

جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم معهد التربية البدنية و الرياضية



المجلة العلمية العلمية العلمية العلم والتنولوجية الشاطات البنية و الرياضية محكمة محكمة



Revue STAPS - VOL 15 N° 2 / Décembre 2018 ISSN : 1112-4032 e-ISSN 2543-3776

> https://www.asjp.cerist.dz/ http://ristaps-ar.univ-mosta.dz/

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية و الرياضة
المجلد الخامس عشر العدد الثاني / ديسمبر 2018م
ISSN: 1112-4032 e-ISSN 2543-3776

http://ristaps-ar.univ-mosta.dz/

eISSN 2543-3776

ISSN: 1112-

الثاني ديسمبر 2018

العدد

المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية

معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم

العدد الخامس عشر الجزء الثاني ديسمبر 2018م

مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، مجلة علمية نصف سنوية محكمة تصدر عن جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم معهد التربية البدنية والرياضية. تعني المجلة بنشر البحوث والدراسات العلمية الأصيلة المتعلقة بالمجالات المختلفة العلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية. وهذا في العلوم النفسية، والتربوية، والعلوم البيولوجية والطبية، والعلوم الحركةالخ، والتي تلتزم بمنهجية البحث العلمي وخطواته المتعارف عليها عالمياً، والمكتوبة بإحدى اللغات العربية أو الفرنسية أو الانجليزية والتي لم يسبق نشرها سابقا. ومن أبوابها الثابتة باب البحوث العلمية باللغة العربية، وباب البحوث العلمية باللغة الفرنسية والإنجليزية، إضافة إلي باب التقارير الخاصة بالمؤتمرات والدوات والحلقات النقاشية في عموم العلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم، وباب عرض ملخصات الرسائل الجامعية التي تمت مناقشتها وإجازتها في مجالات العلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية علومها.

eISSN 2543-3776

ISSN: 1112-

الثاني ديسمبر 2018

العدد

كلمة العدد:

لقد التزمنا بمجموعة من القواعد والشروط التي ساعدت في استمرار الإنتاج العلمي الثري والذي خلق ديمومة لاستمرار صدور المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، وقد تميز صدور المجلة بمراحل متعاقبة أدت إلى ظهورها في مناسبتين من السنة في كل من شهر جوان وشهر ديسمبر، وهذا تابية للطلبات الكثيرة للنشر في صفحات المجلة.

والشيء الذي شجع على مقروئية المجلة وبروزها هو وجودها على مستوي المنصة الوطنية للمجلات العلمية والتي لعبت دورا كبيرا في تنظيم حركية تقييم المواضيع بشكل علمي منهجي صحيح شجع الباحثين على معرفة مختلف مراحل التقييم والمتابعة الدقيقة للمواضيع. لقد ساهمت المنصة في تقريب الباحث من مصادر الحصول على المعرفة وتطوير وانسيابية وشفافية صدور المواضيع.

لقد جاء هذا العدد في شهر ديسمبر تكملة للعدد الخاص بشهر جوان حتى نختتم به العدد الخامس عشر ونأمل أن نبقي على نفس الوتيرة من العمل والاستمرار، وهذا لا يتأتي إلا من خلال تضافر جهود الباحثين وأعضاء المجلة من محررين مساعدين وأعضاء هيئة التقييم والتي نوجه لهم تحية خاصة تقديرا للمجهودات التي يقومون بها من أجل العمل التطوعي خدمة للبحث العلمي في هذا المجال، نقول للجميع بارك الله فيكم على كل االمجهودات التي تبدلونها في سبيل تطوير المجلة وبقائها، واستمرارها مرهون بما تقدمونه من جهد، ويبقي أملنا كبير حتى يتم ترقيتها إلى مصاف الدرجة " ج " على مستوي المنصة الوطنية لما تتمتع به من أقدميه وهيئة علمية عالمية وانتظام في الصدور وكذا حصولها مؤخرا على معامل التأثير العربي لعام 2018 وقدره 20.5. وهي كلها مؤشرات جيدة تسمح لها بالرقي إلى هذا المصاف وأملنا كبير في الحصول على هذا.

eISSN 2543-3776

ISSN: 1112-

الثاني ديسمبر 2018

العدد

إن مجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية تبقى دائما تفتح صفحاتها لكل عمل جاد و متميز يظيف جديد للمعرفة العلمية وترحب بكل بحث باللغات الثلاثة المعتمدة العربية، الفرنسية و الإنجليزية عبر العنوان التالى

https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/3

و هذا يضفي عليها طابع المقروئية من قبل شريحة واسعة من الباحثين، و أملنا كبير في أن يساهم الباحثين في إثراء العدد القادم و شكرا للجميع.

رئيس التحرير أ.د عطا الله أحمد

مجلة علمية سداسية محكمة

eISSN 2543-3776

الثاني ديسمبر 2018

✓ مدير المجلة: أ.د. بلحاكم مصطفى مدير الجامعة.

✓ مدير النشر: د. ميم مختار
 مدير المعهد.

√ رئيس التحرير: أ.د. عطاء الله أحمد.

هيئة التحرير:

✔ أ.د بن قوة على

✓ أ.د بن قاصد علي الحاج محمد

✓ أ.د حرشاوي يوسف

✓ أ.د رمعون محمد

√ أ.د بن دحمان محمد نصر الدين

√ أ . د بن برنو عثمان

√ أ.د بن قناب الحاج

✓ أ.د صبان محمد

√ أ .د بن لكحل منصور

- اللجنة العلمية التي أشرفت على تقييم بحوث العدد:

أ.د عادل عبد الحليم إبراهيم حسن حيدر جامعة كفر الشيخ مصر

- أ. د بومسجد عبد القادر جامعة مستغانم الجزائر

- أ.د حرشاوي يوسف الجزائر

- أ. د عبد العزيز المصطفي جامعة الملك سعود المملكة العربية السعودية.

أ.د ميموني طوالب نبيلة
 المدرسة الوطنية العليا لعلوم وتكنولوجيا الرياضة الجزائر

- أ.د مارتا زوبيور قونزاليز اسبانيا

تونس

eISSN 2543-3776 الثاني ديسمبر 2018

مستغانم الجزائر	جامعة ،	نصر الدين	- أ . د بن دحمان محمد
-----------------	---------	-----------	-----------------------

- أ.د عز الدين بوزيد

- أ.د عبد الودود أحمد خطاب الزبيدي جامعة تكريت العراق

جامعة الإسكندرية مصر - أ.د يحي محمد الحريري

- أ.د مداني محمـد المدرسة العليا للأساتذة الدار البيضاء المغرب

> جامعة الجزائر 03 الجزائر - أ.د حريتي حكيم

- أ.د ناصر عبد القادر جامعة مستغانم الجزائر

جامعة الشلف الجزائر - أ.د حفصاوي بن يوسف

– أ.د بن قـوة على جامعة مستغانم الجزائر

جامعة مستغانم الجزائر - أ.د بن قاصد على الحاج محمد

جامعة الجزائر 03 الجزائر - أ. د. قاسمي أحسن

جامعة مستغانم الجزائر

جامعة العلوم و التكنولوجيا وهران الجزائر - أ. د خياط بلقاسم

> - أ. د تركيمان ميتلي جامعة برتين تركيا

- أ.د صبان محمد جامعة مستغانم الجزائر

- أ.د بن سي قدور حبيب جامعة مستغانم الجزائر

- أ.د. زيتوني عبد القادر جامعة مستغانم الجزائر

- أ.د. طاهر طاهر جامعة مستغانم الجزائر

-أ.د. زېشى نور الدين جامعة مستغانم الجزائر

- د. زرف محمد جامعة مستغانم الجزائر

 د. حجار محمد خرفان جامعة مستغانم الجزائر

- د. رائد عبد الأمير عباس جامعة بابل العراق

- د. کتشوك سيدي محمد

- د. بلقاضي عادل

- أ. د عطا الله أحمد

جامعة مستغانم الجزائر

جامعة مستغانم الجزائر

مجلة علمية سداسية محكمة

eISSN 2543-3776

ISSN:

الثاني ديسمبر 2018

- تقديم المجلة:

مجلة العلوم و التكنولوجية للنشاطات البدنية و الرياضية

ISSN: 1112-4032, eISSN: 2543-3776

مني المجلة بنشر البحوث والدراسات العلمية الأصيلة المتعلقة بالمجالات المختلفة العلوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية. وهذا في العلوم النفسية، والتربوية، والعلوم البيولوجية والطبية، والعلوم الحركةالخ، والتي تلتزم بمنهجية البحث العلمي وخطواته المتعارف عليها عالمياً، والمكتوبة بإحدى اللغات العربية أو الفرنسية أو الانجليزية والتي لم يسبق نشرها بإقرار خطى من صاحب/ أصحاب البحث. ومن أبوابها الثابتة باب البحوث العلمية باللغة العربية، وباب البحوث العلمية باللغة الفرنسية والإنجليزية، إضافة إلى باب التقارير الخاصة بالمؤتمرات والندوات والحلقات النقاشية في عموم العلوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية ، والتي تعقد في معهد التربية البدنية والرياضية علومها. الرسائل الجامعية التي تمت مناقشتها وإجازتها في مجالات العلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية علومها.

– أهداف المجلة:

تبنى مجلة العلوم و التكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية هدفا عاما هو: نشر المعرفة العلمية في مجال العلوم و التكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية وإثراؤها بما يسهم في تطوير العمل العلمي بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة. وتحديداً فإن المجلة تهدف إلى الآتي:

- 1. ق في تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية وتطبيقاتها من خلال نشر البحوث النظرية والتطبيقية في الرياضة بمحالاتها المختلفة، مع التأكيد على الجودة العالية لهذه البحوث وارتباطها بالواقع حاضراً ومستقبلاً.
- 2. إتاحة الفرصة للمفكرين وللباحثين في العلوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بنشر نتاج أنشطتهم العلمية والبحثية وخاصة تلك التي تتصل بالبيئة العربية والعالمية عامة.
- 3. تشجيع البحوث التي تأكد على التنوع، وعلى الانفتاح الفكري، وعلى الانضباط المنهجي، والاستفادة من كل معطيات الفكر في الجال الرياضي، قديمه وحديثه، أجنبياً كان أم عربياً.

الثاني ديسمبر 2018

- قواعد النشر:

البحوث تكتب على ورقة المجلة التي يتم تنزيلها من المنصة الوطنية للمجلات العلمية على العنوان التالى:

http://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/3

– قواعد عامة:

- 1. تستقبل المجلة أي بحث لا يمر عبر المنصة الوطنية للمحلات العلمية.
- 2. لا تستقبل المجلة أي بحث لا يكتب على ورقة المجلة والتي يتم تنزيلها عبر موقع المنصة على الربط التالي: https://www.asjp.cerist.dz/revues/3
 - 3. تؤول كافة حقوق النشر للمجلة.
 - 4. يمكن لصاحب البحث المنشور سحب المقال أو المجلة كاملة من موقع الوزارة على الربط بعد الصدور http://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/3
- 5. يمكن لصاحب البحث الحصول على افادة نشر بعد التحكيم وموافقة المقومين تمنح من قبل مدير النشر ورئيس التحرير.
 - 6. تعبر جميع الأفكار الواردة في الجلة عن آراء كاتبيها ولا تعبر عن وجهة نظر المحلة.
 - 7. توجه كافة المراسلات المتعلقة بالبحوث إلى المنصة الوطنية للمجلات العلمية على الموقع التالى:

https://www.asjp.cerist.dz/revues/3

- دعوة للنشر:

يسر ت العلمية العلوم و التكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية دعوتكم للإسهام بنشر أبحاثكم العلمية الأصيلة المتعلقة بمجالات الرياضية المختلفة التي تلتزم بمنهجية البحث العلمي وخطواته المتعارف عليها عالمياً، والمكتوبة بإحدى اللغات العربية أو الإنجليزية أو الفرنسية والتي لم يسبق نشرها.

- ملاحظة مهمة جدا:

- كل الأفكار والمواضيع الواردة في صفحات المجلة لا تعبر بالضرورة على أفكار وسياسة المجلة وتوجهاتها وتطلعاتها بل هي تعبر عن أراء أصحابها فقط.
- 2. كل إخلال بأخلاقيات البحث العلم لا تتحمله المجلة ولا هيئتها العلمية، ويتحمله صاحب المقال لوحده وأي متابعة من أي طرف كان يتحمله صاحب المقال ولا دخل للمجلة ولا هيئاتها فيه.
 - 3. كل سرقة فكرية يتحملها صاحب المقال وهو ملزم أخلاقيا وقانونيا بماكتب على صفحاتها.

المجلة العلمية تكنولوجي البدنية و الرياضية : ISSN :

مجلة علمية سداسية محكمة

eISSN 2543-3776

الثاني ديسمبر 2018

المحتويات

الصفحات	عنـوان البحث/ إسم الباحـث	الرقم
21 – 01	قياس مهارات تركيز الانتباه للحكام السعوديين في كرة القدم.	01
21 01	أ.د. عبد العزيز بن عبد الكريم المصطفى	
	إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى	
37 – 22	أساتذة التعليم المتوسط	02
	بوعــزيــز محمــد، بن سي قدور حبيب.	
	THE EFFECT OF A TRAINING PROGRAM ON THE AUTONOMY OF OLD WOMEN	
47 – 38	ACTOROWIT OF OLD WOMEN	03
	Esselma nouria, Habib Bensikaddour, Touati Ahmed benklaouz & fodil.menad	
	IMPORTANCE DE LA PLIOMETRIE DANS LA	
	PREPARATION PHYSIQUE DES JEUNES JOUEUSES EN	
58 – 48	FOOTBALL FEMININ (14-17 ANS)	04
	Mokkedes Moulay Idriss ; Zerf Mohammed; Bengoua Ali; Blidi Touati	
	Composition corporelle et somatotypie des cyclistes routiers	
72 – 59	participants aux courses à étapes	05
	SADOUKI Kamel	
	تحليل المستويات للمواهب الرياضية الجزائرية الشابة في العاب القوى	
82 – 73	بين مرحلة التكوين ومرحلة المنافسة الرياضية	06
	حكومي علي.	
	تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية باستخدام	
103 – 83	برنامج حاسویی	07
	عومرى دحون، بن خالد الحاج، عطا الله احمد، طاهر طاهر.	

البدنية و الرياضية : ISSN

تكنولوجي

المجلة العلمية

مجلة علمية سداسية محكمة

eISSN 2543-3776

الثاني ديسمبر 2018

	المناخ التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية دراسة	
118 – 104	ميدانية بثانويات الشرق الجزائري.	08
	سليم خليفي	
	أثر بعض أساليب التدريس المختلفة على تنمية الاتجاه النفسي نحو ممارسة التربية البدنية	00
134 – 119	والرياضية لدى تلميذات الطور المتوسط	09
	نبيل ناجم، بلقاسم دودو	
149 – 135	أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا	10
149 - 133	الشيخ صافي، .بوراس فاطمة الزهراء ، قوراري بن علي	10
168 – 150	أثر الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم (صنف أشبال)	11
100 – 130	مزاري فاتح، حماني إبراهيم، ساسي عبد العزيز، بوحاج مزيان	-11
	علاقة القوة الانفجارية والادراك الحس الحركي مع دقة التمرير الطويل	
183 – 169	لدى مدافعي كرة القدم U15 "	12
	بن نعجة محمد، بن رابح خير الدين، خروبي محمد فيصل.	
	علاقة التصور العقلي البصري الداخلي باتخاذ القرار في أداء مهارة	
201 – 184	الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة	13
	فاطمة الزهراء بن غالية، بن يوسف حفصاوي.	
	مستوى الرضاعن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط	
223 – 202	الرياضي	14
	عادل خوجة، محمد كابوية، مراد بن عمر	



قياس مهارات تركيز الانتباه للحكام السعوديين في كرة القدم.

أ.د. عبد العزيز بن عبد الكريم المصطفى كلية الأصالة مدير مركز لول للدراسات الرياضية والتربوية المنطقة الشرقية – السعودية

تاريخ الايداع: 2017/11/23 تاريخ القبول: 2017/12/02 تاريخ النشر: 2018/12/07

ملخص: تهدف الدراسة إلي التعرف على مدى تطبيق حكام كرة القدم السعوديين مهارات تركيز الانتباه، وكذلك على مستوى الفروق بين الحكام التي تعزى إلي سنوات التحكيم والمنطقة والحكام المساعدين.ولإجراء الدراسة تم تطبيق اختبار مهارات تركيز الانتباه & Weinberg (Weinberg على عينة عشوائية Richardson, 1990) بعد التأكد من الصدق والثبات على البيئة السعودية، على عينة عشوائية مكونة من (53 حكما) من الممارسين في الاتحاد العربي السعودي لكرة القدم.

وقد أوضحت النتائج من أن هناك أن هناك ثلاث عبارات من مقياس مهارات تركيز الانتباه لم تحقق الدرجات المقبولة بالنسبة للحكام السعوديين في الدوري السعودي وهم:

حيث حصلت العبارة رقم (4) ونصبها "عندما أقوم بالتحكيم يسهل علي عزل الضوضاء التي قد تحدث من المتفرجين والتركيز على ما يحدث في المباراة "، على الوزن النسبي (1,81) وحصل على تقدير (لا تنطبق عليك أبدا). كما حصلت العبارة رقم (3) ونصبها "عندما أقوم بالتحكيم يسهل علي عزل الأفكار التي لا ترتبط بالمباراة من تفكيري" على الوزن النسبي (1,84)، وحصل على تقدير (لا تنطبق عليك أبدا). كما حصلت العبارة رقم (2) ونصبها "عندما أقوم بالتحكيم فإنني أستطيع تحليل ما يحدث في المباراة (المنافسة) جيد" على الوزن النسبي (2,06)، وحصل على تقدير (تنطبق عليك بصورة نادرة) .هذا وقد حققت عبارات مقياس مهارات تركيز الانتباه (1 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15) وحصل على تقدير إيجابي ما بين (تنطبق عليك غالبا إلي دائما).

ديسمبر 2018

مجلة علمية سداسية محكمة

وبالنسبة إلي مستوى الفروق بين الحكام التي تعزى إلي كل من سنوات التحكيم والمنطقة، والحكام المساعدين. فقد جاءت عدد سنوات التحكيم دالة إحصائيا لصالح 10 سنوات وأكثر. بينما لم يكن هناك فروقا إحصائية تذكر تعزى لكل من المدينة المنطقة وكذلك الحكام المساعدين. ويوصى الباحث بإجراء مزيد من الدراسات حول حكام الألعاب الجماعية بصفة عامة.

مفتاح الكلمات : تركيز الانتباه حكام كرة القدم

Measure the concentration of attention skills of the Saudi football referees

The purpose of the study was to identify the concentration of attention among the Saudi football referees, as well as at the level of the differences between the referees attributed to years of experience, the region and the referees\assistants. To achieve the study, a test of attention skills written by Weinberg & Richardson, 1990) was applied after confirmation of the validity and reliability of the Saudi referee. The sample of (53referees) in the Saudi Football Associations was randomly applied.

The results showedthat there are three phrases that scored low points in regards to concentration measurement skills for Saudi football referees:

The 4th phrase, which reads "When I am in the field, it is easier for me to isolate my concentration from the noise that may occur from the spectators and focus on what is happening in the game" scored (1.81) which reads (never apply to you). While the 3rd phrase, which reads "when I am in the field it is easy to isolate ideas that are not related to the game of my mind," scored (1.84), which also reads (never apply to you). Though, the 2nd phrasewhich reads, "When I am a referee, I can decently analyze what is happening in the game (competition)," scored (2.06), which reads (rarely apply to you). However, the rest of the phrases (1,5, 6, 7, 8, 9.10, 11, 12, 13, 14.15) has scored (often apply to you).

The results showed significant differences attributable to experience for the favor of 10-years and more of practice. However, there was no significant difference for region city and referee/assistants. It is recommended that the researcher to conduct further studies on the referees of the team sports in general, and for football in particular.

Key Words: concentrationAttention Football Referees

2018 ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

مقدمة:

الانتباه إحدى العمليات العقلية والنفسية التي تلعب دوراً مهما في حياة الإنسان بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة، وذلك من خلال استيعاب المواقف الحياتية، وكذلك خلال مواقف اللعب الرياضية المختلفة، وسرعة إدراكها وفهمها. بل الانتباه من الموضوعات المهمة التي لها علاقة مباشرة بالأداء الحركي لكل من اللاعب والمدرب والحكم على السواء حيث يلعب دوراً مؤثرا في تحقيق الإنجازات، ورعاية اللاعبين، و تأهيل الحكام والمدربين لقيادة الجماعات ، وإدارة اللقاءت الرياضية المختلفة(Wilmore & Costill, 2008); (المصطفى، 1995م; المجدلاوي ، 2012; السيد، 2002). والتركيز أحد أبعاد شدة الانتباه، الذي يلعب دوراً مهماً في تأهيل الحكم للوصول إلى أعلى المستويات لما له من تأثير على الدقة في الأداء، والوضوح، والإتقان، والسرعة في اتخاذ القرارات خلال مواقف اللعب المختلفة، والتي هي جزء أساسي من مهام الحكم الرياضي، وعلى العكس من ذلك فان التشتتله تأثير سلبي على قرارات الحكم، وسبب رئيسي في انخفاض مستوى أدائه وإدارته داخل الملعب، ودرجة مستوى التحكيم نتيجة فقدانه التركيز في الملعب، والشعور بالتعب والإجهاد العقلى والنفسى، ومن المعلوم أن إتقان الحكم في إدارته للتحكيم لا يرتبط فقط بمؤهلات حفظ القانون واستيعابه، واللياقة البدنية العالية، بل أيضا مقدرة الحكم على تركيز الانتباه كعملية عقلية تجعله قادرا على ملاحظة سلوك اللاعبين، والمدربين والإداريين والجماهير والتواجد في مكان اللعب المناسب في كل أوقات المباراة، بما تسمح به قدراته ،ونضجه وخبراته ,Bultynck, &Helsen) (2009 ; Catteeuw&Helsen , 2009) ونظرا لاختلاف طبيعة الأنشطة والألعاب الرياضية فإن متطلبات الانتباه لدى الحكام تختلف حسب نوعية الرياضة جماعية أو فرية ، وكذلك حسب مستوى القدرة على التركيز بين الحكام، وكذلك طبيعة التركيز كمهارة إدراكية. حيث تشير تركينجتون (2003) من أن الانتباه له حدود، فهو بطبيعته قصير الأمد أي أن فترة الانتباه لدى الإنسان لا تزيد عن 20 -25 دقيقة، مهما كانت قوة الانتباه لديه، وقدرته على التركيز، فإن الاستمرار في التركيز يتلاشي مع مرور الوقت وكذلك في حالة الشعور بالتعب والإجهاد. فالبعض لديه القدرة على التركيز بينما البعض الأخر يكون أكثر عرضة للتشتت وذلك لضعف القدرة على الانتقاء والاختيار، إلا أن خاصية الانتباه دائمة التغير "لأنها مرتبطة بالمواقف الرياضية المتغيرة والعوامل المرتبطة بها، فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت ، وفي بعض الأحيان يتم تحويل الانتباه وتشتيته على الأهداف

eISSN 2543-3776

ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية. وقد أوضحت نتائج بعض الدراسات من أن التفوق الرياضي يتم من خلال المؤهلات الذهنية والتوافق النفسي وتركيز الانتباه لأطول فترة زمنية ممكنة والمثابرة والاستقرار والسيطرة والتحكم في الانفعالات. لذا على الحكم استخدام بعض الأساليب الإستراتيجية كي يستحوذ على الانتباه الكامل خلال فترة زمن اللعب. وعلى الرغم من أن البعض يرى أن الحاجة إلى الانتباه قد يكون محدود أثناء مرحلة التعرف على المثير الخارجي، إلا أن الحاجة إلى الانتباه يمثل المرحلة الأول من مراحل معالجة المعلومات، وبالتالي فإن أي خلل أو عجز في عملية الانتباه قد تؤثر سلبا على عمليات التخزين والاسترجاع والاستجابة (Schmidt& Lee , 2011).

ويضيف شيمدت و لي (Schmidt& Lee (2011) من أن التحكيم الرياضي أحد الأنشطة ذات الارتباط الدائم بتركيز الانتباه، ويعرفه على أنه تضييق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين ، أو الاحتفاظ به من خلال مثير محدد. وبالنسبة للحكم فإن تركيز الانتباه هو المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن، وغالبا ما تسمى تلك الفترة بمدى الانتباه Attention Span وتتباين تلك المقدرة على التركيز بين الحكام، فبعضهم يكون مدى انتباهه أطول من الآخر، كما أن البعض منهم أكثر تشتت من غيره. كما يعتبر التركيز مهارة يمكن تطويرها وتحسينها بالتدريب وذلك بتكرار المثيرات الموجهة، ويتأثر تركيز الانتباه باستعداد الحكم وقدرته على معالجة المعلومات التي يحصل عليها عن طريق الحواس المختلفة تجاه القرارات المطلوب اتخاذها في مواقف اللعب المختلفة (Wulf, 2007;) المصطفى، بدون) .

إن نجاح الحكم في إدارة المنافسات الرياضية يعتمد على قدرته في اتخاذ القرار السليم في جزء من الثانية، وهذا بالتالي يتطلب منه كفاءة ومهارة تركيز عال للوصول بالمنافسة إلى بر الأمان. ويشير هياسن وبلتينك (Helsen& Bultynck,2004) من أن الحكم يلاحظ حوالي 137 قرار في المباراة. كما يتغاضى عن حوالي 200 قرار أيضا حتى لا يؤثر ذلك على إيقاع سرعة المباراة أي بمعدل (3-4 قرار في الدقيقة).

كما أجرى زيمان وآخرون (Zeman, Voborny, Benus, &Blahutkova, 2014) كما أجرى زيمان وآخرون دراسة بهدف دراسة العلاقة الترابطية بين قيم مكونات الخبرة النفسية الذاتية لعينة من جكام كرة القدم من خلال استبانه قبل المباراة وبعد المباراة وذلك لقياس، الميل لعدم الراحة نتيجة خبرات الحكام،

مجلة علمية

eISSN 2543-3776

ديسمبر

والاكتئاب من الفشل، ومزاجية الحكام. وقد أوضحت النتائج أهمية وفعالية الإعداد النفسي المنهجي للحكام.كما يؤكد رايلي وجرجسن (2005 ,Reilly&Gregson) وهانتون وفلتشر وكوهلان (Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005) إلى أن الضغوط النفسية والقلق والتهديد من قبل اللاعبين والمدربين والإداريين التي يتعرض لها حكام الألعاب الرياضية بشكل عام وكرة القدم خاصة، من المعوقات الرئيسية في عدم ثبات وتطور مستوى إدارتهم للمنافسات الرياضية. لذا تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في قياس مهارات تركيز الانتباه للحكام السعوديين في كرة القدم أو مساعدة الذات للحكام كما يسميها علاوي (1978).

ومهارة تركيز الانتباه مطلبا رئيسيا يعتمد عليه حكام كرة القدم اعتمادا كليا من خلال تطبيق روح القانون ، وإدارة ظروف اللقاءات الرياضية لحظة بلحظة ، بكل أبعادها الفنية والإدارية والحكم هو أعلى سلطة قضائية في الملعب ، وبالتالي فمهارة تركيز الانتباه أحد والقانو نيـة. الأساليب المساعدة في تطبيق القانون بصورة عادلة من أجل إخراج المباراة بشكل عادل.

وتتحدد أهمية الدراسة الحالية كونها الدراسة الأولى في المملكة العربية السعودية (حسب علم الباحث) التي تتطرق لموضوع أهمية مهارات تركيز الانتباه (مساعدة الذات للحكام) بالنسبة لحكام كرة القدم السعوديين. كما تتضح أهمية الدراسة أيضا في العمل على تقديم المعلومات والمعارف الضرورية ذات العلاقة بتركيز الانتباه ،و التي تساعد الحكم في رفع مستوى إدارته للقاءات الرياضية بما يحقق العدل والمساواة بين الرياضيين. وكذلك الاستفادة من تلك المعلومات عند وضع البرامج المختلفة لانتقاء واختيار وترشيح وإعداد حكام كرة القدم.

وتتلخص مشكلة الدراسة الحالية في التعرف على مهارات تركيز الانتباه لدى الحكام السعوديين في كرة القدم من خلال تطبيق اختبار مهارات تركيز الانتباه الذي أعده روبرت واينبرجر وبجي ريتشاردسون (Weinberg & Richardson, 1990)كما يسمى أيضا اختبار مساعدة الذات (Self-Help Test) علاوى ، 1978).

ونهدف من إلى التعرف على:

- مدى تطبيق حكام كرة القدم السعوديين مهارات تركيز الانتباه . .1
- التعرف على مستوى الفروق بين الحكام التي تعزى إلى عدد سنوات التحكيم والمنطقة. .2



مصطلحات الدراسة:

- تركيـز الانتبـاه Concentrationn : الانتبـاه احـد المهـارات العقليـة المهمـة الـتعلم والتدريب،حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتذكر والتوقع ويتمثل في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور .(Schmidt& Lee, 2011).
- يعرفه مارتنز (Martens, 1987)تركيز الانتباه على أنه " تضييق الانتباه وتثبيته على مثير معين، أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد".

التعريف الإجرائي: . الحكم الذي يحصل على الدرجة القصوى في اختبار الانتباه كلما تميز بالقدرة على تركيز الانتباه أثناء التحكيم، وكلما انخفضت درجات الحكم في اختبار الانتباه كلما دل ذلك على حاجته للتدريب على مهارات تركيز الانتباه.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: استخدم المنهج الوصفي المسحي لملائمته طبيعة موضوع الدراسة عينة الدراسة :

أجريت الدراسة على عينة عشوائية من حكام كرة القدم المسجلين في كشوفات الاتحاد العربي السعودي لكرة القدم، وقد تم اختيار (53 حكماً) من مدن ومحافظات المملكة، ومن المشاركين في الدورة التدريبية التي نظمها الاتحاد السعودي في الرياض خلال العام 2015م.

الجدول رقم (1) عينة الدراسة حسب المدينة أو المحافظة والنسبة المئوية

%	العدد	المدينة	رقم
22,64	12	الشرقية والاحساء	.1
28,30	15	الرياض والقصيم	.2
24,52	13	الغربية مكة +المدينة	.3
15,10	8	الجنوبية ابها	.4
100	53	المجموع	
9,43	5	الشمالية	.5

يوضح الجدول رقم (1) أعداد حكام كرة القدم المشاركين في الدراسة حسب مدن ومحافظات المملكة ، وكذلك النسب المئوية لكلا منها ، حيث يتضح من أن حكام منطقتا الرياض والقصيم

حصل على أعلى نسبة مئوية، بينما يمثل أعداد الحكام في المنطقة الشمالية من المملكة النسبة المنخفضة.

جدول رقم 2 عدد سنوات التحكيم (ن=53 حكم)

	* '	,	
%	أعداد الحكام	سنوات التحكيم	م
41,51	22	من سنة وأقل من 5 سنوات	1.
33,96	18	من 5 سنوات وأقل من 10 سنوات	2.
24,53	13	من 10 سنوات وأكثر	3.
%100	53		4.

يوضح الجدول رقم (2) أعداد الحكام حسب عدد سنوات التحكيم في الدوري السعودي لكرة القدم ، وكذلك النسب المئوية لكل فترة زمنية ، حيث يتضح أن النسبة المئوية لعدد سنوات التحكيم تتراوح ما بين (24,53− 41,51) وبالتالي فان معظم الحكام المشاركين ما بين حكم مستجد وحكم دولي. أداة الدراسة:

تم تطبيق اختبار مهارات تركيز الانتباه للحكام الذي أعده روبرت واينبرجر وبجي ريتشاردسون(Weinberg & Richardson, 1990) ، بهدف التعرف على مهارات تركيز الانتباه لدى الحكام في الألعاب الرياضية ، وأطلق عليه اسم اختبار مساعدة الذات (Self-Help Test) . وقد قام بإعداده إلى اللغة العربية محمد علاوي تحت (اختبار مساعدة الذات للحكام)..

يتكون الاختبار من 15 عبارة ، حيث تمثل العبارات الإيجابية الأرقام التالية (2 – 3 –4-7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13 - 12 . وقيد استخدم وقيد السلبية هي (1 - 5 - 6 - 15) . وقيد الستخدم مقياس مكون من 5 خيارات (أبدا، نادرا ، أحيانا ، غالبا ، دائما) . كلما حصل الحكم على الدرجة القصوى (-) كلما تميز بالقدرة على تركيز الانتباه أثناء التحكيم، وكلما قلت درجات الحكم كلما دل ذلك على حاجته للتدريب على مهارات تركيز الانتباه.

صدق وثبات الاختبار: تم إيجاد صدق التكوين الفرضي للاختبار من خلال تطبيقه على عينتين من الحكام ، تتكون المجموعة الأولى من الحكام القدامي ، والمجموعة الثانية من الحكام المستجدين . وقد أسفرت النتائج عن وجود فروقا دالة إحصائيا بين درجات الاختبار لصالح الحكام القدامي.ولقياس الثبات، فقد تم استخدام معامل ألفا للاتساق الداخلي للاختبار 0,91 عند تطبيقه على عينات من الحكام في بعض الألعاب الرياضية.

2018

ديسمبر



صدق وثبات الاختبار في البيئة السعودية:

اعتمد الباحث على صدق التجانس الداخلي لاستبانه (Internal Consistency) بين عبارات الاختبار فقد تم حساب مصفوفة الارتباط بين العبارات. والجدول رقم (3) يوضح قيم معامل ارتباط الاتساق بين درجة كل فقرة ودرجات جميع فقرات المقياس التي تراوحت نتائجها بين (0.70–0.97) وهي دالة إحصائيا عند مستوى (0.05). وهي نتائج صدق جيدة.

الجدول رقم (3) مصفوفة معاملات الارتباط بين عبارات الاختبار

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
0.77	0.87	0.78	0.71	0.79	0.77	0.79	0.75	0.77	0.87	0.81	0.87	0.77	0.77	-	.1
0.78	0.87	0.97	0.87	0.80	0.87	0.87	0.97	0.87	0.81	0.87	0.81	0.87	-		.2
0.79	0.83	0.76	0.75	0.78	0.81	0.89	0.77	0.87	0.97	0.87	0.80	-			.3
0.87	0.92	0.91	0.77	0.87	0.75	0.78	0.80	0.88	0.70	0.77	-				.4
0.81	0.87	0.81	0.87	0.77	0.77	0.87	0.97	0.87	0.80	-					.5
0.76	0.79	0.87	0.77	0.74	0.78	0.71	0.79	0.77	-						.6
0.80	0.88	0.70	0.77	0.89	0.77	0.87	0.97	-							.7
0.87	0.83	0.77	0.87	0.97	0.87	0.80	-								.8
0.79	0.91	0.91	0.77	0.87	0.75	-									.9
0.85	0.83	0.77	0.87	0.97	-										.10
0.83	0.77	0.87	0.97	-											.11
0.87	0.97	0.87	-												.12
0.77	0.87	-													.13
0.77	-														.14
-															.15

ثبات الاستبانة: تم حساب معامل الثبات للأداة عن طريقة الاختبار وإعادة الاختبار -Test ثبات الاستبانة: تم حساب معامل الثبات للأداة عن طريقة الاراسة .وكانت الفترة بين التطبيق الأول Retest على عينة قوامها (30 حكما) من خارج عينة الدراسة .وكانت الفترة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (15يوما)، وهي فترة كافية لإيجاد درجة ثبات يمكن الاعتماد على نتيجتها ،وقد تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق معاملات بيرسون Pearson Correlation لكل عبارة من عبارات الاختبار الذي يتراوح ما بين (0,86-0,70) . كما تم استخراج معامل الثبات الكلي للاختبار



الذي وجد يساوي (0.79) . وهذا يشير إلى أن الاختبار يتسم بدرجة عالية من الثبات (أنظر الجدول رقم 4).

الجدول رقم (4) معامل ارتباط كل عبارة من عبارات الاختبار والدرجة الكلية للاختبار

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0,05	*0,722	.1
0,05	*0,867	.2
0,05	*0,704	.3
0,05	*0,887	.4
0,05	*0,799	.5
0,05	*0,778	.6
0,05	*0,861	.7
0,05	*0,821	.8
0,05	*0,854	.9
0,05	*0,812	.10
0,05	*0,811	.11
0,05	*0,700	.12
0,05	*0,831	.13
0,05	*0,804	.14
0,05	*0,810	.15

النتائج والمناقشة:

للإجابة على التساؤل الأول: ما مدى قدرة الحكام السعوديين على تطبيق مهارات تركيز الانتباه ؟ فقد تم حساب الوزن النسبي لاستجابات الحكام السعوديين لكل عبارة من عبارات المقياس. ومن أجل تفسير النتائج وتحديد درجة تطبيق الحكام مهارات تركيز الانتباه تم اعتماد المعايير التالية:

- 1 إلى أقل من 1,8 (لا تنطبق عليك أبدا)
- 1,8 إلى أقل من 2,6 (تنطبق عليك بصورة نادرة)
 - 2,6 إلى أقل من 3,4 (تنطبق عليك أحيانا)
 - 3,4 إلى أقل من 4,2 (تنطبق عليك غالبا)
 - 4,2 ألى 5,00 (تنطبق عليك دائما)

وبالعودة إلى اختبار مهارات تركيز الانتباه يتبين أن المقياس يتكون من (15 عبارة) صنفت



14). والعبارات السلبية هي (1-5-6-5). وقد تراوحت التقديرات ما بين (1-5 للعبارات الإيجابية) و (5-1 للعبارات السلبية).

ومن أجل تفسير النتائج وتحديد مدى قدرة الحكام السعوديين على مدى تطبيق مهارات تركيز الانتباه خلال التحكيم. يبين جدول رقم (5) الوزن النسبي والترتيب لكل عبارة من عبارات مقياس مهارات تركيز الانتباه للحكام السعوديين. يتضح من الجدول أن هناك ثلاث عبارات من مقياس مهارات تركيز الانتباه لم تحقق الدرجات المقبولة بالنسبة للحكام السعوديين. ويمكن أن يلخص ذلك في الأمور التالية:

- حيث حصلت العبارة رقم (4) ونصبها "عندما أقوم بالتحكيم يسهل علي عزل الضوضاء التي قد تحدث من المتفرجين والتركيز على ما يحدث في المباراة "، على الوزن النسبي (1,81)، وعلى الترتيب رقم (13). وبناء على معيار الانتباه المستخدم في الدراسة الحالية يعادل تقدير درجة (لا تنطبق عليك أبدا). وانخفاض الوزن النسبي للعبارة يشير إلي أن الضوضاء الذي يحدث من المتفرجين خلال فترات المباراة له تأثير على قرارات الحكام، أي عدم قدرة الحكم على عزل المؤثرات الخارجية على قراراته، وبالتالي يحتاج الحكام بعض الدورات التدريبية التي تؤهلهم لعملية العزل من المؤثرات الخارجية أثناء قيامه بعملية التحكيم وخصوصا أثناء المباراة النهائية والحساسة.
- كما حصلت العبارة رقم (3) ونصها "عندما أقوم بالتحكيم يسهل علي عزل الأفكار التي لا ترتبط بالمباراة من تفكيري" على الوزن النسبي (1,84) ، وعلى الترتيب رقم (12) . وبناء على معيار الانتباه المستخدم في الدراسة الحالية يعادل أيضا تقدير درجة (تنطبق عليك أبدا). إن انخفاض الوزن النسبي للعبارة يشير إلي عدم قدرة الحكام على عزل الأفكار الداخلية التي لها ليس لها علاقة بظروف المباريات ، وانخفاض الوزن النسبي للعبارة الحالية يؤكد على العبارة السابقة أي أن العزل والحجب تعد عقبة بالنسبة للحكم السعودي. والعزل مهارة من المهارات الأساسية التي يحتاجها الحكم لتقليل تأثير العوامل الداخلية والخارجية المؤثرة سلبا على قرارات الحكام.

وانخفاض الوزن النسبي للعبارتين السابقتين التي ترتبطا مباشرة بعدم قدرة الحكم على العزل من المؤثرات الداخلية المتمثلة بالأفكار الداخلية ، والخارجية المتمثلة بالضوضاء وأصوات الجماهير يضعف عملية مهارات تركيز الانتباه ، أو عدم القدرة على تطوير مهاراتهم التحكمية ، مما ينعكس

سلبا على أدائهم وتحفيزهم داخل الملعب، الذي بدوره قد يؤثر على قرارات الحكام وسلامة إدارتهم للمباريات الرياضية. لذا من الضرورة بمكان إعادة تأهيل الحكام خصوصا فيما يتعلق بالتدريب على إستراتيجية العزل والحجب النفسى الداخلي والخارجي.

• كما حصلت العبارة رقم (2) ونصها "عندما أقوم بالتحكيم فإنني أستطيع تحليل ما يحدث في المباراة (المنافسة) جيد" على الوزن النسبي (2,06) ، والترتيب رقم (11) ، وبناء على معيار الانتباه يعادل تقدير درجة (تنطبق عليك بصورة نادرة) . انخفاض الوزن النسبي لتلك العبارة يعكس عدم قدرة الحكم على تحليل ما يحدث في المباراة وأثناء المنافسة ، وهو متغير آخر على الحكم مراعاته ودراسته والاستعداد لكل مباراة سيقوم بتحكيمها، وعدم الاعتماد على المعلومات والمعارف السابقة فقط.

هذا وقد حققت عبارات مقياس مهارات تركيز الانتباه (1، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 13، 14، 15). وقد يكون ذلك التفاوت 12، 13، 14، 15) تقدير إيجابي ما بين (تنطبق عليك غالبا إلي دائما). وقد يكون ذلك التفاوت أمرا طبيعيا باعتبار أن الحكام المشاركين في الدراسة من خبرات تحكيمية ما بين خمس سنوات وأكثر، أنظر الجدول رقم (5).

- حصلت العبارتين رقم (1 و 8) ونصهما على التوالي "عندما أتخذ قرارا معينا أثناء قيامي بالتحكيم فإنه يصعب على نسيانه وعدم التفكير فيه" و "عندما أقوم بالتحكيم فإنني أركز على ما يحدث في نفس اللحظة ولا أفكر في الذي حدث قبل ذلك أو ما قد يحدث بعد ذلك".على الوزن النسبي (3,53) ، والترتيب رقم (10 مكرر) ، وبناء على معيار الانتباه يعادل تقدير درجة (تنطبق عليك غالبا).
- كما حصلت العبارة السلبية رقم (5) ونصبها "عندم أقوم بالتحكيم أصاب بالارتباك عندما تحدث عدة أشياء بسرعة في وقت واحد "على الوزن النسبي (3,75) ، والترتيب رقم (9) ، وبناء على معيار الانتباه يعادل تقدير درجة (تنطبق عليك غالبا) .

ديسمبر



الجدول رقم (5) الوزن النسبي لعبارات مقياس مهارات التركيز للحكام السعوديين

ترتيب	الوزن	العبارات	م
	النسبي		
*1	4,56	عندما أقوم بالتحكيم أجد نفسي مشغو لا ببعض الأفكار الشخصية	6
2	4,41	عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم وأنسى كل ما أعانيه من مشاكل أو	11
		متاعب	
2	4,41	عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم حتى ولو كنت أشعر بالقلق	12
3	4,38	أستطيع بسهولة تركيز انتباهي على ما سوف أقوم به في المباراة قبل بدء قيامي بالتحكيم	10
4	4,37	عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم حتى ولو اتخذ مساعدي (أو الحكم	13
	,	الآخر) بعض القرارات التي أعتقد أنها خاطَّئة "	
5	4,34	أستطيع أن أحتفظ بتركيز انتباهي في المباراة حتى أثناء بعض الاعتراضات سواء من جانب	9
	1,2	اللاعبين أو المدربين	
6	4,16	أستطيع بسهولة اختيار الجوانب التي أرغب في تركيز انتباهي عليها أثناء المباراة	7
*7	4,09	عند إيقاف المباراة لفترة من الوقت لأي سبب من الأسباب فإني أجد بعض الصعوبات في استعادة	15
	,	تركيز انتباهي على ما يحدث في المباراة	
8	4,03	أثناء قيامي بالتحكيم لا أجد أيه صعوبات في الاحتفاظ بتركيزي على كل ما يحدث في المباراة من	14
	,	بدايتها حتى نهايتها	
*9	3,75	عندم أقوم بالتحكيم أصاب بالارتباك عندما تحدث عدة أشياء بسرعة في وقت واحد ـ	5
10	3,53	عندما أقوم بالتحكيم فإنني أركز على ما يحدث في نفس اللحظة ولا أفكر في الذي حدث قبل ذلك أو	8
	-,	ما قد بحدث بعد ذلك	
*10	3,53	عندما أتخذ قر ار ا معينا أثناء قيامي بالتحكيم فإنه يصعب على نسيانه و عدم التفكير فيه	1
11	2,06	عندما أقوم بالتحكيم فإنني أستطيع تحليل ما يحدث في المباراة (المنافسة) جيدا	2
12	1,84	عندم أقوم بالتحكيم يسهل على عزل الأفكار التي لا ترتبط بالمباراة من تفكيري	3
13	1,81	عندم أقوم بالتحكيم يسهل على عزل الضوضاء التي قد تحدث من المتفرجين و التركيز على ما	4
	,	يحدث في المباراة	
	3,68	الوزن النسبي للمقياس	1
			

*العبارات 1 و 5 و 6 و15=عبارات سلبية

- كما حققت العبارة رقم (14) ونصها " أثناء قيامي بالتحكيم لا أجد أيه صعوبات في الاحتفاظ بتركيزي على كل ما يحدث في المباراة من بدايتها حتى نهايته "على الوزن النسبي (4,03) ، والترتيب رقم (8) ، وبناء على معيار الانتباه يعادل تقدير درجة (تنطبق عليك غالبا)
- كما حققت العبارة (15عبارة سلبية) ونصها "عند إيقاف المباراة لفترة من الوقت لأي سبب من الأسباب فإني أجد بعض الصعوبات في استعادة تركيز انتباهي على ما يحدث في المباراة "على الوزن النسبي (4,09) ، والترتيب رقم (7) ، وبناء على معيار الانتباه يعادل تقدير درجة (تنطبق عليك غالبا).

eISSN 2543-3776

- كما حققت العبارتين رقم (7، 9) ، ونصبهما على التوالي "أستطيع بسهولة اختيار الجوانب التي أرغب في تركيز انتباهي عليها أثناء المباراة" و "أستطيع أن أحتفظ بتركيز انتباهي في المباراة حتى أثناء بعض الاعتراضات سواء من جانب اللاعبين أو المدربين"، على الوزن النسبي على التوالي (4,16 و 4,34) ، والترتيب من (السادس والخامس)، وبناء على معيار الانتباه يعادل تقدير درجة (تنطبق عليك دائما).
- " كما حققت العبارتين رقم (13، 10) ، ونصبهما على التوالي "عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم حتى ولو اتخذ مساعدي (أو الحكم الآخر) بعض القرارات التي أعتقد أنها خاطئة " و " أستطيع بسهولة تركيز انتباهي على ما سوف أقوم به في المباراة قبل بدء قيامي بالتحكيم" ، على الوزن النسبي على التوالي (4,37 و 4,38) ، والترتيب من (الرابع والثالث)، وبناء على معيار الانتباه يعادل تقدير درجة (تنطبق عليك دائما).
- كما حققت العبارتين رقم (11 و 12) ونصهما على التوالي "عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم وأنسى كل ما أعانيه من مشاكل أو متاعب " و " عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم حتى ولو كنت أشعر بالقلق "، ودرجة الوزن النسبي (4,41). على الترتيب الثاني مكرر ، وبناء على معيار الانتباه يعادل تقدير درجة (تنطبق عليك دائما). مما يدل على اهتمام الحكام بمهارة التركيز ، وهي إحدى أساليب التعزيز الإيجابي لذاتهم.
- بينما حققت العبارة السلبية رقم (6) ونصها "عندما أقوم بالتحكيم أجد نفسي مشغولا ببعض الأفكار الشخصية" على الترتيب الأول ، على درجة من الوزن النسبي (4,56)، وبناء على معيار الانتباه يعادل تقدير درجة (تنطبق عليك دائما).

تتفق نتائج الدراسة مع وجهة النظر السائدة من أن التحكيم في المجال الرياضي يتطلب من الحكام الإلمام بروح القانون، والمحافظة على مستوى اللياقة البدنية ، بالإضافة إلى ضبط النواحي الانفعالية والنفسية والمعرفية، وكذلك مهارات الانتباه والتركيز التي تتضح أهميته أثناء تواجد الحكم في الملعب بين المتنافسين وفقا لمتطلبات مواقف اللعب المختلفة

(Weston, et al., 2012; Mallo, et al., 2012; Zeman, Voborny, Benus, &Blahutkova, 2014) ويضيف تيبل (Teipel,2001) من أن أهمية الانتباه تتلخص في الأدوار والمهام التي يقوم بها الحكم التي قد تكون مصدر رئيسي للضغوط التي يتعرض لها الحكام، حيث يؤكد أن الحكم له ثلاثة مهام هي: العمل كمفاوض لمناقشة وحل التوتر الذي ينشأ بين المتنافسين خلال فترات اللعب،

وكقاضي يعمل على تطبيق القواعد والقوانين واتخاذ القرارات المناسبة دون تحيز، وأخيراً يعمل كإداري على كل المشاركين في المنافسة الرياضية. وفي المقابل قد يختلف إدراك اللاعبين لهذه المهام مما قد يؤدي إلى استمرار الخلاف مع اللاعبين في معظم أوقات المنافسة الرياضية. ويضيف وينبرج و رشاردسون (Weinberg, & Richardson,1990)من أن مثل هذه الأدوار والمهام غالباً ما تكون سبب رئيسي في تعرض الحكام إلى القلق والتوتر وزيادة الضغوط النفسية، خاصة وأن أخطاء الحكام عادة ما تكون عرضة للنقد والمتابعة سواء من لجنة التحكيم أو من قبل وسائل الإعلام الرياضي المتعددة والرأى العام بشكل علني.

ويمكن أن يلخص ذلك من أن الدور الذي يقوم به حكام كرة القدم حافل بالضغوط النفسية والاجتماعية والبدنية والقلق، نتيجة للانفعالات الصادرة من اللاعبين وغضب الجماهير وانفعالاتهم، ويضاف إلى ذلك عبء الصراع الدائم بين الحكام من جهة واللاعبين والمدربين والإداريين من جهة أخرى ، خصوصا فيما يتعلق بتقبل قرارات الحكم والذي بدوره قد يؤثر على نفسية وقدرة الحكم في اتخاذ القرار السريع والصحيح الذي يجب اتخاذه في جو مشحون بالتشنج وعدم الرضا وأعداد من الجماهير الرياضية التي تختلف باختلاف ثقافاتهم وبيئتهم الاجتماعية والاقتصادية. . (Fletcher, Coughlan, 2005; Krustrup&, Helen, 2009).

وللإجابة على التساؤل الثاني، هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة تركيز الانتباه تعزى لكل من سنوات التحكيم، والمنطقة، والحكام المساعدين ؟ فقد تم إجراء تحليل التباينا الثلاثي Three-Way-ANOVA. أنظر إلى الجدول رقم (6).

2018

ديسمبر



الجدول رقم (6) نتائج تحليل التباين الثلاثي تبعاً لمتغيرات سنوات التحكيم والمدينة والحكام المساعدين

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	المتغير ات
	4.12	965.70	2	1180.05	سنوات التحكيم
غير دالة	0.74	751,87	4	1300.12	المدينة\المنطقة
غير دالة	0.64		1	960.19	مساعدين
		101.23	46	3440.36	الخطأ
			53		المجموع

*ذات دلالة إحصائية عند مستوى (<0,05)

يبين الجدول رقم (-) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين حكام كرة القدم السعوديين في اختبار مهارات الانتباه عند مستوى (0.5) يعزى ذلك إلى عدد سنوات التحكيم. بينما لم يكن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية تذكر لكل من المدينة أو المنطقة، التي ينتمي إليها الحكم، وكذلك بين الحكام والمساعدين. ولتحديد بين أيا من تلك عدد سنوات التحكيم كانت الفروق، تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية ، أنظر الجدول رقم (7).

الجدول رقم (7) المقاربات البعدية باستخدام اختبار شيفية بين اختبار مهارات الانتباه لدى حكام كرة القدم السعوديين

			1 -
3	2	1	سنوات التحكيم
*3.8	*4.9	-	5
*5.4	-		10 5
-			10

^{*}ذات دلالة إحصائية عند مستوى (<0.05)

يبين جدول رقم (7) أن عدد سنوات التحكيم بالنسبة لحكام كرة القدم السعوديين كانت دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) وذلك لصالح 10 سنوات وأكثر . كما يوضح الجدول أن هناك فروقا دالة إحصائيا بين سنة وأقل من 5سنوات و 5 سنوات وأقل من 10 سنوات ،وذلك لصالح 5سنوات وأقل من 10 سنوات . وقد يكون ذلك أمر طبيعيا في مجال التحكيم الرياضي أي أن جودة التحكيم تزداد وتتحسن مع زيادة سنوات الممارسة والتدريب خصوصا إذا كان اختيار الحكم منذ البداية تم حسب المواصفات البدنية والنفسية والعقلية السليمة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Przemysław et al., 2014) و (Przemysław et al., 2014) Bultynck&2004)من أن حكام الألعاب الجماعية يصبح لديهم خبرات إدراكية حسية تؤهلهم التواجد في المواقع المناسبة خلال مواقع اللعب المختلفة في الملعب ، التي تؤهلهم بسرعة ودقة اتخاذ القرارات خلال اللعب . أنّ الانتباه بالنسبة للحكام الرياضيين يشمل عدة مظاهر تتمثل في الحدة والثبات والتركيز والتوزيع والتحويل وإن الوصول إلى مستوى الممارسة الآلية يتوقف إلى حدّ كبير على تطور تلك المظاهر ، وإنّ كل نشاط حركي يحتاج لهذه المظاهر بدرجات متفاوتة تبعاً لطبيعته ومكوناته . وكرة القدم من الألعاب الديناميكية التي يحتاج فيها الحكم إلى القدرة على التمييز والتعامل مع المفاجآت التي تحدث أثناء مواقف اللعب من كلا لاعبي الفريقين، لا سّيما أنّ الحكّم يتعامل مع مجموعة متغيرات تتمثل في سلوك اللاعب وتحركات الكرة في وقت واحد، فضلاً عن المؤثرات الخارجية الأخرى، مثل سلوك المدربين ، والجماهير ، ومراقبا الخطوط ، والقدرة على تركيز الانتباه، وتوزيعه في حالات اللعب المتغيّر، والانتقال السريع وفقاً لمتغيرات حالة سير المباراة، والإدراك الحقيقي والدقيق للمواقف التي تحدث أمامه باستمرار وغيره كل ذلك يتطلب كفاءة عالية من

الحكم في إدارة جميع تلك المتغيرات بموضوعية Goldsmith & William, 1992; Hesen et .al., 2007; Solomon et al., 2011; Mallo et al., 2012)

ويذكر تايلور ودانييل (Taylor, & Daniel,1987) أن من أهم العوامل المسببة للضغوط النفسية لحكام كرة القدم، الصراع الشخصى (التعامل مع اللاعب السيء)، والخوف من الإيذاء البدني (محاولة الاعتداء من قبل اللاعبين)، وضغط الوقت وتأثيره على العلاقة الأسرية (متطلبات التحكيم مقابل رعاية الأسرة)، الصراع مع زملاء المهنة، الخوف من الفشل (إصدار أحكام خاطئة), صراع الدور الاجتماعي (عدم الاعتراف بالتحكيم الجيد). ويضيف انشل و وينبرج (Anshel, & Weinberg, 1995) من أن التعرف على مصادر الضغوط النفسية خطوة رئيسة من أجل وضع البرامج الفاعلة التي تسهم في تعزيز قدرة الحكام على التعامل مع الضغوط النفسية (السيد، 2002 ; الغميز، .(2003

التوصيات:

- التأكيد على أهمية تركيز الانتباه كمتغير أساسى من متطلبات رفع مستوى جودة التحكيم .1 الرياضى.
- إدراج مهارات تركيز الانتباه ضمن برامج تأهيل حكام كرة القدم من أجل حماية الحكام من الضغوط النفسية والقلق.
- مراعاة الخبرة أو سنوات التحكيم في برامج اختيار وتأهيل وترشيح الحكام لإدارة المباريات ذات الحساسية العالية.
- أجراء مزيد من الدراسات حول حكام الألعاب الجماعية بصفة عامة ، وحكام كرة القدم بصفة خاصة.

المراجع:

ابراهيم، السيد (2002). علاقة مركز التحكم ببعض سمات الشخصية ومظاهر الانتباه كأحد المؤشرات لتصنيف الحكام في كرة القدم. مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، مصر.

المصطفى، عبد العزيز (1995). علم النفس-الحركي . دار الإبداع الثقافي للنشر والتوزيع- الرياض .

تركينجتون، كارول (2003). الذاكرة دليل التعلم الذاتي. مكتبة جرير.

المصطفى، عبد العزيز (تحت النشر). أساليب قياس الانتباه العام كأحد العمليات المعرفية لدى حكام كرة القدم السعوديين.

المجدلاوي، أسعد (2012). تقييم أداء حكام كرة القدم في محافظات قطاع غزة . مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، م 20، ع 1، ص 38. غزة.

علاوي, محمد حسن (1997م).مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة. الطبعة الثالثة مركز الكتاب للنشر.

علاوي, محمد حسن (1998م).موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة. الطبعة الأولى مركز الكتاب للنشر.

القحيز, فهد(2003م).دراسة العناصر البدنية والسمات الشخصية لحكم كرة القدم السعودي, رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية كلية التربية جامعة الملك سعود.الرياض.

Anshel, M. & Weinberg R. (1995). Sources of acute stress in American and Australian basketball referees. Journal of Applied Sport Psychology, 7, 11-22.

Bultynck W. &Hesen J. &(2004). Physical and perceptual cognitive demands of top class refereeing in association football. Journal of Sports Science. Vol.22, pp. 179-189. Catteeuw, P. &Helsen, W. (2009). "Decision-making skills, role specificity, and deliberate practice in association football refereeing." Journal of Sports Sciences 27(11): 1125-1136.

Goldsmith P. & Williams M. (1992). Perceived stressors for football and volleyball officials from three rating levels. Journal of Sport Behavior, 15, 106-118.

Krustrup, P. &Helsen, W. (2009). "Activity profile and physical demands of football referees and assistant referees in international games." Journal of Sports Sciences 27(11): 1167-1176.

Hesen C., Starkes J., Weston, M. &Macmahon, M. (2007). Decision Making skills and deliberate practice in elite association football referees. Journal of Sport Science.Vol.45, pp.159-179.

البدنية و الرياضية



Hanton, S., Fletcher, D., Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1129-41

Helsen, W. &Bultynck, J. (2004). "Physical and perceptual-cognitive demands of topclass refereeing in association football." Journal of Sports Sciences 22(2): 179-189.

Mallo J., Frutos P., Juárez D., Navarro E. (2012). Effect of positioning on the accuracy of decision making of association football top-class referees and assistant referees during competitive matches. Journal of Sports Sci. 30(13):1437-45.

Martens, R. (1987). Coaches guided to sport psychology. Human Kinetics Pub., Inc; Champaign, Illinois.

Przemyslaw P., Robert R., Anna M., Pawel G., Tomasz R., Arkadiusz S., Olga F. & Marcin, P. (2014). The Elements of Executive Attention in Top Soccer Referees and Assistant Referees. Journal of Hum Kinetics . Mar 27, 40: 235–243.

Reilly, T., Gregson, W. (2005). Special Populations: The Referee and assistant referee. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 795-801.

Schmidt, R. & Lee, T. (2011). Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. - 5th Edition .Human Kinetics.

Solomon, A. Paik, T. Phan, A. Alhauli, (2011) A DecisionSupport System for the Professional Soccer Referee in Time-Sensitive Operations. [online]. Available: http://catsr.ite.gmu.edu/SYST490/DSTSO_IEEE_SIEDS.pdf

Taylor A. &Daniel J. (1987). Sources of stress in soccer Officiating: An empirical study. First world congress of science and football. (Pp. 538-544) Liverpool. England. Teiple D.(2001). Aggression in soccer, physical education and sport, 46, 45-58.

Weinberg, S. & Richardson, A.(1990). Psychology of officiating. Champaign, IL: Leisure press Wilmore, J. &Costill, D. (2008). Physiology of sport and exercise. United States, Human Kinetics.

Weston M., Castagna C., Impellizzeri M., Bizzini M., Williams, M. Gregson W. (2012). Science and medicine applied to soccer refereeing: an update. Sports Med. Jul 1; 42(7):615-31.

Wulf, G. (2007). Attentional focus and motor learning: A review of 10 years of research . E- Journal Bewegung and Training.Un. Of Nevada, USA.

Zeman T., Voborny J., Benus R. &Blahutkova M. (2014). Factor Analysis of Subjective Psychological Experiences and States of Football Referees. International Journal of Science Culture and Sport. June 2014; 2(2): 2148-1148.

2018

ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

المقياس روبرت واينبرج و بجي رتشاردسون (Weinberg & Richardson, 1990)

تحبة طبية و بعد ،

يقوم الباحث بدراسة علمية حول "مهارات تركيز الانتباه للحكام في كرة القدم بالمملكة العربية السعودية" ، لذا نأمل من الجميع اختيار العبارة التي تعكس وجهة نظرك الشخصية.

يتضمن الاختبار 15 عبارة موزعة على مقياس خماسي التدرج (لا يحدث أبدا _ يحدث نادرا - يحدث أحيانا - يحدث غالبا - يحدث دائما تقريبا). ويتم منح الدرجات للعبارات الايجابية كما يلى: لا يحدث أبدا = درجة واحدة ، يحدث نادرا = درجتان ، يحدث أحيانا = 3 درجات ، يحدث غالبا = 4 درجات، يحدث دائما تقريبا = 5 درجات. وبالنسبة للعبارات السلبية يتم عكس هذه

للعلم لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، المهم صدق إجابتك حتى يمكنك تقييم مهارة تركيز الانتباه حتى تستطيع مساعدتك على تطوير وتنمية عملية التحكيم

علما بان نتائج هذه الدراسة لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

أ . د عبد العزبز بن عبد الكربم المصطفى

- : المدينة القرية: رياضي سابق:

https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/3

ديسمبر

eISSN 2543-3776 2018



ثانيا: تطبيق الاختبار

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	العبارات	الرقم
					عندما أتخذ قرارا معينا أثناء قيامي بالتحكيم فإنه يصعب على	-1
					نسيانه و عدم التفكير فيه .	
					عندما أقوم بالتحكيم فإنني أستطيع تحليل ما يحدث في المباراة	-2
					(المنافسة) جيدا	
					عندم أقوم بالتحكيم يسهل علي عزل الأفكار التي لا ترتبط	-3
					بالمباراة من تفكيري	
					عندم أقوم بالتحكيم يسهل علي عزل الضوضاء التي قد تحدث من	-4
					المتفرجين والتركيز على ما يحدث في المباراة	
					عندم أقوم بالتحكيم أصاب بالارتباك عندما تحدث عدة أشياء	-5
					بسرعة في وقت واحد	
					عندما أقوم بالتحكيم أجد نفسي مشغو لا ببعض الأفكار الشخصية	-6
					أستطيع بسهولة اختيار الجوانب التي أرغب في تركيز انتباهي	-7
					عليها أثناء المباراة	,
					عندما أقوم بالتحكيم فإنني أركز على ما يحدث في نفس اللحظة	-8
					و لا أفكر في الذي حدث قبل ذلك أو ما قد يحدث بعد ذلك	
					أستطيع أن أحتفظ بتركيز انتباهي في المباراة حتى أثناء بعض	-9
					الاعتراضات سواء من جانب اللاعبين أو المدربين	
					أستطيع بسهولة تركيز انتباهي على ما سوف أقوم به في المباراة	-10
					قبل بدء قيامي بالتحكيم	
					عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم	-11
					وأنسى كل ما أعانيه من مشاكل أو متاعب	
					عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم	-12
					حتى ولو كنت أشعر بالقلق	
					عندما أقوم بالتحكيم أستطيع أن أركز انتباهي في عملية التحكيم	-13
					حتى ولو اتخذ مساعدي (أو الحكم الآخر) بعض القرارات التي	
					أعتقد أنها خاطئة	
					أثناء قيامي بالتحكيم لا أجد أيه صعوبات في الاحتفاظ بتركيزي	-14
					على كل ما يحدث في المباراة من بدايتها حتى نهايتها	
					عند إيقاف المباراة لفترة من الوقت لأي سبب من الأسباب فإني	-15
					أجد بعض الصعوبات في استعادة تركيز انتباهي على ما يحدث	
					في المباراة	

تكنولوجي

المجلة العلمي

مجلة علمية سداسية محكمة

eISSN 2543-3776

الثاني ديسمبر 2018

إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط

بوعزيز محمد، بن سي قدور حبيب.

معهد التربية البدنية والرياضية . جامعة مستغانم

تاريخ الإيداع: 2017/06/06 تاريخ القبول: 2017/06/11 تاريخ النشر: 2018/12/07

الملخص: هدفت الدراسة الى معرفة إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط، مستعينا بعينة قدرت ب304 أستاذا وأستاذة من متوسطات ولاية مستغانم، اختيروا بالطريقة العشوائية، حيث استخدم أداة: مقياس الضغوط النفسية ، باتباع المنهج الوصفى التحليلي .

- * تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج (SPSS) . حيث جاءت النتائج كالتالي:
- يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بمستوى ضغوط منخفض أما غير الممارسين لهذه الأنشطة فيتميزون بمستوى مرتفع من هذه الضغوط النفسية .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في مستوى الضغوط النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية لصالح غير الممارسين .

الكلمات الأساسية :الضغوط النفسية - الأساتذة - الأنشطة الترويحية الرياضية.

ISSN: 1112-4032

الثاني ديسمبر 2018

مجلة علمية سداسية محكمة

The roles of practicing relaxing sport activities to lessen psychological pressures for middle school teachers "

Abstract : The study aimed to find out the role of the practicing sport activities to lessen the psychological pressure for the middle school teachers. The sample used was estimated at 304 male and female teachers were chosen randomly from different schools in the wilaya of Mostaganem. The tool used is: the psychological pressure dimension, following the analytical descriptive method.

The analytical treatment was done using SPSS programme. The results were us following:

- The practicing middle school teachers of the sport activities have a low pressure. However, the non practicing ones have a high psychological pressure.
- ♣ In addition, there are statistical dimension differences at the sign level 0.05 in the psychological pressure level between the practicing and non practicing of the activities. •

Key words: Psychological stresses - teachers -recreational sports activities

1. مقدمة:

يعيش الفرد اليوم في بيئة تتسم بالتغير السريع و المستمر الذي يصعب مواكبته في كافة مجالات الحياة المختلفة (الصناعة، التجارة، الطب، الزراعة، التعليم..) فكل هذه المتغيرات في نمط الحياة تمثل تحد لقدرات الإنسان لها تأثيراتها الآنية وعواقبها على النواحي الاجتماعية و النفسية للأفراد مسببة ضغوطا.

فالضغوط من أبرز التحديات التي تواجه العامل في بيئة عمله حيث يتولد عنها المطالبة بأشياء لا يستطيع العامل تحقيق الاستجابة التلقائية لها مما تظهر لديه العديد من المظاهر كالإرهاق و الإجهاد وتقشي القلق و مشاعر الإحباط و الغضب والاكتئاب. (المرسي جمال الدين،ادريس ثابت عبد الرحمن، 2002، 651 كيث أصبحت الضغوط في مجال العمل سمة من سمات العصر ، وقد استحوذ هذا الموضوع على اهتمام العديد من دول العالم مثل الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا الغربية ، وتعمل هذه الدول جاهدة على تقدير حجم الخسائر التي تلحقها هذه الظاهرة بمؤسساتها على المستويين المادي والبشري ، بالإضافة إلى قيام هذه الدول بعقد العديد من المؤتمرات والبرامج التدريبية والندوات المختلفة بهدف توعية العاملين وتثقيفهم حول أفضل السبل للسيطرة على هذه الضغوط. (الدرويشي، 1424، ص1)

مجلة علمية سداسية محكمة

eISSN 2543-3776

الثانى ديسمبر

وإذا كان المجتمع المدرسي صورة من المجتمع الإنساني فإن المدرسين إضافة إلى المشكلات الاجتماعية و النفسية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة عملهم ، فحسب تصنيف منظمة العمل الدولية " تعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطا فهي أكثر المهن الضاغطة وذلك من خلال ما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة ،يرجع بعضها إلى شخصية المدرس التي تحدد قدرته على التكيف مع التغيرات السريعة و الكبيرة في مجال التعليم ،و يرجع البعض الآخر إلى نظام التعليم و مؤسساته، و ما ينظم ويقيد عملها من قرارات ولوائح وقوانين، وإذا كان التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة ،فالتصدي لضغوط مهنة التدريس أهم بكثير وذلك من منطلق أن نظرة المسؤولين إلى التعليم لم تعد كقطاع استهلاكي ، بل هو من أهم مجالات الاستثمار ، كما أن التعليم هو الأداة الأولى والأكثر فعالية في تطوير المجتمع . (الشبراوي ، الانور ، 2003 ، ص 150).

ص424). و في هذا السياق، تشير الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح إلى إسهامات الترويح في الحياة العصرية في التحرر من الضغوط و التوتر العصبي ،كما أن للترويح دور في إشباع حاجات الفرد و خاصة تلك التي لا يمكن إشباعها من خلال عمل أو في أثناء أوقات الارتباط ، والالتزام بالواجبات ، وذلك حتى يمكن تحقيق أو إعادة التوازن النفسى للفرد المشارك في المناشط " (محمد محمد الحماحمي ، عايدة عبد العزيز مصطفى، 1998، ص ص 34-35).وفي هذا الصدد يشير بول هوايت (pool white)الى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية ترويحية لضمان ممارسة الافراد للأنشطة الرياضية ،وأهمية النظر الى الرياضة والترويح على انها من الأمور التي تقف على نفس المستوى من الأهمية من العمل و النوم و التغذية. (رمضان، 2007، ص 57)

من خلال اطلاعنا- المحدود - في مجال الترويح لاحظنا أن أغلب الباحثين لم يتتاولوا الأنشطة الترويحية و تأثيرها على فئة المدرسين باعتبارها فئة مميزة في المجتمع والذي توكل إليهم مهمة نبيلة وعظيمة مهمة الإعداد للمستقبل و صناعة الأجيال و لاشك أن تعرض هذه الفئة للضغوط النفسية يؤثر على صحتهم وإدائهم. وهذا ما يؤكده طه عبد العظيم أنه أصبحت العديد من المؤسسات على اختلاف طبيعتها تعانى من تزايد معدلات ضغوط العمل ، إذ شملت مهن عديدة من بينها: مهنة التدريس إذ تصنف المدارس من بين أعلى البيئات الضاغطة و بذلك يواجه المدرس

الكثير من الظروف والصعوبات التي تجعله غير راض عن مهنته ، و هذا ما يترجم معاناته النفسية. مما ينعكس سلبا على أداء رسالته على أحسن وجه (طه عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص220) .ويضيف روس " إن معهد الضغط الأمريكي سجل إن مهنة التدريس واحدة من المهن العشر الأكثر ضغطا" (2004.Reese). فمن هنا فان دراسة موضوع الضغوط النفسية لأساتذة التعليم المتوسط يعد مهما بسبب عينة البحث في المجتمع ،وأهمية هذا المتغير لكونه من صميم الواقع المعاش ، فضلا أنها تمثل حالات من المعاناة لدى الأساتذة ،الأمر الذي أثار فكرنا والذي رأينا من وجهة نظرنا أنها نادرة في مجال الترويح عامة وفي مجال الترويح للمدرسين في البيئة الجزائرية خاصة ، فمن هنا تبلورت مشكلة البحث في إطارها العام . وعليه لابد من أن نقوم بدراسة أثرها على هذه المتغيرات ، وعلى هذا الأساس نطرح السؤال التالي:

- ما مدى اسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ؟

2. مصطلحات البحث:

- الترويح الرياضي:

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه الأنشطة الرياضية المختلفة (كرة اليد ، الجري ، كرة السلة ، كرة القدم ، المشى ، الكرة الطائرة ...) والتي يمارسها أساتذة التعليم المتوسط بغرض تحقيق السعادة والسرور من خلال المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية كالكسبالمادي، أو الشهرة، وذلك للتخفيف من الضغوط النفسية الناتجة عن العمل وظروفه، وبيئته، بالمتوسطة.

الضغوط النفسية:

هي حالة من عدم التوازن النفسي نتج عن عدم التكافؤ بين متطلبات مهنة التدريس ومقدرة القيام بها و يترتب على ذلك شعور المعلم بعدم إمكانية إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية (الفرماوي، 1990، ص 43)

- الدراسات السابقة و البحوث المشابهة:
- 1.2.1 دراسة (شارف خوجة مليكة، 2011): مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين . دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي ، متوسط ، ثانوي)

هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين مدرسي التعليم الابتدائي ومدرسي التعليم المتوسط و مدرسي التعليم الثانوي في مصادر الضغوط المهنية ،فاستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن، بعينة بلغت 210 مدرسا موزعين على النحو التالي: 70 مدرسا في التعليم الابتدائي ، 70 مدرسا في التعليم المتوسط ، 70 مدرسا في التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو . تم اختيارهم بطريقة غير عشوائية حصصية ،حيث جاءت النتائج الدراسةأن مدرسي التعليم المتوسط أكثر شعورا بمصادر الضغوط المهنية.

- دراسة (مها صبري حسن ، 2008) : علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي حيث هدفت الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم وكذا معرفة الفروق بين الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم حيث استخدم الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحى على عينة 40 طالبة بجامعة ديالي فتوصلت الباحثة إلى ان الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم يتميزن بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات.

- دراسة (عبد العظيم المصدر،باسم على أبو كويك ،2007): ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرجلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة –فلسطين–

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية لدى معلمين ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا ، كما هدفت إلى التعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية لديهم، ومعرفة الفروق بين المعلمين والمعلمات في ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من 220 معلم ومعلمة (108 معلم) و (112 معلمة)، ممن يعملون في المدارس الحكومية ووكالة الغوث الدولية لتشغيل اللاجئين (UNRWA)، في مرحلة التعليم الأساسي الدنيا في قطاع غزة/ فلسطين. وقد استخدم الباحثان مقياس الصحة النفسية للشباب إعداد (حامد زهران وفيوليت فؤاد، 1991)، ومقياس ضغوط مهنة التدريس إعداد (عماد الكحلوت ونصر الكحلوت، 2006).

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المعلمين والمعلمات على الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية على

مجلة علمية سداسية محكمة

الدرجة الكلية للصحة النفسية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس والصحة النفسية بأبعادها ودرجتها الكلية لدى أفراد العينة.

دراسة لوزال جين(loiselle jean)، رواير نيكول (royernicole)، وآخرون 2000.

أجريت هذه الدراسة في جامعة كيبك في كندا،وكان موضوعها الشعور بالضغط المهني لدى الاساتذة وأنواع السند المقدم اليهم من قبل المدرسة،حيث شملت الدراسة على 167 امدرسا،وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من التعليم الابتدائي والمتوسط، واستخدم استبيانان لقياس الضغوط النفسية وآخر لقياس مصادر السند حيث توصلت الدراسة إلى أن الأساتذة لديهم مستوى من الضغط يتراوح مابين المتوسط و المرتفع.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1 - منهج البحث:

استخداما الباحثان المنهج الوصفى التحليلي، و الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها ، وتفسيرها، و الوصول إلى استنتاجات تسهم في تطوير الواقع وتحسينه.

2 - مجتمع عينة البحث:

يتكون المجتمع الأصلى للدراسة من أساتذة التعليم المتوسط لولاية مستغانم والبالغ عددهم 2756 أستاذا وأستاذة.

عينة البحث: تمت الدراسة التي قام بها الباحثان على أساتذة التعليم المتوسط الذين يدرسون بولاية مستغانم، وتمثلت في العينة التجربة الاستطلاعية به 18 أستاذ و العينة الأساسية ب304 أستاذا وأستاذة ، مقسمة على (21) متوسطة بنسبة 11.06%.

3 - مجالات البحث:

- 1.3- المجال البشري :أجريت الدراسة على أساتذة وأستاذات التعليم المتوسط و البالغ عددهم .(304)
- 2.3 المجال المكانى: أجريت الدراسة في متوسطات ولاية مستغانم والبالغ عددهم (21) متوسطة
 - 3.3 المجال الزمني : امتدت فترة الدراسة من 2013/11/26 إلى غاية 2014/06/14 .
 - 4 الأسس العلمية لأدوات البحث:

المجلة العلمي تكنولوجي البدنية و الرياضية تكنولوجي البدنية و الرياضية

الثاني ديسمبر 2018 2543-3776

صدق وثبات مقياسى الضغوط النفسية:

مجلة علمية

سداسية محكمة

جدول رقم (01) يبين معامل الصدق و الثبات لمقياس الضغوط النفسية .

	· • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		<u>, </u>	
	الوسائل الإحصائية		1	
				التجزئة النصفية
قياس	الضغوط الذاتية	0.99	0.799	0.721
	الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات	0.98	0.844	0.705
لنفسية	الضغوط العلائقية ()	0.99	0.694	0.809
		0.99	0.598	0.591
	المقياس ككل	0.98	0.733	0.706

وفي ضوء ما سبق نجد أن الصدق و الثبات قد تحقق بدرجة عالية في مقياس الضغوط النفسية ، يمكن أن تطمئننا لتطبيق الأداة على عينة البحث.

عرض و مناقشة النتائج:

1. عرض ومناقشة نتائج السوال الأول

جدول رقم (02) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتقييم المرتفع والمنخفض لدى أساتذة التعليم المتوسط في مستوى الضغوط النفسية

المقياس ككل		علانقية	ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات	الذاتية		
159.56	18.40	54.55	59.20	27.41	المتوسط الحسابي	3
14.294	2.749	6.652	6.673	4.298	الإنحراف المعياري	التعليم
-1.526	0.328	-0.505	-0.387	-1.256	معامل الالتواء	ا ين
3.702	0.404	0.223	0.804	0.433-	التفلطح	7 E D
47.20	43.80	45.45	58.03	41.53	النسبة المئوية مرتفع	انذة على المان
52.80	56.20	54.55	41.97	58.47	% منخفض	C. P. P. E.
188.62	23.71	68.00	65.40	31.52	المتوسط الحسابي	(2)
15.196	3.452	9.431	5.730	4.276	الإنحراف المعياري	المامير
-0.301	-0.313	-0.998	-0.017	0.366	معامل الالتواء	20 20
0.023	0.193	3.507	-0.414	-1.884	التفلطح	7 1 2 1 8
56.24	56.45	56.66	64.11	47.75	النسبة المئوية مرتفع	ماننة منوس ممار 2=
43.76	43.55	43.34	35.89	52.25	% منخفض	C. 5 5 5

من خلال النتائج الإحصائية الموضحة في الجدول أعلاه تبين أن جميع قيم معامل الالتواء و التفلطح المتحصل عليها و على مستوى كلتا العينتين تؤكدعلى عنصر التجانس،وأن البيانات تتمتع بتوزيع اعتدالي. و عليه بلغت نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (47.20) و (52.80) للتقييم المنخفض ،حيث كان مستوى الضغوط بالنسبة لبعد الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات مرتفعا، بأعلى متوسط حسابي (59.20)، أما بالنسبة لأساتذة التعليم غير الممارسين فبلغ (56.24) للتقييم المرتفع و (43.76) للتقييم

المنخفض.أما مستوى الضغوط للمقياس ككل ،فقد بلغ مستوى التقييم المرتفع (47.20) عند الأساتذة الممارسين و بـ(52.80) للتقييم المنخفض.أما عند الأساتذة غير الممارسين فبلغ مستوى التقييم المرتفع (56.24)و (43.76) للتقييم المنخفض وهذا عند درجة الحرية(ن-2) والتي تساوي 302 أي أن أساتذة التعليم المتوسط يتميزون بمستوى عال من الضغوط النفسية وهذا ما أشارت إليه دراسة (خوجة شارف مليكة، 2010) على أن أساتذة التعليم المتوسط لديهم ضغوط نفسية مرتفعة مقارنة بأقرانهم في الطورين الابتدائي و الثانوي .ويرى الباحثان أن الأساتذة الذين يمارسون الأنشطة الترويحية الرياضية يتميزون بضغوط منخفضة،أما الأساتذة غير ممارسين لهذه الأنشطة فيتميزون بضغوط مرتفعة وهذا ما دلت عليه النتائج، و قد اتفقت هذه النتائج مع(مها صبري حسين،2008) القائلة أن الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم تتميزن بدرجة ضغط نفسى أقل من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي ودراسة (الحماحمي، عايدة عبد العزيز، 1998 ، ص91) واللذان يرى أن للترويح الرياضي إسهامات كبيرة في الحد والتخلص من الضغوط النفسية .كما تؤكد دراسة (أمال صلاح عبد الرحيم، 2006)التي تدعو الى تجسيد ثقافة الترويح لما له من أثار ايجابية على الجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية و الصحية. وفي نفس السياق يضيف عصام أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني تساعد على الاسترخاء و التخلص أو التقليل من الضغوط النفسية والقلق(عصام الحسنات ، 2009 ، ص 51).

- عرض ومناقشة نتائج السؤال الثاني:

1- الضغوط الذاتية:

جدول رقم (03) يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط الذاتية

				نية	الضغوط الذاة		المقاييس
	درجة الحرية -2	۱۰۰۱۰ الجدولية	" "		2	العينة	الإحصائية
				2			عيد
0,05	302	2.576	7.798	4.298	27.41	97	عينة الممار سين
0,00	0,05	302 2.370 7.73		4.276	31.52	207	عينة غير الممارسين

⁻ عند مستوى الدلالة α≤0.05

الثانى ديسمبر 2018

إن عملية مقارنة نتائج متغير الضغوط الذاتية كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة 4.276±31.52 بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وبمقدار 4.276±31.52 وبالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين مما يدل معاناتهم من الضغوط النفسية مقارنة مع أقرانهم الممارسين. لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت. حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (03)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (7.798) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2ن- 2 (302)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2.576 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة. و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطى نتائج عينتي البحث الممارسين و غير الممارسين لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة ، و يشر الطالب الباحث أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة نقابة الأطباء الأمريكيين حيث يقول (محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز ،1998)أن الأنشطة الترويحية تؤدي إلى الإقلال من حالات التوتر العصبي والملل والاكتئاب النفسي، القلق، وإن هذه الأمراض قد تنتج عن كبت الرغبة في إشباع بعض الميول والاتجاهات.

2 - الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات: جدول رقم (04) يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات.

	ă 11 ă	" "		ة بطبيعة المهنة	ضغوط متعلق		المقاييس الإحصائية
	درجة الحرية -2	الجدولية	" "		2	العينة	
				2			عينة البحث
0,05	302	2.576	8.335	6.673	59.20	97	عينة الممار سين
	502	2.070	0.555	5.730	65.40	207	عينة غير الممارسين

إن عملية مقارنة نتائج متغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات كما هي موضحة الجدول أعلاه بين عينتي البحث في أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة 59.20±6.673بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية، و بمقدار 55.40±65.40وبالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين مما يدل معاناتهم من الضغوط النفسية مقارنة مع أقرانهم الممارسين

لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت. حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (04)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (8.335) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2ن- 2 (302)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2.576 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة. و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطى نتائج عينتي البحث الممارسين و غير الممارسين لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة ، ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى طبيعة مهنة التدريس الشاقة والمتعبة التي تتطلب مجموعة من القدرات الجسمية و النفسية والأخلاقية .كالشعور بثقل المسؤولية ، المستجدات المدرسية،تصحيح الامتحانات، بالإضافة إلى نقص الإمكانات كالاكتظاظ ،قلة الوسائل التعليمية . واتفقت هذه النتائج مع دراسة (شارف خوجة مليكة، 2011)أن مدرسي التعليم المتوسط الأكثر شعورا بالضغوط النفسية وترجعها إلى صعوبة التعامل مع هذه المرحلة العمرية وهي مرحلة المراهقة وما تتميز به من خصوصيات.وعلى الرغم من ارتفاع مستوى الضغوط لكلتا العينتين، إلا انه وكما أشارت إليه النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح غير الممارسين حيث يعزو ذلك إلى دور ممارسة الأنشطة الترويحية في التقليل من مستوى الضغوط ،واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (أمال صلاح عبد الرحيم، 2006)التى تدعو إلى تجسيد ثقافة الترويح لما له من أثار ايجابية على الجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية و الصحية.و على ضوء النتائج المستخلصة يقبل الباحث بصدق التفسير المقترح كون أن الفروق دالة إحصائيا.

2018

المجلة العلمي

eISSN 2543-3776

الثانى ديسمبر

3 - الضغوط العلائقية: جدول رقم (05) يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط العلائقية

	مر القرام الم			ئقية	الضغوط العلا		المقاييس الإحصائية
	درجة الحرية -2	الجدولية	" "		2	العينة	
				2			عينة البحث
0,05	302	2.576	12.643	6.652	54.55	97	عينة الممار سين
0,05	302	2.570	12.043	9.431	68.00	207	عينة غير الممارسين

إن عملية مقارنة نتائج متغير الضغوط العلائقية كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات والمقدرة عينتي البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات والمقدرة 6.652±54.55 بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وبمقدار 9.431±68.00 وبالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين مما يدل معاناتهم من الضغوط النفسية مقارنة مع أقرانهم الممارسين.

لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت. حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (05)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (12.643) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2ن – 2 (302)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2.576 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة. و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج عينتي البحث الممارسين و غير الممارسين لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة ،ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى نوع العلاقات القائمة في البيئة المدرسية حيث تتميز بالفتور ،والنتافر خاصة مع المسؤولين والإداريين والتلاميذ ،أين توجد صراعات فيما بينهم ترجع إلى الغياب ، والتأخيرات ،والاقتطاعات،والمشاكل المتكرر مع التلاميذ ،خاصة في هذه المرحلة العمرية الحساسة ، والتأخيرات ،والاقتطاعات،والمشاكل المتكرر مع التلاميذ ،خاصة في هذه المرحلة العمرية الحساسة (المراهقة) حيث يحس التلميذ بأنه مقيد.ويشر الطالب الباحث أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع

دراسة (الشخانبة، 2010) حيث تعد علاقة العامل برؤسائه في العمل من اشد مصادر الضغوط النفسية، وأن المشاكل النفسية في بيئة العمل غالبا ما تتتج عن وجود علاقات غير صحيحة وسليمة بين العاملين ورؤسائهم في العمل.ويعزو الطالب الباحث هذا الفرق الدال إحصائيا إلى الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليص من مستوى الضغوط النفسية ،حيث تتفق هذه النتائج مع (عصام الحسنات، 2009، ص 41) تعد ممارسة أنشطة التربية البدنية و الرياضية من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة و معالجة الضغوط النفسية كما أنها وسيلة للاسترخاء ، مثل المشي الذي يمثل احد العوامل الرئيسية في الحياة المتحررة من ضغوط العمل ...حيث يخلص الإنسان من الهموم الكثيرة والضغوط النفسية.

4 - ضغوط متعلقة بالأجر و أوقات العمل:

جدول رقم (06) يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل

	درجة الحرية -2	،، ،، الجدولية	" "	2	2	العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
0.05	202	2.556	12.250	2.749	18.40	97	عينة الممار سين
0,05	302	2.576	13.278	3.452	23.71	207	عينة غير الممارسين

إن عملية مقارنة نتائج متغير الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات والمقدرة 18.40±2.749بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، و بمقدار 3.452±23.71 وبالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين مما يدل معاناتهم من الضغوط النفسية مقارنة مع أقرانهم الممارسين.

لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت. حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (06)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (13.278) و بالكشف عن قيمة

المجلة العلمي

eISSN 2543-3776 2018 الثاني ديسمبر

"ت" الجدولية عند درجة الحرية 2ن- 2 (302)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2.576 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة. و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج عينتي البحث الممارسين و غير الممارسين لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة ،رغم ارتفاع مستوى الضغوط لكلتا العينتين.ويشر الطالب الباحث أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة (شارف خوجة مليكة، 2011)أن مدرسي التعليم المتوسط الأكثر شعورا بالضغوط النفسية وترجعها إلى صعوبة التعامل مع هذه المرحلة العمرية وهي مرحلة المراهقة وما تتميز به من خصوصيات.

5- مقياس الضغوط النفسية ككل جدول رقم (07) يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث لمقياس الضغوط النفسية

	1 11 .	" "		وط النفسية	مقياس الضغ		المقاييس الإحصائية
	درجة الحرية -2	 الجدولية	**		2	العينة	
				2			عينة البحث
0.05	302	2.576	15.835	5.093	39.89	97	عينة الممار سين
		_1070	201000	5.722	47.15	207	عينة غير الممارسين

نلاحظ من الجدول رقم(07) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (15.835) وهي اكبر من "ت" الجدولية التي بلغت (2.576) ،بمتوسط حسابي وانحراف معياري بلغا عند الممارسين ب 39.89±39.89 ، وبمقدار 47.15±5.722 عند غير الممارسين ، وهذا الفرق هو لصالح غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية عند درجة الحرية(ن-2) والتي تساوي 302. وهذا ما يفسر أن الأساتذة غير الممارسين يمتازون بضغوط نفسية مرتفعة مقارنة مع أقرانهم غير الممارسين،حيث يشير الباحثان أن الذين يمارسون الأنشطة الترويحية الرياضية لديهم ضغوطا منخفضة ،ويعزوانه إلى الأثر الايجابي التي تتركه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية ، و تتفق هذه النتيجة مع دراسة(صبري ،2008)أن الطالبات فير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم تتميزن بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات

الثائى ديسمبر 2018

تكنولوجي

مجلة علمية سداسية محكمة

للنشاط الرياضيي.ودراسة (كاظم، 2009) أن الأنشطة الترويحية الرياضية لها اثر ايجابي على الراحة النفسية .وفي نفس السياق يذكر (صبحي قبلان وآخرون، 2011، ص124) أن ممارسة النشاط البدني يعتبر من أفضل العوامل التي تساعد في مقاومة الضغوط النفسية، ويضيف صبحي قبلان نقلا عن (شيرمان 1994) إلى أهمية النشاط البدني في عملية الاسترخاء والتقليل من الضغط النفسي وخاصة التمرينات الهوائية مثل المشي يقلل من القلق والحزن و التوتر. ودراسة (محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز ،1998، ص91) واللذان يرى أن للترويح الرياضي إسهامات كبيرة في الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي، والتخلص من الضغوط النفسية .و (دراسة الشخابنة2010) التي أفرزت الأساليب التي يستخدمها العاملون للتكيف مع هذه الضغوط وهي التنفيس باللجوء إلى ممارسة الهوايات. ويضيف (طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم، 2006، ص238) انه اتضح حديثًا أن التمارين الرياضية تقلل من أثار الضغوط، ومن درجات القلق والاكتئاب و العدوان. وترى ميادة أن الممارسة الرياضية تساعد على التكيف النفسي، وتحقيق الذات لممارسيها ، فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجات إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات والأمان كما أنها تجلب السعادة و السرور للنفس وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق العصبي ،وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة ،وتفريغ الطاقة النفسية ، واستتفاذ كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية للإنسان الممارس (ميادة قرمان، 2008، ص 76).

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه، ووفقا لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ، وعلى ضوء مناقشة النتائج أمكننا التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- يتميز أستاذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بالتقييم المنخفض في مستوى الضغوط النفسية وفي جميع أبعاده. إلا في بعد الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات، حيث كان التقييم مرتفعا.
- يتميز أستاذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بالتقييم المرتفع في مستوى الضغوط النفسية وفي جميع أبعاده. إلا في بعد الضغوط الذاتية حيث كان التقييم منخفضا.

اقتراحات أو فرضيات مستقبلية:

في ضوء ما انتهت إليه هذه الدراسة ، نقترح ما يلي :

- وضع برامج ترويحية رياضية لفئة المدرسين .

- الاهتمام بنشر الوعى الثقافي لدور الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية
 - تبصير المدرسين بالمزيد من المعلومات للتعزيز من قدراتهم على مواجهة الضغوط النفسية .
 - العمل على توفير كتب متخصصة تهتم بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ودورها .
 - عمل دورات للمدرسين في الصحة النفسية .
 - إجراء بحوث ودراسات تهتم بالترويح الرياضي في أوقات الفراغ للمدرسين.

المصادر و المراجع باللغة العربية:

- 1. إبراهيم لطفي عبد الباسط .(1994) عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، العدد 5 ، جامعة قطر : مجلة مركز البحوث التربوية.
- 2. أحمد عيد مطيع الشخانبة .(2010) . التكيف مع الضغوط النفسية (دراسة ميدانية). ط 1 . عمان. الأردن : دار الحامد للنشر و التوزيع.
- 3. أمين أنور الخولي وآخرون .(1998) .التربية الرياضية دليل معلم الفصل وطلاب التربية العلمية ، ط 4 ، القاهرة،مصر : دار الفكر العربي .
- 4. تهاني عبد السلام محمد. (2001). الترويح و التربية الترويحية، ط 01 ، القاهرة ، مصر : دار الفكر العربي.
- 5. حمدي علي الفرماوي .(1990). مستوى ضغط المعلم و علاقته ببعض المتغيرات المجلد 3 ، العدد 10 ، جامعة عين شمس ، مركز دراسات الطفولة ، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصرى: المجلة التربوية.
 - 6. سعاد خيري كاظم .(2009) . برنامج ترويحي رياضي لطلاب كلية التربية الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد الثاني. جامعة بابل ، العراق : مجلة علوم التربية الرياضية .
- 7. شارف خوجة مليكة. (2011).مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين. دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي ، متوسط ، ثانوي) ، الجزائر :جامعة نيزي وزو.
- 8. صبحى قبلان ، ناجح ذيابات ، نايف الجبور ، نضال الغفري .(2011) .الرياضة للجميع ، ط 1 ، عمان ، الأردن : مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
- 9. طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية ، ط 1 ، الأردن : دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع .

- 10. عبد العظيم المصدر، باسم على أبو كويك .(2007). ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرجلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة المؤتمر التربوي الثالث الجودة في التعليم الفلسطيني:الجامعة الإسلامية.
 - 11. عبد الله الضريبي (2010):أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، ، المجلد 26 ، العدد 4 ، كلية التربية ، جامعة دمشق ، سوريا: مجلة جامعة دمشق.
- 12. العبودي فاتح .(2008). الضغط النفسى وعلاقته بالرضا الوظيفي ، الجزائر: جامعة قسنطبنة
- 13. عثمان مريم .(2010). الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى أعوان الحماية المدنية ، الجزائر : جامعة فسنطبنة.
- 14. كمال درويش ، محمد الحماحمي. (1997). رؤية عصرية للترويح و أوقات الفراغ. ط 1 . القاهرة . مصر : مركز الكتاب للنشر .
- 15. محمد محمد الحماحمي ، عايدة عبد العزيز مصطفى (1998). الترويح بين النظرية و التطبيق ، ط 2 ، القاهرة ، مصر : مركز الكتاب للنشر.
 - 16. محمود السيد أبو النيل. (1984). الأمراض السيكوماتية،القاهرة ، مصر: دار المعرفة
- 17. مها صبري حسن. (2008). علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدة الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي ، العدد 36 ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالي ، العراق: مجلة الفتح
- 18. ميادة قرمان .(2008) . الأساليب الحديثة في علاج المشكلات السلوكية عند المراهقين ، ط 1 ، القاهرة ، مصر :مكتبة الأنجلو المصرية.
- 19. نظمي أبو مصطفى ، ياسر حسن الأشقر. (2011). الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني، المجلد 19 ، العدد 01 ، غزة ، فلسطين: مجلة الجامعة الإسلامية.

المصادر باللغة الاجنبية:

- BernandGangloff.(2000).Satisfactions et Souffrances au Travail.Paris: éd. L harmattan.
- Reese. R (2004) The bottom line .American School Board journal · 191(8).

2018

الثانى ديسمبر



THE EFFECT OF A TRAINING PROGRAM ON THE AUTONOMY OF OLD WOMEN

Esselma nouria¹, Habib Bensikaddour 2, Touati Ahmed benklaouz¹ & fodil.menad1¹

¹ Laboratory of Programs Optimization in APS, Institute of Sports and Physical Education, University of Mostaganem, Mostaganem, Algeria

Date soumission: 15/10/2017 Date acceptation: 03/09/2018 Date de publication: 07/12/2018

Abstract:

Older people with walking difficulties are particularly fragile and at risk for functional decline, To retain as long as possible functional independence, this work aims to provide a physical program tailored to improve walking and balance for the elderly (over 65 years) and Predict the influence of physical training on them so that we can to help this population group maintain or recover certain motor capacity. In order to help them perform daily activities and be independent without assistant need. 20 elderly with an average age of 79.6 years institutionalized in a geriatric structure were chosen and divided into two groups; The experimental group (10 women) participated in a physical program suitable for 12 weeks with an average of 3-hour sessions per week. Both groups (experimental and control) have participated in pre-test and post-test. The Results according to the research variables were characterized by significant differences. The training has improved static balance and different gait parameters.

Keywords: elderly, physical training, training program, autonomy

eISSN 2543-3776

الثائى ديسمبر

1. Introduction

Many researchers define old age as a decline in functional and psychomotor abilities; moreover, the elderly are the more exposed to age-related illnesses and therefore more to fatigue and overwork after the slightest effort. That is why we conducted this study in order to assist this category of population so that they can preserve or recover certain motor skills that can help them carry out their daily activities and be autonomous without the need for assistance thus.

The characteristics of gait will change with age under the combined effect of physio-logical and pathological aging. These amendments mainly involve irregular steps, reduced the length of the stride, instable and decreased walking speed (Blanke, 1989) ;Coste-Salon & al,1989 ;Elble,2001 ; Murray, Kory& Clarkson,1969 ; Daumen-Legre ,1994) . They partly explain the high prevalence of geriatric fall that reached 50 % of subjects over 65 years ans(World Health Organization(WHO),1989; Prudham& Evans, 1981).

The well-being and quality of life are the primary concerns for the elderly. In general, the quality of life depends on the autonomy and functional capacity. it is important to promote these two elements to ensure a good life quality (Keller & Fleury, 2000). Power is important for the maintenance of functional capacity since it is an important feature for walking up and down stairs as well as in the prevention of falls (Petrella, Miller & Cress, 2004).

Functional capacity is generally associated with lower limbs. The strength, power and muscular endurance of the lower limbs has a direct influence on the independence of the elderly. Walking Ensures a better response of the lower limbs and improves Coordination and balance.

Walking is a great way to counter the negative effects of aging by ensuring autonomy and independence (Béland, 2007). The static balance and dynamic balance are essential for success, without stumbling or losing balance, daily activities such as stand up, walk, get up from a chair, up or down the stairs (Paterson, 2007). Several evaluate aging balance functions and mobility by increasing the number of ground waste & al, 2003); (Jessup, Horne, Vishen & Wheeler, 2003); (Mahoney & al, 2007). Physical activity offers a major opportunity to increase the duration of active and independent lives, and reduce functional limitations (Cress & al, 2004).

The objective of this study was to define the influence of a suitable physical training on improving the walking and balance in the elderly. The main hypothesis of this study was that the physical activity program adapted has a positive effect on improving the walking and balance of elderly people..

2. Materials and Methods:

Participants:

20 subjects participated in this study which consisted Twenty women with an average age of (69.25). Each group was divided into two parts an experimental group and a

2018

الثانى ديسمبر



control group. People who had an age greater than 60 years and had the opportunity to participate in this 12-week training cycle of three weekly 60-minute sessions were included in this study. Criteria for non- inclusion concerned the presence of respiratory diseases cardiovascular, neurological and medically evaluated and rheumatoid justifying a contraindication to physical activity.

Table 1: Characteristics of speech subjects and elderly witnesses

Group	Contro	ol	experimenta		
			1		
	X1	Y1	X2	Y2	
Aged	71,3	4,02	69,2	3,93	
weight	68,4	3,27	75,7	6,34	
height	1 56	0,08	1 57	0,07	
	1,56	5	1,57	2	
IMC	28,15			30,77	

From Table 1. There are no large dispersion between the two groups. Regarding the weight, height, there is no significant difference between the sexes and between the two groups, which facilitates the work of researchers. The researchers use the body mass index, from which we want to determine the ideal weight for the research sample, which researchers believe is important in determining the process of walking and balance. Where the increase in weight beyond its normal value affects the elderly. It was shown from the weight indicator of the study sample of men and women an increase in weight, which means that there is an increase in body fat. This is due to physiological changes that occur with age and thus affecting the external changes.

By Stella and Jacques «Older people will have difficulty in moving, to maintain good posture as well as to preserve its balance. Several phenomena occur including loss of muscle mass by 30 to 50% degeneration of cartilage and loss of elasticity of the ligaments and tendons» (Stella & Jacques, 2000).

2.2. Methods:

2.2.1. Tests:

All subjects performed all tests before and after the training period in order.

. Test timed up and go:

The test originally named Get Up and Go (Mathias &al ,1986), became the Timed Up and Go since the publication of the Podsiadlo having validated with a time score (Podsiadlo& Richardson ,1991).

This is the simplest test in consultation and probably the most reliable. A subject sitting on a chair must stand, walk 3 meters in front of him, back to the chair and sit. The

score is given by the time in seconds and we certainly benefit from this test to perform clinical analysis developed at the beginning of this article. Timed Up and Go is reproducible over time and between observers and the results are correlated with those of BBS. (Yelnik, 2007-2008).

.Test unipodal:

Tinetti et al (Tinetti ME, 1986),unipodal showed that the test is a good way of identifying non - fallers elderly fallers of the extent that they are unable to hold this position for 30 seconds. Also, the simplicity and the validity of this test led us to use (Toulotte, Thévenon & Fabre, 2004).

The test methodology was as follows: subjects were asked to stand on one leg with eyes open for 30 seconds. The stopwatch was starting from the foot of the free leg not touching the ground The free leg should be flexed to know the angles between the trunk and the femur and the femur and tibia were 90 ° and they were tested using a tee (T). Each base foot (free leg) was recorded. Then the subjects performed the same test under the same conditions but eyes closed (Hurvitz, Richardson, Werner, Ruhl & Dixon, 2000). 2.2.2. The progress of the physical activity program:

Subjects were assessed two days before the training period and after the end of the training period. Intervention group participants were involved in a physical activity program developed by physiotherapists and rehabilitation physician. This program lasting 12 sessions with two weekly sessions of 60 minutes. Was centered on the balance training with strengthening exercises, mobilization floor (Belhassen, 1999a). Learning techniques to raise the ground, coordinating work and exercises eyes closed (Belhassen, 1999b).

The assessment tests are performed during the first and the last session of the cycle. A session consists of six 10-minute segments.

- 10 minutes of contact, verbalization and warm; to seek joint mobility, tone muscle and heart rate.
- 4 * 10 minutes of programmed activities based on initial assessments.
- 10 minutes cool-down and verbalization. For patients control group, they have been a simple oversight and continued their life habits.

2.2.3. Exercise programme:

The exercise programme was carried out according to the following protocol:

- -1st and 2nd weeks: Range of motion and stretching exercises applied to hamstring and calf muscle, and quadriceps and hamstring isometric strengthening exercise.
- -3rd and 4th weeks: Straight leg raising exercises, short-arc terminal extension exercise for the knee joint and isometric exercises for the abductor and adductor muscles of the hip.
- -5th and 6th weeks: Short-arc terminal extension exercise with resistance for the knee joint and isotonic strengthening exercise with resistance for the hamstring muscles.
- -7th and 8th weeks: Exercise The muscular strength of the abdominal muscles and the lower and upper dorsal muscles, exercise agility and Balance exercise with two legs, eyes open, multidirectional, then eyes closed.

eISSN 2543-3776

2018

الثائى ديسمبر

-9th and 10th weeks: Walking exercise on a firm surface, then on a foam surface and Balance exercise with one leg, eyes open, multidirectional, then eyes closed.

-11th and 12 th weeks: Walking and controlling balance with maintaining body posture

p		Pre-test		Post-test	t	Value T		Degree	The level
ub an	group	X1	Y1	X2	Y2	T test Calculated	T test Tabulated	offreedo m	of significance
med	control	16,87	3,06	18,09	1,75	1.09	2.10	18	0.05
Ţ	Experimental	14,59	2,80	12,06	1,50	2.51	2.10	10	0.03

on different tracks and Walk with the change of direction avoiding obstacles.

3. Result:

Table 1: Comparative study between the control group and the experimental group in the pre- test and pos- test in test Timed up and go

		PrE-test		Post-tes	t	Value T		Degree	The level
	group	X1	Y2	X1	Y2	T test Calculated	T test Tabulated	of freedom	of significance
EO R	control	1,07	0,29	1,09	0,32	0,73			
	Experimental	1,24	0,55	1,98	0,65	2.72			
E OL	control	1,02	0,32	0 ,97	0,26	0,34			
	Experimental	1,01	0,71	1,91	0,89	2,49	2.10	18	0.05
E CR	control	0,87	0,59	0,74	0,28	0,63			
	Experimental	0,97	0,49	1,72	0,61	3.02			
EC L	control	0,92	0,33	0,91	0,27	0,01			
	Experimental	0,94	0,60	1,63	0,67	2,42			

Regarding the values obtained from timed up and go test (Table 1). There was a significant improvement in overall score between initial and final evaluation (0.05) .and degree of freedom (18). This mean that there are significant differences in the results of the experimental groups .And through the previous results, we can see that the proposed program had a positive impact. . It contains exercises based on improving motor skills joints and improvement in muscle strength of the lower limbs and joint flexibility.. Indeed, Sudarsky, Nashner, and Cordo demonstrated that postural instability is due to a decrease in muscle strength of the lower limbs. This decrease could result from a center of displacement before gravity of the axis of the ankles, which would help balance problems and falls (Nashner & Cordo, 1981). Aging skeletal muscle results histologically by a decrease in density in muscle fibers (mostly type II). Anatomically in a reduction of muscle mass (sarcopenia) and functionally by a decrease in muscle strength (Evelyne & Jacqueline, 2011).

Table2: Comparative Study between the control group and the experimental group in the pre- test and pos- test in the test unipodal.

Table 2 shows the results of the experimental group and control group in the pre-test and post-test time measured during static balance test with eyes open left/right(EOL-

eISSN 2543-3776 2018

الثانى ديسمبر 18(

مجلة علمية سداسية محكمة

EOR) and eyes closed left/right(ECL-ECR). The experimental group (man and woman) improved in static balance with eyes open and close compared to the control group. The results of the calculated value T of the experimental group is high compared to the tabulated value 2.10 and 18 degrees of freedom. These results correspond with the study (Bernard & al, 2004) a statistically significant difference was found in the post-test at significant level (0.04) and degrees of freedom (29). The control group for the value T calculated is less than the value of T tabulated. Which means that the level of balance remained stable there is no progression. But it is remarkable that the time measured during static balance test with eyes closed is less than the time measured during static balance test with eyes open. This result goes in the same direction as those of the literature. The visual system is revealing imbalance that can disassembled different postures of the body parts to ensure the stability of the body in space. The aging of the balance system is due to the aging of the vestibular system and visual system. Balance in the trainings reduce the risk of falling and weight training ensures the maintenance of long-term independence (Geneviève, 2011).

The results of the experimental group for both sexes showed an improvement in the equilibrium level compared to the control group. This is evidenced by the results, when the value of "T" calculated is greater than the value of "T" tabulated at the 95 % and 18 degrees of freedom. This is an evidence that there are significant differences in the results of the experimental groups. Which confirms that there is an improvement from the balance of elderly men and women. Our results point in the same direction as those of Crilly & al. (Crilly, Willems, Trenholm, Hayes & Richardson, 1989) that tested 50 women aged from 72 to 92 years after an exercise program based on postural control for 12 weeks.

Their results on the postural movements with eyes closed and open show a significant improvement compared to a control group for the anteroposterior axis provided eyes closed. Not all other results are significant.

4. Discussion:

The aim of this study was to evaluate the influence of a physical activity program on improving the walking and balance on the elderly. Trainings were adapted according to the results in an assessment of the physical condition measuring three types of important activities result in for the elderly to maintain its functional autonomy.

Results noted that there is a variable improvement in walking and balance, but insufficient compared with the results of assessment tests walking and balance. The experimental group was not out of the fall risk zone, it means that we have to increase the training weeks. But we can say that improving the walking and balance is acceptable. And the outcome of the study approved the exercises scheduled for the experimental groups improve strength and muscle power of lower members.

Recent international recommendations define beneficial levels of physical activity for the health of people over 65 advocated muscle strengthening activities (work against resistance) that must complete endurance activities (aerobic)(Who,2010).

المجلة العلمية لعلوم و تكنولوجي

مجلة علمية سداسية محكمة

These strengthening exercises should be practiced at least 2 days, not consecutive, weekly in the form of exercises using the major muscle groups with 8 to 12 repetitions of each exercise (Inserm.2008).

2018

الثانى ديسمبر

This study demonstrated that physical training based mainly on muscle strengthening, static and dynamic balance. The increase in muscle strength would put the center of gravity at the axis of the pins, thus giving a better balance (Toulotte & al, 2004).

Through exercises conducted open and closed eyes and on different surfaces. Meanwhile the improvement of static balance could also come from the increase in muscle strength through exercises performed using elastic bands (Lord, Ward, Williams &Strudwick, 1999). Our results also showed a significant improvement of the various operating parameters (speed walking, walking pace).

Our study shows that following a period of three months of physical training asignificant improvement the tests unipodal open and closed eyes in the experimental group. This result goes in the same direction as those of literature, established by (Haeur & al, 2001).

The results of our study can then be compared with those reported by (Albinet, Bernard, & Palut. 2006); these authors have in fact recently shown that a program of physical activity two months could improve the static and dynamic balance for the healthy old people.

Our results are in the same direction as that of (Brown & al2000) conducted a randomized clinical study more focused on the physical exercises, in 84 sensitive subjects (83 years on average). The complete program included stretching exercises, coordination, balance, functional desk and muscle building for 3 months with 3 sessions per week. The results show an improved strength, balance, flexibility and functional capacity.

5. Conclusion:

This study demonstrated the possibility for elderly people to improve the parameters of walking and static balance through training of 12 weeks based on muscle strengthening, walking on different tracks and also on the static and dynamic balance, the trainings reduce the risk of falling and weight training ensures the maintenance of long-term independence. Therefore, physical training would reduce or delay the effects due to aging and now physical autonomy since no new fall was reported during this training period.

To maintain functional independence along with the increase of life expectancy is one of the key goals of the health policy for the elderly. Maintaining physical activity helps maintain muscle function needed to maintain mobility and ability to perform activities of daily living among seniors. Maintaining and improving the autonomy of the elderly is an important issue in our aging society. The control of posture and balance are two essential components for the autonomy of the elderly. Physical activity prevents the appearance of a number of adverse events related to aging in the elderly and generates a wellness-accompanied physics.

2018

eISSN 2543-3776

الثائي ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

6. Acknowledgements:

The authors would like to thank the oldery of institutionalized elderly in geriatric structure Mostaganem.

References:

- 1. Albinet, C., Bernard, P.L., & Palut, Y. (2006). Contrôle attentionnel de la stabilité posturale chez la personne âgée institutionnalisé : effets d'un programme d'activité physique. *Annales de réadaptation et de médecine physique*, 49, 625-631. doi:10.1016/j.annrmp.2006.06.004
- 2. Belhassen S. (1999a). Chute et altération de la vision. In : Jacquot JM, Strubel D et Pélissier J. (Eds). *La chute de la personne âgée*. Masson, Paris, pp 86-91
- 3. Belhassen S. (1999b). Conséquences du maintien prolongé au sol.. In : Jacquot JM, Strubel D et Pélissier J. (Eds). *La chute de la personne âgée*. Masson, Paris, pp 185-190
- 4. Bernard .P.L, Hue O, Eininger C, Ledrole. D, Giraud .P, & Seynnes.O. (2004).Influence d'une activité physique sur les capacités posturales de personnes âgées : effets du temps de pratique, *Annales de réadaptation et de médecine physique*, 47,157–163. doi:10.1016/j.annrmp.2004.10.003
- 5. Béland, n. (2007). Impact d'un programme d'entrainement périodisé sur la distance de marche parcourue chez les personnes agées de 55 ans et plus. Mémoire de la maitrise en kinanthropologie. *Université du Québec à Montréal*.
- 6. Blanke, D.J., & Hageman, P.A. (1989). Comparison of gait of young men and elderly men. *Arch Phys Med Rehabil*, 69, 144-8.
- 7. Brown. M., Sinacore. D.R., Binder. E.F., & Kohrt .W.M. (2000a). Physical and performance measures for the identification of mild to moderate frailty. *J Gerontol A Biol Sei Med Sei*, 55A(6), M350-M355.
- 8. Brown. M., Sinacore. D.R., Ehsani. A.A., Binder. E.F., Holloszy .J.O., &Kohrt.W.M. (2000b).Low intensity exercises as a modifier of physical frailty in older adults. *Arch Phys Med Rehabil*, 81(7), 960-5.
- 9. Coste-Salon. M.C., Lafont. C.H., Dupui. P.H., Stephan. E., Albarede. J.L. &Bessou .P. (1989).Modifications des paramètres spatiotemporels de la marche lors du vieillissement : étude kymographique chez 168 volontaires sains. L'Année Gérontologique 1995 : 107-. elderly. Gerontology, 9,439-457.
- 10. Cress. M.E, Buchner.D.M., Prohaska.T., Rimmer. J., Brown. M., & Macera. C. (2004). Physical activity programs and behavior counseling in older adult populations. *Med Sci Sports Exerc*, 36(11),1997–2003. doi: 10.1249/01.MSS.0000145451.08166.97
- 11. Crilly. R.G., Willems. D.A., Trenholm. K.J., Hayes. KC., & Delaquerrière-Richardson. L. F.O. (1989). Effect of exercise on postural sway in the elderly. *Gerontology*.;35(2-3):137–143.doi:10.1159/000213012)
- 12. Elble .R.J., Hughes .L., & Hiddins.C.(1991) The syndrome of senile gait . *J Neurol*(1992) ,239(2), 71-75. doi: 10.1007/BF00862975.



- 13. Evelyne, A., & Jacqueline, G. (2011). 85 fiches d'animation pour les personnes agées. paris : Elsevier masson.
- 14. Geneviève, o. (2011). effets d'un programme d'entrainement adapté de douze semanés autonomesines sur la capacité fonctinnelle d'ai. département de médecine sociale et préventive faculté de médecine, université laval québec.
- 15. Gillespie, L. D., Gillespie, W.J., Robertson, M.C., Lamb, S.E., Cumming, R.G. & Rowe, B.H. (2003). Interventions for preventing falls in elderly people. *Cochrane Database Syst Rev*, (4), CD000340. I: doi: 10.1002/14651858
- 16. Groupe de travail de l'OMS. (1989). Les chutes chez la personne âgée, épidémiologie, étiopathogénèse, prévention. *L'Année Gérontologique*, (1989), 15-31.
- 17. Haeur, K., &al. (2001). Exercise training for rehabilitation and secondary preventionfalls in geriatric patients with a history of injurious falls. *J Am Geriatr Soc*, 49(1), 10-20. doi: 10.1046/j.1532-5415.2001.49004.x
- 18. Hurvitz, E.A., Richardson, J. K., Werner, R. A., Ruhl , A.M., & Dixon, M. R. (2000). Unipedal Stance Testing as an Indicator of Fall Risk Among Older Outpatients. *Arch Phys Med Rehabil*, 81(5), 587-591. doi: 10.1016/S0003-9993(00)90039-X.
- 19. Institut national de la santé et de la recherche médicale(Inserm) ,2008
- 20. Jessup, J. V., C. Home, <u>Vishen, R.K.</u>, & <u>Wheeler</u>, D. (2003). "Effects of exercise on bone density, balance, and self-efficacy in older women." *Biol Res Nurs*, 4(3),171-180.doi: 10.1177/1099800402239628.
- 21. Keller, C., & <u>Fleury</u>, J. (2000). Health promotion for the elderly. *Sage Publications Inc.*p181.
- 22. Lord, S.R., Ward, J.A., Williams ,P., & Strudwick, M. (1995). The effect of a 12-month exercise trial on balance, strength, and falls in older women: a randomized controlled trial. *J Am Geriatr Soc*, 43(11),1198–1206.
- 23. Mathias, S., Nayak, U.S., & Isaacs, B. (1986). Balance in elderly patients: the get-up and go test. *Archives of physical medicine and rehabilitation*. 67(6),387.
- 24. Mahoney, J. E., & al. (2007). Kenosha County falls prevention study: a randomized, controlled trial of an intermediate-intensity, community-based multifactorial falls intervention. *J Am Geriatr Soc*, 55(4), 489-98. doi: 10.1111/j.1532-5415.2007.01144.x
- 25. Murray, M.P., Kory, R.C., & Clarkson, B.H. (1969). Walking patterns in healthy old men. *J Gerontol*, 24(2) ,169-178. doi: 10.1093/geronj/24.2.169.
- 26. Nashner, L.M., &Cordo ,P.J. (1981).Relation of automatic postural responses and reaction-time voluntary movements of human leg muscles. Exp Brain Res,43,395–405.doi. 10.1007/BF00238382.
- 27. Paterson, D. H., Jones, G. R., & Rice, C. L. (2007). Ageing and physical activity: evidence to develop exercise recommendations for older adults. *Can J Public Health*, 32, 69–108.doi:10.1139/H07-111.
- 28. Petrella, J.K., Miller, L.S., &Cress, M.E. (2004).Leg extensor power, cognition, and functional performance in independent and marginally dependent older adults. *Age Ageing*, 33(4), 342–348. doi: 10.1093/ageing/afh055.

eISSN 2543-3776

الثانى ديسمبر 2018

- 29. Serratrice, G., Daumen-Legre, V., Acquaviva, P.C. (1994). Troubles de la marche du sujet âgé. *La marche humaine et sa pathologie*. Paris : Masson ; p. 307-313.
- 30. Stella, c., & jacques, c. (2000). Animation pour les personnes agées 400 exercices pratiques et ludiques. *Lammarre*.
- 31. Sudarsky, L. (1990). gait disorders in the elderly. *N Engl J Med*, 322(20) ,1441–1446.doi: 10.1056/NEJM199005173222007
- 32. Toulotte, C., Thévenon, A,. & Fabre, C.(2004). Effets d'un entraînement physique sur l'équilibre statique et dynamique chez des sujets âgés chuteurs et non-chuteurs. *Annales de réadaptation et de médecine physique*, 47, 604–610. doi:10.1016/j.annrmp.2004.03.004.
- 33. Yelnia. (2007-2008). Evaluation clinique de l'équilibre. collège français des enseignants universitaires de médecine physique et de réadaptation.
- 34. World organisation health (who) ,2010.

eISSN 2543-3776

الثانى ديسمبر 2018

IMPORTANCE DE LA PLIOMETRIE DANS LA PREPARATION PHYSIQUE DES JEUNES JOUEUSES EN FOOTBALL FEMININ (14-17 ANS)

Mokkedes Moulay Idriss; Zerf Mohammed; Bengoua Ali; Blidi Touati

Département de l'entrainement sportif, ISTAPS, Université de Mostaganem

Date soumission: 27/01/2017 Date acceptation: 01/10/2018 Date de publication: 07/12/2018

Résumé:

La pliométrie est parmie les régimes de contraction qui produit un gain de force plus important lors des taches musculaires selon la littérature. Ce dernier a connu son essor avec les débuts des années 80 surtout en Italie, Bosco et ses collaborateurs (1979) ainsi que G.Cométti ont marqué l'histoire avec leurs expérimentations dans ce domaine. Le football féminin est l'un des sport collectif les plus exigent en termes de préparation physique des joueurs et leur capacités à maîtriser les habilitées techniques, que ce soit en défense ou en attaque, ainsi que chez les gardien de but, en particulier dans le contrôle des balles hautes, qui dépend de la mise à niveau de la détente et de la force explosif des membres inferieures, qui reposent également sur le saut verticale le maximum de ce qui peut l'être. En fait, il y a un manque de programmes de formation pour le développement du saut vertical dans le football féminin, et cela est le résultat d'un manque de connaissances des formateurs, des moyens et des programmes de formation. Comme on le sait, l'entrainement pliométrique est la capacité du muscle à l'étirement et au raccourcissement dont l'objectif est de développer une plus grande force dans les plus brefs temps de production possible, car ils démunie le temps du contacte des pieds au sol dans la contraction des muscles antagonistes. (Tahir, 2007).

Beaucoup de formateurs et d'enseignants dans le domaine du sport ne réalisent pas ce que le sens réel de l'entrainement pliométrique, malgré sa plus grande importance que les spécialistes dans le domaine de l'entraînement sportif ont prouvé. Ce qui nous a



incités à poser les questions suivantes : est-ce-que L'entrainement pliométrique a un impact sur l'amélioration du saut vertical chez des joueuses de football d'Afak Relizane (14-17ans)?

Mots clés : pliométrie - détente verticale - football féminin.

Abstract:

The pliometry is among the contraction regimes that produces a greater gain of strength in muscle spots according to the literature. The latter boomed with the beginning of the 80s especially in Italy, Bosco and his collaborators (1979)as well as G. Cometti marked history with their experiments in this domain Football is a team sport the most demanding in terms of physical preparation of players and their ability to master the techniques authorized, whether in defense or in attack, and in goal, especially in the control high balls, which depends on the upgrade of relaxation and explosive strength of the lower limbs, which are also based on the vertical jump the maximum of what can be. In fact, there is a lack of training programs for the development of the vertical jump in women's football, and this is the result of a lack of knowledge of trainers, resources and training programs. As known plyometric training is the muscle's ability to stretch and shortening whose objective is to develop a greater force in the shortest time possible production because they impoverished the time of contact of the feet ground in the contraction of antagonistic muscles. (Tahir, 2007).

Many trainers and teachers in the field of sport do not realize what the real meaning of plyometric training, despite its great importance that specialists in the field of sports training proved. This prompted us to ask the following questions:

- Is this-that the plyometric training has an impact on improving the vertical jump among football players of Afak Relizane (14-17ans)?

-Keywords: Plyometric - vertical jump – female football.

INTRODUCTION

En Algérie Le football féminin est une discipline jeune. Comme toute activité sportive intense et de compétition, le football peut entraîner des modifications psychologiques et physiologiques chez la femme. L'intérêt qu'on lui suscite et le comportement positif témoignent de l'évolution de notre société. Selon (Halilhodži , 2007) dans une interview le football est une véritable source de grandes dépenses énergétique. Les adaptations cardiovasculaires des joueurs à l'effort en match (Dellal, A., Chamari, K., Impellizzeri, F., Pintus, A., Girard, O., Cotte, T., Keller, D, 2008) reflètent son évolution sur le plan physiologique. Le rythme accéléré du jeu avec ses conséquences sur le type d'efforts généralement intermittents (Dellal, A., et al, 2008), a imposée au footballeur moderne de s'adapter pour répondre à ses exigences. Des actions intenses et courtes par joueur et par

الثانى ديسمبر 2018



match caractérisent l'évolution de l'intensité du jeu .En effet , les proportions en intensité et en durée des courses du footballeur (Cometti, G, 2001),(Dellal,A.,et al,2008),ont évolué ces dernières années , en fonction des mi-temps (Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., and Wisløff, U, 2005);du type de championnat (Dellal, A., et al,2008) du poste (Rampinini, E., Impellizzeri, F., Castagna, D., Abt, G.A., Chamari, K., Sassi, A. and Marcora, M, 2007);(Di Salvo, V., Baron, R., Tschan, H., et al, 2007. Chez des sportifs modérément entraînés il est démontré que, un programme d'entraînement utilisant des exercices de pliométrie avec plusieurs modalités provoque des améliorations de la détente verticale plus importantes (Vassil K, Bazanov B, 2012),ainsi qu'il peut causer des contraintes durant la période de compétition donc éviter les effets de la fatigue sur les résultats recueillies (Sofiane Hamdi 2011). Ces effets n'ayant pas été confirmés à ce jour chez des athlètes féminins de haut niveau, cette recherche avait pour objectif d'examiner les effets d'un programme d'entraînement comportant des exercices de pliométrie, sur la détente verticale des joueuses de football de haut niveau

La force explosive (détente verticale) est l'une des qualités mixte et essentielles que la joueuse de football doit avoir pour répondre aux exigences de la discipline, Notre étude porte sur cette qualité qui entre en jeu dans de multiples situations de jeu et que nous avons tenté de l'améliorer à travers un programme de musculation à base de pliométrie. D'après la littérature, Zatsiorski a montré en 1966 qu'en fonction d'un saut en contrebas (Drop jump) on peut obtenir la force maximale des cuisses. Le gain de force que génère ce saut en contrebas est supérieure de 1,5 voire 2 fois à la force maximale isométrique; considérée comme la force maximale et obtenue lors d'une poussée en position squat sur barre fixe

Bosco (1979) a estimé que l'élasticité musculaire représente les 2/3 du gain de force et 1/3 pour le réflexe myotatique pendant une étude comparative entre le contre-mouvement –jump et le squat-jump.

Bosco en 1980 et Schmidtbleicher en 1984 ont montré qu'un étirement préalable du muscle peut améliorer la force et la vitesse de contraction. Bosco, en 1985, a démontré que l'utilisation du "cycle étirement - raccourcissement" engendre une énergie supplémentaire résultante de la relation entre la vitesse de l'articulation du genou et la force développée sur une plate-forme de force suite à des squats jumps et à des drops jumps

Donc, d'après les pionniers dans le domaine de La pliométrie, régime permet au muscle de conserver son fonctionnement naturel comme au cours de l'activité physique et peut-être utilisée toute l'année en raison de la diversité des exercices.

Les nouvelles tendances du football font de lui un sport de répétition d'efforts brefs et intenses, où la distance totale parcourue, qui est généralement de 8 à 12 kilomètres, ainsi que l'intensité des déplacements peuvent être très différentes selon le poste de jeu occupé (Di salvo et al, 2007). Ce sport à dominante aérobie, requiert des efforts brefs et intenses, qui sont généralement celles qui font la différence au cours d'un match, qui se reproduisent toutes les minutes, avec des changements de vitesse de course en moyenne

الثاني ديسمبر 2018 eISSN 2543-3776

مجلة علمية سداسية محكمة

toutes les 6 secondes (Strudwick et Reilly, 2001). Enfin, à l'intérieur même de ces actions, le joueur doit être capable d'enchainer des actions très brutales comme les sauts, les réceptions, les tacles ou encore les décélérations qui vont créer des traumatismes musculaires. (Bloomfield et al, 2008)

Ces actions sont principalement dépendantes des qualités physiques de force et de puissance des membres inférieurs des joueuses. Malheureusement ses capacités sont peu développées chez nos footballeuses. De ce fait, il apparait très clairement l'importance de l'entrainement pliométrique des membres inférieurs pour assurer une bonne couverture du terrain et une répétition d'efforts explosifs important, mais avec un minimum de fatigabilité. Contrairement à ce qui est escompté, une des conséquences principales de cette activité musculaire est que ce sport est très traumatisant en particulier pour les membres inférieurs (Systema et al, 2010), et qu'il peut entrainer de nombreuses blessures. A l'image d'autres sports très traumatisants pour le bas du corps comme le tennis (Abrams et al, 2012) et bien qu'il engendre parfois des problèmes osseux ou articulaires sur le coude et sur l'épaule par exemple, le football accumule bien plus de traumatismes sur les membres inférieurs que sur les membres supérieurs

D'après Harris et al, (2008), il est possible de travailler la puissance de différentes façons. De ce fait, il sera intéressant de varier les méthodes d'entrainement au cours de la saison et de la carrière en intégrant la pliométrie afin de toucher toutes ses composantes et permettre de la développer de façon complète.

Question de la recherche

Est-ce-que les qualités de force et de vitesse requises en football moderne peuvent étre développées avec un entrainement à base de pliométrie chez les jeunes joueuses?

Les concepts définis dans la recherche

La pliométrie: Étymologiquement le mot PLIOMETRIE Selon Wilt vient du grec "plethyein" qui signifie augmenté et du mot "isométrique" qui signifie de même longueur. Le passage d'une phase excentrique (état d'étirement ou de frainge) immédiatement à une phase concentrique (état de raccourcissement) est connu dans le dommaine de la physiologie de l'effort par le régime pliométrique ou le cycle étirement - raccourcissement.

Les études similaires

1- Sofiane Hamdi "l'effet de deux méthodes d'entrainement, la pliométrie et la musculation sur l'amélioration de l'économie à la course et sur l'explosivité chez les joueurs de soccer à la période de compétition". Mémoire de la maitrise en kinanthropologie université du Québec à Montréal septembre 20 11.

Le but de cette étude était de vérifier l'impact de deux programmes spécifiques d'entraînement de la force, la pliométrie et la musculation, sur l'amélioration de l'économie à la course et sur l'explosivité chez les joueurs de soccer à la période de compétition.

à cet égard, 12 sujets adultes agés, à 22,25±2.65 ont été invités à participer à l'étude. âgés en moyenne de L'explosivité a été mesuré par deux tests de détente verticale, le

مجله علميه سداسية محكمة

eISSN 2543-3776

2018

الثائى ديسمبر

SJ et le CMJ en utilisant le myotest Les variables présentées sont la hauteur du saut en cm, la vélocité en cm/s, la puissance en w/kg et la force en N/k
Les résultats obtenus suggèrent d'éviter de faire un programme de renforcement musculaire intense à la période de la compétition chez les joueurs de soccer. Et cela en regardant les exigences physiques de la discipline afin d'éviter l'effet de la fatigue sur les résultats recueilli

2- Vassil K, Bazanov B. L'effet du programme d'entrainement pliométrique sur les jeunes joueurs de volley-ball dans leur période de formation habituelle. J. Hum. Sport Exerc. Vol. 7, No. Proc1, pp. S35-S40, 2012.

L'objectif de cette étude était de déterminer l'efficacité du programme d'entrainement pliométrique sur les capacités des joueurs de volley-ball de jeunes dans leur période de formation habituelle. Le programme d'entrainement pliométrique a été appliqué pendant 16 semaines. Période où a été assisté de vingt-et-un jeunes joueurs de volley-ball de 12 à 19 ans. Douze d'entre eux étaient des femmes et neuf joueurs de volley-ball masculins. Il y a eu trois tests de contrôle. Tous les sujets ont participé aux tests suivants: saut en hauteur debout, saut en longueur, lancé de médecine-ball en 10 secondes, lancé de médecine-ball au-dessus de la tête contre le mur en 10 secondes, sauts verticaux à la hauteur maximale en 10 secondes, saut vertical maximal. L'analyse statistique des significative de la force- vitesse des jambes résultats des tests a montré une amélioration et des bras des athlètes.

Le saut en hauteur debout, le saut en longeur et les résultats des sauts verticaux, ce qui a montré la puissance explosive des jambes, n'a pas montré de différence significative remarquable (P>0.05). Les lancers de médecine-ball et les sauts verticaux maximaux à la hauteur maximale en 10 secondes, ce qui montre l'amélioration de la force de vitesse, a montré une différence significative (P<0.01). **Mots clés**: méthode d'entrainement, entrainement de force-vitesse des bras et des jambes.

3- Toplica Stojanovi , Radmila Kosti "les effets de l'entrainement sportif par le méthode plyométrique sur le développement du saut vertical des joueurs de volleyball". Physical Education and Sport Vol. 1, No 9, 2002, pp. 11 - 25 Dans le but d'étudier le modèle d'entrainement pliométrique utilisé pour l'augmentation de la force de type explosif (le saut vertical), une recherche expérimentale a été réalisée. en choisissant un échantillon de 33 joueurs de volley-ball au niveau des cadets. Guidé par les principes généraux de l'entrainement pliométrique, des plans d'entrainement individuels ont été conçus. Afin d'Évaluer l'effet de l'entrainement sportif sur le développement du saut vertical, trois Variables ont été appliquées. Aux fins de cette recherche, deux tests d'évaluation du saut vertical de volleyball ont été validé: le saut de bloc et le saut de pointe.

L'expérience a été réalisée dans la deuxième partie de la période préliminaire et a duré Huit semaines, au cours desquelles, deux à trois séances d'entrainement par semaine ont eu lieu. Le groupe de contrôle a été formé à l'aide de contenus techniquo-tactiques. Les données ont été traitées en utilisant des analyses univariées et multivariées ainsi qu'une

المجلة العلمية لعلوم و تكنولوجي

مجله علميه سداسية محكمة

eISSN 2543-3776

الثاني ديسمبر 2018

analyse de covariance. Sur la base des résultats de la recherche et de la discussion, on pourrait infailliblement conclure que le modèle d'exercice pour le développement du saut vertical qui avait été utilisé, en tant que facteur fondamental du groupe expérimental, a contribué à la différence statistiquement significative de l'augmentation du saut vertical par rapport au groupe témoin, qui avait utilisé le contenu techniquo-tactique pour développer le saut vertical.

Mots clés: entraînement sportif, saut vertical, expérimentation, joueurs de volley-ball

- Méthodologie de la recherche

(22) vingt-deux joueuses d'une équipe évoluant en première division (Afak Ghilizane) (âge = 15.16 ± 0.93 ans; poids = 50.33 ± 4.11 kg; taille = 153 ± 6.47 cm) ont été choisies pour la réalisation de cette étude. Toutes les joueuses avaient une expérience d'entraînement d'au moins 4 ans. Le protocole expérimental demandait aux athlètes de réaliser un test de détente avant et après une période d'entraînement en pliométrie de 3 mois à raison d'une séance de 20min par semaine. Ce test consiste à réaliser un squat-jump (SJ) et un contre-mouvement-jump (CMJ).

Une fois les tests réalisés, les sujets ont été répartis en 2 groupes : un groupe contrôle (GT) et un groupe expérimental (GE). Tous les athlètes devaient réaliser leur programme de préparation présaison (entraînement de football combiné à un programme de musculation ciblant le bas du corps).

En plus de ce programme, les athlètes du groupe expérimental devaient réaliser, pendant trois mois, une séance hebdomadaire de 15 à 20min d'entrainement à base de pliométrie catalogués selon l'intensité des sollicitations.

_ 1 ^{er} mois	constitué d'exercices simples (bondissements plots, cerceaux)	10m
_ 2 ^e mois	constitué d'exercices à intensité moyenne (haies, bancs, plinthe bas,	10-15m
	escaliers)	
_ 3 ^e mois	constitué d'exercices intenses (plinthe haut) +avec charges	40,60,80cm
	additionnels	

-Programme d'entrainement progressif utilisé durant l'expérimentation

Les tests ont été réalisés de nouveau à la fin des trois mois du programme d'entraînement.

Résultats de la recherche

Hypothèse 1(hypothèse composite)

"L'entrainement pliométrique peut avoir un effet positif sur l'amélioration de la puissance des membres inférieure chez les jeunes en football féminin".

Les performances avant entraı̂nement étaient de 26 ± 5.4 cm et de 30.5 ± 6.08 cm en SJ et CMJ, respectivement. Après entraı̂nement, la moyenne était de 32.16 ± 4.5 cm en SJ et de 39.5 ± 6.7 cm en CMJ (P<0.05).

eISSN 2543-3776

2018

الثائى ديسمبر

Table	Tableau n°1 indiquant les résultats des tests de sauts (CMJ et SJ)									
	Age	Avant Après Poids Taille (14/02/2012) (12/05/2012)					2012)			
	(ans)	(kg)	(cm)	S-J (cm)	CMJ (cm)	S-J (cm)	CMJ (cm)			
Groupe	15.16	50.33	153	26	30.5	32.16	39.5			
expérimentale (n=12)	±0.93	±4.11	±6.47	±5.4	±6.08	±4.5	±6.7			
Groupe témoin	15.08	49.66	151.5	22.16	25.33	21.75	24.83			
(n=12)	±0.09	± 7.02	± 7.57	±7.3	±8.1	±8.7	±7.8			
Abréviation : CMJ	Abréviation : CMJ : contre mouvement jump ; SJ : squat jump. Le seuil de significativité a									
été fixé à $p < 0.05$;	Ns: non sig	gnificatif.								

Tableau n°2 indiquant les résultats des tests de sauts (CMJ et SJ) N T-student (calculé) **T-student** (tabulé) p **CMJ** SJ **CMJ** SJ Groupe S expérimentale 5.70 4.24 11 1.796 Groupe témoin 0.30 0.77 NS Abréviation : CMJ : contre mouvement jump ; SJ : squat jump. Le seuil de significativité a

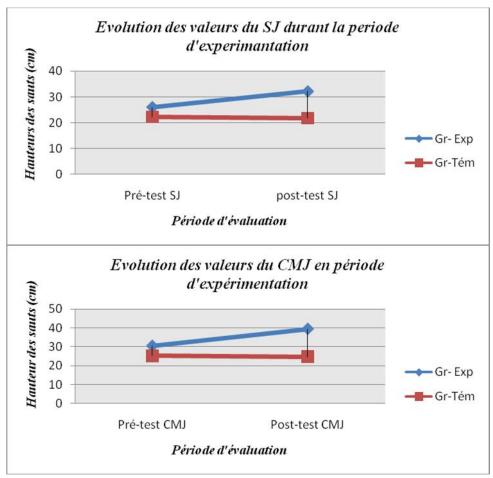
Une amélioration significative de la hauteur atteinte lors des sauts SJ et CMJ a été observée chez les sujets du groupe expérimental (respectivement 6.16 ± 1.97 cm (+ 18.89%)) et 9 ± 0.62 cm (+ 18.89%). Les résultats pré et post-entraînement du groupe contrôle n'étaient pas significativement différents, et ce, pour les deux tests.

été fixé à p < 0.05; Ns : non significatif.

eISSN 2543-3776

2018

الثاني ديسمبر



Analyse

Les résultats de cette étude suggèrent qu'un entraînement en pliométrie a un effet significatif sur les performances en détente verticale des footballeuses de haut niveau (national une). Cependant, la variabilité des performances semble plus importante après entraînement. La tendance à l'augmentation des performances observée sur le « SJ » pourrait être due à l'augmentation des performances en CMJ et/ou à l'effet de l'entrainement en pliométrie recommandé pendant la période expérimentale. Selon Cometti.G (1987) L'entraînement pliométrique provoque une amélioration des facteurs nerveux et élastique de la force musculaire. Pour les facteurs nerveux, L'action pliométrique agit sur le recrutement de nombreuses fibres motrices et sur la synchronisation de ces fibres motrices et pour les facteurs liés à l'étirement, on travaille sur le réflexe myotatique et l'élasticité.

Il y a très peu de différence entre le potentiel d'entraînement des hommes et des femmes Bangsbo. J et al (2005), a montré qu'après un entraînement supplémentaire, les membres de l'équipe nationale danoise de football avaient des niveaux de masse corporelle et de graisse plus faible, un V02 Max plus important, qu'ils pouvaient sauter plus haut et courir

eISSN 2543-3776 2018 الثاني ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

plus longtemps. Il a aussi indiqué que les joueurs masculins et féminins devaient s'entraîner de façon similaire, même si en raison de possibles changements lors des cycles menstruels, l'intensité de l'entraînement pour les femmes devait être progressivement augmentée. Les demandes physiques du football féminin ne sont pas différentes du football masculin même si pour les hommes, plus de force, de puissance et de rapidité sont requis. Dans l'ensemble, l'intensité d'un match est moindre pour les femmes bien que les joueuses courent des distances similaires. Bangsbo a calculé qu'un international danois court 9.5 km en 80 minutes (ce qui équivaut à 10.7 km sur 90 minutes), avec des profils d'activité similaires pour les femmes et les hommes.

Enfin, il a été prouvé que les joueuses souffrent plus que les hommes de dommages des ligaments croisés du genou. Un entraînement spécifique pour renforcer les quadriceps peut aider à réduire ce risque tels que la musculation avec charge et l'entrainement à base pliométrique.

Dans une étude de Newton. R et al(1999) menée sur des joueuses de volleyball de haut niveau, il a été prouve que La pliométrie avec charge permet d'améliorer la performance, par l'intermédiaire d'une augmentation du taux de développement de la force et de la puissance musculaire lors de la phase concentrique du mouvement et non grâce à un accroissement de la force maximale.

Des méthodes telles que l'entraînement à l'aide de poids et à base de pliométrie doivent seulement être utilisées par des joueuses ayant terminé leur croissance physique et si de bons niveaux de forme physique ont déjà été atteints.

Afin de limiter ce phénomène, on aurait pu individualiser l'entraînement en prenant en compte le niveau de départ des joueuses et en se basant sur l'indice d'élasticité musculaire qui est représenté par la différance entre le CMJ et le SJ.

Par ailleurs, il est possible de se questionner sur la pertinence de ce travail dans le cadre de la capacité de répéter des sauts ou l'amélioration de la vitesse.

Conclusion

Cette étude démontre que 12 séances de pliométrie permettent d'améliorer la détente verticale de joueuses de football de haut niveau (national une) de façon significative. L'entraînement pliométrique provoque une amélioration des facteurs nerveux et élastique de la force musculaire. L'action pliométrique, pour les facteurs nerveux, agit sur le recrutement de nombreuses fibres motrices et sur la synchronisation de ces fibres motrices et pour les facteurs liés à l'étirement, on travaille sur le réflexe myotatique et l'élasticité.

Bien que les mécanismes qui interviennent ne soient pas connus, que le nombre de répétitions permettant de maximiser la performance reste à identifier, que les exercices utilisés pendant la période d'entrainement étaient à base de pliométrie simple et intense mais sans charge et que l'effet de l'utilisation de la pliométrie sur l'apparition de blessures ne soit pas documenté, la pliométrie semble être un type d'entraînement efficace, qui permet d'améliorer la performance chez des joueuses de football de haut niveau.

Les recommandations

Eviter d'accentuer le travail avec ce régime en période de compétition car les impacts de l'entraînement en pliométrie engendrent des micro-traumatismes au niveau des composantes de la structure musculaire, ce qui influe négativement les performances des joueuses. Concernant les effets positifs, ils sont nombreux, et peuvent être résumés en: meilleure synchronisation intra et intermusculaires; Augmentation sensible de la force explosive résultante d'une Contraction momentanée des fibres donc une force et une efficacité supérieures; Action sur la quasi-totalité des fibres rapides sans utiliser les fibres lentes; Transmission rapide d'une quantité d'énergie nerveuse plus importante vers les muscles sollicités; développement de forces supérieures à la force maximale volontaire.

Références

- 1. Bosco C, Komi PV (1979) Mechanical characteristics and fiber composition of human leg extensor muscles. Eur J Appl Physiol 41:275-284
- 2. Bosco C, Komi PV. Influence of aging on the mechanical behavior of leg extensor muscles. Eur J Appl Physiol Occup Physiol. 1980;45(2-3):209-19.
- 3. BOSCO, C. (1985) Acta Phys. scand. 124: 507-513
- 4. -COMETTI G. « La pliométrie ». , Ed : université de bougagon, 1987.
- 5. Cometti, G., Maffiuletti, N.A., Pousson, M., Chatard J.C., Maffulli, N., (2001) Isokinetic strength and anaerobic power of elite, subelite and amateur French soccer players. International Journal of Sports Medicine 22:45-51.
- 6. Dellal A, Chamari K, Pintus A, Girard O, Cotte T, Keller D. Heart rate responses during small sided-games and short intermittent running training methods in elite soccer players: a comparative study. J. Strength Cond. Res. 2008, 22(5): 1449-57 (I.F. 0.815) 1/6 auteurs.
- 7. -Di Salvo, V., Baron, R., Tschan, H., et al., (2007) Performance characteristics according to playing position in elite soccer. International Journal of Sports Medicine, 28, 222-227
- 8. Bangsbo, J. Krustrup, P., Mohr, M., Ellingsgaard, H., and (2005). Physical demands during an elite female soccer game: importance of training status. Medicine and Science in Sports and Exercise, 37, 1242-1248
- 9. -Newton RU, Kraemer WJ et Hakkinen K. Effects of ballistic training on preseason preparation of elite volleyball players. Med Sci Sports Exerc 1999; 31(2):323-30.
- 10. -Rampinini, E., Impellizzeri, F., Castagna, D., Abt, G.A., Chamari, K., Sassi, A. and Marcora, M., (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. Journal of Sports Sciences 25, 659-666.
- 11. -Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., and Wisløff, U., (2005) Physiology of soccer: An update. Sports Medicine 35(6), 501-536.
- 12. Strudwick et Reilly, (2001), Work-rate Profiles of Elite Premier League Football Players. Journal of Exercise Science, 4(2)

ISSN: 1112-4032

الثانى ديسمبر 2018



- 13. Sytema R, Dekker R, Dijkstra PU, ten Duis HJ, van der Sluis CK. (2010), Upper extremity sports injury: risk factors in comparison to lower extremity injury in more than 25 000 cases, Clin J Sport Med, Jul;20(4):256-63.
- 14. Abrams, Renstrom PA, Safran MR. (2012) Epidemiology of musculoskeletal injury in the tennis player. Br J Sports Med. Epub 2012 May 25.
- 15. Harris NK, Cronin JB, Hopkins WG, Hansen KT. (2008), Squat jump training at maximal power loads vs. heavy loads: effect on sprint ability, J Strength Cond Res, Nov;22(6):1742-9.
- 16. Bloomfield 1.Laurie L, Tara M. Farrell, Christopher B. Sturdy Categorization and discrimination of "chick-a-dee" calls by wild-caught and hand-reared chickadees Behav Processes 2008 Feb 31;77(2):166-76.
- 17. Schmidtbleicher, D., & Gollhofer A. (1985). Einflußgrößen des reaktiven Bevegungsverhaltens undderen Bedeutung für die Sportpraxis. In M. Bührle (Ur). Grundlagen des Maximal- und Schnellkrafttrainings. Bericht über ein internationales Symposium vom 6. bis 8. Oktober 1983 in Freiburg (pp. 271-281).
- 18. Toplica Stojanovi, Radmila Kosti. The Effects of the Plyometric Sport Training Model on the Development of the Vertical Jump of Volleyball Players. Physical Education and Sport Vol. 1, No 9, 2002, pp. 11 25
- 19. Vassil K, Bazanov B. The effect of plyometric training program on young volleyball players in their usual training period. J. Hum. Sport Exerc. Vol. 7, No. Proc1, pp. S35-S40, 2012
 - 20. Vladimir M. Zatsiorsky, William J. Kraemer ... Reprinted, by permission, from V.M. *Zatsiorsky*, 1966, Motor abilities of athletes (Moscow, Russia: Fizkultura i Sport),



Composition corporelle et somatotypie des cyclistes routiers participants aux courses à étapes

SADOUKI Kamel

Laboratoire des sciences biologiques appliquées au sport, Ecole supérieure en sciences et technologie du sport (ES/STS), Dely Ibrahim, Alger.

Date soumission: 15/12/2017 Date acceptation: 06/05/2018 Date de publication: 07/12/2018

Résumé:

Le but de notre étude est la détermination de la composition corporelle et le somatotype des cyclistes routiers participants dans les courses à étapes. Soixante deux cyclistes routiers participant aux courses à étapes (tour d'Algérie, Tour de Tipaza et tour de Blida) faisaient partie de cette étude. Les coureurs ont un âge de $24,47 \pm 4.77$ ans, un poids de $69,8 \pm 5,19$ kg, une taille de $177,7 \pm 5,56$ cm et une ancienneté de $9,87 \pm 4,96$ ans. Les sprinteurs et les rouleurs sont ecto-mésomorphe, par contre les grimpeurs sont ectomorphe-mésomorphe. Les sprinters présentent le pourcentage de masse musculaire le plus grand avec une valeur de $47,40\pm3,16$. D'autre part les grimpeurs présentent à la fois, la masse grasse $(9,02\pm1.32)$ la plus faible, et la masse osseuse $(17,24\pm1,01)$ la plus grande. Les résultats cités précédemment confirment ce qui a été rapporté par plusieurs auteurs.

Mots clés: somatotypie, tours, composition corporelle, routiers



body composition and somatotype of road cyclists participating in stage races

Summary:

The purpose of our study is the determination of of body composition and somatotype of the road cyclists participating in stage races in Algeria (tour of Algeria, tour of Tipaza and tour of Blida). Sixty two riders from 10 countries participating in these events took part of this study. they are $24,47\pm4,77$ years old, with $69,8\pm5,19$ kg weight, $177,7\pm5,56$ cm height and seniority of $9,87\pm4,96$ years. The sprinters and rouleurs are ecto-mesomorphic, the climbers are ectomorph-mésomorph. Sprinters presents the biggest muscle mass percentage with a value of about $47,40\pm3,16$ %. besides, the climbers present, the lowest fat mass $(9,02\pm1,32$ %) as well as the highest bone mass $(17,24\pm1,01$ %). The results mentioned above confirm what has been reported by several authors.

Key words: somatotype, stage races, body composition, riders

Introduction

Le cyclisme sur route, est un sport d'endurance par excellence. Il répond aux mêmes lois qui régissent les autres sports, mais demeure tout de même, le plus dur. il comprend plusieurs types d'épreuves, telles que la course à étapes, citant ; tour de France, tour d'Espagne, tour d'Italie, tour d'Algérie et d'autres tours programmés dans les différents calendriers de l'union cycliste internationale (UCI), (UCI Africa-Tour, UCI Asia-Tour et UCI Europe-Tour). Dans cette course plusieurs classements sont effectués (classement général, classement du meilleur sprinter, classement du meilleur grimpeur, classement du meilleur jeune, et classement par équipe).

Les champions du temps moderne sont des types de grande taille. Christopher Froome, quatre fois (04) vainqueur du tour de France et grand spécialiste des chronos, possède une taille de 186 cm. Marcel kittel, grand spécialiste dans les sprints massifs et vainqueur de 14 étapes dans le tour de France, possède une taille de 188 cm. En

ISSN : 1112-4032

البدنية و الرياضية

المجلة العلمية لعلوم و تكنولوجي

مجلة علمية سداسية محكمة

eISSN 2543-3776

2018

الثاني ديسمبر

occurrence, d'autres champions ont une petite taille, tels que les grimpeurs Jean Robic (157 cm), Marco Pantani (172 cm) et actuellement Nairo Quintana (167 cm), pourtant leurs palmarès est moins étoffé et beaucoup plus spécifique.

Les critères morphologiques représentent le premier palier des facteurs déterminants de la performance. Ils sont souvent considérés comme facteurs de base pour toute sélection sportive (Schürch, 1984). Pour cela plusieurs études cherchent à déterminer le morphotype idéal pour chaque spécialité sportive dans le but d'améliorer la performance (White et al., 1982 ; Foley et al., 1989 et McLean et Parker, 1989).

En cyclisme sur route, les facteurs héréditaires, la façon de s'entraîner, les profils des parcours d'entraînement et les lieux d'entraînement, contribuent au fait qu'il y a des cyclistes meilleurs grimpeurs et d'autres meilleurs sprinters. En effet, on distingue trois principaux types de coureurs : les grimpeurs, les sprinters et les rouleurs.

Sur le plan morphologique, Fletcher et McNaughton (1987) ont trouvé que les cyclistes sur route avaient un pourcentage moyen de masse grasse significativement inférieur à celui des cyclistes sur piste. Les spécialistes de la vitesse sur piste possèdent très souvent d'imposantes masses musculaires surtout localisées au niveau des membres inférieurs, et plus lourds que les autres. Contrairement aux sprinters, les grimpeurs présentent des pourcentages très bas de la masse adipeuse, le meilleur exemple à prendre c'est le cas de Christopher Froome avec un pourcentage de 4%.

Le domaine de l'anthropométrie est largement exploité par un grand nombre d'auteurs (Degaray et al., 1974 ; White et al., 1982 ; Muñoz Muñoz et al., 1986 ; Fletcher et McNaughton, 1987 ; Foley et al.,1989 ; Martinez et al.,1993 ; Lucia et al.,2001 ; Padilla et al., 2004 et Pussieldi et al., 2010) et ce dans différentes disciplines en cyclisme. Les études faites sur la composition du poids corporelle et la somatotypie des cyclistes (Muñoz Muñoz et al., 1986 ; Cabanes, 1987 ; Martinez et al., 1993 ; Pussieldi et al., 2010 ; León et al., 2014) ont concerné les cyclistes sur piste de différentes épreuves, des routiers et des spécialiste en VTT et en BMX. Cependant, Aucune étude n'a pris

ISSN : 1112-4032

البدنية و الرياضية

المجلة العلمية لعلوم و تكنولوجي

مجلة علمية سداسية محكمة

eISSN 2543-3776

الثانى ديسمبر 2018

comme population des sprinters routiers. Sachant que ces coureurs participent à leurs tours dans des compétitions sur piste, spécifiquement dans des épreuves comme l'omnium. Dans notre étude, nous allons essayer de caractériser ces types de coureurs de point de vue composition corporelle et somatotypie. La problématique de notre étude s'articulera autour de la question suivante :

Existe-t-il une différence entre les paramètres morphologiques des différents types de coureurs (Grimpeur, rouleur, et sprinter) ?

Afin de répondre à cette question, nous supposons que l'examen des paramètres morphologiques chez les cyclistes routiers permet de déterminer des caractéristiques anthropométriques distincts selon chaque type de coureur (Grimpeur, rouleur et sprinter);

Afin de vérifier cette hypothèse, le but de notre étude est de déterminer la composition corporelle et le somatotype de chaque type de coureurs. Une telle détermination devrait être utile aux entraîneurs dans le choix des athlètes constituant leurs équipes dans les courses à étapes.

Méthodes

Participants

Les sujets de l'étude représente soixante deux (62) cyclistes routiers participant aux courses à étapes (tour d'Algérie, Tour de Tipaza et tour de Blida) dont, vingt deux coureurs algériens et quarante coureurs étrangers de deux continents, africain et européen. Les coureurs ont un âge de $24,47 \pm 4.77$ ans, un poids de $69,8 \pm 5,19$ kg, une taille de $177,7 \pm 5,56$ cm et une ancienneté de $9,87 \pm 4,96$ ans.

Procédures

Les mesures ont été faites deux jours avant le début de la compétition. Le sujet se trouve dans une position naturelle, debout, les bras le long du corps, décontractés, talons réunis, une distance entre les pointes de pieds de $12-20~\rm cm$; jambes droites, la tête droite, les paumes des mains tournés vers les ciels, et les doigts droits et réunis,. Les mesures se font à deux ; une personne prend les mesures, l'autre note les résultats. Les



moyens que nous avons utilisés lors de cette investigation anthropométrique, sont : La valise anthropométrique du type G.P.M (Siber Hegner) ; Un anthropomètre du type MARTIN (se compose de 4 branches métalliques, graduées en centimètres, avec une précision de 5 mm), Une paire de réglettes graduées côté droit et une paire de tiges courbées ; Un compas d'épaisseur à bouts olivaires (mesure des diamètres du corps), Un mètre ruban , (mesure des périmètres du corps) ; Une pince à plis (ou caliper) de type Lange (mesure des panicules adipeux avec une précision de $10g/mm^2$) et une balance médicale (SECA) (mesure des poids à précision \pm 50 grammes).

Méthode d'investigation anthropométrique

Composition corporelle

Pour déterminer les pourcentages des trois composantes du poids du corps (la masse musculaire, la masse grasse et la masse osseuse), nous avons opté pour les formules de Mateigka (1921), citées ci-dessous :

a. Pourcentage de la masse musculaire:

$$\%MM = MM \times 100/poids$$

MM : quantité absolue du tissu musculaire (Kg), d'après la formule suivante :

$$MM = L \times R^2 \times 6.5$$

L: Taille en cm

$$R = \left(\frac{Circonf\'{e}rences (bras + avant bras + cuisse + jambe)}{2 \times \pi \times 4}\right) - \left(\frac{Plis(bras + avant bras + cuisse + jambe)}{2 \times 4 \times 10}\right)$$

Dans la région du bras, le pli cutané est calculé par la formule :

$$Pli(bras) = \frac{pli\ biciptal + pli\ triciptal}{2}$$

b. Pourcentage de la masse Grasse:

المجلة العلمية لعلوم و تكنولوجي البدنية و الرياضية و المجلة العلمية لعلوم و تكنولوجي البدنية و الرياضية و الاعلمية العلمية ال

$$\%MG = MG \times 100/poids$$

MG: quantité de graisse générale et celle de la peau (Kg), calculée ainsi:

$$MG = 1.3 \times D \times Surface corporelle$$

$$D = \frac{1/2 \times (\text{pli sous scapulaire} + \text{pli pectoral} + \text{pli du ventre} + \text{plis bicipital} + \text{pli tricipital} + \text{pli de l'avant bras} + \text{pli de la main})}{7}$$

Surface (formule d'Izakson(1958)): surface de la peau, exprimée en m² selon la formule suivante :

Surface =
$$100 + P + \left[\frac{(T - 160)}{100} \right]$$

P: poids du corps en kg

T: taille en cm

c. Pourcentage de la masse osseuse :

$$\%MO = MO \times 100/poids$$

MO: la masse absolue du tissu osseux en kg.

$$MO = L \times O^2 \times 1.2$$

L: la taille du corps en cm

O : la valeur en cm de l'expression :

$$o = \frac{\text{diamètres (bras + avant bras + cuisse + jambe)}}{4}$$

La somatotypie

Afin de déterminer les indices de l'endomorphie, de la mésomorphie et de l'ectomorphie des coureurs, nous avons utilisé un logiciel appelé, *Somatotype* (calculation and analysis) basé sur les équations de heath et carter. Pour cela plusieurs paramètres morphologiques ont été utilisés à savoir : la taille, le poids, les plis cutanés

2018

ثانى دىسمىر

(tricipital, sous-scapulaire, supra iliaque et jambe), les circonférences (le bras contracté et la jambe), les diamètres (le bras (distal) et la cuisse (distal)).

Analyse statistique

Pour la statistique descriptive nous avons calculé la moyenne et l'écart-type. Pour la statistique analytique nous avons utilisé le test de student pour la comparaison deux à deux. Les calculs ont été effectués au moyen de logiciel SPSS.

Résultats

Les résultats sont classés par type de coureur (Grimpeurs, rouleurs et sprinteurs) dans le tableau 1:

Tableau 1 : Caractéristiques anthropométriques des coureurs participants aux courses à étapes exprimés en moyenne arithmétique \pm écart type (n = 62)

Types de courours	Grimpeurs	Rouleurs	Sprinters		
Types de coureurs	n=25	n=22	n=15		
Age	23,24±3,42	26,32±5,98	23,60±4,08		
Poids	65,98±4,03	72,11±3,87	72,87±4,73		
Taille	176,92±4,82	178,50±6,09	177,79±6,11		
% masse grasse	9,02±1,32	10,11±2,16	10,62±2,34		
%masse	45,45±3,14	47,14±2,80	47,40±3,16		
musculaire	13,13_3,11	17,11=2,00	17,10=3,10		
% masse osseuse	17,24±1,01	16,77±1,13	16,70±1,41		
Endomorphie	1,74±0,42	2,18±0,70	2,23±0,71		
Mésomorphie	3,50±0,86	4,38±1,11	4,75±0,95		
Ectopmorphie	3,49±0,70	2,83±0,79	2,59±0,67		
Somatotype	Ectomorphe-mésomorphe	Ecto-mésomorphe	Ecto-mésomorphe		

Ce tableau représente les paramètres statistiques de tendance centrale (moyenne), et de dispersion (écart-type) des différentes masses, ainsi que la somatotypie des trois types de coureurs. Nous remarquons que les grimpeurs possèdent de visu une masse grasse relative (9,02 \pm 1,32 %) inférieure à celle des rouleurs (10,11 \pm 2,16%) et des sprinters (10,62 \pm 2,34 %), et une masse osseuse relative supérieure à celles des rouleurs et

مجلة علمية

سداسية محكمة

des sprinters avec un pourcentage moyen de 17,24±1,01. D'autre part, les sprinters possèdent le pourcentage de masse musculaire le plus grand avec une valeur de 47,40±3,16 %.

En ce qui concerne la somatotypie, les sprinters (2.23, 4.75, 2.59) et les rouleurs (2.18, 4.38, 2.83) sont ecto-mésomorphe, la mésomorphie est plus exprimée. Les grimpeurs sont ectomorphe-mésomorphe où l'endomorphie et l'ectomorphie sont exæquo (1.74, 3.50, 3.49). (Voir figure 1)

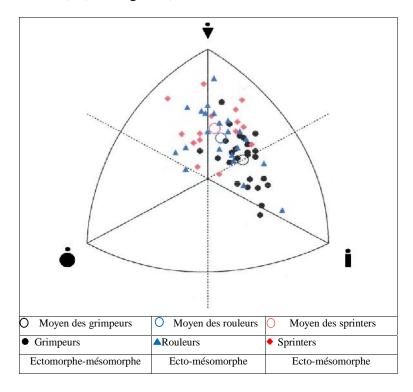


Figure 1 : Distribution des somatotypes des coureurs selon leurs types

Les résultats de la comparaison des types des coureurs en somatotypie sont

مجلة علمية

سداسية محكمة

Tableau 2 : Analyse comparative des indices de la somatotypie entre les coureurs de déférents types.

Types de coureurs	Endomorphie	Mésomorphie	Ectomorphie
Types de coureurs	t	t	t
Grimpeurs vs rouleurs	-2,552*	-3,038**	3,031**
Grimpeurs vs sprinters	-2,448*	-4,259***	4,021***
Rouleurs vs sprinters	-0,238	-1,054	0,982

^{*} *p*<0.05, ** *p*<0.01, *** *p*<0.001

présentés au tableau 2.

L'analyse comparative des grimpeurs avec les rouleurs a montré des différences significatives en endomorphie (P<0,05), en mésomorphie (P<0,01) et en ectomorphie (P<0,01). Même constatation en comparant les grimpeurs avec les sprinters. Cependant, aucune différence significative (P>0,05) n'est constatée en comparant les rouleurs avec les sprinters.

Les résultats de la comparaison des types des coureurs en compositions corporelles sont présentés au tableau 3.

Tableau 3 : Analyse comparative des différentes masses entre les coureurs de déférents types.

Types de coureurs	% masse grasse	% masse musculaire	% masse osseuse
Types de coureurs	t	t	t
Grimpeurs vs rouleurs	-2,113*	-1,936	1,502
Grimpeurs vs sprinters	-2,419*	-1,897	1,388
Rouleurs vs sprinters	-0,675	-0,262	0,150

p < 0.05

La comparaison des données statistiques entre les types des coureurs en composition corporelle prises deux à deux nous informe sur deux différences

 ISSN : 1112-4032
 البدنية و الرياضية

 eISSN 2543-3776
 2018

المجلة العلمية لعلوم و تكنولوجي

مجلة علمية سداسية محكمة

significatives à (P<0,05) en masse grasse. La première en comparant les grimpeurs avec les rouleurs et la deuxième, en comparant les grimpeurs avec les sprinters. Cependant, en ce qui concerne les deux autres masses la différence a été non significative à (P>0,05).

الثاني ديسمبر

Discussion

D'après Brooks et Fahey (1984), Les athlètes performants dans les sports d'endurance ont généralement une faible masse adipeuse. Les masses grasses relatives, rapportées par les études antérieures, varient entre 5,8 % et 12,8 %. Nos sujets se localisent dans cette fourchette, avec de faibles pourcentages pour les grimpeurs et des pourcentages plus grands pour les sprinters. Les cyclistes routiers ont tendance à présenter des valeurs faibles d'indice d'endomorphie et des valeurs fortes d'indice d'ectomorphie. Les anciennes études montrent des indices différents selon l'échantillon étudié. Les coureurs de différents types de notre étude présentent des somatotypes, avec une prédominance de la mésomorphie pour les rouleurs et les sprinters, un équilibre entre la mésomorphie et l'ectomorphie pour les grimpeurs et un faible indice d'endomorphie pour les trois types. Ceci a été confirmé par Stepnicka, 1986 qui a trouvé que les cyclistes sont mésomorphes, avec un indice d'endomorphie très bas.

Les grimpeurs sont les plus légers comparés aux sprinters et aux rouleurs. Le poids revêt une grande importance dans le résultat des courses de longues distances en montagne qui nécessitent un rapport poids/puissance optimal (Kouassi et Handschuh, 1990). Par contre ces mêmes coureurs seraient désavantagés dans des courses sur le plat. Nos grimpeurs sont du type ectomorphe-mésomorphe. L'indice d'ectomorphie est très élevé comparé à celui des rouleurs (p<0.01) et les sprinters (p<0.001). Ce résultat est similaire à celui trouvé par Foley et al., 1989. Les grimpeurs sont généralement les premiers favoris dans les courses à étapes caractérisés par un profil montagneux, cependant, un grimpeur qui présente des faiblesses dans les chronos ne pourra jamais prétendre à gagner un tour, sauf exception.

Concernant l'endomorphie, ils s'accordent aux résultats de Degaray et al., 1974 et de Pussieldi et al., 2010, sur un groupe de spécialistes en vélo tous terrain (V.T.T). Ces

ISSN: 1112-4032 البدنية و الرياضية المجلة العلمية لعلوم و تكنولوجي الثاني ديسمبر

eISSN 2543-3776

مجلة علمية سداسية محكمة

derniers peuvent se reconvertir en routiers et arrivent à faire de très bons résultat, c'est le cas de Cadel Evans, vainqueur de tour de France en 2011. Les grimpeurs possèdent un indice d'endomorphie et un pourcentage de masse grasse, bas par rapport aux rouleurs (p<0.05) et les sprinters (p<0.05). Cela pourrait être expliqué par le fait que le cyclisme sur route nécessite un entraînement du type aérobie de longue durée, favorisant ainsi, la combustion des graisses comme substrat énergétique, et par conséquent la diminution de la masse adipeuse et ce, en améliorant les performances des grimpeurs dans les courses à étapes. (Brooks et Fahey, 1984; Weineck, 2001 et Mallet, 2005)

2018

La masse osseuse relative des grimpeurs est plus importante que celle des rouleurs et des sprinters. Cela pourrait être relié à leurs indices d'ectomorphie élevés. Nos résultats sont similaires aux résultats de Muñoz Muñoz et al., 1986.

Les résultats des rouleurs en endomorphie se concordent aux résultats de White et al., 1982; McLean et Parker, 1989; Foley et al., 1989 et Pussieldi et al., 2010. L'indice de mésomorphie est similaire aux résultats de White et al., 1982 et Cabanes, 1987, qui ont pris comme échantillon, un groupe de coureurs spécialiste de la vitesse sur piste. Les résultats des rouleurs en ectomorphie sont conformes aux résultats de Pussieldi et al., 2010 et León et al., 2014.

Selon Kouassi et Handschuh (1990), Les spécialistes de la vitesse sur piste sont plus lourds, avec un système musculaire relativement plus développé et un pourcentage de masse grasse plus important. Cela a été confirmé par les résultats de nos sprinters qui possèdent le poids et le pourcentage de masse grasse les plus élevés comparé aux grimpeurs (p<0.05) et aux rouleurs.

Les résultats des sprinters de notre étude en endomorphie sont conformes aux résultats de Foley et al., 1989 (groupe de pistards), et McLean et Parker, 1989 (groupe de routiers). Les résultats des sprinters en mésomorphie se concordent aux résultats de Degaray et al., 1974; Foley et al, 1989; McLean et Parker, 1989 et Martinez et al., 1993. L'indice d'ectomorphie des sprinters est similaire à l'indice trouvé dans les études de Degaray et al., 1974; Padilla et al., 2004 et Pussieldi et al., 2010.

Conclusion

L'étude de la somatotypie ainsi que les différentes masses de notre échantillon nous a permis de tirer les conclusions suivantes :

Les grimpeurs sont ectomorphe-mésomorphe, alors que les rouleurs et les sprinters sont ecto-mésomorphe. Les sprinters sont plus endomorphes et mésomorphes que les rouleurs et les grimpeurs

Les pourcentages de la masse osseuse des rouleurs et celle des sprinteurs sont similaires. Les grimpeurs possèdent le pourcentage de masse osseuse le plus élevé des trois types, de ce fait, ils sont plus ectomorphes que les rouleurs et les sprinteurs, aussi, ils présentent des masses grasses inférieurs à celles des rouleurs et sprinters.

Les caractéristiques anthropométriques peuvent être différentes pour chaque type de coureurs. De ce fait, ces caractéristiques peuvent contribuer de manière significative à la sélection et à l'orientation des cyclistes routiers ainsi qu'à l'individualisation de l'entraînement.

Références

Brooks GA, Fahey TD (**1984**). Exercise Physiology:Human Bioenergetics, 1^{ère} edition Macmillan, New York.

Cabanes, T (1987). "Estudio cineantropométrico de los campeones juveniles de ciclismo en pista 1985". Actas I Congreso Nacional FEMEDE, pág. 97. Impreso en Eurograf. Pamplona.

De Garay, A.L., Levine, L., Carter, J.E.L. (1974). Genetic and anthropometric studies of the olympic athletes. New York, USA: Academic Press.

Fletcher, **D.**, **Mchaughton**, **L** (**1987**). "Three methods of assessing per cent body fat in elite cyclists". J. Sports Med, 27: 211-216.

Foley JP, Bird SR, White JA (1989). Anthropometric comparison of cyclists from different events. Br J Sports Med, 23(1), 30-33.

Izakson, (1958). Anatomie humaine et base de la morphologie dynamique et sportive : Moscou, Fiskultura i Sport.

2018

الثاني ديسمبر



Kouassi B, Handschuh R (1990). Caractéristiques physiologiques des cyclistes de hautniveau. Sci Sports 5,129-136

León, H., Botero-Rosas, D., Melo Moreno, C., & Porras Álvarez, J. (2014). Comparación antropométrica de un grupo de ciclistas de ruta y pista. Revista de Investigación: Cuerpo, Cultura y Movimiento, 4(2), 111-125.

Lucia, A., Hoyos, J., & Chicharro, J. L. (2001). Physiology of professional road cycling. *Sports Med.*, 31(5), 325-337.

Mallet, P. (2005). Cyclisme Moderne. Préparation et entraînement. Edition amphora,.

Martínez, L., Fideu, M., & Ferrer, V. (1993). Estudio cineantropométrico en 58 ciclistas de competición. Archivos de Medicina del Deporte, 10(38), 121-125.

Mateigka, **J.(1921)**. The testing of physical efficiency. American journal of physical anthropology, n°4.

Mclean, B.D., Parker, A.W (1989). "An anthropometric analysis of elite australian track cyclists". Journal of Sports Sciences, 7: 247.

Muñoz Muñoz, J.A., Huici moreno, M.J., Marcos Rodriguez, E.(1986). Estudio de la composición corporal y el somatotipo de deportistas sevillanos de alto rendimiento y comparación con la élite mundial. Arch Med Dep, 111, 253.

Padilla, J., Taylor, A. W., Yuhasz, M. S. & Velázquez, M. A. (2004). Algunas características antropométricas de una población de atletas mexicanos. Revista Médica del Hospital Geneneral de México, 67, 11-21.

Pussieldi, G., Santos, B., Aparecida Pereira, L., & Marins, J. (2010). Comparação do perfil antoprométrico e somatotípico de Ciclistas de elite em diferentes modalidades road, off road and bmx elite cyclists anthropometric and somatotipic profile comparasions: Fitness & Performance Journal (9)3:9-14.

Schürch, P.(1984). Perspectives et limites du sport de haut niveau vu sous l'angle médical, revue Macolin, 12, Suisse.

Stepnicka, J. (1986). Somatotype in relation to physical performance, sports and body posture. In T. Reilly, J. Watkins, & J. Borms (Eds.), Proceedings of the VI11

ISSN : 1112-4032 المجلة العلمية لعلوم و تكنولوجي

سداسية محكمة الثاني ديسمبر eISSN 2543-3776 2018

Commonwealth and International Conference on Sport, Physical Education, Dance, Recreation and Health. [Actes de la VI11 conférence du Commonwealth et internationale sur le sport, l'éducation physique, la danse, les loisirs et la santé], (pp. 39-52). New York : Spon.

Weineck, J. (2001). Manuel d'entraînement. Edition Vigot.

White, J.A., Quinn, G., Al-Dawalibi, M. and Mulhall, J. (1982a). Seasonal changes in cyclists' performance - part 1. The British Olympic road race squad Br I Sports Med, 16(1), 4-12.

White, J.A., Quinn, G., Al-Dawalibi, M. and Mulhall, J. (1982b). Seasonal changes in cyclists' performance - part 2. The British Olympic track squad Br J Sports Med, 16(1),13-21.

2018

الثانى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية باستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة مسحية أجريت على تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18) سنة ذكور لبعض ثانويات ولايات الجزائر

عومري دحون، بن خالد الحاج، عطا الله احمد، طاهر طاهر. جامعة مستغانم معهد التربية البدنية والرياضية مخبر تقويم النشاطات البدنية والرياضية

تاريخ الإيداع: 2017/02/12 تاريخ القبول: 2017/06/3011 تاريخ النشر: 2018/12/07

الملخص:

هدفت الدراسة الى تصميم برنامج حاسوبي لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية (ذكور) وتحديد مستوياتهم في ضوء تطبيق هذا البرنامج، حيث اعتمد الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية من تلاميذ المرحلة الثانوية (ذكورا) لبعض ثانويات ولايات الوطن والبالغ عددهم (5543) تلميذ، وقد تم استخدام بطارية اختبار مكونة من خمسة اختبارات (الجري متعدد المراحل 20 م، الانبطاح المائل مد وثني الذراعين، الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين، ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس ومؤشر كتلة الجسم).وقد أسفرت أهم النتائج على:

- فاعلية البرنامج الحاسوبي المقترح في تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور لعدد كبير من التلاميذ في اقل زمن وجهد وأكثر دقة.
- -تم تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور.
 - انخفاض مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند أفراد عينة البحث.
 - وعلى ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحثون ب:
- توظيف البرنامج الحاسوبي المقترح في تقويم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور .

سداسية محكمة

eISSN 2543-3776

الثانى ديسمبر

- استخدام المستويات المعيارية المستخرجة من هذه الدراسة كأساس لتقويم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور.

الكلمات الأساسية: تقييم، اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، برنامج حاسوبي.

Astract:

This study was aimed to:

- 1. Designing a computer program to assess the elements of health-related fitness for secondary students.
- 2. Prepare battery of tests to the physical condition of high school students who meet the Algerian environment (our choice fell on tests validated by experts, who identified the first standards for adolescents 16 to 18 years in Algeria).
- 3. Determination of health-related fitness standards of the secondary stage students. Methods and Materials:

To achieve this, researchers adopted the descriptive style survey sample, which was selected randomly from secondary students of some high schools of the states of Algeria who were numbered 5543 boys.

There has been using the battery tests where there have been included five tests they are body mass index, pacer test, push-up test, curl-up test and sit and reach test.

The results shown a decrease in the level of health-related fitness in the sample of research which means the effectiveness of the proposed software in the evaluation of the elements of health-related fitness at secondary school pupils to a large number of students in less time and effort and more accurate.

Key words: Evaluation, Components of Health-Related Physical Fitness, a computer program

Résumé:

Cette étude a pour but de concevoir un programme informatique pour évaluer les éléments de la condition physique liés à la santé pour les élèves du secondaire (garçons) et de déterminer leurs niveaux grâce à l'application du programme proposé. Pour atteindre cet objectif, les chercheursont adopté une approche descriptive sur un échantillon de 5543 élèves (garçons) de l'enseignement secondaire et choisis de façon aléatoire .Pour cela, une batterie de tests a été utilisée .cinq tests y ont été inclus à savoir : l'indice de masse corporelle, course navette 20 m, pompe, redressement station assise, la flexion du tronc.

Les résultats montrent une diminution du niveau de la condition physique liée à la santé dans l'échantillon de la recherche, ce qui explique l'efficacité du logiciel proposé dans الثانى ديسمبر 2018

مجلة علمية سداسية محكمة

l'évaluation des éléments de la condition physique à des élèves du secondaire à un grand nombre d'élèves en moins de temps et d'effort et avec plus de précision. À la lumière des résultats obtenus de l'étude, les chercheursont recommandé l'utilisation du logiciel proposé, d'évaluer le niveau des éléments de la condition physique liés à la santé pour les élèves du secondaire (garçons) sur le reste du pays, et des recherches plus poussées dans la conception de programmes informatiques pour évaluer le niveau des éléments de la condition physique liés à la santé pour les élèves des autres niveaux d'éducation: les garçons et les filles.

Mot clés : Evaluation, leséléments de la condition physique liés à la santé, un programme informatique

مقدمة:

ازداد الاهتمام في الآونة الأخيرة باللياقة البدنية وخاصة المرتبطة بالصحة من قبل الهيئات والمنظمات الصحية، إذ تعد من أهم الأهداف التي تسعى التربية البدنية لتحقيقها، لذا أصبحت الحاجة لممارسة الأنشطة البدنية من قبل مختلف الأعمار و لكلا الجنسين مطلوبة بل وضرورية ، حيث تؤكد الدراسات العلمية الحديثة والهيئات والمنظمات الصحية كالكلية الامريكية للطب الرياضي على أهمية الانتظام في ممارسة النشاط البدني وما يترتب عنه من فوائد لصحة الانسان النفسية والعضوية (Linda S. Pescatello, 2014, p. 10)، (Catley MJ, et al, 2013, pp. (Linda S. Pescatello (98-108) وفي المقابل فلقد اثبتت التجارب والابحاث العلمية التأثير السلبي لنقص الحركة والنشاط البدني المصاحبين لنمط الحياة المعاصرة وارتباطهما بالكثير من الامراض كأمراض القلب والاوعية الدموية والسمنة المفرطة وارتفاع ضغط الدم والقلق وغيرها من الامراض، ويؤكد ذلك كل من المنظمة العالمية للصحة (OMS, 2011) والهزاع ومحمد بن على الاحمدي (هزاع بن محمد الهزاع ومحمد بن على الاحمدي، 2004، صفحة (29 محمد الهزاع ومحمد بن على الاحمدي، 2004، صفحة Julián Alberto (Julián Alberto Gualterosa et al ¿2007, pp. 239-252) (2015,p.438حيث اعتبروا انه هناك علاقة وطيدة بين انخفاض مستوى النشاط البدني من جهة وبين الكثير من امراض العصر، لذلك ازداد الاهتمام بالوقاية من الامراض من خلال ممارسة الانشطة البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية وذلك من اجل الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ. ونظرا لما يجنيه الطفل والمراهق من فوائد

مجلة علمية

صحية من وراء ممارسة الانشطة البدنية والرياضية، فإن هذه الفوائد تقال الكثير من اخطار المرض اثناء التقدم في السن مثل ارتفاع ضغط الدم، هشاشة العظام، امراض الاوعية التاجية. (Walter R. Thompson et al, 2009) (Walter R. Thompson et al, 2009)

2018

ولهذا نجد أن الدول الكبرى على غرار الولايات المتحدة الأمريكية ودول أوروبا وحتى دول الخليج تولى أهمية كبرى لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوسط المدرسي، فمثلا مملكةالأردن خصصت جائزة الملك للياقة البدنية لطلبة المدارس (كمال جميل الربضي، 2012، صفحة 18).

وبناءا على ما سبق فقد أصبح في وقتنا الحاضر رصد مستويات النشاط البدني وتقييم وتقويم برامج تعزيز الصحة في الوسط المدرسي الجزائري لدى الأطفال والمراهقين ضرورة وركيـزة اساسية لا يمكن الاستغناء عنها ضمن منظومة خدمات الصحة العامة والطب الوقائي.

وفي ظل الثورة التكنولوجية العارمة التي اقتحمت جميع المجالات ومنها مجال التربية والتعليم ومع التقدم المتلاحق في تكنولوجيا الاتصالات، وتكنولوجيا المعلومات، وما صاحبها من تطور في مجال تكنولوجيا التعليم، وظهور أساليب تعلم وتعليم حديثة تعتمد بشكل أساسي على تطبيقات تلك التكنولوجيا، كان لابد من انعكاس ذلك على التقويم كمكون من مكونات منظومة التعليم، فظهر ما يعرف بتكنولوجيا التقويم كمجال فرعى من مجالات تكنولوجيا التعليم.

كما تشير الدراسات الحديثة إلى أن حركة الإنسان المعاصر انخفضت بشكل كبير عما كانت عليه من قبّل نتيجة تغير العادات الصحية التي كان يتبعها الإنسان سابقا ، وخاصة ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ، حيث أصبح الجلوس لساعات طويلة أمام التلفاز والانترنت والعاب الفيديو والهواتف الذكية من الأسباب المباشرة في العزوف عن ممارسة الأنشطة الرياضية وهذا ما سبب في ظهور العديد من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة (الأمراض غير السارية) التي تعتبر حسب التقرير الذي نشرته المنظمة العالمية للصحة في 2008 أنها كانت مسؤولة عن 60% من جميع الوفيات في العالم كله وأن 80% من هذه الوفيات الناجمة عن هذه الأمراض كانت في البلدان المتدنية والمتوسطة الدخل (المنظمة العالمية للصحة، 2008، صفحة 3) ويري كمال الربضي انه لمجابهة هذه الأمراض المرتبطة بقلة الحركة لابد أن نعطى لممارسة الرياضة أهمية بالغة كي نخفف من حدة الشعور بالتعب والإرهاق ونخفف من إعداد المرضى الذين يشكلون عبئا كبيرا على الأسرة والدولة (كمال جميل الربضي، 2012، صفحة 20).

2018

eISSN 2543-3776

يتضح مما سبق اهمية رصد مستويات النشاط البدني بغرض التشخيص المبكر للكثير من الأمراض ومتابعة الخمول البدني لدى المجتمع وخاصة في فترة المراهقة وبداية مرحلة الشباب، حيث اجمعت معظم الدراسات تقريبا على ان المراهقين هم أكثر الفئات السنية نقصا في اللياقة البدنية. (مفتى حماد، 2010، صفحة 68)، لذا وجب على القائمين في القطاع التربوي الجزائري رصد مستوى النشاط البدني دوريا وذلك لمعرفة مستويات النشاط البدني والحد من درجة الخمول لدى المراهقين في الوسط المدرسي وكذلك العمل على تشجيع الانشطة الرياضية داخل المؤسسات التربوية الجزائرية.

وبما أن عملية تقييم وتقويم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في المرحلة الثانوية ، تتطلب وجود مستويات معيارية يعتمد عليها أستاذ التربية البدنية والرياضية لرصد مستويات النشاط البدني لدى أفراد هذه المرحلة العمرية، فقد لاحظ الباحثون غياب هذه المستويات المعيارية، الأمر الذي دفع بهم إلى تحديديها، وفي ظل المستجدات العالمية والتطور التكنولوجي المذهل في وسائل التقويم، لم يعد ممكنا ترك العملية التعليمية دون مواكبة هذا التطور و مسايرته، خاصة و أن استخدام المعايير في عملية التقويم يتطلب دائما تحديثها وذلك لعدم ثبات خصائص وسمات الأفراد لفترات طويلة وهذا ما أكدته كل من نبيلة عبد الرحمان و Baumgartner et Jackson على أن مجال التعليم لا يسمح باستخدام معايير التحصيل التي مضى على بنائها مدة تتراوح ما بين ثلاثة إلى خمسة أعوام (حلمي حسني محمود ومحمد عبد العزيز سلامة، 1989) من هنا تبرز أهمية استخدام وتوظيف الحاسوب في العملية التقويمية بشكل دوري ومستمر. ومن هذا المنطلق نطرح مشكل البحث:

- هل للبرنامج الحاسوبي المقترح القدرة على تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرجلة الثانوية (ذكور) ؟

مصطلحات البحث:

التقييم: هو التفحص المستمر لكل المعلومات المتوفرة الخاصة بالطالب والمعلم والبرنامج المدرسي والعملية التعليمية، وذلك للوقوف على درجة التغير الحاصل عند الطلبة، وتكوين أحكام صادقة عنهم وعن فعالية البرامج المدرسية التي تقدم لهم. (عبد الله زيد الكيلاني وآخرون، 2009، صفحة 09).

2018

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: هي مقدرة التلميذ على امتلاك مستوى جيد من اللياقة البدنية التي ترتبط بالصحة لأجل المحافظة على صحته ووقايته من الإصابة بالأمراض الناجمة عن قلة الحركة في المستقبل (تعريف إجرائي).

برنامج حاسوبي: هوعملية كتابة سلسلة من التعليماتوا لأوامرلجها زالحاسوبوفق لغة برمجية معينة التحقيق الغاية الذي صمم من اجلها هذا البرنامج (تعريف اجرائي).

الدراسات السابقة:

دراسة جعفر فارس العرجان (2013) بعنوان اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ويعض القياسات الانثرويومترية لدى الأطفال والشباب الأردنيين بعمر (7-18) سنة.

هدفت الدراسة إلى تعرف التغيرات الحاصلة في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض القياسات الانثروبومترية لدى الأطفال (7-18) سنة، ثم مقارنة تلك التغيرات مع نتائج القيم المتحصلة في تلك القياسات مع المجتمعات الأخرى، وذلك على عينة مكونة من (1823) طفلاً وشابا أردنيا تم اختيارهم عشوائيا من مدينة عمان، قيست لهم متغيرات النمو الهيكلي (الوزن، الطول) و متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المتمثلة في: نسبة الشحوم في الجسم، كتلة الجسم الخالية من الشحوم، وزن الشحوم، قوة القبضة اليمنى واليسرى، اللياقة القلبية التنفسية، مرونة عضلات أسفل الظهر والفخذ الخلفية قوة وتحمل عضلات البطن.

أشارت النتائج إلى أن هناك تزايدا طرديا بزيادة السن في متغيرات اللياقة العضلية الهيكلية والمرونة المفصلية، ومن ثم أمكن للباحث التوصية بضرورة ايلاء انتشار البدانة وانخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال والشباب الأردنيين عناية كبيرة خاصة في مراحل الطفولة المبكرة والمراهقة.

دراسة عبد المهدي على احمد اكسيل (2012) وعنوانها "تصميم نظام الكتروني على شبكة المعلومات العالمية لتقويم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمملكة البحرين."

الثانى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

هدفت الدراسة إلى تصميم نظام الكتروني على شبكة المعلومات العالمية بدلالة المعايير المئينية لتقويم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمملكة البحرين.

2018

استخدم الباحث المنهج الوصفى ، وتم اختيار عينة عشوائية مكونة من (1631) تلميذ من مدارس المرحلة الإعدادية من المحافظات الخمس و (30 معلم تربية رياضية)، وقد تمكن الباحث من التوصل لبطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية ،وقد شملت البطارية على اختبار (جرى 20 متر متعدد المراحل، ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل لأكبر عدد من المرات وفق إيقاع، الجلوس من الرقود لأكبر عدد من المرات وفق إيقاع ، واختبار ثنى الجذع أماما من الجلوس الطويل لقياس المرونة، واختبار مؤشر كتلة الجسم لقياس التكوين الجسمى ثم قام بتقنين الاختبارات، ووضع درجات مئينية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة، واستطاع الباحث التوصل إلى تصميم نظام الكتروني على شبكة المعلومات العالمية.وعلى ضوء نتائج الدراسة أوصبي الباحث على الاعتماد على النظام الالكتروني لتقويم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمملكة البحرين.

دراسة محمد لطفى ابو صلاح (2011) وعنــوانها "بناء مستويات معيارية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الثانوية في محافظة طولكرم.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحـــة لدى طلاب المدارس الثانوية في محافظة طولكرم، وبناء مستويات معيارية، وتحديد أثر متغيري مكان السكن، والصف والتفاعل بينهما على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفى و أجريت الدراسة على عينة قوامها (1200) طالباً من صفوف العاشر والحادي عشر والثاني عشر، وقد تم استخدام البطارية الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتي اشتملت على اربع اختبارات هي: قياس سمك ثنايا الدهن لخلف العضد وأسفل اللوح، وثني الجذع من الجلوس الطويل، واختبار الجلوس من الرقود، واختبار جري ومشى 1609م (ميل)، وقد أوضحت النتائج انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الطلاب مقارنة بالمعايير العالمية. وتم وضع درجات ومستويات معيارية لكل صف من الصفوف وللعينة ككل.

وعلى ضوء نتائج الدراسة أوصبي الباحث بضرورة الاستفادة من مثل هذه المعابير للتعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب مدارس محافظة طولكرم.

منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

منهج البحث:استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لكونه الأقرب والأنسب لطريقة إجراءات البحث.

مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث في تلاميذ المرحلة الثانوية (ذكور) لثانويات ولايات الجزائر للسنة الدراسية 2015/2014 م

عينة البحث:نظرا لكبر المنطقة الجغرافية لمجتمع البحث فقد تم تقسيمه الى ثلاثة مناطق وهي المناطق المكونة لجغرافية الجزائر: الشمال، الهضاب، الجنوب، ومن ثم يتم اختيار عينة عشوائية منتظمة من كل منطقة.

وفي ضوء ما تقدم فإن عينة البحث تمثلت في تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور (15-18 سنة) لبعض ولايات الجزائر والبالغ عددهم 5543 ذكورتماختيارهابطريقة عشوائية، موزعة حسب المناطق (الشمال، الهضاب، الجنوب) والولايات (وهران،بجاية،مستغانم،غليزان،معسكر،الشلف،تيارت،سطيف،بانتة، مسيلة، أدرار، الجلفة،النعامة).

مجالات البحث:

المجال البشري :بلغ عدد أفراد عينة البحث (5543) تلميذ ينتمون الى المرحلة الثانوية (16-18) سنة للسنة الدراسية 2015/2014 م

المجال المكانى : تم إجراء الاختبارات بالساحاتوالقاعات متعددة الرياضات للثانويات المشاركة في الدراسة.

المجال الزمني: امتد انجاز هذه الدراسة ابتداء من يوم: 2013/12/01، الى غاية 2017/01/22 أدوات البحث:

استمارة التحكيم:تعد استمارات التحكيم واحدة من الركائز الأساسية لعمل الباحثين والتي من خلالها تم استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول:

- تحديد أنسب الاختبارات البدنية لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الثانوية.
 - صلاحية البرنامج الحاسوبي المقترح.

الثانى ديسمبر 2018

مجلة علمية سداسية محكمة

الأجهزة المستخدمة في البحث: كاميرا فيديو من نوع سوني (Sony)، الأستاديومتر، الميزان، صندوق قياس المرونة، استمارة تسجيل البيانات، جهاز حاسوب محمول من نوع Microsoft VisualStudio 2013 for Windows واللغة البرمجية، #C درتبات، برنامج SQLSERVER 2014.

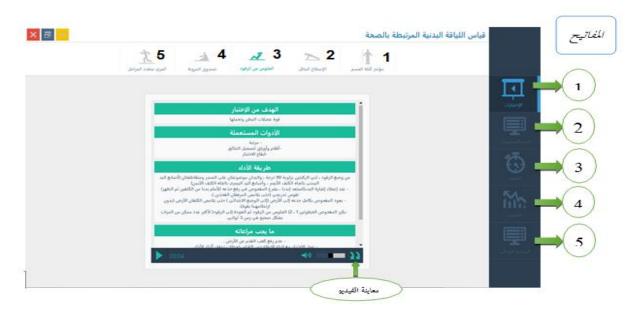
البرنامج الحاسوبي المقترح لتقويم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

تم تصميم البرنامج الحاسوبي الخاص بتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلميذ المرحلة الثانوية (10،8)32Bit سنة، ليعمل تحت انظمة التشغيل 10،8)32Bit. SqlServer وباستخدام اللغة البرمجية (#C)، والاعتماد على قاعدة البيانات SqlServer.

-النافذة الرئيسية للبرنامج:

تتكون النافذة الرئيسية للبرنامج من خمسة مفاتيح وفيما يلي شرح مبسط لأهم المفاتيح: المفتاح رقم (1): عند الضغط على المفتاح رقم (1) تظهر النافذة الخاصة باختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة شكل رقم (01).

شكل رقم (01) النافذة الخاصة باختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.



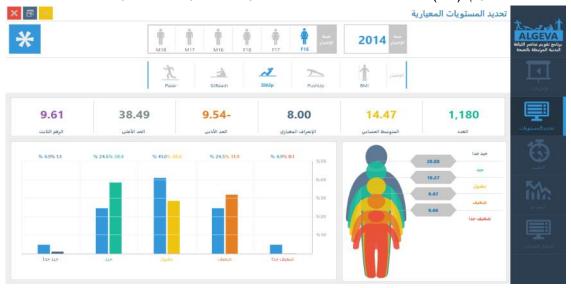
تقسم هذه النافذة إلى خمسة أجزاء رئيسة تمثل اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:



- 1- مؤشر كتلة الجسم.
- 2- اختبار الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين.
- 3- اختبار الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين.
- 4- اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس مع ثني احدى الركبتين.
 - 5- اختبار الجري 20 متر متعدد المراحل.

كما يسمح لنا البرنامج بمعاينة الاختبارات بالفيديو من خلال الضغط على الزر المعيارية المفتاح رقم (2) تظهر نافذة تحديد المستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة شكل رقم (02).

شكل رقم (02). نافذة تحديد المستويات المعيارية لعناصر اللياقة المرتبطة بالصحة.



-صدق البرنامج الحاسوبي المقترح:

استخدم الباحثون صدق المحكمين وذلك بعرض البرنامج الحاسوبي على مجموعة من المتخصصين في مجال الكمبيوتر والبرمجيات، ومجموعة من الاساتذة في مجال اللياقة البدنية والفيزيولوجية حيث ابدى المحكمون اراءهم في البرنامج كما يلي:

1- ارتباط البرنامج مع الهدف الذي صمم من اجله.

2-التمارين البدنية المقترحة صالحة لتحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

الاختبارات المستخدمة لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

من اجل تحديد أنسب الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18) سنة قام الباحثون بعملية مسح للعديد من المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة ومنها دراسة جعفر فارس العرجان (2013)، دراسة عبد المهدي اكسيل (2012)،دراسة محمد ابو صلاح (2011)، دراسة (Dragan Cveji et al,2013) , دراسة (Latrice s.Sales, 2007)، دراسة (Cert A. Nielsen, 2003, pp. 229–234)، دراسة استمارة استطلاع رأى الخبراء في مجال اللياقة البدنية، وعرضهاعلى مجموعة من المتخصصين والبالغ عددهم (08) خبراء.

بعد تفريغ البيانات تم استبعاد الاختبارات البدنية التي حصلت على نسب اتفاق أقل من 60 % ،بحيث أصبح العدد الكلى للاختبارات البدنية المرشحة للتطبيق النهائي هي 5 اختبارات، وبالتالي حددت الاختبارات البدنية التي تتناسب مع أفراد عينة البحث.

- -الاختبارات البدنية المستخدمة:
- 1-الاختبار الاول: الجري متعدد المراحل 20 مترلقياس التحمل الدوري التنفسي.
- 2-الاختبار الثاني: مؤشر كتلة الجسم (IMC) لتوفير معلومات حول التركيب الجسمي.
- 3-الاختبار الثالث: الجلوس من الرقود مع ثني الركبتيناقياس قوة عضلات البطن وتحملها.
 - 4-الاختبار الرابع: الانبطاح المائل ثني ومد الذراعينلقياس قوة عضلات الذراعين.
- 5-الاختبار الخامس: ثتى الجذع للأمام من وضع الجلوس (صندوق المرونة)لقياس مرونة عضلات الفخذين الخلفية وأسفل الظهر.

-الأسس العلمية للاختبارات:

-الثبات: يعنى أن يحصل المختبر على النتائج نفسها تقريبا إذا ما أعيد تطبيق الاختبار عليه وفي نفس الظروف تقريبا. لذا قام الباحثون بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test-Retest) بفاصل زمني قدره سبعة أيام بين التطبيقين على عينة تم اختيارها

مجلة علمية سداسية محكمة

eISSN 2543-3776

الثائى ديسمبر

2014/10/22 و 2014/10/29. ثم أعيد بعد أسبوع تطبيق الاختبارات نفسها وعلى نفس التلاميذ وفي نفس الفروف.وتمحسابمعاملالارتباط وفي نفس الظروف.وتمحسابمعاملالارتباط بينالتطبيقينا لأولوالثانيباستخداممعاملالارتباطبيرسونوالجدولرقم (02) يوضحمعاملات الثباتللاختباراتالبدنية قيدالبحث.

2018

الجدول رقم (01) يوضح قيمة معامل الثبات والصدق لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

. ti		التطبيق الثاني	التطبيق الأول	e () e : \$\frac{1}{2}		
الصدق	الثبات	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي		الاختبارات	
0.99	0.99	21.38	21.29		مؤشر كتلة الجسم	
0.94	0.90	19.05	19.70		الجري متعدد المراحل 20 متر	
0.98	0.97	23	23.65	تين	الجلوس من الرقود مع ثني الركب	
0.98	0.97	12.90	12.10	· ·	انبطاح مائل ثني ومد الذراعين	
0.98	0.98	31.60	31.55	اليمنى	ثني الجذع من وضع الجلوس للأمام	
0.98	0.98	30.80	30.90	اليسىرى		

كما هو موضح في الجدول رقم (01) ظهر أن قيم معامل الثبات عالية مما يدل على ان الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات عالية. وهي قيم تؤهل الاختبارات للقبول في التطبيق النهائي.

-الصدق:قام الباحثون بايجاد معامل الصدق الذاتي للاختبارات عن طريق ايجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما هو موضح بالجدول رقم (01)، بالإضافة الى ذلكولغرضاستخراجصدق الاختباراتالمرشحةقامالباحثونبعرض

محتوياتا الاختباراتعلىمجموعة منالخبراء وبذلكح صلالباحثون علىصدقالمحتوى.

-الموضوعية: إن الاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية هي اختبارات معتمدة من طرف الخبراء ومقننة من قبل الباحثين في الدراسات السابقة، بالإضافة إلى أنها سهلة الفهم والتنفيذ وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقييم الذاتي، كما أن التسجيل لها يتم باستخدام وحدات المسافة والتكرار، وبهذا تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية عالية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات:

1. الوسط الحسابي ،2. الانحراف المعياري،3. معامل الارتباط البسيط لبيرسون، 4.النسبة المئوية (%)

مجلة علمية سداسية محكمة

5. تحليل التباين الأحادي، 6-الدرجة المعيارية ،7-الحد الأعلى، الحدالأدنى، 8. المستوياتالمعيارية.

عرض النتائج:أولا: عرض نتائج القياسات والاختبارات البدنية:

الجدول رقم (02) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء المتحصل عليها من تطبيق بطارية الاختبار عند أفراد عينة البحث ذكور.

ä	سن 18سن	11	ä	سن 17سن	1)	نة	لسن 16سن	١	3	اختبارات اللياقة البدنية	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسطالد سابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسطالح سابي	معامل الالتواء	الانحراف	المتوسطالد	وحدة القياس	المرتبطة بالصحة	
0.29	2.34	22.11	0.57	2.81	21.67	0.36	3.02	21.30	كغ/م ²	مؤشر كتلة الجسم	
1.23	23.22	35.55	1.30	18.59	34.05	0.88	21.87	33.44	مرحلة	الجري متعدد المراحل 20م	
0.32	21.02	32.26	0.42	21.19	32.95	0.38	12.38	22.58	مرة	الجلوس من الرقود	
0.26	9.87	18.86	0.64	8.76	17.87	0.54	9.23	16.66	مرة	انبطاح مائل ثني ومد الذراعين	
0.42	8.20	21.15	-0.21	8.12	22.44	0.47-	10.53	21.36		ثني الجذع من اليمنى	
0.40	8.20	21.10	-0.21	8.09	22.43	0.50-	10.52	21.25	سىم	وضع الجلوس اليسرى	

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (02) يظهر ان جميع قيم معامل الالتواء عند أفراد عينة البحث ذكور جاءت محصورة بين المجال (-3، +3)، والتي تشير الى اعتدالية توزيع بيانات المتغيرات البدنية لدى عينة البحث توزيعا طبيعيا.

-مؤشر كتلة الجسم:

الجدول رقم (03) يبين المتوسطات الحسابية لمؤشر كتلة الجسم حسب السن عند عينة البحث ومقارنتها بالمتوسطات الحسابية لنفس المؤشر والمعتمدة من طرف المنظمة العالمية للصحة 2007.

المتوسط الحسابي حسب	المتوسط الحسابي لعينة	
المنظمة العالمية	البحث (كغ/م²)	السن (سنة)
للصحة (كغ/م²)		
21.09-20.49	21.30	16
21.66-21.14	21.67	17
22.15-21.70	22.12	18

2018

مجلة علمية

eISSN 2543-3776

الثانى ديسمبر

من خلال الجدول رقم(03) الذي يبين المتوسطات الحسابية لمؤشر كتلة الجسم عند عينة البحث ذكور مقارنة بالمتوسطات الحسابية المعتمدة من طرف المنظمة العالمية للصحة يتضح لنا ان النتائج الخاصة بالمتوسطات الحسابية لمؤشر كتلة الجسم حسب السن لدى عينة البحث ذكورا تتقارب إلى حد كبير مع المتوسطات الحسابية لنفس المؤشر والمعتمدة من طرف المنظمة العالمية للصحة 2007، وعند النظر لهذه النتائج ومقارنتها بالمعايير العالمية التي وضعتها المنظمة العالمية للصحة 2007، نجدها تقع ضمن الوزن الطبيعي والصحي، كما يظهر أن هناك تقارب الى حد كبير بين نتائج هذه الدراسة ونتائج العديد من الدراساتالتي تناولت موضوع التغير في مؤشر كتلة الجسم تبعا لمتغيرالسن ومنها دراسة (Bener and Abdulaziz, 2005) ودراسة (SlawomirKoziel, 2005) و دراسة (Rita YT Sung andal, 2009).

يستنتج الباحثون من خلال الجدول رقم (03) ان مؤشر كتلة الجسم عند عينة البحث بشكل عام كان جيدا في ضوء المعايير العالمية.

ثانيا:تحديدالمستوياتالمعياريةلعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

يربالباحثون أنعملية تحديد المستويا تالمعيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية من الأمورالمهمةفيهذا البحث،حيث من خلالها يستطيع أستاذ التربية البدنية والرياضية التعرفعلي النقص الحاصل فيمستوباللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند التلاميذ وبالتالى التشخيص المبكر للحالات التي تحتاج الى تحسينات فيمستوباللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند التلاميذ والعملعلى تحسينها ومعالجتها.

كما تهدف هذه المرحلة من عملية تحليل ومناقشة النتائج إضافة إلى ما سبق ذكره مقارنة النسب التي تحصلت عليها عينة البحث في كل اختبار من الاختبارات المطبقة على عينة البحث بالنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي (توزيعكاوس).

1. اللياقة القلبية التنفسية:

اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر:

جدول رقم(04) يبين عدد التلاميذ والنسب المئوية المقابلة لها حسب كل مستوى معياري والنسب المقررة لهاحسب منحنىالتوزيع الطبيعيلاختبار متعدد المراحل 20 متر. البدنية و الرياضية ISSN <u>: 1112-4032</u>

المجلة العلمية لعلوم و تكنولوجي

مجلة علمية سداسية محكمة

eISSN 2543-3776

2018

الثانى ديسمبر

النسب المنوية المقررة لها في التوزيع الطبيعي	18			17				المستو		
	المنوية %	عدد التلاميذ		المنوية %	عدد التلاميذ		المنوية %	التلاميذ		تويات المعيارية
4.86	9.40	160	77	5.22	95	68	7.97	98	73	جيد جدا
24.52	16.33	278	77-49	26.98	491	68-45	19.87	502	73-47	جيد
40.96	45.01	766	48-22	36.81	670	44-23	33.31	419	46-20	
24.52	29.26	498	21-02	30.99	564	22-02	39.03	491	19-02	ضعيف
4.86	00	00	02	00	00	02	00	00	02	ضعيف جدا

من خلال الجدول رقم (04) الذي يبين عدد التلاميذ والنسب المئوية المقابلةلها حسب كل مستوى معياري والنسب المقررة لهاحسب منحنالتوزيع الطبيعي لاختبارالجري متعدد المراحل 20 متر يتضح أنأغلبية نتائج عينة البحث (ذكور)في اختبار الجري متعدد المراحل 20 متر هي في المستوبين المعياريين مقبول وضعيف. ويرى الباحثون حصول اغلبية التلاميذ (ذكور) على هذه النتائج الى وجود ضعف في قدرة الجهازين القلبي الدوري والتنفسي للتلاميذ وبالتالي ضعف في اللياقة القلبية التنفسية لديهم والتي تعدحسب يوسف كماش بمثابة المؤشر الواضح للصحة ومكوناتها بشكل عام ، فعندما يكون مستوى اللياقة القلبية التنفسية عاليا فإن ذلك من شأنه تعزيز صحة البدن والعقل (كماش، 2014، صفحة 01).

ويرجع الباحثون هذا الضعف في مستوى اللياقة القلبية التنفسية الى مجموعة من الأسباب لعل أبرزها كون حصة واحدة للتربية البدنية والرياضية في الاسبوع غير كافية لتطويرالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ()vo2 max النابيعتبر أفضل مؤشر يستدل به لمعرفة مستوى اللياقة القلبية التنفسية. (TauseefNabi, 2015, p. 418) المكون هذا الأخير يتأثر بالكثير من العوامل منها الجنس والسن وشدة الحمل والمدة الزمنية للممارسة وهذا ما يؤكده كل من طلال نجم وعلي فتاحنقلا عن والسن وشدة الحمل والمدة الزمنية للممارسة وهذا ما يؤكده كل من طلال نجم وعلي فتاحنقلا عن الوياضية يمكن أن تؤدي إلى احدث تغيرات ايجابية في كفاءة الجهازالدوري التنفسي إذا تضمنت تلك الدروس العديد من

الثانى ديسمبر 2018

eISSN 2543-3776



الإرشادات والتعليمات ومنها أن تكون شدة الحمل ما بين المتوسطة والعالية وان لا يقل زمن الممارسة عن (30) دقيقة يوميا (طلال نجم و على فتاح، 2011).

2.اللياقة العضلية الهيكلية:

اختبار الانبطاح المائل ثنى ومد الذراعين:

جدولرقم(05) الذي يبين عدد التلاميذ والنسب المئوية المقابلة لها حسب كل مستوى معياري والنسب المقررة لهاحسب منحنى التوزيع الطبيعي لاختبارا لانبطاح المائل ثني ومد الذراعين.

النسب	السن 18 سنة				السن 17 سنة			سن 16سنة		
المئوية										المسن
المقررة لها	النسب	222	=	النسب	22.6	=	النسب	عدد	=	نويان
في التوزيع الطبيعي	المئوية %	التلاميذ	الدرجات الخام	المئوية %	التلاميذ	الدرجات الخام	المئوية %	التلاميذ	الدرجات الخام	المستويات المعيارية
.			الخاو			يغ			بَا	" J ,
4.86			أكثر من			أكثر من			أكثر من	
4.80	4.02	81	36	5.33	97	34	5.99	102	32	جيد جدا
24.52	21.89	441	36-25	18.63	339	33-23	12.51	213	33-22	ختد
40.96	44.47	896	24-13	45.33	825	22-13	49.71	846	21-11	مقبول
24.52	29.58	596	12-01	30.66	558	12-01	31.79	541	10-01	ضعيف
4.96			أقل من			أقل من			أقل من	
4.86	0.05	01	01	0.05	01	01	00	00	01	ضعیف جدا

من خلال الجدول رقم (05) الذي يبين عدد التلاميذ والنسب المئوية المقابلةلها حسب كل مستوى معياريوالنسب المقررة لهاحسب منحندالتوزيع الطبيعي لاختبارالانبطاح المائل ثتي ومد الذراعين يتضح أنأغلبية نتائج عينة البحث(ذكور) في اختبار الانبطاح المائل ثتي ومد الذراعين هي في المستوى المعياري مقبول. بالرجوع الى توصيات المنظمة العالمية للصحة فيما يخص تحسين القوة العضلية بشكل ملحوظ عند الأطفال و المراهقين فإنه لتحقيق ذلك يتطلب اشتراك الأطفال والشباب في الأنشطة المقوية للعضلات مرتين أو ثلاث مراتأسبوعيا (منظمة الصحة العالمية والرياضة في صفحة 19)وهذا ما لا نجده محققا لا بالنسبة للحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضة في الطور الثانوي ولا بالنسبة لنوعية الأنشطة، فإن أغلب الأساتذة يركزون على التمارين المهارية أكثر من التمارين البدنية خلال حصص التربية البدنية، كما أن الطريقة المتبعة غالبا لتحسين القوة من التمارين البدنية خلال حصص التربية البدنية، كما أن الطريقة المتبعة غالبا لتحسين القوة

الثانى ديسمبر 2018

مجلة علمية سداسية محكمة

العضلية عند تلاميذ المرحلة الثانوية تعتمد على التمارين البدنية العامة التي تكون فائدتها محدودة ، في حين أن الاعتماد على التدريب باستخدام الاثقال خلال حصص التربية البدنية يؤدي الى تحسين القوة العضلية ، وفي هذا الصدد يذكرالهزاع بأن تدريباتالقوةالتيلا تؤديالىتحمىلالعضلةحملازائدا (زيادةالعبء) لاتقود الىتحسنفيالقوة العضلية ولازيادة فيحجمالعضلات. (هزاع بن محمد الهزاع، 2005). وهذا ما يفسر ضعف عينة البحث في عنصر القوة العضلية.

اختبار الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين:

جدولرقم (06) الذي يبين عدد التلاميذ والنسب المئوية المقابلة لها حسب كل مستوى معياري والنسب المقررة لهاحسب منحنىالتوزيع الطبيعي لاختبارالجلوس من الرقود مع ثني الركبتين.

النسب	السن 18 سنة				السن 17 سنة			السن 16سنة			
المئوية										المست	
المقررة لها في التوزيع	النسب المئوية %	عدد التلاميذ	الدرجاه	النسب المئوية %	عدد التلاميذ	الدرجا	النسب المئوية %	عدد التلاميذ	الدرجاه	المستويات المعيارية	
الطبيعي	.~	-	الدرجات الخام		-	الدرجات الخام		•	الدرجات الخام	ارية	
4.96			أكثر من			أكثر من			أكثر من		
4.86	5.41	109	70	6.91	119	70	5.17	88	44	جيد جدا	
24.52	17.37	350	69-45	15.38	265	69-45	14.75	251	30-44	جيد	
40.96	42.53	857	44-21	40.10	691	44-20	48.30	822	15-29	مقبول	
24.52	37.69	699	19-01	37.61	648	19-01	31.79	541	01-14	ضعيف	
4.86			أقل من			أقل من			أقل من		
1.00	00	0	01	00	0	01	00	0	01	ضعيف جدا	

من خلال الجدول رقم (06) الذي يبين عدد التلاميذ والنسب المئوية المقابلة لها حسب كل مستوى معياريوالنسب المقررة لهاحسب منحنىالتوزيع الطبيعي لاختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين يتضح أنأغلبية نتائج عينة البحثفي اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين هي في المستوى المعياري مقبول. ويعود السبب في ذلك كما يراهالباحثون الى ان ضعف افراد عينة البحث في عنصر القوة العضلية أثر سلبا على نتائج اختبار الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين(التحمل العضلى) وهذا ما يؤكده ابراهيم احمد سلامة بقوله ان التحمل العضلي يعتمد بدرجة كبيرة على القوة

مجلة علمية سداسية محكمة

eISSN 2543-3776

الثانى ديسمبر

العضلية فالعضلة الضعيفة لا تستطيع تكرار اداء العمل لفترات طويلة. (ابراهيم احمد سلامة، 2000، صفحة 123).

2018

اختبار ثنى الجذع من وضع الجلوس للأمام:

جدولرقم(07) الذي يبين عدد التلاميذ والنسب المئوية المقابلة لها حسب كل مستوى معياري والنسب المقررة لهاحسب منحنىالتوزيع الطبيعي لاختبارتني الجذع من وضع الجلوس للأمام.

النسب	السن 18 سنة				السن 17 سنة			السن 16سنة			
المئوية										المسا	
المقررة لها في التوزيع الطبيعي	النسب المئوية %	عدد التلاميذ	الدرجات الخام	النسب المئوية %	عد التلاميذ	الدرجات الخام	النسب المئوية %	عدد التلاميذ	الدرجات الخام	تويات العيارية	
4.86	3.20	61	أكثر من 36	3.85	68	أكثر من 37	2.82	48	أكثر من 40	جيد جدا	
24.52	27.15	517	36-26.01	24.86	439	37-27.01	29.06	494	40-28.01	جيد	
40.96	34.09	649	26-16.01	42.36	748	27-18.01	40.53	689	28-15.01	مقبول	
24.52	32.46	618	16-06.50	25.99	459	18-08	20.24	344	15-2.51	ضعيف	
4.86	3.10	59	أقل من 06.50	2.92	52	أقل من 08	7.35	125	أقل من 02.50	ضعيف جدا	

من خلال الجدول رقم (07) الذي يبين عدد التلاميذ والنسب المئوية المقابلة لها حسب كل مستوى معياري والنسب المقررة لهاحسب منحنىالتوزيع الطبيعي لاختبارثني الجذع من وضع الجلوس للأماميتضح أن أعلىنسبة حققتها عينة البحثفيهذا الاختباركانت في المستوى المعياري مقبول.

من خلال هذه النتائج يظهر جليا ضعف أفراد عينة البحث في عنصر المرونة،ويعزو الباحثون النأن أغلبية عينة البحث في المستوى المعياريمقبول، انحصار التدريبعلىهذهالصفةلميعطىاهتماماكافيامنقبل المدرسين خلال حصص التربية البدنية سواء خلال فترة الاحماء أو في الجزء الختامي من الحصة، كما أن عدم برمجة الانشطة الرياضية التي تعمل على تتمية المرونة خاصة نشاط الجمباز يسهم بصورة مباشرة في ضعف هذا المكون البدني.

استنتاجات:

1- فاعلية البرنامج الحاسوبي المقترح في تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلامين المرحلة الثانوية (ذكورا) لعدد كبير من التلاميذ في اقل زمن وجهد واكثر دقة.

- 2- تم التعرف على الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند عينة البحث (ذكور)
 - 3-تم تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند عينة البحث (ذكور).
- 4- أغلبية نتائج عينة البحث (ذكور)في اختباراتاللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي في المستوى المعياري مقبول.
 - 5- ان مؤشر كتلة الجسم عندأفرادعينةالبحث بشكل عام كان جيدا في ضوء المعايير العالمية.
 - 6- انخفاضمستوى عناصراللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عندأفرادعينةالبحث.

مناقشة الفرضيات:

البرنامج الحاسوبي المصمم له القدرة على تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حيث يظهر المستوى منخفض عند مجموع التلاميذ.

من خلال هذه الدراسة استطاع الباحثون تصميم البرنامج الحاسوبي الذي سهل عملية تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لعدد كبير من التلاميذ في مدة زمنية قصيرة وبأقل جهد وأكثر دقة، وذلك من خلال تحديد المستويات المعيارية عند تلاميذ المرحلة الثانويةوهو ما توصلتاليهدراسة عبد المهدي على احمد اكسيل (2012) حين توصل الى تصميم نظام الكتروني لغرض تقويم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمملكة البحرين.

كما اظهرت النتائج التي تم التوصل اليها في هذه الدراسة والممثلة في الجداول رقم (04-05-05) الخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند مجموع التلاميذ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة محمد لطفى ابو صلاح (2011).

وهنا تبرز أهمية توظيف الحاسوب في عملية التقويم التربوي لما له من مميزات وخصائص في تحسين عملية التقويم واختصار الوقت والجهد على كل من الاستاذ والتلميذ، وفي هذا الصدد يشير غسان يوسف 2009 أن الحاسوب يوظف هذه الأيام في العديد من الامور التي تختص بعملية التقويم لما للحاسوب من أهمية ودور بارز في التقويم التربوي وذكر منها تصحيح الاختبارات ورصد النتائج وإعلانها كذلك التعامل مع الأعداد الكبيرة من الاختبارات في وقت قصير جدا وتوفير الوقت والجهد، والجهد للمعلم، حيث أن تصحيح ورصد العلامات يأخذ من المعلم الكثير من الوقت والجهد،

2018

eISSN 2543-3776

بالإضافة الى تخزين البيانات وعلامات الطلبة لتكون متوفرة للمعلم والطالب وقت الحاجة، والدقة في وضع العلامات وسهولة تحليلها مستقبلا كذلك تحليل النتائج وتشخيص ومعالجة نقاط الضعف.

وبناءاعلىما تقدمتمكن البرنامج الحاسوبي المقترح منتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى أفرادعينة البحث.

اقتراحات وفرضيات مستقبلية:

- -1 توظيف البرنامج الحاسوبي المقترح في تقييممستوى عناصراللياقةالبدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور.
- 2- تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية بشكل دوري.
- 3- اجراء المزيد من البحوث في تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المراحل التعليمية الاخرى (ذكور واناث).

المراجع:

- 01. ابراهيم احمد سلامة. (2000). المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية. طرابلس. منشأة المعارف
- 02. جعفر فارس العرجان (2013) بعنوان اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض القياسات الانثروبومترية لدى الأطفال والشباب الأردنبين بعمر (7-18) سنة.
- 03. جميل الربضى. (2012). الرياضة لغير الرياضيين (المجلد الطبعة الثالثة). الاردن: كلية التربية الرياضية الجامعة الاردنية.
- 04. حلمي حسني محمود ومحمد عبد العزيز سلامة. (1989). تقنين بطارية اختبارات لياقة بدنية للطلاب المتقدمين للالتحاق بقسم التربية البدنية والرياضية. جامعة قطر.
- 05. طلال نجم (2011) أثر درس التربية الرياضية في بعض المتغيرات الوظيفية وعناصر اللياقة البدنية وكتلة الجسم لدى طلاب الصف الثاني المتوسط.المجلة الرياضية المعاصرة العدد الرابع عشر المجلد العاشر لسنة 2011.
- عبد المهدى على احمد اكسيل (2012) وعنوانها " تصميم نظام الكتروني على شبكة المعلومات العالمية لتقويم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمملكة البحرين". رسالة دكتوراه.



- 07. عبداللهزيدالكيلانيوآخرون. (2009). القياسوالتقويم فيالتعلموالتعليم.
- 08. غسان يوسف. (2000). حوسبة التقويم الصفى. دار الثقافة للنشر والتوزيع. عمان
- 09. محمد لطفي ابو صلاح (2011) وعنوانها "بناء مستويات معيارية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الثانوية في محافظة طولكرم.
- 10. مفتي حماد. (2010). اللياقة البدنية للصحة والرياضة. (الإصدار الطبعة الاولى). القاهرة: دار الكتاب الحديث.
 - 11. منظمة الصحة العالمية. (2010).التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من أجل الصحة.
- 12. هزاع بن محمد الهزاع ومحمد بن محمد الاحمدي. (2004). قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة لدى الانسان: الاهمية وطرق القياس الشائعة. جامعة الملك سعود.
 - 13. CastelliDM,et al.(2007). Physical Fitness and Academic Achievement in Third- and Fifth-Grade Students. Journal of Sport &ExercisePsychology, 29,239-252
 - 14. Catley MJ, et al. (2013). Normative health-related fitness values for children analysis of 85347 test results on 9–17-year-old. Br J Sports Med, 47, 98-108.
 - 15. Dragan Cveji, T. P. (2013). Assessment of physical fitness. Physical Education and Sport, Vol. 11, No 2, pp. 135 145.
 - 16. Gert A. Nielsen.(2003). The association between high blood pressure, physical fitness, and body mass index in adolescents. PreventiveMedicine 36,229–234
 - 17. Julián Alberto Gualteros et al .(mars 2015).A lower cardiorespiratory fitness is associated to an unhealthy status among children and adolescents from Bogotá, Colombia EndocrinolNutr. 62(9):437-446
 - 18. Latrice s.Sales. (2007, july). The effectiveness of the spark program in increasing fitness among children and adolescents. Georgia SouthernUniversity.
 - 19. Linda S. Pescatello . (2014).ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription Vol. ninth edition.
 - 20. OMS. (2011). Lutte contre les maladies non transmissibles.
 - 21. SlawomirKoziel. (2005). What is the risk for overweight children of being overweight at the age of 18 years. Anthropological Review .Vol. 68, 43-52.
 - 22. TauseefNabi. (2015). Assessment of cardiovascular fitness [VO2 max] among medical students by Queens College step test. International Journal of Biomedical and Advance Research, 418-421.
 - 23. Walter R. Thompson et al. (2009). ACSM's Guidelines for exercise Testing and Prescription (Eigth Edition ed.).

الثانى ديسمبر 2018

مجلة علمية سداسية محكمة

تحليل المستويات للمواهب الرياضية الجزائرية الشابة في العاب القوى بين مرحلة التكوين ومرحلة المنافسة الرياضية

د: حكومي على جامعة ورقلة.

تاريخ الإيداع: 2017/04/07 تاريخ القبول: 2017/09/12 تاريخ النشر: 2018/12/07

الملخص:

العديد من عناصر الفئات الشابة البارزة في بداية مشواره الرياضي، لم تتمكن من تحقيق ما كان ينتظر منها من نتائج. و لقد تطرق الكثير من الباحثين و الخبراء لهذا الموضوع لمعرفة الأسباب التي تفسر هذا الإخفاق.

جل الخبراء أجمعوا بأن الأسباب التي تؤدي لعدم تحقيق ما ينتظر من الرياضي الناشئ من نتائج رياضية، يرجع إلى معاملة هذا الأخيرعلي نفس مستوى الاعتبار المخصص لتدريب الرياضي الذي يمتلك أقدمية وخبرة .

أجمع الباحثون في ميدان الرياضة بأنه من الخطأ الفادح أن يعتبر الطفل نموذجا مصغرا من الرجل، و يختلف على أكثر من صعيد. نحافة جسمه وميزات خصائصه النفسية تتطلب الأخذ بعين الاعتبار احتياطات منهجية التي تعطي الأولوية للتنمية السليمة للطفل على رغبة الحصول على نتائج رياضية تزول في الوقت الذي يفترض أن يرفع مستوى الرياضي إلى مستويات المنافسة التي تتاسب ما كان ينتظر منه أثناء مرحلة تكوينه.

من التوجيهات المنهجية في ميدان الرياضة هو أن يكون التكوين سليما وصحيحا للرياضي الناشئ، محترما للقواعد العلمية التي تسير المراحل التتموية للطفل وبالتالي الإفراط في التدريب المركز يؤدي إلى عكس ما ينتظر من نتائج رياضية في مستقبل حياة الطفل الرياضي.

الكلمات المفتاحية: التدريب- نتائج رياضية - خصائص الطفل - تكوين رياضي - تدريب مبكر منهجية الرياضة

مجلة علمية سداسية محكمة

Analysis of the levels of young Algerian athletic talents in athletics between the training stage and the stage of the sports competition.

Summary

Sports news informs us that today in the most developed countries a real educational organization has been set up, around the practice of physical education and sports, and this in the perspective of the preparation of future champions.

In this context, many experts emphasize the complexity of the phenomena related to the training aspects of young sports talents and denounce the emphasis on early intensive training in clubs and academies, in search of short-term sports results.

In Algeria, the practice of sports activities in the youth categories poses a multi-faceted problem. The lack of an educational policy adapted to preschool and primary school, makes that the school context for the moment is not favorable for a full expression of a mass juvenile schooled with the plans of the practice of EPS, thus the The training of young sports talents is managed by a coach who in most cases lacks qualifications, in search of achieving sports results at any price.

As part of a reflection on this issue, we propose a sum of methodological orientations leading to the training of young sports talents.

Keywords:

Education - sports results - peculiarities of the child - sports training - early training - sport methodology

I – مقدمة:

يتطلب الوصول الي المستويات التنافسية في مختلف الرياضات إلى فترة طويلة من التكوين الرياضي وقد تمتد لعدة سنوات. حاليا السعي للأداء الرياضي الناجح يجذب اهتمام جل البلدان عبر العالم وخاصة المتطورة منها. لتحقيق ما تهدف إليه رياضة المنافسة، هناك إجماع علمي يوضح أن تحضير المواهب الرياضية الشابة، يخضع إلى توجيهات منهجية، منها إلزامية البدء في التكوين الرياضي في سن مبكر;

(Charles M. Thiebauld, Pierre Sprumont, 88, 1997) في الميدان الرياضي اكتست النتيجة الرياضية والحصول على الميدالية أهمية كبيرة. رغبة التفوق الرياضي حرّكت جميع الوسائل والإمكانيات تلبية لما تنتظره الجماهير من رياضييها. هاجس الانتصار والتفوق اخترقا كل الحواجز والعواقب لتحقيق الأهداف المسطرة.

2018

eISSN 2543-3776

الثائى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

بعد ما كانت الأنشطة البدنية والرياضية عرضة للتسيير العشوائي، فاقدة للمنهج العلمي (Jean-Paul Massicotte, Claude Lessard ,171 ; 1984) مع التطور الذي عرفته هذه الأخيرة والدور الذي أصبحت تلعبه في الساحة العالمية، في الجانب المعرفي حظيت كل الرياضات بمحتوى علمي نظري وتطبيقي (Jacques Ulmann, 15; 1997) وخصصت إمكانيات ووسائل مادية عملاقة كل هذا لتحقيق التفوق في الميدان الرياضي (Claude Sobry, (2003) ; 15 لغرض الهيمنة في المجالات المختلفة التي تقدمه العروض الرياضية، وبعد اقتحام علوم النشاطات البدنية والرياضية ساحات المنافسة، من البحث في التحضير البدني وتعديل المناهج التدريبية وتفعيل الأبحاث العلمية التي جعلت في بعض الأحيان من الرياضيين "فئران التجارب"، ظهرت في السنوات الأخيرة ظاهرة التحضير الرياضي المبكر وضرورة اكتشاف المواهب الشابة التي تتوفر لديها الإمكانية المستقبلية للحصول على نتائج عالية المستوى ,Jean-Philippe Biéchy) (2012) 74 انطلاقا من التوجيهات المنهجية والعلمية في مجالات تحضير الرياضيين إلى ميادين المنافسة وخاصة المواهب الشابة منها، والأخذ بما يعمل به في البلدان المتطورة في مجالات رياضة النخبة، كل القوانين الصادرة عن وزارة الشباب والرياضة الجزائرية وخاصة آخر قانون رقم 13-05 المتعلق بالأنشطة البدنية والرياضية وتطويرها (La loi N° 13 – 05 du 14) يؤكد على مواصلة وتطوير نظام تكوين ومتابعة الفئات الرياضية الشابة. في هذا الصدد، تهميش الرياضة المدرسية وفتح أقسام رياضة ودراسة، (عبد الحفيظ إيزم، جريدة المساء الإخبارية الجزائرية) وثانويات وأكاديميات رياضية، علاوة على العديد من الفرق الرياضية على مستوى أندية البلديات والفرق الرياضية، جعل نوع من الاختلالات في المنظومة الرياضية. على سبيل المثال، رغم الأموال الطائلة التي ضخت في خزائن فرق كرة القدم، في آخر مشاركة للمنتخب في كأس العلم 2014 لاعبين فقط في قائمة الاحتياط اختيرا من الفرق المحلية. وكل الآخرين كانوا منضمين إلى فرق أجنبية. (https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89quipe_d%27Alg) تطلعا لما يدلى في هذا الموضوع عبر المراجع والدراسات العلمية، ورد مجلة " الريدرس ديجسة سلكسيون" في عددها لشهر مارس 1990 عن جاك برسون (Jacques Personne, 72, 1987) بأن في المدرسة الابتدائية شاطوبريان بفرنسا يوجد قسم رياضة و دراسة، لأطفال تتراوح أعمارهم بين 09 و 10 سنوات يخضعون لأربع ساعات من التدريب المختص يوميا. نفس المؤلف ركز على البرنامج

التحضيري الشديد الموجه لرياضيات الجمباز لمنتخب فرنسا اللواتي حققن مائة وسبعة عشر ألف (117000) حركة جمباز في مدة 10 أشهر و خلال 1200 ساعة من التدريب. تلك الفتيات كانت تقارب أعمارهن16 سنة وكن يتابعن البرنامج التحضيري منذ عدة سنوات، أي بمعنى آخر منذ بداية مرجلة النمو.

هذا التوجيه في تدريب الناشئين المتميز بشدة التمرينات و كبر حجمها لا يوجد فقط في عدد كبير من الرياضات، في ألعاب القوى على سبيل المثال، نرى بأنه يطلب من أطفال بذل مجهودات كبيرة لا تتماشى مع أعمارهم، و في كثير من الأحيان نشاهد أطفالا يشاركون في منافسات المسافات الطويلة وحتى في المرطون، مع الذكر بأن فيما يخص هذ الاختصاص و بالنسبة لرياضيي درجة الأكابر، بخطوة طولها 1,50 متر، قطع مسافة المرطون يتطلب حوالي 28000 خطوة و بالتالي 28000 ارتقاء و 28000 ارتكاز. عند الفئات الصغيرة التي لا يتجاوز طول خطواتها 0,80 متر، لا نستطيع التعليق، و لا يمكننا تقدير الاضطرابات والانعكاسات السلبية على الأجهزة و الوظائف عند الطفل. تكرار التمرينات، شدة الضغط على المفاصل و الهيكل العظمي، المتطلبات الطاقوية المرتفعة، كل هذا له تأثير على الطفل و وظائف جسمه النحيف. وغالبا ما يكون لهذه الانعكاسات سلبيات لا يمكن تصحيحها بعد نهاية الحياة الرياضية.

يصعب تصور ما يحدث من إصابات مرتبطة بممارسة النشاطات البدنية والرياضية عند الأطفال من آلام في مفاصل الكتفين عند السبّاح ، ألام على مستوى المعاصم والظهر عند رياضي الجمباز، تمزق الأوتار للأربطة عند لاعبى كرة القدم، كسور في الألعاب الجماعية والقتالية . (D. Ceroni A. Kaelin, 97; 20047) كان عمرها 18 سنة حين حققت زولا باد بطولة العالم للضاحية. عندما وصلت22سنة، أرغمت هذه الأخيرة على التوقف عن ممارسة الرياضة من طرف استشاريين من جنوب أفريقيا، بريطانيا و ألمانيا لأنها كانت تعانى من كسر في عظام الحوض و تمزق على مستوى أحد الأوتار و الأربطة الصليبية للركبة Brian Vine, Zola) Budd Zola; 98, 2004)

أثناء الجامعة الصيفية التي أقيمت ببواتيي بفرنسا سنة 1984، في إحدى المحاضرات، صرح الباحث الروماني كلاراك بالحرف الواحد: للوصول بالجمبازية نادية كومانتسي إلى العالمية، عوق النظام الرياضي الروماني حوالي مائة (100) مراهقة متميزة في رياضة الجمباز

لتكوين جمبازية واحدة. أكثر من هذا بعد أربعين سنة (40)من تألق الجمبازيات الرومانيات في الدورة الأولمبية بلوس أنجلس سنة 1984، لم يشارك هذا الفريق في الدورة ما قبل الأخيرة في ريو ديجانيرو (2016). إلى الآن لم تذكر الأسباب الحقيقية لهذا الانسحاب

(http://www.peripleties.fr/gymnastique-roumani)

ـ الطريقة والأدوات:

بناءا على خبرتنا وتعاملنا في ميدان تكوين ومتابعة الفرق الوطنية والمنتخبات الجزائرية على مستوى الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى، قمنا بصفتنا مديرا فنيا وطنيا، ومدرب المنتخب الجزائري سابقا، ببحث تحليلي على مستوى المتوجين من المواهب الشابة في جميع اختصاصات ألعاب القوى أثناء البطولتين الوطنيتين ل 2004 و 2011 بالنسبة للفئات الشابة التي تتراوح أعمارهم ما بين 15 و 16 سنة.

في الدراسة التحليلية لأولى قورنت النتائج المسجلة عند الثلاث الأوائل في البطولة الوطنية لسنة 2004 في كل اختصاص الألعاب القوى، وبحثنا في نتائج نفس المجموعة بعد ستة)سنوات أي في البطولة الوطنية لسنة 2010.

الدراسة الثانية سلكت نفس الطريقة، لكن قارنت النتائج المسجلة في 2011 عندما كان المتوجون في فئة الناشئين وبعد ست سنوات (06) أي في سنة 2017 أصبحت نفس المجموعة في فئة الأكابر ارتكزنا للقيام بهذه الدراسة التحليلية على المحاضر الرسمية للبطولات الوطنية المسجلة على مستوى الرابطات التي أقيمت فيها البطولات والمعتمدة من طرف الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى. (http://www.laa.dz).

مجلة علمية سداسية محكمة

eISSN 2543-3776

2018

الثانى ديسمبر

النتائج:

سمحت الدراسة التحليلية بتسجيل الملاحظات المرفقة في الجدول التالي:

تحليل نتائج مجموعتين من الرياضيين الناشئين المتوجان في بطولت ن وطنيتين مختلفتين بعد 06 سنوات من تألقهما في فئة الناشئين

إجراءات الدراسة التحليلية	
() 2010	2004 (الفنة العمرية: 15 – 16)
التحليل: *50 رياضيين فقط على 54 المتوجين في فئة الشبان متوجون في فئة الأكابر *40 رياضيين فقط على 54 المتوجين في فئة الشبان متوجون في فئة الأكابر *40رياضيات فقط على 54 المتوجات في فئة الشابات متوجات في فئة الكبريات نسبة مواصلة التألق بعد 60 سنوات من التحضير: 07 % *40رياضيات فقط على 54 المتوجات في فئة الشبات متوجات في فئة الكبريات نسبة مواصلة التألق بعد 66 سنة من التحضير: 07 %	عدد اختصاصات العاب القوى: 18 العينة: 03 الأوائل من كل اختصاص عدد المتحصلين على ميدالية في البطولة الوطنية: 54 من فئة الشبان + 54 من فئة الشابات
() 2017	2011 (الفنة العمرية: 15 – 16)
التحليل: * رياضي واحد فقط على 54 المتوجين في فئة الشباب متوج في فئة الأكابر 	عدد اختصاصات العاب القوى: 18
نسبة مواصلة التالق بعد 60 سنوات من التحضير: 01 % *04 رياضيات فقط على 54 المتوجات في فئة الشابات متوجات في فئة الكبريات نسبة مواصلة التالق بعد 06 سنوات من التحضير: 07 %	العينة: 03 الأوائل من كل اختصاص
	عدد المتحصلين على ميدالية في البطولة الوطنية: 45 فئة الشبان + 54 فئة الشابات

VI المناقشة:

مثل ما هو موضح في الجدول، نسبة الرياضيين الناشئين والناشئات الذين يواصلون تألقهم عندما يصلون إلى فئة الأكابر تعتبر ضعيفة جدا. يسجل تسرب عدد كبير من المواهب الشابة الذين لا

2018

eISSN 2543-3776

(Touilhttps://fr.wikipedia.org/wiki/Imad_ Touil) في 2008 وعنو عبد الرحمان نائب بطل العالم فينفس المسافة سنة 2010 -www.iaaf.org/athletes/algeria/abderrahmane (www.iaaf.org/athletes/algeria/abderrahmane) anou-25444) قبلهما العداء الذي كان يعول عليه كثيرا: البطل منصر نجيم، الذيكان لا يتجاوز العشرين سنة (20)، وصل إلى الدور النهائي في الألعاب الأولمبية التي أقيمت بالصين في 2008. من ذلك التاريخ لم يحقق هذا العداء أي نتيجة، حتى ولو كانت على المستوى الوطني. في ألعاب القوى الجزائرية العديد من الأمثلة تثبت أن كثيرا من الرياضيين الأبطال في سن مبكر تقهقر مستواهم في السن الذي يفترض أن يحققوا فيه أحسن النتائج.

أثناء قيامنا بزيارات لرابطات ألعاب القوى عبر ملاعب الوطن في إطار مهامنا العملية، ما لاحظناه عبر ملاعب الوطن، يوضح بأن العديد الكبير من المدربين يدربون الفئات الشابة على نفس النمط الذي يدربون به فئات الأكابر. من جهة أخرى الإمكانيات المتوفرة في الأندية لا تسمح بتأطير يناسب سن المبتدئين في ألعاب القوي.

V- خلاصة :

نظرا لكل الاعتبارات و الملاحظات المقدمة، وبناءا على القواعد العلمية الخاصة بالنظام البيولوجي لتتمية الطفل، و التوجيهات المنهجية الأكاديمية في ميدان التدريب الرياضي، من الضروري أن تؤخذ بعين الاعتبار الخصائص البدنية والنفسية التي تميز الطفل. من المعروف بأن في هذه المرحلة التوجيهات المنهجية لتحضير الطفل الموهوب في مجال النشاطات البدنية والرياضية تحث على استعمال الطريقة اللينة في التدريب، الطريقة التي تستعمل فيها أساليب اللعب الجذابة للطفل والتي يمكن من ورائها تطبيق كل ما يتعلق بتطوير الميزات التربوية، الصحية، النفسية، البدنية، والمهارتية للطفل. الهدف المرجو في هذه المرحلة لا يكمن في تحقيق نتائج

عالية المستوى ، لأن تحقيق هذا الهدف في سن مبكر يعرقل عملية التحضير الرياضي و يحد من التكوين الشامل و المتكامل للشاب.

إدخال التدريب الخاص عند الطفل يمكن تطبيقه، شرط أن يكون لهذا التدريب تأثيرا إيجابيا خاصة على الجهاز العصبي و الحركي، مع هذا تؤخذ الحيطة والحذر بتنوع الألعاب حتى يرسخ عند الرياضي الناشئ سعة حركية تسمح له باكتساب نوع كبير من المؤهلات الرياضية الخاصة بتأهل الرياضي المبتدئ.

حسب العديد من الباحثين في الفيزيولوجية، عند الطفل الاحتياجات الأساسية للطاقةتفوق احتياجات الرجل بحوالي 20% لأن في هذه الفترة متطلبات الطاقة تكون أكثر احتياجا عند الطفل الذي يعرف تقابات جسمانية و سيكولوجية، تحمله إلى مرحلة البلوغ و مرحلة ما بعد البلوغ (Thomas W Rowland, 123, 2004) في ميدان التدريب، من الضروري أن تكون شدة التمارين ضعيفة إلى معتدلة، لأن هشاشة عظام الطفل ووجود مواد غضروفية و لينة في مفاصله، تحمل المدرب على أن يأخذ الحيطة في هذا الجانب ولا يحمّل الطفل نفس الضغط الذي يحمله للرياضي المتقدم في السن. الشدة المفرطة في التمارين بدون أي شك تؤدي إلى إصابات على مستوى الأنسجة العضلية، و العظام، و الأربطة، والمفاصل. الارتفاع المفاجئ في الحمولة يؤدي إلى نفس النتيجة. في هذا الصدد، الخبير الألماني فاينك يقول: إذا بعد أسبوع من التمرين يلاحظ تغيرات على مستوى العضلة، هذه التغيرات لا تلاحظ إلا بعد عدة أسابيع على مستوى الأربطة، الأوتار، والمفاصل، والعظام، و بالتالي تأقلم العضلة للتمرين لا يعني تأقلم محيط العضلة (Jürgen Weineck, 1996)

يستحسن اجتناب حمولات التدريب التي تتطلب استخدام القدرات اللاهوائية الحمضية. أوضح الباحث كلينت من خلال دراسة قام بها في 1973 يوضح بأن سباق 800 متر، مرهق أكثر من سباق 3000 م، هذا بالنسبة للأطفال و يتطلب أكثر طاقة و أكثر إمكانيات لاسترجاع القدرات البدنية. من جهة أخرى يفتقد الطفل للمكونات الأنزيمية للتصدي للحموضة الناتجة عن شدة التمرين وإفراز الحمض اللبني. بالنسبة لميزات القوة الخاصة، لا يمكن تتميتها في السن المبكر بالطريقة المستعملة عند المتقدمين في السن، هذا راجع لعدم وجود في المرحلة ما قبل البلوغ هرمون التستوستيرون الذي بدونه يستحال تتمية قدرات القوة الخاصة.

في ما يخص الميزات الأخرى أي السرعة، المرونة، التنسيق الحركي، المداومة العامة، والتقوية العامة للجسم، يستحب تتميتها بطرق تتماشى مع الخصائص النفسية و البدنية للطفل، وأحسن طريقة هي طريقة اللعب. البحث عن تكوين البطل في فئة الناشئين لا يكون هدفا رئيسيا للمدرب، ومن ناحية أخرى صحة الطفل لا تعوض بمدالية مهما كان نوعها و أهميتها.

جل الخبراء أجمعوا بأن الأسباب التي تؤدي إلى عدم تحقيق ما ينتظر من الرياضي الناشئ من نتائج رياضية في الفئات الكبرى، يرجع إلى معاملة الرياضي الناشئ بنفس المستوى المخصص لتدريب الرياضي الذي يمتلك أقدمية و خبرة في التدريب.

الباحثين في ميدان الرياضة أجمعوا بأنه من الخطأ الفادح أن يعتبر الطفل نموذجا مصغرا من الرجل، ويختلف على أكثر من صعيد. نحافة جسمه و ميزات خصائصه النفسية تتطلب الأخذ بعين الاعتبار احتياطات منهجية التي تعطي الأولوية للتنمية السليمة للطفل رغبة في الحصول على نتائج رياضية تزول في الوقت الذي يفترض أن يرفع مستوى الرياضي إلى مستويات المنافسة التي تناسب ما كان ينتظر منه أثناء مرحلة تكوينه.

:

- 1. Charles M. Thiebauld, Pierre Sprumont (1997); L'enfant et le sport : Introduction à un traité de médecine du sport chez l'enfant, De Boeck Supérieur : 88-96
- 2. Jean-Paul Massicotte, (1984) Claude Lessard Histoire du Sport de L'Antiquité au XIX^e Siècle : Editeur PUQ :171-180
- 2. Jacques Ulmann (1997); De la gymnastique aux sports modernes : Éditeur Vrin, 15-38
- 4 Claude Sobry (2003); Socioéconomie du sport: De Boeck Supérieur :15 30 5 Jean-Philippe Biéchy (2012); Approche systémique de la performance sportive : Amphora, 74-86
 - 6 https://www.joradp.dz/FTP/jo-francais/2013/F2013039.pdf La loi N° 13 05 du 14 Ramadhan 1434 JORAP N°39 : 03 28 Imprimerie Officielle Les Vergers, Bir-Mourad Rais, BP 376 ALGER-GARE
 - عبد الحفيظ إيزم، رئيس الاتحاد الوطني للرياضة المدرسية (في جريدة المساء الإخبارية الجزائرية) ;الرياضة المدرسية

في تراجع مستمر الحدث/الرياضة/الرياضة-المدرسية-في-تراجع-مستمر -https://www.el /massa.com/dz

- Wikipedia Equipe d'Algérie de football à la coupe du monde 2014 https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89quipe_d%27Alg
- 9 Jacques Personne (1987); Aucune médaille ne vaut la santé d'un enfant : Éditeur Denoël; 72 - 102
- 10 D. Ceroni A. Kaelin Traumatismes du sport en pédiatrie : www.revmed.ch/RMS/2004/RMS-2469/23610
- 11 Brian Vine, Zola Budd Zola (1984); The Official Biography: S. Paul, ,58 66.
- 12 PÉRIPLÉTIES Roumanie : La gymnastique dans les veines http://www.peripleties.fr/gymnastique-roumanie
 - http://www.laa.dz ; Statistiques الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى
- 14 Wikipedia Imad Touil; https:/fr.wikipedia.org/wiki/Imad_ Touil
- 15 Wikipedia Anou Abderrahmane; www.iaaf.org/athletes/algeria/abderrahmane- anou
- 16 Thomas W Rowland (2010); Physiologie de l'exercice chez l'enfant; Editeur de boeck, : 123 - 144
- 17 Jürgen Weineck (avril 1996); Manuel d'entrainement Editeur Vigot,



المناخ التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية دراسة ميدانية بثانويات الشرق الجزائري.

أ/ سليم خليفي معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة سوق أهراس.

تاريخ الإيداع: 2017/08/31 تاريخ القبول: 2018/01/11 تاريخ النشر: 2018/12/07

الملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين المناخ التنظيمي بعناصره الثلاث (نمط القيادة، الحوافز، المشاركة في اتخاذ القرار) ومستوى الرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية بالمدارس الثانوية لولايات (عنابة، خنشلة وسوق أهراس)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، حيث قمنا بتوزيع استمارة على عينة عشوائية من أساتذة المؤسسات محل الدراسة، بلغ حجمها 148 أستاذ، استرجع منها الباحث 120 استمارة صالحة للتحليل الإحصائي، بنسبة استرداد بلغت 81.08%.

وبعد تحليل البيانات باستخدام النسخة 22 للبرنامج الإحصائي SPSS، توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج من أبرزها وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين عناصر المناخ التنظيمي السائد بالمدارس الثانوية لولايات (عنابة، خنشلة، سوق أهراس) ومستوى الرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وبناءا على ما تم التوصل إليه من نتائج، تم التقدم بالعديد من التوصيات، التي من شأنها أن تساهم في توجيه أنظار القائمين على القطاع التربوي للدور الذي يمثله المناخ التنظيمي بعناصره المختلفة في تحسين مستوى الرضا الوظيفي للأساتذة.

الكلمات المفتاحية: المناخ التنظيمي، الرضا الوظيفي، أساتذة التربية البدنية والرياضية، المدارس الثانوية.

مجلة علمية سداسية محكمة

eISSN 2543-3776

2018

الثائى ديسمبر

Organizational climate and its relationship to job satisfaction to the professors of Physical Education and Sports

Abstract:

The study aims to identify the nature of the relationship between the organizational climate with its three components (leadership style, Incentives, Participation in decision making), and the level of job satisfaction of physical education and sports teachers in secondary schools of the cities (Annaba, Khenchela and Souk ahras), and to achieve the objectives of the study the analytical descriptive approach was adopted, where we distributed a questionnaire on a random sample of the professors of the establishments, under study, with a size of 148 professor, the researcher retrieved 120 questionnaires valid for statistical analysis, with a recovery of 81.08%.

After analyzing the data using version 22 of the SPSS statistical program, the study found a number of results, most notably the existence of a statistically significant correlation between elements of the organizational climate prevailing in the secondary schools of cities (Annaba, khenchela, Souk ahras), and the level of job satisfaction of professors of physical and sports education, and based on the results achieved several recommendations have been made which will contribute to the attention of those in charge of the educational sector, for the role represented by the organizational climate with its various components in improving the level of job satisfaction of teachers.

Keywords: Organizational climate, Job satisfaction, Professors of Physical Education and Sports, Secondary Schools.

مقدمة:

يمثل المناخ التنظيمي بيئة العمل الداخلية بمختلف متغيراتها وخصائصها وتفاعلاتها، حيث يلعب المناخ التنظيمي دورا كبيرا في ترصين السلوك الأخلاقي والوظيفي للأفراد العاملين من ناحية تشكيل وتعديل وتغيير القيم والعادات والاتجاهات والسلوك، ومن هنا يمكن القول أن المناخ الملائم

2018

eISSN 2543-3776

الثانى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

للأفراد من شأنه أن يشجع على خلق أجواء عمل هادفة ترصن سبل الثبات والاستقرار للأفراد والتنظيم على حد سواء إذ أن الأفراد في البيئة التنظيمية الفاعلة يشعرون بأهميتهم في العمل وقدرتهم على المشاركة في اتخاذ القرار والإسهام في رسم السياسات والخطط ويسود شعور بالثقة بين الإدارة والأفراد (حمود، 2002، صفحة 166).

ولقد ازداد الاهتمام بدراسة المناخ التنظيمي في السنوات الأخيرة نظرا لماله من ارتباط مباشر بسلوك الأفراد بالمؤسسة، حيث أكدت العديد من الدراسات في هذا الموضوع على الدور المباشر في تأثير المناخ التنظيمي على سير العمل وعلى أداء العاملين وعلى الرضا الوظيفي.

وينظر للرضا الوظيفي على أنه درجة إشباع الفرد، حيث يتحقق هذا الإشباع من عوامل متعددة منها ما يتعلق بالوظيفة التي يشغلها الفرد، وهذه العوامل تجعل الفرد راضيا عن عمله ومحققا لطموحاته ورغباته، ومتناسبا مع ما يريده من عمله وبين ما يحصل عليه في الواقع أو يفوق توقعاته منه (صلاح الدين، 2003، صفحة 231)، وفي نفس الاتجاه يرى روين Robin بأن الرضا الوظيفي هو الموقف العام للفرد اتجاه وظيفته، والفرق بين مقدار المكافأة التي يحصل عليها والمبلغ الذي يعتقد أنه يجب أن يحصل عليه (Mbah & Ikemefuna, 2012, p. 275).

وتكمن أهمية الرضا الوظيفي في أنه يساعد العاملين بصورة كبيرة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، الذي يؤدي إلى النجاح في العمل وزيادة إنتاجية المؤسسة (موسى، 2013، صفحة 22)، كما يعتبر الرضا الوظيفي مقياساً لمدى فاعلية الأداء، فإذا كان الرضا الكلي للأفراد مرتفعاً فإن ذلك سيؤدي إلى نتائج مرغوب فيها تضاهي تلك التي تتوقعها المؤسسة عندما تقوم برفع الأجور أو بتطبيق برنامج للمكافآت التشجيعية أو نظام الخدمات (محمد، 2013، صفحة 86).

و لقد أجريت العديد من الدراسات لاستقصاء واقع وطبيعة المناخ التنظيمي بالمؤسسات التربوية، واستكشاف مستوى الرضا الوظيفي للأساتذة في مختلف الأطوار التعليمية وفي دول مختلفة من العالم، فقد قام (ابراهيم، 2003) بدراسة هدفت إلى توضيح أثر نظم الحوافز على درجة الرضا الوظيفي للموظفين بكلية التجارة بجامعة النيلين، وخلصت الدراسة إلى أن الموظفين العاملين في كلية التجارة بجامعة النيلين غير راضين بالأغلبية عن نظام الحوافز المطبق في الجامعة، كما أجمع

الموظفون على أن هناك عديد من السلبيات في نظام الحوافز المطبق في الجامعة، و أن الحوافز الممنوحة لهم غير كافية و أن هناك أنواعا أخرى من الحوافز يجب أن يحصلوا عليها.

2018

وأجرى (حرز الله، 2007) دراسة هدفت إلى التعرف على مدى مشاركة معلمي المدارس الثانوية في اتخاذ القرارات وعلاقته برضاهم الوظيفي في محافظات غزة، وتوصلت الدراسة إلى أن معلمي المدارس الثانوية يشاركون بدرجة متوسطة في اتخاذ القرارات، وأن درجة الرضا الوظيفي لمعلمي المدارس الثانوية متوسطة، وتوصلت الدراسة أيضا إلى وجود علاقة إيجابية متوسطة بين مدى مشاركة المعلمين في اتخاذ القرارات المدرسية والرضا الوظيفي لديهم.

وتوصل (الطيب، 2008) في دراسته التي هدفت إلى تقصىي أثر المناخ التنظيمي في شركة الاتصالات الفلسطينية على الرضا الوظيفي للعاملين بها، وتوصلت الدراسة إلى وجود توجها عاما نحو الموافقة على توافر مناخ تنظيمي إيجابي بشركة الاتصالات الفلسطينية. و وجود علاقة إيجابية قوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.000) بين توافر مناخ تنظيمي جيد ومستوى الرضا الوظيفي للعاملين بشركة الاتصالات الفلسطينية.

وأجرت (الوادعي، 2008) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر الحوافز في الرضا الوظيفي لعينة من العاملين في المناطق التعليمية بأمانة صنعاء، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه طردية بين مستوى الحوافز والرضا الوظيفي للعاملين، وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في مقياس الحوافز ولمصلحة الذكور، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيا بينهم في مقياس الرضا الوظيفي، كما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين العزاب والمتزوجين.

وقام تشنغ تشي كيونغ (Keung, 2008) بدراسة هدفت إلى التعرف على المجالات التي من شأنها أن تساعد مديري المدارس في هونغ كونغ (الصين) على إشراك المعلمين في اتخاذ القرار، و توصلت الدراسة إلى أن المعلمين يفضلون إشراكهم في القرارات بمجال النموذج التعليمي ومجال المناهج الدراسية ومجال الإدارة، و إن إشراك المعلمين في اتخاذ القرارات له نتائج إيجابية مؤثرة في الرضا الوظيفي والالتزام و إدراك عبء العمل.

ودرس (مكفس، 2009) طبيعة العلاقة بين نمط القيادة في الإدارة المدرسية ودرجة الرضا الوظيفي لدى عينة عشوائية مكونة من (315) أستاذ للتعليم الثانوي عبر ثانويات ولاية المسيلة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه بين نمط القيادة ودرجة الرضا الوظيفي، حيث توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين النمط القيادي الديمقراطي ودرجة الرضا الوظيفي، وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين النمط القيادي الديكتاتوري ودرجة الرضا الوظيفي، وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين النمط القيادي الديكتاتوري ودرجة الرضا الوظيفي، وجود التسيبي ودرجة الرضا الوظيفي.

وقام (السفياني، 2012) بدراسة هدفت تشخيص درجة مشاركة المعلمين في اتخاذ القرارات المدرسية من وجهة نظر معلمي المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، وتوصلت الدراسة إلى أن درجة مشاركة المعلمين في اتخاذ القرارات المدرسية (بمجالاتها الخمس) في مجملها كانت منخفضة.

و أجرى (مزياني، 2016) دراسة هدفت إلى محاولة التعرف على طبيعة المناخ التنظيمي السائد في الجامعة وعلى علاقته بالرضا الوظيفي للأستاذ الجامعي في ظل بعض المتغيرات الشخصية، وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة بين المناخ التنظيمي السائد في كليات العلوم الاجتماعية والإنسانية والرضا الوظيفي والأداء لأساتذة التعليم الجامعي بهذه الكليات وهذا يدل على أن المناخ التنظيمي السائد في الكليات لم يلعب دوره في التأثير على الرضا الوظيفي والأداء لأساتذة الكليات قيد الدراسة.

ويسعى الباحث من خلال هذه الدراسة إلى محاولة تقييم العلاقة بين المناخ التنظيمي السائد بالمدارس الثانوية للشرق الجزائري ومستوى الرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية العاملين بها، وقد اختص الباحث قطاع التربية بالدراسة باعتباره من القطاعات الحيوية والهامة في الجزائر، وكذا لدوره الفعال في تتشئة الفرد و المجتمع والنهوض بالأمة والدفاع عن مكتسباتها وتتمية القيم الإنسانية و الوطنية وبناء صرحها الاقتصادي والفكري على أسس سليمة.

وعلى ضوء ذلك تكمن إشكالية البحث في السؤال الرئيسي التالي:

هل توجد علاقة بين درجة المناخ التنظيمي السائد بالمدارس الثانوية ومستوى الرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية من وجهة نظرهم ؟

الطريقة وأدوات:

 1- العينة وطرق اختيارها: استخدام الباحث طريقة العينة العشوائية في اختيار عينة الدراسة البالغ حجم مفرداتها (148) مفردة، حيث تم توزيع استمارة البحث على أساتذة التربية البدنية والرياضية للمؤسسات عينة البحث، عبر عدد من الزيارات الميدانية ، ولقد تم استرجاع (120) استمارة صالحة للتحليل الإحصائي، بنسبة استرداد (81.08%).

2- إجراءات الدراسة:

- 1-2 المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفى التحليلي الذي يتناسب وطبيعة الدراسة، من خلال التعرف على طبيعة العلاقة بين عناصر المناخ التنظيمي السائد بالمدارس الثانوية للشرق الجزائري ومستوى الرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- 2-2 تحديد المتغيرات : في ضوء مشكلة الدراسة وعناصرها، استطاع الباحث تحديد متغيرات الدراسة على النحو التالي:
- N المتغير المستقل: يتمثل المتغير المستقل للدراسة في درجة المناخ التنظيمي السائد بعناصره الثلاث والمتمثلة في: (القيادة الإدارية، الحوافر ، المشاركة في اتخاذ القرار) كل على حدى ، كمتغير مستقل في التأثير على المتغير التابع.
- Ñ المتغير التابع: يتمثل المتغير التابع للدراسة في مستوى الرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- 2-3 أداة الدراسة: استخدم الباحث الاستمارة كأداة رئيسة لجمع البيانات المتعلقة بالدراسة، صممت خصيصاً لهذا الغرض تضمنت عبارات لقياس المتغير المستقل للدراسة" المناخ التنظيمي""، وعبارات لقياس المتغير التابع للدراسة" الرضا الوظيفي" ، ناهيك عن البيانات الشخصية والوظيفية المتعلقة بخصائص مفردات الدراسة، كما استخدم الباحث مقياس ليكرت (Likert) الخماسي لتقييم

إجابات مفردات الدراسة، بحيث تراوح المقياس من 1 إلى 5 أي من غير موافق بشدة إلى موافق بشدة بالنسبة للمحور الأول للدراسة "المناخ التنظيمي"، ومن غير راض إطلاقا إلى راض بدرجة عالية بالنسبة للمحور الثاني من الدراسة "الرضا الوظيفي".

الأسس العلمية للأداة:

- صدق الأداة: للتحقق من صدق الأداة تم عرض الاستمارة على مجموعة من المحكمين في مجال الإدارة التربوية، علم النفس العمل والتنظيم وعلم اجتماع العمل و على ضوء آراء المحكمين تم تعديل بعض عبارات الاستمارة من حيث الحذف أو التعديل، لتستقر الاستمارة في صورتها النهائية على (112) عبارة بعدما كانت في البداية تحتوي على (119) عبارة.
- ثبات الأداة: للتحقق من ثبات أداة الدراسة طبقت معادلة (ألفا كرونباخ) على درجات أفراد عينة الثبات وكانت النتائج كما مبينة في الجدول التالي.

الجدول رقم (1): نتائج قياس معامل الثبات ألفا كرونباخ.

0.963	0,928	36	المناخ التنظيمي
0.978	0,957	16	نمط القيادة
0.863	0,745	9	الحوافز
0.896	0,804	11	المشاركة في اتخاذ القرار
0.978	0,957	76	الرضا الوظيفي
0.836	0,700	14	ظروف العمل وطبيعته
0.925	0,857	11	الأجـــر
0.866	0,751	9	الترقية
0.862	0,744	10	الإشراف التربوي
0.945	0,894	11	العلاقة مع الزملاء
0.909	0,828	13	العلاقة مع التلاميذ
0.886	0,786	8	المكانة الاجتماعية
0.984	0,970	112	

الصدق= الجذر التربيعي الموجب لمعامل ألفا كرونباخ.

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على نتائج تحليل الاستمارة من خلال برنامج SPSS .V:22 2018

eISSN 2543-3776

الثائى ديسمبر

تدل مؤشرات ألفا كرونباخ أعلاه على تمتع أداة الدراسة بصورة عامة بمعامل ثبات عال وبمقدرتها تحقيق أغراض الدراسة، حيث تعد جميع هذه القيم مناسبة وكافية لأغراض مثل هذه الدراسة.

كما يوضح الجدول رقم(1) أن قيمة الصدق كذلك كانت مرتفعة في كل بعد من أبعاد الاستمارة، حيث تراوح بين (0.836-0.978)، كما كانت قيمة الصدق مرتفعة بالنسبة للاستمارة ككل، حيث بلغت قيمته (0.984)، وبعد التأكد من صدق وثبات الاستمارة أصبح بالإمكان الاعتماد عليها في التطبيق الميداني للدراسة.

- 4-2 الأدوات الإحصائية : لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة على تساؤلاتها و اختبار فرضياتها، تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS.V22)، كما تم الاستعانة بمجموعة من الأساليب الإحصائية منها ما خصص لوصف متغيرات الدراسة، ومنها ما استخدم في تحليل متغيرات الدراسة، وتتمثل هذه الأدوات فيما يلى:
 - معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha coefficient): لاختبار ثبات الاستمارة.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient): لقياس درجة الارتباط بين المتغبرات.
 - تحليل الانحدار المتعدد: لاختبار تأثير المتغير المستقل و أبعاده على المتغير التابع.

النتائج: -I

1- نتائج اختبار الفرضية الرئيسية:

" توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين عناصر المناخ التنظيمي السائد بالمدارس الثانوية ومستوى الرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة العاملين بها ".

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون ونتائج الاختبار موضحة في الجدول التالي:



الجدول رقم(2): نتائج تحليل الانحدار المتعدد لقياس العلاقة بين المناخ التنظيمي والرضا الوظيفي.

	معامل التحديد					
(R)	\mathbb{R}^2			الحرية		
0,835 ^a	0,697	0.000	13,873	3	41,619	
			0,156	116	18,112	
			/	119	59,731	

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على نتائج تحليل الاستمارة من خلال برنامج .SPSS V :22

يتضح من الجدول رقم (2) أن المتغير المستقل بشكله الإجمالي وهو المناخ التنظيمي في هذا النموذج يفسر ما مقداره (69.7%) من التباين في المتغير التابع المتمثل في الرضا الوظيفي، وهي قوة تفسيرية عالية، مما يدل على أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المناخ التنظيمي بأبعاده المختلفة في الرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية عينة الدراسة، وبالتالي نرفض الفرضية بصيغتها الصفرية ونقبل الفرضية البديلة عند مستوى الدلالة $(0.05-\alpha)$.

2- نتائج اختبار الفرضيات الفرعية:

الجدول رقم (3): نتائج تحليل الانحدار المتعدد لاختبار أثر عناصر المناخ التنظيمي (نمط القيادة، الحوافز، المشاركة في اتخاذ القرار) على الرضا الوظيفي.

			•	- '		
		المعاملات غير النمطية		المعاملات النمطية	قيمة T	
lel	Mod	В	الخطأ المعياري	Beta		
	Constant	0,958	0,233	/	4,106	0,000
	نمط القيادة	0,162	0,053	0,179	3,080	0,003
		0,287	0,061	0,349	4,693	0,000
		0,340	0,054	0,450	6,268	0,000

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على نتائج تحليل الاستمارة من خلال برنامج .SPSS V :22

يتضح من النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم (3)، ومن متابعة معاملات Beta واختبار T أن المتغيرات الفرعية والمتعلقة بـ: (نمط القيادة، الحوافز، المشاركة في اتخاذ القرار) لها تأثير في الرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية عينة الدراسة، بدلالة معاملات Beta

لهذه المتغيرات، كما تظهر في الجدول أعلاه، وبدلالة ارتفاع قيم T المحسوبة عن قيمتها الجد ولية عند مستوى دلالة $(0.05=\alpha)$ ،حيث بلغت قيم \mathbf{T} على التوالي: $(4.106\cdot3.080)$ ، عند مستوى 6.268)، وبناء على النتائج المتحصل فان كل الفرضيات الفرعية للدراسة مقبولة.

مناقشة النتائج:

- مناقشة الفرضية الرئيسية: أظهرت نتائج الجدول رقم (2) وجود علاقة ارتباطيه إحصائية ذات دلالة معنوية بين المناخ التنظيمي السائد بالمدارس الثانوية ومستوى الرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وهذا ما يدل على قوة العلاقة بين المتغيرين والتي تدعم الرضا الكلي لأساتذة المدارس المختارة ، كما أنها مؤشر جيد على أن المدارس الثانوية المختارة لديها القدرة على التميز من خلال مواردها البشرية، بالإضافة إلى ذلك تعد هذه النتيجة إشارة على أن المناخ الايجابي هو العامل الحاسم والمباشر المؤدي إلى وجود الشعور بالرضا الوظيفي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة إيهاب (2008) والتي أظهرت توجها عاما نحو الموافقة على توافر مناخ تنظيمي إيجابي بشركة الاتصالات الفلسطينية، كما بينت وجود علاقة إيجابية قوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.000) بين توافر مناخ تنظيمي جيد ومستوى الرضا الوظيفي للعاملين بشركة الاتصالات الفلسطينية، في حين لم تتفق الدراسة الحالية مع دراسة مزياتي (2016) التي توصلت إلى أنه لا توجد علاقة بين المناخ التنظيمي السائد في كليات العلوم الاجتماعية والإنسانية والرضا الوظيفي لأساتذة التعليم الجامعي بهذه الكليات وهذا يدل على أن المناخ التنظيمي السائد في الكليات لم يلعب دوره في التأثير على الرضا الوظيفي لأساتذة الكليات قيد الدراسة.
- Ñ مناقشة الفرضية الفرعية الأولى: أظهرت نتائج الجدول رقم (3) وجود علاقة ارتباطيه إحصائية ذات دلالة معنوية بين نمط القيادة الإدارية بالمدارس الثانوية ومستوى الرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، أي أن ممارسة مديري المدارس للنمط الديمقراطي لمديري المدارس، من خلال دعمهم للمعلمين إدارياً من أجل تحقيق النمو المهنى لديهم، وإقامة علاقات شخصية قوية معهم، مما يجعلهم أكثر احتمالاً لأن يكون لديهم هيئة تدريسية ذات مستوى عال من الرضا الوظيفي، وفي نفس السياق أثبتت دراسات قام بها كل من فروم (Vroom) و مان

2018

الثانى ديسمبر

(Mann) أن هناك ارتفاعا ملحوظا في رضا المرؤوسين وروحهم المعنوية في ظل القيادة الديمقراطية، بينما وجد رضا و روح معنوية أقل تحت ظل القيادة الاستبدادية (أحمد صقر، 1996، صفحة 148)، وتتفق نتيجة دراستنا مع دراسة مكفس (2009) التي توصلت إلى وجد علاقة ارتباطيه موجبة بين النمط القيادي الديمقراطي للمدراء ودرجة الرضا الوظيفي لدى أساتذة التعليم الثانوي لولاية المسيلة (الجزائر).

- اً مناقشة الفرضية الفرعية الثانية: أظهرت نتائج الجدول رقم (3) وجود علاقة ارتباطيه إحصائية ذات دلالة معنوية بين الحوافز المقدمة بالمدارس الثانوية ومستوى الرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وهذا ما يشير إلى تبنى المدارس الثانوية المختارة لنظام موضوعي للحوافز، فهي بذلك تساهم في إشباع حاجات الأساتذة، ورفع روحهم المعنوية بما يحقق هدفا إنسانيا مهما في حد ذاته، وغرضا رئيسيا له انعكاساته على زيادة الإنتاجية لديهم، وتعزيز انتماءاتهم وعلاقاتهم مع إدارة الثانويات التي يعملون بها، ومع أنفسهم وزملائهم، وهذا ما أشار إليه الواليد بأن الحوافز تسهم في تحقيق جو من الرضا عن العمل لدى الأفراد مما يدفعهم للحرص على المصلحة العامة والسعى لزيادة الإنتاجية وتحقيق أهداف المنظمة (الوليد، 2008، صفحة 143)، وتتفق نتيجة دراستنا مع دراسة الوادعي (2008) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه طردية بين مستوى الحوافز والرضا الوظيفي لعينة من العاملين في المناطق التعليمية بأمانة صنعاء (اليمن)، بينما تختلف نتيجة دراستنا مع نتيجة دراسة إبراهيم (2003) التي أشارت إلى أن الموظفين العاملين في كلية التجارة بجامعة النيلين غير راضين بالأغلبية عن نظام الحوافز المطبق في الجامعة.
- N مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة: أظهرت نتائج الجدول رقم (3) وجود علاقة ارتباطيه إحصائية ذات دلالة معنوية بين المشاركة في اتخاذ القرارات بالمدارس الثانوية ومستوى الرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وهذا ما يشير إلى التوافق الواضح بين إدارة المدارس الثانوية والأساتذة عينة الدراسة، وهذا راجع إلى إشراك المدراء للأساتذة في مناقشة المشاكل المتعلقة بالعمل بصفة تشاركيه، كما تأخذ الإدارة بآراء و اقتراحات الأساتذة قبل اتخاذ القرارات، وهذا ما يجعل الأساتذة يشعرون بأهميتهم داخل المؤسسة التربوية، ويخلق الثقة لديهم لإشراك المدير لهم في وضع الحلول الملائمة للمشاكل التي تواجههم، وتتفق نتيجة هذه الدراسة نسبيا مع

الثانى ديسمبر 2018

مجلة علمية سداسية محكمة

نتيجة دراسة حرز الله (2007) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية متوسطة بين مدى مشاركة المعلمين في اتخاذ القرارات المدرسية ودرجة الرضا الوظيفي لديهم، كما انسجمت نتيجة دراستنا مع دراسة تشنغ تشي كيونغ (Cheng) التي توصلت إلى أن المعلمين في المدارس الثانوية في هونغ كونغ (الصين) يفضلون إشراكهم في القرارات بمجال النموذج التعليمي ومجال المناهج الدراسية ومجال الإدارة، و إن إشراك المعلمين في اتخاذ القرارات له نتائج إيجابية مؤثرة في الرضا الوظيفي والالتزام و إدراك عبء العمل، و تعارضت نتيجة دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة السفياني (2012) والتي أظهرت أن درجة مشاركة المعلمين في اتخاذ القرارات المدرسية بالمدارس الثانوية بمحافظة الطائف في مجملها كانت منخفضة.

خلاصة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين عناصر المناخ التنظيمي (نمط القيادة، الحوافز، المشاركة في اتخاذ القرار) ومستوى الرضا الوظيفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية بالمدارس الثانوية لولايات (عنابة، خنشلة وسوق أهراس)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، حيث قمنا بتوزيع استمارة على عينة عشوائية مكونة من 120 أستاذ وأستاذة خلال الموسم الدراسي 2017/2016، وبعد تحليل البيانات باستخدام النسخة 22 للبرنامج الإحصائي SPSS، توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج من أبرزها:

- أظهرت نتائج التحليل وجود علاقة ارتباطيه إحصائية ذات دلالة معنوية بين المناخ التنظيمي والرضا الوظيفي، وهذا ما يدل على قوة العلاقة بين المتغيرين والتي تدعم الرضا الكلي لأساتذة المدارس المختارة ، كما أنها مؤشر جيد على أن المدارس الثانوية المختارة لديها القدرة على التميز من خلال مواردها البشرية، بالإضافة إلى ذلك تعد هذه النتيجة إشارة على أن المناخ الايجابي هو العامل الحاسم والمباشر المؤدي إلى وجود الشعور بالرضا.
- بينت نتائج التحليل الإحصائي أن اغلب علاقات الارتباط ايجابية ومعنوية بين أبعاد المناخ التنظيمي والرضا الوظيفي، مما يدل على أن المناخ التنظيمي الايجابي يؤدي إلى رفع معنويات

مجلة علمية سداسية محكمة

العاملين ويساعد على خلق بيئة عمل جيدة ، تعمل على تحقيق الراحة النفسية للعاملين والإسهام في تحقيق الرضا وإشباع حاجاتهم.

التوصيات:

- تعميق الوعى للقائمين على المدارس الثانوية المبحوثة لمفهوم وأبعاد المناخ التنظيمي من خلال تدريبهم وإكسابهم المعارف والمهارات تمهيدا للارتقاء بمستوى أدائهم، مما ينعكس دون أدنى شك على الراحة النفسية للأساتذة وبالتالي تحسين أدائهم.
 - تعزيز قاعدة مناقشة الآراء والتوجيهات واعتماد المرونة في تطبيق الأنظمة والتعليمات.
- زيادة المكافآت المادية والمعنوية فضلا عن الأجور الممنوحة بغية الرفع من مستوى الرضا الوظيفي للأساتذة.
- نشر ثقافة المناخ التنظيمي الايجابي في المدارس الثانوية وتعريف الأساتذة بأبعادها وأهميتها لتعزيز الرضا الوظيفي لديهم.

الإحالات والمراجع:

أولا: باللغة العربية

- 1. ابراهيم، أحمد عثمان. (2003). نظم الحوافز وأثرها على الرضا الوظيفي: دراسة حالة كلية التجارة بجامعة النيلين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات التجارية، جامعة السودان للعلوم، الخرطوم.
- 2. أحمد، صقر عاشور. (1996). *السلوك الإنساني في المنظمات.* القاهرة ، مصر: دار المعرفة الجامعية.
- 3. السفياني، ماجد بن سفر بن صالح. (2012). درجة مشاركة المعلمين في اتخاذ القرارات المدرسية. رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم الإدارة والتخطيط، كلية التربية ، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

4. الطيب، إيهاب محمود عايش. (2008). أثر المناخ التنظيمي على الرضا الوظيفي في شركة الإتصالات الفلسطينية: دراسة حالة. رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التجارة ، الجامعة الإسلامية ، غزة.

2018

- 5. الوادعي، هالة عبد الله أحمد. (2008). أثر الحوافز في الرضا الوظيفي: دراسة ميدانية لعينة من العاملين في المناطق التعليمية بأمانة العاصمة صنعاء. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة العلوم والتكنولوجيا ، اليمن.
- الوليد، بشار يزيد. (2008). الإدارة الحديثة للموارد البشرية. عمان، الأردن: دار الراية للنشر والتوزيع.
- 7. حرز الله، أشرف رياض. (2007). مدى مشاركة معلمي المدارس الثانوية في اتخاذ القرارات وعلاقته برضاهم الوظيفي. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم أصول التربية و الإدارة التربوية ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
- 8. حمود، خضير كاظم. (2002). *السلوك التنظيمي.* عمان ، الأردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 9. عبد الباقي، صلاح الدين. (2003). *السلوك التنظيمي: مدخل تطبيقي معاصر*. الإسكندرية ، مصر: دار الجامعة الجديدة.
- 10. محمد، رضوان. (2013). الرضا الوظيفي وعلاقته بالإبداع الإداري لدى أعضاء هيئة التدريس في كليات و أقسام التربية الرياضية في اليمن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، 67 (5).
- 11. مزياني، الوناس. (2016). علاقة المناخ التنظيمي بالرضا الوظيفي والأداء لأساتذة التعليم الجامعي دراسة ميدانية على عينة من أساتذة كليات العلوم الإنسانية والاجتماعية لجامعات: الجزائر وهران ورقلة قسنطينة، مجلة دراسات نفسية وتربوية ، 9 (1).
- 12. مكفس، عبد المالك. (2009). نمط القيادة في الإدارة المدرسية وعلاقته بالرضا الوظيفي لأساتذة التعليم الثانوي: دراسة ميدانية بثانويات ولاية المسيلة. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية ، كلية الأداب والعلوم الإنسانية ، باتنة، الجزائر.

مجلة علمية سداسية محكمة

13. موسى، السعودي. (2013). أثر الحوافز المادية على الرضا الوظيفي لدى العاملين في مؤسسة الضمان الإجتماعي الأردنية: دراسة ميدانية. مجلة دراسات العلوم الإدارية ، 40 (1).

ثانيا: المراجع باللغة الاجنبية

- 1. CHENG Chi Keung .(2008) .The effect of shared decision-making on the improvement in teacher's job development .New Horizons in Education .(56) 3
- 2. Mbah S. E., & Ikemefuna C. O. (2012) .Job Satisfaction and Employees Turnover, Intentions in total Nigeria plc in Lagos State .International Journal of Humanities and Social Science. (2) 14.

أثر بعض اساليب التدريس المختلفة على تنمية الاتجاه النفسي نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلميذات الطور المتوسط (دراسة تجريبية على مستوى مدينة تبسة)

نبيل ناجم، بلقاسم دودو

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ورقلة.

تاريخ الإيداع: 2017/07/24 تاريخ القبول: 2017/11/04 تاريخ النشر: 2018/12/07

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير بعض الأساليب التدريسية المختلفة على تتمية الاتجاه النفسي نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلميذات الطور المتوسط، حيث تكونت عينة الدراسة من 60 تلميذة موزعة على ثلاثة مجموعات 20 تلميذة ممثلة للمجموعة التجريبية الأولى، و20 تلميذة ممثلة للمجموعة التجريبية الثانية، إضافة إلى 20 تلميذة مثلت المجموعة التجريبي الثالثة، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد استخدمنا المنهج شبه التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة، حيث تم الاعتماد على كل من مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي التربوي الجيرالد كينيون المتكون من 54 عبارة موزعة على 60 أبعاد، والوحدات التعليمية بالأسلوب الأمري، الاكتشاف الموجه، وحل المشكلات كأدوات رئيسية في هذا البحث، وقد تميزت هذه الأدوات بدرجات عالية من الصدق والثبات، كما قمنا باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية أبرزها اختبار "ت"، اختبار أنوفا الأحادي، اختبار شيفيه، وبعد تطبيق الدراسة الأساسية توصلنا إلى أن أسلوب حل المشكلات والاكتشاف الموجه يوثران بشكل ايجابي على الاتجاهات النفسية نحو ممارسة التربية المشكلات والاكتشاف الموجه يوثران بشكل ايجابي على الاتجاهات النفسية نحو ممارسة التربية الدي التلميذات على عكس الأسلوب الأمري.

الكلمات المفتاحية: أساليب التدريس، الاتجاهات النفسية، التربية البدنية، تلميذات الطور المتوسط.

2018

الثاني ديسمبر



The effect of some of the different teaching methods on the development of the psychological trend towards the practice of physical education and sports for middle school female students

Abstract:

This study aims to identify the effect of some of the different teaching methods on the development of the psychological trend towards the practice of physical education and sports for middle school female students, The sample consisted of 60 female students divided into three groups, and 20 students representing the second experimental group, in addition to 20 students who represented the third experimental group, They were selected in a simple random way, The researcher used the experimental method because it suits the nature of the study, The main study tool Attitude Towards Physical Activity, consisting of 54 sentences grouped into 6 categories, And the educational units by Style of teaching by command, Style of teaching by guided discovery, and Style of solving problem, and oriented discovery, These tools were characterized by high degrees of honesty and stability, and the researchers used a set of statistical methods, most notably T test, and Anova one way test, Scheffé test, After the basic study was conducted, the researcher found that the Style of solving problem and Style of teaching by guided discovery positively affect the psychological attitudes towards the practice of physical education among female students compared to the Style of teaching by command.

Keywords: Teaching methods, Psychological Trend, Physical Education, Female Students.

:

اتجهت العديد من دول العالم إلى تطوير نظمها التربوية وإعادة النظر بين الحين والآخر بمناهجها الدراسية وسبل تطبيقها من خلال طرائق وأساليب التدريس في ضوء النظم التربوية المتبعة لتحقيق التدريس الفعال وتكوين الاتجاهات الايجابية نحو درس التربية البدنية والرياضية، وما يتوفر من وسائل مساعدة تعليمية وفق منظور تكنولوجيا التعليم، مما أدى بالعاملين في مجال التربية

البدنية وتدريسها على العمل الجدي لوضع علاجات وفق المسار التربوي كبدائل جديدة تتلائم مع تعلم تلك الألعاب وهذه المهارات والفعاليات وفق مستوى وقابليات وإمكانيات المتعلمين، لذا ظهرت العديد من الأساليب التعليمة المختلفة والتي وفرت فرصة اختيار الأسلوب الملائم لطبيعة وظروف وبيئة المتعلمين ليتمكن من تحقيق أهدافه التربوية والعمل على تتمية قدرات المتعلمين وتطويرها، ومن ابرز هذه الاساليب كل من اسلوب حل المشكلات الذي يعد عملية يستخدم فيها الفرد معلوماته السابقة ومهاراته المكتسبة لتلبية موقف غير عادي يواجهه (مشعان، 2009، صفحة 125)، ويتفق كل من (الزيات، 1996، صفحة 181)، (الشرقاوي، 1998، صفحة 51) و (الزيات، 1995، صفحة 385) على وجود ثلاث اتجاهات نظرية مفسرة لاسلوب حل المشكلات وهي الاتجاه السلوكي، الاتجاه المعرفي، واتجاه معالجة المعلومات، هذا اضافة الى اسلوب الاكتشاف الموجه الذي يعتبره (اليماني، 2009، صفحة 172) انه استراتيجية تحدث فيها عملية التعلم من خلال ممارسة المتعلمين لعملية الاستنتاج والفهم بأنفسهم، وهو في الاساس يقوم على نظرية برونر للتعلم بالاكتشاف الشهيرة.

كما أشار (احمد عطا الله، ،2006، ص 45) إلى مطلب موسنن (Mosston) للبحث في هذا المجال، حيث أن مجموعة الأساليب تعطى إمكانية جديدة للقيام بعملية البحث في هذا المجال، و تدعم ذلك بنتائج توصيات العديد من الدراسات للخوض في أساليب التدريس الحديثة و البحث فيها عن أكثر الأساليب خدمة وأنسب للجوانب المهارية والاجتماعية والمعرفية والوجدانية وعلاقتها ببعض المتغيرات تربوية (عمور ،2001 ؛ إدير ،2004).

ان التطورات المتلاحقة التي يشهدها العالم اليوم في كل المجالات، وما افرزته من تغيرات بارزة في كافة نظم الحياة قد استلزمت بشكل مباشر حدوث تطور في العلوم والمعارف الطبيعية الانسانية وكان من الطبيعي ان ينال علم النفس الرياضي باعتباره احد العلوم الانسانية قدرا واضحا من هذا التطور، ومع استمرارية وتنامى عملية التطوير والتطور في علم النفس الرياضي تؤكد الدراسات ان العنصر البشري يبقى المحرك الاساس لأداء جميع الوظّائف حيث تضفى الاتجاهات عموما على حياة الفرد اليومية معنى ودلالة ومغزى حين يتفق سلوكه مع اتجاهاته، ويشبع هذا السلوك بتلك الاتجاهات، وتعمل اتجاهاتنا الحركية والنفسية على اشباع الدوافع والحاجات الجسمية والنفسية، وكذا تسهيل استجاباتنا في المواقف التي لدينا اتجاهات خاصة بها، فلا نبحث عن سلوك جديد في كل مرة نجابه فيها الموقف نفسه، ولهذا فان السبيل الامثل للارتقاء بمستوى ممارسة التربية البدنية والرياضية هو تكوين اتجاهات ايجابية نحو هذه الاخيرة في جميع الاطوار التعليمية، وذلك بتظافر جهود جميع ابناءها لاسيما لدى الاناث ذلك لأنها تعانى من الاهمال والعزوف وعدم الاهتمام

2018

الثانى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

جراء المشاكل المختلفة التي تعانى منها هذه الاخيرة في مختلف المجالات، وهذا ما يعيق انفتاحها كمواطنة بصفة عامة وكرياضية بصفة خاصة، كونها دائما تحت مسؤولية الاب والام حتى ولو بلغت سن الرشد، وعلى هذا الاساس يرى الكثيرون من اهل الاختصاص ان لأساليب التدريس المختلفة دور كبير في مساعدة التلميذات على تحقيق الاهداف التربوية وخلق اتجاهات ايجابية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية حيث تدعو هذه الاساليب في مجملها الى ضرورة نقل مركز الاهتمام في عملية التدريس من المعلم الى المتعلم، والتخلي عن الطريقة التقليدية واتباع طرق واساليب تدريسية اكثر فعالية، وهذا ما دفعنا الى طرح التساؤل التالى:

هل تؤثر اساليب التدريس المختلفة على تنمية الاتجاه النفسي نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلميذات الطور المتوسط ؟.

دراسة وليد على الشريفي وقصى الزبيدي (2005) التي هدفت الى الكشف عن اثر استخدام بعض اساليب التدريس المختلفة في تتمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية والمقارنة بينهم حيث استخدمت المجموعة التجريبية الاولى الاسلوب الفردي في التدريس، بينما استخدمت المجموعة الثانية الاسلوب التبادلي في التدريس، بينما استخدمت المجموعة الثالثة الاسلوب التعاوني، في حين استخدمت المجموعة الرابعة الاسلوب الامري في التدريس، واستغرق البرنامج التعليمي (15) اسبوعا بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع الواحد، وإن ومن كل وحدة (90) دقيقة، وتكونت عينة هذه الدراسة من 145 طالب وطالبة يمثلون 08 قاعات دراسية تم اختيارهم عشوائيا بطريقة القرعة، حيث تكون مجتمع الدراسة من طلاب السنة الدراسية الاولى في كلية التربية الاساسية، كما تم الاعتماد على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث، وتوصلت الدراسة الى فاعلية الاساليب التدريسية المستخدمة في تطوير الاتجاه النفسي للطلاب في ممارسة درس التربية الرياضية، ماعدا الاسلوب الامرى.

دراسة صادق الحايك وحسن عمري السوطري (2013) التي هدفت الى الكشف عن اثر استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه على بعض المهارات الحياتية (التواصل، اتخاذ القرار، حل المشكلات، العمل الجماعي، الروح القيادية، تحمل المسؤولية، الثقة بالنفس، حل النزاعات وتقبل الاختلاف) لدى طلبة الصف السابع الاساسى، وقد تكونت العينة من 40 طالبة وطالبة من طالبات الصف السابع الاساسي من مدرسة اسيا الثانوية للبنات تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد استخدمت المجموعتان اسلوب الاكتشاف الموجه، ثم استخدم برنامجا تعليميا في المهارات الاساسية في الكرة الطائرة دمج فيه بعض المهارات الحياتية قيد الدراسة، وتكون البرنامج من ثمانية وحدات

الثائى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

تعليمية في اسلوب الاكتشاف الموجه ثم تطبيقها بواقع حصتين اسبوعيا، واعتمد الباحثان على المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة، وقد توصلت الدراسة الى وجود اثر ايجابي للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام اسلوب الاكتشاف الموجه على اكساب الطلبة المهارات الحياتية قيد الدراسة.

2018

دراسة فريق فائق قاسم وإمينة كريم حسين (2012) تهدف هذه الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام الأسلوب الأمري وأسلوب التضمين ونموذجين من المجاميع الصغيرة (المتجانسة والغير متجانسة) في تعلم مهارة التصويب من الثبات بكرة السلة.، حيث تكونت عينة البحث من طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية قسم التربية الرياضية والبالغ عددهن 88 طالبة بجامعة الكركوك، بحيث قسمت العينة إلى أربع مجموعات متساوية 22 طالبة لكل مجموعة موزعين بصورة عشوائية، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث، وتوصلت الدراسة الى ان أسلوب التضمين ونموذجين من المجاميع الصغيرة (المتجانسة والغير متجانسة) حقق تعلم في مهارة التصويب من الثبات، كما تفوق نموذج المجاميع الصغيرة المتجانسة في تعلم مهارة التصويب من الثبات عند مقارنتها بالأساليب التدريسية الأخرى.

محمدي مهدي محمد أمبارك (2014) التي هدفت الباحث الي الكشف عن اثر استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه في تعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة وتنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية، وبلغت العينة 32 طالبا من طلاب الصف الثامن من مرحلة التعليم الاساسي تم اختيار هم بالطريقة العشوائية، حيث قسمت الى مجموعتين متساويتين استخدمت المجموعة التجريبية اسلوب الاكتشاف الموجه، اما العينة الضابطة استخدمت الاسلوب المتبع في التدريس، وقد تكون البرنامج من (12) وحدة تعليمية موزعة على ستة اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في كل اسبوع وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (40) دقيقة، كما تم الاعتماد على المنهج التجريبي في هذه الدر اسة التي توصلت الى فاعلية استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه للمجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة، وفي ضوء هذا الطرح قمنا بوضع الفرضيات التالية: - لا توجد فروق ذات احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأسلوب التدريس الامري في تنمية الاتجاه النفسي نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلميذات الطور المتوسط.

- توجد فروق ذات احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأسلوب الاكتشاف الموجه تدريس في تتمية الاتجاه النفسي نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلميذات الطور المتوسط.



- توجد فروق ذات احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأسلوب تدريس حل المشكلات في تتمية الاتجاه النفسي نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلميذات الطور المتوسط.

الطريقة

- 1- العينة وطرق اختيارها: تمثلت عينة الدراسة في (60) تلميذة تم اختيار هم بالطريقة العشوائية البسيطة.
 - تكافؤ مجموعات الدراسة:

الجدول رقم (01): يوضح تحليل التباين بين مجموعات البحث في مقياس الاتجاه النفسي نحو النشاط الرياضي التربوي.

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط مجموع المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين
		62.017	124.033	02	بين المجموعات
00.81	00.20	308.198	17567.300	57	داخل المجموعات
		00	17691.133	59	الكلي

من خلال الجدول رقم (01): نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (00.81) وهو اكبر من (0.05)، وهذا ما يشير الى تكافؤ مجموعات البحث الثلاثة في مقياس الاتجاه نحو النشاط الرياضي التربوي.

- تجانس مجموعات الدراسة:

باستخدام اختبار "ليفين" تم تحديد تجانس مجموعات الدراسة والجدول التالي يوضح ذلك: الجدول رقم (01): يوضح تجانس مجموعات الدراسة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية 02	درجة الحرية 01	قيمة اختبار ليفين	
00.75	57	02	00.14	

الثانى ديسمبر 2018

مجلة علمية سداسية محكمة

من خلال الجدول رقم (01): نلاحظ ان مستوى الدلالة قد بلغ (00.75) وهي اكبر من (00.05) وعليه نأخذ بفرضية تساوي التباين بين مجموعات الدراسة، اي وجود تجانس بين المجموعات الثلاثة للنحث.

: -2

1-2 - المنهج: قمنا باستخدام المنهج شبه التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة الدراسة.

2-2 - تحديد المتغيرات وكيفية قياسها: تم تحديد متغيرات الدراسة كتالى:

الجدول رقم (02): يوضح متغيرات الدراسة وكيفية قياسها.

كيفية القياس	نوع المتغير	متغيرات الدراسة
تم بناء وحدات تعليمية بالأسلوب (الامري، الاكتشاف الموجه، حل المشكلات).	متغیر مستقل	الاساليب التدريسية
مقياس الاتجاهات النفسية لجيرالد كنيون المكون من 54 عبارة.	متغير تابع	الاتجاهات النفسية

: -3-2

اولا: مقياس "جيرالد كينيون" للاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي:

مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني (Attitude Towards Physical Activity) وضعه في الاصل (جيرالد كينيون) واعد صورته العربية محمد حسن علاوي. (علاوي، 1998، صفحة 444)

ثانيا: البرنامج التعليمي (الوحدات التعليمية):

قمنا ببناء وحدات تعليمية موزعة على ثلاثة اساليب تدريسية (الامري، الاكتشاف الموجه، حل المشكلات) في نشاط كرة اليد، حيث كانت التمارين المختارة هي تمارين تقنية تتماشى مع خصاص المرحلة العمرية قيد الدراسة، وتم برمجة حصة واحدة اسبوعيا لكل مجموعة مدتها (50) دقيقة من اجل الوصول الى الكفاءة القاعدية المستهدفة والتي تنص على "صقل الحرمات الاساسية في وضعيات متغيرة بمساعدة الزملاء".



- الشروط العلمية للأدوات:
- مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي التربوي:

اولا: الصدق:

الجدول رقم (03): يمثل صدق المقياس بطريقة صدق المقارنة الطرفية.

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	مجموعات المقارنة	المقياس
دال عند	58	03.06	12.96	50.16	25	المجموعة الدنيا	الاتجاهات نحو النشاط
0.003	30	03.00	03.65	45.60	25	المجموعة العليا	الرياضىي التربوي

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان قيمة "ت" بلغت (03.06) عند درجة حرية (58) وبمستوى دلالة (0.003)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في مقياس الاتجاه نحو النشاط الرياضي التربوي بين المجموعتين، وذلك لصالح المجموعة الدنيا أي ان المقياس لديه قدرة تمييزية، حيث بلغ متوسط المجموعة الدنيا (50.16) بينما بلغ متوسط المجموعة العليا (45.60)، وهذا يدل على ان المقياس بتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ثانيا: الثبات: قمنا بقياس ثبات الاداة بالطرق التالية:

الجدول رقم (04): يوضح معاملات الثبات بطريقة (الاختبار واعادة الاختبار، الفا كرونباخ).

الفا كرونباخ	الاختبار واعادة الاختبار	المقياس
00.94	00.91	الاتجاهات نحو النشاط الرياضي التربوي

من خلال الجدول رقم (04) يتضح ان مقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي التربوي تحصل على معاملات ثبات (0.91، 0.94) بكلتا الطريقتين السابقتين، وبتالي فالمقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

- الوحدات التعليمية:
 - صدق المحكمين:

الثانى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

قمنا بالاعتماد على صدق المحكمين حيث اجمع الخبراء على أن الوحدات التعليمية المستخدمة في البحث صادقة بدرجة كبيرة.

2-4- الادوات الاحصائية:

اختبار "ت" للفروق، اختبار تحليل التباين "ف"، اختبار شيفيه للمجموعات متساوية العدد.

عرض وتحليل الفرضية الأولى:

الجدول رقم (05): اختبار "ت"، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعة الاسلوب الامرى في مقياس الاتجاه النفسي نحو ممارسة التربية البدنية:

مستوى		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			
مسوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الاسلوب	
-C , L ,		المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي		
0.155	-01.48	16.81	170.25	14.77	176.65	الاسلوب الأمري	

يتضح من الجدول رقم (05) ان مجموعة الاسلوب الامري تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قيمته (176.65) بانحراف معياري قدره (14.77)، اما في الاختبار البعدي بلغت قيمة المتوسط الحسابي (170.25) بانحراف معياري قدره (16.81)، حيث بلغت قيمة "ت" عند مستوى دلالة قدر (0.155)، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس الاتجاه النفسي نحو ممارسة التربية البدنية لدى المجموعة التي استخدمت الاسلوب الامري في التدريس.

عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية:

الجدول رقم (06): اختبار "ت"، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعة اسلوب الاكتشاف الموجه في مقياس الاتجاه النفسي نحو ممارسة التربية البدنية:

		البعدي	الاختبار	الاختبار القبلي		
مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الاسلوب

البدنية و الرياضية ISSN : 1112-4032 المجلة العلمية لعلوم و تكنولوجي

مجلة علمية سداسية محكمة الثانى ديسمبر eISSN 2543-3776 2018

		المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي	
0.000	05.05	13.64	185.00	17.97	164.70	اسلوب الاكتشاف الموجه

يتضح من الجدول رقم (06) ان مجموعة اسلوب الاكتشاف الموجه تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قيمته (164.70) بانحراف معياري قدره (17.97)، اما في الاختبار البعدي بلغت قيمة المتوسط الحسابي (185) بانحراف معياري قدره (13.64)، حيث بلغت قيمة "ت" (05.05) عند مستوى دلالة قدر ب: (0.000)، وعليه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس الاتجاه النفسي نحو ممارسة التربية البدنية لدى المجموعة التي استخدمت اسلوب الاكتشاف الموجه في التدريس.

عرض نتبجة الفرضية الثالثة:

الجدول رقم (07): اختبار "ت"، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعة اسلوب حل المشكلات في مقياس الاتجاه النفسي نحو ممارسة التربية البدنية:

		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الاسلوب
		المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي	
0.000	04.69	14.47	178.85	17.34	161.65	اسلوب حل المشكلات

يتضح من الجدول رقم (07) ان مجموعة اسلوب حل المشكلات تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قيمته (161.65) بانحراف معياري قدره (17.34)، اما في الاختبار البعدي بلغت قيمة المتوسط الحسابي (178.85) بانحراف معياري قدره (14.74)، حيث بلغت قيمة "ت" (04.69) عند مستوى دلالة قدر ب: (0.000)، وعليه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس الاتجاه النفسي نحو ممارسة التربية البدنية لدى المجموعة التي استخدمت اسلوب حل المشكلات في التدريس.

الثائى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

الجدول رقم (08): اختبار تحليل التباين بين مجموعات الدراسة الثلاثة في الاختبارات البعدية لمقياس الاتجاه النفسي.

2018

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط مجموع المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين
		1206.067	2412.133	02	بين المجموعات
0.003	06.28	191.861	109360.050	57	داخل المجموعات
		00	13348.183	59	الكلي

يتضح من الجدول رقم (08) ان قيمة (ف) بلغت (06.28) عند مستوى دلالة قدر ب: (0.003) وهو اقل من (0.05) وعليه توجد فروق ذات دلالة احصائية في تأثير الاساليب التدريسية المستخدمة على تتمية الاتجاه النفسي لدى تلميذات الطور المتوسط.

وللتعرف على اي من مجموعات الدراسة الاكثر تطورا في الاتجاه النفسي نحو ممارسة التربية البدنية التي اظهرت فروقا دالة احصائيا بينها، لجأ الباحثان الى استخدام اختبار (شيفيه) كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (09): اختبار شيفيه للمقاربات الثنائية بين متوسطات الفروق لمقياس الاتجاه النفسى نحو ممارسة التربية البدنية

مستوى الدلالة	متوسط الفرق	المقارنات الثنائية
0.003	-15.50	الاسلوب الامري- الاكتشاف الموجه
0.155	08.60	الاسلوب الامري- حل المشكلات
0.297	-06.90	الاكتشاف الموجه- حل المشكلات

يتضح من الجدول رقم (09) ان هناك اختلاف معنوي ودال احصائيا بين الاسلوب الامري وكل من اسلوب الاكتشاف الموجه واسلوب حل المشكلات، حيث ان قيمة مستوى الدلالة في الحالة الاولى (الامري-الاكتشاف الموجه) تساوي (0.003) اي (0.3%) وهي اقل من (5%)، في حين

الثائى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

ان الاختلاف بين كل من (الامري-حل المشكلات) و في الحالتين (0.155، (0.297, 0.155) على التوالى اي (15.50%، 29.70%) وهي اكبر من (5%).

2018

وعليه فان اسلوب الاكتشاف الموجه هو اكثر الاساليب التدريسية المستخدمة تأثيرا ايجابيا على تتمية الاتجاهات النفسية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلميذات الطور المتوسط.

مناقشة نتيجة الفرضية الأولى: من خلال عرض وتحليل النتائج المحصل عليها تبين ان الفرضية الجزئية الأولى تحققت، ويعود هذا الى ان الاسلوب الامري لا يسمح للطالب بممارسة اي عمليات فكرية، وان كانت بسيطة بمقدور اي شخص عادي ان يمارسها، ويضيق العلاقات الاجتماعية بين الطلبة، نظر الكون المعلم هو الذي يصدر كافة قرارات الدرس، فتكون فرصة تفاعل الطالب مع زملائه ضعيفة جدا، وبذلك تكون قناة التطور الاجتماعي متجهة نحو الادنى، كما ان هذه الطريقة لا تعمل على تنمية او تطوير الجانب النفسي الانفعالي في شخصية كل طالب، وكذلك هو الحال مع قناة التطور العقلي يعني المشاركة بعمليات فكرية للمقارنة والتنظيم و عمل الفرضيات والاختراع. (عايش، 2008، صفحة 194، 195)

ونتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة (Dolasir, 2004) التي أسفرت عن عدم وجود فروق في اكتساب التقنيات الأساسية للكرة الطائرة لدى طلاب الجامعة بين المجموعة التي اتبعت أسلوب التدريس الأمري، ومما لا شك فيه ان التعلم التقني للمهارات الاساسية يأتي بعد اكتساب الجوانب النفسية كالدوافع والاتجاهات والميولات اللازمة للاستمرار في الممارسة الرياضية لأى نشاط.

مناقشة نتيجة الفرضية الثانية: من خلال عرض وتحليل النتائج المحصل عليها تبين ان الفرضية الجزئية الثانية تحققت، ويعود ذلك الى ان هذا الاسلوب يشغل الطالب في عملية استكشافية وينمي العلاقات الايجابية بين الطالب والمعلم من خلال عملية الاكتشاف، كما ينمي الصبر لكل من الطالب والمعلم عن طريق الممارسة، كل هذا من شانه ان يساهم في تنمية الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية. (ناصر، 2005، صفحة 70)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسات كل من (كاظم، 2002)، (الحموري، 2005)، (والي، 2006)، (Alhayek, 2004) حيث تشير الى ان اسلوب الاكتشاف الموجه يعتبر من الاساليب الحديثة في تدريس التربية الرياضية، والتي تمثل خبرة جديدة تثير اهتمام الطلبة،



وتجعلهم اكثر فاعلية، وتؤدى الى التشويق والتحدي لقدرات الطلبة المعرفية، مما يجعلهم اكثر اعتمادا على انفسهم.

وأثبتت دراسة هوفلاند (Haugland, 2000) على أن اكتساب الأطفال للمهارات الرياضية يمكن أن يتم في سن صغير إذا ما توفرت (04) خصائص هامة في عملية التعلم، وهي الاشتراك النشط، المشاركة في المجموعات التفاعل المستمر، الاتصال بالعالم الواقعي للطفل، هذه الخصائص يمكن تحقيقها في استخدام الاستراتيجيات التعليمية المناسبة الحديثة مثل: استراتيجية الاكتشاف الموجه موضوع الدراسة الحالية.

مناقشة نتيجة الفرضية الثا: من خلال عرض وتحليل النتائج المحصل عليها تبين ان الفرضية الجزئية الثالثة تحققت، ويعود ذلك الى ان الافراد في هذا الاسلوب يدركون ما يواجهونه بصور مختلفة ومرتبطة بالطريقة التي يدركونها ويتحدد بذلك ما لدى الفرد من معارف وبنية معرفية واستر اتيجيات معرفية في خزن المعرفة واستيعابها (الغالب، 2011، صفحة 02)

وهذا ما يتماشى مع وجهة نظر (عثمان،2008، صفحة 221) حيث يرى ان اسلوب حل المشكلات يجعل كل متعلم يعمل في حدود قدراته واعتبار الاسلوب كل حل ينتجه التلميذ مقبول صحيحا، حيث يكون فيه التركيز على تشكيل التحدي من خلال الاستكشاف الحركي، حيث نلاحظ ما سوف يفعله المتعلم من خلال اعطاء حلول بديلة للمشكلة.

كا يرى ان اسلوب حل المشكلات في التدريس يركز على ربط المشكلات التدريسية بالحياة العملية، وجعلها مشابهة لمشكلات الحياة اليومية، وذات علاقة باهتمام الطالب وميوله، ويهدف كذلك الى اعطاء الطالب الفرصة الكافية للتفكير بحريو والتخطيط الهادف لحل المشكلة، وتعويده على البحث، وتحمل المسؤولية، والاستقلالية في التفكير (نايفه، 2001، ص 125).

توصلت الدراسة الى ان الاسلوب الامرى لا يؤثر بشكل ايجابي على تنمية الاتجاه النفسي على عكس كل من اسلوب الاكتشاف الموجه واسلوب حل المشكلات اللذان اثرا بشكل ايجابي على تنمية الاتجاهات النفسية لدى تلميذات الطور المتوسط، كما ان اسلوب الاكتشاف الموجه هو اكثر الاساليب التدريسية المستخدمة في هذه الدراسة تأثيرا على تنمية الاتجاهات النفسية نحو ممارسة التربية البدنية.

تقودناً الدراسة الحالية الى تناول المضامين العملية والنظرية في حدود ما افرزته نتائجها و الجو انب الاجر ائبة للدر اسة:

الثانى ديسمبر

- نوصى بضرورة ادخال الاساليب التدريسية (الاكتشاف الموجه، حل المشكلات) ضمن مناهج التربية البدنية، وتطبيقها بشكل فعال حسب كل مرحلة عمرية.

2018

- الابتعاد عن استخدام الاسلوب الامري خصوصا في الطور المتوسط لما له من اثر سلبي على اتجاهات ودوافع التلاميذ.
- ضرورة اطلاع اساتذة التربية البدنية على اساليب التدريس الحديثة، وحثهم على تطويرها بما يخدم الفرد والمجتمع، وكذا اجراء دورات تكوينية حول هذه الاساليب، وحضور الملتقيات العلمية في هذا المجال للاطلاع على كل ما هو حديث ومعاصر.
- الحاجة الى تدريب التلاميذ على الدراسة باستخدام هذه الاساليب لما لها من فوائد ايجابية، اذ ان هناك بعض الاساليب التي تحتاج الى كثرة الممارسة من جانب التلاميذ من اجل الوصول الى نتائج جيدة، خصوصا تلك الاساليب التي تعتمد بدرجة كبيرة على التلميذ في كل من التخطيط، التنفيذ، والتقويم.

ابراهبم ناصر. (2004). التنشئة الاجتماعية (الإصدار الطبعة الاولي). عمان: دار عمار للنشر والتوزيع.

ادير عبد النور (2004). علاقة اساليب التدريس بممارسة التلاميذ للتربية البدنية و الرياضية رسالة ماجيستير ،كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، جامعة الجزائر.

انور محمد الشرقاوي. (1998). التعلم نظريات وتطبيقات (الإصدار الطبعة الخامسة). القاهرة: دار الانجلو المصرية.

احمد جميل عايش. (2008). اساليب تدريس اللتربية الفنية والمهنية والرياضية (الإصدار الطبعة الاولى). الاردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

الصادق الحايك والحموري. (2005). درجة تفضيل طلبة التربية الرياضية لاساليب التدريس المستخدمة في تدريس مناهج كرة السلة والعاب المضرب واتجاهاتهم نحوها. مجلة العلوم التربوية والنفسية.

ربيع الدليمي وطارق عبد الهادي مشعان. (2009). معلم القرن الحادي والعشرين اسس اعداده وتاهيله (الإصدار الطبعة الاولى). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

عبد الكريم علي اليماني. (2009). استراتجيات التعلم التعاوني (الإصدار الطبعة الاولى). عمان: زمزم ناشرون.

عفاف عبد الله الكاتب الكاتب الجنابي اسيا كاظم. (2002). تاثير اسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم مهارات السباحة الحرة. مجلة علوم التربية الرياضية(العدد الاول المجلد الاول).

عفاف عثمان. (2008). استراتجيات التدريس في التربية البدنية والرياضية (الإصدار الطبعة الاولى). الاسكندارية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

عطا الله احمد (2006).اساليب و طرائق التدريس في التربية البدنية و الرياضية ،بن عكنون ، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

عمور عمر (2001). الاساليب التطبيقية في الدروس العملية - دراسة تحليلية تقويمية وفق الاساليب التدريسية الحديثة ، رسالة ماجيستير ، كلية العلوم الاجتماعية ، قسم التربية البدنية ، جامعة الجزائر.

فتحي مصطفى الزيات. (1995). الاسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات (الإصدار سلسلة علم النفس المعرفي 01). المنصورة: دتر الوفاء للطباعة والنشر.

فتحي مصطفى الزيات. (1996). سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي (الإصدار سلسلة علم النفس المعرفي 02). المنصورة: دار النشر للجامعات.

قطامي نايفه. (2001). تعلم التفكير للمرحلة الاساسية. عمان: دار الفكر.

محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين (الإصدار الطبعة الاولى). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

نسيمة محمود والي. (2006). الاكتشاف الموجه وتدريس مهارات الكرة الطائرة واثرها على التحصيل المهاري والادراك الحركي والابتكار الحركي (الإصدار الطبعة الاولى). القاهرة: دار الوفاء.

نظيرة ابراهيم حسن الغالب. (2011). استراتجيات حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الاعدادية في قضاء خانقين. مجلة ديالي، 2.

Dolasir, G. N. (2004). The Effects of Different Methodes Used Teavhnig Basic Volleyball Techniques to Physical Education Teacher Condidates. *international journal of physical education*, 28-32.

Sadek, Alhayk. (2004). The Relationship Between Using Guided Discovery and Improvement of Students Creative thinking abilities and Accepted Publication.

المجلة العلمية لعلوم و تكنولوجي البدنية و الرياضية العلمية لعلوم و تكنولوجي البدنية و الرياضية و الاعلمية العلمية الع

the eighth international conference for physical education and sports sciences. alexandria, Egypt.

W, Haugland S. (2000). What Role Shoud Technology Play in Young Children's Learning? Eearly Childhood Class- rooms in the 21s tCentury: Using Computers to Maximize Learning Young Children. (55 (01)), 12-18.

الثانى ديسمبر 2018

مجلة علمية سداسية محكمة

أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا بحث تجريبي أجري على ذوي الإحتياجات الخاصة بمدرسة الصم البكم بحجاج – ولابة مستغانم–

الشيخ صافي، .بوراس فاطمة الزهراء ، قوراري بن علي معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية ، جامعة مستغانم.

تاريخ الإيداع: 2017/09/19 تاريخ القبول: 2018/03/09 تاريخ النشر: 2018/12/07

الملخص:

يهدف البحث إلى معرفة أثر البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على مهارات الإتصال عند المعاقين سمعيا، ولتحقيق هذا الهدف إفترضنا الفرض العلمي التالي: يؤثر البرنامج الترويحي الرياضي إيجابيا على مهارات الإتصال و ذلك للإجابة على السؤال التالي: هل يؤثر البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تحسين مهارات الإتصال عند المعاقين سمعيا، و لهذا الغرض إستعنا بعينة قوامها 18 تلميذا من مدرسة المعاقين سمعيا تتزاوح أعمارهم بين 13 و 16 سنة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة إختيرت بطريقة عمدية من مجتمع أصلي قوامه 41 تلميذا، حيث إستخدمنا المنهج التجريبي، وتمت الإستعانة بالوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الإرتباط، صدق الإختبار، معامل دلالة الفروق * ت * . وبعد مناقشة النتائج تم التوصل إلى أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح ساهم في تحسين مهارات الإتصال عند هذه العينة و في الأخير خرجنا بمجموعة من التوصيات و الإقتراحات أهمها إستخدام البرامج الترويحية الرياضية في مدارس المعاقين سمعيا لما لهلا من الأثر مدارس المعاقين سمعيا لما لهلا من الأثر مدارس المعاقين سمعيا .

الكلمات الدالة: الترويح ، المعاقين سمعيا ، مهارات الإتصال.

2018

eISSN 2543-3776

الثائى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

Abstract:

The aim of the research is to find out the effect, of the proposed sports recreation program, on the communication skills of the hearing impaired, To achieve this goal, we have assumed the following scientific hypothesis: The sports recreation program positively affects communication skills, and this; in order to answer the following question: Does the proposed sports recreation program improve the communication skills of hearing impaired, for this purpose we used, a sample of 18 students from the hearing impaired school; between the ages of 13 and 16 years, divided into two groups, experimental and control groups, chosen deliberately from an original community of 41 students, where we used the experimental method, and the following statistical methods: The arithmetic mean, the standard deviation, the correlation coefficient, the test of validity, "T" test.

After discussing the results, it was found that the proposed sport recreation program contributed to improving communication skills in this sample. Finally, we came out with a set of recommendations and suggestions, most notably the use of recreational sports programs in hearing impaired schools due to its positive impact, the provision of hearing impaired schools with tools and means, as well as equipped halls and fields for the exercise of sports in hearing impaired schools.

Key words: Recreation, communication skills, hearing impaired

:

يعد التواصل و التفاعل الإجتماعي و القدرة على مشاركة الاخرين عوامل مهمة و ضرورية لنمو العلاقات الإجتماعية لدى الفرد ،لذا تعد المهارات الإجتماعية التي يستطيع الفرد توظيفها في حياته أحد المؤشرات المهمة على الصحة النفسية و يعد إفتقار الفرد لمثل هذه المهارات عائقا قويا و يعرقل إظهار الكفايات الكامنة لديه و يحول دون إشباع حاجاته النفسية لأن المهارات هي التي تؤهله للإندماج مع الاخرين و التفاعل معهم بصورة إيجابية ، و هي تمكن الفرد من إظهار مودته للاخرين و تمكنه من بذل الجهد في مساعدتهم مع القدرة على تعديل السلوك في الإتجاه المرغوب و الأكثر تاثيرا مما يؤدي إلى التأثير في الاخرين بطريقة إيجابية و مفيدة للفرد (محمد الشيخ، 1985، ص 143) .

وتتمية مهارات الفرد الاجتماعية تساعده على إقامة علاقات ،و تدعيم علاقاته بالآخرين ، و تساعده على تحمل المسؤولية ، و مواجهة المشكلات ومواقف الحياة المختلفة ، لذا يعد إفتقاد هذه المهارات أمرا خطيرا يهدد الفرد و صحته النفسية لأنها تجعله ضعيف الشخصية ،غير قادر على الدخول في علاقات سوية مع الآخرين سواء في المدرسة أو المنزل أو العمل بعد البلوغ.

و يرتبط التعليم واكتساب اللغة بشكل أساسي بحاسة السمع فالإنسان يتلقى معظم المهارات والمعارف من خلال السمع بل أن تقليد الأصوات وتعلم الكلام لا يتم إلا عن طريق السمع فالطفل الأصم لا يستطيع الكلام لعدم قدرته على سماع الأصوات لذا فأن لحاسة السمع الأهمية الأولى في التعلم وقدر ورد تقديم حاسة السمع في القرآن الكريم على بقية الحواس في كثير من آيات الذكر الحكيم قال تعالى : (وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْدَةَ لَعَلَّمُ تَشْكُرُونَ) (النحل ، 78) وقال تعالى: (إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْدَةَ قَلِيلًا مَّا أُولِئكَ كَانَ عَنْهُ مَسْوُولاً) (الإسراء 36) وقال تعالى: (وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ) (المؤمنون 78) مما يدل على أهمية السمع هو أن حاسة السمع تتكون لدى الإنسان وتستجيب تشكرون) (المؤمنون 78) مما يدل على أهمية السمع هو أن حاسة السمع تتكون لدى الإنسان وتستجيب للأصوات منذ الولادة بل أن هناك دراسات تشير إلى وجود هذه الحاسة أثناء وجود الجنين في رحم أمه (الخطيب، 1416، ص13) فالنمو المعرفي والاجتماعي للإنسان خاصة في سنوات العمر الأولى يعتمد على السمع حيث يتفاعل مع الأصوات التي يسمعها ويبدأ في اكتساب مهارات ومعلومات تحقق له التواصل مع المحيطين به.

وفقدان جهاز مهم في تحقيق هذا النمو يستوجب أن يكون هناك نوع خاص من التعليم ملائم لطبيعة هذه الإعاقة وذلك باستخدام منهج يتوافق مع حاجات وخصائص المعاقين سمعياً

ويعد فقدان السمع من المعوقات التي تفرض سياجا من العزلة حول الشخص الذي فقد سمعه كما تعد مشكلة بالغة الدقة تواجه المشتغلين بتأهيل وتربية المعوقين سمعيا، لذا أعطيت أهمية خاصة في مجال الرعاية الاجتماعية لذوي الإعاقات، فالصمم يحرم الشخص من إدراك ما يجري من حوله. (عوشة أحمد المهيري، 2008، ص38)

إن مزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى مستويات العالية، و يعتبر طريقا سلميا نحو تحقيق الصحة العامة ، حيث أنه من خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى تحسن عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري و التنفسي و العضلي والعصبي (إبراهيم رحمة، 1998، ص 9). يعد النشاط الترويحي الرياضي ركنا أساسيا من أنشطة الأفراد المعوقين، و الذي من خلاله يتم تحقيق الاستثمار الأفضل لوقت الفراغ ، لما يتميز به من أهمية كبيرة في تحقيق المتعة الشاملة للمعوق و تحقيق

الثانى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

التنمية المتكاملة لشخصيته من النواحي البدنية و الصحية و العقلية و الاجتماعية ، و بذلك تدعونا الحاجة الماسة لدراسة الأنشطة الترويحية التي يتجه إليها المعوقون. (محمد رفعت ، 1977، ص 72).

2018

وتأسيسا على ما سبق يتضح لنا أن المهارات الاجتماعية تحتل اهتمام العديد من الباحثين كأحد المهارات الحياتية اللازمة لهذه الفئة من المجتمع، ومن ثم فقد صممت البرامج المختلفة التي تعمل على تعليم وتدريب هؤلاء على مختلف المهارات الاجتماعية بواسطة الأنشطة الرياضية ومنها البرامج الترويجية الرياضية وذلك في حدود ما تسمح به قدراتهم وإمكانياتهم.

وفي دراسة قامت بها حنان خضر أبو منصور سنة 2011 بعنوان الحساسية الإنفعالية وعلاقتها بالمهارات الإجتماعية الإجتماعية لدى المعاقين سمعيا في محافظات غزة، هدفت إلى التعرف على مستوى المهارات الاجتماعية لدى الدى المعاقين سمعيا البالغين والتعرف على علاقة الحساسية الانفعالية ببعض المهارات الاجتماعية لدى المعاق سمعيا في محافظات غزة حيث فرضت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحساسية الانفعالية لدى المعاق سمعيا وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي. تم اختبار عينة الدراسة من الفئة المستهدفة بالطريقة العشوائية، وقد بلغ حجم عينة الدراسة 100 أصم موزعين على محافظات غزة بمعدل 25 أصم من كل محافظة تتراوح أعمارهم ما بين 17 إلى 45 عاما فكانت النتائج على النحو التالي ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحساسية الانفعالية لدى المعاق سمعيا تعزى لمتغير العمر و إقترحت إقامة حملات توعية لأسر المعاقين سمعيا وتصميم برامج إرشادية خاصة تالمعاقين.

أما دراسة دلشاد محمد شريف علي (2012) بعنوان فاعلية برنامج تدريبي لتطوير مهارات التواصل لدى عينة من أطفال التوحد، حيث إستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (12) التواصل لدى عينة من أطفال التوحد، حيث إستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (12) طفلا وطفلة ، ومقياس التوحد الطفولي و تم إستخدام الأدوات التالية: مقياس تقدير مهارات التواصل الإجتماعي لدى الأطفال التوحيديين، البرنامج التدريبي ، مقياس السلوك ألتكيفي، مقياس تقدير السلوك التوحدي. فكانت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي على مقياس تقدير مهارات التواصل الإجتماعي بكل أبعاده و لصالح التطبيق البعدي، وفي ضوء إجراءات البحث و ما توصل إليه الباحث من نتائج يقدم التوصيات التالية: إعداد

برامج سلوكية متنوعة تستهدف تنمية السلوك الإجتماعي لهذه الفئة،إعادة النظر فيما يعرف بطريقة التدريس المعروفة بالخطة الفردية و التي تعيق نمو المهارات الإجتماعية.

دراسة الدكتور محمد ابراهيم عبد الحميد بعنوان برنامج تدريبي لتتمية بعض المهارات الاستقلالية لدى الأطفال التوحديين حيث تمثلت مشكلة الدراسة في الاجابة على التساؤل التالى: ما فعالية برنامج تدريبي لتتمية بعض المهارات الاستقلالية لدى الأطفال التوحديين ؟ و كان الهدف من الدراسة هو اعداد برنامج تدريبي نتريبي لتتمية بعض المهارات الاستقلالية لدى الأطفال التوحديين، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، منونت عينة الدراسة من اثنتي عشر طفلا من الجنسين من الاطفال التوحديين تتزاوح أعمارهم بين 4 -6 سنوات، استخدم الباحث الأدوات التالية :مقياس الاستقلالية ، برنامج أنشطة لتتمية المهارات الاستقلالية، و أسفرت النتائج على وجود فروق دلالة إحصائيا بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس المهارات الاستقلالية (ككل) ومهاراته الفرعية . دراسة غندير نورالدين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس المهارات الاستقلالية (ككل) ومهاراته الفرعية . دراسة غندير نورالدين تخلف عقلي بسيط (9–12) سنة رسالة ماجيستر . هدفت الدراسة إلى تبيين اثر ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على نمو الطفل المتخلف عقليا عامة و نموه الإجتماعي خاصة ، التأكيد على ضرورة إدخال المراكز النشاط الرياضي الترويحي على من النشاطات المبرمجة لتعليم ورعاية الأطفال المتخلفين عقليا داخل المراكز البيداغوجية المتخصصة لهم و هذا عن طريق المختصين في هذا المجال . اجريت الدراسة على 80 اطفال فو تخلف عقلي بسيط (9–12) سنة بالنسبة للعينة التجريبية ، 30 ذكور و 05 إناث ، و 08 أطفال بالنسبة للعينة الضابطة ، 60 ذكور و 20 إناث .

إستخدم الباحث المنهج التجريبي. و الأدوات التالية :مقياس السلوك التكيفي. ،مقياس التفاعلات الاجتماعية للأطفال خارج المنزل. فتوصل الباحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات الخام الكلية المسجلة بين القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية في المقياسين لصالح القياس البعدي عكس العينة الضابطة التي لم تسجل فروق. (نورالدين الغندير، 2004)

في ضوء ما تم عرضه من دراسات وبحوث سابقة ، اتضح وجود حاجة ماسة في الوقت الراهن لإجراء مزيد من البحوث و الدراسات في المجتمع الجزائري لإستخدام البرامج الترويحية الرياضية في مجال تتمية المهارات الإجتماعيية لدى المعاقين سمعيا.

و من هنا نطرح التساؤل:

2018

السؤال العام: هل يؤثر البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تنمية بعض المهارات الاجتماعية عند المعاقين سمعيا؟

الطريقة

منهج البحث:

يختلف منهج البحث باختلاف المواضيع و المشكلات المطروحة ،و قد إستخدمنا المنهج التجريبي و ذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى التعرف على اثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية ،بتطبيقه على عينة تجريبية.

العينة عبارة عن "مجموعة من المفردات او الوحدات مأخوذة من مجتمع ما،بحيث يمكن التتبؤ بخواص هدا المجتمع في ضوء النتائج التي يتم الحصول عليها من العينة،ومن المعروف انه كلما كانت العينة كبيرة كانت النتائج المستخلصة منها اقرب مطابقة لخواص المجتمع الأصلي (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2000، ص 216) ، و قام الباحث بإختيار العينة في صورة محدودة العدد حيث قدرت ب:18 تلميذا من ذوى الإعاقة السمعية ذكورا و إناثا (13-16) سنة من مجتمع أصلى قوامه 41 تلميذا . و قد شملت عينة البحث 18 تلميذا موزعين على الشكل التالي: العينة التجريبية وتضم 09 تلاميذ،العينة الضابطة وتضم 09تلاميذ.

جدول رقم (01) يبين نسبة عينة البحث من المجتمع الأصلى

النسبة المئوية		
%100	41	
%43.90	18	عينة البحث

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية .كما قمنا بإجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية و الضابطة و ذلك بدراسة بعض المتغيرات التي من شانها التأثير على المتغير التجريبي المتمثل في المهارات الاجتماعية ،حيث راعي الطالب مدى التجانس بين العينتين في متغيرات : نسبة الذكاء و درجة السمع و السن كما موضح في الجدول التالي:

2018

الثانى ديسمبر



جدول (02) يبين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 05, 0 و درجة حرية 18

	ت الجدولية			العينةالضابطة	ä	العينة التجريبي	وحدة القياس	المتغيرات
	ت الجدولية						وحده العياس	المتغيرات
غيردال		0.37	4.83	82.63	5.71	83.61	%	
غيردال	2.12	0.27	5.55	84.76	4.30	85.44	دیسیبل Db	
غيردال	2.12	0.05	6.82	166.11	09	165.88	الأشهر	

الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث: وقصد ضبطها و التحكم فيها قمنا بمجموعة من الإجراءات:

- مناسبة الإستبيان لمستوى المختبرين من حيث بساطة و سهولة العبارات.
 - إبعاد التلاميذ الذين أجريت عليم التجربة الإستطلاعية.
- -التأكد من ملفات التلاميذ الصحية (درجة السمع ،الخلو من الأمراض المزمنة و الإعاقات المصاحبة) الإشراف المباشر على إجراء التجربة الإستطلاعية و الإختبارات القبلية و البعدية على كلا العينتين وذلك بمساعدة فريق العمل.
 - توحيد توقيت و مكان إجراء الإختبارات القبلية و البعدية لكلا العينتين.
 - ضبط متغيرات السن، درجة السمع ،نسبة الذكاء.

أدوات البحث:

و تطلب إنجاز هذا البحث العلمي إستخدام الأدوات التالية: المقابلات الشخصية،الإستبيان،العتاد الرياضي، والوسائل الإحصائية التلية:المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الصدق الذاتي، إختبار ت ستيودنت لعينتين غير مرتبطتين ، معامل الارتباط البسيط بيرسون إستمارة قياس المهارات الاجتماعية:

الغرض: قياس مستوى المهارات الاجتماعية عند الاطفال المعاقين سمعيا .

-مواصفات الأداء: يعطى للطفل قلم و إستمارة و يتم شرح كل عبارة من طرف المربي المختص. التسجيل: يتم التقييم كالآتي

بدرجة قليلة جدا	بدرجة قليلة		بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا
1	2	3	4	5

(أحمد عبد اللطيف أبوسعد، 2009 ، ص 39)

الثائى ديسمبر



الأسس العلمية للاختبار:

جدول رقم (03) يبين معامل الثبات و الصدق الستبيان قياس المهارات الاجتماعية

القيمة الجدولية				درجة الحرية		
			الاحصائية	1-	العينة ن	
	0.99	0.98	0.05	4	5	1
0.81	0.99	0.99	0.05	4	5	2
	0.99	0.98	0.05	4	5	3
	0.99	0.99	0.05	4	5	4

و قد قام الطالب بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من خمسة تلاميذ معاقين سمعيا من مدرسة الحجاج بممستغانم ،و بعد أسبوع و تحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة .

بعد الحصول على النتائج إستخدم الطالب معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، و بعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة (05, 0) و درجة حرية 04 ، وجد أن القيمة المحسوبة لكل محور من محاور الاستبيان هي أكبر من القيمة الجدولية، مما يؤكد أن الاستبيان على درجة عالية من الدقة و الثبات ، وتم أيضا حساب صدق الإستبيان عن طريق صدق المحكمين ، حيث إتفق الخبراء على مناسبة العبارات وفقا للمهارات المراد قياسها مما يؤكد أن الاستبيان على درجة عالية من الدقة و الثبات.

- التجرية الأساسية: تمت مراحل التجربة الأساسية كما يلى:
- -إجراء الإختبارات القبلية لعينتي البحث التجريبية و الضابطة بتاريخ:07/06 جانفي 2013.
- تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في الفترة الممتدة من :08 /01/ 2013 إلى 13 /03/ 2013. -إجراء الإختبارات البعدية لعينتي البحث التجريبية و الضابطة بتاريخ: 18/17 مارس 2013.

- البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

إن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لهذه العينة يتكون من جملة من الوحدات التعليمية لتحسين نظرة المعاق إلى نفسه و التأقلم معها و إندماجه مع الجماعة و بالتالي تحسين مهاراته الإجتماعية ، و صممت وحدات البرنامج بإستعمال ألعاب ترويحية بسيطة ملائمة لهذه الفئة.

تحديد الأهداف العامة للبرنامج: يهدف البرنامج إلى إكساب الأطفال المعاقين سمعيا بعض المهارات الإجتماعية التي تساعدهم على التفاعل الإجتماعي و التوافق مع أنفسهم و الآخرين. البدنية و الرياضية 1112-4032 : ISSN

eISSN 2543-3776

2018

الثانى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

تحديد الأهداف الخاصة للبرنامج:

تم تحديد الأهداف الخاصة للبرنامج وفقا للمهارات الإجتماعية قيد الدراسة و هي على النحو التالي:

- أن ينتبه و يستجيب الطفل المعاق سمعيا للمثيرات البيئية المحيطة به.
- أن يشارك الطفل المعاق سمعيا الآخرين و يتفاعل معهم و يتحكم في عواطفه.
 - -أن يتعامل مع المشاكل و الظروف الجديدة ويتخذ قرارات سريعة و فورية.

: - عرض نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث: جدول رقم (04) يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلية لعينتي البحث

	7			_		•	`	, ,
			ä	العينة الضابط	ä	العينة التجريبي		المتغيرات
	الجدولية						القياس	
غير دال		0,05	6,82	166,11	09	165,88	الأشهر	
غير دال	2.12	0,37	4,83	82,63	5,71	83,62	%	
غير دال	2,12	0,27	5,55	84,76	4,30	85,44	ديسبل	
غير دال		0,24	2,29	20,44	1,11	20,66	1	معار
غير دال		1,32	2,78	20,33	1,39	21,77	2	<u></u>
غير دال	-	1,23	1,11	13,33	1,71	14,22	3	
غير دال		0,83	1,39	19,22	1,76	19,88	4	

يتضح أنه من الجدول الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في بعض المتغيرات وبعض المهارات الاجتماعية أنه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (0,05 و 1,32) و كلها أقل من "ت" الجد ولية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 16 و المقدرة ب: 2,12 مما يؤكد تكافؤ وتجانس العينتين .



عرض نتائج مهارة استقبال المعلومات:

الجدول رقم (05): مقارنة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في مهارة استقبال المعلومات

الإحصائية	الجد ولية						العينة	
	2.20	6.85	1.45	24.11	1.11	20.66	09	العينة التجريبية
	2.30	2.97	1.41	21.66	2.29	20.44	09	العينة الضابطة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول نستنتج ما يلي:

- المجموعة التجريبية حققت خلال الإختبار القبلي متوسط حسابي قدره 20.66 و إنحراف معياري قدره 1.11 و بلغ المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 24.11 و إنحراف معياري قدره 1.45 و بلغت قيمة "ت" المحسوبة 6.85 و هي أكبر من "ت" الجد ولية التي تقدر ب:2.30 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 08 و يعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي.

- المجموعة الضابطة حققت خلال الإختبار القبلي متوسط حسابي قدره 20.44 و إنحراف معياري قدره 2.29 و بلغ المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 21.66 و إنحراف معيار قدره 1.41 و بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.97 و هي أكبر من "ت" الجد ولية التي تقدر ب:2.30 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 08 ، و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

و بمقارنة التقدم الذي حققته المجموعتين الضابطة و التجريبية نجد ان التقدم عند المجموعة الضابطة طفيف لا يعدو ان يكون طبيعيا ، بينما نجده عند المجموعة التجريبية تقدما نسبيا يؤخذ بعين الإعتبار ومرد ذالك لتأثير و فعالية البرنامج الترويحي الرياضي .

2018

الثانى ديسمبر



عرض نتائج مهارة إرسال المعلومات:

الجدول رقم (06): مقارنة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في مهارة إرسال المعلومات

2 4	: t . tı			T		Γ	er ti	
الإحصائية	الجد ولية						العينة	
		4,14	1,80	23,33	1,39	21,77	09	العينة التجريبية
	2,30	-,	_,-,-		_,_,	,		
غير	2,50	0,91	2,78	20,55	2,78	20,33	09	العبنة الضابطة
<i>).</i>		0,51	_,,,	20,00	-, 70	20,00		• •

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن المجموعة التجريبية حققت خلال الإختبار القبلي متوسط حسابي قدره 1,77 وانحراف معياري قدره 1,39 و بلغ المتوسط الحسابي في الإختبارالبعدي 23,33 و انحراف معياري قدره 1,80 و بلغت قيمة "ت" المحسوبة 4,14 و هي أكبر من "ت" الجد ولية التي تقدر ب:2,30 و هذا عند مستوى الدلالة 3,00 و درجة الحرية 80 هو يعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي. المجموعة الضابطة حققت خلال الإختبار القبلي متوسط حسابي قدره 20,33 و إنحراف معياري قدره 2,78 و بلغت قيمة عياري قدره 1,200 و بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 20,55 و إنحراف معياري قدره 2,78 و بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 1,500 و إنحراف معياري قدره 2,78 و بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 1,500 و إنحراف معياري قدره 2,78 و بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 1,500 و إنحراف معياري قدره 2,78 و بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 1,500 و إنحراف معياري قدره 2,78 و بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 1,500 و إنحراف معياري قدره 2,78 و بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 1,500 و إنحراف معياري قدره 2,78 و بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 1,500 و إنحراف معياري قدره 2,78 و بلغت قيمة المتوسط 1,500 و إنحراف معياري قدره 2,700 و المتوسط 1,500 و إنحراف 1,500 و إنحر

"ت" المحسوبة 0,91 و هي أصغر من "ت" الجد ولية التي تقدر ب: 2,30 هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 08 ،و يعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق غير دال إحصائبا.

مناقشة نتائج مهارة القدرة على فهم الآخرين:

الجدول رقم07: مقاربة نتائج الإختبار القبلى والبعدي لعينتى البحث في مهارة القدرة على فهم الآخرين

	ت الجدولية							
الإحصائية							العينة	
	2 30	6,26	1,33	16,55	1,71	14,22	09	العينة التجريبية
	2,30	3,51	0,78	14,11	1,11	13,33	09	العينة الضابطة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن:

مجلة علمية سداسية محكمة

- المجموعة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 14,22 و انحراف معياري قدره 1,71 أما الإختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 16,55 و انحرافه المعياري قدره 1,33 وبلغت قيمة "ت" المحسوبة 6,26 و هذا عند مستوى الدلالة قيمة "ت" المحسوبة 2,30 و هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي.

- المجموعة الضابطة حققت خلال الإختبار القبلي متوسط حسابي قدره 33, 13 و انحراف معياري قدره 1,11 و بلغ المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 14,11 و انحراف معياري قدره 0,78 و بلغت قيمة "ت" المحسوبة 3,51 و هي أكبر من "ت" الجد ولية التي تقدر ب: 2,30 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 08 و يعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي.

و يعزو الباحث أسباب ذلك إلى أنه "في اللعب فرصة طيبة يستغلها الفرد ليمرن عضلاته و عقله وكذالك نفسه على فهم غيره و حسن الاتصال بهم، ويمكن القول انه من خلال اللعب يتم إعداد الطفل للحياة المستقبلية. (بدر الدين كمال عبده ،محمد السيد حلاوة، 2001، ص 140)

عرض نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث:

جدول رقم (08): الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة للمهارات الإجتماعية قيد الدراسة

		نىابطة	العينة الضابطة		العينة الت	المتغيرات
الجد ولية						
	3,45	1,41	21,66	1,45	24,11	مهارة استقبال المعلومات
2.12	2,37	2,78	20,55	1,80	23,33	مهارة إرسال المعلومات
2.12	4,51	0,78	14,11	1,33	16,55	مهارة القدرة على فهم الآخرين
	3,65	1,53	20,11	1,65	23	مهارة التحكم في العواطف

من خلال الجدول يتضح أن الفروق كانت معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية و لجميع الاختبارات،حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما بين(2,37 و 4,51) و كلها أكبر من "ت" الجد ولية المقدرة ب: 2,12 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية 16 . و يعزو الطالب أسباب تلك الفروق إلى كون "البرامج الترويحية تهدف إلى تزويد الفرد بالمهارات الاجتماعية اللازمة للحياة

الثانى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

في المجتمع و التعامل السليم مع الآخرين بحيث يحافظون على حقوقهم و يحرصون على القيام بواجباتهم و يتأتى ذلك عن طريق ممارسة الأنشطة بالجماعات المختلفة .

2018

فتوفير المناخ المناسب لإشباع ميول و اهتمامات و رغبات الأفراد ينمي قدراتهم العقلية و يتيح لهم فرص الإبداع و الابتكار ،كما أن الأنشطة الترويحية التي توفرها المؤسسة تتمي شخصية الفرد و تكسبه خصائصه النفسية، و إذا كان الترويح لازما للأفراد العاديين فهو أكثر لزوما للأفراد المعوقين فالمعوق لا ينبغي أن تحرمه إعاقته من الاستمتاع بالترفيه عن طريق إدخال بعض التعديلات في البرامج الترفيهية العادية لتصبح ملائمة لإشباع حاجاته وفقا لإعاقته، فعن طريق الترويح يمكن للمعوق أن يكتسب و يدعم العديد من مظاهر السلوك الاجتماعي و العادات الاجتماعية و الخلقية السليمة. (بدر الدين كمال عبده ،محمدالسيد حلاوة، 2001، ص 156)

:

قمنا بجمع البيانات بالإستعانة بأدوات و وسائل جمع البيانات المستعملة في هذه الدراسة ، اعتمادا على هذه البيانات و انطلاقا من عرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث ،و من خلال تفحص أهم النتائج يبدوا جليا أن عينة البحث حققت فروقا ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية و البعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية و هو ما تبينه الجداول والأشكال البيانية الموضحة سالفا.

و هو ما يؤكده "محمد الشيخ" إلى كون التواصل و التفاعل الإجتماعي و القدرة على مشاركة الاخرين عوامل مهمة و ضرورية لنمو العلاقات الإجتماعية لدى الفرد الذا تعد المهارات الإجتماعية التي يستطيع الفرد توظيفها في حياته أحد المؤشرات المهمة على الصحة النفسية و يعد إفتقار الفرد لمثل هذه المهارات عائقا قويا و يعرقل إظهار الكفايات الكامنة لديه و يحول دون إشباع حاجاته النفسية لأن المهارات هي التي تؤهله للإندماج مع الاخرين و التفاعل معهم بصورة إيجابية ، و هي تمكن الفرد من إظهار مودته للاخرين و تمكنه من بذل الجهد في مساعدتهم مع القدرة على تعديل السلوك في الإتجاه المرغوب و الأكثر تاثيرا مما يؤدي إلى التأثير في الاخرين بطريقة إيجابية و مفيدة للفرد (محمد الشيخ، 1985، ص 143) و من خلال كل ما تقدم نعزو التطور الحاصل عند عينة البحث المتمثلة في المعاقين سمعيا (13–16) سنة بمدرسة المعاقين سمعيا بحجاج ولاية مستغانم و من خلالهم فئة المعاقين سمعيا إلى فعالية و تأثير البرنامج الترويحي الرياضي في مهارات الإتصال، و من هذا المنطلق نؤكد على أهمية توظيف البرامج

2018

eISSN 2543-3776

الثائى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

الترويحية الرياضية في هذا المجال. و هذا مايتفق مع ما توصل إليه الغندير في دراسته حيث أكد على الأثر الإيجابي للنشاط الرياضي الترويحي على النمو الاجتماعي ، و في نفس السياق أكد دلشاد محمد شريف على على فاعلية البرنامج تدريبي لتطوير مهارات التواصل.

$-\mathbf{V}$

ظل الاعتقاد سائدا لفترة بأن مساعدة المعوقين مهمة خيرية إنسانية وليست ضرورة اجتماعية واقتصادية، لكن مع تقدم العلوم والمعرفة ومرور الزمن وتطور الخدمات الطبية والنفسية والاجتماعية والتعليمية زاد الإهتمام بهذه الفئة، حيث أصبح الإهتمام بتقديم خدمات التأهيل الوظيفي وكذا العلاج النفسي، وكذا الاستفادة من نشر برامج الترويح الرياضي بين المعاقين والاعتراف بان هذه الخدمات تساهم في عملية تزويد المعاق بخبرات متنوعة و اكتسابه للعادات الاجتماعية الحسنة .ويندرج بحثنا هذا في إطار يهدف إلى معرفة أثر البرنامج الترويحي في تحسين بعض المهارات الإجتماعية (مهارات الإتصال) عند المعاقين سمعيا، حيث شملت عينة البحث (18) طفلا تتراوح أعمارهم بين 13 و 16 سنة ، مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. و قد طبقت على العينة التجريبية وحدات تعليمية ، أما العينة الضابطة فخضعت للبرنامج المدرسي. وبعد إجراء الإختبارات القبلية و تطبيق (20) وحدة تعليمية على المجموعة التجريبية ، بمعدل حصتين في الأسبوع، أعيد إجراء الإختبارات البعدية، وإعتمادا على الدراسات السابقة و الدراسة النظرية الحالية، واستنادا إلى تحليل النتائج توصلنا إلى أن البرنامج الترويحي الرياضي أظهر تأثيرا إيجابيا في تطوير مهارات الإتصال عند المعاقين سمعيا .

- الاقتراحات و التوصيات:

وقد خرجنا بمجموعة من الاقتراحات و التوصيات أهمها ضرورة استخدام البرامج الترويحية الرياضية في مدارس المعاقين سمعيا لما لهذه البرامج من أثر إيجابي على تطوير المهارات الإجتماعية و توفير الأدوات و الوسائل، وكذا القاعات المجهزة و الميادين اللازمة الخاصة لممارسة الرياضة داخل المدارس و كذا خارجها للمعاقين سمعيا . 2018

- 1.بدر الدين كمال عبده ، محمد السيد حلاوة. (2001). رعاية المعوقين سمعيا و حركيا. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
 - 2. جمال الخطيب. (1998). الإعافة السمعية. عمان: دار الفكر.
- 3. احمد عبد اللطيف ابو سعد. (2009). دليل المقاييس و الاختبارات النفسية و التربوية . عمان: ديبونو للطباعة و النشر و التوزيع.
- 4. عوشة أحمد المهيري. (2008). تأليف كيف تتمى السلوك الابتكاري لدى طفلك المعاق سمعيا (صفحة 38). القاهرة: دار الفكر العربي.
 - 5. ماجدة السيد عبيد. (2000). تعليم الأطفال ذوي الحاجات الخاصة. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- محمد الشيخ. (1985). وحدة و تكامل المعاملة الاسرية و علاقتها بالتوافق النفسي للأبناء . القاهرة : جامعة الازهر.
- 7. محمد سيد فهمى. (2005). واقع رعاية المعوقين في الوطن العربي. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
 - 8.محمد عبد العزيز سلامة،اماني متولى البطراوي. (2013). مقدمة في الترويح و أوقات الفراغ. مصر: ماهي للنشر و التوزيع.
- 9. مصطفى السايح محمد. (2007). تأليف الرياضة والتربية الاجتماعية. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- حنان خضر أبو منصور. (2011). الحساسية الإنفعالية و علاقتها بالمهارات الإجتماعية لد المعاقين سمعيا في محافظات غزة. , رسالة ماجيستر غير منشورة.
- غندير نورالدين. (2004). أثر ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على النمو الإجتماعي للأطفال .11 المتخلفين عقليا تخلف عقلى بسيط. رسالة ماجستير الجزائر: جامعة الجزائر.
- 12. احمد بن على بن عبد الله المحميضي. (2004). فاعلية برنامج سلوكي لتتمية بعض المهارات الإجتماعية لدى عينة من الأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم. الرياض: رسالة ماجستير غير منشورة.

أثر الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى لاعبى كرة القدم (صنف أشبال)

2018

مزاري فاتح، حماني إبراهيم، ساسي عبد العزيز، بوحاج مزيان جامعة البويرة.

تاريخ الإيداع: 2017/05/14 تاريخ القبول: 2017/11/22 تاريخ النشر: 2018/12/07

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى اقتراح برنامج تدريبي لتنمية صفة الاتزان للاعبي كرة القدم صنف أشبال، وتم اختيار هذا الموضوع من أجل إبراز الأهمية البالغة التي تلعبها البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية السليمة في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين،

كما اهتمت هذه الدراسة بإبراز دور المدرب في اختيار أحسن البرامج التدريبية المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة والتعرف على واقع إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة القدم على مستوى ولاية البويرة والكشف عن نقاط القوة والضعف لديهم، أما من الجانب المنهجي فقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتمثل مجتمع البحث في الأندية الناشطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة فئة أشبال، وتم إختيار العينة بطريقة قصديه وتمثلت في 36لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة (التجريبية) 18لاعب من النادي الرياضي الهاوي لبلدية قادرية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، والمجموعة (الضابطة) 18لاعب من نادي اتحاد الاخضرية التي تدربت وفق البرنامج العادي، وتم الاعتماد على الاختبارات القبلية والبعدية كأداة للدراسة وهذا لمعرفة مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تتمية المهارة الأساسية قيد الدراسة، كما إعتمد الباحث على الوسائل الإحصائية التالية: برنامج الحزم الإحصائية (spss18) وتم اعتماد على كل من الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء البسيط بيرسون ،معامل الارتباط بيرسون، (T) ستيودنت للعينات المستقلة، و (T) ستيودنت للعينات المرتبطة.

الكلمات المفتاحية: الاتزان، دقة التصويب، لاعبى كرة القدم.

الثائي ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

The effect of balance on improving the correctness of the correction of football players (class cubs)

2018

Summary:

The aim of this study is to propose a training program for the development of the equilibrium character of football players. This topic was chosen in order to highlight the importance of the proposed training programs based on the sound scientific foundations in upgrading the skill level of the players,

The study also focused on highlighting the role of the trainer in selecting the best training programs used to reach the required levels and learning about the reality of the preparation and composition of the small football teams in the state of Bouira and the detection of their strengths and weaknesses. On the methodological side, the researcher used the experimental method to suit the nature of the research The research community in clubs active in the State League in Bouira is a cubes category. The sample was deliberately selected and represented 36 players divided into two groups (experimental) 18 players from the amateur sports club of the municipality of Qadiriya The training program was proposed and the group (Al-Zabta) was 18 players from Al-Ahdariya Club who were trained according to the regular program. The tests were based on tribal and remote tests as a tool for study. This is to determine the effectiveness of the proposed training program in developing the basic skill under study. The statistical package program (spss18) was based on both the arithmetic mean, the standard deviation, the Pearson simple torsion factor, Pearson correlation coefficient (T), the independent sample samples, and the T

مقدمة:

لقد عرفت الرياضة منذ نشأتها الأولى تطورا كبيرا ملحوظا ، فهذا التطور في الشكل العام قابل للتفرع والتنوع ، ولعل الرياضة الأكثر شعبية في العالم هي لعبة كرة القدم فيما يخص الألعاب الجماعية فهذه الشعبية سمحت وحفزت الدول والمسؤولين على الاهتمام بها وتطويرها عن طريق إنشاء المدارس المتخصصة في ذلك وهذا كله حتى يتسنى لها الظهور وإبراز إمكانياتها ،وبالتالي لعب أدوار مرموقة وأولى سواء على مستوى الفرق الوطنية أو الأندية.

2018

الثانى ديسمبر

وفي الجزائر وبحكم أنها جزء لا يتجزأ من العالم فإنها تتأثر بما يدور فيه، وهذا التأثير ما سمح لأن تكون هي الرياضة رقم واحد بدون منازع ، وهذا ما أدى بالسلطات إلى بناء المعاهد وتشكيل اللجان التي تسهر على تحسين مستوى الأداء ولعب كرة القدم في بلادنا وتطويرها .

لكن بالرغم من كل هذا الإهتمام نلمس في الميدان خاصة على المستوى الدولي ضعف لدى الأندية من حيث المنافسة على الألقاب القارية، وهذا النقص الذي نجم عنه ضعف الفريق الوطني ، فبعد أن كان يحسب له ألف حساب في الثمانينات وبداية التسعينات أصبحنا مثال سيئ على البطولات القارية في العشرية الأخيرة ، حتى أن اللاعب الجزائري أصبح يتميز بالعديد من النقائص و هذا من خلال تتبعنا للبطولة الوطنية التي أوضحت بصورة أو بأخرى هذه النقائص، وخاصة التقنية منها كالتسديد نحو المرمى ، فالتصويب نحو المرمى من الوسائل الأساسية لإحراز الأهداف ، الأمر الذي يفتقد إليه اللاعب الجزائري الذي صار يهدر أهدافا عديدة في وضعيات سانحة للتهديف، هذا الغياب الواضح لدقة التصويب جعلنا نحاول معرفة الأسباب المؤدية إلى غياب هذه الدقة وفي هذا الإطار من الضروري أثناء ممارسة كرة القدم تطوير الاتزان الثابت والحركي الذي هو القدرة على الاحتفاظ بوزن الجسم في الثبات أو الحركة ، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية، كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان باستخدام البصر أو بدونه عصبيا أو ذهنيا وعضليا وتعتبر سلامة الجهاز العصبى أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن عملية التآزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور يتبين في المحافظة على إتزان الجسم أو الحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي وجري ووثب ...إلخ، أو الحركة الرياضية التي تتم فوق حيز ضيق كالمشي على العارضة أو الوقوف على مشط أحد القدمين كل هذه الحركة تتوقف على مدى سيطرة الفرد على أجهزته العضلية و العصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه.

هذا من جهة ومن جهة أخرى فالتصويب المدقق والقوي يحتاج إلى إتزان كل أعضاء الجسم المشاركة أثناء التنفيذ. (TURPIN BERNARD 1990,P,20)

هذا ما يجعلنا نقر أن القدرة على الاتزان هي إحدى العوامل المهمة المتدخلة في تحسين وتحديد دقة التصويب لدى لاعب كرة القدم ، هذا العامل الذي يتدخل بشكل كبير أثناء أداء التصويب نحو المرمى مما جعلنا نفكر في هذا الموضوع وطرح التساؤل التالى:

- هل للإتزان تأثير على تحسين دقة التصويب لدى لاعبى كرة القدم (صنف اشبال) ؟
 - تحديد المفاهيم والمصطلحات:

التصويب: إجرائيا: هو تسديد اللاعب للكرة بهدف ادخالها في مرمى الفريق المنافس

اصطلاحا: محاولة اللاعب ادخالها به من خلال ضرب الكرة سواء كان باستخدام السرعة.القوة او الدقة. (مفتى ابراهيم، 2010، ص160)

الاتزان:

إجرائيا:أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوزن الجسم في الثبات أو الحركة ، وهذا يتطلب القدرة سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية، كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان باستخدام البصر أو بدونه عصبيا أو ذهنيا وعضليا وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن عملية التآزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور يتبين في المحافظة على إنزان الجسم أو الحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي وجري ووثب ...إلخ، أو الحركة الرياضية التي تتم فوق حيز ضيق كالمشي على العارضة أو الوقوف على مشط أحد القدمين كل هذه الحركة تتوقف على مدى سيطرة الفرد على أجهزته العضلية و العصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه.

اصطلاحاً: امكانية الفرد للتحكم في المقدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التاثير على التوازن مع القدرة على الاحساس بالمكان سواء باستخدام البصر او بدونه وذلك عضليا وعصبيا. ومن الناحية البيوميكاننيكية فان التوازن يحدث عندما يمر المحور العمودي للجسم على مركز ثقل الجسم وتتساوى القوى المؤثرة في الجسم بحيث تكون صفرا في محصلتها .

ويرى الباحث ان التوازن هو امكانية اصدار نشاط عضلي بتحكم عصبي للحفاظ على وضع الجسم في حالة تشريحية مستقرة (كيورتن،1981، ص127).

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1- المنهج المستخدم:

إن موضوع البحث عبارة عن دراسة مجموعة اختبارات (الاتزان _ دقة التصويب) بين فريقين في كرة القدم، وكشف مدى تطوير القدرات البدنية لكلا الفريقين عن طريق إجراء اختبارات لصفات

مجلة علمية سداسية محكمة

الاتزان ودقة التصويب، وهذا خلال مرحلتين (قبلي - بعدي) ولتحقيق ذلك لزم علينا إتباع المنهج التجريبي.

2- أدوات الدراسة:

إن الخطوة التي اتبعتها في دراستي هي وضع وسائل تساعد على توزيع جوانب البحث، وهي جمع المعلومات من مختلف المصادر والمراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري.

كما اعتمدت على اختبارات الاتزان ودقة التصويب تجرى على كلتا العينتين (الضابطة والتجريبية) على شكل اختبار قبلي وإختبار بعدى، كما تم استعمال وحدات تدريبية على شكل تمارين تساهم في تطوير الاتزان الثابت والحركي تخضع لها المجموعة التجريبية قيد البحث.

1-2 – الاختبارات المستخدمة:

- اختبار الاتزان الثابت "فلامينغو".
 - اختبار الاتزان الحركي.
- اختبار دقة التصويب "اختبار الحبال".
- اختبار دقة التصويب "المستطيلات المتداخلة".

1-3 المجال الزمانى و المكانى:

1-1-3 المجال الزماني: بدأ العمل في هذه الدراسة في بداية شهر نوفمبر 2015 وكان بالدراسة النظرية، أما إجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية فكان على النحو التالي:

- الاختبار الأول: 02 ديسمبر 2015 الاختبار الثاني: 17 ديسمبر 2015.
- 3-1-2 المجال المكانى: لقد تم إجراء الاختبار الأول و الثانى على العينة الاستطلاعية في الملعب البلدي لبلدية قادرية.

4- ضبط متغيرات الدراسة:

- أ- المتغير المستقل: ويتمثل في الاتزان الثابت والحركي.
- ب- المتغير التابع: ويتمثل في دقة التصويب في كرة القدم.

5- عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في فريقين لكرة القدم تم اختيارهما على مستوى ولاية البويرة.

أ- الفريق الأول:النادى الهاوى لبلدية قادرية.

2018

الثائى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

ب- الفريق الثاني: إتحاد بلدية الأخضرية.

وقد اختيرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنية والمرفولوجية ، وهم ينتمون إلى صنف الأشبال (15-17سنة) ولهما نفس الإمكانيات

- المجموعة التجريبية: يعرض عليها برنامج تدريبي خاص بتطوير القدرة على الاتزان.
 - مدة تطبيق البرنامج التدريبي شهرين
 - المجموعة الظابطة: نتركها تتدرب بصفة عادية أي بالطريقة المعتادة.
- تعطي المعينة المعينة المعينة القصدية بشكل متكافئ وذلك لأنها تعطي فرص متكافئة, فكانت العينة تتكون من مجوعتين:
 - أ- المجموعة الظابطة: تحتوى على (18) لاعب من الاخضرية
 - ب- لمجموعة التجريبية: تحتوي على (18) لاعب النادي الهاوي لبلدية قادرية.

5- الوسائل الإحصائية:

- متوسط الحسابي. الانحراف المعياري. اختبار توزيع ستودنت. معامل الارتباط لسبيرمان.

عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية

1-عرض و تحليل نتائج الدراسة: (أخذ مثال عن كيفية القيام بتحليل النتائج الميدانية):

1-1 اختبار قياس دقة التصويب (اختبار الحبال).

أ - المجموعة الظابطة (قبلي-بعدي)

الجدول رقم (01): يبين نتائج اختبار الحبال للمجموعة الضابطة

۱۰ ۱۰ الجدولية	'' ''	ــراف الدلالـة الإحصائية (0.05)	وسط الانصراف المعياري	عد المتوسط	العينة	
1.74	0.72	نتانج غير دالـ احصانيا	1.98	10.77	18	
1.74	0.73	احصانیا	2.00	10.38	18	

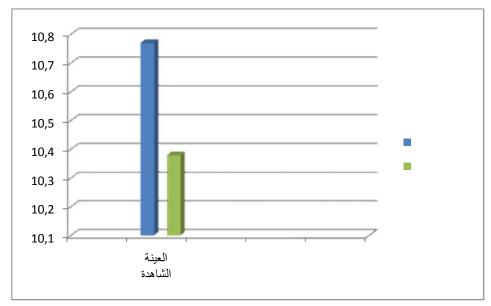
الثانى ديسمبر

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن المجموعة الظابطة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي يقدر بـ 10.77 نقطة ، كما نلاحظ أن التشتت المحسوب بالانحراف المعياري يقدر بـ 1.98

2018

نقطة إذ أن هذا الأخير يدل على تقارب نتائج عناصر المجموعة وقربها من المتوسط الحسابي للمجموعة ككل مما يجعل المجموعة تعطي تجانسا في نتائجها, كما نسجل في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي يقدر بـ 10.88 نقطة وانحراف معياري يقدر بـ 2.00 نقطة, بينما نسجل نتيجة اختبار "ت" استودنت المحسوبة والمقدرة بـ 0.73 والتي هي أقل من "ت" الجدولية لعدد يناسب هذه المجموعة (18 لاعب)، وعليه فإن الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة ضئيلة ،مما يوحي مبدئيا على عدم وجود تحسن في قيم المتوسط الحسابي للاختبارين، وهذا ما يبينه المدرج التكراري رقم (01) (قيمة متقاربة بين كلا الاختبارين).

ومن خلال نتيجة المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبارين القبلي والبعدي ، والتي يوضحها الجدول رقم (02) ، فإن المجموعة تكون قد حققت نتيجة ضعيفة نوعا ما مقارنة مع النتيجة الممكن إحرازها ، بالمقارنة بين "ت" استودنت المحسوبة والمقدرة بـ 0.73 و "ت" الجدولية والتي تقدر بـ 1.74 عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وهذا دليل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة ، وبالتالي عدم حدوث تحسن في أداء الاختبار.



https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/3





مدرج تكراري رقم (01): يوضح نتائج اختبار الحبال للمجموعة الظابطة ب- المجموعة التجريبية (قبلي- بعدي):

الجدول رقم (02): يبين نتائج اختبار الحبال للمجموعة التجريبية

۱۰ ۱۰ الجدولية	" "	الإحصائية (0.05)	المعياري		العينة	
1.74 7.97		2.11	6.88	18		
1.74	1.97	إحصائيا	1.75	11.50	18	

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن المجموعة التجريبية قد حققت متوسطها حسابيا في الاختبار القبلي قدره 6.88 نقطة وانحراف معياري يقدر بـ 2.11 نقطة , ، في حين نسجل قيمة 11.50 نقطة كنتيجة للمتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار البعدي وبانحراف معياري يساوي 1.75 نقطة ، حيث القيم البسيطة للانحراف المعياري تعكس مدى تجانس وتقارب قيم المجموعة من المتوسط الحسابي.

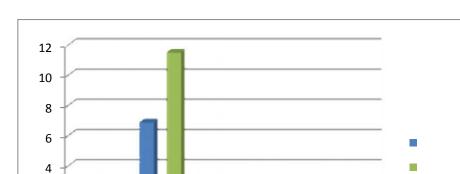
وقد كانت نتيجة "ت" المحسوبة المسجلة لاختبار "ت" استودنت التي قدرت بـ 7.97 لعدد يناسب عدد العينة (18 لاعب) مقارنة بـ "ت " الجدولية التي قدرت قيمتها بـ 1.74 ، وبالتالي فالمجموعة أحدثت فروقا دالة معنويا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وذلك بالنظر إلى المتوسط الحسابي القبلي والبعدي ، ومنه نقول أن هناك دلالة إحصائية عند المستوى (0.05) .

مجلة علمية سداسية محكمة

eISSN 2543-3776

2

الثانى ديسمبر 2018



التجريبية

مدرج تكراري رقم (02): يوضح نتائج اختبار الحبال للمجموعة التجريبية اختبار الاتزان الثابت:

أ- المجموعة الظابطة (قبلي - بعدي) المجموعة الظابطة (قبلي - بعدي) الجدول رقم (03): يبين نتائج اختبار الاتزان الثابت للمجموعة

۰۰ ۰۰ الجدولية	., .,	الإحصائية (0.05)	المعياري		العينة	
	نتائج غير	3.03	8.35	18		
1.74	1.74 1.01	إحصائيا	1.44	10.72	18	

من خلال نتائج الجدول رقم (03) فإن المجموعة حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي مقدرا بـ8.35 مرة وانحراف معياري يقدر بـ 3.03 مرة كما حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابيا يساوي 10.72 مرة وانحراف معياري يقدر بـ 1.44 مرة . في حين نسجل قيمة "ت" المحسوبة المقدرة بـ 1.01 في اختبار "ت" استودنت و التي لا تفوق "ت" الجدولية المقدرة بـ 1.74 لعدد

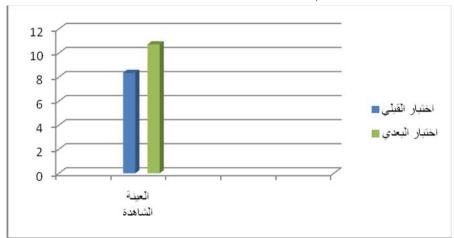
2018

eISSN 2543-3776

الثانى ديسمبر

يناسب عدد العينة (18 لاعب) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

وبالتالي ومن خلال نتائج الجدول رقم (04) الموضحة في المدرج التكراري رقم (03) لاحظنا أن عناصر المجموعة، قد أبدت نقصا ملحوظا في قدرتها على التحكم في اتزان الجسم أي وجود ضعف في القدرة على الاتزان وعدم تحسن هذه الأخيرة تحسنا معنويا وبالمقارنة بين "ت" المحسوبة و "ت" الجدولية نجد عدم وجود دلالة إحصائية عند المستوى 0.05.



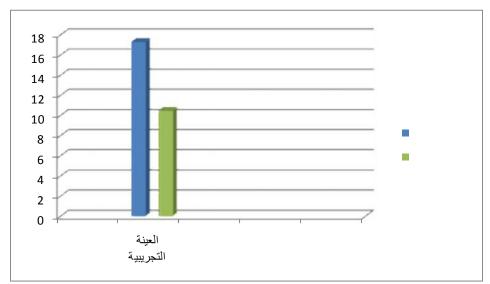
مدرج تكراري رقم (03): يوضح نتائج اختبار الاتزان الثابت للمجموعة الظابطة ب- المجموعة التجريبية (قبلي - بعدي)

الجدول رقم (04): يبين نتائج اختبار الاتزان الثابت للمجموعة التجريبية

۱۰ ۱۰ الجدولية	,, ,,	الإحصائية (0.05)	المعياري		العينة	
1.74	7.94	إحصانيا	1.78	17.33	18	
			2.66	10.50	18	

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن المجموعة أحرزت على متوسط حسابي يقدر بد 17.33 مرة وانحراف معياري يقدر بد 1.78 مرة خلال الاختبار القبلي، بينما حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر بد 10.50 مرة وبانحراف معياري يقدر بد 2.66 مرة .

وقد تم تسجيل نتيجة "ت"المحسوبة في اختبار "ت" استودنت التي قدرت بـ 7.94 و التي تفوق "ت" الجدولية 1.74 لعدد يناسب عدد المجموعة (18 لاعب) وعليه فالمجموعة أحدثت نتائجها فروقا معنوية دالة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، أي أن المجموعة أثبتت قدرتها على الاتزان وبتحسين هذه الأخيرة من الاختبار القبلي إلى الاختبار البعدي وذلك بإحراز فروق دالة بين نتائج الاختبارين، ومنه نقول أنه هناك دلالة إحصائية عند المستوى 0.05.



مدرج تكراري رقم (05): يوضح نتائج اختبار الاتزان الثابت للمجموعة التجريبية

البدنية و الرياضية ISSN: 1112-4032

eISSN 2543-3776

2018

الثانى ديسمبر



1-4- اختبار الاتزان الحركى

أ- المجموعة الظابطة (قبلى - بعدي)

الجدول رقم (05): يبين نتائج اختبار الاتزان الحركي للمجموعة الشاهدة

۱۰ ۱۰ الجدولية	" "	الإحصائية (0.05)	المعياري		العينة	
1.74	0.32	نتائج غير	1.64	10.61	18	
		إحصائيا	1.69	10.77	18	

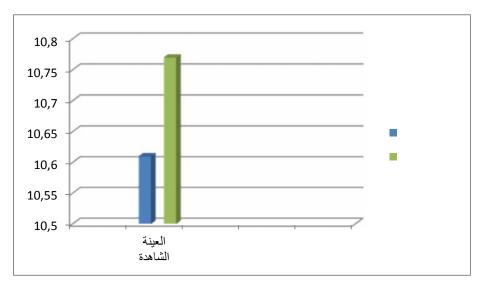
من خلال نتائج الجدول رقم (05)نلاحظ أن المجموعة سجلت قيما للمتوسط الحسابي في الاختبار القبلي المقدر بـ 10.61 وانحراف معياري قدر بـ 1.64 مرة وفي الاختبار البعدي تحصلت على متوسط حسابي مقدر بـ 10.77 مرة وانحراف معياري مقدر بـ 1.69 .

في حين تحصلت المجموعة على قيمة "ت" المحسوبة المقدرة بـ 0.32 لحساب اختبار "ت"ستودنت والتي تعتبر أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة ب 1.74 بالنسبة لـ (18 لاعب) ، هذا ما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وعدم وجود دلالة إحصائية عند مستوى 0.05.

مجلة علمية سداسية محكمة

eISSN 2543-3776

الثانى ديسمبر 2018



مدرج تكراري رقم (06): يوضح نتائج اختبار الاتزان الحركي للمجموعة الشاهدة ب-المجموعة التجريبية (قبلي - بعدي)

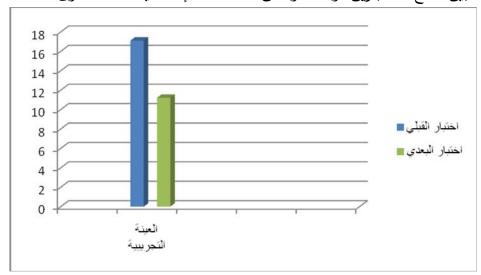
الجدول رقم (06): يبين نتائج اختبار الاتزان الحركي للمجموعة التجريبية

۱۰ ۱۰ الجدولية	" "	الإحصائية (0.05)	المعياري		العينة	
1.74	7.68	إحصانيا	1.84	17.11	18	
			2.83	11.22	18	

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن المجموعة أحرزت على متوسط حسابي يقدر بد 17.11 مرة وانحراف معياري يقدر بد 1.84 مرة خلال الاختبار ، بينما حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر بد 2.83 مرة خلال الاختبار البعدي.

وقد تم تسجيل نتيجة "ت" المحسوبة في اختبار "ت" استودنت التي قدرت ب 7.68 والتي تفوق "ت" الجدولية المقدرة ب 1.74 لعدد يناسب عدد المجموعة (18 لاعب)، وعليه فالمجموعة أحدثت نتائجها فروقا معنوية دلالة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي أي أن المجموعة أثبتت

قدرتها على الاتزان وبتحسين هذه الأخيرة من الاختبار القبلي إلى الاختبار البعدي وذلك بإحراز فروق دالة بين نتائج الاختبارين، ومنه نقول أن هناك دلالة إحصائية عند المستوى 0.05.



مدرج تكراري رقم (07): يوضح نتائج اختبار الاتزان الحركي للمجموعة التجريبية – مناقشة النتائج:

في إطار موضوع بحثي هذا والذي يتطرق إلى "تأثير الاتزان " على تحسين دقة التصويب عند لاعبى الأشبال (15- 17سنة).

ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء الاختبارات التقنية التي شملت (اختبار الحبال، واختبار المستطيلات المتداخلة) لقياس دقة التصويب و (اختبار فلامينغو للاتزان الثابت، اختبار الاتزان الحركي) لقياس القدرة على الاتزان، والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية، والتي دونت في الجداول من (02) إلى (17)، سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها في ضوء الفرضيات المطروحة، والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها، والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها، فما قد حققته المجموعة التجريبية في اختباري الاتزان (اختبار فلامينغو للاتزان الثابت واختبار الاتزان الحركي) بحيث حصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي للاتزان الثابت فلامينغو نتيجة 17.33 مرة كمتوسط حسابي، وفي الاختبار البعدي نتيجة 10.50مرة كمتوسط حسابي لتحدث فروق معنوية دالة لصالح تسابي، وفي الاختبار البعدي نتيجة 10.50مرة كمتوسط حسابي لتحدث فروق معنوية دالة لصالح تسابي، وفي الاختبار القبلي للاتزان

الحركي نتيجة 17.11مرة كمتوسط حسابي ، وفي الاختبار البعدي نتيجة 11.22مرة كمتوسط حسابي ، لتحدث فروق معنوية دالة "ت"المحسوبة على "ت" الجدولية (7.68 / 1.74 مكس المجموعة الظابطة التي تبدو نتائجها سوى انعدام الدلالة في كلا الاختبارين .

وهذا يدل على نجاح البرنامج التدريبي الذي استفادت منه المجموعة التجريبية، والتي أبدت فروقا في تحسين قدرة عناصرها على الاتزان، عكس نظيرتها الظابطة التي أبدت عناصرها غيابا لهذه الصفة بل تقهقر مستواها أكثر مقارنة مع الاختبار القبلي لهذه الأخيرة، والتي كانت لم تستفد من وحدات تدريبية لتحسين قدرتها على الاتزان.

هذه النتائج المحصل عليها في اختبارات الاتزان جرت بي إلى الحصول على نتائج مصاحبة لها في اختبار التصويب (اختبار الحبال)، التي أسفر عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح هذا الأخير بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي هي مدونة في الجدول رقم (03) بحيث أن المجموعة حصلت على نتيجة 88.6 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي، ونتيجة 11.50 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي بإحداث فرق معنوي دال لصالح "ت" المحسوبة (7.70</1077) في حين حصلت المجموعة الظابطة في نفس الاختبار على نتيجة المحبوبة (10.70 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي، ونتيجة 10.38 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي، ونتيجة 10.78 إوالمدونة في الجدول رقم (02) مما الاختبار البعدي دون إحداث فرق معنوي دال (0.70</1071)والمدونة في الجدول رقم (02) مما "يفسر ضرورة وجوب الحصول على القدرة على الاتزان أثناء الحركة (التصويب)" فالحصول على القدرة الجيدة على الاتزان يساهم بشكل ملحوظ في تحديد نتائج اختبار التسديد المذكور.

هذا الفرق الملحوظ بين المجموعتين في اختبار التسديد على المستطيلات المتداخلة بالنظر إلى النتائج المحصل عليها في اختباري الاتزان والتي سبق ذكرها ، وكذا النتائج المدونة في الجداول رقم (15-15-16) فهي تدعم ترابط تحسن دقة التصويب و القدرة على الاتزان. الشيء الذي غاب لدى المجموعة الظابطة التي أبدت عناصرها انعدام في حدوث الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وهذا يدل على تحقق الفرضية الثالثة.

وهذا ما يتوافق مع دراسة سنوسي عبد الكريم 2012/2011 التي تقول في نتائجها ان ترابط المهارات الاساسية في التدريبات يؤدي الى اتقان المهارات والعكس صحيح وهو ما حدث

2018

eISSN 2543-3776

الثانى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

- الاستنتاج عام:

من خلال كل ما تم تقدميه في الجانب النظري وعرض وتحليل النتائج في الجانب التطبيقي، نستطيع القول أننا وصلنا إلى إستخلاص مضمون هذا البحث المتواضع وخاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي وضحت الغموض الذي كان على هذا العمل، وبالتالي تقديم الحلول التي تعطي الإجابات للإشكال المطروح سابقا، بحيث استطعنا الكشف عن تأثير الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى لاعبى كرة القدم صنف اشبال، وعند تحليل نتائج هذه الدراسة التي كانت عن طريق عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعتين (التجريبية والظابطة) التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح والمجموعة (الظابطة) التي استمرت في التدريب وفق البرنامج العادى، تم التوصل لبعض النتائج والمتمثلة في:

أن المجموعتين كانت تمتلكان مستوى متقارب قبل تنفيذ البرنامج على المجموعة (التجريبية) أما في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة (التجريبية) فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات لصالح الاختبار البعدي.

أما في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة (الظابطة) تبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جل الاختبارات.

أما الاختبارات البعدية للمجمعتين (الظابطة) و(التجريبية) فتوصلنا إلى أنه توجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة (التجريبية) التي طبق عليه البرنامج المقترح.

فمن خلال النتائج يرى الباحث أن هذا البرنامج التدريبي ساعد على تتمية صفة الاتزان ومهارة التصويب وهذا ما يعني أن البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة (التجريبية) المتمثلة في 18 لاعب من النادي الرياضي الهاوي لبلدية قادرية لقد أثر على الاتزان ودقة التصويب، وهذا ما حقق صحة جميع الفرضيات الجزئية المقدمة من طرف الباحث.

الفرضية الأولى يؤدي البرنامج التدريبي الى تحسين الاتزان الثابت.

لفرضية الثانية يؤدي البرنامج التدريبي الى تحسين الاتزان الحركى.

الفرضية الثالثة يؤدي البرنامج التدريبي الى تحسين دقة التصويب.

ومن خلال كل هذه النتائج والاستنتاجات المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية العامة والتي مفادها أن للاتزان تأثير على تحسين دقة التصويب لدى لاعبى كرة القدم فئة أشبال(U17)".

وبالتالي محاولة تعميم النتائج على أكبر شريحة ممكنة لهذه الفئة العمرية، التي أضحت تشكل العصر الذهبي لتعلم المهارات والقدرات الخاصة وبالتالي الرفع من المستوى المهاري والتقني للاعب الفتى الجزائري.

- اقتراحات و توصیات:

من جراء إجراء هذا البحث فقد تسنى لى ملاحظة أشياء كثيرة، كانت تشكل بعض الصعوبات في إنجاز وتقديم سيرورة البحث نفسه أو حتى كعائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرباضية.

لذا فقد خلصت إلى مجموعة من التوصيات وبعض الاقتراحات علها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية ومن ثم تحسين مستوى المنتجات الوطنية وهي كما يلي:

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب، وبذلك خلق جو مساعد للاعب يجعله يساهم بكل طاقاته بغرض التحسن والتطوير من قدراته، وبالتالى بروزه كرياضى يستحق أن يعتمد عليه لرفع مستوى النوادي الرياضية والنخبوية على سواء، لأن بعض النوادي الرياضية التي زرتها شاهدت أنها لا تحتوي على أدنى الوسائل البيداغوجية التي تساهم في سيرورة عملية التعليم وذلك قصد ممارسة جيدة للعبة كرة القدم في أجواء ما يقال عنها أن تكون مقبولة (كالكرات مثلا والملعب).
- ضرورة تسطير برامج استدراكية من طرف الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية ، وكذلك إجراء دورات تكوينية لتزويد المدربين بكل المعلومات والمستجدات التي قد تساهم على تحسين مستوى اللاعبين والرفع من أدائهم التقني والحركي، وكذا تتبع الطرق المنهجية الجديدة في التدريب.
- اقتراح منافسات ودورات رياضية محلية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقلة المنافسات الرسمية، وبالتالي تدعيم احتكاك اللاعبين بنظائرهم في نوادي رياضية أخرى، وعليه التعود على جو المنافسة الذي يخلق لديهم روح التنافس ويطور من قدراتهم التقنية والبدنية المختلفة.

- ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين القدرة على الاتزان لدى اللاعبين والتي تبدو ضعيفة جدا بل ومتدهورة لانعدام العمل حول هذه الصفة في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعب.

قائمة المراجع:

- 1-فؤاد البهي السيد: (2000)، الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.
 - 2- عبد الرحمان محمد العيسوي: (2005) المراهق والمراهقة، ط1، دار النهضة العربية، بيروت.
 - 3- على فاتح الهنداوي: (2003) علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط2 ، الكتاب الجامعي، القاهرة.
 - 4-محمود حمودة: (1999) الطفولة والمراهقة ،عالم الكتب، القاهرة.
 - 5- زيدان محمد مصطفى: (1990) النمو النفسى للطفل، ط3، دار الشروق للنشر، بيروت.
 - 6- عبد الغنى ديدي: (1995) التحليل النفسي للمراهقة، ط1، دار الفكر اللبناني، بيروت.
- 7-توماجور خوري: (2000) سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهق، ط1 ،المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر والتوزيع، بيروت.
 - 8-رومي جميل: (1986) فن كرة القدم ط2، دار النقائض، بيروت.
 - 9-عملى عادل عبد البصير: (2004)، تدريب القوة العضلية، ط1.
- 10- غازي صالح محمود: (2011)، كرة القدم المفاهيم-التدريب، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع،عمان.
- 11- حسين قاسم حسن: (2004)، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط1، دار الحكمة، بغداد.
- إبراهيم شعلان: (1989) كرة القدم بين النظرية والتطبيق والاعدادالبدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

الثاني ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

eISSN 2543-3776

13- محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البدوي: (2005) المنظومة المتكاملة في تدريب القوقو التحمل العضلي: منشأة المعارف الإسكندرية.

2018

- 14- علي محمد جلال الدين: (2006) فيسيولوجيا التربية البدنية و الانشطة الرياضية ط1، دار الكتاب المصرية، مصر.
 - 15- حماد مفتى: (2000) تتمية القوة العضلية بالمقاومات للاطفال، مركز الكتب للنشر القاهرة.

الثاثى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

علاقة القوة الانفجارية والادراك الحس الحركي مع دقة التمرير الطويل الدى مدافعى كرة القدم U15 "

2018

بن نعجة محمد، بن رابح خير الدين، خروبي محمد فيصل.

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - المركز الجامعي تسيمسيلت -

تاريخ الإيداع: 2018/02/14 تاريخ القبول: 2018/12/03 تاريخ النشر: 2018/12/07

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين كل من القوة الانفجارية والإدراك الحس حركي مع دقة التمرير لدى المدافعين ، واعتمد الباحثون على المنهج الوصفي ،وعلى عينة مقدرة ب 20 لاعبا لكرة القدم أقل من 15سنة الناشطين في الجهوى الأول لرابطة سعيدة و قد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العمدية، ولجمع النتائج تم استخدام اختبارات بدنية لقياس القوة الانفجارية، ومهارية لقياس دقة التمرير الطويل واختبار خاص لقياس الإدراك الحس الحركي وتم التأكد من الأسس العلمية لهذه الاختبارات، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباط معنوية دالة احصائيا بين الإدراك الحس الحركي ومهارة دقة التمرير الطويل لدى اللاعبين المدافعين ،ووجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين القوة الانفجارية والادراك الحس الحركي مع مهارة دقة التمرير الطويل لدى مدافعي كرة القدم أقل من 15سنة ،واقترح الباحثون في الأخير أن يكون هناك اهتمام بالإدراك الحس الحركي في مختلف خطط التدريب اليومية أو الاسبوعية من أجل تطوير هذه القابلية لدى اللاعبين الناشئين .

الكلمات الدالة :القوة الانفجارية، الإدرك الحس الحركي ، دقة التمرير الطويل ،المدافعين في كرة القدم .

ISSN: 1112-4032

2018

الثاني ديسمبر



Relationship between the explosive power and the sensory-motor perception with the precision of the long pass at the level of the defenders in football.

Abstract:

The aim of this study is to know the relationship between the explosive power and the sensory-motor perception with the precision of the long pass at the level of the defenders in football. Twenty football players aged by 15 years old participated in this study. The footballers were required to perform a physical test (explosive force), a technical test (pass) and a perception test. The results of our study has showed us that there is a significant correlation between the studied variables, according to these results; the researchers suggest that sensory-motor perception should be integrated into the various training sessions in order to improve this quality among young players.

Keywords: the explosive power - the sensory-motor perception- the precision of the long pass- the defenders.

•

يعتبر الوصول إلى المستوى العالي في كرة القدم محصلة ناتجة عن توفر وتطور مختلف الجوانب المؤثرة في كفاءة لاعب كرة القدم ،والمتمثلة في الجانب البدني و المهاري والخططي والنفسي وغيرها، ومدى تقاربها من حيث المستوى، وهبوط مستوى واحد من الجوانب المؤثرة لا يتيح للاعب الوصول للمستوى العالى .

و" أن الصفات البدنية هي ركيزة وأساس المهارات الأساسية ومن هذه الصفات القوة العضلية والتي تعزى أهمية القوة لكونها ترتبط ببعض المكونات الحركية البدنية ارتباطا وثيقا مثل القوة المميزة بالسرعة ،السرعة الانتقالية والتحمل فضلا عن جانب الصحة العامة والحالة النفسية" (أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين 2003، ص85) وبالتالي فالقوة الانفجارية هي مكون هام في اللياقة

الثانى ديسمبر

2018

البدنية ،ولدى لاعب كرة القدم خاصة فهي تستعمل في العديد من المهارات سواءا بالكرة أو بدون المرة كالتسديد والمراوغة ،والارتقاء لضرب الكرة بالرأس ، وتكون لفترة زمنية قصيرة وبالتالي "فهي القدرة على مقاومة أقل من القصوى ،ولكن في أسرع زمن ممكن ،وبناءا على ذلك فإنه بالنسبة إلى تكرار ذلك ،فإنه لابد من لحظة زمنية معينة بعد أداء الحركة يجمع فيها اللاعب قوته مثل الوثب المتكرر ". (أبو زيد عماد الدين 2005، ص 270) فالقوة الانفجارية تشترك فيها العضلات بانقباضات سريعة لإنتاج قوة ،هذه القوة تعتمد على مدى إدراك الفرد لمتطلبات البيئة الموجود فيها كبعد المسافة ،أو زمن التمرير أو بعد الزميل عنه إذا اراد التمرير له فهنا يكون إدراك ينتج عنها إحساس عضلي تكون نتيجته حركة ،هذا ما يصطلح عليه الإدراك الحس الحركي ،الذي هو "عبارة عن إثارة الاعضاء الحسية الموجودة في العضلات والأعصاب والمفاصل ،فهي تزود العقل عالمعلومات بما يجب أن تقعله اجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ اي مهارة " (قاسم حسن حسين . بالمعلومات بما يجب أن تقعله اجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ اي مهارة " (قاسم حسن حسين . 1998، ص 841)، كما تعتبر المدركات الحس-حركية من بين الاسس التي تبنى عليها المهارة في الالعاب الجماعية حيث يؤكد سنجر 1980 Singer أن الإدراك الحس الحركي يسهم بشكل عميق في تعلم وأداء المهارات الحركية ،وقد أظهرت العديد من الدراسات أهمية الإدراك الحس الحركي في تعلم وأداء المهارات الحركية ،وقد أظهرت العديد من الدراسات أهمية الإدراك الحس الحركية ،وقد أظهرت العديد من الانشطة " (2005).

فمهارات اللاعب المدافع التي من بينها التمرير يعتمد كثيرا على الإدراك الحس حركي للاعب التي من خلاله نستطيع الحكم على دقة التمرير خاصة التمريرة الطويلة التي تستخدم في العديد من المهارات الهجومية في كرة القدم خاصة الهجوم السريع ،حيث "يعد الإدراك الحسي الحركي جزءا من العمليات العقلية المهمة في النشاط الرياضي عاما وفي لعبة كرة القدم ،ويتضمن ذلك دقة الإدراك الحسي الخاص في الكرة وهذه مجموعة من إدراكات حسية تندرج تحت ما يسمى (الإحساس بالكرة)فلقد أوضحت الدراسات أن اللاعبين الدوليين يمكنهم سهولة إدراك الفروق بين الأوزان ودرجة المطاطية وسرعة وارتفاع طيران الكرة واتجاهها . (عبد الستار جبار الضمد 2000، ص36)وقد أوضحت بعض الدراسات أن الجوانب البدنية وخاصية الإدراك الحس الحركي مهمة في تنفيذ مختلف مهارات كرة القدم كدراسة فيصل غازي عبد الحسن وآخرون 1014 أن اللاعبين يمتلكون

eISSN 2543-3776

الثانى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

الإحساس الخاص بالقوة لتتفيذ التهديف في كرة القدم (فيصل غازي عبد الحسن وآخرون 2014، ص401-417) و كذلك دراسة هاوكار سلار أحمد 2011" التي أثبتت وجود ارتباط غير معنوى بين القوة الانفجارية ودقة التمريرات في كرة القدم (هاوكار سلار أحمد 2011، ص350-371). تعد كرة القدم لعبة مليئة بالمهارات الحركية وكل مهارة لها شروط تقنية وميكانيكية من أجل التوفيق في تتفيذها ،وكذلك قوة مناسبة قادمة من الاحساسات العضلية ،وعلى لاعب كرة القدم أن يكون على درجة كبيرة لمعرفة مصدر الاحساسات وكذا موضع الجسم أثناء تنفيذ مهارة ما ،وحسب "أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحى حسانين 1997 فإن أهمية الادراك الحس الحركي تظهر جليا في أن العضلات العاملة في أي حركة من المهارات تحتاج إلى قوة معينة للأداء الحركي لغرض الاحساس بالجهد وسرعة الحركة والتوازن (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ،محمد صبحي حسنين 1997، ص175) ، وبالتالي فإن التدريب الرياضي يجب أن لايقتصر على الاهتمام بالجانب البدني ،المهاري الخططي وإهمال للجانب العقلي والنفسي ، بل يجب الاهتمام بالإدراك الحس الحركي في برامج التدريب حيث يمكن تتميته وتطويره وهو يساهم في عملية التعلم والتدريب وبالتالي الوصول باللاعب إلى الإجادة المثلى في تتفيذ المهارات الحركية وفق القوة ،حيث يؤكد ذلك "لؤى حسين شكر 2011"أن القدرات الحس الحركية لها دور في تطور الأداء وأن اللاعب الجيد في أثناء التعلم والتدريب يستطيع أن يربط بين أداء المهارات ذهنيا وبدنيا (لؤي حسين شكر 2011) ونحاول في بحثنا هذا الربط بين الجانب البدني المتمثل في القوة الانفجارية مع الجانب العقلي المتمثل في جانب الإدراك الحس حركي مع الجانب المهاري المتمثل في دقة التمرير الطويل.

الطريقة وأدوات:

1-عينة البحث:

شملت عينة البحث 20 لاعبا لكرة القدم من صنف الاواسط (13- 14) 08 من فريق الاتحاد الرياضي لبلدية السوقر و 06 من فريق أولمبي مدريسة و06 من فريق بكير بالسوقر الناشطين في

الثانى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

الجهوى الأول لرابطة سعيدة و قد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العمدية ،وقد تم إجراء الاختبارات في الفترة الممتدة من 14فيفري إلى غاية 18فيفري 2016

2018

1-1- العينة من حيث المواصفات والتجانس:

الجدول رقم (01) متغيرات السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي الموالى:

	الوسيط	الإنحراف المعياري		المعاملات الإحصانية المتغيرات
00	14	0.79	14	
-0.10	165.2	5.90	165.3	
-0.12	2.77	7,65	57.65	
0.041	1.19	4	4.05	

جاءت قيم معامل الإلتواء بالنسبة لمتغيرات (السن ، الطول ، الوزن ،عدد سنوات الممارسة) بالنسبة للعينة الضابطة و التجريبية ككل محصورة بين (-3 ، +3) ما يشير إلى تجانس العينة من حيث هذه المتغيرات .

: / -2

1 −2 المنهج المستخدم :

لقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الإرتباطية لملائمته مع طبيعة المشكلة المراد دراستها

2-2-متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: هو كل من المتغيرين القوة الانفجارية والإدراك الحس الحركي
- المتغير التابع: هو دقة التمرير الطويل حيث قمنا بقياس هذه المتغير ات باستخدام الأدوات المناسبة لمعرفة مدى تأثير المتغير المستقل عليها.

3-2- أدوات البحث: سيتم استعمال مجموعة من الاختبارات لقياس متغيرات البحث:

2-3-1 الاختبار الأول:

- اسم الاختبار: اختبار القوة الانفجارية سارجنت Sargent (الوثب العمودي). (على سلوم 2004، ص91
 - الهدف منه: قياس قوة الدفع (الوثب) لعضلات الرجلين" القوة الانفجارية
 - الأدوات المستعملة: جهاز القياس الرأسي المثبت على الجدار.
- مواصفات الأداء :يقف الرياضي بجانب الجدار و يقوم بمد اليد للأعلى للقياس الأول ثم يعيد الاختبار مع الوثب من الثبات و مد اليد الأعلى للحصول على نتيجة جديدة.
- طريقة التسجيل: نقوم بطرح النتيجة الأولى من النتيجة الثانية تعطينا نتيجة الاختبار.



شكل (01) يبين اختبار القوة الانفجارية سارجنت Sargent (الوثب العمودي)

2-3-2 الاختبار الثاني:

اسم الاختبار: اختبار دقة مهارة التمرير الطويل.

الهدف منه: يهدف هذا الاختبار لقياس مهارة التمرير الطويل.

الأدوات المستعملة: 05 كرات ، جير . ديكامتر

مواصفات الأداء: نرسم مربع طول ضلعه 05 م بحيث يبعد عن الخط الذي يقوم عنده اللاعب من أجل التمرير مسافة 30 م و عند الاشارة يقوم اللاعب بتمرير الكرة بحيث تعطى له 05 محاولات ،و هذا عند إشارة البدء و ذلك بضرب الكرة لتكون طائرة في الهواء ثم يؤشر مكان سقوطها و تحتسب الدرجة على أساس ذلك .

التسجيل: يتم إعطاء العلامات على أساس المكان الذي تسقط فيه أو لا تحتسب كمايأتي:

أ- اذا سقطت الكرة داخل المربع في المحاولة الاولى تعطى له 05 نقاط

ب- اذا سقطت الكرة داخل المربع في المحاولة الثانية تعطى له 04 نقاط

ج- اذا سقطت الكرة داخل المربع في المحاولة الثالثة تعطى له 03 نقاط

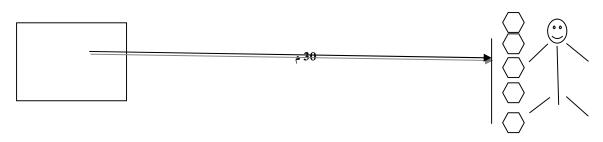
الثائى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

د- اذا سقطت الكرة داخل المربع في المحاولة الرابعة تعطى له 02 نقاط

ه - اذا سقطت الكرة داخل المربع في المحاولة الخامسة تعطى له 01 نقطة

و- اذا سقطت الكرة خارج المربع في كل الحالات تعطى له 00 نقطة



شكل رقم (02) يبين اختبار قياس مهارة التمرير الطويل

2-3-3 الاختبار الثالث:

اسم الاختبار: اختبار الادراك الحس- الحركي بتمرير الكرة الى (05) مربعات متداخلة (يوسف عبد الامير 1982)

الهدف منه: قياس قدرة اللاعب على الادراك الحس - الحركي بتقدير مسافة التمرير

الأدوات المستعملة: كرات ، جير ، ديكامتر ، عصابة

مواصفات الأداء: نرسم 05 مربعات متحدة المركز على شكل مربع داخل مربع كل واحد يبعد عن الآخر 01 م فيكون المربع الاولى محيطه متر واحد و هو أصغر مربع و الثاني 02 م و الثالث 03 م و الرابع 04 م أما الخامس 05 م مثم يرسم خط يبعد عن مركز هذه المربعات مسافة 30 م حيث يكون التمرير مباشرة إلى هذه المربعات .في البداية نقوم بتعصيب عيني اللاعب حتى لا يشاهد الكرة و كذلك المربعات ثم يقوم اللاعب بتمرير الكرة عند الاشارة .

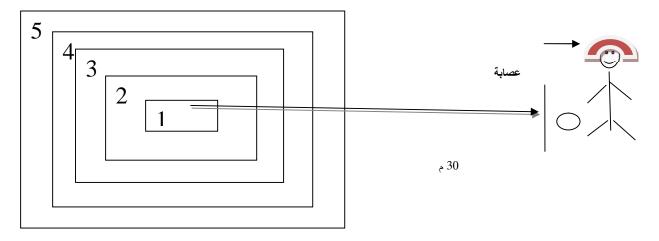
التسجيل : أ- اذا سقطت الكرة في المربع رقم 01 تعطى 05 نقاط - اذا سقطت الكرة في المربع رقم 03 تعطى 03 نقاط.

ب- اذا سقطت الكرة في المربع رقم 02 تعطى 04 نقاط د- اذا سقطت الكرة في المربع رقم 04 تعطى 02 نقاط

الثانى ديسمبر 2018

مجلة علمية سداسية محكمة

a اذا سقطت الكرة في المربع رقم 05 تعطى 01 نقاط 0 نقطة الكرة خارج المربعات تعطى له 00 نقطة



شكل رقم (04) يبين اختبار الادراك الحس- الحركي

2-3-2 الدراسة الاستطلاعية :الغرض منها هو :

أ- التأكد من اختبار دقة التمرير الطويل ومدى ملائمته للدراسة خاصة أنه تم إعداده من قبل الباحثين بعد مراجعة بعض الدراسات السابقة ،وتم تقديمه للتحكيم من طرف خبراء في الاختبارات والقياسات بالمركز الجامعي بتسيمسيلت وجامعة الجزائر -3-

ب- معرفة مدى وضوح الاختبارات وفهمها من العينة المختبرة .

ج- معرفة الوقت الكافي لإجراء الاختبار .

د - التعرف على مدى استيعاب اللاعبين لمفردات الاختبارات المهارية والحس - حركية.

ه-من أجل قياس الادراك الحس الحركي اتفق الخبراء على أن يكون اختبار الادراك الحس الحركي مرتبط بالمهارة المستهدفة وهي التمرير الطويل لنفس المسافة مع تعصيب العينين للمنفذ للتمرير الطويل عدة مرات قبل تعصيب العينين .

2-3-4 عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق المقياس أو الاختبارات على عينة قوامها 10 لاعبين لكرة القدم بالطريقة العشوائية من أجل حساب المعاملات العلمية للاختبارات، حيث أخذت هذه العينة من فريق بكير لكرة القدم (السوقر) و هذه العينة استبعدت من عينة الدراسة الأساسية .

eISSN 2543-3776 2018 الثاني ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

2-3-2 الأسس العلمية لأدوات البحث:

2-3-3-1-ثبات الاختبار عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار:

الجدول رقم(02) يبين معامل ثبات الاختبارات

معامل الارتباط بيرسون الجدولية	معامل الثبات	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الاستطلاعية للاختبارات
0.602	0.91	0.05	ن – 1	10	اختبار القوة الانفجارية
	0.78				اختبار دقة التمرير الطويل
	0.71				اختبار الادراك الحسي

من خلال الجدول أعلاه وجدنا أن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط للاختبارات المستخدمة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة 0.05ودرجة حرية 09 مما يدل على أن الاختبارات المستعملة تتميز بثبات عالى.

2-3-2 الصدق الذاتى:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استعمل الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار: الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات. (مقدم عبد الحفيظ 1993، ص14)

الجدول رقم (03): يبين معامل الصدق الذاتي للاختبارات

معامل الارتباط بيرسون الجدولية	معامل الصدق الذاتي	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الاستطلاعية للاختبارات
0.602	0.95	0.05	09	10	اختبار القوة
	0.88				اختبار التمرير الطويل
	0.84				اختبار الادراك الحسى

عند الكشف عن النتائج الجدول رقم (03) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 09 تبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ، و ذالك يكشف لنا أن الاختبارات تميزت بصدق عالي. 2-4- الأساليب الإحصائية: المتوسط الحسابي ،الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون ، معامل الالتواء.



: -

الجدول رقم (04): يبين قيم معامل الارتباط المحسوب بين القوة الانفجارية و دقة التمرير الطويل لدى مدافعي كرة القدم U15

2018

مستوى الدلالة	قيمة "r" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة "r" الجدولية	نبار پر الطويل الانحراف المعياري	دقة التمري المتوسط	الانحر اف المعياري	المتوسط الحسابي	المع المع الم الإحصائية المتغيرات
غير معنوي	0,76	19	0,43	0,58	4,6	3,41	42,05	القوة الانفجارية

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة المتوسط الحسابي للقوة الانفجارية قد بلغ 4.6 و4.6 و4.6 و1.2 و1.2 و1.4 المتوسط الحسابي بالنسبة لدقة التمرير 4.6 وبانحراف معياري 0.58.

في حين بلغت قيمة معامل الارتباط بالنسبة لمتغير (القوة الانفجارية) مع مهارة دقة التمرير الطويل (0,76) و هي أكبر من القيمة الجدولية (0,43) تحت مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (19) و بالتالي فهي علاقة طردية عالية أي كلما زادت هذه الصفة عند اللاعبين زادت لديهم مهارة دقة التمرير الطويل.

الجدول رقم (05): يبين قيم معامل الارتباط المحسوب بين الإدراك الحس الحركي و دقة التمرير الطويل لدى مدافعي كرة القدم U15

مستوى الدلالة	قيمة "r" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة "r" الجدولية	نبار پر الطویل الانحراف المعیاري		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المع الم المحائية الم المتغيرات المتغيرات البدنية
معنوي	0,83	19	0.43	0,58	4,6	1,64	13,7	الادراك الحس الحركي

eISSN 2543-3776

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن قيمة المتوسط الحسابي للادراك الحس الحركي قد بلغ 13.7وبانحراف معياري مقدر ب 1.64، وقد بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة لدقة التمرير 4.6 وبانحراف معياري 0.58.

في حين بلغت قيمة معامل الارتباط بالنسبة لمتغير (الإدراك الحس الحركي) مع مهارة دقة التمرير الطويل (0,83) و هي أكبر من القيمة الجدولية (0,43) تحت مستوى دلالة (0,05) و درجة حرية (19) و بالتالي فهي علاقة طردية عالية أي كلما زادت هذه الصفة عند اللاعبين زادت لديهم مهارة دقة التمرير الطويل.

-من خلال النتائج في الجدول رقم (04) التي توضح وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين القوة الانفجارية و دقة التمرير الطويل لدى مدافعي كرة القدم U15نستطيع القول أن القوة الانفجارية مطلب مكون يدخل في إنجاز دقة مهارة التمرير الطويل ،فالقوة تساعد في إنجاز المهام الحركي للرجل التي تقوم بالتمرير، فضرب الكرة يتطلب قوة مصدرها من الرجل ،وهذا ما يدعمه محمد صبحى حسانين وحمدي عبد المنعم 1997 حيث أن "دقة التمرير الطويل يكون بصورة منفردة بحيث يحتاج الى القوة و عدم التسرع في الأداء" (محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم 1997، ص15)

ويرى الباحثون على أن مهارة دقة التمرير الطويل لها علاقة مباشرة مع المناصب فبحكم منصب اللاعب المدافع فإنه يستخدم مختلف أنواع التمرير ولكن يكون التمرير الطويل بنسب أكبر ،حتى أن ثقافة بعض الفرق العالمية والبطولات يكون التمرير الطويل عندهم يدخل في ثقافتهم كما هو عند الفرق الانجليزية خاصة لدى المدافعين فيكون التحول من الخط الدفاعي إلى الهجومي عن طريق التمرير الطويل.

كما أن القوة الانفجارية تحظى باهتمام كبير في مختلف خطط التدريب ،وتدخل بنسب مختلفة في إنجاز مختلف المهارات في كرة القدم سواء بالكرة أو بدون كرة ،ومع تطور كرة القدم أصبح التغلب على خطط الفرق المنافسة يتطلب من اللاعب أن يكون على مستوى من الجانب البدني والمهاري ،حيث يؤكد ذلك محمود الأطرش 2008"أن الفريق لا يستطيع مجاراة المباراة و تتفيذ الخطط ،إلا

2018

الثانى ديسمبر

إذا جمع اللاعبون بين اللياقة البدنية المتميزة والمهارات الأساسية المتقنة والروح المعنوية العالية" (محمود الأطرش 2008، ص1627)، ولم تتفق دراستنا مع دراسة هاوكار سلار أحمد 2011" التي أكدت وجود ارتباط غير معنوي بين القوة الانفجارية ودقة التمريرات ، ووجود ارتباط غير معنوي بين القوة التمريرات لدى عينة البحث. (هاوكار سلار أحمد القوة التمريرات لدى عينة البحث. (هاوكار سلار أحمد 2011، ص350-371).

ومن خلال كل هذا تبين لنا وجود ارتباط بين الجانب البدني المتمثل في القوة الانفجارية والجانب المهاري المتمثل في دقة التمرير الطويل .

-من خلال النتائج الموجودة في الجدول رقم (05) التي توضح وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين الادراك الحس الحركي ودقة التمرير الطويل لدى مدافعي كرة القدم U15.

يرى الباحثون أن اللاعب المدافع الذي يمتلك قدرة إحساس عالية فهو هنا يكون مصدر الإحساس عابية فهو هنا يكون مصدر الإحساس عابية من العضلات والأوتار والأعصاب وكذا وضعية أجزاء الجسم في الفراغ دون الاعتماد على حاسة البصر فهنا قد طور قدرة عالية من الإحساس العضلي الذي يسهم في تنفيذ مهارة التمرير الطويل بكفاءة عالية تتجه للدقة في الاداء ،وهذا سيميز اللاعب المدافع عن الآخرين فهو هنا يكن لديه تزايط بين الجهاز العصبي والحركي ، وهذا ما يوضحه Rouben B عن الآخرين فهو هنا يكن الإدراك الحس الحركي هو انقباض أو ادراك موقف الجسم وحركة أجزائه الناشئة من إحساس العضلات والأوتار والمفاصل"(1977 Forest, Rouben B العضلات والأوتار والمفاصل"(1977 Forest, Rouben B أجزائه الناشئة من إحساس العضلات الأوتار والمفاصل"(1978 Rouben B العضلات المهاري وحداث مكان الجسم أو أجزاء الجسم بدون استخدام الرؤية أو السمع أو المعلومات اللفظية . (130 Rouber 1997, وكذلك بيوتشر لدى المهاري لدى اللاعبين كدراسة لؤي حسين شكر 2011" الذي وجد أن تطور قدرة المتعلم في متغيرات الإدراك الحس الحركي كان له تأثير إيجابي في زيادة فعالية التعلم للمهارات الأساسية بالريشة الطائرة (لؤي الحساس الحركي كان له تأثير إيجابي في زيادة فعالية التعلم للمهارات الأساسية بالريشة الطائرة (لؤي الحساس بالقوة اللازمة لتنفيذ مهارة التهديف دون امتلاكهم للإحساس بالمعان (فيصل غازي عبد الحسن وآخرون 1014)،

ص401–417)

eISSN 2543-3776

الثانى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

ومن خلال كل هذا تبين لنا وجود ارتباط بين الجانب الحس الحركي والجانب المهاري المتمثل في دقة التمرير الطويل.

بعد إجرائنا هذه الدراسة التي حاولنا من خلالها معرفة العلاقة الموجودة بين كل من القوة الانفجارية و مهارة دقة التمرير الطويل و الادراك الحس الحركي و مهارة دقة التمرير الطويل لدى اللاعبين المدافعين في كرة القدم 15لاتوصلنا إلى أن الارتباط الموجود هو ارتباط معنوى إيجابي بين المتغيرات الموجودة في دراستنا والتي تشمل الجانب البدني المتمثل في القوة الانفجارية والجانب العقلي المتمثل في الإدراك الحس الحركي والجانب المهاري المتمثل في دقة التمرير الطويل حيث هذه الجوانب مجتمعة تسهم في مدى إجادة اللاعب المدافع في مرحلة مهمة هي مرحلة ما بين 13و 15سنة حيث هي مرحلة مهمة في تعلم واكتساب مختلف المهارات والمؤهلات اللازمة وتكون لدى اللاعب الناشئ القدرة على التطور والتكيف وهذا ما يتم العمل عليه في المدى المتوسط والمدى البعيد، والاهتمام بعملية الإدراك الحس الحركي من خلال إدراجها في مختلف برامج وخطط التدريب ،وبالتالي يكون هناك توجه لإثراء الجانب العقلي في عملية التكوين والتدريب ، وفي الأخير نأمل أن تكون دراستنا متبوعة بدراسات أخرى تشمل محاولة دراسة العلاقة بين المتغيرات البدنية والإدراك الحس الحركي مع دقة ضرب الكرة بالرأس ودقة التهديف في كرة القدم.

- 1-أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين: (2003)، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة.
- 2- أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين: (1997) فيسيولوجيا ومورفولوجيا القياس والتقويم، ط1، دار الفكر العربي القاهرة.
 - 3-أبو زيد عماد الدين: (2005)،الخطوات والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الالعاب الجماعية نظيات -تطبيقات. الاسكندرية، منشأة المعارف.
- 4-عبد الستار جبار الضمد: (2000) ، فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، المجلد ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
 - 5-على سلوم: (2004)، الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي. تحرير وزارة التعليم العالى والبحث العلمي. العراق، الطيف للطباعة، جامعة القادسية،.
 - 6-فيصل غازي عبد الحسن وآخرون: (38 -2014)،علاقة الإدراك الحس الحركي بدقة مهارة التهديف بكرة القدم، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
 - 7-قاسم حسن حسين: (1998) ، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية. المجلد ط1. القاهرة: دار الفكر العربي،
 - 8-لؤي حسين شاكر: (2011)، تاثير التدريب الذهني لتطوير بعض متغيرات الإدراك الحس الحركي في تعلم مهارتي الإرسال الطويل والضربة الأمامية بالريشة الطائرة. مجلة كلية التربية الرياضية الأنبار (العراق).
 - 9-محمد صبحى حسنين و حمدي عبد المنعم (1997)، الأسس العلمية و طرق قياس و تقويم، المجلد 2، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- 10-محمود الأطرش: (2008)، تأثير برنامج مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبى كرة القدم، مجالة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) 22، رقم .5

- 11-مقدم عبد الحفيظ: (1993)، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.
- 12-هاوكار سلار أحمد: (2011)، نسبة مساهمة بعض أوجه القوة العضلية وعلاقتها بدقة التمريرات (القصيرة ،المتوسطة ،الطويلة)لدى لاعبي كرة القدم لفئة الشباب. تحرير مجلة علوم التربية الرياضية م4، رقم ع.4
- 13-يوسف عبد الامير: (1982)، واقع الناحية النفسية الرياضية عند لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم في القطر العراقي. بغداد، رسالة ماجستير ،جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- 14-Charles A. Bucher: (1997) Foundation of bhsical Education, Seventh edition The C.V, Mosby Combany.
- 15-Forest , Rouben B ;(1977) Physical Concepts Applied to physical Education and Couching, Caledonia, Waster publishing co. .
- 16-Singer ,N Robert (1980) :Motor learning and human performance 3 ed .New York, Macmillon publishing .

الثاني ديسمبر 2018

مجلة علمية سداسية محكمة

علاقة التصور العقلي البصري الداخلي باتخاذ القرار في أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة

فاطمة الزهراء بن غالية، بن يوسف حفصاوى.

مخبر الإبداع و الأداء الحركي ، معهد التربية البدنية و الرياضية معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف.

تاريخ الإيداع: 2018/02/05 تاريخ القبول: 2018/09/03 تاريخ النشر: 2018/12/07

الملخص:

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين عملية التصور العقلي البصري الداخلي بمستوى التخاذ القرار في مهارة الإرسال لدى لاعبات الكرة الطائرة، و استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة مكونة من (12) لاعبة مكونة من مجموعتين متكافئتين :تجريبية و أخرى ضابطة وكلاهما مكونة من(6) لاعبات، حيث تم إدخال المتغير التجريبي (التدريب على الاسترخاء بإستراتيجية التصور العقلي) على المجموعة التجريبية دون الضابطة ، و خلصت الدراسة إلى عدم وجود دلالة إحصائية بين نتائج مهارات التصور العقلي البصري الداخلي و اتخاذ القرار ، و وجود علاقة طردية بين المتغيرين أي كلما كانت مهارات التصور العقلي البصري الداخلي عالية كان الخذذ القرار في أداء مهارة الإرسال بشكل أفضل .

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي البصري الداخلي، اتخاذ القرار، الكرة الطائرة، مهارة الإرسال.

الثاني ديسمبر 2018 2543-3776



The Relationship Between Internal Visual Mental Imagery and decision Making in the performance Skill of Volleyball Players

Abstract:

The aim of this study is to study the relationship between the internal visual mental process and the level of decision making of female volleyball players. The researchers used the experimental method on a sample of 12 divided players into two equal groups: experimental and other control, The study found that there is no statistical significance between the results of the internal visual perception and decision-making skills, and the existence of a positive relationship between the two variables, Mental perception of internal Herat visual high was the decision in the transmission skill better.

Keywords: Internal visual mental imagery, decision making, volleyball, service technique.

La relation entre l'imagerie mentale visuelle interne et la prise de décision dans la technique du service chez les volleyeuses

Résumé:

Cette recherche vise à étudier la relation entre l'imagerie mentale visuelle interne avec le niveau de la prise de décision dans la technique du service en volleyball. On a procédé à l'utilisation de la méthode expérimentale sur un échantillon de(12) joueuses en volleyball composée de deux groupes: témoin (06) et expérimental (06). On a appliqué le variable expérimental (l'entrainement à la relaxation par la stratégie de l'imagerie mentale) sur le groupe expérimental. Les résultats ont montré qu'il n'y avait pas de signification statistique entre les résultats des habiletés de l'imagerie mentale visuelle interne et la prise de décision, et l'existence d'une relation positive entre les deux variables, à savoir, des habiletés de l'imagerie mentale visuelle interne élevée permet à une prise de décision dans l'exécution de la technique du service dans les bonnes conditions.

Mots clés : Imagerie mentale visuelle interne, prise de décision ,volleyball, technique du service.



إن العوامل المرتبطة بالأداء في رياضة المستوى العالى (فردية أو جماعية) و مختلف قوانين، مبادئ أو خطط التدريب الحديثة يمكن التحكم فيها من طرف المدربين ،لكن في بعض الحالات والمواقف فان درجات الاختلاف بين الرياضيين و مستوى أدائهم في المنافسة أو التدريب لا ترتبط بالمكون البدني أو الفني أو التكتيكي ، و قد يرجع ذلك إلى البعد العقلي أو الذهني، لذلك فان تقنيات ووسائل التحضير الذهني كالتصور الذهني يمكن اعتباره من المتغيرات المهمة التي تؤثر في الأداء إذ أن استخدامه يساعد الرياضي على التقليل من الأخطاء و تصور الأسلوب الصحيح في أداء المهارة بشكل أفضل (Guillot, 2007, p.20).

ويعد التصور العقلى كمهارة نفسية تساهم بدرجة كبيرة في تطوير التركيز و الانتباه و الثقة بالنفس والقدرة العالية لدى لاعبى الكرة الطائرة في تصور المهارات الأساسية و اتخاذ القرار المناسب لتحقيق الأداء الأفضل في المنافسة (حسنين، 2007، ص 21) كما يشير قاسم حسن حسين (1990) إلى أن التصور الذهني أو العقلي للمهارات الحركية يمكن يساعد الرياضي على فهم طبيعة أداء المهارة مما يجعله اقرب إلى أدائها بطريقة صحيحة و ناجحة ، و استحضار الرياضي أو الرياضية الصورة الذهنية لموقف المنافسة مما يحقق لهما فرص التفكير المناسبة للفوز على المنافس و اتخاذ القرارات المناسبة والاستجابات الصحيحة في الوقت و المكان المناسبين (إبراهيم، 2014، ص 23).

ويذكر رمضان ياسين (2008) أن التصور الذهني هو أداة قوية لتحسين الأشياء التي يمكن القيام بها كالتمرين الذي يحفظ الانجاز الذي دخل العقل تحت ظروف المنافسة في بيئة معينة أ أما إذا كانت المنافسة في بيئة أخرى أو جديدة فانه سوف يحاول أن يتحصل عليها قبل المنافسة (لسلطاني ، 2010، ص 107).

كما تناولت معظم الدراسات حول اتخاذ القرار في الرياضات الجماعية معتمدة على العمليات المعرفية الإدراكية (Tenenbaum & Bar-Eli, 1993 , p 171 - 192) بحيث ركزت في

الثانى ديسمبر 2018

مجلة علمية سداسية محكمة

معظمها على العمليات المستخدمة من قبل لاعب واحد في مواجهة عدة مواقف أو قرارات لاتخاذ القرار في سياق تجريبي .

وموضوع اتخاذ القرار في الرياضات الجماعية يصعب فهمه نظرا للمواقف و الضغوطات المعقدة التي يمكن أن يواجهها الرياضيون في المنافسة الرياضية (, Bossard et Kermarrec, 2010) p.1. ومن هذا المنطلق جاء ت فكرة و أهمية هذه الدراسة لتوضيح طبيعة العلاقة بين التصور العقلى البصري الداخلي ومستوى اتخاذ القرار في مهارة الإرسال في الكرة الطائرة و هذا من خلال إدخال أو تطبيق برنامج للتصور العقلي و وضعيات لمهارة الإرسال(على لاعبات المجموعة التجريبية) صممت لقياس اتخاذ القرار لمساعدتها على تعلم المهارة وترسيخها لفترة طويلة واعتبارها جزءا مساندا ومكملا لها.

إن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على تحسين المهارات و تعليمها، وكيف يتخذ اللاعب القرار وتعليمها وإعطاء حصة اكبر لها في البرامج التدريبية . لكن ساعات طويلة من التدريب البدني ليس الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريبات على الاسترخاء والتصور العقلي و اتخاذ القرار ، فهذه التدريبات تعمل على تخفيف العبء الملقى على اللاعب ، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي، فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلى والبدني. وعليه فان القدرة على التصور العقلى من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء (Grebot,1994,p.29)، إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصور الأسلوب الصحيح للأداء الفني ويأتي كل هذا بعد عملية الاسترخاء . وإن اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلى مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة (شمعون,1996, ص 5).

ورغم أهمية هذا الجانب وتطبيقه في البلدان الأجنبية منذ بديات القرن التاسع عشر، إلا أن التدريب الرياضي في الجزائر مازال يركز في تحضيراته وتدريباته على الجانب البدني والتقني والتكتيكي برغم التطور الحاصل في هذا الميدان إلا أن الكثير من المدربين يهملون النواحي النفسية و الذهنية

ويعتبرونها فطرية لدى اللاعب ، ويعتقدون أن السبب الرئيسي في انخفاض أو الارتقاء في مستوى الأداء البدني المهاري والخططي والتكتيكي يرجع إلى ضعف أو قوة البرنامج التدريبي وجدية اللاعبين في تنفيذ هذا البرنامج . ومن خلال القراءات النظرية و الدراسات السابقة و المشابهة المرتبطة بموضوع الدراسة تم صياغة مشكلة البحث على النحو التالي:

- ما هي طبيعة العلاقة بين التصور العقلي البصري الداخلي و مستوى اتخاذ القرار في مهارة الإرسال لدى لاعبات الكرة الطائرة ؟

تحديد المصطلحات الإجرائية للبحث:

* التصور العقلى: يعرفه نبيل محمد شاكر (2007) على انه عملية استحضار ذهني لخبرات حدثت أو لم تحدث بمشاركة حواس الفرد المختلفة، و هو قسمين تصور ذهني داخلي و تصور ذهني خارجي (حسنين ناجي حسين، 2007).

نعرفه إجرائيا على أنه استحضار الصورة الذهنية في أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة للاعبة أو الرياضية سبق و أن اكتسبتها سابقا.

*اتخاذ القرار: نعرفه إجرائيا على انه عبارة عن اختيار من بين البدائل معنية وقد يكون الاختبار دائما بين الخطأ و الصواب أو الأسود ، و إذا لزم الترجيح و تغليب الصواب و الأفضل أو الأقل ضررا.

* مهارة الإرسال: يعد من الضربات الهجومية المباشرة و أحد المهارات الأساسية الفنية في الكرة الطائرة حيث ينفذ من قبل اللاعب الذي يشكل المركز رقم (1) و له تأثير فعال و ايجابي في الفريق المرسل و سلبي للفريق الخصم (مروان ، 2001 ، ص 51).

ونعرفها إجرائيا بأنها مهارة فردية تؤدى من الثبات أو من الحركة وهي حركة وضع الكرة في الملعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن (رقم 01)المتواجد في منطقة الإرسال حيث يجب أن يضرب الكرة بيد واحدة ، أو بأي جزء من الذراع و يسمح بقذف الكرة مرّة واحدة.

الدراسات السابقة

*دراسة قاسمي ياسين (2005). و تناولت تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات عند رياضيي المستوى العالى ، و توصلت الدراسة إلى إبراز أهمية التصور العقلي و مكانته في

العملية التدريبية و بالخصوص في إصلاح الأخطاء المهارية ،كونه عامل أساسي و مكمل لنجاح هذه العملية و ذلك اقتصادا في الجهد و تفادي الإصابات و السماح للرياضي باستدعاء قدرات خفية انتميتها و توظيفها مهم لتحقيق الإنجاز المثالي.

2018

*دراسة حسنين ناجى حسين (2007) . تتاولت هذه الدراسة التصور العقلى و علاقته بأداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى لاعبى أندية النخبة ، و هدفت إلى قياس التصور العقلي والأداء المهاري لدى لاعبي أندية النخبة في العراق ، و الكشف عن علاقة التصور العقلي بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة إضافة إلى التعرف على الفروق بين نتائج الأندية في التصور العقلي وأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة . و خلصت الدراسة إلى النتائج التالبة:

- إن للتصور العقلي أهمية بالغة في تحسين قابلية اللاعب في أداء مهارات الإرسال واستقبال الإرسال والضرب الساحق وجائط الصد.
- وجود بعض الفروق الفردية بين اللاعبين في أندية عينة البحث في قياس التصور العقلي والأداء المهاري لمهارات الكرة الطائرة.
- *دراسة رعد إبراهيم لفتة (2014) . تناولت هذه الدراسة تأثير تمرينات الإدراك الحس- حركي و التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (للصالات) ، وهدفت إلى إعداد تمرينات الإدراك الحس - الحركي و تمرينات التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (الصالات) للطالبات و التعرف على تأثير تمرينات الإدراك الحس -حركى وتمرينات التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (للصالات) للطالبات ، خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:
- ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبيتين الأولى و الثالثة ولصالح الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية لكرة القدم الصالات قيد البحث (الدحرجة , المراوغة ,التهديف)
- *دراسة أحمد يحياوي (2015) . تتاولت الدراسة التربية البدنية و الرياضية و دورها في تتمية المهارات التفسية و علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي بولاية مستغانم (الجزائر) ، و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

الثائى ديسمبر

2018

مجلة علمية سداسية محكمة

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين كل أبعاد المهارات النفسية و التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية .

التعليق على الدراسات المشابهة

من خلال عرض الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية هناك أوجه تشابه و اختلاف بينهما ، فمن حيث أوجه التشابه فتكمن في دراسة العلاقة بين التصور الذهني بمستوى أداء المهارة ، إضافة إلى استخدام برامج التدريب و التصور العقلى و ربطه بأداء المهارة ، كما أن أغلب هذه الدراسات تتوافق مع الدراسة الحالية فيا تعلق باستخدام المنهج التجريبي نظرا لملامته لمثل هذا النوع من الدراسات الذي يحاول الكشف عن العلاقة الارتباطين بين متغيرين . كما أن اغلبها تناول موضوع التصور العقلي في رياضات جماعية كالكرة الطائرة ، بينما الاختلاف تمثل خاصة في عينة الدراسة و أدوات البحث ، كما أن جلها ركز على دراسة التصور الذهني لدى رياضيي المستوى العالى باستثناء دراسة أحمد يحياوي (2015) الذي تناول هذا الموضوع عند تلاميذ الطور الثانوي في حصة التربية البدنية و الرياضية.

الطريقة والأدوات

منهج البحث: أعتمد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج التجريبي لملائمته و طبيعة الموضوع المتناول.

العينة و طريقة اختيارها: يتكون مجتمع البحث من مجموع رياضيي فريق أولمبي شلف للكرة الطائرة (إناث - كبريات).

اشتملت عينة البحث على (12) لاعبات لفريق أولمبي الشلف (WOC) و تم اختيارها بشكل مقصود من هذا الفريق نظرا للتسهيلات التي و جدها الباحث للاتصال بهذا الفريق و لتعاون أفراد العينة. وقد تم تقسيمها إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية بواقع (06) لاعبات في كل مجموعة بحيث أن المجموعة التجريبية يضاف إلى تدريبهم العادي، التدريب على الاسترخاء بإستراتيجية التصور العقلي ، بينما أفراد المجموعة الضابطة لا يستفيدون من هذه الطريقة أو هذا البرنامج و يبقى تدريبهم عادى.

إجراءات البحث

- منهج البحث : أعتمد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج التجريبي لملائمته و طبيعة الموضوع المتناول.

- متغيرات البحث:

المتغير التجريبي (المستقل): التدريب على الاسترخاء بإستراتيجية التصور العقلي .

المتغير التابع: اتخاذ القرار.

- أدوات البحث: قصد التحقق من صحة أو نفى فرضيات البحث المقترحة لزم إتباع أنجع الطرق،وذلك من خلال الدراسة و التفحص، و هذا باستخدام الأدوات التالية و ذلك لتحقيق أهداف البحث.

*اختبار التصور العقلى: من خلال إطلاع الباحثين على مجموعة من القراءات النظرية و الدراسات السابقة و المشابهة التي تناولت التصور العقلي و اتخاذ القرار ،و جد هناك اختبارين رئيسين لقياس قدرة اللاعبين على التصور ،و هاذين المقياسين متشابهين إلى حد كبير مع اختلاف بسيط في فقراتهما:

الاختبار الأول لوليمز (1993) و الاختبار الثاني لرينر مارتينز (1993) و الذي أعد صورته للعربية أسامة كامل راتب (راتب, 2000, صفحة 321–322).

و تم اختيار الاختبار الثاني لقلة فقراته و البالغة (4) فقرات في حين أن الاختبار الأول يتكون من (5) فقرات:

و يتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية كالأتي:

- الممارسة مع الآخرين. - الممارسة بمفردك.

- الأداء في المنافسة. - مشاهدة الزميل.

و يتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الستة التالية.

-التصور البصري. - التصور السمعي

- الحالة الانفعالية المصاحبة. -الإحساس الحركي.

- التصور العقلي البصري الداخلي

مجلة علمية سداسية محكمة

- التحكم في التصور.

*جهاز الكاميرا: تم استعمال جهاز الكاميرا من أجل قياس مهارة الإرسال التي اعتمد الباحث فيها على الملاحظة، فتسجيل المباريات بجهاز الكاميرا يسمح بدقة ملأ شبكة الملاحظة الخاصة بمهارة

الإرسال.

صدق و ثبات المقياس إن المقياس المستعمل في دراستنا و ضعه (رينير مارتينز) و يستخدم في مجال قياس القدرة على التصور العقلى ،حيث استعمل في عدة أبحاث و دراسات سابقة و التي أظهرت صدق هذا المقياس. أما لإظهار ثبات المقياس استعملنا طريقة الاختبار و إعادة الاختبار حيث وزعنا في المرة الأولى المقياس على عينة مكونة من (06) لاعبات ثم جمعناه و بعد فترة معينة أعدنا نفس العملية مرة ثانية على نفس العينة (نقس المقياس) و هكذا حصل كل فرد على درجة في التطبيق الأول و الثاني بعد ذلك قمنا بحساب معامل الارتباط"بيرسون" بين درجات التطبيقين الأول و الثاني .

الدراسة الاستطلاعية:

أول خطوة قام بها الباحث الشروع في الدراسة الميدانية هي الدراسة الإستطلاعية، وقد شرع في هذا العمل في شهر ماي بالتقرب إلى مجتمع الدراسة و هم لاعبات الكرة الطائرة، صنف أكابر إناث .(WOC)

- و كان الغرض من هذه الدراسة هو:
- اختيار مدى فعالية و سائل البحث ما يلاءم عينة البحث و ما يخدم الدراسة .
- التأكد من أن المجموعتين التجريبية و الضابطة لهما نفس مستوى التصور العقلي.

شاركنا المدرب في تشكيل المجموعتين، و بعدها تم توزيع اختبار التصور العقلي لكلا المجموعتين، التجريبية و الضابطة و هذا للتأكد من كون المجموعتين من نفس المستوى قبل التجربة، فكان الفرق غير دال إحصائيا بين نتائج المجموعتين، كما قمنا بحساب ثبات المقياس.

نفس العملية بالنسبة لشبكة الملاحظة قمنا بحساب معامل ثبات هذه الوسيلة و مدى صدقها للدراسة.

* برنامج تدريب مهارة التصور العقلى:

البرنامج مكون من ثلاثة برامج جزئية و هي كالأتي:

مجلة علمية سداسية محكمة

-برنامج للاسترخاء مكون من ثمانية (8) حصص.

- برنامج للاسترخاء و التصور العقلى مكون من ثلاثة (3) حصص.
 - برنامج للتصور العقلى مكون من أثنا عشرة (12) حصة.

إجراءات تنفيذ البرنامج: تم تنفيذ البرنامج من خلال الخطوات التالية (التوجيه، التقييم المبدئي، جلسات الفريق، الإرشاد الفردي، التقييم النهائي).

*شبكة الملاحظة: وهي قمنا بتسجيل مباريات بجهاز الكاميرا لمباراتين واحدة لصالح الاختبار القبلي و نقطة و الثانية لصالح الاختبار البعدي لقياس الإرسال قمنا بإعطاء ثلاث نقاط للإرسال الإيجابي و نقطة للإرسال السلبي لـ 12 لاعبة ثم جمعنا نقاط كل لاعبة وبهذا قمنا بقياس مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة لوفاق أولمبي شلف أكابر WOC.

- الأدوات الإحصائية المستعملة:

– الانحراف المعياري.

- المتوسط الحسابي

- معامل الارتباط لبيرسون.

- حساب اختبار ستيودنت "ت"
- حزمة البرامج الإحصائية (SPSSv17).

- النتائج:

عرض وتحليل نتائج دراسة الفروق القبيلة

عرض وتحليل نتائج دلالة الفروق القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يخص التصور العقلى البصري الداخلي:

الجدول رقم (1): نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص التصور العقلي البصري الداخلي

		T	T الجدولية				العينة
الحرية				المعياري			
10	0.05	0.23	2.22	3.43	12.17	6	المجموعة التجريبية
				3.93	12.67	6	

T نلاحظ من خلال متوسطات الجدول رقم (01) أن هناك فروق بين المتوسطات نظرا لكون قيمة المحسوبة (0.23) ب ومستوى الدلالة T الجدولية (2.22) عند درجة حرية T ومستوى الدلالة T المحموعتين متجانستين في القدرة على التصور العقلي البصري الداخلي.

عرض وتحليل دراسة الفروق البعدية:

عرض وتحليل دلالة الفروق البعدية بين المجموعتية التجريبية والضابطة فيما يخص التصور البصري الداخلي:

- عرض وتحليل دلالة الفروق البعدية بين المجموعتية التجريبية والضابطة فيما يخص التصور العقلى البصري الداخلي :

الجدول رقم (02): نتائج اختبارات T للمجموعة التجريبية والضابطة فيما التصور العقلى البصري الداخلي

		T	T				العينة
الحرية			الجدولية	المعياري			
10	0.05	3.25	2.22	2.94	14.33	6	المجموعة التجريبية
				5.82	5.67	6	

بناءا على ما هو في الجدول رقم (02) يتضح وجود فروق بين المتوسطات في نتائج لتصور العقلي البصري الداخلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة ،و أن قيمة T المحسوبة 3.25 أكبر من T الجدولية (2.22) وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10 ، مما يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص التصور العقلي البصري الداخلي .

- عرض وتحليل النتائج الخاصة بعلاقة مهارات التصور العقلي البصري الداخلي ومهارة اتخاذ القرار

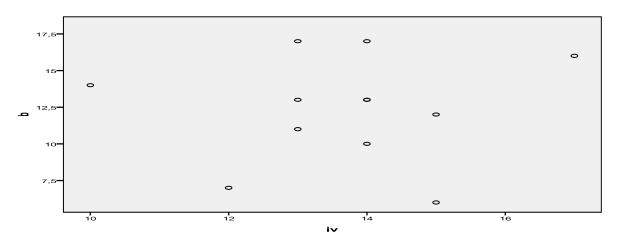
2018

الثانى ديسمبر



جدول رقم (03) يبين نتائج مهارات التصور العقلى البصري الداخلى و اتخاذ القرار.

	الحرية		R الجدولية	R		
غير دال	10	0.05	7.07	0.070	12	



الشكل رقم (02) يوضح لوحة انتشار نتائج مهارات التصور العقلي البصري الداخلي و اتخاذ الشكل رقم (02)

من خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا أن معامل الارتباط موجب، وذلك يدل على علاقة طردية بين المتغيرين أي كلما كانت مهارات التصور العقلي البصري الداخلي عالية كان اتخاذ القرار في مهارة الإرسال بشكل أفضل لدى بعض اللاعبات وذلك ما يبدو في لوحة الانتشار أي النقاط التتازلية بالإضافة إلى قيمة المعامل التي تبدو قريبة من الصفر وهو ما نستطيع أن نقول أن العلاقة ايجابية ضعيفة حيث يبرز ذلك في الشكل رقم (02) في لوحة الانتشار النقاط المبعثرة ، ويتضح لنا انه ليست هناك دالة إحصائية بين نتائج مهارات التصور العقلي البصري الداخلي و اتخاذ القرار ،

الثائى ديسمبر



حيث بلغت قيمة R المحسوبة (0.070) وهي اصغر من R المجدولة (7.07) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 10. .

2018

: -

- مناقشة نتائج الفرضية الأولى

- نلاحظ من خلال متوسطات الجدول رقم (01) التمثيل البياني أن هناك فروق بين المتوسطات نظرا لكون قيمة T المحسوبة التي تقدر بـ 2.22 عند درجة حرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 .

- بناءا على ما هو في الجدول رقم (02) يتضح وجود فروق بين المتوسطات نتائج التصور العقلي البصري الداخلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجرية (Tenenbaum, 1993) كما هو ممثل في الجدول وهذا نظرا لكون قيمة T المحسوبة والتي تقدر بـ 3.25 أكبر من T الجدولية والتي تقدر بـ 2.22 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10و لذلك نقر بالفرضية الثانية أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين و هي لصالح المجموعة التجربية فيما يخص التصور العقلى البصري الداخلي .

- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا أن معامل الارتباط موجب وذلك يدل على علاقة طردية بين المتغيرين أي كلما كانت مهارات التصور العقلي البصري الداخلي عالية كان اتخاذ القرار في مهارة الإرسال بشكل أفضل لدى بعض اللاعبات و هو ما انقف مع دراسة قاسمي (2005) و دراسة (حسنين ، 2007) ، وذلك ما يبدو في لوحة الانتشار أي النقاط التنازلية بالإضافة إلى قيمة المعامل التي تبدو قريبة من الصفر وهو ما نستطيع أن نقول أن العلاقة ايجابية ضعيفة حيث يبرز ذلك في الشكل رقم (02) في لوحة الانتشار النقاط المبعثرة . ويتضح لنا أنه ليست هناك دالة إحصائية بين نتائج مهارات التصور العقلي البصري الداخلي و اتخاذ القرار حيث بلغت قيمة R المحسوبة (0.070) وهي أصغر من R المجدولة (7.07) عند مستوى الدلالة (0.050) ودرجة الحرية 10 .

إن النتائج التي آل إليها هاذ البحث من خلال الدراسات التي عرضناها والأفكار التي جمعناها يمكننا أن نستخلص بعض النقاط الهامة:

أولاً: لقد بينت هذه الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التصور البصري السمعي الإحساس الحركي الحالة الانفعالية التحكم في الصورة والتصور العقلي البصري الداخلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة وهي لصالح المجموعة التجريبية باعتبار أن اللاعبات قد طبق عليهم برنامج التصور العقلي حيث أن تحسنهم في هذه المهارات العقلية مكنهم من رفع مستوى الأداء المهاري وذلك من خلال تحقيق النتائج.

ثانيا: إن تطوير مستوى التصور العقلى البصري الداخلي يؤدي إلى تطوير اتخاذ القرار.

-الاقتراحات و التوصيات:

- التعامل مع اللاعب على انه وحدة بيولوجية و نفسية و اجتماعية و هذا في الوقت الذي يعرف فيه علم النفس الرياضي تطور كبير من خلال دراسات متعددة.
- ضرورة الاهتمام بالتصور العقلي نظرا لأهميته و مكانته في العملية التدريبية والتعليمية و ذلك للاقتصاد في الجهد و تفادى للإصابات الرياضية.
- إنجاز بحوث علمية ودراسات ميدانية لتطبيقها ميدانيا، بنظرة حديثة و تطلعية من أجل تطوير الرياضي و الارتقاء به إلى أحسن المستويات.
- ضرورة توفير أخصائيين في التحضير النفسي و الذهني للرياضيين كون أن هذا العامل يعد مكون أساسى و مهم في العملية التدريبية بشكل عام.
 - الاهتمام بالتحضير النفسي و الذهني للرياضيين كأحد أهم مكونات التدريب الرياضي الحديث.

- المراجع:

الكتب

1- أسامة، كامل راتب (2000). علم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.

الثانى ديسمبر

- 2 رمضان، ياسين (2008). علم النفس الرياضي، عمان: دار أسامة للنشر و التوزيع.
- 3- شمعون ،محمد العربي (1996) .التدريب العقلي الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي..
 - 4 قاسم ، حسن حسين (1990). علم النفس الرياضي: مبادئ تطبيق في مجال التدريب، العراق: مطابع التعليم العالي.
 - 5- مفتى، إبراهيم حماد (2010) . التدريب الرياضي الحديث، القاهرة : دار الفكر العربي. الرسائل و الأطروحات الجامعية:
- 6- حسنين، ناجى حسين (2007). التصور العقلى و علاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبى أندية النخبة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالي، العراق.
- 7- رضوان، بوخراز (2007). التحضير الذهني للمهام الحركية فعالية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين "أطروحة دكتوراه غير منشورة ، معهد التربية البدنية والرياضيية، دالى إبراهيم، جامعة الجزائر.
- 8- قاسمي، ياسين (2003). "تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضي المستوى العالى رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ،جامعة الجزائر.
- 9- لفتة، رعد ابراهيم (2014). تأثير تمرينات الإدراك الحس حركي و التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالي، العراق.
- 10- يحياوي ، أحمد (2015). التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية و علاقتها بالتوافق النفسى الاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة مستغانم .

المجلات والمنشورات:

مجلة علمية سداسية محكمة

11- السلطاني، عظيمة عباس (2010) . تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الايجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد (03)، العدد (03)، العراق.

12 – منشورات خارجية للكرة الطائرة، القانون الرسمي للكرة الطائرة المعتمد من طرف FIVB، المنشور الصادر في المؤتمر (21) للفدرالية العالمية للكرة الطائرة المنعقدة في المدينة الاسبانية "سفيل"2000.

المراجع باللغة الأجنبية:

13 - Bossard, C., Kermarrec, G. (2010). La prise de décision des joueurs en sports collectifs :

Revue Science & Motricité 73, 3-22.

- 14 Guillot, A. (2007). Effets de l'imagerie motrice dans le recouvrement et l'amélioration des fonctions motrices, thèse présenté pour l'habilitation à diriger des recherches, Université Claude Bernard, UFR STAPS, Lyon, France.
- 15 Grebot, E. (1994). Images mentales et stratégies d'apprentissage (explication et critique, les outils modernes de gestion mentale), éd : E.S.F, Paris.
- 16 Tenenbaum, G., & Bar-Eli, M. (1993). Decision making in sport: A cognitive perspective. In R.N. Singer, M. Murphy&L.K.Tennant (Eds.), Handbook of research on sport psychology, pp. 171–192. New York: Macmillan.

2018

الثاني ديسمبر



ملحق 01 برنامج التدريب على التصور الذهني المقترح لدى لاعبات الكرة لطائرة

_	_	
	الهدف	it :ti
 أهمية اقتناع اللاعبين بجدوى هذا النوع من التدريب 	توضيح أهمية التصور العقلي ، تعليم	التعليمية
- اهميه اقتاع الدعبين بجنوى هذا النوع من التدريب - جذب انتباه اللاعبين إلى طبيعة وأغراض تدريب التصور العقلي	الوصيح الممية اللصور العقلي العليم الاسترخاء ، تصور مهارة صد الكرة بالوثب	
- جنب النباه المرحيين إلى صبيعة واعراض للريب النصور العقلي ـ الجلوس بوضع مريح ويفضل الجلوس الطويل و عدم الاستلقاء على الظهر	المسرحة والمعاور مهارة صد المرة بالولب مع مد الذراعين فوق الحافة العليا للشبكة	01
- المبوس بوسع مريي ويسل المبوس السويل وسم الاستوسي السهر الأنه يقود اللاعبين للنوم	سے سے ہے ہے۔ ارمین کول است	01
- يرد عيبي سرم - الايعاز ات تكون بصوت هادئ وبفو اصل		
-		
ـ الجلوس بشكل مريح	التدريب على تنمية الوعى بالحواس، التدريب	
- التأكيد على تجزئة المهارة إلى مراحل ثم ملاحظة الحواس المتعددة	على تنظيم التنفس والاسترخاء تصور مهارة	
: ، الرؤية ، اللمس ، الشم ، الإيقاع ،	الصد مع أنتصاب الجذع ومد الذراعين كاملا	
التوقيت	مع بسط اليدين من المرققين	02
ـ التخلص من كل ما قد يعوق الإحساس بالاسترخاء في بعض مناطق الجسم		
مثل الساعات ، الأحزمة والأحذية		
 من الأهمية أن بكون لدى اللاعب المقدرة على رؤية ذاته من خلال 		
التصور العقلي فان التركيز يبدأ من خلال الحوا		
 الجلوس بشكل مريح . 	التدريب على التصور البصري، تصور مهارة	0.0
 التعلیمات بشکل بطيء و هادئ. 	عمل الكتفين و الأصابع بأن	03
 التأكيد على ضرورة تصور المهارة بشكل مجزأ . 	يكون حائط الصد مغلقا	
- وق الفردية بين اللاعبين <u>.</u>		
- الجلوس بوضع مريح الذراعان بجانبي الجسم الرجلان ممدودتان وغير	التدريب على التصور السمعي()	
البلوس بوصع مريح الفراطن ببابي البلغ الربارل معدودان وعير	تصور مهارة صد لكرة مع استقرار القائم	
و القرة اللا من وردة أن عرب فترات الراء أن التراث الراء أن الراء أ	بالصد لنوع العمل الهجومي ومكانة ونوعية	04
 مراقبة اللاعبين بدقة لتحديد فترات الراحة . 	المهاجم مع مراقبة اللاعب المعد للفريق	
–		
 الإلقاء يكون بصوت واضح وهادئ وبفواصل. 		
 الجلوس بشكل مريح . 	التدريب على التصور السمعي ()	0.5
 التوجيهات بطيئة وبصوت هادئ. 	تصور مهارة صد الكرة من زاوية رسغ اليد	05
 مراقبة اللاعبين بشكل جيد من أجل إعطائهم فترات راحة. 	واتجاه الأصابع حيث التفريق بين حائط الصد	
- التأكيد على التنفس العميق أثناء التوجيهات .	الدفاعي و الهجومي	
التالية هي النفس التعليل التار التربيهات .		
 الجلوس بشكل مريح . 	التدريب على التصور الحسي حركي ()	
الجنوس بست مريح . - التأكيد على تجزئة المهارة أثناء التصور ثم تصورها كاملة .	تصور مهارة الصد والقفز القصى ما يمكن و	06
'	مد اليدين أعلى الشبكة	
 مراعاة الفروق الفردية . 		

https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/3

http://ristaps-ar.univ-mosta.dz/

المجلة العلمية لعلوم و تكنولوجي البدنية و الرياضية 1112-4032 : ISSN

مجلة علمية سداسية محكمة

eISSN 2543-3776

2018

الثاني ديسمبر

 مراعاة أن يكون الجسم هادئ وبدون حركة . 		
 بشكل مريح التأكيد على التنفس العميق أثناء التوجيهات 	التدريب على التصور الحسي حركي () تصور مهارة حائط الصد	0.5
 مراقبة اللاعبين بدقة لتحديد فترات الراحة . 	الهجومي	07
 عدم القيام بأي حركة أو صوت أثناء التصور 		
– مراعاة الفروق الفردية		
 الجلوس بشكل مريح 	تصور مهارة حائط الصد المفتوح مع أن تكون	
 التوجيهات تتم بصوت بطيء و هادئ 	أيدي اللاعبين موازية للشبكة وعلى استقامة	08
- تجزئة المهارة أثناء التصور ثم تصورها بشكل كامل	واحدة تقريبا	
ـ الإلقاء يكون بطيء و هادئ		
- يعتمد هذا التمرين على البطيء في الأداء مما يتيح للاعب أن يصبح	التدريب على تنمية الوعي بالحواس و الإدراكات الذاتية أثناء المشي وتصور مهارة	
أكثر وعيا ويقظة وملاحظة لجميع حواسه	، ہے۔ ربے ایک	
 يؤدى التمرين في مكان منعزل بحيث يستطيع اللاعب المشي دون 		09
. ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ ـ		
 کلما کانت التفاصیل أکثر وضوحا کان ا 		
- الجلوس بوضع مريح	التدريب على وضوح الصورة ، تصور مهارة	
 مراقبة اللاعبين بشكل دقيق أثناء الإلقاء حتى يتم الانتقال إلى الجزء 	الصد ودقة التوقيت و الوثب الصحيح وحسن	10
الأخر أثناء عملية الاسترخاء .	اختيار مكان الوثب	10
 مراعاة الفروق الفردية 		
 التركيز على آلية التنفس بين التمارين. 		

الثائى ديسمبر

مستوى الرضاعن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي

عادل خوجة، محمد كابوية، مراد بن عمر

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة.

تاريخ الإيداع: 2018/04/27 تاريخ القبول: 2018/06/07 تاريخ النشر: 2018/12/07

الملخص:

يهدف البحث إلى دراسة مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي، وكذا هل توجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرة (الجنس، درجة الإعاقة، المؤهل العلمي، الوظيفة)، وتم استخدام المنهج الوصفي، على عينة تكونت من (29) معاقا حركيا يمارسون كرة السلة على الكراسي المتحركة وألعاب القوى من الجنسين تم اختيارهم بالطريقة العمدية عن طريق الرابطة الولائية لرياضة المعاقين لولاية المسيلة، واستخدم الباحثون مقياس الرضا عن الحياة للمعاقين حركيا من إعدادهم كأداة للقياس، وقد أشارت نتائج البحث إلى: فئة المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تتميز بدرجة عالية من الرضا عن الحياة، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرة (الجنس، درجة الإعاقة، المؤهل العلمي)، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرة (الجنس، درجة الإعاقة، حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرة (المناعن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرة (الطفيفة).

الكلمات المفتاحية: الرضا عن الحياة، الإعاقة الحركية، النشاط الرياضي.

2018

الثائى ديسمبر



The Level of life satisfaction among persons with physical disabilities practicing sport activity

Abstract:

This research aims to study the level of life satisfaction among persons with physical disabilities practicing sport activity. It aims also to know if there are differences with statistical significance in the level of life satisfaction with persons with physical disabilities that refer to (sex, type of handicap, scientific qualification and occupation). Researchers followed the descriptive method on a sample group of 29 handicapped who practice basketball and Athletics. They were selected in an intentional way by the state association of disabled sports in M'sila. Researchers have used the measure of life satisfaction for physical disabilities as a tool of measurement and the results have pointed the following:

The category of persons with physical disabilities who practice sport activity is characterized by a high level of life satisfaction. In addition to that, there are no differences with statistical significance in the level of life satisfaction with persons with physical disabilities who practice sport activity which refer to the variables of (sex, type of handicap and the scientific qualification). There are also differences with statistical significance in the level of life satisfaction with physical disabilities that practice sports activity which refer to the variable of occupation.

Keywords: Life Satisfaction; physical disabilities; Sport Activity.

مقدمة:

تزايد اهتمام المجتمعات الإنسانية في نهاية القرن الماضي بقضية تربية وتعليم وتأهيل الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، كما تزايد الاهتمام بتوفير فرص النمو والتعلم لهم، حيث أولت معظم المجتمعات الحديثة اهتماما كبيرا بهذه القضية من خلال تبنيها لمبدأ تكافؤ الفرص لجميع الأفراد، وحقهم في الاندماج في نشاطات المجتمع المدني في شتى المجالات، وأصبحت تشريعات معظم الدول تنص على حقوقهم في الرعاية الصحية، والخدمات التعليمية والتأهيلية أسوة بأقرانهم العاديين في البيئة الطبيعية قدر الإمكان.

eISSN 2543-3776

الثانى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

والمعاق حركيا كأي فرد يسعى إلى الحفاظ على التوازن بين مختلف حاجاته النفسية والاجتماعية من خلال محاولاته التأقلم مع المحيط، ولكن يواجه بالعديد من المشكلات التي كثيرا ما تحول دون ذلك، فالإنسان يسعى دائما وراء التكيف مع شروط العالم الطبيعي ومع مطالب دوافعه الشخصية ومطالب المحيط الاجتماعي (الرفاعي، 1983، 32).

ونظرًا لما تُسبّبه الإعاقة من تغيّر ظاهر في شكل الجسم حسب "مرعى" (1984) فإن ذلك يؤدي إلى إيجاد شعور سلبي لدى المعاق تجاه جسمه، حيث يشعر بقصور قدراته البدنية، الأمر الذي يؤدي إلى تكوين مفهوم سلبي عن ذاته ككل، حيث أن التقدير الإيجابي للجسم من جانب الفرد أو من جانب الآخرين يؤدي إلى تقدير إيجابي لمفهوم الذات، وبالعكس فإن التقدير السلبي تجاه الجسم يتولِّد عنه مفهوم سلبي للذات (حسين، 2008، 89).

وتشير نتائج العديد من البحوث والدراسات إلى انخفاض مستوى تقدير الذات لدى الأفراد المعوقين مقارنتهم بالأفراد العاديين، منها دراسة "ديكسون" (Dixon, 1974) التي بينت أن المعوقين جسميا يظهرون تقييم ذات أقل من مستوى العاديين، ووجود تقدير ذات منخفض لدى المعوقين جسميا، وهذا راجع إلى رفض المعوق لإعاقته (فرحات، 2004، 46).

فالإحساس بعدم الرضاعن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه وهو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله إذا كان يراد للفرد أن يعيش حياة مستقرة (عيسى ورشوان، 2006، 14).

ويُعرّف "أرجايل" الرضا على الحياة بأنه تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل، ويمثل هذا البعد خلفية عامة للعديد من المقاييس النوعية للرضا، كالرضا عن العمل، أو الزواج، أو الصحة، ومقاييس الرضا المختلفة، مثل تلك التي تمتد من الممتع والعكس (أرجايل، 1993، 15). كما يرى بعض الباحثين أن الرضا عن الحياة مرادف للسعادة، لكن كثيرا منهم يميز بين السعادة بوصفها حالة إنفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج وبين الرضا عن الحياة كونها حالة معرفية تعتمد على حكم الفرد (Tsou & Lieu, 2001, 270).

سداسية محكمة

مجلة علمية

الثانى ديسمبر

eISSN 2543-3776

ومن جانب آخر فإن متطلبات الرضا عن الحياة تختلف باختلاف الأفراد والجماعات، فقد ينظر بعض الأفراد إلى الصحة، أو الحرية الشخصية، أو الراحة المادية، أو الأطفال، أو الأسرة، أو الصداقة، أو الدراسة، أو المال على أنها المصدر الأهم للرضا عن الحياة، في حين يعطى بعض الأفراد الآخرين الأولوية لموضوعات أخرى، والأمر نفسه ينسحب على المجتمعات والثقافات المختلفة، كما ينسحب على الجماعات الفرعية ضمن كل مجتمع على حدى (ميخائيل، 2010، 53). هذا، وقد كشفت دراسة الكندري (2009) التي قارنت بين العاملين المعوقين عقليا بالعاملين غير المعوقين في مستويات الرضا عن الحياة المختلفة إلى أنه لا توجد فروق دالة في مستويات الرضا عن الحياة المختلفة والرضا الكلى بين المعوقين عقليا وغير المعوقين وفقا للمتغيرات الديموغرافية، وأن الرضاعن العمل من أهم مجالات الحياة التي يهتم بها المعوقون عقليا، في حين يهتم غير المعوقين عقليا بالرضا عن الظروف المعيشية والعلاقات والأنشطة الاجتماعية والعمل على حد سواء. كما أسفرت نتائج عبد الخالق (2008) أن الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي يندرج تحت فئتي: راض عن الحياة بدرجة متوسطة وراض عن الحياة بدرجة كبيرة، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في هاتين العينتين في العناصر المكونة للرضا عن الحياة، كما توصلت نتائج دراسة جبر ومنشد (2015) إلى أن طلبة كلية الآداب بجامعة القادسية يتمتعون بدرجة عالية من الرضا عن الحياة، ويتمتعون كذلك بدرجة عالية من الأمل، وأن هناك علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة والأمل، وبينت دراسة الزعبي (2015) وجود مستويات إيجابية متوسطة في كل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، ووجود علاقة إيجابية دالة عند مستوى (0.01) بين الرضا عن الحياة وبين تقدير الذات، كما لم يلاحظ وجود فروق دالة جوهريا بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الرضا عن الحياة وتقدير الذات، وكذلك بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الخامسة.

وأظهرت نتائج دراسة العلوان (2006) أن الفروق في جميع المحاور المتعلقة بدرجة الرضاعن الحياة ودرجة تقدير الذات لدى المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في الأردن لصالح الممارسين للنشاط الرياضي.

وبينت الدراسة التي قام بها كل من تليلي ولبيب وموالا وشوربال وبن صالح ودزيري وعويديدي (Tlili, Lebib, Moalla, Chorbal, bensalah, dziri, Aouididi, 2007) بأن ممارسة المعاقين حركيا للأطراف السفلية للنشاط الرياضي بصفة منتظمة له الأثر الإيجابي في زيادة قدراتهم الوظيفية وتحسين نوعية الحياة لديهم ومنه إعادة إدماجهم الاجتماعي بصورة أفضل.

فمّارسة النشاط البدني بصفة منتظمة تسهم في تحسين واستعادة أو المحافظة على صحة الشخص المعوق، حيث يؤكّد مجموعة من الباحثين منهم "ناش" (Nash, 2005) الأثر الإيجابي للنشاط البدني على عدد من الآثار الجانبية المتعلقة بالإعاقة منها: الشلل التشنجي للعضلات، مشاكل الجهاز التنفسي، اضطرابات النوم، القلق، العزلة الاجتماعية، وحسب توب وكول (, Implet Coll, الجهاز التنفسي، اضطرابات النوم، القلق، العزلة الاجتماعية، وحسب توب وكول (, 2005) للنشاط البدني تأثير على نوعية الحياة لدى الأشخاص المعوقين بما في ذلك الأطفال، ويؤكّد كل من "كول وفراقالا-بينكام" (Coll et Fragala-Pinkham, 2005) على سبيل المثال في الحصول على القوة العضلية أو المرونة المناسبة لتسهيل عملية التنقّل وبالتالي زيادة الاستقلالية والقدرة على العمل (Laure, 2007, 141-142).

وتكمن مشكلة الدراسة الحالية في أنها تحاول استقصاء مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي، ذلك أن الرضا عن الحياة أمر مهم في تحديد اتجاهات الفرد نحو المجتمع ونحو الشعور بالمواطنة السليمة، فالإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه وهو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله إذا كان يراد للمعاق حركيا أن يعيش حياة مستقرة.

وتحاول الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما مستوى الرضاعن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرة (الجنس، درجة الإعاقة، المؤهل العلمي، الوظيفة)؟

المصطلحات الواردة في الدراسة:

الرضا عن الحياة: هو تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي وهو يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته (عيسي ورشوان، .(8,2006

كما يعرف الرضا عن الحياة بأنه شعور الفرد بالفرح والسعادة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته (المجدلاوي، 2012، 211). ويُعرُّفِ الباحثون الرضاعن الحياة بأنه شعور المعاق حركيا بالسعادة والإشباع وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، أو الشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة، كما يمكن تقسيم الشعور بالرضا عن الحياة في جوانب محددة مثل العمل، الزواج، الصحة، القدرات الذاتية وتحقيق الذات، كما نجد أن الشعور بالرضا عن الحياة مقترن بالحاجة النفسية والجسدية للفرد المعاق حركيا، كما يزداد هذا الشعور بوجود علاقات إجتماعية معينة، ويعبر عن مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة بالدرجة التبي يحصلون عليها في مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة الحالية. الإعاقة الحركية: يشير مصطلح الإعاقة الحركية إلى حالة الأطفال الذين يتصنّف مدى الحركة لديهم بالمحدودية، أو تتميّز قدرتِهم على التحمّل الجسمي بكونها ضعيفة إلى حد كبير، وتُؤثّر سلباً على الأداء التربوي لهم، مما يجعل توفير برامج تربوية خاصة لهم أمرًا ضرورياً، ومن الجانب التشخيصي والعلاجي فإن الأطفال الذين يعانون من الإعاقة الحركية لا يحصلون إلا على الحد الأدنى من التدخّل التربوي الخاص (مجيد، 2008، 191).

الثائى ديسمبر

المعاقون حركيا في هذه الدراسة أولئك المراهقين الذين لديهم عائق جسدي يمنعهم من القيام بوظائفهم الحركية بشكل طبيعي، سواء أكان هذا العائق محصّلة لأسباب وراثية أم مكتسبة نتيجة مرض أو إصابة أدّت إلى ضمور في العضلات، أو فقدان في القدرة على الحركة في الأطراف السفلية، فأصبح لديهم نقص من حيث إقامة العلاقات الاجتماعية فيجدون صعوبات في القيام بنشاطاتهم اليومية منها ممارسة الرياضي، وهم يحتاجون إلى برامج طبية ونفسية واجتماعية وتربوية ورياضية ومهنية لمساعدتهم على إستعادة قدراتهم، أو تعويضهم باستثمار القدرات المتبقية، أو التكيف مع الوضع الحالى لتحقيق أهدافهم الحياتية والعيش بأكبر قدر من الاستقلالية.

النشاط الرياضي: تُعرَّفه الجمعية الأمريكية للتربية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص بأنه مجموعة من البرامج المتطورة المتنوعة من الأنشطة والألعاب الرياضية التي تتناسب مع قدرات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة بحيث يتمكّنون من إشباع رغباتهم في ممارسة أنشطة رياضية تعود عليهم بالنفع وتسهم في استغلال قدراتهم (سعد وأبو الليل، 2006، 24).

والنشاط الرياضي يعني الرياضات والألعاب التي يتم التغيير فيها لدرجة يستطيع المعاق حركيا على الممارسة، بحيث تلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويمارس أفراد عينة الدراسة الحالية رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة وألعاب القوى.

- الطريقة وأدوات:

العينة وطريقة اختيارها: تكونت عينة من (29) معاق حركيا (ذكور وإناث) تم اختيارهم بالطريقة العمدية من فريق "نور مسيلة" لكرة السلة على الكراسي المتحركة وألعاب القوى من المجتمع الأصلي البالغ (44) رياضي المسجلين بالرابطة الولائية لرياضة المعاقين لولاية المسيلة للموسم الرياضي 2016/2015.

إجراءات الدراسة:

- -2 المنهج: استخدم الباحثون المنهج الوصفى لملائمته لطبيعة الدراسة.
 - 2-2- تحديد المتغيرات: تتضمن هذه الدراسة المتغيرات التالية:
 - 2-2-1 المتغيرات المستقلة:
 - الجنس: وله مستويان (ذكور وإناث).
 - درجة الإعاقة: ولها ثلاثة مستويات (بسيطة، متوسطة، شديدة).
- المؤهل العلمي: وله أربعة مستويات (متوسط، ثانوي، جامعي، دراسات عليا).
 - الوظيفة الحالية.
- 2-2-2 المتغير التابع: يتمثل في استجابة أفراد العينة (المعاقين حركيا) على عبارات مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحثين.

3-2 الأداة:

مقياس الرضاعن الحياة: قام الباحثون ببناء إستبانة تكشف عن درجات الرضاعن الحياة لدى المعاقين حركيا وذلك بعد الإطلاع على الأدبيات والنظريات التي تتاولت موضوع الرضاعن الحياة، وكذا تعريفات المختصين للرضا عن الحياة، والإطلاع على عدد من الدراسات السابقة والمشابهة (العربية والأجنبية) في موضوع الرضا عن الحياة ومن هذه الدراسات ما يأتي: دراسة دينر (Diener, 2000)، دراسة الكندري (2009)، عبد الخالق (2008)، تليلي وآخرون (Tlili et al, 2007)، تيري (Teri, 2000)، عيسى ورشوان (2006)، جبر ومنشد (2015)، الزعبى (2015)، كما تم الاطلاع على عدد من المقاييس الأجنبية والعربية التي اهتمت بقياس الرضا عن الحياة ومن هذه المقاييس ما يأتي: مقياس الرضا عن الحياة لـ الدسوقي (1998)، مقياس الرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية لـ الشعراوي (1999)، مقياس الرضا عن الحياة لـ علوان (2008)، اختبار التوجه نحو الحياة لـ السيد (2010)، مقياس التوجه نحو الحياة لـ كارفر وشاير (1985) ترجمة الأنصاري (1998)، مقياس الرضا عن الحياة لـ ميخائيل (2010)، مقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد للطلبة إعداد سكوت هيبنر (2001).

وتكونت أداة الدراسة بصورتها النهائية من (60) عبارة وهي ذات تدريج خماسي: عالى جدا (5 درجة درجات)، عالى (4 درجات)، متوسط (3 درجات)، منخفض جدا (1 درجة واحدة)، وهي موزعة على عشرة (10) أبعاد وهي: الحالة الاجتماعية، البعد الصحي، العلاقات الاجتماعية، البعد العائلي، بعد الأصدقاء، البيئة الاجتماعية، التحصيل الدراسي والتدريب المهني، بعد إدراك الذات، بعد الوظيفة، البعد الترويحي الرياضي.

2018

صدق المقياس: التحقق من صدق المقياس اعتمد الباحثون على الصدق الظاهري من خلال عرض عبارات المقياس على مجموعة من الأساتذة الدكاترة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي والتربية الخاصة والقياس والتقويم والتربية الرياضية وعددهم (8) مشهود لهم بمستواهم العلمي وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، حيث تم إستبعاد (7) عبارات من العدد الكلي للمقياس حيث أشار المحكمون بعدم فاعليتها أو أنها تتشابه مع غيرها من العبارات من حيث المضمون، ومنه أصبح المقياس يتكون في صورته النهائية من (60) عبارة موزعة على عشرة (10) أبعاد.

ثبات المقياس: تم التأكد من ثبات مقياس الرضا عن الحياة بحساب معامل الثبات بيرسون بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق بفارق زمني (15) يوم على عشرة (10) أفراد من المجتمع الأصلي وخارج العينة الأساسية كما هو موضح في الجدول رقم (1).

مجلة علمية سداسية محكمة

eISSN 2543-3776

بر 2018

الثاني ديسمبر

الجدول رقم (1): يبين معامل الثبات بيرسون لكل بعد من أبعاد مقياس الرضاعن الحياة وللمقياس ككل

	الثاني	التطبيق) الأول	التطبيق		
	المعياري		المعيارى			
0.943	4.367	20.6	4.848	20.8	6	جتماعية
0.866	3.977	18.4	3.688	18.7	6	
0.832	4.972	33.5	4.993	35.6	5	العلاقات الاجتماعية
0.892	3.559	24	4.02	24.2	9	
0.935	4.27	23.7	4.02	24.3	5	
0.872	2.71	16.7	3.627	15.4	4	البيئة الاجتماعية
0.895	4.491	21.8	4.166	22.5	6	التحصيل الدراسي والتدريب المهني
0.924	4.10	21.2	4.57	22	6	
0.993	9.41	14.7	9.51	14.4	6	بعد الوظيفة
0.968	8.235	19.6	8.731	19.7	6	البعد الترويحي الرياضي
0.912				یاس ککل	المق	

من خلال نتائج الجدول رقم (1) نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون لجميع أبعاد المقياس تقارب أو تقوق (0.900) وأن قيمة معامل الارتباط الكلي هو (0.912) وهو مرتفع ويمكن الاعتماد عليه.

2-4- الأدوات الإحصائية: اعتمد الباحثون الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة وأهداف الدراسة باستخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) والتي شملت: التكرارات والنسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار ت استودنت (T-Test) معامل ارتباط بيرسون، اختبار تحليل التباين الأحادي.

- النتائج:

الثائى ديسمبر 2018

مجلة علمية سداسية محكمة

- النتائج المتعلقة بالسؤال الأولى:

ينص السؤال الأول على: ما مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي؟ وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (2): يبين كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وترتيب كل بعد من أبعاد الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي

الانحراف المعياري		
4.76	36.96	بعد الحالة الاجتماعية
3.13	18.48	
4.76	36.96	العلاقات الاجتماعية
3.09	25.65	
3.87	24.55	
3.92	15.96	البيئة الاجتماعية
4.06	22.27	التحصيل الدراسي والتدريب المهني
2.66	23.75	
9.48	16.72	الوظيفة
3.67	24.10	البعد الترويحي الرياضي

يتضح من الجدول رقم (2) أن مستوى الرضا عن الحياة الكلى لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي جاء ضمن المستوى العالى، فقد حصل بعدي الحالة الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية على أعلى متوسط حسابي، وجاءا في المرتبة الأولى، بينما تلاه بعد البعد العائلي في المرتبة الثانية، تلاه بعد الأصدقاء في المرتبة الثالثة، ثم جاء البعد الترويحي الرياضي في المرتبة الرابعة، تلاه بعد إدراك الذات في المرتبة الخامسة، ثم جاء بعد التحصيل الدراسي والتدريب المهني

في المرتبة السادسة، تلاه البعد الصحي في المرتبة السابعة، ثم جاء بعد الوظيفة في المرتبة الثامنة، تلاه بعد البيئة الاجتماعية في المرتبة التاسعة والأخيرة.

ويرجع الباحثون هذه النتيجة بالدرجة الأولى إلى الممارسة الرياضية ولما لها من فوائد وإيجابيات على الفرد المعاق حركيا بدنيا ونفسيا وصحيا واجتماعيا وتربويا، حيث نجد أن ممارسة الأنشطة الرياضية تؤدي إلى إشباع الرغبات والميول وتحقيق السعادة والسرور، وبالتالي تساعد على الاتزان النفسي والاستقرار الوجداني وتقلل من التوتر، كما تؤدي الممارسة الرياضية إلى تتمية اللياقة البدنية وزيادة فاعلية الأجهزة الحيوية فتؤدي العضلات والأعصاب والأجهزة الحيوية دورها بكفاءة حينما يتم تهيئتها لممارسة وظيفتها للحد الأقصى.

- النتائج المتعلقة بالسؤال الثانى:

ينُص السؤال الثاني على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرة (الجنس، درجة الإعاقة، المؤهل العلمي، الوظيفة)؟، وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحليل التباين الأحادي كما هو موضح في الجداول رقم (6،5،4،3).

بالنسبة للجنس:

الجدول رقم (3): يبين الفروق في درجة الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الجدول رقم (3)

	ت الجدولية		المعياري		عدد العينة	
خار دالة	2.051	0.69	5.985	22.712	24	
غير دالة	2.051	0.68	7.214	20.564	05	

من خلال نتائج الجدول رقم (3) نجد أن قيمة ت أستودنت المحسوبة بلغت 0.68=0.68 وهي أقل من ت خلال نتائج الجدولية 0.05=0.05 عند المستوى (0.05=0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة

الثانى ديسمبر

إحصائية في درجة الرضاعن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغير الجنس.

2018

ويرجع الباحثون عدم الاختلاف بين الذكور والإناث في درجة الرضا عن الحياة إلى ممارستهم للنشاط الرياضي حيث أتاحت لهم الممارسة فرصا متساوية في اكتساب جميع المهارات التي يمكن أن تمكنهم من التحكم بالانفعالات الذاتية، وأتاحت لهم أيضا فرصا متساوية في القدرة على كشف انفعالات الآخرين، وتسهيل الأنشطة المعرفية كالتفكير لحل المشكلات الاجتماعية والانفعالية التي يمكن أن يواجهوها مما يخف من وطأة القاق والخوف من المخاطر البيئية والاجتماعية.

بالنسبة لدرجة الإعاقة:

الجدول رقم (4): يبين الفروق في درجة الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الجدول رقم (4): يبين الفروق في درجة الرعاقة

	قيمة ف الجدولية	قيمة ف			درجة الحرية	مصدر التباين
			2.980	5.960	2	بين المجموعات
غير	3.369	0.531	5.568	144.78	26	
				150.740	28	

من خلال نتائج الجدول رقم (4) نجد أن قيمة ف المحسوبة بلغت ف=0.531 وهي أقل من ف الجدولية ف=3.369 عند المستوى (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغير درجة الإعاقة.

ويرجع الباحثون هذا إلى تميز ممارسة النشاط الرياضي عن غيره من البرامج بأن أنشطته قابلة للتعديل لكي تتاسب جميع القدرات ليس البدنية فحسب بل النفسية والاجتماعية والعقلية، لذلك فإن مساهمته في تطوير هذه الجوانب لا يمكن إغفالها، بل وعلى العكس قد ينفرد النشاط الرياضي في

الثانى ديسمبر 2018

مجلة علمية سداسية محكمة

كونه البرنامج الوحيد الذي يُطور الجوانب البدنية والحركية بالإضافة إلى مساهمته أيضاً بشكل أساسى في تطوير الجوانب الأخرى النفسية والاجتماعية للمعاقين حركيا.

بالنسبة للمؤهل العلمى:

الجدول رقم (5): يبين الفروق في درجة الرضاعن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الجدول رقم (5): يبين الفروق في درجة الرضاعي تبعا لمتغير المؤهل العلمي

	قيمة ف الجدولية	قيمة ف			درجة الحرية	مصدر التباين
			3.732	7.478	2	بين المجموعات
غير	3.369	0.677	5.510	143.271	26	
				150.749	28	

من خلال نتائج الجدول رقم (5) نجد أن قيمة ف المحسوبة بلغت ف=0.677 وهي أقل من ف الجدولية ف=3.369 عند المستوى (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغير المؤهل العلمي.

وقد يعزو الباحثون ذلك إلى أن الرضاعن الحياة لدى المعاقين حركيا يرتبط بالأداء الرياضي أكثر من ارتباطه بالمؤهل العلمي.

بالنسبة للوظيفة:

2018

الثانى ديسمبر



الجدول رقم (6): يبين الفروق في درجة الرضاعن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الجدول رقم (6)

قيمة ف الجدولية	قيمة ف			درجة الحرية	مصدر التباين
		14.455	28.911	2	بين المجموعات
3.369	3.963	3.647	94.837	26	
			123.748	28	

من خلال نتائج الجدول رقم (6) نجد أن قيمة ف المحسوبة بلغت ف=3.963 وهي أكبر من ف الجدولية ف=3.369 عند المستوى (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغير الوظيفة لصالح العاملين.

ويمكن تفسير ذلك بأن المعاقين حركيا العاملين يشعرون بزيادة تقديرهم لذاتهم مقارنة بأقرانهم الطلبة أو البطالين تجاه ما يقومون به من عمل لإشباع احتياجاتهم ورغباتهم وتوقعاتهم في بيئة عملهم.

- المناقشة:

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على: تتميز فئة المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي بدرجة عالية من الرضا عن الحياة.

ويتضح من نتائج الجدول (02) أن مستوى الرضا عن الحياة لجميع أبعاد مقياس الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي جاء ضمن المستوى العالي، ماعدا بعد الوظيفة الذى جاء مستوى الرضا عن الحياة فيه منخفض جدا.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي يمتلكون تقييما جوهريا مرتفعا عن ذواتهم ويدركون بأنهم حققوا جزءا مهما وكبيرا من أهدافهم وطموحاتهم وبالتالي تكون درجة تقييمهم عالية في الرضا عن الحياة.

الثاني ديسمبر 2018

ويضيف "مارشيا" (Marcia, 1970) أن الفرد عندما يُحقق هويته فإنه يعتبر نفسه يستحق التقدير والاعتبار حيث تكون لديه فكرة مُحددة وكافية لما يظننه صوابًا، وكذلك يتمتع بفهم طيب لنوع الشخص الذي يُكوّنه، كما يشعر بالكفاءة ويتميّز بالتحدي أيضاً (محمد، 2000: 78).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة جبر ومنشد (2015) التي توصلت إلى أن طلبة كلية الآداب بجامعة القادسية يتمتعون بدرجة عالية من الرضا عن الحياة، وتتفق كذلك مع نتائج دراسة العلوان (2006) التي توصلت إلى أن الفروق في جميع المحاور المتعلقة بدرجة الرضا عن الحياة ودرجة تقدير الذات لدى المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في الأردن لصالح الممارسين للنشاط الرياضي.

كما تتفق أيضا مع نتائج دراسة تليلي وآخرون (Tlili, et al, 2007) التي بينت بأن ممارسة المعاقين حركيا للأطراف السفلية للنشاط الرياضي بصفة منتظمة له الأثر الإيجابي في زيادة قدراتهم الوظيفية وتحسين نوعية الحياة لديهم ومنه إعادة إدماجهم الاجتماعي بصورة أفضل.

وهو ما يؤكده رياض (2005) حيث أن هذا الدور تلعبه رياضة المعاقين لما لها من جوانب إيجابية عميقة تغوق كونها علاجا بدنيا لهم فيتعدى الأمر كونها طريقة ووسيلة ناجحة وجيدة للترويح النفسي للمعاق، كما تشكّل جانباً مهماً من استرجاعه لعنصر الدافعية الذاتية والصبر والرغبة في اكتساب الخبرة والتمتّع الصحيح بالحياة (رياض، 2005، 22).

ومن خلال ما سبق ذكره نجد بأن الفرضية القائلة: تتميز فئة المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي بدرجة عالية من الرضاعن الحياة قد تحققت.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضاعن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرة (الجنس، درجة الإعاقة، المؤهل العلمي، الوظيفة).

الثائى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

ويتضح من نتائج الجداول رقم (5،4،3) أن قيمة ت أستودنت المحسوبة أقل من ت الجدولية عند المستوى (0.05) لكل من متغيري الجنس ودرجة الإعاقة، كما أن قيمة ف المحسوبة هي أقل من ف الجدولية عند المستوى (0.05) لمتغير المؤهل العلمي مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى الى متغيرة (الجنس، درجة الإعاقة، المؤهل العلمي).

2018

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة الزعبي (2015) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في الرضا عن الحياة وتقدير الذات، كما نتفق أيضا مع نتائج دراسة عيسى ورشوان (2006) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الرضا عن الحياة بين الذكور والإناث أو بين المجموعات العمرية المختلفة للتلاميذ بمحافظة قنا ممن نتزاوح أعمارهم بين (11-14) سنة، وتتفق أيضا مع نتائج دراسة دينر (, Diener, بمحافظة قنا ممن تتراوح أعمارهم بين (11-14) سنة، وتتفق أيضا مع نتائج دراسة عدر الصف الحادي عشر بين الجنسين في الرضا عن الحياة، وتتفق كذلك مع نتائج دراسة عبد الخالق (2008) التي أظهرت عدم وجود فروق جوهرية لدى طلاب الثانوية والجامعة بالكويت بين الجنسين في الرضا عن الحياة. كما نتفق أيضا مع نتائج دراسة كل من خوجة وهدال (2017) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في المستوى المعرفي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي ويحياوي (2017) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمفهوم صورة الجسم لدى ويحياوي (2017) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمفهوم صورة الجسم لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرة (الجنس، نوع الأعاقة، سبب الإعاقة والمستوى التعليمي).

2018

الثائى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

ويرجع الباحثون عدم الاختلاف بين الذكور والإناث وكذا درجة الإعاقة والمؤهل العلمي في مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا إلى ممارستهم للنشاط الرياضي الذي يعتبر من أهم البرامج التي يميل إليها المعاقين محاولة منهم الوصول بقدراتهم المتبقية إلى أعلى مستوى ممكن من النجاح. حيث أن الممارسة الرياضية للمعاقين حسب "شازود" (Chazoud,1994) سمحت بإعطاء نوع من الاستقلالية والاتصال مع العالم الخارجي، والاستعداد لتقبّل الهزيمة وتقييم النجاحات ويستطيع المعوق إدراك قيمته وفعاليته ومكانته بالنسبة للآخرين، فالاندماج يكون على جزئين: عن طريق الوسط العائلي والذي يُمثّل جانب مهم وكبير للاندماج العادي للطفل، بدون حماية مفرطة أو شفقة وبدون تركه، وعن طريق الوسط الخارجي (رياضي، ثقافي) بفضل الاشتراك في نادي (عادي) ومنها يستطيع أن يقارن نفسه بفضل اشتراك نادي المعوقين في إطار المنافسات الرسمية .(Chazoud,1994,233)

ويضيف "إبراهيم" أن ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة تتمنى في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة فضلاً عن شعوره باللَّذة والسرور للوصول إلى النجاح عن طريق الفوز، كذلك تساعده في تتمية الشعور نحو الجماعة الانتماء- ونحو الحياة الرياضية والذي يساعده في نمو المعوق لكى يكون مواطناً صالحاً يعمل لمساعدة مجتمعه، كما أن للمجتمع والبيئة والأسرة والأصدقاء الأثر الكبير عن نفسية الفرد المعوق ولذلك فإن نظرة المجتمع إليه ضرورية ولها أهدافها وممارستها (إبراهيم، 1997، 108–110).

كما يتضح لنا من خلال نتائج الجدول (6) أن ف المحسوبة هي أكبر ف الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضاعن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغير الوظيفة لصالح العاملين.

ويمكن تفسير ذلك بأن المعاقين حركيا العاملين يشعرون بزيادة تقديرهم لذاتهم مقارنة بأقرانهم الطلبة أو البطالين تجاه ما يقومون به من عمل لإشباع احتياجاتهم ورغباتهم وتوقعاتهم في بيئة عملهم. 2018

الثانى ديسمبر

مجلة علمية سداسية محكمة

ومن خلال كل ما سبق ذكره نجد بأن الفرضية القائلة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (0.05) في مستوى الرضاعن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرة (الجنس، درجة الإعاقة، المؤهل العلمي) محققة، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (0.05) في مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغير (الوظيفة).

خلاصة:

استنتاجات:

في ضوء تحليل النتائج ومناقشتها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- تتميز فئة المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي بدرجة عالية من الرضا عن الحياة. - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (0.05) في مستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغيرة (الجنس، درجة الإعاقة، المؤهل العلمي). - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (0.05) في مستوى الرضاعن الحياة لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي تعزى إلى متغير (الوظيفة).

اقتراحات:

في حدود نتائج الدراسة وانطلاقاً من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يقترح الباحثون ما يلي:

- إجراء دراسات مشابهة لمفهوم الرضا عن الحياة لدى فئات ذوى الاحتياجات الخاصة بمختلف أنواعها في الجزائر وعلى مستوى الوطن العربي، والوقوف على أهم تجارب الدول المتقدمة في هذا المجال.
- إجراء المزيد من الدراسات حول الرضا عن الحياة للأشخاص المعاقين حركيا الممارسين للنشاط الرياضي وربطها بمتغيرات أخرى.
- تصميم اختبارات ومقاييس للرضا عن الحياة تناسب فئات عمرية مختلفة لفئة ذوى الاحتياجات الخاصة، تتمتع بدلالات مرتفعة للصدق والثبات، وتكون صالحة للاستخدام في البيئة الجزائرية.

- توعية فئة ذوي الاحتياجات الخاصة بالنتائج التي يمكن تحقيقها من خلال الممارسة الرياضية على المستوى النفسى، الاجتماعى، وحتى الأسرى.
- توفير فرص العمل لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة وإشراكهم في مختلف الأعمال الاجتماعية والترفيهية التي من شأنها أن تدمجهم في المجتمع وتجعل لحياتهم معنى.
- أن تساهم وسائل الإعلام الرياضي في تكريس الصورة الإيجابية للرياضيين المعاقين حركيا وتقليص الصورة السلبية من خلال بث رسائل إعلامية تعمل على تصحيح اتجاهات الناس نحو هذه الفئة الهامة من المجتمع للمحافظة على ثقتهم بأنفسهم.

المراجع باللغة العربية:

- 01- إبراهيم، عبد المجيد مروان (1997)، الألعاب الرياضية للمعوقين، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
 - 02- أرجايل، مايكل (1993)، الرعاية التربوية للمعاقين عقليا، دار المريخ للنشر، الكويت.
- 03- الرفاعي، نعيم (1983)، الصحة النفسية (دراسة في سيكولوجية التكيف)، مطبعة إبن حيان، دمشق، الجمهورية العربية السورية.
- 04- الزعبي، أحمد محمد (2015)، الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية -09- الزعبي، مجلة جامعة البعث، المجلد (37)، العدد (14)، ص ص 53-90. 05- العلوان، بشير أحمد عيسى (2006)، الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات: دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي للمعاقين حركيا في الأردن، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الأردن: كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- 06- الكندري، هيفاء (2009)، الرضاعن الحياة لدى المعوقين إعاقة عقلية نمائية بسيطة وغير المعوقين عقليا، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، المجلد (37)، العدد . 2

-07 المجدلاوي، ماهر يوسف (2012)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد (20)، عدد (20)، ص ص -236-207.

2018

08 جبر، عدنان مارد ومنشد، حسام محمد (2015)، الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، العدد 214، المجلد الثاني لسنة 2015، القادسية، العراق، ص ص 223-

99 حسين، محمد سعود على (2008)، أثر برنامج إرشادي مرتكز على نماذج الفيديو في تحسين مفهوم الذات لدى ذوي التحديات الحركية في الأردن، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

10- خوجة، عادل وهدال، ياسين (2017)، المستوى المعرفي الرياضي لدى المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي التنافسي، مجلة التحدي، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، عدد رقم: 11، جانفي 2017، ص ص 35-56.

11- خوجة، عادل وبن عمر، مراد ويحياوي، السعيد (2017)، دراسة مقارنة لمفهوم صورة الجسم لدى الرياضيين وغير الرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة تطبيقات علوم الرياضة لكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية، مجلد الأبحاث العلمية (6)، ص ص 77-94.

12- رياض، أسامة (2005)، رياضة المعاقين "الأسس الطبية والرياضية"، مصر: دار الفكر العربي.

13- عبد الخالق، أحمد (2008)، الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، مجلة دراسات نفسية، المجلد (18)، العدد (1)، ص ص 121-135

14- عيسى، جابر محمد ورشوان، ربيع عبده (2006)، الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي لدى الأطفال، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، مجلد 12، عدد 4، ص 45-130.

- 15- سعد، طه وأبو الليل، أحمد (2006)، التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة، مكتبة 12 الفلاح، الكويت.
- 16- فرحات، السيد محمد (2004)، سيكولوجية مبتوري الأطراف "فقدان أحد أعضاء الجسم وعلاقته ببعض سمات الشخصية"، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، مصر.
- 17- مجيد، سوسن شاكر (2008)، اتجاهات معاصرة "في رعاية وتنمية مهارات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة"، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
 - 18 محمد، عادل عبد الله (2000)، دراسات في الصحة النفسية: الهوية الاغتراب الاضطرابات النفسية، دار الرشد، القاهرة.
- 19- ميخائيل، امطانيوس (2010)، مؤشرات الصدق والثبات لمقياس الرضاعن الحياة المتعدد الأبعاد للطلبة مجلة العلوم التربوية النفسية، المجلد (11)، العدد (1)، ص ص، 97-123.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 20- Chazaud Pierre (1994), l'éducateur sportif d'activité pour tous, editions: Vigot, Paris.
- 21- Diener, E (2000), subjective well-being: psychological bulletin, 95 (3), 542-575.
- 22- Laure Patrick (2007), Activités physiques et santé, ellipses édition marketing S.A, France.
- 23-Tlili.L, S.Lebib, l.Moalla, S.Chorbel, F.Z.Bensalah, C.Dziri & F.Aouididi (2007), Impact de la pratique sportive sur l'autonomie et la qualité de vie du paraplégique, Annales de réadaptation et de médecine physique, Volume : 51, issue : 3, Avril 2008, pages (179-183).
- 23- Tsou, M.W & Liu, J.T (2001), Happiness and doain satisfaction in Taiwan, J. of happiness studies, 2, p. 269-288.