما له من انعكاسات كبيرة في هذا المجال الذي يتصل ببرامج التعليم ومناهج التدريب والعلاقات بين اللاعبين، ويعد الذكاء من المتغيرات المهمة في تعلم المهارات الحركية الرياضية وخاصة مهارات الكرة الطائرة التي تتطلب التركيز والإدراك السريع للعلاقات المختلفة التي تتطلبها طبيعة ومواقف اللعب خلال المباراة. أن الدور الذي يؤديه الذكاء كان ولا يزال مشكلة تشغل الخبراء في التعلم الحركي حيث هناك كثيراً من الأسئلة المطروحة بخصوص علاقة الذكاء بدرجة التقدم في الفعاليات الحركية، هل أن الشخص الذكي يتعلم المهارات الحركية أسرع من غيره؟، أم هل أن تعلم المهارات الحركية يتطلب استخدام الفرد ولذكائه؟، أم هل أن الذكاء عامل وراثي؟، أم أنه عامل يكتسبه الفرد خلال حياته لذلك تكمن أهمية البحث في التعرف على بعض أنواع الذكاء المتعدد وعلاقته بالمهارات الأساسية للكرة الطائرة ومدى تأثيره على أداء هذه المهارات وهل لاعبي الكرة الطائرة يحتاجون إلى أن يكونوا أذكاء ليصلوا إلى تحقيق أهدافهم. (12 : 168)

## 2-1 مشكلة البحث:

من خلال ملاحظات الباحثون لعمل أغلب مدربي الكرة الطائرة إذ وجدوهم لا يركزون على جوانب الذكاء عند لاعبيهم بقدر تركيزهم على الجانب البدني والمهاري والخططي متناسياً ما لجانب الذكاء من أهمية كبيرة في هذا الاختيار، إذا يمكن الاستفادة كثيراً من اللاعب الذي يمتلك الصفات البدنية والمهارية العالية ويستطيع أن يتصرف بذكاء في حل

المشكلات التي تواجهه سواء منها الحركية والاجتماعية والانفعالية وغيرها وأن يوظف هذه الصفات أثناء المباريات فهناك حاجة ماسة لاختبارات الذكاء مما يسهل عمل المدرسين في عملية اختيار اللاعبين لذا فإن مشكلة البحث تتحلّى في قلة الاهتمام بالجوانب العقلية لاسيما قدرة الذكاء لدى اللاعبين وهي مشكلة تستحق البحث، لدى أرتاء الباحثون دراسة هذا الموضوع للوصول إلى وضع الحلول والمعالجات التي يمكن أن يستفيد منها العاملين في الميدان الرياضي.

### 3-1 أهداف البحث:

1- التعرف على أنواع الذكاء المتعدد وعلى أداء بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة لطلبة السنة الأولى والسنة الثانية بكلية التربية البدنية جامعة الجفارة .

2- التعرف على العلاقة بين مستويات الذكاء المتعدد وأداء بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة لطلبة السنة الأولى والثانية لسنة 2016-2017 بكلية التربية البدنية جامعة الجفارة.

### 4-1 فرض البحث:

وجود علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية بين مستويات الذكاء المتعدد وأداء بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة.

### 5-1 مصطلحات البحث:

#### الذكاء ومفهومه:

تدل الدراسات النفسية على أن مفهوم الذكاء أقدم في نشأته من علم النفس وأبحاثه التجريبية، فقد نشأ في إطار الفلسفة القديمة التي عنيت بدراسة العلوم البيولوجية، فانعكاس ذلك الاهتمام بالنشاط العقلي.

( 2 : 225 )

فقد قسم أفلاطون قوى العقل إلى ثلاثة مظاهر رئيسية هي: الإدراك الذي يؤكد على الناحية المعرفية، والانفعال الذي يؤكد على الناحية العاطفية، والنزوع الذي يؤكد الفعل أو الرغبة فيه.

أختصرها أرسطو إلى قوتين فقط: أحدهما عقلية معرفية والثانية انفعالي مزاجي حركي، وقد بين أن الفرق بين الأفراد وداخل الفرد ثابتة وقائمة لكل الناس في مجال معين مثل: الفنون والرياضة والطب. ( 5 : 187 )

يعود الفضل إلى الفيلسوف الروماني شيشرون إلى ابتكار كلمة لاتينية هي ( Intelligential ) لنفس معنى الكلمة اليونانية ( Nous )، وقد شاعت الكلمة اللاتينية في اللغة الأوربية الحديثة بالصورة نفسها، فهي في الإنجليزية والفرنسية مثلاً ( Intelligence ) وتعني لغوياً ( الدهن ) Intellect وتعني ( الفهم ) Understanding وتعني ( الحكمة ) Sagacity. وقد ترجم هذا المصطلح في بداية عناية علماء النفس العرب بكلمة ( ذكاء ) على الرغم من أن المصطلح له تاريخ طويل في اللغة العربية أبعد من تاريخ كلمة Intelligence الأجنبية التي لم يتسع تاريخ استخدامها، كما يقول بيرت ( أحد منظري الذكاء ) إلا في أواخر القرن التاسع عشر. ( 7 : 81 )

يُعد مفهوم الذكاء من أكثر المفاهيم السيكولوجية التي يدور حولها الحوار والجدل ليس فقط بين علماء النفس والمشتغلين بالقياس وإنما أيضاً بين مستخدمي اختبارات الذكاء والمختبرين بها، ويرجع ذلك إلى ما ترتب على هذا المفهوم وأساليب قياسه من مشكلات متعددة اجتماعية وتربوية، فمفهوم الذكاء يتسم بتعدد تعريفاته وتتوعد نظراً لعدم وضوح المقصود منه على وجه التحديد مما أدى إلى اختلاف وجهات نظر علماء النفس حوله. ( 12 : 49 )



وقد عرّف بعض العلماء الذكاء على أنه:

- مجموع قابليات الفرد للعمل المجدي والتفكير المنطقي والتعامل المستمر مع البيئة ( ويجسّر 1944 ).
  - عامل عام يشمل جميع الأعمال التي يقوم بها الفرد في الفعاليات المختلفة (سبيرمان 1927).
- (12 : 61)

- الظاهرة الناتجة عن مجموع قابليات الشخص المختلفة ( ثورن دايك وهيكن 1927 ).  
وفي كثير من الأحيان يعتقد أن تعلم الفعاليات الحركية هي عملية تلقائية ناتجة عن محاولات الرياضي العديدة للقيام بالحركة ولكن من الواضح اليوم أن هذه الحركات تقترن بفعاليات ذهنية كي نحصل على تعلم ملموس. ( 10 : 22 )  
أنواع الذكاء :

يمكن وصف أنواع الذكاءات كالاتي:

#### 1- الذكاء اللغوي:

وهو القدرة على امتلاك اللغة والتمكن من استخدامها وهو من أكثر الكفاءات الإنسانية التي تعرضت للبحث.

#### 2- الذكاء المنطقي ( الرياضي ):

يعني القدرة على استخدام الأرقام بكفاءة والقدرة على التفكير المنطقي. ( 4 : 236 )

#### 3- الذكاء الجسمي الحركي:

ويعني الخبرة في استخدام الفرد ولجسمه للتعبير عن الأفكار والمشاعر وسهولة استخدام اليدين في تشكيل الأشياء.

#### 4- الذكاء الشخصي (الذاتي):

هو معرفة الذات والقدرة على التصرف المتوائم مع هذه المعرفة ويتضمن أن يكون لديك صورة دقيقة عن نفسك.

#### 5- الذكاء الاجتماعي:

القدرة على إدراك الحالات المزاجية للآخرين والتميز بينها وإدراك نواياهم ودوافعهم ومشاعرهم.

#### 6- الذكاء البصري:

القدرة على تصوير العالم المكاني داخلياً في عقلك مثل الطريقة التي يستخدمها لاعب الشطرنج أو النحت متمثل عالم أكثر تحديداً.

#### 7- الذكاء الانفعالي:

يتضمن القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح. ( 4 : 238 )

#### المهارات الأساسية لكرة الطائرة:

المهارات الأساسية: هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج إيجابية والمهارات الأساسية ( قيد البحث ) هي:

#### - مهارة الإرسال:

الإرسال هو إحدى المهارات التي لها طابع هجومي في الكرة الطائرة وله تأثير فعال ايجابي للفريق المرسل وتتكون مهارة الإرسال ( قيد البحث ) من:

#### أ- الإرسال من الأسفل المواجه:

هذا الإرسال هو أحد الإرسالات المتعددة في لعبة الكرة الطائرة ويعتبر من أسهل الإرسالات المستخدمة ويحتاج إلى قوة بسيطة وحركات فنية بسيطة في الأداء ويتطلب من اللاعبين التدريب عليه تدريباً جيداً ليحيد أداءه وإتقانه إتقاناً تاماً. الإرسال من أسفل الجانبي المرتفع الإرسال الروسي، يعني أن يقوم اللاعب بوقوف جانباً على خط النهاية ويستخدم هذا الإرسال في الملاعب المكشوفة لارتفاع الكرة أعلى من ارتفاع الصالات الداخلية.

#### ب- الإرسال من الأسفل الجانبي المرتفع:

يعني أن يقف اللاعب جانباً مع خط النهاية وتكون جهة الجسم لليد الضاربة باتجاه الشبكة إذا كان الضارب باليد اليمنى تكون جهة اليمين مواجهه للشبكة والعكس في حالة اللاعب الأيسر، وتكون قدم اليد الضاربة موازية لخط النهاية وقدم الرجل الثانية تكون خلفاً واتجاه أقساط القدمين يكون موازياً لخط النهاية والركبتان مثنيتان انثناء نصفي والجدع عمودي على الفخذ ومائل قليلاً للإمام والرأس عمودي على الجذع والنظر إلي الكرة، ويكون حمل الكرة براحة اليد المعاكسة أو بالذراعين أو بالذراع الضاربة، مرجحة الذراع والجسم خلفاً أماماً المرجحة موازية لخط النهاية، تضرب الكرة بالحافة العليا للكف في منتصف الأصابع العلوية والمنطقة المتصلة بالإبهام، وتضرب الكرة من الأسفل حتى ترتفع عالياً على شكل دوران، ويمتد الجسم والذراع الضاربة إلي الأعلى باتجاه الكرة ويقوم اللاعب بالدوران لمواجهة الشبكة بالصدر بعد الانتهاء من ضرب الكرة، وبعد التنفيذ مباشرة يدخل اللاعب داخل الملعب لاستقبال الهجوم من الفريق الخصم، ويستخدم هذا الإرسال في الملاعب المكشوفة لارتفاع الكرة أعلى من ارتفاع الصالات الداخلية. ( 9 : 36,37 )

## 2-2 الدراسات السابقة:

1- دراسة عادل ريان ( 2014 ) ( 3 ) بعنوان " أنماط الذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية الخليل في فلسطين جامعة القدس المفتوحة، مجلة النجاح للأبحاث فلسطين  
تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أنماط الذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية الخليل في فلسطين كما هدفت إلى فحص اتجاه التمايز في هذه الذكاءات وفقاً لمتغيرات الجنس وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي وتوصلت الدراسة إلى:- الذكاءات الشائعة: لدى الطلبة جاءت على الترتيب ( اجتماعي - شخصي - لفظي - حسي - موسيقي - رياضي - مكاني - طبيعي ).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء اللفظي والموسيقى وفقاً لمتغير الجنس لصالح الطالبات وفي الجسمي والطبيعي لصالح الطلاب وفقاً لمتغير الصف في الذكاءات المتعددة لكل وفي كل من الذكاء اللفظي والبصري والجسمي والاجتماعي والطبيعي لصالح طلبة الصف الحادي عشر وفقاً لمتغير المسار الأكاديمي في الذكاءات المتعددة ككل وفي كل من الذكاء اللفظي والمنطقي والبصري والجسمي والشخصي لصالح ذوي مستوى التحصيل المرتفع وفي الذكاء المنطقي لصالح الطلبة ذوي مستوى التحصيل المرتفع والمتوسط وأوصلت الدراسة بطريقة قياس الذكاءات المتعددة للطلبة في بداية كل عام دراسي وتوظيف ذلك في توجيه الطلبة نحو مسارات أكاديمية تتوافق مع ذكاءاتهم تشجيعهم على استثمارها بشكل فاعل في عملية التعلم

2- دراسة جهاد تركي ( 2013 ) ( 1 ) : بعنوان " الذكاءات المتعددة للطلبة الموهوبين و العاديين وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والجنس في الأردن " .

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الذكاءات المتعددة لدى عينة من الطلبة الموهوبين والعاديين وفقاً لمتغيري النوع الاجتماعي والتحصيل الدراسي واستخدام الباحث المنهج الوصفي المسحي وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر أنماط الذكاء شيوعاً لدى الطلبة الموهوبين جاءت على النحو الآتي:

الذكاء المنطقي جاء بالترتيب الأول ويليه الذكاء الشخصي ومن ثم الاجتماعي بينما جاءت هذه الأنماط الذكائية لدى الطلبة العاديين على النحو التالي: الذكاء الاجتماعي بالترتيب الأول ويليه الحركي ومن ثم الذاتي وأخيراً المنطقي كما أظهرت عدم وجود علاقة ارتباطية بين مقاييس الذكاءات المتعددة للطلبة الموهوبين والطلبة العاديين تبعاً لمتغيري التحصيل الدراسي والجنس باستثناء الذكاء الشخصي والاجتماعي لصالح الطلبة العاديين من الذكور ووجدت علاقة ارتباطية في الذكاء الموسيقي لصالح الإناث من الطلبة العاديين وقد أوصت الدراسة بإعادة النظر في الأساليب المتبعة في الكشف عن الموهوبين واستخدام نتائج الأداء على مقاييس الذكاءات المتعددة في تصميم المناهج والمواد الإثرائية للطلبة الموهوبين.

3- دراسة وردة عبد القادر ( 2013 ) ( 13 ) بعنوان " أنماط التفكير الرياضي وعلاقتها بالذكاءات المتعددة والرغبة في التخصص والتحصيل لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في فلسطين ". وهدفت الدراسة إلى معرفة أنماط التفكير الرياضي وعلاقتها ببعض الذكاءات لدى طلبة الصف العاشر الأساسي ومعرفة العلاقة بين نقص الذكاءات وكل من الرغبة في التخصص والتحصيل وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى التفكير الرياضي لدى أفراد العينة كانت نسبته المئوية تساوي 40% وكان التفكير البصري أعلى مستويات التفكير بوزن نسبي قدره 63% بينما كان التفكير الإبداعي أقل نسبة (26.5%) كما أن عينة الدراسة تمتلك الذكاءات الأربعة بدرجات متفاوتة حيث كان الذكاء الاجتماعي في المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره 73% يلي ذلك الذكاء اللغوي بالمرتبة الثانية ثم جاء الذكاء المنطقي بالمرتبة الثالثة وأخيراً جاء الذكاء المكافئ بالمرتبة الرابعة بوزن نسبي قدره 44% كما كانت نسبة الطلبة الراغبين بالفرع العلمي هي 35% والراغبين بالعلوم الإنسانية 65% كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين بعض أنماط التفكير الرياضي والذكاءات المتعددة وتبين أنماط التفكير الرياضي والتحصيل في مادة الرياضيات وأيضاً تبين بعض الذكاءات المتعددة والتحصيل في الرياضيات ، كما أشارت نتائج الدراسة الموجودة فروق دالة إحصائية بين بعض الذكاءات المتعددة والرغبة في التفرغ لصالح القسم العلمي وتبين أنماط التفكير الرياضي والرغبة في التفرغ لصالح القسم العلمي.

2-3 الاستفادة من الدراسات السابقة: استعاد الباحثون من الدراسات السابقة بنسبة كبيرة في التعرف على أفضل الخطوات المناسبة التي تحقق أهداف البحث وهي:

- 1- تحديد مشكلة البحث بوضوح.
- 2- صياغة التساؤلات بطريقة سليمة.
- 3- تحديد المنهج المستخدم في هذا البحث.
- 4- اختيار العينة وحجمها ونوعها وفقاً لهدف وتساؤلات البحث.
- 5- تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة لهذا البحث.

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذا البحث.

### 2-3 مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على طلبة السنة الأولى والثانية بكلية التربية البدنية العزيفية والبالغ عددهم 140 طالباً لسنة 2016 - 2017م.

### 3-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة العشوائية على 47 طالباً بواقع 22% من المجتمع الكلي.

### 4-3 الاختبارات والأدوات المستخدمة في البحث:

1- الاستبانة.

2- المقابلات الشخصية.

3- استمارات جمع البيانات وتفرغها.

4- كرة الطائرة قانونية.

5- أصباغ لتخطيط ساحة الاختبارات.

6- الاختبارات المهارية ( قيد البحث ).

### اختبار الإرسال:

- الغرض: قياس مهارات الإرسال في موقف مشابه للمباراة.

- الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني - كرة طائرة قانونية.

- طريقة الأداء: يقف المختبر في منتصف خط نهاية الملعب ( النصف المواجه لنصف الملعب المخطط على بعد 9 أمتار من الشبكة )، من هذا المكان والمختبر ممسك بالكرة يقوم بالإرسال ( بأي طريقة ) لتعبر الكرة الشبكة إلي نصف الملعب المخطط.

- التسجيل:

### لكل مختبر خمس محاولات تحسب كالآتي:

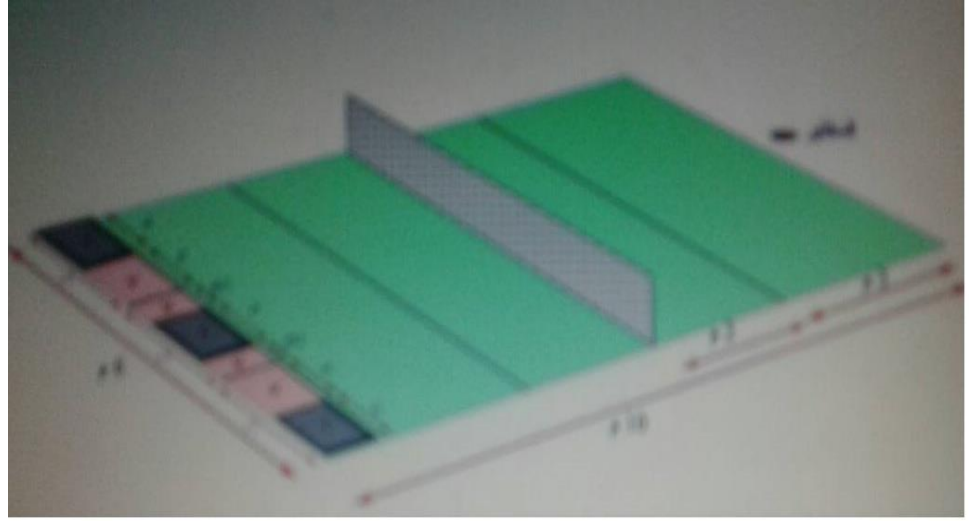
\* ( 3 ) درجات إذا مرت الكرة من دون أن تلمس الحبل وتسقط في المنطقة المظللة.

\* ( 2 ) درجتين إذا مرة الكرة من فوق الحبل العلوي وبين الشبكة والحبل الأسفل وسقطت في المنطقة المظللة.

\* ( 1 ) درجة واحدة إذا مرة الكرة من فوق الحبل العلوي أو من بين الحبل الأسفل والشبكة أو مست الحبل أو الشبكة وسقطت في أرجاء الملعب الأخر خارج المنطقة المظللة.

\* ( صفر ) للإرسال الفاشل أو مخالف لقواعد اللعبة.

\* الدرجة العظمي ( 15 ) درجة. ( 11 : 65 )



### 3-5 الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية بتاريخ 2017/01/23م على عدد 8 طلبة بين مجتمع الدراسة ومن خارج العينة حيث تم توزيع الاستمارات في القاعات الدراسية وبعد الانتهاء من ملئ الاستمارات طلب منهم الانتقال إلى ملعب الكرة الطائرة في الكلية لإجراء الاختبارات المهارية .

### 3-6 الدراسة الأساسية:

تم تنفيذ الدراسة الأساسية بتاريخ 2017/03/14م ولغاية 2017/03/16م.

### 3-7 الوسائل الإحصائية:

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل ارتباط.

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

### 4-1 عرض النتائج للمتغيرات والمهارات بعد تبويبها:

### الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأنواع الذكاء المستخدمة

ر.م	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الذكاء الجسمي	46.16	7.36
2	الذكاء الانفعالي	29.43	4.60
3	الذكاء الاجتماعي	31.2	6.25
4	الذكاء الذاتي	22.57	2.12
5	الذكاء البصري	30.25	5.46

نلاحظ من الجدول (1) أن الوسط الحسابي للذكاء الجسمي هو 46.16 والانحراف المعياري هو 7.36 والوسط الحسابي للذكاء الانفعالي 29.43 والانحراف المعياري هو 4.60 والوسط الحسابي للذكاء الاجتماعي هو 31.2 والانحراف المعياري هو 6.25 والوسط الحسابي للذكاء الذاتي هو 22.57 والانحراف المعياري للذكاء الذاتي هو 2.12 والوسط الحسابي للذكاء البصري هو 30.25 والانحراف المعياري للذكاء البصري هو 5.46.

## الجدول رقم (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات

ر.م	المهارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الإرسال من الأسفل المواجه	6.59	1.73
2	الإرسال من الأسفل الجانبي المرتفع	7.41	2.22

يبين الجدول (2) أن الوسط الحسابي لمهارة الإرسال من الأسفل المواجه هو 6.59 والانحراف المعياري هو 1.73 والوسط الحسابي لمهارة الإرسال من الأسفل الجانبي المرتفع هو 7.41 والانحراف المعياري هو 2.22.

## 4-2 مناقشة النتائج:

### الجدول رقم (3)

تبين قيمة (ر) المحسوبة والجدولية بين الذكاء الجسمي ومهاتري الإرسال من الأسفل المواجه والإرسال من الأسفل الجانبي المرتفع

المهارات المتغير	الإرسال من أسفل المواجه		الإرسال من أسفل الجانبي المرتفع	
	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية
الذكاء الجسمي	0.80	0.304	0.72	0.304

يبين الجدول (3) معامل الارتباط المحسوب بين الذكاء الجسمي ومهارة الإرسال من أسفل المواجهة هو 0.80 وأن معامل الارتباط المحسوب بين نفس الذكاء ومهارة الإرسال من أسفل الجانبي المرتفع 0.72 وهي قيم أكبر من قيمتها الجدولية البالغة 0.304 تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (43) مما يدل على وجود علاقة معنوية بين كل من الذكاء الجسمي ومهاتري الإرسال من أسفل المواجه والإرسال من أسفل الجانبي المرتفع .

### الجدول رقم (4)

يبين قيمة "ر" المحسوبة والجدولية بين الذكاء الانفعالي ومهاتري الإرسال من أسفل المواجه والإرسال من أسفل الجانبي المرتفع.

يبين الجدول (4) أن معامل الارتباط المحسوب بين الذكاء الانفعالي ومهارة الإرسال من أسفل المواجه هو 0.46

المهارات المتغير	الإرسال من أسفل المواجه		الإرسال من أسفل الجانبي المرتفع	
	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية
الذكاء الانفعالي	0.46	0.304	0.51	0.304

وأن

معامل الارتباط المحسوب بين نفس الذكاء ومهارة الإرسال من أسفل الجانبي المرتفع هو 0.51 وهي قيم أكبر من قيمتها الجدولية البالغة 0.304 تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (42) مما يدل على وجود علاقة معنوية بين كل من الذكاء الانفعالي ومهاتي الإرسال من أسفل المواجه والإرسال من أسفل الجانبي المرتفع.

### الجدول رقم (5)

يبين قيمة "ر" المحسوبة الجدولية بين الذكاء الاجتماعي ومهاتي الإرسال من أسفل المواجه والإرسال من أسفل الجانبي المرتفع

الإرسال من أسفل الجانبي المرتفع		الإرسال من أسفل المواجه			المهارات	
الدلالة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحسوبة	الدلالة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحسوبة	المتغير
معنوية	0.304	0.71	معنوية	0.304	0.71	الذكاء الاجتماعي

يبين الجدول (5) أن معامل الارتباط المحسوب بين الذكاء الاجتماعي ومهارة الإرسال من أسفل المواجه هو 0.71 أن معامل الارتباط المحسوب بين الذكاء نفسه ومهارة الإرسال من أسفل الجانبي المرتفع 0.71 وهي قيم أكبر من قيمتها الجدولية البالغة 0.304 تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (42) مما يدل على وجود علاقة معنوية بين كل من الذكاء الاجتماعي ومهاتي الإرسال من أسفل المواجه والإرسال من أسفل الجانبي المرتفع.

### الجدول رقم (6)

يبين قيمة (ر) المحسوبة والجدولية بين الذكاء الذاتي ومهاتي الإرسال من أسفل المواجه والإرسال من أسفل الجانبي المرتفع

الإرسال من أسفل الجانبي المرتفع		الإرسال من أسفل المواجه			المهارات	
الدلالة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحسوبة	الدلالة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحسوبة	المتغير
معنوية	0.304	0.58	معنوية	0.304	0.60	الذكاء الذاتي

نلاحظ من الجدول (6) أن معامل الارتباط المحسوب بين الذكاء الذاتي ومهارة الإرسال من أسفل المواجه 0.60 وأن معامل الارتباط المحسوب بين الذكاء نفسه ومهارة الإرسال من أسفل الجانبي المرتفع هو 0.58 وهي قيم أكبر من قيمتها الجدولية البالغة 0.304 تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (42) مما يدل على وجود علاقة معنوية بين الذكاء الذاتي ومهاتي الإرسال من أسفل المواجه والإرسال من أسفل الجانبي المرتفع.

### الجدول رقم (7)

يبين قيمة (ر) المحسوبة والجدولية بين الذكاء البصري ومهاتي الإرسال من أسفل المواجه والإرسال من أسفل الجانبي المرتفع

الإرسال من أسفل الجانبي المرتفع		الإرسال من أسفل المواجه			المهارات	
الدلالة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحسوبة	الدلالة	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحسوبة	المتغير
معنوية	0.304	0.75	معنوية	0.304	0.72	الذكاء البصري

نلاحظ من الجدول (7) إن معامل الارتباط المحسوب بين الذكاء البصري ومهارة الإرسال من أسفل المواجه هو 0.72 وان معامل الارتباط المحسوب بين الذكاء نفسه ومهارة الإرسال من أسفل المواجه والإرسال الجانبي المرتفع هو 0.75 وهي قيم أكبر من قيمتها الجدولية البالغة 0.304 تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (42) مما يدل على وجود علاقة معنوية بين كل من الذكاء البصري ومهارة الإرسال من أسفل المواجه والإرسال من أسفل الجانبي المرتفع. تتفق نتائج هذا البحث مع دراسة **محمد خزعل، هدي الألفي (2008) (8)** حيث توجد علاقة ارتباطية معنوية بين كل من الذكاء المنطقي - الطبيعي - اللغوي - الذاتي - البصري والاختبارات البدنية والمهارية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية. وبهذا يكون البحث قد حقق هدفه.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- إن لمستويات الذكاء المتعدد تأثير إيجابي على قابلية أداء مهارة الإرسال من أسفل المواجه والإرسال من أسفل الجانبي المرتفع حيث يعتمد أداء المهارات على ارتفاع مستويات الذكاء المتعدد.
- 2- إن الذكاء المتعدد له تأثير في تحقيق الأهداف لفريق كرة الطائرة من الناحية المهارية والخطية والعلاقات الاجتماعية داخل وخارج الملعب.

### 5-2 التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الباحثون من استنتاجات يوصوا بما يلي:

- 1- على المدرسين الابتعاد عن الطرق التقليدية في انتقاء الموهوبين واستخدام اختبارات الذكاء كاختبارات أساسية في اختبار الموهوبين لفريق الكرة الطائرة بالإضافة للاختبارات المهارية.
- 2- ضرورة اهتمام مدرسي التربية البدنية في الجامعات والمدارس بمستويات الذكاء والحالة النفسية للطلبة لتحفيز وتطوير الجانب النفسي بالإضافة إلى الجوانب الأخرى ( البدني والمهاري والخطي ) لديهم.
- 3- دمج استخدامات التدريبات المهارية مع التدريبات البدنية للتوصل إلى حالة أفضل في تعلم المهارات وإتقانها للوصول إلى أفضل المستويات.
- 4- إجراء بحوث مشابهة (كرة الطائرة - كرة السلة - كرة اليد - كرة القدم -) والألعاب الرياضية الأخرى متضمنة كل المهارات الأساسية.



## المراجع

- 1- جهاد تركي الذكاءات المتعددة للطلبة الموهوبين والعاديين وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والجنسي في الأردن، المجلة التربوية المتخصصة، 2013.
- 2- جنان سعيد الرحو أساسيات في علم النفس، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان، 2005.
- 3- عادل ريان أنماط الذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية بمديرية تربية الخليل في فلسطين، جامعة القدس المفتوحة، مجلة النجاح للأبحاث، فلسطين 2014.
- 4- عبد الحلیم محمود السيد وآخرون علم النفس العام، دار غريب للنشر 1998.
- 5- عطوف محمود ياسين اختبارات الذكاء والقدرات العقلية بين التطرف والاعتدال، دار الأندلس، بيروت، 1981.
- 6- عواطف محمود ياسين اختبارات الذكاء والقدرات العقلية بين التطرف والاعتدال، دار الأندلس، بيروت، 1981.
- 7- فؤاد أبو حطب التقييم النفسي، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1987.
- 8- محمد خزعل، هدي الألفي الذكاءات المتعددة وعلاقتها باختبارات القبول لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية، مجلة عالم التربية، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية بالتعاون العلمي مع رابطة التربية الحديثة، القاهرة، 2008.
- 9- محمد صبحي وحمدی عبد المنعم الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، القاهرة، 1988.
- 10- محمد عبد الهادي حسين تربويات المخ البشري، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2003.
- 11- نزار الزين الكرة الطائرة تدريب وتعليم، دار الفكر العربي، بيروت، 1989.
- 12- نزار الطالب كامل لويس علم النفس الرياضي، ط "2" 2000.
- 13- وردة عبد القادر يحيى أنماط التفكير الرياضي وعلاقتها بالذكاءات المتعددة والرغبة في التخصص والتحصيل لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في فلسطين، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية نابلس، 2013.
- 14- يوسف الشيخ التعلم الحركي، دار المعارف، القاهرة، 1984.

## أثر المرونة والمتغيرات الأساسية في اختيار لاعبات ناشئات الباليه من ( 8 - 10 ) سنوات

د / عائدة خليفة داود

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعتبر الباليه من الوسائل الهامة والفعالة في تحقيق الكثير من أغراض التربية الرياضية فهو فن قائم على الدراسة الواعية والتدريب السليم ، والباليه لغة عالمية يتفاهم بها الجميع على اختلاف ألسنتهم ، كما انه من أهم الوسائل التي تعمل على تشكيل وبناء الجسم واكتسابه القوام الجيد والتمتع بلياقة بدنية عالية وصحة جيدة .

كما انه يعود الفرد على النظام والدقة والعمل والتعاون مع الجماعة ، أن الباليه صفة حيه للفن المسرحي ، النابض بالحياة العصرية تتجسد فيه السمات الثلاث التي قد تتميز بها عصرنا مستقبلا وهي الكم- السرعة والانطلاق . (10 :145)

إن الباليه الحديث تعبير بصورة الخيال ووصف حكاية من غير ألفاظ ولا كلمات وان لغة التعبير في الباليه الحركة الحية . ( 5 : 26,32 )

والباليه يحتل مكانة عالية نظرا لأهمية الكبرى 'وذلك لما يكتسبه الجسم من قدرة وقوة للتحرك ، فالباليه يعمل على تنمية العناصر البدنية من خلال ممارسة تمارين الرقص على أسس علمية منظمة وكذلك اكتساب القوام الجيد والاحتفاظ وتأثير المباشر على اجهزة الجسم الحيوية ، إن العلاقة بين الباليه والتمارين أصبحت في العصر الحاضر علاقة وثيقة ففي رأي المهتمين بالتربية البدنية أن الحركة لا بد ان تتميز بالجمال والتعبير والإحساس والشعور بجانب الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية والحركية المختلفة . ( 6 : 18 ، 26 )

إن الباليه هو امتداد طبيعي للرقص الذي مند بداية التاريخ والذي يعتبر من أقدم الفنون جمالا على الإطلاق ومن خلال أحساس الإنسان الفطري في جسمه ولمس ايقاعه المنتظم قبل أن يتعرف على العالم الخارجي أو يهتدي إلي لغة التخاطب . ( 5 : 12 )

### 1-2 مشكلة البحث:

يعتبر فن الباليه بالنسبة للمجتمع الليبي من الفنون الحديثة التي يجب الاهتمام بها ووضع القواعد العملية لتأسيس قاعدة عريضة لها يمكن الانطلاق منها من اجل اللياقة البدنية والصحية للناشئ الليبي بجانب ما يمكن أن يسهم به هذا الفن الحضاري من اجل التذوق الجمالي للحركة وتنمية الشعور والإحساس اتجاه التعبير الحركي بشكل عام والباليه بشكل خاص ، وتحقيقا لهذه المساهمة العملية ترى الباحثة انه أصبح من الأهمية بمكان أن تتضمن البرامج المدرسية الخاصة بالتربية البدنية بالمرحلة الابتدائية أسس تعليم الباليه حتى يصبح هناك قاعدة عريضة يمكن من خلالها انتقاء أفضل العناصر للارتقاء بالمستوى المهاري للممارسين لرياضة الباليه ، ويعتبر أفضل عمر للارتقاء بمستوى هذه الرياضة هو ( 8 ) سنوات عليه قد اختارت الباحثة عينة البحث ممن تتراوح أعمارهن من 8 - 10 سنوات بواقع 35 ناشئة .

لذا رأت الباحثة من خلال هذا البحث وضع الأسس التي يجب أن تكون كمحددات لانتقاء الناشئات من اجل ممارسة هذا الفن الحضاري المتقدم والإسهام بقدر متواضع في هذا المجال.

### 1-3 أهداف البحث:

يهدف هذا البحث للتعرف على ما يلي:-

- 1- أهم عناصر المرونة الخاصة بانتقاء الناشئات للمرحلة السنوية قيد البحث.
- 2- اثر المرونة والمتغيرات الاساسية (قيد البحث ) في اختيار ناشئات الباليه.
- 3- العلاقة ما بين المرونة والمتغيرات الأساسية في تحسين مستوى أداء ناشئات الباليه.

### 1-4 فروض البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في تمارين صفة المرونة.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير النسبة المئوية للدهن ومؤشر الكتلة وبين مستوى أداء الناشئات (قيد البحث) .

### 1-5 مصطلحات البحث:

\* **الباليه** : " الفن المتكامل الذي يؤدي بحركات معينة في مكان ما بواسطة أشخاص مدربين على إيقاع خاص للتعبير عن فكرة أو قصة تبرزها الموسيقى والديكور (8 : 27).

\* **المرونة**: قابلية المفصل للحركة بحرية من خلال أقصى مدى له. (4 : 110).

\* **السعة الحيوية**: أكبر كمية من الهواء تخرج أثناء الزفير بعد أخذ أعمق شهيق.

\* **الانتقاء**: عملية يتم من خلالها اختيار أفضل الموهوبين على فترات زمنية بناء على مراحل الإعداد الرياضي المختلفة. (1 : 20).

### 2-1 الاطار النظري:

**خصائص ومميزات المرحلة السنوية من (8-10) سنوات.**

تعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي الواضح - حيث تشاهد فيها زيادة في القوة والطاقة - والطفل لا يستطيع أن يظل ساكناً بدون حركة مستمرة - وتكون حركته أسرع وأكثر قوة ويستطيع التحكم فيها بدرجة أفضل وينعكس ذلك على مدى سرور الطفل عند أدائه للنشاط الحركي.(2: 110)

وتذكر أيلين فرج (1996) أن النشاط الحركي الكبير هو السائد في هذا السن حيث أن المهارات التي سبق اكتسابها تصبح مركبة ومتكاملة - وتضيف أن البنات يملن إلى ممارسة الأنشطة التي تتطلب الإيقاع الموسيقي وحركات التوازن وبسبب الفروق الجنسية فأنهن يظهرن تفوقاً في المرونة والرشاقة والمهارة اليدوية. (8:37)

### 2-2 الدراسات المتشابهة:

**1** دراسة نادية محمود درويش (1982) (7) بعنوان: العلاقة بين بعض القياسات الجسمية ومستوى الأداء في مادة التعبير الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، تهدف الدراسة إلى معرفة بعض القياسات الجسمية للطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في مادة التعبير الحركي - ولقد اختارت الدراسة القياسات الجسمية بناء على تحليل رأى الخبراء في مجال التعبير الحركي وكانت هذه القياسات هي الوزن - الطول طول الذراع طول الرجل طول الجذع - مدي الذراعين ، و لقد استخدمت المنهج الوصفي لتنفيذ خطة الدراسة الملائمة لطبيعة هذه الدراسة ،أما عينة الدراسة فقد اختارت عينة عمدية من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في مستوى الأداء في مادة التعبير الحركي وقد بلغ مجموعهن (204) طالبة ، وقد استنتجت الدراسة أن الطالبات المتفوقات في التعبير الحركي بالصفوف ( الثاني - الثالث - الرابع) يتميزن عن الطالبات غير المتفوقات بخفة الوزن وطول القامة واتساع مدى الذراعين.

**2** دراسة وفاء محمد كمال (1983) (9) بعنوان النمط الجسمي وعلاقته بمرونة وقوة الطرف السفلي في التعبير الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية.تهدف هذه الدراسة إلى دراسة النمط الجسمي وعلاقته بكل من مرونة وقوة الطرف السفلي في ألبالية لقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (290) طالبة من الفرق الدراسية بكلية التربية الرياضية - بالإسكندرية وقد استنتجت هناك علاقة اختلاف بين الأنماط الجسمية ومرونة وقوة الطرف السفلي في المستوى الأعلى والأدنى في أداء الباليه وتوصي الاهتمام بتقييم المرونة الخاصة بالطرف السفلي عند الطالبات على مدار الأربع سنوات للعمل على تنميتها كوسيلة هامة للوصول إلى أحسن مستوى في أداء الباليه.

### 3- إجراءات البحث:

**3-1** منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وهو المنهج الأكثر ملاءمة لدراسة التعبير الحركي.

**3-2** عينة البحث: اختارت الباحثة عينة عشوائية من تلميذات الصف الثالث والرابع والخامس الابتدائي بمدينة الزاوية (35) تلميذة تتراوح أعمارهن من (8-10) سنوات من المدرسة المركزية للبنات.

### 3-3 أدوات البحث: لقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

- ميزان طبي لتحديد الوزن. - جهاز رستاميتير لقياس الأطوال بالسنتيمترات.
- جهاز قياس سمك ثنايا الجلد. - جهاز الاسبيروميتر الجاف - لقياس السعة الحيوية.
- جهاز الفلكسوميتر لقياس المرونة.

### 3-4 الدراسة الأساسية:

تم التدريب على جملة حركية في البالية لمدة (48) يوماً بمعدل (6) اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وبعد الانتهاء من الوحدات التدريبية تم اخذ القياس البعدي وتم اخذ افضل (10) تلميذات واخذ قياس المرونة وكتلة الجسم ونسبة الدهن والسعة الحيوية كمحددات لاختيار ناشئات البالية

### 3-5 المعالجات الإحصائية المستخدمة:

- الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - قيمة ( T ) للفروق.

#### 4- عرض ومناقشة النتائج:

#### 4-1 عرض النتائج:

من خلال النتائج التي تحصلت عليها الباحثة من الاختبارات القبليّة والبعديّة واستخدام قيمة ( T ) للفروق توضح الجداول النتائج التالية:

جدول رقم (1)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات الأساسية لعينة البحث (8 سنوات)

ن = 6

عدد أفراد العينة 6	الطول سم	الوزن كجم	مؤشر الكتلة	مجموع قياسات ثنايا الجلد (ملليمتر)	النسبة المئوية للدهن	السعة الحيوية
الوسط الحسابي	130.97	28.67	16.69	12.83	12.93	233.33
الانحراف المعياري	7.76	5.72	2.38	5.67	3.45	40.83

جدول رقم (2)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي لتمارين عنصر المرونة

ن = 6

وقيمة (ت)

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة ت المحتسبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
ثني الجذع للأمام	52.00	2.61	55.00	2.10	11.61
دوران الجذع	25.42	5.79	26.68	5.53	4.04
مرونة مفصل اليد	43.37	9.89	44.52	9.76	5.15
مرونة مفصل الذراع	51.67	8.16	53.33	7.55	3.59
مرونة مفصل القدم	30.60	2.61	31.38	2.86	4.48
مرونة مفصل الفخذ	72.38	18.38	75.93	17.60	3.74
مرونة الجذع	52.48	7.67	54.08	7.45	53.73

يتضح من الجدول رقم (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية لجميع تمارين المرونة حيث كانت القيمة المحتسبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود تحسن في جميع اختبارات المرونة التي أجريت على عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي وهذا ما يؤكد الفرض الأول من فروض البحث.

جدول رقم (3)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات الأساسية لعينة البحث لعمر (9 سنوات)

ن = 14

عدد أفراد العينة 14	الطول سم	الوزن كجم	مؤشر الكتلة	مجموع قياسات ثنايا الجلد (ملليمتر)	النسبة المئوية للدهن	السعة الحيوية
الوسط الحسابي	131.57	28.21	16.17	15.07	14.03	227.86
الانحراف المعياري	7.37	6.49	2.50	8.24	5.06	54.23

جدول رقم (4)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي لتمارين عنصر المرونة وقيمة (ت)

ن = 14

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة ت المحتسبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
ثني الجذع للأمام	50.5	4.42	54.36	3.56	8.71
دوران الجذع	24.82	5.04	25.51	6.71	9.25
مرونة مفصل اليد	42.69	8.38	43.87	8.08	7.58
مرونة مفصل الذراع	66.07	11.96	68.21	12.27	5.94
مرونة مفصل القدم	31.14	3.62	32.13	3.60	8.78
مرونة مفصل الفخذ	81.30	23.62	82.79	23.24	7.86
مرونة الجذع	62.21	9.28	63.83	9.12	8.76

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية لجميع تمارين المرونة حيث كانت القيمة المحتسبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود تحسن في جميع اختبارات المرونة التي أجريت على عينة والبالغ عددها (14) ناشئة لعمر (9) سنوات في الاختبارين القبلي والبعدي.

جدول رقم (5)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات الأساسية لعينة البحث لعمر 10 سنوات

ن = 15

عدد افراد العينة 15 تلميذة	الطول سم	الوزن كجم	مؤشر الكتلة	مجموع قياسات ثنايا الجلد (مليمتر)	النسبة المئوية للدهن	السعة الحيوية
الوسط الحسابي	136.73	34.60	18.45	18.77	16.4	240.67
الانحراف المعياري	9.92	7.62	3.23	8.62	5.26	64.42

الجدول رقم (6)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات الأساسية لعينة البحث لعمر 10 سنوات.

ن = 15

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة ت المحتسبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
ثني الجذع للإمام	53.2	6.76	55.67	6.30	4.67
دوران الجذع	23.17	66.67	24.16	6.53	7.54
مرونة مفصل اليد	42.97	8.64	43.39	8.53	10.07
مرونة مفصل الذراع	60.67	13.48	62.73	12.97	9.52
مرونة مفصل القدم	30.87	6.16	31.83	6.08	7.71
مرونة مفصل الفخذ	88.33	9.87	89.17	9.84	10.89
مرونة الجذع	56.19	9.90	56.99	9.95	9.16

يتضح من الجدول رقم (6) وجود فروق ذات دلالات معنوية لجميع تمارين المرونة حيث كانت القيمة المحتسبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود تحسن في جميع اختبارات المرونة التي أجريت على أفراد العينة والبالغ عددها (15) ناشئة لعمر (10) سنوات في الاختبارين القبلي والبعدي.

## 4-2 مناقشة النتائج:

يتضح من الجداول (1-3-5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات الأساسية لعينة البحث الطول - مؤشر الكتلة - مجموع قياسات ثنايا الجلد النسبة المئوية للدهن والسعة الحيوية، ويلاحظ من خلال النتائج التي تحصلت عليها الباحثة من الجداول السابقة أن الفروق فيما بين هذه المجموعات الثلاثة لعينة البحث للأعمار من (8 - 10) سنوات كانت فروقاً بسيطة يعود معظمها إلى النمو الطبيعي لقياس الطول و الوزن وكذلك تغيرات في بعض من المتغيرات كمؤشر كتلة الجسم والسعة الحيوية.

أما الجداول (2-4-6) والتي توضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث للأعمار (8-10) سنوات وقيمة (ت) ادت للفروق وذلك لوجود دلالة معنوية بين جميع تمارين عنصر المرونة حيث كانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وخاصة ما يتعلق بعامل المرونة والذي تناول البحث الحالي بمختلف اتجاهاته ، حيث تشير فاطمة عبد الحميد (1973) (5) ان المرونة من العناصر الهامة ذات التأثير الواضح على مستوى الأداء في الباليه حيث جاءت النتائج مؤكده على عنصر المرونة كمحدد انتقاء الناشئات لرياضة الباليه.

(5 : 156)

وهذا ما تتفق عليه الباحثة مع فاطمة عبد الحميد أن مواصفات الجسم المثالية للراقصات الباليه تتناسق فيما بين أجزاء الجسم حيث أن الجسم المتناسق يستطيع اداء الحركات التي تتطلبها الجملة الحركية.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

1- أن المرونة بمختلف أشكالها ومواقعها لمفاصل الجسم المختلفة تلعب الدور الرئيسي والهام بالنسبة لتقدم مستوى الأداء لدى عينة البحث.

2- تعتبر المرحلة السنية من (8 - 10) سنوات انصب المراحل لانتقاء الناشئات حيث لم يكن هناك فارق كبير في تحسن مستوى الأداء بين المجموعات الثلاثة.

3- أهمية تحديد التركيب الجسمي من خلال مؤشر كتلة الجسم والنسبة المئوية للدهن.

4- وجود فروق ذات دلالات معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتمارين عنصر المرونة في مختلف أشكالها ومواقعها وذلك لأن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) في جميع المراحل السنية من (8 - 10) سنوات.

### 5-2 التوصيات:

#### من خلال نتائج البحث توصي الباحثة بالنتائج الآتية :

1- الحاجة الماسة إلى تنظيم دراسات متقدمة لمدرسي ومدرسات التربية البدنية من أجل وضع برامج تعلم الباليه لمختلف المراحل التعليمية على أن تتضمن هذه الدراسة الأسس الفنية والمهارية للباليه.

2- ضرورة التعاون بين مدرسي الموسيقى ومدرسات الباليه من أجل ابتكار نماذج تطبيقية لصور من

حياتنا الاجتماعية.

3- ضرورة إنشاء مدارس متخصصة للبالية يتم من خلالها وضع برامج للمهرجانات تتناول الكثير من إنجازات التعبير الحركي من خلال فن الباليه.



## المراجع:

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح :  
عمر سليمان روبي
- 2- أسامة كامل راتب :  
أمين أنور الخولي
- 3- أيلين وديع فرج :  
عصام حلمي
- 4- محمد جابر بريقع :  
فاطمة عبد الحميد السعيد
- 5- فاطمة علي العزب :  
نادية محمد درويش
- 6- نجاح التهامي :  
وفاء محمد كمال
- 7- يحيي محمد صالح :  
أثر البالية الكلاسيكى على مستوى الأداء للحركات الأرضية  
في الجمباز مجلة دراسات وبحوث - المجلد الثالث -  
جامعة حلوان 1979.
- انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي عالم الكتب القاهرة -  
1986.
- التربية الحركية للطفل - دار الفكر العربي - الطبعة الثالثة  
- القاهرة - 1994.
- خبرات في الألعاب للصغار والكبار - منشأة المعارف  
الإسكندرية - 1996.
- التدريب الرياضي - أسس ومفاهيم واتجاهات - منشأة  
المعارف الإسكندرية - 1997.
- الأسس العلمية والتشريحية لفن البالية - الهيئة المصرية  
العامة للكتاب - القاهرة ت 1973.
- التعبير الحركي الحديث بين النظرية والتطبيق - مركز الدلتا  
للطباعة - الإسكندرية - 1993.
- العلاقة بين القياسات الجسمية ومستوى الأداء في مادة  
التعبير الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة- دراسات وبحوث - المجلد الخامس - العدد الثاني  
جامعة حلوان 1982.
- تاريخ الرقص - دراسة ماجستير - القاهرة - 1972.
- النمط الجسمي وعلاقته بمرونة وقوة الطرف السفلي في  
التعبير الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية  
رسالة ماجستير - 1983.

عنصري القوة والسرعة وتأثيرهما على مستوى انجاز مسابقة الوثب الثلاثي لدى طلبة كلية التربية البدنية - جامعة  
سبها "

ا.ك.د عبد السلام الفيتوري عثمان

ا.م.د. الشيماء محي الدين هنداوى

## 1-1. مقدمة البحث:

ألعاب القوى هي التعبير الأول عن الحاجة الجسدية التي كان يقوم بها الإنسان كوسيلة لتأمين متطلباته الحياتية اليومية. (10 : 17)

ويشير سعد الدين الشرنوبى وعبد المنعم هريدى (1998) الى مسابقات العاب القوى تعتبر إحدى مظاهر التربية الرياضية وأكثرها قيمة وأهمها ، وهى خير الوسائل لإعداد شباب قوى سليم ، وهى عصب الدورات الاولمبية قديمها وحديثها فضلا عن أنها تخلق فى الفرد التكامل البدني والمهاري والنفسي والاخلاقى ، وهى ركن هام من أركان التعليم فى مجال التربية العامة فهي تدخل فى جميع برامج ومناهج المدارس بمراحلها المختلفة . (6 : 13)

ويذكر حسين مروان البياتى و رائد فائق عبد الجبار (2009) أن الوثب الثلاثي هو أحد مسابقات الميدان وتعتبر من المسابقات الصعبة وتحتاج الى دقة ويمارسها الرجال والنساء وتتكون من الاقتراب فعمل ثلاث وثبات بعد ذلك الهبوط . (4 : 48)

ومن وجهة نظر علم الحركة تتكون مسابقات الوثب عامة من نوعين من الحركات ، الاولى حركات دائرية أي ثنائية المراحل والتي تتمثل فى مرحلة الاقتراب فالمرحلة التمهيديّة ، والثانية حركات وحيدة أي ثلاثية والتي تتمثل فى حركة الوثب نفسها رأسية كما تتميز بمرحلة الطيران حيث تختلف من مسابقة لأخرى كمرحلة نهائية .

وتعتبر حركة الوثب عمل وكفاح لقهر مسافة سواء فى الاتجاه الافقى كما فى الوثب الطويل والثلاثي ، والاتجاه الرأسي كما فى الوثب العالي والقفز بالزانة وبذلك على اللاعب أن يولد قوة كبيرة لكي يتغلب على القوة الخارجية والتي يواجهها أثناء الوثب مثل قوة احتكاك الأرض وقوة مقاومة الأرض قوة الجاذبية . (18 : 65)

## 1-2. مشكلة البحث :

إن صفة السرعة والقوة من الصفات البدنية الفعالة المؤثرة في إعداد الرياضي في فعالية الوثبة الثلاثية لما لها من دور كبير ومؤثر في تحقيق الانجاز إذا ما ارتبطت بالصفات البدنية، وفن الاداء الحركي، ولقد لاحظ الباحثان خلال الفترة الدراسية ضعف فى أداء بعض مهارات المنهج الدراسي خاصة المهارات التي تعتمد على القوة العضلية والسرعة ، فلاعب الوثب الثلاثي يجب أن يكون معداً إعداداً جسمانيا كاملاً ومتعدد ، فيمتاز اللاعب بقوة ومهارة ورشاقة ، وهذه المميزات تكون خاصة بالوثب الثلاثي كما يجب أن يكون اللاعب عداً ممتازاً .

ومن خلال ملاحظة الباحثان للطلاب خلال المحاضرات العملية لاحظنا انخفاض المستوى الرقمي للوثب الثلاثي بصفة عامة مما شكل مشكلة تتطلب البحث والدراسة الأمر الذي أثار فكرة لدراسة أسباب هذه المشكلة ومحاولة إيجاد الحل المناسب لها .

### 1-3. أهمية البحث والحاجة إليه :

إن دراسة اختيار متسابق ألعاب القوى تعد من الأمور الهامة التي تواجه المدرب وتزداد هذه الأهمية بتعدد مسابقات ألعاب القوى وبذلك تتباين في متطلباتها من الصفات البدنية حيث أن الاختيار يعتمد على عملية وصف ماهر كائن للوصول الى ما يجب أن يكون وتتمثل أهمية هذه الدراسة والحاجة إليها في محاولة رفع المستوى الرقمي لطلاب كلية التربية البدنية - جامعة سبها بهدف الوقوف على حالتهم للتعرف على نقاط الضعف وتمييزها بغرض تحسين مستواهم البدني وبالتالي التحصيل الدراسي لديهم .

### 1-4. أهداف البحث :

#### يهدف البحث الى :

1- التعرف على مدى تأثير عنصر القوة في مستوى الانجاز في مسابقة الوثب الثلاثي لدى طلبة كلية التربية البدنية - جامعة سبها .

2- التعرف على مدى تأثير عنصر السرعة في مستوى الانجاز في مسابقة الوثب الثلاثي لدى طلبة كلية التربية البدنية - جامعة سبها .

### 1-5. فروض البحث :

1- توجد دلالة إحصائية لعنصر القوة على مستوى الانجاز في مسابقة الوثب الثلاثي لدى طلبة كلية التربية البدنية - جامعة سبها .

2- توجد دلالة إحصائية لعنصر السرعة على مستوى الانجاز في مسابقة الوثب الثلاثي لدى طلبة كلية التربية البدنية - جامعة سبها .

### 2-1. الدراسات النظرية :

#### 2-1-1. مفهوم وتعريف اللياقة البدنية :

حاول الكثير من العلماء تعريف اللياقة البدنية وظهرت عدة تعريفات ، وحيث يشير أبالعلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين رضوان (1993) الى أن اللياقة البدنية تعنى المقدرة على اداء عمل عضلي على نحو مرضى ، وكذلك المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية من الحلان الطارئة . ( 2 : 85 )

#### 2-1-2. مكونات اللياقة البدنية :

المصطلح السائد للياقة البدنية يتضمن الكفاءة والصحة والسعادة والقدرة على أداء الأعمال اليومية وبقاء بعض الجهد للترويح ولمواجهة المواقف الطارئة .

ويذكر كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حسانين (1985) نقلا عن ماتيويز Mathews أن مكونات اللياقة البدنية تتمثل في القوة العضلية ، والجلد العضلي والقدرة العضلية والجلد الدوري التنفسي . ( 13 : 143 )

#### 2-1-3. أنواع القوة العضلية :

- القوة العضلية (القوى) : وتعرف بأنها القوة التي يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي .

-القوة المميزة بالسرعة : وتعرف بأنها قدرة الجهاز (العصبي العضلي) فى التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية بعد ذلك ينظر الى القوة المميزة بالسرعة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة السرعة .

-تحمل القوة : وتعرف بأنها قدرة الجسم على مقاومة التعب إثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية وينظر الى صفة تحمل القوة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة التحمل . ( 15 : 87 - 100 )

-السرعة : تعرف السرعة بأنها قدرة الفرد على أداء حركة معينة بأقل فترة زمنية ممكنة والقدرة على أداء حركات متتالية من نوع واحد فى اقل فترة زمنية ممكنة . ( 9 : 102 )

## 2-1-4.أنواع السرعة :

-السرعة الانتقالية : ويعرفها جورج وبوب Georg K Bob (2003) بأنها تحرك للإمام بأسرع ميمكن وهى تعنى قطع مسافة محددة فى أقل زمن ممكن مثل العدو فى ألعاب القوى أو السباحة لمسافة قصيرة أو سباقات الدراجات للمسافات القصيرة .

-السرعة الحركية : ويقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند اداء الحركات الوحيدة كسرعة اداء حركة معينة كأداء لكمة معينة ، وكذلك عند اداء الحركة المركبة كالتمرير والاستلام وكسرعة الاقتراب والوثب .

-سرعة الاستجابة أو زمن رد الفعل: فهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية أما زمن الاستجابة الحركية فيتضمن الزمن الواقع من لحظة ظهور مثير حتى نهاية الاستجابة الحركية . ( 19 : 178 )

## 2-1-5.مسابقة الوثب الثلاثي :

-تعتبر مسابقة الوثب الثلاثي هي إحدى مسابقات الوثب ، وسميت بالثلاثية لأنها تتركب من ثلاث وثبات وهذه الوثبات الثلاث متفق عليها فى نصوص المسابقة الدولية وتسمى الوثبات الثلاث حسب تركيبها (الحجلة ،الخطوة، الوثبة) ، ويذكر قانون المسابقة أن الارتقاء والحجلة يجب إن يؤديا بنفس القدم ، والخطوة تؤدي بالقدم الأخرى ، والوثبة تؤدي بالقدمين معاً .

وبهذا يتكون إيقاع يسمى إيقاع الوثبات الثلاث وهو يمين يمين يسار ثم يسار يسار ،يمين .

وتختلف الوثبات الثلاث عن بعضها من حيث الطول ،زاوية الارتقاء ،سرعة الارتقاء،،ارتفاع الطيران . ( 1 : 110 )  
إن اللعب فى مسابقة الوثب الثلاثي يستغل الطاقة الحركية المكتسبة من سرعة الاقتراب لحمل الجسم عموديا أو رأسيا نتيجة لحركة الارتقاء أو الوثب على قدم واحدة ، ثم يخطو ويثب من اجل قطع مسافة أفقية فى الهواء ( 4 : 85 ) ، ( 20 : 220 ) .

ويقسم الوثب الثلاثي الى المراحل الفنية التالية :

1- الاقتراب .

2- الحجلة (الوثبة الاولى) .

3- الخطوة (الوثبة الثانية) .

4- الوثبة (الوثبة الثالثة) .

5- الهبوط . ( 18 : 123 )

## 2-2. الدراسات السابقة :

**1- أجرى كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حسانين (1985) (13) دراسة بعنوان " اثر تنمية القوة العضلية على السرعة وحركة الذراعين والرجلين للاعبين منتخب المدارس الثانوية لألعاب القوى بمحافظة الشرقية " وهدفت الدراسة الى التعرف على اثر تنمية القوة العضلية على السرعة الحركية للذراعين والرجلين للاعبين لمنتخب المدارس الثانوية لألعاب القوى بمحافظة الشرقية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (45) لاعبا هم جميع لاعبي منتخب المدارس ، وتمثلت أهم النتائج فى إن تنمية القوة العضلية أثرت ايجابيا على سرعة اللاعبين وكذلك على حركة الذراعين واللاعبين أفراد العينة .**

**2- أسامه محمد إبراهيم أبو طبل (1999) (3) دراسة بعنوان " اثر تقنين التدريبات البليومترية باستخدام تحليل القدرة على بعض المتغيرات الديناميكية للأداء فى مسابقة الوثب الثلاثي " وهدفت الدراسة الى إيجاد إستراتيجية مثلى لمزج عمليات استخدام تقنيات القياس الحديثة منصة قياس القوة وبرامج تحليل القدرة باستخدام الحاسب الآلي لتقنين التدريبات البليومترية داخل برامج الوثب الثلاثي وفقا لمستوى العينة وتحقيقا لمبدأ الفردية فى التدريب .، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، وبلغ حجم العينة (24) طالبا من طلاب كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير من ذوى المستويات العالية فى مسابقة الوثب الثلاثي ، فاعلية تقنين التدريبات البليومترية باستخدام أسلوب تحليل القدرة عن الأسلوب المتداول داخل برامج تدريب الوثب الثلاثي فى تحسين القدرات البدنية والنهارية الخاصة بالوثب الثلاثي .**

**3- اجري حسين مردان عمر ورائد فارق عبدا لجبار(2009) (4) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات البليومترية فى تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية والقدرة الانفجارية للرجلين والانجاز الرقمي لفعالية الوثبة الثلاثي " وهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام تدريبات البليومترية لتطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الانجاز الرقمي للوثبة الثلاثية ، واستخدم الباحث المنهج استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ، وبلغ حجم العينة (30) طالب من طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة السليمانية ، وتمثلت أهم النتائج فى إن البرنامج المعد والذي يحتوي على تمرينات البليومترية أدى الى تطور العينة التجريبية فى جميع المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز الرقمي والاختبارات البدنية .**

### 3-إجراءات البحث :

### 3-1.منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي بمجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه .

### 3-2.مجالات البحث :

### أ-المجال المكاني :

تم إجراء الدراسة بمضمار وميدان ألعاب القوى بكلية التربية البدنية - جامعة سبها .

### ب-المجال البشرى :

تمثل المجال البشرى فى طلاب السنة الثانية والثالثة والرابعة بكلية التربية البدنية - جامعة سبها.

### ج-المجال الزمان :

تمت إجراءات البحث خلال العام الجامعي 2016 / 2017 م

### 3-3. عينة البحث :

أجريت الدراسة على عينة عمدية من مجتمع البحث طلاب السنة الثانية والثالثة والرابعة بكلية التربية البدنية - جامعة سبها ، وبلغ قوامها (27) طالب وقد أستبعد عدد (2) طالبان نظرا لتغييبهم وكذلك استبعد عدد (5) طلاب لأجراء الدراسة الاستطلاعية ، وحيث بلغت العينة الفعلية للتجربة الأساسية (20) طالب تم تقسيمهم الى مجموعتين (10) طلاب كمجموعة ضابطة و (10) طلاب كمجموعة تجريبية .

### جدول (1)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأولية ( السن - الوزن - الطول)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	السنة	23.80	1.51	1.35 -
الوزن	الكيلو جرام	66.90	10.31	1.08
الطول	السنتيمتر	171.35	12.19	2.04 -

يوضح الجدول رقم (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء (السن - الوزن - الطول) لطلاب عينة البحث وقد تحقق المنحني الاعتدالي حيث إن قيم معامل الالتواء لجميع المتغيرات جاءت بين  $\pm 3$  مما يدل على اعتدالية القيم لتلك المتغيرات .

### 3-4. وسائل جمع البيانات :

#### 1-الأدوات والأجهزة :

- شريط قياس
- ميزان طبي
- ساعة إيقاف
- جهاز الديناموميتر
- لقياس الطول
- لقياس الوزن
- لقياس الزمن
- لقياس قوة عضلات الرجلين

#### 2-اختبارات البحث :

- اختبار العدو 50 متر لقياس السرعة الانتقالية ( 11: 110 )
- اختبار قوة عضلات الرجلين . ( 16 : 72-73 )
- اختبار قوة عضلات الذراعين . ( 16 : 66 )
- اختبار مرونة عضلات الجذع . ( 16 : 83 ) مرفق (1)

### 3-5. الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية على (5) طلاب من مجتمع البحث وقد هدفت الى التعرف على ملائمة برنامج التدريب لعينة البحث ، وكذلك التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة وكذلك تحديد الوقت المستغرق لتنفيذ القياسات .

### 3-6. تصميم البرنامج التدريبي : مرفق (2)

تم اختيار محتوى البرنامج التدريبي لمسابقة الوثب الثلاثي بناء على ماأشارت اليه المراجع العلمية والدراسات السابقة والدوريات العلمية المتخصصة كاي Kay , D (1973) (20) ، وولف wilf (1976) (21) ، حنفي محمود مختار (1988) (5) ، محمد حسن علاوى (1992) (14) ، سيد عبد المقصود (1994) (7) ، طلحة حسين حسام الدين (1997) (8) ، محمد صبحي حسانين (1998) (17) ، على فهمي ألبيك (2009) (12) .

#### -القياسات القبليّة :

أجريت القياسات القبليّة فى الفترة من 2016/12/10 م الى 2016/12/11 م بالمدينة الرياضية بمدينة سبها .

#### -التجربة الأساسية :

أجريت التجربة الأساسية فى المدة من 2016/12/17 م الى 2017/1/26 م ، وتضمنت التجربة (6) أسابيع تدريبية ، يشمل كل أسبوع (3) وحدات تدريبية بمجموع (18) يوم تدريبي وكان زمن الوحدة التدريبية خلال الأسبوع الأول (40 ق) وتدرج الزيادة بمعدل (5 ق) فى كل أسبوع وتدرج الزيادة حتى تصل الى ( 65 ق) خلال الأسابيع الأخيرة .

#### -القياسات البعديّة :

تم تنفيذ القياسات البعديّة خلال الفترة من 2017/1/29 م الى 2017/1/30 م ، وأجريت القياسات بنفس مواصفات وشروط أداء القياسات فى القياسات القبليّة .

#### -المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- قيمة ت الجدولية
- النسبة المئوية
- معامل الالتواء

#### 4- عرض النتائج :

### جدول (2)

تكافؤ مجموعتين البحث فى القياس القبلي للاختبارات قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
	س-	ع ±	س-	ع ±	
الاختبارات					
قوة عضلات الذراعين	4.9	1.79	6.70	2.41	1.56
قوة عضلات الرجلين	137	17.67	143.3	16.91	1.90
مرونة عضلات الجذع	61.9	10.55	69.4	12.91	1.11
زمن عدو 50 م ث	7.55	0.64	7.39	0.65	0.80
مسافة الوثبة	11.30	0.18	11.10	0.21	1.76

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.01 = 2.88

يتضح من جدول (2) إن التغيرات الإحصائية المتعلقة بقياس اختبار الذراعين تشير الى أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (4.9) وبلغ الانحراف المعياري (1.79) ، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة لاختبار الذراعين (6.70) بينما بلغ الانحراف المعياري (2.41) وحيث بلغت قيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة (1.56) .

كما يتضح من الجدول أن التغيرات الأحصائية المتعلقة بقياس اختبار الرجلين تشير الى أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (137) وبلغ الانحراف المعياري (17.67) ، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة لاختبار الرجلين (143.3) بينما بلغ الانحراف المعياري (16.91) وحيث بلغت قيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة (1.90) .

كما يتضح من الجدول أن التغيرات الأحصائية المتعلقة بقياس اختبار الجذع تشير الى أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (61.9) وبلغ الانحراف المعياري (10.55) ، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة لاختبار الجذع (69.4) بينما بلغ الانحراف المعياري (12.91) وحيث بلغت قيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة (1.11) .

كما يتضح من الجدول أن التغيرات الأحصائية المتعلقة باختبار السرعة تشير الى أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (7.25) وبلغ الانحراف المعياري (0.64) ، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة لاختبار السرعة (7.39) بينما بلغ الانحراف المعياري (0.65) وحيث بلغت قيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة (0.80) .

كما يتضح من الجدول أن التغيرات الأحصائية المتعلقة بمسافة الوثبة تشير الى أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (11.30) وبلغ الانحراف المعياري (0.18) ، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة لمسافة الوثبة (11.10) بينما بلغ الانحراف المعياري (0.21) وحيث بلغت قيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة (1.76) .

### جدول (3)

#### دلالات الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للاختبارات قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		مستوى الفروق	قيمة (ت)
	س-	± ع	س-	± ع		
الاختبارات						
قوة عضلات الذراعين	4.9	1.79	11.6	1.96	6.7	**9.20
قوة عضلات الرجلين	137	17.67	147.2	19.13	10.2	**8.6
مرونة عضلات الجذع	69.4	10.55	70.10	11.75	1.4	**5.10
زمن عدو 50 م ث	7.55	0.64	6.10	0.77	-1.45	**11.02
مسافة الوثبة	11.30	0.18	11.90	0.15	0.6	**4.7

قيمة ت الجدولية عند مستوى  $0.01 = 3.25$

يتضح من جدول (3) إن التغيرات الأحصائية المتعلقة بقياس اختبار الذراعين تشير الى أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (4.9) وبلغ الانحراف المعياري (1.79) ، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدى للمجموعة التجريبية لاختبار الذراعين (11.6) بينما بلغ الانحراف المعياري (1.96) وحيث بلغت قيمة (ت) بين القياس القبلي والقياس البعدى (9.20) .

كما يتضح من الجدول إن التغيرات الأحصائية المتعلقة بقياس اختبار الرجلين تشير الى أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (137) وبلغ الانحراف المعياري (17.67) ، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدى للمجموعة التجريبية لاختبار الرجلين (147.2) بينما بلغ الانحراف المعياري (19.13) وحيث بلغت قيمة (ت) بين القياس القبلي والقياس البعدى (8.6) .



كما يتضح من الجدول إن التغيرات الأحصائية المتعلقة بقياس اختبار الجذع تشير الى أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (69.4) وبلغ الانحراف المعياري (10.55) ، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار الجذع (70.10) بينما بلغ الانحراف المعياري (11.75) وحيث بلغت قيمة (ت) بين القياس القبلي والقياس البعدي (5.10) .

كما يتضح من الجدول إن التغيرات الأحصائية المتعلقة بقياس اختبار السرعة تشير الى أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (7.55) وبلغ الانحراف المعياري (0.64) ، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار السرعة (6.10) بينما بلغ الانحراف المعياري (0.77) وحيث بلغت قيمة (ت) بين القياس القبلي والقياس البعدي (11.02) .

كما يتضح من الجدول إن التغيرات الأحصائية المتعلقة بقياس مسافة الوثبة تشير الى أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (11.30) وبلغ الانحراف المعياري (0.18) ، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية لمسافة الوثبة (11.90) بينما بلغ الانحراف المعياري (0.15) وحيث بلغت قيمة (ت) بين القياس القبلي والقياس البعدي (4.7) .

#### جدول (4)

#### دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للاختبارات قيد البحث

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		مستوى الفروق	قيمة (ت)
	س-	ع ±	س-	ع ±		
قوة عضلات الذراعين	6.70	2.41	7.20	4.90	0.5	4.60
قوة عضلات الرجلين	143.5	16.91	145.3	21.13	2	5.11
مرونة عضلات الجذع	61.9	12.91	67.80	15.10	5.9	4.08
زمن عدو 50 م ث	7.39	0.65	7.10	2.19	0.29	4.02
مسافة الوثبة	11.10	0.21	11.50	0.18	0.4	4

قيمة ت الجدولية عند مستوى  $0.01 = 3.25$

يتضح من جدول (4) إن التغيرات الأحصائية المتعلقة بقياس اختبار الذراعين تشير الى أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (6.70) وبلغ الانحراف المعياري (2.41) ، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار الذراعين (7.20) بينما بلغ الانحراف المعياري (4.90) وحيث بلغت قيمة (ت) بين القياس القبلي والقياس البعدي (4.60) .

كما يتضح من الجدول إن التغيرات الأحصائية المتعلقة بقياس اختبار الرجلين تشير الى أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (143.5) وبلغ الانحراف المعياري (16.91) ، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار الرجلين (145.3) بينما بلغ الانحراف المعياري (21.13) وحيث بلغت قيمة (ت) بين القياس القبلي والقياس البعدي (5.11) .

كما يتضح من الجدول إن التغيرات الأحصائية المتعلقة بقياس اختبار الجذع تشير الى أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (61.9) وبلغ الانحراف المعياري (12.91) ، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار الجذع (67.80) بينما بلغ الانحراف المعياري (15.10) وحيث بلغت قيمة (ت) بين القياس القبلي والقياس البعدي (4.08) .

كما يتضح من الجدول إن التغيرات الأحصائية المتعلقة بقياس اختبار السرعة تشير الى أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (7.39) وبلغ الانحراف المعياري (0.65) ، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار السرعة (7.10) بينما بلغ الانحراف المعياري (2.19) وحيث بلغت قيمة (ت) بين القياس القبلي والقياس البعدي (4.02) .

كما يتضح من الجدول إن التغيرات الأحصائية المتعلقة بقياس مسافة الوثبة تشير الى أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (11.10) وبلغ الانحراف المعياري (0.21) ، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة لمسافة الوثبة (11.50) بينما بلغ الانحراف المعياري (0.18) وحيث بلغت قيمة (ت) بين القياس القبلي والقياس البعدي (4) .

## جدول (5)

### دلالة الفروق بين القياسين البعدي للمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
	س-	ع ±	س-	ع ±	
الاختبارات					
قوة عضلات الذراعين	11.6	1.96	7.20	4.90	*2.90
قوة عضلات الرجلين	147.2	19.13	145.3	21.13	**4.08
مرونة عضلات الجذع	70.10	11.75	67.80	15.10	1.86
زمن عدو 50 م ث	6.10	0.77	7.10	2.19	*2.85
مسافة الوثب	11.90	0.15	11.50	0.18	*2.60

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.01 = 3.25

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.26

يتضح من جدول (5) إن التغيرات الإحصائية المتعلقة بقياس اختبار الذراعين تشير إلى أن المتوسط الحسابي للقياس ألبعدي للمجموعة التجريبية بلغ (11.6) وبلغ الانحراف المعياري (1.96) ، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس ألبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار الذراعين (7.20) بينما بلغ الانحراف المعياري (4.90) وحيث بلغت قيمة (ت) للقياس ألبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة (2.90) .

كما يتضح من الجدول أن التغيرات الإحصائية المتعلقة بقياس اختبار الرجلين تشير الى أن المتوسط الحسابي للقياس ألبعدي للمجموعة التجريبية بلغ (147.2) وبلغ الانحراف المعياري (19.13) ، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس ألبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار الرجلين (145.3) بينما بلغ الانحراف المعياري (21.13) وحيث بلغت قيمة (ت) للقياس ألبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة (4.08) .

كما يتضح من الجدول ان التغيرات الإحصائية المتعلقة بقياس اختبار الجذع تشير إلى أن المتوسط الحسابي للقياس ألبعدي للمجموعة التجريبية بلغ (70.10) وبلغ الانحراف المعياري (11.75) ، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس ألبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار الجذع (67.80) بينما بلغ الانحراف المعياري (15.10) وحيث بلغت قيمة (ت) للقياس ألبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة (1.86) .

كما يتضح من الجدول إن التغيرات الإحصائية المتعلقة بقياس اختبار السرعة تشير إلى أن المتوسط الحسابي للقياس ألبعدي للمجموعة التجريبية بلغ (6.10) وبلغ الانحراف المعياري (0.77) ، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس ألبعدي

للمجموعة الضابطة لاختبار السرعة (7.10) بينما بلغ الانحراف المعياري (2.19) وحيث بلغت قيمة (ت) للقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة (2.85).

كما يتضح من الجدول إن التغيرات الإحصائية المتعلقة بقياس مسافة الوثبة تشير الى أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية بلغ (11.90) وبلغ الانحراف المعياري (0.15) ، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعة الضابطة لمسافة الوثبة (11.50) بينما بلغ الانحراف المعياري (2.18) وحيث بلغت قيمة (ت) للقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة (2.60).

## جدول (6)

### نسبة التحسن في القياس البعدي عن القبلي لدى مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

التحسين	المجموعة الضابطة		التحسين	المجموعة التجريبية		المتغيرات الاختبارات
	بعدي	قبلي		بعدي	قبلي	
0.5	7.20	6.70	6.7	11.6	4.9	قوة عضلات الذراعين
1.8	145.3	143.5	10.2	147.2	137	قوة عضلات الرجلين
5.9	67.80	61.9	0.7	70.10	69.4	مرونة عضلات الجذع
0.29	7.10	7.39	1.45	6.10	7.55	زمن عدو 50 م ث
0.1	11.50	11.10	0.6	11.90	11.30	مسافة الوثبة

يتضح من جدول (6) إن تغيرات التحسن المتعلقة بقياس اختبار الذراعين تشير الى أن القياس القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (4.9) وبلغ القياس البعدي (11.6) ونسبة التحسن بلغت (6.7) ، وحيث بلغ القياس القبلي للمجموعة الضابطة لاختبار الذراعين (6.70) بينما بلغ القياس البعدي (7.20) ونسبة التحسن بلغت (0.5) .

كما يتضح من الجدول (6) إن تغيرات التحسن المتعلقة بقياس اختبار الرجلين تشير إلى أن القياس القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (137) وبلغ القياس البعدي (147.2) ونسبة التحسن بلغت (10.2) ، وحيث بلغ القياس القبلي للمجموعة الضابطة لاختبار الرجلين (143) بينما بلغ القياس البعدي (145.3) ونسبة التحسن بلغت (1.8) .

كما يتضح من الجدول (6) إن تغيرات التحسن المتعلقة بقياس اختبار الجذع تشير إلى أن القياس القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (69.4) وبلغ القياس البعدي (70.10) ونسبة التحسن بلغت (0.7) ، وحيث بلغ القياس القبلي للمجموعة الضابطة لاختبار الجذع (61.9) بينما بلغ القياس البعدي (67.80) ونسبة التحسن بلغت (5.9) .

كما يتضح من الجدول (6) إن تغيرات التحسن المتعلقة بقياس اختبار السرعة تشير إلى أن القياس القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (7.55) وبلغ القياس البعدي (6.10) ونسبة التحسن بلغت (1.45) ، وحيث بلغ القياس القبلي للمجموعة الضابطة لاختبار السرعة (7.39) بينما بلغ القياس البعدي (7.10) ونسبة التحسن بلغت (0.29) .

كما يتضح من الجدول (6) إن تغيرات التحسن المتعلقة بقياس مسافة الوثبة تشير إلى أن القياس القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (11.30) وبلغ القياس البعدي (11.90) ونسبة التحسن بلغت (0.6) ، وحيث بلغ القياس القبلي للمجموعة الضابطة للمسافة الوثبة (11.10) بينما بلغ القياس البعدي (11.50) ونسبة التحسن بلغت (0.1) .

-مناقشة النتائج :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها وفي حدود عينة البحث اتضح مايلي :

يتضح من الجدول (3) والخاص بدلالات الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للاختبارات قيد البحث ومسافة الوثب أنه توجد فروقا دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث ولصالح القياس أبعدي . ويرجع الباحثان سبب ذلك إلى المتغير التجريبي (البرنامج المقترح) حيث أثر البرنامج إيجابيا على حدوث تقدم لدى المجموعة التجريبية .

كما يتضح من الجدول (4) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للاختبارات قيد البحث انه ونتيجة لممارسة التدريب التقليدي للمجموعة الضابطة أدى إلى تحسن ولكن بنسبة أقل من المجموعة التي تدربت على البرنامج التجريبي .

ويتضح أيضا من الجدول (5) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين أبعدي للمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) للاختبارات قيد البحث ومسافة الوثب أنه توجد فروقا دالة إحصائيا بين نتائج المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية . ويرجع الباحثان سبب ذلك إلى إن البرنامج التدريبي المقترح كان أكثر فاعلية في تطور ( قوة عضلات الذراعين ، قوة عضلات الرجلين ، مرونة الجذع ن زمن عدو (50) م / ث ، مسافة الوثبة ) عنه في البرنامج التقليدي .

وقد اتفق كل من حنفي محمود مختار(1988) و محمد حسن علاوى (1994) دونالد Donald(1998) الى إن النجاح والفشل في المسابقات يتوقف على عدد كثي من العوامل المرتبطة بقبالية النظم الحيوية على توليد الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني وإنتاج القوى المحركة، حيث تعتبر الطاقة في جسم الإنسان مصدر الحركة والانقباض العضلي المسئول عن الحركة . ( 5 : 265 ) ، ( 15 : 112 ) ، ( 18 : 188 )

ويتفق كذلك كل من كاي Kay (1973) وأسامة محمد إبراهيم (2009) على تحسن مسافة الوثب يرجع الى نوعية الأسلوب التدريبي المستخدم والذي يرتبط تماما مع التحسن في الاستجابات الفسيولوجية وحيث ارتبط التحسن في بعض المتغيرات البدنية تماما مع التحسن في مسافة الوثب . ( 3 : 89 ) ، ( 20 : 142 ) ، ( 3 : 89 )

كما يتضح من الجدول (6) والخاص بنسبة التحسن في القياس أبعدي عن القبلي لدى مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) أنه توجد فروقا دالة إحصائيا بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في تحسن متغيرات البحث ( قوة عضلات الذراعين ، قوة عضلات الرجلين ، مرونة الجذع ن زمن عدو (50) م / ث ، مسافة الوثبة ) إذ يرى الباحثان أن المؤثر الاساسي في تطوير الانجاز الرقمي لمسافة الوثب الثلاثي للمجموعة التجريبية كان بسبب تطور عنصري السرعة والقوة للمجموعة التجريبية ، والى تأثير البرنامج التجريبي والذي كان أكثر فاعلية ومساهمة في تطوير المتغيرات قيد البحث وتتفق هذه النتيجة مع ماجاء في دراسة كل من ولف Wilf (1976) ، على فهمي ألبيك وآخرون(2009) حيث يذكران أنه تعتبر الجرعات التدريبية هي الشكل التنظيمي الرئيسي لعملية التدريب الرياضي حيث يوجه المحتوى الخاص بالجرعات الى تحقيق الأهداف والواجبات الخاصة بإعداد الرياضيين في الاتجاهات المختلفة من خلال التدريبات البدنية العامة والخاصة وتدرجات المسابقات والتي تؤدي بواسطة استخدام الطرق والأساليب المعروفة في مجال التدريب الرياضي ، وحيث يؤكدان إن التحسن في مستوى القدرة البدنية يرتبط بشدة البرامج التدريبية وتوظيف ونجاح تلك النوعية والتأثير الايجابي للبرامج التدريبية على المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي . ( 21 : 188 ) ، ( 12 : 40 )

**5-الاستنتاجات والتوصيات :**

**5-1.الاستنتاجات :** استنتج الباحثان مايلي :

- وجود فروق دالة إحصائية في الاختبارات قيد البحث بين المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) فى القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح .
- وجود فروق دالة إحصائية فى تطوير الصفات البدنية للمجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح بين القياسين القبلى والبعدي ولصالح القياس البعدي .

#### 5-2. التوصيات : يوصى الباحثان بالاتي :

- استخدام البرنامج التدريبي المقترح فى تنمية صفة السرعة والقوة لدى عينة البحث أو من هم في نفس ظروفهم .
- الاهتمام الكافي من قبل المسؤولين والمدربين وأعضاء هيئة التدريس بكليات التربية البدنية بالجانب البدني والمهارى من أجل تطويرهم ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية وبالتالي تحقيق مستويات أفضل فى مسابقة الوثب الثلاثي .
- إجراء بحوث ودراسات أخرى على عينات ومسابقات أخرى .

## المراجع العربية والأجنبية :

1. احمد بشير الشريف : الوثب والقفز فى ألعاب القوى – شعبة التربية الرياضية بمعاهد المعلمين والمعلمات ، ط 2 ،الدار العربية للكتاب ،القاهرة ، ف.
2. أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ،ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة أحمد نصر الدين رضوان 1993ف.
3. أسامه محمد إبراهيم أبو طبل : اثر تقنين التدريبات البليومترية باستخدام تحليل القدرة على بعض المتغيرات الديناميكية للأداء فى مسابقة الوثب الثلاثي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية البدنية ، الإسكندرية ، 1999 .
4. حسين مروان عمر البياتي : تأثير تدريبات البليومترية فى تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية والقدرة الانفجارية للرجلين والانجاز الرقمي لفعالية الوثبة الثلاثية ، بحث منشور فى مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية – المجلد التاسع – العدد الثالث ، بغداد ، 2009 .
5. حنفي محمود مختار : أسس التخطيط لبرامج التدريب الرياضي ، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1988.
6. سعد الدين الشرنوبى : مسابقات الميدان والمضمار ، ط1، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية ، 1998ف.
7. سيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي – الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، القاهرة ، 1994ف.
8. طلحة حسين حسام الدين : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضي – القوة- القدرة – تحمل القوة – المرونة ، مركز الشباب للنشر ،القاهرة ، 1997 .
9. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، ط7، دار المعارف ، القاهرة ، 1992ف.
10. على حسين القصي : الوثب والقفز فى ألعاب القوى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
11. على فهمي ألبيك : طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية عماد الدين عباس : سلسلة الاتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضي، نظريات – تطبيقات، الجزء الأول ، ط1 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2009ف.

12. على فهمي أليك : تخطيط التدريب الرياضي - سلسلة الاتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضي، نظريات - تطبيقات ، الجزء الرابع ، ط1، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2009ف.
13. كمال عبدالحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الأسس النظرية ، الإعداد البدني ، طرق القياس ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985ف
14. محمد صبحي حسانين : علم التدريب الرياضي ، ط 12، دار المعارف ، القاهرة ، 1992
15. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1994ف.
16. محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الأول ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987ف.
17. محمد صبحي حسانين : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط1، القاهرة ، 1998ف.
18. Donald , C p : Jumping into play mtrics 2d , ed califomia , 1998.
19. Georg edantinman , Bob ward : Sport speed third edition 2003 .
20. Kay, D : Long jump london british amateur athletc bond , 1973
21. Wilf paish : Track and field athletics , london , 1976 .

## مرفق (1)

### ثنى الذراعين من الانبطاح ( 30 ث )

الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات الذراعين و المنكبين .  
مواصفات الأداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى إن يلامس الأرض بالصدر . ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل ، يكرر الأداء خلال 30 ثانية .  
توجيهات :

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار .
- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء .
- ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند الأداء .

### التسجيل

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .

### 2- اختبار قوة العضلات الباسطة (المادة للرجلين) :

الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات الرجلين .

الأدوات : جهاز ديناموميتر (Dynamometer) مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج مثبت به سلسلة حديدية طولها 60سم تقريبا ، ينتهي ببار حديدى طوله يتراوح ما بين 50 - 55سم .

### طريقة أداء :

يثبت الديناموميتر بالقاعدة ، ويثبت به من اعلى السلسلة الحديدية التى تنتهى بالبار الحديدى يلف حزام عريض من الجلد وسط المختبر بطريقة تمكنه من ربط طرفيه فى نهايتى البار الحديدى . يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة ،/ ثم يقبض على البار الحديدى بكلتا اليدين بحيث تكون اليدين للخارج . يقوم المختبر بثنى الرجلين قليلا حتى يصل بالبار الحديدى فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط الحديدى والمختبر فى هذا الوضع .

عند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لاعلى لاجراغ اقصى قوة ممكنة.

### تعليمات الاختبار :

- يجب على المختبر ان يحافظ على وضع الظهر والذراعين بإستقامة واحدة من وضع متعامد على الارض .
- عدم الميل بالرأس للامام او للخلف .
- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة او مرة واحدة .

### حساب النتائج :

يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، تحتسب له نتائج افضلهما مقربة الى اقرب نصف كيلو جرام.



• يعتمد التقييم فى هذا الاختبار على مقارنة درجات اللاعبين بعضهم ببعض او مقارنة درجات اللاعب الواحد بعضها مع بعض .

**اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف :**

**الغرض من الاختبار :** قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

**الأدوات:**

- مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم .
  - مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة غير مرنة مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي 1 سم ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج في مدى 100 سم .
  - مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة
- وصف الأداء :**

- يقف اللاعب المختبر فوق المقعد ، والقدمان مضمومتين مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين .

- يقوم اللاعب المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول اللاعب المختبر ثني اليدين في مستوى واحد لتقوم بدفع المؤشر بأطراف الأصابع إلى أبعد مسافة ممكنة ، على أن يثبت اللاعب المختبر عند آخر مسافة يصل إليها لمدة ثانيتين

**التسجيل :**

- تسجل للاعب المختبر المسافة التي حققها في المحاولتين ، وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر لأفضل محاولة.

**4- اختبار العدو 50 مترا من البداية الثابتة : 50 - Meter Dash Test**

**الغرض من الاختبار :** قياس السرعة القصوى.

**الادوات :**

- ساعة إيقاف ، شريط قياس .
  - مساحة مستوية من الارض يكون فيها خط للبداية وخط للنهاية بينهما 50 متر .
- طريقة الأداء :** يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية وعندما تعطى اشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة ليقطع خط النهاية .

**تعليمات الاختبار :**

- لضمان عامل المنافسة يجب الايقل عدد المختبرين عن مختبرين فى وقت واحد .
- يؤدى الاختبار من البدء العالي ، للحد من سرعة رد الفعل .
- يسمح للمختبر بمحاولة واحدة فقط .

**أداة الاختبار :**

- إذن للبدء : ويقوم بملاحظة خط البداية وأعضاء إشارة البدء .
- عدد 4 ميقاتي ومكانهم عند خط النهاية ، ويقوم كل واحد منهم بحساب الزمن لمختبر واحد فقط .
- مسجل : ويقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل الزمن .
- حساب النتائج :**
- يسجل الزمن لأقرب 1/100 ثانية .

## قيم الترويح الرياضي من وجهة نظر أساتذة كلية التربية البدنية والرياضة جامعة الزاوية

د محمد عطيه المقروش

### 1-1 مقدمة الدراسة:

إن استثمار وقت الفراغ ومواجهة الإقبال علي الترويح قد أصبح التحدي الذي يواجه العصر ، في جميع المجتمعات ، لذلك فان الدول المتقدمة حضاريا لا تهتم بتوفير وقت الفراغ لأبنائها فحسب بل تهتم في المقام الأول بالتخطيط العلمي لطرق وأشكال استثماره حتى لا يتحول هذا الوقت إلي وقت ترتكب خلاله الجرائم أو يتم في إثنائه القيام ببعض الانحرافات التي تضر بحياة الفرد والمجتمع.

وقد أدى ذلك إلي ظهور أساليب متعددة ومستحدثة لاستثمار وقت الفراغ من خلال الأنشطة الترويحية المبتكرة مما يؤثر علي تعدد هذه الأنشطة وتطورها ، وبالتالي أدى ذلك إلى الاهتمام بموضوع الترويح ، وتعددت الأبحاث من قبل علماء الاجتماع وعلماء النفس وعلماء التربية لمعرفة أصول الترويح وتفسير طبيعته وتوضيح دوره الوظيفي في الحياة البشرية ، مما يوضح أهمية الترويح لكل فرد في المجتمع. (8: 17-18)

وأن استثمار وقت فراغ أفراد المجتمع وخاصة الشباب فيما يفيد يعبر عن صحة حضارية ونهضة تضع الدولة في مصاف الدول المتقدمة ويؤكد ذلك ميثاق الفراغ والترويح في مادته السادسة والتي تنص على أن لكل فرد الحق في تعليم واكتساب المهارات الترويحية للاستفادة منها في استثمار أوقات فراغه ولذا يجب على الأسرة والمؤسسات التعليمية والمجتمع القيام بتلك المسؤولية ، كما يجب تنظيم برامج لتعليم الأطفال والشباب والكبار المهارات الترويحية خلال وقت الفراغ ، فالاهتمام بوقت الفراغ والترويح ليس وليد الساعة بل حث رسولنا الكريم ﷺ على الاهتمام بالوقت وكيفية استثماره بما يعود على الفرد والمجتمع بالنفع وقال ﷺ " لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع عن عمره فيم أفناه؟ وعن شبابه فيم أبلاه؟ وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه؟ وعن علمه ماذا عمل به؟ (5: 37)

ولأهمية وقت الفراغ واستثماره في بناء شخصية الفرد وفي تنمية المجتمع أشار الرسول الكريم (صلي الله عليه وسلم) بقوله: " نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ " مما يدل على قيمة الوقت وأنه نعمة إلا أنه قد يتحول إلى نقمة إذا لم يحسن الانتفاع به ، وكذلك قوله (صلي الله عليه وسلم): " روحوا القلوب ساعة بعد ساعة ، فان القلوب إذا كلت عميت " وذلك لأنه إذا كان للحياة جانبها الجاد ، فأن لها جانبها الترويحي الممتع أيضا ، وهو ما يتحقق بالاستثمار الأمثل لوقت الفراغ ، وهو ما يرتبط ارتباطا وثيقا بالعمل التربوي في المؤسسات التربوية للشباب كالمدارس والجامعات. (2: 18)

### 1-2 مشكلة الدراسة:

من خلال ما لاحظته الباحث من أن مفهوم وقت الفراغ والترويح وقلة الإقبال على النشاط الرياضي الترويحي لدى شرائح كبيرة من المجتمع ، ويرجع ذلك لعدم فهم ووضوح أهمية وقيم الترويح الرياضي فأراد الباحث القيام بهذه الدراسة لتسليط الضوء على قيم الترويح الرياضي وإبرازها حتى تكون المؤشر الذي يهتدي به نحو الممارسة التي من شأنها المساعدة على مجابهة ضغوط الحياة العصرية التي كان العامل الاساسي فيها هو (وقت الفراغ) واختار عينة الدراسة من لهم دراية

بوقت الفراغ والترويح نظري وعملي (أساتذة كلية التربية البدنية والرياضة جامعة الزاوية) لوضع النقاط على الحروف لتحديد قيم الممارسة الرياضية الترويحية.

### 1-3 هدف البحث: يهدف البحث إلى:

- التعرف على قيم الترويح الرياضي من وجهة نظر اساتذة كلية التربية البدنية جامعة الزاوية.

### 1-4 تساؤلات البحث:

ماهي قيم ممارسة الترويح الرياضي الثقافية ؟

ماهي قيم ممارسة الترويح الرياضي الانفعالية؟

ماهي قيم ممارسة الترويح الرياضي الصحية؟

ماهي قيم ممارسة الترويح الرياضي الاجتماعية؟

ماهي قيم ممارسة الترويح الرياضي المعرفية؟

### 1-5 المصطلحات المستخدمة بالبحث:

### 1- الترويح الرياضي RECREATION SPORT :

"هوالنشاط الذي يتميز بالحركة و التعبير عن المنافسة أو الإبتقان و هو يتميز بتعدد فروعه ويناسب جميع الميول والرغبات مثل جميع الرياضات بالأدوات وبدون أدوات والرياضات الفردية والجماعية".

### 2- الترويح كقيمة ثقافية رياضية:

"مدى وعى الممارس بالنشاط الترويحي الرياضي ومعرفة أهميته وأهدافه والدور الهام الذي يلعبه هذا النشاط في تنميه شخصيته من جميع الجوانب".

### 3- الترويح الرياضي كقيمة اجتماعية :

"مدى مساهمة الترويح الرياضي في تنمية وتطوير القيم الاجتماعية والدور الذي يلعبه في الإصلاح الاجتماعي من خلال إشباع حاجات التلميذ الاجتماعية وتنمية مهاراته".

### 4- الترويح الرياضي كقيمة انفعالية:

"الترويح الرياضي يسهم في تفرغ الانفعالات المكبوتة لدى الممارس ويعمل على تخفيف درجات القلق والتوتر النفسي ويمنح التلميذ السعادة والسرور والرضا النفسي ، كما انه وسيلة لشحن طاقتهم لمواجهة متطلبات الحياة".

### 5- الترويح الرياضي كقيمة معرفية :

"مدى قدرة الممارس على الاستفادة من النشاط الترويحي الرياضي في تنمية وتطوير الجوانب المعرفية كسرعة اتخاذ القرار والإبداع وذلك من خلال الخبرات المتجددة التي يتعرض لها عند ممارسة النشاط ، مما يساهم في إيجاد حلول للمشكلات التي تواجهه في الحياة".

### 6- الترويح الرياضي لإكساب الصحة البدنية :

"مدى ما تسهم به الأنشطة الترويحية الرياضية من دورا هاما في عملية إكساب الصحة البدنية إذ تسهم في تنمية أعضاء الجسم وقيامها بوظائفها على أكمل وجه وتعمل على اكتساب التلميذ القدرات والمهارات الحركية " القوة ، التحمل ، المرونة ". (7 : 84)

## 2- الإطار النظري والدراسات المشابهة:

### 2-1 الإطار النظري:

للترويح العديد من التأثيرات الاجتماعية أبرزها تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة وذلك كالتعاون واحترام القانون واحترام الغير واحترام المواعيد وخدمة الآخرين. تكوين وتوطيد الصداقات والتعارف وكذلك التقارب بين الأفراد. الشعور بالانتماء والولاء للجماعة وكذلك الحضور والقبول الاجتماعي. تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين واحترام آرائهم. تنمية العلاقات الإنسانية. التدريب على القيادة والتعاون فيما بين الأفراد. تقدير العمل الجماعي.

كما أن له تأثيرات نفسية كإشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب وبالهوايات فيتحقق الرضا النفسي للفرد. الشعور بالسرور والسعادة في الحياة كما أن الأنشطة الترويحية تسهم في تخليصه للتخلص من عناء العمل ومن أعباء الالتزامات. تنمية الصحة الانفعالية وإعادة توازن النفس الأنشطة الترويحية التي تسهم في تخليصه أو الإقلال من التوتر النفسي ومن درجة القلق وحدة الاكتئاب لديه ، وزيادة القدرة على الانجاز واثبات الذات. وكذلك تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف يتم إشباع دوافعه نحو الممارسة مما يشعر بالاستقرار والأمان ، التعبير عن الذات ، التخلص من الميول العدوانية. (6 : 37-40)

كما أكدت تهاني عبد السلام أن الأنشطة الترويحية تكمن أهميتها في السمات المميزة لها التي تجعلها في المقدمة اذا ما قورنت بأي نشاط آخر وأن الدافع من ممارستها ، هو السعادة الشخصية وأن تتوفر حرية اختيار الفرد لنوع النشاط وأن تكون هذه الأنشطة بناء ولا تهدف للكسب المادي أو المنافسة كما أن التوجيه نحو الأنشطة الترويحية لشغل وقت الفراغ سيرتفع ويرتقي بمستوى الأخلاقيات والقيم لدى الممارسين. (1 : 8)

### 2-1-1 تعريف الترويح الرياضي: Sport Recreation

"هو ذلك النوع من الترويح الرياضي الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية ، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه منا شطه التي تشتمل على الألعاب والرياضات " (8 : 84).

والأنشطة الترويحية الرياضية متعددة ومتنوعة ، لذلك تتناسب مع جميع الميول والرغبات ، ويرجع سبب تأثيراتها العديدة على الأشخاص الممارسين سواء كان على الناحية ( العقلية أو النفسية أو الاجتماعية ) يرجع ذلك إلى تعدد خصائص هذه الأنشطة .

### 2-1-2 مميزات النشاط الترويحي الرياضي:

للسياط الترويحي فعل السحر على الانسان مهما كان سنه ، فخبراته ممتعة ، ومن الصعب حصر جميع الفوائد المستفادة من ممارسته لكن يمكن القول أنه يشكل الانسان ويعيد تكيفه مع المجتمع ويساعده في قيامه بأدواره بنجاح بالإضافة الى المميزات الجسمية العديدة :

- المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلي مستوى عال أو إتقان في الأداء .

- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على تنمية وتناسق ومرونة عضلات الجسم والتوافق العضلي العصبي .

- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع مستوى الحيوية والجدد ومقاومة التعب.
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الضغط العصبي وبالتالي يعمل على الإحساس الراحة.
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع كفاءة الأجهزة المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي.
- يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الطاقة الزائدة.

## 2-1-3 أنواع النشاط الترويحي الرياضي وترى الجمعية الأمريكية للصحة والتربية

### البدنية والترويح:

إن الترويح يسهم في طريقة الحياة الحديثة بالتالي:

تحقيق الحاجات الإنسانية الأساسية للتعبير الخلاق عن النفس.

المساعدة في العمل على تحسين الصحة البدنية والانفعالية والعقلية.

المساعدة في التحرر من الضغط والتوتر العصبي للحياة الحديثة.

توفر طريق متنوع لحياة شخصية وعائلية زاخرة

تنوعت وتعددت الأنشطة الترويحية الرياضية مما ساعد على سهولة ممارستها لجميع الأعمار والأجناس وفيما يلي عرض

لأنواع النشاط الترويحي الرياضي :

- ألعاب خفيفة : تنظيماً قليل مثل القط والفأر والأستغماية والسيجة.

- ألعاب فردية وثنائية : مسابقات رياضية ، بادمنتون ، بلياردو ، جولف ، كروكيه ، كرة يد ، كركيت ، البلي ، التنس ،

إسكواش ، تنس الطاولة.

- التمرينات على الأجهزة ، استخدامات الحبال ، الترامبولين.

- ألعاب جماعية : كرة السلة ، هوكي ، كرة قدم ، الكرة الناعمة ، الكرة الطائرة.

- الرياضات : دراجات ، تجديف ، شراع ، مصارعة ، جري ، قفز ، سلاح ، ركوب خيل ، تزلج على الماء ، تزلج

على الجليد ، الإنقاذ ، القفز بالباراشوت ، تصويب ، سباحة (1: 255).

### 2-2 الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة عصمت الكردي (1988) (4) بعنوان: " إقبال طلاب الجامعة الأردنية على ممارسة الأنشطة الرياضية

بهدف شغل الأوقات الحرة " هدفت إلى التعرف على مدى إقبال طلاب الجامعة الأردنية على ممارسة الأنشطة الرياضية

بهدف شغل الأوقات الحرة ، بالإضافة إلى التعريف على اتجاهاتهم وميولهم ، والدوافع التي تستثير اهتماماتهم نحو

ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقاتهم الحرة. ولقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (197) طالب من طلاب الكليات

العلمية ، والإنسانية ، وأوضحت نتائج الدراسة إلى أن الأنشطة لدى طلاب الجامعة. كان الدوافع من هذا الميل لاكتساب

النواحي الصحية ، واللياقة البدنية ، وأهمية الرياضة في حياتهم ، والترويح عن النفس ، واكتساب النواحي الاجتماعية.

حول المعوقات التي تواجه الممارسة الرياضية فقد تمثلت في ضعف الإمكانيات المادية والبشرية ، وأولياء الأمور ثم عدم

انتظام الوقت الحر خلال الدراسة الجامعية.

2-2-2 دراسة عبد الرحمن سيار (2005) (3) بعنوان: " دراسة تحليلية للترويح الرياضي في وقت الفراغ لدى الشباب

بجامعة البحرين " وتهدف الدراسة للتعرف علي مفهوم وقت الفراغ لدى الشباب بجامعة البحرين وكذلك التعرف على

الأنشطة الترويحية الرياضية التي يرغب شباب جامعة البحرين في ممارستها وكذلك دوافع الممارسة الرياضية والمشكلات

التي تعيق الشباب بجامعة البحرين لممارسة تلك الأنشطة منهج الدراسة المنهج الوصفي مجتمع البحث طلاب كلية التربية والعلوم والآداب جامعة البحرين عينة الدراسة ، واشتملت عينة الدراسة علي ( 300 ) طالب واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات أهم النتائج مفهوم وقت الفراغ هو الوقت الذي يستغل بشيء مفيد للفرد والمجتمع ويكون للعمل التطوعي وهو الوقت الذي تمارس فيه الهوايات والأنشطة والأنشطة الترويحية الرياضية لدى عينة البحث .

كرة القدم - كرة الطاولة - كرة السلة - الكرة الطائرة - الجري - اما الأماكن ممارسة الأنشطة - الأندية - الجامعة - مراكز الشباب

**2-2-3 Hudson, Elek, & Campbell-Grossman (2000) (9) بعنوان:** "العلاقة بين ممارسة الرياضة وأعراض الاكتئاب ومستوى تقدير الذات وتهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى تقدير الذات والاكتئاب لدى عينة من الفتيات العمانيات (9 - 12) سنة ، وإلى تقصي العلاقة بين نمط الحياة الرياضي من جهة ومستوى تقدير الذات والاكتئاب من جهة ثانية ، كما وتهدف أيضا إلى تقصي العلاقة بين تقدير الذات والاكتئاب. الطريقة الإجراءات تم تطبيق القائمة العربية لاكتئاب الأطفال التي أعدها عبد الخالق (1999) ومقياس تقدير الذات للأطفال الذي أعده زايد بالإضافة إلى مقياس لمستوى النشاط الرياضي على عينة تألفت عينة الدراسة من 165 فتاة تراوحت أعمارهن بين (9 - 12) سنة ، تم اختيارهن عشوائيا من ما يقارب 300 فتاة من المشاركات ببرنامج النادي الصيفي الذي تنظمه جامعة السلطان قابوس. نتائج الدراسة: أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين الفتيات الممارسات للرياضة وقريناتهن اللواتي لا يمارسن الرياضة وأظهرت أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الممارسات للرياضة وغير الممارسات للرياضة في أعراض الاكتئاب. وبينت النتائج كذلك وجود علاقة ارتباطية سلبية بين تقدير الذات والاكتئاب. الاستنتاجات: : من المرجح أن الانخراط في النشاط الرياضي المنتظم ممكن أن يؤدي إلى زيادة مستوى تقدير الذات لدى الفتيات المراهقات ويخفض من المشاعر السلبية التي قد تتابهن في مثل هذه المرحلة الحرجة من العمر وبالتالي يقينهن من الإصابة بأعراض الاكتئاب.

### 3- إجراءات الدراسة:

**3-1 منهج الدراسة:** تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي نظرا لمناسبته لأغراض الدراسة؛

**3-2 مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة جامعة الزاوية .  
**3-3 عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة "من(50)عضو هيئة تدريس بكلية التربية البدنية والرياضة جامعة الزاوية وتم اختيارهم عشوائيا.

**3-4 أداة الدراسة:** من خلال البحث المكتبي والإطلاع على المراجع والبحوث ذات الصلة تم إعداد الاستبانة وتكونت من خمسة محاور وتحتوي على (77)عبارة موزعة كالتالي (الترويح الرياضي كقيمة ثقافية)(15) فقرة - ( الترويح الرياضي كقيمة انفعالية ) (15) ( فقرة - الترويح الرياضي كقيمة صحية) ( 16) ( فقرة الترويح الرياضي كقيمة اجتماعية) (16)- الترويح الرياضي كقيمة معرفية)(15).

### 3-4-1 صدق المحكمين:

حيث قام الباحث بتوزيع الاستبانة بصورتها الأولية والتي تكونت من (77) فقرة موزعة على خمسة محاور على عشر أستاذة مختصين في التربية البدنية وذلك للتأكد من صدق فقراتها وصلاحياتها للتطبيق حيث قاموا بدورهم بإبداء آرائهم

على فقرات الاستبانة ثم تم اعادة صياغة الاستبانة طبقا للتعديلات المطلوبة وأصبحت بصورتها النهائية تضم (70) عبارة كالتالي: (الترويح الرياضي كقيمة ثقافية) (14) فقرة - ( الترويح الرياضي كقيمة انفعالية ) (16) فقرة - ( الترويح الرياضي كقيمة صحية) (14) فقرة ( الترويح الرياضي كقيمة اجتماعية) (13) - ( الترويح الرياضي كقيمة معرفية) (13) وبذلك أصبحت الاستبانة تتمتع بدرجة معقولة من الصدق الظاهري أو صدق المحتوى أو صدق المحكمين ، وبالتالي قام الباحث بحساب ثبات المحاور وثبات الاستمارة وذلك كما هو مبين في الجدول (1):

#### جدول (1)

يوضح درجة الثبات لكل محور ودرجة ثبات الاستبيان

م	المحور	درجة الثبات N10
1	الترويح الرياضي كقيمة ثقافية	88.09
2	الترويح الرياضي كقيمة انفعالية	97.17
3	الرياضي كقيمة صحية الترويح	87.38
4	الترويح الرياضي كقيمة اجتماعية	88.97
5	الترويح الرياضي كقيمة معرفية	89.74
6	الاستمارة	90.27

3-5 الوسائل الإحصائية: تم استخدام المتوسط الحسابي - النسب المئوية \_ معادلة كوبر (الجزء ÷ الكل × 100)

#### 4- عرض ومناقشة النتائج:

#### 4-1 عرض النتائج:

#### جدول (2)

يوضح قيم الاستجابات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور الترويح كقيمة ثقافية

م	العبارة	قيمة الاستجابات	س	ع	الوزن المئوي	الترتيب
1	يساعدني على اتخاذ القرارات	123	2.46	0.58	0.820	التاسع
2	يوفر لي الراحة بعد عناء العمل	138	2.76	0.43	0.920	الثاني
3	يحتاج إلى تعليم وتوجيه	124	2.48	0.58	0.826	الثامن
4	يبعدني عن الانحرافات والتيارات المتطرفة	132	2.64	0.56	0.880	الخامس
5	ممارسة النشاط الترويحي الرياضي أسلوب لحياتي	127	2.54	0.50	0.846	السابع
6	يساعدني على الاسترخاء الذهني	138	2.76	0.48	0.920	الثاني
7	يساعدني اكساب المعارف	133	2.66	0.52	0.886	الرابع



وبالنظر	8	أقتصر على المشاهدة دون الممارسة	75	1.5	0.61	0.500	العاشر
الجدول	9	يكسني العادات الصحية السليمة.	132	2.64	0.60	0.880	الخامس
يتضح	10	يتيح لي فرص الإبداع والابتكار في مجالات جديدة	127	2.54	0.65	0.846	السابع
قيم	11	ينمي لدي الوعي الرياضي	135	2.7	0.58	0.900	الثالث
	12	يفيد في بناء شخصيتي	127	2.54	0.58	0.846	السابع
	13	يساعدني على الانضباط واحترام المواعيد	131	2.62	0.53	0.873	السادس
	14	يكشف عن العناصر القيادية الجيدة	140	2.8	0.40	0.933	الاول

الاستجابات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور الترويح كقيمة ثقافية بأن أغلب فقرات المحور تراوحت قيم الوزن المئوي (0.820) و (0.933) باستثناء الفقرة (8) فكان وزنها المئوي (0).

### جدول (3)

يوضح قيم الاستجابات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور الترويح الرياضي كقيمة انفعالية وبالنظر إلى الجدول رقم (3) يتضح من خلال قيم الاستجابات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور الترويح كقيمة انفعالية بأن كل عبارات المحور تراوحت قيم الوزن المئوي

### جدول (4)

يوضح قيم الاستجابات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور الترويح الرياضي كقيمة صحية

م	العبرة	قيمة الاستجابات	س	ع	الوزن المئوي	الترتيب
1	ينمي لدي القدرة على التوقع	122	2.44	0.67	0.813	العاشر
2	يحسن من حالتي النفسية	136	2.72	0.45	0.906	الخامس
3	يساعدني على التخلص من الشعور بالعدوانية في التعامل مع الآخرين	133	2.66	0.48	0.886	السابع
4	يشعرنني بحالة من اتزان نفسي	133	2.66	0.48	0.866	السابع
5	وسيلة للوقاية من الأمراض النفسية والعصبية	134	2.68	0.51	0.893	السادس
6	يساعدني على استعادة حيويتي ونشاطي	145	2.9	0.30	0.966	الاول
7	يساعدني على الاسترخاء	142	2.84	0.37	0.946	الثاني
8	يساعدني على حسن التصرف في المواقف الحرجة	119	2.38	0.53	0.793	الحادي عشر
9	يجعلني أشعر بالرضا عن نفسي	133	2.66	0.52	0.886	السابع
10	يزيد قدرتي على الاستمرار في أداء الأعمال بكفاءة	134	2.68	0.47	0.893	السادس
11	يحررنني من الضغوط والتوتر العصبي	137	2.74	0.53	0.913	الرابع
12	فرصة كبيرة لتجديد نشاطي	138	2.76	0.43	0.920	الثالث
13	يساعدني على التخلص من القلق	136	2.72	0.45	0.906	الخامس
14	ينمي لدي الثقة بالنفس	130	2.6	0.57	0.866	الثامن
15	.يشبع رغباتي وميولي	122	2.44	0.50	0.813	العاشر
16	يجعلني اكثر قدرة ذهنياً على التركيز	128	2.56	0.54	0.853	التاسع

بالنظر إلى الجدول رقم(4) يتضح من خلال قيم الاستجابات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور الترويج كقيمة صحية بأن كل العبارات المحور تراوحت قيم الوزن المئوي (0.773 ) و(0.926).

م	العبرة	قيمة الاستجابات	س	ع	الوزن المئوي	الترتيب
1	يجدد لدي الطاقة لمجابهة أعباء الحياة	134	2.68	0.51	0.893	الثالث
2	يولد لدي الشعور بالسعادة والمتعة	138	2.76	0.43	0.920	الثاني
3	يساعدني على النشاط في عملي باستمرار	131	2.62	0.57	0.873	الرابع
4	يكسبني لياقة بدنية	126	2.52	0.58	0.840	السادس
5	يزيد من مناعتي	116	2.32	0.62	0.773	التاسع
6	يكسبني قوام معتدل	118	2.36	0.60	0.786	الثامن
7	وقاية من الانحرافات القوامية	116	2.32	0.59	0.773	التاسع
8	يتيح لي ادراك اهمية الترويج عن نفسي	126	2.52	0.58	0.840	السادس
9	يساعد على مرونة مفاصلي	126	2.52	0.54	0.840	السادس
10	يكسبني التوافق العضلي العصبي	130	2.6	0.53	0.866	الخامس
11	وسيلة للتغلب على الشيخوخة المبكرة	130	2.6	0.61	0.866	الخامس
12	وسيلة للمحافظة على الصحة	139	2.78	0.46	0.926	الاول
13	يساعدني على الوقاية من الأمراض الجسمية	134	2.68	0.51	0.893	الثالث
14	يسهم في تقوية عضلاتي	122	2.44	0.54	0.813	السابع

جدول (5)

يوضح قيم الاستجابات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور الترويج الرياضي كقيمة اجتماعية

م	العبرة	قيمة الاستجابات	س	اع	الوزن المئوي	الترتيب
1	يساعدني على تحقيق التواصل مع الآخرين لتحقيق ما هو مطلوب منهم	127	2.54	0.50	0.846	التاسع
2	يمكنني من مساعدة الآخرين	130	2.6	0.49	0.866	السابع
3	يجعلني غير قادر ذهنياً على اداء عملي	73	1.46	0.76	0.486	الحادي عشر
4	يسهم في تنمية روح الجماعة	139	2.78	0.42	0.926	الرابع
5	يساعدني في التوازن بين العمل والراحة	129	2.58	0.50	0.860	الثامن
6	يمكن أن يمارسه جميع الأعمار	140	2.8	0.45	0.933	الثالث
7	يشعرنى بالقدرة على ضبط انفعالاتي في المواقف الفجائية	121	2.42	0.50	0.806	العاشر
8	يسهم في تكوين صداقات جديدة	145	2.9	0.30	0.966	الاول
9	يتيح فرص تنمية العلاقات الودية بين الممارسين	142	2.84	0.37	0.946	الثاني
10	يجعلني اكثر قدرة على التركيز	127	2.54	0.50	0.846	التاسع
11	يساعدني على مشاركة الآخرين في الأنشطة الاجتماعية	135	2.7	0.46	0.900	السادس
12	يوفر لي فرص الانتماء لمجموعة من الزملاء	136	2.72	0.45	0.906	الخامس
13	يحفزني على أداء خدمات للآخرين	129	2.58	0.50	0.860	الثامن

وبالنظر إلى الجدول رقم (5) يتضح من خلال قيم الاستجابات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور الترويج كقيمة اجتماعية بأن أغلب العبارات المحور تراوحت قيم الوزن المئوي (0.806) و (0.966) باستثناء العبارة رقم (3) فكان وزنها المئوي (0.486).

يوضح قيم الاستجابات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور الترويج الرياضي كقيمة معرفية

م	العبارة	قيمة الاستجابات	ع	س	الوزن المئوي	الترتيب
1	يساعدني على تحصيل المعلومات المفيدة	122	0.58	2.44	0.813	العاشر
2	يسهم في تنمية الوعي الرياضي	139	0.42	2.78	0.926	الاول
3	يساعد في ضبط انفعالاتي	120	0.53	2.4	0.800	الثاني عشر
4	ينمي لدي الشعور بالمسئولية	130	0.53	2.6	0.866	الخامس
5	يساعدني على التركيز في عملي	124	0.50	2.48	0.826	التاسع
6	يعطيني الفرصة لممارسة خبرات جديدة	127	0.54	2.54	0.846	السابع
7	يتيح لي الفرصة لتفهم ذاتي	124	0.58	2.48	0.826	التاسع
8	يكسبني كيفية التخلص من الإرهاق والتعب	126	0.54	2.52	0.840	الثامن
9	يمارسه جميع فئات المجتمع	129	0.57	2.58	0.860	السادس
10	يكسبني قيم اجتماعية كالتعاون والالتزام	137	0.44	2.74	0.913	الثاني
11	يمكن ان امارسه بنفسي	133	0.59	2.66	0.886	الرابع
12	يجعلني أدرك كل ما يدور حولي	121	0.54	2.42	0.806	الحادي عشر
13	أمارسه في وقت فراغي ويمكنني من ادراك اهميته	136	0.45	2.72	0.906	الثالث

وبالنظر إلى الجدول رقم (6) يتضح من خلال قيم الاستجابات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور الترويج كقيمة معرفية بأن كل عبارات المحور تراوحت قيم الوزن المئوي (0.800) و (0.926).

#### 4-2 مناقشة النتائج:

ومن خلال المشاهدة للنتائج بالجدول رقم (2) المتعلق بمحور الترويج الرياضي كقيمة ثقافية أغلب عبارات المحور تراوحت قيم الوزن المئوي (0.820) و (0.933) باستثناء العبارة (8) فكان وزنها المئوي (0.500) وكان ترتيب العبارات وفق التالي :

العبارة (14) يكشف عن العناصر القيادية الجيدة بالمرتبة الأولى وعبارة (2) يوفر لي الراحة بعد عناء العمل وعبارة (6) يساعدني على الاسترخاء الذهني بالمرتبة الثانية وجاء بالمرتبة الثالثة عبارة (11) ينمي لدي الوعي الرياضي وعبارة (7) يساعدني على اكساب المعارف بالمرتبة الرابعة وفي المرتبة الخامسة العبارة (4) يبعدني عن الانحرافات والتيارات المتطرفة (9) يكسبني العادات الصحية السليمة والعبارة (13) يساعدني على الانضباط واحترام المواعيد بالمرتبة السادسة والعبارة (5) ممارسة النشاط الترويحي الرياضي أسلوب لحياتي والعبارة (10) يتيح لي فرص الإبداع والابتكار

في مجالات جديدة ا والعبارة ( 12) يفيد في بناء شخصيتي الترتيب السابع والعبارة(3) يحتاج إلى تعليم وتوجيه الترتيب الثامن والعبارة (1) يساعدني على اتخاذ القرارات الترتيب التاسع والعبارة(8) أقتصر على المشاهدة دون الممارسة الترتيب العاشر .

وبالنظر إلى الجدول رقم(3) يتضح من خلال قيم الاستجابات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور الترويح الرياضي كقيمة انفعالية بأن كل عبارات المحور تراوحت قيم الوزن المئوي(0.793 ) و(0.966) وجاءت عبارة ( 6)يساعدني على استعادة حيويتي ونشاطي الترتيب الأول وجاءت عبارة ( 7) يساعدني على الاسترخاء الترتيب الثاني وبالمرتبة الثالثة عبارة ( 12)فرصة كبيرة لتجديد نشاطي والعبارة ( 11)يحررني من الضغوط والتوتر العصبي الترتيب الرابع ، في حين جاء بالترتيب الخامس (13)يساعدني على التخلص من القلق. وجاءت باقي العبارات على التوالي (وسيلة للوقاية من الأمراض النفسية والعصبية) ( يزيد قدرتي على الاستمرار في أداء الأعمال بكفاءة) بالمرتبة السادسة

(يساعدني على التخلص من الشعور بالعدوانية في التعامل مع الآخرين) ، ( يشعرني بحالة من اتزان نفسي) ، (يجعلني أشعر بالرضا عن نفسي) بالمرتبة السابعة (ينمي لدي الثقة بالنفس) المرتبة الثامنة ( يجعلني اكثر قدرة ذهنياً على التركيز) والمرتبة التاسعة ( ينمي لدي القدرة على التوقع ، يشبع رغباتي وميولي) العاشر(يساعدني على حسن التصرف في المواقف الحرجة) الحادية عشر وهذا ما يتفق مع محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز . (7: 37-40)

وبالنظر إلى الجدول رقم(4) يتضح من خلال قيم الاستجابات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور الترويح الرياضي كقيمة صحية بان كل عبارات المحور تراوحت قيم الوزن المئوي بين (0.773 ) و(0.926) (12) وسيلة للمحافظة على الصحة (2) يولد لدي الشعور بالسعادة والمتعة(1) يجدد لدي الطاقة لمجابهة أعباء الحياة(13) يساعدني على الوقاية من الأمراض (3) يساعدني على النشاط في عملي باستمرار(10) يكسبني التوافق العضلي العصبي (11) وسيلة للتغلب على الشيخوخة المبكرة(4) يكسبني لياقة بدنية(8) يتيح لي ادراك اهمية الترويح عن نفسي(9) يساعد على مرونة مفاصلي(14) يسهم في تقوية عضلاتي(6) يكسبني قوام معتدل(5) يزيد من مناعتي(7) وقاية من الانحرافات القوامية.

وبالنظر الى الجدول رقم(5) يتضح من خلال قيم الاستجابات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور الترويح الرياضي كقيمة اجتماعية بان اغلب عبارات المحور تراوحت قيم الوزن المئوي(0.806 ) و (0.966) باستثناء العبارة رقم (3) فكان وزنها المئوي(0.486) وهذا يعطينا مؤشر على ما يكسبه الممارس للنشاط الترويحي الرياضي وجاءت هذه القيم على النحو التالي : العبارة(8) يسهم في تكوين صداقات جديدة (9) يتيح فرص تنمية العلاقات الودية بين الممارسين (6) يمكن أن يمارسه جميع الأعمار(4) يسهم في تنمية روح الجماعة(12) يوفر لي فرص الانتماء لمجموعة من الزملاء(11) يساعدني على مشاركة الآخرين في الأنشطة الاجتماعية(2)يمكنني من مساعدة الآخرين(5) يساعدني في التوازن بين العمل والراحة (1) يساعدني على تحقيق التواصل مع الآخرين لتحقيق ما هو مطلوب منهم (10)يجعلني أكثر قدرة على التركيز(يُشعُرني بالقدرة على ضبط انفعالاتي في المواقف الفجائية وجاءت العبارة(3)اقل العبارات استجابات لأنها عبارة سلبية وبالتالي يتضح أن النشاط الرياضي الترويحي يكسب الممارس له قيم اجتماعية وهذا ما تحقق من خلال استجابات عينة البحث وهذا يتفق مع وتوصلت دراسة عصمت الكردي (1988) (4) انه كان من دوافع الميل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لاكتساب النواحي الصحية ، واللياقة البدنية ، وأهمية الرياضة في حياتهم ، والترويح

عن النفس ، واكتساب النواحي الاجتماعية. وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية من الأمور المهمة جدا للصحة النفسية والجسمانية للإنسان ، وتخلصه من ملل الحياة اليومية التي تسبب له حالة من القلق.

وبالنظر الى الجدول رقم(6) يتضح من خلال قيم الاستجابات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور الترويح الرياضي كقيمة معرفية بان كل عبارات المحور تراوحت قيم الوزن المئوي(0.800 ) و(0.926) وجاءت العبارات في ترتيبها على النحو التالي العبارة (2) يسهم في تنمية الوعي الرياضي(10) يكسبني قيم اجتماعية كالتعاون والالتزام(13) أمارسه في وقت فراغي ويمكنني من ادراك اهميته(11) يمكن ان أمارسه بنفس(4)ينمي لدي الشعور بالمسؤولية(9)يمارسه جميع فئات المجتمع(6)يعطيني الفرصة لممارسة خبرات جديدة(8)يكسبني كيفية التخلص من الإرهاق والتعب(5) يساعدني على التركيز في عملي(7) يتيح لي الفرصة لتفهم ذاتي(1) يساعدني على تحصيل المعلومات المفيدة(12)يجعلني أدرك كل ما يدور حولي (3) يساعد في ضبط انفعالاتي ، وان النشاط الرياضي الترويحي يكسب الممارس له قيم معرفية وهذا ما تحقق من خلال استجابات عينة البحث وأن ممارسة الرياضة بانتظام له أثر إيجابي فعال جداً في تبيد القلق ومعالجته وتعزيز وتحسين احترام الذات والثقة بالنفس وتقيد الرياضة المنتظمة بحسب الدراسة في تطوير الآثار الفسيولوجية الإيجابية لمعايشة البيئة المحيطة من خلال تقليل المخاوف العامة و تقوية الدوافع الشخصية ويعزز ذلك ما توصلت اليه دراسة عصمت الكردي (1988) (4) انه كان من دوافع الميل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لاكتساب النواحي الصحية ، واللياقة البدنية ، وأهمية الرياضة في حياتهم ، والترويح عن النفس ، واكتساب النواحي الاجتماعية. وترى الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح. أن الترويح يسهم في طريقة الحياة الحديثة بالتالي:

تحقيق الحاجات الإنسانية الأساسية للتعبير الخلاق عن النفس.

المساعدة في العمل على تحسين الصحة البدنية والانفعالية والعقلية.

المساعدة في التحرر من الضغط والتوتر العصبي للحياة الحديثة.

توفر طريق متنوع لحياة شخصية وعائلية زاخرة

وتتفق ايضا مع كمال الدين عبد الرحمن درويش ، امين الخولي (2001) فالترويح يعد جزءا بالغ الأهمية من التربية فمن خلال اشتراك الأفراد في برامجهم يكتسبون المهارات الحركية اللازمة لقضاء أوقات فراغهم بطريقة مثمرة كما يساعد على التنمية البدنية و النفسية و العقلية و الاجتماعية . والفرد حين يمارس النشاط الترويحي بطريقة موجهة مبنية على الأسس العلمية والتربوية فان عملية التربية تتم في نفس الوقت (6: 193).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### الاستنتاجات:

1- أن للترويح الرياضي قيمة ثقافية اهمها(يكشف عن العناصر القيادية الجيدة ، يوفر لي الراحة بعد عناء العمل ، يساعدني على الاسترخاء الذهني ، ينمي لدي الوعي الرياضي ، يساعدني على اكساب المعارف ، يبعثني عن الانحرافات والتيارات المتطرفة).

2- أن للترويح الرياضي قيمة انفعالية أهمها يساعدني على استعادة حيويتي ونشاطي ، يساعدني على الاسترخاء ، فرصة كبيرة لتجديد نشاطي ، يحررني من الضغوط والتوتر العصبي ، يساعدني على التخلص من القلق.

3- وإن للترويح الرياضي قيمة صحية و اهمها) وسيلة للمحافظة على الصحة ، يولد لدي الشعور بالسعادة والمتعة ، يجدد لدي الطاقة لمجابهة أعباء الحياة ، يساعدني على الوقاية من الأمراض ، يساعدني على النشاط في عملي باستمرار.

4- أن للترويح الرياضي قيمة اجتماعية اهمها) يسهم في تكوين صداقات جديدة ، يتيح فرص تنمية العلاقات الودية بين الممارسين ، يمكن أن يمارسه جميع الأعمار يسهم في تنمية روح الجماعة ، يوفر لي فرص الانتماء لمجموعة من الزملاء.

5- وإن للترويح الرياضي قيمة معرفية اهمها) يسهم في تنمية الوعي الرياضي ، يكسبني قيم اجتماعية كالتعاون والالتزام ، أمارسه في وقت فراغي ويمكنني من ادراك اهميته ، يمكن ان امارسه بنفسي ، ينمي لدي الشعور بالمسئولية.

## 5-2 التوصيات:

استنادا إلى ما أسفرت عنه مناقشة وتفسير نتائج هذه الدراسة وفي حدود مجتمع وعينة البحث يوصى الباحث بالآتي:  
1- يجب التأكيد على مفهوم وأهداف الترويح في كل المؤسسات (المدارس ، الجامعات ، الاندية ) عن طريق كتيبات والملصقات.

2- إقامة ندوات تثقيفية في كل مؤسسات هدفها الحث على ممارسة الأنشطة الترويحية بأنواعها المختلفة عامه والأنشطة الترويحية الرياضية خاصة.

3- توفير كافة الإمكانيات من أجهزة وأدوات لتشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية (بالمدارس .الساحات .المنتزهات .الشواطئ .الجامعات . النوادي . المعسكرات)

4- يجب أعداد المشرفين على الأنشطة الترويحية في المؤسسات و صرف الحوافز المادية والمعنوية المناسبة لهم.

ضرورة تنظيم دورات وحلقات مناقشة للمعلمين بالمدارس وصقلهم كرواد أنشطة ترويحية 5-

6- ضرورة إثراء الدور الذي تقوم به (المدرسة. النادي. الجامعة) في توفير العديد من الأنشطة الترويحية المختلفة التي تتلاءم مع شرائح المجتمع في جميع مراحلها السنوية. .

7- يجب التنسيق بين وزارتي الشباب والرياضة و وزارة التربية والتعليم باستخدام المدارس الحكومية في الإجازات الصيفية كمرکز ترويحي متكامل لجميع الأنشطة الترويحية

ضرورة مساهمة وسائل الاعلام في نشر الوعي الثقافي بين أفراد المجتمع للتعرف على قيمة ومفهوم وأهداف الترويح لتكوين الاتجاهات الايجابية لديهم بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية وفوائدها.

## المراجع:

- 1 تهاني عبدالسلام (2001م) : الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 2 حلمي محمد ابراهيم (1986م) : الترويح وأوقات الفراغ ، مطبعة المعرفة ، القاهرة.
- 3 عبدالرحمن احمد سيار (2005م) : دراسة تحليلية للترويح الرياضي ، في وقت الفراغ لدى الشباب ، بجامعة البحرين ، مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير .
- 4 عصمت الكردي في (1988م) : اتجاهات الممارسة الرياضية في الوقت الحر لدي طلاب جامعة الاردنية ، مجلة الدراسات ، عدد (8).
- 5 عطيات محمد خطاب (1990م) : أوقات الفراغ والترويح ، ط5 ، دار المعارف ، القاهرة.
- 6 كمال الدين درويش (2001م) : الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.  
أمين الخولى
- 7 محمد محمد الحماحمي (1993م) : الترويح بين النظرية والتطبيق - مطبعة الأخوة -  
عائدة عبد العزيز بورسعيد .
- 8 محمد محمد الحماحمي (1998م) : الترويح بين النظرية والتطبيق ، ط2 ، مركز الكتاب  
عابدة عبد العزيز مصطفى للنشر .

<http://www.egypttoday.co.uk/3219->



## دراسة تحليلية لدور النوادي اتجاه وقت الفراغ والأنشطة الترويحية

ا.ك. د محمد عطية المقروش

### 1-1 مقدمة البحث:

مما لا شك فيه أن للأندية الرياضية دور ريادي كبير في المجتمعات التي تنتمي لها من خلال دورها الفاعل في بناء أجيال رياضية واعية مثقفة تتحلى وتتصف بالأخلاق الرياضية، ولا يقتصر دور الأندية في الأنشطة الرياضية والمشاركة في الفعاليات الرياضية حسب ولما لها دور أسمى من خلال توعية أفرادها والمجتمع المحيط بها بالرسالة النبيلة التي تهدف إليها الرياضة ومن أجلها أنشأت هذه الأندية الرياضية. ومن أجل الوصول إلى تلك الرسالة يجب أن تتكاتف وتتعاون وتتضافر الجهود بين جميع الأطراف المعنية بهذه المسألة سواء أفراد أو أندية مجتمعة أو مؤسسات أخرى.

ويذكر نعمان عبد الباقي (2015) ان الأندية الرياضية تعد من أهم المؤسسات التي تهتم بالشباب وتؤثر في المجتمع وتهدف إلى المساهمة في إعداد المواطن الصالح. والأندية الرياضية لا بد أن يكون لها دور عميق وفعال في خدمة المجتمع تميزها عن غيرها من المؤسسات الأخرى، وهذا يتطلب تنظيم الفعاليات المختلفة التي يكون فيها التواصل وخدمة المجتمع سواء كانت رياضية أم فنية أم ثقافية أم توعوية تثقيفية كجزء من أولوياتها واهتماماتها الموجهة لخدمة المجتمع . (14)

ولوقت الفراغ أهميته البالغة وهو وقت للاستجمام والترويح و فيه يستعيد الشخص عن طريق الترويح نشاطه فتزداد حيويته وينمو إنتاجه كما وكيف في كل المجالات ومن خلاله يمكن الارتقاء بالفرد وتنمية شخصيته بصورة متوازنة ومتكاملة وإذا كان لوقت الفراغ هذه الأهمية فقد أهتم الإسلام بوقت الفراغ ودعا إلى اغتنامه واستغلاله الاستغلال الأمثل وفي هذا الصدد قال سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام " أغتتم خمساً قبل خمس شبابك قبل هرمك وصحتك قبل سقمك وغناك قبل فقرك وفراغك قبل شغلك وحياتك قبل موتك " رسولنا الكريم ﷺ " كما قال ايضاً نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ (6: 8).

ويؤكد ذلك ميثاق الفراغ والترويح في مادته السادسة والتي تنص على أن لكل فرد الحق في تعليم واكتساب المهارات الترويحية للاستفادة منها في استثمار أوقات فراغه ولذا يجب علينا الأسرة والمؤسسات التعليمية والمجتمع الاضطلاع بتلك المسؤولية ، كما يجب تنظيم برامج لتعليم الأطفال والشباب والكبار المهارات الترويحية خلال وقت الفراغ ، فالاهتمام بوقت الفراغ والترويح ليس وليد الساعة بل حث رسولنا الكريم ﷺ على الاهتمام بالوقت وكيفية استثماره بما يعود على الفرد والمجتمع بالنفع بأنه قال ﷺ " لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع عن عمره فيم أفناه ؟ وعن شبابه فيم أبلاه ؟ وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه ؟ وعن علمه ماذا عمل به؟(9: 37) "

إن وقت الفراغ كما ذكرنا هو الوقت الذي يكون فيه الفرد حراً من متطلبات العمل، وهو الوقت الذي لا يمنح عليه الفرد أية أجور لأنه وقته الخاص وباستطاعته التصرف به كما يشاء، وبمعنى آخر إن الفراغ هو تحرر الإنسان من واجباته وقيود العمل الوظيفي الذي يعيش عليه ويحصل منه على رزقه اليومي. وفي وقت الفراغ يعطى الفرد حرية اختيار نشاطاته الترفيهية أو تغييرها لتتلاءم مع أذواقه وتطلعاته الفردية والجمالية. ونشاطات الفراغ التي يمارسها الإنسان يجب ألا تكون قسرية أو مبرمجة مسبقاً أو مفروضة عليه من قبل جهة معينة، وإلا كانت هذه الأنشطة أنشطة عمل تتميز بصفة الإلزام وصفة البرمجة والغرض الذي تحدده الجهة التي تسيطر على العمل وتشرف عليه، وتختلف أنشطة الفراغ التي يمارسها

الأفراد في المجتمع باختلاف أعمارهم وأجناسهم وخلفياتهم الاجتماعية والطبقية وأذواقهم وتطلعاتهم وأهدافهم ومصالحهم، أو هو (مجموعة من الوظائف والأنشطة التي يغمس فيها الفرد بمحض إرادته، وذلك بحثاً عن راحة أو منفعة أو لغرض تنمية معلوماته، أو لتحسين مهارته، أو للإسهام في تقديم خدمات تطوعية للمجتمع الذي يحيط به، وذلك بعد تركه لعمله الأساسي سواء العائلي أو الاجتماعي).

ويمكن للفراغ أن يوفر للإنسان الفرص للرفي بحياته وذلك إذا ما استخدم وقت الفراغ بطريقة بناءة وبالتالي فالنشاط الترويحي يمكنه من المساهمة في الاستخدام الأمثل والطيب لوقت الفراغ

ويذكر كمال درويش ومحمد الحماحي (1986) عن برايتيل Bright bill إذا لم يتعلم الأفراد كيفية الاستفادة من وقت الفراغ بالطرق التربوية فلن يتعلموا كيف يحيا ، ويضيفا عن كراوس Kraus إذا كان من أهداف التعليم ارتباط الطلاب بالحياة الترويحية ارتباطاً وثيقاً فإن ذلك يتطلب إعدادهم لاستثمار أوقات الفراغ بإتقان وحكمة (11:99، 100)

كما أكدت تهاني عبد السلام أن الأنشطة الترويحية تكمن أهميتها في السمات المميزة لها التي تجعلها في المقدمة إذا ما قورنت بأي نشاط آخر وأن الدافع من ممارستها ، هو السعادة الشخصية وأن تتوفر حرية اختيار الفرد لنوع النشاط وأن تكون هذه الأنشطة بناءة ولا تهدف للكسب المادي أو المنافسة كما أن التوجيه نحو الأنشطة الترويحية لشغل وقت الفراغ سيرتفع ويرتقي بمستوى الاخلاقيات والقيم لدى الممارسين (4 : 51)

يعتبر النادي مركز لخدمة المجتمع وتهيئة إمكانياته لممارسة الأنشطة الترويحية التي بدورها تعمل على تطوير شخصية الممارسين من خلال التنمية المعرفية والعقلية وبالمشاركة الاجتماعية ويقدم النادي خدمة للمجتمع المحلي وخاصة القطاع الشبابي ويعتبر النادي مؤسسة تربوية يمكن أن توفر لروادها الفرص لشغل أوقات الفراغ بطريقة ايجابية وبناءة و يوفر النادي الفرص لتعلم العديد من الأنشطة التي تمارس أثناء وقت الفراغ.

فالترويح يعد جزءا بالغ الأهمية من التربية فمن خلال اشتراك الأفراد في برامجه يكتسبون المهارات الحركية اللازمة لقضاء أوقات فراغهم بطريقة مثمرة كما يساعد على التنمية البدنية و النفسية و العقلية و الاجتماعية . والفرد حين يمارس النشاط الترويحي بطريقة موجهة مبنية على الأسس العلمية والتربوية فان عملية التربية تتم في نفس الوقت (10: 193 ) .

وهناك نظريات وتفسيرات لكلمة الترويح تفوق اصطلاح اللعب في نظرياته وتفسيراته وهناك من يفسر اللعب والترويح تفسيراً واحداً ويفسر الترويح على أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء وبعد ممارسته لنشاط ما سلبيا أو إيجابيا ويتم أثناء وقت الفراغ ، و يكون الفرد متبوعا برغبة شخصيه أي حرية الاختيار و غرضه في ذاته . فالترويح أكثر من نشاط ، فالنشاط وسيلة وليس غاية في ذاته ، أما الغاية فهي ذلك التغير في الحالة الانفعالية والإحساس بالغبطة والسعادة التي تعمل على شحن البطارية الإنسانية "البشرية". (4 : 13 )

وليست عملية التربية فقط هي الناتج النهائي للممارسة الترويحية ، بل أنه من خلال شغل وقت الفراغ بنشاط بناء وهادف تتكون الشخصية الإنسانية ، البناءة الطموحة ، والمبدعة.

بينما يذكر محمد الحماحي (1988) عن " كراوس KRAUS أن الترويح هو تلك الأوجه من الانشطة والخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض السرور والمتعة واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية . (12:37)

ولقد أصبح الترويح جزءاً من اهتمامات الدول، نظراً لأهميته لجميع الأعمار من المدارس والجامعات ومراكز الشباب والأندية من أجل اللياقة والصحة (15 : 160) .

والأهمية وقت الفراغ واستثماره في بناء شخصية الفرد وفي تنمية المجتمع أشار الرسول الكريم ( ﷺ ) بقوله: " نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ " مما يدل على قيمة الوقت وأنه نعمة إلا انه قد يتحول إلي نقمة إذا لم يحسن الانتفاع به ، وكذلك قوله ( صلي الله عليه وسلم ) : " روحوا القلوب ساعة بعد ساعة ، فان القلوب إذا كلت عميت " وذلك لأنه إذا كان للحياة جانبها الجاد ، فان لها جانبها الروحي الممتع أيضا ، وهو ما يتحقق بالاستثمار الأمثل لوقت الفراغ ، وهو ما يرتبط ارتباطا وثيقا بالعمل التربوي في المؤسسات التربوية للشباب كالمدارس والجامعات (5):

(18)

وهناك نظريات وتفسيرات لكلمة الترويح تفوق اصطلاح اللعب في نظرياته وتفسيراته وهناك من يفسر اللعب والترويح تفسيراً واحداً ويفسر الترويح على أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء وبعد ممارسته لنشاط ما سلبيا أو إيجابيا ويتم أثناء وقت الفراغ ، و يكون الفرد متبوعا برغبة شخصيه أي حرية الاختيار وغرضه في ذاته والترويح أكثر من نشاط ، فالنشاط وسيلة وليس غاية في ذاته ، أما الغاية فهي ذلك التغير في الحالة الانفعالية والإحساس بالغبطة والسعادة التي تعمل على شحن البطارية الإنسانية "البشرية" (4: 13).

فالترويح يعد جزءا بالغ الأهمية من التربية فمن خلال اشتراك الأفراد في برامجهم يكتسبون المهارات الحركية اللازمة لقضاء أوقات فراغهم بطريقة مثمرة كما يساعد على التنمية البدنية و النفسية والعقلية و الاجتماعية . والفرد حين يمارس النشاط الترويحي بطريقة موجهة مبنية على الأسس العلمية والتربوية فان عملية التربية تتم في نفس الوقت . ( 10: 193 ) .

وهناك مجموعة من الأهداف التي تشترك فيها جميع الأندية على اختلاف مسمياتها وتحاول تحقيقها ضمن الاطار الموجود به هذه الأندية للمساهمة في نهوض المجتمع، وهنا نستعرض بعض هذه الأهداف من خلال ما يشير اليه نعمان عبد الباقي عبر موقعه الإلكتروني على النحو التالي:-

خدمة المجتمع المحلي وخاصة القطاع الشبابي .

النهوض بواقع الأطفال والشباب وتشجيع مشاركتهم وإبداعاتهم في خدمة المجتمع .

فتح الأفاق أمام المبدعين والمتفوقين من الأطفال والشباب .

رعاية وتطوير الكفاءات والمهارات الشبابية في مجالات الإبداع الفكري والثقافي والأكاديمي والفني والرياضي .

توفير المكان التربوي لتفريغ طاقات الشباب والأطفال وكبار السن وذوي الاحتياجات .

تفعيل الأنشطة والفعاليات الاجتماعية ، لتحقيق وحدة الصف وإقامة العلاقات الودية مع الأفراد.

والنوادي الرياضية مؤسسات اجتماعية رياضية ثقافية تتيح الفرصة للشباب لإبراز طاقاتهم والنوادي الرياضية تلعب دور

في التنشئة الاجتماعية..لل فرد والجماعة.وتقدم الأندية دور كبير في إعطاء الفرصة.. للشباب لإظهار مواهبهم في جميع

النواحي.الرياضية والثقافية والفكرية.والنوادي الرياضية يقبل عليها الأطفال والشباب...طواعية ليتمتعوا في رفقة

زملائهم.بجو من المرح والعمل ..

وفي النوادي تكون هناك العلاقات الاجتماعية..المثمرة مع الآخرين.ويسهم النادي النموذجي في تربية الفرد بطريقة

مقصودة أو غير مقصودة.وتزداد أهمية النوادي كمؤسسات.تربوية حيث تقل فرص المدارس والمنازل...في تقديم الأنشطة

الرياضية.والنوادي تكسب الطفل والشاب..كثير من القيم الاجتماعية.والاتجاهات الأخرى.مثل التعاون. التنافس

الشريف الكفاح .احترام الذات.احترام القوانين.و للأندية دورا هاما في.شغل أوقات الفراغ للشباب.(14)

## 1-2 مشكلة الدراسة:

إنّ جل اهتمامات الأندية منسب في الفترة الحالية على اللعبة الجماهيرية الأولى وهي كرة القدم وأنّه ما من أحد يستطيع أن يطالب الأندية بالتخلي عن دعم تلك اللعبة، لكن يجب عليها الاهتمام ببقية الأنشطة ، الا أنّ تركيز الأندية على الأنشطة الاجتماعية والثقافية قليلة جداً الامر الذي جعل الباحث يقوم بهذه الدراسة لمعرفة اسباب عدم اهتمام الاندية بالأنشطة الترويحية.

ويذكر نعمان عبدالباقي (14) هناك حالة عقم سائدة داخل الأندية الرياضية نتيجة تركيزها على الجانب الرياضي وإهمالها لجوانب أخرى أساسية وهي الجوانب الثقافية والاجتماعية رغم أن النوادي قد تختلف عن غيرها من هذه الناحية قدر الإمكان . لكن ماهي الوسيلة الفعلية التي يمكن للأندية ان تقوم بها حتى تؤكد حقيقة النادي الرياضي الثقافي الاجتماعي

الأمر الذي يجعلنا نسلط الضوء على هذه المؤسسات ودراسة دور النوادي اتجاه الانشطة الترويحية وما مدى وضوح مفهوم وقت الفراغ لدى ادارات النوادي التي يمكن وضع البرامج الترويحية المناسبة والهادفة ،بما يتمشى واتجاهات الفرد .

### 1-3 اهداف البحث:

يهدف البحث التعرف على :-

اولويات النادي في ممارسة الانشطة الترويحية .

دور النادي اتجاه وقت الفراغ والانشطة الترويحية.

مدى وضوح أهداف ومميزات النشاط الترويحي.

مدى وضوح مفهوم الترويح والنشاط الترويحي.

### 1-4 تساؤلات البحث:

ما هي اولويات النادي في ممارسة الانشطة الترويحية ؟

ما هو دور النادي اتجاه وقت الفراغ والانشطة الترويحية ؟

ما مدى وضوح أهداف ومميزات النشاط الترويحي ؟

ما مدى وضوح مفهوم الترويح والنشاط الترويحي؟

### 2- الدراسات السابقة:

2-1-1 **دراسة سعيد بن ناصر بن حمد (13) بعنوان:** "دور الأندية الرياضية في تنمية الوعي الاجتماعي لدى الشباب في سلطنة عمان". وقد أجريت هذه **الدراسة** الميدانية على عينة من 400 شاب وشابة في محافظة مسقط. وتهدف تلك الدراسة إلى التعريف بالأدوار الاجتماعية التي تقوم بها الأندية في تنمية الوعي الاجتماعي، وانعكاسها على الشباب من خلال ما تقوم به من أنشطة وفعاليات مختلفة، وأوصت الدراسة بضرورة تفعيل دور الفرق الرياضية ودور الجهات الرسمية والأهلية في التواصل لنشر الوعي الاجتماعي .

2-1-2 **دراسة فيصل بن عبد العزيز علي العجلان(2011) (9) بعنوان:** "برامج الاندية الرياضية ودورها في حماية الشباب من الانحرافات الفكرية " الرياض جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية اهداف الدراسة : تسعى هذه الدراسة إلى التعرف على دور برامج الأندية الرياضية في حماية الشباب من الانحرافات الفكرية، من خلال التعرف على:- دور

البرامج الرياضية التي تقدمها الأندية الرياضية في حماية الشباب من الانحرافات الفكرية. دور البرامج الثقافية التي تقدمها الأندية الرياضية في حماية الشباب من الانحرافات الفكرية. دور البرامج الاجتماعية التي تقدمها الأندية الرياضية في حماية الشباب من الانحرافات الفكرية. المعوقات التي تحد من دور برامج الأندية الرياضية في حماية الشباب من الانحرافات الفكرية. سبل تفعيل دور برامج الأندية الرياضية من أجل حماية الشباب من الانحرافات الفكرية. مجتمع وعينة الدراسة: يشتمل مجتمع الدراسة على العاملين في الرئاسة العامة لرعاية الشباب بمدينة الرياض (المقر الرئيسي). وعلى العاملين والمشرفين على البرامج في الأندية الرياضية في مدينة الرياض وهم (النصر، الهلال، الشباب) وقد بلغ مجتمع الدراسة (640) وعينة الدراسة (248). منهج وأداة الدراسة: استخدم الدارس المنهج الوصفي التحليلي، كما استخدم الاستبانة كأداة للدراسة الميدانية. أبرز النتائج: توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج من أهمها: أحياء دور الأندية الثقافية والتوعية لترسيخ الولاء والانتماء الوطني لدى الشباب. ضعف التنسيق والتعاون بين الأندية الرياضية والرئاسة العامة لرعاية الشباب والجهات الحكومية.

### 3- إجراءات البحث:

3-1 منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي نظرا لمناسبته لأغراض الدراسة.

3-2 مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من اللجان الادارية لنادي المنطقة الغربية (رئيس النادي وأعضاء الإدارة).

3-3 عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (65) اداري موزعة على (13) نادي وتم اختيارهم عمديا وجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

م	النادي	المنطقة	العدد N65
1	العزيمة	الماية	5
2	الاولمبي	الزاوية	5
3	اساريا	الزاوية	5
4	ابن زيدون	الحرشة	5
5	الوطن العربي	ابوعيسى	5
6	رفيق	صرمان	5
7	الوفاق	صبراتة	5
8	صقور العلالقة	صبراتة	5
9	العروبة	العجيلات	5
10	الجزيرة	زورة	5
11	المستقبل	الجميل	5
12	الباروني	جادو	5
13	الوحدة	جادو	5

3-4 أداة الدراسة: تم إعداد الاستبانة، وتكونت من اربعة محاور لتحديد دور النادي اتجاه وقت الفراغ والأنشطة الترويحية وكانت كالتالي (ترتيب الأنشطة الترويحية) (5) فقرات - ( دور النادي اتجاه وقت الفراغ والأنشطة الترويحية) (24) فقرة - (أهداف ومميزات النشاط الترويحي) ( 16) فقرة (مفهوم التروييح والنشاط الترويحي) (6) فقرات.

### 3-4-1 صدق المحكمين:

حيث قام الباحث بتوزيع الاستبانة بصورتها الأولية والتي تكونت من (57) فقرة موزعة على خمسة محاور على عشر أستاذة مختصين في التربية البدنية وذلك للتأكد من صدق فقراتها وصلاحيتها للتطبيق حيث قاموا بأبداء آرائهم حول

فقراتها ومن خلال ذلك قام الباحث اعادة صياغة الاستبانة طبقا للتعديلات المطلوبة بحذف بعض الفقرات وإضافة البعض الآخر وتعديل بعض منها ثم اصبحت الاستبانة بصورتها النهائية وتظم (51) فقرة.. وأصبحت الاستبانة تتمتع بدرجة معقولة من الصدق الظاهري أو صدق المحتوى أو صدق المحكمين. وبالتالي قام الباحث بحساب ثبات المحاور وثبات الاستمارة وذلك كما هو مبين في الجدول (2): يوضح درجة الثبات لكل محور ودرجة ثبات الاستبيان.

### جدول (2)

م	المحور	قيمة الاستجابات	الثبات N 10
1	الانشطة والهوايات الترويحية	147	58.8
2	دور النادي اتجاه وقت الفراغ والانشطة الترويحية	531	73.75
3	أهداف ومميزات النشاط الترويحي	380	88.37
4	مفهوم الترويح والنشاط الترويحي	136	75.55
5	ثبات الاستبيان		74.11

### 3-6 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسب المئوية \_ معادلة كوبر (الجزء ÷ الكل × 100).

### 4- عرض النتائج ومناقشتها:

### 4-1 عرض النتائج:

### جدول (3)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية وترتيب الاهمية لمحور

م	النشاط	القيمة	س	ع	الوزن المنوي	الترتيب	النسبة المئوية
1-	الأنشطة الثقافية : مثل-القراءة الحرة(أدب .علوم-سياسة- اجتماع..)-الكتابة-المخاطبة-قراءة الصحف والمجلات- حضور المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث العلمي-زيارة المتاحف والمعارض	181	2.73	1.07	0.546	الثالث	18.50
2-	الأنشطة الفنية: مثل هوايات الإقتناء(جمع الطوابع -العملة- المناظر الطبيعية--هوايات التعلم (تصوير-تدبير منزلي- حياكة- تطريز..)-هوايات استعراضية( تمثيل- موسيقى رقص غناء ..)	141	2.17	1.22	0.434	الخامس	14.69
3-	النشاط الاجتماعي: مثل: إقامة الحفلات (العامة -الخاصة)- الرحلات -زيارة الأماكن العامة(المنتزهات -المصانف -إقامة المخيمات)..	185	2.81	0.97	0.562	الثاني	19.03
4-	النشاط الرياضي: مثل: الألعاب الجماعية( كرة القدم -كرة السلة -كرة اليد - الكرة الطائرة..)-العاب فردية (الرماية- ركوب الخيل -الدفاع عن النفس-المبارزة- الشطرنج- تنس الطاولة -العاب القوى (الجري -الوثب -المشي-الرمي) الجمباز - الرياضات المائية-التمارينات...	295	4.45	1.15	0.89	الاول	30.13

17.65	الرابع	0.522	1.43	2.61	174	أنشطة الخدمة العامة. اقامة الحملات (تعبيد الطرق - التشجير - التوع تنظيم المرور- جمع التبرعات ورعاية كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة-مكافحة الامية والمساهمة في الحملات التثقيفية والارشاد الصحي -تدريب واكساب اللياقة البدنية لا فراد المجتمع في الملاعب والساحات والشواطئ وتعليم المهارات والقدرات الحركية للأطفال والناشئين.	-5
-------	--------	-------	------	------	-----	---	----

#### اولويات الأنشطة والهوايات الترويحية بالنادي

يتضح من الجدول (3) القيم والمتوسطات الحسابية وكذلك النسب المئوية لكل فقرات المحور تم تحديد وترتيب عبارات الانشطة وكانت اولويات الأنشطة والهوايات الترويحية بالنادي حسب استجابات عينة البحث كالتالي وقد سجلت الفقرة (4) النشاط الرياضي الترتيب الاول بنسبة مئوية (30.13%) وجاء النشاط الاجتماعي الترتيب الثاني بنسبة مئوية (19.03%) و الأنشطة الثقافية ثالثا بنسبة مئوية (18.50%) و أنشطة الخدمة العامة رابعا بنسبة مئوية (17.65%) ثم الأنشطة الفنية خامسا بنسبة مئوية (14.69%).

#### جدول (4)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتكرار استجابات عينة البحث والنسب المئوية لمحور دور النادي اتجاه وقت الفراغ والانشطة الترويحية

م	العبارة	س	ع	نعم		احيانا		لا	
				ك	%	ك	%	ك	%
1	هل يعتبر النادي مؤسسة تربية يمكن أن توفر لروادها الفرص لشغل أوقات الفراغ بطريقة ايجابية وبناءة ؟	2.80	0.44	54	83.1	10	10.2	1	0.5
2	هل يوفر النادي الفرص لتعلم العديد من الأنشطة التي تمارس أثناء وقت الفراغ ؟	2.53	0.56	36	55.4	27	27.7	2	1
3	هل يقوم النادي بدور أساسي في تنظيم أنشطة وقت الفراغ لرواده؟	2.31	0.64	25	38.5	33	33	7	4.6
4	هل يسهم النادي بإمكانياته المادية والبشرية في إعداد الرواد للاستخدام الأمثل لوقت الفراغ ؟	2.17	0.70	22	33.8	30	30.8	13	6.6
5	هل يعمل النادي على إشباع رغبات الرواد في وقت الفراغ ؟	2.14	0.64	18	27.7	36	36.9	11	5.6
6	هل النادي ينظم الأنشطة الترويحية التي تساهم في توجيه وصقل وإشباع اهتمامات الرواد ؟	2.33	0.69	29	45	28	28.7	8	4.1
7	هل يعمل النادي على تنمية الوعي الترويحي للمجتمع ؟	2.13	0.68	20	30.8	33	33	12	6.2
8	هل يعتبر النادي مركز لخدمة المجتمع وتهينة إمكانياته لممارسة الأنشطة الترويحية ؟	2.44	0.64	33	50.8	24	28.7	8	4.1
9	هل النادي غير قائم بدوره كما يجب عليه القيام به فيما يخص أنشطة وقت الفراغ ؟	2.06	0.81	24	36.9	24	24.6	17	8.7
10	هل توجد أنشطة ترويحية بالنادي ؟	2.22	0.74	26	40	25	25.6	14	7.2
11	هل يوجد راند ترويحي بالنادي؟	2.02	0.86	24	36.9	21	21.5	24	12.3
12	هل يوجد اهتمام بممارسة الأنشطة الترويحية داخل النادي ؟	2.16	0.74	23	35.4	27	27.7	15	7.7
13	هل توجد ثقافة لدى المسؤولين بالنادي عن الترويج وأنشطة وقت الفراغ؟	2.09	0.77	22	33	25	25.6	18	9.2
14	هل يهتم النادي بمسألة أوقات فراغ للمسنين والترفيه اجتماعياً وثقافياً وروحياً و تهينة سبل ووسائل الفراغ والتسلية التي يحتاجونها ؟	1.66	0.76	11	16.9	20	20.5	34	17.4
15	هل يقيم النادي دورات ومحاضرات للعاملين والمشرفين على البرامج داخل الأندية الرياضية في مجال الوقاية من الانحرافات الفكرية ؟	1.70	0.77	12	18.5	20	20.5	33	16.9

20.5	40	17.4	17	12.3	8	0.71	1.53	هل يهتم النادي بالبرامج الخاصة بالمرأة وألا يتعارض مع تعاليم ديننا الحنيف؟	1 6
12.8	25	29.7	29	16.9	11	0.73	1.81	هل يوفر النادي البرامج التي بدورها تشعر الرواد بالاسترخاء والاستجمام من أعباء ومشكلات الحياة اليومية؟	1 7
9.7	19	28.7	28	27.7	18	0.77	2.02	هل يوفر النادي وسائل التسلية التي تكون مضادة للملل من روتين الحياة اليومية؟	1 8
4.6	9	19.5	19	56.9	37	0.71	2.45	هل يتطور الشخصية من خلال التنمية المعرفية والعقلية وبالمشاركة الاجتماعية؟	1 9
1	2	23.6	23	61.5	40	0.56	2.59	هل يقدم النادي خدمة للمجتمع المحلي وخاصة القطاع الشبابي؟	2 0
4.1	8	26.6	26	47.7	31	0.66	2.39	هل يعمل النادي على النهوض بواقع الأطفال والشباب وتشجيع مشاركتهم وإبداعاتهم في خدمة المجتمع؟	2 1
7.2	14	23.6	23	43.1	28	0.76	2.25	هل يعمل النادي على فتح الأفق أمام المبدعين والمتفوقين من الأطفال والشباب من خلال البرامج والدورات؟	2 2
6.6	13	31.8	31	32.3	21	0.70	2.16	هل يقوم النادي برعاية وتطوير الكفاءات والمهارات الشبابية في مجالات الإبداع الفكري والثقافي والأكاديمي والفني والرياضي؟	2 3
18.9	37	21.5	21	10.8	7	0.69	1.56	هل يوفر النادي الأنشطة والبرامج التي تتيح للمتقاعد استغلال وقت الفراغ؟	2 4

يتضح من الجدول (4) من خلال المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتكرار استجابات عينة البحث والنسب المئوية لمحور دور النادي اتجاه وقت الفراغ والأنشطة الترويحية بان العبارات (1) هل يعتبر النادي مؤسسة تربية يمكن أن توفر لروادها الفرص لشغل أوقات الفراغ بطريقة ايجابية وبناءة كأعلى نسبة مئوية (83.1%) والعبارة (20) هل يقدم النادي خدمة للمجتمع المحلي وخاصة القطاع الشبابي بنسبة مئوية (61.5%) والعبارة (19) هل يتطور الشخصية من خلال التنمية المعرفية والعقلية وبالمشاركة الاجتماعية بنسبة مئوية (56.9%) والعبارة (2) هل يوفر النادي الفرص لتعلم العديد من الأنشطة التي تمارس أثناء وقت الفراغ بنسبة مئوية (55.4%) والعبارة (8) هل يعتبر النادي مركز لخدمة المجتمع وتهئية إمكانياته لممارسة الأنشطة الترويحية؟ بنسبة مئوية (50.8%) والعبارة (21) هل يعمل النادي على النهوض بواقع الأطفال والشباب وتشجيع مشاركتهم وإبداعاتهم في خدمة المجتمع بنسبة مئوية (47.7%) والعبارة (6) هل ينظم الأنشطة الترويحية التي تساهم في توجيهه وصل وإشباع اهتمامات الرواد (45%) والعبارة (22) هل يعمل النادي على فتح الأفق أمام المبدعين والمتفوقين من الأطفال والشباب من خلال البرامج والدورات؟ بنسبة مئوية (43.1%) وانحصرت باقي العبارات بين نسبة مئوية (40%) و (10.8%) وكانت على التوالي العبارة (10) (4) (3) (9) (11) (12) (13) (23) (7) (5) (18) (15) (17) (14) (16) (24).

#### جدول (5)

يوضح التوسط الحسابي والانحراف المعياري وتكرار استجابات عينة البحث والنسب المئوية لأهداف ومميزات النشاط الترويحي

م	العبارة	س	ع	اوافق		الى حد ما		غير موافق
				ك	%	ك	%	
1	يمارس النشاط الترويحي من أجل الشعور بالسعادة.	2.69	0.50	47	72.3	17	17.4	1
2	النشاط الترويحي يجعل الحياة متزنة بين العمل والراحة.	2.66	0.51	45	69.2	19	19.5	1
3	النشاط الترويحي يعمل على نمو الشخصية وتطورها.	2.77	0.50	53	81.5	11	11.3	1
4	النشاط الترويحي يساهم في تنمية صفة التعاون ومساعدة الآخرين.	2.75	0.50	50	76.9	14	14.4	1
5	الشعور بالاسترخاء هو ما ينشده الأفراد من ممارسة	2.66	0.51	45	69.2	19	19.5	1



								النشاط الترويحي.	
0.5	1	24.6	24	61.5	40	0.53	2.59	الابتكار والإبداع يهيئان الفرص للتعبير عن النفس من خلال ممارسة النشاط الترويحي.	6
1.5	3	14.4	14	73.8	48	0.52	2.70	يسهم النشاط الترويحي في تحسين الصحة البدنية للفرد.	7
1.5	3	12.3	12	76.9	50	0.59	2.69	يعمل النشاط الترويحي على تنمية القدرات العقلية للأفراد.	8
2	4	19.5	19	64.6	42	0.64	2.58	يساعد النشاط الترويحي على تنمية التذوق الجمالي لدى الأفراد للحياة.	9
2	4	20.5	20	63.1	41	0.61	2.56	يعتبر النشاط الترويحي البدني أحد الوظائف الأساسية للحياة.	10
1.5	3	27.7	27	53.8	35	0.64	2.44	حب المخاطرة يشعر الفرد بالسعادة والقوة خلال ممارسته للنشاط الترويحي.	11
1.5	3	30.7	30	49.2	32	0.56	2.47	السعادة التي تتبع من إسعاد الآخرين تمثل أرقى وأسمى الأحاسيس خلال ممارسة النشاط الترويحي.	12
2	4	20.5	20	63.1	41	0.67	2.53	تحقيق الحاجات الإنسانية الأساسية للتعبير الخلاق عن النفس.	13
1.5	3	22.6	22	61.5	40	0.59	2.56	المساعدة في العمل على تحسين الصحة الانفعالية.	14
0.5	1	34.9	34	46.2	30	0.58	2.41	يوفر طريق متسع لحياة شخصية وعائلية زاخرة.	15
1	2	17.4	17	70.8	46	0.53	2.69	المساعدة في التحرر من الضغط والتوتر العصبي للحياة الحديثة.	16

يتضح من الجدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتكرار استجابات عينة البحث والنسب المئوية لمحور أهداف ومميزات والنشاط الترويحي بان اغلب العبارات اجتازت النسبة المئوية (50%) باستثناء العبارة (15) يوفر طريق متسع لحياة شخصية وعائلية زاخرة. فكانت نسبتها (46.2%) والعبارة (12) السعادة التي تتبع من إسعاد الآخرين تمثل أرقى وأسمى الأحاسيس خلال ممارسة النشاط الترويحي وكانت نسبتها (49.2%) حيث جاءت العبارة (3) النشاط الترويحي يعمل على نمو الشخصية وتطورها بالمرتبة الاولى وكانت نسبتها (81.5%) والعبارة (4) النشاط الترويحي يسهم في تنمية صفة التعاون ومساعدة الآخرين والعبارة (8) يعمل النشاط الترويحي على تنمية القدرات العقلية للأفراد بالمرتبة الثانية بنسبة (76.9%) والمرتبة الثالثة العبارة (7) يسهم النشاط الترويحي في تحسين الصحة البدنية للفرد بنسبة (73.8%) والمرتبة الرابعة العبارة (1) يمارس النشاط الترويحي من أجل الشعور بالسعادة بنسبة (72.3%) والمرتبة الخامسة العبارة (16) المساعدة في التحرر من الضغط والتوتر العصبي للحياة الحديثة بنسبة (70.8%) وجاءت باقي العبارات بين نسبة (69.2%) و (53.8%) وكانت على التوالي العبارة (2) (5) (9) (10) (13) (6) (14) (11).

جدول (6)

يوضح التوسط الحسابي والانحراف المعياري وتكرار استجابات عينة البحث والنسب المئوية لمحور مفهوم الترويج والنشاط الترويحي

م	العبارة	س	ع	موافق		الى حد ما		غير موافق	
				ك	%	ك	%	ك	%
1	يمارس النشاط الترويحي في وقت الفراغ.	2.77	0.43	49	75.4	16	16.4	0	0
2	النشاط الترويحي يمارس بدافع شخصي يجلب له المتعة والسرور والبهجة لنفسه وذلك من خلال إشباع الميول المتعددة واحتياجاته التي لم تشبعها أعماله الخاصة التي يؤديها.	2.67	0.51	45	69.2	19	19.5	1	0.5
3	النشاط الترويحي تلقائي.	2.48	0.59	35	53.8	27	27.7	3	1.5
4	الدافع الذاتي في اختيار النشاط الترويحي وفقا لرغبة الممارس.	2.73	0.51	52	80	11	11.3	2	1
5	للفرد الحرية في اختيار النشاط الترويحي المناسب.	2.72	0.55	50	76.9	12	12.3	3	1.5

6	النشاط الترويحي هادف وبناء يكسب خلاله الفرد الممارس المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية.	2.66	0.65	48	73.8	11	11.3	6	3.1
---	---	------	------	----	------	----	------	---	-----

يتضح من الجدول (6) من خلال المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتكرار استجابات عينة البحث والنسب المئوية لمحور مفهوم الترويح والنشاط الترويحي للجدول رقم (6) بان كل العبارات جاءت بين نسبة (53.8%) و (80.8%) وكانت على النحو التالي العبارة (4) الدافع الذاتي في اختيار النشاط الترويحي وفقا لرغبة الممارس. (80.8%) والعبارة (5) للفرد الحرية في اختيار النشاط الترويحي المناسب المرتبة الثانية بنسبة (76.9%) والعبارة (1) يمارس النشاط الترويحي في وقت الفراغ المرتبة الثالثة بنسبة (75.4%) والعبارة (6) النشاط الترويحي هادف وبناء يكسب خلاله الفرد الممارس المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية المرتبة الرابعة بنسبة (73.8%) والعبارة (2) النشاط الترويحي يمارس بدافع شخصي يجلب له المتعة والسرور والبهجة . المرتبة الخامسة بنسبة (69.2%) وجاءت العبارة (3) النشاط الترويحي تلقائي بالمرتبة السادسة بنسبة (53.8%).

#### 4-2 - مناقشة النتائج:

من خلال نتائج جدول (3) يتبين لنا ما توليه الاندية بالمنطقة الغربية (عينة الدراسة) القدر الاكبر على الاهتمام بالنشاط الرياضي حيث بلغ اعلى نسبة ثم تلاه النشاط الاجتماعي ثم النشاط الثقافي ثم نشاط الخدمة العامة وجاء في المرتبة الاخيرة النشاط الفني هذا يتفق مع قول نعمان عبدالباقي (14) وجود حالة عقم سائدة داخل الأندية الرياضية نتيجة تركيزهم على الجانب الرياضي وإهمالها لجوانب أخرى أساسية وهي الجوانب الثقافية والاجتماعية رغم أن النوادي قد تختلف عن غيرها من هذه الناحية قدر الإمكان . لكن ماهي الوسيلة الفعلية التي يمكن للأندية ان تقوم بها حتى تؤكد حقيقة النادي الرياضي الثقافي الاجتماعي.

ومن جدول (4) يتبين لنا من خلال تكرار استجابات عينة البحث والنسب المئوية لمحور دور النادي اتجاه وقت الفراغ والانشطة الترويحية بان عبارات الموافقة كانت بنسبة (20.8%) من المحور وهي العبارة (1) هل يعتبر النادي مؤسسة تربوية يمكن أن توفر لروادها الفرص لشغل أوقات الفراغ بطريقة ايجابية وبناءة كأعلى نسبة مئوية (83.1%) والعبارة (20) هل يقدم النادي خدمة للمجتمع المحلي وخاصة القطاع الشبابي بنسبة مئوية (61.5%) والعبارة (19) هل يتطور الشخصية من خلال التنمية المعرفية والعقلية وبالمشاركة الاجتماعية بنسبة مئوية (56.9%) والعبارة (2) هل يوفر النادي الفرص لتعلم العديد من الأنشطة التي تمارس أثناء وقت الفراغ بنسبة مئوية (55.4%) والعبارة (8) هل يعتبر النادي مركز لخدمة المجتمع وتهيئة إمكانياته لممارسة الأنشطة الترويحية ؟ بنسبة مئوية (50.8%) وهذا يتفق مع ما ذكره نعمان عبدالباقي (14) ان الأندية الرياضية تعد من أهم المؤسسات التي تهتم بالشباب وتؤثر في المجتمع وتهدف إلى المساهمة في إعداد المواطن الصالح. والأندية الرياضية لا بد أن يكون لها دور عميق وفعال في التواصل وخدمة المجتمع تميزها عن غيرها من المؤسسات الأخرى، وهذا يتطلب تنظيم الفعاليات المختلفة التي يكون فيها التواصل وخدمة المجتمع سواء كانت رياضية أم فنية أم ثقافية أم توعوية تنفيذية كجزء من أولوياتها واهتماماتها الموجهة لخدمة المجتمع.. وكانت بنسبة بين (40%) و (50%) ثلاث عبارات لعبارة حيث كانت عبارة (21) هل يعمل النادي على النهوض بواقع الأطفال والشباب وتشجيع مشاركتهم وإبداعاتهم في خدمة المجتمع بنسبة مئوية (47.7%) والعبارة (6) هل النادي ينظم الأنشطة

الترويحية التي تساهم في توجيه وصقل وإشباع اهتمامات الرواد (45%) والعبارة (22) هل يعمل النادي على فتح الأفاق أمام المبدعين والمتفوقين من الأطفال والشباب من خلال البرامج والدورات؟ بنسبة مئوية (43.1%) في حين جاءت باقي العبارات التي تمثل النسبة الأكبر (66.7%) من المحور وانحصرت العبارات بين نسبة مئوية (40%) و (10.8%) وهذه القيم تعكس مدى واقع دور النوادي اتجاه الفراغ والترويح لدى عينة البحث وبالتالي نستخلص من خلال الاستجابات ان دور النادي اتجاه وقت الفراغ والأنشطة الترويحية كان ضعيفا وهذا ما نشاهده في نسب العبارات التالية: -

\* وجود ثقافة عن الترويح لدى المسؤولين بالأندية (33%)

\* يوفر النادي وسائل التسلية التي تكون مضادة للملل من روتين الحياة اليومية (27.7%) يعمل النادي علي إشباع رغبات الرواد في وقت الفراغ (30.8%)

\* قيام النادي بدوره كما يجب عليه القيام به فيما يخص أنشطة وقت الفراغ (36.9%)

\* يعمل النادي على تنمية الوعي الترويحي للمجتمع \*يسهم النادي بإمكانياته المادية والبشرية في إعداد الرواد للاستخدام الأمثل لوقت الفراغ (33.8%)

\* يقوم النادي بدور أساسي في تنظيم أنشطة وقت الفراغ لرواده (38.5%)

\* الاهتمام بممارسة الأنشطة الترويحية داخل النادي (35.4%) \* وجود رائد ترويحي بالنادي (36.9%) \* وجود أنشطة ترويحية بالنادي (40%)

\* قيام النادي برعاية وتطوير الكفاءات والمهارات الشبابية في مجالات الإبداع الفكري والثقافي والأكاديمي والفني والرياضي (32.3%)

\* الاهتمام بالبرامج الخاصة بالمرأة ولا يتعارض مع تعاليم ديننا الحنيف (12.3%)

\* توفير البرامج التي بدورها تشعر الرواد بالاسترخاء والاستجمام من أعباء ومشكلات الحياة اليومية (16.9%)

\* اقامة دورات ومحاضرات للعاملين والمشرفين على البرامج داخل الأندية الرياضية في مجال الوقاية من الانحرافات الفكرية (18.5%)

\* الاهتمام بمسألة أوقات فراغ المسنين والترفيه اجتماعياً وثقافياً وروحياً و تهيئة سبل ووسائل الفراغ والتسلية التي يحتاجونها (16.9%)

\* توفير الأنشطة والبرامج التي تتيح للمتقاعد استغلال وقت الفراغ (10.8%)

اما محور أهداف ومميزات النشاط الترويحي بان اغلب العبارات اجتازت النسبة المئوية (50%) بينما جاءت العبارة (3) النشاط الترويحي يعمل على نمو الشخصية وتطورها بالمرتبة الاولى وكانت نسبتها (81.5%) والعبارة (4) النشاط الترويحي يسهم في تنمية صفة التعاون ومساعدة الآخرين والعبارة (8) يعمل النشاط الترويحي على تنمية القدرات العقلية للأفراد بالمرتبة الثانية بنسبة (76.9%) والمرتبة الثالثة العبارة (7) يسهم النشاط الترويحي في تحسين الصحة البدنية للفرد بنسبة (73.8%) والمرتبة الرابعة العبارة (1) يمارس النشاط الترويحي من أجل الشعور بالسعادة بنسبة (72.3%) والمرتبة الخامسة العبارة (16) المساعدة في التحرر من الضغط والتوتر العصبي للحياة الحديثة بنسبة (70.8%) وهذا يعطينا مؤشرا من خلال ما يلاحظ بان تكرارات و نسب إجابات عينة الدراسة على عبارات مفهوم الترويح و النشاط الترويحي حيث انحصرت معظم الإجابات في الإجابة ( نعم ) و انخفضت تكرارات الإجابة الأخرى مما جعل بان اغلب عبارات أهداف ومميزات النشاط الترويحي اجتازت النسبة المئوية (50%) .

ويتبين من الجدول رقم (6) تكرارات و نسب إجابات عينة الدراسة على عبارات مفهوم الترويح و النشاط الترويحي حيث انحصرت معظم الإجابات في الإجابة ( نعم ) و انخفضت تكرارات الإجابات الأخرى مما جعل بان كل العبارات جاءت بين نسبة (53.8%) و (80.%) وكانت على النحو التالي العبارة (4) الدافع الذاتي في اختيار النشاط الترويحي وفقا لرغبة الممارس المرتبة الأولى. وبنسبة (80.%) والعبارة (5) للفرد الحرية في اختيار النشاط الترويحي المناسب المرتبة الثانية بنسبة (76.9%) والعبارة (1) يمارس النشاط الترويحي في وقت الفراغ المرتبة الثالثة بنسبة (75.4%) والعبارة (6) النشاط الترويحي هادف وبناء يكسب خلاله الفرد الممارس المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية المرتبة الرابعة وبنسبة (73.8%) والعبارة (2) النشاط الترويحي يمارس بدافع شخصي يجلب له المتعة والسرور والبهجة . المرتبة الخامسة وبنسبة (69.2%) وجاءت العبارة (3) النشاط الترويحي تلقائي بالمرتبة السادسة بنسبة (53.8%). و تعكس إجابات عينة الدراسة على أن أفراد العينة يؤيدون ما ورد في محتوى عبارات مفهوم الترويح . و النشاط الترويحي و هذا يبين أن مفهوم الترويح واضح لدى أفراد عينة الدراسة . ومن خلال النتائج يرى الباحث أن كل من مفهوم وأهداف الترويح ومميزاته وكذلك دور النادي اتجاه وقت الفراغ واضح ومفهوم لدى عينة البحث والذي يتفق مع ما ورد بالمراجع ذات الصلة وكذلك دراسة كل من عفاف خليل الجلاذ ( 1986 ) (2) ودراسة إيمان السيد هدهودة ( 1987 ) (1) وبهذا تحققت الاجابة على تساؤلات البحث ولعل هذا يقدم لنا لبنة في طريقة البحث في هذا المجال الحيوي ألا وهو وقت الفراغ الذي يعتبر مشكلة كل الأزمان .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1: الاستنتاجات

- 1- تولي الأندية القدر الأكبر على الاهتمام بالنشاط الرياضي حيث بلغ اعلى نسبة ثم تلاه النشاط الاجتماعي ثم النشاط الثقافي ثم نشاط الخدمة العامة وجاء في المرتبة الاخيرة النشاط الفني.
- 2- أن مفهوم الترويح لدى عينة البحث واضح وتراوحت النسبة المئوية للعبارات بين (53.8%) و (80.%) متفق مع ما جاء بالمراجع المذكورة أعلاه كما أجمع المسئولين عن الأنشطة الترويحية أن كل إنسان يحتاج إلى الأنشطة الترويحية التي تسهم في إشباع ميوله و رغباته و كذلك ضرورة إعداد كوادر في مجال الترويح .
- 3- أن أهداف الترويح ومميزاته واضحة لدى عينة البحث وتراوحت النسبة المئوية للعبارات بين (81.5%) و (53.8%) .
- 4- أن الدور الذي يقوم به النادي اتجاه وقت الفراغ والأنشطة الترويحية كان ضعيفا فكانت النسبة الأكبر (66.7%) من المحور وانحصرت العبارات بين نسبة مئوية (10.8%) و (40%) بان عبارات الموافقة كانت نسبتها (20.8%).
- 5- توفير الأنشطة والبرامج التي تتيح للمتقاعد استغلال وقت الفراغ؟ (10.8%).
- 6- الاهتمام بالبرامج الخاصة بالمرأة ولا يتعارض مع تعاليم ديننا الحنيف (12.3%).
- 7- توفير البرامج التي بدورها تشعر الرواد بالاسترخاء والاستجمام من أعباء ومشكلات الحياة اليومية (16.9%).
- 8- اقامة دورات ومحاضرات للعاملين والمشرفين على البرامج داخل الأندية الرياضية في مجال الوقاية من الانحرافات الفكرية (18.5%).

9-الاهتمام بمسألة أوقات فراغ المسنين والترفيه اجتماعياً وثقافياً وروحياً و تهيئة سبل ووسائل الفراغ والتسلية التي يحتاجونها (16.9%).

## 5-2 التوصيات:

- 1- النادي مؤسسة تربوية يجب أن توفر لروادها الفرص لشغل أوقات الفراغ بطريقة ايجابية وبناءة يوفر النادي الفرص لممارسة العديد من الأنشطة التي تمارس أثناء وقت الفراغ.
- 2- دراسة حاجات ورغبات المجتمع في التخطيط لبرامج الأندية الرياضية وأنشطتها المختلفة.
- 3- الاستفادة من تجارب الأندية الناجحة في خدمة المجتمع وتعميمها على بقية الأندية والتنسيق بين الأندية الرياضية والمؤسسات الاجتماعية لتنفيذ البرامج (قيد البحث).
- 4- التوازن في التخطيط للبرامج والأنشطة التي تقدمها الأندية للمجتمع بين الرياضية والثقافية والاجتماعية وعدم اقتصرها على الجانب الرياضي. وضرورة عودة النشاط المتكامل للأندية وعدم تشتيتها بين أكثر من مؤسسة حكومية.
- 5- وضع خطة ومستمرة ومعلنة للبرامج والأنشطة التي ينفذها النادي لتمكين المجتمع من الاستفادة والمشاركة في تلك البرامج مع ضرورة أن تكون ملبية لحاجاتهم وميولهم ورغباتهم وهذه من ابرز سبل تفعيل دور الاندية الرياضية..
- 6- العمل على توفير البيئة الجاذبة في النادي لأفراد المجتمع وخاصة الشباب من خلال توفير مرافق وخدمات متواكبة مع العصر .
- 7- التنسيق والتكامل بين برامج وأنشطة النادي والفرق الأهلية، والاهتمام بها وزيارتها والمساهمة في حل المشكلات التي تواجهها.
- 8- الاهتمام بمكتبات الأندية وتزويدها بالكتب والمراجع سواء أكانت ورقية أو الإلكترونية وتكون مفتوحة أمام أفراد المجتمع للاستفادة منها.
- 9- الاهتمام بالشباب من خلال عقد دورات تدريبية وندوات علمية ومحاضرات مختلفة لتنمية مهاراتهم وللتقارب معهم ومع ما يحملونه من فكر للاستفادة من هذه الفئة في المجتمع.
- 10- تمكين المرأة والطفل من الاشتراك في البرامج والأنشطة المختلفة التي تقيمها الأندية الرياضية.
- 11- تفعيل دور الإعلام في إبراز الأنشطة المختلفة التي تقيمها الأندية الرياضية.

المراجع المستخدمة في البحث:  
أولاً: المراجع العربية:

- 1- إيمان السيد هد هوده : دراسة مسحية للأنشطة الترويحية لطلبة كليات جامعة حلوان ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية الإسكندرية ، 1987.
- 2- تهاني عبدا لسلام محمد : فلسفة الترويح والتربية الترويحية دارا لمعارف ،الإسكندرية ، 1982.
- 3- \_\_\_\_\_ : الشباب والترويح والحياة ، الأنجلو المصرية (بدون).
- 4- \_\_\_\_\_ : الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.
- 5- حلمي محمد ابراهيم : الترويح وأوقات الفراغ ، مطبعة المعرفة ، القاهرة ، 1986.
- 6- عبد المنعم محمد بدر : مشكلة أوقات الفراغ واتجاهات الترويح ، المكتبة الجامعي الحديث الإسكندرية ، 1985.
- 7- عطيات محمد خطاب : أوقات الفراغ والترويح ،ط5 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1990.
- 8- عفاف خليل الجلاء : دراسة الترويح المدرسي لطلبات المرحلة الثانوية محافظة الإسكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات الإسكندرية ، 1986.
- 9- فيصل بن عبد العزيز علي العجلان : برامج الاندية الرياضية ودورها في حماية الشباب من الانحرافات الفكرية الرياض جامعة نايف العربية للعلوم الامنية ، 2011.
- 10- كمال الدين عبد الرحمن درويش : الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.
- 11- كمال الدين عبد الرحمن درويش محمد : الترويح وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر، الطبعة الثاني مطبعة التيسير، القاهرة ، 1993.
- 12- محمد محمد الحماحي : اتجاهات طلاب جامعة أم القرى نحو النشاط الرياضي ، انتاج علمي ، المؤتمر الدولي الثالث ، كلية التربية الرياضية ، المنيا ، 1988.

- 13- 2015/02/08. -[www.vetogate.com/146933008](http://www.vetogate.com/146933008) 13
- 14.- [www.cover-sd.com/news.php?action=show&id=607904](http://www.cover-sd.com/news.php?action=show&id=607904)  
- Bryant, Judith, A (1995):” Asserts mint provides insight into the 15  
impact and affection less of campus Recreation programs .NASPA  
journal .

## برنامج تربية حركية وأثره على السلوك الحركي والأنفعالي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي

د.رندة الصادق الميساوي

د. عزيمة محمد الحراري اللافي

### 1-1 المقدمة ومشكلة البحث:

تعد مرحلة الدراسة الابتدائية من المراحل الأساسية المهمة في حياة الأفراد لما لها من اثر كبير في نموهم وتنمية قدراتهم واستعداداتهم سواء أكانت الجسمية منها، أو العقلية أو النفسية . الأمر الذي يلزم الدارسين أن يولون اهتماما " خاصا" من جهودهم ودراساتهم لهذه المرحلة باعتبارها الأساس الأول في بناء المراحل المقبلة من حياة التلاميذ ورسم خطوط شخصياتهم وبيان ملامحها المستقبلية ، ويرى العديد من الدارسين إن المرحلة الابتدائية هي انسب فترة لتعليم مختلف الأنشطة الحركية إذ يكون التلاميذ فيها مليئين بالنشاط والحيوية والمثابرة والعطاء ، لذلك يجب إتاحة الفرص أمامهم لممارسة التربية الحركية بمختلف أنشطتها التي يجب أن تتضمن مناهجها تطوير عناصر اللياقة البدنية والحركات الأساسية وجميع النواحي الأخرى كالعقلية والاجتماعية والنفسية التي تكفل التنمية الشاملة لأبناء هذه المرحلة .

يذكر منير سامي رجائي (1992) دراسة الطفل والاهتمام به من أهم المعايير التي يقاس بها تقدم المجتمع وتطوره ، والاهتمام بالطفولة يعني الاهتمام بمستقبل الأمة كما إن إعداد الأطفال وتربيتهم هو إعداد للتحديات الحضارية التي تفرضها حتمية التطور. (16 : 225)

تذكر فاطمة عوض صابر (2007) أن التربية الحركية " هي شكل من أشكال برامج التربية البدنية للأطفال لتعليم الحركات الأساسية واكتساب اللياقة البدنية والحركية والعقلية والانفعالية باستثارة قدراتهم المعرفية والحركية واستخدام أسلوب الاستكشاف الفردي في حدود إمكاناتهم وقدراتهم" (11 : 26)

يذكر أمين الخولي وأسامة راتب (1982) أن التربية الحركية تعتبر تمهيدا" ملائما" للتربية الرياضية باعتبار أن التربية الحركية تبدأ مبكرة ، ويرجع الفضل في ظهورها إلى التجريب والبحث العلمي ومراجعة المناهج في سبيل إصلاح محتوى التربية الرياضية ، والنهضة التي قامت في مجالات علم النفس الرياضي والتعلم الحركي كل ذلك توج المفهوم التقدمي للتربية الحركية لتعبير عن اتجاه حقيقي حديث في التربية الرياضية له أصوله وفلسفته ، فعلى الرغم من أن التربية الرياضية مفهوم واسع ويعتمد بشكل أساسي على أنماط الحركات الأساسية أكثر من المهارات الحركية الخاصة إلا إن التربية الحركية هي أكثر برامج التربية الرياضية.(3 : 43)

ويضيف عصام عبد الخالق (2006) أن التربية الحركية ميدان رئيسي من ميادين التربية العامة وبمثابة المدخل الطبيعي للممارسة الحقيقية للأنشطة الرياضية المتعددة ، فهي تعمل على القدرات العقلية للفرد ونشاطه وصحة الجسم وقوته ليكون قادرا" على العمل وزيادة الإنتاج وتعود الفرد على النظام والإخلاص والشعور بالمسؤولية وحب التعاون وتكسبه فن القيادة والحزم والعدل والثقة بالنفس والدقة في الأداء . فالتربية الحركية هي أفضل الأساليب التعليمية التي تستهدف تعليم الفرد وتدريبه في المراحل التعليمية المختلفة وخصوصا" مرحلة رياض الأطفال أو السنوات الأولى من المرحلة الابتدائية، فهي تعمل على تزويد الطفل بكل المعلومات الخاصة بالحركة وتتيح له فرص التعلم عن طريق الحركة. (8 : 2)

للأنشطة الحركية دور رئيسي في حل المشكلات سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو تربوية فمن خلال الحركة من الممكن علاج المشاكل التي يعاني منها التلاميذ والمتمثلة في الاكتئاب والقلق - الخوف - الخجل - الانطواء - العزلة ، كما إن



البرامج الرياضية تتيح للتلاميذ الفرصة الطبيعية التي تنمي الثقة بالنفس والتخفيف من حدة القلق والاضطرابات النفسية المختلفة مما تؤدي إلى التسامح وتحمل المسؤولية والعمل التعاوني. (9 : 7)

يشير محمد سعد عزمي (1996) إن معرفة خصائص النمو الحركي والبدني في هذه المرحلة له قيمة كبيرة فيؤكد علماء التربية أهمية السنوات الأولى في حياة الطفل ، فنواة الشخصية توضح في هذه المرحلة وبذور الصحة والمرض تبرز في هذه المرحلة أيضاً ويتميز أطفال هذه المرحلة بالطاقة الزائدة وكذلك الحركة وعدم الرغبة في السكون أو الاستقرار ، فهو في حاجة على نشاط مستمر عدا أوقات النوم والأكل ويحب التقليد ، فهو يقلد كل ما يراه خصوصاً حركات الكبار. (15 : 33)

يعتبر النشاط الحركي الكافي والحيوية من أهم مظاهر السلوك الحركي التي تساعد التلاميذ على النمو الحركي . (4 : 98)

إن التربية الحركية هي مجموعة من الأنشطة المتخصصة المقصودة الموجهة التي تتدرج تحت مقولة " الحركات البدنية من خلال دروس التربية البدنية إلا إن تلك الدروس لا تكون قاصرة على تعلم الحركة ، بل إن الحركة هي الوسيلة التي من خلالها يتم تحقيق النمو السليم المتكامل للطفل في جميع الجوانب الحركية النفسية والاجتماعية والعقلية والانفعالية. (22)

يضيف حامد الفقي ( 1975 ) أن الانفعال يحدث عند إدراك الفرد للأشياء المحيطة به سواء كانت مادية أو غير مادية من حيث علاقته بالآخرين ، أو بالموافق أو بالأشياء المختلفة التي يتعرض لها ومن الملاحظ أن الانفعال يهدف دائماً إلى تحقيق السعادة والراحة التي يريجوها الفرد . (5 : 157)

وفي هذه المرحلة يتعلم التلاميذ كيف يشبعون حاجاتهم بطريقة بناءة أكثر من إشباعها عن طريق نوبات الغضب ، وتتكون لديهم العواطف والعادات الانفعالية ، ويبيدي التلميذ الحب ويحاول الحصول عليه بكل الطرق ، ويحب المرح والسرور وتحسن علاقاته الاجتماعية والانفعالية مع الآخرين.

(7 : 75)

وتفيد هدى الناشف (2001) أن انفعالات التلميذ في هذه المرحلة تتميز بالشدة والعنف والاندفاع والتدفق فنجد التلميذ يصيبه حالة من الغضب إلى حد التشنج والعدوان. والغيرة إلى حد التحطيم ، والحزن إلى حد الاكتئاب ، والفرح إلى حد الابتهاج ، وكما تبدأ انفعالات التلميذ بسرعة فإنها تنتهي بسرعة لكونها غير مستقرة ، متقلبة وسريعة التغير ، ولهذا نجد التلميذ يتحول في دقائق من كائن يعيش حياة لانهاية لها من الألم ، إلى حياة سعيدة لانهاية . (18 : 49) ومن منطلق إن مجال اهتمام وعمل الباحثان هو مجال التربية البدنية والرياضية فقد طرأ لهم إمكانية توظيف برنامج للتربية الحركية كأحد أشكال اللعب المحببة للأطفال بالمرحلة السنية (6 : 9) سنوات وإتباع الأسلوب العلمي في حل هذه المشكلة والتي تبلورت في السؤال التالي ما هو تأثير برنامج التربية الحركية المقترح على السلوك الحركي والانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية عامة وتلاميذ الصف الأول الابتدائي خاصة .

**1-2 أهداف البحث:**

**يهدف هذا البحث إلى التعرف على:**

تأثير برنامج تربية حركية مقترح على السلوك الحركي والانفعالي لدى تلاميذ الصف الأول من مرحلة التعليم الاساسي من خلال التعرف على :

- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السلوك الحركي والانفعالي.
- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في السلوك الحركي والانفعالي.
- الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في السلوك الانفعالي.

### 1-3 فروض البحث:

تفترض الباحثان ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السلوك الحركي (النشاط الزائد- الاندفاعية والتهور في أداء الحركات - إتقان الأداء الحركي - التوافق الحس حركي ) السلوك الأنفعالي (حالات الغضب- الشعور بالعدوان- التوافق الشخصي- اضطراب الانتباه ) لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على السلوك الحركي (النشاط الزائد- الاندفاعية والتهور في أداء الحركات - إتقان الأداء الحركي - التوافق الحس حركي) السلوك الأنفعالي (حالات الغضب- الشعور بالعدوان- التوافق الشخصي- اضطراب الانتباه) لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في السلوك الحركي (النشاط الزائد- الاندفاعية والتهور في أداء الحركات - إتقان الأداء الحركي - التوافق الحس حركي ) السلوك الأنفعالي (حالات الغضب- الشعور بالعدوان- التوافق الشخصي- اضطراب الانتباه) لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي ولصالح المجموعة التجريبية.

### 1-4 مصطلحات البحث:

- **التربية الحركية:** " هي نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة للطفل ". (4 : 40)

- **السلوك الحركي:** " هو كل ما يصدر من الفرد من استجابات حركية متمثلة في المشي والجري والهرب وهي حركات تؤدي من أجل ذاتها ". (4 : 96)

- **السلوك الانفعالي:** "هو جميع السلوكيات المرتبطة بالحالة الانفعالية مثل الغضب والخوف والحب". (7:75)

### 3- إجراءات البحث:

#### 3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي والبعدي للمجموعتين لملائمته لطبيعة البحث.

#### 3-2 مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث على تلاميذ الصف الأول الابتدائي بمدرسة الجيل الجديد للعام الدراسي 2016-2017 والبالغ عددهم 100 تلميذ وتلميذة .

#### 3-3 عينة البحث:

أجرى البحث على (60) تلميذ وتلميذة من مدرسة الجيل الجديد وبنسبة 60% من المجتمع الكلي تم تقسيمهم عشوائياً إلى المجموعة الاستطلاعية وقوامها (20) تلميذ وتلميذة والمجموعة التجريبية قوامها (20) تلميذ وتلميذة والمجموعة الضابطة قوامها (20) تلميذ وتلميذة . والجدول التالي توضح تجانس وتكافؤ العينة وفي المتغيرات الأولية ومتغيرات البحث قبل التجربة.

### 3-3-1 تجانس عينة البحث:

جدول (1)

التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث (التجريبية والضابطة والمجموعة الاستطلاعية) في الاختبارات المتغيرات الأولية قبل التجربة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	العدد ن	الدلالات الإحصائية للتوصيف		
				المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري
السن	سنة	التجريبية	20	6.68	6.5	0.27
		الضابطة	20	6.63	6.5	0.25
		الاستطلاعية	20	6.69	6.5	0.23
الطول	سم	التجريبية	20	1.17	1.13	0.17
		الضابطة	20	1.21	1.13	0.22
		الاستطلاعية	20	1.14	1.12	0.11
الوزن	كجم	التجريبية	20	21.23	21.35	1.00
		الضابطة	20	21.49	21.75	0.91
		الاستطلاعية	20	21.51	21.8	0.94
اختبار الذكاء	درجة	التجريبية	20	13.60	14	1.39
		الضابطة	20	13.70	14	1.17
		الاستطلاعية	20	13.50	14	1.19

يتضح من جدول (1) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في المتغيرات الأولية قبل التجربة أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-0.99 إلى 1.82) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين  $\pm 0.3$  وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث التجريبية والضابطة والمجموعة الاستطلاعية في المتغيرات الأولية قبل التجربة.

جدول (2)

التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث ( التجريبية والضابطة والمجموعة الكلية)

في ( السلوك الانفعالي - السلوك الحركي ) قبل التجربة

المحاور	المتغيرات	المجموعات	العدد ن	الدلالات الإحصائية للتوصيف		
				المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري
المحور الأول : (السلوك الانفعالي)	أولاً: الغضب	تجريبية	20	18.05	18	2.09
		ضابطة	20	17.20	17	1.79
		مجموعة البحث الكلية	40	17.63	18	1.97
	ثانياً : الشعور بالعدوان	تجريبية	20	38.20	38	3.12
		ضابطة	20	37.20	37	1.88
		مجموعة البحث الكلية	40	37.70	37	2.59
ثالثاً : التوافق الشخصي	تجريبية	20	25.75	25.5	2.69	
	ضابطة	20	25.30	25	2.27	
	مجموعة البحث الكلية	40	25.53	25	2.47	

					الكلية		
0.20	2.54	24.5	24.15	20	تجريبية	رابعاً : اضطراب الانتباه	المحور الثاني : (السلوك الحركي)
0.53	2.40	23	23.25	20	ضابطة		
0.35	2.48	23.5	23.70	40	مجموعة البحث الكلية		
0.08	1.76	29	28.95	20	تجريبية	أولاً : النشاط الزائد	
-1.11	1.73	25	24.55	20	ضابطة		
0.13	1.50	29	28.90	40	مجموعة البحث الكلية		
0.88	1.79	20	20.45	20	تجريبية	ثانياً : الاندفاعية والتهور في أداء الحركات	
1.18	1.79	21	20.95	20	ضابطة		
0.96	1.79	20.5	20.70	40	مجموعة البحث الكلية		
-0.71	2.14	17.5	17.60	20	تجريبية	ثالثاً : إتقان الأداء الحركي	
-0.44	2.14	19	18.40	20	ضابطة		
-0.52	2.15	18	18.00	40	مجموعة البحث الكلية		
-0.19	2.24	23	23.05	20	تجريبية	رابعاً : التوافق الحس حركي	
0.12	2.18	23	22.70	20	ضابطة		
-0.03	2.19	23	22.88	40	مجموعة البحث الكلية		

يتضح من جدول (2) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في (السلوك الانفعالي - السلوك الحركي) قبل التجربة. أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-1.11 إلى 1.18) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 0.3$ . وتقترب من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث التجريبية والضابطة والمجموعة الكلية في (السلوك الانفعالي - السلوك الحركي) قبل التجربة.

### 3-3-2 تكافؤ عينة البحث:

#### جدول (3)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث (التجريبية والضابطة والاستطلاعية) في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة

المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى المعنوية	الدلالة
السن	سنة	بين المجموعات	2	0.04	0.02	0.33	0.72	غير دال
		داخل المجموعات	57	3.81	0.07			
		المجموع	59	3.85				
الطول	سم	بين المجموعات	2	0.05	0.02	0.82	0.45	غير دال
		داخل المجموعات	57	1.65	0.03			
		المجموع	59	1.69				
الوزن	كجم	بين المجموعات	2	0.99	0.50	0.55	0.58	غير دال
		داخل المجموعات	57	51.73	0.91			
		المجموع	59	52.72				
اختبار الذكاء	الدرجة	بين المجموعات	2	0.40	0.20	0.13	0.88	غير دال
		داخل المجموعات	57	90.00	1.58			
		المجموع	59	90.40				

\* معنوي عند مستوى  $0.05 = 2.25$

يتضح من جدول (3) والخاص بتحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث (التجريبية والضابطة والاستطلاعية) في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة. عدم وجود فروق معنوية بين المجموعات الثلاثة في المتغيرات الأولية

الأساسية. حيث بلغت قيمة ف ما بين (0.13 إلى 0.82) وهذه القيم أقل من قيمة ف الجدولية عند مستوى 0.05 . مما يؤكد أن المجموعات الثلاثة متكافئة في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة .  
جدول(4)

الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

في متغيرات البحث (السلوك الحركي والسلوك الانفعالي) قبل التجربة (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = 20		المجموعة التجريبية ن = 20		الدلالات الإحصائية المتغيرات		
		ع±	س	ع±	س	درجة		
1.38	0.85	1.79	17.20	2.09	18.05	درجة	أولاً: حالات الغضب	السلوك الانفعالي
1.23	1.00	1.88	37.20	3.12	38.20	درجة	ثانياً: الشعور بالعدوان	
0.57	0.45	2.27	25.30	2.69	25.75	درجة	ثالثاً: التوافق الشخصي	
1.15	0.90	2.40	23.25	2.54	24.15	درجة	رابعاً: اضطراب الانتباه	
0.21	0.10	1.23	28.85	1.76	28.95	درجة	أولاً: النشاط الزائد	السلوك الحركي
0.88	0.50	1.79	20.95	1.79	20.45	درجة	ثانياً: الاندفاعية والتهور في أداء الحركات	
1.18	0.80	2.14	18.40	2.14	17.60	درجة	ثالثاً: إتقان الأداء الحركي	
0.50	0.35	2.18	22.70	2.24	23.05	درجة	رابعاً: التوافق الحس حركي	

\* معنوي عند مستوى  $0.05 = 2.02$

يتضح من جدول (4) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ، أن قيمة ( ت ) المحسوبة تراوحت ما بين (0.21 إلى 1.38) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في السلوك الحركي والانفعالي قبل التجربة.

### 3-4 وسائل جمع البيانات:

#### 3-4-1 القياسات الجسمية:

- الطول : باستخدام جهاز الريستاميتير (لأقرب سم).
- الوزن : باستخدام الميزان الطبي (لأقرب كجم) .
- العمر الزمني : بالسنة .

#### 3-4-2 الاختبارات:

- اختبار الذكاء العملي (رسم الرجل). مرفق (1) وهو اختبار غير لفظي للأطفال من سن (3-12) سنة يسهل تطبيقه في صورة جماعية ويتكون من 50 فقرة ويحسب بالدرجة .

#### 4-4-3 مقياس السلوك الحركي - الانفعالي : من تصميم الباحثان

قامت الباحثتان بتصميم مقياس للسلوك الحركي والانفعالي وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة (13) (17) (19) (21) ، حيث تم تحديد محاور المقياس (السلوك الانفعالي - السلوك الحركي) وكذلك الأبعاد المرتبطة بكل محور. مرفق (2)

#### 3-5 الدراسة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية على العينة العشوائية البالغ عددهم (20) تلميذ وتلميذة من نفس مجتمع البحث خارج العينة الأساسية وقد أجريت من (2016/11/5) إلى (2016/11/9) ، وكان الغرض منها التأكد من ثبات وصدق الاختبارات ، وقد تم حساب ثبات الاختبار وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وقياسه تحت نفس الظروف وفي نفس المكان ، والإمكانات حتى لا تكون هناك عوامل أخرى مؤثرة في أداء التلاميذ للاختبار .

#### 3-6 المعاملات العلمية لمقياس (السلوك الحركي والانفعالي) المطبقة في البحث:

تم إيجاد المعايير العلمية للمقياس في الفترة من 2016/11/5 إلى 2016/11/9م وذلك عن طريق استخدام بطاقة ملاحظة لجميع التلاميذ وبفهم الظروف على مدى يومين.

#### جدول (5)

معامل الاتساق الداخلي ( معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي إليه)

ن = 20

لعبارة أبعاد مقياس الضغوط النفسية المحور الثاني : السلوك الحركي

المحور	رقم العبارة	محتوى العبارة	معامل الاتساق الداخلي
أولاً : النشاط الزائد	1	يجد صعوبة في البقاء ساكناً لوقت طويل.	0.618**
	2	عدم المكوث في نشاط واحد محدد.	0.624**
	3	يحاول الخروج من الفصل قبل زملانه.	0.723**
	4	يؤدي حركات أكثر من المطلوب.	0.714**
	5	غير مستقر ويغير من وضع جسمه.	0.637**
	6	يكرر نفس الحركات دون الحاجة إليها.	0.685**
	7	ينزل على سور السلم عند النزول إلى الملعب.	0.593**
	8	يركز في نشاط معين دون غيره.	0.659**
ثانياً : الاندفاعية والتهور في أداء الحركات	9	يؤدي حركات متهورة يؤدي بها نفسه.	0.629**
	10	متسرع في الأداء الحركي.	0.803**
	11	متسرع في ترتيب الأدوات والأجهزة عند انتهاء الدرس.	0.585**
	12	مندفع أثناء أداء الأنشطة الرياضية.	0.642**
	13	يؤدي التدريبات بسرعة شديدة.	0.724**
	14	يعوق زملائه أثناء الدرس.	0.751**
ثالثاً : إتقان الأداء الحركي	15	يجد صعوبة في التحكم في أجزاء جسمه أثناء اللعب.	0.664**
	16	يختل توازن جسم الطفل عند أداء الحركات.	0.599**
	17	يؤدي الدرس بطريقة غير منتظمة.	0.613**
	18	يقوم بعمل حركات عشوائية غير مرتبطة بالأداء المطلوب.	0.646**
	19	كثير الأخطاء عندما يطلب منه أداء حركة معينة.	0.672**
	20	حركة الطفل غير انسيابية.	0.630**
	21	لا يؤدي الحركات بصورة صحيحة عند استخدام أدوات أثناء الأداء.	0.725**
رابعاً : التوافق الحس حركي	22	ليس لديه القدرة على التوافق بين العين واليد.	0.673**

0.658**	لا يستطيع أن ينظم حركاته مع الإيقاع الموسيقي.	23
0.622**	يؤدي الحركات بآذان ومهارة	24
0.707**	يجد صعوبة على السيطرة على جميع العضلات.	25
0.589**	يجد صعوبة في أن يغير اتجاهاته ويدرك الأماكن.	26
0.603**	يجد صعوبة في عمل أكثر من حركتين في وقت واحد.	27
0.723**	يجد صعوبة في أداء حركات باتزان وثبات.	28
0.658**	ينظم في الأداء من خلال الإيقاع والموسيقى	29

\*\* معنوي عند مستوى 0.01 = 0.549 \* معنوي عند مستوى 0.05 = 0.433

يتضح من خلال المقياس الخاص بالسلوك الحركي والخاص بمعامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي إليه) لعبارة أبعاد مقياس (السلوك الحركي) ، أن معامل الاتساق الداخلي للعبارة قد بلغ ما بين (0.585 إلى 0.803) وهذه القيمة معنوية عند مستوى 0.01 مما يؤكد أن العبارة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور الذي تنتمي إليه وأنها تقيس ما يقيسه المحور ولذلك فهي تساهم في بناء المحور وتقيس ما وضعت من أجله جدول (6)

معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي إليه) لعبارة أبعاد مقياس الضغوط النفسية المحور الأول : السلوك الانفعالي ن = 20

المحور	رقم العبارة	محتوى العبارة	معامل الاتساق الداخلي
أولاً: حالات الغضب	1	يتعدى على زملائه عندما يشعر بالغضب.	0.634**
	2	يضرب الأرض بقدميه صارخاً وصانحاً عند الغضب.	0.693**
	3	يضرب الأشياء أو الأبواب بقدمه في أوقات الغضب.	0.813**
	4	يندفع نحو الأشياء بشدة وقوة عندما يثور.	0.649**
	5	يصرخ أو يبدي غير سعيد، باستثناء فترات قصيرة .	0.671**
	6	سريع البكاء دائماً.	0.749**
ثانياً : الشعور بالعدوان	7	يتعدى على زملائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	0.750**
	8	يفرض سيطرته على زملائه عند التعامل معهم.	0.590**
	9	يؤدي زملائه بدون سبب واضح.	0.585**
	10	يتشاجر مع زملائه داخل وخارج الفصل.	0.582**
	11	يتعدى على أصدقائه دائماً بالضرب.	0.609**
	12	يتلف الأجهزة والأدوات الرياضية.	0.732**
	13	يقذف الكرة خارج الملعب متعمداً.	0.815**
	14	يقوم بإلقاء الأشياء على زملائه أثناء الشرح .	0.708**
	15	يدفع زملائه بقصد عند الدخول والخروج من الفصل.	0.731**
	16	يلعب بعنف وخشونة مع زملائه.	0.718**
ثالثاً : التوافق الشخصي	17	يشارك في المشاجرات مع الآخرين بدون سبب.س الضغوط النفسية	0.707**
	18	تظهر عليه علامات الحزن.	0.718**
	19	يلجأ إلى الصياح لاتفه الأسباب.	0.591**
	20	يميل الطفل إلى العزلة.	0.571**
	21	يشعر الطفل بأنه غير محبوب من زملائه.	0.640**
	22	يتمرد أو يلجأ للصمت عندما يفشل في أداء الحركات.	0.703**
	23	يتحدث الطفل بالفاظ غير مناسبة مع المحيطين به.	0.589**
	24	يستثار بسهولة في المواقف الحرجة.	0.724**
	25	يكرر الأفعال التي اعتذر عنها باستمرار.	0.597**
	26	يبكي بشدة أثناء الدخول إلى المدرسة.	0.808**
	27	كثير الخوف بدون سبب.	0.713**
	28	لا يشارك الآخرين في انفعالاتهم.	0.744**
	رابعاً : اضطراب الانتباه	29	يركز على أشياء أخرى أثناء الشرح.
30		ينشغل الطفل بأدواته الخاصة أثناء اللعب.	0.619**
31		لا يستطيع إتمام أي نشاط بدأ بممارسته.	0.752**
32		لا يؤدي التمرينات الختامية بدقة .	0.606**
33		ينشغل بملابسه أثناء إلقاء التعليمات من المدرس.	0.745**

0.619**	يتعثر الطفل أثناء أداء التمرينات في الدرس.	34
0.652**	يتخلف الطفل دائماً عن حضور الدرس أو يتأخر باستمرار.	35

**\*\* معنوي عند مستوى 0.01 = 0.549 \* معنوي عند مستوى 0.05 = 0.433**

يتضح من خلال المقياس الخاص بالسلوك الأنفعالي والخاص بمعامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي إليه) لعبارة أبعاد مقياس (السلوك الانفعالي) ، أن معامل الاتساق الداخلي للعبارة قد بلغ ما بين (0.582 إلى 0.815) وهذه القيمة معنوية عند مستوى 0.01 مما يؤكد أن العبارة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور الذي تنتمي إليه وأنها تقيس ما يقبسه المحور ولذلك فهي تساهم في بناء المحور وتقيس ما وضعت من أجله.

### 3-7 الدراسة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج في (8) أسابيع بواقع (3) حصص أسبوعياً .  
تم تحديد الدروس المناسبة لتطبيق البرنامج وقد حددت في (24) درس .

### 3-7-1 القياس القبلي:

قامت الباحثتان بأجراء القياسات القبليّة في المتغيرات قيد البحث في العام الدراسي (2016 - 2017) في الفترة من (2016/11/12) إلى (2016/11/13) على العينة الأساسية من تلاميذ الصف الأول الابتدائي بمدرسة الجيل الجديد بالمعمورة والتي تتضمن المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

### 3-7-2 تطبيق التجربة الأساسية:

قامت الباحثتان بتطبيق الدراسة الأساسية (2016/11/14) إلى (2017/1/9) على مجموعتي البحث (المجموعة التجريبية على أن يدخل المتغير التجريبي على الجزء الأساسي من الدرس وواقع (30) دقيقة أما المجموعة الضابطة طبق عليها البرنامج التقليدي المتبع في المدرسة على أن يتبع في نفس الجزء الأساسي كما جاء بمحتوى المنهج للصف الأول الابتدائي).

### 3-7-3 القياس البعدي:

قامت الباحثتان بتطبيق القياسات البعديّة في المتغيرات قيد البحث في الفترة من (2017/1/10) إلى (2017/1/11) وبنفس شروط القياس القبلي وذلك عن طريق نفس محكمي القياسات القبليّة .

### 3-8 المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- تحليل التباين.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت).

### 4- عرض ومناقشة النتائج:

#### 4-1 عرض النتائج:

جدول (7)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في (السلوك الحركي والانفعالي)

ن = 20



قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية أبعاد ومحاور المقياس	
		ع±	س	ع±	س		
*9.43	5.45	1.50	12.60	2.09	18.05	أولاً: حالات الغضب	السلوك الانفعالي
*22.67	16.40	2.09	21.80	3.12	38.20	ثانياً: الشعور بالعدوان	
*34.62	15.25	2.43	41.00	2.69	25.75	ثالثاً: التوافق الشخصي	
*9.42	7.65	1.85	16.50	2.54	24.15	رابعاً: اضطراب الانتباه	
*15.73	10.35	1.98	18.60	1.76	28.95	أولاً: النشاط الزائد	السلوك الحركي
*12.15	6.10	1.84	14.35	1.79	20.45	ثانياً: الاندفاعية والتهور في أداء الحركات	
*14.13	9.85	1.64	27.45	2.14	17.60	ثالثاً: إتقان الأداء الحركي	
*13.22	8.55	1.43	31.60	2.24	23.05	رابعاً: التوافق الحس حركي	

\*معنوي عند مستوى  $0.05 = 2.11$

يتضح من جدول (7) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في السلوك الحركي والانفعالي للمجموعة التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي . حيث بلغت قيمة ت ما بين ( 9.42 إلى 34.62) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05

جدول (8)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في (السلوك الحركي والانفعالي) ( ن = 20

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية أبعاد ومحاور المقياس	
		ع±	س	ع±	س		
*5.47	1.90	1.03	15.30	1.79	17.20	أولاً: حالات الغضب	السلوك الانفعالي
*9.16	5.10	1.55	32.10	1.88	37.20	ثانياً: الشعور بالعدوان	
*11.94	6.80	1.17	32.10	2.27	25.30	ثالثاً: التوافق الشخصي	
*5.90	3.90	1.09	19.35	2.40	23.25	رابعاً: اضطراب الانتباه	
*2.64	2.10	2.73	18.80	1.98	16.70	أولاً: النشاط الزائد	السلوك الحركي
*5.67	2.20	1.55	18.75	1.79	20.95	ثانياً: الاندفاعية والتهور في أداء الحركات	
*4.48	2.95	1.46	21.35	2.14	18.40	ثالثاً: إتقان الأداء الحركي	
*4.44	2.75	2.06	25.45	2.18	22.70	رابعاً: التوافق الحس حركي	

\*معنوي عند مستوى  $0.05 = 2.11$

يتضح من جدول (8) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (السلوك الحركي والانفعالي) للمجموعة الضابطة و وجود فروق بين القياسين عند مستوى (0.05) في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي . حيث بلغت قيمة ت ما بين ( 2.64 إلى 11.94) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى (0.05) .

الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس السلوك الحركي والأنفعالي بعد التجربة

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = 20		المجموعة التجريبية ن = 20		الدلالات الإحصائية المتغيرات	
		ع±	س	ع±	س		
*6.63	2.70	1.03	15.30	1.50	12.60	أولاً: حالات الغضب	السلوك الانفعالي
*17.68	10.30	1.55	32.10	2.09	21.80	ثانياً: الشعور بالعدوان	
*14.78	8.90	1.17	32.10	2.43	41.00	ثالثاً: التوافق الشخصي	
*5.94	2.85	1.09	19.35	1.85	16.50	رابعاً: اضطراب الانتباه	
*10.07	5.55	1.46	24.15	1.98	18.60	أولاً: النشاط الزائد	السلوك الحركي
*8.17	4.40	1.55	18.75	1.84	14.35	ثانياً: الاندفاعية والتهور في أداء الحركات	
*12.43	6.10	1.46	21.35	1.64	27.45	ثالثاً: إتقان الأداء الحركي	
*10.96	6.15	2.06	25.45	1.43	31.60	رابعاً: التوافق الحس حركي	

\* معنوي عند مستوى  $0.05 = 2.02$

يتضح من جدول (9) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (السلوك الحركي والأنفعالي) بعد التجربة. أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (5.94 إلى 17.68) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 .

#### 4-2 مناقشة النتائج:

##### - مناقشة الفرض الأول:

بالنسبة للفرض الأول وقد تم اختبار صحته من خلال جدول رقم (5) وتشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ( السلوك الانفعالي - السلوك الحركي) للقياس البعدي للمجموعة التجريبية وكانت قيمة (ت) دالة عند مستوى 0.05 في جميع متغيرات قيد البحث حيث ترجع الباحثان إلى التأثير الإيجابي الذي أحدثه برنامج التربية الحركية المقترح بالنسبة للمجموعة التجريبية في القياس البعدي عن القياس القبلي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد حبلص (2006). أن مرحلة السن المدرسي تعتبر تطور لاكتساب الطفل إمكانيات المهارة لتحقيق متطلباته وان تعدد الألعاب من العوامل الفعالة التي تساعد على تطوير نفسيته والتعبير عن نشاطه وأرادته في العمل. (13 : 102)

هذا ما يؤكد أيضاً فينر (1973) إلى أن الطفل يجد في اللعب والحركة متنفساً لمتاعبه ومضايقاته وبذلك يعتبره المعبر المباشر لآلامه والضغوط الخارجية دون الاستعانة بالألفاظ وكذلك وسيلة للدفاع عن النفس وتشير منظمة الصحة الدولية W.H.O أن اللعب ضرورة أساسية في حياة الطفل لتحقيق النمو المتكامل في شخصيته والألعاب الحركية لا تقتصر على تزويد الطفل بالصحة الجيدة وإنما يزوده بالحب والإخوة التي يحتاجها في نموه وكذلك يخلق منها جواً يساعده على التكيف مع بيئته.

(20 : 328-394)

##### - مناقشة الفرض الثاني:

بالنسبة للفرض الثاني وقد تم اختبار صحته من خلال جدول رقم (6) وتشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ( السلوك الانفعالي - السلوك الحركي) للقياس البعدي للمجموعة الضابطة وكانت قيمة (ت) دالة عند مستوى 0.05 في جميع متغيرات البحث .

وتستخلص الباحثان أن البرنامج التقليدي المتبع في المدرسة أدى إلى تحسن في السلوك الحركي والانفعالي للمجموعة الضابطة من خلال درجات متوسط التلاميذ في المتغيرات قيد البحث للقياس البعدي عن القياس القبلي ، وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني هذاما أكدته نتائج هذه الدراسة وما أشار إليه أحمد عبد العظيم (2002) إلى أن مناهج المرحلة الابتدائية أصبحت منتدى للألعاب والحركة والرياضة البدنية وليس لربط التلاميذ على الكراسي في الفصول، فجوهر الإصلاح والتغيير في مناهج تلك المرحلة التعليمية هو أخذ التلاميذ على طبيعتهم بإمكانياتهم وقدراتهم المختلفة وتنمية هذه القدرات ، وبذلك يتعلم التلميذ من خلال المناهج المقررة تجارب الحياة ويستطيعون أن يواكبوا التغيرات المستمرة والطارئة على مجتمعاتهم ويجب أن تكون الحصص مجالاً للحركة واستخراج الطاقة الكامنة في التلاميذ ، فيجب على المدرسين والمدرسات إيجاد تمارين وبرامج جديدة حتى يصبح درس التربية البدنية أكثر إثارة وجاذبية.(1 : 25)

### - مناقشة الفرض الثالث:

بالنسبة للفرض الثالث وقد تم اختبار صحته من خلال جدول رقم (9) وتشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس (السلوك الانفعالي - السلوك الحركي) للقياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وكانت قيمة (ت) دالة عند مستوى 0.05 في جميع متغيرات البحث وترجع الباحثان إلى التأثير الايجابي الذي أحدثه برنامج التربية الحركية المقترح بالنسبة للمجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي.

وتؤكد فاطمة عباس(2002) في أن برامج التربية الحركية بأنواعها قد تؤثر تأثيراً جوهرياً في إحداث تغير في انخفاض (السلوك الانفعالي) (10)

ونجد أيضاً أن البرنامج المقترح له تأثير على السلوك الحركي هذا ما أكده محمد حسن علاوي (1997) بأن برامج التربية الحركية تشمل الألعاب الصغيرة (ألعاب الجري-ألعاب الكرات-ألعاب بالأدوات - ألعاب للرشاقة وغيرها)من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة إعدادها وقلة أدواتها .(14 : 14-15)

كما تتفق كل من خيرية السكري (1975) وكوثر السعيد (1992) ونبيلة فايد (1997) في أن برامج التربية الحركية المتمثلة في الألعاب الحركية بأنواعها قد أثرت تأثيراً جوهرياً في أحداث تغير في (السلوك الحركي). (6) (12) (17)

وأضافت أيضاً ألين وديع فرج (2003) أن التربية الحركية وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع الطفل لتحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين والحاجة إلى الشعور بالأمان والقيمة، والحاجة إلى الحب والشعور بالانتماء ، هذا بالإضافة إلى أنها تعد وسيلة تربوية هامة للطفل وتسعى للحاجة إلى الفهم والمعرفة التي تظهر واضحة في الرغبة في الكشف ومعرفة حقائق الأمور وحب الاستطلاع وتأخذ هذه الحاجات صور أعمق من بعض المتعلمين وتبدو الرغبة في الربط وإيجاد العلاقات بين الأشياء . (2 : 293)

وترى الباحثان أن برنامج التربية الحركية أحدث تأثيراً واضحاً على تنمية ( السلوك الانفعالي - السلوك الحركي) فمن خلال اللعب يستنفذ التلاميذ صراعاتهم ومضايقاتهم ويعتبروا الحركة والنشاط معبراً مباشراً لآلامهم وضغوطاتهم الخارجية دون الاستعانة بالألفاظ ويخففون من الصدمات ، والشعور بالذنب ويتبدد القلق من نفوسهم وإن تعدد الألعاب في البرنامج

كان له الأثر المثمر في فقد ساعد التلاميذ في تطوير نفسياتهم والتعبير عن نشاطهم وتطور تفكيرهم وحكمهم على الأشياء ' فمن خلال اللعب يتطور مفهوم التلميذ للعالم وعلاقاته مع الآخرين .

ومن خلال تنوع البرنامج الخاص بالتربية الحركية فيستطيع التلميذ أيضا أن يشبع حاجاته ويساعده على الاعتماد على نفسه وحسن استغلال قدراته وتميزه الحسي كما يشجع على قوة التركيز والابتكار .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الاستنتاجات:

في حدود أهداف البحث وفروضه والإجراءات المتبعة تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- أثر برنامج التربية الحركية المقترح تأثيرا إيجابيا على السلوك الحركي والانفعالي لتلاميذ المجموعة التجريبية.
- أثر البرنامج التقليدي تأثيرا إيجابيا لتلاميذ المجموعة الضابطة.
- برنامج التربية الحركية المقترح كان له تأثير إيجابي أكثر من البرنامج التقليدي على السلوك الحركي والانفعالي لتلاميذ المرحلة الابتدائية (عينة البحث).
- تفوق نتائج المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة على السلوك الحركي والانفعالي لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

#### 5-2 التوصيات:

في حدود أهداف البحث وفروضه والإجراءات المطبقة وفي حدود الاستنتاجات تم التوصل إلى ما يلي:

- ضرورة وضع برامج متنوعة للتربية الحركية داخل مناهج التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بليبيا.
- إعداد وتأهيل معلمي التربية البدنية على استخدام برامج التربية الحركية داخل دروس التربية البدنية نظرا لأهميتها الفعالة في مرحلة التعليم الابتدائي.
- التعرف على الاتجاهات الحديثة في برامج التربية الحركية وإدخالها كمقرر دراسي في مناهج كليات التربية البدنية بليبيا.
- تطبيق برنامج التربية الحركية المقترح لتلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي بليبيا حتى يمكن الاستفادة منه في تنمية السلوك الحركي والانفعالي.
- تصميم برامج حركية أخرى (قصص حركية - ألعاب صغيرة) لتنمية السلوك الحركي والانفعالي لعينات أخرى.

- أحمد عبد العظيم عبد الله : تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية على المتغيرات الحركية والرضا الحركي لأطفال من (6 - 9) سنوات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2012
- ألين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2003.
- أمين أنور الخولي وأسامة راتب : التربية الحركية للطفل ، ط5 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1982.
- التربية الحركية للطفل ، ط5 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998.
- دراسات في سيكولوجيا النمو ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1975.
- اثر برنامج التربية البدنية على النمو الجسماني والحركي لأطفال الحضانة ، رسالة ماجستير ، الإسكندرية ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 1975.
- المدخل إلى علم النفس (الطفولة- المراهقة- الشيخوخة)، دار المعرفة الجماعية ، الإسكندرية ، 1994.
- التربية الحركية لطلاب كلية التربية الرياضية ورياض الأطفال ، الإسكندرية ، 2006.
- تأثير برنامج رياضي مقترح على الاكتئاب النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من 9-12 سنة ، رسالة ماجستير ، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية بنين ، 2008.
- الحروب واضطرابات السلوك عند الأطفال وكيفية التعامل مع الأزمات ، مجلس النشر العلمي ، المجلة التربوية ، العدد (45) ، المجلد (14) ، جامعة الكويت ، دولة الكويت ، 2000.
- التربية الحركية وتطبيقاتها ، ط2، دار الوفاء ، الإسكندرية ، 2007.
- برنامج تربية حركية مقترح لطفل ما قبل المدرسة ، رسالة دكتوراه ، جامعة الإسكندرية ، 1992.
- أثر ممارسة اللعب الموجه على سلوك الأطفال بمدارس التوجيه الرياضي بمحافظة الغربية من سن 4-6 سنوات ، رسالة ماجستير ، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية بنات ، 2006.
- حامد عبد العزيز الفقي  
خيرية إبراهيم السكري
- عباس محمود عوض
- عصام الدين عبد الخالق
- علي عبد السلام علي احمد
- فاطمة عباس ندر
- فاطمة عوض صابر
- كوثر زكي السعيد
- محمد احمد السيد حباص

- محمد حسن علاوي : موسوعة الألعاب الرياضية ، ط6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1997.
- محمد سعيد عزمي : درس التربية الرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2002.
- منير سامي رجائي : دراسة مقارنة لبعض المهارات الحركية الطبيعية الأساسية لأطفال الصف الأول من التعليم الأساسي ، مجلة البحوث العلمية ، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية ، المجلد الأول ، جامعة حلوان ، 1992.
- نبيلة فايد عبد الله : اثر برنامج للنشاط الرياضي الموجه على النمو الحركي والتكيف الاجتماعي لمرحلة ما قبل المدرسة ، رسالة دكتوراه ، جامعة الإسكندرية ، 1997.
- هدى محمود الناشف : استراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.

Poll. Sorensen. Toni Lunn : The Effectiveness of A traditional and A movement Education Method As Instructional Strategies in Physical Education for Primary Grade Children (Self concept, Motor Ability Perceived competence) PH D. Michigan State University (1986)

Vannier, M.H. Mildred, F, and Daviel, G. : Teaching Physical Education in Elementary Schools. Fifth Education W,B. Saunders, Company London. (1973)

Sechneider, Fj : The effect of Movement Exploration on mind and Body Image seif concept and Body Coordination (1992)

<http://spot.alafdal.net/t881-topic>

تأثير برنامج اللعب التمثيلي على تنمية مهارة العد وبعض المهارات الحركية الأساسية لأطفال الروضة

د. عزمة محمد الحراري اللافي

د. رندة الصادق الميساوي

## 1-1 المقدمة مشكلة البحث:

تمثل مرحلة الطفولة المبكرة أهم المراحل في حياة الإنسان نظراً لما تتميز به من مرونة وقابلية للتعلم ونمو للمهارات والقدرات المختلفة ، ومنها أن الأطفال في هذه المرحلة يميلون للتخمين والاستكشاف والتجريب . ويعد اللعب سمة مميزة لهؤلاء الأطفال ، حيث يستغرق جزءاً كبيراً من وقتهم . ويرى علماء النفس أن اللعب يمثل أرقى وسائل التعبير في حياة الأطفال ، ويشكل عالمهم الخاص بكل ما فيه من خبرات تؤدي إلى تنمية جميع جوانب النمو بما فيها النمو المعرفي ( إدراكي ، انفعالي ، اجتماعي ، معرفي ، ومهارات حركية ) وللطفل قدرة على التخيل والابتكار والتفكير اللامحدود .

إن مرحلة ما قبل المدرسة هي مرحلة للتنمية الشاملة لحواس الطفل ، وقدرته ومهارته ، وميوله ، واتجاهاته وذلك عن طريق الإعداد الشامل والتنمية العقلية والحسية والانفعالية والاجتماعية والبيئية والتي تنبه حواسه وقدرته ومهارته المختلفة ، وتزوده بالخبرات الأساسية في حدود إمكانياته واستعداده ومستوى نضجه . ( 9 : 25 )

كما يرى محمد خطاب ( 1993 ) "أن الطفل يتعلم في مرحلة ما قبل المدرسة عن طريق اللعب والأنشطة المختلفة التي تعدها وتخطط لها المعلمة في الروضة ، فاللعب يساعد طفل ما قبل المدرسة على تكوين مفاهيم جديدة وخبرات نافعة ، كما يساعده على بناء شخصية سوية، وذلك عن طريق مشاركته في الأنشطة التلقائية الحرة بصورة ممتعة ومرحة ". ( 11 : 2 )

ويمكن القول ان اللعب نشاط انساني طبيعي ، يقوم به الفرد ، بصورة فردية أو جماعية ، بطريقة عفوية أو منظمة لاكتشاف البيئة المحيطة به ، ومن خلال اللعب تنمو الجوانب المعرفية العقلية والمهارية والاجتماعية ، ويشعر باللذة والمتعة ويصرف الطاقة الزائدة لديه.

واللعب التمثيلي هو النشاط الذي يستطيع الطفل فيه ان يمثل رمزيا هؤلاء الذين يود أن يكون مثلهم سواء كان تمثيلاً لأشخاص أو حيوانات أو أحداث ( 6 : 51 )

ويقوم الطفل في الألعاب التمثيلية بمحاولة تقليد أفراد البيئة المحيطين به سواء الأب أو الأم أو المعلم أو الطبيب أو تقليد الحيوانات وأصواتها ، فكثير مانجد الطفلة تقوم بدور الأم وذلك من خلال دميته ، كما أن الطفل يحاول تقليد أصوات أو حركات معينة كصوت السيارة أو القطار . ( 12 : 295 )

وقد أشار أسامة راتب ( 1990 ) إلى أهمية إتقان الطفل للمهارات الحركية الأساسية ، فالمهارات التي تتطور لديه تعد قاعدة أساسية للمهارات الحركية حيث يصبح من السهل أن يتعلم الطفل أي مهارة حركية معقدة بحيث يستطيع إتقانها واكتسابها بشكل جيد مستقبلاً . ( 5 : 34 )

هذا وقد أجمع معظم خبراء وعلماء التربية وعلم النفس علي أن الطفل يبدأ في اكتساب المهارات الحركية الأساسية منذ سنواته الأولى حتي 12 سنة ، وهي تتسم بتعددتها وتنوعها وتباينها ، فمنها ما يرتبط بالجسم كله أو بعضه ، ومنها ما يؤدي

من الحركة أو من الثبات ، كما أن هناك اتفاق تام علي ان تلك المهارات الطبيعية الأساسية تعتبر أساساً لكثير من المهارات والأنشطة المختلفة . (15 : 220)

ونلاحظ تركيز أكثر الدراسات على البرامج الأخرى دون الخوض بشكل أكبر في اللعب والاستفادة منه في التأثير في المهارات الطبيعية و الأساسية والجوانب المعرفية والنفسية والاجتماعية التي تساعد في نمو وإدراك الطفل ، وأن اللعب فرصة طيبة للطفل يجد فيها متعة أكثر من أي شيء آخر ، فعن طريقه يتعلم الطفل الكثير عن ذاته وقدراته وإمكانياته ، لاحظت الباحثتان أن الدراسات لم تركز علي اللعب التمثيلي بشكل خاص ، ومن خلال الزيارات التي قامتا بها الباحثتان للعديد من مؤسسات رياض الأطفال لاحظنا أن هناك ضعف من جانب القائمين بالتدريس في الاهتمام بهذا الجانب برغم من وجود الألعاب التمثيلية في المنهاج المخصص لهذه المرحلة ، الأمر الذي دعا الباحثتان الي تناول هذه المشكلة وذلك باستخدام اللعب التمثيلي لتنمية مهارة العد وبعض المهارات الحركية الأساسية لأطفال الروضة لقد أشارت بعض الدراسات التي تناولت واقع رياض الأطفال إلى وجود نواحي قصور عديدة في رياض الأطفال ، كدراسة نادية عزيز وراشد القصيبي (1990) ، وأظهرت نتائجها أن رياض الأطفال المصرية تهتم بتنمية المهارات اللغوية والعددية لتهيئة الأطفال للحياة المدرسية النظامية ولم تهتم بحاجات ومطالب نمو الأطفال ، كما تهتم بتنمية التذكر وتهمل الجوانب العقلية الأخرى ، وكذلك تهمل تنمية الحواس وتشجيع الأطفال علي استخدامها.(13:527)

ودراسة أحمد مختار مكي (1997) ، وأشارت نتائجها إلي ما يلي:

- لا تستطيع رياض الأطفال الحالية القيام بدورها في تربية الطفل.

- في ظل أوضاعها الحالية وإمكانياتها البشرية والمادية لا تمتلك القدرة علي تنمية الجوانب العقلية واللغوية والنفسية والوجدانية للطفل.(4: 220)

ومما سبق يتضح لباحثتان أهمية هذه الدراسة، نظراً لأن الدراسات التي أجريت على الأطفال في هذه المرحلة من (4- 6 سنوات) قليلة جداً في البيئة الليبية وتفتقر إلى تطبيق برامج اللعب على الرغم من أهمية اللعب لهذه المرحلة ، وكذلك الضعف الواضح في البرامج الخاصة بالتربية البدنية ولم تولي اهتمام واضح لنمو المهارات المعرفية والعقلية والنفسية لأطفال الروضة الأمر الذي زاد من اهتمام الباحثتان للقيام بمثل هذه الدراسة .

## 1-2 هدفاً للبحث:

يهدف البحث الحالي الي:

1- تصميم برنامج للعب التمثيلي لأطفال الروضة .

2- معرفة تأثير برنامج اللعب التمثيلي علي تنمية مهارة العد وبعض المهارات الحركية الأساسية(الجري ، الوثب ، الرمي ) لأطفال الروضة (قيد الدراسة) .

## 1-3 فروض للبحث:

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة العد وبعض المهارات الحركية الأساسية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة العد و المهارات الحركية الأساسية (الجري ، الوثب ، الرمي ) قيد البحث ولصالح القياس البعدي .



3- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مهارة العد و المهارات الحركية الأساسية (الجري ، الوثب ، الرمي ) قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .  
مصطلحات البحث:

1- **اللعب التمثيلي:** " هو النشاط الحر الموجه الذي يقوم به الأطفال بتقمص أدوار الكبار في مواقف اجتماعية مع تفاعلهم معها وجدانيا وإبداعهم فيها " . (3 : 234)

2- **مهارة العد:** " عبارة عن مهارة يمكن أن تستخدم كثيراً من جانب الأطفال في أنشطتهم اليومية ، حيث أن الأرقام تظهر عادة في أنشطة الأطفال بمجرد أن أصبحت الفكرة راسخة في أذهانهم ، فهو يمكن أن يجري نحو معلمته أو والدته ويقول لها يمكنني العد واحد - اثنان - ثلاثة وهكذا " . (7 : 189)

3- **المهارات الحركية الأساسية:** هي وسيلة الفرد للتعامل بفاعلية وبشكل مباشر مع الحقائق الواقعية والمادية في البيئة وتشمل المهارات الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات ثبات واتزان الجسم . (14 : 31)

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبية و ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه .

3-2 مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث علي جميع الأطفال المسجلين برياض الأطفال بمدينة العزيزية والبالغ عددهم (220) طفلاً ويتراوح سنهم (5-6) سنوات .

3-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من أطفال روضة البلابل بعمر (5) سنوات بمنطقة الزهراء وقد بلغ عددهم الإجمالي (43) طفل للعام الدراسي (2016-2017ف) وقامت الباحثتان باختيار (28) طفل وطفلة حيث قامت الباحثتان بتقسيم العينة وبشكل عشوائي إلى

مجموعتين بواقع (14) طفل لكل مجموعة وتم إجراء التجانس و التكافؤ بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها تأثير على ضبط تجربة البحث وهي ( العمر - الوزن - الطول - الذكاء) بالإضافة إلى مهارة العد و المهارات الحركية الأساسية قيد البحث .

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء في المتغيرات (قيد البحث)

المتغيرات	المعالجات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الطول (م)	1.28	0.18	1.18	0.80	
الوزن (كجم)	19.69	2.58	19.75	0.25	
العمر (السنة)	5.32	0.24	5.3	0.25	
الذكاء	14.02	2.23	14	-1.82	
مهارة العد (الدرجة)	2.50	1.350	3.20	-0.35	
الجري (20 م) (ث)	5.38	1.02	5.28	0.32	
الوثب (الوثب الطويل أماماً) (م)	5.8	0.92	5.6	0.33	
الرمي (رمي كرة تنس) (م)	5.96	1.37	5.95	-0.52	

يتضح من الجدول (1) إن معامل الالتواء لعينة البحث انحصرت ما بين (-1.82 ، 0.80 ) وهي أصغر من ( $3\pm$ ) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث.

## جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث الأساسية ن = 28

قيمة (t)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات المعالجات الإحصائية
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.05	0.14	1.26	0.17	1.26	الطول (م)
0.34	1.87	18.81	3.03	18.56	الوزن (كجم)
0.43	0.25	5.30	0.24	5.34	العمر (السنة)
1.245	3.81	15.43	2.52	16.58	الذكاء
0.329	1.309	2.85	1.461	2.85	مهارة العد (الدرجة)
0.18	1.03	5.14	0.97	5.21	الجري (20 م) (ث)
0.57	0.95	4.86	0.92	5.07	الوثب (الوثب الطويل أماماً) (م)
0.88	0.73	5.28	1.28	5.64	الرمي (رمي كرة تنس) (م)

القيمة الجدولية عند  $0.05 = (2.06)$

يتضح من الجدول (4) أن قيم (ت) غير دالة إحصائياً حيث إن القيم المحسوبة أقل من القيمة الجدولية وقد تراوحت القيم بين (0.05، 1.245) مما يؤشر إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في متغيرات البحث الأساسية ( الطول - الوزن - العمر - الذكاء) والمهارات الحركية الأساسية (الجري - الوثب - الرمي) بإضافة لمهارة العد وبذلك تأكدت الدراسة من التكافؤ بين المجموعتين قبل بدء التجربة .

### 3-4 صدق وثبات الاختبارات:

#### 3-4-1 الصدق:

تم تطبيق الاختبارات علي عينة قوامها (15) طفل وطفلة ومن خارج عينة الدراسة الأساسية حيث تم حساب صدق الاختبارات بطريقة المقارنة الطرفية :

### جدول (3)

الصدق بطريقة المقارنة الطرفية لمتغير الذكاء ن = 15

الدلالة	اختبار مان ويتني	مجموع الرتب		الاختبار	
		متوسط الرتب	الربع الأدنى	الذكاء (بالدرجة)	الربع الأعلى
0.000	3.796	55.02	5.52		
		155.02	15.52		

يتضح من الجدول (3) أن قيمة ( Z ) ذات دلالة معنوية مما يدل على أن الاختبار يتميز بالصدق

### جدول (4)

الصدق بطريقة المقارنة الطرفية لمتغيرات المهارات الحركية الأساسية ن = 15

الدلالة	اختبار مان ويتني	مجموع الرتب		الاختبار	
		متوسط الرتب	الربع الأدنى	الجري (ث)	الربع الأعلى
0.000	4.322	66.00	6.52		
		199.00	19.50		
0.000	4.312	62.20	6.52		
		254.02	18.50		

0.000	4.216	70.00	6.52	الربيع الأدنى	الرمي (م)
		190.00	17.00	الربيع الأعلى	

يتضح من الجدول (4) أن جميع قيم (Z) ذات دلالة معنوية مما يدل على أن اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث تتميز بالصدق

### جدول ( 5 )

الصدق بطريقة المقارنة الطرفية لمتغيرات العمليات الحسابية ن = 15

الاختبار	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اختبار مان ويتي	الدلالة
مهارة العد (بالدرجة)	6.52	195.00	4.550	0.000
الربيع الأدنى				
الربيع الأعلى	20.52	299.00		

يتضح من الجدول رقم (5) أن جميع قيم Z ذات دلالة معنوية مما يدل على أن إختبارات العمليات الحسابية قيد البحث تتميز بالصدق .

### 3-4-2 الثبات:

وقد قامتا الباحثتان بحساب ثبات الاختبارات وذلك بإيجاد معاملات الثبات لإختبارات المهارات الحركية الأساسية ومهارة العد واختبار الذكاء على عينة عشوائية قوامها (15) تلميذاً وتلميذة ومن خارج العينة الأساسية ومن نفس مجتمع البحث وتم إعادة تطبيق الاختبارات علي نفس العينة ونفس المختبرين بعد (7) أيام من تطبيق الاختبارات الأولي ونوضح ذلك في الأتي :

= أن معامل الارتباط بين التطبيقين في اختبار الذكاء لحساب معامل الثبات بلغ (0.86) مما يؤكد ثبات الاختبار .  
 = أن معامل الارتباط بين التطبيقين في اختبارات المهارات الحركية الأساسية لحساب معامل الثبات بلغ في الجري (0.85) والوثب (0.88) والرمي بلغ (0.87) مما يؤكد ثبات الاختبار .  
 = أن معامل الارتباط بين التطبيقين في اختبار مهارة العد لحساب معامل الثبات بلغ (1.00) وهذه أعلى قيمة للثبات مما يؤكد ثبات الاختبار .

### 3-5 مجالات البحث:

3-5-1 المجال البشري: أطفال رياض الأطفال بمدينة العزيزية .

3-5-2 المجال الزمني: تم التطبيق من 2016/10/9 الي 2016/12/1م.

3-5-3 المجال المكاني: تم تنفيذ التجربة في مدرسة البلابل بمنطقة الزهراء .

الاختبارات المستخدمة في البحث:

3-6-1 اختبار مهارة العد:

تم بناء اختبار لمهارة العد من خلال محتوى منهج الرياضيات لمرحلة رياض الاطفال

تكون الاختبار من 10 فقرات حيث تحسب درجة واحدة لكل إجابة صحيحة ودرجة صفر للإجابة الخاطئة .

3-6-2 خطوات إعداد الاختبار:

إعداد تخطيط عام لمحتويات الاختبار : وقد شمل ذلك مادة الاختبار وأسئلته وطريقة وضع الأسئلة ومن أهم الخطوات

التي أتبعته في ذلك مايلي :

أ- تحليل محتوى الوحدة الدراسية:

وتم ذلك بهدف تحديد الموضوعات الأساسية التي يشملها الاختبار وهي مهارة العد .

#### ب- وضع الأسئلة وصياغتها:

تم وضع المفردات وصياغتها تبعا لمقرر الرياضيات المخصص لرياض الأطفال في الجزء الخاص بمهارة العد .

#### ج- ترتيب الأسئلة:

بعد وضع الأسئلة وصياغتها تم ترتيب الأسئلة بحيث تجمع الأسئلة مع بعضها في الاختبار حيث أشتمل الاختبار على (10) مفردة .

#### د- تحديد زمن الاختبار:

تم تطبيق الاختبار على عينة من خارج عينة الدراسة الأساسية وتم حساب الزمن الذي يستغرقه التلاميذ في الإجابة على الاختبار حيث يقوم أحد الباحثان بقراءة كل سؤال نظرا لصغر سن العينة ثم أعطاهم الأطفال فرصة للإجابة حتى يتم الانتهاء من جميع الأسئلة ، وكان الزمن المتاح في الإجابة على أسئلة الاختبار (40) دقيقة .

#### هـ- مفتاح التصحيح:

تعطي درجة واحدة لكل إجابة صحيحة والدرجة صفر لكل إجابة خاطئة وبالتالي يكون المجموع الكلي للاختبار (10) درجة .

وتم عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء وقد وافقوا عليه جميعاً .

اختبار جوداينف للذكاء . (8 : 36)

اختبار 20م لقياس مهارة الجري بالثانية . (2: 360 )

اختبار رمي كرة التنس لأبعد مسافة لقياس مسافة الرمي . (1 : 109)

اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس مسافة الوثب . (10: 233 )

#### 3-7 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

ميزان طبي لقياس الوزن .

جهاز الرستاميتير لقياس الطول .

كور ملونه مرقمة ( 1-10) .

بطاقات ملونه مرقمة ( 1-10) .

أعلام صغيرة .

مكعبات مرقمة ( 1-10) .

سلال .

صناديق .

خطاط .

#### 3-8 البرنامج المقترح:

تم تنظيم محتوى البرنامج في صورة دروس في (8) أسابيع بواقع (3) حصص أسبوعيا ويعطي كل درس مرتين ومدة

الدرس (40) دقيقة، حيث يتضمن البرنامج تعليم الأطفال الأعداد (1- 10) والمهارات الحركية الأساسية قيد البحث

**3-8-1** الدراسة الاستطلاعية الأولى: قامت الباحثتان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم 25-26/9/2016 علي عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (15) طفل وطفلة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وذلك لمعرفة مدى مناسبة البرنامج لقدرات الأطفال ، واختبار مدى صلاحية المكان والأجهزة المستخدمة لتنفيذ البرنامج ، التأكد من ثبات وصدق الاختبارات ، تحديد الزمن اللازم لاختبار مهارة العد، ومدى فهم الأطفال للبرنامج .وقد أسفرت نتائج الدراسة عن ملائمة البرنامج للهدف الموضوع من أجله .

**3-8-2** الدراسة الاستطلاعية الثانية: قامت الباحثتان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية علي عينة قوامها (15) طفل وطفلة من نفس مجتمع البحث و من خارج العينة الأساسية للبحث وذلك في الفترة من: 2-3 /10/ 2016 ، وذلك لمعرفة الصعوبات المتوقع ظهورها أثناء تطبيق التجربة الأساسية للعمل علي تلافيتها ، والتأكد من مدى ملائمة زمن الحصة (40) دقيقة لتنفيذ محتوى البرنامج .

### 3-8-3 القياس القبلي:

قامت الباحثتان بإجراء قياس قبلي لأطفال مجموعتي البحث في مهارة العد والمهارات الأساسية قيد البحث وذلك في الفترة من 4/10/ 2016 الي 6/10/ 2016 .

### 3-8-4 تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج على عينة البحث في الفترة من 9/10/ 2016 الي 1/12/ 2016

### 3-8-5 القياس البعدي:

قامت الباحثتان بإجراء قياس بعدي لأطفال مجموعتي البحث في مهارة العد والمهارات الأساسية قيد البحث وذلك في الفترة من 4/12/ 2016 الي 6/12/ 2016 وبنفس الطريقة التي أتبعته في القياس القبلي .

### 3-9 الأسلوب الإحصائي:

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام (SPSS) الحقيبة الإحصائية (SPSS).

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- اختبار مان ويتني .
- الالتواء .
- الوسيط.
- اختبار (ت) .

### 4- عرض ومناقشة النتائج:

جدول (6)

يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبية في مهارة العد

ن = 14

والمهارات الحركية الأساسية قيد البحث

قيمة (ت)	المجموعة التجريبية				الاختبارات
	القياس البعدي		القياس القبلي		
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
10.19	1.42	13.78	1.64	7.07	مهارة العد (الدرجة)
6.919	1.745	7.33	0.99	5.25	الجري مسافة 20م (ث)
4.580	27.701	100.12	35.307	62.02	الوثب الطويل من الثبات (سم)
6.372	2.421	7.55	1.123	3.80	رمي كرة تنس لأبعد مسافة (م)

قيمة "ت" الجدولية عند 0.05 = (2.16)

يتضح من الجدول رقم (6) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى دلالة 0.05 في مهارة العد وبعض المهارات الحركية الأساسية (الجرى ، الوثب ، الرمي) قيد البحث ولصالح القياس البعدى .  
جدول (7)

يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة في

ن = 14

مهارة العد و المهارات الحركية الأساسية قيد البحث

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة				الاختبارات
	القياس البعدى		القياس القبلي		
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
5.21	2.58	9.79	1.7	7.14	مهارة العد (الدرجة)
1.76	1.09	5.27	1.03	5.14	الجرى مسافة 20م (ث)
4.670	19.138	52.10	18.305	45.86	الوثب الطويل من الثبات (سم)
2.28	1.73	5.65	1.08	5.50	رمي كرة تنس لأبعد مسافة (م)

قيمة "ت" الجدولية عند 0.05 = (2.16)

يتضح من الجدول رقم (7) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة عند مستوى دلالة 0.05 في مهارة العد وبعض المهارات الحركية الأساسية ( الوثب ، الرمي) قيد البحث ولصالح القياس البعدى وعدم وجود فروق لمهارة الجري في القياس البعدى .

ويتضح من الجدول السابق الي وجود فروق دالة إحصائيا في مهارة العد وتعزو الباحثان السبب في ذلك علي الرغم من عدم تعرض أطفال هذه المجموعة للبرنامج التجريبي الي أنتقال أثر القياسات القبلية التي أجريت علي أطفال هذه المجموعة وحدث بعض التدريبات علي مهارة العد خلال فترة الدراسة ووجود فروق دالة إحصائيا في مهارتي الوثب والرمي ويعزو الباحثان الي عمليتي النمو النضج الطبيعية في تلك المرحلة فقط ، وأن عدم وجود فروق في مهارة الجري الي عدم تفعيل النشاط الحركي داخل الروضة.

جدول (8)

يوضح دلالة الفروق بين القياسين (القبلي والبعدى) بين المجموعة الضابطة و التجريبية في مهارة العد

ن = 28

والمهارات الحركية الأساسية (قيد البحث)

قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
4.88	1.42	13.78	2.58	9.79	مهارة العد (الدرجة)
4.07	1.745	7.33	1.09	5.27	الجرى مسافة 20م (ث)
3.35 3	27.701	100.12	19.138	52.10	الوثب الطويل من الثبات (سم)
5.36 9	2.421	7.55	1.73	5.65	رمي كرة تنس لأبعد مسافة (م)

قيمة "ت" الجدولية عند 0.05 = (2.16)

يتضح من الجدول رقم (8) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية عند مستوى دلالة 0.05 في مهارة العد وبعض المهارات الحركية الأساسية (الجرى ، الوثب ، الرمي) قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدى، مما يشير الي تميز أفراد العينة التجريبية عن أقرانهم أفراد العينة الضابطة في مهارة العد وبعض المهارات الحركية الأساسية قيد البحث ما يؤكد أثر اللعب التمثيلي في تنمية مهارة العد في الرياضيات والمهارات الأساسية قيد البحث .

وتعزي الباحثان ذلك الي التأثير الإيجابي لبرنامج اللعب التمثيلي الذي تم تطبيقه علي المجموعة التجريبية وما تم مراعاته عند وضع البرنامج من اختيار الألعاب التمثيلية والأنشطة الحرة وتقليد الحيوانات والطيور وغيرها من الألعاب التي تشتمل علي الجري والوثب والرمي وغيرها ، كما أنها تؤدي بصورة جماعية وتنافسية شيقة مع الاستعانة ببعض الأدوات الصغيرة المختلفة الأشكال والأحجام والألوان المحببه إلي نفوسهم مما ساهم في تحسن المهارات الحركية قيد البحث وذلك نتيجة لبرنامج اللعب التمثيلي المقترح .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

في حدود موضوع البحث وأهدافه والخطوات المتبعة للتحقق من صحة الفروض المقترحة وفي حدود عينة البحث ونتائج التحليل الإحصائي توصلت الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- حقق برنامج اللعب التمثيلي تحسناً ملحوظاً في تنمية مهارة العد للمجموعة التجريبية .
- 2- حقق برنامج اللعب التمثيلي تحسناً ملحوظاً في تنمية المهارات الحركية الأساسية ( الجري - الوثب - الرمي) في المجموعة التجريبية .
- 3- وجود فروق دالة في مهارة العد بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي .
- 4- وجود فروق دالة في مهارتي (الوثب - الرمي ) للمجموعة الضابطة وعدم وجود فروق دالة في مهارة الجري في القياس البعدي .
- 5- وجود فروق دالة في (مهارة العد) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية
- 6- وجود فروق دالة في المهارات الحركية الأساسية (الجري - الوثب - الرمي) في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

#### 5-2 التوصيات والمقترحات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث ، توصي الباحثان بما يلي :

- 1- إعداد مزيد من البرامج لأطفال الروضة والاهتمام بتطبيقها في رياض الأطفال بليبيا .
- 2- تضمين منهج رياض الأطفال بالمفاهيم العلمية المناسبة والأساليب والأنشطة والوسائل التعليمية المناسبة التي تساعد على تحقيق أهداف التربية العملية في رياض الأطفال .
- 4 - ضرورة اهتمام معلمات رياض الأطفال بتنمية القدرات والمهارات المعرفية الحركية والاجتماعية لدي الأطفال حتي يمكن إعداد إنسان قادر علي التفاعل وتكوين علاقات سليمة مع الآخرين .
- 5- ضرورة تدريب معلمات رياض الأطفال علي مثل هذه البرامج وغيره من الأساليب والأنشطة والوسائل التعليمية المناسبة لأطفال الروضة.
- 6- عقد ندوات ومحاضرات لمعلمات رياض الأطفال لتعريفهن بالاحتياجات اللازمة لأطفال الروضة من جميع النواحي وأهميتها وأساليب تنميتها وقياسها .

- إبراهيم أحمد سلامة :المدخل التطبيقي للقياس في التربية البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2000.
- إبراهيم أحمد سلامة :الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، دار المعارف ، القاهرة، 1980.
- أحمد السيد محمد إبراهيم : دور اللعب التمثيلي في التعبير اللغوي عند الأطفال ، مجلد المؤتمر الأول للرياضة في مصر ( الواقع والمستقبل ) ، كلية التربية البدنية ، جامعة أسيوط ، 1994.
- أحمد مختار مكي :مؤسسات تربية الطفل العربي في مرحلة ما قبل المدرسة بين الواقع والمأمول " . مؤتمر حماية الطفل العربي الأول ، جامعة بغداد، 1998.
- أسامة كامل راتب : النمو الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990.
- سيد محمود الطواب :أثر اللعب التمثيلي في النمو اللغوي لدي أطفال الحضانه ، حولية جامعة الإمارات العربية المتحدة ، 1986.
- عزة خليل عبد الفتاح :المفاهيم والمهارات العلمية والرياضية في الطفولة المبكرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2009.
- فاروق الروسان :التقويم في التربية الخاصة ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن ، 2006.
- فهمي مصطفى محمد : الطفل ومهارات التفكير في رياض الأطفال والمدرسة الابتدائية رؤية مستقبلية للتعليم في الوطن العربي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.
- ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية البدنية ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 2003.
- محمد صالح خطاب وميرفت عرفات : رياض الأطفال ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، 1993.
- محمود عبد الحليم منسي : علم نفس النمو ، مركز الإسكندرية للكتاب ، الإسكندرية ، 2000.
- ونيلة ميخائيل عباس : تقويم رياض الأطفال في ضوء الأهداف المحددة لها " ، المؤتمر نادية كمال عزيز وراشد السنوي الثالث للطفل المصري - تنشئته ورعايته المنعقد في الفترة من ( 10 - 13 ) مارس ، مركز دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس ، القصبى



.1990

وسيلة مهرا؁ ءرية السكري : المهاراا الأساسية في اأربفة البأنافة والرأفاضة الأطفال الأسواء  
؁ فاطمة عبأالرحمن وناوفا الأاأنافاا الأاصة ؁ أار الوفااء للطباعة والنشر ؁  
الإسكأرفة؁ 2005.

Willgoose G.E :The Curriculum in physical  
Education,Prentice – Hall, Inc .,  
Englewood cliffs, New Jersey, 1994.

# الأسس والضوابط للأساليب المتبعة في تشخيص وعلاج الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية بمراكز العلاج الطبيعي

د. صالح سعيد العائب

د. بشير محمد الحارثي

أ. محمد علي خليفة

## 1-1 المقدمة:

تعتبر عملية التشخيص عملية دينامية وليست بمرحلة أولية منتهية بانتهاء تكديس المعلومات والمعارف بل هي فعل ختامي تتكامل فيه التشخيصات الجزئية في بناء وحدة متكاملة تصور واقع الشخص ذوي الإعاقة الحركية واحتياجاته وجوانب القوة والعجز وأيضا وضع الخطة التدريبية والعلاجية وتحديد نوعية البرنامج المستخدم ، فعلمية التشخيص المتكامل للشخص ذوي الإعاقة الحركية الخطوة الأولى لتقديم خدمات متعددة ،خدمات تربوية ونفسية واجتماعية وتأهيلية ، فكيف يمكن تقديم خدمة لفرد لا تعرف قدراته ولا تعرف إمكانياته بناء على نتائج التشخيص أمكننا تحديد البرامج العلاجية والخطط التربوية الفعالة والمادة التعليمية المناسبة بما يتلاءم مع قدرات واحتياجات الفرد من ذوي الإعاقة الحركية وينعكس إيجابا على حياته وحياة أسرته.

(3: 133)

وقد تناولت هذه الدراسة الأسس والضوابط لعملية التشخيص والعلاج للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية ، حيث اشتملت مشكلة الدراسة أهمية الدراسة أهداف الدراسة تساؤلات الدراسة مصطلحات الدراسة كما اشتملت علي أهداف التشخيص مراحل التشخيص وأساليب التشخيص وعناصر التشخيص وألناج والشروط الواجب مراعاتها في عملية تشخيص الاشخاص ذوي الإعاقة الحركية ، ومشكلات التشخيص لذوي الإعاقة السمعية ، الفكرية ، البصرية ، صعوبات التعلم المضطربين انفعاليا ، ومعوقات التشخيص لذوي الإعاقة) ، والعلاقة بين التشخيص والعلاج ، الأسس والضوابط لعملية التشخيص ، الأسس والضوابط لعملية العلاج. وكذلك اجراءات المتبعة في الدراسة وعرض النتائج ومناقشتها الاستنتاجات والتوصيات.

**1-2 مشكلة الدراسة:** من خلال الإطلاع على الأبحاث العلمية و الممارسة العملية في هذا المجال للبحث تتضح مشكلة الدراسة الحالية في ضل الظروف التي تعيشها خدمات التشخيص والعلاج للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في ليبيا ، والتي لا ترتقي إلى التطلعات المرغوبة في ميدان تشخيص وعلاج الاشخاص ذوي الإعاقة الحركية بشكل عام وفي الوقت نفسه لا ترتقي إلى تطلعات الأسرة.

### 1-3 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في كون التشخيص الدقيق والصحيح لكافة النواحي الطبية والتأهيلية والتعليمية والنفسية للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية تحدد نوع الخدمات والبرامج المقدمة لعلاج الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية ، كما يرسم الخطط والبرامج العلاجية بطريقة نوعية تتناسب مع احتياجات الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية وأسرتهم .

### 1-4 أهداف الدراسة:

تشتمل الدراسة على أربعة أهداف رئيسية:

- 1- عرض تصور عن التشخيص والعلاج للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.
  - 2- رفع مستوى الوعي لدى فريق التشخيص نحو معرفة الأسس العامة للعملية المتبعة في التشخيص والعلاج للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.
  - 3- تقييم واقع خدمات التشخيص والعلاج للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.
- تعزيز التعاون وتبادل الخبرات والأفكار في مجال التشخيص والعلاج للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية ، بما ينعكس على الفرد وأسرتهم.

### 1-5 تساؤلات:

- 1 - ماهي الاسس العلمية المتبعة في تشخيص الاشخاص ذوي الإعاقة الحركية ؟
- 2 - ماهي الضوابط المتبعة في عملية علاج الاشخاص ذوي الإعاقة الحركية ؟

### 1-6 المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

- 1- الإعاقة الحركية: " هي تلك الاعاقة التي تصيب الفرد حركيا نتيجة لفقدان أو خلل او عاهة في احد اجهزة وأعضاء الجسم التي تؤثر على قدرته في التعلم وأداء المهمات الحياتية اليومية". (5 :22)
- الأفراد المعوقين جسميا: " هم من يعاني من عجز عظمي أو عضلي أو عصبي أو إصابة صحية مزمنة تضعف وتحد من القدرة على استخدامهم لأجسامهم بشكل اعتيادي وطبيعي ، مما يؤثر سلبا على مشاركتهم الحياتية ، مما يستدعي توفير خدمات تربوية وطبية ونفسية خاصة لمساعدتهم ". (7 :35)

### 3- التشخيص :

" هو الفهم الكامل الذي يتم على خطوات لاكتشاف مظهر أو شكوى أو تحديد جوانب نمو الفرد أو سلوكياته سواء كانت نواحي عجز وقصور أو نواحي إيجابية لتقديم العلاج والتنمية ويتطلب خطوات تبدأ بالملاحظة والوصف وتحديد الأسباب وتسجيل الخصائص والمحددات وذلك للأكمام بجوانب العجز ومستواه وعلاقته بغيره من مظاهر العجز الأخرى ". (6):

(48)

## 2- الاطار النظري الدراسات المشابهة:

### 2-1-1 الاطار النظري:

#### 2-1-1-1 أساليب التشخيص للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية:

إن الغرض من التشخيص هو انقاء الاشخاص الذين يحتاجون إلى نوع معين من الخدمة أو تخطيط برنامج للعلاج وينبغي أن يتضمن التشخيص الأساليب أو العمليات التالية :

1- التشخيص الطبي

2- التشخيص النفسي

#### 2-1-2 التشخيص الطبي:

يقوم بهذا التشخيص طبيب عام أو أخصائي ، لتحديد الحالة المرضية من وجهة نظر طبية وتحديد الحاجة الطبية من علاج أو التدخل الجراحي أو غير ذلك. يساعد التشخيص الطبي في تحديد طبيعة الإعاقة الحركية ومدى تأثيرها على حياة الشخص ذوي الإعاقة الحركية ، وقد يمنع حدوث الإعاقة الحركية إذا ما حدث مبكراً أو يقلل من أثارها أو درجتها ، ويجب أن يكون شامل للشخص من ذوي الإعاقة الحركية تضح فيه الحالة الصحية والأمراض والإصابات التي يعاني منها الفرد ، كما يجب أن يوضح التقرير الطبي الإجراءات الطبية المتخذة .

#### 2-1-3 التشخيص النفسي:

يعتبر التشخيص النفسي أمراً ضرورياً وحيوياً في أي برنامج للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية حيث يجب أن يوفر لهم برنامج تعليمي معه على أساس إكلينيكي ويقوم على فهم دقيق لخصائص وحاجات الشخص ويحتاج إلى التشخيص الكامل لخصائص الفرد العقلية والانفعالية ، ويقوم بهذا النوع من التشخيص الأخصائي النفسي المدرب على استخدام الاختبارات النفسية ويعتبر هذا النوع من التشخيص من أصعب أنواع التشخيص للأسباب التالية:

1- عدم وجود اختبارات مناسبة مقننة في كثير من الحالات.

2- عدم معرفة أو إلمام بعض الأخصائيين بتطبيق كثير من الاختبارات أو المقاييس.

3- سوء تفسير النتائج أحياناً واستخدام أساليب التقييم المعدلة.

4- عدم فهم التعليمات من قبل الفرد مما قد يظهر وجود إعاقة عند الفرد، وهو غير ذلك، أو العكس.

5- استخدام بعض الاختبارات الشائعة مما يؤدي إلى وصول الشخص من ذوي الإعاقة الحركية إلى مستوى أعلى من المتوقع ، مما يضطر الفاحص إلى استخدام أكثر من اختبار للدقة

وثمة كثير من اختبارات الذكاء الفردية التي تعين على تقويم القدرة العقلية للفرد من ذوي الإعاقة الحركية سواء أكان مصاباً بعجز بدني أو حسي أم لا، فحين لا يوجد عجز بدني أو حسي فإن اختبار "ستانفورد بينية" يعتبر مثلاً جيداً لاختبارات الذكاء الفردية التي يمكن تطبيقها.

ويجب أن يتم الإرشاد مع الآباء والمدرسين ومع الفرد نفسه في مجال الذكاء كما يتم في مجالات القدرات ونواحي القصور البدني والحسي ويجب أن يتوفر لجميع المسؤولين عن تشخيص الفرد وتعليمه فهم واضح عن قدراته وقصوره لكي يجاهدوا في سبيل تحقيقه لنفس الأهداف وبنفس الأسلوب ، ويجب أن يشترك كل من الآباء والأخصائيين في فهم وتقبل نواحي القصور وهذا التشخيص الدقيق لشخصية الفرد من ذوي الإعاقة الحركية وتحديد مشكلاته والبيانات التي يحصل

عليها الأخصائيون والآباء تمكنهم من توفير الخبرات التي تسهم في التخفيف من حدة المشكلات التي يعاني منها الفرد من ذوي الإعاقة الحركية .

- ومن المفترض قبل التشخيص السيكومتري أن يكون الشخص من ذوي الإعاقة الحركية قد خضع للفحص الطبي ويجب أن يتمتع الأخصائي النفسي المؤهل بالكفايات التالية:
- 1- الإعداد النظري في الاختبارات وطبيعتها وتطبيقها.
  - 2- التدريب العملي المناسب على استخدام الاختبارات.
  - 3- القدرة على العمل ضمن فريق التشخيص.
  - 4- القدرة على تكوين علاقات طيبة مع الآخرين.
  - 5- القدرة على تفسير نتائج الاختبارات.
  - 6- معرفة التشريعات والقوانين الخاصة بذوي الإعاقة الحركية.
  - 7- إتقان المهارات التشخيصية (النضرة التشخيصية ، الاستماع التشخيصي ، الأسئلة التشخيصية). (4:44-45)

## 2-1-2 مراحل عملية التشخيص للاشخاص ذوي الإعاقة الحركية:

يمكن تقسيمها إلى ثلاثة مراحل هي :

### المرحلة الأولى: الإعداد للتشخيص:

وتتم هذه المرحلة قبل عملية التشخيص وتشمل جمع المعلومات عن طريق دراسة الحالة، وموافقة الأهل ، وتحديد الاختبارات المناسبة ، وتقييم مسحي مبدئي من خلال أنشطة التشخيص لتحديد مبدئيا طبيعة الحالة، وتهيئة المكان والوقت المناسبين لعملية التشخيص كما يتضمن ذلك إعلام الأهل بحقوقهم، وعمل الفحص الطبي اللازم ، والعمل ضمن الفريق .

### المرحلة الثانية: أثناء الاختبار وتشمل هذه المرحلة ما يلي:

- 1- توفير بيئة مناسبة للاختبار .
- 2- عدم إثارة الفرد أو إخافته.
- 3- عدم الاستمرار بالتسجيل أو الاستغراق فيه.
- 4- الابتعاد عن الحديث مع ولي أمر الشخص من ذوي الإعاقة الحركية أثناء الاختبار.

### المرحلة الثالثة: كتابة النتائج ، وتشمل هذه المرحلة ما يلي:

- 1- عدم التسرع في إصدار النتائج.
- 2- تقديم النتائج ضمن تقرير .
- 3- تجنب الكلمات المثيرة في التقرير ككتابة أن الطفل يعاني من تخلف عقلي.
- 4- إضافة نواحي القوة إلى التقرير .
- 5- الابتعاد عن مناقشة النتائج أمام الفرد من ذوي الإعاقة الحركية.
- 6- الإشارة إلى أماكن الاستفادة والبرامج المناسبة له.
- 7- توضيح جوانب القصور المرافقة أثناء التشخيص. (1:165,166)

## 2-1-3 الشروط الواجب مراعاتها في عملية التشخيص:

هناك عديد من الشروط يجب مراعاتها مع جميع فئات الإعاقة الحركية للوصول إلى عملية تشخيص أكثر دقة :  
أولاً: تشخيص طبي شامل للشخص ذوي الإعاقة الحركية .

ثانياً: دراسة الحالة: حيث يتضح فيها تقييم شامل للحالة الأسرية ووضع الأسرة وعدد أفراد الأسرة وترتيب الطفل ، وهل يوجد حالات أخرى في الأسرة؟ ومعلومات شاملة عن تاريخ الحمل والولادة والمشكلات التي رافقت ذلك بما في ذلك تعرض الأم الحامل للأمراض أو الأشعة أو الإصابات.

ثالثاً: تقييم تربوي شامل : لنقاط القوة والضعف والمشكلات والصعوبات التربوية.

رابعاً: استخدام الاختبارات المقننة والمناسبة للفئة والبيئة الثقافية والعمر الزمني. ( 2 : 88 )

## 3- إجراءات الدراسة:

### 3-1 منهج الدراسة:

انطلاقاً من طبيعة الدراسة وأهدافها والتساؤلات التي تسعى إليها، أستخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي نظراً لملائمة هذا المنهج لأهداف الدراسة الحالية.

3-2 مجتمع الدراسة: أشتمل مجتمع هذه الدراسة على أخصائيو العلاج الطبيعي العاملين بالمستشفيات ومراكز العلاج الطبيعي في مدينة طرابلس.

3-3 عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من أخصائيو العلاج الطبيعي العاملين في المستشفيات ومراكز العلاج الطبيعي بمدينة طرابلس حيث بلغ عددهم (63) وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من الذين استجابوا لأداة الدراسة.

### 3-4 بناء أداة الدراسة:

قام الباحثون بتصميم أداة الدراسة الحالية طبقاً للخطوات التالية: يتكون الاستبيان من جزئين الجزء الأول يتعلق بالمتغيرات المستقلة للدراسة والتي تتضمن المتغيرات المتعلقة بالخصائص الشخصية والوظيفية لأفراد الدراسة ممثلة في (الجنس - العمر - الحالة الاجتماعية - المستوى التعليمي - نوع العمل - مكان العمل - أسم المستشفى او المركز - مدة العمل - سنوات الخبرة في مجال التخصص - عدد الدورات في مجال التخصص) .

أما الجزء الثاني من الإستبيان فيتكون من الآتي:-

1- المحور الاول أسس عملية التشخيص للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية ويشتمل على (22) عبارة.

2- المحور الثاني ضوابط عملية العلاج للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية ويشتمل على (12) عبارة.

ويقابل كل فقرة من فقرات المحور الاول والثاني قائمة تحمل العبارات التالية:

(موافق- موافق الي حد ما - غير موافق). وقد تم إعطاء كل عبارة من العبارات السابقة درجات لتتم معالجتها إحصائياً على النحو الآتي: (موافق) 3 درجات ، موافق الي حد ما ( 2 درجات)، غير موافق ( 1 درجة) لكلاً منها، ويطلب من افراد عينة الدراسة قراءة كل بند من بنود المقياس بدقة ثم يضع (√) أمام واحدة من فئات التقدير الموضوعية أمام كل بند بحيث تعكس العلامات الموضوعية أمام البنود إجابات افراد عينة الدراسة.

وقد تبني الباحثون في إعداد المحاور الشكل المغلق (Closed Questionnaire) الذي يحدد الاستجابات المحتملة لكل سؤال.

### 3-4-1 إجراءات التطبيق:

بعد ان تم عرض الاستبيان علي السادة الخبراء وتصميمه في صورته النهائية تم توزيعه على أفراد عينة الدراسة الممثلة في أخصائيو العلاج الطبيعي العاملين بمراكز العلاج الطبيعي الخاصة ومراكز العلاج الطبيعي بالمستشفيات العامة بمدينة طرابلس .

### 3-4-2 تحليل البيانات:

تم ترميز إجابات أفراد عينة الدراسة على أسئلة الاستبيان وإدخالها إلى الحاسب الآلي وذلك من خلال أوراق العمل الملحقة بالبرنامج الإحصائي SPSS (حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية) والمعدة خصيصاً لهذا الغرض ، وقد تم تقييم أسس وضوابط عملية التشخيص والعلاج لذوي الإعاقة الحركية بمراكز العلاج الطبيعي للفقرات الواردة بالاستبيان من خلال متوسط إجابات الفقرات وقوة تأثيرها وهي كالتالي:

#### جدول (1)

نتائج اختبار ألفا للصدق والثبات لمحاو الاستبيان

ت	فقرات الاستبيان	مؤشر الثبات
1	الأسس العلمية المتبعة في تشخيص الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية	0.773
2	أهم الضوابط المتبعة في عملية علاج الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية	0.706
قيمة ألفا الاستبيان		0.841

من الجدول نجد أن قيمة ألفا للمقياس بلغت (0.841) وهذا يوضح أن الارتباط بين الإجابات كان مرتفع ومقبول إحصائياً وفيما يتعلق بثبات العينة فيلاحظ من الجدول أن كل معاملات ألفا الفردية والمتعلقة بالمفردات كل علي حدة كانت اقل من قيمة اختبار ألفا العام وهذا ما يدل علي أن كل المفردات الموجودة في هذه المجموعة مهمة وان أي حذف أو شطب لمفردة منها سوف يؤثر سلبا علي ثبات ومصداقية العينة ، أما فيما يتعلق بمقياس الصدق والذي يتعلق بقياس درجة ارتباط المفردة بالمقياس العام فان نتائجه تعتبر مقبولة إحصائياً كما يعتبر تبيان المقياس بالنسبة للمفردات ليس كبير كما أن متوسط درجات المقياس تعتبر متقاربة ، وبالتالي فانه يمكن الاعتماد علي المجموعة بأكملها دون حذف أي من المفردات للوصول إلي نتائج مجدية في هذا الدراسة.

#### 4 - عرض ومناقشة النتائج:

1- ما هي الأسس المتبعة في تشخيص الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية؟

#### جدول رقم (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات أفراد عينة الدراسة في محور الأسس العملية المتبعة في تشخيص الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية

ت	العبارات	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية	الرأي السائد
1	يجب أن تتناسب الأداة أو المقياس أو الاختبار المستخدم في التشخيص للبيئة والعمر الزمني للشخص ذوي الإعاقة الحركية.	2.92	0.27	9.33%	97.35%	موافق
2	في حالة إذا أظهر التشخيص وجود إعاقة معينة فمن الضروري مساعدة إرشادية للأباء والأمهات وأن يكونوا على درجة عالية من المعرفة بالإعاقة.	2.90	0.35	11.92%	96.83%	موافق
3	تعديل الخدمات العلاجية في ضوء التشخيص بما	2.89	0.30	10.19%	96.80%	موافق

					يتوافق مع احتياجات كل حالات الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.
موافق	%95.77	%11.68	0.34	2.87	4 يجب إتقان الأخصائي التشخيص للمهارات التشخيصية الثلاثة وهي النظرة التشخيصية ، الاستماع التشخيصي، الأسئلة التشخيصية.
موافق	%95.24	%12.35	0.35	2.86	5 في المقاييس النفسية لا يكرر الفحص إلا بعد مضي ستة أشهر على الأقل لتقليل أثر الخبرة.
موافق	%94.71	%14.42	0.41	2.84	6 الأخذ بعين الاعتبار الأخطاء في التشخيص التي قد تعود إلى الحالة من ذوي الإعاقة المراد إجراء الاختبار عليه أو إلى الأداة المراد تطبيقها وعدم مناسبتها أو وجود خطأ معين فيها أثناء التفتين ، أو إلى الفاحص لانخفاض خبرته وعدم تقيده بدليل المقياس أو ضعف تفسير النتائج.
موافق	%94.18	%13.54	0.38	2.83	7 يجب أن يكون الأخصائي على معرفة واطلاع بتعريفات الإعاقات المختلفة وكذلك الخدمات المساندة المتوفرة للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.
موافق	%93.12	%14.60	0.41	2.79	8 أن يحصل الأخصائي على أذن مسبق من ولي أمر الحالة للقيام بإجراء التشخيص. وعليه أن يناقش مشكلة الحالة من الإعاقة الحركية مع الأهل.
					<b>العبارات</b>
<b>الرأي السائد</b>	<b>النسبة المئوية</b>	<b>معامل الاختلاف</b>	<b>الانحراف المعياري</b>	<b>المتوسط المرجح</b>	<b>ت</b>
موافق	%92.59	%16.41	0.46	2.78	9 يجب أن يخلو مكان التشخيص من المشتتات البصرية ومن الأصوات ، ويجب أن تتوفر فيه إضاءة كافية أي مراعاة العوامل الفيزيائية.
موافق	%92.06	%16.85	0.47	2.76	10 أن يتم التشخيص في وقت مبكر ، وأن يتضمن التشخيص كافة النواحي الطبية والنفسية والنواحي العقلية والتأهيلية والتعليمية .
موافق	%91.01	%17.66	0.48	2.73	11 معرفة الأخصائي بأساليب التشخيص المعدلة ( مثل تعديل مكان جلوس الحالة في غرفة التشخيص).
موافق	%89.42	%18.73	0.50	2.68	12 يجب أن يكون الفاحص على وعي كاف بتأثيرات الموقف الاختباري وسلوكه كفاحص على سلوك الشخص ذوي الإعاقة الحركية.
موافق	%89.42	%19.89	0.53	2.68	13 ضرورة استكمال نواحي التشخيص باستخدام أدوات مقننة ثابتة وصادقة داخل مراكز العلاج الطبيعي.
موافق	%88.36	%20.51	0.54	2.65	14 من أسس التشخيص أن يراعي الأخصائيون المعايير الأخلاقية بالنسبة للتشخيص حيث أنهم يطبقون الاختبار المناسب بالطرق الصحيحة ويفسرون النتائج بحذر وموضوعية بعيدا عن التحيز أو عدم الدقة.
موافق	%85.71	%22.86	0.59	2.57	15 من أسس التشخيص استخدام أسلوب التقييم الشمولي الذي يقوم به فريق متعدد التخصصات.
موافق	%85.19	%24.12	0.62	2.56	16 الدقة في تشخيص حالات الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية حيث هي الضمان الوحيد لنجاح البرنامج العلاجي.
موافق	%84.66	%22.17	0.56	2.54	17 أن يكون التركيز في التشخيص على الوظائف الحالية والتعرف على المشكلات التي يمكن الوقاية منها وليس فقط الاهتمام بالتبوء بالصعوبات التي قد يواجهها الحالة من الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في المستقبل.
موافق	%84.66	%25.33	0.64	2.54	18 ضرورة الاعتماد في التشخيص على الطرق غير التقليدية في التعرف على الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية ، لان الطرق التقليدية كثير ما



ت	العبارات	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية	الرأي السائد
	تفضل في التوصل إلى الحالات التي تكون فيها الإعاقة خفيفة أو مستترة.					
19	أن يكون تشخيص الحالة من الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية ضمن الفئة العمرية للاختبار المستخدم ، وإيجاد علاقة إيجابية مع الأخصائي قبل عملية التشخيص.	2.54	0.64	%25.33	%84.66	موافق
20	من أسس التشخيص أن يمتلك الأخصائي المؤهلات المناسبة قبل إجراء التشخيص للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.	2.51	0.62	%24.68	%83.60	موافق
21	يجب أن يستخدم الأخصائي أدوات وأساليب تشخيصية متنوعة تمثل جميع الجوانب ذات العلاقة بمشكلة الحالة من الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية .	2.41	0.69	%28.48	%80.42	موافق
22	من أسس التشخيص أن يتوخى الاختصاصيون إصدار الأحكام المهنية الموضوعية في ممارساتهم المهنية .	2.37	0.66	%27.70	%78.84	موافق
23	يجب التركيز على جمع المعلومات ذات العلاقة بتشخيص الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية وتوثيقها والتحقق من صحتها.	2.13	0.71	%33.24	%70.90	موافق إلى حد ما
	الدرجة الكلية	2.67	0.21	%7.91	%88.93	موافق

الجدول (10) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات أفراد عينة الدراسة حول المحور مرتبة تنازلياً ، ويلاحظ من خلال النسب المئوية و المتوسط الحسابي أن إجابات افراد العينة كانت تشير إلى (يجب أن تتناسب الأداة أو المقياس أو الاختبار المستخدم في التشخيص للبيئة والعمر الزمني للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 97.35% ، تأتي بعد ذلك (في حالة إذا أظهر التشخيص وجود إعاقة معينة فمن الضروري مساعدة إرشادية للآباء والأمهات وأن يكونوا على درجة عالية من المعرفة بالإعاقة) في المرتبة الثانية بنسبة 96.83%، يليها بالمرتبة الثالثة (تعديل الخدمات العلاجية في ضوء التشخيص بما يتوافق مع احتياجات كل حالات الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية) بنسبة 96.80%، وقد جاءت العبارة (يجب التركيز على جمع المعلومات ذات العلاقة بتشخيص الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية وتوثيقها والتحقق من صحتها) في المرتبة الأخيرة وبنسبة مئوية بلغت 70.90% ، وان الرأي السائد للدرجة الكلية لبعد الأسس العملية المتبعة في تشخيص الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية كان يشير إلى موافقة أفراد عينة الدراسة وبدرجة عالية حول تلك الأسس ، حيث بلغ المتوسط للدرجة الكلية للمحور (2.67) و بانحراف معياري بلغ (0.21) ، والذي يبين مدى تجانس أفراد عينة الدراسة حول ذلك ، في حين بلغت النسبة المئوية (88.93%) ، و التي تعكس الالتزام العالي لعينة الدراسة بالأسس العملية المتبعة في تشخيص الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.

ما هي الضوابط المتبعة في عملية علاج الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية ؟ .

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات أفراد عينة الدراسة في محور أهم الضوابط المتبعة في عملية علاج الاشخاص ذوي الإعاقة الحركية

ت	العبارات	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية	الرأي الساند
1	اختيار البرنامج العلاجي المناسب لإشباع احتياجات الشخص ذوي الإعاقة الحركية وتحقيق أقصى درجة من التحسن في إطار الأهداف المراد تحقيقها	2.95	0.21	7.27%	98.41%	موافق
2	وصف الخدمات العلاجية والخدمات المساندة والوسائل والأدوات التدريبية.	2.80	0.45	15.95%	93.15%	موافق
3	ضرورة تدريب الوالدين والأسرة كجزء من البرنامج العلاج.	2.79	0.45	15.95%	93.12%	موافق
4	تقويم فاعلية البرنامج العلاجي بشكل مستمر.	2.76	0.47	16.85%	92.06%	موافق
5	أن يسبق البرنامج العلاجي التشخيص والتقييم الشامل والدقيق من قبل فريق متعدد التخصصات للشخص ذوي الإعاقة الحركية من جميع النواحي النفسية والتعليمية والطبية والاجتماعية	2.75	0.51	18.46%	91.53%	موافق
6	تحديد الأهداف قصيرة المدى وطويلة المدى في أي برنامج علاجي.	2.71	0.61	22.37%	90.48%	موافق
7	تحديد موعد البدء بتقديم الخدمات العلاجية.	2.71	0.55	20.32%	90.48%	موافق
9	وصف المستويات الحالية للأداء لكل شخص ذوي الإعاقة الحركية بما في ذلك التكيف الشخصي، والتكيف الاجتماعي، ومهارات العناية بلذات، والمهارات الحركية، ومستوى الأداء الأكاديمي.	2.70	0.53	19.56%	89.95%	موافق
ت	العبارات	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النسبة المئوية	الرأي الساند
10	تحديد أعضاء فريق التشخيص المسنولين عن تنفيذ البرنامج العلاجي.	2.67	0.60	22.34%	88.89%	موافق
11	تنويع أنشطة التعليم العلاجية بحيث تشمل على بعض الأنشطة التفصيلية ( الحسية الحركية) ومحاولة تحويلها إلى نشاط جماعي مع مراعاة الفروق الفردية لكل شخص من ذوي الإعاقة الحركية.	2.63	0.58	21.88%	87.83%	موافق
12	الفردية في البرامج العلاجية حيث لا يمكن أن يكون هناك قالب علاجي واحد يصلح مع كل الأفراد وإن كان الاضطراب أو الخلل واحد إذ يتأثر ذلك بمتغيرات عدة .	2.38	0.68	28.65%	79.37%	موافق
الدرجة الكلية						موافق
		2.71	0.25	9.34%	90.48%	موافق

الجدول (3) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات أفراد عينة الدراسة حول المحور مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية و المتوسط الحسابي أن إجابات المبحوثين كانت تشير إلى (اختيار البرنامج العلاجي المناسب لإشباع احتياجات الحالة الإعاقة الحركية وتحقيق أقصى درجة من التحسن في إطار الأهداف المراد تحقيقها) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 98.41%، تأتي بعد ذلك (وصف الخدمات العلاجية والخدمات المساندة والوسائل والأدوات التدريبية) في المرتبة الثانية وبنسبة 93.15%، يليها بالمرتبة الثالثة (ضرورة تدريب الوالدين والأسرة كجزء من البرنامج العلاج) بنسبة 93.12%، وقد جاءت العبارة (الفردية في البرامج العلاجية حيث لا يمكن أن يكون هناك قالب

علاجي واحد يصلح مع كل الأفراد وإن كان الاضطراب أو الخلل واحد إذ يتأثر ذلك بمتغيرات عدة) في المرتبة الأخيرة وبنسبة مئوية بلغت 79.37% ، وان الرأي السائد للدرجة الكلية لبعدهم ضوابط عملية علاج الاشخاص ذوي الإعاقة الحركية كان يشير إلى موافقة أفراد عينة الدراسة وبدرجة عالية حول تلك الضوابط ، حيث بلغ المتوسط للدرجة الكلية للمحور (2.71) و انحراف معياري بلغ (0.25) ، والذي يبين مدى تجانس العينة حول ذلك ، في حين بلغت النسبة المئوية (90.48%) ، والتي تعكس الالتزام العالي جداً لأفراد عينة الدراسة بأهم ضوابط عملية علاج الاشخاص ذوي الإعاقة الحركية.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الاستنتاجات:

في حدود عينة الدراسة وما أمكن التوصل إليه من نتائج يمكن أن نستخلص مايلي :

#### \* أسس عملية التشخيص للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية:

1- يجب أن تتناسب الأداة أو المقياس أو الاختبار المستخدم في التشخيص للبيئة والعمر الزمني للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.

2- في حالة إذا أظهر التشخيص وجود إعاقة معينة فمن الضروري مساعدة إرشادية للآباء والأمهات وأن يكونوا على درجة عالية من المعرفة بالإعاقة.

3- تعديل الخدمات العلاجية في ضوء التشخيص بما يتوافق مع احتياجات كل حالات الاشخاص ذوي الإعاقة الحركية. وهي تعكس الالتزام العالي لأفراد عينة الدراسة بالأسس العملية لتشخيص الاشخاص ذوي الإعاقة الحركية..

#### \* الضوابط الخاصة بعملية العلاج للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.

1- اختيار البرنامج العلاجي المناسب لإشباع احتياجات الاشخاص ذوي الإعاقة الحركية. وتحقيق أقصى درجة من التحسن في إطار الأهداف المراد تحقيقها

2- وصف الخدمات العلاجية والخدمات المساندة والوسائل والأدوات التدريبية.

3- ضرورة تدريب الوالدين والأسرة كجزء من برنامج العلاج .

وهي تعكس الالتزام العالي جداً لأفراد عينة الدراسة بأهم الضوابط الخاصة بعملية العلاج للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.

#### 5-2 التوصيات :

إنطلاقاً مما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة ، يوصي الباحثون بمايلي :

1- أهمية التشخيص الدقيق والمبكر لكل شخص من الاشخاص ذوي الإعاقة الحركية. وأن يكون شامل لكافة النواحي الطبية والتأهيلية والنفسية.

2- العمل على توفير الكوادر المؤهلة في مجال التشخيص.

3- رفع مستوى الوعي لدى فريق التشخيص نحو معرفة الأسس والضوابط لعملية التشخيص والعلاج.

4- تعزيز التعاون وتبادل الخبرات والأفكار في مجال التشخيص والعلاج للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في ليبيا بما ينعكس إيجاباً على شخص من ذوي الإعاقة الحركية وأسرته.

- 5- عقد ورش عمل ودورات تدريبية لتكوين قيادات في المؤسسات والمراكز الخاصة الاشخاص ذوي الإعاقة الحركية ، يوكل إليها مهمة تدريب العاملين في ميدان الاعاقات الحركية على إستراتيجيات وأسس التشخيص والعلاج.
- 6- إنشاء مراكز للتقييم والتشخيص متكاملة من حيث الأجهزة والمختصين ويتم العمل فيها بشكل فريق متعدد التخصصات.
- ضرورة إجراء الدراسات والإحصائيات عن واقع تشخيص الاشخاص لذوي الإعاقة الحركية والخدمات والبرامج العلاجية المتوفرة لهم ومدى استفادتهم منها ومدى ملائمتها لحاجاتهم وقدراتهم.

## المراجع المستخدمة في الدراسة :

- 1- جمال الخطيب (2005) : مقدمة في الإعاقة السمعية ، ط2 ، الأردن دار الفكر.
- 2- حسين الخطيب (2002) : القياس والتشخيص في التربية الخاصة ، عمان ، دار أحمد والطراونة ربيع عامر (2008) : التربية الخاصة ، طيبة للنشر ، ط1 ، القاهرة. طارق محمد
- 3- زينب شقير (2005) : خدمات ذوي الحاجات الخاصة ، ط2 ، مكتبة النهضة القاهرة.
- 4- عريفج وآخرون (2002) : القياس والتشخيص في التربية الخاصة ، دار يافا ، عمان.
- 5- عصام النمر (2006) : محاضرات في أساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة ، اليازوري ، عمان.
- 6- قحطان الظاهر (2005) : مدخل إلى التربية الخاصة ، دار وائل ، عمان.
- 7-

تأثير برنامج مقترح بالتمارين العلاجية وبعض وسائل العلاج الطبيعي لتأهيل المصابين بالتواء كاحل القدم  
د. حسين الشيخ أحمد

م.م. زيدان إبراهيم ساسي

## 1-1 المقدمة:

إن العلاج الحركي والتمارين المقننة الهادفة بواسطة المعالج ذو الخبرة العالية هي إحدى الوسائل الطبيعية في مجال العلاج الحركي حيث تعتبر هذه المرحلة ذات أهميه لإعادة الفرد لحالته الطبيعية.

(36:3)

إن اكثر الأجزاء عملا في جسم الإنسان هي المفاصل ، وقد خص الله المفاصل بصفات تساعد على طول الخدمة والتحمل لأنها مغطاة بالغضاريف ملساء قوية الاحتمال ، يملأ فراغها سائل لزج مخاطي يقوم بعمل (التشحيم) اللازم والمستمر لسهولة الحركة واستمرارها. (47:6)

وان أي شد في الرباط المثبت للمفصل يتجاوز قدرته على المتمدد مما يؤدي إلي حدوث تمزق فيه وتختلف حدته تبعا لشدة إصابة المسببة ويعتبر لالتواء من الإصابات الشائعة أثناء ممارسة الرياضة وتكثر حدوثه في الرباط الخارجي لمفصل القدم واربطة مفصل الركبة والرسغ ويسمي الجزع في بعض الأحيان بتمزق الأربطة. (20:9)

ولا يعتمد علاج لالتواء على شدته فقط بل يعتمد أيضا على نوع المفصل المصاب وهدف العلاج عادة ما يكون حماية الرباط المصاب حتى يتم التئامه. (20:4)

وتعد مرحلة العلاج والتأهيل بعد الإصابة من أهم مراحل لعلاج وهي التي تحدد عودة اللاعب إلي الملعب والتنافس ، ويحتاج الرياضي بعد الإصابة للتأهيل بدرجة كبيره من المصاب العادي لان المصاب يحتاج فقط أن تعود أعضاؤه أدائها الوظيفي فقط ، ويحتاج الرياضي علاوة على ذلك أن يعود إلي كفاءته البدنية التي كان عليها قبل الإصابة. (15:8)

## 1-2 مشكلة البحث:

أهتم العلاج الطبيعي اهتماما كبيرا لإصابات الرياضيين وأعطاهها عناية خاصة وذلك لإنشاء وحدات علاجية لطب الرياضي مجهزة بكل الإمكانيات من اجل رفع درجة اللياقة البدنية الوظيفية وتوفير عامل الأمن والسلامة والعناية بالمصابين من اجل السرعة وعودتهم في ممارسة الأنشطة بكفاءة عالية في أقل وقت

إن علم الإصابات والوقاية منها وتشخيصها وعلاجها من أهم العلوم الأساسية التي يهتم بها العاملين في الحقل الرياضي من مدربين ولاعبين في مختلف الألعاب والقائمين علي العلاج والإسعافات الأولية. (3:6)

ومن خلال الزيارات المستمرة للباحثان بمركز السلام للعلاج الطبيعي بسبها وكذلك البحث والإطلاع علي الدراسات والمراجع العلمية ظهر للباحثان بان هناك قصور بالبرامج المستخدمة في علاج لمفصل الكاحل وذلك بسبب الالتواء ، لذا رأى الباحثان بان يقوم ببرنامج علاجي مقترح بالتمارين العلاجية وبعض وسائل العلاج الطبيعي ، وذلك وفق أسس علمية مما يساهم البحث في تخفيف من حدة الألم لمفصل الكاحل مع أخذ الاعتبار علي خصوصية أفراد عينة البحث.

وتعتبر أمراض المفاصل من اكثر الأمراض العصر شيوعاً ، حيث إن غالبية الناس عانت أو تعاني من الم في المفصل واحد على الأقل ، بغض النظر عن كون سبب هذا الألم تنكسا.

ويعد مفصل الكاحل من المفاصل التي تعمل في اتجاهين من خلال اتصاله بأسفل الساق مع القدم ، فهو أولاً مفصل مغلق يسمح بحركة بسيطة لأعلى ولأسفل ، وثانياً هو يسمح بحركات الانثناء والدوران حيث يوجد الرباط الداخلي والخارجي على التعاقب والتوالي ، وتعد إصابة مفصل الكاحل الخارجي من الإصابات الأكثر شيوعاً بين العاملين والرياضيين ، حيث تحدث الإصابة أما مفاجئة نتيجة تعرض القدم للانقلاب داخلي أثناء المشي أو الجري أو الوثب على أرض غير مستوية أو عند طريقة احتكاك مباشر كالضرب في بعض الأنشطة. (16:7)

### 1-3 أهمية البحث:

لقد كرس أبحاث الطب الرياضي الجهد والوقت الكثير من أجل إيجاد طرق فعالة لعلاج مثل هذه الإصابات واستخدام أحسن الوسائل لعلاج الطبيعي والهدف منه هو العمل علي تقليل الأعراض الجانبية التي تصاحب الإصابة وكذلك تحفيز التئام الأنسجة المصابة وتنمية وتقوية الإحساس الحركي لدي المصاب.

وتعتبر استخدام التمرينات العلاجية وبعض الأجهزة المستخدمة من الوسائل العلاج الطبيعي في علاج الإصابات المختلفة حيث تعمل علي زيادة معدل التئام العظام وتساعد علي سرعة التخلص من التجمعات الدموية وكذلك تعمل علي سرعة استعادة العضلات والمفاصل المصاب لوظائفها في اقل وقت ممكن.

ومن خلال ما سبق يتضح لنا إن أهمية البحث والحاجة إليه أنه محاولة لتوفير الجهد والوقت وعودة المصاب في أسرع وقت ممكن لحالته الطبيعية وينفس الكفاءة الوظيفية التي كان عليها المصاب قبل حدوث الإصابة.

### 1-4 هدفا البحث:

1- تصميم برنامج مقترح بالتمرينات العلاجية وبعض وسائل العلاج الطبيعي لتأهيل المصابين بالتواء كاحل القدم بمركز السلام للعلاج الطبيعي سبها .

2- معرفة تأثير البرنامج المقترح بالتمرينات علاجية وبعض وسائل العلاج الطبيعي لتأهيل المصابين بالتواء الكاحل لقدم بدرجة البسطة بمركز السلام للعلاج الطبيعي سبها.

### 1-5 فرضاء البحث:

1- إن البرنامج المقترح له تأثير فعال وإيجابي في تخفيف الألم الناتج من التواء كاحل القدم بدرجة البسيطة بمركز السلام للعلاج الطبيعي سبها.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين لقياسين (القبلي والبعدي) في تخفيف الألم لدي عينة البحث والصالح لقياس البعدي.

### 1-6 مصطلحات البحث:

#### 1- التمرينات العلاجية:

"هي المحور الأساسي والعامل المشترك في علاج الإصابات وهي إحدى لوسائل لطبيعية الهامة في مجال العلاج المتكامل للإصابة". (1:2)

#### 2- العلاج الطبيعي:

"هو مجموعة الطرق العلاجية التي تتعامل مع لمريض ككل وليس مع الأمراض المرضية فقط ، وهذا الطرق الطبيعية لا تلجا في علاجها إلي العقاقير الكيميائية التي تلجا إليها الطب المتداول". (6:1)

### 3- مفصل الكاحل:

"هو مفصل زلالي تحفظه أربطة ليفية قوية، وأوتار من كل جانب، علاوة على كون العظام التي تشكله متداخلة بطريقة تساعد على زيادة تثبيت المفصل ومقاومة نقل الجسم ويكون المفصل من الطرفين السفليين لعظمي القصبة و الشظية ، والسطوح المفصالية العلوي والأنس والوحشية العظم القنزعي". (10:147)

### 3- إجراءات البحث:

#### 3-1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة وتطبيق القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

#### 3-2 عينة البحث:

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين المصابين بالتواء كاحل القدم وبالدرجة بسيطة وهم المترددين على مركز السلام للعلاج الطبيعي بسببها وقد بلغ عدد أفراد عينة البحث (9) مصابين من جنس الذكور وتتراوح أعمارهم من (40-50) سنة ، وقد أجريت الدراسة في الفترة من 2017/1/7 إلى 2017/2/16م. جدول رقم (1)

يوضح التجانس لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية وكما هو

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء
العمر	سنة	44	1.73
الطول	سم	157.33	2.88
الوزن	كجم	74.66	2.30

ويتضح من بيانات جدول رقم (1) إن قيم معامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية كانت أقل من (+3، -3) مما يدل على تجانس عينة البحث.

#### 3-3 وسائل وأدوات جمع البيانات:

- تم تصميم استمارة خاصة لجمع البيانات الشخصية.
- الرستاميتير لقياس طول (سم).
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- ساعة إيقاف إلكترونية لقياس الزمن (ت/س).
- الأشعة السينية.
- جيتوميتر لقياس المدى الحركي للمفصل (درجة).
- الديناميتر لقياس قوة العضلات (كجم).
- جهاز موجات فوق الصوتية (u/s).
- الثلج. - فوطة.



### 3-4 الإجراءات الإدارية:

- 1- أخذ الموافقة من مركز السلام للعلاج الطبيعي بسببها حول الاستعانة بالمصابين بالتواء كاحل القدم.
- 2- أخذ الموافقة من نفس المركز حول استخدام بعض الأجهزة والأدوات الموجودة بالمركز.
- أخذ الموافقة من المصابين بالتواء كاحل القدم حول تطبيق البرنامج عليهم.

### 3-5 الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 21 / 12 / 2016 إلى غاية 26/12/2016 بهدف التعرف علي:

- 1- سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- 2- تحديد مكان تنفيذ البرنامج المقترح.
- 3- تحديد الزمن المستغرق لتنفيذ الاختبارات.
- 4- إجراء مسح شامل لعدد المصابين بالتواء الكاحل.
- 5- الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ البرنامج.
- 6- تحديد عدد المصابين بالتواء الكاحل بالدرجة البسيطة.

### 3-6 الاختبارات المستخدمة في البحث:

#### 3-6-1 اختبار المرونة:

**الهدف:** قياس مرونة القدم

**الوضع:** يأخذ المصاب في وضع الجلوس علي المنضدة ساق القدم المصاب في وضع الراحة علي المنضدة، وتبرز القدم المصاب فوق نهاية المنضدة والركبة في وضع امتداد القدم الأخرى أسفل المنضدة.

**طريقة الحركة:**

ثني القدم لمصاب إلي أسفل وتتخذ القراءة والقدم مثنية لأسفل.

ثني القدم المصاب إلي اعلي وتتخذ القراءة القدم مثنية لأعلى.

**ملاحظات:** - عدم رفع القدم السفلي عند أداء حركة الثني.

- وضع الركبة عند القياس تكون مستقيمة وغير مسموح بالحركة.

#### 3-6-2 اختبار القوة:

##### 1- اختبار قوة عضلات المثنية:

**الهدف:** قياس قوة عضلات المثنية للقدم.

**الوضع:** جلوس طويل على مقعد سويدي ، الظهر ملامسي لعقل الحائط ، يلاحظ تثبيت الساق عند الركبة الحزام ، كما يجب تواجد سند خشبي خلف المقعد ، عندما يكون الظهر ملامسي لعقل الحائط ، يتم تثبيت الحزام المتصل بجهاز الديناميتر بقدم المصاب.

**طريقة الحركة:** عند الأداء يتم قياس قوة العضلات المثنية.

## 2- اختبار قوة عضلات الباسطة.

الهدف: قياس قوة عضلات الباسطة القدم.

الوضع: جلوس طويل علي مقعد سويدي .مواجه لعقل الحائط ، يلاحظ تثبت الساق عند الركبة بحزام ، ويجب تواجد سند أمام القدم ،عندما يكون مواجه لعقل الحائط ،يتم تثبت الحزام المتصل بجهاز الديناميتر القدم المصاب .  
طريقة الحركة: عند الأداء يتم قياس قوة العضلات الباسطة.

## 3-7 تصميم برنامج التمرينات العلاجية:

قام الباحثان بتصميم برنامج التمرينات العلاجية وبعض أجهزة العلاج الطبيعي لإعادة تأهيل التواء كاحل القدم بناءا علي العديد من البحوث والدراسات السابقة (7)،(11)،(12) ، ومن ثم تم عرضه على خبراء ومتخصصين في العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية لوضعه في الشكل النهائي من حيث نوعية التمرينات وتحديد بعض الأجهزة العلاج الطبيعي وكما هو موضح في.

جدول رقم (2)

الأسبوع	التفاصيل	وقت العلاج بالدقيقة	عدد الوحدات	وقت الوحدة التأهيلية	الوقت الكلي	الأسبوعي	عدد التمرين
الأول	موجات فوق الصوتية تمارين علاجية ثلج	10 د 35 د 5 د	3	50د	300د		4
الثاني	موجات فوق الصوتية تمارين علاجية ثلج	10د 35 5	3	50د	300د		4
الثالث	أشعة تحت الحمراء موجات فوق الصوتية تمارين علاجية	15د 10د 35	3	60د	180د		6
الرابع	أشعة تحت الحمراء تمارين علاجية مساج	15د 35 10	3	60د	180د		6
الخامس	أشعة تحت الحمراء تمارين علاجية مساج	15د 35 10	3	60د	180د		8
السادس	أشعة تحت الحمراء تمارين علاجية مساج	15د 35 10	3	60د	180د		8

## 3-7-1 الأهداف الأساسية للبرنامج:

1- تحسين مرونة مفصل الكاحل.

- 2- تقوية العضلات العاملة علي مفصل الكاحل.
- 3- تخفيف الألم علي أفراد العينية البحث.
- 4- تخفيف لتورم إذا كان لدى عينية البحث.
- 5- تحسين كفاءة الدورة الدموية في المفصل.
- 6- زيادة المدى الحركي للمفصل.

### 3-8 تنفيذ التجربة:

قام الباحثان بإتباع بعض الخطوات الأساسية لتنفيذ التجربة علي أفراد عينة البحث وهي كالاتي:

### 3-8-1 القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة في الفترة من 2017/1/4 حتى 2017/1/5 ف بمركز السلام للعلاج الطبيعي بسبها وتضمنت القياسات والاختبارات الآتية:

- 1- تسجيل أعمار وأطوال وأوزان أفراد عينة البحث.
- 2- تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج لمدة (6) أسابيع خلال الفترة من 2017/1/7 حتى 2017/2/16 ف وفقا الآتي:

- 1- تكرار عدد الوحدات التأهيلية (3) مرات في الأسبوع .
- 2- بلغ عدد الوحدات التأهيلية (18) وحدة في البرنامج.
- 3- طبق البرنامج بصورة فردية لكل مصاب.

### 3-8-2 القياسات البعديّة:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المعد قام الباحثان بإجراء القياسات والاختبارات في المتغيرات الأساسية قيد البحث وذلك في الفترة 2017/2/18 حتى 2017/2/19 ف وتحت نفس الشروط التي أجريت في القياسات والاختبارات القبليّة.

### 3-9 الإجراءات الإحصائية:

$$= \text{المتوسط الحسابي} . = \text{الانحراف المعياري} .$$

$$= \text{معامل الالتواء} . = \text{اختبار } t \text{ للعينات المرتبطة (الغير المستقلة)} .$$

### 4- عرض ومناقشة النتائج:

#### 4-1 عرض النتائج:

أولا اختبار المرونة :

جدول رقم (3)

يبين نتائج اختبار ت (T- test) اختبار المرونة القبلي والبعدي لثني مفصل الكاحل لأسفل

تمرين ثني مفصل الكاحل لأسفل

0.03	القيمة الاحتمالية	5.669	قيمة اختبارات الحسابية
0.05	مستوى المعنوية	4.303	القيمة الجدولية
		30	الفرق بين متوسط البعدي والقبلي
		9.165	الانحراف المعياري

من خلال الجدول رقم (3) والذي يوضح نتائج اختبار المرونة لقياسات ثني مفصل الكاحل لأسفل القبلي والبعدي أن الفرق بين متوسطي قياسات اختبار المرونة ثني مفصل الكاحل لأسفل البعدي والقبلي بلغ 30 وبانحراف معياري يساوي 9.165 ، وبلغت قيمة اختبار ت المحسوبة (T- test) للعينات المرتبطة (غير المستقلة) 5.669 هي أكبر من القيمة الجدولية 4.303 عند مستوى المعنوية 0.05 وبدرجات حرية تساوي 3 وكانت القيمة الاحتمالية لهذا الاختبار 0.03 وهي اقل من مستوى المعنوية 0.05، عليه فأنا نرفض فرض العدم الذي ينص علي " لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط قياسات اختبار المرونة القبلي والبعدي لثني مفصل الكاحل لأسفل " ونقبل الفرض البديل بأنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط قياسات اختبار المرونة القبلي والبعدي لثني مفصل الكاحل لأسفل ولصالح الاختبار البعدي لتمارين ثني مفصل الكاحل لأسفل.

جدول رقم (4)

يبين نتائج اختبار ت (T- test) اختبار المرونة القبلي والبعدي لثني مفصل الكاحل لأعلي

تمارين ثني مفصل الكاحل لأعلي			
0.045	القيمة الاحتمالية	4.548	قيمة اختبارات الحسابية
0.05	مستوى المعنوية	4.303	القيمة الجدولية
		22.33	الفرق بين متوسط البعدي والقبلي
		8.505	الانحراف المعياري

من خلال الجدول رقم (4) والذي يوضح نتائج اختبار المرونة لقياسات ثني مفصل الكاحل لأعلي القبلي والبعدي أن الفرق بين متوسطي قياسات اختبار المرونة ثني مفصل الكاحل لأعلي البعدي والقبلي بلغ 22.33 وبانحراف معياري يساوي 8.505 ، وبلغت قيمة اختبار ت المحسوبة (T- test) للعينات المرتبطة (غير المستقلة) 4.548 هي أكبر من القيمة الجدولية 4.303 عند مستوى المعنوية 0.05 وبدرجات حرية تساوي 3 وكانت القيمة الاحتمالية لهذا الاختبار 0.045 وهي اقل من مستوى المعنوية 0.05، عليه فأنا نرفض فرض العدم الذي ينص علي " لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط قياسات اختبار المرونة القبلي والبعدي لثني مفصل الكاحل لأعلي " ونقبل الفرض البديل بأنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط قياسات اختبار المرونة القبلي والبعدي لثني مفصل الكاحل لأعلي ولصالح الاختبار البعدي لتمارين ثني مفصل الكاحل لأعلي.

ثانيا/اختبار قوة العضلات :

جدول رقم (5)

يبين نتائج اختبار ت (T- test) اختبار قوة العضلات الباسطة القبلي والبعدي

تمرين قوة العضلات الباسطة			
0.027	القيمة الاحتمالية	6.018	قيمة اختبارات الحسابية
0.05	مستوي المعنوية	4.303	القيمة الجدولية
783.333			الفرق بين متوسط البعدي والقبلي
225.462			الانحراف المعياري

من خلال الجدول رقم (5) والذي يوضح نتائج اختبار قوة العضلات الباسطة القبلي والبعدي أن الفرق بين متوسطي قياسات اختبار قوة العضلات الباسطة القبلي والبعدي بلغ 783.333 وانحراف معياري يساوي 225.462 ، وبلغت قيمة اختبارات المحسوبة (T- test) للعينات المرتبطة (غير المستقلة) 6.018 هي أكبر من القيمة الجدولية 4.303 عند مستوي المعنوية 0.05 وبدرجات حرية تساوي 3 وكانت القيمة الاحتمالية لهذا الاختبار 0.027 وهي اقل من مستوي المعنوية 0.05، عليه فأنا نرفض فرض العدم الذي ينص علي " لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط قياسات اختبار قوة العضلات الباسطة القبلي والبعدي " ونقبل الفرض البديل بأنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط قياسات اختبار قوة العضلات الباسطة القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لتمارين قوة العضلات الباسطة.

#### جدول رقم (6)

يبين نتائج اختبار ت (T- test) اختبار قوة العضلات المثنية القبلي والبعدي

تمرين قوة العضلات المثنية			
0.044	القيمة الاحتمالية	4.583	قيمة اختبارات الحسابية
0.05	مستوي المعنوية	4.303	القيمة الجدولية
700			الفرق بين متوسط البعدي والقبلي
264.575			الانحراف المعياري

من خلال الجدول رقم (6) والذي يوضح نتائج اختبار قوة العضلات المثنية القبلي والبعدي أن الفرق بين متوسطي قياسات اختبار قوة العضلات المثنية القبلي والبعدي بلغ 700 وانحراف معياري يساوي 264.575، وبلغت قيمة اختبار ت المحسوبة (T- test) للعينات المرتبطة (غير المستقلة) 4.583 هي أكبر من القيمة الجدولية 4.303 عند مستوي المعنوية 0.05 وبدرجات حرية تساوي 3 وكانت القيمة الاحتمالية لهذا الاختبار 0.044 وهي اقل من مستوي المعنوية 0.05، عليه فأنا نرفض فرض العدم الذي ينص علي " لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط قياسات اختبار قوة العضلات المثنية القبلي والبعدي " ونقبل الفرض البديل بأنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط قياسات اختبار قوة العضلات المثنية القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لتمارين قوة العضلات المثنية.

#### مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها وبناء على التحليل الإحصائي تم مناقشة نتائج البحث وفقاً للآتي:  
يتضح من الجدول (3) إنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي حيث إن احتمال دلالة p أقل من درجة "ت" المحسوبة عند 0.05 في متغير ثني مفصل الكاحل لأسفل وبلغت 5.669، ويعزي الباحثان هذه النتيجة

إلي أن البرنامج العلاجي المقترح له تأثير علي أفراد عينة البحث ،وهو ما يتفق مع دراسة خالد أحمد حسين (2014) التي وضحت فيها أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي علي مرونة مفصل الكاحل (7).

يتضح من الجدول (4) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث أن احتمال  $P$  أقل من درجة "ت" المحسوبة عند 0.05 في متغير ثنائي مفصل الكاحل لأعلي وبلغت 4.548 ، ويعزى الباحثان هذه النتيجة إلي أن البرنامج العلاج المقترح له تأثير علي أفراد عينة البحث ، وهو ما يتفق مع دراسة خالد أحمد حسين (2014) التي توصلت إلي أن البرنامج المقترح كان له تأثير فعال علي متغيرات الدراسة(7).

يتضح من الجدول (5) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في قوة العضلات الباسطة والصالح القياسين البعدي حيث أن احتمال دلالة  $P$  أقل من درجة "ت" المحسوبة عند مستوى 0,05 في قياس قوة العضلات الباسطة والتي بلغت 6.018 ويعزى الباحثان هذه النتيجة إلي البرنامج العلاجي المقترح الذي تم تطبيقه له تأثير إيجابي وهو ما يتفق مع نتائج دراسة مرام محمد الحسبان (2009) التي توصلت إلي أن البرنامج التأهيلي المقترح كان له تأثير إيجابي في تطوير وقوة العضلات(12).

يتضح من الجدول(6) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في قوة العضلات المثنية ولصالح القياسين البعدي ، حيث أن احتمال دلالة  $P$  أقل من درجة "ت" المحسوبة عند مستوى 0.05 في قياس قوة العضلات المثنية والتي بلغت 4.583 ، ويعزى الباحثان هذه النتيجة إلي أن البرنامج العلاجي المقترح الذي تم تطبيقه له تأثير إيجابي وهو ما يتفق مع نتائج دراسة محمد عصمت الحسيني(2006) التي توصلت إلي أن البرنامج المقترح كان له تأثير إيجابي في قوة العضلات(11).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج أستنتج الباحثان الآتي:

- 1- إن البرنامج المقترح أدى لتطوير المدى الحركي لمرونة مفصل الكاحل.
- 2- إن البرنامج المقترح أدى لتطوير صفة القوة العضلية للعضلات العاملة علي مفصل الكاحل.
- 3- إن البرنامج المقترح أدى إلي تخفيف الآلام المفصل.

### 5-2 التوصيات:

في ضوء أهداف ونتائج البحث يوصي الباحثان بالآتي:.

- 1- الاهتمام بتمارين المرونة والقوة العضلية طوال فترة العلاج وذلك لحماية المفاصل من تدهور الإصابة.
  - 2- ضرورة القيام ببحوث منفصلة لإصابات المفاصل عن إصابات العضلات ومدى تأثير كلاً مدي الانجاز .
- ضرورة إجراء برامج تثقيفية حول الإصابات من حيث العلاج وكيفية التعامل معها.

## المراجع:

- 1- أحمد توفيق حجازي: موسوعة العلاج الطبيعي ، دار أسامه للنشر والتوزيع ، ط1، الأردن ، 2002 ف.
- 2- احمد صالح حلمي : التأهيل بالمبادئ والأسس ، بدنية العرب ، مكتبه مدبولي ، القاهرة ، 2010 ف.
- 3- أسامة رياض : أطلس الإصابات الرياضية المصورة ، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة ، 2000 ف.
- 4 \_\_\_\_\_ : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة ، ط1، القاهرة ، 2000 ف.
- 5- إقبال رسمي محمد: الإصابات الرياضية وطرق علاجها ، دار الفجر للنشر والتوزيع ط1 ، 2008 ف.
- 6- حسن فكرى منصور: أسهل طريق لعالم الرشاقة ، مكتبه أبين سينا للطبع والنشر 2005 ف.
- 7- خالد أحمد حسين : أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات ووسائل العلاج الطبيعي لرياضيين المصابين بالتواء مفصل الكاحل بولاية الخرطوم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، السودان ، 2014 ف.
- 8- رفيق كمونه: موسوعة الإصابات الرياضية ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، ط1 ، 2002 ف.
- 9- عبد الرحمن زاهر : موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، 2008 ف.
- 10- علي الفيتوري عبدالجليل: التشريح وعلم وظائف الأعضاء ، إدارة مطبوعات والنشر ، جامعة طرابلس ، ط1 ، 2010
- 11- محمد عصمت الحسيني: تأثير برنامج تمرينات تأهيلية على إصابة الالتواء المتكرر للرباط الوحشي لمفصل الكاحل لدى بعض الرياضيين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك، الأردن، 2006 ف.
12. مرام محمد الحسان : تأثير تدريبات القوة والتحفيز الذاتي للعضلة في تأهيل عدم ثابت مفصل الكاحل ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية الدراسات العليا، الأردن 2009 ف.

## تأثير التدريب الميداني على اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس

د. لطفيه إِمجد شقلابو

د. فاطمة جمعة بن سعود

### 1-1 مقدمة ومشكلة البحث:

يعد إعداد المعلم من مسؤوليات كليات التربية ويعتمد نجاحها على قدراتها على تخطيط مناهج تربوية تتمكن من خلالها توجيه طلابها الوجهة التربوية الصحيحة .

وتشير سامية فرغلي ونادية منصور عبد القادر (2002) إلى أن الإعداد لمهنة التدريس يختلف عن الإعداد لغيرها من المهن لأن المعلم في مهنته يتعامل مع الكائنات البشرية ومع العقول الإنسانية ومع فكر الإنسان وعقله وثقافته كما أنه يتعامل مع قيمه ومثله وسلوكه وخلقه وهو في تعامله مع هذا الإنسان يهتم باتجاهاته وميوله وصحة جسمه (4 : 28).

وتتفق نوال شلتوت وميرفت خفاجة (2002) وسهام عفت (2010) على أن التدريب الميداني أهم عناصر إعداد المعلم حيث يساعد على تهيئة الطالب المعلم لحياة المدرسة والمجتمع قبل تخرجه وهو جوهر عملية إعداد المعلمين وهو السبيل الرئيسي لتدعيم كفاية الطالب المعلم المهنية وإعداده لحمل مسؤولياته كاملة عند التخرج (15 : 13)، (5 : 27).

ويرى دريكسول وناجل Dricoll & Nagel (1994) أن التدريب الميداني يعمل على تحقيق عدة عناصر أساسية في أدوار الطالب المعلم تتمثل في اكتسابه الخبرات التعليمية في مجالات الإعداد والتخطيط والتقييم وإدارة الفصل وإتباع أساليب مختلفة في التدريس (18 : 34) .

ويشير شوانج و ين Cheung & Yin (2001) إلى أن التدريب الميداني وما يتضمنه من أنشطة يسهم في إكساب الطالب المعلم المعلومات والمهارات والاتجاهات اللازمة ليصبح معلماً فعالاً في المستقبل (17).

وتعتبر الاتجاهات من المكونات الرئيسية لشخصية الطالب المعلم حيث أنها تشكل مكوناً واقعياً يوجه وينشط سلوك الطالب المعلم في المواقف التربوية والتعليمية التي تستدعي منه الاستجابة بالقبول أو الرفض .

ويشير محمد حسن علاوي (2004) إلى أن الاتجاه موقف مكتسب يظهره الشخص من خلال تصرف إيجابي أو سلبي نحو ظاهرة أو حدث معين يعكس التقييم الشخصي المرغوب أو غير المرغوب لدى الفرد (11 : 214).

ويذكر محمود أحمد وآخرون (2010) أن الأفراد يختلفون فيما بينهم في درجة الاتجاه ، إذ تتراوح الدرجات من الشعور الإيجابي التام إلى الشعور السلبي التام وبين هؤلاء وهؤلاء أفراد يختلفون في درجة حبهم أو كرههم (13 : 318) .

وترى الباحثتان أن امتلاك المعلم لاتجاهات مرغوبة يساعد في اكتساب المهارات اللازمة لعملية التدريس بصورة سليمة، ونظراً لأهمية امتلاك الطلبة المعلمين اتجاهات إيجابية نحو مهنة التدريس باعتبار ذلك أحد المؤشرات الهامة في نجاحهم مستقبلاً فقد أجريت دراسات عديدة اهتمت بالتعرف على مدى امتلاكهم اتجاهات نحو مهنتهم مثل دراسة بريكي الطاهر (2014)(2)، ودراسة عبد الله المجيدل وسعد الشريع (2012)(6)، ودراسة قاسم خزعلي وعبد اللطيف مومني (2011)(10)، ودراسة حاتم أبو سالم (2010)(1)، ودراسة ياسين التميمي وآخرون (2009)(16)، ودراسة رائد الركابي وحسين طالب (2008)(3)، ودراسة فهد بن سعيدان (2004)(9)، ودراسة عبد الله المقوشي (1991)(7)، ودراسة مهدي



الطاهر (1991)(14)، ودراسة عبد الحكيم حسن (2014)(8)، هدفت هذه الدراسات إلى التعرف على اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس إلا أنها لم تتطرق إلى معرفة تأثير التدريب الميداني على هذه الاتجاهات . وكليات التربية ليست معنية بالإعداد التخصصي وحسب وإنما أيضاً معنية بتهيئة الطالب المعلم للتكيف مع مهنته من خلال تزويده بالاتجاهات الإيجابية نحو المهنة وخاصة أن الاتجاهات رغم ثباتها النسبي إلا أن تغييرها وتعديلها أمراً قابل للتحقيق ، كما أن النجاح المستقبلي للمعلم في مهنته مرتبط أساساً بالاتجاهات التي يحملها نحو مهنة المستقبل . وبما أن التدريب الميداني كان ومزال حجر الزاوية في عملية إعداد الطلاب المعلمين وذلك لأنه يتيح للطالب المعلم فرصة الممارسة العملية التدريسية في المواقف الطبيعية وتحت إشراف متخصص ، فالتدريب الميداني هو فترة من التدريب الموجه التي يمر من خلالها الطلاب المعلمين بخبرات تربوية عملية مخططة في مدرسة معينة تحدها المؤسسة التربوية وتحت إشراف وتوجيه أعضاء مؤهلين ، فهي ليست مجرد تدريب على المهارات والأساليب التدريسية وإنما هي في واقع الأمر نمط الخبرة الواقعية التي يتعلم بها ومن خلالها الطلاب المعلمين وهذه الخبرة إذا كانت بناءة تؤدي إلى تكوين اتجاهات إيجابية نحو العمل التدريسي حيث تلعب الاتجاهات دوراً أساسياً ومهماً في نجاح مهنة التدريس ومن المتوقع أن يكتسب الطالب المعلم الاتجاهات في نهاية فترة التدريب إلى جانب مهاراته المعرفية والفنية ، وأيضاً ربما تؤدي هذه الخبرة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل بمهنة التدريس ، فكثير من الحالات التي نراها غير ناجحة في مزولة مهنة التدريس تحمل اتجاهات سلبية نحوها، ولهذا فإن تقييم تجربة التدريب الميداني والتعرف على تأثيرها في اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس ضرورة هامة للتأكد من نجاح التجربة وتحقيق الأهداف المرجوة منها . وهذا ما دفع الباحثان إلى إجراء هذا البحث لمعرفة تأثير برنامج التدريب الميداني على اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة تدريس التربية البدنية وبعض التخصصات العلمية الأخرى .

## 1-2 أهمية البحث:

تسهم هذه الدراسة في التحقق من مدى صلاحية وفاعلية التدريب الميداني لإكساب الطلاب المعلمين اتجاهات إيجابية نحو مهنة التدريس وفي رسم السياسات المختلفة للارتقاء ببرنامج التدريب الميداني وخدماته التي يقدمها لطلاب المعلمين باعتباره من أهم مراحل الإعداد المهني للطلاب المعلمين ، كما تستمد هذه الدراسة أهميتها من ندرة الدراسات التي تناولت بشكل مباشر أثر التدريب الميداني على اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس، وتعتبر هذه الدراسة وفي حدود علم الباحثان الدراسة الأولى التي تناولت معرفة تأثير برنامج التدريب الميداني على اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس في كليتي التربية والتربية البدنية جامعة الزاوية وذلك من خلال مقارنة اتجاهاتهم نحو مهنة التدريس قبل بداية التدريب الميداني وبعد الانتهاء منه.

## 1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس لطلبة كلية التربية البدنية وبعض تخصصات كلية التربية جامعة الزاوية .
- الفروق في اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس وفقاً لمتغير التخصص الدراسي .
- الفروق في اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس بين القياسين القبلي والبعدي لتطبيق برنامج التدريب الميداني .

## 1-4 تساؤلات البحث:

ما هي اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس لطلبة كلية التربية البدنية وبعض تخصصات كلية التربية جامعة الزاوية ؟

هل توجد فروق دالة إحصائياً بين اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس وفقاً لمتغير التخصص الدراسي ؟  
هل توجد فروق دالة إحصائياً في اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس بين القياسين القبلي والبعدي لتطبيق برنامج التدريب الميداني ؟

### 3- إجراءات البحث:

**3-1 منهج البحث:** استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لطبيعة هذا البحث.

**3-2 عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة السنة الثالثة من طلاب كلية التربية البدنية والرياضة وطلاب السنة الرابعة من قسمي اللغة العربية والدراسات الإسلامية كلية التربية بجامعة الزاوية والجدول التالي يوضح تصنيف أفراد العينة .

جدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة

التخصص	العدد الكلي	عدد العينة	النسبة المئوية
التربية البدنية	52	42	80.77 %
اللغة العربية	25	22	88.00 %
الدراسات الإسلامية	27	24	88.89 %
المجموع	104	88	84.62 %

### 3-3 أدوات البحث:

- مقياس اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس:

لتحقيق أهداف البحث استعانت الباحثتان بمقياس اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس الذي تم إعداده من قبل رائد الركابي وحسين طالب (2008) (3) والذي يحتوي على ثلاثون عبارة تمثل اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس .

**3-4 الدراسة الاستطلاعية:** قامت الباحثتان بتطبيق مقياس اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس على عينة بلغ عددها (8) طلبة ومن خارج عينة البحث الأصلية في يوم الاثنين الموافق 14 / 11 / 2016 م .

### 3-5 المعاملات العلمية للمقياس:

**الصدق :** استخدمت الباحثتان صدق المحكمين حيث تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء وهم أعضاء هيئة التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة وعددهم (6) خبراء ، وتراوحت النسبة المئوية لأرائهم ما بين ( 85 % و 100%) مما يشير إلى صدق عالي للمقياس .

**ثبات المقياس :** تم إيجاد معامل ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية وقد بلغ معامل الارتباط للمقياس ( 0.763 ) ، وذلك يدل على معامل ثبات عالي لمحتويات المقياس وبذلك أصبح المقياس يتسم بالثبات .

وحتى يتم التعرف على اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس من خلال المتوسطات الحسابية للاستجابات اعتمدت الباحثان الدرجات التالية :

مستوى الاتجاه	مدى متوسطه الحسابي
اتجاه ايجابي	5.00 : 3.68
اتجاه معتدل	3.67 : 2.33
اتجاه سلبي	2.32 : 1.00

**3-6 الدراسة الأساسية:** تم توزيع وجمع مقياس اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس من وإلى العينة من قبل الباحثان كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول (2) يبين التوزيع الزمني للدراسة الأساسية

التخصص	توزيع المقياس قبل البدء في برنامج التدريب الميداني (المقياس القبلي)	توزيع المقياس عقب الانتهاء من برنامج التدريب الميداني (المقياس البعدي)
التربية البدنية	11/20 / 2016 م : 15 / 12 / 2016 م	2017/4/21 م : 2017/5/30 م
اللغة العربية	2016/11/22 م : 2016/11/24 م	2017/5/14 م : 2017/5/16 م
الدراسات الإسلامية	2016/11/28 م : 2016/11/30 م	2017/5/16 م : 2017/5/18 م

**3-7 المعالجة الإحصائية:** للتوصل إلى النتائج قامت الباحثان بتحليل البيانات باستخدام المعالجات الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، اختبار (ت)، تحليل التباين .

**4- عرض النتائج ومناقشتها:** من خلال أدوات جمع البيانات والتحليل الإحصائي تم التوصل إلى النتائج التالية :  
أولا / الإجابة على التساؤل الأول للبحث وهو: ما هي اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس لطلبة كلية التربية البدنية وبعض تخصصات كلية التربية جامعة الزاوية ؟

جدول (3)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموع الدرجة والنسبة المئوية والرأي السائد للاتجاه

ت	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الدرجات	النسبة المئوية	الرأي السائد
1	تحقق الكلية طموح الطلبة في الحصول على مهنة مستقبلية .	4.06	0.82	357	81.14 %	إيجابي
2	يعد مستقبل الطالب في مهنة التدريس أقل من غيره في المهن الأخرى .	3.41	1.23	300	68.18 %	معتدل
3	لا تحقق مهنة التدريس للطالب مكانة اجتماعية مرموقة .	3.77	1.24	332	75.45 %	إيجابي
4	يرى الناس أن خريجي الكليات التربوية أقل كفاءة من غيرهم .	3.47	1.12	305	69.32 %	معتدل
5	ترفض أكثر الأسر أن يكون أبنائهم مدرسين .	3.33	0.91	293	66.59 %	معتدل
6	أؤيد أن المبدعين هم الذين يختارون مهنة	3.48	1.02	306	69.55 %	معتدل

ت	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الدرجات	النسبة المئوية	الرأي السائد
	التدريس					
7.	تعتبر مهنة التدريس هي مهنة المهن.	4.17	0.85	367	83.41 %	إيجابي
8.	أعتقد أن خريجي كليات التربية يشعرون بالفخر لممارستهم مهنة التدريس .	4.22	0.61	371	84.32 %	إيجابي
9.	أشعر بعدم الرضا كوني سأكون مدرساً.	3.70	1.13	326	74.09 %	إيجابي
10.	أرى أن المادة الدراسية التي ندرسها ليست لها علاقة بمهنة التدريس.	3.61	1.24	318	72.27 %	معتدل
11.	أشعر بالفخر حين يعلم الآخرون أنني سأصبح مدرساً.	4.08	0.90	359	81.59 %	إيجابي
12.	أرى أن مهنة التدريس تبعث في النفوس الثقة.	4.31	0.75	379	86.14 %	إيجابي
13.	أرغب أن أكون مدرساً لكوني أحب التعامل مع الطلبة مستقبلاً.	3.98	0.96	350	79.55 %	إيجابي
14.	لو أتيحت لي فرصة الاختيار لمهنة أخرى فأني لا أختار مهنة التدريس .	3.11	1.17	274	62.27 %	معتدل
15.	أشعر بالإحباط النفسي بسبب أنني سأخرج مدرساً.	3.94	0.94	347	78.86 %	إيجابي
16.	أعتقد أن مهنة التدريس تنمي القدرات العلمية المبدعة.	4.20	0.83	370	84.09 %	إيجابي
17.	أرى أن كلية التربية تتيح الفرص لخريجها لممارسة القيادة	3.66	0.98	322	73.18 %	معتدل
18.	أنا على استعداد للقيام بجميع الواجبات التي تتطلبها مهنة التدريس	4.16	0.77	366	83.18 %	إيجابي
19.	أحب مهنة التدريس على الرغم من محدودية تدرج سلمها الوظيفي	3.82	0.94	336	76.36 %	إيجابي
20.	أشعر أن مهنة التدريس لا تحقق الطموح الشخصي	3.49	1.07	307	69.77 %	معتدل
21.	أرفض مهنة التدريس حتى لو كنت بحاجة مادية لها	3.90	1.06	343	77.95 %	إيجابي
22.	أشعر أن لقب المعلم هو أسمى ما يحصل عليه الإنسان	3.85	0.95	339	77.05 %	إيجابي
23.	يسهم المدرسون في تقدم المجتمع.	4.13	1.00	363	82.50 %	إيجابي
24.	لا تحتاج مهنة التدريس إلى قدرات عقلية عالية	3.74	1.28	329	74.77 %	إيجابي
25.	لا يعير زملائي أهمية لمزاولة مهنة التدريس	3.11	0.98	274	62.27 %	معتدل
26.	يعد اختيار الطالب كلية التربية دليلاً على ضعف مستواه.	4.03	1.14	355	80.68 %	إيجابي
27.	تحتل مهنة التدريس قيمة كبيرة عندي.	3.97	0.90	349	79.12 %	إيجابي
28.	تعد مهنة التدريس مضيعة للوقت.	4.24	1.03	373	84.77 %	إيجابي

ت	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الدرجات	النسبة المئوية	الرأي السائد
29.	تلاءم مهنة التدريس الذكور والإناث معاً	3.83	1.11	337	76.59 %	إيجابي
30.	أحب مهنة التدريس على الرغم مما سيواجهني من مشكلات مهنية فيها	3.92	1.02	345	78.41 %	إيجابي
	المجموع	3.82	0.44	10092	76.45 %	إيجابي

يتضح من الجدول (3) أن الرأي السائد للعبارات (1-3-7-8-9-11-12-13-15-16-18-19-21-22-23-24-26-27-28-29-30) هو الرأي الإيجابي بالنسبة لاتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس حيث تراوح المتوسط الحسابي للعبارات بين (3.74 : 4.31) ، ونسبة مئوية تراوحت بين (74.77 % : 86.14 % ) ، بينما كان الرأي السائد للعبارات (2-4-5-6-10-14-17-20-25) هو معتدل بالنسبة لاتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس حيث تراوح المتوسط الحسابي للعبارات بين ( 3.11 : 3.66 )، ونسبة مئوية تراوحت بين (62.27 % : 73.18 % )، كما يبين الجدول أن الرأي السائد لاتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس بشكل عام كان (اتجاه إيجابي) بمتوسط حسابي بلغ (3.82) ، ونسبة مئوية بلغت (76.45 %) وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة بريكي الطاهر (2014)(2) ، ودراسة عبد الله المجيدل وسعد الشريع (2012)(7) ، ودراسة عبد الحكيم محمد أحمد (2014) (8) ، حيث أثبتت نتائج هذه الدراسات أن اتجاهات أفراد العينة نحو العمل بمهنة التدريس هي اتجاهات إيجابية ، وبالتالي تمت الإجابة على التساؤل الأول للبحث.

ثانياً / الإجابة على التساؤل الثاني للبحث وهو: هل توجد فروق دالة إحصائية بين اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس وفقاً لمتغير التخصص الدراسي .

#### جدول (4)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتحليل التباين " لاتجاهات الطلاب المعلمين تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (ن = 1 = 42 ، ن = 2 = 22 ، ن = 3 = 25)

مستوى الدلالة	قيمة ف	دراسات إسلامية		اللغة العربية		تربية بدنية		التخصصات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
.000	8.33	0.22	4.03	0.42	3.94	0.47	3.64	المعالجة الإحصائية

يتبين من الجدول (4) أن قيمة ف (8.33) ومستوى دلالتها (0.000) وهو أصغر من مستوى معنوية 0.01 وبالتالي نرفض فرض عدم ونقبل الفرض البديل وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث على مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس تبعاً لمتغير التخصص ( التربية البدنية - اللغة العربية - الدراسات الإسلامية)، ولغرض التعرف على مكنم الفروق بين الأوساط الحسابية لاستجابات عينة البحث على مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس للتخصصات الثلاث ( التربية البدنية - اللغة العربية - الدراسات الإسلامية) قامت الباحثتان بتطبيق اختبار شيفيه والجدول التالي يوضح ذلك .

#### جدول (5)

يوضح نتائج اختبار شيفيه بين التخصصات (عينة البحث)

التخصصات	التربية البدنية	اللغة العربية	الدراسات الإسلامية
التربية البدنية		* -0.297 0.025	* 0.394 0.001
اللغة العربية			-0.097 0.723
الدراسات الإسلامية			

أظهرت نتائج الاختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصص التربية البدنية وتخصص اللغة العربية حيث أن قيمة (ف) بلغت (-0.297) ومستوى دلالتها (0.025) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) ، ومن خلال الجدول (4) يتضح أن المتوسط الحسابي لاستجابات الطلاب المعلمين تخصص التربية البدنية على مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس قد بلغ ( 3.64 ) بينما كان المتوسط الحسابي لاستجابات الطلاب المعلمين تخصص اللغة العربية على مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس قد بلغ ( 3.94 ) وبهذا تكون الفروق لصالح الطلاب المعلمين تخصص اللغة العربية ، كما أظهرت نتائج الاختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصص التربية البدنية وتخصص الدراسات الإسلامية حيث أن قيمة (ف) بلغت (0.394) ومستوى دلالتها (0.001) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.01) ، ومن خلال الجدول (4) يتضح أن المتوسط الحسابي لاستجابات الطلاب المعلمين تخصص التربية البدنية على مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس قد بلغ ( 3.64 ) بينما كان المتوسط الحسابي لاستجابات الطلاب المعلمين تخصص الدراسات الإسلامية على مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس قد بلغ (4.03) وبهذا تكون الفروق لصالح الطلاب المعلمين تخصص الدراسات الإسلامية، بينما أظهرت نتائج الاختبار عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصص اللغة العربية وتخصص الدراسات الإسلامية حيث أن قيمة (ف) بلغت (-0.097) ومستوى دلالتها (0.723) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وترجع الباحثان وجود الفروق في اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس بين تخصص التربية البدنية والتخصصات الأخرى (عينة البحث) إلى طبيعة العمل في مجال التربية البدنية والذي يختلف عن غيره في المجالات التربوية الأخرى فيتيح قدرًا مناسباً من تكوين الرؤية المهنية كقاعدة لتبني اتجاهات نحو العمل في مجال التربية البدنية وقد تكون هذه الاتجاهات إيجابية أو سلبية ، فمهنة تدريس التربية البدنية من المهن الضاغطة التي يواجه فيها المعلم أنواعاً من المشكلات المرتبطة بعوامل متعددة ومتشابهة تؤدي إلى الإجهاد والإنهاك والاتجاهات السلبية نحو المهنة حيث يؤكد محمد سعد زغلول ومصطفى السائح محمد (2001) على أن واجبات تدريس التربية البدنية تختلف كلياً وجزئياً عن معطيات المواد الأخرى والتي تدرس داخل الحجرات المغلقة كما تختلف الكفاءة الأدائية لمعلم التربية البدنية عن كفايات معلمي المواد الأخرى نظراً لاختلاف المعطيات (12 : 38) وبذلك تمت الإجابة على التساؤل الثاني للبحث.

**ثالثاً / الإجابة على التساؤل الثاني للبحث وهو:** هل توجد فروق دالة إحصائية في اتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس بين القياسين القبلي والبعدي لتطبيق برنامج التدريب الميداني ؟

جدول (6)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" لاتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس بين القياسين القبلي والبعدي  
(ن = 1 = 42 ، ن = 2 = 22 ، ن = 3 = 25)

مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية التخصصات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.016	2.503 *	0.474	3.641	0.507	3.87	التربية البدنية 5
0.226	1.247	0.421	3.938	0.341	4.08	اللغة العربية 8
0.711	-0.376	0.219	4.04	0.393	4.00	الدراسات الإسلامية 4
0.795	2.113	0.439	3.823	0.445	3.96	العينة ككل 4

يتبين من الجدول (6) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة 0.05 لاستجابات التخصصات الثلاث على مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس ، حيث سجل الطلاب المعلمين تخصص التربية البدنية في القياس القبلي وسطاً حسابياً (3.875) وانحراف معياري (0.507) ، بينما سجل الطلاب المعلمين نفس التخصص في القياس البعدي وسطاً حسابياً (3.641) وانحراف معياري (0.474) وكانت قيمت ت (2.503) ومستوى دلالتها (0.016) وهي أقل من مستوى معنوية 0.05 وبالتالي نرفض فرض العدم ونقبل الفرض البديل وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائية في متوسط استجابات تخصص التربية البدنية على مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس القبلي، وترى الباحثان أن هذا مؤشر سلبي لدور برنامج التدريب الميداني بكلية التربية البدنية في إعداد الطالب المعلم لمهنة التدريس حيث أن هذا الإعداد لا يتضمن بناء الاتجاهات الإيجابية نحو مهنة التدريس لدى الطلاب المعلمين ، بينما سجل الطلاب المعلمين تخصص اللغة العربية في القياس القبلي وسطاً حسابياً (4.088) وانحراف معياري (0.341) ، كما سجل الطلاب المعلمين نفس التخصص في القياس البعدي وسطاً حسابياً (3.938) وانحراف معياري (0.421) وكانت قيمت ت (1.247) ومستوى دلالتها (0.226) وهي أكبر من مستوى معنوية 0.05 وبالتالي نقبل فرض العدم ونرفض الفرض البديل وهذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسط استجابات تخصص اللغة العربية على مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس بين القياسين القبلي والبعدي ، كما يتبين من الجدول أن استجابات الطلاب المعلمين تخصص الدراسات الإسلامية في القياس القبلي قد سجلت وسطاً حسابياً (4.004) وانحراف معياري (0.393) ، بينما سجل الطلاب المعلمين نفس التخصص في القياس البعدي وسطاً حسابياً (4.04) وانحراف معياري (0.219) وكانت قيمت ت (-0.376) ومستوى دلالتها (0.711) وهي أكبر من مستوى معنوية 0.05 وبالتالي نقبل فرض العدم ونرفض الفرض البديل وهذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسط استجابات تخصص الدراسات الإسلامية على مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس بين القياسين القبلي والبعدي ، بينما سجلت العينة ككل في القياس القبلي وسطاً حسابياً (3.964) وانحراف معياري (0.445) ، وفي القياس البعدي سجل الطلاب المعلمين (في

العينة ككل) وسطاً حسابياً (3.823) وانحراف معياري (0.439) وكانت قيمت ت (2.113) ومستوى دلالتها (0.795) وهي أكبر من مستوى معنوية 0.05 وبالتالي نقبل فرض عدم ونرفض الفرض البديل وهذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسط استجابات العينة ككل على مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس بين القياسين القبلي والبعدي وبهذا تمت الإجابة على التساؤل الثالث.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وتساؤلات ونتائج البحث ومناقشتها توصلت الباحثان إلى النتائج التالية :  
أن الرأي السائد لاتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس بشكل عام كان (اتجاه إيجابي) بمتوسط حسابي بلغ (3.82) ، ونسبة مئوية بلغت (76.45 %).

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصص التربية البدنية وتخصص اللغة العربية في اتجاهاتهم نحو مهنة التدريس .  
وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصص التربية البدنية وتخصص الدراسات الإسلامية في اتجاهاتهم نحو مهنة التدريس.

لا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصص اللغة العربية وتخصص الدراسات الإسلامية.  
توجد فروق دالة إحصائية في متوسط استجابات تخصص التربية البدنية على مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس القبلي،

لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسط استجابات تخصص اللغة العربية على مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس بين القياسين القبلي والبعدي .

لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسط استجابات تخصص الدراسات الإسلامية على مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس بين القياسين القبلي والبعدي .

لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسط استجابات العينة ككل على مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس بين القياسين القبلي والبعدي .

### 5-2 التوصيات: من خلال نتائج البحث ومناقشتها توصي الباحثان بالتوصيات التالية :

التأكيد على أهمية دور التدريب الميداني كعملية تعليمية وتدريبية تقوي صلة الطلاب المعلمين بمهنة التدريس وتساعدهم على فهمها وتكوين اتجاهات ايجابية نحوها .

اعتبار تكوين الاتجاهات الايجابية نحو مهنة التدريس وتنميتها هدف من الأهداف العامة لبرامج التدريب الميداني .  
التقييم الدوري والمستمر لاتجاهات الطلاب المعلمين نحو مهنة التدريس .

إجراء دراسة للتعرف على الأسباب التي أدت إلى التدهور في اتجاهات الطلاب المعلمين تخصص التربية البدنية نحو مهنة التدريس .



1. حاتم جبر أبو سالم : اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى نحو العمل بمهنتي التدريس والتدريب ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث \_ العلوم الإنسانية ، المجلد الرابع والعشرين ، 2009
2. بريكي الطاهر : اتجاهات طلبة التربية البدنية والرياضة نحو العمل بمهنة التدريس علاقته ببعض المتغيرات - دراسة ميدانية بمعهد التربية البدنية والرياضة جامعة الجزائر 3، مجلة مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، العدد السابع ، الجزائر، 2014.
3. رائد بايش الركابي : اتجاهات طلبة قسم علوم الحياة في كلية التربية أبن حسين طالب محمد : مجلة كلية التربية، العدد الرابع، 2002.
4. سامية فرغلي منصور : التدريس والتدريب الميداني في التربية الرياضية، مكتبة نادية محمد عبد القادر : دار الحكمة، الإسكندرية، 2002م.
5. سهام عبد الرحمن عفت : التدريب الميداني في التربية الرياضية، الطبعة الثالثة، دار المعارف، القاهرة، 2010م.
6. عبد الله المجيدل : اتجاهات طلبة كلية التربية نحو مهنة التعليم دراسة ميدانية مقارنة بين كلية التربية جامعة الكويت وكلية التربية بالحسكة جامعة الفرات ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد الثامن والعشرون ، العدد الرابع ، دمشق ، 2012.
7. عبد الله بن عبد الرحمن المقوشي : مقياس اتجاهات الطلاب نحو مهنة لتدريس بناؤه والتحقق من صدقه، مجلة دراسات تربوية ، جمعية رابطة التربية الحديثة ، المجلد السادس ، 1991.
8. عبد الحكيم محمد أحمد حسن : اتجاهات طلبة كلية التربية جامعة تعز نحو مهنة التدريس ، مؤتمر التكامل ، مركز التأهيل والتطوير التربوي - جامعة تعز ، اليمن ، 2014.
9. فهد سعد بن سعيدان : اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو المهنة في مدينة الرياض ، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، 2004 .

10. قاسم محمد خزعلي : اتجاهات طالبات تربية الطفل في جامعة البلقاء  
عبد اللطيف عبد الكريم مومني : التطبيقية نحو التخصص الأكاديمي ، مجلة اتحاد  
الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد التاسع ،  
العدد الأول ، الأردن ، 2011.
11. محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي. ط4. مركز الكتاب  
للنشر. القاهرة، 2004.
12. محمد سعد زغلول : تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية ، مكتبة ومطبعة  
مصطفى السائح محمد : الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، 2001 .
13. محمود أحمد عمر وآخرون: : القياس النفسي والتربوي، دار المسيرة ، عمان، 2011.
14. مهدي أحمد الطاهر : الاتجاه نحو مهنة التدريس وعلاقته ببعض المتغيرات  
الدراسية (الأكاديمية) لدى طلاب كلية التربية ، رسالة  
ماجستير منشورة ، كلية التربية جامعة الملك سعود ،  
السعودية، 1991 .
15. نوال إبراهيم شلتوت : طرق التدريس في التربية الرياضية، الجزء الثاني  
ميرفت خفاجة :، التدريس لتعليم والتعلم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية،  
الإسكندرية، 2002.
16. ياسين علوان التميمي : مفهوم الذات الجسمية كدالة للتنبؤ بالاتجاهات نحو  
على عبد الحسن حسين : مهنة تدريس التربية الرياضية ، مجلة علوم التربية  
محمد مطر عراك : الرياضية ، العدد الثالث ، المجلد الثاني ، 2009.

#### ثانيا/ المراجع باللغة الإنجليزية:

- 17 . Cheung. On.t, yin.wan. p : The changing roles of practicum ,field  
experience, Hong Kong institute of  
education,(On line) (2001).  
[www.ied.edu.hk/celts/symposium/docfull](http://www.ied.edu.hk/celts/symposium/docfull)
18. Dricsoll, A. Nagel, N. : Discre pancies between what we teach and  
what they observe. Dilemmas for  
presevice Teachers. The professional  
Educators,V01.16,No.(1),p.p34-56. (1994)

## دراسة بعض المشكلات التي تسبب القلق لطلاب التربية العملية بكلية التربية البدنية سبها

د/محمد إدريس احمد الأنصاري

### 1-1 مقدمة البحث:

تحتل التربية الرياضية مكانة كبيرة في عملية تربية الطفل فهي تساعده على إن ينمو نموا متكاملا بدنيا وعقليا واجتماعيا ، واللعب من أنجح الوسائل التربوية لأنه الأسلوب الطبيعي ،خاصة في مراحل الطفولة ذات الحاجة الماسة إلى الحركة الدائبة واستهلاك الطاقة الحركية الكامنة في الطفل بحيث يكتسب الخبرات المفيدة. (2:8)

نظرا لأهمية التربية البدنية المدرسية وزيادة الحاجة إليها داخل مدارسنا ومؤسساتنا التعليمية وبمختلف مراحلها لما تحققه من أهداف بدنية ونفسية ومعرفية وغيرها، وانطلاقا من هذا المبدأ حرصت أغلب المجتمعات على الاهتمام وتطوير خطواتها وبرامجها في التربية المدرسية تلبينا لاحتياجات ووصولا لرغبات التلاميذ لما تساهم به من تفاعل اجتماعي يعدل من سلوك الفرد. (7: 27-28)

وتعتبر مهنة التدريس من المهن التي تحتاج إلي إعداد جيد لشخص الذي يقوم بها . فهي ليست مجرد أداء يمارسها الفرد ولكنها مهنة لها أصول وعلم له مقومات وفن له مواهب، وهي عملية تعليمية تربوية تقوم على أسس وقواعد ونظريات متكاملة حتى يتم بناء وتكوين الأجيال ، وللقيام بهذه المهنة لا بد أن تتوفر فيمن يمارسها الكثير من الإمكانيات التي تؤهله للقيام بها.(1: 173)

تعتبر التربية العملية أهم العناصر المهنية في العملية التعليمية حيث تساعد علي تهيئة الطالب لحياة المدرسة والمجتمع قبل تخرجه فهي جوهر عملية إعداد مدرس المستقبل وهي السبيل الرئيسي لبث روح المنافسة وتدعيم كفاية الطالب المهنية وإعداده لحمل مسؤولياته كاملة ، فالتربية العملية تهيئ الفرص للطلاب لأن يطبق خلالها الأساليب والطرق المكتسبة من خلال توظيف معارفه وخبراته ومهاراته في نفس الظروف الواقعية لحياته المهنية التي سيعيش فيها بعد تخرجه ،ومن ثم فالتربية العملية هي حلقة انتقالية بين مجال الدراسة ومجال العمل .

(11: 10-11)

يعد القلق أحد الظواهر النفسية التي تؤثر تأثيرا واضحا في شخصية الإنسان بصورة عامة وبشخصية الطالب المعلم بصورة خاصة ، حينما تنعكس على أدائه العملي ومستوي تحصيله العلمي في المدرسة والذي يكون له الأثر الأكبر على ما سيكون عليه في المستقبل.

القلق هو احد مظاهر الانفعالات النفسية التي تضعف في سرعة الخاطرة وقوة البديهة و قد تؤدي إلى اختلال التوافق العضلي العصبي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى الأداء . و ان القلق عبارة عن استجابة انفعاليه غير اراديه تخرج عن مجال الفرد حيث إن الفرد لا يستطيع إدراك المصدر الحقيقي للقلق ذاته .(5: 384)

القلق حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستشارة الناتجة عن الخوف ، فإن زيادة القلق عن القدر المطلوب يؤدي إلي ارتباك الأداء الرياضي وإعاقة ، كما أن انخفاض مستوى القلق عن القدر المطلوب يؤدي إلي اللامبالاة في مواجهة الموقف ،وفي كلتا الحالتين (ارتقاع وانخفاض القلق) عن القدر المطلوب يكون عنصرا سلبيا. (3: 243)

غالبا ما تكون نتيجة لعدم التقدير الموضوعي للموقف . كما يظهر القلق لدى الفرد عندما يفقد الإحساس بالسيطرة علي الموقف الذي يتعامل معه وشعوره بنقص استعداده لموجهة الموقف سواً كان هذا النقص ناتجا عن أسباب شخصية أو أسباب تتعلق بالإمكانيات المتاحة .

## 1-2 مشكله البحث وأهميتها:

تلعب التربية العملية دورا هاما في مجال إعداد المعلم لاسيما معلم التربية البدنية حيث تعد التربية العملية من أهم المقررات إعداد المدرسين و يعد تأهلهم منقوصا إذا تجاهلنا أو أهملنا فترة التربية العملية للطالب المعلم فهي بمثابة التتويج النهائي لكافة الجهود الأكاديمية النظرية و التطبيقية التي يلقاها الطالب أثناء دراسته من اجل تأهيله و تخرجه كمدرس (6: 51).

التربية العملية ماهي الا فترة من التدريس الموجه يقضيها الطالب المعلم في مدرسة معينه تحدها الكلية و هي تتحمل مسؤولية توجيه مجموعه من التلاميذ خلال فترة من الأيام و هذه فترة تمثل الخبرة المباشرة للطالب المعلم مع التلاميذ في المدرسة تحت إشراف وتأهيل أعضاء هيئه التدريس بالكلية .(13: 147)

يواجه الطالب المعلم الكثير من المشكلات في التربية العملية منها ما يتعلق بادرة المدرسة و منها ما يتعلق بزملائه في المدرسة و منها ما يتعلق بالإمكانيات و الأدوات الرياضية و منها أيضا ما يتعلق بشخصية الطالب وهذا كله ينتج عنه الخوف من مواجهه التلاميذ و التطبيق العملي إمامهم ومن هنا يظهر القلق الذي يعتبر من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الطالب وهذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصوره سلبية يعيق أدائهم ومن هذا المنطلق جاءت فكرة هذه الدراسة في التوصل إلى معرفة بعض مشاكل الطلاب التي تعيق أدائهم و تزيد من مستوى القلق لديهم في التربية العملية.

فالمعلم يعد حجر الأساس في العملية التربوية و هو من أهم العوامل التي يتوقف عليها نجاح هذه العملية و ذلك يستدعى و جود معلم يسعى لان يكون فاعلا و مؤثرا تتبع رغبته من التزامه المهني بتقديم أفضل تعليم للطلبة من ناحية و من حاجته لمواجهة عملية تنظيم و إدارة المواقف التي يجرى فيها التعلم من ناحية اخرى. ( 2 : 68)

ومن خلال ما سبق نلاحظ أن أعداد الطالب الجيد يواجه العديد من المشكلات التي يمكن ان تقف حائلا دون تحقيق الكلية لأهدافها المرجوة فقد لاحظ الباحث من خلال عمله في الكلية و اشرافه على العديد من طلاب التربية العملية و اثناء تدريبهم بالمدارس الشكوى مستمرة من الطلاب نتيجة لوجود العديد من المشكلات التي تعوق أدائهم و تسبب لهم القلق في التربية العملية هذا الأمر دفع الباحث لتناول هذه المشكلة للتعرف على المشكلات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية جامعة سبها في فترة التدريب الميداني.

## 1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على المشكلات التي تسبب القلق لطلاب السنة الثالثة جامعة سبها في التربية العملية.
- 2- التعرف على المشكلات التي تسبب القلق لطلاب السنة الرابعة جامعة سبها في التربية العملية .

## 1-4 تساؤلات البحث:

- 1- ما هي المشكلات التي تسبب القلق لدى طلاب السنة الثالثة بكلية التربية البدنية جامعته سبها في التربية العملية ؟

2- ما هي المشكلات التي تسبب القلق لدى طلاب السنة الرابعة بكلية التربية

البدنية جامعه سبها في التربية العملية ؟

## 2- الدراسات السابقة والمشابهة:

2-1-1 دراسة نشوان محمود الصفار 2009 (12) عنوانها: المشكلات التي تواجه طلبة قسم التربية الرياضية /كلية التربية الأساسية في التدريب الميداني استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي على عينة قوامها 20 طالب و طالبة من طلبة السنة الرابعة و استهدفت الدراسة الى التعرف على اهم المشكلات التي تواجه طلبة قسم التربية الرياضية و اتعرف على درجة حدة المشكلات في مجال البحث و كانت اهم النتائج ان محور المشكلات المتعلقة بالزملاء و مدرسي المدرسة ف الترتيب الاول و محور المشكلات الشخصية في الترتيب الثاني و محور المشكلات المتعلقة بادارة المدرسة ف الترتيب الثالث.

2-1-2 دراسة عبد السلام الفيتوري عثمان عام (2006) (9) عنوانها: علاقة اداء الطالب التدريب الميداني بالمعرفة في مجال التدريس لدى طلبة كلية التربية البدنية غات ،استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي على عينة قوامها 24 طالب من طلبة كلية التربية البدنية غات واستهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين مستوى اداء الطالب المعلم بالمعرفة في مجال التدريس لدى طلاب السنة الثالثة و كانت اهم النتائج هي وجود علاقة طردية ذات دلالة معنوية بين مستوى الاداء و المعرفة في مجال التدريس لدى طلبة كلية التربية البدنية غات.

2-1-3 اجري محمد سعد زغلول عام 1996م (10) دراسة عنوانها: " دراسة لمدى ادراك طلاب كلية التربية الرياضية لماهية التربية العملية وعلاقته بالاتجاه نحو مهنة تدريس التربية الرياضية "واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي علي عينة قوامها 240 طالبا بالفرق الثانية والثالثة والرابعة بكلية التربية الرياضية بالمنيا ، واستخدم الباحث استمارة ابداء رأى حول التربية العلمية ومقياس الاتجاه نحو مهنة تدريس التربية الرياضية كوسائل لجمع البيانات ، وكانت أهم النتائج أن هناك ادراك لطلاب كلية التربية الرياضية لماهية التربية العملية ، كما أن هناك تدرج في ادراك الطلاب لماهية التربية العملية كلما ار تفننا في السلم التعليمي بالكلية .

## 3- اجراءات البحث:-

### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

### 3-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية البدنية للعام الجامعي 2016-2017 و قوامها 48 طالب و طالبة . حيث تم اختيار 13 طالب و 17 طالبة من السنة الثالثة و 9 طالب و 9 طالبة من السنة الرابعة.

### 3-3 مجالات البحث:

### 3-3-1 المجال البشري:

طلاب التربية العملية السنة الثالثة و السنة الرابعة للعام الجامعي 2016 - 2017 كلية التربية البدنية جامعة سبها.

### 3-3-2 المجال المكاني:

بعض مدارس التعليم الأساسي بمدينة سبها.

### 3-4 أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث قائمة مشكلات طالب التدريب الميداني و التي اعدھا في الاصل العدوی جمال سنه 1988 و اعاد تطبقھا نشوان محمود الصفار عام 2009 على طلبه قسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساسية في جمهوریه العراق بعد ان اعاد الباحث حساب المعاملات العلمية للقائمة وتتكون القائمة من 30 فقرة موزعة على ثلاثة محاور المحور الاول يتناول المشكلات الشخصية لطالب التدريب الميداني و المحور الثاني يتناول المشكلات المتعلقة بالزملاء و مدرسی المدرسة و المحور الثالث يتناول المشكلات التي تتعلق بإدارة المدرسة.(12)

وقد اعاد الباحث حساب المعاملات العلمية للقائمة بغرض التأكد من صلاحيتها للتطبيق على عينه البحث .

1- تم حساب صدق المقياس بطريقة صدق المحتوى حيث عرض محاور المقياس علي بعض أعضاء هيئة التدريس المتخصصين لإبداء حكمهم علي صدق انتماء كل عبارة علي المحور الذي تمثله بالإضافة إلي مدى ملائمة محاور القائمة للغرض التي تقيسه، وبلغ معامل الاتفاق بين المحكمين 0.95% .

2- تم إجراء تجربة استطلاعية على عينه قوامها 10 طلاب من مجتمع البحث و من خارج عينة البحث للتأكد من ثبات القائمة ،واعادة التطبيق علي نفس الطلاب بعد مضي اسبوع ومن ثم حساب درجة الثبات باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ،وقد بلغ معامل الثبات للقائمة 0.91% مما يدل علي ثبات القائمة .

### 3-4 الدراسة الأساسية:

اجريت الدراسة الأساسية خلال يومي 2017/4/8-2017/4/9 في يوم الاول تم توزيع الاستمارات على الطلاب السنه الثالثة و السنه الرابعة وفي اليوم الثاني تم اخذها من الطلاب لغرض تفریغها واجراء المعادلات الإحصائية لها .

### 3-5 المعالجات الإحصائية:

النسبة المئوية.

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

### 4- عرض ومناقشة النتائج:

#### 4-1 عرض النتائج:

\* المحور الأول/ المشكلات الشخصية لطلبة التربية العملية:

جدول رقم (1)

يوضح درجة أهمية عبارات المحور الاول (المشكلات الشخصية) والمتوسطات الحسابية وترتيب العبارات لطلبة السنة الثالثة

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الاهمية						
			ضعيفة		متوسطة		كبيرة		
			%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
التاسع	.702	.3001	83.3	25	3.3	1	13.3	4	1
الاول	.571	2.133	10.0	3	66.7	20	23.3	7	2
الثاني	.850	2.033	33.3	10	30.0	9	36.7	11	3
السادس	.630	1.500	56.7	17	36.7	11	6.7	2	4
السابع	.679	1.433	66.7	20	23.3	7	10.0	3	5
الرابع	.662	1.900	26.7	8	56.7	17	16.7	5	6

الخامس	.661	1.667	40.0	12	46.7	14	13.3	4	7
الثالث	.868	1.933	40.0	12	26.7	8	33.3	10	8
الثامن	.675	1.400	73.3	22	20.0	6	6.7	2	9
الثالث	.583	1.933	20.0	6	66.7	20	13.3	4	10

من الجدول رقم (1) يلاحظ ان درجة اهمية عبارات المحور الاول لطلبة السنة الثالثة كانت كالتالي: في الترتيب الاول جاءت العبارة (2) اتكفل ماديا اثناء التدريب بدرجة تفوق امكانياتي ، وفي الترتيب الثاني جاءت العبارة (3) اجد صعوبة في الحضور خلال المواعيد الرسمية بانتظام، وفي الترتيب الثالث جاءت العبارة (8) اشعر ان تخصص التربية البدنية اقل أهمية من التخصصات الاخرى ، كما جاءت ايضا في نفس الترتيب (10) اكثر ما يوجه لي من نقد يسبب لي الضيق الشديد ، اما الترتيب الرابع العبارة (6) انشغالي بأعداد الملاعب يسبب لي الارهاق الجسمي وضياعا للوقت ، بينما جاءت في الترتيب الخامس العبارة (7) إيجاد صعوبة في اتقان المهارات الحركية المقرر تدريسها ، وفي الترتيب السادس جاءت العبارة (4) اشعر بعدم الثقة في نفسي اثناء التدريس للتلاميذ ، وجاءت في الترتيب السابع العبارة (5) لياقتي البدنية لا تؤهلني لأداء الدرس العملي ، بينما جاءت في الترتيب الثامن العبارة (9) اعتقد انني انفعل على التلاميذ لأتفه الاسباب، وفي الترتيب التاسع جاءت العبارة (1) من حيث الاهمية مظهري الشخصي يسبب لي حرجا.

جدول رقم (2) يوضح

درجة أهمية عبارات المحور الاول (المشكلات الشخصية) والمتوسطات الحسابية وترتيب العبارات لطلبة السنة الرابعة

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الاهمية						ف
			ضعيفة		متوسطة		كبيرة		
			%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
الخامس	.840	1.666	61.1	11	22.2	4	16.7	3	1
الاول	.618	2.166	11.1	2	61.1	11	27.8	5	2
الرابع	.669	1.722	33.3	10	30.0	9	36.7	11	3
الثامن	8.69	1.388	65.6	17	36.7	11	6.7	2	4
السابع	5.70	1.555	55.6	10	33.3	6	11.1	2	5
الثالث	.732	1.777	38.9	7	44.4	8	16.7	3	6
الخامس	6.68	1.666	44.4	8	44.4	8	11.1	2	7
السادس	.916	1.611	66.7	12	5.6	1	27.8	5	8
السادس	8.60	1.611	44.4	8	50.0	9	5.6	1	9
الثاني	.639	2.055	16.7	3	61.1	11	22.2	4	10

تبين من الجدول رقم (2) يلاحظ ان درجة اهمية عبارات المحور الاول لطلبة السنة الرابعة كانت كالتالي: في الترتيب الاول جاءت العبارة (2) اتكفل ماديا اثناء التدريب بدرجة تفوق امكانياتي ، وفي الترتيب الثاني جاءت العبارة (10) اكثر ما يوجه لي من نقد يسبب لي الضيق الشديد ، وفي الترتيب الثالث جاءت العبارة (6) انشغالي بأعداد الملاعب يسبب لي الارهاق الجسمي وضياعا للوقت ، اما الترتيب الرابع العبارة (3) اجد صعوبة في الحضور خلال المواعيد الرسمية بانتظام، بينما جاءت في الترتيب الخامس العبارة (7) إيجاد صعوبة في اتقان المهارات الحركية المقرر تدريسها ، وفي الترتيب السادس جاءت ايضا العبارة (1) من حيث الاهمية مظهري الشخصي يسبب لي حرجا. وفي الترتيب السادس جاءت العبارة (8) اشعر ان تخصص التربية البدنية اقل أهمية من التخصصات الاخرى ، العبارة كما جاءت ايضا في نفس الترتيب العبارة (9) اعتقد انني انفعل على التلاميذ لأتفه الاسباب، وجاءت في الترتيب السابع العبارة (5) لياقتي البدنية لا تؤهلني لأداء الدرس العملي ، بينما جاءت في الترتيب الثامن العبارة (4) اشعر بعدم الثقة في نفسي اثناء التدريس للتلاميذ.

جدول رقم (3)

يوضح نتائج اختبار (ت) لمقياس المشكلات الشخصية باختلاف متغير السنة الدراسية

السنة الدراسية	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الاستنتاج
السنة الثالثة	30	20.91	3.54	.12	.904	غير دال
السنة الرابعة	18	21.02	3.02			

يتضح من جدول (3) أنه لا توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين طلبة السنة الثالثة وطلبة السنة الرابعة في المشكلات الشخصية المتعلقة بالتربية العملية. حيث يوضح الجدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للسنة الثالثة هو (20.91) والانحراف المعياري (3.54) وفي المقابل أن المتوسط الحسابي للسنة الرابعة لفقرات المحور (21.02) وبانحراف معياري (3.02). المعيارى وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (12) وهي غير معنوية مقارنة بقيمة (ت) الجدولية مما يدل الى عدم وجود فروق بين السنتين في هذا المحور.

\* المحور الثاني/ المشكلات المتعلقة بالزملاء ومدرسي المدرسة:

جدول رقم (4)

يوضح درجة أهمية عبارات المحور الثاني (المشكلات المتعلقة بالزملاء) والمتوسطات الحسابية وترتيب العبارات لطلبة السنة الثالثة

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الاهمية						ف
			ضعيفة		متوسطة		كبيرة		
			%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
الرابع	.739	1.933	26.7	8	46.7	14	26.7	8	11
الثالث	.764	2.033	26.7	8	43.3	13	30.0	9	12
الاول	.758	2.100	20.0	6	43.3	13	36.7	11	13
التاسع	.727	1.567	56.7	17	30.0	9	13.3	4	14
السابع	.739	1.733	40.0	12	40.0	12	20.0	6	15
العاشر	.682	1.500	60.0	18	30.0	9	10.0	3	16
الثاني	.691	2.067	23.3	7	53.3	16	23.3	7	17
السادس	.791	1.833	43.3	13	36.7	11	20.0	6	18
الثامن	.802	1.667	53.3	16	26.7	8	20.0	6	19
الخامس	.730	1.867	30.0	9	46.7	14	23.3	7	20

من الجدول رقم (4) يلاحظ ان درجة اهمية عبارات المحور الثاني (المشكلات المتعلقة بالزملاء) لطلبة السنة الثالثة كانت كالتالي: في الترتيب الاول جاءت العبارة (13) عدم انتظام بعض الزملاء يلقي أعباء اضافية علي ، وفي الترتيب الثاني جاءت العبارة (17) ضعف تعاون المدرسين لتربية الرياضية بالمدرسة معنا، وفي الترتيب الثالث جاءت العبارة (12) انانية بعض الزملاء تجعل اهتماماتهم بدروسهم التطبيقية فقط، كما جاءت في الترتيب الرابع العبارة (11) هناك ضعف بالتعاون مع زملاء التربية العملية ، بينما جاءت في الترتيب الخامس العبارة (20) سلبية مدرس التربية البدنية بالمدرسة ما يوجهني الى مشكلات مع التلاميذ ، وفي الترتيب السادس جاءت العبارة (18) التدخل المستمر لمدرس التربية الدنية بالمدرسة في عملنا ، وجاءت في الترتيب السابع العبارة (15) تملق بعض الزملاء للمدرس او المشرف يؤثر علي، بينما جاءت في الترتيب الثامن العبارة (19) تحيز مدرس المدرسة لبعض الزملاء دون الاخرين، وفي الترتيب التاسع جاءت العبارة (14) ارتفاع مستوى بعض الزملاء يكشف ضعف مستواي ، وجاءت العبارة (16) في المرتبة العاشرة والتي تنص الى وجود خلافات بين زملاء التربية العملية.



يوضح درجة أهمية عبارات المحور الثاني (المشكلات المتعلقة بالزملاء) والمتوسطات الحسابية وترتيب العبارات لطلبة السنة الرابعة

الترتيب	الترتيب	المتوسط الحسابي	درجة الأهمية						ف
			ضعيفة		متوسطة		كبيرة		
			%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
الرابع	.707	1.833	33.3	6	50.0	9	16.7	3	11
الثاني	.758	2.111	22.2	4	44.4	8	33.3	6	12
الأول	.574	2.277	5.6	1	61.1	11	33.3	6	13
الخامس	.669	1.722	38.9	7	50.0	9	11.1	2	14
الرابع	.857	1.833	44.4	8	27.8	5	27.8	5	15
الخامس	.826	1.722	50.0	9	27.8	5	22.2	4	16
الثالث	.766	2.000	27.8	5	44.4	8	27.8	5	17
الخامس	.669	1.722	38.9	7	50.0	9	11.1	2	18
السادس	.697	1.611	50.0	9	38.9	7	11.1	2	19
الرابع	.785	1.833	38.9	7	38.9	7	22.2	4	20

من الجدول رقم (5) يلاحظ ان درجة أهمية عبارات المحور الثاني (المشكلات المتعلقة بالزملاء) لطلبة السنة الرابعة كانت كالتالي: في الترتيب الأول جاءت العبارة (13) عدم انتظام بعض الزملاء يلقي أعباء إضافية علي ، وفي الترتيب الثاني جاءت العبارة (12) انانية بعض الزملاء تجعل اهتماماتهم بدروسهم التطبيقية فقط ، وفي الترتيب الثالث جاءت العبارة (17) ضعف تعاون المدرسين لتربية الرياضية بالمدرسة معنا، كما جاءت في الترتيب الرابع العبارة (11) هناك ضعف بالتعاون مع زملاء التربية العملية، كما جاءت في الترتيب الرابع ايضا العبارة (20) سلبية مدرس التربية البدنية بالمدرسة ما يوجهني الى مشكلات مع التلاميذ ، وايضا جاءت في الترتيب الرابع (15) تملق بعض الزملاء للمدرس او المشرف يؤثر علي ، بينما جاءت في الترتيب الخامس العبارة (14) ارتفاع مستوى بعض الزملاء يكشف ضعف مستواي ، وجاءت ايضا في الترتيب الخامس العبارة (16) وجود خلافات بين زملاء التربية العملية. كما جاءت في الترتيب الخامس على التوالي العبارة (18) التدخل المستمر لمدرس التربية الدنية بالمدرسة في عملنا ، وفي الترتيب السادس جاءت العبارة ، وجاءت في الترتيب السابع العبارة (19) تحيز مدرس المدرسة لبعض الزملاء دون الاخرين.

جدول رقم (6)

يوضح نتائج اختبار (ت) لمقياس المشكلات التي تتعلق بالزملاء باختلاف متغير السنة الدراسية

السنة الدراسية	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الاستنتاج
السنة الثالثة	30	19.71	3.72	.32	.750	غير دال
السنة الرابعة	18	19.38	2.69			

يتضح من جدول (6) أنه لا توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين طلبة السنة الثالثة وطلبة السنة الرابعة في المشكلات المتعلقة بالزملاء اثناء التدريب الميداني. حيث يوضح الجدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للسنة الثالثة هو (19.71) والانحراف المعياري (3.72) وفي المقابل أن المتوسط الحسابي للسنة الرابعة لفقرات المحور (19.38) وبانحراف معياري (2.69). المعياري وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (.32) وهي غير معنوية مقارنة بقيمة (ت) الجدولية مما يدل الى عدم وجود فروق بين السنتين في هذا المحور.

\* المحور الثالث: المشكلات المتعلقة بإدارة المدرسة:

جدول رقم (7)

يوضح درجة أهمية عبارات المحور الثالث (المشكلات المتعلقة بإدارة المدرسة) والمتوسطات الحسابية وترتيب العبارات لطلبة السنة الثالثة

الترتيب	العبارات	المتوسط الحسابي	درجة الأهمية						ف
			ضعيفة		متوسطة		كبيرة		
			%	الترتيب	%	الترتيب	%	الترتيب	
السادس	.770	1.600	56.7	17	26.7	8	16.7	5	21
الثاني	.868	1.933	36.7	11	26.7	8	36.7	11	22
الثاني	.827	1.933	33.3	10	33.3	10	33.3	10	23
الأول	.681	2.133	16.7	5	53.3	16	30.0	9	24
السابع	.681	1.533	60.0	18	33.3	10	6.7	2	25
الخامس	.749	1.700	46.7	14	36.7	11	16.7	5	26
الثامن	.730	1.467	63.3	19	20.0	6	16.7	5	27
الثالث	.758	1.900	33.3	10	43.3	13	23.3	7	28
الرابع	.776	1.867	36.7	11	40.0	12	23.3	7	29

من الجدول رقم (7) يلاحظ ان درجة أهمية عبارات المحور الثالث (المشكلات المتعلقة بإدارة المدرسة) لطلبة السنة الثالثة كانت كالتالي: في الترتيب الأول جاءت العبارة (24) أقل كاهلنا بالحصص الإضافية، وفي الترتيب الثاني جاءت العبارة (22) وضع حصص التربية البدنية في آخر الجدول المدرسي، كما جاءت أيضا في الترتيب الثاني العبارة (23) نظرة إدارة المدرسة إلى التربية الرياضية على أنها أقل التخصصات أهمية، وفي الترتيب الثالث جاءت العبارة (28) تتخذ الإدارة موقف سلبي وأحيانا مضاد عند حدوث شكوى من التلاميذ، كما جاءت في الترتيب الرابع العبارة (29) ينظر إلى طالب التربية العملية على أنه قليل الخبرة، بينما جاءت في الترتيب الخامس العبارة (26) الشكوى المستمرة للمشرف بإنهاء التربية العملية في المدرسة إذا لم نستجب للتوجهات، وجاءت ترتيب باقي العبارات كلا على حسب أهميتها انظر

الجدول رقم (7)

جدول رقم (8)

يوضح درجة أهمية عبارات المحور الثالث (المشكلات المتعلقة بإدارة المدرسة) والمتوسطات الحسابية وترتيب العبارات لطلبة السنة الرابعة

الترتيب	العبارات	المتوسط الحسابي	درجة الأهمية						ف
			ضعيفة		متوسطة		كبيرة		
			%	الترتيب	%	الترتيب	%	الترتيب	
الخامس	.732	1.777	38.9	7	44.4	8	16.7	3	21
الأول	.751	2.277	16.7	3	38.9	7	44.4	8	22
الرابع	.963	1.888	33.3	10	33.3	10	33.3	10	23
الثالث	.725	1.944	27.8	5	50.0	9	22.2	4	24
الثامن	.707	1.500	61.1	11	27.8	5	11.1	2	25
السابع	.777	1.611	55.6	10	27.8	5	16.7	3	26
السادس	.766	1.666	50.0	9	33.3	6	16.7	3	27
السادس	.685	1.666	44.4	8	44.4	8	11.1	2	28
الثاني	.725	2.055	22.2	4	50.0	9	27.8	5	29

من الجدول رقم (7) يلاحظ ان درجة أهمية عبارات المحور الثالث (المشكلات المتعلقة بإدارة المدرسة) لطلبة السنة الرابعة كانت كالتالي: في الترتيب الأول جاءت العبارة (22) وضع حصص التربية البدنية في آخر الجدول المدرسي، كما جاءت أيضا في الترتيب الثاني العبارة (29) ينظر إلى طالب التربية العملية على أنه قليل الخبرة، وفي الترتيب

الثالث جاءت العبارة (24) اثقل كاهلنا بالحصص الاضافية، كما جاءت في الترتيب الرابع العبارة (23) نظرة ادارة المدرسة الى التربية الرياضية على انها اقل التخصصات اهمية ، بينما جاءت في الترتيب الخامس العبارة (21) تسلط إدارة المدرسة عند تعاملها معنا ، وجادات ترتيب باقي العبارات كلا على حسب اهميتها (انظر الجدول رقم 8).

جدول رقم (9)

يوضح نتائج اختبار (ت) لمقياس المشكلات المتعلقة بإدارة

المدرسة باختلاف متغير السنة الدراسية

السنة الدراسية	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الاستنتاج
السنة الثالثة	30	17.90	4.31	.021	.983	غير دال
السنة الرابعة	18	17.88	2.65			

يتضح من جدول (9) أنه لا توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين طلبة السنة الثالثة وطلبة السنة الرابعة في المشكلات المتعلقة بإدارة المدرسة اثناء التدريب الميداني. حيث يوضح الجدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للسنة الثالثة هو (17.90) والانحراف المعياري (4.31) وفي المقابل أن المتوسط الحسابي للسنة الرابعة لفقرات المحور (17.88) وبانحراف معياري (2.65). المعياري وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (0.021) وهي غير معنوية مقارنة بقيمة (ت) الجدولية مما يدل الى عدم وجود فروق بين السنتين في هذا المحور. اظهرت النتائج انه لا يوجد فروق في المحاور الثلاثة لفقرات الاستبيان في مستوى القلق بين طلبة السنة الثالثة والسنة الرابعة اثناء فترة التدريب الميداني.

#### 4-2 مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول رقم (1) والجدول رقم (2) المتعلق بالمشكلات الشخصية لطالب التربية العملية بالنسبة للسنة الثالثة و السنة الرابعة نلاحظ ان الفقرة رقم (2) جاءت في الترتيب الاول وهي تكلف ماديا اثناء التدريب بدرجة تفوق امكانيات بمتوسط حسابي بلغ 2.133 بالنسبة للسنة الثالثة و 2.166 بالنسبة للسنة الرابعة و يرى الباحث ان هذا شيء منطقي لما تعانيه بعض المدارس من النقص الشديد في الكرات و الادوات الرياضية مما يجعل الطالب من اشترائها بنفسه وهذا يعتبر عبئ مادي على الطالب في الظروف الحالية. كما نلاحظ في نفس المحور جاءت الفقرة رقم (3) في الترتيب الثاني بالنسبة للسنة الثالثة بمتوسط حسابي بلغ 2.033 و هي اجد صعوبة في الحضور في المواعيد الرسمية و يرجع الباحث ذلك الى ان الظروف الامنية الحلية التي تعيشها البلاد وخاصة في الساعات الاولى من اليوم الدراسي مما يجعل الطالب ينتظر طويلا لوسيلة المواصلات المناسبة، اما للسنة الرابعة جاءت الفقرة (10) في الترتيب الثاني و هي كثرة ما يوجه لى من نقد سبب لى الضيق الشديد بمتوسط حسابي بلغ 2.055 ويرجع الباحث ذلك الى ان طالب التربية يحتاج الى تعزيز ايجابي من خلال الملاحظات و الارشادات و التوجيهات المباشرة.

يتضح من الجدول رقم (4) الجدول رقم (5) والمتعلق بالمشكلات مع الزملاء و مدرسى المدرسة حيث جاءت الفقرة (13) في الترتيب الاول و هي عدم انتظام بعض الزملاء يلقي اعباء اضافية علي بمتوسط حسابي بلغ 2.100 لسنة الثالثة و 2.277 لسنة الرابعة و يرجع الباحث ذلك على تاخر بعض الطلبة و صعوبة حضورهم التزامهم بمواعيد الدوام خصوصا الطلبة المكلفين بادارة الطابور الصباحي مما يجعل المشرف العام بتكليف زملائهم لاداء الطابور و هذا يراه الطالب عبئ أضافي عليه و كذلك انحياز بعض مدرسى بالمدرسة لبعض الزملاء دون الاخرين.

كما نلاحظ ايضا في هذا المحور حصول الفقرة (17) على الترتيب الثاني بمتوسط حسابي 2.067 لصالح السنة الثالثة و الفقرة هي ضعف تعاون مدرسي التربية الرياضية بالمدرسة معنا و يرجع الباحث ذلك لعدم تفهم مدرسي التربية البدنية بالمدرسة بالدور الواجب ادائه اتجاه طلاب التربية العملية و نظرتهم اليهم على انهم اقل خبرة و لا يعتمد عليهم. ويليها الفقرة (12) تحصلت على الترتيب الثاني بمتوسط حسابي بلغ 2.111 لصالح السنة الرابعة و الفقرة هي اثنان بعض الزملاء تجعل اهتماماتهم بدروسهم التطبيقية فقط ويرجع الباحث ذلك ان للمشرفين دور في توزيع المهام على الطلبة. مما يقلل حدوث هذه المشكلة بمعنى توزيع المهام على الطلبة بالتساوي فيما يتعلق بالطاير الصباحي و الحصص.

يتضح من الجدول رقم (7) و (8) بالمشكلات المتعلقة بإدارة المدرسة مع طالب التربية العملية نجد ان الفقرة رقم (24) تحصلت على الترتيب الاول بمتوسط حسابي بلغ 2.133 لصالح السنة الثالثة و الفقرة هي اثنان كاهلنا بالحصص الاضافية و يرجع الباحث ذلك الى ان من المنطق في غياب بعض المدرسين عن حصصهم وهذا مما يجعل ادارة المدرسة ان تقوم بتوزيع الحصص الشاغرة على طلاب التربية العملية لادائها. كما نجد الفقرة رقم (22) قد تحصلت على الترتيب الاول بمتوسط حسابي بلغ 2.277 لصالح السنة الرابعة و الفقرة هي وضع حصص التربية البدنية في اخر الجدول الدراسي و يرجع الباحث ذلك الى النظرة الدونية لادارة المدرسة لمادة التربية البدنية و كذلك من ضعف مدرس التربية البدنية بالمدرسة.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الاستنتاجات:

في ضوء ما أسفرت عنه النتائج البحث يتضح التالي:

#### اولا: فيما يتعلق بالمحور الاول المشكلات الشخصية لطلبة التدريب الميداني:

يتعرض الطلبة الى تكاليف مادية اثناء التدريب بدرجة تفوق إمكانياتهم مما يسبب القلق لديهم. يواجه الطلبة صعوبة في الحضور خلال المواعيد الرسمية بانتظام وذلك لعدم توفر المواصلات و الظروف الامنية. يتعرض الطلبة الى الضيق الشديد نتيجة النقد المستمر من مشرفيهم.

#### ثانيا: فيما يتعلق المحور الثاني: المشكلات المتعلقة بالزملاء:

1- عدم انتظام بعض الزملاء يلقي أعباء اضافية على زملائهم الاخرين

2- وجود ضعف شديد لتعاون مدرسين التربية الرياضية بالمدرسة مع طلاب التدريب الميداني.

انانية بعض الزملاء تجعل اهتماماتهم بدروسهم التطبيقية فقط.

#### ثالثا: فيما يتعلق المحور الثالث: المشكلات المتعلقة بإدارة المدرسة:

1- الحصص الاضافية تسبب ثقل وقلق للطلبة التدريب الميداني.

2- وضع حصص التربية البدنية في اخر الجدول المدرسي يسبب قلق لطلبة التدريب الميداني.

اظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق في المحاور الثلاثة لفقرات الاستبيان في مستوى القلق بين طلبة السنة الثالثة والسنة الرابعة اثناء فترة التدريب الميداني.

## 5-2 التوصيات:

### اولا: المشكلات الشخصية لطلبة التدريب الميداني:

تذليل الصعاب امام طلبة التدريب الميداني والتعرف على احتياجاتهم ومتطلباتهم وتلبيتها لهم.  
ضرورة توفير وسيلة النقل خلال المواعيد الرسمية بانتظام وذلك لتحفيز الطلبة على الالتزام.

### ثانيا: المشكلات المتعلقة بالزملاء:

- 1- ضرورة التعرف على الصعوبات والمشاكل والتي تسبب في عدم انتظام الطلبة للحضور اثناء فترة الدوام الرسمي.
- 2- ضرورة اشراك مدرس التربية البدنية بالمدرسة في برنامج التدريب الميداني.

### ثالثا: المشكلات المتعلقة بإدارة المدرسة:

مراعاة توزيع الحصص الاضافية على جميع المدرسين تحت اشراف إدارة المدرسة ولا يتم تحميلها على طلبة التدريب الميداني.

يجب على ادارة المدرسة ان تضع حصص التربية البدنية في بداية اليوم المدرسي.

## المصادر والمراجع:

- 1- ابراهيم رحومة زايد : المرشد الرياضي التربوي ، الطبعة الاولى ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والاعلان ، طرابلس .
- 2- التل سعيد و اخرون : المرجع فى مبادئ التربية،دار الشروق للطباعة و انشر،عمان الاردن ، 1993 م.
- 3- احمد امين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 م .
- 4- ابوالنجا احمد عز الدين : طرق التدريس ، طرق التدريس للفصل الثاني ، الطبعة الاولى ، ، قسم المناهج وطرق التدريس ، 1990م.
- 5- احمد انور الخولي : التربية الرياضية المدرسية ، دليل لمعلم الفصل ، طالب التربية العملية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990م.
- 6- تهانى احمد حرانة : المنافسات الرياضية لدى السباحين و السباحات ، دراسات بحوث ، المجلد السابع ، العدد الثالث ، جامعة جالوت ، 1980 م.
- 7- حسين السيد معوض : طرق التدريس في التربية البدنية ، مكتبة القاهرة الحديثة ، 1980 م .
- 8- عمرعبدالرحيم نصر الله : تدني مستوى التحصيل والانجاز المدرسي اسبابه وعلاجه ، الطبعة الاولى ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2004 م .
- 9- عبد السلام الفيتورى : علاقة مستوى اداء طالب المعلم في التدريب الميدانى بالمعرفة في مجال التدريس لدى طلبة كلية التربية البدنية غات، المؤتمر الثالث لعلوم الرياضة الجماهيرية والتربية البدنية ، المجلد الثانى ، كلية التربية البدنية - جامعة السابع من ابريل ، 2004 م
- 10- محمد سعد زغلول : دراسة لمدى الادراك خلال كلية التربية البدنية لماهية التربية العملية وعلاقته بالاتجاه لنمو مهنة تدريس التربية الرياضية ،مجلة بحوث التربية الرياضية،كلية التربية الرياضية بنين،جامعة الزقازيق ،المجلد التاسع عشر، 1996م.

- 11 نوال ابراهيم شلتوت : طرق التدريس في التربية الرياضية والتدريس للتعلم  
- ميرفت على خفاجه والتعليم، الطبعة الاولى، 2007م.
- 12 نشوان محمود الصفار : مشكلات التي تواجه طلبة قسم التربية الرياضية  
- كلية التربية الاساسية اثناء التدريب الميدانى ،مجلة علوم  
الرياضة، العدد الاول، 2009 م

المراجع الاجنبية :

- 13 Chester . W . Heir's : Encyclopedia York , 1980 of Education  
Research Macmillan com pan new .

## دراسة تحليلية اجتماعية اقتصادية لأسباب عزوف طالبات كلية الآداب عن الدراسة بكلية التربية البدنية

د.عاشور سعيد مينه

### 1-1 مقدمة البحث:

تعد التربية الرياضية ذات أهمية بالغة للأفراد والمجتمعات ، الصغار منهم والكبار الشباب والشيوخ الذكور والإناث الأغنياء والفقراء فالرياضة في المجتمع تعمل علي تنمية الصفات البدنية و المهارية كما تعمل علي زيادة عمل تقوية العضلات وتحسين عمل الأعضاء الحيوية كالقلب والرتئين وتساعد الفرد علي التخلص من التوتر والقلق والاضطرابات اليومية ، والتربية الرياضية تعمل أيضا علي تنمية الصفات الاجتماعية المرغوب فيها كالروح الرياضية العالية واحترام حقوق الآخرين وممارسة الحياة الديمقراطية والتعاون مع الأفراد لتحقيق الفوز الشريف ، ويتعلم القيم والمعارف من جهة أخرى. (5:7)

وتلعب الرياضة دورا هاما في حياة الأفراد في دولة ليبيا حيث يوجد أماكن استثمارية خاصة كصالات للياقة البدنية وملاعب كرة القدم المصغرة والأزقة لمزاولة النشاط الرياضي لتشجيع الناس على نمط حياة صحي من خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام ذلك لان الرياضة تقوم بتقويم الفرد بدنيا صحيا و نفسيا واجتماعيا وفكريا ، فقد أكدت الدراسات أن الرياضة تساعد على تحسين صحة الفرد عن طريق تقليل فرص الإصابة بأمراض عديدة كالهزال وهشاشة العظام والسمنة والشيخوخة ، كما أنها تكسب الجسم المرونة و القوام الجيد وزيادة على ذلك فهي تزيد قدرة الجسم في أداء الأعمال اليومية دون الشعور بالتعب و الإجهاد ، أما من الناحية الذهنية فهي تنشط الذاكرة ، وتساهم مناهج التربية البدنية والرياضية مساهمة فعالة في تقدم المجتمع...حيث أن الدراسات و البحوث في مجال مناهج التربية الرياضية تساهم بفعالية في توضيح وحل الكثير من المشكلات التي تعوق مسيرة التربية الرياضية. (6:8)

وتحتل التربية البدنية والرياضة مكانة مرموقة في حياة المجتمعات والدول المتقدمة إيماننا منها بأن النشاط البدني والرياضية يكسبان من يمارسهما القوة والصحة والجلد والانسجام في النمو البدني والذهبي والنفسي فضلا علي كونهما يهذبان السلوك ويكسبان العادات الحسنة فالتربية البدنية وسيلة تربية لا يمكن تجاهل دورها أو الاستغناء عنها ، وليس من المغالاة أن نقول أن مكونات الحضارة لأي أمة لا يمكن أن تقاس بدون التربية البدنية والرياضة بوصفها احد الركائز الأساسية لأية حضارة والي جانب العلوم والثقافة وغيرها ، وانطلاقا من إدراك الدور الريادي والتربوية للتربية البدنية والرياضية كظاهرة اجتماعية في جميع بلدان العالم اهتم المسئولون بإدارة وتنظيم والإشراف علي ممارستها وإعداد القادة والمدرسين والمدرين والمرشدين لممارستها وفق الأسس العلمية السليمة لتؤدي دورها الفاعل والمؤثر علي أحسن حال ونتيجة لذلك أنشئت المؤسسات التعليمية الأكاديمية المتخصصة لأعداد وتكوين المربين القادرين علي تحقيق الأهداف النبيلة ولكي تكون عملية الأعداد والتأهيل سليمة خضعت المناهج العلمية التي تحتوي علي مواد دراسية متعددة إلي دراسة متزنة يتلقي من خلالها المربون المستقبولون المعلومات والمهارات والقدرات واكتساب الخبرات الملائمة.

(22:1).

### 2-1 مشكلة البحث وأهميتها:

إن التربية البدنية والرياضة في المؤسسات التعليمية المختلفة لها أهمية كبيرة فهي تهيئ فرصة النمو السليم للأفراد الذين يمارسونها وتمكنهم من التفاعل السليم الذي يكتسبون من خلال الممارسة الحقيقية لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة التي



تعمل على إعداد الفرد والعناية به والمحافظة عليه سليما في المجتمع الذي يعيش فيه وليس هناك من شك في إن المعلمين هم أفضل المبشرين لهذا المفهوم والعاملين علي تطبيقه من خلال ممارستهم للرياضة ومساهماتهم الفعالة في نشرها وتحقيق برامجها بين التلاميذ والطلاب في جميع المؤسسات التعليمية باعتبارها التربية البدنية حقا لكل فرد وواجبا عليه ( 5:6 )

وأثناء تأدية الطلاب لحصص التدريب الميداني (التربية العملية) في إحدى مدارس التعليم الأساسي أثناء النشاط الخارجي للمادة ، لاحظ الباحث أن هناك نقص كبير في عدد معلمي مادة التربية البدنية في المدارس بمدينة سبها ، ومن جهة أخرى هناك عزوف كبير للطالبات بالدراسة بكلية التربية البدنية والتوجه للدراسة في بقية الأقسام وهذا ما جعل الباحث القيام بهذه الدراسة لمعرفة الأسباب بالطريقة العلمية.

وهكذا تظهر لنا جليا أهمية هذا البحث في كونه المجال الرياضي مجالا مهما علي الصعيد الشخصي والعام في الدولة إذا أنه لا يمكن بناء مجتمع صحي خالي من الأمراض دون بناء الفرد وتوعيته بما للرياضة من فوائد صحية كبيرة و كثيرة ولا يتم ذلك إلا عن طريق معلمين المتخصصين في هذا مجال الذي يخدم الفرد بطريقة مباشرة ويخدم مجتمع بطريقة غير مباشرة والفرد والمجتمع ركائز الدول المتقدمة.

### 1-3 أهداف البحث:

- 1 - التعرف على أسباب عزوف طالبات كلية الآداب من الدراسة بقسم التربية البدنية.
- 2 - التعرف على النسبة المئوية لأسباب عزوف طالبات بالدراسة بقسم التربية البدنية في محاور لأسباب من البحث.

### 1-4 تساؤلات البحث:

- 1 - هل مهنة التربية البدنية يختص بها الرجال فقط؟
- 2 - هل مهنة التربية البدنية ليس لها مستقبل مهني؟
- 3 - هل التربية البدنية كمهنة دخلها المادي ضعيف؟

### 2- الدراسات السابقة:

2-1-1 أجري عبد الستار الصمد وآخرون (2006) دراسة بعنوان: " أسباب عزوف طالبات المنطقة الغربية بليبيا ممارسة رياضة السباحة.

\*هدف البحث: التعرف عن أسباب عزوف طالبات المنطقة الغربية السباحة.

\*منهج البحث:أستخدم الباحث الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث.

\*عينة البحث: اختار الباحث عينه البحث بالطريقة العشوائية من بين طالبات جامعة السابع من ابريل للعام الدراسي 2005،2006 وقد بلغ عند أفراد العينة ( 293 ) طالبة جامعية.

\*أهم النتائج: عدم تشجيع الأهل للفتاة علي ممارسة السباحة وميلها للألعاب الجماعية (5:42)

2-1-2 أجري خير الدين علي أحمد عويس وآخرون (1982) دراسة بعنوان: " الميول الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية واثر العوامل البيئية في توجيهها.

\*أهداف البحث التعرف علي ميول التلاميذ تجاه محتويات دروس التربية الرياضية والأنشطة الرياضية المدرسية النشاط الداخلي والخارجي

\*عينة البحث: بلغ حجم العينة (486) تلميذا من التلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة وقد تم الاختبار بالطريقة العشوائية لكل من المناطق التعليمية

\*المعالجة الإحصائية: النسبة المئوية - المتوسط الحسابي.

\*أهم النتائج: من خلال عرض النتائج ومناقشتها استنتج الباحث: إن فرض الممارسة للأنشطة الرياضية الرياضي التي يميل إليها التلاميذ ضئيلة جدا إذا قورنت بما يميل إليه تلاميذ هذه المرحلة. ( 3: 24 )

3- إجراءات البحث:

3-1 المنهج المستخدم استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

3-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث علي طالبات كلية الآداب وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبلغ عددهم (81) طالبة ، وبلغ متوسط أعمارهم (22) سنة ، حيث تم اختيارهم من مختلف الأقسام العلمية بكلية الآداب وكانت كالتالي (13) طالبة من قسم الإعلام و( 7 ) طالبات من قسم الفلسفة و ( 11 ) طالبة من قسم اللغة العربية و( 4 ) طالبات من قسم اللغة الفرنسية و ( 21 ) طالبة من قسم اللغة الانجليزية ، و( 9 ) طالبات من قسم علم النفس ، و( 5 ) طالبات من قسم علم الاجتماع و( 5 ) طالبات من قسم التخطيط. وقد تم إبعاد عدد( 6 ) طالبات من اجل التجربة الاستطلاعية والتي تم إجرائها بتاريخ 1/15-1/19/ 2016 لتصبح العينة الفعلية (75) طالبة.

3-3 أدوات البحث:

تم استخدام استمارة استبيان المقننة التي استخدمها عبد الباقي دفع الله و عوض السيد الكر(2013) في بحثه ولتأكد من الصدق والثبات تم إخضاع محاور الاستبيان للمعالجة الإحصائية وقد أظهرت النتائج الصدق والثبات علي عدد ( 6 ) طالبات من خلال إجراء الاستبيان وإعادته بعد ( 4 ) أيام وقد تم إبعادهم من عينة البحث. (4)

جدول ( 1 ) بين قيمة معامل الفا كرونباخ

عدد الفقرات	قيمة معامل الفا كرونباخ
13	0.677

ومن خلال الجدول رقم (1) نلاحظ ان القيمة الأولية لمعامل الفا كرونباخ (0.677) وهي قيمة علي الاتساق الداخلي وثبات فقرات الدراسة ككل. وهذا مؤشر على دقة اختيار فقرات الاستبيان وإدخال كل ما يجب إدخاله من فقرات الاستبيان.

مجالات البحث:

3-4-1 المجال المكاني: كلية الآداب.

3-4-2 المجال أزماني: 1/22 - 1/26 للعام الجامعي 2015/2016.

3-4-3 المجال البشري: طالبات كلية الآداب.

## المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- النسبة المئوية.
- الانحراف المعياري.
- الوزن النسبي.

## 4- عرض ومناقشة النتائج:

### 4-1 عرض النتائج:

جدول (2)

المتعلق بتحليل استجابات أفراد العينة حول فقرات المحور الأول (المحور الشخصي)

م	الفقرة	العدد والنسبة	لا	نعم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	هل تحب ممارسة الأنشطة الرياضية	العدد	16	31	1.66	0.48	82.98	1
		النسبة	34.04	65.96				
2	هل كنت ترغب بالقبول في قسم التربية البدنية	العدد	42	5	1.11	0.31	55.32	5
		النسبة	89.36	10.64				
3	هل مارست الأنشطة الرياضية في الفرق المدرسية والفرق الشعبية والمنتخبات الرياضية	العدد	23	24	1.51	0.51	75.53	2
		النسبة	48.94	51.06				
4	هل تعلم بأن القبول في القسم يتم بأجراء اختبارات رياضية	العدد	33	14	1.30	0.46	64.89	3
		النسبة	70.21	29.79				
5	هل لديك معلومات عن منهج دروس قسم التربية البدنية	العدد	35	12	1.26	0.44	62.77	4
		النسبة	74.47	25.53				

يتضح من خلال جدول رقم (2) المتعلق بتحليل استجابات أفراد العينة حول فقرات المحور الأول (المحور الشخصي) أن اعلي نسبة لفقرات المحور كانت للعبارة رقم (1) المتمثلة في " هل تحب ممارسة الأنشطة الرياضية" والتي بلغت نسبة كلمة (نعم) 56.96%، حيث احتلت الترتيب رقم 1، وكان الترتيب رقم 2 للعبارة رقم (3)، حيث بلغت نسبة كلمة نعم 51.06%، وكان الترتيب الثالث للعبارة رقم (4) حيث بلغت نسبة كلمة (نعم) 29.79%، وكان الترتيب الرابع للعبارة رقم (5) المتمثلة في عبارة " هل لديك معلومات عن منهج دروس قسم التربية البدنية " حيث بلغت نسبة كلمة (نعم) 25.53%، وكان الترتيب الخامس للعبارة رقم (2) حيث بلغت نسبة كلمة نعم 10.64%.

جدول (3)

المحور الثاني (المحور الاقتصادي)

م	الفقرة	العدد والنسبة	لا	نعم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	هل تعتقد بأن القبول في الكلية سيكلف ماديا من اجل توفير الملابس والأدوات الرياضية الخاصة بك	العدد	20	27	1.57	0.5	78.72	2
		النسبة	42.55	57.45				
2	هل تعتقد كطالب في قسم الرياضة ستحتاج إلي تغذية خاصة	العدد	14	33	1.70	0.46	85.11	1
		النسبة	29.79	70.21				
3	هل تعتقد بأن القبول في الكلية سيحرمك من	العدد	27	20	1.43	0.5	71.2	5

				42.55	57.45	النسبة	مزاولة العمل	
3	8	0.5	1.53	25	22	العدد	هل إن بعد مكانك عن القسم سبب في عدم تقديمك لها	4
	76.6			53.19	46.81	النسبة		
4	8	0.5	1.45	21	26	العدد	هل تعلم إن الكلية توفر كل التجهيزات الرياضية الخاصة بالدروس	5
	72.3 4			27	20	النسبة		

من خلال الجدول رقم (3) والتعلق بالمحور الاقتصادي وافق أفراد عينة الدراسة علي ثلاثة عبارات من فقرات المحور الثاني " المحور الاقتصادي " بالخيار " نعم " والعبارات هي رقم ( 1 ، 2 ، 4 ) حيث أن هذه العبارات لها متوسطات تقع في المجال الثاني وهي الفئة التي تشير إلي خيار ( نعم ) من فئات المقياس الثنائي ، وحظيت العبارة رقم (2) " هل تعتقد كطالب في قسم الرياضة ستحتاج إلي تغذية خاصة " بأعلى نسبة مئوية موافقة بالخيار (نعم) حيث بلغ عدد العينة الذين كانت إجابتهم موافق بالخيار (نعم) (33) شخص بنسبة بلغت (70.21%) بينما كان نصيب العبارة رقم (3) " هل تعتقد بأن القبول في الكلية سيحرمك من مزاولة العمل " بأقل نسبة موافقة بالخيار (نعم) حيث بلغ عدد العينة الذين كانت إجابتهم موافق بالخيار (نعم) (20) شخص بنسبة بلغت (42.55%).

#### جدول (4)

تحليل استجابات أفراد العينة حول فقرات المحور الثالث ( المحور الاجتماعي )

م	الفقرة	العدد والنسبة	لا	نعم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	هل تعتقد بأن عدم تشجيع والديك سبب في عدم تقديمك للدراسة في قسم التربية البدنية	العدد	17	30	1.64	0.49	81.91	2
		النسبة	36.17	63.83				
2	هل تعتقد بأن واقع الرياض المختلفة سبب في عدم تقديمك للدراسة في قسم التربية البدنية	العدد	25	22	1.47	0.5	73.4	4
		النسبة	53.19	46.81				
3	هل تعتقد بأن تخرجك من قسم التربية البدنية لا يلبي طموحك كونك مدرس لمادة التربية البدنية بأن كونك غير مهم في الهيئات التدريسية	العدد	23	24	1.51	0.51	75.53	3
		النسبة	48.94	51.06				
4	هل إن النظرة الاجتماعية بعدم الاهتمام سبب في عدم تقديمك بالدراسة في قسم التربية البدنية	العدد	15	32	1.68	0.47	84.04	1
		النسبة	31.91	68.09				
5	هل هناك أي سبب أخر لعدم تقديمك في الكلية أذكرها لطفاً	العدد	35	12	1.26	0.44	62.77	5
		النسبة	74.47	25.53				

من خلال الجدول رقم (4) المتعلق تحليل استجابات أفراد العينة حول فقرات المحور الثالث (المحور الاجتماعي) وافق أفراد عينة البحث علي ثلاثة فقرات من فقرات المحور الثالث " المحور الاجتماعي " بالخيار " نعم " والفقرات هي رقم ( 1،3،4 ) حيث أن هذه الفقرات لها متوسطات تقع في المجال الثاني وهي الفئة التي تشير إلي خيار ( نعم ) من فئات المقياس الثنائي ، وحظيت الفقرة رقم (4) المتمثلة في عبارة " هل إن النظرة الاجتماعية بعدم الاهتمام سبب في عدم تقديمك بالدراسة في قسم التربية البدنية " بأعلى نسبة مئوية موافقة بالخيار (نعم) حيث بلغ عدد المبحوثين الذين كانت إجابتهم موافق بالخيار ( نعم ) ( 32) شخص بنسبة بلغت (68.09%) بينما كان نصيب الفقرة رقم (5) " هل هناك أي سبب أخر لعدم تقديمك في الكلية أذكرها لطفاً " بأقل نسبة موافقة بالخيار (نعم) حيث بلغ عدد أفراد العينة الذين كانت إجابتهم موافق بالخيار ( نعم ) ( 12) شخص بنسبة مئوية بلغت (25.53%). واعلي نسبة مئوية تشير إلي الخيار ( نعم ) وهي الفئة التي تشير إلي خيار بنسبة مئوية موافقة 75.5% وهذا يعني أن الغالبية العظمي للمبحوثين يوافقون علي فقرات المحور الثالث " المحور الاجتماعي " .

#### 4-2 مناقشة النتائج:

من خلال العرض السابق للنتائج الجداول رقم (2) و(3) و(4)، يتضح أن هناك تباين في إجابات عينة البحث بين مختلف العبارات في كل المحاور قيد البحث ، في إن في المحور الأول المتعلق بالمحور الشخصي إن اقل نسبة كانت للعبارة رقم (2)، واعلي نسبة مئوية كانت للعبارة رقم (1) المتمثلة في " هل تحب ممارسة الأنشطة الرياضية " ، ويعزي الباحث سبب ذلك أن معظم أفراد عينة البحث يدركن ما لممارسة النشاط الرياضي من فوائد جمة وذلك بفضل الإعلام المرئي الذي سلط الضوء علي أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية مما زاد في ارتفاع المستوي الثقافي في الجانب الصحي في المجتمع ، كما يوضح عمرو احمد بدران ( 1993 ) حيث يذكر أن الرياضة تساعد علي اكتساب الصحة ، ويذكر انه قد أثبتت البحوث والدراسات التي أجريت في أوربا واليابان وفنلندا إن الممارسين للرياضة والذين يؤدون أنشطة بدنية هم أطول عمرا وأكثرهم صحة وحيوية ولديهم المقدرة علي مقاومة الأمراض ، وانه لخطرا عدم ممارسة الأنشطة الرياضية (59:7).

وفي المحور الثاني " الاقتصادي " إن اعلي نسبة مئوية كانت للعبارة رقم (2) المتمثلة في " هل تعتقد كطالب في قسم الرياضة ستحتاج إلي تغذية خاصة " ويعزي الباحث سبب ذلك ان الكثير من الممارسين للرياضة لا يستطيعون الحصول علي تغذية صحية مستمرة طلية فترة ممارسة النشاط الرياضي ، ويذكر احمد الصباحي حسن (1988) الرياضية تحتاج إلي تغذية رياضية خاصة لان الرياضة تضاعف احتراق الأغذية داخل جسم الإنسان وإذا لم تعوض هذه الأغذية اخذ الجسم في النقصان. (1: 180)

وفي المحور الثالث " الاجتماعي " نلاحظ أعلي نسبة مئوية لهذا المحور بكلمة "نعم" كانت للعبارة رقم (4) والمتمثلة في "هل إن النظرة الاجتماعية بعدم الاهتمام سبب في عدم تقديمك بالدراسة في قسم التربية البدنية " وهي اعلي نسبة مئوية بين مختلف المحاور الثلاثة قيد البحث حيث بلغت النسبة المئوية 68.09 % بمتوسط حسابي بلغ 1.68% ويعزي الباحث سبب ذلك ان معظم الطالبات في المجتمع الليبي بصفة خاصة لا يستطعن ان يمارسن النشاط الرياضي بحرية تامة ولا ستطعن ان يدرسن في التربية البدنية لعدم قناعة المجتمع لممارسة النساء للرياضة ولا الدراسة والتخصص في هذا المجال بسبب النظرة الاجتماعية للرياضة المرأة لان الرياضة من وجهة نظر المجتمع تخص الذكور دون الإناث وان المرأة لا تناسبها الرياضية في ثقافة المجتمع إلي حد الآن وتجاهل الكثير من أفراد المجتمع ما للرياضة من فوائد علي المرأة أثناء ممارستها للنشاط الرياضي كما يذكر حسن احمد الشافعي و سوزان احمد مرسي ( 1999 ) إن المرأة الرياضية التي تتمتع بصحة جيدة لا تتأثر مطلقا بالمشاركة في المجهود البدني، حيث أن أجهزتها الداخلية لديها الوقاية الكافية لهذه الحركات وأوصت بضرورة اهتمام المرأة بلياقته البدنية عن التدريب المنتظم لممارسة الرياضة. ( 2: 48)

كما قالت عفاف محمد محمود في دراستها ( 1984 ) نقلا عن حسن احمد الشافعي و سوزان احمد مرسي ان مهنة التربية الرياضية كغيرها من المهن لها أصولها العلمية ومهارتها العملية التي تحتاج إلي أعداد خاص ، حيث نجد ان معلمة التربية البدنية تقوم بدور هام في مجال العملية التربوية ، فتؤثر بشخصيتها وكفاءتها تأثيرا كبيرا وتسهم في نجاح هذه العملية من خلال طريقة تدريس التربية للتلاميذ ( 2 : 318 )

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

من خلال ما تقدم من عرض ومناقشة النتائج يستنتج الباحث مايلي:

- 1- ان معظم فقرات المحور الاقتصادي احتلت الترتيب الأخير في النسب المئوية بين أفراد عينة البحث.
- 2- أن فقرات المحور الاجتماعي احتلت الترتيب الأول في النسب المئوية لأراء أفراد عينة البحث ككل.
- 3- ان المحور الاجتماعي يمثل السبب الأكبر لعزوف الطالبات بالدراسة بكلية التربية البدنية

### 5-2 التوصيات:

في ظل ما تقدم يوصي الباحث ما يلي:

- 1- رفع المستوى الثقافي لتغير النظرة السلبية السائدة في المجتمع عن طريق الندوات واللقاءات الشخصية للمتخصصين في المجال الرياضي.
- 2- توفير أماكن خاصة للمرأة لممارسة النشاط الرياضي.
- 3- زيادة المرتب الشهري لمعلمات التربية الرياضية.
- 4- تسليط الضوء علي مناهج التربية الرياضية وما تتضمنه من مواد علمية متنوعة .
- 5- جعل التربية البدنية من ضمن المواد الأساسية في المدارس التعليمية.

## المصادر والمراجع:

- 1- أحمد الصباحي عوض الله : الصحة والعلاج الرياضي ، المكتبة العصرية ، بيروت ، 1988.
- 2- حسن احمد الشافعي : تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، مصر ، 1999.
- 3- خيري الدين عويس : المؤتمر العلمي الأول لبحوث ودارسات التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، 18 مايو، 1982.
- 4- عبد الباقي دفع الله احمد : مجلة العلوم الاجتماعية ، جامعة الخرطوم، 2013.
- عوض السيد الكرك
- 5- عبد الستار جبار الضمد : أسباب عزوف طالبات المنطقة الغربية عن ممارسة رياضة السباحة ، المؤتمر الثالث لعلوم الرياضة الجماهيرية والتربية البدنية ، جامعة السابع من إبريل سابقا ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2006.
- 6- علي بشير الفاندي : التربية البدنية للصف الخامس ، شعبة معهد المعلمين والمعلمات ، مطابع الوحدة العربية ، ليبيا، 1989.
- 7- عمرو احمد بدران : الرياضة والصحة العامة ، ط1، دار المعارف للنشر والتوزيع ، بيروت، 1993.
- 8- محمد سليمان فيا : مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ط 1، عمان ، الأردن، 2009.
- صفي محمد فرحان

## علاقة الاستجابة الانفعالية بفاعلية الأداء للاعب كرة السلة بمدينة بنغازي

أ. توفيق مفتاح الحداد

أ. فتحي عبد الهادي اللافي

أ. محمد يوسف عبد الوهاب

### 1-1 مقدمة البحث:

إن ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة تكسب اللاعب سمات شخصية بدرجات متباينة ، وبقدر ما تكون هذه الممارسة منظمة بقدر ما تظهر فعالية برامج التدريب الرياضي ، فأى تغير جسماني نتيجة للممارسة الرياضية المستمرة ، له تأثيره في ظهور وتطور سمات الشخصية.

ويذكر محمد حسن علاوي وآخرون (2003) بأن ارتباط الاستجابة الانفعالية بعملية التفكير بالنسبة للاعب كرة السلة أثناء التدريب أو المباراة ارتباطاً وثيقاً بحالة اللاعب الانفعالية ، فاللاعب يتخذ القرارات المهارية أو الخطئية في ظروف التنافس المؤثرة ، والمشبعة بالأشكال المختلفة من تأثيرات الاستجابة الانفعالية مما يتطلب من اللاعب قوة إرادة كبيرة، فالزيادة في الاستجابة الانفعالية تؤثر سلباً في التفكير الخطئي ، وفي هذه الحالة لا يمكنه التركيز ولا الملاحظة ولا التميز بدقة والوضوح في تفاصيل وضعية اللعبة المهمة وتبقي أفكاره مختلفة ومشوشة ، ويضيع الفهم المتبادل بين اللاعبين مما يؤدي إلي وجود أخطاء عند القيام بتنفيذ الجوانب الخطئية ، وعندما تكون الاستجابة الانفعالية إيجابية يزيد الشعور بالثقة بالنفس ، ويجعله منتجا ويساعد علي التفكير المبدع في تنفيذ الخطط أثناء التدريب أو المباراة ، ويرجع إلي أن الاستجابة الانفعالية وخاصة في مجال التربية البدنية ، التي لها التأثير الكبير في ظهور وتطور سمات الشخصية للرياضي . ( 37 : 65 )

### 1-2 مشكلة البحث:

إن عملية التعلم والتدريب التي تستهدف تنمية القدرات و المهارات الرياضية تدفع اللاعب للوصول إلي نتائج معينة مرتبطة بشكل وجوهراً أداء اللاعب الذي يعكس مستوي الاستجابة الانفعالية للاعب أثناء عمليات التدريب والمباريات في مختلف الأنشطة الرياضية التنافسية.

ومن خلال القراءات النظرية للدارس فقد توصلت العديد من الدراسات الميدانية إلي أن اللاعبين في كرة السلة يتعرضون لمستويات عالية من التوتر الانفعالي و أن أكثر الأنواع الانفعالية لدى اللاعبين هو الضبط الذاتي بكل أشكاله و مستوياته، كما أن مستويات الاستثارة الانفعالية يمكن أن تحدث انفعالاً آخر وهو ثقة اللاعب في أدائه، والتي تمكن اللاعب من توجيه التميرير أو التصويب نحو السلة بإتقان ، وفي المستويات المتقدمة يمتلك اللاعب القدرة علي توجيه حالته الانفعالية والخاصة في تلك المواقف التي تتطلب ضبطاً انفعالياً عالياً .

ومن خلال الإطلاع على الدراسات العلمية في مجال كرة السلة يتضح مدى الأهمية الكبيرة التي تحظى به علي المستوي الدولي الصفات الشخصية وإمكانية تطويرها، كما أظهرت نتائج الدراسات أن الصفات الإرادية تشكل مكانة فاعله في توجيه حركة وسلوك و المواجهة السيكولوجية للاعب ولهذا أهتم الأخصائيون النفسيون والباحثون في المجال الرياضي عامة وكرة السلة خاصة في قياس هذه الصفات و البحث في تطويرها . (67:37)



ومن خلال المتابعة للمباريات تم ملاحظة العديد من المواقف السلبية للاعبين أثناء اللعب وخاصة في بعض المباريات التي تتميز بالطابع التنافسي القوي ومن هذه المواقف التسرع في الأداء وعدم التحكم في الانفعالات والاضطراب النفسي وكثير الأخطاء الأمر الذي اثر سلبا علي شكل وطريقة الأداء أثناء عمليات اللعب الدفاعية والهجومية ، وتم ملاحظة أن برامج الإعداد النفسي لفرق الأندية الليبية لكرة السلة بشكل عام قد تكون محدودة، وأن الاهتمامات قد استهدفت تنمية اللياقة البدنية والمهارية والخطية للاعب دون الجانب النفسي والاجتماعي وبناء على أهمية الأعداد النفسي في تنمية وتوظيف سمات الاستجابة الانفعالية في تحسين الأداء ومعرفة العلاقة بين سمات الاستجابة الانفعالية وفاعلية الأداء ، فقد تحددت مشكلة البحث بعنوان " علاقة الاستجابة الانفعالية بفاعلية الأداء للاعب كرة السلة بالدرجة الأولى بنوادي مدينة بنغازي"

### 1-3 أهداف البحث:

- التعرف على مدى مستوى الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الدرجة الأولى لكرة السلة بأندية الدرجة الأولى بمدينة بنغازي .

- التعرف على مستوى فاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة بأندية الدرجة الأولى بمدينة بنغازي

- التعرف على نوع العلاقة الإحصائية بين درجات سمات الاستجابة الانفعالية وفاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة بأندية الدرجة الأولى بمدينة بنغازي.

### 1-4 تساؤلات البحث:

- ما مستوى الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الدرجة الأولى لكرة السلة بأندية الدرجة الأولى بمدينة بنغازي ؟

- ما مستوى فاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة بأندية الدرجة الأولى بمدينة بنغازي ؟

- ما نوع العلاقة الإحصائية بين درجات سمات الاستجابة الانفعالية وفاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة بأندية الدرجة الأولى بمدينة بنغازي ؟

مصطلحات البحث:

1- السمة: " بأنها خاصية دائمة وثابتة نسبيا لدي الفرد والتي يمكن بها تمييزه عن غيره

من الأفراد وهي مجموعة من الأفعال السلوكية التي تتغير معاً ".(6:2)

2- الشخصية: " تمثل أنواع النشاط التي عند اللاعب عن طريق الملاحظة الفعلية الخارجية

لفترة طويلة كافية من الزمن تسمح لنا بالتعرف الكامل عليها ". (12: 20)

3- الاستجابة الانفعالية: هي " اتجاهات اللاعب في سبع سمات منفصلة ذات تأثير في

المجال الرياضي ". (365:37)

4- فاعلية الأداء هي " السلوك الفردي الملاحظ للاعب خلال المباريات متصفا بعدد فاعلية

تنفيذ بعض المهارات الأساسية للعبة ". (7:14)

## \* السمات الانفعالية لدى الرياضي :

### أ - الضبط الذاتي:

" وهو حالة الاستعداد لتطوير "خطة اللعب" والالتزام بها والاندماج فيها والوصول بها إلى مستوى الإتقان طول الوقت بالمرونة الكافية لتغييرها. وتمثل هذه السمة القدرة في الحفاظ على "خطة اللعب" طالما كانت صالحة والتخلي عنها بعد ثبوت عدم صلاحيتها ". (4: 7،8)

### ب - الثقة:

" هي إيمان اللاعب بقدرته وثقته في مواهبه وتقبل التحديات التي تختبر حدوده، وهي معرفة اللاعب بكل نواحي أو نقاط القوة والضعف لديه واستخدامها جميعاً في الوصول إلى أفضل النتائج، وهي تعني أن هناك استعداد لمواجهة أي عقبات في حدود قدرات اللاعب ، وأثناء المنافسات الرياضية يصل بعض اللاعبين إلى حالة عدم الوثوق بأنفسهم وقدراتهم مما يكون لها التأثير المباشر على أداء اللاعب سلبياً، ولكن من الأفضل والأمثل أن يكون هنالك توازن لدى اللاعبين ليصل اللاعب للمستوى المرغوب فيه من الثقة بالنفس المثلى ". (29: 33)

### ج- ضبط التوتر:

"هي القدرة على التغلب بفعالية عالية على ما يعترض اللاعب من قلق وخوف ومعالجة الضغوط والانفعالات الحادة بطريقة إيجابية ". (34: 483)

### د- المسؤولية الشخصية:

"هي تحمل المسؤولية الشخصية عن أداء اللاعب في المباراة وهي الإرادة في مواجهة اللاعب بشجاعة لأخطائه، وبذل الجهد في المحاولة الجادة لتصحيح هذه الأخطاء".

### هـ- الرغبة :

" هي الدافع الشخصي لمزاولة الرياضي أو هي الدافع للنجاح والكفاح من أجل التفوق والامتياز وتعتبر مقياساً على مدى محاولة اللاعب أن يكون الأفضل أو يؤدي أفضل ما عنده"، وغالباً ما يكون الدافع الشخصي لذلك الرياضي نحو ممارسة النشاط الرياضي أثناء المنافسات الرياضية بسبب تبادل النجاحات الذي بدوره يقع على اللاعب ببذل قصارى جهده من أجل تحقيق أفضل ما عنده لتحقيق الفوز". (38: 120)

### و- الإصرار:

" هو الشعور بأن اللاعب يستطيع أن يفعل في مبارياته شيئاً ما يحدث تغييراً. وتشير إليه المخاطر المعقولة التي يجازف بها اللاعب وعدم لجوئه الدائم إلى الطرق السهلة ، والإصرار السليم يتضمن معرفة اللاعب لحدوده والخضوع عند الضرورة مع عدم السماح للاعبين ولا لصعوبة المنافسة بتحديد طريقة أدائه ". (34: 483)

ويتبين من خلال ذلك أن جميع السمات الانفعالية لدى لاعبي الكرة تختلف عن بعضها البعض من حيث نشاطها ومدى تأثيرها على تطور الإرادة لدى شخصية اللاعب وكيفية التعامل معها لتحقيق الفوز في المباراة وكيفية بناء عمليات القدرة الذاتية والمقدرة العالية للعمل الرياضي "وجميع السمات الانفعالية يعيشها اللاعب بمستوى مختلف التفاوت في الكثافة. (9: 60)

## 2- الدراسات السابقة:

2-1-1 دراسة علي محمد مطاوع (1981) (21) بعنوان: " دراسة تحليلية لسمات الشخصية للاعبين المستويات الرياضية العالية " ، و هدفت البحث للتعرف على السمات الشخصية المرتبطة بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية من المنتخب القومي في لعبة الكرة الطائرة ،استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وتكون مجتمع البحث من (63) لاعبا في لعبة الهوكي والكرة الطائرة وهي مكونة من (52) لاعبا ذو مستوى رياضي عالي (11) لاعبا للكرة الطائرة ،(17) لاعبا هوكي رجال ،(24) لاعب ناشئين اختيروا بطريقة الحصر الشامل بنسبة 100% وذلك (11) لاعب الكرة الطائرة بالدوري الممتاز اختيروا بالطريقة العمدية ومن النادي الممتاز الإسكندرية في الدوري الممتاز لبطولة الجمهورية، وقد أظهرت النتائج وجود فروق داله إحصائياً في سمة الثقة بالنفس لصالح اللاعبين الأكثر خبرة تنافسية في لعبة الهوكي ، كما ظهر فرق معنوي في سمة القابلية للتدريب لصالح لاعبي المنتخب للمقارنة مع لاعبي النادي الممتاز في الكرة الطائرة ،كما ظهر فرق لصالح فريق النادي الممتاز في الكرة الطائرة في سمة العدوانية بالمقارنة مع لاعبي المنتخب القومي.

2-1-2 دراسة أحمد عبد الله علي (2009) (1) بعنوان: " سمات الدافعية الرياضية وعلاقتها بفاعلية أداء لاعبي كرة اليد بالدرجة الأولى بمدينة بنغازي " ، وهدفت البحث إلى معرفة العلاقة بين سمات الدافعية الرياضية وفاعلية أداء لاعبي كرة اليد، و استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، اشتملت العينة على (42) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ، ودلت نتائج البحث على وجود علاقة إيجابية داله إحصائياً بين سمات الثقة بالنفس والصرامة والتصميم والقيادة والمسؤولية والقابلية لتدريب مع مراعاة التمير والاستقبال والتصويب ، كما .توجد علاقة إيجابية داله معنوياً بين سمة العدوانية والدخول الخاطئ وخطوات المشي بالكرة ولمس الخط وكذلك بين سمة الثقة بالنفس وخطوات المشي بالكرة.

## 2-1-3 دراسة رضا حنفي أحمد (1987) (10) بعنوان: " دراسة السمات الانفعالية المميزة

للاعبي منتخبات بعض الدول العربية للشباب تحت 19 سنة لكرة السلة" ، حيث هدفت البحث إلى التعرف على السمات الانفعالية المميزة للاعبين منتخبات بعض الدول العربية في كرة السلة والتعرف على الفروق في السمات الانفعالية بين الفرق المتقدمة والفرق المتأخرة تبعاً لنتائج هذه الفروق وكذلك على الفروق في هذه السمات لدى اللاعبين ،واستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، واشتملت عينة البحث على عدد 72 لاعبا تحت سن 19 سنة من (منتخبات السعودية - مصر - الكويت - قطر) ، وأكدت نتائج البحث على وجود فروق داله إحصائية بين لاعبي الفرق التي احتلت المركزين الأول والثالث ( مصر و السعودية ) وبين الفرق التي احتلت المركزين الثامن والتاسع ( قطر والكويت ) في سمات الإصرار و الثقة بالنفس والضبط الذاتي لصالح لاعبي الفرق المتقدمة.

## 2-2 مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

تمت الاستفادة من الدراسات السابقة في معرفة المنهج المناسب ، وكيفية تحديد مجتمع البحث واختيار العينة ، وكيفية تحديد أهداف البحث ، والأدوات المستخدمة في البحث.

### 3- إجراءات البحث:

### 3-1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لإجراءات البحث .

### 3-2 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة السلة بالدرجة الأولى بأندية مدينة بنغازي وعددهم (40) لاعباً للموسم الرياضي 2017م - 2018م ، واشتملت عينة البحث على جميع اللاعبين الأساسيين والاحتياط لكرة السلة بأندية ( الأهلي والتحدي والنصر والنجمة ) وهم يمثلون عينة البحث بنسبة مئوية 100% .

### 3-3 أدوات جمع البيانات:

3-3-1 المقابلات الشخصية: مع بعض الخبراء في مجالات علم النفس الرياضي والقياس والتدريب الرياضي لكرة السلة.

3-3-2 مقياس الاستجابة الانفعالية: التي ترجمه إلي اللغة العربية وقنه محمد حسن علاوي ومحمد العربي شمعون(1988).

### 3-3-3 تحليل المباريات وأهميته:

تعتبر كرة السلة من أكثر الألعاب الجماعية مناسبة لاستخدام ما يعرف بنظام وأسلوب تحليل المباراة حيث تتيح هذه اللعبة وأسلوب ممارستها الفرصة المناسبة لتتبع المباراة ، وذلك من خلال الطرق والأساليب المتعددة المستخدمة في هذا النوع من المتابعة التقييمية .

فأسلوب تحليل المباراة في كرة السلة يعتبر أحد مهام المدرب في التعرف على مستوى كل لاعب من لاعبي فريقه أو مستوى الفريق ككل ، سواء كان ذلك خلال فترات التدريب أو المباريات نفسها ، وتحليل المباراة يعد أحد طرق وأساليب القياس ، حيث يمكن عن طريقه جمع ملاحظات ومعلومات كمية عن أداء اللاعبين والفرق ومستوياتهم ، وتقدير هذه المستويات تقديراً كمياً وفق إطار معين من المقاييس ، وهذا يتيح لنا مقارنة اللاعب بنفسه ، ومقارنته بغيره من نفس الفريق أو الفرق المنافسة ككل. ( 25 : 274 )

ويشير كمال الدين درويش وآخرون (2003) إلى أن أسلوب تحليل المباراة يعتبر تربوياً تعليمياً لتتبع حالة الفريق ، ويعتمد أولاً على توضيح وتحديد القدرات التي يتمتع بها اللاعب والفريق و توضيح طرق المباريات و تحقيق الأهداف المحددة للفريق . ( 25 : 274 )

ويشمل المقياس علي سبع سمات شخصية هي: ( الرغبة - الإصرار - الحساسية - ضبط التوتر - الثقة - المسؤولية الشخصية - الضبط الذاتي )

- طبق المقياس في البيئة الليبية (1994) و حقق معامل صدق ذاتي ومعامل ارتباط عالية ودالة إحصائياً ، وقد تكون المقياس من (42) عبارة تتيح للاعب التعبير عن اتجاهاته في سبع سمات منفصلة ذات التأثير في المجال الرياضي، وتتوزع العبارات بالتساوي على السمات بواقع (6) عبارات لكل سمة، ثلاث منها تتصف بالسمة الإيجابية وثلاث الأخرى تتصفها بالسلبية.

ويتميز المقياس بأنه وضع خصيصاً للرياضيين وبصفة خاصة للمستويات العالية التنافسية، بالإضافة إلي أن المقياس لا يحتاج إلي وقت طويل في إجراءاته .

ويتكون مدرج الإجابة من خمسة مستويات لكل عبارة وهي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً )، وأثناء الإجابة على العبارات الإيجابية أن تكون الدرجات على النحو التالي (دائماً تعطى (5) درجات وعالياً تعطى (4) وأحياناً تعطى (3) درجات ونادراً تعطى (2) درجة وأبداً تعطى درجة واحدة ) ويطبق العكس في حالة العبارات السلبية .والجدول التالي رقم ( 1 ) يبين العبارات الإيجابية والسلبية في كل سمة

الجدول (1)

أرقام العبارات		السمات	أرقام العبارات		السمات
السلبية	الإيجابية		السلبية	الإيجابية	
40,26,12	33,19,5	الثقة بالنفس	36,22,8	39,15,1	الرغبة
41,27,13	34,20,6	المسؤولية الشخصية	30,16,2	37,23,9	الإصرار
42,28,14	35,21,7	الضبط الذاتي	38,24,10	31,17,3	الحساسية
			39,25,11	32,18,4	ضبط التوتر

3-3-4 استمارة تحديد فاعلية الأداء أثناء المباريات: والتي اعدھا أحمد عبد الله علي(2009) وهي تحتوي على العديد من المهارات الفنية والمتمثلة في مهارة التمرير والاستقبال والتصويب والدخول الخاطئ والخطوات ولمس الخط ، و سيتم تقييم الاستمارة على النحو التالي بالنسبة للمهارة التمرير سيتم حساب المحاولات الصحيحة والمحاولات الخاطئة كما هو موجود في استمارة فاعلية الأداء حيث يرمز الحرف (ف) المحاولات الصحيحة والحرف (ن) بالمحاولات الخاطئة وهذا ينطبق أيضاً على الاستقبال والتصويب ويتم حسابه بطريقة:

مجموع المحاولات الخاطئة

$$\text{نسبة الأخطاء} = 100 \times \frac{\text{محاولات الخاطئة}}{\text{محاولات الخاطئة} + \text{محاولات الصحيحة}}$$

(م) محاولات الخاطئة + (م) محاولات الصحيحة

### 3-4 حساب الثبات والصدق للمقياس:

3-4-1 الثبات: من نتائج البحث الاستطلاعية تم حساب معامل الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق بفارق زمني (10) أيام بين التطبيق الأول والثاني والجدول (2) يبين معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين لسمات الاستجابة الانفعالية.

جدول(2) معامل الارتباط ومعامل الصدق الذاتي لسمات الاستجابة الانفعالية

السمات	الرغبة	الإصرار	الحساسية	ضبط التوتر	الثقة بالنفس	المسؤولية الشخصية	الضبط الذاتي
الارتباط	0.81	0.89	0.76	0.80	0.89	0.86	0.78
الصدق الذاتي	0.90	0.94	0.87	0.92	0.91	0.93	0.88

القيمة الجدولية عند مستوي 0.05 = 0.497

يوضح جدول (2) إن معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) و أن معاملات الصدق الذاتي بلغت (0.87 إلى 0.94) وهي جميعها دالة إحصائياً والنتائج تؤكد على ثبات وصدق عبارات سمات الاستجابة الانفعالية المستخدمة في هذه البحث .

### 3-4-2 الصدق:

تم الاعتماد على الصدق المرجعي للمقياس ثم الصدق الذاتي الذي تحقق من حساب مربع الجذر التربيعي لمعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني على عينة البحث الاستطلاعية والجدول رقم ( 3 ) يبين قيم معاملات الصدق الذاتي للسمات قيد البحث حيث حققت كلها معامل صدق ذاتي دال إحصائياً عند مستوى (0.05) .وبلغ معامل الارتباط بين درجتني محكمي استمارة تقييم فاعلية الأداء للمهارات الفنية لكرة السلة ،المحددة في الاستمارة المستخدمة (0.97)، وذلك في إحدى المباريات التجريبية التي تم تصويرها في البحث الاستطلاعية ، وهو دال إحصائياً عند مستوى (0.05) وهذا يؤكد صدق تقييم محكمي فاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة.

### 3-5 البحث الأساسية:

تم تنفيذ الدراسة الأساسية في الفترة من 10 - 25 /6/ 2017 ف وقد تضمنت تطبيق المقياس وتم في الأسبوع الخامس من بداية دوري الذهاب ، وكذلك تضمنت تصوير المباريات والتي تم فيها تقييم فاعلية الأداء من قبل حكمين عاملين ومسجلين باللجنة الفنية لحكام كرة السلة بالاتحاد الليبي لكرة السلة.

### 3-6 المعالجات الإحصائية: باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS:-

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- أصغر وأكبر قيمة.
- معامل الارتباط.
- النسب المئوية.

### 4- عرض ومناقشة نتائج البحث:

### 4-1 عرض النتائج:

### جدول (3)

يوضح المتغيرات الإحصائية لدرجة مقياس الاستجابة الانفعالية لعينة البحث

معالجات الإحصائية السمات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	أكبر قيمة	أصغر قيمة	النسبة المئوية
الرغبة	3.28	2.49	3.50	0.23	4.00	1.00	59%
الإصرار	3.96	0.93	4.33	0.92	5.00	2.00	71%
الحساسية	2.46	0.89	3.67	0.53	4.67	1.67	62%
ضبط التوتر	3.31	0.62	4.50	0.71	5.00	3.00	77%
الثقة بالنفس	3.92	0.87	4.17	0.22	5.00	2.67	67%
المسئولية الشخصية	3.72	0.85	3.66	1.11	5.33	2.33	67%
الضبط الذاتي	3.76	0.78	3.67	0.61	3.52	2.64	51%
متوسط جميع السمات	3.03	1.06	3.92	0.61	4.64	3.36	64.85%

وضح الجدول (3) أن المتوسط الحسابي لدرجات الاستجابة الانفعالية لدى قد تراوحت ما بين (2.46 إلى 3.96) درجة و أن معامل الالتواء قد امتدت من (0.22 إلى 1.11) وأن قيم النسب المئوية لوجود السمات الاستجابة الانفعالية لدى اللاعبين قد بلغت من (51% إلى 77%) ، وبلغ متوسط السمات بنسبة 64.85 % .

### جدول (4)

يوضح فاعلية الأداء للاعبين أندية الدرجة الأولى في كرة السلة

معالجات الإحصائية فاعلية الأداء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	أكبر قيمة	أصغر قيمة	النسبة المئوية %
التمرير	35.35	5.70	36.75	1.87	43.25	14.00	82%
التنظت	30.06	8.86	32.88	2.46	37.00	2.75	81%
التصويب	0.77	0.73	0.50	0.81	2.50	0.00	30%
الاستقبال	0.14	0.19	0.00	1.00	0.50	0.00	28%
خطوات	0.06	0.12	0.00	1.62	0.50	0.00	12%
أخطاء الوقت	0.09	0.15	0.00	1.38	0.50	0.00	18%
متوسط فاعلية الأداء	11.07	2.62	11.69	1.52	14.04	10.11	45.89%

يوضح الجدول (4) معاملات الالتواء التي تراوحت قيمها من (0.81 إلى 2.46) وهي تؤكد أن فاعلية الأداء للمتغيرات المستهدفة تعبر عن وجود مستوى متقارب جداً بين اللاعبين مع وجود تباين نسبي وخاصة في مهارة الاستقبال والتمرير ، وبلغ متوسط نسبة فاعلية الأداء تساوي ( 45.89 % ) .  
جدول (5)

يوضح معاملات الارتباط بين سمات الاستجابة الانفعالية و فاعلية الأداء لدى لاعبي أندية بنغازي الدرجة الأولى في كرة السلة

السمات	التمرير	الاستقبال	التصويب	التنظت	الخطوات	أخطاء الوقت	المتوسط العام لفاعلية الأداء
الرغبة	0.169	0.054	0.018	0.128	0.095	*0.823	%64.85
الإصرار	*0.409	0.067	*0.688	0.086	0.105	0.772	
الحساسية	*0.611	*0.897	*0.846	0.086	*0.505	0.072	
ضبط التوتر	0.0043	0.036	*0.985	0.076	*0.858	*0.696	
الثقة	0.128	0.063	*0.860	*0.625	*0.419	*0.726	
المسئولية	*0.370	*0.297	0.047	0.162	0.061	*0.652	
الضبط الذاتي	*0.375	*0.283	0.020	0.187	0.096	*0.726	
المتوسط العام للسمات	%45.89						* 0.74

\*القيمة الجدولية ( R ) عند مستوي (0.05) = 0.243

يتضح من الجدول رقم (5) والخاص بمعاملات الارتباط بين درجة سمات الاستجابة الانفعالية و فاعلية الأداء للاعبين كرة السلة بأندية بنغازي الدرجة الأولى، السمات (الرغبة، الإصرار، الحساسية، ضبط التوتر، الثقة) قد تحقق عدد (20) ارتباط ذات دلالة إحصائية موجبة مع مهارات فاعلية الأداء، وهذا تؤكد من خلال مقارنة قيمة ( R ) الجدولية مع قيمة (R) المحسوبة) عند مستوي (0.05) حيث كانت (قيمة المحسوبة) أكبر من قيمته الجدولية .

4-2 مناقشة النتائج:

التساؤل الأول:

- ما مدى مستوى الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الدرجة الأولى لكرة السلة بأندية الدرجة الأولى بمدينة بنغازي؟ من خلال معطيات الجدول رقم (3) والخاص بتحديد سمات الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، حيث أتضح وجود عدد (3) سمات مرتفعة من خلال النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث ، وقد تراوح المتوسط الحسابي لدرجات الاستجابة الانفعالية ما بين (2.46 إلي 3.96) درجة وأن معامل الالتواء قد امتدت من (0.22 إلي 1.11) مما يدل على تجانس عينة البحث ، وأن قيم النسب المئوية لوجود سمات الاستجابة الانفعالية لدى اللاعبين قد بلغت من (51% إلي 77%) ، وبلغ متوسط السمات بنسبة 64.85 % ، وهذا يدل على توفر سمات الاستجابة الانفعالية بدرجة فوق المتوسط .

## التساؤل الثاني:

- ما مستوى فاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة بأندية الدرجة الأولى بمدينة بنغازي؟  
من خلال جدول ( 4 ) نجد أن معاملات الالتواء قد تراوحت قيمها من (0.81 إلى 2.46) وهي تؤكد أن فاعلية الأداء للمتغيرات المستهدفة تعبر عن وجود مستوى متقارب جداً بين اللاعبين مع وجود تباين نسبي وخاصة في مهارة الاستقبال والتمرير ، وبلغ متوسط نسبة فاعلية الأداء تساوي ( 45.89% ) .

وللإجابة على التساؤل الثاني الخاص بفاعلية الأداء المهاري فإننا نجد أن المتوسط الحسابي لفاعلية الأداء قد بلغ (11.07) وكانت النسبة المئوية للمتوسط العام لفاعلية الأداء كانت (45.89) ، ومن خلال معمل الالتواء نجده يساوي (0.81 إلى 2.46) مما يدل على تجانس عينة البحث ، كما يتضح وجود بعض الضعف في فاعلية أداء مهارات أخطاء الوقت ، والاستقبال والخطوات ويرجع السبب الأساسي إلى التوتر الانفعالي للرياضيين والقلق والتسرع في عمليات التصويب وكذلك عدم القدرة على التحرك نتيجة ضغط ومحاصرة الفريق المنافس .

## التساؤل الثالث :

- ما نوع العلاقة الإحصائية بين درجات سمات الاستجابة الانفعالية وفاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة بأندية الدرجة الأولى بمدينة بنغازي ؟

يبين جدول (5) معاملات الارتباط والتي بلغ عددها (42) معامل ارتباط وذلك لتحديد نوع العلاقة بين (7) سمات للاستجابة الانفعالية و (6) مهارات تمثل مستوى فاعلية الأداء المهاري لكرة السلة ، ويتضح أن هناك (20) معامل ارتباط ذات علاقة موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.05) .

من خلال معطيات الجدول (5) والخاص بمصفوفة معامل الارتباط بين سمات الاستجابة الانفعالية وفاعلية الأداء أتضح وجود عدد (20) ارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) ، وكان هناك علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين سمة الرغبة ومهارة وأخطاء الوقت ، و وجود علاقة معنوية بين سمة الإصرار ومهاراتي التمرير والتصويب ويوجد ارتباط إيجابي بين سمة الحساسية ومهارة الاستقبال والتمرير والتصويب ، ويوجد ارتباط إيجابي بين سمة ضبط التوتر ومهارة التصويب والخطوات وأخطاء الوقت ، ويوجد ارتباط إيجابي بين سمة الثقة ومهارة التنطيط والتصويب والخطوات وأخطاء الوقت ، ويوجد ارتباط إيجابي بين سمة المسؤولية ومهارة التمرير والاستقبال وأخطاء الوقت ، ويوجد ارتباط إيجابي بين سمة الضبط الذاتي ومهارات التمرير والاستقبال وأخطاء الوقت .

وللإجابة على التساؤل الثالث للدراسة الحالية فإننا نلاحظ وجود علاقة ارتباط قوية موجبة بين متوسط فاعلية الأداء المهاري ومتوسط سمات الاستجابة الانفعالية للاعبي كرة السلة ، حيث بلغت درجة معامل الارتباط المحسوبة (0.74) وهي أكبر من قيمة (r) الجدولية التي تساوي عند مستوى (0.05) (0.243) ، كما اتفقت نتائج البحث الحالية مع نتائج دراسة مريم البكوش 2006 ، في تأثير الاستجابة الانفعالية على فاعلية الأداء المهاري للاعبين وخاصة في زيادة الأخطاء أثناء التمرير والاستقبال وهذا ما أكدته على أهمية وجود علاقة إيجابية مع سماتي المسؤولية والضببط الذاتي واللذان تعملان على المحافظة و تحديد حيوية اللعب أثناء المباراة .

(6 : 48)



ويشير كلا من محمد عبدالعزيز (1998) ، و علي محمد مطاوع (1994) إلى أن اللاعبين ذوي المستويات العالية يمتلكون القدرة العالية في المحافظة على الرغبة والإصرار والحساسية والثقة والمسئولية وضبط التوتر والضبط الذاتي رغم الضغوط والانفعالات النفسية للاعبين أثناء المباراة . (16: 251) ، (10: 157)

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الاستنتاجات:

- وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين سمة الرغبة ومهارة وأخطاء الوقت ، و وجود علاقة معنوية بين سمة الإصرار ومهارتي التمرير والتصويب.
- وجود علاقة معنوية بين سمة الإصرار ومهارتي التمرير والتصويب، ويوجد ارتباط إيجابي بين سمة الحساسية ومهارة الاستقبال والتمرير.
- وجود ارتباط إيجابي بين سمة الحساسية ومهارة الاستقبال والتمرير والتصويب ، وكذلك وجود علاقة إيجابية بين سمة ضبط التوتر ومهارة التصويب والخطوات وأخطاء الوقت.
- وجود ارتباط إيجابي بين سمة الثقة ومهارة التطبيق والتصويب والخطوات وأخطاء الوقت - وجود ارتباط إيجابي بين سمة المسئولية ومهارة التمرير والاستقبال وأخطاء الوقت .
- وجود علاقة إيجابية بين سمة الضبط الذاتي ومهارات التمرير والاستقبال وأخطاء الوقت .
- وجود علاقة ارتباط قوية موجبة بين متوسط فاعلية الأداء المهاري ومتوسط سمات الاستجابة الانفعالية للاعبين كرة السلة .

#### 5-2 التوصيات:

- الاهتمام بالإعداد النفسي للرياضيين على جميع المستويات.
- إجراء المباريات التجريبية لاكتساب الخبرة التنافسية و مواجهة الضغوط و المواقف المحرجة دون التأثير على أداء الرياضي .
- الاهتمام بمهارة التصويب وهي إحدى المهارات المؤثرة علي فاعلية الأداء وسمات الاستجابة الانفعالية.
- ضرورة تعرف المدربين على مستويات الاستجابة الانفعالية لدى اللاعبين وخاصة المستويات العالية .
- إجراء دراسات وبحوث اخرى تستهدف الكشف عن العلاقة والأثر للسمات مع بعض المتغيرات الأخرى مثل عناصر اللياقة البدنية ، عدد مرات التدريب وغيرها من المتغيرات

## المراجع العلمية:

- 1- احمد عبد الله علي (2009) : دراسة سمات الدافعية الرياضية وعلاقتها بفاعلية الأداء للاعبين كرة السلة بالدرجة الأولى بمدينة بنغازي ، غير منشورة.
- 2- احمد محمد عبد الخالق (1979) : الأبعاد الأساسية للشخصية ، دار المعارف الإسكندرية.
- 3- \_\_\_\_\_ (1990) : أسس علم النفس ، دار المعرفة الجامعة ، الإسكندرية.
- 4- أسامة كامل راتب (1997) : علم النفس الرياضي (المفاهيم، التطبيق) القاهرة ، دار الفكر العربي.
- 5- جمال الدين عبد العاطي (1999) : التعليم المبرمج في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 7- سيد محمد غنيم (1975) : سيكولوجية الشخصية ، دار النهضة العربية ، القاهرة.
- 8- طلعت منصور (1989) : أسس علم النفس العام ، القاهرة الأنجلو المصرية.
- 9- عبد علي الجسماني (1984) : علم النفس وتطبيقاته ، دار الفكر العربي ، بغداد.
- 10 علي محمد مطاوع (1981) : دراسة تحليلية للسمات الشخصية للاعبين المستويات العالية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة.
- 11- كمال الدين عبد الرحمن درويش (2003) : الإعداد النفس في كرة السلة ، نظريات - تطبيقات ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. وآخرون
- 12- محاسن احمد عدنان (1997) : العلاقة بين بعض القياس الجسمية والقدرات البدنية والمهارات الهجومية في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية البدنية ، جامعة طرابلس.
- 13- محمد حسن أبوعببة (1975) : كرة السلة الحديثة ، القاهرة ، دار المعارف ، الإسكندرية.
- 14- محمد حسن علاوي (1977) : سيكولوجية التدريب والمنافسات والرياضيات ، دار المعارف ، القاهرة.
- 15- \_\_\_\_\_ (1997) : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 16- محمد عبد العزيز خزل (1998) : السمات الشخصية للاعبين الدوليين وغير الدوليين وعلاقتها بالنقاط المسجلة في كرة السلة ، مجلة

النظريات ، كلية التربية الرياضي للبنين بأبي قير ،  
جامعة الإسكندرية.

: فاعلية الأداء الهجومي في العشر ثواني الأخيرة وعلاقته  
بنتائج المباريات في لعبة كرة السلة ، رسالة ماجستير  
، غير منشورة ، كلية التربية البدنية جامعة طرابلس.

17- مريم خليفة البكوش (2006)

: الانفعالات النفسية المصاحبة للمنافسة و توزيعها في  
مجاميع الرمي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة  
بغداد ، كلية التربية البدنية.

18- منذر إسماعيل الراوي (1991)

: دراسة علاقة الاستجابة الانفعالية بالأداء المهاري  
للاعبي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير.

19- هشام هنداوي هويدي (2004)

العلاقة بين اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري لناشئي الجمباز الفني تحت 10 سنوات بمدينة بنغازي

أ. فتحي عبد الهادي الورشفاني .

أ. عادل عمر السحاتي

### 1-1 المقدمة:

إن تدريب رياضة الجمباز الفني يستند على أسس ومبادئ علمية عديدة تساعد على تطوير وارتفاع مستوى لاعبيها في كافة النواحي المهارية والبدنية والنفسية ، ويتطلب البرنامج التدريبي للاعب الجمباز الفني عدة سنوات حتى يصل إلى أعلى المستويات الرياضية ، كما أن تعلم وإتقان المهارات الحركية يعتمد بدرجة كبيرة على الصفات البدنية الخاصة والتي ترتبط بدرجة كبيرة بالمسارات الحركية للأداء المهاري . (12 : 27)

ويتفق كلا من أشرف عبد العالي (1997) ، ومحمد سامي (2008) إلى أن الدراسات الحديثة في مجال رياضة الجمباز الفني تؤكد على أهمية تنمية المجموعات العضلية العاملة عند أداء المهارة الحركية ، ولكل مهارة حركية مجموعة من العضلات تساهم بشكل حاسم في وصولها إلى الأداء المثالي للمهارة المراد تعلمها وإتقانها . (5: 8) ، (19 : 73)

### 1-2 مشكلة الدراسة:

إن عملية الكشف عن العلاقة بين المتغيرات في مجال الرياضة بصفة عامة وفي مجال تدريب رياضة الجمباز بصفة خاصة من أهم الأساليب العلمية السليمة التي تعتبر السبيل الذي يجب إتباعه للوصول إلى المستويات الرياضية العالمية . (23 : 241)

من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة والبرامج العلمية المتاحة من خلال النشرات الدولية والدوريات العلمية المحلية ، فقد تم ملاحظة ندرة الدراسات العلمية في مجال رياضة الجمباز الفني وخاصة في مجال العلاقات العلمية بين الصفات البدنية النوعية ومستوى الأداء المهاري لأجهزة الجمباز الفني فئة الناشئين ، الأمر الذي شجع على القيام بدراسة العلاقة بين الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري لناشئي الجمباز الفني بمدينة بنغازي .

### 1-3 أهمية الدراسة:

يشير إبراهيم سلامة (2002) إلى أن استخدام وسائل القياس والاختبارات أصبح ضروريا لتقييم البرامج الرياضية ، ومعرفة مدى فاعلية طرق التدريب المستخدمة ، وكذلك معدلات التقدم ، وتحديد الخلل وعلاجه ، فالاختبارات والقياس تعد جزء أساسي في الخطة التدريبية وأحد الدعائم الأساسية للعمل الجيد . (1 : 21)

كما يشير محمد شحاتة (1992) إلى أن الاختبارات المقننة المستندة على معايير خاصة برياضة الجمباز تعتبر ذات أهمية كبيرة لمعرفة العلاقة بين الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري لأجهزة الجمباز الفني . (15 : 21)

وتبين سعاد بسيوني (2002) بأن معرفة نوع العلاقة يعتبر من أنسب الأساليب لتقييم مستوى الأداء الرياضي ، حيث تستخدم لتفسير درجات الأداء المهاري ودرجات الاختبارات البدنية ، وهي من أهم المراحل نحو الإعداد للمستويات العالية . (9 : 55)

#### 1- 4 أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على العلاقة بين اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية لناشئي الجمباز الفني لفئة تحت 10 سنوات بمدينة بنغازي .
- 2- التعرف على العلاقة بين اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري على جهاز حسان الحلق لناشئي الجمباز الفني لفئة تحت 10 سنوات بمدينة بنغازي .
- 3- التعرف على العلاقة بين اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري على جهاز الحلق لناشئي الجمباز الفني لفئة تحت 10 سنوات بمدينة بنغازي .
- 4 - التعرف على العلاقة بين اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري على جهاز طاولة القفز لناشئي الجمباز الفني لفئة تحت 10 سنوات بمدينة بنغازي .
- 5- التعرف على العلاقة بين اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري على جهاز المتوازيين لناشئي الجمباز الفني لفئة تحت 10 سنوات بمدينة بنغازي .
- 6- التعرف على العلاقة بين اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري على جهاز العقلة لناشئي الجمباز الفني لفئة تحت 10 سنوات بمدينة بنغازي .
- 7- التعرف على العلاقة بين اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري لمتوسط المجموع الكلي لأجهزة الجمباز الفني فئة الناشئين تحت 10 سنوات بمدينة بنغازي .

#### 1-5 تساؤلات الدراسة:

- 1- ما العلاقة بين اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية لناشئي الجمباز الفني لفئة تحت 10 سنوات بمدينة بنغازي ؟
- 2 - ما العلاقة بين اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري على جهاز حسان الحلق لناشئي الجمباز الفني لفئة تحت 10 سنوات بمدينة بنغازي؟
- 3- ما العلاقة بين اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري على جهاز الحلق لناشئي الجمباز الفني لفئة تحت 10 سنوات بمدينة بنغازي ؟
- 4 - ما العلاقة بين اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري على جهاز طاولة القفز لناشئي الجمباز الفني لفئة تحت 10 سنوات بمدينة بنغازي ؟
- 5- ما العلاقة بين اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري على جهاز المتوازيين لناشئي الجمباز الفني لفئة تحت 10 سنوات بمدينة بنغازي ؟
- 6- ما العلاقة بين اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري على جهاز العقلة لناشئي الجمباز الفني لفئة تحت 10 سنوات بمدينة بنغازي ؟
- 7- ما العلاقة بين اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري للمتوسط الكلي لأجهزة الجمباز الفني فئة الناشئين تحت 10 سنوات بمدينة بنغازي ؟

#### 1- 6 مصطلحات الدراسة:

- 1- الصفات البدنية الخاصة: " متطلبات بدنية يجب توفرها لدى اللاعب لتحقيق أداء مهاري ناجح على أجهزة الجميز ، و تتمثل في القوة العضلية ، والسرعة ، والمرونة ، ، والجلد ، والمهارة ، والتوازن ، والرشاقة " . ( 16 : 58 )
- 2- الأداء المهاري: " يشير إلى مجموعة المهارات الحركية المصنفة من قبل القانون الدولي لرياضة الجميز الفني ، حيث يوجد ستة أجهزة ولكل جهاز العديد من المهارات المدرجة يؤديها اللاعب وفقا للقانون الدولي بشروط فنية محددة مسبقا " . ( 8 : 84 )
- 3- الاختبارات المقننة " مجموعة من الاختبارات النوعية تعطى للرياضي بهدف التعرف على قدراته واستعداداته وكفاءته في نوع النشاط الرياضي الممارس " . ( 21 : 36 )
- 4- القياس " تقدير الأشياء كمياً وفق إطار معين من المقاييس المدرجة " . ( 10 : 41 )
- 5- الدرجة الخام: " الدرجة التي يحققها اللاعب قبل أن تعالج إحصائياً " . ( 26 : 32 )
- 3- إجراءات الدراسة:
- 3-1 منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي .
- 3-2 مجتمع وعينة الدراسة: شملت العينة جميع ناشئي الجميز الفني تحت 10 سنوات بمدينة بنغازي ، حيث بلغ مجتمع وعينة الدراسة (22) ناشئاً . والجدول رقم ( 1 ، 2 ) يوضح ذلك

#### جدول (1)

يوضح عينة ومجتمع الدراسة ن = ( 22 )

المجموع	ناشئ الجميز الفني		الفئة العمرية
	النسبة المئوية	العدد	
22	%100	22	تحت 10 سنوات

يوضح جدول (1) ناشئي الجميز الفني تحت (10) سنوات بمدينة بنغازي ، حيث شملت عينة الدراسة جميع الناشئين تحت 10 سنوات وعددهم (22) ناشئاً .

#### 3-2-1 تجانس عينة الدراسة:

جدول (2) تجانس عينة الدراسة

والمغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	9.56	1.86	9.80	-0.317
العمر التدريبي	سنة	4.48	56.	4.60	-1.048
الطول	سم	129.57	4.27	129	0.611
الوزن	كجم	27.85	48.	28	0.287

يبين جدول (2) أن قيم معاملات الالتواء وقعت ما بين ( -3+3 ) ، ويدل ذلك على أن عينة الدراسة تقع تحت المنحى الاعتدالي ، وهو ما يعبر عن تجانس عينة الدراسة .

### 3-3 وسائل جمع البيانات:

### 3-3-1 الاختبارات البدنية:

تم استخدام (23) اختبارا مقننا لقياس (7) صفات بدنية خاصة ،وهي (4) اختبارات لصفة تحمل الأداء المهاري ، و (6) اختبارات لصفة المرونة ، و(6) اختبارات لصفة الجلد العضلي الثابت - المتحرك ، و(4) اختبارات لصفة القوة المميزة بالسرعة ، واختبارا واحدا كل من صفة السرعة ، والقوة الانفجارية ، والتوازن. (13: 78)

وضع لكل اختبار درجة معيارية لكل درجة خام ، وهذه الاختبارات المقننة وضعت لنفس المجتمع عن طريق دراسة فتحي اللافي (2012) ، وتراوحت درجة الثبات ما بين ( 0.89 - 0.99 ) ، وتم استخدام اختبار ( t ) للحصول على صدق التمايز للاختبارات البدنية ونستعرض الدرجات المعيارية للاختبارات البدنية من خلال.

### تقييم الأداء المهاري:

تم الاستعانة بثلاثة خبراء لتقييم الأداء المهاري بناء على قواعد القانون الدولي لرياضة الجباز الفني ، وتحويل الدرجات الخام إلى الدرجة المعيارية المقابلة لها التي وضعت من خلال دراسة فتحي اللافي (2012) ، ونبين الدرجات المعيارية للأداء المهاري على أجهزة الجباز الفني (13: 65) ، (17: 136)

- وكانت شروط اختيار الخبراء ما يلي :

- خبرة في تدريب رياضة الجباز الفني لا تقل عن عشر سنوات .

- أن يكون حاصلًا على درجة ماجستير في مجال رياضة الجباز الفني .

- الاختبارات البدنية المستخدمة هي اختبارات مقننة وضعت لها مستويات معيارية لنفس المجتمع قيد الدراسة ، وقد سبق صدقها وثباتها من خلال دراسة فتحي اللافي (2012).

### 3-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة:

جهاز ميزان طبي ، جهاز رستاميتير ، ساعة توقيت الإلكترونية ، شريط قياس المسافة ، جهاز الحركات الأرضية ، جهاز حصان حلق ، جهاز حلق ، جهاز طاولة قفز ، جهاز متوازي ، جهاز عقلة ، جهاز سلم قفز ، حبل تسلق بطول 4.5 متر ، مقعد سويدي ، مراتب للهبوط ، عقل حائط ، لوحة لقياس الوثب العمودي ، صندوق مقسم ، استمارة تسجيل وأقلام .

### 3-5 الدراسة الاستطلاعية:

حصر مجتمع الدراسة بتاريخ ( 22 / 5 / 2017 م ) ، و الحصول على أسماء ناشئ الجباز تحت 10 سنوات ، و معاينة الأجهزة والأدوات المستخدمة ، و التوقيت المناسب للتقييم المهاري ، و الاتفاق على فترة زمنية تقدر بأسبوع بين تطبيق الاختبارات البدنية والتقييم المهاري .

### 3-6 الدراسة الأساسية:

### 3-6-1 تطبيق اختبارات الصفات البدنية:

تم تطبيق الاختبارات على ناشئ الجباز تحت 10 سنوات ، و استغرق يومين ، بتاريخ

(14، 15 - 6 - 2017 م) بالفترة المسائية من (5) مساءً وإلى الساعة (7) ، و نبين الدرجات الخام والمعدية للاختبارات البدنية.

### 3-6-2 تقييم الأداء المهاري:

تم تقييم الأداء المهاري لأجهزة الجمباز بواسطة المحكمين بتاريخ (21 ، 22 - 6 - 2017) ، وأستغرق تقييم الأداء المهاري يومين ، في الفترة المسائية من الساعة 5 وحتى 7 مساءً ، ونستعرض الدرجات الخام لتقييم الأداء المهاري وما يقابلها من الدرجات المعيارية .

### 3-7 المعالجات الإحصائية: تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS):

- النسب المئوية : ( Percentage ) - المتوسط الحسابي : ( Average eormean )  
 - الوسيط : ( Median ) - الانحراف المعياري : ( Standard deviation )  
 - معامل الالتواء (Skewness) - معامل ارتباط : ( Pearso ) .

(156 : 18) ، (189 : 7) ، (246 : 20)

### 4- عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

### 4-1 عرض نتائج الدراسة:

جدول رقم (3)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وأقل قيمة وأعلى قيمة لاختبارات الصفات البدنية الخاصة لعينة الدراسة

ن = 22

م	الاختبارات البدنية الخاصة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة
1	( ارتكاز زاوية شكل v ) الثبات في الوضع	60.000	2.44949	57.00	64.00
2	( ارتكاز زاوية فتحة - الوقوف على اليدين )	61.714	8.95757	52.00	76.00
3	جهاز المتوازيين - الوقوف على اليدين من المرجحة (	64.000	6.97615	56.00	73.00
4	( ارتكاز على جهاز عش الغراب ) مرجحات دائرية	65.142	1.096	50.00	77.00
M1	متوسط اختبارات تحمل الأداء المهاري	58.7557	6.26263	49.36	65.14
5	( ملحة الكتفين بالعصا )	60.000	2.58199	56.00	64.00
6	( ارتكاز برجل أمامي )	57.428	3.25869	53.00	64.00
7	( ارتكاز برجل جانبي يمين )	57.000	4.79583	54.00	67.00
8	( ارتكاز برجل جانبي يسار )	56.142	3.33809	53.00	63.00
9	( وقوف ثني الجذع أماما أسفل - لمس أبعد مسافة )	62.285	3.68394	56.00	67.00
10	( رقود قرفصاء - أداء كوبري )	59.714	3.40168	56.00	65.00
M2	متوسط اختبارات صفة المرونة	61.544	4.14847	53.12	65.80
11	( انبطاح أفقي - ثني الذراعين )	63.000	6.90411	57.00	76.00
12	( رقود قرفصاء - ثني الجذع أماما )	61.571	6.34710	53.00	68.00
13	( انبطاح منحنى عاليا ) رفع الجذع عاليا والثبات	62.428	6.26783	56.00	70.00
14	( انبطاح مائل أفقي - سند الرجلين ) والثبات	62.0000	5.976	56.00	70.00
M3	متوسط اختبارات الجلد الثابت والمتحرك	58.8543	4.70994	51.00	63.00



69.00	54.00	5.92814	60.8571	( تعلق بالمسك من أسفل - العقلة ) ثني الذراعين	15
71.00	55.00	6.47707	62.4286	( ارتكاز مقاطع على المتوازيين - ثني الذراعين )	16
65.00	56.00	1.97605	58.7143	( انبطاح منحني عال - الذراعان عاليا ) رفع الجذع	17
65.00	56.00	3.04725	59.5714	( تعلق على عقل الحائط - رفع الرجلين عاليا	18
74.00	62.00	5.16398	66.0000	( جلوس طولاً فتحة - تسلق حبل 4.5 متر )	19
74.00	58.00	5.85540	65.4286	( جلوس على أربع - الوثب 15 م )	20
69.00	56.00	5.06153	62.5714	متوسط اختبارات صفة القوة المميزة بالسرعة	M4
69.00	55.00	4.42934	64.5714	M5 ( الوثب العمودي من الثبات ) قوة انفجارية	21
66.00	55.00	3.50510	61.5714	M6 ( الجري مسافة 25 متر من البدء العالي ) السرعة	22
74.00	50.00	8.19407	62.1429	M7 ( الوقوف على اليدين على جهاز المتوازيين التوازن	23
المتوسط الكلي للاختبارات البدنية الخاصة					

يوضح جدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وأقل قيمة وأعلى قيمة للاختبارات البدنية الخاصة والتي طبقت على عينة الدراسة ، حيث كان عدد الاختبارات البدنية (23) اختباراً تمثل عدد (7) صفات بدنية متعلقة بالأداء المهاري لرياضة الجمباز الفني رجال .

جدول رقم ( 4 )

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وأقل قيمة وأعلى قيمة للأداء المهاري على أجهزة الجمباز الفني

م	الأداء المهاري لأجهزة الجمباز الفني	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة
1	الأداء المهاري لجهاز الحركات الأرضية	65.8000	3.484	61.02	70.34
2	الأداء المهاري لجهاز حصان الحلق	50.5220	2.209	49.00	65.12
3	الأداء المهاري لجهاز الحلق	53.9651	2.368	58.63	66.57
4	الأداء المهاري لجهاز طاولة القفز	52.3130	2.274	44.76	66.57
5	الأداء المهاري لجهاز المتوازيين	63.3571	2.062	59.62	65.12
6	الأداء المهاري لجهاز العقلة	63.5271	1.558	61.33	65.31
7	متوسط الأداء المهاري لجميع الأجهزة	62.4829	2.27189	59.34	65.80

يوضح جدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وأقل قيمة وأعلى قيمة للأداء المهاري لأجهزة الجمباز الفني من خلال تقييم لجنة المحكمين ، حيث كان التقييم لعدد (6) أجهزة موزعة على التوالي ( الحركات الأرضية ، حصان الحلق ، الحلق ، طاولة القفز ، المتوازيين ، العقلة ) بالإضافة لمتوسط الأداء المهاري لجميع الأجهزة .

جدول رقم (5)

مصنوفة ارتباط بين اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري على أجهزة الجمباز الفني لعينة الدراسة

الأداء المهاري على أجهزة الجمباز الفني N= 22							الاختبارات البدنية	م
المتوسط المهاري	العقلة	المتوازيين ن	طاولة القفز	الحلق	حصان الحلق	الحركات الأرضية		
0.32	* 0.93	* 0.82	- 0.65	* 0.85	0.62	*0.84	( ارتكاز زاوية شكل v ) الثبات في الوضع - زمن	1
0.32	* 0.91	*0.83	- 0.63	*0.89	0.60	*0.79	( ارتكاز زاوية فتحة - الوقوف على اليدين) تكرار	2
0.34	* 0.89	* 0.84	- 0.50	0.49	0.66	0.66	جهاز المتوازيين - الوقوف على اليدين من المرجحة ( تكرار	3
0.53	* 0.91	* 0.94	- 0.41	- 0.40	* 0.97	* 0.81	( ارتكاز على جهاز عش الغراب ) مرجحات دائرية- تكرار	4
0.36	*.91	* 0.86	- 0.55	0.53	0.71	* 0.78	متوسط اختبارات تحمل الاداء المهاري	M1
0.37	* 0.86	*0.90	- 0.61	* 0.92	- 0.58	0.68	( ملخة الكتفين بالعصا ) سم	5
*0.80	0.70	0.68	* 0.86	*0.86	* 0.84	*0.86	( ارتكاز برجل أمامي ) سم	6
*0.78	0.70	0.57	* 0.88	* 0.88	* 0.86	*0.79	( ارتكاز برجل جانبي يمين ) سم	7
*0.81	0.75	0.71	* 0.87	* 0.87	* 0.85	*0.81	( ارتكاز برجل جانبي يسار ) سم	8
0.38	*0.76	* 0.94	* 0.81	- 0.50	- 0.47	*0.76	( وقوف ثني الجذع أماما أسفل - لمس أبعد مسافة ) سم	9
0.13	* 0.92	* 0.82	- 0.62	- 0.62	- 0.59	*0.85	( رقود قرفصاء - أداء كوبري ) سم	10
0.57	* 0.94	*0.77	0.37	0.40	0.15	*0.79	متوسط اختبارات صفة المرونة	M2
*0.82	0.56	*0.84	* 0.76	* 0.78	- 0.74	0.35	( انبطاح أفقي - ثني الذراعين ) تكرار	11
0.33	* 0.80	* 0.80	- 0.37	- 0.39	- 0.34	0.50	( رقود قرفصاء - ثني الجذع أماما ) تكرار	12
0.27	* 0.99	0.73	- 0.46	* 0.95	- 0.43	0.43	( انبطاح منحنى عاليا ) رفع الجذع عاليا والثبات - زمن	13
0.29	* 0.98	* 0.77	- 0.50	* 0.91	* 0.88	0.49	( انبطاح مائل أفقي - سند الرجلين ) والثبات - زمن	14
الأداء المهاري على أجهزة الجمباز الفني N= 22							الاختبارات البدنية	
المتوسط المهاري	العقلة	المتوازيين ن	طاولة القفز	الحلق	حصان الحلق	الحركات الأرضية		
0.37	*0.83	* 0.79	- 0.14	0.56	- 0.24	0.44	متوسط اختبارات الجلد الثابت والمتحرك	M3
0.48	*0.95	* 0.78	0.52	0.63	- 0.49	0.49	( تعلق بالمسك من أسفل - العقلة ) ثني الذراعين -15ث	15
*0.82	*0.97	* 0.84	* 0.91	* 0.84	* 0.77	0.59	( ارتكاز مقاطع على المتوازيين - ثني الذراعين ) -15ث	16
*0.85	*0.97	* 0.97	0.74	0.73	- 0.41	0.50	( انبطاح منحنى عال - الذراعان عاليا ) رفع الجذع -15ث	17

18	( تعلق على عقل الحائط - رفع الرجلين عاليا- 15 ث	*0.79	*0.78	*0.97	0.73	*0.81	*0.81	*0.88
19	( جلوس طولا فتحا - تسلق حبل 4.5 متر ) زمن	0.33	*0.89	*0.86	0.61	*0.84	0.53	0.42
20	( جلوس على أربع - الوثب 15 م ) زمن	*0.85	0.55	0.58	*0.85	*0.93	*0.93	*0.78
M4	متوسط اختبارات صفة القوة المميزة بالسرعة	0.59	0.35	*0.77	0.68	*0.86	*0.86	0.69
21	M5 ( الوثب العمودي من الثبات ) سم	*0.77	-0.36	0.59	*0.89	*0.77	*0.77	*0.79
22	M6 ( الجري مسافة 25 متر من البدء العالي ) زمن	*0.85	0.68	0.64	*0.97	*0.83	*0.93	*0.82
23	M7 ( الوقوف على اليدين على جهاز المتوازيين زمن	0.67	-0.54	*0.87	0.69	*0.97	0.67	*0.95
	لمتوسط الكلي للاختبارات البدنية	*0.79	*0.78	0.68	*0.76	*0.89	*0.90	*0.89

\* قيمة ( r ) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = (0.754).

يشير جدول (5) إلى مصفوفة الارتباط ( بيرسون) بين اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري لناشئي الجمباز الفني تحت 10 سنوات ، وقد اشتملت المصفوفة على (194) معامل ارتباط ، حيث كان هناك (100) معامل ارتباط دالة إحصائيا بنسبة مئوية (52 %) وهو يعبر على وجود علاقة إيجابية بين اختبارات الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري على أجهزة الجمباز الفني ، بينما كان هناك (94) ارتباطا غير دال إحصائيا بنسبة مئوية (48 %)

#### 4-2 مناقشة نتائج الدراسة:

#### - مناقشة نتائج التساؤل الأول:

يبين جدول (5) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الأداء المهاري لجهاز الحركات الأرضية وبعض اختبارات الصفات البدنية الخاصة ، حيث كانت الدرجة المحسوبة لمعامل الارتباط للمتوسط الكلي للعلاقة بين الاختبارات البدنية الخاصة والأداء المهاري لجهاز الحركات الأرضية تساوي (0.79) وهي أكبر من قيمة (r) الجدولية والتي تساوي (0.75) عند مستوى (0.05) .

والاختبارات ذات العلاقة الموجبة بالأداء المهاري على التوالي هي اختبارات تحمل الأداء المهاري رقم (1،2،4) ، واختبارات صفة المرونة رقم (6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10) ، واختبارات صفة القوة المميزة بالسرعة رقم (18،20) ، واختبار صفة القوة الانفجارية رقم(21) واختبار صفة السرعة رقم(22) ، وتتفق نتائج التساؤل الأول مع نتائج دراسة كلا من أحمد الهادي (1997) ، ونبييل كامل (2009) على أن تحسن وتطور مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز يمكن التوصل إليه عن طريق تطوير الصفات البدنية المرتبطة بالمهارات. (2: 491) ، (25: 56)

#### - مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

جدول (5) يبين وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الأداء المهاري لخصان الحلق وبعض اختبارات الصفات البدنية الخاصة ، فكانت الدرجة المحسوبة لمعامل الارتباط للمتوسط الكلي بين الاختبارات البدنية الخاصة والأداء المهاري لجهاز خصان الحلق تساوي (0.78) وهي أكبر من قيمة (r) الجدولية التي تساوي (0.75) عند مستوى(0.05) والاختبارات ذات العلاقة الموجبة هي اختبارات تحمل الأداء المهاري رقم (4) واختبارات المرونة رقم (6،7،8) واختبارات الجلد الثابت رقم (14) واختبارات القوة المميزة بالسرعة رقم (16 ، 18 ، 19) ، فكلما كان الأداء مرتفع في

تطبيق الاختبارات البدنية كلما كان مستوى الأداء المهاري على جهاز حسان الحلق مرتفع ، و يشير محمد شحاتة (2003) ، وأحمد الشاذلي (2009) إلى أن الأداء المهاري لجهاز حسان الحلق يحتاج بدرجة كبيرة إلى صفة المرونة في مستوى الحوض والكتفين ومفصلي الرسغين وكذلك إلى صفة القوة المميزة بالسرعة في مستوى عضلات حزام الكتفين والحوض . (16 : 230) ، (4 : 58)

- مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

يبين جدول (5) وجود علاقة موجبة بين الأداء المهاري لجهاز الحلق وبعض اختبارات الصفات البدنية الخاصة ، فكانت درجة الارتباط المحسوبة للمتوسط الكلي للعلاقة بين اختبارات صفة المرونة والقوة المميزة بالسرعة وبين الأداء المهاري لجهاز الحلق تساوي على التوالي

(0.86) (0.85) وهي أكبر من قيمة (r) الجدولية والتي تساوي (0.75) عند مستوى (0.05) والاختبارات ذات العلاقة الموجبة هي اختبارات تحمل الأداء المهاري رقم (1، 2) ، واختبارات المرونة رقم (5 ، 6 ، 7 ، 8) ، واختبارات الجلد الثابت والمتحرك رقم (11، 13 ، 14) ، واختبارات القوة المميزة بالسرعة رقم (16 ، 18 ، 1) ، واختبار التوازن رقم (23) ، وتتفق مع نتائج دراسة كلا من عادل عبد البصير (1998) ، وحسن الورفلي (2006) بأن الصفات البدنية التي لها علاقة قوية مع أداء لاعب الجمباز هي صفة المرونة لمفصلي الكتفين والقوة المميزة بالسرعة لعضلات ت الجذع ، والتوازن ، وتحمل الأداء المهاري المعتمد على تنمية نظام الطاقة المتعلق بأداء الجملة المهارية . (11: 364) ، (6: 63)

- مناقشة نتائج التساؤل الرابع:

يبين جدول (5) وجود علاقة موجبة بين الأداء المهاري لجهاز طاولة القفز وبعض اختبارات الصفات البدنية الخاصة ، حيث كانت درجة الارتباط المحسوبة للمتوسط الكلي للعلاقة بين الاختبارات البدنية الخاصة والأداء المهاري لطاولة القفز تساوي (0.76) وهي أكبر من قيمة

(r) الجدولية والتي تساوي (0.75) عند مستوى (0.05) والاختبارات ذات العلاقة الموجبة هي اختبارات المرونة رقم (6، 7 ، 8 ، 9) واختبار الجلد الثابت والمتحرك رقم (11) وكذلك وجود علاقة موجبة بالنسبة لاختبارات القوة الانفجارية رقم (21) ، واختبار السرعة رقم (22) ، حيث يشير أحمد الهادي (1997) نقلا عن هينز ريش "Heinz Rich" بأن مرونة المفاصل في حزام الكتفين وفي العمود الفقري والحوض تأتي في الأهمية الأولى للاعب الجمباز الفني (2 : 8)

- مناقشة نتائج التساؤل الخامس:

يبين جدول (5) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأداء المهاري لجهاز المتوازيين وبعض اختبارات الصفات البدنية ، حيث كانت درجة معامل الارتباط المحسوبة للمتوسط الكلي للعلاقة بين الاختبارات البدنية والأداء المهاري لجهاز المتوازيين تساوي (0.89) وهي أكبر من قيمة (r) الجدولية والتي تساوي (0.75) عند مستوى (0.0) ، والاختبارات ذات العلاقة الموجبة هي اختبارات صفة تحمل الأداء المهاري رقم (1 ، 2 ، 3 ، 4) واختبارات المرونة متمثلة رقم (5 ، 9 ، 10) واختبارات الجلد الثابت والمتحرك رقم (11، 12 ، 14) ، واختبارات القوة المميزة بالسرعة رقم (16 ، 15 ، 17 ، 18 ، 20 ، 19) واختبار القوة الانفجارية رقم (21) واختبار السرعة رقم (22) ، وهذا يتفق مع نتائج ما أشار إليه كلا من أشرف عبد العالي (1997) ، وأحمد الشاذلي (2000) على أن جهاز المتوازيين يحتاج بشكل خاص إلى القوة المميزة بالسرعة والمرونة وصفة الجلد المتحرك للعضلات العاملة في الأداء المهاري . (5: 235) ، (3: 162)

#### - مناقشة نتائج التساؤل السادس:

ومن خلال جدول (13) نجد أن درجة معامل الارتباط المحسوبة للمتوسط الكلي للعلاقة بين الاختبارات البدنية الخاصة والأداء المهاري لجهاز العقلة تساوي (0.90) وهي أكبر من قيمة (r) الجدولية والتي تساوي (0.75) عند مستوى (0.05)، والاختبارات البدنية ذات العلاقة متمثلة في اختبارات صفة تحمل الأداء المهاري وهي اختبار (1، 2، 3، 4)، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة لاختبارات صفة المرونة متمثلة في اختبار (5، 8، 9، 10)، كما توجد علاقة موجبة لاختبارات صفة الجاد الثابت والمتحرك متمثلة في اختبارات (12، 13، 14) وتوجد علاقة لاختبارات صفة القوة المميزة بالسرعة متمثلة في اختبارات (15، 16، 17، 18، 20) ووجود علاقة لاختبار صفة القوة الانفجارية متمثلة في اختبار (21)، كما توجد علاقة موجبة لاختبار صفة السرعة متمثلة في اختبار (22).

#### - مناقشة نتائج التساؤل السابع:

يوضح جدول (5) من خلال المتوسط الكلي لاختبارات كل صفة بدنية خاصة وعلاقتها بالمتوسط الكلي لمجموع الأداء المهاري لأجهزة الجمناز الستة، حيث تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأداء المهاري لأجهزة الجمناز الفني واختبارات الصفات البدنية الخاصة، فقد بلغت قيمة (r) المحسوبة (0.89) وهي أكبر من قيمة r الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) والتي بلغت (0.75)، وهذه العلاقة الموجبة لبعض الاختبارات البدنية مع الأداء المهاري تؤكد على أنه كلما ازدادت عملية تنمية الصفات البدنية الخاصة كلما تطور مستوى الأداء المهاري لرياضة الجمناز الفني بصفة عامة، والأداء المهاري لكل جهاز من خلال تطوير الصفات البدنية التي تتعلق بالعمل العضلي لكل جهاز من أجهزة الجمناز الفني رجال، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من محمد عباس وأحمد الهادي (1999)، و مسلم بدر (1993)، والتي تشير إلى أن لكل جهاز من أجهزة الجمناز الفني مجموعة عضلات عاملة تتحكم في أداء المهارات الحركية، والحصول على نتيجة مرتفعة في الاختبارات البدنية الخاصة يعبر على ارتفاع المستوى المهاري لناشئي الجمناز الفني لفئة تحت 10 سنوات، ويتفق على وجود علاقة بين مستوى الأداء وبعض مكونات اللياقة البدنية فالإعداد البدني يرتبط بالإعداد المهاري بصفة مستمرة، والإعداد الفني الفعال يتضمن استخداماً اقتصادياً للصفات البدنية، وهو أحد العوامل المهمة المحددة لمستوى الفورمة الرياضية، والربط بين الصفات البدنية والجانب المهاري هو أساس تطور مستوى اللاعب. (107:22)، (47:24).

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الاستنتاجات:

في حدود العينة وخصائصها نستنتج ما يلي:

1 - توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين اختبارات الصفات البدنية رقم (1، 2، 4، 6، 7، 8، 9، 10، 18، 20، 21، 22) والأداء المهاري لجهاز الحركات الأرضية بلغت قيمة R المحسوبة (0.79) عند مستوى دلالة (0.05).

- 2 - توجد علاقة ارتباط طردية دالة إحصائياً بين اختبارات الصفات البدنية رقم ( 4 ، 6 ، 7 ، 8 ، 14 ، 16 ، 18 ، 19 ) والأداء المهاري لجهاز حسان الحلق ، حيث بلغت قيمة ( R ) المحسوبة ( 0.78 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) .
- 3- توجد علاقة ارتباط غير دالة إحصائياً بين اختبارات الصفات البدنية رقم ( 1 ، 2 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 11 ، 13 ، 14 ، 16 ، 18 ، 19 ، 23 ) والأداء المهاري لجهاز الحلق ، حيث بلغت قيمة R المحسوبة ( 0.68 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) .
- 4- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين اختبارات الصفات البدنية رقم ( 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 11 ، 16 ، 20 ، 21 ، 22 ) والأداء المهاري لجهاز طاولة القفز ، حيث بلغت قيمة ( r ) ( 0.79 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) .
- 5- توجد علاقة ارتباط طردية دالة إحصائياً بين اختبارات الصفات البدنية رقم ( 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 14 ، 15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20 ، 21 ، 22 ، 23 ) والأداء المهاري لجهاز المتوازيين ، حيث بلغت قيمة ( r ) المحسوبة ( 0.89 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) .
- 6- توجد علاقة ارتباط طردية ذات دلالة إحصائية بين بعض اختبارات الصفات البدنية : ( 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 9 ، 10 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 20 ، 21 ، 22 ) والأداء المهاري لجهاز العقلة ، حيث بلغت قيمة ( r ) المحسوبة ( 0.90 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) .
- 7- توجد علاقة ارتباط طردية بين المتوسط الكلي لاختبارات الصفات البدنية والأداء المهاري لمتوسط المجموع الكلي لأجهزة الجمناز الفني ، حيث بلغت قيمة ( r ) المحسوبة ( 0.89 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) ، حيث بلغ عدد الاختبارات البدنية التي لها علاقة موجبة بالأداء المهاري ( 11 ) اختباراً ، والتي يمكن الاعتماد عليها عند الحصول على دالة التنبؤ بمستوى الأداء المهاري لرياضة الجمناز الفني بدلالة الاختبارات البدنية التي لها علاقة موجبة مع الأداء المهاري .

## 5-2 التوصيات:

بناء على النتائج التي توصلت إليها الدراسة نوصي بما يلي:

- الاعتماد على نتائج العلاقات الارتباطية التي توصلت إليها الدراسة عند العمل في مجال تدريب رياضة الجمناز الفني لفئة الناشئين تحت 10 سنوات .
- زيادة الاهتمام بالاختبارات البدنية التي لم تظهر علاقة موجبة مع الأداء المهاري لأجهزة الجمناز الفني لإيجاد اختبارات بدنية جديدة تكون لها علاقات ذات دلالة إحصائية.
- استخدام معادلات التنبؤ عن طريق إيجاد معادلات الانحدار المتعدد لعلاقات الارتباط بين الاختبارات البدنية الخاصة والأداء المهاري لأجهزة الجمناز الفني لفئة تحت 10 سنوات.
- إجراء المزيد من الدراسات الارتباطية على باقي الفئات العمرية لناشئي الجمناز الفني بمدينة بنغازي وعلى مستوى ليبيا.

## المراجع العربية والأجنبية:

### أولاً/ المراجع العربية:

- 1- إبراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في التربية البدنية ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2000 .
- 2- أحمد الهادي يوسف: أساليب منهجية في تعلم وتدريب الجمباز، القاهرة ، دار المعارف ، 1997
- 3- أحمد فؤاد الشاذلي : الأسس التطبيقية لتعليم وتدريب الجمباز، ج 1، الكويت ، منشورات ذات السلاسل ، 2000 .
- 4- \_\_\_\_\_ : الموسوعة الرياضية في بيوميكانيكا الاتزان ، الإسكندرية ، منشأة المعارف، 2009 .
- 5- أشرف عبد العالي الزهيري: " تصميم نموذج إعداد خاص لاكتساب المهارات الأساسية الجمباز المبتدئين " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، 1997.
- 6- حسن الورفلي وآخرون : "تقويم المستوى النسبي للأداء المهاري في الجمناستك الفني وعلاقته بعضها بمتغيري الطول والوزن لدى طلبة المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية بجامعة طرابلس "، المجلة العلمية ، العدد السادس ، 2006 م
- 7- خير الدين على عويس : دليل البحث العلمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999
- 8- رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، القاهرة ، مطبعة لأنجلو المصرية ، 1988 ،
- 9- سعاد أحمد بسيوني : " بناء بطارية اختبارات للاستعداد الحركي لانتقاء المبتدئات في الجمباز الفني "، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2002 .
- 10- عادل عبد البصير على : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث ، الجزء الأول ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- 11- \_\_\_\_\_ : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث ، الجزء الثاني ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- 12- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات - تطبيقات ، ط3 ، القاهرة ، دار الكتاب الجامعي ، 1997.
- 13- فتحي عبد الهادي محمد اللافي : " وضع معايير قياسية للأداء المهاري واختبارات الصفات البدنية الخاصة لناشئي الجمباز الفني الليبيين تحت 12 سنة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم التربية البدنية ، جامعة بنغازي ،

2012 م.

- 14- محمد إبراهيم شحاتة: دليل الجمناز الحديث ، القاهرة ، دار المعارف ، 1992 .
- 15- \_\_\_\_\_ : أسس تعليم الجمناز ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002.
- 16- \_\_\_\_\_ : تدريب الجمناز المعاصر ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003.
- 17- محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- 18- محمد حسن علاوي : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .
- 19- محمد سامي سعيد: " توجيه محتوى برنامج تدريبي في ضوء محددات التقييم في القانون الدولي للجمناز على جهاز حصان الحلق "، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، 2008 .
- 20- محمد صبحي أبو صالح : مقدمة في الإحصاء - مبادئ وتحليل باستخدام spss ، عمان ، دار المسيرة ، 2004 .
- 21- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط4، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001.
- 22- محمد محمود عباس وأحمد الهادي يوسف : الأسس العلمية في تعليم وتدريب الجمناز ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999
- 23- محمد محمود عبد السلام : الجمناز للمبتدئين ، الإسكندرية ، دار الوفاء للطباعة ، 2002
- 24- مسلم بدر عواد : "علاقة مستوى الأداء المهاري ببعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة بانتقاء ناشئي الجمناز الفني "رسالة ماجستير غير منشورة ، العراق ، جامعة بغداد ، 1993.
- 25- نبيل أحمد كامل : " دلالات التنبؤ بمستوى الأداء المهاري في ضوء معايير الإعداد البدني الخاص للاتحاد الدولي للاعبين المنتخبين السعودية في رياضة الجمناز الفني من 11-16 سنة "، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2009 .

## ثانيا/ المراجع الأجنبية:

26 . International Gymnastic . Code of points for men's artistic gymnastics competition sat world championships, 2010 .



## دور التقويم الذاتي في رفع مستوى الوظائف البيداغوجية لمعلم التربية البدنية

د. أسامه سالم غريبي

د. حنان عبد القادر كحيل

أ. إبراهيم حسين أبوصيد

### 1-1 مقدمة البحث:

إن معيار رقي الشعوب هو التعليم فهو المجال الذي يهدف إلى إكساب التلاميذ المعرفة النظرية والمهارة العملية والاتجاهات السلوكية.

وهذا ما تؤكد عليه إيناس محمد (2003) إن العناية بالتعليم هي نقطة الانطلاق الأولى لتحقيق التنمية الشاملة للمجتمع بكل قطاعاته ومجالاته، فقد أصبح ينظر إليه في وقتنا الحاضر، على أنه " صناعة إستراتيجية تخضع لقواعد وتنظيمات و (ديناميات) عصر العلم والتقدم التقني، في ميثاق المعلومات، فكراً ونظماً وتنظيماً وعمليات وأهداف وبرامج وإدارة وهندسة وبناء، وهذا ما قد حدث بالفعل في المجتمعات المتقدمة، والتي تسيطر الآن بتقدمها على عالمنا المعاصر". والمعلم وسيلة التعليم في تحقيق أهدافه، لأنه المنفذ الفعلي للسياسات التربوية في المجتمع، بالإضافة إلى مسؤوليته المباشرة في ترجمة القيم، والمثل، والأهداف العامة إلى إجراءات سلوكية.

كما أشارت بضرورة إحداث تغييرات جذرية في معايير اختيار المعلم، ومعايير تقويم أدائه التدريسي محاولة منها لمعالجة الفجوة بين الجانبين النظري والتطبيقي في إعداد المعلمين.

(2: 13)

ويشير عبد الرزاق شنين الجنابي (2009)، ريك ساوا Rick, Sawa (2008) أن عمليات التقويم لأداء معلمي التربية الرياضية تسعى إلى مساعدتهم في تنمية مهاراتهم المختلفة في التدريس والبحث العلمي وخدمة المجتمع وعلى إمكانية التطور الذاتي المستمر الذي لا بد منه لمواكبة التطورات والمستجدات العلمية. (4: 22) (6: 96)

ويذكر أحمد زكي صالح (1999) أن عملية التقويم الذاتي تتطلب في جوهرها الحصول على بيانات أو معلومات عن أداء المعلم، ومقارنتها في ضوء معايير تتحدد عليها مستويات مقبولة للأداء المرغوب فيه، ثم إصدار حكم على نوعية الأداء، ومستواه تمهيداً لاتخاذ القرار المناسب، والقرارات التربوية في هذا المجال عديدة منها التعليمية التي تتعلق بمختلف جوانب العملية التعليمية، ومنها الإرشادية لتوجيه المعلم وإرشاده مهنيًا، ومنها إدارية تتعلق بالترقية، أو المكافأة على إنجاز، أو تطوير، أو للاختيار ضمن بعثات خارجية، وهذه القرارات ترتبط أساساً بأهداف تقويم أداء المعلم وهي: تشخيص الاحتياجات الفردية للمعلمين من خلال تحديد جوانب القوة، والضعف في الأداء المدرسي، وتوفير التغذية الراجعة لكيفية توجيه التلاميذ نحو التعليم الفاعل، وهو ما يمكن اعتباره تقويماً مرحلياً، وغالباً ما يتسم بالوصف أكثر منه حكماً، أو تقيماً للأداء المدرسي.

توفير معلومات يمكن أن تؤدي إلى تعديل، أو تطوير مسؤوليات المعلم، أو وضعه في وظيفة أخرى، أو إنهاء خدمته. توفير معلومات، أو بيانات تساهم في مكافأة الأداء المتميز، أو الترقية لوظائف قيادية، أو مهام تدريبية، أو بعثات خارجية.

تتمية مهارات ، ومعلومات المعلم المهنية لإمكان مساهمته بفاعلية في عمليات التطوير المستقبلية أو التحديث المستمر لمنظومة المنهج المدرسي . (1: 42)

ويري الباحثون أن إعداد المعلم يحظى باهتمام كبير في الآونة الأخيرة سواء أكان عالمياً أو محلياً، من حيث مسؤولياته وبرامج إعداده وتدريبه، وتقويمه من خلال تدريبه على أسلوب التقويم الذاتي بصورة مستمرة في ضوء معايير أداءية .

## 1 - 2 مشكلة البحث:

تعتبر عملية تقييم الأداء التدريسي من أهم الخطوات الواجب إتباعها في العملية التعليمية فهي العملية التي تجعل المعلم يعيد هندسة عملية التعلم ليصبح على وعي دائم بجوانب قوته ويعززها وجوانب ضعفه ويعالجها ليصل إلى النضج المهني ومن خلال خبرة الباحثون في مجال الإشراف على التدريب الميداني لاحظوا إن معلم التربية البدنية غير متمكن من خوض برامج التربية البدنية بشكل عام وذلك لعدم تقييم المعلم لذاته أو وضع وسائل تقييمية لمعرفة مستواه فاقتناعه بضعفه يحفزه على تطوير مستواه والذي ينعكس في تحسين نوعية التعليم من خلال تحديد نوعية التغيرات المطلوبة من المعلم لطريقة التدريس، أو في بيئة التعلم ، أو في مصادر التعليم، الأمر الذي استدعى الباحثون لتصميم استمارة تقييم خاصة بالأداء التدريسي تكون شاملة لجميع الوظائف البيداغوجية وهذه الاستمارة تكون بمثابة معيار لتقييم الذاتي للمعلم .

## 1-3 أهمية البحث:

يلقي البحث الضوء على :-

- اطلاع معلمي التربية البدنية بانعكاسات التقويم الذاتي في تحسين العملية التعليمية.
- تزود صانعي القرار بتغذية راجعة عن كل ما يريدون من معلومات تعتمد في ترشيد القرارات المدرسية الخاصة بالمعلمين .
- إعطاء فكرة عن الكفاءات المتاحة لمعلمي التربية البدنية للاستفادة القصوى من طاقاتهم وجهودهم في تحقيق مهام المدرسة.

## 1 - 4 هدف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف على دور التقويم الذاتي في رفع مستوى الوظائف البيداغوجية لمعلمي التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي وذلك من خلال :-

تصميم استمارة للتقييم الأداء التدريسي الذاتي لمعلمي التربية البدنية .

## 1-5 فروض البحث:

- 1 - موضوعية استمارة تقييم الأداء التدريسي الذاتي لمعلمي التربية البدنية.
- 2- توجد فروق بين تقييم المعلم لذاته وبين تقييم المعلم بواسطة الموجهين.

## 1 - 6 مصطلحات البحث:

الوظائف البيداغوجية (الأداء التدريسي) :

كل أنواع السلوك الصادر عن المدرس والمعبر عنه بأنشطة وممارسات تمكنه من أداء مهامه التعليمية والتربوية بما يحقق أهداف معدة سلفاً. (تعريف إجرائي )

## 2- الدراسات السابقة:

2-1-1 دراسة عبد الرزاق شنين الجنابي (2009) ( 4 ) بعنوان: تقويم الأداء التدريسي لأعضاء هيئة التدريس في الجامعة وانعكاساته في جودة التعليم العالي ، وتهدف إلى اطلاع عضو هيئة التدريس في الجامعة بأهمية تقويم الأداء التدريسي في جودة التعليم ، اطلاع عضو هيئة التدريس في الجامعة بسبل تحسين الأداء التدريسي لتحقيق جودة التعليم، واشتملت العينة على أعضاء هيئة التدريس بجامعة الكوفة، وكانت أهم النتائج أن الأداء التدريسي لعضو هيئة التدريس هو إحدى المهام الرئيسية التي تؤديها الجامعات وتساهم في تحقيق أهداف الجامعة ورسالتها، وتقويم الأداء التدريسي لعضو هيئة التدريس أصبح ضرورة ملحة تؤديها الجامعات لتحقيق جودة التعليم العالي وللوقوف على نقاط القوة والتميز ونقاط الضعف والاسترخاء ، وعمليات التقويم للأداء التدريسي لعضو هيئة التدريس توفر عمليات تغذية راجعة لعضو هيئة التدريس لإعادة النظر بمستوى الأداء وكيفية تحسينه بالوسائل والأساليب المعتمدة لتحقيق الجودة في الأداء .

2-1-2 دراسة وائل سلامة المصري (2005) (5) بعنوان: إستراتيجية مقترحة لتطوير الأداء التدريسي لمعلمي التربية الرياضية وأثرها علي نواتج التعلم لتلاميذ المرحلة الإعدادية، وتهدف إلى التعرف على مدى فاعلية الأداء التدريسي لمعلمي التربية الرياضية من خلال بطاقة ملاحظة السلوك التدريسي، والتعرف على أثر الإستراتيجية المقترحة علي مستوى الأداء لمعلمي التربية الرياضية والمستوى المعرفي في مجال التدريس وأثرها علي بعض نواتج التعلم، واشتملت العينة على ( 60 ) معلما ومعلمة تربية رياضية للمرحلة الإعدادية ، وكانت أهم النتائج إن الإستراتيجية المقترحة أثرت تأثيرا إيجابيا على مستوى الأداء التدريسي لمعلمي التربية الرياضية وعلى المستوى المعرفي في مجال التدريس ، وبالتالي كان الأثر إيجابيا على مستوى التلاميذ من الصف الثالث إعدادي في بعض نواتج التعلم.

### 3- إجراءات البحث:-

#### 3-1 منهج البحث:

أستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث.

#### 3-2 مجالات البحث:

#### 3-3-1 المجال البشري:

معلمي ومعلمات التربية البدنية لمرحلة التعليم الأساسي.

#### 3-3-2 المجال الزمني:

لقد تم إجراء البحث خلال العام 2016- 2017 م .

#### 3-3-3 المجال المكاني :

بعض المدارس في منطقة طرابلس .

#### 3-3-3 مجتمع وعينة البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في اختيار عينة تمثل أهداف وفروض البحث، حيث تتكون عينة البحث من (172) معلم ومعلمة تربية بدنية داخل مدينة طرابلس .

#### 3-4 أداة البحث:

لأغراض البحث العلمي قام الباحثون بتصميم استمارة تقييم الأداء التدريسي كأداة لجمع البيانات حيث تكونت الاستمارة من محورين الأول المسئوليات الأخلاقية وتتألف من (8) عبارات، والمحور الثاني الأدوار المهنية وتتألف من (30) عبارة وذلك للتعرف على دور التقويم الذاتي في رفع مستوى الوظائف البيداغوجية لمعلمي التربية البدنية.

### 3-5 الدراسات الاستطلاعية:

3-5-1 الدراسة الاستطلاعية الأولى : وتهدف للتأكد من صدق استمارة الاستبيان من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال طرق التدريس.

#### أولا الصدق :

- صدق الاتساق الداخلي لمفردات محاور استمارة تقييم الأداء التدريسي الذاتي للمعلم

جدول ( 1 )

معامل الاتساق الداخلي لمفردات محاور استمارة تقييم الأداء التدريسي الذاتي للمعلم المحور الأول :

المسئوليات الأخلاقية ( ن = 30 )

المحور	رقم المفردة	محتوى المفردة	معامل الاتساق الداخلي
المسئوليات الأخلاقية	1	أكون ذو قدوة حسنة في المسلك والمظهر والإلزام .	0.715**
	2	ألتزم بتعليمات إدارة المدرسة فيما يخص العملية التعليمية.	0.679**
	3	أتعاون مع زملائي لتطوير العملية التعليمية.	0.737**
	4	أؤمن برسالتى التربوية والتعليمية.	0.666**
	5	أتحلي بالإخلاص في العمل المنوط به.	0.701**
	6	أعمل على عدم الإفصاح عن أسرار المتعلم ومحاولة حل مشاكله .	0.625**
	7	أعود تلاميذي على التفكير السليم والحوار الهادف والبناء .	0.722**
	8	أكون نموذج للحكمة وأتجنب العنف وينهي عنه.	0.755**

\*\* معنوي عند مستوى 0.01 = 0.456 \* معنوي عند مستوى 0.05 = 0.355

يتضح من جدول ( 1 ) و الخاص بمعامل الاتساق الداخلي لمفردات محاور استمارة تقييم الأداء التدريسي الذاتي للمعلم المحور الأول : المسئوليات الأخلاقية ، ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلي و التي تراوحت ما بين (0.625 إلى 0.755) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.01 مما يشير إلى الصدق الاحصائي لمفردات المحور ، و أن المفردات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور الذي تنتمي إليه وأنها تقيس ما يقيسه المحور ولذلك فهي تساهم في بناء المحور وتقيس ما وضعت من أجله ولذا فهي تتسم بالصدق الذاتي .

جدول ( 2 )

معامل الاتساق الداخلي لمفردات محاور استمارة تقييم الأداء التدريسي الذاتي للمعلم المحور الثاني : الأدوار المهنية 1- تقويم مرحلة تخطيط درس التربية البدنية 2- تقويم مرحلة تنفيذ درس التربية البدنية ( ن = 30 )

الأبعاد	رقم المفردة	محتوى المفردة	معامل الاتساق الداخلي
مرحلة تخطيط درس التربية الرياضية	1	أحدد الأهداف بصورة مناسبة وممكنة التحقيق .	0.758**
	2	أصيغ الأهداف التعليمية بصورة سلوكية	0.652**
	3	أصيغ أهداف مناسبة لمستوى نضج المتعلم وخبراتهم السابقة .	0.598**
	4	أن تشمل أهداف الدرس المجالات الثلاث "المعرفي، الوجداني، النفسحركي" .	0.584**
	5	أختار الأنشطة المناسبة للمحتوى حتى تحقق الأهداف المحددة .	0.658**
	6	أختار طرق وأساليب التدريس التي تحقق الأهداف .	0.644**

0.754**	أتبنى فلسفة حديثة للتدريس متمركزة على نشاط المتعلم الذاتي.	7	
0.590**	أركز على إثارة دافعية المتعلم للتعلم.	8	
0.653**	أوفر الأدوات والأماكن الخاصة بالتعلم	9	
0.674**	أنفذ الخطط والأنشطة التعليمية لتحقيق الأهداف المنشودة .	1	مرحلة تنفيذ درس التربية الرياضية
0.731**	أوضح طريقة سير العمل لضمان الإستمرارية في العمل .	2	
0.679**	أراعي تطبيق أجزاء الدرس بطريقة سليمة وسلسة.	3	
0.643**	أستعمل الوسائل التعليمية الجذابة والمناسبة .	4	
0.722**	أستخدم طرائق التدريس الحديثة.	5	
0.670**	أنوع في استخدام أساليب التدريس الحديثة.	6	
0.750**	أراعي المبادئ العلمية في تعليم المهارة الحركية	7	
0.741**	أتيح الفرصة للمشاركة الفعلية أكثر من الشرح اللفظي .	8	
0.635**	أستخدم التشكيلات المناسبة لكل جزء من أجزاء الدرس للروية الواضحة للنموذج .	9	
0.595**	أستثمر وقت التدريس بصورة فعالة.	10	
0.641**	أوفر الجو الاجتماعي والانفعالي الذي يحقق العدل والاحترام في الصف.	1	مرحلة خلال درس التربية الرياضية
0.808**	أتغلب على المشكلات التي تواجه المتعلم في المواقف المختلفة .	2	
0.700**	أوفر الأمان الذي يمكن المتعلم من التفاعل والتعبير عن الذات .	3	
0.722**	أهيب بيئة مشجعة للتعلم .	4	
0.587**	أشارك المتعلم خبراته ومعارفه لأنمي لديه مهارات التعلم الذاتي .	5	
0.770**	أكسب المتعلم اتجاهات إيجابية ضرورية لحياته المستقبلية .	6	
0.688**	أنا قادر على التفاعل مع المستويات المختلفة للتلاميذ .	7	
0.711**	أبدئ الإعجاب والتقدير لانجازات المتعلم أمام زملائه.	1	مرحلة تقييم خلال درس التربية الرياضية
0.598**	أعمل مع المتعلمين وفق مبدأ "تصيد النجاحات".	2	
0.744**	أحدد أساليب التقويم المناسبة.	3	
0.708**	أستفيد من نتائج التقويم في تعديل عملية التعلم وتطويرها.	4	

\*\* معنوي عند مستوى 0.01 = 0.456 \* معنوي عند مستوى 0.05 = 0.35

يتضح من جدول (2) و الخاص بمعامل الاتساق الداخلي لمفردات محاور استمارة تقييم الأداء التدريسي الذاتي للمعلم المحور الثاني : الأدوار المهنية تقويم مرحلة تخطيط درس التربية البدنية ، تقويم مرحلة تنفيذ درس التربية البدنية ، تقويم مرحلة التفاعل والتواصل خلال درس التربية البدنية ، تقويم مرحلة تقويم خلال درس التربية البدنية ، ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلي و التي تراوحت ما بين (0.584 إلى 0.808) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.01 مما يشير إلى الصدق الإحصائي لمفردات المحاور ، و أن المفردات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور الذي تنتمي إليه وأنها تقيس ما يقيسه المحور ولذلك فهي تساهم في بناء المحور وتقيس ما وضعت من أجله ولذا فهي تتسم بالصدق الذاتي .

3-5-2 الدراسة الاستطلاعية الثانية: حيث قام الباحثون بتوزيع استمارة الاستبيان على عدد (30) معلم ومعلمة التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي كعينة استطلاعية تم اختيارها من مجتمع البحث وذلك لغرض التأكد من وضوح وسهولة الأسئلة وعباراتها للمبحوثين وأخذ فكرة مسبقة عن مدى تجاوبهم لهذه الاستمارة ، تم إعادة توزيع استمارة الاستبيان مرة أخرى على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك بعد مرور أسبوعين من تطبيق الاختبار الأول ليتم التأكد من ثبات الاستبيان عن طريق استخدام طريقتين :

طريقة إعادة التطبيق:

قام الباحثون بحساب ثبات استمارة التقييم الذاتي لمعلمي التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي عن طريق طريقة إعادة التطبيق كما يتضح من جدول (3)

### جدول (3)

معامل الارتباط " ر "	التطبيق الثاني ن = 30		التطبيق الأول ن = 30		المغيرات
	±ع	س-	±ع	س-	
*0.887	1.49	20.73	1.43	20.86	المسئوليات الأخلاقية
*0.925	1.98	23.94	1.89	23.92	مرحلة تخطيط درس التربية الرياضية
*0.888	1.96	26.13	2.07	26.04	مرحلة تنفيذ درس التربية الرياضية
*0.921	1.67	18.17	1.58	18.16	مرحلة التفاعل والتواصل خلال درس التربية الرياضية
*0.934	0.95	10.45	0.94	10.51	مرحلة تقويم خلال درس التربية الرياضية

#### 2- معامل ألفا لكرونباخ :

قام الباحثون بحساب ثبات استمارة التقييم الذاتي لمعلمي التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي عن طريق معامل ألفا لكرونباخ كما يتضح من جدول (4) .

#### جدول (4)

معامل ألفا لكرونباخ لمفردات محاور ومراحل استمارة تقييم الأداء التدريسي الذاتي للمعلم ن = 30

المحاور	معامل ألفا لكرونباخ للمحاور	معامل الفا لكرونباخ للاستمارة ككل
1- المسئوليات الأخلاقية	0.692	0.764
2- الأدوار المهنية		
1/2- مرحلة تخطيط درس التربية الرياضية	0.712	
2/2- مرحلة تنفيذ درس التربية الرياضية	0.704	
3/2- مرحلة التفاعل والتواصل خلال درس التربية الرياضية	0.741	
4/2- مرحلة تقويم خلال درس التربية الرياضية	0.696	

يتضح من جدول (4) و الخاص بمعامل ألفا لكرونباخ لمفردات محاور استمارة ملاحظة الأداء التدريسي المحور الأول : المسئوليات الأخلاقية و المحور الثاني : الأدوار المهنية تقويم مرحلة تخطيط درس التربية البدنية ، تقويم مرحلة تنفيذ درس التربية البدنية ، تقويم مرحلة التفاعل والتواصل خلال درس التربية البدنية ، تقويم مرحلة تقويم خلال درس التربية البدنية ، بلغ معامل ألفا لكرونباخ ما بين (0.692 إلى 0.741) للمفردات وبلغ معامل الفا لكرونباخ للمقياس ككل متمثلا في المجموع الكلي (0.764) . وهذه القيم اكبر من 0.6 . مما يؤكد إن المفردات تتسم بالتجانس في مجموعها و تتكامل لتكون مقياس جيدا لقياس الأداء التدريسي كما يؤكد ذلك معامل الفا لكرونباخ للمجموع الكلي الذي تعد قيمته اكبر من قيم المفردات .

#### 3 - 6 الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صدق وثبات الاستمارة ، قام الباحثون بإجراء الدراسة الأساسية ، وذلك بتوزيع استمارات على عينة البحث خلال فترة من 6 / 11 / 2016 إلى 27/1/2017 .

#### 3 - 7 المعالجات الإحصائية:

قام الباحثون بمعالجة بيانات البحث باستخدام المعالجات الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي .

الانحراف المعياري .

اختبار "ت" للعينات المستقلة .

معامل الارتباط ( بيرسون) .

معامل ألفا لكرونباخ .

عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها الباحثين ومناقشتها، من خلال جمع البيانات وفي ضوء أهداف البحث، وفي حدود عينة البحث، والإجراءات الإحصائية.

الفروق بين تقييم الأداء التدريسي الذاتي بواسطة المعلم وتقييم المعلم بواسطة الموجهين :

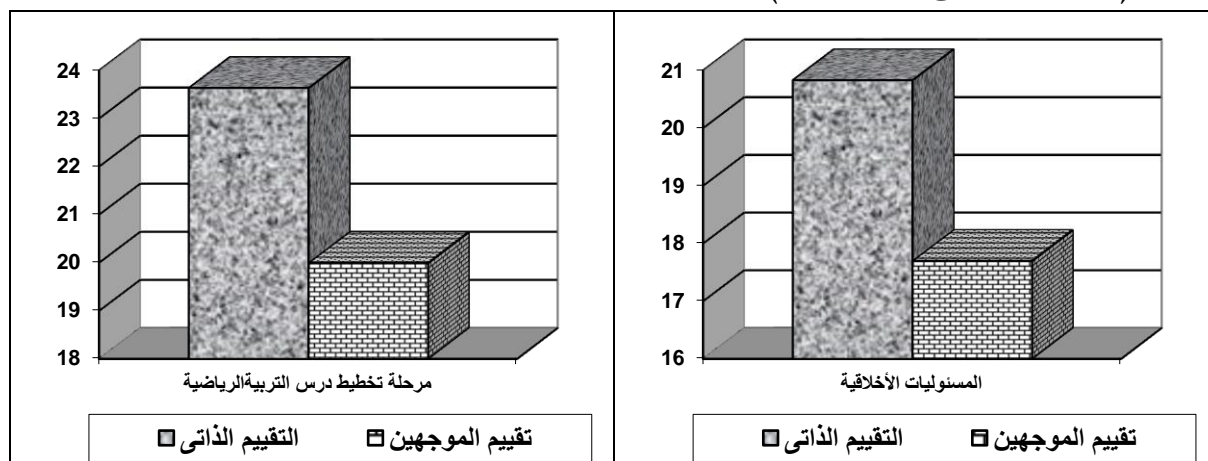
جدول (5)

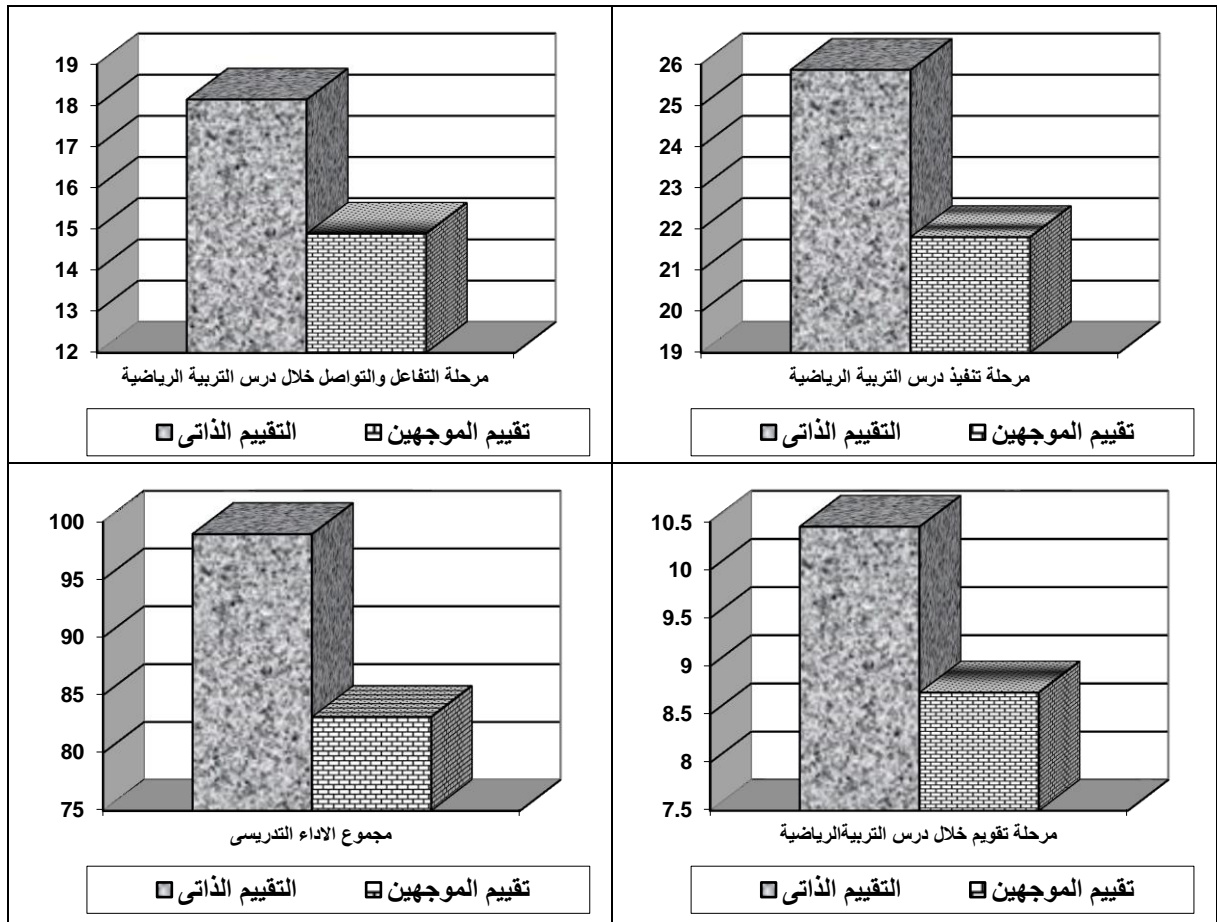
الفروق بين تقييم المعلم الذاتي لنفسه وتقييم المعلم بواسطة الموجهين في (الأداء التدريسي)

نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	تقييم الموجهين 172 = ن		التقييم الذاتي 172 = ن		الدلالات الإحصائية الأداء التدريسي
			ع±	س	ع±	س	
17.707	*12.016	3.134	3.135	17.698	1.368	20.831	المسئوليات الأخلاقية
18.203	*11.927	3.640	3.473	19.994	1.988	23.634	مرحلة تخطيط درس التربية الرياضية
18.608	*13.294	4.058	3.436	21.808	2.055	25.866	مرحلة تنفيذ درس التربية الرياضية
21.866	*12.775	3.256	2.953	14.890	1.566	18.145	مرحلة التفاعل والتواصل خلال درس التربية الرياضية
19.720	*12.290	1.721	1.571	8.727	0.951	10.448	مرحلة تقويم خلال درس التربية الرياضية
19.019	*14.793	15.808	12.748	83.116	5.822	98.924	مجموع الأداء التدريسي

\* معنوي عند مستوى  $0.05 = 1.9$

يتضح من جدول (5) والشكل البياني رقم (1) وجود فروق معنوية في جميع مراحل الأداء التدريسي (المسئوليات الأخلاقية ، مرحلة تخطيط درس التربية الرياضية ، مرحلة تنفيذ درس التربية الرياضية ، مرحلة التفاعل والتواصل خلال درس التربية الرياضية ، مرحلة تقويم خلال درس التربية الرياضية ، مجموع الأداء التدريسي) لصالح التقييم الذاتي حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (11.927 إلى 14.793) وهذه القيمة معنوية عند مستوى 0.05 ، كما بلغت نسبة الفروق ما بين (17.707% إلى 21.866%) .





شكل (1) المتوسط الحسابي لدرجات تقييم أداء المعلم لذاته وتقييم أداء المعلم بواسطة الموجهي في (الأداء التدريسي)

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:-

1- وجود تباين واضح لمفردات محاور استمارة تقييم الأداء التدريسي الذاتي لمعلم التربية البدنية وذلك لصالح مرحلة التخطيط لدرس التربية البدنية وهذا يظهر بان معلم التربية الرياضية يركز على الجانب النظري أكثر من الجانب التطبيقي وهذا يرجع لعدم إلمامه بكل وظائف التدريس ونتيجة لعدم تقييمه لذاته ليكشف عن نواحي القوة في الأداء لتعزيزها والاستفادة منها وإمكانية نقلها للآخرين عبر وسائل متعددة، وتحديد نقاط الضعف لتلافيها ووضع الحلول لمعالجتها وبالتالي يرتقي إلى المستوى المطلوب .

2- وجود فروق معنوية في جميع مراحل الأداء التدريسي (المسئوليات الأخلاقية ، مرحلة تخطيط درس التربية الرياضية ، مرحلة تنفيذ درس التربية الرياضية ، مرحلة التفاعل والتواصل خلال درس التربية الرياضية ، مرحلة تقويم خلال درس التربية الرياضية ، مجموع الأداء التدريسي) لصالح التقييم الذاتي لمعلم التربية البدنية .

5-2 التوصيات:

إعطاء معلم التربية البدنية حيز من الحرية والديمقراطية لتطبيق أفكاره الذاتية وإظهارها من خلال المواقف التعليمية. تقديم الحوافز المادية والمعنوية لمعلم التربية البدنية يشعره بانتمائه للمدرسة وبالتالي يزيد من رغبته في خدمة المدرسة ويتحسن أدائه التدريسي.



التعرف علي حاجات معلم التربية البدنية في عملية التدريس وتقديم دورات تدريبية أثناء الخدمة لإكسابهم العديد من المهارات التدريسية التي تسهم في تحقيق الأهداف المدرسية الموضوعية.

البحث عن المشكلات التي تعيق نشاط معلم التربية الرياضية من أجل معالجتها منها وتدعيم المواقف الإيجابية وتعزيزها وتوفير كافة الإمكانيات المادية والمعنوية التي تزيد هذا النشاط وتساعد على تحسين أدائه وزيادة فعاليته التدريسية.

مساعدة المعلم على التطور المهني في مجال تخصصه من خلال استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة بحيث يتصل بأفراد في نفس التخصص ومن دول مختلفة وبيئات مختلفة فتتسع مداركه وتزيد خبراته وبالتالي يطور من أدائه التدريسي .

## المراجع:

### أولاً / المراجع العربية:

1. أحمد زكى صالح : علم النفس التربوى ، ط١٠ ، القاهرة ، النهضة المصرية ، 1999.
2. إيناس محمد جاد : تقويم معلم الرياضيات لأدائه التدريسي بالمرحلة الإعدادية،رسالة ماجستير منشورة،قسم التربية ومناهج وطرق التدريس،جامعة المنصورة ، 2003.
3. سهلية الفتلاوي : كفايات التدريس ،دار الشروق للنشر والتوزيع، رام الله ، فلسطين ، 2004.
4. عبد الرزاق شنين الجنابي: محاضرات في موقع مركز تطوير التدريس والتدريب الجامعي ،جامعة الكوفة ، 2009.
5. وائل سلامة المصري : إستراتيجية مقترحة لتطوير الأداء التدريسي لمعلمي التربية الرياضية وأثرها علي نواتج التعلم لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عين شمس ، 2005.

### ثانياً / المراجع الأجنبية:

- 6 . Rick, Sawa : Teacher Evaluation Policies and Practices ”, SSTA  
Research Centre  
Report, Eric Digest Reproduction Service, 2008

## الالتزام وعلاقته بالضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية بمدينة سبها

أ.م.د/ إصلاح محمد شافعي

أ.م.د/ محمد إدريس الأنصاري

### 1-1 مقدمة البحث:

أن تربية أجيال المستقبل وإعداد قواه البشرية عمل نبيل يلزمه توجه سليم ومتابعة منتظمة وهذا يعني ضرورة لوجود جهازين أحدهما إداري والآخر تعليمي يوجهان العمل التربوي داخل المؤسسة التعليمية لتيسير قيامها بمهامها ووظائفها المختلفة وتحقيق أهدافها . (11 : 203)

ويعد الالتزام من الظواهر الهامة في حياة البشر بشكل عام منذ بداية الخليقة وركزت عليه جميع الأديان والشرائع السماوية ، ولذلك ظهرت الحاجة لدراسة السلوك الإنساني في الوظيفة والمنظمات أو المؤسسات بغرض التحفيز وزيادة الالتزام وتحديد العوامل المؤثرة فيه .(2 : 34)

حيث يعد الالتزام إستراتيجية هامة وأساسية في مسيرة التغيير والإصلاح في التعليم والإدارة ، فقد برزت الدعوة إلى تفعيل دور المعلم في صناعة القرارات المدرسية واستفادة الزملاء من بعضهم البعض .(15 : 353)

والالتزام مظهر من مظاهر السلوك الإنساني الذي يشمل جميع أوجه النشاط العقلي والحركي والانفعالي والاجتماعي التي يقوم بها الفرد من أجل التوافق والتكيف مع بيئته وإشباع حاجاته وحل مشكلاته . (7 : 284)

وقد أشار Allen & Meyer إلى رؤيتين للالتزام المهني هما الرؤية النظرية حيث يعكس الالتزام المهني جودة العلاقة بين الفرد والمؤسسة ، وعليه فالفرد ذو الالتزام المهني المرتفع لديه إيمان عميق بأهداف المؤسسة وقيمها ، واستعداد لبذل الجهد الكبير في سبيلها ، ورغبة صادقة في البقاء فيها والأخرى هي الرؤية السلوكية حيث يعكس الالتزام المهني سلوكيات الفرد للحفاظ على المكاسب وكل ما هو قيمة نتيجة ارتباطه بالمؤسسة التي يعمل فيها والتي قد يخسرها في حالة تركها .(14 : 1 - 18)

تعتبر ضغوط العمل إحدى العوامل المؤثرة في سلوك العاملين في جميع المنظمات الحكومية والأهلية على حد سواء وذلك لما لها من آثار سلبية على مستوى الأفراد والمنظمات فلا تكاد تخلو أي وظيفة أو مهنة منها ولكن تختلف حدة هذه الضغوط من منظمة إلى أخرى ، ومن شخص إلى آخر حسب طبيعة عمل المنظمة والاستعداد النفسي والجسمي للفرد .(2 : 2)

لذلك حظى ما يسمى بموضوع الضغوط الوظيفية باهتمام متزايد من قبل العديد من الباحثين والمفكرين في الكثير من المجالات المختلفة كعلم النفس والطب والعلوم الإدارية وغيرها وعلى اعتبار أن الفرد هو أساس الموارد البشرية فقد أهتم العلماء بدراسة سلوكه ومحاولة التأثير في هذا السلوك ليتوافق مع سلوك المنظمة . (4 : 33)

عندما ترتفع مستويات ضغط العمل إلى أقصى الدرجات فإن الالتزام ينخفض بصورة ملحوظة نتيجة لتكريس الفرد قدرا من جهده وطاقته لتخفيف الضغط الواقع عليه بدلا من توجيه جهده نحو الأداء وعندما يستمر الضغط على المستوى العالي لفترة طويلة يشعر الفرد بضرورة التغيير قبل أن يصيبه الانهيار وتظهر في هذه المرحلة أعراض متعددة من أهمها العدوانية والتخريب أو ترك العمل والغياب .

وإذا كان الالتزام الوظيفي يولد للفرد إحساسا عاليا بالانتماء والاندماج مع المنظمة فهو بلا شك ينعكس إيجابيا على بعض المتغيرات مثل المواظبة التنظيمية أو تخفيف حدة ضغوط العمل.

(4: 43)

إن لطبيعة العلاقة بين ضغوط العمل والالتزام الوظيفي أهمية خاصة ذلك لأن الكفاءة والفعالية في المنظمات تحتاج إلى مستوى عال من الالتزام بين العاملين ، وإذا كانت ضغوط العمل محددا للالتزام الوظيفي ، فإنه من الممكن التأثير تأثيرا غير مباشر في الالتزام الوظيفي من خلال زيادة الرضاء الوظيفي . (1 : 67)

### 1-2 مشكلة البحث وأهمية:

الدعوة إلى الالتزام ليست عبثا بل إنها جزء من منظومة عمليات إدارية ، ترتبط بالنظرة الشاملة للتقويم التربوي وبحركة الإصلاح التربوي المنشود لتحقيق الكفاءة والتميز . (11 : 204)

ويعد الالتزام المهني من الركائز الهامة لتحقيق المؤسسة أهدافها وهو من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماما في ميدان الإدارة التربوية نظرا لعلاقته بفعالية المؤسسة وإنجاز أعمالها . ونظرا لحدائثة هذا المفهوم يجد الباحثون صعوبة في تحديده وتمييزه عن غيره من المصطلحات ، ويشير الالتزام المهني إلى الارتباط النفسي الذي يربط الفرد بالمؤسسة التي يعمل فيها واتجاهاته نحوها وإلى السلوكيات التي يقوم بها المدير أو المعلم في المدرسة ، وتدل على مدى التزامه بالقواعد الأخلاقية التي تحدد علاقته بعمله ، وعلى الراحة النفسية والرضا عن شغله لوظيفته ، والاعتزاز بها وتفضيلها على غيرها . (3 : 13)

ومما لا شك فيه أن كثير من المؤسسات والمنظمات تعمل جاهدة على تنمية العلاقة بينها وبين العاملين فيها لضمان استمرار القوى العاملة ذات الكفاءة وتنمية السلوك الإيجابي ، وإيجاد الدافع للعاملين للتوافق مع أهداف المؤسسة والمشاركة الفعالة في أنشطتها ، مما يؤثر إيجابيا على مستوى الإنجاز . (2 : 4)

وتعد ضغوط العمل من العناصر الرئيسية لقياس مدى التوافق بين الأفراد من جهة وبين الالتزام الوظيفي من جهة الأخرى ؛ فالأفراد ذو الالتزام الوظيفي المرتفع يملون إلى بذل المزيد من الجهد لأجل مؤسساتهم ووظائفهم وبالتالي فإنه كلما كان لدى العاملين التزام لوظائفهم ومؤسساتهم استطاعت هذه المؤسسات القيام بدورها وتحقيق أهدافها على أكمل وجه . (5 : 99)

وتعد المؤسسات التربوية والتعليمية من أهم مؤسسات الدولة وذلك للطبيعة الخاصة بمهامها والمتمثلة في كل من إعداد الكوادر المؤهلة علميا ومعرفيا وتربويا لكي تأخذ مكانها الصحيح في تكوين المجتمع من جهة وأيضاً إعداد وتنمية أجيال المستقبل علميا وثقافيا وبدنيا وحركيا ونفسيا واجتماعيا من جهة أخرى .

ومن هنا نبعت فكرة إجراء هذه الدراسة للتعرف على مدى الالتزام الوظيفي لدى معلمين التربية البدنية وعلاقته بضغوط العمل من أجل الوقوف على نقاط القوة ونقاط الضعف ومعرفة مجالات التحسين والارتقاء بمعدلات الالتزام الوظيفي .

### 1-3 هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على الالتزام وعلاقته بالضغوط المهنية لدي معلمي التربية البدنية بمدينة سبها.

## 1-4 تساؤلات البحث:

ما هي درجة الالتزام لدى معلمي التربية البدنية بمدينة سبها ؟

ما هي درجة الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية ؟

هل توجد علاقة بين الالتزام والضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية ؟

## 2- الدراسات السابقة:

2-1-1 دراسة علي قادر عثمان سنة (2011) (6) بعنوان: "أبعاد الضغوط المهنية وعلاقتها بالالتزام لدى تدريسيون بعض كليات التربية الرياضية في إقليم كردستان العراق" بهدف التعرف على درجة الضغوط المهنية والالتزام التي يواجهها تدريسيون كليات التربية الرياضية في إقليم كردستان العراق والتعرف على علاقة أبعاد الضغوط المهنية بالالتزام لديهم واستخدم الباحث مقياس الضغوط المهنية ، ومقياس الالتزام ، وتم إجراء التجربة الرئيسية في كليات التربية الرياضية في جامعات (السليمانية ، وصلاح الدين ، وكوبة ، وكرميات) ، ونتج عنها أن تدريسيون كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين يواجهون ضغوط مهنية في خمسة أبعاد المرتبطة بالضغوط المهنية ، يليها تدريسيون كلية التربية الرياضية في جامعة كوبة في أربعة أبعاد ، ثم تدريسيون كليتي التربية الرياضية في جامعي السليمانية وكرميان ببعدين

2-1-2 دراسة حمادات وعياصرة (2010) (10) بعنوان: "درجة الالتزام الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس في إلة الحصن الجامعة الأردنية من وجهة نظرهم" بهدف التعرف على درجة الالتزام الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس في إلة الحصن الجامعية في الأردن من وجهة نظرهم ، باستخدام المنهج الوصفي وتطبيق استبانة معدلة على عينة من (91) عضو هيئة تدريس ، وأظهرت النتائج ترتيب مجالات مسؤولية عضو هيئة التدريس نحو كل من : المهنة ، الطلبة ، الزملاء ، أولياء الأمور والمجتمع المحلي على الترتيب ، كما أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية للمبحوثين تعزا لمتغيرات الجنس أو المؤهل العلمي

2-1-3 دراسة مها بن فاضل السبيعي سنة (2010) (12) بعنوان: " الالتزام الوظيفي وعلاقته بضغوط العمل لدى معلمات المدارس الثانوية للبنات بمدينة الرياض " بهدف تحديد مستوى كل من الالتزام الوظيفي وضغوط العمل لدى معلمات المدارس الثانوية بالرياض والكشف عن مدى تأثير ضغوط العمل على الالتزام الوظيفي لدى المعلمات باستخدام المنهج الوصفي من خلال مسح آراء عينة البحث (440 معلمة) وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباط سلبية بين الالتزام الوظيفي وضغوط العمل لدى المعلمات وهناك فروق دالة إحصائية في مستوى الالتزام الوظيفي تعزى لمتغيري "سنوات الخدمة والراتب

2-1-4 دراسة موسى السعودي (2006) (13) بعنوان: " أثر مصادر ضغوط العمل ومستوى الضغط المدرك في الالتزام التنظيمي لدى العاملين في كليات المجتمع الحكومية التابعة لجامعة البلقاء التطبيقية - دراسة تحليلية ميدانية " تم تصميم وتطوير استبانة بغرض جمع البيانات وتوزيعها على أفراد العينة التي بلغت (236) موظفاً ، وكانت أهم النتائج : (1) وجود علاقة ارتباطية سلبية بين مصادر ضغوط العمل المختلفة التي تشملها الدراسة والالتزام التنظيمي بأبعاده المختلفة . (2) وجود أثر هام ذي دلالة إحصائية لمصادر ضغوط العمل في أبعاد الالتزام التنظيمي.

## 3- إجراءات البحث:

## 3-1 المنهج المستخدم:

المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

### 3-2 مجالات البحث:

3-2-1 المجال البشري: معلمي التربية البدنية بمدينة سبها.

3-2-2 المجال المكاني: بعض مدارس سبها.

3-2-3 المجال الزمني: العام الدراسي 2014 - 2015 م.

### 3-3 مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث يشمل جميع معلمي التربية البدنية بكل من مدارس التعليم الأساسي والثانوي بمدينة سبها بإجمالي (54) مدرسة تمثل عدد (9) محلة ، ونظرا لعدم وجود معلم للتربية البدنية في بعض المدارس أو لتواجد بعض المدارس في منطقة يقل بها عنصر الأمن ؛ فقد تم استبعاد تلك المدارس وعددها (13) مدرسة وتم تطبيق التجربة على المدارس المتبقية وعددها (41) مدرسة بإجمالي عدد معلمين (132) معلم ومعلمة تربية بدنية ؛ تمثل عينة عشوائية للبحث من أصل (204) معلم أي بنسبة تمثيل 64.7 % للمجتمع الأصلي ، والجدول التالي يوضح وصف تفصيلي لمجتمع وعينة البحث بما تحتويه كل محلة من مدارس ومعلمين وعدد المشاركين ونسبة المشاركة للمجتمع الأصلي .

### جدول (1)

وصف مجتمع وعينة البحث

المحلة	المنشية	وسط	القر	الثانو	الكرام	سكر	الجديد	المهد	حجارة	الإجمالي
عدد مدارس التعليم الأساسي	6	6	4	2	3	5	4	3	5	39
عدد مدارس التعليم الثانوي	2	3	1	1	-	1	5	2	1	15
إجمالي عدد المدارس	8	9	5	3	3	6	9	5	6	54
عدد المدارس (لا يوجد معلم / سبب	4	2	-	1	3	-	1	-	2	13
عدد المدارس المشاركة	4	7	5	2	-	6	8	5	4	41
نسبة إجمالي عدد المدارس المشاركة (41) إلى إجمالي عدد مدارس سبها (54) = 75.9 %										
إجمالي عدد معلمي التربية البدنية	28	30	24	16	5	25	41	16	19	204
عدد المعلمين المشاركين في التجربة	13	22	17	8	-	16	26	13	17	132
نسبة إجمالي عدد معلمي التربية البدنية المشاركين في البحث لإجمالي عدد معلمي التربية البدنية بمدارس سبها = 64.7 %										

### 3-4 أدوات جمع البيانات:

### 3-4-1 مقياس الالتزام:

تم استخدام مقياس الالتزام [مرفق رقم (1)] والذي صممه كل من كوباسا ومادي لمحاولة قياس عامل الالتزام ، ويعتبر هذا المقياس وسيلة لقياس الالتزام باعتباره بعد هام من أبعاد سمة الصلابة والتي تعتبر من بين السمات الشخصية الهامة التي تشكل وسيلة مقاومة عندما يواجه الفرد بعض ضغوط الحياة ويتضمن المقياس 12 عبارة يقوم الفرد بالاستجابة على عبارات المقياس وقد قام محمد حسن علاوي باقتباسه وتعريبه ثم اقتصر على 10 عبارات فقط ، وقد قام بحساب معامل الاتساق الداخلي للمقياس (معامل ألفا) 0.89 ، كما تم قام بحساب الصدق المرتبط بالمحك باستخدام بعض الاختبارات التي تقيس تحمل المسؤولية والصلابة والتصميم . عند تصحيح المقياس تمنح درجة واحدة في حالة أوافق تماما ، درجتان

في حالة أوافق ، 3 درجات في حالة لا أوافق ، 4 درجات في حالة لا أوافق تماما ، ويتم جمع الدرجات كلها ، وكلما ارتفعت الدرجات كلما دل ذلك على وجود سمة الالتزام لدى الفرد بصورة واضحة . (9 : 75 - 77)

**3-4-2 مقياس الضغوط المهنية:**

تم استخدام مقياس الضغوط المهنية لمعلمي التربية البدنية [مرفق رقم (2)] والذي قام بتصميمه محمد حسن علاوي للتعرف على الأسباب أو العوامل التي تسهم في زيادة الضغوط المهنية على معلم التربية البدنية ، ولحساب ثبات المقياس قام بحساب " معامل ألفا " للاتساق الداخلي للمقياس وتراوحت معاملات الاتساق الداخلي لأبعد المقياس ما بين 0.57 إلى 0.79 ، ولحساب صدق المقياس قام بإيجاد الصدق المنطقي للمقياس عن طريق خبراء في مجال توجيه التربية الرياضية ، كما قام بإيجاد الصدق المرتبط بالمحك ، ويتضمن المقياس (36) عبارة موزعة على 6 محاور ، ويقوم معلم التربية البدنية بالإجابة على عبارات المقياس في ضوء مقياس خماسي التدرج (تتطبق على بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة . بدرجة قليلة جدا) . (9 : 494 - 495) ، والجدول التالي يوضح محاور المقياس وأرقام العبارات الإيجابية والسلبية لكل محور منها وكيفية تصحيحها وحساب الدرجات .

**جدول (2)**

محاور المقياس وأرقام العبارات الإيجابية والسلبية لكل محور منها وكيفية تصحيحها

المحاور	العبارات	أرقامها	حساب الدرجات				
			بدرج	بدرج	بدرج	بدرج	بدرجة
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعمل مع التلاميذ في المدرسة	الإيجابية	7 ، 13 ، 19 ، 31	5	4	3	2	1
	السلبية	1 ، 25	1	2	3	4	5
أسباب أو عوامل مرتبطة بالإمكانات المادية بالمدرسة	الإيجابية	2 ، 8 ، 20 ، 32	5	4	3	2	1
	السلبية	14 ، 26	1	2	3	4	5
أسباب مرتبطة بالراتب الشهري للمعلم	الإيجابية	3 ، 15 ، 27 ، 33	5	4	3	2	1
	السلبية	9 ، 21	1	2	3	4	5
أسباب أو عوامل مرتبطة بالتوجيه التربوي الرياضي	الإيجابية	4 ، 10 ، 16 ، 34	5	4	3	2	1
	السلبية	22 ، 28	1	2	3	4	5
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقة بين المعلم وإدارة المدرسة	الإيجابية	11 ، 17 ، 23 ، 29	5	4	3	2	1
	السلبية	5 ، 35	1	2	3	4	5
أسباب أو عوامل مرتبطة بالعلاقات مع المعلمين الآخرين	الإيجابية	6 ، 18 ، 30 ، 36	5	4	3	2	1
	السلبية	12 ، 24	1	2	3	4	5

### 3-5 الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة الأساسية على عينة البحث وعددها (132) معلم ومعلمة تربية بدنية في فترة من تاريخ 2015/1/10 حتى 2015/1/27 ، حيث تم تطبيق كل من مقياس الضغوط المهنية لمعلمي التربية البدنية ومقياس قائمة الالتزام على معلمي التربية البدنية ببعض مدارس سبها وبعد التطبيق تم تجميع الاستمارات ، وذلك لتصحيحها وتقريغ بياناتها وفقا لاستجابات العينة وجدولتها ومعالجتها إحصائيا .

### المعاملات الإحصائية للبحث:

التكرارات - النسبة المئوية - معامل الارتباط بيرسون.

### 4- عرض ومناقشة النتائج:

1-4 عرض ومناقشة النتائج بالجدول التالية أرقام (3) ، (4) ، (5) والتي تساعد في الإجابة على التساؤل الأول للبحث : ما هي درجة الالتزام لدى معلمي التربية البدنية بمدينة سبها ؟  
جدول (3)

النسب المئوية للدرجة الكلية لمقياس الالتزام لدى عينة البحث وتكرارها ، حيث الدرجة القصوى للمقياس = 40

$$132 = n$$

التكرار	النسبة المئوية	الدرجة الكلية	التكرار	النسبة المئوية	الدرجة الكلية
16	% 60	24	1	% 30	12
7	% 62.5	25	1	% 32.5	13
10	% 65	26	2	% 35	14
7	% 67.5	27	3	% 37.5	15
6	% 70	28	2	% 40	16
8	% 72.5	29	6	% 42.5	17
6	% 75	30	8	% 45	18
7	% 80	32	5	% 47.5	19
2	% 82.5	33	9	% 50	20
2	% 85	34	10	% 52.5	21
1	% 87.5	35	6	% 55	22
1	% 97.5	39	6	% 57.5	23

عند الملاحظة الدقيقة للجدول السابق نستنتج الجدول التالي :

جدول (4)

النسب المئوية للدرجة الكلية لمقياس الالتزام لدى عينة البحث وتكرار حدوثها ونسبة هذا التكرار لإجمالي عينة البحث ، حيث الدرجة القصوى للمقياس = 40 ، n = 132

نسبة الدرجة الكلية *	أقل من 50 %	50 % —	65 % —	75 % —	85 % — 100 %
تكرار حدوثها	28	54	31	15	4
نسبة التكرار **	% 21.21	% 40.90	% 23.48	% 11.36	% 3.03

\* نسبة الدرجة الكلية للعينة على المقياس إلى الدرجة القصوى للمقياس.

\*\* نسبة التكرار لإجمالي عدد العينة.

من الجدول السابق يتضح أن:

نسبة (21.21%) من عينة البحث تقل درجاتهم عن (50%) من الحد الأقصى للدرجة الكلية لمقياس الالتزام

نسبة (49.90%) من عينة البحث تتراوح درجاتهم من (50%) إلى أقل من (65%) من الحد الأقصى للدرجة الكلية لمقياس الالتزام .

نسبة (23.48%) من عينة البحث تتراوح درجاتهم من (65%) إلى أقل من (75%) من الحد الأقصى للدرجة الكلية لمقياس الالتزام .



نسبة (11.36%) من عينة البحث تتراوح درجاتهم من (75%) إلى أقل من (85%) من الحد الأقصى للدرجة الكلية لمقياس الالتزام .

نسبة (3.03%) من عينة البحث تتراوح درجاتهم من (85%) فأكثر من الحد الأقصى للدرجة الكلية لمقياس الالتزام .  
وعليه يكون حوالي (82) من أفراد العينة أي ما يعادل (62.12%) من إجمالي عدد العينة تقل درجاتهم الكلية على مقياس الالتزام عن المستوى الجيد وهو مؤشر يثير الانتباه .

#### جدول (5)

التكرار والنسبة المئوية لكل عبارة من عبارات مقياس الالتزام لدى عينة البحث ، حيث ن = 132

الاستجابة	أوافق تماماً		لا أوافق		أوافق إلى حد ما		لا أوافق تماماً		الترتيب
	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
1	32.57%	43	24.24%	32	31.06%	41	6.06%	8	1
2	9.09%	12	44.69%	59	30.30%	40	15.90%	21	2
3	21.96%	29	29.54%	39	31.06%	41	17.42%	23	3
4	10.60%	14	39.39%	52	13.63%	18	36.36%	48	4
5	45.45%	60	15.15%	20	25%	33	14.39%	19	5
6	13.63%	18	39.39%	52	12.87%	17	34.09%	45	6
7	18.93%	25	30.30%	40	33.33%	44	17.42%	23	7
8	34.84%	46	28.78%	38	27.27%	36	9.09%	12	8
9	28.78%	38	36.36%	48	20.45%	27	14.39%	19	9
10	50.75%	67	9.84%	13	26.51%	35	%	17	10

يتضح من الجدول السابق أن :

\* استجابة عينة البحث نحو العبارة رقم (10) (أحلامي وتخيلاتي هي أكثر الأشياء إثارة في حياتي ) بأوافق تماماً بنسبة (50.75%) ، وبأوافق إلى حد ما بنسبة (26.51%) وهو ما يشير إلى أن حوالي (77.26%) من عينة البحث لا يرى في عمله ما يجعل حياته مثيرة أي أنه عمل لا يدعو للإثارة والمتعة .

\* استجابة عينة البحث نحو العبارة رقم (5) (بالرغم من بذلي جهد كبير في عملي فإن العائد يبدو لي قليلاً جداً) بأوافق تماماً بنسبة (45.45%) ، وبأوافق إلى حد ما بنسبة (25%) وهو ما يشير إلى أن حوالي (70.45%) من عينة البحث لا يرى جدوى أو عائد من عمله .

\* استجابة عينة البحث نحو العبارة رقم (8) (أود أن تكون حياتي بسيطة ولا تتطلب اتخاذ أية قرارات) بأوافق تماماً بنسبة (34.84%) ، وبأوافق إلى حد ما بنسبة (27.27%) وهو ما يشير إلى أن حوالي (62.11%) من عينة البحث لا يرغب في حياة تتطلب اتخاذ أي قرارات وبالتالي عمل لا يتطلب أي مسؤوليات ولا اتخاذ أي قرارات ، وهو ما يدعو للتساؤل .

\* استجابة عينة البحث نحو العبارة رقم (7) (أجد صعوبة في اكتسابي الحماس في عملي) بأوافق إلى حد ما بنسبة (33.33%) وبأوافق تماماً بنسبة (18.93%) ، وهو ما يشير إلى أن حوالي (52.26%) من عينة البحث يجد صعوبة

في اكتساب الحماس في عمله ، ربما لأنه لا يرى جدوى أو عائد من هذا العمل ، أو ربما لأن عمله لا يدعو للإثارة والمتعة .

\* استجابة عينة البحث نحو العبارة رقم (1) (أتعجب غالباً من بذلي للجهد الواضح في عملي) بأوافق تماماً بنسبة (32.57%) ، وبأوافق إلى حد ما بنسبة (31.06%) وهو ما يشير إلى أن حوالي (63.63%) من عينة البحث يتعجب من بذل الجهد في العمل ، ربما لعدم الرغبة في بذل الجهد لأنه لا يرى جدوى أو عائد من هذا العمل ، أو ربما لأن عمله لا يدعو للإثارة والمتعة

\* استجابة عينة البحث نحو العبارة رقم (3) (معظم أوقات الحياة تضيع في أنشطة بلا معنى) بأوافق إلى حد ما بنسبة (31.06%) وبأوافق تماماً بنسبة (21.96%) ، وهو ما يشير إلى أن حوالي (53.02%) من عينة البحث يرى أن معظم أوقات الحياة تضيع في أنشطة بلا معنى ، وبالتالي العمل فهو من أهم أنشطة الحياة وعليه فهم يروا أنه بلا جدوى .

\* استجابة عينة البحث نحو العبارة رقم (9) (لا أفهم الناس الذين يقولون أن العمل الذي يقومون به له قيمة في المجتمع) بأوافق تماماً بنسبة (28.78%) ، وبأوافق إلى حد ما بنسبة (20.45%) وهو ما يشير إلى أن حوالي (49.23%) من عينة البحث يتعجب من الذين يقولون أن العمل له قيمة في المجتمع ، أي أنهم لا يروا أن العمل له قيمة ، وهو ما يدعوا للبحث عن السبب الذي أدى بهم إلى هذا التفكير أو .

4-2 عرض ومناقشة النتائج بالجدول التالية أرقام (6) ، (7) والتي تساعد في الإجابة على التساؤل الثاني للبحث: ما هي درجة الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية بمدينة سبها؟

جدول (6) النسب المئوية للدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية لدى عينة البحث وتكرارها ، حيث الدرجة القصوى للمقياس = 180 ، ن

132 =

التكرار	النسبة المئوية	الدرجة الكلية
1	% 83.33	150
1	% 72.77	131
1	%69.44	125
1	% 68.88	124
1	% 67.77	122
2	% 67.22	121
1	% 66.66	120
4	% 66.11	119
2	% 65.55	118
2	% 65	117
2	% 64.44	116
4	% 63.88	115
4	% 63.33	114
3	% 62.22	112
1	% 61.66	111
1	% 61.11	110
3	% 60.55	109
4	% 60	108
5	% 59.44	107
3	% 58.88	106

5	% 58.33	105
5	% 57.77	104
5	%57.22	103
8	% 56.66	102
5	%56.11	101
1	% 55.55	100
5	% 55	99
7	% 54.44	98
1	% 53.88	97
3	% 53.33	96
2	% 52.77	95
4	% 51.66	93
2	% 51.11	92
2	% 50.55	91
3	% 50	90
3	% 49.44	89
1	% 48.88	88
1	% 48.33	87
1	% 47.22	85

تابع / جدول (6)

النسب المئوية للدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية لدى عينة البحث وتكرارها ، حيث الدرجة القصوى للمقياس = 180 ، ن = 132

الدرجة الكلية	النسبة المئوية	التكرار
84	% 46.66	3
83	% 46.11	1
81	% 45	2
79	% 43.88	5
78	% 43.33	1
77	% 42.77	2
76	% 42.22	1
75	% 41.66	1
71	% 39.44	1
70	% 38.88	1
69	% 38.33	1
65	% 36.11	2
62	% 34.44	1
52	% 28.88	1

عند الملاحظة الدقيقة للجدول السابق نستنتج الجدول التالي :

جدول (7)

النسب المئوية للدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية لدى عينة البحث وتكرار حدوثها ونسبة هذا التكرار لإجمالي عينة البحث ، حيث

الدرجة القصوى للمقياس = 180 ، ن = 132

نسبة الدرجة الكلية *	أقل من 50 %	50 - %	65 - %	75 - % - 85 %
تكرار حدوثها	29	88	15	1
نسبة التكرار **	% 21.96	% 66.66	% 11.36	% 0.75

\* نسبة الدرجة الكلية للعيينة على المقياس إلى الدرجة القصوى للمقياس

\*\* نسبة التكرار لإجمالي عدد العينة

من الجدول السابق يتضح أن نسبة (66.66%) من عينة البحث تزيد درجاتهم عن (50%) من الحد الأقصى للدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية ، ونسبة (11.63%) من عينة البحث تزيد درجاتهم عن (65%) ، بينما نسبة (0.75%) من عينة البحث تزيد درجاتهم عن (75%) من الحد الأقصى للدرجة الكلية للمقياس. مما يعني أن حوالي (104) من أصل (132) بنسبة (78.78%) من عينة البحث يزداد لديهم درجة الضغوط المهنية وهي تعد نسبة عالية جداً.

3-4 عرض ومناقشة النتائج بالجدول رقم (8) ، والتي تساعد في الإجابة على التساؤل الثالث للبحث: هل توجد

علاقة بين الالتزام والضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية ؟

جدول (8)

حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل من الالتزام والضغوط المهنية لعينة البحث حيث ن = 132 ، الضغوط (س) ، الالتزام

(ص)

س	ص	س ص	س <sup>2</sup>	ص <sup>2</sup>	س	ص	س ص	س <sup>2</sup>	ص <sup>2</sup>
108	20	2160	11664	400	150	12	1800	22500	144
108	20	2160	11664	400	131	13	1703	17161	169
108	21	2268	11664	441	125	14	1750	15625	196
107	21	2247	11449	441	124	14	1736	15376	196
107	21	2247	11449	441	122	15	1830	14884	225
107	21	2247	11449	441	121	15	1815	14641	225
107	21	2247	11449	441	121	15	1815	14641	225
107	21	2247	11449	441	120	16	1920	14400	256
106	21	2226	11236	441	119	16	1904	14161	256
106	21	2226	11236	441	119	17	2023	14161	289
106	21	2226	11236	441	119	17	2023	14161	289
105	21	2205	11025	441	118	17	2006	13924	289
105	22	2310	11025	484	118	17	2006	13924	289
105	22	2310	11025	484	117	18	2106	13689	324
105	22	2310	11025	484	117	18	2106	13689	324
104	22	2288	10815	484	116	18	2088	13456	324
104	22	2288	10815	484	116	18	2088	13456	324
104	23	2392	10815	529	115	18	2077	13225	324
104	23	2392	10815	529	115	18	2077	13225	324
104	23	2392	10815	529	115	18	2077	13225	324
103	23	2369	10609	529	115	18	2077	13225	324
103	23	2369	10609	529	114	19	2166	12996	361
103	23	2369	10609	529	114	19	2166	12996	361
103	24	2472	10609	576	114	19	2166	12996	361
103	24	2472	10609	576	114	19	2166	12996	361

576	10404	2448	24	102	361	12544	2128	19	112
576	10404	2448	24	102	361	12544	2128	19	112
576	10404	2448	24	102	400	12544	2240	20	112
576	10404	2448	24	102	400	12321	2220	20	111
576	10404	2448	24	102	400	12100	2200	20	110
576	10404	2448	24	102	400	11881	2180	20	109
576	10404	2448	24	102	400	11881	2180	20	109
576	10404	2448	24	102	400	11881	2180	20	109
576	10201	2424	24	101	400	11664	2160	20	108

تابع / جدول (8)

حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل من الالتزام والضغط المهنية لعينة البحث حيث ن = 132 ، الضغوط (س) ، الالتزام

(ص)

س	ص	س ص	س <sup>2</sup>	ص <sup>2</sup>	س	ص	س ص	س <sup>2</sup>	ص <sup>2</sup>
841	7921	2581	29	89	576	10201	2424	24	101
841	7921	2581	29	89	576	10201	2424	24	101
841	7744	2552	29	88	576	10201	2424	24	101
841	7569	2523	29	87	576	10201	2424	24	101
841	7225	2465	29	85	576	10000	2400	24	100
841	7056	2436	29	84	625	9801	2475	25	99
841	7056	2436	29	84	625	9801	2475	25	99
841	7056	2436	29	84	625	9801	2475	25	99
900	6889	2490	30	83	625	9801	2475	25	99
900	6561	2430	30	81	625	9801	2475	25	99
900	6561	2430	30	81	625	9604	2450	25	98
900	6241	2370	30	79	625	9604	2450	25	98
900	6241	2370	30	79	676	9604	2548	26	98
900	6241	2370	30	79	676	9604	2548	26	98
1024	6241	2528	32	79	676	9604	2548	26	98
1024	6241	2528	32	79	676	9604	2548	26	98
1024	6084	2496	32	78	676	9604	2548	26	98
1024	5929	2464	32	77	676	9409	2522	26	97
1024	5929	2464	32	77	676	9216	2496	26	96
1024	5776	2432	32	76	676	9216	2496	26	96
1024	5625	2400	32	75	676	9216	2496	26	96
1089	5041	2343	33	71	676	9025	2470	26	95
1089	4900	2310	33	70	729	9025	2565	27	95
1156	4761	2346	34	69	729	8649	2511	27	93
1156	4225	2210	34	65	729	8649	2511	27	93
1225	4225	2275	35	65	729	8649	2511	27	93
	3844	2418	39	62	729	8649	2511	27	93
مج س	مج ص	مج س ص	مج ص	مج ص <sup>2</sup>	729	8464	2484	27	92
78873	13534	306087	3153	13226	729	8464	2484	27	92
					784	8281	2548	28	91
					784	8281	2548	28	91

784	8100	2520	28	90
784	8100	2520	28	90
784	8100	2520	28	90
784	7921	2492	28	89

تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل من الالتزام والضغوط المهنية لعينة البحث وقد كانت قيمة معامل الارتباط (- 0.98) ، وهو ما يدل على علاقة عكسية قوية بين المتغيرين قيد الدراسة أي أنه كلما تزداد الضغوط المهنية لدى معلمي التربية البدنية كلما تقل درجة الالتزام لديهم والعكس بالعكس ، وهذه النتيجة تتوافق مع ما أظهرته نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة بشير بن مبارك حمد العنزي (2013) (2) ، والتي كان من أهم نتائجها وجود ارتباط عكسي متوسط بين ضغوط العمل ومستوى الالتزام الوظيفي لدى عينة البحث ، وأيضا دراسة مها بن فاضل السبيعي سنة (2010) (12) والتي أظهرت نتائجها أن هناك علاقة ارتباط سالبة بين الالتزام الوظيفي وضغوط العمل لدى المعلمات ، كما أظهرت نتائج دراسة موسى السعودي (2006) (13) وجود علاقة ارتباطية سلبية بين مصادر ضغوط العمل المختلفة التي تشملها الدراسة والالتزام التنظيمي بأبعاده المختلفة ، وأيضا وجود أثر هام ذي دلالة إحصائية لمصادر ضغوط العمل في أبعاد الالتزام التنظيمي .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

##### 5-1 الاستنتاجات:

أظهرت نتائج هذا البحث عن :

- مستوى منخفض لدرجة الالتزام لدى عينة البحث وذلك لعدة أسباب منها :  
(وجود صعوبة في اكتساب الحماس في العمل ؛ حيث أن العمل بالنسبة لعينة البحث نشاط بلا معنى لا يجعل الحياة مثيرة ، لا جدوى أو عائد منه ، ولا قيمة له في المجتمع ...)
- مستوى عالي لدرجة الضغوط المهنية لدى عينة البحث وذلك لعدة أسباب منها :  
-عدم مناسبة الراتب للمعلم وعدم توفر الحوافز المادية له .
- ما يخص حالة الملاعب ، الاعتمادات المالية اللازمة للصرف على النشاط الرياضي ، والإمكانات الرياضية من أدوات وأجهزة رياضية .
- وضع معظم حصص التربية البدنية في نهاية اليوم الدراسي .
- ما يخص ملابس التلاميذ التي لا تساعد على أداء الحركات الرياضية ، وأيضا تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية .
- وجود علاقة ارتباط قوية عكسية بين درجات كل من الضغوط المهنية والالتزام لدى عينة البحث.

##### 5-2 التوصيات:

- وجود علاقة عكسية قوية بين التزام معلم التربية البدنية والضغوط المهنية التي يواجهها مؤشر هام يجب أن يؤخذ في عين الاعتبار إذا أردنا حقا زيادة فاعلية درس التربية البدنية وتطوير العملية التعليمية واكتشاف المواهب الرياضية وتنمية أطفالنا وشبابنا التنمية الشاملة التي تضمن لهم مستقبل أفضل وتؤهلهم لأن يقودوا المجتمع نحو غدا أفضل فعلينا أن نبدأ بالمعلم .

- وإذا كان من الضروري لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية والرياضية المنشودة أن يكون المعلمين في مدارسنا على درجة عالية جدا من الالتزام نحو مهنتهم وطلابهم ومدارسهم ومجتمعهم فيجب أن نعمل على تخفيف الضغوط التي يواجهونها ويكون ذلك من خلال على سبيل المثال :
- زيادة راتب المعلم بما يتناسب مع متطلبات المهنة وصعوباتها ، مع توفير الحوافز المادية والمعنوية له في حالة تفوقه وتميزه في تحقيق متطلبات مهنته .
- زيادة الاهتمام بالملاعب من زيادة عددها والاهتمام بجودتها وصلاحياتها للاستخدام وصيانتها الدورية وكذلك الأدوات والأجهزة الرياضية من توفيرها وصيانتها باستمرار .
- زيادة الاعتمادات المالية المخصصة للصرف على النشاط الرياضي بالمدرسة لما لها من دورها الفعال في إثراء النشاط الرياضي المدرسي وزيادة قاعدة الممارسين للأنواع المختلفة من الأنشطة الرياضية وأيضا اكتشاف الموهوبين رياضياً .
- عادلة توزيع الحصص بالجدول المدرسي ومراعاة أن تكون حصص التربية البدنية في بداية الجدول في أغلب الأوقات وأن يكون الحد الأقصى لها هو الحصة الخامسة في أضييق الحدود.
- توفير الملابس الرياضية لطلاب المدارس من ميزانية النشاط الرياضي بالمدرسة .
- تشجيع الطلاب بالسنوات النهائية على حضور حصص التربية البدنية من خلال درجات تضاف إلى المجموع تحت بند التفوق الرياضي .

## المراجع:

### أولاً : المراجع العربية :

- 1- أحمد ماهر : علاقة ضغوط العمل بالأداء الإداري ، سلطنة عمان ، معهد الإدارة العامة ، 1991 .
- 2- بشير بن مبارك : ضغوط العمل ودورها في الالتزام الوظيفي لدى أفراد حرس الحدود بقطاع حالة عمار حمد العنزي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الرياض ، كلية الدراسات العليا ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، 2013 .
- 3- خلف الرواشدة : اثر الولاء الوظيفي لمديري المدارس على علاقاتهم مع المعلمين من وجهة نظر المعلمين في محافظه جرش ، رسالة ماجستير غير منشوره ، جامعه اليرموك ، اريد الأردن ، 1995 .
- 4- روية حسن : السلوك التنظيمي المعاصر ، القاهرة ، دار الجامعة ، 2002 .
- 5- عبد الرحيم علي : العلاقة بين ضغوط العمل وبين الولاء التنظيمي والأداء والرضا الوظيفي والصفات الشخصية - دراسة مقارنة ، الإدارة العامة ، مج 35 ، 1995 .
- 6- علي قادر عثمان : "أبعاد الضغوط المهنية وعلاقتها بالالتزام لدى تدريسيون بعض كليات التربية الرياضية في إقليم كردستان العراق ، المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق ، 2011 .
- 7- فاروق عبد المجيد : السلوك التنظيمي في المؤسسات التعليمية ، ط1 ، عمان ، دار المسيرة ، 2005 .  
السيد فلية ،
- 8- محسن أحمد : الضغوط الإدارية (الظاهرة - أسباب - العلاج) ، القاهرة ، مطبعة أطلس ، 1991 .  
الخضيري
- 9- محمد حسن علاوي : الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- 10- محمد حمادات محمد : درجة الالتزام الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس في إلة الحصن الجامعية الأردنية من وجهة نظرهم ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، مجلد 25 ، عياصرة 2010 .
- 11- محمد عابدين : درجة الالتزام الوظيفي لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية الفلسطينية ومعلميها من وجهات نظر المعلمين والمديرين ، بحث منشور ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، المجلد 6 ، العدد 3 ، 2010 .
- 12- مها بنت باني بن فاصل السبيعي : الالتزام الوظيفي وعلاقته بضغط العمل لدى معلمات المدارس الثانوية للبنات بمدينة الرياض ، جامعة صنعاء المركز الوطني للمعلمات ، 2010 .
- 13- موسى السعودي : أثر مصادر ضغوط العمل ومستوى الضغط المدرك في الالتزام التنظيمي لدى العاملين في كليات المجتمع الحكومية التابعة لجامعة البلقاء التطبيقية - دراسة تحليلية



ميدانية ، بحث منشور ، الأردن ، مجلة دراسات العلوم الإدارية ، جامعة البلقاء  
التطبيقية ، المجلد 33 ، العدد 2 ، 2006 .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 14- Allen , N. & Meyer , J. : The measurement and antecedents of affective continuance and normative commitment to organization. Journal of occupational psychology , 63 (1) ,1-18 , (1990) .
- 15- Rowan, B : commitment and control ,Alternative strategies for the organizational design of school , review of research in education, 16 (2), 353 – 389, 1990.

## دراسة العلاقة بين حمل المنافسة ومستوى تركيز بعض هرمونات الغدة الدرقية والكظرية والنخامية في بلازما الدم لمتسابقى المضمار

أ.م.د. سعد علي سالم التائب

### 1-1 المقدمة ومشكلة البحث:

أن دراسة العلاقة بين تأثير حمل المنافسة في عمل الغدد الصماء حديث العهد ومرتبطة بشكل كبير مع التطورات الكبيرة في علم بيولوجيا وفسولوجيا الرياضة ومن المعروف جيداً أن الجهد البدني يؤثر على نشاط عديد من الغدد ومعدلات إنتاج الهرمون كالغدة الدرقية التي تفرز هرمون الثيروكسين (T4) والثيرونين (T3) والتي تدور في صورة حرة (F) FREE او متحدة في الدم ومن المعروف أنها تؤثر على التنظيم العام للأيض "التمثيل الغذائي والنمو وتباين الأنسجة وكذلك تعبير الجين الوراثي ، حيث يزيد هرمون الغدة الدرقية من الفعاليات الاستقلابية في كل الانسجة تقريبا كما تزيد من حجم وعدد الميتوكوندريا في الخلايا ودرجة فعاليتها وتزيد هذه بدورها من سرعة تكوين ثلاثي فوسفات الاديونزين (ATP) ليغذي الفاعلية الخلوية بالطاقة اللازمة لبذل المجهود الذي يحتاج اليه كل فرد ولاسيما الفرد الرياضي الذي يحتاج الى قدر كبير من الطاقة وفقا لمتطلبات كل نشاط حسب النظام المعمول به . ( 2 : 139 )

وإن غالبية الأجهزة في أجسامنا تعتمد على الطاقة في شكل ATP وتتحول الجزيئات الكبيرة إلى ATP من خلال الجلايكوجين ، ودورة TCA والأكسدة الفوسفورية في الميتوكوندريا والتي تنتج ATP بحيث يمكن لأجسامنا أداء عمل الايض وعند بدء هبوط مستويات الـ ATP عن المستوى المثالي تبدأ العمليات الفسيولوجية تقل في الأداء دون الأمثل وتظهر إشارات وأعراض الطوارئ ، وإذا رجعنا الى هرمية الاجهزة فأننا سنرى إن انخفاض أيضا الطاقة لابد وان يشمل الغدة الدرقية والتي تعمل على الاسراع بالأيض في الجسم ، و الغدة النخامية هي " الغدة السائدة " التي تحكم أقصى نشاط للغدة الدرقية من خلال هرمون TSH ، والغدة الكظرية التي تتعامل مع الضغوط بكل أشكاله بهرمون الكورتيزول ، وهذه الغدد الثلاث تلعب دوراً هائلاً في عملية الايض الطاقة ( 7 ) ( 8 ) .

ورغم أن هرمون الغدة الدرقية حيوي لعديد من الأجهزة الفسيولوجية إلا إن الآثار البيولوجية للتغيرات قصيرة الأمد في مستويات هرمون الغدة الدرقية الناتج عن الجهد البدني غير مفهوم كاملاً حتى الآن ، وذكرت عديد من الدراسات البحثية أن الجهد البدني يتسبب في نقص دال في تركيزات T3 و T4 ( 14 ) .

في حين ذكرت دراسات أخرى إن الجهد البدني لا أثر له علي أيأ من هذه الهرمونات (13).

ولكن دراسات أخرى ذكرت زيادة مستويات هرمون الدرقية كاستجابة للتمرين ( 9 ) .

ونقض الاتفاق بين نتائج الأبحاث قد يكون بسبب الفروق في الطريقة والإجراءات التجريبية ، او اختلافات في قياسات العينة ، وهذا الغموض بين نتائج الأبحاث يشير إلي ضرورة إجراء دراسات أخرى في هذا الموضوع في محاولة لتوضيح ذلك ، اما الغدة الكظرية لها العديد من وظائف الأيض في الجسم ، وأكثر الوظائف أهمية هو مساعدة الجسم للحفاظ على الاتزان في مواجهة كل من الضغوط الداخلية والخارجية في أشكال عديدة كالضغوط البدنية والانفعالية والبيولوجية والإثارة الزائدة للايض من إفراز زائد للدرقية ، ويتم التعامل مع الضغوط من خلال إنتاج هرمون الكورتيزول ، ولهرمون الكورتيزول تأثير هام على تسريع عمليات الأيض (7).

وقد أجريت العديد من الدراسات البحثية عن هرمون الكورتيزول حيث تبين اختلاف في بعض نتائج الدراسات في زيادة تركيز مستوى هرمون الكورتيزول بعد الجهد البدني الخفيف والمتوسط الشدة ،بينما بعض النتائج تشير إلى نقص تركيز الكورتيزول مع نفس الشدة السابقة، ونتائج أخرى تشير إلى عدم وجود تغيرات. (1: 113)، (4: 426).

حيث أقترح وجود تنظيم رجعي سالب بين كلا من T3&T4 من جانب وهرمون الكورتيزول من جانب آخر فزيادة مستوى أى منهما تسبب نقص في إفراز الآخر ، ويرجع سبب ذلك إن هاتان المجموعتان من الهرمونات تعملان بالتناوب مع بعضهما لإنتاج الطاقة (3: 222).

ومما سبق عرضه نتضح الأهمية الكبرى لهذه الهرمونات والتي لم تحدد بدقة متناهية نتيجة العلاقة بين تأثير حمل المنافسة و هذه الهرمونات ولاسيما أن هذه الهرمونات لها دور كبير في عملية الأيض الأمر الذي دفع الباحث إلى إجراء مثل هذه الدراسة وأهميتها للتعرف على ايجاد العلاقة بين تركيز مستوى هرموني الغدة الدرقية المرتبطة والحرارة T4&T3 وهرمون الغدة الكظرية الكورتيزول CO وهرمون الغدة النخامية الثيروتروبين TSH ببلازما الدم وفقاً لحمل المنافسة لدى متسابقى المضمار لعل ذلك يقدم نتائج بنوعيتها تسهم في إلقاء الضوء في هذا الميدان.

### 1-2 أهمية البحث:

تبرز الأهمية العلمية إضافة جديدة لتحديد العلاقة بين كل من هرموني الغدة الدرقية المتحدة والحرارة T4&T3 وهرمون الغدة الكظرية الكورتيزول CO وهرمون الغدة النخامية الثيروتروبين TSH في بلازما الدم وفقاً لحمل المنافسة لمتسابقى المضمار ( 100 م ، 400 م ، 1500 م ، 5000 م ).

### 1-3 هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين حمل المنافسة و هرمون الغدة الدرقية المتحدة والحرارة T4&T3 وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروتروبين TSH في الدم لدى متسابقى المضمار ( 100 م ، 400 م ، 1500 م ، 5000 م ).

### 1-4 تساؤلات البحث:

1- هل توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين حمل المنافسة وتغير مستوى هرموني الغدة الدرقية المتحدة والحرارة T4&T3 و الكورتيزول CO والثيروتروبين TSH في بلازما الدم لدى متسابقى المضمار (100 م ، 400 م ، 1500 م ، 5000 م) في القياس القبلي.

2- هل توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين حمل المنافسة وتغير مستوى هرموني الغدة الدرقية المتحدة والحرارة T4&T3 و الكورتيزول CO والثيروتروبين TSH في بلازما الدم لدى متسابقى المضمار (100 م، 400 م، 1500 م، 5000 م) في القياس البعدي (بعد السباق مباشرة).

هل توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين هرموني الغدة الدرقية المتحدة والحرارة T4&T3 وهرمون الكورتيزول CO والثيروتروبين TSH في بلازما الدم لدى متسابقى المضمار ( 100 م ، 400 م ، 1500 م ، 5000 م) في القياسين القبلي مع البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- الثيروكسين (T4) THYROXINE:

" هو حمض أميني يحتوي على عنصر اليود حيث يحتوي على خمس كمية اليود الموجود بالجسم و يوجد مخزناً في الغدة الدرقية في صورة مركب بروتيني يسمى ثيروجلوبين وفي شكل حر غير مرتبط بالبروتين وترجع أهميته الحيوية بأن له تأثيراً على جميع عمليات التمثيل الغذائي سواء من حيث سرعتها أو تنظيمها فيعمل على زيادة سرعة استعمال العضلات للأوكسجين و زيادة انبعاث الطاقة اللازمة للجسم و يعمل على تقليل سرعة الأكسدة الفوسفاتية "

### - ثلاثي يود الثيرونين **Triiodothyronine (T3)**:

" هو احدى الهرمونات التي تفرزها الغدة الدرقية و ينتج من اتحاد الثيرونين أحادي اليود مع الثيرونين ثنائي اليود أو عن طريق استقلاب الثيروكسين بنزع عنصر يود منه في الأنسجة الخارجية و يوجد في صورة مرتبطة وغير مرتبطة بالبروتين " ( 2 : 8 ) .

### - ثيروتروبين **Thyrotropin (TSH)**:

" الهرمون المنبه للغدة الدرقية عبارة عن هرمون جليكوبروتيني يفرز من الفص الأمامي للغدة النخامية إذ انه ينظم ويوجه نشاط الدرقية بواسطة تلقيم راجع طبقاً لنظرية الارتباط العكسي و ذلك بواسطة هرمون الغدة الدرقية نفسها " .

### - الكورتيزول **cortisol ( co )** :

" هرمون الكورتيزول هو الـ **Glucocorticoid** الرئيسي في الإنسان ينتج من قشرة الغدة الكظرية له عدة تأثيرات إضيه وخاصة على أيض الكربوهيدرات والبروتين والدهون ومقاومة الأنواع المختلفة من الضغوط **Stresses** " . ( 3 : 169، 354 )

### 3- إجراءات البحث:

#### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بطريقة القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث.

#### 3-2 مجالات البحث:-

3-2-1 المجال البشري: متسابقى الدرجة الأولى بالمنطقة الغربية للمسافات القصيرة (100 م و 400 م) والمتوسطة (1500 م) والطويلة (5000 م) .

3-2-2 المجال المكاني: أجريت القياسات القبلي والبعدي لسحب عينات الدم من المتسابقين في الميدان والمضمار بالمدينة الرياضية طرابلس ، وتم نقلها الى مختبر تحليل الدم المرجعي بطرابلس.

3-2-3 المجال الزمني: تمت القياسات الخاصة بالبحث خلال الفترة الصباحية لبطولة المنطقة الغربية بليبيا.

#### 3-3 عينة البحث:

تضمنت عينة البحث 24 متسابق من الذكور تراوحت اعمارهم من 20 الى 29 سنة تم اختيارهم من متسابقى الدرجة الأولى بالمنطقة الغربية وتمثلت في:-

#### المجموعة الأولى:

قوامها ستة متسابقى مسافات قصيرة (100م ) حيث تمثل جهد بدني لأهوائي فوسفاتي.

#### المجموعة الثانية:

قوامها ستة متسابقى مسافات قصيرة (400م ) حيث تمثل جهد بدني لأهوائي لاكتيكي .

### المجموعة الثالثة:

قوامها ستة متسابقين مسافات متوسطة (1500م) حيث تمثل جهد بدني مختلط.

### المجموعة الرابعة :

قوامها ستة متسابقين مسافات طويلة (5000م) حيث تمثل جهد بدني (هوائي).

### 3-3-1 اعتدالية توزيع المتغيرات ( البيانات ) :-

للتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات الاعتدالية قام الباحث بحساب الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء والتفرطح للمتغيرات قيد البحث وهي على النحو التالي:

جدول رقم (1)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفرطح لعينة البحث في المتغيرات البيوكيميائية

n=24

التفرطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية أسماء المتغيرات
1.29-	0.21	0.15	1.07	NMOL/L	T3
0.11-	0.46-	0.28	2.93	NMOL/L	FT3
0.88-	0.50	0.82	7.36	NMOL/L	T4
0.35	0.54	0.74	2.06	NMOL/L	TSH
1.18-	0.00	0.19	97.	NMOL/L	FT4
1.27-	0.10	8.82	28.96	NMOL/L	CO

يتضح من الجدول رقم (1) بأن المتغيرات البيوكيميائية لأفراد عينة البحث تتبع التوزيع التكراري المعتدل ( المنحني الاعتدالي ) حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (-0.46، 0.54) أي لا يزيد عن  $\pm 3$  وهذا يعطى دلالة مباشرة على أن العينة تمثل مجتمعاً اعتدالياً مما يدل على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية

### 3-4-4 خطوات تنفيذ الدراسة الأساسية:

### 3-4-1 مرحلة ادارية وتنظيمية:

1- اخذ موافقة المدربين واللاعبين بعد توضيح هدف الدراسة بسحب عينات الدم خلال يوم المسابقة.

2- اعداد استمارة تسجيل البيانات للمتسابقين.

3- اعداد جميع الادوات الخاصة بأجراء الدراسة و الخاصة بإجراءات سحب عينة الدم ( جهاز طرد مركزي -

السنتر فيوج لفصل عينات الدم - أنابيب اختبار لتحليل عينة الدم - حامل أنابيب - كحول ابيض للتطهير - سرنجات بلاستيكية - قطن طبي - حافظة لنقل الدم ).

### 3-4-2 مرحلة تنفيذه:

تم اجراء الدراسة خلال الموعد المحدد من قبل لجنة المسابقات العامة بالمنطقة الغربية ليوم البطولة 2012/7/15 وذلك بمضمار المدينة الرياضية بطرابلس على عينة من 24 متسابق لألعاب القوى من أندية المنطقة الغربية خلال الفترة الصباحية ضمن البرنامج الزمني للبطولة وفق التوقيت التالي:

- 9.13 صباحا مسابقة 100م  
 9.30 صباحا مسابقة 400م  
 9.45 صباحا مسابقة 1500م  
 10.00 صباحا مسابقة 5000م  
 القياسات المستخدمة في الدراسة:  
 3-5-1 القياسات البيو كيميائية:

- \* هرمون الثيروكسين ويشمل (T4 المتحد و FT4 الحر).  
 \* هرمون ثلاثي يود الثيرونين ويشمل (T3 المتحد و FT3 الحر).  
 \* هرمون محفز الثيروتروبين {TSH}.  
 \* هرمون الكورتيزول {CO}.

### 3-5-2 القياسات القبلية

القياس القبلي قبل بدء السباق حيث تم سحب عينة دم مقدارها 5 سم من قبل فني تحليل ثم وضع عينات الدم في حافظات خاصة للدم.

### 3-5-3 القياسات البعدية:

القياس البعدي بعد انتهاء السباق مباشرة خلال الدقيقة الاولى من انتهاء السباق تم سحب عينة دم بنفس الخطوات الاولى ثم وضع عينات الدم في حافظات خاصة للدم ونقلها الى المختبر مباشرة .

### 3-6 المعالجات الإحصائية:

اجريت باستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الالتواء.

- التفرطح.

- الارتباط البسيط.

### 4- عرض ومناقشة النتائج:

#### 4-1 عرض النتائج:

جدول (2)

يوضح مصفوفة الارتباط البسيط بين حمل المنافسة ومستوى تغيرات هرموني الغدة الدرقية المتحدة والحررة T4&T3 وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروتروبين TSH في بلازما الدم لدى متسابقى المضمار (100م، 400 م، 1500 م 5000 م) في القياس القبلي

5000 متر						1500 متر						السباقات	
CO	FT4	TSH	T4	FT3	T3	CO	FT4	TSH	T4	FT3	T3	المتغيرات	100 م
											1.000	T3	1500 م
										1.000	0.770-	FT3	
									1.000	0.497-	0.936	T4	
								1.000	-0.836	0.062-	0.590-	TSH	

							1.000	0.719-	0.983	0.649-	0.985	FT4	
						1.000	0.658	0.051	0.506	-1.000	0.777	CO	
					1.000	0.663-	0.127	0.781-	0.310	0.672	0.044-	T3	
				1.000	0.967	0.450-	0.377	-0.915	0.543	0.460	0.213	FT3	
			1.000	0.953	0.844	0.159-	0.639	-0.994	0.771	0.170	0.499	T4	
		1.000	1.000	0.959	0.854	0.178-	0.625	-0.992	0.759	0.188	0.482	TSH	
	1.000	0.087	0.068	0.367	0.592	-0.996	0.724-	0.040	0.583-	0.995	-0.831	FT4	
1.000	0.962	0.187-	0.205-	0.100	0.351	-0.934	-0.884	0.310	0.781-	0.930	-0.951	CO	5000

**\*معنوي عند ( 0.05 ) = 0.811**

**\*\* معنوي عند ( 0.01 ) = 0.917**

يتضح من جدول ( 2 ) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين حمل المنافسة ومستوى تغيرات هرمون الغدة الدرقية الحرة والمتحدة T3،T4 وحمل المنافسة وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروتروبين TSH وعلاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوى تغيرات هرمون الغدة الدرقية وهرمون الكورتيزول لدى متسابقى المضمار ( 100 م ، 400م ، 1500م ، 5000م ) في القياس القبلي .

جدول ( 3 )

يوضح مصفوفة الارتباط البسيط بين حمل المنافسة ومستوى تغيرات هرموني الغدة الدرقية المتحدة والحرارة T4&T3 وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروترابين TSH في بلازما الدم لدى متسابقين المضمار (100م، 400 م، 1500 م 5000 م) في القياس البعدي ( بعد السباق مباشرة )

400 متر						100 متر						السباقات	
CO	FT4	TSH	T4	FT3	T3	CO	FT4	TSH	T4	FT3	T3	المتغيرات	00
													T3
											0.998(**)		FT3
										-0.998(**)	1.000(**)		T4
									.839(*) 0	-0.803	0.836(*)		TSH
								0.637	.954(**) 0	-.971(**)	0.956(**)		FT4
							0.036	-0.748	-0.266	0.205	-0.26		CO
						-0.715	0.673	.999(**)	.864(*)	-.831(*)	0.861(*)		T3
					-0.793	.993(**)	-0.084	-.821(*)	-0.379	0.32	-0.373		FT3
				0.715	-0.142	0.793	0.637	-0.189	0.376	-0.433	0.382		T4
			0.359	.396	.873(*)	-0.284	.948(**)	0.849(*)	1.000(*)	-.997(**)	1.000(**)		TSH
		0.331	1.000(**)	0.735	-0.17	0.811	0.614	-0.217	0.349	-0.407	0.354		FT4
	-.841(*)	-0.789	-.856(*)	.251	-0.39	-0.364	-.944(**)	-0.346	-0.801	0.836(*)	-0.804		CO
-0.281	0.266	-0.286	-0.051	0.41	-0.999(**)	-0.73	-0.261	0.241	-0.552	0.817(*)	0.879(*)		T3
-0.361	-0.798	0.811	-0.567	0.23	0.771	0.768	0.315	-0.295	0.598	-0.848(*)	.851(*)		FT3
-.910(*)	-.992(**)	.989(**)	0.981(**)	.845(*)	0.105	-0.726	-0.255	0.235	-0.547	0.813(*)	-.882(*)		T4
-0.713	-0.237	0.217	-0.531	0.802	-.891(*)	-0.235	0.312	-0.332	-0.004	0.366	-.996(**)		TSH
-.898(*)	-.995(**)	.993(**)	-.975(**)	.829(*)	0.134	-.899(*)	-0.534	0.516	-0.773	0.951(**)	-0.7		FT4
.993(**)	0.784	-0.77	.940(**)	1.000(**)	0.424	-0.47	-.864(*)	.874(*)	-0.661	0.344	0.689		CO
-0.062	0.053	0.587	.815(*)	.999(*)	0.882(*)	0.454	0.553	0.093	0.407	0.886(*)	0.999(**)		T3
0.657	0.566	-.959(**)	-.999(**)	-0.76	-0.412	-0.504	-0.599	-0.037	-0.355	-0.859(*)	-.995(**)		FT3
.997(**)	.981(**)	-.885(*)	-0.689	-0.09	0.342	0.449	0.548	0.1	0.412	0.889(*)	.999(**)		T4
0.432	0.532	0.118	0.429	.898(*)	1.000(**)	-0.109	0.005	0.625	.842(*)	0.995(**)	.858(*)		TSH
.994(**)	.975(**)	-.898(*)	-0.71	0.119	0.315	0.697	0.774	-0.204	0.12	0.711	.942(**)		FT4
-.895(*)	-.940(**)	0.516	0.216	0.438	-0.779	0.742	0.66	-.986(**)	-.988(**)	-0.678	-0.301		CO

5000 متر						1500 متر						السباقات	
CO	FT4	TSH	T4	FT3	T3	CO	FT4	TSH	T4	FT3	T3	المتغيرات	00
													T3
											-0.443		FT3
										-.932(**)	0.088		T4
									-.942(**)	0.756	0.251		TSH
								1.000(*)	.949(**)	-0.77	-0.231		FT4



								.850 (*)	-0.839(*)	.973(**)	-0.991(**)	0.316	CO									
								-	0.22	0.2	-0.517	0.792	-0.898(*)	T3								
								-	0.216	-0.236	-0.103	0.457	-1.000(**)	FT3								
								0.905(*)	0.331	0.776	-0.789	0.537	-0.195	T4								
								0.783	0.445	0.327	-	-	-	TSH								
									0.544	0.135	0.612	.937 (**)	0.944(*)	0.779	-0.498	-0.557						
									-	0.949 (**)	-	-	-	FT4								
								-	0.778	-0.536	0.105	0.518	.973 (**)	.942 (**)	-1.00 (**)	.932 (**)	-0.089					
									0.993(**)	.844(*)	-0.629	-0.01	0.417	-	0.94 (**)	-.98 (**)	.974 (**)	-0.99 (**)	.885 (*)	0.025	CO	5000

\* معنوي عند ( 0.05 ) = 0.811

\*\* معنوي عند ( 0.01 ) = 0.917

يتضح من جدول ( 3 ) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين حمل المنافسة ومستوى تغيرات هرمون الغدة الدرقية الحرة والمتحدة T3 ، T4 وحمل المنافسة وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروتروبين TSH وعلاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوى تغيرات هرمون الغدة الدرقية الحرة والمتحدة T3 ، T4 وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروتروبين TSH لدى متسابق المضمار ( 100 م ، 400 م ، 1500 م ، 5000 م ) في القياس البعدي ( بعد السباق مباشرة )  
جدول ( 4 )

معامل الارتباط بين القياس القبلي والقياس البعدي في هرمونات الغدة الدرقية المتحدة والحرة t3 ، t4 وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروتروبين TSH في بلازما الدم لدى متسابق المضمار في 100 م ن = 6

الدلالات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	T3 بعدى	FT3 بعدى	T4 بعدى	TSH بعدى	FT4 بعدى	CO بعدى
T3 قبلي	NMOL/L	**0.960	-0.974**	**0.958	0.648	**1.000	0.021
FT3 قبلي	NMOL/L	**0.967-	**0.951	**0.968-	**0.948-	*0.849-	0.499
T4 قبلي	NMOL/L	0.584	0.629-	0.579	0.042	0.797	0.632
TSH قبلي	NMOL/L	*0.861	*0.831-	*0.864	**0.999	0.673	0.715-
FT4 قبلي	NMOL/L	0.547	0.593-	0.541	0.003-	0.769	0.666
CO قبلي	NMOL/L	**1.000	**0.996-	**1.000	*0.852	**0.946	0.290-

\* معنوي عند ( 0.05 ) = 0.811

\*\* معنوي عند ( 0.01 ) = 0.917

يتضح من جدول رقم ( 4 ) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية في معظم هرمونات الغدة الدرقية وهرمون الكورتيزول وهرمون الثيروتروبين بين القياس القبلي والبعدي لسباق 100 متر عند مستوى دلالة معنوية ( 0.05 ) ، ( 0.01 )

جدول ( 5 )

معامل الارتباط بين القياس القبلي والقياس البعدي في هرمونات الغدة الدرقية المتحدة والحررة t3 ، t4 وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروتروبين TSH في بلازما الدم لدى متسابقى المضمار فى 400 م ن = 6

الدلالات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	T3 بعدى	FT3 بعدى	T4 بعدى	TSH بعدى	FT4 بعدى	CO بعدى
T3 قبلى	NMOL/L	0.740	-0.996**	-0.771	0.318	-0.789	0.331
FT3 قبلى	NMOL/L	-0.982**	0.895*	0.328	-0.765	0.355	0.208
T4 قبلى	NMOL/L	0.131	0.500	-0.963**	0.597	0.955**	-0.964**
TSH قبلى	NMOL/L	0.900*	-0.979**	-0.559	0.573	-0.583	0.051
FT4 قبلى	NMOL/L	-0.930**	0.962**	0.496	-0.632	0.521	0.024
CO قبلى	NMOL/L	-0.990**	0.700	0.001	-0.933**	0.030	0.516

\*معنوي عند ( 0.05 ) = 0.811

\*\* معنوي عند ( 0.01 ) = 0.917

يتضح من جدول رقم ( 5 ) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية في معظم هرمونات الغدة الدرقية وهرمون الكورتيزول وهرمون الثيروتروبين بين القياس القبلي والبعدي لسباق 400 متر عند مستوى دلالة معنوية ( 0.05 ) ، ( 0.01 ) .

جدول ( 6 )

معامل الارتباط بين القياس القبلي والقياس البعدي في هرمونات الغدة الدرقية المتحدة والحررة t3 ، t4 وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروتروبين TSH في بلازما الدم لدى متسابقى المضمار فى 1500 م ن = 6

الدلالات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	T3 بعدى	FT3 بعدى	T4 بعدى	TSH بعدى	FT4 بعدى	CO بعدى
T3 قبلى	NMOL/L	0.231-	0.770-	-0.949**	-1.000**	1.000**	0.850*
FT3 قبلى	NMOL/L	0.443-	1.000**	-0.932**	0.756	0.770-	-0.991**
T4 قبلى	NMOL/L	0.558-	0.497-	0.778	-0.943**	0.936**	0.611
TSH قبلى	NMOL/L	0.922**	0.062-	0.305-	0.606	0.590-	0.076-
FT4 قبلى	NMOL/L	0.394-	0.649-	0.881*	-0.989**	0.985**	0.747
CO قبلى	NMOL/L	0.433	-1.00**	-0.936**	0.763-	0.777	-0.992**

\*معنوي عند ( 0.05 ) = 0.811

\*\* معنوي عند ( 0.01 ) = 0.917

يتضح من جدول رقم ( 6 ) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية في معظم هرمونات الغدة الدرقية وهرمون الكورتيزول وهرمون الثيروتروبين بين القياس القبلي والبعدي لسباق 1500 متر عند مستوى دلالة معنوية ( 0.05 ) ، ( 0.01 ) .

معامل الارتباط بين القياس القبلي والقياس البعدي في هرمونات الغدة الدرقية المتحدة والحررة  $t_3$  ،  $t_4$  وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروتروبين TSH في بلازما الدم لدى متسابقى المضمار فى 5000 م  $n = 6$

الدلالات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	T3 بعدى	FT3 بعدى	T4 بعدى	TSH بعدى	FT4 بعدى	CO بعدى
T3 قبلى	NMOL/L	**0.984	**0.966	0.596	0.308	0.358	0.249
FT3 قبلى	NMOL/L	*0.906	**1.000	0.782	0.542	0.107	0.007-
T4 قبلى	NMOL/L	0.736	**0.954	**0.934	0.770	0.198-	0.309-
TSH قبلى	NMOL/L	0.749	**0.959	**0.927	0.758	0.180-	0.291-
FT4 قبلى	NMOL/L	0.726	0.364	0.294-	0.584-	**0.964	**0.928
CO قبلى	NMOL/L	0.512	0.098	0.542-	0.782-	**1.000	**0.994

\* معنوي عند ( 0.05 ) = 0.811

\*\* معنوي عند ( 0.01 ) = 0.917

يتضح من جدول رقم ( 7 ) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية في معظم هرمونات الغدة الدرقية وهرمون الكورتيزول وهرمون الثيروتروبين بين القياس القبلي والبعدي لسباق 5000 متر عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) .

#### 4-2 مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (2) والذي يوضح مصفوفة الارتباط البسيط بين حمل المنافسة ومستوى تغيرات هرموني الغدة الدرقية المتحدة والحررة  $T_3$  ،  $T_4$  وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروتروبين TSH في بلازما الدم لدى متسابقى المضمار (100م ، 400م ، 1500م ، 5000م) في القياس القبلي ، حيث وجد علاقة ارتباط في بعض المتغيرات البيوكيميائية على النحو التالي:

في سباق 100 متر وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون  $FT_3$  ،  $T_4$  عند مستوى دلالة معنوي (0.05) وبلغت قيمة معامل الارتباط (-0.859) بينما وجدت علاقة ارتباط عكسية بين  $FT_3$  ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01) قد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.962) ووجد أيضاً علاقة ارتباط طردية قوية بين  $FT_4$  ،  $T_4$  وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.999) عند مستوى دلالة معنوية (0.01) ، كما وجد علاقة ارتباط طردية عند متغيري (CO) ،  $T_3$  ، (CO) ، (TSH) ، عند مستوى دلالة (0.01) ، (0.05) على الترتيب ، كما بلغت قيمة معامل الارتباط (0.951) ، (0.876) ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين متغير CO ،  $FT_3$  عند مستوى دلالة معنوية (0.01) .

وفى سباق (400)متر وجد علاقة ارتباطيه عكسية بين  $FT_3$  ،  $T_3$  عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وبلغت قيمة معامل الارتباط (-0.854) ، كما وجد علاقة ارتباط طردية قوية بين TSH ،  $T_3$  عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.959) وعلاقة ارتباط عكسية بين TSH ،  $FT_4$  عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط \_ (0.966) ، كما وجد علاقة ارتباط طردية قوية بين  $FT_4$  ،  $FT_3$  عند مستوى دلالة معنوية (0.01) ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.983)\*\* ووجد علاقة ارتباط عكسية بين  $FT_4$  ومتغيري  $T_3$  ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01) ، وبلغت قيمة معامل الارتباط على الترتيب (-0.936)\*\* ، (-0.997) بينما وجد علاقة

ارتباط طرديه بين متغيري CO ، FT<sub>3</sub> ، FT<sub>4</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) ، (0.05) وبلغت قيمة معامل الارتباط على الترتيب (0.945)\*\* ، (0.869)\* ، بينما وجد علاقة ارتباط عكسية بين متغيري CO ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.830-)\* .

وفى سباق (1500) متر وجد علاقة طرديه قوية بين متغيري T<sub>4</sub> ، T<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.936)\*\* ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين متغيري TSH ، T<sub>4</sub> عند مستوى (0.05) وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.836)\* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية قوية بين FT<sub>3</sub> ، ومتغيري T<sub>3</sub> ، T<sub>4</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) ، كما بلغت قيمة معاملي الارتباط (0.985) ، (0.983) ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين متغيري CO ، T<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (1.00) .

وفى سباق (5000) متر وجد علاقة ارتباط طردية بين متغيري FT<sub>3</sub> ، T<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.953)\*\* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين T<sub>3</sub> ، ومتغيري T<sub>3</sub> ، FT<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) وقد بلغت قيمة معاملي الارتباط (0.844) ، (0.953)\*\* ووجد أيضاً علاقة ارتباط طرديه قوية بين TSH ، ومتغيريات T<sub>3</sub> ، FT<sub>3</sub> ، T<sub>4</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) ، وقد بلغت قيمة معاملات الارتباط على الترتيب (0.854) ، (0.959)\*\* ، (1.00)\*\* ، كما وجد علاقة ارتباط طرديه بين متغيري CO ، FT<sub>4</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.962)\*\* .

كما اتضح وجود علاقة ارتباط بين السباقات الأربعة ( 100م ، 400م ، 1500م ، 5000م ) في القياس القبلي بين هرموني الغدة الدرقية المتحدة والحررة T<sub>3</sub> ، T<sub>4</sub> وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروتروبين TSH في بلازما الدم حيث وجد علاقة ارتباط بين سبقي (100م ، 400م) على النحو التالي :

وجود علاقة ارتباط طردية في هرمون FT<sub>3</sub> في سباق (100م ، 400م) عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغ قيمة معامل الارتباط (0.893)\* ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني FT<sub>3</sub> ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01) كما وجد معامل الارتباط (-0.982)\*\* ووجد أيضاً علاقة ارتباط طردية قوية في هرمون T<sub>4</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ قيمة معامل الارتباط (0.999)\*\* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون T<sub>4</sub> وهرموني T<sub>3</sub> ، FT<sub>4</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) على الترتيب وقد بلغ قيمة (0.813)\* ، (0.996)\*\* كما وجد علاقة ارتباط طردية في هرمون TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01)\*\* وقد بلغ معامل الارتباط (0.900)\*\* كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني FT<sub>4</sub> ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01) ، كما بلغ معامل الارتباط (-0.930)\*\* .

كما وجد علاقة ارتباط عكسية في هرمون CO عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط (-0.935)\*\* ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية في هرمون CO ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط (-0.990)\*\* كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرموني CO ، FT<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.991)\*\* .

أما في سباق (100م) ، (1500م) قد وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون T<sub>3</sub> وهرموني T<sub>4</sub> ، FT<sub>4</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) ، وقد بلغ معامل الارتباط على الترتيب (-0.936)\* ، (-0.951)\* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون FT<sub>3</sub> وهرمونات T<sub>3</sub> ، T<sub>4</sub> ، FT<sub>4</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط على الترتيب

(0.946)\* ، (0.945)\*\* ، (0.929)\*\* كما وجد علاقة ارتباط عكسية في هرمون TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وبلغ معامل الارتباط (-0.936)\*\* كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون FT<sub>4</sub> وهرموني T<sub>4</sub> ، FT<sub>4</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، وقد بلغ معامل الارتباط (-0.862)\* ، (-0.884)\* .

كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون CO وهرمونات T<sub>3</sub> ، T<sub>4</sub> ، FT<sub>4</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط على الترتيب (-0.942)\*\* ، (-0.949)\* ، (-0.933)\*\* .

أما في سباق (100م) ، (5000م) قد وجد علاقة ارتباط طردية في هرمون T<sub>3</sub> ، عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغ معامل الارتباط (0.875)\* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون T<sub>3</sub> ، وهرموني TSH ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط (0.951)\*\* (0.982)\*\* كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني T<sub>3</sub> ، وهرمون FT<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط (-0.999)\*\* .

كما وجد علاقة ارتباط عكسية في هرمون FT<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط (-) (0.976)\*\* ووجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون FT<sub>3</sub> وهرموني TSH ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.01) (0.05) وقد بلغ معامل الارتباط (0.988)\*\* ، (0.901)\* ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني T<sub>4</sub> ، FT<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغ معامل الارتباط (-0.864)\* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرموني T<sub>4</sub> ، TSH ، عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط (0.968)\*\* .

كما وجد علاقة ارتباط عكسية في هرمون CO عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط (-0.935)\*\* ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية في هرمون CO ، TSH ، عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط (-0.990)\*\* كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرموني CO ، FT<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.991)\*\* .

أما في سباق (100م) ، (1500م) قد وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون T<sub>3</sub> وهرموني T<sub>4</sub> ، FT<sub>4</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) ، وقد بلغ معامل الارتباط على الترتيب (-0.936)\* ، (-0.951)\* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون FT<sub>3</sub> وهرمونات T<sub>3</sub> ، T<sub>4</sub> ، FT<sub>4</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط على الترتيب (0.946)\* ، (0.945)\*\* ، (0.929)\*\* كما وجد علاقة ارتباط عكسية في هرمون TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وبلغ معامل الارتباط (-0.936)\*\* كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون FT<sub>4</sub> وهرموني T<sub>4</sub> ، FT<sub>4</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، وقد بلغ معامل الارتباط (-0.862)\* ، (-0.884)\* .

كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون CO وهرمونات T<sub>3</sub> ، T<sub>4</sub> ، FT<sub>4</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط على الترتيب (-0.942)\*\* ، (-0.949)\* ، (-0.933)\*\* .

أما في سباق (100م) ، (5000م) قد وجد علاقة ارتباط طردية في هرمون T<sub>3</sub> ، عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغ معامل الارتباط (0.875)\* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون T<sub>3</sub> ، وهرموني TSH ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط (0.951)\*\* (0.982)\*\* كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني T<sub>3</sub> ، وهرمون FT<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط (-0.999)\*\* .

كما وجد علاقة ارتباط عكسية في هرمون FT<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط (-) (0.976)\*\* ووجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون FT<sub>3</sub> وهرموني TSH ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.01)

(0.05) وقد بلغ معامل الارتباط (0.988)\*\* ، (0.901)\* ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني  $T_4$  ،  $FT_3$  عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغ معامل الارتباط (-0.864)\* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرموني  $T_4$  ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباك (0.968)\*\* .

كما وجد علاقة ارتباط طردية في هرمون TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط (0.973)\*\* ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون TSH ،  $FT_3$  عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغ معامل الارتباط (0.874)\*\* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون  $FT_4$  وهرمونات  $T_3$  ،  $T_4$  ،  $FT_4$  عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط على الترتيب (0.908)\* ، (0.974)\*\* ، (0.962)\*\* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون CO وهرموني  $T_4$  ،  $FT_4$  عند مستوى دلالة (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط (0.999)\*\* ، (1.00)\*\* .

أما في سباق 400م ، 1500م فقد وجد علاقة ارتباط طردية في هرمون  $T_3$  عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغ معامل الارتباط (0.846)\* ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني  $T_3$  ،  $T_4$  عند مستوى دلالة معنوية (0.1) وقد بلغ معامل الارتباط (-0.921)\*\* .

كما وجد علاقة ارتباط طردية بين  $FT_3$  ،  $T_4$  عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط (0.958)\*\* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون  $T_4$  ، وهرموني  $T_3$  ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01) ، (0.05) وقد بلغ معامل الارتباط (0.797)\*\* ، (0.882)\* ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني  $T_4$  ،  $FT_4$  عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.845)\* كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون TSH وهرمونات  $FT_3$  ،  $FT_4$  ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.01) ، (0.05) ، كما بلغت قيمة معامل الارتباط على الترتيب (0.986)\* ، (1.00)\*\* ، (0.877)\* ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون TSH وهرموني  $T_3$  ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01)\*\* ، كما بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.930)\*\* ، (-0.996)\*\* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرموني  $FT_4$  عند مستوى دلالة معنوية (0.05)\* ، كما بلغ معامل الارتباط (0.924)\*\* ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني  $FT_4$  ،  $T_4$  عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وبلغت قيمة معامل الارتباط (-0.840)\* ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون CO ،  $T_4$  عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.961)\*\* .

أما في سباق 400متر مع 5000 متر فقد وجد علاقة ارتباط عكسية بين  $T_3$  وهرموني  $FT_3$  ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط (-0.875)\* ، (-0.985)\* ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون  $FT_3$  ، وهرمونات  $FT_3$  ،  $FT_4$  ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) وبلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب (-0.970)\*\* ، (-0.908)\* ، (-0.996)\*\* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرموني  $FT_3$  ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.875)\* كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون  $T_4$  وهرمونات  $FT_3$  ،  $FT_4$  ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب (-0.998)\*\* ، (-0.992)\*\* ، (-0.924)\* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون  $T_4$  وهرمون  $T_3$  ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) وقد بلغت قيمتي معامل الارتباط (0.884)\*\* ، (0.980)\*\* ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون TSH وهرمونات  $FT_3$  ،  $FT_4$  ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد

بلغت قيم معامل الارتباط بالترتيب  $(-0.999)$  ،  $(-0.99)$  ،  $(-0.931)$  كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون TSH وهرمون  $T_3$  ، TSH عند مستوى دلالة معنوية  $(0.05)$  ،  $(0.01)$  وقد بلغت قيمتي معامل الارتباط  $(0.875)$  ،  $(0.976)$  كما وجد ارتباط طردية بين هرموني  $FT_4$  ،  $T_4$  عند مستوى دلالة معنوية  $0.01$  وبلغت قيمة معامل الارتباط  $(0.982)$  كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرموني CO ،  $T_4$  عند مستوى دلالة معنوية  $(0.01)$  وبلغت قيمة معامل الارتباط  $(0.996)$  .

أما في سباق 1500 متر مع 5000 متر فقد وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني  $FT_3$  ، TSH عند مستوى دلالة معنوية  $(0.05)$  وبلغت قيمة معامل الارتباط  $(-0.915)$  ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني  $T_4$  ، TSH عند مستوى دلالة معنوية  $(0.1)$  وقد بلغت قيمة معامل الارتباط  $(-0.994)$  كما وجد علاقة ارتباط عكسية في هرمون TSH عند مستوى دلالة معنوية  $(0.01)$  وقد بلغ معامل الارتباط  $(-0.992)$  ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون  $FT_4$  وهرموني  $T_3$  ، CO عند مستوى دلالة معنوية  $(0.05)$  ،  $(0.01)$  وقد بلغت قيمتي معامل الارتباط  $(-0.831)$  ،  $(-0.996)$  ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرموني  $FT_4$  ،  $FT_4$  عند مستوى دلالة معنوية  $(0.01)$  وبلغت قيمة معامل الارتباط  $(0.995)$  ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني CO وهرموني  $T_3$  ، CO عند مستوى دلالة معنوية  $(0.01)$  وقد بلغت قيمتي معامل الارتباط  $(-0.951)$  ،  $(-0.934)$  ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون CO ،  $FT_3$  عند مستوى دلالة معنوية  $0.01$  وقد بلغت قيمة معامل الارتباط  $(0.930)$  .

وبالنظر إلى جدول (3) والذي يوضح مصفوفة الارتباط البسيط بين حمل المنافسة ومستوى تغيرات هرموني الغدة الدرقية المتحدة والحرارة  $T_3$  ،  $T_4$  وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروتروبين TSH في بلازما الدم لدى متسابق المضمار  $(100م ، 400م ، 1500م ، 5000م)$  في القياس البعدي حيث وجد علاقة ارتباط في بعض المتغيرات البيوكيميائية على النحو التالي :

ففي سباق 100 متر وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني  $FT_3$  ،  $T_3$  عند مستوى دلالة معنوية  $(0.01)$  وقد بلغت قيمة معامل الارتباط  $(-0.998)$  ، كما وجد علاقة ارتباط طردية تام بين هرموني  $T_3$  ،  $T_4$  عند مستوى دلالة معنوية  $(0.01)$  وقد بلغ قيمة معامل الارتباط  $(1.00)$  ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني  $T_4$  ،  $FT_4$  عند مستوى دلالة معنوية  $(0.01)$  وقد بلغت قيمة معامل الارتباط  $(-0.998)$  ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون TSH وهرموني  $T_3$  ،  $T_4$  عند مستوى دلالة معنوية  $(0.05)$  وبلغت قيمة معامل الارتباط على الترتيب  $(0.836)$  ،  $(0.839)$  كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون  $FT_4$  وهرموني  $T_3$  ،  $T_4$  عند مستوى دلالة معنوية  $(0.01)$  وقد بلغت قيمة معامل الارتباط على الترتيب  $(0.956)$  ،  $(0.954)$  كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني  $FT_4$  ،  $FT_3$  عند مستوى دلالة معنوية  $(0.01)$  ، كما بلغت قيمة معامل الارتباط  $(-0.971)$  .

وفي سباق 400 متر وجد علاقة ارتباط طردية بين هرموني TSH ،  $T_3$  عند مستوى دلالة معنوية  $(0.05)$  وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين الهرموني  $(0.873)$  \*

كما وجد علاقة طردية تامة بين هرموني  $FT_4$  ،  $T_4$  عند مستوى دلالة معنوية  $(0.01)$  ، كما بلغت قيمة معامل الارتباط  $(1.00)$  ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون CO وهرموني  $T_4$  ،  $FT_4$  عند مستوى دلالة معنوية  $(0.05)$  وقد بلغت قيمتي معامل الارتباط على الترتيب  $(-0.856)$  ،  $(-0.841)$  \*

وفى سباق 1500 متر وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون  $FT_3$  ، وهرموني  $T_4$  ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.01) ، وقد بلغت قيمتي معامل الارتباط (-0.932) ، (-0.991) ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني  $T_4$  TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ قيمة معامل الارتباط (-0.942) ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون  $T_4$  وهرموني  $FT_4$  ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.494) (0.973) ، كما توجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون TSH وهرموني  $FT_4$  ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.01) ، وقد بلغت قيمتي معامل الارتباط على الترتيب (-1.00) ، (-0.839) ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرموني  $FT_4$  ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.850) .

وفى سباق 5000 متر وجد علاقة ارتباط طردية بين هرموني  $T_3$  ،  $T_4$  عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغ معامل الارتباط (0.905) ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرموني  $T_4$  ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.948) .

كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني TSH ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغ معامل الارتباط (-0.844) ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرموني  $FT_4$  ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.993) .

كما اتضح وجود علاقة ارتباط بين السباقات الأربعة 100 متر ، 400 متر ، 1500 متر ، 5000 متر في القياس البعدى بين هرموني الغدة الدرقية المتحدة والحررة  $T_3$  ،  $T_4$  وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروتروبين TSH في بلازما الدم حيث وجد علاقة ارتباط بين سباق 100 متر ، 400 متر على النحو التالي :

- وجود علاقة ارتباط طردية في هرمون  $T_3$  في سباق (100 متر ، 400 متر) عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.861) ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون  $T_3$  ، وهرموني  $T_4$  ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) وقد بلغ قيمة معامل الارتباط (0.864) ، (0.999) ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني  $T_3$  ،  $FT_3$  عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغ قيمة معامل الارتباط (-0.831) ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرموني  $FT_3$  ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.993) ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني  $FT_3$  ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.821) ، كما وجد علاقة ارتباط بين هرمون TSH وهرمونات  $T_3$  ،  $T_4$  ، TSH ،  $FT_4$  عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) ، كما بلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب (1.00) ، (1.00) ، (0.849) ، (0.948) . كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني TSH ،  $FT_3$  عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.997) .

كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرموني CO ،  $FT_3$  عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغ قيمة معامل الارتباط (0.836) ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني CO ،  $FT_4$  عند مستوى دلالة معنوية (0.1) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.944) .

أما في سباق (100م) ، (مم) قد وجد علاقة ارتباط بين هرموني  $T_3$  ،  $FT_3$  عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.817) ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية في هرمون  $T_3$  عند مستوى دلالة معنوية (0.05)



وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.879) \* ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية في هرمون FT<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.05) حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.848) \* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرموني FT<sub>3</sub> ، T<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.851) \*

كما وجد علاقة ارتباط بين هرموني T<sub>4</sub> ، FT<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغ قيمة معامل الارتباط (-0.813) \* ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني T<sub>4</sub> ، T<sub>3</sub> عند مستوى معنوية (0.05) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.882) \*

كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني TSH ، T<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ قيمة معامل الارتباط (-0.966) وقد وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون FT<sub>4</sub> ، FT<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط (-0.951) \*\* كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني FT<sub>4</sub> ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.864) \* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرموني CO ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.05) \* وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.874) \* ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني CO ، FT<sub>4</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.864) \*

أما في سباق 100 متر مع 5000 متر فقد وجد علاقة طردية في هرمون T<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ قيمة معامل الارتباط (-0.999) \*\* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمونتي T<sub>3</sub> ، FT<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.05) \* وقد بلغ قيمة معامل الارتباط (-0.886) \* ، كما وجد علاقة ارتباطية عكسية بين هرمون FT<sub>3</sub> ، وهرمون T<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) ، (0.05) ، وقد بلغ معامل الارتباط على الترتيب (-0.995) \*\* - (0.0859) \* كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون T<sub>4</sub> ، وهرموني T<sub>3</sub> ، FT<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) ، (0.05) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط على الترتيب (-0.999) \*\* ، (-0.889) \*\* ، كما وجد علاقة ارتباط بين هرمون TSH وهرمونات T<sub>3</sub> ، FT<sub>3</sub> ، T<sub>4</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.11) ، (0.05) وقد بلغت قيم معامل الارتباط للهرمونات على الترتيب (-0.858) \* ، (-0.995) \*\* ، (-0.842) \* .

كما وجد علاقة ارتباطية طردية بين هرموني FT<sub>4</sub> ، T<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.1) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.942) \*\* ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون CO وهرموني T<sub>4</sub> ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ قيمة معاملي الارتباط (-0.988) \*\* ، (-0.986) \*\* .

أما في سباق 400م - 1500م فقد وجد علاقة ارتباط عكسية في هرمون T<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.999) ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون T<sub>4</sub> وهرمونات (T<sub>4</sub>) (FT<sub>4</sub>) (CO) عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) ، كما بلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب (-0.981) \*\* - (-0.992) \*\* ، (-0.910) ، كما يوجد علاقة ارتباطية طردية بين هرمون T<sub>4</sub> وهرمون (FT<sub>3</sub>) ، (TSH) عند مستوى دلالة معنوية (0.05) (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.845) \* ، (-0.898) \*\*

كما يوجد علاقة ارتباطية عكسية بين هرمون TSH ، T<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.891) \* ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين FT<sub>4</sub> وهرمونات T<sub>4</sub> ، FT<sub>4</sub> ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) وقد بلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب (-0.975) ، (-0.995) ، (-0.898) كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون FT<sub>4</sub> ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط

(0.829) \* (0.993) \*\* كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون  $T_4$  ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط على الترتيب (0.940) \*\* ، (0.993) \*\* ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني CO ،  $FT_3$  عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-1.00) \*\* .

أما في سباق 400 متر مع 5000 متر قد وجد علاقة ارتباط طردية بين هرموني  $T_3$  ، وهرمونات  $T_3$  ،  $FT_3$  ،  $T_4$  عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) وقد بلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب (0.882) \* ، (0.999) \*\* (0.815) ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون  $FT_3$  ، وهرمون  $T_4$  ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.999) \*\* ، (-0.959) \*\* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون  $T_4$  وهرموني  $FT_4$  ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.981) \*\* ، (0.997) \*\* كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين  $T_4$  ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.885) \*\*

كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون TSH وهرموني  $T_3$  ،  $FT_3$  عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (1.00) \*\* ، (0.898) \* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون  $FT_4$  ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.975) \*\* ، (0.994) \*\* كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني  $FT_4$  ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.898) \* كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون CO وهرموني  $FT_4$  ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.05) (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.940) \*\* (-0.895) \* .

أما في سباق 1500 متر مع 5000 متر فقد وجد علاقة ارتباط عكسية في هرمون  $T_3$  عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.898) \*\* كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني  $FT_3$  ،  $T_3$  عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط (-1.00) \*\* كما وجد علاقة ارتباط عكسية في هرمون TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.944) \*\* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرموني TSH ،  $FT_4$  عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة الارتباط (0.937) كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون  $FT_4$  وهرموني ( $FT_3$ ) ، (TSH) عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.932) \*\* (0.942) \*\* كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون  $FT_4$  وهرمون  $T_4$  ،  $FT_4$  ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب (1.00) \*\* (-0.973) \*\* كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون CO وهرمون  $T_4$  ،  $FT_4$  ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب (-0.99) \*\* (-0.98) \*\* (-0.94) \*\* ، كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون CO وهرموني  $FT_3$  ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01) (0.05) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.885) \* ، (0.974) \*\*

وبالنظر إلى جدول رقم (4) والذي يوضح معامل الارتباط بين القياس القبلي والبعدي في هرمونات الغدة الدرقية المتحدة والحرارة  $T_3$  ،  $T_4$  وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروتروبين TSH في بلازما الدم لدى متسابق المضمار 100 متر عدو حيث يتضح وجود علاقة ارتباط في معظم المتغيرات بين القياس القبلي والبعدي حيث يتضح وجود علاقة ارتباط طردية في هرمون  $T_3$  بين القياس القبلي والبعدي عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط (0.960) \* ، كما اتضح وجود علاقة ارتباط طردية بين هرمون  $T_3$  ، في القياس البعدي وهرموني  $T_4$  ،  $FT_4$  عند مستوى دلالة

معنوية (0.01) ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط على الترتيب (0.958)\* ، (0.001) ، كما وجد علاقة ارتباط بين هرمون T<sub>3</sub> ، قبلي وهرمون FT<sub>3</sub> بعدى عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وبلغت قيمة معامل الارتباط (-0.974)\*\* \* كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون FT<sub>3</sub> ، في القياس القبلي وهرمون T<sub>3</sub> ، T<sub>4</sub> ، TSH ، FT<sub>4</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) ، (0.05) ، وقد بلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب (-0.967) ، (-0.968) ، (-0.948) - (0.849)\*\* كما وجد علاقة ارتباط طردية في هرمون ذاته بين القياس القبلي والبعدى عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.951)\*

كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون TSH في القياس القبلي وهرمونات T<sub>3</sub> ، T<sub>4</sub> ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط على الترتيب (0.861) (0.864) ، (0.999) كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون TSH في القياس القبلي FT<sub>3</sub> ، في القياس البعدى عند مستوى دلالة معنوية (0.005) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.831)\* كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون CO في القياس القبلي وهرمونات T<sub>3</sub> ، T<sub>4</sub> ، TSH ، عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) وقد بلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب (1.50) ، (1.00) ، (0.852) ، (0.946) ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون CO في القياس القبلي وهرمون FT<sub>3</sub> ، عند مستوى دلالة معنوية 0.01 وقد بلغ قيمة معامل الارتباط (-0.996)\*\* .

وبالنظر إلى جدول (5) والذي يوضح معامل الارتباط بين القياس القبلي والقياس البعدى في هرمونات الغدة الدرقية المتحدة والحررة T<sub>3</sub> ، T<sub>4</sub> وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروتروبين TSH في بلازما الدم لدى متسابقى المضمار في 400 متر حيث يتضح وجود علاقة ارتباط في معظم المتغيرات بين القياس القبلي والبعدى حيث يتضح وجود علاقة ارتباط عكسية بين هرمون T<sub>3</sub> ، في القياس القبلي وهرمون FT<sub>3</sub> ، عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين الهرمونيين (-0.996)\*\* كما اتضح وجود علاقة ارتباط عكسية بين هرمون FT<sub>3</sub> ، وهرمون T<sub>3</sub> ، عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وبلغت قيمة معامل الارتباط (-0.982) كما وجد علاقة طردية في هرمون FT<sub>3</sub> ، بين القياس القبلي والبعدى عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.895)\* كما اتضح وجود علاقة ارتباط طردية بين هرمون T<sub>4</sub> في القياس القبلي وهرموني ، T<sub>4</sub> FT<sub>4</sub> في القياس البعدى عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.963) ، (0.955) ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرموني ، T<sub>4</sub> في القياس القبلي وهرمون CO في القياس البعدى عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وبلغت قيمة معامل الارتباط (-0.964)\*\* كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون TSH في القياس القبلي وهرمون FT<sub>3</sub> ، عند مستوى دلالة معنوية (0.01) حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.797)\* كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون TSH وهرمون T<sub>3</sub> ، عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.90) كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون FT<sub>4</sub> ، وهرمون FT<sub>3</sub> عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.962) كما وجد علاقة عكسية بين هرمون FT<sub>4</sub> وهرمون T<sub>3</sub> ، عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.930) ، كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون CO في القياس القبلي وهرموني T<sub>3</sub> TSH في القياس البعدى عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.990) ، (-0.993) .

وبالنظر إلى جدول (6) والذي يوضح معامل الارتباط بين القياس القبلي والقياس البعدى في هرمونات الغدة الدرقية المتحدة والحررة T<sub>3</sub> ، T<sub>4</sub> وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروتروبين في بلازما الدم لدى متسابقى المضمار في 1500

متر جرى حيث اتضح وجود علاقة ارتباط في معظم المتغيرات بين القياس القبلي والبعدي حيث يتضح وجود علاقة ارتباط علاقة ارتباط طردية بين هرمون  $T_3$  ، في القياس القبلي وهرمونات  $T_4$  ،  $FT_4$  ، CO في القياس البعدي عند مستوى دلالة معنوية (0.01) ، (0.05) وقد بلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب  $(0.949)**$  ،  $(1.00)**$  ،  $(0.850)**$  كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون  $T_3$  ، وهرمون TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وبلغ معامل الارتباط  $(1.00)**$  كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون FTS وهرموني  $T_4$  ، CO عند مستوى دلالة معنوية (0.01) كما بلغت قيمة معامل الارتباط على الترتيب (0.932) ،  $(-0.991)**$  وجد أيضاً علاقة ارتباط طردية في هرمون  $FT_3$  ، عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط  $(1.00)**$  كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرموني  $T_4$  ،  $FT_4$  عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط  $(0.936)**$  كما وجد أيضاً علاقة ارتباط عكسية بين هرموني  $T_4$  ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ قيمة معامل الارتباط  $(-0.943)**$  كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون TSH في القياس القبلي وهرمون  $T_3$  ، عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغ معامل الارتباط  $(0.922)**$  كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون  $FT_4$  في القياس القبلي وهرمون TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وبلغت قيمة معامل الارتباط  $(-0.989)$  كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون  $FT_4$  وهرمون  $T_4$  عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وبلغت قيمة معامل الارتباط  $(0.881)**$  كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون CO في القياس القبلي وهرمون  $T_4$  ، CO في القياس البعدي عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وبلغت قيمتي معامل الارتباط  $(0.936)**$  ،  $(0.992)**$  كما وجد علاقة ارتباط عكسية بين هرمون CO وهرمون  $FT_3$  ، عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط  $(1.000)**$  وبالنظر إلى جدول رقم (7) والذي يوضح معامل الارتباط بين القياس القبلي والقياس البعدي في هرمونات الغدة الدرقية المتحدة والحرية  $T_3$  ،  $T_4$  وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروتروبين TSH في بلازما الدم لدى متسابقين المصمار في 5000 متر جرى حيث يتضح وجود علاقة ارتباط في معظم المتغيرات بين القياس القبلي والبعدي حيث اتضح وجود علاقة ارتباط طردية في هرمون  $T_3$  ، في القياس القبلي وهرموني  $T_3$  ،  $FT_3$  عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط  $(0.984)**$  ،  $(0.966)$  كما وجد ارتباط طردية بين هرمون  $FT_3$  في القياس القبلي وهرموني  $T_3$  ،  $FT_3$  في القياس البعدي عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط  $(0.906)**$  ،  $(1.00)**$  كما وجد علاقة ارتباط طردية بين هرمون  $T_4$  في القياس القبلي وهرموني  $FT_3$  ،  $T_4$  في القياس البعدي عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.954) ، (0.934) ووجد أيضاً علاقة ارتباط بين هرموني TSH في القياس القبلي وهرموني  $FT_3$  ، TSH عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل الارتباط على الترتيب  $(0.959)**$  ،  $(0.927)**$  كما وجد أيضاً علاقة ارتباط طردية بين هرمون  $FT_4$  في القياس القبلي وهرموني  $FT_4$  ، CO في القياس البعدي عند مستوى دلالة معنوية (0.01) وقد بلغت قيمة معامل  $(1.00)**$  ،  $(0.994)**$  .

ومن خلال العرض السابق للجداول أرقام (2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7) والتي أظهرت النتائج فيها إلى وجود علاقة ارتباط بين معظم متغيرات قياس البحث في كل مسابقات (100 متر ، 400 متر ، 1500 متر ، 5000 متر) وفقاً لحمل المنافسة كما أوضحت النتائج حدوث تغيرات في علاقة هرمونات الغدة الدرقية الحرة والمتحدة وهرمون الكورتيزول في بلازما الدم تأثرت بحمل المنافسة ويرجع الباحث هذا التغير في العلاقة بين الهرمونات وحمل المنافسة سواء كان ذلك قبل

أداء المنافسة أو بعدها أو العلاقة الارتباطية بين الهرمونات قبل المنافسة وبعدها حيث يتكيف الجهاز الهرموني مع التغيرات الحادثة نتيجة التدريب الرياضي وفقاً لطبيعة ونوع حمل التدريب وهذه التكيفات لها الأثر البالغ الأهمية في التأثير على تغيرات وظائف عمل الهرمونات حيث تحدث هذه الاستجابات نتيجة الاستمرار لفترات طويلة في التدريب سواء كان في الاتجاه العمل اللاهوائي أو المختلط أو الهوائي مما يؤثر بدوره في طبيعة عمل الهرمونات الأمر الذي أوضح تفسير وجود علاقات ارتباطية طردية أو عكسية لهرمونات الغدة الدرقية أو هرمون الكورتيزول متأثراً بطبيعة حمل المنافسة وهذا يتفق مع ما تشير إليه المراجع والدراسات والتي توضح إلى تأثير هرمون الغدة النخامية والتي تتحكم بدورها في نشاط الغدة الدرقية وأيضاً الغدة الكظرية بالضغط المختلفة والواقعة على الجسم حيث تلعب هذه الغدد دوراً هاماً في عمليات الأيض (7).

## 5-1 الاستنتاجات:

من واقع البيانات التي توصل لها الباحث وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة في حدود عينة البحث يستنتج ما يلي :-

1- وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين حمل المنافسة وتغير مستوى هرموني الغدة الدرقية المتحدة والحررة T4&T3 وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروتروبين TSH في بلازما الدم لدى متسابق المضمار (100م، 400 م، 1500 م 5000 م) في القياس القبلي وكانت أهم النتائج الخاصة بها هي وجود علاقة ارتباط طردية في هرمون T3 بين سباق ( 100 متر ، 5000 متر ) عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وبلغت قيمة معامل الارتباط ( 0.875 ) .

وجود علاقة ارتباط طردية في هرمون FT3 بين سباق ( 100 متر ، 400 متر ) عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وبلغت قيمة معامل الارتباط ( 0.893 ) وعلاقة ارتباط عكسية بين سباق ( 100 متر ، 5000 متر ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.01 ) وبلغت قيمة معامل الارتباط ( -0.976 ) .

وجود علاقة ارتباط طردية في هرمون T4 بين سباق ( 100 متر ، 400 متر ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.01 ) وبلغت قيمة معامل الارتباط ( 0.999 )

وجود علاقة ارتباط طردية في هرمون TSH بين سباقات ( 100 متر ، 400 متر ، 5000 متر ) وعلاقة ارتباط عكسية بين سباق ( 100 متر ، 1500 متر ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.01 ) وبلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب ( 0.900 ) ، ( 0.973 ) ، ( - 0.936 )

وجود علاقة ارتباط طردية في هرمون FT4 بين سباقات ( 100 متر ، 5000 متر ) وعلاقة ارتباط عكسية بين سباق ( 100 متر ، 1500 متر ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.05 ) ، ( 0.01 ) وبلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب ( 0.884 ) ، ( - 0.962 ) .

وجود علاقة ارتباط عكسية في هرمون CO بين سباق ( 100 متر ، 400 متر ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.01 ) وبلغت قيمة معامل الارتباط ( - 0.935 ) .

وجود علاقة ارتباط طردية في هرمون T3 بين سباق ( 400 متر ، 1500 متر ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.05 ) وبلغت قيمة معامل الارتباط ( 0.846 ) .

وجود علاقة ارتباط عكسية في هرمون FT3 بين سباق ( 400 متر ، 5000 متر ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.01 ) وبلغت قيمة معامل الارتباط ( - 0.970 ) .

وجود علاقة ارتباط طردية في هرمون TSH بين سباقات ( 400 متر ، 5000 متر ) وعلاقة ارتباط عكسية بين سباق ( 400 متر ، 1500 متر ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.01 ) وبلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب ( 0.976 ) ، ( - 0.996 ) .

وجود علاقة ارتباط عكسية في هرمون TSH بين سباق ( 1500 متر ، 5000 متر ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.01 ) وبلغت قيمة معامل الارتباط ( - 0.992 ) .

وجود علاقة ارتباط عكسية في هرمون CO بين سباق ( 1500 متر ، 5000 متر ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.01 ) وبلغت قيمة معامل الارتباط ( - 0.924 ) .

2- وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين حمل المنافسة وتغير مستوى هرموني الغدة الدرقية المتحدة والحرارة T3 وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروتروبين TSH في بلازما الدم لدى متسابق المضمار (100م، 400 م، 1500 م 5000 م) في القياس البعدي (بعد السباق مباشرة) وكانت أهم النتائج الخاصة بها هي :-

وجود علاقة ارتباط طردية في هرمون T3 بين سباق 100 متر ، 400متر ، 5000 متر وعلاقة ارتباط عكسية بين سباق 100 متر ، 1500 متر عند مستوى دلالة معنوية ( 0.05 ) ، ( 0.01 ) وبلغت قيم معامل الارتباط على التوالي ( 0.861 ) ، ( - 0.879 ) ، ( 0.999 ) .

وجود علاقة ارتباط عكسية في هرمون FT3 بين سباق ( 100 متر ، 1500 متر ، 5000 متر ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.05 ) وبلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب ( - 0.848 ) ، ( - 0.859 ) .

وجود علاقة ارتباط طردية في هرمون T3 بين سباق ( 400 متر ، 5000 متر ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.05 ) وبلغت قيمة معامل الارتباط ( 0.882 ) وعلاقة ارتباط عكسية بين سباق 400 متر ، 1500 متر عند مستوى دلالة معنوية ( 0.01 ) وبلغت قيمة معامل الارتباط ( - 0.999 ) .

وجود علاقة ارتباط عكسية في هرمون T4 بين سباق ( 400 متر ، 1500 متر ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.01 ) وبلغت قيمة معامل الارتباط ( - 0.981 ) .

وجود علاقة ارتباط عكسية في هرمون FT4 بين سباق ( 400 متر ، 5000 متر ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.01 ) وبلغت قيمة معامل الارتباط ( - 0.940 ) .

وجود علاقة ارتباط عكسية في هرمون T3 بين سباق ( 1500 متر ، 5000 متر ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.05 ) وبلغت قيمة معامل الارتباط ( - 0.898 ) .

وجود علاقة ارتباط عكسية في هرمونات TSH ، FT4 ، CO بين سباق ( 1500 متر ، 5000 متر ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.01 ) وبلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب ( - 0.944 ) ، ( - 0.949 ) ، ( - 0.940 ) .

3- علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين هرموني الغدة الدرقية المتحدة والحرارة T3 T3 وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروتروبين TSH في بلازما الدم لدى متسابق المضمار (100م، 400 م، 1500 م 5000 م) في القياسين القبلي مع البعدي وكانت أهم النتائج الخاصة بها هي :-

في سباق 100 متر اتضح وجود علاقة ارتباط طردية في هرمونات ( T3 ، FT3 ، TSH ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.01 ) وبلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب ( 0.960 ) ، ( 0.951 ) ، ( 0.999 )

في سباق 400 متر اتضح وجود علاقة ارتباط طردية في هرموني ( FT3 4 ، T4 ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.05 ) ، ( 0.01 ) وبلغت قيمتي معامل الارتباط على الترتيب ( 0.895 ) ، ( 0.963 ) في سباق 1500 متر اتضح وجود علاقة ارتباط طردية في هرمونات ( FT3 ، FT4 ، CO ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.01 ) وبلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب ( 1.00 ) ، ( 0.985 ) ، ( 0.992 )

في سباق 5000 متر اتضح وجود علاقة ارتباط طردية في هرمونات ( T3 ، FT3 ، T4 ، FT4 ، CO ) عند مستوى دلالة معنوية ( 0.01 ) وبلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب ( 0.984 ) ، ( 1.00 ) ، ( 0.934 ) ، ( 0.994 )

ادى حمل المنافسة الى احداث بعض التغيرات في دورة هرمونات الغدة الدرقية وهرمون الغدة الكظرية الكورتيزول.

**5-2- التوصيات:**

بناء على الاستنتاجات السابقة والنتائج الإحصائية وفي إطار مجتمع عينة البحث يوصي الباحث بالاتي:-

ضرورة الاهتمام بطبيعة العلاقات بين نشاط هرمونات الغدة الدرقية الحرة والمتحدة T3 ، T4 ، T3 وهرمون الكورتيزول CO وهرمون الثيروتروبين TSH وفقا لحمل المنافسة.

ضرورة الاهتمام بطرق التدريب وفقا لنظم انتاج الطاقة والتي تحسن بدورها من عمل هرمونات الغدة الدرقية والكظرية (هرمونات الطاقة) وهرمون الغدة النخامية.

ضرورة استخدام هرمونات الغدة الدرقية والكظرية (هرمونات الطاقة) والنخامية كمؤشرات لتقييم مدى فاعلية البرامج التدريبية وفقا لنظم انتاج الطاقة .

عمل اختبارات دورية لهرمونات الغدة الدرقية والكظرية (هرمونات الطاقة) والنخامية للوقوف على مدى التحسن في مستوى الكفاءة البيولوجية للرياضيين .

إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات العلمية التي تتعلق بهرمونات الغدة الدرقية والكظرية(هرمونات الطاقة) والنخامية لتقنين الكفاءة الوظيفية وعمليات الانتقاء الاولي والمرحلي وفقاً لطبيعة وخصائص حمل المنافسة .

## المراجع :

- 1- أبو العلاء احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2003ف.
- 2- سعد الدين محمد المكاوي : فسيولوجيا الغدد الصماء والهرمونات ، منشأة المعارف الإسكندرية 2000ف.
- 3- مدحت حسين خليل : الغدد الصماء ، دار الكتاب الجامعي العين، الإمارات 2002ف.
- 4- هاشم عدنان الكيلاني : فسيولوجية الجهد البدني والتدريبات الرياضية ، عمان ، دار حنين ، 2005ف.

- 5 – Anthony C.et al: Thyroid hormones and the interrelationship of cortisol and prolactin : influence of prolonged , exhaustive exercise , school of public health , university of North Carolina chapel Hill , North Carolina , USA 2009
- 6 - C. sims,w. et al: Training Intensity Influences Leptin and Thyroid Hormones in Highly Trained Rowers Int J Sports Med 2002; 23(6): 422-427
- 7 - Dicken Weatherby: Thyroid and Adrenal problems that effect many people with " low energy - 2009
- 8 - Dr .kursat karacabey: Exercise intensity and its effects on thyroid hormones , university of Gaziantep , the school of physical Education and sports , may 2005
- 9 -Duma E et al: Blood levels of some electrolytes and hormones during exercise in athletes . 1998
- 10 - FigEN Ciloglu et al : Exercise intensity and its effects on thyroid hormones Neuroendocrinology Letters No.6 December Vol.26, 2005
- 11 - Jose L .Chicharro : Thyroid hormone levels during a 3-week professional road cycling competition . 2001
- 12 - Maha A et al: Estimation of post exercise thyroid hormones in trained students of physical education college underwent submaximal exercise ,tikrit journal of pharmaceutical sciences 2011 7 (1)
- 13 - Malik Beyleroglu : The effects of maximal aerobic exercise on cortisol and thyroid hormones in male field hockey players African Journal of Pharmacy and Pharmacology Vol. 5(17), pp.



2002-2006, 8 November, 2011

- 14 - McMurray RG. et al: Nocturnal hormonal responses to resistance exercise .  
1995
- 15 - M.GRANDYS, J.ET AL: THE EFFECT OF ENDURANCE TRAINING ON  
MUSCLE STRENGTH IN YOUNG, HEALTHY  
MEN IN RELATION TO HORMONAL STATUS  
JOURNAL OF PHYSIOLOGY AND  
PHARMACOLOGY 2008, 59, Suppl 7, 89–103
- 16 - Mohamed J. Pouravaghar: The Alteration of serum thyroid hormone and its  
stimulating in nano scale on athletics men , University  
of kashan , kashan , I.R , .Iran , June 2009 ,
- 17 - Wen-sheng huang et a: Effect of Treadmill Exercise on  
Circulating Thyroid Hormone  
Measurements Med Princ Pract 2004;13:15–19

## مرفق (1)

### مقياس الالتزام:

م	العبارات	أوافق تماماً	أوافق حد ما	لا أوافق	لا أوافق تماماً
1	أتعجب غالباً من بذل الجهد الواضح في عملي .				
2	القدرة على التفكير ليست ميزة حقيقة .				
3	معظم أوقات الحياة تضيق في أنشطة بلا معنى .				
4	محاولتي معرفتي نفسي على حقيقتها مضيعة للوقت .				
5	بالرغم من بذلي جهد كبير في عملي فإن العائد يبدو قليلاً جداً .				
6	الحياة تبدو لي بلا معنى .				
7	أجد صعوبة في اكتسابي الحماس في عملي .				
8	أود أن تكون حياتي بسيطة ولا تتطلب اتخاذ أية قرارات .				
9	لا أفهم الناس الذين يقولون أن العمل الذي يقومون به له قيمة في المجتمع .				
1	أحلامي وتخيلاتي هي أكثر الأشياء إثارة في حياتي .				

## مرفق (2)

### مقياس الضغوط النفسية:

م	العبارات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1	الملاعب الضرورية لقيامي بعملية قليلة جداً وتكاد تكون غير موجودة .					
2	راتبي لا يتناسب مع مسؤولياتي وواجباتي .					
3	الزيارات المفاجأة لموجهي التربية البدنية تسبب لي القلق .					
4	أشعر بأن المدير (ناظر) المدرسة يقدر جهدي الذي أقوم به في عملي .					
5	مناخ العمل في مدرستي يتميز بخلافات بين المدرسين وهو الأمر الذي يسبب لي المزيد من التلاميذ ليس لديهم الدافع للاشتراك في حصص التربية البدنية .					
6	الاعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط الرياضي غير كافية .					
8	راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية .					
9	يضايقتني تركيز الموجه على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الإيجابية في عملي .					
10	رأي غير مهم لمدير المدرسة .					
11	أشعر بأن العلاقات بيني وبين معظم المدرسين وثيقة جداً .					
12	مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقت طويل وتجعلني عصبي .					
13	الأدوات والأجهزة البدنية بالمدرسة مناسبة لكي أقوم بعملية على خير وجه .					
14	مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب .					
15	توجيه الموجه لي لا يتأسس على أسس موضوعية .					
16	مدير المدرسة لا يقدر عملي التقدير الكافي .					
17	يوجد نوع من التعصب ضد مدرسي التربية البدنية في مدرستي .					

				ملابس التلاميذ لا تساعد على أداء الحركات في حصة التربية البدنية .	18
				حالة الملاعب بالمدرسة لا تشجع على التدريس .	19
				أحصل على حوافز مادية لا بأس بها بالإضافة إلى مرتبي .	20
				الموجه التربوي يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي .	21
				أشعر من إدارة المدرسة بضعف التقدير للعمل الجيد الذي أقوم به	22
				معظم المدرسين بالمدرسة يقدرون قيمة عمل مدرس التربية البدنية .	23
				أعداد التلاميذ في الفصل الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية البدنية .	24
				الإمكانات الرياضية بالمدرسة مناسبة للإعداد التلاميذ .	25
				أشعر بأنني أعمل براتب غير مناسب .	26
				أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في العمل .	27
				إدارة المدرسة تضع معظم حصص التربية البدنية في نهاية اليوم الدراسي .	28
				نظرة بعض المدرسين لمدرس التربية البدنية نظرة غير عادية .	29
				يضايقتني كثير تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية .	30
				أعداد التلاميذ لا يتناسب مع الإمكانات الرياضية بالمدرسة .	31
				راتبي الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد .	32
				إصرار الموجه التربوي على ضرورة تطبيق المنهج الموضوع بصورة حرفية يسبب لي	33
				مدير المدرسة يمنحني قدر كبير من السلطة والحرية للقيام بعملتي .	34
				أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من مدرسي المواد الأخرى بالمدرسة .	35

## تأثير برنامج تعليمي ذاتي على جوانب التعلم لمسابقة الوثب العالي لطلاب كلية علوم التربية البدنية والرياضة - جامعة طبرق

د. يحيى محمود لموم

د. إيمان فرج بشير

د. عطية صالح عبدالرسول

### 1-1 المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التعلم الذاتي أحد الأساليب التي يكتسب من خلالها المتعلم المعلومات والمهارات نتيجة الجهد الذي يبذله للوصول لل غاية النهائية ، وهو نشاط تعليمي يقوم به المتعلم مدفوعا برغبته الذاتية بهدف تنمية استعداداته وإمكاناته وقدراته مستجيباً لميوله واهتماماته بما يحقق تنمية شخصية واكتمالها والتفاعل الناتج مع مجتمعه عن طريق الاعتماد على نفسه والثقة بمقدرته في كيفية الحصول على مصادر التعلم خلال العملية التعليمية ومن الطبيعي أن يمر خلالها ببعض المواقف التعليمية ويكتسب المعارف والمهارات بما يتوافق مع سرعته وقدراته الخاصة ويمكن أن يستخدم المتعلم في ذلك ما أسفرت عنه التكنولوجيا من مواد مبرمجة ووسائل تعليمية متعددة. (44:12)

ويرى أحمد بسيوني السيد وعلي عبدالمجيد (1992) أن التعلم المبرمج من أحدث أساليب التعلم في مجال التربية الرياضية ، حيث يقوم المعلم بإعداد كتيب يتضمن شرح المهارات المراد تعليمها مستعيناً في ذلك بالرسوم والصور والنصوص وأيضاً موضعاً فيه مستوى الأداء المطلوب ، ثم يترك المعلم لندارس الكتيب وتنفيذ ما جاء فيه ، ثم تقويم ادائه وتعديله وفقاً لما جاء في البرنامج. (150:1)

ويشير رفاعي مصطفى حسين (1990) أن التعلم المبرمج في الوقت الحالي يعتبر من أحدث طرق التدريس المعاصرة التي تعتمد على الخبرة التعليمية التي تحل فيها الوحدات المبرمجة محل التعليم ، فتعود الفرد من خلال مجموعة معينة من أنماط السلوك المخطط والمنظم والمتابع بحيث يسلك طريقاً مرغوب فيه ، وهذا يعني أن يتعلم الطالب ما قصد أن يتعلمه من خلال الوحدات المبرمجة. (23:7)

ويتفق كل من مكارم حلمي أبو هرجه ومحمد سعد زغلول (1991) على أن التعليم المبرمج نوع من أنواع التعليم الذاتي ، فهو برنامج يعده المتعلم بأسلوب خاص ويعرضه من خلال كتيب مبرمج يتكون من مجموعة من الأطر ويتكون كل إطار من خطوات صغيرة تتدرج من الأعمال البسيطة السهلة إلى الأعمال الأكثر صعوبة ، ومن خلال معرفة المتعلم للأخطاء التي يقع فيها يستطيع أن يصححها بالتالي ينال التعزيز على استجابته الصحيحة. (51:10)

ويؤكد خالد نبيل محمود (1996) نقلاً عن رمزية الغريب أن التعليم المبرمج في الوقت الحالي من أحدث وأفضل طرق التدريس المعاصرة حيث تعتبر ثورة على طرق التعليم التقليدية.

(3:5)

ويرى أحمد عبد الفتاح (2001) أن عملية تعليم مسابقات ألعاب القوى يجب أن يُراعى فيها التخطيط في توزيعها إلى توجيه نشاط الطلاب الفكري والحركي بشكل دقيق وأن يعمل المعلم على تنظيم وتوجيه أداء المتعلمين باستمرار مع ضمان مشاركة الطلاب بإيجابية في العملية التعليمية ، لذا وجب استخدام طرق التدريس المختلفة والوسائل المعينة التي تؤدي إلى تحسين جودة التعليم حتى تصل إلى درجة عالية من اتقان الأداء الحركي لهذه المسابقات ، كما أن التخطيط لتدريس مسابقات القوى يجب أن يتم بشكل دقيق مت استعراض جميع المهام الحركية المركبة للمسابقات المستهدف بتعليمها للطلاب. (2:2)

وتعتبر مسابقة الوثب العالي من أقدم مسابقات الميدان وهي تتميز بصعوبة الأداء الفني حيث يحتاج المتسابق إلى استغلال كامل القدرات الجسمية والبدنية والحركية التي تتوفر لديه لاجتياز عارضة على ارتفاع ما من الأرض. وليس هناك شك في أن مسابقة الوثب العالي من المسابقات التي تتطور أرقامها بسرعة كبيرة ويرجع الفضل في ذلك إلى اهتمام الباحثين في تطوير الأداء بصورة مستمرة وذلك للرغبة الجامعة في كسر الأرقام القياسية وعدم الجمود.

(99:2)

وحيث أن تكنولوجيا التعلم قد غزت معظم المهارات الرياضية ، لذا يجب أن تنال مسابقات الميدان والمضمار وخاصة مسابقة الوثب العالي نصيبها منها ، فينتقل التدريس من طرق وأساليب تعتمد على سلبية المتعلم والمعلم إلى أساليب متطورة تحترم كليهما أساليب جديدة يقبل فيها المعلم على العطاء بحب واقتناع ويتفاعل فيها المتعلم مع تعلم المهارات بميل ورغبة صادقة ، وتنتقل العملية التعليمية من المعلم إلى المتعلم ، وهذا ما جعل الباحثون يتجهوا بتفكيرهم إلى اجراء هذا البحث لمعرفة الدور الذي يلعبه البرنامج التعليمي الذاتي في تعلم مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهريّة على الجانب المعرفي والأداء الفني لطلاب كلية علوم التربية البدنية والرياضة جامعة طبرق.

**1-2 أهداف البحث:**

**يهدف البحث إلى:**

تصميم كتيب مبرمج لتعلم مسابقة الوثب العالي لطلاب كلية علوم التربية البدنية والرياضة جامعة طبرق.

التعرف على تأثير الكتيب المبرمج على التحصيل المعرفي والأداء الفني لطلاب كلية علوم التربية البدنية والرياضة - جامعة طبرق.

**1-3 تساؤلات البحث:**

- هل يؤثر أسلوب التعلم المبرمج (الكتيب المبرمج) تأثيراً إيجابياً على تعلم مسابقة الوثب العالي في جوانب التحصيل المعرفي والأداء الفني.

- هل هناك فروق معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى التحصيل المعرفي والأداء الفني لمسابقة الوثب العالي.

## 1-4 مصطلحات البحث:

### التعلم المبرمج:

"هو وسيط يمكن الفرد من أن يعلم نفسه ذاتياً بواسطة برنامج معد بأسلوب يسمح بتقسيم المعلومات إلى أجزاء صغيرة وترتيبها ترتيباً منطقياً وسلوكياً بحيث يستجيب لها المتعلم تدريجياً فيتأكد من صحة استجابته حتى يصل في النهاية إلى السلوك المرغوب فيه". (5:3)

### الكتيب المبرمج:

"هو كتيب منظم بطريقة تختلف عن طرق العرض العادية وهي احد طرق عرض المادة التعليمية حيث تعد المادة التعليمية مقدماً وتقسّم إلى أجزاء أو وحدات صغيرة وكل وحدة عبارة عن فقرة تعليمية تعتمد على خبرة الدارس السابقة ، تستعين بالتلميح والأمثلة و تستدعي من الدارس استجابة يسجلها في مكان خاص ثم يوجه الدارس فوراً إلى مقارنة اجابته بالإجابة الصحيحة المسجلة في مكان خاص". (8:8)

### الإطار:

"يعتبر الإطار الوحدة الاساسية التي يتركب منها البرنامج التعليمي المبرمج كما أنه يمكن اعتباره الوحدة السلوكية في البرنامج. (6:5)

### الوثب العالي:

يعرفه يونات وكرمبل Jonath, Krempel (1984): " أن مسابقة الوثب العالي هي إحدى مسابقات القوة السريعة Schnellkraft التي يتحدد فيها المستوى من خلال القوة المميزة بالسرعة (القوة السريعة) بجانب القواعد الميكانيكية والصفات البدنية الأخرى". (361:11)

### 2- الدراسات المرتبطة والمرجعية :-

2-1-1 دراسة ماهر أحمد علي (1992) (9) بعنوان: " التعليم المبرمج وأثره على تعلم الوثب العالي بطريقة فوسبري " والتي تهدف إلى التعرف على أثر طريقة التعليم المبرمج في تعلم الوثب العالي "بطريقة فوسبري ". وأسفرت أهم النتائج على أن التعليم المبرمج تحت توجيه وإرشاد المعلم أفضل الطرق المتبعة في تعلم مهارة الوثب العالي بطريقة "فوسبري " .

2-1-2 دراسة خالد نبيل محمود (1996) (5) بعنوان: " تأثير العليم المبرمج على تنمية بعض الصفات البدنية وتعلم المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الاعدادية " بهدف تصميم كتيب مبرمج لتلاميذ الصف الأول الاعدادي والتعرف على تأثيره على تنمية بعض الصفات البدنية وتعلم بعض المهارات الحركية. وأسفرت أهم نتائج على أن طريقة التعليم المبرمج لها تأثير إيجابي أفضل من الطريقة التقليدية على تنمية الصفات البدنية وتعلم المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الأول بالمرحلة الاعدادية.

2-1-3 دراسة رانيا محمد حسن (1999) (6) بعنوان: " تأثير استخدام التعليم المبرمج على تعلم مسابقة الوثب الثلاثي لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا " وبهدف تصميم كتيب مبرمج

لتعليم مسابقة الوثب الثلاثي والتعرف على أثره في التحصيل المعرفي والأداء المهاري ، والأداء الرقمي والجانب الوجداني لدى طالبات كلية التربية الرياضية. وأسفرت اهم النتائج على أن أسلوب التعليم المبرمج (الكتيب المبرمج) أثر ايجابياً على تعلم مسابقة الوثب الثلاثي لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا في كل من (التحصيل المعرفي - الأداء المهاري - الأداء الرقمي - الجانب الوجداني).

## 2-2 الاستفادة من الدراسات المرتبطة والمرجعية :-

بعد الاطلاع على الدراسات المرتبطة والمرجعية تم الاستفادة منها في اجراءات البحث منها منهج البحث وعينة البحث وأساليب التعلم كما تم الاسترشاد بها في مناقشة هذا البحث.

## 3- اجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، التجريبية يطلق عليها البرنامج التعليمي باستخدام الكتيب المبرمج والأخرى ضابطة يطلق عليها البرنامج التعليمي التقليدي.

## 3-2 مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في طلاب السنة الأولى بكلية علوم التربية البدنية والرياضة جامعة طبرق ، والبالغ عددهم خمسون طالب.

## 3-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم 30 طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين.

المجموعة الأولى (15) طالباً وهم الذين طبق عليهم البرنامج التعليمي باستخدام الكتيب المبرمج ( المجموعة تجربي ) .

المجموعة الثانية (15) طالباً وهم الذين طبق عليهم البرنامج التقليدي (المجموعة ضابطة ) .

## 3-4 مجالات البحث:

3-4-1 المجال المكاني: ملاعب وصالات كلية علوم التربية البدنية والرياضة - جامعة طبرق.

3-4-2 المجال الزمني: في الفترة من 2017/9/15 إلى 2018/2/4م.

## 3-5 وسائل جمع البيانات:

- شريط قياس مرن بالسنتيمتر . - جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .

- ميزان طبي . - ساعة ايقاف .

- اقماع بلاستيكية . - جهاز وثب عالي ..

- استمارات تسجيل .

## 3-6 الاختبارات البدنية:

- اختبار الوثب العريض من الثبات.

- 30 متر عدو (بدء طائر).  
- جري زجزاجي.

### 3-7 تجانس العينة:

قام الباحثون بالتأكد من تجانس العينة على أفراد البحث في متغيرات معدلات النمو (العمر، الطول، الوزن)، والمتغيرات البدنية (الوثب العريض من الثبات، عدو 30 متر، اختبار الجري الزجزاجي) واختبار التحصيل المعرفي، وقياس مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي (بطاقة تقييم).

### جدول (1)

التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1 العمر (سنة)	18.60	18	0.83	0.94
2 الطول (سم)	1.72	1.71	0.05	0.63
3 الوزن (كجم)	71.40	70.5	6.85	0.26
4 الوثب العريض من الثبات (متر)	1.58	1.48	0.13	0.36
5 عدو 30 متر (ث)	5.18	5.33	0.46	1.77
6 اختبار الجري الزجزاجي الرشاقة (ث)	7.14	1.18	0.61	1.08
7 اختبار التحصيل المعرفي (درجة)	16.67	15	3.33	0.26
8 اختبار مستوى الاداء الفني (درجة)	9.67	9.5	1.24	0.43

يتضح من جدول (1) والخاص بتجانس العينة في معدلات النمو والمتغيرات البدنية واختبار التحصيل المعرفي ومستوى قياس الأداء الفني للوثب العالي، قبل التجربة أن معامل الالتواء تراوح ما بين (1.77)  $\pm 0.26$  مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 3$  مما يؤكد أن هناك تجانس كبير بين أفراد مجموعة البحث.

### 3-8 تكافؤ عينة البحث:

قام الباحثون بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تم ضبط المتغيرات التالية:

- العمر الزمني، والوزن، والطول.

- القدرات البدنية.

- مستوى التحصيل المعرفي (مقياس التحصيل المعرفي).

- مستوى الأداء المهاري لمسابقة الوثب العالي.



جدول (2)

يوضح التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) دلالة الفروق الاحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث.

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الاحصائية القياسات والاختبارات
	ع ±	م	ع ±	م	
0.80	0.51	18.40	0.83	18.60	1 العمر (سنة)
0.04	0.06	1.72	0.04	1.72	2 الطول (سم)
0.42	7.53	71.93	6.32	70.87	3 الوزن (كجم)
0.28	0.14	1.58	0.13	1.60	4 الوثب العريض من الثبات (متر)
0.29	0.42	5.15	0.51	5.20	5 عدو 30 متر (ث)
0.29	0.62	7.28	0.59	6.99	6 اختبار الجري الزجراجي (ث)
0.18	3.33	16.67	2.88	16.87	7 اختبار التحصيل المعرفي (درجة)
1.19	0.85	9.40	1.52	9.93	8 اختبار مستوى الأداء الفني (درجة)

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.05

يتضح من جدول (2) والخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (0.04 إلى 1.19) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين ، وتأكيداً أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في جميع المتغيرات.

- اختبار التحصيل المعرفي:

قام الباحثون بتصميم الاختبار المعرفي لمسابقة الوثب العالي لطلاب عينة البحث متبعون الخطوات التالية:

- تحديد الهدف من الاختبار:

يهدف الاختبار إلى قياس مستوى التحصيل المعرفي لطلاب السنة الأولى بكلية علوم التربية البدنية والرياضة جامعة طبرق في المعلومات والمعارف الخاصة بمسابقة الوثب العالي.

- تحديد محاور القياس

قام الباحثون بتحديد المحاور الأساسية للمقياس ، والتي اشتملت على خمس محاور ، وتم عرضها على الخبراء للإطلاع والتوجيه بالتعديل أو الإضافة وإبداء الأهمية النسبية لكل محور من محاور الاختبار ، وبلغ عددهم (14) وهذا ما يوضحه الجدول رقم (3).

جدول (3)

الأهمية النسبية لمحاو الاختبار المعرفي

م	المعالجات الاحصائية المحاو	مناسب		غير مناسب		الاهمية النسبية
		التكرار	النسب المئوية	التكرار	النسب المئوية	
1	تاريخ مسابقة الوثب العالي	12	85.71	2	14.29	85.71
2	المراحل الفنية للوثب العالي	14	100	0	0.00	100
3	الأسس الميكانيكية للوثب العالي	13	92.86	1	7.14	92.86
4	العناصر البدنية المرتبطة	12	85.71	2	14.29	85.71
5	قانون مسابقة الوثب العالي	14	100	0	0.00	100

- صياغة مفردات المقياس:

قام الباحثون بصياغة مفردات الاختبار بصورة مبدئية وبلغ عددها (56) سؤال بعد الاطلاع على الكتب وبعض الرسائل العلمية وبعد العرض على الخبراء وإجراء بعض التعديلات بلغت 50 سؤال كالتالي:

تاريخ مسابقة الوثب العالي 5 أسئلة.

المراحل الفنية لمسابقة الوثب العالي 20 سؤال.

الأسس الميكانيكية لمسابقة الوثب العالي 6 أسئلة.

العناصر البدنية المرتبطة بالوثب العالي 6 أسئلة.

قانون مسابقة الوثب العالي 13 سؤال.

3-9 المعاملات العلمية للاختبار:

3-9-1 صدق الاختبار المعرفي:

تم عرض المقياس على أساتذة في مسابقات الميدان والمضمار للتعرف على صدق المقياس في قياس ما وضع من أجله وقد أشارت النتائج إلى اتفاق السادة الخبراء بنسبة 100 %.

3-9-2 ثبات الاختبار المعرفي:

استخدم الباحثون أسلوب الاختبار وإعادة تطبيقه بفواصل زمني ثمانية أيام بين التطبيق الأول والثاني على عينة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وعددهم 10 طلاب وأسفرت النتائج عن وجود معامل ثبات قدره (0.77).

3-9-3 حساب معامل السهولة والصعوبة:

تم حساب معامل السهولة والصعوبة لمفردات الاختبار الخمسين ، وذلك بهدف تقييم كل عبارة والحكم عليها من حيث السهولة والصعوبة مستخدمين المعادلة الآتية:

$$\text{معامل السهولة} = \text{عدد الأفراد الذين أجابوا إجابة صحيحة} \div \text{العدد الكلي للاستجابات}$$

وتوجد علاقة عكسية بين معامل السهولة والصعوبة بمعنى مجموعهم يساوي واحد صحيح.

### 3-9-4 معامل السهولة والصعوبة:

وتراوح معامل السهولة ما بين (0.39 إلى 0.66) وهذه القيم تعتبر مقبولة في صلاحية مفردات اختبار التحصيل المعرفي.

### 3-9-5 استمارة قياس الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي:

استخدم الباحثون استمارة لتقييم الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي حيث قام الباحثون بتصميم هذه الاستمارة بعد الرجوع للمراجع والدراسات السابقة ، وتم تحديد الدرجة النهائية للأداء من (30) درجة.

#### الكتيب المبرمج:

#### أولاً: خطوات بناء الكتيب:

تحديد الأهداف العامة للكتيب.

تحديد خصائص مستوى المتعلمين.

تحديد محتوى الكتيب المبرمج.

وضع محتوى الكتيب المبرمج.

تصميم الكتيب المبرمج في الصورة الأولية.

- التقييم.

#### \* تحديد الأهداف العامة للكتيب:

تمثلت الأهداف التعليمية للكتيب في الآتي:

\* **أهداف معرفية:** اكتساب الطلاب معارف ومعلومات عن مسابقة الوثب العالي في الجانب التاريخي - المراحل الفنية لمسابقة الوثب العالي ، الأسس الميكانيكية ، العناصر البدنية المرتبطة ، قانون المسابقة.

\* **أهداف مهارية:** تعليم الطلاب كيفية الأداء المهاري لمسابقة الوثب العالي.

\* **أهداف وجدانية:**

- خلق روح جديدة بين الطلبة والمعلم من خلال التعاون في استخدام الكتيب المبرمج.

- اكساب الطلاب الثقة بالنفس من خلال تحمل المسؤولية.

#### \* تحديد خصائص ومستوى المتعلمين:

قام الباحثون بدراسة خصائص العينة من حيث العمر ومستوى استعدادهم وخبراتهم السابقة المرتبطة بالمسابقة المراد تعلمها ، وبناء على ذلك تم ضبط المتغيرات وهي العمر والطول والوزن والقدرة والسرعة والرشاقة والذكاء ومستوى الأداء .

#### \* تحديد محتوى الكتيب:

تم تحديد المعلومات والمعارف التي يمكن وصفها في الكتيب المبرمج من خلال الكتيب والمراجع والرسائل العلمية.

### \* وضع محتوى الكتيب:

تم وضع عدة شروط عند وضع المحتوى:

- تحديد الهدف من الكتيب.
- اتساق محتوى الكتيب مع الاهداف الموضوعية.
- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.

### \* تصميم الكتيب المبرمج:

قام الباحثون بتصميم الكتيب المبرمج في صورته الأولى حيث تكون من (20) عشرين إطار ويستغرق تطبيقه (4) أربعة أسابيع متصلة بموجب وحدتين أسبوعياً ، زمن الوحدة (120) دقيقة. ولإثارة دافعية الطلاب للتعلم راعى الباحثون التالي في تصميم الكتيب المبرمج:

تقديم مجموعة من العبارات والمعلومات التي تتميز بالتشويق وعدم التكرار. وضع مجموعة من الأسئلة التي تتميز بالوضوح والتشويق حتى يجيب الطالب عليها بطريقة سريعة مشوقة.

التنوع في الأطر المستخدمة في الكتيب "أطر تمهيدية ، أطر تنمية المعلومات ، أطر رابطة ، أطر اعادة ، أطر مراجعة ، أطر تميز ".

تزويد الأطر بالصور والرسوم المسلسلة لتوضيح الأداء بالإضافة إلى اختيار الكلمات المناسبة لوصف الأداء.

استخدام المثيرات والإيحاءات التي تساعد على الاستجابة المطلوبة.

استخدام التعزيز الفوري عقب كل استجابة.

وضع تعليمات وارشادات في مقدمة الكتيب المبرمج حول كيفية استخدامه.

### \* التقويم:

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية على عينة عشوائية قوامها 10 طلاب من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الخاصة بالبحث للتعرف على الصعوبات والأخطاء التي قد ترتكب أثناء التطبيق ، وتم من خلال هذه التجربة معالجة بعض الصعوبات مثل عدم وضوح بعض التعليمات الخاصة باستخدام الكتيب المبرمج وبناء على ذلك قام الباحثون بإجراء التعديلات اللازمة.

### 3-10 التجربة الأساسية:

في الفترة من يوم 2017/11/4 إلى 2017/12/3، بواقع أربعة أسابيع متصلة محاضرتين أسبوعياً ، مجموعها 8 محاضرات ، وقد طبقت الوحدات التعليمية على كل من المجموعة التجريبية والضابطة ولم يكن هناك اختلاف إلا في تطبيق الكتيب المبرمج على المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة تطبق البرنامج التعليمي التقليدي.

### 3-11 المعالجات الإحصائية:

الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري - معامل الالتواء.  
اختبار (ت). - معامل الثبات. - النسبة المئوية.

#### 4- عرض ومناقشة النتائج:

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث.  
جدول (4) الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

ن = 15

القياس القبلي	القياس البعدى	الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	الدلالات الاحصائية المتغيرات	
				س	ع ±
س	ع ±	س	ع ±	التحصيل	اختبار المعرفي
16.87	2.88	40.93	2.34	24.07	25.24*
9.93	1.52	23.90	1.21	13.97	24.59*

\* معنوي عند 0.05 = 2.14

يتضح من الجدول (4) وجود فروق معنوية بين القياسين لصالح القياس البعدى، حيث بلغت قيمة ت للتحصيل المعرفي (25.24). كما بلغت قيمة ت لتقييم مستوى الأداء الفني (24.59) وهذه القيم أكبر من قيم ت الجدولية عند مستوى 0.05.

ويعزو الباحثون هذا التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية إلى أن الكتيب المبرمج يحتوي على أطر تعليمية لمعلومات متنوعة في تاريخ مسابقة الوثب العالي والمراحل الفنية للأداء والأسس الميكانيكية وكذلك العناصر البدنية المرتبطة بالمسابقة وقانون المسابقة، والذي رُوِيَ فيه أيضاً التنظيم والتنسيق والصياغة اللغوية الجيدة وسهولة وكيفية تناول تلك المعلومات والمعارف النظرية أثناء استخدام الكتيب المبرمج وكذلك العرض وشمول وتكامل المحتوى المعرفي والجانب الفني، مما أدى إلى استيعاب الطلاب وإدراكهم للحقائق والمعارف المرتبطة بالتحصيل المعرفي ومستوى الأداء الفني والتعلم الصحيح.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من ماهر أحمد علي (1992) ودراسة رانيا محمد حسن (1999) والتي أكدت أن التّعلم الذاتي باستخدام الكتيب المبرمج أسهم بشكل إيجابي وبدرجة كبيرة في التحصيل المعرفي وتقدم مستوى الأداء الفني عند تعلم مسابقات الميدان والمضمار (9)، (6).

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث.  
جدول (5) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ن = 15

قيمة ت	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س	
*15.40	9.60	1.87	26.27	3.33	16.67	اختبار التحصيل المعرفي
*15.51	5.53	1.03	14.93	0.85	9.40	تقييم الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي

\* معنوي عند  $0.05 = 2.14$

يتضح من الجدول (5) والخاص بالفروق بين القياسين القبلي والبعدي في (التحصيل المعرفي وتقييم مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي) للمجموعة الضابطة ، وجود فروق معنوية بين القياسين لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت للتحصيل المعرفي (15.40) كما بلغت قيمة ت لتقييم مستوى الأداء الفني (15.51) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05.

ويعزو الباحثون هذا التقدم في مستوى التحصيل المعرفي والأداء الفني لدى طلاب المجموعة الضابطة وإن كان لا يرتقي إلى ما وصل إليه طلاب المجموعة التجريبية إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة في الحضور كذلك تنفيذ البرنامج المتبع بانتظام ، وكذلك المعلم الذي أتبع أسلوب (الشرح وأداء النموذج) قدم معلومات متنوعة في جميع جوانب المسابقة.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من توفيق أحمد مرعي ومحمد محمود الحيلة (1998) على أن الفروق الفردية بين المتعلمين يجب ألا تكون العامل المقرر بدرجة تعلمهم حيث توافر بيئات تعليمية غنية وتعليم يتناسب مع كل مستوى مع معالجة الصعوبات التي تواجههم بانتظام ستكون العوامل البديلة والحاسمة. (360:4)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث.

جدول (6) الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث بعد التجربة

قيمة ت	الفرق بين المتوسطات	المجموعة الضابطة ن = 15		المجموعة التجريبية ن = 15		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س	
*18.94	14.67	1.87	26.27	2.34	40.93	اختبار التحصيل المعرفي
*21.80	8.97	1.03	14.93	1.21	23.90	تقييم الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي

\* معنوي عند 0.05 = 2.05

يتضح من الجدول (6) والخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في (اختبار التحصيل المعرفي وتقييم الأداء الفني) وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية ، حيث بلغت قيمة ت (18.94)، كما بلغت قيمة ت في تقييم مستوى الأداء الفني (21.80) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05.

ويعزي الباحثون سبب تقدم طلاب المجموعة التجريبية على طلاب المجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الفني إلى المتغير التجريبي المتمثل في البرنامج التعليمي الذاتي باستخدام (الكتيب المبرمج) الذي يجعل المتعلم يتفاعل معه بإيجابية وبشكل يثير دوافعه وفضوله للتعلم وبالتالي فإن للطلاب هنا دور إيجابي في الحصول على المعرفة دون الشعور بالملل ، كما أن قدرة الطالب على استرجاع المعلومة في أي وقت شاء تعمل على تثبيتها بشكل جيد وكذلك عرضها بشكل به جذب وتشويق مما يجعل عملية التعلم ممتعة ومثمرة بعكس ما يحدث في طريقة التعليم التقليدي والتي تنظر إلى الطالب على أنه مجرد عقل تُصَبُّ فيه التعليمات فقط. كل ذلك أعطى التفوق للمجموعة التجريبية في الجانب المعرفي لمسابقة الوثب العالي ، كما أن احتواء الكتيب المبرمج على وصف تفصيلي للمسابقة وعرض وشرح له يساعد على فهمها بطريقة صحيحة وذلك من خلال تعلم مرحلة تلو الأخرى بعد اتقان المرحلة الأولى وربطها بالمرحلة السابقة مما يساعد على اتقان أداء المسابقة ، وأيضاً رؤية الطلاب لإطارات تقسيم المسابقة في البرنامج التعليمي مما يتيح لهم فرصة الأداء الفني الصحيح. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من ماهر أحمد علي (1992) ، خالد نبيل محمود (1996) ، رانيا محمد حسن (1999) والتي تشير إلى أن التعلم باستخدام (الكتيب المبرمج) يؤثر بشكل إيجابي أفضل من التعليم بالطريقة التقليدية (الشرح وأداء النموذج على مستوى التحصيل المعرفي والأداء الفني لمسابقات الوثب (9)، (5)، (6)).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

يؤثر التعلم الذاتي (الكتيب المبرمج) تأثيراً إيجابياً على تعلم مسابقة الوثب العالي لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة - جامعة طبرق في كل من (التحصيل المعرفي والأداء الفني).  
يؤثر أسلوب الشرح والعرض (الأسلوب التقليدي) تأثيراً إيجابياً على تعلم مسابقة الوثب العالي لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة - جامعة طبرق في كل من (التحصيل المعرفي والأداء الفني).

يؤثر أسلوب التعليم المبرمج تأثيراً إيجابياً أفضل من الأسلوب التقليدي (الشرح وأداء النموذج في كل من التحصيل المعرفي والأداء الفني) لمسابقة الوثب العالي لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة - جامعة طبرق.

#### 5-2 التوصيات:

ضرورة استخدام البرنامج التعليمي الذاتي باستخدام (الكتيب المبرمج) في تعلم مسابقة الوثب العالي لما له من مميزات وتأثير فعال في تحسين مستوى التحصيل المعرفي والأداء الفني. ادخال البرامج التعليمية الذاتية باستخدام (الكتيب المبرمج) ضمن محتوى ومقرر مسابقات الميدان والمضمار بكلية علوم التربية البدنية والرياضة - جامعة طبرق.

ضرورة تدريب معلمي التربية البدنية حول كيفية اعداد وتحضير برامج تعليمية ذاتية مثل (الكتيب المبرمج) وكيفية الاستفادة منها في العملية التعليمية.

#### - الجهات المعنية بتنفيذ التوصيات:

- 1- كلية علوم التربية البدنية والرياضة - جامعة طبرق.
- 2 - اقسام وكليات التربية البدنية والرياضية المماثلة في الجامعات الليبية الأخرى.



## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية

1. أحمد بسيوني السيد: طرق التدريس في التربية البدنية ، مذكرات غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان 1992م.
2. علم، عبدالمجيد أحمد عبدالفتاح حسن: فاعلية بعض اساليب استخدام الكمبيوتر في تعلم مسابقة 110 حواجز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان 1991م.
3. إيمان النحاس حسن: تأثير استخدام التعليم المبرمج على تعلم أداء بعض الوثبات في التمرينات الفنية الحديثة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالرقازيق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالرقازيق ، جامعة حلوان 1991م.
4. توفيق أحمد مرعي: تفريد التعليم ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان 1998م.
5. محمد محمود الحيلة خالد نبيل محمود : تأثير التعليم المبرمج على تنمية بعض الصفات البدنية وتعلم المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالرقازيق ، جامعة حلوان 1996م.
6. رانيا محمد حسن: أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم مسابقة الوثب الثلاثي لدى طالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، طلبة كلية التربية الرياضية للبنات بالرقازيق ، جامعة حلوان 1999م.
7. رفاعي مصطفى حسن: مقارنة أثر التعليم المبرمج والطريقة التقليدية على مستوى تعلم الأداء المهاري لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالرقازيق ، جامعة حلوان 1999م.
8. شريف محمد هنيوم: أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات لرياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان 1999م.
9. ماهر أحمد علي: التعليم المبرمج وأثره على تعلم الوثب العالي بطريقة فوسبيري لطلاب كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان 1997م.
10. مكارم حلمي أبوهريجة: طرق التدريس والتربية العملية في مجال التربية الرياضية المدرسية ، دار حراء للطباعة ، المنيا 1991م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

11. Jonath, Kremple: Konditionstons training, Rowohlt Verlag, 1984.

12. [www.ishraf.jotepotedu.sa/readinj/self.1.htm-10k](http://www.ishraf.jotepotedu.sa/readinj/self.1.htm-10k)

بطاقة تقييم مستوى الأداء الفني لمسابقة الوثب العالي

المجموعة : .....

أسم الطالب : .....

التسلسل	مراحل الأداء الفني	المعايير " ما يجب أن يكون "	الدرجة المثالية	درجة التقييم
1	الاقتراب	يتم الاقتراب للمرحلة الأولى في خط مستقيم تتدرج فيه السرعة وذلك من 4- 6 خطوات.	3	
		يتم الجري في المنحني 3 خطوات مع مراعاة الاحتفاظ بالسرعة المكتسبة.		
		يتغير وضع الخدع ويبدو مائل للخلف قليلاً في الخطوات الثلاث الأخيرة مع مراعاة أن تكون خطوة الارتقاء سريعة ومن خلالها يواجه الطالب العارضة من الجنب.		
			10	
2	الارتقاء	يبدأ باستناد كعب قدم الارتقاء ثم تليها القدم ككل مع الدفع القوي للأرض بقوة وسرعة.	4 3 3	
		مرجحة الرجل الحرة لأعلى وللداخل لتساعد على دوران الجسم ومواجهة الذرع للعارضة .		
		تناسب حركة مرجحة الذراعين مع حركة الرجلين إما بالذراع المقابلة أو الذراعين معاً .		
			10	
3	الطيران وتعدية العارضة	التركيز على دوران الجسم حول محاور الجسم " الأفقي - الطولي - الجانبي " .	3 3 2	
		عدم تصلب الرقبة ودفع الحوض بقوة لأعلى وثني مفصلي الركبة.		
		سحب الذراعين بجانب الجسم		
			8	
4	الهبوط	فرد مفصل الركبة يصاحب ذلك ثني مفصل الحوض	1 1 2	
		الهبوط على أعلى الظهر		
			30	

المجموع الكلي للدرجة

دراسة مقارنة لمستوى السعة الرئوية لدى طلاب السنة الأولى بكليتي التربية البدنية بالزاوية وطرابلس  
ا.ك.د. خديجة الوحيشي المبروك  
ا.م.د. ماجدة الطاهر شنبي

## 1-1 المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر التربية البدنية إحدى المجالات التي تأثرت بالتقدم التكنولوجي والتي حظيت بنصيب كبير من الدراسة في مجالات عديدة ومنها علم وظائف الأعضاء الذي قفز بالأرقام إلى مدى بعيد جدا. حيث يعتمد التدريب الرياضي الحديث على تركيز أهدافه لتنمية نظم إنتاج الطاقة والتغيرات الوظيفية المصاحبة لها كعلم وظائف الأعضاء والكيمياء الحياتية والتغذية ، فكلما تحسنت إمكانية الرياضي اللاهوائية أو الهوائية انعكس ذلك بشكل مباشر على مستوى الأداء البدني والمهاري ، وذلك بوضع الأنشطة التدريبية التي تستند على الأسس العلمية المتزامنة مع القدرات والإمكانات التي تنسجم مع هيكلية التدريب.

وان الأنشطة التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية لدى الرياضي ، وتصل إلى تحقيق أهداف العملية التدريبية ، وعلى المدرب إن يعتمد على مبدأ الخصوصية في التدريب أولا اي الخصوصية وفق نظام الطاقة العامل ، أي انه يحدد نظام الطاقة المسيطر في تلك الفعالية ، وأن برامج التدريب يجب أن تبنى من اجل تحقيق تنمية القدرات الفسيولوجية الخاصة المطلوبة لأداء النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وهذا ما يسمى بمبدأ الخصوصية. ( 12:15)

ويعتبر علم الفسيولوجي هو أحد فروع علم البيولوجي ويبحث في التغيرات والتكيف الذي يحدث في أجهزة الجسم المختلفة نتيجة القيام بمجهود بدني لفترة قصيرة من الزمن ولمرة واحدة ، أو المجهود البدني المستمر ولفترة طويلة من الزمن ، واحد فروع هذا العلم هو علم فسيولوجي التمارين والذي يركز علي مفاهيم فسيولوجيا الرياضة في التدريب الرياضي لمختلف الأعمار والأجناس وخاصة الرياضيين من حيث تنمية وتطوير أسلوب التدريب بهدف رفع المستوي المهاري البدني لتحقيق أفضل أداء . ( 5 ) : (137)

وتحتل اختبارات فسيولوجيا التمارين مكانة مرموقة من اهتمام العاملين في مجال التدريب الرياضي وأصبحت المعيار الذي علي أساسه يتم التحكم علي مدي تكيف اللاعبين للمجهود البدني ، ويمكن تقسيم الاختبارات الفسيولوجية في الملعب والمعمل ولكل من هذه الاختبارات مميزات . ( 2 : 111 )  
وتعتبر الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية هي إحدى وسائل التقويم والتشخيص والتوجيه وإن إجراء الاختبارات والمقاييس والاستفادة من متابعتها عامل هام لمعرفة مدى التقدم الحادث في مستوى الأداء

واللياقة البدنية بالإضافة الى فائدتها في عمل المقارنات بين مجموعات الأفراد أو المقارنة بين مستوى الفرد بنفسه من حين إلى آخر . ( 10 : 36 )

وتعتبر سلامة الحالة الوظيفية للفرد قد نالت في الآونة الأخيرة اهتمام الكثير من الباحثين في مختلف أنحاء العالم باعتبارها تساهم بقدر كبير في الحكم على الكفاءة العامة للفرد ونالت الأبحاث الخاصة بمستوى وظائف الجهازين الدوري والتنفسي قدراً كبيراً من الاهتمام لما يمكن أن تعكسه من مؤشرات واضحة على مستوى هذه الكفاءة .

ومن المهم جدا في المجال الرياضي معرفة السعة الرئوية للرياضيين لذلك فان معرفة السعة الحيوية تعتبر مؤشرا لمعرفة حجم هواء التنفس الأقصى عند أداء الحمل البدني ويؤدي التدريب إلي زيادة في حجم هواء التنفس وان الزيادة في هذا الحجم يقابلها تقلص في احتياطي هواء الزفير والشهيق . ( 6 : 319 )

ونظرا لأهمية الجهاز القلبي التنفسي والعلاقة المرتبطة بينهما من خلال الاستجابة الفورية للتمرين البدني وكذلك للتكيف المزمّن لهما ويظهر ذلك في العمل الفسيولوجي بإيصال الدم إلي جميع خلايا أنسجة وأجهزة الجسم المحمل بالأكسجين لتتمام العمليات الايضية لاستمرار الحياة وكذلك انجاز الأحمال الخارجية إثناء أداء الأنشطة الرياضية فضلا عن الواجب الآخر وهو نقل غاز ثاني أكسيد الكربون والفضلات الناتجة عن عمليات إنتاج الطاقة في الخلايا العاملة.

( 11 : 462 )

يقوم الجهاز التنفسي بمجموعة العمليات الفسيولوجية اللازمة لتوفير الأكسجين لأنسجة وعضلات الجسم وتخليصها من ثاني أكسيد الكربون أي عمليات تبادل الغازات التي يتبعها عمليات الأكسدة الأزمة لإنتاج الطاقة الميكانيكية بالجهاز العضلي الإرادي خلال الجهد البدني ويعتبر الجهاز التنفسي من الأجهزة الحيوية الهامة ويظهر مدي هذه الأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية وبخاصة الرياضات الشاقة والتي تدعي برياضات التحمل إذا تتلاحق فيها الأنفاس فيما بين شهيق وزفير لتعويض المستهلك من الأكسجين في العمليات الايضية والتخلص من ثاني أكسيد الكربون كأحد مخلفات هذه العمليات . ( 1 : 98 )

وتعطى القياسات الجسمية إمكانية تحديد مستوى وخصائص النمو البدني ومقادير متابعتها للسن والجنس وما بها من انحرافات ودراسة ديناميكيتها تحت تأثير مزاوله الأنشطة الرياضية ووضع خصائص النمو البدني للرياضيين مختلفي التخصصات الرياضية كما أن لها تأثير على ظهور القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة وكذلك تجاوب جسم اللاعب لمختلف الظروف المحيطة به . ( 3 : 695 )

وتعتبر القياسات الجسمية من أهم العوامل المؤثرة على الأداء والانجاز في اغلب الأنشطة الرياضية حيث تحتل درجة كبيرة من الاهتمام عند الاختبار كما تقدم القياسات الجسمية من مميزات تشريحية

وميكانيكية مؤثرة وتزيد من فاعلية الأداء وتساهم في الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي . ( 13 : 191 )

والتعرف على المتغيرات الفسيولوجية وميكانيزماتها في الجسم إثناء النشاط الرياضي أهمية حيث تساعد هذه المعلومات في فهم تلك المتغيرات مما يرشد إلي أفضل الطرق لتحقيقها والتحكم فيها وزيادة فاعليتها . ( 2 : 13 ) .

ولكي تؤدي الأجهزة الوظيفية عملها بكفاءة فإنها يجب أن تتمتع بقدر من اللياقة حتى يمكن أن تتحمل النشاط الذي يؤديه الفرد وان كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي هما احد المكونات الهامة للحياة واللياقة البدنية ولكي تستمر العضلات في الانقباض وينبغي أن يتم إمدادها بالأكسجين كما يتم نقل الدم المحمل بالأكسجين إلى الخلايا العضلية عن طريق الجهاز الدوري .

( 9 : 351 )

ومن الضرورة دراسة وتقييم جميع نظم الجسم الداخلية والخصائص الفردية للاعبين وتأثيرها على مستوى الانجاز الرياضي والاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي بصورة دائمة يؤدي إلي حدوث بعض المتغيرات الانثروبومترية والفسيولوجية لأعضاء الجسم المختلفة مما يمكن الفرد الرياضي من التكيف لممارسة النشاط الرياضي وعندما يتحقق للرياضي الوصول إلي تلك الخصائص والمؤشرات الانثروبومترية والفسيولوجية اللازمة للنشاط الرياضي الممارس بالإضافة لمتطلبات في الإعداد الأخرى فانه يضمن بذلك تحقيق انجازات رياضية عالية . ( 9 : 353 )

والقدرات البدنية والمهارية والوظيفية التي ترافق البرنامج الدراسي فهي تعتبر من المؤشرات المهمة لنجاح عملية التدريب وتناسبها وانسجامها ونظام الطاقة المستخدم لكن هناك مشكلة هي عدم توظيف التمرينات البدنية والمهارية المستخدمة ضمن الوحدة التدريبية بشكل علمي مقنن وبمنهجية دقيقة التي يعمل عليها المدربين عموما بشكل يخدم الأداء المهاري والبدني والوظيفي ، وهذه الإلية غير موجودة حاليا لدى اغلب كليات التربية البدنية والرياضة الأمر الذي يؤدي إلى عدم استقرار في المستوى الفني والبدني من نشاط إلى آخر ، ومن مرحلة إلى مرحلة أخرى. مما يؤدي إلى انخفاض في مستوى الأداء لدى لاعبين بصورة عامة ، ولقد قامت الباحثتان بدراسة أكثر من قدرة وظيفية من خلال استخدام البرنامج الدراسي لدى طلبة السنة الأولى على تطوير تلك القدرات الوظيفية واعتماد تلك المتغيرات على الحالة الوظيفية للرئة ومنها السعة الرئوية وعدد مرات التنفس .

ويبحث علماء الرياضة عن المتغيرات التي تقيس لياقة الرياضيين إذ أظهرت العديد من المتغيرات الفسيولوجية قدرتها على التعرف بمستوي الأداء ، وكل الدراسات التي أجريت على الجهاز التنفسي توضح مدى الاهتمام بهذا الجهاز وعلاقته بالانجاز الرياضي ، ومن خلال دراستنا في مادة علم وظائف الأعضاء لاحظت الباحثتان أن للسعة الرئوية دور مهم جدا في تقييم حالة طالب كليات التربية البدنية

هذا ما دفعنا إلي القيام بهذه الدراسة للمقارنة بين طلاب كلية التربية البدنية الزاوية و طلاب كلية التربية البدنية طرابلس.

#### 1-2 أهداف البحث:

- 1- التعرف علي مستوى السعة الرئوية لدي طلاب السنة الأولى لكلية التربية البدنية الزاوية وطرابلس .
- 2- التعرف علي الفرق في مستوى السعة الرئوية لدي طلاب السنة الأولى لكلية التربية البدنية الزاوية وطرابلس .

#### 1-3 تساؤل البحث:

- هل توجد فروق في مستوى السعة الرئوية بين طلاب السنة الأولى لكلية التربية البدنية الزاوية وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة طرابلس .

#### 1-4 أهم المصطلحات المستخدمة في البحث :

- 1- **السعة الحيوية:** " هو حجم الهواء الذي تم إخراجها من الرئتين بعد أخذ أقصى شهيق".

( 4 : 208 )

- 2- **النبض:** " وهو انتشار التمدد خلال دقيقة واحدة من جدران الأورطى إلى جدران الشرايين".

( 6 : 165 )

- 3- **الضغط:** " هو القوة الناتجة عن القلب حينما ينقبض فانه يدفع الدم بقوة لكي يسري ويجري بسهولة خلال الشرايين والأوردة الكبيرة ولكنه يحتاج إلى دفعة أقوى وقوة أكبر لكي يستمر سريانه خلال الشعيرات الدموية اللطيفة". ( 4 : 173 )

- 4- **القياسات الجسمية:** " بأنها القواعد (التغيرات) في الناحية الشكلية لجسم الإنسان تحت تأثير

النشاط الرياضي". ( 8 : 160 )

#### 2- الدراسات السابقة:

- 1-1-2 **دراسة عادل مجيد خزعل (2011) (11) بعنوان:** " مقارنة على بعض وظائف الرئة والمتغيرات البيوكيميائية لاعبي المنتخب الاولمبي الكندي والمنتخب الاولمبي العراقي بكرة القدم" تهدف الدراسة إلى التعرف على وظائف الرئة وبعض المتغيرات البيوكيميائية للاعبي كرة القدم في حالة الراحة لمنتخب العراق - المنتخب الكندي استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث واشتملت عينة البحث على عدد من لاعبي منتخب العراق الاولمبي والبالغ عددهم 15 لاعباً تم اختيارهم بصورة عمدية و15 لاعباً من المنتخب الاولمبي الكندي بكرة القدم وأسفرت نتائج هذه الدراسة عدم ظهور فروق معنوية على بعض وظائف الرئة (السعة الحيوية ) القسرية ، حجم الزفير ألقسري ، الدوران التنفسي ، وهذا يدل على أن المنتخب العراقي يمتلك تكيفات واستجابات جيدة ووجود فروقاً معنوية في الاختبارات والقياسات البيوكيميائية والفسيولوجية (ضربات القلب ، والحديد ) بسبب حالات التكيف التراكمية لسير عمل أجهزة الجسم بشكل منتظم وجيد.

2-1-2 دراسة عائده يونس محمد وآخرون (2010) (12) بعنوان: " القياسات الجسمية ودورها في السعه الحيوية (دراسة تطبيقية) لدى لاعبي أندية المنطقة الشمالية بكرة اليد الدوري الممتاز " تهدف الدراسة إلى إجراء تحليل الانحدار باستخدام تحليل المسار للقياسات الجسمية وبيان أثرها في السعه الحيوية لدى لاعبي أندية الدوري الممتاز بكرة اليد واستخدم المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث واشتملت عينة البحث على 30 لاعب وأسفرت نتائج البحث بان الوزن والطول له تأثير مباشر على السعه الحيوية .

2-1-3 دراسة محمد إبراهيم الخولاني (2009) (14) بعنوان: " تقويم مستوى الكفاءة الفسيولوجية لطلاب التربية الرياضية بجامعة صنعاء " وكانت تهدف إلى التعرف على مستوى الكفاءة الفسيولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء ، ودراسة الفروق في مستوى الكفاءة الفسيولوجية للطلاب قيد البحث وفقاً لمتغير المستوى الدراسي استخدم المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة ، شملت عينة البحث (193) طالب يمثلون طلاب المستويات الدراسية الأربعة بكلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء للعام الجامعي ( 2008 - 2009 ) وأظهرت النتائج تميز طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء عامةً بمستوى طبيعي ومقبول بالنسبة لضغط الدم الانقباضي والانبساطي و تميز الطلاب بمستوى منخفض بالنسبة لمتغير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين المطلق ( VO<sub>2</sub>max ).

2-1-4 دراسة نبيلة عبدا لله محمد عمران (1998) (16) بعنوان " تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية على بعض مكونات الدم ووظائف الجهاز التنفسي " تهدف إلى ممارسة الأنشطة الرياضية إلى تحقيق الكفاءة الفسيولوجية و البدنية و العقلية و الاجتماعية و ذلك من خلال أداء التدريبات الرياضية المقننة المنتظمة و المختارة تبعاً للأسس الصحية السليمة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، و اختيرت عينة البحث من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق لعام ( 87 / 1988 ) م و بلغ قوامها ( 40 ) طالبة يمثلن المجموعتين كل مجموعة ( 20 ) طالبة أحدهما تجريبية و المجموعة الأخرى ضابطة استنتجت الباحثة إن ممارسة البرنامج التطبيقي يؤدي إلى حدوث تحسن في بعض وظائف الجهاز التنفسي للمجموعة الضابطة حيث ظهر ذلك في متغيرات السعه الحيوية و معدل انسياب الزفير ممارسة البرنامج التطبيقي يؤدي على بعض التغيرات في النسبة المئوية لبعض أنواع كرات الدم البيضاء لدى المجموعة الضابطة ، يؤدي برنامج التمرينات الهوائي المقترح إلى تحسن في وظائف الجهاز التنفسي تظهر في السعه الحيوية القصوى ، الكفاءة الرئوية ، حجم هواء الزفير أقصى سعة تنفسية يؤدي برنامج التمرينات الهوائي المقترح إلى تحسن في متغيرات مكونات تأثير برنامج التمرينات الهوائية باستخدام الأجهزة على بعض الجوانب ألبولوجيه لطالبات كلية التربية الرياضية بنات الزقازيق .

2-1-5 دراسة نشوى محمود أحمد نافع (1996) (17) بعنوان: " تأثير برنامج للتمرينات الهوائية باستخدام الأجهزة على بعض الجوانب ألبولوجيه لطالبات كلية التربية الرياضية بنات الزقازيق " تهدف

الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج للتمرينات الهوائية باستخدام الأجهزة على بعض الجوانب البيولوجية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات الزقازيق استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث اشتملت عينة البحث على ( 45 ) طالبة واستمرت هذه الدراسة لمدة (12 أسبوع ) أسفرت نتائج هذه الدراسة عن تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ( النبض - الضغط - السعة الحيوية- كرات الدم الحمراء ) وعناصر اللياقة البدنية وأوصت الباحثة بتدعيم المنشآت الرياضية بمعامل التحاليل والأجهزة المتطورة للأبحاث العلمية ومراعاة نوع التدريب المستخدم طبقاً لمتطلبات النشاط الرياضي الممارس .

## 2-2 الاستفادة من الدراسات السابقة:

لقد استفادت الباحثتان من الدراسات السابقة في :-

- 1- تحديد مشكلة البحث وصياغتها بالأسلوب العلمي الصحيح .
- 2- تحديد أهداف وتساؤل البحث بما يتلاءم مع طبيعة هذه الدراسة .
- 3- اختيار المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث وقد وجدت الباحثتان أن المنهج الوصفي هو أكثر المناهج ملائمة لطبيعة البحث
- 4- تحديد بعض القياسات التي قد تؤثر على سير البحث.
- 5- اختيار الأجهزة المناسبة التي تتماشى مع طبيعة البحث.
- 6- تحديد الأسلوب الإحصائي المناسب .

## 3- إجراءات البحث:

### 3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي (بأسلوب المقارنة) لأنه أنسب المناهج لتحقيق أهداف وتساؤلات البحث.

## 3-2 مجالات البحث:

3-2-1 المجال البشري: عينة من طلاب السنة الأولى بكلية التربية البدنية الزاوية وطلاب السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة طرابلس .

3-2-2 المجال الزمني: نفذ البحث خلال العام الجامعي ( 2014 - 2015 ) .

3-2-3 المجال المكاني: ( كلية علوم التربية البدنية والرياضة جامعة الزاوية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس ) .

## 3-3 عينة البحث:

ثم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طلاب السنة الأولى لكلية التربية البدنية بالزاوية كان عددهم (30) طالب وطلاب السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بطرابلس عددهم (30) طالب

## 3-4 الأدوات المستخدمة في البحث:



- جهاز الميزان الطبي : لقياس الوزن ( كجم ) .
- جهاز الرستاميتير ( Restameter ) لقياس الطول ( سم ) .
- جهاز الأوتوماتيكي ( Pulsemeter ) لقياس النبض والضغط .
- شريط قياس ( Length Tape ) لقياس محيط الصدر وعرض الأكتاف .
- جهاز الاسبيروميتر ( Spiro meter Baselinf ) لقياس السعة الحيوية .

### 3-5 المعالجة الإحصائية:

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- الالتواء .
- اختبار ( T ) للفروق .

### 4- عرض ومناقشة النتائج:

#### جدول (1)

التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة حسب الكلية في القياسات قيد الدراسة

الكلية	المؤشرات الإحصائية	القياسات								
		العمر	وزن الجسم	الطول	الانقباضي	الانبساطي	النبض	السعة الحيوية	محيط الصدر	محيط الكتفين
الزاوية	المتوسط الحسابي	21.27	75.39	1.76	136	79.27	74.8276	3440	91.6207	1.3021
	الوسيط	21	72.5	1.76	138	81	75	3500	91	1.18
	أقل قيمة	19	55	1.6	100	56	51	1200	81	1.02
	أقصى قيمة	28	104	1.9	167	105	104	5150	104	1.9
	الالتواء	1.96	0.682	-0.152	-0.112	-0.014	0.36	-0.348	0.349	1.216
طرابلس	المتوسط الحسابي	19.7	73.48	1.767	131	77.5	72.16	4240	95.36	1.27
	الوسيط	20	70.9	1.76	127	80	70.5	4250	91	1.185
	أقل قيمة	17	54.3	1.62	96	54	51	2250	83	1.1
	أقصى قيمة	23	110.7	1.88	186	96	110	6500	135	1.9
	الالتواء	0.284	0.804	-0.174	0.82	-0.445	1.22	0.204	1.912	1.662

يتبين من الجدول رقم ( 1 ) قيم المتوسطات الحسابية والوسيط وأقل وأقصى قيمة ومعامل الالتواء للمتغيرات الثمانية لأفراد العينة حسب الكلية ( الزاوية . طرابلس ) وتبين من قيم معامل الالتواء لأفراد العينة من الكليتين أن جميع القيم تنحصر ما بين (  $3.0 \pm$  ) مما يؤشر قرب توزيع البيانات لكل قياس الى التوزيع الطبيعي .

جدول ( 2 )

نتائج اختبار ( ت ) بين متوسطي عينة الدراسة حسب الكلية في المتغيرات قيد الدراسة

المتغير	الكلية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	مستوى الدلالة
العمر	الزاوية	30	21.27	1.84	**3.833	.000
	طرابلس	30	19.7	1.26		
وزن الجسم	الزاوية	30	75.39	12.98	.563	.575
	طرابلس	30	73.48	13.11		
الطول	الزاوية	30	1.76	0.060	.026	.979
	طرابلس	30	1.76	0.069		
الانقباضي	الزاوية	30	136	17.97	1.006	.318
	طرابلس	30	131	20.63		
الانقباضي	الزاوية	30	79.2759	11.20	.584	561.
	طرابلس	30	77.5	12.09		
النبض	الزاوية	30	74.8276	11.37	.878	.384
	طرابلس	30	72.1667	11.88		
السعة الحيوية	الزاوية	30	3440	958.69	**3.016	.004
	طرابلس	30	4240	1077.84		
محيط الصدر	الزاوية	30	91.62	6.64	1.540	.129
	طرابلس	30	695.3	11.35		
محيط الكتفين	الزاوية	30	1.30	0.257	.415	.680
	طرابلس	30	1.27	0.230		

للتعرف علي الفروق الدالة إحصائياً بين عينة الدراسة حسب الكلية في المتغيرات قيد الدراسة استخدم اختبار (t) لوسطين حسابيين مستقلين وتبين من الجدول (2) أن جميع قيم الاختبار غير دالة إحصائياً لان مستويات دلالتها كانت جميعها أكبر من مستوي (0.05). مما يؤشر التقارب بين متوسطات الطلبة من كلا الكليتين في المتغيرات قيد الدراسة .

ويتضح أن هناك فروق دالة إحصائياً في متغيري العمر ومتغير السعة الحيوية حيث كان متوسط أعمار طلبة كلية علوم التربية البدنية والرياضة بالزاوية (21.27) سنة بينما متوسط أعمار طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بطرابلس (19.7) سنة وكانت قيمة اختبار (t) (3.833) دالة إحصائياً لان مستوى دلالتها أقل من مستوي (0.05). ومن ذلك تستدل علي أن أعمار طلاب الزاوية أكبر من أعمار طلاب طرابلس وأيضاً في متغير السعة الحيوية كانت قيمة متوسط طلاب كلية الزاوية (3.440) بينما متوسط طلاب طرابلس (4.240) وكانت قيمة اختبار (t) (3.016) وهي قيمة دالة إحصائياً تؤشر الى أن مؤشر السعة الحيوية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بطرابلس أفضل من الزاوية .

وترى الباحثان أن الفرق بين الكليتين يرجع إلى الاهتمام بالجانب العملي أكثر من الجانب النظري كما أن اغلب طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بطرابلس من الرياضيين المنتسبين للأندية الرياضية لهذا كانت السعة الحيوية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بطرابلس أفضل من طلاب كلية التربية البدنية بالزاوية ويؤدي هذا الفرق أو هذه النتيجة إلى الرفع من مستوى السعة الحيوية.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة فوكس وما تيوس ( 1990 ) حيث يرى أن البرنامج الرياضي المعد سليماً والمبني على الأسس العلمية يؤدي إلى زيادة قوة عضلات التنفس بذلك تزداد كفاءة الرئتين والسعة الحيوية وزيادة كفاءة الجهاز التنفسي . ( 18 : 165 )

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة سعد كمال طه ( 2004 ) بأن التدريب الرياضي الجيد يعمل على زيادة السعة الأكسجينية للدم نتيجة لخروج الدم الغني بالكرات الدموية مما يؤثر إيجاباً على كفاءة عضلات التنفس والسعة الحيوية أي كفاءة الجهاز التنفسي بصورة عامه.( 7 : 25 ) .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث واستناداً إلى النتائج توصلت الباحثات إلى الاستنتاجات التالية :-

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير السعة الحيوية ولصالح طلاب كلية التربية البدنية بطرابلس .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير العمر ولصالح طلاب كلية التربية البدنية بطرابلس.

- عدم ظهور فروق معنوية في باقي متغيرات البحث بين طلاب كلية التربية البدنية بالزاوية وطرابلس .

##### 5-2 التوصيات:

على ضوء النتائج التي أظهرها البحث توصى الباحثات بما يلي :-

- ضرورة انسجام المنهج مع قدرة الطلبة .

- ضرورة إتباع الأسس العلمية لوضع مفردات المنهج من الجانب العملي .

الاستفادة من نتائج هذا البحث في

- إجراء بحوث مشابهة تقيس السعة الحيوية في بداية السنة الدراسية وفي نهايتها لمعرفة

استقادت الطلبة من الجانب العملي طوال السنة الدراسية .

## المراجع:

- 1- ابوالعلا احمد عبد الفتاح :  
فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003ف.
- 2- \_\_\_\_\_ :  
محمد صبحي حسانين :  
3- أحمد محمود خاطر  
على فهمي البيك :  
4- أحمد نصر الدين سيد :  
5- أحمد وليد عبد الرحمن :  
6- بهاء الدين ابراهيم سلامه :  
7- سعد كمال طه  
ابراهيم يحيي خليل :  
8- صباح رضا جبر  
عبدالجليل جبار ناصر :  
9- طاهر جابر الباسوس  
محمد على عامر :  
10- طاهر جابر الباسوس :  
11- عادل مجيد خزعل :
- فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003ف.
- فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم ،  
الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1997ف.
- القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف الإسكندرية ،  
1984ف.
- فسيولوجيا الرياضة " نظريات وتطبيقات " دار الفكر العربي  
، الطبعة الاولى ، 2003ف.
- علاقة بعض وظائف الجهاز التنفسي بمستوى الانجاز  
الرياضي لعدائي المسافات أمتوسطة ( 800 - 1500 )  
مجلة رياضية معاصره ، العدد التاسع عشر ، 2013ف.
- فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،  
1994ف.
- سلسلة أساسيات علم وظائف الاعضاء الجزء الثاني  
،مطبعة المعادي القاهرة ، 2004ف.
- واقع بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية للمتقدمين  
إلى المدارس الرياضية التخصصية للموهوبين في بغداد -  
العراق المؤتمر العلمي الدولي الرابع بالزاوية ، 2013ف.
- تحديد بعض الدلالات الجسمية والفسيولوجية لتلاميذ مرحلة  
التعليم المتوسط كمحدد للانتقاء في مسابقة كرة الطائرة ،  
المؤتمر العلمي الدولي الرابع بالزاوية ، 2013ف.
- تحديد بعض الدلالات الانثروبومترية والفسيولوجية الخاصة  
للاعب الكاراتيه كمحدد للانتقاء ، رسالة ماجستير ، جامعة  
طرابلس ، 1995ف.
- دراسة مقارنه على بعض وظائف الرئة والمتغيرات  
البيوكيميائية لاعبي المنتخب الاولمبي الكندي والمنتخب  
الاولمبي العراقي بكرة القدم ، مجلة دراسات وبحوث التربية  
الرياضية ، البصرة ، 2011ف.

- 12- عائدة يونس محمد وآخرون : قياسات الجسمية ودورها في السعه الحيوية لدى لاعبي أندية المنطقة الشمالية بكرة اليد الدوري الممتاز ، المجلة العراقية للعلوم الإحصائية ، 2010ف.
- 13- عصام محمد أمين حلمي : دراسة مقارنة بين سباحات المسافات القصيرة والطويلة في بعض الخصائص ألبولوجيه ، رسالة ماجستير ، الإسكندرية ، 1975ف.
- 14- محمد إبراهيم الخولاني : دراسة تقويم مستوى الكفاءة الفسيولوجية لطلاب التربية البدنية ، رسالة ماجستير ، 2009ف.
- 15 - محمد علي احمد القط : وظائف اعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999ف.
- 16- نبيلة عبد الله محمد عمران : تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية على بعض مكونات الدم ووظائف الجهاز التنفسي ، 1998ف.
- 17- نشوى محمود أحمد نافع : تأثير برنامج للتمرينات الهوائية باستخدام الأجهزة على بعض الجوانب ألبولوجيه لطالبات كلية التربية الرياضية ، بنات الزقازيق ، 1996ف.

18- mathus : 8- Fox &1 Physiology of exercise , human kinetic lodon ,1990

## تأثير اختلاف العمر البيولوجي على بعض المتغيرات الفسيولوجية وعلاقته بمستوى تركيز حمض اللاكتيك بالدم

ا.ك. د سعاد إسماعيل الفقيه

### 1-1 مقدمة البحث:

تعتبر التغيرات الكيميائية من أهم المؤشرات لرد فعل الجسم حيال المجهود البدني لإنتاج الطاقة ويعتبر تراكم حمض اللاكتيك من بين أهم تلك التغيرات على الإطلاق ، كما يعتبر قياسه من أهم الاختبارات الفسيولوجية التي دخلت مجال فسيولوجيا الرياضة وكان لها الأثر الايجابي الكبير والذي انعكس على تقدم مستوى الانجاز في العديد من الرياضات ، حيث من خلاله يمكن تقويم وتقييم البرامج التدريبية وتقنين تشكيل الأحمال البدنية على ضوء متطلبات كل نشاط من الطاقة ومصادرها بالجسم .ويؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الخلية العضلية لإطلاق الطاقة اللازمة للأداء الرياضي نتيجة زيادة نشاط الأنزيمات والهرمونات ومواد الطاقة التي تشترك في عمليات التمثيل الغذائي . ويتوقف تقدم المستوى الرياضي للفرد على مدى ايجابية التغيرات الكيميائية بما يحقق التكيف لأجهزة وأعضاء الجسم لكي تواجه الجهد والتعب الذي ينتج عن التدريب الرياضي . ( 5 : 6 )

ويعتبر التعب ظاهرة فسيولوجية على درجة كبيرة من الأهمية لحماية أعضاء الجسم من تخطي حدود مقدرتها الوظيفية وهو عبارة عن الإثارة الحاسمة لعدم الاستمرار في أداء الجهد والوصول إلي مرحلة الإنهاك . ( 10 : 37 )

حيث يتوقف نجاح الأداء في الأنشطة المختلفة علي عدد كبير من العوامل المرتبطة بقابلية النظم الحيوية علي توليد الطاقة التي يحتاجها الأداء في إنتاج القوى المحركة ، حيث تعتبر الطاقة في الجسم البشري مصدر الحركة والانقباض العضلي وبالتالي هي مصدر الأداء الرياضي بشتى أنواعه ولا يمكن إن يحدث الانقباض العضلي المسئول عن الحركة بدون أنتاج الطاقة لكل انقباض عضلي أو لكل أداء رياضي فنظم الطاقة اللازمة للانقباض العضلي السريع تختلف عن نظم الطاقة اللازمة للانقباض العضلي لفترة طويلة ، حيث يشتمل الجسم على نظم مختلفة لإنتاج الطاقة تبعا لاحتياجات العضلة وطبيعة الأداء الرياضي . ( 19 : 4 )

وتختلف هذه النظم فيما بينها في سرعة أنتاج الطاقة وتهدف جميعها إلى إعادة تكوين مادة الادينوزين ثلاثي الفوسفات وهي النظام الفوسفاتي اللاهوائي ونظام حمض اللاكتيك والنظام الهوائي .

( 1 : 71 )

وتتحول أجزاء كبيرة من حمض اللاكتيك الناتج عن أداء النشاط البدني اللاهوائي إلى حمض البيروفيك ثم ينكسر في وجود الأكسجين داخل الميتوكوندريا ليعطي طاقة حرة بالإضافة إلى ماء وثاني أكسيد الكربون ، كما يمكن أن ينفذ حمض اللاكتيك خارج العضلة لكي تستخدمه عضلات أخرى لإنتاج الطاقة وكذلك يمكن أن ينتقل حمض اللاكتيك عن طريق الدم إلى الكبد حيث يتم تحويله إلى جليكوجين وهذا

الجليكوجين يمكن أن يتحول إلى جلوكوز وينتقل مرة أخرى عن طريق الدم إلى العضلات لكي تستخدمه في إنتاج الطاقة الهوائية أو اللاهوائية وتسمى في هذه الحالة دائرة كوري. (1 : 51)

وتتوقف الزيادة في إنتاج حامض اللاكتيك في الدم على نوع العمل العضلي الذي يقوم به الفرد وشدته ، فعندما يكون العمل العضلي متوسط الشدة ويتم في ظل استخدام الأوكسجين ( Aerobic ) لا يتزايد إنتاج حامض اللاكتيك في الدم بصورة عالية ، في حين إذا كان العمل العضلي مرتفع الشدة ويتم في غياب الأوكسجين ( Anaerobic ) يزداد تجمع حامض اللاكتيك في الدم.(6: 205)

وينتج حمض اللاكتيك أثناء فترة الراحة غير أن معدل إنتاجه يوازي معدل استهلاكه مما يجعل تركيزه في كل من العضلات والدم مستقرا. ( 16 ، 170 )

ويرتبط معدل ضربات القلب بسرعة الأداء وبنظم إنتاج الطاقة بالجسم حيث أن إي عمل عضلي بشدة مؤثره على نظم إنتاج الطاقة يبدأ عند نبض 140 - 160 ن / د لضبط التدريبات التي تؤثر بشكل مباشر على نظام الطاقة الهوائي ، وعند نبض 180 ن / د للتأثير على نظام الطاقة اللاهوائية كما أن هذا المعدل من النبض يكون في الحدود المثالية إلى ما يعرف بالعتبة الفارقة اللاهوائية وهي تعني المنطقة التي يخرج بها الأداء من النظام الهوائي إلي النظام اللاهوائي .

( 25 : 65 )

كما يعتبر الحد القصي لاستهلاك الأوكسجين مؤشراً لكثير من الوظائف الفسيولوجية والتي تتمثل بكفاءة الجهاز الدوري والتنفسي في توصيل هواء الشهيق إلي الدم وكفاءة عمليات توصيل الأوكسجين إلي الأنسجة ويرتبط ذلك بحجم الدم وعدد كرات الدم الحمراء وتركيز الهيموجلوبين ومقدرة الأوعية الدموية على تحويل سريان الدم في الأنسجة غير العاملة إلي العضلات العاملة كذلك كفاءة العضلات في استهلاك الأوكسجين إي كفاءة التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة ( 17 : 38 )

وتزداد اللياقة الهوائية في بداية سن العشرين ثم تلبث في التناقص البطيء التدريجي على مر السنوات فالسن يؤثر على الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين للفرد ، حيث يرتبط التغيير في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بالتقدم في العمر فقد أظهرت الدراسات التتبعية إن القيمة المطلقة للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين تزداد من لتر / دقيقة عند السادسة إلي 3.2 لتر / دقيقة عند عمر السادسة عشر ، كما يقل بنسبة 1% كل سنة بداية من سن العشرين وخاصة لدى الأفراد الغير مدربين وبالتالي عند عمر 55 سنة تكون قيمة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين تحت القيمة المسجلة في عمر 20 سنة بمعدل يساوي 27% ، ويساعد أسلوب الحياة النشطة للفرد بأداء تدريبات منتظمة للياقة الهوائية يمكن إن يبطئ هذا الانخفاض . وبذلك الاستمرار في ممارسة التدريبات بشكل منتظم يمكن إن يمد ويزيد من مرحلة الأداء المميز فالرياضيون يتعرضون إلى انخفاض ضئيل جدا في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في مراحل العمر المتقدمة بشرط عدم التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي.(11 : 128)

ومن أهم علامات الوصول للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين عدم زيادة استهلاك الأوكسجين رغم زيادة شدة الحمل البدني ، وزيادة معدل القلب عن 180 - 185 نبضة / الدقيقة ، زيادة نسبة التنفس ونسبة تركيز اللاكتيك في الدم لا تقل عن 180 - 100% مليجرام ويعرف الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بأنه أقصى حجم للأوكسجين المستهلك بالتر أو المليلتر في الدقيقة.

(11: 115)

## 1- 2 مشكلة البحث:

وتتصدر مشكلة البحث في التعرف على مدى استجابة حمض اللاكتيك وبعض المتغيرات الفسيولوجية وعلاقتها بالعمر البيولوجي والتعرف على قيم هذه الاستجابة وتوظيفها لإيجاد بعض الحلول التطبيقية للتغلب على مشكلة التعب العضلي الناجم عن أداء الجهد البدني حيث لاحظت الباحثة ومن خلال مجال عملها في تدريس علم فسيولوجيا الرياضة وإجراء بعض الاختبارات الفسيولوجية " الوظيفية " على عينة عشوائية من الطلبة بالكلية فروقا فرديه تم تسجيلها في زمن الإجهاد حسب عمر الطالب ومن هذا المنطلق تلخصت مشكلة البحث في التعرف على نسبة تركيز حمض اللاكتيك مع اختلاف العمر البيولوجي وعلاقتها ببعض وهي محاولة لإلقاء بعض الضوء على علاقة حمض اللاكتيك بالعمر وهو العامل الأساسي لحدوث التعب وسرعة الإجهاد وبالتالي المساهمة في إضافة بعض المعلومات وضبطها للاستفادة منها في تشكيل وتنوع الأحمال بما يتناسب والفروق الفردية وخاصة العمر البيولوجي ، وبالرغم من كثرة الأبحاث في هذا الخصوص إلا إننا نجد قصور كبيرا في الأبحاث التي اهتمت بالعلاقة بين العمر وحمض اللاكتيك في البيئة العربية بشكل عام "على حد علم الباحثة" والأبحاث التي تمت في البيئة الليبية بشكل خاص .

## 1- 3 أهمية البحث:

يعتبر التعب العضلي والذي ينتج من تراكم حمض اللاكتيك بالعضلات نتيجة الجهد البدني هو السبب الرئيسي لإعاقة العضلات في الاستمرار بالأداء ، وتكمن أهمية هذا البحث كون أن بداية تدريب اللاعبين الناشئين في مختلف الأنشطة الرياضية يتطلب تخطيطا سليما وعلميا لعملية التدريب وتقنينها دقيقا للجرعات التدريبية بما يتوافق والفروق الفردية والعمر البيولوجي للاعبين ويتفق جميع المختصين بمجال فسيولوجيا الرياضة والتدريب على أن حمض اللاكتيك هو المؤشر الأكثر أهمية في تحسين مستوى اللياقة البدنية للاعبين ومدى تكيف وظائف أجهزتهم الداخلية والتغيرات الكيميائية التي تحدث بها للمجهود البدني وحتى يكون التدريب أكثر ايجابية اتجه هذا البحث لمحاولة إيجاد العلاقة بين حمض اللاكتيك والعمر البيولوجي أثناء الراحة وأثناء الأداء البدني لغرض استخدام هذه المعلومات في تطوير التدريب وبالتالي تأثيرها الايجابي في تنمية مستوى الانجاز مع مراعاة كل العوامل التي له علاقة بالتغيرات الطبيعية التي تحدث أثناء مراحل النمو المختلفة .



#### 1-4 أهداف البحث:

- 1 - يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير اختلاف العمر البيولوجي على بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى تركيز حمض اللاكتيك بالدم أثناء الراحة والأداء .
- 2 - التعرف على تأثير الأداء على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى تركيز اللاكتيك بالدم
- 3 - التعرف على العلاقة بين العمر البيولوجي وحمض اللاكتيك بالدم أثناء الراحة وأثناء الأداء

#### 1-5 فروض البحث:

- 1 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية نتيجة اختلاف العمر بين العينتين قيد البحث في بعض المتغيرات الفسيولوجية أثناء الراحة وأثناء الأداء .
- 2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى العينتين قيد البحث في بعض المتغيرات الفسيولوجية وحمض اللاكتيك .
- 3 - هناك علاقة بين العمر البيولوجي ومستوى تركيز اللاكتيك بالدم أثناء فترة الراحة وأثناء الأداء البدني .

#### 2 - الدراسات المشابهة:

ونظرا لأهمية موضوع حمض اللاكتيك اهتمت العديد من الدراسات به والتي منها :

2-1-1 دراسة يوسف ذهب (1984) (21) بعنوان: " تحديد عتبة التغير اللاهوائي كأحد طرق اختبار الإعداد الخاص لمتسابقى الجري والمشي للمستويات العالية" بهدف التعرف على مستوى الإعداد البدني الخاص لدى عدائي المسافات المتوسطة والطويلة و متسابقى المشي ، وتم استخدام المنهج الوصفي المسحي ، كما تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وكانوا (13) لاعباً قسموا إلى مجموعتين الأولى (8) عدائين مسافات متوسطة وطويلة ، والثانية (5) لاعبين من متسابقى المشي ، وكانت أهم النتائج أن درجة تركيز حامض اللاكتيك في الدم عند متسابقى الجري والمشي يزداد تبعاً لمعدلات السرعة كما أن اللاعبين ذو المستوى المرتفع يمكنهم المحافظة على سرعة الأداء مع عدم زيادة تراكم حامض اللاكتيك في الدم.

2-1-2 دراسة سناء عبد السلام (1992) (10) بعنوان " التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للتعب العضلي لدى المدربين وغير المدربين " بهدف التعرف على معدلات التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للتعب العضلي لدى المدربين وغير المدربين وتم استخدام المنهج التجريبي واختيرت العينة بالطريقة العمدية وكان عددها 24 فرد مقسمين إلى مجموعتان 12 لاعبا في كرة الطائرة كعينة متدربة و12 طالبا من كلية الحقوق كعينة غير مدربة وكانت أهم النتائج اختلاف زمن الوصول لزمن الإجهاد وارتفاع نسبة حمض اللاكتيك ووجود فروق في المتغيرات الفسيولوجية لصالح العينة المدربة

2-1-3 دراسة رحيم رويح حبيب سنة (2006) (7) بعنوان " تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في تنمية التحمل الخاص وتحمل تراكم نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم وإنجاز ركض 800 متر"

بهدف التعرف على تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في تنمية التحمل الخاص ( تحمل السرعة - تحمل القوة ) وتحمل تراكم نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم وانجاز ركض 800 متر واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب ( المجموعة الواحدة ) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي شباب أندية القطر بألعاب القوى في ركض المسافات المتوسطة بأعمار ( 18 - 19 ) سنة والبالغ عددهم ( 7 ) لاعبين للموسم الرياضي 2005 ، 2006 وكانت أهم النتائج أن تدريبات تحمل اللاكتيك كان لها الأثر الكبير في تطوير التحمل الخاص ( تحمل السرعة - تحمل القوة ) كما آدت تدريبات تحمل اللاكتيك إلى القدرة على تحمل نسبة زيادة تراكم حامض اللاكتيك في الدم لأطول فترة أثناء الأداء والى تطور إنجاز ركض 800 متر.

**2-1-4 دراسة مجيد جاسب حسين وآخرون (2009) (15) بعنوان " دراسة مقارنة للتكليفات الحاصلة في لائكتيك الدم وبعض الأنزيمات والهرمون للاعبي كرة القدم وفقاً لخطوط اللعب المختلفة "** بهدف التعرف على مستويات بعض المتغيرات البيوكيميائية (حمض اللاكتيك ، انزيم كرياتين فوسفوكاينيز ، هرمون الكورتيزول ) ومقارنتها حسب خطوط اللعب المختلفة للاعبي كرة القدم وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الميناء الرياضي وعددهم 15 لاعب وفق خطوط اللعب ( خط الدفاع وخط الوسط وخط الهجوم ) وكانت أهم النتائج ظهور ارتفاع في مستوى حمض اللاكتيك في الدم عن مستواه أثناء الراحة وازداد هذا الارتفاع كلما زادت شدة الأداء كما ظهرت حالة من التكيف في مؤشر حامض اللاكتيك لدى لاعبي خط الدفاع وهي النسبة الأعلى مقارنة مع خطوط اللعب المختلفة .

**2-1-5 دراسة ميسونيه وآخرون Messonnier LA Et,Al (2013) (28) بعنوان "حركة اللاكتيك في العتبة اللاكتيكية عند الرجال المدربين والغير مدربين "** بهدف التعرف على فرضية إن التدريب على التحمل يقوي من حركية اللاكتيك إي معدلات إنتاجه والتخلص منه واستخدم المنهج التجريبي على عينة عمدية مكونة من 12 فرد 6 رجال مدربين 6 رجال غير مدربين وكانت أهم النتائج إن التدريب على صفة التحمل يقوي من القدرة على إنتاج اللاكتيك والتخلص منه في الدم .

**2-1-6 دراسة ولكر وآخرون Walker S Et, AL (2013) (31) بعنوان: التعب العضلي العصبي عند الرجال الكبار والشباب باستخدام مقاومة ثابتة ومتغيرة بهدف التعرف على الاستجابات المختلفة للتعب العضلي العصبي عند كبار السن والشباب أثناء استخدام مقاومات مختلفة ثابتة ومتغيرة وهل فارق العمر يؤثر على درجة الاستجابة ، واستخدم المنهج التجريبي بتصميم القبلي والبعدى وضمت العينة 12 شاب بمتوسط عمر 28 سنة و 13 من المسنين بمتوسط عمر 65 سنة ، وأظهرت أهم النتائج إن مخطط الموجة لكهربية العضلة، وقياس تركيز اللاكتات في الدم انخفض بشكل اكبر خلال المقاومة الثابتة وأظهرت كل من الشباب وكبار السن من الرجال دلالات أكبر للتعب أثناء شحنات المقاومة المتغيرة. قد أدى اختلاف خصائص العضلات لمقادير مختلفة من التعب بين المجموعتين .**

2-1-7 دراسة هاشم حسن وإخلاص دحام ( 2014 ) ( 20 ) بعنوان "تأثير تمرينات لاهوائية في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية للاعبين كرة القدم بهدف التعرف على معرفة تأثير تمرينات لاهوائية في بعض المتغيرات الوظيفية (معدل ضربات القلب، نسبة حامض اللاكتيك، القدرة اللاهوائية) لدى لاعبي كرة القدم ، وتم استخدام المنهج التجريبي كما تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي القوة الجوية للشباب لكرة القدم وكان عددها 20 لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين 10 في المجموعة التجريبية و10 في المجموعة الضابطة وكانت أهم النتائج نتيجة الانتظام في برنامج تدريبي بطريقة التدريبات اللاهوائية حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في متغيرات البحث الوظيفية وذلك عن المجموعة الضابطة وبهذا تأكدت أهمية وفاعلية هذه التدريبات بتطوير مستوى اللاعبين في كرة القدم وخاصة في تنمية التحمل اللاهوائي مما أثر بالتالي على مستويات الأداء في تنمية السرعات .

### 3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

### 3-2 عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية ، وعددها ( 18 ) طالبا وهم (9 طلاب) من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (22-30 سنة) بالسنة الرابعة (2017-2018م) ، وعدد ( 9 طلبة) من ثانوية علي ابن طالب الحشان ( 16 - 19 سنة ) وتم استبعاد الطلبة الذين لم يكملوا الاختبار .

### 3-3 مجالات البحث:

3-3-1 المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية ومدرسة علي ابن أبي طالب الثانوية بمحلة الحشان .

3-3-2 المجال الزمني: 2018/1/12 وحتى 2018/ 1/ 30 م

3-3-3 المجال المكاني: كلية علوم التربية البدنية والرياضة معمل الحاسوب ، مدرسة علي ابن طالب بمحلة الحشان مكتب التربية البدنية ، تم التعامل مع العينات في مختبرات الفا للتحليل الطبية بالزاوية .

### 3-4 الأجهزة والأدوات:

- رستاميتير لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- جهاز قياس الضغط والنبض ( OMRON M2 BASIC )
- جهاز السير المتحرك
- جهاز قياس نسبة الجلوكوز في الدم ( اكوا تشيك ) ( Accu - Chek )
- أنابيب اختبار لتحديد نسبة حامض اللاكتيك في الدم.
- عدد من الشكاكات (Soft Clix) وتستخدم للوخز ، قطن طبي ومواد مطهرة.

### 3-5 الاختبارات الفسيولوجية:

- قياس عدد مرات التنفس
- قياس عدد ضربات القلب (معدل النبض)
- قياس ضغط الدم " الانقباضي والانبساطي "
- قياس ضغط النبض
- قياس متوسط ضغط الدم الشرياني
- قياس مؤشر استهلاك الأوكسجين لعضلة القلب
- قياس نسبة الجلوكوز
- قياس نسبة حامض اللاكتيك
- اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo2 max بطريقة استراند .

### 3-6 الدراسة الأساسية:

تم إجراء الاختبارات والقياسات لمتغيرات الدراسة على مجموعة البحث على شكل مرحلتين قبل الجهد وبعده على النحو التالي :

### 3-6-1 إنشاء فترة الراحة:

- \* تصميم استمارة لتسجيل البيانات الأساسية ( العمر - الطول - الوزن )
- \* قياس الوزن: تم قياس الوزن لأفراد العينة إلى اقرب نصف كيلو جرام بواسطة الميزان الطبي
- \* قياس الطول: تم قياس أطوال العينة إلى اقرب سنتيمتر بواسطة جهاز قياس الطول .
- \* حساب مسطح الجسم: وتم إيجاده بالمرمق باستخدام نوموجرام الوزن والطول من موقع جامعة كورنيل كلية الطب . ( 30 )

\* قياس معدل النبض وضغط الدم الانقباضي وضغط الدم الانبساطي: بواسطة جهاز قياس الضغط والنبض ( OMRON M2 BASIC ) وذلك بأن يأخذ الطالب الوضع المريح والمناسب للقياس ولف شريط القياس أعلى الذراع ثم فتح الجهاز وتسجيل نتيجة القياس لضغط الدم الانقباضي والانبساطي ومعدل النبض .

\* قياس عدد مرات التنفس: تم تسجيله بواسطة ملاحظة حركة الشهيق والزفير بوضع اليد على الصدر والعد لمدة 30 ث وضرب الناتج في 2 . ( 9 : 58 )

\* قياس حمض اللاكتيك: تم سحب عينة الدم من قبل دكتور متخصص بالتحاليل الطبية لقياس حمض اللاكتيك ووضعت العينات في أنابيب ولكل فرد أنبوب خاص عليه اسمه وفترة القياس وتنقل العينة لمعمل التحاليل .

\* قياس الجلوكوز: تم قياس مستوى الجلوكوز بالدم بواسطة جهاز قياس السكر بالدم ( Chek - Accu ) .

\* حساب ضغط النبض في الراحة باستخدام المعادلة التالية:

ضغط النبض = ضغط الدم الانقباضي - ضغط الدم الانبساطي . ( 22 : 195 )

\* حساب ضغط الدم الشرياني في الراحة باستخدام المعادلة الآتية :

متوسط ضغط الدم الشرياني أثناء الراحة = الضغط الانبساطي + (3/1 ضغط النبض )

( 26 : 437 )

\* حساب قياس مؤشر استهلاك الأوكسجين لعضلة القلب باستخدام المعادلة الآتية:

( مؤشر استهلاك الأوكسجين لعضلة القلب = النبض × الضغط الانقباضي ÷ 100 ) .

( 23 : 10 )

3-6-2 أثناء فترة الجهد البدني:

\* قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين: تم إيجاد أقصى كمية لاستهلاك الأوكسجين باستخدام

اختبار ( استرانند ) بواسطة السير المتحرك " التريدي ميل " بعد تحديد الجهد المناسب بناء على أقصى

معدل لضربات القلب باستخدام المعادلة 220 - العمر = أقصى معدل للنبض \* 70% و 80%

لتحديد ادني نبض وأقصى نبض يصل إليه الفرد و يصعد الطالب على السير بعد ضبط المقاومة على

75 وات تقريبا يبدها الطالب بالعمل ثم يقاس النبض في نهاية الدقيقة الخامسة والسادسة للحصول على

ثبات النبض وإذا كان الاختلاف في القياسين أكثر من 5 ن / د يستمر للدقيقة السابعة حتى الوصول

إلى حالة ثبت النبض ثم يقاس النبض وبعدها يستمر الطالب في الأداء حتى مرحلة الإجهاد وتقدر عن

طريق الطالب نفسه بظهور علامات التعب مثل التعرق الشديد والشحوب أو عدم القدرة على الاستمرار .

( 29 )

\* عند وصول الطالب إلي مرحلة الإجهاد يقاس النبض والضغط وعدد مرات التنفس والجلوكوز ويتم

سحب عينة الدم لقياس اللاكتيك .

\* ويحسب ضغط النبض ومؤشر استهلاك الأوكسجين .

\* حساب ضغط الدم الشرياني أثناء الجهد باستخدام المعادلة الآتية :

متوسط ضغط الدم الشرياني أثناء الجهد = الضغط الانبساطي + (3/1 ضغط النبض )

( 26 : 437 )

\* يتم حساب الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من نوموجرام (استرانند) لتحديد الحد الأقصى مرفق

رقم (1)

3-7 المعالجات الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS

(الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الالتواء - دلالة التوزيع الطبيعي للبيانات - اختبارات - معامل ارتباط بيرسون).

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض النتائج:

جدول رقم ( 1 ) التوصيف الإحصائي لبيانات القياسات الأساسية

ر.م	المتغيرات الأساسية		العمر / السنة		الطول / سم		الوزن /كجم		مسطح الجسم المتر/ المربع	
	المعاملات الإحصائية	الثانو ية	الكلية	الثانوية	الكلية	الثانوية	الكلية	الثانوية	الكلية	الثانوية
1	المتوسط الحسابي	17.2	22.78	161.4	172.16	59.2	71.67	1.62	1.84	
2	الانحراف المعياري	1.09	0.97	6.50	3.20	10.02	2.73	0.14	0.51	
3	الوسيط	17	23	161	175	59	69	1.62	1.84	
4	الالتواء	0.50	0.18	0.76	0.29	0.84	0.95	1.01	0.41	
5	دلالة التوزيع الطبيعي	0.27	0.17	0.31	0.11	0.29	0.28	0.29	0.50	
6	دلالة تجانس التباين	0.50	0.05	0.05	0.01	0.01	0.038	0.038	0.038	
7	اختبارات	11.39	4.55	4.55	3.59	3.59	4.34	4.34	4.34	
	الفرق بين المتوسطات	5.55	11.0	11.0	12.4	12.4	0.22	0.22	0.22	
	مستوي الدلالة	0.00	0.00	0.00	0.002	0.002	0.001	0.001	0.001	

يتضح من الجدول رقم (1) ومن خلال المتوسطات والانحراف المعياري و معامل التباين لتجانس العينة إن بيانات العينة متجانسة وموزعة توزيع طبيعي اعتدالي يصلح للبحث العلمي حيث إن مستوي دلالة التوزيع الطبيعي للبيانات اكبر من مستوى 0.05 وبالتالي فان البيانات ذات توزيع طبيعي يصلح للبحث كما إن دلالة تجانس العينتان اكبر من 0.05 وهذا يدل على تجانس بيانات العينتان ، كما يوضح الجدول إن مستوى الدلالة في اختبارات اقل من القيمة الافتراضية 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية البديلة بوجود فروق بين العينتان في جميع القياسات وهو من أسس اختيار العينة باختلاف المرحلة العمرية للمجموعتين .

جدول رقم ( 2 )

التوصيف الإحصائي للقياسات الفسيولوجية أثناء فترة الراحة

ر.م	المتغيرات الفسيولوجية		طلاب الكلية ن = 9		طلاب الثانوية = 9	
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري
1	78.78	2.22	81.44	4.61	78.78	2.22
2	115.56	5.27	114.4	8.81	115.56	5.27
3	74.44	5.27	72.22	6.67	74.44	5.27
4	41.11	9.27	42.22	6.67	41.11	9.27
5	88.11	2.95	86.25	6.75	88.11	2.95
6	91.00	4.17	93.17	8.17	91.00	4.17
7	19.67	1.32	19.77	1.64	19.67	1.32
8	85.56	5.93	82.67	8.36	85.56	5.93
9	26.03	4.27	17.76	0.96	26.03	4.27

يتضح من الجدول رقم (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وعدد أفراد العينتان أثناء فترة الراحة.

جدول رقم (3)

التوصيف الإحصائي للقياسات الفسيولوجية أثناء فترة الجهد البدني

ر.م	المتغيرات الفسيولوجية	طلاب الكلية ن = 9		طلاب الثانوية = 9	
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري
1	النبض ن / د	145.56	7.67	154.01	6.80
2	ضغط الدم الانقباضي ملم/ زئبق	153.33	5.95	151.01	3.16
3	ضغط الدم الانبساطي ملم/ زئبق	71.56	4.98	69.44	5.72
4	ضغط النبض ملم/ زئبق	81.78	5.84	81.56	6.83
5	ضغط المتوسط ملم/ زئبق	194.22	8.15	191.78	5.80
6	مؤشر استهلاك الأوكسجين لعضلة القلب	222.9	8.13	232.4	9.56
7	عدد مرات التنفس م / د	37.22	4.84	39.22	4.23
8	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين مليلتر / د	2.51	0.378	2.20	0.24
9	الجلوكوز ملجم / دل	89.22	7.51	90.89	14.30
10	حمض اللاكتيك ملجم / دل	81.20	21.75	65.62	6.68

يتضح من الجدول رقم ( 3 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وعدد أفراد العينتان أثناء فترة الجهد البدني .

جدول رقم ( 4 )

الفروق بين متوسطي العينتان ومستوى دلالة الفروق في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث أثناء فترة الراحة

ر.م	المتغيرات الفسيولوجية	طلاب الكلية	طلاب الثانوية	الفرق بين المتوسطات	اختبارات	مستوى الدلالة
1	النبض ن / د	78.78	81.44	2.67	1.56	0.138
2	ضغط الدم الانقباضي ملم/ زئبق	115.56	114.4	1.11	0.32	0.75
3	ضغط الدم الانبساطي ملم/ زئبق	74.44	72.22	2.22	0.78	0.44
4	ضغط النبض ملم/ زئبق	41.11	42.22	1.11	0.29	0.77
5	ضغط المتوسط ملم/ زئبق	88.11	86.25	1.85	0.75	0.46
6	مؤشر استهلاك الأوكسجين لعضلة القلب	91.00	93.17	2.17	0.71	0.49
7	عدد مرات التنفس م / د	19.67	19.77	0.11	0.15	0.87
8	الجلوكوز ملجم / دل	85.56	82.67	2.89	0.85	0.41
9	حمض اللاكتيك ملجم / دل	26.03	17.76	8.27	5.65	0.001

يتضح من الجدول رقم ( 4 ) أن كل البيانات الخاصة بالعينين الدلالة المعنوية لها أكبر من مستوى المعنوية المفترضة 0.05 مما نقبل الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق دالة إحصائية فيما عدا متغير حمض اللاكتيك الذي كان مستوى المعنوية اصغر من 0.05 وبالتالي نقبل بالفرضية البديلة بوجود فروق بين العينتان في هذا المتغير أثناء فترة الراحة .

جدول رقم (5)

الفروق بين متوسطي العينتان ومستوى دلالة الفروق في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث أثناء فترة الجهد البدني

ر.م	المتغيرات الفسيولوجية	طلاب الكلية	طلاب الثانوية	الفرق بين المتوسطات	اختبارات	مستوى الدلالة
1	النبض ن / د	145.56	154.01	8.44	2.47	0.03
2	ضغط الدم الانقباضي ملم/ زئبق	153.33	151.01	2.33	1.03	0.31
3	ضغط الدم الانبساطي ملم/ زئبق	71.56	69.44	2.11	0.83	0.41
4	ضغط النبض ملم/ زئبق	81.78	81.56	0.22	0.74	0.94
5	ضغط المتوسط ملم/ زئبق	194.22	191.78	2.44	0.73	0.47
6	مؤشر استهلاك الأوكسجين لعضلة القلب	222.9	232.4	9.58	2.29	0.04

7	عدد مرات التنفس م / د	37.22	39.22	2.00	0.93	0.36
8	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	2.51	2.20	0.31	2.37	0.03
9	الجلوكوز ملجم / دل	89.22	90.89	1.67	0.31	0.76
10	حمض اللاكتيك ملجم / دل	81.20	65.62	15.57	2.05	0.05

يتضح من الجدول رقم ( 5 ) أن معظم البيانات الخاصة بالعينين الدلالة المعنوية لها أكبر من مستوى المعنوية المفترضة 0.05 مما نقبل الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق دالة إحصائية فيما عدا متغير النبض ومؤشر استهلاك الأوكسجين لعضلة القلب و الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وحمض اللاكتيك الذي كان مستوي المعنوية اصغر من 0.05 وبالتالي نقبل بالفرضية البديلة بوجود فروق بين العينتان في هذه المتغيرات أثناء فترة الجهد البدني .

جدول رقم ( 6 )

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لطلاب الكلية ومستوى دلالة الفروق في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث

الرقم	المتغيرات الفسيولوجية	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطات	اختبارات	مستوى الدلالة
1	النبض ن / د	78.78	145.56	66.77	25.09	0.001
2	ضغط الدم الانقباضي ملم/ زنبق	115.56	153.33	37.78	14.24	0.001
3	ضغط الدم الانبساطي ملم/ زنبق	74.44	71.56	2.89	1.19	0.24
4	ضغط النبض ملم/ زنبق	41.11	81.78	40.67	11.12	0.001
5	ضغط المتوسط ملم/ زنبق	88.11	194.22	106.1	36.69	0.001
6	مؤشر استهلاك الأوكسجين لعضلة القلب	91.00	222.9	131.8	43.69	0.001
7	عدد مرات التنفس م / د	19.67	37.22	17.56	10.49	0.001
8	الجلوكوز ملجم / دل	85.56	89.22	3.67	1.14	0.26
9	حمض اللاكتيك ملجم / دل	26.03	81.20	55.17	7.46	0.001

يتضح من الجدول رقم ( 6 ) أن معظم البيانات الخاصة بالقياسين الدلالة المعنوية لها اصغر من مستوى المعنوية المفترضة 0.05 مما نقبل الفرضية البديلة بوجود فروق دالة إحصائية بين القياسين فيما عدا متغير ضغط الدم الانبساطي وعدد مرات التنفس الذي كان مستوى المعنوية اكبر من 0.05 وبالتالي نقبل بالفرضية الصفرية بعدم وجود فروق بين القياسين في هذه المتغيرات.

جدول رقم ( 7 )

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لطلاب الثانوية ومستوى دلالة الفروق في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث

ر.م	المتغيرات الفسيولوجية	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطات	اختبارات	مستوى الدلالة
1	النبض ن / د	81.44	154.01	72.56	26.48	0.001
2	ضغط الدم الانقباضي ملم/ زنبق	114.4	151.01	36.56	11.70	0.001
3	ضغط الدم الانبساطي ملم/ زنبق	72.22	69.44	2.78	0.94	0.36
4	ضغط النبض ملم/ زنبق	42.22	81.56	39.33	12.35	0.001
5	ضغط المتوسط ملم/ زنبق	86.25	191.78	105.52	35.54	0.001
6	مؤشر استهلاك الأوكسجين لعضلة القلب	93.17	232.4	139.30	33.22	0.001
7	عدد مرات التنفس م / د	19.77	39.22	19.44	12.84	0.001
8	الجلوكوز ملجم / دل	82.67	90.89	8.22	1.48	0.156
9	حمض اللاكتيك ملجم / دل	17.76	65.62	47.85	21.24	0.001



يتضح من الجدول رقم ( 7 ) أن معظم البيانات الخاصة بالقياسين الدلالة المعنوية لها اصغر من مستوى المعنوية المفترضة 0.05 مما نقبل الفرضية البديلة بوجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين فيما عدا متغير ضغط الدم الانبساطي ومستوى الجلوكوز بالدم الذي كان مستوى المعنوية اكبر من 0.05 وبالتالي نقبل بالفرضية الصفرية بعدم وجود فروق بين القياسين في هذه المتغيرات.

#### جدول رقم (8)

الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط أثناء فترة الراحة والجهد البدني لدى العينتان

ر.م	المتغيرات الفسيولوجية	دلالة الارتباط أثناء فترة الراحة	دلالة الارتباط أثناء الجهد البدني
1	بين العمر وحمض اللاكتيك	<b>0.715**</b>	<b>0.32</b>

يتضح من الجدول رقم (8) وجود ارتباط طردي تام بين حمض اللاكتيك والعمر أثناء فترة الراحة حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين 0.5 : 1 . بينما كان معامل الارتباط طردي متوسط أثناء المجهود البدني.

#### 2-4 مناقشة النتائج:

لتحقيق الفرض الأول والثاني تم إيجاد الفروق بين العينتان وإيجاد الفروق بين القياسين وكانت النتائج كالآتي :

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير النبض بين العينتين في فترة الراحة حيث كان مستوى المعنوية (0.138) وهي اكبر من الدلالة المفترضة (0.05)، ونلاحظ إن مستوى النبض أثناء الراحة ليس ضمن المستويات المطلوبة والجيدة للرياضيين حيث يفترض أن يكون اقل من ذلك وقد يعود ذلك من وجهة نظر الباحثة إلى انخفاض في مستوى لياقة طلبة الكلية ، حيث إن نبض الراحة يعد احد المؤشرات الهامة التي توضح مدى ما يتمتع به الشخص من لياقة بدنية عامة فكلما كانت حجات القلب اكبر واتساع الشرايين التاجية أفضل كلما كان معدل النبض في الراحة منخفضا وبالتالي اللياقة البدنية أفضل. ( 13 : 121 )

بينما تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين في فترة الجهد البدني حيث كانت مستوى المعنوية ( 0.03 ) وهو اقل من الدلالة المفترضة (0.05) وبالتالي هناك فرق دال إحصائياً بين العينتين حيث تتأثر الأجهزة الحيوية لدى اللاعب مثل القلب والرئتين ويتشكل نشاطها وفق النشاط الذي يزاوله بحيث تتمكن هذه الأجهزة من إمداد العضلات بالطاقة اللازمة لقيامها بالمجهود المطلوب وعلي أعلى مستوى . ( 2 : 479 )

كما أظهرت النتائج إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي حيث كانت مستوى المعنوية لدى العينتين ( 0.001 ) ، وهو اقل من ( 0.05 ) . كما تؤكد هذه النتائج تأثير الجهد البدني المؤقت على معدل النبض وهذا ما تؤكد العديد من الدراسات من أن سرعة القلب تزداد أثناء النشاط وترتبط هذه الزيادة بشدة المجهود المبذول ( 4 : 210 )

ويتضح من خلال الجداول رقم ( 2 ، 3 ) ارتفاع أقصى للنض أثناء الجهد عنه أثناء الراحة لدى العينتين حيث كان على التوالي ( 78.78 ، 81.44 ، 145.56 - 154.01 ) ويشير ذلك إلى وصول النض إلى الحدود القصوى المطلوبة في هذا البحث من وصول النض لدى أفراد العينة إلى أقصى معدل لهم والذي يمثل 70% من قدراتهم . وبالتالي يتضح انخفاض مستوى لياقة الطلبة التي تدل على أن الأحمال التدريبية التي يتعرض لها الطلاب لا تتعدى هذه الحدود وبالتالي لا يحصل تطور في قدراتهم بصفة عامة .

كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير ضغط الدم الانقباضي وضغط الدم الانبساطي وضغط النبض والضغط المتوسط بين العينتين أثناء فترة الراحة حيث كان مستوى المعنوية على التوالي ( 0.75 ، 0.44 ، 0.77 ، 0.46 ) وإثناء فترة الجهد البدني فكانت على التوالي ( 0.31 ، 0.41 ، 0.94 ، 0.47 ) وهي اكبر من الدلالة المفترضة ( 0.05 )، وكما هو موضح بالجداول رقم ( 4 ، 5 ) وهذه النتائج تدل على تقارب مستوى اللياقة البدنية بين العينتين وبالتالي انخفاض مستوى اللياقة لدى عينة الكلية كونهم رياضيين حيث يؤثر النشاط البدني على انخفاض مستوى الضغط أثناء الراحة، فهناك ارتباط بين النشاط البدني ومستوى ضغط الدم فالأشخاص ذوي النشاط عندهم ضغط دم منخفض عن الأشخاص قليلي الحركة . ( 9 ، 17 )

كما أظهرت النتائج إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى العينتين في ضغط الدم الانقباضي وضغط النبض والضغط المتوسط حيث كان مستوى المعنوية ( 0.001 ) وهو اقل من مستوى المعنوية ( 0.05 ) ، بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الضغط الانبساطي لدى العينتين حيث كان مستوي الدلالة لدى عينة الكلية ( 0.24 ) ولدى عينة الثانوية ( 0.36 ) وهو اكبر من مستوى المعنوية ( 0.05 ) وكما هو مبين بالجداول رقم ( 6،7 ) حيث يتغير ضغط الدم بصورة كبيرة تحت تأثير المجهود وذلك نتيجة لمقدار الدم المدفوع من القلب فيرتفع الضغط الانقباضي أثناء المجهود ويصل أحيانا إلي 200 - 230 مم / زئبق وفي نفس الوقت ينخفض الضغط الانبساطي . ( 3 : 142 )

ويكون الارتفاع البسيط في الضغط الانبساطي نتيجة التغيرات الناتجة من التغيير في المقاومة أثناء المجهود إذا أنها تتأثر بعاملان متضادان وهما توسيع الأوعية الدموية للعضلات العاملة ومن جهة أخرى ضيق الأوعية الدموية في الأنسجة العضلية الغير عاملة في العضلات وأجزاء الجسم غير المشتركة في الأداء ولهذا يتأثر ضغط الدم المتوسط بالارتفاع أيضا وهو يعبر عن طاقة حركة الدم المستمرة . ( 24 ، 59 ) ونتيجة لأداء المجهود البدني العنيف تزداد سرعة سريان الدم في الشرايين ، لذا فإن ضغط الدم الانبساطي قد يرتفع قليلا نتيجة زيادة الدفع القلبي وتبعا لزيادة الضغط الانقباضي أكثر من الانبساطي يزيد ضغط النبض . ( 16 : 263 )

وكما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير مؤشر استهلاك الأوكسجين لعضلة القلب بين العينتين في فترة الراحة حيث كان مستوى المعنوية (0.49) وهو أكبر من الدلالة المفترضة (0.05) بينما تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين في فترة الجهد البدني حيث كان مستوى المعنوية (0.04) وهو أقل من الدلالة المفترضة (0.05) وبالتالي هناك فرق دال إحصائياً بين العينتين ولصالح طلاب الكلية حيث يؤدي التدريب الرياضي لقلة استهلاك الأوكسجين بالنسبة للأعضاء المشاركة في المجهود بطريقة غير مباشرة مثل القلب حيث وجد إن استهلاك عضلة القلب من الأوكسجين منخفضة في الرياضي عنها في غير الرياضي.(10 : 54)

كما أظهرت النتائج إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي حيث كان مستوى المعنوية لدى العينتين (0.001) ، وهو أقل من (0.05) ويدل ذلك على زيادة استهلاك الأوكسجين لعضلة القلب أثناء بدل الجهد البدني ، فنظراً لزيادة شدة المجهود فأن الحاجة إلى المزيد من الأوكسجين تزداد بالعضلات العاملة لإعادة إنتاج الطاقة المفقودة حتى تستمر هذه العضلات في العمل بنفس القوة ثم تزيد الكمية المستهلكة من الأوكسجين وتتحسن كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وتزداد فرصة الرياضي في تحقيق مستوى أفضل كلما استهلاك الأوكسجين الذي يعتبر أحد العوامل الأساسية لضمان الاستمرار في العمل (18 : 92)

بينما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين في متغير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في فترة الجهد البدني حيث كان مستوى المعنوية (0.03) وهو أقل من الدلالة المفترضة (0.05) وبالتالي هناك فرق دال إحصائياً بين العينتين ولصالح طلبة الكلية ، حيث يؤدي التدريب إلي تنمية القدرة الوظيفية للفرد على استهلاك الأوكسجين والوصول إلي حالة الاستقرار بصورة أسرع وبالتالي الارتفاع بمعدلات الحدود القصوى لاستهلاك الأوكسجين وهنا نلاحظ إن الزيادة في النبض كانت أكثر لدى طلاب الثانوية وبالتالي كان الحد الأقصى أقل ، حيث إن التحسن في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يمكن إرجاعه إلى قدرة الشخص الرياضي على تبادل نفس كمية الأوكسجين عند نبض أقل (8 : 106)

كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عدد مرات التنفس بين العينتين في فترة الراحة وأثناء فترة الجهد البدني حيث كان مستوى المعنوية على التوالي (0.36 - 0.87) وهي أكبر من الدلالة المفترضة (0.05) كما أظهرت النتائج إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى العينتين حيث كان مستوى المعنوية (0.001) ، وهو أقل من (0.05).ويدل ذلك على تأثير الجهد البدني على زيادة عدد مرات التنفس حتى يواجه الحاجة لزيادة الأوكسجين ، وبالتالي تغيرات الدورة الدموية تختلف تبعاً لاختلاف شدة الحمل البدني حيث يزداد معدل النبض والتنفس لسد حاجات الجسم من الأوكسجين وعلى ذلك قد لا تسد العضلات حاجتها من الأوكسجين فيقل بالدم ويزداد ثاني أكسيد الكربون مما يسبب في زيادة سرعة التنفس.(12:18)

وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجلوكوز بين العينتين في فترة الراحة وأثناء فترة الجهد البدني حيث كان مستوى المعنوية على التوالي (0.41 - 0.76) وهو أكبر من الدلالة المفترضة (0.05) أثناء الراحة حيث إن استجابة درجة تركيز الجلوكوز في الدم تتعادل وتتماثل بين الرياضيين وغير الرياضيين. ( 27 : 14 )

كما يؤدي التدريب الرياضي إلى حصول تغيرات بيوكيميائية في عضلة القلب منها زيادة في بناء بروتين عضلة القلب وارتفاع كمية الهيموجلوبين في القلب وكذلك زيادة قابلية عضلة القلب على اخذ كمية أكبر من الجلوكوز وحمض اللاكتيك في الدم . ( 27 : 92 )

كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى العينتين حيث كان مستوى المعنوية على التوالي ( 0.15 - 0.26 ) وهو أكبر من الدلالة المفترضة (0.05) ورغم عدم وجود فرق دال إحصائياً بين القياسين لدى العينتين إلا أنه حدث ارتفاع في نسبة الجلوكوز ونلاحظ ذلك بالجدول رقم (2، 3)

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير حمض اللاكتيك بين العينتين في فترة الراحة حيث كان مستوى المعنوية (0.001) بينما لا توجد فروق بين العينتين أثناء فترة الجهد البدني حيث كان مستوى المعنوية متساوي لمستوى المعنوية المفترضة (0.05) وبالتالي لا توجد فروق في حال كانت القيمة أكبر من أو مساوية للدلالة المفترضة ، بينما تبين من النتائج إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى العينتين حيث كان مستوى الدلالة المعنوية (0.001) وهي أقل من مستوى المعنوية (0.005) حيث يوجد اللاكتيك في الدم في حالة الراحة ويزداد مستوى تركيزه بالدم مع زيادة شدة المجهود البدني. ( 16 : 170 )

ولتحقيق الفرض الثالث تم إيجاد علاقة الارتباط بين العمر البيولوجي للعينة وحمض اللاكتيك أثناء فترة الراحة وإثناء الجهد البدني باستخدام معامل بيرسون للارتباط حيث أظهرت النتائج وجود علاقة إثناء فترة الراحة حيث وصلت قيمة الارتباط البسيط إلي 0.715 وهي قيمة ارتباط عالية كما كانت قيمة الارتباط 0.32 أثناء الجهد وهي قيمة ارتباط متوسطة ، فكلما اقترب معامل الارتباط من الواحد الصحيح كان الارتباط طردي تام وكلما اقترب من 0.5 كان ارتباطاً متوسطاً بينما إذا اقترب من الواحد الصحيح السالب يدل ذلك على الارتباط العكسي والتام بينما إذا اقترب من 0.5 السالبة يدل على الارتباط العكسي المتوسط أما إذا كان صفراً يدل على عدم وجود ارتباط وبالتالي تدل نتيجة معامل الارتباط على إن ارتباط العمر البيولوجي بحمض اللاكتيك ودرجة تركيزه بالدم عالية فكلما كان الإنسان صغيراً بالسن كانت نسبة تركيز اللاكتيك أقل ونحتاج إلى المزيد من البحوث بعينات أكبر حتى نتأكد من هذه الفرضية.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الاستنتاجات:

- 1 - عدم وجود فروق بين العينتين في جميع المتغيرات أثناء فترة الراحة مما يدل على عدم تأثير العمر البيولوجي على المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .
- 2 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتان في مستوى تركيز حمض اللاكتيك بالدم أثناء فترة الراحة مما يدل على تأثير العمر البيولوجي على حمض اللاكتيك أثناء فترة الراحة .
- 3 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتان في متغير النبض ومؤشر استهلاك الأوكسجين لعضلة القلب والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وحمض اللاكتيك مما يدل على تأثير العمر البيولوجي على هذه المتغيرات أثناء أداء المجهود .
- 4 - عدم وجود فروق بين العينتين في متغير الضغط الانقباضي والانقباضي وضغط النبض والضغط المتوسط أثناء فترة الجهد البدني مما يدل على عدم تأثير العمر البيولوجي على هذه المتغيرات ويدل أيضا على انخفاض مستوى اللياقة البدنية لطلاب الكلية إذا إن البرنامج العملي بالكلية لم يحدث فرق كبير في مستوى وظائفهم الحيوية مقارنة بطلاب الثانوية نتيجة تقارب مستواهم
- 5 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى العينتان في معظم المتغيرات الفسيولوجية وحمض اللاكتيك مما يدل على تأثير الجهد البدني على هذه المتغيرات فيما عدا متغير الضغط الانقباضي وجلوكوز الدم .
- 6- وجود علاقة ارتباط طردي بين العمر البيولوجي وحمض اللاكتيك بالدم أثناء فترة الراحة والجهد البدني فكلما تقدم العمر زادت نسبة تركيز اللاكتيك بالدم .

## 5-2 التوصيات:

- 1 - ضرورة التأكيد على بناء المقدرة الهوائية واللاهوائية لطلاب الكلية وذلك بتوزيع الجهد التدريسي والتدريبي على تنمية هذه القدرات دون تمييز .
- 2 - الاهتمام باستجابة حمض اللاكتيك أثناء تصميم الأحمال التدريبية وفقا للعمر .
- 3 - إجراء بحوث أخرى تهتم بالعلاقة بين العمر وحمض اللاكتيك وعلى عينات اكبر .
- 4 - الاهتمام بتنمية مستوى اللياقة البدنية العامة لطلاب الكلية .

## المراجع :

- 1 أبو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 م.
- 2 احمد محمد خاطر : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، 1984م.
- 3 علي فهمي الببيك : القياس في المجال الرياضي ، دار الكتاب الحديث ، 1996م.
- 4 السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي و تدريب فسيولوجيا التحمل ، وحدة الكمبيوتر ، مكتبة الحسناء ، الإسكندرية ، 1991م.
- 5 بهاء الدين إبراهيم سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999م.
- 6 فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني لاكتات الدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 م .
- 7 رحيم رويح حبيب : تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك في تنمية التحمل الخاص وتحمل تراكم نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم وإنجاز ركض 800 متر ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الخامس ، المجلد الثاني ، بغداد ، 2006م .
- 8 سعاد إسماعيل الفقيه : الحالة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي والتغير الهرموني لدى طالبات كلية التربية البدنية في بعض الأنشطة الرياضية في ليبيا، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1996
- 9 سناء عبد السلام علي : تأثير البرنامج العملي في كلية التربية للبنات على بعض العناصر الفسيولوجية ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1980 م
- 10 التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للتعب العضلي لدى المدربين وغير المدربين ، مجلة الصحة العامة ،جامعة الإسكندرية ، 1992 م
- 11 علي فهمي الببيك : التمثيل الغذائي ونظم إنتاج الطاقة اللاهوائية والهوائية ، منشأة عماد الدين عباس أبو زيد محمد المعارف ، الإسكندرية 2009 م احمد عبده خليل

- 12 علي مختار المحروقي : بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين كرة اليد وعلاقتها بمستوى الأداء البدني والمهاري ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، 1989 م
- 13 فاروق السيد عبد الوهاب : مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، دار الكتب المصرية ، القاهرة ، 1983م
- 14 قاسم حسن قاسم : الفسيولوجية مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، جامعة الموصل ، 1990 م
- 15 مجيد جاسب حسين : دراسة مقارنة للتكيفات الحاصلة في لاكتات الدم وبعض الأنزيمات وأحمد عبود خليفة عبد الأمير هاشم علاوي : مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية ، العدد الأول ، جامعة ميسان ، العراق ، 2009 م
- 16 محمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1984 م
- 17 أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 م
- 18 محمود محمد عزازي : تأثير برنامج تدريبات علي بعض مكونات الجسم والكفاءة البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، 2000 م
- 19 محمود مدحت عارف : دراسة الاستجابات اللاكتيكية لدى سباحي المسافات القصيرة الناشئين في المسافات المختلفة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية 2000 م.
- 20 هاشم ياسر حسن : تأثير تمرينات لاهوائية في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية للاعبين كرة القدم ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد السابع الجامعة المستنصرية ، العراق ، 2014 م.
- 21 يوسف ذهب علي : تحديد عتبة التغير اللاهوائي كأحدي طرق اختيار الإعداد الخاص لمتسابقين الجري والمشي للمستويات العليا ، مؤتمر الرياضة للجميع ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، 1984 م

#### ثانياً /المراجع الأجنبية:

- 22 Gene,M Adama Exercise Physiology Laboratory Manual, 3th ed, McGraw- Hill Companies, Boston, U.S.A.1998 .
- 23 Al akary ,I, Rrgulation of artirial blood pressure during rest and at Mohamed maximal exercise in trained and untrained subjects ,

- ,I,H,Sanaa,A,I,Mostafa,M, and Hassan M,F Journal of the Medical Research Institute vol ,10,1,1989.
- 24 Brooks G.A, The Physiological Load Imposed on soccer players during real match play ,in science & football. E,&F,N Sport London ,1994.
- 25 FOX, S.I. Human Physiology ,WCB,MC, Graw - Hill< New York , 1999.
- 26 Fox Stuart ,I Human physiology , 7th ed , McGraw-Hill Higher Education, New York, U.S.A, 2002.
- 27 Flemming D , Kari J , Mikines A,Michael V ,and Henrik G, Effect of training on response to a glucose load adjusted for daily carbohydrate intake ,AM,J.Physiol .260 (Endocrinal ,Metab . 23 ) E14 - E20,1991
- 28 Messonnier LA, Lactate kinetics at the lactate threshold in trained and untrained men ,J Apple Physiology , 114(11):1593-602. doi, 10.1152/jappphysiol.00043. Epub Apr 4. 2013
- 29 <https://www.easycalculation.com/medical/astrand-test-calculator.php>
- 30 [http://www users.med.cornell.edu/~spon/picu/calc/bsacalc.htm](http://www.users.med.cornell.edu/~spon/picu/calc/bsacalc.htm) -
- 31 Walker S1, Peltonen HAvela J, Häkkinen K. Neuromuscular fatigue in young and older men using constant or variable resistance. Department of Biology of Physical Activity and Neuromuscular Research Center, University of Jyväskylä, PO Box 35 VIV, 40014, Finland. 2013



## الميول الرياضية لتلاميذ الصف التاسع للبيئة الساحلية والصحراوية (دراسة مقارنة)

أ. عبد السلام أحمد إجمد

أ. مجدي علي الطويشي

د. شكري عبدالرزاق القبلاوي

### 1-1 المقدمة:

من أبرز العوامل المؤثرة في تطور الفرد ، تلك التي ترتبط بالجانب الاجتماعي والاقتصادي وبالطبقة الاجتماعية والطائفية التي ينتمي إليها ، ومن أقوى المؤثرات وأوثقها بتطور شخصيته تلك التي تحيط به في أسرته ، وتتمثل في علاقاته بأبوية وأخوته وأخواته ، وبالاتجاهات والأساليب السائدة في البيت وبجانب ذلك حياته في المدرسة ، وتتمثل في علاقاته بالمدرسين وبالمناهج الدراسية وبزملاء فصله الدراسي ، وبرفاقه في المدرسة ، وبالقيم والعادات والاتجاهات السائدة فيها.

ومن أقوى المؤثرات أيضاً في تطور شخصية الفرد ، درجة ثقافة البيئة التي يعيش فيها ومدى إسهام وسائل الثقافة التي تتمثل في وسائل الإعلام (الصحف والمجلات والإذاعة والتلفزيون والسينما...) وغير ذلك من وسائل الإعلام. (7: 22 ، 25)

وبما أن مفهوم التربية "هو عملية ملائمة الفرد للبيئة التي يعيش فيها" ، وبما أن التربية غاية في حد ذاتها ، فالتربية الرياضية وسيلة لهذه الغاية .

إن التربية الرياضية تعتبر من أحد المجالات التربوية الحديثة ، حيث أكدت وحدة الكائن الحي من جميع النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والوجدانية ، وأن أي نمو في ناحية من هذه النواحي يؤثر ويتأثر بسائر النواحي الأخرى. (10: 41)

حيث يرى الباحثون أن هذا التفاعل الديناميكي مستمر ليس فقط داخل الفرد ، بل بينه وبين وسطه الاجتماعي فهو ينفعل ويتفاعل بالوسط الاجتماعي ككل.

ومادة التربية الرياضية هي مادة الخبرة والتفاعل والممارسة والمواقف والمجالات ، وهي عملية تطبيقية تتناول سلوك الشخصية ، فالطلاب يمرون بتجارب وخبرات ويتفاعلون مع أنفسهم ، ومع غيرهم تحت توجيه وإشراف المربي الرياضي.

والميول تؤثر في حياة التلميذ لما لها من أهمية كبيرة في عملية التعليم فمن الطبيعي أن التلاميذ يختلفون فيما يفضلون وفيما لا يفضلون.

فمثلاً: نجد تلميذ يميل إلى نوع معين من الأنشطة المختلفة ويميزه هذا النوع من الميول عن ميول التلاميذ الآخرين حيث تعتبر ميول التلاميذ أحد العوامل الهامة التي يتأسس عليها تخطيط برامج التربية البدنية في المدرسة باعتبارها من الدوافع الهامة لممارسة النشاط الرياضي والإقبال عليه ، ليس هذا

فحسب بل إن القليل الذي تقدمه هذه المدارس من النشاط الرياضي كثيراً ما يفعل عن ميول وحاجات التلاميذ الراهنة والمتطورة. (5: 135)

حيث يذكر محمد حسن علاوي (1994) بأن الميل هو ممارسة النشاط الذي يميلون إليه وقضاء وقت فيه ، كما يضيف بأنه تعبيرهم لغوياً عن حبهم أو كرههم لأنشطة معينة وتتوقف تنمية الميول على الفرص المتاحة في بيئة الفرد فهناك من تسمح لهم إمكانياتهم ونمط حياتهم بتعدد ميولهم واهتمامهم ، بينما هناك من لم تتح له مثل هذه الظروف ، لهذا يرى البعض أن الميول ومدى تعددها واتساعها يتوقف على العوامل البيئية ، ويرون تبعاً لذلك أن الميول قد تختلف بين الأفراد من إلى بيئة أخرى ، لأن عناصر الميول وأوجه مزاولتها تستمد عادة من البيئة التي يعيش فيها الإنسان. (12: 160)

وبذلك يرى الباحثون ضرورة الاهتمام بميول تلاميذ هذه المرحلة كنقطة ارتكاز في المناهج الدراسية لإثارة اهتمامهم ، وتنمية هذه الميول وغرس ميول جديد ، ويجب أن تسمح المناهج الدراسية بالأنشطة المتعددة في درس التربية البدنية.

## 1-2 مشكلة الدراسة:

إن دراسة الميول لها أهمية تكمن في علاقتها الوثيقة بالكيفية في أسلوب التربية عامة ، خاصة وأن الميول تتبع من الخبرات العلمية ، والأساليب التربوية بشكل عام والأساليب التربوية للنشاط الرياضي بشكل خاص ، كنشاط تربوي متكامل كما أن الميول النفسية للفرد نحو النشاط الرياضي تعكس مختلف المؤثرات التي يتعرض لها هؤلاء الأفراد في حياتهم ، ومن خلال التنشئة الاجتماعية التي يتلقونها في البيئة المحيطة حيث يمكن أن تكون ميول إيجابية نحو النشاط الرياضي وأنواعه المختلفة ، بما يسهم في الإقبال على ممارسته وبذلك فإنه يمكن للفرد أن يكون لديه القدرة على اتخاذ القرارات والأحكام في المواقف المختلفة ، والمتعددة في الحياة.

وتعتبر الظروف البيئية التي يعيش فيها الطفل وما يرتبط بها من مثيرات ومنبهات مما يشجعه على ممارسة أنواع معينة من النشاط الرياضي.

حيث نجد أطفال المناطق الساحلية يميلون غالباً نحو ممارسة النشاط المائي كالسباحة مثلاً وأطفال المناطق الصحراوية يميلون إلى ممارسة ألعاب الكرات التي تتطلب مكاناً فسيحاً إذا وجدت فرصة لأطفال المناطق الصحراوية لممارسة السباحة سوف يمارسون السباحة وربما يكونوا أفضل من تلاميذ البيئة الساحلية كما قد يكون لتوجيهات الأسرة أو لتوجيهات المربي الرياضي "مدرس التربية البدنية في المدرسة" دوراً هاماً في تشجيع الأطفال على ممارسة النشاط الرياضي وإتاحة الفرص المتعددة لهم.

حيث تعتبر التربية البدنية بصفاتها جزء مكمل لعملية التربية العامة لا يكون هدفها إكساب التلميذ المهارات الحركية فحسب بل من هدفها العمل على كشف ميول التلاميذ الحركية وتوجيهها إذ أن الدوافع

توجه النشاط للسلوك المرغوب الذي يؤدي إلى إشباع الحاجات السائدة في الموقف ، فالدوافع الفطرية ترتبط بحاجات التلميذ الأولية كذلك اتجهت الدراسة نحو دوافع أخرى تكون قد تكونت فعلاً مثل الميول.

### 1-3 أهمية الدراسة:

تمثل البيئة المدرسية للطفل ألواناً مختلفة من النشاط الاجتماعي والرياضي الذي يساعده على سرعة نموه ، واكتمال نضجه ، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه ، فيميل إلى بعضهم وينفر من البعض الآخر ، ويقارن مكانته التحصيلية الاجتماعية بمكانتهم ، ويتأثر بفكرتهم عنه ، ويدرك نفسه في إطار معاييرهم ومستوياتهم ، ويتدرب على التعاون والنشاط والمنافسات والمشروعات الجماعية ، ويدرك للمظاهر المنافسة المشروعة فيلتزم بحدودها السوية. (4: 102، 105)

كما أن أطفال اليوم هم شباب الغد وصانعي مستقبل المجتمع وعلى قدر العناية برعايتهم رعاية شاملة متزنة يتشكل هذا المستقبل ، ويتأسس تخطيط المناهج الدراسية على عوامل متعددة من بينها الميول الرياضية ، فهي ذات أهمية كبيرة في العملية التعليمية إذ لا يحتاج التلميذ إلى توجيه خارجي ، وأن يركز معظم اهتمامه حينما يكون النشاط الذي يمارسه نشاطاً يميل إليه ويهتم به (9: 29،30) حيث أن دراسة ميول التلاميذ لها دور كبير في نجاح العملية التعليمية وتختصر لنا الوقت في وضع العديد من المناهج والبرامج الدراسية خاصة بمادة التربية البدنية وتظهر أماننا أمور مهمة يمكن الاستفادة منها في إشباع حاجات ورغبات التلميذ ومعرفة ميول كل تلميذ منذ الصغر والاهتمام به ورعايته وتوجيهه بما يكفل بناء المواطن الصالح. (1: 15،16)

### 1-4 أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة للتعرف على:

الميول الرياضية لتلاميذ الصف التاسع للبيئة الساحلية.

الميول الرياضية لتلاميذ الصف التاسع للبيئة الصحراوية.

الفروق في الميول الرياضية بين تلاميذ الصف التاسع للبيئة الساحلية والصحراوية.

### 1-5 تساؤلات الدراسة:

ما هي الميول الرياضية لتلاميذ الصف التاسع للبيئة الساحلية؟.

ما هي الميول الرياضية لتلاميذ الصف التاسع للبيئة الصحراوية؟.

ما هي الفروق الإحصائية للميول الرياضية بين تلاميذ الصف التاسع للبيئة الساحلية والصحراوية؟.

### 1-6 مصطلحات الدراسة:

#### 1- البيئة:

" هي النتاج الكلي لجميع المؤثرات التي تؤثر على الفرد من بداية الحمل حتى الوفاة " .

## 2- البيئة الساحلية:

" الساحل هو المناطق التي تحددها الدولة في تقسيمها الإداري ، ويمكن أن يشتمل الساحل على قرى أو مدن ويكون موقعها على شاطئ البحر مباشرة ."

## 3- البيئة الصحراوية:

" الصحراء هي المناطق التي تحددها الدولة في تقسيمها الإداري ، ويمكن أن تشتمل على قرى ومدن وهي تجمعات سكانية تحيط بها الصحراء " . (60 :11، 65)

## 4- الميول الرياضية:

" هي عملية تتبع من الخبرات العلمية والأساليب التربوية بشكل عام والأساليب التربوية لنشاط الرياضي بشكل خاص " . (28:2)

## 2- الدراسات السابقة:

دراسة سامي إبراهيم منصور (1978) (6).

\* موضوع الدراسة: "دراسة أثر الميول الرياضية للأطفال من (11-12) سنة على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار".

\* هدف الدراسة: التعرف على الميول الرياضية للأطفال وتأثير الميل على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار .

\* منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي في الجزء الأول ثم المنهج التجريبي.

\* عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على عينة من تلاميذ الصفين الخامس والسادس بلغ عددها (1311) بجمهورية مصر العربية.

\* أداة الدراسة: استخدم الباحث استبيان الميل المصور .

\* نتائج الدراسة: حازت كرة القدم على المركز الأول لميول الأطفال والدرجات الهوائية على المركز الثاني ، والجري على المركز الثالث وأن للميل أثر إيجابي على تعلم مسابقات الميدان والمضمار بدرجات متفاوتة كما وجدت علاقة طردية بين التعلم ودرجة الميل.

دراسة محمد حسن علاوي (1983) (11).

\* موضوع الدراسة: " دراسة الميول الرياضية لتلاميذ وتلميذات المدارس الإعدادية والثانوية " .

\* هدف الدراسة: التعرف دراسة الميول الرياضية لتلاميذ وتلميذات المدارس الإعدادية والثانوية.

\* عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على (6491) تلميذ وتلميذة (1958) تلميذ بالمرحلة الصانوية (1821) بالمرحلة الإعدادية (1510) تلميذة بالمرحلة الثانوية (1202) تلميذة بالمرحلة الإعدادية.

\* منهج الدراسة: المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي.

\* أداة الدراسة: استخدام الاستبيان المفتوح النهائية.

\* نتائج الدراسة:

ميول تلاميذ المرحلة الثانوية والإعدادية كانت كالتالي: كرة القدم - كرة الطائرة - كرة السلة - السباحة.

ميول تلاميذ المرحلة الثانوية كانت كالتالي: كرة الطائرة - كرة السلة - السباحة.

ميول تلاميذ المرحلة الإعدادية كانت كالتالي: كرة الطائرة - الجمباز - كرة السلة - ألعاب القوى.

دراسة الهادي خليفة الشيباني (2005) (3).

\* موضوع الدراسة: " الميول نحو أنشطة درس التربية البدنية لدى تلاميذ وتلميذات الصفين الخامس والسادس ".

\* هدف الدراسة: التعرف على ميول تلاميذ وتلميذات الصفين الخامس والسادس نحو أنشطة درس التربية البدنية.

\* منهج الدراسة: استخدام الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي.

\* عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على عدد (218) تلميذاً وعدد (209) تلميذة بالصف السادس بالجماهيرية العظمى.

\* أداة الدراسة: استخدم الباحث اختبار الميول المصور نحو المناشط الرياضية.

\* نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى المناشط الرياضية التي يفضلها تلاميذ وتلميذات الصف الخامس والسادس كانت كالتالي: السباحة - الدفاع عن النفس - كرة الطائرة ، كما تبين أن المناشط الرياضية التي يفضلها تلاميذ الصفين الخامس والسادس كانت كالتالي: السباحة - الدفاع عن النفس - كرة المضرب ، بينما كانت المناشط الرياضية التي تفضلها تلميذات الصفين الخامس والسادس كالتالي: السباحة - الدفاع عن النفس - كرة الطاولة.

3- إجراءات الدراسة:

3-1 منهج الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة لطبيعة الدراسة.

3-2 مجتمع الدراسة:

اشتمل مجتمع الدراسة على تلاميذ الصف التاسع من مكتب تعليم مدينة الزاوية وغدامس للعام الدراسي 2016-2017 والبالغ عددهم (3764) تلميذ منهم (3364) بمكتب تعليم الزاوية و(400) تلميذ بمكتب تعليم غدامس.

### 3-3 عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (300) تلميذ منهم 150 تلميذ من مدارس مدينة الزاوية و150 تلميذ من مدارس مدينة غدامس، وقد تم اختيارهم عشوائياً من مدارس كل مدينة.

### 3-4 وسائل جمع البيانات:

المراجع العلمية المتخصصة في بناء وتصميم الاستبيان والمقاييس العلمية.  
المراجع العلمية التي تناولت الميول.  
الدراسات السابقة.

المقابلات الشخصية مع بعض الأساتذة المتخصص في مجالات بناء الاستبيان وعلم النفس وعلم الاجتماع والقياس والتقويم.  
استبيان لقياس الميول الرياضية من إعداد الباحث.

### 3-5 الدراسة الاستطلاعية الأولى:

#### 3-5-1 صدق محتوى الاستبيان:

في ضوء ما تم التوصل إليه من تحديد لمحور للاستبيان ، ولتحقيق صدق محتوى المحاور تم إجراء الخطوات التالية :

- أ. إعداد استمارة الاستطلاع رأي الخبراء مرفق رقم (1) والتي تضمنت المحاور المقترحة.  
عرض المحاور على عدد (3) خبراء جميعهم بدرجة الدكتوراه في التربية البدنية من أساتذة كليتي التربية البدنية بجامعة طرابلس والزوايه مرفق رقم (1) وذلك بغرض إبداء رأي الخبراء في الآتي :  
أ. مسميات وصياغة المحاور المقدمة.
- ب. بمدى كفاية المحاور لقياس الميول الرياضية لدى التلاميذ.
- ج. اقتراح أي تعديلات مناسبة من حيث الصياغة أو إضافة محاور جديدة.
- د. تقدير الوزن النسبي لكل محور وذلك بإعطاء نسبة مئوية لكل محور بحيث يكون مجموع النسب تساوي 100 درجة.

وبعد جمع الاستمارات من الخبراء وتصنيف مقترحاتهم توصل الباحثون إلى الآتي:-

اتفق الخبراء بنسبة (100%) على المسميات الواردة في الاستمارة.

اتفق عدد (3) خبراء على كفاية محاور الاستبيان لقياس الميول الرياضية لدى التلاميذ.

أعطى الخبراء وزن نسبي لكل محور بحيث بلغت قيمة متوسط الوزن النسبي للمحور الأول (30%)  
والمحور الثاني (30%) والمحور الثالث (40%).

#### 3-5-2 خطوات إعداد استبيان الميول الرياضية:

تضمنت إجراءات إعداد الاستبيان في صورته الأولى الخطوات العلمية التالية :

### 3-5-3 خطوات بناء الاستبيان:

في ضوء قراءات الباحثون عن موضوع الدراسة (الميل) والدراسات السابقة التي تناولت الميل ، وما أسفرت عنه بعض المقابلات الشخصية مع بعض الأساتذة والخبراء ، ثم التوصل إلى تحديد ثلاث محاور رئيسية تمثلت في محور الميل نحو درس التربية البدنية ومحور الميل نحو الأنشطة الرياضية ثم محور الميل نحو تتبع الأخبار الرياضية وقد قام الباحثون بعرضها على مجموعة من الخبراء في الخطوات التالية.

### 3-5-4 الإطار النظري لإعداد الاستبيان:

تعلق ذلك بالقراءات النظرية في الكتب والمراجع العلمية والدراسات السابقة بموضوع الدراسة وتبع ذلك إعداد استمارة الاستبيان في صورتها الأولية حيث كانت عبارة عن استمارة واحدة وضع الباحثون فيها ثلاثة محاور تم وضع عبارات خاصة لكل محور حيث تم إعداد استمارة الاستبيان.

### 3-5-5 تحديد العبارات والمحاور.

### 3-5-6 تحديد مقياس النقد الثنائي (نعم - لا):

- قام الباحثون بتحديد بنود الاستبيان وعددها (3) محاور تم عرضها على الخبراء وعددهم (4) من أساتذة المناهج وعلم النفس الرياضي وطرق التدريس في التربية البدنية بجامعة طرابلس وجامعة الزاوية. مرفق (1)

- وتوصل الباحثون إلى الاستبيان بصورته النهائية كما يتضح في مرفق رقم(2).

### 3-5-7 خطوات بناء الاستبيان:

من خلال اطلاع الباحثون على بعض الدراسات السابقة التي تناولت بناء الاستبيان والمقاييس العلمية ، وفي ضوء محتوى مشكلة الدراسة فقد حدد الباحثون عدد (50) عبارة للاستبيان في صورته الأولى موزعة على المحاور الثلاث وفقاً للوزن النسبي لكل محور كالتالي:

محور الميل نحو درس التربية البدنية 15 عبارة.

محور الميل نحو الأنشطة الرياضية 20 عبارة.

محور الميل نحو تتبع الأخبار الرياضية 15 عبارة.

### صياغة العبارات:

بعد تحديد عدد عبارات الاستبيان وتوزيعها على المحاور الثلاث وفقاً للوزن النسبي لكل محور ، تمت صياغة العبارات وفقاً لمحتوى كل محور معتمداً في ذلك على بعض الدراسات السابقة والمقاييس في مجال الميل والاتجاهات الرياضية وخبرات ولقاءات الباحثون مع بعض الأساتذة المتخصصين في علم النفس الرياضي والقياس ، وبناءً على ذلك تمت صياغة عدد (50) عبارة موزعة على المحاور كالتالي :

\* المحور الأول نحو تدريس التربية البدنية عدد (15) عبارة منهم (11) عبارة إيجابية و(4) عبارات سلبية وأرقامها من (1 إلى 15).

\* المحور الثاني الميل نحو الأنشطة الرياضية عدد (20) عبارة منهم (15) عبارة إيجابية و(5) عبارات سلبية وأرقامها من (16 إلى 35).

\* المحور الثالث الميل نحو الأخبار الرياضية عدد (15) عبارة منهم (11) عبارة إيجابية وعدد (4) عبارات سلبية وأرقامها من (36) إلى (50).

### 3-5-9 إعداد الصورة الأولى للاستبيان:

يعد إعداد الصورة الأولى للاستبيان قام الباحثون بعرضها على مجموعة الخبراء الذين عرضت عليهم استمارة المحاور وذلك لإبداء الرأي في الآتي:

\* التحقق من مدى صدق العبارات في قياس محتوى كل محور تنتمي إليه العبارة.

\* وضوح العبارة من حيث الصياغة واللغة.

\* حذف أو نقل أو إضافة أي عبارة جديدة للاستبيان.

\* ما مدى ملائمة مدرج الإجابة على عبارات الاستبيان (نعم ، لا).

وبعد تجميع الاستمارات والإطلاع على ملاحظات الخبراء حول عبارات الاستبيان استخلص الباحثون النتيجة التالية:

جميع العبارات تحققت بنسبة من 80% إلى 100% من رأي الخبراء بصدق المحتوى الجيدة ، ماعدا العبارة رقم (15) من عبارات المحور الأول الميل نحو درس التربية البدنية والتي تحقق نسبة 50% من إجماع الخبراء على فكرتها وكذلك صياغتها وبالتالي تم حذفها.

أكد الخبراء على تدرج الإجابة على العبارات (نعم - لا).

### 3-6 الدراسة الاستطلاعية الثانية:

بعد تحديد صدق المحتوى لمحور وعبارات الاستبيان في صورته الأولى قام الباحثون بتطبيق الاستبيان على عينة عددها (30) تلميذ من مجتمع الدراسة وذلك بتاريخ من 5 إلى 2016/10/12م ومن خارج عينة الدراسة الأساسية وبواقع 15 تلميذ من كل بيئة جغرافية ، وذلك لغرض حساب المعاملات العلمية للاستبيان.

### 3-6-1 الثبات:

لتحديد معامل ثبات الاستبيان تم استخدام معامل ارتباط (كرونباخ) حيث بلغ معامل ثبات محور الميل نحو درس التربية البدنية (0.85) ومعامل ثبات محور الميل نحو الأنشطة الرياضية (0.73) وثبات محور الميل نحو الأخبار الرياضية (0.79) علماً بأن قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) تساوي (0.34).



### 3-6-2 الصدق:

اعتمد الباحثون في تحديد صدق المحاور على صدق المحتوى والذي تحقق من خلال عملية عرض المحاور على الخبراء في الاستمارة الأولى رقم (1) وعرض العبارات في الاستمارة الثانية على الخبراء ، كما تم تحضير صدق المحتوى بالصدق الذاتي والذي تم حسابه من معامل ثبات المحاور والذي بلغ بالنسبة للمحور الأول لميل نحو درس التربية البدنية (0.92)، والمحور الثاني الميل نحو الأنشطة الرياضية (0.85) ، والمحور الثالث الميل نحو الأخبار الرياضية (0.88)، وهي جميعها معاملات صدق ذاتي دالة إحصائياً.

وبهذه السمة فقد تم بناء استبيان قياس الميول الرياضية للتلاميذ في صورته النهائية التي تتكون من (49) عبارة موزعة على المحاور ، المحور الأول الميل نحو درس التربية البدنية (14) عبارة والمحور الثاني الميل نحو الأنشطة الرياضية (20) عبارة والمحور الثالث الميل نحو الاختبارات الرياضية (15) عبارة.

### 3-7 الدراسة الأساسية:

طبقت الدراسة الأساسية في الفترة من 2016/12/1 إلى 2017/1/30م على تلاميذ العينة مدينة الزاوية وغدامس في الفترة الصباحية.

### 3-8 الإجراءات الإحصائية:

- 1- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- 2- معامل الارتباط (معامل كرو نباخ).
- 3- اختبار (ت) للفروق.
- 4- اختبار (كا2).
- 5- النسبة المئوية. (8: 32، 40).

### 4- عرض ومناقشة النتائج:

#### 4-1 عرض النتائج:

بعد تطبيق المقياس على عينة وبعد تفريغ الاستمارات وتحليلها إحصائياً تم عرض وجدولة النتائج كالتالي:

أولاً : نتائج عرض وجدولة البيئة الساحلية :

الجدول (1،2،3) تبين تكرارات ونسب وقيم اختبار (كا<sup>2</sup>) لإجابات تلاميذ البيئة الساحلية على عبارات مقياس الميل الرياضي لدى التلاميذ.

جدول (1)

يبين تكرارات ونسب وقيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) لإجابات تلاميذ البيئة الساحلية على

عبارات مقياس محور الميل نحو درس التربية البدنية ن = 150

رقم المفردة	المفردة	نعم	%	لا	%	كا
	أحاول دائماً في أن أكون حريص على المشاركة في حصة التربية البدنية.	118	79	32	21	48.65
	أجد متعة في أن يتحلل المدرس بعض الألعاب الترفيهية الصغيرة.	120	80	30	20	54.00
	أحرص دائماً في الاستفادة من كل دقيقة من وقت المدرس في اللعب والحركة.	124	83	26	17	64.01
	أشارك بكل جدية أثناء فترة النشاط التطبيقي للمدرس.	120	80	30	20	54.00
	أود دائماً بضرورة التركيز على الألعاب الجماعية أثناء درس التربية البدنية.	105	70	45	30	24.00
	أجد متعة في مسابقات ألعاب المدرس لأنها تكسب الثقة والاعتماد على النفس.	117	78	33	22	47.04
	أرى أن جزء التمرينات البدنية في المدرس هام جداً لاكتساب اللياقة البدنية.	119	79	31	21	51.62
	أود دائماً أن يبدأ درس التربية البدنية بالجري للإحماء والتهيئة.	110	73	40	27	32.66
	أشعر أن حصة التربية البدنية تسبب التعب وعدم القدرة على التحصيل العلمي في المواد الدراسية.	70	47	80	53	0.66
	أود دائماً أن أكون متميزاً في حصة التربية البدنية.	100	67	50	33	16.66
	يضايقني عدم توفير الأدوات والملاعب الرياضية في حصة التربية البدنية.	116	77	34	23	44.82
	أفضل أن تكون حصة التربية البدنية في آخر اليوم الدراسي.	89	59	61	41	25.02
	انتظر حصة التربية البدنية بكل شوق وشغف.	131	87	19	13	83.62
	أتمنى الاستفادة من زمن حصة التربية البدنية في مراجعة بعض المواد الدراسية الصعبة.	80	53	70	47	0.66

القيمة الجدولية 0.05 لاختبار كا<sup>2</sup> = 3.84.

يتضح من الجدول (1) أن قيم نسبة إجابات تلاميذ عينة الساحل على محور الميل نحو درس التربية البدنية لصالح الإجابة (نعم) قد تراوحت من 53% إلى 87% ، بينما تلعب نسبة إجاباتهم لصالح الإجابة (لا) من 13% إلى 53% ، كما يلاحظ أن قيمة (كا<sup>2</sup>) جاءت جميعها دالة إحصائياً ولصالح الإجابة (نعم) ما عدا العبارتان رقمي (9، 14) لم تحققاً فروقاً دالة إحصائياً.

جدول (2)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا<sup>2</sup>) لإجابات تلاميذ عينة البيئة الساحلية

على عبارات الميل نحو الأنشطة الرياضية ن = 150

رقم المفردة	المفردة	نعم	%	لا	%	كا
1	اعتبر الاشتراك في الأنشطة المختلفة أكبر أهمية من حصة التربية البدنية.	94	63	56	37	9.62
2	اعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب اللياقة البدنية والمهارية.	128	85	22	15	74.90
3	أشعر بأن الأنشطة الرياضية تتميز بحرية الممارسة والمتعة.	123	82	27	18	61.44
4	أفضل أن تقتصر الأنشطة الرياضية على الألعاب الجماعية فقط.	87	58	63	42	32.64

رقم المفردة	المفردة	نعم	%	لا	%	كا
5	من الأهمية التركيز على الأنشطة الرياضية الخارجية مع المدارس الأخرى.	97	65	53	35	8.73
6	أود ضرورة الاهتمام بالتلاميذ المشاركين وإعدادهم للأنشطة الرياضية الخارجية.	106	71	44	29	19.26
7	أفضل مشاركة جميع التلاميذ في الأنشطة الرياضية الداخلية.	118	79	32	21	37.46
8	أتمنى أن تستمر الأنشطة من بداية العام الدراسي حتى نهايته.	102	68	48	32	24.21
9	مهم جداً أن تعطي بعض المزايا والجوائز للتلاميذ المشاركين في الأنشطة المدرسية.	115	77	35	23	42.66
10	أشعر بأن المشاركة في الأنشطة الرياضية تسبب ضعف في التحصيل العلمي لدى التلاميذ.	82	55	68	45	1.30
11	أحس بمتعة كبيرة من خلال مشاركتي في الأنشطة الرياضية.	130	87	20	13	80.66
12	اعتبر بأن المشاركات الرياضية تسهم في خلق علاقات وتعاون بين التلاميذ.	123	82	27	18	61.44
13	أشعر بأن كثرة المشاركة في الأنشطة تسهم في تدني المستوى الدراسي.	68	45	82	55	1.30
14	أبذل قصارى جهدي لكي أكون أحد المشاركين في الأنشطة الرياضية.	114	76	36	24	40.56
15	أحس في بعض الأحيان أن التلاميذ المشاركين في الأنشطة يتميزون بمستويات علمية ضعيفة.	76	51	74	49	0.02
16	أشعر بمتعة وسعادة من خلال مشاركتي في الأنشطة المدرسية.	120	80	30	20	54.00
17	أحس بأنني غير مستعد للاشتراك في أي نشاط أو لعبة رياضية.	88	59	62	41	4.50
18	أتطلع بكل جدية لاختيار وإظهار قدراتي ومهاراتي الرياضية في الأنشطة المتنوعة.	114	76	36	24	20.76
19	من الأهمية التمتع بالروح الرياضية العالية عند المشاركة في المنافسات الرياضية.	129	86	21	14	77.76
20	أشعر بوجود قصور في تنفيذ ومتابعة برامج الأنشطة الرياضية المدرسية.	90	60	60	40	6.00

القيمة الجدولية عند  $0.05 = 3.84$

يتضح من الجدول (2) أن نسب إجابات التلاميذ على عبارات محور الميل نحو الأنشطة الرياضية لصالح الإجابة (نعم) قد تراوحت من 45% إلى 87% ، بينما تلعب نسبة إجاباتهم بالخيار (لا) من 13% إلى 55% ، كما يلاحظ أن قيمة (كا<sup>2</sup>) كانت جميعها دالة إحصائياً ولصالح الإجابة (نعم) ما عدا العبارات الثلاث أرقام (10، 13، 15) والتي لم تظهر فروق لصالح أي خيار.

### جدول (3)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا<sup>2</sup>) لإجابات تلاميذ عينة البيئة الساحلية على عبارات الميل نحو تتبع الأخبار الرياضية محور الميل نحو تتبع الأخبار الرياضية لطالب البيئة الساحلية

ن = 150

رقم المفردة	المفردة	نعم	%	لا	%	كا
	اعتبر أن تتبع الأخبار الرياضية يسهم في تنمية الثقافة الرياضية.	124	83	26	17	64.02
	أتمنى أن أكون في المستقبل أحد مراسلي الأخبار الرياضية.	94	63	56	37	9.62
	أحرص على مشاهدة أغلب المباريات في كرة القدم المحلية والدولية.	109	73	41	27	30.82
	أكون سعيداً جداً عندما أشاهد المهرجانات والمباريات الرياضية.	100	67	50	33	16.66
	أبذل قصارى جهدي في معرفة وتتبع الأخبار والأحداث الرياضية.	72	48	78	52	0.24

رقم المفردة	المفردة	نعم	%	لا	%	كا
	أسعى من تتبع المباريات الرياضية إلى معرفة وتقليد الرياضيين المحترفين.	96	64	54	36	5.88
	لدي القدرة والثقة في التحدث حول الأنشطة والبرامج واللقاءات الرياضية.	95	63	55	37	10.66
	ينتابني الأسف عندما تفوتني الأخبار والبرامج الرياضية التي تعودت مشاهدتها.	104	69	46	31	22.42
	أجد متعة كبيرة في مشاهدة الأنشطة والمباريات الرياضية دون الاشتراك فيها.	91	61	59	39	6.82
	أفضل تتبع أخبار الرياضيين الأبطال والمحترفين في كرة القدم.	108	72	42	28	29.04
	أسعى دائماً إلى تتبع الأخبار الرياضية بصورة عامة.	96	64	54	36	11.76
	ابذل قصارى جهدي في تتبع ومعرفة نتائج المباريات طوال الموسم الرياضي.	94	63	56	37	9.62
	اعتبر تتبع الأخبار الرياضية جهد لا فائدة منه.	89	59	61	41	5.22
	اعتبر أن متابعة وتقليد وارتداء أرقام اللاعبين المحترفين ظاهرة سيئة جداً.	78	52	72	48	0.24
	أحس بأن الأخبار الرياضية أخذت حيزاً إعلامياً أكثر مما تستحق في وسائل الإعلام.	82	55	68	45	1.30

القيمة الجدولية عند  $0.05 = 3.84$

يتضح من الجدول (3) أن نسب إجابات التلاميذ على عبارات محور الميل نحو تتبع الأخبار الرياضية بالخيار (نعم) قد تراوحت من 26% إلى 78% ، بينما تلعب نسبة إجاباتهم بالخيار (لا) من 17% إلى 52% ، كما يلاحظ أن قيمة (كا<sup>2</sup>) كانت جميعها دالة إحصائياً ولصالح الإجابة (نعم) ماعدا العبارات أرقام (39، 48، 39) والتي لم تظهر فروق لصالح أي الخيارين.

ثانياً: نتائج تلاميذ البيئة الصحراوية :-

الجدول أرقام (4، 5، 6) تبين تكرارات ونسب وقيم اختبار (كا<sup>2</sup>) لإجابات تلاميذ البيئة الصحراوية على عبارات مقياس الميل الرياضي لدى التلاميذ.

جدول (4)

يبين تكرارات ونسب وقيمة اختبار (كا<sup>2</sup>) لإجابات تلاميذ البيئة الصحراوية على

عبارات مقياس محور الميل نحو درس التربية البدنية ن = 150

رقم المفردة	المفردة	نعم	%	لا	%	كا
1	أحاول دائماً في أن أكون حريص على المشاركة في حصة التربية البدنية.	139	93	11	7	109.22
2	أجد متعة في أن يتحلل الدرس بعض الألعاب الترفيهية الصغيرة.	111	74	39	26	34.56
3	أحرص دائماً في الاستفادة من كل دقيقة من وقت الدرس في اللعب والحركة.	109	73	41	27	30.82
4	أشارك بكل جدية أثناء فترة النشاط التطبيقي للدرس.	135	90	15	10	96.61
5	أود دائماً بضرورة التركيز على الألعاب الجماعية أثناء درس التربية البدنية.	125	83	25	17	66.66
6	أجد متعة في مسابقات ألعاب الدرس لأنها تكسب الثقة والاعتماد على النفس.	126	84	24	16	69.36
7	أرى أن جزء التمرينات البدنية في الدرس هام جداً لاكتساب اللياقة البدنية.	128	85	22	15	74.90
8	أود دائماً أن يبدأ درس التربية البدنية بالجري للإحماء والتهيئة.	110	73	40	27	32.66
9	أشعر أن حصة التربية البدنية تسبب التعب وعدم القدرة على التحصيل العلمي في المواد الدراسية.	67	45	83	55	1.70

رقم المفردة	المفردة	نعم	%	لا	%	كا
10	أود دائماً أن أكون متميزاً في حصة التربية البدنية.	82	55	68	45	1.30
11	يضايقني عدم توفير الأدوات والملاعب الرياضية في حصة التربية البدنية.	106	71	44	29	25.62
12	أفضل أن تكون حصة التربية البدنية في آخر اليوم الدراسي.	85	57	65	43	2.66
13	انتظر حصة التربية البدنية بكل شوق وشغف.	124	83	26	17	64.02
14	أتمنى الاستفادة من زمن حصة التربية البدنية في مراجعة بعض المواد الدراسية الصعبة.	95	63	55	37	10.66

القيمة الجدولية عند  $0.05 = 3.84$

يتضح من الجدول (4) أن قيم نسبة إجابات التلاميذ على محور الميل نحو درس التربية البدنية بالخيار (نعم) قد تراوحت من 45% إلى 93% ، بينما تلعب نسبة إجاباتهم بالخيار (لا) من 7% إلى 55% ، كما يبين نفس الجدول أن قيمة (كا<sup>2</sup>) كانت دالة إحصائياً في عدد (11) عبارة ولصالح الإجابة (نعم) بينما لم تظهر فروق بين الخيارين في الإجابات على العبارات أرقام (9، 10، 12).

جدول رقم (5)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا<sup>2</sup>) لإجابات تلاميذ عينة البيئة

الصحراوية على عبارات الميل نحو الأنشطة الرياضية ن = 150

رقم المفردة	المفردة	نعم	%	لا	%	كا
1	اعتبر الاشتراك في الأنشطة المختلفة أكبر أهمية من حصة التربية البدنية.	77	51	73	49	0.10
2	اعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب اللياقة البدنية والمهارية.	135	90	15	10	96.00
3	أشعر بأن الأنشطة الرياضية تتميز بحرية الممارسة والمتعة.	105	70	45	30	24.00
4	أفضل أن تقتصر الأنشطة الرياضية على الألعاب الجماعية فقط.	97	65	53	35	12.90
5	من الأهمية التركيز على الأنشطة الرياضية الخارجية مع المدارس الأخرى.	124	83	26	17	32.01
6	أود ضرورة الاهتمام بالتلاميذ المشاركين وإعدادهم للأنشطة الرياضية الخارجية.	104	69	46	41	22.42
7	أفضل مشاركة جميع التلاميذ في الأنشطة الرياضية الداخلية.	121	81	29	19	56.42
8	أتمنى أن تستمر الأنشطة من بداية العام الدراسي حتى نهايته.	124	83	26	17	64.02
9	مهم جداً أن تعطي بعض المزايا والجوائز للتلاميذ المشاركين في الأنشطة المدرسية.	126	84	24	16	69.36
10	أشعر بأن المشاركة في الأنشطة الرياضية تسبب ضعف في التحصيل العلمي لدى التلاميذ.	57	38	93	62	8.64
11	أحس بمتعة كبيرة من خلال مشاركتي في الأنشطة الرياضية.	125	83	25	17	66.66
12	اعتبر بأن المشاركات الرياضية تسهم في خلق علاقات وتعاون بين التلاميذ.	121	81	29	19	56.42
13	أشعر بأن كثرة المشاركة في الأنشطة تسهم في تدني المستوى الدراسي.	88	59	62	41	4.50
14	ابدل قصارى جهدي لكي أكون أحد المشاركين في الأنشطة الرياضية.	122	81	28	19	58.90
15	أحس في بعض الأحيان أن التلاميذ المشاركين في الأنشطة يتميزون بمستويات علمية ضعيفة.	80	53	70	47	0.66
16	أشعر بمتعة وسعادة من خلال مشاركتي في الأنشطة المدرسية.	130	87	20	13	80.66
17	أحس بأنني غير مستعد للاشتراك في أي نشاط أو لعبة رياضية.	88	59	62	41	4.50
18	أتطلع بكل جدية لاختيار وإظهار قدراتي ومهاراتي الرياضية في الأنشطة	124	83	26	17	64.02

رقم المفردة	المفردة	نعم	%	لا	%	كا
	المتنوعة.					
19	من الأهمية التمتع بالروح الرياضية العالية عند المشاركة في المنافسات الرياضية.	123	82	27	18	61.44
20	أشعر بوجود قصور في تنفيذ ومتابعة برامج الأنشطة الرياضية المدرسية.	119	79	31	21	51.62

القيمة الجدولية عند  $0.05 = 3.84$

يتضح من الجدول (5) أن قيم نسب إجابات تلاميذ البيئة الصحراوية على عبارات محور الميل نحو الأنشطة الرياضية بالخيار (نعم) قد تراوحت من 38% إلى 90% ، بينما تلعب نسبة إجاباتهم بالخيار (لا) من 13% إلى 62% ، كما بين الجدول أن قيمة (كا<sup>2</sup>) كانت دالة إحصائياً في الإجابة على عدد (4) عبارات لصالح الخيار (نعم) بينما كانت الفروق لصالح الخيار (لا) في الإجابة على العبارة رقم (24)، كما أنه لم تظهر فروق بين الخيارين في الإجابة على العبارتين رقمي (15، 29).

جدول رقم (6)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا<sup>2</sup>) لإجابات تلاميذ عينة البيئة

الصحراوية على عبارات الميل نحو تتبع الأخبار الرياضية ن = 150

رقم المفردة	المفردة	نعم	%	لا	%	كا
1	اعتبر أن تتبع الأخبار الرياضية يسهم في تنمية الثقافة الرياضية.	122	81	28	19	58.90
2	أتمنى أن أكون في المستقبل أحد مراسلي الأخبار الرياضية.	98	65	52	35	14.10
3	أحرص على مشاهدة أغلب المباريات في كرة القدم المحلية والدولية.	112	75	38	25	36.50
4	أكون سعيداً جداً عندما أشاهد المهرجانات والمباريات الرياضية.	118	79	32	21	49.30
5	أبذل قصارى جهدي في معرفة وتتبع الأخبار والأحداث الرياضية.	116	77	34	23	44.82
6	أسعى من تتبع المباريات الرياضية إلى معرفة وتقليد الرياضيين المحترفين.	121	81	29	19	56.42
7	لدي القدرة والثقة في التحدث حول الأنشطة والبرامج واللقاءات الرياضية.	117	78	33	22	47.04
8	يئتابني للأسف عندما تفوتني الأخبار والبرامج الرياضية التي تعودت مشاهدتها.	105	70	45	30	24.00
9	أجد متعة كبيرة في مشاهدة الأنشطة والمباريات الرياضية دون الاشتراك فيها.	92	61	58	39	7.70
10	أفضل تتبع أخبار الرياضيين الأبطال والمحترفين في كرة القدم.	123	82	27	18	61.44
11	أسعى دائماً إلى تتبع الأخبار الرياضية بصورة عامة.	105	70	45	30	24.00
12	أبذل قصار جهدي في تتبع ومعرفة نتائج المباريات طوال الموسم الرياضي.	111	74	39	26	34.06
13	اعتبر تتبع الأخبار الرياضية جهد لا فائدة منه.	81	54	69	46	0.96
14	اعتبر أن متابعة وتقليد وارتداء أرقام اللاعبين المحترفين ظاهرة سيئة جداً.	109	73	41	27	31.82
15	أحس بأن الأخبار الرياضية أخذت حيزاً إعلامياً أكثر مما تستحق في وسائل الإعلام.	97	65	53	35	12.90

القيمة الجدولية عند  $0.05 = 3.84$

يتضح من الجدول (6) أن نسب إجابات تلاميذ عينة البيئة الصحراوية على عبارات محور الميل نحو تتبع الأخبار الرياضية بالخيار (نعم) قد تراوحت من 54% إلى 82% ، بينما تراوحت نسبة

الإيجابية بالخيار (لا) من 19% إلى 46%، كما يتضح من نفس الجدول أن قيمة (كا<sup>2</sup>) كانت جميعها دالة إحصائياً على عدد (14) عبارة ولصالح الإجابة (نعم) بينما لم تظهر فروق بين الخيارين في الإجابة على العبارة (47).

#### جدول رقم (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لدرجات ميول تلاميذ المجموعتين الساحلية والصحراوية

معطيات الجدول		تلاميذ البيئة الساحلية				تلاميذ البيئة الصحراوية		
الميل	س`	ع	الالتواء	النسبة المئوية	س`	ع	الالتواء	النسبة المئوية
نحو درس التربية البدنية	24.24	1.94	0.21	86.88	23.88	2.82	0.66	85.28
نحو الأنشطة الرياضية	33.86	2.90	0.58	84.65	34.68	2.97	0.90	86.70
نحو تتبع الأخبار الرياضية	24.13	2.68	0.07	80.43	25.04	2.91	0.93	83.50
مستوى الميل الكلي	82.45	6.54	0.82	84.13	83.66	7.64	0.95	85.36

يتضح من الجدول (7) أن قيم نسب ميول تلاميذ البيئة الساحلية التي تمثلها مدينة الزاوية قد بلغت نحو درس التربية البدنية 86.88% ونحو الأنشطة الرياضية 84.65% ونحو تتبع الأخبار الرياضية 80.43% أما النسبة الكلية فقد بلغت 84.13% بينما ميول تلاميذ البيئة الصحراوية التي تمثلها مدينة غدامس، فقد بلغت نحو درس التربية البدنية 85.28% ، ونحو الأنشطة الرياضية 86.70% ونحو تتبع الأخبار الرياضية 83.50% ، أما النسبة الكلية فقد بلغت 85.36%.

#### جدول رقم (8)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين تلاميذ البيئة الساحلية والصحراوية في محور الميل نحو تتبع الأخبار الرياضية

العينة	س`	ع	الالتواء	النسبة المئوية
تلاميذ البيئة الساحلية	24.13	2.68	2.84	2.08
تلاميذ البيئة الصحراوية	25.04	2.91		

يتضح من الجدول (8) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية 0.05 وهذا يعني إحصائياً وجود فروق دالة إحصائياً بين تلاميذ البيئة الساحلية والبيئة الصحراوية ولصالح تلاميذ البيئة الصحراوية.

#### جدول رقم (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين تلاميذ البيئة الساحلية والصحراوية في محور الميل نحو تتبع الأخبار الرياضية

العينة	س`	ع	الالتواء	النسبة المئوية
تلاميذ البيئة الساحلية	82.45	6.54	6.54	2.08
تلاميذ البيئة الصحراوية	83.66	7.64		

يتضح من الجدول (9) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية (0.05) وهذا يعني إحصائياً وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى درجة الميل الرياضي الكلي ولصالح تلاميذ البيئة الصحراوية.

#### 4-2 مناقشة النتائج:

للإجابة على التساؤل الأول والثاني لمعرفة الميول الرياضية لتلاميذ الصف التاسع للبيئة الساحلية والصحراوية فقد أظهرت نتائج الدراسة بالجدول (7) أن نسبة ميل التلاميذ نحو درس التربية البدنية قد بلغ لدى تلاميذ البيئة الساحلية (86.57%) ولدى تلاميذ البيئة الصحراوية (85.25%) وهي نسبة عالية جداً تؤكد وجود ميل واستعدادات لدى التلاميذ لدرس التربية البدنية الأمر الذي يبين أن مادة التربية البدنية إحدى المواد الدراسية ذات الاهتمام الكبير لدى التلاميذ بغض النظر عن المكان والزمان والبيئة وهذا ما أكدته إجابات تلاميذ البيئتين في الجدولين (1، 4)، بأنهم ينتظرون درس التربية البدنية بكل شوق وشغف ، وأنهم حريصون دائماً على المشاركة الفاعلة في حصة التربية البدنية وأثناء فترة النشاط التطبيقي للدرس كما يحرصون على الاستفادة من كل دقيقة من وقت الدرس في اللعب والحركة ، كذلك يؤكدون على أن جزء التمرينات البدنية والألعاب الجماعية ومسابقات العاب القوى التي تكسب التلاميذ الثقة والاعتماد على النفس.

مما سبق تظهر إجابات التلاميذ على عبارات محور الميل نحو درس التربية البدنية وجود درجة عالية من الميول لدى التلاميذ نحو وهذا يعني أن درس التربية البدنية هو أحد الدروس المفضلة والمشوقة الذي يبعث المتعة والسرور في نفوس التلاميذ لاشباع رغباتهم واستعداداتهم وميولهم نحو اللعب والحركة وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة الحسن معاطي سالم الأدهم (1986) من حيث عينة الدراسة كما اتفقت في أن الميول الرياضية موجودة بشكل كبير لدى التلاميذ والتلميذات ولكن بنسب متفاوتة.

كما يتضح من نفس الجدول (7) أن نسبة ميل التلاميذ نحو الأنشطة الرياضية المختلفة قد بلغت لدى تلاميذ البيئة الساحلية (84.65%)، ولدى تلاميذ البيئة الصحراوية (86.70%) وهي نسبة عالية جداً تبين وجود ميول رياضية بدرجة متميزة لدى تلاميذ البيئتين نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة الأمر الذي تؤكد أن الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية المدرسية هي إحدى الأجزاء الأساسية المفضلة التي تشجع ميول التلاميذ من اللعب والحركة والتعبير عن ذاتهم واستعداداتهم البدنية والمهارية ، وهذا ما أظهرته إجاباتهم بالجدولين (2، 5) من أن نسبة ميولهم نحو ممارسة الأنشطة الرياضية كانت عالية جداً ، حيث أظهرت سعادتهم وشعورهم بالمتعة من خلال مشاركتهم في الأنشطة المدرسية ، وأنها تكسبهم اللياقة البدنية والمهارية وتنمي العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ، كما أن المشاركة في الأنشطة الرياضية تكسبهم الروح الرياضية العالية ، وهذه النتائج



تتفق مع ما ذكره الدمرداش عبد المجيد سرحان (1956) في أن الميول وأوجه مزاولتها تستمد عادة من البيئة التي يعيش فيها الطفل كما اتفقت مع دراسة خير الدين عويص (1974) أن للميول أثر إيجابي تجاه الأنشطة الرياضية كما اتفقت مع نتائج هذه الدراسة. (12: 69,66)

كما يبين الجدول (7) أن نسبة ميل التلاميذ نحو تتبع الأخبار الرياضية قد بلغت لدى تلاميذ البيئة الساحلية (80.43%) ولدى تلاميذ البيئة الصحراوية (83.50%) وهي نسبة عالية جداً تظهر وجود ميل بدرجة كبيرة لدى التلاميذ في البيئتين الساحلية والصحراوية الجدولين (3، 6) نحو تتبع ومعرفة الأخبار الرياضية المحلية والدولية ، الأمر الذي يؤكد أن المعارف والمعلومات الرياضية تمثل أحد المتطلبات الأساسية التي يجب العمل على تزويد التلاميذ بها حتى يكونوا على اتصال ومواكبة للأحداث الرياضية المحلية والدولية من ناحية وإمكانية نشر ثقافة الممارسة الرياضية ، وهذا ما كان واضحاً في إجاباتهم على عبارات محور تتبع الأخبار الرياضية والتي حققت نسبة عالية في رغبتهم وسعادتهم ، وحرصهم في معرفة الأخبار ومشاهدة المباريات والمهرجانات الرياضية ، كما أظهرت إجاباتهم وخاصة تلاميذ البيئة الصحراوية في بذل أقصى جهد في الحصول على المعلومات والمعارف حول الأحداث الرياضية وخاصة المحلية ، كذلك أظهرت إجاباتهم أن نسبة عالية منهم يطمنون في المستقبل أن يكونوا مراسلين للأخبار الرياضية.

كما يتضح من الجدول (7) أن نسبي الميول الرياضية الكلية قد بلغت (84.13%) لدى تلاميذ البيئة الساحلية و(85.36%) لدى تلاميذ البيئة الصحراوية وهي نسبة عالية جداً تؤكد مدى أهمية التربية البدنية ومكانتها في نفوسهم ، كما أن هذه الدرجة العالية من الميول لدى التلاميذ تعطي مؤشراً إيجابياً نحو مكانة التربية البدنية وأهميتها لأفراد المجتمع في تنمية قدراتهم البدنية والمهارية وتحسين حالتهم الصحية وتكيفهم الاجتماعي ، كما تظهر هذه الدرجة العالية من الميول الرياضية أن مناهج وبرامج التربية البدنية قد استطاعت أن تؤثر إيجابياً في اتجاهات التلاميذ نحو أهمية التربية البدنية والحاجة إليها في هذا العصر.

ويشير كل من محمد حسن علاوي (1993) أن التربية الرياضية تعتبر من أهم الميادين التربوية الحديثة حيث يروا أن التعامل الديناميكي مستمر ليس فقط داخل الفرد بل وبين وسطه الاجتماعي فهو ينفعل ويتفاعل مع الوسط الاجتماعي ككل ومادة التربية الرياضية هي مادة الخبرة والتفاعل والممارسة وهي عملية تطبيقية تتناول سلوك الشخصية فالطلاب يمرون بتجارب وخبرات ويتفاعلون مع أنفسهم ومع غيرهم تحت اهتمام وإشراف المربي الرياضي. (11، 59)

وللإجابة على التساؤل الثالث للبحث والذي يستهدف معرفة الفروق في درجة الميول الرياضية بين تلاميذ البيئة الساحلية والصحراوية فقد أظهرت نتائج الدراسة بالجدول (8) والخاص بالمقارنة بين درجات ميول التلاميذ بالبيئة الساحلية والصحراوية نحو درس التربية البدنية ، بأنه لا توجد فروق معنوية وهذا ما أكدته قيمة (ت) المحسوبة (2.84) وهي أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى

معنوي (0.05) وهذا يعني أن ميول التلاميذ نحو درس التربية البدنية في البيئتين الساحلية والصحراوية يتميز بمستوى متقارب جداً وهذا ما أظهره الجدول رقم (7) ويرجع الباحثون ذلك إلى أن درس التربية البدنية يمثل المتنفس الترفيهي للتلاميذ أثناء اليوم الدراسي سواء كان في البيئة الساحلية أم الصحراوية وبالتالي يجد الرغبة والاستعداد لدى نسبة عالية من التلاميذ لحصة التربية البدنية متزايد جداً. وهذا ما أظهرته إجاباتهم على العبارات أرقام (1، 3، 13) والتي تمثلت في حرص التلاميذ على المشاركة الفاعلة في درس التربية البدنية ثم إمكانية الاستفادة القصوة من كل دقيقة في حصة التربية البدنية ، وانتظارهم لحصة التربية البدنية بكل شوق وشغف.

كما أكد محمد حمودة امبابي (2004) أن التلاميذ لديهم دافع كبير اتجاه حصة التربية البدنية وأن التلاميذ يريدون فهم وتطبيق كل تفاصيل الحصة لأنها تشعرهم بالسعادة وتدخل البهجة على أنفسهم لذا نراهم ينتظرون الحصة بكل شوق وشغف. (13: 23)

كما أظهرت نتائج الدراسة بالجدول رقم (9) والخاص بالمقارنة بين درجات ميول التلاميذ بالبيئة الساحلية والصحراوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، نجد فروق دالة إحصائياً بين ميول تلاميذ البيئة الساحلية وتلاميذ البيئة الصحراوية ولصالح تلاميذ البيئة الصحراوية ، وهذا ما أكدته قيمة (ت) المحسوبة وهي أكبر من قيمتها الجدولية (1.96) عند مستوى معنوي (0.05) وهذا يعني أن مستوى ميول تلاميذ البيئة الصحراوية أكثر إيجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية من تلاميذ البيئة الساحلية ، ويرجع الباحثون ذلك إلى أن تلاميذ البيئة الصحراوية لا يجدون فرص ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المدرسة وأثناء الفترة المسائية وبالتالي نجدهم يقبلون على ممارسة أنشطة الدرس الداخلية وكذلك الأنشطة الرياضية الخارجية بكل جدية لإشباع رغباتهم وميولهم نحو الأنشطة الرياضية المختلفة ، بينما تلاميذ البيئة الساحلية يحصلون على فرص عديدة لممارسة الأنشطة الرياضية خارج المدرسة بالملققات والنوادي والشارع وبالتالي يقل ميلهم للمشاركة في الأنشطة الرياضية التي تقدم في المدرسة ، بالرغم من أن إجاباتهم على عبارات محور الأنشطة الرياضية تؤكد حرصهم واستعدادهم للمشاركة والاستفادة من الأنشطة الرياضية المدرسية.

كما تؤكد سهير انيس (1990) إلى الأهمية الكبيرة للأنشطة الداخلية والخارجية في المدرسة حيث أنها تدخل البهجة والسرور في نفوس التلاميذ كما أنها تخلق طابع تنافسي بين التلاميذ وتعمل على خلق علاقات تعاون بينهم (7: 60)

كما تظهر نتائج الدراسة بالجدول رقم (10) والخاص بالمقارنة بين درجات ميول التلاميذ بالبيئة الصحراوية نحو تتبع الأخبار الرياضية المختلفة ، نجد فروق دالة إحصائياً بين مستوى الميول لدى تلاميذ البيئة الساحلية والبيئة الصحراوية ولصالح البيئة الصحراوية ، وهذا ما أكدته قيمة (ت) المحسوبة (2.84) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (1.96) عند مستوى معنوي (0.05) وهذا يعني أن مستوى ميول تلاميذ البيئة الصحراوية أكثر إيجابية نحو تتبع ومعرفة الأخبار الرياضية المحلية

والدولية من تلاميذ البيئة الساحلية ، وقد يرجح الباحثون ذلك إلى وقت الفراغ الكبير لدى تلاميذ البيئة الصحراوية وكذلك قلة الأنشطة الرياضية في الفترة المسائية الأمر الذي جعل التلاميذ يتابعون الأخبار الرياضية أمام شاشات التلفزيون لفترات طويلة حتى أصبحت عادة وسلوك لديهم ، بينما تلاميذ البيئة الساحلية يقسمون وقت فراغهم على الممارسة الرياضية ومتابعة الأخبار مما يتيح فرص إشباع ميولهم ورغباتهم من الحركة واللعب وتنمية معارفهم وثقافتهم الرياضية.

ويؤكد كلا من محمد سعد ومصطفى السايح (2001) أن الاتجاه نحو تتبع الأخبار الرياضية ينظم العمليات الدافعية والانفعالية والإدراكية والمعرفية حول بعض النواحي الموجودة في المجال الذي يعيش فيه الفرد كما يتيح للفرد القدرة على اتخاذ القرار في المرافق النفسية المتعددة في شيء من الاتساق والتوحيد دون تردد أو تكبير. (14: 22)

كما يتبين من الجدول (9) والخاص بالمقارنة بين مستوى الميول الرياضي الكلي لتلاميذ البيئة الساحلية والصحراوية ، وجود فروق دالة إحصائياً ولصالح تلاميذ البيئة الصحراوية ، وهذا ما أكدته قيمة (ت) المحسوبة (2.08) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (1.96) عند مستوى معنوية (0.05) وهذه النتيجة تعني أن ميول تلاميذ العينة الصحراوية أكثر إيجابية من تلاميذ البيئة الساحلية نحو التربية البدنية بشكل عام.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات:

في ضوء محتوى مقياس الميول الرياضية لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي والمجال الجغرافي لعينة الدراسة توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية :

وجود مستويات عالية جداً من الميول الرياضية لدى تلاميذ البيئتين الساحلية والصحراوية حيث أظهرت نسبة مستويات ميولهم كالتالي :

أ- نحو درس التربية البدنية:

تلاميذ البيئة الساحلية (86.88%). \* تلاميذ البيئة الصحراوية (85.25%).

ب- نحو الأنشطة الرياضية المدرسية:

\* تلاميذ البيئة الساحلية (84.65%). \* تلاميذ البيئة الصحراوية (86.70%).

ج- نحو تتبع الأخبار الرياضية:

\* تلاميذ البيئة الساحلية (80.43%). \* تلاميذ البيئة الصحراوية (83.50%).

د- نحو مستوى الميل الرياضي الكلي:

\* تلاميذ البيئة الساحلية 84.13. \* تلاميذ البيئة الصحراوية (85.36%).

عدم وجود تبيان في مستوى ميول تلاميذ البيئة الساحلية والصحراوية نحو درس التربية البدنية.

وجود تباين معنوي في مستوى ميول تلاميذ البيئة الساحلية والصحراوية ولصالح البيئة الصحراوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية .

وجود تباين معنوي في مستوى ميول تلاميذ البيئة الساحلية والصحراوية ولصالح البيئة الصحراوية نحو تتبع الأخبار الرياضية المختلفة.

وجود تباين معنوي في مستوى الميل الكلي نحو التربية البدنية بين تلاميذ البيئة الساحلية والصحراوية ولصالح البيئة الصحراوية.

## 5-2 التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون في إطار الدراسة وحدودها يوصي الباحثون بالآتي :

تعميم الدراسة باعتبارها حققت نتائج جيدة.

الاهتمام بميول التلاميذ وغرس ميول جديدة لدى التلاميذ.

الاهتمام بمرحلة المراهقة المبكرة لما تتميز به هذه المرحلة من خصائص تجعل من السهل تنمية وتطوير مختلف المهارات والقدرات.

الاهتمام بالبرامج التربوية في المدرسة وجعل الميول الرياضية ركيزة هامة ترتكز عليها البرامج.

إجراء بحوث ودراسات مختلفة على فئات عمرية مختلفة وفي بيئات مختلفة.

وضع منهج دراسي يتماشى مع رغبات وميول التلاميذ.

الاهتمام بالصحف والمجلات الاخبارية وتوفيرها للتلاميذ.

الاهتمام بالرياضة المدرسية التي تعتبر ركيزة رياضات المنتخبات الوطنية.

## المراجع

أولاً: المراجع العربية:-

- الدمرداش عبدالمجيد سرحان: (1956) تلاميذ المدارس الثانوية، أمانهم وميولهم ومشكلاتهم، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- الحسن معاطي سالم الأدهم: (1986) الميول الرياضية لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الإعدادية والثانوية بالشرقية، دراسة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.
- الهادي الشيباني خليفة : (2005) الميول نحو أنشطة درس التربية البدنية لدى تلاميذ وتلميذات الصفين الخامس والسادس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية، جامعة طرابلس، طرابلس.
- حلمي أحمد محمد أمين المفتي : (1999) المناهج العامة، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- خير الدين علي عويض : (1974) الميول الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية وأثر العوامل البيئية في توجيهها، المؤتمر العلمي لبحوث ودراسات التربية البدنية، كلية التربية البدنية، القاهرة.
- سامي إبراهيم نصر : (1978) دراسة حول أثر الميول الرياضية للتلاميذ من سن (11-12) على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- سهير أنيس درياسة: (1990) الوعي البيئي لدى طلاب كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس.
- عبدالستار جبار الضمد: (2002) الدراسة العلمي وتصنيفات الإحصاء، دار شموع الثقافة، ليبيا.
- عبد المنعم بدر: (1973) مجتمعنا الريفي، دراسة مقارنة في علم الاجتماع، القاهرة، دار المعارف.
- فرنسيس عبد النور : (1988) التربية والمناهج، دار النهضة، مصر، القاهرة.
- محمد حسن علاوي (1983) سيكولوجية التدريب والمنافسة، ط3، دار المعارف، القاهرة.

:(1994) علم النفس الرياضي، ط9، دار المعارف، القاهرة.

محمد حمودة أمبابي : (2004) الرياضة في المدارس، جريدة أخبار اليوم، العدد (16249) 29 مايو.

محمد سعد زغلول، (2001) تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، مطبعة مطفى السايح محمد: الإشعاع الفنية، الإسكندرية

## مرفق رقم (1)

كشف بأسماء الخبراء

أ.د. ليلى الصويعي	جامعة الزاوية
أ.ك.د. محمد عبدالله عكاشة	جامعة طرابلس
أ.م.د. الهادي عبد السيد	جامعة طرابلس

## مرفق (2)

أولاً: المحاور والعبارات:

أ- محور الميل نحو درس التربية البدنية :

رقم المفردة	المفردة	نعم	لا
	أو حاول دائماً في أن أكون حريص على المشاركة في حصة التربية البدنية.		
	أجد متعة في أن يتحلل درس بعض الألعاب الترفيهية الصغيرة.		
	أحرص دائماً في الاستفادة من كل دقيقة من وقت الدرس في اللعب والحركة.		
	أشارك بكل جدية أثناء فترة النشاط التطبيقي للدرس.		
	أود دائماً بضرورة التركيز على الألعاب الجماعية أثناء درس التربية البدنية.		
	أجد متعة في مسابقات ألعاب الدرس لأنها تكسب الثقة والاعتماد على النفس.		
	أرى أن جزء التمرينات البدنية في الدرس هام جداً لاكتساب اللياقة البدنية.		
	أود دائماً أن يبدأ درس التربية البدنية بالجري للإحماء والتهيئة.		
	أشعر أن حصة التربية البدنية تسبب التعب وعدم القدرة على التحصيل العلمي في المواد الدراسية.		
	أود دائماً أن أكون متميزاً في حصة التربية البدنية.		
	يضايقني عدم توفير الأدوات والملاعب الرياضية في حصة التربية البدنية.		
	أفضل أن تكون حصة التربية البدنية في آخر اليوم الدراسي.		
	انتظر حصة التربية البدنية بكل شوق وشغف.		
	أتمنى الاستفادة من زمن حصة التربية البدنية في مراجعة بعض المواد الدراسية الصعبة.		

ب- محور الميل نحو الأنشطة الرياضية:

رقم المفردة	المفردة	نعم	لا
	اعتبر الاشتراك في الأنشطة المختلفة أكبر أهمية من حصة التربية البدنية.		
	اعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب اللياقة البدنية والمهارية.		
	أشعر بأن الأنشطة الرياضية تتميز بحرية الممارسة والمتعة.		
	أفضل أن تقتصر الأنشطة الرياضية على الألعاب الجماعية فقط.		
	من الأهمية التركيز على الأنشطة الرياضية الخارجية مع المدارس الأخرى.		
	أود ضرورة الاهتمام بالتلاميذ المشاركين وإعدادهم للأنشطة الرياضية الخارجية.		
	أفضل مشاركة جميع التلاميذ في الأنشطة الرياضية الداخلية.		
	أتمنى أن تستمر الأنشطة من بداية العام الدراسي حتى نهايته.		
	مهم جداً أن تعطي بعض المزايا والجوائز للتلاميذ المشاركين في الأنشطة المدرسية.		

رقم المفردة	المفردة	نعم	لا
	أشعر بأن المشاركة في الأنشطة الرياضية تسبب ضعف في التحصيل العلمي لدى التلاميذ.		
	أحس بمتعة كبيرة من خلال مشاركتي في الأنشطة الرياضية.		
	اعتبر بأن المشاركات الرياضية تسهم في خلق علاقات وتعاون بين التلاميذ.		
	أشعر بأن كثرة المشاركة في الأنشطة تسهم في تدني المستوى الدراسي.		
	أبدل قصارى جهدي لكي أكون أحد المشاركين في الأنشطة الرياضية.		
	أحس في بعض الأحيان أن التلاميذ المشاركين في الأنشطة يتميزون بمستويات علمية ضعيفة.		
	أشعر بمتعة وسعادة من خلال مشاركتي في الأنشطة المدرسية.		
	أحس بأنني غير مستعد للاشتراك في أي نشاط أو لعبة رياضية.		
	أتطلع بكل جدية لاختيار وإظهار قدراتي ومهاراتي الرياضية في الأنشطة المتنوعة.		
	من الأهمية التمتع بالروح الرياضية العالية عند المشاركة في المنافسات الرياضية.		
	أشعر بوجود قصور في تنفيذ ومتابعة برامج الأنشطة الرياضية المدرسية.		

### ج- محور الميل نحو تتبع الأخبار الرياضية:

رقم المفردة	المفردة	نعم	لا
	اعتبر أن تتبع الأخبار الرياضية يسهم في تنمية الثقافة الرياضية.		
	أتمنى أن أكون في المستقبل أحد مراسلي الأخبار الرياضية.		
	أحرص على مشاهدة أغلب المباريات في كرة القدم المحلية والدولية.		
	أكون سعيداً جداً عندما أشاهد المهرجانات والمباريات الرياضية.		
	أبدل قصارى جهدي في معرفة وتتبع الأخبار والأحداث الرياضية.		
	أسعى من تتبع المباريات الرياضية إلى معرفة وتقليد الرياضيين المحترفين.		
	لدي القدرة والثقة في التحدث حول الأنشطة والبرامج واللقاءات الرياضية.		
	ينتابني للأسف عندما تفوتني الأخبار والبرامج الرياضية التي تعودت مشاهدتها.		
	أجد متعة كبيرة في مشاهدة الأنشطة والمباريات الرياضية دون الاشتراك فيها.		
	أفضل تتبع أخبار الرياضيين الأبطال والمحترفين في كرة القدم.		
	أسعى دائماً إلى تتبع الأخبار الرياضية بصورة عامة.		
	أبدل قصارى جهدي في تتبع ومعرفة نتائج المباريات طوال الموسم الرياضي.		
	اعتبر تتبع الأخبار الرياضية جهد لا فائدة منه.		
	اعتبر أن متابعة وتقليد وارتداء أرقام اللاعبين المحترفين ظاهرة سيئة جداً.		
	أحس بأن الأخبار الرياضية أخذت حيزاً إعلامياً أكثر مما تستحق في وسائل الإعلام.		



## برنامج تأهيلي لعلاج إصابة القطع في الرباط الصليبي الأمامي بعد الجراحة

د. شكري عبدالرزاق القبلاوي

د. يوسف أحمد سالم

أ. مجدي علي الطويشي

### 1-1 مقدمة البحث:

تعد الإصابات أثناء الممارسة الرياضية ظاهرة تستدعي انتباه كل العاملين في المجال الرياضي ، فهي من أهم العوامل الهامة في إجبار اللاعب على الابتعاد عن المنافسة الرياضية فقد لا يخلوا أي مجال من مجالات النشاط الرياضي من احتمال حدوث الإصابات وعلى الرغم من التقدم في مختلف العلوم الطبية وإتباع أساليب جديدة في العلاج واستخدام أحدث الأجهزة والأدوات ، ومراعاة توفر عوامل الأمن والسلامة ، وتوفير المتخصصين من أطباء وأخصائي التأهيل في مجال الإصابات الرياضية فإن حدوث الإصابات الرياضي لا تزال منتشرة بشكل يهدد مستوى الأداء خاصة في الأنشطة التي تتميز بالاحتكاك مع المنافس أو الأداة. (3: 66)

وكثيراً ما يتعرض اللاعب خلال مزاولته للأنشطة الرياضية لإصابات وجروح في أجزاء جسمه المختلفة مما يؤدي ذلك إلى تغيرات فسيولوجية عديدة لبعض الوظائف الجسمانية وتعتبر إصابات الجهاز الساند المحرك لجسم الإنسان من معوقات وظائف أجهزة وأنظمة الجسم المختلفة ، كما أنها تسبب في إعاقة التنسيق والتعاون بين هذه الأجهزة والأنظمة وتعوق بالتالي ردود الأفعال المنعكسة لأجزاء الجسم ، كما وقد ينتقل تأثيرها إلى أوعية القلب وأجهزة التنفس والجهاز الهضمي لذلك حظيت الإصابات الرياضية باهتمام كبير من قبل المجتمعات الرياضية فهي تعتبر حالة مرضية يجب معرفة وتحديد أنواعها وأسباب حدوثها للتوصل إلى أنسب طرق للوقاية منها وكيفية علاجها (5: 115)

### 1-2 مشكلة وأهمية البحث:

يعد مفصل الركبة من أكثر مفاصل الجسم تعرضاً للإصابات نظراً لتركيبه التشريحي وأن معظم التقسيمات التشريحية أكدت أن ثبات مفصل الركبة يقع على عاتق الأربطة والاورتار والعضلات المحيطة به ، حيث يتكون من التقاء ثلاث عظام الفخذ والقصبة والرضفة وتغطي الغضاريف الناعمة أسطح هذه العظام المكونة للمفصل حتى يضمن ذلك سهوله في الحركة ويوجد بين عظمتي الفخذ والقصبة غضاريف هلالية تعمل كوسادتين تساعدان على امتصاص الصدمات أثناء المشي والجري ويحافظ على ثبات الركبة أربع اربطة بين عظمتي الفخذ والقصبة وهي الرباط الصليبي الامامي والخلفي والأربطة الجانبية الداخلية والخارجية .

تعد إصابة الرباط الصليبي الأمامي من أخطر الإصابات التي تهدد مستقبل الرياضي ويرجع ذلك لأهمية الرباط الصليبي في الحفاظ على الثبات الأمامي للمفصل بمعنى أنه يمنع الانزلاق للأمام

لعظمة القصبة على عظمة الفخذ وكذلك يمنع زيادة البسط لمفصل الركبة.

(101 :1)

وتعتبر إصابة الرباط الصليبي الأمامي سبب مباشر في حدوث خلل وعدم اتزان في مفصل الركبة أثناء الحركة إضافة إلى ذلك فإن أي إصابة كبيرة إذا لم يتم معالجتها في فترة وجيزة قد ينتج عنها إصابة أخرى داخل المفصل. (2: 38)

ويعتبر المنظار من أدق طرق تشخيص إصابات الركبة فهي جراحة تتم عادة من خلال جرحين صغيرين يبلغ طول كلا منهما نصف سنتيمتر يتم من خلال أحدهما إدخال المنظار المتصل بكاميرا صغيرة بحيث يمكن رؤية جميع الأجزاء داخل المفصل بدقة وبوضوح تام على الشاشة ويتم من خلال الفتحة الأخرى إدخال الآلات الجراحية الرفيعة الخاصة ، وأثناء الجراحة يتم ملء المفصل بمحلول طبي معقم للمساعدة على مشاهدة المفصل ، و تعتبر التمرينات التأهيلية من أكثر الطرق والوسائل المستخدمة في العلاج الطبيعي تأثيراً في علاج الإصابات الرياضية من خلال برامج تأهيلية موضوعة وفقاً لأسس علمية مدروسة تهدف إلى سرعة استعادة الجزء المصاب لقدراته البدنية والوظيفية إذ تساعد التمرينات التأهيلية على سرعة إزالة التجمعات والتراكمات الدموية ، كما تمنع النزيف الدموي الممكن حدوثه في المفصل بالإضافة إلى سرعة استعادة العضلات لوظائفها. (7):

(90)

### 1-3 هدف البحث:

\* يهدف البحث إلى تصميم برنامج تمرينات تأهيلية بدنية والتعرف على تأثيره لتأهيل مصابي قطع الرباط الصليبي الأمامي بعد التدخل الجراحي في المتغيرات الأنثروبومترية والبدنية لمفصل الركبة وعضلات الفخذ.

### فروض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية في المتغيرات الانثروبومترية والبدنية لمفصل الركبة وعضلات الفخذ للرجلين السليمة والمصابة لصالح الرجل السليمة.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي في المتغيرات الانثروبومترية والبدنية لمفصل الركبة وعضلات الفخذ للرجل السليمة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي في المتغيرات الانثروبومترية والبدنية لمفصل الركبة وعضلات الفخذ للرجل المصابة لصالح القياس البعدي.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية في المتغيرات الانثروبومترية والبدنية لمفصل الركبة وعضلات الفخذ للرجلين السليمة والمصابة.

## 5-1 مصطلحات البحث:

### 1- الإصابة الرياضية:

" هي عطب يصيب أجهزة الجسم (عضلات ، عظام ، مفاصل ، أعصاب) ينتج عنه تغييرات فسيولوجية تؤدي إلى نقصان الكفاءة الوظيفية في هذه الأجهزة بصورة مؤقتة أو دائمة".

(8: 20)

### 2- التمرينات التأهيلية:

" هي مجموعة مختارة من التمرينات البدنية المعدلة يقصد بها علاج إصابة أو تقويم انحراف لأحد أعضاء الجسم عن حالته الطبيعية ". (1: 30)

### 2- الدراسات السابقة:

2-1-1 قام ويرفر (2000) Weraver (12) بدراسة بعنوان: " تصميم برنامج تأهيلي للمقارنة بين العلاج الجراحي وغير الجراحي في علاج إصابة أربطة الركبة " ، تهدف إلى تصميم برنامج تأهيلي للمقارنة بين العلاج الجراحي وغير الجراحي في علاج إصابة أربطة الركبة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (53) مصاب بقطع في الرباط الداخلي لمفصل الركبة ، قسموا إلى مجموعتين ، المجموعة الأولى (26) مصاب تم علاجها جراحياً مع تثبيت مفصل الركبة والمجموعة الثانية (27) مصاب تم علاجها بدون تدخل جراحي مع وضع واقي على مفصل الركبة يسمح له بالحركة وقد كانت أهم النتائج وجود فروق لصالح المجموعة التي تم علاجهم بدون تدخل جراحي في سرعة العودة إلى النشاط الممارس قبل حدوث الإصابة.

2-1-2 قام صادق (2000) (3) بدراسة بعنوان: " تأثير البرامج الحركي كبديل لجراحة تمزق الرباط الداخلي لمفصل الركبة " ، تهدف إلى التعرف على تأثير البرامج الحركي كبديل لجراحة تمزق الرباط الداخلي لمفصل الركبة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (10) لاعبين من ألعاب جماعية وفردية مختلفة والإصابة غير مصاحبة لإصابة أخرى ، وقد كانت أهم النتائج أن القوة العضلية بأنواعها الثابتة والمتحركة والمتشابهة للحركة تؤثر إيجابياً في عودة مفصل الركبة المصابة والمدى الحركي إلى حالة ما قبل الإصابة.

3-1-3 قام الشهري (2005) (7) بدراسة بعنوان: " تأثير برنامج تمرينات تأهيلية على كفاءة مفصل الركبة بعد التدخل الجراحي بالمنظار لإصابة القطع في الرباط الصليبي الأمامي في دولة الكويت " ، تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تمرينات تأهيلية على كفاءة مفصل الركبة بعد التدخل الجراحي بالمنظار لإصابة القطع في الرباط الصليبي الأمامي في دولة الكويت وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (10) مصابين بقطع في الرباط الصليبي الأمامي من

غير الرياضيين من مستشفى الرازي بدولة الكويت ، وقد كانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح أظهر تحسين في محيط الساق والقوة العضلية والمدى الحركي للركبة المصابة مقارنة بالمفصل السليم.

### 3- إجراءات البحث:

#### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

#### 3-2 مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم بأندية الدرجة الأولى في مدينة الزاوية.

#### 3-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم بأندية الدرجة الأولى في مدينة الزاوية من المصابين بقطع في الرباط الصليبي الأمامي حيث تكونت من (10) لاعبين تراوحت أعمارهم ما بين (18- 25) سنة والجدول (1) يوضح توزيع العينة.

### جدول (1)

تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات (السن ، الطول ، الوزن) ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	22.65	1.68	0.273
الطول	سم	177.35	3.36	0.314
الوزن	كجم	74.60	3.60	0.146

يتضح من الجدول (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين أفراد العينة في بعض معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) فقد انحصرت قيم معامل الالتواء لمتغيرات البحث ما بين (3- / +3) مما يدل على تجانس عينة البحث.

#### 3-4 وسائل جمع البيانات:

- استمارة خاصة بكل لاعب
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول(سم)
- ميزان طبي لقياس الوزن(كجم)
- شريط قياس لقياس محيط عضلات الفخذ والركبة بالسنتيمتر
- جهاز الجينوميتر لقياس المدى الحركي
- جهاز الدفع لعضلات الرجلين
- أقماع- كروات

### 3-5 البرنامج التأهيلي:

تم تصميم البرنامج التأهيلي المقترح بناء على تحليل الدراسات والبحوث العلمية السابقة وقد تم عرض البرنامج المقترح على مجموعة من المختصين في مجال جراحة العظام والعلاج الطبيعي والتأهيل البدني وقد استغرق البرنامج مدة (4) شهور لتطبيقه بواقع (6) وحدات تدريبية أسبوعية لمدة (16) أسبوع وعلى (4) مراحل مع ملاحظة ان بعض الحالات انتهى تأهيلهم قبل تلك المدة.

#### 3-5-1 أهداف البرنامج التأهيلي:

- البرنامج يطبق بصورة فردية على كل حالة على حدة.
- يبدأ البرنامج بتمارين احماء عام للجسم ثم تمارين خاصة.
- التدرج في الحمل التدريبي.
- زيادة القوة العضلية للعضلات على مفصل الفخذ.
- زيادة محيط عضلات الفخذ.
- زيادة المدى الحركي لمفصل الركبة.
- زيادة الاتزان على الرجل المصابة.

#### 3-5-2 تقسيم البرنامج التأهيلي:

بعد التدخل الجراحي مباشرة يخضع المصاب الى العلاج الدوائي من قبل الطبيب المختص في جراحة العظام بعدها بيوم واحد يخضع المصاب الى العلاج الطبيعي مع أخصائي العلاج الطبيعي والذي يتمثل في العلاج الكهربائي واستخدام الأشعة تحت الحمراء والليزر بإزالة الانتشاح داخل مفصل الركبة حيث استمرت هذه المرحلة ما بين أسبوع الى أسبوعين بعد التدخل الجراحي والذي تم للجميع أفراد العينة في مدة تراوحت بين أسبوع الى ثلاث أسابيع وذلك من تاريخ الإصابة وعلى ثلاث مراحل:

#### \* المرحلة الاولى:

استمرت هذه المرحلة لمدة (4) أسابيع بواقع (6) وحدات تدريبية أسبوعيا زمن الوحدة (45) دقيقة وقد اشتملت هذه المرحلة على مجموعة من تمارين الانقباض الثابت لزيادة القوة العضلية العاملة على مفصل الركبة .واستخدمت أكياس ثلج مجروش لمدة(10)دقائق لمنع حدوث ارتشاح بالمفصل بالإضافة لاستخدام الوسط المائي.

#### - أهداف المرحلة:

- 1- خفض الارتشاح والألم.
- 2- تحسين المدى الحركي للمفصل الركبة.
- 3- تنمية القوة العضلية للعضلات الفخذ والرجلين.

### \* المرحلة الثانية:

استمرت هذه المرحلة لمدة (4) أسابيع بواقع (6) وحدات تدريبية أسبوعياً زمن الوحدة (45) دقيقة وقد اشتملت هذه المرحلة على مجموعة من التمرينات الانقباض الثابت والمتحرك لجميع العضلات العاملة على مفصل الركبة واستخدام أكياس ثلج مجروش لمدة (10) دقائق لتقليل الألم ومنع حدوث ارتشاح بالمفصل.

#### - أهداف المرحلة:

خفض الارتشاح والألم.  
تنمية المدى الحركي السلبي لمفصل الركبة.  
تمرينات اتزان ثابت.  
عودة الحالة الطبيعية لمفصل الركبة والعضلات العاملة عليها بنسبة (50%) مقارنة بالطرف السليم.

### \* المرحلة الثالثة:

استمرت هذه المرحلة لمدة (4) أسابيع بواقع (6) وحدات تدريبية أسبوعياً زمن الوحدة (45) دقيقة وقد اشتملت هذه المرحلة على مجموعه تمرينات لزيادة القوة العضلية لعضلات الفخذ وتمرينات خاصة بالمرونة السلبية والايجابية لمفصل الركبة وتمرينات التحمل العضلي والاتزان - - أهداف المرحلة:

زيادة تحسن القوة العضلية العاملة على مفصل الركبة  
الارتقاء بمطاطية عضلات الفخذ والركبة  
الوصول للأداء الحركي الصحيح  
عدم وجود ألم أو ورم في المفصل

### \* المرحلة الرابعة:

استمرت هذه المرحلة لمدة (4) أسابيع بواقع (6) وحدات تدريبية أسبوعياً زمن الوحدة (45) دقيقة وقد اشتملت هذه المرحلة على مجموعه تمرينات لزيادة القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الركبة بأوزان متفاوتة واستخدام تمرينات الرمل على أن تكون جميع هذه التمرينات مشابهة في شدتها للرجل السليمة.

#### - أهداف المرحلة:

- 1- وصول القوة العضلية ومحيط عضلات الفخذ والمدى الحركي قريبا من الرجل السليمة.
- 2- تحقيق الاتزان الكامل.
- 3- النزول إلى الملعب على مراحل.
- 4- ممارسة الأداة بشكل طبيعي.

#### 3-6 خطوات تنفيذ البرنامج:

تم تطبيق تجربة البحث الأساسية في الفترة ما بين (15-1-2016) حتى (14-5-2016م) حيث تم اجراء القياسات لإفراد العينة وتحت نفس الظروف بطريقة او تسلسل موحد وبنفس الأجهزة.

### 3-6-1 القياسات القبليّة:

قام الباحثون بتنفيذ القياسات القبليّة على عينة البحث بعد إجراء الفحص الطبي والتشخيص لأفراد العينة وذلك بمتوسط من أسبوع الى أسبوعين من تاريخ التدخل الجراحي القياسات البعديّة تم اخذ القياسات البعديّة بعد انتهاء البرنامج التأهيلي

### 3-6 المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
  - الانحراف المعياري.
  - معامل الالتواء.
  - اختبار (ت).
- 4- عرض ومناقشة النتائج:

### 4 - 1 عرض النتائج:

#### جدول رقم (2)

يبين المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) وقيمة (ت) في القياس القبلي في المتغيرات الانتروبومترية والمتغيرات البدنية لمفصل الركبة وعضلات الفخذ للرجلين السليمة والمصابة.

ت	الرجل المصابة		الرجل السليمة		المتغيرات الانتروبومترية
	ع	م	ع	م	
-2.49	2.86	42.10	2.01	39.9	محيط مفصل الركبة
-1.75	2.11	49.22	2.35	52.60	محيط الفخذ
<b>المتغيرات البدنية</b>					
-2.15	8.18	48.00	11.15	76.00	المدى الحركي في القبض
-1.81	17.13	140.00	5.98	161.00	المدى الحركي في البسط
-1.71	3.54	14.01	5.42	31.14	قوة العضلات الأمامية
2.41	2.71	17.91	6.82	35.42	قوة العضلات الخلفية

يتضح من الجدول (2) بأن مستوى الدلالة أقل من 0.05 وهذا يؤكد صحة الفرضية الأولى من وجود فروق بين القياسات القبليّة في المتغيرات الانتروبومترية والمتغيرات البدنية لمفصل الركبة وعضلات الفخذ للرجلين السليمة والمصابة لصالح الرجل السليمة.

#### جدول رقم (3)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) في القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات الانتروبومترية والمتغيرات البدنية لمفصل الركبة وعضلات الفخذ للرجل السليمة

ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات الانتروبومترية
	ع	م	ع	م	
-0.75	1.86	40.10	2.09	39.90	محيط مفصل الركبة
-0.48	2.21	53.10	2.35	52.60	محيط الفخذ
<b>المتغيرات البدنية</b>					
-2.41	12.11	99.00	11.15	76.00	المدى الحركي في القبض

ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات الانتروبومترية
	ع	م	ع	م	
-2.31	7.01	178.00	5.98	161.00	المدى الحركي في البسط
-2.71	6.30	45.00	5.42	31.14	قوة العضلات الأمامية
-2.98	5.44	41.00	6.82	35.42	قوة العضلات الخلفية

يتضح من الجدول رقم (3) بأن مستوى الدلالة أقل من 0.05 وهذا يؤكد صحة الفرضية الثانية من عدم وجود فروق بين القياسات القبليّة في المتغيرات الانتروبومترية والمتغيرات البدنية لمفصل الركبة وعضلات الفخذ للرجل السليمة.

#### جدول رقم (4)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) في القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات الانتروبومترية والبدنية لمفصل الركبة وعضلات الفخذ للرجل المصابة

ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات الانتروبومترية
	ع	م	ع	م	
-2.08	2.55	40.67	2.86	42.10	محيط مفصل الركبة
-2.22	3.50	52.31	2.11	41.22	محيط الفخذ
<b>المتغيرات البدنية</b>					
-1.98	11.01	92.01	8.18	48.00	المدى الحركي في القبض
-1.81	6.90	170.20	17.13	140.00	المدى الحركي في البسط
-1.73	5.41	43.61	3.54	14.01	قوة العضلات الأمامية
-1.88	4.83	39.90	2.71	17.91	قوة العضلات الخلفية

يتضح من الجدول رقم (4) بأن مستوى الدلالة أقل من 0.05 وهذا يؤكد صحة الفرضية الثالثة من وجود فروق بين القياسات القبليّة والبعديّة في المتغيرات الانتروبومترية والمتغيرات البدنية لمفصل الركبة وعضلات الفخذ للرجل المصابة لصالح القياس البعدي.

#### جدول رقم (5)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) في القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات الانتروبومترية والبدنية لمفصل الركبة وعضلات الفخذ للرجلين السليمة والمصابة

ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات الانتروبومترية
	ع	م	ع	م	
-0.042	2.55	40.67	1.86	40.10	محيط مفصل الركبة
-0.081	3.50	52.31	2.21	53.10	محيط الفخذ
<b>المتغيرات البدنية</b>					
-1.98	11.01	92.01	12.11	99.00	المدى الحركي في القبض
-1.01	6.90	170.20	7.01	178.00	المدى الحركي في البسط
-2.02	5.41	43.61	6.30	45.00	قوة العضلات الأمامية
-2.15	4.83	39.90	5.44	41.00	قوة العضلات الخلفية



يتضح من الجدول رقم (5) بأن مستوى الدلالة أقل من 0.05 وهذا يؤكد صحة الفرضية الرابعة من عدم وجود فروق بين القياسات البعدية في المتغيرات الانتروبومترية والمتغيرات البدنية لمفصل الركبة وعضلات الفخذ للرجلين السليمة والمصابة.

#### 4-2 مناقشة النتائج:

يعزو الباحثون ظهور هذه النتيجة بسبب زيادة درجة الارتشاح والورم في مفصل الركبة للرجل المصابة والذي يؤدي إلى ضعف في العضلات العاملة على مفصل الركبة وبالتالي يؤثر سلبياً على قوة ومرونة العضلات العاملة ومداهما الحركي سواء في البسط أو القبض واعتماد اللاعب على الرجل السليمة في الحركة خلال فترة الإصابة لحين أخذ القياسات القبليّة.

لذا لا بد من تقوية العضلات العاملة على مفصل الركبة عن طريق ممارسة تدريبات العمل العضلي الثابت بعد الجراحة مباشرة وكذلك استخدام وتركيز اللاعب واعتماده على الرجل السليمة فترة الإصابة قبل وبعد إجراء التدخل الجراحي للرجل المصابة ، أدى إلى تقوية عضلات الرجل السليمة وتحسنها ولكن بشكل بسيط وهذا يتفق مع دراسة صادق (2000) بأن التمرينات تساهم في زيادة المحيطات العضلية للطرف المصاب ليكون أقرب ما يكون إلى الطرف السليم.

ويؤكد الباحثون أن استخدام برنامج التأهيل أدى إلى تحسن واضح في محيط مفصل الركبة ومحيط عضلات الفخذ للرجلين المصابة والسليمة وهذا يتفق مع دراسة كل من الشهري (2005) ، ودراسة صادق (2000) بأن البرنامج التأهيلي له تأثير فعال وإيجابي على زيادة محيط عضلات الفخذ للطرف المصاب مما يعني زيادة قوة المجموعات العضلية التي تساهم في زيادة الكفاءة الوظيفية للمفصل وعودته الى اقرب ما يكون لحالته الطبيعية ويؤكد جمال نصير (2009) ان البدء في تنفيذ البرنامج التأهيلي في مدة قصيرة بعد جراحة المنظار لا تفقد الطرف المصاب قدر كبير من قوته كذلك يتم تنمية وزيادة محيط عضلات الفخذ بصورة اسرع ويؤكد الشافعي (1993)من ان جراحة المنظار من افضل الوسائل العلاجية لعلاج اصابات الركبة بصفة عامة وإصابة الرباط الصليبي الامامي والغضروف بصفة خاصة ويؤكد ديفيز(1990) من ان الهدف من التأهيل هو استعادة الوظيفة الكاملة الطبيعية للركبة من حيث المدى الحركي الكامل والقوة العضلية دون اجهاد العضلات العاملة على المفصل.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات:

إن البرنامج التأهيلي أظهر تحسن ملحوظ في اختفاء الارتشاح في مفصل الركبة.

إن البرنامج التأهيلي أظهر تحسن ملحوظ في محيط عضلات الفخذ.

إن البرنامج التأهيلي أظهر تحسن ملحوظ في المدى الحركي للمفصل.

## 2-5 التوصيات:

يوصي الباحثون بتطبيق البرنامج التأهيلي لعلاج إصابات القطع في الرباط الصليبي الأمامي في جميع الأندية والمؤسسات الرياضية لما حققته من نتائج إيجابية.  
يوصي الباحثون بالاهتمام ببرنامج الاحماء لتقادي الاصابات .  
يوصي الباحثون بإجراء دراسة مقارنة باستخدام الأجهزة الكهربائية في علاج مثل هذه الإصابات.

## المراجع:

### أولاً/ المراجع باللغة العربية:

- 1 - جمال محب أحمد نصير : التأهيل البدني لمفصل الركبة بعد التدخل الجراحي لعلاج إصابة القطع في الرباط الأمامي الصليبي وغضروف الركبة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، (2009).
- 2 - حياة عياد روفائيل : اللياقة القوامية والتدليك الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، (1998).
- 3 - طارق محمد صادق : برنامج علاجي تأهيلي حركي بديل لجراحة إصابة الرباط الداخلي لمفصل الركبة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، (2000).
- 4 - \_\_\_\_\_ : تأثير برنامج تمارين تأهيله مقترح لعلاج الرباط الصليبي الأمامي بدون جراحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، (1994).
- 5 - عزة فؤاد الشورى : تأثير برنامج تمارين تأهيلية على الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة بعد استئصال الغضروف ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، (1999).
- 6 - عزت محمود الكاشف : التمارين التأهيلية للرياضيين ومرضى القلب ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة (1990).
- 7 - فهد عيد محمد الشهري : تأثير برنامج تمارين تأهيلي على كفاءة مفصل الركبة بعد التدخل الجراحي لإصابة الرباط الصليبي الأمامي، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة ، (2005).
- 8 - وليد محمد الدمرداش : تأثير برنامج تأهيلي حركي مقترح على تمزق غضروف الركبة لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، (2006).

9 - ياسر سعيد الشافعي : تأهيل مفصل الركبة بعد الإصلاح الجراحي لإصابة الرباط الصليبي الأمامي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، (1993).

ثانياً/ المراجع باللغة الانجليزية:

- 10 - Davis .J.M.: Rehabilitation of the Knee Injuries .W.E. Louis. Toronto. (1990).
- 11 - Weaver : (Non-Operave treatment of the knee legerity injuries Sport Exercise and Injury,(2000).1,2,13.

## معوقات ممارسة ذوي الإعاقة للأنشطة الرياضية وفقا لأراء معلمي وموجهي التربية البدنية

ا.ك. د.سعاد علي زبون

### 1-1 مقدمة البحث:

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية من أهم الأشياء الضرورية لذوي الإعاقة فهي السبيل الوحيد الذي من خلاله يستطيع هؤلاء الأشخاص الاندماج في المجتمع والتعلم من خلال اللعب في مراحل الطفولة الأولى .

وتحتل التربية الرياضية وأنشطتها مكانا خاصا ومهما لذوي الإعاقة لأنها تسعى لتحقيق ورفع قدراته وإمكانياته الجسمية والفكرية وتأهيله تأهيلا يضمن إعداد الأعداد التربوي الصحيح.

(4: 84)

وفي الواقع ان ما يسهم به النشاط البدني واللياقة البدنية في الصحة وفي كيفية الحياة وتقدير الذات أصبحت جميعها أمور تجعل النشاط البدني يحتل موقعا استراتيجيا كنواة أساسية للصحة الايجابية في المجتمعات المعاصرة.

( 2: 35 )

وتعتبر الممارسة الرياضية خير ميدان يستطيع ذو الإعاقة من خلاله التقرب من المجتمع ليقضي بذلك على حالات العزلة والانفراد التي طالما تواجهه من جراء إعاقته فهي تنمي الفرد وتؤهله لكي يساعد نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه وهي بهذا مكمل للبرامج التربوية والتعليمية الأخرى

(40: 181)

وعليه فإن عملية ممارسة المعاق للرياضة تعتبر ظاهرة حضارية تعبر عن المجتمع المتطور لتؤدي دورها الإيجابي وتساعد في عملية التطور بقدر ما تسمح به قدراتها ، ودلت التجارب إنه كلما انغمز المعاق في أداء الفعاليات الرياضية اكتسب خبرات متنوعة وهذا بدوره يؤدي إلى اكتسابه العادات الاجتماعية المرغوبة

(38: 112)

إن ممارسة ذوي الإعاقة للأنشطة الرياضية لها العديد من الفوائد التي تعود على الشخص عند اشتراكه في تلك الأنشطة أولها انعكاسها على القدرة الحركية والفسولوجية مما يساعد ذوي الإعاقة على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب أسهل كما أنها تعطيه الثقة بالنفس وبالتالي يصبح عضوا فعالا في الدوائر الاجتماعية المحيطة به بداية من العائلة إلى الجيرة ثم المدرسة والحي فالمجتمع بأكمله

( 75 \_ 76 )

والطفل ذو الإعاقة يحتاج إلى ما يحتاج له الطفل العادي كي يصبح شخصا منتظما يبعث السرور بوجوده من خلال ممارسته للألعاب والأنشطة الرياضية بحيث يجدد قدراته. (39: 6)

ويعتبر النشاط الرياضي أحد ألوان التربية باعتباره مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع العصري فبقدر حاجة الفرد للتربية ، فحاجته للنشاط البدني و الرياضي أصبحت في عصرنا الحالي أهم متطلباته ،

فهو وسيلة لتحقيق أهدافه وفي مقدمتها إعداد الفرد إعدادا صحيحا ليصبح راشدا و قادرا على مواجهة الصعوبات خلال حياته اليومية. (22 : 227 )

وأكدت الدراسات العلمية أن ممارسة ذوي الإعاقة للأنشطة الرياضية تساهم بفعالية في رفع مستوى لياقتهم البدنية وبالتالي تقلل من الإعراض الناجمة عن نقص الحركة ، كدراسة عفاف الشروي (2005) (24) وفاتن ابو السعود امام (2008) (27) و اشرف عبد المنعم (2009) (6) علي الصمادي وهيثم بيبيرس " (2012) (25) وسعاد زبون(2016) ( 16 ) (17) التي أظهرت نتائج دراساتهم تحسن ملحوظ في المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية والسمات الاجتماعية والانفعالية والنمطية نتيجة ممارسة ذوي الإعاقة باختلاف إعاقاتهم للأنشطة الرياضية المختلفة.

فالتربية البدنية وأنشطتها لذوي الإعاقة تساعد على تعلم المهارات المناسبة للتعامل مع الآخرين وتوفير الفرص لتفاعلهم الاجتماعي مع البيئات المختلفة ، كما تساهم التربية البدنية في تطوير الكثير من الجوانب النفسية لهذه الفئات وأكدت الدراسات ان لها تأثير على النواحي النفسية و زيادة الوعي بممارستها كدراسة مروان عبد المجيد (2006) (39) ، و دراسة بشير حسام (2010) (8) دراسة محمد الشايب ، عبد الناصر غربي (2013) (34) دراسة فتحي أنطاط (2017) (29) التي أظهرت نتائجها ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والبدني الجماعي والبرنامج الإرشادي الرياضي يساهم بدرجة كبيرة في زيادة الشعور بالثقة في النفس والتقليل من حدة القلق على الطفل المعوق وله تأثير ايجابي على تحسين لغة الأطفال ضعاف السمع ، وزيادة وعي الأمهات بأساليب التعامل الحسن مع أطفالهن ، و يجعله أكثر حيوية ونشاطا ، كما تزيد من إحساسه باهتمام الآخرين به و تكوين العلاقات الاجتماعية و شعور ذوي الإعاقة بالألفة والانسجام .

إن ممارسة ذوي الإعاقة للأنشطة الرياضية التي يرغبونها يتيح لهم فرصة الاندماج الايجابي في المجتمع وبالتالي يشعر أفراد المجتمع بان ذوي الإعاقة هم جزء فعال في المجتمع ويسهمون في عملية نموه وتقدمه .

## 1-2 مشكلة البحث:

أصبح الفرد في امس الحاجة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة لما لها من اثر كبير في تنمية شخصيته من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية والصحية سوء كانت هذه الممارسة ترويحية او علاجية او تنافسية ، وبالرغم من أهمية الأنشطة الرياضية للأشخاص ذوي الإعاقة الا انه هناك العديد من المعوقات التي تقف حائلا دون ممارسة هذه الفئة للأنشطة الرياضية ، ووفقا للدراسات التي تم ذكرها ومن خلال زيارات الباحثة الميدانية للمراكز والمدارس العامة والخاصة لهذه الفئة لاحظت ان الأنشطة الرياضية تقتصر على بعض الألعاب الصغيرة وانعدامها في اغلب الأحيان ، وقد واجهت الباحثة العديد من المشاكل والصعوبات إثناء تطبيقها لبرامج تدريبية لفئة ذوي الإعاقة

الذهنية ، حيث ينظر البعض لهذه الأنشطة أنها مضيعة للوقت وإهداره في أشياء لا فائدة منها ، وبالرغم من أهمية الموضوع الا انه لم تجرى دراسات على البيئة الليبية للتعرف على وجهات نظر مختلفة لتحديد أهم المعوقات.

لذا رأت الباحثة طرح هذه الإشكالية واخذ آراء معلمي التربية البدنية المتواجدين داخل هذه المدارس وموجهي التربية البدنية للتعرف على أكثر المعوقات التي تواجه هذه الفئة في ممارسة الأنشطة الرياضية لعل هذا الطرح يساهم ولو بالقليل للتعرف على الأسباب لوضع حلول مستقبلية لها

**أهداف البحث:**

**يهدف البحث للتعرف على :**

- 1- أهم معوقات ممارسة ذوي الإعاقة للأنشطة الرياضية وفقا لآراء معلمي وموجهي التربية البدنية.
- 2- الفرق في آراء معلمي وموجهي التربية البدنية حول تحديد معوقات ممارسة ذوي الإعاقة للأنشطة الرياضية.
- 3- الفرق في آراء معلمي وموجهي التربية البدنية من حيث الجنس ( الذكور \_ والإناث ) في تحديد معوقات ممارسة ذوي الإعاقة للأنشطة الرياضية.

**تساؤلات البحث:**

- 1- ما هي أهم معوقات ممارسة ذوي الإعاقة للأنشطة الرياضية وفقا لآراء معلمي وموجهي التربية البدنية ؟
- 2- ما الفرق في آراء معلمي وموجهي التربية البدنية حول تحديد معوقات ممارسة ذوي الإعاقة للأنشطة الرياضية ؟
- 3- ما الفرق في آراء معلمي وموجهي التربية البدنية من حيث الجنس ( الذكور \_ والإناث ) في تحديد معوقات ممارسة ذوي الإعاقة للأنشطة الرياضية ؟

**مصطلحات البحث:**

1- **ذوي الإعاقة ( ذوي الاحتياجات الخاصة ):** " هم الذين تتوجه التربية الخاصة لهم وهم ينحرفون عن المتوسط انحرافا ملحوظا في جوانبهم الجسمية أو السية أو العقلية بحيث يتطلب الأمر تغيرا في ممارسات المدرسة تجاه هؤلاء الطلبة ، ويقتضي ذلك تعديلا في المناهج او الأساليب التعليمية او الظروف البيئية المحيطة بهم حتى تلبى حاجاتهم ويشمل ذلك الذين ينحرفون في الاتجاه السلبي او الايجابي " . ( 12 : 65 )

2- **ذوي الإعاقة:** كل مصاب بعجز بدني أو عقلي أو جسدي مستديم غير قابل لشفاء يعيقه عن العمل كليا جزئياً أو بشرط أن يكون هذا العجز سببا في عدم تكيفه مع المجتمع.

( 37 : 83 )

**3- الإعاقة:** " هي عبارة عن حالة من عدم القدرة على تلبية الفرد لمتطلبات أداء دوره الطبيعي في الحياة ، المرتبط بعمره وجنسه وخصائصه الاجتماعية والثقافية ، وذلك نتيجة الإصابة أو العجز في أداء الوظائف الفسيولوجية أو السيكولوجية " . (5)

### **3- إجراءات البحث:**

تتضمن إجراءات البحث منهج البحث وعينة البحث والأدوات المستخدمة في البحث والبرنامج الزمني والمعالجات الإحصائية.

### **3-1 منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة.

### **3-2 عينة البحث:**

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية على النحو التالي:

1- المعلمين القائمين بتدريس مادة التربية البدنية في مدارس ومراكز ذوي الإعاقة من خريجي معاهد وكليات التربية البدنية وعددهم ( 27 ) معلم ومعلمة .

2- موجهي مادة التربية البدنية بمدينة الزاوية الغربية وعددهم (20) ، وبذلك بلغ الحجم الإجمالي لعينة البحث (47) من معلمي التربية البدنية في مدارس ومراكز ذوي الإعاقة و موجهي التربية البدنية بالمنطقة الغربية من ( جنزور \_ الزاوية \_ صرمان \_ صبراتة ) .

### **3-3 الأدوات المستخدمة في البحث:**

قامت الباحثة باستخدام الأدوات التالية:

1- استمارة استطلاع رأى الخبراء المتخصصون في مجال المناهج وطرق التدريس بكلية علوم التربية البدنية والرياضة جامعة الزاوية .

2- استمارة استطلاع رأى القائمين بتدريس مادة التربية البدنية في مدارس ومراكز ذوي الإعاقة وموجهي مادة التربية البدنية بمدينة الزاوية و ضواحيها .

وفيما يلي سوف تعرض الباحثة هذه الأدوات والخطوات العلمية التي اتبعتها لإعدادها وتقنينها حتى أصبحت صالحة للتطبيق في صورتها النهائية.

**3-3-1 استمارة استطلاع رأى الخبراء المتخصصون في مجال المناهج وطرق التدريس بكلية علوم التربية البدنية والرياضة جامعة الزاوية .**

### **3-3-2 الهدف من الاستمارة:**

تصميم أداة موضوعية للاستعانة بها في تحديد أهم معوقات ممارسة ذوي الإعاقة للأنشطة الرياضية من وجهة نظر معلمي وموجهي التربية البدنية ، وقد تم اشتقاق بنود الاستمارة من خلال ما يلي:

القراءات النظرية والدراسات المشابهة.

المقابلات الشخصية مع العديد من الخبراء والمسؤولين والقائمين بالإشراف والتدريس لهذه الفئات.



### 3-3-3 تحديد محاور الاستمارة وتضمنت المحاور التالية:

المحور الأول: المعلم (17) عبارة

المحور الثاني: الموجه (12) عبارة

المحور الثالث: إدارة المدرسة (14) عبارة.

المحور الرابع: التلميذ (15) عبارة

المحور الخامس: الإمكانيات والأدوات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية (9) عبارات

المحور السادس: برامج وزارتي التعليم والشؤون الاجتماعية (12) عبارة.

المحور السابع: الأسرة (6) عبارات

. بذلك بلغ المجموع الكلي لعبارات الاستمارة (85) عبارة .

وقد قامت الباحثة بوضع مجموعة من العبارات لكل محور من المحاور الاستمارة ، و تم التحقق من صلاحيتها بعرضها في صورتها المبدئية على مجموعة من الخبراء المتخصصين في المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وعددهم ( 10 ) خبراء وذلك للتعرف على آرائهم والاستفادة منها في محاور الاستمارة ، وعناصرها فيما يلي:

\* مدى ملائمة الصورة الحالية للاستمارة لتحديد أهم معوقات ممارسة ذوي الإعاقة للأنشطة الرياضية وفقا لأراء معلمي وموجهي التربية البدنية .

\* إمكانية تعديل أو إضافة أو حذف لعبارات الاستمارة.

\* مدى سلامة الصياغة اللغوية للعبارات في جميع محاور الاستمارة.

وقد تضمنت الصورة المبدئية للاستمارة عند عرضها على الخبراء الهدف منها والمحاور الرئيسية التي تتألف منها ، وطلب إبداء آرائهم في عبارات كل محور من حيث درجة الموافقة عليها (مناسب او غير مناسب او تحتاج للتعديل) وتسجيل ملاحظاتهم عليها إضافة ما يروونه مناسب ، وفي ضوء هذه الآراء والملاحظات التي أبدوها الخبراء ، قامت الباحثة بإضافة محاور وإعادة صياغة بعض العبارات وتعديلها ، وحذف بعض العبارات الغير مناسبة او المتقاربة .

قامت الباحثة بإجراء المعالجة الإحصائية وهي النسبة المئوية لمعرفة صلاحية الأسئلة ، وقد تم استبعاد الأسئلة التي تحصلت على نسبة اقل من (75 %) من آراء الخبراء ، كما قامت بتعديل بعض الأسئلة التي اتفق الخبراء على إجراء تعديلا لها ، ودمج بعض العبارات التي كانت تحمل مضمون قريب ، وبذلك توصلت الباحثة الى الاستمارة في صورتها النهائية . وبعد أن تم إجراء التعديل لمحاور الاستمارة وصياغة عباراتها ، قامت الباحثة بعرضها في صورتها النهائية على مجموعة من الخبراء المتخصصين في المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية البدنية والرياضة بالزاوية وعددهم (10) خبراء حيث تم الموافقة عليها وبذلك أصبحت الاستمارة في صورتها النهائية معدة للتطبيق.

بعد إجراء التعديلات السابقة (صياغة - حذف - إضافة) وفي ضوء آراء الخبراء أصبحت الاستثمارة معدة للتطبيق .

### 3-4 المعاملات العلمية للاستثمار:

صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرضها في صورتها النهائية على مجموعة من الخبراء المتخصصين في المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية علوم التربية البدنية والرياضة بالزاوية وعددهم ( 10 ) خبراء حيث تم الموافقة عليها وبذلك أصبحت الاستثمارة في صورتها النهائية معدة للتطبيق وتراوحت النسبة المئوية لآرائهم من (70%\_100%) .

صدق الاستثمارة (الصدق الذاتي):

تم حساب الصدق الذاتي للاستثمارة ككل عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، وقد بلغ الصدق الذاتي للاستثمارة (0.949).

### 3-5 الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية بعد أن قامت الباحثة بإجراء التعديلات السابق الإشارة إليها :

أ - أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من ثبات الاستثمارة:

ب - عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بالطريقة العشوائية حيث قامت الباحثة بتطبيق الاستثمارة على (5) خمسة من مدرسة تنمية القدرات الذهنية بالزاوية و من ثم قامت بإعادة تطبيق الاستثمارة على نفس العينة لإيجاد معامل ثبات الاستثمارة ككل عن طريق استخدام معادلة ألفا كرونباخ ، وقد بلغ معامل ثبات الاستثمارة (0.899) وذلك يدل على ثبات مرتفع جداً لمحتويات الاستثمارة.

### 3-6 الدراسة الأساسية:

وقد تم تطبيق الاستثمارة على عينة البحث من المعلمين و المعلمات في مدارس ومراكز ذوي الإعاقة

3-6-1 البرنامج الزمني:

تم تحديد محاور الاستثمارة المقترحة في الفترة من 2013/11 /23 وحتى 2013/11 / 30

تم عرضها على الخبراء والمتخصصون في مجال المناهج وطرق التدريس الفترة من

2013/12 /1 وحتى 2013/12 /8.تم إجراء التعديلات وعرضها على الخبراء مرة ثانية في الفترة

من 2013/ 12 / 16 وحتى 2013/ 12 /26.

تم تطبيق الاستمارة في الفترة من 5 / 1 / 2014 وحتى 25 / 1 / 2014 .

### 3-7 المعالجات الإحصائية:

تبعاً لطبيعة البحث استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية وتحليل البيانات عن طريق برنامج

الإحصاء للعلوم التربوية (SPSS) حيث تم استخراج:

- معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha للحصول على مدى ثبات أداة القياس.

- النسبة المئوية.

- المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- مربع كاي

- اختبار " ت " الفروق للمجموعتين .

### 4- عرض ومناقشة النتائج:

#### جدول ( 1 )

أراء معلمي وموجهي التربية البدنية في محور المعلم

ر. م	العبارات	نعم	%	الى ما حد	%	لا	%	الدالة
	هناك كوادر مؤهلة تقوم بالتدريس لهذه الفئة داخل مدارس ومراكز ذوي الاعاقة	19	40.43	11	23.40	17	36.17	0.331
	يوجد عدد كافي من معلمي التربية البدنية بمدارس ومراكز ذوي الاعاقة	11	23.40	8	17.02	28	59.57	0.001
	هناك دورات صقل للمعلمين في كيفية تدريس هذه الفئة	7	14.89	8	17.02	32	68.09	0.000
	هناك كليات تخرج مؤهلين في تدريس الفئات الخاصة	7	14.89	7	14.89	33	70.22	0.000
	معلم التربية البدنية لا يهتم بحصة التربية الرياضية	23	48.95	17	36.17	7	14.89	0.015
	تجد صعوبة في تطبيق الدرس عندما لا تتوفر الادوات	24	51.08	11	23.40	12	25.53	0.035
	الزمن المخصص لدرس التربية البدنية كاف لتنفيذ محتوى الدرس كاملا	13	27.66	15	31.95	19	40.43	0.551
	يتواجد بساحة المدرسة فصول او اشياء تعوقك عند اداء الحصة	23	48.95	10	21.28	14	29.79	0.059
	ححص التربية البدنية غير كافية في برنامج الأسبوع الدراسي	26	55.31	9	19.15	12	25.53	0.005
	يقوم المعلم بالاشتراك مع التلاميذ في ممارسة بعض الانشطة في درس التربية البدنية	29	61.70	10	21.28	8	17.02	0.000
	يستخدم المعلم الادوات البديلة عندما لا تتوفر الادوات الرياضية بالمدرسة	26	55.31	11	23.40	10	21.28	0.006

0.000	16.511**	5.26	3	40.43	19	53.21	25	يحرص المعلم على يشترك جميع التلاميذ ويحفزهم على ممارسة النشاط في درس التربية البدنية
0.001	13.064**	8.51	4	44.69	21	46.82	22	يستخدم المعلم الأسلوب المناسب لتعليم النشاط داخل حصة التربية البدنية
0.119	4.255	19.15	9	40.43	19	40.43	19	يراعي المعلم ممارسة كافة الألعاب داخل الحصة دون التركيز على لعبة معينة
0.005	10.511**	12.77	6	36.17	17	51.08	24	يقوم المعلم بأنشطة ومسابقات بين التلاميذ والفصول في المدرسة
0.000	15.489**	10.64	5	31.92	15	57.45	27	يراعي المعلم الفروق الفردية بين التلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي
0.005	10.511**	55.31	26	25.53	12	19.15	9	هناك تقويم للبرنامج الرياضي من حين لآخر

يوضح الجدول ( 1 ) وجهة نظر معلمي وموجهي التربية البدنية في محور المعلم و يتضح أن قيمة مربع (كاي) تراوحت بين (5.660\_ 28.766) ، كما يوضح أن هناك فروق معنوية عند مستوى 0.01، 0.05 لعبارات المحور ولصالح (نعم) في العبارات ( 10\_16\_11\_12\_13\_15) وهى عبارات ايجابية بنسبة مئوية ( 55.31 \_ 53.21 \_ 51.08 \_ 46.82 ) ( 61.70 \_ 57.45 على التوالي و التي أوضحت ايجابيات معلم التربية البدنية من خلال اشتراكه مع التلاميذ ذوي الإعاقة في ممارسة بعض الأنشطة في درس التربية البدنية ومراعاته للفروق الفردية بينهم، كذلك استخدامه للأدوات البديلة عندما لا تتوفر الأدوات الرياضية بالمدرسة، كما انه يحرص على يشترك جميع التلاميذ ويحفزهم على ممارسة النشاط خلال الدرس وإجراء أنشطة ومسابقات بين التلاميذ والفصول في المدرسة ، كم انه يستخدم الأسلوب المناسب لتعليم النشاط داخل حصة التربية البدنية.

ويشير جمال الخطيب (2001) ان دافعية الطلاب ذوي الحاجات الخاصة للتعلم تزداد عندما يتقبل المعلمون الفروق الفردية بينهم ويتفاعلون معهم بإيجابية ويجعلون البيئة الصفية داعمة وتعاونية. (10: 29)

وتشير ناهد محمود ، ونيللي رمزي (2004) ان المعلم الناجح المحب لمادته المخلص لمصلحة تلاميذه يستطيع ان ينفذ درس التربية الرياضية بأقل إمكانيات ممكنة وعلى الأقل ان يقوم بتنمية القدرات الجسمية والمهارات الأساسية حتى بدون استخدام لأي أدوات وبطريقة مشوقة مليئة بالمنافسات والمسابقات (44: 94)

ويذكر جعدم بن ذهيبية ( 2009 ) ( 9 ) إن المدرس هو أساس العملية التدريسية فهو المربي الأمين والذي إليه يعهد أولياء الأمور بثقة واطمئنان ، و يتوقف نجاح هذا المدرس في أدواته ووظيفته على قدراته على الملاحظة والتحليل ما يؤديه التلاميذ أثناء النشاط .

كما وجدت هذه الفروق في العبارات ( 9 \_ 6 \_ 8 \_ 5 ) وهي سلبية بنسبة مئوية (55.31 \_ 51.08 \_ 48.95 \_ 48.95 ) والتي أوضحت ان عدد حصص التربية البدنية غير كافية في برنامج الأسبوع الدراسي ، وان المعلم لا يستطيع تطبيق الدرس عندما لا تتوفر الأدوات ، كما يتواجد بساحة المدرسة فصول او أشياء تعوق أداء الحصة ، مما يجعل معلم التربية البدنية لا يهتم بحصة التربية الرياضية ، ويتفق هذا مع دراسة "طارق الشامخ " (1990)(21) التي أظهرت نتائجها ان عدد حصص التربية البدنية و الوقت المخصص لدرس التربية البدنية غير مناسب لتحقيق الأهداف المرجوة ولا يتناسب وأعداد الطلاب وعدم تناسب الإمكانيات المادية وعدم وجود مصادر تمويل متنوعة للصرف على الأنشطة الرياضية بالمدارس عدم وجود مراكز تدريب للأنشطة الرياضية المختلفة بالمدارس .

كما وجدت هذه الفروق في العبارات ( 4 \_ 3 \_ 2 \_ 17 ) لصالح ( لا ) بنسبة مئوية (70.22 \_ 68.09 \_ 59.57 \_ 55.31 ) والتي أوضحت الجوانب السلبية وهي انه لا توجد كليات تخرج مؤهلين في تدريس الفئات الخاصة (ذوي الإعاقة ) ، كما انه لا توجد دورات صقل للمعلمين في كيفية تدريس هذه الفئة ولا يوجد عدد كافي من معلمي التربية البدنية بمدارس ومراكز ذوي الإعاقة ، كما انه لا يتم تقويم للبرنامج الرياضي من حين لآخر وكل هذه العوامل سلبية تساهم في عدم ممارسة ذوي الإعاقة للنشاط الرياضي

وتشير سامية فرغلي ونادية عبد القادر(2002) إلى ضرورة عقد دورات صقل بهدف تطوير الأداء للمعلم ومواكبة التطورات العلمية المتلاحقة والتغيرات التي تطرأ على طرق التدريس وأساليبها والأنشطة الرياضية الممارسة. ( 15: 305 )

ويذكر سليمان قزاقزة وآخرون (2010) ان المهتمون بتدريس التربية الرياضية اتفقوا على انه حتى تتمكن برامج التربية الرياضية المدرسية من تحقيق أهدافها الحركية والمعرفية والاجتماعية على ضرورة توفير الوقت الكافي للتربية الرياضية ضمن الجدول المدرسي ، مما قد يسهم في زيادة فرص الممارسة للأنشطة الرياضية ، وهذا يؤدي إلى أداء الأعمال اليومية دون تعب ، بالإضافة إلى زيادة في التحصيل الدراسي الجيد. ( 19 : 311 )

ويشير محسن محمد (1997) أن التربية الرياضية كمادة تخضع للعملية التعليمية تتأثر بعوامل متعددة من أهمها المنهج ، المعلم ، التلميذ ، والإمكانيات ، ولذا يجب إعداد معلم التربية البدنية إعداداً مهنيّاً جيداً بما يتناسب مع ما يقوم به من واجبات وما يتحمله من مسؤوليات داخل وخارج المدرسة ويلي ذلك الإمكانيات من ملاعب وأدوات وأجهزة ووسائل تعليمية. ( 33 : 22 )

ويذكر محمد زغلول ومكارم ابوهرجة ( 2005 ) ان المعلم يعتبر أساس المنظومة التعليمية وبمقدار قدرته وكفاءته تكون فاعلية التعلم حيث تتضاءل الإمكانيات والمناهج المدرسية في وجود المعلم الكفاء. ( 36 : 59 )

يشير منذر الخطيب (2007) ان معلم التربية الرياضية الركن الأساسي في العملية التعليمية بالمدرسة وعن طريقه يتم توجيه المتعلم اجتماعيا ليكون فردا مفيدا في المجتمع وعليه يجب ان يكون المعلم قد عد أعداد صحيح ليتحمل المسؤولية المهمة الملقاة على عاتقه لأنه يعد المسئول الأول عن تنفيذ المنهاج. (8: 43)

ويذكر سليمان قزاقزة وآخرون (2010) أن نجاح برنامج التربية الرياضية المدرسية في توفير فرص المشاركة الإيجابية للتلاميذ لا بد له من توافر المعلم القادر على التعديل والتغيير في الأنشطة والمهارات الرياضية لتناسب مع الصعوبات التي تواجه بعض التلاميذ.

(312 :19)

مما سبق نلاحظ انه من المشكلات المتعلقة بالمعلم هوان معلم التربية البدنية غير مؤهل للتعامل مع هذه الفئات وبالتالي لا يستطيع إيصال المعلومة او ممارسة النشاط مع هذه الفئات كما ان خصوصية هذه المدارس توجب وجود أكثر من معلم في نفس الحصة حتى يتمكنوا من متابعة كاه التلاميذ وفقا لنوع اعاقاتهم.

ومن خلال متابعة الباحثة و زيارتها المتكررة لا حظت إن معلمي التربية البدنية الموجودين بمدارس ومراكز ذوي الإعاقة هم خريجي معاهد وكليات التربية البدنية وهم غير مؤهلين بشكل جيد للتعامل مع هذه الفئات وقد تم النظر في هذه النقطة في مناهج كلية علوم التربية البدنية والرياضة في وقت قريب ، حيث تم وضع نشاطات ذوي الإعاقة ضمن المفردات الدراسية داخل التخصصات المختلفة.

جدول ( 2 )

أراء معلمي وموجهي التربية البدنية في محور الموجه

ر.م	العبارات	نعم	%	الى حد ما	%	لا	%	كأ	الدلالة
	هناك ما يكفي من موجهي التربية البدنية لمتابعة دروس التربية البدنية والنشاطات الرياضية الداخلية والخارجية لهذه الفئات	5	10.64	5	10.64	37	78.72	**43.57	0.000
	التوجيه يعمل على تطوير مناهج التربية الرياضية الخاصة بتعليم ( ذوي الاعاقة )	14	29.79	4	8.51	29	61.70	**20.21	0.000
	هناك مكافئات مادية للمبدعين من موجهي التربية البدنية لهذه الفئات	0	0	2	4.26	45	95.74	**39.34	0.000
	هناك اهتمام بتحفيز الموجهين في مجال تطوير البرنامج الرياضي لذوي الإعاقة	1	2.13	3	5.26	43	91.49	**71.66	0.000
	الموجه يراعي الظروف الواقعية عند نقده للمعلم	20	42.56	12	25.53	15	31.91	2.09	. 353



الميدان والسياسة التعليمية ، وعليه تقوم عملية التقييم والتطوير فأصبح من ضروريات العملية التعليمية للوصول بها إلى أفضل النتائج والأساليب التعليمية والتربوية.

( 30 : 2 )

وينكر ياسر الهناوي (2015) إن الإشراف التربوي احد الركائز الأساسية في تطوير العمل التربوي وتتبع أهميته من حاجة المؤسسات التعليمية لتطوير العملية التعليمية وضمان نجاحها في تحقيق أهدافها وصولاً لمخرجات جيدة (45: 1)

جدول ( 3 )

أراء معلمي وموجهي التربية البدنية في محور إدارة المدرسة

العبارة	ر. م	نعم	%	الى حد ما	%	لا	%	الدالة
مدراء مدارس ومراكز ذوي الإعاقة مؤهلين لإدارة هذه المدارس والمراكز		16	34.04	15	31.91	16	34.04	0.979
الموظفين بالإدارة من أخصائيين اجتماعيين مؤهلين للعمل في هذه المدارس والمراكز		16	34.04	22	46.81	9	19.15	0.067
هناك اهتمام من إدارة المدرسة بإقامة أنشطة داخل مدارس ومراكز ذوي الإعاقة على مدار السنة ؟		9	19.15	15	31.91	23	48.95	0.043
يوجد تنسيق بين إدارات مدارس ومراكز ذوي الإعاقة في إقامة الأنشطة الرياضية		6	12.77	16	34.04	25	53.21	0.003
هناك اهتمام من إدارة المدرسة بإقامة أنشطة خارج مدارس ومراكز ذوي الإعاقة		5	10.64	21	44.68	21	44.68	0.004
هناك تشجيع من إدارة المدرسة لمعلمي التربية البدنية لإقامة الأنشطة الرياضية المختلفة		16	34.04	15	31.91	16	34.04	0.979
تجد في إدارة المدرسة القناعة التامة بأهمية درس التربية البدنية ذوي الإعاقة .		12	25.53	13	27.66	22	46.81	0.144
تحرص ادارة المدرسة على متابعة الملاعب واصلاح ما يتلف منها 1		8	17.02	14	29.79	25	53.21	0.009
تعطي ادارة المدرسة اهمية لدرس التربية البدنية عند وضع الجدول الدراسي		11	23.40	7	14.89	29	61.70	0.000
عدم اهتمام إدارة المدرسة بالعروض الرياضية في المناسبات المختلفة		26	55.31	10	21.28	11	23.40	0.006
تشجع إدارة المدرسة للتلاميذ المتفوقين رياضيا		13	27.66	15	31.92	19	40.43	0.551
تفضل إدارة المدرسة الحصص العملية التخصصية على حصص التربية الرياضية		23	48.95	17	36.17	7	14.89	0.015
نظرة إدارة المدرسة لمادة التربية الرياضية على أنها دون المواد الأخرى.		33	70.22	6	12.77	8	17.02	0.000
تساهم إدارة المدرسة في تحديد نوع الأنشطة التي يمارسها التلاميذ		8	17.02	4	8.51	35	74.47	0.000



يوضح الجدول (3) وجهة نظر معلمي وموجهي التربية البدنية في محور إدارة المدرسة و يتضح أن قيمة مربع (كاي) تراوحت بين (6.298 \_ 36.298) ، كما يوضح أن هناك فروق معنوية عند مستوى 0.01 لعبارات المحور ولصالح ( نعم ) في العبارات ( 13 \_ 10 \_ 12 ) وهي عبارات سلبية والتي تشير ان نظرة إدارة المدرسة لمادة التربية الرياضية على أنها دون المواد الأخرى ، و عدم اهتمامها بالعروض الرياضية في المناسبات المختلفة و تفضل إدارة المدرسة الحصص العملية التخصصية على حصص التربية الرياضية ويتفق هذا مع دراسة " طارق الشامخ " (1990) (21) التي أظهرت نتائجها انعدم اهتمام إدارات المدارس بحصص التربية البدنية والغائها في فترة الاختبارات النهائية .

دراسة إبراهيم حنفي شعلان (1994)(3) والتي أظهرت نتائجها ان إدارة المدرسة غير مقتنعة بأهمية مادة التربية الرياضية ودورها في التنمية الشاملة ولا تقدر معلمي التربية الرياضية بنفس تقديرها لمعلمي المواد الأخرى و عدم الاهتمام الكافي في جوانب التوجيه الفني والمدرسين الأوائل . مما سبق نلاحظ ان إدارة المدرسة لا تقوم بالدور المنوط بها على أكمل وجه حيث أنها لا تهتم بحصة التربية البدنية ولا بإقامة الأنشطة الرياضية داخل وخارج هذه المدارس ، وتعزي الباحثة ذلك الى ان العاملين في هذه المدارس غير مؤهلين لإدارة او العمل في مدارس ومركز ذوي الإعاقة كما يتضح أن هناك فروق معنوية عند مستوى 0.01 لعبارات المحور ولصالح (لا) في العبارات ( 14 \_ 9 \_ 4 \_ 8 \_ 3 \_ 5 ) بنسبة مئوية ( 74.4 \_ 61.70 \_ 53.21 \_ 53.21 \_ 48.95 \_ 44.68 ) والتي أوضحت ان إدارة المدرسة لا تساهم في تحديد نوع الأنشطة التي يمارسها التلاميذ ، كما ان إدارة المدرسة لا تعطي أهمية لدرس التربية البدنية عند وضع الجدول الدراسي ، ولا يوجد تنسيق بين إدارات مدارس ومراكز ذوي الإعاقة في إقامة الأنشطة الرياضية ، كما ان إدارة المدرسة لا تحرص على متابعة الملاعب وإصلاح ما يتلف منها ، و لا يوجد اهتمام من إدارة المدرسة بإقامة أنشطة داخل و خارج مدارس ومراكز ذوي الإعاقة على مدار السنة ، ويتفق هذا مع دراسة "بسام البياتي" (2002)(7) والتي أظهرت نتائجها ضعف مساهمات إدارات المدارس في إنجاح درس التربية الرياضية والنظرة السلبية لهذه الإدارات مما يؤثر على فعالية الدرس المنهجي .

كما أظهرت نتائج دراسة زكية الميساوي ولطفية شقلابو ( 2013 ) ( 14 ) ان إدارة المدرسة لا تدعم الأنشطة الرياضية المدرسية ولا توفر الإمكانيات اللازمة لتنفيذها ولا تقوم بمكافئة المعلم المتميز ، كما تتفق مع دراسة مروان عبد المجيد (2009) (41) والتي أظهرت نتائجها عدم تجاوب إدارات المدارس مع المدرس والدرس .

ويذكر منذر الخطيب (2007) ان إدارة المدرسة تعتبر الأداة المهمة في تنفيذ المنهاج باعتبارها قد اكتسبت خبرات عديدة من خلال تنفيذ المناهج الدراسية المختلفة و هي المسؤولة عن التنسيق بين

المناهج الدراسية المختلفة ، وتقوم إدارة المدرسة بتشجيع المعلم ودعمه لأجل تمكنه من تنفيذ المناهج وتحقيق الأهداف التربوية باعتبار الإدارة المدرسية هي حلقة الوصل بين المدرسة والبيئة والمجتمع . (43 :9)

جدول ( 4 )

أراء معلمي وموجهي التربية البدنية في محور التلميذ

ر . م	العبارات	نعم	%	الى حد ما	%	لا	%	كاذب	الدلالة
	نوع الإعاقة تمنع التلميذ من ممارسة النشاط الرياضي في درس التربية البدنية	32	68.09	7	14.89	8	17.02	**25.57	0.000
	الزى الذي يرتديه التلميذ غير مناسب لدرس التربية البدنية	41	87.23	5	10.64	1	2.13	**61.96	0.000
	ازدحام الفصل بالتلاميذ يؤدي الى عدم تنفيذ درس التربية البدنية بشكل جيد	37	78.72	6	12.77	4	8.51	**43.70	0.000
	عدم تصنيف التلاميذ حسب نوع الإعاقة يعرقل درس التربية البدنية	41	87.23	3	5.26	3	5.26	**61.45	0.000
	الأنشطة الرياضية داخل محتوى الدرس تتمشى مع ميول ورغبات التلاميذ	6	12.77	29	61.70	12	25.53	**18.17	0.000
	النشاط الرياضي المزاوئ مناسب لعمر التلميذ	19	40.43	25	53.21	3	5.26	**16.51	0.000
	منهج التربية البدنية يتناسب مع الفئات العمرية للتلاميذ مع اختلاف إعاقاتهم	10	21.28	19	40.43	18	38.30	3.11	0.212
	التمارين في حصة التربية البدنية صعبة ولا يمكن تنفيذها من قبل التلاميذ	5	10.64	13	27.66	29	61.70	**19.06	0.000
	يستطيع جميع التلاميذ ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة بمفردهم ( بدون مساعدة )	2	4.26	15	31.92	30	63.83	**25.06	0.000
	علاقة التلميذ بالمعلم تؤثر على ممارسته للنشاط الرياضي داخل الحصة	32	68.09	5	10.64	10	21.28	**26.34	0.000
	دروس التربية البدنية لا تتناسب مع القدرات البدنية والهوايات المفضلة لدى التلاميذ	14	29.79	20	42.56	13	27.66	1.83	0.401
	يشجع مدرسي المواد الأخرى التلاميذ على الاشتراك في النشاط الرياضي	9	19.15	19	40.43	19	40.43	4.26	0.119
	البرنامج يراعى المراحل الدراسية والقدرات العقلية لكلا الجنسين	11	23.40	17	36.17	19	38.30	2.21	0.331
	يتميز البرنامج الرياضي بالمرونة حتى يتناسب مع جميع التلاميذ	13	27.66	17	38.30	17	36.17	0.681	0.711
	دمج اللبنيين والبنات داخل حصة التربية البدنية يؤثر على ممارستهم للنشاط الرياضي	39	82.98	5	10.64	3	5.26	**52.26	0.000

يوضح الجدول (4) وجهة نظر معلمي وموجهي التربية البدنية في محور التلميذ و تراوحت قيمة مربع (كا) بين ( 18.17 \_ 61.96 ) ، كما يوضح أن هناك فروق معنوية عند مستوى 0.01 لعبارات المحور ولصالح ( نعم ) في العبارة ( 2 \_ 4 ) بنسبة مئوية (87.23) وهي عبارات سلبية ، والتي أوضحت ان الزى الذي يرتديه التلميذ غير مناسب لدرس التربية البدنية ، وعدم تصنيف التلاميذ حسب نوع الإعاقة يعرقل درس التربية البدنية وتفسر الباحثة ان قدرة التلاميذ على ممارسة الأنشطة

الرياضية المختلفة تختلف باختلاف إعاقاتهم ، فالإعاقة تمنع التلميذ من ممارسة النشاط الرياضي في درس التربية البدنية حيث يؤدي ذلك الى عزوفهم على ممارسة النشاط الرياضي ، كذلك دمج اللبنيين والبنات داخل حصة التربية البدنية يؤثر على ممارستهم للنشاط الرياضي فالتلميذ الذي لديه اعاقة سواء كانت حركية او ذهنية او صم وبكم لديه احساس انه لا يستطيع اداء المهارات المختلفة امام زملائه وزميلاته من الجنس الاخر . وهذا ما اوضحته العبارة (15) بنسبة ( 82.98 ) ، كما اوضحت العبارة (3) بنسبة مئوية (78.72) ان ازدحام الفصل بالتلاميذ يؤدي الى عدم تنفيذ درس التربية البدنية بشكل جيد وتأتي العبارتين (1 \_ 10) بنفس النسبة (68.09) والتي اوضحت ان نوع الاعاقة تمنع التلميذ من ممارسة النشاط الرياضي في درس التربية البدنية ، كذلك علاقة التلميذ بالمعلم تؤثر على ممارسته للنشاط الرياضي داخل الحصة ويشير جمال الخطيب (2001) ان العلاقة بين المعلم والتلميذ أحد العوامل الهامة التي يتقرر على ضوءها مدى نجاح عملية تعلم الطلاب ذوي الحاجات الخاصة. وتفيد أدبيات التربية الخاصة بأن هذه العلاقة ربما تكون أهم من أساليب التعليم ذاتها (10 : 29)

وترجع الباحثة ذلك ان التلميذ ذو الإعاقة يحتاج للمساعدة لذلك فان علاقته بمعلم التربية البدنية قد تؤثر سلبا او ايجابا حسب نوع علاقته بالمعلم ، وهذا يحتم علينا ان نسعى جاهدين لإعداد معلم مؤهل للتعامل مع هذه الفئات حتى يستطيع ان يجعل كافة التلاميذ يساهموا في الانشطة الرياضية سواء داخل الحصة او خارجها .

كما أظهرت نتائج الجدول ( 4) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح (الى حد ما ) في العبارات ( 5 \_ 6 ) بنسبة مئوية (61.70\_ 53.21 ) على التوالي والتي أوضحت ان الأنشطة الرياضية داخل محتوى الدرس تتمشي الى حد ما مع ميول ورغبات التلاميذ ، كما ان النشاط الرياضي المزاوّل مناسب الى حد ما لعمر التلميذ

كما يوضح الجدول فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح (لا) في العبارة ( 9 \_ 8 ) بنسبة مئوية (61.70 \_ 63.83) والتي أوضحت ان جميع التلاميذ لا يستطيعون ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة بمفردهم ( بدون مساعدة ) وهذا يوضح ان الأطفال ذوي الإعاقة غالبا ما يحتاجون الى مساعدة حيث ان اغلب التلاميذ لا يستطيعون ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة بمفردهم ( بدون مساعدة ) ويحتاجون إلى مساعدة من معلم التربية البدنية او المربي او المهتمين داخل هذه المدارس والمراكز حتى يساعدهم في أداء المهارات المختلفة او مسك الأدوات مما يجعلهم يبتعدون عن ممارستها ، كذلك التمارين في حصة التربية البدنية صعبة ولا يمكن تنفيذها من قبل التلاميذ.

جدول ( 5 )

آراء المعلمين والموجهين في محور الإمكانيات والأدوات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية

ر.م.	العبارات	نعم	%	الى حد ما	%	لا	%	كا	الدلالة
0.000	تتوفر الإمكانيات والأدوات والملاعب اللازمة لممارسة الأنشطة في درس التربية البدنية داخل مدارس ومراكز ذوي الإعاقة	1	2.13	8	17.02	38	80.85	**49.319	0.000
0.002	تتوفر بالمدرسة مسرح او صالة رياضية مغلقة	0	0	13	27.66	34	72.34	**9.383	0.002
0.000	تتوفر الأجهزة والأدوات الرياضية المناسبة ذوي الإعاقة في المدرسة ؟	0	0	8	17.02	39	82.98	**20.447	0.000
0.001	تتوفر بالمدرسة مرافق صحية ملائمة للاستخدام بعد ممارسة النشاط ؟	0	0	12	25.53	35	74.47	**11.255	0.001
0.000	هناك ميزانية للنشاط الداخلي والخارجي بمدارس و مراكز ذوي الإعاقة بمدينة الزاوية	1	2.13	13	27.66	33	70.22	33.362	0.000
0.000	قلة الأجهزة التعليمية المتطورة لذوي الإعاقة	35	74.47	1	2.13	11	23.40	**38.979	0.000
0.000	المكان غير مناسب لتدريس تلاميذ ذوي الإعاقة	35	74.47	7	14.89	5	10.64	**35.915	0.000
.273	تتوفر بالمدرسة حجرة خاصة بالتربية البدنية	11	23.40	16	34.04	20	42.56	2.596	.273
0.000	هناك ملاعب وصلات رياضية خاصة بذوي الإعاقة داخل مدينة الزاوية وضواحيها	7	14.89	7	14.89	33	70.22	28.766**	0.000

يوضح الجدول ( 5 ) وجهة نظر معلمي وموجهي التربية البدنية في محور الإمكانيات والأدوات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية و يتضح أن قيمة مربع (كا) تراوحت بين ( 9.383 \_ 49.319 ) ، كما يوضح أن هناك فروق معنوية لعبارات المحور ولصالح ( نعم) في العبارتين ( 6 \_ 7 ) بنفس النسبة مئوية (74.47) وقد والتي أوضحت قلة الأجهزة التعليمية المتطورة لذوي الإعاقة ، كذلك المكان غير مناسب لتدريس تلاميذ ذوي الإعاقة، ويشير ريسان خريبط ( 2000 ) من الضروري تحديد مكان اللعب في درس التربية البدنية لان ذلك يساعد في زيادة فعالية الدرس ويسمح بتحديد حجم التمارين بصورة صحيحة. ( 13 : 62 )

كما يوضح الجدول فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح ( لا) في العبارات ( 1\_ 3 \_ 4 \_ 2 ) بنسب مئوية (82.98 \_ 80.85 \_ 74.47 \_ 72.34) والتي أوضحت انه لا تتوفر الأجهزة والأدوات الرياضية المناسبة لذوي الإعاقة في المدرسة، كما انه لا تتوفر الإمكانيات والأدوات والملاعب اللازمة لممارسة الأنشطة في درس التربية البدنية داخل مدارس ومراكز ذوي الإعاقة ، كذلك لا تتوفر بالمدرسة مرافق صحية ملائمة للاستخدام بعد ممارسة النشاط و لا تتوفر بالمدرسة مسرح او صالة رياضية مغلقة.

ويتفق هذا مع دراسة يحي صالح الميتمي و حسين ابو الزر (2009) (46) والتي أظهرت نتائجها ان من أكثر المعوقات شيوعا هو عدم توفر الإمكانيات حيث تعاني الجمعيات والمراكز والاتحادات

في المؤسسات الخاصة او الحكومية برياضة المعاقين من نقص كبير في التجهيزات والمرافق ، ومن ثم جاء المجال الإعلامي يليه المجال الإداري وجاء المجال الاجتماعي والنفسي في المراتب الأخيرة

كما يتفق هذا مع دراسة إبراهيم كساب ، عبير عيسى (2009) (1) والتي اظهرت نتائجها عدم توفر المرافق الصحية اللازمة في المدرسة ، او صالة رياضية مغلقة بالمدرسة أو ساحات رياضية مناسبة ، و ضعف توفر الأجهزة و الأدوات الرياضية بالمدرسة دراسة فتحي انطاط (2012) (28) والتي اظهرت نتائجها عدم توفر الإنشاءات الرياضية والساحات والأدوات والأندية لاستقبال الأسر والأطفال ذوي الإعاقة وعدم وجود أدوات ملائمة للطفل المعاق حركيا

دراسة فرج المبروك (2013)(31) التي أسفرت نتائجها ان قلة الأماكن المخصصة لممارسة النشاط الرياضي والإمكانات والأدوات الرياضية .

وجاءت العبارة (5 \_ 9) بنفس النسبة (70.22) والتي أوضحت انه ليس هناك ملاعب وصالات رياضية خاصة بذوي الإعاقة داخل مدينة الزاوية وضواحيها ، كما انه لا توجد ميزانية للنشاط الداخلي والخارجي بمدارس و مراكزذوي الإعاقة بمدينة الزاوية

ويتفق هذا مع دراسة زكية الميساوي ولطفيه شقلابو (2013) (14) والتي أظهرت نتائجها عدم توفر الأدوات والأجهزة اللازمة لتطبيق الأنشطة الرياضية المدرسية وعدم توفر صالات للتدريب الرياضي ولا توجد ساحات وملاعب مناسبة لتنفيذ الأنشطة الرياضية المدرسية في المدارس ، كما أن الميزانية المقررة لتمويل الأنشطة الرياضية المدرسية غير كافية ، مما سبق نلاحظ انه لا تتوفر حتى ابسط الإمكانيات الخاصة بالتربية البدنية داخل مدارس ومراكز متحدي الإعاقة ( ذوي الاحتياجات الخاصة ) .

ودراسة سعاد زبون (2013) (16) والتي أظهرت نتائجها عدم توفر الإمكانيات والأدوات والملاعب اللازمة لممارسة الأنشطة في درس التربية البدنية داخل مدارس ومراكز متحدي الإعاقة ( ذوي الاحتياجات الخاصة) ، كما انه لا تتوفر الأجهزة والأدوات الرياضية المناسبة لمتحدي الإعاقة ( ذوي الاحتياجات الخاصة) في المدرسة .

ويشير عبد الحميد شرف (1999) ان الأدوات والأجهزة والبرامج الرياضية وأعداد الكوادر الفنية المتخصصة تعد من الركائز الأساسية في أنجاح الأنشطة الرياضية والتي بدونها لا يمكن أن نحقق أهداف النشاط الرياضي المدرسي ولذلك كان من الضروري توفير هذه الأدوات والمنشآت اللازمة لممارسة أي نشاط وليس توفيرها فقط بل لابد ان تكون في المستوى الجيد.

(273: 23)

ويذكر محمد زغلول وآخرون (2001) ان الإمكانيات تلعب دورا خطيرا في تحديد أهداف مناهج وبرامج التربية الرياضية ، واختيار انشطتها تتوقف على ما يتوفر من إمكانيات ، وان اي قصور او نقص فيها يقف عائقا امام استمرار تنفيذها (35: 36)

ويشير بسام البياتي (2002) ان توفر الملاعب والتجهيزات والملاعب والأدوات الرياضية كما ونوعا فهي امرا ضروريا لا يمكن الاستغناء عنه في إدارة النشاط البدني والرياضي وان قلة هذه المواد تؤثر بشكل سلبي على النشاط الرياضي (7: 100)

جدول ( 6 )

أراء المعلمين والموجهين في محور برامج وزارتي التعليم والشؤون الاجتماعية

ر . م	العبارات	نعم	%	الي ما حد	%	لا	%	كا	الدلالة
	توجد خطة سنوية للنشاط الرياضي لذوي الاعاقة على مدار السنة في برامج الوزارة بمدينة الزاوية	9	19.15	9	19.15	29	61.70	**17.021	0.000
	توجد إدارة خاصة بالنشاط الرياضي المدرسي ل ذوي الاعاقة بمكتب تعليم الزاوية	9	19.15	8	17.02	30	63.83	**19.702	0.000
	توجد إدارة خاصة بالنشاط الرياضي المدرسي لذوي الاعاقة بوزارة التعليم بليبيا	11	23.40	5	10.64	31	65.96	**23.660	0.000
	هناك مناهج للتربية البدنية ذوي الاعاقة ضمن المناهج المدرسية بالوزارة	6	12.77	9	19.15	32	68.09	**25.830	0.000
	تم وضع البرنامج الرياضي لذوي الاعاقة على اسس علمية من قبل خبراء متخصصين	6	12.77	5	10.64	36	76.60	**39.617	0.000
	هناك مكافآت مادية للمبدعين من معلمي و موجهي التربية البدنية لهذه الفئات	0	0	1	2.13	46	97.87	**43.085	0.000
	هناك اهتمام بتحفيز العاملين في مجال تطوير البرنامج الرياضي لذوي الاعاقة	0	0	6	12.77	41	87.23	**26.064	0.000
	هناك تركيز على دور وسائل الاعلام في نشر الرياضة لذوي الاعاقة للحفاظ على الصحة العامة	0	0	14	29.79	33	70.21	**7.681	0.006
	هناك حث للباحثين على دراسة الوعي نحو ممارسة مناشط الرياضة لذوي الاعاقة في شتي المراحل العمرية	1	2.13	18	38.30	28	59.57	**23.787	0.000
	هناك دوريات رياضية في مختلف الالعاب خاصة بذوي الاعاقة داخل مدينة الزاوية	3	5.26	15	31.91	29	61.70	**21.617	0.000
	تحرص الوزارة على دمج ذوي الاعاقة مع اقرانهم الاسوياء في ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة	8	17.02	10	21.28	29	61.70	**17.149	0.000
	مناهج التربية الرياضية غير مناسب لذوي الاعاقة ويحتاج إلى تعديل	35	74.47	3	5.26	9	19.15	**36.936	0.000

يوضح الجدول ( 6 ) وجهة نظر معلمي وموجهي التربية البدنية في محور برامج وزارتي التعليم والشؤون الاجتماعية. و يتضح أن قيمة مربع (كا) تراوحت بين (7.681 \_ 43.085) كما يتضح ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 في جميع عبارات الجدول ، كما يوضح أن هناك فروق معنوية لعبارات المحور ولصالح ( نعم) في العبارة ( 12) بنسبة مئوية (74.47) وهي عبارة سلبية ، و التي أوضحت ان منهج التربية البدنية غير مناسب لذوي الاعاقة ويحتاج إلى

تعديل بما يتناسب وإعاقاتهم المختلفة، انه ليس هناك مناهج للتربية البدنية لهذه الفئة ضمن المناهج المدرسية بالوزارة ، وهذا ما أكدته العبارة ( 4 ) بنسبة مئوية (68.09) والتي أوضحت انه و ليس هناك مناهج للتربية البدنية لذوي الإعاقة ضمن المناهج المدرسية بالوزارة ويتفق هذا مع ما أظهرته نتائج دراسة " مشاري الرويح " (2008) (42) انه لا يوجد تطوير لمناهج التربية البدنية لمتلازمة داون ، كما ان منهج التربية البدنية ليس مبني على أسس علمية و هذا ما جعله ضعيفا ، انه لا توجد مناهج التربية البدنية لمتلازمة داون ، وقد لاحظت الباحثة من خلال اطلعاهما على مناهج التربية البدنية كذلك زيارتهما المتكررة لمدارس ومراكز ذوي الإعاقة والقسم المسئول عن الفئات الخاصة بوزارة التعليم بمدينة الزاوية انه لا توجد مناهج معدلة تتناسب مع الفئات الخاصة ، ويتفق هذا مع دراسة زكية الميساوي ولطفية شقلابو ( 2013 ) (14) والتي أظهرت نتائجها انه لا تتوفر برامج للأنشطة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة بمدارس التعليم الأساسي .

وتؤكد دراسة سليمان قزاقره وآخرون (2010) (19) التي أظهرت نتائجها ان التلاميذ من ذوي الاحتياجات الخاصة يمارسون الأنشطة الرياضية المعدة للطلبة الأسوياء بدون أي تعديل .

ويتفق هذا مع دراسة إبراهيم كساب ، عبير عيسى ( 2009 ) (1) والتي أظهرت نتائجها ان برنامج التربية البدنية لم يراع خصوصية البيئة الاجتماعية ، كما انه لم يعد من قبل خبراء متخصصين في مجال علوم التربية البدنية ، ولم يراع البرنامج المراحل الدراسية والفروق بين الجنسين.

ويشير جمال الخطيب ( 2001 ) إن المناهج المدرسية التقليدية ليست ملائمة لتعليم جميع الأشخاص ذوي الحاجات الخاصة لذلك فإن معلمي التربية الخاصة كثيراً ما يحتاجون إلى تكيف المناهج المتوفرة لتصبح ملائمة للطالب المعوق في ضوء عمره الزمني وفئة إعاقته. ( 10 : 18 )

ويشير محسن محمد (1997) أن التربية الرياضية كمادة تخضع للعملية التعليمية تتأثر بعوامل متعددة من أهمها المنهج ، المدرس ، التلميذ ، والإمكانات ، ولذا يجب أن يعد منهج التربية البدنية بحيث يتناسب مع خصائص التلميذ في كل مرحلة دراسية كما يجب إعداد معلم التربية البدنية إعداداً مهنيّاً جيداً بما يتناسب مع ما يقوم به من واجبات وما يتحمله من مسؤوليات داخل وخارج المدرسة ويلي ذلك الإمكانيات من ملاعب وأدوات وأجهزة ووسائل تعليمية. ( 33 : 22 )

وقد لاحظت الباحثة من خلال اطلعها على مناهج التربية البدنية كذلك زيارتها المتكررة لمدارس ومراكز ذوي الاعاقة والقسم المسئول عن الفئات الخاصة بوزارة التعليم بمدينة الزاوية انه لا توجد مناهج معدلة تتناسب مع الفئات الخاصة ،

ويبين الجدول انه هناك فروق معنوية لصالح (لا) في العبارات في باقي عبارات المحور ونلاحظ ان العبارة ( 6 ) اعلى نسبة (97.87) والتي أوضحت ان من اكثر المعوقات المتعلقة بوزارتي التعليم و الشؤون الاجتماعية انه لا توجد مكافئات مادية للمبدعين من معلمي و موجهي التربية البدنية

لهذه الفئات ،ويتفق هذا مع دراسة زكية الميساوي ولطفية شقلايو(2013) (14) والتي أظهرت نتائجها أن وزارة التربية والتعليم لا تدعم الأنشطة الرياضية ولا تهتم بمتابعة المتفوقين رياضياً .  
يليه العبارات (7 \_ 5 \_ 8 \_ 3\_2) بنسبة مئوية (87.23 \_ 76.60 \_ 70.21 \_ 65.96 \_ 63.83 ) وهذا يشير إلى أن استجابات العينة تؤكد لا يوجد اهتمام بتحفيز العاملين في مجال تطوير البرنامج الرياضي لذوي الإعاقة ، كذلك لم يتم وضع البرنامج الرياضي لذوي الإعاقة على أسس علمية من قبل خبراء متخصصين ، وليس هناك تركيز على دور وسائل الإعلام في نشر الرياضة لذوي الإعاقة للحفاظ على الصحة العامة  
لا توجد إدارة خاصة بالأنشطة الرياضية المدرسي لذوي الإعاقة لا بوزارة التعليم بل بوزارة ولا بمكتب تعليم الزاوية ، ومن ثم تأتي العبارات (1 \_ 10 \_ 11) بنسبة مئوية (61.70) والتي أوضحت انه لا توجد خطة سنوية للنشاط الرياضي لمتحدي الإعاقة ( ذوي الاحتياجات الخاصة) على مدار السنة في برامج الوزارة بمدينة الزاوية ، وليس هناك دوريات رياضية في مختلف الألعاب خاصة بذوي الإعاقة داخل مدينة الزاوية ، كما ان الوزارة لا تحرص الوزارة على دمج ذوي الإعاقة مع أقرانهم الأسوياء في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة .



جدول ( 7 )

آراء المعلمين والموجهين في محور الأسرة

الدلالة	كا	%	لا	%	الى حد ما	%	نعم	العبارات	ر . م
0.001	**13.830	51.08	24	40.43	19	8.51	4	الأسرة لديها الوعي الكافي نحو أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لأبنائهم ذوي الإعاقة داخل المدرسة	
0.001	**13.319	48.95	23	42.56	20	5.26	4	تمنع الأسرة التلميذ من ممارسة النشاط الرياضي داخل المدرسة	
0.003	**11.532	34.04	16	53.21	25	12.77	6	يعارض ولي الأمر مشاركة التلميذ في النشاط الرياضي الداخلي والخارجي	
0.092	4.766	19.15	9	44.69	21	36.17	17	تشجع الأسرة التلميذ على المشاركة في النشاط الرياضي داخل المدرسة	
0.001	**14.596	59.57	28	21.28	10	19.15	9	هل تشترك الأسرة مع التلميذ في ممارسة النشاط الرياضي داخل المدرسة	
0.000	**18.426	59.57	28	31.91	15	8.51	4	هل تتعاون الأسرة مع المدرسة لتقديم نشاط رياضي جيد داخل المدرسة	

يوضح الجدول ( 7 ) وجهة نظر معلمي وموجهي التربية البدنية في محور الأسرة و يتضح أن قيمة مربع (كا) تراوحت بين ( 59.57\_48.95 ) ، كما يوضح أن هناك فروق معنوية عند مستوى 0.01 لعبارات المحور ولصالح ( الى حد ما ) في العبارة ( 3 ) بنسبة مئوية ( 53.21 ) والتي أوضحت ان ولي الأمر يعارض الى حد ما مشاركة التلميذ في النشاط الرياضي الداخلي والخارجي، و لصالح ( لا ) في العبارات ( 5 \_ 6 \_ 1 \_ 2 ) بنسبة مئوية ( 59.57 \_ 59.57 \_ 51.08 \_ 48.95 ) على التوالي ، والتي أوضحت ان الأسرة لا تشترك مع التلميذ في ممارسة النشاط الرياضي داخل المدرسة ، كما انها لا تتعاون مع المدرسة لتقديم نشاط رياضي جيد داخل المدرسة ، وبالرغم من محدودية الوعي الكافي لديها نحو أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لأبنائهم ذوي الإعاقة داخل المدرسة ، إلا أنها لا تمنع التلميذ من ممارسة النشاط الرياضي داخل المدرسة.

ويتفق هذا مع دراسة شجاع حداد ( 2004 ) ( 20 ) والتي أظهرت نتائجها ان هناك قصور كبير في دور الأسرة في تشجيع أبنائهم ذوي الإعاقة لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية ودراسة فتحي أنطاط ( 2012 ) ( 28 ) والتي أظهرت نتائجها وجود قصور في فهم دور الاسرة في تنمية وتوجيه ميول أطفالها المعاقين لممارسة هواياتهم .

ويذكر عمر نصر الله ( 2002 ) انه حتى نستطيع جذب الأهل للمشاركة في فعاليات المدرسة التي من شأنها مساعدة التلاميذ على رفع مستواهم التعليمي وتقوية العلاقة بينهم وبين المدرسين وذلك بإشراك الأهل إشراكا واضحا وفعالا بالاجتماعات التي تقيمها المدرسة كذلك إشراكهم في الأنشطة التي يقوم بها التلاميذ ( 26 : 260 )

وتشير لطيفة الكندري ( 2011 ) انه ظهرت دراسات كثيرة أكدت على أن الأسرة تلعب دوراً كبيراً في تعزيز رسالة المدرسة وأنها تُحسِّن من عملية تعلم الطالب وتدعمه. لا يمكن أبداً إلغاء دور الأسرة لأنها نواة المجتمع وسر النجاح للمجتمع بأسره ( 32 : 8 )

ويشير عمر نصرالله ( 2002 ) ان مشاركة اسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وذويهم في البرامج التي تعطى لهم أصبح من الأمور الحتمية التي يقر بها الأخصائيين والعاملين في مجالات التربية الخاصة ،لان مشاركتهم لها ميزات ونواتج ايجابية وفاعلية على توفير وتحسين البرامج التي تعد لهذه الفئات (26 : 231)

وتذكر أسماء الخزامي (2008) ان أسرة ذوي الحاجات الخاصة قوة لا يستهان بها في نمو الطفل عموماً إن لم تكن أعظم القوى تأثيراً في هذا الشأن ،وتؤكد الدراسات أن أي جهد يبذل في رعاية الأطفال ذوي الحاجات الخاصة سواء أكان علاجياً أو تعليمياً أو تدريبياً وإرشادياً أو تأهلياً يعد جهد منقوص محدود الفائدة مالم يصاحبه تدخل موازي مكمل له على مستوى أسرته.

(5: 17-18)

الجدول ( 8 )

المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية والفرق بين المتوسطات و قيمة " ت " المحتسبة للمجموعتين ( المعلمين - الموجهين ) في محاور الاستمارة

ر.م	المحاور	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطات	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
1	المعلم	معلم	27	2.23	.294	.294	**3.544	.001
		موجه	20	1.94	.263			
2	الموجه	معلم	27	1.65	.363	-.090	-.894	.376
		موجه	20	1.74	.307			
3	ادارة المدرسة	معلم	27	1.99	.428	.257	*2.376	.022
		موجه	20	1.74	.260			
4	التلميذ	معلم	27	2.23	.211	.127	1.800	.079
		موجه	20	2.11	.273			
5	الإمكانيات والأدوات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية	معلم	27	1.70	.364	.216	*2.355	.023
		موجه	20	1.49	.216			
6	برامج وزارتي التعليم والشؤون الاجتماعية	معلم	27	1.65	.496	.335	**2.665	.011
		موجه	20	1.32	.306			
7	الأسرة	معلم	27	1.70	.351	-.031	-.298	.767
		موجه	20	1.73	.357			

يوضح الجدول ( 8 ) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية والفرق بين المتوسطات و قيمة " ت " المحتسبة ، ويتضح ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 في وجهات نظر ( المعلمين - الموجهين ) في مجاور ( المعلم \_ إدارة المدرسة \_ والإمكانيات والأدوات اللازمة

لممارسة الأنشطة الرياضية \_ و برامج وزارتي التعليم والشؤون الاجتماعية) لصالح المعلم ، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية في المحاور الأخرى .

وتعزي الباحثة ان هذه الفروق جاءت لصالح المعلم لأنه الشخص الموجود يوميا في المحك سواء كان بتقييمه لنفسه وزملائه حيث انهم غير مؤهلين تأهيل خاص بهذه الفئات او بإدارة المدرسة والإمكانيات داخل هذه المراكز وهذا ما أكدته نتائج الجداول ( 1 ، 3 ، 5 ، 6 ) في حين ان الموجه له زيارات محدودة او معدومة في بعض المراكز وهذا ما أكدته الجدول ( 2 ) .

#### الجدول (9)

المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية والفرق بين المتوسطات و قيمة " ت " للمجموعتين (المعلمين - الموجهين) وفقاً لمتغير الجنس في محاور الاستمارة

ر.م	المحاور	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطات	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
1	المعلم	ذكور	33	2.10	.286	-.037	-.368	.715
		إناث	14	2.13	.385			
2	الموجه	ذكور	33	1.70	.388	.049	.446	.658
		إناث	14	1.65	.188			
3	ادارة المدرسة	ذكور	33	1.85	.297	.141	-1.158	.253
		إناث	14	1.99	.539			
4	التلميذ	ذكور	33	2.24	.256	.197	**2.691	.010
		إناث	14	2.04	.149			
5	الإمكانيات والأدوات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية	ذكور	33	1.52	.270	-.293	**-3.074	.004
		إناث	14	1.82	.362			
6	برامج وزارتي التعليم والشؤون الاجتماعية	ذكور	33	1.41	.363	-.344	**-2.515	.016
		إناث	14	1.75	.559			
7	الأسرة	ذكور	33	1.72	.406	.021	.186	.853
		إناث	14	1.70	.161			

يوضح الجدول ( 9 ) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية والفرق بين المتوسطات و قيمة " ت " المحتسبة ، ويتضح ان هناك فروق دالة إحصائية بين ( الذكور - الإناث ) في محور(التلميذ ) لصالح الذكور عند مستوى 0.01 ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (2.691\*\* ) كما يتضح وجود فروق دالة إحصائية في محوري (الإمكانيات والأدوات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية ، برامج وزارتي التعليم والشؤون الاجتماعية) لصالح الإناث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ( 3.074 \_ 2.515 ) على التوالي ، كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية في المحاور الأخرى .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

في ما أسفرت عنه نتائج البحث توصلت الباحثة الى ان أكثر المعوقات المتعلقة:

بالمعلم عدم وجود كليات تخرج مؤهلين في تدريس الفئات الخاصة ، كما انه لا توجد دورات صقل للمعلمين في كيفية تدريس هذه الفئة ، وعدد معلمي التربية البدنية بمدارس ومراكز ذوي الإعاقة غير كافي .

بالموجه ليس هناك مكافئات مادية للمبدعين من موجهي التربية البدنية لهذه الفئات، ولا يوجد اهتمام بتحفيز الموجهين في مجال تطوير البرنامج الرياضي لذوي الإعاقة ، وليس هناك ما يكفي من موجهي التربية البدنية لمتابعة دروس التربية البدنية والنشاطات الرياضية الداخلية والخارجية لهذه الفئات بإدارة المدرسة لا تساهم في تحديد نوع الأنشطة التي يمارسها التلاميذ ، كما ان نظرتها لمادة التربية الرياضية على أنها دون المواد الأخرى ، ولا تعطي أهمية لدرس التربية البدنية عند وضع الجدول الدراسي،

بالتلميذ فعدم تصنيف التلاميذ حسب نوع الإعاقة و الزى الذي يرتدي التلميذ غير مناسب ويعرقل درس التربية البدنية ، ودمج اللبنيين والبنات داخل حصة التربية البدنية يؤثر على ممارستهم للنشاط الرياضي كما أن نوع الإعاقة تمنع التلميذ من ممارسة النشاط الرياضي في درس التربية البدنية بالإمكانات والأدوات اللازمة لممارسة الأنشطة لا تتوفر الأجهزة والأدوات الرياضية المناسبة لذوي الإعاقة

في المدرسة واللازمة لممارسة الأنشطة في درس التربية البدنية و قلة الأجهزة التعليمية المتطورة و المكان غير مناسب لتدريس تلاميذ ذوي الإعاقة ، كما لا تتوفر بالمدرسة مرافق صحية ملائمة للاستخدام بعد ممارسة النشاط.

ببرامج وزارتي التعليم والشؤون الاجتماعية ليس هناك مكافئات مادية للمبدعين من معلمي و موجهي التربية البدنية لهذه الفئات ، ولا يوجد اهتمام بتحفيز العاملين في مجال تطوير البرنامج الرياضي لذوي الإعاقة ولم يتم وضع البرنامج الرياضي لذوي الإعاقة على أسس علمية من قبل خبراء متخصصين ، ومنهاج التربية الرياضية غير مناسب لذوي الإعاقة .

بالأسرة لا تشترك مع التلميذ في ممارسة النشاط الرياضي ، و لا تتعاون مع المدرسة لتقديم نشاط رياضي جيد داخل المدرسة ، كما ان ليس لديها الوعي الكافي نحو أهمية ممارسة أبنائهم ذوي الإعاقة للأنشطة الرياضية داخل المدرسة

وجود فروق دالة إحصائياً في آراء ( المعلمين - الموجهين ) في مجاور ( المعلم \_ إدارة المدرسة \_ والإمكانات والأدوات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية \_ و برامج وزارتي التعليم والشؤون الاجتماعية) لصالح المعلمين ، عدم وجود هذه الفروق في المحاور الأخرى.

هناك فروق دالة إحصائية بين ( الذكور - الإناث ) في محور (التلميذ ) لصالح الذكور و في محوري (الإمكانيات والأدوات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية ، برامج وزارتي التعليم والشؤون الاجتماعية) لصالح الإناث عدم وجود هذه الفروق في المحاور الأخرى.

## 5-2 التوصيات:

في ضوء ما توصلت اليه الباحثة من نتائج توصى بما يلي:

تكثف الجهود لأجل تذليل هذه المعوقات التي تحول دون ممارسة فئة ذوي الإعاقة للأنشطة الرياضية .

نشر الوعي لدى جميع أفراد المجتمع بأهمية ممارسة النشاط الرياضي وخاصة ذوي الإعاقة لما لها من فوائد نفسية وبدنية وصحية واجتماعية.

ضرورة الاهتمام برياضة ذوي الإعاقة وتطويرها بتوفير كل ما يلزم لممارسة الأنشطة الرياضية من خلال :

اعتماد ميزانيات خاصة بالنشاط الرياضي .

توفير الصالات المغلقة والملاعب المعدلة والأدوات والأجهزة المناسبة .

وضع برامج تربية رياضية معدلة ضمن خطط كليات التربية البدنية والرياضة لتخريج مؤهلين للتعامل مع ذوي الإعاقة.

ووضع نظام للحوافز والمكافآت بما يتناسب مع الأعباء الملقاة على عاتق معلم التربية البدنية

إعداد معلم متخصص ومهياً وصاحب خبرة للتعامل ذوي الإعاقة عند ممارسة الأنشطة الرياضية.

زيادة أعداد معلمي التربية البدنية بكل مدارس ذوي الإعاقة بما يتناسب وأعداد الطلاب وتخصيص معلم للنشاط خارج الدرس لزيادة الاهتمام بالأنشطة الرياضية.

تأهيل وتدريب الكادر التدريسي والتوجيهي وعمل دورات تدريبية ليقوموا بواجبهم نحو الأنشطة الرياضية بصورة أفضل .

تشجيع ذوي الإعاقة بكافة فئاتهم على ممارسة الأنشطة الرياضية مع اقرانهم الأسوياء ومراعاة خصوصياتهم.

ضرورة إشراك التلاميذ ذوي الإعاقة في النشاطات المدرسية الداخلية والخارجية لاكتشاف ما عندهم من قدرات ومواهب.

وضع مناهج التربية البدنية بما يلبي رغبات وميول التلاميذ ذوي الإعاقة و يناسب قدراتهم ويلبي حاجاتهم لإكسابهم المعارف والمهارات والاتجاهات باستخدام الأساليب التربوية الحديثة.

النظر الى هذه المعوقات بصورة جادة ووضع الحلول الايجابية لها بأسرع ما يمكن.

## المراجع:

- إبراهيم أبو القاسم كساب  
عبير رجب عيسى
- إبراهيم احمد سلامة
- إبراهيم حنفي شعلان
- احمد النماس  
أسماء بنت محمد صالح الخزامي
- اشرف عبد المنعم احمد  
يوسف
- بسام عباس البياتي
- بشير حسام
- جغدم بن ذهبية
- جمال محمد الخطيب
- حلمي ابراهيم
- ليلى السيد فرحات
- : تقييم البنية التحتية للنشاط الرياضي المدرسي الداخلي والخارجي ببعض  
شعبيات غرب الجماهيرية ، المؤتمر العلمي لعلوم التربية البدنية والرياضة ،كلية  
علوم التربية البدنية والرياضة ،جامعة الزاوية ، 2009.
- : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ،  
2000 .
- : معوقات تحقيق أهداف التربية الرياضية بين مدارس المناطق النائية والحضر  
بدولة الإمارات العربية المتحدة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية،  
العشرين ،جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة،1994.
- : التربية البدنية للمعاقين جسماً : بيروت ، 1990
- دور أسر ذوي الحاجات الخاصة في بناء شخصية أبنائهم وواجب المجتمع  
نحوهم ، بحوث ندوة(الأسرة السعودية والتغيرات المعاصرة) ، الجمعية  
السعودية لعلم الاجتماع والخدمة الاجتماعية ، الرياض ، 2008 .
- : اثر برنامج جميز موانع والعباب صغيرة على تنمية بعض القدرات الحركية  
والخصائص والسمات الاجتماعية والانفعالية والجسمية للمعوقين سمعياً ،  
المجلة العلمية ، العدد الحادي عشر ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،  
جامعة الفاتح سابقا ، 2009 .
- : الواقع الحقيقي للاتجاهات الحديثة للرياضة المدرسية في جمهورية العراق -  
مدينة بغداد ، مجلة الرياضة المعاصرة - المجلد الأول - العدد الأول ، كلية  
التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2002 .
- : تأثير النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية للمعاق  
حركياً ، مجلة علمية محكمة تصدر عن مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني  
الرياضي العدد: الأول ، جامعة الجزائر ، 2010
- : تقويم أداء مدرس التربية البدنية و الرياضية بالمرحلة الثانوية في ضوء  
المقاربة بالكفاءات جامعة حسيبة بن بوعلي . الشلف . معهد التربية البدنية و  
الرياضية ، الجمهورية الجزائرية ، 2009 .
- : الدليل الموحد لمصطلحات الإعاقة والتربية الخاصة والتأهيل ، [www.josece.com](http://www.josece.com) ، 2001 .
- : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .

- راكر ابراهيم بن عطا  
وليد احمد الرحاحلة
- : المشكلات التي تواجه معلمي التربية الرياضية في دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في مدارس وزارة التربية والتعليم ، المؤتمر العلمي الأول " دور كليات وأقسام ومعاهد التربية الرياضية في تطوير الرياضة العربية " المجلد الاول ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية ، عمان الأردن ، 2007 .
- ريسان خريبط مجيد  
زكية علي الميساوي  
لطفية إجمد شقلابو
- : العاب الحركة ، دار الشروق عمان ، 2000 .
- : تقويم الأنشطة الرياضية بمدارس التعليم الأساسي بالإدارة التعليمية الزاوية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية ، المؤتمر الدولي الرابع ( التربية البدنية والرياضة المدرسية سبيل التفوق ) ، كلية علوم التربية البدنية والرياضة ، جامعة الزاوية ، 2013 .
- سامية فرغلي منصور  
نادية محمد عبد القادر  
سعاد علي زبون
- : التدريس والتدريب الميداني في التربية الرياضية، مكتبة دار الحكمة، الإسكندرية، 2002.
- : صعوبات ممارسة الأنشطة الرياضية بمدارس ومراكز متحدي الإعاقة ببعض مدن المنطقة الغربية بليبيا ، المؤتمر الدولي الرابع ( التربية البدنية والرياضة المدرسية سبيل التفوق ) ، كلية علوم التربية البدنية والرياضة ، جامعة الزاوية ، 2013 .
- تأثير برنامج مقترح بالألعاب الصغيرة على تنمية بعض القدرات الحس - حركية والبدنية والمهارات الطبيعية للأطفال متحدي الإعاقة الذهنية ( القابلين للتعلم ) ، مجلة عالم الرياضة والعلوم التربوية ، العدد الثالث عشر ، المجلد الثالث ، كلية التربية البدنية والرياضة ، جامعة الزاوية ، 2016 .
- تأثير برنامج مقترح للألعاب الحركية باستخدام الأدوات على بعض القدرات التوافقية لذوي الاحتياجات الخاصة (( الإعاقات الذهنية )) ، مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة ، العدد الرابع والعشرون ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة طرابلس ، 2016
- سليمان قزاقزه ، عيد كنعان  
احمد البوريني
- : بعض القضايا التي تؤثر على تنفيذ برامج التربية الرياضية المدرسية في بعض الدول العربية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية ، مجلة العلوم الانسانية ، العدد 34 ، جامعة منتوري، قسنطينة، الجزائر ، 2010
- شجاع حسن حداد
- : أنشطة اوقات الفراغ للطلاب من ذوي الاحتياجات التربوية الخاصة في المدينة المنورة ، المؤتمر العلمي الدولي الثامن لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين \_ ابوقير . جامعة الإسكندرية ، 2004 .

- طارق عبدالعظيم الشامخ : الرياضة المدرسية كركيزة للإنجاز الرياضي (واقع الرياضة المدرسية بمدارس مدينة الرياض) pdfFactory trial version [www.pdfactory.com](http://www.pdfactory.com)
- عادل خواجه : أثر ممارسة النشاط الرياضي على صورة الجسم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، المؤتمر الدولي الاول للتربية البدنية والرياضة والصحة ، الكويت ، 2008
- عبد الحميد شرف : الإدارة في الرياضية بين النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999
- عفاف محمد الشروي : تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية على بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى اداء بعض المهارات الحركية للصم والبكم ( 9 - 12 ) سنة ، كلية التربية البدنية ،جامعة الفاتح سابقا ، 2005 .
- علي محمد الصمادي ، هيثم : فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المهارات الإدراكية الحركية للطلبة ذوي صعوبات التعلم ، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد العشرون، العدد الثاني، 2012  
/http://www.iugaza.edu.ps/ar/periodical ISSN 1726-6807
- عمر نصر الله : الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وتأثيرهم على الاسرة والمجتمع ، دار وائل للنشر ، عمان الأردن ، 2002 .
- فاتن ابو السعود إمام : تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية لسباق ( 200 م ) عدو للمعاقين ذهنيا ، المؤتمر الإقليمي للمجلس الدولي للصحة و للتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، كلية التربية الرياضية للبنين \_ ابوقير . جامعة الإسكندرية ، 2008
- فتحي أنطاط معتوق : دور الاسرة والمجتمع في تنمية وتوجيه ميول الطفل المعوق حركيا لممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية ، مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة ، العدد الثامن عشر ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة طرابلس ، 2012 .
- أهمية النشاط التروحي في المساعدة علي التكيف النفسي والاجتماعي لذوي الإعاقة ، المؤتمر العلمي الثاني لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة طرابلس ، 2017.
- فراس فواز فايز لهلبت : دور المشرفين التربويين في تطوير الإدارة المدرسية كما يراها مديرو المدارس الحكومية في المحافظات الشمالية لوسط فلسطين ، كلية الدراسات العليا جامعة النجاح الوطنية ، نابلس، فلسطين ، 2010 .
- فرج المبروك عمرعمر : دور ادارة المدرسة في تفعيل الانشطة المدرسية في مرحلة التعليم الاساسي ،



مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة ، العدد التاسع عشر ، كلية التربية البدنية  
وعلوم الرياضة ، جامعة طرابلس ، 2013 .

لطيفة حسين الكندري : ثقافة الطفل ، 2011

محسن محمد حمص : المرشد في تدريس التربية الرياضية، مكتبة منشأ المعارف، الإسكندرية ،  
1997 .

محمد الساسي الشايب عبد : دور ممارسة النشاط البدني الجماعي في خفض قلق الامتحان لدى التلاميذ  
الصرم البكم " دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ بمدرسة صغار الصم  
بالرياح ولاية الوادي "المؤتمر الدولي الرابع ( التربية البدنية والرياضة  
المدرسية سبيل التفوق ) ، كلية علوم التربية البدنية والرياضة ،جامعة الزاوية  
2013 ،

محمد سعد زغلول : تكنولوجيا التعليم واساليبها في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر  
مكارم حلمي ابوهرجة ،  
القاهرة ، 2001 . هاني سعيد عبدالمنعم

محمد سعد زغلول : مناهج التربية الرياضية المدرسية الموجهة قيميا في مواجهة انعكاسات عصر  
العولمة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2005 .

الألعاب الرياضية للمعوقين ، دار الفكر للنشر ، عمان ، 1997 .  
مروان عبد المجيد إبراهيم

الموسوعة الرياضية للفئات الخاصة ، دار الثقافة ، عمان ، 2002 .

مدى فاعلية برنامج ارشادي رياضي لتنمية اللغة للاطفال ضعاف السمع :  
بعمر 6 - 11 سنة ، المؤتمر الثالث لعلوم الرياضة الجماهيرية والتربية  
البدنية ،المجلد الاول - كلية التربية البدنية ،جامعة السابع من ابريل سابقا  
الزاوية ، 2006 .

الرعاية الاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة بدولة الإمارات العربية المتحدة :  
مؤسسة الوراق ، عمان ، 2007 .

اثر بعض النواحي الإدارية والفنية في تطوير وإخراج درس التربية الرياضية :  
بدولة الإمارات العربية المتحدة ، المؤتمر العلمي لعلوم التربية البدنية  
والرياضة " دور الثقافة البدنية والرياضة في توسيع قاعدة الممارسة الرياضية"  
كلية علوم التربية البدنية والرياضة ،جامعة الزاوية ، 2009 ،

- مشاري الرويح : دراسة تحليلية حول مشاكل ومعوقات تدريس التربية البدنية لمتلازم داون في دولة الكويت ، المؤتمر الدولي الاول للتربية البدنية والرياضة والصحة ، الكويت ، 2008.
- منذر هاشم الخطيب : المناهج التربوية ومناهج التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الهولندية ، 2007 ، [www.hollanduniversity.org](http://www.hollanduniversity.org)
- ناهد محمود سعد : طرق التدريس في التربية الرياضية ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2004 .
- نيلى رمزي فهم ياسر فتحي الهنداوي : محاضرات في الإشراف التربوي ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، 2015 .
- يحي صالح الميتمي، حسين ابو الزر : معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية للمعاقين في اليمن ، المؤتمر العلمي الرياضي السادس الرياضة والتنمية ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الاردنية ، عمان ، الأردن ، 2009.

## المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء التدريب الميداني وعلاقتها باتجاهاتهم نحو مهنة التدريس

أ.ك.د. لطفية إجمد محمد شقلابو

### 1-1 مقدمة ومشكلة البحث:

إن التربية البدنية والرياضة في صورتها التربوية الحديثة تعتبر ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصراً قوياً في إعداد المواطن الإيجابي حيث تزوده بخبرات ومهارات واسعة، وتساعد على التكيف مع مجتمعه وتجعله قادراً على تشكيل حياته ومسايرة العصر الحديث في تطوره ونموه. ويعتبر التدريب الميداني إحدى الفعاليات التربوية المهمة في مجال إعداد (المعلمين) وتدريبهم، إذ يمارس التدريب في مواقف ميدانية طبيعية، يترجم فيها الطالب (المعلم) معارفه النظرية إلى وقائع عملية ملموسة، ويقوم في أثناءها بالتدرب على تدريس مادة تخصصه لطلاب صف معين وتحت إشراف مشرف متخصص، إذ يمارس فيها مهارات التدريس، ويؤجّه خلالها من أجل إتقان المهارات التي تمكنه من أداء عمله بشكل فعال.

وترى سهام عفت (2010) أن التدريب الميداني هو جوهر عملية إعداد المعلمين وهو السبيل الرئيسي لبث روح المنافسة لتدعيم كفاية الطالب (المعلم) وإعداده لتحمل مسؤولياته كاملة عند التخرج. (7: 27)

ويرى دريكسول وناجل Dricsoll & Nagel (1994) أن التدريب الميداني يعمل على تحقيق عدة عناصر أساسية في أدوار الطالب (المعلم) تتمثل في اكتسابه الخبرات التعليمية في مجالات الإعداد والتخطيط والتقويم وإدارة الفصل وإتباع أساليب مختلفة في التدريس. (23 : 34)

وبما أن التدريب الميداني يعد جانباً هاماً في إعداد المعلم للتدريس لكي يكون قادراً وواعياً بأبعاد ومضامين مسؤولياته إلا أن هذا الإعداد يواجه العديد من المعوقات التي يمكن أن تقف حائلاً دون تحقيق الأهداف المرجوة ، ولقد شغل موضوع المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء فترة التدريب الميداني اهتمام العديد من الباحثين في شتى دول العالم وذلك لما لهذه المعوقات من تأثيرات سلبية على أداء الطلاب (المعلمين) فلقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث العلمية مثل دراسة سعود العنزي (2015)(6)، ودراسة فؤاد العاجز وداود حلس (2011)(13)، ودراسة عبد السلام حمارة وعمر الريماوي (2011)(9)، ودراسة وائل المصري (2010)(21)، ودراسة محمد شاهين (2010)(15)، ودراسة نشوان الصفار (2009)(19)، والتي هدفت جميعها إلى التعرف على المعوقات أو المشكلات التي تواجه الطلاب (المعلمين) خلال فترة التدريب الميداني .

ويعد التدريب الميداني هو فترة من التدريب الموجه التي يمر من خلالها الطلاب (المعلمين) بخبرات تربوية عملية مخططة في مدرسة معينة ، وهي ليست مجرد تدريب على المهارات والأساليب

التدريسية وإنما هي في واقع الأمر نمط الخبرة الواقعية التي يتعلم بها ومن خلالها الطلاب (المعلمين) وهذه الخبرة إذا كانت بناءة تؤدي إلى تكوين اتجاهات إيجابية نحو العمل التدريسي. وتعتبر دراسة الاتجاهات من الموضوعات بالغة الأهمية في تحديد السلوك الإيجابي نحو المهنة التي يزاولها الفرد ، حيث تقدم بعض المؤشرات التي تدل على احتمالات النجاح في المتطلبات المهنية المختلفة، وإن الاتجاهات غالباً ما تحدد نوع السلوك المتوقع للفرد كما أن مقياس الاتجاهات يعتبر من الأساليب الهامة لتحديد دوافع الرفض والقبول للجوانب المختلفة والمرتبطة بالنشاط الذي يقوم الفرد بأدائه.

وتعد الاتجاهات من المكونات الرئيسية لشخصية الطالب (المعلم) حيث أنها تشكل مكوناً واقعياً يوجه وينشط سلوك الطالب (المعلم) في المواقف التربوية والتعليمية التي تستدعي منه الاستجابة بالقبول أو الرفض .

وينكر محمود أحمد وآخرون (2010) أن الأفراد يختلفون فيما بينهم في درجة الاتجاه ، إذ تتراوح الدرجات من الشعور الإيجابي التام إلى الشعور السلبي التام وبين هؤلاء وهؤلاء أفراد يختلفون في درجة حبهم أو كرههم. (17 : 318)

ويشير محمد علاوي (2004) إلى أن الاتجاه موقف مكتسب يظهره الشخص من خلال تصرف إيجابي أو سلبي نحو ظاهرة أو حدث معين يعكس التقييم الشخصي المرغوب أو غير المرغوب لدى الفرد (16 : 214).

وامتلاك الطالب (المعلم) لاتجاهات مرغوبة يساعد في اكتساب المهارات اللازمة لعملية التدريس بصورة سليمة ، ونظراً لأهمية امتلاك الطلبة (المعلمين) اتجاهات إيجابية نحو مهنة التدريس باعتبار ذلك أحد المؤشرات الهامة في نجاحهم مستقبلاً فقد أجريت دراسات عديدة اهتمت بالتعرف على امتلاكهم اتجاهات نحو مهنتهم مثل دراسة بريكي الطاهر (2014)(1)، ودراسة عبد الحكيم حسن(2014)(8)، ودراسة عبد الله المجيدل وسعد الشريع (2012)(10)، ودراسة قاسم خزعلي وعبد اللطيف مومني (2011)(14)، ودراسة حاتم أبو سالم (2009)(2)، ودراسة ياسين التميمي وآخرون (2009)(22)، ودراسة رائد الركابي وحسين طالب (2008)(3)، ودراسة فهد بن سعيدان (2004)(12)، ودراسة عبد الله المقوشي (1991)(11)، ودراسة مهدي الطاهر (1991)(18)، هدفت هذه الدراسات إلى التعرف على اتجاهات الطلاب (المعلمين) نحو مهنة التدريس في تخصصات مختلفة .

وبما أن الباحثة عضو هيئة التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية وعملت في الإشراف على برامج التدريب الميداني رأت أنه من الضروري التعرف على أهم المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء فترة التدريب الميداني للعمل على تلافيتها بطرق علمية سليمة كذلك التعرف على علاقة هذه المعوقات باتجاهات الطلاب (المعلمين) نحو مهنة

التدريس، فبالرغم من أهمية تحديد المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء فترة التدريب الميداني ومعرفة اتجاهاتهم نحو مهنة التدريس والتي بصفتها قد تؤثر على نجاحهم في مهنتهم، إلا أنه وفي حدود علم الباحثة لا توجد دراسة تناولت تحديد المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء فترة التدريب الميداني لطلبة كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية وعلاقة هذه المعوقات باتجاهاتهم نحو مهنة التدريس مما دعا الباحثة للقيام بهذه الدراسة .

### **1-2 أهمية البحث والحاجة إليه:**

تكمن أهمية هذه الدراسة في وجود بعض المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء تنفيذ برنامج التدريب الميداني، وترك هذه المعوقات دون دراسة واعية سوف يجعلها تزداد حدة بما يؤثر سلباً على عملية إعداد المعلمين ودراسة هذه المعوقات قد تسهم في التعرف على مصدر الخطأ الذي يعوق برامج التدريب الميداني وتحقيق الهدف منه، كما أن التعرف على هذه المعوقات يعد الخطوة الأولى نحو العمل على علاجها أو التقليل من حدتها. بالإضافة إلى أن دراسة الاتجاهات وقياسها يسمح بالكشف عن درجتها قبل تخرج الطلاب (المعلمين) حتى يمكن تجنب الوقوع في سلبيات قد تؤثر على مخرجات العملية التعليمية .

### **1-3 أهداف البحث : يهدف البحث إلى التعرف على :**

أكثر المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) بكلية التربية البدنية والرياضة جامعة الزاوية أثناء فترة التدريب الميداني .

الفروق في مستوى تشخيص المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء فترة التدريب الميداني تبعاً لمتغير المستوى الدراسي .

اتجاهات الطلاب (المعلمين) بكلية التربية البدنية والرياضة نحو مهنة التدريس .

الفروق بين اتجاهات الطلاب (المعلمين) نحو مهنة التدريس تبعاً لمتغير المستوى الدراسي

العلاقة بين المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) بكلية التربية البدنية والرياضة جامعة الزاوية أثناء التدريب الميداني واتجاهاتهم نحو مهنة التدريس.

### **1-4 تساؤلات البحث:**

ما هي أكثر المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) بكلية التربية البدنية والرياضة جامعة الزاوية أثناء فترة التدريب الميداني ؟

هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تشخيص المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء فترة التدريب الميداني تبعاً لمتغير المستوى الدراسي ؟

ما هي اتجاهات الطلاب (المعلمين) بكلية التربية البدنية والرياضة نحو مهنة التدريس ؟

هل توجد فروق دالة إحصائية بين اتجاهات الطلاب (المعلمين) نحو مهنة التدريس تبعاً لمتغير المستوى الدراسي ؟

هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) بكلية التربية البدنية والرياضة جامعة الزاوية أثناء التدريب الميداني واتجاهاتهم نحو مهنة التدريس ؟

### 1-5 مصطلحات البحث:

\* **الطالب (المعلم)** : هو طالب ينتقل من موقف المتعلم إلى المعلم في فترة التدريب الميداني بصورة متدرجة تحت رعاية المشرف الذي يساعده على تنمية مهاراته المهنية. (4 : 43)

\* **التدريب الميداني** : هي فترة يمارس فيها الطالب (المعلم) التدريس الفعلي والأنشطة المصاحبة له في المدرسة تحت إشراف فني تخصصي. (20 : 13)

\* **المعوقات** : هي الصعوبات التي تقف عائقاً أمام الطلاب (المعلمين) أثناء فترة التدريب الميداني وتؤثر سلباً على أدائهم (تعريف إجرائي).

\* **الاتجاه** : هو حالة من الاستعداد أو التأهب العصبي والنفسي تنتظم من خلاله خبرة الفرد وتكون تأثير توجيهي أو دينامي على استجابته لجميع الموضوعات والمواقف التي تستثير هذه الاستجابة (5 : 318).

\* **الاتجاه نحو مهنة التدريس** : هو شعور وجداني لدى الطالب (المعلم) يقوم على معرفته وإدراكه بالمعتقدات والأفكار عن مهنة التدريس ويعبر عن هذا الشعور بالموافقة أو الحياد أو الرفض للمواقف المكونة للمقياس والتي بمجموعها تعكس اتجاهه نحو المهنة ، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب (المعلم) من استجابته على المقياس المستخدم لغرض الدراسة . (8)

### 3- إجراءات البحث:

3-1 **منهج البحث**: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث.

3-2 **عينة البحث**: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة السنة الثالثة والرابعة للعام الدراسي 2016-2017 من طلاب كلية التربية البدنية والرياضة جامعة الزاوية ، وقد بلغ عددهم (68) طالب وطالبة موزعة على النحو التالي :

جدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة

السنة الدراسية	عدد العينة	المجموع الكلي
الثالثة	38	68
الرابعة	30	

### 3-3 أدوات البحث:

3-1-3 **استمارة المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء التدريب الميداني**: انطلاقاً من أن الدراسة الحالية هدفت إلى التعرف على المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء التدريب الميداني فقد قامت الباحثة بتصميم استمارة لهذه المعوقات، وفي ضوء استفادة الباحثة مما سبق مع الاستعانة ببعض المراجع العلمية وأخذ آراء المتخصصين في علوم التربية البدنية والرياضة من

الحاصلين على درجة أستاذ مساعد فما فوق، وذلك لتحديد محاور الاستمارة ، وبناءً عليه تحديد العبارات الخاصة لكل محور، وأتبعته الباحثة لبناء هذه الاستمارة الخطوات التالية :

**تحديد محاور الاستمارة :** من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات العلمية تم التوصل إلى تحديد مجموعة من المعوقات التي يمكن أن تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء التدريب الميداني .

**إعداد استمارة المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء التدريب الميداني :** قامت الباحثة بإعداد الاستمارة وتضمنت ستة محاور تمثل المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء التدريب الميداني .

**بعد إعداد الاستمارة تم عرضها على مجموعة من الخبراء وذلك للتعرف على آرائهم فيما يلي :**

سلامة الصياغة اللغوية لكل محور والعبارات التي يحتويها كل محور بالاستمارة .

شمول الاستمارة لكافة المعوقات التي يمكن أن تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء التدريب الميداني.

إمكانية حذف أو تعديل أو إضافة لمفردات الاستمارة.

**الصورة النهائية للاستمارة :** بعد عرض الاستمارة على الخبراء كانت ملاحظاتهم على النحو التالي:

تم تعديل وحذف وترتيب وإضافة بعض المحاور والعبارات تحت كل محور .

تم تنفيذ جميع الاقتراحات والتعديلات التي ابدأها الخبراء وبالتالي أخذت استمارة المعوقات التي توجه

الطلاب (المعلمين) أثناء التدريب الميداني شكلها النهائي واشتملت محاورها على الآتي :

المعوقات الشخصية للطالب المعلم (9عبارات).

المعوقات المتعلقة ببرنامج ومنهاج التدريب الميداني (12عبارة).

المعوقات المتعلقة بعملية الإشراف على التدريب الميداني (21عبارة).

المعوقات المتعلقة بإدارة المدرسة (18عبارة).

المعوقات المتعلقة بتلاميذ المدرسة (11عبارة).

المعوقات المتعلقة بالإمكانات (11عبارة).

المجموع الكلي لعدد عبارات الاستمارة (82 عبارة ) موزعة على ستة محاور .

يتكون سلم الاستجابة للاستمارة من خمسة استجابات بناء على درجة حدة كل معوقة من المعوقات

طبقاً لرأي الطلاب (المعلمين) ووفقاً للمقياس الخماسي حيث يعطي هذا المقياس الدرجات التالية.

موافق بشدة (5) درجات - موافق (4) درجات - إلى حد ما (3) درجات - غير موافق (2)

درجتان - غير موافق بشدة (1) درجة .

**المعاملات العلمية للاستمارة:**

**الصدق :** استخدمت الباحثة صدق المحكمين حيث تم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء

وهم أعضاء هيئة التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة وعددهم (5)

خبراء ، وتراوحت النسبة المئوية لآرائهم مابين ( 80 % و 100%) مما يشير إلى صدق عالي للاستمارة .

**ثبات الاستمارة :** تم إيجاد معامل ثبات الاستمارة ككل باستخدام التجزئة النصفية وقد بلغ معامل الارتباط للاستمارة ككل ( 0.802 ) ، وذلك يدل على معامل ثبات عالي لمحتويات الاستمارة وبذلك أصبحت الاستمارة تتسم بالثبات .

**3-3-3 مقياس الاتجاهات نحو مهنة التدريس :** لتحقيق أهداف البحث استعانت الباحثة بمقياس اتجاهات (الطلاب المعلمين) نحو مهنة التدريس الذي تم إعداده من قبل مهدي أحمد الطاهر (1991) (18) والذي يحتوي على 41 عبارة تمثل اتجاهات الطلاب (المعلمين) نحو مهنة التدريس **3-4-3 المعاملات العلمية للمقياس :**

**صدق المقياس :** استخدمت الباحثة صدق المحكمين حيث تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء وهم أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة وعددهم (5) خبراء ، وتراوحت النسبة المئوية لآرائهم مابين ( 85 % و 100%) مما يشير إلى صدق عالي للاستمارة .

**ثبات المقياس :** تم إيجاد معامل ثبات المقياس ككل باستخدام التجزئة النصفية وقد بلغ معامل الارتباط للمقياس ككل ( 0.763 ) ، وذلك يدل على معامل ثبات عالي لمحتويات المقياس وبذلك أصبح المقياس يتسم بالثبات .

وحتى يتم التعرف على اتجاهات الطلاب (المعلمين) نحو مهنة التدريس من خلال المتوسطات الحسابية للاستجابات اعتمدت الباحثة الدرجات التالية :

مستوى الاتجاه	مدى متوسطه الحسابي
اتجاه ايجابي	3.68 : 5
اتجاه معتدل	2.33 : 3.67
اتجاه سلبي	1 : 2.32

### **3-4-4 الدراسة الاستطلاعية:**

قامت الباحثة بتطبيق استمارة المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء التدريب الميداني ومقياس اتجاهات الطلاب (المعلمين) نحو مهنة التدريس على عينة من الطلاب وبلغ عددهم (10) طلاب ومن خارج عينة البحث الأصلية في يوم الأحد الموافق 13 / 11 / 2016م .

### **3-5-5 الدراسة الأساسية:**

تم توزيع وجمع استمارة المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء التدريب الميداني ومقياس اتجاهات الطلاب (المعلمين) نحو مهنة التدريس من وإلى العينة من قبل الباحثة بعد التوضيح لكيفية الإجابة في الفترة ما بين 23 / 4 / 2017 م إلى 27 / 4 / 2017م.



### 3-6 المعالجة الإحصائية:

للتوصل إلى النتائج قامت الباحثة بتحليل البيانات باستخدام المعالجات الإحصائية التالية : الإحصاء الوصفي (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الفرق بين المتوسطين) - درجة الحدة - النسبة المئوية - اختبار (ت) للمجموعتين - معامل الارتباط .

#### 4- عرض النتائج ومناقشتها:

من خلال أدوات جمع البيانات والتحليل الإحصائي تم التوصل إلى النتائج التالية :  
أولاً/ الإجابة على التساؤل الأول للبحث وهو: ما هي أكثر المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) بكلية التربية البدنية والرياضة جامعة الزاوية أثناء فترة التدريب الميداني ؟

#### جدول (2)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموع درجات الحدة والنسبة المئوية وترتيب المعوقات الشخصية للطالب (المعلم)

ت	المعوقات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع درجات الحدة	النسبة المئوية	الترتيب
1	توزيع الطلاب المعلمين على المدارس لا يتوافق مع الواقع الجغرافي لأماكن سكنهم.	3.57	1.15	243	71.47%	1
2	أجد صعوبة في الحضور خلال المواعيد الرسمية بانتظام	3.28	1.12	223	65.59%	2
3	أجد صعوبة في المهارات الحركية المقرر تدريسها.	3.04	1.09	207	60.88%	4
4	لا تتوفر لدى المعلومات والمعارف حول طبيعة المناهج التي تدرس في المدرسة .	3.22	1.18	219	64.41%	3
5	أنفعل بسرعة على التلاميذ لأقل الأسباب أثناء تنفيذ الدرس	2.97	1.23	202	59.41%	5
6	الشعور بالارتباك عند دخول المعلم الأساسي لحضور الحصة.	2.90	.96	197	57.94%	6
7	عدم امتلاكي للمهارات التدريسية المناسبة للتعامل مع المواقف الصعبة أثناء الدرس .	2.76	1.16	188	55.29%	7
8	لدي نظرة سلبية اتجاه العمل في مهنة التدريس .	2.85	1.14	172	50.59%	8
9	لا أملك الثقة بنفسي وبقدراتي على إدارة الفصل بشكل جيد.	2.43	1.15	165	48.53%	9

يتبين من الجدول (2) حدة المعوقات الشخصية التي تواجه الطالب (المعلم) أثناء التدريب الميداني، حيث تراوحت حدة المعوقات ما بين ( 165 : 243) وبنسبة مئوية تراوحت ما بين ( 48.53% : 71.47%) وبمتوسط حسابي تراوح ما بين ( 2.43 : 3.57 ) ، ومن خلال الجدول يتضح أن أكثر المعوقات الشخصية التي تواجه الطالب (المعلم) أثناء التدريب الميداني طبقاً لشدة حدتها والتي بلغت (243) ونسبة مئوية (71.47%) تمثلت في "توزيع الطلاب (المعلمين) على المدارس لا يتوافق مع الواقع الجغرافي لأماكن سكنهم" ، فهذه المعوقة احتلت المرتبة الأولى واختلفت هذه النتيجة مع دراسة

وائل سلامة (2010)(21) حيث احتلت هذه المعوقة المرتبة الثامنة ، بينما يتضح من الجدول أن أقل المعوقات الشخصية التي تواجه الطالب (المعلم) أثناء التدريب الميداني طبقاً لشدة حدتها والتي بلغت (165) ونسبة مئوية (48.53 %) تمثلت في " لا أملك الثقة بنفسي وبقدراتي على إدارة الفصل بشكل جيد" وترجع الباحثة ذلك إلى نتيجة حسن الإعداد الشخصي الذي يتلقاه الطلاب (المعلمين) في الكلية ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة نشوان الصفار (2009)(19) ، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة محمد شاهين (2010)(15) حيث احتلت هذه المعوقة المرتبة الأولى من المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء التدريب الميداني .

### جدول (3)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموع درجات الحدة والنسبة المئوية وترتيب المعوقات المرتبطة ببرنامج ومنهاج التدريب الميداني

ت	المعوقات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع درجات الحدة	النسبة المئوية	الترتيب
10	الوقت المخصص للتطبيق في المدارس غير كافي .	3.75	1.21	255	75.00 %	2
11	عدم إعطاء الفرصة للطلاب باختيار المدرسة التي يرغب التطبيق فيها .	3.32	1.29	226	66.47 %	11
12	الخبرات التي اكتسبتها من خلال عملية الإعداد غير كافية .	3.41	1.04	232	68.24 %	8
13	المنهاج المقرر لا يتناسب مع جميع المدارس بسبب اختلاف الإمكانيات من مدرسة لأخرى .	3.65	1.10	248	72.94 %	4
14	المنهاج غالباً ما يقيد الطالب المعلم ولا يترك له المجال للاختيار .	3.60	1.02	245	72.06 %	5
15	المنهاج يركز إلى حد كبير على الجانب النظري	3.37	1.08	229	67.35 %	10
16	المنهاج لا يراعي غالباً الفروق الفردية بين الطلبة .	3.38	1.11	230	67.65 %	9
17	قلة عدد حصص المقررة لمادة التربية البدنية .	3.56	1.13	242	71.18 %	6
18	عدم مناسبة توزيع مواعيد حصص التربية البدنية في الجدول الدراسي	3.69	1.12	251	73.82 %	3
19	تتباين الأفكار التربوية والنظم التي تم دراستها في الكلية مع الواقع الميداني للممارسات العلمية	3.85	0.90	262	77.06 %	1
20	عدم وضوح تعليمات برنامج التدريب الميداني.	3.43	1.12	233	68.53 %	7
21	البدء في التدريب دون تقديم مواقف تعليمية في برنامج التدريس المصغر	3.32	1.06	226	66.47 %	11

يتبين من الجدول (3) حدة المعوقات المرتبطة ببرنامج ومنهاج التدريب الميداني التي تواجه الطالب (المعلم) أثناء التدريب الميداني، حيث تراوحت حدة المعوقات ما بين ( 226: 262) ونسبة مئوية

تراوحت ما بين (66.47% : 77.06%) وبمتوسط حسابي تراوح (3.32 : 3.85) ، ومن خلال الجدول يتضح أن أكثر المعوقات المرتبطة ببرنامج ومنهاج التدريب الميداني التي تواجه الطالب (المعلم) أثناء التدريب الميداني طبقاً لشدة حدتها والتي بلغت (262) ونسبة مئوية (77.06%) تمثلت في " تتباين الأفكار التربوية والنظم التي تم دراستها في الكلية مع الواقع الميداني للممارسات العلمية "، بينما يتضح من الجدول أن أقل المعوقات المرتبطة ببرنامج ومنهاج التدريب الميداني التي تواجه الطالب (المعلم) أثناء التدريب الميداني طبقاً لشدة حدتها والتي بلغت (226) ونسبة مئوية (66.47%) تمثلت في " البدء في التدريب دون تقديم مواقف تعليمية في برنامج التدريس المصغر " وتختلف هذه النتيجة مع دراسة سعود العنزي (2015) (6) حيث كانت هذه المعوقة أكثر المعوقات المرتبطة ببرنامج ومنهاج التدريب الميداني لعينة الدراسة، وترى الباحثة أن برنامج التدريب الميداني في الكلية يقدم للطلبة (المعلمين) مواقف تعليمية في برنامج التدريس المصغر قبل خروجهم للتطبيق الفعلي بالمدارس المخصصة للتدريب الميداني .

#### جدول (4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموع درجات الحدة والنسبة المئوية وترتيب المعوقات المرتبطة بعملية الإشراف على التدريب الميداني

ت	المعوقات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع درجات الحدة	النسبة المئوية	الترتيب
22.	لا يقدم المشرف التغذية الراجعة التطويرية للطلاب المعلم أثناء التدريب الميداني .	3.78	1.08	257	75.59%	1
23.	تعارض ملاحظات المشرف مع ملاحظات المعلم الأساسي بالمدرسة .	3.50	.938	238	70.00%	4
24.	عدم قيام المشرف بحل المشكلات التي يواجهها الطالب المعلم.	3.03	1.22	206	60.59%	15
25.	عدم تزويد المشرف الطالب المعلم بمعايير التقويم في التدريب الميداني.	3.24	1.21	220	64.71%	8
26.	يركز المشرف على استخدام أساليب التدريس التقليدية .	3.53	1.14	240	70.59%	3
27.	لا يراعي المشرف الإمكانيات والأدوات المتوفرة في المدرسة .	3.26	1.32	222	65.29%	7
28.	يقوم المشرف غالباً الطالب المعلم على أساس الحصة المعطاة .	3.56	1.06	242	71.18%	2
29.	يتعامل المشرف مع الطالب المعلم بألفاظ غير لائقة .	2.63	1.30	179	52.65%	17
30.	قلة الموضوعية لتقويم المشرف للطالب المعلم والاعتماد على التقييم الذاتي للمشرف .	3.32	1.06	226	66.47%	5
31.	عدم التزام المشرف بالتواجد في المدارس التي يتم فيها التطبيق الميداني .	3.12	1.25	212	62.35%	13
32.	عدم تقبل المشرف لآراء الطالب المعلم وملاحظاته.	3.01	1.15	205	60.22%	16
33.	عدم تعزيز المشرف المواقف الإيجابية للطالب المعلم والتركيز على السلبيات .	3.22	1.34	219	64.41%	9

ت	المعوقات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع درجات الحدة	النسبة المئوية	الترتيب
34.	ضعف التواصل بين الطالب المعلم والمشرف .	3.13	1.19	213	62.65%	12
35.	يقوم المشرف بنقد الجوانب الشخصية للطالب المعلم أمام زملائه .	3.16	1.18	215	63.24%	11
36.	لا يمتلك المشرف الأساليب التقويمية الخاصة بالجوانب التي عليه أن يقوم أداء الطالب المعلم من خلالها أثناء التطبيق العملي .	3.21	1.06	218	64.12%	10
37.	وجود تعارض بين ملاحظات المشرفين .	3.29	0.95	224	65.88%	6
38.	عدم تواصل المشرف مع معلمي التربية البدنية في المدرسة وإشراكهم في متابعة الطلاب المعلمين .	3.13	1.09	213	62.65%	12
39.	عدم تزويد المشرف الطالب المعلم بمعايير التقويم في التدريب الميداني .	3.10	1.27	211	22.06%	14
40.	صعوبة تطبيق إرشادات المشرف بشكل عملي في الميدان .	3.16	1.07	215	63.24%	11
41.	عدم تمكن المشرف من المادة العلمية التي يشرف عليها .	3.28	1.22	223	65.59%	7
42.	الحكم على مستوى الطالب المعلم من خلال زيارة أو زيارتين فقط.	3.13	1.33	213	62.65%	12

يتبين من الجدول (4) حدة المعوقات المرتبطة بعملية الإشراف التي تواجه الطالب (المعلم) أثناء التدريب الميداني، حيث تراوحت حدة المعوقات ما بين ( 182: 257) وبنسبة مئوية تراوحت ما بين (53.53% : 75.59%) وبمتوسط حسابي تراوح ما بين (2.63 : 3.78)، ومن خلال الجدول يتضح أن أكثر المعوقات المرتبطة بعملية الإشراف والتي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء التدريب الميداني طبقاً لشدة حدتها والتي بلغت (257) ونسبة مئوية (75.59%) تمثلت في " لا يقدم المشرف التغذية الراجعة التطويرية للطالب (المعلم) أثناء التدريب الميداني " وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد شاهين (2010)(15) وتختلف هذه النتيجة مع دراسة سعود العنزي (2015)(6)، بينما يتضح من الجدول أن أقل المعوقات المرتبطة بعملية الإشراف والتي تواجه الطالب (المعلم) أثناء التدريب الميداني طبقاً لشدة حدتها التي بلغت (182) ونسبة مئوية (53.53%) تمثلت في " يتعامل المشرف مع الطالب (المعلم) بألفاظ غير لائقة " وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد السلام حمارشة وعمر ريموي . (2011)(9)

#### جدول (5)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموع درجات الحدة والنسبة المئوية وترتيب المعوقات المرتبطة بإدارة المدرسة

ت	المعوقات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع درجات الحدة	النسبة المئوية	الترتيب
43.	إدارة المدرسة غير مقتنعة بأهمية التربية البدنية.	3.47	1.38	236	69.41%	4

الترتيب	النسبة المئوية	مجموع درجات الحدة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعوقات	ت
2	%71.76	244	1.11	3.59	تنظر إدارة المدرسة إلى مادة التربية البدنية على أنها أقل أهمية من المواد الدراسية الأخرى .	.44
15	%61.47	209	1.03	3.07	لا تحترم إدارة المدرسة آراء ومقترحات الطالب المعلم العلمية والمهنية .	.45
6	%67.35	229	1.23	3.37	لا تتولى إدارة المدرسة الرعاية والاهتمام بالأنشطة الرياضية خلال فترة التدريب الميداني .	.46
16	%60.88	207	1.28	3.04	تنظر إدارة المدرسة للطالب المعلم نظرة أقل من أقرانه في التخصصات الأخرى .	.47
3	%70.59	240	1.14	3.53	لا تقدم إدارة المدرسة المكافآت المادية والمعنوية للطلبة المتفوقين في الأنشطة الرياضية .	.48
9	%64.12	218	1.25	3.21	عدم تعاون مدرسي التربية البدنية مع الطالب المعلم أثناء تطبيق التدريب الميداني .	.49
5	%68.82	234	1.16	3.44	عدم إعطاء الفرصة للطالب المعلم لتقييم الطلبة في المدرسة .	.50
10	%63.82	217	1.25	3.19	تدخل المعلم الأساسي في مجريات الموقف التعليمي أثناء تنفيذ الدرس .	.51
8	%64.71	220	1.21	3.24	عدم وضوح الواجبات الموكلة لإدارة المدرسة .	.52
14	%61.76	210	1.16	3.09	عدم متابعة إدارة المدرسة لمعلمي الحصص وحثهم على التعاون مع الطلاب المعلمين .	.53
1	%75.00	255	1.07	3.31	عدم ثقة إدارة المدرسة بقدرات الطلاب المعلمين .	.54
17	%57.94	197	1.23	2.90	لا تولي إدارة المدرسة الاهتمام والأخذ في الاعتبار ما يواجهه الطلاب المعلمين من مشكلات .	.55
11	%63.24	215	1.30	3.16	عدم قيام إدارة المدرسة بدور كاف لتعريف الطالب المعلم بأنظمة المدرسة .	.56
14	%61.76	210	1.30	3.09	وضع حصص التربية البدنية في آخر الجدول الدراسي .	.57
13	%62.65	213	1.23	3.13	تعتبر إدارة المدرسة أن مادة التربية البدنية أقل التخصصات الأكاديمية .	.58
12	%62.94	214	1.37	3.15	لا تعير إدارة المدرسة اهتمام لشكوى الطالب المعلم من التلاميذ .	.59
7	%65.00	221	1.31	3.25	عدم مناسبة توزيع مواعيد حصص التربية البدنية	.60

يتبين من الجدول (5) حدة المعوقات المرتبطة بإدارة المدرسة التي تواجه الطالب (المعلم) أثناء التدريب الميداني، حيث تراوحت حدة المعوقات ما بين ( 197: 255) وبنسبة مئوية تراوحت ما بين

(57.94% : 75.00%) وبمتوسط حسابي تراوح ما بين (2.90 : 3.31) ، ومن خلال الجدول يتضح أن أكثر المعوقات المرتبطة بإدارة المدرسة التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء التدريب الميداني طبقاً لشدة حدتها والتي بلغت (255) ونسبة مئوية (75.00%) تمثلت في " عدم ثقة إدارة المدرسة بقدرات الطلاب (المعلمين) " وتتفق هذه الدراسة مع دراسة سعود العنزي (2015)(6) ودراسة محمد شاهين (2010)(15) ، بينما يتضح من الجدول أن أقل المعوقات المرتبطة بإدارة المدرسة التي تواجه الطالب (المعلم) أثناء التدريب الميداني طبقاً لشدة حدتها والتي بلغت (197) ونسبة مئوية (57.94%) تمثلت في " لا تحترم إدارة المدرسة آراء ومقترحات الطالب (المعلم) العلمية والمهنية " وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد السلام حمارشة وعمر ريموي (2011)(9) .

#### جدول (6)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموع درجات الحدة والنسبة المئوية وترتيب المعوقات المرتبطة بتلاميذ المدرسة

الترتيب	النسبة المئوية	مجموع درجات الحدة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعوقات	ت
1	%78.24	266	1.26	3.91	لا يلتزم التلاميذ غالباً بالزى الرياضي .	.61
2	%71.76	244	1.15	3.59	كثرة أعداد التلاميذ في الفصل الدراسي .	.62
8	%65.88	224	1.12	3.29	يفضل التلميذ مراجعة مادة دراسية أخرى خلال حصة التربية البدنية .	.63
6	%67.65	230	1.19	3.38	اقتصار الأنشطة الرياضية على مجموعة قليلة من التلاميذ .	.64
5	%73.82	251	1.18	3.47	يتمتع أغلب التلاميذ عن الإشارك في الأنشطة الرياضية	.65
7	%67.65	230	1.09	3.38	عدم إقبال وتعاون التلاميذ خلال درس التربية البدنية.	.66
3	%71.18	242	1.15	3.56	تعود التلاميذ على ممارسة ألعاب رياضية محددة	.67
5	%70.00	238	1.13	3.50	وجود بعض حالات الإعاقة والتشوّهات لدى بعض التلاميذ .	.68
4	%70.88	241	1.17	3.54	عدم انضباط التلاميذ أثناء الحصة .	.69
6	%67.94	231	1.08	3.40	ينظر التلاميذ نظرة متساهلة للطلاب المعلم مقارنة بالمعلم الأساسي .	.70
8	%66.18	225	1.21	3.31	عدم تجاوب التلاميذ مع الطالب المعلم .	.71

يتبين من الجدول (6) حدة المعوقات المرتبطة بتلاميذ المدرسة التي تواجه الطالب (المعلم) أثناء التدريب الميداني، حيث تراوحت حدة المعوقات ما بين (224 : 266) ونسبة مئوية تراوحت ما بين (65.88% : 78.24%) وبمتوسط حسابي تراوح ما بين (3.31 : 3.91)، ومن خلال الجدول يتضح أن أكثر المعوقات المرتبطة بتلاميذ المدرسة التي تواجه الطالب (المعلم) أثناء التدريب الميداني طبقاً لشدة حدتها والتي بلغت (266) ونسبة مئوية (78.24%) تمثلت في " لا يلتزم التلاميذ غالباً بالزى الرياضي " اختلفت هذه النتيجة مع دراسة عبد السلام حمارشة وعمر ريموي (2011)(9)، بينما يتضح من الجدول أن أقل المعوقات المرتبطة بتلاميذ المدرسة التي تواجه

الطالب (المعلم) أثناء التدريب الميداني طبقاً لشدة حدتها والتي بلغت (224) ونسبة مئوية (65.88) % تمثلت في " يفضل التلميذ مراجعة مادة دراسية أخرى خلال حصة التربية البدنية " وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد السلام حمارشة وعمر ريموي (2011)(9) ، بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة سعود العنزي (2015)(6).

#### جدول (7)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموع درجات الحدة والنسبة المئوية وترتيب المعوقات المرتبطة بالإمكانات

ت	المعوقات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع درجات الحدة	النسبة المئوية	الترتيب
.72	قلة عدد الأجهزة والأدوات الرياضية الخاصة بالألعاب الجماعية والفردية .	3.66	1.18	249	73.24 %	6
.73	عدم توفر الملاعب القانونية الخاصة بالتدريب والمباريات في المدرسة .	3.76	1.05	256	75.29 %	2
.74	قلة الوسائل التعليمية التي تساعد على شرح المهارات الرياضية .	3.76	1.01	256	75.29 %	5
.75	عدم توفر المصادر والمراجع العلمية المتخصصة في مكتبة المدرسة والكلية .	3.74	1.09	254	74.71 %	3
.76	عدم توافر الأماكن الخاصة بتغيير الملابس .	3.65	1.16	248	72.94 %	7
.77	الأدوات الرياضية قديمة وتالفة وغالبيتها غير مطابقة للمواصفات القانونية .	3.60	1.24	245	72.06 %	8
.78	الأدوات الرياضية المتوفرة لا تتناسب مع أعداد التلاميذ.	3.71	1.11	252	74.12 %	5
.79	عدم توفر الكتب المدرسية ودليل المعلم للاستفادة منها في تحديد الدروس وإعدادها وتحضيرها .	3.60	1.07	245	72.06 %	9
.80	عدم توفر الصيانة اللازمة للأدوات والأجهزة .	3.91	1.02	266	78.24 %	1
.81	المساحة المخصصة للملاعب غير كافية .	3.66	1.07	249	73.24 %	7
.82	عدم توفر عوامل الأمن والسلامة في ملاعب وساحات المدرسة .	3.69	1.23	251	73.82 %	4

يتبين من الجدول (7) حدة المعوقات المرتبطة بالإمكانات التي تواجه الطالب (المعلم) أثناء التدريب الميداني، حيث تراوحت حدة المعوقات ما بين ( 245: 266) وبنسبة مئوية تراوحت ما بين (72.06% : 78.24%) وبمتوسط حسابي تراوح ما بين (3.60 : 3.91) ، ومن خلال الجدول يتضح أن أكثر المعوقات المرتبطة بالإمكانات التي تواجه الطالب (المعلم) أثناء التدريب الميداني طبقاً لشدة حدتها والتي بلغت (266) ونسبة مئوية (78.24%) تمثلت في " عدم توفر الصيانة اللازمة للأدوات والأجهزة " ، بينما يتضح من الجدول أن أقل المعوقات المرتبطة بالإمكانات التي تواجه الطالب (المعلم) أثناء التدريب الميداني طبقاً لشدة حدتها والتي بلغت (245) ونسبة مئوية (72.06%) تمثلت في " عدم توفر الكتب المدرسية ودليل المعلم للاستفادة منها في تحديد الدروس

وإعدادها وتحضيرها " و " الأدوات الرياضية المتوفرة لا تتناسب مع أعداد التلاميذ " ، وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة عبد السلام حمارشة وعمر ريمائي (2011)(9)، ودراسة سعود العنزي (2015) (6).

جدول (8)

الوسط الحسابي والوسط المعياري وفرق الوسطين وترتيب المعوقات التي تواجه الطلاب المعلمين أثناء فترة التدريب الميداني

ت	المعالجات المعوقات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط المعياري ي	فرق الوسطين	ترتيب المعوقات
1.	المعوقات الشخصية للطالب المعلم .	3.00	0.73	3	0.00	5
2.	المعوقات المرتبطة ببرنامج ومنهاج التدريب الميداني.	3.53	0.54	3	0.53	2
3.	المعوقات المرتبطة بعملية الإشراف على التدريب الميداني.	3.23	0.69	3	0.23	4
4.	المعوقات المرتبطة بإدارة المدرسة .	3.23	0.80	3	0.23	4
5.	المعوقات المرتبطة بتلاميذ المدرسة.	3.49	0.76	3	0.49	3
6.	المعوقات المرتبطة بالإمكانات .	3.70	0.80	3	0.70	1

يتبين من الجدول (8) أن المعوقات المرتبطة بالإمكانات قد احتلت المرتبة الأولى تليها في المرتبة الثانية المعوقات المرتبطة ببرنامج ومنهاج التدريب الميداني ، تليها في المرتبة الثالثة المعوقات المرتبطة بتلاميذ المدرسة ، وفي المرتبة الرابعة المعوقات المرتبطة بإدارة المدرسة والمعوقات المرتبطة بعملية الإشراف في المرتبة الخامسة والأخيرة جاءت المعوقات الشخصية للطالب (المعلم) ، واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة عبد السلام حمارشة وعمر الريماوي (2011)(9)، ودراسة سعود فرحان العنزي (2015)(6)، واختلفت مع نتائج دراسة محمد شاهين (2010)(15) حيث أظهرت النتائج أن المعوقات المرتبطة بالمشرف الأكاديمي قد احتلت المرتبة الأولى ، كما اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة نشوان محمود الصفار (2009)(19)، ودراسة وائل سلامة المصري (2010)(21)، وبذلك تكون قد تمت الإجابة عن التساؤل الأول.

ثانياً/ الإجابة على التساؤل الثاني للبحث وهو: هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تشخيص المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء فترة التدريب الميداني تبعاً لمتغير المستوى الدراسي؟



جدول (9)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" للمعوقات التي تواجه الطلاب المعلمين أثناء فترة التدريب الميداني تبعا لمتغير المستوى الدراسي (ن = 1 = 38، ن = 2 = 30)

مستوى الدلالة	قيمة ت	السنة الرابعة		السنة الثالثة		المجموعات المعوقات	ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
0.61	0.52	0.82	3.06	0.66	2.96	المعوقات الشخصية للطلاب المعلم.	1.
0.66	0.44	0.64	3.50	0.46	3.50	المعوقات المرتبطة ببرنامج ومنهاج التدريب الميداني	2.
0.11	1.63	0.62	3.38	0.72	3.11	المعوقات المرتبطة بعملية الإشراف على التدريب الميداني .	3.
**0.01	2.53	0.64	3.50	0.85	3.03	المعوقات المرتبطة بإدارة المدرسة .	4.
0.23	1.23	0.64	3.61	0.84	3.39	المعوقات المرتبطة بتلاميذ المدرسة	5.
0.19	1.33	0.76	3.85	0.81	3.59	المعوقات المرتبطة بالإمكانات .	6.
0.06	1.86	0.45	3.49	0.53	3.33	المعوقات ككل	

يتبين من الجدول (9) أن مستوى الدلالة لكل المحاور أكبر من مستوى معنوية 0.01 عدا محور المعوقات المرتبطة بإدارة المدرسة حيث تساوى مستوى الدلالة مع مستوى المعنوية 0.01 وبالتالي نقبل فرض العدم ونرفض الفرض البديل لجميع المحاور عدا محور المعوقات المرتبطة بإدارة المدرسة وهذا يعني أن متوسط استجابة السنة الثالثة في تحديد المعوقات لا يختلف عن متوسط استجابة السنة الرابعة وواضح ذلك أيضاً من تقارب المتوسطات لكل منهم في معظم المحاور، وبالتالي فإنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تشخيص المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء فترة التدريب الميداني تبعا لمتغير المستوى الدراسي عدا محور المعوقات المرتبطة بإدارة المدرسة وترجع الباحثة عدم وجود الفروق بين السنة الثالثة والرابعة إلى أن كل من طلاب السنة الثالثة أو الرابعة هم طلاب في كلية واحدة يدرسوا في نفس المفاهيم والمقررات التربوية ويتبعون نظام واحد من حيث المواد الدراسية ومدة الدراسة ويعيشون في مجتمع واحد وبيئة اجتماعية واحدة . واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة عبد السلام حمارشة وعمر الريماوي (2011)(9) ، وبهذا تمت الإجابة على التساؤل الثاني.

ثالثاً/ الإجابة على التساؤل الثالث للبحث وهو : ما هي اتجاهات الطلاب (المعلمين) بكلية التربية البدنية والرياضة نحو مهنة التدريس ؟

جدول (10)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والرأي السائد للطلاب (المعلمين) في البعد الأول (النظرة الشخصية نحو المهنة)

ت	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرأي السائد
1.	شعوري بالرضا عن مهنة التدريس يعوض ما يواجهه عملي كمدرس مع مشاق وصعاب .	4.13	0.85	إيجابي
2.	لو أتاحت لي فرصة ترك مهنة التدريس لمهنة أخرى لفعلت ذلك فوراً .	2.96	1.25	معتدل
3.	أفضل مهنة التدريس لو لم تفتح المجال أمام الدروس الخصوصية .	3.54	1.00	معتدل
4.	لو قدر لي أن أختار مهنة أخرى ما اخترت إلا مهنة التدريس .	3.66	1.03	معتدل
5.	فرضت عليا مهنة التدريس رغماً عني .	3.26	1.31	معتدل
6.	مهنة التدريس مهنة رهيبة لا تقل عن أي مهنة أخرى .	3.93	1.01	إيجابي
7.	ستصبح مهنتي كمدرس مصدرراً لسعادتي .	3.79	1.09	إيجابي
8.	مهما قيل عن مهنة التدريس فيكفي ما تتيحه للمدرس من انجازات .	4.03	0.85	إيجابي
9.	مهما ارتفع العائد المادي لمهنة التدريس فلا يغريني ذلك بها.	2.41	1.10	معتدل
10.	اشعر أنني صاحب عملي كمدرس.	3.74	1.14	إيجابي
	البعد ككل	3.55	0.477	معتدل

يتضح من الجدول (10) أن الرأي السائد للعبارات (1 - 6 - 7 - 8 - 10) هو رأي إيجابي نحو مهنة التدريس، بينما كان الرأي السائد للعبارات (2 - 3 - 4 - 5 - 9) هو معتدل بالنسبة لاتجاهات الطلاب (المعلمين) نحو مهنة التدريس ، كما يبين الجدول أن البعد ككل (النظرة الشخصية نحو المهنة) كان الرأي السائد (معتدل) أي اتجاهات الطلاب (المعلمين) نحو مهنة التدريس في البعد الأول هو اتجاه معتدل

جدول (11)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والرأي السائد للطلاب (المعلمين) في البعد الثاني (النظرة نحو السمات الشخصية للمدرس)

ت	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرأي السائد
11.	بيت الشعر الذي يقول (قم للمعلم وفه التبجيل - كاد المعلم أن يكون رسول) مازال يعتقد فيه الطلاب لحد الآن.	3.49	1.18	معتدل
12.	من يختار مهنة التدريس يعاني عادة من الشعور بالنقص.	3.26	1.28	معتدل
13.	يحاول المدرس أن يعوض نقصه بالسيطرة على طلابه.	2.84	1.23	معتدل
14.	كثيرا ما يحس المدرسون أنفسهم بأنهم أقل من غيرهم .	3.29	1.33	معتدل
15.	إذا فشل شخص ما في مهنة معينة فإن من السهل عليه أن يصبح مدرسا.	3.12	1.20	معتدل
16.	قلما يحترم الطلاب مدرسيهم في هذه الأيام.	2.41	1.23	معتدل
17.	إذا رأيت شخصا من السهل أثارته فغالبا ما يكون مدرسا.	2.90	1.19	معتدل
18.	يتعود المدرس على السيطرة على أفراد أسرته وأصدقائه.	3.37	1.20	معتدل
19.	أي شخص يمكن أن يصبح مدرسا.	3.00	1.41	معتدل
	البعد ككل	3.08	0.67	معتدل

يتضح من الجدول (11) أن الرأي السائد لكل عبارات البعد هو (معتدل) أي اتجاهات الطلاب (المعلمين) نحو مهنة التدريس في البعد الثاني (النظرة نحو السمات الشخصية للمدرس) هو اتجاه معتدل .

#### جدول (12)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والرأي السائد للطلاب (المعلمين) في البعد الثالث (التقييم الشخصي لقدراته المهنية )

ت	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرأي السائد
20.	تتطلب مهنة التدريس جهدا يفوق طاقتي.	2.54	1.25	معتدل
21.	لا أعتقد أن تدريس الطلاب سيسبب لي كثيرا من الإزعاج.	3.25	1.00	معتدل
22.	اعتقد أنني من النوع الصبور الذي تتطلبه مهنة التدريس.	3.62	1.08	معتدل
23.	لا أعتقد إن شقاوة التلاميذ تسبب لي ضيقا وإزعاجا.	3.32	1.20	معتدل
24.	تغمرني السعادة كمدرس بمجرد أن أجد نفسي وسط تلاميذي .	3.63	1.20	معتدل
25.	مهما سيواجهني من مشكلات في التدريس فأشعر إن عندي القدرة على التغلب عليها.	3.72	1.22	إيجابي
26.	أرحب بمهنة التدريس بالرغم من الأعمال الإضافية التي تلقى على عاتق المدرس.	3.78	1.05	إيجابي
27.	مهنة التدريس تتطلب أن أظل طالب علم طول حياتي.	3.72	1.03	إيجابي
28.	لا يزعجني أن أتعرض لسخافات ومشاكل الطلاب.	3.41	1.20	معتدل
29.	أشعر إن تعامل المدرسين مع مديري المدارس أمر سهل وهين.	3.38	1.20	معتدل
30.	لا أعتقد أن الأعباء الإضافية التي أكلف بها فوق عملي كمدرس سوف تسبب لي ضيقا أو إزعاجا.	3.49	1.25	معتدل
	البعد ككل	3.44	0.63	معتدل

يتضح من الجدول (12) أن الرأي السائد للعبارات (25 - 26 - 27) هو رأي إيجابي، بينما كان الرأي السائد للعبارات (20 - 21 - 22 - 23 - 24 - 28 - 29 - 30) هو معتدل، ويتبين من الجدول أن البعد ككل (التقييم الشخصي لقدراته المهنية) كان الرأي السائد (معتدل) أي استجابات الطلاب المعلمين في البعد الثالث تمثل الاتجاه المعتدل .

#### جدول (13)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والرأي السائد للطلاب (المعلمين) في البعد الرابع (النظرة نحو مستقبل المهنة )

ت	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرأي السائد
31.	لا رجاء بالنهوض بمهنة التدريس.	2.63	1.05	معتدل
32.	لا يتأثر مستقبل المدرس كثيرا بمدى الجهد الذي يبذله في مهنته.	2.68	1.04	معتدل
33.	مستقبل مهنة التدريس في رأي لا يقل شأنا عن مستقبل المهن الأخرى.	3.63	1.08	معتدل
34.	أشعر بالآلم كلما تذكرت إن نظام ترقية المدرس لا يزال متخلفا بالنسبة لباقي المهن.	3.65	1.17	معتدل
35.	لا يضايقتني أن يصبح طلابي في مراكز أفضل مني.	3.87	1.11	إيجابي
	البعد ككل	3.29	0.48	معتدل

يتضح من الجدول (13) أن الرأي السائد للعبارة (35) هو رأي إيجابي، بينما كان الرأي السائد للعبارات (31 - 32 - 33 - 34) هو معتدل ، ويتبين من الجدول أن البعد ككل (النظرة مستقبل

نحو المهنة) كان الرأي السائد (معتدل) أي استجابات الطلاب (المعلمين) في البعد الرابع تمثل الاتجاه المعتدل.

#### جدول (14)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والرأي السائد للطلاب (المعلمين) في البعد الخامس (نظرة المجتمع نحو المهنة)

ت	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرأي السائد
36.	أحس بالفخر عند ما يعرف الآخرون أنني أصبحت مدرسا.	3.82	1.11	إيجابي
37.	اعتقد أن مجتمعنا ينظر للمدرس نظرة احترام وتقدير.	3.40	1.26	معتدل
38.	اشعر إن المجتمع لا ينظر لمهنة التدريس بنفس الاحترام والتقدير الذي ينظر به للمهن الأخرى .	2.62	1.07	معتدل
39.	أحس بالحرج إذا ما عرف احد أنني أصبحت مدرسا.	3.16	1.17	معتدل
40.	ربما كانت نظرة المجتمع للمدرس على أنه أقل من غيره في مهن أخرى ترجع إلى أنه في النهاية لا يتعامل إلا مع مجموعة من الأطفال.	2.79	1.29	معتدل
41.	مهما ترفيت في مهنة التدريس فسينظر المجتمع لي نظرة أقل من زملائي.	3.12	1.28	معتدل
	البعد ككل	3.15	0.61	معتدل

يتضح من الجدول (14) أن الرأي السائد للعبارة (36) هو رأي إيجابي، بينما كان الرأي السائد للعبارات (37 - 38 - 39 - 40 - 41) هو معتدل ، ويتبين من الجدول أن البعد ككل (نظرة المجتمع نحو المهنة) كان الرأي السائد (معتدل) أي استجابات الطلاب (المعلمين) في البعد الرابع تمثل الاتجاه المعتدل.

كما يتبين من الجداول (10 - 11 - 12 - 13 - 14) أن الرأي السائد لاستجابات العينة على مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس على كل الأبعاد هو الرأي (معتدل) وهذا يبين أن اتجاهات الطلاب (المعلمين) نحو مهنة التدريس طبقاً لاستجاباتهم هو اتجاه معتدل ،وتختلف هذه النتائج مع دراسة بريكي الطاهر (2014) (1) ، ودراسة عبد الحكيم محمد (2014) (8) ، ودراسة عبد الله المجيدل وسعد الشريع (2012) (10) ، حيث أثبتت هذه الدراسات أن اتجاهات أفراد العينة نحو العمل بمهنة التدريس هي اتجاهات إيجابية ، كما تختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة رائد الركابي وحسين طالب (2002) (3) التي أثبتت نتائجها أنه لا توجد اتجاهات إيجابية للطلاب أفراد العينة نحو مهنة التدريس، وبالتالي تمت الإجابة على التساؤل الثالث للبحث.

رابعاً/ الإجابة على التساؤل الرابع للبحث وهو : هل توجد فروق دالة إحصائية بين اتجاهات الطلاب (المعلمين) نحو مهنة التدريس تبعاً لمتغير المستوى الدراسي ؟

جدول (15)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" لاتجاهات الطلاب (المعلمين) نحو مهنة التدريس تبعا لمتغير المستوى الدراسي (ن = 1، 38، ن = 2، 30)

مستوى الدلالة	قيمة ت	السنة الرابعة		السنة الثالثة		المجموعات الأبعاد
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.60	0.53	0.54	3.58	0.43	3.52	النظرة الشخصية نحو المهنة
0.85	0.19	0.73	3.09	0.63	3.06	النظرة نحو السمات الشخصية للمدرس
0.29	1.06	0.72	3.35	0.54	3.51	التقييم الشخصي لقدراته المهنية
0.28	1.09	0.45	3.22	0.50	3.35	النظرة مستقبل نحو المهنة
0.98	0.02	0.66	3.15	0.58	3.15	نظرة المجتمع نحو المهنة
0.66	0.44	0.44	3.28	0.31	3.32	الاتجاه ككل

يتبين من الجدول (15) أن مستوى الدلالة لكل الأبعاد أكبر من مستوى معنوية 0.01 وبالتالي نقبل فرض العدم ونرفض الفرض البديل وهذا يعني أن متوسط استجابة السنة الثالثة على مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس لا يختلف عن متوسط استجابة السنة الرابعة ويوضح ذلك أيضاً التقارب في المتوسطات لكل منهم في جميع الأبعاد وبالتالي فإنه لا توجد فروق دالة إحصائية في اتجاهات الطلاب (المعلمين) نحو مهنة التدريس تبعا لمتغير المستوى الدراسي ، وترى الباحثة هذا مؤشرا سلبيا لدور الكلية في إعداد الطالب (المعلم) لمهنة التدريس حيث أن هذا الإعداد لا يتضمن بناء الاتجاهات الإيجابية نحو مهنة التدريس لدى طلبتها . وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة عبد الله المجيدل وسعد الشريع (2012)(10)، ودراسة قاسم خزعلي وعبد اللطيف مومني (2011)(14) ، حيث أثبتت هذه الدراسات عدم وجود فروق في الاتجاهات تعزى إلى المستوى الدراسي وبهذا تمت الإجابة على التساؤل الرابع للبحث.

خامساً/ الإجابة على التساؤل الخامس للبحث وهو : هل توجد علاقة دالة إحصائية بين المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) بكلية التربية البدنية والرياضة جامعة الزاوية أثناء التدريب الميداني واتجاهاتهم نحو مهنة التدريس ؟

جدول (16)

يبين معامل الارتباط بين المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء فترة التدريب الميداني واتجاهاتهم نحو مهنة التدريس

المعوقات ككل	المعوقات						المتغيرات		
	المحور السادس بالإمكانيات (معوقات مرتبطة)	المحور الخامس بتلاميذ المدرسة (معوقات مرتبطة)	المحور الرابع (معوقات مرتبطة بإدارة المدرسة)	المحور الثالث (معوقات مرتبطة بعملية الإشراف)	المحور الثاني (معوقات مرتبطة ببرنامج ومنهاج التدريب الميداني)	المحور الأول (المعوقات الشخصية لطالب المعلم)			
0.03	0.05	-0.10	0.03	0.09	*0.26	-0.11	ارتباط	البعد	الاتجاهات
0.79	0.69	0.40	0.81	0.49	0.03	0.38	دلالة	الأول	
-0.20	-0.06	-0.19	-0.21	*-0.28	0.08	-0.16	ارتباط	البعد	
0.10	0.61	0.13	0.09	0.02	0.53	0.20	دلالة	الثاني	
0.15	-0.01	0.05	0.04	*0.25	*0.25	0.15	ارتباط	البعد	
0.22	0.91	0.72	0.73	0.04	0.04	0.22	دلالة	الثالث	
-0.16	-0.04	-0.23	-0.12	-0.13	0.08	-0.17	ارتباط	البعد	
0.22	0.76	0.06	0.32	0.30	0.52	0.17	دلالة	الرابع	
*-0.28	-0.05	*-0.27	*-0.26	*-0.26	0.04	** -0.36	ارتباط	البعد	
0.02	0.68	0.03	0.03	0.03	0.50	0.00	دلالة	الخامس	
-0.15	-0.04	-0.23	-0.18	-0.12	0.23	-0.20	ارتباط	الاتجاه	
0.23	0.73	0.06	0.15	0.34	0.06	0.10	دلالة	ككل	

يتبين من الجدول (16) أنه توجد علاقة ارتباط موجبة تحت مستوى دلالة 0.05 بين البعد الأول من مقياس الاتجاه (النظرة الشخصية نحو مهنة التدريس) والمحور الثاني من استمارة المعوقات (معوقات مرتبطة ببرنامج ومنهاج التدريب الميداني)، كما توجد علاقة ارتباط بين البعد الثاني والمحور الثالث (معوقات مرتبطة بعملية الإشراف)، كما توجد علاقة ارتباط موجبة تحت مستوى دلالة 0.05 بين البعد الثالث من مقياس الاتجاهات نحو مهنة التدريس (التقييم الشخصي لقدرته المهنية) وكلاً من المحور الثاني لاستمارة المعوقات (معوقات مرتبطة ببرنامج ومنهاج التدريب الميداني) والمحور الثالث من استمارة المعوقات (معوقات مرتبطة بعملية الإشراف)، كما يتبين من الجدول أنه توجد علاقة ارتباط سالبة تحت مستوى دلالة 0.01 بين البعد الخامس من مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس (نضرة المجتمع نحو المهنة) والمحور الأول من استمارة المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) (المعوقات الشخصية لطالب المعلم)

ويبين الجدول أيضاً أنه توجد علاقة ارتباط سالبة تحت مستوى دلالة 0.05 بين البعد الخامس من مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس وكلاً من المحور الثالث والرابع الخامس من استمارة المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) ، ويتبين من الجدول أيضاً أنه لا توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً

بين البعد الأول (النظرة الشخصية نحو مهنة التدريس) والمحور الأول والثالث والرابع والخامس والسادس من استمارة المعوقات ، كما لا توجد علاقة ارتباط بين البعد الثاني من مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس وجميع محاور استمارة المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء فترة التدريب الميداني عدا المحور الثالث، كما يبين الجدول أنه لا توجد علاقة ارتباط بين البعد الثالث من مقياس الاتجاهات نحو مهنة التدريس ( التقييم الشخصي لقدرته المهنية) وكلاً من المحور الأول والرابع والخامس والسادس من استمارة المعوقات ، كما أنه لا توجد علاقة ارتباط دالة بين البعد الرابع (النظرة نحو مستقبل المهنة) وجميع محاور استمارة المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء فترة التدريب الميداني ، كما يتبين من الجدول أنه لا توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين البعد الخامس من مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس (نضرة المجتمع نحو المهنة) وكلا من المحور الثاني والمحور السادس، كما يتبين من الجدول أنه لا توجد علاقة دالة بين استمارة المعوقات ككل وجميع أبعاد مقياس الاتجاه عدا البعد الخامس ، وكذلك لا توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس ككل وجميع محاور استمارة المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء فترة التدريب الميداني ، كما أنه لا توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين المعوقات ككل ومقياس الاتجاه ككل.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وتساؤلات ونتائج البحث ومناقشتها توصلت الباحثة إلى النتائج التالية :  
أن المعوقات المرتبطة بالإمكانيات قد احتلت المرتبة الأولى تليها في المرتبة الثانية المعوقات المرتبطة ببرنامج ومنهاج التدريب الميداني ، وفي المرتبة الثالثة المعوقات المرتبطة بتلاميذ المدرسة ، وفي المرتبة الرابعة المعوقات المرتبطة بإدارة المدرسة والمعوقات المرتبطة بعملية الإشراف وفي المرتبة الخامسة والأخيرة جاءت المعوقات الشخصية للطلاب (المعلم) .

لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى تشخيص المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء فترة التدريب الميداني تبعاً لمتغير المستوى الدراسي في جميع المحاور عدا محور المعوقات المرتبطة بإدارة المدرسة .

أن اتجاهات الطلاب (المعلمين) نحو مهنة التدريس طبقاً لاستجاباتهم هو اتجاه معتدل.

لا توجد فروق دالة إحصائياً في اتجاهات الطلاب (المعلمين) نحو مهنة التدريس تبعاً لمتغير المستوى الدراسي .

لا توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) وفق استجابات عينة البحث على استمارة المعوقات ككل و اتجاهاتهم نحو مهنة التدريس وفق استجاباتهم على مقياس الاتجاه ككل .

لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين استمارة المعوقات ككل وجميع أبعاد مقياس الاتجاه عدا البعد الخامس (نضرة المجتمع نحو المهنة) ، وكذلك لا توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس ككل وجميع محاور استمارة المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء فترة التدريب الميداني

توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين البعد الأول من مقياس الاتجاه والمحور الثاني من استمارة المعوقات ، وبين البعد الثاني من مقياس الاتجاهات نحو مهنة التدريس والمحور الثالث لاستمارة المعوقات ، وبين البعد الثالث من مقياس الاتجاهات نحو مهنة التدريس ووكلاً من المحور الثاني والثالث من استمارة المعوقات.

توجد علاقة ارتباط سالبة تحت مستوى دلالة 0.01 بين البعد الخامس من مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس و المحور الأول من استمارة المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين)، كما توجد علاقة ارتباط سالبة تحت مستوى دلالة 0.05 بين البعد الخامس من مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس ووكلاً من المحور الثالث والرابع والخامس من استمارة المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين).

لا توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين البعد الأول من مقياس الاتجاه ووكلاً من المحور الأول والثالث والرابع والخامس والسادس من استمارة المعوقات ، كما لا توجد علاقة ارتباط بين البعد الثاني من مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس وجميع محاور استمارة المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء فترة التدريب الميداني عدا المحور الثالث من استمارة المعوقات

لا توجد علاقة ارتباط بين البعد الثالث من مقياس الاتجاهات نحو مهنة التدريس ووكلاً من المحور الأول والرابع والخامس والسادس من استمارة المعوقات .

لا توجد علاقة ارتباط دالة بين البعد الرابع وجميع محاور استمارة المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء فترة التدريب الميداني .

لا توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين البعد الخامس من مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس ووكلاً من المحور الثاني والسادس من استمارة المعوقات.

### التوصيات:

من خلال نتائج البحث ومناقشتها توصي الباحثة بالتوصيات التالية :

الأخذ في الاعتبار المعوقات التي تواجه الطلاب (المعلمين) أثناء فترة التدريب الميداني والتي توصلت إليها الدراسة والعمل على حلها قدر الإمكان .

ضرورة توفير الأدوات الرياضية وصيانة الملاعب وتزويد المدارس بكل ما يضمن للتربية البدنية القيام بواجبها على الوجه الأكمل .



إعادة النظر في اختيار المدارس التي يطبق بها التدريب الميداني وفق شروط ومعايير توفر للطلاب (المعلمين) أفضل الأجواء التربوية المناسبة للتدريب .

تطوير كفاءات المشرفين الأكاديميين المتابعين لبرامج التدريب الميداني .

عقد حلقات نقاش دورية لمناقشة المعوقات التي قد تواجه الطلاب (المعلمين) والعمل على إيجاد الحلول المناسبة لها .

توزيع دليل التدريب الميداني على الطلاب (المعلمين) لتوضيح الأعمال والمهام .

الاهتمام بتدعيم وتعزيز اتجاهات طلاب كليات التربية البدنية الإيجابية نحو مهنة التدريس وتطوير وتحسين الاتجاهات السلبية للوصول بها إلى الإيجابية .

وضع البرامج والخطط التطبيقية المؤثرة على اتجاهات طلاب كليات التربية البدنية والرياضة نحو مهنة التدريس .

التقييم الدوري والمستمر لاتجاهات طلاب كليات التربية البدنية والرياضة نحو مهنة التدريس .

إجراء دراسة للتعرف على الأسباب التي أدت إلى التدهور في اتجاهات الطلاب (المعلمين) نحو مهنة التدريس .

## قائمة المراجع:

### أولا/ المراجع العربية:

1. بريكي الطاهر : اتجاهات طلبة التربية البدنية والرياضة نحو العمل بمهنة التدريس علاقته ببعض المتغيرات - دراسة ميدانية بمعهد التربية البدنية والرياضة جامعة الجزائر 3، مجلة مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، العدد السابع ، الجزائر ، 2014.
2. حاتم جبر أبو سالم : اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى نحو العمل بمهنتي التدريس والتدريب ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث \_ العلوم الإنسانية ، المجلد الرابع والعشرين ، فلسطين ، 2009 .
3. رائد بابيش الركابي : اتجاهات طلبة قسم علوم الحياة في كلية التربية أبن هيثم نحو مهنة التدريس، مجلة كلية التربية، العدد الرابع، العراق ، 2002.
4. سامية فرغلي منصور : التدريس والتدريب الميداني في التربية الرياضية، مكتبة نادية محمد عبد القادر دار الحكمة، الإسكندرية ، 2002.
5. سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية البدنية وعلم النفس، دار المسيرة، الطبعة الخامسة، عمان، 2011 .
6. سعود فرحان العنزي : المشكلات التي تواجه طلبة التربية العملية في جامعة شقراء من وجهة نظر الطلبة المعلمين أنفسهم ، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية ، العدد الثالث والثلاثون ، جامعة بابل، 2015.
7. سهام عبد الرحمن عفت : التدريب الميداني في التربية الرياضية، الطبعة الثالثة، دار المعارف، القاهرة ، 2010.
8. عبد الحكيم محمد أحمد حسن : اتجاهات طلبة كلية التربية جامعة تعز نحو مهنة التدريس ، مؤتمر التكامل ، مركز التأهيل والتطوير التربوي - جامعة تعز ، اليمن ، 2014 .
9. عبد السلام حمارشة : المعوقات التي تواجه طلبة التدريب الميداني في دائرة التربية الرياضية في جامعة القدس من وجهة نظر الطلبة ، مجلة جامعة النجاح (العلوم الإنسانية)، المجلد

- الخامس والعشرون ، 2011.
10. عبد الله المجيدل : اتجاهات طلبة كلية التربية نحو مهنة التعليم دراسة ميدانية مقارنة بين كلية التربية جامعة الكويت وكلية التربية بالحسكة جامعة الفرات ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد الثامن والعشرون ، العدد الرابع ، دمشق ، 2012 .
11. عبد الله بن عبد الرحمن المقوشي : مقياس اتجاهات الطلاب نحو مهنة لتدريس بناؤه والتحقق من صدقه، مجلة دراسات تربوية ، جمعية رابطة التربية الحديثة ، المجلد السادس، المملكة العربية السعودية ، 1991 .
12. فهد سعد بن سعيدان : اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو المهنة في مدينة الرياض ، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، 2004 .
13. فؤاد علي العاجز : واقع التربية الميدانية بكلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة وسبل تحسينها ، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) ، المجلد التاسع عشر ، العدد الثاني ، 2011.
14. قاسم محمد خزعلي : اتجاهات طالبات تربية الطفل في جامعة البلقاء التطبيقية نحو التخصص الأكاديمي ، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد التاسع ، العدد الأول ، الأردن ، 2011.
15. محمد أحمد شاهين : مشكلات التطبيق الميداني لمقرر التربية العملية في جامعة القدس المفتوحة من وجهة نظر الدارسين ، المجلة الفلسطينية للتربية المفتوحة عن بعد ، المجلد الثاني ، العدد الرابع ، فلسطين ، 2010.
16. محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي. ط4. مركز الكتاب للنشر. القاهرة، 2004.
17. محمود أحمد عمر : القياس النفسي والتربوي ، دار المسيرة ، عمان، حصة عبد الرحمن فخر تركي السبيعي 2010.

آمنه عبد الله التركي

18. مهدي أحمد الطاهر : الاتجاه نحو مهنة التدريس وعلاقته ببعض المتغيرات الدراسية (الأكاديمية) لدى طلاب كلية التربية ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية جامعة الملك سعود ، السعودية، 1991 .
19. نشوان محمود الصفار : المشكلات التي تواجه طلبة قسم التربية الرياضية ، كلية التربية الأساسية في أثناء فترة التدريب الميداني ، مجلة علوم الرياضة كلية التربية الرياضية، العدد الأول جامعة ديالي ، العراق ، 2009.
20. نوال إبراهيم شلتوت : طرق التدريس في التربية الرياضية، الجزء الثاني ،التدريس لتعليم والتعلم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002.
21. وائل سلامة المصري : معوقات التدريب الميداني لدى طلبة قسم تعليم الرياضة بجامعة الأقصى بغزة - وجهة نظر تقييميه ، مجلة جامعة الأزهر بغزة ، سلسلة العلوم الإنسانية ، المجلد الثاني عشر ، 2010.
22. ياسين علوان التميمي : مفهوم الذات الجسمية كدالة للتنبؤ بالاتجاهات نحو مهنة تدريس التربية الرياضية ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثالث ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2009.

ثانيا المراجع الإنجليزية:

23. Dricsoll, A. Nagel, N. : Discre pancies between what we teach and what they observe. Dilemmas for presevice Teachers. The professional Educators, V01.16, No.(1), p.p34-56. (1994)

## دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الوظيفية لطلبة كلية الآداب الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي

د. حاتم سالم سليمان الشحومي

أ. فرج محمد سالم الفيتوري

### 1-1 المقدمة ومشكلة البحث:

تعد فئة الشباب من أهم العناصر للارتقاء بالمجتمع وأساس تطوره ونموه وهذا من خلال ما يمتلكونه من طاقات ودوافع ومواهب وقدرات سواء كانت بدنية ، مهارية ، نفسية ، عقلية ، الخ ولا يستطيع تحقيق أهدافه التي يسعى إليها إلا من خلال التوجيه السليم والأكاديمي ، وبما أن طلبة كلية الآداب بجامعة بنغازي هم أفراد في المجتمع ومنخرطين فيه وهناك منهم من هو ممارس للرياضة وغير ممارس وبعضهم من المدخنين، لذلك من المهم الاهتمام بهم ومتابعتهم من الناحية الوظيفية للوصول بهم إلى حالة صحية جيدة حتى يكونوا في المستوى المطلوب، ولاسيما طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة الذين يخضعون لمقررات دراسية في مرحلة الدراسة وخصوصاً العملية منها والتي لا تقل عن أربعة مقررات في الأسبوع الدراسي والتي بالتأكيد لها تأثيرها الإيجابي على الناحية الوظيفية والصحية.

ويتفق كل من عصام حلمي (1990) ، وعلي البيك (1994) على أن معدل سرعة القلب أثناء الراحة ينخفض عند الأفراد المدربين عنه في الأفراد غير المدربين من الجنسين ، فقد يصل عند الأفراد المدربين (40 نبضة/دقيقة) ، ومعدل نشاط القلب يعتبر أحد المقاييس الفسيولوجية الهامة ، حيث إن معدل النبض له علاقة مباشرة بعدة عوامل أخرى بضغط الدم والتهوية الرئوية واستهلاك الأكسجين وطرده ثاني أكسيد الكربون ، ولذلك فإن النبض يكون مناسباً ، ويمكن ملاحظته بسهولة كعامل مهم للمتغيرات أثناء المجهود ، ويعتبر أنسب طريقة لملاحظة رد فعل المتسابق للمجهود الرياضي ، وأن معدل النبض يستخدم كمقياس فسيولوجي لتحديد زمن العودة للحالة الطبيعية (4:15،18)، (5:99،100) .

ويشير رعد عبد الرازق الدليمي (1988) بأن عملية تدخين السجائر تستغرق حوالي (5-10) دقائق زمنية يحصل من خلالها المدخن على عدة انفاس مشبعة بالدخان ويحتوي كل منها على غاز وبخار ويشكل غاز أول أكسيد الكربون (5%) منه والباقي هو ذرات النيكوتين الذائب ، بحيث تحرق هذه الذرات بسهولة جدران المسالك الهوائية الدقيقة للرئتين. (3 :6)

وانطلاقاً من حرصنا على الطلبة وعلى حالتهم الصحية والوظيفية، لذلك ارتأى الباحثان دراسة هذا الموضوع الحيوي لأهميته ولتسليط الضوء على النواحي الوظيفية لطلبة كلية الآداب (الممارسين، وغير الممارسين، والمدخنين)، ولاسيما طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة، وإظهار أهمية المتغيرات الوظيفية ومقارنتها لتحديد مستوى الحالة الصحية للطلبة.

## 1-2 أهمية البحث:

تعتبر الممارسة الرياضية سواء كانت (تنافسية ، او ترفيهية ، او صحية ، او تعليمية) مهمة بالنسبة لطلبة الجامعات مما تساعدهم على تكيفهم مع البيئة وممارسة النشاط الرياضي لما لها من أثر إيجابي ، ويعد طلبة كلية الآداب من اهم طلبة الكليات في الجامعة لاحتوائها على العدد الأكبر فيها ومن اهم واجباتنا هو الاهتمام بهم من خلال المقررات الدراسية وكذلك الأنشطة الرياضية لما لها من تأثير مباشر وغير مباشر على الحالة الوظيفية والبدنية والنفسية والعقلية لهم سواء كانوا ممارسين للرياضة او غير ممارسين.

ونظرا لكونهم من فئة الشباب فهناك منهم من يقوم بالتدخين، وللأسف التدخين مؤخرا انتشر انتشارا واسعا بين الطلبة داخل الجامعات سواء كانوا ممارسين او غير ممارسين للنشاط الرياضي.

وتكمن أهمية البحث في اظهار بعض المتغيرات الوظيفية لطلبة كلية الآداب الممارسين وغير ممارسين والمدخنين نوضحها فيما يلي:

أولاً: تحديد من الأفضل من الناحية الوظيفية سواء كان الممارسين او غير الممارسين.

ثانياً: معرفة تأثير التدخين على الحالة الوظيفية للطلبة الممارسين وغير ممارسين.

ثالثاً: التنويه بأهمية الحالة الوظيفية لطلبة كلية الآداب بجامعة بنغازي لما لها من مدلول على حالتهم الصحية ومستواهم البدني.

## 1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث الي التعرف علي:

1-الفروق بين طلبة كلية الآداب الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي والمدخنين في معدل ضربات القلب.

2-الفروق بين طلبة كلية الآداب الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي والمدخنين في معدل هواء الزفير.

## 1-4 فروض البحث:

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة كلية الآداب الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي والمدخنين في معدل ضربات القلب.

2-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة كلية الآداب الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي والمدخنين في معدل هواء الزفير.

## 1-5 المصطلحات المستخدمة بالبحث:

- معدل ضربات القلب: يعرف إبراهيم رحمة (2005) النبض بأنه "هو تلك الموجات الدموية التي يدفعها القلب من البطين الأيسر إلى كل شرايين الجسم، ويمكن الإحساس بهذا النبض في الشرايين الواقعة على مقربة من سطح الجسم" (1:40).

- **معدل هواء الزفير:** وهي كمية الهواء التي يخرجها الشخص في الزفير بعد استنشاقه أكبر قدر من الهواء في الرئتين ويرمز له (FEV1). (11:11)
- **الممارسين:** هم طلبة كلية الآداب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة والذين يمارسون أي نشاط من الأنشطة الرياضية المختلفة في النادي. (تعريف اجرائي)
- **الغير ممارسين:** هم طلبة كلية الآداب بمختلف اقسامها والذين لا يمارسون أي نشاط من الأنشطة الرياضية المختلفة وغير مدخنين. (تعريف اجرائي)
- **المدخنين:** هم بعض طلبة كلية الآداب بمختلف اقسامها والذين يدخنون ولا يمارسون أي نشاط من الأنشطة الرياضية المختلفة.

## 2- الدراسات السابقة:

**2-1-1-1 دراسة نضال عبد الرحمن تركي (2013) (10) بعنوان:** " مقارنة لبعض متغيرات الجهاز الدوري التنفسي للطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي " وهدفت الدراسة الى التعرف على بعض المتغيرات الخاصة بالجهاز الدوري (النبض الضغط)، وبعض المتغيرات الخاصة بالجهاز التنفسي (سرعة التنفس، السعة التنفسية) للطالبات الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي، وتم استخدام المنهج المسحي المقارن، واشتملت عينة البحث على (40) طالبة من اقسام كلية التربية للبنات بأعمار (18-23) سنة، و(20) طالبة من اللواتي يمارسن النشاط الرياضي و (20) طالبة من اللواتي لم يمارسن أي نشاط رياضي، واختيرت العينة بالطريقة العشوائية ، وكانت اهم النتائج تكيف الجهاز الدوري التنفسي وزيادة من كفاءة واقتصادية عمل القلب حيث أصبحت الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي اكثر قدرة في بعض المتغيرات الخاصة بالجهاز الدوري (النبض، الضغط)، وبعض المتغيرات الخاصة بالجهاز التنفسي (سرعة التنفس، السعة التنفسية)من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي.

**2-1-2-2 دراسة مها صبري حسن (2008) (9) بعنوان:** "علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي" ، و هدفت الدراسة الى التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة واشتملت عينة البحث على (40) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية الرياضية جامعة ديالى، وكانت اهم النتائج هناك تحسن في اغلب المتغيرات الوظيفية ( النبض ، عدد مرات النبض ، الضغط الانقباضي والانقباضي لدى الطالبات الممارسات مما انعكس على خفض الضغط النفسي لديهم.

**2-1-3-3 دراسة حازم جاد أحمد(1985) (2) بعنوان:** "تأثير استخدام كل من الاثقال والدراجة الارجمترية على بعض المتغيرات الوظيفية " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام كل من الاثقال والدراجة الارجمترية على كل من (معدل دقات القلب ، استهلاك الأوكسجين ، المعدل

النسبي لاستهلاك الأكسجين التهوية الرئوية ، معدل التنفس ، تحمل القوة) ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (40) طالبا ، وأظهرت النتائج ان التدريب بالأثقال والدراجة الارجومترية اثر تأثيرا إيجابيا على المتغيرات قيد الدراسة ، وكذلك ان العمل على الدراجة الارجومترية يساعد الفرد على سرعة الاستشفاء .

## 2-2 التعليق على الدراسات السابقة:

لم يتحصل الباحثان على دراسات كافية ومشابهة ولكن وجدوا بعض الدراسات المرتبطة ولقد قاموا بترتيبها من الاحداث الي الاقدم ، وفي ضوء ذلك استفاد الباحثان منها في الفهم العميق لمشكلة البحث وتحديد الأهداف والتساؤلات بشكل دقيق وواضح، وتحديد الطرق والوسائل المستخدمة في جمع البيانات، والوسائل الإحصائية التي تناسب البحث وكذلك الأسلوب المناسب لعرض نتائجه.

### 3- إجراءات البحث:

#### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة وأهداف البحث.

#### 3-2 مجتمع البحث:

طلبة كلية الآداب جامعة بنغازي المسجلين في الفصل (8،7) لسنة 2016-2017 م.

#### 3-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلبة كلية الآداب والبالغ عددهم (75) طالب، وبنسبة مئوية 21.43% وتم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات ممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي ومدخن، وكل مجموعة تتكون من (25) طالب.

### جدول رقم (1) يوضح تجانس عينة البحث

الوسائل الإحصائية المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء قيمة التجانس
الوزن	69.07 كجم	13.22	- 0.23
الطول	173.18 سم	4.00	- 1.28

يوضح جدول رقم (1) تجانس عينة البحث من ناحية الطول والوزن ووجد ان العينة متجانسة حيث وقعت قيمة التجانس ما بين (3±).

### 3-4 مجالات البحث:

3-4-1 المجال الزمني: تم تنفيذ الدراسة في الفترة من 2-4-2016 إلى 22-8-2016م.

3-4-2 المجال البشري: طلبة كلية الآداب جامعة بنغازي (طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، والاقسام الأخرى في الكلية).

3-4-3 المجال المكاني: تم اجراء القياسات في كلية الآداب جامعة بنغازي.



### 3-5 وسائل جمع البيانات:

استعان الباحثان بعدة أدوات وأجهزة للحصول على أفضل الوسائل للقيام بالبحث من خلال الطرق الآتية:

### 3-6 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- مواد لتعقيم الجهاز (مناديل أو محارم) "ديتول سائل".
- جهاز الرستاميتير: لقياس الطول (سم).
- ميزان معايير: لقياس الوزن (كجم).
- جهاز بيك فلوميتير: لقياس أقصى معدل لهواء زفير ( $L\backslash min$ ).
- ساعة إيقاف إلكترونية: لقياس الزمن (د/ث).

### 3-6-1 القياسات الوظيفية:

1. معدل النبض اثناء الراحة (8: 75، 76).

3. معدل هواء الزفير ( $L\backslash min$ ).

### 3-7 الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة من مجتمع البحث وليس من أفراد العينة، وذلك في الفترة من 2016/2/5م إلى 2016/4/2م، وقد بلغ عدد أفراد العينة (5) طلبه، وكانت هذه الدراسة تهدف إلى ما يأتي:

1. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة والتدريب عليها.
2. التأكد من صلاحية مكان تواجد أفراد العينة من أجل إجراء القياسات اللازمة.
3. التأكد من مناسبة القياسات لأفراد العينة.
4. التعرف على الأسلوب التنظيمي أثناء القياسات.
5. التعرف على التوزيع الزمني للقياسات.

### 3-8 الدراسة الأساسية:

قام الباحثان بإجراء القياسات قيد البحث في الفترة الصباحية من يوم 2016-4-22 الى 2016-4-26-2016م.

### 3-9 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية الآتية:

- = المتوسط الحسابي. = المنوال.
- = الانحراف المعياري. = معامل الالتواء.
- = تحليل التباين ANOVA. = أقل فرق معنوي L.S.D.

#### 4- عرض النتائج ومناقشتها:

#### 4-1 عرض النتائج :

أولاً/ عرض نتائج توصيف عينة البحث في القياسات الوظيفية:

#### جدول (2)

توصيف عينة البحث في القياسات الوظيفية (قيد البحث)

م	القياسات الوظيفية	وحدة القياس	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	معدل النبض اثناء الراحة	نبضة/ق	60	108	66.48	13.74
2	معدل هواء الزفير	لتر/ث	330	770	564.27	89.99

يظهر من الجدول (2) لقياسات الدراسة الوظيفية أن أعلى قيمة ظهرت لمتغير معدل النبض اثناء الراحة بحدود (108 نبضة/ق)، وأقل قيمة كانت بحدود (60 نبضة/ق)، وبمتوسط حسابي قدره (66.48)، وانحراف معياري (13.74)

كما يظهر من الجدول (2) لقياسات الدراسة الوظيفية أن أعلى قيمة ظهرت لمتغير معدل هواء الزفير بحدود (770 لتر/ث)، وأقل قيمة كانت بحدود (330 لتر/ث)، وبمتوسط حسابي قدره (564.27)، وانحراف معياري (89.99).

ثانياً/ عرض نتائج المتغيرات الوظيفية لفرق المناطق:

#### جدول (3) تحليل التباين ANOVA بين القياسات الوظيفية

القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدالة الاحصائية
معدل النبض اثناء الراحة	بين المجموعات	10003.92	2	5001.96	90.91*	دال
	داخل المجموعات	3961.6	72	55.02		
معدل هواء الزفير	بين المجموعات	424866.67	2	212433.34	87.72*	دال
	داخل المجموعات	4150898.6	72	2421.78		

قيمة ( ف ) الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 3.07$

يتضح من بيانات الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات الوظيفية، وبناءً على ذلك قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية باستخدام (أقل فرق معنوي) بطريقة تيوكي.

#### جدول (4) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الوظيفية

قيمتي تيوكي	الفروق بين المتوسطات			المتوسطات الحسابية	المناطق	القياسات
	مدخنين	غير ممارسين	ممارسين			
6.16	*27.48	*7.92		64.28	ممارسين	معدل النبض اثناء الراحة
	*19.56			72.2	غير ممارسين	
				91.76	مدخنين	
271.25	184	102		659.6	ممارسين	معدل هواء الزفير
	82			557.6	غير ممارسين	
				475.6	مدخنين	

يتضح من بيانات جدول (4) لدلالة الفروق بين المتوسطات في القياسات الوظيفية باستخدام طريقة

تيوكي L.S.D ما يأتي: ١

\*معدل النبض اثناء الراحة:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة الممارسين وكل من الطلبة (الغير ممارسين، والمدخنين) ولصالح الطلبة الممارسين.

- وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة الغير ممارسين والطلبة المدخنين ولصالح الطلبة الغير ممارسين.

\*معدل هواء الزفير:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير معدل هواء الزفير بدليل تقارب النتائج.

4-2 مناقشة النتائج:

يتضح من بيانات الجدول (3) الخاص بتحليل التباين بين القياسات الوظيفية وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين طلبة كلية الآداب:

\* معدل النبض اثناء الراحة:

يوضح الجدول (3) الخاص بتحليل التباين بين متوسطات القياسات لمعدل النبض وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات ، وأن هذا التحسن لمعدل النبض ناتج عن التأثير الإيجابي للمقررات الدراسية، وللتدريب الرياضي الذي في القسم او في الأندية، ويظهر الجدول (4) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسات أن التحسن في معدل النبض كان لصالح طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة الممارسين، والغير ممارسين، ويرجع ذلك حسب وجهة نظر الباحثان إلى المقررات الدراسية التي يتلقاها طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة وما تحتويه هذه المقررات المختلفة من تمارين وتدرجات بدنية، ولاسيما التدريب الذي يتلقاه الطلبة الذين ينتمون للأندية الرياضية بمختلف الألعاب،

والغير ممارسين نتيجة لابتعادهم عن العادات السيئة كالتدخين والتي أدت إلى انخفاض معدل النبض اثناء الراحة (عن المدخنين). وتتفق هذه الدراسة مع ما أكده كل من محمد حسن علاوي (1984)، وفاروق السيد عبد الوهاب (1995) بأن النبض في الراحة يعد احد المؤشرات الهامة التي توضح مدي ما يتمتع به الشخص من لياقة بدنية عالية ، فكما ارتفعت كفاءة الفرد البدنية كان معدل النبض في الراحة منخفضا، وهذا يظهر ميزة القلب الرياضي حيث انه لا يعطي انتاجا اكثر فقط ولكن أيضا اكثر اقتصادا (226:7)(121:6)

ويذكر محمد نصر الدين رضوان (1998) نقلا عن كاربوفيتش Karpovich (1965) أن معدل القلب يتأثر بمستوي اللياقة البدنية للفرد، فالأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من اللياقة البدنية يظهرون فروقا في معدل القلب، فالرياضيين المدربين تدريبا عاليا يقل معدل القلب لديهم من 20-30 نبضة في الدقيقة عن معدل القلب عند اقرانهم من غير المدربين. (8: 69)

#### \* معدل هواء الزفير:

يتضح من بيانات الجدول (3) الخاص بتحليل التباين بين متوسطات القياسات بمعدل هواء الزفير للرتين وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات، وأن هذا التحسن في معدل هواء الزفير هو نتاج التأثير الإيجابي لاستمرارية السنة الدراسية (الفصل الدراسي)، والتدريب الرياضي خلال الموسم التدريبي في الأندية الرياضية. وهناك بعض الآراء تقول ان الفرق بين الشخص الرياضي والغير رياضي مفاده نتيجة الاستمرار في التدريب الرياضي المنتظم وطول فترة التكيف على شدة التدريب. ويظهر الجدول (4) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسات لم يكن هناك تحسن كافي وواضح في معدل هواء الزفير، ويرجع الباحثان ذلك الي عدم دقة الجهاز المستخدم في القياس ولقدّم الجهاز حيث هناك العديد من الاجهزة المتطورة تقيس تلك المتغيرات بدقة عالية.

وبذلك، تكون تمت الإجابة عن الفروض التي تنص على: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص الوظيفية المقاسة لطلبة كلية الآداب (الممارسين، والغير ممارسين، والمدخنين) (قيد الدراسة)؟

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات :

في ضوء عرض النتائج ومناقشتها، وفي حدود عينة الدراسة، تمكن الباحثان من الوصول إلى الاستنتاجات الآتية:

- وُجِدَت فروق دالة إحصائياً بين (الخصائص الوظيفية المقاسة) (معدل النبض اثناء الراحة)، ولصالح الطلبة الممارسين.

- وُجِدَ أن (معدل هواء الزفير) لم يظهر تغييراً ملحوظاً بين طلبة كلية الآداب (الممارسين، والغير ممارسين، والمدخنين).

## 5-2 التوصيات:

من خلال البيانات والاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان يوصيان بما يأتي:

- 1- الابتعاد عن التدخين والإقلاع عنه ، وكذلك الابتعاد عن الأماكن التي يكثر فيها المدخنين (كالمقاهي).
- 2- اجراء اختبارات التنفس تحت المجهود وبدون مجهود حيث ان هذه الاختبارات تدل على تطور الحالة الوظيفية للاعبين والطلاب.
- 5- ضرورة إجراء قياسات وظيفية بصفة دورية على طلبة المدارس والجامعات؛ وذلك للتأكد من سلامة الجهاز الدوري التنفسي.
- 3- الاهتمام والتشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية في جميع المراحل العمرية (ولاسيما طلبة الجامعات).
- 4- اجراء دراسات مشابهة على عينة أكبر، وكذلك دراسة المتغيرات الوظيفية التي لم تتناولها هذه الدراسة.

## المراجع:

- 1- إبراهيم رحمة محمد : العوامل المؤثرة على النشاط البدني الرياضي ، دار الفكر العربي ، عمان ، 1998ف.
- 2- حازم جاد عيسى : مقارنة بعض المتغيرات الفسيولوجية وسمك الدهن بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الجماعية للبنين من سن (12:15) سنة ، مجلة علوم الرياضة ، مج2 ، جامعة المنيا ، 1990ف.
- 3- رعد عبد الرازق الدليمي : التدخين ومضاره ، بغداد ، 1988ف.
- 4- عصام حلمي : أثر تشكيل طريقتين لحمل التدريب باستخدام مرحلة التعويض الزائد على تحمل السرعة للسباحين الناشئين القاهرة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 1990ف.
- 5- علي الببيك : تخطيط التدريب الرياضي ، الإسكندرية ، دار المعارف الجامعية ، 1994ف.
- 6- فاروق السيد عبد الوهاب : الرياضة صحة ولياقة بدنية، دار الشروق، القاهرة ، 1995ف.
- 7- محمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة أبو العلاء أحمد عبد الفتاح 1984 ف.
- 8- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998ف.
- 9- مها صبري حسن : علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي ، مجلة الفتح ، ع36 ، 2008ف.
- 10- نضال عبد الرحمن تركي : مقارنة لبعض متغيرات الجهاز الدوري التنفسي للطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي"، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، مج34 ، 2013.

11– Morris J, Koski A, Johnson L. Spirometric standards for the healthy non–smoking adults. *Am Rev Respir Dis* 1971;103:57–67. PubMedWeb of ScienceGoogle Scholar

تأثير جهد المنافسة على بعض المتغيرات البيوكيميائية والفسولوجية لمتسابقى 5000 متر

د.سالم الكونى علي ابوالقاسم

د.عمر احمد عمر المحروق

أ.علي ابوالقاسم المريول

#### المقدمة ومشكلة البحث:

علم الفسيولوجي من أهم العلوم المتقدمة التي يمكن الاستفادة منها في ميادين الرياضة المختلفة كما ان دراسة التفاعلات الكيميائية التي تحدث داخل الخلايا والأجهزة المختلفة من أهم الأسس التوضيحية لمعرفة طريقة عمل هذه الأجهزة الحيوية أثناء ممارسة النشاط الرياضي ومدى قدرة الفرد على الاستمرار في أداء المجهود البدني.

ويذكر أبو العلا عبدالفتاح" (1997م) أن الحمل البدني يمثل القاعدة الأساسية للارتقاء بالمستوى البدني وهناك علاقة وثيقة بين الحمل البدني وما تحدثه أجهزة الجسم من ردود أفعال ناتجة عن التعرض للأحمال البدنية المختلفة ومدى تكيف أجهزة وعضلات الجسم لهذه الأحمال(1:77) ويضيف"بهاء الدين إبراهيم سلامه (2000م) أن قدرة الفرد على الاستمرار في بذل الجهد تتوقف على مقدرة المجموعات العضلية على الاستمرار في الانقباض العضلي ومرور الأكسجين إلى خلايا المجموعات العضلية بجانب العديد من التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث داخل الجسم.(8:122)

ويذكر "بهاء الدين إبراهيم سلامه (1989م) أن التعب ظاهرة فسيولوجية مركبة ومتعددة الأوجه فكما توجد أنواع كثيرة من العمل العضلي توجد أيضاً أنواع مختلفة من التعب المصاحب لهذا العمل العضلي.(7:22)

ويوضح "ويلمور وكوستل Wilmore and Costill" (1994م) أن نوعية التعب الناتجة عن العمل العضلي الثابت تختلف عن نوعية التعب الناتجة عن العمل العضلي المتحرك وكذلك يختلف التعب حسب اختلاف درجة وشدة العمل العضلي (32:342)

ويؤكد "دينك. Denke." (1997م) أن تراكم حمض اللاكتيك وانخفاض مخزون العضلات من الجلبيكوجين بجانب التقلصات والتمزقات التي تحدث داخل العضلة من أهم الأسباب لحدوث التعب العضلي.(18:265)

ويؤكد "تكمكيدس Tokmokidis" (2002م) أن انخفاض نسبة الماء بالجسم يؤدي إلى حدوث العديد من التغيرات الفسيولوجية التي قد تؤثر على ديناميكية الانقباض العضلي.(29:22)

ويذكر "محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح" (1989م) أن عمل العضلات في غياب الأكسجين وحدث ظاهرة الدين الأكسجين وندرة الأكسجين بالعضلات من أهم أسباب الإحساس بالتعب العام.(12:156)



ويؤكد "لامب Lamb" (1984م) أن الجهد البدني أثناء المنافسات يتطلب قدراً عالياً من الخصائص البدنية والفسولوجية وأن انخفاض الأداء أثناء المنافسات يرجع إلى حدوث التعب الناتج عن بعض التغيرات الفسولوجية الكيميوحيوية أو التغيرات العصبية العضلية. (24:342)

ويضيف إيهاب عبد الفتاح (2001) بأن الأحمال التدريبية التي يتعرض لها المتسابق خلال المنافسة الرياضية تؤدي إلى حدوث تغيرات فسولوجية وكيميائية داخل الخلايا العضلية لإطلاق الطاقة اللازمة للأداء الرياضي ويتوقف تقدم المستوى الوظيفي المتسابق على مدى ايجابية تلك المتغيرات بما يحقق التكيف لاجهزة واعضاء الجسم لكي تواجه الجهد والتعب الذي ينتج عن النشاط البدني الممارس (6:17)

ونظراً للاهتمام المتزايد بالدراسات والبحوث التطبيقية الخاصة بفسولوجيا الرياضة التي أسهمت في تطور العملية التدريبية ، وتقنين الأحمال التدريبية وفقاً للنتائج العلمية والدراسات القائمة على ذلك وفقاً للاتجاهات الوظيفية المختلفة مما يبرز دورها المميز والهام في هذا المجال وتعد مشكلة التعب من أهم المشكلات التي تواجه اللاعبين والمتسابقين والمدربين والباحثين فعلى الرغم من تعدد الأبحاث والدراسات في هذا الاتجاه فما زالت هذه المشكلة تجذب الباحثين والعلماء في محاولة منهم لتفسير هذه الظاهرة الفسولوجية بهدف إعداد برامج التدريب التي تعمل على تنمية مقدرة المتسابق على التحمل وتأخير ظهور التعب.، ومن هذا المنطلق فقد اتجهت أنصار الباحثون إلى دراسة تأثير جهد المنافسة على بعض المتغيرات البيوكيميائية والفسولوجية لمتسابقين 5000 متر في محاولة للتعرف على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وبعض المتغيرات البيوكيميائية والفسولوجية بالدم وكفاءة العمل العضلي للمساعدة على تأخير ظهور التعب وسرعة استعادة الشفاء بعد أداء المجهود البدني المرتفع الشدة لفترات طويلة والتعرف على بعض مؤشرات التعب لدى المتسابقين ومحاولة التغلب عليها لتحسين ورفع مستوى الأداء.

#### 1-2- هدف البحث:

التعرف على تأثير جهد المنافسة على بعض المتغيرات الفسولوجية بالجسم  
التعرف على تأثير جهد المنافسة على بعض المتغيرات البيوكيميائية بالدم

#### فرضيات البحث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القلبية والبعدية في المتغيرات الفسولوجية.  
توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القلبية والبعدية في المتغيرات البيوكيميائية.

#### 2- إجراءات البحث:

#### 1-2- منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم القبلي والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

## 2-2- عينه البحث:

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية حيث اشتملت على 10 طلاب من طلبة كلية التربية البدنية جامعة الجبل الغربي وممن تتراوح أعمارهم ما بين 18- 20 سنة وهم فريق اختراق الضاحية والمشاركين ضمن مسابقة الجامعة لاختراق الضاحية كما توضح الجداول رقم (1 - 5).

### جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والحدين الأدنى والأعلى ومعامل الالتواء لأفراد عينه البحث في متغيرات السن، الطول، الوزن

بيانات إحصائية المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأعلى	معامل الالتواء
السن (سنة)	19.00	0.82	18.00	20.00	-0.31
الطول (سم)	179.00	1.65	177.00	181.00	0.17
الوزن (كجم)	73.18	0.96	72.10	74.40	0.43

يوضح الجدول (1) أن المتوسط الحسابي للسن والطول والوزن لأفراد عينه الدراسة قد بلغ (19.00، 179.00، 73.18) على التوالي بمعامل التواء بلغ على التوالي (-0.31، 0.17، 0.43) وجميعها انحصرت ما بين  $\pm 3$  مما يدل على تجانس أفراد العينه.

### جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والحدين الأدنى والأعلى ومعامل الالتواء لأفراد عينه البحث في المتغيرات الفسيولوجية (BMI, TBW) قبل أداء المجهود البدني (ن = 10)

م	بيانات المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأعلى	معامل الالتواء
1	BMI (مؤشر كتلة الجسم (كجم/م <sup>2</sup> ))	22.42	1.91	19.30	24.40	0.12
2	TBW (السوائل الكلية بالجسم)	46.20	2.78	41.90	49.20	0.15

ويوضح جدول (2) تجانس عينه البحث في المتغيرات الفسيولوجية (مؤشر كتلة الجسم- وزن الماء الكلي) أثناء فترة الراحة.

هذا كما يبين أن المتوسط الحسابي لأفراد عينه البحث في متغيرات (BMI, TBW) أثناء فترة الراحة قد بلغ (22.42، 46.20) على التوالي بمعامل التواء بلغ على التوالي (0.12، 0.15) وجميعها انحصرت ما بين  $\pm 3$  مما يدل على تجانس أفراد العينه.

### جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والحدين الأدنى والأعلى ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في المتغيرات البيوكيميائية قبل أداء المجهود البدني (ن = 10)

م	بيانات إحصائية المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأعلى	معامل الالتواء
1	ألومين (جرام/ديسليتر)	5.84	0.30	5.20	6.20	-0.66
2	كرباتينين (جرام/ديسليتر)	0.87	0.18	0.60	1.10	-0.35
3	البروتينات الكلية (جرام/ديسليتر)	7.52	1.37	5.50	8.70	-1.50
4	أنزيم الكولنستيريز (ملليجرام/ديسليتر)	42.61	0.47	42.05	43.47	-0.93

ويوضح جدول (3) تجانس عينة البحث في المتغيرات البيوكيميائية أثناء فترة الراحة، ويتضح من الجدول (3) أن المتوسط الحسابي للمتغيرات البيوكيميائية لأفراد عينة الدراسة قبل أداء المجهود البدني (5.84، 0.87، 7.52، 42.61)، على التوالي بمعامل الالتواء (-0.66، -0.35، -1.50، -0.93) وجميعها انحصرت ما بين  $\pm 3$  مما يدل على تجانس أفراد العينة.

### جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والحدين الأدنى والأعلى لأفراد عينة البحث في المتغيرات الفسيولوجية (BMI, TBW, VO2Max) بعد أداء المجهود البدني

م	بيانات إحصائية المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأعلى
1	BMI (مؤشر كتلة الجسم) (كجم/م <sup>2</sup> )	21.54	1.87	18.98	24.10
2	TBW (السوائل الكلية بالجسم) ملليتر	43.60	2.44	37.40	47.80
3	VO2Max (أقصى استهلاك للأكسجين) (ملي لتر / ق/كجم)	60.00	1.70	57.00	62.00

يوضح الجدول رقم (4) أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة البحث في متغيرات (BMI, TBW, VO2Max) بعد أداء المجهود البدني قد بلغ (21.54، 43.60، 60.0) على التوالي بانحراف معياري (1.87، 2.44، 1.70) على التوالي.

### جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والحد الأدنى والحد الأعلى لأفراد عينة البحث في المتغيرات البيوكيميائية بعد أداء المجهود البدني

م	بيانات إحصائية المتغيرات	التوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأعلى
1	ألومين	8.77	1.52	6.30	10.40
2	كرباتينين	1.26	1.65	1.10	1.70
3	البروتينات الكلية	5.37	1.52	3.80	7.90
4	أنزيم الكولنستيريز	47.68	1.71	44.16	49.41

يوضح الجدول رقم (5) أن المتوسط الحسابي للمتغيرات البيوكيميائية لأفراد عينة الدراسة بعد أداء المجهود البدني قد بلغ (8.77، 1.26، 5.37، 47.68) على التوالي بانحراف معياري (1.52، 1.65، 1.52، 1.71) على التوالي.

### 2-3- متغيرات الدراسة:

BMI (مؤشر كتلة الجسم) (كجم/م<sup>2</sup>).

TBW مقدار كمية الماء السوائل الكلي بالجسم باللتر total Body Water tbw.

VO2 Max (أقصى استهلاك للأكسجين) (مليلتر/ق/كجم).

الألبومين (جرام/ديسليتر).

الكرياتينين (جرام/ديسليتر).

البروتينات الكلية (جرام/ديسليتر).

أنزيم الكولنستريز (مليجرام/ديسليتر).

### 2-4 إجراءات القياس:

أدوات جمع البيانات:

جهاز قياس مكونات الجسم (Bio Body Composition Analyzer 3.0 Body in)

جهاز البوني اسبيرو ميتر لقياس VO2Max.

سرنجات بلاستيك مقياس 5 سم للاستعمال لمرة واحدة في سحب عينات الدم.

كحول أبيض.

بلا ستر طبي.

أنابيب اختبار بلاستيك مرقمة.

ماصات أوتوماتيكية.

جهاز طرد المركزي لفصل الدم.

ميزان لقياس الوزن بالكيلوجرام.

مقياس للطول (رستاميتز).

ساعة إيقاف.

كشوفات التحاليل الخاصة بالمتغيرات البيوكيميائية.

### 2-5 خطوات إجراء البحث:

إجراءات القياس قبل الأداء

تم تجميع جميع المتسابقين وعددهم 10 متسابقين لإجراء القياس القبلي بعد فترة راحة تامة من

التدريب استمرت لمدة 48 ساعة الموافق 2017/11/8.

تم قياس الطول والوزن لجميع المتسابقين.

تم قياس معدل النبض وعدد ضربات القلب بواسطة طبيب متخصص.  
تم الاطمئنان على الجهاز الدوري والتنفسي والهضمي لجميع المتسابقين بواسطة الطبيب  
تم قياس المتغيرات الفسيولوجية (مؤشر كتلة الجسم BMI – TBW مقدار كمية الماء السوائل الكلي  
بالجسم) باستخدام جهاز قياس مكونات الجسم. (الأكاديمية طرابلس)  
تم مقارنة نتائج مكونات الجسم لجميع المتسابقين بالنسب المحددة والثابتة علمياً والتأكد أن جميع  
المتسابقين لائقين من حيث نسبة الدهون ونسبة الماء بالجسم.  
تم سحب عينات الدم لجميع المتسابقين بعد الانتهاء من الإجراءات السابقة مباشرة وقبل الإفطار  
بواسطة ممرض متخصص وتحت إشراف طبيب خاص لمتابعة المتسابقين (القياس القبلي).  
تم وضع الدم في أنابيب بلاستيك مرقمة.  
تم فصل الدم باستخدام جهاز الطرد المركزي و وضع البلازما في أنابيب خاصة لاستخدامها في  
قياس المتغيرات البيوكيميائية للبحث.

## 2 - 6 إجراءات البحث بعد أداء المنافسة والبدء في عمل قياسات البحث (القياس البعدي)

تم البدء في إجراء القياسات لكل متسابق ينتهي من الأداء مباشرة.  
تم قياس معدل النبض وعدد ضربات القلب لكل متسابق بعد المجهود مباشرة.  
تم قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ( $VO_2max$ ) باستخدام جهاز البوني اسبيرو ميتر لكل  
متسابق بعد الانتهاء من الأداء مباشرة للتأكد من شدة الجهد المبذول.  
تم قياس المتغيرات الفسيولوجية لباقي المتسابقين بعد الانتهاء من السباق مباشرة.  
تم التأكد عن طريق القياسات الفسيولوجية والمؤشرات الواضحة أن المسابقين المختارين لعينة البحث  
وعددهم (10) متسابقين قد بذلوا أقصى جهد لديهم أثناء السباق ويذل على ذلك بوضوح نتائج  
قياسات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ومعدل النبض وبعض الدلائل والمؤشرات الخارجية  
لجميع أفراد العينة.

تم سحب الدم من المتسابقين (عينة البحث) بعد الانتهاء من أداء المجهود البدني مباشرة (القياس  
البعدي)

تم قياس المتغيرات الفسيولوجية (مؤشر كتلة الجسم BMI – TBW مقدار كمية الماء السوائل الكلي  
بالجسم) باستخدام جهاز قياس مكونات الجسم. (الأكاديمية طرابلس)  
قياس المتغيرات البيوكيميائية الخاصة بالبحث باستخدام الأجهزة والكواشف المختلفة  
تدوين النتائج وعمل الإجراءات الإحصائية.

## 2 - 7 المعالجات الإحصائية المستخدم:

المتوسط الحسابي. -2 الانحراف المعياري.  
الحدين الأدنى الأعلى. -4 اختبار ويلكسون لدلالة الفروق.

وقد استخدم الباحثون اختبار ويلكسون لدلالة الفروق نظراً لصغر حجم عينة البحث

### 3-1 عرض النتائج:

#### جدول (6)

دلالة الفروق بين نتائج القياسات الفسيولوجية قبل وبعد أداء المجهود البدني لأفراد عينة البحث

المتغير	العدد	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة z	مستوى الدلالة الإحصائية
		+	-	+	-		
BMI (مؤشر كتلة الجسم)	صفر	10	0.00	55.00	0.00	-2.803	0.005
TBW (السوائل الكلية بالجسم)	صفر	10	0.00	55.00	0.00	-2.812	0.005
VO2Max (أقصى استهلاك الأكسجين)	صفر	10	0.00	55.00	0.00	-2.809	0.005

قيمة الدلالة الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (0.005)

يوضح الجدول (6) الخاص باختبار ويلكسون لدلالة الفروق أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات المتسابقين أفراد عينة البحث قبل وبعد أداء المجهود البدني في المتغيرات الفسيولوجية (BMI, TBW, VO2Max) عند مستوى معنوية (0.05) لصالح الأداء البعدي.

#### جدول (7)

دلالة الفروق بين نتائج القياسات البيوكيميائية قبل وبعد أداء المجهود البدني لأفراد عينة البحث

المتغير	العدد	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة z	مستوى الدلالة الإحصائية
		+	-	+	-		
الألبومين	صفر	10	0.00	55.00	0.00	-2.807	0.005
الكرياتينين	صفر	10	0.00	55.00	0.00	-2.814	0.005
البروتينات الكلية	صفر	صفر	55.00	0.00	0.00	-2.803	0.005
أنزيم الكولنستريز	صفر	10	0.00	55.00	0.00	-2.803	0.005

قيمة الدلالة الجدولية عند مستوى معنوي (0.05) = (0.005)

يوضح الجدول (7) والخاص باختبار ويلكسون لدلالة الفروق أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات المتسابقين أفراد عينة البحث قبل وبعد المجهود البدني في المتغيرات البيوكيميائية (الألبومين، الكرياتينين، البروتينات الكلية، أنزيم الكولنستريز) عند مستوى معنوية (0.05) لصالح الأداء البعدي.

### 3-2- مناقشة النتائج:

#### 1 - مناقشة النتائج الخاصة بمؤشر كتلة الجسم (BMI):

توضح الجداول (2، 4، 6) وجود انخفاض في مؤشر كتلة الجسم BMI بعد أداء السباق وتتفق هذا النتيجة مع " هوفر HOFFER.EC" (1999م) أن الانخفاض النتائج لمؤشر كتلة الجسم BMI بعد أداء المنافسة نتيجة المجهود البدني مرتفع الشدة والذي يتطلب توفر الطاقة اللازمة لاستمرار الأداء عن طريق التحلل السكري بجانب تحلل الدهون. (134:22)

وهذا كما أكده "محمد نصر الدين رضوان" (1997م) أن مؤشر كتلة الجسم BMI هو طريقة فنية للتعبير عن وزن الجسم BMI وعلاقته بطول القامة Ht وهو مؤشر هام للتعبير عن درجة البدانة. (156:15)

ويؤكد "دينك DENKE.M" (1997م) أيضا أن ارتفاع مؤشر كتلة الجسم BMI لامتلاك الفرد نسبة عالية من الدهون ليس بدليل على السمنة أو البدانة حيث أن هناك العديد من اللاعبين يمتلكون مجموعات عضلية كبيرة الوزن لنتناسب مع النشاط الرياضي الممارس. (233:18)

وقد أثبتت نتائج الدراسات أن مؤشر كتلة الجسم BMI للمتسابقين قبل أداء السباق يعكس مدى اللياقة البدنية المتسابقين والتناسب المورفولوجي بين وزن الجسم وطوله وعدم وجود أي حالة من حالات البدانة بين المتسابقين بينما يوضح الانخفاض الواضح لـ BMI بعد أداء السباق إلى استهلاك الجسم للدهون كمصدر من مصادر إنتاج الطاقة أثناء الأداء نظراً للجهد البدني المبذول وطول فترة أداء المنافسة

#### 2 - مناقشة النتائج الخاصة بأقصى استهلاك للأكسجين (VO2max):

توضح نتائج جداول (4،6) وجود تغيرات إيجابية واضحة في أقصى معدل لاستهلاك الأكسجين (VO2max) بعد المنافسة لتتفق مع "محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح" (1989م) أن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين هو أكبر كمية من الأكسجين يستهلكها الشخص في الدقيقة أثناء العمل العضلي باستخدام أكثر من 50% من عضلات الجسم ويقاس (الليتر/دقيقة) (145:12)

ويؤكد كذلك كل من "جرين وبالتا Green and Paltal" (1992م) أن التدريب الرياضي المنتظم يؤدي إلى تحسين التهوية الرئوية وارتفاع مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين. (367:20)

ويؤكد أيضا "أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين" (1997م) أن أقصى استهلاك للأكسجين للشخص الغير مدرب يتراوح ما بين 40:45 ملي لتر/ كجم ويقل مع تقدم العمر التدريبي بينما يتراوح نسبة (VO2max) للاعبين أصحاب المستويات المرتفعة من 55:60 ملي لتر/ كجم وتزداد هذه النسبة كلما زاد التقدم في المستوى التدريبي وتقل نسبة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في الإناث عن الرجال. (56:4) واكد محمد شلبي (1995) بان المجهود البدني يؤدي الى ارتفاع في

استهلاك الأوكسجين وانخفاض معدل الدم ومعدل التنفس بعد المجهود البدني ويؤدي المجهود البدني التي تحسن مكونات الجسم ونسبة الدهون (290:17)

ويتفق كل من "أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين" (1993م) أن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يعتبر مؤشر هام لكفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي وأن التحسن في أقصى استهلاك للأوكسجين يكون في حدود 5% بعد تدريبات التحمل (89:3).

ومن هنا يرى الباحثون أن ارتفاع الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين إلى 60 ملي لتر/ كجم يعتبر مؤشر هام لكفاءة الجهازين الدوري و التنفسي لدى المتسابقين مما يعكس الحالة التدريبية والبدنية للعداء .

### 3 - مناقشة النتائج الخاصة كمية الماء والسوائل الكلي بالجسم (TBW):

يتضح من جداول (6،4،2) حدوث انخفاض في كمية الماء والسوائل الكلي بالجسم TBW للمتسابقين بعد أداء السباق.

ويؤكد "دينستبير P.Dienstbier" (1989م) أن الانخفاض الحاد لوزن الماء الكلي نتيجة المجهود البدني المبذول أثناء المنافسة وكذلك للفقد الناتج من الماء نتيجة ارتفاع درجة الحرارة وزيادة إفراز العرق من الجسم أثناء الأداء (165:19).

ويتفق مع الباحثين "سعد كمال طه" (1993م) أنه عند انخفاض نسبة الماء بالجسم فيؤدي ذلك لحدوث جفاف مع ازدياد سرعة ترسب الأملاح بالجسم ما يؤدي لتكوين الحصوات والإقلال من فرص التخلص من اليوريا والكرياتين بالبول. (67:11)

ويؤكد أيضا "أحمد فتحي الصيفي" (1995م) أنه يجب على الرياضيين تناول ما يزيد عن ثمانية أكواب من الماء يوميا خاصة مع التدريبات العنيفة ذات المجهود المرتفع. (61:5)

ويتفق مع نتائج البحث "بهاء الدين إبراهيم سلامة" (2000م) أن التدريب البدني مرتفع الشدة يؤدي إلى انخفاض نسبة الماء بالجسم وأن هناك العديد من العوامل الأخرى التي تؤدي إلى سرعة فقد الجسم للماء مثل درجة الحرارة وشدة المجهود البدني. (53:8)

ويؤكد كذلك كل من "حسين حشمت ونادر شلبي" (2003م) أن انخفاض نسبة الماء بالجسم يؤدي إلى حدوث العديد من التغيرات في نسبة الأملاح الأساسية بالجسم وقد تؤثر على ديناميكية الانقباض العضلي وتؤدي إلى حدوث التعب. (95:10)

### 4 - مناقشة النتائج الخاصة بالألبومين:

توضح نتائج الجداول (7،5،3) وجود زيادة في الألبومين في الدم للمتسابقين بعد السباق. وهذا ما يؤكد "حسين حشمت" (1999م) أن الألبومين من البروتينات التي يفرزها الكبد ولها دور حيوي داخل الجسم حيث يقوم الألبومين بتنظيم الضغط الأسموزي للدم في مقاومة الضغط الهيدروستاتي للقلب مما يؤدي إلى تنظيم تبادل السوائل ما بين الدم والأنسجة بالجسم وكذلك تكوين



البول وعن زيادة نسبة إفراز الألبومين بعد أداء مجهود بدني مرتفع الشدة فيؤكد حسين حشمت أن ذلك يرجع إلى عدم الإخلال بالتوازن المائي الذي ينتج عادة من ارتفاع ضغط الهيدروستاتي الناتج من القلب أو الضغط الإسموزي الناتج عن بروتينات الدم وخاصة الألبومين. (123:9)

#### 5 - مناقشة النتائج الخاصة بالكرياتينين:

توضح نتائج الجداول (7,5,3) ارتفاع نسبة الكرياتينين بالدم للمتسابقين بعد السباق. وهذا ما يتفق مع "أبو العلا عبد الفتاح" (1997م) أن المجهود البدني يؤدي إلى زيادة نسبة الكرياتينين بالدم وذلك نتيجة التعب العضلي. (50:2) ويؤكد "حسين حشمت" (1999م) أن ارتفاع نسبة الكرياتينين بالدم بعد أداء المجهود البدني يرجع إلى زيادة تكسير الألياف العضلية الناتج عن الشد العضلي أثناء الأداء المستمر لفترات طويلة. (126:9)

كما يتفق "ماكيناوكليندر" (1998م) مع نتائج البحث أن التمثيل الغذائي للبروتين يؤدي إلى زيادة نسبة المركبات العضوية بالدم وخاصة اليوريا وحمض البوليكو الكرياتينين بجانب ارتفاع نسبة الكرياتينين الناتج عن تكسير خلايا الجسم العضلية أثناء المجهود البدني. (161:25)

#### 6 - مناقشة النتائج الخاصة بالبروتينات الكلية:

توضح الجداول (7,5,3) وجود انخفاض نسبة البروتين الكلي بالدم للمتسابقين بعد السباق. ويؤكد ذلك "زافير Xavier". (1993م) أن معدل البروتين بالدم يقل بعد أداء المجهود البدني العنيف نتيجة لزيادة استهلاكه بواسطة العضلات لتعويض وتجديد الخلايا العضلية المصابة بالتدمير أو الشد العضلي أثناء الأداء. (48:32)

ويتفق مع الباحثين كلا من "سيسيزما كازمارك وآخرون Seszesma-Kaczmarek et al" (2002م) أن الاعتماد على البروتين كمصدر للطاقة أثناء أداء المجهود البدني يكاد يكون منعدم وأن استهلاك البروتين بالجسم يرجع إلى عمليات الهدم والبناء الخلايا العضلية أثناء أداء المجهود البدني وخاصة المستمر لفترات طويلة. (112:28)

ويؤكد أيضا "موسى الخلف" (2003م) أن الـ DNA هو الأساس لتكوين RNA (المرسال) وهو الأساس لتكوين البروتين (161:16).

ويؤكد "سميث SMITH" (1998م) إلى استخدامات البروتين بالجسم حيث يساهم في إنتاج الطاقة والانقباض العضلي وتكوين الهيموجلوبين والميوجلوبين أو يتحول إلى هرمونات وأنزيمات للمساعدة في عمليات التفاعل الكيميائي بالجسم. (194:27)

ويتفق "بهاء الدين إبراهيم سلامة" (2000م) مع نتائج البحث أن جسم الإنسان يعتمد على البروتين في عمليات البناء العضلي بجانب جزء ضئيل في إنتاج الطاقة وأن نقص البروتين يؤدي إلى حدوث التعب العضلي. (56:8)

ويؤكد كذلك "محمد قاسم" (2003م) أن البروتينات هي المسؤولة عن تكوين الإنزيمات بالدم وأي خلل يحدث في نسبة البروتين بالدم قد يؤدي إلى العديد من المشاكل الفسيولوجية بالجسم نتيجة اضطراب نسبة الإنزيمات والهرمونات بالدم مما قد يؤدي إلى سرعة حدوث التعب أثناء الأداء الرياضي. (59:13)

ويؤكد "روبرجزوروبرتز" (1997م) أن مكونات الجهاز العضلي تعتمد على البروتين بصورة أساسية سواء في تركيب العضلات أو أثناء عملية الانقباض العضلي وأي تغيير يحدث في نسبة البروتين بالجسم قد يؤدي إلى اضطراب عملية الانقباض العضلي مما يؤدي إلى حدوث التعب العضلي. (178:26)

ويتفق كلا من "سيسيزما كازمارك وآخرون" (2002م) أن تناول غذاء عالي البروتين قد يؤدي إلى حدوث حموضة أيضية متوسطة وأن تناول البروتينات لمدة طويلة بانتظام يؤدي إلى زيادة إنتاج الطاقة أثناء الراحة ويغير من نسب مساهمة المواد الغذائية الأخرى في عملية إنتاج الطاقة أثناء التدريب مما قد يؤدي إلى تأخير حدوث التعب. (113:28)

ويتفق "تكمكيدس TOKMKIDIS" (2002م) مع نتائج البحث أن انخفاض البروتين بالدم نتيجة لخروجه مع البول حيث يؤدي اتساع الخلايا (كبسولة بومبالنفرونات) وهي الخلايا العاملة بالكلية إلى زيادة خروج جزيئات البروتين مع البول خارج الجسم مؤدية بذلك لخفض تركيز البروتينات بالدم. (345:29)

#### 7 - مناقشة النتائج الخاصة بأنزيمات الكولنستريز:

توضح الجداول (3،5،7) وجود زيادة معنوية في نسبة تركيز إنزيم الكولنستريز بالدم بعد أداء السباق.

وهذا ما يتفق مع "ماكيناوكاليندر" (1998م) أن إنزيم الكولنستريز نوعين الأول يفرز من الكبد ويوجد في بلازما الدم والثاني يوجد في نهاية الأعصاب وهو الأساس في عملية الانقباض العضلي. (167:25)

ويؤكد كل من "ويلهام وبينك Wilham and Benke" (1992م) أن الانقباض العضلي يبدأ عندما يطلق العصب الحركي إشارة عصبية إلى الليفة العضلة مما يثير من إفراز الأستيل كولين الذي يتم تكسيره بواسطة إنزيم الكولنستريز ثم يتخلل الصحيفة الانتهائية الحركية ويتصل بمستقبلات الألياف العضلية لبدء ديناميكية الانقباض العضلي. (77:30)

بينما يتفق "كافاناغ KAVANAGH.T." (1994م) مع نتائج البحث أن ارتفاع نسبة الهرمونات والإنزيمات أو انخفاضها لا يمكن الاستعانة به كدليل على الكفاءة البدنية حيث أن هناك العديد من العمليات الفسيولوجية الأخرى التي تساهم بشكل واضح في حدوث التعب العضلي العصبي. (167:23)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1: الاستنتاجات

من خلال العرض السابق لمناقشة النتائج تم التوصل للاستنتاجات الآتية:

يؤدي جهد المنافسة إلى انخفاض مؤشر كتلة الجسم BMI نتيجة لفقد الجسم كمية كبيرة من الدهون نظراً لاستخدامها في إنتاج الطاقة.

يؤدي جهد المنافسة مرتفع الشدة والمستمر لفترات طويلة إلى فقد الجسم كمية كبيرة من الماء نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم وزيادة إفراز العرق.

يعتبر الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO2max مؤشر هام لكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ومقياس هام لأساليب وطرق التدريب المستخدمة وكلما ارتفعت لياقة المتسابق الصحية والبدنية كلما ارتفع الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

يؤدي المجهود البدني مرتفع الشدة المستمر لفترات طويلة إلى زيادة نسبة الألبومين بالدم لتعويض فاقد الجسم من الماء والمحافظة على التوازن المائي بالجسم.

يؤدي المجهود البدني مرتفع الشدة المستمر لفترات طويلة إلى ارتفاع نسبة الكرياتينين بالدم نتيجة زيادة عمليو التمثيل الغذائي وكذلك عمليات الهدم بالجسم ويعتبر الكرياتينين مؤشر هام للجهد العضلي الواقع على كاهل المتسابق أثناء الأداء.

يؤدي المجهود البدني مرتفع الشدة المستمر لفترات طويلة إلى استهلاك البروتين بالجسم نظراً لزيادة عملية الهدم بالجسم وكذلك لاستخدامه كمصدر من مصادر الطاقة ولتعويض الخلايا والأنسجة العضلية المصابة بالتدمير أو بالشد العضلي أثناء الأداء.

يؤدي المجهود البدني مرتفع الشدة والمستمر لفترات طويلة إلى زيادة أنزيم الكولنستيريز بالدم حيث أنه أساس بداية الانقباض العضلي وكلما استمر اللاعب في الأداء كلما ارتفع تركيز أنزيم الكولنستيريز بالدم.

#### 4-2-: التوصيات

يوصي الباحثون بمايلي

الاهتمام بتناول المركبات الغذائية المكملة لتحسين الأداء البدني.

ضرورة استخدام المكملات الغذائية التعويضية لمساعدة الجسم على تعويض الفاقد من العناصر الأساسية.

ضرورة استخدام القياسات الفسيولوجية بصورة منتظمة للوقوف على حالة المتسابقين الصحية والبدنية.

ضرورة استخدام المؤشرات البيوكيميائية لتحديد أسباب التعب العضلي والوقوف عليها ومحاولة تقاديتها.

استخدام أساليب وطرق التدريب بطرق عملية للوصول بالمتسابق إلى أعلى مستويات الفسيولوجية والبدنية لتقادي حدوث التعب.

اهتمام الأندية الرياضية بتوفير المعامل وأجهزة القياس الفسيولوجية الحديثة لإجراء التحاليل الطبية حتى يتسنى معرفة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للمتسابقين والعمل على تطويرها.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: (1985م)، بيولوجيا الرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: (1997م) التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، (1993م) فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، أحمد نصر الدين: دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، (1997م) فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق محمد صبحي حسانين: القياس لتقييم، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5- أحمد فتحي الصيفي: (1995م) التحاليل الطبية وصحتك، كتاب اليوم الطبي، أخبار اليوم، العدد 156.
- 6- إيهاب محمد عبد الفتاح: (2001م) تأثير التدريب الهوائي على بعض مكونات الجسم والمتغيرات الفسيولوجية والكيميائية الحيوية للاعبين الكرة الطائرة، مجلد كلية التربية بالقاهرة، جامعة عين شمس، العدد السادس والعشرون.
- 7- بهاء الدين إبراهيم سلامة: (1989م) فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي. القاهرة.
- 8- بهاء الدين إبراهيم سلامة: (2000م) فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 9- حسين أحمد حشمت: (1999م) التقنية البيولوجية والبيوكيميائية وتطبيقاتها في مجال الرياضي، دار النشر للجامعات، القاهرة.
- 10- حسين أحمد حشمت: (2003م) فسيولوجيا التعب العضلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 11- سعد كمال طه: (1993م) الرياضة ومبادئ البيولوجي، الطبعة الثالث، مطبعة المعارف الإسكندرية.
- 12- محمد حسن علاوي، أبو العلا أحمد عبد الفتاح: (1989م) فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 13- محمد قاسم عبد الله: (2003م) سيكولوجية الذاكرة، عالم المعرفة، الكويت،

- 14- محمد محمد الحماحي: (2000م) التغذية والصحة للحياة والرياضة، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
- 15- محمد نصر الدين رضوان: (1997م) المرجع في القياسات الجسمية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 16- موسى الخلف: (2003م) العصر الجيومي، عالم المعرفة، الكويت.
- 17- نادر محمد شلبي: (1995م) تنمية الكفاءة البدنية وأثرها على بعض المتغيرات الكيمو حيوية ونظم إنتاج الطاقة للاعبين كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية

- Denke, M: (1997) Exercise Body Weight Arch, and Med, USA.
- Dienstbier P,: (1989) Stress related disorders, physiol, Rev, V 84-96.
- Ganong, w.: (1993), Review of medical physiology. Medical book.
- Green,H., Patla, A.: (1992) Vo<sub>2</sub> Max and Neuromuscularconsicteraion, Med, sc. Sport, Exerc, New York.
- Hoffer EC,Meador CK, and Simpson DC,: (1999) Correlation of whole body impedance with total body water volume, J Applphysiol, 27:531-534.
- Kavanagh, T, shepherd R, and Pandit, v: (1994) Marathon Running after my ocardial infarction JA MA USA.
- Lamb,D.R: (1984) Physiology of Exercise MacmilanPublishing company, New Yourk.
- Machenna B, and Callendar R,: (1998) Illustrated physiology, 6R.D, Churchill livingstone, London.
- Robergs, R. and Roberts, S.: (1997) Exercise physiology, Mosby, USA.
- Smith, A., Beckett, G and Walker, w.: (1998) Abnormalitves of proteins in Plasme after Exercise USA.

Seezesma–Kaczmarek A, Zieman E Grzywacs T.: (2002) Two stages of effects of long lasting protein ingestion on metabolism, 7 AM cong, Europ, Col, Sp, Sc 991.

Tokmokidis, s., spassis, A., and Volaklis, K.: (2002) Specific Adaptations Following a water Exercise Program in coronary Artery patients 7 ann, long Europ, sportsc.

Welham, w, and Benk, A.: (1992) The specific gravity healthy men Jama.

Wilmore J and Costill, D.: (1994) Physiology of sport and exercise, Human kinetic, USA.

Xavier, P.: (1993) Medical hazards of obesity Ann intern Med, USA.

## اختلاف مصدر الطاقة اللاهوائي وتأثيره على بعض التغيرات الكيميائية بالجسم

أ. ك. د سعاد إسماعيل الفقيه

أ. م. د سمر ساسي العلو

أ. سامي خليفة حمدي

### 1-1 المقدمة ومشكلة البحث:

إن الغرض من دراسة التغيرات الكيميائية الحيوية الناتجة عن أداء المجهود البدني هو تطوير طرق ونظريات التدريب الرياضي وتكيف الجسم لهذا الجهد والذي يعتبر المؤشر الفسيولوجي لما يتمتع به الرياضي من كفاءة بدنية عالية ، وتستخدم القياسات الفسيولوجية في مقارنة تأثير الأداء بين الأفراد أو بين طرق التدريب وأساليبه وبالتالي يمكن وضع البرامج بناء على هذه المقارنات وكذلك التنبؤ بالكفاءة البدنية وتحقيق النتائج الرياضية .

بالإضافة إلى إن دراسة التغير الحادث في المكونات الأساسية بالجسم تحت تأثير الممارسة الرياضية والتدريب المنظم يعطي إمكانية الحكم على العمليات الفسيولوجية والمورفولوجية التي تتم في جسم الإنسان بصورة أكثر عمقا وتحديدا كما انها تعكس الحالة التدريبية للاعب . ( 10 : 3 )

وبالتالي عمل المختصون في المجال الرياضي لمعرفة الآثار الحادة و المزمنة للجهد البدني المرتبطة بعمليات التغير الحاصل في الأداء الوظيفي لأجهزة الجسم الحيوية وإيجاد التفسير العلمي المناسب لها من وجهة نظر علم فسيولوجيا الرياضية ، وبما أن نشاطات العدو تختلف فيما بينها من عناصر اللياقة البدنية ودرجة شدتها ومن حيث أنظمة الطاقة العاملة فيها فأن تأثيراتها أدت إلى وجود أنواع مختلفة من التكيفات لهذه الأنظمة والتي شملت كل الأجهزة الحيوية بالجسم بما فيها الانقباضات العضلية ومحتويات الدم من المركبات الكيميائية ، و يعتبر العدو من السباقات التي تتطلب قدرا كبيرا من الجهد ودراسة للخطوات الفنية والقيام بالتدريب المتواصل وأن يمتلك السرعة والتحمل بحيث يؤدي الحركة بطريقة فنية وميكانيكية سليمة يتحقق من جرائها تطور سرعته وتكيف عضلاته وأجهزته الحيوية ، حيث يتحدد تطور السرعة بسرعة الانقباض العضلي إذ يتعين عمل العضلة جراء سرعة عمل الألياف العضلية البيضاء إلى مقدار القوة والتوافق الحركي التي تتطلبها السرعة القصوى ويجب استمرار تزويد الطاقة للعضلة . فعند أداء السرعة لزمن قصير واستخدام الحافز الأقصى لحمل يتراوح بين 100م إلى 12 ثانية يتم بناء الطاقة بالطريقة اللاكسجينية ، فيتم تجهيز من 90% إلى 95% من ATP بالطريقة اللاكسجينية عند عدو 100 م بينما يتم تجهيز من 60% إلى 65% من ATP في عدو 400 م . ( 13 : 527 )

وبالتالي ورغم تشبه النظم الوظيفية في الأداء إلا إن متطلبات الطاقة تختلف بينهما ولا بد أن يكون لهذا الاختلاف تأثير بيولوجي مختلف ، كما إن دراسة هذا التأثير البيولوجي يعطي الفرصة بالمدى



الذي تسمح به طرق ووسائل وأساليب التدريب ونوعه لعملية تصحيح الرياضي ودعمه وتطويره وكذلك إلى إي مدي نستطيع مساعدة الرياضي في قياس تقدمه خلال التدريب .  
والعمل اللاهوائي عبارة عن متغيرات لاهوائية ينتج عنها تغيرات كيميائية تحدث في العضلات العاملة والتي من خلالها تنتج الطاقة اللازمة لأداء المجهود البدني مع عدم استخدام أكسجين الهواء الجوي. (22: 210)

وانه إثناء التمثيل الغذائي اللاهوائي فأن انقباض الألياف العضلية وقصرها يصاحبه في نفس الوقت تحلل مائي لادينوزين ثلاثي الفوسفات فيتحول إلى ادينوزين ثنائي الفوسفات بالإضافة إلى جزئ فوسفات وتتحلل وتنتج الطاقة اللازمة للانقباض العضلي . ( 1 : 61 )

ووفقا لطبيعة أداء سباقات العدو نجد أن هناك نظامين لإنتاج الطاقة إثناء المنافسة أولهما هو النظام الفوسفاتي اللاهوائي وهو الأسرع لأنه يعتمد على إعادة بناء ادينوزين ثلاثي الفوسفات ATP عن طريق مادة كيميائية أخرى مخزنة بالعضلات تسمى الفسفوكرياتين PC ويحدث عند أداء الحركات الانفجارية بسرعة ومقاومة عالية مثل سباق 100 م والنظام الثاني هو نظام حمض اللاكتيك والذي يعتمد على إعادة بناء ATP لا هوائيا بواسطة الجلوكوز اللاهوائية والذي يسهم في إنتاج الطاقة خلال أداء الشدة العالية والتي لا تساعد على التخلص من بقايا العمليات الكيميائية بسبب عدم توفر الأكسجين اللازم ويحدث هذا في سباق 400م . ( 6 : 35 )

والدم مكونا أساسيا في بيئة الجسم الداخلية إلى جانب سائل ما بين الأنسجة واللمف ، وهو المسئول عن توفير البيئة الداخلية الملائمة لحياة أنسجة الجسم ويفضل عمليات التبادل التي تتم بينه وبين سائل ما بين الجسم حتى تبقى الخلايا في وسط كيميائي ثابت نسبيا ، ويقوم الدم بكثير من الوظائف الحيوية الهامة ويساعده على ذلك بعض الوظائف الحيوية لطبيعة تكوينه وخصائصه المميزة. ( 15 : 154)

ويعتبر القلب أهم أعضاء جهاز الدوران ويعمل كمضخة لدفع الدم إلى جميع أنحاء الجسم بعد استلام الدم المؤكسد وغير المؤكسد بفعل الانقباض والانبساط المتعاقب والمتناسب مع وضع الجسم ونوع النشاط وشدته وحجمه الذي يحدد تلك الكمية المدفوعة من الدم خلال الضربة الواحدة.  
( 8 : 21 )

كما تستعمل العضلة القلبية مثلها مثل العضلة الهيكلية طاقة كيميائية لتحضر عملية الانقباض وتستمد هذه الطاقة بصورة رئيسية من الايض المؤكسد للحموضة الدهنية ودرجة اقل من المواد المغذية الأخرى خاصة اللاكتات والجليكوز ولذلك تعتبر سرعة استهلاك القلب للأكسجين مقياسا ممتازا للطاقة الكيميائية المحررة عندما يقوم القلب بشغله . ( 12 : 134 )

إن الفيتامينات والمعادن تمكن من استخدام المواد الغذائية الرئيسية بالنسبة لجميع العمليات الفسيولوجية على الرغم من ندرتها النسبية في النظام الغذائي والجسم يعتبر الفيتامينات والمعادن هم

المنظمين الرئيسيين لعمل الجسم بما في ذلك أداء العمل والمجهود البدني وأي نقص فيهما يؤدي إلى ضعف في الوظائف الفسيولوجية للإنسان خلال ممارسة الأداء البدني عامة وفي المنافسات خاصة.

( 21 : 632 )

وتلعب الأملاح المعدنية دوراً هاماً بالنسبة للمجهود البدني فهي تقوم بتوجيه نشاط الجسم وتؤثر في عمل العضلات والأعضاء وفي تنظيم نشاط عضلة القلب كما إنها ذات أهمية خاصة في تنظيم جميع العمليات الحيوية بالجسم مثل عمليات الأكسدة وتوليد الطاقة والنمو وتلعب دوراً هاماً في تنظيم الأيض في الخلايا كما تعمل كمنشط للإنزيمات وتتدخل في عملية التنفس بالجسم ونقل الغازات بالإضافة إلى أن لها أهمية خاصة في امتصاص الجلوكوز من الدم وتخزين الجليكوجين في الكبد وتتدخل في التوازن المائي للجسم. ( 15 : 160 )

ويعد الصوديوم من الأملاح الضرورية الموجبة المتوافرة بنسبة كبيرة خارج الخلية في الدم ، وهو القاعدة الرئيسية لمكونات الجسم ، ووظيفته الرئيسية الحفاظ على الضغط الاسموزي والموازنة الحامضية والقاعدية ونقل الإيعاز العصبي ( 19 : 148 )

كما أن انتقال الصوديوم داخل الخلية أو فقدانه إلى خارج الجسم يؤدي إلى قلة حجم السوائل خارج الخلية وبذلك يؤثر على جهاز الدوران والوظيفة الحيوية للكليتين وفعالية الجهاز العصبي وتقل نسبة الصوديوم بحالة عدم الكفاءة الوظيفية للكليتين وخصوصاً قلة تناول الصوديوم وزيادة حامضية الكلية والتعرق الغير طبيعي مع قلة تعويض الصوديوم. ( 25 : 684 )

بالإضافة إلى إن الصوديوم والبوتاسيوم يمثلان الايونات الموجبة داخل الخلايا حيث يلعب الصوديوم دوراً رئيسياً في المحافظة على الضغط الإسموزي للدم وتنظيم تبادل السوائل بين الأوعية الدموية وخارجها وفقدان الصوديوم من الجسم يؤدي إلى نقصان حجم السائل خارج الخلايا مما يؤثر على وظيفة الكلى والجهاز العصبي بينما يؤثر نقصان البوتاسيوم على العضلة القلبية ويحد من الإثارة العصبية العضلية مما يعوق من قدرة العضلات على الانقباض ويرجع أهم أسباب نقص ملحي الصوديوم والبوتاسيوم في الدم إلى استعمال الأدوية المدرة للبول أو المسببة للقيء والإسهال والعرق الذي يُعوض بشرب الماء فقط. ( 20 : 262 )

كما يدخل عنصر الماغنسيوم مع الكالسيوم في تكوين الهيكل العظمي وبناء العظام وكذلك يؤثر على إثارة الأعصاب والعضلات واستجابتها وله دور كبير في تحفيز عمل بعض الإنزيمات وتتمثل أهم أعراض نقص الماغنسيوم في التقلصات العضلية والضعف وعدم التركيز بينما الكالسيوم يقوم بدور رئيسي في نقل الإشارات العصبية والانقباض العضلي وتجلط الدم وتنظيم عمل بعض الهرمونات ومن الأسباب الرئيسية لنقص كل من الكالسيوم والماغنسيوم الإسهال المزمن واستخدام الأدوية المدرة للبول وسوء التغذية. ( 18 : 250 )

ويؤدي البوتاسيوم دورا هاما في عملية انقباض الألياف العضلية والمحافظة على نشاط عضلة القلب حيث يعمل مع الماغنسيوم على ارتخاء العضلات كما أن له دور في نقل الإشارات أو المنبهات بين الجهازين العصبي والعضلي. (17 : 205)

وتعتبر الدهون في غاية الأهمية عند ممارسة تدريبات ومنافسات التحمل لأهميتها في إمداد العضلات بالطاقة اللازمة وتستخدم الدهون كمصدر للطاقة عندما يكون جلوكوز الدم منخفضا وعندما ينخفض كلايوكوجين الكبد والعضلات ، والدهون تخزن "ثلاثي الجلسرين TG " في الخلايا الدهنية والأنسجة الدهنية ويتبادل كل من الجليسرين والدهون الحرة أدوارها في تلبية احتياجات الجسم. ( 7 : 156 )

ويعتبر الجلوكوز المصدر الرئيسي للوقود لإمداد جميع خلايا الجسم وان نقصه بالدم ينبه الهيبيوثلاموس مباشرة والذي بدوره يثير الغدة فوق الكلي لإفراز هرموني الابينفرين والنورابينفرين الذين يعملان على تكسير الجليوكوجين المخزن بالكبد مما يسبب خروج سريع للجلوكوز من الكبد إلي الدورة الدموية حتى يعود إلي معدله الطبيعي . ( 14 : 62 )

ومما تقدم تتحدد مشكلة البحث في إن أداء إي جهد بدني يؤدي إلي استجابات داخل الجسم تغير من تركيبات المحيط الكيميائي داخل الخلايا ومن هذه التركيبات الأملاح المعدنية والدهون وان التعرف على مدي التغير الحاصل في هذه التركيبات يؤدي إلي التعرف علي تأثير المجهود عليها ودرجتها ومدى تأثيرها السلبي أو الايجابي سؤ بالزيادة أو الانخفاض لتقنينها بما يخدم التكيف لهذا الجهد وحتى نصل إلي أفضل النتائج وعليه فان التقصي والتدقيق في أدق هذه التغيرات له التأثير الكبير في زيادة الفهم والمعرفة ومن هنا رأى الباحثون إمكانية التعرف على تأثير اختلاف مصدر الطاقة في عدو (100 م) و(400 م) وبالتالي التعرف على الفرق في درجة التغير عند أداء كل منهما حيث إن الجهد يؤثر علي الوظائف الحيوية بالجسم و هل لاختلاف مصدر الطاقة تأثير مغاير أم لا .

## 1 - 2 أهمية البحث:

أن دراسة التغير الكيميائي هو من أهم الأساليب والوسائل المثالية التي تسمح بملاحظة استمرار تطور الرياضي حتى يصحح الأخطاء ويدعم تطور ونجاح التدريب وهو لا يعطي وسائل ملاحظة وفهم ومعرفة فقط بل يساعد في إحداث الاستجابة الوظيفية المناسبة للتطور المرغوب أو المستهدف.

ونتيجة لأداء المجهود البدني تلجا الخلايا إلي أنتاج الطاقة بما يتناسب وشدة هذا المجهود وبالتالي تحدث تغيرات داخلية مؤقتة كرد فعل لضغط هذا المجهود على هذه الخلايا ، ويتم أنتاج الطاقة عن طريق عمليات الأيض التي تتسرع وتعمل على تكسير مصدر الطاقة المستخدم حتى يتم أنتاج مادة الادينوسين ثلاثي الفوسفات الذي يأتي من تكسير الكربوهيدرات والدهون وفي بعض الأحيان من

البروتين ومن هنا تتنوعت مصادر الطاقة بالجسم والذي أدى إلي تنوع أنظمة الطاقة والتي بدورها تتوافق مع شدة المجهود المبذول .

وتكمن أهمية البحث في محاولة الإجابة علي السؤال هل لاختلاف مصدر الطاقة بالجسم في النظام اللاهوائي تأثير على التغيرات الداخلية ودرجة استجابتها بالجسم حيث يكون مصدر الطاقة إما كيميائي ATP المخزن في العضلات والذي يكفي لثواني قليلة أو عن طريق تكسير الجلوكوز مع عدم وجود الأكسجين ، هل لهذين المصدرين واختلافهما تأثير على درجة الاستجابة لبعض المكونات بالدم مثل الأملاح والدهون الثلاثية ونسبة الجلوكوز ومن خلال محاولة الإجابة على هذا التساؤل نتمكن من زيادة الفهم الذي يمكننا من التخطيط الدقيق والسليم لبرامج التدريب .

حيث تعتبر المعلومات الفسيولوجية عن اللاعبين من أهم الأسس في الإعداد الفسيولوجي فمن غير المعقول أن يتعامل المدرب مع اللاعب الذي يشكل جسمه جهازا بيولوجيا معقد التركيب ويخطط له برنامج التدريب دون أن يكون هذا المدرب على علم ودراية كاملة بالخصائص لكي يحقق له أن يؤدي وظائفه بكفاءة عالية إثناء التدريب أو المنافسة مما ينعكس ايجابيا على مستوى الأداء .

( 7 : 269 )

### 1 - 3 هدفا البحث:

- التعرف على اختلاف مصدر الطاقة اللاهوائي بين عدو 100 م - 400 م على الأملاح المعدنية والدهون الثلاثية والجلوكوز بالدم .
- التعرف على تأثير الجهد اللاهوائي بعد عدو 100 م - 400 م على الأملاح المعدنية والدهون الثلاثية والجلوكوز بالدم .

### 1 - 4 تساؤلا البحث:

- هل هناك تأثير لاختلاف مصدر الطاقة اللاهوائي لاستعادة بناء ATP (من PC أو من الجلوكوز في غياب الأكسجين ) إثناء عدو 100 م - 400 م على أملاح الكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم والكلورايد والدهون الثلاثية والجلوكوز بالدم ؟
- هل هناك تأثير للجهد البدني اللاهوائي بعد عدو 100 م - 400 م على الأملاح المعدنية والدهون الثلاثية والجلوكوز بالدم قيد البحث ؟

### 2 - الدراسات السابقة:

- 1-1-2 دراسة سمير أبو شادي وأبو المكارم أبو الحمد (2006) (9) بعنوان: " دراسة مقارنة لمستوي الدهون الثلاثية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى بعض متسابقى العدو الجري ( قصيرة - متوسطة - طويلة ) " ، واستخدم المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وضمت 30 متسابق لكل مسافة 10 لاعبين وهي القصيرة 100م والمتوسطة 800 م والطويلة 5000م وكانت

أهم النتائج عدم وجود فروق معنوية في ثلاثي الجلوسيد بعد سباق 100م و800 م بينما كانت هناك فروق معنوية بعد سباق 5000 م .

**2-1-2 دراسة احمد حلمي سعد (2010) (2) بعنوان:** " التغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية الناتجة عن إنقاص الوزن السريع وعلاقتها بالكفاءة البدنية والمهارية للمصارعين " ، واستخدم المنهج الوصفي وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من ناشئ المصارعة (رومانية وحررة) بمنطقة القليوبية والذين يتراوح أعمارهم 15: 20 سنة ويتراوح وزنهم بين 50: 84 كجم والذين يتنافسون في منافسات المرحلة الثالثة في بطولة المحافظة وبلغ عددهم (28) ناشئ تم تقسيمهم (12) ناشئ كتجربة أساسية و (16) ناشئ كعينة استطلاعية ، وكانت أهم النتائج إن إنقاص الوزن في فترة قصيرة يؤدي إلى اختلال في توازن سوائل الجسم مما يفقده الكثير من الأملاح المعدنية الرئيسية مثل الصوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم والكالسيوم والتي قد تعرضه للخطر أو تسبب الوفاة.

**2-1-3 دراسة سلفادوري وآخرون Salvadori et el (2014) (26) بعنوان:** " تداخل فترات من التدريب اللاهوائي على التمرين الهوائي وأثره على تجمع الدهون " بهدف اختبار فرضية إن النشاط الهوائي على فترات قصيرة مع جرعات من التمرين اللاهوائي قد يؤدي إلى تحسن أكبر في التأثير علي التمثيل الغذائي للدهون من النشاط الهوائي وحدها وضمت العينة 16 من الرجال دو السمنة وكانت أهم النتائج إن التدريب الهوائي بالإضافة إلى التدريب اللاهوائي يؤثر بدرجة أكبر على زيادة استجابة التمثيل الغذائي للدهون وتعديلات في نسب الجلوكوز مما يؤثر على كتلة الدهون وفقد الوزن .

### 3 - إجراءات البحث:

### 3 - 1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي المسحي بأسلوب الدراسات المقارنة نظرا لملائمته لطبيعة البحث. **3-2 عينة البحث:**

اجري البحث على عينة مكونه من 20 طالب من طلبة السنة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الجامعي (2015 - 2016م) جامعة الزاوية قسمت إلى مجموعتان 10 طلبة لعدو 100 متر و10 طلبة لعدو 400 متر ، والجدول رقم واحد يوضح توصيف العينة في القياسات الأساسية .

### 3-3 مجالات البحث:

**3-3-1 المجال الزمني:** تم إجراء القياسات في الفترة من 8 / 4 / 2016م.

**3-3-2 المجال المكاني:** أجريت القياسات بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بقسم ألعاب القوى بمضمار الكلية - جامعة الزاوية ، وأجريت التحاليل بمعمل ابن النفيس الطبي بمدينة الزاوية .

3-3-3 المجال البشري: طلبة السنة الرابعة بكلية علوم التربية البدنية والرياضة

### 3-4 الأجهزة والأدوات:

- ميزان طبي مقنن لقياس الوزن.
- جهاز لقياس الضغط .
- ساعة إيقاف.
- سرنجات لسحب عينة الدم.
- جهاز قياس الطول.
- جهاز لقياس النبض.
- مضمار العدو.
- أنابيب اختبار خاصة بتحليل الدم.

### 3-5 القياسات المستخدمة:

- الوزن: تم قياسه لإفراد العينة إلي اقرب كيلو جرام بواسطة ميزان طبي مقنن .
- الطول: تم قياسه لإفراد العينة إلي اقرب سنتيمتر باستخدام رستاميتير لقياس الطول .
- النبض: تم قياس ضربات القلب في فترة الراحة وبعد المجهود البدني (100م عدو - 400 م عدو) واخذ القياس من الشريان الكعبري لرسغ اليد باستخدام جهاز الكتروني لقياس النبض .
- ضغط الدم : تم قياس ضغط الدم في فترة الراحة وبعد المجهود البدني(100م عدو - 400 م عدو) واخذ القياس باستخدام جهاز الكتروني لقياس الضغط.
- الأملاح المعدنية: تم قياس الأملاح المعدنية والدهون الثلاثية والجلوكوز في فترة الراحة وبعد المجهود البدني (100م عدو - 400 م عدو ) واخذ القياس عن طريق سحب عينة من الدم.

### 3 - 6 المعالجة الإحصائية: المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبارات

- 3 - 7 الدراسة الأساسية: تم حضور الطلبة في اليوم الأول إلى معمل قسم العلوم الحيوية لأخذ القياسات الأساسية وهي الطول - الوزن - العمر - وتم تحديد الطلبة الذين سيقومون بعدو 100م والطلبة الذين سيقومون بعدو 400 م مع توزيعهم بشكل عشوائي على المجموعتان .
- في اليوم التالي تم أخذ قياس النبض - والضغط - وقياس الأملاح المعدنية والدهون الثلاثية والجلوكوز عن طريق سحب عينة من الدم في وقت الراحة ، ثم بعد ذلك تم قياس النبض والضغط وسحب عينة الدم بعد المجهود مباشرة ( 100 م ، 400 م عدو )
- ملاحظة : تم اخذ القياسات بمتوسط طالبان في اليوم لكل مجموعة ، كما تم سحب عينة الدم بواسطة فني متخصص.

### 4- عرض ومناقشة النتائج:

#### 4 - 1 عرض النتائج:

- تضم البيانات نتائج العدو لمسافة (100 متر) و(400 متر) حيث أخذت القياسات لعينتين من 10 متسابقين لكل منهما حول تأثير اختلاف مصادر الطاقة اللاهوائي على النبض والضغط الانقباضي

والانبساطي والتغير لمحتوى الدم من أملاح " الكلورايد ، الماغنسيوم " الكالسيوم ، البوتاسيوم ، الصوديوم ، والجلوكوز والدهون الثلاثية قبل وبعد السباق فكانت نتائج العينتين كما بالجدول التالية .

### جدول (1)

توزيع بيانات القياسات الأساسية للعينتين عدو مسافة 100 متر وعدو مسافة 400 م

ن = 10

ت	القياسات الأساسية	عدو 100 م		عدو 400 م		الفرق بين المتوسطين	اختبارات	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	العمر	23.30	1.82	23.40	1.42	0.26	0.13	0.89
2	الطول	171.80	7.40	175.40	3.65	0.63	1.37	0.18
3	الوزن	74.60	20.35	70.90	11.22	0.45	0.50	0.62

من خلال الجدول رقم (1) يتضح إن قيم الدلالة المعنوية اصغر من مستوى المعنوية المفترضة (5%) للقيمة الوحيدة لبيانات الطول لعينة العدو 400 م مما نرفض الفرضية الصفرية لها ونقبل الفرضية البديلة بان البيانات الخاصة بالطول بهذه العينة لا تتبع التوزيع الطبيعي ، بينما كل البيانات الخاصة بالعينين الدلالة المعنوية لها أكبر من مستوى المعنوية المفترضة (5%) مما نقبل الفرضية الصفرية لهذه البيانات بأنها تتبع التوزيع الطبيعي ، حيث أن جل البيانات تتبع التوزيع الطبيعي وبذلك يتم استخدام اختبار الفرق بين المتوسطات وذلك باستخدام اختبار (t) نظرا لكون حجم العينتين اقل من 30 شخص وبالتالي تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية بين العينتان في هذه القياسات حيث إن مستوى الدلالة لاختبار ت اكبر من القيمة المفترضة. (0.05)

### جدول رقم ( 2 )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في المتغيرات الكيميائية قيد البحث

نوع الجهد	عدو 100 متر		عدو 400 متر		ت	المتغيرات
	قبل المجهود	بعد المجهود	قبل المجهود	بعد المجهود		
معدل ضربات القلب ن/د	76.80	15.84	110.7	21.18	1	معدل ضربات القلب ن/د
الضغط الانقباضي ملم زئبق	133.10	14.67	144.70	16.03	2	الضغط الانقباضي ملم زئبق
الضغط الانبساطي ملم زئبق	77.40	8.36	91.40	15.13	3	الضغط الانبساطي ملم زئبق
الكلورايد ملل مول/ لتر	104.30	1.83	106.0	1.53	4	الكلورايد ملل مول/ لتر
الماغنسيوم ملل مول/ لتر	2.45	0.48	2.17	0.50	5	الماغنسيوم ملل مول/ لتر
الكالسيوم ملل مول/ لتر	7.91	0.37	8.19	0.60	6	الكالسيوم ملل مول/ لتر

2.35	5.69	0.20	3.81	0.24	3.40	0.27	3.57	البوتاسيوم ملل مول/ لتر	7
3.77	141.11	1.88	135.78	1.68	136.77	1.49	136.65	الصوديوم ملل مول/ لتر	8
64.41	102.20	48.87	88.90	76.25	120.60	64.09	105.50	الدهون الثلاثية ملجرام / دل	9
10.37	86.50	16.20	84.10	7.85	87.00	11.34	84.50	الجلوكوز ملجرام / دل	10

يتضح من الجدول رقم ( 2 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للبيانات قيد البحث ونلاحظ تغير في قيم كل المتغيرات نتيجة المجهود في (100م - 400 م عدو) .

جدول رقم ( 3 )

الفرق بين المتوسطات واختبارات والدلالة المعنوية بين العينتين

لعدو مسافة (100م 400 م) في قياس بعد الجهد

ت	المتغيرات الفسيولوجية	عدو 100م	عدو 400م	الفرق بين المتوسطات	اختبارات	مستوي الدلالة
1	معدل ضربات القلب	110.7	121.20	10.50	0.74	0.46
2	الضغط الانقباضي	144.70	148.30	3.60	0.49	0.62
3	الضغط الانبساطي	91.40	100.70	9.30	1.33	0.19
4	الكورايد	106.0	107.45	1.45	1.51	0.14
5	الماغنسيوم	2.17	2.28	0.11	0.50	0.61
6	الكالسيوم	8.19	8.75	0.56	1.97	0.06
7	البوتاسيوم	3.40	5.69	2.28	3.05	0.007
8	الصوديوم	136.77	141.11	4.34	3.31	0.004
9	الدهون الثلاثية	120.60	102.20	18.40	0.58	0.56
10	الجلوكوز	87.00	86.50	0.50	0.12	0.90

يتضح من الجدول رقم (3) أن كل البيانات الخاصة بالعينين الدلالة المعنوية لها أكبر من مستوى المعنوية المفترضة (5%) مما نقبل الفرضية الصفرية لهذه البيانات بعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية فيما عدا الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم بعد المجهود مما يدل على وجود فروق بين العينتان في هذه الفترة ، حيث كانت قيم الدلالة المعنوية اصغر من مستوي المعنوية المفترضة (5%) مما نرفض الفرضية الصفرية لها ونقبل الفرضية البديلة بوجود فروق ذات دلالة معنوية.

جدول رقم ( 4 )

الفروق بين متوسطي القياسين ومستوي دلالة الفروق

في المتغيرات قيد البحث أثناء عدو 100 م

ت	المتغيرات الفسيولوجية	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطات	اختبارات	مستوي الدلالة
1	معدل ضربات القلب	76.80	110.7	33.90	4.05	0.001
2	الضغط الانقباضي	133.10	144.70	11.60	1.68	0.10
3	الضغط الانبساطي	77.40	91.40	14.00	2.56	0.02
4	الكورايد	104.30	106.0	1.70	2.24	0.03
5	الماغنسيوم	2.45	2.17	0.28	1.27	0.22
6	الكالسيوم	7.91	8.19	0.28	1.24	0.23
7	البوتاسيوم	3.57	3.40	0.16	1.43	0.16
8	الصوديوم	136.65	136.77	0.12	0.16	0.86



0.63	0.47	15.10	120.60	105.50	الدهون الثلاثية	9
0.57	0.57	2.50	87.00	84.50	الجلوكوز	10

يتضح من الجدول رقم (4) إن قيم الدلالة المعنوية اصغر من مستوي المعنوية المفترضة 5% لقيم المتغيرات معدل ضربات القلب والضغط الانبساطي والكلورايد للقياسين القبلي والبعدي لعدو مسافة 100 متر مما نرفض الفرضية الصفرية لها ونقبل الفرضية البديلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بهذه المتغيرات بين القياسين . كما تبين عدم وجود فروق في باقي المتغيرات .

جدول رقم (5)

الفروق بين متوسطي القياسين ومستوي دلالة الفروق

في المتغيرات قيد البحث أثناء عدو 400م

ت	المتغيرات الفسيولوجية	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطات	اختبارات	مستوي الدلالة
1	معدل ضربات القلب	81.60	121.20	39.60	3.03	0.007
2	الضغط الانقباضي	132.90	148.30	15.40	2.58	0.01
3	الضغط الانبساطي	80.00	100.70	20.70	3.11	0.006
4	الكلورايد	103.64	107.45	0.81	4.14	0.001
5	الماغنسيوم	2.61	2.28	0.33	1.56	0.13
6	الكالسيوم	8.43	8.75	0.32	1.29	0.21
7	البوتاسيوم	3.81	5.69	1.87	2.51	0.02
8	الصوديوم	135.78	141.11	5.33	3.99	0.001
9	الدهون الثلاثية	88.90	102.20	13.30	0.52	0.60
10	الجلوكوز	84.10	86.50	2.40	0.39	0.69

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من معدل ضربات القلب والضغط الانقباضي والانبساطي والكلورايد والبوتاسيوم والصوديوم حيث إن قيم الدلالة المعنوية اصغر من مستوي المعنوية المفترضة 5% ، بينما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في باقي المتغيرات بين القياسين أثناء عدو 400م .

#### 4-2 مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه من مجريات البحث وتحليله للبيانات أظهرت النتائج الآتي :-

حدثت بعض التغيرات المعنوية في بعض الخصائص الفسيولوجية عند عدو 100متر و 400 متر وكما هو موضح بالجدول رقم (4، 5، 6) حيث كانت هناك فروق معنوية بين الخصائص المختلفة مما يدل على زيادة في القياسات البعدية عنها في القياسات القبلية إلا إن درجة التغير في بعض الخصائص لم تكن معنوية حيث أن درجة المعنوية اكبر من مستوي المعنوية المفترضة وهو دلالة علي عدم معنوية التغير رغم حدوته وهو ما يبينه الجدول رقم (2) الخاص بالمتوسطات الحسابية:

**1- المتغيرات الوظيفية:** معدل ضربات القلب وضغط الدم الانقباضي وضغط الدم الانبساطي حيث أظهرت النتائج عدم وجود فرق معنوي في القياس البعدي بين العينتان أي بعد عدو (100 م و 400 م) جدول رقم (3) وهذه النتيجة تؤكد عدم وجود تأثير لاختلاف مصدر الطاقة على معدل المتغيرات الوظيفية بين العينتان ،مما يدل على أن التغير الحادث في الوسط الداخلي الكيميائي

متماثل كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذه المتغيرات سواء بعد عدو (100 و400 م) بين القياسين القبلي والبعدى وهذه النتيجة تؤكد تأثير المجهود على هذه المتغيرات وكما هو موضح بالجدول رقم (4، 5). وبالتالي هناك تأثير لأداء (100م 400م) ولكن لا فرق في درجة التغير .

ويرى الباحثون أن المجهود واختلاف شدته أثناء عدو 100 - 400م أدى لتغير في درجة معدل ضربات القلب وضغط الدم الانقباضي وضغط الدم الانبساطي سؤ بالزيادة أو الانخفاض إلا أن النتائج لم تظهر اختلاف في درجة التغير بين المجهودين حيث أن معدل سرعة القلب يزداد أثناء النشاط وترتبط هذه الزيادة بشدة المجهود المبذول مع وجود عدة عوامل تؤثر على زيادة معدل النبض مثل تنبيه الإشارات العصبية وإفراز هرمون الأدرينالين وزيادة حمض اللاكتيك وفقد البوتاسيوم وانخفاض حموضة الدم عن معدلها الطبيعي وارتفاع درجة حرارة الجسم نتيجة للنشاط والحالة الانفعالية ومستوى اللياقة البدنية (1 : 20). إلا أن هذا التغير من وجهة نظر الباحثون لم يحدث فرقا كبيرا بين النشاطين إي لا توجد سمات خاصة بكل نشاط رغم اختلاف مصدر الطاقة بينهما حيث أن نشاط الأجهزة الحيوية لدى اللاعب مثل القلب والرئتين يتأثر ويتشكل وفق النشاط الذي يزاوله بحيث تتمكن هذه الأجهزة من أمداد العضلات بالطاقة اللازمة لقيامها بالمجهود المطلوب علي أعلي مستوى (5 : 479)

كما لم يؤثر اختلاف مصدر الطاقة علي معدل الضغط الذي تغير نتيجة المجهود المبذول ، إلا إن هذا التغير نتيجة شدة المجهود في النشاطين ولم يكن لاختلاف مصدر الطاقة إي لا توجد سمة خاصة لكل نشاط ، حيث إن ضغط الدم يمكن أن يتغير بصورة كبيرة تحت تأثير المجهود وذلك نتيجة لمقدار الدم المدفوع من القلب حيث يرتفع الضغط الانقباضي أثناء المجهود وقد يصل إلي (200 - 230) مم زئبق (5 : 143)

كما أن زيادة الضغط الانقباضي أو الانبساطي يكون راجعا إلي تأثير المجهود الذي يقوم به اللاعب حيث تحدث زيادة نبض القلب نتيجة لبطء سريان الدم في الأوعية الدموية الناتج عن نقص السوائل حتى يقوم بإمداد الخلايا بحاجتها من الطاقة مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ومع قلة الطاقة يقل العمل العضلي مما يؤدي إلى انخفاض كفاءة الجهاز التنفسي في إمداد العضلات وأجهزة الجسم بالأكسجين وبالتالي يحدث تغيرات في الضغط نتيجة للتغيرات التي تحدث في كمية الدم المدفوع من القلب وحجم الأوعية الدموية . (4 : 270)

ويرى الباحثون إن هذه الزيادة كانت بسبب زيادة بعض العوامل البيولوجية كرد فعل للمجهود البدني حيث وكرد فعل للضغوط يعمل الكايتكولامين وهرمون الثيروكسين على زيادة عمليات التمثيل

الغذائي وإنتاج الطاقة وترتبط به زيادة في نشاط كل العوامل التي تنبه القلب مما يؤدي إلي زيادة معدل النبض وضغط الدم الانقباضي والانبساطي (23: 185)

**2 - الأملاح المعدنية:** دلت نتائج القياسات علي وجود زيادة في معدل التغير بين القياس القبلي والبعدى وبدرجات متفاوتة في نسبة الأملاح قيد البحث حيث زادت في الكلوريد ، الكالسيوم ،الصوديوم ، بينما انخفضت نسبة الماغنسيوم ، البوتاسيوم كما يتضح بالجدول رقم (2) الخاص بالمتوسطات الحسابية ألا أنها لم تكن زيادة معنوية فيما عدا الكلوريد ، حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدى أثناء عدو (100م) في نسبة الأملاح قيد البحث. ويرى الباحثون إن تغير نسب الأملاح ناتج عن تغير في محيطها بعد المجهود ، فمن الطبيعي إن تتغير البيئة الداخلية للخلايا نتيجة المجهود حيث إن الزيادة الحاصلة في بعض أملاح الدم ومنها الكالسيوم يعد امرأ طبيعياً وذلك للمحافظة على توازن الماء داخل الجسم للمحافظة علي التوازن الحمضي القلوي. (16: 67)

كما دلت نتائج القياسات على وجود زيادة في معدل التغير بين القياس القبلي والبعدى في نسبة الأملاح قيد البحث إنشاء عدو(400 م) حيث زاد في الكلوريد الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم ،بينما انخفض في نسبة الماغنسيوم كما يتضح بالجدول رقم (2) الخاص بالمتوسطات وكانت هذه الزيادة معنوية في الكلوريد والبوتاسيوم والصوديوم بينما غير معنوية في الكالسيوم كما كانت نسبة الانخفاض معنوية في الماغنسيوم .حيث أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدى إنشاء عدو (400م) في نسبة الأملاح فيما عدا الكالسيوم .

كما تبين من النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية في قياسات كل من الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم بينما لم تكن هناك فروق في قياس الكلوريد والماغنسيوم بين عدو (100م 400 م) وتدل هذه النتائج على تأثير اختلاف مصدر الطاقة اللاهوائي على التغيرات الداخلية للأملاح المعدنية. ومن خلال النتائج يتضح تأثير شدة الجهد على الأملاح بزيادة نسبة تركيز أملاح الدم المتمثلة في الصوديوم ، البوتاسيوم ، الكالسيوم ، الماغنسيوم بعد أداء الجهد البدني المرتفع الشدة.

**3- (11: 191)**

**الدهون الثلاثية:** أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدى في الدهون الثلاثية سوء أثناء عدو 100 م أو عدو 400 م مما يدل على عدم تأثير المجهود اللاهوائي على نسبتها في الجسم كما لم تظهر فروق بين العينتان في السباق البعدى مما يدل على عدم تأثير مصدر الطاقة على الدهون الثلاثية وان التأثير متساوي .

ويرى الباحثون إن ذلك يرجع إلى الزمن القليل المستغرق في أداء عدو (100 و 400 متر) ويتم الاعتماد على مخزون العضلات من مركبات الطاقة الفوسفاتية الكيميائية في عدو (100م) وفي

400 م ويتم الاعتماد على الجلوكوز تحت غياب الأوكسجين وبالتالي لم يتغير الوسط الكيميائي للدهون الثلاثية بدرجة كبيرة رغم حدوث التغير الغير دال إحصائياً .

وسبب ذلك انه في حالات المجهود العنيف لوقت زمني قصير (100 متر) عدو تحدث تغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الخلية العضلية لإطلاق الطاقة اللازمة حيث تنشيط الهرمونات والإنزيمات ومواد الطاقة التي تشترك في عمليات التمثيل الغذائي والتي تعتمد على إعادة بناء ثلاثي أدينوزين الفوسفات عن طريق الفوسفوكرياتين المخزون بالعضلات ويحدث ذلك عند أداء الحركات السريعة والانفجارية أو مقاومة عالية (1: 143)

بينما في نشاط (400 متر) عدو ينشطر الجليكوجين المخزن في العضلات والكبد ويتحول إلى جلوكوز ثم إلى حمض اللاكتيك ويساعد في بناء مركبات الطاقة الفوسفاتية اللازمة للحركة ونظراً لتوقف سلسلة التفاعلات الكيميائية حتى مستوى حمض اللاكتيك تتم هذه التحولات من خلال سلسلة تتكون من اثنا عشر تفاعلاً كيميائياً تحت غياب الأوكسجين . (3: 30)

**4- الجلوكوز:** أظهرت النتائج زيادة في نسب الجلوكوز أثناء عدو (100 م و 400 م) كما هو موضح بالجدول رقم (2) إلا أن هذه الزيادة لم تكن معنوية حيث دلت النتائج على عدم وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي مما دل على عدم تأثير المجهود على الجلوكوز كما تبين من النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتان في القياس البعدي مما يدل على عدم تأثير اختلاف الطاقة على قياس الجلوكوز في الدم .

ويرى الباحثون سبب ذلك الى ان العضلة تستخدم الجلوكوز الخاص بها اثناء المجهود العنيف ذو الشدة العالية من قبل استخدامها جلوكوز البلازما خلال الجهد العنيف وبالتالي الجلوكوز المنطلق من الكبد لا يستخدم بسهولة لذلك يضل في الدوران ويتسبب في ارتفاع الجلوكوز بالدم ، الا ان درجة التغير لم تكن دالة وكما هو موضح بالجدول رقم (2) .

حيث انه وتحت تأثير الجهد ينظم الأنسولين الجلوكوز ليتم سداد احتياج العضلات منه بواسطة زيادة مماثلة في الجلوكوز المنطلق من الكبد بالرغم من وجود كميات كبيرة من الجلوكوز بالدم وبالتالي تتساوى الكميات الموجودة بالدم مع المنطلقة من الكبد ومن هنا تزيد نسبته بالدم أو لا تتغير وهذا يتحدد بناء على شدة المجهود وزمن أداءه حيث يزداد مستوى الجلوكوز بدرجة غير كبيرة تعتمد علي شدة الأداء نتيجة ردود الأفعال المشتركة لبعض الهرمونات والتي منها الأنسولين والجلوكاجين والأدرينالين والنورادرينالين والكورتيزول . (27: 134) (24: 139)

#### **5- الاستنتاجات والتوصيات:**

#### **5 - 1 الاستنتاجات:**

بناء على المعالجة الإحصائية ونتائج البحث وفي حدود عينة البحث استطاع الباحثون التوصل الى الاستنتاجات الآتية:-

- حدوث تغير غير دال إحصائيا في نسب الأملاح والدهون والجلوكوز بعد عدو 100 م - 400 م .
- حدوث تغير في معدلات النبض والضغط الانقباضي والانقباضي بوجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي بعد عدو (100 م - 400 م) .
- عدم تأثير اختلاف مصدر الطاقة على معدلات النبض والضغط الانقباضي والانقباضي بعدم وجود فروق بين العينتين في القياس البعدي لعدو (100 م - 400 م) .
- حدوث تأثير للجهد البدني بعد عدو (100 م) على نسب الكلورايد والكالسيوم والصوديوم والمغنسيوم والبوتاسيوم إلا إن هذا التأثير غير دال فيما عدا الكلورايد .
- حدوث تأثير للجهد البدني بعد عدو (400 م) على نسب الكلورايد والصوديوم والبوتاسيوم وكان التأثير دال إحصائيا .
- حدوث تأثير لاختلاف مصدر الطاقة على نسب بعض الأملاح حيث كانت هناك فروق دالة إحصائيا بين العينتين في الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم بينما لم يكن لاختلاف مصدر الطاقة تأثير على الكلورايد والمغنسيوم .
- عدم تأثير عدو (100 م - 400 م) على نسب الدهون الثلاثية بالدم مع حدوث تغير غير دال إحصائيا .
- عدم تأثير اختلاف مصدر الطاقة على الدهون الثلاثية بين عدو (100 م - 400 م) بعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين العينتين في القياس البعدي .
- عدم تأثير المجهود البدني اللاهوائي أثناء عدو (100 م - 400 م) على نسب الجلوكوز مع حدوث تغير غير دال إحصائيا .
- عدم تأثير اختلاف مصدر الطاقة على الجلوكوز بين عدو (10 م - 400 م) بعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين العينتين في القياس البعدي .

## 5-2 التوصيات:

- 1 - الاهتمام بتتبع التغيرات الكيميائية للدهون كمؤشر علي الحالة الصحية.
- 2 - الاهتمام بأجراء المزيد من البحوث للتعرف وبشكل أدق على اختلاف مصدر الطاقة علي هذه المكونات بما يؤكد نتائج هذه الدراسة أو ينفيها .
- 3 - الاهتمام بدراسة التغيرات التي تحدث للأملاح المعدنية أثناء ممارسة أنشطة رياضية لاهوائية نظرا لاحتياج المدربين والرياضيين المتخصصين برياضات تتصف بالقدرات اللاهوائية لمثل هذه المعلومات لتطوير قدراتهم .
- 4 - إجراء المزيد من الدراسات على تأثير الجهد البدني على المتغيرات قيد البحث وعلى عينات اكبر ومراحل سنية مختلفة.

## المراجع:

### أولاً/ المراجع باللغة العربية:

- 1 إبراهيم سالم الكسار : موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 م.
- 2 احمد حلمي سعد : التغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية الناتجة عن إنقاص الوزن السريع وعلاقتها بالكفاءة البدنية والمهارية للمصارعين ، كلية التربية الرياضية - جامعة بنها ، 2010 م.
- 3 أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 م.
- 4 أبو العلاء عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، 1994م
- 5 أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993م.
- 6 بسطويسي احمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان " تعليم - تكنيك - تدريب " دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1997م
- 7 بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000م.
- 8 ريسان خريبط مجيد : التحليل البيوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي ، جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1991 ، ص 21 .
- 9 سمير أبو شادي : دراسة مقارنة لمستوي الدهون الثلاثية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى بعض متسابقى العدو الجري قصيرة - متوسطة - طويلة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 2006.
- 10 علاء الدين عليوه : دراسة المتغيرات المورفولوجية لعظام اليد ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية ابوقير ، العدد التاسع عشر ، 1999 م.
- 11 غازي السيد يوسف : بعض استجابات الجهاز الدوري والتنفسي لدى لاعبي كرة القدم ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1999 م.
- 12 غايتون آرثر : المرجع في الفيزيولوجيا الطبية ، ترجمة صادق الهلالي ،

- هول جون  
المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية للشرق الأوسط ،  
1997 م.
- 13 قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان الأردن ، 1998 م
- 14 محمد جاب عبد الحميد : دراسة استجابات بعض الهرمونات المصاحبة للتدريبات اللاهوائية خلال مرحلة الاستشفاء وعلاقتها بمستوي الانجاز الرقمي لمتسابقين 400 م ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1998 م.
- 15 محمد حسن علاوي : فسيولوجية التدريب الرياضي : دار الفكر العربي ، 2000 م.  
ابوالعلا احمد عبد الفتاح
- 16 محمد صبحي عبد الحميد : تأثير حمل بدني مرتفع الشدة علي بعض استجابات الجهاز الدوري والتنفسي وأملاح الدم لدي متسابقين عدو 100م وجري 1500 م ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد السابع، 1995 م
- 17 محمد محمد الحماحي : التغذية والصحة للحياة والرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2000 م.

### ثانياً/ المراجع باللغة الانجليزية:

18. Alderman BL, Landers: Factors related to rapid weight loss practices among international-style wrestlers. Med Sci Sports Exerc 36:249-252.2004, DM, Carlson J
19. Bloor T . M , Sanders : Effects of Endurance Exercise On serum C.M. enzyme Activities in the Dog – pig - & man "Experimental Biology and Medicine , Vol -1 , 1997-U.S.A,p.148
20. Curtis Morris, Jr., MD,: Relationship and Interaction between Sodium Olga Schmidlin, MD, and Potassium; Journal of the American Lynda A. Frassetto MD, Vol. 25, No. 3, 262—College of Nutrition, Anthony Sebastian, MD 270 -2006
21. Henry C. Lukaski : Vitamin and Mineral Status: Effects on Physical Performance; Nutrition Micronutrients and Performance; doi USA ;20:632–644 -2004.

22. Lamp . D : Physiology of exercise responses and adaptation ,2an,ed.Macmilla publishing company New Yurok. 1984
23. Nakara ,T : Cardio vascular change and hypothalamic norepineprine release in response to environ mental stress regulatory .comps physiology I. 37 ;P184 -189 .1993
24. Richard Berger : Applied exercise physiology .Lea &Febiger , Washington Philadelphia- 1982
25. Robert.k.Murray : Harpers Biochmistry Middle East Edition,25<sup>th</sup>ed , U.S.A , 1997 , P.684 .
26. Salvador A, Finery P,: Short bouts of anaerobic exercise increase non-esterified fatty acids release in obesity. Manzullo P, Codices' F, Brenan A, Lazy L, Longhand E. Istituto Auxologico Italiano, P. O. Box N. 1, 201428921, Verbania, Italy.
27. Willmar Jackh , Costill : Physiology of sport and exercies,1994  
David



## تأثير برنامج تأهيلي مقترح للرياضيين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلات العاملة على مفصل الكتف

د. بالقاسم محمد بابا

د. عبد الحكيم حامد حسن

د. محمد رمضان عبد الله

### 1-1 المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر مفصل الكتف من أكبر مفاصل الجسم عرضة للإصابة وذلك لأنه من المفاصل واسعة الحركة لذا فهو يتعرض للضغط الحركي الناتج عن كثرة الأداء للحركات الفنية الرياضية على المستوى الأفقي للكتف خاصة حركات الرمي واللقف.

ويتكون مفصل الكتف من أربعة مفاصل منفصلة يجب أن تعمل معاً وفي وقت واحد وهي المفصل الحقي العضدي والمفصل الأخرومي الترقوي والمفصل القصي الترقوي والمفصل بين اللوح والأضلاع بالإضافة لافتقار الكتف لدعم عضلي اسفله يسهل معه خلع رأس عظم العضد من الحفرة العنابية في الاتجاه السفلي. (12: 294)

ويعتمد مفصل الكتف في حركته على عضلة رئيسية كبيرة هي العضلة الدالية ويساعدها أربعة عضلات صغيرة ولكنها هامة تشكل في مجموعها العضلات الدوارة منها ثلاث عضلات خلفية وهي "العضلة فوق الشوكة العضلة تحت الشوكة والعضلة المستديرة الصغرى وعضلة واحدة خلفية هي العضلة "تحت اللوح وتلعب هذه العضلات دور هاماً ورئيساً في ثبات واستقرار الكتف.

(7 : 82)

وينكر محمد عادل رشدي (2004) أن التمرينات والتأهيلية تعتبر من الوسائل العلاجية الهامة والناجحة في علاج الكثير من الإصابات العضلية والعظمية والمفصلية، وقد لوحظ في الأونة الأخيرة استخدامها بشكل مكثف من قبل الأخصائيين العاملين في مجال الطب الرياضي والتأهيل العلاجي نظراً لما لها من نتائج إيجابية على صحة المصابين. (8 : 22)

ويعتبر الكتف هو ثالث مفصل من ناحية معدلات الإصابات الرياضية بعد الركبة والكاحل، ويصاب الكتف أثناء ممارسة الرياضة إما بإصابة مباشرة أو بالاستعمال المتكرر الغير منظم لأي رياضة تحتاج إلى حركة للذراع وبخاصة الرياضيات التي تحتاج إلى رفع الذراع فوق مستوى الرأس يمكن أن تصيب الأنسجة الرخوة التي تحيط بمفصل الكتف ، والكتف هو أكبر مفصل في الجسم من ناحية الحركة وذلك بسبب صغر حجم الحق بالنسبة إلى حجم رأس عظمة العضد وكذلك حجم الحق وسطحيته ولتقليل من الحركات التي تضغط على الأنسجة الرخوة حول مفصل الكتف أو وضعها تحت نظام معين ولذلك فإن المطلوب لاستمرار أداء مفصل الكتف أداءً جيداً التوازن الدقيق ما بين مدى الحركة للمفصل والاحتفاظ بدرجة عالية من ثباته. (14 : 233)

وتوضح مرفت يوسف (2001) أن التأهيل البدني يهدف إلى تطوير مستوى وظائف العضو المصاب ليقابل المتطلبات الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس ، هذا ويجب أن يكون التأهيل فردياً وخاصة لنوع الأنسجة التي تأثرت وأثرت على وظيفتها ثم العمل على إعادة بناء هذه الوظيفة مرة أخرى من خلال إعادة تنمية وتطوير القوة العضلية والمدى الحركي والتحمل والرشاقة والتوافق العضلي العصبي. (9: 95)

ومن خلال الزيارة الميدانية التي قام بها الباحثون إلى مركز العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل بمدينة مرزق لاحظوا أن بعض من الرياضيين مصابين بالتمزق الجزئي للعضلات العاملة على مفصل الكتف ، الأمر الذي لفت اهتمام الباحثين وذلك للوقوف عند هذه الإصابة لأن البرامج التأهيلية المقننة والمعدة على أساس علمي سليم تعمل وتسهم في استشفاء الرياضيين وتعيدهم بسرعة إلى الملاعب ، كما أن التمرينات التأهيلية إذا طبقت عن طريق أخصائي تأهيل بدني تساعد في قوة ومرونة العضلات العاملة على مفصل الكتف والعودة إلى الوضع الطبيعي.

وبهذا ارتأى الباحثون أن تكمن مشكلة البحث في معرفة تأثير برنامج مقترح لتأهيل المصابين بالتمزق الجزئي للعضلات العاملة على مفصل الكتف لدى الرياضيين.

#### أهمية البحث:

1- يمكن أن يساهم البحث في علاج الرياضيين وغيرهم من المصابين بالتمزق الجزئي للعضلات العاملة على مفصل الكتف وعودتهم إلى ممارسة نشاطهم في اسرع وقت ممكن.

2- يمكن للباحثين والأخصائيين والعاملين في مجال العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل في كيفية الاستفادة من خطوات البرنامج التأهيلي المطبق في تصميم برامج تأهيلية للإصابات الرياضية مختلفة.

#### 3-1 أهداف البحث:

- تصميم برنامج مقترح لتأهيل المصابين بالتمزق الجزئي للعضلات العاملة على مفصل الكتف لدى الرياضيين، والتعرف على تأثير برنامج التأهيل على:-

1- درجة الألم.

2- درجة زاوية مفصل الكتف

3- المدى الحركي لمفصل الكتف.

#### 4-1 فروض البحث:

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في تحسين درجة الألم ولصالح القياس البعدي لعينة البحث.

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في درجة زاوية مفصل الكتف لعينة البحث.

3- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في المدى الحركي ولصالح القياس البعدي لعينة البحث.

#### 1-5 المصطلحات المستخدمة في البحث:

##### 1- التمرينات التأهيلية:

"هي مجموعة من التمرينات تعطي بغرض تقويم أو علاج إصابة أو إنحراف عن الحالة الطبيعية التي تؤدي الي إعاقة الفرد عن القيام بوظائفه الكاملة ، وتهدف هذه التمرينات الي مساعدة الفرد للرجوع الي الحالة الطبيعية".(2:57)

##### التمزق الجزئي:

"هو عبارة عن شد واستطالة غير طبيعية وغالبا ما يحدث نتيجة انقباض عنيف ومفاجئ يزيد عن قدرة العضلة ومن الممكن إن يكون تمزق بسيط في الغلاف الخارجي للعضلة أو تمزق كامل في جسم العضلة أو اتصالها بالوتر ". (3 : 45)

##### 3- مفصل الكتف:

"هو احد المفاصل شديدة التعقيد والاستخدامات والحركات وذلك لكونه المفصل الوحيد بالجسم الذي يسمح من خلاله بالحركة لدرجة 360 درجة كاملة ، لدى يعد مفصل الكتف أكثر المفاصل مرونة في جسم الإنسان وهو ينتمي إلى المجموعة المفصالية التي يطلق عليها الكرة والحق".

( 86 :

##### 4- مقياس التناظر البصري:

"هو عبارة عن قياس موضوعي مكون عشر درجات تبدأ من درجة الصفر إلى الحالات الغير مسببة للألم وتنتهي بالعشرة في الحالات المسببة للألم المبرح والشديد جدا تعطي فكرة للأخصائي المعالج عن مستوي معانات المريض من اجل ترتيب الأسلوب ونوع العلاجات والتقنيات الخاصة بمعالجة الألم حسب شدة وحدة الألم لكل حالة ". ( 15 : 144 )

##### 2-1 الدراسات السابقة:

2-1-1 دراسة إبراهيم سعد زغلول(2000) (3) بعنوان: " تأثير برنامج تمرينات علاجية خاصة لإصابة خلع مفصل الكتف" ، وهدفت الدراسة لإعداد برنامج تمرينات علاجية خاصة كوسيلة لجمع البيانات، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة على عينة قوامها (7) طلاب من كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، وكانت أهم النتائج:

- أن برنامج التمرينات العلاجية بإصابة خلع مفصل الكتف والتي وضعها الباحث جعلت المصاب يستغني عن إجراء جراحة لعلاج تكرار حدوث الخلع في مفصل الكتف.

2-1-2 دراسة سامية عبدالرحمن عثمان (2002) (4) بعنوان: " تأثير برنامج تأهيلي بدني مقترح لعلاج تيبس مفصل الكتف"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تصميم برنامج تأهيلي بدني لعلاج مفصل الكتف والعمل على تقليل حدة الألم وتقوية المجموعات العضلية حول مفصل الكتف. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (6) لاعبات من نادي الجزيرة بالقاهرة ، وكانت أهم النتائج:

- أن البرنامج التأهيلي ساهم في تخفيف حدة الألم وتنمية القوة العضلية للعضلات المحيطة بمفصل الكتف فضلاً عن زيادة المدى الحركي لمفصل الكتف.

2-1-3 دراسة محمد سلامة يونس (2009) (7) بعنوان: " تأثير تمارين تأهيلية نوعية مقترحة لحالات إصابات أوتار العضلات الدوارة لمفصل الكتف للرياضيين" ، وكانت بهدف التعرف على تأثير التمارين التأهيلية على استعادة الوظائف الأساسية لمفصل الكتف المصاب بانضغاط أوتار العضلات الدوارة من خلال سرعة اختفاء الألم والمدى الحركي والقوة العضلية للعضلات الدوارة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة وكانت عينة البحث (10) لاعبين بنادي الزمالك، وكانت أهم نتائج البحث:-

ساهم البرنامج التأهيلي العلاجي المقترح في اختفاء الألم.

استعادة المدى الحركي لمفصل الكتف واستعادة القوة العضلية للعضلات العاملة لمفصل الكتف.

2-1-4 دراسة بيني و وليك Paine and Wilk (1999) (13) بعنوان: " تأهيل متلازمة انضغاط اوتار العضلات الدوارة" ، واستهدفت الدراسة وضع محددات برامج التأهيل المتلازمة لانضغاط العضلات الدوارة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة واشتملت العينة على (10) لاعبين تنس ، وكانت أهم النتائج ما يلي:-

إن التخطيط لبرامج التأهيل يجب أن يراعي الثبات الديناميكي لراس عظم العضد.

ضرورة الاهتمام بتقوية عضلات اللوح لبناء قاعدة ثابتة للمفصل الحقي العضدي.

3- إجراءات البحث:

3-1 المنهج المستخدم:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام طريقة القياس القبلي والبعدي تصميم المجموعة الواحدة وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

3-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية على عينة وقدرها (5) من الرياضيين المصابين بإصابة التمزق الجزئي للعضلات العاملة لمفصل الكتف (العضلة فوق الشوكية) والمتريدين على مركز

العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل بمدينة مرزق وهم لاعبي كرة الطائرة والسلة وفعاليات رمي القرص والرمح في ألعاب القوى بنادي الطموح والتحدي والوداد بمنطقة مرزق. وقد قام الباحثون باختيار العينة وفقاً للشروط التالية:-

- 1- أن يكون جميع المصابين قد أصيبوا أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.
  - 2- أن يتم موافقة المصابين على الانتظام في البرنامج التأهيلي المقترح.
  - 3- أن تكون الإصابة تمزق جزئي للعضلات العاملة (العضلة فوق الشوكية) للمفصل الكتف.
- 3-3 مجالات البحث:**

### 3-3-1 المجال المكاني:

قام الباحثون بإجراء التجربة في مركز العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل بمدينة مرزق

### 3-3-2 المجال الزمني:

تم تطبيق البحث في الفترة من 6 أشهر.

### 3-3-3 المجال البشري:

الرياضيين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلات العاملة بمفصل الكتف . وقد قام الباحثون بإجراء تجانس العينة في المتغيرات (الطول - الوزن - العمر) كما هو موضح بالجدول رقم ( 1 )

### جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لقياسات العمر والطول والوزن للمصابين (التجانس) ( ن = 5 )

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
السن ( السنة )	22.800	0.836	0.512
الطول ( سم )	1.720	0.0212	0.524
الوزن ( كم )	63.400	2.073	-1.447

يتضح من جدول رقم ( 1 ) أن قيمة معامل الإلتواء لقياسات العمر والطول والوزن ، تراوحت ما بين ( -1.447-0.512 ) أي أنها تتحصر ما بين (±3) مما يشير إلي إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

### 3 - 4 الأدوات والأجهزة والاختبارات المستخدمة في البحث:

جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم).

ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).

استمارة جمع البيانات.

مقياس التناظر البصري لقياس درجة شدة الألم.

جهاز الجينوميتر لقياس المدى الحركي لحركة القبض والتباعد.  
المقياس المدرج بقياس درجة التحدد في مفصل الكتف (درجة).  
الموجات فوق الصوتية: وتستخدم كوسيلة لتشخيص الإصابة بواسطة طبيب وأخصائي أشعة،  
وتستخدم كوسيلة علاجية.  
**الدراسة الاستطلاعية:**

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية خلال الفترة ثلاثة أشهر، حيث تمت الدراسة الاستطلاعية في مركز العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل بمدينة مرزق، حيث قام الباحثون باختبار عدد (2) مصابين بإصابة التمزق الجزئي لعضلات الكتف ومن غير العينة الأساسية وذلك من أجل الآتي:-- التعرف على مدى دقة الأجهزة والاختبارات المستخدمة ومعايرتها والصعوبات التي قد تنشأ أثناء تطبيق التجربة.

- التعرف على كيفية تطبيق البرنامج التأهيلي وكذلك الصعوبات التي قد تنشأ عند تطبيق البرنامج من خلال مراعاة الزمن والتكرارات - والشدة عند كل مرحلة من مراحل تطبيق البرنامج.

### **3-5-1 تصميم البرنامج التأهيلي:**

قام الباحثون بالإطلاع على المصادر والمراجع العلمية الخاصة ذات عربياً وأجنبياً والتي تطرقت إلى موضوع التأهيل للإصابات الرياضية وخاصة إصابات مفصل الكتف وذلك من أجل الوصول إلى وضع برنامج تأهيلي يتلاءم مع حجم الإصابة وسلامة باقي أعضاء الجسم ويضمن الوصول بالمصاب إلى الحالة الطبيعية أو أقرب ما يكون منها.

### **3-5-2 البرنامج التأهيلي المقترح :**

يهدف البرنامج إلى تشخيص حالة الرياضيين المصابين بتمزق عضلات مفصل الكتف وتحدد درجة هذا التمزق وتهيئتهم وتأهيلهم ، حيث يحتوي البرنامج التأهيلي على خمسة عشر تمريناً (15) من التمارين الخاصة بتأهيل الإصابات من السهلة والمتوسطة والصعبة لكل منها خمسة تمارين ، وبالنسبة لتوزيع الشدة والحجم والكثافة موزعة كما في نموذج الوحدة حيث يقسم إلى عدة مراحل منها (زمن البرنامج - مدة البرنامج التأهيلي ثلاث (3) شهور (12) أسبوع وعدد الوحدات في الأسبوع ثلاثة (3) وحدات وزمن الوحدة (45) دقيقة .

المرحلة الأولى: (4) أسابيع ، المرحلة الثانية (4) أسابيع ، والمرحلة الثالثة (4) أسابيع وحيث تبدأ المرحلة الأولى بعد حدوث الإصابة وبعد إجراء الإسعافات الأولية لحدوث التمزق لعضلات الكتف وبعدها يشخص الطبيب الاستشاري درجة الإصابة ويتم إحالتها إلى مركز العلاج الطبيعي لإعادة التأهيل وتهدف هذه المرحلة إلى الإقلال من الشعور بالألم مع الإقلال من درجة التقلص العضلي وتقوية النغمة العضلية وتهيئة المصاب لأداء التمارين أما المرحلة الثانية وهي امتداد للمرحلة السابقة وتهدف إلى القضاء على الألم ورفع الكفاءة العضلية أما المرحلة الثالثة فهي تهدف إلى رفع

الكفاءة الميكانيكية لمفصل الكتف والعمل على القضاء على الألم في الأوضاع المختلفة التي يتخذها اللاعب والقيام بحركات الثني والمد للعضلات العملة على الكتف .

### 3 - 6 الدراسة الأساسية:

قام الباحثون بتنفيذ التجربة الأساسية في الفترة 6 أشهر في مركز العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل بمدينة مرزق، وقد راعي الباحثون عند إجراء القياسات ما يلي:-

1- أن تتم القياسات لجميع أفراد العينة بطريقة موحدة.

2- استخدام نفس أدوات القياس لجميع أفراد العينة.

وقد تم تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح على أفراد العينة بطريقة فردية وكان مدة البرنامج لكل فرد (قيد البحث) مدة (12) أسبوعاً.

### القياس القبلي:

ثم إجراء القياس القبلي لكل حالة على حدا من أول وصول الحالة إلى المركز الطبيعي وإعادة التأهيل وتم تطبيق البرنامج لمدة (12) أسبوعاً.

### 3-6-2 القياس البعدي:

قام الباحثون بتنفيذ القياس البعدي على كل أفراد عينة البحث كلاً على حداً وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التأهيلي وتم تنفيذ القياسات بنفس ترتيب القياس القبلي.

وقد قام الباحثون بتسجيل القياسات والاختبارات في استمارة القياس الخاصة لكل مصاب.

### 3-7 المعالجات الإحصائية:

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

اختبار (ت)

### 4- عرض ومناقشة النتائج:

#### 4-1 عرض النتائج:

جدول رقم ( 2 )

يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدي في درجة الألم لعينة البحث

ن = 5

مستوي الدلالة	قيمة ( ت )	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.000	13.893	0.836	3.200	0.547	8.400	درجة الألم

يتضح من الجدول رقم ( 2 ) إن متوسط درجة الألم في القياس القبلي هو ( 8.400 ) وبانحراف معياري ( 0.547 ) ، بينما متوسط درجة الألم في القياس البعدي ( 3.200 ) وبانحراف معياري

(0.836) ، وان قيمة (ت) المحسوبة (13.893) وهي معنوية ودالة إحصائياً مما يدل علي وجود فروق معنوية وذات دلالة عند مستوي (0.05)

جدول رقم (3)

يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدى في زاوية مفصل الكتف لعينة البحث

ن = 5

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت)	مستوي الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
زاوية المفصل	48.900	3.068	118.340	13.733	-10.222	0.001

يتضح من الجدول رقم (3) أن متوسط زاوية المفصل في القياس القبلي هو (48.900) وبانحراف معياري (3.068) ، بينما متوسط زاوية المفصل في القياس البعدى (118.340) وبانحراف معياري (13.733) ، وان قيمة (ت) المحسوبة (-10.222) وهي معنوية ودالة إحصائياً مما يدل علي وجود فروق معنوية وذات دلالة عند مستوي (0.05)

جدول رقم (4)

يبين الفروق بين القياس القبلي والبعدى في المدى الحركي لعينة البحث

ن = 5

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت)	مستوي الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المدى الحركي للمفصل	15.800	1.923	74.000	9.617	-15.644	0.000

يتضح من الجدول رقم (4) إن متوسط المدى الحركي في القياس القبلي هو (15.800) وبانحراف معياري (1.923) ، بينما متوسط المدى الحركي في القياس البعدى (74.000) وبانحراف معياري (9.617) ، وان قيمة (ت) المحسوبة (-15.644) وهي معنوية ودالة إحصائياً مما يدل علي وجود فروق معنوية وذات دلالة عند مستوي (0.05)

4-2 مناقشة نتائج البحث:

من واقع البيانات وفي ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج البحث تمت المناقشة كما يلي :  
يتضح من الجدول رقم (2) توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في تحسن درجة السالم ، ويرجع ذلك نتيجة لاستخدام الباحثون البرنامج التأهيلي المقترح الذي ساهم في تخفيف نسبة درجة الألم ، وفي هذا الصدد تتفق نتيجة البحث مع دراسة شيما محمد القحطاني (2005) على أن أغلب برامج التأهيل في مجال الإصابات الرياضية تؤدي في نهاية البرنامج التأهيلي إلى تحسن درجة الألم وخاصة إذا تم استخدام بعض وسائل العلاج الطبيعي المناسبة . (53:5)



وبهذا يكون قد تحقق الفرض الأول من البحث وهو توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تحسين درجة الألم لعينة البحث .

ويتضح من الجدول رقم (3) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في زاوية المفصل ولصالح القياس البعدي ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة يونس إبراهيم ، ومنيب عبد الله (2007) والتي توصلت إلى إن البرنامج العلاجي والتأهيلي لإصابة متلازمة تيبس مفصل الكتف حيث أظهرت قياسات واختبارات المرونة لزاوية مفصل الكتف المصاب وهي التقريب والتباعد والمد والرفع وهي الحركات الرئيسية في مفصل الكتف حيث أظهرت النتائج تحسن في زاوية مفصل الكتف ويرجع ذلك نتيجة لاستخدام البرنامج العلاجي المقنن (10:89) .

وبهذا يكون قد تحقق الفرض الثاني من البحث وهو توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تحسين زاوية مفصل الكتف لعينة البحث.

ويتضح من الجدول رقم (4) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المدى الحركي ولصالح القياس البعدي ، وتتفق النتائج مع دراسة مجدي دكوك (1969) والتي توصلت إلى أن البرنامج المقترح لتأهيل العضلات العاملة على مفصل الكتف أدى إلى تقوية المجموعات العضلية العاملة على مفصل الكتف وكذلك التحسن الجوهري للمدى الحركي لمفصل الكتف (9:67).

كما اتفقت مع كل من مرفت يوسف (1998) وأسامة رياض ، أمام حسن (1991) أن التمرينات التأهيلية والموجات فوق الصوتية تساهم في زيادة الحركة للمفصل لأن العلاج الطبيعي له دور كبير في علاج وتأهيل الإصابات ، ويعزو الباحثون ان الحركة السلبية للمفصل في المرحلة الأولى من الإصابة تساعد علي مرونة المفصل. (9 : 77) (3 : 61-63)

وبهذا يكون قد تحقق الفرض الثالث من البحث وهو توجد فروق داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المدى الحركي للمفصل ولصالح القياس البعدي .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات:

بناء علي ما جمع من بيانات ومعالجتها إحصائيا وتحليلها وتفسيرها أسفرت النتائج عن الآتي:

- 1- هناك تأثير للبرنامج التأهيلي المقترح باستخدام التمرينات التأهيلية والموجات فوق الصوتية على تحسين درجة الألم للمصابين بالتمزق الجزئي لمفصل الكتف .
- 2- هناك تأثير للبرنامج التأهيلي المقترح باستخدام التمرينات التأهيلية والموجات فوق الصوتية على تحسن زاوية المفصل للمصابين بالتمزق الجزئي لمفصل الكتف .
- 3- هناك تأثير للبرنامج التأهيلي المقترح باستخدام التمرينات التأهيلية والموجات فوق الصوتية على تحسن المدى الحركي للمفصل للمصابين بالتمزق الجزئي لمفصل الكتف .

## 2-5 التوصيات:

علي ضوء ما تم استخلاصه من نتائج وفي حدود عينة البحث يوصي الباحثون بما يلي :

- 1- الاهتمام بتمرينات الإطالة والمرونة والقوة بجميع مفاصل الجسم إثناء الإحماء .
  - 2- يوصي الباحثون باستخدام وسائل العلاج الطبيعي المناسبة لعلاج إصابة التمزق الجزئي لعضلات مفصل الكتف .
  - 3- القيام بأجراء التمرينات التأهيلية لهذه الإصابة بواسطة متخصصين في هذا المجال لدوره الهام في استعادة الشفاء
- إجراء المزيد من البحوث في مجال الإصابات الرياضية وباستخدام أساليب مختلفة ومتنوعة .

## المصادر والمراجع:

### أولاً/ المراجع العربية:

- أسامة رياض : أطلس الإصابات الرياضية المصور ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001
- أسامة رياض : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1991م .
- إمام حسن
- إبراهيم سعد زغلول : تأثير برنامج تمارين علاجية خاصة لإصابة خلع مفصل الكتف ، مسابقة البحث العلمي للهيئة العامة للشباب والرياضة ، مركز عبد الله سالم لإعداد القادة ، الكويت ، 2006م .
- سامية عبد الرحمن عثمان : تأثير برنامج تاهيلي بدني مقترح لعلاج تيبس مفصل الكتف ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 2002م .
- شيماء محمد القحطاني : واقع برامج وقائية وتأهيل لاعبي الألعاب الجماعية في مجال الإصابات الرياضية بمملكة البحرين من وجهة نظر اللاعبين والمدربين والإداريين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالبحرين (2005) .
- 6 مرفت السيد يوسف : مشكلات الطب الرياضي ، مكتبة الشهابي ، الطبعة الثانية الإسكندرية ، 1998م .
- 7 محمد سلامة يون : تأثير تمارين تأهيلية نوعية مقترحة لحالات إصابة أوتار العضلات الدوارة لمفصل الكتف للرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، 2009م .

8 مجدي محمود علي وكوك :  
برنامج مقترح لتأهيل العضلات العاملة على  
مفصل الكتف بعد إصلاح الخلع المتكرر، رسالة  
دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية،  
جامعة طنطا (1996)

9 محمد عادل رشدي :  
علم اصابات الرياضيين ، منشأة المعارف ،  
الاسكندرية ، 2004م.

10 يونس إبراهيم الراوي :  
اثر برنامج علاجي وتأهيلي لإصابة متلازمة  
تيبس الكتف ، ومجلة الرافدين للعلوم  
الرياضية-جامعة الموصل- المجلد (14) العدد  
(46)، 2007م.

#### ثانيا/المراجع الأجنبية:

11. Charles , A : The Shoulder Secend edition Saunders 2000
12. Douglas , B : Primary chare Sports Medici Brown Baltime London 1993
13. Paine and Wilk : Glen humeral joint Range of Motion jorthap sports phys Therapy 1999
14. Noor Eldin M : Human Anatomy for Medical Student Upper L IMP 1992
15. Whitman, Julie : The Effectiveness of Manual Physical Therapy and Exercise for Mechanical Neck Pain: A Randomized Clinical Tria 15 October 2008 - Volume 33 - Issue 22 - pp 2371-2378

تأثير استخدام أشعة الليزر والتمرينات العلاجية لتأهيل المصابين بالتواء في مفصل الكاحل

د. العجيلي علي الشاوش

د. حنان عبد القادر كحيل

أ. نضال ابراهيم ابوشيبه

## 1-1 المقدمة:

أثناء ممارسة الرياضة ، يتعرض الشخص للكثير من الظروف التي قد تسبب له المشاكل، أو تسبب له بعض الأمراض والإصابات، ورغم الفائدة العظيمة لممارسة الرياضة، هناك احتمالات كثيرة لتعرض الرياضيين لبعض الإصابات، التي قد تكون بعضها خطيرة وتشمل الإصابات عدة أجزاء مختلفة من الجسم، مثل العظام والعضلات والمفاصل، كما تضم أنواعا مختلفة مثل الرضوض والجروح وإصابات الرأس و الكسور، ولا تقتصر نتائج الإصابة على الألم، بل قد تصل إلى حدوث إعاقة دائمة، وربما تنهي المستقبل الرياضي للاعب الذي تعرض للحادث ، ومن هنا جاء واجب الحذر أثناء اللعب وممارسة الأنشطة الرياضية(2:25)

ومن الإصابات الشائعة التواء الكاحل وهو الضرر الناتج عن التواء الأربطة الموجودة في كاحل القدم نتيجةً للتعرض لحادث معين أو التعرض للسقوط خلال الممارسات اليومية للنشاطات الاعتيادية وعادة ما يُصاب الجزء الخارجي من الكاحل، وتعتبر هذه الإصابة الأكثر شيوعا وقد تصل الى 85 % من مجموع اصابات المفاصل ، وذلك لكون الكاحل من اكثر مفاصل الجسم تعقيدا. وغالبا ما تكون الإصابة تمزق او تمدد في الأربطة التي تربط عظام الكاحل ، وتحدث الإصابة نتيجة لحركات اسفل الجسم المختلفة التي لا تتناسب مع كمية الضغط المسلط على هذه المنطقة وحجم الكاحل. (101)

ويعتبر الليزر وسيلة علاجية يتم من خلالها تحويل الطاقة من صورها المختلفة إلى أشعة كهرومغناطيسية ، وهذا بشكل عام يساعد على فهم المبدأ الأساسي لليزر ، وأشكال هذه الطاقة يمكن أن تكون كهرومغناطيسية ، أو كهربائية ، أو كيميائية ، أو غيرها. (13: 75)

ويوجد العديد من أنواع أشعة الليزر المستخدمة في المجال الطبي بصفة عامة، والنوع المستخدم في العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل تساعد على تعديل الوظائف الخلوية، وهي أجهزة الليزر المنخفضة المستوى، وتسمى أيضا أشعة الليزر الباردة، مع العلم أن أشعة الليزر في العلاج الطبيعي تتبع منها مستويات منخفضة من الضوء العادي المستخدم في الإضاءة المنزلية العادية، وهو عبارة (1 مللي واط ) فقط حيث أن 1 مللي واط = 1000/1 من 1 واط فقط على عكس أشعة الليزر

المستخدمة في الجراحة العامة، وهي عالية الطاقة ولها القدرة على التدمير الحراري للخلايا والأنسجة. (55:3)

يتميز شعاع الليزر ببعض الخصائص التي لا نجدها في الضوء الاعتيادي المؤلف والصادر عن الشمس أو من مصباح ضوئي، حيث يحتوي الضوء الاعتيادي على العديد من الأطوال الموجية، ويشع في جميع الاتجاهات، أما شعاع الليزر فهو ذو لون نقي لا يمكن أن نحصل عليه من مصادر الضوء الأخرى، ولذلك يسمى بالشعاع أحادي اللون.

ومن الخصائص الأخرى الهامة لأشعة الليزر اتجاهاته العالية، حيث تتجه الأشعة الخارجة من جهاز الليزر جميعها باتجاه واحد تقريبا، وبالتالي يمكن تركيز أشعة الليزر في نقطة صغيرة جدا تتركز فيها كمية كبيرة من الطاقة. (66:8)

التهاب الأوتار جزء من الاضطرابات التي قد يصاب بها الجهاز العضلي والهيكلية لجسم الإنسان، ومن أعراض هذه الالتهابات الألم الشديد في منطقة الالتهاب، وينتج هذا الألم نتيجة لزيادة توتر عمل العضلات، كانقباض وانقباض العضلات وعند عمليات الشد والإطالة لها أو عند الضغط على مكان الوتر الملتهب، ويفسر التهاب الأوتار من الناحية الفسيولوجية بحدوث انحطاط وتدهور في بنية الكولاجين المكونة للأوتار العضلية وخروج السوائل البين خلوية، مما يسبب الالتهاب والألم الشديد في هذه الأوتار، وبعد إجراء التجارب العلمية والمعملية عن طريق تسليط أشعة الليزر العلاجية على هذه الأوتار وجد أن لأشعة الليزر فعالية جيدة وعالية على ترميم ألياف الكولاجين المتدهورة المكونة للأوتار، ومنع خروج السوائل البين خلوية في هذه الأوتار مما يؤدي إلى زوال الألم في المنطقة المصابة، وإرجاع الوتر إلى بنيته الأصلية قبل الالتهاب، وبذلك رجوع المرونة والقدرة على التمثيط الذي كان يتمتع به قبل الإصابة. (105:13)

## 1-2 مشكلة البحث:

تعتبر إصابات التواء الكاحل من أكثر الإصابات شيوعا بين إصابات الكاحل وان التواء الكاحل هو الضرر الناتج عن التواء الأربطة الموجودة في كاحل القدم نتيجةً للتعرض لحادث معين أو التعرض للسقوط خلال الممارسات اليومية للنشاطات الاعتيادية وعادة ما يُصاب الجزء الخارجي من الكاحل وتؤدي الإصابات المباشرة في المفاصل غالبا إلى حدوث كدمه داخلية أو حول المفصل وتمزق الأربطة والأنسجة الرخوة وهي من الأمور المعتادة، وقد تمزق ألياف للكبسولة أو الأربطة والألياف المتعلقة بها.

ومن خلال عمل الباحثون في مجال العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل لاحظ انه يوجد عدد من المصابين بالتواء في مفصل الكاحل من الرياضيين وانه يعتبر عائق للرياضي لأن مفصل الكاحل من المفاصل الرئيسية المسؤولة عن الحركة وان العلاج الطبيعي والتمرينات يلعب دورا مهما في عملية اعادة تأهيل الرياضي وعدم تكرار الإصابة وان استخدام التقنيات الحديثة تساعد على رجوع

الرياضي بصورة سريعة للملاعب ومن هذه التقنيات الحديثة استخدام اشعة الليزر لتخفيف الألم وكذلك استخدام التمرينات العلاجية لتقوية العضلات والأربطة العاملة على مفصل الكاحل ومن هنا قرر الباحثون استخدام اشعة الليزر وبرنامج تمرينات علاجية في تأهيل المصابين بالتواء مفصل الكاحل

### 1-3 اهداف البحث:

- 1- التعرف على مدى تأثير التمرينات العلاجية على المدى الحركي الثني.
- 2- التعرف على مدى تأثير التمرينات العلاجية على المدى الحركي المد.
- 3- التعرف على مدى تأثير أشعة الليزر على التقليل من مستوى الألم.

### 1-4 فروض البحث:

- 1 - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير البحث (المدى الحركي الثني لصالح القياس البعدي) .
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير البحث (المدى الحركي المد لصالح القياس البعدي) .
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير البحث (مستوى الألم لصالح القياس البعدي) .

### 1-5 مصطلحات البحث:

- 1- التواء الكاحل (ankle sprain): " هو الضرر الناتج عن إلتواء الأربطة الموجودة في كاحل القدم نتيجة للتعرض لحاد معين أوالتعرض للسقوط خلال الممارسة اليومية " . (7:55)
- 2- العلاج الطبيعي (Physiotherapy): " هوذلك الفرع من الطب الذي يستخدم فيه عوامل طبيعية مثل: الحرارة، الكهرباء، عوامل ميكانيكية " . (1:89)
- 3- التأهيل (Habilitation): " هو محاولة استعادة أقصى ما يمكن توفيره للشخص المعاق من قدرات بدنية سواء عن طريق علاج هذه الحالة بالأدوية أو بالعلاج الجراحي أو بالعلاج الطبيعي أو العلاج بالعمل أو علاج عيوب النطق مع الاستعانة بالأجهزة المساعدة " . (6:77)
- 4- إعادة التأهيل (Rehabilitation): " هوإعادة الوظيفة الكاملة للمصاب ويعتمد بصورة أساسية على التعرف على أسباب الإصابة والتقييم الصحيح وطرق علاجه، ويتم تأهيل المصاب العادي بحيث يستطيع القيام بالوظائف والأعباء الضرورية دون اضطراب " . (6:66)
- 5- الألم (The pain): " هوعبارة عن مجموعة تفاعلات كهربائية وكيميائية تشمل ثلاثة أجزاء من الجسد (الأعصاب المحيطة ، النخاع الشوكي ، والدماغ) " . (5:55)
- 6- أشعة الليزر (Laser): " هي تضخيم الضوء بالانبعاث المستحث (المحفز) للإشعاع " . (33:3)

7- التمرينات العلاجية (Therapeutic Exercises): " هي مجموعة مختارة من التمرينات، يقصد بها تقويم انحراف عن الحالة الطبيعية ، أو علاج إصابة تؤدي إلى إعاقة عن القيام بالوظيفة الكاملة لعضوما، وتهدف هذه التمرينات لمساعدة العضو للرجوع إلى حالته الطبيعية للقيام بوظيفته الكاملة ". (34:9)

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

تم اختيار المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة وتطبيق القياسين القبلي والبعدي .

3-2 مجتمع البحث:

المصابين بالتواء في مفصل الكاحل المترددين على مركز توباكتس للعلاج الطبيعي .

3-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة عمدية تتكون من (12) من المصابين بالتواء في مفصل الكاحل من الرياضيين المترددين على مركز توباكتس الطبي تتراوح أعمارهم من (17-20) سنة .

3-3-1 شروط اختيار العينة:

- أن يكون المصاب يعاني من التواء في الكاحل .

- أن تكون الإصابة رياضية .

- أن يكون أعمارهم من السابعة عشر إلى العشرين سنة .

- موافقة المريض على إجراء الدراسة .

3-3-2 توصيف أفراد العينة:

جدول (1) يبين توصيف المتغيرات الأساسية لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	18.41	1.08	-1.15
الطول	متر	175	2.59	-0.72
الوزن	كجم	68.16	5.63	-0.79

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم الالتواء لدى إجمالي عينة الدراسة في متغيرات العمر والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم تقع داخل المنحنى الاعتدالي حيث تنحصر ما بين (+3) و (-3) مما يدل على اعتدال القيم وتجانس أفراد عينة البحث

3-4 مجالات الدراسة:

3-4-1 المجال الزمني: تم تقسيم الفترة الزمنية لإجراء البحث كما في الجدول رقم (2) .

يتضح من الجدول رقم (2) الفترة الزمنية البحث

إجراءات التنفيذ	الفترة الزمنية
الدراسة الاستطلاعية	الفترة من 2016-12-26 حتى 2017-01-25



القياسات القبليّة	2017-2-4
الدراسة الأساسيّة	الفترة من 2017-2-4 حتى 2017-4-23
القياسات البعديّة	2017-4-23

### 3-5 وسائل جمع البيانات:

- 1- إحالة من طبيب العظام لوجود التواء في الكاحل .
- 2- استمارة تسجيل البيانات الأولية .
- 3- استمارة تسجيل قياسات قبيلة وبعديّة .

### 3-6 الأجهزة المستخدمة:

- 1\_ جهاز رستاميتير لقياس الطول.
- 2\_ ميزان طبي لقياس الوزن.
- 3\_ جهاز الجانوميتر قياس قبلي وبعدي .
- 4\_ جهاز الليزر .
- 5\_ خيط الاليستك .
- 6\_ متوازي حديدي .
- 7\_ سلم حائط .

### 3-7 الاختبارات والقياسات لجمع البيانات:

3-7-1 المدى الحركي لمفصل الكاحل: أخذ الزاوية بجهاز الجانوميتر لمعرفة المدى الحركي للثني والمد لمفصل الكاحل .

3-7-2 قياس التناظر البصري: لمعرفة درجة الألم .

### 3-8 خطوات إعداد البرنامج المقترح:

قام الباحثون بإعداد برنامج مقترح لعلاج المصابين بالتواء في مفصل الكاحل باستخدام أشعة الليزر والتمرينات العلاجية وعرضه على المختصين حيث تم اعداد مسودة بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في التمرينات العلاجية إضافة لطريقة استخدام أشعة الليزر ومن ثم عرض هذه المسودة على المختصين وتعديلها وفق آرائهم حيث حذف بعض التمرينات وأستعين بغيرها مع أخذ بعين الاعتبار التقنين الخاص بالتكرار وفق رؤية المختصين.

### 3-8-1 الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية في نهاية شهر (ديسمبر) 12 \ 2016 باستطلاع رأي بعض أخصائي العلاج الطبيعي من مدينة مصراتة عن طريق المقابلة الشخصية للأخصائيين ، وكذلك بعض أساتذة قسم العلاج الطبيعي وبعد تسجيل آرائهم وملاحظاتهم قمنا بوضع برنامج علاجي باستخدام أشعة الليزر والتمرينات العلاجية للشروع في إجراء البحث .

### 3-8-2 البرنامج المقترح:

قام الباحثون بإتباع الخطوات الرئيسية لتنفيذ البحث والالتزام بطريقة اجراء البرنامج المقترح بالإضافة لتقييد بالمدة الزمنية للجلسات والتي تم تحدها للبرنامج المقترح ، حيث تم استخدام اشعة الليزر على نقاط الالم في الكاحل المصاب لمدة خمس دقائق وكان استخدامها لمدة دقيقة على كل نقطة الم ولمدة اثنا عشر جلسة لمدة شهر وذلك لفائدة الليزر في تخفيف الالم و كذلك المساعدة على ترميم التمزق البسيط للأربطة والألياف العضلية وبعد استخدام الليزر مباشرة يتم استخدام التمرينات العلاجية لمفصل الكاحل أي ليزر وبعده مباشرة التمرينات لمدة شهر فقط ثم باقي المدة تمرينات بدون ليزر حيث تم استخدام البرنامج العلاجي لمدة احدى عشر اسبوعا (ثلاث شهور تقريبا) بواقع ثلاث جلسات في الاسبوع وتستغرق الجلسة مدة ما بين (35 الى 45) دقيقة منها (5) دقائق لأشعة الليزر في الاثنا عشر الجلسة الأولى مع مراعاة الفروق الفردية لكل حالة.

### **3-8-3 القياسات القبيلة:**

تم إجراء القياسات القبيلة بتاريخ 2017\2\4 بمركز توباكتس الطبي لعلاج الطبيعي وتم تسجيل هذه البيانات ضمن الاستمارة المعدة لذلك.

### **3-8-4 تنفيذ التجربة الاساسية:**

تم تنفيذ التجربة الأساسية من الفترة 2017\2\4 إلى الفترة 2017\4\23 ،بعد الانتهاء من أخذ القياسات القبيلة لكافة أفراد العينة ،حيث تم اجراء البرنامج المقترح باستخدام الأجهزة والأدوات التي تم تحديدها مسبقا، وكان التشديد على الالتزام بالمدة الزمنية المحددة كذلك العدد الكلي للجلسات .

### **3-8-5 القياسات البعدية:**

تم اجراء القياسات البعدية بتاريخ 2017\4\23 بمركز توباكتس الطبي للعلاج الطبيعي وتم تسجيل هذه البيانات ضمن الاستمارة المعدة لذلك .

### **3-9 المعالجات الإحصائية:**

تم تفريغ البيانات المتحصل عليها من القياسات المختلفة البحث (القبيلة والبعدية) لأفراد عينة الدراسة لإجراء المعالجة الإحصائية لها باستخدام برنامج (SPSS) وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة :

المتوسط الحسابي .

الانحراف المعياري .

معامل الالتواء .

اختبار (ت) .

نسبة التأثير .

### **4- عرض ومناقشة النتائج:**

### **4-1 عرض النتائج:**

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال المعالجة الإحصائية لبيانات البحث وفي ضوء القياسات المستخدمة كمايلي:

جدول رقم (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات عينة البحث (ن = 12)

درجة المعنوية	قيمة (t)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*0.045	-2.264	4.428	10.167	4.097	7.667	سم	المدى الحركي لثني مفصل الكاحل
*0.003	-3.882	8.163	25.5	9.195	20	سم	المدى الحركي لمد مفصل الكاحل
*0.001	7.288	.953	2	.793	3.8	درجة	درجة الألم

يتضح من بيانات جدول (3) الخاص بالأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار الفروق بين المتوسطات لاختبار (t) للفروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي في متغيرات عينة البحث بقيمة (ت) حيث تبين الآتي:

- تبين وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي في اختبار (المدى الحركي لثني مفصل الكاحل) حيث كانت قيمة اختبار (t) معنوية (عند مستوى دلالة 0.05).
- تبين وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي في اختبار (المدى الحركي لمد مفصل الكاحل) حيث كانت قيمة اختبار (ت) معنوية (عند مستوى دلالة 0.05).
- تبين وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي في اختبار (درجة الألم) حيث كانت قيمة اختبار (ت) معنوية (عند مستوى دلالة 0.05).

جدول رقم (4)

قيمة (ت) وحجم التأثير ونسبة التأثير والتقييم في متغيرات عينة البحث (ن=12)

المتغيرات	وحدة القياس	قيمة t	حجم التأثير	نسبة التأثير	التقييم
المدى الحركي لثني مفصل الكاحل	سم	-2.264	0.31	%31	مرتفع جدا
المدى الحركي لمد مفصل الكاحل	سم	-3.882	0.577	%57.7	مرتفع جدا
درجة الألم	درجة	7.288	0.82	%82	مرتفع جدا

يتضح من بيانات جدول (4) أن أعلى نسبة تأثير كانت في اختبار درجة الألم حيث بلغت (82%)، وجاء بعدها في الترتيب الثاني اختبار المدى الحركي لمد مفصل الكاحل حيث بلغت نسبة التأثير

(57.7%)، وجاء في الترتيب الأخير اختبار المدى الحركي لثني مفصل الكاحل حيث بلغت نسبة التأثير (31%)، وكان التقييم لجميع متغيرات عينة الدراسة مرتفع جداً.

#### 4-2 مناقشة النتائج:

في ضوء فروض البحث والعرض الخاص بالجدول وبناءً على نتائج التحليل الإحصائي ، تكون المناقشة وفقاً لما يلي:

تشير نتائج الجدولين (3)،(4) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المدى الحركي لمفصل الكاحل لصالح البعدي ، حيث كانت قيمة اختبار (t) معنوية عند مستوى دلالة (0.05)، وقد بلغت نسبة التأثير الاختبار المدى الحركي لثني مفصل الكاحل حيث بلغت (31%)، واختبار المدى الحركي لمد مفصل الكاحل حيث بلغت نسبة التأثير (57.7%)، وكان التقييم لجميع متغيرات عينة البحث مرتفع جداً.

وأيضاً من خلال نتائج الجدولين (3)،(4) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي ، لأفراد عينة البحث في المتغيرات (الألم)، حيث كانت قيمة ت (ت) معنوية عند مستوى دلالة (0.05) ، وكانت نسبة التأثير (82% ) وهي مرتفعة جداً ، وهذه النسبة العالية من التحسن يرجعها الباحثون إلى فاعلية برنامج التمرينات العلاجية وأشعة الليزر ، حيث ان اشعة الليزر تساعد في سرعة عملية الالتئام الداخلي لتمزقات الاربطة والعضلات الداخلية مما يساعد بشكل سريع عملية الالتئام الداخلي لكي يخفف الألم و سرعة دوران الدورة الدموية الداخلية في المفصل لكي يتسنى لنا اجراء التمرينات العلاجية بكل سهولة وإرجاع المدى الحركي في اسرع وقت ممكن وبالتمرينات تقوي العضلات ويرجع المدى الحركي الكامل للمفصل .

وهذا ما اتفق مع "Liz Saunders" (1995) (14) ApostolosStergioulas et.al. (2008): (11) في وجود تحسن كبير في المدى الحركي ومستوى الألم بملاحظة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغيرات الدراسة ، وكذلك اتفق مع "UmitBingol et.al." (2005) (15) و Esra "Cetin et.al." (2008) (12) بأن أثر استخدام أشعة الليزر على المصابين بآلام مفصل الكتف أدى إلى تحسن في مستوى الألم والمدى الحركي بوجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياسات البعدية .

واتفق ايضا مع خالد احمد حسين(4) بأن البرنامج التدريبي المقترح القائم على تدريبات علاجية ووسائل مصاحبة له تأثير إيجابي على مرونة المفاصل لدى الرياضيين الذين يعانون من التواء مفصل الكاحل الخارجي كما له أثر إيجابي على تطوير قوة العضلات الباسطة والقابضة للرياضيين الذين يعانون من التواء مفصل الكاحل الخارجي وهذا ما يحقق فروض البحث.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

بعد عرض النتائج ومناقشتها وفي حدود عينة البحث امكن التوصل إلي الاستنتاجات الآتية:  
وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة في اختبار المدي الحركي لثني مفصل الكاحل لصالح القياس البعدي ،حيث بلغت نسبة التأثير لهذا الاختبار (31%) وهي نسبة مرتفعة جدا .

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في اختبار المدي الحركي لمد مفصل الكاحل لصالح القياس البعدي ،حيث بلغت نسبة التأثير لهذا الاختبار (57.7%) وهي نسبة مرتفعة جدا .

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في درجة الألم لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت نسبة التأثير لهذا الاختبار (82%) وهي نسبة مرتفعة جدا .

### 5-2 التوصيات:

يوصي الباحثون بالعلاج الطبيعي باستخدام أشعة الليزر والتمرينات العلاجية على إصابة التواء مفصل الكاحل .

الاهتمام بأشعة الليزر وتوفير أجهزتها واستخدامها بشكل أكبر في مجال العلاج الطبيعي.

تدريب اختصاصي العلاج الطبيعي على كيفية استخدام أشعة الليزر .

الاستفادة من نتائج هذا البحث وكيفية اجراء العلاج باستخدام أشعة الليزر .

الحرص على وضع برامج مقننه تستند إلى آراء الخبراء وأصحاب الاختصاص في مجال العلاج الطبيعي والتمرينات العلاجية .

مراعاة التكرارات وعددها والفترة الزمنية عند وضع برنامج التمرينات العلاجية للمصابين .

## المراجع:

### أولاً/ المراجع العربية:

- 1 احمد توفيق حجازي : موسعة العلاج الطبيعي ، الطبعة 1 ، الاردن ، دار اسامة للنشر والطباعة 2002م.
- 2 اسامة رياض وامام حسن : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،1999م.
- 3 جلال محمد بعيو : تأثير استخدام أشعة الليزر على إعادة تأهيل المصابين بالتهاب أوتار العضلات المدورة للكتف،جامعة طرابلس ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، طرابلس 2015
- 4 خالد احمد حسين : اثر استخدام تدريبي مقترح باستخدام التمرينات ووسائل العلاج الطبيعي للرياضيين المصابين بالتواء مفصل الكاحل الخارجي بولاية الخرطوم، جامعة السودان، كلية التربية البدنية والرياضة ، 2014م.
- 5 دايفد سوانسون : حول الألم المزمن ، الدار العربية للعلوم ، سوريا ، الطبعة الأولى 2000م.
- 6 صالح بشير سعد : القوام البشري وسبل المحافظة عليه ، دار زهران للطباعة والنشر عمان ، 2010م.
- 7 عبدالعظيم العوادي : الجديد في العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية ، الطبعة1، دار الفكر العربي ، 1999م.
- 8 عبدالقادر مصباح الامين : اشعة الليزر خصائصها وتطبيقاتها ، الطبعة الاولى ، دار الكتب الوطنية ، بنغازي ، 2005م.
- 9 عماد الدين شعبان : التشوهات القوامية لدى أطفال المرحلة الابتدائية وتمارين مقترحة للوقاية منها، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية، جامعة أسيوط ، 1995م.
- 10 مرام محمد الحسبان : تأثير تدريبات القوة والتحفيز الذاتي للعضلة في تأهيل عدم ثبات مفصل الكاحل ، جامعة الاردن ، كلية الدراسات العليا كلية التربية الرياضية ، 2009م.

ثانياً/ المراجع الاجنبية:

- 11- ApostolosStergioulas,Mariana Effects of lllt And eec in treatment of recreational athletes with chronic Achilles tendinopathy, university of Sparta,Greece.2008
- 12- Esra Cetin ArzoRazakOzdincle Ipekyeldan The effectiveness of low-level laser therapy on shoulder function in ,subacromial impingement Syndrome school of physical therapy and rehabilitation, Istanbul university, Turkey.2008
- 13- Jan m. bjordal Laser treatment for tendinitis faculty of medicine university of Bergen 1998
- 14- Liz Saunderers Effects of low-level-laser therapy in supraspinatus tendinitis ,physiotherapy department ,derby citygeneral hospital ,Derby.1995
- 15- UmitBingol ,LaleAltan, and MerihYutkuran Low power laser treatment for shoulder pain faculty of medicine, ataturk rehabilitation Ccenter, rheumatic disease and hydrotherapy sectionuluda university, cekirge,Bursa ,Turkey.2005

## أثر المنهج العملي على بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطالبات كلية التربية البدنية - جامعة سبها

د. صالح محمد الأطرش

د. إبراهيم الصالحين حسن

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

نظرا لتطور نمط الحياة في وقتنا الراهن من حيث سهولة الحصول على متطلبات العيش ووجود وسائل الراحة التي سهلت أمور كثيرة من الحياة وانعكس ذلك سلبا على الأشخاص الذين لا يمارسون أي نوع من النشاط الحركي وبذلك أصبح الإنسان لا يتحرك كما كان عليه من قبل وبذلك قلت الحركة وبالتالي أدى إلى هبوط قدرة الفرد لمواجهة متطلبات الحياة الحالية مما زاد حاجة الإنسان إلى ممارسة الأنشطة الرياضية لتعويض ذلك والمحافظة على الجسم السليم. وتعد اللياقة البدنية ذات أهمية كبيرة في حياتنا اليومية والفعاليات الرياضية كافة وهي ضرورية للرياضيين وغير الرياضيين لأنها من القدرات الحيوية حيث يؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث تغيرات وظيفية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم ويتطور مستوى الأداء كلما كانت هذه المتغيرات إيجابية مما يحقق التكيف الوظيفي لأجهزة (211:1).

وتعد التربية البدنية وعلوم والرياضة أحد أهم المجالات التربوية الخصبة ، وركيزة أساسية لإشباع حاجة الإنسان من الحركة والنشاط ، وبالتالي فهي تساهم في تحقيق التربية الشاملة المتزنة للفرد ، وذلك من خلال مقاشطها المتعددة ، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة ، منذ أن عرفها الإنسان عبر عصوره وحضاراته المختلفة ، وفطن المفكرون التربويون القدماء إلى إطار القيم الذي تحفل به الرياضة ، وقدرتها الكبيرة على التنشئة والتطبيع وبناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة ، بالإضافة إلى الآثار الصحية التي ارتبطت منذ القدم بممارسة الرياضة وتدريباتها البدنية. (7 :5)

ومن الأهداف العامة للتربية البدنية هو تنشيط الوظائف الحيوية لجسم الإنسان من خلال اكتساب اللياقة البدنية والحركية التي تعمل على تكيف جسم الإنسان بيولوجيا ورفع مستوى كفاءته واكتساب الصفات التي تساعد الإنسان على القيام بواجباته دون الشعور بالتعب والإرهاق من خلال الأنشطة البدنية وإكساب الفرد القوة والجد العضلي والتحمل الدوري التنفسي والقدرة العضلية والمرونة والتوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز التنفسي والسعة الحيوية.

كما تعد كلية التربية البدنية و علوم الرياضة إحدى الكليات المعنية بشكل مباشر بمكونات اللياقة الصحية البدنية فهي إحدى الكليات العلمية التي تهئ الطلبة للعمل مستقبلا في المدارس وأماكن أخرى ويتلقى الطالب خلال مدة الدراسة دروسا ذات طابع عملي من هنا تبرز الحاجة الفعلية إلي اللياقة البدنية والصحية وتحتاج الفعاليات الرياضية إلى أعداد بدني مبنى على قواعد علمية لأجل رفع



مستوى الرياضي حيث يحتاج الطالب أو الطالبة في كليات التربية البدنية إلى أعداد بدني بشكل متكامل لأجل تنفيذ الواجبات المفروضة عليها خلال الدروس العملية و "طبيعة تركيب جسم الإنسان تسمح له بإحداث تغيرات في أعضائه وأجهزته إذا ما تعرض لجهد بدني مؤثر (تكيف) هذه التغيرات تهدف إلى رفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا الجهد. (44:7) (22:11)

ولقد زاد اهتمام الكثير من المجتمعات باللياقة البدنية لما لها من فوائد صحية وبدنية لأفراد المجتمعات وخصوصا اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، حيث كان التركيز في السابق منصبا على اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الحركي (الرشاقة ، التوازن ، التوافق، السرعة) ، إلا أنه في الآونة الأخيرة ظهر الاهتمام باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، وهذا ما أوصت به الهيئات العلمية والجمعيات الطبية وهي تشمل : اللياقة القلبية التنفسية ، واللياقة العضلية الهيكلية ، والتركيب الجسمي. (6:4)

واكتساب اللياقة البدنية الفسيولوجية من الضروريات التي لا غنى عنها لطلبة كلية التربية البدنية والتي تشكل الأساس لاكتساب المهارات وتعلمها والقدرة على تعليمها وهي أداة أساسية لا غنى عنها في مهنتهم لدخول الحياة العملية الرياضية كافة. ومن الأهداف العامة للتربية البدنية تنشيط الوظائف الحيوية لجسم الفرد من خلال اكتساب اللياقة البدنية والحركية والتي تعمل على تكيف جسم الفرد بيولوجيا ورفع مستوى كفاءته واكتساب الصفات التي تساعد الفرد على القيام بواجباته دون الشعور بالتعب والإرهاق واكتساب الفرد القوة والجلد والتحمل الدوري والتنفسي والتوافق العضلي العصبي الذي يؤدي إلى تحيين عمل الجهازين الدوري والتنفسي . (10: 12)

اللياقة البدنية تعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة خاصة كانت أو عامة، وهي انعكاس مباشر لحالة صحية جيدة وكفاءة حركية ومهارات توافقية، ومن ثم فهي انعكاس لوراثة جيدة وتغذية مناسبة، وممارسة رياضية متنوعة، وهي إلى جانب ذلك قوام خالٍ من التشوهات، ونمط جسمي مناسب ومقاييس جسمية ملائمة ومتناسقة وقدرة حركية ميكانيكية، وسلوك حركي مقنن، وخلو من الأمراض والتشوهات ( 105:14 ).

واللياقة البدنية هي أساس في اكتساب الصحة والتي تعتبر الهدف الأول للإنسان، لم لها من أهمية قصوى في أداء الفرد لدوره في الحياة والمجتمع على خير وجه، واكتسابه السعادة والبهجة ، وتلعب اللياقة البدنية دوراً أساسياً في الممارسة الرياضية على كافة مستوياتها، فقد اعتبر كثيراً من علماء التدريس أن اللياقة البدنية العامة هي الأساس الذي تبنى عليه إمكانية ممارسة الأنشطة المختلفة، فعليها تبنى اللياقة الخاصة، والتقدم بالمهارات الحركية وخطط وطرق اللعب وبدونها يصبح تحقيق هذا الهدف أمراً صعباً (12:15).

تعتمد طبيعة الأداء دروس العلمية في كليات التربية الرياضية على قابلية الأجهزة الوظيفية و الصفات البدنية والنهارية للطالب في جميع الدروس العملية خلال مدة الدراسة. والمنهج الدراسي

هو عبارة على مجموعة من الوحدات الدراسية موزعة على مدار الفصول الدراسية طيلة مدة الدراسة ويجب التنسيق وتنظيم بين مناهج الفصول حيث يعتبر ذلك من العوامل التي تؤدي إلى تحقيق الهدف العام والشامل هو تكوين الشخصية المتكاملة من كافة الجوانب البدنية والنفسية والفسولوجية والتفافية (16:9) .

وتمثل الوحدة الدراسية (المحاضرة العملية ) في برامج التربية البدنية عنصرا هاما في تحقيق النمو الشامل والمنتز للمتعلم من جميع جوانبه البدنية والمعرفية والفسولوجية والنفسية كما يسهم في كيفية تعلم استثمار وقت الفراغ إذ يكتسب المتعلم العديد من المهارات و الأنشطة البدنية .(10:28) ومن هذا المنطلق تظهر أهمية هذه الدراسة حيث يرى الباحثان أن دراسة اثر المنهج العملي على مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مهم جدا في المجال الرياضي ، وأن معرفة مستوى اللياقة الصحية قد يعود بالفائدة للتخطيط المستقبلي في برامج كليات التربية البدنية للرفع من المستوى البدني والصحي لجميع الطالبات. و نظراً لطبيعة أداء الدروس العملية فإن الطالبة تحتاج إلى اللياقة البدنية الجيدة لأداء متطلبات الدرس وتعلم التكنيك الصحيح وأداء و المشاركة في الدرس و تحتاج الطالبة المشاركة في الألعاب الجماعية والفردية وخاصة مادة الميدان والمضمار وتكمن أهمية البحث من التعرف على المتغيرات التي تطرأ على الأجهزة الوظيفية والبدنية لطالبات السنة الأولى والتي تعد أساس لأداء الواجبات خلال الدروس العملية .

## 1-2 مشكلة البحث:

ومن خلال متابعة الدراسة المستمرة في المحاضرات العملية لاحظ هناك قصور في أداء اغلب الطالبات أثناء المحاضرات العملية وسرعة ظهور التعب والإجهاد عليهم وعدم الوصول إلى المستوى المطلوب في أداء المهارة ، حيث أن الطالبات الأتي يتقدمون للدراسة بالكلية ليسوا أبطالا في الألعاب الرياضية وأن معظمهم لم يمارس أو يدرسن هذه المقررات في المراحل السابقة ، وأن الدروس العلمية أصبحت جهدا جديداً عليهن و تحتاج إلى اللياقة البدنية الجيدة لأداء الواجبات وبذلك تصبح الدروس العملية جهدا إضافيا جديدا على الأجهزة الوظيفية حيث لاتستطيع الطالبة أداء الواجبات المطلوبة .

ويرجع الاهتمام باللياقة البدنية إلى ارتباطها الايجابي بالعديد من المجالات البدنية والحيوية كالذكاء - التحصيل - النضج الاجتماعي - النمو البدني - الصحة البدنية والعقلية - تأخير التعب والإجهاد وأمراض الشيخوخة وحسن استغلال وقت الفراغ . (11:25)

يرى كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين إن اللياقة البدنية أحدي مظاهر اللياقة العامة للفرد وتشمل اللياقة العاطفية والعقلية والاجتماعية واللياقة البدنية هي الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام الجسم بوظائفه علي أحسن وجه مع قدرة الفروق علي السيطرة علي بدنه وعلي مدي استطاعته في القيام بالإعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد الحد (18:32-33) .

وإيماننا من الباحثان بأنه من الضروري الوقوف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وخاصة في السنة الأولى من المرحلة الجامعية كخطوة أولى على طريق وضع مستويات أو معايير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبالتالي معرفة نقاط الضعف والعمل على وضع البرامج التدريبية ووضع الخطط الدراسية بما يضمن تحسن هذا المستوى وفي الوقت نفسه تأثير مواطن القوة في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

من هذا المنطق أثر الباحثان إجراء هذه الدراسة بشكلها البسيط فهي محاولة أولية لدراسة هذا المستوى وبالتالي العمل على تحسينه من خلال وضع البرامج الخاصة بتنمية وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطالبات السنة الأولى بكلية التربية البدنية - جامعة سبها.

### 1-3 هدف البحث:

التعرف على اثر المنهج العملي على بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهي (مؤشر كتلة الجسم ، النبض، السعة الحيوية ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، قوة قبضة اليد ، قوة عضلات الذراعين ، قوة عضلات البطن ، وقوة عضلات الرجلين ، والمرونة المفصلية) لطالبات كلية التربية البدنية جامعة سبها.

### 1-4 تساؤل البحث:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لبعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهي (مؤشر كتلة الجسم ، النبض، السعة الحيوية ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، قوة قبضة اليد ، قوة عضلات الذراعين ، قوة عضلات البطن ، وقوة عضلات الرجلين ، والمرونة المفصلية) لطالبات كلية التربية البدنية جامعة سبها.

### 1-5 أهم المصطلحات المستخدمة في البحث:

**اللياقة البدنية:** هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة دون تعب لا مبرر له مع توفر جهد كاف للتمتع بهويات وقت الفراغ ومقابلة الحالات الطارئة غير المتوقعة ( 13: 112 ) .

**اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:** تعني مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية الهيكلية، وهذه العناصر ترتبط بالصحة الوظيفية للفرد، وهذا ما يعكسه التوجه المعاصر لمفهوم اللياقة البدنية ( 3: 12، 18)

**القوة العضلية :** ويقصد بالقوة هنا القوة العضلية ويرى العلماء أن القوة العضلية تقتصر على قدرة العضلة على مواجهة مقاومات مرتفعة الشدة. كما أن تحمل القوة يعنى الجلد العضلي. كما يطلقون على القوة المميزة بالسرعة لفظ (القدرة ) أي أن القوة العضلية تعنى القدرة على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها ( 4 : 122 ).

**السعة الحيوية:** بأنها كمية الهواء التي يمكن طردها بأقصى زفير بعد أقصى شهيق (18:34).

**نبض القلب:** عدد ضربات القلب في الدقيقة الواحدة (6:11) .

الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين: يعرف على أنه أقصى حجم لأوكسجين بالتر أو المللي في الدقيقة . (6:65)

## 2-الدراسات السابقة:

2-1-1 دراسة طلال نجم وعلى فتاح (2009) (8) وعنوانها: (اثر درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية وعناصر اللياقة البدنية وكتلة الجسم لدى طلاب الصف الثاني المتوسط). هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية، والتعرف على اثر درس التربية الرياضية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ، وكذلك التعرف على اثر درس التربية الرياضية في مؤشري القدرة اللاهوائية وكتلة الجسم. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ، وكانت عينة البحث من (35) طالب بواقع (7) طلاب من كل شعبة دراسية تم اختيارهم بصورة عمدية وتم تحديد التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات (العمر ، الوزن ، الطول واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية - :الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري (T-Test). واستنتج الباحثان: ان لدرس التربية الرياضية تأثير ايجابي على بعض المتغيرات الوظيفية وعناصر اللياقة البدنية وكتلة الجسم لدى طلاب الصف الثاني المتوسط.

2-1-2 دراسة ميرفت عاهد ذيب (2013) (17) وعنوانها: (اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي بين الطلاب البدناء وغير البدناء) وهدفت الدراسة للتعرف على الفروق في مستوى التحصيل الدراسي بين الطلاب البدناء وغير البدناء ، وتبعاً لمتغير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، وعلى طبيعة العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتحصيل الدراسي ، وذلك على عينة عشوائية من طلاب الصفين السادس والسابع الأساسي في مدينة عمان ، مكونة من (1139) طالباً ، قيست لهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة إضافة إلى تسجيل نتائج التحصيل الدراسي في نهاية العام الدراسي. أشارت النتائج إلى وجود فروق إحصائية دالة عند مستوى ( 0.05 ) في التحصيل الدراسي بين الأطفال البدناء وغير البدناء ، وفي مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ولصالح الطلاب غير البدناء ، والمستوى العالي جداً ، والى وجود تفاعل بين نسبة الشحوم في الجسم ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتأثيرهما على التحصيل الدراسي ، وبذلك يوصى بضرورة تفعيل مستوى النشاطات البدنية الموجهة لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المدارس لمواجهة ارتفاع نسب انتشار البدانة بينهم وللأثر الايجابي على مستوى التحصيل الدراسي.

2-1-3 دراسة نادية شلابي وآخرون (2014) (19) وعنوانها: (تأثير برنامج المنهج العملي على بعض المتغيرات الفسيولوجية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة طرابلس). وتهدف هذه الدراسة للتعرف على فروق في مستوي بعض المتغيرات الفسيولوجية عند بداية الفصل الدراسي ونهايته لدى الطلبة الرياضيين وغير الرياضيين . واستخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي حيث

بلغ قوام عينة الدراسة 60 طالبا وكان عدد الطلبة الغير ممارسين للرياضة 40 طالبا بينما بلغ عدد الطلبة الممارسين للرياضة 20 طالبا وتم اعتماد القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية وهي معدل النبض-الضغط الانقباضي-الضغط الانبساطي-مؤشر الكتلة-التحمل الدوري التنفسي-السعة الحيوية كما أظهرت نتائج هذه الدراسة انه يوجد تأثير ايجابي للمنهج العملي ( المحاضرات ) علي المتغيرات الفسيولوجية وخاصة في المتغيرات النبض-ضغط الدم-التحمل الدوري التنفسي . حيث هناك فروق ذات دلالة احصائية عالية لصالح الطالبة الرياضيين (الممارسين للأنشطة الرياضية من النوادي الرياضية).

### 3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي باستخدام القياس القبلي والبعدي لملائمة لطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث كافة الطالبات اللاتي اجتزن امتحانات القبول للفصل الدراسي الأول (بداية السنة) بكلية التربية البدنية - جامعة سبها والذي بلغ عددهن 38 طالبة.

3-3 عينة البحث: تكونت عينة البحث من (34) طالبة من السنة الأولى للعام الجامعي (2016/2017م).

### 3-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

#### 3-4-1 الأدوات المساعدة وتتمثل فيما يأتي:-

- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم).
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- شريط قياس لقياس المسافة.
- مقعد خشبي بارتفاع 41.5 سم لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.
- استمارة جمع البيانات.
- الأجهزة المستخدمة:

-جهاز سبيرميتر الجاف لقياس السعة الحيوية للرتنين.....(ملليمتر).

-جهاز هاندجريب (Handgrip) لقياس قوة قبضة اليد.....(كجم).

#### 3-4-2 القياسات الجسمية:

مؤشر كتلة الجسم: حسب مؤشر كتلة الجسم باستخدام معادلة (الوزن كجم / الطول<sup>2</sup> بالمتري). (361:21)

#### 3-4-3 القياسات الوظيفية (اللياقة التنفسية) المستخدمة:-

-قياس معدل ضربات القلب (ض/ق).

-السعة الحيوية للرتنين .....(ملليمتر). (60:20).

- قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين... (مل/كجم/ق). تم استخدام اختبار  
جامعة هارفارد للخطوة على الصندوق (Harvard Step Test) (358:24)

### 3-4-4 اختبارات اللياقة العضلية:

- قوة قبضة اليد (كجم): قيست قوة القبضة بواسطة استخدام مقياس قوة القبضة  
(863:22).

- قوة عضلات الذراعين (عدد مرات): قيست من وضع الانبطاح المائل .  
- قوة وتحمل عضلات البطن (عدد مرات): قيست قوة وتحمل عضلات البطن بواسطة

اختبار الجلوس من الرقود

- قوة عضلات الرجلين (م): قيست القوة الانفجارية للرجلين بواسطة اختبار الوثب  
الطويل من الثبات. (863:25 - 873)

المرونة المفصليّة (سم): تم قياس مرونة عضلات أسفل الظهر والخذ الخلفية عن طريق اختبار  
الجلوس الطويل وباستخدام صندوق المرونة. (170:23)

3-4-5 قياسات البحث: تم إجراء القياسات القبلية لعدد 34 طالبة في بداية الفصل الدراسي الأول  
خريف (إي بداية السنة) 10-15 الى 1-11-2016م في بعض مكونات اللياقة البدنية المرتبطة  
بالصحة (معدل النبض ، السعة الحيوية ، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ، مؤشر كتلة الجسم  
، قوة قبضة اليد، وقوة عضلات الذراعين والبطن والرجلين ، المرونة المفصليّة) وتم إجراء القياسات  
البعيدة في نهاية الفصل الدراسي الأول (النصف الأول من الدراسة) في الفترة من 10-17 -2-  
2017 م لعدد 34 طالبة والجدول رقم (1) يوضح التوصيف للمتغيرات الأساسية لعينة البحث في  
بداية الدراسة خريف 2016.

جدول رقم (1) مواصفات العينة (ن=34)

المتغيرات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر (السنة)	الطول (سم)	الوزن (كجم)			
19.79	1.47	0.19			
1.57	0.058	0.16			
55.76	11.36	1.90			

ومن الجدول (1) يلاحظ أن قيم معاملات الالتواء كلها قريبة من الصفر وهي ضمن القيم المقبولة  
لمعامل الالتواء (ما بين  $\pm 3$ ) وبالتالي يتحقق الثبات وتجانس مقبول لأغراض البحث العلمية ، حيث

تشير هذه النسبة إلى مستوى جيد في الشكل العام للبيانات التي تم جمعها من خلال القياسات التي أجريت على العينة.

### 3-5 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

معامل الالتواء.

اختبار (ت) للمجموعة المرتبطة.

4- عرض ومناقشة النتائج:

### 4-1 عرض النتائج:

بعد تبويب وتحليل بيانات الدراسة الخاصة بالفروض بدت النتائج علي النحو الذي يشير بها في الجداول التالية:

### جدول رقم (2)

#### الفروق في القياس القبلي والبعدى في مؤشر كتلة الجسم (ن=34)

مستوي الدلالة	قيمة ت	القياس البعدى		القياس القبلي		القياسات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
.002	3.300	3.570	22.868	3.248	23.555	مؤشر الكتلة الجسم

يتضح من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمتغير مؤشر كتلة الجسم ولصالح القياس البعدى ، حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (23.555) وانحراف معياري (3.248) إما في الاختبار البعدى حيث بلغ المتوسط الحسابي (22.868) والانحراف المعياري (3.570) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين (3.300) عند مستوى دلالة (0.05).

### جدول رقم (3)

#### الفروق في القياس القبلي والبعدى في اللياقة القلبية التنفسية (ن=34)

مستوي الدلالة	قيمة ت	القياس البعدى		القياس القبلي		القياسات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
.073	1.855	11.694	86.323	11.180	89.705	معدل النبض
0.012	2.658	0.472	1.970	0.569	1.700	السعة الحيوية
0.14	1.507	5.351	38.978	5.647	37.620	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين

يتضح من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغير معدل النبض ، حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (89.705) وبانحراف معياري (11.180) اما في الاختبار البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي (86.323) والانحراف المعياري (11.694) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين (1.855) عند مستوى دلالة (0.05). و يوضح الجدول رقم (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغير السعة الحيوية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (1.700) وبانحراف معياري (0.569) اما في الاختبار البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي (1.970) والانحراف المعياري (0.472) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين (2.658) عند مستوى دلالة (0.05). كما يتضح من الجدول رقم (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ، حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (37.620) وبانحراف معياري (5.647) اما في الاختبار البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي (38.978) والانحراف المعياري (5.351) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين (0.141) عند مستوى دلالة (0.05)

#### جدول رقم (4)

#### الفروق في القياس القبلي والبعدي في اللياقة العضلية الهيكلية (ن=34)

مستوي الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		القياسات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.027	2.308	3.766	18.147	4.193	16.441	قوة عضلات الذراعين (ت)
0.000	7.956	13.479	60.588	13.690	59.676	قوة قبضة اليد (كجم)
0.000	8.308	4.533	24.441	4.677	24.382	قوة عضلات البطن (ث)
0.284	1.090	0.184	1.404	0.214	1.361	الوثب الطويل من الثبات
0.000	8.308	6.627	35.538	6.556	34.855	مرونة العمود الفقري (سم)

ويوضح الجدول رقم (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغير قوة عضلات الذراعين، حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (16.441) وبانحراف معياري (4.193) اما في الاختبار البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي (18.147) والانحراف المعياري (3.766) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين (2.308) عند مستوى دلالة (0.05). اتضح من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغير (قوة قبضة اليدين ولصالح القياس البعدي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (59.676)



وبانحراف معياري (13.690) اما في الاختبار البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي (60.588) والانحراف المعياري (13.479) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين (7.956) عند مستوى دلالة (0.05). كما يتضح من الجدول رقم (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغير (قوة عضلات البطن) ولصالح القياس البعدي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (24.382) وبانحراف معياري (4.677) اما في الاختبار البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي (24.441) والانحراف المعياري (4.533) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين (8.308) عند مستوى دلالة (0.05).

و يوضح الجدول رقم (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغير قوة عضلات الرجلين، حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (1.361) وبانحراف معياري (0.214) اما في الاختبار البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي (1.404) والانحراف المعياري (0.184) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين (1.090) عند مستوى دلالة (0.05). كما يتضح من الجدول رقم (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغير (مرونة العمود الفقري) ولصالح القياس البعدي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (34.855) وبانحراف معياري (6.556) اما في الاختبار البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي (35.538) والانحراف المعياري (6.627) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين (8.308) عند مستوى دلالة (0.05).

#### 4-2 مناقشة النتائج:

تضح من الجدول رقم (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغير مؤشر كتلة الجسم ولصالح القياس البعدي ، ويعزو الباحثان سبب هذا إلى تطبيق مفردات مادة اللياقة البدنية بشكل جيد ممارسة الدروس العملية مثل مادة الميدان والمضمار وكرة السلة والكرة الطائرة ، و التي بدورها ساعدت على حرق الدهون المتراكمة لدى طالبات المرحلة الأولى. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه دراسة ملحم (1999) أن حصص التربية الرياضية تؤثر على مؤشر كتلة الجسم. (17:268).

وكذلك ظهر تحسن بسيط بين المتوسطات الحسابية في القياس البعدي كانت اكبر بقليل من القياس القبلي في اختبارات اللياقة القلبية النفسية ، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى عدم الاهتمام بشكل جيد إلى مشاركة أفراد عينة البحث في دروس اللياقة الهوائية البدنية خلال هذه المدة أي مدة إجراء البحث وكذلك المشاركة الغير فعالة في الدروس العملية وعدم تركيز المدربين على الاهتمام باللياقة التنفسية مما انعكس ذلك الى تطور بسيط في القابلية الهوائية لدى الطالبات وهو يعتبر القاعدة الأساسية لجميع القدرات البدنية الأخرى أي بمعنى إذا امتلك الطالبة قابلية هوائية جيدة يستطيع أن يتطور في جانب القوة والسرعة وكذلك سرعة عودة الاستشفاء و هذا ما اكده أبو العلا عبد الفتاح (2003) في

أن سلامة وكفاءة الأجهزة الحيوية ترتبط ارتباط مباشر بحمل التدريب وتقنن الحصص التدريبية وإمكانيات اللاعب واختيار الغذاء المناسب (1:32). أن " التدريب الرياضي له تأثير واضح في معدل نبض القلب حتى في أثناء الراحة، أن التدريب البدني المنتظم يؤدي إلى انخفاض نبضات القلب في الراحة مقارنة بما قبل التدريب وذلك مرده إلى التكيف الفسيولوجي وذلك لأن التدريب البدني يؤدي إلى زيادة حجم الدفعة أو كمية الدم التي يضخها القلب بكل نبضة من نبضاته مما يجعل القلب أكثر كفاءة في عمله ويستطيع القلب تلبية الطلب على الدم من قبل أجزاء الجسم المختلفة بعدد أقل من نبضات (3:29) (9:234).

وأن التدريب الزائد على القدرات الفسيولوجية سوف يؤدي إلى محصلة التطور في السعة الفسيولوجية للرياضيين والتي تهدف إلى زيادتها وتحسينها (7:8). فإن الأجهزة الوظيفية وأعضاء الجسم الحيوية ستتكيف بشكل جيد للتمرين الذي يتجاوز بشكل معتدل قابلية اللاعب الوظيفية وفقا لقاعدة التدرج بالحمل التدريبي والتي تؤكد " بأن كل زيادة في حمل البرامج من حيث الشدة والحجم تقابلها زيادة في القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية والأعضاء بما يضمن النمو ويطور النتيجة الرياضية. ولكن لم يتضمن برنامج المنهج العلمي المتبع في كلية التربية البدنية قيد البحث إلى تحسين بالشكل المطلوب في اللياقة القلبية التنفسية لدى عينة البحث.

ويوضح جدول رقم (3) ظهور فروق معنوية جيدة لاختبار قوة قبضة اليد و في اختبار البطن ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى تطور الحاصل في مستوى الطالبات من خلال التطبيق مفردات مادة اللياقة البدنية بشكل جيد و ممارسة الدروس العملية والتي ركزت على الاهتمام بالقوة العضلية ، والذي أحتوى على تطوير عناصر اللياقة البدنية و إن هذه التطبيقات تعمل على تطوير القوة و التحمل الذي اكتسبته الطالبة خلال فترة التطبيق . واستخدام هذه الأحمال بشكل تدريجي ومستمر أدى ألي تحسين مطاولة القوة ، و نتيجة لتطور قوة العضلات اليدين التي اكتسبته الطالبة خلال فترة المحاضرات " أن استخدام تدريبات القوة لتطور العمل العضلي يعد الحافز الأمثل لزيادة مستوى القوة و المطاولة.

وكذلك أظهرت البحوث أن هناك تغيرات في المتغيرات البدنية ، هو زيادة نشاط عملي الأنزيمات الحاصلة ، للزيادة قدرة عمل حجم العضلية وشدت العمل ، أن زيادة حمل التدريب يجب إن تحدث بطريقة تدريجية وعلى فترات زمنية تسمح بحدوث التكيف الفسيولوجي (1:28). ان التدريب يهدف إلى تهيئة الجسم وتحسين حالة أعضائه و أجهزته حتى يعمل في ظروف المناسبة تساعده على رفع مستوى استعداده البدني . (2:257).

وكذلك ظهر فرق معنوي لاختبار المرونة المفصلية ويعزو الباحثان سبب هذا التطور إلى إن تطوير المرونة تعود إلى طبيعة العينة حيث تمتلك الأنثى صفة مطاطية أكثر مقارنة مع الذكر وهذا ما أكد عليه دراسة حماد(2001) بان جنس الإناث اكبر مرونة ومطاطية من الذكور بشكل عام

(195:7). ويعزو الباحثان أيضا سبب اخرهو تطبيق مفردات مادة اللياقة البدنية بشكل جيد و ممارسة الدروس العملية الأخرى التي ساعدت على تطوير هذه الصفة لدى طالبات المرحلة الأولى.

#### 5-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات:

- وجود أثر إيجابي لمفردات المنهج العملي على تركيب الجسم (مؤشر كتلة الجسم) لدى عينة البحث.
- وجود أثر إيجابي لمفردات المنهج العملي على المتغيرات اللياقة العضلية قيد البحث.
- عدم وجود أثر ايجابي لمفردات المنهج العملي على اللياقة القلبية التنفسية لدى عينة البحث.

##### 5-2 التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بمرحلة الإعداد العام بداية الفصل الدراسي لما لها من أهمية جمة في المستوى العام للطالبات مستقبلاً من جميع النواحي وخاصة الناحية البدنية.
- ضرورة الاهتمام بوضع معايير يتم من خلالها التعرف على مستوى الطالبات وتعريفهم بقدراتهن التي من خلالها تتمكن الطالبة من تحسين مستواها العام.
- الاهتمام بالجزء التمهيدي من المحاضرة والذي يمكن من خلال الإجماء العام والخاص لتحسين مستوى اللياقة القلبية التنفسية للطالبات.
- ضرورة الاهتمام بالدروس العملية للتربية البدنية والمواظبة على إلزام الطالبات عليها لتحقيق الغاية المرجوة منها.

## المراجع:

1. أبو العلاء أحمد عبدالفتاح : (2003) فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط1 دار الفكر العربي ، القاهرة .
2. الحافظ محمد علي: (1993) المبادئ العلمية للتدريب الرياضي ، القاهرة ، جامعة الدول العربية .
3. الهزاع محمد الهزاع : (2001) مستوى النشاط البدني اثناء درس التربية البدنية وعلاقته بكل من التركيب الجسمي والمقدرتين الهوائية واللاهوائية .وقائع ندوة نحو تربية أفضل لتلميذ المرحلة الابتدائية في دول الخليج العربية.
4. الهزاع محمد الهزاع: (1998) فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين الاتحاد لسعودي للطب الرياضي ، الرياض .
5. الخولي، أمين أنور : (1996) الرياضة للجميع ، عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون الآداب ، الكويت ، العدد. 216
6. بهاء الدين ابراهيم سلامة: (2003) فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
7. حماد مفتي ابراهيم : (2001) التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة القاهرة ، دار الفكر العربي.
8. طلال نجم وعلى فتاح: (2009) اثر درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية وعناصر اللياقة البدنية وكتلة الجس لدى طلاب الصف الثاني المتوسط.
9. عبد المنعم يوسف زريبه : (1996) تحديد بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية ، الناشئين في كرة القدم كمحدد للانتقاء التربية البدنية ، جامعة طرابلس.
10. عمر شكري عمر: (1985) "الكفاءة البدنية والسعة الحيوية للاعبى كرة السلة في المستويات المختلفة للبنين" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، الإسكندرية .
11. محمد حسن علاوي: (1996) علم النفس في التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .
12. محمد خميس أبونمره: (2008) التربية الرياضية وطرق تدريسها نايف سعادة ، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريد ، جامعة القدس المفتوحة.
13. محمد صبحي حسانين : (2003) اللياقة البدنية ومكوناتها ، الأسس النظرية ، الإعداد البدني طرق القياس ، القاهرة ، دار الفكر العربي.

14. محمد صبحي حسانين : (1995) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الثاني ، ط 3 ، القاهرة دار الفكر العربي .
15. محمد صبحي حسانين : (1980) بناء بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية بمحافظة القاهرة ، رسالة دكتورة غير منشورة ،  
القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
16. ملحم و آخرون : (1999) دراسة مقارنة لتأثير حصص التربية الرياضية على لياقة الجهاز الدوري التنفسي لطلاب المرحلة الابتدائية العليا ، مجلد بحوث المؤتمر العلمي ، جامعة الإمارات العربية المتحدة ، كلية التربية -  
قسم التربية الرياضية .
17. ميرفت عاهد ذيب : (2013) : اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي بين الطلاب البدناء وغير البدناء .
18. كمال عبد الحميد : (1997) : اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية الأعداد البدني ، محمد صبحي حسانين طرق القياسي ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
19. نادية شلابي و آخرون : (2014) تأثير برنامج المنهج العملي على بعض المتغيرات الفسيولوجية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (طرابلس) .
20. ACSM,s .2005. Health-related physical fitness assessment manual. American college of sports medicine.
21. Adams, T.&Rini, A. 2007. Predicting 1-year change in body mass index among college students. Journal of American College Health, 55(6), 361-365.
22. Kell, R. T., G. Bell, and A. Quinney. 2001. Musculoskeletal fitness, health outcomes and quality of life. Sports Medicine 31(12):863-873.
23. Holt JL, Holt E, Pelhan TW. 1996. Flexibility redefined. XIIIth International Symposium for Biomechanics in Sport.:170-174.
24. Wilmore, J.H., & D.L., Costill. 2004. Physiology of Sport and Exercise, Human Kinetics, 4 rd ED. . American Journal of Public Health 82(3):358-363.
25. Wilmore, J.H., Green, J.S., Stanforth, P.R., Gagnon, J., Rankinen, T., Leon, A.S., Rao, D.C., Skinner, J.S. & Bouchard, C. 2001. Relationship of

Changes in Maximal and Submaximal Aerobic fitness to changes in Cardiovascular Disease and Non-Insulin-Dependent Diabetes Mellitus Risk Factors with Endurance Training: the Heritage Family Study. *Metabolism*, 50(11): 1255-1263.

## مدى استخدام طرق التدريس الحديثة في درس التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المادة

د. محمد علي عامر

أ. عبد الله عمر عامر

د. جمعة محمد رمضان

### 1-1 المقدمة وأهمية الدراسة:

للمعلم مكانته المعروفة على مر العصور والأزمان وهي محفوظة له على صفحات التاريخ ويعد المعلم احد أهم المداخلات البشرية التعليمية إن لم يكن على الإطلاق فهو العضو الفعال والمؤثر في جميع المدخلات للنظام التعليمي وفي تحقيق أهدافه على نحو أفضل وبكفاءة عالية وحيث ان معلم التربية البدنية له دور أساسيا في العملية التعليمية وذلك لقربه من تلاميذه وتأثيره المباشر على سلوكهم وعلى ذلك وجب عليه ان يكون متوافقاً اجتماعياً وشخصياً ومهنياً مع اتصافه بمجموعة الاتجاهات التربوية والسلوكية التي تعين عمله للقيام بدوره بنجاح. (1: 17)

يتوقف نجاح العملية التعليمية والتربوية على عدد من العوامل الاساسية مثل حسن اختيار وبناء المناهج الدراسية بطريقة سليمة واستخدام طرق التدريس وأساليب التقويم المناسب والاستعانة بالوسائل التعليمية وتكنولوجيا التعليم الحديثة وكذلك توفر الإمكانيات التي تساهم في إنجاح العملية التعليمية وتوفر الإدارة المدرسية الناجحة والمعلم الكفاء القادر على القيام بوظيفته بطريقة فعالة مجدية.

(19:6)

وتتضح أهمية معرفة طرق التدريس الحديثة من خلال برامج إعداد المعلم قبل ممارسة مهنة التدريس ونظراً لما تشهده الفترة الأخيرة من عملية تطوير فرضتها طبيعة المرحلة.

### 1-2 مشكلة الدراسة:

يعتبر معلم التربية البدنية من الأسس الهامة التي تقوم عليها السياسة التعليمية تلك السياسة التي يعني المعلم بتنفيذها ، وتتمثل في المساعدة على إعداد المتعلم للحياة في المجتمع الذي يعيش فيه وفقاً للفلسفة التي ارتضاها المجتمع لنفسه والمعلم الناجح والتميز هو الذي يطور نفسه باستمرار من خلال تطوير إمكانياته المعرفية بقصد تحقيق أهداف العملية التربوية .  
وان استخدام طرق التدريس الحديثة في درس التربية البدنية يعبر عن نهج يسلكه المعلم ويتضمن مجموعة من الاجراءات والأنشطة التي يعرض بها المعلم مادته العلمية لتحقيق الاهداف المنشودة للوصول الى احداث تغيير مرغوب في سلوك التلاميذ وإيصال المعلومات

وتشكيل المهارات وتحقيق الغاية المراد الوصول إليها لتتماشى مع الإصلاحات الحديثة في العملية التعليمية .

ومن هنا يرى الباحثان أهمية معلم التربية البدنية ودوره في العملية التعليمية وما مدى استخدامه للطرق الحديثة في التدريس .

وعلى هذا الأساس جاءت مشكلة الدراسة لمعرفة مدى استخدام طرق التدريس الحديثة من وجهة نظر معلمى ومعلمات المادة .

### 1-3 هدفا الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلي التعرف على مدى استخدام طرق التدريس الحديثة لدرس التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المادة ، وينبثق من هذا الهدف الرئيسي الاهداف الفرعية التالية :-

1- التعرف على درجة استخدام طرق التدريس الحديثة لدرس التربية البدنية من الجانب الذي يهتم بأبعاد الأهداف التعليمية والتخطيط والكفاءات من وجهة نظر معلمي المادة .

2- التعرف على درجة استخدام طرق التدريس الحديثة لدرس التربية البدنية من الجانب التطبيقي الذي يهتم بأبعاد الممارسات التعليمية والتقييم من وجهة نظر معلمي المادة.

### 1-4. فرضا الدراسة:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة استخدام طرق التدريس الحديثة لدرس التربية البدنية من الجانب النظري المتمثلة في الأهداف التعليمية والتخطيط والكفاءات من وجهة نظر معلمي المادة

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة استخدام طرق التدريس الحديثة لدرس التربية البدنية للجانب التطبيقي المتمثلة في الممارسات التعليمية والتقييم من وجهة نظر معلمي المادة .

### 1-5 مصطلحات الدراسة:

1- طرق التدريس الحديثة: " تعرف بأنها سلسلة الفعاليات المنتظمة التي يديرها المعلم داخل الفصل الدراسي لتحقيق الاهداف اي الكيفية التي ينظم بها المعلم المواقف التعليمية واستخدامه للوسائل والأنشطة المختلفة وفق لخطوات منتظمة لاكتساب المتعلمين المعرفة والمهارات والاتجاهات المرغوبة ". (78:3)

" اوهي النهج الذي يسلكه المعلم في توصيل ما جاء في المناهج الدراسية من معلومات ومعارف ونشاطات للمتعلم بسهولة ويسر ". ( 2 :16)

2- درس التربية البدنية: إن درس التربية البدنية يعتبر الوحدة الأساسية للمنهج ، ويمثل أصغر جزء من المادة الدراسية بل ويجمع كل خواصها ، إذ يمثل الأنشطة الحركية التي تقدم



للمتعلمين في وقت يتم تحديده لهم مسبقاً في الجدول المدرسي أثناء اليوم الدراسي ، ويجبرون على حضوره إلا من أعفي بسبب يستوجب الإعفاء ، كما يعمل الدرس على تحقيق أهداف المنهج العام للتربية البدنية.

(68:6)

**3- معلم التربية البدنية :** يعد معلم التربية البدنية من أهم المدخلات البشرية للعملية التعليمية إن لم يكن أهمها على الإطلاق فهو العنصر الفعال المؤثر في جميع مدخلات النظام التعليمي وفي تحقيق أهدافه على نحو أفضل وكفاءة عالية. (16:2)

**3- إجراءات البحث:**

**3-1 منهج الدراسة:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي وذلك لملائمة لتحقيق للدراسة.

**3-2 حدود الدراسة:**

**3-2-1 الحد المكاني:** بعض المدارس الواقعة في بلدية صرمان .

**3-2-1 الحد الزمني:** تم اجراء الدراسة فى الفترة من: 15 / 11 / 2017 الى غاية 15

/ 12 / 2017 ميلادي من العام الدراسي 2017 - 2018 .

**3-3 مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من معلمي ومعلمات مادة التربية البدنية بمدارس التعليم الاساسي بمدينة صرمان والبالغ عددهم (212) معلما ومعلمة.

**3-4 عينة الدراسة:** قام الباحثان بتحديد عينة الدراسة من معلمين ومعلمات مادة التربية البدنية بمدارس مرحلة التعليم الاساسي بمدينة صرمان بطريقة عشوائية والبالغ عددهم(50) معلم ومعلمة.

**3-5 أدوات جمع البيانات:**

تم بناء استمارة ( الاستبيان ) لمعلمي مادة التربية البدنية واشتملت الاستمارة 16 عبارة مقسمة على خمس أبعاد رئيسية :-البعد الأول :الأهداف التعليمية وتشمل(3) عبارات ،البعد الثاني : التخطيط ويشمل(3) عبارات ،البعد الثالث : الكفاءات وتشمل (3) عبارات ،البعد الرابع الممارسات التعليمية وتشمل(4) عبارات ،البعد الخامس : التقويم ويشمل(3) عبارات.

**3-6 الدراسة الاستطلاعية:**

ل للوصول الى مقياس واضح ودقيق يظهر طبيعة الظاهرة كما هي موجودة على أرض الواقع الاجتماعي ، والتأكد من مدى دقة استمارة المقابلة ، قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من (15) معلم من خارج عينة الدراسة فى الفترة من (7-10/11/2017) وذلك لمعرفة مدى وضوح الفقرات وطريقة الإجابة عنها ، مما أتاح ذلك للباحثان الفرصة الأخيرة في إمكانية تعديل وصياغة بعض الأسئلة الواردة في استمارة المقابلة ، لتظهر مناسبة لطبيعة البحث من ناحية

، ومدى توفر الفهم العام للمبوحثين من ناحية أخرى ، مما يؤدي الى ظهور الاستمارة بشكل يوصل الى نتائج وحقائق تعكس طبيعة الظاهرة في الواقع الاجتماعي.

### 3-6-1 صدق الاداة:

اعتمد الباحثان الصدق الظاهري بعرض الاستمارة على عدد من اساتذة كلية التربية البدنية والرياضة بالزاوية وبلغت النسب المئوية لأرائهم ما بين (85% - 100%) مما يشير الى صدق عالي للاستمارة .

### 3-6-2 ثبات المقياس المستخدم في الدراسة:

يشير الثبات الى الدقة أو الاتساق بين وحدة القياس المطورة في الاستمارة للحصول على بيانات تمثل الواقع تمثيلا مناسباً ، وكذلك يعني الاستقرار بمعنى إذا قمت بإعادة استخدام وحدة القياس مرات متتالية لقياس صفة معينة ستحصل على نفس النتائج أو على نتائج على درجة كبيرة من التقارب ، إذا ما توافرت الظروف نفسها في عمليتي الاختبار لحساب الصدق العاملي (الاتساق الداخلي) لمقياس مدى استخدام طرق التدريس الحديثة لدرس التربية البدنية من وجهة نظر معلمي ومعلمات المادة تم استخدام طريقة الجمع البسيط (Simple Summation) لمعرفة تشعب الأبعاد مع المقياس الكلي (العامل العام) :

### يمثل جدول (1)

مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس درجة استخدام طرق التدريس الحديثة لدرس التربية البدنية

الأبعاد	الأهداف التعليمية	التخطيط والإعداد	الكفاءات	الممارسات التعليمية	التقويم
الأهداف التعليمية	-	0.732	0.974	0.938	0.867
التخطيط والإعداد	0.732	-	0.694	0.889	0.935
الكفاءات	0.974	0.694	-	0.935	0.842
الممارسات التعليمية	0.938	0.889	0.935	-	0.968
التقويم	0.867	0.935	0.842	0.968	-
المجموع	4.511	4.25	4.445	4.73	4.612

### جدول (2) يوضح تشعب الأبعاد مدى استخدام طرق التدريس الحديثة لدرس

### التربية البدنية

التشعب	مجموع الأعمدة	الأبعاد
0.950	4.511	الأهداف التعليمية
0.895	4.25	التخطيط
0.936	4.445	الكفاءات
0.996	4.73	الممارسات التعليمية
0.971	4.612	التقويم
	4.748	المجموع

ويتبين من النتائج أن درجات تشيع الأبعاد ( مدى استخدام طرق التدريس الحديثة لدرس التربية البدنية) قد تراوحت بين (0.996- 0.895).

### 3-6-3 الثبات: درجة مأمونية وحدة القياس:

ثبات أبعاد مقياس مدى استخدام طرق التدريس الحديثة لدرس التربية البدنية.

1. بعد الأهداف التعليمية: ويتكون من (3) فقرات من الفقرة (1) الى الفقرة (3) وبلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.962).

2. بعد التخطيط: ويتكون من (3) فقرات من الفقرة (4) الى الفقرة (6) وبلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.972).

3. بعد الكفاءات: ويتكون من (3) فقرات من الفقرة (7) الى الفقرة (9) وبلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.965).

4. بعد الممارسات التعليمية: ويتكون من (4) فقرات من الفقرة (10) الى الفقرة (13) وبلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.953).

5. بعد التقويم: ويتكون من (3) فقرات من الفقرة (14) الى الفقرة (16) وبلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.954) تم حساب درجة معامل ألفا كرونباخ (Alpah Cronbach) للتأكد من ثبات المقاييس وكانت النتائج كالتالي :-

- المقياس الذي يحد من مدى استخدام طرق التدريس الحديثة لدرس التربية البدنية ويتكون من (16) فقرة ، وقد بلغت قيمة ألفا كرونباخ (0.969).

- ومن نتائج قياس ثبات القياس ، يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية (0.969).

### جدول (6)

#### يبين توزيع أفراد العينة حسب المؤهل العلمي

المؤهل العلمي	التكرار	النسبة المئوية
دبلوم متوسط	23	46.0
دبلوم عالي	8	16.0
ليسانس	9	18.0
بكالوريوس	10	20.0
المجموع	50	100.0

من خلال الجدول (6) نلاحظ أن نسبة 46.0% من مجموع أفراد العينة مؤهلهم العلمي (دبلوم متوسط) ،تليها نسبة 20.0% مؤهلهم العلمي (بكالوريوس) ، ونسبة 18.0% مؤهلهم العلمي (ليسانس) ، ونسبة 16.0% مؤهلهم العلمي (دبلوم عالي) .

#### المعالجات الاحصائية:

- الوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- معامل الفاكرونباخ .

- معامل الثبات .

- الوسط المرجح.
- الوزن النسبي.
- التقربح.
- الوسيط.
- معامل الالتواء
- الوسط النظري.
- النسبة المئوية.

#### 4- عرض ومناقشة النتائج:

#### 1-4 عرض النتائج:

أظهرت النتائج الإحصائية التي تحصل عليها الباحثان بالنسبة لمحاور الاستبيان على ما يلي:

#### جدول (7)

#### يبين الأهمية النسبية لفقرات بعد الأهداف التعليمية

ت	الأهداف التعليمية	ترتيب الفقرة حسب الأهمية	الوسط المرجح	الوزن المئوي
1	احدد الأهداف التعليمية الخاصة من الأهداف العامة	1	2.7	90
2	أصوغ الأهداف الإجرائية حسب المجالات المعرفية والانفعالية	2	2.3	76.6
3	اسعي إلى تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية المسطرة وفق المنهج	3	2.0	66.6

فقرات مقياس الأهداف التعليمية مرتبة ترتيباً تنازلياً وفقاً للوسط المرجح والوزن المئوي تظهر نتائج الجدول رقم (7) أن الفقرة رقم (1) (احدد الأهداف التعليمية الخاصة من الأهداف العامة) جاءت في المرتبة الأولى على بقية الفقرات إذ بلغ وسطها المرجح (2.7) وجاء وزنها المئوي (90%) ، وبالمقابل جاءت الفقرة رقم (3) (اسعي إلى تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية المسطرة وفق المنهج) في آخر مرتبة إذ بلغ وسطها المرجح (2.0) ووزنها المئوي (66.6%). ويتبين من خلال الجدول (5-ب) أن الدرجات المتحصل عليها أفراد العينة على الأهداف التعليمية

قد تراوحت بين (3-9 درجات) بمتوسط حسابي (7.32) ، في الوقت الذي كان فيه المتوسط النظري للمقياس (6 درجات) .

وتشير نتيجة مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري للدرجات التي تحصلت عليها العينة على مقياس الأهداف التعليمية ، إلى أن قيمة المتوسط الحسابي في العينة أكبر من قيمة المتوسط النظري مما يدل على الأهداف التعليمية جاءت عالية.

جدول (8) يبين تصنيف المبحوثين على بعد الأهداف التعليمية.

النسبة المئوية		التكرار الواقعي		الدرجة النظرية		المقياس	
20.0		10		5-3		منخفضة	
18.0		9		7-6		متوسطة	
62.0		31		9-8		عالية	
100.0		50				المجموع	
أقل قيمة	أكثر قيمة	التفرطح	الانتواء	المعيار الإحصائي	الوسيط	النظري الوسيط	الحسابي المتوسط
9	0.33	0.57-	0.33	1.97	8.00	6	7.32

تظهر نتائج الجدول رقم (8) أن الدرجات المتحصل عليها أفراد العينة على مقياس الأهداف التعليمية تراوحت ما بين (3-9) بمتوسط حسابي (7.32) في الوقت الذي كان فيه المتوسط النظري (6) درجات. وبالنظر إلى تصنيف أعضاء العينة على مقياس الأهداف التعليمية. تبين أن الأهداف التعليمية جاء بدرجة عالية بنسبة (62.0%) ، ونسبة (20.0%) جاءت بدرجة منخفضة ، ونسبة (18.0%) جاءت بدرجة متوسطة وتؤكد المقاييس الإحصائية المستخدمة أنه عند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري للدرجات التي تحصلت عليها العينة على مقياس الأهداف التعليمية بأنها عالية .

جدول (9)

يبين الأهمية النسبية لفقرات بعد التخطيط

ت	التخطيط	ترتيب الفقرة حسب الأهمية	الوسط المرجح ح	الوزن المئوي
1	اعد خطة لتحديد التوزيع السنوي والفصلي لتنظم المادة الدراسية	1	1.8	60
2	اعد الوحدة التعليمية للحصة لتحقيق الأهداف الخاصة لكل نشاط	2	1.7	56.6
3	احدد الوسائل والأجهزة والأدوات المتنوعة حسب نوع النشاط	3	1.6	53.3

فقرات مقياس التخطيط مرتبة ترتيباً تنازلياً وفقاً للوسط المرجح والوزن المئوي وتظهر نتائج الجدول رقم (9) أن الفقرة رقم (1) (اعد خطة لتحديد التوزيع السنوي والفصلي لتنظم المادة الدراسية) جاءت في المرتبة الأولى على بقية الفقرات إذ بلغ وسطها المرجح (1.8) وجاء وزنها المئوي (60%) ، وبالمقابل جاءت الفقرة رقم (3) (احدد الوسائل والأجهزة والأدوات المتنوعة حسب نوع النشاط) في آخر مرتبة إذ بلغ وسطها المرجح (1.6) . ووزنها المئوي (53.3%) .

## جدول (10)

يبين تصنيف المبحوثين على بعد مشكلات البيئة المدرسية

النسبة المئوية		التكرار الواقعي		الدرجة النظرية		المقياس	
60.0		30		5-3		منخفضة	
20.0		10		7-6		متوسطة	
20.0		10		9-8		عالية	
100.0		50				المجموع	
أكبر قيمة	أقل قيمة	التفرط ح	الالتواء	الانحرا ف المعيار ي	الوسيط	الو سط النظر ي	المتوس ط الحساب ي
9.00	3.0 0	- 0.87	0.73	2.27	4.5 0	6	5.10

تظهر نتائج الجدول رقم (10) أن الدرجات المتحصل عليها أفراد العينة على مقياس التخطيط تراوحت ما بين (3- 9) بمتوسط حسابي (5.10) في الوقت الذي كان فيه المتوسط النظري (6) درجات.

بالنظر إلى تصنيف أعضاء العينة على مقياس التخطيط .تبين أن التخطيط جاء بدرجة منخفضة بنسبة (60.0%). ونسبة (20.0%) جاءت بدرجة متوسطة . ونسبة (20.0%) جاءت بدرجة عالية وتؤكد المقاييس الإحصائية المستخدمة أنه عند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري للدرجات التي تحصلت عليها العينة على مقياس التخطيط إلى أن قيمة المتوسط الحسابي أقل من قيمة المتوسط الحسابي النظري ، الأمر الذي يرجع توصيف التخطيط بأنه منخفض .

## جدول (11)

يبين الأهمية النسبية لفقرات مقياس الكفاءات

ت	الكفاءات	ترتيب الأهمية	الفقرة حسب	الوسط المرجح	الوزن المنوي
1	أصوغ المؤشرات التي تتناسب مع الكفاءة القاعدية واللياقة البدنية والمهارية للطلاب	1		2.7	90
2	أضع معايير الدالة على كل نشاط وفق مؤشرات الكفاءة القاعدية	2		2.4	80
3	المؤشرات التي تضعها تراعي فيها الفروق الفردية للطلاب	3		2.4	80

فقرات مقياس الكفاءات مرتبة ترتيباً تنازلياً وفقاً للوسط المرجح والوزن المنوي تظهر نتائج الجدول رقم (11) أن الفقرة رقم 1 (أصوغ المؤشرات التي تتناسب مع الكفاءة القاعدية واللياقة البدنية والمهارية للطلاب) جاءت في المرتبة الأولى على بقية الفقرات إذ بلغ وسطها المرجح (2.7) وجاء وزنها المنوي (90%) ،وبالمقابل جاءت الفقرة رقم (3) (المؤشرات التي تضعها تراعي فيها الفروق الفردية للطلاب) في آخر مرتبة إذ بلغ وسطها المرجح (2.4). ووزنها المنوي (80%).

## جدول (12)

يبين تصنيف المبحوثين على بعد الكفاءات

النسبة المئوية		التكرار الواقعي		الدرجة النظرية		المقياس	
20.0		10		5-3		منخفضة	
20.0		10		7-6		متوسطة	
60.0		30		9-8		عالية	
100.0		50				المجموع	
أكبر قيمة	أقل قيمة	التفرطح	الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط النظري	المتوسط الحسابي
9.00	3.00	0.29	0.33	1.94	8.50	6	7.52

تظهر نتائج الجدول رقم (12) أن الدرجات المتحصل عليها أفراد العينة على مقياس الكفاءات تراوحت ما بين (3-9) بمتوسط حسابي (7.52) في الوقت الذي كان فيه المتوسط النظري (6) درجات. بالنظر إلى تصنيف أعضاء العينة على مقياس الكفاءات. تبين أن الكفاءات جاءت بدرجة عالية بنسبة (60.0%) ونسبة (20.0%) جاءت بدرجة منخفضة ونسبة (20.0%) جاءت بدرجة متوسطة وتؤكد المقاييس الإحصائية المستخدمة أنه عند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري للدرجات التي تحصلت عليها العينة على مقياس الكفاءات إلى أن قيمة المتوسط الحسابي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي النظري ، الأمر الذي يرجع توصيف الكفاءات بأنها عالية وعند استخدام مقاييس التمرکز والانتشار لهذا المقياس يتضح اقتراب قيمة الوسيط من قيمة المتوسط الحسابي ، وانخفاض درجة الانحراف المعياري .

## جدول (13)

يبين الأهمية النسبية لفقرات مقياس الممارسات العلمية

ر. م	الممارسات العلمية	ترتيب الفقرة حسب الأهمية	الوسط المرجح	الوزن المئوي
-1	استخدام الطرق التي تساعد على إثارة الدافعية لدى الطلاب	1	2.5	83.3
-2	استخدم الطرق التي توجه نشاطات الطلبة وتشركهم فعليا في الدرس	2	2.3	76.6
-3	تجزئ المهارات الحركية المركبة الى مهارات مبسطة تتلاءم مع الكفاءة المعرفية للطلبة	3	2.2	73.3
-4	تتيح الوقت الكافي لحل المشكلة من طرف الطلاب	4	1.7	56.6

فقرات مقياس مشكلات الممارسات العلمية مرتبة ترتيبا تنازليا وفقا للوسط المرجح والوزن المئوي تظهر نتائج الجدول رقم (13) أن الفقرة رقم (1) (استخدام الطرق التي تساعد على إثارة الدافعية لدى الطلاب) .جاءت في المرتبة الأولى على بقية الفقرات إذ بلغ وسطها المرجح (2.5) وجاء وزنها

المئوي (83.3%)، وبالمقابل جاءت الفقرة رقم(4) (تتيح الوقت الكافي لحل المشكلة من طرف الطلاب) في آخر مرتبة إذ بلغ وسطها المرجح (1.7) ووزنها المئوي (56.6%)

#### جدول (14)

يبين تصنيف المبحوثين على بعد الممارسات العلمية

النسبة المئوية		التكرار الواقعي		الدرجة النظرية		المقياس	
40.0		20		7-4		منخفضة	
20.0		10		10-8		متوسطة	
40.0		20		20-11		عالية	
100.0		50				المجموع	
أقل قيمة	أكبر قيمة	التفرطح	الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط النظري	المتوسط الحسابي
4.00	20.00	0.66	-0.32	2.78	9.00	8	8.70

تظهر نتائج الجدول رقم (14) أن الدرجات المتحصل عليها أفراد العينة على مقياس الممارسات العلمية تراوحت ما بين (4- 20) بمتوسط حسابي (8.70) في الوقت الذي كان فيه المتوسط النظري (8) درجات وبالنظر إلى تصنيف أعضاء العينة على مقياس الممارسات العلمية تبين أن الممارسات العلمية جاءت بدرجة منخفضة بنسبة (40.0%) . ونسبة (40.0%) جاءت بدرجة عالية، ونسبة (20.0%) جاءت بدرجة متوسطة .

#### جدول (15)

يبين الأهمية النسبية ل فقرات بعد التقويم

ر.م	التقويم	ترتيب الأهمية	الفقرة حسب	الوسط المرجح	الوزن المئوي
1-	ينوع في أساليب التقويم بما يتلاءم مع الأهداف التعليمية .	1		2.3	76.6
2-	يراعي الفروق الفردية عند إجراء الاختبار	2		1.9	63.3
3-	يبني المعايير المناسبة لتقويم أداء الطلاب في الاختبارات المهارية والحركية	3		1.5	50

فقرات مقياس التقويم مرتبة ترتيبا تنازليا وفقا للوسط المرجح والوزن المئوي وتظهر نتائج الجدول رقم (15) أن الفقرة رقم (1): (ينوع في أساليب التقويم بما يتلاءم مع الأهداف التعليمية) .جاءت في المرتبة الأولى على بقية الفقرات إذ بلغ وسطها المرجح (2.3) وجاء وزنها المئوي (76.6%) ، وبالمقابل جاءت الفقرة رقم(3) : (يبني المعايير المناسبة لتقويم أداء الطلاب في الاختبارات المهارية والحركية ) في آخر مرتبة إذ بلغ وسطها المرجح (1.5) ووزنها المئوي (50%).



## جدول (16)

يبين تصنيف المبحوثين على بعد التقويم

النسبة المئوية		التكرار الواقعي		الدرجة النظرية		المقياس	
50.0		25		5-3		منخفضة	
20.0		10		7-6		متوسطة	
30.0		15		9-8		عالية	
100.0		50				المجموع	
أكبر قيمة	أقل قيمة	التفرطح	الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط النظري	المتوسط الحسابي
9.00	3.00	0.66	0.14	2.12	5.50	6	5.70

تظهر نتائج الجدول رقم (16) أن الدرجات المتحصل عليها أفراد العينة على مقياس التقويم تراوحت ما بين (3-9) بمتوسط حسابي (5.70) في الوقت الذي كان فيه المتوسط النظري (6) درجات. بالنظر إلى تصنيف أعضاء العينة على مقياس التقويم. تبين أن التقويم جاءت بدرجة منخفضة بنسبة (50.0%). ونسبة (30.0%) جاءت بدرجة عالية. ونسبة (20.0%) جاءت بدرجة متوسطة وتؤكد المقاييس الإحصائية المستخدمة أنه عند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري للدرجات التي تحصلت عليها العينة على مقياس التقويم إلى أن قيمة المتوسط الحسابي أقل من قيمة المتوسط الحسابي النظري، الأمر الذي يرجع توصيف التقويم بأنه منخفض. وعند استخدام مقاييس التمرکز والانتشار لهذا المقياس يتضح اقتراب قيمة الوسيط من قيمة المتوسط الحسابي، وانخفاض درجة الانحراف المعياري، وكذلك درجتي الالتواء والتفرطح وبالتالي فإن شكل التوزيع الإحصائي لبيانات مقياس التقويم تعتبر قريبة من التوزيع الطبيعي، مما يسمح بإمكانية استخدام الأساليب الإحصائية التي تشترط التوزيع الطبيعي عند البحث في العلاقات بين المتغيرات.

## جدول (17)

يبين تصنيف المبحوثين على مقياس درجة استخدام طرق التدريس الحديثة لدرس التربية البدنية

النسبة المئوية		التكرار الواقعي		الدرجة النظرية		المقياس	
40.0		20		31-16		منخفضة	
20.0		10		40-32		متوسطة	
40.0		20		48-41		عالية	
100.0		50				المجموع	
أكبر قيمة	أقل قيمة	التفرطح	الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط النظري	المتوسط الحسابي
48.00	16.00	0.66	0.29	10.56	35.50	32	34.34

تظهر نتائج الجدول رقم (17) أن الدرجات المتحصل عليها أفراد العينة في استخدام طرق التدريس الحديثة لدرس التربية البدنية من وجهة نظر معلمي ومعلمات تراوحت ما بين (16-48) بمتوسط حسابي (34.34) في الوقت الذي كان فيه المتوسط النظري (32) درجة.

بالنظر إلى تصنيف أعضاء العينة على مقياس درجة استخدام طرق التدريس الحديثة لدرس التربية البدنية من وجهة نظر معلمي ومعلمات. تبين أن استخدام طرق التدريس الحديثة لدرس التربية البدنية من وجهة نظر معلمي ومعلمات جاءت بدرجة عالية بنسبة (40.0%). ونسبة (40.0%) جاءت بدرجة منخفضة . ونسبة (20.0%) جاءت بدرجة متوسطة وتؤكد المقاييس الإحصائية المستخدمة أنه عند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري للدرجات التي تحصلت عليها العينة على مقياس استخدام طرق التدريس الحديثة لدرس التربية البدنية من وجهة نظر معلمي ومعلمات إلى أن قيمة المتوسط الحسابي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي النظري ، الأمر الذي يرجع توصيف استخدام طرق التدريس الحديثة لدرس التربية البدنية من وجهة نظر معلمي ومعلمات بأنها عالية .

#### 4-2 مناقشة النتائج:

##### 1. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

افترض الباحثان أن هناك درجة كبيرة من استخدام طرق التدريس الحديثة أثناء تدريس درس التربية البدنية من الناحية التي تهتم بالأبعاد التالية: الأهداف التعليمية والتخطيط والكفاءات ولقد تم التحقق من ذلك من خلال تحليل نتائج الاستبيان في هذه الأبعاد و دلالة إحصائية على ان معلم التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي له القدرة على بناء الدرس من خلال هذه الأبعاد التي تهتم بالأهداف التعليمية من حيث تحديدها من الاهداف العامة وكذلك بعيد التخطيط والذي يعد فيه الخطة وتحديد التوزيع السنوي والفصلي للمادة التدريسية وصياغة المؤشرات التي تتناسب مع الكفاءة القاعدية واللياقة البدنية والمهارية للطلاب وهذه ما يتفق مع رأي الكاتب علي راشد(2005)(5) وزينب على عمر(2008) (4) يبدأ كل المعلمين عملهم التدريسي بنوع أو بأخر من التخطيط، وأول خطوة في هذا التخطيط هو صياغة هدف أو عدة أهداف ، ويتضمن تخطيط الدرس علاوة على تحديد الأهداف المعرفية و المهارية والوجدانية و تحديد المحتوى الذي من خلاله تتحقق هذه الأهداف، وأيضاً يتضمن التخطيط الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في الدرس.

##### 2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

افترض الباحثان أن هناك درجة كبيرة من استخدام طرق التدريس الحديث أثناء آدا الدرس من طرف معلم التربية البدنية من الناحية التطبيقية التي تعتمد على الأبعاد التالية الممارسات التعليمية والتقويم لقد تم التحقق من ذلك من خلال تحليل نتائج الاستبيان على مستوى هذين البعدين تبين أن هناك دلالة إحصائية على أن معلم التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي يطبق هذين البعدين خلال أداء الدرس ويستخدم طرق تساعد على اثاره الدافعية لدى الطلاب وكذلك ينوع في اساليب التقويم بما يتلاءم مع الاهداف التعليمية وهذه ما يتطابق ق مع رأي الكاتب علي راشد (2005)(5) بعد عملية تخطيط الدرس من حيث استخدام طرق تساعد على اثاره الدافعية لدى الطلاب واستخدام الطرق التي توجه نشاطات الطلبة وتشركهم فعليا في الدرس وينوع اساليب التقويم

بما يتلاءم مع الاهداف التعليمية وتحديد أهدافه و عناصره ، ووسائله وخطواته ، يقوم المعلم بتنفيذ هذا التخطيط ، وتطبيق الإستراتيجية التدريسية التي حددها في تخطيطه فالمعلم مع تلاميذه يحاول أن يحقق أهدافه التعليمية التي اختارها من خلال الاستراتيجيات التدريسية المنتقاة وطرق التدريس المستخدمة ، والأنشطة التعليمية التي يمارسها الطلاب في الواقع الأداء الحقيقي لاستراتيجيات المعلم التي اختارها لدرسه ، و مهارات التنفيذ كثيرة ومتعددة ، فنجد من هذه المهارات تهيئة الطلاب للدرس و التواصل اللفظي وغير اللفظي ، والمحادثة الجهرية ، والاكتشاف ، والاستقصاء والتعزيز وإدارة الصف ، وصياغة الأسئلة الصفية واستخدامها وغيرها من المهارات .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### الاستنتاجات:

- 1- تم استخدام اساليب التدريس الحديثة فى درس التربية البدنية .
- 2- يتم تحديد الاهداف التعليمية الخاصة من الاهداف العامة.
- 3- يتم صياغة المؤشرات التى تتناسب مع الكفاءه القاعدية واللياقة البدنية والمهارية للطلاب.
- 4- استخدمت طرق تساعد على اثاره الدافعية وينوع فى اساليب التقويم بما يتلاءم مع الاهداف التعليمية.

#### 4-2 التوصيات :

- 1.زيادة الاهتمام باستخدام طرق التدريس الحديثة .
  2. ضرورة توفير المستلزمات والتجهيزات الرياضية الحديثة .
  - 3- ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب .
  - 4- اتاحة الوقت الكافي لحل المشاكل من طرف الطلاب
- ان تبنى معايير مناسبة لتقويم اداء الطلاب فى الاختبارات المهارية والحركية .

## المراجع :-

- 1- ابوالنجاه أحمد عزالدين : معلم التربية الرياضية ، مكتبة شجرة الذر ، المنصورة ، مصر ، (2001).
- 2- افنان نضير : دور النظرية فى التدريس ، دار الشروق ، للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، (2000).
- 3- أديري على : اساليب تدريس التربية البدنية ، الأردن ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، اربد ، (1987).
- 4- زينب علي عمر : طرق تدريب التربية البدنية والرياضة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 2008 .
- 5- على راشد الكاتب : كفايات الأداء التدريسي ، دار الفكر العربي القاهرة ط 1 ، (2005) .
- 6- محمود سليمان : دراسة العوامل المؤثر على تنفيذ درس التربية الرياضية للمرحلة الاساسية ، مجلة جامعة الأزهر بغزة ، سلسلة العلوم الإنسانية ، المجلد الثامن ، العدد الثاني ، ( 1984).

## معايير الجودة ودورها في تطوير المنظومة الإدارية للاتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية

أ. م. د. عبد الرزاق إبراهيم القلاي

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أصبح مفهوم الجودة والاعتماد والرقابة يلقي اهتماماً كبيراً من جانب الباحثين والمهتمين بتطبيقها وذلك باعتبار أن الإنتاجية والجودة هما ركائز تحقيق الميزة التنافسية والمساهمة في الوصول إلى درجة التميز والريادة في ظل ما يسود بين قطاعات الأعمى من منافسة وسيادة إضافة إلى التقدم السريع في رفع وتحسين المستوى.

ويذكر حسن الشافعي (2003) أن الجودة بإدارة المؤسسات الرياضية هي تحقيق متطلبات وأهداف المستفيد في مجال الأداء الرياضي والإداري في المؤسسات الرياضية والمستفيد هو اللاعب والإداري والجهاز الفني والجهاز الإداري. (4:11).

وتشير سحر طيب (2000) أن الجودة تساعد في ضمان التحسين المستمر والشامل لكل قطاعات ومستويات المنظمة وتساعد على تحسين العلاقات وبناء الثقة بين أفرادها مما يؤدي إلى زيادة الارتباط وإيجاد علاقات أفضل بينهم. (6:26).

حيث يوضح سيد التواري (2004)، أن مفهوم الجودة الشاملة يختلف باختلاف المؤسسات ، فالمؤسسة الخدمية تركز التحسين المستمر وعلى مشاركة العاملين كلهم في كل ما يتعلق بتحقيق الجودة بهدف تطوير الخدمة المقدمة للعميل في أقل وقت وجهد ممكن وعلى التعرف على إستراتيجيات أفضل المنافسين. (7:16).

ويضيف محفوظ أحمد (2005) بأن إدارة الجودة الشاملة هي عملية شاملة النطاق لتعزيز المؤسسة حيث تعمل على التحسين المستمر وتصغير الأخطاء وأداء العمل الصحيح من أول مرة ومنح السلطات للعاملين بالمؤسسات بهدف إرضاء وتحقيق رغبات العملاء الداخليين والخارجيين مع جميع مدخلات المنظومة بالمؤسسة على هذا الأساس. (12:38).

ويؤكد علي السلمي (2002) إلى أن مفهوم الجودة الشاملة يتضمن مجموعة عناصر محورية وهي: معرفة احتياجات وتوقعات المستفيدين من الخدمات والسعي لتقديمها لهم بما يحقق احتياجاتهم ويتفق مع توقعاتهم.

معرفة المستويات العالمية لجودة الخدمات التي تقدمها المؤسسات المماثلة والسعي للوصول بعملياتها ومنتجاتها إلى ذات المستويات.

تحديد الأساليب والتقنيات الواجب استخدامها للوصول إلى المستوى العالمي للخدمات والعمل على تحسين كفاءة العمليات في المؤسسة بما يحقق تخفيض تكلفة الأداء وتقليل الوقت المستغرق في الأداء دون المساس بمستوى المواصفات.

نشر مفهوم الجودة في جميع أنحاء ومستويات المؤسسة وبناء ثقافة تنظيمية بحيث تندمج في التوجهات الشخصية للعاملين على كافة المستويات ويصبح سلوك الأداء ذاتي دون فرض أو إجبار من سلطة أعلى.

تطوير كافة عناصر المؤسسة وعملياتها وإدماج فكر التطوير في صلب فلسفة أدارة لمواكبة حركة التحسين والتطوير والإرتفاع للمستويات العالمية. (11:9).

وتذكر دنيا كمال عوض (2005) حيث يهتم نظام الجودة بالتحديد الشامل للهيكل التنظيمي وتوزيع المسؤوليات والصلاحيات على الأفراد وإيضاح الأعمال والإجراءات الكفيلة بمراقبة العمل ومتابعته، كذلك مراقبة وفحص كل ما يرد إلى المؤسسة التعليمية والتأكد على أن الخدمة قد تم فحصها وأنها تحقق مستلزمات الجودة المطلوبة. (5 : 108).

ويضيف أحمد عبد المقصود (2002) بأن للجودة عدة مبادئ يجب تطبيقها للوصول إلى أفضل نتائج ومنها:

- التخطيط لتحقيق الأهداف المطلوبة.
  - التنظيم والسعي إلى تطبيق مبادئ التنظيم.
  - توفير وسائل الاتصال بين المستويات الإدارية.
  - التركيز على المستفيد (الإداري - المدرب - اللاعب).
  - توافر القيادة الإدارية الفعالة وبناء الفريق وتوافر مبادئ القيادة.
  - تطبيق مبادئ التعليم والتدريب باستمرار.
  - تحسين الجودة باستمرار.
  - الرقابة بواسطة الإدارة العليا باستمرار لتحقيق الأهداف. (2: 20).
- ويذكر أحمد سيد (2002) بأن للجودة عدة أسس منها:

يتطلب تفعيل فلسفة إدارة الجودة داخل منظمة ما توافر عدة أسس ومبادئ تتناسب وتتكامل فيما بينها لتحقيق أهداف المنظمة المباشرة منها وغير المباشرة منها ، وذلك على المدى القريب والبعيد ، والتي تتمثل في النهوض بمستوي الأداء داخل المنظم(المديرون والعاملون و خارجها الجمهور المتعامل معها) هذه الأسس هي:

- 1 - التخطيط السليم .
- 2 - دعم وتأييد الإدارة العليا لبرنامج إدارة الجودة .
- 3 - اختبار القيادة المناسبة لأعمال إدارة الجودة .
- 4 - انتقاء العناصر البشرية والارتقاء بآدائها .

5 - شمولية وأداء الجودة معاً .

6 - اتخاذ القرارات بناء على الحقائق . (1: 88-89) .

حيث يؤكد طارق سعيد (2002) بأن تشتغل معايير ضمان الجودة على تصميم البرنامج وأهدافه وطرق التفاعل بين الإدارة وأعضاء الإتحاد واللاعبين ، وحيث أن التطوير والتنظيم تعتبر عملية جيدة في المؤسسة الرياضية وهي العمود الفقري للعملية الإدارية بأكملها ويحدد الوظائف التنظيمية لجميع المستويات. (8 : 719) .

حيث أن التطوير داخل منظومة الإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية يتيح ممارسة نشاطه بسهولة ويُسّر بهدف الرقي برياضة كرة تنس الطاولة إلى أرقى المستويات المحلية والعربية والإفريقية. ومن هنا تأتي ضرورة استخدام معايير الجودة في تطوير المنظومة الإدارية للإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية لتحقيق كل من الكفاءة والفعالية.

ومن منطلق الاهتمام بالاتحادات الفرعية تكمن أهمية هذا البحث في إبراز دور معايير الجودة في تطوير وتحسين المنظومة الإدارية للإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية بصفة مستمرة ، وكذلك أهميته المساهمة في الحصول على المعلومات الجديدة من خلال نتائج هذا البحث والتي قد تفيد العاملين في المجال الرياضي بصفة عامة وكرة الطاولة بصفة خاصة ، ويعتبر هذا البحث إضافة جديدة تضاف إلى العملية التعليمية.

## 1-2 مشكلة البحث:

يتميز هذا العصر بالتقدم العلمي السريع في جميع المجالات وخاصة في ظل التغيرات التي تحدث في عالم متغير، فإن المجتمعات بحاجة ماسة إلى وجود التخطيط العلمي السليم الذي يساعد في مواجهة تلك التغيرات لحل مشكلاتها المتجددة.

وحيث أن لمعايير الجودة دور إستراتيجي في عملية التطوير والتنظيم وتهدف إلى الوصول إلى أفضل النتائج من خلال مواكبة التطور والتركيز على منع حدوث الأخطاء وإصلاح ما هو موجود من أخطاء داخل المؤسسات الرياضية.

وتعد كرة الطاولة من الرياضات العالمية في وقتنا الحالي، حيث تطورت كثيراً مما كانت عليه في السابق وأن كرة الطاولة كأى رياضة أخرى في لها إتحادها ولها مبادئها الأساسية التي تشكل الدعامة القوية التي تستند عليها، وأن نجاحها يتطلب تطوير منظومة إتحادها.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث إلى مقر الإتحاد لوحظ أن هذه المؤسسة الرياضية تحتاج إلى عملية تطوير وتنظيم للمنظومة الإدارية للإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية في بعض الأمور الهامة على مستوى هذا الإتحاد حتى نتمكن من إضافة عدة متطلبات أساسية مفقودة في هذا الإتحاد واكتمال المنظومة الأساسية فيه.

واستنادا على ما تقدم رأى الباحث ضرورة إجراء هذا البحث لتقديم كل ما هو جديد في ظل عملية الجودة المبنية على أسس علمية صحيحة ليوكب التطور الذي طرأ على المجال الرياضي للمؤسسة الرياضية والرقي بها إلى أفضل المستويات العالمية.

### 1 - 3 هدف البحث:

يهدف البحث للتعرف على:

1- معايير الجودة ودورها في تطوير المنظومة الإدارية للإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية.

### 1 - 4 تساؤل البحث:

1. ما دور معايير الجودة في تطوير المنظومة الإدارية للإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية؟

### 1-5 المصطلحات المستخدمة في البحث:

#### 1- الجودة:

" هي شكل تعاوني لأداء الأعمال يعتمد على القدرات المشتركة لكل من الإدارة والعاملين بهدف التحسين المستمر في كل مكونات المؤسسة وذلك من خلال إتباع السلوك الصحيح للجودة من قبل العاملين بالمؤسسة الرياضية لجميع المستويات للوصول لأهداف الجودة وسياستها ومسئوليتها وتطبيقها بواسطة تخطيط الجودة ". (5: 108)

#### 2- الإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية " تعريف إجرائي ":

" هو أحد فروع الإتحاد الليبي لكرة الطاولة والذي يشرف أساساً على عدة لجان مختلفة منها لجنة المسابقات ولجنة التحكيم ولجنة شؤون أو قيد اللاعبين ، وكذلك يقوم بإعداد كوادر فنية في مجال اللعبة لنشرها والارتقاء بمستوياتها وتوسيع قاعدة ممارستها في النطاق الجغرافي للمنطقة الغربية بليبيا ."

#### 2- الدراسات السابقة:

نظرا لأهمية الدراسات السابقة في التوجيه والإرشاد قام الباحث بمسح الدراسات السابقة لموضوع البحث وقام بتصنيفها كما يلي:

#### 2-1-1 دراسة لطفي عبد النبي الحنتوش (2008). (11).

بعنوان: " اتجاهات المنظومة التعليمية نحو جودة التعليم " ، وتهدف هذه الدراسة للتعرف على دراسة إتجاه عناصر المنظومة نحو الإلتزام بالتحسين المستمر للمنظومة التعليمية ونحو الإدارة الفعالة للعنصر البشري ، حيث أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وكانت عينة الدراسة



عينة عشوائية متمثلة في (6) مديري مدارس، (25) معلماً، عدد (9) موجهين ، وكانت أهم النتائج أن وجود نظام اتصال بين عناصر المنظومة التعليمية لمعرفة أهم عوامل النجاح واستخدام الحاسبات الآلية وتقليل التكلفة العالية للمكاتب والفصول والملاعب يتناسب مع الطلاب والمعلمين.

### 2-1-2 دراسة عمر نصر الله قشطه (2012) (10).

**بعنوان:** " تقويم العمل الإداري بالإتحاد الفلسطيني لكرة اليد في ضوء معايير الجودة " وتهدف هذه الدراسة للتعرف على معايير الجودة الشاملة بالإتحاد الفلسطيني لكرة اليد في ضوء معايير الجودة ، حيث أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وكانت عينة الدراسة متمثلة في أعضاء مجلس الإدارة بالإتحاد الفلسطيني لكرة اليد بالإضافة للإداريين والمدرب والحكام ، وكانت أهم النتائج الاهتمام ببناء وتطبيق أدوات قياس رضا العاملين وفق معايير الجودة الشاملة ، وكذلك نشر ثقافة الجودة الشاملة والوعي بمفهوم وأهمية إدارة الجودة الشاملة لتطوير عمل إدارة الإتحادات الرياضية.

### 2-1-3 دراسة أسماء مصطفى أبو حمده (2013) (3).

**بعنوان:** " معايير الجودة الشاملة في الإتحاد الفلسطيني لكرة السلة في الضفة الغربية من وجهة نظر إدارة الأندية والمدربين " ، وتهدف هذه الدراسة للتعرف درجة تطبيق معايير الجودة الشاملة لدى إتحاد كرة السلة الفلسطيني في الضفة الغربية من وجهة نظر إدارة الأندية والمدربين ، حيث أستخدم الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وكانت عينة الدراسة متمثلة في الإداريين والمدربين بالإتحاد الفلسطيني لكرة السلة ، وكانت أهم النتائج مستوى تطبيق معايير إدارة الجودة الشاملة من وجهة نظر إدارة الأندية والمدربين في الإتحاد الفلسطيني لكرة السلة جاءت متوسطة لجميع مجالات إدارة الجودة الشاملة ، وكذلك أدنى معايير الجودة الشاملة تطبيقاً في الإتحاد الفلسطيني لكرة السلة جاءت في مجال القيادة الإدارية ومجال تطوير الجودة.

### 2-2 مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات السابقة التي أهتمت بدراسة معايير الجودة ودورها في التطوير والتحسين المستمر والتي أمكن الاستفادة منها في هذا البحث بما يلي:

يعتبر البحث الحالي امتداد للدراسات السابقة من حيث استخدام معايير الجودة.

ساعدت الدراسات السابقة الباحث في بلورة مشكلة البحث.

ساعدت الدراسات السابقة الباحث في صياغة هدف وتساؤل البحث.

ساعدت الدراسات السابقة الباحث على كيفية الاختيار المناسب لعينة البحث.

ساعدت الباحث على كيفية اختيار وتحديد المنهج المستخدم في البحث.

ساعدت الباحث على كيفية إعداد استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات.

ساعدت الباحث في اختيار الوسائل الإحصائية التي تم استخدامها في البحث.

أعتمد الباحث في تحليل النتائج على بعض الدراسات السابقة.

### 3- إجراءات البحث:

يتضمن الخطوات التي أتبعها الباحث في إجراء هذا البحث على النحو التالي:

#### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه أنسب المناهج لطبيعة هذا البحث.

#### 3-2 مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث جميع العاملين في الإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية.

#### 3-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من العاملين بالإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية والبالغ عددهم (24) شخص منهم (20) شخص للدراسة الأساسية و (4) أشخاص أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية. كما هو موضح في الجدول رقم (1).

#### الجدول رقم (1) يوضح توصيف لعدد أفراد عينة البحث

ت	الصفة	العدد
1	إداريين	3
2	حكام	4
3	مدربين	3
4	لاعبين	10
5	المجموع	20

#### 3-4 أداة جمع البيانات:

استخدم الباحث " استمارة استبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات التي يمكن من خلالها التعرف على معايير الجودة ودورها في تطوير المنظومة الإدارية للإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية وهذه الاستمارة تحتوي عدد (6) محاور أساسية وكل محور يشمل مجموعة من العبارات كما هو موضح في خطوات إعداد استمارة الاستبيان.

#### 3-4-1 خطوات إعداد استمارة الاستبيان:

من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية الحديثة والدراسات السابقة والبحوث العلمية وبإجراء العديد من المقابلات الشخصية مع بعض الخبراء والمحكمين ، قام الباحث بإعداد أداة البحث ( استمارة استبيان ) "حول معايير الجودة ودورها في تطوير المنظومة الإدارية للإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية وتم عرضها على الخبراء والمحكمين وقام كل خبير بإبداء الرأي في الاستمارة سواء بالحذف أو الإضافة أو التعديل، وقام الباحث بتعديل الاستمارة وفقاً لأراء الخبراء

والمحكمين ثم عرضها عليهم مرة أخرى بعد التعديل لإتمام الموافقة النهائية ، وتمت الموافقة على أن تكون المحاور الأساسية كما يلي:

محور التخطيط والتنظيم.

محور وسائل الاتصالات.

محور القيادة الإدارية وشؤون العاملين.

محور ضمان الجودة والتحسين المستمر.

محور أساليب القياس والتقييم.

محور الاعتماد على نظام المعلومات.(3) ، (10) .

### 3-5 الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (4) أشخاص من المجتمع الأصلي ومن خارج أفراد العينة الأساسية وذلك بهدف:

التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث في تنفيذ الدراسة الأساسية.

التعرف على كيفية ملء الاستمارات المستخدمة في البحث.

معرفة كيفية توزيع وجمع الاستمارات على عينة البحث الأساسية.

معرفة الوعاء الزمني لتوزيع وجمع الاستمارات.

تحديد الأسلوب التنظيمي للعمل.

تدريب المساعدين.

### 3-6 الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية الخاصة بتوزيع استمارة الاستبيان عن طريق المقابلة الشخصية على عدد عشرون (20) شخص العاملين في الاتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية للموسم الرياضي 2015 - 2016.

### 3-7 الوسائل الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية التالية :

1 . التكرار والنسبة المئوية.

2 . معادلة ليكرت للأهمية النسبية.

3 . اختبار (مربع كاي) .

#### 4- عرض ومناقشة النتائج:

##### 1-4 عرض النتائج:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج تساؤل البحث " مآدور معايير الجودة في تطوير منظومة الإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية ؟ للإجابة على تساؤل هذا البحث تم استخراج التكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كأي ومعرفة قيم كل منهما.

##### الجدول رقم (2)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيمة إختبار مربع كأي لعبارات المحور الأول الدالة على " التخطيط والتنظيم "

ن = 20

رقم	العبرة	مدى الإجابة		
		نعم	إلى حد ما	لا
1	هل توجد أهداف واضحة ومحددة للإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية	20	0	0
		100.0%	0	0
2	هل تتناسب الأهداف مع الإمكانيات المتاحة	8	2	10
		40.0%	10.0%	50.0%
3	هل توجد أهداف واضحة ومحددة للحصول على البطولة العربية أو الأفريقية أو الدولية	8	3	9
		40%	15%	45%
4	هل توجد سياسة إدارية تحقق أهداف الإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية	8	11	1
		40%	55%	5%
5	هل توجد لوائح مالية للصراف على الإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية	7	4	9
		35%	20%	45%
6	هل توجد سياسة لتطبيق الجودة بالإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية	8	6	6
		40%	30%	30%
7	هل يوجد بالإتحاد نظم ولوائح معروفة لدى العاملين بالإتحاد والأندية المشاركة	16	4	0
		85%	15%	0
8	هل الإجراءات الإدارية مكتوبة في متناول العاملين والأندية المشاركة	12	5	3
		60%	25%	15%
9	هل تلتزم إدارة الإتحاد بتنفيذ السياسات الموضوعه	5	15	0
		25%	75%	0
10	هل يضع الإتحاد لائحة لمكافآت العاملين والجزاءات المقابلة لها	4	6	10
		25%	25%	50%
11	هل تتوافر خطط طويلة المدى لبرامج التدريب والإعداد للمراحل السنية المختلفة لدى الإتحاد	5	12	3
		25%	60%	15%
12	هل توجد برامج زمنية للفئات السنية المختلفة بالإتحاد	8	8	4
		40%	40%	20%
13	هل يوضع في الإعتبار السلبيات التي تواجه تحقيق أهداف الإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية	15	5	0
		75%	25%	0
14	هل تتناسب البرامج الموضوعه مع الإمكانيات	6	6	8

ر.م	العبارة	مدى الإجابة		
		نعم	إلى حد ما	لا
	المتاحة داخل الإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية	30%	30%	40%
15	هل يتبنى الإتحاد إستراتيجية لزيادة عدد الممارسين على مستوى المنطقة الغربية	11	8	1
		55%	40%	5%
16	هل يوجد مقر متكامل للإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية	8	11	1
		40%	55%	5%
17	هل يراعى النظام الأساسي الإختياري الأفضل لعضوية الإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية	8	12	0
		40%	60%	0
18	هل يوجد بالإتحاد نظام لتطوير الأداء الإداري	9	3	8
		45%	15%	40%
19	هل يضع الإتحاد معايير وأسس لإختيار لجان المدربين ولجان الحكام	17	1	2
		85%	5%	10%
20	هل يوجد بالإتحاد نظام لزيادة عدد المدربين واللاعبين والحكام	15	3	2
		75%	15%	10%
21	هل يوجد بالإتحاد نظام لتطوير أداء الحكام بالتنسيق الدولي أو القاري	14	6	0
		70%	30%	0
22	هل يحدد الإتحاد مسؤوليات وسلطات العاملين بدقة وموزعة على العاملين توزيعاً سليماً	9	11	0
		45%	55%	0
23	هل يوجد تنسيق بين إدارة الإتحاد والمؤسسات الرياضية لتحقيق أهداف الإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية	7	11	2
		35%	55%	10%
24	هل يوجد نظام فعال للتعرف على شكاوي المستفيدين (الحكام - الإداريين - المدربين - اللاعبين)	17	3	1
		85%	10%	5%

### مربع كاي معنوي عند مستوى $0.05=5.99$

يتضح من الجدول رقم (2) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كأي على عبارات المحور الاول الدالة على " التخطيط والتنظيم " حيث تبين أن معظم إجابات عينة البحث قد تركزت على بديل الإجابة (نعم) وبالأخص على العبارة ذات التسلسل: (1-6-7-8-13-15-19-20-21-24)، بينما تركز معظم الإجابات على بديل الإجابة (إلى حد ما) وذلك على العبارات ذات التسلسل (4-9-11-16-17-22-23)، وقد اختار أكثر أفراد العينة الإجابة (لا) على العبارات ذات التسلسل: (2-5-10)، أما على العبارات الأخيرة فقد توزعت تكرارات الإجابة على بدله (نعم، لا، إلى حد ما)، ويظهر أن قيمة المربع (كأي) كانت داله إحصائياً عند مستوى  $0.05$  ولصالح الإجابة نعم وذلك على العبارات ذات التسلسل: (1-7-8-15-19-20-21-24).

الجدول رقم (3)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيمة إختبار مربع كأي لعبارات المحور الثاني الدالة على وسائل الإتصالات

ن = 20

ر.م	العبرة	بدائل الإجابة		
		نعم	إلى حد ما	لا
1	هل وسائل الإتصالات وتقنية المعلومات متاحة للإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية	5	13	2
		%20	%70	%10
2	هل يقوم الإتحاد باستخدام وسائل اتصال متنوعة مع الإداريين والمدربين واللاعبين	4	14	2
		%20	%70	%10
3	هل يقوم الإتحاد الفرعي وسائل اتصال متنوعة مع الإتحاد العام واللجنة الأولمبية	6	12	2
		%30	%60	%10
4	هل يقوم الإتحاد بإستخدام خادم وسائل اتصال متنوعة مع الأندية الرياضية	17	3	0
		%85	%15	0
5	هل يقوم الإتحاد باستخدام وسائل اتصال متنوعة مع وزارة الشباب والرياضة بالمنطقة الغربية	17	2	1
		%85	%10	%5
6	هل يبادر الإتحاد بالاتصال بمدربي ولاعبي الأندية للاستقصاء عن شكواهم وحاجاتهم إن وجدت	14	6	0
		%70	%30	0
7	هل يبادر الإتحاد بالاتصال بالحكام للاستقصاء عن شكواهم وحاجاتهم إن وجدت	14	5	1
		%70	%25	%5
8	هل يبادر الإتحاد بالاتصال بالإداريين للاستقصاء عن شكواهم وحاجاتهم إن وجدت	14	5	1
		%70	%25	%5
9	هل لدى أعضاء الإتحاد القدرة على استخدام وسائل الاتصال الحديثة مثل الكمبيوتر والبروجكتر والذات ثور (شاشة العرض)	19	1	0
		%95	%5	0
10	هل يوجد للإتحاد موقع إلكتروني على مواقع التواصل الاجتماعي يعرف بالإتحاد	18	2	0
		%90	%10	0

مربع كاي معنوي عند مستوى  $0.05=5.99$

يتضح من الجدول رقم (3) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية وقيمة إختبار مربع كأي على عبارات المحور الثاني الدالة على وسائل الاتصالات ، حيث تبين أن معظم إجابات عينة البحث قد تركزت على بديل الإجابة (نعم) وبالأخص على العبارات ذات التسلسل: (4-5-6-7-8-9-10)، بينما تركزت معظم الإجابات على بديل الإجابة (إلى حد ما) وكذلك على العبارات ذات التسلسل: (1-2-3)، ويتبين من الجدول أن هناك فروق دالة إحصائياً تبني تكرارات الإجابة على جميع عبارات المجال الأول، وكانت الفروق لصالح الإجابة (نعم) وذلك على العبارات: (4-5-6-7-8-9-10)، من قبل أفراد عينة البحث على جميع العبارات ما عدا العبارة الثالثة حيث اختلف أفراد العينة بها.

الجدول رقم (4)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كاي لعبارات المحور الثالث الدالة على القيادة الإدارية وشؤون العاملين  
ن = 20

ر.م	العبارة	بدائل الإجابة		
		نعم	إلى حد ما	لا
1	هل تقوم إدارة الإتحاد بحل المشكلات التي قد تواجه الحكام والمدربين واللاعبين والإداريين	16	3	1
		%80	%15	%5
2	هل تعتبر إدارة الإتحاد أن إرضاء المستفيدين هو اساس النجاح في تقدم الإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية	4	6	10
		%20	%30	%50
3	هل تقوم إدارة الإتحاد بتصميم الخدمات وفقاً للمواصفات التي تتطابق مع توقعات المستفيدين	5	13	2
		%25	%65	%10
4	هل تركز إدارة الإتحاد على جودة الخدمة في تصميمها للخدمات داخل الإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية	7	12	1
		%35	%60	%5
5	هل تسعى إدارة الإتحاد لتلبية إحتياجات المستفيدين الحالية والمستقبلية	17	2	1
		%85	%10	%5
6	هل يوجد عائد مادي من مرتبات ومكافآت للعاملين بالإتحاد يتناسب مع ما يقومون به من خدمات	7	2	11
		%35	%10	%55
7	هل يوجد العدد الكافي من العاملين للقيام بأعباء العمل داخل الإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية	8	3	9
		%40	%15	%45
8	هل تقوم إدارة الإتحاد بعمل دورات تدريبية على المستويين الفني والإداري	7	12	1
		%35	%60	%5
9	هل يشارك العاملين في مناقشة تقييم الإدارة	19	1	0
		%95	%5	0
10	هل يتميز العاملين بالإتحاد بالقدرة على حل المشكلات	19	1	0
		%95	%5	0
11	هل توجد رؤية مشتركة بين إدارة الإتحاد ومعظم العاملين للوصول بالأداء إلى مستوى الجودة المطلوبة	8	12	0
		%40	%60	0
12	هل تتم متابعة العاملين الجدد أثناء فترة الإختبار	18	2	0
		%90	%10	0
13	هل تؤمن إدارة الإتحاد بأهمية العنصر البشري والتنمية	18	2	0
		%90	%10	0
14	هل تشجع إدارة الإتحاد العمل الجماعي وتكوين فريق العمل	17	2	1
		%85	%10	%5
15	هل تراجع إدارة الإتحاد بانتظام جودة الخدمة التي تقدمها (للحكام - للمدربين - للإداريين - للاعبين)	18	2	0
		%90	%10	0
16	هل تدرك إدارة الإتحاد أن فلسفة الجودة لا يمكن الوصول إليها بإتباع طرائق الإدارة التقليدية وإنما تحتاج إلى تحول شامل للنمط الحالي للإدارة بالإتحاد	14	6	0
		%70	%30	0

مربع كاي معنوي عند مستوى  $0.05=5.99$

يتضح من الجدول رقم (4) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كاي على عبارات المحور الثالث الدالة على " القيادة الإدارية وشؤون العاملين " حيث تبين أن معظم إجابات عينة البحث قد تركزت على بديل الإجابة (نعم) وبالأخص على العبارات ذات التسلسل: (1-5-6-7-

9-10-12-13-14-15-16)، بينما تركزت معظم الإجابات على بديل الإجابة (إلى حد ما) وذلك على العبارات ذات التسلسل: (2-3-4-8-11)، ويظهر من الجدول ضعف تكرار الإجابة على بديل الإجابة (لا) من الجدول يبين أن جمع قيم اختبار مربع (كأي) داله إحصائياً ما عدا العبارات: (2-7)، وكانت الفروق لصالح الإجابة نعم وذلك على العبارات: (1-5-9-10-12-13-14-15-16).

#### الجدول رقم (5)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كأي لعبارات المحور الرابع الدالة على " ضمان الجودة والتحسين المستمر  
ن = 20

رقم	العبارة	بدائل الإجابة		
		نعم	إلى حد ما	لا
1	هل تقوم إدارة الإتحاد بتقديم خدمة للمستفيدين (الحكام - الإداريين - المديرين - اللاعبين)	10	9	1
		%50	%45	%5
2	هل توجد خطط لتحسين معايير الأداء بالإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية	8	11	1
		%40	%55	%5
3	هل توجد قناعة لدى الإتحاد بأهمية التحسين والتطوير تجاه المستفيدين (الحكام - الإداريين - المديرين - اللاعبين)	14	5	1
		%70	%25	%5
4	هل يوجد لدى المستفيدين قناعة تامة بأهمية التحسين والتطوير	12	8	0
		%60	%40	0
5	هل تهتم إدارة الإتحاد بتنمية مهارات العاملين بهدف تحسين الخدمة المقدمة	17	3	0
		%85	%15	0
6	هل هناك برامج تدريبية لتطوير وتحسين مهارات المستفيدين بشكل مستمر	14	5	1
		%70	%25	%5
7	هل تركز إدارة الإتحاد على وضع الإتجاهات السليمة في العمل	14	5	1
		%70	%25	%5
8	هل تقام ورش عمل بشكل دوري لمناقشة المشكلات المتعلقة بالإتحاد وحلها	6	8	6
		%30	%40	%30
9	هل يتم العمل على إكتشاف الأخطاء والمشكلات وتلافيها بسرعة	6	14	0
		%30	%70	0
10	هل يتوفر الإتحاد مكتب إدارة ضمان الجودة والتحسين المستمر	6	4	10
		%30	%20	%50

#### مربع كاي معنوي عند مستوى 0.05=5.99

يتضح من الجدول رقم (5) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كأي على عبارات المحور الرابع الدالة على " ضمان الجودة والتحسين المستمر " حيث تبين أن معظم إجابات عينة البحث قد تركزت على بديل الإجابة (نعم) وبالأخص العبارات ذات التسلسل: (1-3-4-5-6-7-10)، بينما تركزت معظم الإجابات على بديل الإجابة (إلى حد ما) وذلك على العبارات ذات



التسلسل: (2-8-9)، ويظهر من الجدول ضعف تكرار الإجابة على بديل الإجابة (لا) من الجدول يبين أن جميع قيم اختبار مربع (كأي) داله إحصائياً ما عدا العبارات: (8-10)، وكانت الفروق لصالح الإجابة (نعم) على العبارات ذات التسلسل: (1-3-4-5-6-7).

#### الجدول رقم (6)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كاي لعبارات المحور الخامس الدالة على أساليب القياس

ن = 20

والتقويم

ر.م	العبارة	بدائل الإجابة		
		نعم	إلى حد ما	لا
1	هل يستخدم الإتحاد أساليب متطورة لقياس الأداء التدريبي للمدربين	8	4	8
		%40	%20	%40
2	هل توجد لجنة متخصصة للقياس والتقويم للبرامج التدريبية للحكام	15	2	3
		%75	%10	%15
3	هل توجد أدوات لتقويم البرنامج التدريبي من خلال المستوى المهاري والمعرفي للمستفيدين (حكام - مدربين - إداريين - لاعبين)	6	4	10
		%30	%20	%50
4	هل يتم تقويم أداء القادة والعاملين بالإتحاد فيما يخص الأداء الإداري والفني والخدمة التدريبية المقدمة	9	11	0
		%45	%55	0
5	هل عملية التقويم مستمرة على مدار الموسم الرياضي	8	11	1
		%40	%55	%5
6	هل يتم التقويم بأخذ رأي المستفيدين في البرامج التدريبية المقدمة من الإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية	11	8	1
		%55	%40	%5
7	هل يقوم الإتحاد بتقويم خطة البرنامج التدريبي أثناء البرنامج المنفذ بالفعل	10	10	0
		%50	%50	0
8	هل يقوم بالتقويم خبراء متخصصين في مجال التدريب والتحكيم والإدارة كلا حسب تخصصه	18	1	1
		%90	%5	%5
9	هل يستخدم الأساليب في القياس والتقويم وفقاً ل فلسفة الجودة	9	6	5
		%45	%30	%25
10	هل يوجد متابعة لنتائج عمليات التقويم	9	11	0
		%45	%55	0
11	هل يوجد في الإتحاد أساليب لتقويم الإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية	19	1	0
		%95	%5	0
12	هل تحرص إدارة الإتحاد على التقويم المستمر للبرامج التدريبية والتعليمية وتوفير شرائط الفيديو الخاصة بذلك	11	8	1
		%55	%40	%5

مربع كاي معنوي عند مستوى  $0.05=5.99$

يتضح من الجدول رقم (6) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كأي على عبارات المحور الخامس الدالة على " أساليب القياس والتقويم " حيث تبين أن معظم إجابات عينة البحث قد

تركزت على بديل الإجابة (نعم) وبالأخص على العبارات ذات التسلسل: (2-6-8-9-11-12)، بينما تركزت الإجابات على بديل الإجابة (إلى حد ما) على العبارات ذات التسلسل: (4-5-7-10).

ويظهر من الجدول ضعف تكرارات الإجابة على بديل الإجابة (لا)، من الجدول يتبين أن جميع قيم إختبار مربع (كأي) داله إحصائياً ما عدا العبارات ذات التسلسل: (1-3-9)، وكانت الفروق لصالح الإجابة (نعم) وذلك على العبارات ذات التسلسل: (2-8-11-12).

الجدول رقم (7)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كاي لعبارات المحور السادس الدالة

ن = 20

على الاعتماد على نظام المعلومات

ر.م	العبارة	بدائل الإجابة		
		نعم	إلى حد ما	لا
1	هل يوجد نظام معلومات متكامل عن العاملين ومواصفاتهم واختصاصاتهم ومؤهلاتهم وخبراتهم بالإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية	18	2	0
		%90	%10	0
2	هل يوجد نظام معلومات متكامل عن (الحكام - المدربين - اللاعبين - الإداريين) ومواصفاتهم واختصاصاتهم ومؤهلاتهم وخبراتهم بالإتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية	18	2	0
		%90	%10	0
3	هل يوجد لدى إدارة الإتحاد سجلات ومعلومات متكاملة واتجاهات الرواتب للمساعدة في اتخاذ القرارات	8	3	9
		%40	%15	%45
4	هل يوجد لدى إدارة الإتحاد سجلات ومعلومات متكاملة وحديثة عن نشاط اللعبة وما يتعلق بها	17	2	1
		%85	%10	%5
5	هل يوجد نظام معتمد لتلقي شكاوي العاملين والمستفيدين من الأندية ودراستها	18	2	0
		%90	%10	0
6	هل يوجد لكل مستفيد ملف يحتوي على جميع بياناته الشخصية والجسمية والفسولوجية	16	4	0
		%80	%20	0
7	هل توفر إدارة الإتحاد قاعدة من المعلومات للإجابة على تساؤلات (الحكام - المدربين - الإداريين - اللاعبين)	7	13	0
		%35	%65	0
8	هل توفر إدارة الإتحاد التخصصات العلمية التي تلبي إحتياجات (الحكام - المدربين - الإداريين - اللاعبين)	8	12	0
		%40	%60	0

مربع كاي معنوي عند مستوى  $0.05=5.99$

يتضح من الجدول رقم (7) والخاص بالتكرار والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كأي على عبارات المحور السادس الدالة على " الاعتماد على نظام المعلومات " حيث تبين أن معظم إجابات عينة البحث قد تركزت على بديل الإجابة نعم وبالأخص على العبارات ذات التسلسل: (1-2-4-5-6)، بينما تركزت معظم الإجابات على بديل الإجابة (إلى حد ما) وذلك على العبارتين ذات التسلسل:

(7-8)، وللتعرف على الفروق الدالة إحصائياً بين تكرارات بدائل الإجابة أستخدم اختبار مربع (كأي) بحسن التطابق.

ويبين الجدول أن هناك فروق دالة إحصائياً بين تكرارات الإجابة على جميع عبارات المجال الأول ما عدا العبارة ذات التسلسل: (3)، لأن جميع قيم اختبار مربع (كأي) داله إحصائياً ما عدا قيمة الاختبار على العبارة الثالثة ، ومن ذلك يتضح أن هناك موافقة.

#### 4-2 مناقشة النتائج:

من تساؤل البحث والذي يبحث في " مادور معايير الجودة في تطوير المنظومة الإدارية للاتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية ؟

يتضح من خلال الجدول رقم (2) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كأي على عبارات المحور الأول الخاص بالتخطيط والتنظيم ، لوحظ أن هناك فروق معنوية بين الإجابات في المحور الأول، وحيث جاءت أعلى نسبة للعبارة (1،6،7،8،13،15،19،20،21،24) ، ثم يليها العبارات (4،9،11،16،17،22،23)، وجاءت أقل نسبة للعبارة (2،5،10) ، وحيث تراوحت قيم مربع كأي ما بين (0.400 إلى 40.040) وعندما تكون القيمة معنوية عند مستوى 0.05 تساوي 5.99 ويظهر أن قيمة المربع (كأي) كانت داله إحصائياً عند مستوى 0.05 ولصالح الاجابة بنعم وذلك على العبارات ذات التسلسل: (1-7-8-15-19-20-21-24).

حيث يتضح من الجدول رقم (3) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كأي على عبارات المحور الثاني الخاص " بوسائل الاتصالات " لوحظ أن هناك فروق معنوية بين الإجابات، وحيث جاءت أعلى نسبة للعبارات كالاتي:

(10،9،8،7،6،5،4)، ثم يليها العبارات (3،2،1)، وجاءت أقل نسبة للعبارات (لاتوجد)، وحيث تراوحت قيم مربع كأي ما بين (7.607 إلى 34.334) وعندما تكون القيمة معنوية عند مستوى 0.05 تساوي 5.99 ويظهر أن قيمة المربع (كأي) كانت داله إحصائياً عند مستوى 0.05 وكانت الفروق لصالح الإجابة (نعم) وذلك على العبارات: (4-5-6-7-8-9-10)، من قبل أفراد عينة البحث على جميع العبارات ما عدا العبارة الثالثة حيث اختلف أفراد العينة بها.

وكذلك يتضح من الجدول رقم (4) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية وقيمة اختبار مربع كأي على عبارات المحور الثالث الخاص " بالقيادة الإدارية وشؤون العاملين " لوحظ أن هناك فروق معنوية بين الإجابات، وحيث جاءت أعلى نسبة للعبارات كالاتي:

(16،15،14،13،12،10،9،7،6،5،1)، ثم يليها العبارات (11،8،4،3،2) وجاءت أقل نسبة للعبارات (لاتوجد)، وحيث تراوحت قيم مربع كأي ما بين (2.802 إلى 34.334) وعندما تكون القيمة معنوية عند مستوى 0.05 تساوي 5.99 ويظهر أن قيمة المربع (كأي) كانت داله إحصائياً عند

مستوى 0.05 ، وكانت الفروق لصالح الإجابة (نعم) ، وذلك على العبارات: (1-5-9-10-12-13-14-15-16)، ما عدا العبارات: (2-7).

وكذلك يتضح من الجدول رقم (5) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية وقيمة إختبار مربع كأي على عبارات المحور الرابع الخاص " بضمان الجودة والتحسين المستمر " لوحظ أن هناك فروق معنوية بين الإجابات، وحيث جاءت أعلى نسبة للعبارات كالاتي:

(1,3,4,5,6,7,10) ثم يليها العبارات (1,3,4,5,6,7) ثم يليها العبارات (2,8,9) وجاءت أقل نسبة للعبارات (10)، وحيث تراوحت قيم مربع كأي ما بين (0.400 إلى 24.724) ، وعندما تكون القيمة معنوية عند مستوى 0.05 تساوي 5.99 ويظهر أن قيمة المربع (كأي) كانت داله إحصائياً عند مستوى 0.05 ، وكانت الفروق لصالح الإجابة (نعم) على العبارات ذات التسلسل: (1-3-4-5-6-7)، ما عدا العبارات: (8-10).

وكذلك يتضح من الجدول رقم (6) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية وقيمة إختبار مربع كأي على عبارات المحور الخامس الخاص " بأساليب القياس والتقويم " لوحظ أن هناك فروق معنوية بين الإجابات، وحيث جاءت أعلى نسبة للعبارات كالاتي:

(2,6,8,9,11,12) و ثم يليها العبارات (4,5,7,10) وجاءت أقل نسبة للعبارات (3)، وحيث تراوحت قيم مربع كأي ما بين (1.301 إلى 34.334)، وعندما تكون القيمة معنوية عند مستوى 0.05 تساوي 5.99 ويظهر أن قيمة المربع (كأي) كانت داله إحصائياً عند مستوى 0.05 ، وكانت الفروق لصالح الإجابة (نعم) وذلك على العبارات ذات التسلسل (2-8-11-12) ، ما عدا العبارات ذات التسلسل (1-3-9).

وكذلك يتضح من الجدول رقم (7) والخاص بالتكرارات والنسب المئوية وقيمة إختبار مربع كأي على عبارات المحور السادس الخاص بالاعتماد على نظام المعلومات لوحظ أن هناك فروق معنوية بين الإجابات، وحيث جاءت أعلى نسبة للعبارات كالاتي (1,2,4,5,6) و ثم يليها العبارات (7,8) وجاءت أقل نسبة للعبارات (3)، وحيث تراوحت قيم مربع كأي ما بين (3.103 إلى 29.229)، وعندما تكون القيمة معنوية عند مستوى 0.05 تساوي 5.99 ويظهر أن قيمة المربع (كأي) كانت دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 ، وكانت هناك فروق لصالح الاجابة بنعم على جميع عبارات ما عدا العبارة ذات التسلسل: (3)، ومن ذلك يتضح أن هناك موافقة ، حيث تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة أسماء مصطفى أبوحمده (2013). (3)

حيث استخلصت نتائج هذه الدراسة إلى معرفة مدة اهتمام المؤسسات الرياضية باستخدام نظم إدارة الجودة ، والتميز بين المنظور التنظيمي وجودة الخدمة في مجال الرياضة.

وكذلك تتفق مع نتائج دراسة عمر نصر الله قشطة (2012). (10) حيث استخلصت نتائج هذه الدراسة إلى نشر ثقافة الجودة الشاملة ، والوعي بمفهوم وأهمية إدارة الجودة الشاملة لتطوير عمل إدارة الاتحادات.

وبذلك قد تحققت صحة تساؤل البحث من خلال عرض ومناقشة تساؤل البحث.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

استنادا على التحليل الإحصائي توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- وجود علاقة دالة بين التخطيط والتنظيم ومعايير الجودة.
- 2- وجود علاقة ارتباط دالة بين وسائل الاتصالات ومعايير الجودة.
- 3- وجود علاقة دالة بين القيادة الإدارية وشؤون العاملين ومعايير الجودة.
- 4- وجود علاقة دالة بين ضمان الجودة والتحسين المستمر ومعايير الجودة.
- 5- وجود علاقة دالة بين أساليب القياس والتقييم ومعايير الجودة.
- 6- وجود علاقة دالة بين الاعتماد على نظام المعلومات ومعايير الجودة.

5-2 التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:

ضرورة استخدام معايير الجودة في تطوير المنظومة الإدارية للاتحاد الفرعي لكرة الطاولة بالمنطقة الغربية.

يجب استخدام أساليب وطرق جديدة وحديثة في مجال الجودة للنهوض بالاتحاد الفرعي لكرة الطاولة.

ضرورة استخدام معايير الجودة في تطوير المنظومة الإدارية للاتحادات الرياضية المختلفة.

ضرورة استخدام معايير الجودة في تطوير منظومة الاندية الرياضية.

إجراء المزيد من البحوث المشابهة لتطبيق معايير الجودة والتي تهدف لتطوير المجالس الرياضية في مختلف مدن ليبيا.

إجراء المزيد من الدراسات في التخصصات المختلفة والتي تهتم بتطبيق معايير الجودة.

## المراجع:

- 1- أحمد سيد مصطفى (2002) : إدارة الجودة الشاملة ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- أحمد عبد المقصود منصور(2002) : إدارة الجودة الشاملة كمدخل لتحسين إنتاجية الخدمة العامة ، مجلة العلوم الإدارية ، أكاديمية السادات للعلوم الإدارية ، القاهرة .
- 3- أسماء مصطفى أبو حمده (2013) : معايير الجودة الشاملة في الإتحاد الفلسطيني لكرة السلة في الضفة الغربية من وجهة نظر الإدارات والمدربين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين.
- 4- حسن أحمد الشافعي (2003) : إدارة الجودة الشاملة في التربية البدنية والرياضة ، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- 5- دينا كمال عوض الله (2005) : إدارة الجودة الشاملة كمدخل لتطوير البرامج الرياضية بالتلفزيون المصري ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة .
- 6- سحر حسن الطيب (2000) : استخدام مفاهيم إدارة الجودة الشاملة لتحسين خدمة التعليمية بالتطبيق على المدارس في مرحلة التعليم الأساسي الأساسي بمحافظة القاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التجارة ، جامعة حلوان ، القاهرة.
- 7- سيد الهواري (2004) : الإدارة(الأصول والأسس العلمية للقرن 21) مكتبة عين شمس، الطبعة الثانية عشر، القاهرة.
- 8- طارق سعيد الشبلي (2002) : الجودة في المنظمات الحديثة ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.

- 9- علي السلمي (2002) : إدارة الجودة الشاملة ومتطلبات التأهيل للأيزو ، دار الغريب للطباعة والنشر القاهرة.
- 10- عمر نصر الله قشطة (2012) : تقييم العمل الإداري بالإتحاد الفلسطيني لكرة اليد في ضوء في ضوء معايير الجودة ، بحث منشور المؤتمر العلمي الفلسطيني الرياضي الدولي الثاني ، جامعة النجاح الوطنية نابلس ، فلسطين.
- 11- لطفي عبد النبي الحنتوش (2009) : المجلد العلمي لعلوم التربية البدنية والرياضة ، العدد رقم (1)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، طرابلس.
- 12- محفوظ أحمد جودة (2005) : إدارة الجودة الشاملة ، مفاهيم وتطبيقات ، الطبعة الأولى ، وائل للنشر والتوزيع ، الأردن.

## تأثير برنامج تدريبات هوائية على بعض الوظائف الرئوية والمتغيرات الوظيفية لدى الغواصين العاملين بالنقطة البحرية بمصفاة الزاوية

د. ابراهيم محمد ابوعجيلة

د. زينب سالم جمعة

د. نوري المبروك عطية

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعتبر التدريبات الهوائية من الأنشطة الهامة والتي تمثل الأساس والقاعدة لأي برنامج تدريبي حيث لا يقتصر دورها على البرامج التدريبية فقط ، ولكن أيضاً على حدوث الاتزان البدني بين وظائف الأجهزة الحيوية والتكيف مع البيئة حوله ، ومن ثم تتطور الحالة الصحية للفرد وتعتبر أيضاً من الأنشطة سهلة التطبيق والتي لا تشكل عبأً وظيفياً على أجهزة الجسم نظراً لانخفاض شدة حمل التدريب وكذلك لضرورة الإمداد الدائم والمستمر بالأكسجين ، ومن مميزات التدريبات الهوائية أن الفرد الممارس يمكن أن يستمر في آدائها فترات طويلة بدون حدوث التعب لأن التزود الدائم بالأكسجين يؤدي إلى استمرارية بناء مركبات الطاقة والتخلص من ثاني أكسيد الكربون والمحافظة على اتزان PH ( الحامض داخل الالياف العضلية ) كما تمثل التدريبات الهوائية قاعدة أساسية لأي برنامج تدريبي سواء ذلك للمبتدئين أو المتقدمين ، وقد ذكرت العديد من المراجع والدراسات أهمية التدريبات الهوائية .

فيذكر كل من ابراهيم سلامة (2000) ويلمور وكوستيل Wilmor and Costil (1997) وأستراند ورودال Astrand and Rodahl (1998) وفوكس FOX (1984) أن التدريبات الهوائية تتطلب عمل أجهزة وأعضاء الجسم كالجهاز التنفسي و القلب والدورة الدموية والعضلات ، وإنها تعود بفوائد كثيرة على تحسين كفاءة هذه الأجهزة والأعضاء وكذلك على الصحة البدنية والذهنية ، وتحقق التدريبات الهوائية فوائد عديدة يمكن اختصارها في تحسين كفاءة الدورة الدموية والجهاز التنفسي و تقليل مستويات الإجهاد والوقاية من مخاطر الإصابة بأمراض القلب وكذلك زيادة الطاقة المستهلكة وتقليل مستوى التعب و زيادة معدل تدفق الدم للعضلات و زيادة مخزون الطاقة من الجليكوجين وأيضاً زيادة كثافة الشعيرات الدموية بالعضلات العاملة و زيادة حجم مخازن الطاقة Mitochondria و تحسين أكسدة الكربوهيدرات والجليكوجين لانتاج الطاقة و زيادة نشاط الانزيمات Enzymes ( الخمائر) التي تعمل على أكسدة الدهون والاحماض الدهنية لانتاج الطاقة و زيادة القدرة على استخلاص و استهلاك الأكسجين (1: 82،83) (18: 95) (13: 105) (15: 78)

والتدريبات الهوائية لها أهمية خاصة في تطوير كفاءة الجهاز المناعي حيث يذكر حامد

الأشقر



(1998) أن برنامج التدريبات الهوائية بالشدة المعتدلة والمتوسطة يؤدي إلى رفع مستوى الخلايا المناعية بزيادة معدلات الجلوبيولي المناعي و الأجسام المضادة والخلايا التائية (T) و الخلايا البالعة للمكروبات. (7: 4)

كما يرى علي الفاندي وهلال شوكت (1997) أن التدريب الهوائي يعمل على زيادة كمية الهواء القصوى التي يمكن أن يتنفسها الفرد في الدقيقة الواحدة ، أو السعة الرئوية القصوى ، كما يؤدي التدريب بالصورة الهوائية الى تعزيز كفاءة عملية التنفس. (10: 47)

ويذكر ابو العلا احمد ( 1997) ان التدريب الهوائي يساعد على تطوير السعة الرئوية الكلية بطريقتين على الأقل اولها عن طريق تقليل الحجم المتبقي (تلك النسبة من السعة الرئوية التي لا يمكن استخدامها) وثانيها زيادة الاحتياطي في عملية الشهيق والسعة الحيوية ، حيث يزداد الحجم المتبقي في السعة الرئوية عند مزاوله النشاط الرياضي (4: 46)

ويشير حامد الاشقر (2004) إلى أهمية الوظائف الرئوية حيث تبدأ في مراحل هي

#### Puimmonary Ventilation - مرحلة التهوية الرئوية :

وهي رحلة دخول وخروج الهواء إلى ومن الرئتين وفيه يتغير معدل وعمق التنفس حسب متطلبات الجسم للاوكسجين وتبدأ هذه الرحلة منذ دخول الهواء وسحبه من الفم أو الأنف مروراً بتجويف الأنف لتدفئة وتنقيته ثم البلعوم ، والحلق ، والحجرة ، ثم القصبة الرئوية ، ثم الشعب الهوائية وفروعها العديدة حتى الحويصلات والتي يبلغ عددها حوالي 350 مليون بكل رئة تحاط وتكسو بالشعيرات الدموية والدم .

- مرحلة تبادل الغازات أي انتقال الأوكسجين الى الدم و ثاني أكسيد الكربون الى الرئتين و تعرف بالتنفس الخارجى ، ثم تبادل الأوكسجين وثنائى أكسيدالكربون بين الدم و الهيموجلوبين والخلايا و تعرف بالتنفس الداخلى .

- مرحلة إطلاق الطاقة و تعرف بالتنفس الخلوي داخل الخلايا نفسها و استخدام و استهلاك الاوكسجين (6:68) .

ويذكر دينس لوسDennis (2003) و مارتن و كوي Marti (1991) وفارهي Farhi (1993) أن التنفس أهم عملية فسيولوجية في حياة الإنسان ، ويتوقف على صحة هذه العملية وتنظيمها حيوية الجسم وصحته ، ويعد عنصراً هاماً من العناصر التي تشارك في إنتاج الطاقة اللازمة لإتمام جميع العمليات الحيوية في جسم الإنسان ، كما ويقوم الجهاز التنفسي بوظائف هامة من خلال العمليات الوظيفية المسؤولة عن توفير الأوكسجين لأنسجة الجسم ، وكذلك التخلص من ثاني أكسيد الكربون (عملية تبادل الغازات ) وتشمل الوظيفة التنفسية العمليات الكيميائية والحيوية للأكسدة الأزمة لإنتاج الطاقة وتحويلاتها بالخلايا العضلية وداخل مخازن الطاقة بالميتوكوندريا.

(14: 21)(17: 81،59)(16: 6)

ويتعاون الجهازان الدوري والتنفسي في القيام بعملية تبادل الغازات واستهلاك الأوكسجين ، وكذلك التخلص من ثاني أكسد الكربون ، وتتم عملية تبادل الغازات من خلال عدة عمليات متتالية تبدأ بنقل الأوكسجين الى الدم ثم الأنسجة حيث ينفذ الأوكسجين من الشعيرات الدموية إلى السائل ما بين الخلايا لتقوم الخلايا باستهلاكه ومن ثم ينتقل ثاني أكسيد الكربون من الأنسجة إلى الدم الذي يحمله بدوره إلى الرئتين وللتخلص منه (18: 275)

كما يؤكد ابو العلا احمد (2003) أن تنظيم التنفس من العمليات الصعبة حيث تشترك فيها عدة عوامل منها العوامل العصبية والمستقبلات العصبية التي توجد في الرئة وعضلات التنفس وعوامل كيميائية ، عوامل طبيعية (تغير درجة الحرارة ) تتعاون وتتكامل مع بعضها حيث ينبه الشهيق الزفير ، وبالتالي يقلل الزفير من ثاني أكسيد الكربون الذي يؤدي إلى الشهيق التالي ، ويخضع تنظيم التنفس أيضاً للقشرة المخية ويتضح ذلك في إمكانية السيطرة الإرادية على هذه العملية ومن المهم عند ذلك لزيادة فاعلية التنفس ، توافق التنفس مع الدورة الدموية . (3 : 288،290) .

مما سبق نجد أن التدريبات الهوائية تؤدي إلى تأثيرات إيجابية على اجهزة و أعضاء الجسم و منها اجهزة و وظائف التنفس والتي تقوم بدور هام في إمداد أعضاء الجسم بالأوكسجين ثم إطلاق الطاقه ، ولأسلوب التنفس دور هام في امداد الجسم بالاكسجين .

ويرى دنس لوز Dennis Lewis (2003) ضرورة التنفس بصورة صحيحة لمساعدته الجهاز التنفسي والوظائف الرئوية على القيام بوظائفها ، ومن ذلك اداء التنفس بعمق وتروي خاصة في أثناء الراحة ، كما يشير إلى أهمية التنفس العميق Deep breathing كنظام يومي بحيث يجب أن يتدرب عليه الفرد ليس فقط الحصول على صحة جيدة ولكن أيضاً لضرورة أهمية تدريب عضلات التنفس ، ومنها عضلة الحجاب الحاجز لأن ذلك يعتبر بمثابة صيانة لجهاز التنفس وإمداد الجسم بالأوكسجين ، ويؤكد أن تدريبات التنفس هامة للجهاز الليمفاوي والنظام المناعي والحصول على الاسترخاء . (14: 24)

ومن هنا ارتاء الباحثون أن تدريب الجهاز التنفسي عن طريق ( تدريبات التنفس العميق ) والتدريبات الهوائية ، تعمل على رفع كفاءة الوظائف الرئوية وكذلك بعض المتغيرات الوظيفية اذا ما طبق بطريقة منتظمة ومستمرة ، ومن هذا المنطلق يقترح تطبيق هذا في صورة تجريبية حتى تساهم في تقديم استنتاجات وتوصيات علمية نحو اهمية التدريبات الهوائية وايضا تدريبات الجهاز التنفسي والوظائف الرئوية عن طريق اسلوب التنفس العميق .

## 1-2 مشكلة البحث:

ان الغوص في الاعماق والبقاء لفترات زمنية طويلة تؤثر بشكل سلبي على الجسم والجهاز التنفسي خاصة وذلك مما يؤثر على عملية تبادل الغازات بين الدم والرئتين ولا سيما عندما يكون الغوص غير معد بطريقة صحيحة ولا يقوم ببعض التدريبات التي تساعده على الرفع من كفاءة الجهاز

التنفسي والدوري ، حيث يتعرض الغواصين الى تلوث في الهواء تتمثل في أبخرة وغازات وغيبار ناتجة عن عملية اللحام والمعامل الكيميائية ، بالإضافة إلى عدم ممارسة نشاط رياضي منتظم ، واستناداً لنتائج التحاليل التي يقوم بها الغواصين سنوياً لتحديد مدى قدرتهم على العمل لوحظ انه لا يؤدون التنفس بصورة صحيحة أي لا يتيح للرئتين الامتلاء الكامل بالهواء والأكسجين ، ومن جانب اخر من دواعي تنشيط الجهاز العصبي والمخ ومواجهة مشكلة عدم القدرة على ممارسة التدريبات البدنية ومن هنا جاءت الحاجة والضرورة لوضع برنامج يرفع من كفاءة أجهزتهم الحيوية عن طريق وضع برنامج تدريبات هوائية يمكن تنفيذه في أي وقت ، ويقترح الباحثون التدريبات الهوائية وتدريب التنفس العميق قصد الوصول إلى أفضل برنامج يتماشى مع الظروف والوقت والإمكانيات المتاحة لجميع الغواصين والتي يمكن أن تصل بهم إلى أفضل النتائج.

### 1-3 هدفا البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- 1- تأثير البرنامج التدريبي على تحسين بعض الوظائف الرئوية قيد البحث .
- تأثير البرنامج التدريبي على تحسين بعض المتغيرات الوظيفية قيد البحث.

### 1-4 فرضا البحث:

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في بعض الوظائف الرئوية قيد البحث و لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث .

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الوظيفية قيد البحث و لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

### 1-5 مصطلحات البحث:

#### 1- التنفس العميق :

" هو اتمام التنفس ببط بدخول الهواء من الانف وخروجه من الفم مع المحافظة على إمتلاء الرئتين بالهواء بملاحظة ارتفاع القفص الصدري و الحجاب الحاجز إلى اقصى مدى له في الشهيق ثم انخفاضه تماماً بخروج الهواء ببط في الزفير". (7 : 99)

- السعة التنفسية القسرية(دفع اقصى حجم من الهواء بعد أخذ أقصى شهيق ) (FVC) FORCED .VITAL CAPACITY

- أقصى حجم من هواء الزفير في الثانية الأولى (لتر) ( حجم الهواء المنتج في الثانية الاولى خلال أقصى زفير ) ( FEV1.0) .FORCED EXPIRATORY VOTORY

- نسبة أقصى حجم من الهواء في الثانية الأولى إلى أقصى سعة تنفسية ( النسبة المئوية لمعدل أقصى تنفس قسري ) وتساوي

$$\text{FORCED EXPIRATORY RATIO } F_{ER} (\%) = \frac{\text{FEV1}}{\text{FVC}} \times 100$$

- أعلى مستوى لتدفق هواء التنفس ( PEF ).
- أقصى حجم للهواء عند 0.75 من الثانية . لتر ( FEV0.75 ) FORCAD EXPIRATORY VOLUME .
- أقصى حجم للهواء عند 0.50 من الثانية . لتر ( FEV0.50 ) FORCAD EXPIRATORY VOLUME .
- أقصى حجم للهواء عند 0.25 من الثانية . لتر ( FEV0.25 ) FORCAD EXPIRATORY VOLUME ( 75 : 6 ) .

## 2- الدراسات السابقة والدراسات المشابهة:

**2-1-1 ابراهيم محمد اللافي (2005) (2) عنوان الدراسة:** " تأثير التدريبات الهوائية وتدريب التنفس العميق على بعض الوظائف والرئوية والمتغيرات الوظيفية لطلاب المعهد العالي للصيد البحري " ، والتي تهدف للتعرف على تأثير التدريبات الهوائية وتدريب التنفس العميق على تحسين الوظائف الرئوية والمتغيرات الوظيفية لافراد عينة البحث ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة على (26) طالب وقسمت الى ثلاث مجموعات اثنان تجريبية وواحدة ضابطة وكانت اهم النتائج: ان التدريبات الهوائية وتدريب التنفس العميق ادى الى تحسين معدل النبض وكذلك عدد مرات التنفس وكذلك في بعض الوظائف الرئوية

**2-1-2 دراسة حامد عبد الفتاح الأشقر (2004) (6) عنوان الدراسة:** " بعض الوظائف الرئوية بين رياضي العدو والجري والسباحة وكرة السلة (للاعبين ولاعبات) والتي تهدف إلى التعرف على تأثير الوضع الأفقي (ممارسة السباحة ) والوضع الرأسي(العدو) (والجري ) على المتغيرات الرئوية قيد الدراسة ، استخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على (17) متسابق و (8) متسابقات من الإناث( العاب قوى) ، (12) متسابقه و (8) متسابقين ( سباحة ) ، عينة كرة السلة إناث فقط (14 لاعبة) وكانت أهم النتائج تميزت عينة السباحة عن لاعبي العدو في إيقاف التنفس بعد أقصى زفير وفي أقصى للهواء 75 % من الثانية الأولى وأقصى تهوية إرادية وأقصى تدفق للهواء عند منتصف رحلة الزفير وأقصى تدفق للهواء وزمن أقصى تدفق للهواء الزفير تميزت عينة السباحين عن لاعبي الجري في زمن إيقاف التنفس و أقصى حجم من الهواء عند الثانية الأولى وأقصى تدفق للهواء عند منتصف رحلة الزفير وأقصى تدفق للهواء الزفير .

**2-1-3 دراسة سامي خليفة حميدة (2003) (8) عنوانها:** " تأثير برنامج مقترح للتدريبات الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية للاعبين كرة القدم ناشئين " والتي تهدف إلى تأثير برنامج تدريبات هوائية مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى بعض الصفات

البدنية للاعبين كرة القدم الناشئين ، منهج البحث : استخدم المنهج التجريبي ، عينة البحث (20) ناشئ كرة قدم ناشئين وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الهوائية ، ادى الى زيادة مكونات الدم للمجموعة التجريبية و أثر أيجابيا على الصفات البدنية قيد الدراسة .

**2-1-4 دراسة نادر محمد توفيق محمود (2002) (12) عنوان الدراسة:** " تأثير تنمية عضلات التنفس على كفاءة الجهاز التنفسي ومستوى الاداء في السباحة " تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير تنمية كفاءة عضلات التنفس على كفاءة الجهاز التنفسي و مستوى الاداء في السباحة ، منهج الدراسة استخدم المنهج التجريبي ، عينة الدراسة 25 سباح فئة البراعم.

أهم النتائج البرنامج له تأثير إيجابي على معدلات نمو متغيرات كفاءة الجهاز التنفسي عن طريق تحسين السعة الحيوية البطيئة (VC) والسعة الحيوية السريعة (FVC) وكذلك (FEV1) وكذلك في سريان الشهيق وسريان الزفير وأيضا أقصى تهوية إرادية في الدقيقة

**2-1-5 دراسة احمد محمود محمد و ماجدة احمد حمودة (2000) (5) عنوان الدراسة:** " تأثير الأحمال التدريبية الموجهة وفقاً لخصائص نمط الإيقاع الحيوي على قيم بعض مؤشرات كفاءة الجهاز التنفسي " ، والتي تهدف إلى تأثير الأحمال التدريبية على قيم مؤشرات كفاءة الجهاز التنفسي لدى طالبات المجموعات الثلاث ، الفرق بين قيم الطالبات بالمجموعة الثلاث في بعض مؤشرات كفاءة الجهاز التنفسي تبعاً لاختلاف نمط الإيقاع الحيوي لديهم ، منهج الدراسة: استخدم المنهج التجريبي

عينة الدراسة (7) طالبات، وكانت أهم النتائج : الأحمال التدريبية المقترحة كان مردودها أيجابياً على مؤشرات كفاءة الجهاز التنفسي لدى عينة البحث.

### **3- إجراءات البحث:**

#### **منهج البحث:**

استخدام الباحثون المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة.

#### **3-2 عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الغواصين التابعين للنقطة البحرية بمصفاة الزاوية النفط والبالغ عددهم 15 غواص.

### **3-3 مجالات البحث:**

**المجال المكاني:** النقطة البحرية بمصفاة الزاوية.

**3-3-2 المجال الزمني:** 1-10-2017 الى 3-12-2017م.

**3-3-3 المجال البشري:** الغواصين التابعين للنقطة البحرية بمصفاة الزاوية.

### الادوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- 1- ميزان/ معاير ( رقمي لاقرب نصف كيلوجرام ) لقياس الوزن (كجم) .
- 2- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (سم) .
- 3- جهاز ضغط الدم لقياس ضغط الدم .
- 4- جهاز فيتوجراف لقياس كفاءة الجهاز التنفسي .
- 5- ساعات إيقاف لقياس الزمن بالثانية
- 6- سماعة طبية لقياس نبضات القلب
- 7- صندوق خشبي بارتفاع 41.5 سم لقياس الأحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
- 8- ضابط ايقاع الخطوى ( 24 خطوة في الدقيقة ) .
- 9- استمارة تسجيل شخصية.

### 3-4 القياسات المستخدمة في البحث:

- الطول لاقرب سم .
- الوزن لاقرب نصف كيلوجرام .
- ضغط الدم بالملييلتر زئبقي .
- عدد مرات التنفس وقت الراحة .
- أقصى معدل لاستهلاك الأكسجين وتم قياصة بالطريقة غير المباشرة المعادلة التالية: 111.33-  
( 0.42 X معدل ضربات القلب بعد المجهود )

### 3-4-1 قياسات إيقاف النفس:

- إيقاف النفس بعد أقصى شهيق .
- إيقاف النفس بعد أقصى زفير .

### 3-4-2 قياس الوظائف الرئوية: تم قياسها عن طريق جهاز الفيتوجراف حيث يقوم الطالب باخذ

أقصى شهيق ثم يقوم بنفخ الهواء في الجهاز ، وبعد ذلك تخرج النتائج في شريط من الجهاز .

### 3-5 خطوات تنفيذ البحث:

اتبع الباحثون الخطوات التالية في تنفيذ البرنامج:

### 3-5-1 تصميم البرنامج:

- تم إعداد البرنامج الخاص للتدريبات الهوائية.
- تم أخذ اراء الخبراء و المتخصصين في البرنامج .
- مدة البرنامج للمجموعة يتراوح من 40 إلى 55 دقيقة
- عدد وحدات البرنامج في الأسبوع اربعة وحدات.

- مدة البرنامج 8 أسابيع بمعدل 24 وحدة تدريب.

- تم تطبيق البرنامج في نقطة البحرية بمصفات الزاوية .

### 3-5-2 أسس وضع البرنامج:

- اختيار التدريبات التي تناسب قدرات وعمر أفراد العينة .

- التدرج في رفع شدة التدريب عن طريق اسلوب التحكم في النبض .

- مراعاة الفروق الفردية أي يكون التدريب فردي كل حسب قدراته .

### 3-5-3 التجربة الاساسية:

تم اجراء البحث في الفترة من 1-10-2017 إلى 3-12-2017 على النحو التالي

- القياسات القبليّة وتمت في الفترة من 1-10-2017 إلى 3-10-2017

- اليوم الاول حيث تم اخذ قياسات الطول والوزن والنبض وضغط الدم الانقباضي والانبساطي وعدد مرات التنفس في الراحة،

- اليوم الثاني تم أخذ زمن إيقاف النفس بعد أقصى شهيق وأقصى زفير

- اليوم الثالث فقد تم قياس الوظائف الرئوية لافراد العينة وذلك نظراً لظروف الخاصة بالعيادة

- في الفترة من 3-10-2017 إلى 3-12-2017 تم تطبيق البرنامج على عينة البحث .

### تطبيق البرنامج:

- تم تطبيق برنامج على افراد العينة من يوم 3-10-2017 الى 3-12-2017 بمعدل ثلاث

وحدات تدريبية اسبوعياً ضمن المدة المخصصة وهي 8 اسابيع أي يحتوي البرنامج على (24) وحدة.

### القياسات البعدية:

- تم اخذ القياسات البعدية على افراد العينة في الفترة من 4-12-2017 الى 6-12-2017

وذلك بع الانتهاء من البرنامج التدريبي

### 3-6 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثون المعالجات الحقيية الإحصائية spss ( المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار " T " )

### 4- عرض ومناقشة النتائج:

4-1- عرض النتائج: خلال خطوات البحث وبعد حصر البيانات التي تضمنتها الدراسة وتم

معالجة البيانات بالطرق الإحصائية المناسبة التي تم ذكرها في السابق .

### يوضح الجدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) في وبعض المتغيرات الوظيفية قيد البحث

بين القياسيين القبلي البعدي .

قيمت ( ت )	القياسات البعدية		القياسات القبليية		القياسات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*3.347	4.19	66.91	4.25	72.58	النبض
0.906	5.17	121.08	7.37	125.66	الضغط الانقباضي
1.762	4.19	78.16	6.02	80.08	الضغط الانبساطي
*3.579	0.79	18.91	1.60	20.75	عدد مرات التنفس
1.006	7.87	64.44	7.41	61.3	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين

\* معنوية عند مستوى 0.05 قيمة ( ت ) الجدولية = 2.201

يتضح من الجدول رقم (1) وجود فروق معنوية بين القياسيين القبلي والبعدي في معدل النبض ، عدد مرات التنفس في الراحة ولصالح القياس البعدي بينما لم تظهر أي فروق في القياسات الأخرى يوضح الجدول ( 2 )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) لمتغيرات الوظائف الرئوية بين القياسيين القبلي و البعدي

قيمت ( ت )	القياسات البعدية		القياسات القبليية		القياسات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*2.86	0.741	4.49	0.502	3.76	FVC
*2.799	0.736	4.33	0.668	3.53	FEV1.0
*3.0315	2.625	99.016	3.52	95.17	FEV(1.0)FVC
0.906	1.535	7.45	1.643	6.87	PEF
0.592	1.578	7.065	1.77	6.66	MEF75%
0.833	1.185	6.418	1.34	5.93	MEF50%
*2.452	0.991	5.703	1.305	4.54	MEF25%

\* معنوية عند مستوى 0.05 قيمة ( ت ) الجدولية = 2.201

يتضح من الجدول رقم (2) وجود فروق معنوية بين القياس القبلي و البعدي في الوظائف التالية FVC و FEV(1.0) و FEV(1.0)FVC وكذلك في MEF25% ولم يتضح أي فروق معنوية في القياسات الأخرى PEF و MEF75% و MEF50% .

4-1 مناقشة النتائج:

- تحقيق الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي و البعدي لعينة البحث ولصالح القياس البعدي .

الجدول رقم (1) يوضح وجود فروق معنوية بين القياسات القبليية و البعدية في معدل النبض وعدد مرات التنفس في الراحة ولصالح القياس البعدي بينما لم تظهر أي فروق في القياسات الأخرى حيث



يؤكد أبوالعلا أحمد (2003) أن التدريبات الهوائية تعمل على تحسين معدل النبض في الراحة بالإضافة إلى تقليل عدد مرات التنفس في الراحة وكذلك زيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، ويضيف واينسبارث و كارولا (1995) أن معدل تدفق الدم في الراحة يتراوح ما بين 6 إلى 10 مليلتر/دقيقة/كل 100 جرام من الأنسجة العضلية وأن هذا المعدل يزيد إلى 80 مليلتر أثناء المجهود البدني ويصبح ذلك إمداد مستمر بالأكسجين ومركبات الطاقة ويتحسن مستوى استخلاص الأكسجين من الدم . وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه سامي خليفة (2003) و ابراهيم اللافي (2005) ، أن التمرينات الهوائية المقترحة لها اثر إيجابي على تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والتي تمثلت في معدل النبض ، ضغط الدم الانقباضي والانبساطي والسعة الحيوية ، الأحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين .

الجدول رقم (2) يوضح وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي للعينة في الوظائف الرئوية التالية fvc و fev(1.0) و fev(1.0)/fvc وكذلك mef%25 ولم يتضح الفرق في المتغيرات الأخرى ، فيذكر حامد الأشقر (1998) وأبوالعلا أحمد (2003) ومحمد حسن علاوي وأبوالعلا احمد (2000) أن التدريبات الهوائية تعمل على رفع كفاءة الجهاز التنفسي وتحسين الوظائف الرئوية ، وأيضاً تعمل على زيادة أقصى شهيق وأقصى زفير . وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه حامد الأشقر (2004) و ابراهيم اللافي (2005) أن التدريبات الهوائية تعمل على رفع كفاءة الوظائف الرئوية للرياضي إذا ما أداها بصورة مستمرة ومنظم.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

- من واقع التجربة ومواصفات العينة وخلاصة المناقشة للنتائج الإحصائية أمكن استنتاج ما يلي
- 1- ان البرنامج التدريبي اثر في معدل النبض وعدد مرات التنفس في الراحة لدى عينة البحث.
  - 2- أتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية في FEV دفع أقصى حجم من الهواء بعد أخذ أقصى شهيق و في FEV1.0 حجم الهواء المنتج في الثانية الأولى خلال أقصى زفير وفي FEV100 النسبة المئوية لمعدل أقصى تنفس قسري FVC وكذلك في MEF25% أقصى حجم للهواء 25% من الثانية / لتر .
  - 3- بينما لم يتضح فرق ذات دلالة معنوية في كل من الوزن و ضغط الدم ( الانقباضي والانبساطي) و أقصى معدل لاستهلاك الأوكسجين و إيقاف التنفس بعد أقصى شهيق وبعد أقصى زفير وإيقاف التنفس داخل الماء في القياسات البعدية .
  - 4- لم يتضح أيضاً الفرق في كل من PEF أعلى مستوى لتدفق هواء التنفس و MEF75% و mef50% أقصى حجم للهواء عند 75% وعند 50% من الثانية ، لتر لدى عينة البحث في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

## 5-2 التوصيات:

بناء على النتائج الإحصائية والاستنتاجات قيد البحث يوصي الباحثون بما يلي:-

- 1- استخدام البرنامج التدريبي على أفراد العينة بصورة دورية لتحسين الوظائف الرئوية لدى الغواصين
- 2- ممارسة تدريبات التنفس العميق و تدريب الغواصين عليها لا سيما عند تعذر التدريبات البدنية الأخرى .
- 3- الاستفادة من البرنامج التدريبات وتطبيقها على عينات أخرى

## المراجع:

### أولاً/ المراجع العربية:

- 1- ابراهيم احمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2000م.
- 2- ابراهيم محمد اللافي : تأثير التدريبات الهوائية وتدريب التنفس العميق على بعض الوظائف الرئوية والمتغيرات الوظيفية لطلبة المعهد المهني العالي للصيد البحري ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الزاوية ، 2005م.
- 3- ابوالعلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003م.
- 4- \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م.
- 5- احمد محمود محمد ماجدة احمد حمودة : تأثير الأحمال التدريبية الموجهة وفقاً لخصائص نمط الإيقاع الحيوي على قيم بعض مؤشرات كفاءة الجهاز التنفسي ، نظريات وتطبيقات ، العدد الثامن ، والثلاثون ، جامعة الإسكندرية ، 2000م.
- 6- حامد عبد الفتاح الأشقر : بعض الوظائف الرئوية بين رياضة العدو والجري والسباحة وكرة السلة (لاعبي ولعابات )، مجلة التربية البدنية والرياضة الجماهيرية، الزاوية ، 2004م.
- 7- \_\_\_\_\_ : أسس علمية في التربية البدنية، دار الأندلس للنشر ، 1998م.
- 8- سامي خليفة حميدي : تأثير برنامج مقترح للتدريبات الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية ، والصفات البدنية للاعبي كرة القدم الناشئين رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية ، جامعة الفاتح ، 2003م.
- 9- سهير سالم محفوظ : تأثير التمرينات الهوائية على بعض مكونات الدم و وظائف الجهاز التنفسي و المستوى الرقمي لسباق 1500 متر جري ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد الثالث كلية

- التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية 1995م.
- 10- علي بشير الفاندي : علم وظائف الأعضاء واللياقة البدنية ، منشورات جامعة هلال عبد الرزاق شوكت السابع من ابريل ، الزاوية ، ليبيا 1997م.
- 11- محمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة ، ابوالعلا احمد عبد الفتاح 2000م.
- 12- نادر محمد توفيق محمود : تأثير تنمية عضلات التنفس على كفاءة الجهاز التنفسي ومستوى الأداء في السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، 2002م.

### ثانياً/ المراجع الأجنبية:

- 13- Astrand , P.O and Rodahl : “ T ext book of work physiology” physiological Basis of Exercise 3<sup>th</sup>)Eb New York: Mc GRAW -Hill book (1988 )
- 14- Dennis Lewis: “free your breath, free your life “ shambhara publications (2003)
- 15-Fox L.E: “ Spote Physiology” 2<sup>nd</sup> Ed . Saunders. Co (1984)
- Farhi,Donna: “ The breathing “ OWL Books pub. (1993)
- Martin , David ,E , and Coe, Peter, N , “Training Distance Runners” Leisure press (1991)
- 18- Wilmore, Dach .and Costil, Daved “ physiology of Sport and Exercise” Human Kinetics .(1997)
- 19- Wynsberghe ,D,V, Neback ,C, and Carola ,R, “ Human Anatomy and physiology” McGraw\_ Hill , Thard Edition (1995 )

أسباب تدني المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة بالأندية البحرية في المنطقة الغربية  
أ. نوري المبروك عطية  
د. إبراهيم محمد أبو عجيبة

### 1-1- المقدمة:

إن مجال الرياضات المائية بشكل عام والسباحة بشكل خاص حظي باهتمام شديد في كل أرجاء المعمورة بأهميته للإنسانية وذلك للمحافظة على النفس البشرية وعلاج كثير من الأمراض التي استعصى علاجها بالأدوية التقليدية .

حيث يؤكد قاسم حسن افتخار أحمد (2002) أن السباحة من الفعاليات الرياضية المهمة التي يمكن لكلا الجنسين من ممارستها ولكل مراحل العمر ، كما أن تعلمها لا يتأثر بمراحل النمو الزمني والبدني والعضلي فهي رياضة شمولية ، ولعل قليلين هم الذين يدركون ما للسباحة من فوائد متعددة علاجية ، ترويحية ، تعليمية ، وكثيرون يعتقدون أن السباحة هي حكر على الذين يتقنون فنها ، لذا ومن الضروري للإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكاناً طبيعياً يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية ويحافظ على حياته وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر لذلك . (6:14.15)

كما يرى ابو العلا احمد عبد الفتاح (1994) ان تطور الأرقام القياسية في رياضة السباحة بشكل سريع وواضح منذ أن طبقت النظريات العلمية والاستراتيجيات الحديثة للعلوم المختلفة في مجال التدريب حيث تهدف العملية التدريبية مساعدة السباح على التكيف مع الواجبات التدريبية التي تسند إليه والتي تساعده على تحقيق أفضل مستوى رقمي لأنواع السباحات المختلفة بما يسمح به قدراته واستعداداته ، ويضيف أن العملية التدريبية ليست تقليداً أو تكراراً روتينياً لبرامج تدريبية معينة دون أن يهيئ المدرب وأن يتفهم أسسها العلمية وكيفية توجيهها الوجه التي تحقق استثماراً للعملية التدريبية (1: 70-75)

يشير محمد فارس نقلاً عن محمد علي القط (2000م) أن السباحة منافسة فردية يسعى فيها السباح إلى تحقيق مزيد من السرعة لتسجيل أفضل الأزمنة ويتحقق ذلك بمرور جسم السباح بحركة سريعة في الماء وإحدى طرق السباحة الأربع لمسافة محددة ، وتعتبر سباحة المنافسات من أهم الرياضات المائية المدرجة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية ، وتعتمد مسابقات سباحة المنافسات على القدرة الفردية للسباح والتقدم خلال الوسط المائي بإحدى طرق السباحة لقطع مسافة السباق في أقل زمن ممكن ، وينظم الإتحاد الدولي للسباحة أي سباق من سباحة المنافسات للرجال والسيدات يحتوي على ثلاثة متغيرات هي (طريقة السباحة ، نوع السباق ، مسافة السباق). (7: 3)

ويشير محمد علي القط (2002م) أن السرعة تعد المكون الرئيسي في السباحة القصيرة وترتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، وتؤثر السرعة في جميع القدرات البدنية الأخرى حيث أن لها أساس

في التحمل والرشاقة والمرونة، وهي مكون هام في أنشطة عدو المسافات القصيرة وسباحة المسافات القصيرة. (190:7)

وأن تنافس الدول المتقدمة من أجل تحقيق الأرقام والمستويات العالية أدى إلى اهتمامها بالبحث العلمي في مجال التدريب الرياضي وكذلك إلى توجيه التكنولوجيا لهذا المجال وذلك للاستفادة منها في تطوير كل المتغيرات المرتبطة بالعملية التدريبية.

### 1-2 مشكلة البحث:

يشير مفتي إبراهيم حماد (1998م) إلى أن تدريب السباحة خطى خطوات واسعة نحو التقدم والرقى في العصر الذي نعيشه ويعتبر تحقيق المستويات العالية من مظاهر التقدم العلمي للدول التي تدخل مجال المنافسات العالمية والأولمبية كدليل على رقيها وكان هذا التقدم نتاج للتجارب والبحوث المختلفة في مجال تدريب السباحة والإعداد البدني كجزء أساسي من عملية التدريب الرياضي يهدف إلى رفع مستوى الأداء البدني للاعب لأقصى مدى تسمح به قدراته كما يسهم في تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل علي دوام تطويرها إلي أقصى مدى (8: 101)

رغم المحاولات التي تبذل من قبل الأندية البحرية للنهوض برياضة السباحة وحث الشباب على ممارستها وتوسيع قاعدة ممارسة هذه الرياضة على طول الشاطئ الليبي الممتد حوالي 2000 كيلومتر وجهود الاتحاد العام والاتحادات الفرعية للسباحة والغوص إلا أنه لا زال هناك تدني في المستوى الرقمي للسباحين في ليبيا.

وبالرغم من المحاولات التي تقترحها الدولة للنهوض بالمستوى الرقمي وتوسيع قاعدة الممارسة سوى في الأندية البحرية خلال فترة الصيف أو إجراء المسابقات والبطولات المحلية خلال هذه الفترة وجد أن هناك ضعف في المستوى الرقمي وهذا ملاحظه الباحثان من خلال ممارستها وتتبعهما وتحكيمهما لهذه المسابقات المحلية وإطلاعهما على الأرقام العالمية والإقليمية وجد أن هناك فارق كبير في المستوى الرقمي للسباحين المحليين مقارنة بالسباحين الإقليميين والعالميين حيث كان الرقم الليبي في 2010 ميلادية في (100) متر حرة بزمن (55.78) وفي (50) متر حرة كان الزمن (25.03) كذلك سباحة الظهر (100) متر كان الرقم الليبي (1.04.70) .

### 1-3 أهمية البحث:

أن المسابقات الرياضية تتقدم كل يوم نحو الأفضل وخاصة رياضة السباحة حيث نجد تحطيم الأرقام القياسية في كل مسابقة دولية ، وهذا راجع الى الحاجة الماسة للوقوف على المعوقات التي تحول دون تقدم المستوى الرقمي ، لذا وجب علينا الوقوف على هذه المعوقات التي تحول دون تقدم المستوى الرقمي الليبي في رياضة السباحة حتى تصل الى المستويات العالمية والإقليمية والأولمبية وذلك بالتخطيط الاستراتيجي واستخدام الاستراتيجيات الحديثة لمستقبل رياضة السباحة حتى تصل

الى نقاط الضعف والتغلب عليها وحل الإشكالات التي تواجه هذه الرياضة حتى يمكن للأندية البحرية والمنشآت الرياضية الاستفادة من هذا التطور في مجال السباحة.

#### 1-4 هدف البحث:

يهدف هذا البحث للتعرف على:

- الأسباب التي أدت الى تدني المستوى الرقمي لسباحة المسافات القصيرة في الأندية البحرية بالمنطقة الغربية .

#### 1-5 تساؤل البحث:

- ما هي الأسباب التي أدت الى تدني المستوى الرقمي لسباحة المسافات القصيرة في الأندية البحرية بالمنطقة الغربية ؟

#### 2- الدراسات السابقة:

#### 2-1-1 دراسة عادل فوزي جمال (1983) (5).

عنوان البحث: أثر طريقتين مقترحتين على السرعة وتحمل السرعة في سباحة الزحف على البطن .  
هدف البحث : يهدف البحث الى ما يأتي :-

- التعرف على آثار كل من الطريقتين المقترحتين للتدريب على سباحة الزحف على البطن.  
- مقارنة هذه الطريقة والخروج من هذه المقارنة بمعرفة أيهما أفضل في تعليم سباحة الزحف على البطن .

فروض البحث: كل الطرق المقترحة تؤدي الى التقدم بالسباح في سرعة الأداء وفي تحمل السرعة .

عينة البحث: اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلال الصف الأول من كلية التربية البدنية للبنين بالقاهرة وكانت العينة مكونة من (60) طالباً ومتوسط أعمارهم (19) سنة .  
نتائج البحث: يوصي الباحث باستخدام الطريقة الأولى في تحسين الأداء في السرعة للوصول الى المستوى الرقمي ، أما الطريقة الثانية فقد اتضح أن الفرق بين الاختيار القبلي والبعدي ليس معنوياً وبذلك يتحقق الغرض الأول للبحث ويتضح أن أفضل الطرق هي الطريقة الأولى .

#### 2-1-2 دراسة طارق محمد فداء ، نبيل محمد حسن (1993) (4).

عنوان الدراسة: القياسات الجسمية وعلاقتها بالمستوى الرقمي للسباحين .

أهداف الدراسة: تحديد القياسات الجسمية المميزة لسباحي سباق (100) متر سباحة حرة .

تحديد البناء العاملي الجسمي المميز لسباحي (15) سنة في ضوء المستوى الرقمي .

عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على (65) سباحاً من سباحي المسافات القصيرة المسجلين

بالاتحاد المصري للسباحة للموسم (1992) من السباحين الحاصلين على المراكز المتقدمة 2-

#### 1-3 دراسة نبيل أحمد موسى (1997) (7).

**عنوان الدراسة:** التأثير السلبي لمرونة المفاصل على المستوى الرقمي للسباحين الناشئين في مصر .  
**هدف الدراسة:** التعرف على الأهمية النسبية لمرونة المفاصل المختارة على المستوى الرقمي (100) متر.

**منهج الدراسة:** المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على (56) سباحاً من أندية القاهرة والجيزة للمرحلة السنوية (15) سنة.

**أهم النتائج** تحديد الأهمية النسبية لمساهمة مرونة المفاصل المختارة على المستوى الرقمي لسباحة (100) متر زحف على البطن والصدر والفراشة والظهر للناشئين ، والتنبؤ بمستوى الانجاز الرقمي بدلالة مرونة المفاصل المختارة ذات الدلالة لسباحة (100) متر سباحة الزحف على البطن والصدر ، الفراشة ، الظهر للناشئين.

#### **إجراءات البحث:**

**3-1 منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة البحث .

**3-2 عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية لسباحي الأندية البحرية

بالمنطقة الغربية والإداريين ، والمدربين وعددهم (40) فرداً بواقع (20) سباح و(10)

إداريين و(10) مدربين والمسجلين بالاتحاد العام الليبي للسباحة للموسم الرياضي

(2016-2017) ميلادية.

#### **3-3 وسائل جمع البيانات:**

- المقابلة الشخصية واستمارة بيانات مرفق رقم (1) .

- كذلك عن طريق المسح المرجعي للبحوث السابقة التي أجريت في هذه المجالات المرتبطة

بالبحث ومن خلالها تم استخلاص محاور الاستمارة وأعداد البيانات كالتالي:

1- المحور الأول ويشمل إستراتيجية الأندية والإداريين التابعين لهم ويتضمن العبارات الآتية :

(1 ، 2 ، 3 ، 6 ، 8 ، 10 ، 12 ، 17).

2- المحور الثاني يمثل السباحين التابعين للأندية البحرية بالمنطقة الغربية ويتضمن العبارات

(4 ، 7 ، 8 ، 13 ، 14 ، 16 ، 18).

3- المحور الثالث ويشمل إستراتيجية المدربين بالأندية البحرية في المنطقة الغربية ويتضمن

العبارات الآتية (3 ، 5 ، 8 ، 9 ، 11 ، 14 ، 19 ، 20) .

تم عرض الاستمارة على الخبراء المتخصصين الواردة أسماؤهم في المرفق (2) حيث تم تعديل بعض

العبارات الواردة في الاستمارة ،

#### **3-4 الدراسة الاستطلاعية:**

قام الباحثان بحساب ثبات محاور الاستبيان باستخدام التطبيق وإعادة التطبيق وبفاصل زمني مقداره

(10) أيام من التطبيق الأول في الفترة من 2017/09/14 وحتى 2017/09/24 ميلادية على



عينة قوامها (8) أفراد تتمثل في (2) إداري و(3) سباحين و(3) مدربين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

حيث يوضح جدول رقم (1) نتائج الإجراء

التسلسل	المحور	معامل الارتباط
1	السباحون	0.81
2	الإداريين	0.75
3	المدربون	0.80

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.786

3-5 الدراسة الأساسية:

قام الباحثان بتطبيق الاستبيان على عينة البحث الأساسية خلال الفترة من 2017/10/15 حتى 2017/10/30 ميلادية .

3-6 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان معامل الارتباط والنسبة المئوية كمعاملات إحصائية .

4- عرض ومناقشة النتائج:

4-1 عرض النتائج:

جدول رقم (2)

النسبة المئوية لاستجابات العينة حول محور الإداريين ن = 10

م	العبارات	نعم	%	أحيانا	%	لا	%
1	توجد إستراتيجية واضحة للأندية البحرية في المنطقة الغربية	2	20%	2	20%	6	60%
2	إستراتيجية الإدارة الحديثة كعلم مطبق في الأندية البحرية	2	20%	1	10%	7	70%
3	توجد إستراتيجية لدى الأندية البحرية لإنشاء مسابح وصالات تدريب	3	30%	1	10%	6	60%
6	توجد لجان لتبني الآراء والخبرات بين الأندية البحرية	1	10%	1	10%	8	80%
8	تقدم الأندية البحرية مكافآت مالية للإداريين والسباحين والمدربين	2	20%	1	10%	7	70%
9	تعمل الأندية البحرية في المنطقة الغربية على احتكاك فرقها مع فرق ذات مستوى عالي	2	20%	2	20%	6	60%
12	هل توجد إستراتيجية بمواعيد المسابقات قبل أقامتها بوقت كافي	3	30%	2	20%	5	50%
17	ميزانية الأندية البحرية كافية للصرف على الإداريين والسباحين والمدربين	1	10%	2	20%	7	70%

يوضح جدول رقم (2) أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث بـ (لا) أكبر من النسب

المئوية للإجابة بـ (نعم) في جميع العبارات الخاصة بمحور الإداريين

جدول رقم (3)

النسبة المئوية لاستجابات العينة لمحور السباحين ن = 20

م	العبارات	نعم	%	أحياناً	%	لا	%
4	توجد إستراتيجية علمية لدى الأندية البحرية لانتقاء السباحين بالمراحل السنوية المختلفة	4	%20	4	%20	12	%60
7	توجد لجنة علمية بالأندية لانتقاء المواهب	2	%10	2	%10	12	%80
8	تقدم الأندية مكافآت مالية كافية للسباحين والإداريين والمدربين	5	%25	4	%20	11	%55
13	توجد إستراتيجية للأندية البحرية على إقامة معسكرات لإعداد السباحين	5	%25	5	%25	10	%50
14	توجد مسابح قانونية للتدريب بالأندية البحرية في المنطقة الغربية	2	%10	2	%10	16	%80
15	المدربين الحاليين غير مؤهلين لمزاولة التدريب	3	%15	6	%30	11	%55
16	نظام المسابقات تناسب الارتقاء بالمستوى الرقمي	6	%30	6	%30	8	%40
18	توجد إستراتيجية لدى الأندية البحرية لاكتشاف المواهب	3	%15	7	%35	10	%50

يوضح جدول رقم (3) ان النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث بـ (لا) اكبر من النسب

المئوية للإجابة بـ (نعم) في جميع العبارات الخاصة بمحور السباحين

جدول رقم (4)

النسبة المئوية لاستجابات العينة لمحور المدربي ن = (10)

م	العبارات	نعم	%	أحياناً	%	لا	%
1	توجد إستراتيجية لدى الأندية البحرية لإنشاء مسابح وصلات تدريب	2	%20	2	%20	6	%60
5	هل توجد إستراتيجية لإيفاد مدربين للحصول على دورات متقدمة	1	%10	2	%20	7	%70
8	تعطي مكافآت مالية كافية من الأندية للسباحين والإداريين	2	%20	3	%30	5	%50
9	هل توجد إستراتيجية من الأندية لصقل المدربين بصفة مستمرة للرقى بالمستوى الفني	3	%30	2	%20	5	%50
11	يوجد عدد كافي من المدربين يفئ باحتياجات الأندية	2	%20	1	%10	7	%70
14	هل توجد مسابح قانونية للتدريب في الأندية	0	%0	2	%20	8	%80
19	أغلب المدربين الحاليين يزاولون مهنة التدريب بالخبرة	5	%50	3	%30	2	%20
20	استراتيجيات المدرب الأجنبي أفضل من المدرب المحلي كأسلوب تدريب	6	%60	3	%30	1	%10

يوضح جدول رقم (4) أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث بـ (لا) اكبر من النسب

المئوية للإجابة بـ (نعم) في جميع العبارات الخاصة بمحور المدربين ماعدا العبارتان (19)،

(20).

4-2 مناقشة النتائج:

يوضح جدول رقم (2) أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث بـ (لا) أكبر من النسب المئوية للإجابة بنعم في العبارات رقم : (1، 2، 3، 6، 8، 10، 12، 17) الخاصة بمحور الإداريين .

من خلال الجدول رقم ( 2 ) يتضح للباحثان أن الأندية البحرية في المنطقة الغربية ليست لديها أي إستراتيجية واضحة او خطط مستقبلية ويرجع الباحثان ذلك الى وجود القصور في الجانب العلمي والعملية و ضعف التمويل المادي سوى على مستوى الدولة او على مستوى الأفراد والذي يحول دون وجود قاعدة عريضة من السباحين المتميزين الذين يتميزون بمستوى عالي من الكفاءة البدنية والمهارية لتكوين الفرق المحلية مما نتج عنه عدم تقدم رياضة السباحة وأرقامها وعدم مشاركة الفرق في المسابقات الإقليمية والعالمية حيث تراوحت النسب المئوية بين إجابات أفراد العينة بـ ( لا ) بين 50% الى 80% مما يدل على وجود خلل واضح في سوء الإدارة في الأندية البحرية في المنطقة الغربية ويشير الى تدني المستوى الرقمي بصفة عامة في الوقت الذي يتطور المستوى الرقمي العالمي والرقم الاولمبي ، وحيث يؤكد حسن أحمد الشافعي (1981) أن الدول تقوم على اختلاف أنظمتها بالاستفادة من الإمكانيات المتاحة في المجتمع سواء المادية أو البشرية لإشباع حاجة المجتمع من النشاط الإنساني وذلك بتقديم المساعدة والدعم كلياً أو جزئياً للهيئات والمؤسسات الرياضية لتحقيق الهدف المرجو وفقاً للتخطيط العام للدولة أو المجتمع . ( 2 : 9 )

كما يوضح جدول رقم (3) أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث بـ (لا) أكبر من النسب المئوية للإجابة بـ (نعم) بمحور السباحين في جميع عبارات المحور ، ويرى الباحثان أن هناك عدم توافق بين الأندية البحرية والاتحاد العام للسباحة والاتحاد الفرعي حيث أن الأندية تقتصر الى عدم وجود العناصر المؤهلة علمياً على أدارتها مع نقص التمويل من الاتحاد العام للسباحة والغوص كما يوجد قصور في تبادل الآراء بين الأندية ووسائل الإعلام المحلية حيث تؤدي هذه المشاكل للحد من انتشار رياضة السباحة وتطور مستواها في المنطقة الغربية وعدم الرقي بالمستوى الرقمي لسباحة المسافات القصيرة ، حيث يؤكد صبري عمر وحسين عبد السلام (2001) ان التطور الرقمي قد واكب التطور التكنولوجي والاستراتيجي الذي ساهم في تطوير طرق الأداء وأساليب التدريب لأن الأداء الفني يمثل إحدى الأسس العامة لتطوير أداء السباح والعمل على تحسين مستواه والارتقاء بالمستوى الرقمي له بل أن العمل على تطوير طريقة الأداء الفنية قد يحتل من وجهة نظر العديد من المدربين والعلماء مرتبة متقدمة على باقي العناصر والاتجاهات الأخرى . (3: 86-87)

كما يوضح جدول رقم (4) أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث بـ (لا) أكبر من النسب المئوية للإجابة بـ (نعم) في جميع العبارات الخاصة بمحور المدربين ماعدا العبارتان (19، 20). والتي تتضمن الأتي :

19. المدربين الحاليين غير مؤهلين لمزاولة مهنة التدريب .

20. إستراتيجية المدرب الأجنبي أفضل من المدرب المحلي كأسلوب تدريب .

ويتضح من الجدول أنه لا توجد إستراتيجية واضحة داخل الأندية البحرية لدعم وصقل المدربين حتى يكونوا على مستوى عالي من الخبرة والعطاء كذلك عدم وجود مسابح قانونية تساعد هؤلاء المدربين للنهوض برياضة السباحة والرقمي بالمستوى الرقمي للسباحين طيلة فترة التدريب والمسابقات مع نقص شديد في عدد المدربين المتخصصين في رياضة السباحة ويرى الباحثان أن هذا الأمر يسبب في عدم الرقي بالمستوى الرقمي لرياضة السباحة حيث أوضحت العديد من البحوث والدراسات والمتتبع للتطورات الرقمية في مجال السباحة التنافسية سواء للرجال أو للسيدات سوف يلاحظ أن هناك تحسناً مستمراً في مستوى الأرقام القياسية العالمية والأولمبية في أغلب المسابقات بينما لا يوجد أي تقدم في المستوى الرقمي للسباحين في الأندية قيد الدراسة .

حيث أكد (بويوفوبارتيتكاكا POPOV&PARTYKA) (1997) على أن التطور الحادث في أرقام السباحة نتيجة تطور طرق التدريب المستخدمة كما ان التطور الحادث ارتبط بظهور او تطوير الأساليب في التدريب والاختيار ووضع معايير لهذا الاختيار وذلك من خلال دراسة تطور الرقم الخاص بمسابقة 100 و 200 متر سباحة حرة للرجال . (9: 30).

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات:

من خلال مناقشة آراء العينة البحثية وتباين الآراء في إجاباتهم للعبارات المختلفة نستنتج الآتي:-

- 1- عدم وجود إستراتيجية واضحة للأندية البحرية في المنطقة الغربية للنهوض برياضة السباحة .
  - 2- عدم وجود لجان لتداول الآراء والخبرات العلمية بين الأندية والمؤسسات العلمية في المنطقة الغربية .
  - 3- عدم وجود إستراتيجية واضحة للأندية البحرية لاختيار المواهب وصقلها بالتعاون مع المؤسسات التعليمية والإعلامية .
  - 4- عدم وجود إستراتيجية واضحة لإنشاء مسابح للتدريب للارتقاء بالمستوى الرقمي لرياضة السباحة .
  - 5- عدم وجود حوافز مادية كافية لدعم المدربين والرياضيين في الأندية البحرية .
- عدم وجود إستراتيجية واضحة للأندية البحرية لإيفاد المدربين للدول المتقدمة في رياضة السباحة والتعاون مع كليات التربية البدنية والمتخصصين بها .

#### التوصيات:

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج يوصي الباحثان بما يلي :

- 1- وضع استراتيجيات واضحة للنهوض برياضة السباحة وباقي الرياضيات المائية .

- 2- الاهتمام بوجد لجان لتداول الآراء والخبرات العلمية داخل الأندية البحرية للنهوض بالمستوى الرقمي لرياضة السباحة .
- 3- وضع إستراتيجية واضحة لاختيار الموهوبين وفق المقاييس العلمية لرياضة السباحة في المؤسسات التعليمية .
- 4- الاهتمام بوضع إستراتيجية لإنشاء مسابح وصالات تدريب للرقى بمستوى رياضة السباحة في المنطقة الغربية .
- 5- الاهتمام بالجانب المادي لتوفير المعدات الخاصة بتدريب وتشجيع السباحين والمدربين داخل الأندية البحرية .
- 6- وضع إستراتيجية لإعداد المدربين حسب تخصصهم داخل الأندية البحرية في المنطقة الغربية .

## المراجع:

### أولاً/ المراجع العربية:

- 1- ابو العلاء أحمد عبد الفتاح (1994م) تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية .
- 2- حسن أحمد الشافعي (1981) التنظيم الدولي للإعاقات الرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- 3- صبري عمر (2001م) هيدروديناميكا الأداء في السباحة ، الطبعة الرابعة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 4- طارق محمد فداء (1993م) القياسات الجسمية وعلاقتها بالمستوى الرقمي للسباحين في جمهورية مصر العربية.
- 6- قاسم حسن حسين (2002م) مبادئ وأسس السباحة ، الطبعة الاولى ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.
- 7- محمد علي القط (2002) فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، الجزء الثاني ، المركز العربي للنشر.
- 8- محمد فارس محمد (2014) تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على المستوى الرقمي لسباق 50 متر حرة لسباحي الخماسي الحديث ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها
- 9- مفتي ابراهيم حماد (1998) التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب و قيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 10- نبيل أحمد موسى (1997م) التأثير السلبي لمرونة المفاصل على المستوى الرقمي للسباحين الناشئين ، جمهورية مصر العربية.

ثانياً/ المراجع الأجنبية:

POPOV.L. AND PAREYKA. T, L. : EVOLTUTION OF MEANS  
TRAINING METHODS AND  
RECORD  
ACHIEVEMENTS INSPO  
RTS SWIMMING IN  
THEORY AND PRACTICE.  
(1997).

## المرفقات

### مرفق رقم (1)

استبيان استراتيجية الأندية البحرية للرقى بالمستوى الرقمي لرياضة السباحة في المنطقة الغربية بليبيا.

نأمل منكم الاجابة على عبارات هذا الاستبيان بنعم أو احياناً أو لا في ما تراه في الواقع الفعلي مع عدم ترك أي عبارة بدون إجابة

ر. م	العبارات	نعم	%	احياناً	%	لا	%
1	توجد إستراتيجية واضحة للأندية البحرية في المنطقة الغربية للنهوض بالمستوى الرقمي للسباحة						
2	إستراتيجية الإدارة الحديثة كعلم مطبق في الأندية البحرية .						
3	توجد إستراتيجية لدى الأندية البحرية لإنشاء مسابح وصالات تدريب .						
5	هل توجد إستراتيجية لإيفاد مدربين للحصول على دورات متقدمة .						
6	توجد لجان لتبني الآراء والخبرات بين الأندية البحرية في المنطقة الغربية .						
7	توجد لجنة علمية بالأندية لانتقاء المواهب.						
8	تقدم الأندية البحرية مكافآت مالية كافية للسباحين وللإداريين والمدربين .						
9	هل توجد إستراتيجية من الأندية لصفل المدربين بصفة مستمرة .						
10	تعمل الأندية البحرية في المنطقة الغربية على احتكاك فرقها مع فرق ذات مستوى عالي .						
11	يوجد عدد كافي من المدربين يفئ باحتياجات الأندية						
12	هل توجد إستراتيجية بمواعيد المسابقات قبل إقامتها بوقت كافي .						
13	توجد إستراتيجية للأندية البحرية على إقامة معسكرات لإعداد السباحين .						
14	هل توجد مسابح قانونية للتدريب في الأندية في المنطقة الغربية .						
15	المدربين الحاليين غير مؤهلين لمزاولة مهنة التدريب						
16	نظام المسابقات مناسب للارتقاء بالمستوى الرقمي .						
17	ميزانية الأندية البحرية كافية للصرف على الإداريين والسباحين والمدربين .						
18	توجد إستراتيجية لدى الأندية البحرية لاكتشاف المواهب .						
19	اغلب المدربين الحاليين يزاولون مهنة التدريب بالخبرة .						
20	إستراتيجية المدرب الأجنبي أفضل من المدرب المحلي كأسلوب تدريب .						



مرفق (2) قائمة بأسماء الخبراء :

الكلية	أسماء السادة الخبراء
كلية التربية البدنية الزاوية	أ.د. فرحات رمضان الغالي
كلية التربية البدنية الزاوية	أ.ك. د محمد عطية المقروش
كلية التربية البدنية الزاوية	أ.م.د. الصديق السائح

دولة ليبيا جامعة الزاوية  
كلية التربية البدنية والرياضة

السيد المحترم: .....

بعد التحية،،،

يقوم عضو هيئة التدريس بقسم الرياضات المائية والدفاع عن النفس بكلية التربية البدنية والرياضة بالزاوية بإجراء بحث بعنوان "إستراتيجية الأندية البحرية للرقى بالمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة بالمنطقة الغربية".

نأمل منكم إبداء رأيكم في العبارات الواردة بهذا الاستبيان وتوضيح ما يلزم تعديله إن لزم الأمر.

## اختلاف مصدر الطاقة اللاهوائي وتأثيره على بعض التغيرات الكيميائية بالجسم

أ. ك. د سعاد إسماعيل الفقيه

أ. م. د سمر ساسي العلو

أ. سامي خليفة حمدي

### 1-1 المقدمة ومشكلة البحث:

إن الغرض من دراسة التغيرات الكيميائية الحيوية الناتجة عن أداء المجهود البدني هو تطوير طرق ونظريات التدريب الرياضي وتكيف الجسم لهذا الجهد والذي يعتبر المؤشر الفسيولوجي لما يتمتع به الرياضي من كفاءة بدنية عالية ، وتستخدم القياسات الفسيولوجية في مقارنة تأثير الأداء بين الأفراد أو بين طرق التدريب وأساليبه وبالتالي يمكن وضع البرامج بناء على هذه المقارنات وكذلك التنبؤ بالكفاءة البدنية وتحقيق النتائج الرياضية .

بالإضافة إلى إن دراسة التغير الحادث في المكونات الأساسية بالجسم تحت تأثير الممارسة الرياضية والتدريب المنظم يعطي إمكانية الحكم على العمليات الفسيولوجية والمورفولوجية التي تتم في جسم الإنسان بصورة أكثر عمقا وتحديدا كما انها تعكس الحالة التدريبية للاعب . ( 10 : 3 )

وبالتالي عمل المختصون في المجال الرياضي لمعرفة الآثار الحادة و المزمنة للجهد البدني المرتبطة بعمليات التغير الحاصل في الأداء الوظيفي لأجهزة الجسم الحيوية وإيجاد التفسير العلمي المناسب لها من وجهة نظر علم فسيولوجيا الرياضية ، وبما أن نشاطات العدو تختلف فيما بينها من عناصر اللياقة البدنية ودرجة شدتها ومن حيث أنظمة الطاقة العاملة فيها فأن تأثيراتها أدت إلى وجود أنواع مختلفة من التكيفات لهذه الأنظمة والتي شملت كل الأجهزة الحيوية بالجسم بما فيها الانقباضات العضلية ومحتويات الدم من المركبات الكيميائية ، و يعتبر العدو من السباقات التي تتطلب قدرا كبيرا من الجهد ودراسة للخطوات الفنية والقيام بالتدريب المتواصل وأن يمتلك السرعة والتحمل بحيث يؤدي الحركة بطريقة فنية وميكانيكية سليمة يتحقق من جرائها تطور سرعته وتكيف عضلاته وأجهزته الحيوية ، حيث يتحدد تطور السرعة بسرعة الانقباض العضلي إذ يتعين عمل العضلة جراء سرعة عمل الألياف العضلية البيضاء إلى مقدار القوة والتوافق الحركي التي تتطلبها السرعة القصوى ويجب استمرار تزويد الطاقة للعضلة . فعند أداء السرعة لزمن قصير واستخدام الحافز الأقصى لحمل يتراوح بين 100م إلى 12 ثانية يتم بناء الطاقة بالطريقة اللاكسجينية ، فيتم تجهيز من 90% إلى 95% من ATP بالطريقة اللاكسجينية عند عدو 100 م بينما يتم تجهيز من 60% إلى 65% من ATP في عدو 400 م . ( 13 : 527 )

وبالتالي ورغم تشبه النظم الوظيفية في الأداء إلا إن متطلبات الطاقة تختلف بينهما ولا بد أن يكون لهذا الاختلاف تأثير بيولوجي مختلف ، كما إن دراسة هذا التأثير البيولوجي يعطي الفرصة بالمدى

الذي تسمح به طرق ووسائل وأساليب التدريب ونوعه لعملية تصحيح الرياضي ودعمه وتطويره وكذلك إلى إي مدي نستطيع مساعدة الرياضي في قياس تقدمه خلال التدريب .

والعمل اللاهوائي عبارة عن متغيرات لاهوائية ينتج عنها تغيرات كيميائية تحدث في العضلات العاملة والتي من خلالها تنتج الطاقة اللازمة لأداء المجهود البدني مع عدم استخدام أكسجين الهواء الجوي. (22: 210)

وإنه أثناء التمثيل الغذائي اللاهوائي فإن انقباض الألياف العضلية وقصرها يصاحبه في نفس الوقت تحلل مائي لادينوزين ثلاثي الفوسفات فيتحول إلى ادينوزين ثنائي الفوسفات بالإضافة إلى جزئ فوسفات وتتحلل وتنتج الطاقة اللازمة للانقباض العضلي . ( 1 : 61 )

ووفقا لطبيعة أداء سباقات العدو نجد أن هناك نظامين لإنتاج الطاقة أثناء المنافسة أولهما هو النظام الفوسفاتي اللاهوائي وهو الأسرع لأنه يعتمد على إعادة بناء ادينوزين ثلاثي الفوسفات ATP عن طريق مادة كيميائية أخرى مخزنة بالعضلات تسمى الفسفوكرياتين PC ويحدث عند أداء الحركات الانفجارية بسرعة ومقاومة عالية مثل سباق 100 م والنظام الثاني هو نظام حمض اللاكتيك والذي يعتمد على إعادة بناء ATP لا هوائيا بواسطة الجلوكوز اللاهوائية والذي يسهم في إنتاج الطاقة خلال أداء الشدة العالية والتي لا تساعد على التخلص من بقايا العمليات الكيميائية بسبب عدم توفر الأكسجين اللازم ويحدث هذا في سباق 400م . ( 6 : 35 )

والدم مكونا أساسيا في بيئة الجسم الداخلية إلى جانب سائل ما بين الأنسجة واللمف ، وهو المسئول عن توفير البيئة الداخلية الملائمة لحياة أنسجة الجسم ويفضل عمليات التبادل التي تتم بينه وبين سائل ما بين الجسم حتى تبقى الخلايا في وسط كيميائي ثابت نسبيا ، ويقوم الدم بكثير من الوظائف الحيوية الهامة ويساعده على ذلك بعض الوظائف الحيوية لطبيعة تكوينه وخصائصه المميزة. ( 15 : 154)

ويعتبر القلب أهم أعضاء جهاز الدوران ويعمل كمضخة لدفع الدم إلى جميع أنحاء الجسم بعد استلام الدم المؤكسد وغير المؤكسد بفعل الانقباض والانبساط المتعاقب والمتناسب مع وضع الجسم ونوع النشاط وشدته وحجمه الذي يحدد تلك الكمية المدفوعة من الدم خلال الضربة الواحدة. ( 8 : 21)

كما تستعمل العضلة القلبية مثلها مثل العضلة الهيكلية طاقة كيميائية لتحضر عملية الانقباض وتستخدم هذه الطاقة بصورة رئيسية من الايض المؤكسد للحموضة الدهنية ولدرجة اقل من المواد المغذية الأخرى خاصة اللاكتات والجليكوز ولذلك تعتبر سرعة استهلاك القلب للأكسجين مقياسا ممتازا للطاقة الكيميائية المحررة عندما يقوم القلب بشغله . ( 12 : 134 )

إن الفيتامينات والمعادن تمكن من استخدام المواد الغذائية الرئيسية بالنسبة لجميع العمليات الفسيولوجية على الرغم من ندرتها النسبية في النظام الغذائي والجسم يعتبر الفيتامينات والمعادن هم

المنظمين الرئيسيين لعمل الجسم بما في ذلك أداء العمل والمجهود البدني وأي نقص فيهما يؤدي إلى ضعف في الوظائف الفسيولوجية للإنسان خلال ممارسة الأداء البدني عامة وفي المنافسات خاصة.

( 21 : 632 )

وتلعب الأملاح المعدنية دوراً هاماً بالنسبة للمجهود البدني فهي تقوم بتوجيه نشاط الجسم وتؤثر في عمل العضلات والأعضاء وفي تنظيم نشاط عضلة القلب كما إنها ذات أهمية خاصة في تنظيم جميع العمليات الحيوية بالجسم مثل عمليات الأكسدة وتوليد الطاقة والنمو وتلعب دوراً هاماً في تنظيم الأيض في الخلايا كما تعمل كمنشط للإنزيمات وتدخل في عملية التنفس بالجسم ونقل الغازات بالإضافة إلى أن لها أهمية خاصة في امتصاص الجلوكوز من الدم وتخزين الجليكوجين في الكبد وتدخل في التوازن المائي للجسم. ( 15 : 160 )

ويعد الصوديوم من الأملاح الضرورية الموجبة المتوافرة بنسبة كبيرة خارج الخلية في الدم ، وهو القاعدة الرئيسية لمكونات الجسم ، ووظيفته الرئيسية الحفاظ على الضغط الاسموزي والموازنة الحامضية والقاعدية ونقل الإيعاز العصبي ( 19 : 148 )

كما أن انتقال الصوديوم داخل الخلية أو فقدانه إلى خارج الجسم يؤدي إلى قلة حجم السوائل خارج الخلية وبذلك يؤثر على جهاز الدوران والوظيفة الحيوية للكليتين وفعالية الجهاز العصبي وتقل نسبة الصوديوم بحالة عدم الكفاءة الوظيفية للكليتين وخصوصاً قلة تناول الصوديوم وزيادة حامضية الكلية والتعرق الغير طبيعي مع قلة تعويض الصوديوم. ( 25 : 684 )

بالإضافة إلى إن الصوديوم والبوتاسيوم يمثلان الايونات الموجبة داخل الخلايا حيث يلعب الصوديوم دوراً رئيسياً في المحافظة على الضغط الإسموزي للدم وتنظيم تبادل السوائل بين الأوعية الدموية وخارجها وفقدان الصوديوم من الجسم يؤدي إلى نقصان حجم السائل خارج الخلايا مما يؤثر على وظيفة الكلى والجهاز العصبي بينما يؤثر نقصان البوتاسيوم على العضلة القلبية ويحد من الإثارة العصبية العضلية مما يعوق من قدرة العضلات على الانقباض ويرجع أهم أسباب نقص ملحي الصوديوم والبوتاسيوم في الدم إلى استعمال الأدوية المدرة للبول أو المسببة للقيء والإسهال والعرق الذي يُعوض بشرب الماء فقط. ( 20 : 262 )

كما يدخل عنصر الماغنسيوم مع الكالسيوم في تكوين الهيكل العظمي وبناء العظام وكذلك يؤثر على إثارة الأعصاب والعضلات واستجابتها وله دور كبير في تحفيز عمل بعض الإنزيمات وتتمثل أهم أعراض نقص الماغنسيوم في التقلصات العضلية والضعف وعدم التركيز بينما الكالسيوم يقوم بدور رئيسي في نقل الإشارات العصبية والانقباض العضلي وتجلط الدم وتنظيم عمل بعض الهرمونات ومن الأسباب الرئيسية لنقص كل من الكالسيوم والماغنسيوم الإسهال المزمن واستخدام الأدوية المدرة للبول وسوء التغذية. ( 18 : 250 )

ويؤدي البوتاسيوم دورا هاما في عملية انقباض الألياف العضلية والمحافظة على نشاط عضلة القلب حيث يعمل مع الماغنسيوم على ارتخاء العضلات كما أن له دور في نقل الإشارات أو المنبهات بين الجهازين العصبي والعضلي. (17 : 205)

وتعتبر الدهون في غاية الأهمية عند ممارسة تدرجات ومنافسات التحمل لأهميتها في إمداد العضلات بالطاقة اللازمة وتستخدم الدهون كمصدر للطاقة عندما يكون جلوكوز الدم منخفضا وعندما ينخفض كلايوجين الكبد والعضلات ، والدهون تخزن "ثلاثي الجلسرين TG " في الخلايا الدهنية والأنسجة الدهنية ويتبادل كل من الجليسرين والدهون الحرة أدوارها في تلبية احتياجات الجسم. ( 7 : 156 )

ويعتبر الجلوكوز المصدر الرئيسي للوقود لإمداد جميع خلايا الجسم وان نقصه بالدم ينبه الهيبيوثلاموس مباشرة والذي بدوره يثير الغدة فوق الكلي لإفراز هرموني الابينفرين والنورابينفرين الذين يعملان على تكسير الجليكوجين المخزن بالكبد مما يسبب خروج سريع للجلوكوز من الكبد إلي الدورة الدموية حتى يعود إلي معدله الطبيعي . ( 14 : 62 )

ومما تقدم تتحدد مشكلة البحث في إن أداء إي جهد بدني يؤدي إلي استجابات داخل الجسم تغير من تركيبات المحيط الكيميائي داخل الخلايا ومن هذه التركيبات الأملاح المعدنية والدهون وان التعرف على مدي التغير الحاصل في هذه التركيبات يؤدي إلي التعرف علي تأثير المجهود عليها ودرجتها ومدى تأثيرها السلبي أو الايجابي سؤ بالزيادة أو الانخفاض لتقنينها بما يخدم التكيف لهذا الجهد وحتى نصل إلي أفضل النتائج وعليه فان التقصي والتدقيق في أدق هذه التغيرات له التأثير الكبير في زيادة الفهم والمعرفة ومن هنا رأى الباحثون إمكانية التعرف على تثير اختلاف مصدر الطاقة في عدو (100 م) و(400 م) وبالتالي التعرف على الفرق في درجة التغير عند أداء كل منهما حيث إن الجهد يؤثر علي الوظائف الحيوية بالجسم و هل لاختلاف مصدر الطاقة تأثير مغاير أم لا

**1 - 2 أهمية البحث:**

أن دراسة التغير الكيميائي هو من أهم الأساليب والوسائل المثالية التي تسمح بملاحظة استمرار تطور الرياضي حتى يصحح الأخطاء ويدعم تطور ونجاح التدريب وهو لا يعطي وسائل ملاحظة وفهم ومعرفة فقط بل يساعد في إحداث الاستجابة الوظيفية المناسبة للتطور المرغوب أو المستهدف.

ونتيجة لأداء المجهود البدني تلجا الخلايا إلي إنتاج الطاقة بما يتناسب وشدة هذا المجهود وبالتالي تحدث تغيرات داخلية مؤقتة كرد فعل لضغط هذا المجهود على هذه الخلايا ، ويتم إنتاج الطاقة عن طريق عمليات الأيض التي تتسرع وتعمل على تكسير مصدر الطاقة المستخدم حتى يتم إنتاج مادة الادينوسين ثلاثي الفوسفات الذي يأتي من تكسير الكربوهيدرات والدهون وفي بعض الأحيان من البروتين ومن هنا تنوعت مصادر الطاقة بالجسم والذي أدى إلي تنوع أنظمة الطاقة والتي بدورها تتوافق مع شدة المجهود المبذول .

وتكمن أهمية البحث في محاولة الإجابة علي السؤال هل لاختلاف مصدر الطاقة بالجسم في النظام اللاهوائي تأثير على التغيرات الداخلية ودرجة استجابتها بالجسم حيث يكون مصدر الطاقة إما كيميائي ATP المخزن في العضلات والذي يكفي لثواني قليلة أو عن طريق تكسير الجلوكوز مع عدم وجود الأوكسجين ، هل لهذين المصدرين واختلافهما تأثير على درجة الاستجابة لبعض المكونات بالدم مثل الأملاح والدهون الثلاثية ونسبة الجلوكوز ومن خلال محاولة الإجابة على هذا التساؤل نتمكن من زيادة الفهم الذي يمكننا من التخطيط الدقيق والسليم لبرامج التدريب .

حيث تعتبر المعلومات الفسيولوجية عن اللاعبين من أهم الأسس في الإعداد الفسيولوجي فمن غير المعقول أن يتعامل المدرب مع اللاعب الذي يشكل جسمه جهازا بيولوجيا معقد التركيب ويخطط له برنامجا التدريبي دون أن يكون هذا المدرب على علم ودراية كاملة بالخصائص لكي يحقق له أن يؤدي وظائفه بكفاءة عالية إثناء التدريب أو المنافسة مما ينعكس ايجابيا على مستوى الأداء.

( 7 : 269 )

### 1 - 3 هدفا البحث:

- التعرف على اختلاف مصدر الطاقة اللاهوائي بين عدو 100 م - 400 م على الأملاح المعدنية والدهون الثلاثية والجلوكوز بالدم .
- التعرف على تأثير الجهد اللاهوائي بعد عدو 100 م - 400 م على الأملاح المعدنية والدهون الثلاثية والجلوكوز بالدم .

### 1 - 4 تساؤلا البحث:

- هل هناك تأثير لاختلاف مصدر الطاقة اللاهوائي لاستعادة بناء ATP (من PC أو من الجلوكوز في غياب الأوكسجين ) إثناء عدو 100 م - 400 م على أملاح الكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والكلورايد والدهون الثلاثية والجلوكوز بالدم ؟
- هل هناك تأثير للجهد البدني اللاهوائي بعد عدو 100 م - 400 م على الأملاح المعدنية والدهون الثلاثية والجلوكوز بالدم قيد البحث ؟

### 2 - الدراسات السابقة:

- 1-1-2 دراسة سمير أبو شادي وأبو المكارم أبو الحمد (2006 ) (9) بعنوان: " دراسة مقارنة لمستوي الدهون الثلاثية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى بعض متسابقى العدو الجري ( قصيرة - متوسطة - طويلة ) " ، واستخدم المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وضمت 30 متسابق لكل مسافة 10 لاعبين وهي القصيرة 100م والمتوسطة 800 م والطويلة 5000م وكانت أهم النتائج عدم وجود فروق معنوية في ثلاثي الجلوسريد بعد سباق 100م و800 م بينما كانت هناك فروق معنوية بعد سباق 5000 م .

2-1-2 دراسة احمد حلمي سعد (2010) (2) بعنوان: " التغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية الناتجة عن إنقاص الوزن السريع وعلاقتها بالكفاءة البدنية والمهارية للمصارعين " ، واستخدم المنهج الوصفي وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من ناشئ المصارعة (رومانية وحره) بمنطقة القليوبية والذين يتراوح أعمارهم 15: 20 سنة ويتراوح وزنهم بين 50: 84 كجم والذين يتنافسون في منافسات المرحلة الثالثة في بطولة المحافظة وبلغ عددهم (28) ناشئ تم تقسيمهم (12) ناشئ كتحجربة أساسية و (16) ناشئ كعينة استطلاعية ، وكانت أهم النتائج إن إنقاص الوزن في فترة قصيرة يؤدي إلى اختلال في توازن سوائل الجسم مما يفقده الكثير من الأملاح المعدنية الرئيسية مثل الصوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم والكالسيوم والتي قد تعرضه للخطر أو تسبب الوفاة.

2-1-3 دراسة سلفادوري وآخرون Salvadori et el (2014) (26) بعنوان: " تداخل فترات من التدريب اللاهوائي على التمرين الهوائي وأثره على تجمع الدهون " بهدف اختبار فرضية إن النشاط الهوائي على فترات قصيرة مع جرعات من التمرين اللاهوائي قد يؤدي إلى تحسن أكبر في التأثير علي التمثيل الغذائي للدهون من النشاط الهوائي وحدها وضمت العينة 16 من الرجال دو السمنة وكانت أهم النتائج إن التدريب الهوائي بالإضافة إلى التدريب اللاهوائي يؤثر بدرجة أكبر على زيادة استجابة التمثيل الغذائي للدهون وتعديلات في نسب الجلوكوز مما يؤثر على كتلة الدهون وفقد الوزن .

### 3 - إجراءات البحث:

### 3 - 1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي المسحي بأسلوب الدراسات المقارنة نظرا لملائمته لطبيعة البحث

### 3-2 عينة البحث:

اجري البحث على عينة مكونه من 20 طالب من طلبة السنة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الجامعي (2015 - 2016م) جامعة الزاوية قسمت إلى مجموعتان 10 طلبة لعدو 100 متر و 10 طلبة لعدو 400 متر ، والجدول رقم واحد يوضح توصيف العينة في القياسات الأساسية .

### 3-3 مجالات البحث:

3-3-1 المجال الزمني: تم إجراء القياسات في الفترة من 8 / 4 / 2016م.

3-3-2 المجال المكاني: أجريت القياسات بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بقسم ألعاب القوى بمضمار الكلية - جامعة الزاوية ، وأجريت التحاليل بمعمل ابن النفيس الطبي بمدينة الزاوية .

3-3-3 المجال البشري: طلبة السنة الرابعة بكلية علوم التربية البدنية والرياضة

### 3-4 الأجهزة والأدوات:

- ميزان طبي مقنن لقياس الوزن. - جهاز قياس الطول.

- جهاز لقياس الضغط .
  - ساعة إيقاف.
  - جهاز لقياس النبض.
  - مضمار العدو.
  - سرنجات لسحب عينة الدم.
  - أنابيب اختبار خاصة بتحليل الدم.
- 3-5 القياسات المستخدمة:**

- الوزن: تم قياسه لإفراد العينة إلي اقرب كيلو جرام بواسطة ميزان طبي مقنن .
- الطول: تم قياسه لإفراد العينة إلي اقرب سنتيمتر باستخدام رستاميتير لقياس الطول .
- النبض: تم قياس ضربات القلب في فترة الراحة وبعد المجهود البدني (100م عدو - 400 م عدو) واخذ القياس من الشريان الكعبري لرسغ اليد باستخدام جهاز الكتروني لقياس النبض .
- ضغط الدم : تم قياس ضغط الدم في فترة الراحة وبعد المجهود البدني(100م عدو - 400 م عدو) واخذ القياس باستخدام جهاز الكتروني لقياس الضغط.
- الأملاح المعدنية: تم قياس الأملاح المعدنية والدهون الثلاثية والجلوكوز في فترة الراحة وبعد المجهود البدني (100م عدو - 400 م عدو ) واخذ القياس عن طريق سحب عينة من الدم.

### 3 - 6 المعالجة الإحصائية: المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبارات

- 3 - 7 الدراسة الأساسية: تم حضور الطلبة في اليوم الأول إلى معمل قسم العلوم الحيوية لأخذ القياسات الأساسية وهي الطول - الوزن - العمر - وتم تحديد الطلبة الذين سيقومون بعدو 100م والطلبة الذين سيقومون بعدو 400 م مع توزيعهم بشكل عشوائي على المجموعتان .
- في اليوم التالي تم أخذ قياس النبض - والضغط - وقياس الأملاح المعدنية والدهون الثلاثية والجلوكوز عن طريق سحب عينة من الدم في وقت الراحة ، ثم بعد ذلك تم قياس النبض والضغط وسحب عينة الدم بعد المجهود مباشرة ( 100 م ، 400 م عدو )
- ملاحظة : تم اخذ القياسات بمتوسط طالبان في اليوم لكل مجموعة ، كما تم سحب عينة الدم بواسطة فني متخصص.

### 4- عرض ومناقشة النتائج:

#### 4 - 1 عرض النتائج:

- تضم البيانات نتائج العدو لمسافة (100 متر) و(400 متر) حيث أخذت القياسات لعينتين من 10 متسابقين لكل منهما حول تأثير اختلاف مصادر الطاقة اللاهوائي على النبض والضغط الانقباضي والانبساطي والتغير لمحتوى الدم من أملاح " الكلورايد ، الماغنسيوم " الكالسيوم ، البوتاسيوم ، الصوديوم ، والجلوكوز والدهون الثلاثية قبل وبعد السباق فكانت نتائج العينتين كما بالجدول التالية .



## جدول (1)

توزيع بيانات القياسات الأساسية للعينتين عدو مسافة 100 متر وعدو مسافة 400 م

ن = 10

ت	القياسات الأساسية	عدو 100 م		عدو 400 م		الفرق بين المتوسطين	اختبارات الدلالة	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	العمر	23.30	1.82	23.40	1.42	0.26	0.13	0.89
2	الطول	171.80	7.40	175.40	3.65	0.63	1.37	0.18
3	الوزن	74.60	20.35	70.90	11.22	0.45	0.50	0.62

من خلال الجدول رقم (1) يتضح إن قيم الدلالة المعنوية اصغر من مستوى المعنوية المفترضة (5%) للقيمة الوحيدة لبيانات الطول لعينة العدو 400 م مما نرفض الفرضية الصفرية لها ونقبل الفرضية البديلة بان البيانات الخاصة بالطول بهذه العينة لا تتبع التوزيع الطبيعي ، بينما كل البيانات الخاصة بالعينين الدلالة المعنوية لها أكبر من مستوى المعنوية المفترضة (5%) مما نقبل الفرضية الصفرية لهذه البيانات بأنها تتبع التوزيع الطبيعي ، حيث أن جل البيانات تتبع التوزيع الطبيعي وبذلك يتم استخدام اختبار الفرق بين المتوسطات وذلك باستخدام اختبار (t) نظرا لكون حجم العينتين اقل من 30 شخص وبالتالي تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية بين العينتان في هذه القياسات حيث إن مستوى الدلالة لاختبارت أكبر من القيمة المفترضة. (0.05)

## جدول رقم ( 2 )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في المتغيرات الكيميائية قيد البحث

نوع الجهد	عدو 100 متر		عدو 400 متر		ت
	قبل المجهود	بعد المجهود	قبل المجهود	بعد المجهود	
المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	76.80	15.84	81.60	13.7	معدل ضربات القلب ن/د
2	133.10	14.67	132.90	9.14	الضغط الانقباضي ملم زئبق
3	77.40	8.36	80.00	13.7	الضغط الانبساطي ملم زئبق
4	104.30	1.83	103.64	1.27	الكلو رايد ملل مول/ لتر
5	2.45	0.48	2.61	0.47	الماغنسيوم ملل مول/ لتر
6	7.91	0.37	8.43	0.41	الكالسيوم ملل مول/ لتر

2.35	5.69	0.20	3.81	0.24	3.40	0.27	3.57	ملل مول/ لتر	7
3.77	141.1 1	1.88	135.7 8	1.68	136.7 7	1.49	136.6 5	الصوديوم ملل مول/ لتر	8
64.41	102.2 0	48.87	88.90	76.25	120.6 0	64.0 9	105.5 0	الدهون الثلاثية ملجرام / دل	9
10.37	86.50	16.20	84.10	7.85	87.00	11.3 4	84.50	الجلوكوز ملجرام / دل	10

يتضح من الجدول رقم ( 2 ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للبيانات قيد البحث ونلاحظ تغير في قيم كل المتغيرات نتيجة المجهود في (100م - 400 م عدو) .

### جدول رقم ( 3 )

الفرق بين المتوسطات واختبارات والدلالة المعنوية بين العينتين

لعدو مسافة (100م 400 م) في قياس بعد الجهد

ت	المتغيرات الفسيولوجية	عدو 100م	عدو 400م	الفرق بين المتوسطات	اختبارات	مستوي الدلالة
1	معدل ضربات القلب	110.7	121.20	10.50	0.74	0.46
2	الضغط الانقباضي	144.70	148.30	3.60	0.49	0.62
3	الضغط الانبساطي	91.40	100.70	9.30	1.33	0.19
4	الكورايد	106.0	107.45	1.45	1.51	0.14
5	الماغنسيوم	2.17	2.28	0.11	0.50	0.61
6	الكالسيوم	8.19	8.75	0.56	1.97	0.06
7	البوتاسيوم	3.40	5.69	2.28	3.05	0.007
8	الصوديوم	136.77	141.11	4.34	3.31	0.004
9	الدهون الثلاثية	120.60	102.20	18.40	0.58	0.56
10	الجلوكوز	87.00	86.50	0.50	0.12	0.90

يتضح من الجدول رقم (3) أن كل البيانات الخاصة بالعينين بالدلالة المعنوية لها أكبر من مستوى المعنوية المفترضة (5%) مما نقبل الفرضية الصفرية لهذه البيانات بعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية فيما عدا الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم بعد المجهود مما يدل على وجود فروق بين العينتان في هذه الفترة ، حيث كانت قيم الدلالة المعنوية اصغر من مستوى المعنوية المفترضة (5%) مما نرفض الفرضية الصفرية لها ونقبل الفرضية البديلة بوجود فروق ذات دلالة معنوية.

#### جدول رقم (4)

الفروق بين متوسطي القياسين ومستوي دلالة الفروق

في المتغيرات قيد البحث أثناء عدو 100 م

ت	المتغيرات الفسيولوجية	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطات	اختبارات	مستوي الدلالة
1	معدل ضربات القلب	76.80	110.7	33.90	4.05	0.001
2	الضغط الانقباضي	133.10	144.70	11.60	1.68	0.10
3	الضغط الانبساطي	77.40	91.40	14.00	2.56	0.02
4	الكلورايد	104.30	106.0	1.70	2.24	0.03
5	الماغنسيوم	2.45	2.17	0.28	1.27	0.22
6	الكالسيوم	7.91	8.19	0.28	1.24	0.23
7	البوتاسيوم	3.57	3.40	0.16	1.43	0.16
8	الصوديوم	136.65	136.77	0.12	0.16	0.86
9	الدهون الثلاثية	105.50	120.60	15.10	0.47	0.63
10	الجلوكوز	84.50	87.00	2.50	0.57	0.57

يتضح من الجدول رقم (4) إن قيم الدلالة المعنوية اصغر من مستوي المعنوية المفترضة 5% لقيم المتغيرات معدل ضربات القلب والضغط الانبساطي والكلورايد للقياسين القبلي والبعدي لعدو مسافة 100 متر مما نرفض الفرضية الصفرية لها ونقبل الفرضية البديلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بهذه المتغيرات بين القياسين . كما تبين عدم وجود فروق في باقي المتغيرات .

#### جدول رقم (5)

الفروق بين متوسطي القياسين ومستوي دلالة الفروق

في المتغيرات قيد البحث أثناء عدو 400 م

ت	المتغيرات الفسيولوجية	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطات	اختبارات	مستوي الدلالة
1	معدل ضربات القلب	81.60	121.20	39.60	3.03	0.007
2	الضغط الانقباضي	132.90	148.30	15.40	2.58	0.01
3	الضغط الانبساطي	80.00	100.70	20.70	3.11	0.006
4	الكلورايد	103.64	107.45	0.81	4.14	0.001
5	الماغنسيوم	2.61	2.28	0.33	1.56	0.13
6	الكالسيوم	8.43	8.75	0.32	1.29	0.21
7	البوتاسيوم	3.81	5.69	1.87	2.51	0.02
8	الصوديوم	135.78	141.11	5.33	3.99	0.001
9	الدهون الثلاثية	88.90	102.20	13.30	0.52	0.60
10	الجلوكوز	84.10	86.50	2.40	0.39	0.69

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من معدل ضربات القلب والضغط الانقباضي والانبساطي والكلورايد والبوتاسيوم والصوديوم حيث إن قيم الدلالة المعنوية اصغر من مستوي المعنوية المفترضة 5% ، بينما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في باقي المتغيرات بين القياسين أثناء عدو 400 م .

#### 4-2 مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه من مجريات البحث وتحليله للبيانات أظهرت النتائج الاتي : - حدثت بعض التغيرات المعنوية في بعض الخصائص الفسيولوجية عند عدو 100 متر و 400 متر وكما هو موضح بالجدول رقم (4، 5، 6) حيث كانت هناك فروق معنوية بين الخصائص المختلفة مما يدل على زيادة في القياسات البعدية عنها في القياسات القبلية إلا إن درجة التغير في بعض الخصائص لم تكن معنوية حيث أن درجة المعنوية اكبر من مستوي المعنوية المفترضة وهو دلالة علي عدم معنوية التغير رغم حدوثة وهو ما يبينه الجدول رقم (2) الخاص بالمتوسطات الحسابية:

**1- المتغيرات الوظيفية:** معدل ضربات القلب وضغط الدم الانقباضي وضغط الدم الانبساطي حيث أظهرت النتائج عدم وجود فرق معنوي في القياس البعدي بين العينتان أي بعد عدو (100 م و 400 م) جدول رقم (3) وهذه النتيجة تؤكد عدم وجود تأثير لاختلاف مصدر الطاقة على معدل المتغيرات الوظيفية بين العينتان ،مما يدل على أن التغير الحادث في الوسط الداخلي الكيميائي متماثل كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذه المتغيرات سواء بعد عدو (100 م و 400 م) ببين القياسين القبلي والبعدي وهذه النتيجة تؤكد تأثير المجهود على هذه المتغيرات وكما هو موضح بالجدول رقم (4، 5). وبالتالي هناك تأثير لأداء (100م 400م) ولكن لا فرق في درجة التغير .

ويرى الباحثون أن المجهود واختلاف شدته أثناء عدو 100 - 400م أدى لتغير في درجة معدل ضربات القلب وضغط الدم الانقباضي وضغط الدم الانبساطي سؤ بالزيادة أو الانخفاض إلا أن النتائج لم تظهر اختلاف في درجة التغير بين المجهودين حيث أن معدل سرعة القلب يزداد أثناء النشاط وترتبط هذه الزيادة بشدة المجهود المبذول مع وجود عدة عوامل تؤثر على زيادة معدل النبض مثل تنبيه الإشارات العصبية وإفراز هرمون الادرينالين وزيادة حمض اللاكتيك وفقد البوتاسيوم وانخفاض حموضة الدم عن معدلها الطبيعي وارتفاع درجة حرارة الجسم نتيجة للنشاط والحالة الانفعالية ومستوي اللياقة البدنية (1 : 20). إلا أن هذا التغير من وجهة نظر الباحثون لم يحدث فرقا كبيرا بين النشاطين إي لا توجد سمات خاصة بكل نشاط رغم اختلاف مصدر الطاقة بينهما حيث أن نشاط الأجهزة الحيوية لدي اللاعب مثل القلب والرئتين يتأثر ويتشكل وفق النشاط الذي يزاوله بحيث تتمكن هذه الأجهزة من أمداد العضلات بالطاقة اللازمة لقيامها بالمجهود المطلوب علي أعلي مستوى (5 : 479)

كما لم يؤثر اختلاف مصدر الطاقة علي معدل الضغط الذي تغير نتيجة المجهود المبذول ، إلا إن هذا التغير نتيجة شدة المجهود في النشاطين ولم يكن لاختلاف مصدر الطاقة إي لا توجد سمة

خاصة لكل نشاط ، حيث إن ضغط الدم يمكن أن يتغير بصورة كبيرة تحت تأثير المجهود وذلك نتيجة لمقدار الدم المدفوع من القلب حيث يرتفع الضغط الانقباضي أثناء المجهود وقد يصل إلي (200 – 230) مم زئبق (5: 143)

كما أن زيادة الضغط الانقباضي أو الانبساطي يكون راجعا إلي تأثير المجهود الذي يقوم به اللاعب حيث تحدث زيادة نبض القلب نتيجة لبطء سريان الدم في الأوعية الدموية الناتج عن نقص السوائل حتى يقوم بإمداد الخلايا بحاجتها من الطاقة مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ومع قلة الطاقة يقل العمل العضلي مما يؤدي إلى انخفاض كفاءة الجهاز التنفسي في إمداد العضلات وأجهزة الجسم بالأكسجين وبالتالي يحدث تغيرات في الضغط نتيجة للتغيرات التي تحدث في كمية الدم المدفوع من القلب وحجم الأوعية الدموية . (4: 270)

ويرى الباحثون إن هذه الزيادة كانت بسبب زيادة بعض العوامل البيولوجية كرد فعل للمجهود البدني حيث وكرد فعل للضغوط يعمل الكايتكولامين وهرمون الثيروكسين على زيادة عمليات التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة وترتبط به زيادة في نشاط كل العوامل التي تنبه القلب مما يؤدي إلي زيادة معدل النبض وضغط الدم الانقباضي والانبساطي (23: 185)

**2 - الأملاح المعدنية:** دلت نتائج القياسات علي وجود زيادة في معدل التغير بين القياس القبلي والبعدي وبدرجات متفاوتة في نسبة الأملاح قيد البحث حيث زادت في الكلوريد ، الكالسيوم ،الصوديوم ، بينما انخفضت نسبة الماغنسيوم ، البوتاسيوم كما يتضح بالجدول رقم (2) الخاص بالمتوسطات الحسابية ألا أنها لم تكن زيادة معنوية فيما عدا الكلوريد ، حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي أثناء عدو (100م) في نسبة الأملاح قيد البحث .ويري الباحثون إن تغير نسب الأملاح ناتج عن تغير في محيطها بعد المجهود ، فمن الطبيعي إن تتغير البيئة الداخلية للخلايا نتيجة المجهود حيث إن الزيادة الحاصلة في بعض أملاح الدم ومنها الكالسيوم يعد أمراً طبيعياً وذلك للمحافظة على توازن الماء داخل الجسم للمحافظة علي التوازن الحمضي القلوي. (16: 67)

كما دلت نتائج القياسات على وجود زيادة في معدل التغير بين القياس القبلي والبعدي في نسبة الأملاح قيد البحث إثناء عدو(400 م) حيث زاد في الكلوريد الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم ،بينما انخفض في نسبة الماغنسيوم كما يتضح بالجدول رقم (2) الخاص بالمتوسطات وكانت هذه الزيادة معنوية في الكلوريد والبوتاسيوم والصوديوم بينما غير معنوية في الكالسيوم كما كانت نسبة الانخفاض معنوية في الماغنسيوم .حيث أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي إثناء عدو (400م) في نسبة الأملاح فيما عدا الكالسيوم .

كما تبين من النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية في قياسات كل من الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم بينما لم تكن هناك فروق في قياس الكلوريد والمغنسيوم بين عدو (100 م و 400 م) وتدل هذه النتائج على تأثير اختلاف مصدر الطاقة اللاهوائي على التغيرات الداخلية للأملاح المعدنية. ومن خلال النتائج يتضح تأثير شدة الجهد على الأملاح بزيادة نسبة تركيز أملاح الدم المتمثلة في الصوديوم ، البوتاسيوم ، الكالسيوم ، والمغنسيوم بعد أداء الجهد البدني المرتفع الشدة.

(11: 191)

**3- الدهون الثلاثية:** أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي في الدهون الثلاثية سواء أثناء عدو 100 م أو عدو 400 م مما يدل على عدم تأثير المجهود اللاهوائي على نسبتها في الجسم كما لم تظهر فروق بين العينتان في السباق البعدي مما يدل على عدم تأثير مصدر الطاقة على الدهون الثلاثية وإن التأثير متساوي .

ويرى الباحثون إن ذلك يرجع إلى الزمن القليل المستغرق في أداء عدو (100 و 400 متر) ويتم الاعتماد على مخزون العضلات من مركبات الطاقة الفوسفاتية الكيميائية في عدو (100م) وفي 400 م ويتم الاعتماد على الجلوكوز تحت غياب الأكسجين وبالتالي لم يتغير الوسط الكيميائي للدهون الثلاثية بدرجة كبيرة رغم حدوث التغير الغير دال إحصائياً .

وسبب ذلك انه في حالات المجهود العنيف لوقت زمني قصير (100 متر) عدو تحدث تغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الخلية العضلية لإطلاق الطاقة اللازمة حيث تنشط الهرمونات والإنزيمات ومواد الطاقة التي تشترك في عمليات التمثيل الغذائي والتي تعتمد على إعادة بناء ثلاثي أدينوزين الفوسفات عن طريق الفوسفوكرياتين المخزون بالعضلات ويحدث ذلك عند أداء الحركات السريعة والانفجارية أو مقاومة عالية (1: 143)

بينما في نشاط (400 متر) عدو ينشطر الجليكوجين المخزن في العضلات والكبد ويتحول إلى جلوكوز ثم إلى حمض اللاكتيك ويساعد في بناء مركبات الطاقة الفوسفاتية اللازمة للحركة ونظراً لتوقف سلسلة التفاعلات الكيميائية حتى مستوى حمض اللاكتيك تتم هذه التحولات من خلال سلسلة تتكون من اثنا عشر تفاعلاً كيميائياً تحت غياب الأكسجين . (3: 30)

**4- الجلوكوز:** أظهرت النتائج زيادة في نسب الجلوكوز أثناء عدو (100 م و 400 م) كما هو موضح بالجدول رقم (2) إلا أن هذه الزيادة لم تكن معنوية حيث دلت النتائج على عدم وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي مما دل على عدم تأثير المجهود على الجلوكوز كما تبين من النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتان في القياس البعدي مما يدل على عدم تأثير اختلاف الطاقة على قياس الجلوكوز في الدم .

ويرى الباحثون سبب ذلك الى ان العضلة تستخدم الجلوكوز الخاص بها اثناء المجهود العنيف ذو الشدة العالية من قبل استخدامها جلوكوز البلازما خلال الجهد العنيف وبالتالي الجلوكوز المنطلق من

الكبد لا يستخدم بسهولة لذلك يضل في الدوران ويتسبب في ارتفاع الجلوكوز بالدم ، الا ان درجة التغير لم تكن دالة وكما هو موضح بالجدول رقم (2) .

حيث انه وتحت تأثير الجهد ينظم الأنسولين الجلوكوز ليتم سداده احتياج العضلات منه بواسطة زيادة مماثلة في الجلوكوز المنطلق من الكبد بالرغم من وجود كميات كبيرة من الجلوكوز بالدم وبالتالي تتساوى الكميات الموجودة بالدم مع المنطلقة من الكبد ومن هنا تزيد نسبته بالدم أو لا تتغير وهذا يتحدد بناء على شدة المجهود وزمن أداءه حيث يزداد مستوى الجلوكوز بدرجة غير كبيرة تعتمد على شدة الأداء نتيجة ردود الأفعال المشتركة لبعض الهرمونات والتي منها الأنسولين والجلوكاجين والأدرينالين والنورادرينالين والكورتيزول. (27:134) (24:139)

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5 - 1 الاستنتاجات:

بناء على المعالجة الإحصائية ونتائج البحث وفي حدود عينة البحث استطاع الباحثون التوصل الى الاستنتاجات الآتية:-

- حدوث تغير غير دال إحصائياً في نسب الأملاح والدهون والجلوكوز بعد عدو 100 م - 400 م.
- حدوث تغير في معدلات النبض والضغط الانقباضي والانقباضي بوجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي بعد عدو (100 م - 400 م) .
- عدم تأثير اختلاف مصدر الطاقة على معدلات النبض والضغط الانقباضي والانقباضي بعدم وجود فروق بين العينتين في القياس البعدي لعدو (100 م - 400 م) .
- حدوث تأثير للجهد البدني بعد عدو (100 م) على نسب الكلورايد والكالسيوم والصوديوم والماغنسيوم والبوتاسيوم إلا إن هذا التأثير غير دال فيما عدا الكلورايد .
- حدوث تأثير للجهد البدني بعد عدو (400 م) على نسب الكلورايد والصوديوم والبوتاسيوم وكان التأثير دال إحصائياً .
- حدوث تأثير لاختلاف مصدر الطاقة على نسب بعض الأملاح حيث كانت هناك فروق دالة إحصائياً بين العينتين في الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم بينما لم يكن لاختلاف مصدر الطاقة تأثير على الكلورايد والماغنسيوم .
- عدم تأثير عدو (100 م - 400 م) على نسب الدهون الثلاثية بالدم مع حدوث تغير غير دال إحصائياً .
- عدم تأثير اختلاف مصدر الطاقة على الدهون الثلاثية بين عدو (100 م - 400 م) بعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين العينتين في القياس البعدي .
- عدم تأثير المجهود البدني اللاهوائي أثناء عدو (100 م - 400 م) على نسب الجلوكوز مع حدوث تغير غير دال إحصائياً .

- عدم تأثير اختلاف مصدر الطاقة على الجلوكوز بين عدو (10 م - 400 م) بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين العينتين في القياس البعدي .

#### 5-2 التوصيات:

- 1 - الاهتمام بمتبع التغيرات الكيميائية للدهون كمؤشر علي الحالة الصحية.
- 2 - الاهتمام بأجراء المزيد من البحوث للتعرف وبشكل أدق على اختلاف مصدر الطاقة علي هذه المكونات بما يؤكد نتائج هذه الدراسة أو ينفيها .
- 3 - الاهتمام بدراسة التغيرات التي تحدث للأملاح المعدنية إثناء ممارسة أنشطة رياضية لاهوائية نظرا لاحتياج المدربين والرياضيين المتخصصين برياضات تتصف بالقدرات اللاهوائية لمثل هذه المعلومات لتطوير قدراتهم .
- 4 - إجراء المزيد من الدراسات على تأثير الجهد البدني على المتغيرات قيد البحث وعلى عينات اكبر ومراحل سنوية مختلفة.



## المراجع:

### أولاً/ المراجع باللغة العربية:

- 1 إبراهيم سالم الكسار : موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 م.
- 2 احمد حلمي سعد : التغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية الناتجة عن إنقاص الوزن السريع وعلاقتها بالكفاءة البدنية والمهارة للمصارعين ، كلية التربية الرياضية - جامعة بنها ، 2010 م.
- 3 أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 م.
- 4 أبو العلاء عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، 1994م
- 5 أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993م.
- 6 بسطويسي احمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان " تعليم - تكنيك - تدريب " دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1997م
- 7 بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000م.
- 8 ريسان خريبط مجيد : التحليل البيوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي ، جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة ، 1991 ، ص 21 .
- 9 سمير أبو شادي : دراسة مقارنة لمستوي الدهون الثلاثية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى بعض متسابقى العدو الجري قصيرة - متوسطة - طويلة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 2006.
- 10 علاء الدين عليوه : دراسة المتغيرات المورفولوجية لعظام اليد ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية ابوقير ، العدد التاسع عشر ، 1999 م.
- 11 غازي السيد يوسف : بعض استجابات الجهاز الدوري والتنفسي لدى لاعبي كرة القدم ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1999 م.
- 12 غايتون آرثر : المرجع في الفيزيولوجيا الطبية ، ترجمة صادق الهلالي ،

- هول جون  
المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية للشرق الأوسط ،  
1997 م.
- 13 قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان الأردن ، 1998 م
- 14 محمد جاب عبد الحميد : دراسة استجابات بعض الهرمونات المصاحبة للتدريبات اللاهوائية خلال مرحلة الاستشفاء وعلاقتها بمستوي الانجاز الرقمي لمتسابقين 400 م ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1998 م.
- 15 محمد حسن علاوي : فسيولوجية التدريب الرياضي : دار الفكر العربي ، 2000 م.
- ابوالعلا احمد عبد الفتاح
- 16 محمد صبحي عبد الحميد : تأثير حمل بدني مرتفع الشدة علي بعض استجابات الجهاز الدوري والتنفسي وأملاح الدم لدي متسابقين عدو 100م وجري 1500 م ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد السابع، 1995 م
- 17 محمد محمد الحماحي : التغذية والصحة للحياة والرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2000 م.

#### ثانياً/ المراجع باللغة الانجليزية:

18. Alderman BL, Landers: Factors related to rapid weight loss practices DM, Carlson J among international-style wrestlers. Med Sci Sports Exerc 36:249-252.2004,
19. Bloor T . , Sanders : Effects of Endurance Exercise On serum M C.M. enzyme Activities in the Dog – pig – & man "Experimental Biology and Medicine , Vol -1 , 1997-U.S.A,p.148
20. Curtis Morris, Jr., MD,: Relationship and Interaction between Sodium Olga Schmidlin, MD, and Potassium; Journal of the American Lynda A. Frassetto MD, Vol. 25, No. 3, 262--College of Nutrition, Anthony Sebastian, MD 270 -2006

21. Henry C. Lukaski Vitamin and Mineral Status: Effects on  
: Physical Performance; Nutrition Micronutrients  
and Performance; doi USA ;20:632–644 –  
2004.
22. Lamp . D Physiology of exercise responses and  
: adaptation ,2an,ed.Macmillan publishing  
company New York. 1984
23. Nakara ,T Cardio vascular change and hypothalamic  
: norepineprine release in response to environ  
mental stress regulatory .comps physiology  
I. 37 ;P184 –189 .1993
24. Richard Berger Applied exercise physiology .Lea &Febiger ,  
: Washington Philadelphia– 1982
25. Robert.k.Murray : Harpers Biochmistry Middle East  
Edition,25<sup>th</sup>ed , U.S.A , 1997 , P.684 .
26. Salvador A, Finery P,: Short bouts of anaerobic exercise increase  
Manzullo P, Codices' F, non–esterified fatty acids release in obesity.  
Brenan A, Lazy L, Istituto Auxologico Italiano, P. O. Box N. 1,  
Longhand E. 201428921, Verbania, Italy.
27. Willmar Jackh , Costill : Physiology of sport and exercies,1994  
David

مقرر دراسي مقترح في التربية للأمان في مجال التربية الصحية لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

د. الصديق سالم السائح

د. صلاح عبدالعظيم علي الصغير

## 1-1 المقدمة:

تهتم الدول بالناحية الصحية بقطاع التعليم علي المستوى العام حيث يعد من أهم الأهداف التي تسعى الدولة لتحقيقها وذلك عن طريق وسائل عديدة منها التأمين الصحي علي كل طالب والمواد الدراسية التي تعمل علي زيادة التنقيف الصحي وحث أفراد المجتمع لحماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض المعدية وتقديم كافة المعلومات للتعرف علي الأمراض المنتشرة والابتعاد عن أي عمل يضر بصحة الفرد , والثقافة الصحية تعني بتقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة التلاميذ وليس مجرد فرض الأمر الواقع علي الناس (4:37)

وتذكر إلهام إسماعيل شلبي (1994) أن إدخال المبادئ والسلوكيات وسهولة الاستجابة والسلامة في أول مراحل العمر هي خير طريقة لتثبيت تلك العادات وتعديل سلوكيات الأطفال واتجاهاتهم لاكتساب عادات وسلوكيات ايجابية جديدة , خاصة في ما يتعلق بقواعد الامان والسلامة , فتدريب الطفل علي السلوك الصحي السليم في هذه السن يساعد علي تثبيت العادات الصحية السليمة . ( 2:87 )

## 1-2 مشكلة البحث:

قد قام الباحثان بالبحث والاستقصاء في مناهج التربية والعلوم والأنشطة التي تدرس لمرحلة التعليم الاساسي عن كل ما يمس التربية الصحية والتربية للأمان لفت انتباههما عدم وجود خطة واضحة للتوعية الصحية وقواعد الامان والسلامة في مدارس التعليم الاساسي وعدم وجود منهاج أو كتاب مستقل للتربية الصحية بين ايادي التلاميذ والمدرسين ليس فقط في مرحلة التعليم الاساسي بل في جميع المراحل التعليمية الأخرى.

حيث يشمل منهاج العلوم والأنشطة المقرر على تلاميذ التعليم الاساسي على بعض الموضوعات البسيطة المتعلقة بالصحة والتربية الصحية بالرغم من ان منهاج التربية الصحية تستهدف التلاميذ بحصيلة من الخبرات التي تؤثر ايجابيا في معارفه واتجاهاته وسلوكياته وعاداته لظروف صحته الشخصية والاجتماعية وتمكنه من المحافظة علي صحته وصحة اسرته ومجتمعه عامة.

وهذا يتفق مع دراسة شارلز باسك 2009 التي تهدف إلي نشر وتفعيل برامج التربية الصحية للمدارس ( 7:28 ) .

ودراسة محمد عبدالسلام وعاصم راشد في تأثير التربية الصحية علي اكساب الثقافة الصحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ( 5:17 ) .

ومن المنطق وفي ضوء ما تقدم يري الباحثان ان المجتمع بحاجة الي مقرر دراسي يؤمن صحة وسلامة التلاميذ , وتواكب تطوره ونموه التدريجي , وتطور قدراته علي مواجهة ما يقابله من مشكلات صحية تتعلق بأمنه وسلامته.

### 1-3 أهمية البحث:

تعتبر المرحلة الابتدائية من أهم المراحل التعليمية لأنها مرحلة الزامية موجودة في المدن والقرى والبادية ، والطفل في هذه المرحلة يكون في دور التكوين ، لذا جاءت أهمية التربية الصحية بشكل عام وتربية الأمان بشكل خاص والبدء في مرحلة التعليم الأساسي بالذات حيث الاطفال في هذه السن يتميز بالحساسية الشديدة للتقليد ويكون لديهم الاستعداد للتوجيه والتشكيل وسهولة الاستجابة فإدخال المبادئ والسلوكيات والتشكيل وسهولة الاستجابة والسلامة في اول مراحل العمر هي خير طريق لتثبيت تلك العادات وتعديل سلوكيات الاطفال واتجاهاتهم لاكتساب عادات وسلوكيات ايجابية جديدة خاصة فيما يتعلق بقواعد الامان والسلامة ، فتدرب الطفل علي الاسلوب والسلوك الصحي السليم في هذه السن يساعد علي تثبيت العادات الصحية السليمة وخاصة فيما يتعلق باحترام قواعد السلامة والأمان داخل المدرسة وخارجها.(6:25)

ولقد أثار هذا الموضوع اهتمام الباحثان في وضع مقترح دراسي يعمل علي التعرف علي الأمراض المنتشرة والابتعاد عن أي عمل يضر بصحة التلاميذ وخاصة مرحلة التعليم الأساسي من أهم المراحل التي يحتاج التلميذ فيها الي التوعية بأهمية التربية بشكل عام والتربية الأمان بشكل خاص.

### 1-4 هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلي:

- وضع مقترح مقرر دراسي في التربية للأمان والسلامة لتلاميذ مرحلة التعليم الاساسي في مجال التربية الصحية.

- تحديد المفاهيم والخبرات والأنشطة التي تحقق محاور البرنامج المقترح للمقرر الدراسي في التربية للأمان والسلامة لتلاميذ مرحلة التعليم الاساسي في مجال التربية الصحية.

### 1-5 تساؤلا البحث:

- هل يحقق المقترح الدراسي بما يحتويه من محاور في التربية للأمان والسلامة لتلاميذ مرحلة التعليم الاساسي في مجال التربية الصحية ؟

- هل يمكن تحديد المفاهيم والخبرات والأنشطة التي تحقق محاور البرنامج المقترح للمقرر الدراسي في التربية للأمان والسلامة لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي في مجال التربية الصحية ؟

### 3- اجراءات البحث:

#### 3-1 المنهج المستخدم:

استخدام الباحثان المنهج الوصفي ( المسحي ) لملائمته لطبيعة البحث.

#### 3-2 عينة البحث

تم اختيار مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال التربية الصحية والامان والسلامة لا تقل خبرتهم عن 10 سنوات وذلك لتقييم المقرر الدراسي المقترح للأمان و السلامة وقد بلغ عدد الخبراء والمتخصصين الي ( 15 ) خبيراً.

#### 3-3 مجالات البحث:

##### 3-3-1 المجال المكاني:

قسم العلوم الصحية بكلية التربية البدنية بجامعة الزاوية كلية الصحة العامة صرمان وكلية الصحة العامة بالجميل مركز الامن والسلامة بمدينة صرمان وأبو عيسي والزاوية.

##### 3-3-2 المجال الزمني:

تم اجراء البحث في الفترة بين الي 2017/10/25 الي 2017/12/15.

##### 3-3-3 المجال البشري:

تم عرض المقرر الدراسي المقترح واستمارة الاستبيان على الخبراء من اعضاء هيئة التدريس بقسم العلوم الصحية بكلية التربية البدنية جامعة الزاوية وكلية الصحة العامة بمدينة صرمان والجميل و مراكز الأمن والسلامة المهنية بمدينة الزاوية وصرمان وأبو عيسي.

#### 3-4 الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان خلال الفصل الاول من العام الدراسي 2017/10/6-1 بالاطلاع علي المقررات الدراسية لجميع المراحل الدراسية لمعرفة المواضيع المتعلقة بالأمن والسلامة الموجودة داخل هذه المقررات الدراسية.

#### 3-5 الدراسة الأساسية:

تم استخدام استمارة استبيان مكونة من ستة محاور خاصة بالأمان والسلامة وكل محور متكون من مجموعة من العبارات تم عرضها على مجموعة من الخبراء وعددهم "15" خبيراً وتم إضافة وتعديل بعض العبارات من قبل الخبراء ، وبعد ذلك تم وضع استمارة الاستبيان في صورته النهائية.

#### 3-6 خطوات إجراء البحث:

- اجراء مسح للمناهج الدراسية لمرحلة التعليم الأساسي فيما يخص التربية الأمان والسلامة.
- تحديد المحاور التي يتكون منها المقرر الدراسي المقترح للتربية للأمان والسلامة حيث بلغ عددها ستة محاور .

- تحديد المفاهيم والخبرات التي يشتمل عليها كل محور في ضوء دراسة تحليلية للأبحاث والدراسات السابقة والمراجع.

- قام الباحثان بوضع المقرر الدراسي المقترح لتربية للأمان بحيث يشمل المحاور الستة والمفاهيم والخبرات.

- عرض البرنامج المقترح على مجموعة من الخبراء والمتخصصين بقسم العلوم الصحية وكلية الصحة العامة و مركز الامن والسلامة حيث بلغ (عددهم 15 خبير) وذلك لأخذ رأيهم بالموافقة على البرنامج المقترح للتربية للأمان والسلامة في مجال التربية الصحية لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي في الفترة الزمنية من 2017/10/5 إلي 2017/10/20.

- وضح المقرر الدراسي المقترح للتربية للأمان والسلامة في صورته النهائية بعد اجراء التعديلات اللازمة من قبل الخبراء والمتخصصين .

- اجراء المعالجات الاحصائية للمقرر الدراسي المقترح في ضوء إيجاد معادلات الارتباط بين المحاور والمفاهيم والخبرات التي يحققها.

### **3-6-1 خطوات تحديد محاور ومفاهيم وخبرات المقرر الدراسي المقترح :**

قام الباحثان بتحديد المفاهيم والخبرات المرتبطة بالمحاور الستة وهي ( المرور - الحرائق - المواصلات المدرسية - الإصابات داخل المدرسة - الإصابات داخل المنزل -الإسعافات الأولية) وقد تم وضع مقياس ( ميزان ثلاثي ) (موافق / موافق الي حد ما / غير موافق ) وذلك لتقدير سلامة ومناسبة المحاور الستة المقترحة بناء على رأي الخبراء واعتبر الباحثان نسبة %65 هي الحد الأدنى لاعتبار المحور مناسباً بحيث أنه اذا قلت عن ذلك يلغي المحور ويحذف من المقرر الدراسي المقترح , كما وضع الباحثان شرط لبقاء المفاهيم والخبرات الخاصة بكل محور من المحاور الستة المقترحة %85 من درجات الموافقة وقد تم حذف بعض المفاهيم والخبرات من المقرر الدراسي المقترح لعدم مناسبتها لإدراك التلاميذ .

### **3-7 الاجراءات الإحصائية:**

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- تحليل التباين.

- معامل الارتباط.

4- عرض ومناقشة النتائج:

1-4 عرض النتائج:

جدول (1)

المفاهيم وخبرات المحور الأول (حدوث الحرائق)

التباين	الاتحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحور الاول
667	816	8.322	محور الحرائق
			أولاً: مفهوم الحرائق
.364	.516	3.2	المفهوم الاول
.067	.258	2.933	المفهوم الثاني
.41	.64	1.867	المفهوم الثالث
.067	.258	2.933	المفهوم الرابع
.238	.488	2.333	المفهوم الخامس
.143	.278	2.00	المفهوم السادس
1.381	1.175	14.333	مجموع مفاهيم الحرائق
			ثانياً: خبرات المحور الاول
1.638	1,28	7.067	الخبرة الاولى
4.114	2.028	25.4	الخبرة الثانية
.41	.64	30.533	الخبرة الثالثة
1.4	0	21.000	الخبرة الرابعة
1.4	1.182	11.4	الخبرة الخامسة
1.067	1.33	4.267	الخبرة السادسة
11.095	3.321	72.667	مجموع خبرات أنشطة الحرائق

جدول (1) يوضح مفاهيم وخبرات محور الحرائق وهي حسب ترتيبها:

المفهوم الأول حيث بلغت نسبته 3.2 يليه المفهوم الثاني والرابع حيث بلغت نسبة كلا منهما (2.933) ثم يليه المفهوم الخامس حيث بلغت نسبته , (2.333) ثم المفهوم السادس حيث بلغت نسبته (2.00) وأخيراً المفهوم الثالث حيث بلغت نسبته (1.867) وبالنسبة للخبرات حققت الخبرة الثالثة أعلى نسبة حيث بلغت (30) يليها الخبرة الثانية (25.4) ثم الخبرة الرابعة (21) يليها الخبرة الخامسة (11.4) يليها الخبرة الأولى (7.67) ثم الخبرة السادسة. (4.267)



## جدول (2)

### المفاهيم المحور الثاني ( الاصابات داخل المنزل )

التباين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحور الثاني
.6	.775	8.8	محور الاصابات في المنزل
			أولاً: مفاهيم الاصابات في المنزل
.21	.458	2.733	المفهوم الأول
0	0	3.	المفهوم الثاني
.171	.414	2.8	المفهوم الثالث
.124	.352	2.867	المفهوم الرابع
.067	.258	2.933	المفهوم الخامس
.171	.414	2.8	المفهوم السادس
.267	.516	2.533	المفهوم السابع
2.667	1.633	19.667	مجموع المفاهيم
			ثانياً: خبرات الاصابة في المنزل
2.638	1.624	28.933	مجموعة خبرات المفهوم الاول
0	0	30	مجموعة خبرات المفهوم الثاني
5.638	2.374	11.267	مجموعة خبرات المفهوم الثالث
.495	.704	26.733	مجموعة خبرات المفهوم الرابع
.314	.561	8.8	مجموعة خبرات المفهوم الخامس
1.21	.111	7.733	مجموعة خبرات المفهوم السادس
27.314	5.226	17.2	مجموعة خبرات المفهوم السابع
24.714	4.971	123	مجموع خبرات اصابات المنازل

يتضح من الجدول (2) ان هناك ارتباط قوي بين المحور الثاني ( الامن والسلامة من اصابات داخل المنازل ) وهي حسب ترتيبها : المفهوم الثاني حيث بلغت نسبته (3) يليه المفهوم الخامس (2.933) يليه المفهوم الرابع حيث بلغت نسبته (2.9) ثم المفهومين الثالث والسادس حيث بلغت نسبتهما (2.8) ثم المفهوم الأول حيث بلغت نسبته (2.7) يليه المفهوم السابع (2.533) وبالنسبة للخبرات حققت الخبرة الثانية (30) يليها الثانية (28.9) يليه الرابع ((26.7) ثم الخبرة السابعة (17.2) تليه الخبرة الثالثة (11.3) ثم الخبرة الخامسة (8.8) ثم الخبرة السادسة (7.7) .

## جدول (3)

### المفاهيم وخبرات المحور الثالث (الاسعافات الأولية)

التباين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحور الثالث
.638	.799	8.067	محور الاسعافات الأولية
			أولاً : مفاهيم محور الإسعافات الأولية
.286	.535	2	المفهوم الأول
.238	.488	2.667	المفهوم الثاني
.381	.617	2.333	المفهوم الثالث
.21	.458	2.733	المفهوم الرابع
.352	.594	2.267	المفهوم الخامس
.171	.414	2.8	المفهوم السادس
.341	.561	2.2	المفهوم السابع

مجموع المفاهيم	10.867	15	.163
ثانيا : خبرات محور الاسعافات الأولية			
مجموعة خبرات المفهوم الأول	10.86	2.264	5.124
مجموعة خبرات المفهوم الثاني	12	0	0
مجموعة خبرات المفهوم الثالث	5.267	1.1	1.21
مجموعة خبرات المفهوم الرابع	5.287	.914	.835
مجموعة خبرات المفهوم الخامس	5.733	.594	.352
مجموعة خبرات المفهوم السادس	*15	0	0
مجموعة خبرات المفهوم السابع	26.6	1.549	2.4
مجموع خبرات الاسعافات الأولية	81.467	4.051	16.41

يتضح من الجدول (3) ان المفهوم السادس حقق اعلي نسبة ارتباط للمحور الثالث حيث بلغت نسبته (2.8) يليه المفهوم الرابع والمفهوم الثاني حيث بلغت نسبة كل منهما (2.7) ثم المفهوم الثالث , (2.3) يليه المفهوم السابع , (2.2) وبالنسبة للخبرات حققت مجموعة الخبرات السابعة اعلي نسبة ارتباط مع المحور يليها مجموعة الخبرات السادسة حيث بلغت نسبته (15) يليها مجموعة الخبرات الاولى (10.9) ثم الخبرات الخامسة (5.7) ثم مجموعة الخبرات الرابعة والثالثة. (5.3)

#### جدول (4)

#### المفاهيم وخبرات المحور الرابع (داخل المدرسة)

المحور الرابع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين
محور الأمن والسلامة داخل المدرسة	8.2	.941	.886
أولا : المفاهيم			
المفهوم الأول	2.6	5.7	.257
المفهوم الثاني	2.867	.352	.124
المفهوم الثالث	2.667	.617	.381
مجموع مفاهيم الاصابات داخل المدارس	5	9	122
ثانيا: خبرات محور الامن والسلامة داخل المدارس			
مجموعة خبرات المفهوم الأول	8.133	1.06	1.124
مجموعة خبرات المفهوم الثاني	8.533	.834	.695
مجموعة خبرات المفهوم الثالث	8.2	1.373	1.886
مجموع خبرات أنشطة الاصابات داخل المدارس	17	27	373

يتضح من الجدول (4) ان المفهوم الثاني بلغت نسبته (2.867) يليه المفهوم الثالث الذي بلغت نسبته (2.7) يليه المفهوم الاول ونسبته (2.6) وبالنسبة للخبرات حققت مجموعة الخبرات الثانية اعلي نسبة حيث بلغت (8.533) تليها مجموعة الخبرات الثالثة حيث بلغت نسبته (8.2) ثم مجموعة الخبرات الأولى بلغت نسبته (8.1) .

## جدول (5)

### المفاهيم وخبرات المحور الخامس (المرور والمشاة)

التباين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحور الخامس
.543	.737	9.4	محور الأمن والسلامة في المرور والمشاة
أولاً: مفاهيم المحور الخامس			
.4	.632	2.4	المفهوم الأول
.4	.632	2.4	المفهوم الثاني
.171	.414	2.8	المفهوم الثالث
.257	.507	2.4	المفهوم الرابع
.238	.488	2.667	المفهوم الخامس
2.4	1.549	12.6	مجموع المفاهيم
ثانياً: خبرات المحور الخامس			
.981	.99	10.867	مجموعة خبرات المفهوم الأول
1.838	1.356	4.533	مجموعة خبرات المفهوم الثاني
.695	.834	11.467	مجموعة خبرات المفهوم الثالث
1.41	1.187	5.133	مجموعة خبرات المفهوم الرابع
3.429	1.857	28	مجموعة خبرات المفهوم الخامس
13	3.606	60	مجموع خبرات المفاهيم

يتضح من الجدول (5) ان المفهوم الثالث للمحور بلغت نسبته (2.8) يليه الخامس (2.7) يليه المفاهيم الأول والثاني والرابع حيث بلغت نسبهم , (2.4) وبالنسبة للخبرات حققت مجموعة الخبرات الخامسة اعلي المعدلات حيث بلغت (28) يليها مجموعة الخبرات الثالثة حيث بلغت نسبتها (11.5) ثم مجموعة الخبرات الاولي حيث بلغت (10.9) تليها الخبرة الرابعة حيث بلغت نسبتها (5.133) تليها الخبرات الثانية حيث بلغت نسبتها (4.5) .

## جدول (6)

### المفاهيم وخبرات المحور السادس (قواعد الأمن والسلامة في سيارة المدرسة)

التباين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المحور السادس
.887	.941	6.8	محور الامن والسلامة في سيارة المدرسة
أولاً: مفاهيم المحور السادس			
.192	.743	2.133	المفهوم الأول
.524	.724	1.667	المفهوم الثاني
1.457	1.207	3.8	مجموع المفاهيم
ثانياً: خبرات المحور السادس			
1.267	1.125	3.133	مجموعة خبرات المفهوم الأول
2.81	.99	4.467	مجموعة خبرات المفهوم الثاني
2.957	1.718	7.667	مجموع الخبرات

يتضح من الجدول رقم (6) ان المفهوم الأول حقق نسبة بلغت (2.133) يليه المفهوم الثاني حيث بلغت نسبته (1.7) وبالنسبة للخبرات حققت الخبرة الثانية نسبة بلغت (4.5) تليها مجموعة الخبرات الأولى بنسبة بلغت (3.1) .

#### 4-2 مناقشة النتائج:

من الجداول السابقة يرى الباحثان أن المحور الخامس (الامن والسلامة للمرور والمشاة ) قد تحصل على أعلى نسبة بين المحاور الستة حيث بلغ (9.4) يليه محور الأمن والسلامة من الاصابات داخل المنزل حيث حقق نسبة (8.8) يليه المحور الأول ( قواعد الأمن والسلامة من الحرائق ) حيث بلغت نسبته (8.2) يليه المحور الرابع ( قواعد الأمن والسلامة في المدرسة ) حيث بلغت نسبته (8.2) يليه المحور الثالث الاسعافات الأولية حيث بلغت نسبته (8.07) يليه المحور السادس (الأمن والسلامة لسيارة المدرسة ) حيث بلغت نسبته. (6.8)

ويري الباحثان أن تصدر المحور الخامس ( قواعد الأمن والسلامة للمرور والمشاة ) يعكس مدى أهمية هذا المحور وضرورة توعية التلاميذ بقواعد الأمن والسلامة للمرور والمشاة وهذا يتفق مع ما جاء في دراسة (دو كيكوا انجريد موبري ) في أن المراهقين يفتقرون الي احترام قواعد المرور ويحتاجون الي دليل لقواعد الأمن والسلامة واحترام آداب المرور لتجنب الحوادث.

(23:8)

وجاء في المرتبة الثانية محور الامن والسلامة من الاصابات داخل المنزل وهذا يرجع الي أهمية توعية التلاميذ في مدارس التعليم الاساسي بأهمية الوعي بقواعد الأمن والسلامة من الاصابات داخل المنزل وهذا يتفق مع دراسة أحمد كمال نصاري.(35:1)

وجاء في المرتبة الثالثة محور قواعد الأمن والسلامة من الحرائق ويعكس رؤية وتصور الخبراء والمختصين في مجال الامن والسلامة والتربية الصحية لضرورة تعليم التلاميذ أسباب الحرائق وكيفية التعامل عند حدوث الحرائق وتدريب التلاميذ علي عمليات الاطفاء .(57:6)

هذا كما أشارت المراجع العلمية المذكورة اعلاه الي أهمية هذا المحور كأحد بنود الأمن والسلامة في مجال التربية الصحية ، وبالنسبة لبقية المحاور فقد جاء محور ( قواعد الأمن والسلامة في المدرسة) في المرتبة الرابعة وترجع أهمية هذا المحور الي ضرورة توفر عوامل الامن والسلامة في المدرسة وخاصة فيما يتعلق بمرافقها المختلفة وأثناء حصص التربية البدنية وهذا يتفق مع ما جاء ببحث زياد الجرجاوي ومجد هاشم (2011) عن أهمية عوامل الامن والسلامة بالمدارس وخاصة فيما يتعلق بدرجات السلم ( الدرج ) في الممرات والفناء والملعب والفصول الدراسية (49:3)

وجاء في المرتبة الخامسة محور ( الاسعافات الاولية ) ويرجع الخبراء الي أهمية هذا المحور بالنسبة للتلميذ وذلك لمعرفة مبادئ الاسعافات الاولية وطرق التعامل اثناء الاصابات وإنقاذ المصابين بالصورة الصحيحة وهذا يتفق مع ما جاء في دراسة محمد عبدالسلام وعاصم راشد (2003) في أثر برنامج في التربية الصحية على اكساب الثقافة الصحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.(24:5)

وجاء في المرتبة السادسة محور الأمن والسلامة لسيارة المدرسة ويرى الباحثان أن هذا المحور مهم وذلك الى افتقار الوعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الاساسي بالالتزام بقواعد السلامة لركاب سيارة المدرسة.

#### 5-1 الاستنتاجات:

- 1- المقرر الدراسي المقترح للتربية للأمان في مجال التربية الصحية بمحاوره ومفاهيمه وخبراته اثبت انه علي درجة عالية من الكفاءة وهذا ما أكده الخبراء و ما اثبتته النتائج .
- 2- اظهرت النتائج ان هناك معاملات ارتباط ذات دلالة احصائية عالية بين المحاور بعضها ببعض وبين المفاهيم والخبرات للمحاور الستة كل على حده

#### 2-5 التوصيات :

- في ضوء الاستنتاجات السابقة يوصي الباحثان بالتالي:
- تطبيق المقرر الدراسي المقترح (التربية للأمان ) في مجال التربية الصحية وإدراجه في مناهج المرحلة التعليم الاساسي.
  - اقتراح مناهج للأمان والسلامة للمراحل التعليم الأخرى.
  - عمل سجل بالمدارس التعليم الاساسي لتسجيل الحوادث والإصابات خلال فترة زمنية محدودة وذلك لتجنبها مستقبلا.
  - ارشاد التلاميذ عن طريق وسائل الاعلام والإعلانات ووسائل الايضاح عن كيفية التصرف السليم لمواجهة اي كارثة
  - تخصيص اسبوع سنويا لتدريب تلاميذ المدارس التعليم الاساسي علي الامان مثل اسبوع المرور.
  - أنه من الضروري ادراج المقرر الدراسي المقترح لتربية الامان في المدارس وربطه بمتطلبات البيئة المحيطة بالتلاميذ.
  - توفير امكانيات جيدة والمناخ المثالي لتنفيذ المقرر الدراسي المقترح لضمان الامن والسلامة لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.
  - إجراء بحوث أخرى في مجال التربية للأمان

## المراجع:

### أولاً/ المراجع العربية:

- 1- أحمد كمال نصاري : مدي فاعلية برنامج مقترح للتربية البيئية علي السلوك الصحي  
عماد أبو القاسم ومركز التحكم الصحي لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية بمدينة  
قنا القاهرة مصر ، 2002م.
- 2- إلهام اسماعيل شلبي : أساسيات عامة في الصحة العامة , كلية التربية الرياضية  
للبنات ، الاسكندرية ، دار المعارف ، مصر ، 1994م.
- 3- زياد علي الجرجاوي : واقع تطبيق التربية الصحية في مدارس التعليم الحكومي بمدينة  
محمد هاشم آغا غزة ، فلسطين ، 2011م.
- 4- علاء الدين عليوة : الصحة الرياضية ، دار الوفاء الدنيا للنشر والطباعة ،  
الاسكندرية ، مصر . 2006م.
- 5- محمد عبدالسلام : أثر برنامج في التربية الصحية علي اكساب الثقافة الصحية  
عاصم راشد لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، أسيوط ، مصر ، 2003م.
- 6- نادية راشد : التربية الصحية والأمان ، الاسكندرية ، دار المعارف ، مصر  
1996م.

### ثانياً/ المراجع الأجنبية:

- 7- Charles E. Basch ph U.S.A (2009).
- 8- De Cicco , Igridid Mobery , Traffica safety connotive meaning of – 18  
to 22 year old driv – ers , Dissertation . (1988)

## مدى إدراك مشرفات رياض الأطفال لأهمية اللعب في تربية طفل ما قبل المدرسة

أ.م.د. عبير رجب مسعود

أ. ماهر محمد التومي

د. فوزية محمد منذرة

### 1-1 مقدمة البحث:

يميل الأطفال منذ بداية حياتهم للحركات ، ويكون اهتمامهم موجها للأشياء المحيطة بهم ، فالطفل يتحسس هذه الأشياء ويتفاعل معها ، يحرك أجزائها ويحاول معرفة مكوناتها ، فهو يقلد الأصوات التي يسمعها وبذلك يشكل عالمه الخاص والخيالي الذي يجد فيه المتعة والإثارة والحرية ، ويستعمل المواد الموجودة في البيئة من حوله من أحجار ، وطين ، نباتات وأوراق ، وغيرها من المواد التي يكون منها ألعابه. حيث يبدأ الطفل في أداء الألعاب في بداية نموه ونمو قدراته الحركية ، ثم تتطور هذه الألعاب من ألعاب فردية إلى ألعاب جماعية يؤديها مع الأصدقاء والزملاء في المنزل أو خارجه.

حيث عرف محمد عدس وعدنان مصلح، (1990) "اللعب على انه وسيلة محببة للطفل وضروري له ، يساعده على النمو الحركي ، وينمي القدرات والمهارات التي تمكن الطفل من أدراك الأشياء والتعرف عليها. (60:10).

كما إن اللعب يساعد في تخليص الأطفال من التوترات التي يعانون منها من خلال ممارسته

(6: 135)

ويذكر أحمد وأميرة (2000) أن الطفل أصبح موضع اهتمام ، وأصبحت الطرق التعليمية الحديثة تدور حول الطفل ونموه واهتماماته وميوله ، والتربية الحديثة تؤكد على استغلال نشاط الطفل في تعلمه ، وتركز على نشاطات اللعب المختلفة والمثيرات باعتبار أن اللعب هو اللبنة الأولى في نمو الطفل الحركي والعقلي والاجتماعي والانفعالي. ( 1 : 55 )

ويشير محمد (2000) إلى إن الدراسات التربوية الحديثة قد ظهرت إن استخدام الطفل لحواسه المختلفة هو مفتاح عملية التعلم ، وبدون هذا الاستخدام يعاق تعلم الطفل ونموه ، واللعب هو أفضل وسط لإتاحة الفرصة للطفل لاستخدام حواسه المختلفة بصورة بناءة. (9 : 67)

### 1-2 مشكلة البحث:

ومازلنا في مجتمعنا نتعامل مع اللعب بمزيد من الخوف والحذر أحيانا ، ويدور حوله جدلا ونقاشاً كبيراً باعتبار انه مضيعة للوقت وهدر لجهود الأطفال ، وكثيراً ما يمنع الأطفال من ممارسته . لذلك رأى الباحثون انه ضرورة دراسة هذا الموضوع ، وعلى أولياء الأمور والمربين في رياض الأطفال أن يحسنوا من فهم الدور التربوي للعب ، وان يصاحب ذلك تخطيط وتوجيه وتنظيم لأنشطة اللعب حتى

تتوفر فرص النمو المتكامل السوي للأطفال، ويصبح اللعب من أهم الوسائل والطرق التي يتعلم من خلالها معظم ما يكتسبونه من خبرات ومهارات واتجاهات.

كما أن قضية اللعب ومكانته في تربية الطفل من أكثر القضايا التي دار ويدور حولها النقاش والجدل ، فالبعض يرى أنه مضيعة للوقت والبعض الآخر يؤكد على أهميته ويرى أنه المنطلق الرئيسي لتربية طفل ما قبل المدرسة ، وتعتبر المراحل الأولى من حياة الطفل وهي مرحلة ما قبل المدرسة ، هي أساس تكوين الطفل في المجتمع ، حيث يسعى الباحثون لإبراز أهمية اللعب في تربية الطفل ودوره في نموه جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً ، كما أن اللعب يحقق ميول الطفل ويعده إعداداً سليماً للمستقبل. ومن هنا جاءت فكرت الباحثون في التعرف على مدى ادراك مشرفات رياض الأطفال لأهمية اللعب في تربية طفل م اقبل المدرسة.

### 1-3. أهمية البحث:

تعتبر رياض الأطفال مكاناً تربوياً منظماً وبيئة صحية وأدبية مناسبة للطفل ، ففي الروضة يتاح للطفل ممارسة حركاته ونشاطاته تحت إشراف معلمات مؤهلات ومدربات للعناية بالطفل على أكمل وجه ، كما يتاح له تكوين عادات بيئية صحيحة وسليمة ، وتنمو قدراته المختلفة ويكتسب الخبرات المتنوعة. (5: 119)

حيث تكمن أهمية رياض الأطفال في أنها أهم المراحل التعليمية ، بل هي الأساس القوي في السلم التعليمي ، فهي الجسر الذي يوصل الطفل من جو الأسرة إلى جو مرحلة الأساس ، وهي مرحلة ضرورية للتمهيد للعملية التربوية. (4: 12).

ولقد أكد الباحثين والمختصين على أهميتها في حياة الإنسان لأنها مرحلة الأساس القوي لبناء الشخصية ورسم أبعاد النمو المختلفة ، وهي المرحلة التي تتفتح فيها معظم قوى الطفل وقدراته واستعداداته ، لذلك فهي في حاجة ملحة وجادة لأجواء نفسية مطمئنة ورعاية كاملة وبيئة تربوية موجهة ، وساحة ألعاب مثيرة للطفل محركه لفضوله واستطلاعته وتنمية قدراته العقلية والإدراكية ، وكلما كانت رياض الأطفال صالحه ومقامه على أسس علمية وتربوية سليمة ، يمكنها أن تشبع وتلبي احتياجات الطفل في هذه المرحلة من العمر وحاجات أسرته ومجتمعه ، كما أن تأثيرها السلبي يؤثر على مستقبل نموه وتعليمه في المراحل اللاحقة من العمر.

وإن التغيرات العديدة في المجالات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي طرأت على المجتمعات بشكل عام والعربية منها بشكل خاص ، أثرت في جميع نواحي الحياة ومن ضمنها تربية الطفل وتنشئته في المرحلة العمرية الممتدة من (3-6) سنوات ، لذا كانت الحاجة لرياض الأطفال مهمة لعدة أسباب:

1- يتطلب نمو الطفل في هذه المرحلة وجود إمكانات بيئية غنية ينفس فيها الطفل عن طاقته المختزنة وينمي حواسه.



2- احتياج الطفل إلى جو اجتماعي ومواقف للخبرة يسمحان باستقلال مبدأ التعلم في نموه والحاجة إلى من يحسن تدبيره وتعميم هذه المواقف ، وتنظيم ذلك الجو الاجتماعي الذي تقتضيه الأسرة التي تتكون من الزوج والزوجة والأولاد مما يضيق فرصة الاحتكاك الاجتماعي.

3- الطفل يولد باستعدادات مختلفة ، فوجود تربية خاصة من هذا النوع تساعد في إظهار مواهب الطفل وميوله ، وسوف توجهه الاتجاه الصحيح الذي قلما نجده في الأسرة.

#### 1 - 4 هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- معرفة مدى إدراك مشرفات رياض الأطفال لأهمية اللعب في تربية طفل ما قبل المدرسة.

#### 1-5 فروض البحث:

- مشرفات رياض الأطفال يدركن أهمية اللعب في تربية طفل ما قبل المدرسة ؟

- تتوفر البيئة المناسبة للعب في رياض الأطفال بالمنطقة الغربية

- توجد علاقة ارتباطية بين نوع الروضة ( حكومية ، خاصة ) وتوفر أدوات وأنشطة اللعب في رياض الأطفال بالمنطقة الغربية؟

#### 1-6 مصطلحات البحث:

- اللعب: هو أي نشاط يقوم به الفرد أو الجماعة بهدف المتعة والتسلية ،وقد يكون هذا النشاط لعبا حرا، أو لعبا منظما، ووفق شروط وقواعد محددة.(7)

- رياض الأطفال: " هي مؤسسة تربية اجتماعية تهتم بطفل ما قبل المدرسة (3-6) سنوات وذلك من الناحية الصحية والتربوية وتعمل على تحقيق النمو المتكامل للطفل ، ودورها امتداد لدور الأسرة "(11 : 28).

#### الروضة:

"بأنها مؤسسة تربية واجتماعية يبني منهجها على اللعب وتعمل على تنمية الطفل في كافة الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية ويتكامل دورها مع الأسرة لتحقيق النمو المتكامل السوي. (تعريف إجرائي).

#### 2- الدراسات المشابهة:

1- دراسة أسماء ميرغني (1997) ، ( 3 ) .

عنوان البحث: " أثر اللعب في النمو العقلي المعرفي لأطفال ما قبل المدرسة".

هدف البحث: تهدف البحث إلى الكشف عن الفروق بين البنين والبنات من حيث استخدام الألعاب وأثرها في النمو العقلي والمعرفي.

منهج البحث: المنهج التجريبي.

## أهم النتائج:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في النمو العقلي المعرفي.

2- دراسة وصال نافع حمدت الله (2005) (12).

## عنوان البحث:

" إدراك مشرفات رياض الأطفال لاهية اللعب في تربية طفل ما قبل المدرسة "

## هدف البحث:

-معرفة مدى ادراك مشرفات رياض الأطفال لأهمية اللعب في تربية طفل ما قبل المدرسة.

منهج البحث: المنهج الوصفي .

## أهم النتائج:

-مشرفات رياض أطفال محافظة كرري يدركن أهمية اللعب في تربية طفل ما قبل المدرسة ويستخدمن أدوات وأنشطة اللعب المتوفرة لهن بقدر الإمكان لتحقيق النمو المتكامل السوي للطفل.

-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نوع الروضة ( حكومية ، خاصة ، تابعة لمؤسسة) وتوفر أدوات وأنشطة اللعب.

## 3 - إجراءات البحث:

3-1.منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائته لطبيعة

البحث.

## 3- 2.عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية لمشرفات رياض الأطفال بالمدارس الحكومية والخاصة بالمنطقة الغربية، ولقد بلغ عدد رياض الأطفال المشاركة في هذه البحث (46) روضه وعدد رياض

الأطفال الحكومية ( 6 ) رياض ، وعدد الرياض الخاصة (40) روضة

## 3-3.مجالات البحث:

يتحدد مجتمع البحث بالاتي:

1- جغرافيا: بعض رياض الأطفال بالمنطقة الغربية.

2- زمانيا: العام الدراسي(12-11-2017 -1-29-2018 ف).

3- من حيث نوع العينة:استهدف الباحثون هذه البحث مشرفات رياض الأطفال بشقيها الحكومي والخاص ،وقد تم اختيار بعض الروضات بالمنطقة الغربية.

## 3-4.أدوات البحث:

وهي الوسائل المستخدمة لجمع المعلومات والبيانات ، وللاجابة على تساؤلات البحث قام الباحثون ببناء استبيان للتعرف على المتغيرات التي تعكسها مكونات هذه الأسئلة ،وقد مرت بعدة خطوات

أهمها البحث في إطار نظري لمفهوم اللعب ودوره في تربية طفل ما قبل المدرسة ، ومن خلال الآراء التي وردت في الإطار النظري لهذه البحث يمكن تحديد الجوانب التي يشمل عليها الاستبيان وهي:  
-مدى توفر البيئة المناسبة للعب في رياض الأطفال.

-مدى إدراك المشرفات في رياض الأطفال لأهمية اللعب في تربية الطفل مدى توفر بيئة اللعب في رياض الأطفال.

-مدى استخدام مشرفات رياض الأطفال للعب كوسيلة تربوية تعليمية .  
وقد قام الباحثون بصياغة (37) عبارة ( نعم ، أحياناً ، لا ) وللتأكد من صلاحية المقياس قام الباحثون بعرضه على عدد من الخبراء المتخصصين في مجال التربية البدنية وعلم النفس للتحقق من مدى ملائمة العبارات للإبعاد المراد قياسها .مرفق (1).

### 3-4-1 طريقة تطبيق المقياس على العينة:

قام الباحثون بتوزيع ( 37 ) مقياس على مشرفات رياض الأطفال بالمنطقة الغربية ، حيث استبعدت منها ( 3 ) مقاييس لعدم صلاحيتها ، وبعد أن تم جمع المقاييس من المفحوصين قام الباحثون بتصحيح المقاييس وقد حددت الدرجات ( 1،3،2 ) للخيارات ( نعم ، أحياناً ، لا ) على الترتيب ، فالدرجة الكبيرة تعني أن الروضة ملائمة والمفحوص مدرك؟ لأهمية اللعب بدرجة كبيرة ، والدرجة الصغيرة تشير إلى أن الروضة غير ملائمة والمفحوص يدرك بدرجة منخفضة أهمية اللعب ، وبعد التصحيح قام الباحثون بتفريغ المقاييس في جداول ليتم معالجتها إحصائياً.

### 3-5- المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط ( لبيرسون ).

- معامل الثبات ( لسبيرمان براون ).

- اختبار مربع كأي.

- النسبة المئوية.

### 4. عرض ومناقشة النتائج:-

#### أولاً: عرض ومناقشة الفرض الأول:

مشرفات رياض الأطفال يدركن أهمية أنشطة اللعب في تربية الطفل ، ويمكن أن يتضح ذلك الفرض من خلال التعرف على مدى استخدام مشرفات رياض الأطفال لأنشطة اللعب في تربية الطفل.

## الجدول (1)

يوضح أنشطة اللعب التي تقدم للأطفال داخل رياض الاطفال بالمنطقة الغربية

التكرارات						الأشـطة
%	لا	%	أحيانا	%	نعم	
0	0	0	0	100	46	المراجيح والمزلقان
0	0	2,2	1	97,8	45	ألعاب الكرة
0	0	2,2	1	97,8	45	الجري والسباق
9,1	4	2,5	9	70,5	31	الرقص والغناء
31,1	14	24,3	11	42,2	19	الأتاري والمتاهات
6,7	3	13,3	6	77,8	35	ألعاب تمييز الأصوات
2,3	1	13,6	6	84,1	37	الألعاب السؤالية الاستطلاعية
2,3	1	14,0	6	83,7	36	الرسم والتلوين
2,2	1	4,3	2	91,3	42	الفك والتركيب
0	0	4,3	2	95,7	44	المكعبات والحصى
13,3	6	6,7	3	80,0	36	الحروف الهجائية
0	0	4,3	2	95,7	44	الألعاب الجماعية
4,4	2	28,9	13	66,7	30	القصص الأسطورية
6,7	3	26,7	12	66,7	30	الألعاب العائلية
20,0	9	20,0	9	60,0	27	التدبير المنزلي
21,7	10	31,7	13	41,5	17	الألعاب الصناعية
23,9	11	28,3	13	45,7	21	الألعاب الزراعية
23,3	10	30,2	13	46,5	20	البحث والاختفاء
19,6	9	17,4	8	60,9	28	رعاية الزهور ومشاهدتها
4,3	2	4,3	2	91,3	42	اللعب بالماء والطين
2,2	1	23,9	11	73,9	34	اللعب الإيهامي الخيالي
0	0	15,2	7	80,4	37	اللعب الحر دون توجيه

يلاحظ من الجدول رقم (1) أن أكثر أنشطة اللعب التي تقدم للأطفال في رياض بالمنطقة الغربية هي المراجيح والمزلقان وتمثل (100%) من استجابات أفراد العينة يلي ذلك ألعاب الكرة والجري والسباق وتمثل (98,8) من استجابات أفراد العينة تليها المكعبات والحصى (95,7%) والألعاب الجماعية التي تعودهم على التعاون وتمثل (91,5%) تليها الألعاب السؤالية (84%) و الحروف الهجائية واللعب الحر .وبعد ذلك تأتي النشطة الأخرى وعلى الرغم من أهميتها إلا أنها تأتي بنسبة أقل في استجابات أفراد العينة.وتلاحظ أن الألعاب الزراعية ورعاية الزهور لا تجد حظا وافرا في استجابات أفراد العينة رغم أهميتها التربوية والترويحية.

والباحثون لا يتركرون أن رياض الأطفال وبصفة خاصة المرحلة التمهيديّة تعد امتداد المرحلة الأساسي وسنه إذن لابد أن تبدأ في تدريب الأطفال على مبادئ القراءة والكتابة والحساب لكن يجب أن يكون ذلك عن طريق أنشطة اللعب حتى لا يسأمها الطفل. ويلاحظ الباحثون من الجدول (1) أن اللعب الحر دون توجيه يمثل (80,4%) من استجابات أفراد العينة وهذه تعتبر نسبة كبيرة ،معلومات الروضة يجب أن لا يترك الأطفال لأنفسهم تماماً وإنما يجب توجيههم توجيهاً يساعدهم على أخذ

أنفسهم بشيء من النظام، لذلك يجب أن يكون هناك توازن بين النشاط الحر والنشاط الموجه حتى يستطيع الطفل التحدث بطلاقة واكتساب المهارات مثل القراءة والكتابة مما يساعد على النمو العقلي. يلاحظ الباحثون من استجابات أفراد العينة أن مشرفات رياض الأطفال يدركن بصورة كبيرة أهمية اللعب في تربية طفل ما قبل المدرسة ،بدليل أنهم يستخدمون أنشطة اللعب في تربية الطفل بقدر الإمكان . تلك الأنشطة التي توفرها لهن إدارة الروضة وتكون في تناول يدهن لكن من الملاحظة الشخصية من خلال الباحثون والتشاور أن الرياض في المنطقة الغربية بشقيها الحكومي والخاص تقتصر للأنشطة والألعاب التي تثير الطفل وتجعله محباً لبيئة الروضة.

ثانياً: عرض ومناقشة الفرض الثاني:والذي ينص على توفير البيئة المناسبة للعب في رياض الأطفال بالمنطقة الغربية.

### الجدول رقم (2)

يوضح التكرارات والنسب المئوية لاستجابات أفراد العينة لوجود حديقة داخل الروضة

التكرارات						العبارة
النسبة المئوية	لا	النسبة المئوية	أحياناً	النسبة المئوية	نعم	توجد حديقة
45,7	21	8,7	4	45,7	21	

يتضح من الجدول رقم (2) أن 45% توجد بها حدائق و45% من رياض الأطفال لا توجد بها حدائق. ويرى الباحثون أنه لا بد من وجود حديقة بقدر الإمكان داخل الروضة لما لها من أهمية في النشاطات التي تقدم للطفل مثل المشاركة في زراعة بعض أنواع النباتات ورعايتها ومتابعة نموها، كما أن الأشجار والزهور تسهم إسهاماً كبيراً في تنمية النواحي الجمالية ولما لها من أثر تربوي ، كذلك أهمية الغطاء النباتي في تقليل أثر الغبار والأثرية التي تؤثر على النواحي الصحية ، كما إن مكونات الحديقة تحفز الأطفال على تكوين أنواع بسيطة من الألعاب واللعب.

### الجدول رقم (3)

يوضح استجابات أفراد العينة بالنسبة لأدوات اللعب التي تتوفر داخل حدائق رياض الأطفال

التكرارات						الأدوات
النسبة المئوية	لا	النسبة المئوية	أحياناً	النسبة المئوية	نعم	
2,2	1	2,2	1	95,7	44	المراجيح ومزلقان
/	/	4,2	2	95,7	44	الرمل والطين
33,3	14	14,3	6	52,4	22	أدوات لري الزهور
47,7	21	15,9	7	36,4	16	أركان اللعب الحر بالماء
6,7	3	6,7	3	86,7	39	أدوات للعد كالحصى

يتضح من الجدول رقم (3) أن أكثر أدوات اللعب توافراً في الساحات الخارجية (لأن الرياض تقتصر وجود الحدائق ) هي المراجيح والمزلقان،الرمل والطين، أدوات العد (الحصى ) أدوات ري الزهور يليها ركن اللعب الحر (الماء ) ويرى الباحثون أن هذه الأشياء لها أهمية كبرى في تربية الطفل

واتصال الطفل بالماء والأرض والنبات يساعده أن يشق طريقه للاتصال بالبيئة والعلوم الطبيعية. وهي تعد وسيلة لتدريب الحواس وتساعد على إكساب مهارات العمل.

#### الجدول رقم (4)

يوضح استجابات أفراد العينة بالنسبة لوجود الصالات المغلقة للأنشطة داخل رياض الأطفال

ر	العبرة	التكرارات			
		نعم	النسبة المئوية	أحياناً	النسبة المئوية
1	صالات مغلقة للأنشطة	10	25,6	5	12,8
				24	61,5

من الجدول رقم (4) يتضح أن 61% من رياض الأطفال لا توجد بها صالات مغلقة لمزاولة الأنشطة، وقد لاحظ الباحثون من الزيارات الميدانية وجود فصول صغيرة لا تتعدى مساحتها 16 متر مربع وتفتقر لمصادر الضوء والهواء ويرى الباحثون أن ظروف المناخ في ليبيا يتطلب ذلك النوع من الصالات المغلقة المكيفة المضيئة حتى يتسنى للأطفال مزاولة أنشطتهم داخل الصالات وقد لاحظ الباحثون أن معظم رياض الأطفال غير ملائمة للغرض الذي أنشئت من أجله. فهي في أغلب الأحيان غير مصممة لهذا الغرض وغير مطابقة للمواصفات بل الغالبية العظمى منها عبارة عن منازل مستأجرة لهذا الغرض. ويرى الباحثون أنه لا بد من توفير المبنى الجيد الملائم المطابق للمواصفات حتى ينعم الطفل ببيئة مهيأة وملائمة.

#### جدول رقم (5)

يوضح استجابات أفراد العينة بالنسبة لأدوات اللعب الموجودة داخل الصالات

الأدوات	التكرارات			
	نعم	النسبة المئوية	أحياناً	النسبة المئوية
استخدم الرسم والتلوين	33	67,7	4	9,3
استخدم ألعاب فك وتركيب	45	97,8	1	2,2
توفير تلفزيون وفيديو	6	13,6	5	11,4
توفير محطة ألعاب داخل الصالة	5	11,4	6	13,6
توفير المتاهات والأتاري داخل الصالة	4	9,1	5	11,4
توفير كمبيوتر داخل الصالة	5	11,4	2	4,4
توفير مسرح عرائس داخل الصالة	31	68,9	12	26,7
توفير ألعاب تمييز الأصوات	28	65,1	3	7,0
توفير أناشيد وقصص مسجلة داخل الصالة	29	36,0	4	8,7
توفير أدوات التربية الموسيقية	14	33,3	10	21,7

من الجدول رقم(6) نلاحظ أن أكثر أدوات اللعب توفراً في الصالات المغلقة (الفصول) لافتقار الرياض لصالات الأنشطة المغلقة . أكثر الأدوات توافراً هي ألعاب الفك والتركيب تليها المجسمات ثم تليها ،أدوات الرسم ومسرح العرائس.لكنها تفتقر للأجهزة مثل التلفاز والفيديو والكمبيوتر ومحطة الألعاب.وهي مهمة خاصة في عصرنا هذا عصر التقدم الحضاري والتقني.كما أنها تفتقر لأدوات التربية الموسيقية والمكتبة ، ويلخص الباحثون أن رياض الأطفال بالمنطقة الغربية تفتقر لأدوات اللعب التي لها الدور الأكبر في نمو الطفل جسميا وعقليا واجتماعيا ووجدانيا.

ثالثاً: عرض ومناقشة الفرض الثالث:

هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نوع الروضة(حكومية،خاصة) وتوفير أدوات اللعب.

الجدول رقم (7)

يوضح استجابات أفراد العينة لنوع الروضة ونوع أدوات اللعب بالنسبة المئوية وحساب قيمة

(2كا)

التفسير	2كا	المجموع الكلي		خاصة		حكومية		نوع الروضة الأدوات
		%	ت	%	ت	%	ت	
وجود حديقة								
لا توجد علاقة ارتباطية	0,104	43,5	20	38,6	17	6,8	3	نعم
أحيانا		9,1	4	6,8	3	2,2	1	
لا		43,5	20	38,6	17	8,7	4	
المجموع			44		37		8	
وجود صالة مغلقة								
لا توجد علاقة ارتباطية	0,131	22,0	9	17,4	8	2,2	1	نعم
أحيانا		11,4	5	9,1	4	2,2	1	
لا		61,5	24	43,0	19	11,4	5	
المجموع			38		31		7	
أدوات رسم								
لا توجد علاقة ارتباطية	0,024	74,59	32	66,3	27	11,4	5	نعم
أحيانا		13,6	4	4,4	2	4,4	2	
لا			6	13,6	6	0	0	
المجموع			42		35		7	
فك وتركيب								
لا توجد علاقة ارتباطية	0,009	95,5	4,4	83,9	37	15,9	7	نعم
أحيانا		2,2	1	2,2	0	2,2	1	
لا				0		0	0	
المجموع							8	

الجدول رقم (7) يوضح 5 من أدوات اللعب بنسب متفاوتة في الرياض الحكومية والخاصة. ونجد أن نسبة وجودها مرتفع في الرياض الخاصة عنها في الحكومية وباستخدام قيمة كا2 في العمود الأخير نلاحظ انه توجد علاقة ارتباطية بين نوع الروضة ووجود أدوات الرسم، حديقة، صالة وأدوات فك وتركيب.

### جدول (8)

يوضح نوع الروضة وتوفر أدوات اللعب بالنسبة المئوية وقيمة كا2

تفسير	كا2	المجموع الكلي		خاصة		حكومية		نوع الروضة الأدوات
		%	ت	%	ت	%	ت	
علاقة لا توجد ارتباطية	0,002							توفير تلفزيون وفيديو داخل الصالة
		11,4	5	11,4	5	0	0	نعم
		11,4	5	11,4	5	0	7	أحيانا
		76,7	33	65,9	26	15,7	7	لا
			43		36		14	المجموع
علاقة لا توجد ارتباطية	0,914							محطة ألعاب داخل الصالة
		11,4	5	9,1	4	2,2	1	نعم
		13,6	6	11,4	5	2,2	1	أحيانا
		71.1	32	65,9	26	13,6	6	لا
			43		35		8	المجموع
علاقة لا توجد ارتباطية	0,313							توفير المتاهات والأتارى داخل الصالة
		6,8	3	6,8	3	0	2	نعم
		11,4	5	6,8	3	4,4	6	أحيانا
		79,5	35	63,0	29	13,6	8	لا
			43		35		16	المجموع
علاقة لا توجد ارتباطية	0,207							توفر كمبيوتر
			4		4		0	نعم
		9.1	2	9.1	1	0	1	أحيانا
		4,4	38	2,2	31	2,2	7	لا
		84,4	44	68,9	36	15,9	8	المجموع
علاقة لا توجد ارتباطية	0,014							توفير مسرح عرائس
			30		26		4	نعم
		66,7	12	65,9	9	9,1	3	أحيانا
		27,9	2	22,0	1	6,8	1	لا
			44	2,2	36	2,2	8	المجموع
علاقة لا توجد ارتباطية	0,323							توفير مواد للعد ( كالحصى) داخل الصالة
		84,4	38	68,9	31	15.9	7	نعم
		6,8	3	6,8	3	0	0	أحيانا
		6,8	3	4,4	2	0	1	لا
			44		36		8	المجموع



الجدول (8) يوضح 6من أدوات اللعب التي توجد في الرياض الحكومية والرياض الخاصة أوفر  
حظا في وجود الأدوات ومن العمود الأخير نلاحظ أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين نوع الروضة  
ووجود مسرح عرائس، تلفزيون وفيديو، محطة ألعاب، متاهات وأتاري، ومواد العد.

### الجدول (9)

يوضح نوع الروضة وأدوات اللعب بالنسبة المئوية وقيمة كا2

تفسير	كا2	المجموع الكلي %		خاصة %		حكومية %		نوع الروضة
								الأدوات
لا توجد علاقة ارتباطية	0,406							تميز أصوات
		66,3	27	61,5	24	6,8	3	نعم
		6,8	3	4,4	2	2,2	1	أحيانا
		27,9	12	22,0	9	6,8	3	لا
			42		35		7	المجموع
لا توجد علاقة ارتباطية	0,975							أنشيد وقصص
		65,1	28	54,6	23	11,4	5	نعم
		9,1	4	6,8	3	2,2	1	أحيانا
		30,1	13	24,5	11	4,4	2	لا
			45		37		8	المجموع
توجد علاقة ارتباطية	0,023							مراجيح ومزلقان
		93,5	43	81,7	36	15,9	7	نعم
		2,2	1	0	0	2,2	1	أحيانا
		2,2	1	2,2	1	0	0	لا
			45		37		8	المجموع
لا توجد علاقة ارتباطية	0,154							الرمل والطين
		93,5	43	81,7	36	15,9	7	نعم
		0	0	0	0	0	0	أحيانا
		4,4	2	2,2	1	2,2	1	لا
			45		37		8	المجموع
لا توجد علاقة ارتباطية	0,364							ركن حر
		43,5	20	36,4	16	9,1	4	نعم
		15,9	7	11,4	5	4,4	2	أحيانا
		36,4	16	32,3	14	4,4	2	لا
			43		35		8	المجموع
لا توجد علاقة ارتباطية	0,613							أدوات تربية موسيقية
		39,1	18	36,4	16	4,4	2	نعم
		22,3	10	22,0	9	2,2	1	أحيانا
		32,3	14	22,3	10	9,1	4	لا
			42		35		7	المجموع
لا توجد علاقة ارتباطية	0,646							مكتبة داخل الصالة
		65,1	28	36,7	2,5	6,8	3	نعم
		6,8	3	6,8	3	0	0	أحيانا
		22,0	9	11,4	5	9,1	4	لا
			40		33		7	المجموع
لا توجد علاقة ارتباطية	0,681							أدوات ري الزهور
		54,7	21	39,1	18	6,8	3	نعم
		13,6	6	13,6	6	0	0	أحيانا
		32,3	14	24,5	11	6,8	3	لا
			41		35		6	المجموع

الجدول (9) يوضح 8 من أدوات اللعب التي توجد في الرياض الحكومية والخاصة. ونجد أن الرياض الخاصة أوفر حظاً في وجود الأدوات. والفرق ضئيلة والتباين في الرياض الحكومية والخاصة ليس له دلالة إحصائية. ويلاحظ الباحثون من الجدول (9) أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين نوع الروضة ووجود مراجيح ومزلقان ، أدوات تميز الأصوات أناشيد وقصص ،رمل وطين ركن حر،أدوات تربية موسيقية ، مكتبة وأدوات ري الزهور .

أن الفرض الثاني لم يتحقق وهو وجود علاقة ارتباطية بين توفير أدوات اللعب ونوع الروضة الحكومية والخاصة وتوفير أدوات وأنشطة اللعب.

يلخص الباحثون إلى أن 82% من رياض المنطقة الغربية رياض خاصة اهتمت بالعائد المادي دون الكيفية ، فهي تفتقر لأدوات اللعب التي تقي بحاجات الطفل ونموه.

#### 5- النتائج والتوصيات:

##### 5-1. خلاصة النتائج:

مما سبق يلخص الباحثون إلى النتائج الآتية:

مشرفات رياض أطفال بالمنطقة الغربية يدركن أهمية اللعب في تربية طفل ما قبل المدرسة ويستخدمن أدوات وأنشطة اللعب المتوفرة لهن بقدر الإمكان لتحقيق النمو المتكامل السوي للطفل.

2- رياض الأطفال في المنطقة الغربية تفتقر لوجود بيئة اللعب الملائمة للأطفال مثل الحدائق والصالات المغلقة وأنشطة اللعب الأخرى.

3- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين نوع الروضة (حكومية ،خاصة)وتوفر أدوات وأنشطة اللعب.

##### 5-2. التوصيات:

على ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون يوص الباحثون بالاتي:

1/على إدارة التعليم قبل المدرسي أن تقدم لمن يرغب في إنشاء روضة تصميميا معماريا يناسب الفئة العمرية من 3-6 سنوات وأن يطابق النصوص القانونية والتنظيمية للتعليم قبل المدرسة بأن تكون مناسبة من حيث المبنى والمنشآت والمعدات مع الأنشطة التي تقدم للأطفال.

2/يجب أن يتسم إرشاد وتوجيه المشرفة للأطفال أثناء اللعب بالمرونة، فلا يزيد أو يقل عن المستوى المطلوب، فأحيانا يحتاج الأطفال إلى توجيه،فإن زاد تدخل المشرفة فإن ذلك يعطي الطفل انطبعا بأن اللعب ذو قواعد وأنهم يتلقونه دروساً مما قد يخلق لديهم شعوراً بالرفض.

3/يجب أن تكون اللعب مناسبة لعمر الطفل، كي تقابل احتياجاته وتزيد من فرص استمتاعه بها واستفادته منها، فاللعب الخطرة لأتناسب الطفل.

4/ يجب أن لا تقتصر أنشطة اللعب على الأنشطة التي تتم داخل جدران الروضة، بل يجب الاهتمام بالأنشطة الأخرى خارج جدران الروضة مثل الرحلات والزيارات التي تهدف للتعرف على البيئة المحلية .

5/ على إدارة التعليم قبل المدرسي أن تضع رقابة فائقة على رياض الأطفال وتشتترط على إدارة رياض الأطفال ضرورة مطابقة المبنى للمواصفات الصحية وتوفير أدوات أنشطة اللعب وألا تهتم بالكم دمن الكيفية وألا تهتم بالعائد المادي المرتفع بل يجب أن تكون الرياض ملائمة للغرض الذي أنشئت من أجله حتى ينعم الطفل ببيئة سليمة ملائمة لمطالب واحتياجات نموه.

وخلاصة القول أنه إذا فهم الدور التربوي للعب من قبل المربين وصاحب ذلك التخطيط التوجيه وتنظيم لأنشطة اللعب ،لأدى ذلك إلى توفير فرص النمو المتكامل السوي للأطفال ويصبح اللعب من أهم الوسائل والطرق التي يتعلم الأطفال من خلالها معظم ما يكتسبونه من معارف ومهارات واتجاهات.

## المراجع:

- 1- أحمد عطا عمر : أمية فارس بدران،  
تربية الطفل في الإسلام. الطبعة الأولى ،دار الفكر  
للطباعة والنشر ،عمان، (2000) .
- 2- أحمد محمد الزغبى، :  
اللعب عند الأطفال وأهميته التربوية" مجلد التربية القطرية،  
العدد 123،اللجنة الوطنية للثقافة والتربية والعلوم،  
(1997) ص185.
- 3- أسماء ميرغني:  
"أثر اللعب في نمو العقلي المعرفي لأطفال ما قبل المدرسة  
" رسالة غير منشورة ،كلية التربية ،جامعة الخرطوم،  
السودان، (1997)
- 4- حسين شعاره وحسين  
"البيئة والطفولة "المؤتمر الوطني للطفولة بالتعاون مع  
منظمة الأمم المتحدة للأطفال (اليونيسيف)،الأردن  
خندق:  
(1992) .
- 5- زيدان نجيب ومفيد نجيب  
اتجاهات حديثة في تربية الطفل، دار الفكر للطباعة  
والنشر ،دمشق، (1997).
- 6- عزيزة سماره.:  
تخطيط برامج تربية الطفل وتطويرها. دار الفكر الثقافة  
والنشر والتوزيع، عمان ، (1990) ص 135
- 7- عفيف زيدان وانتصار عفاته  
أثر استخدام الألعاب التعليمية في التحصيل الفوري  
والمؤجل في الرياضيات لدى طلبة الصف الثالث الأساسي  
في مدارس ضواحي القدس ،مجلة جامعة النجاح للأبحاث  
العلوم الإنسانية،المجلد 21،(2007).
- 8- فؤاد البهي السيد:  
الأسس التقنية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر  
العربي، القاهرة ،مصر ، (1974) ص83
- 9- محمد عبد الرحيم عدس،:  
كيف يتعلم الأطفال ،دار الفكر للطباعة  
والنشر،عمان،ص67، 85 ، (2000)

- 10 محمد عبد الرحيم عدس، رياض الأطفال، دار المداوي للنشر والتوزيع، الطبعة الثالثة  
عدنان عارف مصلح: ، عمان، (1990).
- 11- هدى محمود الناشف: رياض الأطفال في الوطن العربي، دار الفكر  
العربي، القاهرة، (1989).
- 12- وصال نافع حمدت الله : إدراك مشرفات رياض الأطفال لأهمية اللعب في تربية  
طفل ما قبل المدرسة ماجستير. (2005):
- 13- يحي مصطفى عليان ومحمد وسائل الاتصال وتكنولوجيا التعليم، دار صفاء للنشر  
عبد الله الرئيس): والتوزيع، عمان، (1999)

## واقع مدارس الناشئين لكرة القدم في بعض الأندية الليبية

أ.د. كمال علي خليفة الغول

أ.ك.د. خديجة يوسف محمد ابوخريص

### 1-1 المقدمة ومشكلة البحث:

شهد القرن الماضي تطورا ملحوظا في تحسين مستوى الأداء الفني للعديد من لاعبي كرة القدم على مستوى العالم ويرجع ذلك الى انتشار المدارس والأكاديميات الخاصة بتعليم الناشئين أصول هذه اللعبة الشعبية ، فالعمل الكروي المتميز الذي يسعى للوصول الى العالمية لا يمكن ان يكون صدفة او من فراغ وإنما توفيق من الله بالدرجة الأولى ثم نتيجة لتخطيط استراتيجي مبني على أسس علمية وعمل طويل ومضني من خلال تواجد إمكانيات وبنا تحتية ذات جودة عالية ومواهب رياضية منتقاة وفق معايير علمية وكوادر فنية وإدارية محترفة ومستقرة .

فإن أردنا أن نبني قاعدة صلبة من الأجيال القادمة تمارس الرياضة بالاحترافية علينا البحث عن المواهب الرياضية من الناشئين ، وأن ننشئ مدارس جيدة تكون مهمتها بناء وتطوير قدرات وإمكانات المواهب وتهئهم لهم أجواء الابتكار والإبداع للانطلاق نحو آفاق رحبة في عالم الرياضة بوجود طاقم تدريبي وإداري محترف وخطط إستراتيجية طموحة وإرادة سياسية.( 7 )

ولكي ننشئ جيلا قادرا على المشاركة في المحافل الدولية ساعيا لتحقيق الانجازات واعتلاء منصات التتويج وحاصدا للألقاب في المنافسات الرياضية عامة وكرة القدم خاصة ، علينا التعامل بالطرق العلمية من خلال تأسيس مدارس وأكاديميات رياضية وفق أسس وبرامج علمية وتحت إشراف كوادر فنية وتربوية وإدارية متخصصة تعمل على تنمية وتطوير المواهب الرياضية بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص ، على أن تستبدل ممارسة كرة القدم كهواية من أجل الصحة والترفيه والاستمتاع بالوقت الحر لنظرة استثمارية محترفة لتصبح مدارس وأكاديميات تعليم كرة القدم من الأولويات الإستراتيجية للأندية الرياضية ووزارة الشباب والرياضة مما يخفف العبء المادي الواقع على كاهلها ، ويؤمن مصادر دخل جيدة للفرد والنادي والدخل القومي عامة.

ومما تقدم ومن خلال تتبعنا للمشاركات القارية والدولية السابقة لكرة القدم لم نجد بطولة واحدة تم تحقيقها لمنتخبنا الوطني باستثناء بطولة الشان وهي بطولة غير مصنفة في الاتحاد الدولي وقد يعز ذلك لأن المنتخبات السابقة التي مثلت ليبيا لم تحظى بالاهتمام الكافي من حيث الإمكانيات المادية والفنية والإدارية كما أنها لم تتاح لها فرصة الانخراط في الانضمام الى مدارس الناشئين وبالتالي هم جيل مظلوم كان على الدولة ان تهتم بهم بشكل أفضل ، حتى لا تضيع المواهب نتيجة للإهمال وعدم الرعاية.

ولا يختلف احد على الدور الهام الذي تلعبه الأكاديميات ومدارس كرة القدم بالأندية الرياضية في بناء وتطوير الرياضيين الناشئين وإعدادهم ليصبحوا لاعبين متميزين يغذون فرق الأندية والمنتخب الوطني. وخير دليل على ما نشاهده في الأندية الكبيرة مثل أكاديمية لاماسيا La Masia التابعة لنادي برشلونة الإسباني، ودي توكومست De Toekomst التابعة لنادي أياكس أمستردام الهولندي، وأكاديمية مانشستر يونايتد الإنجليزية ، وغيرها كثير.

ومن هذا المنطلق باتت بعض الأندية الليبية تحرص في السنوات الأخيرة على إنشاء مدارس كروية والبعض ذهب إلى ابعد من ذلك وأطلق اسم أكاديمية كرة القدم ، فهل كانت هذه الفكرة مبنية على أسس علمية سليمة أم أنها تقليد للأندية الأوروبية الكبيرة دون إستراتيجية واضحة او بنية تحتية مناسبة لمثل هذا العمل؟ وللإجابة على هذا السؤال كانت فكرة البحث والمتمثلة في دراسة واقع مدارس الناشئين لكرة القدم في بعض الأندية الليبية للوقوف على نقاط الضعف التي أدت إلى تدني المستوى الكروي في هذه الفئات السنية الصغرى وتقديم بعض الحلول لتطويرها مستقبلا.

#### 1-2 أهداف الدراسة:

**التعرف على واقع مدارس الناشئين لكرة القدم في بعض الأندية الليبية من حيث الآتي:**

1- النواحي الإدارية المتبعة لإنشاء مدارس الناشئين بالأندية الرياضية.

2- مستوى المدربين ومؤهلاتهم بمدارس الناشئين بالأندية الرياضية.

3- الإمكانيات المتاحة بمدارس الناشئين بالأندية الرياضية.

#### 1-3 تساؤلات البحث:

1- هل توجد إجراءات إدارية متبعة في إنشاء مدارس الناشئين بالأندية الرياضية ؟

2- هل مستوى المدربين ومؤهلاتهم تتناسب مع الفئات العمرية بمدارس الناشئين في الأندية الرياضية ؟

3- هل الإمكانيات متوفرة ومناسبة للفئات العمرية بمدارس الناشئين في الأندية الرياضية ؟

#### 1-4 مصطلحات البحث:

1- **الناشئين:** " هم الصغار من الجنسين ، البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6 إلى 14 عاماً) وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (7 إلى 10 سنوات تقريباً) ، مرحلة الطفولة المتأخرة (11-13 سنة تقريباً)، ومرحلة المراهقة حتى سن 14 سنة". ( 4 : 8 )

2- **مدرسة الناشئين:** " هي مؤسسة تعليمية رياضية تضم مجموعة من اللاعبين المتميزين يتم اختيارهم بناء على اختبارات مهارية ويتم تدريبهم للوصول بهم لأعلى المستويات مع توفير كافة الإمكانيات المادية والبشرية " . ( 2 : 9 )

3 **تعريف إجرائي:** " هي مؤسسة رياضية ذات نفع عام تشترك فعليا مع بقية مؤسسات المجتمع المدني هدفها بناء وتطوير القدرات البدنية والفنية والصحية والاجتماعية والنفسية للأطفال التي تتراوح

أعمارهم من 6 - 14 سنة والوصول بهم إلى أعلى المستويات كلا وفق استعداداته وقدراته الشخصية ."

**4- النادي الرياضي:** " هو مؤسسة أهلية رياضية ثقافية اجتماعية ذات شخصية اعتبارية وذمة مالية مستقلة يهدف الى بناء الإنسان السوي ، ويساهم في إشباع حاجاته البدنية والفكرية والاجتماعية ، من خلال إتاحة الفرصة له لممارسة هواياته الرياضية والثقافية ونشاطاته الاجتماعية ، ويضم مجموعة من الأفراد لهم مقر مناسب يلتقون فيه ، ومرافق وساحات وملاعب مناسبة يمارسون فيها أنشطتهم ." (3:1)

### 3- إجراءات البحث:

**3-1 منهج البحث:** تم استخدام المنهج المسحي الوصفي لملائمته لهذا البحث.

### 3-2 مجالات البحث:

**3-2-1 المجال الزمني:** تم إجراء البحث في الفترة من 15 / 11 / 2017 - 20 / 1 / 2018.

**3-2-2 المجال المكاني:** مدارس الناشئين لكرة القدم ببعض الأندية الليبية (قيد البحث).

**3-2-3 المجال البشري:** مدربي الكرة لناشئي مدارس كرة القدم في بعض الأندية الليبية (قيد البحث).

**3-3 عينة البحث:** تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية حيث اشتملت على (15) شخص يمثلون مديري كرة القدم ببعض الأندية الليبية بالمنطقة الغربية والوسطى والجنوبية ولديهم مدارس ناشئين لكرة القدم. والتي أمكن للباحثان التعامل معهم وتطبيق الأستبانة كأداة أساسية لجمع البيانات عليهم وهم ( مدرسة الخطوة الأولى للناشئين - مدرسة الأسطورة لكرة القدم - مدرسة الترسانة لناشئي كرة القدم - مدرسة زناته للناشئين - مدرسة الوفاق بصبراتة - مدرسة الجزيرة لتدريب الناشئين بزواره - مدرسة القدس للناشئين - مدرسة التفوق للناشئين لكرة القدم - مدرسة الإشعاع لناشئي كرة القدم بزليتن - مدرسة خالد بن الوليد - مدرسة الرياضة للناشئين - مدرسة الهلال للناشئين بسبها - مدرسة النهضة لتدريب الناشئين بسبها - مدرسة المهدي لتدريب الناشئين بسبها - مدرسة الشرارة للناشئين بسبها)

### 3-4 أدوات جمع البيانات:

### 3-4-1 المقابلة الشخصية:

قام الباحثان بإجراء بعض المقابلات الشخصية مع الفئات التالية:

- مجموعة من رؤساء إدارات الأندية الرياضية.

- بعض من مدربي الكرة في الأندية الرياضية.

- مجموعة من المدربين للفئات العمرية بالأندية الرياضية.

وكان الغرض من إجراء هذه المقابلات هو التعرف على كيفية تسيير هذه المدارس الرياضية .



### 3-4-2 المصادر العلمية و البحوث السابقة والمرتبطة ومواقع شبكة المعلومات الدولية.

#### 3-4-3 استمارة الاستبيان:

وفي ضوء ما سبق تم حصر أهم النقاط التي استتجها الباحثان من المقابلات الشخصية والمصادر العلمية ذات العلاقة ثم قاما بإعداد استمارة الأستبانة التي اشتملت على (35) عبارة ومن ثم تم عرضها على مجموعة من الخبراء وعددهم ( 8 ) أشخاص من حملة الدكتوراه في مجال تدريب وكرة القدم ، مرفق (2) وقد قام الخبراء بحذف تسعة فقرات ، وتعديل بعض الفقرات الأخرى وبذلك وصل إجمالي عدد العبارات بالاستبانة بعد الحذف إلى (24) عبارة وقد حدد للإجابة على عبارات استمارة الأستبانة بميزان تقديري ثلاثي التدرج (نعم - إلى حد ما - لا ) ودرجاته (2- 1- 0) على التوالي مرفق (2).

بعد إعادة صياغة عبارات استمارة الأستبانة تم عرضها على مجموعة من الأفراد ذات العلاقة بمدار الناشئين بالأندية الرياضية لغرض التأكد من الأتي:  
أن العبارات واضحة ومفهومة لدى أفراد العينة.  
تحديد زمن الإجابة على أسئلة الأستبانة.  
توضيح بعض النقاط للمساعدين.

تم التحقق من الشروط العلمية (الصدق والثبات) لعبارات استمارة الأستبانة حيث تم حساب الصدق بطريقتي صدق المحكمين وصدق البناء الداخلي بين درجة العبارة والدرجة الكلية للأستبانة ، وقد بلغ معامل الصدق ( .936 ) وهي قيمة عالية ودالة على صدق الأستبانة.  
أما الثبات فقد تم حسابه عن طريق التجزئة النصفية ومعامل الفا كرونباخ ، وقد بلغ معامل ثبات استمارة الأستبانة ( .877 ) وهي قيمة عالية ودالة على ثبات الأستبانة.

#### 3-5 المعالجة الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث عن طريق البرنامج الإحصائي SPSS وهي: ( التكرارات ، والنسبة المئوية ، والفا كرونباخ ).

#### 4- عرض ومناقشة النتائج:

تحقيقاً لأهداف وفروض البحث في معرفة واقع مدارس الناشئين لكرة القدم ببعض الأندية الليبية قام الباحثان بجمع الأستبانة بعد توزيعها على عينة البحث وتفرغها وتحويلها الى درجات حتى يتسنى لهما التعامل معها إحصائياً ، وسوف يقسم الباحثان نتائج الأستبانة وفقاً للتوزيع التالي من حيث تقدير الدرجات ليتمكنا من مناقشتها بشكل مناسب ، اقل من 50% ضعيف - 50 - 64% مقبول - 65 - 74% جيد - 75 - 84% جيد جداً - 85% فما فوق ممتاز. وفيما يلي عرض نتائج البحث ومن ثم مناقشتها.

#### 4-1 عرض النتائج:

جدول (1) التكرارات والنسبة المئوية للعبارة قيد البحث =15

العبارة	نعم		الى حد ما		لا		التقدير
	ك	%	ك	%	ك	%	
1	5	33.3	6	40.0	4	26.7	ضعيف
2	12	80.0	3	20.0	0	0.0	حيد جدا
3	8	53.3	7	46.7	0	0.0	مقبول
4	6	40.0	2	13.3	7	46.7	ضعيف
5	10	66.7	3	20.0	2	13.3	جيد
6	13	86.7	2	13.3	0	0.0	ممتاز
7	12	80.0	3	20.0	0	0.0	جيد جدا
8	9	60.0	5	33.3	1	6.7	مقبول
9	9	60.0	2	13.3	4	26.7	مقبول
10	3	20.0	3	20.0	9	60.0	ضعيف جدا
11	7	46.7	2	13.3	6	40.0	ضعيف
12	5	33.3	1	6.7	9	60.0	ضعيف جدا
13	8	53.3	3	20.0	4	26.7	مقبول
14	15	100.0	0	0.0	0	0.0	ممتاز
15	5	33.3	4	26.7	6	40.0	ضعيف جدا
16	12	80.0	3	20.0	0	0.0	جيد جدا
17	3	20.0	4	26.7	8	53.3	ضعيف جدا
18	4	26.7	0	0.0	11	73.3	ضعيف جدا
19	8	53.3	5	33.3	2	13.3	مقبول
20	10	66.7	2	13.3	3	20.0	جيد
21	12	80.0	2	13.3	1	6.7	جيد جدا
22	9	60.0	5	33.3	1	6.7	مقبول
23	7	46.7	8	53.3	0	0.0	ضعيف
24	12	80.0	2	13.3	1	6.7	جيد جدا

من الجدول ( 1 ) يتبين ان اكبر تكرار وأعلى نسبة تم تحقيقها في الإجابة بنعم قد سجلت في العبارة رقم ( 2،5،6،7،14،16،20،21،14 ) على التوالي حيث تراوحت النسبة ما بين (100%) الى ( 66.7 % ) فكانت أعلاها هي الفقرة رقم (14) والتي تشير الى ان المدرسة تعمل على خلق أجواء من التوافق والانسجام بين الناشئين والقضاء على الفوارق الاجتماعية ، اذ كانت الإجابة من جميع أفراد العينة بنعم وبالتالي تكون نسبتها 100% .

بينما كانت الفقرة رقم (6) في الترتيب الثاني والتي نصت على ان المدربين ومساعدتهم يمتلكون مهارات فنية متميزة فكانت نسبتها (86،7) وبعدها تكرارات وصل الى (13) تكرارا. وقد جاء في الترتيب الثالث الفقرة رقم (24،2،7،16،21) حيث كان عدد الإجابات بنعم قد وصلت الى (12) تكرار وبنسبة مئوية مقدارها (80.0). وجاء في الترتيب الرابع العبارة رقم ( 5 ، 20 ) بعدد تكرارات ( 10 ) وبنسبة مئوية بلغت (66.7) لكل منهما حيث تشير العبارة (5) الى ان المدرسة يوجد بها مدربين تربويين معتمدين من اتحاد اللعبة ، بينما نصت العبارة (20) الى انه يوجد بالمدرسة حوافز تشجيعية تحفز الناشئين للإبداع و التآلق.

اما العبارة رقم (8،9،22) فكانت في المرتبة الخامسة حيث بلغ عدد التكرارات بنعم الى (9) تكرارات وبنسبة مئوية مقدارها (60.0) وكانت العبارة (8) قد أشارت الى وجود سجل خاصة بالمدرسة لكل متدرب يشمل حالته الصحية ومستواه العلمي وكافة المعلومات اللازمة.

بينما نصت الفقرة (9) إلى الأدوات والأجهزة المساعدة في التدريب تتناسب مع الفئات العمرية بالمدرسة أما الفقرة (22) فنصت على أن المدرسة تعمل على التواصل مع المدارس والأكاديميات المناظرة بالأندية المشهورة من اجل تبادل الخبرات والمباريات الودية.

بينما نصت الفقرة (3)، (13)، (19) بتكرار (8) وبنسبة مئوية (53%) مقبول.

كما يبين الجدول نفسه بان اقل تكرار ونسبة مئوية بالإجابة بنعم والتي لم تصل الى 50% من الدرجة الكلية قد تمثلت في العبارة (18،10،17) حيث حصلت العبارتان الأولىتان على (3) تكرارات وبنسبة مئوية مقدارها (20%) فقط أما العبارة الثالثة فقد كان تكرارها (4) تكرارات وبنسبة مئوية بلغت (7،26%) حيث نصت العبارة رقم (10) إلى وجود عيادة طبية بالمدرسة . بينما نصت العبارة رقم (17) إلى أن المدرسة تقدم دورات للناشئين في مصطلحات كرة القدم باللغة الانجليزية، وتثقيفهم بقوانين اللعبة.

تلتهما في الترتيب المنخفض العبارة رقم (1،12،15) اذ تحصلت هذه العبارات على (5) تكرارات وبنسبة مئوية مقدارها (3،33%) وكانت العبارة رقم (1) قد نصت على وجود تصريح من الجهات المختصة بفتح مدرسة ناشئين لكرة القدم بالنادي ، اما العبارة رقم (12) فقد أشارت الى وجود مقهى و مطعم بالمدرسة. بينما نصت العبارة رقم (15) الى وجود إدارة لتسويق اللاعبين للأندية الرياضية بالمدرسة .

هذا وكانت العبارات (4،11،23) قد تحصلتا على (6) تكرارات للأولى وبنسبة مئوية (0،40%) والثانية والثالثة بنفس التكرار (7) والنسبة المئوية (7،46%) وكانت العبارة (4) قد نصت على ان المدرسة لها ميزانية خاصة . بينما أشارت العبارة (11) الى ان للمدرسة ملاعب مستقلة . اما العبارة (23) فقد نصت على ان المرافق الصحية من دورات مياه وحمامات متوفرة في المدرسة وبعده مناسب للمتدربين.

#### 4-2 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول ( 1 ) الذي يبين ان العبارة رقم (14) والتي تشير الى ان المدرسة تعمل على خلق أجواء من التوافق والانسجام بين الناشئين والقضاء على الفوارق الاجتماعية قد حصلت على (15) تكرار بالإجابة بنعم وبنسبة مئوية (100%) وهو يمثل العدد الكلي لأفراد عينة البحث. وهذه النتيجة منطقية حيث يعزي الباحثان ذلك الى ان مدارس الناشئين من ضمن أهدافها خلق جو ملائم لتربية النشء و تنمية روح الانتماء و الانضباط بالتوازي مع النواحي الرياضية .

وهو ما يؤكد عصام عبد الخالق حيث يشير الى ان هناك واجبات تربوية للنشئ يسعى التدريب الرياضي الى تحقيقها بطريقة غير مباشرة من خلال انجاز الواجب التعليمي للوصول الى المستويات العليا ومن بينها تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية مع أفراد المجتمع، و روح الفريق والعمل الجماعي لتحقيق الترابط والتآزر بينهم. (3 : 14، 15).

اما العبارة رقم (6) والتي نصت على ان المدربين ومساعدتهم يمتلكون مهارات فنية متميزة والتي تحصلت على ثاني أعلى تكرار بلغ (13) إجابة بنعم وبنسبة (86%) وهو مؤشر ايجابي من وجهة نظر الباحثان لان المدرب الكفاء هو من يمتلك القدرة على نقل المهارات الفنية بصورتها الصحيحة للمتدرب، كما إن العمل مع لاعبين ذوي مستويات متميزة منذ نعومة أظافرهم يحتاج إلى نوعية معينة من المدربين المؤهلين لهذا القطاع العام والصعب.

اما العبارة رقم (2، 7، 16، 21، 24) والتي جاءت في الترتيب الثالث من حيث التكرارات وعددها (12) تكرارا وبنسبة مئوية مقدارها (80%) فقد أشارت العبارة (2) الى وجود أهداف محددة ومعلنة للمدرسة . ويؤكد الباحثان على ان أي عمل لكي يكتب له النجاح لا بد له من توضيح أهدافه ومقاصده حتى يتسنى له العمل على بناء خطته واستراتيجياته لتحقيقها وتعديلها إذا دعت الضرورة الى ذلك.

وفيما يخص العبارة (7) التي تفيد بان للمدرسة جوانب تربوية أخرى غير كرة القدم كالكندوات والمحاضرات التنقيفية والأنشطة الترفيهية . فيرى الباحثان بان ذلك مؤشر ايجابي لان مدارس الناشئين هي احد المؤسسات التربوية التي يفترض ان تُساعد النشئ على النمو الشامل والمتزن لمختلف جوانب شخصيته ، والتفاعل مع من حوله من الكائنات والمكونات.

هذا وجاء في الترتيب الرابع من حيث عدد التكرارات العبارة (5، 20) بعدد من التكرار بلغ (10) وبنسبة مئوية مقدارها (66.7) فنصت الأولى على وجود مدربين تربويين معتمدين من اتحاد اللعبة. مما يدل على ان هذه المدارس تعي بان على من يزاول مهنة التدريب وخاصة مع الفئات العمرية الصغيرة يجب ان يكون تربويا ومعتمدا من اتحاد اللعبة هذا من حيث شروط مزاوله المهنة اما الجانب الآخر والذي لا يقل أهمية هو إمكانيات المدرب حيث تتأسس عملية تربية وتعليم الناشئين بالمدارس الرياضية على مقدار ما يتحلى به المدرب الرياضي من قيم وأخلاق وسمات نفسية وقدرات مهارية ومعلومات ومعارف في مجاله والمجالات ذات العلاقة بالعبة.

وهذا ما يؤكده وجدي مصطفى ، محمد لطفي حيث يذكران بان المدرب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً ، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزناً ، لذلك وجب أن يكون المدرب مثلاً أعلى يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته ، (6 : 25)

بينما كانت العبارة (20) وهي في نفس المرتبة والتكرارات والنسبة المئوية السابقة والتي نصت على وجود حوافز تشجيعية تحفز الناشئين للإبداع و التألق . ويعزي الباحثان هذه النتيجة إلى أن إدارة المدرسة تعلم جيدا مدى أهمية الحوافز التشجيعية وخاصة للفئات السنية الصغرى فالحافز والتشجيع يعملان على إثارة القوى الكامنة في الناشئ وتجعله دائما يعمل بشكل ايجابي لأنه يشعر بان له قيمة في الفريق الأمر الذي يشجعه على الإبداع والتألق باستمرار .

أما المرتبة الخامسة فقد كانت للعبارات (3، 8، 9، 13، 19، 22) حيث كانت تكراراتها ما بين (8،9) تكرارات وتراوحت نسبتها بين (3،53% - 60.0%) وهي نتيجة مقبولة لكنها في الواقع ضعيفة وغير كافية الى افتتاح مدرسة ناشئين فقلت تواجد الجهاز الفني والإداري المتخصص والأدوات والأجهزة المساعدة في التدريب التي تتناسب مع الفئات العمرية بالمدرسة مثل الكرة والملعب والمرمى (المعدلين) بما يتناسب مع المرحلة السنية هذا يعني عدم إمكانية تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية للناشئ والوصول به إلى أعلى مستوى ممكن في لعبة كرة القدم ، فالمدرّب والإداري يكملان بعضهما البعض لأنهما يشغلان في فريق عمل واحد هدفهما الرقي بمستوي قدرات الناشئين بالمدرسة والوصول بها الى أعلى المراتب ، بالإضافة الى ان تدريب الفئات السنية يحتاج لمدرّبين تربويين متمرسين ومؤهلين علميا واجتازوا الكثير من الدورات التدريبية في هذه الفئات ، وأصبح لديهم إلمام كبير بمبادئ تعليم الصغار الموهوبين. كما ان التواصل مع المدارس والأكاديميات المناظرة بالأندية المشهورة يزيد من تحسين قدرات المدرّب والإداري واللاعب وذلك من خلال ما يكتسبونه من المباريات الودية والاطلاع على أسلوب التدريب والخطط والاستراتيجيات المتبعة في تلك المدارس . وهو ما يوصي به لباد معمر، حيث يؤكد على ضرورة إنشاء منافسات رسمية على شكل بطولة وطنية تنبأرى فيها جميع المدارس الموجودة على مستوى الوطن، وخلق نوع من التنسيق و الاتصال و التعاون بين المؤسسة التعليمية التربوية و المدارس الرياضية. (5 : 379)

هذا ويتبين من الجدول نفسه ان العبارات (1، 4، 10، 11، 12، 15، 18، 17، 23) قد تحصلت على اقل عدد من التكرارات حيث كانت ما بين (3 - 7) تكرارات وبنسب مئوية تراوحت بين (20.0 - 46.7) وهي قيم ضعيفة الى ضعيفة جدا ويرى الباحثان بان هذا الأمر يجب ان يعاد النظر فيه وعدم السماح لأي مدرسة من مزاولة نشاطها حتى تتمكن من الحصول على ترخيص معتمد من جهة الاختصاص و توفير الحد الأدنى على الأقل من الإمكانيات الواردة في استمارة الأستبانة (قيد البحث).

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-2 الاستنتاجات:

من خلال عينة البحث وأهدافه والمعاملات الإحصائية التي قام بها الباحثان أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

أفادت نتائج عينة البحث بأن مدارس الناشئين تعمل على خلق أجواء من التوافق والانسجام بين الناشئين والقضاء على الفوارق الاجتماعية.

معظم مدارس الناشئين (قيد البحث) تفيد بان المدربين ومساعدتهم يمتلكون مهارات فنية متميزة. 80% من العينة تفيد بوجود أهداف محددة ومعلنة للمدرسة. بالإضافة الى وجود جوانب تربوية أخرى غير كرة القدم كالدورات والمحاضرات التثقيفية والأنشطة الترفيهية، وهي على اتصال مستمر مع أسرة الناشئ، كما توفر المدرسة طقم لباس كامل عليه شعار النادي، وقيمة الاشتراك بها في متناول الجميع.

اغلب مدارس الناشئين (عينة البحث) لا يوجد بها تصريح من الجهات المختصة بمزاولة نشاطها. ولا توجد بها ميزانية خاصة.

جل المدارس (قيد البحث) لا تقدم دورات في مصطلحات كرة القدم باللغة الانجليزية، وتثقيف الناشئين بقوانين اللعبة.

اغلب المدارس لا تخصص مدرجات للعائلات لمتابعة أبنائها في الملعب.

33.3% من مدارس الناشئين (عينة البحث) لا يوجد بها إدارة لتسويق اللاعبين للأندية الرياضية.

## 5-2 التوصيات:

### من خلال نتائج البحث يوصي الباحثان بما يلي:

الاهتمام بالبنية التحتية للرياضة بشكل عام ومدارس الناشئين بشكل خاص والتي تعتبر من أولويات النجاح لأي نادي.

وضع لوائح تنظيمية لإصدار تراخيص بمزاولة نشاط مدارس الناشئين على ان تتوافق هذه اللوائح مع المعايير الدولية، وعدم إشهار أي مدرسة إلا إذا توفرت لديها الشروط الأساسية لإقامة مدرسة متكامل من حيث المبنى والملاعب والإداريين والمدربين المناسبين للفئات السنية الصغرى على ان تكون الجهات المانحة لهذه التراخيص هي وزارة الشباب والرياضة والدوائر الاقتصادية في كل بلدية تنشئ فيها المدرسة، باعتبار أن هذه التراخيص لمزاولة نشاط تجاري . اما المدارس والأكاديميات التابعة للأندية الرياضية المعتمدة الغير ربحية يشترط ان تكون مطابقة للمواصفات والشروط التي حددها كل من الاتحادين الإفريقي والدولي لكرة القدم.

متابعة مدارس الناشئين بصورة دورية ولتكن ثلاث مرات في السنة من خلال لجان متابعة إدارية ومالية وفنية لتقييم المدارس المعتمدة وتقديم تقارير عن سير أعمالها . وذلك من خلال إنشاء جهاز أو مكتب للمتابعة والتفتيش على مدارس الناشئين للفئات السنية الصغرى تكون تابعته إلى وزارة الشباب والرياضة مباشرة.

## المراجع:

- 1- اللجنة الاولمبية الليبية : النظام الأساسي الموحد للأندية الرياضية، 2008م.
- 2- بن قاصد علي محمد : تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم للفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية ، رسالة دكتوراة ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2005م.
- 3- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي "نظريات- تطبيقات"، ط11، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 2003م.
- 4- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م.
- 5- لباد معمر : تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد الخامس ، 2012
- 6- وجدي مصطفى الفاتح : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، 2002م
- 7- محمد لطفي السيد : محمد الخير الشيخ : المدارس السننية ودورها في صناعة النجوم ، صحيفة الاقتصادية،

[8- www.aleqt.com/2011/03/17/article\\_516018.html](http://www.aleqt.com/2011/03/17/article_516018.html)

## المرفقات مرفق ( 1 )

السيد المحترم /

نأمل من سيادتكم التعاون معنا والتكرم بالإجابة على هذه الأسئلة خدمة للصالح العام علما بأن القصد منها إجراء دراسة علمية حول واقع انتشار مدارس الفئات السنوية بالأندية الليبية لوضع أسس عامة تنطلق منها هذه المدارس .

اسم النادي /

تاريخ افتتاح المدرسة / / عدد المنتسبين للمدرسة /

عدد المدرسين بالمدرسة /

م	العبارات	نعم	لا	الى حد ما
1	يوجد تصريح من الجهات المختصة بفتح مدرسة ناشئين لكرة القدم بالنادي			
2	توجد أهداف محددة ومعلنة للمدرسة			
3	يوجد كادر فني وأداري متخصص للمدرسة			
4	المدرسة لها ميزانية خاصة			
5	يوجد بالمدرسة مدربين تربيين معتمدين من اتحاد اللعبة			
6	المدربين ومساعدتهم يمتلكون مهارات فنية متميزة			
7	للمدرسة جوانب تربية أخرى غير كرة القدم كالندوات والمحاضرات التثقيفية والأنشطة الترفيهية			
8	بالمدرسة سجلات خاصة بكل متدرب يشمل حالته الصحية ومستواه العلمي وكافة المعلومات اللازمة			
9	الأدوات والأجهزة المساعدة في التدريب تتناسب مع الفئات العمرية بالمدرسة (الكرة والملعب والمرمى معدلين بما يتناسب مع المرحلة السنوية)			
10	يوجد بالمدرسة عيادة طبية			
11	للمدرسة ملاعب مستقلة			
12	يوجد بالمدرسة مقهى و مطعم			
13	توجد بالمدرسة عوامل استقطاب للمواهب (حوافز - دعائية)			
14	تعمل المدرسة على خلق أجواء من التوافق والانسجام بين الناشئين والقضاء على الفوارق الاجتماعية			
15	يوجد بالمدرسة إدارة لتسويق اللاعبين للأندية الرياضية			
16	هناك اتصال مستمر بين المدرسة و أسرة المتدرب			
17	تقدم المدرسة دورات في مصطلحات كرة القدم باللغة الانجليزية، وتثقيفهم بقوانين اللعبة			
18	تخصص المدرسة مدرجات للعائلات لمتابعة أبنائها في الملعب			
19	توفر المدرسة الأجواء والمناخ المناسب لقضاء أوقات فراغ الأطفال بشكل مثمر			
20	يوجد بالمدرسة حوافز تشجيعية تحفز الناشئين للإبداع والتألق			
21	توفر المدرسة طقم لباس كامل عليه شعار النادي			
22	المدرسة على تواصل مع المدارس والأكاديميات المناظرة بالأندية المشهورة من أجل تبادل الخبرات والمباريات الودية			
23	المرافق الصحية من دورات مياه وحمامات متوفرة في المدرسة وبعدها مناسب للمدربين			
24	قيمة الاشتراك بالمدرسة في متناول الجميع			



## مدى فاعلية برنامج رياضي مقترح باستخدام تدريبات الجمباز في التخفيف من السلوك العدواني لدى أطفال الروضة بمدينة الزاوية

د. عائشة البهلول محمد

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يمثل السلوك العدواني عند أطفال الروضة قضية مهمة ليست على مستوى الأسرة والمؤسسة (رياض الأطفال) فقط، وإنما في مجمل السلوك الاجتماعي في المجتمع ككل، كما يؤثر في حياة الفرد والمجتمع تأثيراً سلبياً يقلل الكثير من عوامل تماسكه.

فالسلوك العدواني لدى الطفل يتمثل في العدوان والغضب الموجه نحو الذات أو نحو الآخرين، فقد يلجأ إلى القرص أو شد شعر الرأس، وقد يلجأ إلى عض الآخرين أو لكمهم بكل قوة أو خدش يد الآخرين بأظفاره.

ويعد السلوك العدواني كغاية في حد ذاته عندما يكون الهدف إلحاق الضرر أو الأذى النفسي والجسدي نحو الآخرين مع الشعور بالمتعة والرضا النفسي نتيجة ذلك، فمثلاً عندما يتعمد الطفل ضرب زميله أو دفعه باليد أو الساق بالسقوط على الأرض لكي يحصل على الرضا النفسي والذاتي، أما السلوك العدوان كوسيلة نعني به إلحاق الأذى للأشخاص الآخرين ولكن ليس الغرض منه هو التمتع والرضا نتيجة ذلك بل التعمد الواضح وكغاية في حد ذاته، والسلوك العدوان يعتبر بمثابة المحرك الذي يقوم بتوليد العنف وقد يتحول العنف إلى سلوكيات مضطربة ومسالك دامية تتبلور في نهاية المطاف حتى تصل إلى الانتقام. (17: 127)

ويضيف جورج النعمي (2015) بأن السلوك العدواني يظهر غالباً لدى جميع الأطفال ولكن بدرجات متفاوتة، ويرى البعض بأن وجود السلوك العدواني البسيط في مرحلة الطفولة دليل النشاط والحيوية، فهو يأخذ في التضاؤل والانطفاء كلما كبر الطفل وتوفرت له جوانب النمو في شخصيته. (6)

وعملية قياس السلوك العدواني تعد من إحدى الصعوبات التي يواجهها المهتمون بدراسة السلوك لما يحتويه هذا السلوك من تعقيد، فمنهم من يستخدم الملاحظة المباشرة أو يعد اختبارات شخصية أو يعتمد على تقرير المعلمين في قياس السلوك العدواني ويعتمد عليه كطريقة لذلك. (7: 129)

وممارسة الطفل للأنشطة الرياضية تساعده في القدرة على التعبير عن روح الحياة التي تتسم بالحركة والديناميكية، فالرياضة هي الوسيلة للحصول على جسم سليم معافى، كذلك للتخلص من الطاقة الزائدة والسلوك العدواني للأطفال، لذا فإن ممارسة الأنشطة الرياضية ومن أهمها رياضة الجمباز تقوي من شخصيتهم ويمنحهم الثقة بالنفس. (9)

وتعد رياضة الجمباز من أهم الرياضات المفيدة جداً للأطفال، فعلى الجانب النفسي فهي تساعده على اكتساب الشجاعة والثقة بالنفس، والجانب البدني فهي تزيد من القوة العضلية.

ويؤكد عنان مبيضين (2017) بأن رياضة الجمباز من أهم الرياضات التي يمكن من خلالها أن يحصل الطفل على المرونة والتوازن والثقة بالنفس ، فهناك العديد من أنواع الجمباز منها الجمباز الفني وجمباز الموانع ، التي تعمل على تحسين المهارات الموجودة وتنمية قدراتهم وتخفف من التوتر وتعزز الثقة بالنفس . (13)

فرياضة الجمباز أحد الأنشطة الرياضية الفردية ، فيها يشترك الفرد بمفرده وبالتالي يعتمد على قدراته البدنية وخاصة عند استخدام جهاز الحركات الأرضية . (14 : 11)

يضيف الطيب بن العايب وآخرون (2017) بأن نشاط رياضة الجمباز جزء بالغ الأهمية كونه نشاط يسعى إلى تحسين الفرد بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة من خلال ما يمدّه من أنشطة تربية تخاطب الجسم والعقل معاً . (4 : 4)

لذا فإن العلاج والوقاية من السلوك العدواني يتطلب تجنب كل عوامل التنشئة المولدة للسلوك العدواني والتي تتمثل في أن يكون رد فعل على الإحباط في عمل معين ، أو لغت النظر أو جذب الانتباه إليه وأن يكون بمثابة سلوك انتقامي وغيره ، أما العلاج فيكون بتنفيذ برامج عديدة منها البرامج الرياضية إلى جانب البرامج الإرشادية .

فتعديل السلوك يعد طريقة فعالة في علاج السلوكيات العدوانية من خلال تعديل هذا السلوك وتعزيز السلوكيات الايجابية ، يكون بضبط الغضب وأيضاً بالتدريب على التنفس العميق والاسترخاء . (2)

فالسلوك العدواني يكون سلوك مقصود يستهدف إلحاق الضرر أو الأذى بالآخرين ، وينتج عن هذا السلوك تحطيم الأشياء والممتلكات ويكون وراءه دافع ذاتي . (6)

وللتخفيف من السلوك العدواني يلزم ممارسة الأنشطة الرياضية بكافة أشكالها ، فهي تعمل على استثارة الطاقة الموجودة لدى الأفراد وتنمي كثيراً من الجوانب لديهم ، فتوفير برامج رياضية لمرحلة الطفولة تعمل على تصريف أشكال القلق والتوتر والضغط والطاقة بشكل سليم حتى لا يكون تصريف هذه الأشياء عن طريق العدوان . (1)

وررياضة الجمباز والتي تعد من الرياضات المحببة للأطفال والتي تساعد على تقوية العضلات ، كما يعد الجمباز أيضاً رياضة تنافسية تختبر القوة ، الإيقاع ، الميزان ، المرونة وخفة الحركة وكلها أمور تساعد الطفل على اكتساب جسم مثالي وتساعد في تخفيف أي سلوك غير طبيعي ( سلوك عدواني ) . (

ومن هنا يتضح مدى أهمية وفاعلية ممارسة الرياضة في خفض السلوك العدواني لدى الأطفال ، حيث يمكن خفض السلوك العدواني من خلال تدريبات جسدية متزامنة ، حيث يتضمن التدريب ممارسة الطفل لتمارين رياضية وإشغال بالأنشطة وتمارين مكثفة ، وقد تتأثر مستويات النشاط الرياضي وسلوكيات الأطفال بشكل ايجابي من خلال ممارسة البرامج الرياضية المنتظمة ، حيث تقدم الأنشطة الرياضية فوائد متنوعة للأطفال فهي تعمل على زيادة فترة الانتباه ، وتوجيه السلوك نحو الأداء

المنظم ، وزيادة مستوى الأداء المنظم ، وضبط السلوك الغير مناسب (السلوك العدواني) ، والنشاط المفرط ، والقلق ، وتحقيق الاستمتاع والاستجمام والترويح ، وزيادة مستوى الاستجابة الصحيحة . (5)

وانطلاقاً من الدراسات الحديثة في مجال السلوك العدواني والبرامج الإرشادية كدراسة جهاد عطية ( 2009 ) ( 5 ) ودراسة محمد جاسم (2012) (16) ارتأت الباحثة مدى أهمية وضع برنامج رياضي مقترح من شأنه المساعدة في التخفيف من السلوك العدواني لدى أطفال الروضة للوصول إلى الأهداف المنشودة من مؤسسات رياض الأطفال .

## 1-2 مشكلة البحث:

تظهر عند الطفل ميول عدوانية وخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة حيث يبدأ شد شعر واللعب بألعاب عدوانية كالمسدسات ومن هنا ينمو السلوك العدواني لديهم حيث أنه هناك من الأطفال من يحب ممارسة العدوانية أمام الناس ليعبروا عن غضبهم وانفعالاتهم. (8) ويعتبر السلوك العدواني من أحد أهم السلوكيات التي يتصف بها كثير من الأطفال في عصرنا الحاضر بدرجات متفاوتة ، ويقصد به أي سلوك من شأنه إلحاق الأذى الجسدي والنفسي أو الألم بالذات أو بالآخرين وبالأشياء ، حيث يظهر بين الإخوة داخل الأسرة ، وبين التلاميذ في المدرسة ، وبين الأطفال في مؤسسات رياض الأطفال ، وفي الشوارع والأماكن العامة بأشكال مختلفة لفظية وبدنية .

فمن مظاهر السلوك العدواني أنه يبدأ بنوبة مصحوبة بالغضب والإحباط والانفعال وسرعة الضجيج وتوجيه الشتائم ، والاعتداء على الأقران انتقاماً أو بغرض الإزعاج باستخدام اليدين أو الأظافر أو الرأس ، وكذلك الاعتداء على ممتلكات الغير والاحتفاظ بها أو إخفائها لمدة من الزمن ، وأيضاً عدم القدرة على قبول التصحيح ، ومشاكسة الغير وعدم الامتثال للتعليمات وعدم التعاون ، كما أن هذا الطفل يتسم في حياته اليومية بكثرة الحركة ، وعدم أخذ الحيطة لاحتمالات الأذى والإيذاء ، وتزايد نوبات السلوك العدواني نتيجة للضغوط النفسية المتواصلة والمتكررة في البيئة . (11: 29)

فالمدرسة ومؤسسات رياض الأطفال التي تتضمن بها أطفال ذوي السلوك العدواني تلعب دوراً مهماً في تحديد هذا السلوك والتحكم فيه. (15)

عليه فإن الأطفال في هذه الحالة بحاجة إلى وجود من يشاركهم اللعب ومن يشرف على لعبهم ، وهذا الإشراف يبدي للطفل المشاركة في برامج من شأنها تخفيف أي سلوك غير ايجابي.

وتوفير فرص لشغل أوقات الفراغ للأطفال بما يسمح بإفراغ شحناتهم الانفعالية وتوظيفها ايجابياً ، وكذلك بما لا يسمح بعودة ظهور أنماط للسلوك العدواني مرة أخرى . (15)

ومن خلال عمل الباحثة في مجال التربية البدنية والريضة قامت بإجراء مقابلات شخصية مع القائمين على مؤسسات رياض الأطفال وكذلك بالإطلاع على البحوث والدراسات السابقة في حدود

علمها ، حيث توصلت إلى أنه لا توجد برامج رياضية مقننة يتم تطبيقها في هذه المؤسسات ، وعليه ارتأت الباحثة وضع برنامج رياضي مقترح باستخدام تدريبات الجمباز يساعد على التخفيف من السلوك العدواني عند هذه الفئة إن وجد ويمكن أن يعمل هذا البرنامج على تنمية الثقة بالنفس عند الأطفال .

### 1-3 هدف البحث:

- التعرف على مدى فاعلية برنامج رياضي مقترح باستخدام تدريبات الجمباز في التخفيف من السلوك العدواني لدى أطفال الروضة بمدينة الزاوية .

### 1-4 فروض البحث:

تفترض الباحثة ما يلي :

1\_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس السلوك العدواني عند المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي .

2\_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس السلوك العدواني عند المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي .

3\_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس السلوك العدواني في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

### 1-5 المصطلحات المستخدمة في البحث:

1- السلوك العدواني:

" هو سلوك مقصود يستهدف إلحاق الضرر والأذى بالآخرين وينتج عن هذا السلوك تحطيم الأشياء ويكون وراءه دافع ذاتي " . (6)

### 2- الروضة أو رياض الأطفال:

" هي المؤسسة التعليمية التي تستقبل الأطفال الصغار قبل أن يبلغوا السن الذي يؤهلهم لدخول المدرسة " . (3)

### 3- الجمباز:

" هو رياضة تتضمن أداء سلاسل الحركات في الأجهزة المختلفة ويجمع بين القوة والمرونة والسرعة والبراعة " . (10)

### 2- الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة جهاد عطية شحادة عياش (2009) (5) بعنوان: " مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف السلوك العدواني لدى أطفال مؤسسات الإيواء في قطاع غزة " بهدف التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح وكذلك التعرف على درجة السلوك العدواني والفرق بين

الذكور والإناث في درجات السلوك العدوانية لدى أفراد عينة البحث ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بلغ عددها (47) طفل وطفلة (18) ذكور و(29) إناث ، وأسفرت النتائج أن للبرنامج تأثير إيجابي على السلوك العدوانية للأطفال عينة البحث أنه ليست هناك فروق في تأثير البرنامج المقترح بين الجنسين.

2-2-2 دراسة محمد جاسم محمد الحلي (2012) (16) بعنوان: " تأثير ممارسة النشاط الرياضي في تخفيف السلوك العدوانية الصفي للأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد متوسط الشدة " والهدف معرفة تأثير ممارسة النشاط الرياضي في تخفيف السلوك العدوانية الصفي لدى الأطفال المصابين بطيف التوحد متوسط الشدة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من الأطفال المصابين والمشخصين بطيف التوحد لمحافظة بغداد (الكرخ - الرصافة) والمتواجدين في المعاهد الرسمية والبالغ عددهم (5) معاهد ، حيث بلغ عدد الأطفال المصابين المتواجدين في هذه المعاهد بعدد (115) طفل موزعين على هذه المراكز ، وتوصل الباحث إلى أنه هناك تأثير لممارسة النشاط الرياضي في تخفيف السلوك العدوانية لدى ( عينة البحث ) لاسيما في السلوكيات العدوانية.

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة.

3-2 مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في الأطفال المسجلين بمؤسسات رياض الأطفال بمدينة الزاوية ويبلغ عددهم (530) طفل وطفلة ، منهم (253) ذكور و (277) إناث ، موزعين على خمسة مؤسسات حكومية ( نور الحياة ، المستقبل ، الحسن والحسين ، الطفل السعيد ، الربيع ) ، كما هو موضح في الجدول (1) .

جدول (1)

توزيع مجتمع البحث على مؤسسات رياض الأطفال بمدينة الزاوية

المؤسسة	العدد الكلي	عدد الذكور	عدد الإناث
نور الحياة	122	69	53
المستقبل	186	80	106
الحسن والحسين	92	46	46
الطفل السعيد	38	15	23
الربيع	92	43	49
المجموع	530	253	277

3-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية تمثلت في مؤسستين لرياض الأطفال وهم ( نور الحياة والمستقبل ) وبلغ عدد الأطفال فيهم (308) طفل وطفلة ، منهم (149) ذكور و (159) إناث ،

قامت الباحثة بإجراء القياس الاستطلاعي باستخدام مقياس السلوك العدواني ( قيد البحث ) لتحديد الأطفال ذوي السلوك العدواني ، اتضح بعد تفريغ القياس بأن عدد الأطفال الذين لديهم سلوك عدواني يبلغ عددهم (162) طفل وطفلة ، منهم (92) ذكور و (70) إناث ، وهم يمثلون أفراد عينة البحث ، تم استبعاد الأطفال الذين طبقت عليهم الدراسة الاستطلاعية للبرنامج الرياضي المقترح وعددهم (10) طفل وطفلة ، منهم (5) ذكور و (5) إناث ، وبذلك أصبح عدد أفراد العينة الأساسية للبحث (152) طفل وطفلة ، منهم (87) ذكور و (65) إناث .

### جدول (2) النسبة المئوية لعينة البحث

العينة	العدد الكلي	عدد العينة	النسبة المئوية
مجتمع البحث	308	162	52.597
ذكور	149	92	61.745
إناث	159	70	44.025

يتضح من الجدول رقم (2) الخاص بالنسبة المئوية لعينة البحث حيث مثلت عينة البحث نسبة (52.597%) من العدد الكلي للأطفال ، وكان الذكور يمثلون (61.745%) بينما الإناث فيمثلون (44.025%) . وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد العينة في المتغيرات الأساسية.

### جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى إجمالي عينة الدراسة ن=152

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	113.572	2.067	0.005
الوزن	18.957	0.774	-0.029
العمر	4.701	0.404	-0.859

يتضح من جدول رقم (3) أن جميع قيم الالتواء لدى إجمالي عينة البحث في المتغيرات الأساسية ( الطول ، الوزن ، العمر ) تنحصر ما بين ( -0.859 \_ 0.005 ) وهي قيم أقل من (±3) مما يدل على تجانس أفراد العينة .

وقامت الباحثة بتقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين متساويتين في العدد بطريقة عشوائية ( تجريبية ، ضابطة ) ، عدد كل مجموعة (76) طفل وطفلة موزعين بين المدرستين نور الحياة والمستقبل ، وعملت الباحثة على إجراء التكافؤ بين المجموعتين في مقياس السلوك العدواني والمتغيرات الأساسية (الطول ، الوزن ، العمر) ، كما هو موضح في الجدول (4) .

جدول (4)

الفرق بين المجموعتين "التجريبية والضابطة" في المقياس السلوك العدواني والمتغيرات الأساسية قبل التجربة للتكافؤ

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = 76		المجموعة التجريبية ن = 76		الدلالات الإحصائية	
		ع±	س	ع±	س	المتغيرات	
0.622-	0.632-	6.482	30.829	6.040	30.197	مقياس السلوك العدواني	
0.586	0.197	2.062	113.474	2.081	113.671	الطول	المتغيرات البيانات البيانات
0.786	0.099	0.795	18.908	0.755	19.007	الوزن	
0.317	0.020	0.416	4.691	0.394	4.711	العمر	

\* معنوي عند مستوى  $0.05 = 1.980$

من جدول (4) الذي يختص بدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس السلوك العدواني والمتغيرات الأساسية قبل التجربة لإجراء التكافؤ بينهما يتضح أنه ليست هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في جميع المتغيرات ، فتراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين ( - 0.622 \_ 0.786 ) وهي القيم أقل من قيمة "ت" الجدولية ( 1.980 ) عند مستوى دلالة (0.05) مما يؤكد أن المجموعتين متكافئتين في مقياس السلوك العدواني والمتغيرات الأساسية قبل إجراء التجربة .

### 3-4 الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة المستخدمة في البحث:

#### 3-4-1 الوسائل البحثية:

لغرض الحصول على البيانات والمعلومات المطلوبة استعانت الباحثة بالوسائل البحثية الآتية

\_ المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

\_ المقابلات الشخصية .

\_ شبكة المعلومات الالكترونية الدولية ( الانترنت ) .

\_ مقياس السلوك العدواني معد مسبقاً :

قام الأستاذ علي حامد الرشدي ( 2010 ) بإعداد المقياس وتقنيته ، من حيث المعاملات الإحصائية وعلى هذا النحو اعتمدت الباحثة في تقنين المقياس .

#### 3-4-2 طريقة تصحيح المقياس:

عدد فقرات المقياس ككل (23) فقرة ، الإجابة على كل فقرة تكون مابين الخيارات ( لا يحدث أبداً \_ يحدث أحياناً \_ يحدث دائماً )

الأوزان : \_ لا يحدث أبداً = 0 \_ يحدث أحياناً = 1 \_ يحدث دائماً = 2

الدرجة الكلية للمقياس تتراوح مابين ( 0 \_ 46 ) ، ومن تكون الدرجة الكلية له (18) فما فوق يكون لديه مستوى عالي من العدوانية . (12)

#### 3-4-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

لغرض تطبيق البرنامج استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات الآتية :

- \_ كرات ملونه مع كرات مطاطية .
- \_ صافرة .
- \_ إطارات .
- \_ ساعة توقيت الكترونية .
- \_ بالونات مختلفة الألوان والأحجام .
- \_ مراتب .
- \_ عصي لعمل عارضة وأعمدة .
- \_ أكياس رمل .
- \_ مقعد سويدي .
- \_ أشراطه لاصقة ، أعلام ، أطواق ملونة ، حبال ، طباشير .

### 3-5 الدراسات الاستطلاعية والأساسية للبحث:

#### 3-5-1 الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على ( 10 ) أطفال من عينة الدراسة الأطفال ذوي السلوك العدوانى ، وهي من خارج العينة الأساسية للبحث ، في الفترة ( من 5 إلى 9 / 11 / 2017م ، وذلك لمعرفة مدى ملائمة البرنامج مع الأطفال عينة الدراسة الأساسية ، والهدف الرئيسى للدراسة الاستطلاعية :

- \_ الوقوف على الصعوبات عامة التي قد تواجه الباحثة مستقبلاً .
- \_ التأكد من إمكانية أداء الأطفال للتمارين الرياضية .
- \_ التأكد من إمكانية سلامة وصلاحية الأجهزة والأدوات والمستلزمات المستخدمة في برنامج البحث .

#### 3-5-2 الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتحديد الأطفال الذين لديهم السلوك العدوانى باستخدام مقياس السلوك العدوانى (12) تم اعتماده كقياس قبلى للبحث .

أجري القياس القبلى في الفترة ما بين 12\_ 23 / 11 / 2017م وذلك في أوقات مختلفة من اليوم الذي يقضيه الطفل داخل المؤسسة مع تحديد هذه الأوقات والتوقيتات وذلك للالتزام بها عند إجراء القياس البعدي ، تم جراء القياس القبلى داخل مؤسسات رياض الأطفال ( قيد البحث ) .

#### 3-5-3 البرنامج التدريبي:

بعد أن قامت الباحثة بحصر مجموعة من التمرينات ومهارات وتدريبات الجميز ( الفني والموانع ) ، عملت على وضعها بحيث تتكامل وتتناسب مع طبيعة المرحلة السنية لعينة البحث ، وقد استخدمت الباحثة تمرينات إحماء متنوعة لتنشيط الدورة الدموية ، كما استخدمت الباحثة بعض تمرينات التهدئة لعودة العضلات للحلة الطبيعية . وقامت الباحثة بعرض البرنامج على مجموعة من الخبراء في مجال التمرينات والجميز وطرق التدريس ، مرفق (2) حتى تم وضعه في صورته النهائية . مرفق (3)

وعليه تم تطبيق البرنامج الرياضي المقترح لتخفيف السلوك العدوانى في الفترة من 26 / 11 / 2017م وحتى 25 / 1 / 2018م على المجموعة التجريبية للبحث ، وشملت مدة تطبيق البرنامج



شهرين ، حيث تم تطبيقه في المؤسسات المحددة وفي وقت الدرس بزم (60) دقيقة بمعدل ثلاثة أيام في الأسبوع بمساعدة الكوادر التربوية داخل كل مؤسسة أما المجموعة الضابطة فتم تطبيق البرنامج المتبع داخل المؤسسة .

وبعد ذلك تم إجراء القياس البعدي على الأطفال أفراد العينة بنفس النظام الذي تم إتباعه في القياس القبلي بعد الانتهاء من فترة تطبيق البرنامج الرياضي المقترح لتخفيف السلوك العدوانى في الفترة من 2018 / 1 / 28م إلى 2018 / 2 / 8م .

### 3-6 المعالجات الإحصائية:

\_ المتوسط الحسابي :  $\frac{\sum x}{n}$  مجموع القيم  
عدد القيم

\_ الانحراف المعياري :  $S = \sqrt{\frac{\sum(x-x'')^2}{n-1}}$

\_ معامل الالتواء :  $\frac{3(\text{المتوسط الحسابي}-\text{الوسيط})}{\text{الانحراف المعياري}}$

\_ النسبة المئوية :  $100 \times \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}}$

\_ اختبار (ت) الفروق بين متوسطين حسابيين مستقلين :  $t = \frac{x''1-x''2}{\sqrt{\frac{s^2}{n1} + \frac{s^2}{n2}}}$

\_ اختبار (ت) الفروق بين متوسطين حسابيين مرتبطين :  $t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n\sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$

\_ نسبة التحسن :  $100 \times \frac{\text{المتوسط الفرق}}{\text{متوسط القبلي}}$

### 4- عرض ومناقشة النتائج

#### 4-1 عرض النتائج:

بعد تفرغ البيانات التي حصلت عليها الباحثة ومعالجتها إحصائياً وللتحقق من صحة فرضيات البحث وتحقيقاً للأهداف التي اعتمدها الباحثة تم عرض النتائج كما يلي:

## جدول (5)

دلالة الفروق في مقياس السلوك العدوانى للمجموعة التجريبية ن = 76

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين ن	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
%63.486	29.739	19.197	4.271	11.000	6.040	30.197	مقياس السلوك العدوانى

\* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.000

من الجدول (5) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت الفروق ونسبة التحسن في مقياس السلوك العدوانى لدى أطفال الروضة يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ولصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت المحتسبة للفروق ( 29.739 ) وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولية (2.000) مما يدل على معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، وكانت نسبة التحسن (63.486 %) وهي نسبة عالية إحصائياً .

## جدول (6)

دلالة الفروق في مقياس السلوك العدوانى للمجموعة الضابطة ن = 76

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
%1.495	6.835	0.421	6.571	30.408	6.482	30.829	مقياس السلوك العدوانى

\* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.000

من الجدول (6) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت الفروق ونسبة التحسن في مقياس السلوك العدوانى لدى أطفال الروضة يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ولصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت المحتسبة للفروق (6.835) وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولية (2.000) مما يدل على معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، وكانت نسبة التحسن (1.495 %) وهي نسبة ضعيفة إحصائياً .

## جدول (7)

دلالة الفروق بين المجموعتين "التجريبية والضابطة" في مقياس السلوك العدوانى بعد التجربة

ن = 152

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين ن	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
21.588-*	19.408-	6.571	30.408	4.271	11.000	مقياس السلوك العدوانى

\* معنوي عند مستوى  $0.05 = 1.980$

من الجدول (7) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت الفروق في مقياس السلوك العدوانى لدى أطفال الروضة يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ولصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة ت المحتسبة للفروق (21.588) وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولية (1.980) مما يدل على معنوية الفروق في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

#### 4-2 مناقشة النتائج:

من خلال العرض السابق للنتائج التي توصلت إليها الباحثة يتضح الآتي :  
نتائج الجدول (4) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت الفروق في مقياس السلوك العدوانى لدى أطفال الروضة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية توضح أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، هذا ما يؤكد على فاعلية البرنامج المقترح مما يحقق الفرض الأول للبحث ، وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة جهاد عطية (2009) (5) .

ونتائج الجدول (5) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت الفروق في مقياس السلوك العدوانى لدى أطفال الروضة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة توضح أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة ، ولكن ليست بنفس الفروق التي حققتها المجموعة التجريبية ، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المتبع داخل مؤسسات رياض الأطفال مما يحقق الفرض الثاني للبحث .

وهذا ما تؤكدته نتائج دراسة جهاد عطية (2009) (5) والتي تنص على أن للبرنامج الإرشادي تأثير إيجابي في تخفيف السلوك العدوانى .

أما نتائج الجدول (5) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت الفروق في مقياس السلوك العدوانى لدى أطفال الروضة بين المجموعتين التجريبية والضابطة توضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي مما يحقق الفرض الثالث للبح ، وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة محمد جاسم (2012) (16)

وهذه النتائج التي توصلت إليها الباحثة تؤكد على الفاعلية الايجابية للبرنامج الرياضى المقترح باستخدام تدريبات الجمباز والذي اشتمل على تدريبات وتمارين متنوعة باستخدام بعض أنواع الجمباز وكان أهمها الجمباز الفني وجمباز الموانع مع إدخال بعض الألعاب الصغيرة المرتبطة برياضة الجمباز في وحدات البرنامج المقترح والتي تتمشى مع مرحلة رياض الأطفال ، وهذا ما

تؤكدته نتائج دراسة محمد جاسم (2012)(16) والتي تنص على أنه هناك تأثير لممارسة النشاط الرياضي في تخفيف السلوك العدوانى .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات:

فى ضوء هدف وفروض البحث وفى حدود العينة ونتائج المعالجة الإحصائية التى أجريت وبعد عرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :

1\_ فاعلية البرنامج الرياضى المقترح باستخدام تدريبات الجمباز فى التخفيف من السلوك العدوانى لدى أطفال الروضة بمدينة الزاوية .

2\_ فاعلية البرنامج الإرشادى المتبع فى مؤسسات رياض الأطفال فى التخفيف من السلوك العدوانى لدى أطفال الروضة بمدينة الزاوية .

##### 5-2 التوصيات:

توصى الباحثة بالآتى :

1- الاهتمام بفترة رياض الأطفال وخاصة ذوى السلوك العدوانى .

2- وضع برامج رياضة معتمدة من قبل الدولة من شأنها التخفيف من السلوك العدوانى لدى الأطفال .يعمم البرنامج المقترح على مؤسسات رياض الأطفال .

## المراجع:

- 1- أحمد السيد كردي : علاج السلوك العدواني عند الأطفال ، موضوع منشور ، 2010م .  
www. Kenanaonline . com
- 2- أحمد بن عبد الله الشبيبي : السلوك العدواني عند الأطفال ما أسبابه وكيف تعالجه ، موضوع منشور ، 2017م .  
.www. Atheer . om
- 3- إسلام الزبون : طرق تدريس رياض الأطفال ، موضوع منشور ، 2016م .  
www. Mawdoo3. Com .
- 4- الطيب بن العايب : أهمية النشاط الرياضي اللاصفي في التخفيف من السلوك العدواني دراسة ميدانية ، جامعة زيان عاشور الحاج بن العايب ، الحلفة ، 2017م .
- 5- جهاد عطية شحادة عياش : مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف السلوك العدواني لدى أطفال مؤسسات الإيواء في قطاع غزة ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية . غزة ، 2009م .
- 6- جورج النعمي : العدوانية عند الأطفال مشكلة السلوك العدواني لدى الأطفال ، موضوع منشور ، 2015م .  
www. Rheem . com .
- 7- خولة أحمد يحيى : الاضطرابات السلوكية والانفعالية ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى ، الأردن ، 2000م .
- 8- طبيب دوت كوم : العدوانية عند الطفل " أسبابه ، أشكاله وعلاجه " موضوع منشور ، 2016م .  
www. tbeeb. net .
- 9- طلال مشعل : أهمية الرياضة في حياة الإنسان ، موضوع منشور ، 2010م .  
www. mawdoo3 . com .
- 10- عبد الله الياباني : قبل لعب الجمناز اعرف معنى الكلمة وكل ما يخصها ،

- موضوع منشور ، 2010م .  
www. r2b2 .mam9 . com .
- 11- عدنان أحمد الفسفوس : أساليب تعديل السلوك الإنساني ، المكتبة الالكترونية ،  
الطبعة الثانية . 2006م .
- 12- علي حامد الرشدي : مقياس السلوك العدوانى ، موضوع منشور ، 2010م .  
www/http;/ psychology . forumegypt.net
- 13- عنان مبيضين : فوائد رياضة الجمباز للأطفال ، موضوع منشور ،  
2017م .  
www/ http;// weziwezi.com.
- 14- محمد إبراهيم شحاتة : أسس تعليم الجمباز الطبعة ، الأولى دار ، الفكر العربي  
، القاهرة ، 2003
- 15- محمد الهمشيري : عدوان الأطفال " ماذا نفع لتعديل السلوك العدوانى "  
وفاء عبد الجواد : موضوع منشور ، 2008م .  
www. narjes-library .com
- 16- محمد جاسم محمد الحلبي : تأثير ممارسة النشاط الرياضي في تخفيف السلوك  
العدواني الصفي للأطفال المصابين باضطرابات طيف  
التوحد متوسط الشدة ، مجلة علوم التربية الرياضية ،  
العدد الثاني، المجلد الخامس ، 2012م .
- 17- محمد جسام عرب : علم النفس الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الضياء  
حسين علي كاظم للطباعة ، 2009م .

## مرفق (1) مقياس السلوك العدوانية

### أخي المعلم أختي المعلمة:

بين يديك مقياس به بعض الأنماط السلوكية العدوانية ، يرجى منك المساعدة في التعرف على الأطفال الذين يظهرون مثل هذه الأنماط وذلك بالاستعانة بالقائمة المرفقة ، رجاً أن تكون الإجابة دقيقة وأن تحدد مدى انطباق أنها هي الأكثر انطباقاً عليه أو عليها ، كما نرجو ألا تضع أكثر من علامة واحدة أمام كل عبارة ، وأيضاً نرجو تقييم كل طفل على حدا ، علماً بأن البيانات التي ستقدمها سوف تستخدم لأغراض بحثية وسيتم المحافظة على سريتها .

الاسم ..... الجنس : ..... العمر .....

..... :

ت	المفردات	لا يحدث أبداً	يحدث أحياناً	يحدث دائماً
1	يسبب الأذى للآخرين بطريقة غير مباشرة .			
2	يبصق على الآخرين .			
3	يدفع أو يقرص الآخرين .			
4	يشد شعر الآخرين أو أذانهم .			
5	يعض الآخرين .			
6	يرفس أو يضرب الآخرين .			
7	يرمي الأشياء على الأرض .			
8	يحاول خنق الآخرين .			
9	يستعمل أشياء حادة ضد الآخرين .			
10	يمزق أو يشد أو يمضغ ملابسه .			
11	يلوث ممتلكاته .			
12	يمزق كراساته أو كتبه أو أي ممتلكات أخرى .			
13	يمزق كراسات أو كتب أو أي ممتلكات للآخرين			
14	يمزق أو يشد أو يمضغ ملابس الآخرين .			
15	يلوث ملابس الآخرين .			
16	يمزق المجلات أو الكتب أو أي ممتلكات أخرى			
17	يتعامل بخشونة مفرطة مع الأثاث كرميه على الأرض أو كسره .			
18	يكسر الشبابتك			
19	يبكي ويصرخ .			
20	يضرب الأشياء بقدميه وهو يصرخ ويصيح .			
21	يرمي بنفسه على الأرض وهو يصرخ .			
22	يرمي بقدميه أو يغلق الأبواب بعنف .			
23	يقوم بأشياء أخرى حددها			

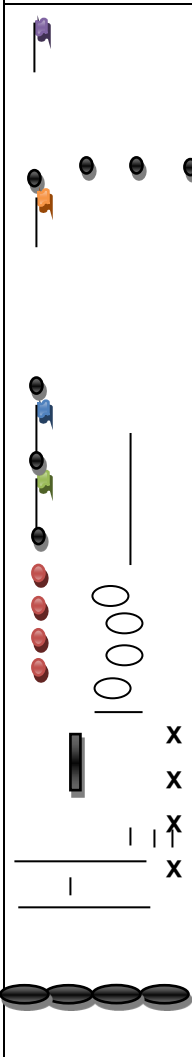
## مرفق (2)

### قائمة بأسماء الخبراء لضبط البرنامج المقترح ووضعه في صورته النهائية

- \_ فدوى كامل الصيد : أستاذ مساعد بقسم التدريب كلية علوم التربية البدنية والرياضية جامعة طرابلس .
- \_ هالة مسعود الباروني : أستاذ مساعد بقسم التدريس كلية علوم التربية البدنية والرياضية جامعة طرابلس .
- \_ نادية عبد الله المبسوط : أستاذ مساعد بقسم التدريب كلية علوم التربية البدنية والرياضية جامعة طرابلس .
- \_ فوزي المبروك الهواري : أستاذ مساعد بقسم التدريب كلية علوم التربية البدنية والرياضية جامعة طرابلس .



مرفق (3)  
نموذج لوحدة تدريبية

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الأهدا ف	الأدوات	التشكيلات
الإحماء	5	الجري الخفيف في المكان ، ثم الجري في المكان مع تحريك الذراعين للأمام وللخلف .	تسخين العضلات الجسم سم للأداء	صافرة	XXXXXX
الإحماء	10	(وقوف) ثني الجذع أماماً ثم (وقوف على أربع فتحاً) التقليل بالدفع باليدين والقدمين . (وقوف على مقعد سويدي) المشي جانباً .	تهيئة العجلات	صافرة مقعد سويدي	XXXXXX □X
الجزء التطبيقي	40	<p>الوقوف قاطرة أمام الأطواق . الجري السريع ، ثم القفز فتحاً فوق الطوق الأول ، ثم ضم القدمين داخل الطوق ، ثم القفز فتحاً فوق الطوق الثاني ، ثم الوثب داخله وهكذا حتى نهاية الأطواق .</p> <p>الوثب بالقدمين مضمومتين يمين ويسار من فوق الحبل . المشي فوق الحبل ( الاتزان ) .</p> <p>المشي تحت العارضة . الوثب ولمس الشبكة . الوثب العالي فوق أكياس الرمل . الجري الزجراجي حول الأعلام . المشي مع فتح الخطوة من فوق الكور . عمل خطوة ليب من فوق العمود . الجري السريع من على سلم الرشاقة . خطوتين بالوثب من فوق الإطار .</p>	أطواق حبل عارضة صغيرة أكياس رمل أعلام كور عمود صغير طباشير إطار		

					5	الجزء الختامي
X	X	X	X	تنمية		
X	X	X	X	لعبة صغيرة ( عكس الإشارة )		
		X	X	تقف المعلمة أمام التلاميذ وفي		
		X	X	مكان مرتفع عنهم قليلاً ليتمكنوا		
X		X	X	من رؤيتها جميعاً ، والتلاميذ		
	X	X	X	يقفوا في وضع انتشار تعطي		
		X	X	المعلمة الإشارة باليد ويبدأ		
X	X	X	X	الأطفال بأخذ خطوة في الاتجاه		
		X	X	المعاكس لاتجاه يد المعلمة ،		
X		X	X	ومن يتجه في نفس اتجاه يد		
X		X	X	المعلمة يخرج من اللعبة ويبدأ في		
X		X	X	مراقبة زملائه مع المعلمة .		
X		X	X	الإشارات		
X		X	X	والحر		
X		X	X	كات		

## اتجاهات طلاب المعاهد المتوسطة بالزاوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية

د. صلاح عبد العظيم الصغير

أ. سالم محمد مفتاح

أ. ماهر محمد التومي

### 1-1 المقدمة:

إن حضارة الأمم أصبحت اليوم تمثل أهمية كبيرة في معظم دول العالم ، فهي تدعو إلى التفكير والتدبير والتطوير من خلال العملية التربوية والتدريبية لوضع الحلول المناسبة والأنشطة الرياضية بما يناسب اتجاهات الطلاب نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة.

وقد أشار مجاور الديب (1981) إلى أن الاتجاهات تعتبر بالنسبة للفرد جانبا هاماً من جوانب شخصيته ، لأنه عن طريق معرفة تلك الاتجاهات يمكن التنبؤ بالسلوك الذي سوف يسلكه اتجاه قضية معينة أو مواقف لها دلالاتها. (7: 13)

ويشير محمود حسن إسماعيل (1992) إلى أن اختيار الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي ، يعد من أهم الطرق للتربية والإعداد النفسي والبدني والعقلي لأفراد المجتمع ، الذين يساهمون في هذا النشاط ، فالتربية الرياضية جزء من التربية العامة التي تستوجب ميول الأفراد للحركة والنشاط البدني وتسهم في نمو الأفراد نمواً متزاناً متكاملًا. (10: 27).

### 1-2 مشكلة البحث:

يرى محسن إسماعيل السيد (1988) إلى أن الاتجاهات النفسية دور هام في حياة الإنسان بوجه عام ، إذ إنها تؤثر كثيراً في سلوك الفرد وتصرفاته ، ونظراً لأن الاتجاهات تتميز بأنها مكتسبة ولذا فهي تتأثر بالبيئة الاجتماعية التي ينشأ فيها الفرد ومستواه الاجتماعي والاقتصادي.

(8: 146)

ويشير محمد حسن علاوي (1978) إلى أنه: من الواجب علينا القيام بقياس الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وصولاً للغايات المنشودة ، إذ أن قياسها يسمح بتوقع نوعية سلوك الفرد اتجاه الأنشطة الرياضية ، نظراً لأن الاتجاه يوجه استجابات الفرد بطريقة ذكاء تكون ثابتة نسبياً ، ومن ناحية أخرى فإن قياس مثل هذه الاتجاهات يساعدنا على تشجيع الروح الإيجابية النابعة منه. (9: 142)

ومن خلال متابعة المعاهد المتوسطة والإشراف على الأنشطة الرياضية المتنوعة التي تنظمها المعاهد المتوسطة بمدينة الزاوية ، ومن خلال الخبرة التدريبية في مجال التربية الرياضية للباحثين ، الأمر الذي دعى الباحثين إلى التفكير في المشكلة التي تتعلق بمعرفة الاتجاهات النفسية والمستوى البدني أثناء ممارستهم للأنشطة الرياضية المتنوعة بين المعاهد المتوسطة في

الملتقيات الرياضية ، وهذا ما أدى إلى اهتمام الباحثين لمعرفة الاتجاهات النفسية للطلاب نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وما يترتب عليهم من تعديل تلك الاتجاهات فيما يتناسب مع قدراتهم البدنية والنفسية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة.

### 1-3 أهمية البحث:

إن دراسة اتجاهات الطلاب نحو ممارسة الأنشطة الرياضية يعد أمراً في غاية الأهمية وذلك من خلال قيامها بالجوانب التالية:

إن الاتجاهات تمثل أهمية كبرى في تحديد درجة اتجاه الجوانب المختلفة التي يتعرض لها الفرد بما في ذلك الأنشطة الرياضية.  
إن الاتجاهات تعطي القدرة على التنبؤ بنوع السلوك اتجاه ممارسة الأنشطة الرياضية.  
تساعد الاتجاهات على تشجيع الروح الإيجابية النابعة من الفرد نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وصولاً للغايات المنشودة.  
إن معرفة الاتجاهات تساعد في المحافظة على النمو جسمياً وصحياً واجتماعياً ونفسياً وبالتالي فهي جزء لا يتجزأ من مجموع العمليات التربوية والتعليمية.

### 1-4 هدف البحث:

- التعرف على اتجاهات طلبة معهدي الحاسوب والكهرباء بالزاوية نحو ممارسة النشاط الرياضي.

### 1-5 تساؤلات البحث:

هل هناك فروق دالة إحصائية في اتجاهات طلبة معهدي ( قيد البحث ) نحو ممارسة الأنشطة الرياضية طبقاً لمتغير الجنس؟  
هل هناك فروق دالة إحصائية في اتجاهات الطلبة المعاهد المتوسطة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية طبقاً لمتغير السنة الدراسية؟

### 1-6 مصطلحات البحث:

#### النشاط الرياضي:

" هو ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الفرد وفق ميول ورغبات وقدرات الفرد في شكل جماعي أو فردي تحت قواعد وقوانين معينة لإحداث تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية للفرد تمكنه من التكليف مع أقرانه والبيئة المحيطة به ". (6: 61)  
الاتجاهات:

" هو مجموعة استجابات القبول أو الرفض إزاء موضوع اجتماعي جدي معين ". (1: 98)

### 3- إجراءات البحث:

#### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لملاءمته لطبيعة البحث.

### مجالات البحث:

3-2-1 المجال الزمني: أجري البحث للعام الدراسي (2017-2018م) في الفترة ما بين (2017/12/10) إلى (2018/02/05).

3-2-2 المجال المكاني: معهد الحاسوب ومعهد الكهرباء بمدينة الزاوية .

### 3-3 مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على المعاهد المتوسطة (معهد المتوسط للحاسوب) والبالغ عددهم (122) طالباً والمعهد المتوسط للكهرباء ، والبالغ عددهم (140) طالباً ، حيث بلغ عدد الكلي لمجتمع البحث (262) طالباً.

### 3-4 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بطريقة الحصر الشامل والبالغ عددهم (114) طالب وطالبة ، والجدول (1) يوضح توصيف عينة البحث الأساسية معهد الحاسوب ومعهد الكهرباء بالزاوية.

جدول (1) توصيف عينة البحث

السنة	طلاب	طالبات	العدد الكلي
الأولى	22	22	44
الثانية	14	14	28
الثالثة	25	17	42
المجموع	61	53	114

جدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم الوسيط ومعامل الالتواء لدى قيد البحث في أبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني ن=61

م	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
	النشاط البدني كخبرة اجتماعية	33.12	9.18	27.02	0.22
	النشاط البدني للصحة واللياقة.	40.28	9.20	39.12	0.37
	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	45.40	6.70	40.64	2.13
	لنشاط البدني كخبرة جمالية	31.25	6.87	30.17	0.47
	النشاط البدني لخفض التوتر	38.81	6.51	37.74	0.49
	النشاط البدني للتفوق الرياضي	32.27	4.73	35.16	1.83

ينتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الالتواء لدى الطلاب (قيد البحث) في أبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني ، فقد امتدت من (0.22) إلى (2.13) ، وهي قيمة محصورة بين (3±) ، مما يشير إلى إمكانية توزيع الدرجات توزيعاً اعتدالياً.

### جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم الوسيط ومعامل الالتواء ( قيد البحث ) في أبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني ن = 53

م	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
	النشاط البدني كخبرة اجتماعية	35.01	10.05	34.50	0.28
	النشاط البدني للصحة واللياقة	35.58	7.13	34.59	0.40
	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	37.85	5.53	33.94	2.12
	لنشاط البدني كخبرة جمالية	35.29	8.19	33.59	0.50
	النشاط البدني لخفض التوتر	39.00	6.84	37.63	0.60
	النشاط البدني للتفوق الرياضي	32.86	4.66	30.21	1.70

يظهر من الجدول (3) أن قيم معاملات الالتواء لدى طالبات (قيد البحث) في أبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني كانت ممتدة من (0.28) إلى (2.12) وهي قيمة محصورة بين  $(3\pm)$ ، مما يشير إلى إمكانية توزيع الدرجات توزيعاً اعتدالياً.

#### 3-5 أدوات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثون مقياس (كينيون) لقياس اتجاهات الطلاب نحو ممارسة النشاط الرياضي، وأعد صورته العربية (محمد حسن علاوي (1983) بدرجة العالية من الصدق المنطقي (81.38) ويتمتع بمعامل ثبات (0.92) كما تم عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء وعددهم (10) وبعد الموافقة تم تطبيق الاستبيان النهائي على عينة البحث.

يتضمن المقياس (54) عبارة ويقوم كل فرد بالإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس بما يتناسب مع اتجاهه نحوها طبقاً لمقياس مدرج من 3 مقاييس (أوافق - لا أدرى - لا أوافق) ، وأوزان العبارات الإيجابية كما يلي:

\* تمنح 3 درجات عند الإجابة (أوافق).

\* تمنح 2 درجتان عند الإجابة (لا أدرى).

\* تمنح 1 درجة عند الإجابة (لا أوافق).

جدول (4) يوضح أبعاد المقياس وأرقام كل من العبارات الإيجابية والسلبية

الأبعاد	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	عدد العبارات
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	11 ، 17 ، 20 ، 25 ، 29	19 ، 39 ، 49	8
النشاط البدني للصحة واللياقة	4 ، 10 ، 15 ، 18 ، 23 ، 32 ، 40 ، 47	6 ، 27 ، 36	11
النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	7 ، 28 ، 42 ، 50 ، 53	1 ، 13 ، 22 ، 38	9
النشاط البدني كخبرة جمالية	3 ، 8 ، 14 ، 30 ، 33 ، 35 ، 41 ، 45 ، 48	.....	9
النشاط البدني لخفض التوتر	12 ، 16 ، 21 ، 26 ، 37 ، 44 ، 51	31 ، 54	9
النشاط البدني للتحقق الرياضي	2 ، 9 ، 34 ، 43	5 ، 24 ، 46 ، 52	8

ودرجات أبعاد المقياس هي مجموعة درجات كل بعد على حده لا تجمع درجات الأبعاد الستة معاً، إذ ليس للمقياس درجة كلية والدرجة العالية على كل بعد تشير إلى الاتجاهات المنخفضة نحو هذا البعد.

### 3-6 المعاملات العلمية للمقياس:

جدول (5)

معاملات ثبات مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بطريقة إعادة الاختبار بفواصل زمني (10) أيام والصدق الذاتي لدى عينة البحث

م	أبعاد المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الصدق الذاتي
		ع	س	ع	س		
	النشاط البدني كخبرة اجتماعية	5.15	36.32	6.30	32.60	0.839	0.915
	النشاط البدني للصحة واللياقة.	5.70	42.40	7.43	39.60	0.875	0.935
	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	6.40	37.36	8.30	34.81	0.855	0.924
	النشاط البدني كخبرة جمالية	7.20	32.18	6.81	34.46	0.789	0.888
	النشاط البدني لخفض التوتر	5.15	32.70	6.42	29.15	0.746	0.863
	النشاط البدني للتحقق الرياضي	6.10	29.50	6.20	31.80	0.783	0.884

\* قيمة  $0.01 = 0.561$

يتضح من جدول (5) أن معاملات استقرار محاور مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بطريقة إعادة الاختبار بفواصل زمني (10) أيام ، وكذلك معامل الصدق الذاتي لبعض طلاب (قيد البحث ) كانت ممتدة من (0.746 إلى 0.875)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.01) ، وكذلك تم حساب معاملات الصدق الذاتي التي امتدت من (0.863) إلى (0.935) ، مما يشير إلى تمتع محاور المقياس بمعاملات ثبات وصدق جيدة.



### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بتطبيق أداة البحث (مقياس الاتجاهات نحو الأنشطة الرياضية) على عينة استطلاعية وعددهم (80) طالب وطالبات من معهدي (قيد البحث) مرتين بفواصل زمني (10) أيام لحساب معامل الثبات.

### 3-8 الدراسة الأساسية:

قام الباحثين بتطبيق مقياس الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية على عينة الدراسة في الفترة من (2017/12/10) إلى (2018/02/05).

### المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط ومعامل الالتواء.
- معامل الارتباط وتحليل التباين.
- اختبار (ت) أقل فرق معنوية.

### 4- عرض ومناقشة النتائج:

### 4-1 عرض النتائج:

### جدول (6)

دلالة الفروق في الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني بين الطلاب والطالبات (عينة البحث)

م	المتغيرات	طلاب ن=1=61		طالبات ن=2=53		القيمة ت	الدلالة
		س1	ع1	س2	ع2		
	النشاط البدني كخبرة إجتماعية	33.12	9.18	35.01	10.05	1.39	غير دالة
	النشاط البدني للصحة واللياقة.	45.47	9.20	35.58	7.13	6.42	0.05
	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	45.40	6.70	37.85	5.53	5.61	0.05
	لنشاط البدني كخبرة جمالية	31.25	6.87	35.29	8.19	1.71	غير دالة
	النشاط البدني لخفض التوتر	38.81	6.51	39.00	6.84	1.48	غير دالة
	النشاط البدني للتفوق الرياضي	32.27	4.73	32.86	4.66	0.48	غير دالة

\* قيمة  $0.198 = 0.05$

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) في النشاط البدني للصحة واللياقة ، والنشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة بين الطلاب والطالبات (عينة البحث) لصالح الطلاب ، في حين لم توجد فروق إحصائية في بقية أبعاد المقياس.

جدول (7)

تحليل التباين بين طلاب (عينة البحث) في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية

الدالة	قيمة ت	التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دالة	2.05	68.85	2	137.70	بين المجموعات
		33.7	58	1941.30	داخل المجموعات
			60	2079.00	المجموع الكلي

\* قيمة ت  $3.17=0.05$

يتضح من جدول (7) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً بين مجموعات الطلاب (معاهد المتوسطة بالزاوية) في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية.

جدول (8)

تحليل التباين بين الطلاب (عينة البحث) في بعد النشاط البدني للصحة واللياقة البدنية

الدالة	قيمة ت	التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين
غير دالة	0.36	27.09	2	54.18	بين المجموعات
		75.13	58	4358.09	داخل المجموعات
			60	3312.27	المجموع الكلي

\* قيمة ت  $3.17=0.05$

يتضح من جدول (8) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً بين مجموعات الطلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني للصحة واللياقة البدنية.

جدول (9)

تحليل التباين بين طلاب (عينة البحث) في بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة

الدالة	قيمة ت	التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دالة	0.11	4.98	2	9.96	بين المجموعات
		42.82	58	2483.63	داخل المجموعات
			60	2493.59	المجموع الكلي

\* قيمة ت  $3.17=0.05$

يتضح من جدول (9) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً بين مجموعات طلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية.

جدول (10) تحليل التباين بين طلاب (عينة البحث) في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية

الدالة	قيمة ت	التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دالة	2.26	11.03	2	22.07	بين المجموعات
		41.76	58	2422.27	داخل المجموعات
			60	2444.34	المجموع الكلي

\* قيمة ت 3.17=0.05

يتضح من جدول (10) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً بين مجموعات طلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية.

جدول (11) تحليل التباين بين طلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني لخفض التوتر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	قيمة ت	الدالة
بين المجموعات	486.29	2	343.46	6.20	0.05
داخل المجموعات	2276.92	58	39.25		
المجموع الكلي	2763.84	60			

\* قيمة ت 3.17=0.05

يتضح من جدول (11) أن قيمة (ت) دالة إحصائياً بين مجموعات طلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني لخفض التوتر، وسوف يقوم الباحثون بحساب أقل فرق معنوي لمعرفة اتجاه الفروق.

جدول (12) دلالة الفروق بين مجموعات الطلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني لخفض التوتر بطريقة أقل فرق معنوي

م	السنة	العدد	المتوسط الحسابي	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	قيمة أقل فرق معنوي		
							8، 7	9، 7	9، 8
	الأولى	22	36.64	0.01	0.02	*5.74	4.15	4.15	
	الثانية	15	36.66			*5.72			
	الثالثة	25	42.38						

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائية لصالح طلاب السنة الثالثة عند مقارنتهم بطلاب السنة الأولى ، وطلاب السنة الثانية في بعد النشاط البدني لخفض التوتر .

جدول (13) تحليل التباين بين طلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	قيمة ت	الدالة
بين المجموعات	230.11	2	115.05	5.26	0.05
داخل المجموعات	1268.80	58	21.87		
المجموع الكلي	1498.91	60			

\* قيمة ت 3.17=0.05

يتضح من جدول (13) أن قيمة (ت) دالة إحصائياً بين مجموعات طلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي ، وسوف يقوم الباحثون بحساب أقل فرق معنوي لمعرفة اتجاه الفروق.

جدول (14) دلالة الفروق بين مجموعات الطلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي

بطريقة أقل فرق معنوي

م	السنة	العدد	المتوسط الحسابي	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	قيمة أقل فرق معنوي		
							8 ، 7	9 ، 7	9 ، 8
	الأولى	22	30.24	1.9	1.93	*4.38	3.09	3.09	2.62
	الثانية	14	32.17			*2.45			
	الثالثة	25	34.62						

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائية لصالح طلاب السنة الثالثة عند مقارنتهم بطلاب السنة الأولى ، وطلاب السنة الثانية في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي، بينما لم توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب الصفوف الأخرى.

جدول (15) تحليل التباين بين طلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	قيمة ت	الدلالة
بين المجموعات	43.60	2	21.80	0.56	غير دالة
داخل المجموعات	1916.00	50	38.21		
المجموع الكلي	1959.60	52			

\* قيمة ت  $3.17=0.05$

يتضح من جدول (15) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً بين مجموعات طلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية.

جدول (16) تحليل التباين بين طلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني للصحة واللياقة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	قيمة ت	الدلالة
بين المجموعات	109.02	2	54.51	0.70	غير دالة
داخل المجموعات	3889.55	50	77.97		
المجموع الكلي		52			

\* قيمة ت  $3.17=0.05$

يتضح من جدول (16) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً بين مجموعات طلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني للصحة واللياقة.

جدول (17) تحليل التباين بين طلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	قيمة ت	الدلالة
بين المجموعات	8.42	2	4.21	0.004	غير دالة
داخل المجموعات	64269.24	50	925.38		
المجموع الكلي	64277.66	52			

\* قيمة ت  $3.17=0.05$

يتضح من جدول (17) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً بين مجموعات طلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطر.

جدول (18) تحليل التباين بين طلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	قيمة ت	الدالة
بين المجموعات	82.91	2-	42.45	90.0	غير دالة
داخل المجموعات	2301.44	50	46.02		
المجموع الكلي	2384.33	52			

\* قيمة ت  $3.17=0.05$

يتضح من جدول (18) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً بين مجموعات طلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية.

جدول (19) تحليل التباين بين طلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني لخفض التوتر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	قيمة ت	الدالة
بين المجموعات	390.74	2	195.37	0.43	غير دالة
داخل المجموعات	22425.13	50	448.50		
المجموع الكلي	22815.87	52			

\* قيمة ت  $3.17=0.05$

يتضح من جدول (19) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً بين مجموعات طلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني لخفض التوتر.

جدول (20) دلالة الفروق بين مجموعات الطلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني لخفض التوتر بطريقة أقل فرق معنوي

م	السنة	العدد	المتوسط الحسابي	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	قيمة أقل فرق معنوي
	الأولى	22	36.64	0.01	0.02	*5.74	8، 7، 9، 8
	الثانية	15	36.66	-	-	*5.72	9، 7، 8، 7
	الثالثة	25	42.38	-	-	-	9، 8

يتضح من جدول (20) وجود فروق دالة إحصائية لصالح طلاب السنة الثالثة عند مقارنتهم بطلاب السنة الأولى ، وطلاب السنة الثانية في بعد النشاط البدني لخفض التوتر.

جدول (21) تحليل التباين بين طلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	قيمة ت	الدالة
بين المجموعات	208.80	2	104.40	5.17	0.05
داخل المجموعات	1008.14	58	20.16		
المجموع الكلي	1216.94	52			

### \* قيمة ت $3.17=0.05$

يتضح من جدول (21) أن قيمة (ت) دالة إحصائياً بين مجموعات طلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي ، وسوف يقوم الباحثون بحساب أقل فرق معنوي لمعرفة اتجاه الفروق.

جدول (22) دلالة الفروق بين مجموعات الطلاب (قيد البحث) في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي بطريقة أقل فرق معنوي

م	السنة	العدد	المتوسط الحسابي	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	قيمة أقل فرق معنوي		
							8 ، 7	9 ، 7	9 ، 8
	الأولى	22	31.27	1.12	1.99	*4.57	2.67	2.47	2.20
	الثانية	14	33.26	-	-	*2.58	-	-	-
	الثالثة	17	35.84	-	-	-	-	-	-

يتضح من جدول (22) وجود فروق دالة إحصائية لصالح طلاب السنة الثالثة عند مقارنتهم بطلاب السنة الأولى ، وطلاب السنة الثانية في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي.

#### 4-2 مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) في النشاط البدني للصحة واللياقة ، والنشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة بين الطلاب والطالبات معاهد المتوسطة لصالح الطلاب ، في حين لم توجد فروق إحصائية في بقية أبعاد المقياس. ويتفق هذا مع ما أشارت إليه صديقة أحمد يوسف ، (1980) أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعات الدراسية في قياس الجانب البدني والانفعالي. (5: 38)

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائية لصالح طلاب السنة الثالثة عند مقارنتهم بطلاب السنة الأولى ، وطلاب السنة الثانية في بعد النشاط البدني لخفض التوتر.

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائية لصالح طلاب السنة الثالثة عند مقارنتهم بطلاب السنة الأولى ، وطلاب السنة الثانية في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي ، بينما لم توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب الصفوف الأخرى.

كما يتفق الباحثين مع آمنة مصطفى إبراهيم ، (1984) أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعات الدراسية في قياس النشاط البدني للتفوق الرياضي كما توجد فروق دالة إحصائية في جميع الأبعاد والاتجاهات نحو النشاط الرياضي (2: 63).

يتضح من جدول (20) وجود فروق دالة إحصائية لصالح طلاب السنة الثالثة عند مقارنتهم بطلاب السنة الأولى ، وطلاب السنة الثانية في بعد النشاط البدني لخفض التوتر.

ويرى زايد كاشف (1983) بأن الفروق الدالة إحصائياً في الدرجات للرياضيين وغير الرياضيين وعلى بعد أبعاد مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي ، كما يتفق الباحثين مع زايد

كاشف في وجود فروق في الاتجاهات للمتغير الجنسين في بعض الأبعاد مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي. (4: 44)

يتضح من جدول (22) وجود فروق دالة إحصائية لصالح طلاب السنة الثالثة عند مقارنتهم بطلاب السنة الأولى ، وطلاب السنة الثانية في بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي. ويضيف رحيم أنور محمود (2006) بأن اتجاه العينة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية يمثل أضعف الاتجاهات نحو ممارسة تلك الأنشطة ، كما أن عالم الفروق في اتجاهات الطلبة يأتي تبعاً لمتغير الجنس و متغير السنة الدراسية. (3: 78)

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات:

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) في بعد النشاط البدني للصحة واللياقة ، والنشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة بين طلبة والطالبات لصالح طلبة ، في حين لم توجد فروق إحصائية في بقية أبعاد المقياس.

وجود فروق دالة إحصائية لصالح طلبة السنة الثالثة عند مقارنتهم بطلبة السنة الأولى ، وطلبة السنة الثانية في بعد النشاط البدني لخفض التوتر، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين طلبة في الصفوف الأخرى.

وجود فروق دالة إحصائية لصالح طلاب السنة الثالثة عند مقارنتهم بطلاب السنة الثانية والسنة الأولى في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية.

وجود فروق دالة إحصائية لصالح طلبة السنة الثانية وفي بعد النشاط البدني للتفوق الرياضي. لا توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعة طلبة في أبعاد النشاط البدني كخبرة اجتماعية ، والنشاط البدني للصحة واللياقة البدنية ، والنشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة ، والنشاط البدني كخبرة جمالية.

لا توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعات الطالبات في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية ، وفي بعد النشاط البدني للصحة واللياقة ، وفي بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة ، وفي بعد النشاط البدني لخفض التوتر.

##### 5-2 التوصيات:

الاهتمام بالأنشطة الرياضية الإيجابية التي تسهم في رفع من القدرات البدنية والنفسية لطلاب في جميع مراحل التعليم.

تنويع في الأنشطة الرياضية بما يتناسب مع ميولهم ورغباتهم وقدرات الطلاب في شكل جماعي أو فردي وتحت قوانين معينة لأحداث تغيرات جسمية و نفسية واجتماعية.

توفير ما يلزم من إمكانيات رياضية التي تساعد في إعطاء الدافع نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة.

الاهتمام وتدعيم البرامج الرياضية التي تتناسب مع قدرات الطلاب لإشباع الدافع النفسي والبدني نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

تشجيع الروح الإيجابية النابعة من الطلاب نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وصولاً للغايات المنشودة.

إظهار روح التعاون مع الجميع لتحديد ومعرفة الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة.



## المراجع:

- 1- أسامة كامل راتب (1980) مستوى الأداء الحركي وعلاقة بمفهوم الذات والاتجاهات لتلاميذ المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1980.
- 2- آمنة مصطفى إبراهيم (1984) تقويم النشاط الرياضي في جامعة عين شمس دراسة مقارنة بين الكليات العلمية والنظرية رسالة ماجستير مجازة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، حلوان.
- 3- رحيم أنور محمد (2006) اتجاهات بعض طلبة جامعة السليمانية نحو النشاط الرياضي جامعة بابل ، العدد الثاني ، المجلد الخامس.
- 4- زايد كاشف (1983) اتجاهات طلبة وطالبات الجامعة الأمريكية بالقاهرة نحو ممارسة النشاط الرياضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، حلوان ، القاهرة.
- 5- صديقة أحمد يوسف (1980) اتجاهات الطلبة والطالبات المستويين نحو ممارسة النشاط الرياضي جامعة عين شمس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات القاهرة.
- 6- عصمت أحمد عرفة (1997) برنامج مقترح للتربية البدنية والرياضية لطلاب جامعة الإسكندرية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 1997م.
- 7- مجاور محمد الديب فتحي (1981) المنهج الدراسي ، الطبعة الخامسة ، دار القلم الكويت.
- 8- محسن إسماعيل السيد (1988) اتجاهات طلبة المنيا نحو ممارسة النشاط الرياضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.

- 9- محمد حسن علاوي (1994) علم النفس الرياضي ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف القاهرة.
- 10- محمود حسن إسماعيل (1992) كلية دراسة تحليلية في الاتجاهات نحو النشاط البدني بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة المنيا.

تأثير تمارينات الكارديو المصاحبة لبرنامج غذائي على بعض القياسات المرفولوجية  
والفسيولوجية للسيدات ذات الوزن الزائد " (35 - 40) سنة

د. عفاف رمضان الجدي

د. عائدة خليفة داود

ا. عفاف محمد الشروي

1-1 مقدمة وأهمية البحث:

يعد الوزن المثالي والدهون الطبيعية للجسم موضوعاً حيويًا للإنسان خلال مراحل حياته وتطور نضوجه ، وكذلك يعد من المؤشرات الضرورية لمتابعة الحالة الصحية والوظيفية والنفسية التي يعمل بموجبها الباحثون والاختصاصيون في المجالات الطبية والرياضية والنفسية .

وإن الزيادة في الوزن السمنة موضوعاً لا يمكن تجاهله لأنها يشكلان حملاً زائداً على الجسم وأجهزته الداخلية وقدرته على الحركة ، فهناك علاقة مباشرة بين السمنة وزيادة الوزن وقلة الحركة ، فالأفراد الذين يتبعون أسلوباً في الحياة يتسم بالكسل وقلة الحركة والبعد على ممارسة أي نشاط بدني غالباً ما يتعرضون لزيادة في الوزن .

حيث تشير نعمات عبد الرحمن (2000) أن الإصابة بالسمنة وزيادة الوزن قد يرجع لخلل في الأداء الوظيفي للخلايا الدهنية بالجسم فبعض الناس لديها خلايا دهنية كبيرة تتضاعف إلى درجة كبيرة ويزداد حجمها مع تقدم العمر ، وتؤدي بالتالي إلى السمنة المفرطة ، وفي حالات السمنة الغير عادية والتي تصنف بحالة مرضية خطيرة يصاب الفرد في هذه الحالة بزيادة في عدد الخلايا الدهنية وكبر حجمها في نفس الوقت . (12: 81،82)

وتعتبر المرأة أكثر عرضة للإصابة بزيادة الوزن والسمنة من الرجل نظراً لاحتياجها لطاقة تزيد عن الرجل بما يتراوح ما بين (20\_30 %) من السرعات الحرارية اليومية ، وذلك للنقص النسبي في محتوى جسمها من العضلات وكذلك تأثير هرمون الاستروجين خاصة في المرحلة المتوسطة من العمر ، ومع تكرار الحمل وتقدم العمر وقلة المجهود البدني ووجود العادات الغذائية الخاطئة ، تتراكم لديها كميات كبيرة من الدهون في أجزاء مختلفة من الجسم وهذا بدوره يؤدي إلى الكثير من المضاعفات ، كعدم تناسق المظهر العام للمرأة ، وضعف لياقتها البدنية ، بالإضافة إلى تعرضها لمشاكل صحية كأمراض القلب وتصلب الشرايين وألام المفاصل ، والسكري . (4: 35،40)

وتتفق ميرفت الصادق (2007) ومنال طلحت أيوب (1999) أن أفضل طريقة تقي بها المرأة نفسها من هذه الأمراض ، بأن تعتمد على استخدام مجموعة من الأساليب في وقت واحد لإنقاص الوزن والمحافظة عليه متمثلة في التغذية السليمة والصحية واستخدام نشاط بدني يتناسب مع قدرتها وإمكاناتها (11: 16) (10: 43)

## 1-2 مشكلة البحث:

إن قلة الحركة الناتجة من التطور التكنولوجي للأجهزة والمعدات المستخدمة في الحياة اليومية وكذلك إتباع عادات خاطئة في الحياة وعدم الانخراط في البرامج الرياضية وأداء الأنشطة والتمارين البدنية بصورة منتظمة فردية كانت أم جماعية ، ومع عدم التوازن في كمية الغذاء المتناول ، وما ينتج عنه من سرعات حرارية زائدة تسبب في الإصابة بالزيادة في الوزن ، إذ أنه ومع تقدم العمر سوف يؤثر سلباً على حالة المرأة بدنياً ونفسياً ، ويتقيد نشاطها ومن ثم تحد من أداء أعمالها اتجاه أسرتها ومجتمعها بالشكل المطلوب .

ولقد تحددت مشكلة البحث الحالي في زيادة تدني حالة المرأة الفسيولوجية لأجهزة الجسم ، والحالة الصحية والجمالية ولا سيما النساء بأعمار ( 35 \_ 45 ) حيث استعداد تعرض المرأة لأمراض القلب والشرايين تزايد نسبته في المراحل المتوسطة من العمر ، نتيجة للحياة العصرية وتوفر الوسائل الحديثة بالمنزل والذي يجعلها لا تقوم ببذل المجهود البدني المطلوب ، لذا ترى الباحثان دراسة هذه المشكلة ، والتي من المهم تصميم برنامج تدريبي يتضمن تمارين الكارديو ، وكذلك برنامج غذائي مقنن ومعرفة تأثيره على بعض التغيرات الميرفولوجية والفسيولوجية للسيدات بأعمار ( 35\_45 ) سنة مساهمة منهما في رفع الحالة الصحية والوعي الاجتماعي في أهمية ممارسة تمارين الكارديو المنتظمة لأفراد المجتمع عامةً والنساء خاصةً .

## 1-3 هدف البحث:

يهدف البحث التعرف على:

- معرفة تأثير تمارين الكارديو المصاحبة لبرنامج غذائي على بعض القياسات الميرفولوجية والفسيولوجية لفئة النساء بأعمار (35\_40) سنة .

## 1-4 فرضا البحث:

تفترض الباحثان ما يلي:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح البعديّة في القياسات الميرفولوجية لفئة النساء بأعمار ( 35\_40 ) سنة .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح البعديّة في القياسات الفسيولوجية لفئة النساء بأعمار ( 35\_40 ) سنة .

## 1-5 مصطلحات البحث:

1- التمارين الهوائية ( الكارديو ):

يشير كل من أحمد الشاذلي ( 2001 ) وأبو العلا عبد الفتاح (2003) إلى " أن التمارين الهوائية هي الهدف الرئيسي لجميع برامج اللياقة البدنية من أجل الصحة " .

(3: 50) (2: 30,31)

كما تؤكد ليلى السيد فرحات (2001): " بأن ممارسة الكارديو مفيدة جداً لعضلة القلب والدورة الدموية وتعمل على حرق السعرات الحرارية والدهون في المناطق التي تتجمع فيها الدهون".  
(12،13: 7)

وتتفق كل من نعمات أحمد عبد الرحمن (2000) وسها عبد الله السملوي (2007): " أن تمارين الكارديو تعمل على تقليل الدهون في الجسم وإنقاص الوزن وضمان عدم زيادته وخاصة مع النظام الغذائي المتوازن ، وتزيد من قدرته العضلية على استخدام الدهون كمصدر للطاقة".  
(12: 12) (124: 5)

## 2- 1 الدراسات المرتبطة:

2-1-1 دراسة ديمون سويفت Damonl. Swift (2014)(14).

**عنوان البحث:** " دور التمرينات البدنية والنشاط البدني في إنقاص الوزن في حالات مرضى الجهاز الدوري التنفسي " **ويهدف البحث الى:** استكشاف دور النشاط البدني في الوقاية من زيادة الوزن . معرفة أفضل التمرينات البدنية التي تعمل على فقدان الوزن .  
**منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي ، **عينة البحث:** تشمل العينة على بعض السيدات اللاتي لديهن مشاكل الجهاز التنفسي .  
**نتائج البحث:** توصل الباحث على أن برامج ممارسة التدريب البدني الهوائي تؤدي إلى فقدان في الوزن ( التمرينات الهوائية ) .

2-1-2 دراسة سها عبد الله السماوي (2007) (5).

**عنوان البحث:** " تأثير برنامج تمرينات هوائية على دهون الدم لإنقاص الوزن للسيدات " **أهداف البحث:** إعداد برنامج تمرينات هوائية مقنن للسيدات البدنيات والمترددات على النادي الرياضي - التعرف على تأثير كل من التمرينات الهوائية المقترح على دهون الدم لإنقاص الوزن للسيدات البدنيات .

**منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، **عينة البحث:** اشتملت عينة البحث على (20) سيدة ، **نتائج البحث:** إن ممارسة برنامج التمرينات الهوائية المقترح أدى إلى التحسن في بعض قياسات البناء الجسمي للسيدات ( عينة البحث ) - إن ممارسة برنامج التمرينات الهوائية أدى إلى التحسن في بعض القياسات الفسيولوجية للسيدات ( عينة البحث ) .

2-1-3 دراسة منال طلحت محمد (1999) (10) .

**عنوان البحث:** " تأثير كل من التمرينات الهوائية والنظام الغذائي على نسبة الدهون والكفاءة الفسيولوجية للسيدات من سن (35 \_ 45) سنة " ، **هدف البحث:** التعرف على تأثير كل من التمرينات الهوائية والنظام الغذائي على نسبة الدهون والكفاءة الفسيولوجية للسيدات من سن (35 - 45) سنة (عينة البحث) ، **منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

عينة البحث اشتملت عينة البحث على ( 45 ) سيدة أعمارهم ما بين ( 35\_45 ) سنة .  
نتائج البحث توجد فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي في الوزن ونسبة الدهون في المجموعات الثلاثة - أعلى تحسن كان للمجموع الثالثة .

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة الواحدة وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها .

3-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (22) سيدة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من اللاتي يتصفن بالسمنة ، وذلك حسب مؤشرات السمنة ( إذا ازداد وزن الجسم بحوالي ( 20% ) عن الوزن الطبيعي ، فيصبح الشخص بدين مع مراعاة الطول وحجم الجسم والجنس والسن ) ، وهن سيدات مشتركات في مركز العلا للياقة البدنية والتأهيل الحركي بمدينة صبراتة ، بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، وتم استبعاد من كانت تعاني من مشاكل صحية .

3-2-1 شروط عينة:

1- السيدات اللاتي تعاني من السمنة الزائدة.

2- السيدات اللاتي لهن نسبة الدهون عالية.

3-2-2 تجانس العينة:

تم إجراء تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية ( العمر ، الطول ، الوزن ) ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول ( 1 )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى إجمالي عينة الدراسة ن=22

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	39.500	3.203	0.263
الطول	161.682	4.980	0.647 -
الوزن	92.000	12.836	0.695

يتضح من جدول رقم ( 1 ) أن جميع قيم الالتواء لدى إجمالي عينة البحث في المتغيرات الأساسية (العمر ، الطول ، الوزن ) تنحصر ما بين ( -0.647 \_ 0.695 ) وهي قيم أقل من (±3) مما يدل على تجانس أفراد العينة .

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي .  
- شريط قياس .

- جهاز الرستاميتير .
- البرنامج التدريبي ملحق .
- ساعة توقيت ( إيقاف )
- مساطر بلاستيكية .
- جهاز قياس نسبة الدهون ( X \_ raey ) .
- جهاز قياس السعة الحيوية للرئتين (مليتر) .

### 3-4 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات العالمية ( Internet ) .
- المقابلات الشخصية.
- فريق العمل المساعد.
- استمارة جمع المعلومات لتسجيل البيانات لكل مختبرة.

### 3-5 القياسات المستخدمة في البحث:

#### 3-5-1 القياسات الميرفولوجية في البحث:

- الطول : تم قياس الطول الكلي للجسم بجهاز الرستاميتير .
- الوزن : تم قياس الوزن بواسطة جهاز الميزان الطبي .

نسبة الدهون : تم قياس نسبة الدهون بواسطة جهاز X \_ raey . ( 16 )

مؤشر الكتلة : تم قياس نسبة الدهون بواسطة جهاز X \_ raey . ( 16 )

محيطات الجسم : تم قياس ( محيط الصدر ، محيط الخصر ، محيط البطن ، محيط الحوض ، محيط العضد ، محيط الفخذ) بواسطة شريط القياس. (7: 18\_19)(8: 24\_35)(13: 40\_45)

#### 3-5-2 القياسات الفسيولوجية في البحث:

تتمثل القياسات الفسيولوجية لهذا البحث في :

- السعة الحيوية.

- النبض 30 1/1 .

- النبض 30 2/2 .

- النبض 30 3/3 .

- مؤشر الكفاءة . ( 6 : 18\_20 ) ( 1 : 20\_21 )

### 3-6 التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثتان التجربة الاستطلاعية بتاريخ 15 / 06 / 2016م .على ( 6 ) من المشتركات في المراكز وخارج عينة البحث ، وهدفت التجربة إلى ما يلي :

- تحديد الوقت المطلوب للقياسات .
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .

- معرفة الأخطاء التي تظهر لتلافيها عند تطبيق التجربة الرئيسية .
- تطبيق وحدة تدريبية واحدة زمنها ( 60 ) دقيقة .
- الربط بين الموسيقى والتمارين بالإضافة لمعرفة شدة التمرينات مقاسه بمعدل النبض ضمن العمل في النظام الهوائي (الكارديو) ، وحسب أعمارهم بمعدل لا يزيد عن 111 ض/د .

وقد تم تحديد شدة التمارين حسب المعادلة الآتية :

$$220 - \text{العمر} = ? .$$

$$60\% = \text{معدل النبض} (1:101,100) .$$

- وهذا المعدل للنبض يعمل به الشخص ضمن النظام الهوائي ( الكارديو ) .
- معرفة مدى صلاحية التمرينات ومدى تطبيقها من قبل عينة البحث .

### 3-7-7 التجربة الأساسية:

#### 3-7-7-1 القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث في مركز العلا للياقة البدنية والتأهيل الحركي ، في يوم 18 / 06 / 2016 م .

#### 3-7-7-2 البرنامج التدريبي:

تنفيذ البرنامج أو التجربة الرئيسية ، تم تنفيذ البرنامج التدريبي للتمارين الكارديو في الفترة من (20 / 06 / 2016م إلى 20 / 08 / 2016م ، ولمدة ( 8 ) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة ، من الوحدة التدريبية (60\_70) دقيقة ، يتضمنها الإحماء والتهديئة ، وقد اعتمدت الباحثتان على مبدأ التدرج في الشدة للتمارين المستخدمة ، تمارين الكارديو المستمرة المتوسطة الشدة .

#### 3-7-7-3 البرنامج الغذائي:

تعد ممارسة التمرينات الهوائية من الأمور المهمة في إنقاص الوزن والتحكم فيه ، ولا يخلو أي نظام حمية غذائية من برنامج رياضي منتظم علماً أن التمرينات الرياضية البدنية المنتظمة ، لا تقوم بإحراق الدهون حصراً ، ولكنها تؤثر إيجابياً في آلية عمل مركز تنظيم الشهية في المخ ، يصاحبها إعداد برنامج غذائي خاص مع برنامج كراديو وبنسبة معينة للمكونات الرئيسية للغذاء من بروتينات وكربوهيدرات ودهون لغرض السيطرة على السرعات داخل الجسم .

وقد اعتمدت الباحثتان في وضع البرنامج الغذائي على الأسس الآتية :

- 1- تم استخراج مساحة سطح الجسم المعتمد على العلاقة بين الطول والوزن .
- 2- تم استخراج معدل الأيض الأساسي .
- 3- تم استخراج عدد السرعات الحرارية التي يحتاجها الفرد بناءً على معدل الأيض الأساسي .



4- يحتوي البرنامج على أطعمة مختلفة المذاق ومناسبة للأفراد في تلك الأعمار ، وتؤدي إلى الإحساس بالشبع بسرعة وتكون مناسبة أيضاً لمستوى المعيشة ، وسهولة الحصول عليها .

5- احتواء البرنامج على العناصر الغذائية الرئيسية ، ثم تحديد عدد السعرات الحرارية التي تحتاجها كل امرأة من نساء العينة بناءً على المعطيات السابقة والتي بلغت ما بين (1820\_1445) سعراً حرارياً في اليوم الواحد لأقل وزن وأعلى وزن من أفراد العينة ، ثم حساب عدد السعرات الحرارية من خلال البرنامج الرياضي ( تمرينات الكارديو ) .

### 3-7-4 القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية تحت نفس ظروف القياسات القبلي بتاريخ 20 / 08 / 2016 م .

### 3-8. المعالجات الإحصائية :

تم استخدام البرنامج الإحصائي للبحوث الاجتماعية ( SPSS ) وذلك للحصول على المعالجات التالية :

- \_ المتوسط الحسابي .
- \_ الانحراف المعياري .
- \_ معامل الالتواء .
- \_ النسبة المئوية .
- \_ اختبار (ت) الفروق بين متوسطين حسابيين مرتبطين .

### 4- عرض ومناقشة النتائج:

#### 4-1 عرض النتائج:

من خلال الاختبارات التي طبقت على عينة البحث وبعد تفريغ البيانات التي تحصلت عليها الباحثان ومعالجتها إحصائياً وللتحقق من صحة فروض البحث وتحقيقاً للأهداف التي اعتمدها الباحثان تم عرض النتائج كما يلي :

**الفرض الأول:** هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدية ولصالح البعدية في القياسات المورفولوجية لفئة النساء بأعمار من (35-45) سنة .

جدول ( 2 )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدية في القياسات المورفولوجية

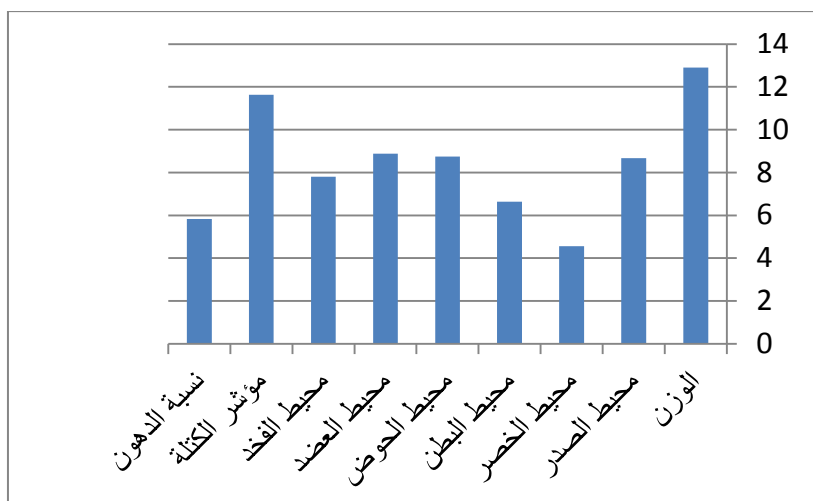
ن = 22

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين ن	القياس البعدية		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
% 12.900	* 15.333	12.000	10.668	80.000	12.836	92.000	الوزن
% 8.666	* 6.635	9.681	8.266	102.046	11.281	111.727	محيط الصدر
% 4.554	* 2.937	4.636	13.872	97.182	16.661	101.818	محيط الحصر
% 6.643	* 6.249	7.500	13.237	105.409	15.479	112.909	محيط البطن
% 8.754	* 5.831	10.500	11.572	111.000	12.975	121.500	محيط الحوض

محيط العضد	36.864	3.441	33.591	2.987	3.273	* 7.241	8.879 %
محيط الفخذ	66.364	11.074	61.091	9.611	5.273	* 5.015	7.808 %
مؤشر الكتلة	33.268	4.702	29.396	4.259	3.872	* 10.275	11.638 %
نسبة الدهون	24.768	2.927	23.313	2.709	1.455	* 2.970	5.836 %

\* معنوي عند مستوى 0.05 = 1.721

من خلال عرض بيانات الجدول رقم ( 2 ) الذي يختص بعرض دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن في القياسات المورفولوجية (قيد البحث) ، يتضح أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في هذه القياسات ، حيث تراوحت قيمة " ت " المحسوبة ما بين (15.333 -2.937) وهي قيم أكبر من قيمة " ت " الجدولية (1.721) عند مستوى دلالة (0.05) ، أما عن نسبة التحسن فأن الوزن حدث عليه تحسن بنسبة (12.900 % ) ويليه مؤشر الكتلة فإن نسبة التحسن كانت (11.683 % ) أما باقي القياسات في هذا الجدول كانت نسبة التحسن تتراوح ما بين (4.554 % \_ 8.879 % ) وهو كما موضح في الشكل البياني (1):



الشكل (1) نسبة التحسن للقياسات الميرفولوجية

الفرض الثاني: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح البعدي في القياسات الفسيولوجية لفئة النساء بأعمار من (35-45) سنة .

ن = 22

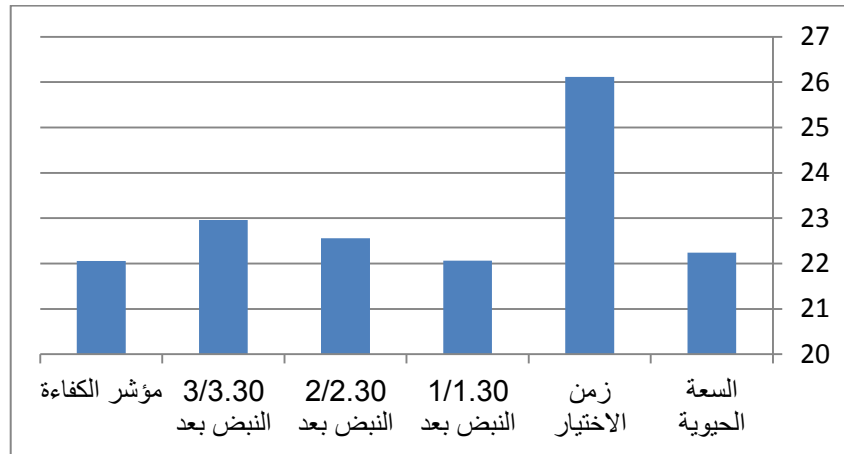
جدول ( 3 ) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات المورفولوجية

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات
			±ع	س	±ع	س	
22.239 %	* 5.269	332.728 -	190.95 0	1828.86 4	160.19 3	1496.136	السعة الحيوية
26.116 %	* 5.256	35.091 -	2.773	169.455	9.495	134.364	زمن الأداء
22.064 %	* 5.372	20.409	2.223	72.091	3.377	92.500	النبض 30 1/1

22.555 %	* 5.343	19.181	2.949	65.864	3.184	85.045	النبض 2/2
22.958 %	* 5.148	17.500	4.300	58.727	3.571	76.227	النبض 3/3
22.059 %	* 5.364	15.292 -	2.741	41.383	1.949	26.091	مؤشر الكفاءة

\* معنوي عند مستوى  $0.05 = 1.72$

من خلال عرض بيانات الجدول رقم (3) الذي يختص بعرض دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن في القياسات الفسيولوجية (قيد البحث) ، يتضح أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في هذه القياسات ، حيث تراوحت قيمة " ت " المحتسبة ما بين (5.148 \_ 5.372) وهي قيم أكبر من قيمة " ت " الجدولية (1.721) عند مستوى دلالة (0.05) ، أما عن نسبة التحسن فإنه هناك نسبة تحسن ملموسة في جميع القياسات الفسيولوجية ، حيث زاد زمن الأداء للتمرينات الهوائية ( الكارديو ) في القياس البعدي بنسبة تحسن تصل إلى (26.116 %) عنه في القياس البعدي ، أما باقي القياسات فإن نسبة التحسن تراوحت ما بين (22.059 % \_ 22.958 %) وهو كما موضح في الشكل البياني الآتي :



## الشكل ( 2 ) نسبة التحسن للقياسات الفسيولوجية

### 2-4 مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول رقم (2) أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لمجموعة البحث في جميع القياسات الميرفولوجية ( قيد البحث ) . ولو نظرنا إلى نسبة التحسن في جميع القياسات الميرفولوجية لوجدنا أنه هناك نسبة تحسن فيها ، وهذا ما يؤكد على تشجيع النساء على التمرينات الهوائية ( الكارديو ) على الأقل مرتين أو ثلاث أسبوعياً وذلك لتأثر وزن الجسم بها وكذلك نسبة الدهون وكتلة الجسم وأيضاً مؤشر الكثافة ، لذا فإن للبرنامج تأثير إيجابي في تحسين القياسات الميرفولوجية (قيد البحث) .

وهذا ما يؤكد كل من ديمون سويفت Damonl . Swift (2014) (14) ومنال طلحت مجد (1999) (10) على أهمية النتائج التي توصلنا إليها الباحثان في هذا البحث من حيث تأثير التمرينات الهوائية ( الكارديو ) في إنقاص الوزن ونسبة الدهون في الجسم وأيضاً تحسن من مؤشر الكتلة للجسم ولا سيما المحيطات ( الصدر والخصر والبطن والحوض والعضد والفخذ ) فممارسة التمرينات الهوائية ( الكارديو ) يمكن أن تكون مؤثرة جداً في إنقاص الوزن والحفاظ على الوزن الخفيف ، وكذلك تصحيح مستوى نسبة الدهون في الجسم مما يجعلها تعمل على الوقاية من أمراض القلب والشرايين وغيرها .

ويرجع هذا إلى فاعلية برنامج التمرينات الهوائية ( الكارديو ) المقترح من الباحثان وهو ما يؤكد تحقق الفرض الأول .

ويتضح من الجدول رقم (3) أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لمجموعة البحث في جميع القياسات الفسيولوجية (قيد البحث) وكذلك يمكن ملاحظة نسبة التحسن في جميع القياسات الفسيولوجية لوجدنا أنه هناك نسبة تحسن فيها ، وهذا ما يؤكد على ضرورة تشجيع النساء على ممارسة التمرينات الهوائية (الكارديو) على الأقل مرتين أو ثلاث أسبوعياً وذلك لتأثر السعة الحيوية للجسم تأثيراً إيجابياً ، وكذلك قدرة الجسم على تحمل أداء التمرينات الهوائية (الكارديو) نجد فيه تحسن ملحوظ في القياسات البعدية عنه في القياسات القبلية وأيضاً معدل النبض ومؤشر الكثافة قد حدث فيهم تحسن ملحوظ .

وتؤكد سها عبد الله السملوي (2007) (5) أهمية النتائج التي توصلنا إليها في أن للتمرينات الهوائية ( الكارديو ) تؤدي إلى تحسين في القياسات الفسيولوجية للسيدات . ويرجع هذا إلى فاعلية برنامج التمرينات الهوائية (الكارديو) المقترح من الباحثان وهو ما يحقق الفرض الثاني .

## 5 - 1 الاستنتاجات:

من خلال المعالجات الإحصائية توصلت الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1\_ أن برنامج تمرينات الكارديو المصاحبة لبرنامج غذائي أثر تأثيراً إيجابياً على القياسات الميرفولوجية والفسيولوجية للسيدات ذات الوزن الزائد من عمر ( 35\_45 ) سنة .
- 2\_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين في القياسات الميرفولوجية لفئة النساء بأعمار ( 35\_45 ) سنة لصالح القياس البعدي .
- 3\_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين في القياسات الفسيولوجية لفئة النساء بأعمار ( 35\_45 ) سنة لصالح القياس البعدي .

## 5 - 2 التوصيات:

- 1 - ضرورة تشجيع السيدات على ممارسة التمرينات الهوائية (الكارديو).
- 2 - ممارسة التمرينات الهوائية على الأقل ثلاث مرات اسبوعياً وذلك تؤثر على الحالة الصحية بصفة العامة والسمنة بصفة خاصة.
- 3 - ضرورة ممارسة التمرينات الهوائية (الكارديو) ومصاحبة الأنظمة الغذائية وذلك لكي يؤثر على نسبة الدهون في الجسم مما يساعد الجسم على الوقاية من أمراض القلب والشريان.

## أولاً/ المراجع العربية :

- 1- إبراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، الإسكندرية ، 2000م.
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003م .
- 3- أحمد فؤاد الشاذلي : الأسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية ، منشورات ذات السلاسل ، الكويت ، 2001م .
- 4- حجار ياسين محمد علي : أثر استخدام برنامج التدريب الفتري الهوائي على نسبة الدهون الكلية والكلسترول في بلازما الدم وبعض المكونات الجسمية ، بحث منشور ، مجلة الرافدين لعلوم الرياضة ، المجلد السادس ، العدد السادس عشر ، 2000م .
- 5- سها عبد الله السملوي : تأثير برنامج تمرينات هوائية على دهون الدم لإنقاص الوزن للسيدات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2007م .
- 6- عبد الفتاح أبو العلا : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003م .  
أحمد نصر الدين
- 7- ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مطابع أمون ، القاهرة ، 2001م .
- 8- محمد نصر الدين رضوان : المرجع في القياسات الجسمية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م .
- 9- مصطفى جوهر : الكولسترول وأمراض العصر ، الطبعة الأولى ، الكويت ، 1996م .
- 10 - منال طلحت محمد أيوب : تأثير كل من التمرينات الهوائية والنظام الغذائي على نسبة الدهون والكفاءة الفسيولوجية للسيدات من سن (35 \_ 45) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1999م .
- 11- ميرفت محمد الصادق : الصحة والغذاء لصحة أفضل ولياقة أجمل ، حلوان ، 2007م.
- 12- نعمات عبد الرحمن : الأنشطة الهوائية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 2000م .
- 13- هاشم عدنان الكيلاني : الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت ، 2000م .

## ثانياً/ المراجع الأجنبية:

14- Damonl . Swift : The Role of Exercise and physical Activity in Weight Loss and maintenance ,progress in . Cadi ovascular Diseases , Volume 56 , Issue q , January \_ February 2014 , pages 441\_447.

ثالثاً/ مراجع الشبكة الدولية للمعلومات:

15- [http: // WWW. halal Food . ni / Arabic/ pl. htm .](http://WWW.halalFood.ni/Arabic/pl.htm)

16- [http: //a131 aj .com/diseases/obesity \\_ and weigh \\_increase \\_ htm.](http://a131aj.com/diseases/obesity_and_weigh_increase_.htm)

## مرفق (1)

### البرنامج الغذائي

#### اليوم الأول :

الفطور : كوب حليب خالي الدسم مع تفاحة صغيرة .

الغداء : سلطة ( خيار ، جرجير ، طماطم ) مرق سبانخ أو سلك مطبوخ بقليل من زيت الزيتون + نص كوب أرز مسلوق .

#### اليوم الثاني :

الفطور : لبن خالي الدسم مع قطعتين توست قليل السعرات أو خبز شعير .

الغداء : سلطة ملفوف وجزر + قطعة من لحم بقري (عجل) مسلوق + قطعة بطاطا مسلوقة .

#### اليوم الثالث :

الفطور : قطعة توست شعير + قطعة صغيرة جبن أبيض + عصير برتقالة .

الغداء : سلطة ملفوف + قطعة لحم دجاج مسلوق مع قطعة بطاطا واحدة .

#### اليوم الرابع :

الفطور : كوب حليب خالي الدسم + موزه صغيرة .

الغداء : سلطة مشكلة + قطعة واحدة محشي .

#### اليوم الخامس :

الفطور : بسكويت قطعة واحدة + عصير ليمون أو برتقال .

الغداء : سلطة خيار + أرز ملعقتين ومرقة خضار كوب .

#### اليوم السادس :

الفطور : عصير برتقال + قطعة توست .

الغداء : شربة قرنابيط .

#### اليوم السابع :

الفطور : بيضة مسلوقة + قطعة طماطم وخيار .

الغداء : سلطة خضراء + قطعة سمك مشوي أو علبه تونة بدون زيت .

العشاء : سلطة فواكه من ثلاث أنواع أو قطعة رقيقة من الكيك . (11: 33)



مرفق (2)

نموذج لوحدة تدريبية

الراحة	متغيرات الحمل			المحتوى	الزمن المقترح	أجزاء الوحدة
	المجموعات	التكرارات	الشدة			
30 ث	3 مجموعات	10 تكرارات	50 %	الجري الزجراجي بين صولجانات أو مقاعد أو كور طيبة بالعدو من رفع الركبتين	20 د	الإحماء والتهيئة
30 ث	4 مجموعات	10 تكرارات	50 %	الجري في المكان مع تزايد السرعة		
30 ث	3 مجموعات	10 تكرارات	50 %	( وقوف ) عمل دوائر خلفية بالكتفين معاً		
30 ث	4 مجموعات	10 تكرارات	50 %	( وقوف ) عمل دوائر أمامية بالكتفين معاً		
30 ث	3 مجموعات	10 تكرارات	50 %	( وقوف . الذراعين جانباً ) توقيت في المكان مع ثني الذراعين بالتبادل		
30 ث	4 مجموعات	10 تكرارات	50 %	( وقوف . الذراعين جانباً ) تبادل رفع الركبة وضمها باليدين على الصدر		
90 ث	5 مجموعات	9 تكرارات	70_65 %	( وقوف . فتحاً . ثبات الوسط ) تبادل الطعن جانباً	30 د	الإعداد البدني
90 ث	4 مجموعات	10 تكرارات	70_65 %	( وقوف . فتحاً . الذراعان عالياً ) ثني الركبتين نصفاً مع ثني الذراعين		
90 ث	5 مجموعات	10 تكرارات	70_65 %	( وقوف عالي فوق الصندوق ) تبادل لمس القدم للأرض أسفل الصندوق مع ميل الجذع للأمام مع رفع الذراعين أماماً		
90 ث	4 مجموعات	10 تكرارات	70_65 %	( جلوس توازن نصف قرفصا . إسناد اليدين خلف الظهر ) تبادل مد الرجلين عجلة		
90 ث	5 مجموعات	12 تكرارات	70_50 %	( انبطاح الذراعين عالياً ) رفع الذراعين والصدر عن الأرض		
90 ث	4 مجموعات	12 تكرارات	70_50 %	( رقود جانبي ) رفع الرجل اليمنى ثم اليسرى		
	مجموعتان	10 تكرارات	30 ث	المشي في المكان مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً	10 د	الختام والتهديئة
	3 مجموعات	12 تكرارات	30 ث	( وقوف ) المرجحة البنذولية مع تنظيم التنفس		

## القياسات الجسمية وعلاقتها بمستوى الأداء (الانجاز) في مسابقة الوثب الطويل

أ.ك.د. عبد الرحمن مسعود المريمي

أ.ك.د. السويح الرقيعي محمد

د. حسين عريبي دوعي

### 1-1. مقدمة الدراسة:

تعتبر مسابقات الميدان والمضمار من ضمن الأنشطة التي مارسها الإنسان من بدء التاريخ فمسابقات الميدان والمضمار هي عبارة عن تنافس في الجري والعدو والرمي والوثب وهي عبارة عن أنشطة فطرية تولد مع الإنسان منذ نعومة أظافره ويسخرها لتحقيق أغراضه في كل مرحلة من مراحل نموه مستفيدا من قدراته البدنية والجسمية التي سخرها الله له دون علمه.

ويشير السعيد القرضاوي (2007) إلى إن الوصول إلى قمة الانجاز في فعاليات الميدان والمضمار لا يتأتى إلا بوضع إستراتيجية قابلة للتنفيذ وتتناسب مع الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة (2: 4). ويؤكد محمد عثمان (1990) ان الحركات الأولية التي يمر بها الإنسان هي عبارة عن جري ووثب ورمي ماهية إلا امتدادا طبيعيا لمهارات الإنسان الحركية الأساسية (8:12).

ويضيف بروك هاوس BROCK haous (1984) ان مهارات الجري والوثب والرمي من أهم الوسائل التي استخدمها الإنسان في اكتساب اللياقة البدنية وكان لها دور كبيرا في الحياة القديمة ولهذا احتلت مسابقات الميدان والمضمار مكانا مرموقا من خلال تأهيل الجيش في العصور القديمة (11:6) ويؤكد عويس الجبالي (1995) ان مسابقات الميدان والمضمار من الرياضات التنافسية التي تحتل الجانب مكانا خاصا بين الرياضات الأخرى لكونها تتطلب قدرات خاصة وتبرز أهميتها في احتوائها على التنافس ويتم وفقا لقواعد خاصة بقانون المسابقات والاهتمام بالصحة في مختلف الأعمار (6:19).

ويرى علي ألبيك (2002) ان وصول الرياضيين إلى تحقيق المستويات العالية في مسابقات الميدان والمضمار ليس بالأمر السهل بل لابد من مراعاة العديد من الحسابات الدقيقة للسير في الطريق السليم حيث إن أعداد البطل الرياضي ليس فقط انتقاء المواهب الرياضية بل لابد ان يلي ذلك الإعداد والتأهيل الرياضي للوصول إلى أفضل المستويات العالية (5: 44).

ويشير ميلان كو Milan Coh (2003) (12) إلى أن مجموعة من الخصائص الجسمية المميزة أهمها طول الرجلين لها تأثير هام على زاوية وضع رجل الارتقاء والتي بلغت 65 درجة والتي تؤثر على المرحلة الثانية وهي مرحلة الدفع والتي تتوقف على زاوية الدفع والتي بلغت 73.6 درجة. هذا وتبين

الأرقام القياسية المحلية للميدان والمضمار عند مقارنتها بالأرقام الدولية بأن هناك تدني في مستويات الانجاز سواء الرقمي منه او الاداء المهاري .

وهذا ما يؤكد ان لكل رياضة متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الرياضات الأخرى وعادة تنعكس هذه المتطلبات على المواصفات الواجب توافرها بين اللاعبين ولاشك ان توافر هذه المتطلبات لدى اللاعبين يمكن ان يعطي فرصة اكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفن أدائها ولقد أصبح من الأهمية توافر الأجسام المناسبة كأحد الاهتمامات الواجب توافرها للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن ومن هذا المنطلق فأن السعي لمعرفة بعض المقاييس الجسمية المناسبة والتي تساعد على رفع مستوى الأداء في رياضة الميدان والمضمار سيقدم عوناً كبيراً للمدربين ولأعضاء هيئة التدريس بالجامعات في اختيار العناصر المهمة وفقاً للسمات الجسمية المعينة والمهارة المختارة على أسس علمية سليمة .

### 1-2 مشكلة الدراسة:

هذه الدراسة هي عبارة عن محاولة لدراسة العلاقة بين مستوى الأداء الفني لمتسابقى الوثب الطويل كما تظهره النتائج المتحصل عليها إثناء المسابقات وبين القياسات الجسمية بهدف معرفة انسب القياسات الجسمية التي قد تسهم في رفع مستوى الأداء وبالتالي تحسين المستوى الانجاز .  
ولقد اشتملت هذه الدراسة على:

- 1- تحديد عينة الدراسة.
- 2- تحديد القياسات الجسمية وأجهزة القياس.
- 3- إجراء القياسات والتعرف على مستوى الأداء.
- 4- المعالجات الإحصائية وتحديد القياسات الجسمية للوصول الى العلاقة بين الظواهر موضوع البحث.

### 1-3 الهدف من الدراسة:

- 1- التعرف على بعض القياسات الجسمية موضوع الدراسة ومستوى الأداء للاعبين.
- 2- إيجاد معامل الارتباط بين هذه القياسات الجسمية (طول الجسم ، وزن الجسم ، طول الرجل ، طول الذراع ، طول الجذع ، عرض الكتفين ، عرض الحوض ، وبين مستوى الأداء للاعبين في مسابقة الوثب الطويل.

- 3- تحديد أهمية هذه القياسات تبعا لمدى ارتباطها بمستوى الأداء للاعبين .

### 1-4 فرضا الدراسة:

1- يوجد ارتباط ايجابي بين مستوى الأداء للرياضيين عينة الدراسة وبعض القياسات الجسمية ممثلة في طول الجسم وطول الرجلين .

2- يوجد ارتباط سلبي بين مستوى الأداء الجسمية اء للرياضيين عينة الدراسة وبعض القياسات الجسمية ممثلة في وزن الجسم ومحيط البطن.

### 1-5 التعريف بأهم المصطلحات المستخدمة:

1- القياسات (الجسمية): " وهي قياس احد أعضاء جسم الإنسان والجسم كله وهي مشتقة من كلمتين إغريقيتين وهما كلمة **Antropo** ويعنى بها الإنسان وكلمة **Metry** ويعنى بها القياس ".

### 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

#### 2-1 الدراسات النظرية:

#### 2-1-1 أهمية القياسات الجسمية :

كلمة انثروبومترية (**Antropo Metry**) يعنى بها قياس احد أعضاء جسم الإنسان اوالجسم كله وهي مشتقة من كلمتين إغريقيتين وهما كلمة **Antropo** ويعنى بها الإنسان وكلمة **Metry** ويعنى بها القياس وهي فرع من الانثروبولوجيا التي تبحث في قياس الجسم البشري (19:12).

والقياسات الجسمية تعد إحدى الوسائل في تقويم نمو الفرد كما ان لها علاقة عالية بالعديد من المجالات الحيوية فالنمو الجسمي له علاقة بالصحة والتوافق الاجتماعي والانفعالي للإنسان وخصوصا في السنوات المتوسطة من العمر كما ان له علاقة بالتحصيل والذكاء ، فهناك علاقة بين النمو الفعلي والنمو الطبيعي للأطفال السويين جسميا ، وقد تم التوصل في دراستين من أفضل الدراسات في هذا المجال إلى علاقات موجبة بين الذكاء وعدد من القياسات الجسمية في الأعمار من سنتين إلى سبع عشرة سنة حيث تحققت أعلى ارتباطات بين الطول ونسبة الذكاء عند الأولاد ويميل الأطفال الموهوبون عقليا الى التفوق خلال مراحل النمو في الطول والوزن وسن المشي والصحة العامة وكذلك في الدرجات العامة واختبارات التحصيل كما اثبت تيرمان **Terman** ان الأذكاء أعلى 1% يتفوقون على أقرانهم العاديين في الوزن والطول ، أما بالنسبة للمجال الرياضي فقد ثبت ارتباط المقاييس الجسمية بالعديد من القدرات الحركية والتفوق في الأنشطة المختلفة ولقد أثبتت بعض البحوث ان هناك علاقة طردية بين قوة القبضة والطول والوزن. (8: 43. 44)

#### 2-1-2 بعض الشروط المتعلقة بتحديد أماكن القياس :

المعرفة التامة بالنقاط التشريحية التي تحدد أماكن القياس

الإلمام التام بالمواضع التي يتخذها المختبر في القياس .

الإلمام التام بطرق استخدام الأجهزة المستعملة في القياس

### 2-1-3 القياسات الجسمية الشائعة في مجال التربية البدنية:

أ- الأطوال: (الطول الكلي . طول الجذع . طول الطرف السفلي . طول الفخذ . طول الساق .

طول القدم . طول الطرف العلوي . طول الساعد . والعضد وطول الكتف ) .

ب- الأبعاد : (عرض حجم الرأس . عرض الكتفين . عرض الصدر . عرض الحوض . عرض

الكف والقدم )

ج- الوزن (وزن كتلة الجسم ) .

د- المحيطات : ( محيط الصدر . محيط الوسط . محيط الحوض . محيط مفصل المرفق . محيط

الفخذ . محيط العضد . محيط الفخذ . محيط السمانة . محيط الرقبة ) .

هـ- الأعماق : ( عمق الصدر . عمق الحوض . عمق البطن . عمق الرقبة )

و- قوة القبضة .

ز- السعة الحيوية .

ح- سمك الدهن .

### 2-2 الدراسات والبحوث المشابهة:

2-2-1 دراسة سلوى عسل (4) عنوان الدراسة: " دراسة تحليلية للقياسات الجسمية البدنية

للمتفوقين في مسابقات الميدان والمضمار" بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، نتائج الدراسة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتفوقات في مسابقات الميدان والمضمار في القياسات التالية :

طول الجسم الوزن . طول الجذع . طول الطرف السفلي . عرض الكتفين . محيط الحوض . محيط الصدر

2-2-2 دراسة هدى ظاهر (11) عنوان الدراسة: " بعض القياسات الجسمية والفسولوجية لطالبات

كلية التربية الرياضية وعلاقتها بمستوى الأداء " نتائج الدراسة: توجد معاملات ارتباط ايجابية وعالية

للقياسات التالية : طول الجسم . طول الظهر . طول الذراع . طول الكف . طول الفخذ . طول الساق .

طول القدم "والوزن في سباحة الصدر .

2-2-3 دراسة محمد شحاتة (8) عنوان الدراسة: " اثر بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية على مستوى الأداء الحركي في رياضة الجمباز نتائج الدراسة: تفوق الرياضيين ذوي المقاييس الجسمية المحددة على أقرانهم من ذوي القياسات المشتقة من الأداء الحركي .

2-2-4 دراسة احمد خاطر " (1) .عنوان الدراسة " تأثير رياضة المبارزة على النمو البدني للأطفال من (12:13) سنة نتائج الدراسة: وجد ان ممارسة رياضة المبارزة تؤثر على طول الكف وطول عظمة الفخذ .

2-2-5 دراسة سوسن عمارة (5) عنوان الدراسة: " العلاقة بين التفوق في الوثب وبعض القياسات الجسمية لطالبات كلية التربية الرياضية بالجيزة ، نتائج الدراسة:  
1 .عدم وجود ارتباط بين القياسات الجسمية المستخدمة ولانجاز الرقمي في الوثب العالي وكذلك الوثب الطويل .

2.توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات الجسمية للطالبات المتفوقات والمتأخرات في الطول والوزن بالنسبة لمسابقة الوثب العالي والوثب الطويل بالإضافة إلى طول الرجل لصالح مجموعة المتفوقات في الوثب الطويل .

### 2-3 التعليق على الدراسات السابقة:

استهدفت معظم الدراسات التعرف على أهم القياسات الجسمية المؤثرة على الأداء الحركي وكذلك إيجاد العلاقة بين هذه القياسات ومستوى الانجاز .

### 2-3-1 مدى الاستفادة من الدراسات السابقة والمرتبطة:

- ساهمت في تحديد الخطوات المتبعة لإجراء هذه الدراسة .
- ساهمت في تحديد القياسات الجسمية وكيفية إجرائها وقياسها .
- ساهمت في تحديد المنهج المستخدم وكذلك الأدوات المستخدمة لجمع البيانات .
- ساهمت في تحديد وصياغة عنوان هذه الدراسة .
- ساهمت في تحديد الطريقة المناسبة لعرض تحليل وتفسير بيانات بالدراسة .
- ساهمت في اختيار الأساليب والمعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة.

### 3- إجراءات الدراسة:

#### 3-1 منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لمثل هذا النوع من الدراسات .

### 3-2 عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية لعدد من الرياضيين الممارسين لمسابقة الوثب الطويل بمضمار المدينة الرياضية بطرابلس وقوامها (5) رياضيين تتراوح أعمارهم ما بين (19.23) سنة.

### 3-3 مجالات البحث:

3-3-1 المجال الجغرافي: تم إجراء القياسات بمضمار ألعاب القوى بطرابلس

3-3-2 المجال الزمني: الموسم الرياضي 2017 .

جدول رقم ( 1 ) يوضح المتغيرات الجسمية وذلك لإيجاد التجانس بين أفراد العينة

$$n = 5$$

المتغيرات الأساسية	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر ( سنة )	22	39.5	12.42	0.48
الوزن ( كجم )	60	83	10.57	0.44 -
الطول ( سم )	1.50	1.69	0.09	0.62 -

يتضح من الجدول رقم (1) ان جمع قيم الالتواء لدى إجمالي أفراد العينة في متغيرات العمر والوزن والطول تنحصر ما بين (+،-)3 مما يدل على اعتدال القيم وتجانس أفراد عينة البحث .

### 3-4 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء القياسات على عدد (2) متسابق من مجتمع خارج عينة البحث للوقوف ماقد يتواجد من صعوبات وكذلك التأكد من الاستبيان المصمم .

3-5 التجربة الاساسية: وذلك على هامش معسكر الاعداد الذي اقيم للمشاركة في البطولة العربية

للميدان والمضمار والتي اقيمت بالشقيقة تونس خلال الفترة ما بين 17 يوليو 2017 - 29 يوليو 2017

، وذلك بالاعتماد على بعض الدراسات والمراجع التي تناولت دراسات مشابهة لمثل هذه الدراسة ،

تصميم استبيان لاجراء هيئة التدريس المتخصصين بمادة الميدان والمضمار وكذلك المدربين المؤهلين

لتحديد الهدف من الاستمارة .

### 3-6 وسائل جمع البيانات:

- وسائل تحديد القياسات الجسمية.

الدراسات والبحوث والمراجع العلمية .

تصميم استبيان لأعضاء هيئة التدريس المتخصصين جدول رقم ( 2 ) .  
جدول رقم (2) التكرارات والنسب المئوية وقيمة (كا2)

القياسات الجسمية	ايجابي %	سلبي %	كا2
طول القامة	100	صفر	*66.66
وزن الجسم	100	صفر	*66.66
طول الرجل	100	صفر	*66.66
طول الذراع	95	5	*50.78
عرض الجذع	85	15	*27.92
عرض الكتفين	80	20	*19.78
عرض الحوض	80	25	*19.78
محيط البطن	75	20	*13.33
طول الساق	40	60	20
طول الفخذ	40	60	2
طول القدم	25	75	*13.33
طول الساعد	25	75	*13.33
طول العضد	25	75	*13.33
محيط الساق	10	90	*38
محيط الفخذ	5	95	*50.78
طول الكف	5	95	*50.78

\* دال عند مستوى (0.05).

من الجدول رقم ( 2 ) يتضح الآتي : أ جمعت الآراء على ان طول القامة - وزن الجسم - طول الرجل - طول الذراع . عرض الكتفين . عرض الحوض محيط البطن تعتبر من أهم القياسات الجسمية اللازمة ، وفقا للدلالات الإحصائية وحسب رأي الخبراء فقد تم استخلاص القياسات الجسمية كما يلي:

1- الأطوال : (طول القامة . - طول الذراع . طول الرجل . طول الجذع ) .

2- الأعرض : (عرض الكتفين - عرض الحوض ) .

3- وزن الجسم .

4- محيط البطن .

3-6-1 إجراء القياسات الجسمية:

قياس الطول : استخدم جهاز الرستاميتير ( سم ) .

قياس الوزن : استخدم الميزان الطبي ( كجم ) .

قياس طول الذراع : ويؤخذ القياس من القمة الوحشية لعظم اللوح وحتى النتوء الابري لعظم الكعبرة (الذراع مفرودة) ( سم ) .



- قياس طول الرجل : ويؤخذ القياس من منتصف الأليتين وحتى أسفل الكعب الوحشي (سم)
- قياس طول الجذع : ويؤخذ القياس من طرف عظمة الكتف وحتى منتصف الأليتين (سم)
- قياس عرض الكتفين : ويؤخذ القياس بواسطة برجل الأعراض البلفيتمتر حيث يوضع طرفي البرجل على القمتين الوحشيتين للنتوين الأخرسين لعظمتي اللوحين ( سم ) .
- قياس عرض الحوض : ويؤخذ القياس بواسطة برجل الأعراض بوضع طرفيه على حرفي الحرقفة (سم).

- قياس محيط البطن : وضع السننيمتر أفقيا عند اتصال البطن بالصدر . (9:131)

- تقدير الأداء الفني للمهارة : حيث اكتفى الباحثون بتحليل الأداء الفني بمعسكر الاعداد الذي اقيم للمشاركة في البطولة العربية للميدان والمضمار والتي اقيمت بالشقيقة تونس خلال الفترة مابين 17 يوليو 2017 - 29 يوليو 2017 لرياضيي المنتخب المشاركين بمسابقة الوثب الطويل .

### 3-7 المعالجات الإحصائية:

تم معالجة البيانات ونتائج الدراسة باستخدام المعالجات الإحصائية التالية :

1. المدى .
2. المتوسط الحسابي .
3. الانحراف المعياري .
4. اختبار مربع (كا 2) .
5. النسبة المئوية .
6. معامل الارتباط .

### 4- عرض النتائج:

جدول رقم (3)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى الأداء والقياسات الجسمية المستخدمة لعينة الدراسة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس
2.50	10	مستوى الأداء بالدرجة
3.50	162.5	طول الجسم بالسننيمتر
3.20	56.80	طول الرجل بالسننيمتر
4.30	88.70	وزن الجسم بالكيلو جرام
3.18	54.82	طول الذراع بالسننيمتر
3.20	55.80	طول الجذع بالسننيمتر
20.17	35.43	عرض الكتفين بالبلفيتمتر
1.23	27.57	عرض الحوض بالبلفيتمتر
4.40	68.60	محيط البطن بالسننيمتر

جدول رقم ( 4 ) بين العلاقة النسبية بين بعض القياسات الجسمية المستخدمة ومستوى الأداء

العلاقة النسبية	أداء جيد	أداء ضعيف
عرض الكتفين	اكبر من 1.29	اقل من 1.29
عرض الحوض		
طول الرجل	اكبر من 1.59	اقل من 1.59
طول الجذع		

من الجدول رقم (4) يتضح أهمية عرض الكتفين وطول الرجل بين الرياضيين ذوي مستوى الأداء الجيد في مسابقة الوثب الطويل .

جدول رقم ( 5 ) يبين معامل الارتباط بين مستوى الأداء والقياسات الجسمية لعينة الدراسة

معامل الارتباط	القيمة	الدالة
مستوى الأداء وطول الجسم	0.8	علاقة مطردة ناقصة
مستوى الأداء ووزن الجسم	0.8	علاقة عكسية ناقصة
مستوى الأداء وطول الرجل	0.3	علاقة مطردة ناقصة
مستوى الأداء وطول الذراع	0.7	علاقة مطردة ناقصة
مستوى الأداء وطول الجذع	0.4	علاقة عكسية ناقصة
مستوى الأداء وعرض الكتفين	0.6	علاقة مطردة ناقصة
مستوى الأداء وعرض الحوض	0.8	علاقة عكسية ناقصة
مستوى الأداء ومحيط البطن	0.8	علاقة عكسية ناقصة

من دراسة وتحليل معامل الارتباط جدول ( 5 ) بين مستوى الأداء والقياسات الجسمية يتضح الآتي:

- 1- مستوى الأداء وطول الجسم
  - 2- مستوى الأداء ووزن الجسم
  - 3- مستوى الأداء وطول الرجل
  - 4- مستوى الأداء وطول الذراع
  - 5- مستوى الأداء وطول الجذع
  - 6- مستوى الأداء وعرض الكتفين
  - 7- مستوى الأداء وعرض الحوض
  - 8- مستوى الأداء ومحيط البطن
- 5- الاستنتاجات والتوصيات:
- 5-1 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة وفي حدود العينة وكذلك المعالجات الإحصائية لبيانات الدراسة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- 1- هناك ارتباط ايجابي بين مستوى الأداء في مسابقة الوثب الطويل وكل من قياس طول الجسم وطول الرجل وكذلك عرض الكتفين وطول الذراع وهذا ما يحقق الفرض الأول والذي ينص على " وجود ارتباط ايجابي بين مستوى الأداء للرياضيين عينة الدراسة وبعض القياسات الجسمية ممثلة في طول الجسم وطول الرجلين " .
- 2- هناك ارتباط سلبي بين مستوى الأداء في مسابقة الوثب الطويل وكل من قياس وزن الجسم وطول الجذع وعرض الحوض ومحيط البطن وهذا ما يحقق الفرض الثاني والذي ينص على " وجود ارتباط سلبي بين مستوى الأداء للرياضيين عينة الدراسة وبعض القياسات الجسمية ممثلة في وزن الجسم ومحيط البطن " .
- 3- تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة محمد إبراهيم شحاتة (1980)(7) في ان الأفراد ذوي المقاييس الجسمية النموذجية قد تفوقوا على اقرانهم ذوي المقاييس المشتقة في الأداء الحركي وكذلك الاتفاق مع دراسة هدى طاهر في انه يوجد ارتباط ايجابي لقياسات طول الجسم وطول الرجل والذراعين في رياضة سباحة الصدر .

## 5-2 التوصيات:

- في ضوء استنتاجات الدراسة وفي حدود مجتمع البحث يوصى بالآتي :
- 1- الأخذ في الاعتبار وضع بعض المقاييس الجسمية النموذجية مثل زيادة طول الجسم وطول الرجلين وقلة الوزن وقلة طول الجذع وكذلك عرض الحوض يساعد في رفع مستوى الأداء والتفوق في مسابقة الوثب الطويل .
  - 2- ضرورة عمل بطاقات تسجيل لكل رياضي يدون بها معظم المقاييس الجسمية الشائعة في المجال الرياضي وتتبعها ومن تم ملاحظة التغيرات التي تطرأ على جسم اللاعبين حتى نضمن رفع مستوى الأداء في مسابقة الوثب الطويل .
  - 3- إجراء مثل هذه الدراسات على أنواع أخرى من الفعاليات الرياضية .
  - 4- ضرورة وضع معايير مقننة للسماة البدنية الواجب توافرها عند اختيار الناشئين في الألعاب المختلفة.

## المراجع:

### أولاً/ المراجع العربية:

- 1- احمد محمد خاطر : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف بمصر علي فهمي ألبيك 1978م.
- 2- السعيد مسعود القرضاوي : تقويم المشروعات القومية لتدريب الناشئين في مسابقات الميدان والمضمار بجمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية 2007.
- 3- سلوى موسى عسل : دراسة تحليلية للقياسات الانثروبومترية والصفات البدنية للمتفوقات في مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة "رسالة دكتوراه غير منشورة ، مكتبة كلية التربية الرياضية بالقاهرة 1990.
- 4- سوسن محمد عمارة : العلاقة بين التفوق في الوثب وبعض القياسات الجسمية لطالبات كلية التربية الرياضية بالجيزة " رسالة ماجستير غير منشورة ، مكتبة كلية التربية الرياضية بالقاهرة 1979.
- 5- علي ألبيك ، آخرون : مقارنة بعض المتغيرات المورفولوجية عند الرياضيين " ، مجموعة العاب القوى الجزء الأول المؤتمر العلمي الدولي ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية 2002م.
- 6- عويس الجبالي : العاب القوى ، النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1995م.
- 7- محمد إبراهيم شحاتة : اثر بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية على مستوى الأداء الحركي لرياضة الجمباز"جامعة حلوان مجلة دراسات وبحوث ، المجلد الثالث ، العدد الثاني 1980م.

- 8- محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية " ، الطبعة الأولى القاهرة ، دار الفكر العربي 1979.
- 9- محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى " ، الطبعة الأولى ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت 1990م.
- 10 هدى محمد طاهر : بعض القياسات الجسمية والفسولوجية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة وعلاقتها بمستوى الأداء في السباحة "،رسالة دكتوراه غير منشورة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، 1981م.

### ثانياً/ المراجع الأجنبية:

11. F.A.Brockhaus , Der sport prockhaus Alles von sport von AbisZ.wisbadn Brockhaus.1984.
- 12..Milan Coh,biomechanical analysis of Colin Jackson's hurdles clearance technique 2003.

## أثر التمكين الإداري على الرضا الوظيفي للعاملين بوزارة الشباب والرياضة

- د. السويح الرقيعي سعد.
- د. ابتسام عمار جبارة .
- د. مجدي أبو بكر حمزة .

### 1- 1 مقدمة البحث:

يعد الجانب الإنساني وإدارة الموارد البشرية موضوعاً هاماً ، لأن الإنسان هو المسئول الأول والأخير عن الفشل والنجاح لأي مؤسسة من المؤسسات أو دولة من الدول ، لذلك كان الاهتمام به وإدارته وتوجيهه وتحفيزه ، من أهم الأمور التي تكاد تفوق أهميتها كل القضايا الأخرى المتعلقة بالمال والتكنولوجيا وغيرها من الأمور الملموسة ( 14:19 ) .

حيث تذكر حبيبه عبد العال (2016) بأن القضايا المتعلقة بالبعد البشري كثيرة ، وإدارة الموارد البشرية موضوع معروف في كتب الإدارة بأشكال كثيرة ومتعددة ، تجمع في مجملها على أهمية الاختيار والانتقاء وتطوير الإمكانيات والتدريب والمحافظة على الموظفين وإعطائهم الحوافز المادية والمعنوية ، إلى ذلك من أساليب التحفيز وتطوير الأداء والعلاقات بين العاملين.

(2:3)

ويذكر محمود الوادي (2012) أن التطورات العالمية ونتائجها التي انعكست وبشكل كبير على إدارة الموارد البشرية ، مثل ظاهرة العولمة أو ظروف المنافسة العلمية أو التطورات التكنولوجية ، أظهرت وأبرزت اتجاهات جديدة في حقل إدارة الموارد البشرية التي تساهم في تحقيق الاستفادة الكاملة من هذه التغيرات والتطورات العالمية ، ومن بين هذه الاتجاهات مفهوم الجودة الشاملة ومفهوم التمكين الإداري الذي حظى باهتمام متزايد من قبل المهتمين بقيمة الموارد البشرية ومن قبل القيادات الإدارية في المنظمات والمؤسسات الحديثة ، حيث أصبح التمكين الإداري وسيلة لتطوير مهارات العاملين ، وزيادة إنتاجية العمل وتحقيق الكفاءة (11:34) .

حيث يرى أحمد الشايب ، عنان أبو حمور (2010) بأن مفهوم التمكين الإداري يهتم بشكل رئيسي على إقامة وتكوين الثقة بين الإدارة والعاملين ، والحد من الفواصل الرئيسية ، وكسر الحدود الإدارية والتنظيمية الداخلية بين الإدارة والعاملين وهو أحد الوسائل التي تساهم في تحسين مستوى الأداء للعاملين (1:217) .

ويضيف محمد الحراشة ، صلاح إلهيتي (2006) بأن مفهوم التمكين يهتم أيضاً بإعطاء العاملين الصلاحيات والمسؤوليات ، وتشجيعهم على المشاركة والمبادرة باتخاذ القرارات المناسبة ومنحهم الحرية والثقة لأداء العمل بطريقتهم دون تدخل مباشر من الإدارة بشكل رئيسي لتوثيق العلاقة بين الإدارة والعاملين ، وكسر الجمود الإداري والتنظيمي الداخلي بين الإدارة والعاملين، وهو ما يجعل الاهتمام بمبدأ تمكين العاملين عنصراً أساسياً لنجاح المنظمات والمؤسسات.

(240:10)

ويري يحي ملحم (2006) بأن التمكين الإداري لا ينشأ من فراغ ، وإنما يحتاج إلى مقومات أساسية ، وهذه المقومات تحتاج إلى تأهيل وتعميق داخل المؤسسة ، فأسس الثقة والمعرفة ، ونشر القوة ، والمشاركة في الرؤية والمعلومات تحتاج إلى تغيير في نوايا المجتمع ومعتقداتهم وسلوكياتهم لتبني هذه الأسس ، لكي تعمل كشرط أساسية لا نجاح مفهوم التمكين الإداري وهذا ما يؤكد عبده محمود عطيه (2008)،(9) على أن التطبيق الناجح مرتبط بتوفير الحوافز والإمكانيات للعاملين بالشباب والرياضة لتشجيعهم على بذل الجهد والتحسين المستمر للأعمال والخدمات المكلفين بها (63:13) ، ( 9 : 11 ) ويضيف خالد أبوهلة (2008) بأن التمكين الإداري من أهم ضمانات استمرار المؤسسات والمنظمات فهو يساعد على رضا العاملين ورفع الروح المعنوية لديهم ، ويزيد من شعورهم بالراحة والقبول بالمهام والواجبات المكلفين بها ، من خلال إتاحة الفرص لإظهار قدراتهم ، ويدفعهم إلى تحقيق مستويات مرتفعة من الإنتاجية ، وإن عدم رضاهم عن العمل ربما يشكل انعكاسات وقوي سلبية على العملية الإدارية وبالتالي في تحقيق العاملين لأهداف وغايات المؤسسة. (45:5)

ويرى الباحثون من خلال القراءات المرجعية أن التمكين الإداري يعتبر من الأمور المهمة في المؤسسات والمنظمات الإدارية بشكل عام والرياضة بشكل خاص ، حيث أصبح من المفاهيم الحديثة التي تحتاج إلى البحث والاستقصاء وذلك لمعرفة ماهية وكيفية مساهمة التمكين الإداري في تطوير أداء العاملين باللجنة الأولمبية الليبية ، من خلال إطلاق ملكات التفكير الإبداعي لهم ، بهدف زيادة فاعلية الإدارة الرياضية وآثرها على الرضا الوظيفي الذي يعد من الضروريات المرتبطة بكفاءة وإنتاجية العمل ومخرجاته .

وتسعى وزارة الشباب والرياضة وغيرها من المنظمات والمؤسسات الإدارية العامة أو الرياضية إلى الاستفادة من المفاهيم الحديثة في حقل الإدارة بشكل عام ، والإدارة الرياضية بشكل خاص ، لذلك فقد تسعى هذه الدراسة إلى تطبيق وتوظيف مفهوم التمكين الإداري في مجال الإدارة الرياضية بشكل عام

ووزارة الشباب والرياضة بشكل خاص ، وهل يحقق حافز للرضا الوظيفي للعاملين ويعزز من النمو والتطور الإداري لديهم .

## 1 - 2 مشكلة البحث:

بالرغم من أن كثير من الدراسات المحلية والعربية منها ، حبيبة عبد العال (2016) ، عبد القادر شعيب (2014) ، جمعة دعيب (2013) ، عبد السلام هندر (2012) ، حسين عفانة (2013) محمد الحرايشة ، صلاح الهيبي (2006) ، أثبتت المميزات الإيجابية للتمكين الإداري والآثار الإيجابية التي يحققها . (3) (8) (2) (7) (4) (10)

إلا أن مجال الإدارة الرياضية في ليبيا مازال يفتقر إلى رؤية وسياسة واضحة حول هذا المفهوم وكيفية تطبيقه في إدارتهم ، وإهمال الإدارة الرياضية للفوائد التي تنعكس على الموظف والمناخ المؤسسي فيها ، ولإزال هناك بعض الرؤساء في المؤسسات الرياضية لا يؤمنون بأهمية التغيير والاستفادة من الإيجابيات التي يحققها تطبيق مفهوم التمكين الإداري للإدارة الرياضية ، حيث يعتقدون أن ذلك مصدراً من مصادر الخطر الذي يهدد سلطاتهم ونفوذهم ، فيقفوا عائقاً أمام التطوير الإداري والتغيير التنظيمي ، بما في ذلك الاتجاه نحو التمكين الإداري .

وفي ظل الدراسات التي تناولت مفهوم التمكين الإداري ، وأثره على الأداء والرضا الوظيفي ضمن نطاق البيئة الرياضية ، فإن ذلك يستدعي أن تتوجه جهود الباحثون لبحث هذا المفهوم من جميع الجوانب للوقوف على أثر التمكين لبعض المفاهيم الإدارية الأخرى المتعلقة به . كما يأمل الباحثون أن تكون نتائج هذه الدراسة أن شاء ذات فائدة للعاملين على تطوير الأداء الإداري بوزارة الشباب والرياضة لتساهم في فاعلية قطاع الرياضة وتعزيز كفاءته ، ونواة لدراسات أخرى مشابهة تقيس التمكين الإداري وعلاقته بمتغيرات أخرى .

## 1-3 أهمية البحث:

تكمن أهمية هذه الدراسة كونها تتناول أحد المفاهيم الإدارية التنظيمية الحديثة إلا و هو التمكين الإداري وأهمية تطبيقه في المجال الإداري الرياضي من خلال وزارة الشباب والرياضة ، والذي يعد من الموضوعات المهمة في الفكر الإداري الحديث ، التي تتبنى الفكر الإداري الذي يسمح بالمشاركة للعاملين في اتخاذ القرارات وزيادة قدراتهم التنافسية والإبداعية ، وعليه فإن هذا المفهوم يجب إخضاعه للدراسة التنظيمية ويعطينا أهمية واضحة ضمن الإطار العلمي لأساليب الإدارة المتطورة في اكتساب المعارف والمهارات ، واستخدامها في تحسين الأداء وزيادة الكفاءة وتحقيق التميز والنمو الإداري وزيادة



دافعية الموظف نحو العمل ، لذلك فإن هذه الدراسة يمكن أن تدفع المديرين وصناع القرار في الإدارة العليا في الرياضة بشكل خاص و الوزارات الرياضة بشكل عام إلى تبني مفهوم التمكين الإداري ، وتطبيقه كونه يساعد في جهود التطوير الإداري .

ويأمل الباحثون أن تكون نتائج هذه الدراسة ذات أهمية بالنسبة لطلاب الدراسات العليا والباحثين فهي سوف تسهم في إثراء المكتبة المحلية والرياضية لبيبا بموضوع جديد من خلال ربط بين مفهومي التمكين الإداري والرضا الوظيفي ، فهي أولى الدراسات على حد علم الباحثين التي تتناول هذا الموضوع الحيوي للتعرف على العلاقة التأثيرية بينهما ومن الممكن أن تكون نقطة انطلاق لدراسات أخرى .

#### 1-4 أهداف البحث:

يهدف هذا البحث للتعرف على:

1. مستوى أبعاد التمكين الإداري قيد الدراسة للعاملين بوزارة الشباب والرياضة.
2. مستوى الرضا الوظيفي للعاملين بوزارة الشباب والرياضة.
3. مدى تأثير التمكين الإداري في تحقيق الرضا الوظيفي للعاملين بوزارة الشباب والرياضة.
4. أثر التمكين الإداري ومحاوره على الرضا الوظيفي للعاملين باللجنة الأولمبية.

#### 1-5 تساؤلات البحث:

إلى أي مدى تطبق أبعاد التمكين الإداري قيد الدراسة للعاملين بوزارة الشباب والرياضة ؟  
ما هو مستوى الرضا الوظيفي للعاملين بوزارة الشباب والرياضة ؟  
هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التمكين الإداري قيد الدراسة والرضا الوظيفي للعاملين بوزارة الشباب والرياضة ؟  
هل يوجد أن معنويا دلالة إحصائية للتمكين الإداري ومحاوره على الرضا الوظيفي للعاملين بوزارة الشباب والرياضة ؟

#### 1-6 مصطلحات البحث:

1- التمكين: " هو القدرة أن تكمن الفرد فاعلا وأن يكون لديه الاستقلالية في أداء العمل والقدرة على التأثير وتحقيق الأهداف " . (11:55)

- " ويعرف بأنه منح العاملين القوة والحرية والمعلومات لصنع القرارات والمشاركة في اتخاذها" . (6:48)

#### 2- التمكين الإداري:

" هو إعطاء الموظفين صلاحية وحرية أكبر في مجال الوظيفة المحددة التي يقوم بها الموظف حسب الوصف الخاص بتلك الوظيفة ، ومنحه حرية المشاركة وإبداء الرأي في أمور تتعلق بالوظيفة وفي إطارها ". (22:11)

### 3- الرضا الوظيفي:

" هو الشعور النفسي بالقناعة والارتياح السعادة لإشباع الرغبات والحاجات والتوقعات مع العمل نفسه ومحتوى بيئة العمل والثقة والولاء والانتماء وبعض العوامل والمؤشرات الأخرى ذات العلاقة ". (13:12)

### 3- إجراءات البحث:

#### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي لقدرة هذا المنهج في قياس المتغيرات قيد البحث.

#### 3-2 مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من رؤساء الوحدات والأقسام والإدارات بوزارة الشباب والرياضة والمكاتب التابعة لها وعددهم (24) فرداً .

#### 3-3 عينة البحث:

بما أن مجتمع البحث عددهم قليل وهو يمثل المسؤولين من رؤساء الوحدات والأقسام والمكاتب والإدارات بوزارة الشباب والرياضة ، لذا فإن الباحثون حرصاً على توزيع استمارة الاستبيان على عدد (19) تسعة عشر من المسؤولين بالإدارة العليا والوسطى والتنفيذية وبما أن نتيجة (79%) من مجتمع البحث بالإضافة إلى (5) خمسة من أفراد مجتمع البحث تم أجزاء المعاملات العلمية عليهم في تقنين استمارة الاستبيان وبذلك يكون عدد أفراد عينة البحث (24) أربعة وعشرون فرد أي (100%) من مجتمع البحث

#### 3-4 وسائل جمع البيانات:

#### 3-4-1 استمارة الاستبيان:

وهي الأداة الرئيسية لجمع البيانات والمعلومات لهذا البحث ، ليضع من خلالها معرفة واقع التمكين الإداري وعلاقته بالرضا الوظيفي بوزارة الشباب والرياضة .

#### 3-4-2 خطوات إعداد وبناء استمارة الاستبيان:

قام الباحثون بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة بوضع محاور لاستمارة الاستبيان وهي ( الصلاحيات - الاستقلال - التعليم والتدريب - الدفعية - الرضا الوظيفي ) .

وقد تم صياغة العبارات المناسبة لكل محور حيث بلغ عدد العبارات (38) عبارة ووضع ميزان ثلاثي للإجابة على العبارات وهو ( نعم - أي حد ما - لا ) لاستخدامه في التطبيق الأساسي للاستمارة . تم عرض الاستمارة بعباراتها النهائية على الخبراء لأنها الصدق المنطقي لاستمارة الاستبيان .

### 3-4-3 ثبات الاستمارة:

قام الباحثون بحساب معامل ثبات الاستمارة من خلال استخدام الطريقة العامة من الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) لحساب معامل الفاكرونباخ من خلال تطبيقه على عينة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وعددهم (5) أفراد ، وكانت قيمة معامل الفاكرونباخ قد بلغت (0.864%) وهو معامل ثبات عالي ، ويعني توفر درجة عالية من الثبات في إجابات العينة الاستطلاعية .

والجدول رقم (1) يوضح ذلك

مؤشر الثبات والصدق لمحاور الاستمارة

م	المحاور	متوسط الاستمارة	قياس الاستمارة	مؤشر الصدق
1	الصلاحية	10.112	1.760	0.872
2	الاستغلال	10.244	1.711	0.827
3	التعليم والتدريب	10.233	1.625	0.827
4	الدافعية	10.351	1.223	0.776
5	الرضا الوظيفي	11.224	1.865	0.885
	قيمة ألفا الاستمارة			0.864

من خلال الجدول رقم (1) يتضح أن هناك نسبة ثبات عالية وهذا يبين أن الارتباط بين الإجابات كان مرتفعاً ، كما أن مقياس الصدق والذي يرتبط ويتعلق بقيادة درجة ارتباط القيادة بالاستمارة تعتبر نتائجه مقبولة إحصائياً ويعتبر متوسط درجات الاستمارة مقبولة ومقاربة ، وبالتالي فهي مؤشرات جيدة لأغراض البحث ويمكن الوقوف بها وتدلل على ثبات الاستمارة بشكل جيد وبذلك يكون الباحثون قد تأكد من صدق وثبات أداة الدراسة وصالحة .

### 3-4-4 تطبيق استمارة الاستبيان ( البحث الأساسية ):

ثم تطبيق وتوزيع استمارة الاستبيان على عينة البحث من المسؤولين بالإدارة العليا والوسطى والتنفيذية لوزارة الشباب والرياضة .

### 3-6 المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط .

- النسبة المئوية .

- مربع كأي .

#### 4- عرض ومناقشة النتائج:

يتضمن هذا الجزء عرض ومناقشة نتائج التحليل الإحصائي لإجابات العينة على عبارات استبيان التمكين الإداري لموظفي وزارة الشباب والرياضة والجدول أرقام (2,3,4,5,6,7) تبين ذلك.

جدول رقم (2)

التكرارات والنسب المئوية وقيم اختبار مربع كأي لاستجابات العينة على مكونات محور الصلاحيات

م	العبارات	نعم			لا		
		ك ، %	ك ، %	ك ، %	ك ، %	ك ، %	ك ، %
1	تسمح وزارة الشباب والرياضة للموظفين المشاركة في اتخاذ القرارات	0 %0	3 %16	16 %84	8.89	84%	
2	يمنح الوزير الصلاحيات للموظفين من ذوي الخبرة والتخصص	0 %0	8 %42	11 %58	0.49	0.47	
3	يستطيع الموظفون اتخاذ القرارات عند تمكينهم دون الرجوع إلى الوزير والمدير المختص	1 %5	1 %5	17 %90	0.00	26.9	
4	تسمح وزارة الشباب والرياضة المرونة الكافية لإيجاز أعمالهم	1 %5	8 %42	10 %53	0.02	7.05	
5	يمنح المدير المختص بوزارة الشباب والرياضة الصلاحيات للموظفين الذين يثق في قدراتهم	8 %42	9 %47	2 %11	0.10	4.52	
6	التزام الموظفين بحدود الصلاحيات الممنوحة لهم عند تمكينهم	10 %53	7 %36	2 %11	0.07	5.15	
7	يشجع المدير المختص للموظفين على ممارسة الدور القيادي	3 %15	10 %53	6 %32	0.14	3.89	

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) والخاص بعبارات محور الصلاحيات بأن قيم (كا2) قد أظهرت فروق دالة إحصائية بين إجابات العينة على العبارات أرقام (1,2,3,4) ولصالح الذين أجابوا (بلا) وبنسب بلغت (84%) من العينة على أن الوزارة لا تسمح للموظفين بالمشاركة في اتخاذ القرارات. ثم نسبة (58%) على محتوى عدم منح الوزير الصلاحيات للموظفين و(90%) على محتوى العبارة الثالثة والتي تشير إلى أن الموظفين لا يستطيعون اتخاذ القرارات عند تمكينهم دون الرجوع إلى الوزير والمدير المختص . ثم نسبت (53%) من العينة ترى أن الوزارة لا تمنح المرونة الكافية للموظفين لإنجاز أعمالهم . بينما لم تحقق قيمة كا2 أي فروق معنوية بين إجابات العينة على العبارات أرقام (5,6,7).

وهذا يعني أن أفراد العينة تتفق إلى حد ما على بعض الصلاحيات الممنوحة للموظفين وفقا لعامل الخبرة والثقة والقيادة وحدود الصلاحيات الممنوحة من الوزير والمدراء المختصين .

جدول رقم (3)

التكرارات والنسب المئوية وقيم اختبار مربع كا2 لاستجابات العينة على مكونات محور الاستقلال

م	العبارات	نعم		لا		قيمة مربع كا2	مستوى الدلالة
		ك ، %	إلى حد ما ك ، %	ك ، %	لا ك ، %		
8	يتمتع الموظفون بدرجة من الاستقلالية في أعمالهم عند تمكينهم	3 %16	6 %32	10 %53	4	3.89	0.14
9	التمكين الإداري يساعد الموظفين في الرقابة الذاتية على أعمالهم	8 %42	7 %37	4 %21	5	1.36	0.50
10	يسمح التمكين الإداري للموظفين بحرية التصرف في أدائهم للأعمال	7 %37	7 %37	5 %26	1	0.42	0.47
11	يشعر الموظفون بالرضا عن أدائهم للعمل عند التمكين	13 %69	5 %26	1 %5	1	11.79	0.00
12	يشعر الموظفون بالاحترام والتقدير من قبل رؤسائهم عند التمكين	13 %69	5 %26	1 %5	1	11.79	0.00
13	يساعد التمكين الإداري من تخفيف العبء عن الرؤساء	15 79	3 %16	1 %5	1	18.10	0.00
14	يساهم التمكين الإداري من تقليل الإشراف المباشر على الموظفين	9 %48	6 %32	4 %21	4	2.00	0.36

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) والخاص بعبارات محور الاستقلال بأن قيم (كا2) قد أظهرت فروق دالة إحصائية بين إجابات العينة على العبارات أرقام (13.12.11) ولصالح الذين أجابوا (بنعم) وبنسب بلغت (69%) من العينة على أن الموظفين يشعرون بالرضا عن أدائهم للعمل عند تمكينهم من وظائفهم. ثم نسبة (69%) من الموظفين يشعرون بالاحترام والتقدير من قبل رؤساء عند تمكينهم . والتي تشير إلى أن الموظفين لا يستطيعون اتخاذ القرارات عند تمكينهم . كما ترى نسبة (79%) من العينة أن التمكين الإداري يساعد على تخفيف العبء عن الرؤساء . بينما لم تحقق قيمة (كا2) أي فروق معنوية بين إجابات العينة على العبارات أرقام (14.10.9.8) وهذا يعني أن أفراد العينة تتفق إلى حد ما على بعض حالات الاستقلال الممنوحة للموظفين عند تمكينهم من عمله مثل حرية الرقابة على عملهم الإداري والتصرف في أدائهم للأعمال التي يكلفون بها .

الجدول رقم (4)

التكرارات والنسب المئوية وقيم اختبار مربع كا2 لاستجابات العينة على مكونات محور التعليم والتدريب

م	العبارات	نعم			لا		
		ك ، %	ك ، %	إلى حد ما	ك ، %	ك ، %	لا
15	يستطيع المرؤوسين في وزارة الشباب والرياضة الاعتماد على قدراتهم في حل المشكلات عند تمكينهم	6 %32	13 %63	1 %5	9.57	0.01	
16	التمكين الإداري بوزارة الشباب والرياضة يشجع المرؤوسين على الاستفادة من التعليم والتدريب	8 %42	10 %53	1 %5	7.05	0.03	
17	يسمح التمكين الإداري بالوزارة المرؤوسين من اكتساب المهارات والخبرات	10 %53	8 %42	1 %5	7.05	0.03	
18	ينفذ المرؤوسين هامهم وواجباتهم بشكل جيد عند تمكينهم	10 %53	9 %47	0 %0	0.05	0.81	
19	توفير الإدارة المختصة فرص متساوية لجميع المرؤوسين للتدريب والتعليم	6 %32	7 %36	6 %32	0.10	0.94	
20	يساهم التمكين في إعداد قيادات إدارية كفوة	12 %63	4 %21	3 %16	7.68	0.02	
21	يساهم التمكين الإداري المرؤوسين من تطوير قدراتهم ومعارفهم	13 %68	5 %26	1 %5	11.79	0.00	

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) والخاص بعبارات محور الاستقلال التعليم والتدريب بأن قيم (كا2) قد أظهرت فروق دالة إحصائية بين إجابات العينة على العبارات أرقام (21.20.17) ولصالح الذين أجابوا (بنعم) ثم العبارتان (16.15) لصالح الذين أجابوا (إلى حد ما) . حيث إلى حد ما بلغت نسبة الذين أجابوا بنعم (53%) من العينة على أن التمكين الإداري بالوزارة يشجع المرؤوسين على اكتساب المهارات والخبرات. ثم أن نسبة (63%) إلى (68%) من الموظفين يؤكدون على أن التمكين الإداري يساهم في إعداد القيادات الإدارية الكفوة القدرة على تطوير قدراتهم ومعارفهم ، كما يرى نسبة من (53%) إلى (63%) من العينة الذين أجابوا إلى حد ما أن المرؤوسين في الوزارة يستطيعون الاعتماد على قدراتهم في حل المشكلات عند تمكينهم . ثم أن التمكين الإداري يشجع المرؤوسين على الاستفادة من التعليم والتدريب الذي حصلوا عليه .بينما لم تحقق قيمة (كا2) أي فروق معنوية بين إجابات العينة على العبارتان أرقام (19.18) وهذا يعني أن أفراد العينة تتفق على بعض حالات مثل تنفيذ المرؤوسين لواجباتهم بشكل جيد ومرضي ، ثم توفير الفرص لجميع المرؤوسين بالتساوي .

جدول رقم (5)

التكرارات والنسب المئوية وقيم اختبار مربع كا2 لاستجابات العينة على مكونات محور الدافعية

م	العبارات	نعم			لا		
		ك ، %	ك ، %	ك ، %	ك ، %	ك ، %	ك ، %
22	ينجز المرؤوسين بوزارة الشباب والرياضة أعمالهم بشكل جيد عند تمكينهم	10 %53	9 %47	0 %0	0.05	0.81	
23	يمنح التمكين الإداري للموظفين بوزارة الشباب والرياضة فرصة للمرؤوسين لإثبات قدراتهم	12 %63	4 %21	3 %16	7.63	0.02	
24	يساعد التمكين الموظفين في تحقيق الترقية لمنصب أعلى	13 %68	4 %21	2 %11	10.84	0.00	
25	يشعر المرؤوسين عند تمكينهم بثقة عالية بالنفس	15 %78	2 %11	2 %11	17.79	0.00	
26	يشجع الإدارة المختصة بوزارة الشباب والرياضة على تحمل المسؤولية من خلال التمكين الإداري	10 %53	8 %42	1 %5	7.05	0.03	
27	تعتمد الإدارة بوزارة الشباب والرياضة تمكين العاملين على مدى استعدادهم لتحمل المسؤولية	8 %42	7 %37	4 %21	1.36	0.50	
28	تمكين المرؤوسين بوزارة الشباب والرياضة يدفعهم نحو الإبداع وتطوير أساليب العمل	12 %63	6 %32	1 %5	9.57	0.00	

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) والخاص بعبارات محور الاستقلال التعليم والتدريب بأن قيم (كا2) قد أظهرت فروق دالة إحصائية بين إجابات العينة على العبارات أرقام (22،23،24،25،26،28) ولصالح الذين أجابوا (بنعم) وبنسب بلغت (63%) من العينة على أن التمكين الإداري بالوزارة يمنح للمرؤوسين فرص لإثبات قدراتهم، ودفعهم نحو الإبداع وتطوير أساليب العمل . ثم نسبة من (68 %) إلى (78%) من العينة تؤكد أن التمكين الإداري بالوزارة يساعد الموظفين في تحقيق الترقيات للمناصب الأعلى والعينة التي تمكنهم بالثقة بالنفس . كما ترى نسبة (53%) من العينة أن التمكين الإداري يساعد على تحمل المسؤولية . بينما لم تحقق قيمة (كا2) أي فروق معنوية بين إجابات العينة على العبارتان أرقام (27.22) وهذا يعني أن أفراد العينة تتفق إلى حد ما على بعض حالات الدافعية للتمكين الإداري .

جدول رقم (6)

التكرارات والنسب المئوية وقيم اختبار مربع كا2 لاستجابات العينة على مكونات محور الرضا الوظيفي

م	العبارات	نعم			لا		
		ك ، %	ك ، %	ك ، %	ك ، %	ك ، %	ك ، %
29	يشعر المرؤوسين باستعادة عند حل مشكلة العمل من قبلهم	13 %68	4 %21	2 %11	10.87	0.00	
30	تمكين المرؤوسين يخلق لديهم شعور أنهم جزء مهم في وزارة الشباب والرياضة	15 %79	3 %16	1 %5	18.10	0.00	
31	التمكين الإداري يحقق الأمان والاستقرار الوظيفي لدى المرؤوسين	10 %52	6 %32	3 %16	3.89	0.14	
32	التمكين الإداري بوزارة الشباب والرياضة في زيادة	10	5	4	3.26	0.19	

		%21	%26	%52	الالتزام الوظيفي لدى المرؤوسين	
002	7.68	3 %16	4 %21	12 %62	التمكين الإداري بوزارة الشباب والرياضة يساعد على زيادة ولاء المرؤوسين للوزارة	33
0.02	8.00	1 %5	7 %37	11 %58	التمكين الإداري بوزارة الشباب والرياضة يعمل على تعميق التعاون والعمل الجماعي	34
081	0.05	9 %47	10 %52	0 %0	يسمح إدارة الشباب والرياضة بحرية التعبير وإبداء الرأي ضمن إطار العمل	35
0.81	0.05	1 %5	9 %47	9 %47	التمكين الإداري بوزارة الشباب والرياضة يزيد الدافعية الذاتية لدى المرؤوسين	36
0.14	3.26	2 %11	8 %42	9 %47	الإدارة المختصة بوزارة الشباب والرياضة على إيجاد نوع من الثقة والاحترام المتبادل بين الرؤساء والمرؤوسين خلال التمكين	37
0.03	4.52	0 %0	5 %26	14 %74	التمكين الإداري بوزارة الشباب والرياضة يحقق للمرؤوسين فرصة إثبات قدراتهم والرضا عن أدائهم	38

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) والخاص بعبارات محور الرضا الوظيفي بأن قيم (كا) قد أظهرت فروق دالة إحصائياً بين إجابات العينة على العبارات أرقام (38.34.33.30.29) ولصالح الذين أجابوا (بنعم) وبنسب بلغت (68%) من العينة بأن المرؤوسين يشعرون بالسعادة عند حل مشكلات العمل السابقة . ثم نسبة (79%) بأن تمكين المرؤوسين يخلق لديهم شعور بأنهم جزء مهم في الوزارة . ثم نسبت (62%) من العينة ترى أن التمكين الإداري يساعد على زيادة ولا المرؤوسين للوزارة . ونسبة (58%) تشير إلى أن التمكين يعمل على تعميق التعاون

والعمل الجماعي ، كما ترى نسبة (74%) من الذين أجابوا بنعم أن التمكين الإداري يحقق للمرؤوسين فرصة إثبات قدراتهم والرضا عن أدائهم ، بينما لم تحقق قيمة (كا2) أي فروق معنوية بين إجابات العينة على العبارات أرقام(37.36.35.32.31) وهذا يعني أن أفراد العينة تختلف إلى حد ما على بعض حالات التمكين الإداري وأثره على الرضا الوظيفي مثل تحقيق الأمان والاستقرار الوظيفي لدى المرؤوسين . ثم زيادة الالتزام الوظيفي ثم التعبير وإبداء الرأي ضمن إطار العمل . ثم زيادة الدافعية لدى الموظفين . كما أظهرت إجابات العينة تباين في إيجاد نوع من الثقة والاحترام المتبادل بين الرؤساء والمرؤوسين خلال التمكين .

جدول رقم (7) معامل الارتباط بين الرضا الوظيفي والتمكين الإداري وأبعاده

التمكين الإداري	الدافعية	التعليم والتدريب	الاستقلال	الصلاحيات	الأبعاد الإحصائية
**0.80	**0.71	*0.46	*0.50	0.40	معامل الارتباط
0.00	0.00	0.04	0.01	0.08	مستوى المعنوية



يتضح من نتائج الجدول رقم (7) وجود علاقات ارتباط دالة إحصائياً بين الرضا الوظيفي والتمكين الإداري ومحاور (الدافعية والتعليم والتدريب والاستقلال)، حيث بلغت قيمة الارتباط بين الرضا ودرجة التمكن الإداري (0.80) ومحور الدافعية (0.71) ومحور التعليم والتدريب (0.46) ومحور الاستقلال (0.50) وهي جميعها دالة إحصائياً وارتباطات قوية وفي الاتجاه الإيجابي وهذا يعني أنه كلما زاد التمكن الإداري للموظفين كلما زادت درجة الرضا الوظيفي بين الموظفين . بينما لم يحقق محور الصلاحيات معامل ارتباط مع الرضا الوظيفي .

نتيجة الدراسة تؤكد أهمية التمكين الإداري في أثره الإيجابي على تحقيق حالة الرضا لدى الموظفين .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات:

أن الوزارة لا تسمح للموظفين بالمشاركة في اتخاذ القرارات .  
إن التمكين الإداري يساعد على تخفيف العبء عن الرؤساء .  
إن التمكين الإداري بالوزارة يشجع المرؤوسين على اكتساب المهارات والخبرات .  
إن التمكين الإداري يساهم في إعداد القيادات الإدارية الكفوء القادرة على تطوير قدراتهم ومعارفهم .  
إن التمكين الإداري بالوزارة يمنح المرؤوسين فرص لإثبات قدراتهم ودفعهم نحو الإبداع وتطوير أساليب العمل .

التمكين الإداري بالوزارة يساعد على تحمل المسؤولية .

إن تمكين المرؤوسين بالوزارة يخلق لهم شعور بأنهم جزء مهم في الوزارة .  
وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الرضا الوظيفي والتمكين الإداري بالوزارة .  
إنه كلما زادت درجة التمكين الإداري زادت درجة الرضا الوظيفي بين الموظفين .  
إن التمكين الإداري له أثر طيب على تحقيق الرضا الوظيفي .

##### 5-2 التوصيات:

في ضوء البحث تمكن الباحثون وضع التوصيات التالية :

العمل على تعزيز سياسة تفويض السلطة في الوزارة من خلال توعية المسؤولين بالإدارة العليا لتقبل فكرة مشاركة العاملين في اتخاذ القرارات مما يساعد في تقريب الإدارة العليا من العاملين أكثر وزيادة الدافعية لهم .

الاهتمام بممارسة التمكين الإداري بكافة أبعاده من قبل العاملين لما له من أثر في تحسين مستوى الأداء

التأكيد على أهمية التعليم والتدريب ومنح المرؤوسين مساحة واسعة لممارسة الأعمال والأدوار لتمكينهم في استلام مناصب إدارية أعلى في المستقبل ومن خلال إكسابهم المهارات والخبرات التي تخدم الوزارة وتطور عملها .

منح العاملين الثقة في العمل وتوفير مناخ تنظيمي يسمح ويشجع على تقبل فكرة التمكين الإداري والتشجيع على التغيير في أساليب العمل وتطوير إجراءات العمل وتسهيل تنفيذها لرفع مستوى أداء الوزارة .

إجراء مزيداً من الدراسات والبحوث في التمكين الإداري على مؤسسات رياضية أخرى كاللجنة الأولمبية والأندية الرياضية وأثره على متغيرات أخرى مثل الإبداع الإداري والأداء الوظيفي .

## المراجع:

### أولاً:المراجع العربية:

- 1- أحمد محمد سعيد الشياب (2010): مفاهيم إدارية معاصرة الأكاديميون ، للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- 2- جمعة عبد الحفيظ دعيب (2013) : الأبعاد الإدارية لهندرة العمليات الإدارية وعلاقتها بالأداء الوظيفي - دراسة ميدانية على شركة الواحة للنفط بطرابلس ، رسالة ماجستير غير منشورة قسم الإدارة والتنظيم الأكاديمية الليبية .
- 3- حبيبة عبد العال (2016): أثر التمكين الإداري على الوظيفي للعاملين بشركة الخطوط الجوية الليبية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم الإدارة ، شعبة الإدارة والتنظيم .
- 4- حسين مروان عفانة (2013): لتمكين الإداري وعلاقته بفاعلية فرق العمل في المؤسسات الأهلية الدولية العامل في قطاع غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية جامعة الأزهر، غزة
- 5- خالد سعيد أبوهلته (2008): أثر السياسات التنظيمية على التمكين الوظيفي لدى العاملين في الدوائر الحكومية، منطقة تبوك ، المملكة العربية السعودية، ماجستير غير منشورة ، الكرك الأردن .
- 6- زكريا السدوري (2009) : إدارة التمكين واقتصادية الثقة ، دار البازوري للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن

- 7 عبد السلام مسعود هندر (2012) : " أثر التمكين الإداري في تغير الإبداع التنظيمي، دراسة ميدانية حول آراء العاملين في مؤسسة الأحداث والبيت الاجتماعي ، مجلة الاقتصاد والتجارة ، جامعة الزيتونة عدد (2) "
- 8 عبد القادر التومي شعيب (2014) : " التمكين الوظيفي ودوره في تعزيز الإبداع التنظيمي. دراسة ميدانية على المصارف التجارية العامة طرابلس، الأكاديمية الليبية "
- 9 عبده محمود عبد الحليم عطية (2008) " أثر تمكين العاملين على الرضا الوظيفي بمديريات الشباب والرياضة بجنوب الصعيد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم الإدارة والرياضة والترفيه ، جامعة أسيوط ، مصر "
- 10 محمد الحراشة، صلاح إلهيتي (2006) " أثر التمكين الإداري والدعم التنظيمي في السلوك الإبداعي كما يراه العاملون في شركة الاتصال الأردنية ، دراسة ميدانية، مجلة دراسات الجامعة الأردنية ، مجلد (33) العدد (2) "
- 11 محمود حسين الوادي (2012) : التمكين الإداري في العصر الحديث ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- 12 ناصر العديلي (1981) : الرضا الوظيفي دراسة ميدانية لاتجاهات ومواقف موظفي الأجهزة الحكومية في مدين الرياضة العربية ، معهد الإدارة العامة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،

علم النفس الإداري ، جامعة كاليفورنيا .  
التمكين كمفهوم إداري معاصر المنظمة  
العربية للتنمية الإدارية ، القاهرة ، مصر

-13 يحيي سليم ملحم (2006) :

ثانياً: المراجع الأجنبية:

14- Pfeffer .(1994). Competitive advantage through people . boston .  
Massachusetts : Harvard business school press.

## تصميم نموذج للتنبؤ المبكر في ادارة الازمات الرياضية بالاتحاد الليبي لكرة القدم

د - حسين علي الذواوي

د - عائدة خليفة سعيد داود

أ- محمد احمد عجينة

### 1-1 المقدمة ومشكلة البحث:

يعد علم إدارة الأزمات من العلوم الجديدة التي تعتمد على العديد من الأسس والمبادئ العلمية والمفاهيم الخاصة ، مما يجعله علماً مختلفاً في أساليبه وتطبيقاته عن سائر العلوم الأخرى. (3: 19 ) وهو ما جعل علم إدارة الأزمات علماً عليه إقبال وذلك بهدف امتلاك القدرة على معالجة الأزمات وجمع وتحليل المعلومات عنها. وإعداد البدائل المناسبة لتخفيض الأخطار الناتجة عن حدوثها ، لذلك تعد إدارة الأزمات في المجال الرياضي واحدة من أهم المجالات التي يجب أن تتناولها الحركة الرياضية للانطلاق إلى غايات القرن الحالى ، للوقوف بالرياضة في مصاف العلوم المتقدمة ، كعلم يهدف إلى التحكم فى الأحداث المفاجئة التي تعرضها على كافة مستوياتها المحلية والعالمية من تجارب الدول المتقدمة التي سبق وتعرضت لمثل هذه الأزمات أو الحالات القريبة بها ، وكى يتم معالجة أزماتها يجب تناولها من خلال الأبعاد والحدود والمواقع التي يمكن أن تؤثر الأزمة فيها ، والأزمة سواء كانت على صعيد المحلى والدولى. ( 3 : 19 ) ( 10 : 28 )

وفي المجال الرياضى على الساحة الليبية نجد أن إشارات الإنذار المبكر تظهر بصورة واضحة فى تدنى مستويات الفرق الرياضية المختلفة سواء كانت الجماعية أو الفردية ويتضح ذلك من خلال عدم مشاركتنا فى جميع المنافسات الرياضية فى بعض الأحيان ، عدم تحصلنا على ترتيب فى المنافسات التي تم الاشتراك فيها ، عدم وجود أندية متكاملة ، عدم وجود إدارة صحيحة فى الأندية والاتحادات ، عدم وجود برامج علمية يتم التدريب بواسطتها ، عدم وجود تشجيع الرياضيين المتميزين.

وهو ما دفع الباحثون لإجراء هذا البحث للتعرف على أهمية إيجاد نظم للإنذار المبكر المتعلق بكل من ( الثقافة التنظيمية - إدارة الأفراد - النظم التكنولوجية ) بجانب مشاكل التمويل لاتحادات الرياضة الليبية بغية التنبؤ بالأزمات المختلفة وأيضاً اتجاهات أصحاب القرار الإدارى نحو الأزمات ومدى قدراتهم على مواجهتها وكيفية التعامل معها فى حالة حدوثها وتأثير ذلك على الاستعداد لمواجهة الأزمات المختلفة المحتملة الحدوث.

إن مشكلة تحقيق استجابة سريعة وفعالة لنظم الإنذار المبكر لم تلقى نفس القدر من الاهتمام والتي تسعى الدراسة إلى ضرورة تطوير الاستجابات فعالة في شكل إجراءات وقائية متنوع فنظم الإنذار المبكر كواحدة من أهم مراحل إدارة الأزمات والتي تساعد على اكتشاف العلامات والإرشادات الحادثة والتي يبنى عليها التنبؤ بالأزمات المختلفة وبالتالي القدرة على إدراكها وإدارتها وأيضاً كيفية تناول أصحاب القرار الإداري القرارات السديدة بالإضافة إلى الإعداد والتخطيط للأزمات في المجال الرياضي - لذلك الدراسة تشير إن نظم الإنذار المبكر يجب ان ترتبط ارتباطاً وثيقاً مع مهمة الاستجابة لذلك الإنذار.

## 1-2 أهداف البحث:

### يهدف البحث للتعرف على:

- الفروق بين استجابات أفراد المستويات الإدارية المختلفة تبعاً لاختصاصاتهم الوظيفية في نظم إدارة الأزمات قيد البحث.
  - التعرف على الأساليب المتبعة من قبل مجلس إدارة الإتحاد الرياضي الليبي في إدارة الأزمات المختلفة.
  - التوصل إلى نماذج مقترحة لإدارة الأزمات الرياضية في مرحلة اكتشاف الإنذار المبكر بالإتحاد الرياضي لكرة القدم .
- تساؤلات البحث:

- ماهى الفروق بين المستويات الإدارية داخل كل مستوى إدارى في نظم إدارة الأزمات قيد الدراسة؟
- ماهى الأساليب المتبعة من قبل مجلس إدارة الإتحاد الرياضي الليبي في إدارة الأزمات المختلفة؟
- ماهى النماذج المقترحة لإدارة الأزمات الرياضية في مرحلة اكتشاف الإنذار المبكر بالاتحادات الرياضية الليبية؟

### المصطلحات المستخدمة في البحث:

## 1- التكنولوجيا: Technology

" هى إستخدام التقنية الحديثة فى تطوير المجال الإدارى من أجل تقديم أفضل الأساليب الإدارية فى خدمة الإنسان ". ( تعريف إجرائى)

## 2- فريق إدارة الأزمات الرياضية:

" هو مجموعة من الخبراء والفنيين المتخصصين فى المجال الرياضى المختص بالتعامل المباشر مع الأزمة الرياضية بالمنظمة المعنية ".

### 3- نظم المعلومات:

" هو مجموعة من العناصر (معلومات - أجهزة - إجراءات - أفراد ) ذات صلة فيما بينها تهدف إلى المساهمة فى تنظيم ورفع مستوى الكفاءة الفعالة لنظام وطبيعة أداء الأعمال بالإتحاد". (8:13)

### 4- اتخاذ القرارات الإدارية:

" هي العملية التى تقوم بها الإدارة العليا بالإتحاد للاختيار بين مجموعة من البدائل لإيجاد حل للمشكلة أو موقف أو محاولة تغيير حالة ما لتحقيق الأهداف التى تسعى إليها ". (8:13)

### 2- الاطار النظري والدراسات السابقة:

#### 2-1 الاطار النظري:

أصبحت علوم الإدارة الحديثة عماداً لتطور كافة العلوم الإنسانية، والتي أخذت في التوسع نتيجة للاهتمام المتزايد به ، وبذلك باتت أساس لنجاح هذه الأنشطة ، ولكي نحقق ما نهدف إليه يستدعي ذلك مواجهة الأزمة بل تقادي حدوثها ، حيث أن استخدام الأسلوب العلمي كأسلوب للتعامل مع الأزمات أصبح من الأمور الحتمية ، ليس فقط لما يحققه من نتائج إيجابية في التعامل مع الازمات ولكن أيضاً لأن البديل غير العلمي نتائجه قد تكون وخيمة وبشكل كبير .

#### 2-1-1 مفهوم الأزمات وإدارة الازمات: Crises and crises Management concept

##### أ. تعريف الأزمات:

" الأزمة الرياضية موقف يحدث خلل يؤثر مادياً ومعنوياً على سير العمليات الحيوية بالمنظمة ويؤدي لوضع غير مستقر يتسم بالتهديد الشديد للأهداف التي تسعى لتحقيقها ، بجانب المفاجأة في توقيت الحدوث مما يتطلب استجابة فورية ورد فعل سريع لاتخاذ قرارات محددة خارج إطار العمل المعتاد ، وهو ما يتيح الفرص الايجابية لمواجهتها ويقلل من المخاطر السلبية الناتجة عنها إلى أدنى حد ممكن " .

##### ب. إمكانية التنبؤ بالأزمات:

" هي رصد اشارات الانذار المبكر التي ترسلها بما يمكن من الاعداد لمواجهتها وإعداد السيناريوهات للأزمة للتعامل معها " .

#### 2-1-2 التخطيط لإدارة الأزمات بالإتحاد الليبي لكرة القدم:

تعد الأزمة الحقيقية التى يواجهها الإتحاد الليبي لكرة القدم هي عدم تحقيقه للهدف الرئيسى الذى يسعى إليه وهو " أن الإتحاد مؤسسة تربية لتحقيق نتائج عليا فى التنافس الدولى " والإتحاد قد حدد أن الخروج المنفرد عن هذا المسار يعتبر خطأ جسيماً وهو ما تؤكدته نتائج الدراسة الاستطلاعية التى قامت بها



الباحثان وإن كان مفهوم إدارة الأزمات الرياضية الذي نود أن يتحقق ويطبق بالإتحاد الليبي لكرة القدم ،  
يعنى قدرة الإتحاد على إدارة أى الأزمة تواجهها قبل وبعد وأثناء حدوثها ، وهو ما يحمل فى طياته  
ضرورة وضع خطة مسبقة تعتمد على توافر عدد من العناصر والتي يمكن أن نوضحها من خلال  
المنظور التالى:

أولاً: فريق إدارة الأزمات:

من المتفق عليه لدى باحثي إدارة الأزمات ، ان حالة الاستعداد لمواجهة وإدارة الازمة ، تتضمن أربعة  
عناصر هي:

- الاستراتيجيات التخصصية: خطط وإجراء التعامل مع الأزمات

- الهياكل التنظيمية: يوضح مدى توافر هيكل للعمل يمكن منه التعامل مع

الأزمات

- الثقافة التنظيمية: والتي تختص بالمعتقدات التنظيمية والتي قد تجعل  
المنظمة مستهدفة للأزمات

- الصفات الشخصية للأفراد العاملين في المنظمة: وهو مدى ما يتوافر لديهم من

أنظمة دفاعية للتعامل مع الأزمات. ( 75،55:29 )

ثانياً : التنبؤ بالأزمات المحتملة:

ويعرفه كمال الدين درويش ، محمد صبحي حسانين (2004) بأنه " عبارة عن وضع إفتراضات عن  
المستقبل في ضوء ما حدث في الماضي ويحدث في الحاضر. (23:8)

ويمكننا استخدام طريقتين لعملية التنبؤ ؛ أولها يتمثل في استخدام أساليب إحصائية حيث يتم التعامل مع  
الأرقام بطريقة رياضية ، أما الثانية تتمثل في استخدام طرق تقديرية حيث يتم ترجمة الإحصائيات في  
أشكال بيانية مع توضيح اتجاه التنبؤ. (23:8)

ثالثاً: نماذج التنبؤ بالأزمات محتملة الحدوث.

الدراسات السابقة:

- الدراسات التي تناولت الأذار المبكر فى إدارة الأزمات:

2-2-1 دراسة منى صلاح الدين شريف (1996م) (24) بعنوان: " التنبؤ بالمخاطر والأزمات  
المحتملة ، دراسة تطبيقية فى الصناعات المصرية " ، هدفت الدراسة إلى: تحديد المتغيرات البيئية  
المولدة للأزمات ، وتحديد أهم العوامل المؤثرة فى التنبؤ بالأزمات المحتملة.

2-2-2 دراسة زكريا يحيى عفيفي (1998م) (9) بعنوان: " أثر نظم الإنذار المبكر والتنبؤ بالأزمات الصناعية فى منظمات الصناعات الليمباوية " دراسة تطبيقية " وتهدف الدراسة إلى محاولة تأهيل المفهوم العلمى لنظم وإشارات الإنذار المبكر وإبراز نقاط الضعف فى المنظمات فى ظل قواعد البيانات الحالية.

2-2-3 دراسة محمد رشاد الحملاوى و زكريا عفيفي (1998م) (21) بعنوان: " نحو منهج متكامل لتطوير نظم الإنذار المبكر لمواجهة حالات التسرب الكيماوى (دراسة تطبيقية بشركة هليوبولوليس للصناعات الليمباوية) ، هدفت الدراسة إلى: إيجاد الاختلاف الجوهرى بين قيادات المنظمة تجاه تطبيق منهج متكامل لتطوير نظم الإنذار المبكر لمواجهة حالات التسرب الكيماوى.

3-إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدام الباحثون المنهج المسحي باعتباره واحد من المناهج الأساسية فى البحوث الوصفية يقصد بها وصف الظاهر قيد الدراسة حيث لا يقف هذا المنهج عند حد تحديد وجمع المعلومات والحقائق عنها ، بل يتم تصنيفهما وتحليلهما لغرض تفسيرها والتعبير عنها كمياً وكيفياً.

3-2 عينة البحث:

بلغ حجم عينة الدراسة 281 فرد من خمس فئات تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على (31) فرد بنسبة (11.03%) من حجم العينة وتم تطبيق الدراسة الاساسية على 250 فرد بنسبة (88.97%) من حجم العينة وجدول (1) يوضح توصيف وتوزيع عينة البحث على الدراسة الاستطلاعية والدراسة الاساسية.

جدول (1) توصيف وتوزيع عينة البحث على الدراسة الاستطلاعية والدراسة الاساسية

الدراسة الاساسية		الدراسة الاستطلاعية		العينة		الفئات	نوع الادارة
النسبة%	التكرار	النسبة%	التكرار	النسبة%	التكرار		
93.10	27	6.90	2	10.32	29	اعضاء مجلس ادارة الاتحاد الليبى لكرة القدم	العليا
91.89	34	8.11	3	13.17	37	اعضاء مجالس ادارة الاتحادات الفرعية (المنطق)	الوسطى
84.31	43	15.69	8	18.15	51	المديرين والاداريين والحكام	التنفيذية
90.54	67	9.46	7	26.33	74	اللاعبين	
87.78	79	12.22	11	32.03	90	الجمهور	
88.97	250	11.03	31		281	المجموع	

### 3-3 أدوات جمع البيانات:

اعتمد الباحثان في جمع البيانات عن طريق تصميم استمارة استبيان بعد ان تم تقنين الاستبيان من حيث الصدق والثبات ، حيث اشتملت الاستمارة على خمس محاور أساسية وهي: (الإدارة العليا - والإدارة الوسطى - الإدارة التنفيذية بالإتحاد الليبي لكرة القدم - واللاعبين والجمهور).

### 3-4 المعالجات الإحصائية:

استخدام الباحثون المعالجات الإحصائية التي تخدم الدراسة وهي:

- متوسط الحسابي .
- النسبة المئوية .
- مربع كاي .

جدول ( 2 )

يوضح معامل الاتساق الداخلي ( معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي اليه) ومعامل ألفا لكرونباك لعبارات محور وسائل الانذار المبكر ومحور نموذج التعامل مع الازمة بالاتحاد

الليبي لكرة القدم ن = 31

معامل الاتساق الداخلي	محتوى العبارات	رقم العبارة	
	ما هي أكثر الوسائل التي تنذر بحدوث الازمة الرياضية بالاتحاد الليبي لكرة القدم	أ	
**0.732	الفيس بوك	1	
**0.611	برامج المحادثة ( الشات)	2	
**0.709	الرسائل القصيرة على الموبايل او الانترنت	3	
**0.622	معلومات على شبكة المعلومات الدولية	4	
**0.764	التليفون الثابت	5	
**0.574	التليفون المحمول	6	الانذار المبكر لحدوث الازمة
**0.608	الأحاديث الشفوية بين المسنولين .	7	
**0.622	اللاعبين	8	
**0.592	المدربين	9	
**0.627	الحكام	10	
**0.584	الإداريين	11	
**0.674	الجمهور	12	
**0.795	وسائل الإعلام	13	
**0.595	لجنة مختصة للتعرف على الأزمات قبل حدوثها	14	
	ما هو النموذج الأفضل للتعامل مع الازمة قبل حدوثها:	ب	ما هو النموذج
**0.588	وجود لجنة من الخبراء والاكاديميين لدراسة الأزمات قبل حدوثها	1	

**0.671	صندوق للشكاوى من الأوضاع التي تؤدي إلى أزمة	2	الأفضل للتعامل مع الأزمة قبل حدوثها:
**0.650	تصميم منتدى لاتحاد كرة القدم الليبي يتحاور ويتلاقى فيه المهتمين بكرة القدم لعرض المشكلات التي من الممكن أن تؤدي إلى الأزمة	3	
**0.680	وجود خط تليفون ساخن مجاني للاتحاد لتلقى الشكاوى بشكل سرى	4	
**0.652	وجود قناة اعلامية لاتحاد كرة القدم تناقش مع الخبراء والمهتمين المشكلات التي يتعرض لها الاتحاد وذلك بشفافية كبيرة	5	
**0.687	لجته فنية تضم اعضاء الاتحاد واللاعبين والمدربين والحكام وبعض من الجمهور ذو الاهتمام تجتمع كل فترة لدراسة المشكلات المتعلقة بالاتحاد	6	
**0.664	الاستفادة من الازمات السابقة للاتحاد والاتحادات الاخرى وكيفية التعامل معها .	7	
**0.660	تصميم نموذج كتابي لادارة الأزمات يتم صياغته بشكل يضم كل مسنول والإجراءات المتبعة والتوقيعات الخاصة بالإجراءات والتوصيف الاوظيفي لكل مسنول.	8	

\*\* ر معنوى عند مستوى 0.01 = 0.449 \* ر معنوى عند مستوى 0.05 = 0.349

يتضح من جدول (2) والخاص بمعامل الاتساق الداخلي ( معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلى للمحور التي تنتمي اليه) ومعامل ألفا لكرونباك لعبارات المحور الثالث :وسائل الانذار المبكر ونموذج التعامل مع الازمة بالاتحاد الليبي لكرة القدم ، أن معامل الاتساق الداخلى للعبارات قد بلغ ما بين (0.574 إلى 0.795 ) وهذه القيمة معنوية عند مستوى 0.01 ، مما يؤكد أن العبارات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور الذى تنتمى إليه وأنها تقيس ما يقيسه المحور ولذلك فهي تساهم فى بناء المحور وتقيس ما وضعت من أجله ولذا فهي تتسم بالصدق الذاتى.

#### 4- عرض ومناقشة النتائج:

#### 4-1 عرض النتائج:

جدول (3) دلالة الفروق بين المجموعات الخمسة في نسبة الموافقة الكلية على عبارات محور - وسائل الانذار المبكر لحدوث الازمة

مربع كاي	النسبة المئوية للموافقة لمجموعات البحث الخمسة					رقم العبارة	محتوى العبارات
	الجمهور	اللاعبين	الادارة التنفيذية	الادارة الوسطى	الادارة العليا		
						أ	ما هي اكثر الوسائل التي تنذر بحدوث الازمة الرياضية بالاتحاد الليبي لكرة القدم :
6.16	58.86	39.55	47.67	60.29	46.30	1	الفيس بوك
*27.97	72.78	29.10	38.37	52.94	33.33	2	برامج المحادثة ( الشات)
*21.75	58.23	35.07	76.74	80.88	74.07	3	الرسائل القصيرة على الموبايل او الانترنت
*13.55	83.54	46.27	62.79	73.53	81.48	4	معلومات على شبكة المعلومات الدولية
*55.41	33.54	32.84	94.19	69.12	90.74	5	التليفون الثابت
*15.42	81.01	83.58	48.84	85.29	94.44	6	التليفون المحمول
1.90	75.32	85.07	93.02	86.76	85.19	7	الأحاديث الشفوية بين المسنولين .

*22.19	86.71	41.79	76.74	89.71	61.11	اللاعبين	8
9.27	82.91	54.48	69.77	52.94	68.52	المدرّبين	9
*10.13	57.59	40.30	70.93	67.65	66.67	الحكام	10
*25.37	71.52	31.34	60.47	83.82	74.07	الإداريين	11
4.41	68.35	90.30	86.05	92.65	81.48	الجمهور	12
4.61	76.58	75.37	94.19	97.06	88.89	وسائل الإعلام	13
*31.01	94.94	85.82	53.49	66.18	38.89	لجنة مختصة للتعرف على الأزمات قبل حدوثها	14

### \*مربع كاي معنوى عند مستوى 0.05 = 9.480

يتضح من جدول (3) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعات الخمسة في نسبة الموافقة الكلية على عبارات المحور (أ) - وسائل الانذار المبكر لحدوث الازمة مايلى : حيث بلغت نسبة الموافقة على العبارات للمجموعة الاولى (الادارة العليا ) ما بين (33.33 % الى 94.44%) وكانت اعلى نسبة موافقة فى العبارة (التليفون المحمول بنسبة 94.44%) ، يليها العبارة (التليفون الثابت بنسبة 90.74%) ثم العبارة (وسائل الإعلام بنسبة 88.89%) وكانت أقل نسبة للعبارة (برامج المحادثة ( الشات). بنسبة 33.33 % ) ، يليها عبارة (لجنة مختصة للتعرف على الأزمات قبل حدوثها بنسبة 38.89%) ، كما بلغت نسبة الموافقة على العبارات للمجموعة الثانية (الادارة الوسطى) ما بين (52.94 % الى 97.06%) وكانت اعلى نسبة موافقة فى العبارة (وسائل الإعلام بنسبة 97.06%) يليها العبارة (الجمهور بنسبة 92.65%) ثم عبارة (الأحاديث الشفوية بين المسؤولين بنسبة 89.71%) ، والعبارة كانت أقل نسبة للعبارة (المدرّبين بنسبة 52.94%) ، يليها عبارة (برامج المحادثة ( الشات). بنسبة 52.94%) ، كما بلغت نسبة الموافقة على العبارات للمجموعة الثالثة (الادارة التنفيذية) ما بين (38.37% الى 94.19%) وكانت اعلى نسبة موافقة فى العبارة (التليفون الثابت بنسبة 94.19%) ، ثم العبارة (وسائل الإعلام بنسبة 94.19%) ، يليها عبارة (الأحاديث الشفوية بين المسؤولين بنسبة 93.02%) وكانت أقل نسبة للعبارة (برامج المحادثة ( الشات) بنسبة 38.37%) ، يليها عبارة (الفييس بوك بنسبة 47.67%) ، كما بلغت نسبة الموافقة على العبارات للمجموعة الرابعة (اللاعبين) ما بين (29.10% الى 90.30%) وكانت اعلى نسبة موافقة فى العبارة (الجمهور بنسبة 90.30%) ، ثم العبارة (لجنة مختصة للتعرف على الأزمات قبل حدوثها بنسبة 85.82%) ، يليها عبارة (الأحاديث الشفوية بين المسؤولين بنسبة 85.07%) وكانت أقل نسبة للعبارة (برامج المحادثة ( الشات) بنسبة 29.10%) ، يليها عبارة (الإداريين بنسبة 31.34%) كما بلغت نسبة الموافقة على العبارات للمجموعة الخامسة (الجمهور) ما بين (33.54% الى 94.94%) وكانت اعلى نسبة موافقة لجنة

مختصة للتعرف على الأزمات قبل حدوثها بنسبة 94.94% ، ثم العبارة (اللاعبين بنسبة 86.71%) ، يليها العبارة (معلومات على شبكة المعلومات الدولية بنسبة 83.54%) وكانت أقل نسبة للعبارة (التليفون الثابت بنسبة 33.54%) . يليها العبارة (الحكام بنسبة 57.59%).

ومن حيث معنوية الفروق بين المجموعات الخمسة بلغت قيمة مربع كاي فى معظم العبارات حيث بلغ مربع كاي ما بين (10.13 إلى 55.41) وهذه القيمة معنوية عند مستوى 0.05 ، بينما لا توجد فروق معنوية فى العبارات ( ما هى اكثر الوسائل التى تنذر بحدوث الازمة الرياضية بالاتحاد الليبى لكرة القدم الفيش بوق الأحاديث الشفوية بين المسؤولين ، المدربين ، الإداريين ، وسائل الإعلام ) حيث بلغت قيمة مربع كاي ما بين (1.90 إلى 9.27) وهذه القيمة غير معنوية عند مستوى 0.05 .

جدول (4) دلالة الفروق بين المجموعات الخمسة في نسبة الموافقة الكلية على عبارات محور نموذج التعامل مع الازمة بالاتحاد الليبى لكرة القدم

مربع كاي	النسبة المنوية للموافقة لمجموعات البحث الخمسة					محتوى العبارات	رقم العبارة
	الجمهور	اللاعبين	الإدارة التنفيذية	الإدارة الوسطى	الإدارة العليا		
						ما هو النموذج الأفضل للتعامل مع الأزمة قبل حدوثها:	ب
*10.14	84.18	73.13	53.49	77.94	57.41	وجود لجنة من الخبراء والاكاديمين لدراسة الأزمات قبل حدوثها	1
*13.62	68.35	55.22	48.84	75.00	40.74	صندوق للشكاوى من الأوضاع التي تؤدي إلى أزمة	2
4.57	80.38	59.70	62.79	75.00	75.93	تصميم منتدى لاتحاد كرة القدم الليبى يتحاور ويتلاقى فيه المهتمين بكرة القدم لعرض المشكلات التي من الممكن أن تؤدي إلى الأزمة	3
6.59	86.71	66.42	95.35	72.06	81.48	وجود خط تليفون ساخن مجاني للاتحاد لتلقى الشكاوى بشكل سرى	4
3.71	91.14	70.15	90.70	89.71	83.33	وجود قناة اعلامية لاتحاد كرة القدم تناقش مع الخبراء والمهتمين المشكلات التي يتعرض لها الاتحاد وذلك بشفافية كبيرة	5
*19.62	83.54	50.00	45.35	60.29	42.59	لجنة فنية تضم اعضاء الاتحاد واللاعبين والمدربين والحكام وبعض من الجمهور ذو الاهتمام تجتمع كل فترة لدراسة المشكلات المتعلقة بالاتحاد	6
8.41	81.65	58.96	86.05	92.65	87.04	الاستفادة من الازمات السابقة للاتحاد والاتحادات الاخرى وكيفية التعامل معها .	7
*46.58	74.68	81.34	43.02	57.35	18.52	تصميم نموذج كتابي لإدارة الأزمات يتم صياغته بشكل يضم كل مسئول والإجراءات المتبعة والتوقيتات الخاصة بالإجراءات والتوصيف الاوظيفي لكل مسئول.	8

\*مربع كاي معنوى عند مستوى 0.05 = 9.480

يتضح من جدول ( 4 ) أن عبارات المحور (ب) ونموذج التعامل مع الازمة بالاتحاد الليبي لكرة القدم: بلغت نسبة الموافقة على العبارات للمجموعة الاولى (الادارة العليا ) ما بين (18.52% الى 87.04%) وكانت اعلى نسبة موافقة فى العبارة (الاستفادة من الازمات السابقة للاتحاد والاتحادات الاخرى وكيفية التعامل معها المحمول بنسبة 87.04% ) ، يليها العبارة (وجود قناة اعلامية لاتحاد كرة القدم تناقش مع الخبراء والمهتمين المشكلات التى يتعرض لها الاتحاد وذلك بشفافية كبيرة بنسبة 83.33% ) ثم العبارة (وجود خط تليفون ساخن مجانى للاتحاد لتلقى الشكاوي بشكل سري بنسبة 81.48%) وكانت أقل نسبة للعبارة (تصميم نموذج كتابي لإدارة الأزمات يتم صياغته بشكل يضم كل مسئول والإجراءات المتبعة والتوقيات الخاصة بالإجراءات والتوصيف الوظيفى لكل مسئول. بنسبة 18.52%)، يليها عبارة (صندوق للشكاوي من الأوضاع التي تؤدي إلى أزمة بنسبة 40.74%)، كما بلغت نسبة الموافقة على العبارات للمجموعة الثانية (الادارة الوسطى) ما بين (57.35% الى 92.65%) وكانت اعلى نسبة موافقة فى العبارة(الاستفادة من الازمات السابقة للاتحاد والاتحادات الاخرى وكيفية التعامل معها بنسبة 92.65%) يليها العبارة (وجود قناة اعلامية لاتحاد كرة القدم تناقش مع الخبراء والمهتمين المشكلات التى يتعرض لها الاتحاد وذلك بشفافية كبيرة بنسبة 89.71% )ثم عبارة (وجود لجنة من الخبراء والاكاديمين لدراسة الأزمات قبل حدوثها بنسبة 77.94% )، وكانت أقل نسبة للعبارة تصميم نموذج كتابي لإدارة الأزمات يتم صياغته بشكل يضم كل مسئول والإجراءات المتبعة والتوقيات الخاصة بالإجراءات والتوصيف الاوظيفى لكل مسئول.بنسبة 57.35%)، يليها عبارة( لجنة فنية تضم اعضاء الاتحاد واللاعبين والمدربين والحكام وبعض من الجمهور ذو الاهتمام تجتمع كل فترة لدراسة المشكلات المتعلقة بالاتحاد بنسبة 60.29% )، كما بلغت نسبة الموافقة على العبارات للمجموعة الثالثة(الادارة التنفيذية) ما بين (43.02% الى 95.35%) وكانت اعلى نسبة موافقة فى العبارة( وجود خط تليفون ساخن مجانى للاتحاد لتلقى الشكاوي بشكل سري.بنسبة 95.35% ) ، ثم العبارة (وجود قناة اعلامية لاتحاد كرة القدم تناقش مع الخبراء والمهتمين المشكلات التى يتعرض لها الاتحاد وذلك بشفافية كبيرة بنسبة 90.70% ) ، يليها عبارة( الاستفادة من الازمات السابقة للاتحاد والاتحادات الاخرى وكيفية التعامل معها ..بنسبة 86.05%) وكانت أقل نسبة للعبارة (تصميم نموذج كتابي لادارة الأزمات يتم صياغته بشكل يضم كل مسئول والإجراءات المتبعة والتوقيات الخاصة بالإجراءات والتوصيف الاوظيفى لكل مسئول.بنسبة 43.02% ) ، يليها عبارة (لجنة فنية تضم اعضاء الاتحاد واللاعبين والمدربين والحكام وبعض من الجمهور ذو الاهتمام وتجتمع كل فترة لدراسة المشكلات

المتعلقة بالاتحاد بنسبة 45.35%) ، كما بلغت نسبة الموافقة على العبارات للمجموعة الرابعة (اللاعبين) ما بين (50.00 % الى 81.34%) وكانت اعلى نسبة موافقة فى العبارة (تصميم نموذج كتابي لإدارة الأزمات يتم صياغته بشكل يضم كل مسئول والإجراءات المتبعة والتوقيات الخاصة بالإجراءات والتوصيف الاوظيفي لكل مسئول. بنسبة 81.34%) ، ثم العبارة (وجود لجنة من الخبراء والاكاديمين لدراسة الأزمات قبل حدوثها. بنسبة 73.13%)، يليها عبارة (وجود قناة اعلامية لاتحاد كرة القدم تناقش مع الخبراء والمهتمين المشكلات التى يتعرض لها الاتحاد وذلك بشفافية كبيرة بنسبة 70.15%) وكانت أقل نسبة للعبارة (لجنة فنية تضم اعضاء الاتحاد واللاعبين والمدربين والحكام وبعض من الجمهور ذو الاهتمام تجتمع كل فترة لدراسة المشكلات المتعلقة بالاتحاد بنسبة 50.00%) ، يليها عبارة (صندوق للشكاوي من الأوضاع التي تؤدي إلى أزمة بنسبة 55.22%) كما بلغت نسبة الموافقة على العبارات للمجموعة الخامسة (الجمهور) ما بين (68.35% الى 91.14%) وكانت اعلى نسبة موافقة فى عبارة (وجود قناة اعلامية لاتحاد كرة القدم تناقش مع الخبراء والمهتمين المشكلات التي يتعرض لها الاتحاد وذلك بشفافية كبيرة بنسبة 91.14%) ، ثم العبارة (وجود خط تليفون ساخن مجاني للاتحاد لتلقي الشكاوي بنسبة 86.71%) ، يليها العبارة (وجود لجنة من الخبراء والاكاديمين لدراسة الأزمات قبل حدوثها بنسبة 84.18%) وكانت أقل نسبة للعبارة (صندوق للشكاوي من الأوضاع التي تؤدي إلى أزمة بنسبة 68.35%). يليها العبارة (تصميم نموذج كتابي لإدارة الأزمات يتم صياغته بشكل يضم كل مسئول والإجراءات المتبعة والتوقيات الخاصة بالإجراءات والتوصيف الوظيفي لكل مسئول. بنسبة 74.68%).

ومن حيث معنوية الفروق بين المجموعات الخمسة بلغت قيمة مربع كاي فى معظم العبارات حيث بلغ مربع كاي ما بين (10.14 إلى 46.58) وهذه القيمة معنوية عندى مستوى 0.05 ، بينما لا توجد فروق معنوية فى العبارات ( تصميم منندى لاتحاد كرة القدم الليبي يتحاور ويتلاقى فيه المهتمين بكرة القدم لعرض المشكلات التي من الممكن أن تؤدي إلى الأزمة ، وجود خط تليفون ساخن مجاني للاتحاد لتلقي الشكاوي بشكل سري ، وجود قناة اعلامية لاتحاد كرة القدم تناقش مع الخبراء والمهتمين المشكلات التي يتعرض لها الاتحاد وذلك بشفافية كبيرة ، الاستفادة من الازمات السابقة للاتحاد والاتحادات الاخرى وكيفية التعامل معها) حيث بلغت قيمة مربع كاي ما بين (3.71 إلى 8.41) وهذه القيمة غير معنوية عندى مستوى 0.05 .



#### 4-2 مناقشة النتائج:

يتضح من خلال الجدول (3) و(4) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعات الخمسة في نسبة الموافقة الكلية على عبارات محاور الاستبيان:

الأزمات التي تحدث في الاتحادات الرياضية ما هي إلا تغييرات مفاجئة تطرأ على البيئة الداخلية أو الخارجية للمؤسسة الرياضية دون توقع لها أو فرض لتجنبها ، والحقيقة يفترض أن نقف أمامها كثيراً كي نعيها وندرکها هي عدم وجود مؤسسة في العالم محصنة تماماً من الأزمات ، حتى وإن نجت من هذه المخاطر والأهوال لسنوات عديدة ، لقد رافقت الأزمات الإنسان منذ أن وجد على هذه الأرض وتعامل معها وفق إمكاناته المتاحة للحد من آثارها . ورغم قدم هذه الأزمات عبر الحضارات المتعاقبة ؛ إلا أن الاهتمام بعلم إدارة الأزمات لم يبرز إلا حديثاً نتيجة تعدد الكوارث المدمرة من ناحية ، وارتفاع الأصوات التي تنادي بأن شيئاً ما يجب أن يتخذ تجاه الأحداث الكبيرة والمفاجئة وذلك لمنعها أو الحد من آثارها. وكثيراً ما يقال إن كل أزمة تحتوي بداخلها بذور النجاح وجذور الفشل أيضاً ، وإن مجالات الأزمات الإدارية كثيرة ومتعددة ولا نستطيع حصرها أو تصنيفها بل يمكن القول إن الأزمات قد تأتي عن فشل مفاجئ أو عوارض أو إهمال . كما أن بعض الأزمات تحدث خارج نطاق سيطرة الإدارة ، كما وأن بعض الأزمات تحدث نتيجة تسرب معلومات هامة وأحياناً سرية كاستراتيجيه أو خطة جديدة أو مشروع جديد إلى خارج المنظمة فيحدث عكس ما مخطط له .

ويتفق الباحثان مع ما أشار إليه جمال حواش (1999) أن وجود نظام اتصالات داخلي وخارجي له فعال يساعد على توافر المعلومات والإنذارات في وقت مبكر. ورد في مقال بعنوان مواجهة الأزمات والكوارث باستخدام نظم المعلومات الآتي " والجدير بالذكر أنه قد انتشرت تكنولوجيا نظم المعلومات الجغرافية انتشاراً واسعاً وسريعاً على المستوى العالمي ، خاصة في الدول المتقدمة خلال السنوات القليلة السابقة ، كإحدى الوسائل الهامة المستخدمة في دعم اتخاذ القرار في المجالات المختلفة. فعلى سبيل المثال يمكن الاستفادة من جميع هذه الجهود والإمكانات في بناء نظام معلومات متكامل للإنذار المبكر والتنبؤ بمخاطر السيول ، حيث تعتبر السيول وما يترتب عنها من أخطار من أهم مشاكل البيئة الطبيعية في الصحارى العربية بصفة خاصة " تعقيباً على المقال نرى أنه في الوقت الذي يتحدث فيه العلماء عن دور نظم المعلومات الجغرافية في التقليل من كوارث السيول عن طريق تنبئها بأحوال الطقس وبالتالي تقادي الكوارث الطبيعية لدى المنظمات وعن وجود مراكز التنبؤ والإنذار التابعة للمنظمات ووجود نظام الاتصالات السلكية واللاسلكية الواسع النطاق الذي يسمح لجميع المنظمات بتبادل البيانات والمعلومات

من الأرصاء الجوية والذي يضمن التأهب ونشر التوقعات والإنذارات في توقيت مناسب لتفادي الأزمات . (7: 30,31)

ويوضح مأمون دقاسمة وعاصم حسين الأعرجي (2000) لقد أثبتت العديد من دراسات الأزمة ان اتصالات الأزمة تلعب دورا بالغ الأهمية في سرعة وتدفق المعلومات والآراء داخل المؤسسة وبين المؤسسات والعالم الخارجي ، وبقدر سرعة ووفرة المعلومات بقدر نجاح الإدارة في حشد وتعبئة الموارد وشحن طاقات أفراد المؤسسة ، ومواجهة الشائعات ، وكسب الجماهير الخارجية التي تتعامل مع المؤسسة ، ومن الضروري وضع خطط وقوائم للاتصالات أثناء الأزمة وتجديدها أول بأول ، وكذلك تكليف أحد أفراد فريق إدارة الأزمة بإدارة عمليات الاتصال الداخلي والخارجي وإعداد الرسائل الاتصالية أو الإعلامية المناسبة التي يمكن من خلالها مخاطبة جماهير المؤسسة . (19: 81، 82)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة سليمان بن حميدي صالح الحميدي (2005) أهم أنواع الاتصال التي تستخدم في إدارة الأزمات الأمنية هي: استخدام الاتصالات الرسمية أثناء الأزمة الأمنية. أهم أساليب الاتصال التي تستخدم في إدارة الأزمات الأمنية هي: الاعتماد على الاتصال الشفوي عبر أجهزة الاتصال المختلفة. أهم وسائل الاتصال التي تستخدم في إدارة الأزمات: الاتصال الهاتفي ، واللاسلكي. أهم المعوقات التي تقف دون إتمام فاعلية الاتصال في إدارة الأزمات الأمنية هي عدم تدريب العاملين في مجال الاتصال الأمني على المستحدث من وسائل الاتصال الحديثة. (11: 21)

ويؤكد هشام الشريف (2002) أن التنبؤ الوقائي كمتطلب أساسي في عملية إدارة الأزمات من خلال إدارة إستباقية وهي الإدارة المعتمدة على الفكر التنبؤي الإنذاري لتفادي حدوث أزمة مبكراً عن طريق صياغة منظومة وقائية مقبولة تعتمد على المبادرة والابتكار وتدريب العاملين عليها. في دراسة للأعرجي بعنوان إدارة الأزمات بين (الوقائية والعلاجية): دراسة مسحية في المصارف الأردنية ثبت صحة فرضية هذه الدراسة القائلة بأن طبيعة ومستويات الجاهزية في المنظمة تجاه الأزمات تتناسب طردياً مع واقع الاتجاهات الوقائية أو العلاجية لدى العاملين في تلك المنظمة. ففي هذه الدراسة أثبت الأعرج التناسب الطردي بين الحل الوقائي للأزمات والقدرة على مواجهة الأزمات بمستوى جاهزة عالياً . (25: 22)

ويرى ميشل بلاند Michael bland (1998) إن هناك ثلاث خصائص للأزمة تؤدي إلى إعاقة التعامل معها ومعالجتها وهي عامل الشك أو عدم التأكد Uncertainty ، عامل التفاعل Interaction عامل التشابك والتعقيد Complexity ، ويضيف الصباغ إلى الخصائص السابقة: أن الأزمة تساعد على ظهور

أعراض سلوكية مرضية مثل "القلق، فقدان العلاقات الاجتماعية ، شيوع اللامبالاة ، وعدم الانتماء .  
(21: 35)

ويتفق الباحثون مع ما بينه حسن أحمد الخضيرى ( 2003 ) بأن التعامل مع الموقف الأزموي وإدارة الأزمة يتطلب استخدام عدة أساليب إدارية متقدمة تعمل على تحقيق المناخ المناسب للتعامل مع الأزمة ، وفي الوقت ذاته تتيح لفريق التعامل مع الأزمات حرية الحركة بالكامل. ومن هنا تحتاج إدارة الأزمات إلى احتياجات إدارية خاصة وأيضاً إلى مهارات إدارية خاصة ، ومن هنا يطلق عليها البعض مصطلح الإدارة بالاستثناء Management By Exception حيث تخرج الأوامر الإدارية عن مسار الأوامر العادية ، وعن الهيكل التنظيمي القائم وتصبح السلطات منزوعة ومسندة إلى فريق عمل Task Force لديه كافة الصلاحيات والمسؤوليات للتعامل مع الأزمة. (6 : 242،243)

ويشير عباس أبو شامة (1995) أن الموقف الأزموي يشمل تحليلاً كاملاً لأسباب الأزمة وتطورها ، وتحديد دقيق وشامل للقوى الصانعة للأزمة ، والمساعدة لها ، والمؤثرة فيها ، ثم تقدير القدرات والإمكانات المتاحة لدى الجهة المسؤولة عن إدارة الأزمة ، وذلك من خلال جمع المعلومات الدقيقة عن أبعاد الأزمة ، والتنبؤ باحتمالات تطور الأحداث وإمكانية السيطرة عليها (14 : 300)

ويؤكد ريندم Random ( 1969 ) يعد تفويض السلطة " قلب" العملية الإدارية ، وشريان الدورة الدموية في إدارة الأزمات ، ومن ثم ينظر إلى تفويض السلطة محور العملية الإدارية سواءً في إدارة الأزمات ، أو في نطاق فريق المهام الأزموية ، ويتطلب تفويض السلطات منح كل فرد من أفراد الفريق المناط به معالجة الأزمة السلطة الضرورية لتحقيق عمله المحدود ، وفي الوقت ذاته على الفرد أن يعرف المهام والأنشطة التي يتوقع منه إنجازها ( 33 : 247،250)

ويوضح جرهيم ألكسون Graham Allison (1971) أن الأزمة تحتاج إلى الفهم الكامل لأبعاد الموقف في موقع الأزمة، كما تحتاج إلى الدعم المادي والمعنوي الذي يساعد على سرعة التصدي للأحداث ، إضافة إلى ما يمتلكه القطاع الخاص من معدات وإمكانات كبيرة يمكن توظيفها ، والاستفادة من القوى البشرية المخلصة والتي من الممكن أن تساعد في عمليات إدارة الأزمة وإتاحة فرصة العمل التطوعي وفق أسس مدروسة. (30 : 167، 168)

ويرى فهد أحمد الشعلان (2002) نظراً لتباين الأزمات واختلاف طبيعتها فإن من الضرورة إنشاء فرق المهمات الخاصة وذلك للتدخل السريع عند الحاجة إليها ، على أن تخضع هذه الفرق لتدريب خاص

وعالٍ حسب نوع وحجم المهمة ، كما يجب الاستفادة من الدول الأخرى وذات السبق في هذا المجال.  
(18: 162، 165)

ويتفق الباحثون مع عباس رشدي العماري (1993) أن الإدراك يعد أحد مراحل السلوك الرئيسية حيث يمثل مرحلة استيعاب المعلومات التي أمكن الحصول عليها والحكم التقديري على الأمور من خلالها ، فإذا كان هذا الإدراك غير سليم نتيجة للتشويش الطبيعي أو المتعمد يؤدي بالتالي إلى انفصام العلاقة بين الأداء الحقيقي للكيان الإداري وبين القرارات التي يتم اتخاذها ، مما يشكل ضغطاً من الممكن أن يؤدي إلى انفجار الأزمة. ومشكلة أخرى بالنسبة للمعلومات هي محاولة تفسيرها على ضوء رغبات المرء الشخصية ، أو ما يعرف باسم منطق الميول النفسية فيقبل المرء من هذه المعلومات ما يوافق هواه ويتفق مع تطلعاته ، ويتجاهل من هذه المعلومات ما يخالف رغباته ، ومن ثم يسعى لاختلاق المبررات للمعلومات التي تجد هوى في نفسه ، كما يتقن في إيجاد الذرائع لاستبعاد المعلومات التي تتناقض مع مفاهيمه الأساسية ، ومن ثم يأتي تفسيره للأزمات مشوباً بنظرة شخصية ضيقة (15 : 32)

ويؤكد فهد أحمد الشعلان (2002) أنه لا يمكن مواجهة أي أزمة بفاعلية دون إعلام وتوعية المواطنين والمقيمين بالدور المطلوب منهم القيام به عند وقوع الأزمة ، حيث أن وعيهم بالدور المطلوب منهم يؤدي إلى المساعدة في مواجهة الأزمة ، مما يتطلب إعداد وتنفيذ خطط إعلامية وتوعوية في هذا الإطار ، كما أنه يتطلب حملة إعلامية على كافة المستويات تستخدم كافة وسائل وأساليب الاتصال الجماهيري من أجل توضيح الإجراءات المستخدمة في مواجهة الأزمة والمساعدة التي ينتظر المواطنين تقديمها. (18: 169-170)

فهد أحمد الشعلان (2002) تعد الخطة الإعلامية من أهم مقومات إدارة الأزمات ، والضرورة تحتم وجود سياسة إعلامية قبل وأثناء وبعد الأزمة. ونظراً لما للإعلام من أهمية كبرى في إدارة الأزمات ، ولأنه عندما يهمل الدور الإعلامي يكون لذلك انعكاس سلبي على عملية إدارة الأزمة ، لذا يقترح إزاء ذلك تعيين متحدث رسمي على قدر من الكفاءة والتأهيل والخبرة بحيث يتولى الإدلاء بكافة التصريحات عن الأزمة (18: 180)

ويشير محمد رشاد الحملاوي (1995) يجب أن يتوافر لدى المجتمع الاستعدادات والأساليب الكافية للوقاية من الأزمات ، ويؤكد ذلك على أهمية إشارات الإنذار المبكر ، لأنه من الصعب أن تمنع وقوع شيء لم تتنبأ أو تتذرر باحتمال وقوعه ، إن الهدف من الوقاية يتلخص في اكتشاف نقاط الضعف في نظام الوقاية بالمجتمع ، وهناك علاقة بين التنبؤ بالأزمات وبين الاستعداد والوقاية منها ، إذ تعتبر

الزلازل والحرائق والسيول وانهيارات المباني القديمة تسببت في الكوارث التي تتعرض لها الدول ، حيث انعكس ذلك على خطط الاستعداد والوقاية التي يقوم بها الدفاع المدني ، بما تتضمنه من تدريب للأفراد واختيار للمعدات وما إلى ذلك ، ولكن تعرض المباني الحديثة متعددة الطوابق للانهييار لم يكن يدخل في دائرة المخاطر المحتملة ، فعندما تقع الأزمة لا يستطيع سوى عدد محدود جداً من الناس أن يتصرف بهدوء وبكفاءة دون أن يكون مدرباً على ذلك ، ولهذا السبب فمن الضروري تصميم سيناريوهات مختلفة وتتابع للأحداث لأزمة نتخيلها ، واختبار ذلك كله حتى يصبح دور كل فرد معروفاً لديه تماماً. (21) (62):

وقد قام بعض الباحثون بتحديد مراحل إدارة الأزمة بشكل مختلف عما سبق... فقد قسمها أحمد جلال عز الدين ( 1990 ) إلى ثلاث مراحل: مرحلة ما قبل الأزمة: وهي المرحلة التي تنذر بوقوع الأزمة ، وهي غالباً ما تكون مرحلة تتبلور فيها مشكلة ما ، وتتفاقم حتى تنتج الأزمة عنها ، مرحلة التعامل مع الأزمة: وهذه المرحلة هي المحور الرئيس لمفهوم إدارة الأزمة حيث يتولى فريق الأزمة استخدام الصلاحيات المخولة له ، ويطبق الخطط الموضوعية ، مرحلة ما بعد الأزمة: وهي المرحلة التي يتم فيها احتواء الآثار الناتجة عند حدوث الأزمة ، وعلاج تلك الآثار يعتبر جزءاً هاماً من عملية إدارة الأزمة. (2) (29، 31):

ويوضح ساميل كود Samuel Coad (1995) تتوقف كافة إدارة الأزمة في المؤسسة على كفاءتها في التعامل مع وسائل الإعلام ، لأن وسائل الإعلام غالباً ما تتعامل بسلبية شديدة تجاه المؤسسة أثناء الأزمة ، لذلك ينبغي أن تتم الاتصالات مع وسائل الإعلام بشكل هادئ وعقلاني ، حتى يمكن كسبها إلى جانب المؤسسة ، إضافة إلى عدم زيادة الفجوة التي تتكون تلقائياً عند حدوث الأزمة بين المؤسسة ووسائل الإعلام ، وحتى تصبح وسائل الإعلام عنصراً مسانداً للمؤسسة في إدارة الأزمة. (34: 47) ويتفق الباحثون مع ما أشار إليه إبراهيم أحمد أحمد (2002) إن إعلام الجماهير أمر ضروري في إدارة الأزمة ، لأنه يشرح موقف المؤسسة ، ويوقف زحف الشائعات والأقاويل ، ويهدئ الأعصاب في الأوساط الاجتماعية ، ولا يتم ذلك إلا من خلال الحملات الإعلامية المرتبطة بالأزمة وإدارتها ، فالهدف الأساسي من إدارة الأزمات هو الحفاظ على سمعة المؤسسة من الانهييار ، وحتماً ستتأثر سمعة المؤسسة وصورتها بسبب الأزمة ، وتصبح محط أنظار الرأي العام ، ولهذا يراعى عند إدارة الأزمة حشد تأييد الرأي العام وكسب ثقته ، لأن ذلك سيمثل حماية معنوية للمؤسسة ، كما يحد من تدخل أطراف أخرى قد تسهم في زيادة حجم الأضرار العائدة على المؤسسة ، ومن هنا جاءت أهمية إعلام الجماهير بكل

تطورات الأزمة ، مع الحرص على الشرح الأمين ، والإعلام الصادق ضمن الحملة الإعلامية التصحيحية. (1 : 18)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أشرف محمود حسن (2004) والتي من أهم نتائجها يجب على المسؤولين عن الهيئات الرياضية أن يعرفوا الأسباب الحقيقية التي تؤدي إلى الازمات الاقتصادية مثل عدم الاهتمام بالإجراءات القانونية لإدارة المؤسسة المالية ، وضع حد للإشراف على الانتقالات والضيافة ، عمل نموذج متوقع لازمة اقتصادية والاستفادة من إيجابيات وسلبيات هذه الازمة المتوقعة . (4:65) ويشير دينس Dennis (1998) أن العلاقات العامة يعتبر مهمة أصلية في إدارة الأزمات ، وله أهمية وفعالية كبيرة في العملية الاتصالية لإدارة الأزمات ، إذ يجب على العلاقات العامة فور حدوث الأزمة أن تقوم بإيصال معلومات وافية عن ظروف الأزمة إلى وسائل الإعلام ، وتقوم بتحديثها أولاً بأول ، لذلك فإن "ردود أفعال وسائل الإعلام والتخطيط الطارئ يعتبران عنصرين أساسيين ، كثيرا ما يتم إغفالهما عند حدوث الأزمة أو الكارثة لأن إغفال وتجاهل وسائل الإعلام وقت الأزمة يساعد على تصعيدها، ويجعل خسائر المؤسسة مضاعفة ، خصوصا الخسائر المتعلقة بصورها (28 : 11)

وتوضح نتائج دراسة أمانى محمد الشريف وأشرف صبحى محمد (2004) أنه لم تؤد العلاقات العامة دورها نحو الازمات التي تواجهها المؤسسات الرياضية نظراً لاعتمادها على دور الإدارة العليا فى إدارة الازمة ، لم يكن هناك دور للعلاقات العامة فى احتواء الازمة ، لم تكن التغذية الاعلامي مناسبة مع ترك جميع أطراف الازمة يصرحوا بما يروونه مناسباً. (5 : 51)

كما توضح نتائج دراسة مدحت عباس (1999) أهمية إقامة مثل هذه البطولات لما لها من إيجابيات على مختلف الزوايا الاقتصادية والاجتماعية و السياسية ، الممارسة الفعلية لإدارة مثل هذه الأنشطة وما يتم الاعداد لها من تخطيط وتنظيم وتنفيذ ومتابعة وتقييم خير مثال لتحقيق النجاح فى مواجهة المشكلات والأزمات والتي يمكن أن تواجه القائمين على تنفيذ مثل هذه الأنشطة وكيفية مواجهتها والقضاء عليها. (23:61)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة عبد الرحمن خلف العنزى (2000) وكانت من اهم النتائج أن الإدارة الكويتية حققت نجاحاً كبيراً فى إدارة الازمة فى مرحلة الاحتلال وأن الإدارة الكويتية افتقدت إلى الرؤية المستقبلية قبل الغزو . (16:18)

كما توضح نتائج دراسة مجدى عبد البصير عواد (1999) أن مستويات التعليم للمستويات الادارية العليا له تأثير مباشر وواضح فى الإدارة الاستراتيجية للازمات ، وهناك معوقات عديدة لعملية التخطيط لإدارة

الازمات المحتملة أهمها ، الافتقار إلى المعلومات ، وعدم ملائمة النطاق أو المدى الزمني للتخطيط ، وجود معوقات من النواحي الادارية ، والعمل على إنشاء وحده أو فريق لإدارة الازمات خارج البناء التنظيمي للوزارة لتقديم الدعم لمتخذ القرار . (64:20)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة فيتك Fink (1996) أن الشركات التي لديها خطط لإدارة الازمات أقدر على استعادة النشاط بسرعة عن تلك التي لا يتوافر لها تلك الخطط ، وأن الازمة موقف يصاحب تصاعد في الشدة والتأثير والتدخل من جانب الحكومة أو وسائل الاعلام والتأثير الشديد على العمليات الطبيعية في المنظمات ، كما يعرض الصورة الذهنية للمنظمة أو العاملين أو المسؤولين للخطر ويؤدي إلى خسائر أنشطة المنظمة الأساسية ، ضرورة عزل الألامه حتى إتخاذ القرار بشأنها (16:29)

توضح نتائج دراسة بارتون Barton (1991) أنه يمكن اعتبار خطة إدارة الازمة أحسن مصدر لدى المديرين ويمكن اعتبارها إدارة إدارية ، كما يجب تحديث المعلومات المحكمة والتي تلخص أنشطة المؤسسة بصفة مستمرة وأن تكون متوفرة ومتاحة للتوزيع عند اول إشارة للازمة كما ركزت الدراسة على أهمية الاستجابة الفورية والصادفة لأجهزة الاعلام طوال فترة الازمة لانه غالباً ما يتم عن طريقها التقييم والحكم على وجود المنظمة أثناء الازمة وبعد الخروج منها . (23:27)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة ويسنبلت Wisenblit (2000) أن التناول غير الجيد للازمة يمكن أن يكون له ضرر كبير على استمرار الشركة وربحيتها ، أن خطة إدارة الازمات المتخلفة وتحديد ما يمكن حدوثه والإجراءات الواجب إتباعها أثناء الازمة ، وخطط الطوارئ تضمن استمرار الاعمال أثناء الازمة وتدريب فريق إدارة الازمة وتطوير خطة اتصالات الازمة وتقييم الخطة تبعاً لازمات حقيقة أو سيناريوهات للمحاكاة. (42:35)

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 4-1 الاستنتاجات:

1. عدم وجود إدارة مباشرة بالأزمات الرياضية في الإتحاد الليبي لكرة القدم .
2. عدم وجود فريق من مستشارين في إدارة الأزمات الرياضية بالاتحاد.
3. عدم وجود تعاون بين أفراد الإدارات الثلاثة الإدارة العليا والوسطى والتنفيذية.
4. عدم وجود اهتمام بإدارة الأزمات في الإتحاد الليبي لكرة القدم .

### التوصيات:

1. توفير إدارة مباشرة التعامل مع الأزمة مباشرة.
2. لابد من ربط بين إدارات الإتحاد الثلاثة العليا والوسطى والتنفيذية.
3. تشكيل فريق من المستشارين في إدارة الأزمة.
4. توفير عدة أنواع من نماذج للإنذار المبكر في إدارة الأزمة.
5. توفير قنوات إعلامية لتوعية الجمهور بالأزمة الرياضية وكيفية معالجتها.
6. توفير المال الكافي لنجاح ذلك.



## المراجع:

### أولاً/ المراجع العربية:

- 1- إبراهيم أحمد أحمد : " إدارة الأزمات: الأسباب والعلاج" ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2002م.
- 2- أحمد جلال عز الدين : " إدارة الأزمات في الحدث الإرهابي"، الرياض ، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض ، 1990م.
- 3- إسماعيل حامد عثمان : إدارة الأزمات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998م.
- 4- اشرف محمود العجلى : الازمات الاقتصادية فى الهيئات الاهلية والرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2004 م .
- 5- أمانى محمد الشريف ، : التغذية الاعلامية خلال بعض الازمات بالمؤسسات الرياضية من وجهة النظر الصحفية ، بحث منشور بالمجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، العدد السابع والعشرون ، 2004 م .
- 6- جمال الدين محمد حواش : " إدارة الأزمات والكوارث ضرورة حتمية" ، المؤتمر السنوي الثالث لإدارة الأزمات والكوارث ، البحث(38)، القاهرة ، كلية التجارة ، جامعة عين شمس ، 1998م.
- 7- جمال حواش : سيناريو الأزمات و الكوارث بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، المؤسسة العربية للنشر والإعلام ، 1999م.
- 8- حسن أحمد الخضيرى : إدارة الأزمات " منهج اقتصادي إداري لحل الأزمات على المستوى الاقتصادي القومي والوحدة الاقتصادية" مكتبة مدبولي ، الطبعة الثانية، القاهرة، 1993م.
- 9- زكريا يحيى عفيفي : أثر تطوير نظم الانذار المبكر في زيادة فعالية إدارة الأزمات في منظمات الاعمال الصناعية " دراسة تطبيقية" رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التجارة ، جامعة عين شمس ، القاهرة. 1998م
- 10- سعيد محمد المصري : التنظيم والقيادة " مدخل معاصر لعمليات التخطيط والتنظيم والقيادة والرقابة" ، الدار الجامعية ، الإسكندرية ، 1999م.

- 11- سليمان بن حميدي صالح : فاعلية الاتصالات في إدارة الأزمات الأمنية بأجهزة وزارة الداخلية بالرياض. وزارة الداخلية بمدينة الرياض ، 2005م .
- 12- صابرين عطية جويده : نماذج مقترحة لنظم الانذار المبكر فى إدارة الازمات الرياضية بالاتحاد المصرى لكرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، 2006م .
- 13- عباس أبو شامة : " إدارة الأزمة في المجال الأمني " ، الإمارات ، شرطة الشارقة ، مجلة الفكر الشرطي ، م4 ، ع3 ، 1995م.
- 14- عباس رشدي العماري : " : إدارة الأزمات في عالم متغير " ، القاهرة، مركز الأهرام للترجمة والنشر، 1993 .
- 15- عبد الرحمن خلف العنزى : دور الجهاز الادارى فى إدارة الازمات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الاقتصاد والعلوم السياسية ، جامعة القاهرة ، 2000م .
- 16- فهد أحمد الشعلان : إدارة الأزمات (الأسس - المراحل - الآليات) ، الرياض، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، 2002 م .
- مجلة الجودة للرعاية : كيف تحصل على مصادر المعلومات داخل منظمتك ، العدد العلمية (52)، 2002م.
- محسن أحمد الخضيرى : " إدارة الأزمات : منهج اقتصادي إداري لحل الأزمات على مستوى الاقتصاد القومي والوحدة الاقتصادية " ، القاهرة ، مكتبة مدبولي ، ط2، 2003م .
- محمد الحملاوي : نحو منهج متكامل لتطوير نظم الانذار المبكر لمواجهة حالات التسرب الكيماوي " دراسة تطبيقية " بحث منشور بالمؤتمر السنوي الثالث ، كلية التجارة ، جامعة عين شمس ، 1998م
- 20- مركز القرارات الاستشارية : برامج إدارة الأزمات والكوارث ، جامعة حلوان ، القاهرة . (د.ت)
- 21- منى صلاح الدين شريف : التنبؤ بالمخاطر والأزمات المحتملة ودراسة تطبيقية في الصناعات المصرية : بحث منشور بالمؤتمر السنوي الأول الادارة الازمات والكوارث ، كلية

التجارة ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، 1996م.

22- يوسف محمد القبلاوي : ثقافة ادارية ن مكتبة الملك فهد الوطنية، وزارة المعارف والتخطيط والتطوير الاداري ، المملكة العربية السعودية، 1998م.

### ثانياً/ المراجع الأجنبية:

- 23- Barton ,Laurence: When Mangers Find Th mselres On the Defeensive , Business Fo- rum ( I A B ) , Winte , 1991.
- 24- Dennis L. Wilcox, Philip H. Ault, Public Relations: Strategies & Tactics, 5th ed., Warren K. Agee (1998) -Addison Wesley Educational Publishers Inc, U.S.A. p.18
- 25- Fink, Steven, Crisis Planning for the inevitable , NewYork , Amacon , Management : 1996.
- 26- Graham Allison Essence of Decision, U.S.A., Little Brown and Company, 1971, P.5
- 27- (1998):Learning form the future competitive Liam farley and Robert Ranall foresight scenario showily .U.S.A
- 28- Random.h.(1969) Random House Dictionary Of English Language, New York, Random House, P.491
- 29- Samuel Coad Dyer (1995) Getting People In Crisis Communication Plane, public relations quarterly, Vol.40, Fall. No.3, p.38.
- 30- Wisenblit , Joseph Z Crisis Management planning Amang U.S.journal Vol 54 , Spring 2000.

تأثير برنامج تأهيلي حركي مقترح مع استخدام الحجامة للمصابين بخلع مفصل الكتف للرياضيين

ا.م.د. عصام محمد القلاي

ا. نوال الطاهر شنبلي

## 1-1 المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر الإصابة الرياضية من الإصابات التي تؤثر على اللاعب من جميع النواحي سواء كانت النفسية أو البدنية أو الفنية حيث تبعد اللاعب عن المنافسات لفترة طويلة وبالتالي يغيب عن المنافسات ويتأثر المستوى الفني والبدني للاعب.

ومما لا شك فيه أن الإصابات الرياضية لها أسباب وتختلف باختلاف نوع الرياضة سواء كانت فردية أم جماعية كما تختلف باختلاف طبيعة الأداء وأهمية المنافسة وتبعاً لكفاءة اللاعب أو التدريب الخاطئ وعدم الاهتمام بالإحماء.

ويؤكد خالد محمد قشوط (2006) إن الإصابات الرياضية من المواضيع الهامة التي تورق الرياضيين والممارسين للأنشطة الرياضية ، ومن الخطورة التي تكون متصلة في بعض الألعاب التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم او نتيجة انعدام الوعي الكافي بالممارسة الصحيحة للأنشطة الرياضية .  
(5 : 5)

وتعتبر إصابة مفصل الكتف بالخلع من الإصابات الشائعة خصوصا في الكرة الطائرة والتنس الأرضي والجمباز نتيجة لحركة المفصل.

ويشير إبراهيم رحمة وفتحي المهشيش (2002) أن إصابات العظام من الإصابات الشائعة عند ممارسة الأنشطة الرياضية ومن أهم هذه الإصابات الخلع والكسر والتي تعتبر من الإصابات الحادة . (2 : 282)

كما أن المعلومات في مجال حركة جسم الإنسان مهمة جدا لمعرفة تحليل كيفية حدوث الإصابة ، وتحديد نوع وشدة الإصابة.

وقد شهدت السنوات الأخيرة اهتمام بالحجامة فلم تعد تقتصر علي العلاج فقط بل اتسع نطاقها وأصبحت ترتبط ارتباطا وثيقا بالتدريب وفسولوجيا الرياضة وتأهيل الإصابات الرياضية.

لذا يجب إن نقدر أهمية التعرف على الإصابات وتأثيرها على اللاعب ومعرفة خطورتها لتحديد البرنامج التأهيلي والعلاجي المناسب .

كما استخدم الباحثان الحجامة كعامل مساعد للبرنامج التأهيلي ومن الطرق البديلة التي استخدمت بنجاح مذهب مند قديم الزمان ومنها الحجامة الرطبة والحجامة الجافة والحجامة المترحلة.

بما أن جسم الإنسان يعمل وفق نظام العتلات وهذا يعني له ارتباطا وثيقا بالجوانب الميكانيكية المتعلقة بها ، لذلك قد تحدث إصابات مختلفة في المفاصل وهي أكثر شيوعا في الأنشطة الرياضية لان الحركة في المفاصل سواء كانت بالقوة أو السرعة في الأداء ومن خلال خبرة الباحثان في مجال التأهيل الحركي والإصابات الرياضية لوحظ حدوث العديد من الإصابات للرياضيين وكذلك تكرار حدوث الإصابات بالرغم من العلاج والتأهيل لذلك ارتاء الباحثان وضع برنامج تأهيلي حركي مقترح بإضافة الحجامة لتأهيل المصابين بخلع مفصل الكتف.

#### 1-2 هدف البحث:

يهدف البحث للتعرف على:

- تأثير برنامج تأهيلي حركي مقترح مع استخدام الحجامة للمصابين بخلع مفصل الكتف للرياضيين .

#### 1-3 فرض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث ولصالح القياس البعدي .

#### 1-4 مصطلحات البحث:

##### 1- إعادة التأهيل:

" هو علاج وتدريب المصاب لاستعادة القدرة الوظيفية في اقل وقت ممكن وذلك باستعمال وسائل العلاج الطبيعي التي تتناسب مع نوع وشدة الإصابة " . (5 : 9).

##### 2- الإصابة:

" هي خلل عضو أو أكثر من أعضاء الجسم مما يؤدي إلي تعطيل هذا العضو بشكل مؤقت أو دائم عن القيام بالوظيفة الطبيعية " . (9 : 11).

##### 3- البرنامج العلاجي المقترح:

" هو عبارة عن تمارين رياضية مختارة على أسس علمية لعلاج أو إعادة تأهيل العضلات العاملة علي حركة مفصل الكتف " . (2 : 145)

##### 4- الحجامة:

" هي عملية سحب أو مص الدم من سطح الجلد باستخدام كؤوس الهواء " . (1 : 9).

## 2- الدراسات المرتبطة:

2-1-1 خالد عبد الهادي الرفاعي (2002) (4) بعنوان: " أثر استخدام تمارين المرونة علي تحسين مرونة مفصل الكتف لدي المصابين بالقصور الحركي " ، وتهدف ألي التعرف علي اثر استخدام المرونة علي مفصل الكتف ، حيث كانت النتائج تشير ألي وجود تحسن مرونة مفصل الكتف لدي المصابين بالقصور الحركي لعينة الدراسة .

2-1-2 سعاد عبد الحسين وآخرون (2010) (6) بعنوان: " استخدام وسائل تاهيلية مختلفة وفق بعض المتغيرات البيوكينماتيكية وتأثيرها في زيادة المدى الحركي للمصابين بمفصل الكتف " ، ويهدف البحث ألي التعرف على استخدام وسائل تاهيلية مختلفة وفق بعض المتغيرات البيوكينماتيكية وتأثيرها في زيادة المدى الحركي وكانت النتائج تشير ألي تحسن المدى الحركي. 3- إجراءات البحث:

### 1-3 المنهج المستخدم:

تم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم الأحادي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والقياس البعدي لمتغيرات البحث وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

### 2-3 مجتمع البحث:

يتكون من رياضي الكرة الطائرة المصابين بخلع مفصل الكتف وهم يمثلون المجتمع الأصلي للبحث وعددهم (2) لاعبان مصابين بنادى أساريا الرياضي بالزاوية .

### 3-3 عينة البحث:

لقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين المصابين بخلع مفصل الكتف وعددهم (2) لاعبان من الكرة الطائرة ومسجلين بسجلات الاتحاد الليبي للكرة الطائرة .

### الجدول (1)

(ن = 2)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث

المتغيرات	المصاب		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
	الأول	الثاني			
الطول	184	178	181	1.5	-1.99
الوزن	75	67	71	2	-1.94
العمر	23	22	22.5	0.25	-1.99

يتضح من الجدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات الطول والوزن والعمر وقد اتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين

(+3\_ ) مما يعطي دلالة مباشرة على اعتدالية العينة .

### 3-3-1 شروط اختيار العينة:

- أن تكون الإصابة من الدرجة المتوسطة.
- أن يكون الخلع أمامي.
- أن يكون تاريخ الإصابة متقارب بين المصابين.
- أن لا يكون الخلع مصحوب بكسر.

### 3-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- استمارة لجمع البيانات - كرات طبية.
- جهاز الدينوميتر. - أثقال.
- جهاز الأشعة تحت الحمراء. - جهاز الموجات فوق الصوتية.
- شريط قياس.

### 3-5 الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

بعد الاطلاع علي الدراسات والمراجع أمكن للباحثان حصر أهم القياسات لمعرفة التغيرات الناتجة من إصابة خلع مفصل الكتف حيث يجب الاهتمام بقياس التغيرات التي تحدث مع الإصابة ومعرفة المدى الحركي والقوة العضلية العاملة على تحريك المفصل .  
ثم قام الباحثان بتحديد القياسات التي تعتبر بمثابة المؤشر الدال على معدل التغير بالنسبة لهذه القياسات.

### 3-5-1 اختبار قياس المدى الحركي:

لتحديد مدى التغير في المدى الحركي للإمام والخلف وللأعلى بمفصل الكتف قام الباحثان باستخدام جهاز ( الجينوميتر) من حيث القياس في جميع الاتجاهات .

### 3-5-2 اختبار قياس القوة العضلية لمجموعة العضلات العاملة على مفصل الكتف:

استخدم الباحثان الاختبارات (الايستونكية ) وقام بمتابعة التغير في القوة العضلية بواسطة بعض الأوزان حيث تم التدرج في الزيادة دون الشعور بالألم .

### 3-6 خطوات بناء البرنامج التأهيلي:

عند وضع البرنامج التأهيلي قام الباحثان بالاستعانة ببعض البحوث والمراجع العلمية في تحديد كل مرحلة من المراحل الخاصة بالبرنامج وهدف كل مرحلة والانتقال من مرحلة إلي أخرى واستخدام الحجامة

عند البدء بالبرنامج المقترح وتم تصميم البرنامج وعرضه على بعض من الخبراء المتخصصين في هذا البرنامج ووضعه بشكل نهائي من حيث اختيار نوعية التمرينات والأجهزة ووسائل العلاج الطبيعي المستخدمة في البرنامج.

### 3-7 خطوات تنفيذ التجربة الأساسية:

#### 3-7-1 القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث لقياس المدى الحركي والقوة العضلية وذلك يوم (19-2017/9 م) ، كذلك تم استخدام الحجامة الرطبة بسحب الدم من اللاعبين بعدد (6) أكواب وضعت حسب المتخصص في الحجامة للاستفادة منها في البرنامج الخاص بخلع مفصل الكتف ، وذلك بتاريخ 19 / 9 / 2017م.

#### 3-7-2 تطبيق البرنامج:

قام الباحثان بتطبيق البرنامج المقترح لمدة (12) أسبوع للموسم الرياضي (2017) على المصابين بواقع (3) جلسات في الأسبوع ، وقد بلغ عدد الجلسات للبرنامج المقترح (36) جلسة وتراوح زمن الوحدات ما بين (40 - 60) دقيقة ، هذا كما تم تقسيم البرنامج إلي أربع مراحل رئيسية:

#### \* المرحلة الأولى:

الأسبوع الأول والثاني والثالث: البداية بإجراء الحجامة الرطبة وذلك بتاريخ 19 / 9 / 2017م ، وفيها يستطيع المصاب تحريك المفصل دون وجود إلام حادة وهي تمرينات سلبية تهدف إلي: - الإقلال من الشعور بألم واستعادة جزئية للمدى الحركي ومساعدة المصاب علي الحركة دون وجود ألم وتهيئة المصاب لأداء التمرينات في المرحلة الثانية .

#### \* المرحلة الثانية:

الأسبوع الرابع والخامس والسادس: يبدأ بالتمرينات الايجابية لكي تتم زيادة أمدى الحركي للمفصل وزيادة القوة العضلية للعضلات العاملة على المفصل.

#### \* المرحلة الثالثة:

الأسبوع السابع والثامن والتاسع: في هذه المرحلة تستخدم فيها بعض الأوزان الخفيفة للتقوية المتدرجة المثبتة للمفصل والتأكد من عودة الوظائف الطبيعية للعضو المصاب والمقارنة بين المفصل السليم والمفصل المصاب.

#### \* المرحلة الرابعة والأخيرة:



الاسبوع العاشر والحادي عشر والثاني عشر ، في هذه المرحلة يتم استخدام كافة التمرينات التي تخدم مفصل الكتف مع التركيز على التمرينات ذات فعالية والتركيز علي تنمية القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الكتف بالتدرج وذلك بأقصى ثقل يمكن أن يستطيع اللاعب حمله بالجزء المصاب مع الزيادة بالتكرارات وتهدف هذه المرحلة إلى تنمية وتقوية الأربطة المحيطة بالمفصل وتقوية العضلات العاملة ورفع الكفاءة الميكانيكية للمفصل .

### 3-7-3 القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من إجراء التجربة الأساسية قام الباحثان بأخذ القياسات البعدية علي عينة البحث بنفس طريقة القياسات القبلية وذلك بتاريخ 19 /12/ 2017

### 3-8 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الالتواء

- اختبار (ت).

4- عرض ومناقشة النتائج:

### جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات البدنية لعينة البحث

الدلالة	قيمة ت		ف	ف	البعدى		القبلي		المتغيرات	
	الجدولية	المحسوبة			ع	س	ع	س		
معنوي	2.57	3.340	1.408	34.702	19.77	144.2	23.32	110.6	الثني	المدى الحركي
معنوي		7.83	3.559	37.006	22.44	136.6	27.12	99.38	الأبعاد	
معنوي		3.04	4.43	8.73	7.63	40.45	8.33	31.39	المد	
معنوي		3.67	2.77	3.98	2.14	7.63	1.53	3.95	القوة العضلية	

\* الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوي دلالة (0.05)

ومن خلال الجدول (2) والخاص بالقياس القبلي والقياس ألبعدي في المتغيرات الخاصة بعينة البحث لوحظ أن هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح ألبعدي بفروض معنوية ويرى الباحثان إن هذه الفروق المعنوية ترجع إلي أن البرنامج التأهيلي المقترح والوسائل المستخدمة والتي طبقها أفراد العينة قد أثبتت فاعليتها وأثرها من خلال المدى الحركي والقوة العضلية للعضلات المحيطة بالمفصل وزيادة مرونتها .

وتتفق نتائج البحث مع ما أشار إليه طارق محمد صادق (2000) أن تمارينات المرونة والقوة العضلية تشكل أساس أي برنامج تأهيلي أو وقائي (8 :98).

كما تتفق هذا مع ما أن عملية التأهيل للعضو المصاب لابد أن تتدرج من تمارينات المرونة ألي تمارينات القوة ، كما اتفقت هذه النتائج مع دراسة سمير كرم (2001) التي أشار فيها إلي إن التمارينات التأهيلية لها تأثير فعال بعد الإصابة ، وكذلك العودة السريعة لحالة المفصل الطبيعية (7 :102).

وتعتبر إصابة مفصل الكتف بالخلع من الإصابات الشائعة خصوصا في الكرة الطائرة والتنس الأرضي والجمباز نتيجة لحركة المفصل.

هذا كما يؤكد إبراهيم رحمة وفتحي المهشيش (2002) أن إصابات العظام من الإصابات الشائعة عند ممارسة الأنشطة الرياضية ومن أهم هذه الإصابات الخلع والكسر والتي تعتبر من الإصابات الحادة (2:282).

كما أن المعلومات في مجال حركة جسم الإنسان مهمة جدا لمعرفة تحليل كيفية حدوث الإصابة ، وتحديد نوع وشدة الإصابة.

ويؤكد أيضا خالد محمد قشوط (2006) أن الإصابات الرياضية من المواضيع الهامة التي تورق الرياضيين والممارسين للأنشطة الرياضية ، ومن الخطورة التي تكون متأصلة في بعض الألعاب التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم او نتيجة انعدام الوعي الكافي بالممارسة الصحيحة للأنشطة الرياضية (5:5).

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### الاستنتاجات:

من خلال نتائج البحث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

- البرنامج التأهيلي أدى إلى تحسن في نتائج القياسات البعدية في المدى الحركي ( الثاني - المد - الأبعاد ) .

- البرنامج التأهيلي أدى إلى تحسن في نتائج القياسات البعدية في متغير القوة العضلية للعضلات العاملة علي مفصل الكتف.
- البرنامج التأهيلي أدى إلي تحسن في المدى الحركي والقوة العضلية.
- 2-5 التوصيات:** يوصى الباحثان بما يلي:
- استخدام وسائل علاجي أخرى بالإضافة للحجامة.
- اعتماد البرنامج التأهيلي المقترح في علاجي إصابات مفصل الكتف المصاب بالخلع الامامى.
- نشر الوعي الصحي بين الرياضيين في حالة الإصابة ومنع حدوث أي مضاعفات .

## المراجع:

- 1- إبراهيم رحمة خليل : سيولوجي الدم والعضلات ، دار الوطنية ، بنغازي ، (2004).
- 2- إبراهيم رحمة خليل : إصابات الرياضيين ، دار الكتاب الوطنية ، بنغازي ، (2002).
- فتحى المهشيش
- 3- احمد عبد الرحمن محمد : تأثير التدليك العلاجي والحجامة علي الأم أسفل الظهر للرياضيين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنيين ، جامعة حلوان (2010).
- 4- خالد عبد الهادي : اثر استخدام تمارينات المرونة علي تحسين مرونة مفصل الكتف لدي المصابين بالقصور الحركي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة طرابلس ، (2002).
- 5- خالد محمد قشوط : الموسوعة الرياضية ، الطبعة الأولى ، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع الأردن ، (2006).
- 6- سعاد عبد الحسين : استخدام وسائل تاهيلية مختلفة وفق بعض المتغيرات البيوكينماتيكية وتأثيرها في زيادة المدى الحركي للمصابين بمفصل الكتف ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثاني ، (2010).
- 7- سمير كرم عوض : برنامج علاجي للمصابين بالرباط الداخلي لمفصل الركبة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة ، (2001).
- 8- طارق محمد صادق : برنامج علاجي تأهيلي بدل لجراحة وإصابة الرباط الداخلي لمفصل الركبة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية القاهرة ، (2000).
- 10- غسان جعفر : طب الحجامة (كاسات الهواء ) ، دار الفكر العربي بيروت ، الطبعة الأولى ، (2005).
- 11- ياسر إبراهيم علي : الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا وعلاقتها بمركز اللاعب لدي لاعبي كرة اليد ، رسالة ماجستير ، جامعة الإسكندرية ، (2009).

المهارات اللازمة لمعلمي التربية البدنية لتنمية وتدعيم حقوق الطفل بمرحلة التعليم الأساسي

د. عبد القادر أحمد البصباص

د. هشام القمودي الحافي

د. إبراهيم أبوزيد الدويبي

## 1-1 المقدمة ومشكلة البحث:

تعد مرحلة الطفولة الأهم والأساس الكامل لحياة الإنسان ، ويقدر ما يحظى الطفل بالرعاية والتربية الحسنة بقدر ما تكون حياته سعيدة ومثمرة وأن ما يمر به الطفل من خبرات ومواقف إيجابية أو سلبية وما يكتسبه من قيم واتجاهات وعادات وسلوكيات في هذه المرحلة يعد بمثابة الدعائم الأساسية التي ترسى عليها أنماط شخصيته كطفل ومراهق وشاب.

وتذكر عزة عبد الجليل (2007) أن الجهود التي تبذل من أجل الطفل ورعايته وتأمين بيئة اجتماعية مناسبة له تعتبر مطلباً أساسياً لتنمية الإنسانية في المستقبل ، فصيانه الطفل ورعايته هي صيانة لثروة المجتمع ورفاهيته (311:13).

ويري محمد حسن (2002) أن تعليم الحقوق أمر شامل لا يقتصر على المناهج فحسب بل عليه أن يصبح بُعداً يشمل بقية المواد التعليمية ، وطرق إعداد المعلمين والمعلمات وطرق التدريس القائمة على إطلاق الملكات ، بالتدريب على مهارات البحث ، والتفكير الناقد ويضيف لو عم تعليم حقوق الإنسان بحيث يشمل النظام التعليمي بأكمله مما يكون له عظيم الأثر في تغيير كثير من المفاهيم التي تنعكس على المصلحة العامة للدولة وتنشئة أجيال لديها وعى بحقوقها وقادرة على إدارة شؤون البلاد أفراد يعرفون حقوقهم فيطالبون بها ويحمونها ، وهم في نفس الوقت حساسون تجاه حقوق الآخرين ، ومستعدون للدفاع عنها ، لأنه إذا كان الفرد غير مستنير وغير مدرك لحقوقه أو حقوق الآخرين وغير منتبه للكرامة البشرية والنبيل الإنساني المغروسين في كل رجل وامرأة وطفل ، فإنه لن يكون قادراً على أن يطالب بحقوقه أو أن يعترض عندما تتعرض كرامة الآخرين للانتقاص أو الظلم ، لأنه ببساطة فاقد لها وفاقد الشيء لا يعطيه. (22: 63)

ويشير عبد السلام السعيدى (2002) أن التلميذ الذي يتعلم ثقافة حقوق الإنسان يحب أن يراها تمارس بشكل ملموس أثناء تعلمه لها ، وإلا لا فائدة ترجى من تعلم أشياء لا تخدم الرقى بواقع الوجود البشرى نحو الأفضل قيماً وفلسفة وسلوكاً فالحقائق والأساسيات ليست كافية حتى ولو اختير أفضله جميعاً ، فالتلاميذ يحتاجون إلى تكوين مشاعر فطرية لفهم مفاهيم حقوق الإنسان حيث يتمكن التلاميذ من

ممارسة أحاسيسهم بالعدالة والحرية والإنصاف في حياتهم الصفية واليومية لأن المهم ليس مضامين ثقافة حقوق الإنسان وإنما المهم هو ممارستها وتجسيدها سلوكياً داخل غرف الصف وخارجها. ( 12: 18 ) ويرى كل من على وطفه وخالد الرميض (2006) أن التربية على حقوق الإنسان يشمل جميع الممارسات والفعاليات الذهنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية التي تؤكد حقوق الإنسان في الممارسة والوعي ، وهذا يشمل في المستوى التعليمي جميع النشاطات والممارسات القيمة الصفية واللاصفية المنظورة والمخفية ، والتي تؤكد قيم حقوق الإنسان ومبادئها بمعنى أن التربية على حقوق الإنسان تهدف إلى بناء حالة وجدانية معرفية راسخة الجذور في وعي المتعلم وفي تكوينه الوجداني الشعوري واللاشعوري ، وتجعله يتفانى في الدفاع عن حقوق الإنسان وفي ممارستها دون حدود أو قيود. (15): (123)

وتضيف فاديه خضر (2008) أن عملية تعليم وتعلم حقوق الطفل والإنسان هي جزء لا يتجزأ من الرسالة التربوية المستقبلية للمدرسة ، ورعاية هذه الحقوق في المدرسة أصبح واجباً والتزاماً يقع على عاتق الإدارة المدرسية والمعلمين وكل من له علاقة بتربية أبنائنا في مدارسهم فالمدرسة بجميع فعاليتها وألوان النشاط فيها تشكل المكان الأنسب لتعليم وتعلم الطلبة الحقوق كافة على نحو يساعدهم على وعيها وممارستها سلوكياً وفعالياً في حياتهم. ( 18: 37 )

إن تنمية وتدعيم حقوق الطفل يعنى تأسيس هذه الحقوق كقيم على مستوى الوجدان والمشاعر وكسلوكيات عملية على مستوى المعرفة والممارسة ، وينطلق هذا التعليم القيمي من أقرب مجال له ، وهو حجرة الدرس ، والبيئة المدرسية ، ومن ثم يؤسس تعزيز الأهداف ، أي حقوق الطفل ، في الفضاء المجتمعي العام خارج المدرسة ، في البيت ، في الشارع ، في مختلف المرافق ، ومع مختلف الفئات الاجتماعية . ولعل ذلك ما يسمح باستنتاج أن التربية على حقوق الطفل ترمى إلى تكوين التلميذ المتشبع بالقيم ومبادئ حقوق الطفل ، القادر علي ممارستها في سلوكه اليومي من خلال تمسكه بحقوقه واحترامه لحقوق غيره ، والحرص على حقوق ومصالح المجتمع بقدر حرصه على حقوق ودفاعه عنها . ( 7: 25 )

وفي السياق أدت التغيرات الاجتماعية على لمجتمع الليبي لظهور بعض المواقف السلبية التي أثرت علي الأطفال والتلاميذ بمختلف المؤسسات التعليمية كالعنف والإنطوائية والتنمر ، ولأهمية دور المعلم والأنشطة الرياضية في المؤسسات التعليمية مما يتوجب على القائمين بالعملية التعليمية أن يساهم كل بمجاله وتخصصه ، لتتمكن من إيجاد أساليب وقواعد وأساسيات للسلوك الإنساني القويم ومن ثم العمل

والسعي على تطوير النسق القيمي والمفاهيمي لنسأهم في التقليل من المواقف والسلوكيات السلبية وذلك لإيجاد البيئة التربوية التي تسأهم في تنمية وتدعيم حقوق الطفل ونقطة البدء ترتبط بوعي معلم التربية البدنية والرياضة بثقافة حقوق الطفل في المؤسسات التعليمية ، حتى تستقر مفاهيمها وترسخ بصورة فعلية ومن ثم يمكن تنمية وتدعيم حقوق الطفل ، من خلال تنمية المهارات لتحقق أعلى درجات التفاعل والمشاركة.

وانطلاقاً من مسؤولية معلم التربية البدنية، والرياضة وأدواره التربوية ، يتناول الباحثون المهارات اللازمة للمعلم والتي تسأهم في تنمية و تدعيم بعض مفاهيم حقوق الطفل بمرحلة التعليم الأساسي .

### 1-2 أهمية البحث:

يسلط البحث الضوء على أهمية حصول الطفل لحقوقه التي كفلت له في الاتفاقية الدولية الخاصة بحقوق الطفل ، لما لها من أثر كبير علي مستقبل حياته ، وتكوين وبناء شخصيته ، لأن الاهتمام بالطفل اهتمام بحاضر المجتمع ومستقبله ، ذلك لأن أطفال اليوم هم شباب الغد وقادة المستقبل ، وعليه تعقد الأمانى في إصلاح المجتمع وتقدمه ، حيث تعتبر هذه المرحلة مهمة في حياة الإنسان لكونها مرحلة التكوين والإعداد وفيها ترسي البذور الأولى لشخصية الفرد المستقبلية وتتشكل فيها عاداته واتجاهاته ، إذ يعتبر الاهتمام بالطفل استثمار تنمويا بشريا يفوق في أهميته أي استثمار آخر . وتكمن أهمية البحث فى التالي:

1-الوقوف على أهم المهارات لمعلمي التربية البدنية والرياضة فى تنمية وتدعيم حقوق الطفل للتلاميذ بمرحلة التعليم الأساسي .

2-التعرف على إستراتيجيات تعليم السلوكيات النبيلة وتعزيز ثقافتها .

3-قد تفيد هذه الدراسة فى اقتراح أبحاث جديدة تعمل لإتمام ماقام به الباحثون فى هذا المضمار .

### 1-3 هدف البحث:

يهدف البحث للتحقق من الآتى :

-التعرف على المهارات اللازمة لمعلم التربية البدنية والرياضة فى تنمية و تدعيم بعض مفاهيم حقوق الطفل بمرحلة التعليم الأساسي .

### تساؤل البحث:

- ما أهم المهارات اللازمة لمعلم التربية البدنية التي ينبغي أن يمتلكها لكي يسأهم فى تنمية وتدعيم بعض

مفاهيم حقوق الطفل بمرحلة التعليم الأساسي ؟

#### 5-1 المصطلحات المستخدمة في البحث:

##### 1 - المهارات:

"مجموعة من الأنشطة المرتبطة أو الأطر السلوكية التي تحقق ما هو متوقع في مواقف معينة ، وتترتب على الأدوار إمكانية التنبؤ بسلوك الفرد في المواقف المختلفة " . ( 24 : 24 )

##### 2- المفهوم

"فئة تستخدم لتجميع أفكار أو أحداث أو مواضيع أو أشخاص متشابهين ، وهو فكرة أو تمثيل للعنصر المشترك الذي يمكن بوساطته التمييز بين المجموعات وهي فكرة جزئية ولا تستقيم الفكرة الكاملة إلا بتنسيق سلسلة مفاهيم منطقية مع بعضه " . ( 4 : 55 )

##### 3- حقوق الطفل:

" تعرف بأنها مجموعة الشروط والضمانات الواجب توافرها للطفل لكي ينمو في بيئة آمنة توفر له الرعاية صحيا وجسميا ونفسيا واجتماعيا تحت مظلة من الحماية ضد أخطار الاستغلال بكافه أنواعه لكي يصبح في المستقبل عضوا عاملا في المجتمع قادرا على التفاعل الإيجابي تجاه الآخرين " . ( 20 : 27 )

##### 4-الطفل في القانون:

" كل إنسان دون سن الثامنة عشره ،مالم يبلغ سن الرشد بوجب القانون المطبق عليه " . ( 19 : 8 )

##### 3-إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لملاءمته لطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث: يتمثل مجتمع الدراسة من أعضاء هيئة التدريس بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة والخبراء والمختصين بعلم النفس وحقوق الطفل.

3-3 عينة البحث: تم اختيار العينة من أعضاء هيئة التدريس والخبراء والمختصون بالمناهج وطرق التدريس وعلم النفس وحقوق الطفل وعددهم (27) .

يبين الجدول رقم (1) النتائج الخاصة بتوزيع العينة من حيث الصفة حيث نجد أن ما نسبته

(62.96%) من إجمالي العينة من أساتذة التربية البدنية والرياضة ، كما يلاحظ أن نسبة (22.22%)

هم من خبراء علم النفس، بينما بلغت نسبة الخبراء والمهتمين بحقوق الطفل (14.81%).



### جدول رقم ( 1 ) يوضح توزيع العينة من حيث الصفة

النسبة %	العدد	العينة
62.96	17	خبراء التربية البدنية والرياضة
14.81	4	الخبراء والمهتمين بحقوق الطفل
22.22	6	خبراء علم النفس

**3-4 أداة البحث:** تم تصميم الاستبانة بحيث تتكون على النحو الآتي:

- القسم الأول: يشمل الأسئلة الشخصية المتعلقة بأفراد العينة ، الصفة ، وسنوات الخبرة ، وذلك لغرض الحصول على معلومات عامة تبين الخصائص المهنية والعلمية لأفراد عينة الدراسة .

- القسم الثاني: يشتمل على:

\* **المحور الأول:** مهارات الحوار، باستخدام ( 14 ) عبارة .

\* **المحور الثاني:** مهارات طرق الاتصال والتواصل ، باستخدام (5) عبارات.

\* **المحور الثالث:** مهارات العمل الجماعي ، باستخدام (8) عبارات .

\* **المحور الرابع:** مهارات الأسلوب العلمي ، باستخدام (7) عبارات .

\* **المحور الخامس:** مهارات السلوك الإنساني ، باستخدام (14) عبارة.

\* **المحور السادس:** مهارات التقويم ، باستخدام (7) عبارات .

\* **المحور السابع:** مهارات القبول ، باستخدام (7) عبارات .

\* **المحور الثامن:** مهارات الاستماع والتفاعل ، باستخدام (9) عبارات.

قام الباحثون باستخدام مقياس ليكرت خماسي الأبعاد للإجابة عن الفقرات وهي: (مهمة جداً ، مهمة ، متوسطة الأهمية ، قليلة الأهمية ، غير مهمة) ، وتترجم هذه التقديرات لقيم رقمية يمكن التعامل معها إحصائياً من خلال درجات (5)،(4)،(3)،(2)،(1) لكلاً منها وتتراوح الدرجة علي الإستبيان ككل بين (71 - 355) درجة .

### **3-4-1 صدق الأستبانة:**

قام الباحثون بالتأكد من صدق فقرات الأستبانة بطريقتين:

#### **1- الصدق الظاهري للأداة (صدق المحكمين):**

قام الباحثون بعرض أداة البحث علي مجموعة من المحكمين تألفت من (7) مختصين في التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلم النفس ومهتمين بحقوق الطفل لإبداء رأيهم في مدي ملائمة العبارات لقياس ما وضعت لأجله ، ومدي وضوح صياغة العبارات ومدي مناسبة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه ، ومدي

كفاية العبارات لتغطية كل محور من محاور متغيرات البحث ، واستنادا إلي الملاحظات التي إتفق عليها معظم المحكمين حيث تم تعديل صياغة بعض العبارات وصولاً إلي الصيغه النهائية للإستبانة .

## 2- صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثون بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه ، وتوصلت أن معظم فقرات الاستبيان حققت ارتباطات دالة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة (0.01) (مرفق 1).

كما قام الباحثون بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للإستبانة موضوع البحث والجدول التالي يبين ذلك:

### جدول رقم (2)

إرتباط درجة كل محور من استبانة المهارات اللازمة لمعلمي التربية البدنية والرياضة مع الدرجة الكلية للإستبانة

المحاور	معامل الاتساق الداخلي
1- الحوار	0.770
2-الاتصال والتواصل	0.746
3 - العمل الجماعي	0.757
4- الأسلوب العلمي	0.766
5- السلوك الإنساني	0.748
6-التقويم	0.755
7- تقبل النقد والآخرين	0.761
8-الاستماع والتفاعل	0.777

\*\* معنوي عند مستوى 0.01 = 0.684 \* معنوي عند مستوى 0.05 = 0.553

يتبين من الجدول (2) أن معظم أبعاد الإستبانة حققت إرتباطات دالة مع الدرجة الكلية للإستبانة عند مستوى دلالة (0.01) مما يشير إلي أن الإستبانة تتسم بدرجة جيدة من الصدق .

وبذلك يكون الباحثون قد تحققوا من صدق الاتساق الداخلي للإستبانة وتبقي الإستبانة في صورتها النهائية تتكون من 71 عبارة .

## 3-5 خطوات البحث:

بعد إعداد الإستماره في صورتها النهائيه قام الباحثون بتوزيعها علي عينة البحث من أساتذة التربية البدنية والرياضة وعلم النفس والمهتمين بحقوق الطفل حيث بلغ عدد أفراد العينة. (27)

## 3-6 تحليل البيانات:

تم ترميز إجابات أفراد العينة على أسئلة الاستبيان وإدخالها إلى الحاسب الآلي وذلك من خلال أوراق العمل الملحقة بالبرنامج الإحصائي SPSS (حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية) والمعدة خصيصاً لهذا الغرض ، وقد تم تقييم أهم المهارات اللازمة لمعلمي التربية البدنية في تنمية وتدعيم بعض مفاهيم حقوق الطفل بمرحلة التعليم الأساسي للفقرات الواردة بالاستبانة من خلال متوسط إجابات الفقرات وقوة تأثيرها وهي موضحة بالجدول التالي:

جدول رقم (3) متوسط إجابة العينة قيد البحث لمهارات معلمي التربية البدنية في تنمية وتدعيم بعض مفاهيم حقوق الطفل بمرحلة التعليم الأساسي

المتوسط المرجح	النسبة المئوية	الرأي السائد
من 1.00 إلى 1.71	20 % - 30 %	غير مهم
من 1.72 إلى 2.42	36 % - 55 %	قليل الأهمية
من 2.43 إلى 3.13	55 % - 68 %	متوسط الأهمية
من 3.14 إلى 4.84	68 % - 84 %	مهمة
من 4.85 إلى 5.55	84 % - 100 %	مهمة جداً
قيمة ألفا الاستبيان 0.756		

#### 4- عرض و مناقشة النتائج:

لغرض التعرف على المهارات لمعلمي التربية البدنية والرياضة في تنمية وتدعيم بعض مفاهيم حقوق الطفل بمرحلة التعليم الأساسي ، قام الباحثون باستخدام المتوسط الحسابي و النسب المئوية لإجابات العينة على محاور وعبارات الاستبيان.

#### جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرأي السائد للمحور الأول (مهارات الحوار )

ت	المحور الأول: "مهارات الحوار" (الحق في التعبير عن الرأي)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الرأي السائد
1	يشجع التلاميذ ليسألوا بحرية .	4.56	0.63	91.25	مهمة جداً
2	يسمح بأن يعبر التلميذ عن رأيه دون خوف أو رهبة.	4.38	0.72	87.50	مهمة جداً
3	يعطي التلميذ حق التفكير للمستقبل.	4.31	0.95	86.25	مهمة جداً
4	لا يقاطع التلميذ عندما يتحدث.	4.25	0.77	85.00	مهمة جداً
5	يشجع التلاميذ للمشاركة بفعالية .	4.25	0.86	85.00	مهمة جداً
6	يقبل النقد من التلاميذ.	4.25	0.93	85.00	مهمة جداً
7	يعطي أمثله واضحة ترتبط بالتلميذ .	4.19	0.83	83.75	مهمة
8	يتسم بالمرونة وسعة الصدر.	4.06	0.77	81.25	مهمة
9	يحترم التفكير المستقل للتلميذ	4.00	1.21	80.00	مهمة
10	يتحكم في انفعالاته.	4.00	0.89	80.00	مهمة
11	يقبل التعددية والاختلاف .	3.81	0.91	76.25	مهمة
12	يعطي الفرص متساوية للجميع.	3.63	1.36	72.50	مهمة
13	يساعد لتقبل مختلف الآراء.	3.56	1.03	71.25	مهمة

14	يصدر الأحكام بأسس موضوعية	3.56	1.26	71.25	مهمة
	الدرجة الكلية:	0.08	0.93	76.01	مهمة

يتضح من الجدول (4) أن الوزن النسبي لمهارات الحوار جاءت ما بين (71.25% - 91.25%) وقد جاءت أعلى فقرة "يشجع التلاميذ علي أن يسألوا بحرية" بوزن نسبي (91.25%) يليها فقرة "يسمح للتلميذ أن يعبر عن رأيه دون خوف ولا رهبة" بوزن نسبي (87.50)، وكانت الدرجة الكلية لهذا المحور بوزن نسبي (76.01%) والرأي السائد كان "مهم" ويرجع الباحثون ذلك إلي أهمية مهارات الحوار والتعبير عن الرأي و الاستماع والحرية والمشاركة وحرية التفكير المستقل واحترام الآخر وكلها مرتبطة بحق الطفل في التعبير عن رأيه، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة إلهام عبدالحميد (3) ودراسة حمدي حكمت (6) ودراسة عطية بن حامد (14) حيث اتفقت أغلبها علي التأثير الإيجابي للمعلم ودره في تدعيم المفاهيم وممارسة الحقوق وتنمية القيم المؤسسة لهذه المفاهيم مثل الصدق والإخلاص الأمانة حب الآخرين والاستماع للآخرين .

#### جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرأي السائد للمحور الثاني (مهارات الاتصال والتواصل)

ت	المحور الثاني الاتصال والتواصل (الحق في المشاركة العيارات)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الرأي السائد
15	الاتصال بالنظر.	4.31	0.95	86.25	مهمة جداً
16	الاتصال اللفظي.	4.25	0.77	85.00	مهمة جداً
17	الاتصال السمعي .	4.25	0.86	85.00	مهمة جداً
18	يتحدث بصوت مسموع وواضح .	4.25	0.93	85.00	مهمة جداً
19	يستخدم المستحدثات التقنية للتواصل .	4.19	0.83	83.75	مهمة
	الدرجة الكلية:	4.25	0.86	85.00	مهمة جداً

يتضح من الجدول (5) أن الوزن النسبي لمهارات الاتصال والتواصل جاءت ما بين (83.75% - 86.25%) وقد جاءت أعلى فقرة "مهارة الاتصال بالنظر" بوزن نسبي (86.25%) يليها فقرة "مهارة الاتصال اللفظي" بوزن نسبي (85.00)، والدرجة الكلية للمحور بوزن نسبي (85.00) والرأي السائد كان "مهم جداً" ويرجع الباحثون ذلك إلي أهمية مهارات الاتصال والتواصل لأنها جسر الوصول بين البشر وعن طريقها تنقل المعارف والمعلومات والمفاهيم وتصل الخبرات وتساعد علي طرح الأفكار ومتابعة المستجدات فكما كانت مهارات التواصل وقنواتها متنوعة وشاملة للبصر والسمع والحديث كلما أثمرت في غرس وإيصال المفاهيم المنشودة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كمال نجيب (20) وحامد عمار (5) و (إلهام عبدالحميد (3) حيث إتفقت أغلبها علي التأثير الإيجابي لجودة أدوات التواصل ودورها في نقل وتثبيت وتوضيح المفاهيم التي تنمي وتدعم وتعزز هذه الحقوق .

جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرأي السائد للمحور الثالث ( مهارات العمل الجماعي)

ت	المحور الثالث : العمل الجماعي" ( القبول) العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الرأي السائد
20	يستخدم طرق تدريس تسمح بالعمل الجماعي.	4.38	0.72	87.50	مهمة جداً
22	يحفز التلاميذ علي المشاركة .	4.25	0.77	85.00	مهمة جداً
22	يختار المجموعات بحرية وموضوعية.	4.19	0.83	83.75	مهمة
23	يشجع العمل التعاوني .	4.06	0.77	81.25	مهمة
24	يوفر فرص للتلاميذ للتعامل والتفاعل فيما بينهم.	4.00	1.21	80.00	مهمة
25	يكسب التلاميذ مهارة العمل الجماعي .	3.81	0.91	76.25	مهمة
26	يساهم في تنمية روح الانتماء للمجموعة .	3.63	1.36	72.50	مهمة
27	يفرس مبدأ القبول بين التلاميذ.	3.60	1.23	71.97	مهمة
	الدرجة الكلية	3.99	0.97	79.77	مهمة

يتبين من الجدول (6) أن الوزن النسبي لمهارات العمل الجماعي جاءت ما بين (71.97% - 87.50%) وقد جاءت أعلى فقرة " يستخدم طرق تدريس تسمح بالعمل الجماعي." بوزن نسبي (87.50) يليها فقرة" يحفز التلاميذ علي المشاركة " بوزن نسبي (85.00) والدرجة الكلية للمحور بوزن نسبي (79.77) والرأي السائد كان "مهم" ويرجع الباحثون ذلك إلي أهمية مهارات العمل الجماعي لأنها تنمي قيم الشعور بالأمن والأمان في المجموعة والتسامح والعمل التعاوني وتؤسس مفاهيم قبول الآخرين وعدم التمر والتفاعل والترابط والمساواة وتحمل المسؤولية الجماعية ، وهذه القيم محببة وتنمي مكارم الأخلاق والإيثار، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة زياد بن علي (8) و (إلهام عبدالحميد(3) و وحيد جبران (26) حيث اتفقت علي التأثير الإيجابي لتوفر مناخ مريح يسمح بالعمل الجماعي ويوفر بيئة صافية مناسبة لتنمية وتدعيم حقوق الطفل بين التلاميذ وداخل المؤسسة التعليمية وينعكس خارجها في البيئة المحيطة .

#### جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرأي السائد للمحور الرابع ( الأسلوب العلمي)

الرقم	المحور الرابع"الأسلوب العلمي: (الحق في الممارسة) العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الرأي السائد
28	يحدد المشكلة ويساهم التلاميذ بالتفكير في حلها .	3.81	0.91	76.25	مهمة
29	يشجع التلاميذ لإيجاد الحلول.	3.63	1.36	72.50	مهمة
30	يحفز ويشجع التلاميذ علي جمع المعلومات.	3.56	1.03	71.25	مهمة
31	الانتقال من فكرة لآخرى بشكل منطقي مرتب.	3.56	1.26	71.25	مهمة
32	يدرّب التلاميذ للتحلي بالصبر والصدق	3.38	1.12	67.69	متوسط الأهمية
33	يساعد لتقبل أفكار التلاميذ.	3.19	1.32	63.76	متوسط الأهمية
34	يعطي فرص الإبداع والتلق .	3.16	1.32	63.25	متوسط الأهمية
	الدرجة الكلية	7.43	1.18	69.40	مهمة

يتبين من الجدول (7) أن الوزن النسبي لمهارات الأسلوب العلمي جاءت ما بين (63.25% - 76.25%) وقد جاءت أعلى فقرة " يحدد المشكلة ويساهم التلاميذ بالتفكير في حلها" بوزن نسبي (76.25%)

(%) يليها فقرة" يشجع التلاميذ لإيجاد الحلول " بوزن نسبي (72.50%) والدرجة الكلية للمحور بوزن نسبي

(69.40%) والرأي السائد كان "مهم" ويرجع الباحثون ذلك إلي أهمية مهارات الأسلوب العلمي لأنها تنمي القدرة علي التفكير ومحاولة إيجاد الحلول والتدريب علي ترتيب الأفكار وربطها ومعرفة المواضيع المتعلقة بالمفاهيم وتعطي مساحة للإبداع والتألق والمساهمة والتعود علي تقبل الاختلاف وبداية تشكل للأفكار علي أسس قيمية والتدريب علي الوصول للمعلومات والحلول البسيطة ، وتتفق نتائج البحث مع دراسة زياد بن علي (8) و (إلهام عبد الحميد(3) و وحيد جبران (26) ومحمد محمود (23)حيث إتفقت علي التأثير الإيجابي لتوفر مناخ مريح يسمح بالتفكير المستقل للتلميذ والنمو والتطور وتنمية قدراتهم الفكرية بشكل تدريجي .

#### جدول (8)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرأي السائد للمحور الخامس (مهارات السلوك الإنساني)

ت	المحور الأول : السلوك الإنساني (المساواة والعدالة العياريات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الرأي السائد
35	يعطي فرصاً للجميع دون تمييز.	4.56	0.63	91.25	مهمة جداً
36	يتعامل مع جميع التلاميذ بالمساواة والعدل.	4.38	0.72	87.50	مهمة جداً
37	لا يبخس حق التلميذ لأي سبب كان .	4.31	0.95	86.25	مهمة جداً
38	لا يستنكر الإجابات الخطأ بل يصححها .	4.25	0.86	85.00	مهمة جداً
39	لا يستخدم العنف في التعامل مع التلاميذ	4.25	0.93	85.00	مهمة جداً
40	يحل المشكلات بالتفاهم والحسم .	4.25	0.77	85.00	مهمة جداً
41	إذا أخطأ التلميذ يتصرف معه بشكل لائق.	4.25	0.86	83.75	مهمة
42	يشجع مناخ السلام والطمأنينة	4.25	0.93	85.25	مهمة جداً
43	يعطي فرصاً للتلميذ ليكون في وضع أفضل.	4.19	0.83	80.00	مهمة
44	يتعاطف مع كل التلاميذ .	4.06	0.77	86.00	مهمة جداً
45	ينمي للتلاميذ الثقة بالنفس والإيثارة.	4.00	0.21	76.25	مهمة
46	يحترم كرامة التلاميذ ويصونها.	4.00	0.89	85.50	مهمة جداً
47	يتدخل عند وجود ما يشكل ضرر لأي تلميذ .	3.81	0.91	88.25	مهمة جداً
48	ينمي للتلاميذ روح المسؤولية والتعاقد .	3.63	0.36	75.25	مهمة
	الدرجة الكلية:	3.88	0.99	83.09	مهمة جداً

يتبين من الجدول (8) أن الوزن النسبي لمهارات السلوك الإنساني جاءت ما بين (75.25% - 91.25) وقد جاءت أعلى فقرة " يعطي فرصاً للجميع دون تمييز" بوزن نسبي (91.25%) يليها فقرة" يتدخل عند وجود ما يشكل ضرر لأي تلميذ " بوزن نسبي (88.25%) والدرجة الكلية للمحور بوزن نسبي (83.09%) والرأي السائد كان "مهم جداً" ويرجع الباحثون ذلك إلي أهمية مهارات السلوك الإنساني لتضمنها على المساواة والعدل والتفاهم والتسامح والسلام والطمأنينة واحترام كرامة التلميذ الإنسان ، وهذا ما إتفقت علي البحث مع دراسة كل من زياد بن علي (8) و (إلهام عبد الحميد(3) و وحيد جبران (26) ومحمد محمود (23) وعلي الجرباوي حيث إتفقت علي حق كل طفل في العدل والمساواة واللعب

والراحة ومراعاة الفروق والقدرات والاختلافات وتكريس قيمتي المساواة والعدالة حتي تنعكس سلوكياً على تصرفات وحركات وكلمات وعبارات التلاميذ.

### جدول (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرأي السائد للمحور السادس (مهارات التقويم)

ت	المحور السادس مهارات التقويم العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الرأي السائد
49	يضع أسئلة لها إجابات مفتوحة .	3.81	0.91	76.25	مهمة
50	يقيم التلاميذ بأسس موضوعيه .	3.63	1.36	72.50	مهمة
51	يراعي الفروق الفردية في التقويم .	3.56	1.03	71.25	مهمة
52	يشرك التلاميذ في تقييم زملائه .	3.56	1.26	71.25	مهمة
53	يقيم التلاميذ علي أسس العدل والمساواة	2.84	1.06	56.75	متوسط الأهمية
54	يقيم تفاعل التلميذ بزملائه .	3.19	1.10	69.11	مهمة
55	يقيم المبادرة والجرأة وحب الاستطلاع عند التلاميذ	3.09	1.16	68.85	مهمة
	الدرجة الكلية:	3.38	1.12	69.42	مهمة

يتضح من الجدول (9) أن الوزن النسبي لمهارات التقويم جاءت ما بين (76.25% - 56.75%) وقد جاءت أعلى فقرة "يضع أسئلة لها إجابات مفتوحة" بوزن نسبي (76.25%) يليها فقرة "يقيم التلاميذ بأسس موضوعيه" بوزن نسبي (72.50%) ، وكانت الدرجة الكلية لهذا المحور بوزن نسبي (76.01%) والرأي السائد كان "مهم" ويرجع الباحثون ذلك إلي أهمية مهارات التقويم في معرفة مشاركة التلاميذ وتفاعلهم والحكم عي الأمور والمواقف وتفسيرها وتقييم وتقويم العملية التعليمية بما تحقق التربية علي حقوق الطفل ويتفق البحث مع كل من دراسة إلهام عبد الحميد (3) ودراسة حمدي حكمت (6) ودراسة عطية بن حامد (14) وطارق أبو سعيد (11) حيث اتفقت أغلبها علي أهمية التقويم لمعرفة النتائج وتحسين وتفعيل الطرق و الوسائل والممارسات التي تدعم وتعزز وتنمي حقوق الطفل .

### جدول (10)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرأي السائد للمحور السابع (مهارات التقبل)

ت	المحور السادس: مهارات تقبل النقد وتقبل الآخرين العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الرأي السائد
56	يمنح مبدأ المشاركة العادلة .	3.81	0.91	76.25	مهمة
57	يشجع التلاميذ علي المشاركة .	3.63	1.36	72.50	مهمة
58	يحفز ويشجع التلاميذ لتقبل زملائهم ومنافسيهم .	3.56	1.03	71.25	مهمة
59	يستجيب لأراء الزملاء والمشرفين .	3.56	1.26	71.25	مهمة
60	يتقبل الأراء ويستفيد من الأخطاء .	3.56	1.50	71.25	مهمة
61	يشجع التلاميذ لتقبل النقد لتطوير ذاتهم.	2.69	1.16	53.85	متوسط الأهمية
62	يتقبل الآخرين برغم اختلافهم .	3.81	0.91	70.25	مهمة
	الدرجة الكلية:	3.51	1.16	69.51	مهمة

يتضح من الجدول (10) أن الوزن النسبي لمهارات تقبل النقد والآخرين جاءت ما بين (76.25% - 53.85%) وقد جاءت أعلى فقرة "يمنح مبدأ المشاركة العادلة" بوزن نسبي (76.25%) يليها فقرة

يشجع التلاميذ على المشاركة " بوزن نسبي (72.50) ، والدرجة الكلية للمحور بوزن نسبي (69.51) والرأي السائد كان "مهم" ويرجع الباحثون ذلك إلي أهمية تقبل النقد والآخرين لأنها تنمي قيم المشاركة والقبول وتؤسس مفاهيم قبول الآخرين وعدم التمر والتفاعل والترابط والمساواة وتحمل المسؤولية وممارسة السلوكيات تؤثر وتشجع علي تعلم وتعليم وممارسة أفضل من خلال ممارسهم لحقوقهم ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كارول رهيماء ود (28) و (إلهام عبدالحميد(3) و سامي قاقيش (9) ، حيث اتفقت أغلبها علي التأثير الإيجابي لجودة أدوات التواصل ودورها في نقل وتثبيت وتوضيح المفاهيم التي تنمي وتدعم وتعزز هذه الحقوق .

### جدول (11)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرأي السائد للمحور الثامن (مهارات الاستماع والتفاعل)

ت	المحور الثامن: مهارات الاستماع والتفاعل (عدم التمييز) العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرأي السائد
63	يشجع مناخ الاستماع والنصح والإرشاد.	3.19	1.10	69.11	مهمة
64	يتعامل مع جميع التلاميذ بالاستماع إليهم دون تمييز.	3.38	1.12	67.69	متوسط الأهمية
65	لا يبخس حق التلميذ لإبداء رأيه.	3.19	1.32	63.76	متوسط الأهمية
66	يساعد التلميذ ويتفاعل معهم بإيجابية .	3.16	1.32	63.25	متوسط الأهمية
67	لا يستخدم التسلط وعدم المبالاة .	3.03	1.39	60.68	متوسط الأهمية
68	يحل المشكلات بالتفاهم والاستماع للجميع.	2.98	1.27	59.66	متوسط الأهمية
69	لا يشعر التلميذ بعدم أهمية ولا ينقص من قدراته.	2.92	1.25	58.46	متوسط الأهمية
70	يصغي لأراء التلاميذ ويحسن تقدير الأمور.	2.85	1.28	57.09	متوسط الأهمية
71	ينمي للتلميذ التفاعل والإندماج الاجتماعي المنشود.	2.84	1.06	56.75	متوسط الأهمية
	الدرجة الكلية	3.06	1.23	61.82	متوسط الأهمية

يتبين من الجدول (11) أن الوزن النسبي لمهارات الاستماع والتفاعل جاءت ما بين (69.11 - 56.75%) وقد جاءت أعلى فقرة " يشجع مناخ الاستماع والنصح والإرشاد بوزن نسبي (69.11 %) يليها فقرة " يتعامل مع جميع التلاميذ بالاستماع إليهم دون تمييز " بوزن نسبي (63.76 %) والدرجة الكلية للمحور بوزن نسبي (61.82 %) والرأي السائد كان "متوسط الأهمية" ويرجع الباحثون ذلك إلي أن طبيعة المدرسة تساهم تلقائياً إلي عدم استبعاد أي طفل لالتحاق بالمدارس العامة باعتبارها مجانية وهذا الحق مكفول للجميع في ليبيا نظراً لمجانية التعليم بمراحل التعليم الأساسي وهذا ما يتفق عليه البحث مع أغلب الدراسات ومنها دراسة ياسمين محمود (27) ودراسة منال سعدي (24) .

- تحليل المهارات لمعلمي التربية البدنية والرياضة في تنمية وتدعيم بعض مفاهيم حقوق الطفل -  
بمرحلة التعليم الأساسي:



الجدول التالي يتضمن تقييم مفردات العينة حول مهارات المعلمين لتنمية وتدعيم بعض مفاهيم حقوق الطفل بمرحلة التعليم الأساسي في كل بعد من الأبعاد المتعلقة بمحاور الدراسة ، وهي تحتوي على المتوسط الحسابي والوزن النسبي كما يلي:

### جدول (12)

تقييم للمهارات الأساسية لمعلمي التربية البدنية في تنمية وتدعيم بعض مفاهيم حقوق الطفل بمرحلة التعليم الأساسي في كل بُعد من الأبعاد

ت	المهارات الأساسية	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	مستوى التطبيق
1	الاتصال والتواصل	4.25	85.00%	مهمة جداً
2	السلوك الإنساني	3.88	83.09	مهمة جداً
3	العمل الجماعي	3.99	79.77%	مهمة جداً
4	الحوار	4.08	76.01%	مهمة جداً
5	تقبل النقد وتقبل الآخرين	3.51	69.51%	مهمة
6	التقويم	3.38	69.42	مهمة
7	الأسلوب العلمي (الموضوعية العقلانية)	3.47	69.09%	مهمة
8	الاستماع والتفاعل مع الطلاب	3.06	61.82%	مهمة
	المتوسط العام	3.70	74.21%	مهمة

يتبين من خلال الجدول (12) البيانات الواردة في الجدول أعلاه أن المتوسط العام للمهارات لمعلمي التربية البدنية في تنمية وتدعيم بعض مفاهيم حقوق الطفل وفق استجابة عينة الدراسة كان علي النحو التالي:

جاءت مهارات الاتصال والتواصل بالترتيب الأول بوزن نسبي (85.00%) وذلك لتضمنها مهارات الاتصال (السمع البصر الحديث الاستماع ) واستخدام أدوات التواصل التقنية الحديثة ، كما يلاحظ أن مهارات السلوك الإنساني جاء بالمرتبة الثانية بوزن نسبي بلغ (83.09%) وذلك لأنها تضمنت المساواة والعدل والتفاهم والإنسانية ، والتسامح والسلام والطمأنينة وكلها ترتبط بحقوق الإنسان للطفل واحتلت المرتبة الثالثة مهارات العمل الجماعي بوزن نسبي (79.77%) لتضمنها للعمل بروح الجماعة وقبول الآخر والانتماء والتفاعل الإنساني ، ومن ثم جاءت مهارات الحوار في المرتبة الرابعة من حيث الأهمية بوزن نسبي (76.01%) حيث اشتملت علي الاستماع والحرية والمشاركة وحرية التعبير والتفكير المستقل واحترام الآخر ، وجاء في المرتبة التي تليها مهارات الأسلوب العلمي بوزن نسبي يقدر ب (69.69%) لشموله علي مهارات حل المشاكل وتحفيز وتشجيع التلاميذ والتدرج بشكل منطقي وإعطاء فرص الإبداع والتألق والثقة بالنفس للتلاميذ ، والتقويم بوزن نسبي (69.42%) لمعرفة القدرات والميول والاتجاهات

والفروق والقياس العادل والدفع نحو المبادرة والجرأة والتمتع بكافة حقوق الطفل ، وكانت درجة الاستماع والتفاعل بوزن نسبي ( 61.82%)

لشمولها علي أهمية كل طفل - تلميذ - في بناء قدراته و إعطاء الفرص المتساوية للجميع للتفاعل والاندماج المنشود .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

استناداً إلى ما تم استخلاصه من الدراسات النظرية والأدوات المستخدمة في الدراسة وفي حدود عينة الدراسة وخصائصها وتساؤلاتها وفرضياتها والإمكانيات المتاحة ، وفي ضوء أهداف الدراسة وأدواتها ، ومن خلال جمع المعلومات الدقيقة ، واستناداً إلى الإجراءات العلمية المتبعة في نفس السياق ، واعتماداً على نتائج الأسلوب الإحصائي أمكن التوصل للاستنتاجات التالية:

1. أن المهارات قيد البحث مهمة لمعلمي التربية البدنية والرياضة لدورهم في تنمية وتعزيز بعض مفاهيم حقوق الطفل بمرحلة التعليم الأساسي .
2. أن أغلب الإجابات كانت تشير أن الرأي السائد للدرجة الكلية لمهارات الاتصال والتواصل و مهارات السلوك الإنساني والحوار كان يشير ب(مهم جداً) ، ويعزو الباحثين ذلك إلي انتشار العادات التدريسية والتي تركز أن تكسب وتنمي - للطالب المعلم - بعض المعارف والمعلومات والقيم المرتبطة ببعض المفاهيم .
3. أظهرت النتائج أن المهارات قيد البحث كانت مهمة وقد تؤسس لثقافة حقوقية داخل المؤسسات التعليمية مما ينعكس إيجابياً على البيئة أترابية والمحيط الخارجي وتصبح حقوق الأطفال في المدرسة وخاصة أثناء الأنشطة والألعاب سائدة بين التلاميذ .
4. تنعكس مهارات المعلمين علي تطوير شخصية التلاميذ وتنمية مواهبهم وقدراتهم العقلية والبدنية بالتركيز علي احترام كرامتهم الإنسانية وتعديل سلوكهم نحو احترام الآخرين .
5. بينت النتائج أن المهارات قيد البحث تساعد علي الربط بين النشاط والمنهاج المقرر بتوفير بيئة صفية مناسبة وجو مريح لتطبيقه من خلال تشجيع التفاهم والتسامح والمشاركات الإيجابية.

## 5-2 التوصيات:

- من خلال ما سبق يمكن أن نبرز مجموعة من التوصيات لرفع مستوى دور معلمي التربية البدنية و الرياضه في تنمية وتدعيم حقوق الطفل نلخصها في الآتي:
1. التفعيل والاهتمام بالمهارات قيد البحث في إعداد\_ الطالب - المعلم بكليات وأقسام التربية البدنية والرياضة.
  2. إجراء دراسات وبحوث حول مدى تأثير البرامج والمناهج و الانشطة الرياضية على تدعيم المفاهيم وتنمية القيم المعززه لمراحل التعليم المختلفة.
  3. عقد ندوات توعية بحقوق الانسان والطفل لمعلمي التربية البدنية أثناء وبعد الإعداد الاكاديمي.
  4. التوعية عبر مختلف وسائل الإعلام المرئية والمسموعة بأهمية حقوق الإنسان وتكثيف برامج التوعية بقضايا الطفل .
  5. ضرورة تأهيل معلمي التربية البدنية وفق التربيه على حقوق الإنسان والطفل حيث يتم إدراج مادة حقوق الإنسان والطفل ضمن مقررات الكليات والأقسام وأن يتم إكسابهم مهارات التدريس الفعال لحقوق الإنسان والطفل حتى يتسنى لهم ممارستها في سلوكهم التدريسي .
  6. تعويد التلاميذ على ممارسة مفاهيم حقوق الطفل بشكل عملي ولموس من خلال الأنشطة الصفية و اللاصفية والتشجيع على تعميم هذه الممارسة في البيت والشارع والبيئة المحيطة .
  7. تشجيع ومتابعة مدراء المدارس والمشرفين والموجهين لدورهم في تنمية وتدعيم بعض مفاهيم حقوق الإنسان والطفل لدى معلمهم في جميع المجالات .
  8. توفير الإمكانيات الإدارية والفنية والمادية التي تشجع المعلمين على القيام بإتمام مهمتهم التربوية وسط بيئة تحترم فيها حقوق الإنسان والطفل .

## المراجع:

- 1- أحمد المقوسى : محاضرات فى طرائق التدريس العامة والتربية العملية ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، 2006 .
- 2- إلهام عبد الحميد فرج : حقوق الإنسان فى مناهج التعليم الأساسى لجمهورية مصر العربية بين الواقع والمستقبل " دراسة نقدية " مجلة العلوم التربوية ، معهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة ، 1998 .
- 3- إلهام عبد الحميد : التعليم وحقوق الإنسان فى مصر ، مركز الدراسات والمعلومات القانونية لحقوق الإنسان ، القاهرة ، 1997 .
- 4- جمال سلامة : فاعلية التدريب الميداني في تنمية المهارات التدريسية لدى الطلاب المعلمين ، عالم التربية ، المجموعة 2 ، العدد 3 ، جزء 2، القاهرة ، 2001.
- 5- حامد عمار : الحق في التعليم أسسه وسياقاته وإشكالياته ، دراسة منشورة ، المركز القومي للبحوث التربوية بالتعاون مع اليونسكو الإقليمي بالقاهرة ، 2008.
- 6- حمدي حكمت البراوي : دور معلم التربية الوطنية في تدعيم مفاهيم حقوق الإنسان لدى طلبة المرحلة الأساسية بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الأزهر غزة ، 2012.
- 8- زياد بن علي الجرجاوي : حقوق الإنسان في التربية الإسلامية وبعض الفلسفات التربوية الغربية ، بحث منشور ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، 2008 .
- 9- سامي قاقيش : تعلم حقوقك وعلمها ، إصدار الجمعية الأردنية لحقوق الإنسان ، 1999.
- 10- سيف الدين محمد البلعاوي : التربية على حقوق الإنسان واقع وآفاق ، مجلة جامعة الأقصر ، المجلد 5 ، 2001 .
- 11- طارق أبو سعيد : التربية في مجال حقوق الإنسان وحياته الأساسية وتعزيزها في المؤسسات التعليمية ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2008.

- 12- عبد السلام السعيدى : تدريس مفاهيم حقوق الإنسان ضمن المناهج التعليمية مع دراسة تطبيقية دار الثقافية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2002 .
- 13- عزة عبد الجليل : استخدام أسلوب النمذجة السلوكية فى طريقة خدمة الجماعة وتنمية المهارات الاجتماعية لدى الطفل العامل، المؤتمر العلمى الدولى العشرون للخدمة الاجتماعية ، مارس 11-12، جامعة حلوان، القاهرة.
- 14- عطية بن حامد المالكي : دور تدريس مادة التربية الوطنية في تنمية قيم المواطنه لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، دراسة من وجهة نظر معلمي التربية الوطنية ، كلية التربية ،جامعة أم القرى بمكة المكرمة ،2009.
- 15- على أسعد وطفه : " إشكالية التربية على حقوق الإنسان فى النظام التعليمى الكويتى " ، آراء وتطلعات أعضاء الهيئة التعليمية ، مجلة الدراسات الخليج الجزيرة العربية عدد 123 ، 2006 .
- 16- علي الجرباوي : البيان في تعليم حقوق الإنسان مادة مرجعية للمدرسين والمدرسات مشروع تعليم حقوق الإنسان التسامح وحل النزاعات ، الأنوروا ، دائرة التربية والتعليم ، 2001.
- 17- عمارة بن رمضان ، صالح : دليل المدرس فى التربية على حقوق الإنسان ، المعهد العربى الطرابلسي لحقوق الإنسان ، تونس ، 2001 .
- 19- فاطمة شحاته زيدان : مركز الطفل فى القانون الدولى العام ، رسالة دكتوراه ، جامعة الإسكندرية ، دار الجامعة الجديد ، 2003 .
- 20- كمال نجيب : حق المواطن المصري في التعليم ، دراسة منشورة كلية التربية جامعة الإسكندرية ،المركز القومي للبحوث التربوية ، 2008.
- 21- ماجد المحروقي : "فاعلية برنامج مقترح فى الأنشطة المرتبطة بالدراسات الاجتماعية لتنمية الوعى بحقوق الطفل لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسى بسلطنة عمان "رسالة دكتوراه غير منشورة قسم الدراسات التربوية ، معهد البحوث والدراسات العربية 2009 .

- 22- محمد حسن عصام الدين : الرهان على المعرفة حول قضايا تعليم ونشر ثقافة حقوق الإنسان ، مركز القاهرة لدراسات حقوق الإنسان ، القاهرة ، 2002 .
- 23- محمد محمود إبراهيم : تخطيط برنامج الحماية الاجتماعية لطفل الريف المصري ، بحث منشور في مجلة معوقات الطفولة ، مركز معوقات الطفولة ، جامعة الأزهر ، 2002.
- 24- منال سعدي أحمد مغازي : فاعلية برنامج مبني علي الوساطة المتعددة لتنمية بعض مفاهيم حقوق الإنسان لدي الطفل ما قبل المدرسة رسالة دكتوراه ، كلية رياض الاطفال ، أقسام العلوم التربوية جامعة الاسكندرية 2010.
- 25 وائل أنور بندق : المرأة والطفل وحقوق الإنسان ، دار الفكر الجامعي، 2004.
- 26- وحيد جبران وآخرون : دليل المدرب والمعلم ، رام الله ، مركز تطور المعلم ، 2006.
- 27- ياسمين محمود فتحي عبد المجيد أحمد : "اثر استخدام برنامج أنشطة مقترح لطفل الروضة في تبسيط بعض مفاهيم حقوق الطفل رسالة ماجستير . كلية رياض الاطفال قسم العلوم الاساسية . جامعة الاسكندرية ، 2012 .
- 28- وحيد جبران وآخرون : دليل المدرب والمعلم ، رام الله ، مركز تطور المعلم ، 2006.

.28. Wade rahima C.conceptual change in Element Social Studies : A Case Study of fourth Graders Understanding of human Rights. Theory and Researching in social Education VOL. 22 No – 1994.

## مرفق (1)

إرتباط درجة كل فقرة من إستبانة المهارات اللازمة لمعلمي التربية البدنية والرياضة مع درجة البعد

الذي تنتمي إليه

المحور	الفقرة	معامل الارتباط	مستوي الدلالة	المحور	الفقرة	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
1- الحوار	1	0.710	دالة عند 0.01	4-الأسلوب العلمي	28	0.698	دالة عند 0.01
	2	0.721	دالة عند 0.01		29	0.711	دالة عند 0.01
	3	0.837	دالة عند 0.01		30	0.749	دالة عند 0.01
	4	0.707	دالة عند 0.01		31	0.728	دالة عند 0.01
	5	0.738	دالة عند 0.01		32	0.749	دالة عند 0.01
	6	0.804	دالة عند 0.01		33	0.711	دالة عند 0.01
	7	0.710	دالة عند 0.01		34	0.805	دالة عند 0.01
	8	0.736	دالة عند 0.01		35	0.745	دالة عند 0.01
	9	0.715	دالة عند 0.01		36	0.767	دالة عند 0.01
	10	0.732	دالة عند 0.01		37	0.721	دالة عند 0.01
	11	0.811	دالة عند 0.01		38	0.737	دالة عند 0.01
	12	0.800	دالة عند 0.01		39	0.715	دالة عند 0.01
	13	0.765	دالة عند 0.01		40	0.729	دالة عند 0.01
	2-الإتصال والتواصل	14	0.767		دالة عند 0.01	5-السلوك الإنساني	41
15		0.685	دالة عند 0.01	42	0.718		دالة عند 0.01
16		0.832	دالة عند 0.01	43	0.695		دالة عند 0.01
17		0.631	دالة عند 0.01	44	0.728		دالة عند 0.01
18		0.669	دالة عند 0.01	45	0.669		دالة عند 0.01
19		0.792	دالة عند 0.01	46	0.787		دالة عند 0.01
20		0.744	دالة عند 0.01	47	0.772		دالة عند 0.01
21		0.732	دالة عند 0.01	48	0.777		دالة عند 0.01
22		0.645	دالة عند 0.01	49	0.809		دالة عند 0.01
23		0.704	دالة عند 0.01	6-التقويم	50		0.745
24	0.695	دالة عند 0.01	51		0.746	دالة عند 0.01	
25	0.668	دالة عند 0.01	52		0.743	دالة عند 0.01	
26	0.764	دالة عند 0.01	53		0.770	دالة عند 0.01	
27	0.799	دالة عند 0.01	54		0.707	دالة عند 0.01	
3 - العمل الجماعي	28	0.713	دالة عند 0.01		55	0.788	دالة عند 0.01
	29	0.710	دالة عند 0.01		56	0.810	دالة عند 0.01
	30	0.712	دالة عند 0.01		57	0.788	دالة عند 0.01
	31	0.767	دالة عند 0.01		58	0.789	دالة عند 0.01
	32	0.723	دالة عند 0.01		59	0.725	دالة عند 0.01
	33	0.737	دالة عند 0.01	60	0.717	دالة عند 0.01	
	34	0.744	دالة عند 0.01	61	0.800	دالة عند 0.01	
	7- تقبل النقد والآخرين	35	0.713	دالة عند 0.01	62	0.698	دالة عند 0.01
		36	0.710	دالة عند 0.01	63	0.727	دالة عند 0.01
		37	0.712	دالة عند 0.01	64	0.788	دالة عند 0.01
38		0.767	دالة عند 0.01	65	0.789	دالة عند 0.01	
39		0.723	دالة عند 0.01	66	0.725	دالة عند 0.01	
40		0.737	دالة عند 0.01	67	0.717	دالة عند 0.01	
8- الاستماع والتفاعل	41	0.744	دالة عند 0.01	68	0.800	دالة عند 0.01	
	42	0.713	دالة عند 0.01	69	0.698	دالة عند 0.01	
	43	0.710	دالة عند 0.01	70	0.727	دالة عند 0.01	
	44	0.712	دالة عند 0.01	71	0.788	دالة عند 0.01	

\* معنوي عند مستوي 0.05 = 0.553

\*\* معنوي عند مستوي 0.01 = 0.684

يتبين من الجدول السابق أن معظم فقرات الإستبانة حققت ارتباطات دالة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه

عند مستوي دلالة (0.01)

## تأثير التدريب المتزامن في بعض عناصر اللياقة البدنية والمستوى الرقمي في الوثب العالي

د. عبد الوهاب الصادق راشد

د. زياد صالح على سويدان

د. حسين عريبي دوعي

### 1-1. المقدمة وأهمية البحث:

إن التقدم والتطور الحاصل في سباقات ومسابقات ألعاب القوى وخصوصاً في مسابقة الوثب العالي سببه دراسة العلوم مثل علم الميكانيكا الحيوية وعلم التدريب وغيرها من العلوم ، كما أن استخدام طرق متعددة لرفع مستوى القدرات البدنية للمتسابقين ساهم بشكل كبير في تحسين المستوى الرقمي لهذه المسابقة، وكذلك اختيار طريقة التدريب الجيدة والفعالة يساعد على توظيف الأداء الصحيح بالشكل المطلوب للوصول إلى الأداء الجيد مع وجود كل ما يساعد في عملية التدريب من أجهزة وأدوات ومناهج ضرورية تخدم الارتقاء بالمتسابق بديناً ومهارياً للوصول إلى المستوى العالي.

ويؤكد كلا من فاتن محمد وإياد علي (2017) بشكل مستمر ومتزايد على أن الوصول إلى الإنجاز الرياضي العالي قاد العلماء للبحث عن طرق تدريب يكون لها تأثيرات إيجابية على الأداء، والتدريب المتزامن يعد أحد هذه الطرق التي استرعت الانتباه في الآونة الأخيرة حيث أن التدريب المتزامن هو مزج باتجاه الربط ما بين مكونات التدريب وطريقة التدريب كل فترة مع الأخذ بنظر الاعتبار نتيجة المستوى العالي من المهارة واللياقة البدنية والفسولوجية والمحافظة عليها وتطويرها بما يؤمن استمرارية التصاعد بالأداء والتحمل والإنجاز لأنها ترتبط بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الوثب العالي. (6 : 192)

ويضيف كلا من أياد عبد الله وعبد الله حسن (2012) : يعد التدريب المتزامن واحد من الأساليب التدريبية التي ظهرت مؤخراً وخضعت للعديد من الدراسات والبحوث العلمية واعتمدت كلها على تزامن القوة مع المطاولة وتمت مقارنتها مع تدريب تنفصل فيه القوة عن المطاولة (كل صفة تدرب في يوم) ومن النتائج التي ظهرت إن إضافة تمارين القوة إلى تمارين المطاولة لم يؤثر سلباً على الجهازين الدوري والتنفسي ولا على العتبة الفارقة اللاهوائية ولا على السعة الهوائية القصوى أي حدث تطور ولكنه لم يرتقي إلى المعنوية. (2 : 17)

وتظهر أهمية البحث من خلال برنامج تدريبي معد بطريقة علمية لكي تظهر نتائجها على التطور الحاصل على بعض عناصر اللياقة البدنية والمستوى الرقمي لمهارة الوثب العالي.



## 1-2 مشكلة البحث:

ومن خلال متابعة الباحثين لمسابقة الوثب العالي في بطولات ألعاب القوى الليبية لاحظوا أن هذه المسابقة لم تعنى بالاهتمام الكافي من قبل النوادي وعدم إقبال الناشئين عليها كما هو الحال في إقبالهم على سباقات ومسابقات ألعاب القوى الأخرى، وهذا كان واضحاً في بطولة ليبيا لألعاب القوى الأخيرة التي أقيمت بطرابلس في صيف العام الماضي 2017م حيث لم يكن هناك مسابقة للوثب العالي من ضمن فعاليات البطولة.

وبالنظر للرقمي الليبي لمسابقة الوثب العالي المسجل سنة 2008 باسم مؤمن عبود والذي هو (2.03م) فهو منخفض جداً مقارنة بالرقم العالمي الذي هو (2.40م)، الأمر الذي جعل الباحثون يقومون بهذا البحث وذلك لمعرفة تأثير التدريب المتزامن في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي.

## 1-3 هدف البحث:

- التعرف على أثر برنامج التدريب المتزامن على بعض عناصر اللياقة البدنية والإنجاز الرقمي لمسابقة الوثب العالي.

## 1-4 فرضي البحث:

- هناك فروق دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية بعد استخدام البرنامج التدريبي.

- هناك فروق دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي لأفراد العينة.

## 1-5 مصطلح البحث:

- **التدريب المتزامن:** "هو تطوير مجموعة من القدرات في نفس التوقيت لتنمية مهارات مرتبطة ومتعددة بتنمية البناء العصبي لجميع القدرات بشكل متتابع أو متوازي لجميع المستويات الرياضية". (6 : 193)  
2 - **الدراسات المشابهة:**

1-1-2 **دراسة عبد الوهاب راشد (2012) (5) بعنوان:** "دراسة مقارنة لتأثير التدريب البليومتري باستخدام وسائل مختلفة على المستوى الرقمي للوثب العالي بليبيا" **الهدف** - التعرف على تأثير استخدام كل وسيلة من الوسائل المستخدمة لتدريب البليومتري في بعض القدرات البدنية ومستوى الانجاز الرقمي لمسابقة الوثب العالي ، **المنهج:** التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات متكافئة. **العينة** -18 طالباً من طلاب السنة الرابعة بكلية التربية البدنية والرياضة جامعة الزاوية تم اختيارهم بالطريقة العمدية. **أهم**

**النتائج** - أدى البرنامج التدريبي إلى تحسين القدرات البدنية وإنتاجية القدرة والانجاز الرقمي للمجموعات التجريبية الثلاثة.

**2-1-2** أياد عبد الله، وعبد الله حسن (2012) (2) بعنوان: " أثر التدريبين المتزامن والمتعاقب للقوة القصوى والمطاولة العامة في عدد من مكونات البناء الجسمي". **الهدف**: الكشف عن أثر التدريبين المتزامن والمتعاقب للقوة القصوى والمطاولة العامة في مكونات البناء الجسمي. **المنهج**: التجريبي. **العينة**: 20 فرداً من الممارسين لنشاط الرياضي بالطريقة العمودية. **أهم النتائج**: وجود فروق معنوية بين مجموعتي التدريب المتزامن والمتعاقب في الوزن ووزن الماء ووزن الجسم فهناك متغيرات باتجاه الارتفاع في التدريب المتعاقب وباتجاه الانخفاض في التدريب المتزامن.

**2-1-3** فاتن محمد، أياد علي (2017) (6) بعنوان: " تأثير التدريب المتزامن في بعض المتغيرات البايوكيميائية وانجاز سباق 2000م (ROWING) شباب". **الهدف**: التعرف على تأثير التدريب المتزامن في بعض المتغيرات البايوكيميائية وانجاز سباق 2000م (ROWING) شباب.

**العينة**: 8 لاعبون من المنتخب الوطني للتجديف بالطريقة العمودية. **أهم النتائج**: التدريب المتزامن أدى إلى تطوير صفة التحمل التي ظهرت نتائجها واضحة في اختبار (12) دقيقة.

**3- إجراءات البحث:**

**3-1 منهج البحث:**

استخدام الباحثون المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي.

**3-2 مجالات البحث:**

**3-2-1 المجال الزمني:** تم إجراء البحث خلال العام الجامعي 2016/2017 على النحو التالي:

- الدراسة الاستطلاعية من 3 إلى 4 /10/2016.

- تم إجراء القياسات القبليّة من 10 إلى 11 /10/2016.

- تم إجراء الدراسة الأساسية من 15/10/2016 وحتى 18/12/2016.

- إجريت القياسات البعدية من 17 - 18 /12/2016.

**3-2-2 المجال المكاني:** أخذت القياسات القبليّة وتنفيذ البرنامج التدريبي والتجربة الأساسية والقياسات

البعدية بميدان ومضمار ومباني كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية، ليبيا.

**3-2-3 المجال البشري:**

تم إجراء البحث على طلاب السنة الرابعة بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية.

### 3-3 عينة البحث:

- قام الباحثون باختيار العينة بالطريقة العمدية من طلبة السنة الرابعة بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الزاوية وعددهم 15 طالب وذلك لكونهم :
- درسوا المهارة وتدريبوا عليها خلال السنوات الدراسية السابقة.
  - أكثر الطلبة انضباطاً من حيث الحضور والغياب.

#### الجدول (1)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات العمر والطول والوزن.

$$n = 15$$

المعامل	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	1.78	0.06	0.19
الوزن	74.1	3.49	0.54
العمر	23.2	1.49	0.36 -

يتضح من الجدول رقم (1) أن قيمة معامل الالتواء لدى عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر تتراوح ما بين  $\pm 3$  وهذا يدل على اعتدالية وتجانس أفراد عينة البحث.

### 3-4 اختبارات البحث:

- عدو 30 متر من البدء الطائر.
  - الوثب العمودي من الثبات.
  - اختبار الجلوس من الرقود.
  - اختبار الجري متعدد الاتجاهات.
  - اختبار كوبري.
  - اختبار نط الحبل.
- (4 : 283)، (1 : 140-141)، (3 : 84)

### 3-5 قياس المستوى الرقمي:

طبقاً لقواعد القانون الدولي لألعاب القوى.

### 3-6 التجربة الاستطلاعية:

- جاء الباحثون تجربة استطلاعية على الطلبة لمعرفة:
- الزمن لأداء مجموعة الاختبارات وأوقات الراحة بينها.
  - صلاحية وتوفير بعض الأجهزة المستخدمة.

- وقد أجريت هذه التجربة على مدى يومين (3-4/10/2016م).

### 3-7 الاختبارات القبلية:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية على مدى يومين الموافقين 10-11/10/2016 قبل بداية البرنامج التدريبي وفق استمارة اختبارات معدة لهذا الغرض.

### 3-8 التجربة الأساسية:

قام الباحثون بعد إجراء الاختبارات القبلية بالبدء بالبرنامج التدريبي لمدة شهرين من (2016/10/15م) وحتى يوم (2016/12/14م) وتم تحديد محتوى البرنامج التدريبي لمسابقة الوثب العالي من خلال إطلاع الباحثون على مجموعة من المراجع العلمية (1) (2) (3) (4) (5) (6).

### 3-8-1 البرنامج التدريبي:

تم تنفيذ التجربة لمدة ثمانية أسابيع بواقع وحدتين أسبوعياً لكل عنصر أي أربع وحدات في ثمانية أسابيع فيكون المجموع اثنين وثلاثون وحدة تدريبية وكان زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة.

### 3-8-2 أسس وضع البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج إلى تنمية عنصري القوة والمرونة لكل فرد من أفراد العينة، واعتمد الباحثون على النقاط التالية:

- أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنوية لأفراد العينة.

- أن يعمل البرنامج بقدر الإمكان على تحقيق الهدف الذي وضع من أجلها.

- تدرج البرنامج التدريبي من حيث الحجم والشدة على مدار فترة التصميم.

- تم توزيع الأهداف التدريبية داخل الأسبوع بوحدة تدريب عنصر القوة يوم السبت من كل أسبوع تليها وحدة تدريب المرونة يوم الأحد ووحدة استشفاء يوم الاثنين ثم يكرر نفس التدريب خلال أيام الثلاثاء والأربعاء على أن يكون يوم الخميس والجمعة راحة.

- تم استخدام التكرار كمحدد لمستوى الشدة وتحديد فترات الراحة بين التكرارات.

### 3-8-3 مكونات البرنامج:

الجزء التمهيدي (الإحماء).  
الجزء الرئيسي.  
الجزء الختامي.

### 3-8-4 مكونات حمل التدريب :

- \* **شدة الحمل:** تم تطبيق أسلوب الحد الأقصى للتكرارات لتحديد شدة الحمل بالنسبة للعمل بوزن الجسم.
- \* **حجم الحمل:** أشتمل البرنامج التدريبي على وحدتين أسبوعياً لتدريب عنصر القوة، ووحدتين لتدريب المرونة أسبوعياً.
- \* **الراحة:** استخدام معدل النبض كمحدد لضبط فترات الراحة بين المجموعات التدريبية.

### 3-9 الاختبارات البعدية:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية بعد نهاية التجربة الرئيسية بتاريخ (17 - 18/12/2016م).

### 3-10 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام برنامج (SPSS) الإحصائي لحساب المعاملات التالية :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) للعينتين مرتبطتين.

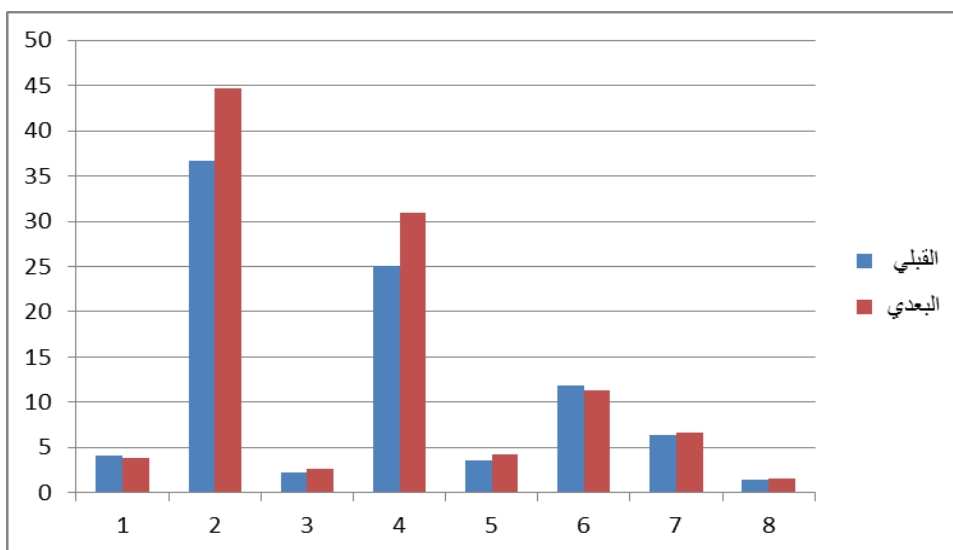
### 4 - عرض النتائج ومناقشتها:

#### 4-1 عرض النتائج:

## الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعض عناصر اللياقة البدنية والمستوى الرقمي للعينة في القياسين القبلي والبعدى وقيمة ت ومستوى الدلالة.

ر	العنصر	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة ت	مستوى الدلالة
				ع	س	ع	س		
1	السرعة	30 متر عدو	ثانية	0.27	4.06	0.35	3.9	- 1.63	0.126
2	القدرة	الوثب العمودي	سم	4.1	36.7	6.80	44.7	4.91	0.000
3	التحمل	الجلوس من الرقود	مرة	3.00	25.1	4.00	30.9	5.47	0.000
4	التوافق	اختبار نط الحبل	مرة	0.50	3.6	060	4.3	4.18	0.001
5	الرشاقة	جري متعدد الاتجاهات	ثانية	0.53	11.8	0.50	11.3	- 4.06	0.001
6	المرونة	اختبار كوبر	سم	0.23	6.4	0.40	6.7	4.17	0.001
7		المستوى الرقمي	متر	0.03	1.4	0.10	1.6	4.06	0.001



الشكل (1) التمثيل البياني للوسط الحسابي لعناصر اللياقة البدنية ومستوى الرقمي لأفراد العينة.

#### 4-2 مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول (2) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية التالية (القدرة العضلية للرجلين، التحمل، التوافق، الرشاقة، المرونة) لصالح القياس البعدي ولم تظهر فروق دالة إحصائية في عنصر السرعة. وهناك فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي أفراد العينة لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحثون هذه النتائج إلى تأثير البرنامج التدريبي المتزامن المقترح في تنمية بعض العناصر البدنية ورفع المستوى الرقمي، وبذلك يكون هدف البحث قد تحقق وعرف الباحثون أثر التدريب المتزامن على بعض عناصر اللياقة البدنية وهم (القدرة العضلية للرجلين، التحمل، التوافق، الرشاقة، المرونة) والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي حيث أدى التدريب المتزامن لتحسين مستويات بعض عناصر اللياقة البدنية والمستوى الرقمي لدى أفراد العينة.

وهذا يتفق مع ما ذكرته فاتن محمد، وأياد علي (2017) أن التدريب المتزامن تؤدي إلى التحسن في الوحدات الحركية نتيجة دمجها مما يطيل مدة الدوام خلالها ويساعد على إطالة عمل الوحدات الحركية وبالتالي تطوير القوة بما يتناسب مع درجة قابليتها على الاستثارة والعمل. (2: 205)

وبالنظر إلى النتائج بالجدول (2) يكون فرضي البحث قد تحققا واللياذان هما :هناك فروق دلالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية بعد استخدام البرنامج التدريب، وهناك فروق دلالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي لأفراد العينة.

#### 5 – الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-5 الاستنتاجات:

في ضوء إجراءات البحث وطبيعة عينته والمعالجات الإحصائية ومن نتائجها يمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

وجود فرق بين القياسين القبلي والبعدي في بعض الصفات البدنية والمستوى الرقمي لدى أفراد العينة. البرنامج التدريبي المتزامن ساعد على رفع مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى أفراد العينة. البرنامج التدريبي المتزامن ساعد على رفع المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي لدى أفراد العينة. صعوبة رفع مستوى عنصر السرعة لدى أفراد العينة بعد استخدام برنامج التدريب المتزامن.

##### 2-5 التوصيات:

انطلاقا واستناد إلى الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثون بالآتي : يجب القيام بالأعداد البدني المتكامل وخصوصا لعناصر القوة والتحمل والسرعة قبل البدء في التدريب المتزامن.

استخدام التدريب المتزامن مع مراحل عمرية أصغر من أفراد العينة. إجراء دراسات أخرى على التدريب المتزامن في فعاليات أخرى وعلى الجنسين.

المراجع :

- 1- إبراهيم سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2000.
- 2- إياد علي : أثر التدريبين المتزامن والمتعاقب للقوة القصوى والمطاولة عبد الله حسن العامة في عدم نمو مكونات البناء الجسمي ، مجلة الراقدين للعلوم الرياضية، المجلد 19، العدد 63 ، 2013.
- 3- سعد الشرنوبي : مسابقات الميدان والمضمار، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2000.
- 4- سعيد سلام : العلاقة بين بعض الاختبارات واختبار الحجل والسرعة كأساس الناشئين لمسابقة الوثب الثلاثي، مؤتمر الرياضة للجميع3، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1984.
- 5- عبد الوهاب راشد : دراسة مقارنة لتأثير التدريب البليومتري باستخدام وسائل لمختلفة على المستوى الرقمي للوثب العالي بليبيا، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، مصر، 2012.
- 6- فاتن محمد : تأثير التدريب المتزامن في بعض المتغيرات البايوكيمناطيكية إياد علي وانجاز سباق 2000م (ROWING) شباب، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 9، العدد 2، 2017.

تأثير برنامج تدريبي بالأثقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئي كرة اليد (12 - 15) سنة



د. حسن محمد الحبروش

د.عمار سويسي الشيباني

د. ناجي الهادي اليحياوي

## 1-1 مقدمة البحث:

لم تعد عملية الوصول إلى المستويات العالمية بالفعاليات الرياضية والتي تحقق الفوز على باقي الفرق الرياضية في العالم سهلة المنال سواء كان هذا التفوق في الألعاب الفردية أو الجماعية وذلك لأن المستوى الرياضي في معظم الأنشطة الرياضية قد وصل إلى قمم من الصعب تجاوزها إلا عن طريق بذل المزيد من الجهود في عملية الإعداد والتدريب، إن المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر اتساعاً من حيث المفهوم والأهمية بسبب الخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي والعملية وكذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة في المنافسات الرياضية ، ونظراً لما تتلقاه لعبة كرة اليد من أهمية متزايدة في مختلف البلدان المتقدمة منها والنامية جعلت المختصون و الخبراء يفكرون دائماً في إيجاد أفضل الأساليب العلمية التي تعمل على تطوير اللعبة وانتقاء البرامج التدريبية اللازمة للوصول للمستويات العالية ، ولهذا فإن عملية إعداد الرياضيين للمشاركة في المسابقات الرياضية عملية بالغة الأهمية تركز على عدة عوامل من بينها البرنامج التدريبي الفعال ، أن تطور لعبة كرة اليد العالمية وما بلغته من درجة في التنافس والتسابق العلمي والعملية بين المدارس التدريبية الغربية والشرقية والذي تمخض عنه ارتفاع الأداء بالمستوى المهاري ، حيث بلغ عند بعض الفرق العالمية الكبيرة حد التكامل في الأداء ، وهذا التقدم المذهل الذي عرفته كرة اليد في العقد الأخير جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة وكذلك توفير الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علمياً وعملياً ، ومن هنا تجاوزت حدود المنافسة البدنية والمهارية حيث اتجهت بأساليب تدريبها نحو تطوير الصفات البدنية العامة للاعب كرة اليد وبما يخدم الجانب الفني حيث تطورت تلك الصفات إلى مستوى عال جداً ومن هذه الصفات القوة العضلية والتي تعتبر إحدى أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة اليد وبجميع أشكالها القصوى والسرعة وتحمل القوة... والتي دعمت مهارات اللعبة الدفاعية والهجومية بشكل تجلى من خلال ما وصلت إليه المنافسة من مستوى ولفترة قريبة جداً ، كون القوة العضلية هي احد العوامل الهامة المرتبطة بالأداء المهاري الجيد. (48:8)

وقوة العضلات هي واحدة من أهم الأسس التي تعتمد عليها الحركة والأداء البدني في ممارسة كرة اليد فيشير عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996) أن نتائج بعض البحوث والدراسات اتفقت على أن قوة العضلات هي عوامل رئيسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي لارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء مثل السرعة ، التحمل ، وخفة الحركة والمرونة. (3: 201)

## 1-2 مشكلة البحث:

يشير الواقع إلى افتقار رياضة كرة اليد الليبية إلى برامج الأثقال المعدة بعناية و المخطط لها جيدا كتمرينات تكملية أو مدمجة في مراحل الإعداد البدني سواء للناشئين أو للكبار ، ويمكن أن نؤكد أن هناك معظم الفرق الرياضية لم تخضع لبرنامج تدريبي بالأثقال على مدار المواسم التدريبية وخاصة الناشئين ، وأن هناك نسبة لا تقل عن 90 % من نوادي كرة اليد تفتقر إلى الوسائل والأجهزة الحديثة كالأثقال ، وهذا كله سبب عدم الاهتمام بالمعد البدني الخاص الذي تفتقره اغلب الاندية في ليبيا . ولعبة كرة اليد تتطلب من اللاعبين قوة بدنية عالية وقوة التحمل طوال فترة المباراة لأداء واجبات دفاعية وهجومية والاندفاع البدني والاستحواذ على الكرة حتى تنهي الهجمة بنجاح ، والقدرة على أداء بفعالية لمهارات مختلفة كقوة التصويب .

وهذا يتطلب تدريبات خاصة ومقننة على تنمية مختلف أنواع القوة ( القدرة العضلية) لها تأثير مباشر وأساسي تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية ، وأن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة والمهارة. كما هناك قصور في استخدام تدريبات الأثقال ضمن محتوى البرنامج الإعدادي ، وهذا شبه منعدم في التدريبات التي يقوموا المدربون على فرقهم ، وإهمال واضح لهذه الفئة من الرياضيين الناشئين في برامج تطوير القوة العضلية وتدريب الأثقال ، ونتيجة لخبرات الباحثين في مجال التدريب وملاحظاتهم الميدانية والمقابلات الشخصية التي قاموا بها الباحثون مع المدربين و استطاعوا من خلالها تحديد مدى معرفة هؤلاء المدربين عن طبيعة التدريبات بالأثقال وحدود إطلاعهم حول هذا النوع من التدريب حيث اختلفت الآراء حول إمكانية التدريب بالأثقال لنشئ كرة اليد وخاصة الناشئين ، بحجة أنه يؤدي للتضخم العضلي وإلى تقليل المدى الحركي وتأثيره على بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة والرشاقة والمرونة والتوافق ، ويؤثر سلبا على المهارة الحركية ، كما وجدوا في برنامج تدريبات القوة عامل إيجابي وفي استخدام الأثقال وما شابهها في تدريباتهم ومع ذلك يعزفون عن استخدامها رغم انه اتضح ان مشكلتهم ليست في تدريبات الأثقال و إنما في التمرينات المختارة والمناسبة في اتجاه العمل العضلي المناسب لنشئ كرة اليد.

ومن خلال معايشة الباحثين للعبة لاحظوا انخفاض مستوى القوة الأداء التنافسي القوي مقارنة بالفرق الأخرى وقد يكون ضعف القوة القصوى هو احد أسباب انخفاض المستوى وبالتالي إرتاؤ الباحثين معرفة مدى تأثير استخدام برنامج تدريبي مقترح بواسطة الأثقال على تطوير القوة القصوى لدى الناشئين بكرة اليد.

### 1-3 هدفا البحث:

#### يهدف البحث إلى:

1. تصميم برنامج مقترح بالإثقال لناشئين بكرة اليد بأعمار (12 - 15) سنة.
2. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال على تطوير القوة العضلية القصوى بأعمار (12-15) سنة.

### 1-4 فرضا البحث:

1. تساهم التدريبات الأثقال في تطوير القوة القصوى لدى ناشئ كرة اليد بأعمار (12 - 15) سنة
2. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في القوة القصوى لناشئ ولصالح القياس البعدي.

### 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

#### 2-1 الدراسات النظرية:

#### 2-1-1 التدريب بالأثقال:

أ- التدريب بالأثقال التخصصي: هي مجموعة من التمرينات باستخدام الأثقال تتضمن أهم العضلات العاملة تكون في نفس اتجاه العمل العضلي الذي يستخدمه ناشئ كرة اليد أثناء المباراة. والمقصود هنا هو ارتباط التمرين المؤدى بالهدف المهاري الذي اختير التمرين من أجله من حيث سرعة الحركة نوع العمل العضلي (الديناميكي أو ثابت) ونوع الإنقباض العضلي (المركزي ، اللامركزي..). نفس نظام إنتاج الطاقة ، وطريقة الأداء (سريع، بطيء) ونوع القوة المطلوبة (الانفجارية ، المميزة بالسرعة تحمل القوة ) وهذا يتطلب وسائل وأجهزة أثقال متنوعة.(13:145)

#### 2-1-2 القوة العضلية:

ويذكر محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني أن القوة العضلية تسهم في كل أداء بدني رياضي، حيث تعتبر المكون الأول للياقة البدنية وأيضاً عنصراً أساسياً في القدرة الحركية واللياقة الحركية، وهي الأساس في اللياقة العضلية. (12 : 15 )

يعرفها محمد علاوي وابو العلاء عبدالفتاح (1982) نقلاً عن شتيلر ( Stiller ) "ان إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية سواء كانت ثابتة أو متحرك ". (27:9)

ويذكر احمد صبحي واحمد كسرى (1998) نقلاً عن ماتيف ، نوفيكوف ، شبلن ، داتشكوف ، زيمكين ، دشكوى ، بيجنكل ، فإن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية و القدرة الحركية لدى اللاعبين. (136:12)

ترتبط القوة العضلية بكل من عنصري السرعة والتحمل على شكل قدرات لها شكل جديد ومميز ، وذو علاقة وثيقة بالنشاط الممارس .(177:14)

### 2-1-3 تدريب القوة بكرة اليد:

تعد التمرينات البدنية اسلوباً رئيسياً لتطوير حالة التدريب للاعب للوصول إلى مستوى البطولة لأشكال كاملة من التمرينات لتأمين بناء الجسم الأساسي العام من جهة والقدرات الحركية المناسبة لنوع الأداء المهاري والخططي المطلوب تنفيذه من جهة أخرى هذا كما ،تتطلب لعبة كرة اليد تحسين التصويب والتمرير من حالات الارتقاء القوي فعند تحسين القوة يتطلب استخدام البار الحديدي بأداء مجموعة من التمارين لتطوير القوة العامة إضافة إلى ذلك فإن القوة الخاصة تعتبر من المؤهلات الأساسية لاكتساب مهارة اللعب والحركة لأنها سوف تستخدم للتهديف السريع والقوي واللعب بين زميلين لمسافة طويلة ولكي يتم تطوير القوة الخاصة يتطلب التدريب على عدد من التدريبات مع أداة أو بدونها ، فتمارين الحديد ورمي الكرة الطبية أو البار الحديدي وغيرها كل هذه تسهم في تطوير القوة لدى لاعب كرة اليد . (391:2)

كما لا تقتصر تدريبات الأثقال في تأثيرها على الجهاز العضلي فقط بل تمتد لتشمل التأثير الإيجابي الفسيولوجي على الكفاءة الوظيفية كالقلب والجهازين الدوري والتنفسي. (103-102:13)

الدراسات المشابهة:

دراسة ويوجين فنشر (1996) (7) بعنوان: "تأثير تدريب برنامج تجريبي عالي الشدة على الطاقة الهوائية والتحمل والقوة للاعبين كرة القدم " ، هدف الدراسة التعرف على أثر برنامج تجريبي عالي الشدة لتطوير القوة على كل من الطاقة الهوائية والتحمل والقوة أيضا ، وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعب كرة القدم من الكليات ، قسموا عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة واستخدم المنهج التجريبي للمجموعة الضابطة والتجريبية هذا كما تم استخدام برنامج تدريبي دائري مقنن ذي متغيرات عالية الشدة

لتطبيق على المجموعة التجريبية بواقع ثلاث ايام في الاسبوع بينما تدربت المجموعة الضابطة اربع ايام في الاسبوع بطريقة تقليدية في تدريب القوى مع تطبيق مجموعة من الاختبارات الفسيولوجية التي تقيس الطاقة الهوائية ( ضغط الدم - الجهاز الدوري - السعة الهوائية - التعب - الدفع القلبي ) وقد أسفرت النتائج إلى وجود تحسن في متغيرات الدراسة بما فيها القوة لكلا المجموعتين ، وبشكل أكبر للمجموعة التجريبية لدى عينة الدراسة.

**دراسة عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان الخطيب (2001) (4) بعنوان:** " تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على معدلات التحسن في القوة العضلية والمستويات الرقمية لسباحي المسافات القصيرة في مرحلة ما قبل البلوغ " ، وهدفت الدراسة الى :تصميم برنامج تدريبي بالأثقال لسباحي المسافات القصيرة في مرحلة ما قبل البلوغ والتعرف على تأثير البرنامج على معدلات التحسن في القوة العضلية و التعرف على تأثير البرنامج على معدلات التحسن في المستويات الرقمية وقد استخدم الباحثين البرنامج التجريبي بالمجموعتين الضابطة والتجريبية. واشتملت عينة البحث على (25) ناشئ وناشئة اختيروا عمدا من ناشئ السباحة بنادي الزمالك الرياضي تراوحت أعمارهم بين (9-12 سنة)، ولم يسبق لهم التدريب بالأثقال ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية (15) للاعب ولاعبة وافقوا اختياريا على تنفيذ برنامج التدريب بالأثقال) وضابطة 10 لاعبين ، واسفرت النتائج ان البرنامج التدريبي بالاثقال ادى الى تحسن القوة العضلية والمستويات الرقمية للسباحين في مرحلة ما قبل البلوغ وحققت المجموعة التجريبية تفوق المختلفة في معدلات التحسن على المجموعة الضابطة.

**دراسة عثمان عدنان عبد الصمد علي البياتي (2004) (5) بعنوان:** " أثر تدريبات القوة باستخدام الانقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين " وهدف الدراسة استخدام تدريبات القوة بالانقباضات العضلية (الثابت والمتحرك والمختلط) بغية التعرف على تأثيرها في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لناشئي كرة اليد وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته وطبيعة الدراسة . وتم تحديد عينة الدراسة بطريقة عمدية والبالغ عددهم (30) لاعبا تم اختيار عينة مكونة من (21) لاعبا من ناشئي المركز التدريبي بكرة اليد في محافظة نينوى بالطريقة عشوائية وتم تقسيمهم إلى 3 مجموعات تجريبية بواقع (7) لاعبين لكل مجموعة تحت السن 16. و توصل الباحث من خلالها إلى حدوث تطور في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية للناشئين التي تناولها البحث للمجموعات التجريبية نتيجة لتطبيق المناهج التدريبية المقترحة التي أظهرتها الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة.

### 3- إجراءات البحث:

#### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (ومجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية) مع قياس قبلي وبعدي ، واستخدم هذا المنهج لمناسبته وطبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية

#### 3-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وشملت العينة لاعبي نادي الشرطة لكرة اليد فئة الناشئين (طرابلس) ولعبي نادي المشعل لكرة اليد فئة الناشئين (الخمس) أعمار 12-15 سنة وشملت العينة (35) لاعب يمثلون الناديين وتم اختيار (30) ناشئ وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وذلك بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة حيث كان عدد كل مجموعة (15) ناشئ ، والجدول رقم (1) يوضح ذلك:

جدول رقم (1)

ت	اسم النادي	العدد الكلي	العدد الفعلي المشترك	النسبة
1.	نادي الشرطة لكرة اليد فئة الناشئين (طرابلس)	18	15	84%
2.	نادي المشعل لكرة اليد فئة الناشئين (الخمس)	17	15	88%
	المجموع	35	30	86%

ومن اجل معرفة مدى تجانس تكافؤ العينتين قاموا الباحثون بحساب بعض المتغيرات وكما مبين في الجدولين (2 و3).

جدول (2) يبين مدى تجانس العينتين

متغيرات	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	177.45	6.95	3.91
الوزن	65.4	8.21	12.55
البنج بريس	51.25	6.99	13.63
الدينبي	70.25	13.34	18.98
البطن	8.5	2.43	28.58

\* عند درجة حرية (28) وبنسبة خطأ (0,05)

يوضح الجدول (2) اختبار ضغط البار الحديدي باليدين واختبار الجلوس والبار الحديدي.

### جدول (3)

يبين القياسات والاختبارات والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارات القبليّة لعينة البحث

المعنوية	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	المجموعة				القياسات والاختبارات	ت
			الضابطة		التجريبية			
			ع	س	ع	س		
غير معنوية	2.05	1.125	7.56	177.2	6.34	177.7	الطول	1
غير معنوية		0.18	11.4	65.8	5.02	65	الوزن	2
غير معنوية		1.07	7.2	49.5	6.78	53	البنج بريس	3
غير معنوية		0.39	11.4	71.5	15.29	69	الدبني	4
غير معنوية		037	1.87	8	3	9	البطن	5

\* عند درجة حرية (28) وبنسبة خطأ (0,05)

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

#### 3-3 الأجهزة المستخدمة والوسائل المساعدة في البحث:

3-3-1 الوسائل المساعدة: المصادر العربية - الاختبارات والقياسات - المقابلات الشخصية.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: جهاز قياس الطول والوزن - بارات وأثقال مختلفة ومقاعد وحمالات - ملعب كرة يد قانوني - شريط لاصق - شريط قياس - بسط وكراسي للجلوس أثناء الاختبارات - ساعة توقيت - قمع عدد (10).

#### 3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

قاموا الباحثون بإعداد استمارة خاصة تتضمن ثلاث اختبارات لقياس القوة العضلية (البنج بريس، الدبني، البطن) وتم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال لعبة كرة اليد والاختبار والقياس من اجل تحديد صلاحية هذه الاختبارات لقياس القوة العضلية وفيما يلي توضيح مفردات الاختبارات.

#### 3-4-1 الاختبار الأول: اختبارات القوة العضلية:

##### 1- اختبار ضغط البار الحديدي باليدين (البنج بريس) Bench press:

\* غرض الاختبار: قياس القوة العضلية القصى للعضلات الصدرية المقربة للذراعين والعضلات الكتفية الأمامية والمادة للمرفقين الخلفية.

\* الأدوات: مقعد سويدي ، بار حديدي (1,80) متر عدد كاف من الأقراص الحديدية ذات أوزان مختلفة تكفي في مجموعها أقوى الأفراد المختبرين.

\* الإجراءات: يطبق هذا الاختبار من وضع الاستلقاء فوق كرسي الجهاز، ودفع البار من مستوى الصدر الأعلى بعد مد الذراعين كلياً حيث يتم اختبار أقصى وزن يمكن للاعب رفعه ولأقرب (2.5) كغم.

### 2- الاختبار الثاني: اختبار الجلوس والبار الحديدي على الكتفين (الدبني) Squat.

\* غرض الاختبار: قياس القوة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والعضلات الماددة للركبتين والورك.  
\* الأدوات: بار حديدي مع عدد كاف من الأقراص الحديدية ذات أوزان مختلفة بحيث تكفي مجموعها أقوى الأفراد المختبرين ، قطعة قماش سميك توضع أسفل البار الحديدي عند حمله على الكتفين والرقبة.  
\* الإجراءات: يطبق هذا الاختبار من الوقوف ، بعد حمل الثقل على الاكتاف ، خلف الرقبة ، ثم يقوم المختبر بثني الركبتين كاملاً للأسفل والوقوف ثانية ، ويستمر بعد الزيادة في الاوزان حتى أقصى ما يستطيع تحقيقه ولأقرب (2.5) كغم.

### 3- الاختبار الثالث: اختبار الجلوس من الرقود مع مسك الرجلين من قبل الزميل (البطن) .

\* غرض الاختبار: قياس القوة القصوى للعضلات البطنية الثانية للجزع أماماً.  
\* الأدوات: مجموعة أقراص حديدية ذات أوزان مختلفة.  
\* الإجراءات: يطبق الاختبار من وضع الرقود ، بحيث يمسك المختبر القرص الحديدي خلف رأسه بينما يمسك زميله رجله قرب القدمين ، يحاول المختبر الجلوس من هذا الوضع لمرة واحدة ثم يحاول مرة ثانية بقرص أثقل وزناً وهكذا حتى يصل إلى أقصى ثقل يستطيع الجلوس به وهو فوق الأرض مباشرة.  
(346:1)

### 3-5 القياسات القبلية:

ضمن الاختبارات القبلية لعينة البحث والتي جرت يوم 2017/4/11 في قاعة نادي الشرطة، إذ تم تسجيل قياسات الطول والوزن للمجموعتين التجريبية والضابطة بعدها أجريت اختبارات القوة العضلية. لقد حاول الباحثون قدر المستطاع تثبيت الظروف المحيطة بالاختبار من حيث (الزمن، المكان ، الأدوات المستخدمة ، طريقة التنفيذ ، فريق العمل) وجعلها متشابهة في الاختبارات القبلية والبعديّة.



### 3-6 البرنامج التدريبي المقترح:

قاموا الباحثون بإعداد برنامج تدريبي بالأنقال لتطوير القوة القصوى لأفراد المجموعة التجريبية واستغرق البرنامج ثلاثة أشهر من (12/ 4 / 2017 الى 30 / 6 / 2017م) بواقع (36) وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات في الأسبوع الواحد وكان زمن الوحدة التدريبية بالأنقال (30) دقيقة.

- وكان حمل التدريب المستخدم في البرنامج التدريبي بالنسبة إلى وحدات الأنقال على النحو التالي:
- شدة أداء التمرين من 80 - 90 % من أقصى اتجاه.
- عدد مرات أداء التمرين التكرار من 4 - 6 مرة.
- كانت الراحة البينية حتى استعادة الشفاء وكمعدل 3-5 دقيقة.
- أما تكرار المجموعات من 3 - 4 مجموعة. (10:66)

### 3-7 القياسات البعدية:

بعد انتهاء المدة المقررة للبرنامج التدريبي الخاص بتطوير القوة القصوى والتي استغرقت 12 أسبوع، وأجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث من يوم (2/7/2017م) مراعين بذلك الالتزام بنفس الظروف وأسلوب إجراءات البحث التي اتبعت أثناء إجراء الاختبارات القبليّة.

### 3-8 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS V.11 وفقاً للقوانين:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- معامل الاختلاف-
- اختبار (T, test) للعينات المترابطة. - قانون T, test للعينات المستقلة.
- قانون نسبة التطور.

### 4 عرض ومناقشة النتائج:

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأوساط الحسابية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في القياس القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القوة العضلية.

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية وانحرافاتها المعيارية وحجم العينة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القوة العضلية.

المجموعة	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		حجم العينة	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	المعنوية
		س	ع	س	ع				
التجريبية	البنج بريس	53	6.78	60.5	6.6	15	2.96	2.14	معنوي
	الدبني	69	11.31	86.5	9.02		4.52		معنوي
	البطن	9	3	12	2.28		2.97		معنوي
الضابطة	البنج ريس	49.5	7.2	51.75	7.58	15	0.80	2.14	غير معنوي
	الدبني	71.5	11.4	73.5	11.29		0.46		غير معنوي
	البطن	8	1.87	9	2		1.36		غير معنوي

\* تحت درجة حرية (14) وبنسبة خطأ (0.5)

يبين الجدول (4) نتائج ضغط البار الحديدي باليدين (البنج بريس) لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي ، حيث أظهرت النتائج وجود فرق معنوي للاختبار البعدي. فبالنسبة للمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (53) وانحراف معياري (6.78) وفي الاختبار البعدي أصبح (60.5) وانحراف معياري (6.6) أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (2.96) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.14) تحت درجة حرية (14) ونسبة خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي وعدم وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث.

جدول (5)

يبين نتائج اختبار (t.test) للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة

الاختبارات	فرق الأوساط	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
البنج بريس	8.75	2.8	3.125	2.05	معنوي
الدبني	13	3.5	3.71		معنوي
البطن	3	1.2	2.5		معنوي

\* عند درجة حرية (28) ونسبة خطأ (5%).

من خلال الجدول (5) يمكننا معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة العضلية القسوى ونلاحظ ذلك بوضوح في اختبارات البحث ونتائجه البعدية. حيث كان فرق الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية (البنج بريس) للمجموعتين (8.75) أما الانحرافات فكانت (2.8) وكانت (t) المحتسبة (3.125) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية (2.05) وهذا يؤكد على وجود فرق معنوي بين المجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد الدور الفاعل للبرنامج المقترح للانتقال لتطوير القوة العضلية القسوى لدى العينة.

#### جدول (6)

يبين نسب التطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعتين	الاختبارات	القبلي	البعدى	نسبة التطور
المجموعة الضابطة	البنج بريس	49.5	51.75	4.5%
	الدبني	71.5	73.5	2.79%
	البطن	8	9	2.5%
المجموعة التجريبية	البنج بريس	53	60.5	14.15%
	الدبني	69	86.5	25.36%
	البطن	9	12	33.33%

الجدول (6) الذي يبين فيه نسب التطور للمجموعة الضابطة والتجريبية حيث كانت نسبة التطور في اختبار البنج بريس للمجموعة الضابطة (4.5%) في حين للمجموعة التجريبية (14.15%) وفي اختبار الدبني سجلت المجموعة الضابطة نسبة تطور (2.79%) في حين للمجموعة التجريبية كانت النسبة (25.36%) أما في اختبار البطن فكان للمجموعة الضابطة نسبة تطور (2.5%) وللمجموعة التجريبية كانت نسبة التطور (33.33%).

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات:

من خلال التجربة الميدانية استنتج الباحثون ما يأتي:

1. البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تطوير القوة القسوى لدى ناشئي كرة اليد (12 - 15) .
2. أعلى نسبة تطور كانت لاختبارات البطن واقل نسبة تطور كانت لاختبارات البنج برس.
3. وجود تطور في القوة العضلية للبطن والرجلين بشكل أكثر من التطور الحاصل للذراعين وهذا ينسجم مع حجم وقوة عضلات الرجلين والجذع والبطن عما هو عليه في عضلات الذراعين.

4. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح البعديّة في اختبارات القوة العضليّة.

#### 5-2 التوصيات:

1. استخدام البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة القصوى لدى لاعبي كرة اليد للناشئين.
2. ضرورة الاهتمام بالأسلوب العلمي لتدريب القوة القصوى لدى ناشئي كرة اليد باستخدام الأثقال لتطوير القوة لديهم.
3. يجب الأخذ بنظر الاعتبار انسيابية التدرج في الشدة ضمن البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
4. الاهتمام بالتغذية الرياضيّة كحالة مساعدة في تنفيذ البرنامج التدريبي.
5. يوصي الباحثون بإجراء دراسات أخرى تهدف إلى قياس القوة العضليّة بالأجهزة الحديثة مثل: الدينامومتر الذي يقيس المجاميع العضليّة ، كما يوصي أيضا المسؤولين على مستوى جامعتنا بضرورة توفير هذا الجهاز.

## المصادر:

### أولاً/ المصادر العربية:

- 1- أثير صبري : مقارنة بين نتائج بعض تمارين القوت الثابتة على تطوير القوة العضلية ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1987.
  - 2- ضياء الخياط : كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ، 2001.
  - 3- عبد العزيز النمر : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ - الأساتذة للكتاب الرياضي - الجزيرة - 1996.
  - 4- ناريمان الخطيب : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على معدلات التحسن في القوة العضلية والمستويات الرقمية لسباحي المسافات القصيرة في مرحلة قبل ما البلوغ ، بحث منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، أبريل ، 2001 .
  - 5- عثمان عدنان عبد الصمد : أثر تدريبات القوة باستخدام الانقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي اليد كرة الناشئين ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2004.
  - 6- فتحي أحمد إبراهيم : نظريات التمرينات البدنية ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، 2003 .
  - 7- فنشر ويوجين : تأثير تدريب برنامج تجريبي عالي الشدة على الطاقة الهوائية والتحمل والقوة للاعبين كرة القدم ، المجلة العلمية الرياضية ، المجلد 4 ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، 1996
  - 8- قاسم حسن حسين : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، منصور جميل ، 1988.
  - 9- محمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998.
- أبو العلا عبد الفتاح

- 10- محمد رضا حافظ الروبي : برامج التدريب وتمارين الإعداد ط 1، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر الإسكندرية ، 2007.
- 11- محمد صالح محمد : برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الفردية والمركبة بكرة اليد ، أطروحة دكتوراه مقدمة إلى مجلس كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999.
- 12- محمد صبحي حسانين احمد : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر القاهرة ، كسرى معاني 1998.

### ثانياً/ المصادر الاجنبية:

- 13-FREDERI CLAMBERTIN: Preparation physique intégrée. Edition Amphora.2000.
14. GILLES COMETTI: les methods modernes de musculation. Dijon.1998.
15. WEINECK.J: Manuel d'entrainement traduit par MICHEL Portman ET ROBERT .4eme édition .ED.Vigot .paris.
- 16 - <http://www.bchandball.ca/index.php/about/whatisteamhandball>

## تقييم واقع إدارة الجودة الشاملة في بعض كليات التربية والتربية البدنية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس وفق معايير (ديمنج)

د. إبراهيم سالم الرقيعي

د. صلاح الدين علي دخيل

د. نورالدين الصغير المصراطي

### 1-1 مقدمة البحث:

أصبحت الجودة الشاملة محور اهتمام معظم دول العالم باعتبارها ركيزة أساسية لنموذج الإدارة الجديدة التي تتيح لها مواكبة المستجدات العالمية من خلال مسايرة المتغيرات الدولية والمحلية من أجل التكيف معه فإدارة الجودة الشاملة تعتمد على تطبيق أساليب متقدمة لإدارة الجودة وتهدف إلى التحسين والتطوير المستمر وتحقيق أعلى المستويات الممكنة في الممارسات والعمليات والنتائج والخدمات. (26:7)

تعد إدارة الجودة الشاملة (TQM) (Total Quality Management) من أهم النماذج التي استحوذت على اهتماماً كبيراً من القادة الباحثين والأكاديميين خلال العقود الأخيرة ، بوصفها إحدى المفاهيم الإدارية السائدة والمرغوبة في الفترة الحالية لما تمثله من حالة التفوق والتميز الذي تسعى المنظمات لتحقيقه من أجل الوصول إلى الهدف الذي تسعى إليه ، حيث أكدت معظم الدراسات أن تطبيق إدارة الجودة الشاملة في المؤسسات والمنظمات المختلفة له انعكاساته الإيجابية على أداء المؤسسات أو المنظمات التي تطبقها ، وذلك من خلال زيادة الإنتاجية وتحسين معدل الأداء وتحسين علاقات الموظفين وارتفاع مستويات الرضا الوظيفي لديهم وانخفاض التكاليف ولاسيما بعد التغيرات الكثيرة منها التطور التقني والمعلوماتي وسرعة التغير في البيئة ومتغيراتها المتعددة والمتشابكة ومصاحبها من منافسة قوية بين المنظمات ، بدأ اهتمام المؤسسات التربوية والتعليمية بتطبيق هذا المفهوم للحصول على نوعية أفضل من التعليم وتخريج طلبة قادرين على ممارسة دورهم بصورة أفضل. (611:4)

ويعد أسلوب إدارة الجودة الشاملة من الاتجاهات الحديثة في الإدارة ، حيث تقوم فلسفته على مجموعة من المبادئ التي يمكن للإدارة وأعضاء هيئة التدريس أن يتبنوها ، بغرض الوصول إلى أفضل أداء ممكن وأعلى درجة من الرضا للطلاب عن طريق تلبية رغباته وتطلعاته ومتطلبات النشاط التعليمي والتدريبي ، فبقاء المنظمة ونجاحها يعتمد على إحداث تغيرات جذرية داخل المنظمة بحيث تشمل هذه التغيرات الفكر ، والسلوك ، والقيم التنظيمية ، والمفاهيم الإدارية ، ونمط القيادة ، وإجراءات العمل

المتبعة ، ومستوى الأداء ، وذلك من أجل تحسين وتطوير كل مكونات المنظمة للوصول إلى أعلى جودة من الخدمات وبأقل تكلفة ممكنة. (83:6)

ويتعلق مفهوم الجودة الشاملة في التعليم بكافة السمات والخصائص التي تتناول المجال التعليمي التي تظهر جودة النتائج المراد تحقيقها وهي ترجمة احتياجات وتوقعات الطلبة إلى خصائص محددة تكون أساساً في تعليمهم وتدريبهم لتعميم الخدمة التعليمية . (85:5)

## 1-2 مشكلة البحث:

إن المشكلة الأساسية التي تواجه الجامعات والمؤسسات التعليمية والخدمية ، ليست في كيفية الحصول على الاعتماد وهي شهادة مطابقة الجودة للمعايير الدولية والمحلية ، ولكن كيفية تحقيق التحسين المستمر ، من خلال استغلال قدرات ومهارات العاملين" هيئة التدريس ، الموظفين ، الطلاب "واستيعاب التقنيات الحديثة والمتجددة خاصة تقنيات الاتصالات والمعلومات واستثمارها في تقديم خدمات أفضل وتحقيق أهداف المؤسسات ، ومن الأخطاء الشائعة في تطبيق إدارة الجودة الشاملة ، اعتبار الجودة تقنية جديدة دون التركيز على العوامل الأخرى. (41:2)

إن جودة التعليم هي عملية مستمرة تتضمن اختيار وتبني أنماط واستراتيجيات تعليمية حديثة ،نقوم على أساس تركز العملية التعليمية حول المتعلم بدلاً من تركزها حول المدرس ، ويتطلب ذلك تكييف العملية التعليمية بما يناسب طموحات وحاجات المتعلم والسوق ،وهو ما يؤدي إلى تنمية المجتمع وتقديم أنماط فاعلة من التعلم . (49:8)

وتأسيساً على ما سبق ، يحاول البحث الحالي دراسة تقييم واقع إدارة الجودة الشاملة في بعض كليات التربية والتربية البدنية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس وفق معايير (ديمنج) وكيفية توفير متطلبات تطبيق نظام الجودة والاعتماد ، حتي يتسنى لكليات التربية والتربية البدنية القيام بالدور المنوط به ، ويمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات الرئيسية التالية:

- هل القائمة المقترحة صالحة لقياس مدى تحقق إدارة الجودة الشاملة في كليات التربية والتربية البدنية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس؟
- هل بالإمكان تقدير درجة أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية والتربية البدنية حول مقترحات معايير إدارة الجودة الشاملة؟
- هل هناك فروق في إدارة الجودة الشاملة في كليات التربية والتربية البدنية ، وفق عدد سنوات الخدمة الفعلية في التعليم العالي (الخبرة)؟



- هل بالإمكان ترتيب المعايير المقترحة وفق تحققها من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس كليات التربية والتربية البدنية؟

- هل إن استجابات أعضاء هيئة التدريس جاءت كاستجابات واقعية أم أنه راجعة للصدفة؟  
**1-3 أهمية البحث:**

**انطلاق مما سبق تبرز أهمية البحث فيما يأتي:**

أهمية الجودة الشاملة في التعليم لأنها تعتبر أمراً ضرورياً للمؤسسات التعليمية الليبية في وقتنا الحاضر. الحاجة إلى تحسين مخرجات العملية التعليمية لتقليل الفجوة بين الدول المتقدمة و الدول النامية. تساعد نتائجه في إلقاء الضوء على الواقع الفعلي لإدارة الجودة الشاملة في بعض كليات التربية والتربية البدنية.

محاولة التعرف على متطلبات تطبيق الجودة الشاملة في بعض كليات التربية والتربية البدنية. قد يشكل هذا البحث نقطة انطلاق للباحثين لإجراء المزيد من البحوث في هذا المجال.

**1-4 أهداف البحث:**

**يهدف هذا البحث إلى التعرف على:**

واقع إدارة الجودة الشاملة في بعض كليات التربية والتربية البدنية ومن وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.

الفروق في الآراء حول مقترحات معايير إدارة الجودة الشاملة لبعض كليات التربية والتربية البدنية وفق متغير الكلية.

الفروق في معايير إدارة الجودة الشاملة من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس في بعض كليات التربية والتربية البدنية ، في ضوء عدد سنوات الخدمة الفعلية في الكلية (الخبرة).

**1-5 فروض البحث:**

بالإمكان تقدير درجة آراء أعضاء هيئة التدريس لبعض كليات التربية والتربية البدنية حول مقترحات معايير إدارة الجودة الشاملة.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآراء حول مقترحات معايير إدارة الجودة الشاملة لبعض كليات التربية والتربية البدنية وفق متغير الكلية.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآراء حول مقترحات معايير إدارة الجودة الشاملة لبعض كليات التربية والتربية البدنية وفق عدد سنوات الخدمة في التعليم العالي (الخبرة).

المصطلحات المستخدمة في البحث:

1- التقييم (Evaluation): " هو العملية المصاغة نظامياً والتي يتحدد من خلالها مدى ما تحقق من أهداف " . (4:1)

2- إدارة الجودة الشاملة (Total Quality Management):

" هي فكر فلسفي يهدف إلى تطوير نشاط المؤسسة باستخدام أساليب تحليلية وإحصائية متطورة ومتنوعة للحصول على أفضل النتائج وأشترك جميع عناصر المنظومة وإدارتها في ذلك " . (6:3)

3- معايير الجودة الشاملة (Total Quality Standards):

" هي المبادي المحددة لتطبيق الجودة بمستوى أداء معين ومحدد من المواصفات المراد الوصول إليها وفقاً للأهداف الموضوعه " . (7:9)

3- منهج وإجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: (Research Methodology)

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وذلك لملائمته طبيعة هذه البحث.

3-2 مجتمع البحث: (Research Community)

تمثل مجتمع البحث بأعضاء هيئة التدريس من كليات التربية والتربية البدنية (طرابلس- الزاوية - بني وليد).

3-3 عينة البحث: (Research Sample)

تم اختيار العينة بطريقة العشوائية والبالغ عددها (90) عضو هيئة تدريس من بعض كليات التربية والتربية البدنية مقسمة على ثلاث كليات كل كلية (30) عضو هيئة تدريس.

جدول رقم (1)

المؤشرات الإحصائية لمتغير الكلية لعينة البحث

النسبة	العدد	الكلية
33.3%	30	التربية البدنية طرابلس
33.3%	30	التربية البدنية الزاوية
33.3%	30	التربية بني وليد
100%	90	المجموع

يتبين من الجدول رقم (1) توزيع أفراد العينة حسب الكلية فقد شملت عينة الدراسة على (90) عضو هيئة تدريس من بعض كليات التربية و التربية البدنية وعلوم الرياضة.

## جدول رقم (2)

### المؤشرات الإحصائية لمتغير الخبرة لعينة البحث

عدد سنوات الخبرة	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة	المدى
التربية البدنية طرابلس	20.53	37	4	33
التربية البدنية الزاوية	12.06	22	4	18
التربية بني وليد	9.3	30	2	28
العينة ككل	13.96	37	2	35

يتبين من الجدول (2) أن سنوات الخبرة لعينة البحث قد أمتدت من سنتين (2) ولغاية (37) سبعة وثلاثون سنة وكانت قيمة المتوسط الحسابي (13.96) سنة بينما كانت المدى (35) سنة وهو الفرق بين أكبر قيمة وأصغر قيمة.

### 3-4 وسائل جمع البيانات: (Means of data collection)

استخدم الباحثون استبانة معايير إدارة الجودة الشاملة كوسيلة أساسية لجمع البيانات ، والتي تتألف من (14) معيار مقترحة من قبل العالم (ديمنج) - متبوعة بـ (خمس) استجابات تتدرج كالآتي : (دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا) ، والمطلوب من المبحوثين اختيار إحدى هذه الاستجابات.

### 3-4-1 تصحيح الأستبانة: (Correct the Resolution)

صححت إجابات أعضاء هيئة التدريس على الأستبانة باستعمال مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض ، فقد حسبت الدرجة الكلية على أساس مجموع أوزان الإجابات على استبانة المعايير البالغة (14) معيار، ويتم تصحيح الأستبانة بحيث : تعطى الدرجات : (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) على التوالي ، للاستجابات أعلاه يتم تصحيح الأستبانة في ضوء معايير التصحيح الخاص بها .

### 3-5 الدراسة الاستطلاعية: (Surver Study)

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية على عينة مقدارها (10) من أعضاء هيئة التدريس تم اختيارهم عشوائياً ، من مجتمع البحث ، اتضح من خلال تطبيقه أن هذه المعايير تتسم بالوضوح وبعد استخراج نتائج التجربة الاستطلاعية والتأكد من تحقق الإغراض المرجوة منها ، قام الباحثون بتطبيق الأستبانة على عينة الدراسة والبالغ عددهم (90) عضو هيئة تدريس.

### 3-5-1 ثبات الأداة:

من أجل اختبار ثبات أداة الدراسة تم استخدام اختبار ألفا كرونباخ لاختبار الاتساق الداخلي للأداة ، وبلغت قيمته 0.806 وهي قيمة مرتفعة.

### 3-6 الدراسة الأساسية: (Basic Study)

قام الباحثون بتطبيق المقياس على العينة الأساسية من بعض أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية والتربية البدنية للعام الدراسي 2017-2018.

### 3-7 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث: (Statistical Methods)

بعد جمع أداة البحث من أفراد العينة الأساسية تم ترميز البيانات وبعد ذلك تم إدخالها إلى الحاسب الآلي وباستخدام برنامج (SPSS) الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية تم تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

الوزن النسبي.

اختبار T.

تحليل التباين.

### 4- عرض وتفسير النتائج:

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال الأساليب الإحصائية المستخدمة لبيانات البحث.

### جدول (3)

الأهمية النسبية للمعايير بناء على آراء عينة كلية التربية البدنية جامعة طرابلس (ن = 30)

الأهمية النسبية	الوزن المنوي %	مجموع الإجابات	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعايير
1	58.00	87	1.028	2.90	تحدد القيادة الإدارية في الكلية أهداف ثابتة من أجل تحسين إعداد الطلبة وتزويدهم بخبرات تعليمية ممتعة تعمل على تنمية شخصياتهم بشكل متكامل
10	46.67	70	1.093	2.33	تتبنى القيادة الإدارية في الكلية فلسفة جديدة تثير التحدي ، لكي يتعلم الطلبة تحمل المسؤولية والمبادرة
4	52.67	79	1.098	2.63	عدم الاعتماد بنظام الدرجات فقط كأساس لتحديد مستوى الطلبة
7	50.00	75	.900	2.50	توثيق الارتباط بين المراحل الدراسية المختلفة بهدف تحسين الأداء لدى الطلبة خلال كل مرحلة وعند الانتقال من مرحلة لأخرى مع الاهتمام بالتوثيق الشامل للانتقال
5	52.00	78	1.248	2.60	التحسين الدائم للخدمات التعليمية المقدمة في الكلية من أجل تحسين أداء التدريسيين والطلبة
12	42.00	63	1.061	2.10	الاهتمام بالتدريب المستمر في مجال تحسين جودة الأداء لكل من القيادة الإدارية وهيئة التدريس والطلبة
6	51.33	77	1.006	2.56	الاهتمام بايجاد القيادة الفعالة من أجل مساعدة العاملين على تحسين استعمال التقنيات والإمكانيات لتحقيق أداء أفضل يساعد الطلبة على الابتكار والإبداع
3	53.33	80	.922	2.66	تجنب إشعار الآخرين بالخوف حتى يتمكن كل فرد من أداء عمله في بيئة تربوية تتسم بالحرية وقادرة على مواجهة المشكلات
9	47.33	71	1.033	2.36	كسر الحواجز بين الفروع العلمية ، وتشكيل فريق عمل موحد في مختلف الفروع بشكل تعاوني وبناء
8	48.00	72	1.003	2.40	التخلي عن ترديد الشعارات والنصائح المباشرة واستبدالها بالتحضير والبحث بمختلف أساليبه
10	46.67	70	1.212	2.33	تشجيع السلوك القيادي الفعال لدى الأفراد النابع من دوافعهم الذاتية لتحسين الأداء
2	54.00	81	1.055	2.70	تحسين وتفعيل العلاقات بين القيادة الإدارية وهيئة التدريس والطلبة بما يساعد على الاستمتاع بعملهم وزملائهم بعضهم للبعض الآخر
11	42.67	64	1.008	2.13	يوجد برنامج متكامل للاهتمام بالتدريب والتعليم الذاتي من قبل كل فرد
13	37.33	56	1.074	1.86	تساعد الكلية في تدريب أفراد المجتمع على الاهتمام بإحداث عمليات التغيير اللازمة لتحقيق الجودة في مجال عمل الكلية ومجالات العمل المختلفة

يتبين من الجدول (3) المؤشرات الإحصائية لتقييم واقع إدارة الجودة في بعض كليات التربية و التربية البدنية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس وفق معايير (ديمنج). ومن خلال النتائج المعروضة في الجدول يتبين ان قيم المتوسطات الحسابية كانت تتراوح ما بين (1.86- 2.90) وان درجة تحقيق أغليبتها كانت ضعيفة ، لأنها أقل من المتوسط الفرضي (3) بينما كانت الأهمية النسبية لعينة كلية التربية البدنية طرابلس بالنسبة للمعيار الأول والذي ينص على ( تحدد القيادة الإدارية في الكلية أهداف ثابتة من أجل تحسين إعداد الطلبة وتزويدهم بخبرات تعليمية ممتعة تعمل على تنمية شخصياتهم بشكل متكامل ) من حيث تحديده في المرتبة الأولى

وبوزن نسبي (58.00) % في حين جاء المعيار (14) والذي ينص على (تساعد الكلية في تدريب أفراد المجتمع على الاهتمام بإحداث عمليات التغيير اللازمة لتحقيق الجودة في مجال عمل الكلية ومجالات العمل المختلفة) في المرتبة الرابعة عشر والأخيرة وبوزن نسبي (37.33) % من مجموع الاستجابات.

#### جدول رقم (4)

الأهمية النسبية للمعايير بناء على آراء عينة كلية التربية البدنية جامعة الزاوية (ن = 30)

الأهمية النسبية	الوزن المنوي %	مجموع الإجابات	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعايير
1	79.33	119	.889	3.96	تحدد القيادة الإدارية في الكلية أهداف ثابتة من أجل تحسين إعداد الطلبة وتزويدهم بخبرات تعليمية ممتعة تعمل على تنمية شخصياتهم بشكل متكامل
7	70.00	105	1.106	3.50	تتبنى القيادة الإدارية في الكلية فلسفة جديدة تثير التحدي ، لكي يتعلم الطلبة تحمل المسؤولية والمبادرة
11	58.00	87	1.213	2.90	عدم الاعتماد بنظام الدرجات فقط كأساس لتحديد مستوى الطلبة
4	74.67	112	.868	3.73	توثيق الارتباط بين المراحل الدراسية المختلفة بهدف تحسين الأداء لدى الطلبة خلال كل مرحلة وعند الانتقال من مرحلة لأخرى مع الاهتمام بالتوثيق الشامل للانتقال
3	75.33	113	1.040	3.76	التحسين الدائم للخدمات التعليمية المقدمة في الكلية من أجل تحسين أداء التدريسيين والطلبة
2	76.67	115	1.234	3.83	الاهتمام بالتدريب المستمر في مجال تحسين جودة الأداء لكل من القيادة الإدارية وهينة التدريس والطلبة
4	74.67	112	1.080	3.73	الاهتمام بإيجاد القيادة الفعالة من أجل مساعدة العاملين على تحسين استعمال التقنيات والإمكانيات لتحقيق أداء أفضل يساعد الطلبة على الابتكار والإبداع
10	63.33	95	1.341	3.16	تجنب إشعار الآخرين بالخوف حتى يتمكن كل فرد من أداء عمله في بيئة تربوية تتسم بالحرية وقادرة على مواجهة المشكلات
6	73.33	110	1.154	3.66	كسر الحواجز بين الفروع العلمية ، وتشكيل فريق عمل موحد في مختلف الفروع بشكل تعاوني وبناء
8	68.00	102	.894	3.40	التخلي عن ترديد الشعارات والنصائح المباشرة واستبدالها بالتحضير والبحث بمختلف أساليبه
5	74.00	111	1.022	3.70	تشجيع السلوك القيادي الفعال لدى الأفراد النابع من دوافعهم الذاتية لتحسين الأداء
3	75.33	113	1.104	3.76	تحسين وتفعيل العلاقات بين القيادة الإدارية وهينة التدريس والطلبة بما يساعد على الاستمتاع بعملهم وزملائهم بعضهم للبعض الآخر
9	67.33	101	1.217	3.36	يوجد برنامج متكامل للاهتمام بالتدريب والتعليم الذاتي من قبل كل فرد
7	70.00	105	1.224	3.50	تساعد الكلية في تدريب أفراد المجتمع على الاهتمام بإحداث عمليات التغيير اللازمة لتحقيق الجودة في مجال عمل الكلية ومجالات العمل المختلفة

يتبين من الجدول (4) المؤشرات الإحصائية لتقييم واقع إدارة الجودة في بعض كليات التربية البدنية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس وفق معايير (ديمنج). ومن خلال النتائج المعروضة في الجدول يتبين ان قيم المتوسطات الحسابية كانت تتراوح ما بين (2.90 - 3.96) وان درجة تحقيق اغليبتها كانت متوسطة بالنسبة

لكلية التربية البدنية جامعة الزاوية ، حيث جاءت الأهمية النسبية للمعيار الأول والذي ينص على ( تحدد القيادة الإدارية في الكلية أهداف ثابتة من أجل تحسين إعداد الطلبة وتزويدهم بخبرات تعليمية ممتعة تعمل على تنمية شخصياتهم بشكل متكامل ) من حيث تحديده في المرتبة الأولى وبوزن نسبي (79.33) % في حين جاء المعيار (3) والذي ينص على (عدم الاعتماد بنظام الدرجات فقط كأساس لتحديد مستوى الطلبة ) في المرتبة الحادية عشر والأخيرة وبوزن نسبي (58.00) % من مجموع الاستجابات.

#### جدول رقم (5)

الأهمية النسبية للمعايير بناء على آراء عينة كلية التربية جامعة بني وليد (ن = 30)

الأهمية النسبية	الوزن المئوي %	مجموع الإجابات	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعايير
1	72.00	108	1.037	3.60	تحدد القيادة الإدارية في الكلية أهداف ثابتة من أجل تحسين إعداد الطلبة وتزويدهم بخبرات تعليمية ممتعة تعمل على تنمية شخصياتهم بشكل متكامل
10	54.67	82	1.080	2.73	تتبنى القيادة الإدارية في الكلية فلسفة جديدة تثير التحدي ، لكي يتعلم الطلبة تحمل المسؤولية والمبادرة
5	63.33	95	1.599	3.16	عدم الاعتماد بنظام الدرجات فقط كأساس لتحديد مستوى الطلبة
2	71.33	107	.897	3.56	توثيق الارتباط بين المراحل الدراسية المختلفة بهدف تحسين الأداء لدى الطلبة خلال كل مرحلة وعند الانتقال من مرحلة لأخرى مع الاهتمام بالتوثيق الشامل للانتقال
3	70.00	105	1.408	3.50	التحسين الدائم للخدمات التعليمية المقدمة في الكلية من أجل تحسين أداء التدريسيين والطلبة
6	61.33	92	1.436	3.06	الاهتمام بالتدريب المستمر في مجال تحسين جودة الأداء لكل من القيادة الإدارية وهيئة التدريس والطلبة
7	59.33	89	1.098	2.96	الاهتمام بإيجاد القيادة الفعالة من أجل مساعدة العاملين على تحسين استعمال التقنيات والإمكانيات لتحقيق أداء أفضل يساعد الطلبة على الابتكار والإبداع
2	71.33	107	1.165	3.56	تجنب إشعار الآخرين بالخوف حتى يتمكن كل فرد من أداء عمله في بيئة تربوية تتسم بالحرية وقادرة على مواجهة المشكلات
11	54.00	81	.952	2.70	كسر الحواجز بين الفروع العلمية ، وتشكيل فريق عمل موحد في مختلف الفروع بشكل تعاوني وبناء
8	56.67	85	1.176	2.83	التخلي عن ترديد الشعارات والنصائح المباشرة واستبدالها بالتحضير والبحث بمختلف أساليبه
9	56.00	84	1.186	2.80	تشجيع السلوك القيادي الفعال لدى الأفراد النابع من دوافعهم الذاتية لتحسين الأداء
4	69.33	104	1.252	3.46	تحسين وتفعيل العلاقات بين القيادة الإدارية وهيئة التدريس والطلبة بما يساعد على الاستمتاع بعملهم ووزملائهم بعضهم للبعض الآخر
13	46.00	69	.952	2.30	يوجد برنامج متكامل للاهتمام بالتدريب والتعليم الذاتي من قبل كل فرد
12	50.67	76	.681	2.53	تساعد الكلية في تدريب أفراد المجتمع على الاهتمام بإحداث عمليات التغيير اللازمة لتحقيق الجودة في مجال عمل الكلية ومجالات العمل المختلفة

يتبين من الجدول (5) المؤشرات الإحصائية لتقييم واقع إدارة الجودة في بعض كليات التربية و التربية البدنية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس وفق معايير (ديمنج). ومن خلال النتائج المعروضة في الجدول يتبين ان قيم المتوسطات الحسابية كانت تتراوح ما بين (2.30- 3.60 ) وان درجة تحقيق أغليتها كانت متوسطة بالنسبة لكلية التربية بني وليد ، حيث جاءت الأهمية النسبية للمعيار الأول والذي ينص على ( تحدد القيادة الإدارية في الكلية أهداف ثابتة من أجل تحسين إعداد الطلبة وتزويدهم بخبرات تعليمية ممتعة تعمل على تنمية شخصياتهم بشكل متكامل ) من حيث تحديده في المرتبة الأولى وبوزن نسبي (72.00) % في حين جاء المعيار (13) والذي ينص على (يوجد برنامج متكامل للاهتمام بالتدريب والتعليم الذاتي من قبل كل فرد ) في المرتبة الثالثة عشر والأخيرة وبوزن نسبي (46.00) % من مجموع الأستجابات

#### جدول (6)

الأهمية النسبية للمعايير بناء على آراء عينة كليات التربية والتربية البدنية (ن = 90)

الأهمية النسبية	الوزن المنوي %	مجموع الإجابات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعايير
1	69.78	314	1.073	3.48	تحدد القيادة الإدارية في الكلية أهداف ثابتة من أجل تحسين إعداد الطلبة وتزويدهم بخبرات تعليمية ممتعة تعمل على تنمية شخصياتهم بشكل متكامل
12	57.11	257	1.185	2.85	تتبنى القيادة الإدارية في الكلية فلسفة جديدة تثير التحدي ، لكي يتعلم الطلبة تحمل المسؤولية والمبادرة
10	58.00	261	1.324	2.90	عدم الاعتماد بنظام الدرجات فقط كأساس لتحديد مستوى الطلبة
4	65.33	294	1.036	3.26	توثيق الارتباط بين المراحل الدراسية المختلفة بهدف تحسين الأداء لدى الطلبة خلال كل مرحلة وعند الانتقال من مرحلة لأخرى مع الاهتمام بالتوثيق الشامل للانتقال
3	65.78	296	1.326	3.28	التحسين الدائم للخدمات التعليمية المقدمة في الكلية من أجل تحسين أداء التدريسيين والطلبة
7	60.00	270	1.430	3.00	الاهتمام بالتدريب المستمر في مجال تحسين جودة الأداء لكل من القيادة الإدارية وهيئة التدريس والطلبة
6	61.78	278	1.157	3.08	الاهتمام بإيجاد القيادة الفعالة من أجل مساعدة العاملين على تحسين استعمال التقنيات والإمكانيات لتحقيق أداء أفضل يساعد الطلبة على الابتكار والإبداع
5	62.67	282	1.201	3.13	تجنب إشعار الآخرين بالخوف حتى يتمكن كل فرد من أداء عمله في بيئة تربوية تتسم بالحرية وقادرة على مواجهة المشكلات
9	58.22	262	1.176	2.91	كسر الحواجز بين الفروع العلمية ، وتشكيل فريق عمل موحد في مختلف الفروع بشكل تعاوني وبناء
11	57.56	259	1.099	2.87	التخلي عن ترديد الشعارات والنصائح المباشرة واستبدالها بالتحضير والبحث بمختلف أساليبه
8	58.89	265	1.266	2.94	تشجيع السلوك القيادي الفعال لدى الأفراد النابع من دوافعهم الذاتية لتحسين الأداء
2	66.22	298	1.214	3.31	تحسين وتفعيل العلاقات بين القيادة الإدارية وهيئة التدريس والطلبة



					بما يساعد على الاستمتاع بعملهم وزملائهم بعضهم للبعض الآخر
14	52.00	234	1.187	2.60	يوجد برنامج متكامل للاهتمام بالتدريب والتعليم الذاتي من قبل كل فرد
13	52.67	237	1.212	2.63	تساعد الكلية في تدريب أفراد المجتمع على الاهتمام بإحداث عمليات التغيير اللازمة لتحقيق الجودة في مجال عمل الكلية ومجالات العمل المختلفة

يتبين من الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لتقييم واقع إدارة الجودة في بعض كليات التربية و التربية البدنية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس وفق معايير (ديمنج). ومن خلال النتائج المعروضة في الجدول يتبين ان قيم المتوسطات الحسابية كانت تتراوح ما بين (2.60 - 3.48) وان درجة تحقيق اغليبتها كانت أقل من المتوسطة بالنسبة لكلية التربية والتربية البدنية ، حيث جاءت الأهمية النسبية للمعيار الأول والذي ينص على ( تحدد القيادة الإدارية في الكلية أهداف ثابتة من أجل تحسين أعداد الطلبة وتزويدهم بخبرات تعليمية ممتعة تعمل على تنمية شخصياتهم بشكل متكامل ) من حيث تحديده في المرتبة الأولى وبوزن نسبي (69.78) % في حين جاء المعيار (13) والذي ينص على (يوجد برنامج متكامل للاهتمام بالتدريب والتعليم الذاتي من قبل كل فرد ) في المرتبة الثالثة عشر والأخيرة وبوزن نسبي (52.00) % من مجموع الاستجابات.

ومن خلال نتائج هذا الجدول تتضح عدم وجود فروق في معايير الجودة الشاملة بين كلية التربية والتربية البدنية.

#### - الفرضية الأولى:

اختبار فيما إذا كانت نتائج استجابة أعضاء هيئة التدريس على المعايير المقترحة لإدارة الجودة الشاملة في كليات التربية بشكل متوسط أو أقل  
الفرضية الصفرية: آراء عينة الدراسة حول المعايير المقترحة لإدارة الجودة الشاملة في كليات التربية بشكل متوسط أو أقل.

#### جدول رقم (7)

استجابة آراء أعضاء هيئة التدريس على المعايير المقترحة لإدارة الجودة الشاملة في كليات التربية والتربية البدنية

الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة المشاهدة
التربية البدنية طرابلس	2.436	0.757	-4.08	1.000
التربية البدنية الزاوية	3.571	0.764	4.09	0.000
التربية بني وليد	3.057	0.671	0.47	0.322
العينة ككل	3.021	0.861	0.24	0.407

يتبين من خلال الجدول (7) حسب آراء عينة كلية التربية البدنية جامعة طرابلس أن الفرضية الصفرية لا ترفض (  $1 > 0.05$  ). مما يعني أن آراء العينة حول المعايير المقترحة لإدارة الجودة الشاملة

هي بشكل متوسط أو أقل، بينما يتضح حسب آراء عينة كلية التربية البدنية جامعة الزاوية أن الفرضية الصفرية ترفض ( $0.000 < 0.05$ ). مما يعني أن آراء العينة حول المعايير المقترحة لإدارة الجودة الشاملة هي بشكل أكبر من المتوسط ، ويتضح أيضاً حسب آراء عينة كلية التربية البدنية جامعة بني وليد أن الفرضية الصفرية لا ترفض ( $0.322 > 0.05$ ). مما يعني أن آراء العينة حول المعايير المقترحة لإدارة الجودة الشاملة هي بشكل متوسط أو أقل أخيراً يتبين حسب آراء عينة الدراسة ككل أن الفرضية الصفرية لا ترفض ( $0.407 > 0.05$ ). مما يعني أن آراء العينة بشكل عام حول المعايير المقترحة لإدارة الجودة الشاملة هي بشكل متوسط أو أقل.

- الفرضية الثانية:

الفرضية الصفرية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآراء حول مقترحات معايير الجودة بين أعضاء هيئة التدريس وفق متغير الكلية.

#### جدول (8)

تحليل التباين لآراء عين البحث وفق متغير الكلية

مستوى الدلالة المشاهدة	قيمة F	متوسط مجموع المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر الاختلاف
0.000	18.118	9.703	19.405	2	بين الكليات
		.536	46.589	87	الخطأ التجريبي
			65.994	89	الكلية

يتبين من الجدول (8) وجود فروق في الآراء حول مقترحات معايير الجودة عند مستوى معنوية 0.05 ولمعرفة الفروق بين أي من الكليات تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي (LSD) حيث أشارت النتائج إلى الفروق بين عينة كلية التربية البدنية جامعة طرابلس وعينة كلية التربية البدنية جامعة الزاوية لصالح عينة كلية التربية البدنية جامعة الزاوية وكذلك توجد فروق بين عينة كلية التربية البدنية جامعة طرابلس وعينة كلية التربية البدنية جامعة بني وليد لصالح عينة كلية التربية البدنية جامعة بني وليد وكذلك توجد أيضاً فروق بين عينة كلية التربية البدنية جامعة الزاوية وعينة كلية التربية البدنية جامعة بني وليد لصالح عينة كلية التربية البدنية جامعة الزاوية.

- الفرضية الثالثة:

الفرضية الصفرية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآراء حول مقترحات معايير الجودة بين أعضاء هيئة التدريس وفق متغير سنوات الخبرة.

جدول رقم (9)

تحليل التباين لآراء عين البحث وفق متغير سنوات الخبرة

مصدر الاختلاف	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة المشاهدة
بين سنوات الخبرة	4	6.220	1.555	2.211	0.075
الخطأ التجريبي	85	59.775	.703		
الكلية	89	65.994			

يتبين من الجدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الآراء وفق سنوات الخبرة عند مستوى معنوية 0.05 ومما تبين اتفاق أعضاء هيئة التدريس وفق سنوات خبرتهم أن معايير الجودة جاءت بدرجة متوسطة أو أقل.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

كانت نتائج استجابات عينة البحث نحو المعايير المقترحة لإدارة الجودة الشاملة في بعض كليات التربية والتربية البدنية بدرجة متوسطة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآراء حول مقترحات معايير إدارة الجودة بين أعضاء هيئة التدريس وفق متغير الكلية.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الآراء حول مقترحات معايير إدارة الجودة بين أعضاء هيئة التدريس حسب عدد سنوات العمل الفعلي في التعليم العالي (الخبرة).

أن استجابات أعضاء هيئة التدريس على المعايير كانت واقعية وأنها لم تكن راجعة للصدفة.

5-2 التوصيات:

استناداً إلى النتائج التي تم التوصل إليها في هذا البحث يوصي الباحثون بمايلي:

ضرورة تبني كليات التربية والتربية البدنية إستراتيجية واضحة ومحددة لتطبيق معايير الجودة الشاملة فيها لتمكين من تطوير وتحسين مستوى الأداء ومواكبة التغيير المتسارع والمستمر في العملية التعليمية.

ضرورة إشراك جميع أعضاء هيئة التدريس بغض النظر على الدرجة الأكاديمية والجنس في عملية التخطيط لإدارة الجودة الشاملة والاستفادة من تجاربهم وخبراتهم ومؤهلاتهم. التعرف على اتجاهات أعضاء هيئة التدريس في المؤسسة التعليمية نحو إدارة الجودة الشاملة التي تعزز وتساند مسارات التحسين والتطوير المستمرين.

تحفيز وتكريم المقترحات المتميزة التي تدعم وتعزز مسارات الجودة على مستوى الكلية والجامعة. للارتقاء بالجودة لأبد من العمل على تعميق الوعي بثقافة إدارة الجودة الشاملة في المؤسسات التعليمية عن طريق ورش العمل والمحاضرات وإطلاعهم على تجارب الجامعات العالمية والنجاحات التي حققتها باستخدامها لمعايير الجودة.

## المراجع:

1. إبراهيم أحمد سلامة : (2000) المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
2. جعفر عبدالله إدريس : (2012) إمكانية تطبيق إدارة الجودة الشاملة على خدمات التعليم العالي من أجل التحسين المستمر وضمان جودة المخرجات والحصول على الاعتمادية، المجلة العلمية الأكاديمية الأمريكية للعلوم والتكنولوجيا، المجلد الثالث، العدد السابع.
3. حسن الشافعي : (2003) ادارة الجودة الشاملة في التربية البدنية والرياضة ،دار الوفاء للطباعة والنشر ،الإسكندرية.
4. رضوان محمد : (2015) درجة تطبيق إدارة الجودة الشاملة في كلية التربية الرياضية بجامعة صنعاء، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 29.
5. عادل الغامدي : (2008) أهمية معايير الجودة الشاملة لمعلمي التربية الإسلامية في المرحلة الابتدائية من وجهة نظر المتخصصين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ،جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
6. عمر عقيلي : (2001) مقدمة في المنهجية المتكاملة لإدارة الجودة الشاملة ط1 دار وائل للنشر والتوزيع ،عمان ،الأردن.
7. محمد الخولي : (2005) دراسة مفهوم الجودة التعليمية الشاملة ومدى تأثيرها على الأداء الأكاديمي من واقع جامعة قطر"، بحث مقدم لندوة الإدارة الاستراتيجية لمؤسسات التعليم العالي المنعقدة بجامعة الملك خالد بالتعاون مع المنظمة العربية للعلوم الإدارية.
8. محمد الريفي : (2004) تحقيق التعليم في الجامعة مجلة الجودة في التعليم العالي ، المجلد 1 العدد 1 الجامعة الإسلامية ، غزة.

9. ميادة علي : (2009) نموذج مقترح لتفعيل برامج تدريب الناشئين فى كرة اليد باستخدام معايير الجودة الشاملة،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة الاسكندرية.

## دراسة السلوك الصحي لدى لاعبي التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس

أ. م . د فاطمة سالم الشعاب

د. نورالدين الطاهر المبروك

أ. حسان العماري مسعود

### 1-1 مقدمة البحث:

لقد خلق الله تعالى الإنسان ، ووهبه الجسم ليحقق به أهدافه وغاياته في الحياة ، فهو نعمة من نعم الله عليه وتعد العادات السلوكية الصحية التي يمارسها من المتغيرات الرئيسية المؤثرة في حالته الصحية. وتعد دراسة وفهم الممارسات السلوكية المضرة بالصحة والمنمية لها والاتجاهات نحو الصحة والسلوك الصحي الخطوة الأولى نحو إيجاد الموارد المساعدة على تنمية الصحة وتحديد العوامل والاتجاهات المعيقة للصحة والعمل على تعديلها وانعكاس ذلك على النمو الصحي وتنميته. (3: 122)

ويشير مازن عبد الهادي أحمد وآخرون (2008) إن التطور الهائل الذي حدث في مستوى المنافسات الرياضية في الألعاب المختلفة رافقته زيادة كبيرة في الأحمال التدريبية التي يخضع لها اللاعبون في التدريب والمنافسة ، وإن هذه الزيادة تتطلب أن يكون اللاعب على مستوى عالي من الصحة واللياقة البدنية والوظيفية. ( 12: 86)

والسلوك الصحي من السلوكيات التي يكتسبها اللاعبون عن طريق خبراتهم وعاداتهم اليومية ، وغياب ثقافة السلوك الصحي تؤدي إلى تهديد صحتهم من خلال عدم استغلال الكفاءة البدنية والوظيفية والذهنية والنفسية بالصورة الصحيحة. (9: 3)

ويرى الباحثون أن صحة اللاعبين لا تعني مجرد غياب المرض وإنما هي قدرة اللاعبين على الاستغلال الكامل لكفاياتهم البدنية والوظيفية والذهنية من أجل الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية والتغلب على العوامل المسببة للضرر .

ولعبة كرة التنس الأرضي تتطلب لياقة بدنية ، وأن يتميز اللاعب بكفاية وظيفية عالية من قلب كفاء قادر على ضخ كميات كبيرة من الدم إلى جميع عضلات الجسم وأنسجتها العاملة وله رتتان قويتان يكون بمقدورهما تغذية جميع عضلات الجسم بالأكسجين ، وأن يكون اللاعب على دراية ووعي كامل بنوعية التغذية الصحية المناسبة له، ولكن المشكلة الحقيقية تكمن في سلوك بعض اللاعبين لتناولهم بعض الوجبات الغير صحية من خلال عدم الالتزام بنصائح وإرشادات المختص الصحي رغم علمهم المسبق ببعض المعلومات عن التغذية السليمة وهذا ينعكس علي مستوى اللاعب ونتائجه في الملعب)

(22)

### 2.1 أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في:

- التعرف على مستوى السلوك الصحي لدى لاعبي التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس .
- تحديد نقاط الضعف التي تحتاج لمعالجة في مجال السلوك الصحي لدى لاعبي التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس .
- اكتساب معارف جديدة وتحسين المعلومات عن السلوك الصحي لدى لاعبي التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس.

### 3.1 مشكلة البحث:

إن فلسفة السلوك الصحي تتطلب أن يكون اللاعب على مستوى عالي من الوعي بالعادات والمعتقدات الصحية لتجنب الأمراض التي تقف حائلاً دون تطور اللاعبين باستخدام قدراتهم البدنية والمهارية والخطئية والنفسية بهدف رفع مستوى الصحة النفسية والبدنية على حد سواء. (19 : 67،85)

ويعبر السلوك الصحي عن كل نشاط يقوم به اللاعب لتنمية صحته كالغذاء الصحي والنشاط الرياضي والامتثال للتعليمات الطبية ومتابعة العلاج والابتعاد عن عوامل الخطر والسلوك المسبب للمرض. (7 : 49)

وتشير سارة محمد المسعد (2002) نقلاً عن دراسة كل من بيلوك وبيرسلو belloc، breslow (1972) التي أجريت على عدة لاعبين في جامعة كاليفورنيا توصلت إلى إن هناك سلوكيات صحية تحافظ على صحة اللاعب وهي تناول وجبات منظمة ومفيدة ، إفطار صباحي صحي ، التمارين الرياضية ، ساعات نوم كافية ،وزن مثالي ،الامتناع عن التدخين . (6: 13،124)

وتعتبر لعبة كرة التنس الأرضي من الألعاب المرهقة المليئة بالحركة والنشاط لذلك يجب على اللاعب الابتعاد عن السلوكيات الصحية السلبية التي قد يمارسها في حياته اليومية من خلال تجنب أماكن التدخين والالتزام بالفحوصات الطبية ، والاهتمام بالتغذية الصحية السليمة حيث أن النظام الغذائي والصحي والتمرين المنتظم من العوامل المهمة لوصول اللاعبين إلى أعلى المستويات .

( 2 : 372 )

ومن خلال إطلاع الباحثون على الدراسات السابقة في جانب السلوك الصحي تبين أن أغلبها ركزت على



الألعاب الجماعية وأهملت الألعاب الفردية وبالأخص لعبة التنس الأرضي ، حيث قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية تمثلت في المقابلة الشخصية لبعض لاعبي التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس للتنس حيث وجهت لهم العديد من الأسئلة التي تتعلق بالسلوك الصحي سواء كانت في الجانب الغذائي أو الوقائي أو الصحي وتوصل الباحثون إلى أن هناك بعض اللاعبين يتبعون سلوكيات سلبية من خلال عدم الالتزام ببعض النصائح والإرشادات التي يقدمها المختص الصحي .

هذا ما دفع الباحثون للقيام بدراسة السلوك الصحي للاعبين التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس للتنس

#### 4.1 أهداف البحث:

يهدف البحث للتعرف على:

- 1 . مستوى السلوك الصحي لدى لاعبي التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس .
- 2 . مدى اختلاف مستوى السلوك الصحي لدى لاعبي التنس الأرضي تحت (14) سنة ،(18) سنة بأكاديمية طرابلس .

#### 5.1 تساؤلات البحث:

- 1 . ما مستوى السلوك الصحي لدى لاعبي التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس .
- 2 . هل توجد فروق بين متوسطات استجابة لاعبي التنس الأرضي تحت (14) سنة ،(18) سنة بأكاديمية طرابلس .

#### 6.1 مصطلحات البحث:

- السلوك الصحي:

"هو كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد". (15: 114)

#### 2 . الإطار النظري والدراسات المشابهة:

##### 1.2 الإطار النظري:

##### 1.1.2 السلوك الصحي:

شهد العالم تطور سريع في كافة مجالات الحياة وبالرغم من التطور التكنولوجي الموجود في المجتمع إلا أن الفرد يتعرض لكثير من المشاكل الصحية الحاصلة عن التطور واستعمال الإنسان للألة في جميع أعماله ومناشطه اليومية حيث تؤكد منظمة الصحة العالمية في تقريرها لعام 2004 تزايد الأخطار المرتبطة بحالة الفرد والمتمثلة في صعوبة ممارسة النشاط البدني وبالتالي زيادة الأمراض الناتجة عن ذلك وأهمها زيادة الوزن نتيجة النظام الغذائي الخاطئ والعادات الصحية السيئة . (18: 11)

حيث أن تغيير السلوك الصحي يقلل من حدوث الأمراض ومن هنا نجد أن العلاقة بين الرياضة والصحة علاقة وطيدة فآثار ممارسة الرياضة إيجابية ومختلفة كوسيلة علاجية ووقائية لصحة الرياضي ولذلك يجب التأكيد على الاتجاهات الحديثة للعلاقة بين النشاط الرياضي والصحة من خلال التوعية الصحية المستمرة . ( 16 : 9 )

لعلا أكثر ما يتابعه عشاق الرياضة هو أداء نجومهم في الملاعب سواء كانوا نجوم كرة قدم أو نجوم كرة مضرب إلا أن آخر ما يمكن أن يفكروا به هو السلوك الصحي الذي يجب أن يتبعه اللاعبين بهدف الحفاظ على لياقة بدنية تؤمن لهم أعلى درجات الأداء الناجح . ومما لاشك فيه أن هناك عدد هائل من الجنود المجهولين يلعبون دوراً بارزاً لا يستهان به للحفاظ على نجاحات اللاعبين . (23)

## 2.2 الدراسات المشابهة:

**1.2.2 دراسة مازن عبد الهادي أحمد وآخرون (2008) (12) بعنوان: " السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين"** وهدفت الدراسة إلى التعرف على أنماط واتجاهات السلوك الصحي لأفراد عينة البحث ، حيث بلغ عدد أفراد العينة (140) لاعباً من لاعبي (كرة القدم ، الطائرة ، واليد والسلة ) وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه وكانت أهم النتائج: قلة نسبة العينة الذين يلتزمون بالممارسات الصحية الإيجابية وغياب الالتزام بالعادات الغذائية الصحية ووجود نسب عالية من المدخنين.

**2.2.2 دراسة مازن الصبوة وشيماء المحمود (2007) (13) بعنوان: " بعض المتغيرات المعرفية والمزاجية المنبئة بممارسات السلوك الصحي الايجابي والسلبي لدى عينة من طلاب جامعة الكويت "** ، وهدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين أنماط السلوك الصحي كالرياضة والتدخين وإساءة استخدام الأدوية وقيادة السيارات وسلوك النوم ، حيث بلغ عدد أفراد العينة (130) طالب واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه ، وكانت أهم النتائج: وجود علاقة ارتباطية دالة بين أنماط السلوك الصحي الايجابي وكل من فعالية الذات وتقديرها . ووجود علاقة سلبية دالة بينها وبين الاكتئاب.

**3.2.2 دراسة أحمد محمد الشافعي (2010) (1) بعنوان: " دراسة تقييمية للسلوك الصحي لتلاميذ مدرسة الموهوبين "** هدفت الدراسة إلى تقييم السلوك الصحي لتلاميذ مدرسة الموهوبين رياضياً من خلال التعرف على مستوى السلوك الصحي (الشخصي . الغذائي . البيئي . الرياضي . الوقائي . القومي ) ، وتم استخدام الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية وبلغ عدد أفراد العينة (100) طالب ، وكانت أهم

النتائج : ارتفاع مستوى السلوك الصحي لتلاميذ مدرسة الموهوبين رياضياً .

**4.2.2 دراسة هيثم محمد النادر وآخرون (2017) (20) بعنوان: " السلوك الصحي لدى لاعبي كرة**

اليد في الأردن " ، هدف الدراسة التعرف على مستوى السلوك الصحي لدى لاعبي كرة اليد الدرجة الأولى والثانية في الأردن حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح وبلغ عدد أفراد العينة (130) لاعباً وكانت أهم النتائج : لاعب كرة اليد الأردنية يلتزم بعدم التدخين وتناول الغذاء الصحي وممارسة السلوكيات الصحية الايجابية كلما زاد العمر التدريبي لدى اللاعبين الا أنهم لايهتمون بالاجراءات الصحية الوقائية .

**5.2.2 دراسة عبد الأمير محمد سلطان المتروك (2008) (11) بعنوان: " دراسة للسلوك الصحي**

والإصابات الرياضية للاعبي بعض الأنشطة الرياضية في دولة الكويت وهدفت الى التعرف على السلوك الصحي للاعبي بعض أنشطة الرياضات المائية (سباحة . غطس .كرة ماء )بدولة الكويت والعلاقة بين السلوك الصحي والإصابات الرياضية وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح وبلغ عدد أفراد العينة (372) لاعباً ومدرباً وأخصائياً للعلاج الطبيعي وكانت أهم النتائج: اختلاف وتباين في الآراء للنشاط الواحد وبين الأنشطة الثلاثة في جميع الإصابات الرياضية فيما عدا بعض الإصابات ودرجاتها .

**3. إجراءات البحث:**

**1.3 منهج البحث:**

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة وأهداف البحث .

**2.3 مجالات البحث:**

**1.2.3 المجال البشري:** لاعبي كرة التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس للتنس .

**2.2.3 المجال الزمني:** الفترة من الخميس الموافق 2018/1/18 إلى يوم الثلاثاء الموافق

2018/1/23 .

**3.2.3 المجال المكاني:** أكاديمية طرابلس للتنس .

**3.3 مجتمع البحث:**

يتمثل مجتمع البحث من لاعبي التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس للتنس البالغ عددهم (40) لاعباً.

**4.3 عينة البحث:** اشتملت عينة البحث على 20 لاعباً من لاعبي التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس

موزعين كالاتي (10) لاعبين تحت 14 سنة ، (10) لاعبين تحت 18 سنة .

جدول (1)  
توصيف العينة

الدراسة الأساسية		الدراسة الاستطلاعية		نوع اللعبة
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
50%	20	7.5%	3	لاعبى التنس الأرضي

يتضح من جدول (1) والخاص بتوزيع عينة البحث على الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية حيث بلغت عينة البحث للدراسة الاستطلاعية (3) لاعبين بنسبة مئوية (7.5%) وبلغت عينة البحث للدراسة الأساسية (20) لاعب وبنسبة مئوية (50%).

### 5.3 أدوات جمع البيانات:

استعان الباحثون بمقياس السلوك الصحي لهشام محمد عمر (2015) (18) حيث تضمن المقياس أربعة محاور أساسية وهي:

- المحور الأول (التدخين والمنبهات) وبه 3 فقرات.
- المحور الثاني (العادات الغذائية) وبه 8 فقرات.
- المحور الثالث (الممارسات الصحية) وبه 4 فقرات.
- المحور الرابع (الإجراءات الصحية الوقائية) وبه 10 فقرات.

جدول رقم (2)

يوضح العبارات السلبية في مقياس السلوك الصحي

رقم العبارة	المحور
1 ، 2 ، 3	المحور الأول التدخين والمنبهات
2 ، 8	المحور الثاني العادات الغذائية
لا توجد	المحور الثالث الممارسات الصحية
6 ، 8	المحور الرابع الإجراءات الصحية الوقائية

### 1.5.3 تصحيح المقياس:

تتم الاجابة على عبارات المقياس بواحدة من الإجابات ( نعم ، أحياناً . لا ) فالعبارات الايجابية تعطى درجات نعم = 3 ، الى حد ما = ، لا = 1 بينما في العبارات السلبية نعم = 1، الى حد ما = 2، لا = 3

حيث أن عدد العبارات في المقياس (25) عبارة ليكون إجمالي مجموع المقياس 75 درجة وكلما حصل المفحوص على درجة قريبة من الـ 75 درجة تدل على درجة السلوك الصحي.

### 6.3 الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية يوم الثلاثاء الموافق 2018/1/16 على عينة قوامها (3) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة والمتمثلة في المقابلة الشخصية حيث وجهت لهم العديد من الأسئلة التي تتعلق بالسلوك الصحي سواء كانت في الجانب الغذائي أو الوقائي أو الصحي وتوصل الباحثون أن هناك بعض اللاعبين يتبعون سلوكيات سلبية من خلال عدم الالتزام بالنصائح والإرشادات التي يقدمها المدرب الرياضي .

### 7.3 الدراسة الأساسية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الأساسية على (20) لاعباً من لاعبي التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس موزعين كالتالي (10) لاعبين تحت 14 سنة ، (10) لاعبين تحت 18 سنة . حيث تم توزيع استمارة الاستبيان الخاصة بالسلوك الصحي يوم الخميس الموافق 2018/1/18 وتم استلام الاستمارة يوم الثلاثاء الموافق 2018/1/23 .

### 8.3 المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- (ت) الفروق.

(21 : 137,279)

### 4. عرض ومناقشة النتائج:

#### 1.4 عرض النتائج:

أ. عرض نتائج السلوك الصحي لدى لاعبي التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس:

### جدول رقم (3)

نسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (التدخين والمنبهات والمنشطات)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الترتيب	نسبة الموافقة الكلية	لا		أحياناً		نعم		العبارة	ت	
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
0.22	2.95	1	0.0	100.0	60	0.0	0	0.0	0	أدخن السجائر أو الأرقيلة	التدخين	1
0.62	2.2	2	31.25	40.9	18	54.5	24	4.5	2	أشرب المواد المنبهة (الشاي أو القهوة)	بين المنبهات	2
0.00	3	1	0.0	100.0	60	0.0	0	0.0	0	أتناول المواد المنشطة	والمندشطات	3

يتضح من الجدول رقم (3) والخاص بنسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (التدخين والمنبهات والمنشطات) أن أقل نسبة موافقة كانت (أدخن السجائر أو الأرقيلة) بنسبة موافقة (0.0%) وبمتوسط حسابي (2.95) وانحراف معياري (0.22) وأن أعلى نسبة موافقة كانت أشرب المواد المنبهة (الشاي أو القهوة) بنسبة موافقة بلغت (31.25%) . وبمتوسط حسابي (2.2) وانحراف معياري (0.62) ، وبلغت نسبة الموافقة (أتناول المواد المنشطة) (0.0) ، وبمتوسط حسابي (3) وانحراف معياري (0.52) .

### جدول رقم (4)

نسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (العادات الغذائية)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الترتيب	نسبة الموافقة الكلية	لا		أحياناً		نعم		العبارة	ت	
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
0.52	2.8	8	96.5	0.0	0	6.9	4	93.1	54	أتناول وجبة الإفطار يومياً بانتظام	العادات الغذائية	1
0.72	2.2	5	23.4	57.4	27	38.3	18	4.3	2	أقوم بإضافة نسب عالية من الأملاح البيضاء إلى طعامي		2
0.60	2.6	7	88.9	0.0	0	22.2	12	77.8	42	أتناول الخضار والفواكه الطازجة والغنية بالألياف		3
0.62	1.8	3	50.0	16.7	6	66.7	24	16.7	6	أقل من تناول الأغذية الغنية بالسكر الأبيض		4
0.60	2.4	6	77.1	2.1	1	41.7	20	56.3	27	أراعي التنوع في الأغذية التي أتناولها		5

0.72	2.1	5	66.7	9.5	4	47.6	20	42.9	18	أتجنب تناول المشروبات الغنية بالسكريات الحرارية	6
0.73	2	4	59	12.8	5	56.4	22	30.8	12	أقل من الأغذية الغنية بالزيوت والدهون الحيوانية	7
0.86	1.7	1	14.8	21.4	6	28.6	8	0.50	14	أتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية	8

يتضح من جدول رقم (4) الخاص بنسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (العادات الغذائية) أن أقل نسبة موافقة كانت (أتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية) بنسبة موافقة (14.8%) ومتوسط حسابي (1.7) وانحراف معياري (0.86) وأن أعلى نسبة موافقة كانت (أتناول وجبة الإفطار يومياً بانتظام) بنسبة موافقة بلغت (96.55%) وبمتوسط حسابي (2.8) وانحراف معياري (0.52)، (أقل من الأغذية الغنية بالزيوت والدهون) بنسبة (59%) وبمتوسط حسابي (2) وانحراف معياري (0.73)، (أقل من تناول الأغذية الغنية بالسكر الأبيض) بنسبة (50.05) ومتوسط حسابي (1.8) وانحراف معياري (0.62)، (أتجنب تناول الأغذية الغنية بالسكر) بنسبة (50.05) ومتوسط حسابي (1.8) وانحراف معياري (0.62)، (أقوم بإضافة نسب عالية من الأملاح) بنسبة (23.45)، ومتوسط حسابي (2.25) وانحراف معياري (0.72)، (أتناول الخضار والفواكه الطازجة) بنسبة (88.9) ومتوسط حسابي (2.6) وانحراف معياري (0.60) .

#### جدول رقم (5)

نسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (الممارسات الصحية الإيجابية)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الترتيب	نسبة الموافقة الكلية	لا		أحياناً		نعم		العبارات	ت
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
0.57	2.7	4	88.65	1.9	1	18.9	10	79.2	42	أحرص على تنظيف أسناني بشكل منتظم	1
0.76	2.45	3	81.3	6.3	3	25.0	12	68.8	33	أنام وقت كافي 7-8 ساعات	2
0.45	1.1	1	9.5	90.5	19	9.5	2	0.0	0	أخضع لاختبارات تشوهات القوام	3
0.68	1.4	2	34.6	65.4	17	0.0	0	34.6	9	أستخدم أدوات للوقاية من أشعة الشمس	4

يتضح من جدول رقم (5) الخاص بنسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (الممارسات الصحية الإيجابية) أن أقل نسبة موافقة كانت (أخضع لاختبارات تشوهات القوام)

بنسبة موافقة (9.5%) ومتوسط حسابي(1.1) وانحراف معياري (0.45) ( وأن أعلى نسبة موافقة كانت) أحرص على تنظيف أسناني بشكل منتظم ( بنسبة موافقة بلغت (88.65%) ومتوسط حسابي(2.7) وانحراف معياري (0.57) (أستخدم أدوات للوقاية من أشعة الشمس) بنسبة موافقة بلغت (34.6%) ومتوسط حسابي(1.4) وانحراف معياري (0.68)،( أنام وقت كافي 7- 8 ساعات) ، بنسبة موافقة بلغت (81.3%) ومتوسط حسابي(2.45) وانحراف معياري (0.76) .

#### جدول رقم (6)

نسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (الإجراءات الصحية الوقائية)

ت	العبارة	نعم	أحياناً	لا	نسبة الموافقة الكلية	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	أقوم بالإجراءات اللازمة عندما تعاني من أي ألم	36	12	2	84	7	2.05	0.76
2	أحافظ على أداء العبادات المختلفة	36	16	0	84.6	8	1.6	0.82
3	أراجع المستشفى بشكل دوري لإجراء فحوصات وقائية	6	14	11	42	3	2.2	0.77
4	أحافظ على الفحص الطبي الدوري كل سنة	12	20	6	57.9	5	1.4	0.60
5	أراجع طبيب الأسنان بشكل منتظم	0	4	18	9.1	2	1.35	0.75
6	أستخدم أدوات وأغراض الآخرين الشخصية	0	10	45	9.1		1.6	0.75
7	أجري تحاليل لفقر الدم والسكر	18	14	7	64.15	6	2	0.79
8	أتناول العقاقير المنومة	1	0	57	1.7	1	2.8	0.62
9	أراعي الدقة في التعليمات المرفقة مع الدواء الذي يصفه الطبيب	42	10	1	88.65	9	2.5	0.61
10	أجري تحاليل دورية لفحص الدم والبول	6	18	9	45.45	4	1.8	0.70



يتضح من جدول رقم (6) الخاص بنسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (الإجراءات الصحية الوقائية) أن أقل نسبة موافقة كانت (أتناول العقاقير المنومة) بنسبة موافقة (1.7%) ومتوسط حسابي (2.8) وانحراف معياري (0.62) وأن أعلى نسبة موافقة كانت (أراعي الدقة في التعليمات المرفقة مع الدواء الذي يصفه الطبيب) بنسبة موافقة بلغت (88.65%) ومتوسط حسابي (2.5) وانحراف معياري (0.61)، (أراجع طبيب الأسنان بشكل منتظم) بنسبة موافقة بلغت (9.1%) ومتوسط حسابي (1.35) وانحراف معياري (0.75)، (أراجع المستشفى بشكل دوري) بنسبة موافقة بلغت (42%) ومتوسط حسابي (2.2) وانحراف معياري (0.77)، (جري تحاليل دورية لفحص الدم والبول) بنسبة موافقة بلغت (45.45%) ومتوسط حسابي (1.8) وانحراف معياري (0.70)

دلالة الفروق في مستوى السلوك الصحي لعينة البحث تحت سن 14 و 18 سنة

السنوات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
تحت سن 14 سنة	22.24	5.96	0.389	0.699
تحت سن 18 سنة	21.56	6.38		

يتضح من الجدول رقم (7) والخاص بالفروق في مستوى السلوك الصحي (التدخين والمنبهات والمنشطات ، العادات الغذائية ، الممارسات الصحية الإيجابية ) لدى لاعبي كرة التنس الأرضي تحت (14 سنة) وبلغ (18 سنة) مايلي : بلغ المتوسط الحسابي للعينة تحت 14 سنة (22.24) وانحراف معياري (5.96) وبلغ المتوسط الحسابي للعينة تحت 18 سنة (21.56) وانحراف معياري (6.38) ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (0.389) وبمستوى دلالة (0.699) بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة معنوية .

#### 2.4 مناقشة النتائج:

- مناقشة نتائج التساؤل الأول لمستوى السلوك الصحي لدى لاعبي التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس:

أ. مناقشة نتائج السلوك الصحي لدى لاعبي التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس بمحور التدخين والمنبهات والمنشطات.

يتضح من جدول (3) والخاص بنسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور ( التدخين والمنبهات والمنشطات ) أن أقل نسبة موافقة كانت ( أدخن السجائر أو الأرقيلة ، أتناول المواد المنشطة ) بنسبة موافقة (0.0%) وأن أعلى نسبة موافقة كانت أشرب المواد المنبهة (الشاي والقهوة) بنسبة موافقة بلغت (31.25%) . وبلغ المتوسط الحسابي (2.72) والانحراف المعياري (0.52) ويرجع الباحثون ذلك إلى التزام لاعبي كرة التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس بالسلوك الصحي الإيجابي من خلال الالتزام بعدم تدخين السجائر أو الأرقيلة وإدراك الرياضيين لمخاطر تناول المواد المنشطة لأن ذلك يؤثر على اللياقة البدنية والوظيفية

حيث يذكر سامي الصفار وآخرون (1990) أن على الرياضي الامتناع عن التدخين لما له من أضرار جسمية على صحته لذا ينصح الباحثون بالابتعاد عن كل أنواع التدخين كالسجائر أو الأرقيلة حفاظاً على صحة اللاعب وتحقيقاً لأفضل المستويات التنافسية و ما أشار إليه جبرين مناصرة (2008) (4) عن النواحي السلبية للمنشطات والتي تعتبر من المواد المحظورة طبيياً ويعاقب عليها الاتحاد الدولي واللجنة الاولمبية بحرمان اللاعب من ممارسة النشاط الرياضي وسحب أي انجاز قد قام بتحقيقه ولكن بلغت نسبة الذين يتناولون المواد المنبهة كانت عالية قليلاً ويعزوا الباحثون ذلك إلى اعتقاد لاعبي كرة التنس الأرضي أن شرب المنبهات من الأمور غير الممنوعة وهذا يعتبر من السلوكيات الصحية السلبية لعدم

إدراكهم الأضرار الصحية من تناول المواد المنبهة فوق المعدل المخصص وعدم الالتزام بنصائح وإرشادات المختص الصحي ويرى الباحثون أن على الرياضي عدم الإكثار أو الإقلاع عن تناول المنبهات والاستعاضة عنها بمواد ذات قيمة غذائية تفيد الجسم حيث يؤكد سامي الصفار وآخرون (1990) (8) أن الإفراط في استهلاك المنبهات يعرض الرياضيين لهبوط اللياقة البدنية وما أشار إليه أيلين وديع فرج (2007) أن لعبة كرة التنس الأرضي من الألعاب المرهقة المليئة بالحركة والنشاط لذلك يجب على اللاعب الابتعاد عن السلوكيات الصحية السلبية التي قد يمارسها في حياته اليومية من خلال تجنب أماكن التدخين لوصول اللاعبين إلى أعلى المستويات.

**ب. مناقشة نتائج السلوك الصحي لدى لاعبي التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس بمحور العادات الغذائية:**

يتضح من جدول رقم (4) الخاص بنسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (العادات الغذائية) أن أقل نسبة موافقة كانت (أتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية) بنسبة موافقة (14.8%) وأن أعلى نسبة موافقة كانت (أتناول وجبة الإفطار يومياً بانتظام) بنسبة موافقة بلغت (96.55%) وبلغت النسبة المئوية لأفراد العينة الذين يتناولون الخضار والفواكه الطازجة الغنية بالألياف قد بلغت (88.9%) وهي نسبة عالية نظراً للأهمية الكبيرة لتناول الفواكه والخضراوات للرياضيين إذ إن تناول الرياضي للفواكه مثل البرتقال والتفاح وغيرها يعد مرطب ومغذ لجسم الرياضي وكذلك الحال بالنسبة للخضراوات حيث تذكر إيلين وديع فرج (2007) (2) أن لعبة كرة التنس الأرضي من الألعاب المرهقة المليئة بالحركة والنشاط لذلك يجب على اللاعب الاهتمام بالتغذية الصحية السليمة حيث أن النظام الغذائي والصحي والتمارين المنتظم من العوامل المهمة لوصول اللاعبين إلى أعلى المستويات ويذكر سامي الصفار وآخرون (1990) أن "من الأغذية الواجب زيادتها وتأكيد تناولها يوم المباراة هي الفواكه والخضراوات وذلك لاحتوائها على الفيتامينات بشكل كبير والتي يحتاج إليها الرياضي ، وبلغت نسبة الذين يقللون من تناول الأغذية الغنية بالزيوت والدهون الحيوانية (59%) وهي نسبة جيدة إذ يجب على الرياضي تجنب الأغذية ذات النسبة العالية من الدهون ، وبلغت نسبة الذين يقومون بإضافة نسبة عالية من الأملاح إلى الأطعمة (23.45%) وهي نسبة مرتفعة جداً ما إذ إن الإكثار من تناول الأملاح يعتبر من السلوكيات السلبية غير الصحية حيث يرى الباحثون بضرورة ابتعاد الرياضي عن الأغذية الغنية بالأملاح العالية كونها تسبب العطش وخصوصاً في يوم المباراة وبلغت النسبة المئوية لأفراد العينة الذين يتناولون وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية (21.4%) وهي نسبة واطئة إذ إن "من الضروري تناول وجبات يراعى فيها إلا تشمل درجات حرارة أكثر مما يحتاجه الرياضي في أنشطته اليومية ولأن تطور الأداء والانجاز مقرون بالتغذية المنتظمة المطلوبة وأن الإنسان يحتاج إلى طاقة حتى يتمكن من أداء واجباته الرياضية بالشكل الأمثل عند أداء المهارات والحركات الرياضية ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه سارة محمد المسعد (2005) (6) وهيثم النادر وآخرون (2014) (18) بأن هناك سلوكيات صحية

تحافظ على صحة اللاعب منها تناول وجبات منظمة كإفطار الصباحي والتمارين المنتظم لوصول اللاعب لأعلى المستويات .

ج. مناقشة نتائج السلوك الصحي لدى لاعبي التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس بمحور الممارسات الصحية الإيجابية:

يتضح من جدول رقم (5) الخاص بنسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (الممارسات الصحية الإيجابية) أن أقل نسبة موافقة كانت (أ خضع لاختبارات تشوهات القوام) بنسبة موافقة (9.5%) وأن أعلى نسبة موافقة كانت (أحرص على تنظيف أسناني بشكل منتظم) بنسبة موافقة بلغت (88.65%) وبلغ المتوسط الحسابي (1.92) والانحراف المعياري (0.92) ويعزو الباحثون ذلك إلى أن اللاعب لا يخضع لاختبارات تشوهات القوام وعدم تنمية هذا السلوك لديه ويعتبر هذا شيء سلبي يؤثر على الحالة الصحية وأداء الأجهزة الوظيفية حيث يشير عباس الرملي (1981) أن الانحرافات القوامية بالجسم قد تغير من ميكانيكية أداء المهارات الحركية المختلفة وتشتت القوى في مسارات جانبية لا تخدم المهارات المختلفة ، ذلك لان الأداء الرياضي يعبر تعبيراً ديناميكياً عن خصائص الجسم البشري فإذا حدث تغير في هذه الخصائص فإنه بالتالي يؤثر على ديناميكية الحركة ، ويملك الرياضيين اتجاهها إيجابياً نحو تنظيف الأسنان بشكل منتظم حيث ينصح الدكتور خالد عمارة بالكشف الدوري للأسنان لإزالة الالتهابات والبؤر الصديدية لما لها من أمراض على العين والقلب وزيادة حدوث السكتة القلبية والدماغية .

د. مناقشة نتائج السلوك الصحي لدى لاعبي التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس بمحور الإجراءات الصحية الوقائية:

يتضح من جدول رقم (6) الخاص بنسبة الموافقة الكلية على عبارات مقياس السلوك الصحي بمحور (الإجراءات الصحية الوقائية) أن أقل نسبة موافقة كانت (أتناول العقاقير المنومة) بنسبة موافقة (1.7%) وأن أعلى نسبة موافقة كانت (أراعي الدقة في التعليمات المرفقة مع الدواء الذي يصفه الطبيب) بنسبة موافقة بلغت (88.65%) . وبلغ المتوسط الحسابي (1.93) والانحراف المعياري (0.84) . ويعزو الباحثون ذلك إلى أن رياضيو التنس الأرضي لا يهتمون ببعض الإجراءات الوقائية منها إجراء التحاليل الدورية للدم والبول وإهمال مراجعة المستشفى بشكل دوري لإجراء فحوص وقائية لإعند الإصابة والتركيز على التدريب والبناء البدني والعضلي فقط حيث يذكر هيثم محمد النادر (2014) إن فلسفة السلوك الصحي تتطلب أن يكون اللاعب على مستوى عالي من الوعي بالعادات والمعتقدات الصحية لتجنب الأمراض التي تقف حائلاً دون تطور اللاعبين بدنياً ومهارياً ..

- مناقشة نتائج التساؤل الثاني لفروق متوسطات إستجابة لاعبي التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس:

يتضح من الجدول رقم (7) والخاص بالفروق في مستوى السلوك الصحي (التدخين والمنبهات والمنشطات ، العادات الغذائية ، الممارسات الصحية الإيجابية) لدى لاعبي كرة التنس الأرضي تحت (14 سنة) (18 سنة) مايلي : بلغ المتوسط الحسابي للعينة تحت 14 سنة (22.24) وانحراف معياري (5.96)

وبلغ المتوسط الحسابي للعينة تحت 18 سنة (21.56) وبانحراف معياري (6.38) ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (0.389) وبمستوى دلالة (0.699) بالتالي لا توجد فروق دلالة معنوية بالتالي يتبين أن لاعبي كرة التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس تحت (14 سنة) (18 سنة) ملتزمون بتطبيق النصائح الصحية التي يقدمها المدرب وأنهم ملتزمون بتطبيق بعض السلوكيات الصحية ولا يلتزمون بتطبيق بعض السلوكيات الصحية الوقائية وخاصة عند التواجد خارج أروقة الأكاديمية منها التدخين السلبي الذي لما له من آثار سلبية على الرياضيين يتمثل في الإصابة ببعض الأمراض وضعف اللياقة البدنية والإجهاد عند الأداء الرياضي لبعض المهارات وإهمال مراجعة المستشفى بشكل دوري لإجراء فحوصات وقائية وإجراء التحاليل الدورية للدم والبول وعدم خضوع اللاعبين لاختبارات تشوهات القوام حيث يؤكد عباس الرملي (1981) أن الانحرافات القوامة بالجسم قد تغير من ميكانيكية أداء المهارات الحركية المختلفة وتشتت القوى في مسارات جانبية لا تخدم المهارات المختلفة ، وهذا يتفق مع ما أشارت له سناء عيسى (2010) (9) من أن غياب ثقافة السلوك الصحي تؤدي إلى تهديد صحتهم من خلال عدم استغلال الكفاءة البدنية والوظيفية والذهنية والنفسية بالصورة الصحيحة وما أشار إليه تايلور وشيلي (2008) (3) من أن فهم السلوكيات المضرة بالصحة يؤثر على النمو الصحي وتنميته وما أكده محمد حسن علاوي (2004) (15) من أن طبيعة المستويات الرياضية العالية تتطلب من الرياضي استخدام قدراته البدنية والمهارية مع التركيز على الجوانب السلوكية جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية ويتفق ذلك مع دراسة مازن عبد الهادي وآخرون (2008) (12) في غياب الالتزام بالسلوكيات الصحية .

## 5. الاستنتاجات والتوصيات:

### 1.5 الاستنتاجات:

1. ظهور بعض السلوكيات السلبية في محور الإجراءات الصحية الوقائية .
2. أن لاعبي التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس يلتزمون بعدم التدخين وتناول المنشطات ويتناولون المواد المنبهة بشكل مرتفع .
3. مستوى السلوك الصحي لدى لاعبي التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس جاء بدرجة مرتفعة في محاور (العادات الغذائية ، والممارسات الصحية الايجابية ) ودرجة منخفضة في بعض عبارات محاور (الإجراءات الصحية الوقائية ) .

### 2.5 التوصيات:

1. تجنب السلوكيات الصحية السلبية كأماكن التدخين السلبي والالتزام بالفحص الطبي الدوري .
2. تطوير السلوك الصحي لدى لاعبي التنس الأرضي بأكاديمية طرابلس من خلال محاضرات تثقيفية للمختص الصحي .
3. الاستعانة بمختصين من خريجي التربية البدنية لإجراء الفحوصات المتعلقة بالقوام .

## المراجع:

- 1- أحمد محمد الشافعي : دراسة تقويمية للسلوك الصحي لتلاميذ مدارس الموهوبين ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا 2010م.
- 2- إبلين وديع فرج : الجديد في التنس طريق إلى البطولة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2007م.
- 3- تاييلور ، شيلي ترجمة : وسام درويش بريك ،وداود ،فوزي شاکر طعمية : علم النفس الصحي ، عمان ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2008م.
- 4- جبرين مناصرة : الأسباب الحقيقية للإصابات الرياضية،المكتبة الوطنية،الأردن ، 2008م.
- 5- خالد عمارة : الصحة والطب ، جريدة اليوم السابع ، 2016م.
- 6- سارة محمد المسعد : تغيير السلوك الصحي يقلل من الأمراض ويزيد من الإنتاجية ، جريدة يومية ، 2002م.
- 7- سامر جميل رضوان وكونراد ريشكه : السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة . دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوريين وألمان، مجلة التربية ، العدد 4 ، دمشق، جامعة دمشق، 2001م.
- 8- سامي الصفار وآخرون : أسس التدريب بكرة القدم ، بغداد، 1990م.
- 9- سناء عيسى : ديار المفتي :المعتقدات الصحية التعويضية وعلاقتها بتنظيم الذات الصحي . مجلة البحوث التربوية والنفسية،العدد ( 26 ) 2010 م.
- 10- ديار المفتي : المعتقدات الصحية التعويضية وعلاقتها بتنظيم الذات الصحي .مجلة البحوث التربوية والنفسية،العدد (26) ، 2010 م.
- 11- عبد الأمير المتروك : دراسة للسلوك الصحي والإصابات الرياضية للاعبين بعض الأنشطة الرياضية في دولة الكويت ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2008م.
- 12- مازن عبد الهادي وآخرون : السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين ، مجلة

- علوم التربية البدنية والرياضة ، العدد 7 ، مجلد 1 ،  
2008م.
- 13- محمد الصبوة : بعض المتغيرات المعرفية والمزاجية المنبئة  
بممارسات السلوك الصحي الايجابي والسلبي لدى عينة من  
طلاب جامعة الكويت ، دراسات  
عربية في علم النفس ، مصر ، 2007م.
- 14- محمد حسن علاوي : مدخل إلى علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر  
القاهرة ، 2004م .
- 15- محمد خالد : مبادي الصحة النفسية ، دار القلم ، دبي ، ط4 ، 1996م.
- 16- . مصباح رمضان الأجنف : تأثير البيئة الجغرافية على بعض متطلبات الأداء  
لإنتقاء ناشئي العاب القوى بليبيا ، رسالة دكتوراه غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة  
الإسكندرية، 2001م.
- 17- مؤسسة اليمامة الصحفية : الرياض ، 200م.
- 18- هشام محمد أبولقاسم : تأثير إختلاف البيئة وطبيعة النشاط الرياضي الممارس  
على السلوك الصحي والصحة النفسية للرياضيين، رسالة  
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة  
الاسكندرية ، 2015م.
- 19- هيثم محمد النادر وآخرون : اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، والعزو السببي  
وصورة الجسد دراسة مقارنة بين الطلاب البدناء وغير  
البدناء " ، مجلة جامعة حلوان ، العدد 63 ، الجزء الأول  
، 2014م.
- 20- هيثم محمد وآخرون : السلوك الصحي لدى لاعبي كرة اليد في الأردن ،  
مجلة العلوم التربوية ، مجلد 44 ، العدد 4 ، 2017م.
- 21- وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث  
التربية الرياضية ، الموصل ، دارالكتب للطباعة والنشر ،  
1999م.

22. <http://ryadi.ahram.org.eg/NewsQ/53.aspx>

23. <http://www.bbc.com/news/uk-28104585>

## ( دراسة مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم المصغرة )

ا.م.د. صبحي العجيلي القلالي

د. نورالدين الطاهر طرمبه

د. هشام محمد الزواغي

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد تربية الأفراد تربية متزنة متكاملة، هدف من أهداف التربية العامة، ومطلب من المطالب الاجتماعية الهامة التي يجب إن توليها هيئات ومؤسسات المجتمع كل عنايتها ورعايتها في سبيل تنمية وتطوير قدراتهم على أساس من المعارف والمعلومات العلمية وإكسابهم القيم الخلقية. (5: 135) والتربية بصيغتها الصحية يجب أن لا ترتبط فقط بالمكونات المادية، وإنما بالمكونات المعنوية، لكي نصل بلاعبي كرة القدم إلى حالة التحضر، فيكون عالي الصحة والتفكير. ويذكر علاء عليوة (1999) أن الوعي الصحي هو ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد بحيث تؤثر إيجابياً على الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسيها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته. (8: 170) ومعنى ذلك إن مهمة التربية الصحية الأساسية هي العمل على تكوين اتجاهات صحية سليمة لدى لاعبي كرة القدم المصغرة لترجمة الحقائق الصحية المعروفة لديهم إلى أنماط سلوكية على مستوى الجسم والعقل والنفس البشرية، من خلال استعمال أساليب التربية الحديثة وعدم وجود برامج وعي صحي أو ضعفها داخل الأندية الرياضية تساهم بشكل كبير في تدني مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم. (13) ومسؤولية تثقيف لاعبي كرة القدم المصغرة صحياً عملية تضامنية تستدعي التعاون بين العاملين في المجال الرياضي والمؤسسات الصحية والاجتماعية لبناء نمط حياتي صحي سليم من خلال تطوير شعورهم بالمسؤولية وتوجيههم نحو تحسين حالتهم الصحية، وتعويدهم العادات الصحية السليمة وخلق الوعي الصحي وجعل الصحة غاية ثمينة لديهم. .

حيث أن الأهمية التطبيقية لهذا البحث تتضح من خلال النتائج والتوصيات التي قد تساعد في الإجابة على بعض التساؤلات حول جدوى التعرف على مستوى الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية.



## 1-2 مشكلة البحث:

إن تقدم الأمم والشعوب يقاس بارتفاع مستوى الوعي الصحي بين أفرادها حيث يمثل أحد المؤشرات الرئيسية التي يعتمد عليها الباحثون في تصنيف المجتمعات المتقدمة.

ويشير ظاهر جعفر (2004) أن مفهوم الوعي الصحي يعني تثقيف الأفراد وإثارة وعيهم لغرض تغيير عاداتهم وسلوكياتهم في حالة انتشار الأمراض داخل المجتمع وغرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطويره من خلال ممارسة النشاط الرياضي والتغذية الصحية والعادات القوامية السليمة. (3: 88)

حيث أن الشخص الواعي صحياً هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي والصحي وإن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من الأمراض العصرية مثل ( التشوّهات القوامية ، والسمنة ، وأمراض الجهاز التنفسي ) باعتبار أن الجانب الصحي يشتمل على جانبين أساسيين هما الثقافة الصحية (المعارف والمعلومات الصحية) والوعي الصحي والمتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات عملياً. (9: 77)

ويرتبط المستوى الصحي بالوعي الصحي، فلا يمكن أن يكون المستوى الصحي مرتفعاً ما لم يتم تزويدهم بقسطاً من الوعي الصحي ، والذي يأتي من خلال توافر المصادر الجيدة للمعلومات الصحية والتي منها : (الأسرة ، المراكز الصحية ، والمختص الصحي والمدرّب). (7: 351)

ومن خلال الخبرة الميدانية للباحثين في المجال الرياضي والدراسة الاستطلاعية التي أجريت على بعض مدربي كرة القدم المصغرة بالمنطقة الخامسة (الساحل) لوحظ أن بعض الأندية لا تعطي للوعي الصحي أي اهتمام بسبب عدم وجود المختص الصحي لمتابعة الجوانب الصحية للاعبين وبالتالي فإن المدربين يقومون بتطبيق البرامج التدريبية دون أي فكرة عن مستوى الوعي الصحي للاعب ولا عن اتجاهاته الصحية مما يؤدي الى حدوث العديد من الإصابات البدنية والوظيفية .

لذلك يرى الباحثون أن دراسة مفهوم الوعي الصحي هو الخطوة الأولى نحو الابتعاد عن المخاطر الكبيرة الناتجة عن عدم الاهتمام به بالتالي تتجلى أهمية البحث في دراسة وتحليل مستوى الوعي الصحي للرياضيين ومحاولة الوقوف على جوانب القصور الأمر الذي يجنب الرياضيين العادات الصحية غير الجيدة التي تُسهم في الأذى الصحي وتعرضهم لمشاكل صحية متعددة وفي الوقت نفسه تقف حائلاً دون التطور الذي ينشده الرياضي على المستوى البدني والمهاري والنفسي من أجل تحقيق أفضل الانجازات الرياضية.

ومن هنا تبرز مشكلة الدراسة الحالية من خلال التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم المصغرة بأندية الساحل المنطقة الخامسة.

### 1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث للتعرف على:

- مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي فرق كرة القدم المصغرة بأندية الساحل المنطقة الخامسة.
- الفروق في مستوى الوعي الصحي بين فرق كرة القدم المصغرة بأندية الساحل المنطقة الخامسة قيد البحث.

### 1-4 تساؤلات البحث:

- ما مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي فرق كرة القدم المصغرة بأندية الساحل المنطقة الخامسة.
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين فرق كرة القدم المصغرة بأندية الساحل المنطقة الخامسة قيد البحث.

### 1-5 المصطلحات المستخدمة في البحث:

- 1- الصحة: " هي حالة اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً " . (1: 38)
- 2- الوعي الصحي: " هو ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد". (8: 17)

### 2- الدراسات المشابهة:

- 1-1-2 دراسة عبد الناصر عبد الرحيم القدومي (2005) (5) بعنوان: (مستوى الوعي الصحي ، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة) ، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة وتحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيري الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي ، وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، حيث بلغ عدد أفراد العينة (90)، لاعباً من المشاركين في بطولة الأندية العربية بالأردن ، وكانت أهم النتائج:
  - مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد عينة البحث كان عالياً.
  - وجود فروق دالة إحصائية بين مجالات الوعي الصحي لصالح المجال الاجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية.
  - عدم وجود فروق في مستوى الوعي الصحي لعينة البحث في متغيري الخبرة في اللعب ، والمؤهل العلمي.
  - أكثر مصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى عينة البحث هي وسائل الإعلام

2-1-2 فراس كسوب راشد (2014) (10) بعنوان: (مستوى الوعي الصحي لدى مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية في الفرات الأوسط ) ، وهدفت الدراسة إلى التعرف عن مستوى الوعي لدى مدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية ، وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وكانت عينة الدراسة قوامها (105) من الألعاب الفردية والجماعية في الفرات الأوسط ، ومن أهم النتائج:

- هناك أفضلية لمستوى الوعي الصحي في الألعاب الفرقة بنسبة مرتفعة.

- هناك أفضلية لمستوى الوعي الصحي في بعض الألعاب الفردية.

2-1-3 دراسة مازن عبد الهادي أحمد وآخرون (2008) (11) بعنوان: ( السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين ) ، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أنماط واتجاهات السلوك الصحي لأفراد عينة البحث ، وقد أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وبلغ عدد أفراد العينة (140) لاعباً من لاعبي (كرة القدم ، الطائرة ، واليد والسلة ) ، وكانت أهم النتائج: قلة نسبة العينة الذين يلتزمون بالممارسات الصحية الإيجابية وغياب الالتزام بالعدادات الغذائية الصحية ووجود نسب عالية من المدخنين.

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه .

3-2 مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم المصغرة بأندية الساحل ( المنطقة الخامسة ) المشاركين في الموسم الرياضي (2017 - 2018م) والبالغ عددهم (96) لاعب مقسمة على (8) أندية .

3-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فرق كرة القدم المصغرة بأندية الساحل ( المنطقة الخامسة ) للموسم الرياضي (2017 - 2018م) والبالغ عددهم (36) لاعباً موزعين على أربعة أندية بنسبة (50%).

جدول رقم (1) توصيف العينة

العدد	عينة البحث
9	نجوم صرمان
9	نجوم الصابرية
9	الانتفاضة
9	الشبيبة
36	المجموع

4-3 أدوات البحث:

أستخدم الباحثون مقياس الوعي الصحي وتضمن أربع محاور وهي:

جدول رقم (2)

المحاور	عدد وأرقام العبارات بالمحور
الوعي الصحي الشخصي	1 ، 2 ، 3 ، 4
الوعي الغذائي	9 ، 10 ، 8 ، 7 ، 6 ، 5 ، 11 ، 12
الأضرار الصحية	13 ، 14 ، 15
الوعي الصحي الوقائي	20 ، 19 ، 18 ، 17 ، 16 ، 22 ، 21 ، 23 ، 24 ، 25

### 3-4-1 تصحيح المقياس:

تتم الإجابة على عبارات المقياس بوحدة من الإجابات ( نعم ، أحياناً . لا ) فالعبارات الايجابية تعطى درجات ( نعم = 3 ، أحياناً = 2 ، لا = 1 ) بينما في العبارات السلبية ( نعم = 1 ، أحياناً = 2 ، لا = 3 ) حيث أن عدد العبارات في المقياس (25) عبارة ليكون إجمالي مجموع المقياس 75 درجة وكلما حصل المفحوص على درجة قريبة من الـ 75 درجة تدل على درجة الوعي الصحي.

### 3-4-2 المعاملات العلمية للمقياس:

أولاً : صدق المقياس:

#### جدول (3)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية لاستطلاع رأى الخبراء في مدى مناسبة عبارات محاور مقياس الوعي الصحي للاعبين كرة القدم المصغرة بأندية الساحل المنطقة الخامسة  
ن = 5

العبارات	مناسب		مناسب الى حد ما		غير مناسب		الأهمية النسبية
	التكرار	% النسبة	التكرار	% النسبة	التكرار	% النسبة	
أسهر باستمرار ولفترات متأخرة	4	80.00	1	20.00	0	0.00	90.00
أتناول المنشطات الرياضية	5	100.00	0	0.00	0	0.00	100.00
أجلس بالاماكن التي يدخن فيها الآخرون الاقيلة	4	80.00	1	20.00	0	0.00	90.00
أغسل الفواكه والخضروات بالماء قبل تناولها	4	80.00	1	20.00	0	0.00	90.00
أقوم بإضافة نسب عالية من الأملاح إلى طعامي	5	100.00	0	0.00	0	0.00	100.00
أتناول وجبة الإفطار في موعدها المحدد	4	80.00	1	20.00	0	0.00	90.00
أقلل من تناول الأغذية الغنية بالسكريات	4	80.00	1	20.00	0	0.00	90.00
أتناول وجبات غذائية متوازنة	5	100.00	0	0.00	0	0.00	100.00
أتناول اللحوم بكميات كبيرة	2	40.00	0	0.00	3	60.00	60.00
أتجنب تناول الأطعمة والأشربة غير النظيفة	4	80.00	1	20.00	0	0.00	90.00
أقلل من الأغذية الغنية بالزيوت والدهون الحيوانية	4	80.00	1	20.00	0	0.00	90.00
أتناول التوابل والمخللات بكميات كبيرة	4	80.00	1	20.00	0	0.00	90.00
أعتني بنظافة فمي وأسناني	5	100.00	0	0.00	0	0.00	100.00
أحصل على ساعات نوم كافية	5	100.00	0	0.00	0	0.00	100.00
أخضع لاختبارات تشوهات القوام	4	80.00	1	20.00	0	0.00	90.00
أرتدي الواقيات أثناء التدريب خارج أروقة النادي	4	80.00	1	20.00	0	0.00	90.00
أقوم بالإجراءات اللازمة عندما أعاني من أي ألم	5	100.00	0	0.00	0	0.00	100.00
الترنم العفة وأتجنب الأمراض المنقولة جنسياً	5	100.00	0	0.00	0	0.00	100.00
أراجع المستشفى بشكل دوري لإجراء فحوصات وقائية	4	80.00	1	20.00	0	0.00	90.00
أحافظ على الفحص الطبي الدوري كل سنة	5	100.00	0	0.00	0	0.00	100.00

90.00	0.00	0	20.00	1	80.00	4	أراجع طبيب الأسنان بشكل منتظم
60.00	60.00	3	0.00	0	40.00	2	أخذ الإجراءات اللازمة للوقاية من الأمراض المعدية
100.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	استعمل الأدوات الشخصية للآخرين
60.00	60.00	3	0.00	0	40.00	2	أحافظ على المستوى الطبيعي لضغط الدم
90.00	0.00	0	20.00	1	80.00	4	أجري تحاليل لفقر الدم والسكر
90.00	0.00	0	20.00	1	80.00	4	أتناول العقاقير المنومة
60.00	60.00	3	0.00	0	40.00	2	أتابع برامج التنظيف الصحي على شاشة التلفاز
100.00	0.00	0	0.00	0	100.00	5	أقرأ التعليمات المكتوبة على الأدوية الطبية
90.00	0.00	0	20.00	1	80.00	4	أجري تحاليل دورية لفحص الدم والبول

يتضح من جدول (3) والخاص بالأهمية النسبية لموافقة رأى الخبراء في مدى مناسبة عبارات محاور الوعي الصحي والتي تمثل صدق المحكين حيث تراوحت ما بين (60.00 % إلى 100%) وأن الباحثون ارتضوا بالعبارات التي حصلت على نسبة موافقة (70%) فما فوق .

#### ثانياً: ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس قام الباحثون بتطبيق المقياس على (10) لاعبين من خارج عينة الدراسة الأصلية ثم قاموا باستخراج معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

#### جدول رقم (4)

معامل ألفا كرونباخ لعبارات محاور الوعي الصحي ن = 10

المحاور	معامل ألفا كرونباخ للمحاور	معامل ألفا لكرونباخ للاستمارة ككل
الأضرار الصحية	0.92	0.81
الوعي الغذائي	0.86	
الوعي الصحي الشخصي	0.83	
الوعي الصحي الوقائي	0.89	

يتضح من جدول (4) أن معامل ثبات عبارات محاور مقياس الوعي الصحي لألفا كرونباخ قد تراوحت بين (0.83 إلى 0.92) وهذه القيم أكبر من (0.60) مما يؤكد أن العبارات تتجانس فيما بينها وتتسم بالثبات وبعد ان تأكد الباحثون بأنها تتمتع بمعايير علمية جيدة تم تطبيقها على العينة الأساسية. ١

#### 3-5 الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية يوم الأربعاء الموافق 2018/1/10 على بعض مدربي كرة القدم المصغرة والمتمثلة في المقابلة الشخصية حيث وجهت لهم العديد من الأسئلة التي تتعلق بالوعي الصحي وتوصل الباحثون أن هناك نقص واضح في المعلومات الصحية المتعلقة بالوعي الصحي لدى المدربين .

#### 3-6 الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عينة قوامها (10) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف قياس التأكد من صلاحية المقياس المستخدم في البحث .

#### 3-7 الدراسة الأساسية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الأساسية على (36) لاعباً من لاعبي كرة القدم المصغرة بأندية الساحل المنطقة الخامسة المشاركين في الموسم الرياضي (2018/2017 م) حيث تم توزيع الاستمارة الخاصة بالوعي الصحي في الفترة من يوم السبت الموافق (2018/1/13 م) إلى يوم الجمعة الموافق (2018/1/19 م).

### 3-8 المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- النسبة المئوية.

- تحليل التباين.

- ألفا كرونباخ.

(12)

4- عرض ومناقشة النتائج:

4-1 عرض النتائج:

جدول ( 5 )

التكرارات والدرجة الكلية لاستجابات أفراد العينة

ت	العبارات	نعم		أحياناً		لا		نسبة الإيجابية الإيجابية للعيينة	ن=36
		النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
1	أعتني بنظافة فمي وأسناني	60.0	30	35.3	4	4.7	77.65	10	
2	أحصل على ساعات نوم كافية	75.9	14	16.1	7	8.0	83.95	8	
3	أخضع لاختبارات تشوهات القوام	26.08	4	8.69	30	65.21	30.43	22	
4	أرتدي الواقيات أثناء التدريب خارج أروقة النادي	7.3	6	14.6	32	78.0	14.6	24	
5	أتناول وجبة الإفطار بصورة منتظمة	55.55	30	37.04	6	7.41	74.07	12	
6	أضيف نسب عالية من الأملاح البيضاء إلى طعامي	2.1	18	18.9	75	78.9	88.35	6	
7	أغسل الفواكه والخضروات بالماء قبل تناولها	65.2	32	34.8	0	0.0	82.6	9	
8	أقلل من تناول الأغذية الغنية بالسكريات	57.5	18	24.7	13	17.8	69.85	14	
9	أتناول وجبات غذائية متوازنة	87.0	12	12.0	1	1.0	93	3	
10	أتجنب تناول الأطعمة والأشربة غير النظيفة	42.3	30	42.3	11	15.5	63.45	16	
11	أقلل من الأغذية الغنية بالزيوت والدهون الحيوانية	60.8	16	21.6	13	17.6	71.6	13	
12	أتناول التوابل والمخللات بكميات كبيرة	26.6	26	40.6	18	29.51	49.81	19	
13	أسهر باستمرار ولفترات متأخرة	2.1	18	18.9	75	78.9	88.35	6	
14	أجلس بالأماكن التي يدخن فيها الآخرون الأرقيلة	16.4	22	30.1	39	53.4	68.45	15	
15	أتناول المنشطات الرياضية	0.0	0	0.0	108	100.0	100.0	1	
16	أعتني بنظافة جسمي وأعضائه المختلفة	83.9	10	10.8	5	5.4	89.3	5	
17	الترم العفة وأتجنب الأمراض المنقولة جنسياً	88.8	8	8.2	3	3.1	92.9	4	
18	أراجع المستشفى بشكل دوري لإجراء فحوصات وقائية	34.4	22	36.1	18	29.5	52.45	18	
19	أحافظ على الفحص الطبي الدوري كل سنة	25.0	28	46.7	17	28.3	48.25	19	
20	أراجع طبيب الأسنان بشكل منتظم	15.5	32	55.2	17	29.3	43.1	21	
21	إستعمل الأدوات الشخصية للآخرين	8.6	26	32.1	48	59.3	75.35	11	
22	أجري تحاليل لفقر الدم والسكر	40.0	16	26.7	20	33.3	53.35	17	
23	أتناول العقاقير المنومة	1.0	4	3.8	99	95.2	97.1	2	
24	أقرأ التعليمات المكتوبة على الأدوية الطبية	79.8	16	17.0	3	3.2	88.3	7	
25	أجري تحاليل دورية لفحص الدم والبول	20.3	30	50.8	17	28.8	45.7	20	
								69.67	
النسبة المئوية الكلية للاستجابة الإيجابية لعيينة البحث									

يتضح من الجدول رقم (5) والخاص بنسبة الدرجة الكلية لاستجابات العينة على مقياس الوعي الصحي للاعبين كرة القدم المصغرة بأندية الساحل المنطقة الخامسة أن أعلى نسبة موافقة للاستجابات الإيجابية للعيينة كانت (أتناول المنشطات الرياضية) بنسبة (100%) وأن أقل نسبة كانت (أرتدي الواقيات أثناء التدريب خارج أروقة النادي) بنسبة كانت (14.6%)

جدول رقم (6)

تحليل التباين لمستوى الوعي الصحي بين لاعبي كرة القدم المصغرة بأندية الساحل المنطقة الخامسة في محاور المقياس (الوعي الصحي الشخصي، الوعي الغذائي ، الأضرار الصحية ، الوعي الصحي الوقائي)

المحور	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الوعي الصحي الشخصي	بين المجموعات	3	72.19	24.06	0.606	0.623
	داخل المجموعات	12	476.25	39.69		
	المجموع الكلي	15	548.44			
الوعي الغذائي	بين المجموعات	49.75	16.58	16.58	1.06	0.381
	داخل المجموعات	437.75	15.63	15.63		
	المجموع الكلي	487.5				
الأضرار الصحية	بين المجموعات	3	23.33	7.78	0.36	0.78
	داخل المجموعات	8	172.67	21.58		
	المجموع الكلي	11	196			
الوعي الصحي الوقائي	بين المجموعات	3	47.80	15.93	0.63	0.600
	داخل المجموعات	36	908.6	25.24		
	المجموع الكلي	39	956.40			

يبين الجدول رقم (6) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين فرق كرة القدم المصغرة بأندية الساحل المنطقة الخامسة حيث أن قيم مستوى الدلالة أكبر من (0.05) بين الفرق في المحاور ( الوعي الصحي الشخصي، الوعي الغذائي ، الأضرار الصحية ، الوعي الصحي الوقائي ) لدى أفراد عينة البحث حيث بلغت قيمة (ف) (0.606) وبمستوى دلالة (0.623) الوعي الصحي الشخصي. وبلغت قيمة (ف) (1.06) وبمستوى دلالة (0.381) لمحور الوعي الغذائي ، وبلغت قيمة (ف) (0.36) وبمستوى دلالة (0.78) لمحور الأضرار الصحية ، وبلغت قيمة (ف) (0.63) وبمستوى دلالة (0.600) لمحور الوعي الصحي الوقائي.

4-2 مناقشة النتائج:

\* النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

- ما مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي فرق كرة القدم المصغرة بأندية الساحل المنطقة الخامسة: يتضح من الجدول من الجدول رقم (5) والخاص بالتكرارات ونسبة الموافقة للاستجابات الإيجابية لأفراد العينة أن أعلى مستوى بمحور الأضرار الصحية لـ (أتناول المنشطات الرياضية) بنسبة (100%) يليها محور الوعي الوقائي لـ (أتناول العقاقير المنومة) بنسبة (97.1) وتعتبر هذه النتائج منطقية وذلك يعود إلى أن اللاعب قد يكون مثقفاً صحياً وذلك يعود إلى اكتسابه للمعلومات التي احتوت عليها استمارة



الاستبيان ويُعزي الباحثون ذلك أيضاً إلى المعلومات التي إكتسبها من المناهج ذات العلاقة مثل الرياضة والصحة ، الصحة العامة وفسولوجيا الرياضة وتأكيداً لذلك أن بعض اللاعبين هم خريجي كليات التربية البدنية بالتالي يكون على وعي بالأضرار الصحية من تناول المنشطات والعقوبات المترتبة على تناولها ويتفق هذا بما جاء وفّسه عبدالرحمن قنديل (1990) (6) بأن الوعي الصحي هو ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط إيجابية على الصحة وتؤكد نسبة الاستجابة الايجابية لأفراد عينة البحث على العبارة لـ (أتناول العقاقير المنومة أن اللاعب أحياناً غير واعي صحياً في تطبيق هذه المعلومات بصورة مستمرة فعلى الرغم من ارتفاع نسبتها الإيجابية ولكن يرى الباحثون أن نضع في الاعتبار تناول لاعب واحد قد يكون مركزه مهم بالفريق للعقاقير المنومة قد يتطور ويصبح عادة يومية تؤثر على الإمكانيات البدنية للاعب ويؤثر سلباً على مستوى الفريق ككل ويوضح مختص الطب النفسي البروفيسور ينس راينر (2016) (13) أن الحبوب المنومة تعمل على تغيير دورة النوم لدى الإنسان؛ وتلغي الكثير من العمليات الحيوية و تؤدي إلى الإدمان خلال أسابيع قليلة . كما كان أقل مستوى للوعي الصحي بمحور الوعي الصحي الشخصي لـ (أرتدي الواقيات أثناء التدريب خارج أروقة النادي ) بنسبة (14.6) ، ويعزي الباحثون ذلك لانخفاض مستوى الوعي الصحي لأهمية المعدات الوقائية للرياضيين والدور الكبير لتلك المعدات في تقادي الإصابات الرياضية التي تحدث بصورة مباشرة حيث يؤكد خبراء الرياضة أن سبب (58%) من إصابات اللاعبين تعود إلى سوء أو عدم الاهتمام بإكسسوارات الوقاية التي يرتديها اللاعب حيث يشير سليمان أحمد حجر ومحمد السيد محمد (1998)

(2) إن إتباع العادات الصحية والتمتع بوعي صحي وتهيئة المعدات اللازمة لذلك من الأمور التي تساعد الجسم على القيام بوظائفه المختلفة وبكفاءة عالية . وكذلك عدم خضوع الرياضيين لاختبارات تشوهات القوام وقلة الوعي الصحي بأهمية القوام الجيد حيث بلغت نسبته 22.65 % تعتبر نسبة منخفضة ويشير عباس الرملي (1981) (4) أن الانحرافات القوامية بالجسم قد تغير من ميكانيكية أداء المهارات الحركية المختلفة وتشنت القوى في مسارات جانبية لا تخدم المهارات المختلفة ، ذلك لان الاداء الرياضي يعبر تعبيراً ديناميكياً عن خصائص الجسم البشري يعطي مؤشر سلبي ويؤكد انخفاض مستوى الوعي بين الرياضيين على الرغم من أن بعضهم هو خريج كليات التربية البدنية ولكن ترجمة المعارف الصحية لسلوكيات دائمة هو السبب المباشر ، ويضيف الباحثون أن دراسة وتحليل مستوى الوعي الصحي للاعبين بعض فرق كرة القدم المصغرة هي محاولة الوقوف على عاداتهم السلبية ومن ثم إثارة وعيهم وتغييرها . بالتالي تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة عبد الناصر القدومي (2005) (5) أن هناك وعي صحي عالي لدى الممارسين للنشاط الرياضي ، كما تتفق مع دراسة فراس كسوب راشد (2014) (10) بارتباط التربية الصحية والتربية البدنية بعلاقة وثيقة من خلال التنمية الشاملة والمتزنة لشخصية الفرد وتخليصه من العديد من المشاكل منها ضعف الوعي الصحي.

## \* النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين فرق كرة القدم المصغرة بأندية الساحل المنطقة الخامسة قيد البحث؟

يتضح من الجدول رقم (6) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فرق كرة القدم المصغرة قيد البحث في محاور الوعي الصحي ففي محور الوعي الشخصي بين الفرق الأربعة بلغت قيمة (ف) (0.606) وهي أصغر من مستوى الدلالة البالغ قيمته (0.623) بينما بلغت قيمة (ف) في محور الوعي الغذائي (1.06) وبلغت قيمة مستوى الدلالة (0.381) أما في محور الأضرار الصحية بلغت قيمة (ف) (0.63) وبلغت قيمة مستوى الدلالة (0.600) .

تبيّن من خلال عرض النتائج تمتع أغلب لاعبي كرة القدم المصغرة بمقدار جيد في مستوى الوعي الصحي من خلال النسبة المئوية الكلية للاستجابة الإيجابية لعينة البحث ويعزوا الباحثون ذلك إلى انتماء وارتباط بعض لاعبي هذه الفرق بكليات التربية البدنية في فترات مضت وارتباطهم بالأندية بصورة مباشرة مما يؤدي لتبادل الوعي الصحي والمعلومات الصحية بين اللاعب وزملائه لتحقيق الحياة الصحية داخل الفريق الواحد ويشير ظاهر جعفر (2004) أن مفهوم التنشيط الصحي هو تنشيط الأفراد وإثارة وعيهم من أجل تدعيم الجانب الصحي وتطوره . (3 : 88 )

كما يرى الباحثون انهم من الضروري ضمان تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية وبصورة مستمرة حيث يذكر عبدالرحمن قنديل (1990) (6) بأن الوعي الصحي هو السلوك الايجابي الذي يؤثر ايجابياً على الصحة والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تُكسبه شكل العادة التي توجّه الفرد ويتفق ذلك مع دراسة فراس كسوب راشد (2014) (10) بأن هناك أفضلية لمستوى الوعي الصحي في الألعاب الفرقية ، ويؤكد الباحثون هذه النتيجة من خلال تبادل الوعي الصحي والمعلومات الصحية بين اللاعب وزملائه.

### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الاستنتاجات:

1. مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم المصغرة بأندية الساحل المنطقة الخامسة كان عالياً.
2. أعلى مستوى للوعي الصحي كان في محور الأضرار الصحية حيث وصلت إلى (100%) في حين كانت أقل نسبة في محور الوعي الشخصي وصلت نسبته (14.6%) .
3. لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين فرق كرة القدم المصغرة بأندية الساحل المنطقة الخامسة بين المحاور قيد البحث.

#### 5-2 التوصيات:

1. عقد ملتقيات وبرامج عمل حول تنمية الوعي الصحي والرفع من مستواه.
2. ضرورة تكليف مختص صحي داخل الأندية.

3. ضرورة الاهتمام للرفع من مستوى الوعي الصحي لدى اللاعبين .
4. إجراء دراسات مشابهة لباقي الألعاب الرياضية الجماعية والفردية.

#### قائمة المراجع:

- 1- بهاء الدين إبراهيم سلامة  
الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي ، القاهرة ،  
1997.
- 2- سليمان أحمد  
التربية الصحية ، مكتبة ومطبعة الغد ، القاهرة ، 1998

- محمد السيد الأمين  
3- ظاهر جعفر  
أسس التغذية الصحية ، دار مجدلاوي للنشر ، عمان ،  
2004 .
- 4- عباس الرملي  
5- عبدالناصر عبدالرحيم القدومي  
تربية القوام ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1981.  
مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على  
المعلومات الصحية لدى لاعبي الاندية العربية للكرة  
الطائرة مجلة العلوم التربوية والنفسية ، جامعة البحرين ،  
2005.
- 6- عبدالرحمن قنديل  
التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى أمهات  
المستقبل ، دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس ، المجلد  
2 ، 1990.
- 7- عقيلة مسلم عبدالحسين وآخرون  
الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية ،  
جامعة المثنى ، مجلة كلية التربية الأساسية ، العدد 8 ،  
جامعة بابل ، 2012.
- 8- علاء الدين عليوة  
الصحة في المجال الرياضي، منشأة المعارف ،  
الإسكندرية ، 1999.
- 9- علي جلال الدين  
الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضة ،  
مركز الكتاب ، للنشر ، القاهرة ، 2005.
- 10- فراس كسوب راشد  
مستوى الوعي الصحي لدى مدربي بعض الألعاب الفردية  
والجماعية في الفرات الأوسط ، المجلة الدولية للبحوث  
الرياضية المتقدمة ، مجلد 1 ، العدد 4 ، 2014.
- 11- مازن عبد الهادي وآخرون  
السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين، مجلة علوم  
التربية البدنية والرياضة ، العدد 7 ، م 1 ، العراق ،  
2008.
- 12- وديع ياسين  
حسن محمد  
التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث  
التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، 1999.
- شبكة المعلومات الدولية:

13 . <http://kenanaonline.com/users/tamer2011-com/links>)



دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الوظيفية لطلبة كلية الآداب الممارسين والغير ممارسين للنشاط

## الرياضي

د. حاتم سالم سليمان الشحومي

أ. فرج محمد سالم الفيتوري

### 1-1 المقدمة ومشكلة البحث:

تعد فئة الشباب من أهم العناصر للارتقاء بالمجتمع وأساس تطوره ونموه وهذا من خلال ما يمتلكونه من طاقات ودوافع ومواهب وقدرات سواء كانت بدنية ، مهارية ، نفسية ، عقلية ، الخ ولا يستطيع تحقيق أهدافه التي يسعى إليها إلا من خلال التوجيه السليم والأكاديمي ، وبما أن طلبة كلية الآداب بجامعة بنغازي هم أفراد في المجتمع ومنخرطين فيه وهناك منهم من هو ممارس للرياضة وغير ممارس وبعضهم من المدخنين، لذلك من المهم الاهتمام بهم ومتابعتهم من الناحية الوظيفية للوصول بهم الي حالة صحية جيدة حتى يكونوا في المستوى المطلوب، ولاسيما طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة الذين يخضعون لمقررات دراسية في مرحلة الدراسة وخصوصا العملية منها والتي لا تقل عن أربعة مقررات في الأسبوع الدراسي والتي بالتأكيد لها تأثيرها الإيجابي على الناحية الوظيفية والصحية.

ويتفق كل من عصام حلمي (1990) ، وعلي البيك (1994) على أن معدل سرعة القلب أثناء الراحة ينخفض عند الأفراد المدربين عنه في الأفراد غير المدربين من الجنسين ، فقد يصل عند الأفراد المدربين (40 نبضة/دقيقة) ، ومعدل نشاط القلب يعتبر أحد المقاييس الفسيولوجية الهامة ، حيث إن معدل النبض له علاقة مباشرة بعدة عوامل أخرى بضغط الدم والتهوية الرئوية واستهلاك الأوكسجين وطرده ثاني أكسيد الكربون ، ولذلك فإن النبض يكون مناسباً ، ويمكن ملاحظته بسهولة كعامل مهم للتغيرات أثناء المجهود ، ويعتبر أنسب طريقة لملاحظة رد فعل المتسابق للمجهود الرياضي ، وأن معدل النبض يستخدم كمقياس فسيولوجي لتحديد زمن العودة للحالة الطبيعية (4:15،18)، (5:99،100) .

ويشير رعد عبد الرازق الدليمي (1988) بان عملية تدخين السجائر تستغرق حوالي (5-10) دقائق زمنية يحصل من خلالها المدخن على عدة انفاث مشبعة بالدخان ويحتوي كل منها على غاز وبخار ويشكل غاز اول أكسيد الكربون (5%) منه والباقي هو ذرات النيكوتين الذائب ، بحيث تحرق هذه الذرات بسهولة جدران المسالك الهوائية الدقيقة للرئتين. (3 : 6)

وانطلاقاً من حرصنا على الطلبة وعلى حالتهم الصحية والوظيفية، لذلك ارتأى الباحثان دراسة هذا الموضوع الحيوي لأهميته وتبسيط الضوء على النواحي الوظيفية لطلبة كلية الآداب (الممارسين، وغير الممارسين، والمدخنين)، ولاسيما طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة، وإظهار أهمية المتغيرات الوظيفية ومقارنتها لتحديد مستوى الحالة الصحية للطلبة.

### 1-2 أهمية البحث:

تعتبر الممارسة الرياضية سواء كانت (تنافسية، او ترفيهية، او صحية، او تعليمية) مهمة بالنسبة لطلبة الجامعات مما تساعدهم على تكيفهم مع البيئة وممارسة النشاط الرياضي لما لها من أثر إيجابي، ويعد طلبة كلية الآداب من أهم طلبة الكليات في الجامعة لاحتوائها على العدد الأكبر فيها ومن أهم واجباتنا هو الاهتمام بهم من خلال المقررات الدراسية وكذلك الأنشطة الرياضية لما لها من تأثير مباشر وغير مباشر على الحالة الوظيفية والبدنية والنفسية والعقلية لهم سواء كانوا ممارسين للرياضة او غير ممارسين.

ونظراً لكونهم من فئة الشباب فهناك منهم من يقوم بالتدخين، وللأسف التدخين مؤخراً انتشر انتشاراً واسعاً بين الطلبة داخل الجامعات سواء كانوا ممارسين او غير ممارسين للنشاط الرياضي. وتكمن أهمية البحث في اظهار بعض المتغيرات الوظيفية لطلبة كلية الآداب الممارسين وغير ممارسين والمدخنين نوضحها فيما يلي:

أولاً: تحديد من الأفضل من الناحية الوظيفية سواء كان الممارسين او غير الممارسين.

ثانياً: معرفة تأثير التدخين على الحالة الوظيفية للطلبة الممارسين وغير ممارسين.

ثالثاً: التنويه بأهمية الحالة الوظيفية لطلبة كلية الآداب بجامعة بنغازي لما لها من مدلول على حالتهم الصحية ومستواهم البدني.

### 1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث الي التعرف علي:

1- الفروق بين طلبة كلية الآداب الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي والمدخنين في معدل ضربات القلب.

2- الفروق بين طلبة كلية الآداب الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي والمدخنين في معدل هواء الزفير.

### 1-4 فروض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة كلية الآداب الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي والمدخنين في معدل ضربات القلب.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة كلية الآداب الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي والمدخنين في معدل هواء الزفير.

#### 1-5 المصطلحات المستخدمة بالبحث:

- **معدل ضربات القلب:** يعرف إبراهيم رحمة (2005) النبض بأنه "هو تلك الموجات الدموية التي يدفعها القلب من البطن الأيسر إلى كل شرايين الجسم، ويمكن الإحساس بهذا النبض في الشرايين الواقعة على مقربة من سطح الجسم" (1:40).

- **معدل هواء الزفير:** وهي كمية الهواء التي يخرجها الشخص في الزفير بعد استنشاقه أكبر قدر من الهواء في الرئتين ويرمز له (FEV1). (11:11)

- **الممارسين:** هم طلبة كلية الآداب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة والذين يمارسون أي نشاط من الأنشطة الرياضية المختلفة في النادي. (تعريف اجرائي)

- **الغير ممارسين:** هم طلبة كلية الآداب بمختلف اقسامها والذين لا يمارسون أي نشاط من الأنشطة الرياضية المختلفة وغير مدخنين. (تعريف اجرائي)

- **المدخنين:** هم بعض طلبة كلية الآداب بمختلف اقسامها والذين يدخنون ولا يمارسون أي نشاط من الأنشطة الرياضية المختلفة.

#### 2- الدراسات السابقة:

2-1-1 دراسة نضال عبد الرحمن تركي (2013) (10) بعنوان: " مقارنة لبعض متغيرات الجهاز الدوري التنفسي للطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي " وهدفت الدراسة الى التعرف على بعض المتغيرات الخاصة بالجهاز الدوري (النبض الضغط)، وبعض المتغيرات الخاصة بالجهاز التنفسي (سرعة التنفس، السعة التنفسية) للطالبات الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي، وتم استخدام المنهج المسحي المقارن، واشتملت عينة البحث على (40) طالبة من اقسام كلية التربية للبنات بأعمار (18-23) سنة، و(20) طالبة من اللواتي يمارسن النشاط الرياضي و (20) طالبة من اللواتي لم يمارسن أي نشاط رياضي، واختيرت العينة بالطريقة العشوائية ، وكانت اهم النتائج تكيف الجهاز الدوري التنفسي وزيادة من كفاءة واقتصادية عمل القلب حيث أصبحت الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي اكثر قدرة في بعض المتغيرات الخاصة بالجهاز الدوري (النبض، الضغط)، وبعض المتغيرات الخاصة بالجهاز التنفسي (سرعة التنفس، السعة التنفسية) من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي.

2-1-2 دراسة مها صبري حسن (2008) (9) بعنوان: "علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي" ، و هدفت الدراسة الى



التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة واشتملت عينة البحث على (40) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية الرياضية جامعة ديالى، وكانت اهم النتائج هناك تحسن في اغلب المتغيرات الوظيفية ( النبض ، عدد مرات النبض ، الضغط الانقباضي والانبساطي لدى الطالبات الممارسات مما انعكس على خفض الضغط النفسي لديهم.

**2-1-3 دراسة حازم جاد أحمد (1985) (2) بعنوان:** "تأثير استخدام كل من الاثقال والدراجة الارجومترية على بعض المتغيرات الوظيفية " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام كل من الاثقال والدراجة الارجومترية على كل من (معدل دقات القلب ، استهلاك الأوكسجين ، المعدل النسبي لاستهلاك الأوكسجين التهوية الرئوية ، معدل التنفس ، تحمل القوة) ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (40) طالبا ، وأظهرت النتائج ان التدريب بالأثقال والدراجة الارجومترية اثر تأثيرا إيجابيا على المتغيرات قيد الدراسة ، وكذلك ان العمل على الدراجة الارجومترية يساعد الفرد على سرعة الاستشفاء.

## **2-2 التعليق على الدراسات السابقة:**

لم يتحصل الباحثان على دراسات كافية ومشابهة ولكن وجدوا بعض الدراسات المرتبطة ولقد قاموا بترتيبها من الاحداث الي الاقدم ، وفي ضوء ذلك استفاد الباحثان منها في الفهم العميق لمشكلة البحث وتحديد الأهداف والتساؤلات بشكل دقيق وواضح، وتحديد الطرق والوسائل المستخدمة في جمع البيانات، والوسائل الإحصائية التي تتاسب البحث وكذلك الأسلوب المناسب لعرض نتائجه.

## **3- إجراءات البحث:**

### **3-1 منهج البحث:**

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة وأهداف البحث.

### **3-2 مجتمع البحث:**

طلبة كلية الآداب جامعة بنغازي المسجلين في الفصل (7،8) لسنة 2016-2017 م.

### **3-3 عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلبة كلية الآداب والبالغ عددهم (75) طالب، وبنسبة مئوية 21.43% وتم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات ممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي ومدخن، وكل مجموعة تتكون من (25) طالب.

جدول رقم (1) يوضح تجانس عينة البحث

المتغيرات	الوسائل الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	69.07 كجم	73	13.22	- 0.23
الطول	173.18 سم	1.75	4.00	- 1.28

يوضح جدول رقم (1) تجانس عينة البحث من ناحية الطول والوزن ووجد ان العينة متجانسة

حيث وقعت قيمة التجانس ما بين  $(\pm 3)$ .

### 3-4 مجالات البحث:

3-4-1 المجال الزمني: تم تنفيذ الدراسة في الفترة من 2-4-2016 إلى 22-8-2016م.

3-4-2 المجال البشري: طلبة كلية الآداب جامعة بنغازي (طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، والاقسام الأخرى في الكلية).

3-4-3 المجال المكاني: تم اجراء القياسات في كلية الآداب جامعة بنغازي.

### 3-5 وسائل جمع البيانات:

استعان الباحثان بعدة أدوات وأجهزة للحصول على أفضل الوسائل للقيام بالبحث من خلال

الطرق الآتية:

### 3-6 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- مواد لتعقيم الجهاز (مناديل أو محارم) "ديتول سائل".

- جهاز الرستاميتير: لقياس الطول (سم).

- ميزان معاير: لقياس الوزن (كجم).

- جهاز بيك فلوميتر: لقياس أقصى معدل لهواء زفير ( $L\min$ ).

- ساعة إيقاف إلكترونية: لقياس الزمن (د/ث).

### 3-6-1 القياسات الوظيفية:

1. معدل النبض اثناء الراحة (8 : 75، 76).

3. معدل هواء الزفير ( $L\min$ ).

### 3-7 الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة من مجتمع البحث وليس من أفراد العينة، وذلك في الفترة من 2016/2/5م إلى 2016/4/2م، وقد بلغ عدد أفراد العينة (5) طلبه، وكانت هذه الدراسة تهدف إلى ما يأتي:

- 1 . التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة والتدريب عليها.
  - 2 . التأكد من صلاحية مكان تواجد أفراد العينة من أجل إجراء القياسات اللازمة.
  - 3 . التأكد من مناسبة القياسات لأفراد العينة.
  - 4 . التعرف على الأسلوب التنظيمي أثناء القياسات.
  - 5 . التعرف على التوزيع الزمني للقياسات.
- 3-8 الدراسة الأساسية:

قام الباحثان بإجراء القياسات قيد البحث في الفترة الصباحية من يوم 2016-4-22 الى 2016-4-26-2016م.

### 3-9 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية الآتية:

= المتوسط الحسابي. = المنوال.

= الانحراف المعياري. = معامل الالتواء.

= تحليل التباين ANOVA. = أقل فرق معنوي L.S.D.

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض النتائج :

أولاً/ عرض نتائج توصيف عينة البحث في القياسات الوظيفية:

### جدول (2)

توصيف عينة البحث في القياسات الوظيفية (قيد البحث)

م	القياسات الوظيفية	وحدة القياس	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	معدل النبض أثناء الراحة	نبضة/ق	60	108	66.48	13.74
2	معدل هواء الزفير	لتر/ ث	330	770	564.27	89.99

يظهر من الجدول (2) لقياسات الدراسة الوظيفية أن أعلى قيمة ظهرت لمتغير معدل النبض اثناء الراحة بحدود (108 نبضة/ق)، وأقل قيمة كانت بحدود (60 نبضة/ق)، وبمتوسط حسابي قدره (66.48)، وبانحراف معياري (13.74)

كما يظهر من الجدول (2) لقياسات الدراسة الوظيفية أن أعلى قيمة ظهرت لمتغير معدل هواء الزفير بحدود (770 لتر/ث)، وأقل قيمة كانت بحدود (330 لتر/ث)، وبمتوسط حسابي قدره (564.27)، وبانحراف معياري (89.99).

ثانياً/ عرض نتائج المتغيرات الوظيفية لفرق المناطق:

جدول (3) تحليل التباين ANOVA بين القياسات الوظيفية

القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الاحصائية
معدل النبض اثناء الراحة	بين المجموعات	10003.92	2	5001.96	*90.91	دال
	داخل المجموعات	3961.6	72	55.02		
معدل هواء الزفير	بين المجموعات	424866.67	2	212433.34	*87.72	دال
	داخل المجموعات	4150898.6 6	72	2421.78		

قيمة ( ف ) الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 3.07$

يتضح من بيانات الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات الوظيفية، وبناءً على ذلك قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية باستخدام (أقل فرق معنوي) بطريقة تيوكي.

جدول (4) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الوظيفية

القياسات	المناطق	المتوسطات الحسابية	الفروق بين المتوسطات			قيمة تيوكي
			ممارسين	غير ممارسين	مدخنين	
معدل النبض اثناء الراحة	ممارسين	64.28		*7.92	*27.48	6.16
	غير ممارسين	72.2			*19.56	
	مدخنين	91.76				
معدل هواء	ممارسين	659.6		102	184	

271. 25	82			557.6	غير ممارسين	الزفير
				475.6	مدخنين	

يتضح من بيانات جدول (4) لدلالة الفروق بين المتوسطات في القياسات الوظيفية باستخدام

طريقة تيوكي L.S.D ما يأتي: ١

**\*معدل النبض اثناء الراحة:**

- وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة الممارسين وكل من الطلبة (الغير ممارسين، والمدخنين) ولصالح الطلبة الممارسين.

- وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة الغير ممارسين والطلبة المدخنين ولصالح الطلبة الغير ممارسين.

**\*معدل هواء الزفير:**

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير معدل هواء الزفير بدليل تقارب النتائج.

**4-2 مناقشة النتائج:**

يتضح من بيانات الجدول (3) الخاص بتحليل التباين بين القياسات الوظيفية وجود فروق دالة

إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين طلبة كلية الآداب:

**\* معدل النبض اثناء الراحة:**

يوضح الجدول (3) الخاص بتحليل التباين بين متوسطات القياسات لمعدل النبض وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات ، وأن هذا التحسن لمعدل النبض ناتج عن التأثير الإيجابي للمقررات الدراسية، وللتدريب الرياضي الذي في القسم او في الأندية، ويظهر الجدول (4) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسات أن التحسن في معدل النبض كان لصالح طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة الممارسين، والغير ممارسين، ويرجع ذلك حسب وجهة نظر الباحثان إلى المقررات الدراسية التي يتلقاها طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة وما تحتويه هذه المقررات المختلفة من تمارين وتدريب بدنية، ولاسيما التدريب الذي يتلقاه الطلبة الذين ينتمون للأندية الرياضية بمختلف الألعاب، والغير ممارسين نتيجة لابتعادهم عن العادات السيئة كالتدخين والتي أدت إلى انخفاض معدل النبض اثناء الراحة(عن المدخنين). وتتفق هذه الدراسة مع ما أكده كل من محمد حسن علاوي(1984)، وفاروق السيد عبد الوهاب(1995) بأن النبض في الراحة يعد احد المؤشرات الهامة التي توضح مدى ما يتمتع به الشخص من لياقة بدنية عالية ، فكلما ارتفعت كفاءة الفرد البدنية كان

معدل النبض في الراحة منخفضاً، وهذا يظهر ميزة القلب الرياضي حيث انه لا يعطي انتاجا اكثر فقط ولكن أيضا اكثر اقتصادا(7:226)(6:121)

ويذكر محمد نصر الدين رضوان(1998) نقلا عن كاربوفيتش Karpovich(1965) أن معدل القلب يتأثر بمستوي اللياقة البدنية للفرد، فالأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من اللياقة البدنية يظهرون فروقا في معدل القلب، فالرياضيين المدربين تدريباً عاليا يقل معدل القلب لديهم من 20-30 نبضة في الدقيقة عن معدل القلب عند اقرانهم من غير المدربين. (8: 69)

#### \* معدل هواء الزفير:

يتضح من بيانات الجدول (3) الخاص بتحليل التباين بين متوسطات القياسات بمعدل هواء الزفير للرتين وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات، وأن هذا التحسن في معدل هواء الزفير هو نتاج التأثير الإيجابي لاستمرارية السنة الدراسية (الفصل الدراسي)، والتدريب الرياضي خلال الموسم التدريبي في الأندية الرياضية. وهناك بعض الآراء تقول ان الفرق بين الشخص الرياضي والغير رياضي مفاده نتيجة الاستمرار في التدريب الرياضي المنتظم وطول فترة التكيف على شدة التدريب. ويظهر الجدول (4) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسات لم يكن هناك تحسن كافي وواضح في معدل هواء الزفير، ويرجع الباحثان ذلك الي عدم دقة الجهاز المستخدم في القياس ولقدّم الجهاز حيث هناك العديد من الاجهزة المتطورة تقيس تلك المتغيرات بدقة عالية.

وبذلك، تكون تمت الإجابة عن الفروض التي تنص على: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص الوظيفية المقاسة لطلبة كلية الآداب (الممارسين، والغير ممارسين، والمدخنين) (قيد الدراسة)؟

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 5-1 الاستنتاجات :

في ضوء عرض النتائج ومناقشتها، وفي حدود عينة الدراسة، تمكن الباحثان من الوصول إلى الاستنتاجات الآتية:

- وُجِدَت فروق دالة إحصائياً بين (الخصائص الوظيفية المقاسة) (معدل النبض اثناء الراحة)، ولصالح الطلبة الممارسين.

- وُجِدَ أن (معدل هواء الزفير) لم يظهر تغييراً ملحوظاً بين طلبة كلية الآداب (الممارسين، والغير ممارسين، والمدخنين).

## 5-2 التوصيات:

من خلال البيانات والاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان يوصيان بما يأتي:

- 1- الابتعاد عن التدخين والإقلاع عنه ، وكذلك الابتعاد عن الأماكن التي يكثر فيها المدخنين (كالمقاهي).
- 2- اجراء اختبارات التنفس تحت المجهود وبدون مجهود حيث ان هذه الاختبارات تدل على تطور الحالة الوظيفية للاعبين والطلاب.
- 5- ضرورة إجراء قياسات وظيفية بصفة دورية على طلبة المدارس والجامعات؛ وذلك للتأكد من سلامة الجهاز الدوري التنفسي.
- 3- الاهتمام والتشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية في جميع المراحل العمرية (ولاسيما طلبة الجامعات).
- 4- اجراء دراسات مشابهة على عينة أكبر، وكذلك دراسة المتغيرات الوظيفية التي لم تتناولها هذه الدراسة.

## المراجع:

- 1- إبراهيم رحمة محمد : العوامل المؤثرة على النشاط البدني الرياضي ، دار الفكر العربي ، عمان ، 1998ف.
- 2- حازم جاد عيسى : مقارنة بعض المتغيرات الفسيولوجية وسمك الدهن بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الجماعية للبنين من سن (12:15) سنة ، مجلة علوم الرياضة ، مج2 ، جامعة المنيا ، 1990ف.
- 3- رعد عبد الرازق الدليمي : التدخين ومضاره ، بغداد ، 1988ف.
- 4- عصام حلمي : أثر تشكيل طريقتين لحمل التدريب باستخدام مرحلة التعويض الزائد على تحمل السرعة للسباحين الناشئين القاهرة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 1990ف.
- 5- علي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، الإسكندرية ، دار المعارف الجامعية ، 1994ف.
- 6- فاروق السيد عبد الوهاب : الرياضة صحة ولياقة بدنية، دار الشروق، القاهرة 1995ف،
- 7- محمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة أبو العلاء أحمد عبد الفتاح 1984 ف.
- 8- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998ف.
- 9- مها صبري حسن : علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي ، مجلة الفتح ، ع36 ، 2008ف.



10- نضال عبد الرحمن تركي : مقارنة لبعض متغيرات الجهاز الدوري التنفسي للطالبات  
الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي"، مجلة  
دراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة البصرة ،  
مج34 ، 2013.

11- Morris J, Koski A, Johnson L. Spirometric standards for the  
healthy non-smoking adults. Am  
Rev Respir Dis 1971;103:57-  
67.PubMedWeb of  
ScienceGoogle Scholar

مقارنة مؤشرات السمنة وعلاقتها ببعض القياسات المورفولوجية والصفات البدنية للسيدات  
أ. عفاف محمد الشروي  
د. عفاف رمضان الجدي  
أ. هشام مولود مادي

### 1-1 المقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبح من الضروري علي الإنسان المعاصر أن يجد وسيلة للحركة نظرا لما أحدثته التقدم العلمي والتكنولوجي للأجهزة المستخدمة في حياته ؛ وترتب على ذلك نقص حركته وقلة نشاطه البدني واعتماده على أداء مختلف الوظائف والاحتياجات مما ساعد على انتشار زيادة الوزن عند كثير من الأفراد . ( 7 : 8 )

وتعتبر زيادة الوزن والسمنة من أمراض العصر الحديث والذي أصبح العلم ينظر إليهما ليس فقط من جهة الرشاقة ولكن كمرض يجب علاجه ؛ لأنهما يشكلان حملا زائدا علي الجسم وأجهزته الداخلية وقدرته على الحركة .

ويشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997) إلى أن هناك علاقة مباشرة بين السمنة وزيادة الوزن وقلة الحركة أو عدم ممارسة النشاط الرياضي بصفة منتظمة ؛ والأفراد الذين يتبعون أسلوبا في الحياة يتسم بالكسل وقلة الحركة والبعد عن ممارسة أي نشاط بدني غالبا ما يتعرضون لزيادة في الوزن والسمنة. ( 2 : 41 ، 42 )

يذكر بهاء الدين إبراهيم سلامة (2000) أن الأسباب الوراثية تحتل (60 : 80%) من أسباب الإصابة بمرض السمنة والمسئول عنها الجينات الوراثية في الجسم وقد تم اكتشاف أكثر من 200 جين مسئولة عن السمنة في حيوانات المعمل إلا أن معظمها مازال تحت مجال البحث بالنسبة للإنسان ؛ والأسباب الوراثية تشمل طريقة توزيع الدهون في الجسم معدل احتراق الجسم وكيفية تحويل الدهون إلي طاقة كما أن نشاط بعض الإنزيمات يعتمد على بعض الجينات الوراثية . (5:150)

تذكر سها عبد الله السملوي (2007) أن تناول الغذاء بسرعات حرارية عالية مع عدم صرف هذه السرعات يؤدي إلى تراكم الدهون في جسم الإنسان علما بأن الدهون لها كفاءة أعلى من الكربوهيدرات والبروتينات في التكتل في أنسجة الجسم الدهنية وأفضل مثال على ذلك أن انتشار ما يسمى بالوجبات السريعة الغنية بالسرعات الحرارية في الدول العربية ودول أخرى أدت إلى انتشار السمنة والأمراض المصاحبة لها . (7:124)

يشير علي جلال الدين (2002) أن السمنة نادرة الحدوث في الأشخاص الدائمي الحركة أو الذين تتطلب أعمالهم النشاط المستمر ولكن يجب أيضا أن نعرف أن قلة حجم النشاط بمفرده ليس بالسبب الكافي لحدوث السمنة ولاشك أن النشاط والحركة لها فائدة كبيرة في تحسين صحة الإنسان بصفة عامة ويمكن أن نوجز النشاط والحركة بكلمة واحدة وهي الرياضة. ( 8 : 23 )

ويذكر أسامة إبراهيم (2011) إن قياس الدهون في الجسم تكاد تكون مشكلة عويصة لدى البعض وقياس البدانة ، أو الدهون المتراكمة ، لا تقتصر على رؤية العين ، أو الألبسة ، وإنما تعتمد ، كذلك ، على مقاييس علمية ، وحسابات تقاس بالنسبة والتناسب ، وهناك وسائل موضوعية عديدة ، غير تلك المعتمدة على الرؤية البصرية. والميزان البسيط المعهود ، هو أحداها ، إلا أنه يقدم إجابة بالإجمال ، تشمل العظام والعضلات ، وأعضاء الجسم ، والشعر ، وليس الدهون فقط. (3 : 30)

وكذلك هناك ثلاثة من الخيارات الشائعة اليوم ، أصبح أغلب الناس مطلعين على كيفية حساب مؤشر كتلة الجسم. كما أصبح قياس محيط الخصر موضع مناقشات حامية بعد أن اتضح أن الدهون التي نحملها في وسط البطن هي الأكثر نشاطا في عمليات التمثيل الغذائي (الأيض) ، والأكثر ضررا. (8 : 10)

ثم أصبحت نسبة محيط الخصر إلى محيط الحوض موضع دراسات متجددة ، بعد أن أظهرت الأبحاث أن الدهون الموجودة تحت جلد الجسم مباشرة، قد يكون لها بعض الفوائد. ونورد لكم دليلا بهذه المقاييس الثلاثة للسمنة ، أو للدهون. (1 : 120)

يوصف مؤشر كتلة الجسم (BMI) body mass index ، أحيانا، بأنه «الإشارة الحيوية الخامسة» ( بعد درجة الحرارة ، النبض ، معدل التنفس ، وضغط الدم ) ، وقد تحول هذا المفهوم ، الذي ظل غريبا حتى قبل بضع سنوات ، إلى عبارة تتداولها غالبية العائلات. (1 : 115)

ويستخدم مؤشر كتلة الجسم لعدة أسباب. فالطول والوزن يسهل قياسهما. ولأكثر الناس، فإنه يرتبط بشكل معقول مع كمية الدهون في الجسم. وأيضا هو الأمر الأكثر أهمية ، فإن هذا المؤشر هو مقياس جيد للمخاطر الصحية كقاعدة ، وعندما ترتفع قيمة مؤشر كتلة الجسم ، ترتفع أيضا أعداد الوفيات بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية (النوبة القلبية والسكتة الدماغية) والوفيات عموما. (1 : 3)

ومؤشر كتلة الجسم يعطى قياساً يدل على ما إذا كنت تتمتع بوزن صحي يتوافق مع طولك. فإذا ما كان لديك مؤشر كتلة جسم بين 18.5 و 24.9 فذلك يعتبر وزناً صحياً يناسب طولك ويعتبر ضمن النطاق الصحي. أما إذا كنت من الأشخاص الذين لديهم مؤشر كتلة جسم فوق 25 فهذا

يعتبر وزناً زائداً ، بينما يعتبر الشخص ذو مؤشر كتلة الجسم من 30 فما فوق بدينياً والبدانة تعرضك لمخاطر متزايدة ومشاكل الإصابة بأمراض خطيرة مثل أمراض القلب ، والذبحة ، أو السكري من النوع الثاني ،ويمكن استخدام كل من مؤشر كتلة الجسم وقياس محيط الخصر لقياس البدانة. ونظراً لسهولة ، يفضل الاعتماد على قياس محيط الخصر بدلاً من قياس نسبة الخصر إلى الأرداف. ومع ذلك يمكن الاعتماد على مؤشر كتلة الجسم ، أو قياس محيط الخصر بشكل منفرد ، غير أن منظمة الصحة العالمية توصي بالاعتماد على تحديد مؤشر كتلة الجسم قدر الإمكان ، واستخدامها مع قياسات الخصر وتعد قياسات محيط الخصر المناسبة للسيدات 88 سم فأكثر وللرجال 102 سم يدل على وجود تراكم لدهون في البطن وزيادة خطورة حدوث مشاكل صحية. (12)

ويذكر أسامة إبراهيم (2011) أن مؤشر كتلة الجسم لا يلتقط سوى تلك المعلومات التي تعبر عن وزن جسم شخص ما وعلاقته بطوله. فهو لا يميز ما إذا كان الوزن ناجماً عن كميات الدهون أم عن العضلات أم العظام (الكتل الخالية من الدهون).، إن قياس الخصر يضيء لمحة مختلفة على السمنة ، إذ إنها لا تتجسد ، بعد اليوم ، في الوزن أو كمية الدهون الكلية في الجسم ، بل في الدهون النشطة على مستوى عمليات التمثيل الغذائي ، التي تتجمع حوالي الأعضاء في منطقة البطن. (3 : 15)

ويوصي معهد القلب والرئة والدم الوطني في الولايات المتحدة باستخدام مقياس محيط الخصر ومؤشر كتلة الجسم سوية ، لتقييم خطر التعرض لأمراض القلب ، وكذلك استخدام مقياس محيط الخصر للتأكد من النجاح المتحقق بعد محاولات إنقاص الوزن لدى الأشخاص البدينين والسمنين. (3 : 1)

وتشير آيات طاهر (2016) إلى أن تراكم الدهون حول منطقة الوسط يعد مؤشر من مؤشرات السمنة ، لذلك يجب الحرص على قياس محيط الوسط والمحافظة على بقاءه في المعدلات الطبيعية ، بالطبع هناك عدد من الطرق لقياس منطقة الخصر و الأوزان المناسبة لكلاً من الرجل و المرأة ، وتضيف وجد عدد من الباحثين أن الطريقة المثالية للمحافظة على الصحة هي المحافظة على منطقة البطن بوضع صحي يجب المحافظة على تلك المنطقة بأن تكون أقل من نصف طول الشخص معنى ذلك أن المرأة ذات طول 152 سم فإن محيط الخصر المناسب لها هو 75 سم. (4 : 50)

ويذكر إبراهيم سلامة (2000) ان المعدل النسبي للقياس المحيطي لكل من الوسط والمقعدة هو ناتج قسمة محيط الوسط /محيط المقعدة ، ولقد أوضحت اللجنة الأمريكية بأن الرجال في حاجة لإنقاص الوزن إذا ما بلغت هذه النسبة 1.0 او أكثر ، بينما نصل هذه النسبة عند النساء 0.85

فأكثر ، وتشير بعض التقديرات بان المخاطر تبدأ في الزيادة عندما تزيد النسبة عن 0.95 للرجال و 0.80 للنساء . (1:188)

وقد أشارت الدراسات أن للرياضة دورا هاما في تخفيض نسبة الدهون وجلوكوز الدم كما أن لها دورا في نشاط الأنسولين واستقبال أنسجة الجسم له .

ويرى الباحثون أن أهم أسباب إصابة السيدات في العالم العربي عامة والسيدات في المجتمع الليبي خاصة بالسمنة وزيادة الوزن هي العادات الغذائية الخاطئة والإفراط في تناول الطعام ؛ تزداد ظاهرة انتشار السمنة وزيادة الوزن لدى المتزوجات أكثر من السيدات الغير متزوجات واللاتي بلغن سن الثلاثين فأكثر ويرجع ذلك لإهمال المرأة الليبية لنفسها بعد الزواج فالكثير من النساء والعاملات يتركن أعمالهن بعد الزواج ويتفرغن لشئون المنزل والحياة الزوجية والحمل والولادة بالإضافة إلى الزيارات الاجتماعية الكثيرة والتي تقدم فيها الوجبات الدسمة والغنية بالدهون إلى جانب الرفاهية وانتشار الأجهزة المنزلية والكهربائية التي تقلل من الجهد الذي تبذله المرأة عموما أثناء أداء الأعمال المنزلية ومن أسباب زيادة معدلات السمنة أيضا قلة الحركة والنشاط والمرأة في المجتمع الليبي بحاجة إلى توعية بهذه المشكلة ومضاعفاتها وتوجيهها إلى الوسائل المختلفة لتفادي حدوثها والتخلص منها ومن أهم الوسائل هو تغيير أسلوب الحياة بشكل عام ويتضمن ذلك ممارسة النشاط البدني والذي يمكن ممارسته في أي مكان وبأقل تجهيزات وإمكانات بالإضافة إلى إتباع نظام غذائي صحي ومتوازن حتى تستطيع السيدة الحصول على نتيجة أفضل والوصول إلى وزن مثالي بعيدا عن مخاطر السمنة وزيادة الوزن.

وبدراسة كل هذه الأسباب بالإضافة إلى إطلاع الباحثون على نتائج العديد من البحوث والدراسات في مجال التربية البدنية والرياضة وتبعا لطبيعة عمل الباحثين لعديد من السنوات في الصالات والمراكز الرياضية المغلقة للتخسيس بالمنطقة الغربية طرأت فكرة هذا البحث وهي دراسة مؤشرات السمنة وعلاقتها ببعض الصفات البدنية للسيدات والتعرف على أي هذه المؤشرات تعطينا فكرة أكثر على السمنة وما علاقتها بالقياسات المورفولوجية والصفات البدنية للسيدات.

## 1 - 2 أهداف البحث:

### يهدف البحث إلى التعرف على:

- معدل مؤشرات السمنة للسيدات (محيط الخصر- مؤشر كتلة الجسم - المعدل النسبي لمحيط الوسط و المقعدة).
- علاقة مؤشرات السمنة ببعض القياسات المورفولوجية والصفات البدنية للسيدات.
- الفروق بين مؤشرات السمنة الثلاثة للسيدات عينة البحث.

## 1 - 3 تساؤلات البحث:

- ما هو معدل مؤشرات السمنة للسيدات عينة البحث؟

- ما هي علاقة مؤشرات السمنة ببعض القياسات المورفولوجية والصفات البدنية للسيدات؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين مؤشرات السمنة الثلاثة للسيدات عينة البحث؟

#### 1 - 4 مصطلحات البحث:

1- **السمنة:** يعرفها حسام فؤاد (1998) بأنها مرض مزمن ممتد طوال العمر ومرتبطة بالجينات الوراثية وهو كذلك خطر علي الحياة وله تأثيرات مرضية عالية الأهمية علي الجانب الطبي والنفسي والاجتماعي والبدني والاقتصادي للمريض . (6 : 14)

#### 3- إجراءات البحث:

#### 3 - 1 منهج البحث:

استخدمت الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

#### 3 - 2 مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في السيدات المشتركات في الصالات ومراكز التخسيس اللاتي لديهن زيادة في الوزن والبالغ عددهن (70) سيدة تتراوح أعمارهن من (20-52) سنة .

#### 3 - 3 عينة البحث:

تم اختيار العينة بطريقة العمدية من السيدات المشتركات في صالة السلطان بغوط الشعال بطرابلس ، والبالغ عددهن (20) سيدة تتراوح أعمارهن من (25-35) سنة.

#### جدول ( 1 )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات العمر والطول والوزن

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	31.35	910.68	.726
الطول	1.611	.0507	.270
الوزن	70.50	14.837	.135

يتضح من الجدول رقم (1) بان جميع قيم معامل الالتواء تتبع المنحني الأعتدالي لعينة البحث في المتغيرات (العمر، الطول، الوزن) حيث تراوحت ما بين (0.135: 0.726) أي انحصرت ما بين (3±) مما يدل على تجانس عينة البحث.

#### 3-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

#### 3-4-1 الأجهزة المستخدمة:

لقد استخدم الباحثون الأجهزة التي تخدم البحث وهي كالاتي :

- ميزان طبي دقيق لتحديد الوزن بالكيلو جرام
- جهاز رستاميتير لقياس الأطوال بالسنتيمتر
- شريط قياس لقياس المحيطات
- ساعة إيقاف لحساب الزمن بالثانية

### 3-4-2 القياسات المورفولوجية:

- **الطول:** تم قياس الطول الكلي للجسم بجهاز الرستاميتير.
- **الوزن:** تم قياس الوزن بواسطة جهاز الميزان الطبي .
- **محيطات الجسم:** يتم قياس المحيطات بواسطة شريط قياس ويراعي أن يكون الشريط محيط بمكان القياس وملاصقا له دون ارتخاء وتتؤد القياسات من وضع الوقوف والمناطق هي : (محيط الوسط - محيط المقعدة).
- **مؤشر كتلة الجسم:**

تم استخدام مؤشر كتلة الجسم والذي لا يتطلب سوى تحديد الوزن بالكيلو جرام والطول بالمتري وذلك من خلال معادلة وضعها (كويتليت) نالت قبول واستخدام العديد من الباحثين حيث يتحدد التركيب الجسمي من خلال قسمة الوزن (بالكيلوجرام) علي مربع الطول (بالمتر) (1 : 188) (11): (60)

### 3-4-3 الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

- تم اجراء الاختبارات البدنية التالية:
  - اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات (عدد مرات) لقياس التحمل العضلي لعضلات الذراعين والكتفين.
  - اختبار الجلوس من الرقود (من وضع ثني الركبتين) لقياس التحمل العضلي لعضلات البطن (عدد مرات)
  - اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات (30 ث) لقياس قدرة عضلات الذراعين
  - اختبار الجلوس من الرقود (من وضع ثني الركبتين) (30 ث) لقياس قوة عضلات البطن .
  - اختبار الجري والمشي (12) دقيقة لقياس التحمل الدوري التنفسي (مسافة).
- (9 : 113 ، 120 ، 181 ، 1) (204)

### 3-5 الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بدراسة استطلاعية الهدف منها التأكد من صلاحية الأجهزة والاختبارات المستخدمة في البحث ومناسبتها لأفراد العينة في الفترة من (1/1/2018م إلى 1/3/2018م) ولقد استخدمت الباحثون القياسات والاختبارات التي تحدد متغيرات البحث وهي المتغيرات المورفولوجية والبدنية لعينة البحث وتحديد أنسب الاختبارات والأجهزة لقياسها وقام الباحثون بدراسة المراجع العلمية والمتخصصة في مجال الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي بصفة عامة وفي المجال الفسيولوجي والبدني بصفة خاصة وبالإضافة الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث.

### 3-6 الدراسة الأساسية:

قام الباحثون بإجراء القياسات والاختبارات اللازمة للبحث خلال الفترة من (2018/1/22) إلى (2018/2/3م) وتضمنت القياسات المورفولوجية والصفات البدنية قيد البحث.

### 3-7 المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

- وتم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) للبحث والتي تمثلت في المعالجات التالية:
  - المتوسط الحسابي.
  - الانحراف المعياري.
  - معامل الارتباط.
  - اختبار تحليل التباين الأحادي).
  - النسبة المئوية.

### 4- عرض ومناقشة النتائج:

#### جدول (2)

أقل قيمة وأكبر قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة	عدد العينة	المتغيرات
10.688	31.350	.0035	.0025	20	العمر ( سنة )
.05070	1.611	1.73	1.53	20	الطول ( م )
814.83	70.500	96.00	46.00	20	الوزن (كجم )
5.971	27.242	41.01	17.53	20	مؤشر كتلة الجسم
13.573	73.400	98.00	60.00	20	محيط الخصر ( سم )
1.11	.772	.95	.59	20	المعدل النسبي (الوسط / للمقعدة)
13.387	24.200	50.00	6.00	20	تحمل عضلات الذراعين (عدد مرات )
825.41	57.500	100.00	20.00	20	تحمل عضلات البطن
6.189	24.000	40.00	17.00	20	قدرة عضلات الذراعين ( 30 ث )
10.781	32.150	50.00	10.00	20	قدرة عضلات البطن ( 30 ث )
.659	4.364	5.50	3.03	20	التحمل الدوري التنفسي (مسافة)

يتضح من جدول رقم (2) الخاص بأقل قيمة وأكبر قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات قيد البحث بالنسبة للوزن أنها كانت أقل قيمة (46.00) وأكبر قيمة كانت (96.00) والمتوسط الحسابي (70.500) والانحراف المعياري كانت (814.83) بالنسبة للوزن الكلي للجسم ، أما عن مؤشر كتلة الجسم كانت أقل قيمة (17.53) وهي أقل من الوزن الطبيعي وأكبر قيمة (41.01) وهي تميل للسمنة المفرطة وبمتوسط حسابي 27.242 وانحراف معياري (5.971) وكذلك محيط الخصر أقل قيمة (60.00) وأكبر قيمة (98.00) ومتوسط حسابي (73.400) وانحراف معياري (13.573) أما بالنسبة للمعدل النسبي (الوسط والمقعدة) أقل قيمة (0.59) وأكبر قيمة (0.95) والمتوسط الحسابي (0.772) وانحراف معياري (1.11) وهذا مؤشر عالي للإصابة بالأمراض.

أما عن تحمل عضلات الذراعين والبطن كانت أقل قيمة (6.00) ، (20.00) ، وأكبر قيمة



(50.00) ، (100.00) والمتوسط الحسابي (24.200 - 57.500) وانحراف معياري (825.4 - 13.387) على التوالي ، وقوة عضلات الذراعين وقوة عضلات البطن اقل قيمة (10.00 - 17.00) وأكبر قيمة (50.00 - 40.00) والمتوسط الحسابي (32.150 - 24.00) والانحراف المعياري (10.781 - 6.189) أما التحمل الدوري التنفسي كانت أقل قيمة (3.03) وأكبر قيمة (5.50) ومتوسط حسابي (4.364) وانحراف معياري (0.659).

### جدول (3)

مصنوفة معاملات الارتباط مؤشرات السمنة ببعض القياسات المورفولوجية والصفات البدنية للسيدات

المتغيرات	العمر	الطول	الوزن	مؤشر كتلة الجسم	محيط الخصر	المعدل النسبي (الخصر للمقعدة)	تحمل عضلات الذراعين	تحمل عضلات البطن	قوة عضلات الذراعين	قوة عضلات البطن	التحمل الدوري التنفسي
العمر	1										
الطول	-0.002	1									
الدلالة	.994										
الوزن	.564	.029	1								
الدلالة	.010	.905									
مؤشر كتلة الجسم	.533	-.297	1	1	1	1					
الدلالة	.016	.204	.000								
محيط الخصر	.414	.198	1	1	1	1					
الدلالة	.069	.403	.000								
المعدل النسبي (الوسط للمقعدة)	.303	.349	1	1	1	1					
الدلالة	.194	.132	.004								
تحمل عضلات الذراعين	.739	.076	.306	.258	.234	.225	1				
الدلالة	.000	.751	.190	.271	.322	.339					
تحمل عضلات البطن	.690	.114	.248	.194	.277	.362	.927	1			
الدلالة	.001	.632	.291	.412	.237	.117	.000				
قوة عضلات الذراعين	.436	-.551	.452	1	.238	.055	.354	.251	1		
الدلالة	.055	.012	.046	.004	.312	.817	.125	.286			
قوة عضلات البطن	.502	-.092	.294	.306	.250	.215	.671	.781	.427	1	
الدلالة	.024	.701	.208	.190	.288	.363	.001	.000	.060		
التحمل الدوري التنفسي	-.275	-.167	.176	.237	.044	-.216	-.247	-.214	-.018	.095	1
الدلالة	.241	.483	.457	.314	.853	.359	.294	.366	.941	.690	

من الجدول (3) الذي يوضح معاملات الارتباط مؤشرات السمنة ببعض القياسات المورفولوجية والصفات البدنية للسيدات وجود علاقة ارتباط معنوية بين مؤشرات السمنة قيد البحث والوزن ، كذلك وجود علاقة ارتباط معنوية بين محيط الخصر كمؤشر للسمنة و مؤشر كتلة الجسم ، كما وجدت علاقة ارتباط معنوية بين المعدل النسبي (لمحيط الوسط والمقعدة) كمؤشر للسمنة ومحيط الخصر وبالنسبة للصفات البدنية وجود علاقة ارتباط معنوية بين مؤشر كتلة الجسم و قوة عضلات الذراعين ، وعدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين مؤشرات السمنة والصفات البدنية الأخرى.

جدول (4)

تحليل التباين بين مؤشرات السمنة

الدالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
.000	368.588	27020.161	2	54040.322	بين المجموعات
		73.307	57	4178.511	داخل المجموعات
			59	58218.833	المجموع

جدول (5)

المتوسط الحسابي الانحراف المعياري و قيمة اقل فرق معنوي ( L . S.D ) لعينة البحث

في مؤشرات السمنة

الدالة	قيمة أقل فرق معنوي (j - 1)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مؤشرات سمنة	مؤشرات السمنة
.000	-46.158*	5.971	27.242	محيط الخصر	مؤشر كتلة
.000	26.470*			المعدل النسبي لمحيط الوسط والمقعدة	
.000	46.158*	13.573	73.400	مؤشر الكتلة	محيط خصر
.000	72.628*			المعدل النسبي لمحيط الوسط والمقعدة	
.000	-26.400*	1.11	.772	مؤشر كتلة	المعدل النسبي للوسط والمقعدة
.000	-72.628*			محيط الخصر	

يوضح الجدولين (4) (5) المتوسط الحسابي الانحراف المعياري وقيمة أقل فرق معنوي لمؤشرات السمنة قيد البحث ونلاحظ وجود فروق معنوية بين مؤشرات السمنة الثلاثة (محيط الخصر - مؤشر كتلة الجسم - المعدل النسبي الوسط المقعدة) للسيدات قيد البحث عند مستوى 0.01 لصالح مؤشر كتلة الجسم.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث وخصائصها ومن خلال عرض النتائج تمكنت الباحثون من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- أن قيم مؤشر كتلة الجسم تراوحت بين (17.53 : 41.01) وقيم محيط الخصر بين ( 60.00 : 98.000) أم قيم المعدل النسبي للوسط والمقعدة تراوحت بين (0.59 : 0.95)
- 2- وجود علاقة ارتباط معنوية بين مؤشرات السمنة الثلاثة قيد البحث والوزن ،
- 3- علاقة ارتباط معنوية بين المعدل النسبي ( الوسط والمقعدة) كمؤشر للسمنة ومحيط الخصر
- 4- وجود علاقة ارتباط معنوية بين مؤشر كتلة الجسم و قوة عضلات الذراعين.
- 5- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين باقي مؤشرات السمنة والصفات البدنية الأخرى .
- 6- وجود فروق معنوية بين مؤشرات السمنة الثلاثة (محيط الخصر - مؤشر كتلة الجسم ، المعدل النسبي لمحيط الوسط والمقعدة ) للسيدات قيد البحث لصالح مؤشر كتلة الجسم. 5-2

### التوصيات:

- 1 - زيادة الوعي الثقافي حول مخاطر السمنة للفئات العمرية المختلفة
- 2 - زيادة الوعي الثقافي حول أهمية ممارسة الرياضة وتغيير نمط الحياة وزيادة الترشيح الغذائي واستهلاك الطاقة.
- 3- أعطا عناية أكثر للعائلات التي تتوافر المؤشرات الوراثية لدي أفرادها مثل إصابة الوالدين بالسمنة وغيرها.

## المراجع:

### أولاً/ المراجع العربية:

- 1- إبراهيم أحمد سلامة المدخل التطبيقي للقياس فى اللياقة البدنية الطبعة الأولى ، منشأة المعارف الإسكندرية ، 2000م.
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م.
- 3- أسامة ابراهيم قياسات السمنة الإيجابيات والسلبيات ، دار المعارف ، الطبعة الثالثة ، الإسكندرية ، 2011م.
- 4- آيات طاهر طريقة قياس الخصر والنسب المثالية الصحية للرجل والمرأة ، 2016م.
- 5- بهاء الدين إبراهيم سلامة فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000م.
- 6- سها عبد الله السملوي تأثير برنامج تمرينات هوائية علي دهون الدم لإنقاص الوزن للسيدات ، رسالة الماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا ، 2007م.
- 7- علي جلال الدين فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق ، 2002م.
- 9- محمد حسن علاوي اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2001م.
- 10- محمد صبحي حسانين القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

### ثانياً/ المراجع الاجنبية:

- 11 World Health Organisation (2008) Waist Circumference and Waist–Hip Ratio: Report of a WHO Expert Consultation Accessed on line August 2014

### ثالثاً/ شبكة المعلومات الدولية:

- 12 [http://al3laj.com/diseases/obesity-and-weight-increase . htm](http://al3laj.com/diseases/obesity-and-weight-increase.htm)

## مصادر الضغوط النفسية لناشئ الجمباز بأندية بلدية طرابلس

د. عبدالسلام الشارف ميلاد النعمي

### 1-1 المقدمة ومشكلة البحث:

أطلق على العصر الحديث عصر التقدم والتكنولوجيا كما أطلق عليه عصر الضغوط النفسية، وعصر القلق والتوتر نظراً لسرعة التغير الاقتصادي والاجتماعي والتكنولوجي وتعدد أساليب الحياة المختلفة، وكذلك دخول الفرد في تفاعلات كثيرة ومتنوعة ومتغيرة، اتسمت بالتحديات مما عرضه لأشكال مختلفة من التوتر والصراع والقلق مما أدى إلى أن أصبح الإنسان فريسة للضغوط النفسية. ويمكن القول أن تأييد أو معارضة مشاركة الناشئين في برامج التدريب والمنافسات الرياضية يتوقف على العديد من العوامل المختلفة التأثير والمصدر، من أهمها نوعية النشاط الرياضي الممارس، وسمات الدافعية الرياضية التي يتسم بها الناشئ، وأيضاً اتجاهات الأسرة نحو الممارسة الرياضية، بالإضافة إلى شخصية المدرب الرياضي وكيفية تعامله مع الناشئ. (14 : 54)

ويشير البعض إلى أن الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية والتدريب الرياضي المكثف قد تكسب البراعم والأشبال أعراض القلق غير الصحي، وتنقص من خبرة الاستمتاع بالممارسة، وإذا استمرت هذه الضغوط فترة طويلة فقد تؤدي إلى حدوث ظاهرة الاحتراق وانسحاب الفرد من الرياضة، وفي المقابل يشير البعض الآخر إلى أن الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية قد تساعد البراعم والأشبال على المواجهة والتعامل مع مواقف الحياة التنافسية والضاغطة بكفاءة وتمنع الضغوط النفسية وتأثيرها على حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي والانسحاب من الرياضة.

(7: 392)

وتشير الإحصائيات الحديثة إلى أن هناك أكثر من (70) مليون ناشئ يشترك سنوياً في برامج المنافسات الرياضية على مستوى العالم (2 : 9)

وأن نسبة انسحاب الناشئين من الرياضة نتيجة الضغوط النفسية تتراوح ما بين 35 - 40%، وتشهد الشريحة العمرية من 13 - 15 سنة أعلى معدلات الانسحاب. (17 : 54)

كما توصلت إحدى الدراسات إلى أن لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية يكونوا أكثر عرضة للإنهاك والاحتراق النفسي الرياضي. (27 : 215)

ومن خلال المسح المكتبي والإطلاع على الدراسات السابقة المشابهة في مجال الضغوط النفسية يتضح أن هذه الدراسات تمت في اتجاهين هما :

الأول: دراسات اهتمت بتحديد الضغوط النفسية لدى رياضي المستويات العليا مثل دراسة " بنجامين Benjamin " و " سيجار Seggar ، (1997) " ( 35 )

**والاتجاه الثاني:** دراسات اهتمت بدراسة وتحديد الضغوط النفسية لدى النشء ، منها دراسة " تايلور Taylor وآخرون ، (1991) (37) وطارق محمد بدر الدين (2002) (13)

وأكدت نتائج الدراسات فى الاتجاهين على أن الضغوط النفسية تؤثر بصورة سلبية على مستوى الانجاز والنتائج الرياضية سواء على المستويات الرياضية العليا أو على مستوى الناشئين.

ورياضة الجمباز تعتبر إحدى الأنشطة الرياضية الفردية التي تزخر بالعديد من المواقف الانفعالية المختلفة الشدة والتأثير على اللاعبين لأنها تعتمد بدرجة كبيرة على حسن استخدام وتوظيف اللاعب لقدراته الذاتية " البدنية والعقلية والانفعالية والحركية " أثناء الأداء الحركي على الأجهزة المختلفة للجمباز خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية .

ولهذا فقد شهدت رياضة الجمباز فى الفترة الأخيرة على المستوى العالمي تطوراً واضحاً نراه فى ذلك الأداء المميز للاعبين الذي يجمع بين الابتكار والصعوبة فى تكوين الجمل الحركية على الأجهزة المختلفة ، ويعكس هذا التطور اهتمام الدول المتقدمة بالعمل على تجنيد كافة الجهود العلمية من خلال البحث عن كل ما هو جديد فى مجالات التدريب وبصفة خاصة المجال النفسى للناشئين .

وفى إطار الزيارات التي قام بها الباحث إلى عدد من اندية التدريب فى طرابلس بليبيا ومتابعته للتدريب بهذه الاندية والمسابقات والبطولات التي تقام سواء على مستوى مدينة طرابلس أو على مستوى المنتخب الليبي فى رياضة الجمباز ، لاحظ الباحث أن مظاهر الخوف والتوتر والقلق تظهر على الناشئين قبل أداء الجمل والحركات على أجهزة الجمباز المختلفة ، كما أن الناشئين يظهرون بمستوى أداء حركي أثناء البطولة بصورة أقل من مستواهم خلال التدريب ، الأمر الذي يعكس أن هناك قصور وإهمال لإجراءات الرعاية النفسية للناشئين خلال مراحل التدريب . وأن هذا القصور والإهمال قد أثر سلبياً على أداء الناشئين خلال مشاركاتهم فى البطولات والمسابقات المختلفة ومن هنا ظهرت أهمية البحث كمحاولة علمية لرصد وتحديد مصادر الضغوط النفسية لناشئي لعبة الجمباز المشاركين فى بطولات الجمباز فى طرابلس بليبيا.

## 2-1 أهداف البحث:

1. تصميم " مقياس مصادر الضغوط النفسية " لبراعم وأشبال الجمباز فى اندية طرابلس .
2. تحديد الضغوط النفسية لبراعم وأشبال الجمباز فى اندية طرابلس .
3. تحديد الضغوط النفسية لبراعم وأشبال الجمباز تبعاً لاختلاف مصادر الضغوط النفسية قيد البحث.

## 3-1 تساؤلات البحث:

- 1- ما هي مصادر الضغوط النفسية لبراعم وأشبال الجمباز فى اندية طرابلس ؟

2. هل تختلف ترتيب شدة مصادر الضغوط النفسية لدى براعم وأشبال الجمباز فى اندية طرابلس تبعاً لاختلاف مصادر الضغوط النفسية قيد البحث؟

### 3-1 المصطلحات المستخدمة فى البحث:

1- **الضغوط:** " إدراك الفرد لعدم قدرته على مواجهة متطلبات مهنته والتي تشكل تهديداً لذاته وتحدث لدى معدلاً عالياً من الانفعالات السلبية والتي تصاحبها تغيرات فسيولوجية كرد فعل تنبهي لتلك الضغوط ". (10 : 337)

2- **الضغوط النفسية:** " حالة من النظام الإنساني وهي حالة صحية بالنسبة للطبيعة البشرية تساعده على التوافق أو عدم التوافق مع مواقف الحياة المتغيرة ". (14 : 18)

3- **الضغوط النفسية ناشئ الجمباز** " الشعور الذاتي لناشئ الجمباز الناتج عن الصراع الداخلي بين قدراته الذاتية ومتطلبات الأداء فى الجمباز ، والذي قد يؤثر سلبياً على استجاباته الحركية والنفسية والفسيولوجية ، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء والإنجاز الرياضي خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية ". (تعريف إجرائي )

4- **الجمباز الفني** " هو النشاط البدني الذي يمارسه الفرد بواسطة الأجهزة والحركات الأرضية لأداء التمرينات ذات الطبيعة الخاصة لكل جهاز ". (18 : 13)

5- **ناشئ الجمباز** " يقصد بهم لاعبي الجمباز المسجلين بأندية تدريب الجمباز ضمن المرحلة السنوية(6 : 12) سنة ويشاركون فى المسابقات المحلية والدولية بإشراف الإتحاد العام الليبي للجمباز ". (تعريف إجرائي )

6- **اندية التدريب** " يقصد بها اندية التدريب الرياضية التى تشرف عليها وزارة الرياضة وتختص برعاية وتدريب الناشئين فى رياضة الجمباز ". (تعريف إجرائي )

### 3- إجراءات البحث:

#### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي ( الدراسة المسحية ) لمناسبته لطبيعة البحث .

#### 3-2 عينة البحث:

#### 3-2-1 عينة التقنين:

تم اختيار عينة التقنين بالطريقة العمدية العشوائية وقد بلغ قوامها ( 30 ) ناشئ من الناشئين الممارسين لرياضة الجمباز بالأندية الآتية: ( الاتحاد - الاهلى ط - المدينة - الوحدة - الظهرة - الترسانة - الصالة المركزية ) . وقد تم اختيار هذه العينة بهدف حساب المعاملات العلمية للمقياس وهى من خارج عينة البحث الأساسية .

### 3-2-2 عينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من البراعم والأشبال في رياضة الجمباز بأندية بلدية طرابلس - ليبيا. وقد بلغ قوامها ( 112 ) ناشئ من الناشئين الممارسين لرياضة الجمباز لعام (2015) بالأندية الآتية: ( الاتحاد - الاهلى ط - المدينة - الوحدة - الظهر - الترسانة - الصالة المركزية ) .

### 3-2-2 شروط اختيار العينة:

1. تتراوح أعمار الناشئين من سن ( 6 - 12 ) سنة .
2. أن يكون الناشئ قد شارك فى إحدى البطولات المحلية .

### 3-3 أداة جمع البيانات:

فى ضوء أهداف وطبيعة البحث قام الباحث ببناء مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ رياضة الجمباز بأندية طرابلس ليبيا وذلك باتخاذ الخطوات التالية لبناء المقياس :

3-3-1 المسح المكتبى للمراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة التى تناولت موضوع الضغوط النفسية فى مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضى ومنها: تايلور وآخرون ( 1990 ) ( 37 ) ، عزت الكاشف ( 1991 ) ( 15 ) ، جوردن (1993) ( 34 ) ، فؤاد أبو حطب ( 1994 ) ( 16 ) ، وينبرج وجولد ( 1995 ) ( 39 ) ، حسن علاوى ( 1995 ) ( 1997 ) ( 1998 ) ( 1999 ) ( 21 ) ( 22 ) ( 23 ) ( 24 ) ، أسامة راتب ( 2000 ) ( 2001 ) ( 8 ) ( 9 ) ، بنجامين وديفيد ( 1997 ) ( 33 ) ، هارون الرشيد ( 1999 ) ( 30 ) ، محمد لطفى طه ( 2002 ) ( 26 ) ، محمد العربى شمعون وماجدة إسماعيل (2002) (20) ، مصطفى باهى وآخرون ( 2003 ) ( 28 )

3-3-2 الاطلاع على مقاييس الضغوط النفسية التى سبق أعدادها فى مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضى والتى يمكن الاستفادة منها عند بناء المقياس الحالى ومن أمثلة هذه المقاييس:

- استبانة الضغوط النفسية أعداد حسين محمد (1994) (12) .
- مقياس الاحتراق النفسى للرياضيين أعداد محمد عبد العاطى ( 1998 ) (25) .
- مقياس الضغوط أعداد محمد حسن علاوى (1998) (19) .
- مقياس الضغوط النفسية أعداد أسامة عبدالظاهر (1999) (5) .
- مقياس الضغوط النفسية أعداد جمال عبدالناصر (2001) (11) .
- مقياس التعرف على الضغوط النفسية أعداد محمد العربى شمعون ، ماجدة أسماعيل (2002) (21) .
- مقياس الضغوط النفسية للناشئ الجمباز أعداد ناهد خيرى ( 2002 ) ( 29 ) .



- مقياس الضغوط النفسية لناشئ كرة القدم أعداد وائل السعيد ( 2005 ) ( 32 ) .  
**3-3-3 عرض أستمارة إستبيان:** والتي تحتوى على بعض مصادر الضغوط النفسية التي قد يتعرض لها ناشئ الجمباز الممارسين للعبة بهدف تحديد مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيراً على الناشئين .

### 3-4 المعاملات العلمية للمقياس:

#### 3-4-1 صدق المقياس:

قام الباحث بإيجاد صدق مقياس الضغوط النفسية لناشئ الجمباز قيد البحث باستخدام طريقتين

هما :

أ- صدق المحكمين                      ب - صدق الاتساق الداخلي .

أ - صدق المحكمين:

قام الباحث بتحديد محاور مقياس الضغوط النفسية لناشئ الجمباز قيد البحث بعد الاطلاع والمسح المرجعي علي العديد من المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث ، ثم قام الباحث بعرض محاور المقياس المقترحة علي بعض الخبراء في مجال علم النفس الرياضي بكليات التربية البدنية من ليبيا طرابلس والزاوية ومن مصر كلية التربية البدنية للبنات بالاسكندرية وكان عددهم (7) خبراء وذلك لتحديد مدي مناسبة وملائمة المحاور المقترحة لقياس الضغوط النفسية لناشئ الجمباز قيد البحث ، ثم قام الباحث بصياغة العبارات تحت كل محور علي حده، وثم عرضها علي نفس الخبراء في مجال علم النفس الرياضي الذين سبق عرض المحاور عليهم .

عبارات مقياس الضغوط النفسية لناشئ الجمباز في صورته النهائية

ت	العبارات	غالباً	احياناً	نادراً
1	اشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملائي علي			
2	أسرتي تنظر الي الرياضة التي أمارسها بأنها مضيعة للوقت ولا فائدة منها			
3	المدرّب يحيز لبعض الناشئين رغم تميزي عنهم			
4	يوبخني المدرّب عند خسارتي في المنافسة			
5	اجد صعوبة في أداء واجباتي المدرسية اليومية بسبب التدريب			
6	اشعر بنقص قدراتي لتحقيق واجبات التدريب			
7	الاهتمام الزائد بنتيجة المنافسة من الآخرين يجعلني اشعر بالخوف والتوتر			
8	الأسرة لا تهتم بما أحققه من مستوى يحقق لي الفوز		-	
9	اشعر بان المدرّب لا يشجعي أثناء التدريب			
10	الأهداف المطلوب تحقيقها للفوز اكبر من مستوى قدراتي البدنية والفنية			
11	الالتزام بالتدريب يسبب لي مشاكل مع الأسرة والأصدقاء			
12	التعب البدني يقلل حماسي في التدريب			



## ب - صدق الاتساق الداخلي

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي لتأكد من صدق العبارات وتمثيلها لقياس ما وضعت من أجله وذلك في المحاور الست للمقياس .

وقد طبق الباحث المقياس المقترح علي ( 30 ) ناشئ من ناشئ الجمباز باندية التدريب قيد البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وأجرى الباحث صدق الاتساق الداخلي من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين كلاً من : -

أ. الارتباط بين العبارة والمحور الذي تنتمي إليه .

ب. الارتباط بين محاور مقياس الضغوط النفسية الست المقترحة وبعضها .

ج. الارتباط بين محاور مقياس الضغوط النفسية المقترحة والمجموع الكلي للمقياس ، وقد أسفر

هذا الاجراء عن النتائج الموضحة بالجدول (1) :

### جدول ( 1 )

معاملات الارتباط بين العبارات والمحور الذي تنتمي إليه لحساب صدق

الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية قيد البحث ن = 30

معامل الارتباط	رقم العبارة	رقم المحور	معامل الارتباط	رقم العبارة	رقم المحور	معامل الارتباط	رقم العبارة	رقم المحور
**0.695	9		**0.538	13	الثاني	0.255	1	الأول
**0.515	1	الخامس	*0.392	14		**0.595	2	
**0.651	2		0.065	15		**0.504	3	
0.167	3		0.003	1	الثالث	**0.319	4	
*0.364	4		**0.743	2		**0.605	5	
**0.790	5		*0.446	3		**0.484	6	
**0.529	6		**0.671	4		0.344	7	
**0.719	7		0.014	5		**0.650	8	
**0.822	8		0.002	6		0.199	9	
0.033	9		**0.700	7		**0.810	10	
**0.525	10		**0.630	8		**0.622	11	
0.030	1	السادس	0.019	9		**0.682	12	
0.354	2		0.027	10		**0.699	1	الثاني
**0.633	3		**0.738	11		**0.247	2	
0.021	4		**0.916	12		**0.466	3	
**0.639	5		**0.748	13		**0.642	4	
**0.859	6		**0.837	1	الرابع	**0.844	5	
0.008	7		0.106	2		0.189	6	
**0.436	8		0.100	3		**0.803	7	
**0.464	9		**0.669	4		**0.562	8	
0.012	10		*0.362	5		0.218	9	
**0.738	11		0.016	6		0.009	10	
**0.637	12		**0.746	7		0.237	11	
			**0.507	8		0.011	12	

الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط (ر) عند مستوى 0.1 = 0.463 درجة الحرية = ن-2 = 28  
 الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط (ر) عند مستوى 0.5 = 0.361

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الارتباط التي ظهرت دالة إحصائياً بين درجة كل عبارة والمحور الذي تنتمي إليه بالمقياس قد بلغ عددها (45 عبارة من إجمالي 71 عبارة) وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (0.916 : 0.364) بمستوى دلالة إحصائية ما بين 0.1 ، 0.5 حيث ظهرت هذه القيم أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.1 ، 0.5 ، في حين بلغ عدد قيم عدد العبارات غير الدالة إحصائياً وظهرت أقل من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.1 ، 0.5 قد بلغ عددها 26 عبارة .

### 3-4-2 ثبات المقياس:

قام الباحث بإيجاد ثبات المقياس باستخدام طريقتين هما :-  
 أ- طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق .  
 ب- طريقة إيجاد معامل الفا كرونباخ .

### 3-4-3 طريقة تصحيح المقياس وأحساب درجة الناشئ:

لكل عبارة من عبارات المقياس ثلاثة استجابات ( غالباً - أحياناً - نادراً ) يختار الناشئ واحدة فقط ، ويراعى عند التصحيح أن تحسب النتيجة على النحو التالي :

الاختبارات العبارات	غالباً	أحياناً	نادراً
العبارة	3	2	1

### 3 - 5 الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل الباحث على العينة الأساسية وقد بلغ قوامها (112) ناشئ من البراعم والأشبال الممارسين لرياضة الجمباز في طرابلس بليبيا لعام (2015 - 2016) بالأندية الآتية: ( الاتحاد - الاهلى ط - المدينة - الوحدة - الظهرة - الترسانة - الصالة المركزية ) قيد البحث في الفترة من 2015/12/20 إلى 2016/1/10 وذلك بهدف تحقيق باقى أهداف البحث.

### 3-7 المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بتطبيق ومعالجة بيانات الدراسة باستخدام برنامج SPSS الإحصائى باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:-

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية
- معامل الارتباط ( بيرسون ) - معامل الثبات ألفا لكرونباخ - مربع كاي (كا2) .
- 4 - عرض ومناقشة النتائج:

بعد أن قام الباحث بتفريغ البيانات وإجراء المعاملات الإحصائية يتم عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها من خلال المعالجات الإحصائية وذلك علي النحو التالي:

- عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بتحديد مصادر الضغوط النفسية لناشئي الجمباز قيد البحث:

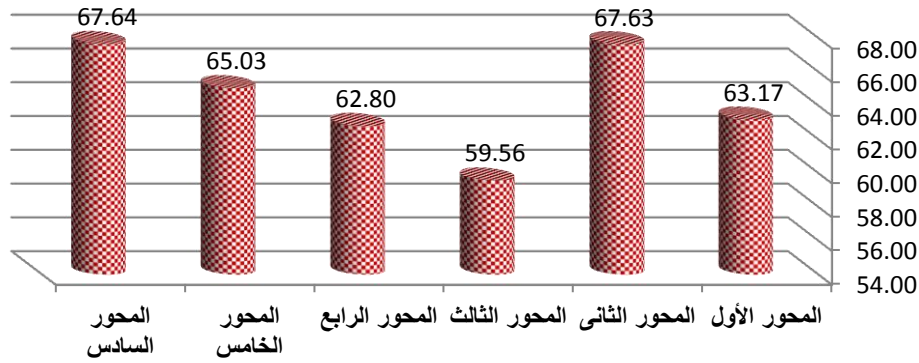
### جدول ( 2 )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومربع كاي ونسبة المساهمة وترتيب مصادر الضغوط النفسية لناشئي الجمباز في اندية التدريب ببلدية طرابلس بليبيا (ن = 112)

م	المحاور	مسمى المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مربع كاي	نسبة المساهمة %	الترتيب
1	الأول	الضغوط النفسية المرتبطة بالمشاعر الذاتية للناشئي	15.16	3.84	*35.41	63.17	4
2	الثاني	الضغوط النفسية المرتبطة بالتقدير الاجتماعي للناشئي	16.23	3.48	*29.82	67.63	2
3	الثالث	الضغوط النفسية المرتبطة بالاتصال بين المدرب والناشئي	14.29	4.43	*44.75	59.56	6
4	الرابع	الضغوط النفسية المرتبطة بنتائج المنافسة	11.30	2.99	*45.68	62.80	5
5	الخامس	الضغوط النفسية المرتبطة بمتطلبات الناشئي	15.61	3.71	*72.07	65.03	3
6	السادس	الضغوط النفسية المرتبطة بأحمال التدريب	14.21	3.06	*87.18	67.64	1

\*معنوية كا2 الجدولية عند مستوى  $0.05 = 5.99$

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين إجابات الناشئين في محاور مصادر الضغوط النفسية لناشئي الجمباز في اندية التدريب ببلدية طرابلس بليبيا . حيث ظهرت قيمة كا2 المحسوبة أكبر من قيمة كاي الجدولية وتراوحت نسبة مساهمة المحاور ما بين ( 59.56 % : 67.64 % ) حيث جاء المحور السادس أكثر الضغوط النفسية المرتبطة باجمالي التدريب يليه على التوالي المحور الثاني ، الخامس ، الاول ، الرابع ثم جاء المحور الثالث أقل ضغوطاً وفي الترتيب الأخير .



( شكل 1) نسبة المساهمة المئوية لمحاور مصادر الضغوط النفسية لناشئي الجمباز في اندية التدريب ببلدية طرابلس بليبيا )

يتضح من جدول (2) وشكل (1) أن مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بأحمال التدريب كانت اعلي مصدر للضغوط النفسية لدي ناشئي رياضة الجمباز قيد البحث بشدة 67.64%، بينما حصلت الضغوط النفسية المرتبطة بالتقدير الاجتماعي للناشئي علي الترتيب الثاني بنسبة 67.63% وحصلت الضغوط النفسية المرتبطة بمتطلبات الناشئي (الدراسة . ادارة الوقت . متطلبات الحياة الآخرة ) علي الترتيب الثالث بنسبة 65.03% أما الضغوط النفسية المرتبطة بالمشاعر الذاتية للناشئي نحو الأداء في التدريب والمنافسة الرياضية علي الترتيب الرابع بنسبة 63.17% وجاءت الضغوط النفسية المرتبطة بنتائج المنافسة في الترتيب الخامس بنسبة 62.80%. وأخيراً حصلت الضغوط النفسية المرتبطة بالاتصال بين المدرب والناشئي علي الترتيب السادس بنسبة 59.56%.

ويعزي الباحث تلك النتائج الى أن مصدر " الضغوط النفسية المرتبطة بأحمال التدريب " قد احتل الترتيب الأول نتيجة لعدد من المعتقدات لدى الناشئي ومنها :-

- اعتقاد اللاعب بان مستوى أدائه في التدريب لايتقدم بالسرعة التي كان يتمناها .
  - حاجة اللاعب الى فترات راحة طويلة لاستعادة الشفاء والاسترخاء .
  - حمل التدريب قد يكون أكثر من قدرات الناشيء ولا يستطيع التكيف معه.
  - شعور اللاعب بعدم تقدم مستوى أدائه بالرغم من استمراره في التدريب.
- ويتفق ما سبق مع ما أشار إليه اسامة راتب (1997) إلى ان تعرض الناشئي للضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي ونتيجة لتكيفه السلبي لهذه الضغوط يحدث أن يكون لدي اللاعب عدم الرغبة في مزاوله التدريب وتقل الدافعية والحماس نحو الاستمرار وتظهر أعراض التدريب الزائد Over Training ويستمر هبوط مستوي اللاعب نتيجة لتفسيره السلبي لنتائج التدريب الزائد ويحدث

نتيجة لذلك الإجهاد النفسي وكثرة الضغوط وتراكمها مما يؤدي في النهاية إلى حدوث الاحتراق ثم الانسحاب من الرياضة ( 6 : 8 - 21).

ويري مك مكان Mc-can (1995) أن الضغوط النفسية الناتجة عن حمل التدريب Training Load والواقعة على الرياضي وتفسير الرياضي لهذه الضغوط ومسبباتها يحدث نتيجة لذلك زيادة الضغوط النفسية الواقعة على كاهل الرياضي ويصبح أكثر عرضه لحدوث الاحتراق النفسي ثم الانسحاب من الرياضة ( 6 : 16 ، 17).

وتتفق النتائج المستخلصة من جدول (2) مع نتائج دراسة أسامة عبدالظاهر (1999) والتي توصلت الى أن الضغوط المرتبطة بالتدريب هي أكثر الضغوط النفسية تأثيراً على الناشئين (5)

أما مصدر "الضغوط النفسية المرتبطة بالتقدير الاجتماعي للناشئ" فقد احتل الترتيب الثاني ويعزي ذلك الباحث الى عدد من النقاط من أهمها مايلي :-

- قد يشترك الناشئ في هذا النشاط إرضاء للوالدين.
- اعتقاد الوالدين أن ممارسة الرياضة تضيع للوقت وتسبب فشل الناشئ في الدراسة.
- قد يواجه الناشئ ضغوط عالية من أفراد الأسرة في حالة فشله في الرياضة ولا يتلقي أي تشجيع في حالة الفوز.
- يظهر الخوف على أفراد الأسرة عند اشتراك ابنائهم في المنافسات نتيجة خوفهم عليهم من الإصابة.
- زيادة الضغوط النفسية الناتجة عن اهتمام أفراد الأسرة بالمكسب والفوز والحصول على المكافآت الكبيرة.

ويتفق هذا مع ما يؤكد اسامة كامل راتب (2001) بأن الناشئين يقعون تحت ضغوط نفسية كبيرة ناتجة عن اتجاهات افراد الأسرة نحو الرياضة ومنها على سبيل المثال أن هناك آباء غير مهتمين بمشاركة أبنائهم في الرياضة ورغم ذلك فانهم يضغطون على ابنائهم للاستمرار في الممارسة ، وبذلك تصبح الممارسة خبرة سلبية ومصدراً للتوتر وليست مصدراً للسعادة والمتعة ، كما أن هناك نوع من الآباء متعصب جدا ويحاولون تحقيق النجاح من خلال أبنائهم ويضغطون على أبنائهم لزيادة ساعات وحجم التدريب وذلك يمثل نوع من الضغوط النفسية على الأبناء ويجعل خبرة الممارسة غير ممتعة وانما خبرة توتر وخوف من الفشل.( 9 : 288 - 291 )

كما يري في هذا الصدد محمد العربي شمعون (2002) أن الناشئ يضع ضغوطا علي نفسه حيث أن تحقيق الفوز هو هدف الناشئ وأن الجميع يقدر الفائز ويحترمه فنراه يقبل التحدي للحصول علي الشهرة والقبول الاجتماعي الذي يصاحب الفوز (20: 195) وأكدت دراسة ناهد خيرى (2002) إن من أهم الضغوط النفسية ضغوط تقدير الآخرين.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه توماس Thmas ورايدك Raedeke (1997) الى أن الرياضيين يكونون أكثر تأثراً بالضغوط وأكثر عرضه لخبرة الاحتراق اذا كانت ممارستهم للرياضة لأسباب ترتبط بالإجبار من جانب أفراد الأسرة (29) .

وتتفق النتائج المستخلصة من جدول (2) مع نتائج دراسة محمد عبدالعاطى (1998) والتي توصلت الى أن أهم الضغوط التي تواجه الرياضيين وتؤثر على مستوى الاداء الضغوط المرتبطة بنقص المساندة الاجتماعية من الآخرين . ( 25 )

أما مصدر " الضغوط النفسية المرتبطة بمتطلبات الناشئ ( الدراسة . ادارة الوقت . متطلبات الحياة الآخرة )" فقد حصل على الترتيب الثالث نتيجة الى :-

أن الضغوط النفسية المرتبطة بالدراسة والنجاح والخوف من الفشل الدراسي هي من أكثر الضغوط المرتبطة بهذا المحور ، حيث أنه قد تتراكم على الناشئ عدد من الواجبات المدرسية نتيجة لأن التدريب والمنافسات تتطلب المزيد من الوقت والجهد ، مما يؤدي بالناشئ إلى تأجيل بعض الواجبات المدرسية لإنجازها في ساعات متأخرة من الليل أو التغيب عن التدريب لأنجاز ما لم يستطيع انجازه من واجبات مدرسية ، أو حاجة الناشئ إلى تكوين صداقات مع الآخرين أو المتطلبات الاجتماعية الأخرى.... الخ ، كل ذلك يؤدي إلى زيادة العبء البدني والنفسي على اجهزة جسم الناشئ المختلفة ، ويتوقع أن تزيد هذه المشكلة تأثيراً على درجة الرياضي خلال فترة الامتحانات أو المسابقات الرياضية.

ويتفق ما سبق مع ما أشار إليه اسامة كامل راتب(1997) حيث يوضح أن من أهم مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي هو عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة الأخرى. (31: 6)

ويشير علاوى (1998) الي ان من أهم مصادر الصغوط النفسية هو ضغوط الحياة العامة ، ويقصد بها الضغوط النفسية التي ترتبط بحياة اللاعب خارج المجال الرياضي سواء في المجال العائلي أو الدراسي أو الأصدقاء والأقارب وغير ذلك من المجالات وما قد يرتبط بكل منها من صراعات أو تنافس أو مشكلات أو أعباء يصعب على اللاعب تحملها ( 23 : 39).

وتشير دراسة تارا Tara وجيري Gary وكينيث Kennet (1988) إلى أن من أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضي المستويات العليا في رياضة التزلج على الجليد - ضغوط مرتبطة بمشكلات وعوامل شخصية خاصة باللاعبين (38).

وتتفق النتائج المستخلصة من جدول(2) مع نتائج دراسة محمد عبدالعاطى (1998) والتي توصلت الى أنه من بين الضغوط الهامة والتي تواجه الرياضيين وتؤثر على مستوى الاداء هي الضغوط المرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت . ( 25 )



ويأتي في الترتيب الرابع مصدر " الضغوط النفسية المرتبطة بالمشاعر الذاتية للناشي نحو الأداء في التدريب والمنافسة الرياضية " ويعزى الباحث ذلك لما يلي :-

- أن الكثير من الناشئين يواجهون قلق من الصعب السيطرة عليه وذلك قبل اشتراكهم في المنافسة.  
- الخوف من الفشل في المنافسة.

- يعتقد كثير من الناشئين أن المطلوب منهم في المنافسة يفوق قدراتهم وامكاناتهم.  
- يقرر كثير من الناشئين ان مكافأة الفوز المنتظرة لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي سوف يبذلونه في المنافسة.

- خوف بعض الناشئين من الاصابة أثناء اشتراكهم في المنافسة.  
ويؤكد ذلك اسامة راتب (1999) ان الضغوط النفسية الناتجة عن المشاركة المكثفة للناشيء يمكن ان تؤدي إلى القلق الزائد غير الصحي ، وتتقص من فائدة وقيمة الممارسة الرياضية للناشيء كمصدر استمتاع ، واستمرار الناشيء تحت هذه الضغوط لفترات طويلة قد يؤدي إلى الاحتراق النفسي ، واختيار الناشيء التحول الى رياضة أخرى ، أو الانسحاب من الرياضة أو الاستمرار في الممارسة مع نقص فاعلية الانجاز وإن الناشيء في هذه الحالة ينظر إلى الرياضة من منظور ضيق هو المكسب والخسارة فقط ، وذلك يمثل مصدرا للتهديد وقيمة الذات Self- worth الذي يسبب مستويات عالية من الضغوط النفسية (11 : 391 - 392).

ويذكر محمد حسن علاوي (1998) ان المغالاة في الاشتراك في المنافسات الرياضية وفي مواجهة منافسين ذوي مستويات عالية وكثرة السفر والتنقل والترحال للاشتراك في المنافسة الرياضية ، تؤدي إلى زيادة مصادر الضغوط النفسية التي لا يستطيع اللاعب تحملها وتؤدي إلى استنزاف قوي وآليات اللاعب التي تؤدي به الى الاحتراق النفسي ثم الانسحاب (23 : 28).

ويشير بنجامين Benjamin وديفيد David (1997) أن من بين أهم الضغوط التي يتعرض لها اللاعبين هي الضغوط المرتبطة بالقلق والشك مثل (قلق المنافسة - الشك الذاتي - قلق المقارنة الاجتماعية بالمنافسين) وكذلك ضغوط مرتبطة بطبيعة المنافسة مثل (مستوى المنافسة - صعوبات المنافسة - أهمية المنافسة) (33).

وتتفق النتائج المستخلصة من جدول ( 2 ) مع نتائج دراسة هند عباس ( 2006 ) والتي توصلت الى أن من بين الضغوط الهامة والتي تواجه الناشئين وتؤثر على مستوى الاداء هي الضغوط النفسية المرتبطة بالمشاعر الذاتية للناشي نحو الأداء في التدريب والمنافسة الرياضية (31)

أما مصدر " الضغوط النفسية المرتبطة بنتائج المنافسة " فقد أحلت الترتيب الخامس ويرجع ذلك الى ان الناشئين الذين سبق لهم أن حققوا نتائج يحاولون الاستمرار في ذلك فيضعون أهداف قد تفوق

قدراتهم وامكانياتهم في التدريب والمنافسات مما يسبب لهم ضغوطاً شديدة وحتى أن لم يضعوا هذه الأهداف بأنفسهم فأن هناك من يريد ذلك ( المدرب - الآباء .... الخ ) والناشئين الذين لم يسبق لهم أن حققوا نتائج رياضية أيضاً يحاولون تحقيق ذلك فيضعون أهدافاً قد تفوق قدراتهم وامكانياتهم في التدريب والمنافسات مما يسبب لهم ضغوطاً شديدة وحتى أن لم يضعوا هذه الأهداف بأنفسهم فأن هناك من يضع هذه الأهداف ( المدرب - الآباء ..... الخ

ويؤكد ذلك كلا من احمد فوزى وطارق بدرالدين (2001) أن اللاعب يتعرض خلال مشاركته الفعلية في المنافسة الرياضية للعديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً أو ايجاباً على أدائه خلال المنافسة. (3 : 220)

كما يشير أسامة راتب (2001) الى أن الاهتمام الزائد بالنتائج في مقابل عدم الاهتمام بالأداء أى الفوز فى المنافسة بأية وسيلة هو الهدف الرئيسي فى حين أن بذل الجهد فى الأداء بغض النظر عن الفوز والهزيمة قد ينظر اليه على أنه جانب هامشي ، ويشعر الناشئ من خلال الاهتمام الزائد بالنتائج من قبل الآخرين ( المجتمع - المدرب - الأسرة - الزملاء ..... الخ ) أن قيمته وتقديره من قبل الآخرين يتحدد فى ضوء مدى نجاحه فى المنافسة ، وحيث أن المنافسة غير مأمونة المكسب دائماً للناشئ ، وان الفوز نصيب العدد القليل فإنه يتوقع أن تمثل المنافسة خبرة فشل ومصدراً للتوتر السلبي لعدد كبير من الناشئين ، وأن الاعتماد على النتائج وحدها لتقييم الناشئ يؤدي الى عدم تدعيم قيمة الذات للناشئ ، وربما يؤدي الى ضعف الثقة ، وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق والاحباط وعدم الثقة فى النجاح ( 9 : 253 - 254 ) .

كما يشير محمد عبد العاطي (1998) إلى أن من أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين وتؤدي إلى الاحتراق النفسي هي الضغوط المرتبطة بنتائج المنافسة (25).

وتتفق النتائج المستخلصة من جدول (2) مع نتائج دراسة محمد عبد العاطي (1998) والتي توصلت الى أن من بين الضغوط الهامة والتي تواجه الرياضيين وتؤثر على مستوى الاداء هي الضغوط النفسية المرتبطة بنتائج المنافسة ( 25 )

وأخيراً فقد احتل مصدر "الضغوط النفسية المرتبطة بالاتصال بين المدرب والناشئ" الترتيب السادس ويرجع ذلك الي :-

- أن اللاعب الناشئ يعتقد بأن المدرب قد لا يستطيع التقدم بمستواه في الرياضة التي يمارسها.
  - أن المدرب يطالب اللاعب بالفوز في المنافسة بأي وسيلة.
  - شعور اللاعب الناشئ بتحيز المدرب للاعبين آخرين داخل الفريق.
  - أسلوب تعامل المدرب مع اللاعبين يتميز بالسلبية ، وأن قرارات المدرب قرارات نهائية.
- ويتفق ما سبق مع ما أشار إليه أسامة راتب (2001) أن التدريب الرياضي في جوهره نوع من الاتصال، حيث أن كل فعل يقوم به الجهاز الفني والإداري يتطلب الاتصال مع الآخرين

والحقيقة أن المدرب الناجح له مقدرة جيدة على الاتصال (التعامل) مع اللاعبين، وربما يتضح عندما نلاحظ فشل الكثير من المدربين، حيث يرجع ذلك غالباً إلى ضعف مهاراتهم في الاتصال مع اللاعبين أكثر من ضعف كفاءتهم الفنية والبدنية (9 : 31).

ويشير محمد حسن علاوي (1998) إلى أن من أهم مصادر الضغوط النفسية التي تقع على اللاعب والمرتبطة بالمدرّب هو أسلوب تعامل المدرّب مع اللاعب ومطالبة الجهاز الفني والإداري للاعب بتحقيق متطلبات تفوق قدراته واستطاعته (23 : 26). وتتفق النتائج المستخلصة من جدول (2) مع نتائج دراسة كلا من أسامة عبد الظاهر (1999) (5)، ودراسة جمال عبد الناصر (2001) (11)، ودراسة ناهد خيرى (2002) (29)، ودراسة وائل السعيد (2005) (32) على أن من أهم مصادر الضغوط النفسية هي الضغوط النفسية المرتبطة بالاتصال بين المدرّب والناشئ.

جدول (3) تحليل التباين بين محاور الضغوط ن = 112

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف " المحسوبة	المعنوية
محاور الضغوط	بين المجموعات	4.92	5	0.984	*4.274	0.001
	داخل المجموعات	153.34	666	0.23		
	المجموع الكلي	158.26	671			

\*قيمة " ف " الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.22

جدول ( 4 )

دلالة الفروق بين محاور الضغوط باستخدام أقل فرق معنوي LSD ن = 30

قيمة LSD	فروق المتوسطات للمحاور					المتوسط الحسابي	المحاور
	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني		
0.127	*0.134	0.056	0.011	0.108	*0.134	1.90	الأول
	0.000	0.078	*0.145	*0.242		2.03	الثاني
	*0.242	*0.164	0.097			1.79	الثالث
	*0.145	0.067				1.88	الرابع
	0.078					1.95	الخامس
						2.03	السادس

يتضح من جدول (3) وجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين محاور الضغوط النفسية ، وهناك فروق داله إحصائياً بين كلاً من :  
 - المحور الأول والثاني ولصالح الثاني ( المحور الثاني أكثر في الضغوط النفسية ).  
 - الأول والسادس ولصالح السادس - الثاني والثالث ولصالح الثاني.

- الثاني والرابع ولصالح الثاني
- الثالث والخامس ولصالح الخامس.
- الثالث والسادس ولصالح السادس
- الرابع والسادس ولصالح السادس.
- توجد فروق داله إحصائياً بين المحور الأول الذى ينص على (الضغوط النفسية المرتبطة بالمشاعر الذاتية للناشئ الجمباز نحو الاداء في التدريب والمنافسة الرياضية) والمحور الثانى الذى ينص على (الضغوط النفسية المرتبطة بالتقدير الاجتماعى لناشئ الجمباز) لصالح المحور الثانى كأكثر مصدر للضغوط النفسية لناشئ الجمباز للعينة قيد البحث .
- توجد فروق داله إحصائياً بين المحور الأول الذى ينص على (الضغوط النفسية المرتبطة بالمشاعر الذاتية للناشئ الجمباز نحو الاداء في التدريب والمنافسة الرياضية) والمحور السادس الذى ينص على (الضغوط النفسية المرتبطة بأحمال التدريب ) لصالح المحور السادس كأكثر مصدر للضغوط النفسية لناشئ الجمباز للعينة قيد البحث .
- توجد فروق داله إحصائياً بين المحور الثانى الذى ينص على (الضغوط النفسية المرتبطة بالتقدير الاجتماعى لناشئ الجمباز) والمحور الثالث الذى ينص على (الضغوط النفسية المرتبطة بالاتصال بين المدرب وناشئ الجمباز) لصالح المحور الثانى كأكثر مصدر للضغوط النفسية لناشئ الجمباز للعينة قيد البحث .
- توجد فروق داله إحصائياً بين المحور الثانى الذى ينص على (الضغوط النفسية المرتبطة بالتقدير الاجتماعى لناشئ الجمباز) والمحور الرابع الذى ينص على (الضغوط النفسية المرتبطة بنتائج المنافسة ) لصالح المحور الثانى كأكثر مصدر للضغوط النفسية لناشئ الجمباز للعينة قيد البحث.
- توجد فروق داله إحصائياً بين المحور الثالث الذى ينص على (الضغوط النفسية المرتبطة بالاتصال بين المدرب وناشئ الجمباز) والمحور الخامس الذى ينص على (الضغوط النفسية المرتبطة بمتطلبات ناشئ الجمباز الدراسة - ادارة الوقت - متطلبات الحياة الاخرى) لصالح المحور الخامس كأكثر مصدر للضغوط النفسية لناشئ الجمباز للعينة قيد البحث .
- توجد فروق داله إحصائياً بين المحور الثالث الذى ينص على (الضغوط النفسية المرتبطة بالاتصال بين المدرب وناشئ الجمباز) والمحور السادس الذى ينص على (الضغوط النفسية المرتبطة بأحمال التدريب ) لصالح المحور السادس كأكثر مصدر للضغوط النفسية لناشئ الجمباز للعينة قيد البحث .
- توجد فروق داله إحصائياً بين المحور الرابع الذى ينص على (الضغوط النفسية المرتبطة بنتائج المنافسة ) والمحور السادس الذى ينص على (الضغوط النفسية المرتبطة بأحمال التدريب ) لصالح المحور السادس كأكثر مصدر للضغوط النفسية لناشئ الجمباز للعينة قيد البحث .

- عرض ومناقشة النتائج للمحور الأول: (الضغوط النفسية المرتبطة بالمشاعر الذاتية للناشئ الجمباز نحو الاداء في التدريب والمنافسة الرياضية ) من مصادر الضغوط النفسية لناشئ الجمباز قيد البحث:

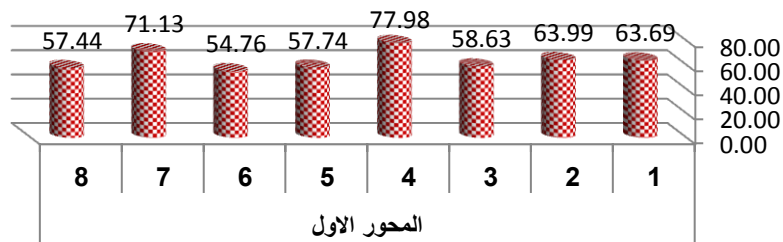
جدول ( 5 )

التكرارات والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومربع كاي ونسبة المساهمة والترتيب لعبارات المحور الأول (الضغوط النفسية المرتبطة بالمشاعر الذاتية للناشئ الجمباز نحو الاداء في التدريب والمنافسة الرياضية )

( ن = 112 )

الترتيب	نسبة المساهمة %	مربع كاي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإجابات						ر. م
					نادراً		أحياناً		غالباً		
					%	ك	%	ك	%	ك	
4	63.69	*29.91	0.65	1.91	26	29	57	64	17	19	1
3	63.99	*8.59	0.74	1.92	31	35	46	51	23	26	2
5	58.63	*15.88	0.85	1.76	51	57	22	25	27	30	3
1	77.98	*27.98	0.65	2.34	10	11	46	52	44	49	4
6	57.74	*13.84	0.73	1.73	44	49	39	44	17	19	5
8	54.76	*33.50	0.84	1.64	59	66	18	20	23	26	6
2	71.13	*21.88	0.68	2.13	17	19	53	59	30	34	7
7	57.44	*17.16	0.83	1.72	52	58	24	27	24	27	8

\*معنوية كا2 الجدولية عند مستوى  $0.05 = 5.99$



( شكل 2 ) نسبة المساهمة للمحور الاول (الضغوط النفسية المرتبطة بالمشاعر الذاتية للناشئ الجمباز نحو الاداء في التدريب والمنافسة الرياضية) من مصادر الضغوط النفسية لناشئ الجمباز في اندية التدريب ببلدية طرابلس بليبيا )

يتضح من جدول ( 5 ) وشكل ( 2 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اجابات الناشئين على العبارات في المحور الأول (الضغوط النفسية المرتبطة بالمشاعر الذاتية للناشئ الجمباز نحو الاداء

في التدريب والمنافسة الرياضية ) حيث ظهرت قيمة كا2 المحسوبة أكبر من قيمة كاى الجدولية وتراوحت نسبة مساهمة العبارات ما بين ( 54.76 % : 77.98 % ) حيث جاءت العبارة رقم ( 4 ) والتي تنص على ( اشعر بالقلق عند الأداء بصورة ضعيفة في المنافسات الهامة ) أكثر العبارات في هذه الضغوط ، بينما جاءت العبارة رقم ( 6 ) والتي تنص على ( اشعر بالتوتر والقلق عندما ارتكب أي خطأ أثناء المنافسة ) أقل العبارات ضغوطاً .

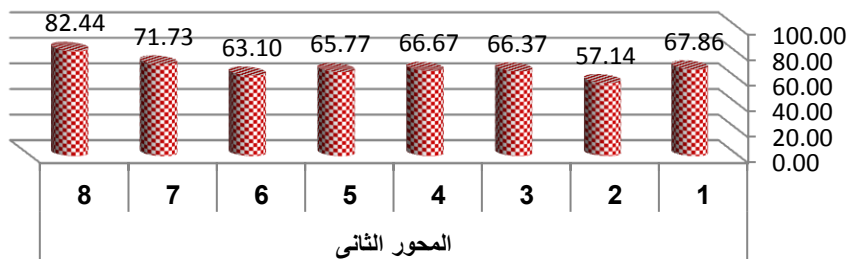
- عرض ومناقشة النتائج للمحور الثاني: (الضغوط النفسية المرتبطة بالتقدير الاجتماعي لناشئي الجمباز ) من مصادر الضغوط النفسية لناشئي الجمباز قيد البحث:

### جدول ( 6 )

التكرارات والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومربع كاى ونسبة المساهمة للمحور الثاني (الضغوط النفسية المرتبطة بالتقدير الاجتماعي لناشئي الجمباز ) (ن = 112)

الترتيب	نسبة المساهمة %	مربع كاى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإجابات						رقم مسلسل العبارات
					نادراً		أحياناً		غالباً		
					%	ك	%	ك	%	ك	
3	67.86	*14.21	0.71	2.04	23	26	50	56	27	30	1
8	57.14	*22.36	0.68	1.71	41	46	46	52	13	14	2
5	66.37	*83.80	0.51	1.99	13	15	74	83	13	14	3
4	66.67	*11.16	0.72	2.00	26	29	48	54	26	29	4
6	65.77	0.661	0.8	1.97	33	37	37	41	30	34	5
7	63.10	*26.38	0.66	1.89	28	31	55	62	17	19	6
2	71.73	*22.73	0.67	2.15	16	18	53	59	31	35	7
1	82.44	*39.23	0.71	2.47	13	14	28	31	60	67	8

\*معنوية كا2 الجدولية عند مستوى  $0.05 = 5.99$



شكل ( 3 ) نسبة المساهمة للمحور الثاني (الضغوط النفسية المرتبطة بالتقدير الاجتماعي لناشئي الجمباز) من مصادر الضغوط النفسية لناشئي الجمباز في اندية التدريب ببلدية طرابلس بليبيا

يتضح من جدول ( 6 ) وشكل ( 3 ) وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين اجابات الناشئين على العبارات فى المحور الثانى (الضغوط النفسية المرتبطة بالتقدير الاجتماعى لناشئى الجمباز) حيث ظهرت قيمة كا2 المحسوبة أكبر من قيمة كاى الجدولية وتراوحت نسبة مساهمة العبارات ما بين (57.14 % : 82.44 %) حيث جاءت العبارة رقم ( 8 ) والتي تنص على ( أسرتي توفر الإمكانيات المناسبة لرفع مستوى الرياضي) أكثر العبارات فى الضغوط ، بينما جاءت العبارة رقم ( 2 ) والتي تنص على ( الأسرة لا تهتم بما أحققه من مستوى يحقق لي الفوز) أقل العبارات ضغطاً

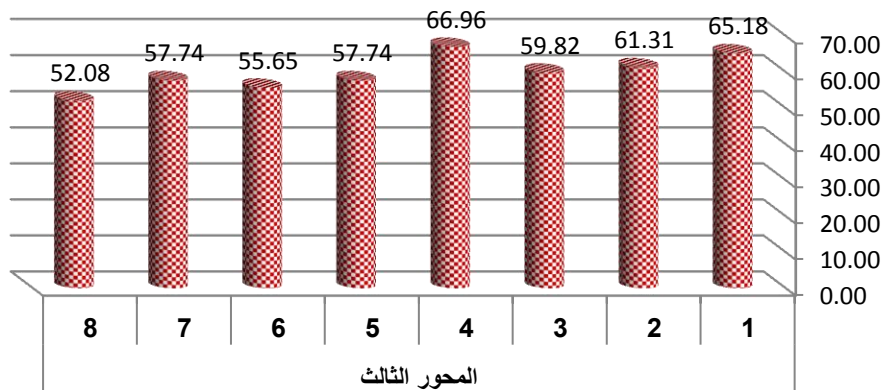
- عرض ومناقشة النتائج للمحور الثالث: (الضغوط النفسية المرتبطة بالاتصال بين المدرب وناشئ الجمباز ) من مصادر الضغوط النفسية لناشئى الجمباز قيد البحث:

جدول ( 7 )

التكرارات والنسبة المئوية والمتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومربع كاى ونسبة المساهمة للمحور الثالث (الضغوط النفسية المرتبطة بالاتصال بين المدرب وناشئ الجمباز ) ( ن = 112 )

الترتيب	نسبة المساهمة %	مربع كاى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الإجابات						رقم مسلسل العبارات
					نادراً		أحياناً		غالباً		
					%	ك	%	ك	%	ك	
2	65.18	*12.88	0.72	1.96	28	31	49	55	23	26	1
3	61.31	*10.79	0.73	1.84	36	40	45	50	20	22	2
4	59.82	*8.38	0.76	1.79	41	46	38	43	21	23	3
1	66.96	2.38	0.78	2.01	29	33	40	45	30	34	4
5	57.74	*15.07	0.72	1.73	43	48	41	46	16	18	5
7	55.65	*38.38	0.87	1.67	60	67	13	15	27	30	6
5	57.74	*30.34	0.89	1.73	56	63	14	16	29	33	7
8	52.08	*45.66	0.8	1.56	63	71	17	19	20	22	8

\*معنوية كا2 الجدولية عند مستوى 0.05 = 5.99



( شكل 4 ) نسبة المساهمة للمحور الثالث (الضغوط النفسية المرتبطة بالاتصال بين المدرب وناشئ الجمباز)  
من مصادر الضغوط النفسية لناشئ الجمباز فى اندية التدريب ببلدية طرابلس بليبيا )

يتضح من جدول (7) وشكل (4) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات الناشئين على العبارات فى المحور الثالث (الضغوط النفسية المرتبطة بالاتصال بين المدرب وناشئ الجمباز) حيث ظهرت قيمة كا2 المحسوبة أكبر من قيمة كاى الجدولية وتراوحت نسبة مساهمة العبارات ما بين (52.08 % : 66.96 %) حيث جاءت العبارة رقم (4) والتي تنص على ( يتعامل معي المدرب بعنف وعصبية ) أكثر العبارات فى الضغوط ، بينما جاءت العبارة رقم (8) والتي تنص على ( المدرب يستهتر بالمجهود الذي ابذله خلال التدريب والمنافسات ) أقل العبارات ضغوطاً - عرض ومناقشة النتائج للمحور الرابع: (الضغوط النفسية المرتبطة بنتائج المنافسة) من مصادر الضغوط النفسية لناشئ الجمباز قيد البحث:

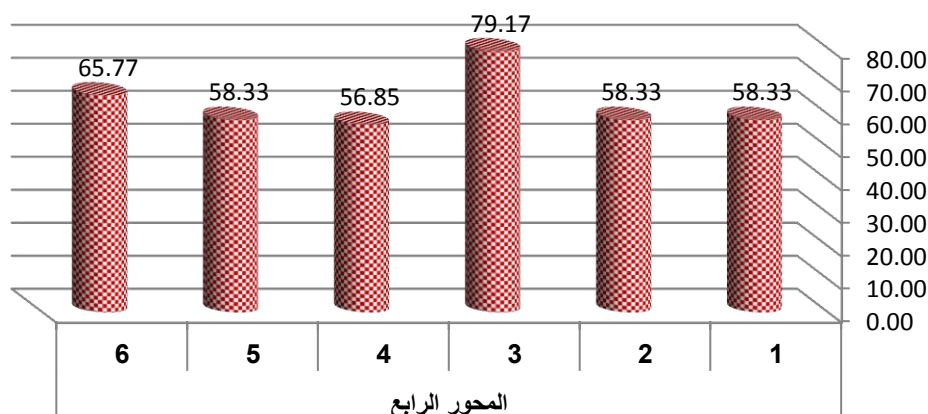
#### جدول (8)

التكرارات والنسبة المئوية والمتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومربع كاى ونسبة المساهمة للمحور الرابع  
(الضغوط النفسية المرتبطة بنتائج المنافسة) (ن = 112)

الترتيب	نسبة المساهمة %	مربع كاى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإجابات						رقم مسلسل العبارات
					نادراً		أحياناً		غالباً		
					%	ك	%	ك	%	ك	
3	58.33	*28.79	0.9	1.75	55	62	14	16	30	34	1
3	58.33	*28.79	0.9	1.75	55	62	14	16	30	34	2
1	79.17	*28.79	0.8	2.38	20	22	23	26	57	64	3
6	56.85	*18.88	0.82	1.71	53	59	24	27	23	26	4
3	58.33	*15.07	0.72	1.75	41	46	43	48	16	18	5
2	65.77	1.41	0.79	1.97	32	36	38	43	29	33	6

\*معنوية كا2 الجدولية عند مستوى 0.05 = 5.99





( شكل 5 ) نسبة المساهمة للمحور الرابع (الضغوط النفسية المرتبطة بنتائج المنافسة) من مصادر الضغوط النفسية لناشئ الجمباز فى اندية التدريب ببلدية طرابلس بليبيا )

يتضح من جدول ( 8 ) وشكل ( 5 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اجابات الناشئين على العبارات فى المحور الرابع (الضغوط النفسية المرتبطة بنتائج المنافسة) حيث ظهرت قيمة كا2 المحسوبة أكبر من قيمة كاى الجدولية وتراوحت نسبة مساهمة العبارات ما بين(56.85 % : 79.17 %) حيث جاءت العبارة رقم ( 3 ) والتي تنص على ( أهلي يوجهون لي اللوم والعتاب إذا خسرت في المنافسة ) أكثر العبارات فى الضغوط ، بينما جاءت العبارة رقم ( 4 ) والتي تنص على (عند الهزيمة أفكر جدياً في الانسحاب من ممارسة رياضة الجمباز ) أقل العبارات ضغوطاً - عرض ومناقشة النتائج للمحور الخامس: ( الضغوط النفسية المرتبطة بمتطلبات ناشئى الجمباز - الدراسة - ادارة الوقت - متطلبات الحياة الاخرى ) من مصادر الضغوط النفسية لناشئى الجمباز قيد البحث:

#### جدول ( 9 )

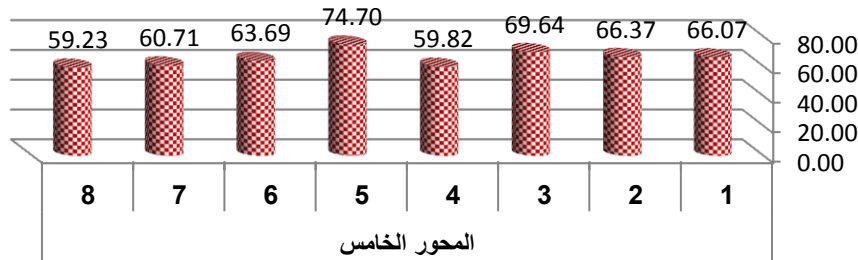
التكرارات والنسبة المئوية والمتوسط الحسابى والإنحراف المعياري ومربع كاى ونسبة المساهمة للمحور الخامس ( الضغوط النفسية المرتبطة بمتطلبات ناشئى الجمباز - الدراسة - ادارة الوقت - متطلبات الحياة الاخرى )

( ن = 112 )

الترتيب	نسبة المساهمة %	مربع كاى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإجابات						رقم مسلسل العبارات
					نادراً		أحياناً		غالباً		
					%	ك	%	ك	%	ك	
4	66.07	*14.05	0.71	1.98	26	29	50	56	24	27	1
3	66.37	*35.38	0.64	1.99	21	23	60	67	20	22	2
2	69.64	*9.98	0.73	2.09	22	25	46	52	31	35	3

7	59.82	*9.88	0.84	1.79	47	53	26	29	27	30	4
1	74.70	*15.23	0.71	2.24	16	18	44	49	40	45	5
5	63.69	*7.79	0.74	1.91	32	36	45	50	23	26	6
6	60.71	*5.80	0.82	1.82	44	49	30	34	26	29	7
8	59.23	*9.66	0.76	1.78	42	47	38	43	20	22	8

\*معنوية كا2 الجدولية عند مستوى  $0.05 = 5.99$



( شكل 6 ) نسبة المساهمة للمحور الخامس (الضغوط النفسية المرتبطة بمتطلبات ناشئي الجمباز - الدراسة - ادارة الوقت - متطلبات الحياة الاخرى) من مصادر الضغوط النفسية لناشئي الجمباز فى اندية التدريب ببلدية طرابلس بليبيا )

يتضح من جدول ( 9 ) وشكل ( 6 ) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات الناشئين على العبارات فى المحور الخامس (الضغوط النفسية المرتبطة بمتطلبات ناشئي الجمباز - الدراسة - ادارة الوقت - متطلبات الحياة الاخرى) حيث ظهرت قيمة كا2 المحسوبة أكبر من قيمة كاى الجدولية وتراوحت نسبة مساهمة العبارات ما بين ( 59.23% : 74.70% ) حيث جاءت العبارة رقم ( 5 ) والتي تنص على ( انتظامي في التدريب يجعلني لا استمتع باللعب مع أصدقائي وأقاربي ) أكثر العبارات فى الضغوط ، بينما جاءت العبارة رقم ( 8 ) والتي تنص على ( الإجهاد في التدريب يقلل من تركيز في الدراسة ) أقل العبارات ضغوطاً .

- عرض ومناقشة النتائج للمحور السادس: (الضغوط النفسية المرتبطة بأحمال التدريب) من مصادر الضغوط النفسية لناشئي الجمباز قيد البحث:

جدول ( 10 )

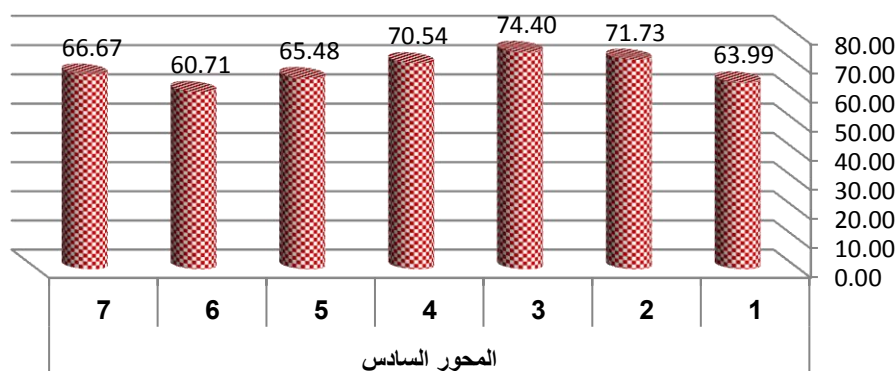
التكرارات والنسبة المئوية والمتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومربع كاى ونسبة المساهمة للمحور

السادس (الضغوط النفسية المرتبطة بأحمال التدريب) (ن = 112)

الترتيب	نسبة المساهمة %	مربع كاى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الإجابات						رقم مسلسل العبارات
					نادراً		أحياناً		غالباً		
					%	ك	%	ك	%	ك	
6	63.99	*19.95	0.69	1.92	28	31	53	59	20	22	1

2	71.73	*87.66	0.49	2.15	5	6	74	83	21	23	2
1	74.40	*57.34	0.55	2.23	6	7	64	72	29	33	3
3	70.54	*21.13	0.68	2.12	18	20	53	59	29	33	4
5	65.48	*11.38	0.72	1.96	28	31	48	54	24	27	5
7	60.71	*7.52	0.84	1.82	46	51	27	30	28	31	6
4	66.67	*37.79	0.63	2.00	20	22	61	68	20	22	7

\*معنوية كا2 الجدولية عند مستوى  $0.05 = 5.99$



( شكل 7 ) نسبة المساهمة للمحور السادس (الضغوط النفسية المرتبطة بأحمال التدريب ) من مصادر الضغوط النفسية لناشئى الجمباز فى اندية التدريب ببلدية طرابلس بليبيا (

يتضح من جدول ( 10 ) وشكل ( 7 ) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات الناشئى على العبارات فى المحور السادس (الضغوط النفسية المرتبطة بأحمال التدريب ) حيث ظهرت قيمة كا2 المحسوبة أكبر من قيمة كاى الجدولية وتراوحت نسبة مساهمة العبارات ما بين ( 60.71 % : 74.40 % ) حيث جاءت العبارة رقم ( 3 ) والتي تنص على ( عند الشعور بالتعب أثناء التدريب يقل حماسي ) أكثر العبارات فى الضغوط ، بينما جاءت العبارة رقم ( 6 ) والتي تنص على ( أبذل جهدا كبير في التدريب دون فائدة ) أقل العبارات ضغوطاً .

5- استنتاجات وتوصيات:

5-1- الاستنتاجات:

انطلاقاً فى الإطار النظرى للبحث وفى ضوء أهداف البحث وأجراءاته وعلى ما أسفرت عنه نتائج

التحليل الاحصائى تم التوصل الى الاستنتاجات التالية :-

1- ثم بناء مقياس الضغوط النفسية للناشئى فى رياضة الجمباز بما يمكننا من التعرف على

مصادر الضغوط النفسية التى يتعرض لها الناشئون .

2- مصادر الضغوط النفسية التى يعانى منها ناشئى الجمباز قيد البحث تم ترتيبها تنازلياً تبعا لشدة

تأثيرها السلبى النفسى على النحوالتالى :

- الضغوط النفسية المرتبطة بأحمال التدريب .
  - الضغوط النفسية المرتبطة بالتقدير الاجتماعي للناشئ.
  - الضغوط النفسية المرتبطة بمتطلبات الناشئ ( الدراسة . ادارة الوقت . متطلبات الحياة الآخرة ) .
  - الضغوط النفسية المرتبطة بالمشاعر الذاتية للناشئ الجمباز نحو الأداء في التدريب والمنافسة الرياضية .
  - الضغوط النفسية المرتبطة بنتائج المنافسة .
  - الضغوط النفسية المرتبطة بالاتصال بين المدرب والناشئ
- 3- المشكلات النفسية التي يعاني منها ناشئ الجمباز والتي تمثل ضغطاً نفسياً يمكن ترتيبها على النحو التالي :

- القلق النفسي قبل المشاركة في المنافسات الرياضية الهامة .
- قلة الإمكانيات المناسبة لرفع المستوى الرياضي.
- تعامل بعض المدربين بعنف وعصبية مع الناشئين .
- الشعور بالحساسية الزائدة عند توجيه اللوم والعتاب من الاسرة .
- الانتظام في التدريب يفقد الناشئ متعة الممارسة .
- عدم تنوع الوحدات التدريبية يقلل من حماس الناشئين .

#### 5-2- توصيات البحث :

- أنطلاقاً من إجراءات البحث وفي حدود الاستنتاجات السابق عرضها يوصى الباحث بما يلي :-
- 1- ضرورة مواجهة وتخفيض شدة مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها براعم وأشبال الجمباز قيد البحث وذلك من خلال إجراءات الرعاية النفسية التي يقدمها المدربين والإداريين خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية مع الناشئين .
  - 2- أهمية الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي ضمن الجهاز الفني للقيام بإجراءات الرعاية النفسية لبراعم وأشبال الجمباز قيد البحث .
  - 3- تطبيق قائمة الضغوط النفسية قيد البحث على البراعم والأشبال الناشئين الممارسين لرياضة الجمباز خلال فترات الموسم الرياضي ، حتى يتم التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها الممارسين قبل بداية كل فترة من فترات التدريب .
  - 4- إجراء دراسات مشابهة على الممارسين لرياضة الجمباز من المراحل السنوية المتقدمة للتعرف على مصادر الضغوط النفسية التي يواجهها خلال التدريب والمنافسات الرياضية للجمباز
  - 5- تزويد الاتحاد الليبي للجمباز بمقياس الضغوط النفسية قيد البحث لتطبيقه على ناشئ الجمباز خلال فترات التدريب المختلفة بالتنسيق مع الباحث.

## المراجع:

### أولاً : المراجع العربية:

- 1- إبراهيم عبد ربه خليفة (2000) : الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي الإصدار الثاني ، القاهرة .
- 2- ابراهيم عبد ربه خليفة (2008) : عوامل الرعاية النفسية للناشئ الرياضي ، مقال علمي بالمؤتمر العلمي السنوي " علم النفس الرياضي وسوق العمل " كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة ، جامعة حلوان ،
- 3- أحمد أمين فوزي ( 2001 ) : سيكولوجية الفريق الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .  
وطارق محمد بدر الدين
- 4- أحمد نايل الغرى ( 2009 ) : التعامل مع الضغوط النفسية ، دار الشرق للنشر والتوزيع ، الأردن .  
أحمد عبد اللطيف أبوأسعد
- 5- اسامة سيد عبدالظاهر (1999) : مصادر الضغوط النفسية لدي الرياضيين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان.
- 6- اسامة كامل راتب (1997) : "احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والاجهاد الانفعالي" ، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية ، العدد (12) ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 7- \_\_\_\_\_ : النمو الحركي "مدخل النمو المتكامل للطفل المراهق" دار الفكر العربي ، القاهرة .  
\_\_\_\_\_ (1999)
- 8- \_\_\_\_\_ : تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .  
\_\_\_\_\_ (2000)
- 9- \_\_\_\_\_ : الإعداد النفسي للناشئين "دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين ، والإداريين ، اولياء الأمور" ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (2001)
- 10- السيد إبراهيم السمدوني (1991) : مقياس الضغوط المهنية للمعلمين ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية .
- 11- جمال عبد الناصر محمد ( 2001 ) : الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدي الناشئ الرياضي (دراسة ارتقائية – مقارنة).

- 12- حسين محمد حسين ( 1994 ) :  
الانتماء للمدرسة وعلاقته ببعض الضغوط النفسية لدى الأطفال بالمرحلة الابتدائية رسالة ماجستير غير منشورة -معهد الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس.
- 13- طارق محمد بدر الدين (2002) :  
شدة مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئات بعض الأنشطة الرياضية ، بحث منشور في المؤتمر العلمي الدول ، " استراتيجيات انتقاء وإعداد الرياضيين " كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 14- طارق محمد بدر الدين (2005) :  
الرعاية النفسية للناشئ الرياضي ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية .
- 15- عزت محمود الكاشف (1991) :  
الأعداد النفسى للرياضيين ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 16- فؤاد أبو حطب (1994) :  
الضغوط النفسية ( تغلب عليها وأبداء الحياة ) ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- 18- محمد إبراهيم شحاته ( 2003 ) :  
أسس تعليم الجمباز ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 19- محمد السيد بخيت(1994) :  
الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات ووجهة الضبط لدي عينة من معلمي المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، جامعة عين شمس.
- 20- محمد العربي شمعون ( 2002 ) :  
التوجيه والارشاد النفسي في مجال الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .  
وماجدة محمد أسماعيل
- 21- محمد حسن علاوي(1995) :  
بعض الجوانب النفسية للفتيات الرياضيين ، المؤتمر الدولي للرياضة والمرأة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 24 – 27 أكتوبر
- 22- \_\_\_\_\_ :  
علم نفس المدرب والتدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة .  
(1998) \_\_\_\_\_
- 23- \_\_\_\_\_ :  
سيكولوجية الاحتراق للأعب والمدرّب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .  
(1998) \_\_\_\_\_
- 24- \_\_\_\_\_ :  
مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

- 25- محمد عبد العاطي عباس (1998) : "مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية" رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان.
- 26- محمد لطفي طه (2002) : الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين ، مطابع الشؤون الأميرية ، القاهرة.
- 27- محمود عبد الفتاح عنان (1995) : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 28- مصطفى حسين باهي، (2002) : الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات تطبيقات، هناء عبد الوهاب مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- 29- ناهد خيرى فياضى (2002) : بناء مقياس الضغوط النفسية للناشئين في رياضة الجمباز ، مجلة علمية محكمة متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية بأبي قير، جامعة الإسكندرية، العدد (45).
- 30- هارون توفيق الرشيدى (1999) : الضغوط النفسية طبيعتها- نظرياتها- برامج لمساعدة الذات في علاجها.
- 31- هند عباس على حسن (2006) : مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئات بعض الأنشطة الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- 32- وائل محمد السعيد (2005) : بناء مقياس للضغوط النفسية لناشئى كرة القدم تحت 18 سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.

### ثانيا: المراجع الأجنبية:

33. **Benjamin James Daud(1997)** Gollinsi Self Presentational Sources of Competitive Stress During Petformance , Journal of Sport & Exercise Psychology Yol , 19 Mar PP.17 – 35 ,.
- 34.**Gordon , R . J ( 1993 )** : Adiaagnostic approach to organizational behavior . Allan & Bacon : Baston .
35. **Soggar . I . F . Pedersen D . N . M , Gown , C(1992)** : A Measure of Stress for Athletie .Pertormance , Perceptmot Shills Fob – 24 ,.
36. **Stuart Sutheriond, (1997):** Macmillan Dictionary of Psychology, The Macmillampress, LTD London and Basingstake.

37. **Taylor , A ., Daniel Leith , Burke (1990) :** Perceived stress psychological Burnout and paths to turnover Intentions Among sport officials , Jourual of of sport psychology .
38. **Tierney J., (1988):** Stress in Age- group Swimmers, From What Sources do Young Athletes Feel Pressure, and how should they and their coaches deal with it? Swimming Technique, 4,9-14.
39. **Weinberg & Daiel Gould , (1995) :** Foundation of sport And Exercises psychology champaing , llinois , Human Kintics , publisher , Inc .



