

جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية



مجلة التربية

البدنية والرياضية

مجلة علمية محكمة

تصدر عن معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة باتنة 2 - الجزائر-

جوان 2023

العدد: 01

المجلد: 02

ISSN: 2830-9170

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة باتنة 2 - الجزائر

Email: revue.staps@univ-batna2.dz Tel: 0021333230155 www.univ-batna2.dz



جامعة باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية



مجلة التربية

البدنية والرياضية

مجلة علمية محكمة

تصدر عن معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة باتنة 2 - الجزائر-

المجلد رقم: 02 العدد: 01 جوان 2023

ISSN: 2830-9170

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة باتنة 2- الجزائر

Email: revue.staps@univ-batna2.dz Tel: 0021333230155 www.univ-batna2.dz

رئيس المجلة الشرفي

الدكتور/ صمادي حسان مدير جامعة باتنة 2

مدير المجلة

الاستاذ الدكتور/ السعيد يحيوي مدير المعهد

رئيس التحرير:

الاستاذ الدكتور/ مرات محمد

أعضاء هيئة التحرير

أ.د. هدوش عيسى أ.د. مفيدة بن حفيظ

منسقة المجلة: سورية حميدة

الهيئة العلمية والاستشارية

جامعة الجزائر 3 - الجزائر.	أ.د. قاسمي احسن،	جامعة باتنة 2 - الجزائر.	أ.د. معلم عبد المالك،
جامعة المسيلة - الجزائر.	أ.د. جوادي خالد،	جامعة باتنة 2 - الجزائر.	أ.د.كمال حزازي،
جامعة الجزائر 3 - الجزائر.	أ.د. كرفس نبيل،	جامعة باتنة 2 - الجزائر.	أ.د.موهوبي عيسى،
جامعة وهران - الجزائر.	أ.د. خياط بلقاسم،	جامعة باتنة 2 - الجزائر.	أ.د. دغوش عقبة،
جامعة بجاية - الجزائر.	أ.د. سليم ز عيار،	جامعة البويرة - الجزائر.	أ.د. فاتح مزاري،
جامعة بجاية - الجزائر.	أ.د. ادير عبد النور،	جامعة المسيلة - الجزائر.	أ.د. خوجة عادل،
جامعة بومرداس - الجزائر.	أ.د. قندوزان نذير،	جامعة الجزائر 3 - الجزائر.	أ.د. أحمد شناتي،
جامعة قسنطينة 2 - الجزائر.	أ.د. سلامي عبد الرحيم،	جامعة باتنة 2 - الجزائر.	أ.د. لباد معمر،
جامعة سطيف 2 - الجزائر.	أ.د. مساحلي الصغير،	جامعة مستغانم - الجزائر.	أ.د. عطاء الله أحمد،
جامعة قسنطينة 2 - الجزائر.	أ.د. شبيحة فؤاد،	جامعة مستغانم - الجزائر.	أ.د. يوسف حرشاوي،
جامعة قسنطينة 2 - الجزائر.	أ.د. يسين بن قارة،	جامعة تبسة - الجزائر.	أ.د. قاسمي فيصل،
جامعة قسنطينة 2 - الجزائر.	أ.د. حيمود أحمد،	جامعة النيلين الخرطوم- السودان.	أ.د. محمود يعقوب محمود،
المركز الجامعي البيض-الجزائر.	أ.د. مسعودي خالد،	الجامعة الاردنية، الاردن.	أ.د. الصادق الحايك،
جامعة باتنة 2 - الجزائر.	أ.د. جوادي ابراهيم،	الجامعة الهاشمية، الاردن.	أ.د. عبد الباسط عبد الحافظ،
جامعة المسيلة - الجزائر.	د. يعقوب العيد،	جامعة باتنة 2 - الجزائر.	أ.د. قاسمي عبد المالك،
		جامعة باتنة 2 - الجزائر.	أ.د. جوادي ابراهيم،

قواعد وشروط النشر في المجلة

مجلة التربية البدنية والرياضية مجلة علمية دولية محكمة نصف سنوية تصدر عن معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة باتنة2، غايتها نشر البحوث والدراسات العلمية المتخصصة في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية باللغة العربية والفرنسية والانجليزية مفتوحة لجميع الباحثين.

وتخضع البحوث لمعايير وشروط تحكيم البحوث العلمية الاكاديمية، من طرف أساتذة متخصصين، وتطبق فيها شروط المجالات العلمية العالمية المحكمة.

وعليه فإن اعتماد الأصول العلمية في المواد المرسله إلينا من توثيق ومراجع وهوامش هو من الأمور الأساسية في التقييم وعليه:

- ألا يتجاوز عدد صفحات البحث 25 صفحة، (في حالات استثنائية تقبل البحوث التي تقل بقليل) وبحجم 14 نوع خط .Traditional Arabic
- ألا يكون البحث قد نشر سابقا.
- يطلب من الباحث إرسال إقرار خطي بأن البحث لم ينشر مسبقا.
- يرفق الباحث سيرته الذاتية الكاملة.
- الفحص والتقييم الأولي من قبل هيئة التحرير.
- التحكيم العلمي بواسطة ثلاثة محكمين متخصصين في المجال على النحو سري.

وتشمل معايير التقييم:

- قيمة البحث ومدى أصالته.
- مدى مراعاة الأمانة العلمية، وأعراف التوثيق والتهميش البيبلوغرافي.
- سلامة اللغة ورصانة أسلوب العرض المتبع.
- لا تتبنى المجلة اتجاهها ايديولوجيا محددًا، ولا تخضع لقيود غير قيود العلم ومعايير الأخلاقية.
- الآراء والأفكار المنشورة في المجلة تعبر عن رأي أصحابها.
- يبلغ الباحث باستلام بحثه خلال مدة أسبوع/ وبمدى ملائمته للنشر خلال مدة شهرين.

افتتاحية العدد

الحمد لله رب العلمين،،،

انه من دواعي الغبطة والسرور أن أرحب بكم في هذا المنبر الأكاديمي بهذا العدد الجديد كلبنة أخرى في بناء الصرح المعرفي وإعطاء دفع جديد للبحث العلمي وتشجيع الباحثين للنشر بما يتماشى والتطورات التي يشهدها العالم.

يأتي اصدار المجلد الثاني في عدده الأول من مجلة التربية البدنية والرياضية متنوع في مقالاته، مما يضيف صبغة مختلفة على المجلة، حيث يضم افكارا علمية اراها مهمة في حياة الطالب والاستاذ الباحث كخطوة اخرى نحو تشجيع المزيد من الدراسات المهمة بالأبحاث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ونحو زرع محتوى علمي مميز في الميدان.

ويتضمن هذا العدد مجموعة من البحوث والدراسات في مختلف تخصصات علوم الرياضة وهي تتميز بتنوعها واثرائها لتلبية رغبات القراء بمختلف توجهاتهم وتخصصاتهم.

أملني كبير رفقة طاقم وهيئة تحرير المجلة ان يجد القارئ الكريم في هذا الاصدار المادة العلمية التي يبحث عنها، والشراء المعلوماتي المنشود من خلال تامين البحث العلمي بالعمل على ترقية هذه المجلة التي اراها وسيلة مهمة في عملية التكوين والانفتاح أكثر على المحيط.

مدير المجلة

أ.د/ السعيد يحيوي

كلمة رئيس التحرير

ها نحن وبخطى ثابتة لإخراج العدد الاول من المجلد الثاني من مجلة التربية البدنية والرياضية الذي ضم بين صفحاته بحوث علمية جديدة باللغتين العربية والأجنبية، غطت مواضيع كثيرة في مجال علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية، يدل ذلك دون شك على جهود طاقم هيئة التحرير للدفع في نشر الفكر العلمي المتأصل، وخدمة للبحث العلمي في تخصصنا بالجامعة الجزائرية.

نعمل دائما على مقالات تتسم بالجدية والتنوع، ولم يتأتى لنا ذلك إلا بحسن تعاون الأساتذة المراجعين الذين لا يسعني إلا ان اشيد بدورهم الجبار وتثمين مجهوداتهم، حيث ورغم كثرة الدراسات التي تلقاها يريد المجلة من داخل القطر الجزائري ومن خارجه، نعمل وبهدوء ليكون لمجلتنا الصدى المطلوب والسمعة المرجوة.

إن مجلة التربية البدنية والرياضية صرح جديد يرحب بدراساتكم العلمية الجادة الأصيلة، ومنبر يشجع على المشاركة العلمية التي تترك أثرا في البحث العلمي في تخصصنا وفي التخصصات التي تهتم بها.

رئيس تحرير المجلة

د.1 /مرتات محمد

محتوى العدد

- 16-01 أ.د/ مزارى فاتح، د/ حماني ابراهيم جامعة البصرة
استراتيجية المنافسات والفعاليات الرياضية والبدنية
في تمكين الناشئين من اكتساب الثقافة الصحية للأطفال السباحين.
- 26-17 أ/ حرشاوى يوسف جامعة مستغانم
إسهام التربية البدنية والرياضية في ضبط الاتزان الانفعالي
لدى الاناث الممارسات المقبلات على اجتياز امتحان البكالوريا بمستغانم
- 43-27 أ.د/ عوض يس احمد محمود جامعة النيلين -السودان-
الاسس الفلسفية لانتقاء الناشئين في كرة القدم بولاية الخرطوم
- 65-44 أ/ مختاري محمد قاسم، د/ زياني زكريا، د/ مسعودي خالد المركز الجامعي البيض
الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم (مناطق حدوثها وأسبابها)
من وجهة نظر اللاعبين الأقل من 19 سنة.
- 74-66 أ/ روايح لخضر، د/ عباسه نجيب جامعة ورقلة
دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الجانب حس حركي
لتلاميذ الطور المتوسط من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية
- 92-75 أ.د/ لباد معمر جامعة باتنة2
دور مؤسسات رياض الأطفال في تنمية التربية الحركية
لدى أطفال ما قبل المدرسة (4-5 سنوات)
- 112-93 أ/مايسة العلالى جامعة باتنة2، أ.د/ كمال حزازي جامعة باتنة2، د/جمالي مرابط جامعة بسكرة
علاقة مؤشر الكتلة الدهنية ببعض المتغيرات الفسيولوجية
(سكر الدم ومؤشر باراش) لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر
- 121-113 أ.د/ ناهدة عبد زيد لدليمي جامعة بابل -العراق-
دافعية الإتقان Mastery motivation
- 142-122 ناصري محمد الشريف جامعة سوق أهراس، سعدي زروقي جامعة الشلف
مواقع التواصل الاجتماعي واستغلال جماهيرية الرياضة (قوة المنشور-الاختراق-التعصب-التسويق)

158-143

د/ حماني إبراهيم جامعة البويرة

النشاط الرياضي الترويحي المكيف ودوره في مساعدة ذوي الهمم على تقبل إعاقاتهم.
-دراسة ميدانية على مستوى ولاية البويرة-

186-159

بطاهر لامية، صارية علي، د/مسعودي خالد، مداني محمد المركز الجامعي البيض
أثر دمج التمارين الإيزومترية مع التمارين البليومترية لتنمية الوثب العمودي
عند لاعبي الكرة الطائرة أواسط

Dr/ CHELIHI Omar, Dr/ BOUNAB Chaker Université O.El-Bouaghi

187-205

Etude comparative de la souplesse de : la ceinture scapulaire, la ceinture pelvienne et du rachis entre les collégiens et les sportifs judokas et footballeurs constantinois (11-12 ans)

- *Dr.Kenioua Mouloud Ouargla University, Algeria*

206-212

Psychological Concepts : Self-efficacy and Sport Achievement Motivation

تتوييه:

يبدأ القسم العربي من الجانب الأيمن الصفحة

186-01

The Arabic section starts on the right
side Page 01-186.

يبدأ القسم الأجنبي من الجانب الأيسر الصفحة

187-212

foreign section starts on the left side

Page 187-212

استراتيجية المنافسات والفعاليات الرياضية والبدنية في تمكين الناشئين من

اكتساب الثقافة الصحية للأطفال السباحين.

أ.د/ مزارى فاتح، د /حماني ابراهيم²¹ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة(الجزائر)f.mazari@univ-bouira.dz² معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة(الجزائر)i.hamani@univ-bouira.dz

الملخص:

تتميز الثقافة الصحية في جعل الممارسين للرياضة عامة والسباحة خاصة يتمتعون باستمرارية في الأداء والوقاية من كل الامراض والمعوقات التي تجعل الرياضي يتوقف عن ممارسة الرياضة أو رهن مستقبله الرياضي، وفي ضوء الفرضيات المطروحة وبناء على النتائج المتحصل عليها من الدراسة الميدانية يمكننا القول بأن عدم تطبيق مبادئ الثقافة الصحية كون الأليات التي خصصتها الادارة لتطبيق هذه المبادئ غير كافية وغير قادرة على إعطاء أي انعكاس على أداء السباحين.

وعدم التزام المدربين بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح كان كنتيجة لنقص الأليات التي خصصتها الإدارة لتطبيق مبادئ الثقافة الصحية ونقص كفاءة المدرب وثقافته حول هذه المبادئ حال دون إعطاء أي أثر لهذه المبادئ وانعكاسها على أداء السباحين.

الكلمات الدالة: استراتيجيات المنافسات الرياضية- الثقافة الصحية - الطفل.

Abstract:

Health culture is characterized by making practitioners of sports in general and swimming. in particular, enjoy continuity in performance and prevention of all diseases and obstacles that make the athlete stop practicing sports or mortgage his sports future, and in light of the hypotheses put forward and based on the results obtained from the field study, we can say that the lack of application of the principles of health culture because the mechanisms allocated by the administration to apply these principles are insufficient and unable to give any reflection on the performance of swimmers.

The lack of commitment of the coaches to apply the principles of health culture inside the swimming pools was the result of the lack of mechanisms allocated by the administration to apply the principles of health culture and the lack of efficiency of the coach and his culture around these principles prevented giving any impact of these principles and their reflection on the performance of swimmers.

Keywords: Sports competition strategies - health culture - child

مقدمة واشكالية الدراسة:

قدس الإنسان الرياضة منذ القدم فبادر إلى تخصيص أماكن لممارسة الرياضة لأغراض مختلفة (جمال الجسم، معتقدات دينية، الاستعداد للحروب...)، وتعد الرياضة عاملا أساسيا في تنمية وتحسين الصحة العامة للأفراد وتنشيط وصيانة المحرك النفسي لديهم قصد تحقيق التوازن في شخصياتهم من الناحية البدنية والعقلية وال نفسية كما هو معروف المثل القائل: "العقل السليم في الجسم السليم"، ومع تطور حياة الأفراد ظهرت المنشآت الرياضية الحديثة وزاد الإقبال على ممارسة النشاط البدني والرياضي، ما أوجب وضع مراسيم قانونية تحث وتلزم على توفير بيئة صحية تراعي فيها مبادئ التربية الصحية لممارسة النشاط البدني والرياضي بصورة سليمة.

ولكن ظلت علاقة التربية الصحية بالتربية البدنية غير واضحة المعالم لفترة طويلة، ثم أخذت تلك العلاقة تتضح شيئا فشيئا لدى بعض رجال التربية، إلا أنها في نفس الوقت غير واضحة لدى البعض الآخر.

وما نلاحظه في مجال التربية البدنية والرياضية حاليا أن مديري كثير من المنشآت الرياضية يعتقدون أن برامج التربية الرياضية بالمنشآت تفي باحتياجات الرياضيين الصحية من خلال ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية وبعض الأنشطة الداخلية بالمنشآت.

إلا أن الواقع العملي في منشآتنا يؤكد على أن التربية الصحية لم تأخذ حقها من العناية والاهتمام من قبل المسؤولين عن هذه المنشآت الرياضية، حيث

نلاحظ جميعا مدى القصور الشديد، والذي يصل في كثير من الأحيان إلى العدم في المنشآت سواء بالنسبة للمنشآت الرياضية (ملاعب-صالات) أو بالنسبة للإمكانيات المختلفة (أدوات رياضية-أجهزة رياضية).

وما نلاحظه أيضا في الواقع العملي هو أن الكثير يعتقد أن ميدان التربية الرياضية يؤهل الفرد للعمل في مجال التربية الصحية، ويعتقد آخرون أن التربية الرياضية والتربية الصحية برنامجان متحالفان، لأنهما يعبران عن شيء واحد هو ضرورة الاهتمام بتربية الفرد.

ولقد أشار بعض المهتمين بمجال التربية الصحية والتربية البدنية والرياضية أنه في حالة الإعداد الصحيح لمدرّب التربية الرياضية في المنشآت الرياضية المختلفة، وفي حالة ضمان أن يعمل في منشآت رياضية تتوافر فيها جميع الإمكانيات لتطبيق مبادئ التربية الصحية وفي حالة ضمان أن يعمل في منشآت رياضية تتوافر فيها جميع الإمكانيات لتطبيق مبادئ التربية الصحية، ولا بد من قناعة مديري المنشآت الرياضية بأهمية رسالة التربية الصحية في الإعداد الصحيح للرياضيين، في هذه الحالة يستطيع مدرّب التربية البدنية القيام بدور هام جدا في نشر الوعي الصحي وتعليم السلوك الصحي السليم من خلال حصص التربية البدنية والرياضية والأنشطة المختلفة والتي تتم في المنشآت الرياضية، وخاصة إذا كان هؤلاء المدرّبين يتمتعون بسلوك صحي سليم ويحرصون على إتباعه أمام الرياضيين. (محمد عوض، 2007، ص44)

لكن ما وجد في الواقع الحالي لمبادئ التربية الصحية داخل هذه المنشآت الرياضية بصفة عامة والمسابع بصفة خاصة من إهمال لها وإخلال بالبيئة الصحية أدى إلى ظهور مشاكل وأمراض صحية تشكل خطورة حقيقية على صحة مستخدمي المسبح وهذا ما يتناقض تماما مع الهدف الأسمى للتربية البدنية والرياضية وهو نفس الهدف الذي تسعى إليه التربية الصحية وهو الحفاظ على صورة الأفراد

بالشكل الأحسن أثناء أو بعد ممارسة النشاط البدني والرياضي. (حسن موسى، 2007، ص25)

ومن هذا المنطلق يمكن طرح العديد من التساؤلات عل الشكل التالي:
ما أهمية الآليات المخصصة داخل المسابح في تطبيق مبادئ الثقافة الصحية
ليظهر انعكاسها على السباحين؟

ما مقدار التزام المدرب بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية وانعكاس ذلك على
السباحين؟

ما مقدار التزام ووعي السباحين بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية وانعكاسه
عليهم؟

الفرضيات:

الآليات المتخصصة داخل المسبح غير كافية لتجسيد مبادئ الثقافة الصحية.
نقص التزام المدربين بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية ينعكس سلبا على
السباحين.

عدم التزام السباحين ونقص وعيهم بمبادئ الثقافة الصحية ينعكس سلبا على
إعدادهم.

المفاهيم والمصطلحات:

تعريف الصحة:

الصحة لغة: صحَّ يصحُّ صحة فهو صحيح، ولها استعمالات كثيرة ما يهمنا
منها هو: البراءة من كل ما هو عيب. (محمد مرتضى الزبيدي، تاج العروس من
جواهر القاموس، بيروت، ج2، ص177).

الثقافة الصحية: عرف لال (1412هـ) الثقافة الصحية بأنها "عملية مساعدة
الشخص على تكوين اتجاهات صحية سليمة واتباع السلوك الصحي في حياته

اليومية بما يحافظ على صحته وصحة أسرته وصحة مجتمعه". (لال، 1998،
28)

أهمية البحث:

- إبراز أهمية البيئة الصحية لممارسة النشاط البدني والرياضي الصحي.
- إبراز أهمية تجسيد مبادئ الثقافة الصحية في الواقع وإيجابياتها على صحة الفرد.
- إبراز أهمية وجود آليات تخضع لمقاييس علمية لتجسيد مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح.
- الوقوف على مقدار التزام المدربين بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية وانعكاس ذلك على إعداد السباحين.
- إبراز مقدار التزام وعي السباحين بأهمية مبادئ الثقافة الصحية وانعكاس ذلك على إعدادهم.

أهداف البحث:

- التعريف بمبادئ الثقافة الصحية وضرورة تجسيدها على الواقع.
- الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول واقع تطبيق مبادئ الثقافة الصحية.
- محاولة معرفة مستوى الوعي للسباحين حول مبادئ الثقافة الصحية.
- محاولة تحسين صورة تطبيق مبادئ الثقافة الصحية.
- اكتساب معارف جديدة والتنقيب عن الحقائق المتعلقة بواقع تطبيق مبادئ الثقافة الصحية وانعكاس ذلك على السباحين.

أسباب اختيار الموضوع:

- قلة الدراسات في هذا الجانب على مستوى مكتبة المعهد.
- المساهمة ولو بالقدر اليسير في إثراء المكتبة الجامعية بصفة عامة.
- فتح آفاق ومجالات للبحث والتقصي وفتح مجالات البحث أمام الطلبة لإثراء هذا النوع من المواضيع.

الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة قمنا بالبحث والتقصي عن المواضيع التي لها علاقة بموضوع بحثنا وقد وجدنا المواضيع المشابهة لدراستنا في بعض النقاط والمجالات وهي:

أ- واقع التربية الصحية في محتوى محور الإنسان والكون ومحور الفنون التطبيقية "رسالة ماجستير، النور عبد المجيد علي 2004، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية التربية".

أهداف الدراسة:

-تصميم معيار لمفاهيم التربية الصحية التي ينبغي تضمينها في محتوى كتب محور الإنسان والكون ومحور الفنون التطبيقية للحلقة الثانية بمرحلة الأساسي.

-تحليل الكتب المذكورة للتعرف على واقع تضمين مفاهيم التربية الصحية في ضوء معيار مفاهيم التربية الصحية.

الأسلوب المنتهج:

استخدم الباحث المنهج الوصفي واستخدم أسلوب تحليل المحتوى كأداة لتحليل واقع التربية الصحية في محور الإنسان والكون والفنون التعبيرية وقائمة معيارية لمفاهيم التربية الصحية.

أهم النتائج:

وجد إن مفاهيم التربية الصحية في محتوى محور الإنسان والكون ومحور الفنون التطبيقية للحلقة الثانية بمرحلة الأساسي تفتقر إلى الاستمرارية والتتابع.

المنهج المتبع: نظرا لطبيعة الموضوع اعتمدنا على المنهج الوصفي

أدوات البحث: في بحثنا قمنا باستخدام طريقة الاستبيان والاختبار المعرفي باعتباره الأمثل وأنجع الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما أنه يسهل لنا عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات .

الاختبار المعرفي:

هو شكل من أشكال الاستبيان حيث يقدم لعينة الدراسة السؤال مع مجموعة من الاقتراحات الصحيحة والخاطئة بحيث يختار أفراد العينة الإجابة بكل حرية.

وشمل القسم الثاني على الاختبار الخاص بقياس مستوى الثقافة الصحية لدى السباحين حيث اشتمل على مفاهيم ومبادئ وقواعد صحية وقام الباحث بإعدادها وتقسيمها على مجالين وهما:

-الصحة العامة والمرض.

-صحة المحيط.

أسلوب توزيع الاستبيان والاختبار:

بعد صياغة الاستبيان والاختبار بصفة نهائية، وعرضه على الدكاترة المحكمين والموافقة النهائية من الأستاذ المشرف قمنا بتوزيعه على السباحين بغرض الإجابة على الاستبيان والاختبار المعرفي الموجه لهم.

متغيرات البحث:

المتغير المستقل: هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها، وفي بحثنا هذا هو الاليات المخصصة في تطبيق مبادئ الثقافة الصحية.

المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها، وفي بحثنا هذا انعكاس ذلك على السباحين.

مجتمع البحث:

مجتمع بحثنا يتكون من سباحين من ولاية البويرة ومختلف دوائرها.

عينة البحث:

حرصا منا للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختبار عينة البحث العشوائية، وهي التي يكون فيها لكل عنصر من عناصر

المجتمع فرصة متكافئة مع بقية عناصر المجتمع للظهور في العينة أي الوحدات المكونة لمجتمع الدراسة تعامل كلها باحتمال متساوي ولا تعطي أي منها نوع من الترجيح.

وحقن تكون النتائج أكثر صدقا وموضوعية قمنا بأخذ مسبحين من 8 مسابح متواجدة بولاية البويرة والتي هي في قيد العمل وهما مسبحي عين بسام والبويرة، أي بنسبة تفوق 23%.

وبعد ذلك قمنا بأخذ نسبة 10% من مجموع السباحين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15 إلى 18 سنة المتواجدين في المسبحين والمقدر عددهم ب 800 سباح. لتستقر العينة على 80 سباح من مسابح عين بسام والبويرة.
مجالات البحث:

المجال المكاني: أجرينا بحثنا في ولاية البويرة، وقد قمنا بتوزيع الاستبيان على 80 سباحا بعد صياغة الاستبيان والاختبار بصفة نهائية، وعرضه على الأساتذة المحكمين والموافقة عليه من طرف المشرف قمنا بتسليمه إلى مدربي هذه الفئة من السباحين والذي بدوره وزعه على السباحين الذين هم تحت تصرفه ومسؤوليته.

المجال الزمني: لقد أجرينا بحثنا في الفترة الممتدة بين ديسمبر ومايو، حيث خصص حوالي شهرين ونصف للجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فخصص له حوالي أربعة 04 أشهر، وخلال هذه المرحلة قمنا بتحرير الأسئلة المناسبة لموضوعنا على شكل استبيان واختبار وقمنا بتوزيعه على العينة وبعدها بجمع النتائج وتحليلها والوصول إلى استنتاج عام.

التقنية الإحصائية (المعالجة الإحصائية): بغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا، استخدمنا الطريقة الإحصائية في بحثنا لكون الإحصاء هو الأداة والوسيلة الحقيقية التي نعالج بها النتائج واعتمدنا على:

- التكرارات والنسب المئوية.

- اختبار χ^2 للاستقلالية.

استخراج النسبة المئوية باستخدام الطريقة التالية (القاعدة الثلاثية):

$$\frac{100 \times \text{التكرار}}{\text{مجموع العينة}} = \text{نس}$$

حيث: س يمثل النسبة المئوية.

- اختبار χ^2 للاستقلالية.

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: "لد الآليات المخصصة داخل

المساح أهمية كبيرة لتجسيد مبادئ الثقافة الصحية".

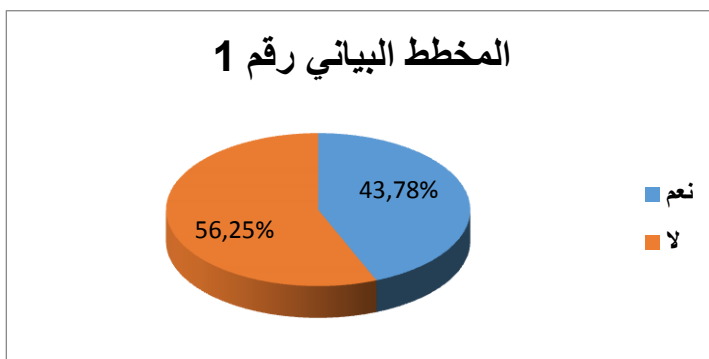
1- هل تتوفر لديك معلومات حول مبادئ الثقافة الصحية داخل المسبح؟

الغرض: معرفة توفر السباحين على معلومات حول مبادئ التربية الصحية.

الجدول رقم (1): يبين مدى توفر السباحين على معلومات حول مبادئ التربية الصحية

داخل المسبح

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	35	43.75%	1.25	3.84	0.05	1	لا توجد فروق
لا	45	56.25%					
مجموع التكرارات	80	100%					

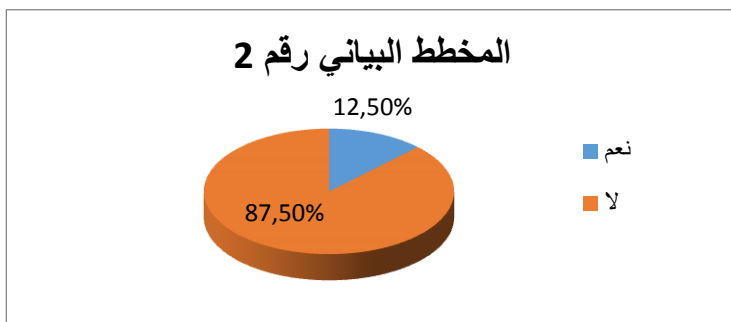


يتبين لنا من خلال الجدول (1) والشكل رقم (1) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 1.25 وهي اصغر من χ^2 الجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة 56.25% لا يتوفرون على معلومات حول مبادئ التربية الصحية، أما النسبة المتبقية يتوفرون على هذه المعلومات. ومن هذا نستنتج أن السباحين لا يتوفرون على معلومات حول مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية "نقص التزام المديرين بتطبيق مبادئ التربية الصحية ينعكس سلباً على السباحين".

الجدول رقم (2): يبين ما إذا يقوم المدرب بتخصيص حصص توعية حول مبادئ الثقافة

الصحية

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
نعم	10	12.5%	45	3.84	0.05	1	توجد فروق
لا	70	87.5%					
مجموع التكرارات	80	100%					



يتبين لنا من خلال الجدول رقم(2) والشكل رقم (2) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 45 وهي أكبر من χ^2 الجدولة 3.84 ويتبين لنا أن نسبة 87.5% يؤكدون أن مدربيهم يقومون بتخصيص حصص توعوية لهم، أما نسبة 12.5% المتبقية ترى عكس ذلك، من هذا نستنتج أن المدربين لا يدركون أهمية تقديم حصة حول مبادئ الثقافة الصحية وضرورة إعطاء صورة حول التعامل بها.

عرض وتحليل نتائج الاختبار المعرفي:

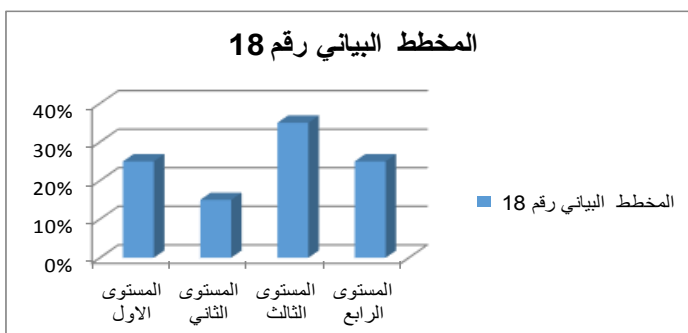
المحور الأول: الصحة العامة للرياضي والمرض.

يعرف مفهوم الصحة على انه:

- عدم الإصابة بالمرض
- الوقاية من الأمراض ومعالجتها
- حالة السلامة الجسمية والنفسية والاجتماعية للفرد وليس فقط الخلو من الأمراض
- ضمان تحقيق الصحة النفسية بتحقيق الصحة الجسمية

الجدول رقم "03": يبين إجابة أفراد العينة على السؤال الأول.

الإجابة الصحيحة	عدد التكرارات	المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
ج	عدد التكرارات	20	12	28	20
	النسبة المئوية	%25	15%	35%	25%



يتبين لنا من خلال الجدول (03) والشكل رقم (03) أن نسبة 35% اختاروا الإجابة الصحيحة، أما النسبة المتبقية فقد اختاروا الإجابات الأخرى، ونستنتج من هذا أن الغالبية من المستجوبين لهم دراية بمفهوم الصحة.

-مناقشة نتائج الدراسة الميدانية:

لقد كان الهدف من دراستنا هو معرفة مدى تطبيق مبادئ الثقافة الصحية عند السباحين وانعكاس ذلك على ادائهم بشكل عام وصحتهم بشكل خاص، ومنه قمنا باقتراح مجموعة من الفرضيات، وبعد الدراسة كانت لدينا النتائج التالية:

مناقشة وتحليل الفرضية الثالثة كمثل:

في الحقيقة أن أغلبية الجداول، تكلمت بشكل كافي على الفرضية التي اخترنا فيها ان "عدم التزام السباحين ونقص وعيهم بمبادئ التربية الصحية ينعكس سلبا على إعدادهم"، وهذا ما أثبت في الجداول المذكورة سابقا، والتي

وجدنا فيها أيضا أن معظم القيم ل K^2 في الأسئلة الخاصة بمحور فرضيتنا كانت K^2 المحسوبة أكبر من الجدولة في اغلب الأسئلة ووجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ومن خلال السؤال رقم (16) والذي اجاب فيه السباحين بنسبة 85% ان تطبيق هذه المبادئ لم يكن له اثر على الزملاء في تغيير عاداتهم اما النسبة المتبقية 15% ترى عكس ذلك، وهذا راجع كون ان تلقيهم لهذه المبادئ لم يكن بالشكل السليم أو لم يكن بالشكل الكافي، وما يؤكد ذلك ايضا هو نتائج الاختبار الذي قمنا به والذي اكد في معظم نتائجه ان السباحين لا يتلقون معلومات بالقدر الكافي ان لم نقل لا يتلقونها ابدا وهذا راجع ربما كما ذكرنا سابقا في المقابلة التي اجريناها الى عدم وجود الوقت الكافي لتلقي السباحين أهمية هذه المبادئ وتوعيتهم بها.

وفي ضوء هذه النتيجة يشير سلطان المشعان في تحديده لأنماط السلوك الصحي إن أنماط السلوك الصحي تقوم على الإجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التعرف المبكر على حدوث الأمراض ومنع حدوثها وهذا يشتمل على أنماط السلوك التي تبدو ملائمة من أجل الحفاظ على الصحة وتنميتها وإعادة الصحة الجسدية وهناك خمسة عوامل مهمة يمكن أن تحدد أنماط السلوك الصحي هي:

1-العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة (السن وتاريخ الحالة والمعارف والمهارات والاتجاهات...الخ).

2-العوامل المتعلقة بالحماية والمجتمع (المهنة والتأهيل أو التعليم وتوقعات السلوك ومتطلباته المتعلقة بمركز الشخص والدعم الاجتماعي...الخ).

3-العوامل الاجتماعية والثقافية على مستوى المحافظة أو القطر (العروض المتوفرة وسهولة استخدام والوصول إلى مراكز الخدمات الصحية بمعنى التربية والتوعية الصحية ومنظومات التواصل العامة...الخ).

4-العوامل الثقافية والاجتماعية عموما (منظومات القيم الدينية والعقائدية والأنظمة القانونية...الخ). (عويد سلطان المشعان، 1999، ص188)

الاستنتاج العام:

بالنظر الى الدور الهام الذي تلعبه الثقافة الصحية في جعل الممارسين للرياضة عامة والسباحة خاصة يتمتعون باستمرارية في الاداء والوقاية من كل الامراض والمعوقات التي تجعل الرياضي يتوقف عن ممارسة الرياضة أو رهن مستقبله الرياضي.

وفي ضوء الفرضيات المطروحة وبناء على النتائج المتحصل عليها من الدراسة الميدانية يمكن أن نستنتج ما يلي:

- عدم تطبيق مبادئ الثقافة الصحية كون الأليات التي خصصتها الادارة لتطبيق هذه المبادئ غير كافية وغير قادرة على إعطاء أي انعكاس على أداء السباحين.

- عدم التزام المدرسين بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح كان كنتيجة لنقص الأليات التي خصصتها الإدارة لتطبيق مبادئ الثقافة الصحية ونقص كفاءة المدرب وثقافته حول هذه المبادئ حال دون إعطاء أي أثر لهذه المبادئ وانعكاسها على أداء السباحين.

- نقص ثقافة ووعي والتزام السباحين بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية حال دون ظهور أي أثر أو انعكاس على أداء السباحين.

- وبصفة عامة فإنه من خلال الفرضيات السابقة فإنه تبين أن غياب وعدم تطبيق مبادئ الثقافة الصحية كان كنتيجة حتمية لنقص ثقافة ووعي السباحين حول مبادئ الثقافة الصحية وكنتيجة لنقص الأليات الغير كافية التي خصصتها، وأيضا عدم التزام المدرسين ونقص الإلمام عند أغلبية المدرسين أدى إلى عدم ظهور أي أثر لهذه المبادئ على أداء السباحين.

الاقتراحات والتوصيات:

بالاعتماد على كل من معرفتنا الشخصية في هذا المجال الواسع آراء واقتراحات إخواننا المستجوبين الرياضيين، فهناك عدة تعديلات وكثير من الاقتراحات الهامة نطرحها على شكل عناصر منفصلة تشمل كل ما يدور ويخص هذا الجانب من جميع المستويات:

• إعطاء أهمية بالغة لمبادئ التربية الصحية داخل المسابح وتطبيقها بشكل اجباري.

• توفير اليات تطبيق مبادئ التربية الصحية مع فرض نظام داخلي تطبق من خلاله هذه المبادئ وفق اسس ونظريات علمية بعيدا عن الاحكام الذاتية والخبرات الشخصية البسيطة.

• توفير الوسائل الضرورية لتطبيق مبادئ التربية الصحية وتعميمها على جميع المبادئ.

• وضع الإمكانيات والوسائل التي يحتاجها المدرب لتطبيق هذه المبادئ.
• نشر والتوعية بأهمية الثقافة الصحية مع اقامة دورات توعية حولها والزام المدربين بتطبيقها.

• الزام السباحين باحترام شروط التربية الصحية وتطبيقها مع مراعاة وضعها بطريقة تسهل فهم السباح لها وتخصيص اماكن مناسبة لوضع هذه الارشادات.

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

- احمد ريان، (2005)، تعليم التربية البدنية والرياضية، دار حرير للنشر والتوزيع، السعودية.
 - احمد ريان، (2005)، دور وسائل الاعلام في التنقيف الصحي، قسم الاعلام، ليسانس، (منشورة)، كلية الآداب، جامعة الملك سعود.
 - ناصر ثابت، (1984)، المرشد الرياضي التربوي، الطبعة الاولى، المنشأة العامة للنشر والتوزيع، طرابلس.
 - فيصل عباس، (1996) الامكانيات في التربية البدنية، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية.
 - مراد عبد الفتاح، (2000)، الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، دار النشر والطباعة، الاسكندرية.
 - الاستاذة محي شريف، (2003)، محاضرة حول التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
 - مراد عبد الفتاح، (2006)، الامكانيات والمنشآت في المجال الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية.
 - حسن موسى، (2007)، بيولوجيا تدريب السباحة، دار المعارف، القاهرة.
 - أحمد مرتضى الزبيدي، (1996)، العلوم الصحية، دار الوفاء للطباعة، الاسكندرية.
 - لال إيفان، (1998)، موسوعة الاصابات الرياضية واسعافاتها الاولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
 - عطا الله، (2009)، مبادئ في الصحة العامة، ط2، دار اليازور للنشر، الاردن.
 - حسن عوض، (1994)، التنظيم والادارة في التربية البدنية والرياضية.
 - محمد عوض بسيوني، (1992)، نظريات والطرق التربوية والرياضية، ط2، دار النشر، الجزائر.
- المراجع باللغة الاجنبية:

- Marcel boisseau, (1983), athlétisme- basket- foot- natation, Edition boreman, paris.
- saoud, (2007), traumatologie du sport en pratique médicale courant. Edition vigot.
- hamouche, (1991), la natation d'aujourd'hui, edition boremen.

إسهام التربية البدنية والرياضية في ضبط الاتزان الانفعالي لدى الإناث

الممارسات المقبلات على اجتياز امتحان البكالوريا بمستغانم

أ.د/ حرشاوي يوسف¹¹ معهد التربية البدنية والرياضية مخبر العلوم المطبقة في حركة الإنسان. جامعة مستغانم (الجزائر)

Youcef.harchaoui@univ-mosta.dz

الملخص:

يعتبر الاتزان الانفعالي أحد العوامل التي تؤثر على صحة الفرد النفسية، إذ أنه يساعد الفرد في التخلص من التوتر والقلق وكل المشاكل النفسية التي تواجهه، وللدور المكمل الذي تعنى به مادة التربية البدنية والرياضية في الأطوار التعليمية من الناحية النفسية علاوة على الجوانب الصحية والاجتماعية والتربوية والبدنية للجنسين ذكورا وإناثا ومع تباين نتائج الامتحانات النهائية لشهادة البكالوريا وتفوق الإناث على الذكور، فيما أثبتت النتائج انه:-
تباين مستويات ودرجات الاتزان الانفعالي بين الإناث الممارسات وغير الممارسات لدروس التربية البدنية والرياضية للمرحلة النهائية
-وجود فروق جوهرية في درجات الاستجابة الانفعالية بين الممارسات وغير الممارسات لدروس التربية البدنية والرياضية لصالح الإناث الممارسات
الكلمات الدالة: ت ب ر، الاتزان الانفعالي، الإناث الممارسات، امتحان البكالوريا

Abstract:

Emotional balance is considered one of the factors that affect an individual's psychological well-being. It assists the individual in relieving stress, anxiety, and all psychological issues they face. Additionally, physical education's supplementary role in educational stages has psychological, as well as health, social, and educational aspects for both genders, males and females. With variations in the results of final exams for the baccalaureate certificate and the superiority of females over males, the results have demonstrated that:

-There are variations in the levels and degrees of emotional balance between female students who practice and those who do not practice physical education lessons in the final stage.

-There are significant differences in the degrees of emotional response between female students who practice and those who do not practice physical education lessons.

Keywords: Physical and sports education, emotional balance, female practitioners, baccalaureate exam

المقدمة ومشكلة الدراسة:

أصبحت التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث جوهر الحياة الاجتماعية وحاجة ماسة وضرورية في جميع أطوار الحياة، حيث سخرت لها الإمكانيات المادية والبشرية لتفي بغرض رعاية الإنسان صحيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ليتسنى له القيام بالدور الاجتماعي المنوط به على أحسن وجه كما تعتبر التربية البدنية والرياضية احد فروع التربية العامة التي تستهدف بشكل أولي الجانب البدني والصحي للممارس نظرا لأهميتها البالغة على الصحة العامة للفرد واستقرار المجتمعات وتطورها، كما أنها تعتبر عاملا حاسما في تزويد الفرد بالسلمات الايجابية التي تشعره بالرضي والتفاؤل فبقدر مساهمة التربية البدنية والرياضية في تطوير وتحسين الجوانب البدنية تعمل أيضا على تنمية الجوانب النفسية والعقلية والارتقاء بها إذ يتجلى ذلك في الحد من القلق والتوتر والضغط الذي ينتاب الكثيرين في مجتمعنا، حيث نلاحظ ارتفاع معدلات التوتر والانفعال لدى عامة الناس في مختلف الأنساق الاجتماعية وهذا نتيجة تباين الظروف الاجتماعية نتيجة زيادة متطلبات الحياة الاجتماعية وتنوعها في عصر انفجار المعرفة الذي يتطلب زيادة الاهتمام المسؤولين بتنمية مهارات التفكير السليم لدى الطلاب، التي قد تساعدهم على مواجهة المواقف والمشكلات الحالية والمستقبلية. (الدردير، 2004، 137)

فالأضطراب الانفعالي يعيق التفكير الهادئ ويجعله يتمحور حول فكرة واحدة هي موضوع الانفعال، كما يؤدي إلى استنفاد الطاقة اللازمة للنشاط التي تعمل على كبح الانفعال (محمود يوسف).

ونظرا لتعدد وتنوع مصادر الضغوط الاجتماعية أضحي المراهق يخضع لتأثير الانفعالات وانعكاساتها مما قد يسبب له حالات مرضية من شأنها التأثير عليه سلبا في مشواره الحياتي سواء أكان مهنيا أو دراسيا نتيجة لتنامي مستويات الانفعال. ما يدفع المتمدرس الى محاولة الهروب من العناصر المثبطة والسعي إلى

توفير المناخ السليم الذي من شأنه ضبط الانفعالات السلبية والتكيف معها بما يحقق له الراحة البدنية والنفسية، إلا أن التلاميذ المتدربين يرضخون تحت تأثير عوامل ضاغطة اجتماعية ونفسية وتعليمية قد تتسبب لهم في تشتت انتباههم مما قد ينعكس سلبا على نتائجهم الدراسية

ومن الآثار السلبية للانفعالات أن تجعل تفكير الفرد يتوقف ويضطرب ولا يمكنه أن يصدر أحكاما سليمة كما تفقدها لقدرة على ضبط نفسه والتحكم في إرادته مقارنة مع الأكثر اتزاناً انفعالياً. (محمد، 1972، ص 68)

كما ان الاتزان الانفعالي جوهري من اجل التكامل النفسي كتكامل عمليات التفكير والشعور بانتهاجه طرق منظمة ومتناسقة تهدف إلى تحقيق أهداف صحية (توق وعدس، 1983، ص 168).

ويعتبر الاتزان الانفعالي أحد العوامل التي تؤثر على صحة الفرد النفسية إذ أنه يساعد الفرد في التخلص من التوتر والقلق وكل المشاكل النفسية التي تواجهه باعتبار المؤسسات التربوية من أهم الوسائط التعليمية لما تلعبه من دور في الاستثمار الطاقة النفسية (بطانية جوارنة، 2004، 49)، وللدور المكمل الذي تعنى به مادة التربية البدنية والرياضية في الأطوار التعليمية من الناحية النفسية علاوة على الجوانب الصحية والاجتماعية والتربوية والبدنية للجنسين ذكورا وإناثا ومع تباين نتائج الامتحانات النهائية لشهادة البكالوريا وتفوق الإناث على الذكور فيها نحاول من خلال هذه الدراسة الإجابة على التساؤلات الآتية :

- 1- هل تساهم الممارسة التربوية لمادة التربية البدنية والرياضية في ضبط الاتزان الانفعالي لدى الإناث المقبلات على اجتياز امتحانات شهادة البكالوريا؟
- 2- هل تتباين مستويات الاتزان الانفعالي بين الاناث الممارسات وغير الممارسات لدرس التربية البدنية والرياضية المقبلات على اجتياز امتحان البكالوريا؟

3- هل يوجد تباين بين الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية والرياضية في مستوى الاتزان الانفعالي؟

اهداف الدراسة:

- إبراز مستويات وطبيعة الاتزان الانفعالي لدى الإناث المتدرسات بالمرحلة النهائية.

- إبراز وتوضيح اثر الممارسة التربوية لمادة التربية البدنية والرياضية على مستوى الاتزان الانفعالي لدى الإناث في المرحلة النهائية.

- إبراز طبيعة الفروق الكامنة في درجات الاتزان الانفعالي بين الإناث الممارسات وغير الممارسات لدروس التربية البدنية والرياضية للمرحلة النهائية.

- استخلاص أهمية المشاركة في دروس التربية البدنية والرياضية على النواحي الانفعالية للتلميذ.

فرضيات البحث:

- الممارسة التربوية لمادة التربية البدنية والرياضية تساهم ايجابيا في ضبط مستويات الاتزان الانفعالي .

- يوجد تباين واختلاف في مستويات الاتزان الانفعالي بين الممارسات وغير الممارسات المقبلات على اجتياز امتحان البكالوريا لصالح الممارسات .

- يوجد فروق معنوية في درجات الاتزان الانفعالي بين الممارسات وغير الممارسات المقبلات على اجتياز امتحان البكالوريا .

اهمية البحث:

1- الأهمية العلمية: إثراء مجال المعرفة العلمية والإحاطة بمجال جديد يفتح آفاق البحث.

2- الأهمية العملية: تنوير الناشئة وحثهم وتحفيزهم على المشاركة الواسعة في دروس التربية البدنية.

منهجية البحث والاجراءات الميدانية:

منهج البحث: نظرا لطبيعة الموضوع انتهج الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح

مجتمع البحث: لدراسة المشكل المطروح استلزم اختيار مجتمع محدود من تلميذات السنة الثالثة ثانوي المقبلات على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا بمستغان حيث بلغ مجتمع البحث 1127 تلميذة

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، حيث شملت 75 تلميذة تمارس التربية البدنية والرياضية و75 تلميذة لا تمارس حصة التربية البدنية والرياضية في كل من:

1- ثانوية حي 5 جويلية.

2- ثانوية زروقي الشيخ.

3- ثانوية خروبة.

4- ثانوية ادريس السنوسي.

أدوات القياس: استخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي (امية، 2010) المكون من 24 عبارة يتم الاجابة عليها من خلال 5 بدائل (دائما غالبا، أحيانا، نادر، ابدا)

الدرجة العظمى للمقياس: 120 كاعلى درجة

الدرجة الدنيا 24 كادنى درجة

مستويات الاتزان الانفعالي :

- 24 الى 55 منخفض

- 56 الى 88 متوسط

- 89 الى 119 مرتفع

الوسائل الاحصائية المستخدمة:

-النسبة المئوية

-معامل الارتباط (ر)

-المتوسط الحسابي

-اختبار دلالة فروق المتوسطات (ت)

- الانحراف المعياري

الاتزان الانفعالي: احد سمات الشخصية المتوافقة التي تتسم بالشجاعة في اتخاذ القرارات المهمة والقدرة على السيطرة والضبط في تعبيره عن انفعالاته(المسعودي، 2004، ص42)

يشير الى الفرد الهادئ الذي يتسم بالثبات الانفعالي وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي ازاء أي نوع من المعارضة والغضب (مصطفى، 1996، 92)، مقدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم فيها وعدم الإفراط في التهيج الانفعالي او عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة وصولا إلى التكيف دون ان يكلف ذلك مجهودا نفسيا(بني يونس، 2004، 333).

هو قدرة الفرد على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية إلى اضطراب او مرض والتمثل في قدرة الفرد على التحكم في الذات والتعاون مع المجتمع متميزا بالتفاؤل والبشاشة والتحرر من الشعور بالإثم والقلق و تحمل المسؤولية (السبعواى، 2008، 274).

جدول رقم01: يبين تكرارات ودرجات استجابات الإناث لمقياس الاتزان الانفعالي

ترتيب	غير ممارسات			ممارسات			مستويات
	\	س	معس	\	س	مع س	
1	25,01	30,06	2255	28,4	34,46	2585	دائما
2	23,40	22,50	1688	23,42	22,46	1692	غالبا
3	21,87	15,76	1182	20,05	14,56	1092	احيانا
4	16,86	8,10	608	15,24	7,36	552	نادرا
5	12,86	3,09	232	12,75	3,08	231	ابدا
		79,53	1803		82,02	6152	المجموع

يوضح الجدول رقم:01 استجابات الإناث لمقياس الاتزان الانفعالي،

حيث تجلت في الوزن دائما لدى الممارسات لدروس التربية البدنية بمجموع

درجات بلغ 2585 الذي أمدنا بمتوسط بلغ 34,46 وبنسبة مئوية بلغت 28,4 والتي جاءت مرتفعة مقارنة مع الإناث غير الممارسات بمجموع درجات 2255 والمتوسط قدر بـ: 30,06 وبنسبة مئوية 25,01 ما يبين تفوق الإناث الممارسات لدروس التربية البدنية على غير الممارسات في درجات الاتزان الانفعالي في الوزن دائما بينما قدر مجموع الدرجات في الوزن غالبا لدى الممارسات 1692 و بمتوسط بلغ 22,46 وبنسبة مئوية قدرت بـ: 23,42 كما قدرت الدرجة الكلية لدى غير الممارسات في الوزن غالبا بـ: 1688 واعطتنا متوسط قدر بـ 22,50 ونسبة 23,40 ونلاحظ تساوي الاستجابات لهذا الوزن اما بالنسبة للوزن احيانا جاءت الاستجابات الممارسات على النحو التالي الدرجة الكلية للوزن قدرت بـ 1092 و بمتوسط 14,56 وبنسبة مئوية 20,05 بينما لدى غير الممارسات قدرت الدرجة الكلية للوزن بـ 1182 و بمتوسط 15,76 وبنسبة مئوية 21,87 كما جاءت الاستجابات لدى الممارسات في وزن نادرا بمجموع 552 و بمتوسط 7,36 وبنسبة 15,24 بينما لدى الغير ممارسات قدر مجموع درجات الوزن بـ 608 و بمتوسط 8,10 وبنسبة 16,86 كما بلغ مجموع الدرجات في الوزن ابدأ للممارسات 231 بمتوسط 3,08 وبنسبة 12,75 بينما بلغ مجموع درجات الوزن ابدأ لدى غير الممارسات بـ 232 و بمتوسط 3,09 وبنسبة 12,86 اين جاء ترتيب استجابات الممارسات وغير الممارسات حسب الدرجات متوافق تماما من حيث الاولوية والاهمية.

جدول رقم 02 يبين مستويات استجابات الإناث لمقياس الاتزان الانفعالي

المستويات	الاناث الممارسات	الاناث غير الممارسات
24 الى 55 منخفض	00	00
56 الى 88 متوسط	66	75
89 الى 119 مرتفع	09	00

من خلال الجدول 02 يتبين توزيع عينة البحث حسب مستويات الاستجابة الانفعالية من الإناث الممارسات وغير الممارسات لدروس التربية البدنية

والرياضية والذي أمدنا بتموقع غالبية الممارسات أي 66 في المستويات الاتزان الانفعالي المتوسط بينما قدر عدد غير الممارسات في نفس المستوى بـ 75 تلميذة إلا أن مستوى الاتزان الانفعالي المرتفع انحصر فقط على الإناث الممارسات لدروس التربية البدنية والرياضية من خلال 9 إناث فقط.

من الجدول نلاحظ تباين في مستوى شدة الاستجابات بين الممارسات

وغير الممارسات ما يوحي الى ضرورة البحث في أصل هذا التباين

جدول رقم 03 يبين الدراسة المقارنة لدرجات الاتزان الانفعالي بين الإناث الممارسات وغير الممارسات لدروس التربية البدنية

الإناث غير الممارسات	الإناث الممارسات	
5965	6152	مج س
79,53	82,02	س
4,52	4,56	ع
75	75	ن
1,98		ت الجدولية
3,02		ت المحسوبة

يبين الجدول 03 ان مجموع درجات الإناث الممارسات قدر بـ 6152

وتمتوسط 82,02 وأمدتنا هذه النتائج بانحراف معياري قدر بـ 4,56 بينما بلغ

مجموع درجات غير الممارسات 5965 وتمتوسط 79,53 كما بلغ الانحراف

المعياري لها 4,52 وعملا بدراسة الفروق باستخدام اختبار ت لدلالة فرق

متوسطين أمدنا بـ ت المحسوبة المقدرة بـ 3,02 وهي أكبر من ت الجدولية

المقدرة بـ 1,98 عند درجة حرية 148 ومستوى الدلالة 0,05، وهذا ما

يوحي بوجود تباين وفروق في درجات استجابات الإناث الممارسات وغير

الممارسات لمقياس الاتزان الانفعالي لصالح الإناث.

الممارسات للتربية البدنية وعلية فممارسة التربية البدنية والرياضية عامل

حاسم ومؤثر في ضبط مستوى الاتزان الانفعالي.

نتائج البحث:

- ممارسة دروس التربية البدنية والرياضية في المرحلة النهائية تساهم في ضبط مستوى الاتزان الانفعالي والحد من الانفعالات السلبية التي تصاحبها.
 - تبين مستويات ودرجات الاتزان الانفعالي بين الإناث الممارسات وغير الممارسات لدروس التربية البدنية والرياضية للمرحلة النهائية.
 - تماثل شدة تكرارات استجابات الإناث فيما بينهم في التقديرات حسب أوزان الاستجابات الانفعالية.
 - وجود فروق جوهرية في درجات الاستجابة الانفعالية بين الممارسات وغير الممارسات لدروس التربية البدنية والرياضية لصالح الإناث الممارسات
- قائمة المصادر والمراجع:**
- أمين انو الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، (1998)، التربية الرياضية المدرسية، المجلد4، القاهرة.
 - بارون خضر عباس، (2002)، الدوافع والانفعالات والضغط النفسية، مكتبة المنار، عمان الأردن.
 - بني يونس محمد، (2007)، سيكولوجية الدافعية والانفعالات، دار المسيرة للنشر، عمان الأردن.
 - ريان محمود اسماعيل، (2006)، الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري، رسالة ماجستير غير منشورة، غزة.
 - سناء محمد سليمان، (2006)، سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها، عالم الكتب، عمان.
 - سويف مصطفى، (1996)، الاتزان الانفعالي، محور من محاور الشخصية، مجلة العربي.
 - صابر خليفة، (2003)، مبادئ علم النفس، دار اسامة للنشر، الأردن.

- عبد المنعم احمد، (2004)، علم النفس المعرفي، عالم الكتب، القاهرة.
- عبد عون عبود المسعودي، (2002)، قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، جامعة بغداد، العراق.
- سعيد عزمي محمد، (2004)، اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية، دار الوفاء، الإسكندرية.
- فضيلة عرفات محمد، (2008)، قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد واعداد المعلمين، رسالة ماجستير، الموصل العراق.
- عاقر، (1986)، الاعداد النفسي للرياضيين، دار المعرفة.
- الميزلي اسامة، (2001)، القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة، غزة، فلسطين.

الاسس الفلسفية لانتقاء الناشئين في كرة القدم بولاية الخرطوم

أ د عوض يس احمد محمود¹

¹جامعة النيلين - كلية التربية - قسم التربية الرياضية (السودان).

awadyasien@gmail.com

ملخص:

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

وجود فلسفة ومعايير محددة لانتقاء اللاعبين للمدرسة السنية لكرة القدم.

وجود اختبارات صحية وفقا للأسس الفلسفية للتأكد من خلو الأجهزة الحيوية من الأمراض.

وجود اختبارات مهارة للتقييم الفلسفي للمستوى المهاري.

وجود اختبارات بدنية لفلسفة المستوى للياقة البدنية.

وجود اختبارات دورية فلسفية عامة لتقييم أداء اللاعبين.

الكلمات المفتاحية: انتقاء، الناشئين، كرة القدم .

Abstract:

The aim of this research is to identify the philosophical foundations for selecting young people in football in Khartoum State. The researcher used the descriptive approach to suit the nature of the research. The research sample consisted of 26 coaches who were randomly selected. The questionnaire was the main research tool. Basic philosophical principles for selecting young people in Khartoum State, which are as follows:

The existence of a specific philosophy and criteria for selecting the players for the Sunni football school.

The existence of health tests according to the philosophical basis to ensure that the vital organs are free of diseases.

The presence of skill tests for the philosophical evaluation of the skill level.

Having physical tests for the level of fitness philosophy.
The existence of periodic general philosophical tests to evaluate the performance of players.

Key words: selection, junior, football

المقدمة:

الانتقاء الرياضي يخص مجموعة الرياضيين المتميزين بالموصفات الجسمية والبدنية والوظيفية والمهارية والنفسية والعقلية التي تعد قدرات ومواهب واستعدادات لممارسة هذه اللعبة اوتلك بما يتلائم ورغبات الممارسين وقدراتهم خلال المراحل العمرية التي يقترحها المختصون "وفلسفة الانتقاء تتحدد في" الاسلوب العلمي والتخطيط المدروس للوصول الى افضل الخامات المبشرة بالنجاح المستقبلي، وايا كانت الامكانيات المادية والبشرية المتوافرة فإنها لن تجدي نفعاً اذا لم توجه عبر عناصر بشرية مبشرة بالنجاح".

اذ ان تحديد الخصائص الفلسفية النموذجية المرتبطة بجوانب النمو البدني والتي تتطلبها الألعاب او الرياضات التي يتم لها الانتقاء ذات اهمية كبيرة " لإيجاد قاعدة من المواهب الرياضية المتميزة لتكون نواة للمنتخبات الوطنية بعد انتقاء أفضلها الى جانب تحديد برنامج زمني وخططي لتعليم وتدريب الأفراد المختارين والمتوقع لهم تحقيق مستويات عالية في المستقبل (التنبؤ) وذلك للارتقاء بهم بدنيا ونفسيا وعقليا واجتماعيا سعيا لتكوين منتخبات قومية في مختلف الألعاب او الرياضات في جميع مسابقات المراحل العمرية المختلفة وذلك وفقا لبرنامج إعداد بدني مبني على أسس علمية والجدير بالذكر ان الانتقاء يجد ذاته عملية اقتصادية أساسا كونها تهدف الى توفير الجهد والوقت والتكاليف إضافة الى المساهمة العلمية في استثمار قدرات الناشئ وتوجيهها نحو سبل التطور في المستوى الرياضي ففلسفة الانتقاء تعني "اختيار افضل الناشئين الموهوبين لممارسة نوع النشاط الذي يتلائم مع استعداداتهم وقدراتهم المختلفة" (يوسف لازم، 2004)

مشكلة البحث:

انتشر مفهوم مدارس كرة القدم التي ينضم اليها الناشئون الراغبون في مزاوله نشاط كرة القدم انتشارا كبيرا في ولاية الخرطوم وكان الهدف من إنشائها إعداد المبتدئين لانضمامهم إلى فرق المنافسات والمستوي العالي، وبالرغم من وضوح اهداف هذه المدارس الا انها لم تستطيع ان تحقق الغرض الحقيقي من إنشائها كاملا في بعض المواقع. رغم ان المهوبين في كرة القدم ثروة بشرية هائلة يجب اكتشافها مبكرا وتنميتها ورعايتها ومتابعتها ومداومة الحفاظ عليها .

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

واصبحت عملية فلسفة الانتقاء للأفراد الجدد الذين تمكنهم استعدادهم وقدراتهم من الوصول الي المستوي العالي من المشاكل المعقدة التي تواجه الأجهزة الفنية والكوادر الأخرى والمسؤولين بإدارات المؤسسات الرياضية وعدم وجود نظم للانتقاء الناجح علي أسس علمية وتخطيط مدروس سببا جوهريا في هبوط مستوي النتائج.

الاسس الفلسفية لانتقاء الناشئين في كرة القدم بولاية الخرطوم

فلسفة التربية تؤكد علي احترام ميول ورغبات التلاميذ وحاجاتهم مع مراعاة الفروق الفردية والدوافع الطبيعية، لذلك تناول الباحث هذه الدراسة لان الاسس الفلسفية في الانتقاء تقوم على اساس منه الطفل في نموه وتكيفه فيتم الانتقاء علي اسس تشريحية وفسولوجية وحركية.

هدف الدراسة :

التعرف علي الاسس الفلسفية لانتقاء الناشئين في كرة القدم بولاية الخرطوم.

تساؤل الدراسة :

ما الاسس الفلسفية لانتقاء الناشئين في كرة القدم بولاية الخرطوم؟

حدود الدراسة :

المجال المكاني: ولاية الخرطوم .

المجال البشري: مدربي الناشئين لكرة القدم.

المجال الزمني: 2020 م

إجراءات الدراسة:

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

مجتمع الدراسة: مدربي الناشئين لكرة القدم

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

أدوات جمع البيانات: الإستبانة

8 المعالجات الإحصائية: استخدم الباحث الآتي :

أولاً: الإحصاء الوصفي: المتمثل في:

1. الأشكال البيانية.
2. التوزيع التكراري للإجابات.
3. النسب المئوية.
4. معامل ارتباط بيرسون.
5. معادلة سييرمان- براون لحساب معامل الثبات .
6. المتوسط الحسابي الموزون أو المرجح (قوة الإجابة) .
7. الانحراف المعياري .

ماهية الانتقاء:

أن مصطلح (الانتقاء) يعبر عن أو يضم مصطلحي (التوجيه) و(الانتقاء) في مفهوم شامل، أي أن استعمال مصطلح (انتقاء) يعني ضمناً التوجيه، ويعرف الانتقاء: "هو عملية اختبار وقياس القدرات البدنية والمهارية والنفسية والذهنية والوظيفية لدى المبتدئين الراغبين في ممارسة الفعاليات الرياضية ومقارنة ذلك مع متطلبات الفعالية المراد التخصص فيها بغية التوجه والإرشاد العلمي السليم لاختبار انسب لعبة تتماشى وقدراتهم من جميع نواحيها"(علي بن صالح المرهوري، 1994)، كما عرف بأنه "عملية يتم من خلالها اختبار أفضل العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقاً لمحددات معينة، كذلك يقصد بالانتقاء هو "اختيار اللاعبين واللاعبات في المجموعة، المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعمقة لجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي اعتماداً على الأسس والمبادئ والطرائق العلمية

وعليه فإن الانتقاء هو التدخل الأساسي للمدرب لانتقاء أفضل الناشئين الموهوبين وفق أسس علمية من أجل إعدادهم إعداداً صحيحاً من أجل الوصول بهم إلى المستويات العليا، إن عملية الانتقاء "غايتها انتقاء أفضل الناشئين المتميزين من بين أقرانهم والذين يتصفون بالموهبة وحسن الأداء وانتقائهم مبكراً

الاسس الفلسفية لانتقاء الناشئين في كرة القدم بولاية الخرطوم

سيكون نجاحاً للعملية التدريبية ومواصلة الناشئ بالنشاط الذي يمارسه سيكون هناك صقل لهذه الموهبة، أن اكتشاف إمكانيات وقدرات الناشئ ونوع الفعالية أو النشاط الرياضي الذي يمارسه يتطلب التعرف والتعمق بشكل دقيق على العوامل المهمة التي تؤهله وصولاً لأعلى المستويات، فالانتقاء النظرة الثاقبة والمتعمقة لمستوى كفاءة الناشئ من خلال قدراته البدنية والمهارية فالانتقاء يأتي من خلال النظرة الثاقبة والصادقة من قبل المدرب وذوي الاختصاص لمؤهلات الموهوب".

(مفتي إبراهيم حماد، 1996)

أهداف الانتقاء:

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

- 1- التعرف المبكر على الموهوبين الرياضيين ولاسيما حراس المرمى في مجال كرة القدم.
 - 2- التوجيه المثمر للناشئين نحو الأنشطة الرياضية، التي تتناسب مع قدراتهم واستعدادهم وإمكانياتهم.
 - 3- الاقتصاد في الجهد والمال في عملية التدريب الرياضي.
 - 4- زيادة الدافعية عند حراس المرمى في ممارسة النشاط.
 - 5- تطوير عمليات الانتقاء للحراس المرمى من حيث التنظيم من خلال الدراسات والبحوث العلمية المتواصلة.
 - 6- تحديد المواصفات والمتطلبات المورفولوجية والبدنية والحركية التي يجب توفرها للحراس للتفوق في النشاط الرياضي.
- والانتقاء الجيد يحقق الأهداف السابق ذكرها من خلال ما يلي :
- تحديد الصفات النموذجية (البدنية، المهارية، الخططية) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة، بمعنى تحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها في

اللاعب لكي يتحقق النجاح في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، وقد اتجهت البحوث في السنوات الأخيرة إلى وضع نماذج Models لمواصفات أفضل الرياضيين من خلال تحليل حالة اللاعبين الموهوبين في مرحلة التفوق الرياضي.

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

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

الأعمار الملائمة في الانتقاء للنشاط الرياضي:

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

ونوع النشاط الرياضي ومستلزمات هذا التكوين له ارتباط فاعل ولا يقبل الشك في مجالات الانتقاء والتنبؤ واختيار الناشئين في الألعاب الرياضية المختلفة وعلى ضوء ذلك يتم تحديد العمر الزمني الملائم وفق الاستعدادات الخاصة التي يتمتع بها الناشئ في مراحل النمو المختلفة.

الاسس الفلسفية لانتقاء الناشئين في كرة القدم بولاية الخرطوم

ومن الأخطاء الشائعة والمألوفة في بعض الأحيان اختيار الموهوبين دون النظر إلى مستوى أعمارهم سواء كانت هذه متأخرة أو مبكرة عن السن المناسب لممارسة نشاط رياضي معين أو أي لعبة من الألعاب الرياضية (الجماعية، الفردية) وهذا ما يظهر فعلياً في مراحل التدريب وانعكاساتها السلبية على مدى فاعلية التدريب وعلى نتائج اللاعب المهارية فيما بعد.

وهناك محددات ثابتة يمكن الاستدلال عليها والعمل وفق هذه المعايير يتم تحديد السن الملائم بدقة لبداية الممارسة الحقيقية لنشاط رياضي معين، حتى يصل اللاعب أو الناشئ إلى سن المنافسات (البطولة) الذي يقدم فيه الرياضي أفضل مستوى رياضي أو أجاز رقمي هو (18-25) سنة وهذا المستوى من العمر يختلف في بعض الأحيان حسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس وفي بعض الأحيان يختلف باختلاف الرجل إلى المرأة أو باختلاف البيئة التي يعيش بها اللاعبون.

وهناك أنشطة رياضية تتميز بطبيعة ممارستها بالتوافق الحركي تتطلب ممارستها في سن مبكرة كالجماز والسباحة و سن الممارسة الملائم لها هو (6-8) سنوات وكذلك كرة القدم تتم عمليات الاختيار والانتقاء في مدارس الأعداد بمستوى أعمار (6-8) سنوات (البراعم) عناصر خام تمتع بمواهب كبيرة في أداء مهارات اللعبة بشكل يلفت أنظار العاملين في هذا المجال.

وهناك ألعاب ونشاطات رياضية يرتفع بها سن الممارسة بحيث يصل في بعض الأحيان إلى سن (10-12) سنة وخاصة في الأنشطة الرياضية التي تتميز بالتحمل والقوة كما هو الحال إلى ممارسة بعض فعاليات ألعاب القوى وكذلك الألعاب التي تتميز بالدقة كالرماية والسلاح، أما بالنسبة للألعاب الفردية مثل الملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال فيمكن البدء بممارستها تحت سن (11-14) سنة.

وعليه فان إجراء القياسات الخاصة بعملية الانتقاء يمكن أن يتحقق الالتزام بالسّن المناسب للبدء في ممارسة كل نشاط رياضي على حدا فضلاً عن التغلب على مشكلة عدم التطابق بين العمر الزمني (chronological age) والعمر البيولوجي (Biological age) التي تظهر أحياناً في شكل اختلافات واضحة من حيث سرعة أو بطيء نمو بعض الصفات أو القدرات الخاصة بالناشئ مقارنةً بأقرانه من نفس السن نظراً للفروق الفردية الموجودة بين الناشئين من أفراد العمر الواحد والتي تظهر بوضوح في معدلات النمو الخاصة بكل مظاهر النمو المختلفة (البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية). (محمد صبحي حسانين، 1979)

محددات الانتقاء في المجال الرياضي:

لقد اصبح لكل نشاط رياضي في الوقت الحاضر متطلباته الخاصة، اذ ان أي لعبة او فعالية رياضية لها متطلبات (بدنية، مهارية، خططية، نفسية) واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملاً جيداً لتلك المتطلبات للوصول الى المستويات الرياضية العالية .

ولكي يصل الناشئ الى تلك المستويات العالية لابد ان تؤثر فيه عدة عوامل ومحددات اذ ان "هناك محددات اذا ما توافرت في الناشئين بدرجات معينة امكن التنبؤ بما يمكن ان يحققه من نجاح في نشاط معين " .

"والانتقاء المدروس يجب ان يتركز على {المحددات} البيولوجية والجسمية والوظيفية والبدنية والنفسية، حيث انه عملية متشعبة الاتجاهات تتطلب تظافر جميع النتائج للوصول الى الهدف وتوجيه اللاعب للنشاط او المسابقة التي تتلائم امكاناته معها، وهذا يساهم في تقديم نموذج جيد للانتقاء والتصنيف للناشئين مستقبلاً " .

الاسس الفلسفية لانتقاء الناشئين في كرة القدم بولاية الخرطوم

فمحددات الانتقاء تعني "مجموعة العوامل او القدرات التي يجب ان تتوافر عند الناشئ لغرض اتاحة الفرصة للمدرب بالتنبؤ له لتحقيق مستويات رياضية عالية مستقبلا".

ويمكن تقسيم المحددات الاساسية للانتقاء الى:

* المحددات البدنية .

* المحددات الفسيولوجية والبيولوجية .

* المحددات النفسية .

• المحددات الجسمية. (عبد العزيز القوصي، 1970)

فلسفة التربية الرياضية:

1/ المثل الاخلاقية تنتقل عن طريق التدريب.

2/ النشاط الرياضي يضبط النفس والانفعالات.

3/ الفلسفة تهتم بالنمو العقلي للطفل.

4/ فلسفة اللعب له اهمية كبرى للطفل.

5/ اللعب متنفس للطفل.

6/ يهتم بفلسفة الانتقاء والنمو الحقيقي للطفل.

7/ فلسفة الانتقاء تناسب اختيار الانشطة للمراحل السنية.

الدراسات السابقة :

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

"تقوم مشروع المدرسة الثانوية الرياضية"، التي تهدف الى: تقوم مشروع المدرسة الثانوية الرياضية، كما اعتمدت على المنهج الوصفي في حين اعتمدت على المقابلة الشخصية وتحليل الوثائق، والاستبيان (استطلاع رأي) كأدوات جمع البيانات، وتكونت عينة البحث من طلاب، خريجين، وأساتذة تربية رياضية وخبراء، ومن اهم نتائج الدراسة: عدم مواظبة الطلاب علي حضور البرنامج التدريبي بعد منتصف اليوم الدراسي رغبة في الاستذكار والتحصيل الدراسي. وكذا

الرعاية الصحية التي يقدمها الطبيب غير مناسبة وذلك لعدم يوم ثابت لحضوره. وعدم كفاية الامكانيات يقف في سبيل تنفيذ برنامج التدريب الرياضي. في حين الطلبة لا يجري عليهم الفحص الطبي الرياضي ويكتفي بإجراء الفحص الطبي الشامل عند الالتحاق بالمدرسة، كما ان الاختبارات القبول بصورتها الحالية تسهم في تحقيق أهداف المدرسة ولكن بصورة أقل كفاءة. (عزت، 1975).

2. دراسة فرج حسين بيومي (1980) ماجستير مصر، المعونة بـ: "تخطيط وتنظيم مشروع لإعداد وتنمية الناشئين في كرة القدم" كما تهدف هذه الدراسة الى تصميم مشروع لإعداد وتنمية الناشئين في كرة القدم من جهة. ومن جهة اخرى وضع برنامج زمني لأنشطة المشروع باستخدام طريقة بيرت Bert وطريقة المسار الحرج CPM في حين تمثلت عينة الدراسة في ناشئو كرة القدم بنادي الاتحاد السكندري من 10-12 سنة. كما اعتمد في دراسته على المنهج الوصفي، حيث استخدم كأدوات جمع البيانات في الدراسة الاستبانة وشملت (مدير الكرة، المدربين، الحسابات، الأجهزة المعاونة الأخرى)، في حين تكونت عينة البحث من طلاب، خريجين، أساتذة تربية رياضية وخبراء، ومن بين نتائج الدراسة: بنسبة 98% يمكن تنفيذ برنامج إعداد وتنمية ناشئو كرة القدم في مدة أقصاها 219 يوم. (فرج حسين بيومي، 1980).

3. دراسة عبد الله غريب شهاب (1986) ماجستير مصر تحت عنوان: "خطة مقترحة لتطوير مراكز تدريب ناشئو كرة القدم بوزارة التربية بدولة الكويت"، وتهدف الى التعرف علي الخطة الحالية لمراكز تدريب ناشئو كرة القدم بوزارة التربية بدولة الكويت، ومعرفة السلبيات والايجابيات في هذه الخطة من جميع النواحي الإدارية والتدريبية، واقتراح خطة مستقبلية لتطوير مراكز تدريب ناشئو كرة القدم بوزارة التربية بدولة الكويت، في حين تم إجراء هذه الدراسة علي 200 من قسم التدريب وجميع مشرفي ومدرسي مراكز التدريب بالكويت وبعض مدرسي التربية الرياضية، واعتمد على المنهج الوصفي المسحي، حيث استخدم

الباحث استمارة استبيان والمقابلة الشخصية كأدوات جمع البيانات، وتوصلت الدراسة الى عدم وجود برنامج زمني موضوع للنهوض بلعبة كرة القدم وبهدف ممارستها، وكذا التخطيط لموضوع هذه المراكز تخطيطاً محدوداً وقصير المدى ولا يفي بالغرض أو الهدف من إنشاء هذه المراكز. (عبد الله غريب، 1986).

4. دراسة عبد الباسط محمد عبد الحلیم (1993) ماجستير مصر الموسومة بـ: "تقويم مدارس كرة القدم بالإسكندرية"، وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على خواص القصور والمعوقات التي تحد من تطوير مستويات ناشئى مدارس كرة القدم في المرحلة السنیه 10-12 سنة بمحافظة الإسكندرية، كما طبقت الدراسة على عينة شملت 18 مدرب، 12 من الخبراء والمتخصصين في التربية الرياضية، وعتمد على المنهج الوصفي. في دراسته، واستخدم استمارة استطلاع رأي والمقابلة الشخصية كأدوات جمع البيانات، في حين توصلت الدراسة الى وجود قصور فيما هو قائم حالياً في مدارس كرة القدم في المرحلة السنیه 10-12 سنة، وعدم وجود مسابقات سنیه للناشئین في مدارس كرة القدم، فيما يوجد قصور في الامكانيات المهمة في الارتقاء بناشئى مدارس كرة القدم. (عبد الباسط محمد عبد الحلیم، 1993).

5. دراسة محمد أحمد عبد الرازق (2000) ماجستير جامعة حلوان تحت عنوان: "تقويم برنامج التدريب لناشئى كرة القدم تحت 12 سنة"، تهدف الدراسة الى تقويم برامج التدريب لناشئى كرة القدم تحت 12 سنة، وكذا تقويم مدربي ناشئین كرة القدم تحت 12 سنة، واعتمد على المنهج الوصفي في بحثه، كما اعتمد على الإستبانة والمقابلة الشخصية كأدوات جمع البيانات، ومن أهم النتائج المتوصل اليها وجود قصور في برنامج تدريب ناشئین كرة القدم تحت 12 سنة، ووجود قصور في برامج إعداد المدربين لمرحلة تحت 12 سنة. (محمد أحمد عبد الرازق، 2000).

6. دراسة :عبد المنعم محمد إبراهيم (2000) رسالة ماجستير جامعة حلوان الموسومة ب: "تقويم برنامج كرة القدم لمدرسة الموهوبين رياضياً"، وتهدف الدراسة الى تقويم البرنامج التدريبي لكرة القدم للطلاب الموهوبين تحت 14 سنة الأهداف الموضوعية للبرنامج، تخطيط البرنامج، تطبيق البرنامج لمدرسة الموهوبين رياضيا بمحافظة القاهرة، وكذا تقويم الامكانيات المادية (المنشآت والأدوات والأجهزة وملابس والميزانية والخوافز)، وتقويم الامكانيات البشرية (المدرسين، الإداريين، الطبيب وأخصائي الإصابات والعلاج الطبيعي، الأخصائي النفسي) المتاحة والخاصة بتنفيذ البرنامج التدريبي لكرة القدم للطلاب الموهوبين تحت 14 سنة لمدرسة الموهوبين رياضيا بالقاهرة، اعتمد على المنهج الوصفي، كما استخدم الاستبانة والمقابلة الشخصية كأدوات جمع البيانات ومأنهم النتائج المتوصل اليها وجود قصور في بعض جوانب البرنامج من حيث التخطيط وتطبيق البرنامج التدريبي لمدارس الموهوبين تحت 14 سنة. وكذا قصور في الامكانيات المادية لمدارس الموهوبين تحت 14 سنة. (عبد المنعم محمد إبراهيم، 2000).

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة: مدربو الناشئين لكرة القدم

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

أدوات جمع البيانات : الاستبانة

عرض ومناقشة النتائج : عرض النتائج الخاصة بالأسس الفلسفية لانتقاء الناشئين في كرة القدم بولاية الخرطوم.

جدول يوضح المتوسطات الحسابية الموزونة والانحرافات المعيارية لإجابات المفحوصين.

الاسس الفلسفية لانتقاء الناشئين في كرة القدم بولاية الخرطوم

ت	الفقرات	متوسط حسابي	انحراف معياري	الإجابة أقرب إلى	
				الدرجة	النوع
1	وجود معايير محددة لانتقاء اللاعبين للمدرسة السنية لكرة القدم.	4.69	0.55	5	أوافق بشدة
2	وجود قياسات جسمية مثل الطول والوزن.	4.12	0.99	4	أوافق
3	وجود اختبارات صحية للتأكد من خلو الأجهزة الحيوية من الأمراض.	4.61	0.74	5	أوافق بشدة
4	وجود اختبارات نفسية تجرى على اللاعبين.	4.21	0.99	4	أوافق
5	وجود اختبارات مهارية لتقييم المستوى المهاري.	4.69	0.84	5	أوافق بشدة
6	وجود اختبارات بدنية تجرى لمعرفة مستوى اللياقة البدنية.	4.70	0.76	5	أوافق بشدة
7	وجود اختبارات دورية عامة لتقييم أداء اللاعبين.	4.65	0.75	5	أوافق بشدة
المحور إجمالاً		4.52	3.90	5	أوافق بشدة

من الجدول اعلاه يتضح الآتي:

● بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات المفحوصين على الفقرة الأولى (4.69) وهذه النتيجة قريبة إلى العدد (5) وهذه تعني أن غالبية المفحوصين موافقين بشدة على أنه من الاسس الفلسفية لانتقاء الناشئين في كرة القدم بولاية الخرطوم هي وجود معايير محددة لانتقاء اللاعبين، كما بلغت قيمة الانحراف المعياري لإجابات المفحوصين على الفقرة الأولى (0.55) وتشير هذه القيمة إلى التجانس الكبير في إجاباتهم على هذه الفقرة.

● بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات المفحوصين على الفقرة الثانية (4.12) وهذه النتيجة قريبة إلى العدد (4) وهذه تعني أن غالبية المفحوصين

موافقين على أنه من المقومات الاساسية لانتقاء الناشئين لكرة القدم هي وجود قياسات جسمية مثل الطول والوزن. كما بلغت قيمة الانحراف المعياري لإجابات المفحوصين على الفقرة الثانية (0.99) وتشير هذه القيمة إلى تجانس إجاباتهم على هذه الفقرة.

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

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

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

الاسس الفلسفية لانتقاء الناشئين في كرة القدم بولاية الخرطوم

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

● بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات المفحوصين على الفقرة السابعة (4.65) وهذه النتيجة قريبة إلى العدد (5) وهذه تعني أن غالبية المبحوثين موافقين بشدة على أنه من الاسس الفلسفية لانتقاء الناشئين في كرة القدم بولاية الخرطوم هي وجود اختبارات دورية عامة لتقييم أداء اللاعبين. كما بلغت قيمة الانحراف المعياري لإجابات المفحوصين على الفقرة السابعة (0.75) وتشير هذه القيمة إلى التجانس الكبير في إجاباتهم على هذه الفقرة.

نستنتج أن غالبية المفحوصين في عينة الدراسة يوافقون بشدة على أنه من الاسس الفلسفية لانتقاء الناشئين في كرة القدم بولاية الخرطوم.

- وجود معايير محددة لانتقاء اللاعبين للمدرسة السنوية لكرة القدم.
- وجود اختبارات صحية للتأكد من خلو الأجهزة الحيوية من الأمراض.
- وجود اختبارات مهارية لتقييم المستوى المهاري.
- وجود اختبارات بدنية تجرى لمعرفة مستوى اللياقة البدنية.
- وجود اختبارات دورية عامة لتقييم أداء اللاعبين.

كما أن غالبية المفحوصين في عينة الدراسة يوافقون على أنه من الاسس الفلسفية لانتقاء الناشئين في كرة القدم بولاية الخرطوم هي الآتي:

- ✦ وجود قياسات جسمية مثل الطول والوزن.
- ✦ وجود اختبارات نفسية تجرى على اللاعبين.

المراجع :

- 1/ يوسف لازم، (2004)، اعداد وتدريب الناشئين بكرة القدم، دار الخليج للنشر.
- 2/ علي بن صالح الهرهوري، (1994)، علم التدريب الرياضي، بنغازي، جامعة فزيونسس،
- 3/ مفتي إبراهيم حامد، (1996)، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4/ محمد صبحي حسانين، (1979)، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5/ عبد العزيز القوصي، (1970)، علم النفس اسسه وتطبيقاته التربوية، القاهرة.
- 6/ عزت محمود كاشف، (1975)، تقويم مشروع المدرسة الثانوية الرياضية، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة حلوان، القاهرة.
- 7/ فرح حسين بيومي، (1980)، تخطيط وتنظيم مشروع لإعداد وتنمية الناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير. جامعة حلوان. مصر.
- 8/ عبد الله غريب شهاب (1986)، خطة مقترحة لتطوير مراكز تدريب ناشئين كرة القدم، وزارة التربية، الكويت.
- 9/ عبد الباسط محمد عبد الحلیم (1993)، تقويم مدارس كرة القدم بالإسكندرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، مصر.
- 10/ محمد أحمد عبد الرزاق (2000)، تقويم برنامج التدريب لناشئ كرة القدم تحت 12 سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مصر.
- 11/ عبد المنعم محمد إبراهيم (2000)، تقويم برنامج كرة القدم لمدرسة الموهوبين رياضياً، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مصر.

علاقة مؤشر الكتلة الدهنية ببعض المتغيرات الفسيولوجية
(سكر الدم ومؤشر باراش) لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر

ط.د/مايسة العلال¹، ا.د/كمال حزازي²، د.جمالي مرابط³.

¹ جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة -2- m.lallali@univ-batna2.dz

² جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة -2- k.hazhazi@univ-batna2.dz

³ جامعة محمد خيضر بسكرة merabet.djemali@univ-biskra.dz

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة الإرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية (مؤشر سكر الدم، مؤشر باراش) بفترتي الراحة وما بعد الجهد البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة إستخدم الباحثين المنهج التجريبي، وتمثلت عينة البحث في 06 لاعبين من فريقين بأريس اختيرو بطريقتة قصدية، كما إستخدم الإختبار كأداة للدراسة الميدانية (إختبار القفز الجانبي، مؤشر باراش للطاقة، إختبار تركيز السكر في الدم)، وبعد المعالجة الإحصائية وجمع البيانات أظهرت النتائج ما يلي:
-عدم وجود علاقة إرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشرات الفسيولوجية (مؤشر سكر الدم، مؤشر باراش) بفترتي الراحة وبعد الجهد البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر.
الكلمات الدالة: مؤشر الكتلة الدهنية، مؤشر سكر الدم، مؤشر باراش .

Abstract:

This study aimed to identify the correlation between the fatty mass index and some physiological variables in the periods of rest and after the physical effort of the volleyball players, using the experimental method, and the research sample consisted of 6 players from two teams in Ares, who were chosen in an intentional way, and the test was used as a tool for the study field and after statistical processing and data collection, the results showed the following:

- There is no correlation between the fat mass index and the physiological indicators of the rest period and after the physical effort of the senior class volleyball players.

keywords: adipose mass index, blood sugar, Barash index.

مقدمة وإشكالية البحث :

يرجع التطور الهائل الذي نراه في المستويات الرياضية والأرقام القياسية خلال البطولات العالمية أساسا إلى الطفرة العلمية التي أصبحت هي السمة الأساسية في الساحة الرياضية الدولية (هارون، 2016، صفحة 5).

فعلى الرغم من التقدم العلمي فإن البحوث والدراسات في هذا المجال ما تزال بحاجة إلى المزيد من المعلومات للوصول إلى الحقائق العلمية ومن أهمها ما يتعلق ببعض المتغيرات المرفولوجية في جسم الرياضي والمتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للأداء، من خلال الدراسات الوصفية يمكن الحصول على معلومات تفسر لنا هذه التغيرات والعلاقة بينها والتي ستساعدنا في فهم القوانين الطبيعية والبايوكيميائية التي تقوم عليها ومن ثم تمكننا من زيادة فاعليتها أثناء التدريب (زناقي، لوح، وعسلي، 2020، صفحة 308).

ومن ناحية أخرى فإن التركيب الجسمي يلعب دورا كبيرا وأساسيا في مستوى الأداء الرياضي، إذ تبدو أهمية القياسات الأنثروبومترية في أتمها غالبا ما تستخدم كأساس للنجاح أو الفشل في النشاط المعين لأنها أحد أهم المؤشرات التي يعتمد عليها المختصون في إختيار اللاعب فضلا عن المؤشرات الأخرى (البدنية والمهارية) لذا تعتبر من أدوات التقويم المؤثرة في الأداء والإنجاز (كولوقلي وولد همو، 2018، صفحة 91).

إن التعرف على نسبة الشحوم في الجسم لا يزودنا فقط بمعلومات حول وجود البدانة من عدمها، بل يسمح كذلك بتتبع بعض الحالات المرضية مثل سوء التغذية والقهم العصبي ويمكن أن تعبر عن نتيجة لبرنامج رياضي أو حمية غذائية متبعة للحصول على نتائج تعبر عن نسبة الشحوم في الجسم يمكن إستخدام وسائل كطريقة الوزن تحت الماء، طريقة إزاحة الهواء، الأشعة تحت حمراء، تحليل المقاومة الكهروحيوية، بالإضافة إلى بعض الطرق الأنثروبومترية كطريقة ثنايا الجلد (بن حاحة، 2016، الصفحات 156-157).

فالإختبارات الفيزيولوجية والقياسات الأنتروبومترية تعد واحدة من أهم الأسس التي تبنى عليها منهج التدريب والقياسات الحديثة، فهي تساعد في التعرف على إمكانية اللاعبين الحقيقية ودرجة إستعداد الرياضي وقابلية التدريب والمنافسة، كما أنها تسهم بشكل مباشر في تصنيف الأحمال التدريبية وتنفيذ المنهاج التدريبي بما يخدم الأهداف التي وضع من أجلها (شريفى، ونافع، 2020، 4).

من بين التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث جراء شدة التدريب المختلفة تغيرات على مستوى الدم ككل ومستوى السكر فيه، حيث تعتبر المحافظة على نسبة الغلوكوز في الدم من إحدى خصائص الدم الهامة التي لها تأثير على الجهاز العصبي وحاجته وحساسيته لأي نقص فيه عن المستوى الطبيعي له (نايف، 2011، صفحة 265).

أثبتت الدراسات العلمية أن المستوى الطبيعي للسكر في الدم يتراوح بين (72-120 ملغم 100 سم) أو (3.6-6.6 مليمول/تر)، وأشارو إلى أن هذه النسب تتأثر بعدة عوامل منها الإختلاف في المنطقة الجغرافية والمجموعة العرقية والجنس والعمر وخاصة في الإناث في فترات الحمل وسن اليأس (يعقوب، علي، وعبو، 2005، ص 48).

وتعتبر المرحلة التي بدأت عام 1914م إحدى المراحل الهامة بالنسبة لإختبارات وظائف القلب والدورة الدموية، وذلك عندما أعلن كل من ميلان Meylan وفوستر Foster وباراش Barach إختباراتهم عن الكفاءة البدنية Physical Efficiency. فكان إختبار ميلان يقيس ضغط الدم، ومدى إستجابة القلب للتمرينات البدنية، وخصائص سرعة النبض، وبعض الخصائص العامة الأخرى المتعلقة بالحالة العامة للفرد (علاوي، ورضوان، 2018، 73).

وبالرغم من كثرت البحوث التي تهتم بدراسة علاقة الرياضة بالمؤشرات الفسيولوجية والتركييب الجسماني إلا أن هذه الدراسة هدفت إلى دراسة العلاقة

المتبادلة بين المكون الدهني في الجسم ببعض المؤشرات الفسيولوجية بفترتي الراحة وما بعد الجهد البدني، ومما سبق نصل إلى طرح التساؤل التالي:
هل توجد علاقة إرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية مع بعض المتغيرات الفسيولوجية؟

(مؤشر سكر الدم، مؤشر باراش) بفترتي الراحة وبعد الجهد البدني بعينة الدراسة؟

أهداف البحث:

- توجد علاقة إرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر سكر الدم بفترتي الراحة وبعد الجهد البدني لدى لاعبي كرة الطائرة صنف (أكابر).
 - توجد علاقة إرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر باراش بفترتي الراحة وبعد الجهد البدني لدى لاعبي كرة الطائرة صنف (أكابر).
- الكلمات الدالة :

مؤشر الكتلة الدهنية: Fat Mass Index

هي مخزون الجسم من الطاقة، يوجد في الأنسجة الدهنية بالجسم خاصة اسفل الجلد وحول الأعضاء الرئيسية كالقلب، الكليتين وهو يستخدم كمصدر للطاقة وكعامل وقائي ضد البرد والحماية من الصدمات البدنية وتتقارب نسبيا كميته لدى الجنسين (12% للرجال، 15% للنساء) (يوسف، 2011، صفحة 38).

سكر الدم: Blood Sugar

-مصطلح علمي ويسمى أيضاً (الجلوكوز، سكر العنب، الدكستروز (Dextrose)، ويوجد هذا النوع من السكر في الفواكه كالعنب والخضراوات، البصل والذرة، الحلوة وغيرها، وينصهر الجلوكوز عند درجة (146م) وهو قابل للذوبان في الماء إلا أنه لا يذوب في الكحول". (جمالي، 2019، 285)

- "يعد من السكريات الأحادية ذات الذرات الكربونية الست (6)، والفركتوز والجلالكتوز سرعان ما يتحولان أيضا إلى جلوكوز الجسم، الذي بدوره يستخدم كمصدر رئيسي للطاقة من قبل العديد من الخلايا بالجسم كخلايا الدماغ وكرات الدم الحمراء والبيضاء" (جمالي، 2019، ص 285).

إجرائيا : يعتبر سكر الدم من السكريات الأحادية يعتبر مصدر أساسي للطاقة، يخزن في الكبد في شكل غليكوجين يستخدم عند الحاجة وهذا بعد تحوله إلى جلوكوز مرة أخرى.

مؤشر باراش: Barash Index

مؤشر الطاقة (EI)=(ضغط الدم الإنقباضي + ضغط الدم الإنبساطي) × معدل النبض في الدقيقة ÷ 100، وقد إعتد باراش في حساب الطاقة التي يذها القلب على كمية الدم التي يدفعها البطين الأيمن إلى الرئتين والبطين الأيسر إلى الأورطى في الدقيقة، وهو ما أطلق عليه إسم: "الدفع القلي Output Cardiac" (رضوان، 1998، ص 83-84)

الدراسات السابقة والمشابهة :

-الدراسة الأولى: (2020)،جمالي مرابط الموسومة بـ "فعل العمر الزمني للرياضي على عملية الإسترجاع البدني من خلال مؤشر سكر الدم لدى رياضي كرة القدم"، جامعة محمد خيضر بسكرة، مجلة العلوم الإنسانية، العدد رقم "02"، حيث تهدف الدراسة إلى إبراز الإختلاف من عدمه في عملية الإسترجاع البدني بعد الجهد لدى رياضيي كرة القدم، وذلك بالإعتماد على قياس مؤشر سكر الدم، إعتد على المنهج الوصفي، أختيرت العينة بالطريقة القصدية "30" رياضي، بعد جمع المعلومات ميدانيا ومعالجتها تم التوصل إلى :عدم وجود فروق في مؤشر سكر الدم بين الفئتين: أقل(17-19) سنة، وجود فروق في مؤشر سكر الدم بين الفئتين: أكابر وأقل(19) سنة، لصالح هذه الأخيرة، وبين الفئتين: أكابر وأقل (17) سنة لصالح هذه الأخيرة.

-الدراسة الثانية(2019):جمالي مرابط الموسومة بـ: "الإسترجاع والإستشفاء البدني لدى لاعبي كرة القدم من الجنسين بفترة ما بعد التمرين من خلال مؤشر سكر الدم"، مجلة الإبداع الرياضي العدد رقم "02"، كما تهدف الدراسة إلى إبراز إن كان هناك إختلاف في مؤشر سكر الدم من عدمه بين الجنسين من لاعبي كرة القدم خلال فترة الإسترجاع التي تتبع الأداء البدني (التمرين)، تم إختيار العينة بطريقة القصد 16 فردا، أخضعت العينة لنفس المجهود البدني (مرتفع الشدة ومنخفض الشدة)، إعتمادا على المنهج التجريبي، بعد تحليل النتائج المتحصل عليها ومناقشتها توصل الباحث إلى: وجود فروق دالة إحصائيا في مؤشر سكر الدم لصالح الإناث، لا توجد فروق في مؤشر سكر الدم بعد التمرين المرتفع الشدة لعينة البحث، توجد فروق في مؤشر سكر الدم بعد التمرين المنخفض الشدة لصالح الذكور.

-الدراسة الثالثة: (2018) د.لوح هشام، عسلي حسين، زناقي سفيان "تحديد بعض المؤشرات الفسيولوجية (نبض القلب - ضغط الدم - الاستهلاك الأكسجين الأقصى) وعلاقتها بنسبة الدهون في الجسم"، جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، العدد "3"، الهدف من الدراسة هو معرفة علاقة نسبة الدهون ببعض المؤشرات لدى فئة (17 - 19) سنة، إعتمادا على المنهج الوصفي كما أجريت جميع القياسات والإختبارات من قياس BMI وقياس نبض القلب وضغط الدم كما تم إجراء إختبار هارفرد،و الإعتتماد على برنامج SPSS، وبعد جمع النتائج توصل الباحث إلى: وجود علاقة متوسطة بين نسبة الدهون ونبض القلب وضغط الدم خلال الراحة، وجود علاقة قوية بين نسبة الدهون ونبض القلب وضغط الدم واللياقة القلبية التنفسية أثناء الجهد البدني.

منهجية البحث :

الدراسة الإستطلاعية: قمنا بإجراء الدراسة الإستطلاعية في 2020/03/10 "18.00" بباتنة، وبعد إتمام التجربة الإستطلاعية، إنتقلنا إلى التجربة الرئيسية في 04/04 إلى 2020/05/10.
المنهج المستخدم:

المنهج هو: فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة، إما من أجل الكشف عن الحقيقة حين نكون بها جاهلين، وإما من أجل البرهنة عليها للآخرين حيث نكون بها عارفين" (الذنيبات، وبوحوش، 2001)، وفي بحثنا تم الإلتزام بخطوات المنهج التجريبي.

مجتمع وعينة البحث:

وفي هذه الدراسة يتكون المجتمع الأصلي من فرق كرة الطائرة بالجزائر والمجتمع المتاح هو فرق كرة الطائرة التابعة للرابطة الولائية لباتنة تمثلت في 16 فريق يضم كل منه حوالي 12 لاعبا "الأكابر"، أما عينة البحث فهي "نموذجا يشمل ويعكس جانبا أو جزءا من وحدات المجتمع الأصل المعني بالبحث بحيث تمثل صفاته المشتركة" (عامر إبراهيم، 2012، ص 186)، تكونت عينة البحث من 6 لاعبين إختيرو بطريقتة قصدية من لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر (فريق بن بولعيد والشباب الرياضي أريس) .

خصائص العينة وتجانسها :

الجدول (01) : خصائص العينة وتجانسها.

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف النسبي
الوزن	6	25,83	1,472±	5.69
الطول	6	183,1667	3,31160±	1.80
العمر	6	80,6667	8,35863±	10.36

من خلال الجدول (01) يتضح تجانس العينة لأن القيم: (5.69، 1.80، 10.36) أقل من 30%، أما التوزيع الإعتدالي فتم تطبيق إختبار "كولمغروف سمينوف" لإختبار التوزيع الطبيعي لأفراد عينة الدراسة وباستخدام برنامج "XL-stat" والتي تبني على الفرضيتين: H_0 : تخضع العينة للتوزيع الطبيعي، H_1 : لا تخضع العينة للتوزيع الطبيعي.

جدول (02): إختبار كولمغروف سمينوف للتوزيع الطبيعي.

D	0,219
p-value	0,882
Alpha	0,05

المصدر: من خلال معطيات الدراسة وباستخدام برنامج XL-stat 2016. من خلال النتائج المحصلة نجد أن قيمة $p\text{-value}=0.882$ وهي أكبر من 0.05، بمعنى أنه يمكننا قبول الفرضية H_0 ، وعليه فعينة الدراسة تخضع للتوزيع الطبيعي.

أدوات البحث:

الإختبارات:

إختبار القفز الجانبي: Test de Saut Lateral De Sang 1982

–الهدف من الإختبار: تقدير السعة اللاهوائية الحامضية .

–سير الإختبار: يقف الرياضي وسط المسافة (60 سم) مع ضم القدمين ولمدة 60 ثانية يقفز وفق المخطط وبأقصى سرعة ممكنة، عند الإشارة، يقفز الرياضي وقدماه معاً، إلى اليمين 30 سم (1)، ملامساً الخط الأيمن، ثم القفز إلى المركز (2)، ثم إلى اليسار (3) لمس الخط الأيسر، ثم العودة إلى المركز (4)، يستمر الإختبار في أسرع وقت ممكن لمدة 60 ثانية (Nourredine، 1990).

فحص النتائج وتدوينها: قيمة وعدد الدورات تمثل السعة اللاهوائية الحامضية لزم من قدره 1د، دورة كاملة تمثل وحدة واحدة ولها علامة (1)، نصف دورة (1،2)، و فقط تأخذ نصف نقطة. (Nourredine، 1990)

الجدول رقم (03) : يمثل معايير تشمل النتائج لإختبار سونغ أو القفز الجانبي.

الأفراد	غير كافي	ضعيف	متوسط	جيد	مرتفع
رجال	أقل من 37	38 - 41	46- 42	49 - 46	أكثر من 50
نساء	أقل من 33	37 - 34	41- 38	45 - 42	أكثر من 46

مؤشر باراش للطاقة **Barach Energy Index**:

$$\text{مؤشر الطاقة (E1)} = (\text{ضغط الدم الانقباضى} + \text{ضغط الدم الانبساطى}) \times \text{معدل النبض فى الدقيقة} / 100.$$

-الإجراءات: حساب النبض في 30ثا من وضع الجلوس ثم يضرب الناتج في 2 نحصل

على معدل النبض، ثم حساب ضغط الدم الانقباضى والانبساطى (ملم/زئبق) والتعويض في المعادلة السابقة .

إختبار تركيز السكر في الدم:

-هدف الإختبار: قياس تركيز السكر في الدم .

-طريقة الأداء: وضع الكحول بواسطة قطعة من قطن على الإصبع ثم الوخز، عند خروج الدم نضعه على الشريحة الإلكترونية، بعد ظهور النتيجة يتم تدوينها (Mg/dl).

مؤشر الكتلة الدهنية **Fat Mass Index**:

$$\text{IMG} - (0.23 \text{ age}) - (10.8 \text{ IMG} - (0.23 \text{ age}) - (10.8 \times \text{sexe}) + 5.4$$

بالنسبة للرجال: 1 / بالنسبة للنساء: 0 (Barbe, 2001, p. 11).

علاقة مؤشر الكتلة الدهنية ببعض المتغيرات الفسيولوجية
(سكر الدم ومؤشر باراش) لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر

الجدول رقم (04): يوضح معايير الكتلة الدهنية IMG .

النتيجة	IMG
نحيف جدا (trop maigre)	أقل من 25
عادي (normale)	30-25
كثير الشحوم (trop de graisse)	أكثر من 35

مجالات الدراسة: تم إجراء الدراسة التطبيقية بولاية باتنة بملعب حي ذراع الزيتون، في 01 / 03 / 2020 إلى 10 / 05 / 2020.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: هو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في متغيرات

أخرى لها علاقة وحدد: مؤشر الكتلة الدهنية

المتغير التابع: هو الذي تتوقف قيمته على متغيرات أخرى وحدد: (مؤشر

سكر بالدم، مؤشر باراش).

المعالجة الإحصائية: استخدم في هذه الدراسة برنامج SPSS والوسائل

الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط

بيرسون، كولمغروف سميرنوف للتوزيع الإعتدالي، قياس التجانس من خلال معامل

الاختلاف النسبي.

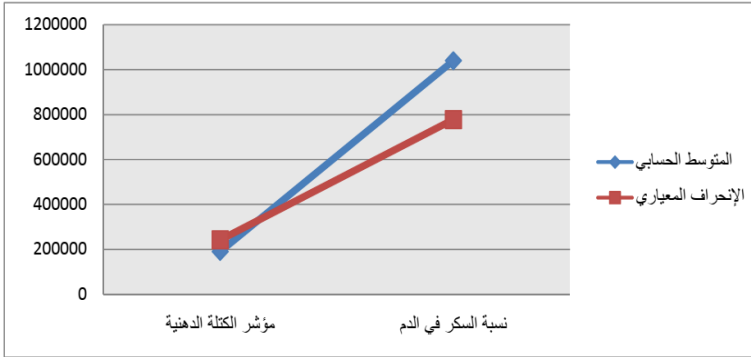
عرض وتحليل النتائج :

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

الجدول (05): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لبيرسون بين مؤشر الكتلة الدهنية ونسبة السكر في الدم عند الراحة لدى عينة الدراسة.

المتغيران	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط لبيرسون	الدلالة
الكتلة الدهنية	6	19,0833	$\pm 2,42091$,515	,148
نسبة السكر في الدم		104,0000	$\pm 7,77174$		

الشكل (01): يبين المتوسط الحسابي والانحراف بين مؤشر الكتلة الدهنية ونسبة السكر في الدم عند الراحة.



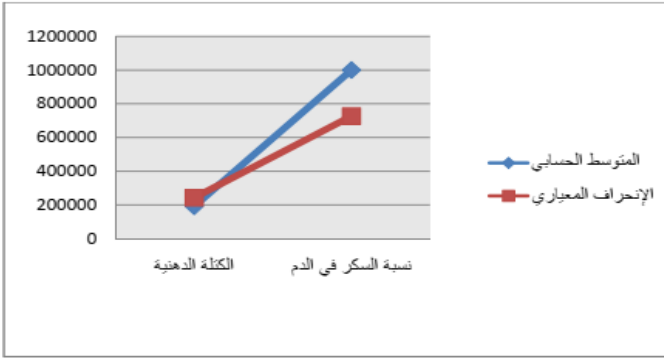
من خلال الجدول (05) والشكل (01) يتضح أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون هي (0,515) أما الدلالة الإحصائية (0,148) وبذلك نحكم أنها غير دالة إحصائياً.

علاقة مؤشر الكتلة الدهنية ببعض المتغيرات الفسيولوجية
(سكر الدم ومؤشر باراش) لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر

الجدول (06): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط لبيرسون بين مؤشر الكتلة الدهنية ونسبة السكر في الدم بعد الجهد البدني لدى عينة الدراسة.

المتغيران	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط لبيرسون	الدلالة
الكتلة الدهنية نسبة السكر في الدم	6	19,0833	$\pm 2,42091$,589	,110
		100,0000	$\pm 7,26636$		

الشكل (02): يبين المتوسط الحسابي والانحراف بين مؤشر الكتلة الدهنية ونسبة السكر في الدم بعد الجهد البدني.



من خلال الجدول (06) والشكل (02) يتضح أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون (0,589) أما الدلالة الإحصائية (0,110) وبذلك نحكم أنها غير دالة إحصائياً.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

الجدول (07): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط لبيرسون بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر باراش عند الراحة لدى عينة الدراسة

المتغيران	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط لبيرسون	الدلالة
الكتلة الدهنية	6	19,0833	$\pm 2,42091$,469	,174
مؤشر باراش		121,1767	$\pm 9,99290$		

الشكل(03): يبين المتوسط الحسابي والانحراف بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر باراش عند الراحة.



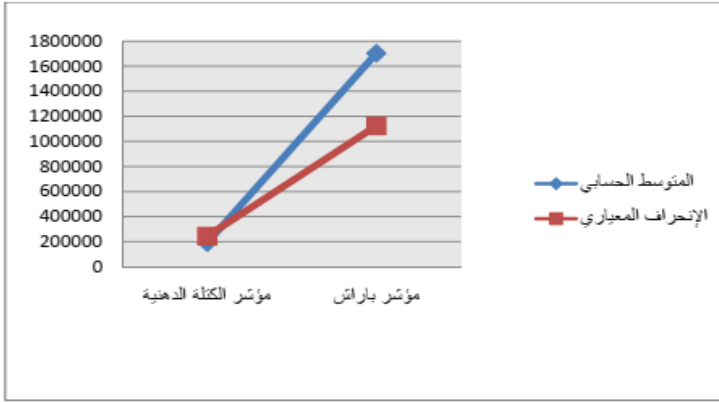
من خلال الجدول (07) والشكل (03) يتضح أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون (0,469) أما الدلالة الإحصائية (0,174) وبذلك نحكم أنها غير دالة إحصائياً.

علاقة مؤشر الكتلة الدهنية ببعض المتغيرات الفسيولوجية
(سكر الدم ومؤشر باراش) لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر

الجدول (08): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط لبيرسون بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر باراش بعد الجهد البدني لدى عينة الدراسة .

المتغيران	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط لبيرسون	الدلالة
الكتلة الدهنية مؤشر باراش	6	19,0833	$\pm 2,42091$,201	,351
		170,3100	$\pm 11,22478$		

الشكل (04) : يبين المتوسط الحسابي والانحراف بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر باراش بعد الجهد البدني .



من خلال الجدول (08) والشكل (04) يتضح أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون (0,201) أما الدلالة الإحصائية (0,351) وبذلك نحكم أنها غير دالة إحصائياً.

النتائج ومناقشتها :

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

تبلغ نسبة الدهون بجسم الإنسان مقدار 15-20% لدى الرجال وبين % 22-28 لدى النساء، وبالنسبة للأفراد الرياضيين تقل تلك النسبة، في حين تزداد نسبة الدهون بزيادة العمر (أحمد نصر الدين، 2003، ص 245).

وهذا ما جاءت به هذه الدراسة الحالية والتي تم فيها قياس مؤشر الكتلة الدهنية لعينة الدراسة والتي صنفت ضمن المستويات الجيدة والتي قدر فيها المتوسط الحسابي ب 19.0833، ومن خلال النتائج المعروضة في الجدولين رقم (05)، (06) والشكلين رقم (01)، (02) واللذان يوضحان العلاقة الارتباطية بين IMG ونسبة السكر في الدم خلال الراحة وبعد الجهد حيث توضح النتائج إنخفاض في مستوى السكر في الدم بعد أداء الجهد البدني، وهذا ما أشار إليه (الورثي العباس) حيث "ينخفض مستوى السكر في الدم أثناء التدريب نتيجة زيادة إستهلاك العضلات العاملة للجلوكوز، عدم تعويض جلوكوز الكبد لما يستهلك بالعضلات، زيادة مستوى الأنسولين بالدم (الورثي، 2015، ص 76) هذا وتوصل جمالي مرابط في دراسته بعنوان "الإسترجاع والإستشفاء البدني لدى لاعبي كرة القدم من الجنسين بفترة ما بعد التمرين من خلال مؤشر سكر الدم" إلى وجود فروق دالة إحصائية في مؤشر سكر الدم لصالح الإناث وعدم وجود فروق في مؤشر سكر الدم بعد التمرين المرتفع الشدة بين الجنسين، ووجود فروق في مؤشر سكر الدم بعد التمرين المنخفض الشدة لصالح الذكور. وأيضاً في دراسة أخرى بعنوان "فعل العمر الزمني للرياضي على عملية الإسترجاع البدني من خلال مؤشر سكر الدم لدى رياضي كرة القدم" إلى عدم وجود فروق في مؤشر سكر الدم بين الفئتين: أقل (17-19) سنة، ووجود فروق بين الفئتين: أكابر وأقل (19) لصالح هذه الأخيرة، و أكابر وأقل 17 سنة لصالح هذه الأخيرة، وهنا يمكن القول أن طبيعة النشاط البدني الرياضي وشدته

ومتطلباته لها تأثير كبير على تغيير قيم مستوى السكر في الدم وهذا ما أكده عبد العظيم سيف " أن للتمرينات الرياضية تأثيرا واضحا على مستوى الجلوكوز بالدم، فأتناء التدريبات الرياضية الطويلة المجهدة نلاحظ هبوط في مستوى جلوكوز الدم عن مستواه أثناء الراحة، وهذا الإنخفاض يعتمد على كمية المواد الكربوهيدراتية المخزونة في الجسم وكمية الطاقة المطلوبة أثناء التدريب، والتدريبات المتوسطة الشدة لا ينتج عنها أي تغيير ملحوظ في مستوى السكر في الدم بينما بزيادة شدة التمرينات أثناء التدريبات العضلية يمكن أن تحدث زيادة ملحوظة (عبد العظيم سيف، 2010، ص 70)، أما بالنسبة للأنشطة العضلية قصيرة المدى فقد أظهر العديد من العلماء شبه إتفاق وإجماع عام بأن تناول الرياضيين للمواد السكرية لا تقوم على أساس فسيولوجي ولا ترفع من طاقة ومستوى أداء الرياضي ولكن أساسها نفسي فقط (عبد العظيم سيف، 2010، ص 76).

وحسب نتائج المتحصل عليها فإن معامل الإرتباط لبرسون بين مؤشر الكتلة الدهنية ونسبة السكر في الدم قدر (0.515) خلال الراحة وبعد الجهد البدني قدر (0.589)، وبالتالي فإن الفرضية التي تنص على وجود علاقة إرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر سكر الدم بفترتي الراحة وما بعد الجهد البدني غير محققة .

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

من خلال الجدولين رقم (07)(08) والشكلين رقم (03)(04) ونتائج معامل الإرتباط بيرسون تبين أن العلاقة بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر باراش أثناء الراحة وبعد الجهد البدني كانت ضعيفة جدا أي عدم وجود علاقة.

وهذا ما توصلت إليه دراسة زناقي سفيان وآخرون بعنوان "تحديد بعض المؤشرات الفسيولوجية (نبض القلب، ضغط الدم، VO_2max) وعلاقتها بنسبة الدهون في الجسم" حيث توصل إلى "وجود علاقة ضعيفة بين، نسبة الدهون والمؤشرات الفسيولوجية أثناء الراحة بحيث تكون ضمن المعدلات الطبيعية وعلى

وجود علاقة طردية قوية بين نسبة الدهون وكل من نبض القلب وضغط الدم بعد الجهد، كما توصل إلى وجود علاقة سلبية متوسطة بين الإستهلاك الأكسيجيني الأقصى ونسبة الدهون في الجسم وهذا يبرز خطورة إرتفاع نسبة الدهون في الجسم على المؤشرات الفسيولوجية".

ولقد أثبتت نتائج دراسات متعددة وجود علاقة عكسية كبيرة بين كمية الدهون في الجسم وبين الأداء في الأنشطة الرياضية (Wilmore and Haskell. 1972)، فكلما زادت النسبة المئوية للدهون في الجسم نقص أداء الفرد رياضيا وهذا صحيح لجميع الأنشطة التي تتطلب تحريك الجسم إما رأسيا وإما أفقيا أثناء اللعب (أبو العلاء وحاسنين، 1997، ص 380).

وهذا ما جاءت به الدراسة الحالية والتي تم فيها قياس مؤشر الكتلة الدهنية لعينة الدراسة، فمن خلال النتائج المعروضة في الجدولين رقم (07) (08) والشكلين رقم (03)(04) والذي يوضح العلاقة الإرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر باراش خلال الراحة وبعد الجهد البدني، حيث توضح النتائج إرتفاع في مستوى مؤشر باراش بعد أداء الجهد البدني، حيث قدر المتوسط الحسابي بـ 121.17 خلال الراحة و170.31 بعد الجهد البدني، وهذا ما أشار إليه (نايف مفضي الجبور) "إن الحقيقة العلمية المعروفة هي أن ضغط الدم يرتفع أثناء التدريب الرياضي ولكن بعض الرياضات التي يحدث فيها إفراز كميات كبيرة من الماء نتيجة التعرق لظروف الجو أو لطبيعة الملابس الرياضية أو لطول مدة الجهد كالماراثون وعدم تعويض الماء يحدث إنخفاض في ضغط الدم وتزداد لزوجته" (الجبور، 2011، ص 292).

ويرى (حسين دري أباظة وأحمد سمير الجمال) "أن ضغط الدم يرتفع أثناء الجهد البدني عن طريق التنبيه العصبي القادم من قشرة المخ إلى القلب ومراكز إنقباض الأوعية الدموية بالغمد النخاعي ويسبب تنبيه هذه المراكز تغيرا في معدل سرعة القلب وإنقباض الأوعية الدموية في المنطقة الحشوية وبالتالي خفض حجم

الدم المدفوع إلى هذه المنطقة وهذه التأثيرات جميعها تعمل على زيادة ضغط الدم الشرياني" (حسين وأحمد، 2018، ص 184).

وحسب نتائج المتحصل عليها فإن معامل الارتباط ليرسون بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر باراش عند الراحة قدر بـ (0.469) أما بعد الجهد البدني كان (0.201)، وهذا يدل على عدم وجود علاقة إرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر باراش بفتري الراحة وما بعد الجهد البدني غير محققة.

خاتمة:

إن الهدف من الدراسة الحالية هو التعرف على العلاقة الإرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية والمؤشرات الفسيولوجية بفتري الراحة وبعد الجهد البدني، حيث سلطنا الضوء ولو بشكل مختصر على بعض القياسات المرفولوجية والفسيولوجية وكيفية قياسها لدى لاعبي الكرة الطائرة، فكانت النتائج على النحو التالي:

- عدم وجود علاقة إرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر سكر الدم بفتري الراحة وما بعد الجهد البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر.

- عدم وجود علاقة إرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر باراش بفتري الراحة وما بعد الجهد البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر.

من خلال هذه النتائج قدم الباحث مجموعة من الإقتراحات التي يمكن أن

تساعد المدربين والباحثين في هذا المجال من خلال:

- إجراء القياسات المتعلقة بالمتغيرات البيوكيميائية التتابعية لمتغيرات الدم والمؤشرات الجسمية بصورة دورية ومنتظمة خلال السنة التدريبية، لتقويم الحالة الفسيولوجية للرياضي.

- الإهتمام بإجراء القياسات والإختبارات الفسيولوجية وخاصة للجهاز القلبي الوعائي للإستعانة بها في برمجة وبناء مخطط التدريب.

- الإهتمام بمزاولة النشاط البدني والرياضي بانتظام كعامل مؤثر يساعد في تحسين أو المحافظة على الوزن الصحي والمثالي وكفاءة عمل الأجهزة الوظيفية.
- إجراء دراسات أخرى حول المكون الدهني وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي وهذا لدوره الفعال في تحقيق الأرقام القياسية.

قائمة المراجع:

- أباطة، حسين دري.الجمال، أحمد سمير.(2018). الإسهامات التدريبيه والفسولوجية في المجال الرياضي. مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء للدنيا الطباعة والنشر.
 - أحمد عبد الفتاح، أبو العلاء، حاسنين، محمد صبحي. (1997). فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم . دار الفكر العربي، مصر.
 - الجبور، نايف مفضي.(2011). فسيولوجيا التدريب الرياضي. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.مصر.
 - الذبيات،محمد محمود، بوحوش، عمار.(2001). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. ط3. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
 - رضوان،محمد نصر الدين.(1998). طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ..مركز الكتاب للنشر. مصر.
 - سيد،أحمد نصر الدين.(2003). نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة. دار الفكر العربي. القاهرة.
 - عبد العظيم سيف، عبد الرحمان.2010.التغيرات البيوكيميائية للتدريب المستمر والفتري للملاكمين.دار الوفاء للدنيا الطباعة والنشر.مصر.
 - علاوي، محمد حسن .رضوان، محمد نصر الدين.(2018). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. دار الفكر العربي.مصر.
 - قتداجي، عامر إبراهيم. (2012). منهجية البحث العلمي.ط2.دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.العراق.
 - لازم كماش، يوسف.(2011).التغذية والنشاط الرياضي . دار الوفاء.مصر.
 - هارون،وليد عطا.(2016). فسيولوجيا التدريب الرياضي. دار أجد للنشر والتوزيع.
- الكتب باللغة الأجنبية :

-Nourredine,D.Abderrahim,B.,&Rachid,H.(1990).Techniques d'évaluation physiologique des athlètes, 1ere édition.édition: comité olympique.

-Lillian sholtis,S.et autre. (2011) Soins infirmiers en médecine et chirurgie,renouveau pédagogique

المجلات ومواقع الإنترنت :

-بن حاجة،برهان الدين.(2016). دراسة علاقة نتائج مؤشر الكتلة الجسمية وطريقة تحديد نسبة الشحوم عن طريق قياس محيطات الجسم لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة الجزائر3. مجلة علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، 5(1)، 156-160.

-سفيان،زناقي.د.هشام،لوح.حسين،عسلي.(2020).تحديد بعض المؤشرات الفسيولوجية (نبض القلب،ضغط الدم،الإستهلاك الأقصى)و علاقتها بنسبة الدهون في الجسم.مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 15(3)، 307-320.

-شريف،محمد أمين.نافع،سفيان.(2020).علاقة بعض المؤشرات الفسيولوجية والأنثروبومترية بالحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين (VO2max) (لدى لاعبي كرة الطائرة)، المجلة الرياضية لعلوم الرياضة والعلوم الإنسانية والإجتماعية المحترف، 7(1)، 1-15.

-ماهر، بطرس يعقوب .أحمد، بكر علي .سهام، جميل عبو. (2005). دراسة تأثير العمر والجنس في مستويات السكر والكوليستيرول في مصل الدم في مدينة الموصل، مجلة التربية والعلم، 7(3)، 47-56.

-مرباط،جمالي. (2019).الإسترجاع والإستشفاء البدني لدى لاعبي كرة القدم من الجنسين بفترة مابعد التمرين من خلال مؤشر سكر الدم .مجلة الإبداع الرياضي، 10(2)، 277-300.

-ولد هو،مصطفى.كولوقلي،حسينة.(2020).علاقة بعض القياسات الأنثروبومترية بالصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.مجلة دفاتر مخبر المسألة التربوية في ظل التحديات الراهنة، 13(18)، 90-106.

-<https://conseilsport.decathlon.fr/comment-calculer-son-img>.

النشاط الرياضي الترويحي المكيف ودوره في مساعدة ذوي الهمم على

تقبل إعاقته. -دراسة ميدانية على مستوى ولاية البويرة-

د/ حماني إبراهيم

جامعة البويرة- مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية (الجزائر)،

i.hamani@univ-bouira.dz

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية الترويحية المكيفة في مساعدة المعاق حركيا على تقبل إعاقته، وفي ضوء هذه الدراسة استعملنا المنهج الوصفي الذي يعد الأنسب لهذه الدراسة، كما استعملنا مقياس تقبل الإعاقة ليكرت، حيث شملت العينة 60 متربصا من مركز التكوين المهني للمعاقين بالبويرة وقد قسمت العينة إلى مجموعتين واحدة ممارسة وأخرى غير ممارسة لهذه الأنشطة وكل واحدة مكونة من 30 متربصا. ختام هذه الدراسة توصلنا إلى أن للأنشطة الرياضية الترويحية المكيفة دورا هاما وفعالا في الرفع من مستوى تقبل الإعاقة لدى المعاقين حركيا، كما توصلنا إلى أن هناك علاقة طردية بين ممارسة هذه الأنشطة ومستوى تقبل الإعاقة

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي-المعاقين حركيا-تقبل الإعاقة.

Abstract:

The purpose of this study is to find out the role played by recreational sports activities in the disabled to help the handicapped to accept their disability.

In light of this study, we used the descriptive approach, which is the most appropriate for this study. We also used the Likert disability measurement scale. The sample included 60 trainees from the vocational training centre for the disabled. The sample was divided into two groups, one practice and one non-exercise.

At the conclusion of this study, we concluded that the recreational sports activities adapted to the role of effective and effective in raising the level of disability acceptance of the disabled mobility, and we found that there is a direct relationship between the exercise of these activities and the level of acceptance disability.

keywords: Recreational Sports Activity - Disabled Movement - Accept Disability.

مقدمة:

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

لهذه الأسباب وأخرى أنشئت المراكز الخاصة بفئة المعوقين، وابتكرت الطرق التي تتلاءم معهم، ووضعت المادة التعليمية التي تتناسب مع مستوياتهم، ومن المجالات التي أولت اهتماما كبيرا بهذه الفئة، مجال الأنشطة البدنية والرياضية التي قدمت البرامج المعدلة والمقننة، وأساليب القياس والتقييم، ضمانا لحسن الممارسة، واستغلال جل الأهداف والغايات المنتظرة من هذا المجال.

ويعتبر النشاط الرياضي الترويحي المكيف أحد الوسائل الحديثة والأساسية في تنمية الفرد المعوق الممارس له، وتأثير هذا النشاط يكون في مختلف الجوانب والمستويات سواء من حيث قدرات واستعدادات الفرد البدنية والذهنية واسترجاع بعض العضلات التي تعتبر تقريبا ضامرة، وكذا في تنشيط ذوي الاحتياجات الخاصة وجلب السرور والمتعة له، وتنميته من الناحية النفسية التي تتميز غالبا عند ذوي الاحتياجات الخاصة بالإحباط والشعور الزائد بالنقص وعدم الشعور بالأمان وغيرها من السمات التي ذكرها الدكتور كليمك في تعدادها للسمات السلوكية التي تنتج عن الإصابة بالإعاقة، وتؤدي ممارسة النشاط الرياضي إلى

الخروج من حالة الثبات والانطواء والعزلة وكذا يساهم في إدماج المعوق في مجتمعه بطريقة فعالة وهذا ما أكدته العديد من الدراسات الحديثة.

فالنشاط الرياضي الترويحي المكيف يجعل المعوق يشعر بالقدرات التي يتمتع بها خاصة وأن رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة تعتمد على التصنيف في وضع المجموعات المتقاربة من حيث القدرات والاستعدادات لضمان التنافس العادل وتكافؤ الفرص، وهذا ما يجعل مقارنة الفرد مع أقرانه تكون إيجابية وممكنة وهو ما يضمن لتناقص بين شخصية الفرد المصاب وبيئته والوسط الذي يعيش فيه، والنشاط الرياضي يتيح الفرصة لذوي الاحتياجات الخاصة لإشباع هواياتهم وممارستها بشكل بناء ومناسب وهي تعتبر من المطالب الضرورية للفرد بل أن الترويح عن النفس واللعب يمثل أسلوبا علاجيا للجانب النفسي لدى بعض من ذوي الاحتياجات الخاصة للتغلب على المشكلات الشعورية لديهم والناجمة عن الشعور بالنقص وعدم التكافؤ مع الآخرين، كما أن درجة التكيف لذوي الاحتياجات الخاصة تكون حسب مدى تقبله للإعاقة من جهة وحسب موقف المجتمع منه من جهة أخرى، ومن هذا المنطلق ظهرت إشكالية البحث فهذه الدراسة تهتم بدور النشاط الرياضي الترويحي المكيف في مساعدة المعاق على تقبل إعاقته. (أسامة رياض، 2000، ص23)

وتهدف هذه الدراسة التي قمنا بها إلى معرفة مدى أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي المكيف لدى الفرد المصاب بالإعاقة الحركية كعامل أساسي ليعوض بها عجزه ويتقبل الإعاقة الدائمة في المجتمع الجزائري، وكذا التعرف على المعوقات التي أدت إلى قلة الإقبال على هذه الأخيرة في بلادنا ومعرفة كذلك مدى تشجيع المجتمع الجزائري لهذه الفئة.

1 إشكالية:

يقصد بالمعوقين الأشخاص الذين لهم قصور نتيجة مرض عضوي أو حسي أو حركي أو عقلي، حيث يرجع ذلك إلى أسباب وراثية أو مكتسبة كما قد يحدث نتيجة أمراض أو حوادث مما يعجز الفرد على أداء متطلباته الأساسية مما يؤثر على نموه الطبيعي أو قدرته على التعليم أو مزاوله العمل أو تكيفه الاجتماعي.

تنتج الإعاقة أثارا نفسية قد تحدث تغيرات كبيرة في شخصية الفرد لذلك يجب توفير الرعاية النفسية المناسبة للمعاقين، وبالطبع يوجد اختلاف بين المعاقين في تقبلهم للإعاقة، كما قد تبرز لديهم سمات شخصية معينة بصورة واضحة مثل التبعية أو القلق الشديد، وضعف الثقة في النفس، وهذه السمات تنشأ من الإحباط المتكرر والفشل في مواجهة متطلبات الحياة بصورة عادية كما قد يلجأ بعض المعاقين إلى الحد من النكوص، ومحاولة التعويض واندماجه ضمن الجماعة.

إن المدرسة والأسرة يقدمان العون للمعاق للتخلص من هذه المشاكل كالانتفاع بكل أوقاته حتى لا يصبح خاملا، أو يجرد عن الطريق السوي فيفسد، وتقدر المجتمعات الناهضة في هذا الاتجاه فتهتم بالأوقات الحرة وإحاطها بالترويح. إن للنشاط الرياضي الترويحي المكيف أهمية وأثرا على نفسية المعاق من خلال تنمية كفاءاته وتحسين مردود وذلك بالتخلص من المشاكل النفسية ويهدف إلى توجيه المعوقين بهدف الارتقاء بقدراتهم في مواجهة المشكلات، بالرجوع إلى العقبات التي قد تعترضهم كما يساعدهم على اكتساب خبرات وأنماط سلوكية حميدة، والتمسك بالعادات الحسنة، ونمو العلاقات الاجتماعية الطيبة. (الروسان فاروق، 1998، ص50)

ومن خلال دراستنا الاستطلاعية، وزيارتنا الميدانية لعدد من المراكز الخاصة بالمعاقين حركيا وملاحظتنا لواقع النشاط الرياضي الترويحي المكيف داخل هذه المراكز، لاحظنا إهمالا لرعاية هذا الجانب، فممارستهم للنشاط الرياضي

يكاد يكون منعدما وهذا راجع إلى القائمين على رعاية هذه المراكز الذين ليست لديهم دراية بأهمية النشاط الرياضي الترويحي المكيف.
وقصد إثارة هذا الموضوع قمنا بطرح الإشكالية مقدما إياها كالتالي:
هل للنشاط الرياضي الترويحي المكيف دور في مساعدة المعاق حركيا على تقبل إعاقته؟.

ومن خلال هذه الإشكالية يمكن صياغة التساؤلات الجزئية التالية:

- 1 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بتقبل الإعاقة بين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي المكيف وغير ممارسين له ؟
 - 2 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير المحيط الاجتماعي للممارسين للنشاط الرياضي الترويحي المكيف وغير ممارسين له؟
- 2. أهداف البحث:**

يمكن حصر أهداف بحثنا هذا في كونه عبارة عن دراسة تحليلية تبين أهم المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا داخل المراكز الخاصة من جانب وأهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي المكيف للتخلص من هذه المشاكل النفسية من جانب آخر، وللتوضيح أكثر فإن هذا البحث يهدف إلى:

* التعرف على تصنيف مختلف المشاكل التي يتعرض لها المعاق حركيا داخل المراكز الخاصة بهم.

* إثبات أنه لممارسة النشاط الرياضي الترويحي المكيف دورا في التغلب على المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا.

3. الفرضيات:

* الفرضية العامة:

* للنشاط الرياضي الترويحي المكيف دور في مساعدة المعاق حركيا على تقبل إعاقته.

*الفرضيات الجزئية:

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بتقبل الإعاقة بين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي المكيف وغير ممارسين له.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير المحيط الاجتماعي للممارسين للنشاط الرياضي الترويحي المكيف وغير الممارسين له.

4 أسباب اختيار البحث:

تعتبر فئة المعاقين أكثر فئة تعاني التهميش في مجتمعنا، فهي الفئة الأكثر تعرضا لمختلف المشاكل النفسية.

ومن خلال ملاحظتي لقلة الاهتمام بالمعاقين من هذا الجانب، أي المشاكل النفسية دفعتني للاهتمام ومحاولة إيجاد حلول للتخفيف من هذه المشاكل فكان لنشاط الرياضي الترويحي المكيف نصيب في هذا المجال، من خلال ممارسة المعوق لنشاط الرياضي الترويحي المكيف وذلك بالخروج من العزلة والتخلص من مختلف المشاكل النفسية.

5-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

لقد وردت في بحثنا عدة مصطلحات تفرض على الباحث أن يوضحها وأن يزيل عليها اللبس والغموض حتى يتسنى لقارئ العام والخاص أن يستوعب ما جاء فيه دون عناء أو غموض وأهمها:

5-1- النشاط الرياضي الترويحي: معنى الترويحي: أن كلمة الترويحي هي

كلمة إنجليزية تعني التجدد والخلق والابتكار وهناك نظريات وتفسيرات لها إذ أنها تفوق في مفهومها اصطلاح "اللعبة" ويفسر الترويحي والترفيه على أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسبه الفرد قبل وأثناء ممارسته لنشاط ما سلبيا أو إيجابيا هادفا، ويتم أثناء وقت الفراغ وأن يكون الفرد مدفوعا برغبة شخصية ويتصف بجرية الاختيار في ذاته أي الترويحي والترفيه أكثر من النشاط، فالنشاط ليس غاية في حد ذاته، أما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الانفعالية والعاطفية

والإحساس بالغبطة والسعادة التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد. (أمين أنور الخولي، 2001، 75)

5-2- التكيف: يعرف التكيف بأنه ملاءمة الكائن الحي مع نفسه ومع مقتضيات البيئة والظروف من حوله وهو يتضمن التآلف والتوافق من أجل التدبير والتفاهم بدلا من الاحتكاك والصراع والتدمير.

5-3- المساعدة: جمع مساعدات (سعد) وتعني المعاونة، الإسعاف.

نقول مساعدة مادية أو إعانة مادية.

ونقصد بالمساعدة في بحثنا تمكين الشخص المعاق من تحقيق أكبر قدر من الاتزان النفسي والانفعالي والوصول به إلى اكتشاف مواهبه وإمكانيات هو استخدامها في تخطي صعوبات الحياة.

5-4- الإعاقة: الإعاقة هي عدم قدرة الفرد على تأدية عمل يستطيع غيرهم

من الناس تأديته ويصبح العجز إعاقة عندما يجد من قدرة الفرد على القيام بما هو متوقع منه في مرحلة معينة، والإعاقة هي حالة من الضرر البدني أو العجز.

5-5- الإعاقة الحركية: المعاق حركيا هو الشخص الذي يعاني من درجة

من العجز البدني أو سبب يعيق حركته ونشاطه نتيجة لخلل أو عاهة أو مرض أصاب عضلاته أو مفاصله أو عظامه بطريقة تحد من وظيفته العادية، وبالتالي تؤثر على العملية التعليمية وممارسة حياته بصفة طبيعية.

5-6- المعوق: يشير عبد المنعم الحنفي إلى المعوق بأنه الطفل أو الفرد

الذي يملك من القدرات ما هو دون المستوى والذي به عيب أو نقص شرعي أو وظيفي يجعله غير قادر على منافسة أقرانه.

لكن أحمد زكي بدوي يؤكد على أن المعوق هو الفرد الذي يختلف عمن

يطلق عليه لفظ سوي أو عادي في النواحي الجسمية أو العقلية أو المزاجية أو الاجتماعية إلى الدرجة التي تستوجب عمليات التأهيل الخاصة والتي تؤدي به إلى استخدام أقصى ما تسمح به قدراته ومواهبه.

من هذين التعريفين يتضح لنا أن المعوق هو كل شخص يعجز عن استخدام مؤقت أو دائم لقدراته ومواهبه نتيجة التعرض لعاهة جسمية.

5-7- التقبل: لغة يعني الاستسلام، الخضوع والتحمل أما في علم النفس فيعرفه فولكي 1971 بأنه موقف الفرد اتجاه ذاته أو غيره ليبدو في الرضا عن الذات أو على الغير من الاعتقاد بوجود إمكانية التحسيس أو دون الاقتصار على النقد أو العقاب.

ويعتبر كارل روجرز 1968 أن هذا التقبل ضروري لتغيير الوضعية التي يوجد فيها الإنسان أي تحسين ظروفه فيقول في الوقت الذي أتقبل فيه ذاتي أو غيري تصبح لدي القدرة على التغيير وكلما كنت مستعدا على أن أكون بكل بساطة (أنا) بكل تعقيدات الحياة كلما بحثت على معرفة وتقبل كل ما هو حقيقي في شخصي أو غيري أمكنني تغيير الوضع نحو الأفضل.

ومن ثم يمكن استخلاص أن تقبل الإعاقة لا يعني الاستسلام والخضوع لأنها السلبية بل هو شعور بالرضا اتجاه الإعاقة التي يتولد عنها والتي تعترض وعي الفرد بحالته مع إمكانية تعويض هذه الحالة. (جمال الخطيب، 1998، 30)

6 - المنهج المتبع:

انطلاقا من طبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة مدى تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي المكيف على مساعدة المعاق حركيا على تقبل إعاقته (15- 18) سنة، فقد استخدمنا "المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويساهم بوصفها وصفا دقيقا، ويوضح خصائصها عن طريق جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها، ومن ثم تقديم النتائج في ضوءها". (عبيدات، 1997، 188).

وانطلاقا من هذه الدراسة قمنا بدراسة استطلاعية لمركز المعاقين بالبويرة من أجل تعيين مجتمع الدراسة الذي هو الفئة المراد تطبيق هذه الدراسة عليها من

خلال المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، فكان اختيار هذا المجتمع المكون من تلاميذ هذا المركز الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية. وبالتالي تم استخراج عينة البحث الممثلة للمجتمع الأصلي للبحث بطريقة عشوائية وضمت 30 تلميذاً ممارساً و30 تلميذاً غير ممارساً للأنشطة الرياضية الترويحية داخل المركز.

7 - ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

لكي تكون نتائجها مستقلة عن أي متغيرات أخرى، أخذنا بعين الاعتبار ضبط المتغيرات بين أفراد المجموعتين لتحقيق التوازن بينهما من حيث السن، طبيعة الإصابة (مكتسبة، وراثية) والجدول التالي يبين الفروق بين مجموعتين. الجدول رقم (01): يبين الجدول الفروق بين المجموعة الممارسة وغير ممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية:

المتغيرات	المجموعة الممارسة	المجموعة غير ممارسة
السن	16.90	17.10
طبيعة	12	14
الإصابة	18	16
مكتسبة		
وراثية		

نلاحظ من خلال الجدول التالي أن متوسط السن للمجموعتين كان تقريباً متعادلاً قدرة نسبته بـ 16.90 بالنسبة للعينة الممارسة و17.10 للعينة غير ممارسة، بينما جاءت طبيعة الإصابة بين المكتسبة والوراثية حيث جاء العدد 12 تلميذاً لطبيعة الإصابة المكتسبة و18 تلميذاً للوراثية وهذا بالنسبة للعينة الممارسة، أما فيما يخص العينة غير ممارسة فقد جاءت كما يلي 14 للمكتسبة و16 للوراثية.

8- أدوات البحث:

أن أداة البحث وسيلة أو طريقة تستطيع من خلالها حل أو الإجابة عن مشكلة بحثنا بالاعتماد عليها وبالنسبة لبحثنا استخدمنا مقياس تقبل الإعاقة.

8-1- مقياس تقبل الإعاقة: استخدم مقياس "ليكرت" لكشف مدى تقبل

الإعاقة للعينتين الممارسة وغير الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي المكيف.

يحتوي هذا المقياس على 25 سؤالاً (فقرة) كل فقرة تعبر عن الشعور وينقسم هذا المقياس إلى:

معاناة ذاتية: تحتوي على 11 فقرة وهي (1.3.7.5.16.10.17.18.21.23.25).

. التكيف مع الإعاقة: يحتوي على 08 فقرات وهي (9.6.2.12.11.14.19.24).

مؤشر علائقي: يحتوي على 05 فقرات وهي (8.4.15.20.22).

9 - الأساليب الإحصائية المستعملة :

احتكم الباحث في بحثه هذا على الأدوات الإحصائية المتمثلة في المتوسط

الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية وكذا معامل الارتباط البسيط.

10 - استعراض نتائج الدراسة:

الجدول رقم (02): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T فيما يخص بعد التكيف مع الإعاقة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	اختبار (T)		المعاقين حركيا غير الممارسين للأنشطة		المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة		المعاملات الإحصائية
		قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" محسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	58	2.00	2.29	6.04	0.48	8.45	8.50	بعد التكيف مع الإعاقة

نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أن المتوسط الحسابي لدرجات المعاقين حركيا على مستوى بعد التكيف مع الإعاقة عند فئة المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية قد بلغ 8.50 وذلك بانحراف معياري قدر بـ: (8.45) بينما بلغ المتوسط الحسابي عند الفئة غير الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية بـ (0.48) وهذا بانحراف معياري قد بلغ (6.04). عند مقارنة المتوسطات الحسابية للعينتين يتبين أن درجات فئة المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية كانت أكبر من درجات فئة غير ممارسين أي ($0.48 < 8.50$)، كما جاءت قيمة الانحراف المعياري كبيرة للفئة الممارسة مقارنة بالفئة غير ممارسة أي ($6.04 < 8.45$)، ومن جهة أخرى جاءت قيمة T المحسوبة أكبر من قيمة T المجدولة أي ($2.00 < 2.29$) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05).

الجدول رقم 03: يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T فيما يخص بعد مؤشر علائقي.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	اختبار (T)		المعايقين حركيا غير الممارسين للأنشطة		المعايقين حركيا الممارسين للأنشطة		المعاملات الإحصائية
		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	58	2.00	2.10	4.54	1.27	6.17	9.85	بعد مؤشر علائقي

تبين لنا نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لدرجات المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية قد بلغ على مستوى بعد مؤشر علائقي (9.85) وذلك بانحراف معياري قدر بـ: (6.17) بينما نجد المتوسط الحسابي لعينة المعاقين حركيا غير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية قد بلغ (1.27) وهذا بانحراف معياري قد بلغ (4.54).

عند مقارنة نتائج المتوسطات الحسابية نجد أن المتوسط الحسابي للعينة الممارسة أكبر منه عند العينة غير الممارسة أي (9.85 > 1.27)، كما نجد الانحراف المعياري للعينة الممارسة أكبر منه عند العينة غير ممارسة (6.17 > 4.54).

أما فيما يخص اختبار T نجد أن قيمة T المحسوبة على هذا البعد والمقدرة بـ: (2.10) قد جاءت أكبر من T الجدولة المقدرة بـ: (2.00) وهذا 9.0-+4 عند مستوى الدلالة (0.05).

11. تفسير ومناقشة النتائج:

من أجل التحقق من درجة صحة الفرضية الأولى التي مفادها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعد تقبل الإعاقه بين العينتين (ممارسة ممارسة) للأنشطة الرياضية الترويحية وهذا ما أظهرته النتائج المتحصل عليها من تحليلنا لنتائج الاستبيان ومن هذا نستطيع إثبات هذه الفرضية.

من خلال ما سبق نستنتج أن المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويجية لهم تقبل ايجابي مقارنة بغير الممارسين وهذا يظهر الأهمية والدور الفعال لممارسة هذه الأنشطة، هذا ما أكدته دراسة (بشير حسام) من خلال تناوله لموضوع أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويجي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا، حيث توصل إلى أهمية النشاط الرياضي الترويجي في إزاحة الحواجز النفسية التي تعترض المعاق حركيا.

من خلال النتائج المتحصل عليها وحسب ملاحظتنا للفروق يمكن القول أنه قد تحققت نتائج الفرضية الأولى.

2.11. تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

هي درجة دالة إحصائية على وجود فروق بين المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويجية وغير الممارسين لنفس هذه الأنشطة هذا من جهة، ومن جهة أخرى جاء الفرق بين المتوسطات ذوا دلالة إحصائية عند نفس المستوى، وهذا لصالح العينة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويجية.

من خلال ما سبق وعند قراءتنا للنتائج المحصل عليها يتضح لنا أن التقبل الايجابي لفئة المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويجية على مستوى بعد مؤشر علائقي كان أكبر من المستوى المسجل لدى الفئة غير الممارسة، هذا أن دل على شيء فإنما يدل على الدور الهام والفعال للأنشطة الرياضية الترويجية، ما يجعل الفرد يُقبل على ممارسة الأنشطة الرياضية عموماً بدافعية وإيجابية والترويجية خصوصاً للاستثمار الفعال لوقت الفراغ والابتعاد عن الآفات السلبية التي تضر بالفرد والمجتمع وكذلك الخروج من العزلة والانطواء وزيادة القدرات والعلاقات الاجتماعية التي تعود بالنفع للفرد المعاق والمجتمع الذي يعيش فيه.

إذاً من خلال كل ما تقدم ذكره وتحليله لنتائج محور بعد مؤشر علائقي نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويجية وغير الممارسين لهذه الأنشطة على مستوى هذا البعد، وهذا ما

يؤكد صحة الفرضية الثالثة التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى بعد مؤشر علائقي بين المعاقين حركياً الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية ولصالح فئة الممارسين.

الاستنتاج العام:

يعتبر فقدان الحركة أمراً صعباً المراس على المجتمع عموماً وعلى الفرد خصوصاً، وذلك من خلال العديد من المشكلات والمواقف التي يتعرض لها الفرد المعاق من خلال تفاعلهم مع من حولهم من الأفراد سواء في الأسرة أو المدرسة أو حتى في نطاق المجتمع.

مشكلة فقدان الحركة ليست عرضية في حد ذاتها، بل هي ذات طابع نفسي واجتماعي مما يحتم توفير كل السبل التي تتيح الفرص للمعاقين حركياً، لكي يشقوا طريقهم في الحياة لتأدية وظائفهم ويحققوا ذاتهم داخل هذا المجتمع، لذلك سارعت المجتمعات الحديثة للاهتمام بهذه الشريحة وإدماجها في المجتمع باعتبارها ثروة إنسانية فاعلة يمكن استثمارها وتوجيهها لتكوين مواطنين صالحين وعناصر قوية في المجتمع بالاعتماد على كافة الأجهزة والمؤسسات التربوية والتأهيلية لمساعدة هؤلاء الأشخاص، ومنه جاء موضوع بحثنا الذي نرمي من خلاله إلى مساعدة هذه الشريحة على تطويرها ونموها السليم، وكذا فرض أنفسهم كأشخاص أسوياء من خلال اقتراح الأنشطة الرياضية الترويحية لإثبات أنفسهم، ومن خلال تحليلنا للنتائج المتحصل عليها نستنتج ما يلي:

- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في القضاء على الانطواء والعزلة والهروب من الواقع والتخوف منه.

- تساعد هذه الأنشطة المعاق حركياً على إثبات وجوده وأهميته في المجتمع.

- تساعد هذه الأنشطة المعاق حركياً في عمل الأجهزة الحيوية بشكل جيد وفعال مثل: دقات القلب والكبد والدورة الدموية وكذا المحافظة على الأعضاء

الجسمية مثل: اليد والرجلين من الضمور والنحافة.

- تقوي هذه الأنشطة العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي والتأثير والتأثر وكذا تقبل الفوز والخسارة.

خاتمة:

في ختام هذه الدراسة والتي كان الغرض منها معرفة مدى الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية الترويحية المكيفة في مساعدة المعاق حركيا على تقبل إعاقته، وفي حدود هذه الدراسة توصلنا إلى أنه توجد علاقة إرتباطية بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المكيفة ومستوى تقبل الإعاقة، فالممارسين لهم مستوى مرتفع مقارنة بغير الممارسين، وهذا من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الميدانية والتي اعتمدنا فيها مقياس تقبل الإعاقة "ليكرت"، فيما تم تطبيق هذا المقياس على عينتين إحداهما ممارسة وأخرى غير ممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية، ومنه تم صياغة فرضيتين جزئيتين وضعت كحلول مؤقتة وهي كما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بتقبل الإعاقة بين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي المكيف وغير ممارسين له.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير المحيط الاجتماعي للممارسين للنشاط الرياضي الترويحي المكيف وغير الممارسين له.

ومن خلال تحليلنا للنتائج المتحصل عليها في ختام هذه الدراسة والتي أثبتت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين (الممارسة وغير الممارسة) على مستوى كل من تقبل الإعاقة وتأثير المحيط الاجتماعي، فقد جاءت النتائج كلها لصالح العينة الممارسة عند نفس مستوى الدلالة (0, 05) وهذا ما يثبت صحة الفرضيات الجزئية وبالتالي تقبل صحة الفرضية العامة.

قائمة المراجع:

- 1 - أحمد عبد الله أحمد العلي (2004)، الشباب والفراغ، ط2، دار السلطان الكويث.
- 2 - أسامة رياض، رياضة المعوقين (2000)، الأسس الطبية والرياضية، دار الفكر العربي القاهرة.

- 3 - الروسان فاروق (1998)، قضايا ومشكلات في التربية الخاصة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 4 - أمين أنور الخولي (2001)، أصول التربية البدنية، ط3، دار الفكر العربي، مصر.
- 5 - حزام محمد رضا القزوني، (1978)، التربية الترويحية، دار العربية لطباعة بغداد.
- 6 - تركي رايح (1982)، المعوقون في الجزائر وواجب المجتمع والدولة نحوهم، الشركة الوطنية لنشر والتوزيع، الجزائر.
- 7 - جمال الخطيب، (1998)، مقدمة في الإعاقات الجسمية والصحية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 8 - عطيات محمد الخطاب (1982)، أوقات الفراغ والترويح، ط2، دار المعارف، القاهرة.
- 9 - عبد الرحمن سيد سليمان واخرون (2001)، بحوث ودراسات في سيكولوجية الإعاقة، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.

دور مؤسسات رياض الأطفال في تنمية التربية الحركية لدى أطفال

ما قبل المدرسة (4-5 سنوات)

ا.د/لباد معمر¹¹معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة باتنة 2. (الجزائر)

m.lebad@univ-batna2.dz

ملخص:

يهدف هذا البحث إلى دراسة دور مؤسسات رياض الأطفال في تنمية التربية الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة وقد تكونت عينة البحث من 30 مربيا في رياض الأطفال وتم اختيارها عشوائيا. وبلغت العينة حوالي 23% من مجتمع الدراسة حيث اتبعنا المنهج الوصفي، وذلك من خلال توزيع استبيان على العينة المقصودة وأسفرت هذه الدراسة على أن ممارسة النشاط الحركي مرتبط بجميع المواد التربوية. لمؤسسات رياض الأطفال دور إيجابي في تنمية التربية الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة (4-5) سنوات

الكلمات الدالة: مؤسسات رياض الأطفال، التربية الحركية، أطفال ما قبل المدرسة

Abstract:

This research aims to study the role of kindergarten institutions in the development of kinetic education among preschool children and the research sample consisted of 30 educators in kindergarten and was randomly selected. The sample reached about 23% of the study population, where we followed the descriptive approach, by distributing a questionnaire to the intended sample, and this study resulted in the practice of motor activity linked to all educational subjects. Kindergarten institutions have a positive role in the development of kinetic education among pre-school children (5-4) years.

Keywords: kindergarten institutions, kinetic education; preschool children

مقدمة:

للطفولة في عالمنا اليوم مكانة خاصة، وأهمية متميزة في مختلف بلدان العالم إيماناً بأهمية هذه المرحلة في حياة الفرد، وأثرها البالغ في بناء شخصيته وتكوينها. فقد أصبح الاهتمام بالطفل في الوقت الحاضر من أهم المعايير التي يقاس بها تقدم المجتمع وتطوره وتحضره، لأن الاهتمام بالطفل في تعليمه وتربيته إنما هو في الواقع اهتمام بمستقبل الأمة وتطورها حيث يتوجه الطفل مباشرة من مدرسة الأمومة، إلى رياض الأطفال ليتعلم، وهنا تأخذ مؤسسات رياض الأطفال بيده لتوجهه إلى الرياضة، ولتقوم بتربيته التربية الحركية الصحيحة التي تؤهله لاكتساب المهارات العالية في المستقبل، والتطور في الأداء الصحيح.

ومن بين الحركات التي يقوم بها الطفل بين (5-7) سنوات حسب (martin dominic, 2013;9) القيام بتنسيق حركاته بدقة، ويقوم بمهارات حركية للحصول على المتعة من خلال تنوع الوسائل الرياضية (كرات، حبال قفز، عصي الهوكي، والبيسبول،...الخ) وهذه الوسائل تمكن الطفل من الأداء الجيد بصفة كبيرة، كما يمتلك دقة حركية من خلال إثبات استقلالية في الأداء، ويكون للطفل حركية كبيرة في نشاط المشي والتزلج والدراجة، وعند شعوره بالتعب يقوم بحركات عفوية ومتقطعة وأنشطة قصيرة، كما يجد متعة في أداء الحركات الرياضية، ويتمكن من الجانبين الأيمن والأيسر في أداء الحركات .

وتتضح أهمية هذه الدراسة في كون البحث يرتبط بفترة زمنية هامة من حياة طفل ما قبل المدرسة، فهي مرحلة متميزة بالنسبة لتطور مراحل النمو الحركي فضلا عن أنها تحقق المزيد من التحكم وسيطرة الطفل على المهارات الحركية الأولية التي اكتسبها خلال المراحل السابقة من حياته. كما تؤكد العديد من نتائج الدراسات أن هذه الفترة العمرية تتميز بأنها مرحلة لاكتساب التعلم الحركي للمهارات الأساسية المختلفة، بل والارتقاء بهذه المهارات الحركية في ظل تأثير عمليتي النضج والتعلم.

لذا تسعى هذه الدراسة الحالية إلى الكشف عن دور مؤسسات رياض الأطفال في تنمية التربية الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة (4-5) سنوات وعلى ضوء هذه الدراسة ارتأينا طرح التساؤل التالي:

1-1. الإشكالية العامة:

1- ماهو دور مؤسسات رياض الأطفال في تنمية التربية الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة (4-5) سنوات ؟

2-التساؤلات الفرعية

- ماهو دور الأجهزة والوسائل التعليمية في تنمية التربية الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة (4-5) سنوات ؟

- ماهو دور برنامج الأنشطة التعليمية داخل مؤسسات رياض الأطفال في التحكم في عدد الأطفال وتوزيع الحصص المبرمجة؟

3. أهداف البحث:

- التعرف على التربية الحركية في مؤسسات رياض الأطفال.
- التعرف على البرامج والأنشطة الرياضية المقدمة وأهميتها للطفل.
- التعرف على أهمية هذه المرحلة لأنها مرتبطة ببقية المراحل التعليمية .
- التعرف على تسيير هذه المؤسسات من الناحية القانونية.

4. فرضيات البحث:

2-1. الفرضية العامة:

لمؤسسات رياض الأطفال دور إيجابي في تنمية التربية الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة (4-5) سنوات.

2-2. الفرضيات الجزئية :

- للأجهزة والوسائل التعليمية دور إيجابي في تنمية التربية الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة (4-5) سنوات.

- لبرنامج الأنشطة التعليمية دور في التحكم في عدد الأطفال وتوزيع الحصص المبرمجة داخل مؤسسات رياض الأطفال ما قبل المدرسة (4-5) سنوات

5- تحديد وضبط المفاهيم والمصطلحات:

رياض الأطفال: هي مؤسسة تعليمية ترعى الأطفال في المرحلة السنية من 3 إلى 4 سنوات حتى المرحلة الابتدائية أو التعليم الابتدائي وتقدم رياض الأطفال رعاية منظمة وهادفة ومحددة المعالم، لها فلسفتها وأسسها وأساليبها التي تستند لمبادئ ونظريات علمية ينبغي السير على هديها. (مجدي عزيز إبراهيم، 2007، ص 1962)

التعريف الإجرائي : هي عبارة عن مؤسسة تحكمها قوانين الدولة، وتسير من طرف أشخاص ذوي خبرة في إطار تربوي.

التربية الحركية: هي التعلم عن طريق الحركة، وفيها تتسع دائرة التعلم فتشمل جميع جوانب نمو الفرد، وتكون الحركة أداة هذه الدائرة في تحقيق الأهداف المرجوة. (فاطمة عوض صابر، 2006، ص25)

التعريف الإجرائي: هي مجموعة من الحركات والأنشطة البدنية والحركية يقوم بها الطفل بمساعدة المربي من أجل هدف معين.

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

1-6. دراسة يعقوبي فاتح 2012، بعنوان "فعالية برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الحركية والألعاب التربوية في تنمية الإبداع الحركي لدى أطفال الروضة لدى الأطفال بعمر (9-12) سنة، وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الحركية والألعاب التربوية، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي لاختبار الفروض معتمدا على اختبار ويرك للإبداع الحركي. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج المستخدم أسهم في تنمية الإبداع الحركي لدى الأطفال بشكل عام، ولدى الذكور والإناث بشكل خاص وتميز برنامج (الألعاب الحركية +الألعاب التربوية) في تنمية الإبداع الحركي

مقارنة البرنامج الألعاب الحركية وبرنامج الألعاب التربوية لدى الأطفال، وتفق برنامج الألعاب الحركية في تنمية الإبداع الحركي لدى الذكور مقارنة ببرنامج الألعاب التربوية، وقد تفوق برنامج الألعاب التربوية في تنمية الإبداع الحركي لدى الإناث مقارنة ببرنامج الألعاب الحركية

6-2. دراسة الميالي، رنا تركي ناجي وميادة خالد جاسم. 2013، الموسومة

ب: تأثير برنامج التربية الحركية للألعاب الصغيرة في الإدراك الحس-حركي لدى أطفال الرياض، حيث اشتمل البحث على المقدمة وأهمية البحث التي تعد مرحلة الطفولة المبكرة من أهم مراحل النمو الإنساني وذلك لان الطفل يكون سريع التأثير بما يحيط به الأمر الذي يجعلها تترك أثرا عليه طيلة حياته وتعد هذه المرحلة هي القاعدة الأساس لبناء شخصية الأطفال اعتمادا على الخبرات التي تمر بنا في هذه المرحلة.

وتكون الأساس لما بعدها من المراحل فإذا ما أهملت أو تم تجاهلها فأن أضرارا كثيرة سوف تلحق بالمراحل التي تليها وتسبب العديد من المشكلات. ومن خلال استطلاع الباحثان الميدانية على درس التربية الرياضية في مرحلة رياض الأطفال لاحظنا إن هناك ضعفا في القابليات البدنية عند أداء المهارات الحركية في الألعاب الرياضية. ويهدف البحث إلى :

- 1- وضع برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية الإدراك الحس-حركي لأطفال الرياض.
- 2- معرفة تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في التفكير الإبداعي للإدراك الحس-حركي لدى أطفال الرياض.

أما فرضيات البحث :

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعيدة في تنمية الإدراك الحس-حركي لدى أطفال الرياض.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح التجريبية في تنمية الإدراك الحس-حركي.

3-6. دراسة المهناء، بدور براهيم وتوحيدة عبد العزيز.

2019. الموسومة ب: دور مؤسسات رياض الأطفال في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال ما قبل المدرسة في منطقة الرياض، وهدف البحث إلى التعرف على دور مديرة رياض الأطفال في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال ما قبل المدرسة في منطقة الرياض والتعرف على دور معلمة رياض الأطفال في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال ما قبل المدرسة في منطقة الرياض ومعرفة مدى توفر الإمكانيات والوسائل في رياض الأطفال لتنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال ما قبل المدرسة في منطقة رياض الأطفال، كما اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وشمل مجتمع البحث معلمات رياض الأطفال في مدينة الرياض. وتم أخذ عينة عشوائية من معلمات رياض الأطفال في مدينة الرياض وعددهم (200) وكانت أهم النتائج: أن أفراد الدراسة موافقين على دور مديرة رياض الأطفال في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال ما قبل المدرسة في منطقة الرياض ومن أبرز تلك الأدوار ما يلي: تعمل المديرية على تكريم الأطفال بشكل دوري في حال قيامهم لمبادرات اجتماعية (جوائز - رحلات مجانية - هدايا عينية - مبالغ مالية تضع المديرية على ساحات الروضة صور إرشادية للقيم الاجتماعية.

4-6 دراسة تورست G Trost et, all (2003): المعنونة ب "النشاط

البدني بين أطفال ما قبل المدرسة من زائدى وغير زائدى الوزن" وتهدف الدراسة إلى مقارنة مستويات النشاط البدني بين الأطفال زائدى وغير زائدى الوزن في سن 3 - 5 سنوات من الحاضرين في رياض الأطفال . كان الهدف من الدراسة هو تقييم الفروق المرتبطة بزيادة الوزن في المحددات الأيوية المرتبطة للسلوك البدني للطفل، وقد استخدمت الدراسة أسلوب المسح العرضي، وقد أظهرت النتائج أن الأولاد زائدى الوزن كانوا أقل نشاطاً بدنياً بشكل دال مقارنة بأقرانهم غير زائدى

الوزن أثناء اليوم الدراسي، وتقتصر النتائج أن نسبة كبيرة من الأطفال مفرطى الوزن قد يتعرضون لمزيد من اكتساب الوزن بسبب انخفاض مستوى النشاط البدني أثناء اليوم الدراسي .

5-6. دراسة (2008) Nicola J Spurrier et, all، بعنوان:العلاقة

بين بيئة المنزل والنشاط البدني والنسق الغذائي رياض الأطفال"، تهدف الدراسة إلى فحص العلاقة بين سمات بيئة المنزل والنشاط البدني والنسق الغذائي لأطفال رياض الأطفال حيث تمت الزيارة لمنزلهم مع الحصول على المعلومات بالملاحظة المباشرة والمقابلات الشخصية مع الآباء فيما يتعلق بالسمات البدنية والتغذية لبيئة المنزل، وقد تم قياس النشاط البدني للطفل والسلوك غير الصحي والنسق الغذائي باستخدام استبيانات رأى أولياء الأمور المعيارية، وقد ارتبط انخفاض معدل استهلاك الخضر والفاكهة مع تذكير الطفل بضرورة تناول الطعام وتقديم حوافز تغذية له لتناول الوجبة الأساسية، كما ارتبط ارتفاع استهلاك الأطعمة غير الأساسية بمنح الطفل كمكاملات غذائية وتقديم حوافز لتناول الوجبة الأساسية.

6-6. دراسة جوان هيوتسو (2003)، Oanne Hui-Tzu Wang،

بعنوان: أثر برنامج للحركات الابداعية على الابداع الحركي والمهارات الحركية الاجمالية للأطفال ما قبل المدرسة، تهدف هذه الدراسة الى استكشاف أثر برنامج الحركة الإبداعية على الإبداع الحركي والمهارات الحركية الإجمالية للأطفال ما قبل المدرسة. تم اختيار 60 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 3 إلى 5 سنوات من مركز للأطفال في تايتشونغ، تايوان. تم استخدام تصميم ضبط مجموعة القبلي-البعدي التجريبي، تم تقسيم الأطفال المسجلين في المجموعة التجريبية إلى ثلاث مجموعات (59 شهر - 48 شهر - 47 شهر)، أظهرت نتائج هذه الدراسة أن:

- الطلاب المشاركين في برنامج الحركة الإبداعية سجلوا في الإبداع الحركي والمهارات الحركية الإجمالية أعلى بكثير من تلك الموجودة في المجموعة الضابطة.

- الطلاب المشاركين في برنامج الحركة الإبداعية سجلوا في الطلاقة والاصالة الحركية والتصور أعلى بكثير من تلك الموجودة في المجموعة الضابطة.
- عدم وجود فروق بين الطلاب المشاركين في برنامج الحركة الإبداعية والغير المشاركين في التحكم في الأشياء وثبات الحركة.

II - - الطريقة والأدوات :

2- المنهج المستخدم:

يعد المنهج الوصفي من أهم المناهج البحثية التي تتسم بالموضوعية، كونه يعطي الحرية الكاملة للمستجوبين للتعبير عن آرائهم حول موضوع ما. وقد تم اختيار المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

3- ضبط متغيرات الدراسة:

➤ المتغير المستقل: والمتمثل في مؤسسات رياض الأطفال

➤ ومتغيرنا التابع : المتمثل في التربية الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة

4-مجتمع وعينة الدراسة: تكونت عينة البحث من 30 مرييا في رياض الأطفال يتوزعون على ما يقارب 23 روضة بولاية باتنة .

5-عينة الدراسة: نظرا لطبيعة الدراسة التي تعتمد على المنهج الوصفي فإن عينة الدراسة تم اختيارها بطريقة عشوائية بحجم 30 مرييا.

6- مجالات البحث:

6-1.المجال المكاني: أجريت دراستنا على مستوى دور رياض الأطفال

لولاية باتنة.

6-2. المجال الزمني: وتم إجراء هذا البحث في المدة من 01/01

2014/ إلى غاية 2014/05/08.

7- الأدوات المستخدمة في البحث:

*الاستبيان: وجاء الاستبيان إجرائيا كما يلي:

-استبيان موجه الى مربين داخل دور مؤسسات الاطفال ويظم 15 سؤالاً موزعة على 02 محاور وكل محور يحتوي على مجموعة من الأسئلة.
المحور الأول: من السؤال رقم (01) إلى غاية السؤال رقم(07).
المحور الثاني: من السؤال رقم (08) إلى غاية السؤال رقم(15).
-الهدف من تطبيق الاستبيان:

- تزويد الدراسة الميدانية بمعلومات وأفكار تزيد من مصداقية الموضوع.
- تأكيد أو نفي الفرضيات مما يساعد على الإجابة عن الإشكالية.
8- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

*الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض استمارة الاستبيان الخاصة بموضوع دراستنا على أساتذة محكمين، مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض تحكيم مدى موافقة العبارات مع المحاور المقترحة وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات.
وقد تم تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمين وفق المعايير المنهجية للبحث وهو ما أسفر عنه جانب من صدق الاستبيان.

- الأدوات الإحصائية المستعملة:

لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها للمعالجة باستعمال حزمة البرامج الإحصائية (Spss.18)
عرض النتائج ومناقشتها.

المحور الأول: عرض وتحليل النتائج الخاصة بالأجهزة والوسائل التعليمية دور ايجابي في تنمية التربية الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة(4-5) سنوات

الفرضية الاولى: للأجهزة والوسائل التعليمية دور ايجابي في تنمية التربية الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة (4-5) سنوات

السؤال 01: هل تحتوي روضتكم على الوسائل البيداغوجية اللازمة للتربية الحركية للطفل؟

الغرض من السؤال: معرفة هل تحتوى الروض على الوسائل البيداغوجية اللازمة من اجل ممارسة التربية الحركية.

جدول رقم (01): يمثل إجابات أفراد العينة حول على الوسائل البيداغوجية اللازمة من اجل ممارسة التربية الحركية.

المجموع	لا	نعم	الاستجابات
30	21	09	التكرار
%100	70%	30%	النسبة %
الاختبار الإحصائي	8.000		الدلالة
	4,018		كا ²
	غير دالة		القرار الإحصائي

- * مستوى الدلالة يساوي : 0.05

عرض وتحليل البيانات :

يتضح لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة قد توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة نعم (30%) ونسبة الإجابة بـ لا (70%)، ومن خلال الاختبار الإحصائي لها عند مستوى الدلالة 0.05 وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 28 حيث كانت قيمة كا² المحسوبة 8.00 اقل من قيمة كا² الجدولية 4.018 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة احصائية الاستنتاج: نستنتج أن اغلبية روض الأطفال لا تحتوي على الوسائل البيداغوجية اللازمة للتربية الحركية للطفل.

المحور الأول: عرض وتحليل النتائج الخاصة لبرنامج الانشطة التعليمية دور في التحكم في عدد الاطفال وتوزيع الحصص المبرمجة داخل مؤسسات رياض الأطفال ما قبل المدرسة (4-5) سنوات

الفرضية الثانية: للأجهزة والوسائل التعليمية دور ايجابي في تنمية التربية

الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة (4-5) سنوات

السؤال 04: ماهو نوع النشاط في الروضة ؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع النشاط .

جدول رقم (04): يمثل إجابات أفراد العينة حول نوع النشاط في دور رياض الاطفال.

المجموع	نشاط اخر	نشاط رياضي	نشاط ثقافي	الاستجابات المعايير
30	02	13	15	التكرار
%100	6.66%	43.33 %	50%	النسبة %
الإحصائي البيانات	,092			الدلالة
	4.1769			كا ²
	دالة			القرار الإحصائي

*- مستوى الدلالة يساوي : 0.05

عرض وتحليل البيانات: من خلال النتائج الواردة في الجدول 02 نجد

أن إجابات أفراد العينة قد توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة نشاط ثقافي (50%) ونسبة الإجابة ب نشاط رياضي (43.33 %)، ونسبة الإجابة ب نشاط اخر (6.66%)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 28 حيث كانت قيمة كا² المحسوبة 8.00 أكبر من قيمة كا² الجدولية 4.018 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة احصائية مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة نشاط ثقافي.

الإستنتاج: نستنتج أن اغلبية الانشطة في روض الأطفال هي أنشطة ثقافية.

السؤال 05: هل التربية الحركية حصة مبرمجة في روضتكم؟

الغرض من السؤال: معرفة هل هناك برمجة للحصة التربوية الحركية في الروضة .

جدول رقم (05): يمثل إجابات أفراد العينة حول وجود لحصة التربية الحركية داخل الروضة الاطفال .

المجموع	لا	نعم	الاستجابات المعايير
30	02	28	التكرار
%100	07.66%	93.33%	النسبة %
الإحصائي الاختبار	,018		الدلالة
	8.000		ك ²
	دالة		القرار الإحصائي

*- مستوى الدلالة يساوي : 0.05

عرض وتحليل البيانات: يتضح لنا من خلال النتائج المحصل عليها في

الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة قد توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة نعم (93.33%) ونسبة الإجابة بـ لا (07.66%)، ومن خلال الاختبار الإحصائي لها عند مستوى الدلالة 0.05

وهوما يؤكد مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 28، حيث كانت قيمة ك² المحسوبة 8.00 أكبر من قيمة ك² الجدولية 4.018 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: نستنتج أن اغلبية روض الأطفال تحتوي على حصص مبرمجة للتربية الحركية للطفل.

السؤال 07: كيف تقدم حصة في رياض الاطفال (المبرمجة)؟

الغرض من السؤال: معرفة التعرف عن كيفية تقديم الحصة التربوية الحركية في دور رياض الاطفال.

جدول رقم (07) : يمثل إجابات أفراد العينة حول كيفية تقديم الحصة التربيه الحركية في دور رياض الاطفال.

المجموع	اجابات اخرى	تمارين حركية	العاب شيه رياضية	الاستجابات المعايير
30	05	11	16	التكرار
%100	16.66%	36.66%	53.33%	النسبة %
الإحصاء الاجمالي	,092			الدلالة
	4.769			كا ²
	دالة			القرار الإحصائي

-* مستوى الدلالة يساوي: 0.05

عرض وتحليل البيانات: من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة قد توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة العاب شيه رياضية (53.33%)، ونسبة الإجابة ب تمارين حركية (36.66%)، ونسبة الإجابة ب اجابات اخرى (16.66%)، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 28، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة 8.00 أكبر من قيمة كا² الجدولية 4.018 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة احصائية

الاستنتاج: نستنتج أن اغلبية روض الأطفال تحتوي على الوسائل البيداغوجية اللازمة للتربية الحركية للطفل.

III- النتائج ومناقشتها:

تحليل النتائج على ضوء الفرضيات:

انطلاقا من نتائج الاستبيان من خلال النتائج المتحصل عليه وبمقارنتها بالفرضية الاولى التي تنص على: للأجهزة والوسائل التعليمية دور ايجابي في تنمية التربية الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة (4-5) سنوات.

ومن خلال أسئلة الاستبيان التالية :

السؤال الأول: هل تحتوى روضتكم على الوسائل البيداغوجية اللازمة

للتربية الحركية للطفل؟

السؤال الثاني: في نظرك هل الوسائل البيداغوجية المتوفرة مناسبة أو غير

مناسبة لنوع النشاط أو عدد الأطفال أو عمرهم

السؤال الثالث: هل لغياب الوسائل البيداغوجية والتجهيزات الرياضية

يعرقل المربي في أداء حصته؟

يتضح لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 01 نجد أن

إجابات أفراد العينة قد توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة نعم (30%)

ونسبة الإجابة ب لا (70%)، ومن خلال الاختبار الإحصائي لها عند مستوى

الدلالة 0.05 .

وهوما يؤكد مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 28،

حيث كانت قيمة ك² المحسوبة 8.00 اقل من قيمة ك² الجدولية 4.018

وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة احصائية

من خلال النتائج الواردة في الجدول 02 نجد أن إجابات أفراد العينة قد

توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة نشاط ثقافي (50%) ونسبة الإجابة

ب نشاط رياضي (43.33%)، ونسبة الإجابة ب نشاط اخر (6.66%)،

وهوما يؤكد مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 28، حيث

كانت قيمة ك² المحسوبة 8.00 أكبر من قيمة ك² الجدولية 4.018 وهذا ما

يدل على أن هناك فروق ذات دلالة احصائية مما يعني وجود فروق ذات دلالة

إحصائية لصالح القيمة نشاط ثقافي.

إذن في ضوء نتائج البحث وفي حدود عينته نستنتج أن الفرضية الأولى

محققة والمتعلقة للأجهزة والوسائل التعليمية دور ايجابي في تنمية التربية الحركية لدى

أطفال ما قبل المدرسة 4-5 سنوات.

الفرضية الثانية: لبرنامج الانشطة التعليمية دور في التحكم في عدد الاطفال وتوزيع الحصص المبرمجة داخل مؤسسات رياض الأطفال ما قبل المدرسة 4-5 سنوات وإعطاء وقت كافي اطفال رياض للممارسة والتعلم. وهذا ما جاء في الدراسة النظرية، حيث أعطت الوزارة الوصية في منهاج التربية التحضيرية حجما ساعى هاما وهذا ما ذهبت إليه دراسة كل من دراسة طارق عبد الرحمن محمد درويش 2000 ودراسة يعقوبي فاتح 2012 يتضح لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة قد توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة نعم (93.33%) ونسبة الإجابة ب لا (7.66%)، ومن خلال الاختبار الإحصائي لها عند مستوى الدلالة 0.05 .

وهوما يؤكد مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 28، حيث كانت قيمة ك² المحسوبة 8.00 أكبر من قيمة ك² الجدولية 4.018 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

وهذا ما يثبت الفرضية، لبرنامج الانشطة التعليمية دور في التحكم في عدد الاطفال وتوزيع الحصص المبرمجة داخل مؤسسات رياض الأطفال ما قبل المدرسة 4-5 سنوات.

من خلال نتائج المحاور الأول والثاني نستنتج أن الفرضية العام التي تقول أن: " للمؤسسات رياض الأطفال دور ايجابي في تنمية التربية الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة 4-5 سنوات " محققة

IV-الخلاصة:

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل نمو الإنسان التي يتم فيها تشكيل قدرات الأطفال من عدة جوانب نفسية ومعرفية وجسدية، وتعتبر الحركة جزءا أساسيا من هذا النمو إذ أن الأطفال الذين يجتازون هذه المرحلة بنمو جسدي سليم تتكون لديهم شخصية سليمة من ناحية القدرة الحركية التي تعتبر أساسا للتفاعل مع محيطهم الخارجي، من خلال تجاوبهم مع الأشياء من خلال الحركات

الأساسية التي يتم تعلمها، ليتحقق بذلك نمو متكامل لجميع جوانب الشخصية للطفل.

وقد توصلنا من خلال النتائج التي تحصلنا عليها إلى أن للمؤسسات رياض الأطفال دور إيجابي في تنمية التربية الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة 4-5 سنوات.

ورغم النتائج التي توصلت لها الدراسة إلى أنه يجدر بنا الإشارة إلى أن هذه النتائج تبقى محصورة ضمن مجال العينة التي تم التطبيق عليها وظروف الدراسة الوصفية التي حاولنا فيها أن نعزل قدر المستطاع المتغيرات الدخيلة والمشوشة، لذلك لا بد من الدراسات المستقبلية الأكثر تعمقاً في المجال، ذلك أن للمؤسسات رياض الأطفال دور إيجابي في تنمية التربية الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة 4-5 سنوات، إلا أن المجال مفتوح لزيادة التأكد من فاعليتها وتصميمها بطرق أحدث واعتماداً على نظريات وأساليب علمية بيداغوجية وحركية أحدث. وقد توصلنا إلى بعض التوصيات كالتالي:

- ممارسة النشاط الحركي مرتبط بجميع المواد التربوية.
- إن للوسائل البيداغوجية تأثير إيجابي على صيرورة العمل داخل رياض الأطفال.
- وإن للمربي المختص داخل هذه المؤسسات تأثير إيجابي على تنمية الجانب الحسي حركي والبدني للطفل .
- سن قانون وزاري إلزامي من أجل إتباع برنامج للتربية الحركية.
- فتح شعب متخصصة في التربية الحركية على مستوى معاهد الرياضية.

قائمة المراجع :

- أبو طالب محمد سعيد، رشراش أنيس عبد الخالق، (2001)، علم التربية التطبيقي، المناهج وتكنولوجيا تدريسها وتقويمها، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب، (2007)، نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، (2000)، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- الحيلة، محمد محمود، (1999)، التصميم التعليمي نظرية وممارسة، دار المسيرة للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- إجلال محمد سرى، (1988)، اختبار ذكاء الأطفال، ط2، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- - عفاف عبد الكريم، (1995)، البرامج الحركية والتدريب للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- محجوب وجيه، (2002)، البحث العلمي ومناهجه، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق.
- مفتي إبراهيم حاد، (2000)، برنامج الاستكشاف وحل المشكلات في التربية الحركية لرياض الأطفال والابتدائية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- طارق عبد الرحمن محمود درويش، (2002)، تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لأطفال ما قبل المدرسة 5-4 سنوات، مجلة التربية الرياضية، المجلد (4)، العدد 11، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- فيصل الملا عبد الله، (2001)، تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على النمو الحركي والمعرفي والاجتماعي لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة، المجلة التربوية، المجلد (60)، العدد 15، كلية التربية، جامعة البحرين.
- إيدير عبد النور، (2009/2010)، دراسة اثر بعض أساليب التدريس على مستوى التعلم الحركي والمهاري والتحصيل المعرفي خلال درس التربية البدنية والرياضية، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر3.

• نبراس يونس محمد آل مراد، (2004)، اثر استخدام برامج بالألعاب الحركية والألعاب الاجتماعية والمختلطة في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال الرياض بعمر 6 - 5 سنوات، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية.

• الميالي، رنا تركي ناجي وميادة خالد جاسم، (2013). تأثير برنامج التربية الحركية للألعاب الصغيرة في الإدراك الحس-حركي لدى أطفال الرياض، مجلة علوم التربية الرياضية، مج6، ع1، ص ص. 116-144. <https://search.emarefa.net/detail/BIM-373427>

• المهنا، بدور براهيم وتوحيدة عبد العزيز، (2019)، دور مؤسسات رياض الأطفال في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال ما قبل المدرسة في منطقة الرياض، المجلة العربية للإعلام وثقافة الطفل، مج2، ع8، ص ص. 23-70. <https://search.emarefa.net/detail/BIM-980381>

علاقة مؤشر الكتلة الدهنية ببعض المتغيرات الفسيولوجية
(سكر الدم ومؤشر باراش) لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر

ط.د/مايسة العلالى¹، ا.د/ كمال حزازي²، د.جمالي مرابط³.

¹ جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة -2- m.lallali@univ-batna2.dz

² جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة -2- k.hazhazi@univ-batna2.dz

³ جامعة محمد خيضر بسكرة merabet.djemali@univ-biskra.dz

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة الإرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية (مؤشر سكر الدم، مؤشر باراش) بفترتي الراحة وما بعد الجهد البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة إستخدم الباحثين المنهج التجريبي، وتمثلت عينة البحث في 06 لاعبين من فريقين بأريس اختيرو بطريقة قصدية، كما إستخدم الإختبار كأداة للدراسة الميدانية (إختبار القفز الجانبي، مؤشر باراش للطاقة، إختبار تركيز السكر في الدم)، وبعد المعالجة الإحصائية وجمع البيانات أظهرت النتائج ما يلي:
-عدم وجود علاقة إرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشرات الفسيولوجية (مؤشر سكر الدم، مؤشر باراش) بفترتي الراحة وبعد الجهد البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر.
الكلمات الدالة: مؤشر الكتلة الدهنية، مؤشر سكر الدم، مؤشر باراش .

Abstract:

This study aimed to identify the correlation between the fatty mass index and some physiological variables in the periods of rest and after the physical effort of the volleyball players, using the experimental method, and the research sample consisted of 6 players from two teams in Ares, who were chosen in an intentional way, and the test was used as a tool for the study field and after statistical processing and data collection, the results showed the following:

- There is no correlation between the fat mass index and the physiological indicators of the rest period and after the physical effort of the senior class volleyball players.

keywords: adipose mass index, blood sugar, Barash index.

مقدمة وإشكالية البحث :

يرجع التطور الهائل الذي نراه في المستويات الرياضية والأرقام القياسية خلال البطولات العالمية أساسا إلى الطفرة العلمية التي أصبحت هي السمة الأساسية في الساحة الرياضية الدولية (هارون، 2016، صفحة 5).

فعلى الرغم من التقدم العلمي فإن البحوث والدراسات في هذا المجال ما تزال بحاجة إلى المزيد من المعلومات للوصول إلى الحقائق العلمية ومن أهمها ما يتعلق ببعض المتغيرات المرفولوجية في جسم الرياضي والمتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للأداء، من خلال الدراسات الوصفية يمكن الحصول على معلومات تفسر لنا هذه التغيرات والعلاقة بينها والتي ستساعدنا في فهم القوانين الطبيعية والبايوكيميائية التي تقوم عليها ومن ثم تمكننا من زيادة فاعليتها أثناء التدريب (زناقي، لوح، وعسلي، 2020، صفحة 308).

ومن ناحية أخرى فإن التركيب الجسمي يلعب دورا كبيرا وأساسيا في مستوى الأداء الرياضي، إذ تبدو أهمية القياسات الأنثروبومترية في أحها غالبا ما تستخدم كأساس للنجاح أو الفشل في النشاط المعين لأنها أحد أهم المؤشرات التي يعتمد عليها المختصون في إختيار اللاعب فضلا عن المؤشرات الأخرى (البدنية والمهارية) لذا تعتبر من أدوات التقويم المؤثرة في الأداء والإنجاز (كولوقلي وولد همو، 2018، صفحة 91).

إن التعرف على نسبة الشحوم في الجسم لا يزودنا فقط بمعلومات حول وجود البدانة من عدمها، بل يسمح كذلك بتتبع بعض الحالات المرضية مثل سوء التغذية والقهم العصبي ويمكن أن تعبر عن نتيجة لبرنامج رياضي أو حمية غذائية متبعة للحصول على نتائج تعبر عن نسبة الشحوم في الجسم يمكن إستخدام وسائل كطريقة الوزن تحت الماء، طريقة إزاحة الهواء، الأشعة تحت حمراء، تحليل المقاومة الكهروحيوية، بالإضافة إلى بعض الطرق الأنثروبومترية كطريقة ثنايا الجلد (بن حاحة، 2016، الصفحات 156-157).

فالإختبارات الفيزيولوجية والقياسات الأنتروبومترية تعد واحدة من أهم الأسس التي تبنى عليها منهج التدريب والقياسات الحديثة، فهي تساعد في التعرف على إمكانية اللاعبين الحقيقية ودرجة إستعداد الرياضي وقابلية التدريب والمنافسة، كما أنها تسهم بشكل مباشر في تصنيف الأحمال التدريبية وتنفيذ المنهج التدريبي بما يخدم الأهداف التي وضع من أجلها (شريفى، ونافع، 2020، 4).

من بين التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث جراء شدة التدريب المختلفة تغيرات على مستوى الدم ككل ومستوى السكر فيه، حيث تعتبر المحافظة على نسبة الغلوكوز في الدم من إحدى خصائص الدم الهامة التي لها تأثير على الجهاز العصبي وحاجته وحساسيته لأي نقص فيه عن المستوى الطبيعي له (نايف، 2011، صفحة 265).

أثبتت الدراسات العلمية أن المستوى الطبيعي للسكر في الدم يتراوح بين (72-120 ملغم 100 سم) أو (3.6-6.6 مليمول/تر)، وأشارو إلى أن هذه النسب تتأثر بعدة عوامل منها الإختلاف في المنطقة الجغرافية والمجموعة العرقية والجنس والعمر وخاصة في الإناث في فترات الحمل وسن اليأس (يعقوب، علي، وعبو، 2005، ص 48).

وتعتبر المرحلة التي بدأت عام 1914م إحدى المراحل الهامة بالنسبة لإختبارات وظائف القلب والدورة الدموية، وذلك عندما أعلن كل من ميلان Meylan وفوستر Foster وباراش Barach إختباراتهم عن الكفاءة البدنية Physical Efficiency. فكان إختبار ميلان يقيس ضغط الدم، ومدى إستجابة القلب للتمرينات البدنية، وخصائص سرعة النبض، وبعض الخصائص العامة الأخرى المتعلقة بالحالة العامة للفرد (علاوي، ورضوان، 2018، 73).

وبالرغم من كثرت البحوث التي تهتم بدراسة علاقة الرياضة بالمؤشرات الفسيولوجية والتركيب الجسماني إلا أن هذه الدراسة هدفت إلى دراسة العلاقة

المتبادلة بين المكون الدهني في الجسم ببعض المؤشرات الفسيولوجية بفترتي الراحة وما بعد الجهد البدني، ومما سبق نصل إلى طرح التساؤل التالي:
هل توجد علاقة إرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية مع بعض المتغيرات الفسيولوجية؟

(مؤشر سكر الدم، مؤشر باراش) بفترتي الراحة وبعد الجهد البدني بعينة الدراسة؟

أهداف البحث:

- توجد علاقة إرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر سكر الدم بفترتي الراحة وبعد الجهد البدني لدى لاعبي كرة الطائرة صنف (أكابر).
 - توجد علاقة إرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر باراش بفترتي الراحة وبعد الجهد البدني لدى لاعبي كرة الطائرة صنف (أكابر).
- الكلمات الدالة :

مؤشر الكتلة الدهنية: Fat Mass Index

هي مخزون الجسم من الطاقة، يوجد في الأنسجة الدهنية بالجسم خاصة اسفل الجلد وحول الأعضاء الرئيسية كالقلب، الكليتين وهو يستخدم كمصدر للطاقة وكعامل وقائي ضد البرد والحماية من الصدمات البدنية وتتقارب نسبيا كميته لدى الجنسين (12% للرجال، 15% للنساء) (يوسف، 2011، صفحة 38).

سكر الدم: Blood Sugar

-مصطلح علمي ويسمى أيضاً (الجلوكوز، سكر العنب، الدكستروز (Dextrose)، ويوجد هذا النوع من السكر في الفواكه كالعنب والخضراوات، البصل والذرة، الحلوة وغيرها، وينصهر الجلوكوز عند درجة (146م) وهو قابل للذوبان في الماء إلا أنه لا يذوب في الكحول". (جمالي، 2019، 285)

- "يعد من السكريات الأحادية ذات الذرات الكربونية الست (6)، والفركتوز والجلالكتوز سرعان ما يتحولان أيضا إلى جلوكوز الجسم، الذي بدوره يستخدم كمصدر رئيسي للطاقة من قبل العديد من الخلايا بالجسم كخلايا الدماغ وكرات الدم الحمراء والبيضاء" (جمالى، 2019، ص 285).

إجرائيا : يعتبر سكر الدم من السكريات الأحادية يعتبر مصدر أساسي للطاقة، يخزن في الكبد في شكل غليكوجين يستخدم عند الحاجة وهذا بعد تحوله إلى جلوكوز مرة أخرى.

مؤشر باراش: Barash Index

مؤشر الطاقة (EI)=(ضغط الدم الإنقباضي + ضغط الدم الإنبساطي) × معدل النبض في الدقيقة ÷ 100، وقد إعتمد باراش في حساب الطاقة التي يذها القلب على كمية الدم التي يدفعها البطين الأيمن إلى الرئتين والبطين الأيسر إلى الأورطى في الدقيقة، وهو ما أطلق عليه إسم: "الدفع القلي Output Cardiac" (رضوان، 1998، ص 83-84)

الدراسات السابقة والمشابهة :

-الدراسة الأولى: (2020)،جمالى مرابط الموسومة بـ "فعل العمر الزمني للرياضي على عملية الإسترجاع البدني من خلال مؤشر سكر الدم لدى رياضي كرة القدم"، جامعة محمد خيضر بسكرة، مجلة العلوم الإنسانية، العدد رقم "02"، حيث تهدف الدراسة إلى إبراز الإختلاف من عدمه في عملية الإسترجاع البدني بعد الجهد لدى رياضيي كرة القدم، وذلك بالإعتماد على قياس مؤشر سكر الدم، إعتداد على المنهج الوصفي، أختيرت العينة بالطريقة القصدية "30" رياضي، بعد جمع المعلومات ميدانيا ومعالجتها تم التوصل إلى :عدم وجود فروق في مؤشر سكر الدم بين الفئتين: أقل(17-19) سنة، وجود فروق في مؤشر سكر الدم بين الفئتين: أكابر وأقل(19) سنة، لصالح هذه الأخيرة، وبين الفئتين: أكابر وأقل (17) سنة لصالح هذه الأخيرة.

-الدراسة الثانية(2019):جمالي مرابط الموسومة بـ: "الإسترجاع والإستشفاء البدني لدى لاعبي كرة القدم من الجنسين بفترة ما بعد التمرين من خلال مؤشر سكر الدم"، مجلة الإبداع الرياضي العدد رقم "02"، كما تهدف الدراسة إلى إبراز إن كان هناك إختلاف في مؤشر سكر الدم من عدمه بين الجنسين من لاعبي كرة القدم خلال فترة الإسترجاع التي تتبع الأداء البدني (التمرين)، تم إختيار العينة بطريقة القصد 16 فردا، أخضعت العينة لنفس المجهود البدني (مرتفع الشدة ومنخفض الشدة)، إعتمادا على المنهج التجريبي، بعد تحليل النتائج المتحصل عليها ومناقشتها توصل الباحث إلى: وجود فروق دالة إحصائيا في مؤشر سكر الدم لصالح الإناث، لا توجد فروق في مؤشر سكر الدم بعد التمرين المرتفع الشدة لعينة البحث، توجد فروق في مؤشر سكر الدم بعد التمرين المنخفض الشدة لصالح الذكور.

-الدراسة الثالثة: (2018) د.لوح هشام، عسلي حسين، زناقي سفيان "تحديد بعض المؤشرات الفسيولوجية (نبض القلب - ضغط الدم - الاستهلاك الأكسجين الأقصى) وعلاقتها بنسبة الدهون في الجسم"، جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، العدد "3"، الهدف من الدراسة هو معرفة علاقة نسبة الدهون ببعض المؤشرات لدى فئة (17- 19) سنة، إعتمادا على المنهج الوصفي كما أجريت جميع القياسات والإختبارات من قياس BMI وقياس نبض القلب وضغط الدم كما تم إجراء إختبار هارفرد،و الإعتتماد على برنامج SPSS ،وبعد جمع النتائج توصل الباحث إلى: وجود علاقة متوسطة بين نسبة الدهون ونبض القلب وضغط الدم خلال الراحة، وجود علاقة قوية بين نسبة الدهون ونبض القلب وضغط الدم واللياقة القلبية التنفسية أثناء الجهد البدني.

منهجية البحث :

الدراسة الإستطلاعية: قمنا بإجراء الدراسة الإستطلاعية في 2020/03/10 "18.00" بباتنة، وبعد إتمام التجربة الإستطلاعية، إنتقلنا إلى التجربة الرئيسية في 04/04 إلى 2020/05/10.
المنهج المستخدم:

المنهج هو: فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة، إما من أجل الكشف عن الحقيقة حين نكون بها جاهلين، وإما من أجل البرهنة عليها للآخرين حيث نكون بها عارفين" (الذنيبات، وبوحوش، 2001)، وفي بحثنا تم الإلتزام بخطوات المنهج التجريبي.

مجتمع وعينة البحث:

وفي هذه الدراسة يتكون المجتمع الأصلي من فرق كرة الطائرة بالجزائر والمجتمع المتاح هو فرق كرة الطائرة التابعة للرابطة الولائية لباتنة تمثلت في 16 فريق يضم كل منه حوالي 12 لاعبا "الأكابر"، أما عينة البحث فهي "نموذجا يشمل ويعكس جانبا أو جزءا من وحدات المجتمع الأصل المعني بالبحث بحيث تمثل صفاته المشتركة" (عامر إبراهيم، 2012، ص 186)، تكونت عينة البحث من 6 لاعبين إختيرو بطريقتة قصدية من لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر (فريق بن بولعيد والشباب الرياضي أريس) .

خصائص العينة وتجانسها :

الجدول (01) : خصائص العينة وتجانسها.

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف النسبي
الوزن	6	25,83	1,472±	5.69
الطول	6	183,1667	3,31160±	1.80
العمر	6	80,6667	8,35863±	10.36

من خلال الجدول (01) يتضح تجانس العينة لأن القيم: (5.69، 1.80، 10.36) أقل من 30%، أما التوزيع الإعتدالي فتم تطبيق إختبار "كولمغروف سمينوف" لإختبار التوزيع الطبيعي لأفراد عينة الدراسة وباستخدام برنامج "XL-stat" والتي تبني على الفرضيتين: H_0 : تخضع العينة للتوزيع الطبيعي، H_1 : لا تخضع العينة للتوزيع الطبيعي.

جدول (02): إختبار كولمغروف سمينوف للتوزيع الطبيعي.

D	0,219
p-value	0,882
Alpha	0,05

المصدر: من خلال معطيات الدراسة وباستخدام برنامج XL-stat 2016. من خلال النتائج المحصلة نجد أن قيمة $p\text{-value}=0.882$ وهي أكبر من 0.05، بمعنى أنه يمكننا قبول الفرضية H_0 ، وعليه فعينة الدراسة تخضع للتوزيع الطبيعي.

أدوات البحث:

الإختبارات:

إختبار القفز الجانبي: Test de Saut Lateral De Sang 1982

–الهدف من الإختبار: تقدير السعة اللاهوائية الحامضية .

–سير الإختبار: يقف الرياضي وسط المسافة (60 سم) مع ضم القدمين ولمدة 60 ثانية يقفز وفق المخطط وبأقصى سرعة ممكنة، عند الإشارة، يقفز الرياضي وقدماه معاً، إلى اليمين 30 سم (1)، ملامساً الخط الأيمن، ثم القفز إلى المركز (2)، ثم إلى اليسار (3) لمس الخط الأيسر، ثم العودة إلى المركز (4)، يستمر الإختبار في أسرع وقت ممكن لمدة 60 ثانية (Nourredine، 1990).

فحص النتائج وتدوينها: قيمة وعدد الدورات تمثل السعة اللاهوائية الحامضية لزم من قدره 1د، دورة كاملة تمثل وحدة واحدة ولها علامة (1)، نصف دورة (2،1) و فقط تأخذ نصف نقطة. (Nourredine، 1990)

الجدول رقم (03) : يمثل معايير تشمل النتائج لإختبار سونغ أو القفز الجانبي.

الأفراد	غير كافي	ضعيف	متوسط	جيد	مرتفع
رجال	أقل من 37	38 - 41	46- 42	49 - 46	أكثر من 50
نساء	أقل من 33	37 - 34	41- 38	45 - 42	أكثر من 46

مؤشر باراش للطاقة **Barach Energy Index**:

$$\text{مؤشر الطاقة (E1)} = (\text{ضغط الدم الانقباضى} + \text{ضغط الدم الانبساطى}) \times \text{معدل النبض في الدقيقة} / 100.$$

-الإجراءات: حساب النبض في 30ثا من وضع الجلوس ثم يضرب الناتج في 2 نحصل

على معدل النبض، ثم حساب ضغط الدم الانقباضى والانبساطى (ملم/زئبق) والتعويض في المعادلة السابقة .

إختبار تركيز السكر في الدم:

-هدف الإختبار: قياس تركيز السكر في الدم .

-طريقة الأداء: وضع الكحول بواسطة قطعة من قطن على الإصبع ثم الوخز، عند خروج الدم نضعه على الشريحة الإلكترونية، بعد ظهور النتيجة يتم تدوينها (Mg/dl).

مؤشر الكتلة الدهنية **Fat Mass Index**:

$$\text{IMG} - (0.23 \text{ age}) - (10.8 \text{ IMG} - (0.23 \text{ age}) - (10.8 \times \text{sexe}) + 5.4$$

بالنسبة للرجال: 1 / بالنسبة للنساء: 0 (Barbe, 2001, p. 11).

علاقة مؤشر الكتلة الدهنية ببعض المتغيرات الفسيولوجية
(سكر الدم ومؤشر باراش) لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر

الجدول رقم (04): يوضح معايير الكتلة الدهنية IMG .

النتيجة	IMG
نحيف جدا (trop maigre)	أقل من 25
عادي (normale)	30-25
كثير الشحوم (trop de graisse)	أكثر من 35

مجالات الدراسة: تم إجراء الدراسة التطبيقية بولاية باتنة بملعب حي ذراع الزيتون، في 01 / 03 / 2020 إلى 10 / 05 / 2020.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: هو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في متغيرات

أخرى لها علاقة وحدد: مؤشر الكتلة الدهنية

المتغير التابع: هو الذي تتوقف قيمته على متغيرات أخرى وحدد: (مؤشر

سكر بالدم، مؤشر باراش).

المعالجة الإحصائية: استخدم في هذه الدراسة برنامج SPSS والوسائل

الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط

بيرسون، كولمغروف سميرونوف للتوزيع الإعتدالي، قياس التجانس من خلال معامل

الاختلاف النسبي.

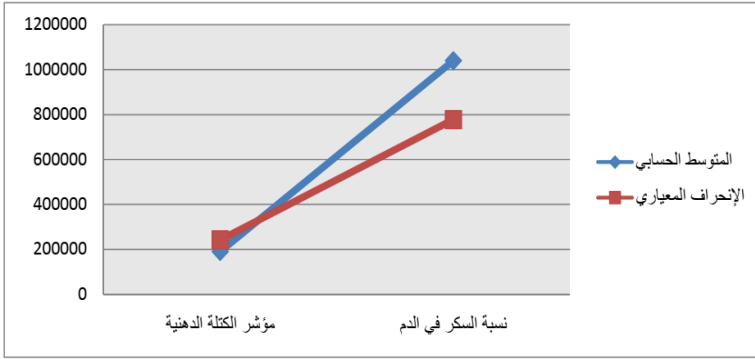
عرض وتحليل النتائج :

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

الجدول (05): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لبيرسون بين مؤشر الكتلة الدهنية ونسبة السكر في الدم عند الراحة لدى عينة الدراسة.

المتغيران	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط لبيرسون	الدلالة
الكتلة الدهنية	6	19,0833	$\pm 2,42091$,515	,148
نسبة السكر في الدم		104,0000	$\pm 7,77174$		

الشكل (01): يبين المتوسط الحسابي والانحراف بين مؤشر الكتلة الدهنية ونسبة السكر في الدم عند الراحة.



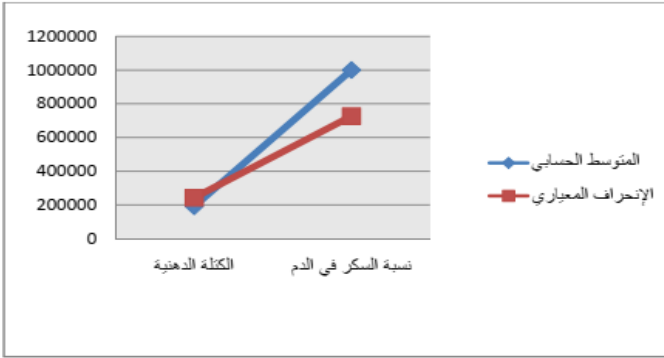
من خلال الجدول (05) والشكل (01) يتضح أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون هي (0,515) أما الدلالة الإحصائية (0,148) وبذلك نحكم أنها غير دالة إحصائياً.

علاقة مؤشر الكتلة الدهنية ببعض المتغيرات الفسيولوجية
(سكر الدم ومؤشر باراش) لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر

الجدول (06): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط لبيرسون بين مؤشر الكتلة الدهنية ونسبة السكر في الدم بعد الجهد البدني لدى عينة الدراسة.

المتغيران	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط لبيرسون	الدلالة
الكتلة الدهنية نسبة السكر في الدم	6	19,0833	$\pm 2,42091$,589	,110
		100,0000	$\pm 7,26636$		

الشكل (02): يبين المتوسط الحسابي والانحراف بين مؤشر الكتلة الدهنية ونسبة السكر في الدم بعد الجهد البدني.



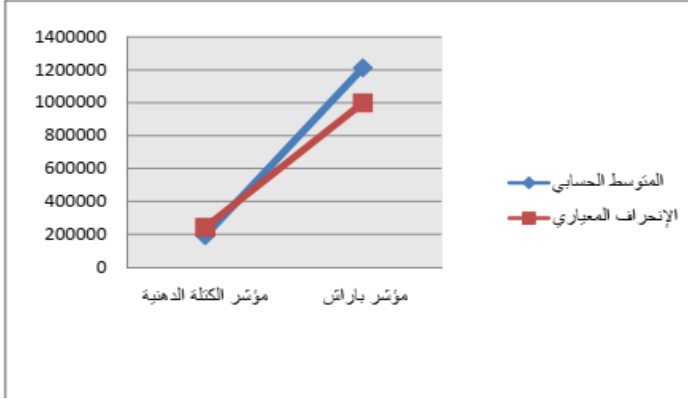
من خلال الجدول (06) والشكل (02) يتضح أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون (0,589) أما الدلالة الإحصائية (0,110) وبذلك نحكم أنها غير دالة إحصائياً.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

الجدول (07): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط لبيرسون بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر باراش عند الراحة لدى عينة الدراسة

المتغيران	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط لبيرسون	الدلالة
الكتلة الدهنية مؤشر باراش	6	19,0833	$\pm 2,42091$,469	,174
		121,1767	$\pm 9,99290$		

الشكل(03): يبين المتوسط الحسابي والانحراف بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر باراش عند الراحة.



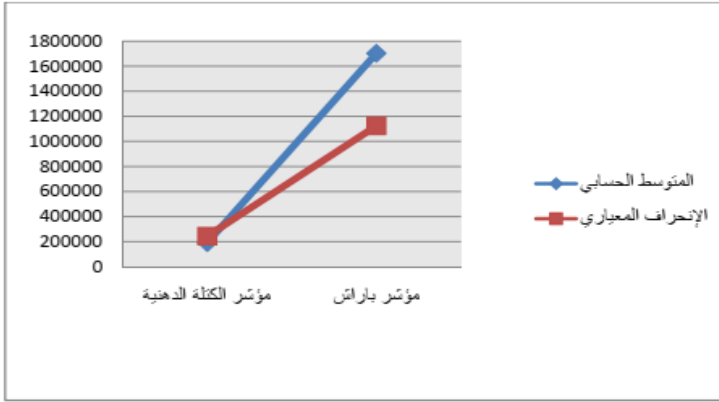
من خلال الجدول (07) والشكل (03) يتضح أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون (0,469) أما الدلالة الإحصائية (0,174) وبذلك نحكم أنها غير دالة إحصائياً.

علاقة مؤشر الكتلة الدهنية ببعض المتغيرات الفسيولوجية
(سكر الدم ومؤشر باراش) لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر

الجدول (08): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط لبيرسون بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر باراش بعد الجهد البدني لدى عينة الدراسة .

المتغيران	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط لبيرسون	الدلالة
الكتلة الدهنية مؤشر باراش	6	19,0833	$\pm 2,42091$,201	,351
		170,3100	$\pm 11,22478$		

الشكل (04) : يبين المتوسط الحسابي والانحراف بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر باراش بعد الجهد البدني .



من خلال الجدول (08) والشكل (04) يتضح أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون (0,201) أما الدلالة الإحصائية (0,351) وبذلك نحكم أنها غير دالة إحصائياً.

النتائج ومناقشتها :

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

تبلغ نسبة الدهون بجسم الإنسان مقدار 15-20% لدى الرجال وبين % 22-28 لدى النساء، وبالنسبة للأفراد الرياضيين تقل تلك النسبة، في حين تزداد نسبة الدهون بزيادة العمر (أحمد نصر الدين، 2003، ص 245).

وهذا ما جاءت به هذه الدراسة الحالية والتي تم فيها قياس مؤشر الكتلة الدهنية لعينة الدراسة والتي صنفت ضمن المستويات الجيدة والتي قدر فيها المتوسط الحسابي ب 19.0833، ومن خلال النتائج المعروضة في الجدولين رقم (05)، (06) والشكلين رقم (01)، (02) والذيان يوضحان العلاقة الإرتباطية بين IMG ونسبة السكر في الدم خلال الراحة وبعد الجهد حيث توضح النتائج إنخفاض في مستوى السكر في الدم بعد أداء الجهد البدني، وهذا ما أشار إليه (الورثي العباس) حيث "ينخفض مستوى السكر في الدم أثناء التدريب نتيجة زيادة إستهلاك العضلات العاملة للجلوكوز، عدم تعويض جلوكوز الكبد لما يستهلك بالعضلات، زيادة مستوى الأنسولين بالدم (الورثي، 2015، ص 76) هذا وتوصل جمالي مرابط في دراسته بعنوان "الإسترجاع والإستشفاء البدني لدى لاعبي كرة القدم من الجنسين بفترة ما بعد التمرين من خلال مؤشر سكر الدم" إلى وجود فروق دالة إحصائيا في مؤشر سكر الدم لصالح الإناث وعدم وجود فروق في مؤشر سكر الدم بعد التمرين المرتفع الشدة بين الجنسين، ووجود فروق في مؤشر سكر الدم بعد التمرين المنخفض الشدة لصالح الذكور. وأيضا في دراسة أخرى بعنوان "فعل العمر الزمني للرياضي على عملية الإسترجاع البدني من خلال مؤشر سكر الدم لدى رياضي كرة القدم" إلى عدم وجود فروق في مؤشر سكر الدم بين الفئتين: أقل (17-19) سنة، ووجود فروق بين الفئتين: أكابر وأقل (19) لصالح هذه الأخيرة، و أكابر وأقل 17 سنة لصالح هذه الأخيرة، وهنا يمكن القول أن طبيعة النشاط البدني الرياضي وشدته

ومتطلباته لها تأثير كبير على تغيير قيم مستوى السكر في الدم وهذا ما أكده عبد العظيم سيف " أن للتمرنات الرياضية تأثيرا واضحا على مستوى الجلوكوز بالدم، فأثناء التدريبات الرياضية الطويلة المجهدة نلاحظ هبوط في مستوى جلوكوز الدم عن مستواه أثناء الراحة، وهذا الانخفاض يعتمد على كمية المواد الكربوهيدراتية المخزونة في الجسم وكمية الطاقة المطلوبة أثناء التدريب، والتدريبات المتوسطة الشدة لا ينتج عنها أي تغيير ملحوظ في مستوى السكر في الدم بينما بزيادة شدة التمرينات أثناء التدريبات العضلية يمكن أن تحدث زيادة ملحوظة (عبد العظيم سيف، 2010، ص 70)، أما بالنسبة للأنشطة العضلية قصيرة المدى فقد أظهر العديد من العلماء شبه إتفاق وإجماع عام بأن تناول الرياضيين للمواد السكرية لا تقوم على أساس فسيولوجي ولا ترفع من طاقة ومستوى أداء الرياضي ولكن أساسها نفسي فقط (عبد العظيم سيف، 2010، ص 76).

وحسب نتائج المتحصل عليها فإن معامل الإرتباط لبرسون بين مؤشر الكتلة الدهنية ونسبة السكر في الدم قدر (0.515) خلال الراحة وبعد الجهد البدني قدر (0.589)، وبالتالي فإن الفرضية التي تنص على وجود علاقة إرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر سكر الدم بفترتي الراحة وما بعد الجهد البدني غير محققة .

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

من خلال الجدولين رقم (07)(08) والشكلين رقم (03)(04) ونتائج معامل الإرتباط بيرسون تبين أن العلاقة بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر باراش أثناء الراحة وبعد الجهد البدني كانت ضعيفة جدا أي عدم وجود علاقة.

وهذا ما توصلت إليه دراسة زناقي سفيان وآخرون بعنوان "تحديد بعض المؤشرات الفسيولوجية (نبض القلب، ضغط الدم، VO_2max) وعلاقتها بنسبة الدهون في الجسم" حيث توصل إلى "وجود علاقة ضعيفة بين، نسبة الدهون والمؤشرات الفسيولوجية أثناء الراحة بحيث تكون ضمن المعدلات الطبيعية وعلى

وجود علاقة طردية قوية بين نسبة الدهون وكل من نبض القلب وضغط الدم بعد الجهد، كما توصل إلى وجود علاقة سلبية متوسطة بين الإستهلاك الأكسيجيني الأقصى ونسبة الدهون في الجسم وهذا يبرز خطورة إرتفاع نسبة الدهون في الجسم على المؤشرات الفسيولوجية".

ولقد أثبتت نتائج دراسات متعددة وجود علاقة عكسية كبيرة بين كمية الدهون في الجسم وبين الأداء في الأنشطة الرياضية (Wilmore and Haskell. 1972)، فكلما زادت النسبة المئوية للدهون في الجسم نقص أداء الفرد رياضيا وهذا صحيح لجميع الأنشطة التي تتطلب تحريك الجسم إما رأسيا وإما أفقيا أثناء اللعب (أبو العلاء وحاسنين، 1997، ص 380).

وهذا ما جاءت به الدراسة الحالية والتي تم فيها قياس مؤشر الكتلة الدهنية لعينة الدراسة، فمن خلال النتائج المعروضة في الجدولين رقم (07) (08) والشكلين رقم (03)(04) والذي يوضح العلاقة الإرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر باراش خلال الراحة وبعد الجهد البدني، حيث توضح النتائج إرتفاع في مستوى مؤشر باراش بعد أداء الجهد البدني، حيث قدر المتوسط الحسابي بـ 121.17 خلال الراحة و170.31 بعد الجهد البدني، وهذا ما أشار إليه (نايف مفضي الجبور) "إن الحقيقة العلمية المعروفة هي أن ضغط الدم يرتفع أثناء التدريب الرياضي ولكن بعض الرياضات التي يحدث فيها إفراز كميات كبيرة من الماء نتيجة التعرق لظروف الجو أو لطبيعة الملابس الرياضية أو لطول مدة الجهد كالماراثون وعدم تعويض الماء يحدث إنخفاض في ضغط الدم وتزداد لزوجته" (الجبور، 2011، ص 292).

ويرى (حسين دري أباظة وأحمد سمير الجمال) "أن ضغط الدم يرتفع أثناء الجهد البدني عن طريق التنبيه العصبي القادم من قشرة المخ إلى القلب ومراكز إنقباض الأوعية الدموية بالغمد النخاعي ويسبب تنبيه هذه المراكز تغيرا في معدل سرعة القلب وإنقباض الأوعية الدموية في المنطقة الحشوية وبالتالي خفض حجم

الدم المدفوع إلى هذه المنطقة وهذه التأثيرات جميعها تعمل على زيادة ضغط الدم الشرياني" (حسين وأحمد، 2018، ص 184).

وحسب نتائج المتحصل عليها فإن معامل الارتباط ليرسون بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر باراش عند الراحة قدر بـ (0.469) أما بعد الجهد البدني كان (0.201)، وهذا يدل على عدم وجود علاقة إرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر باراش بفتري الراحة وما بعد الجهد البدني غير محققة.

خاتمة:

إن الهدف من الدراسة الحالية هو التعرف على العلاقة الإرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية والمؤشرات الفسيولوجية بفتري الراحة وبعد الجهد البدني، حيث سلطنا الضوء ولو بشكل مختصر على بعض القياسات المرفولوجية والفسيولوجية وكيفية قياسها لدى لاعبي الكرة الطائرة، فكانت النتائج على النحو التالي:

- عدم وجود علاقة إرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر سكر الدم بفتري الراحة وما بعد الجهد البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر.

- عدم وجود علاقة إرتباطية بين مؤشر الكتلة الدهنية ومؤشر باراش بفتري الراحة وما بعد الجهد البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر.

من خلال هذه النتائج قدم الباحث مجموعة من الإقتراحات التي يمكن أن

تساعد المدربين والباحثين في هذا المجال من خلال:

- إجراء القياسات المتعلقة بالمتغيرات البيوكيميائية التتابعية لمتغيرات الدم والمؤشرات الجسمية بصورة دورية ومنتظمة خلال السنة التدريبية، لتقويم الحالة الفسيولوجية للرياضي.

- الإهتمام بإجراء القياسات والإختبارات الفسيولوجية وخاصة للجهاز القلبي الوعائي للإستعانة بها في برمجة وبناء مخطط التدريب.

- الإهتمام بمزاولة النشاط البدني والرياضي بانتظام كعامل مؤثر يساعد في تحسين أو المحافظة على الوزن الصحي والمثالي وكفاءة عمل الأجهزة الوظيفية.
- إجراء دراسات أخرى حول المكون الدهني وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي وهذا لدوره الفعال في تحقيق الأرقام القياسية.

قائمة المراجع:

- أباظة، حسين دري.الجمال، أحمد سمير.(2018). الإسهامات التدريبيه والفسولوجية في المجال الرياضي. مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء للدنيا الطباعة والنشر.
 - أحمد عبد الفتاح، أبو العلاء، حاسنين، محمد صبحي. (1997). فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم . دار الفكر العربي، مصر.
 - الجبور، نايف مفضي.(2011). فسيولوجيا التدريب الرياضي. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.مصر.
 - الذبيات،محمد محمود، بوحوش، عمار.(2001). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. ط3. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
 - رضوان،محمد نصر الدين.(1998). طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ..مركز الكتاب للنشر. مصر.
 - سيد،أحمد نصر الدين.(2003). نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة. دار الفكر العربي. القاهرة.
 - عبد العظيم سيف، عبد الرحمان.2010.التغيرات البيوكيميائية للتدريب المستمر والفتري للملاكمين.دار الوفاء للدنيا الطباعة والنشر.مصر.
 - علاوي، محمد حسن .رضوان، محمد نصر الدين.(2018). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. دار الفكر العربي.مصر.
 - قتداجي، عامر إبراهيم. (2012). منهجية البحث العلمي.ط2.دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.العراق.
 - لازم كماش، يوسف.(2011).التغذية والنشاط الرياضي . دار الوفاء.مصر.
 - هارون،وليد عطا.(2016). فسيولوجيا التدريب الرياضي. دار أجد للنشر والتوزيع.
- الكتب باللغة الأجنبية :

-Nourredine,D.Abderrahim,B.,&Rachid,H.(1990).Techniques d'évaluation physiologique des athlètes, 1ere édition.édition: comité olympique.

-Lillian sholtis,S.et autre. (2011) Soins infirmiers en médecine et chirurgie,renouveau pédagogique

المجلات ومواقع الإنترنت :

-بن حاجة،برهان الدين.(2016). دراسة علاقة نتائج مؤشر الكتلة الجسمية وطريقة تحديد نسبة الشحوم عن طريق قياس محيطات الجسم لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة الجزائر3. مجلة علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، 5(1)، 156-160.

-سفيان،زناقي.د.هشام،لوح.حسين،عسلي.(2020).تحديد بعض المؤشرات الفسيولوجية (نبض القلب،ضغط الدم،الإستهلاك الأقصى)و علاقتها بنسبة الدهون في الجسم.مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 15(3)، 307-320.

-شريف،محمد أمين.نافع،سفيان.(2020).علاقة بعض المؤشرات الفسيولوجية والأنثروبومترية بالحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين (VO2max) (لدى لاعبي كرة الطائرة)، المجلة الرياضية لعلوم الرياضة والعلوم الإنسانية والإجتماعية المحترف، 7(1)، 1-15.

-ماهر، بطرس يعقوب .أحمد، بكر علي .سهام، جميل عبو. (2005). دراسة تأثير العمر والجنس في مستويات السكر والكوليستيرول في مصل الدم في مدينة الموصل، مجلة التربية والعلم، 7(3)، 47-56.

-مرباط،جمالي. (2019).الإسترجاع والإستشفاء البدني لدى لاعبي كرة القدم من الجنسين بفترة مابعد التمرين من خلال مؤشر سكر الدم .مجلة الإبداع الرياضي، 10(2)، 277-300.

-ولد هو،مصطفى.كولوقلي،حسينة.(2020).علاقة بعض القياسات الأنثروبومترية بالصفات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.مجلة دفاتر مخبر المسألة التربوية في ظل التحديات الراهنة، 13(18)، 90-106.

-<https://conseilsport.decathlon.fr/comment-calculer-son-img>.

دافعية الإتقان Mastery motivation

أ.د/ ناهدة عبد زيد لدليمي¹

¹كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل (العراق)

phy.nahidah.a@uobabylon.edu.iq

الملخص:

في هذه المقالة تم التطرق إلى موضوع مهم وحيوي في مجال التعلم الحركي، ألا وهو موضوع دافعية الإتقان التي هي سعي المتعلم للقيام بالأعمال الصعبة وبراعته في تناول الأفكار والأشياء المادية مع إنجاز ذلك بسرعة وبطريقة مستقلة قدر الإمكان وقدرته على التغلب على ما يواجهه من عقبات، وعلى هذا الأساس تم التطرق في هذه المقالة إلى بعض التعريفات لدافعية الإتقان، وأشكالها، فضلاً عن أبعادها المتعددة، وتم التطرق أيضاً إلى مكونات دافعية الإتقان، وسماتها وطرق قياسها، وبذلك تكون هذه المقالة مساهمة بسيطة لتوضيح ماهي دافعية الإتقان للباحثين والعاملين في هذا المجال.

كلمات مفتاحية: الدافعية، دافعية الإتقان

Abstract:

In this article, an important and vital topic in the field of kinaesthetic learning has been addressed, which is the subject of mastery motivation, which is the learner's endeavour to do difficult tasks and his skill in dealing with ideas and material things while accomplishing this quickly and in an independent manner as much as possible and his ability to overcome the obstacles he faces. This basis has been addressed in this article with some definitions of the motivation of mastery, and its forms, in addition to its multiple dimensions, and also touched on the components of the motivation of mastery, and its features and methods of measurement, and thus this article is a simple contribution to clarify what is the motivation of mastery for researchers and workers in this field.

Keywords: Motivation; Mastery motivation

تُعد دافعية الإتقان إحدى أكثر الدوافع الانسانية الأساسية المستندة إلى الرغبة الشخصية القوية في سيطرة المتعلم على بيئته، فهي تدل على القابلية والقدرة والكفاءة والبراعة والمهارة وتصب جميعها بمعنى أساسي وهو فاعلية التفاعل الفعال أو الكفوؤ مع البيئة، وعلى الرغم من أن كل المتعلمين يمتلكون هذه الدافعية، إلا أنها تختلف باختلاف البيئة والورثة من متعلم لآخر.

إن وصول المتعلم إلى أهداف عملية التعلم المطلوبة والمتمثلة بإتقان المعارف والمهارات الحركية التي يتدرب عليها بمفرده، وتحقيق مثل هذه الأهداف يتطلب من المتعلم حدًا مناسباً من الدافعية للإتقان بوصفها ضرورة وشرطاً لا بد منه، وهي الشعور المرتبط بالأداء، أو المنافسة لبلوغ معايير الجودة وإن هذا الشعور ينتج عنه شقين رئيسين هما التأمل بالنجاح، والخوف من الفشل في أثناء سعي المتعلم لبذل أقصى جهد من أجل النجاح وبلوغ المستوى الأفضل في الأداء الحركي، فضلاً عن أن المتعلم الذين تحركه دافعية الإتقان يتصف بالقابلية للتكيف أو لتعديل الظروف التي يتفاعل معها مما يؤدي إلى أداء حركي جيد ومتقن، كما وتكون لديه أفكار ايجابية حول فاعلية وكفاءة قدرته في إنجاز ما يكلف به، كما ويمتلك قدرة عالية في السيطرة والتحكم بنفسه لذا يظهر أدائه بإتقان عال وجودة كبيرة، كما تبدو دافعية الإتقان في ميل المتعلم لتحقيق ذاته والسعي لأداء حركي أكثر كفاءة يليق بمتطلباته، ومن المتوقع أن ترتبط دافعية الإتقان لدى المتعلم بالعديد من المتغيرات الشخصية والعوامل النمائية والظروف الاجتماعية ويمكن أن تكون للمتغيرات المعرفية في نظام الشخصية علاقة ما بدافعية الإتقان.

وتختلف دافعية الإتقان مختلفة بحسب مراحل النمو وأهمية تنميتها وتشجيعها خاصة في المراحل العمرية المبكرة، نظراً لدورها الأساس في تشكيل سلوك المتعلم وتأثيرها في المراحل اللاحقة وهو ما يجعل دافعية الإتقان متنبأ جيد وقوي في النجاح في الأداء الحركي، إذ كلما تقدم نمو المتعلم سهل عليه أي مهمة

حركية يُكلف بها مما يؤثر إيجابياً في دافعيته للإتقان، ويمكن للمتعلم أن يكتسبها والتدريب عليها في مراحل مبكرة من حياته لضمان نجاحه في الأداء الحركي في المراحل اللاحقة من حياته. ووردت تعريفات عدة لدافعية الإتقان منها:

- هي سعي المتعلم للقيام بالأعمال الصعبة وبراعته في تناول الأفكار والأشياء المادية مع إنجاز ذلك بسرعة وبطريقة مستقلة قدر الإمكان وقدرته على التغلب على ما يواجهه من عقبات.

- هو مشاركة المتعلم واستمتاعه بالتعلم والاهتمام بكل ما هو جديد وحب الاستطلاع والتواصل في التعلم وإنجاز المهام الصعبة وإدراك وفهم الكفاءة والتفوق في الأداء الذي يقوم به.

- هي قوة نفسية فطرية داخل المتعلم تؤدي به إلى إتقان المهام، الأمر الذي يشعره بالفاعلية من دون الحاجة إلى تقديم مكافأة له.

- هي التصرف بدافع من الفضول والاهتمام والكثير من السرور لإتقان البيئة المحيطة وتفضيل المهام الصعبة على السهلة.

- هي قوة نفسية جوهرية متعددة الأوجه تدفع المتعلم إلى محاولة الإبداع في إنجاز مهمة تبدو تحدياً على الأقل بالنسبة لها أو له.
وتوجد ثلاثة أشكال لدافعية الإتقان وهي:

1- **الدافعية للإتقان الموضوعي:** يتمثل هذا الشكل في ملاحظة محاولات إتقان المتعلم لمهامه الحركية في أثناء القيام بتحقيق أهداف موضوعية، وذلك لأن الإتقان يرتبط بأهداف محددة.

2- **الدافعية للإتقان الاجتماعي:** يتمثل هذا الشكل في دافعية المتعلم للتفاعل مع الآخرين بشكل كفو، ويظهر ذلك من خلال محاولاته المستمرة والمشاركة لبدء التفاعل الاجتماعي وسبل الحفاظ عليها بواسطة إظهار مشاعر إيجابية في أثناء التفاعلات الاجتماعية.

3-الدافعية للإتقان الحركي: يتمثل هذا الشكل في دافعية المتعلم نحو المثابرة في أداء المهام الحركية أو البدنية، وتحدد دافعية الاتقان مجموعة من الأبعاد، تتمثل بما يأتي:

1-**الرغبة في التميز:** إذ يندفع المتعلم بأن يكون أداؤه الحركي متميزاً ومتكاملاً في جوانبه جميعها، فنجده يؤدي بأسلوب فريد وعالي المهارة وبصورة تبهر الآخرين.

2-**الأداء الذاتي المتفرد عن الآخرين:** إذ يسعى المتعلم أن يكون أداؤه الذاتي يختلف عن الآخرين في مستوى الجودة ونوعية الأداء الذي يقوم به.

3-**الرغبة في المعرفة والإطلاع:** يكون للمتعم دافعية الفضول وتملكه الرغبة في معرفة كل شيء عن المهمة الحركية التي يؤديها، وذلك من أجل إتقانها وإتمامها على أكمل وجه.

4-**الجدية والمثابرة في الأداء:** يتميز المتعلم بجدية الأداء والإصرار على القيام به مهما كان صعباً، فنجده مثابراً وصبوراً، ولديه قوة تحمل كبيرة على إنجاز المهمة الحركية والسير بها، كما توجد مبادئ أساسية لدافعية الإتقان هي:

1-**الدافعية للإتقان متعددة الأوجه:** تقسم إلى نوعين رئيسيين هما:

-**الجوانب الوسيالية:** تتضمن المثابرة في المهمات وأن يكون لدى المتعلم

دور إيجابي في التأثير على الأحداث البيئية وتفضيله للمهام الجديدة الحركية أو غير المألوفة.

-**الجوانب التعبيرية:** تتضمن في تعبيرات الوجه والتعبيرات الصوتية

والسلوكية للتعبير عن السعادة والاهتمام والفخر في حالات النجاح والتعبير عن الإحباط والغضب والحزن والخجل في حالات الفشل في المهام المكلف بها المتعلم.

2- **الدافعية للإتقان متغيرة ومتحولة مع النمو:** تتغير معالم دافعية الإتقان للمتعلم مع نموه، إذ يختلف مستوى صعوبة المهمة الحركية باختلاف العمر الزمني للمتعلم، بمعنى أنه كلما زاد العمر الزمني للمتعلم كلما أصبحت المهام الحركية التي يؤديها صعبة، وهذا يؤثر في تقويم الدافعية للإتقان.

3- **الدافعية للإتقان فطرية وفردية:** ويتحدد ذلك في أن الدافعية للإتقان تعد فعالة ومؤثرة منذ الميلاد، فالمتعلم لا يحتاج أن يعلم كيف يكون متجهها إلى الإتقان.

4- **الحاجة إلى التحدي:** تُقيم الدافعية للإتقان في أثناء أداء المتعلم لمهام حركية معتدلة الصعوبة أو التحدي، فالمثابرة نحو الهدف تعد مؤشراً على دافعية الإتقان بشرط أن تكون المهمة الحركية جديدة ومعتدلة الصعوبة بالنسبة للمتعلم، ففي المهام الحركية معتدلة الصعوبة تكون دافعية المتعلم للإتقان أعلى مما هي عليه في المهام الحركية السهلة أو الصعبة جداً.

5- **محاولات الإتقان لأبد أن تهدف إلى الإتقان أكثر منها إلى النجاح:** - تختلف الدافعية للإتقان عن الكفاءة، وإن كانت الدافعية للإتقان تدفع المتعلم للاشتراك في سلوكيات حركية تقوي الكفاءة وتعززها.

وتوجد مكونات عدة لدافعية الإتقان قابلة للقياس توزعت على مجموعتين هما:

- **المجموعة الأولى:** ضمت أربعة مكونات من النوع الإجرائي وهي:

- المواظبة على المهارات المعرفية وهي تتعلق بقدرة المتعلم على إدراك

المهارات الصعبة التي تتطلب مهارات معرفية جديدة مثل توليد البدائل لحل مشكلة ما تواجه المتعلم.

- المواظبة الإجمالية الحركية وهي تتعلق بالأنشطة البدنية التي يقوم بها

المتعلم التي تتطلب الجدية وسرعة بالحركة وصولاً للإتقان.

- دافعية الإتقان الاجتماعية لدى الكبار.

- دافعية الإتقان الاجتماعية لدى الأطفال.

-المجموعة الثانية: ضمت مكونين من النوع التعبيري وهما:

- متعة الإتقان وهي تتعلق بشعور الفرح والسرور المصاحب للإتقان.
- ردود الأفعال السلبية المصاحبة لفشل المتعلم في إنجاز المهام الحركية المكلف بها.

وتوجد سمات أساسية عدة لدافعية الإتقان هي:

- استمرار محاولة المتعلم لإنجاز المهام الحركية المكلف بها والموجه لها فعلياً ولا ينتهي حتى يكملها بنجاح.

-إن دافعية الإتقان مع محاولات المتعلم المستقلة من أجل إتقان المهام الحركية الصعبة إلى حد ما بمساعدة المتعلمين الأقران والمدرس.

-إن السلوكيات المستمرة والمركزة على هدف معين هي أفضل مثال لدافعية الإتقان، والإتقان هو جهد مركز ووقت لإنجاز مهمة ما أو للوصول إلى هدف أو مهارة، وعليه أن مفتاح دافعية الإتقان هو الاستمرارية في إنجاز المهام الحركية.

-إن دافعية الإتقان ليس دافع للتعلم فقط للاستكشاف وتفعيل دور التكنولوجيا والوسائط المتعددة لكسب بعض المهارات ولكن لتكون دافعاً لحل مشكلة أو إتقان مهارة أو إنجاز مهمة حركية.

-تعد المثابرة من العوامل الرئيسة التي يمكن ملاحظتها من خلال محاولة المتعلم في إنجاز مهمة حركية ما، كذلك إذا كانت المهمة الحركية صعبة إلى حد ما تحتاج إلى بذل جهد عال من أجل الوصول إلى الإتقان، أما إذا كانت المهمة الحركية هي أصلاً سهلة فلا تحتاج إلى بذل جهد من أجل الوصول إلى الإتقان.

-المهام المستعملة في الكشف عن دافعية الإتقان ينبغي أن تكون بمستوى الصعوبة المناسب لمستوى نمو المتعلم ليكون فيها النجاح ممكناً وإن لم يتم إنجازها خلال مدة قصيرة من الزمن.

ومن خصائص المتعلم الذي يمتلك دافعية الإتقان هي:

1- أن يكون مثابر وذو المحاولات المستمرة لإتقان أي مهم حركية يكلف بها على أكمل وجه.

- أن يكون مهتم بالمتعة المتحققة من عملية التعلم والاهتمام بكل ما هو جديد.

- أن يكون لديه إصرار على إتقان كل ما يكلف به والتفنن بما يؤديه.

- أن يتصف بالدقة والحذر في القيام بالمهام الحركية المكلف بها.

- أن يكون لديه حب الاستطلاع والرغبة والتواصل في التعلم وإتقان المهام الحركية جميعها مهما كانت صعبة.

- أن يكون لديه إدراك الكفاءة والتفوق في إتقان المهام الحركية التي يؤديها.

- أن يبحث ويسأل عن المهمة الحركية التي يكلف بها حتى يتقنها على أكمل وجه.

- تعد الجودة هنا معياراً أساسياً للمتعلم.

وتوجد عوامل عدة لدافعية الإتقان تكون متصلة بطبيعة المتعلم وهي:

1- الموهبة: وهي المهارة التي يمتلكها المتعلم لتحقيق أهداف عملية التعلم في زمن أقصر من المتعلم الذي يمتلك مهارة أقل وبالتالي موهبته مختلفة عن المتعلم الموهوب في تعلم الموضوع ذاته، مما يتوجب على المدرس إتاحة الزمن الكافي لجميع المتعلمين باختلاف درجة موهبتهم ومستوى مهاراتهم لعملية التعلم.

2- المثابرة: وهي الوقت المستغرق من قبل المتعلم في إتقان المهارة الحركية المقصودة، وتزداد المثابرة لدى المتعلم مما يدفعه للاستمرارية في عملية التعلم والغوص في أعماق محتواها وقتاً أطول من الوقت المحدد لإتقان عملية التعلم بغض النظر عن الظروف البيئية للمتعلم حتى بعد حصول التغذية المرتدة أو الإخفاق في عملية التعلم.

3- قدرة المتعلم على فهم ما يتعلم: ويقصد بها القدرة المكونة لدى المتعلم على فهم متطلبات المهمة الحركية المطلوبة والخطوات التي ينبغي اتباعها في تعلم

هذه المهمة، فقدرة المتعلم على فهمها، يستوجب توافر قدرة لفظية في استيعاب المعلومات سواء كانت مسموعة أو مقروءة.

4-الفرصة المتاحة للتعلم: وهي مقدار الوقت الذي يحدده المدرس لمحتوى مقصود يكتسبه المتعلم بقصد هدف معين.

5-النوعية التعليمية: وهي تهتم بالطريقة التنظيمية لعملية التعلم بشكل يسهل على المتعلم فهم المحتوى التعليمي واكتساب المهارات الحركية، مع مراعاة المتغيرات التي تؤثر في نوعية التعلم، من دقة توجيهات المدرس ومدى مقابلة مهمة التعلم بالمستوى المطلوب من حيث مناسبة محتوى التعلم لمستوى خبرات المتعلم السابقة قبل البدء في عملية التعلم.

قياس دافعية الإتقان: تتفاعل وترتبط دافعية الإتقان بعوامل عديدة تأثر فيها، فهي تتأثر بكفاءة المتعلم، وأيضاً بهدف الإتقان، وكذلك بالبيئة المحيطة به، فالأساس في قياس دافعية الإتقان أن المتعلم لا يكون مستقبلاً للمعلومة فقط، بل يحاول بالعديد من الطرائق محاولة السيطرة على بيئته والمثابرة في تحقيق ما يسعده في أثناء تعلمه، وهناك ثلاث طرق لقياس أو تقييم دافعية الإتقان وهي:

1-استبيان أبعاد الإتقان (DMQ)

2-ملاحظة المتعلم في أثناء المواقف شبه البنائية أو اللعب الحر عن طريق

ملاحظة المتعلمين الصغار في مواقف لعب سواء فردي أو مع الكبار.

3-مهام الإتقان البنائية، ويتم فيها اختيار المهام المتحدية بحسب العمر،

حيث تكون مشوقة ومعتدلة التحدي، وتتميز بكونها تعطي فرصة لتحديد المهمة المتوسطة الصعوبة بطريقة فردية بالنسبة لكل متعلم ومن ثم تقييم دافعية الإتقان.

وتوجد مجموعة من التطبيقات دافعية الإتقان وهي:

1-استشارة حاجات المتعلم للنجاح في أداء المهام الحركية من خلال تكليف

المتعلم لبعض المهام الحركية السهلة تناسب مع مستواه لضمان نجاحه فيها مما يؤدي بالمتعلم إلى الشعور بخبرات النجاح وزيادة الرغبة في النجاح والثقة بالنفس

وعدم الخوف من ردود الأفعال السلبية التي تصاحبه في الفشل، ومن ثم تكليف المتعلم بمهام حركية أخرى ويُطلب منه إتقانها وإنجازها بجودة عالية.

2- استثمار وسائل تحفيز مادية أو معنوية تزيد من فاعلية المتعلم في الحصول على المكافئة من خلال تكليفه ببعض المهام الحركية ويُطلب منه أداءها أو حلها بجودة عالية مقابل الحصول على مكافئة.

3- إثراء المناهج التعليمية بموضوعات دافعية الإتقان ومدى أهميتها وكيفية تطويرها عن المتعلم لضمان اكتسابه لها.

4- الجلسات الإرشادية ومدى تأثيرها في المتعلم من خلال التحدث بأهم الجوانب التي تساعده على إتقان المهام الحركية، وكيفية استعمال القدرات العقلية في إنجاز المهام الحركية والوصول إلى أعلى مراتب الجودة في الأداء الحركي.

5- استعمال أساليب المنافسة بين المتعلمين في أداء المهام الحركية، مما تبين أن بعض المتعلمين يكون الغرض من إشباع حاجاتهم هو خارجي، كأن تكون الرغبة في إرضاء المدرس أو إرضاء الزملاء.

المصادر:

-الدليمي، ناهدة عبد زيد(وأخران)، (2022).الدافعية والتحفيز في التعلم الحركي، دار الفرات للطباعة والنشر والتوزيع، بابل، العراق.

-سعداوي، هنية عبد الله سراج، (2022)، دافعية الإتقان باستخدام نموذج كارول لدى طالبات الدراسات العليا في جامعة أم القرى لتصميم برمجة تعليمية، مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلد (61) العدد (1) .

-عيسى هبه مجيد، (2022)، الكف المعرفي وعلاقته بدافعية الإتقان لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدارس محافظة البصرة، مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، مجلد4، عدد47.

-وحيد مصطفى فاضل وحيد، (2017). دافعية الاتقان وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة القادسية.

مواقع التواصل الاجتماعي واستغلال جماهيرية الرياضة

(قوة المنشور - الاختراق - التعصب - التسويق)

Social media sites and exploit the popularity of sport

(the power of publication - penetration - intolerance - marketing)

ناصرى محمد الشريف¹، سعيدى زروقي يوسف²m.nasri@univ-soukahrass.dz، (الجزائر)، جامعة سوق اهراس¹y.saidizerouki@univ-chlef.dz، (الجزائر)، جامعة الشلف²**ملخص:**

لقد برزت مواقع التواصل الاجتماعي كبديل للإعلام التقليدي، ونظرا لتزاوجها مع مختلف جوانب الحياة، ومن بين هذه الجوانب الجانب الرياضي ذو القاعدة الجماهيرية الكبيرة بين مختلف الفئات الاجتماعية، كبارا كانوا أو صغارا، فقراء أو اغنياء، مثقفين أو اشخاص عاديين، وقد سلطنا الضوء في بحثنا على مجموعة من النقاط الأساسية أهمها: قوة المنشور الرياضي على مواقع التواصل وكيف يجذب المتلقي، الاختراق الثقافي للشباب من خلال مواقع التواصل الاجتماعي واستغلالها للرياضة، انتشار ظاهرة التعصب لدى الجماهير الرياضية، والتسويق الرياضي من خلال مواقع التواصل الاجتماعي.

كلمات مفتاحية: مواقع التواصل الاجتماعي - الرياضة.

Abstract:

Social media sites have emerged as an alternative to traditional media, and due to their intermarriage with different aspects of life, and among these aspects of sports with a large mass base among different social groups, adults or young, poor or rich, intellectuals or ordinary people, we have highlighted in our research a range of key points, the most important of which: the the power of publication on the social media sites and how the recipient attracts, the cultural penetration of young people through social media sites and their exploitation of sports, the spread of intolerance among sports audiences. And sports marketing

Keywords: Social media sites - Sport.

مقدمة:

يعيش العالم اليوم ثورةً تكنولوجيةً مستمرةً مع بروز الذكاء الاصطناعي، ووسائل الاتصال الفائقة التقدم، والتي جعلت العالم على اتساعه وترامي أطرافه بمثابة قرية عالمية واحدة، لذلك فإن من أكبر التحديات التي تواجهنا في هذه الآونة التحدي التكنولوجي في مجال الاتصال والإعلام، ولاسيما ونحن نعيش منعطفًا تاريخيًا، أضحت فيه وسائل الاتصال وتكنولوجيا المعلومات هي القوة المهيمنة، والمسيطرة، والموجهة للأفكار والآراء وتشكيل الاتجاهات وصياغة العقول (النجار، 2000). وهذا التأثير زاد ان انه في الأعوام الأخيرة نتيجة التواصل الاجتماعي بين البشر في فضاء إلكتروني افتراضي، قرب المسافات بين الشعوب وألغى الحدود وزاوج بين الثقافات، وسمي هذا النوع من التواصل بين الناس (شبكات التواصل الاجتماعي)، وتعددت هذه الشبكات واستاثرت بجمهور واسع من المتلقين، ولعبت الأحداث السياسية والطبيعية في العالم دورًا بارزة في تعريف بهذه الشبكات، وبالمقابل كان الفضل أيضًا لهذه الشبكات في إيصال الأخبار السريعة والرسائل النصية ومقاطع الفيديو عن تلك الأحداث. الأمر الذي ساعد في شهرة وانتشار هذه الشبكات (السوداني و المنصور، 2015). في الماضي، اعتاد الناس على شغل وقت فراغهم بالجلوس على الأريكة، مع آخرين في كثير من الأحيان، حيث يستمتعون بمشاهدة التلفزيون أو قراءة جريدة سواء بشيء من التركيز أو شاردي الذهن، ومن ثم، يتحدثونُ معًا عما قرؤوها بعد تناول العشاء باليوم التالي. أما اليوم، فأصبح الناس يحملون بأجهزة الكمبيوتر أو بشاشات هواتفهم المحمولة، بمفردهم غالبًا، أو يقومون بعدد من المهام على شبكات التواصل الاجتماعي حيث يقومون بتنزيل الملفات الموسيقية أو الدردشة أو البحث عن معلومة ما أو ممارسة الألعاب الإلكترونية، وعلى الفور يتناقشون عن تجاربهم مع آخرين بمكان ما بصورة افتراضية، فإن عاداتهم اليومية - بجانب قدراتهم على التواصل - قد تغيرت على نحو ملحوظ، الأمر الذي يعكس التحول

التاريخي من المجتمع الجماهيري إلى مجتمع الإنترنت، من إعلام الدفع إلى إعلام الجذب، من الاتصال الأحادي إلى الاتصالات متعددة الأطراف (هارتلي و آخرون، 2018). ولم تترك وسائل التواصل الاجتماعي أي جانب من جوانب الحياة الا وتزاوجت معه، نتيجة لمغرياتها ومكوناتها الفائقة، فأصبح السياسيون يبرون سياساتهم عبرها، وأصحاب الاقتصاد والتجارة يعتبرونها ملاذا لترويج وبيع منتجاتهم، وكذا التحكم في السوق... الخ. كل يستغل هذه الفضاءات بما يشاء سلبا او إيجابا نتيجة وجود جمهور من المتلقين غير معروف الحجم من شدة كبره وتنوع اجناسه وتعدد ثقافته ولغاته، ومن بين التزاوجات التي حدثت كانت بين شبكات التواصل الاجتماعي والجانب الرياضي والفريسة هم الجمهور المتلقي، اللذان يتناظران من حيث المتابعة والمرونة وجمهور المتلقين وتنوعه، فان كانت وسائل التواصل تشغل الكبير والصغير والمتعلم والجاهل والأسود والأبيض، فان هذه الميزات تحملها الرياضة منذ سنوات طوال بل كانت ميزة اتخذتها شعار من خلال أكبر هيئاتها العالمية وهي اللجنة الأولمبية، حيث تعد الرياضة جزء من ثقافة الشعوب، والتي ارتسمت في تاريخها وعاداتها وتقاليدها فقد لعبة الرياضة دور محوريا في ذلك إذ يشير (بيار ساني) إلى أن الرياضة هي جزء أساسي من الثقافة وتؤثر تأثيرا قويا في ثقافة الحوار والتفاهم بين شعوب العالم، والعيش في انسجام، والقضاء على العنصرية والظلم والفقر، وكل هذا يتجلى من خلال الرياضة (Sané, 2006)، كما يؤكد (واتري اواموتو) على أن الرياضة لا يمكن فصلها عن البعد الثقافي الذي يعني احترام التنوع الثقافي والهوية الثقافية، والذي يعد أمرا ضروريا للعيش معا في عالم لا يكف عن المطالبة بالسلام... (Iwamoto, 2006)، الا أن هذا التزاوج تولدت عنه إيجابيات وسلبيات عدة، نتيجة استغلال عديد القوى لخصائصهما المرنة فأصبحت تنتقل من خلالهما كل القيم التي يريدونها الى جمهور المتلقين، بالإضافة الى سوء استغلال شبكات التواصل وغياب الرقابة جعل من هذا الجمهور وخاصة الصغار والشباب فريسة سهلة لسليبياتها،

كما ان غياب قوة الممانعة لدى الشعوب العربية والقابلية للاستهواء وانكار هوية الذات حيث يشير (أبو رباح محمد) إلى "أن انتشار ظاهرة القابلية للاستهواء لدى التلاميذ والطلاب يساعد على تشرب وتبني هؤلاء للثقافات المدمرة التي تتبناها العديد من الهيئات العالمية، بغية إفساد الشباب، يساعدهم في ذلك شيوع حالات اللامبالاة بين الكثير من أفراد المجتمع، وضياع الكثير من القيم، وتشتت الإيديولوجيات الحياتية، مع عدم القدرة أحيانا على الرغبة في تبني خطوط وأهداف في الحياة، مما يوقع الشباب والأفراد بعامة فريسة لهذه الظاهرة، والتي تؤدي إلى ضياع جيل أو أجيال قادمة عندما تخلق منهم مجتمعا إستهوائيا مريضا". (أبو رباح، 2006). وهذا ما يجعلنا نطرح عديد علامات الاستفهام حول استغلال مواقع التواصل الاجتماعي للجانب الرياضي في نشر الأفكار واختراق الشباب، ومعرفة السبل للوقاية من ذلك من خلال تشخيص للوضعية الحالية واتخاذ تدابير ضد ذلك، وانطلاقا مما سبق تنبثق الأهداف التالية لبحثنا والمتمثلة في:

أهداف البحث:

- توضيح اهم المفاهيم الأساسية لمواقع التواصل الاجتماعي، ابراز اهم خصائص مواقع التواصل الاجتماعي .
- تبين أهم إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي .
- التعرف على أهم تأثيرات المزاجية بين مواقع التواصل الاجتماعي والرياضة .
- التعرف على قوة المنشورات والتغريدات على الجمهور الرياضي .
- الاختراق الفكري لمواقع التواصل الاجتماعي من خلال الرياضة .
- مواقع التواصل الاجتماعي وظاهرة التعصب الرياضي في العالم الافتراضي .

أهمية البحث :

تبرز أهمية بحثنا في انها تلقي الضوء حول احد ابعاد وسائل التواصل الاجتماعي والجانب الرياضي، اذ انه له ميزة تختلف عن غيره بسبب شعبيته، ومتبعيه فان كانت السياسة تستهوي البعض، والاقتصاد جد معقد... الخ، فإن الرياضة لا تفرق في الجنس والسن ولا الثقافة، فمنهم من يشجع ومنهم من يتابع ومنهم من يشتري، انها لا تقف عند حد من الحدود، لذا كان من الواجب ان ننظر لبعض زوايا استغلال الرياضة ضمن وسائل التواصل الاجتماعي، فلا يمكن ان نتوقف محتواها في مجرد متابعة للملخصات او فيديوات او فرق او نجوم، انها ابعد من ذلك، انها تغزو ثقافة الأجيال بسلاسة لا متناهية، عن طريق تنوع العرض وتوافره، لذا ارتأينا من خلال بحثنا ان نرى بعض الزوايا الأخرى لهذه العلاقة والتوأمة بين مواقع التواصل الاجتماعي والرياضة.

أولا/ مقارنة نظرية حول مواقع التواصل الاجتماعي

1- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي:

لا يوجد تعريف محدد للـ Social Media أو التواصل الاجتماعي، حيث بدأ استخدام هذا المصطلح ليعبر عن نوع جديد من التواصل. وهنا يتم تعريف التواصل الاجتماعي قشتها فيما يخص القضية التي نحن بصدد منا، حيث تناولت الكتب الغربية تعريف التواصل الاجتماعي من خلال التحدث عن المواقع الأكثر استخداما مثل الفيسبوك -تويتر لينكدن، في حين تجاهلت بعض المواقع والتي يشيع استخدامها في مناطق بالعالم دون الأخرى، مثل orkut أو حتى مواقع الرسائل النصية mxit والمستخدم بكثرة في جنوب أفريقيا. إذن يمكننا تعريف مواقع التواصل الاجتماعي على أنها: كل الأجهزة والمواقع التي تسمح لمستخدميها بمشاركة المعلومات عالميا، وتستخدم المواقع في إزالة المسافات الافتراضية بين المشاركين للتجمع وطرح ومشاركة المعلومات، أما الأجهزة فهي

التكنولوجيا التي تُستخدم للدخول لتلك المواقع (بروكس و غوتا، 2017). وسائل التواصل الاجتماعي أو شبكات الإعلام الاجتماعي Social Networks بأنها مواقع websites أو تطبيقات أخرى Applications مخصصة لإتاحة القدرة للمستخدمين للتواصل فيما بينهم من خلال وضع معلومات، وتعليقات، ورسائل، وصور...، حيث أن التقدم التقني المتسارع في الأدوات وإمكاناتها يعتبر من أهم العوامل الحاكمة لانتشار وسائل التواصل الاجتماعي وظهور الابتكارات المتتالية في مثل هذه الوسائل وقد أكد كثير من الخبراء التقنيين أن وسائل التواصل الاجتماعي تسيطر في الوقت الراهن على نحو 71% من السوق الإعلامية والاتصالية عالمياً 17. ولكل وسيلة من وسائل التواصل الاجتماعي خصائصها ومميزاتها وتفردتها في نقل المحتوى المطلوب، ولكنها جميعاً تتفق في سمة واحدة، هي القدرة على تحقيق التواصل بين البشر دون حدود مكانية أو زمنية أو قيود على الحرية، وكذلك إمكانية نقل محتوى أي رسالة، سواء كانت مرئية أو صوتية أو مكتوبة. كذلك يجب ملاحظة أن مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي الإلكترونية يعتبر من وجهة نظر بعض الباحثين أضيّق من مفهوم أعم وهو مفهوم الإعلام الاجتماعي (Social Media) الذي يُعرف بأنه المواقع والتطبيقات التي تتيح للمستخدمين أن ينشئوا أو يقدموا للغير محتويات معينة، أو أن يشاركوا في التواصل الاجتماعي (السويدي، 2014).

ومن بين أهم مواقع التواصل الاجتماعي يمكن ذكر:

الفيس بوك، تويتر، الانستغرام، اليوتيوب، السناب شات، لنكداين،

بينتريست (Pinterest) ... الخ.

2- مميزات مواقع التواصل الاجتماعي:

-تعتبر سهلة الاستخدام؛ لكونها تحتوي على مختلف التقنيات والبرمجيات المتطورة، التي تجتمع مع بساطة التصميم والألوان، وتستخدم أيقونات وأدوات واضحة، كما توفر صوراً وأشكالاً تتزامن مع الوقت للتحديثات، وإشعارات محددة تثير انتباه المستخدم.

-أتاحت هذه المواقع للمستخدمين التواصل مع الآخرين والتعبير عن الذات عبر قنوات "اتصال جاذبة" لا تعتمد على نشر مضامين محددة، ما جعلها تصبح حاجة يلجأ إليها العديد من الأفراد إلى إشباعها.

-توفر مواقع التواصل إمكانية استخراج البيانات المتاحة من خلال استعراض شبكة المستخدم الخاصة ومشاركتها مع عامة الناس أو الأصدقاء، كما توفر بعض المواقع أدوات تسمح للمستخدمين وصف العلاقة بينهم وبين المستخدمين الآخرين.

- ترتبط قوة مواقع التواصل مع المشاركة أو التبادل العاطفي القائم على الشعور الإنساني، ويتضح ذلك من خلال "الوعي الاجتماعي" الذي يسمح للمستخدم بالتفكير في كيفية المشاركة الوجدانية والعاطفية، وبطبيعة الحال الأفراد يجربون على مشاركة عواطفهم ومشاعرهم في مختلف الفترات الزمنية في هذه المواقع.

-أن وسائل التواصل الاجتماعي أتاحت الفرصة لمشاركة الأفكار المختلفة، وإعطاء المشورة ومشاركة النصائح بين مستخدميها من الأفراد، بحيث كسرت حواجز الحدود المكانية بين مستخدميها.

-تتميز وسائل التواصل الاجتماعي بفعالية تشارك المعلومات بنفس اللحظة، وبث مباشر للفيديو وبسرعة تحميل الصورة.

- تتميز وسائل التواصل الاجتماعى بأنها متاحة للجميع، وبكونها مجانية الرسوم والانضمام، وتعتبر خدمات هذه الشبكات جزءاً من الإعلام الاجتماعى، لذلك يسهل الوصول إليها دون جهد ومشقة وسرعة بالوقت.

- توفر وسائل التواصل الاجتماعى شبكات متعددة الأبعاد، بحيث يتفاعل معها مستخدميهما بشتى الطرق من صفحات، ومجموعات، وأحداث، وصفحات مجتمعية، وروابط، ومدونات، وأخبار، والبومات صور، وملاحظات وغيرها.

- ربطت وسائل التواصل الاجتماعى مستخدميها بعضهم ببعض على الرغم من اختلاف الجنس والعمر والعرق، بحيث أهما استطاعت أن تتغلب على تلك الفوارق الاجتماعىة (ابزاخ، 2017).

3- سليات مواقع التواصل الاجتماعى :

- التأثير على الاخلاق والسلوك (مثل الإباحية، التدخين، تناول الكحول... الخ)

- تراجع مستوى التعليم: وهو نتيجة للاهتمامات الزائفة وعدم ترتيب الاولويات، وتفضيل السهر دون جدوى، والتكاسل على الواجبات، وتدني التحصيل... الخ.

- تراجع المستوى الثقافى نتيجة تدنى الاهتمام بقراءة الكتب والاتجاه الى متابعة الصفحات والاهتمام بالتويتات... الخ والتوافه.

- ادمان وسائل التواصل الاجتماعى وعدم القدرة على التخلي عنها، وحيث الحرمان منها يعتبر عقوبة قاسية، واعطاؤها يعتبر مصدر سعادة وحتى وان كانت تسبب له الضرر.

- اضرار صحية مثل نقص الحركة والبدانة وكذا نقص النظر وتأثير الموجات الكهرو مغناطيسية على الدماغ... الخ.

- اضرار نفسية وعقلية مثل نقص التركيز، والتشتت، القلق والضغط والعزلة والانطواء.

- اما من الجانب الاجتماعي فهي تقلص من العلاقات الاسرية والاجتماعية، مع الحرمان من المهارات الاجتماعية، بل اخذت مركز التنشئة الاجتماعية بسبب التهاء افراد الاسرى بالعمل او وسائل التواصل الاجتماعي باعتبارهم قدوة، بالإضافة الى العزلة الاجتماعية، وتكوين أصدقاء افتراضيين ليحلوا محل الأصدقاء الحقيقيين، وقد ساهمت العاب بوجي، فري فاير في ذلك .

-تسميم الادمغة بمحتويات التعصب والتطرف وغسيل عقول الافراد، ونشر أفكار لا عقلانية مثل الانتحار وتجريب أشياء شاذة... الخ (بكار، 2017)
وهناك سلبيات أخرى نذكر منها :

-الزيادة المفرطة في التوفير المصادر والمراجع والتي تعتبر في الغالب إيجابية لكن لها جانب سلبي، حيث يتجه البعض الى التكديس والجمع، ومن ثم العجز امام كم هائل من الكتب لا يمكن قراءته ولا الاستفادة منه في مقابل ما يضيع من وقت في التجميع والتحميل وانتهاط حقوق الملكية بحجة حق المعرفة .

-انتشار العجز بسبب ما يتم نشره من منشورات، تعمل على عجز الفرد وعدم قدرته على التغيير وتبيين الحيات دون معنى ولا هدف (وهو نشر مظاهر الاغتراب)

-انتشار ثقافة الكذب بحجت المزاح وجمع التعليقات والاعجابات وما ينعكس على اخلاق الفرد .

-انتشار الخداع واستغلال البعض والابتزاز النفسي والمادي (مثل استغلال الفتيات او الأطفال بلقطات او صور).

4- ايجابياتها: فيمكن تلخيصها فيما يلي:

- ساهمت في نقل المعلومة وبسرعة.

- التفتح على ثقافات الغير من خلال خصائصها التي تتخطى المكان مع

سرعة كبيرة في الزمان.

- زيادة القدرة على تعلم اللغات المختلفة.

- مورد للتثقيف والتعليم بسبب ما توفره من منصات تعلم ومراجع مختلفة.
- توفير اطر كثيرة للابداع والابتكار ونقل المعرفة.
- ربط شبكات علاقات متعددة.
- زيادة فرص العمل.
- خففت من تكلفت بعض الأشياء ويسرت التسوق.... الخ

5- عولمة الاعلام ووسائل التواصل الاجتماعي:

- لعبت وسائل التواصل كوسيلة فعالة داخل نطاق عولمت الاعلام لدرجت اننا لا نستطيع التفريق بين أهدافها واهداف عولمت الاعلام في الماضي الا انها زادت من تسارع هذه العجلة الى درجة غير معقولة حيث ساهمت داخل هذا النطاق الى رفع هذه الوتيرة وفق لمايلي:
- تحرير الشعوب من القيود الاجتماعية والسياسية والثقافية والفكرية التي يعتقد أنها تعيق تقبلها للثقافة الجديدة عن طريق استخدام الموجة للكلمة والصورة ولعل ما شهدته الدول العربية من احداث ابتداء من 2011 خير دليل على ذلك.
- تعويد العقول على مشاهدة ومعايشة الأنماط الغربية للثقافة الجديدة بإحكام السيطرة على المعلومات وتعميقها وفقا لمواصفات محددة حتى تعتاد الشعوب عليها وعلى مشاهدتها.
- إعادة تشكيل الحياة الاجتماعية للشعوب على نمط الحياة الغربية وحثها على المشاركة فيها على نحو نشط يحقق على المدى البعيد قبولية الإنسان وفقا للنموذج الاجتماعي الغربي.
- تعزيز فكرة الانخراط النشط في الثقافة الغربية عن طريق إبراز مظهرها الخارجي والثناء على كل من يتبناها باعتبارها أسلوب للحياة العصرية .

- وتؤكد الأهداف السابقة على أن وسائل الإعلام نتيجة لاحتكارها من ناحية، ولتقليدها لكل ما هو غربي من ناحية أخرى تعمل على التأثير على الهوية القومية. (شفيق، 2006).

ثانيا/ استغلال مواقع التواصل الاجتماعي لجماهيرية الرياضة:

1- قوة المنشور والتغريدة لدى متتبعي الرياضة:

علاقة مجنونة بين الرياضة و«السوشال ميديا»، وتطوراتها كثيرة، وتصل أحياناً الى ذروتها بمجرد كلمات بسيطة تثير ذاك الجمهور وتجّره الى الملعب لمواجهة خصمه، أو ذاك اللاعب للنزول الى مستوى أولاد الشوارع في ردّه على شتائم كارهيه. لكن الاهم طبعاً أن هذا الزواج ينجب العنصر الاهم في عالم الرياضة حالياً، ألا وهو المال. (شربل، 2015)

نعم اصبحت التغريدة اقوى من أي وسيلة أخرى في وقتنا الحالي، فتغريدة ايلون ماسك صاحب شركة تسلا جعلت من تطبيق مغمور لا يستعمله الا القلة الى تطبيق ذو شهرة عالمية في ظرف دقائق ارتفعت القيمة السوقية لأسهم شركة مغمورة تحمل اسم "سيغنال أدفانس" بنسبة 1100 في المئة، وذلك بعد تغريدة للملياردير الأمريكي وأغنى رجل في العالم ايلون ماسك، نصح فيها متابعيه باستخدام تطبيق سيغنال للمكالمات والرسائل. وبدأ المستثمرون البحث عن شراء أسهم في تطبيق سيغنال، والذي دعا ماسك لاستخدامه بدلاً عن تطبيق واتساب، وذلك على إثر دعوات عالمية لمقاطعة الأخير بسبب سياسة الخصوصية الجديدة. (الجزيرة مباشر، 2021) وكان هذا الارتفاع نتيجة لخطأ حدث بسبب تشابه الأسماء بين شركة سيغنال Signal، تطبيق المراسلة المشفر الذي تموله منظمة غير ربحية، تسابق المستثمرون على سهم يحمل نفس الاسم «سيجنال» ولكن أدفانس Signal Advance، وهي شركة تصنيع مكونات صغيرة. (الخليج، 2021)

وفي الجزائر يأتي منشور واحد لا حد المدونين فاروق بوجملين المشهور بـ"ريفكا"والذي يملك حساب في الانستغرام تجاوز عتبة المليونين، على أنه سيقم حفل عيد ميلاد ليجلب أكثر من عشرة آلاف مراهق نحو مقام الشهيد (algeria64, 2020)

واحد الأمثلة في عالم الرياضة نجم الـ «أن بي آي» السابق ليبرون جيمس، الذي يعدّ أحد أكثر الرياضيين شعبية هناك بعددٍ من المتابعين قارب 10 ملايين. لذا علم «الملك» أن أفضل مكان لنشر أهم نبأ يختص به كان «إنستغرام»، وذلك عندما قرر العودة الى فريقه الأم كليفلاند كافاليرز قادماً من ميامي هيت، حيث استغرب كثر تلك الخطوة التي أقدم عليها بنشره الخبر في ذاك الموقع آن ذاك. لكن الواقع من يحتاج الى صحيفة عندما يكون بإمكانه الوصول الى الملايين في نقرة واحدة؟ (شريل، 2015).

ولا شك أن تزايد نشاط نجوم الكرة عبر مواقع التواصل الاجتماعي يزيد من عدد معجبيهم. ويعتبر النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو هو صاحب لقب "ملك" شبكات التواصل الاجتماعي لعام 2015، فهو يتصدر قائمة أعلى الرياضيين متابعين عبر شبكات التواصل الاجتماعي، حيث يبلغ عدد متابعيه 186 مليون وبفضل هذا الرقم يجني رونالدو أموالاً طائلة، فوفقاً لدراسة خاصة بتقييم تكاليف شركات الإعلانات، فإن شعبية رونالدو عبر شبكات التواصل الاجتماعي، تجعله يكسب 2000 دولار عن كل حرف في أي تغريدة يخطها تتضمن دعاية لإحدى الشركات. وبذلك يتصدر رونالدو قائمة الرياضيين الأكثر تحقيقاً للأرباح المالية من نشاطهم على مواقع التواصل الاجتماعي. (Deutsche Welle, 2015). وتشير تقارير ان التعاقد يوفنتوس في صيف 2018 مع كريستيانو رونالدو الهذاف التاريخي لريال مدريد والذي يتابعه أكثر من 300 مليون شخص على مواقع التواصل الاجتماعي "82 مليون متابع على تويتر و122 مليون متابع على فيس بوك و195 مليوناً على إنستغرام"

وهو أعلى الرياضيين متابعة كما كان أول شخص يكسر حاجز الـ 100 مليون متابع على فيس بوك (بوابة الاهرام، 2019).

نعم قد استغل صناع الرياضة عبر العالم وسائل التواصل الاجتماعي بطرق شته من خلال المنشورات ومقاطع الفيديو التي تمثل دخلا لا محدودا وتسيير لقطيع من الجمهور مختلف الثقافات دون ان يدري انها قوة الاعلام الخفي.

2- الاختراق الفكري لوسائل التواصل الاجتماعي من خلال الرياضة :

ان لمواقع التواصل الاجتماعي برغم فوائدها المتعددة لجميع فئات المجتمع في جميع مجالات المعرفة إلا أنها لا تخلو من بعض السلبيات التي لا تتوافق مع قيم المجتمع المسلم، والتربية الإسلامية، مثل الغزو الفكري وخصوصاً لأصحاب الفكر السطحي (الحسين، 2016). إن الاختراق الثقافي يستهدف السيطرة على الإدراك، احتطافه وتوجيهه، وبالتالي سلب الوعي، والهيمنة على الهوية الثقافية الفردية والجمعية (السحمرائي، 2000). وجاءت وسائل التواصل الاجتماعي لترفع من وتيرة هذا الغزو بطرق مختلفة ولعل من بينها تلميع صور البعض ليصبحو قدوة، ولتظفي على فكرة النجم والشهرة صبغة أخرى، ففي السابق كنا عاجزين على المواكبة وانتضار التقارير والاحبار، الا ان وسائل التواصل أتت بنقلة غير مسبوقة، فاصبحنا نتابع اخبار النجوم لحظة بلحظة، وهنا اصبحى شبابنا وبنائونا في يد عولمة أخرى اقوى بكثير مما سبقتها، فان كان المجال الرياضة في ما سبق عبارة عن ساحة معركة تتصارع فيها الشركات التلفزيونية العالمية لتجربة تكنولوجيا تلفزيونية حديثة، فان اليوم دخلت السوشيال ميديا بمرونتها وسلستها كسلاح اقوى، والجائزة التي يحصلون عليها ليست ميدالية ذهبية تذكارية بل هي المستهلك التقليدي الذي يشاهد الرياضة، وهذا المستهلك هو عادة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين "الثامنة عشر إلى الخامسة والثلاثين" (روي، 2006). ونظرا الى قوتها التأثيرية وخلق فكرة النجم جعلت من شبابنا نسخة مقلدة منهم، بقصات شعر غريبة، ومعرفة حياته ومحاولت تقليدها مثل ما

يؤكد ذلك (حبنكة، 1982) الذي يرى ان النماذج البشرية المثيرة للإعجاب تفرض تأثيراً قويا على الجماهير من الناس، وهذا التأثير يجرك فيهم دوافع المحاكاة والتقليد، اقتداءً بنماذج المتفوقة التي أثارت إعجابهم، لاسيما إذا انطلقت ألسنة كثيرة بالثناء على هذه النماذج، والتمجيد لصفاتها، أو سلوكها، أو طرائق حياتها، أو مفاهيمها وأفكارها. وفي الغالب يحاول الشباب بصفة عامة والعربي بصفة خاصة تقليد النجوم والمشاهير الرياضيين في كل شيء من حيث المظهر "اللباس، قصة الشعر، النظرة...)، وهو احد أهم مظاهر العولمة الثقافية وغزو الفكر الغربي وبالتالي أزمة الهوية لان الهوية بحد ذاتها هي عبارة عن العناصر الرمزية والتي تعنى اللغة وحدة الأسلوب المعيشي ونمط الحياة والعادات والتقاليد وأنماط الملابس في الأوساط الثقافية المحيطة، وكذلك شكل العلاقات التي يعيشها التي صاحبت الارتباط الثقافي والاجتماعي جميعها تضمنت المعاني الرمزية التي يمارسها المجتمع (العلفي، 2009).

3- وسائل التواصل والتعصب الرياضي :

ان انتشار ظاهرة التعصب في المجال الرياضي ليس وليد الساعة الا انه قديم، ويشير (حسن علاوي) يعد التعصب حكم مسبقا مع او ضد فرد او جماعة أو موضوع، وقد لا يقوم على أساس منطقي، او حقيقة علمية، ويجعل الفرد يرى ويسمع ما يجب ان يراه ويسمعه ولا يرى ولا يسمع ما لا يجب رؤيته او سماعه، أما (مصطفى كرم) فيرى أن التعصب في الرياضة يعبر عن مرض الكراهية العمياء للمنافس، وفي نفس الوقت هو مرض الحب الاعمى للفريق، وهي حالة يتغلب فيها الانفعال على العقل فيعمي البصيرة حتى ان الحقائق الدامغة تعجز عن زلزلة ما يتمسك به المتعصب فردا او جماعة (نزاري، 2020). وقد ساهمت عديد العوامل ومن بينها وسائل الاعلام المختلفة بتأجيج مثل هذا النوع من السلوك السلبي بطرق مختلفة (احميدة، 2013). وقد ساهمت وسائل التواصل من خلال صفحاتها المختلفة في انتشار هذه الظاهرة بشكل

ملفت وأصبحت لها صور رقمية، حيث تحولت الكثير من الصفحات والمجموعات على مواقع التواصل الاجتماعي إلى ساحات حرب افتراضية بين مشجعي الأندية الكروية على وجه الخصوص، فيصل الأمر إلى حد السب والقذف والتشهير والضرب في الأعراس، ولا يقتصر الأمر فقط على التعصب في تشجيع الأندية الكروية الأجنبية التي لا يربطها رابط جغرافي مباشر بالمشجع العربي (بالرغم من أن الرياضة لغة عالمية)، بل يتعداه ليصل كذلك إلى الأندية المحلية، حتى لا تكاد تصدق أن "المتحاربين" هما في الحقيقة أبناء البلد نفسه والمدينة ذاتها بل وربما الحي نفسه. إلا أن التعصب للفرق التي يشجعانها يجعلهما كما لو كان كل من هما في قطب من قطبي هذا الكوكب، يكتنان لبعضهما الحقد والبغض حتى أصبح الأمر يشبه الحرب الأهلية!. وفي الوقت الذي تعتبر فيه الرياضة عامل ربط بين بني البشر على اختلاف انتماءاتهم وتوجهاتهم، فإن التعصب الرياضي يدمر هذه الروابط ويساهم في تفتيتها، كما أن وسائل التواصل الاجتماعي لسوء الحظ لا تظل وحدها ساحة للصراعات الرياضية، وإن كانت تساهم في إشعالها وانتشارها، إلا أن الأمور قد تصبح أكثر خطورة حينما تتحول إلى عنف مباشر في الحياة الواقعية. وإذا كان التعصب الممارس في الفضاء الرقمي أقل إزعاجا وتأثيرا وقد لا يعيره الكثيرون اهتماما يذكر، فإنه وكما أسلفنا يصبح خطيرا حينما ينتقل إلى الواقع، فتتم ممارسة العنف الناتج عنه في الشوارع والمقاهي وربما في المدارس، وبالطبع في مدرجات الملاعب الرياضية على وجه الخصوص، بل ودخل أرضياتها في أحيان كثيرة ويصبح من الصعب السيطرة عليه، مع ما يخلفه ذلك من خسائر مادية وحتى بشرية لا قدر الله، وهو الأمر الذي يتم تسجيله في مناسبات كثيرة مع كامل الأسف. كل هذا يدفعنا إلى التساؤل حول ما يمكن فعله من أجل تطويق ظاهرة التعصب الرياضي المرتبطة باستعمال وسائل التواصل الاجتماعي في أوساط الشباب والمراهقين والحد من انعكاساتها الخطيرة على المجتمع، وإن كان هذا الأمر قد يبدو للبعض ثانويا وغير ذي أهمية، فإنه على العكس من ذلك

تماما، ومع الأسف فإن إهمال هذا الجانب يعنى مزيدا من انتشار هذه الظاهرة الخطيرة (العكرودى، 2018).

4- توظيف وسائل التواصل الاجتماعى فى التسويق الرياضى :

لقد شهد العالم تحولا كبيرا فى منظور العمولة الرياضية، منظور يتجه بقوة نحو البعد الاقتصادى والصناعى والتسويق وفتح الأسواق واستغلال الرياضية أو دمج الرياضة بالاقتصاد العالمى والأسواق العالمية المفتوحة ... من منطلق توفير موارد مالية لمواجهة التكلفة الباهظة للتفوق الرياضى، وأيضا فتح أسواق وعملاء جدد لشركات والمؤسسات الصناعية العملاقة لتزيد من مكاسبها وأرباحها. واتجهت رءوس الأموال الضخمة للاستثمار فى عالم الرياضة واستخدمت الرياضة فى فتح أسواق وإيجاد طبقات من المستهلكين لم يكن هناك أمل فى فتحها أو التعامل معها. وظهرت الشركات والمؤسسات العملاقة فى تجمعات اقتصادية قوية وتحالفات تجارية غير مسبوقه، واستغلت بعنف أسماء الرياضيين فى ترويج منتجاتها وسلعها فى أشكال من التسويق لم تكن متداولة من قبل (درويش و حسنين، 2008). وتمثل وسائل التواصل الاجتماعى وسيلة اتصالية حديثة، تضاف الى الوسائل التقليدية التى اعتادت المؤسسات الاقتصادية استعمالها للترويج لمنتجاتها بل انها تمثل تحديا كبيرا بالنسبة اليهم، اذ لم تعد وسائل الاتصال التقليدية قادرة لوحدها على تلبية احتياجاتها، بل انها تمثل تحديا كبيرا بالنسبة اليهم، اذ لم تعد وسائل الاتصال التقليدية لوحدها قادرة على تلبية احتياجات العملاء الذين يسعون الى التواصل مع المؤسسة باستمرار وبصفة مباشرة، دون وجود عائق. وتعتبر إذن مواقع التواصل الاجتماعى وسيلة للتسويق لمنتجاتها أو خدماتها، بعرض المعلومات الكافية حولها وتقديم التسهيلات المتاحة للشراء أو للارتفاع بطريقة جذابة ومتطورة، مما يدفع المؤسسات الاقتصادية إلى إعادة النظر فى علاقتها بمجرفائها (بعملائها)، باعتبار أن الحريف هو طرف مساهم فى الترويج للمنتجات، إذا ما نجحت هذه المؤسسات فى كسب ثقته وإقناعه بجودة منتوجها.

وهنا تلعب مؤسسات التواصل الاجتماعي دورا مهما في ترسيخ صورة ذهنية إيجابية عن المنتج، بل إنها تمنحه إمكانية التعبير عن رأيه تجاه المنتج والتفاعل مع مستهلكين آخرين. وبإمكان المستهلك قبل أن يتحول إلى حريف مستقبلي أن يتحاور مع حرفاء الشركة حول المنتج عبر هذه المواقع (بالعيد، 2016).

أصبحت قضية عدد المتابعين للحسابات الرياضية والمتفاعلين معها ترتبط ارتباطا وثيقاً بشعبية النادي وحجم جماهيريته والمهتمين بشؤونه، حتى وصل الأمر إلى وجود منافسة من نوع آخر عبر مواقع التواصل الاجتماعي تختلف كلياً عن تلك التي في المستطيل الأخضر والمدرجات، وذلك من خلال أعداد المتابعين والمغردين والمتفاعلين مع حسابات الأندية الرياضية. وتستعين الأندية الرياضية بالحسابات الرسمية الخاصة بها وأعداد المتابعين لإيجاد مصدر دخل "مضمون ومهم" وتُدر على خزائنها الأموال الطائلة، إذ تطرق الأندية أبواب رجال الأعمال والشركات للرعاية والإعلان مستشهدة بهذه الأرقام المهولة من المتابعين كونها أحد أعمدة التسويق الرياضي في الوقت الحاضر كما هو الحال لدى الأندية الكبرى على مستوى العالم، فعلى سبيل المثال لا الحصر قام نادي يوفنتوس الإيطالي ببيع 500 ألف قميص لنجمه كريستيانو رونالدو خلال اليوم الأول فقط عقب توقيعه عقد الانضمام، وذلك بفضل تسويق المتجر الإلكتروني للنادي عبر حسابات النادي الرسمية في مواقع التواصل البالغ متابعيها 60 مليوناً عبر المنصات المختلفة. (تووفو، 2020)

أما على مستوى شركات الأدوات الرياضية فإن الرائدة بدون منازع شركة نايك (Nike) للادوات الرياضية حيث سجلت في شهر نوفمبر 2020 ما يساوي تساوي 207.08 مليار دولار كقيمة صافية. (macrotrends, 2020). و حصلت Nike على الميدالية الذهبية لمعظم العلامات التجارية، إنها أكبر شركة للأحذية والملابس الرياضية وأكثرها ربحية في العالم. (Grano, 2020) وبلغ عدد متابعي شركة نايك ففي تاريخ 11 فبراير 2021 بلغ عدد

متابعيها على على الانستغرام 139 مليون متابع، وعلى مستوى تويتر أكثر من 8 ملايين متابع وعلى مستوى الفايس بوك فتحص على حوالي 33.7 مليون اعجاب، وعلى مستوى اليوتيوب فلديها حوالي 212.94 مليون مشاهدة في 13 فيفري 2021، وبلغت إيراداتها اليومية من قاناتها الرسمية على اليوتيوب (Daily Ad Revenue) ما بين 306.00 \$ - 2,550.0 (trackalytics, 2021).

5- الشائعات والأكاذيب الرياضية على مواقع التواصل العربية:

تعد مواقع التواصل الاجتماعي احد الفضاءات التي تنتشر فيها الأكاذيب والشائعات لدرجة ان هناك هوس بمثل هذه الأفعال لدى الفرد، فاحيانا يتم تلفيق صور للاعبين ورؤساء نوادي، كل هذا لجلب المتابعة، والأعظم من ذلك هو النقل دون تحري ومن بين الأسباب التي أدت الى انتشار مثل هذه الأفعال نذكر ما يلي:

- الحاجة إلى زيادة عدد الإعجابات بالمنشورات، وعدد متابعي الصفحات.
 - وجود صفحات وحسابات وهمية كثيرة للاعبين وفرق خصوصاً على موقع فيس بوك.
 - عدم الحيادية، وتغليب الميول والأهواء الشخصية أحياناً.
 - التطور التقني واستخدام برامج تعديل الصور (الفوتوشوب).
 - تحييش المشاعر، والسعي إلى استفزاز جماهير الفريق الخصم.
 - السعي وراء الشهرة.
 - عدم التحقق وسوء الترجمة مما يتيح المجال أمام إيصال المعلومات بشكل خاطئ.
 - آنية النشر والمشاركة على مواقع التواصل الاجتماعي، وتوفر خاصية نسخ ولصق المنشورات.
 - الفراغ الذي يجعل البعض يلجأون إلى تلفيق أخبار ومعلومات زائفة.
- (السعدي، 2016)

خاتمة :

من خلال بحثنا يتبين درجة شعبية وسائل التواصل الاجتماعي، لدرجت انما غزت كل شيء دون تفریق، ولعل خصوصية الزمان، وتغير الثقافى الذي فرضته العولمة أدى الى بروز مواقع التواصل الاجتماعي لزيادة سرعة العجلة، في الاختراق والتنميط، والرفع من مداخيل الشركات العملاقة في ظل الاقتصاد السياسي، فتزاوجت وسائل التواصل الاجتماعي مع كل بعد من ابعاد الحياة، الثقافية والعلمية والاقتصادية والسياسية والمجتمعية والرياضية... الخ.

ولعل لكل جانب خصوصيته التي أدت الى انتشاره من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، وهو ما قمنا باضهاره من خلال بحثنا اذ اردنا تبين كيف ان وسائل التواصل الاجتماعي والرياضة تؤديان الى عديد التغيرات في المجتمع العالمي والمحلي وفي الذات الفردية، فالرياضة التي يتابعها الملايير دون تفرقة في السن والجنس والمستوى تشبه في خصائصها العامة وسائل التواصل الاجتماعي لذا لم تكون هناك أي صعوبة في التزاوج، واستغلال قوة العولمة لخصائصهما من اجل تحقيق أهدافها العلنية والخفية.

قائمة المراجع :

أ- المراجع العربية :

- أسعد بن ناصر بن سعيد الحسين، (2016)، أثر وسائل التواصل الاجتماعي على سلوكيات وقيم الشباب من منظور التربية الإسلامية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 35(169)، مصر.
- أسعد السحمرائي، (2000)، صراع الامم بين العولمة والديمقراطية، دار النفائس، بيروت.
- جمال النجار، (2000)، تكنولوجيا الاتصال والغزو الثقافي، دار الاتحاد التعاوني للطباعة، القاهرة.
- جمال سند السويدي، (2014)، وسائل التواصل الاجتماعي ودورها في التحولات المستقبلية: من القبيلة الى الفاييس بوك، مركز الامارات للدراسات والبحوث، الامارات.
- جون هارتلي، وآخرون، ترجمة. هدى عمر السباعي، ونرمين عادل عبد الرحمان، (2018)، العصر الجديد للاعلام، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة.
- حسن السوداني، وحسن المنصور، (2015)، شبكات التواصل الاجتماعي وتأثيرها على جمهور المتلقين، مركز الكتاب الاكاديمي، عمان.
- ديفيد روي، ترجمة. هدى فؤاد، (2006)، الرياضة والثقافة ووسائل الإعلام "الثالوث الصعب"، مجموعة النيل العربية، القاهرة.
- عبد الرحمان حسن حبنكة، (1982)، غزو في الصميم، دار القلم، دمشق.
- عبد الكريم بكار، (2017)، أولادنا ووسائل التواصل الاجتماعي، دار وجوه للنشر والتوزيع، الرياض.
- كمال الدين درويش، ومحمد صبحي حسنين، (2008)، موسوعة متجهات الادارة الرياضية في مطلع القرن الجديد، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ماريانة ايزاخ، (2017)، دور وسائل التواصل الاجتماعي في زيادة عدد مشاهدي البرامج الرياضية من وجهة نظر الإعلاميين الرياضيين في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشرق الاوسط، عمان.
- محمد أسعد أبو رياح، (2006)، المشكلات السلوكية لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي القابلية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الفيوم، مصر.

- محمد العلفي، (2009)، الهوية الثقافية الوطنية وأثرها وعلى خصائص الهوية المعمارية، المؤتمر الهندسي الثاني، جامعة عدن، عدن.
- نحى بالعيد، (2016)، تطور استخدامات مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي. تأليف عصر الميديا الجديد (الصفحات 63-79). اتحاد اذاعة الدول العربية، مصر.
- هوج بروكس، وراي غوتا، ترجمة، عاصم سيد عبد الفتاح، (2017)، وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على المجتمع، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة.
- وجدي شفيق، (2006)، عولمة الإعلام والتغير في المجتمع القروي، دار الاسراء للطباعة والنشر.

ب- المراجع الأجنبية :

- Iwamoto, W. (2006). **Le sport et les valeurs humaines**. 5e Forum mondial sur le sport, l'éducation et la culture. Beijing : CIO.
- Sané, P. (2006). **Le rôle de l'éducation physique, du sport et de la culture**. 5e Forum mondial sur le sport, l'éducation et la culture. Beijing: CIO.

ج - مواقع الانترنت :

- الجزيرة مباشر. (2021). تم الاسترداد من <https://cutt.us/y70Z1>
- الخليج. (2021). تم الاسترداد من <https://cutt.us/5Ctyk>
- بوابة الاهرام. (2019). تم الاسترداد من <https://cutt.us/koSBV>
- توووفة. (2020). تم الاسترداد من توووفة: <https://tooofa.com/181058>
- كريم شربل. (2015). مواقع التواصل الاجتماعي شريكة حياة عالم الرياضة. تم الاسترداد من الاخبار: <https://al-akhbar.com/sport/20212>
- محمد السعدي. (2016). الرياضة في شبكات التواصل .. حقائق وأكاذيب. تم الاسترداد من <https://2u.pw/OjThiBo>
- algeria64. (2020). Retrieved from <https://www.algeria64.com/2020/07/Qui-est-Rifka-.html>
- Deutsche Welle. (2015). Retrieved from <https://2u.pw/UUNw6qB>
- Grano, M. (2020). Social Spotlight: Nike and how to outpace the competition on social. Retrieved from sproutsocial: <https://sproutsocial.com/insights/social-spotlight-nike/>
- macro trends. (2020, november 22). Retrieved from macro trends: <https://www.macro trends.net/>
- trackalytics. (2021). Retrieved from <https://www.trackalytics.com>

النشاط الرياضي الترويحي المكيف ودوره في مساعدة ذوي الهمم على

تقبل إعاقاتهم. -دراسة ميدانية على مستوى ولاية البويرة-

د/ حماني إبراهيم

جامعة البويرة- مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية (الجزائر)،

i.hamani@univ-bouira.dz

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية الترويحية المكيفة في مساعدة المعاق حركيا على تقبل إعاقته، وفي ضوء هذه الدراسة استعملنا المنهج الوصفي الذي يعد الأنسب لهذه الدراسة، كما استعملنا مقياس تقبل الإعاقة ليكرت، حيث شملت العينة 60 متربصا من مركز التكوين المهني للمعاقين بالبويرة وقد قسمت العينة إلى مجموعتين واحدة ممارسة وأخرى غير ممارسة لهذه الأنشطة وكل واحدة مكونة من 30 متربصا. ختام هذه الدراسة توصلنا إلى أن للأنشطة الرياضية الترويحية المكيفة دورا هاما وفعالا في الرفع من مستوى تقبل الإعاقة لدى المعاقين حركيا، كما توصلنا إلى أن هناك علاقة طردية بين ممارسة هذه الأنشطة ومستوى تقبل الإعاقة

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي الترويحي-المعاقين حركيا-تقبل الإعاقة.

Abstract:

The purpose of this study is to find out the role played by recreational sports activities in the disabled to help the handicapped to accept their disability.

In light of this study, we used the descriptive approach, which is the most appropriate for this study. We also used the Likert disability measurement scale. The sample included 60 trainees from the vocational training centre for the disabled. The sample was divided into two groups, one practice and one non-exercise.

At the conclusion of this study, we concluded that the recreational sports activities adapted to the role of effective and effective in raising the level of disability acceptance of the disabled mobility, and we found that there is a direct relationship between the exercise of these activities and the level of acceptance disability.

keywords: Recreational Sports Activity - Disabled Movement - Accept Disability.

مقدمة:

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

لهذه الأسباب وأخرى أنشئت المراكز الخاصة بفعلة المعوقين، وابتكرت الطرق التي تتلاءم معهم، ووضعت المادة التعليمية التي تتناسب مع مستوياتهم، ومن المجالات التي أولت اهتماما كبيرا بهذه الفئة، مجال الأنشطة البدنية والرياضية التي قدمت البرامج المعدلة والمقننة، وأساليب القياس والتقييم، ضمنا لحسن الممارسة، واستغلال جل الأهداف والغايات المنتظرة من هذا المجال.

ويعتبر النشاط الرياضي الترويحي المكيف أحد الوسائل الحديثة والأساسية في تنمية الفرد المعوق الممارس له، وتأثير هذا النشاط يكون في مختلف الجوانب والمستويات سواء من حيث قدرات واستعدادات الفرد البدنية والذهنية واسترجاع بعض العضلات التي تعتبر تقريبا ضامرة، وكذا في تنشيط ذوي الاحتياجات الخاصة وجلب السرور والمتعة له، وتنميته من الناحية النفسية التي تتميز غالبا عند ذوي الاحتياجات الخاصة بالإحباط والشعور الزائد بالنقص وعدم الشعور بالأمان وغيرها من السمات التي ذكرها الدكتور كليمك في تعدادها للسمات السلوكية التي تنتج عن الإصابة بالإعاقة، وتؤدي ممارسة النشاط الرياضي إلى

الخروج من حالة الثبات والانطواء والعزلة وكذا يساهم في إدماج المعوق في مجتمعه بطريقة فعالة وهذا ما أكدته العديد من الدراسات الحديثة.

فالنشاط الرياضي الترويحي المكيف يجعل المعوق يشعر بالقدرات التي يتمتع بها خاصة وأن رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة تعتمد على التصنيف في وضع المجموعات المتقاربة من حيث القدرات والاستعدادات لضمان التنافس العادل وتكافؤ الفرص، وهذا ما يجعل مقارنة الفرد مع أقرانه تكون إيجابية وممكنة وهو ما يضمن لتناقص بين شخصية الفرد المصاب وبيئته والوسط الذي يعيش فيه، والنشاط الرياضي يتيح الفرصة لذوي الاحتياجات الخاصة لإشباع هواياتهم وممارستها بشكل بناء ومناسب وهي تعتبر من المطالب الضرورية للفرد بل أن الترويح عن النفس واللعب يمثل أسلوبا علاجيا للجانب النفسي لدى بعض من ذوي الاحتياجات الخاصة للتغلب على المشكلات الشعورية لديهم والناجمة عن الشعور بالنقص وعدم التكافؤ مع الآخرين، كما أن درجة التكيف لذوي الاحتياجات الخاصة تكون حسب مدى تقبله للإعاقة من جهة وحسب موقف المجتمع منه من جهة أخرى، ومن هذا المنطلق ظهرت إشكالية البحث فهذه الدراسة تهتم بدور النشاط الرياضي الترويحي المكيف في مساعدة المعاق على تقبل إعاقته. (أسامة رياض، 2000، ص23)

وتهدف هذه الدراسة التي قمنا بها إلى معرفة مدى أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي المكيف لدى الفرد المصاب بالإعاقة الحركية كعامل أساسي ليعوض بها عجزه ويتقبل الإعاقة الدائمة في المجتمع الجزائري، وكذا التعرف على المعوقات التي أدت إلى قلة الإقبال على هذه الأخيرة في بلادنا ومعرفة كذلك مدى تشجيع المجتمع الجزائري لهذه الفئة.

1 إشكالية:

يقصد بالمعوقين الأشخاص الذين لهم قصور نتيجة مرض عضوي أو حسي أو حركي أو عقلي، حيث يرجع ذلك إلى أسباب وراثية أو مكتسبة كما قد يحدث نتيجة أمراض أو حوادث مما يعجز الفرد على أداء متطلباته الأساسية مما يؤثر على نموه الطبيعي أو قدرته على التعليم أو مزاوله العمل أو تكيفه الاجتماعي.

تنتج الإعاقة أثارا نفسية قد تحدث تغيرات كبيرة في شخصية الفرد لذلك يجب توفير الرعاية النفسية المناسبة للمعاقين، وبالطبع يوجد اختلاف بين المعاقين في تقبلهم للإعاقة، كما قد تبرز لديهم سمات شخصية معينة بصورة واضحة مثل التبعية أو القلق الشديد، وضعف الثقة في النفس، وهذه السمات تنشأ من الإحباط المتكرر والفشل في مواجهة متطلبات الحياة بصورة عادية كما قد يلجأ بعض المعاقين إلى الحد من النكوص، ومحاولة التعويض واندماجه ضمن الجماعة.

إن المدرسة والأسرة يقدمان العون للمعاق للتخلص من هذه المشاكل كالانتفاع بكل أوقاته حتى لا يصبح خاملا، أو يجرد عن الطريق السوي فيفسد، وتقدر المجتمعات الناهضة في هذا الاتجاه فتهتم بالأوقات الحرة وإحاطها بالترويح. إن للنشاط الرياضي الترويحي المكيف أهمية وأثرا على نفسية المعاق من خلال تنمية كفاءاته وتحسين مردود وذلك بالتخلص من المشاكل النفسية ويهدف إلى توجيه المعوقين بهدف الارتقاء بقدراتهم في مواجهة المشكلات، بالرجوع إلى العقبات التي قد تعترضهم كما يساعدهم على اكتساب خبرات وأنماط سلوكية حميدة، والتمسك بالعادات الحسنة، ونمو العلاقات الاجتماعية الطيبة. (الروسان فاروق، 1998، ص50)

ومن خلال دراستنا الاستطلاعية، وزيارتنا الميدانية لعدد من المراكز الخاصة بالمعاقين حركيا وملاحظتنا لواقع النشاط الرياضي الترويحي المكيف داخل هذه المراكز، لاحظنا إهمالا لرعاية هذا الجانب، فممارستهم للنشاط الرياضي

يكاد يكون منعدما وهذا راجع إلى القائمين على رعاية هذه المراكز الذين ليست لديهم دراية بأهمية النشاط الرياضي الترويحي المكيف.
وقصد إثارة هذا الموضوع قمنا بطرح الإشكالية مقدما إياها كالتالي:
هل للنشاط الرياضي الترويحي المكيف دور في مساعدة المعاق حركيا على تقبل إعاقته؟.

ومن خلال هذه الإشكالية يمكن صياغة التساؤلات الجزئية التالية:

- 1 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بتقبل الإعاقة بين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي المكيف وغير ممارسين له ؟
 - 2 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير المحيط الاجتماعي للممارسين للنشاط الرياضي الترويحي المكيف وغير ممارسين له؟
- 2. أهداف البحث:**

يمكن حصر أهداف بحثنا هذا في كونه عبارة عن دراسة تحليلية تبين أهم المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا داخل المراكز الخاصة من جانب وأهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي المكيف للتخلص من هذه المشاكل النفسية من جانب آخر، وللتوضيح أكثر فإن هذا البحث يهدف إلى:

* التعرف على تصنيف مختلف المشاكل التي يتعرض لها المعاق حركيا داخل المراكز الخاصة بهم.

* إثبات أنه لممارسة النشاط الرياضي الترويحي المكيف دورا في التغلب على المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا.

3. الفرضيات:

* الفرضية العامة:

* للنشاط الرياضي الترويحي المكيف دور في مساعدة المعاق حركيا على تقبل إعاقته.

*الفرضيات الجزئية:

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بتقبل الإعاقة بين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي المكيف وغير ممارسين له.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير المحيط الاجتماعي للممارسين للنشاط الرياضي الترويحي المكيف وغير الممارسين له.

4 أسباب اختيار البحث:

تعتبر فئة المعاقين أكثر فئة تعاني التهميش في مجتمعنا، فهي الفئة الأكثر تعرضا لمختلف المشاكل النفسية.

ومن خلال ملاحظتي لقلّة الاهتمام بالمعاقين من هذا الجانب، أي المشاكل النفسية دفعتني للاهتمام ومحاولة إيجاد حلول للتخفيف من هذه المشاكل فكان لنشاط الرياضي الترويحي المكيف نصيب في هذا المجال، من خلال ممارسة المعوق لنشاط الرياضي الترويحي المكيف وذلك بالخروج من العزلة والتخلص من مختلف المشاكل النفسية.

5-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

لقد وردت في بحثنا عدة مصطلحات تفرض على الباحث أن يوضحها وأن يزيل عليها اللبس والغموض حتى يتسنى لقارئ العام والخاص أن يستوعب ما جاء فيه دون عناء أو غموض وأهمها:

5-1- النشاط الرياضي الترويحي: معنى الترويح: أن كلمة الترويح هي

كلمة إنجليزية تعني التجدد والخلق والابتكار وهناك نظريات وتفسيرات لها إذ أنها تفوق في مفهومها اصطلاح "اللعبة" ويفسر الترويح والترفيه على أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسبه الفرد قبل وأثناء ممارسته لنشاط ما سلبيا أو إيجابيا هادفا، ويتم أثناء وقت الفراغ وأن يكون الفرد مدفوعا برغبة شخصية ويتصف بجرية الاختيار في ذاته أي الترويح والترفيه أكثر من النشاط، فالنشاط ليس غاية في حد ذاته، أما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الانفعالية والعاطفية

والإحساس بالغبطة والسعادة التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد. (أمين أنور الخولي، 2001، 75)

5-2- التكيف: يعرف التكيف بأنه ملاءمة الكائن الحي مع نفسه ومع مقتضيات البيئة والظروف من حوله وهو يتضمن التآلف والتوافق من أجل التدبير والتفاهم بدلا من الاحتكاك والصراع والتدمير.

5-3- المساعدة: جمع مساعدات (سعد) وتعني المعاونة، الإسعاف.

نقول مساعدة مادية أو إعانة مادية.

ونقصد بالمساعدة في بحثنا تمكين الشخص المعاق من تحقيق أكبر قدر من الاتزان النفسي والانفعالي والوصول به إلى اكتشاف مواهبه وإمكانيات هو استخدامها في تخطي صعوبات الحياة.

5-4- الإعاقة: الإعاقة هي عدم قدرة الفرد على تأدية عمل يستطيع غيرهم

من الناس تأديته ويصبح العجز إعاقة عندما يجد من قدرة الفرد على القيام بما هو متوقع منه في مرحلة معينة، والإعاقة هي حالة من الضرر البدني أو العجز.

5-5- الإعاقة الحركية: المعاق حركيا هو الشخص الذي يعاني من درجة

من العجز البدني أو سبب يعيق حركته ونشاطه نتيجة لخلل أو عاهة أو مرض أصاب عضلاته أو مفاصله أو عظامه بطريقة تحد من وظيفته العادية، وبالتالي تؤثر على العملية التعليمية وممارسة حياته بصفة طبيعية.

5-6- المعوق: يشير عبد المنعم الحنفي إلى المعوق بأنه الطفل أو الفرد

الذي يملك من القدرات ما هو دون المستوى والذي به عيب أو نقص شرعي أو وظيفي يجعله غير قادر على منافسة أقرانه.

لكن أحمد زكي بدوي يؤكد على أن المعوق هو الفرد الذي يختلف عمن

يطلق عليه لفظ سوي أو عادي في النواحي الجسمية أو العقلية أو المزاجية أو الاجتماعية إلى الدرجة التي تستوجب عمليات التأهيل الخاصة والتي تؤدي به إلى استخدام أقصى ما تسمح به قدراته ومواهبه.

من هذين التعريفين يتضح لنا أن المعوق هو كل شخص يعجز عن استخدام مؤقت أو دائم لقدراته ومواهبه نتيجة التعرض لعاهة جسدية.

5-7- التقبل: لغة يعني الاستسلام، الخضوع والتحمل أما في علم النفس فيعرفه فولكي 1971 بأنه موقف الفرد اتجاه ذاته أو غيره ليبدو في الرضا عن الذات أو على الغير من الاعتقاد بوجود إمكانية التحسيس أو دون الاقتصار على النقد أو العقاب.

ويعتبر كارل روجرز 1968 أن هذا التقبل ضروري لتغيير الوضعية التي يوجد فيها الإنسان أي تحسين ظروفه فيقول في الوقت الذي أتقبل فيه ذاتي أو غيري تصبح لدي القدرة على التغيير وكلما كنت مستعدا على أن أكون بكل بساطة (أنا) بكل تعقيدات الحياة كلما بحثت على معرفة وتقبل كل ما هو حقيقي في شخصي أو غيري أمكنني تغيير الوضع نحو الأفضل.

ومن ثم يمكن استخلاص أن تقبل الإعاقة لا يعني الاستسلام والخضوع لأنها السلبية بل هو شعور بالرضا اتجاه الإعاقة التي يتولد عنها والتي تعترض وعي الفرد بحالته مع إمكانية تعويض هذه الحالة. (جمال الخطيب، 1998، 30)

6 - المنهج المتبع:

انطلاقا من طبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة مدى تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي المكيف على مساعدة المعاق حركيا على تقبل إعاقته (15- 18) سنة، فقد استخدمنا "المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويساهم بوصفها وصفا دقيقا، ويوضح خصائصها عن طريق جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها، ومن ثم تقديم النتائج في ضوءها". (عبيدات، 1997، 188).

وانطلاقا من هذه الدراسة قمنا بدراسة استطلاعية لمركز المعاقين بالبويرة من أجل تعيين مجتمع الدراسة الذي هو الفئة المراد تطبيق هذه الدراسة عليها من

خلال المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، فكان اختيار هذا المجتمع المكون من تلاميذ هذا المركز الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية. وبالتالي تم استخراج عينة البحث الممثلة للمجتمع الأصلي للبحث بطريقة عشوائية وضمت 30 تلميذاً ممارساً و30 تلميذاً غير ممارس للأنشطة الرياضية الترويحية داخل المركز.

7 - ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

لكي تكون نتائجها مستقلة عن أي متغيرات أخرى، أخذنا بعين الاعتبار ضبط المتغيرات بين أفراد المجموعتين لتحقيق التوازن بينهما من حيث السن، طبيعة الإصابة (مكتسبة، وراثية) والجدول التالي يبين الفروق بين مجموعتين. الجدول رقم (01): يبين الجدول الفروق بين المجموعة الممارسة وغير ممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية:

المتغيرات	المجموعة الممارسة	المجموعة غير ممارسة
السن	16.90	17.10
طبيعة الإصابة	12	14
وراثية	18	16

نلاحظ من خلال الجدول التالي أن متوسط السن للمجموعتين كان تقريبا متعادلا قدرة نسبه ب 16.90 بالنسبة للعينة الممارسة و17.10 للعينة غير ممارسة، بينما جاءت طبيعة الإصابة بين المكتسبة والوراثية حيث جاء العدد 12 تلميذاً لطبيعة الإصابة المكتسبة و18 تلميذاً للوراثية وهذا بالنسبة للعينة الممارسة، أما فيما يخص العينة غير ممارسة فقد جاءت كما يلي 14 للمكتسبة و16 للوراثية.

8- أدوات البحث:

أن أداة البحث وسيلة أو طريقة تستطيع من خلالها حل أو الإجابة عن مشكلة بحثنا بالاعتماد عليها وبالنسبة لبحثنا استخدمنا مقياس تقبل الإعاقة.

8-1- مقياس تقبل الإعاقة: استخدم مقياس "ليكرت" لكشف مدى تقبل

الإعاقة للعينتين الممارسة وغير الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي المكيف.

يحتوي هذا المقياس على 25 سؤالاً (فقرة) كل فقرة تعبر عن الشعور وينقسم هذا المقياس إلى:

معاناة ذاتية: تحتوي على 11 فقرة وهي (1.3.7.5.16.10.17.18.21.23.25).

. التكيف مع الإعاقة: يحتوي على 08 فقرات وهي (9.6.2.12.11.14.19.24).

مؤشر علائقي: يحتوي على 05 فقرات وهي (8.4.15.20.22).

9 - الأساليب الإحصائية المستعملة :

احتكم الباحث في بحثه هذا على الأدوات الإحصائية المتمثلة في المتوسط

الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية وكذا معامل الارتباط البسيط.

10 - استعراض نتائج الدراسة:

الجدول رقم (02): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T فيما يخص بعد التكيف مع الإعاقة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	اختبار (T)		المعاقين حركيا غير الممارسين للأنشطة		المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة		المعاملات الإحصائية
		قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" محسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	58	2.00	2.29	6.04	0.48	8.45	8.50	بعد التكيف مع الإعاقة

نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أن المتوسط الحسابي لدرجات المعاقين حركيا على مستوى بعد التكيف مع الإعاقة عند فئة المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية قد بلغ 8.50 وذلك بانحراف معياري قدر بـ: (8.45) بينما بلغ المتوسط الحسابي عند الفئة غير الممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية بـ (0.48) وهذا بانحراف معياري قد بلغ (6.04). عند مقارنة المتوسطات الحسابية للعينتين يتبين أن درجات فئة المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية كانت أكبر من درجات فئة غير ممارسين أي ($0.48 < 8.50$)، كما جاءت قيمة الانحراف المعياري كبيرة للفئة الممارسة مقارنة بالفئة غير ممارسة أي ($6.04 < 8.45$)، ومن جهة أخرى جاءت قيمة T المحسوبة أكبر من قيمة T المجدولة أي ($2.00 < 2.29$) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05).

الجدول رقم 03: يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T فيما يخص بعد مؤشر علائقي.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	اختبار (T)		المعايقين حركيا غير الممارسين للأنشطة		المعايقين حركيا الممارسين للأنشطة		المعاملات الإحصائية
		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	58	2.00	2.10	4.54	1.27	6.17	9.85	بعد مؤشر علائقي

تبين لنا نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لدرجات المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية قد بلغ على مستوى بعد مؤشر علائقي (9.85) وذلك بانحراف معياري قدر بـ: (6.17) بينما نجد المتوسط الحسابي لعينة المعاقين حركيا غير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية قد بلغ (1.27) وهذا بانحراف معياري قد بلغ (4.54).

عند مقارنة نتائج المتوسطات الحسابية نجد أن المتوسط الحسابي للعينة الممارسة أكبر منه عند العينة غير الممارسة أي (9.85 > 1.27)، كما نجد الانحراف المعياري للعينة الممارسة أكبر منه عند العينة غير ممارسة (6.17 > 4.54).

أما فيما يخص اختبار T نجد أن قيمة T المحسوبة على هذا البعد والمقدرة بـ: (2.10) قد جاءت أكبر من T الجدولة المقدرة بـ: (2.00) وهذا 9.0-+4 عند مستوى الدلالة (0.05).

11. تفسير ومناقشة النتائج:

من أجل التحقق من درجة صحة الفرضية الأولى التي مفادها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعد تقبل الإعاقة بين العينتين (ممارسة ممارسة) للأنشطة الرياضية الترويحية وهذا ما أظهرته النتائج المتحصل عليها من تحليلنا لنتائج الاستبيان ومن هذا نستطيع إثبات هذه الفرضية.

من خلال ما سبق نستنتج أن المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويجية لهم تقبل ايجابي مقارنة بغير الممارسين وهذا يظهر الأهمية والدور الفعال لممارسة هذه الأنشطة، هذا ما أكدته دراسة (بشير حسام) من خلال تناوله لموضوع أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويجي في التقليل من المشاكل النفسية عند الرياضي المعاق حركيا، حيث توصل إلى أهمية النشاط الرياضي الترويجي في إزاحة الحواجز النفسية التي تعترض المعاق حركيا.

من خلال النتائج المتحصل عليها وحسب ملاحظتنا للفروق يمكن القول أنه قد تحققت نتائج الفرضية الأولى.

2.11. تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

هي درجة دالة إحصائية على وجود فروق بين المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويجية وغير الممارسين لنفس هذه الأنشطة هذا من جهة، ومن جهة أخرى جاء الفرق بين المتوسطات ذوا دلالة إحصائية عند نفس المستوى، وهذا لصالح العينة الممارسة للأنشطة الرياضية الترويجية.

من خلال ما سبق وعند قراءتنا للنتائج المحصل عليها يتضح لنا أن التقبل الايجابي لفئة المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويجية على مستوى بعد مؤشر علائقي كان أكبر من المستوى المسجل لدى الفئة غير الممارسة، هذا أن دل على شيء فإنما يدل على الدور الهام والفعال للأنشطة الرياضية الترويجية، ما يجعل الفرد يُقبل على ممارسة الأنشطة الرياضية عموماً بدافعية وإيجابية والترويجية خصوصاً للاستثمار الفعال لوقت الفراغ والابتعاد عن الآفات السلبية التي تضر بالفرد والمجتمع وكذلك الخروج من العزلة والانطواء وزيادة القدرات والعلاقات الاجتماعية التي تعود بالنفع للفرد المعاق والمجتمع الذي يعيش فيه.

إذاً من خلال كل ما تقدم ذكره وتحليله لنتائج محور بعد مؤشر علائقي نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين حركيا الممارسين للأنشطة الرياضية الترويجية وغير الممارسين لهذه الأنشطة على مستوى هذا البعد، وهذا ما

يؤكد صحة الفرضية الثالثة التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى بعد مؤشر علائقي بين المعاقين حركياً الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية ولصالح فئة الممارسين.

الاستنتاج العام:

يعتبر فقدان الحركة أمراً صعباً المراس على المجتمع عموماً وعلى الفرد خصوصاً، وذلك من خلال العديد من المشكلات والمواقف التي يتعرض لها الفرد المعاق من خلال تفاعلهم مع من حولهم من الأفراد سواء في الأسرة أو المدرسة أو حتى في نطاق المجتمع.

مشكلة فقدان الحركة ليست عرضية في حد ذاتها، بل هي ذات طابع نفسي واجتماعي مما يحتم توفير كل السبل التي تتيح الفرص للمعاقين حركياً، لكي يشقوا طريقهم في الحياة لتأدية وظائفهم ويحققوا ذاتهم داخل هذا المجتمع، لذلك سارعت المجتمعات الحديثة للاهتمام بهذه الشريحة وإدماجها في المجتمع باعتبارها ثروة إنسانية فاعلة يمكن استثمارها وتوجيهها لتكوين مواطنين صالحين وعناصر قوية في المجتمع بالاعتماد على كافة الأجهزة والمؤسسات التربوية والتأهيلية لمساعدة هؤلاء الأشخاص، ومنه جاء موضوع بحثنا الذي نرمي من خلاله إلى مساعدة هذه الشريحة على تطويرها ونموها السليم، وكذا فرض أنفسهم كأشخاص أسوياء من خلال اقتراح الأنشطة الرياضية الترويحية لإثبات أنفسهم، ومن خلال تحليلنا للنتائج المتحصل عليها نستنتج ما يلي:

- تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في القضاء على الانطواء والعزلة والهروب من الواقع والتخوف منه.

- تساعد هذه الأنشطة المعاق حركياً على إثبات وجوده وأهميته في المجتمع.

- تساعد هذه الأنشطة المعاق حركياً في عمل الأجهزة الحيوية بشكل جيد وفعال مثل: دقات القلب والكبد والدورة الدموية وكذا المحافظة على الأعضاء الجسمية مثل: اليد والرجلين من الضمور والنحافة.

- تقوي هذه الأنشطة العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي والتأثير والتأثر وكذا تقبل الفوز والخسارة.

خاتمة:

في ختام هذه الدراسة والتي كان الغرض منها معرفة مدى الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية الترويحية المكيفة في مساعدة المعاق حركيا على تقبل إعاقته، وفي حدود هذه الدراسة توصلنا إلى أنه توجد علاقة إرتباطية بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية المكيفة ومستوى تقبل الإعاقة، فالممارسين لهم مستوى مرتفع مقارنة بغير الممارسين، وهذا من خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة الميدانية والتي اعتمدنا فيها مقياس تقبل الإعاقة "ليكرت"، فيما تم تطبيق هذا المقياس على عينتين إحداهما ممارسة وأخرى غير ممارسة للأنشطة الرياضية الترويحية، ومنه تم صياغة فرضيتين جزئيتين وضعت كحلول مؤقتة وهي كما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بتقبل الإعاقة بين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي المكيف وغير ممارسين له.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير المحيط الاجتماعي للممارسين للنشاط الرياضي الترويحي المكيف وغير الممارسين له.

ومن خلال تحليلنا للنتائج المتحصل عليها في ختام هذه الدراسة والتي أثبتت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين (الممارسة وغير الممارسة) على مستوى كل من تقبل الإعاقة وتأثير المحيط الاجتماعي، فقد جاءت النتائج كلها لصالح العينة الممارسة عند نفس مستوى الدلالة (0, 05) وهذا ما يثبت صحة الفرضيات الجزئية وبالتالي تقبل صحة الفرضية العامة.

قائمة المراجع:

- 1 - أحمد عبد الله أحمد العلي (2004)، الشباب والفراغ، ط2، دار السلطان الكويت.
- 2 - أسامة رياض، رياضة المعوقين (2000)، الأسس الطبية والرياضية، دار الفكر العربي القاهرة.

- 3 - الروسان فاروق (1998)، قضايا ومشكلات في التربية الخاصة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 4 - أمين أنور الخولي (2001)، أصول التربية البدنية، ط3، دار الفكر العربي، مصر.
- 5 - حزام محمد رضا القزوني، (1978)، التربية الترويحية، دار العربية لطباعة بغداد.
- 6 - تركي رايح (1982)، المعوقون في الجزائر وواجب المجتمع والدولة نحوهم، الشركة الوطنية لنشر والتوزيع، الجزائر.
- 7 - جمال الخطيب، (1998)، مقدمة في الإعاقات الجسمية والصحية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 8 - عطيات محمد الخطاب (1982)، أوقات الفراغ والترويح، ط2، دار المعارف، القاهرة.
- 9 - عبد الرحمن سيد سليمان وآخرون (2001)، بحوث ودراسات في سيكولوجية الإعاقة، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.

أثر دمج التمارين الإيزومترية مع التمارين البليومترية لتنمية الوثب العمودي

عند لاعبي الكرة الطائرة أواسط

The effects of combining plyometric and isometric exercises on explosive power in junior volley-ball players

بطاهر لامية¹، صارية علي²، أمسعودي خالد³

¹ (المركز الجامعي نور البشير البيض)، l.bettaher@cu-elbayadh.dz

² (المركز الجامعي نور البشير البيض)، alissariaa@gmail.com

³ (المركز الجامعي نور البشير البيض)، messaoudistaps@outlook.fr

ملخص:

الدراسة، بعنوان "أثر دمج التمارين الإيزومترية مع التمارين البليومترية لتنمية الوثب العمودي عند لاعبي الكرة الطائرة أواسط" وقد كانت تهدف إلى التعرف على الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية 01 وعلى الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية 02 وعلى الفروق بين الاختبارين البعديين للعينتين التجريبيتين 01 و02 والغرض من الدراسة توفير محتوى علمي في مجال التدريب الرياضي وإبراز أهمية وكيفية دمج التمارين الإيزومترية مع التمارين البليومترية لتنمية الوثب العمودي عند لاعبي الكرة الطائرة.

مجتمع البحث في بحثنا هذا في لاعبي كرة الطائرة بمدينة البيض أواسط ذكور المنخرطين ضمن نوادي منافسة ضمن الرابطة الولائية لولاية البيض وعدد النوادي المستوفية للشروط السابقة تمثلت في نادي وحيد هو النادي الرياضي آفاق البيض للكرة الطائرة متمثلا ب 15 لاعب.

ولقد كانت عينة البحث هي نفسها مجتمع البحث وتمثلت في 15 لاعب من أواسط ذكور نادي آفاق البيض وقد قسمت إلى 03 مجموعات بالطريقة العشوائية البسيطة بحيث تم اختيار 05 لاعبين كعينة استطلاعية 05 لاعبين كعينة تجريبية 01 و05 لاعبين كعينة تجريبية 02

وقد تم استخدام المنهج التجريبي في البحث وخلصت النتائج إلى تحسن نتائج العينتين التجريبتين في اختبار الوثب العمودي ومن خلال هذه النتائج تتضح لنا أهمية دمج التمارين الإيزومترية مع التمارين البليومترية لتنمية الوثب العمودي عند لاعبي الكرة الطائرة

كلمات مفتاحية: التمارين الإيزومترية، التمارين البليومترية، الوثب العمودي، الكرة الطائرة، أواسط.

Abstract:



This study is a graduation project that meets the requirements of the Master of Science and Techniques in Physical and Sports Activities, entitled "The effect of combining isometric exercises with plyometric exercises to develop the vertical jump for volleyball juniors".

The study aimed to identify the differences between the pre and post test of experimental sample 01 and the differences between the pre and post test of experimental sample 02 and the differences between the two post tests for experimental samples 01 and 02 and the aim of the study is to provide scientific content in the field of sports training and to emphasize the importance of combining isometric exercises with plyometric exercises to develop the vertical jump in volleyball players.

The research community for this study consisted of volleyball players in the city of El Bayadh competing in the El Bayadh willaya league of volleyball and the number of clubs that met the previous requirements represented in a single club, the sports club, Affak El Bayadh volleyball represented by 15 players.

The research sample was the same as the research community, and it consisted of 15 players from Affak El Bayadh sports club, and it was divided into 03 groups in a simple random way, where 05 players were chosen as an exploratory sample. 05 players as experimental sample 01 and 05 players as experimental sample 02.

We used the experimental method in the research. The results concluded that of the two experimental samples in the vertical expansion test improved. From these results it is clear to us the importance of combining isometric exercises with plyometric exercises to develop the vertical jump in volleyball players.

Keywords: Keywords: isometric exercises; plyometric exercises; vertical jump; volleyball; juniors.

مقدمة:

يبين الباحثون من خلال المقدمة الإطار العلمي العام للموضوع الذي يعالجه ثم الإطار العلمي الخاص الذي يركز عليه وي طرح الإشكالية ويصوغ الفرضيات ومنهج البحث وأهدافه.

تعتبر الرياضة إحدى أهم المظاهر الحديثة التي يعكس من خلالها تقدم الدول وحجم رقيها فاللقاءات العالمية، والأولمبية والدولية وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل تتجلى فيها روعة الأداء البدني والاعجاز الإنساني بصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها، فالأرقام التي سجلت والتي ما تزال تسجل حتى الآن والمستويات التي نجح الرياضيون في الوصول إليها أصبحت تاريخاً حياً على قدرة الإنسان على أداء ما كان يعتقد أنه غير ممكن.

وقد كان هذا بفضل التعامل مع التدريب الرياضي على أنه علم قائم بحد ذاته، فهو أداة لتقدم المجتمع الرياضي ولتحقيق الارتقاء بالمستوى الرياضي وذلك بفضل مبادئه وأساسه المختلفة.

حيث خطى التدريب الرياضي خطوات واسعة في طريق العلم، وتوسع في استخدام مختلف العلوم لبناء عملياته وتخطيطاته فيقول أحمد عبد الرحمان وعز الدين فكري ان التدريب الرياضي هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات فهو عملية منظمة تتميز بالديناميكية والتغيير المستمر (فكري، أحمد عبد الرحمان، عز الدين، 2004).

وبما أن التدريب الرياضي يعتمد على طرق وأساليب تدريبية مختلفة فإن كل طريقة تحقق أهداف معينة فيشير محمد حسن علاوي إلى طرق التدريب بأنها تختلف الوسائل التي يمكن بها تنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي إلى أقصى حالة ممكنة. (محمد حسن علاوي، 1992، 211)، ومن هنا كان واجب المدرب معرفة أنسب الطرق والأساليب التي تحقق له الهدف المطلوب بأقل

جهد وفي أقصر وقت ممكن، كما أن تنوع الطرق والأساليب يعمل على زيادة الإثارة لدى الرياضي الذي يبحث عن الوصول إلى أعلى المستويات ويرغب في تحقيق الإنجازات وذلك في أي نشاط رياضي ممارس.

وتعتبر الكرة الطائرة واحدة من أكثر الرياضات شعبية والتي تحظى بقاعدة جماهيرية كبيرة في جميع أنحاء العالم وذلك منذ أن تم اختراعها على يد السيد وليام مورغان سنة 1895، (البوريني أحمد عيسى، صبحي أحمد قبلان، 2012). (أحمد نصر الدين، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2003) وعلى غرار الأنشطة الرياضية الأخرى أصبح المدربون في هذه اللعبة يسيرون التكنولوجيا ويستخدمون علومها لإيجاد الطرق والأساليب الفعالة والحديثة للبلوغ بالرياضي إلى أعلى الدرجات في الأداء البدني والمهاري وذلك من خلال التحضير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة والذي يعتبر مطلباً أساسياً للوصول بهذه اللعبة إلى المستوى العالي. ويعتبر الوثب العمودي من أهم المتطلبات البدنية في الكرة الطائرة حيث يعدد أساساً لتنفيذ أغلب المهارات الهجومية والدفاعية، ونظراً للأهمية التي يوليها المدربون إلى الوثب العمودي قد ظهرت العديد من الطرق والأساليب الحديثة لتنميته وتطويره.

ومن بين أهم الطرق والأساليب التدريبية الحديثة لتنمية الوثب العمودي نجد التدريب البليومتري وهو عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تجمع بين القوة والسرعة وتعتمد على رد فعل، تعمل هذه التمارين على تحسين الطاقة اللازمة للانقباض العضلي حيث يعمل التدريب البليومتري على تحويل الطاقة الكيميائية إلى طاقة ميكانيكية مما يولد أقصى طاقة ممكنة في وقت قصير، وهو أحد التدريبات التي تسهم في تحسين الصفات البدنية من أهمها القدرة العضلية (أحمد نصر الدين، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2003)، كما أصبح المدربون يعتمدون على دمج أكثر من طريقة تدريبية لتنمية الوثب العمودي ومثالا على ذلك دمج التدريب البليومتري مع التدريب الايزومتري وهو مجموعة التمارين تؤدي بطريقة

ثابتة للعضو لمقاومة قوة ما دون تغير في طول العضلات وهو يعمل على تطوير القوة القصوى يعرف على أنه كمية التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفصل ولا تغير في طول العضلة " (البشتاوي، 2005، صفحة 329)، وهذا ما تطرق إليه الطالب الباحث من خلال بحثه هذا تحت عنوان " أثر دمج التمارين الايزومترية مع التمارين البليومترية لتنمية الوثب العمودي عند لاعبي الكرة الطائرة أواسط؟

من خلال ما سبق ومن أجل الوصول باللاعبين إلى المستويات العليا، يجب أن تعتمد العملية التدريبية على أسس علمية باستخدام طرق التدريب الحديثة مع ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى على غرار فئة الأواسط لما لهذه المرحلة التدريبية من أهمية في الحياة التدريبية للرياضيين.

إشكالية البحث:

تعتبر رياضة الكرة الطائرة حاليا واحدة من أكثر الرياضات شعبية على المستوى العالمي فهي رياضة تمتاز بالسرعة في اللعب والتنوع الكبير في الأداء المهاري والناحية الجمالية في مراحل المنافسة، إضافة للتشويق القائم في اللعبة وصعوبة التنبؤ بالنتيجة والمواقف المتقلبة ما يرفع مستوى الإثارة لدى اللاعبين والمشاهدين لهذه الرياضة. وتعتمد الكرة الطائرة على غرار باقي اللعب على مجموعة من الصفات البدنية التي تمكن اللاعبين من أداء مختلف المهارات ويعتبر الوثب العمودي من أكثر المتطلبات البدنية في اللعبة حيث أن أغلب المهارات تتطلب القوة الانفجارية في الأطراف، لهذا يبحث المدربون دائما عن معرفة أنسب الطرق لتنمية الوثب العمودي ولمعرفة الطالب الباحث بأهمية هذه الصفة البدنية من خلال تجربته في الميادين كلاعب ومدرب للفئات الصغرى في الكرة الطائرة فقد قمنا باقتراح برنامجين مبنين على دمج مجموعة من التمارين الإيزومترية والبليومترية فما أثرهما على تنمية الوثب العمودي؟

ومنه ينبثق منه التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيننة التجريبية 01 في اختبار سارجنت للوثب العمودي.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيننة التجريبية 02 في اختبار سارجنت للوثب العمودي.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين البعديين للعينتين التجريبتين في اختبار سارجنت للوثب العمودي.

أهداف الدراسة:

- معرفة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي عند أفراد العينة التجريبية 01 في اختبار سارجنت للوثب العمودي.
- معرفة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي عند أفراد العينة التجريبية 02 في اختبار سارجنت للوثب العمودي.
- معرفة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعدي للعينتين التجريبتين في اختبار سارجنت AC للوثب العمودي.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيننة التجريبية 01 في اختبار سارجنت للوثب العمودي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيننة التجريبية 02 في اختبار سارجنت للوثب العمودي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين البعديين للعينتين التجريبتين في اختبار سارجنت للوثب العمودي.

أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

الأهمية العلمية:

- توفير محتوى علمي لتنمية الوثب العمودي.

- إبراز أهمية الدمج بين التمارين البليومترية والايزومترية لتنمية الوثب العمودي.

- الأهمية العملية:

- العمل على تنمية الوثب العمودي

- معرفة أي الطريقتين أكثر فعالية لتنمية الوثب العمودي الطريقة البليومترية الايزومترية أو الإيزومترية البليومترية.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

التمرين: تمرن الرجل وتدرّب على الشيء، إعتاد عليه (الصالح، صالح العلي، 1980).

التمرين البليومتري: "إن مصطلح البليومتريك يأتي من (Plio) وتعني أكثر و (Mitric) وتعني يقيس، وهو تمرين مركب من انقباض عضلي بالتطويل (لامركزي) ويزداد تدريجياً إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض مركزي ومن أمثله الوثب المتبوع بوثب آخر. (فرج، 2010، 6) أما الطالب الباحث فيعرفه على أنه مجموعة من التمرينات تكون بتتابع القفز والوثب أو الدفع تساهم في زيادة طاقة الانقباض العضلي وتنمية القوة الانفجارية.

التمارين الايزومتري: تعرف على أنها كمية التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفصل ولا تغير في طول العضلة". (البشتاوي، 2005، صفحة 329)

أما الطالب الباحث فيعرفه على أنه مجموعة التمارين تؤدي بطريقة ثابتة للعضو المقاومة قوة ما دون تغير في طول العضلات وهي تعمل على تطوير القوة القصوى.

الوثب العمودي: يعرف على أنه قدرة الفرد الرياضي على رفع مركز ثقل جسمه إلى أعلى نقطة ممكنة بالاتجاه العمودي وذلك باستخدام أقصى قوة

انقباض ممكنة له بعضلات "الرجلين". (صبحي، 2019) ويعرفه الطالب الباحث على أنه أقصى مسافة عمودية يمكن للراضي الوصول إليها.

الكرة الطائرة: لعبة جماعية بحيث تلعب الكرة في الهواء بين فريقين بينهما شبكة، على ملعب طوله 18 متر وعرضه 9 أمتار. وتعرف بأنها "العبة ينقل فيها اللاعبون الكرة من جانب إلى آخر من جانبي الملعب عبر شبكة وذلك بأيديهم أو سواعدهم، وهي واحدة من أكثر الألعاب الجماعية شعبية في العالم" (البوريني أحمد أحمد قبلان، صفحة 10) أما الطالب الباحث فيعرفها على أنها لعبة جماعية يتبادل اللاعبون فيها تداول الكرة فوق شبكة تفصل الملعب إلى جهتين، وذلك بهدف إسقاط الكرة في جهة الخصم واكتساب النقاط.

الدراسات السابقة:

الدراسات باللغة العربية:

- دراسة جودت ساطي جودت حمد الله، (2016) أطروحة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية والفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم في الجامعة العربية الأمريكية"، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية والفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم في الجامعة العربية الأمريكية، وقد استخدم الباحث Wi المنهج التجريبي ذو العينتين وقد تكونت عينة البحث من 30 لاعبا 15 لاعب كعينة ضابطة و 15 لاعب تجريبية وقد استغرق البرنامج ثمانية أسابيع بواقع 03 حصص كل أسبوع.

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات الوثب العمودي، دفع الكرة الطبية).

واستنادا إلى النتائج أوصى الباحث بضرورة استخدام تدريبات البليومترك للارتقاء بالقدرات البدنية.

- دراسة عليقي حسام مسعودي عبد الرحمان 2015 دراسة مكمله لمتطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب والتحصير البدني تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي إيزومتري بليومتري مقترح على تنمية القوة الانفجارية ومهارة التصويب في كرة اليد"، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة نتائج الاختبارات القبليه والبعديه لدي افراد عينة البحث، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو العينتين، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، حيث تكونت من 24 لاعبا ففة أواسط 12 لاعب كعينة ضابطة و12 لاعب كعينة تجريبية وقد استغرق البرنامج ثمانية أسابيع بواقع حصتين كل أسبوع وقد خلصت الدراسة إلى أن هناك تأثير إيجابي دال إحصائيا للبرنامج التدريبي على القوة الانفجارية ومهارة التصويب في كرة اليد.

- دراسة زينة عبد الأمير حميد 2006 تحت عنوان "تأثير تمرينات التدريب العضلي الايزومتري Win والايوتوني على مستوى القفز بالكرة الطائرة"، وقد هدفت الدراسة إلى تطوير القوة العضلية في الأطراف السفلية وكذلك إلى زيادة ارتفاع القفز العمودي، وكذلك معرفة فروق تأثير التدريب العضلي الثابت والمتحرك على العضلة الرباعية الامامية للفخذ. وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو العينتين وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث تكونت من 14 لاعبة 07 لاعبات كعينة تجريبية 01 و07 لاعبات كعينة تجريبية 02 وقد استغرق البرنامج 606 أسابيع وقد خلصت الدراسة إلى أن لبرنامج القوة العضلية الثابتة (الايومتري) أثر أفضل من برنامج القوة العضلية المتحركة (الايوتوني) على ارتفاع القفز في الكرة الطائرة، وقد اوصت الباحثة على عدم إغفال تنمية القوة في كل المراحل التدريبية وإعطاء تمارين قوة إيزومتريه كلما اقتربت البطولة للحصول على قوة عضلية سريعة.

الدراسات الأجنبية:

- دراسة كوبال وباروسو "Kobal et Barroso" وآخرون 2017 دراسة منشورة بموقع "JSCR" تحت عنوان "أثر تركيبات مختلفة للدمج بين بالقوة والتدريب البليومتري على الأداء البدني للاعبين كرة القدم"، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على أنسب طريقة للدمج بين التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو 03 عينات تجريبية اختيرت بالطريقة العشوائية في كل عينة 07 لاعبين، بحيث تقوم العينة 01 بالبدء بالتدريب بالأثقال ثم التدريب البليومتري، والعينة 02 تبدأ بالتدريب البليومتري ثم التدريب بالأثقال، أما المجموعة الثالثة فتقوم بالتناوب بين التدرين وقد استغرق البرنامج ثمانية أسابيع بواقع 03 حصص كل أسبوع وقد خلصت النتائج إلى أن جميع الطرق أدت إلى تنمية الوثب العمودي مع عدم وجود فروق دالة بين الاختبارات البعدية للعينات.

دراسة الورغويوي وبولحول وآخرون 2016 دراسة منشورة بموقع "IOSR" تحت عنوان "دراسة مقارنة لطريقتي تدريب البليومتري والإيزومتري المدمج مع البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلية (مداومة القوة الانفجارية الأفقية، مداومة القوة الانفجارية العمودية القوة الانفجارية الأفقية، القوة الانفجارية العمودية) للاعبين كرة القدم 18 سنة، وقد هدفت الدراسة إلى تطوير القوة العضلية في الأطراف السفلية ومقارنة تأثير التدريب البليومتري والإيزومتري المدمج مع البليومتري على القدرات العضلية للأطراف السفلية، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو 04 عينات تجريبية وقد تكونت عينة البحث من 48 لاعب، 13 لاعب كعينة تجريبية 01، 13 لاعب عينة تجريبية 02 و 11 لاعب في كل من العينتين التجريبتين 03 و 04 وقد استغرق البرنامج 06 أسابيع بواقع حصتين في الأسبوع وقد خلصت الدراسة إلا أن لتدريب الإيزومتري المدمج مع البليومتري أثر إيجابي على جميع الصفات قيد الدراسة.

- دراسة أراباتزي وفوتيني Arabatzi, Fotini وآخرون 2010 دراسة منشورة بموقع "JSCR" تحت عنوان "بيوميكانيكية الوثب العمودي بعد التدريبات البليومترية، ورفع الأثقال والتدريب المشترك (رفع الأثقال + البليومتري)". وقد هدفت الدراسة إلى مقارنة تأثير التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري والدمج بين التدريبين على الوثب العمودي وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو 04 عينات وقد تكونت عينة البحث من 36 لاعب قسموا إلى 04 مجموعات تجريبية، بحيث تقوم المجموعة 01 بالتدريب بالأثقال والمجموعة 02 بالتدريب البليومتري والمجموعة 03 بالتدريب المدمج والمجموعة الرابعة كعينة ضابطة وقد استغرق البرنامج ثمانية أسابيع بواقع 03 حصص كل أسبوع وخلصت النتائج إلا أن كل الطرق التدريبية للعينات التجريبية كان لها أثر إيجابي على تنمية الوثب العمودي.

التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة يذكر الطالب الباحث العديد من النقاط المشتركة المهمة مع هذه الدراسة:
من حيث المنهج المتبع: يشير الطالب الباحث إلى أن جميع الدراسات استخدمت المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسات مع اختلاف في تصاميم المناهج حيث تم اعتماد على عينتين، عينة ضابطة وأخرى تجريبية في كل من دراستي جودت ساطي جودت حمد الله 2016 ودراسة عليقي حسام ومسعودي عبد الرحمان 2015. وتم استخدام 03 عينات تجريبية في دراسة كوبال وباروسو Kobal et Barroso وآخرون 2017، واستخدمت 04 عينات تجريبية في دراسة الورغيوي وبولحول وآخرون 2016 و04 عينات في دراسة أراباتزي وفوتيني Arabatzi, Fotini وآخرون، 2010، 03 عينات تجريبية وعينة ضابطة. فيما تم استخدام عينتين تجريبيتين في دراسة زينة عبد الأمير حميد 2006 وهو التصميم الذي استخدمه الطالب الباحث في هذه الدراسة.

من حيث العينة البحث: لقد تمثلت عينة البحث في دراسات كل من جودت حمد الله 2016 وفي دراسة كوبال وباروسو "Kobal et Barroso" وآخرون 2017 وفي دراسة أرابتازي وفوتيني "Arabatzi, Fotini" وآخرون 2010 ودراسة الورغيوي وبولحول وآخرون 2016 في لاعبي كرة قدم، فيما تمثلت في لاعبي كرة يد ذكور أوسط في دراسة عليقي حسام ومسعودي عبد الرحمان 2015 وفي لاعبات كرة الطائرة في دراسة زينة عبد الأمير حميد 2006. أما الطالب الباحث فاستخدم أوسط لاعبي الكرة الطائرة في الرابطة الولائية لولاية البيض. هذا وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة في جميع الدراسات.

الأدوات المستخدمة: لقد تم الاعتماد على الاختبارات البدنية والقياس في جميع الدراسات كأداة لجمع البيانات وتحليلها.

أهم النتائج المشتركة التي تم التوصل إليها

لقد تم التوصل في جميع الدراسات إلى أن البرامج المستخدمة كان لها أثر إيجابي على تنمية الوثب العمودي لدى أفراد عينات البحث التجريبية. وقد تميزت دراسة الباحث عن باقي الدراسات بتطرقها إلى الدمج بين التدريب البليومتري والتدريب الإيزومتري مع محاولة معرفة أنسب الطرق للدمج بين التدربيين وبأي تدريب نبديء الدمج وإن كان هناك فروق دالة بين طريقتي الدمج بين التدربيين وأيهما أكثر فعالية.

طريقة البحث والادوات

المنهج العلمي المتبع: وقد تم استخدام المنهج التجريبي نظرا لمناسبته طبيعة البحث والذي يعتمد على التجربة كأداة رئيسية في البحث والملاحظة كأداة ثانوية للقياس إضافة على اعتماد البحث على وسائل رقمية للقياس وطبيعة المهارة محل القياس ونتائج الإختبارات الرقمية بوحدة الزمن. فالبحث التجريبي يعتمد

على إحداث تغيير في المتغير المستقل ودراسة الآثار المترتبة عنه على المتغير التابع وهو ما قمنا به تماما في دراستنا هذه.

مجتمع البحث: تمثل المجتمع في بحثنا هذا في لاعبي كرة الطائرة بمدينة البيض الذكور صنف أكابر والمنخرطين ضمن نوادي منافسة سواء في بطولات محلية أو جهوية أو وطنية الذين يلعبون ضمن مناصب (اللاعب المركزي) تم اختيار المجتمع والعينة بشكل دقيق ومفصل بالشكل الحالي بعد دراسة للمهارة وطبيعتها.

جدول رقم (01) يوضح أفراد مجتمع البحث

الأندية	عدد اللاعبين	عدد اللاعبين الذين تستوفي فيهم الشروط
نادي أولمبي البيض للكرة الطائرة	12	3
نادي مشعل البيض للكرة الطائرة	12	4
نادي آفاق البيض للكرة الطائرة	12	3
المجموع	36	10

عينة البحث: عينة البحث كانت كالتالي:

جدول رقم (02) يوضح أفراد عينة البحث

العينة	الوصف	عدد العينة	نسبتها من المجتمع
عينة تجريبية	تخضع للبرنامج التدريبي	3	30%
عينة ضابطة	تخضع لتدريباتها الإعتيادية	3	30%
المجموع		6	60%
عينة إستطلاعية	عينة الدراسة الإستطلاعية	3	30%

تم اختيار العينة بطريقة عمدية ذلك أن الباحث قام باختيار مجتمع البحث بشكل كامل كعينة لذا لم يتم استثناء أي لاعبين نظرا لمحدودية مجتمع البحث.

مجالات البحث

المجال البشري: تتكون عينة البحث من 10 لاعبين ناشطين لأندية رياضية محلية ناشطة بنفس القسم (قسم وطني ثالث)، بحيث اختير 3 لاعبين كعينة تجريبية و3 لاعبين كعينة ضابطة و3 لاعبين آخرين اختيروا كعينة استطلاعية



المجال المكاني: تم عرض وتطبيق الوحدات التدريبية بقاعة بوفالة البشير

المتعددة الرياضات بمدينة البيض أين الاختبارات القبلية والبعدية أيضا.

المجال الزمني:

جدول رقم (03) يوضح التسلسل الزمني للبحث

التاريخ	الحدث
من 2020/01/10 الى 2020/01/20	الدراسة الاستطلاعية
من 2020/01/20 الى 2020/03/03	تطبيق الوحدات التدريبية
2020/03/03 الى 2020/05/15	الدراسة الرئيسية

الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث

المتغير المستقل: الوحدات التدريبية.

المتغير التابع: مهارة حائط الصد، سرعة الإستجابة الحركية.

المتغيرات الحرجة: من خلال ملاحظة للمهارة محل الدراسة تم التوصل إلى أن المتغير الرئيسي الذي يمكن أن يتدخل في البحث هو متغير الطول وسنوات التدريب والمنافسة وقد تم عزل هذه المتغيرات عن طريق عزل للأفراد الذين لم تتوفر فيهم الشروط السابقة إذ تم تحديد فرق (3-7 سم) في الطول بين أفراد العينة وكل العينة لها نفس العمر التدريبي.

أدوات البحث:

-الاختبارات والقياسات المتمثلة في:

-إختبار مهارة حائط الصد في المركزين 2 - 4 مع التنقل عن طريق الفيديو.

-اختبار سرعة الإستجابة الحركية.

خطوات اعداد وبناء ادوات البحث:

جميع الإختبارات المستخدمة مدرجة ضمن الملاحق

التجربة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل ويتعرف من خلالها على:

- . صدق وثبات وموضوعية الاختبارات .
- . مدى استجابة عينة البحث للاختبارات .
- . الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات .
- . أفضل طريقة لإجراء الاختبارات .
- . مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات .

الأسس العلمية للاختبارات

صدق وثبات الاختبارات: عند إعادة الاختبارات بعد ثمانية أيام على العينة الإستطلاعية وفي نفس الظروف تم الحصول على النتائج الموضحة تاليا باستخدام معامل الارتباط البسيط:

جدول رقم (04) يوضح نتائج معامل الارتباط للاختبارات المستخدمة

الصدق	'ر' الجدولية	"ر" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبارات
0.98	0.95	0.96	0.06	1.92	اختبار مهارة الصد
			0.03	1.87	
0.99		0.98	1.521	9.33	إختبار لإستجابة الحركية

نظرا لطبيعة البيانات الكمية التي تم جمعها من إختبارات العينة الإستطلاعية تم حساب ثبات الاختبارات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار عن طريق معامل الارتباط بيرسون البسيط وقد كانت نتائج الإختبارات عالية ودالة إحصائيا على ثبات عالي إذ أن جميع قيم 'ر' المحسوبة أكبر من 'ر' الجدولية وهو ما يوضحه الجدول أعلاه.

وبحساب معامل الصدق الذاتي للاختبارات فإن للاختبارات المستخدمة

مستوى عالي من الصدق اذ تراوحت قيمته من (98-99%)

موضوعية الاختبارات:

تم الاعتماد على برمجيات الإعلام الآلي في تسجيل وحساب النتائج مع تسجيل نتائج الاختبارات من طرف أفراد ليسوا ضمن البحث لضمان شفافية البيانات ما يضمن عدم أي تدخل للباحث في عملية القياس وبالتالي موضوعية كبيرة لنتائج الإختبارات.

الوسائل الإحصائية:

تم الإعتماد في عملية جمع وتفريغ البيانات وحسابها على الحزمة الإحصائية SPSS نسخة 25.

ملاحظة: تم تقريب جميع القيم إلى مدور برقمين بعد الفاصلة (0.01)

جدول رقم (05) يوضح الوسائل الإحصائية المستخدمة

$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$	المتوسط الحسابي
$SD = \sqrt{\frac{\sum x - \bar{x} ^2}{n}}$	الإنحراف المعياري
$r = \frac{\sum (x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2 \sum (y - \bar{y})^2}}$	معامل الارتباط البسيط بيرسون
$t = \frac{(x_1 - x_2)}{\sqrt{\frac{(s_1)^2}{n_1} + \frac{(s_2)^2}{n_2}}}$	إختبار "ت" ستودنت لعينتين مستقلتين
$= \frac{\sum d}{\sqrt{\frac{n(\sum d^2) - (\sum d)^2}{n-1}}}$	إختبار "ت" ستودنت لعينتين مرتبطتين

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

تنص الفرضية الأولى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية والقبلية للعينة التجريبية في نتائج إختبار الإستجابة الحركية.

جدول رقم(06) يوضح نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية
لنتائج سرعة الإستجابة الحركية

المتغير	الإختبار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	'ت' المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة
اختبار الاستجابة الحركية	إختبار قبلي	1.92	0.01	5.28	0.03	دال
	إختبار بعدي	1.75	0.06			

قيمة "ت" الجدولية = 2.92، مستوى الدلالة = 0.05

نظرا لطبيعة البيانات الكمية والتحقق من الشروط اللازمة تم إختيار إختبارات ستودنت لعينتين مرتبطتين للتعرف على الفروق الإحصائية ودلالاتها في إختبار الإستجابة الحركية بين الإختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية. وكما توضح النتائج في الجدول رقم (06) فإن 'ت' المحسوبة أكبر من 'ت' الجدولية كما أن $Sig < 0.05$ وهو ما يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية للعينة ذات المتوسط الحسابي الأصغر نظرا أن وحدة الإختبار هي الزمن (ثا).

الاستنتاج من خلال الجدول (06) نستنتج صحة الفرضية الأولى أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية لصالح الإختبارات البعدية.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

تنص الفرضية الأولى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في نتائج إختبار الإستجابة الحركية.

جدول رقم(07) يوضح نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لنتائج سرعة الإستجابة الحركية

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	'ت' المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة
إختبار الإستجابة الحركية	تجريبية	0.751	0.06	3.45	0.02	دال
	ضابطة	1.88	0.01			

قيمة "ت" الجدولية = 2.92، مستوى الدلالة = 0.05

- نظرا لطبيعة البيانات الكمية والتحقق من الشروط اللازمة تم إختيار إختبار ت ستودنت لعيتين مستقلتين للتعرف على الفروق الإحصائية ودالتها في إختبار الإستجابة الحركية بين الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

وكما توضح النتائج في الجدول رقم (07) فإن 'ت' المحسوبة أكبر من 'ت' الجدولية كما أن $Sig < 0.05$ وهو ما يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية للعينة التجريبية ذات المتوسط الحسابي الأصغر نظرا أن وحدة الإختبار هي الزمن (ثا).

الإستنتاج من خلال الجدول (07) نستنتج صحة الفرضية الثانية أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للعيتين الضابطة والتجريبية في نتائج إختبار الإستجابة الحركية لصالح العينة التجريبية.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

تنص الفرضية الثالثة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية والقبلية للعينة التجريبية في نتائج إختبار مهارة حائط الصد.

جدول رقم (08) يوضح نتائج الإختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية لنتائج
إختبار حائط الصد

المتغير	الإختبار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	'ت' المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة
إختبار حائط الصد	إختبار قبلي	8.33	1.52	6.92	0.2	دال
	إختبار بعدي	12.33	0.57			

قيمة "ت" الجدولية = 2.92، مستوى الدلالة = 0.05

- نظرا لطبيعة البيانات الكمية والتحقق من الشروط اللازمة تم إختيار إختبار ت ستودنت لعينتين مرتبطتين للتعرف على الفروق الإحصائية ودالتها في إختبار حائط الصد بين الإختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية. وكما توضح النتائج في الجدول رقم (08) فإن 'ت' المحسوبة أكبر من 'ت' الجدولية كما أن $Sig < 0.05$ وهو ما يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية للعينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر. الإستنتاج من خلال الجدول (08) نستنتج صحة الفرضية الثالثة أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية والقبالية للعينة التجريبية في نتائج إختبار مهارة حائط الصد لصالح الإختبارات البعدية.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة

تنص الفرضية الأولى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في نتائج إختبار حائط الصد.

جدول رقم (09) يوضح نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لنتائج إختبار حائط الصد

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	'ت' المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
إختبار الإستجابة الحركية	تجريبية	12.33	0.57	2.82	0.04	دال
	ضابطة	9.66	1.52			

قيمة "ت" الجدولية = 2.92، مستوى الدلالة = 0.05

- نظرا لطبيعة البيانات الكمية والتحقق من الشروط اللازمة تم إختيار إختبار ت ستودنت لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق الإحصائية ودالتها في إختبار الإستجابة الحركية بين الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

وكما توضح النتائج في الجدول رقم (09) فإن 'ت' المحسوبة أصغر من 'ت' الجدولية لكن $Sig < 0.05$ وهو ما يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية للعينة التجريبية ذات المتوسط الحسابي الأكبر. الإستنتاج من خلال الجدول (09) نستنتج صحة الفرضية الرابعة أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في نتائج إختبار حائط الصد لصالح العينة التجريبية.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة

تنص الفرضية الخامسة على وجود علاقة بين نتائج إختبار الإستجابة الحركية وفعالية أداء حائط الصد في المنافسات.

جدول رقم(10) يوضح العلاقة بين نتائج إختبار الإستجابة الحركية وفعالية أداء حائط الصد في المنافسات.

المتغير	الإختبار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	'ر' المحسوبة'	مستوى الدلالة	الدلالة
العلاقة بين	الإستجابة الحركية	1.83	0.10	0.72-	0.10	غير دالة
	حائط الصد	10	2.82			

قيمة "ت" الجدولية = 0.75، مستوى الدلالة = 0.05

- نظرا لطبيعة البيانات الكمية والتحقق من الشروط اللازمة تم إختيار إختبار معامل الارتباط البسيط بيرسون للتعرف على وجود علاقة بين نتائج إختبار الإستجابة الحركية وفعالية أداء حائط الصد في المنافسات.

وكما توضح النتائج في الجدول رقم (10) فإن قيمة 'ر' = -0.72 ما يعني وجود علاقة عكسية متوسطة بين الإستجابة الحركية وفعالية حائط الصد في المنافسات أي كلما تناقص زمن الإستجابة الحركية زادت فعالية أداء حائط الصد لدى اللاعبين المركزيين لكن 'ر' المحسوبة أكبر من 'ر' الجدولية كما أن $Sig > 0.05$ ما يؤكد أن العلاقة موجودة لكن غير دالة إحصائيا.

الإستنتاج من خلال الجدول (10) نستنتج وجود علاقة عكسية متوسطة بين الإستجابة الحركية وفعالية حائط الصد أثناء المنافسات لكن العلاقة غير دالة إحصائيا لذا الفرضية مرفوضة لذا نستند بالفرض البديل الذي ينص على عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين الإستجابة الحركية وفعالية حائط الصد.

مناقشة فرضيات البحث

مناقشة الفرضية الأولى

والتي تنص بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبالية والبعديّة للعينة التجريبية في إختبار الإستجابة الحركية.

من خلال الجدول رقم(06) نلاحظ أن نتائج إختبار الإستجابة الحركية أظهرت تحسنا ملحوظا اذ أن 'ت' المحسوبة أكبر من 'ت' الجدولية كما أن $Sig < 0.05$ وهو ما يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية للعينة ذات المتوسط الحسابي الأصغر نظرا أن وحدة الإختبار هي الزمن (ثا).

فالوحدات التدريبية المقترحة أدت الغرض من خلال التمارين المقترحة التي تستهدف تحسين سرعة رد الفعل والإستجابة الحركية للاعبين من خلال التعرض لمثيرات مختلفة وتحسين وضعيات اللاعبين لضمان أفضل إنطلاقا للصد.

يلاحظ أن تكرار تمارين الصد بشكل مكثف يزيد من تثبيت المعلومات في الجهاز العصبي وتقليص زمن الإستجابة الحركية و إتخاذ القرار ومنه زيادة الخبرة في المهارة المطلوبة اذ عند دخول المثير المحدد للذاكرة أي الكرة في هذه الحالة تبدأ عملية البحث عن المعلومات المخزنة فيها والخبرات السابقة للفرد وكلما توفرت هذه المعلومات كانت مدة الإستجابة للمثير أسرع وإتخاذ القرار أصبح كما أشار الدكتور عبد الوهاب غازي ونصير صفاء أن الخبرة تأتي عن طريق التكرار لمرات كبيرة وكلما زاد زمن التدريب زادت خبرة الفرد وسهلت عليه عملية التصرف (عبد الوهاب وصفاء، 2006، 89-90).

كما أن تدريبات السرعة الحركية المقترحة ساعدت في تقليص زمن الإستجابة خاصة أنها استهدفت الأطراف السفلية لزيادة معدل انقباض الحركة وهي العنصر الثاني من الإستجابة الحركية أي الإستجابة دون زمن رد الفعل (خيون، 2002، 32) .

هذه النتائج تتفق مع كل من دراسة زهراء طارق حسين الزويجي (2017) ودراسة محمد أحمد رمضان سبع(2011) بأن الإستجابة الحركية قابلة للتحسن بتحسين الصفات البدنية المتدخلة كالسرعة ورد الفعل. مما سبق فإن الفرضية الأولى صحيحة وقد اثبتت صحتها.

مناقشة الفرضية الثانية

والتي تنص بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في إختبار الإستجابة الحركية. من خلال الجدول رقم(07) نلاحظ أن نتائج إختبار الإستجابة الحركية أظهرت تحسنا ملحوظا إذ أن 'ت' المحسوبة أكبر من 'ت' الجدولية كما أن $Sig < 0.05$ وهو ما يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية للينة التجريبية ذات المتوسط الحسابي الأصغر نظرا أن وحدة الإختبار هي الزمن (ثا).

هذا التحسن راجع إلى الوحدات المقترحة وتكرار المهارة المطلوبة ونوعية التمارين التي تستهدف مكونات الإستجابة الحركية (سرعة+ رد فعل) (رعد جابر، 1995، صفحة 35) مقارنة بالينة الضابطة التي لم تشهد فروق كبيرة أو دالة بين الإختبارين القبلي والبعدى ركزت تمارين الينة التجريبية على التكرارات ما زاد من قدرة الينة على الإستجابة بشكل أسرع والتركيز على صفة السرعة (عبد الوهاب وصفاء، 2006، صفحة 90) كما أن الوحدات التدريبية إستهدفت الجاميع العضوية المتدخلة في الكرة الطائرة والصد بشكل خاص ما أسهم في تحسين الإستجابة الحركية .

هذه النتائج تتفق مع كل من دراسة زهراء طارق حسين الزوبعي(2017) ودراسة محمد أحمد رمضان سبع(2011) بأن الإستجابة الحركية لدى الينة التجريبية أظهرت تحسنا دالا مقارنة بالينة الضابطة في أختبارات الإستجابة الحركية.

مما سبق فإن الفرضية الثانية صحيحة وقد أثبتت صحتها.

مناقشة الفرضية الثالثة

والتي تنص بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبالية والبعدية للعينه التجريبية في إختبار حائط الصد.

من خلال الجدول رقم(08) نلاحظ أن نتائج إختبار حائط الصد قد أظهرت تحسنا ملحوظا إذ أن 'ت' المحسوبة أكبر من 'ت' الجدولية كما أن $Sig < 0.05$ وهو ما يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية للعينه ذات المتوسط الحسابي الأكبر.

هذه النتائج تثبت فعالية الوحدات التدريبية في تحسين الصد مع التنقل والإستجابة للمثير الكرة والقدرة على التفاعل معه كما تثبت أن تحسن الإستجابة الحركية صاحبه تحسن في مهارة حائط الصد.

إذ تعد الإستجابة الحركية من المتطلبات المهمة للاعب الكرة الطائرة والذي يتعرض لمواقف سريعة ومفاجئة متعددة ومختلفة التعقيد خلال تطبيق الخطط الدفاعية وتعتبر سرعة الإستجابة الحركية من أهم القدرات البدنية التي لها تأثير إيجابي كبير في دقة أداء المهارات الدفاعية (رشيد، 2010، 455).

كما أن حائط الصد مهارة تعتمد على الملاحظة والتنفيذ في أسرع وقت ممكن للحاق بالكرة والإستجابة في حالة الخداع من طرف معد الخصم والقدرة العالية على قراءة هجمات الخصم والتوقع كل هذا يتطلب رد فعل سريع وقدرة على استجابة حركية عالية (محمد سعد زغلول، 2001، 80).

هذه النتائج تتفق مع كل من دراسة علي فتاح رشيد (2010) وتشترك في أن تحسين الإستجابة الحركية يؤدي لتحسين الصد مع التنقل لدى لاعبي الكرة الطائرة. لذا فالفرضية الثالثة قد تم التحقق من صحتها.

مناقشة الفرضية الرابعة:

والتي تنص بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في إختبار حائط الصد.

من خلال الجدول رقم(09) نلاحظ أن نتائج إختبار حائط الصد أظهرت تحسنا ملحوظا إذ أن 'ت' المحسوبة أكبر من 'ت' الجدولية كما أن $Sig < 0.05$ وهو ما يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية للعينة التجريبية ذات المتوسط الحسابي الأكبر.

هذا التحسن راجع إلى الوحدات التدريبية وتحسن العينة التجريبية في نتائج اختبار الإستجابة الحركية والذي ساهم في تحسين نتائج العينة التجريبية بينما العينة الضابطة وبتدريباتها المعتادة لم تركز على الإستجابة الحركية واكتفت فقط بتمارين مهارة في الصد لكن الإستجابة الحركية لم تكن كافية لإحداث فروق إحصائية دالة إحصائيا لدى العينة الضابطة.

هذا وتعد إذ تعد الإستجابة الحركية من المتطلبات المهمة للاعب الكرة الطائرة والذي يتعرض لمواقف سريعة ومفاجئة متعددة ومختلفة التعقيد خلال تطبيق الخطط الدفاعية وتعتبر سرعة الإستجابة الحركية من أهم القدرات البدنية التي لها تأثير إيجابي كبير في دقة أداء المهارات الدفاعية (رشيد، 2010، صفحة 455) لذا لم تساهم تدريبات العينة المهارة في تحسين المهارة بشكل كافي، نذكر أن الملاحظ أن العينة التجريبية أصبحت تعتمد على الملاحظة وإتخاذ القرار بشكل أكبر من العينة الضابطة (الصد الملتمزم) عكس العينة الضابطة التي أظهرت ميولا نحو (الصد بالتوقع).

هذه النتائج تتفق مع كل من دراسة علي فتاح رشيد (2010) وتشترك في أن تحسين الإستجابة الحركية يؤدي لتحسين الصد مع التنقل لدى لاعبي الكرة الطائرة.

كما أن تحسين الإستجابة الحركية يساهم في تحسين الجانب المهاري لرياضات كرة القدم خماسي و التنس ما أثبتته كل من دراسة زهراء طارق حسين الزويبي (2017) و (محمد أحمد رمضان سبع، 2011). وبذلك فإن الفرضية الرابعة قد تم إثباتها.

مناقشة الفرضية الخامسة

والتي تنص بوجود هناك علاقة بين التحسن في سرعة الإستجابة الحركية وفعالية لاعبي الصد أثناء المنافسات.

وكما توضح النتائج في الجدول رقم (10) فإن قيمة 'ر' = 0.72- ما يعني وجود علاقة عكسية متوسطة بين الإستجابة الحركية وفعالية حائط الصد في المنافسات أي كلما تناقص زمن الإستجابة الحركية زادت فعالية أداء حائط الصد لدى اللاعبين المركزيين لكن 'ر' المحسوبة أكبر من 'ر' الجدولية كما أن $Sig > 0.05$ ما يؤكد أن العلاقة موجودة لكن غير دالة إحصائياً

قام الباحث بجمع بيانات اللاعبين المركزيين خلال المباريات الرسمية سواء العينة الظابطة والتجريبية ومن خلال الملاحظة ومن خلال خبرة الباحث قام الباحث بتفسير النتائج بوجود الكثير من المثيرات والمتغيرات التي تمنع تحديد العلاقة بدقة أثناء المنافسة نذكر على سبيل المثال: ظرف المنافسة، طبيعة المنافسة، الحالة البدنية للاعب، الحالة النفسية للاعب هذان الأخيران يصنفان بالعوامل المؤثرة على الإستجابة الحركية كما ذكر حسام علي محسن (2017) وقد اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة علي فتاح رشيد (2010) التي أظهرت أن المثيرات البصرية لم تظهر أي فروق في تشكيل حوائط الصد الثنائية عكس المثيرات السمعية.

وبذلك فإن الفرضية الخامسة خاطئة وبذلك نستند على الفرض البديل القائل بـ: عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الإستجابة الحركية وبين فعالية حائط الصد في المنافسة.

خاتمة:

قد مر التدريب الرياضي في مجال الكرة الطائرة بمراحل عديدة، كان الهدف منها دائما هو البحث عن طرق وأساليب تدريبية جديدة من شأنها رفع الكفاءة البدنية والمهارية للاعبين من أجل تحضيرهم على كافة المستويات لخوض مختلف المنافسات وتحقيق أفضل النتائج، ومن خلال هذه الدراسة التي تطرق فيها الطالب الباحث الى دراسة تجريبية، بهدف معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على دمج التمارين الايزومترية مع التمارين البليومترية لتنمية الوثب العمودي عند لاعبي الكرة الطائرة أوسط، حيث قام الطالب الباحث بتطبيق هذا البرنامج على عينتين تجريبيتين بحيث تقوم العينة التجريبية 01 بالانطلاق من التمارين الايزومترية تليها مباشرة التمارين البليومترية والعكس بالنسبة للعينة التجريبية 02 حيث تنطلق من التمارين البليومترية تليها التمارين الايزومترية.

وقد اتضح أن لدمج التمارين الايزومترية مع التمارين البليومترية أثر إيجابي أدى إلى تحسن دال في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في الوثب العمودي لكلا العينتين التجريبيتين مع عدم وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للعينتين.

ويرى الطالب الباحث أن التدريب الرياضي يجب أن يعتمد على الطرق والأساليب التدريبية الحديثة التي تبنى على دمج أكثر من طريقة تدريبية مع الاخذ بعين الاعتبار الشروط والاسس العلمية لدمج هذه الطرق لتنمية القدرات البدنية للاعبين بأقل جهد وفي أقصر وقت ممكن.

من خلال كل ما سبق يقدم الباحثون الاقتراحات التالية:

- الإهتمام بالإستجابة الحركية وتحسينها من طرف مدربي الكرة الطائرة لتدخلها في جميع المهارات الدفاعية وحتى الهجومية في الكرة الطائرة.
- تنوع تمارين وتشكيلات الصد في التدريبات لضمان احتكاك أكبر للاعبين بظروف المباريات.



قائمة المراجع:

- أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان. (1994)، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد حسين البشتاوي، (2005)، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، الأردن.
- البوريني أحمد عيسى، صبحي أحمد قبلا، (2012)، كرة الطائرة مهارات تدريبات وإصابات، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، القاهرة.
- زغلول محمد سعد، (2001)، الاسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- جمال صبري فرج، (2010)، تدريب القوة البليومتري، دار دجلة، الأردن.
- أحمد عبد الرحمان، عز الدين فكري، (2004)، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أثير محمد صبحي، (2019)، حركة الوثب العمودي. 21 03، 2020، [http://eps-](http://eps-dz.blogspot.com/2014/08/vertical-jump-movement.html)



إنتهى القسم العربي ويليه القسم الأجنبي عند
الطباعة الورقية تحذف هذه الصفحة.
ويصفق القسم العربي من الجهة اليمن

The Arabic section has
ended, and the foreign section
follows.

When printing on this paper,
page is deleted, and the Arabic
section is aligned on the right
side.

Etude comparative de la souplesse de: la ceinture scapulaire, la ceinture pelvienne et du rachis entre les collégiens et les sportifs judokas et footballeurs constantinois (11-12 ans)

Dr.CHELIHI Omar^{1,2}. Dr.BOUNAB Chaker^{1,2}

1) STAPS, Université Larbi Ben M'hidi, Oum El-Bouaghi; Algérie.

2) Laboratoire d'Exploration biologiques et psychologiques des activités physiques et sportives, STAPS, Université Larbi Ben M'hidi Oum El-bouaghi

Email: chakerbiosport@gmail.com

ملخص:

هدفت هذه الدراسة الى وصف ومقارنة مرونة الحزام الكتفي، العمود الفقري وحزام الحوض للأطفال الممارسين للرياضة في الأندية (الجودو وكرة القدم) والممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية فقط. استعمل الباحثان المنهج الوصفي بتطبيق ثلاثة قياسات لسعة المفاصل الثلاث على ثلاث مجموعات كل واحدة مكونة من 24 طفلاً أعمارهم: 11.458 ± 0.509 , 11.250 ± 0.794 , 11.083 ± 0.654 سنة، تدرّبوا في أندية الجودو وكرة القدم - بالنسبة للممارسين- بمعدل حصتين في الأسبوع، كل حصّة بساعة ونصف، إضافة إلى حصّة التربية البدنية والرياضية في المدرسة، وبينت النتائج المتحصل عليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية جد عالية للساعات الثلاث لصالح مجموعة الجودو ($p < 0.001$)، وفروق ذات دلالة إحصائية عالية في ساعات المفاصل الثلاث لصالح مجموعة كرة القدم مقارنة بمجموعة حصّة التربية البدنية والرياضية ($p < 0.01$)، الوتيرة التنفسية القصوى، مؤشر الاسترجاع والاستهلاك الأقصى للأكسجين ($p < 0.001$).

كلمات مفتاحية: المرونة، حزام الكتف، حزام الحوض، العمود الفقري، تلاميذ الطور المتوسط، لاعبو كرة القدم، مصارعو الجودو.

Abstract:

The objective of this study is to highlight and then compare the flexibility of: the shoulder girdle, the spine and the pelvic girdle of children aged 11-12 years old athletes: judokas and footballers and non-athletes: those who practice only the EPS session. The researchers used the descriptive methodology, by applying three tests of each joint, on three groups, each comprising 24 children whose average ages: 11.458 ± 0.509 , 11.083 ± 0.654 , 11.250 ± 0.794 ans. The athletes trained at the level of judo and football clubs, twice a week at the rate of 1h30 / session, plus the EPS session. The analysis of the results obtained showed: A statistically very highly significant difference for the judoka group in the flexibility of the three joints: ($p < 0.001$), and a highly significant difference for the footballers group compared to the EPS group in the three types of flexibility ($p < 0.01$).

Key words: Flexibility, Shoulder girdle; Pelvic girdle; Spine; College student; Judoka; Footballer.

Introduction:

«L'enfant bouge pour le plaisir et pour grandir. L'enfant bouge pour montrer qu'il est là, pour découvrir et maîtriser son corps, pour rencontrer le monde extérieur, pour développer sa connaissance des choses, pour affirmer sa personnalité en se confrontant aux autres... L'enfant bouge pour maîtriser ses gestes mais aussi pour le plaisir sensoriel de bouger... L'enfant bouge pour prendre confiance en lui, enrichir ses possibilités motrices et dépasser peu à peu ses limites. C'est en bougeant qu'il devient autonome et responsable, tant dans ses actes que dans sa pensée.» (Hermet & Jardine, 1996, 153-154)

Chez l'enfant, le mouvement par les jeux et les activités physiques favorisent le développement harmonieux des systèmes neuromoteurs et des grandes fonctions physiologiques et métaboliques. Ils permettent les premières conquêtes psychomotrices, les prémices du développement cérébral et cognitif, l'acquisition de

l'autonomie et de la socialisation. Doté d'un appétit naturel pour une nourriture cinétique la plus riche possible, l'enfant doit se placer en structure d'accueil puisse bénéficier de moments où il peut bouger et s'épanouir. En faite le mouvement et la psychomotricité ont de nombreux apports bénéfiques dans le développement des enfants.

Pour acquérir et maîtriser ces actions motrices de base, les rôles de l'environnement parental, de la crèche et de l'école maternelle apparaissent fondamentaux. Interviennent aussi le génotype et le niveau de maturation propre à chaque enfant, qui peuvent expliquer les différences interindividuelles habituellement constatées. (Cazorla, 2022).

«Les références au corps, à l'espace, au temps, sont des notions essentielles au centre de la psychomotricité» (Lauzon, 2010, 5).

Le mouvement fait partie intégrante de la vie du jeune enfant. Il est nécessaire à son bon développement. (Gaspari, 2014, 3). Le niveau d'activité physique requis pourrait être une activité modérée à intense durant environ 60 minutes par jour (Jakicic& Otto, 2005).

L'entrée au cours préparatoire est à l'âge de six ans, est aussi l'âge préparatoire au développement moteur futur: l'enfant devient de plus en plus capable de conceptualiser, de mémoriser, d'anticiper et de contrôler rétroactivement ses mouvements. Dès qu'est constitué le "programme moteur de base", la formation uniquement psychomotrice doit progressivement laisser place aux apprentissages multiples. (Cazorla, 2022).

L'objectif est d'organiser un programme d'activités physiques personnalisées qui tient compte de l'enfant dans sa globalité, afin de diminuer les troubles induits ou associés à son obésité (Thibault, 2008). Lutter contre la sédentarité et l'inactivité, et augmenter le niveau d'activité physique quotidienne, Entretenir et améliorer la condition physique (endurance cardio-respiratoire, force musculaire,

Etude comparative de la souplesse de : la ceinture scapulaire, la ceinture pelvienne et du rachis entre les collégiens et les sportifs judokas et footballeurs constantinois (11-12 ans)

souplesse, équilibre) du jeune en surpoids ou obèse, restaure un état de bien être psychique en essayant de rectifier l'image négative du corps, développer le plaisir et donner le goût à la pratique physique et sportive, créer des relations sociales au sein du club, améliorer la sensation spatio-temporelle.

La pratique de l'activité physique est reconnue pour ses bienfaits sur la santé. Son action sur le système respiratoire s'expliquerait par le biais de son effet sur la force musculaire, la composition corporelle et la distribution de la masse adipeuse (Jakes et al, 2002). En effet, un gain de poids est significativement associé à la dysfonction pulmonaire (Chen, Horne & Dosman, 1993).

Pratiquer de manière ludique, le judo développe des qualités de souplesse, de détente, de puissance, de vitesse, d'équilibre et permet une meilleure coordination des mouvements. En s'appuyant sur des efforts brefs et répétés, il aide à maintenir en bonne santé les muscles, les os, le cœur et les poumons. Ainsi, au fil des entraînements, votre enfant apprendra à se déplacer plus facilement, à renforcer la souplesse de ses muscles, de ses articulations à améliorer son souffle et sa concentration (FAJ, 2020).

Il est recommandé pour la tranche d'âge 5-12ans, une Activité physique d'intensité modérée à vigoureuse, y compris des activités très bénéfiques pour le capital osseux (Ex : sauter, courir et danser), activités qui font que l'enfant a chaud, devient rouge et commence à transpirer. Au moins 60 minutes par jour, 3 jours par semaine. Ca va:

- ✓ Aider à la concentration et l'apprentissage.
- ✓ Améliorer la qualité des os et des muscles.
- ✓ Améliorer et développe la coordination et l'équilibre.
- ✓ Aider à atteindre et à maintenir un poids sain.
- ✓ Stimuler la confiance en soi et l'indépendance.
- ✓ Aider l'enfant à se faire de nouveaux amis et à développer ses compétences sociales.

Ce type d'adaptation lié à l'entraînement, présente une forme d'adaptation non spécifique, supérieure, qui est caractérisée de manière très générale, par une amélioration

de l'état de santé global, Les principaux facteurs d'adaptation croisée sont les suivants (Israël et Buhl, 1983):

✓ Amélioration de la résistance aux infections et cicatrisation plus rapide, endurcissement accru en raison d'une capacité fonctionnelle de thermorégulation optimisée, augmentation de la tolérance à l'effort (tant physique que psychique) et de la tolérance à l'hypoxie,

✓ Amélioration des facultés de compensation émotionnelle et de l'humeur, augmentation des facultés de concentration.

L'objectif de la présente recherche est:

✓ Évaluer l'impact d'une pratique sportive individuelle et collective sur la souplesse des collégiens prépubères (11-12 ans) constantinois. J'espère accroître le savoir sur le développement de cette qualité physique des enfants de cette tranche d'âge par le choix adéquat d'une pratique sportive.

Hypothèses:

➤ Il existe une différence statistiquement significative de la souplesse de la ceinture scapulaire entre les collégiens du : Judo, football et d'EPS âgés de 11-12 ans.

➤ Il existe une différence statistiquement significative de la souplesse du rachis entre les collégiens du : Judo, football et d'EPS âgés de 11-12 ans.

➤ Il existe une différence statistiquement significative de la souplesse de la ceinture pelvienne entre les collégiens du : Judo, football et d'EPS âgés de 11-12 ans.

1. Définitions :

1.1. L'EPS:

L'éducation physique et sportive (EPS) est une discipline scolaire d'enseignement utilisant les activités physiques, sportives et artistiques comme support dans une finalité éducative (MEN, 2003).

1.2. le judo:

Le judo appelé «la voie de la souplesse», (Ju signifie la souplesse et Do signifie le chemin ou la voie) (Lee, SD, 3). Est un art martial et un sport de combat d'origine japonaise (Budo), fondé par Jigoro Kano en 1882. Il se compose pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôle au sol, d'étranglements et de clefs. Le judo est une

Etude comparative de la souplesse de : la ceinture scapulaire, la ceinture pelvienne et du rachis entre les collégiens et les sportifs judokas et footballeurs constantinois (11-12 ans)

discipline sportive qui inculque la maîtrise de soi. Demande un renforcement des éléments interne et externe du corps humain, ainsi que le conditionnement physique et mental (Inogai&Habersetzer, 1997).

1.3. Le football:

Sport opposant deux équipes de onze joueurs, où il faut faire pénétrer un ballon rond dans les buts adverses sans utiliser les mains

1.4. Souplesse:

La souplesse ou flexibilité ou mobilité est la capacité et la propriété qu'a le sportif d'exécuter, par lui-même ou avec l'aide de forces extérieures, des mouvements de grande amplitude faisant intervenir plusieurs articulations (Weineck, 1997). Elle possède deux composantes: la mobilité articulaire et la capacité d'étirement des muscles, des tendons et des ligaments (Frey, 1977). Elle peut être: générale ou spécifique, active ou passive.

1.4.1. La ceinture scapulaire

La ceinture scapulaire est constituée par les os reliant les épaules au tronc : elle comprend donc l'omoplate et la clavicule. Cet ensemble osseux sert d'attache au membre supérieur. Ainsi, la ceinture scapulaire participe aux mouvements des membres supérieurs en leur procurant leur mobilité.

1.4.2. Le rachis :

La colonne vertébrale ou rachis représente une colonne osseuse formée par la superposition de pièces osseuses, les vertèbres, reliées entre elles par des disques fibro-cartilagineux, disques intervertébraux (Gérard, 1912, 89).

1.4.3. La ceinture pelvienne.

La ceinture pelvienne est constituée des deux os coxaux ou iliaques, ainsi que du sacrum. Os coxal. L'os coxal est un os pair constitué de trois os soudés entre eux : l'ilion, partie supérieure de l'os coxal, le pubis, partie antéro-inférieure, ainsi que l'ischion, partie postéro-inférieure.

2. Matériel et Méthode:

Cette étude s'est déroulée durant une période de 15 jours du 05-19 décembre 2021, sur des judokas du club Racing Abtal Cirta (RAC), des footballeurs du club Génération Sportive Académique (GSA), et des collégiens de l'établissement ChaibHafsi (Nouvelle ville) de Constantine.

2.1. La population incluse :

60 Enfants répartis en égalité sur trois groupes : le premier celui des judokas, le deuxième celui des footballeurs et le troisième celui d'EPS.

2.1.1. Critères d'inclusion :

Les enfants ayant les caractéristiques suivantes:

- L'âge compris entre 11-12ans.
- Non pubertaire.
- Ayant une expérience d'entraînement plus de six mois.
- Volumes horaire d'entraînement 5 heures au minimum par semaine a raison de deux séances de judo d'1h30 la séance plus la séance d'EPS au CEM, en plus de la compétition pour les judokas et les footballeurs.

2.1.2. Critères d'exclusion :

- Sujet fumeurs.
- Sujets présentant des pathologies quiconque.
- Sujet qui ne s'entraîne pas régulièrement pour les judokas et les footballeurs.

2.1.3. Caractéristiques générales :

Sont présentées dans le tableau suivant:

Tableau 1: Caractéristiques générales de l'échantillon.

Groupe	1: EPS	2: Judokas	3: Lanceurs de poids
N	24	24	24
Age (années)	11.458±0.509	11.083±0.654	11.250±0.794
IMC (Kg/m²)	19.707±2.267	20.333±4.137	17.802±2.729

Source: Résultats établis par les auteurs

2.2. Considérations éthiques:

Les parents des sujets ainsi que leurs entraîneurs ont été rassurés que les données seront recueillies dans le

Etude comparative de la souplesse de : la ceinture scapulaire, la ceinture pelvienne et du rachis entre les collégiens et les sportifs judokas et footballeurs constantinois (11-12 ans)

respect de la confidentialité et de l'anonymat. Il s'agit d'une étude n'induisait aucun risque particulier.

Tous les entraîneurs ont signé un consentement éclairé et informé sur le but et le protocole expérimental de l'étude après avoir avisé les parents des participants.

2.3. Méthode collecte de données:

La collecte des données a été réalisée à travers des tests physiques, seront détaillés par la suite.

2.3.1. Matériel :

Nous avons utilisé:

- Un goniomètre
- Un banc suédois centré d'une règle graduée pour mesurer la souplesse.
- Une canne graduée.

2.3.2. Test de souplesse de la ceinture scapulaire:

Le but du test est de venir toucher ses mains derrière le dos. Avant de réaliser le test, échauffez-vous en effectuant quelques mouvements articulaires et circulaires des épaules

Passez une main par-dessus l'épaule et faites la glisser dans la canne graduée placée derrière le dos, quasiment dans l'axe de la colonne vertébrale ; réalisez la même opération avec la seconde main mais cette fois-ci par-dessous l'épaule.

On prend la moyenne des deux cotés.



Figure 1: Test de la souplesse de la ceinture scapulaire.

Source: <https://www.lepape-info.com/entrainement/forme/exercices-et-tests-de-souplesse-de-vos-epaules/>

2.3.3. Evaluation de la souplesse du rachis:

On évalue la souplesse du tronc et de la chaîne postérieure des membres inférieurs (Gaubert et al, 2014).

Matériel:

- Un mètre.
- Un banc suédois.

Le sujet debout sur un banc suédois penche le tronc vers l'avant et tend les bras aussi loin que possible vers le bas, le long du mètre.

L'évaluateur s'assure que les jambes soient bien tendues et note le point atteint sur l'échelle en centimètres.

Figure 2:Test de la souplesse du rachis.



Figure 2:Test de la souplesse du rachis.

Source:<https://holifit.fr/2014/01/test-de-souplesse.html>

Tableau 2: la souplesse du tronc et de la chaîne postérieure des membres inférieurs.

Résultat	[-11,0[[0,10[≥ 10 cm
Niveau	Faible	moyen	Bien

Source: (Bös et Tittbach, 2002, 34).

2.3.4. Test de souplesse des hanches :

A partir de la position assise, ouvrez les jambes en gardant les fesses en contact avec le sol jusqu'à votre ouverture maximale.

Mesurez l'angle d'ouverture.

Etude comparative de la souplesse de : la ceinture scapulaire, la ceinture pelvienne et du rachis entre les collégiens et les sportifs judokas et footballeurs constantinois (11-12 ans)



Figure 3: Test de la souplesse de la ceinture pelvienne.

Source: <https://holifit.fr/2014/01/test-de-souplesse.html>

2.4. Analyse statistique :

Les données ont été analysées en utilisant le programme statistique SPSS (version 20.0) Les paramètres quantitatifs sont présentés sous forme de moyenne \pm écart-type.

On a utilisé les tests de : Shapiro-Wilk, Levene et Tukey HSD.

Résultats:

Le tableau 3 montre que la valeur du test (Shapiro-Wilk) est significative (supérieure à 0.05) pour la souplesse de l'épaule, le rachis et la hanche. Ça reflète une distribution normale de l'échantillon dans ses paramètres.

Tableau 3: tests de la normalité

paramètres	Groupe	Shapiro-Wilk			
		Statistic	df	Sig.	
Ceinture Scapulaire	EPS	0,984	24	0,959	S
	Judo	0,924	24	0,070	S
	Football	0,961	24	0,456	S
Rachis	EPS	0,951	24	0,279	S
	Judo	0,968	24	0,616	S
	Football	0,972	24	0,719	S
Ceinture Pelvienne	EPS	0,954	24	0,336	S
	Judo	0,919	24	0,055	S
	Football	0,968	24	0,614	S

S : résultat significatif

Source : Résultats établis par les auteurs

Le résultat du test de Levene est statistiquement non significatif ($p > 0.05$) dans les trois qualités de souplesse comme il le montre les tableaux 4, donc on utilise le test non paramétrique Tukey HSD.

Tableau 4: tests d'homogénéité

paramètres	LeveneStatistic	df1	df2	Sig.	
Ceinture Scapulaire	3,779	2	69	0,028	NS
Rachis	3,414	2	69	0,039	NS
Ceinture Pelvienne	5,747	2	69	0,005	NS

NS : résultat n'est pas significatif

Source : Résultats établis par les auteurs

1.1. La ceinture scapulaire :

Tableau 5: Différence des moyennes entre les judokas, les footballeurs et ceux d'EPS dans la souplesse de la ceinture scapulaire.

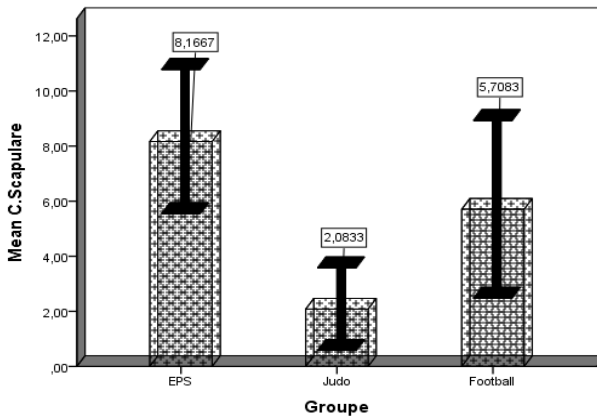
Variable	(I) Groupe	(J) Groupe	MeanDiffere nce (I-J)	Std. Error	Sig.	
Ceinture Scapulaire (cm)	EPS 8,167±2,615	Judo	6,083*	0,735	0,000	S
		Football	2,458*	0,735	0,004	S
	Judo 2,083±1,501	EPS	-6,083*	0,735	0,000	S
		Football	-3,625*	0,735	0,000	S
	Football 5,7083±3,223	EPS	-2,458*	0,735	0,004	S
		Judo	3,625*	0,735	0,000	S

S : résultat significatif

Source : Résultats établis par les auteurs

Les résultats obtenus dans notre étude concernant la souplesse de la ceinture scapulaire des enfants âgés de 11-12ans montrent une différence statistiquement très hautement significative pour le groupe des judokas ($p < 0.001$), et une différence hautement significative pour le groupe des footballeurs par rapport au groupe d'EPS ($p < 0.01$).

Etude comparative de la souplesse de : la ceinture scapulaire, la ceinture pelvienne et du rachis entre les collégiens et les sportifs judokas et footballeurs constantinois (11-12 ans)



Error bars: +/- 1 SD

Figure 4: Comparaison de la souplesse de la ceinture scapulaire (cm) entre les judokas, les footballeurs et ceux d'EPS.

Source : Histogramme établi par les auteurs

1.2. Le rachis :

Tableau 6: Différence des moyennes entre les judokas, les footballeurs et ceux d'EPS dans la souplesse du rachis.

Variable	(I) Groupe	(J) Groupe	MeanDifférence (I-J)	Std. Error	Sig.
Rachis (cm)	EPS -1,458±3,078	Judo	-4,416*	0,771	0,000
		Football	-2,916*	0,771	0,001
	Judo 2,958±2,074	EPS	4,416*	0,771	0,000
		Football	1,500	0,771	0,134
	Football 1,458±2,766	EPS	2,916*	0,771	0,001
		Judo	-1,500	0,771	0,134

S : résultat significatif

NS : résultat n'est pas significatif

Source : Résultats établis par les auteurs

Les résultats obtenus dans notre étude concernant la souplesse du rachis des enfants âgés de 11-12ans montrent

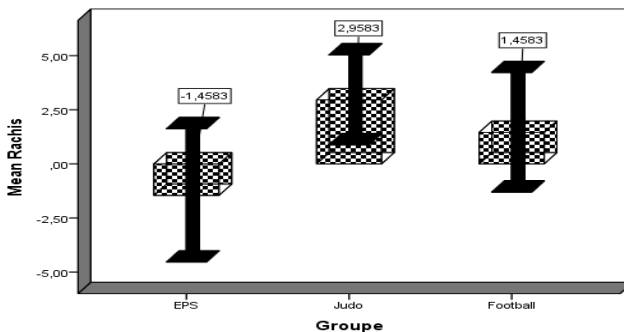
Tableau 7: Différence des moyennes entre les judokas, les footballeurs et ceux d'EPS dans la souplesse de la ceinture scapulaire.

Variable	(I) Groupe	(J) Groupe	MeanDifference (I-J)	Std. Error	Sig.	
Ceinture Pelvienne (°)	EPS 89,333±7,347	Judo	-23,375*	2,314	0,000	S
		Football	-9,041*	2,314	0,001	S
	Judo 112,708±10,293	EPS	23,375*	2,314	0,000	S
		Football	14,333*	2,314	0,000	S
	Football 98,375±5,73é	EPS	9,041*	2,314	0,001	S
		Judo	-14,333*	2,314	0,000	S

S : résultat significatif

NS : résultat n'est pas significatif

une différence statistiquement très hautement significative pour le groupe des judokas avec le groupe d'EPS($p<0.001$) mais la différence n'est pas significative avec le groupe des footballeurs, et une différence hautement significative pour le groupe des footballeurs par rapport au groupe d'EPS ($p<0.01$).



Error bars: +/- 1 SD

Figure 5: Comparaison de la souplesse du rachis (cm) entre les judokas, les footballeurs et ceux d'EPS.

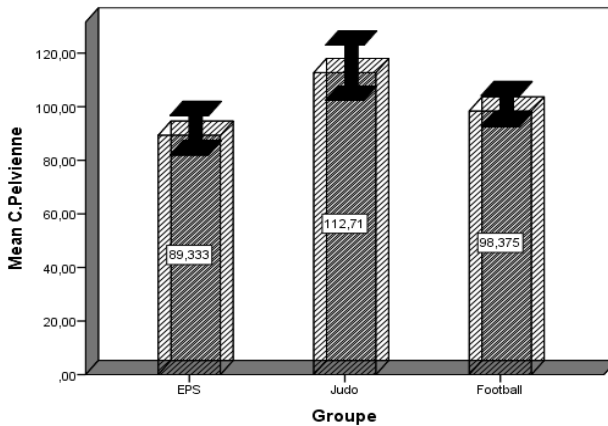
Source : Histogramme établi par les auteurs

Etude comparative de la souplesse de : la ceinture scapulaire, la ceinture pelvienne et du rachis entre les collégiens et les sportifs judokas et footballeurs constantinois (11-12 ans)

1.3. La ceinture pelvienne :

Source : Résultats établis par les auteurs

Les résultats obtenus dans notre étude concernant la souplesse de la ceinture pelvienne des enfants âgés de 11-12ans montrent une différence statistiquement très hautement significative pour le groupe des judokas ($p < 0.001$), et une différence hautement significative pour le groupe des footballeurs par rapport au groupe d'EPS ($p < 0.01$).



Error bars: +/- 1 SD

Figure 6: Comparaison de la souplesse de la ceinture scapulaire (°) entre les judokas, les footballeurs et ceux d'EPS.

Source : Histogramme établi par les auteurs

2. Discussion :

Nos résultats ont montré une différence critique et affreuse de la souplesse des deux ceintures du corps et du rachis des enfants de 11-12ans, et cela pour le groupe des judokas puis les footballeurs et enfin les collégiens qui ne pratiquent que leur séance d'EPS, cela témoigne une perte de cette qualité si on la protège ou si on ne l'améliore pas par l'entraînement.

Le judo est la voie de la souplesse, on travaille toujours cette qualité, c'est pour cette raison on a vu son amélioration dans ce groupe, les caractéristiques du football abaisse l'utilisation d'une grande amplitude des deux ceintures et du rachis, ca explique les résultats modestes de ce groupe, en ce qui concerne le groupe d'EPS l'explication est très claire : une seule séance par semaine de pratique sportive ne suffit pas pour améliorer ou même pas garder la souplesse ainée des enfants

A l'issu des deux première années scolaires, On a pu démontrer une augmentation de faiblesse de la posture et des déformations chez 52 à 65 % des élèves non entraînés. A l'entrée à l'école 52 % des élèves ont été classé comme « faiblesse de la posture »; 2 ans plus tard, 16% rentrent dans la même catégorie, mais 40 % sont classés « déformation de la posture ». (Wasmund-Bodenstedt& Brun, 1983)

A ce sujet, les faiblesses de posture augmente moins chez les enfants du primaire (6 à 10 ans) par rapport à ceux du secondaire (12 à 15 ans), qui sont en pleine poussée de croissance pubertaire (Hein , 1969)

Le manque d'activité physique influence négativement, non seulement en musculature paravertébrale, ce qui favorise l'installation de faiblesses et la disparition de la souplesse, voire de lésions posturales, mais également les postures passives de la colonne vertébrale, tout particulièrement les disques intervertébraux. Du fait que les disques sont nourris par diffusion, une charge axiale continue et

Etude comparative de la souplesse de : la ceinture scapulaire, la ceinture pelvienne et du rachis entre les collégiens et les sportifs judokas et footballeurs constantinois (11-12 ans)

peu souhaitable pour eux, en raison de l'absence de charges de pression vertébrale, comme elles se produisent lors d'une activité physique, on observe d'autre part des perturbations trophiques, et d'autre part, des modifications de hauteur des disques, ce qui retentit de manière néfaste sur la stabilité et sur la charge mécanique de la colonne vertébrale dans le sens d'une laxité structurelle et d'une surcharge statique. En position assise, il se produit une surcharge ponctuelle sur quelques disques vertébraux, Avant tout au niveau lombaire, et une augmentation de la pression à l'intérieur des disques surtout dans leur partie antérieure. La pression intra-discale augmente avec l'accentuation de la cyphose. Les variations de charge liées à l'activité physique sont une condition de base pour une nutrition adéquate des disques.(Hacken et al, 1983)

Une sollicitation motrice trop faible peut également conduire à des modifications dégénératives des cellules des aires motrices cérébrales ou une ramification synaptique appauvrie des structures du système nerveux central. (Kiphard, 1973).

Au cours de sa croissance, il s'agit là d'une question essentielle en physiologie de l'exercice du sport puisqu'elle consiste à identifier les facteurs susceptibles de limiter les performances physique et physiologique de l'enfant. Cette variabilité interindividuelle de l'aptitude physique s'observe dans des populations homogènes en termes de nutrition, de statut socioéconomique et de composition corporelle ; il est donc raisonnable de penser que les facteurs responsables de cette variabilité sont sous contrôle génétique. De nombreux progrès ont été réalisés dans l'identification des gènes spécifiques influençant l'aptitude physique (Rankinen et al, 2002).

L'enfant possède, dès le plus jeune âge, un niveau élevé de souplesse résultant d'une masse et d'un tonus musculaire peu élevés et d'une élasticité ligamentaire et musculaire importante. À l'exception des enfants qui pratiquent la gymnastique, la danse et toutes autres

activités motrices de haute expression corporelle, un entraînement “poussé” de l’amplitude des articulations ne semble pas nécessaire avant 9-10 ans. Dans tous les cas, l’entraînement de la souplesse chez l’enfant doit être dirigé par des éducateurs sportifs compétents, bien formés et informés des limites à ne jamais dépasser. Il est, en revanche, particulièrement recommandé d’apprendre très tôt à l’enfant les techniques d’auto-étirement. Elles lui serviront toute sa vie car l’amplitude articulaire décroît très rapidement dès la puberté et doit être entretenue très régulièrement.(Cazorla, 2022).

3. Conclusion et perspectives :

Nous avons réalisé une étude descriptive sur des enfants constantinois judokas, footballeurs et les simples collégiens âgés de 11-12ans , afin de déterminer un constat de leur différence en souplesse des deux ceintures du corps et de la colonne vertébrale. Les résultats semblaient affreux et la différence était importante pour les trois segments du corps, on préconise de poursuivre une pratique supplémentaire de cette qualité notamment dans les séances d’EPS et même a la maison avec les parents. Car selon Cazorla les capacités motrices se développent surtout pendant les dix-huit premières années de la vie. Et elles tendent à se stabiliser aux environs de la puberté. La souplesse est, en revanche, une qualité naturelle de l’enfant prépubère il faut la garder par la pratique sportive

Donc les activités physiques doivent être encouragés dans le cadre scolaire et en dehors, car l’école ne peut, seule, assurer à l’enfant toutes les activités nécessaires à son développement.La perte de souplesse rapproche l’enfant de ses problèmes physiques dans le futur. C’est le cas des douleurs musculaires, des déchirures, des lésions et autres complications de santé.

Etude comparative de la souplesse de : la ceinture scapulaire, la ceinture pelvienne et du rachis entre les collégiens et les sportifs judokas et footballeurs constantinois (11-12 ans)

Référence:

1. **Frey, G.**, (1977), Zur Terminologie und Trukturphysischer Leistungsfaktoren und motorischer Fähigkeiten. Leistungs sport 7, 339-362.
2. **Gaubert**, (2014), les fondamentaux du sport santé, éd Amphora, Paris, France.
3. **Hackenbroch**, M. H., H.J. Refior, M. Jager, (1983), Hrsg.: Biomechanik der wibelsaule. Thieme. Stuttgart-Newyork.
4. **Hein**, **H.**, (1969), Über die Notwendigkeit jährlicher schulärztlicher Untersuchungen der schulkinder. Offentl. Gesundheitswesen, Stuttgart 31.
5. **Inogai T et Habersetzer R.**, (1997) Judo pratique. Ed Amphora. Paris. France.
6. **Kiphard**, **E.J.**, (1973), Bewegungs- und koordinationsstörungen im Grundschulalter, Hofmann, Schorndorf.
7. **Lee M.**, (SD), Judo Methode pratique accessible a tous, ed Connaissance du monde.
8. **Wasmund-Bodenstedt U, Braun W.**, (1983), Haltungsschwächen bei Kindern im Grundschulalter Untersuchungen über den einfluss zusätzlicher bewegungsaktivitäten. Motorik 1, 6: 11-22.
9. **Weineck J.**, (1997), manuel d'entraînement, 4ème édition, éditions Vigot, Paris, France.
10. **Hermet Gilles et JARDINE Martine**, Le jeune enfant, son corps, le mouvement et la danse, édition érès, France, 1996.
11. **Paoletti René**, éducation et motricité, l'enfant de deux à huit ans, collection sciences et pratiques du sport, édition de Boeck, 1999.
12. **Lauzon Francine**, L'éducation psychomotrice, source d'autonomie et de dynamisme, op, cit. .
13. **Lauzon Francine**, L'éducation psychomotrice, source d'autonomie et de dynamisme, Presses de l'Université du Québec, 2010,
14. **Gaspari Mélody**. (2014), L'importance du mouvement chez l'enfant de 2 à 5 ans. Mémoire de fin d'étude pour l'obtention du diplôme ES d'éducatrice de l'enfance. https://doc.rero.ch/record/260968/files/Gaspari_M.pdf p3
15. **Gérard Georges**. (1912). Anatomie Humaine. G. Steinheil.
16. **FAJ. La fédération Algérienne de Judo**. [Internet] 2020. Disponible sur: <https://fajudo.dz/sportif/>

17. **Bös, K. & Tittbach, S** (2002), Motorische tests für schule und verein, für jung und alt in sport-praxis, sonderheft, weibelsheim, Limpert.
18. **Chen, Y. , Horne, S. L., Dosman, 1. A.** (1993). Body weight and weight gain related to pulmonary function decline in adults: a six year follow up study. *British MedicalJournal* , 48(4).
19. **Jakicic J.M., Otto A.D.** (2005) Physical activity considerations for the treatment and prevention of obesity. *Am J Clin Nutr* 82.
20. **Israël S, Buhl B.**(1983). Die positive kreuzadaptation. Theorie u. praxis der körperkultur.
21. **MEN. Ministre de l'éducation nationale.** Manuel de la 1ère année moyenne. Matière d'Education Physique et Sportive. Office nationale des publications scolaires. Alger. 2003.
22. **Rankinen, T., L. Perusse, R. Rauramaa, MA. Rivera, O. Wolfarth, and C. Bouchard.** (2002). The human gene map for performance and health-related fitness phenotype : The 2001update. *Mcd. Sci. Sports Exerc.* 34.
23. <https://www.lepape-info.com/entrainement/forme/exercices-et-tests-de-souplesse-de-vos-epaules/> 12/02/2022
24. <https://holifit.fr/2014/01/test-de-souplesse.html>, 23/01/2022.
25. <https://holifit.fr/2014/01/test-de-souplesse.html> 12/02/2021

Psychological Concepts: Self-efficacy and Sport Achievement Motivation

Dr.Kenioua Mouloud

¹ISTAPS Ouargla University, Algeria
moukenioua@gmail.com

ملخص:

على مدى العقود القليلة الماضية، اهتم المدربون والمتخصصون من مختلف الرياضات بالجانب العقلي للأداء الرياضي، يتفق المحترفون الرياضيون على أن الأداء الرياضي لا يتأثر بالمهارات البدنية فحسب، بل يتأثر أيضًا بالمهارات النفسية. تناولت هذه الدراسة مراجعة أدبيات هاتين الخاصيتين النفسيتين للرياضيين.

Abstract:

Over the past few decades, coaches and specialists from various sports have paid attention to the mental aspect of sports performance. Sports professionals agree that athletic performance is affected not only by physical skills but also by psychological skills. This literature review has addressed two psychological characteristics of athletes.

Keywords: self-efficacy; sport achievement motivation; sports.

Introduction

To reach a high level in sports, talent must be combined with hard work and the right psychological profile. In sports today, everyone knows the best training methods, has access to the best facilities and most nutritional foods. The difference between good and elite is often the mental qualities of the athletes. This paper focuses on three psychological characteristics of athletes: self-efficacy and sport achievement motivation. More specifically, I wanted to look at what distinguishes an elite athlete from an elite athlete in relation to these topics, and the relationship between these three characteristics.

The recent years witness the increasing participation of young people in training programs and sports competitions, this is due to many reasons, the most important of which is the increase in positive attitudes towards sport, which has increased the interest of parents in the participation of their children in training and competition programs (Badreddine, 2014), Because sports programs are important for young people in ending psychological tensions, states of nervous tension and various psychological pressures in light of the technical scientific revolution (Kenioua, 2018), These programs contribute to achieving performance and future aspirations(Al-Janabi & Sayeh, 2014). The youth stage is considered an essential stage in growth, as it is characterized by coordination and mastery of the motor sports skills and play plans, as this stage is characterized by stability, tendencies and depth in the desired specialization, and thus work more, and try to achieve what is better (snow, 2012). The young football player works during training and competitions to prove self-efficacy, the latter is an important force that explains the achievement motivation (Kenioua, 2018).

Self-efficacy and sport achievement motivation

Bandura (1982) emphasized that the individual's beliefs about his self-efficacy arise through cognitive awareness of personal abilities, and multiple experiences, whether direct or indirect. The theory of self-efficacy is based on judgments made by an individual about his ability to perform certain behaviours, Self-efficacy is not just general feelings, but an evaluation by the individual of himself for what he can do (Awatef,1993), Bandura (1997) pointed out the importance of adolescence in developing self-efficacy, as He believes that adolescence has a major role in developing self-efficacy in dealing with sociological stimuli. Bandura (1977) indicated that self-efficacy is the judgment of the ability to accomplish a specific behavioural model, and He developed this definition by proposing the concept of "beliefs of self-efficacy" (Bandura,1997), the concept of self-efficacy is described as being influential in nature and capable of explaining the behaviour necessary to understand individuals 'dealings with their environments and to build the relationship between knowledge and behaviour(Bandura,1982).

Sport achievement motivation which means the player's willingness to accept or refrain towards a position towards sports achievement, especially sports competition, is considered one of the pillars of excellence (Abdel Halim, 2009). Atkinson (1964) defined achievement motivation as the individual's willingness to achieve success. Atkinson explained that the motivation indicators for achievement in terms of their strength and weakness are represented in trying to reach the goal and insistence to achieve it, The definition of Johnson & McClelland (1984) coincided with the definition of Atkinson, where they defined achievement motivation as the tendency to success and the individual's desire to be performing at the level of excellence or is the strong desire to complete goals better; the motivation of participation among individuals focuses on the reason for

their coming to sports activity, it may be the motivation for that in order to achieve success, or an improvement in performance, the motivation for achievement is often considered related to competitiveness (Weinberg & Gould, 2015). The level of aspiration is one of the most important features, as it is the motivation that collects forces and arranges ideas to raise the level of life from one stage to another advanced stage (Hussein Bakr, 2018). It must be distinguished between aspiration and the level of aspiration; aspiration is a pre- perception, but the level of aspiration is the result of quantitative measurement (Hassan, 2005). Kenioua (2018) defined the level of aspiration as the level of progress and success that the player wants to reach, according to his individual capabilities, within the limits of his previous experiences of success and failure.

Relation between self-efficacy and sport achievement motivation

The concept of self-efficacy in the sports field is related to the variable of sports achievement motivation, as self-efficacy works to enhance motivation or impede it towards sports achievement, players who have a high level of self-efficacy and a good level of sports achievement motivation will be better than others during sports situations and events (Ajwa, 1993; Tod, 2014), the self-efficacy and sports achievement motivation are essential for players as they face changing situations such as competitor, Arbitration, fans, and climatic conditions, which requires their own self-efficacy to help them develop their motivation towards sports achievement (Kenioua, 2018). Self-efficacy is also linked to the level of aspiration, As the latter is one of the most important features, it is the motive that leads the individual to the best (Al-Mashikhi, 2009; Ajwa, 1993), As long as aspiration exists with the player, He seeks to develop his skills and capabilities and achieve the desired goals (Kenioua, 2018).

Conclusion

Performance accomplishments are the strongest source of self-efficacy, it stands to reason that these performance accomplishments enhance self-efficacy and that these increased feelings of self-efficacy then have a positive effect on subsequent performance. Hence, we see a reciprocal relationship between self-efficacy and performance. Interestingly, self-efficacy also allows individuals to overcome adverse experiences without any lasting damage to their sense of self. Achievement motivation is the tendency to strive for success, persist in the face of failure, and experience pride in accomplishments. Achievements motivation in sport exercise settings focuses on self-competition whereas competitiveness influences behavior in socially evaluative situations.

References

Abdel Halim, M. (2009). Contemporary modern trends in sports psychology. Alexandria: Dar Al-Wafaa for World of Printing and Publishing.

Ajwa, A., A. (1993). Self-efficacy and its relationship to both the level of aspiration and achievement motivation. Journal of Education Tanta, 18, 318-339.

Al-Janabi, S., A. & Sayeh, M. (2014). Psychological care to the players after the competition and their relationship to the level of ambition for the athlete squad Diyala University volleyball. Sports Science Journal, 6 (2), 308-377.

<https://www.iasj.net/iasj?func=fulltext&aId=93247>

Al-Mashikhi ,G.,M., A. (2009). Future anxiety and its relationship with both of self efficacy and Aspiration level of a sample of Al-Taif University students. Unpublished doctoral dissertation. Al-Taif University.

Atkinson,J.,W.(1964). An introduction to motivation. Princeton: Van Nostrand Company.

Atkinson, J., W. (1974). The mainstream of achievement-oriented activity. In J.W.Atkinson & J.O.Raynor (Ed.),motivation and achievement (pp.13-41).New York :Halstead.

Awatef, H., S. (1993). Self-efficacy and its relationship to the stress of life among University youth. Journal of Education Mansoura, 23, 471-487.

Badreddine, T.,M. (2014). Psychological care for the young athlete. Alexandria: Dar Al-Wafaa for World of Printing and Publishing.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward, A unifying theory of behavior change. Journal of Psychological Review, 84(2), 191-215. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4)

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. Journal of American psychology, 37(2),122-147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>

Bandura,A.(1997).Self-efficacy. The exercise of control. New York: W.H.Freema.

Daroglou, G. (2011). Coping skills and self-efficacy as predictors of gymnastic performance. The Sport Journal, 14(1), 1-6 <http://thesportjournal.org/article/2011/page/8/>.

Hassan, H., A. (2005). Emotional intelligence and its relationship to both the level and quality of ambition and

satisfaction with life and academic achievement among University students. Unpublished doctoral dissertation., Ain Shams University.

Hussein Bakr, M. (2018). The level of aspiration and its relationship to achievement motivation. *Psychological Guidance Journal*, 53, 2-28.

https://cpc.journals.ekb.eg/article_42845_68c571f78d8d6acb739e5d827a4401f4.pdf

Kenioua, M. (2018). Self-efficacy and its relationship to the sports achievement motivation and the level of aspiration. Unpublished doctoral dissertation. University of Mostaganem. <http://e-biblio.univ-mosta.dz/handle/123456789/7895> .

McClelland, D. (1961). *The achieving society*. New York: free press.

Snow, S. (2012). *US Youth Soccer Player Development Model*. US Youth Soccer.org.

http://www.usyouthsoccer.org/assets/1/3/us_youth_soccer_player_development_model.pdf .

Tod, D. (2014). *Sport psychology. The basics*. (1st Ed), New York: Routledg.

UNIVERSITY OF BATNA2

Institute of Sciences and Techniques of Physical
and Sports Activities



Journal of Physical Education and Sports

*A Refereed Scientific Journal
Issued by the
Institute of Sciences and Techniques of Physical
And Sports Activities
University of Batna2 – ALGERIA-*

Vol: 02

Number: 01

June 2023

ISSN: 2830-9170

Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities–University of Batna2 – ALGERIA–
Email: revue-staps@univ-batna2.dz Tel: 0021333230155 www.univ-batna2.dz

UNIVERSITY OF BATNA2



**Institute of Sciences and Techniques of Physical
and Sports Activities**



Journal of Physical Education and Sports

*A Refereed Scientific Journal
Issued by the
Institute of Sciences and Techniques Physical
And Sports Activities
University of Batna2 – ALGERIA-*

Vol : 02

Number : 01

June 2023

ISSN : 2830-9170

Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities – University of Batna2 – ALGERIA –

Email: revue-staps@univ-batna2.dz Tel: 0021333230155 www.univ-batna2.dz