



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة الجزائر 3  
مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي



# مجلة علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي



مجلة علمية دولية محكمة تصدر:  
عن مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي -  
جامعة الجزائر 3



## مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي

مجلة علمية دولية محكمة

تصدر عن

مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي - جامعة الجزائر 3

العدد: 14 - جوان 2017

ISSN 1112 - 9964 الرقم الدولي

Dépot légal 4509 - 2010 الإيداع القانوني

### قواعد النشر في المجلة

تستقبل المجلة البحوث والدراسات العلمية المتخصصة في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، وتخضع هذه البحوث لمعايير وشروط التحكيم في البحث العلمي الأكاديمي، ومن طرف أساتذة باحثين ومتخصصين من عدة دول عربية وأجنبية لهم، وتطبق فيها شروط المجلات العلمية المحكمة. وعليه فان اعتماد الأصول العلمية في المواد المرسله إلينا من توثيق ومراجع وهوامش هو من الأمور الأساسية في التقييم :

- تقبل البحوث باللغة العربية أو الفرنسية أو الإنجليزية.

- أن يكون عدد صفحات البحث من 08 – 10 صفحة، (في حالات استثنائية تقبل البحوث التي تقل او تزيد بقليل. وبحجم 14 نوع الخط Traditional Arabic بالنسبة للبحوث باللغة العربية، وحجم 12 نوع الخط Times New Roman بالنسبة للبحوث باللغة الأجنبية (وفق النموذج المرفق)، على أن يتضمن ملخص باللغة العربية وأخر بالانجليزية.

- وأن لا يكون قد نشر سابقا ولم يشارك به في أي لقاء علمي.

- يطلب من الباحث إرسال إقرار خطي بان البحث لم ينشر مسبقا في أي منبر آخر (وفق النموذج المرفق)، وبخلاف ذلك لا يزود الباحث بقرار النشر.

- كما تستقبل المجلة مساهمات قرائها في الأبواب التالية: أفكار وآراء، مراجعة كتب، رسائل جامعية وتقارير عن ندوات ومؤتمرات علمية.

- يرفق الباحث سيرته العلمية مرفقة بصورة شخصية واضحة.

- لا تتبنى المجلة اتجاها إيديولوجيا محددًا، ولا تخضع لقيود غير قيود العلم ومعايير الأخلاقية والعلمية...

- إن الآراء والأفكار المنشورة في المجلة تعبر عن رأي أصحابها، ولا تتحمل المجلة ما ينشر.

- نستلم البحوث المرسله إلكترونيا حصرا، وعلى عنوان المجلة على البريد الإلكتروني التالي:

labo\_staps@yahoo.fr

- ويبلغ الباحث باستلام بحثه خلال مدة أسبوع، وبمدى ملاءمته للنشر خلال مدة 3 أشهر.

- يحق للباحث إعادة نشر بحثه في مجلة أو موقع إلكتروني آخر أو كتاب، وفي هذه الحالة يتطلب

الإشارة إلى مصدر نشرها الأصلي أي مجلة المخبر مع رابط المجلة.

الرئيس الشرفي أ.د شريط رابح رئيس جامعة الجزائر3  
مدير المجلة د. غضبان أحمد حمزة  
رئيس التحرير د. بريكي الطاهر  
مسؤول النشر د. بلغول فتحي

### هيئة التحرير

د. ثابت محمد  
د. حداب سليم  
د. خلف الله النذير

### لجنة القراءة والتحكيم

أ.د بن تومي عبد الناصر. جامعة الجزائر3  
د.ثابت محمد. جامعة الجزائر 3  
أ.د.بوداود عبد اليمين. جامعة الجزائر3  
د.بوطالبي بن جدو.جامعة سطيف 2  
أ.د.حقيقي نور الدين. جامعة الجزائر2  
د. حدادي خالد. جامعة الجزائر 3  
أ.د.بن عكي محمد أكلي. جامعة الجزائر3  
د. جيل لوكوك. جامعة رامس - فرنسا  
أ.د. مسلط سمير الهاشمي جامعة مستنصرية  
العراق  
د. خوجة عادل. جامعة المسيلة  
أ.د. الصادق الحايك. الجامعة الأردنية  
د. حداب سليم . جامعة الجزائر 3  
أ.د.عطاء الله احمد. جامعة مستغانم  
د. إيمان شاكر محمود. جامعة قطر  
أ.د. يوعجناق كمال. جامعة خميس مليانة  
د. جوادي خالد جامعة المسيلة  
أ.د. ساكر طارق جامعة الجزائر 3  
د. زوجي بشير جامعة فلنسيان فرنسا  
أ.د. صحراوي مراد جامعة الجزائر 3

د. بن صايبي يوسف جامعة الجزائر 3  
أ.د جمال عباس جامعة البويرة  
د. بريكي الطاهر جامعة الجزائر 3  
أ.د كرفس نبيل جامعة الجزائر 3  
د.علي بن خليفة الشملي جامعة عمان  
د.غضبان أحمد حمزة جامعة الجزائر3  
د. عمور عمر جامعة المسيلة  
د.ابراهيم الدبايية جامعة مؤتة الاردن  
د. عمريو زوهير جامعة المسيلة  
د. فيروز عزيز المعهد العالي للرياضة تونس  
د. أحمد يوسف أحمد حمدان جامعة الأقصى-  
فلسطين  
د. حامد السيد دفع الله جامعة السودان  
د. السدود خالد المعهد العالي للرياضة صفائص  
د.فتاحين عائشة المعهد العالي للرياضة  
د. بشير حسام جامعة أم البواقي  
د. شناتي أحمد جامعة الجزائر3  
د. زعبوب جمال جامعة الجزائر3  
د. إكيوان مراد جامعة بجاية  
د. لعبان كريم جامعة الجزائر 3

### المطبعة « ط. ل » للطباعة والنشر

TARZALT LAID EDITION - Alger

حي المجاهدين- بن عكنون- الجزائر- 0771.27.27.27- 021 68 14 22 - nicolagogol@gmail.com

للنشر في المجلة الرجاء مراسلة : أمانة المجلة على مستوى مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي-

جامعة الجزائر3 تليفاكس: 00213.21.91.84.85

الموقع الإلكتروني: www.univ-alger3.dz البريد الإلكتروني: labo\_staps@yahoo.fr

جميع الحقوق محفوظة

## الفهرس

- ... 1 ... ■ ماهية الصحافة المتخصصة والصحافة الرياضية  
الدكتور: السعيد مزروع-جامعة محمد خيضر بسكرة – بسكرة الباحثة - فاطمة الزهراء  
زيدان- جامعة محمد خيضر بسكرة - بسكرة
- ... 10... ■ دراسة العلاقة بين القياسات الجسمية والأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد  
- صنف أكابر-  
الباحثة: إيمان سومية معهد التربية البدنية والرياضية, جامعة الجزائر 3
- ... 27... ■ العلاقة بين أنماط القيادة الرياضية و تماسك الفريق الرياضي - دراسة  
وصفية لفرق الدوري المحترف الممتاز الأول و الثاني لكرة القدم الجزائرية.  
د. الماي سليم معهد التربية البدنية والرياضية – جامعة الجزائر 3
- ... 37... ■ تقويم معوقات تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور  
الثانوي - دراسة ميدانية لوضعية التربية البدنية و الرياضية بثانويات ولاية  
تبسة-  
أ. حاج مختار جامعة العربي التبسي – تبسة-
- ... 59... ■ أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير القوة  
الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة-  
أ. حجاب عصام- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، جامعة سوق أهراس
- ... 74... ■ قلة النشاط البدني الرياضي وأثره على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية  
دراسة ميدانية على مستوى القاعات الرياضية بالبويرة  
د/مزارى فاتح ج.البويرة. د.سامي عبد العزيز جالبويرة أ/حماني إبراهيم ج. البويرة.
- ... 84... ■ أثر تطبيق برنامج تدريبي يعتمد على تقنية التصور العقلي في تطوير القوة  
الانفجارية للأطراف السفلى لدى ناشئي كرة القدم (U17) - دراسة تجريبية  
أجريت على النادي الهاوي لكرة القدم لبلدية عين مران أقل من 17 سنة -  
ماحي صفيان، طالب دكتوراه، ج. ح. بن بوعلي بالشلف د. بلغول فتحي، أستاذ محاضر  
قسم أ، مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، بالجزائر 3. أ.د شناتي أحمد،  
أستاذ التعليم العالي، مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ج. الجزائر
- ... 105... ■ العلاقة بين درجات السلوك العدواني والمهارات النفسية لدى تلاميذ الطور  
الثانوي. دراسة مقارنة بين أقسام رياضة/دراسة والأقسام العادية في المنظومة  
التربوية الجزائرية  
د. عبد الله نجايي نورالدين. أستاذ محاضر «ب»، جامعة الجيلالي بونعامة، خ. مليانة.
- ... 115... ■ دور التربية البدنية في الحفاظ على صورة الجسد لدى التلميذات المراهقات  
في الطور الثانوي  
عبروس حكيمة . طالبة باحثة دكتوراه جامعة حسيبة بن بوعلي- الشلف. يحيواي محمد  
جامعة حسيبة بن بوعلي- الشلف

- ... 131 ... ■ تأثير التدريب المدمج(الشامل) على تنمية العمل ذو الشدة العالية حسب منطلق كرة القدم  
د. غنام نورالدين - ج. العربي بن مهدي ام البواقي- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
- ... 144 ... ■ قدرة المدرب علي تطبيق برنامج تعليمي لسباحتي الصدر و الحرة في المرحلة العمرية من 8 الي 9 سنوات وعلاقتها بمستوي التعلم الحركي  
أ. قراطي محمد- معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3
- ... 159... ■ اللجنة الاولمبية الدولية ومدى مساهمتها في دعم الرياضة الأولمبية في الجزائر  
أ- قشي جميلة استاذة مؤقتة في معهد التربية البدنية والرياضية
- ... 169... ■ نظرة وتشخيص لمستوى الأداء في المنافسة الكروية المحترفة بالجزائر  
د. قميني حفيظ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة سوق أهراس
- ...182... ■ مساهمة الصحافة الرياضية المكتوبة في تنامي العنف بين جماهير كرة القدم في الجزائر  
أ. محمد دحمانى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة المسيلة
- ...191... ■ أثر الرقابة الإدارية على الأداء الوظيفي لإطارات دور الشباب  
الدكتور:مسعود شريفي: استاذ محاضر قسم أ، جامعة البويرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. الاستاذ: حكيم العيداني: استاذ موقت، جامعة البويرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.جامعة الجزائر3
- ...202... ■ الإشباع النفسية والبدنية لمادة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ المرحلة الثانوية  
سحنون أمحمد معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3

## ماهية الصحافة المتخصصة والصحافة الرياضية

الدكتور: السعيد مزروع-جامعة محمد خيضر بسكرة – بسكرة الباحثة - فاطمة الزهراء زيدان- جامعة محمد خيضر بسكرة - بسكرة البريد الالكتروني: drzidane07@gmail.com

### الملخص

حاولنا من خلال هذا المقال محاولة الفصل بين هذين المفهومين وتوضيح كل مفهوم على حدى لإزالة الغموض عن ما هورائج لدى أذهان بعض الباحثين في هذا المجال ، باعتبارهما يشكلان جانب هام من اهتمامات القراء في التطلع نحو المعرفة والاستزادة منها، من خلال التطرق الى خصائص كلا المفهومين وأهدافهما ، كذا عرض موجز لنشأة هذين المفهومين ، وظائف كلاهما وكيفيات بناء مقالات رياضية في الصحافة الرياضية

### Résumé

Cet article essaie d'expliquer chacun de ces deux concepts séparément et de corriger l'idée répandue parmi les lecteurs et les intellectuels selon laquelle ces deux concepts ont beaucoup d'importance à inciter les lecteurs à acquérir plus de savoir, et ce, en montrant les caractéristiques et les objectifs de ces concepts avec une brève présentation sur leur naissance, leurs fonctions et les modalités de rédiger des articles en matière de sport dans le domaine du journalisme sportif.

### مقدمة الدراسة:

يعكس ازدياد ارقام الدوريات والمجلات في العالم التي تخصصت في شؤون الحياة المتعددة والمختلفة ازدهار الصحافة المتخصصة ، فهناك دوريات تهتم بالعلوم وأنواعها المتعددة والطب وفروعه والزراعة ونباتاتها، وهناك صحف تخصصت في الرياضة والشؤون الرياضية وفروعها والتي تعتبر احد مصادر المعرفة في هذا المجال التي تلي احتياجات القارئ من خلال ما تنشره من مضامين ومواد إعلامية (1).

### 1- تحديد المصطلحات :

#### 1-1 تعريف الصحافة (اللغوي)

لغة: في القاموس المحيط (الصحيفة، الكتاب وجمعها صحائف وصحف) وهي في المعاجم الحديثة كالمنجد والوسيط، مهنة من يجمع الأخبار والآراء وينشرها في صحيفة أو مجلة و الصحيفة إضمامة من الصفحات تصدر يوميا أو في مواعيد منتظمة بأخبار السياسة والاجتماع والاقتصاد

و الثقافة، وما يتصل بذلك؟ (المجلة صحيفة في .....) لسان العرب .

1- الصحافة : هي فن إنشاء الجرائد والمجلات وكتابتها على حين.الصحافي هو من يعمل في الصحف بمعنى الوراق و الجورنال هي نقلا عن التسمية الغبية للدلالة على الصحف اليومية ثم ارتأى رشيد الدحداح إطلاق تسمية «الصحيفة» إلا أن نظير الدحداح اللغوي اعتمد اللفظة «جريدة» بمعنى الصحف المكتوبة. (2)

1-2 المفهوم الاصطلاحي للصحافة - هي المهنة التي تقوم على جمع وتحليل الأخبار والتحقق من مصداقيتها، وتقديمها للجمهور. وغالبا ما تكون هذه الأخبار متعلقة بمستجدات الأحداث على الساحة السياسية، أو المحلية أو الثقافية أو الرياضية أو الاجتماعية، وغيرها. (3)

- تعرف أيضا بأنها صناعة الصحفي والصحفيون هم القوم الذين ينتسبون إليها، ويعملون بها، وأول من استعمل لفظ الصحافة بمعناها الحالي، كان الشيخ نجيب الحداد، منشئ جريدة " لسان العرب" في الإسكندرية وحفيد الشيخ اليازجي، واليه يرجع الفضل في هذا المصطلح (الصحافة) ثم قلده سائر الصحفيين بعد ذلك (4).

### التعريف الاجرائي للصحافة

- الصحافة هي المهنة الصحافية، ومجموعة الصحف وهي حرفة وفن وصناعة تؤدي وظائف مختلفة أهمها الإعلام والتعليم والترفيه والإقناع والتفسير.

يقصد بالتعريف القانون للصحافة هو التعريف الذي تأخذ به قوانين المطبوعات، والذي على أساسه تعامل الصحافة من قبل الحكومات، فبالنسبة لتعريف الصحيفة نجد المادة الأولى من المرسوم بقانون رقم 20 لسنة 1936 بشأن المطبوعات في مصر تعرف الصحيفة كالتالي:

يقصد بكلمة جريدة كل مطبوع يصدر باسم واحد بصفة دورية في مواعيد منتظمة أو غير منتظمة» أما قانون تنظيم الصحافة الذي صدر في عام 1960 برقم 156 فهو ينحى في مادته الأولى.

ويقصد بالصحف في تطبيق أحكام هذا القانون الجرائد والمجلات وسائر المطبوعات، التي تصدر باسم واحد بصفة دورية ويستثنى من ذلك المجلات والنشرات التي تصدرها الهيئات العامة والجمعيات والهيئات العلمية والنقابات. (5)

### - نشأة الصحافة وتطورها في العصور القديمة

خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان، وخلق معه غريزة حب الاستطلاع والبحث والتطلع لمعرفة كل ما هو موجود في الحياة، من أجل الاطمئنان إلى البيئة التي يعيش فيها داخليا وخارجيا.

ومنذ وجد الإنسان، وعرف اللغة والكلام نشأت عنده حاجة لان يقوا للأخرين ما يعمل، وما



يفكر فيه، ويعرف منهم كذلك ما يعملونه، وما يفكرون فيه لأن طبيعة الإنسان الاجتماعية، تجعله يهتم بما يدور حوله، ولا يستطيع الحياة وحده، فكان لابد من إيجاد وسيلة للتعبير عن آرائه وآماله وآلامه وحاجاته، إلى غير ذلك.

والصحافة بمعنى نقل الأخبار، قديمة قدم الدنيا وليست النقوش الحجرية في مصر والصين وعند العرب الجاهليين، وغيرهم من الأمم العريقة إلا ضرب في ضروب الصحافة في العصور القديمة. ولعل أوراق البردي المصرية، من أربعة آلاف عام، كانت نوعاً من النشر أو الإعلام أو الصحافة القديمة.

وكانت الأخبار في هذه العصور الأولى خليط من الخيال والواقع تمشياً مع رغبات السامعين، بغية التسلية، الإشادة بالبطولة والقوة، وكان هذا اللون من القصص كثير التداول بين الناس ليمر طويلاً، وينتقل من جيل إلى جيل، على صورة القصص الشعبي، الفلكلور ولوصح ما قال المؤرخ يوسف فلافيوس أنه كان للبابليين، مؤرخون مكلفون بتسجيل الحوادث التي اعتمد عليها نبروز في القرن الثالث قبل الميلاد، في كتابه «تاريخ الكلدانيين» لتبين أن الصحافة كظاهرة اجتماعية قديمة جداً، عرفت في العصور السحيقة.

ويقال أن الصحافة بدأت في صورة الأوامر، التي كانت الحكومات توفد بها رسلها مكتوبة على ورق البردي، إلى كل إقليم. وكان لهؤلاء الرسل محطات معينة يتجهون إليها، بما يحملون من الرسائل، لهم جياذ في كل محطة، ومتى وصلت الرسالة إلى حاكم الإقليم، أذاع ما فيها على سكان إقليمه، وقد يلجأ في بعض الأحيان، إلى إطلاق المنادين ينادون بما فيها.

استخدمت الحكومات كذلك النقش على الحجر، وكان لا بد لها حينئذ من أحجار عدة، تنقش على كل واحد منها نسخة من التبليغ، الذي تريده ثم تبعث بها إلى حيث توضع، في المعابد التي يكثر تردد الناس عليها. ومن هذه الأحجار، حجر رشيد المشهور، الذي كان وسيلة للوقوف على سر الكتابة المصرية، وقد وجدت من هذا الحجر - إلى منتصف القرن العشرين - نسختان، أحدهما أخذها الانجليز، أثناء حملة بونابرت، ووضعوها في المتحف البريطاني، والثانية عثر عليها، بعد ذلك، وهي توجد الآن في المتحف المصري.

وكان حجر رشيد مكتوباً بثلاثة خطوط اليوناني والديموطيقي والهيروغليفي، وهو يعود إلى عهد بطليموس الخامس، في نحو 196 قبل الميلاد.

وكان الغرض في كتابته هو إذاعة قرار أصدره المجمع الديني، في مدينة ممفيس، فكان الخط اليوناني لليونانيين، والخط الديموطيقي لعامة الشعب، والخط الهيروغليفي للكهنة، وبذلك يمكن القول أن حجر رشيد كان جريدة واسعة الانتشار.

ولا يقتصر الأمر على مصر، ففي معرض الصحافة، في كولونتا وألمانيا عام 1928، توجد قطعة من الحجر عثر عليها في جزيرة كريت، ويرجع تاريخها إلى القرن الخامس ق م، نقش عليها باليونانية

القديمة دعوة إلى وليمة، كما عثر على قطعة أخرى من الخشب في استراليا، ويرجع تاريخها إلى أكثر من ألفي عام، وعليها دعوة إلى وليمة كذلك، وهذا يشبه ما تنشره الصحف الآن، من أخبار الزواج، والولائم والدعوة إليها. (6).

### تعريف الصحافة المتخصصة

تعرف بأنها هي الصحافة التي تعنى بجانب واحد من اهتمامات القراء في التطلع نحو المعرفة والاستزادة منها، وهي ليست صحافة للعامة أو المجتمع كله، وإنما هي قاصرة على قطاع معين من القراء. (7)

وامتازت الصحف المتخصصة الصادرة في تلك المدة بمميزات عديدة منها:

- قصر مدة صدورها.
- اعتمادها في التمويل على القدرة المالية لصاحب الصحيفة.
- محدودية الجمهور المتخصص.
- قلة عدد النسخ المباعة تبعاً لقلّة الجمهور.
- عدم الإقبال على نشر الإعلانات فيها وشدة الإقبال على نشر الإعلانات في الصحف اليومية الأمر الذي أدى إلى قلة المدخولات المالية للصحيفة وبعد قيام ثورة 14 تموز 1958 وإعلان العهد الجمهوري شرعت المؤسسات بإصدار صحف رسمية ذات اختصاص معين واستمرت الصحف المتخصصة بالصدور إلى نهاية عام 2000 إلا إنها لم تكن بالمستوى المطلوب بسبب حرمانها من ممارسة حريتها في النشر وحق التعبير عن آرائها وما يدور من مشكلات وانتقادات داخل المجتمع بسبب السياسة الإعلامية المهيمنة من قبل النظام السابق.

### 1- أهمية التخصص في الصحافة

إن الصحافة المتخصصة تهض بدور حيوي أكثر خطورة وأكثر ايجابية كونها تساعد بكفاءة أعلى على تطوير مجال اختصاصها، إن تعميم المعرفة والمعلومات التخصصية ومتابعة تطوراتها ودعم مبادرات الإبداع تمثل أهدافا غاية في الأهمية للصحافة المتخصصة عند التفكير في دورها في تطوير فروع الاقتصاد الوطني وبناء قيم اجتماعية وتربوية متحضرة وخلق وعي متقدم من خلال نشاط الصحافة المتخصصة في مجالاتها المتعددة ثمة محوران أساسيان في نشاط الصحافة المتخصصة:

- المحور الأول: شؤون التخصص المحدد بتفاصيله وتطوراته ولغته وأفاقه.
- المحور الثاني: الشؤون والاهتمامات الشخصية ذات الصلة بالمختصين الذين تتوجه إليهم. وهذا تتلخص أهمية الصحافة المتخصصة بأمر عدة منها:
- 1- لغتها الخاصة من حيث بساطتها أو من حيث تعقيداتها فيكون التخصص أكثر إدراكا لمضامينها فالمتلقي المتخصص يعرف دوره في المجتمع والحياة من خلال تعميق صلته بهما عبر لغة يفهما.
- 2- المتابعة الدقيقة لاهتمامات المتلقي المتخصص.
- 3- توفر معلومات أكثر قدرة على إشباع شغفه واحتياجاته للمتلقي المتخصص.

4- تهض دور حيوي أكثر خطورة وأكثر ايجابية في رفع الكفاءة في تطوير مجالات الاختصاصات. وعليه هناك صحافة متخصصة بالمهنة والتي تصدرها الجمعيات والاتحادات المهنية وبعض المؤسسات الحكومية وغير الحكومية بالعشرات لكنها تعاني من محدودية وهي مجلات شهرية أو فصلية يكاد وزنها يكون ضئيلاً في مجمل الحركة الصحفية والإعلامية في المجتمع. أما الصحافة المتخصصة بالهواية فإن أهمها الصحافة الأدبية والصحافة الرياضية والصحافة الفنية ويكشف تاريخ الصحافة العراقية إنها ظلت موسومة بالطابع الأدبي وظل العاملون فيها من الأدباء لسنوات طويلة ولم يتحقق تمييز واضح حتى وقت قريب بين العمل الأدبي والعمل الصحفي بين الأدباء والصحفيين. (8)

#### 1- أركان الصحافة المتخصصة

تقوم الصحافة المتخصصة على ركنين أساسيين :  
الأول - المادة الصحفية المتخصصة.

الثاني - الجمهور المتخصص.

ويقصد بالنوع الأول الصحف التي تقدم مادة متخصصة لجمهور عام من القراء كالصحيفة الطبية او الصحيفة الاقتصادية أو النسوية والتي تقدم مادة متخصصة لقراء متخصصين. اما النوع الثاني فهي الصحف التي تقدم مادة متخصصة لجمهور عام من القراء كالصحيفة الرياضية والصحيفة الفنية حيث تقدم مادة متخصصة لجمهور عام غير متخصص والباحثة ترى في النوع الثاني انه أكثر انتشاراً وحضوراً لأننا سنبقى حائرين فيما لو طرح علينا سؤال من هم جمهور الصحافة المتخصصة.

وعليه فان الصحافة المتخصصة على المستوى النظري على الأقل يجب أن تميز بين نوعين من التخصص، التخصص بالموضوع والتخصص بالقطاع التي تخاطبه الصحيفة المتخصصة فهناك مثلاً صحافة متخصصة لقطاع المرأة وتسمى بصحافة المرأة ،صحافة الفلاحين ،صحافة الطلبة ، وهذا التخصص مبني على جمهور خاصت خاطبها الصحيفة وهذا الجمهور يستقي خصوصية أما من عمر معين أو جنس معين ومن مهنة او نشاط معين فأذن هذا النوع من الصحف يقوم على أساس القطاع المخاطب يقابله نوع آخر من التخصص هو التخصص بالموضوع كأن تكون الصحافة الأدبية ، الصحافة العلمية ، الصحافة الرياضية ، وهنا التخصص يقوم على أساس الموضوع الذي تتناوله الصحيفة. (9)

#### 2- نشأة الصحافة الرياضية

ظهرت الصحافة الرياضية في البدايات كصحافة أنشطة وهوايات وتسلية نظرا ما للهوايات والأنشطة الفردية من أهمية للقراء ومن بين هذه الصحف ما ركز أكثر بالجانب الرياضي ، وخاصة تلك التي تهتم بأنشطة الكشافة ، وزاد عددها في الدول الغربية نتيجة إقبال القراء عليها ولا سيما من فئة المراهقين والشباب وتفرغ عنها تخصصات رياضية دقيقة ، فلم تعد صحفا رياضية شاملة بل أصبح لكل رياضة منها صحفا ومجلات منها مثلا التي تخصصت في كرة القدم وأخرى في التنس وثالثة في الفروسية غيرها في المصارعة والملاكمة، أو في سباق الدراجات ، وتنوع صدورها فمنها ما يصدر أسبوعياً أو شهرياً أو على مراحل زمنية مختلفة ، وظهرت في العقود الأخيرة صحفا رياضية

يومية تشبه الى حد بعيد في إخراجها الصحف اليومية العامة بل تنافسها.

ويعتقد الباحثون أن الأسباب انتشار الصحافة الرياضية في العالم ظهور وتعدد الأندية الرياضية كمجلات للتدريب الرياضي، وملتقى يجمع الرياضيين ومشجعيهم، وظهور كرة القدم بوصفها لعبة جماهيرية اكتست الرياضات الأخرى في القرن التاسع، ولعب انتشار وسائل الاتصال الجماهيرية الأخرى، ولا سيما الراديو والتلفزيون ونقلها للمباريات الرياضية والتعليق عليها مباشرة، مما اكسبها المزيد من الجماهيرية، ودخول الكثيرين في مجال المقامر في الرهان على الفائزين، وغيرها من أسباب ضاعف من أهمية الصحافة الرياضية، لا بل أصبحت الأندية مجال استثمار للعديد من المنشآت الصناعية والتجارية، وارتفعت أصوات لتقول أن المقامرات الرياضية فتحت المجال لغسيل الأموال وخلقت بورصة للاعبين.

ومع تزايد اهتمام الجمهور بكرة القدم ظهرت الصفحات الرياضية الثابتة التي تعنى بشؤون الرياضة، ثم تطورت هذه الصحافة إلى إصدار ملاحق رياضية توزع مع الصحيفة وخاصة أثناء المباريات أو المواسم الرياضية ذات الاهتمام الكبير من الجماهير.

وكان لظهور التلفزيون وخلقه منافسة حادة من الصحف لجذب واستقطاب الجمهور إلى الرياضة وفرقها المتعددة. بعض المؤسسات الصحفية والاتحادات والأندية إلى إصدار صحف متخصصة فيما يتعلق بالشؤون الرياضية كلها، وكثير من هذه الصحف والمجلات لم يكتب له الاستمرار لأن نموه كان يتحدد من قوة النادي أو الاتحاد الذي أصدرها، وظلت الصحف التي تصدر عن النوادي الكبيرة أو المدعومة من قبل رعاة الأندية أو من جهات حكومية.

واللافت للانتباه زيادة عدد الصحافة الرياضية في بريطانيا على أي نوع من أنواع الصحف المتخصصة الأخرى، وهذه الصحف لا تقتصر مادتها على ما تخصصت فيه ولكنها تعطي قدرا ضئيلا من الاهتمام بموضوعات أخرى إلى جانب ما تنشره من مواد متخصصة في الشؤون الرياضية، هذا التخصص وجد طريقه إلى المجلات العريقة مثل التايم التي أصدرت عدة طبعات كل طبعة تخصص بنوع معين من الصحافة وتتوجه إلى إقليم معين فهناك Time Z - Time A وهناك Time A plus. وتعتبر مجلة سبورتنس ايلوستريتد.

Sports Illustrati "الرياضة المصورة"، مثالا آخر للمطبوعة المتخصصة فهي لا تقتصر طباعتها على أربع طبعات اقليمية توزع في أنحاء بريطانيا، بل تصدر أيضا طبعة ما لكي المنازل Homeowner Editing التي يقدر عدد مشتركها نحو 240 ألف مشترك، وتقدم للمعلنين طبعات خاصة عن موضوعات ومقالات تعنى بالتنس والغولف والاسكواش الكروكية وغيرها. (10)

### 1- تعريف الصحافة الرياضية :

هي الجرائد المتخصصة في نشر الاخبار والتقارير والمقالات والأحداث الرياضية فقط في أغلب الألعاب الرياضية سواء كانت محلية ام عالمية. (11)

## 2- أهداف الصحافة الرياضية

ان الأهداف التي تسعى إليها الصحافة الرياضية تأتي انطلاقا من الإنسان ككائن حي له حاجات وعن طريق إشباع هذه الحاجات يمكن توجيهه إلى حياة سليمة. ومن المنطلق وضعت الصحافة الرياضية مجموعة من الأهداف وهي كالتالي:

- 1- الأخبار والإعلام حيث تقوم بتزويد الجماهير بالأخبار التي تتضمن المعلومات اللازمة لها لتكون حكما على الموضوعات العامة.
  - 2- التعليق على الأنباء.
  - 3- الاهتمام بنشر الرأي والرأي الأخرى في مختلف القضايا والموضوعات.
  - 4- التغطية الكاملة للبطولات والأحداث الرياضية المحلية والعالمية.
  - 5- التعريف بالأبطال والمثاليين في المجالات الرياضية المختلفة والتركيز على الناشئين.
  - 6- توضيح مفهوم السلوك الرياضي والروح الرياضية.
  - 7- العمل على نشر الروح الرياضية والبعد عن التعصب والكراهية بين أبناء الوطن.
  - 8- التعريف بالقواعد والقوانين المختلفة للألعاب الرياضية.
  - 9- توعية وثقافة الجماهير رياضيا.
- التوجيه والإرشاد للأفراد والنوادي والهيئات والاتحادات الرياضية والجماعات الحكومية والأهلية. (12)

### 1- مصادر المعلومات في الصحافة الرياضية

تتمتع وسائل الإعلام الجماهيرية عامة بالعديد من المصادر تزودها بالأنباء والأحداث والآراء، وعلى الرغم من إمكانية اعتماد الصحافة الرياضية جزئيا على هذه المصادر لتغطية الكثير مما تنشر، ولا سيما الأحداث الرياضية، التي تقع بعيدا عن مقر الصحيفة أو لعدم وجود مراسلين خاصين بها في تلك المواقع، لكن التغطية الرياضية تحتاج لتقنيات خاصة للتعامل مع المصادر لتمكين المراسل الصحفي من إعداد موضوعات تستحق المطالعة، فالمسألة الأساسية في الصحافة الرياضية ترتبط بقدرتها في الوصول إلى مصادر المعلومات المهمة وكمية ونوعية ويستحق النشر منها في العدد القادم فكثير من القصص يرد إلى الصحف لكنه لا يحظى بفرصة النشر لأسباب عديدة من ابسطها اختيار موضوعات بسيطة أو مضي أوانها نتيجة دورية الصدور وغيرها من أسباب الحفظ وقد يصل ما لا يحظى بنشر 90 بالمئة من المواد التي ترد إلى الصحيفة.

قبيل موعد الطباعة بساعات قليلة يحدد محررو الصحيفة ما الذي ينشره؟ وما الذي يؤجل أو يحفظ؟ وأي القصص يحتاج لمزيد من وجهة نظر المحرر أو الصحيفة؟ وتتوقف الإجابة عن هذه الأسئلة على قدرة هذه القصص على إحداث تغيير في أرقام المبيعات، ومدى مواكبتها لاهتمامات القراء.

وتتطلب الكتابة الرياضية شأنها في ذلك شأن الكتابة الصحفية الأخرى نسب الأخبار لمصادرها عند النقل من مصدر معين، وعند الاقتباس يجب أن يشار إلى ذلك صراحة، أما في حال حضور المراسل المباراة أو المسابقة يمكنه الكتابة عنها من دون ذكر المصادر إن شاهد الحدث بنفسه فهو يكتب من موقع شاهد شخصي.

وتظل متاعب الصحفيين الرياضيين حاضرة نتيجة نقص مصادر المعلومات وصعوبة الوصول

لها، فيجدون أنفسهم في أرض الملعب بين مئات المشجعين ، يعيشون حالة دخول وعجز ، وتلعب خبرة الصحفي وملكانته الشخصية دورا في ذلك ، غالبا ما تكون البرامج الرياضية وجداول مواعيدها مصادر غنية للمحرر الرياضي ، ويتوقف الاستفادة من هذه المصادر ولا سيما الحية منها وهي غالبا في الموضوعات الرياضية أكثر على قدرة الصحفي في الوصول لها والسعي للحصول على معلومات خاصة به ذات قيمة. (13)

### 1- المقالات الرياضية الصحفية

المقالات المتخصصة هي مقالات صحفية طويلة تتيح للكاتب الفرصة لمعالجة أحد المواضيع أو سرد سيرة شخصية ما بعمق ، وعادة ما تتمتع هذه المقالات بأسلوب رشيق جذاب، كما يتيح هذا النوع من المقالات أفراد مساحة أكبر للحديث تفصيليا عن خلفيات أساسية أكثر للموضوع، إسهامات مستمدة من عدد أكبر من المصادر التي تغطي قطاع أوسع من القضايا ، مما يتيح فرصة أكبر من المصادر التي تغطي قطاع أوسع من القضايا مما يتيح فرصة أكبر للتعليق و التحليل ، كما أنها تمنح الكاتب الكثير من المرونة والسلاسة بعيدا عن القيود الصارمة المرتبطة بتركيب القصة الإخبارية المعتادة و الكتابة والأسلوب أكثر متعة وإثارة، غير أنه حينما نتحدث عن مقال يحوي مالا يقل عن خمسمائة كلمة وصولا إلى عدة آلاف من الكلمات، ومن أجل أن يحافظ الكاتب على اهتمام القارئ لفترة أطول عبر هذا الكم من الكلمات، فيجب أن يكون مقاله ذو أسلوب جذاب وممتع .

ويمكن اختصار القواعد الذهبية لكتابات مقالات متخصصة فيما يلي:

- جذب انتباه القراء.

-المحافظة على انتباههم.

-كسب رضاهم. (14)

### 9- عوامل ظهور الصحافة الرياضية المتخصصة وقضاياها

- تعكس الصحافة الرياضية عموما الوزن الحقيقي للرياضة في مجتمع ما في مرحلة ما من تطوره، وتحتل الصحافة الرياضية نفس المكانة التي تحتلها الرياضة داخل المجتمع ذاته، وتتمتع الرياضة بقدر من الاستقلالية على الصعيدين النظري والعلمي ، والى ان تصبح نشاطا واسعا ومعقدا كانت هذه الحقيقة واحدا من الأسس الهامة التي قامت عليها الصحافة الرياضية المتخصصة.
- تبدلت نظرة المجتمع للرياضة في سياق التطور العام للمجتمع المعاصر، حيث أنها تحولت الى مجال واسع وغني هام، فقد أصبحت الرياضة سياسة ، وثقافة واقتصاد وتربية وصحة..... الخ ، وأصبح لها تراث غني وأصبح لها نظريات ومدارس مثل العلوم الأخرى، وكانت هذه الحقيقة واحدا من الأسس التي قامت عليها وانطلقت منها الصحافة الرياضية المتخصصة.
- تعددت وتنوعت الرياضات والألعاب ، وأصبحت ذات طابع عالمي فانتشرت وازدهرت أيضا وترسخت ونمت ، والرياضات ذات الطابع المحلي الخاص أيضا وجدت مكانا لها على الساحة الرياضية ، وكان ذلك أساسا جديدا لظهور وتطور الصحافة الرياضية المتخصصة.

- الجمهور الرياضي لم يعد تلك الحفنة المحدودة العدد من الشبيبة الباحثة عن الترفيه بل اتسع وتنوع وتبدل جذريا كما ونوعا ، وكان ذلك منطلقا جديدا لظهور الصحافة الرياضية المتخصصة.
- تحول الرياضة إلى صناعة ، وازدياد طابعها الاقتصادي وبروز سمتها التجارية (في بعض الأنظمة)

زاد من أهمية الوصول إلى القارئ (أو المستمع أو المشاهد) وزاد من تنوع وأهمية الرسالة الإعلامية المطلوب لإيصالها، في وقت معين وبمستوى معين وبشكل معين، أضافت هذه الحقيقة أساساً جديداً قامت عليه الصحافة الرياضية المتخصصة.

• ظهور وسائل إعلام جديدة تمتلك خصوصية تكنولوجية معينة، وتمتلك بالتالي لغة تعبيرية مختلفة والية إيصال وتأثير مختلفة، ونوعية مختلفة من الجمهور، وهذا كله أوجد فرصة ظهور وانتشار صحافة رياضية متخصصة تتناسب وتتلاءم مع هذه الوسائل الجديدة. (15)

### خلاصة

نستنتج من خلال هذه العناصر المترابطة التي جاءت لتلخص ما تجلّى في هذين المفهومين أن لكل واحد منهما خاصية وهدف ودور يسعيان من خلاله لتعزيز المعرفة لدى القارئ في كل المجالات الاقتصادية منها والاجتماعية، الثقافية وحتى الرياضية.

### الهوامش

- 1- براهم فؤاد الخصاونة، الصحافة المتخصصة، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن، 2012، ص 13.
- 2- فؤاد أحمد ساري، 2011، ص 46.
- 3- ماهر عودة الشمالية محمد عزت اللحام وآخرون، الصحافة المتخصصة، ط1، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2015، ص 15، 16.
- 4- محمد صاحب سلطان، وسائل الإعلام والاتصال، دراسة في النشأة والتطور، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن، 2012، ص 47.
- 5- فيصل أبو عيشة، الإعلام الإلكتروني، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2010، ص 101.
- 6- فاروق أبو زيد، مدخل إلى علم الصحافة، ط1، عالم الكتاب، القاهرة، 1976، ص 40، 41.
- 7- وليد عطا أحمد حسين، دراسة مقارنة لقضايا النقد الرياضي في بعض الصحف المصرية، بها، 2010، ص 6.
- 8- صلاح عبد اللطيف، الصحافة المتخصصة، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2012.
- 9- صلاح عبد اللطيف، الصحافة المتخصصة، 2012 نفس المرجع.
- 10- براهم فؤاد الخصاونة، الصحافة المتخصصة مرجع سابق، ص 21، 22.
- 10- عبد الرزاق الهبتي، الصحافة المتخصصة، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2015، ص 212، 213.
- 11- سامح كمال عبد القادر، الاعلام وصنع القرار في المجال الرياضي، ط1، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2012، ص 35، 36.
- 12- فيل اندروز، ترجمة بدران حامد، الصحافة الرياضية sports journalis، ط1، دار الفجر للنشر والطباعة، 2015، ص 170.
- 13- عبد الرزاق الهبتي، 2015، ص 214، 215.
- 15- عيسى الهادي وسليمان لاوسين، المنظومة الاعلامية الرياضية، ط1، دار الكتاب الحديث، 2015، ص 47، 48.

## دراسة العلاقة بين القياسات الجسمية والأداء المهاري - لدى لاعبات كرة اليد - صنف أكابر

الباحثة: إيمان سومية معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3

### ملخص

يهدف التدريب الرياضي إلى تحسين وتطوير القدرات البدنية المختلفة وإلى رفع الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية، وكذلك اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق التعلم وممارسة النشاط الرياضي بشكل مستمر ومتواصل. فالاستمرار في العملية التدريبية الذي يؤدي إلى حدوث بعض الاستجابات الفسيولوجية الايجابية، مما يزيد من قدرة اللاعب على تحمل متطلبات التدريب وبالتالي الارتقاء بالمستوى نتيجة لعمليات التكيف التي تحدث لأجهزة الجسم المختلفة، ورياضة كرة اليد تعتمد على الذكاء والسرعة في اتخاذ القرار وتتطلب السرعة وقوة وتحمل التعب لمدة طويلة لقطع الممارس عدة أشواط في مشواره الرياضي وذلك من التكوين الجسماني باكتساب اللياقة البدنية والأداء المهاري الجيد في المباراة والتدريب.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القياسات الجسمية والأداء المهاري في كرة اليد ولقد عملنا الدراسة على 16 لاعبة من صنف الأكابر من نادي الناديت بدويرة واستخدمنا المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وتطرقنا في هذه الدراسة إلى التعرف على القياسات الجسمية، والطرق ووسائل القياس الشائعة في المجال الرياضي، وكذلك ملاحظة معظم المهارات الأساسية في كرة اليد الدفاعية وقمنا بحساب معامل الارتباط لمعرفة نوع العلاقة بين القياسات الجسمية والأداء المهاري وبعد استخراج النتائج توصلنا إلى أن هناك علاقة موجبة قوية بينهما وقمنا بإنهاء هذا البحث بالتوصيات والاقتراحات التي تتمثل في إعطاء أهمية لعملية الانتقاء المبنية وفق معايير علمية أي الاعتماد على معايير دولية في عملية انتقاء وكذلك تطبيق عدة اختبارات على الرياضيين قبل انضمامهم للفريق الوطني وذلك للكشف عن قدراتهم.

الكلمات الدالة : القياسات الجسمية، الأداء المهاري، لاعبات كرة اليد، صنف أكابر.

### مقدمة

يكمن نجاح التدريب الرياضي وتحقيق أهدافه في وصول اللاعب إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي التخصصي<sup>1</sup> وبعد الإعداد البدني بمختلف أنواعه الأساس الذي يبني عليه المدربون خططهم وفقا لمتطلبات النشاط، وتتطلب ذلك تنمية الصفات البدنية، والتي من شأنها

1 فتحي المهشيش يوسف الدرسي، علم وظائف الأعضاء الرياضي، ط1، دار الكتب الوطنية بنغازي، 2002، ص5.



الارتقاء بالمستوى المهاري والفني لأداء اللاعب، وعلى هذا فإن تحسين وتطوير مستوى الأداء يمكن الوصول إليه عن طريق استخدام الطرق العلمية للتدريب والتي يظهر نتائج اللاعب خلال المنافسات.<sup>2</sup>

فتتمثل القياسات الجسمية في أطوال وأوزان الجسم وعلاقة كل منها بالآخر، ومن خلاله يمكن التنبؤ بمعلومات في غاية الأهمية، حيث تشير الدراسات الحديثة إلى وجود ارتباطات عالية بين القياسات الجسمية ومستويات الأداء في الأنشطة المختلفة، وعلى سبيل المثال يفضل أصحاب القامة القصيرة والمتوسطة لرياضة الجمباز، بينما طوال القامة لرياضة السلة، الطائرة واليد والرمي والوثب أيضا.<sup>3</sup>

ولتدريب فرق السيدات على المدرب أن يخضع في اعتباره خصائصهن العضوية فجهازهن العضلي أكثر مرونة واستطالة عن الرجال، لكن باعتبار أن السيدات لهن نسبة عالية من الدهون في الجسم الأمر الذي يخفض من القدرة الحيوية لديهن، بذلك وجب على المدربين أن يولوا اهتماما كبيرا لهذا الجانب البدني الخاص.<sup>4</sup> بالإضافة أن لهن نسبة قليلة من الهيموغلوبين في الخلايا الدموية يجب اتخاذ المقاييس اللازمة للتأكد من امتدادها في عملية التدريب بمواد طاقوية تساهم في تقوية وظائف القلب والرئتين وتخفيف الإرهاق الشديد، الأنيميا، ضغط الدم وهذا تحت إطار منهج سليم في التغذية لكل عنصر في الفريق وكذلك نجد الدورة الشهرية تأكيد كبير على تجويف البطن والحوض الأمر الذي يستدعي انقطاع اللاعبه عن التمرين أو التوقف عن التدريب لفترة لبعض الوقت حفظا على صحة اللاعبه.<sup>5</sup>

### الإشكالية

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته والذي يهدف إلى اكتساب المدرب العلوم والمعارف والتطبيقات التي تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي ورفع مستوى اللياقة البدنية وتساعد على تحقيق أفضل النتائج للفاعلية الخاصة، أو حسب النشاط المختار.

فكل نشاط رياضي يحتاج إلى مواصفات جسمية خاصة به، ومن أجل الوصول إلى المستويات

2 علا حسن حسين أبو العلا، برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيره على الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لناشئات كرة اليد، أطروحة دكتوراه في التربية الرياضية، جامعة الحلوان، القاهرة، 2004، ص2.

3 أمرالله احمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، ط1، منشأة المعارف بالإسكندرية، القاهرة، 1998، ص11.

Jean-Luc CAYLA et Rémy LACRAMPE : *Manuel pratique d'entrainement*. 110. 4 question, Réponses, développement pour tout savoir tout comprendre, édition Amphora, France janvier 2007, p198.

5 عصام الوشاحي: كرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى مستوى العالي، ط2، دار الفكر العربي القاهرة، 2008، ص111-112.

العالية لا بد أن يكون نمط الجسم مناسب لنوع الرياضة الممارسة، فالقياسات الأنثروبومترية لها أهمية كبيرة في وصف جسم الإنسان ومتابعة عمليات النمو الجسدي والتعرف على الفروق الفردية بين الأفراد من خلال معرفة الوزن والطول في المراحل السنوية المختلفة، واكتشاف النسب الجسمية والتعرف على معادلات النمو والنمط والبنيان الجسدي، وتأثيرها على الممارسة الرياضية والأساليب المختلفة للتدريب الرياضي في مختلف مستوياته<sup>6</sup>. لذا يجب على المدربين الاهتمام بالأداء الرياضي بصفة عامة والذي يعتمد على ما لدى اللاعب من قدرات بدنية، ومهارية، خطئية، نفسية، فالأداء المهاري هو نظام خاص لحركات تؤدي بالتوالي أو الصورة المثالية للأداء الفني، والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية<sup>7</sup> بهدف استغلالها بالكامل وبفاعلية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة<sup>8</sup> لتحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق وذلك بالإتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم وعدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب، وخاصة في رياضة كرة اليد التي لا بد من اللاعب التحلي ببعض المهارات والمتطلبات حتى تتمكن من اللعب في المستويات العليا.

وانطلاقاً من هذا المنظور تبلورت الإشكالية العامة لبحثنا والتي تتمحور أساساً حول معرفة هل هناك علاقة بين القياسات الجسمية والأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر؟ وعليه تم طرح التساؤلات الجزئية التالية:

- 1- هل وزن الجسم يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر؟
- 2- هل أطوال الجسم تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر؟
- 3- هل اتساعات الجسم تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر؟
- 4- هل محيطات الجسم تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر؟

#### الفرضية العامة:

هناك علاقة بين القياسات الجسمية والأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر.

#### الفرضيات الجزئية:

- 1- وزن الجسم يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر.
- 2- أطوال الجسم تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر.

6 أحمد نصر الدين سيد، فيزيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات، ط1، دار الفكر العربي، 2003، ص 255.

7 مصطفى فاتح وجدي، محمد لطفي سيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، 2002 ص 347.

8 مصطفى فاتح وجدي، محمد لطفي سيد، نفس المرجع ص 349.

3- اتساعات الجسم تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكابر.

4- محيطات الجسم تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكابر.

#### أهداف البحث:

- تحديد أهمية القياسات الجسمية في المجال الرياضي وتأثيرها على المهارات الأساسية في كرة اليد.

- معرفة العلاقة التي تربط بين القياسات الجسمية والأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكابر.

#### تحديد المصطلحات:

القياسات الجسمية: تعني قياس أعضاء جسم الإنسان أو جسمه ككل، أصلها يوناني وهو يتكون من مقطعين المقطع الأول (الأنثروبو) Anthroपो الذي يعني الإنسان والمقطع الثاني هو (مترى) Metrey الذي يعني القياس.

الأداء المهاري: كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم بها المدرب بالتخطيط لها في الملعب بهدف الوصول إلى دقة أداء المهارات بألية وإتقان تحت أي ظرف من الظروف المباراة<sup>9</sup>.

كرة اليد: هي لعبة تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من سبعة لاعبين وغرض كل فريق من هذان الفريقان إحراز هدف في مرمى الفريق الأخر ومنعه من إحراز هدف، وتلعب هذه الرياضة باليدين وضمن قواعد وقوانين اللعبة<sup>10</sup>.

لاعبات أكابر: مجموعة أفراد تمارس رياضة كرة اليد على أسس نظامية وقانونية من جنس إناث. فئة تنافسية تتزامن أو أواخر مرحلة المراهقة منتمية إلى أقسام الشبابية المؤطرة من طرف الرابطات أو الاتحاديات من أجل تحقيق منجزات قياسية كبرى في عالم الرياضة، بهدف رفع مستوى الرياضة كما وكيفيا إلى أفاق جديدة.

يطلق على هذا النوع من المستوى الرياضة (المنجزات الكبرى) أو رياضة الأرقام القياسية رياضة المستويات العالية الرفيعة<sup>11</sup>.

#### الدراسات السابقة والمشابهة:

إن أي دراسة علمية لا بد أن تنطلق وتعتمد على دراسات سابقة فلا توجد دراسة تنطلق من فراغ، وذلك من خلال النتائج التي وصلوا إليها ومحاولة تنفيذ وإدخال المتغيرات التي من شأنها تدعيم البحث الذي يتم إجراءه، ففي بحثنا هذا نعرض بعض الدراسات المشابهة لموضوعنا وهي كالتالي:

دراسة عطاء وأرميلي 1999: رسالة ماجستير تحت عنوان «علاقة النمط الجسدي بمستوى الأداء

9 وجدي مصطفى الفاتح، محمد سيد لطفي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، مرجع سابق ص 373.

10 خالد الحشوحوش: الموسوعة الرياضية العصرية، ط1، دار بافا العلمية عمان 2006 ص 188

11 عباس جمال: «علاقة قلق المنافسة بأنماط الجسم عند الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي معهد التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، 2001، ص9.

المهاري لدى ناشئ جمباز بالأردن»<sup>12</sup>.

#### أهداف الدراسة:

- هدفت الدراسة لتعرف على أنماط الجسمية السائدة لدى ناشئ الجمباز في الأردن.
  - والتعرف على العلاقة بين الأنماط الجسمية ومستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث.
- المنهج: أستخدم المنهج الوصفي.

عينة البحث: تكونت عينة البحث من 51 لاعب ناشئ جمباز يتراوح أعمارهم ما بين 7-9 سنوات. وسائل المستخدمة: كانت وسائل جمع البيانات هي طريقة (هيت-كارتر) الانتروبومتري لتحديد النمط الجسمي وموضوعية الاختيار المهاري.

نتائج البحث : أنماط الجسمية السائدة في رياضة الجمباز ولا يوجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الأداء المهاري لدى أصحاب النمط النحيف.

دراسة تميمي<sup>13</sup> 1999: رسالة ماجستير تحت عنوان «تحديد بعض الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية لانتقاء الموهوبين بألعاب الساحة والميدان».

#### أهداف الدراسة:

- تحديد بعض الخبرات البدنية القياسات التي من خلالها تتم عملية الانتقاء الموهوبين من الجنسين لفعاليات الركن السريع والوثب لأعمار 11-12 سنة.
- التعرف على نوع العلاقة الارتباطية بين الصفات البدنية والقياسات الجسمية التي تقيسها هذه الاختبارات.

عينة البحث: بلغت عينة البحث 386 تلميذ أو بواقع 196 تلميذ من المدارس الابتدائية لمديرية الرصاف و190 تلميذ من المدارس الابتدائية كمديرية الكرخ.

الاختبارات المستعملة: استخدمت الباحثة 9 اختبارات واستخدمت قياس واحد وهو قياس طول القامة وهو قياس طول القامة واستخدام الأسلوب الوصفي بطريقة المسح.

أهم الاستنتاجات: ظهرت أن التقسيمات التي استخدمتها الباحثة واعتمدها من خلال المنحنى الطبيعي كانت مناسبة جدا مع ما تم اعتماده من تقديرات نوعية موازية لها حيث يمكن الاستدلال على أفراد العينة المتميزين ذوي القدرات والقياسات الخاصة خصوصا الاختبارات الخاصة بالركن السريع واختبارات الوثب.

---

12 أحمد بني عطار، وزياد محمد أرميلي: «علاقة النمط الجسمي بمستوى الأداء المهاري لدى ناشئ جمباز في الأردن» سنة 1999.

13 سناء مجيد محمد التميمي: تحديد بعض الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية لانتقاء الموهوبين بألعاب الساحة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد 1999.

3-3- دراسة صبان، ناصر، حرشاوي، رمعون<sup>14</sup> 2009: رسالة ماجستير تحت عنوان « دور وأهمية الأنماط الجسمية في تقويم منهاج المدارس المرحلة الثانوية بالجزائر. عينة البحث: 200 تلميذ.

المنهج المستخدم: استخدم الباحثون المنهج الوصفي تحليلي.

أهداف البحث:

- تحديد الأنماط الجسمية للتلاميذ المرحلة الثانوية من 16-19 سنة.

- تحديد الأنماط الجسمية السائدة في المرحلة الثانوية.

- مدى تناسب الأنشطة الرياضية المبرمجة مع طبيعة الأنماط الجسمية.

نتائج البحث:

- الكتلة الشحمية هي المسيطرة على الإناث.

- الكتلة العضلية هي المسيطرة على الذكور.

- نمط الشحني العضلي هو الغالب لدى الذكور.

- نمط نحيف عضلي هو الغالب عند الإناث.

الدراسة النظرية:

القياسات الجسمية:

تم الاعتماد على القياسات الجسمية التي وردت في المصادر والمراجع والمتفق عليها كل من (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين) مع إضافة العمر والوزن لهذه القياسات وقد تم أخذ هذه القياسات جميعا لعينة بحث من النقاط التشريحية المتفق عليها وقد تضمنت هذه القياسات (الأطوال والأعراض والمحيطات).

1- وزن الجسم: يقف اللاعب بلباس داخلي فقط على قاعدة الجهاز المخصص لقياس الوزن ثم تأخذ القراءة لأقرب 0,5 كغم من خلال القرص الدائري.

2- الطول الكلي للجسم: يتم أخذ القياس لأقرب 0,5 سم من وضع الوقوف وتأخذ القراءة من أعلى نقطة على سطح الجمجمة وحتى أسفل القدم.

3- طول الذراع: يتم قياس طول الذراع من النقطة الوحشية للنتوء الاخرومي لعظم اللوح حتى النتوء الابري لعظم الكعبرة.

4- طول العظم: يتم قياس طول العظم من أعلى نقطة للنتوء الاخرومي لعظم اللوح من الجهة الوحشية حتى العقدة الوحشية لعظم العضم.

14 محمد صبان، عبد القادر ناصر، يوسف حرشاوي، محمد رمعون: « دور و أهمية الأنماط الجسمية في تقويم منهاج المدارس المرحلة الثانوية بالجزائر، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، العراق، 2009.

- 5- طول الساعد: يتم قياس طول الساعد من العقدة الوحشية لعظم العضد حتى النتوء الأبري لعظم الكعبرة.
- 6- طول الكف: يتم قياس طول الكتف من منتصف الرسغ وحتى نهاية أصبع الأوسط وهو مفرد، أي تقاس المسافة بين عظام رسغ اليد إلى الطرف السفلي للأصبع الوسطى.
- 7- طول الرجل: من وضع الوقوف على أرض مستوية يتم القياس من المدور الكبير للجزء العلوي للعظمة الفخذ وحتى الكعب الوحشي لمفصل رسغ القدم.
- 8- طول الفخذ: من وضع الوقوف على أرض مستوية يتم القياس من المدور الكبير للجزء العلوي للعظمة الفخذ وحتى الحفرة الوحشية للركبة.
- 9- طول الساق: من وضع الوقوف يتم القياس من الحفرة الوحشية للركبة وحتى نهاية الكعب الوحشي للساق.
- 10- طول القدم: من وضع الوقوف على أرض مستوية يتم القياس من أسفل الكعب الوحشي وحتى الإصبع الأول من القدم.
- 11- عرض الصدر: يؤخذ القياس من وضع وقوف مع تباعد الذراعين قليلاً عن الجسم ويتم حساب المسافة من مستوى الضلع الخامس والسادس.
- 12- عرض الكتفين: يتم القياس بوضع شريط القياس أفقياً على نقطتي النتوين الأخرمين الوحشين لعظم اللوح.
- 13- عرض الحوض: توضع نهايتي برجل الأعراس على أكبر نقطتين متقدمين إماماً من الجانب (الشوكتين الحرقفتين) وتسجل القراءة.
- 14- محيط الصدر: يوضع شريط القياس أفقياً حول الصدر ويراعى أن يتلف فوق حلمة الصدر من أعلى وتؤخذ القراءة.
- ملاحظة: أن يكون تنفس الرياضي الطبيعي.
- 15- محيط العضد: تحدد المسافة بين التنوء الأخرمي لعظم اللوح من الجهة الوحشية وبين العقدة الوحشية لعظم العضد وتقسّم على (2) وحاصل القسمة هي نقطة القياس الذي يوضع عليه الشريط القياس أفقياً في الوسط حول العضد.
- ملاحظة: أن تكون الذراع مرتخية جانب الجسم.
- 16- محيط الفخذ: تحدد المسافة بين المدور الكبير لعظمة الفخذ وبين الحفرة الوحشية لمفصل الركبة وتقسّم على (2) وحاصل القسمة هي نقطة القياس التي يضع عليها الشريط أفقياً مع ملاحظة أن تكون العضلة في حالة ارتخاء وتؤخذ القراءة.
- 17- محيط الساق: تحدد المسافة من الحفرة الإنسية لمفصل الركبة وبين الكعب الوحشي وتقسّم على (2) وحاصل القسمة هي نقطة القياس التي يضع عليها شريط القياس أفقياً مع ملاحظة أن

تكون العضلة في حالة ارتخاء وتؤخذ القراءة.

18- محيط الحوض: تحدد المسافة يدور شريط القياس على الحوض فوق السرة ب 2سم تقريبا وتؤخذ القراءة بالسنتيمتر.

الأداء المهاري في كرة اليد:

تنقسم المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد إلى:

(1) المهارات الهجومية تشتمل على:

أ- المهارات هجومية بدون كرة:

1- البدء والتوقف.

2- الجري مع تغيير الاتجاهات.

3- العدو والجري.

4- المراوغة بالجسم.

5- الحجز.

6- تغير توقيت الجري.

ب- المهارات الهجومية بالكرة تشتمل على:

1- التميرير.

2- الاستلام.

3- تنطيط الكرة.

4- التصويب.

5- الخداع.

(2) المهارات الدفاعية تشتمل على:

1- وقفة الدفاع.

2- المقابلة.

3- حائط الصد.

4- جمع الكرات المرتدة.

5- تثبيت وقطع الكرات.

6- التحركات الدفاعية.

7- التغطية.

8- التسليم والتسلم.

9- التخلص من الخصم.

10- الدفاع ضد تنطيط الكرة.

(3) مهارات حارس المرمى تشتمل على:

أ) مهارات دفاعية:

- 1- وقفة الاستعداد الدفاعية .
  - 2- التمرد داخل منطقة المرمى.
  - 3- الدفاع ضد التصويبات العالية والسفلى .4- الدفاع ضد التصويبات الجناحية.
  - 5- الدفاع ضد التصويبات المسقطة .
  - 6- قطع المرات وإفساد الهجوم الخاطف.
  - 7- جمع الكرات المرتدة.
- ب) مهارات هجومية:
- 1- الاستحواذ على الكرة .
  - 2- الرمية الجانبية.
  - 3- توجيه الزملاء.
  - 4- أداء رميات الجزاء أحياناً.<sup>15</sup>
- منهج الدراسة:

والمنهج المناسب بناء على ما سبق هو المنهج الوصفي التحليلي والذي يمكن تعريفه على أنه «استقصاء ينصب على دراسة ظاهرة، كما هي قائمة في الحاضر، لقصده تشخيصها، وكشف تشخيصها، وكشف جوانبها، وتحديد العلاقات بين عناصرها»<sup>16</sup>.

مجالات البحث:

المجال المكاني: أجرينا دراستنا في نادي النادي بالدويرة الجزائر العاصمة.

المجال البشري: شمل 16 من لاعبات كرة اليد صنف أكبر.

ج) المجال الزمني: من بداية الموسم الرياضي 2014-2015.

مجتمع وعينة الدراسة: المجتمع يمثل جميع اللاعبات بنادي ناديت بدويرة الجزائر.

شملت عينة البحث لاعبات كرة اليد: نادي ناديت دويرة بالجزائر العاصمة 16 لاعبة.

واختيار عينة مقصودة وذلك لقرب المسافة وسهولة احتكاكنا باللاعبات.

الأدوات الإحصائية:

هي مجموعة من الاختبارات والمقاييس تقنن أو تصمم خصيصا لاختبار الفروض الإحصائية، وعليه فإننا انتقينا مجموعة من المقاييس والاختبارات بهدف اختبار فرضيات البحث ومنها:

- بطاقة الملاحظة:

الملاحظة هي وسيلة من وسائل جمع البيانات التي تستخدمها مختلف العلوم ولو بنسب مختلفة

15 محمد توفيق الوليلي، كرة اليد تعليم - تدريب - تكنيك، الكويت، 1989، ص 33-34.

16 أحمد بن مرسل: مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ط2، د.م.ج.

الجزائر، 2005، ص 287.



وتعرف بأنها إدراك الظواهر والمواقف والوقائع والعلاقات عن طريق الحواس سواء لوحدها أو باستخدام الأدوات المساعدة ويعرفها كاتر جود الملاحظة هي الوسيلة التي نحاول بها التحقق من السلوك الظاهري للأشخاص وذلك بمشاهدتهم بينما هم يعبرون عن أنفسهم في مختلف الظروف والمواقف التي اختيرت لتمثيل الظروف الحياتية العادية أو لتمثيل مجموعة خاصة من العوامل»

هي شبكة لملاحظة الأداء المهاري في كرة اليد أثناء المنافسات وقمنا بتقسيمها إلى مهارات دفاعية نذكر منها: -التمرکز الدفاعي- الصد - التنقلات - التغطية- توقيف المهاجم -العودة للدفاع- قطع الكرة- التخلص من الخصم- الدفاع ضد تنطيط الكرة.

ومهارات هجومية نذكر منها: التمرير- التنطيط- التصويب بالارتكاز- التصويب بالارتقاء- التصويب بشي الجذع- تغيير المنصب عند الهجوم - الخداع- الحجز- الهجوم الخاطف.

وذلك من خلال الشبكة المعدة من طرف الباحثة والتي تمت عن طريق الملاحظة المباشرة أثناء أداء المنافسات، ثم قمنا برصد عدد المهارات الدفاعية والهجومية، لكل واحد حسب طريقة أدائه، حيث لم يكن هدفنا تعديل الأداء المهاري في كرة اليد، وإنما معرفة العلاقة بين الأداء المهاري والقياسات الجسمية.

القياسات الجسمية:

ولتحقيق أهداف البحث قمنا بإجراء قياسات الجسمية وذلك باستخدام بعض الأجهزة من أجل تحديد الأبعاد المورفولوجية لعناصر عينة البحث وهي الحقيبة الانتروبومترية التي تحتوي على:

- شريط المتري يستعمل لقياس محيطات الجسم من خلال لفه على مناطق القياس وتعطى النتيجة بالسنتيمتر.

- قياس الوزن يستعمل خلاله ميزان طبي وتقرأ النتيجة بالكيلوغرام.

- جهاز الانتروبومتر ذو القوائم المتراكبة لقياس الأطوال وعلو النقاط الانتروبومترية.

- المدور الكبير والمدور الصغير لقياس اتساعات الجسم على مستوى النقاط التشريحية للقياس الجسبي.

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

تستعمل في المعالجات الإحصائية في العلوم الاجتماعية البيانات إحصائياً تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وذلك باستخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي: وهو عبارة عن حصل جمع مفردات قيم مجتمع البحث مقسوماً على عددها.

- الانحراف المعياري: تعد أحد مقاييس التشتت، ويعرف الانحراف المعياري بالجزر التربيعي الموجب للتباين بمعنى أنه مقياس لمعدل مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي، بحيث تربع هذه الانحرافات وتجمع وتقسّم على عدد القيم ثم تستخرج قيمها من تحت الجزر التربيعي.

- حساب معامل الارتباط والتماثيل البيانية لمعرفة العلاقة بين القياسات الجسمية والأداء المهاري.  
نوع المتغيرات المستعملة:

المتغير المستقل:

«هو المسبب في علاقة السبب والنتيجة، أي هو العامل المستعمل والذي نريد من خلاله قياس النواتج»، والمتغير التابع هو الذي «يوضح الناتج أو الجواب»<sup>17</sup>  
في بحثنا هذا، بالنسبة للفرضية العامة المتغير المستقل هو «القياسات الجسمية».

المتغير التابع:

هو «الأداء المهاري في كرة اليد» أي نتيجة المتغير المستقل الذي هو القياسات الجسمية. وفي هذه الدراسة التطبيقية سنحاول إبراز العلاقة بين هذه المتغيرات وقوة الترابط فيما بينهما يتعلق الأمر هذا بالنسبة لنا أن نبين وجود التأثير أو العلاقة بين القياسات الجسمية والأداء المهاري، ويتم قياس هذه العلاقة عن طريق القياسات الجسمية وملاحظة الأداء المهاري. عرض ومناقشة نتائج البحث:

عرض ومناقشة نتائج قياس الوزن والأداء المهاري:

جدول رقم (1) يمثل المقاييس الإحصائية لنتائج قياس متغير الوزن والأداء المهاري.

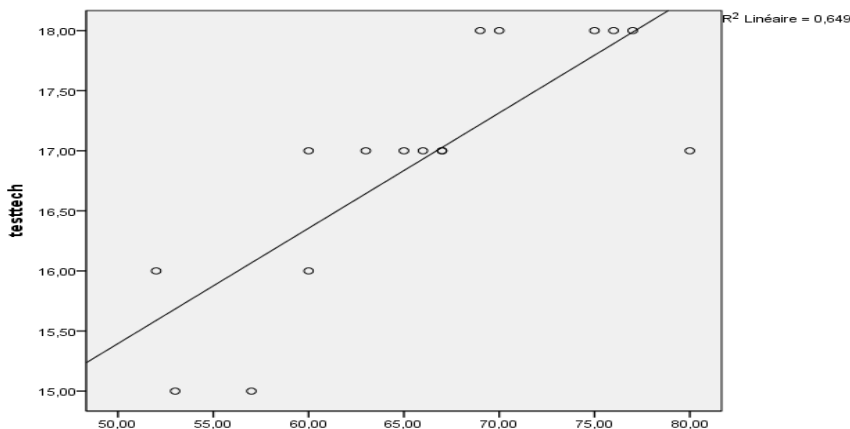
حجم أفراد العينة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط سبيرمان	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المقياس
			الأداء المهاري	الوزن	الأداء المهاري	الوزن	
16	0,000	0,806	0,997	8,378	66,062	النتائج	

تحليل والمناقشة:

يتضح من الجدول، حيث بلغ المتوسط الحسابي لقياس متغير الوزن 66,06 والانحراف المعياري 8,37، وحيث بلغ المتوسط الحسابي للأداء المهاري 16,93 والانحراف المعياري 0,99. بحيث بينت نتائج معامل الارتباط سبيرمان 0,80، فهي علاقة موجبة قوية، ومستوى الدلالة الإحصائية 0,00 فهو اصغر من مستوى الدلالة 0,05، وهذا ما يدل على أن هناك الارتباط عالي، وهذا راجع إلى أن المجموعة ساد فيها النمط المتوسط أي لا يكثر النمط السمين الذي يصعب لهن التنقل بسهولة ولا يكثر النمط النحيف أو الضعيف، وهذا يساعد على أداء المهارات الدفاعية كالتنقلات والعودة للدفاع بسرعة وكذلك المهارات الهجومية كسهولة تغيير المنصب والخداع.

17 DELANDSHEERE G, Introduction à la recherche en éducation, Paris , éd, A Collin Bourlier, p 20.

الاستنتاج: إن متغير الوزن يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكابر وذلك بعلاقة ارتباطية موجبة قوية وعالية والتمثيل البياني يوضح ذلك.



الشكل رقم (1): التمثيل البياني لنتائج قياس متغير الوزن والأداء المهاري.

عرض ومناقشة نتائج قياس الطول والأداء المهاري:

جدول رقم (2) يمثل المقاييس الإحصائية لنتائج قياس متغير الطول والأداء المهاري.

حجم أفراد العينة	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المقاييس
			الأداء المهاري	الطول	الأداء المهاري	الطول	
16	0.013	0,607	0.997	7.350	16.937	173.812	النتائج

#### تحليل والمناقشة:

يتضح من الجدول، حيث بلغ المتوسط الحسابي لقياس متغير الطول 173.81 والانحراف المعياري 7,35، أما المتوسط الحسابي للأداء المهاري 16,93 والانحراف المعياري 0,99. وكما بينت نتائج معامل الارتباط سبيرمان 0,60، فهي علاقة موجبة متوسطة ومستوى الدلالة الإحصائية 0,01 فهو اصغر من مستوى الدلالة 0,05، وهذا ما يدل على أن الارتباط متوسط بين المتغيرات، وهذا راجع إلى أن اللاعب الذي تكون طوبلة القامة يكون له مهارات دفاعية جيدة كتوقيف المهاجم والتغطية والدفاع ضد التصويبات العالية وكذلك مهارات الهجومية كالتصويب بأنواعه.

الاستنتاج: إن متغير الطول يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكابر وذلك بعلاقة ارتباطية موجبة متوسطة والتمثيل البياني يوضح ذلك.

عرض ومناقشة نتائج قياس عرض الصدر والأداء المهاري:

جدول رقم (3): يمثل المقاييس الإحصائية لنتائج قياس متغير عرض الصدر والأداء المهاري.

حجم أفراد العينة	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المقياس
			الأداء المهاري	عرض الصدر	الأداء المهاري	عرض الصدر	
16	0.011	0.619	0.997	6.126	16.937	35.75	النتائج

#### تحليل والمناقشة:

يتضح من الجدول، قد بلغ المتوسط الحسابي لقياس متغير عرض الصدر 35.75 والانحراف المعياري 6.12، حيث بلغ المتوسط الحسابي للأداء المهاري 16,93 والانحراف المعياري 0,99. بحيث بينت نتائج معامل الارتباط سبيرمان 0.61 بعلاقة موجبة متوسطة ومستوى الدلالة الإحصائية 0,01 فهو اصغر من مستوى الدالة 0,05، وهذا ما يدل على أن الارتباط متوسط بين المتغيرات، وهذا ربما راجع إلى إتقان اللاعبين مهارات الدفاعية كالتغطية والصد.

الاستنتاج: إن متغير عرض الصدر يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكابر وذلك بعلاقة ارتباطية موجبة متوسطة.

عرض ومناقشة نتائج قياس محيط الساق والأداء المهاري:

جدول رقم (4): يمثل المقاييس الإحصائية لنتائج قياس متغير محيط الساق والأداء المهاري.

حجم أفراد العينة	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المقياس
			الأداء المهاري	محيط الساق	الأداء المهاري	محيط الساق	
16	0,010	0,622	0.997	2.187	16.937	35.375	النتائج

#### تحليل والمناقشة:

يتضح من الجدول رقم (4)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لقياس متغير محيط الساق والانحراف المعياري 2.18، حيث بلغ المتوسط الحسابي للأداء المهاري 16,93 والانحراف المعياري 0,99. بحيث بينت نتائج معامل الارتباط سبيرمان 0,62 بعلاقة موجبة متوسطة ومستوى الدلالة الإحصائية 0,01 فهو اصغر من مستوى الدالة 0,05، وهذا ما يدل على أن الارتباط متوسط بين المتغيرات، وهذا ربما راجع إلى إتقان اللاعبين مهارات الدفاعية كالتنقلات والمهارات الهجومية كالتصويب بأنواعه.

الاستنتاج: إن متغير محيط الساق يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكابر وذلك بعلاقة ارتباطية موجبة متوسطة والتمثيل البياني يوضح ذلك.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

في بحثنا هذا قمنا بتسليط الضوء تأثير القياسات الانتروبومترية على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكابر، بعد ذلك تطرقنا إلى عرض نتائج القياسات وعلاقتها بالأداء المهاري وتحليلها ومناقشتها وهذا لتحقق من فرضيات البحث.

التحقق من الفرضية الأولى:

من خلال البيانات المسجلة في الجدول السابق رقم (1) تبين لنا أن قياس متغير الوزن الجسم يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد وهذا ما ثبت صحة الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن «وزن الجسم يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكابر» وهذا يعني أن للاعب جسم رياضي عندما يكون له وزن كله عضلات وقوة ولا يطغى عليه النسيج الدهني كلما يكون اللاعب يتحكم في مهاراته المختلفة، وعندما يكون اللاعب وزنه ثقيل يكون ثقيل في تقنياته كالجري ورغم أن رياضة كرة اليد تحتاج إلى السرعة ودقة الحركة، إذن فالبناء الجسمي يلعب دور ملحوظ في الأداء البدني للعديد من الرياضات، فالأجسام الثقيلة تكون ذات أهمية أكثر في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الدفع أو الحمل أو التغلب على مقاومة خارجية عالية، ومثال تلك الرياضات رمي الجلة والقرص، والمصارعة ورفع الأثقال. أما ذوي الأجسام الصغيرة فيتميزون في الأنشطة الرياضية التي تتطلب حمل الجسم لفترة طويلة، مثال الجري التحملي»<sup>18</sup>.

التحقق من الفرضية الثانية:

من خلال البيانات المسجلة في الجدول السابق رقم (2) تبين لنا أن قياس متغير الأطوال سواء الكلي للجسم وأطوال أجزاء الجسم يؤثر على الأداء المهاري، وهذا ما ثبت صحة الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أن «أطوال الجسم يؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكابر» وهذا يعني أن الأفراد ذوي الأجسام الطويلة والأطراف الطويلة بمركز ثقل عال للجسم، مما يساعدهم على التفوق في الرياضات التي تتطلب الوثب والقفز والرمي وكذلك السباحة، بينما تعد الأجسام القصيرة مفيدة إلى حد كبير في الرياضات التي تتطلب الدوران حول محور الجسم، مثل الحركات الأرضية في الجمباز ورياضة الغطس، وفي الواقع فإن لاعبات الجمباز الإيقاعي يتميزن بحوض ضيق وجذع قصير بينما تكون كل من الرجلين واليدين طويلتين. أما رافعي الأثقال المتميزون فيتميزون بمواصفات تساعدهم على الرفع، حيث نجد أن أرجلهم وأذرعهم قصيرة نسبة إلى طول الجذع، مما يجعل مركز خطواتهم طويلة، الأمر الذي يعطيهم فرصة نجاح في تلك الرياضة، كما أن الذراع الطويلة تساعد من الناحية الميكانيكية رامي القرص على توليد قدرة

18 محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بقيق، دليل القياسات الجسمية واختبار الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1 1995 ص 55.

#### التحقق من الفرضية الثالثة:

من خلال البيانات المسجلة في الجدول السابق رقم (3) تبين لنا أن قياس متغير اتساعات (الأعراض) الجسم تؤثر على الأداء المهاري في كرة اليد، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على أن «الأعراض الجسم تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر» وهذا يعني أن اللاعب عندما يكون له إتساعات كبيرة في جسمه يدل على قدرته على الدفاع وقوة عضلية كبيرة التي تساعده في التصويب.

#### التحقق من الفرضية الرابعة:

من خلال البيانات المسجلة في الجدول السابق رقم (4) تبين لنا أن قياس متغير محيطات الجسم له يؤثر على الأداء المهاري في كرة اليد، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الرابعة التي تنص على «محيطات الجسم تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر» وهذا يعني أن كلما يكون اللاعب له محيطات جسمية كبيرة فهذا دليل على قوة عضلية كبيرة ومرونة وهذا ما يساعده في أداء المهارات المختلفة أثناء المنافسات، كما يلاحظ بوضوح بروز تقاطيع العضلات الرئيسية في الجسم ويؤكد ذلك على الفروق الواضحة في محيطات كل من العضد والساعد والفتخ والساق التي سجلناها بين رياضي بناء الأجسام السعوديين وأقرانهم رافعي الأثقال

#### التحقق من الفرضية العامة:

من خلال البيانات المسجلة في الجداول السابقة والتي أثبتت صحة الفرضيات الجزئية من خلال ما تطرقنا إليه في الدراسة الميدانية فإننا نستنتج صحة الفرضية العامة والتي تنص على «القياسات الجسمية تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر» وهذا عند قيامنا بكل القياسات الجسمية للاعبات وبملاحظة أدائهن المهاري أثناء المنافسات وعند قيامنا بحساب الارتباط بين المتغيرات السابقة فوجدنا أن هناك علاقة موجبة قوية بينهما لكون هذه الرياضة تتطلب مهارات وتقنيات وفن الأداء وكذلك تطور الصفات البدنية المختلفة، فالبناء الجسدي بدور ملحوظ في الأداء البدني في العديد من الرياضات.

#### الاستنتاج العام:

لقد قمنا باختيار موضوع الدراسة بناء على عدة معطيات وملاحظات ميدانية التي قمنا بتسجيلها فيما يخص تأثير القياسات الجسمية على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر ولقد توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى أن القياسات الجسمية سواء قياس الوزن، أطوال الجسم، إتساعات الجسم، محيطات الجسم، محيطات الجسم له تأثير إيجابي وقوي على الأداء المهاري لدى لاعبات كرة اليد صنف أكبر.

19 محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بقيع، دليل القياسات الجسمية واختبار الأداء الحركي، المرجع السابق، ص 55.

## خاتمة

إن رياضة المستوى العالي، تركز أساسا على تمرن جيد مبني على نظام تدريبي يتوافق مع نموذج مورفولوجي تتطلبه كل شعبة من شعبيها، ومنذ سنين عدة، كان موضوع النمط الجسمي بالرياضة محل اهتمام العديد من الباحثين، حيث تجدهم دائما يولون اهتمامهم في تحديد نمط جسدي خاص بكل اختصاص رياضي. كما يلعب الأداء المهاري والتقني وكذلك اللياقة البدنية التي تلعب دورا هاما في رفع مستوى نجاح الرياضيين.

وهذا ما استخلصناه بعد المقاربة النظرية والتطبيقية حول عدة عناصر أساسية للأداء المهاري والقياسات الجسمية للرياضيات بوجه عام وعند الصنف الأكابر بوجه خاص أين لاحظنا نقص كبير على الواجهة الوطنية.

لذا نرجو أن يساهم عملنا هذا المتواضع في إثراء البحث العلمي في مجال النشاط البدني الرياضي التنافسي، وأن تشكل النتائج المتحصل عليها دافعا للإعادة الاعتبار لهذا المجال وتوسيع نطاق العمل به في مختلف التخصصات الرياضية.

## الاقتراحات والتوصيات:

من خلال النتائج المتوصل إليها والمستخلصة من اختبارات ميدانية ودراسات نظرية خرجنا بالتوصيات الآتية:

يجب أن تكون عملية الانتقاء مبنية وفق معايير علمية أي الاعتماد على معايير دولية في عملية الانتقاء الرياضيين وهذا بتحديد معايير الانتقاء حسب متطلبات الرياضة وذلك بتطبيق عدة اختبارات على الرياضيين قبل انضمامهم للفريق الوطني وذلك للكشف عن قدراتهم.

عدم الاعتماد على اللقب الوطني فقط في عملية الانتقاء بل النظر في القدرات البدنية والمهارية والمرفولوجية وحتى النفسية للرياضي.

يجب العمل بعملية الانتقاء التدريجية للرياضيين أي اكتشاف الرياضيين من الفئات الصغرى ومتابعتهم إلى الفئات الكبرى وهذا يعني محاولة المحافظة على نفس الرياضيين وتكوينهم.

الإكثار من التريصات والقيام بالتبادلات الودية والمشاركة في أكبر عدد من المنافسات الدولية لاكتساب الخبرة ورفع من المستوى.

## قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1- أحمد بن مرسل، مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ط2، د.م.ج، الجزائر، 2005.
- 2- أحمد بني عطا، وزياد محمد أرميلي: «علاقة النمط الجسمي بمستوى الأداء المهاري لدى ناشئ جيمبازي في الأردن» سنة 1999.
- 3- أحمد نصر الدين سيد، فيزيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات، ط1، دار الفكر العربي، 2003.

- 4- أمر الله احمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، ط1، منشأة المعارف بالإسكندرية، القاهرة، 1998.
- 5- خالد الحشوحوش: الموسوعة الرياضية العصرية، ط1، داربافا العلمية عمان 2006.
- 6- سناء مجيد محمد التميمي: تحديد بعض الاختبارات البدنية و القياسات الجسمية لانتقاء الموهوبين بألعاب الساحة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد 1999.
- 7- عباس جمال: "علاقة قلق المنافسة بأنماط الجسم عند الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي معهد التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، 2001.
- 8- علا حسن حسين أبو العلا، برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيره على الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لناشئات كرة اليد، أطروحة دكتوراه في التربية الرياضية، جامعة الحلوان، القاهرة، 2004
- 9- عصام الوشاحي: كرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى مستوى العالي، ط2، دارالفكر العربي القاهرة، 2008.
- 10- فتحي المهشهبش يوسف الدراسي، علم وظائف الأعضاء الرياضي، ط1، دار الكتب الوطنية بنغازي، 2002
- 11- محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بقيق، دليل القياسات الجسمية واختبار الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1 1995.
- 12- محمد توفيق الوليلي، كرة اليد تعليم- تدريب- تكنيك، الكويت، 1989.
- 13- محمد صبان، عبد القادر ناصر، يوسف حرشاوي، محمد رمعون: " دور و أهمية الأنماط الجسمية في تقويم منهاج المدارس المرحلة الثانوية بالجزائر، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، العراق، 2009.
- 14- مصطفى فاتح وجدي، محمد لطفي سيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، 2002.
- المراجع باللغة الأجنبية:
- 15- Delandsheere G , introduction à la recherche en éducation, PARIS , éd, A COLLIN Bourlier.
- 16 - Jean-Luc CAYLA et Rémy LACRAMPE : manuel pratique d'entraînement 110.question, Repenses, développement pour tout savoir tout comprendre, édition amphora France janvier 2007.



## العلاقة بين أنماط القيادة الرياضية وتماسك الفريق الرياضي – دراسة وصفية لفرق الدوري المحترف الممتاز الأول والثاني لكرة القدم الجزائرية.

د. الماي سليم معهد التربية البدنية والرياضية – جامعة الجزائر 3

### ملخص

يسعى الباحث من خلال الدراسة الحالية إلى كشف العلاقة بين أنماط قيادة الفريق الرياضي من جهة وتماسكه من جهة أخرى وتحاول إيجاد أحسن نمط قيادة من شأنه أن يجلب أكثر تماسك بين اللاعبين وكذا أفضل اتصال وتواصل بين كل أفراد الفريق الرياضي من أجل تعزيز عوامل النجاح لتحقيق الأهداف المشتركة لأعضاء النادي الرياضي ، شملت الدراسة عينة متكونة من ناديين ينشطان في الرابطتين المحترفتين الأولى والثانية لكرة القدم الجزائرية للموسم الرياضي 2012/2013 وهما على التوالي نادي اتحاد الحراش واتحاد البليدة بمجموع 50 لاعبا

الكلمات الدالة : أنماط القيادة ، الفريق الرياضي ، التماسك

### Abstract

The researcher seeks through this study to uncover the relationship between the leadership methodes of the sports club on the one hand and its cohesion on the other hand ,and tries to find the best methodes wich can brings more cohesion between the soccer players and ideal relations in the team sports to enhance the factors of success and achieve the common goals of all the numbres of the spores club

The research sample included two teams that are active in the first and secons professional section ;the first one is usm el harrach and the second one is usm blida with 50 players .

Key Words : Leadership methodes ,cohesion,Sports Club

### الإشكالية

لعبت الإدارة في القديم دورًا بارزًا في ازدهار الحضارات وتطورها وبلغت بها درجات عالية من الرقي ، وما تماسك حجارة الأهرام الفرعونية وحجارة سور الصين العظيم إلا خير دليل على القدرة الفائقة في التنظيم والتخطيط والتنسيق التي عرفها الإنسان في إدارة حياته قديما ، أما حديثًا فقد تبوّأت الإدارة مكانة مرموقة في حياة الأمم والشعوب فهي عماد تقدم كافة الأنشطة الإنسانية سواء على المستوى الاقتصادي ، السياسي أو الاجتماعي وغيرها من جوانب الحياة

الأخرى ، فاليابان البلد الذي يفتقر إلى الموارد الطبيعية بشكل كبير صار اليوم من الدول الصناعية الرائدة في العالم لأن القائمين على هذا البلد عرفوا السريفي الإدارة العامة فخططوا ونظموا ووضعوا السياسات التي سمحت لهم بتحقيق ما عجز عنه غيرهم من الدول التي تزخر بالموارد الطبيعية الهائلة وما زالت تتخبط في التبعية لغيرها (بشير علاق ، 2008 ، ص 14).

تعتبر القيادة جزءاً رئيسياً ووظيفة حيوية من وظائف الإدارة ، فإذا كان التخطيط والتنظيم والإشراف والمتابعة من واجبات وأعمال الإدارة فإن القيادة هي التعامل مع الجوانب الشخصية للوظيفة الإدارية ، وفي الحضارة الفرعونية القديمة كتاب التعليمات الذي كتبه بتاحوتب يوصي فيه ابنه كيف يكون قائداً ناجحاً فقال له « ينبغي على القائد أن يدخل في حساباته الأيام القادمة » (فاتق حسني أبو حليلة ، 2008 ، ص 18)، كما يقول هنري ترومان Henry Truman «الرجال هم الذين يصنعون التاريخ وليس العكس ففي الفترات التي لا تتقدم ولا تتطور فيها القيادة يظل المجتمع فيها متوقفاً تماماً ويطراً التقدم حينما تصبح الفرصة مواتية لقادة جزئيين بارعين يستطيعون تغيير الأمور نحو الأفضل ، » كما كان حضور نابليون بونابرت Napoléon Bonaparte في ساحات المعارك عاملاً أساسياً في زيادة تماسك ورباطة صفوف الجيوش الفرنسية وقد قال نابليون في ذلك « ليس الرجال ، إنما الرجل الواحد هو الذي يتوقف عليه نجاح الجيش » (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، 2012 ، ص 158)، فلقد عرفت القيادة منذ زمن بعيد وأصبحت ضرورة وحمية لا يمكن الاستغناء عنها لأي مجتمع أو مؤسسة أو طائفة، ومن النادر أن نجد جماعة من الناس دون أن يكون لها قائد يضبط ويجمع ويوضح الأهداف ، يقول الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام « لا يحل لثلاثة يكونون بقلادة من الأرض إلا أمروا عليهم أحدهم » (جمال محمد علي ، 2009 ، ص 173)

يرى معظم الباحثين أن القيادة تسعى إلى تحقيق ثلاثة أهداف أساسية هي بناء العضوية وتماسك جماعة العمل ، تحقيق الأهداف التنظيمية بفاعلية وكفاءة وتحقيق أهداف أعضاء الجماعة و فريق العمل (سيد محمد جاد الرب ، 2008 ، ص 244) ومن جوانب الحياة الإنسانية التي تهتم بها القيادة المجال الرياضي الذي تسعى فيه الأندية المحترفة والمنتخبات الوطنية إلى تحقيق الانجازات وحصد البطولات والألقاب على كافة الأصعدة ، ولا يتحقق ذلك إلا بتضافر جهود الطاقم الإداري والفني بالإضافة إلى اللاعبين الذين يمثلون الحلقة الأخيرة من حلقات العمل المتكامل ، ولقد ركز العلماء والباحثون في موضوع التماسك على الجوانب الاجتماعية للنادي الرياضي المحترف وما يدور في فلكه من الشعور بالولاء والانتماء والاستمتاع بالمشاركة والشعور بالنجاح (محمد حسن علاوي ، 1998 ، ص 58 ) إلى غير ذلك ولم يتم التطرق إلى القيادة الإدارية للفريق الرياضي إلا بشكل بسيط علماً أن هذا الأخير بحاجة ماسة إلى قيادة رشيدة تحقق تماسكه خاصة عندما يتعرض إلى الهزات المتتالية كاحتدام المنافسة والصراع الداخلي والإحباط وعوامل الهزيمة المتكررة وهجرة اللاعبين وهنا تظهر الحاجة إلى ذلك القائد الذي يشحذ الهمم ويجدد أنفاس الفريق الرياضي حتى يتجاوز النكبات ويخرج من المشاكل والصعوبات التي تعترض طريقه ويستطيع بعد ذلك أن يمضي لتحقيق أهدافه المسطرة .

القيادة كما هو معلوم أنماط ثلاثة فمنها النمط الأوتوقراطي والديمقراطي إلى جانب نمط عدم التدخل ، وهي كلها صالحة لقيادة الجماعات حسب المواقف والظروف ولكن التساؤل الذي

يفرض نفسه في حالة الفريق الرياضي المحترف :  
هل للنمط القيادي الذي يسلكه القائد تأثير في تحقيق التماسك بين أفراد النادي الرياضي المحترف  
وبالتالي يكون عاملاً من عوامل تحقيق النجاح ؟  
وتتفرع من التساؤل العام ثلاثة تساؤلات فرعية:  
هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين النمط الديمقراطي وتماسك الفريق الرياضي المحترف ؟  
هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين النمط الأوتوقراطي وتماسك الفريق الرياضي المحترف ؟  
هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين نمط عدم التدخل وتماسك الفريق الرياضي المحترف ؟  
الفرضيات

الفرضية العامة: لنمط القيادة المتبع من طرف القائد تأثيراً كبيراً في زيادة تماسك النادي الرياضي  
المحترف وبالتالي تحقيق الأهداف المسطرة.

الفرضيات الجزئية:

- النمط الديمقراطي المتبع من طرف القائد هو الأنسب من أجل تحقيق تماسك بين أفراد النادي الرياضي.
- لا يؤثر النمط الأوتوقراطي في زيادة التماسك الذي يصل بالنادي الرياضي إلى تحقيق أهدافه.
- سياسة عدم التدخل قد تدفع بالنادي إلى زيادة الصراع الداخلي و التنافر بين الأفراد ما ينعكس سلباً على التماسك المراد الوصول إليه.

أهداف البحث:

- البحث على انسب أنماط القيادة الواجب اتباعها من طرف رئيس النادي تجاه اللاعبين و الطاقم الفني بهدف الوصول إلى التماسك الذي يساعد على تحقيق الأهداف المسطرة.
- تمييز النمط الديمقراطي في قيادة الفريق الرياضي و انعكاس ذلك على تماسك الفريق وبالتالي مساعدته على تحقيق نتائج أفضل.
- استبعاد الأنماط القيادية الأخرى وإبراز نقص فاعليتها وتأثيرها على تماسك الفريق الرياضي من جهة و من جهة أخرى على النتائج المحققة.

المفاهيم الواردة في البحث:

الإدارة : - يعرفها مروان عبد المجيد إبراهيم «عملية تنفيذ الأعمال بواسطة آخرين عن طريق تخطيط و تنظيم و توجيه و رقابة مجهوداتهم ، و هي عملية إنسانية مستمرة تعمل على تحقيق أهداف محددة ؛ وذلك باستخدام الجهد البشري و بالاستعانة بالموارد المادية المتاحة ». (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص98)

- أيا محمد متولي عفيفي ومصطفى حسين باهي فيعتبران الإدارة «عملية اجتماعية و فنية كونها تتعامل مع الكائن البشري وترتبط بطبيعة النشاط الممارس وما يرمي إليه من أهداف» (محمد متولي عفيفي ومصطفى حسين باهي 2005، ص24).

من خلال التعريفين السابقين يرى الطالب الباحث أن الإدارة هي عملية توجيه الجهود و خلق أفضل مناخ ممكن لتحقيق الأهداف و الآمال و الرغبات (تعريف الطالب الباحث).

#### الإدارة الرياضية:

- عرّفها بدوي عصام حسبك من (Blaten&Beitel) على أنها «المهارات المرتبطة بالتخطيط والتنظيم والمتابعة والتوجيه والميزات والقيادة والتقييم داخل هيئة خدمة رياضية أو أنشطة بدنية أو ترويحية» (بدوي عصام، 2001، ص 17).

- و حسب أبلي وهو عضو في جمعية الإدارة الأمريكية فقد عرّفها بأنها «تنفيذ الأعمال عن طريق مجهودات أشخاص آخرين وتنقسم هذه الوظيفة إلى نوعين من المسؤولية؛ التخطيط والرقابة».

#### التماسك الرياضي:

- مجموعة الظواهر الأساسية لاستمرار اللاعبين في عضوية الفريق الرياضي، وهو الخيط الذي يربط أفراد الفريق ويبقى على العلاقة بينهم ( محمد حسن علاوي، 1998، ص52).

- يعبر بالتماسك العلاقة الوطيدة بين أعضاء الفريق الرياضي والتي تدفع اللاعب إلى التضحية بمصلحته الخاصة من أجل المصلحة العامة للفريق (تعريف الطالب الباحث)

#### الفريق الرياضي:

يقول أمين الخولي وآخرون «الفريق الرياضي هو مجموعة من الأفراد الرياضيين منتمين لنادي تربط بينهم علاقات إيجابية في أغلبها، يعتمدون على بعضهم البعض بدرجة كبيرة و يتفاهمون و يتألفون متعاونين في سبيل تحقيق أهدافها (أمين الخولي وآخرون، 2005، ص162).

#### منهج الدراسة

يعتبر المنهج الوصفي منهجاً لجمع وتحليل البيانات من خلال المقابلات والاستبيانات المقننة وذلك بغرض الحصول على معلومات من عدد كبير من المبحوثين الذين يمثلون مجتمعاً معيناً (محمد الجوهري، 2008، ص150)

#### مجتمع الدراسة :

يتكوّن مجتمع الدراسة من رؤساء أندية القسم المحترف لكرة القدم الجزائرية بدرجةه الأولى و الثانية، ويضمّ المجتمع أربعة و ثلاثين نادياً على اعتبار أن أندية الدرجة الأولى المحترفة ستة عشر نادياً، وأندية الدرجة الثانية المحترفة ثمانية عشر نادياً أي بمجموع (34) رئيس نادي.

#### عينة الدراسة :

باعتبار المجتمع الأصلي للدراسة يشمل النوادي الناشطة في دوري المحترفين بقسميه الأول و الثاني لكرة القدم الجزائرية ، وبأخذ مبدأ الاقتصاد في الجهد ، الوقت و المال فقد وقع الاختيار على ناديين

اثنين من أندية الوسط وهما نادي اتحاد الحراش المنتهي إلى الدوري المحترف الأول لكرة القدم، ومن الدوري المحترف الثاني فقد تم اختيار نادي اتحاد البليدة ليكونا عينة ممثلة للمجتمع الأصلي للدراسة.

### مكان وزمان الدراسة :

نظراً لقرب المسافة بين مقر الناديين ومكان إقامة الباحث فإن التنقل لإجراء الدراسة لم يتطلب الكثير من الجهد والوقت.

تمت مقابلة الأمين العام لنادي اتحاد الحراش يوم الأربعاء 20 فبراير 2013 على الساعة الخامسة مساءً بأحد أحياء مدينة الحراش ، بعد عرض الفكرة وموضوع الدراسة وافق الأمين العام للنادي مع إعطائه مهلة بغرض عرض الموضوع على رئيس النادي وهو ما تم فعلاً ليتم تسليم استمارات الاستبيان يوم الإثنين 04 مارس 2013 للمعني الذي بدوره وزعها على اللاعبين ، وبعد مدة قاربت الشهر وهي الفترة التي عانى فيها النادي من مشاكل داخلية جعلت استعادة الاستمارات يتأخر قليلاً ليتم الاتصال بالباحث قصد إعادة تسلم الاستمارات لتبدأ بعدها عملية التفرغ .

أما نادي اتحاد البليدة فقد تم الاتصال بمسئولييه عن مدرب حراس المرمى بالنادي المذكور وعلية فإن العملية تمت في جو ملائم وفي ظرف أسرع من سابقه ، حيث استلم استمارات الاستبيان و وعد بتوزيعها على اللاعبين واستعادتها في آجال وجيزة وهو ما تم فعلاً رغم المشاكل التي كان يتخبط فيها النادي جراء سوء تفاهم اللاعبين مع إدارة النادي حول تأخر دفع الأجور لعدة أشهر ولكن بعد مساعي الإدارة تم احتواء المشكل وسويت الأمور ليتم استرجاع الاستمارات بتاريخ الثلاثاء 12 مارس 2013 وانطلقت بعدها عملية تفرغ الاستمارات والبدء في عملية التحليل الإحصائي للدراسة.

### أداة الدراسة

#### الاستبيان :

من خلال طبيعة موضوع الدراسة والذي يتعلق بالأنماط القيادية وتأثيرها على تماسك الفريق الرياضي فقد قمنا بإعداد استبيان يضم 28 سؤالاً مقسمة على محاور الدراسة مع إمكانية وجود سؤال مكرر في أكثر من محور خدمة لأهداف الدراسة وفرضياتها المسطرة، جاءت أسئلة الاستبيان كلها مغلقة يطلب فيها من المبحوثين اختيار أحد البدائل المقدمة بكل نزاهة وحرية .

#### صدق الأداة:

إن صدق الأداة مسألة على درجة كبيرة من الأهمية ، لذلك قام الباحث بالتحقق من صحة الاستبيان ومدى تمثيله لأنماط القيادة المناسبة والمؤثرة في زيادة تماسك الفريق الرياضي حيث عرض الأداة على مجموعة من الأساتذة المختصين في مجال إدارة الفرق الرياضية بحكم تجربتهم الإدارية والتدريبية ، و طلب الباحث إبداء آراءهم في مدى شمولية فقرات الاستبيان وتمثيلها له ، وعلى ضوء ملاحظاتهم واقتراحاتهم تم حذف فقرتين لعدم ملاءمتهما لموضوع الدراسة ، كما تم تعديل بعض الفقرات وفقاً لطلب أحد المحكمين بعد أن أجمع الخبراء على صلاحية أداة البحث وأنها تقيس ما وضعت لقياسه بعد إجراء التعديلات المقترحة .

ثبات الأداة:

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبيان وجاءت قيمة المعامل منخفضة (0.16) و ذلك نظرا لاختلاف أجوبة الفريقين لذلك قمنا بتقسيم العينة حسب إجابة الفريقين وتم بعدها إعادة حساب المعامل لكل فريق فارتفعت قيمته إلى (0.36)

السؤال رقم 01: كيف تتعامل القيادة الإدارية للنادي مع إصابة اللاعبين؟

في حالة تعرض اللاعب لإصابة

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
تتكفل الإدارة بالعلاج	50	100.0%
فسخ العقد آليا	00	00.0%
تهميش اللاعب	00	00.0%
المجموع	50	100.0%

الجدول (01): تعامل القيادة الإدارية مع إصابة اللاعبين

من الجدول رقم 01 و الدائرة النسبية الممثلة له، تظهر الإجابة إجماع اللاعبين على تكفل الإدارة بعلاج اللاعب المصاب وكانت النسبة (100%) دالة على ذلك، بينما كانت النسبة (00.0%) بالنسبة للاقتراحين الآخرين وهما فسخ العقد آليا وتهميش اللاعب.

إن اهتمام إدارة النادي و على رأسها القائد الإداري بإصابة اللاعبين و ضمان المتابعة الطبية و العلاج على نفقة النادي من الأمور الهامة التي يتم الاتفاق عليها عند إمضاء العقد ويمكن اعتبارها من المسلمات التي لا يمكن للنادي الرياضي أن يخالفها باعتبار أن الإصابة قد تحرم اللاعب من المشاركة في المباريات الرسمية على اختلاف درجة أهميتها ، و مهما كان حجم المنافس فإن إدارة النادي و كذا الطاقم الفني بحاجة لكل اللاعبين حتى يتسنى للمدرب اختيار الأكثر جاهزية وإشراك أحسن العناصر استعدادا من جميع النواحي بما فيها الجانب البدني و هو ما سيعود بالفائدة على النادي الذي تتوفر له إمكانية تحقيق النتائج الإيجابية لنعم الفرحة و الرضا لجميع أفراد النادي ما يزيد من تماسك النادي و استقراره، فلا خيار للإدارة إلا الوقوف على إصابة اللاعبين و توفير الشروط الأساسية التي تجعل النادي يتقدم نحو أهدافه بثبات

السؤال رقم 02: هل يستعمل الرئيس أساليب التهديد و التخويف ؟

يستعمل الرئيس أساليب التهديد و التخويف

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	24	48.0%
لا	26	52.0%
المجموع	50	100.0%

الجدول (02): استعمال الرئيس أساليب التهديد و التخويف

تقاربت النسب المئوية في السؤال رقم 13 المتعلق باستعمال الرئيس لوسائل التخويف و التهديد ، حيث أجاب 24 لاعبا (48.0 %) بأن الرئيس يستعمل تلك الأساليب بينما قال 26 لاعبا (52.0 %) بعكس ذلك.

لا يمكن إنكار النسبة العالية من اللاعبين الذين أجابوا بأن الرئيس قد يضطر إلى استعمال أساليب التهديد والتخويف ، وهي من سمات النمط الأوتوقراطي ، لكن في حال النادي الرياضي فإن الرئيس وخوفا من انتشار مظاهر اللامبالاة والإهمال فإنه يضطر إلى تعنيف بعض اللاعبين الذين يتميزون بسوء الانضباط ، وعليه ففي الحالات التي يعجز فيها الرئيس والطاقتم الفني من مواجهة مظاهر الفوضى والإهمال بالنصح والإرشاد فيضطرون إلى الاعتماد على تخويف اللاعبين وتهديدهم بفسخ العقود أو الإحالة على المجلس التأديبي أو غيرها من الإجراءات التي من شأنها أن تعيد قطار النادي إلى سكوته وتعوض مظاهر التكاثر واللامبالاة بمظاهر الاستقرار والنظام الذي يزيد من تماسك أعضاء النادي والتفافهم حوله لتحقيق الأهداف المسطرة وعليه فالنمط الأوتوقراطي له مجال الاستعمال في قيادة النادي الرياضي .

السؤال رقم 03: هل يتدخل الرئيس في صلاحيات المدرب؟

#### يتدخل الرئيس في صلاحيات المدرب

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
دائما	01	02.0%
أحيانا	17	34.0%
أبدا	32	64.0%
المجموع	50	100.0%

الجدول 03 : يمثل تدخل الرئيس في صلاحيات المدرب

أجاب (64%) من مجموع اللاعبين أن الرئيس لا يتدخل إطلاقا في صلاحيات المدرب، كما أجاب (34%) أن تدخل الرئيس في عمل الطاقم الفني يكون في بعض الأحيان وتبقى نسبة (02%) تقرباً بأن الرئيس يتدخل دائما في العمل التدريب والجانب الفني.

تظهر النتائج المتعلقة بالسؤال العشرين أن الرئيس لا يتدخل في مهام وصلاحيات الطاقم الفني ، وإذا كان يظهر من النظرة الأولى أن الرئيس يفضل نمط القيادة الفوضوية في التعامل مع المدرب فإن الواقع والتجربة تثبت أن الجانب الفني من اختصاص أهله والعارفين به أكثر من الرئيس الذي يهتم بالجانب الإداري والمادي ، بل يجزم محكمو الاستبيان بأن الرئيس ليس من مصلحته ولا مصلحة النادي أن يتدخل في عمل المدرب واختياراته وطريقة عمله إلا إذا كانت النتائج على عكس ما يجب أن تكون ففي هذه الحالة قد يجلس الطرفان على مائدة المفاوضات لإنهاء عقد العمل و

البحث عن الطاقم الفني الذي يقدم الإضافة اللازمة ويحقق النتائج الجيدة التي تزيد استقرار و تماسك النادي وأعضائه.

### مناقشة نتائج الفرضيات الأولى والثانية والثالثة

تم التطرق إلى سؤال واحد من كل فرضية ، وعليه فقد جاءت النتائج على الشكل التالي :

تحققت الفرضية الأولى التي تعتمد النمط الديمقراطي في قيادة النادي الرياضي وهذا من خلال جملة التصرفات والمعاملات التي تصدر عن الرئيس في علاقته مع باقي الأفراد ، فلقد بينت النتائج العلاقة الحسنة التي تجمع القائد الإداري مع باقي الأعضاء بداية بالمحيط الإداري وانتقالا إلى الطاقم الفني الذي يعتمد عليه الرئيس كثيرا في زيادة تماسك واستقرار الفريق الرياضي ووصولاً إلى اللاعبين الذين يعاملهم الرئيس معاملة لائقة ويتقرب منهم ويساهم في حل مشاكلهم الخاصة أو التي تحدث بين اللاعبين من حين لآخر ، كما لمسنا من إجابة اللاعبين أن القائد مهتم للنتائج المحققة فيستعمل أسلوب التحفيز ويخصص المنح حسب أهمية المباريات ويشارك في فرحة اللاعبين عند تحقيقها للنتائج الإيجابية ، كما يحرص على الجو العائلي والأخوي داخل الفريق دون أن نهمل الصرامة الواجبة والتي تنصب في إطار نشر مبادئ المسؤولية والانضباط بين عناصر الفريق من خلال جملة الإجراءات المتبعة في حال الغياب غير المبرر عن التدريبات أو تكرير الغياب وكذا اجتماع الرئيس بأعضاء الطاقم الإداري لحل المشاكل ودراسة كل الأمور الجديدة في الفريق بالإضافة إلى حث اللاعبين على تحقيق المزيد من النتائج التي تضع النادي في أحسن رواق للعب الأدوار المتقدمة في البطولة المحترفة .

لم تتحقق الفرضية الثانية التي تنفي أن يتمكن القائد الديكتاتوري من النجاح في قيادة الفريق الرياضي وزيادة التماسك بين أفراده لأن الطابع الرياضي بشكل عام وكرة القدم خصوصا تتطلب من القائد تلك المرونة والتعاطف والنصح واستعمال وسائل التحفيز والتشجيع عوضا عن وسائل التهديد والتخويف ، وهذا لا يمنع القائد أن يكون حازما وصارما في تطبيق القوانين التي من شأنها أن تبعد أسباب الفوضى وتفشي اللامبالاة وسط اللاعبين بل الصرامة والحزم التي تزيد من الشعور بروح المسؤولية وتوطد العلاقة أكثر بين جميع أفراد النادي الرياضي، وعن الأجوبة التي أدلى بها اللاعبون فإننا نلمس غياب المعاملة الأوتوقراطية للقائد الذي تم تعيينه بواسطة الانتخاب والذي لا يخاطب اللاعبين بتكبر وتعال إلا ما أشار به أحد المحكمين على أن بعض عناصر الفريق الرياضي تتطلب معاملة خاصة تحتوي بعض القسوة والصرامة ، كما لمسنا أن الرئيس يتنقل مع الفريق في خرجاته ويحضر للتدريبات عندما تسمح له الظروف ، بالإضافة إلى أن القائد لا يفوّض أحداً للكلام بالنيابة عنه وهذا دليل على تمسكه بمهامه ومحاولة القيام بدوره على أكمل وجه ما يزيد فرض الانضباط والتحلي بالمسؤولية بين جميع أعضاء النادي الرياضي.

الفرضية الثالثة كذلك تحققت لأن نمط القيادة الفوضوية والتي تجعل القائد لا يتدخل في أمور النادي ولا يهتم لما يحصل غير صالح لقيادة الفريق الرياضي ، فعن إجابة اللاعبين حول عدم تدخل الرئيس في صلاحيات الطاقم الفني فإن ذلك من الاحترافية في العمل والتخصص لأن الرئيس



يدرك أن لكل جهاز تخصصه و مجال عمله و عليه فإن تدخله في عمل الغير من شأنه أن يفتح المجال على صراعات و انشغاقات داخل الفريق بل الواجب على الرئيس توفير الوسائل والأجواء التي تساعد على العمل الجيد من أجل تحقيق التماسك المنشود و بالتالي الأهداف المسطرة ، وجاءت باقي الإجابات لتبين أن القائد على دراية و علم بكل ما يدور في فلك النادي و يعمل على استقراره و تماسكه من خلال جملة الإجراءات و المواقف التي منها سعيه لجلب الأموال من خلال البحث عن المؤسسات و الشركات الخاصة بغرض رعاية و تمويل النادي حتى يجتنب الوقوع في المشاكل المالية التي تدفع النادي إلى مشاكل قانونية و اجتماعية في وفائها بالتزاماتها لباقي الأعضاء و الشركاء في الوقت المناسب ، كما أن القائد يشارك في اتخاذ القرارات و لا يتخذ موقف المتفرج أو الوسيط دون التدخل بعمل واضح بنشاط الفريق بسبب التفويض الواسع للسلطة ، و عليه فالقيادة الفوضوية غير صالحة لقيادة الفريق الرياضي مثلما أجمع عليه اللاعبون من خلال إجاباتهم.

### استنتاج عام:

مما سبق نستنتج أن لكل مجال نمط قيادة خاصة به، فالميدان الرياضي يختلف عن باقي الميادين التي قد تتطلب نمط قيادة مختلف ، والنمط الديمقراطي الذي يتميز بالاتجاه الإنساني والعلاقات الإنسانية الحسنة بينالقائد و المرؤوسين يحتم على القائد توفير عوامل التماسك من شعور بالانتماء و إشباع للحاجات الفردية و شعور بالنجاح و توافر العلاقة الطيبة التعاونية بين اللاعبين ، كل ذلك من أجل توفير الفضاء الذي يزيد من ولاء اللاعب للنادي و يخدم المصلحة العليا في ظل الأهداف المحققة ، كما أنه يمكن الاستعانة بالنمط الأوتوقراطي في بعض المواقف حتى تعم مظاهر التحلي بالمسئولية و الانضباط و عليه فإن النادي الرياضي لا يمكن أن ينجح و يبلغ أهدافه إلا بنمط قيادة يساعد النادي على مزيد تماسك من أجل بلوغ الأهداف المسطرة بالتنسيق و البروز على الساحة المحلية و الدولية، فقيادة النوادي الذين أحسنوا القيادة بلغوا مرادهم و العكس صحيح مع بعض النوادي التي كانت إلى زمن غير بعيد تلعب الأدوار الأولى في البطولة الوطنية بنظامها القديم و تحتل المراتب المتقدمة في نهاية كل موسم و بسبب سوء التسيير الذي يرجع إلى نمط القيادة و كذا شخصية الرئيس جعل تلك النوادي تتدرج في الأقسام السفلى و لا تعرف للرابطة المحترفة طريقاً.

### قائمة المصادر والمراجع :

- أحمد حسين الرفاعي، مناهج البحث العلمي: تطبيقات إدارية و اقتصادية، داروائل للنشر، الأردن، 2003.
- أمين الخولي ، دائرة معارف الرياضة و علوم التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2005 .
- عصام بدوي ، موسوعة التنظيم و الإدارة في التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 2001.
- بشير علاق ، مبادئ الإدارة ، داراليازوري للنشر و التوزيع ، الأردن ، ط1 ، 2008.
- جمال محمد علي، الحديث في الإدارة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2009.
- حسن أحمد الشافعي ، سوزان أحمد علي ، ميدان البحث العلمي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 1999.
- ذوقان عبيدات ، عبد الرحمان عدس ، كايد عبد الحق ، البحث العلمي: مفهومه ، أدواته و أساليبه، دار الفكر، الأردن ، ط6، 1998.
- فائق حسني أبو حليمة، الحديث في الإدارة الرياضية، داروائل الطباعة و النشر، عمان، ط1، 2008.

- محمد الجوهرى، طرق البحث العلمي، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة، 2008.
- محمد حسن علاوي، سيكولوجية الجماعات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1998.
- محمد سيد جاد الرب، دروس إدارية وتنظيمية من الكتاب والسنة، مجمع البحوث الإسلامية، الأزهر، القاهرة، 2008.
- مروان عبد المجيد إبراهيم، الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن، ط1، 2000.
- مصطفى حسين باهي، محمد متولي عفيفي، سيكولوجية الإدارة الرياضية، مكتبة أنجلو المصرية، القاهرة، 2005.
- وائل عبد الرحمان التل، عيسى محمد قحل، البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن، ط2، 2007.
- المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، دار الأمين للنشر والتوزيع، الجزائر، 2012.

تقويم معوقات تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية  
لدى تلاميذ الطور الثانوي- دراسة ميدانية لوضعية التربية البدنية و  
الرياضية بثانويات ولاية تبسة -  
أ. حاج مختار جامعة العربي التبسي - تبسة-

ملخص :

التربية البدنية والرياضية جزء اساسي من النظام التربوي، فهي تمثل جانبا من التربية العامة التي تهدف إلى إعداد التلميذ بدنيا ونفسيا وعقليا في توازن تام ويجب أن تساهم في تحقيق هذا الامر، حيث انها تعتبر أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق اهداف المجتمع ، ويتضح هذا من خلال مدى تحقيق أهداف التربية البدنية في المرحلة الثانوية وتخطيها للعراقيل والمعوقات التي تقف حائلا دون بلوغ اهدافها ، دون استمرار تقدمها ودون ازدهارها .

إذ تتناول هذه الدراسة المشكلات المرتبطة بتقويم معوقات تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي بمدينة تبسة بالجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية باعتبار أن هذه الظاهرة تعتبر من الظواهر السلبية التي تؤثر في تحقيق الأهداف المرجوة من الدرس .

وقد استخدم المنهج الوصفي- الدراسات المسحية - من خلال استبانة موجهة لـ(4) مجموعات هي موزعة كالآتي :عدد التلاميذ المشاركين في درس التربية البدنية والرياضية 4217 تلميذ مشارك. عدد التلاميذ غير المشاركين في درس التربية البدنية والرياضية 401 تلميذ غير مشارك. عدد الاساتذة المشرفين على درس التربية البدنية والرياضية 39 أستاذ مشرف. عدد مدرء الثانويات 16 مدير ثانوية .وقد دامت الدراسة قرابة 14 شهرا تم فيها تشخيص مختلف المعوقات العراقيل التي تقف عائقا في تقدم وتطور التربية البدنية والرياضية في الثانويات :تم التطرق فيه إلى محور طرق التدريس في درس التربية البدنية والرياضية .

**Abstract**

Physical Education and Sport is an essential part of the educational system, they represent part of the public education designed to prepare the student physically, psychologically and mentally in perfect equilibrium, and they must contribute to the achievement of this matter, as it is considered one of the most famous educational programs able to achieve the goals of the community, This is evident through the achievement of the objectives of physical education and sport at the secondary level, and overcoming of the obstacles and impediments that stand in the way of reaching its goals, of the continued advancement and against its prosperity.

This study discusses issues related to “the obstacles of the positive

participation of the secondary phase students in studying physical education and sports”, it is Evaluation study about the status of Physical Education and Sport in the Secondary schools of the Province of TEBESSA in the People’s Democratic Republic of Algeria, as this is one of the negative phenomenon that affect the achievement of the aimed objectives of the lesson.

The study is an analytical survey on secondary school students, the sample included four categories as follows :

Number of the students participating in the lesson is 4217, number of the students not participating in the lesson is 401 students, professors of physical education and sports are 39 professors, there are 16 secondary school Directors, the 14 month-long study allowed us to identify and diagnose the obstacles that stand in the way of progress of physical education and sports in the secondary schools, and based on the result of the study, we could limit the obstacles and impediments in one theme.

### *Theme I : : Teaching methods of physical education and sports*

#### مقدمة :

منذ الاستقلال والدولة الجزائرية تولي أهمية ورعاية بالغتين للرياضة عامة وللتربية البدنية خاصة وعليه فقد قامت بإنشاء مؤسسات تقوم برعاية التربية البدنية والرياضية وأسست معاهد و جامعات تقوم بتنفيذ البرامج وتأطير خريجها . فالجزائر شأنها شأن هذه الدول فلقد وضعت ميثاقا للتربية البدنية والرياضية بتاريخ : 23 أكتوبر 1967 تؤكد فيه أن الشباب يشكل أئمن رأسمال الأمة وعند إقرار سياسة شاملة تخصه لا يمكن تجاهل التربية البدنية والرياضة بصفتهما عاملا لتجنيد وتنشيط مصادر الطاقة الاجتماعية . وتعرف التربية البدنية بالجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية على أساس أنها نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية بلوغها والرامية إلى الرفع من شان تكوين الإنسان المواطن والعامل و تحظى التربية البدنية والرياضية بصفة عامة بأهمية كبيرة حيث يسعى العديد من الباحثين و الخبراء في هذا المجال في المرحلة الراهنة لتطويرها و الاهتمام بجميع قوانينها خاصة وأن لها تأثير ايجابي في بناء هيكل الرعاية المدرسية فهي بالإضافة إلى أنها أكثر أساليب و طرق الرعاية اجتذابا للطلبة ، فإنها أيضا أداة فعالة في تأهيل جوانب الرعاية للميادين الأخرى كالعمل والفعل ولا غرابة إذا شاهدنا أن أكثر الدول تقدما في تنفيذ برامج الرعاية الصحية تضع التربية البدنية والرياضية في مكان متقدم من برامجها وخطوطها وهذا الوضع أكثر واقعية وإصرارا بالنسبة لواقعنا حيث تأخذ اهتماما أوسع للطلبة .

إن التقدم الشامل في مناهج التربية البدنية وأساليبها وأهدافها جعلها أكثر عمقا في تغيير التحولات البدنية الذهنية ، العلمية والصحية ، إذ أصبحت الآن طريقا علميا في تحقيق التقدم وفي إعداد الأرضية الصالحة بشريا وذهنيا ونفسيا لإنجاز التحولات الشاملة التي تتطلبها المرحلة الأتية في حياة المجتمع التي تؤلف مدخلا رحبا إلى رعاية الشباب لتحقيق أهداف مركبة تشغل اهتمامات أساسية للفرد ومع هذا التقدم الحاصل في مستوى التربية البدنية والرياضية في وطننا فقد أصبحت من بين تطلعات الأفراد ولاسيما المراهقين فلذلك وجب وضع اهتمامات منهجية للتربية البدنية والرياضية

بالأخذ بأحدث النظريات العلمية في إعداد البرامج العامة و الخاصة ، لأنها جسر ثابت للوصول إلى إعداد مواطن قوي في بنيته ، متماسك في شخصيته ملتزم في سلوكه ، يستنير بالأخلاق والمثل العليا في رسم موقفه من نفسه ومن المجتمع وكأسلوب في الترويح والترفيه وبناء النفوس المتعبدة لتجديد حيويته للعمل والإبداع وبتاريخ 14 فبراير 1989 أصدرت الدولة الجزائرية قانون تنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية ويعتبر هذا القانون متطوراً من حيث أهدافه ومبادئه التي وضعها ، ومازال معمولاً به إلى يومنا هذا . بحيث انطلقت بأغراضها وأساسياتها ومفاهيمها إلى المرحلة العلمية العملية الميدانية شأنها بقية العلوم الحيوية الأخرى بغرض الارتقاء بالفرد والمجتمع كما ونوعاً وحتى يومنا هذا ودول العالم تسعى بين الحين والآخر إلى تحديث مفاهيمها ومعارفها وأغراضها لشتى العلوم الأساسية والحيوية التي من شأنها الإسهام في تنمية وإعداد المواطن الصالح وتعتبر التربية البدنية والرياضية إحدى هذه العلوم العصرية التي بدأ شغف الإقبال عليها كبير وعلى جميع المستويات والأصعدة كالجانب المهني والتربوي ، إلا أن رغم هذا الاهتمام المتزايد بهذه المادة والعناية المستمرة من طرف المسؤولين والمشرفين عليها في وزارة التربية الوطنية إلا أن هذا التطور واجهته عدة عراقيل ومشاكل حالت دون تجسيد السياسة الوطنية والبرامج المقترحة .

#### 1- الإشكالية :

إن فلسفة أي شعب ونظرتة للحياة يشكلها دائماً هذا الشعب والظروف التي يعيش فيها ، وإن فلسفة الشعب هي التي تحدد تصرفاته إزاء الحياة وزواياها المختلفة ومشاكلها التي تقابلها التربية البدنية والرياضية باعتبارها جزءاً متكاملًا من حياة الشعوب التي تخضع لهذا الواقع .

فلسفة الشعب إذن هي التي تحدد نوع النشاط الرياضي الذي يحتاج إليه ويمارسه كما أنها تحدد أيضاً مقدار الوقت الذي يصرف في هذه الممارسة ، والتربية البدنية والرياضية تعتبر عضواً حديثاً نسبياً في الأسرة التربوية بالرغم من أنها أول الأنشطة التي مارسها الإنسان منذ فجر الإنسانية ، ولقد قام الكثيرون من المهتمين بشؤون هذا الميدان بمحاولات عديدة ومتنوعة للتقدم به وتطويره وتنظيم أنشطته ، وكانت محاولاتهم عبارة على تجارب شخصية واجتهادات منطقية مبنية على الملاحظة والتجريب والمقارنة بين مختلف الأساليب والممارسات ، فأصاب البعض منهم في محاولاتهم وأخطأ الآخر ، وبالتالي فقد أخذت التربية البدنية والرياضية تتقدم في طريق المحاولات تقدماً غير مستقر .

إذ أن تطور التربية البدنية والرياضية مرهون بعدة عوامل داخلية وأخرى خارجية ولا يتأتى هذا التطور ولا يتحقق إلا في إطار منظم وضمن وحدة متكاملة ألا وهو الدرس والأهمية البالغة والطائلة لما يمدّه بكثير من المعارف والخبرات للطلبة ، ناهيك عن كسبهم للمهارات والقدرات الحركية . بيد أن الطلبة في هذه المرحلة يمرون بعملية بيولوجية حيوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها وهي المراهقة والتي قد تؤثر كثيراً في السير الحسن لدرس التربية البدنية والرياضية كوحدة متكاملة يهدف إلى تحقيق أهداف كثيرة في ظل إمكانيات متاحة ووقت مقرر وطرق عديدة ، مما يجعل الوصول بهذه العملية إلى بر الأمان يصادفها عدة مشاكل مرتبطة بعدة مشكلات ومعوقات ، ومما تقدم ذكره أن الدراسة في التربية البدنية والرياضية ومعرفة المعوقات التي تعترض طريقها يساهم بشكل كبير في تطور هذه المادة والوصول بها إلى قمة التقدم والرفق ، ولكن وفي خضم هذا التحول والتطور السريع تقف عقبات ، عراقيل ، مشاكل ومعوقات كثيرة تحول دون الوصول

للاهداف المنشودة و عليه كان اللجوء إلى عملية التقويم حلا لا بد منه ، حيث مرت هذه الأخيرة بمراحل تاريخية مختلفة ، وتطورت وسائلها بتطور الانسان، ففي العصور القديمة استخدم الانسان التقويم بإصداره نوعا من الأحكام على الظواهر البيئية ، و الناس الذين يعيش معهم.

ومع ما تقدم فان التقويم التربوي لا يقتصر على مجال تقويم إنجازات الطلاب في التعليم فقط بل يتعداه إلى تقويم المعلم و طرق التدريس و المنهج الدراسي و الإمكانيات المختلفة و كل ما يتعلق بالعملية التربوية و التعليمية ، فالتقويم يهدف الى اظهار نواحي القوة و الضعف في موضوع التقويم و التحسين أو التطوير للبرامج القائمة و مدى نموها من أجل تحقيق الأهداف المرسومة و عليه نظرهما على شكل تساؤل نبحت له عن إجابات مقنعة و علمية . و التساؤل المطروح هو: « ما مدى أثر التقويم للحد من معوقات تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية المتعلقة بطرق التدريس في ثانويات ولاية تبسة ؟

## II-الفرضيات :

\* **الفرضية العامة :** أن عدم تقويم طرق التدريس لها دور في إعاقة و عرقلة تطور ممارسة التربية البدنية و الرياضية من طرف التلاميذ في الثانويات و تقف حائلا دون تقدمها.

## III- تحديد المفاهيم و المصطلحات :

**التقويم :** ويعرفه stuffibeau بقوله: "التقويم عبارة عن عملية تشمل على تخطيط و جمع و تنظيم للمعلومات بهدف التوصل إلى عدة بدائل للقرارات مع توفير وسائل التمييز فيما بينها"<sup>(1)</sup>

## 2-المعوقات :

ما يعيق الشيء أي يقف في طريقه و يمنعه أي أخره عنه<sup>(2)</sup> .

و يمكن تعريف المعوقات بأنها المشاكل و الأشياء التي تعرقل السير العادي للأمر من الأمور .

## 3- الاشتراك :

### - التعريف اللغوي :

- الشُرْك ج أشراك : الاسم من شُرِكْ وأشرك المشارك || النصيب ، ومنه بيع شُرْكْ من داره ، أي حصةً .

- المشترك (مفع) : ما كان لك ولغيرك فيه حصة ، فيقال « طريقي مشترك » و رأي مُشترك<sup>(3)</sup> .

### - الاشتراك الإيجابي :

أن تجعل النصيب من حصتك ذو فائدة و منفعة . (4)

أكد ال إيجابي ال بصورة أكيدة

إيجابيا ، تماما ، بالضبط .

## 3-التربية البدنية :

- كما يعرفها " R. DORNO et F . PAROT " : « و هي مادة مدرسية تساهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية مع خديد أهدافها الخاصة و ذلك اعتمادا على النشاطات البدنية و الرياضية »<sup>(5)</sup>

## 4 - الأستاذ :

و يعرفه "jean PIAGET": « الشخص الذي يكون بفعل التدريس و يمارسه أي يقدم و يلقي الدروس ... فهو قائد العملية التعليمية و مطالب بإيصال برنامج و تطبيق منهج وفق ما تلمبه عليه الدولة ». (6)

#### -أهمية الدراسة :

- معرفة أهمية التربية البدنية والرياضية وتأثيراتها على تلاميذ الثانويات .
- معرفة الواقع الذي تمارس فيه و ابتعادها عن هدفها الحقيقي .
- الوقوف على بعض المعوقات و المشاكل المعرقة للوصول بالدرس إلى غياته المنشودة .

#### -أهداف الدراسة :

- التعريف بأهمية التربية البدنية و الرياضية كمادة تربوية هامة و أساسية في مرحلة التعليم الثانوي .
- ضرورة الاهتمام بالتلميذ كمحور أساسي في عملية تربيته و تطويره من جميع الجوانب خاصة البدنية.
- ضرورة تجديد و تحديث الطرق و استعمال الطرق الحديثة التي تساهم و تساعد الأستاذ في إنجاح درس التربية البدنية و الرياضية
- الدراسات السابقة و المشابهة:

#### 1-دراسة عائشة راشد سعد لسنة 1996 :

"تقويم معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية النسائية في دولة البحرين" رسالة ماجستير . و تهدف هذه الرسالة إلى تشخيص و تحديد معوقات الممارسة الحقيقية للأنشطة الرياضية النسائية على مستوى دولة البحرين ، حيث عمدت الباحثة إلى محاولة تشخيص و تحديد المعوقات و المشاكل التي تحول دون ممارسة النساء للأنشطة الرياضية و تحتوي الرسالة على 120 صفحة حيث تم نشرها عام 1996 عن طريق جامعة حلوان تحت رقم 56 . GV 482.AM و تم نشرها كعنوان كتاب بموقع على الانترنت Sakhir.

#### 2-دراسة صالح العيفان لسنة 2006 :

"تقويم معوقات الاشتراك الإيجابي في درس التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

1 - التقويم و القياس في التربية البدنية , د - محمد صبحي حسانين , ص 44 ج 1 ط 2

2 - علي بن هادية : " القاموس المدرسي " ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر ، 1991 .

3 - د . لويس معلوف : " المنجد في اللغة و الأدب و العلوم " ، الطبعة الجديدة المطبعة الكاثوليكية ، بيروت ، سنة 1965 ، ص 284-285 .

4- المترجم فرنسي عربي: دار البدر للطباعة و النشر و التوزيع ، باب الزوار ، الجزائر ، ص 304 .

5 - Roland DORON , française PAROT , dictionnaire de psychologie, 1 ère Ed, Paris; P.U.F, p232 - 5

6- د. عدنان درويش ، د. أمين أنور الحولي ، د . محمد عبد الفتاح : " التربية الرياضية المدرسية و طالب التربية العملية " ط 3 دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994 ، ص 19 .

## بمدينة الرياض ”

تناولت هذه الرسالة المشكلات المرتبطة بمعوقات الاشتراك الايجابي في درس التربية البدنية و الرياضة لدى المتعلمين

في المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ، نجد أن هذه الظاهرة تعتبر من الظواهر السلبية التي تؤثر على تحقيق الأهداف المرجوة من الدرس .

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي- الدراسات المسحية - لتحقيق أهداف دراسته ، من خلال استبانته مكونة من (5) محاور تمثل معوقات الاشتراك الايجابي في درس التربية البدنية والرياضية وترتبط بكل من المتعلم بذاته ، الأهداف ، المحتوى ، الإمكانيات ، طرق التدريس ، وذلك بعد التأكد من صدقها وثباتها واشتملت عينة الدراسة على ( 1928) تلميذا من الدارسين بالمدارس الثانوية الحكومية والأهلية بمدينة الرياض والذين لا يشاركون بايجابية في درس التربية البدنية والرياضية تم اختيارهم بطريقة عشوائية من (23) مدرسة ثانوية ، حكومية وأهلية بمدينة الرياض ، وبعد المعالجة الإجمالية لبيانات الدراسة أشارت النتائج إلى :

- وجود معوقات الاشتراك الايجابي لتلاميذ المرحلة الثانوية مختلفة تتعلق بالمحتوى ، الأهداف ، المتعلم بذاته ، ... الخ وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحث بالعديد من التوصيات المرتبطة بكل من المتعلم ذاته ، الأهداف ، المحتوى ، الإمكانيات وطرق التدريس وكان من أهمها : اهتمام المؤسسات التعليمية والإعلامية بتقديم برامج هادفة وتوفير ساحات اللعب وغيرها .

## 5- دراسة الطالب حجيج مولود لسنة 2005 :

”تقويم معوقات الاحتراف في كرة القدم الجزائرية“، دراسة ميدانية لأندية القسم الوطني الأول بالجزائر العاصمة ، في معهد التربية البدنية والرياضية ، سيدي عبد الله ، الجزائر العاصمة لسنة 2005

لقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي والتفسيري للظاهرة ، حيث قام بمحاولة تحديد واستكشاف معوقات الاحتراف في كرة القدم الجزائرية وما هي المشاكل الحائلة دون الوصول بالاحتراف إلى القمة .

وللتحقيق من فرضيات الدراسة فقد قام الباحث بتوزيع استبيان على اللاعبين والمدربين لأندية العاصمة يحتوي 18 سؤالاً وكان هذا الاستبيان يهدف لمعرفة المعوقات التي تحول دون الوصول بالاحتراف إلى القمة .

لقد بينت نتائج الدراسة المتحصل عليها من أداة الاستبيان من خلال دراسة معوقات الاحتراف في كرة القدم الجزائرية أن أهم المشاكل الموجودة في المجال الرياضي حالياً هي قلة المصادر التمويلية والتي تؤثر بالسلب على إتاحة الفرص للهيئات الرياضية بمختلف أنواعها على تحقيق أهدافها و تنفيذ برامجها، ولهذا فمشكلة التمويل في الرياضة هي من أكبر المشاكل المؤثرة والتي تواجه القادة و المسؤولين الرياضيين في الوقت الحالي . لهذا الغرض نرى أنه على الدولة الاتجاه إلى تطبيق فلسفة الاحتراف كنظام مآله الاعتماد الأكبر على التمويل الذاتي . بأن تقوم كل هيئة أو مؤسسة بالدراسة العلمية الواقعية للتعرف على فرص النمو والتطور واستثمار هذه الفرص بما يتيح التنمية الحقيقية لمواردها واستغلالها بعيداً عن التمويل الحكومي مع المتابعة المستمرة والتعديل طبقاً للمستجدات الحديثة على نظم الاحتراف .



## 6 - دراسة الطالب لزهرة أوصيف لسنة 2007 :

”تقويم معوقات ممارسة التربية البدنية و الرياضية في المدارس الابتدائية بكل من الجزائر العاصمة ، خنشلة و الجلفة“

لقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي والتفسيري للظاهرة ، حيث قام بمحاولة حصر وتحديد أهم المعوقات التي تقف أمام تطور التربية البدنية و الرياضية في المدارس الابتدائية الطور الأول و الثاني ، حيث كانت العينة تتكون من 75 معلم و معلمة و 15 مدير مدرسة ابتدائية ، ومنها فقد حاول الباحث الوقوف على أهم المعوقات و التي ذكر منها انعدام الإمكانيات الرياضية و الوسائل و صعوبة البرامج الوزارية لهذه المادة و عدم

مقدرتهم في فهمها و نقص التكوين في الميدان الرياضي ، اكتظاظ الأقسام و قسوة المناخ ، عدم توفر القاعات المغلقة و نقص الزيارات الترفيهية من طرف مستشاري التربية في هذا المجال .

حيث خلص الباحث إلى اقتراح جملة من الاقتراحات على القائمين بشؤون التربية البدنية و الرياضية منها التكوين الجيد و العلمي لأساتذة الاختصاص ، توفير الإمكانيات و العتاد ، إنشاء الملاعب و مساحات اللعب ، معالجة مشكل الاكتظاظ وغيرها .

خلاصة: إن هذه البحوث و الدراسات السابقة قد تخصصت بالدراسة الدقيقة في موضوع بحثنا حول درس التربية البدنية و الرياضية و انصبت على دروس التربية البدنية و الرياضية لمختلف الأطوار و المراحل التعليمية و خاصة دراسة شعلال عبد المجيد لسنة 1998 و التي كانت بعنوان ”تقويم معوقات النشاط الرياضي اللاصفي و طرق معالجتها “ الطور الثانوي ، و دراسة أوصيف لزهرة لسنة 2007 و المعنونة بـ ”تقويم معوقات ممارسة التربية البدنية و الرياضية في المدارس الابتدائية “ و اللتان تطرقتا إلى موضوع بحثنا بالكثير من الإسهاب و المنهجية .

- إجراءات الدراسة الميدانية :

### 1- منهج الدراسة :

تختلف مناهج البحوث الاجتماعية و التربوية باختلاف مشكلة الدراسة و باختلاف أهدافها ، و منه فإن موضوع هذه الرسالة المعنونة بعنوان: ” تقويم معوقات تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي في مدينة تبسة“ و يفرض علينا المنهج الوصفي التحليلي : و يعرفه هويتي بأنه : ”الدراسة التي تتضمن الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو موقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة من الأوضاع“<sup>(1)</sup> .

و يتميز هذا المنهج بما يلي :

أ- أنه دراسة مسحية أو وصفية بهدف التعرف على تركيبها و خصائصها .

ب- انه يهتم بالتدقيق في العوامل المختلفة المؤثرة في الظاهرة<sup>(2)</sup> .

إذن المنهج الوصفي هو عملية استسقاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو التربوية أو النفسية على ما هي عليه في الحاضر بقصد تشخيصها ، كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها أو العلاقة بينها و بين الظواهر الأخرى المرتبطة بها و عليه فنحن بصدد دراسة ظاهرة تربوية بيداغوجية و واقعية تتمثل في (تقويم معوقات الاشتراك الايجابي في درس التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الثانوية بمدينة تبسة ) ، تحتم علينا تتبع هذا المنهج لمعرفة هذه المعوقات و

كشف جوانب هذه الظاهرة ومن طبيعة المنهج المسحي أنه يسمح باستخدام أدوات مختلفة يحتاج إليها الباحث مثل ، الملاحظات ، المقابلة والاستبيان .

## 2- مجتمع الدراسة :

أ-المجال المكاني : شملت الدراسة بعض ثانويات مدينة تبسة 16ثانوية .

ب-المجال الزمني :اختبر موضوع الدراسة بعد الموافقة من قبل المشرف في أواخر شهر أبريل سنة 2015 بالنسبة للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد دام قرابة 08 أشهر .وهذه المدة تم فيها توزيع الاستبيان وتحليل النتائج المحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية .

## 3- عينة الدراسة :

3-1- حجم العينة : لقد تم اختيار عينة عشوائية يرتكز عليها بحثنا هذا وهي موزعة كالآتي :

- اختيار 4217 تلميذ مشارك في درس التربية البدنية والرياضية .
- اختيار 401 تلميذ غير مشارك في درس التربية البدنية والرياضية .
- اختيار 39 أستاذ مشرف على درس التربية البدنية والرياضية .
- اختيار 16 مدير ثانوية بولاية تبسة .

## 4- أدوات الدراسة :

1- الاستبيان :” يعتبر الاستبيان أداة من أدوات جمع البيانات وفي ذلك النموذج الذي يشتمل مجموعة أسئلة توجه للأفراد من أجل الحصول على البيانات حول موضوع أو مشكلة أو موقف ما”<sup>(1)</sup>

ويعتبر الاستبيان أهم خطوة يتبعها الباحث لذا عليه أن يتوفى الوقوع في بعض الأخطاء التي تحيد عن المعنى الذي نرجوه ولجعله أكثر موضوعية وعملي فانه وجب .

- تجريب الاستبيان قبل توزيعه نهائيا .
- أن تكون الأسئلة مختصرة وهادفة وبسيطة المعاني .
- جعل لكل استبيان مقدمة توضيحية وتحسيسية لدفع المبحوث للإجابة بأهمية الدراسة العلمي.
- تحديد وتوضيح الغرض من كل سؤال .

1-1-2- بناء الاستبيان :لقد تم بناء الاستبيان في شكله النهائي بعد عملية مسح لعدة كتب ومراجع ورسائل ماجستير مست موضوع الدراسة من قريب أو من بعيد منها :

- Alain HEBRARD : L'Education physique et sportive Réflexions et Perspective , code \*STAPS et EPS ,1986.

\* لحر عبد الحق « مكانة و دور التربية البدنية في الجهاز التربوي الجزائري » مذكرة ماجستير )

1- زكي جمال الدين :” أسس القيم الاجتماعية ”، دارالفكر العربي ، القاهرة ، 1962 ، ص 48 .

2- خير الله العصار: ” محاضرات في منهجية الدراسة الاجتماعي ”، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ص 4 .

معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، 1993).

\* لوصيف زهر « تقويم معوقات ممارسة التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية » مذكرة ماجستير-معهد علوم الطبيعة والحياة – قسم التربية البدنية والرياضية ، المركز الجامعي سوق أهراس ، 2007 .

ومنها فقد تم صياغة الأسئلة الموجهة للتلاميذ المشاركين وغير المشاركين والأساتذة والمدراء وتم توزيعها على محور واحد :

المحور الأول : تم التطرق فيه إلى طرق التدريس في درس التربية البدنية والرياضية .

2-1-2- صدق الاستبيان : بعد إعطاء الصيغة الأولية للاستبيان وبنائه وفق الإطار النظري للبحث انتقلنا الى مرحلة قياس مدى صدقه وذلك من خلال:

أ-التحكيم :حيث تم عرضه على مجموعة من الخبراء والأساتذة لتحديد ثغرات الاستبيان و تنظيمه، إذ تم عرضه

على :

• الأستاذ المشرف .

• أساتذة مختصين تابعين لجامعة دالي إبراهيم بالجزائر العاصمة .

• مفتش التربية للتعليم الثانوي لولاية تبسة .

وجاءت طريقة طرح الأسئلة على الشكل التالي :

• الأسئلة المغلقة : تقيد الجيب على اختيار إجابة واحدة بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة .

ب – الدراسة الاستطلاعية : عمدنا في بحثنا هذا إلى التركيز على الدراسة الاستطلاعية ، بحيث قمنا بعدة زيارات للاطلاع والتقصي عن قرب لتقويم معوقات الاشتراك الايجابي في درس التربية البدنية والرياضية وكانت بمعدل 03 زيارات إلى أربع ، وبعدها تم اختيار العينة التي قمنا بمقابلتها و التي تخص التلاميذ المشاركين وغير المشاركين والأساتذة والمدراء ، بما فهم مفتش التربية للتعليم الثانوي وتم التطرق من خلالها إلى مجمل العوائق والسلبيات التي تحول دون الوصول بدرس التربية البدنية والرياضية الى الهدف المنشود وتعيق المتعلم بذاته للاستفادة من الدرس ومنها تم ضبط الإشكالية وصياغة الفرضيات .

-الوسائل الإحصائية : بعد الإجابات على الأسئلة المطروحة من طرف العينة المختارة اعتمدنا على مجموعة من الطرق الإحصائية لتحليل وترجمة النتائج المحصل عليها و من بينها :

• طريقة الإحصاء بالنسبة المئوية (%) :

$$\% = \frac{\text{عدد التكرارات}}{100} \times 100$$

مجموع العينة

• طريقة الإحصاء بالمتوسط الحسابي : وتعتبر أكثر الطرق الإحصائية استعمالا فهو حاصل قسمة مجموع المفردات أو القيم في المجموعة التي أُجري عليها القياس : س1 ، س2 ، س3 ، ..... ، س ن ، على عدد هذه القيم ( ن ) .

ويكتب بالصيغة التالية : ش = مَج س حيث ش : المتوسط الحسابي

ن مَج س : مجموع القيم

ن : عدد القيم

\* ولهذه من المتوسط الحسابي الحصول على متوسط الأجهزة والعتاد .

تحليل ومناقشة النتائج:

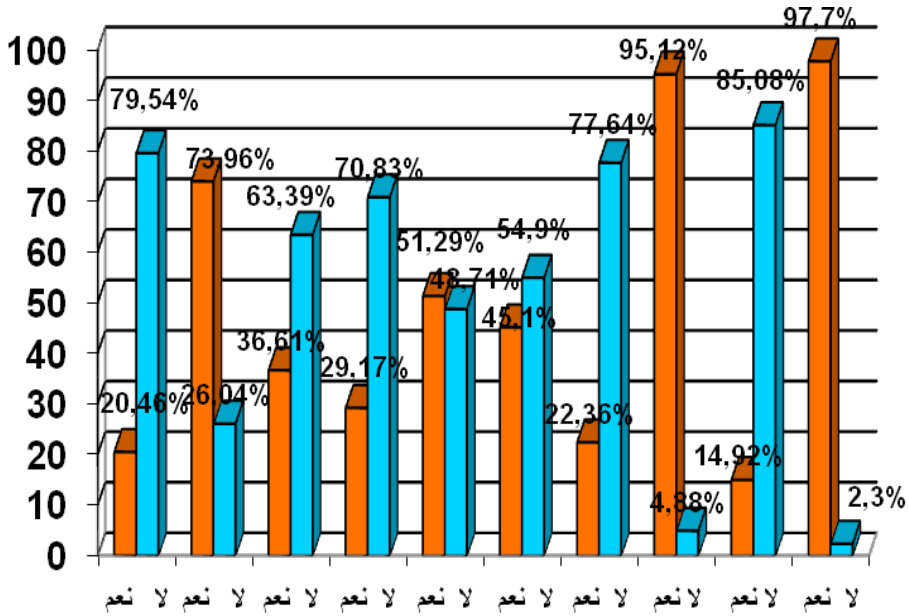
تحليل نتائج الأسئلة الخاصة بالفرضية العامة:

1-محور طرق التدريس:

الأسئلة											
رقم السؤال	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	
الإجابة بـ	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	
مجموع الإجابات	863	3354	3119	1098	1544	2673	1230	2987	2163	2054	97
النسبة المئوية	20.46%	79.54%	73.96%	26.04%	36.61%	%63.39	%29.17	%70.83	%51.29	%48.71	%02.30

الجدول رقم (01)

يوضح النسبة المئوية لإجابات التلاميذ المشاركين في درس التربية البدنية والرياضية على محور طرق التدريس .



الشكل البياني رقم (01):

يبين النسبة المئوية لإجابات التلاميذ المشاركين في درس التربية البدنية والرياضية على محور طرق التدريس.

• من خلال الجدول رقم (01) و الشكل البياني رقم (01) يتضح لنا أن :

863- تلميذ مشارك في درس التربية البدنية والرياضية بينوا أن الوقت المخصص من طرف الوزارة كاف لتنفيذ طرق التدريس أي ما يعادل (20.46%) ، بينما يرى 3354 منهم أي ما يعادل (79.54%) من التلاميذ المشاركين في الدرس أن الوقت المخصص غير كاف لتنفيذ طرق التدريس.

-و اتفق 3119 تلميذ مشارك في درس التربية البدنية والرياضية أي ما يعادل نسبة (73.96%) على أن الأستاذ يستعمل طرق مشوقة في تدريس الدرس، في حين أكد 1098 تلميذ مشارك في الدرس عكس ذلك أي ما يعادل (26.04%) .

-ويرى 1544 تلميذ مشارك في درس التربية البدنية والرياضية أن هناك علاقة ترابطية بين الخبرات التي يتيحها الدرس بطرق التدريس أي ما يعادل (36.61%) ، وعلى العكس من ذلك يرى 2673 تلميذ مشارك أي ما يعادل (63.39%) أنه لا توجد هناك علاقة ترابطية بين الخبرات التي يتيحها الدرس بطرق التدريس .

و يتفق 1230 تلميذ مشارك في درس التربية البدنية والرياضية أي ما يعادل نسبة (29.17%) أن الأستاذ يهتم بمبادرات التلاميذ وبيكيفها مع طرق التدريس المختلفة ، أما 2987 تلميذ مشارك أي ما يعادل (70.80%) أكدوا أن الأستاذ لا يهتم بمبادرات التلاميذ ولا يكيفها مع طرق التدريس المختلفة .

ويجب 2163 تلميذ مشارك في درس التربية البدنية والرياضية أي بنسبة (51.29%) أن التشكيلات المطبقة أثناء الدرس مناسبة لطبيعة الأنشطة الممارسة ، بينما ينفي ذلك 2054 تلميذ مشارك أي ما يعادل (48.71%).

و يرى 1902 تلميذ مشارك في درس التربية البدنية والرياضية أي ما يعادل (45.10%) أن طريقة التدريس بالكفاءات المقترحة حديثا لها نجاعة ، ويؤكد 2315 تلميذ مشارك في الدرس أ ما يعادل (54.90%) العكس.

وجاءت إجابات 943 تلميذ مشارك في درس التربية البدنية والرياضية أي ما نسبته (29.36%) بالتأكيد أن طرق التدريس المطبقة في درس التربية البدنية والرياضية فعالة و موحدة بالنسبة للجنسين ، بينما ينفي ما مجموعه 3274 تلميذ مشارك ذلك أي ما يعادل نسبة (77.64%) .

و بعدد من التلاميذ المشاركين في درس التربية البدنية والرياضية بلغ 4011 تلميذ مشارك أي ما يعادل (95.12%) كان الجواب أنه من المستحسن تغيير طرق التدريس القديمة ، في حين بلغ عدد التلاميذ المشاركين في الدرس الذين كان جوابهم أنه من المستحسن عدم تغيير طرق التدريس القديمة كان 206 تلميذ أي ما يعادل (04.88%) .

بلغ مجموع التلاميذ المشاركين في درس التربية البدنية والرياضية الذين يرون أن هناك طرق خاصة لتعليم المهارات الحركية للتلاميذ غير المشاركين في درس التربية البدنية والرياضية 629 تلميذ مشارك أي ما يعادل (14.92%) في حين أن 3588 منهم أي نسبة تقدر بـ (85.08%) يرون العكس .

- وعن أفضلية و نجاعة الطرق الحديثة عن الطرق القديمة يرى 4120 تلميذ مشارك في درس التربية البدنية والرياضية أي ما عادل (97.70%) أنها أفضل و ناجعة ، ويرى 97 منهم فقط أي ما يعادل (02.30%) العكس من ذلك.

#### ● على ضوء ما تقدم نلاحظ الآتي:

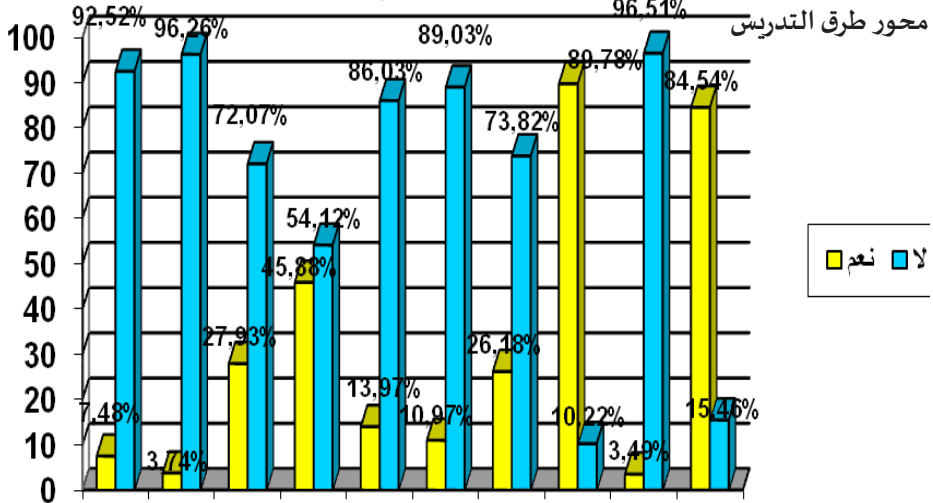
- بحكم أن شريحة التلاميذ المشاركون في درس التربية البدنية والرياضية هي المعنية بالدرجة الأولى حيث بينت أن الوقت المخصص من طرف الوزارة غير كاف لتنفيذ طرق التدريس و هذا بنسبة (79.54%) و ترى نسبة (63.39%) انه ليست هناك علاقة ترابطية بين الخبرات التي يتيحها الدرس يطرق التدريس فيما ذهبت نسبة من التلاميذ المشاركين قدرت بـ (70.83%) أن الأستاذ لا يهتم بمبادرات التلاميذ ولا يعمل على تكييفها مع طرق التدريس المختلفة . و بنسبة (54.90%) أجاب التلاميذ المشاركون على أن طريقة التدريس بالكفاءات المقترحة حديثا ليست لها نجاعة ، فيما أكدت نسبة (77.64%) أن طرق التدريس المطبقة في الدرس تفتقد للفعالية و غير موحدة بالنسبة للجنسين و إجابة نسبة (95.12%) من شريحة التلاميذ المشاركين عن استحسان تغيير طرق التدريس القديمة ، فيما نفى ما نسبته (85.08%) من المشاركين في الدرس الذين يرون أن هناك طرق خاصة لتعليم المهارات الحركية للتلاميذ غير المشاركين في الدرس .

- ومنه فان الباحث يرجع ذلك إلى عدم وجود دراسة علمية و عملية لبرنامج التربية البدنية والرياضية من حيث الجوانب التقنية و الفنية و التربوية و رداءة البرامج المقترحة و التي عادة ما يكون تنفيذها بطرق تقليدية و عشوائية و هي عادة تكون صور طبق الأصل لبرامج دول أجنبية مما يرفع عنها الشخصية الحقيقية و عدم مراعاة طبيعة المجتمع الجزائري و عدم اختيار الطرق الدراسية الفعالة .

الأسئلة										رقم السؤال																													
10	09	08	07	06	05	04	03	02	01																														
لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	مجموع الإجابات	النسبة المئوية																										
62	339	387	14	41	360	296	105	357	44	345	056	217	184	289	112	386	15	371	30	15.46%	84.54%	96.51%	3.49%	10.22%	89.78%	73.82%	26.18%	89.03%	10.97%	86.03%	13.97%	54.12%	45.88%	72.07%	27.93%	96.26%	03.74%	92.52%	07.48%

الجدول رقم (2) :

يوضح النسبة المئوية لإجابات التلاميذ غير المشاركين في درس التربية البدنية والرياضية على محور طرق التدريس



الشكل البياني رقم (2) : يبين النسبة المئوية لإجابات التلاميذ غير المشاركين في درس التربية البدنية

و الرياضية على محور طرق التدريس .

• لقد أظهرت نتائج الجدول رقم (2) و الشكل البياني رقم (2) أنه :

- بلغ مجموع التلاميذ غير المشاركين في درس التربية البدنية و الرياضية الذين يرون كفاية الوقت لتنفيذ طرق التدريس و المخصص من طرف الوزارة 30 تلميذ غير مشارك أي ما يعادل نسبة (07.48%) ، في حين أن 371 تلميذ غير مشارك أي بنسبة تقدر بـ (92.52%) يرون العكس من ذلك .

- و يرى 15 تلميذ غير مشارك في درس التربية البدنية و الرياضية أي ما يعادل نسبة (03.74%) أن الأستاذ يستعمل طرق مشوقة في تدريس الدرس، في حين أن 386 تلميذ غير مشارك في الدرس أي بنسبة (96.26%) يرون أن الأستاذ يستعمل ذلك .

- و يتفق 112 تلميذ غير مشارك في درس التربية البدنية و الرياضية أي بنسبة (27.93%) أن هناك علاقة ترابطية بين الخبرات التي يتيحها الدرس بطرق التدريس ، بينما يؤكد 289 تلميذ غير مشارك أي ما يعادل (72.07%) أنه ليست هناك علاقة ترابطية بين الخبرات التي يتيحها الدرس بطرق التدريس .

- و يؤكد 184 تلميذ غير مشارك في درس التربية البدنية و الرياضية أي ما يعادل نسبة (45.88%) أن الأستاذ يهتم بمبادرات التلاميذ و يكيفها مع طرق التدريس المختلفة ، بينما 217 تلميذ من نفس الشريحة أي ما يعادل (54.12%) ينفون ذلك .

- و بعدد من التلاميذ غير المشاركين في درس التربية البدنية و الرياضية بلغ 56 تلميذ غير مشارك أي ما يعادل (13.97%) كان الجواب أن التشكيلات المطبقة أثناء الدرس مناسبة لطبيعة الأنشطة الممارسة ، في حين بلغ عدد التلاميذ غير المشاركين في الدرس الذين كان جوابهم بان التشكيلات المطبقة غير مناسبة لذلك 345 تلميذ غير مشارك أي ما يعادل نسبة (86.03%) .

- و بعدد من التلاميذ غير المشاركين في درس التربية البدنية و الرياضية بلغ 44 تلميذ غير مشارك أي ما يعادل (10.97%) ممن يرون أن طريقة التدريس بالكفاءات المقترحة حديثا لها نجاعة ، فيما أجاب 357 تلميذ غير مشارك في الدرس أ ما يعادل (89.03%) ممن يرون أن هذه الطريقة ليست لها نجاعة .

- وبلغ عدد التلاميذ غير المشاركين في درس التربية البدنية و الرياضية الذين يرون أن طرق التدريس المطبقة في درس التربية البدنية و الرياضية فعالة و موحدة بالنسبة للجنسين 105 تلميذ غير مشارك أي ما يعادل (26.18%) ، في حين بلغ عدد 296 أي ما يعادل (73.82%) من التلاميذ غير المشاركين في الدرس الذين يرون عدم فعالية طرق التدريس المطبقة في الدرس و أنها غير موحدة بالنسبة للجنسين .

- واتفق 360 لتلميذ غير مشارك في درس التربية البدنية و الرياضية أي ما يعادل (89.78%) أنه من المستحسن تغيير طرق التدريس القديمة ، و على العكس من ذلك فان 41 تلميذ غير مشارك في الدرس أي ما يقارب نسبة (10.22%) يرون من المستحسن عدم تغيير طرق التدريس القديمة .

- و كانت إجابات 14 تلميذ غير مشارك في درس التربية البدنية و الرياضية أي



ما يعادل نسبة (03.49%) أن هناك طرق خاصة لتعليم المهارات الحركية للتلاميذ غير المشاركين في درس التربية البدنية والرياضية ، فيما كانت إجابات 387 تلميذ غير مشارك في الدرس أي ما يعادل نسبة (96.51%) عكس ذلك .

- وبلغ مجموع التلاميذ غير المشاركين في درس التربية البدنية والرياضية الذين يرون أن الطرق الحديثة أفضل وأنجع من الطرق القديمة 339 تلميذ غير مشارك أي ما يعادل (84.54%) في حين أن 62 تلميذ غير مشارك في الدرس أي ما يعادل نسبة (15.46%) يرون العكس من ذلك .

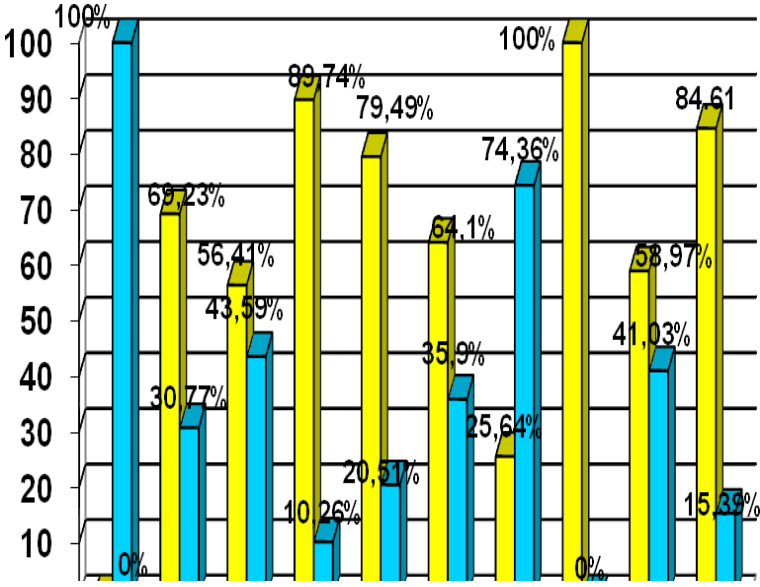
● على ضوء ما تقدم نلاحظ الآتي:

- أن جميع النتائج جاءت مؤكدة أن الوقت المخصص من طرف الوزارة غير كاف لتنفيذ طرق الدرس . وأن الأستاذ لا يستعمل طرق مشوقة في التدريس وعدم وجود علاقة ترابطية بين الخبرات التي يتيحها الدرس بطرق التدريس وأن الأستاذ لا يهتم بمبادرات التلاميذ وتكييفها مع طرق التدريس المختلفة وعدم مناسبة التشكيلات المطبقة أثناء الدرس لطبيعة الأنشطة الممارسة ، وأن طريقة التدريس بالكفاءات المقترحة حديثا ليست لها نجاعة وانعدام فعالية طرق التدريس وعدم توحيدها بالنسبة للجنسين وموافقهم على تغيير طرق التدريس القديمة ، ونفهم لوجود طرق خاصة لتعليم المهارات الحركية للتلاميذ غير المشاركين في الدرس وتأكيدهم أن الطرق الحديثة أفضل من الطرق القديمة .

- و عليه فان مجموع العراقيل والمشاكل التي تعترض هذه الفئة كانت واقعية وعملية ، فوجب مراعاة نظرهم الجدية للتغيير والتحديث في البرامج ويرى الباحث سبب عدم مشاركة هذه النسبة المعتبرة بين التلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية إلى تلك الأسباب السالفة الذكر فأين هو الدور المنوط بالقائمين على التربية البدنية والرياضية ؟

الأسئلة												رقم السؤال	الإجابة الإيجابية	مجموع الإجابات	النسبة المئوية					
10		09		08		07		06		05						04		03		02
لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا
06	33	16	13	00	39	29	10	14	25	08	31	04	35	17	22	12	27	39	00	
15.39%	84.61%	41.03%	58.97%	00%	100%	74.36%	25.64%	35.90%	64.10%	20.51%	79.49%	10.26%	89.74%	43.59%	56.41%	30.77%	69.23%	100%	00%	

الجدول رقم (03) : يوضح النسبة المئوية لإجابات الأساتذة على محور طرق التدريس .



الشكل البياني رقم (03): يبين النسبة المئوية لإجابات الأساتذة على محور طرق التدريس.

• لقد أظهرت نتائج الجدول رقم (03) و الشكل البياني رقم (03) أنه :

- يرى 39 أستاذ أي ما يعادل نسبة (100%) من الأساتذة المشرفين على درس التربية البدنية والرياضية أن الوقت المخصص من طرف الوزارة غير كاف لتنفيذ طرق التدريس .

- واتفق 27 أستاذ من المشرفين على درس التربية البدنية والرياضية أي ما يعادل نسبة (69.23%) على أن الأستاذ يستعمل طرق مشوقة في تدريس الدرس ، في حين أكد 12 أستاذ منهم أي ما نسبته (30.77%) عكس ذلك .

- و يجيب 22 أستاذ من المشرفين على درس التربية البدنية والرياضية في الثانويات أي ما يعادل (56.41%) بأن هناك علاقة ترابطية بين الخبرات التي يتيحها الدرس بطرق التدريس بينما ينفي ذلك 17 أستاذ أي ما يعادل (43.59%) .

- و يتفق 35 أستاذ من المشرفين على درس التربية البدنية والرياضية في الثانويات أي ما يعادل (89.74%) أن الأستاذ يهتم بمبادرات التلاميذ و يكتفيها مع طرق التدريس المختلفة ، أما 04 أساتذة أي ما يعادل نسبة (10.26%) أكدوا أنهم لا يهتمون بمبادرات التلاميذ و تكييفها مع طرق التدريس المختلفة .

- وأكد 31 أستاذ ممن يشرفون على درس التربية البدنية والرياضية في الثانويات أي ما يعادل (79.49%) أن التشكيلات المطبقة أثناء الدرس مناسبة لطبيعة الأنشطة الممارسة . في حين يرى 08 أساتذة من نفس الشريحة أي ما يعادل (20.51%) أن التشكيلات المطبقة أثناء الدرس غير مناسبة لطبيعة الأنشطة الممارسة

- وبعده من الأساتذة المشرفين على درس التربية البدنية والرياضية أجاب 25 أستاذ منهم أي ما يعادل (64.10%) أن طريقة بالكفاءات المقترحة حديثا لها نجاعة ، فيما أجاب 14 أستاذ فقط أي بنسبة (35.90%) من أن طريقة التدريس بالكفاءات المقترحة حديثا ليست لها نجاعة .

- ويوجب 10 أساتذة من المشرفين على درس التربية البدنية والرياضية أي ما يعادل نسبة (25.64%) على طرق التدريس المطبقة في درس التربية البدنية والرياضية فعالة و موحدة بالنسبة للجنسين ، فيما ينفي 29 أستاذ منهم أي بمعدل (74.36%) ذلك ويقولون بالعكس .

- وانطبقت إجابات 39 أستاذ من المشرفين على درس التربية البدنية والرياضية أي ما يعادل نسبة (100%) أنه من المستحسن تغيير طرق التدريس القديمة .

- وبمجموع 23 أستاذ من المشرفين على درس التربية البدنية والرياضية في الثانويات أي ما يعادل (58.97%) أجابوا أن هناك طرق خاصة لتعليم المهارات الحركية للتلاميذ غير المشاركين في درس التربية البدنية والرياضية ، غير أن مجموع 16 أستاذ من نفس الشريحة أي بنسبة (41.03%) أجابوا أن هذه الطرق الخاصة للتعليم غير مطبقة أصلا .

- ويرى 33 أستاذ ممن يشرفون على درس التربية البدنية والرياضية أي ما يعادل (84.61%) أن الطرق الحديثة أفضل وأنجع من الطرق القديمة ، فيما يرى ما مجموعه 06 أساتذة أي ما يعادل (15.39%) عكس ذلك .

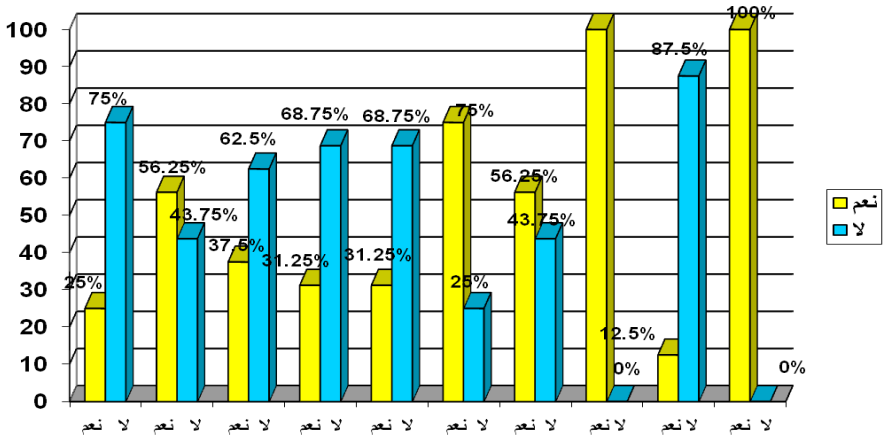
#### ● على ضوء ما تقدم نلاحظ الآتي:

- عن محور طرق التدريس جاءت إجابات الأساتذة أن الوقت المخصص من طرف الوزارة غير كاف لتنفيذ طرق التدريس في درس التربية البدنية والرياضية وذلك ما نسبته (100%)، فيما أجابت نسبة (74.36%) من الأساتذة بأن طرق التدريس المطبقة في درس التربية البدنية والرياضية غير فعالة وغير موحدة بالنسبة للجنسين وبنسبة (100%) كانت إجاباتهم أنه من المستحسن تغيير طرق التدريس القديمة

- ومنه نرى أن إجابات الأساتذة كانت فيما يرى الباحث متحيزة قليلا وغير منطوقة وذلك لتبرير وتقليل بعض النقائص الناتجة عن عدم معرفتهم الكاملة بهذه الطرق وعدم تمكن معظمهم منها وذلك لضيق الوقت وكثرة الأفواج والأعباء المثقلة لكامل التلاميذ في عملية التدريس .

رقم السؤال		الإجابة ب		مجموع الإجابات	النسبة المئوية
10	لا	لا	00	00%	
09	لا	لا	16	100%	
08	لا	لا	14	87.50%	
07	لا	لا	02	12.50%	
06	لا	لا	00	00%	
05	لا	لا	16	100%	
04	لا	لا	07	43.75%	
03	لا	لا	09	56.25%	
02	لا	لا	04	25%	
01	لا	لا	12	75%	
	لا	لا	11	68.75%	
	لا	لا	11	68.75%	
	لا	لا	05	31.25%	
	لا	لا	10	62.50%	
	لا	لا	06	37.50%	
	لا	لا	07	43.75%	
	لا	لا	09	56.25%	
	لا	لا	12	75%	
	لا	لا	04	25%	

الجدول رقم (04) : يوضح النسبة المئوية لإجابات المدرء على محور طرق التدريس.



الشكل البياني رقم (04) : يبين النسبة المئوية لإجابات المدرء على محور طرق التدريس. لقد أظهرت

نتائج الجدول رقم (04) و الشكل البياني رقم (04) أنه :

- بلغ مجموع المدرء المشرفين على الثانويات الذين يرون أن الوقت المخصص من طرف الوزارة كاف لتنفيذ طرق التدريس 04 مدرء أي ما يعادل نسبة (25%) ، في حين أن 12 مديراً من نفس الشريحة أي ما يعادل (75%) يرون أن الوقت المخصص غير كاف لتنفيذ طرق التدريس .
- وجاءت إجابات 09 مدرء ممن يشرفون على الثانويات أي ما يعادل نسبة (56.25%) مؤكدة أن الأستاذ يستعمل طرق مشوقة في تدريس الدرس ، فيما نفي ذلك ما مجموعه 07 مدرء أي ما يعادل (43.75%) .
- وبعده من المدرء المشرفين على الثانويات بلغ 06 مدرء أي ما يعادل (37.50%) أجابوا بأن هناك علاقة ترابطية بين الخبرات التي يتيحها الدرس بطرق التدريس ، في حين بلغ عدد المدرء الذين يرون عدم وجود هذه العلاقة الترابطية 10 مدرء أي ما يعادل نسبة (62.50%) .
- وبعده من المدرء المشرفين على الثانويات بلغ 05 مدرء أي ما يعادل (31.25%) كانت إجاباتهم أن الأستاذ يهتم بمبادرات التلاميذ و يكيّفها مع طرق التدريس المختلفة ، فيما ينفي ما مجموعه 11 مديراً أي ما يعادل نسبة (68.75%)
- و بنفس العدد و النسبة للسؤال السابق جاءت إجابات المدرء على أن التشكيلات المطبقة أثناء الدرس مناسبة لطبيعة الأنشطة الممارسة .
- و يؤكد 12 مديراً ممن يشرفون على الثانويات أي ما يعادل (75%) على أن طريقة التدريس بالكفاءات المقترحة حديثاً لها نجاعة ، في حين أن 04 مدرء أي بنسبة (25%) من أن طريقة التدريس بالكفاءات المقترحة حديثاً ليست لها نجاعة .
- و يجيب 09 مدرء ممن يشرفون على الثانويات أي ما يعادل نسبة (56.25%) على أن طرق التدريس المطبقة في درس التربية البدنية و الرياضية فعالة و موحدة بالنسبة للجنسين ، فيما ينفي ذلك 07 مدرء أي ما يعادل (43.75%) .
- و انطبقت إجابات 16 مديراً ثانوية أي ما يعادل نسبة (100%) أنه من المستحسن تغيير طرق التدريس القديمة .
- و بمجموع 02 مديراً ثانوية أي ما يعادل (12.50%) أجابوا أن هناك طرق خاصة لتعليم المهارات الحركية للتلاميذ غير المشاركين في درس التربية البدنية و الرياضية ، غير أن مجموع 14 مديراً من نفس الشريحة أي بنسبة (87.50%) أجابوا أن هذه الطرق الخاصة للتعليم غير مطبقة أصلاً .
- ويرى 16 مديراً ثانوية أي ما يعادل (100%) أن الطرق الحديثة أفضل وأنجع من الطرق القديمة .

● على ضوء ما تقدم نلاحظ الآتي:

- أن فئة المدرء كانت إجابتها على محور طرق التدريس في مجملها تصب في نظر أن هناك معوقات

وعراقيل تحول دون تطبيق هذه الطرق ويرى الباحث أن مشكلة عدم تطبيق الطرق بالشكل العلمي والعملية راجع إلى عدم كفاية الوقت وعدم تكيفها مع الواقع وعدم مطابقتها للتشكيلات المقترحة وكثرة الأفواج .

#### ◆ خلاصة النتائج الخاصة بالفرضية العامة:

من خلال قراءتنا للنتائج المتحصل عليها من طرف التلاميذ المشاركين وغير المشاركين في درس التربية البدنية والرياضية والأساتذة والمدراء في بعض الثانويات، وبناء على إجاباتهم على أسئلتنا المتعلقة بالفرضية العامة ببحثنا والخاصة بطرق التدريس للبرنامج المقترح ، توصلنا إلى صحة الفرضية وكانت أهم المعوقات المرتبطة بطرق التدريس :

- عدم تخصيص المعلم لوقت كاف لتعليم المهارات الحركية للتلاميذ .
- استخدام طرق تدريس غير مشوقة في الدرس .
- عدم ربط الخبرات التي يتيحها الدرس بحاجيات التلاميذ .
- عدم اهتمام المعلم بمبادرات التلاميذ ونزاعاتهم الإبتكارية والفروق الفردية بين التلاميذ في تدريسه .
- عدم مناسبة التشكيلات لطبيعة أنشطة الدرس .
- عدم نجاعة طريقة التدريس بالكفاءات .
- وهذا ما يتوافق مع دراسة صالح العيفان .
- وهذا ما تؤكد فرضيتنا الثانية وتؤكد صحتها النسب المدروسة .

#### ● التوصيات والاقتراحات :

- على ضوء نتائج هذه الدراسة يوصي الباحث بالعديد من التوصيات المرتبطة بطرق التدريس ، وكان أهمها ما يلي :

◆ اهتمام المؤسسات التعليمية والإعلامية بتقديم برامج تهدف الى تغيير المفاهيم الخاطئة لدى المتعلمين من التربية البدنية .

◆ العمل على تكوين اتجاهات ايجابية لدى المتعلمين نحو المشاركة في أوجه نشاط التربية البدنية بوجه عام وفي درس التربية البدنية والرياضية بوجه خاص .

◆ مراعاة ان يتم تحديد أهداف برامج التربية البدنية وفقا لنتائج الدراسات العلمية التي تتناول التعرف على احتياجات المجتمع والمتعلمين وتنوع مواقف النشاط مما يسمح باهتمام معلم التربية البدنية بالمعايير العلمية في اختياره لأوجه نشاط الدرس .

◆ إتاحة الوقت للمتعلمين للاستفادة من موضوع التعلم .

◆ ضرورة اهتمام وزارة التربية الوطنية بزيادة الموارد المالية المخصصة لبرامج التربية البدنية والرياضية المدرسية .

◆ ضرورة اهتمام وزارة التربية الوطنية بالمعلم والعمل على تحضيره وتحفيز المتعلمين

◆ ضرورة اهتمام المشرفين على تقديم البرامج اختيار أفضل وأنجع الطرق العلمية لتنفيذ هذه البرامج مع العمل على تطويرها وتجديدها حسب حالة المجتمع وتطوراته

## الاقتصادية والاجتماعية.

- ❖ الموازنة بين آراء أساتذة التربية البدنية والمشرفين على إعداد البرامج وتنفيذها في مرحلة التعليم الثانوي مع مراعاة خصوصيات كل مجتمع وكل منطقة وفقا لمحاور الدراسة .
- ❖ وضع مشروع لمعالجة المشكلات والعراقيل التي تحول دون المشاركة الايجابية في درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي .
- ❖ تطبيق النظريات الحديثة في التعلم والبيداغوجية المدعمة بالطرق الجديدة و الحديثة في مجال التربية البدنية والرياضية.

## قائمة المراجع

### باللغة العربية :

- 01- أبو علام، رجاء محمود: « قياس وتقويم التحصيل الدراسي»، الكويت، دارالقلم، 1987.
- 01- إبراهيم عصمت مطاوع، واصف عزيزواصف: «التربية التعليمية وأسس وطرق التدريس»، دار النهضة العربية للطباعة، بيروت، سنة 1981.
- 03- حامد عبد السلام زهران: «علم نفس النمو للطفولة والمراهقة»، القاهرة، 1982.
- 04- سعدية محمد علي بهامر: «في سيكولوجية المراهقة»، دار البحوث العلمية، الكويت، 1950.
- 05- عباس أحمد صالح السمرائي: «طرق تدريس التربية البدنية والرياضية» الجزء الأول، بغداد، سنة 1987.
- 06- عبد علي نصيف: «الخطة الحديثة في إخراج درس التربية الرياضية»، منشورات كلية التربية الرياضية.
- 07- حفيظ بن محمد حافظ المزروعى: «تقييم الأداء التدريسي لأعضاء هيئة التدريس في أقسام كلية التربية البدنية، جامعة أم القرى من وجهة نظر طلاب وطالبات مرحلة الدكتوراه. المجلد2، العدد1، 2010.
- 08- حسن شحاتة: «التعليم الجامعي والتقويم الجامعي بين النظرية والتطبيق» مكتبة الدار العربية للكتاب، مصر، 2001.
- 09- قاسم المندلاوي وآخرون: «الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية»، جامعة بغداد، سنة 1989.
- 10- محمد صبيحي حسنين «القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1995.
- 11- معروف رزق: «خطايا المراهقة»، الطبعة الثانية، دار الفكر، دمشق، سنة 1986.
- 12- ميخائيل إبراهيم أسعد: «مشكلات الطفولة والمراهقة»، منشورات دار الأفق الجديدة، بيروت، دون سنة.
- 13- صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد: «التربية وطرق التدريس»، الجزء الأول، الطبعة الثانية، دار المعارف، مصر، سنة 1976.

### الوثائق والمجلات :

- 14- إسحاق محمد «التفاعل اللفظي» مجلة التربية العدد 44، الوزارة التعليمية، عمان (الاردن). دون سنة.
- 15- منهاج السنة الأولى من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، وزارة التربية الوطنية، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية سنة 2005 – 2006.
- 16- منهاج السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتعليم التكنولوجي، وزارة التربية الوطنية، سنة 2006.
- 17- منهاج السنة الثالثة من التعليم الثانوي العام والتعليم التكنولوجي، وزارة التربية الوطنية، سنة 2006.

القواميس:

- 18- علي بن هادية وآخرون ، القاموس المدرسي ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر ، 1991 .  
19- في سبيل موسوعة نفسية .  
20- معجم مصطلحات التحليل النفسي «لابلانز و بوتاليس » la planche et potalis » ترجمة مصطفى حجازي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1981 .  
21 - SilLami : dictionnaire usuel de psychologie, Ed. bordas, paris . 1980

القوانين والمراسيم الوزارية:

- 22- تعليمة وزارية مشتركة رقم 13 مؤرخة في : 03 فيفري 1993 – متعلقة بتنظيم الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي بمؤسسات التربية – الجزائر – 1993 .  
23-وزارة التربية الوطنية " سلسلات إحصائية من 1992 الى 2000 مديرية التخطيط الفرعية للإحصائيات فيفري 2000"  
المراجع باللغة الأجنبية:

- 24-Bour Risp (Sauveur),DONNAL (Elise);L'adolescence, L'age des tempêtes,Ed-Hachette,paris,1990.  
25-Cite in Bensmail;La psychiatrie ,aujourd'hui,O.P.U,Alger,1994.  
26-Hurlock ( CELIZAPETH). psychologie du développement,Ed.MC,Graw Hill,Québec,1978  
27 -ISLMBERT jamati-viviane:SOCIOLOGIE de l'école,France;P.U.F,1974.  
28-MORCELLI,A.Braconnier;psychologie du développement,Ed.Masson, Paris,1988.

المجلات والدوريات باللغات الأجنبية :

- 29-Miroir du sport scolaire ,revue collecte par fasse N°1, Guillet.



## أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

أ. حجاب عصام- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة سوق أهراس

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، ولدراسة مدى الفعالية أجرى الباحث دراسة على مستوى البطولة الجهوية لولاية عنابة حيث شملت عينة الدراسة فريق اتحاد سدراتة ب (20) لاعبا (العينة التجريبية)، وفريق خضراوي أحمد سدراتة ب (20) لاعبا (العينة الضابطة)، وقد تم اختيارهما من مجتمع البحث بالطريقة العمدية، كما اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي وذلك بإجراء الاختبار القبلي يلي ذلك تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المصمم من طرف الباحث، ثم أنهى ذلك بإجراء الاختبار البعدي. ومن خلال تحليل النتائج استخلص الباحث أن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل ايجابي في تطوير الصفات البدنية المدروسة.

**الكلمات المفتاحية:**  
الألعاب المصغرة- البرنامج التدريبي- القوة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة - كرة القدم- المرحلة العمرية أقل من 17 سنة.

### Résumé

L'objectif de cette étude est basée sur les jeux réduit qui contribuent au développement des qualités physiques chez les footballeurs de U 17 ans.

Afin d'évaluer cette efficacité le chercheur a fait une étude du championnat régional de la wilaya d'Annaba, l'étude a eu pour échantillon l'équipe khadrawi Ahmed sedrata avec 20 joueurs (échantillon expérimental) et l'équipe IRB sedrata avec 20 joueurs aussi (échantillon référentiel) en appliquant un test initial ensuite le programme d'entraînement sportif et enfin le second test «retest»

En analysant les résultats on a déduit que le programme d'entraînement basé sur les jeux réduit développe les qualités physiques (force explosive et la force vitesse) chez les joueurs juniors.

### Mots clés:

Les jeux réduits- programme d'entraînement- force explosive - force vitesse- football- tranche d'âge U 17 ans.

## 1- مقدمة وإشكالية البحث:

لما كانت الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم قد تنامت و بشكل ملحوظ نتيجة ما يسمى بالكرة الشاملة «Football intégré» فقد لقي ذلك عبئا كبيرا على كل اللاعبين دفاعا وهجوما حيث أنطوا بوجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استمرار دائم للطاقت البشرية، والتي يستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.

وواجب الإعداد البدني في كرة القدم يوجه نحو تنمية الصفات البدنية (القوة، المداومة، السرعة، المرونة والرشاقة) والتي يعرفها (Bernard Turban, 1998, p28) على أنها الصفات البدنية الهامة واللازمة للاعب كرة القدم، وهذه العناصر على الرغم من إمكان فضل بعضها البعض من الآخر بشكل نظري إلا أننا نراها في الميدان العلمي كوحدة متجانسة يكمل بعضها البعض الآخر ويؤثر و يتأثر كل منها بالنقاط الأخرى ولكننا قد لا نجد صفة التكامل الخمسة عند كثير من المدربين.

يذكر (حفي مختار، 1980، ص 65) أن كرة القدم الحديثة تتطلب الصفات البدنية للاعب كرة القدم، ولكي تكون كل مهارة عالية الأداء يكون لدى اللاعب قدر كبير من فن الأداء الصحيح للمهارة وحالة بدنية عالية والتكيف على الأداء المهاري الجيد في ظروف تشبه المباراة تحت ضغط المنافس. وتتميز كرة القدم بتنوع أدائها ومهاراتها وتكراراتها الحركية الأساسية المتنوعة الدفاعية والهجومية وتعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخطوية ونفسية لتحقيق أفضل المستويات والوصول إلى تحقيق النتائج الإيجابية، وتعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية من أهم الصفات البدنية الضرورية لتحقيق النجاح والفعالية في المستويات العالية.

فالقوة المميزة بالسرعة تعتبر من الصفات الأكثر أهمية وفعالية لإبراز التقنيات العصرية في كرة القدم الشاملة وهذا ما أكده كل من (Diatchov 1987، Grindler 1976، Pagniev 1997، حيث أن حركات اللعب المركزة على مستوى عالي من القوة والسرعة تأخذ طابعا مميزا وهاما في كرة القدم الحديثة، وتبرز أهمية هذه الصفة بعملية الاحتكاك المتواصل والجري السريع لمسافات قصيرة مصحوبا بالحركات التقنية كالتمريرات المتوسطة والقصيرة في مساحات مختلفة، كذلك القيام بالحركات التقنية من مختلف الأوضاع وبسرعة كبيرة، ثم السقوط والهبوط بسرعة لاستقبال الكرة من وضع صعب ودحرجتها ثم التهديف ... إلخ.

كما تعتبر أيضا القوة الانفجارية ذات أهمية كبيرة في مجال كرة القدم، إذ يذكر بارو وماجي أهمية هذه الصفة البدنية من حيث «أن معظم الرياضيين يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة و يمتلكون القدرة على الربط بين هذين العنصرين بشكل متكامل لإحداث القوة المتفجرة من أجل تحقيق أداء أفضل» (Barrow and Magee, 1973, p13)، و عليه على اللاعب أن يتمتع بهذه الصفة وذلك من أجل الحصول على الكرات العالية ولا سيما في ضربات الرأس وكذلك عند الانطلاق بسرعة للسيطرة على كرة مشتركة مع المنافس أو قطع كرة في أثناء الدفاع أو عند التهديف وغيرها من المواقف.

إن مميزات كرة القدم الحديثة أنها تعتمد على تنمية وتطوير الصفات البدنية بطريقة شاملة ومدمجة وهو ما يطلق عليه بالتحضير البدني المدمج، وعلى ذلك يحاول الباحث تطويره للصفات البدنية المذكورة سابقا بطريقة شاملة ومدمجة من خلال تخطيط وبرمجة وتدريب اللاعبين على مواقف تكون مشابهة لظروف المنافسات.

وعلى ضوء ما تقدم من آراء الباحثين إضافة إلى خبرة الباحث النظرية والميدانية كلاعب سابق و

كذا استنادا لرأي بعض المدربين وخبراء كرة القدم الجزائرية لاحظ الباحث قلة استخدام الأسس العلمية في تدريب لاعبي كرة القدم أقل من ١٧ سنة خاصة تدريبات الألعاب المصغرة التي تتم في ملاعب مصغرة إذ ينظر لها على أنها مجرد مباريات تتم في نهاية التدريبات إما لغرض الترفيه أو تغيير جو التدريب، كما لاحظ الباحث أيضا أن معظم المدربين يعتمدون على تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة في المرحلة التحضيرية فقط ويظهر ذلك في الأثر الإيجابي لهذه الصفات المكتسبة في المرحلة التحضيرية خلال الجولات الأولى فقط ولكن مع مرور المباريات يلاحظ ظهور بداية نقص في فاعلية الأداء الحركي نتيجة لتوجيه المحتوى التدريبي فقط للجانب التكتيكي والتقني، وعليه ارتأى الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي لمعرفة تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من ١٧ سنة، وانطلاقا من هذا يرى الباحث أهمية الإجابة على التساؤلات التالية:

#### 1-1-التساؤل العام:

- هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟

#### 1-2- التساؤلات الفرعية:

- 1- هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟
- 2- هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية قيد الدراسة؟

#### 2- فرضيات البحث:

##### 2-1- الفرضية العامة:

- 1- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

##### 2-2- الفرضيات الجزئية:

- 1- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.
- 2- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية لصالح العينة التجريبية.

##### 3- أهداف البحث:

- التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.
- التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير

القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.  
- الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في الصفات البدنية قيد الدراسة.

#### 5-تحديد المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث:

5-1- الألعاب المصغرة: تعرف على أنها « تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين، والتي تجري على مساحات ضيقة وبعدهد معين من اللاعبين، وقد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة». (حنفي محمود مختار، 1992، ص 135)

5-2- البرنامج التدريبي: هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف». (علي فهمي البيك، 2003، ص 102)

#### 5-3- القوة الانفجارية:

تعرف على أنها القوة اللحظية وبطبيعة انفجارية ولمرة واحدة وينحصر زمن أداؤها بين 2-3 ثواني لكي يكون في الأخير انتاج الطاقة من خلال استخدام فوسفات الكرياتين، (Weinck.J, 1997, p148)

#### 5-4- القوة المميزة بالسرعة:

أكد العلماء أن القوة المميزة بالسرعة هي الأداء خلال زمن معين ولأكبر عدد ممكن من التكرارات، أي السرعة في الأداء وهي لا تعني الأداء لمرة واحدة وينحصر زمن أداؤها بين 10-15 ثانية ويعتمد على نظام الطاقة الفوسفاجيني (ATP. CP). (Weinck.J, 1983, p97)

#### 5-5- كرة القدم:

تعرف على أنها «رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشرة لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، وتحريك الكرة بالأقدام، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء». (مصطفى كامل، محمود حسام الدين، 1999، ص 05)

#### 5-6- المرحلة العمرية أقل من 17 سنة:

يعرفها الباحث اجرائيا على أنها فئة من فئات التكوين القاعدي في كرة القدم وتقع بين فئتي الأصغر الأقل من 15 سنة والأواسط الأقل من 20 سنة وتتناسب مع مرحلة المراهقة المتوسطة المؤطرة من طرف الرابطة الجهوية لولاية عنابة.

#### 6- الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث:

##### 6-1- دراسة حجار خرفان محمد (2012):

- عنوان الدراسة: فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر 2012.

- الهدف من الدراسة: حددت أهداف البحث في النقاط التالية:

- معرفة أثر التدريب على ملاعب مصغرة باستخدام أسلوب المنافسة في تطوير بعض الصفات

- البدنية لناشئي كرة القدم.
- معرفة أثر التدريب على ملاعب مصغرة باستخدام أسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.
- الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينات الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث قام باختيار عينة متكونة من 30 لاعبا قسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، فتمثلت الأولى في أصغر ترحي مستغانم بعدد 15 لاعب والثانية في أصغر وواد مستغانم بنفس عدد اللاعبين وهي تابعة للبطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم – المستوى الأول-
- الاختبارات المستخدمة: تمثلت في الاختبارات البدنية التالية:
- اختبار الجري 30 متر من الوقوف، اختبار القفز العمودي لأعلى، اختبار الجري المتعرج بين الحواجز. أما الاختبارات المهارية فتمثلت في:
- السيطرة على الكرة في مساحة محددة، الجري بالكرة بين القوائم، التمرير والاستلام والتحكم.

#### - نتائج الدراسة:

- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدى في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث.
- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في الاختبار القبلي والبعدى لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدى في كل الاختبارات المهارية قيد البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، ماعدا اختبار السرعة 30 متر.
- توجد فروق دالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى في جميع الاختبارات في القياس البعدى في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- توظيف التدريبات باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة أثر إيجابا في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث.

#### 6-2- دراسة جفدم بن ذهبية (2013):

عنوان الدراسة: تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني والمهاري

- 1 - التقويم والقياس في التربية البدنية ، د - محمد صبحي حسانين ، ص 44 ج 1 ط 2
- 2 - علي بن هادية : " القاموس المدرسي " ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر ، 1991 .
- 3 - د . لويس معلوف : " المنجد في اللغة والأدب والعلوم " ، الطبعة الجديدة المطبعة الكاثوليكية ، بيروت ، سنة 1965 ، ص 284-285 .
- 4- المترجم فرنسي عربي: دار البدر للطباعة والنشر والتوزيع ، باب الزوار ، الجزائر ، ص 304 .
- 5 - Roland DORON , française PAROT , dictionnaire de psychologie, 1 ère Ed, Paris; P.U.F, p232 - 5
- 6- د. عدنان درويش ، د. أمين أنور الحوي ، د . محمد عبد الفتاح : " التربية الرياضية المدرسية وطالب التربية العملية " ط 3 دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994 ، ص 19 .

- للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.
- الهدف من الدراسة: حددت أهداف البحث في النقاط التالية:
- معرفة مدى تأثير استخدام الملاعب المصغرة على تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.
- معرفة الفرق بين نتائج الاختبارات البعدية والبدنية والمهارة بين عيني البحث.
- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.
- معرفة مدى مساهمة تدريبات الملاعب المصغرة في نجاح الأداء الحركي للاعبي الفرق الرياضية المدرسية أثناء المنافسة الرياضية.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدى على عينة مكونة من 30 تلميذ من الطور الإكمالي تم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم من (13-15) سنة موزعين على النحو التالي:
- العينة الضابطة: عدد أفرادها 15 تلميذاً.
- العينة التجريبية: عدد أفرادها 15 تلميذاً وهي تمثل الفريق المدرسي لا كمالية 08 ماي بمستغانم.
- نتائج الدراسة:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة وهي لصالح الاختبارات البعدية والتي طبق عليها البرنامج التدريبي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة الضابطة وهي لصالح الاختبارات البعدية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية وهي لصالح العينة التجريبية.
- إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجاباً في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم للفرق المدرسية.
- 7- الدراسة التطبيقية:
- 7-1- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدى، ويعتبر من أكثر المناهج العلمية استعمالاً في البحوث العلمية، ولكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث، وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وصولاً بنا إلى إثبات الأثر الإيجابي في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة من خلال تقنين الأحمال التدريب واستخدام طرق التدريب المختلفة.
- 7-2- مجتمع وعينة البحث:
- مجتمع البحث: يتكون من لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة الذين ينتمون للرابطة الجهوية لولاية عنابة، حيث بلغ عدد الفرق 55 فريق مقسمة إلى 04 أفواج (أ، ب، ج، د).
- عينة البحث: قام الباحث باختيار مجموعتين من الفوج «أ، ب» بالطريقة العمدية وهي متمثلة في: اتحاد سدراتة «IRB SEDRATA» بـ 20 لاعبا (المجموعة التجريبية).
- خضراوي أحمد سدراتة «USKA SEDRATA» بـ 20 لاعبا (المجموعة الضابطة).
- 7-3 - تحديد متغيرات البحث:
- ✓ المتغير المستقل: "تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي".

#### ✓ المتغير التابع: "القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة".

#### 7-4- مجالات البحث:

أ- المجال البشري: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية و التي تمثلت في فريقي اتحاد سدراتة و خضراوي أحمد سدراتة و الذي بلغ عددهم 40 لاعبا.

ب- المجال المكاني: أجريت الاختبارات البدنية القبليّة والبعدية بالإضافة إلى الوحدات التدريبية المقترحة في الملعب البلدي وملعب الملحق البلدي مكان تدريب العينتين.

ج- المجال الزمني: بدأنا هذه الدراسة من 20 أوت 2016 إلى غاية 05 جانفي 2017

#### 7-5- الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق مختلف إجراءات الدراسة عبر ثلاثة مراحل رئيسية:

- المرحلة الأولى: من خلال مراجعة المصادر الخاصة بكرة القدم وكذلك الدراسات السابقة و المشابهة قام الباحث بتحديد مجموعة من الاختبارات البدنية التي تقيس كل من صفة، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، ثم بعد ذلك تم عرضها على مجموعة من الدكاترة المختصين و ذلك من أجل اختيار أنسب الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية المذكورة حيث توصل الطالب إلى الإختبارات التالية:

- المرحلة الثانية: القيام بخطوات تمهيدية وكان الهدف منها:

- اعداد الوثائق الإدارية من أجل السماح لنا بإجراء الاختبارات على العينة التي تم اختيارها للدراسة.

- تحديد الاختبارات البدنية المستعملة في البحث وهي كالتالي:

\* اختبار الوثب العمودي «سارجنت» (اختبار القوة الانفجارية).

\* اختبار الحجل على الرجل لمسافة 10م وكلتا الرجلين (اختبار القوة المميزة بالسرعة)

- إعداد أرضية جيدة للعمل.

- المرحلة الثالثة: القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل (10) لاعبين من وفاق سوق أهراس، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة البحث، حيث تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس الوقت و نفس الظروف، وكان الهدف من التجربة هو دراسة الاختبارات المقترحة أي ثبات، صدق و موضوعية هذه الاختبارات.

7-6- أدوات البحث: استخدم الباحث في عملية جمع البيانات الأدوات التالية: المصادر و المراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاستبيان، الاختبارات البدنية.

#### 7-6-1- الأسس العلمية للاختبارات:

- ثبات الاختبار:

في بحثنا هذا تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة من نفس المرحلة العمرية قوامها 10 لاعبين من فريق مولودية سوق أهراس، حيث طبقت عليهم الاختبارات البدنية و بعد الحصول على نتائج الاختبارات قمنا باستعمال معامل الارتباط بيرسون و بعد الاطلاع على جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند مستوي الدلالة (0,05) و درجة الحرية (09) وجدنا القيمة المحسوبة لجميع الاختبارات أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ: (0,602) وهذا ما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح بالجدول التالي:

المعالجة الاحصائية الاختبارات	حجم العينة	د رجة الحرية	مستوى الدلالة	معا مل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط
الوثب العمودي (سارجنت)	10	09	0,05	0,97	0,602
الحجل على الرجل لمسافة 10م ولكلتا الرجلين				0,94	

جدول رقم (01): يبين ثبات الاختبارات البدنية المعتمدة في البحث.

- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق هذه الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وقد تبين أن هذه الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالي كما هو مبين في الجدول التالي:

المعالجة الاحصائية الاختبارات	حجم العينة	د رجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط
الوثب العمودي (سارجنت)	10	09	0,05	0,98	0,602
الحجل على الرجل لمسافة 10م ولكلتا الرجلين				0,96	

جدول رقم (02): يبين صدق الاختبارات البدنية المعتمدة في البحث.

- موضوعية الاختبارات:

استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية السهلة والواضحة مع شرحها الجيد والتطرق لكل تفاصيل ومتطلبات كل اختبار من الاختبارات، ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج، هذا بالإضافة الى استخدامنا الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو عند تنفيذ الاختبارات وعليه نستنتج بأن هذه الاختبارات تتميز بموضوعية عالية.

7-7- البرنامج التدريبي:

أ- الأسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي المقترح:

لقد اعتمد الباحث على البرامج العلمية والدراسات السابقة وأحدث الدراسات على شبكة الأنترنت

1- زكي جمال الدين: "أسس القيم الاجتماعية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1962، ص 48.

2- خير الله العصار: "محاضرات في منهجية الدراسة الاجتماعي"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص 4.



المتخصصة في تدريب الفئات الشبانية بغية تحديد أفضل وأنسب الطرق والمبادئ للتخطيط و اعداد البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة و انطلاقا من هذا أمكن التوصل لوضع أسس للبرنامج التدريبي باستعمال الألعاب المصغرة والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة البرنامج لخصائص ومميزات المرحلة العمرية قيد البحث.
- الاهتمام بالإحماء الجيد قبل تطبيق الوحدة التدريبية.
- مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملاعب.
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق عمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب، تبادل العمل بين الراحة والجهد. إلخ.
- استخدام الباحث طريقة التدريب باستخدام أسلوب المنافسة، التدريب التكراري، التدريب المنخفض والمرفع الشدة.
- مراعاة مدى الترابط بين عناصر مكونات الحالة التدريبية للاعب (الصفات البدنية، المهارات الأساسية والخطئية، المهارات النفسية).
- مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف من خلال وضع العديد من البدائل.
- الحرص على التنوع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج وذلك بالاعتماد على تسجيلات الفيديو والمراجع المختصة بالإضافة إلى شبكة الأنترنت.
- مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- الاهتمام بالمرحلة الختامية الخاصة بتهدئة الجسم والرجوع به إلى الحالة الطبيعية بالاعتماد على الجري الخفيف وحركات التمدد العضلي.

ب- بناء البرنامج التدريبي:

أولاً: تحديد الأهداف:

✓ الهدف العام:

يهدف البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة إلى تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

✓ الأهداف الخاصة:

- تطوير القوة الانفجارية للاعب كرة القدم أقل من 17 سنة.

- تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم أقل من 17 سنة.

ثانياً: تحديد محتوى البرنامج:

تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي الرياضي المقترح بناء على الأهداف التي تم الإشارة إليها كما يلي:

- مدة تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي (08 أسابيع).

- العدد الكلي للوحدات التدريبية (16) وحدة تدريبية ، حيث تتدرب المجموعة بواقع (02) وحدات تدريبية في الأسبوع.

- زمن الوحدة التدريبية (90-120) دقيقة بما فيها المرحلة التحضيرية والختامية.

- الشدة المستخدمة خلال الوحدات التدريبية من (64-100) من أقصى مقدرة اللاعب، حيث حددت الشدة من خلال زمن التمرين، درجة الصعوبة والمساحة المستخدمة، عدد اللاعبين، و

الفترة التي يعود فيها اللاعب إلى حالته الطبيعية وهوزمن الراحة للوصول إلى المستوى الذي يسمح للاعب تكرار التمارين خلال الوحدة التدريبية بكفاءة عالية.

- تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات تكرار التمرين ولكل مجموعة مع مراعاة الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية.

- توفير أفضل الأدوات والمستلزمات لأداء التمارين.

- تم إجراء التدريبات في ظروف مشابهة للأداء في المباريات من نوعيات مختلفة (الفردية والمزدوجة، المركبة والجماعية) حيث قننت هذه التدريبات أو التمارين حسب صعوبة الأداء والغرض من هذه التمارين والمساحة التي يؤدي فيها التمرين، زمن وعدد مرات التكرار للتمرين الواحد.

ثالثاً: تقنين حمل التدريب:

درجة الحمل يجب أن لا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقاً للقدرات والتكيف.

تم تقسيم درجات حمل التدريب في البرنامج المقترح إلى:

- الحمل الأقصى: 90-100 % من مقدرة اللاعب، (نبضات القلب أكثر من 190 ن/د).

- الحمل أقل من الأقصى: (العالي): 75-90 % من مقدرة اللاعب، (نبضات القلب من 170 إلى 190 ن/د).

- الحمل المتوسط: 50-75 % من مقدرة اللاعب، (نبضات القلب أقل من 170 ن/د).

رابعاً: وسائل تنفيذ البرنامج:

قام الباحث بتحديد الوسائل المساعدة على تنفيذ البرنامج في أحسن الظروف وتمثلت الوسائل في: اللاعبين عينة البحث، الأماكن وساعات التدريب، الوسائل والعتاد المستعمل في الدراسة، الاختبارات في صورتها النهائية، المبادئ وطرق التدريب المتبعة في البرنامج، ضبط الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية.

7-8- الأساليب الإحصائية:

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الوسائل الإحصائية التالية مستعينين ببرنامج الحزمة الإحصائية SPSS. النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (كارل بيرسون)، الصدق الذاتي، معامل الالتواء، معامل دلالة الفروق «ت» ستودنت.

8- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

8-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة لعيني البحث:

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة «ت» المحسوبة	قيمة «ت» الجدولية	الدلالة الاحصائية
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
الوثب العمودي «سارجنت»	41,35	5,23	40,80	4,96	0,34	2,02	غير دال
الحجل على الرجل لمسافة 10م ولكلنا الرجلين	2,43	0,16	2,38	0,20	0,80		غير دال

جدول رقم (03): بيبين مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة لعيني البحث في الاختبارات قيد الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 38.

لقد تبين من خلال المعالجة الاحصائية لمجموع النتائج الخام القبليّة لعيني البحث باستخدام

اختبار الدلالة «ت» وكما هي موضحة في الجدول أن جميع قيم «ت» المحسوبة والتي تراوحت 0,34 كأصغر قيمة إلى 0,80 كأكبر قيمة هي أصغر من قيمة «ت» الجدولية المقدرة بـ 2,02 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 38، مما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات، أي الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية، وبالتالي فإن هذا التحليل الإحصائي يؤكد على مدى التجانس القائم بين عيني البحث.

### 2-8- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة الضابطة:

الدلالة الإحصائية	قيمة «ت» الجدولية	قيمة «ت» المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
دال	1,72	2,17	4,92	41,40	4,96	40,80	الوثب العمودي «سارجنت»
دال		3,73	0,19	2,36	0,20	2,38	الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكنتا الرجلين

جدول رقم (04): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في الاختبارات قيد الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19.

يتضح من خلال الجدول الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة الضابطة في الاختبارات قيد الدراسة أن:

قيمة «ت» المحسوبة في الاختبارات البدنية: الوثب العمودي، الحجل على الرجل لمسافة 10م ولكنتا الرجلين، قد بلغت 2,17، 3,73، وهي قيم أكبر من قيمة «ت» الجدولية والمقدرة بـ 1,72 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19.

مما سبق نستنتج أن النتائج المحصل عليها تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لهذه العينة.

### 3-8- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية:

الدلالة الإحصائية	قيمة «ت» الجدولية	قيمة «ت» المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
دال	1,72	10,46	4,13	45,40	5,23	41,35	الوثب العمودي «سارجنت»
دال		6,74	0,11	2,25	0,16	2,43	الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكنتا الرجلين

جدول رقم (05): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في الاختبارات قيد الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19.

يتضح من خلال الجدول الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية

في الاختبارات قيد الدراسة أن:

قيمة «ت» المحسوبة في الاختبارات البدنية: الوثب العمودي «سارجنت»، الحجل على الرجل لمسافة 10م ولكتا الرجلين، قد بلغت على التوالي 10,46، 6,74، وهي قيم أكبر من قيمة «ت» الجدولية والمقدرة ب1,72 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19.

مما سبق نستنتج بأن النتائج المحصل عليها تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لهذه العينة (التجريبية) وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة والذي طبق على العينة التجريبية ساهم وبشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية.

#### 8-4- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعيني البحث:

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة «ت» المحسوبة	قيمة «ت» الجدولية	الدلالة الاحصائية
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
الوثب العمودي «سارجنت»	45,40	4,13	41,40	4,92	2,78		دال
الحجل على الرجل لمسافة 10م ولكتا الرجلين	2,25	0,11	2,36	0,19	2,03	1,68	دال

جدول رقم (06): يبين مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لعيني البحث في الاختبارات قيد الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 38.

يتضح من خلال الجدول الذي يقارن نتائج الاختبارات البعدية لعيني البحث الضابطة و التجريبية في الاختبارات قيد الدراسة أن:

قيمة «ت» المحسوبة لكل من اختبار الوثب العمودي «سارجنت»، اختبار الحجل على الرجل لمسافة 10م ولكتا الرجلين قد بلغت على التوالي 2,78، 2,03، وهي قيم أكبر من قيمة «ت» الجدولية المقدره ب1,68 عند مستوى الدلالة 0,05 (درجة الشك 5% ودرجة الثقة 95%) ودرجة الحرية 38. مما سبق نستنتج بأن الفروق الظاهرة بين نتائج الاختبار البعدي على مستوى عيني البحث كما هي موضحة في الجدول لها دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية حيث كان التحسن أفضل لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

#### 9- مناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث:

- مناقشة الفرضية الأولى:

- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعيننة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي «سارجنث» وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (05) وهي كلها لصالح القياس البعدي. ويرجع الباحث ذلك نتيجة إلى فاعلية التدريب باستخدام الألعاب المصغرة وأثره في تطوير الجوانب البدنية للاعب كرة القدم من خلال ما توفره تلك التدريبات النوعية من أداء حركي ومواقف تشبه ما يحدث في المباريات مثل التحرك السريع والتغيير المفاجئ في الاتجاه، حركات القفز من أجل ضرب الكرة، الانطلاقات السريعة مع التوقف، هذا ما يعرف بالخصوصية في مجال التدريب حيث يقول (Brain Mackenzi, 1999, p118) «إن القاعدة الذهبية لأي منهاج هي الخصوصية وتعني أن الحركات التي يؤديها اللاعب أثناء التدريب لا بد أن تكون مشابهة للحركات التي سيواجهها في المنافسة».

ما تأكد عن الدراسات والبحوث كدراسة جغدم بن ذهبية (2013)، إذ تشير إلى أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجاباً في تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم. من خلال ما سبق نؤكد بأن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة أثبتت فعاليته حيث ساهم بشكل إيجابي في تطوير صفة القوة الانفجارية لعينة البحث التجريبية و عليه نؤكد صحة الفرضية الثانية.

#### - مناقشة الفرضية الثانية:

- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعيننة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الحجل على الرجل لمسافة (10م) ولكلتا الرجلين وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (05) وهي كلها لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير تدريبات الألعاب المصغرة والتي تتم في مساحات ضيقة تشابه وما يحدث في المباريات فطبيعة التمارين المقترحة من جري لضرب الكرة أو استقبالها والتحرك السريع مع التغيير المفاجئ في الاتجاه، الانطلاقات السريعة والتوقف، الاحتكاك المستمر مع الخصم للاحتفاظ بالكرة، القفز المتكرر للأعلى والتهديف في مرمى الخصم ساهمت في تنمية القوة المميزة بالسرعة والتي تعتبر من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم وهذا ما أكدته (طه إسماعيل، 1989، ص 140) «إن القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الرئيسية في كرة القدم»، ويضيف GeneHooks (1996) «إن القوة المميزة بالسرعة ضرورية إذا ما أردنا الوصول إلى أعلى درجات التفوق والنجاح الرياضي».

إن أهمية الألعاب المصغرة حسب كل من (Disvalo, Al 2007) تكمن في إمكانية تطوير القدرات البدنية والفيزيولوجية والنفسية للاعبين وتنمية روح اللعب في الفريق، وهذا ما يعرف بالتدريب الرياضي الشامل والمدمج حيث يقول (Jones, Al 2007) «أن الألعاب المصغرة تدمج كل من التحضير البدني من خلال الحركات القصيرة والمكثفة، تغيير الاتجاهات، الثنائيات، وكذلك العمل

التقني والتكتيكي والفكري».

من هذا المنطلق نؤكد بأن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة أثبتت فعاليتها في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث التجريبية وعليه نؤكد صحة الفرضية الثالثة.

- مناقشة الفرضية الثالثة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية لصالح العينة التجريبية.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث ماعدا اختبار العدو 30 متر وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (06) وهي كلها لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية.

ويرجع الباحث ذلك نتيجة إلى أثر تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من خلال ما توفره تلك التدريبات النوعية التي تتم في ملاعب مصغرة من تمارين جماعية مدمجة تتضمن كل من الجانب البدني، التقني، الخططي وكذلك الجانب النفسي وهذا ما اتفق مع (Herman Vermeulen, 2004, p23) إذ يرى «أن التدريب على الملاعب المصغرة يساعد في إتقان الجانب المهاري نظرا لظروف التحول السريع والمستمر من خلال الأداء الجماعي، هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة و سرعة ردة الفعل ودقة الأداء لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة».

إن تدريبات الألعاب المصغرة تساهم في تنمية الصفات البدنية بطريقة شاملة ومدمجة، وهذا ما يعرف بالتحضير البدني المدمج والذي يعتبر من الطرق الحديثة المستخدمة في كرة القدم حيث يتم تنمية الصفات البدنية كالقوة، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مثلا باستخدام تمرينات مهارية لها علاقة بالجانب البدني هذا ما يؤكد (Alexander Dellal 2008) «عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية والبدنية للاعبين».

ويرجع الباحث كذلك إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي والمتمثل في اختبار العدو 30م أولا إلى صعوبة تنمية تلك المهارة والتي تتطلب عملا مخصصا لها من جهة ومن جهة أخرى إلى طبيعة التحركات فوق الملاعب الصغيرة وما تتوفر فيه من معوقات و حواجز تتمثل في الزملاء والخصوم مما يعيق على اللاعب الجري لمسافات طويلة إذ لا تتعدى 20 متر، وهذا ما لاحظناه في دراسة حجار خرفان محمد (2012) تحت عنوان «فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المناقشة على ملاعب مصغرة في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم».

انطلاقا من النتائج المحصل عليها نقول أن الفرضية الرابعة قد تحققت.

#### 10-الاستنتاجات:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي «سارجنت».
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الحجل على الرجل لمسافة (10م) ولكلتا الرجلين.
- 3- إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي

للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث في القياس البعدي للاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

5- إن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل ايجابي في تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

خاتمة:

جاءت هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للفئات الشبانية، حيث أن هذه التدريبات والتي تتم في ملاعب (مساحات) صغيرة تشابه و ما يحدث في المباريات، فطبيعة التمارين المقترحة من جري لضرب الكرة أو استقبالها، الاحتكاك المستمر مع الخصم للاحتفاظ بالكرة، التحرك المستمر مع التغيير في الاتجاه، القفز المتكرر لضرب الكرة، سرعة الهجمات المعاكسة، سرعة العودة للدفاع، تغيير الأماكن وحجز الخصوم واليقظة لكل خصم وزميل قريب، كلها تتم على مساحات صغيرة ما تسمح بتنمية وتطوير الجانب البدني، التقني، الخططي وحتى النفسي.

وعليه من خلال هذه الدراسة يمكننا القول بأن هناك تطور ملحوظ في الصفات البدنية من خلال البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة وهذا ما أثبتته النتائج التي اعتمدت على الاختبارات البدنية في الاختبار القبلي والبعدي بأن هناك فروق واضحة تعزى لصالح الاختبارات البعدية أو البرنامج التدريبي المقترح.

قائمة المصادر والمراجع:

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 1- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980.
- 2- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، عمان، 1992.
- 3- طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، مصر، 1989.
- 4- علي فهد البيك أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- 5- مصطفى كامل، محمود حسام الدين: الحكم العربي وقوانين كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.

ثانياً: المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Barrow and Magee: A practical approach of measurements in physical, éducation, Léa, fibiger, philadelphia, 1973.
- 2- Bernard.T: Préparation en entrainement du football, édition amphora, paris, 1998.
- 3- Brain Mackenzi : Sport coca, ply metrics, disclamiev, bbc, édition web guide sport, paris, 1999.
- 4-Erick Mombearts: Entrainement est performance collectives, édition vigot, paris, 1996.
- 5- Herman Vermeulen: Football-entrainement a la zone, édition amphora, paris, 2004.
- 6-Weineck.J: Manuel d'entrainement, 4<sup>eme</sup> édition, édition vigot, paris, 1997.
- 7-Weineck.J:Manuel d'entrainement, édition vigot, paris, 1983.

## قلة النشاط البدني الرياضي وأثره على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية دراسة ميدانية على مستوى القاعات الرياضية بالبويرة

د/مزاري فاتح (جامعة البويرة) د/ساسي عبد العزيز (جامعة البويرة) أ/حماني إبراهيم (جامعة البويرة)

### ملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير قلة النشاط البدني على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية وبالخصوص محاولة تحسيس المرأة الجزائرية بمدى خطورة الخمول البدني على زيادة السمنة وكذا مخاطر السمنة على جسمها، ومعرفة ما إذا كان قلة النشاط البدني الرياضي هو السبب الوحيد لانتشار السمنة.

ونظرا لأهمية البحث الذي تناولناه في دراستنا وذلك من أجل إبراز الأسباب الأساسية لزيادة وانتشار السمنة لدى المرأة الجزائرية بالخصوص والدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في التقليل من هذه الظاهرة، تحتم علينا الأمر استخدام «المنهج الوصفي» لتوضيح المفاهيم والمصطلحات وتحليل المتغيرات وإعطاء النتائج المتوصل إليها انطلاقا من الاستبيان.

ولقد استخدمنا في دراستنا الميدانية التي أجريتها على مستوى القاعات الرياضية بولاية البويرة الاستبيان لكونه يساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر، حيث تضمن الاستبيان على عدة أسئلة وكل مجموعة من الأسئلة تخدم محور معين متعلق بالموضوع وكل محور يخدم فرضية معينة.

L'étude visait à déterminer l'effet de l'inactivité physique sur l'augmentation de l'obésité chez les femmes algériennes et en particulier la tentative de sensibiliser les femmes algériennes à la gravité de l'inactivité physique sur l'augmentation de l'obésité, ainsi que l'obésité sur ses risques corporels, et voir si le manque d'activité physique sportive est la seule raison de la propagation de l'obésité.

En raison de l'importance de la recherche que nous avons eu dans notre étude afin de mettre en évidence les raisons fondamentales de la prévalence accrue de l'obésité chez les femmes algériennes en particulier, et le rôle joué par l'activité sportive physique dans la réduction de ce phénomène, nous avons besoin de nous est l'utilisation de «l'approche descriptive» pour illustrer les concepts, la terminologie et l'analyse des variables et de donner leurs conclusions. sur la base du questionnaire.

Nous avons utilisé dans l'étude sur le terrain que nous avons eu sur le niveau des salles de sport Bouira état du questionnaire, car il aide à recueillir de nouveaux renseignements proviennent directement de la source, où le questionnaire comportait plusieurs questions et chaque série de questions servir une attention particulière du sujet connexe et chaque axe servir une hypothèse spécifique...



## مقدمة ومشكلة البحث:

تحتل الرياضة مكانة كبيرة في تكوين المجتمع، وللمرأة أثرها الأول في تنشئة المجتمع وفي رعاية الطفل وتنشئته التنشئة الصحيحة، فالرجل وهو في عمله يكون العبء الأول في تربية الأطفال يقع على عاتق المرأة ومن هنا كان تقدير الإسلام والقيادات كلها للمرأة، فالجنة تحت أقدام الأمهات. (منصور، 2000، ص52)

ومن خلال البيئة التي تعيش فيها وما تحتويه من قيم ومبادئ واخلاق نلاحظ أن نظرة أفراد المجتمع الى الممارسة الرياضية للمرأة هي نظرة سلبية قاصرة بعيدة كل البعد عن الحياة العصرية والتعاليم الاسلامية التي حثت على ممارسة المرأة للرياضة وكذلك مشاهدتها وتشجيعها للدور الكبير الذي تلعبه المرأة داخل الأسرة وبالتالي تأثيرها الأكبر على المجتمع فالدولة فهي تمثل نصف المجتمع وهي المربي الأول للطفل تسيير معه وتوجهه وتغرس فيه القيم والمبادئ والمفاهيم.

وفي ظل انفتاح إعلامي رهيب، وجهد تغريبي متواصل، كثر الكلام حول قضايا مختلفة في مجتمعنا، تدور حول الجمود والتخلف وحقوق المرأة وحرمتها، في طرق مستمر لا يعرف الكلل ولا الملل، في تبادل للأدوار وتواصل بين دهاقنة التغريب والعلمنة وأذناهم في الداخل والخارج، وذلك في محاولة يائسة لزلزلة الأسس والثوابت التي قام عليها هذا المجتمع. وكان من أهم هذه القضايا هي قضايا المرأة، وقضايا الفن كالمسرح والسينما، وأخيرا وليس آخرا الرياضة النسوية، والكلام حول الرياضة النسوية تدرج بداية حول بعض التمارين الصباحية التي تؤدها الفتيات في بيوتهن، ثم المطالبة بإنشاء أماكن خاصة للنساء لإجراء التمارين الرياضية المفيدة والمناسبة لطبيعة النساء، ثم كان التصريح بالمطالبة بإنشاء أندية رياضية للنساء أسوة بالأندية الرياضية للرجال، تقام فيها كافة الأنشطة التي تقام بالأندية الرجالية، وتجرى فيها المسابقات والبطولات كالتي تجرى بين الأندية الرجالية، والحرص على رفع مستوى اللاعبات الجزائريات حتى يصبحن قادرات على تمثيل بلادهن في المحافل الدولية وعلى رفع راية الجزائر خفاقة أمام الملايين، وكان لافتا هذه المرة محاولة إقحام الجوانب الطبية والصحية، وذكر بعض المعلومات والدراسات الطبية في محاولة لإثبات فوائد الرياضة النسوية.

إن زيادة الاعتماد على التقنيات والتكنولوجيا الحديثة أدنى إلى انخفاض في الحركة للإنسان وقلة النشاط البدني مما يؤدي لظهور السمنة وأمراض كثيرة من أمراض العصر كارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب ومرض السكري وغيرها.

وكشفت دراسة جديدة قام بها باحثون من مركز ساوث ويسترن الطبي أن قلة ممارسة النشاط البدني تزيد من مخاطر السمنة ومشاكل القلب، وقد تؤدي السمنة إلى عدد كبير من المشاكل الصحية، بما في ذلك مرض السكري من النوع 2، والنوبات القلبية، وارتفاع ضغط الدم، والكوليسترول، وعدم التمكن النوم. (Al-Gelban KS, 2008, 754-759)

ووجدت الدراسة أنه عند الجلوس لفترات طويلة من الزمن، فإن أي حركة تعتبر جيدة، وترتبط أيضا بلياقة بدنية أفضل لذلك عليك استغلال أي شيء لممارسة بعض التمارين الرياضية بدلا من الجلوس الكثير حتى وإن كنت وراء مكتبك .

وأوصى الباحثون بضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية على فترات منتظمة للمساعدة على التخلص من بعض المشاكل الصحية المتعلقة بالسمنة والقلب.

و لقد كان موضوع انتشار السمنة بين النساء هو المرتكز الذي بنوا عليه دعواهم الممزوجة والمكررة لإقحام المرأة في ممارسة الانشطة الرياضية، وكان واضحا في تلك الأطروحات محاولة الربط المباشر بين انتشار السمنة وعدم ممارسة المرأة للرياضة، و تجاهل تام للعوامل الأخرى التي تساهم في انتشار السمنة والتي ربما هي أكثر أهمية من ممارسة الرياضة، متناسين لطبيعة المرأة المنافية لمعظم الرياضات الرجالية، ومتجاهلين لانتشار السمنة أيضا بين الرجال مع توافر كافة أنواع الرياضة و أماكن ممارستها، فلم يمنع السماح للرجال بممارسة كافة أنواع الرياضة من انتشار السمنة في وسط الرجال وكذلك أيضا، لم يمنع السماح للنساء بممارسة أغلب أنواع الرياضة في أغلب دول العالم من انتشار السمنة في وسط النساء في تلك الدول أكثر من الرجال. وعليه حاولنا جاهدين أن نتناول هذا الموضوع بمزيد من البيان و التوضيح وذلك من الناحية الصحية والطبية، وقد نسعى من خلال هذا البحث وفي الواقع التطبيقي أن تكون عينة البحث شاملة أي أن نحاول جاهدين أن نستقطب مختلف المدربين المختصين في هذا المجال من خلال المستوى التأهيلي ( أصحاب الشهادات)، ذوي الخبرة العلمية، والمستوى المعرفي باختلاف شخصيتهم من أجل إعطاء أكبر مصداقية ممكنة للبحث، ونظرا لأهمية كل الخصائص السالفة الذكر وانعكاسها على المنهج التعليمي المتبع، فمن هنا كانت هذه الدراسة، كما قمنا بتسليط الضوء على مدربي ومدريات اللياقة البدنية بشكل أساسي باعتباره الركيزة الأساسية التي ينبثق منها ينبوع بحثنا، وكذا المحور الرئيسي والأهم الذي يدور حوله صلب الموضوع ومن هذا المنطلق نطرح التساؤلات التالية:

- ما مدى تأثير قلة النشاط البدني على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية؟

- هل قلة النشاط البدني هي السبب الوحيد لزيادة السمنة؟  
ومن هنا يمكن ادراج الفرضيات التالية :

- قلة النشاط البدني له أثر كبير على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية.

- قلة النشاط البدني ليست السبب الوحيد لزيادة للسمنة.

#### ■ أهداف البحث:

- معرفة مدى تأثير قلة النشاط البدني على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية بالخصوص.
- محاولة تحسيس المرأة الجزائرية بمدى خطورة الخمول البدني على زيادة السمنة وكذا مخاطر السمنة على جسمها.
- معرفة ما إذا كان قلة النشاط البدني الرياضي هو السبب الوحيد لانتشار السمنة.

#### ■ مصطلحات الدراسة:

#### ● النشاط البدني الرياضي:

- تعريف قاسم حسين : ميدان من ميادين التربية والتربية الرياضية خصوصا، ويعد

عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بمهارات وخبرات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي، الوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع.

(قاسم حسن حسين، 1990، ص96)

- تعريف أبو العلاء احمد ع الفتاح واحسن نصر الدين سيف: أحد أوجه النشاط عموما، وهو فعل شعوري لتحقيق هدف الوصول إلى تغييرات نموذجية واقعية للمحيط حسب النتائج التربوية المعينة، ويتميز بأنه يتناول جسم الفرد بنفسه والأدوات الرياضية والخصم القيم الفكرية ومعايير المجتمع والمعلومات العلمية أغراضا له، فهو يخدم الأهداف الصحية إذا ما تمت الممارسة من أجل ذلك، كما يدرس الترويح عن النفس، ويخدم المستوى الرياضي العالي إذا ما كان متخصصا، والأهداف التربوية إذا ما تمت ممارسته في الإطار التربوي المدرسي.
- تعريف أمين أنور الخولي: «تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية والرياضية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها البدن بشكل عام، وهو مفهوم انثروبولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء مكمل، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان». (أمين أنور الخولي، 1990، ص52)
- التعريف الإجرائي: النشاط البدني الرياضي هو مجموعة من التمرينات والألعاب والمباريات والمسابقات التي يؤديها الفرد داخل المدرسة أو خارجها، قصد تنمية مهاراته الحركية والبدنية، أو قصد الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ.

#### ● السمنة:

- تعريف السمنة و فرط الوزن: تُعرّف حالات السمنة و فرط الوزن على أنّها تراكم الدهون بشكل شاذ و مفرط قديؤدي إلى الإصابة بالأمراض. و يعد منسب كتلة الجسم مؤشرا بسيطا للوزن مقابل الطول يستخدم عادة لتصنيف فرط الوزن والسمنة بين البالغين من السكان والأفراد عموما. و يحسب ذلك المنسب بتقسيم الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر (كيلوغرام/ م<sup>2</sup>). وتعرّف منظمة الصحة العالمية «فرط الوزن» على أنّه: الحالة التي يبلغ فيها منسب الجسم 25 أو يتجاوز تلك النسبة، وتعرّف «السمنة» على أنّها الحالة التي يبلغ فيه ذلك المنسب 30 أو يتجاوز تلك النسبة. (<http://www.who.int/index.html>)

#### ■ خطة وإجراءات البحث:

- 1- منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي نظرا لملائمته وطبيعة الدراسة.
- 2- عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية التي سمحت بأخذ معظم أفراد عينة المجتمع الاصلي للدراسة، والتي قدرت ب 10 مدربين في اللياقة البدنية مختصين في تدريب النساء والفتيات و متمرسين في هذا المجال على مستوى مختلف القاعات الرياضية ولاية البويرة.

#### ■ وسائل جمع البيانات:

- الاستبيان: من أجل التحقق من فروض البحث قمنا باستعمال تقنية الاستبيان لجمع المعلومات

المرتبطة بمواقف المدربين حول مدى تأثير قلة النشاط البدني الرياضي في زيادة السمنة لدى النساء الجزائريات.

- وضعنا محورين في كل محور 5 أسئلة تخدم كل منها الفرضية الموضوعية.

#### ■ مجالات البحث :

- المجال البشري: شملت هذه الدراسة 10 مدربين متمرسين في مجال اللياقة البدنية وتدريب النساء والفتيات وزعت عليهم الاستمارات وتم شرحها لهم بالتفصيل عن كيفية الإجابة .
- المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة ما بين جوان 2015 إلى أكتوبر 2015.
- المجال المكاني: وزعت الاستمارة الإستبائية على مدربي اللياقة البدنية المختصين بتدريب النساء والفتيات على مستوى القاعات الرياضية .

#### ■ الوسائل الإحصائية:

1- هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل على مؤشرات ذات دلالة ، تمكننا من التحليل والتفسي روال الحكم على صحة الفرضيات وتستخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية :  
-النسبة المئوية.

#### ■ عرض وتحليل نتائج الدراسة:

#### ■ عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

- المحور الأول: مدى تأثير قلة النشاط البدني على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية.
- نأخذ سؤالين كمثال:
- السؤال (03): في رأيك هل للتمرينات الرياضية أثر على التخلص من السمنة لدى المرأة؟
- الغرض منه: معرفة مدى تأثير التمرينات الرياضية أثر على التخلص من السمنة لدى المرأة.
- جدول رقم (03): يمثل الإجابة على السؤال (3) من المحور الاول.

الاختيارات	نعم	لا	المجموع	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	الدلالة الاحصائية
عدد المدربين	10	00	10	5	0.004	دال احصائيا
النسبة المئوية	100%	00%	100%			

تحليل السؤال (3): يوضح الجدول رقم (03) أن جميع المدربين أجابوا بأن للتمرينات الرياضية تأثير على نقص السمنة لدى المرأة بنسبة 100%، بينما لا يوافقون الرأي الاخر، وكانت قيمة ك2

المحسوبة اكبر من الجدولة عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 اي انها دالة احصائيا، وهذا راجع كون أن للنشاط الرياضي دور كبير في عملية حرق الدهون الزائدة وتدعيم عملية الهدم الطاقوي وموازنة عملية البناء الطاقوي كي لا يكون تأثير على زيادة السمنة.

- السؤال (4): هل النساء الممارسات لديك واعون بمدى خطورة الخمول البدني على زيادة السمنة ومنه يمارسن بكل جدية ويتبعن التعليمات؟
- الغرض منه: معرفة مدى وعي النساء بخطورة الخمول البدني على زيادة السمنة ومنه يمارسن بكل جدية ويتبعن التعليمات.
- جدول رقم (04): يمثل الإجابة على السؤال (3) من المحور الأول.

الاختيارات	نعم	لا	المجموع	2ك المحسوبة	2ك الجدولة	الدلالة الاحصائية
عدد المدربين	08	02	10	3.6	0.004	دال احصائيا
النسبة المئوية	80%	20%	100%			

تحليل السؤال (4): يوضح الجدول رقم (04) أن معظم المدربين أجابوا بأن النساء الممارسات لديك واعون بمدى خطورة الخمول البدني على زيادة السمنة ومنه يمارسن بكل جدية ويتبعن التعليمات بنسبة 80%، بينما نسبة 20% لا يوافقون هذا الرأي، وكانت قيمة 2ك المحسوبة اكبر من الجدولة عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 اي انها دالة احصائيا، وهذا ما يتوافق مع عدة دراسات والتي أثبتت أن الخمول البدني يؤدي بالنساء إلى عدة أمراض من ضمنها السمنة وعدة مشاكل نفسية.

#### ■ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

المحور الثاني: مدى تواجد أسباب أخرى تؤدي إلى زيادة السمنة.

نأخذ سؤالين كمثال:

- السؤال (06): في رأيك هل الضغوطات النفسية تؤثر في زيادة الوزن أكثر من قلة ممارسة النشاط البدني؟
- الغرض منه: معرفة إذا ما كان للضغوطات النفسية سبب في انتشار السمنة.
- جدول رقم (06): يمثل الإجابة على السؤال (1) من المحور الثاني.

الاختيارات	نعم	لا	المجموع	2ك المحسوبة	2ك الجدولة	الدلالة الاحصائية
عدد المدربين	04	06	10	0.4	0.004	دال احصائيا
النسبة المئوية	40%	60%	100%			

تحليل السؤال (6): يوضح الجدول رقم (06) أن الأغلبية من المدربين أجابوا بأن الضغوطات

النفسية لا تؤثر في زيادة الوزن أكثر من قلة ممارسة النشاط البدني بنسبة 60%، وكانت قيمة ك2 المحسوبة أكبر من الجدولة عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 اي انها دالة احصائيا، وقدرت نسبة المدربين الذين أجابوا بنعم 20%. وما يفسره ذلك أن الضغوط النفسية ممكن أن تكون سببا مباشرا في إنقاص الوزن وليس في زيادته، مع عدم نسيان مراعاة الجوانب النفسية التي تؤدي إلى العزلة التامة.

- السؤال (07): في رأيك هل السمنة تنتقل بالوراثة ؟
- الغرض منه: معرفة هل بالإمكان أن تكون الوراثة إحدى أسباب السمنة.
- جدول رقم (07): يمثل الإجابة على السؤال (2) من المحور الثاني.

الاختيارات	نعم	لا	المجموع	ك2	ك2 الجدولة	الدلالة الاحصائية
عدد المدربين	03	07	10	1.6	0.004	دال احصائيا
النسبة المئوية	30%	70%	100%			

تحليل السؤال (7): يوضح الجدول رقم (07) أن معظم المدربين أجابوا بأن السمنة لا تنتقل عن طريق الوراثة بنسبة 70%، وقدرت نسبة المدربين الذين أجابوا بأن السمنة تنتقل عن طريق الوراثة بـ 30%. وكانت قيمة ك2 المحسوبة أكبر من الجدولة عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 اي انها دالة احصائيا، وما يفسره ذلك هي أن ملاحظتنا لكثير من البنات والفتيات والنساء عامة يعانون من السمنة بدون ان يكون لأي فرد من العائلة مشكل الزيادة في الوزن، مع العلم أن السمنة يمكن أن تكون وراثية في بعض الأحيان فقط.

#### مناقشة نتائج الفرضيات:

من خلال نتائج التي تحصلنا عليها في الفرضيتين ومن خلال الاجابات المقدمة من طرف افراد العينة تم التوصل إلى تحقيق الفرضيتين، وهذا من خلال أخذ السؤال (03) كمثال من الفرضية الأولى «مدى تأثير قلة النشاط البدني على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية»، والذي تحصلنا فيه على نسبة 100% من إجابات أفراد العينة عن ما إذا كان للتمرينات الرياضية دور في الانقاص من الوزن والحد من ظاهرة السمنة، أما من ناحية المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية «مدى تواجد أسباب أخرى تؤدي إلى زيادة السمنة» وأيضا كانت قيمة ك2 المحسوبة في جميع اسئلة المحاور أكبر من الجدولة عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 اي انها دالة احصائيا ومن هنا فقد تحققت الفرضية أيضا بالأغلبية الكاملة والتي أكدت بأن النشاط البدني هو الوحيد المساعد على الإنقاص من الزيادة المفرطة للوزن واخذنا السؤال الـ 07 كمثال والذي يدور حول ما إذا كان للوراثة دور في زيادة السمنة وكانت أكثر الإجابات تتمحور حول أن الوراثة ليست سببا للسمنة بل عدم ممارسة النشاط البدني، وما يثبت صحة فرضيتنا هي الدراسات العديدة التي قام بها العلماء حول جدوى النشاط البدني الرياضي في الحد من ظاهرة الزيادة المفرطة في الوزن والاضطراب التي يمكن أن تنجم عن ذلك، وحسب منظمة الصحة العالمية، فتعزى زيادة حالات السمنة و فرط الوزن على الصعيد العالمي إلى عاملين مهمين:

-تحول عالمي في النظام الغذائي يتسم بالزوع إلى تناول المزيد من الأغذية الغنية بالطاقة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكريات ونسبة قليلة من الفيتامينات والمعادن. نزوع نحو تقليل النشاط البدني بسبب طبيعة العديد من الوظائف التي باتت تتسم بقلة الحركة، وتغير وسائل النقل والتوسع العمراني.

#### - الاستنتاج العام:

- من خلال الدراسة المقدمة بشقيها النظري والتطبيقي والإستخلاصات المتوصل إليها استطعنا أن نكشف الستار عن مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية والأسباب الأخرى التي تؤدي إلى زيادة السمنة بغض النظر عن قلة النشاط البدني الرياضي، ومن هذا المنظور استخلصنا جملة من النتائج نوجزها فيما يلي:
- قلة النشاط البدني الرياضي لها أثر كبير على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية.
- مشكلة انتشار السمنة هي مشكلة عالمية وليست محلية فقط.
- يترتب على انتشار السمنة أضرارا ضخمة، تتضمن الصحي والنفسي والاجتماعي.
- عملية نشوء السمنة وانتشارها، يتم عبر تفاعل العامل الاجتماعي والسلوكي والثقافي و الفسيولوجي.
- أن التركيز على أن ممارسة الرياضة هو الحل الوحيد لهذه المشكلة، هو خطأ من الناحية العلمية، والدراسات العلمية على خلافه.
- أن الأعمال المنزلية هي نوع من الرياضة المناسبة التي تستطيع المرأة أن تمارسها في بيتها.

#### خاتمة

إن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطرومقصد، فقد بدئنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث، وانتهينا إلى طرح الأسئلة وتحليل نتائجها، ولقد كان مجمل هدفنا كشف الستار عن ما إذا كان قلة النشاط البدني الرياضي يترتب عنه زيادة في مستوى السمنة لدى المرأة الجزائرية خاصة، حيث أن مما لا شك فيه أن للنشاط البدني الرياضي أهمية كبيرة في المحافظة على هيئة الجسم ووظائفه الفسيولوجية وإبقاءه مستعدا حيال جميع الأعمال الشاقة التي قد يتعرض لها، ومن هذا يمكن للجسم المحافظة على الوزن الصحي وتجنب السمنة لما لها من خطورة كبيرة على جسم الإنسان عامة والمرأة الجزائرية خاصة لما لها من خصوصيات وعادات وتقاليد تجعل الفئة الكبيرة من النساء الجزائريات ماكنات في البيت أو يتجنبن ممارسة الأنشطة الرياضية لما يجدونه منافيا للعادات والتقاليد التي ورثوها عن آباؤهم وأجدادهم، وأيضا محاولة معرفة الأسباب الأخرى التي تؤدي إلى السمنة بغض النظر عن قلة النشاطات الرياضية أو انعدامها.

فبعد مرورنا بالمرحلة الأساسية التي يمر عليها كل باحث استطعنا ولو بشكل بسيط أن نكشف الستار عن الأسباب التي تؤدي إلى زيادة السمنة والعوائق التي تجدها المرأة الجزائرية في ممارسة الأنشطة الرياضية، وأيضا الأسباب التي قد تؤدي للمرأة إلى العزوف عن ممارسة مثل هذه الأنشطة التي تؤدي بتاركها إلى التوجه إلى ما يسمى بالخمول البدني الذي ينتج عنه غالبا ما يسمى بالسمنة، أما من خلال الدراسة التطبيقية والتي سعينا فيها من أجل إثبات صحة الفروض التي قامت عليها هذه الدراسة، حيث توصلنا إلى إثبات أن قلة النشاط البدني يؤثر بشكل كبير على زيادة السمنة أو

ما يسمى بـ «الفرط في الوزن» على المرأة الجزائرية، وأيضاً استطعنا معرفة واضح من هذه الدراسات أن الغذاء الغير صحي والنمط الغذائي هو حجر الزاوية والمؤثر الأكبر في زيادة الوزن وانتشار السمنة.

أما خلاصة القول فتتمحور حول مدى أهمية النشاط البدني الرياضي في الحد من انتشار السمنة لدى النساء والفتيات لما للنشاط البدني من أهمية كبيرة في حياة الفرد عامة والمرأة خاصة والمساعدة في التقليل من الإصابة بالإمراض المزمنة، كأمراض القلب والسكري والجلطات الدماغية والتقليل من الإصابة ببعض أنواع السرطان، كسرطان القولون وسرطان الثدي، وأيضاً يجب أن تتوجه المرأة إلى اعتماد نظام غذائي صحي واتباع الحمية الغذائية وذلك باللجوء إلى اختصاصيين في هذا المجال لتجنب السمنة وما تجلب في طياتها من أمراض، مع عدم إغفال أن في حال ما إذا لم تتمكن المرأة من ممارسة الرياضة أولم تجد الإمكانات لذلك فإن المشاركة في الأعمال المنزلية ولونسبة قليلة تساعد في التقليل من القلق والضغوطات النفسية وتحسن المزاج العام وتساعد أيضاً من حرق السعرات الحرارية وتساعد على بروز عملية الهدم الطاقوي في الجسم مما يؤدي إلى الإنقاص في الوزن.

ومن هذا نرجوا أن نكون قد وفقنا إلى حد ما في إبراز مدى تأثير قلة النشاط البدني الرياضي على زيادة السمنة لدى المرأة الجزائرية والأسباب الأخرى التي تؤدي إلى ذلك.

#### التوصيات:

- تعريف المجتمع بالغذاء الصحي الذي ينبغي الحرص على تناوله، وبالمقابل التحذير من العادات الغذائية السيئة التي تساعد على نشوء السمنة.
- التوعية بخطأ بعض العادات والموروثات التي تجعل من السمنة شيئاً ايجابياً.
- العمل على توعية المجتمع رجالاً ونساء بأهمية ممارسة الرياضة المتناسبة مع العمر والجنس وتهيئة الأماكن الملائمة لذلك.
- التأكيد على أن تأدية المرأة لأعمالها المنزلية هو ممارسة للرياضة، وأن بإمكانها ممارسة أنواع أخرى من الرياضة في بيتها.
- وزارة الصحة و الجهات الصحية الأخرى: ينبغي أن تضطلع بدور كبير، توعوي و تثقيفي و علاجي فيما يتعلق بالسمنة، وذلك من خلال:
- إقامة حلقات التثقيف الصحي عن السمنة في المراكز الصحية و المستشفيات.
- إنشاء و تفعيل عيادات السمنة التي توفر المساعدة لمن أراد التخلص من السمنة، وكذلك منع المضاعفات المرضية الأخرى و علاجها إن وجدت.

#### المصادر والمراجع :

##### أ-الكتب:

- 1- قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي، مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، الجزء الثاني، جامعة الموصل، العراق، 1990، ص96.
- 2 - علي محمد منصور: علم الاجتماع الرياضي، الطبعة الأولى، مصر، 2000، ص52.



3- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، الطبعة الأولى، مصر، 1990، ص52.

#### ب- المجالات باللغة الأجنبية:

- 4- Al- Nozha MM, et al. Obesity in Saudi Arabia. Saudi Medical Journal 2005; Vol. 26 (5): 824-829
- 5- Al-Baghli NA, et al. Overweight and obesity in the eastern province of Saudi Arabia. Saudi Medical Journal 2008; Vol. 29 (9): 1319-1325
- 6- Al-Qahtani DA, et al. Obesity and cardiovascular risk factors in Saudi adult soldiers. Saudi Medical Journal 2005; Vol. 26 (8): 1260-1268
- 7- Al-Gelban KS, et al. Dietary habits and exercise practices among the students of a Saudi Teachers' Training College. Saudi Medical Journal 2008; Vol. 29 (5): 754-759.
- 8- Al-Rukban MO. Obesity among Saudi male adolescents in Riyadh, Saudi Arabia. Saudi Medical Journal 2003; Vol. 24 (1): 27-33
- 9- Al-Almaie SM. Prevalence of obesity and overweight among Saudi adolescents in Eastern Saudi Arabia. Saudi Medical Journal 2005; Vol. 26 (4): 607-611
- 10- Alam AA. Obesity among female school children in North West Riyadh in relation to affluent lifestyle. Saudi Medical Journal 2008; Vol. 29 (8): 1139-1144
- 11- Al-Hazzaa HM. Prevalence and trends in obesity among school boys in Central Saudi Arabia between 1988 and 2005. Saudi Medical Journal 2007; Vol. 28 (10): 1569-1574

#### ج- المواقع الإلكترونية:

- 12- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ar/index.html>
- 13- <https://apps.who.int/infobase/report.aspx?rid=118>
- 15- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ar/index.html>

« أثر تطبيق برنامج تدريبي يعتمد على تقنية التصور العقلي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى ناشئي كرة القدم (U17) »

- دراسة تجريبية أجريت على النادي الهاوي لكرة القدم لبلدية عين مران أقل من 17 سنة -  
***The efficiency of a training program based on mental imagery to develop the explosive force of lower limbs of young footballers U17***

ماحي صفيان، طالب دكتوراه، مخبر الإبداع والأداء الحركي، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف د. بلغول فتحي، أستاذ محاضر قسم أ، مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة الجزائر 3 أ.د شناتي أحمد، أستاذ التعليم العالي، مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة الجزائر 3 s.mahi@univhb-chlef.dz

### ملخص

من خلال تطبيق برنامج تدريبي باستخدام التصور العقلي كتقنية نفسية معرفية للتدريب العقلي المصاحب للتحضير البدني كمفتاح عمل للعلاقة بين العقل والجسد، يحاول الباحث الكشف عن أثره في تطوير مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى من الجسم، كصفة بدنية بالغة الأهمية لتلبية متطلبات الأداء المهاري والخططي في كرة القدم الحديثة، وذلك لدى ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة. بدأ بالكشف عن مستوى هذه المهارة العقلية، والعمل على تطوير مستواها واستخدامها لتصوير النموذج الصحيح للأداء بهدف تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى أفراد العينة.

ولتحقيق أهداف هذه الدراسة، لجأ الباحث إلى إتباع خطوات البحث العلمي باستخدام الأدوات الخاصة بجمع البيانات، واستخدام المنهج التجريبي، بواسطة التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين، واختيار أفراد العينة بالطريقة المقصودة لـ 22 لاعبا معدل أعمارهم  $(16.20 \pm 0.13)$  سنة من مجتمع أصلي (لاعبو جهوي 2B هواة-رابطة البلدية)، و تقسيم العينة إلى مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية (11 لاعبا لكل مجموعة)، وإجراء عملية التكافؤ والتجانس بالنسبة لمتغير السن، الوزن والطول، وكذا مستوى التصور العقلي ومستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلية، بهدف عزل المتغيرات العشوائية التي من شأنها التشويش على المتغير المستقل (الضبط التجريبي)، بعد دراسة استطلاعية هدفت إلى تقنين مقياس التصور العقلي، اختبار القوة الانفجارية، وبرنامج التصور العقلي، لتتم عملية القياس القبلي ثم تطبيق التجربة الأساسية، لتتم بعدها عملية القياس البعدي على أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، ومعالجة النتائج إحصائيا، وتحليلها وبالتالي التأكد من صحة الفروض.

توصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المعتمد على التصور العقلي أدى إلى تطوير مستوى هذه المهارة العقلية لدى أفراد العينة، و بعد استخدامها في تدريبات القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية، ظهرت أفضلية ذلك على استخدام البرنامج التدريبي العادي للمجموعة الضابطة و الذي لا يعتمد على مهارة التصور العقلي، وفي ضوء النتائج المتحصل عليها، يرى الباحث ضرورة اهتمام المدربين باستخدام تقنية التصور العقلي في التحضير البدني، في كرة القدم، بالانتقال من العمل الكمي إلى العمل النوعي وتخفيف حمل التدريب المكثف لتطوير الصفات البدنية الأساسية لدى ناشئي كرة القدم. الكلمات المفتاحية: التصور العقلي - القوة الانفجارية للأطراف السفلى - فئة ناشئي كرة القدم (U17).

## Abstract

Through the application of a training program using mental imagery as a psychocognitive technical of mental training associated with physical preparation, as a key to the relationship between the mind and the body, the researcher tries to detect its impact to develop the explosive force level of lower limbs as a very important physical quality in football, as well as he attempt to reveal the level of this mental quality, and to develop it in this category through the application of this training program and use it to visualize the correct model to develop the explosive force of lower limbs for Footballers under 17 years.

In order to achieve the objectives of this study, the researcher sought to follow steps of scientific research using the tools for data collection, he used the experimental method (Two equal groups design), and selecting a sample ( $16.20 \pm 0.13$ ) years old from community (Regional 2B amateur - Blida league) by the intended way and dividing it into a control group and experimental group (11 players for each group), the process of equivalence and homogeneity of variables of study to isolate some random variables that would affect to the independent variable, after an exploratory study aimed to prepare the mental imagery scale, the explosive force test, and the training program, after that he did the initial measurement, then he apply the training program, after that he did the post-measurement process on sample's groups, the statistical treatment of data doing to extract the difference's significance according the validity of the hypotheses.

The researcher concluded that the training program based on mental imagery has developed the level of this mental quality, which appears the efficiency of experimental training program than normal training program of the control group. Through these results, the researcher recommend the inclusion of mental imagery in physical preparation, toggle from quantitative to qualitative training and reducing the Intensive training load to developing basic physical qualities for footballers.

*Key words: Mental imagery – Explosive force of lower limbs - Footballers under 17 years.*

## مقدمة

يعتمد علم التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم، على الأسس العلمية للتكوين القاعدي، البدني، المهاري، الخططي و النفسي، للوصول بأداء اللاعب إلى المستوى العالي، باعتبار الفرد الرياضي الناشئ كوحدة بيولوجية، اجتماعية و نفسية.

وجسد الإنسان كل متكامل، إذ روي البخاري قال: عَنِ النَّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ؛ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَى) (صحيح البخاري برقم(6011) ، وصحيح مسلم برقم(2586))

تناولت العديد من البحوث و الدراسات العلمية الأكاديمية دور التصور العقلي في التدريب الرياضي، لكنها ركزت على دراسة فعاليته في تطوير المهارات الحركية و الأداء بصفة عامة، و يذكر كل من أبو العالورضوان (2003، ص08) بأن «تطوير الصفات البدنية الأساسية هي ركيزة أساسية للأداء المهاري و الخططي»، من بينها القوة الانفجارية للأطراف السفلى، التي تلبى متطلبات كرة القدم الحديثة في الحركات القوية و السريعة ، و الارتقاء و دقة التصويب ... الخ، لذا برزت الحاجة إلى القيام بإجراء دراسة تجريبية، من خلال توجه الباحث لعلم النفس المعرفي في تفسير فعالية التصور العقلي كأحد التقنيات النفسية المعرفية الحديثة، باستخدامها لتطوير مستوى تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة.

### الإشكالية:

إن الوثبات العمودية و الأفقية، و القفز و الجري السريع، هي من بين الحركات المتكررة التي يقوم بها اللاعب أثناء التدريب، و التي تساهم في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى، و يرى علاوي (2002، ص251) بأنه « يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية و محاولة تقليده و كذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها »

فالنظام العصبي المركزي لا يميز الفرق بين التصور العقلي للموقف و الموقف نفسه، إذا كان هذا التصور قويا، مؤثرا و عميقا، و بذلك يصبح الأداء الفعلي للموقف بعد عملية التصور العقلي تطبيقا لما تم اكتماله في عقل الرياضي.

و من بين أهم التوجهات المعاصرة لعلم النفس الرياضي، التوجه النفس المعرفي Cognitive-Orientation، و هو يختص بدراسة العمليات العقلية، و هو يرتبط بالمدسة الفكرية التي تعرف بالمدسة المعرفية، التي تتبنى نموذج معالجة المعلومات المتعلقة بالوظيفة العقلية، و التي تم الاستدلال عليها من خلال علم النفس التجريبي، و باعتبار نظرية معالجة المعلومات من بين النظريات المعرفية الحديثة التي تشير إلى أن القدرة الإدراكية و المعرفية للفرد هي التي تحدد الاستجابة لمثير معين، فإن نموذج معالجة المعلومات يشرح انتقال المعلومات من الذاكرة قصيرة الأمد إلى الذاكرة طويلة الأمد من خلال عمليات ترميز تقوم بها آليات التحكم التي يكتسبها المتعلم و التي تجري على المعلومات المتوفرة في الذاكرة قصيرة المدى بهدف تخزين المعلومات في الذاكرة.

وقد جاءت «نظرية التعلم الرمزي(الصورة العقلية المثلالية)-Symbolic Learning Theory

(Mental blueprint) كأحد أهم الفرضيات المفسرة لحدوث التصور العقلي، بحيث تعتمد هذه النظرية على التفسير المعرفي (الإدراكي)، وأن الممارسة العقلية و التصور العقلي يعملان على وفق التخطيط المسبق للاعب من تنفيذ مهارة حركية معينة، وتنتظر إلى تتابع الحركة وأهداف المهمة الحركية، و الحلول البديلة المتوقعة بوصفها تغيرات معرفية (إدراكية) تسبق الاستجابة البدنية الحركية، في هذه النظرية الصور قد تكون بمثابة نظام الترميز لمساعدة الرياضيين على اكتساب و فهم أداء الحركة (Smith,William, 2009, as cited in Athan, 2013, p.72).

و بذلك اختار الباحث نموذج التدفق الخارجي: (The Outflow Model) الذي يكون فيه النشاط المعرفي للإشارات الرمزية هو العامل الرئيسي، و بالتالي فالمتغير الأساسي هو الإشارات الرمزية، على عكس التغذية الراجعة التي تمثل المتغير الأساسي في نموذج التدفق الداخلي. و يفترض نموذج التدفق الخارجي بأن الاسترجاع التصوري يبدأ العمل في الشبكة الافتراضية، مستمدا من الذاكرة طويلة المدى، ثم تأتي الخطوة الثانية، وهي عمل الإشارات الرمزية للمعلومات المرتبطة بالمهارة، وبعدها يبدأ إجراء التعديل والتصحيح في الشبكة، وهذه التغييرات المفترضة تستخدم بعد ذلك كأساس لإرسال تدفق خارجي صادر إلى العضلات، وهذا يؤدي بدوره إلى تصحيح الاستجابة أو التعديل في الأداء، و من خلال ما سبق، تظهر المقاربة النفسية المعرفية التي تشكل الإطار النظري و توجه الباحث لحل مشكلة هذه الدراسة، (الربيعي، 2016).

أما ميدانيا، و من خلال معاينة الباحث لبعض المباريات التنافسية لفرق كرة القدم الناشئين أقل من 17 سنة هواة، لاحظ ضعف مستوى أداء اللاعبين في المواقف الدفاعية والهجومية، بسبب غياب القوة و السرعة معا. و بعد مقابلة بعض المدربين و الاطلاع على محتوى البرامج التدريبية الموجهة لهذه الفئة، وجد بأن تدريب المهارات العقلية و خاصة تقنية التصور العقلي الغير مدرجة في مخطط التحضير البدني العام و الخاص، و أن المدربين يعتمدون على المكون الكمي و ارتفاع كثافة حمل التدريب.

فبالموازاة مع دور التصور العقلي في تصحيح أخطاء أداء الحركات، فإنه يساعد اللاعب على القيام بأداء فعلي للموقف التدريبي مع درجة تركيز انتباه عالية بعيدا عن ضغوط العالم الخارجي، و من جهة أخرى يساعده على مواجهة ألم التعب العضلي (استرخاء و استرجاع)، و بالتالي التخفيف من كثافة التدريب العادي.

و هذا ما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة التجريبية، كنوع من التدخل النفسي-Intervention psychologique لحل مشكلة متعلقة بالتدريب الرياضي في كرة القدم للناشئين، محاولا بذلك الباحث معرفة إمكانية أن تعطي عملية إدراج تقنية التصور العقلي المصاحبة للتحضير البدني، عملا نوعيا في مواقف التدريبات التي تهدف إلى تنمية صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى، كمفتاح عمل بين عقل و جسد لاعب كرة القدم، محاولا معرفة أفضلية البرنامج التدريبي الذي يعتمد على تقنية التصور العقلي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى، إجابة على السؤال الرئيسي التالي:

- ما مدى فعالية تطبيق برنامج تدريبي يعتمد على تقنية التصور العقلي و مصاحب للتحضير البدني في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى، على تطبيق برنامج عادي لا يعتمد على هذه المهارة النفسية المعرفية؟

و هذا ما دفع الباحث إلى طرح التساؤلات الجزئية التالية:

- 1- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي و القبلي لمستوى التصور العقلي بالنسبة لكل من أفراد المجموعة التجريبية؟.
- 2- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي و القبلي لمستوى التصور العقلي بالنسبة لكل من أفراد المجموعة الضابطة؟.
- 3- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي الاختبار البعدي و القبلي لمستوى القوة الانفجارية بالنسبة لكل من أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة؟.
- 4- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى في الاختبار البعدي؟.

#### فروض البحث:

#### الفرض الرئيسي:

تطبيق برنامج تدريبي يعتمد على تقنية التصور العقلي و مصاحب للتضخيم البدني، أكثر فعالية في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى، من تطبيق برنامج تدريبي عادي لا يعتمد على هذه المهارة النفسية المعرفية.

#### الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين درجات متوسطي القياس القبلي و البعدي لمستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية، و لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين درجات متوسطي القياس القبلي و البعدي لمستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة الضابطة.
- 3- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين درجات متوسطي الاختبار البعدي و القبلي لمستوى القوة الانفجارية لدى أفراد كل من المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة، و لصالح الاختبار البعدي.
- 4- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في الاختبار البعدي بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى، و لصالح الاختبار البعدي.

#### أهداف البحث:

- الكشف عن المستوى القبلي للتصور العقلي و القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى أفراد عينة البحث.
- تطوير المستوى القبلي لمهارة لتصور العقلي إلى مستوى أعلى لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- استخدام هذه التقنية المعرفية في تطوير مستوى أفراد المجموعة التجريبية في القوة الانفجارية للأطراف السفلى.
- الكشف عن مدى فعالية تطبيق برنامج التصور العقلي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى، و ذلك بواسطة معرفة أفضلية هذا البرنامج على البرنامج العادي المطبق على المجموعة الضابطة، عن طريق مقارنة القياسات البعدية.

## مصطلحات البحث:

### التصور العقلي:

« التصور العقلي وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويطلق علي هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية بحيث كلما كانت هذه الخريطة العقلية واضحة في عقل اللاعب أمكن للجهاز العصبي المركزي إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحدد ما هو مطلوب منه » (راتب، 2000، ص131).

أما إجرائيا: فيقصد به الباحث الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على التصور العقلي الذي يتم استخدامه في الدراسة.

### القوة الانفجارية للأطراف السفلى:

القوة الانفجارية هي أقصى قوة ممكنة للفرد يستطيع أن يخرجها عند الأداء لمرة واحدة فقط بأقصى سرعة ممكنة، (تامر وآخرون، 1991، ص145).

أما إجرائيا: فهي مقدرة اللاعب للحظية على دفع وزن جسمه أفقيا أو عموديا باستخدام عضلات الأطراف السفلى، بهدف حمله إلى أبعد مسافة أو أعلى ارتفاع ممكن، ويظهر ذلك في قوة الانطلاق أول الارتقاء التي يؤديها لاعب كرة القدم.

### ناشئوا كرة القدم أقل من 17 سنة (U17) :

وهي تمثل تحديدا الفئة العمرية لمواليد لسنة 2000 و 2001، وذلك وفقا لما جاء بخصوص تصنيف الأعمار، الصادرة في الأحكام التنظيمية المتعلقة بمنافسة كرة القدم هواة، وذلك في الموقع الإلكتروني للفيدرالية الجزائرية لكرة القدم -FAF- للموسم 2016/2017.

أما إجرائيا: فهي تمثل فئة الأشبال « Cadets » هواة.

### الدراسات السابقة والمشابهة:

- قام أحمد حسن لطيف السامرائي (2012)، بدراسة تناولت تصميم برنامج للتصور الذهني المصاحب للتدريب المهاري بهدف تطوير المستوى الرقعي للوثب العالي بطريقة الفوسبري فلوب، قام الباحث باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين ، توصل الباحث إلى أن استخدام مهارة التصور الذهني المصاحب للتدريب المهاري كان فعالا في تطوير المستوى الرقعي للوثب العالي، بحيث أدى ذلك إلى منع تشتت الطالب وتحسين قابليته في تطوير المستوى الرقعي للوثب العالي.

- قام عقيل يحيى الأعرجي، محمد جاسم الخالدي (2010)، بدراسة تجريبية توصل الباحثان من خلالها بأن البرنامج المقترح للتدريب الذهني المهاري المصاحب لتعلم الأداء الفني كان له تأثيرا ايجابياً في تطوير المستوى الرقعي في فعالية قذف الثقل.

- قام Gaoxia Wei, Jing Luo (2010)، بدراسة تناول الباحث من خلالها وظيفة التصور العقلي في المهارات الحركية المعقدة و المهارات الحركية البسيطة لرياضة المستوى العالي»، و من خلال القياس توصل الباحثان إلى أن الرياضيين ذوي الخبرة يستعملون التصور العقلي الحركي أحسن من الرياضيين المبتدئين.

- قام أبو المكارم عبيد أبو الحمد (2005)، بدراسة تناولت تصميم برنامج للتصور العقلي بهدف

إلى تحسين زمن العدو لمتسابقى 100 م حواجز من خلال تنمية القدرة على التصور العقلي وقام الباحث باستخدام للمنهج التجريبي الملائم لطبيعة الدراسة، توصل الباحث إلى أن برنامج التصور العقلي كان له الأثر الإيجابي في تحسين القدرات المهارية لمتسابقى الحواجز الخاصة بسرعة تخطي الحواجز.

- قام كل من CALMELS.C و Fournier (1999). بدراسة تجريبية بهدف الكشف عن تأثير برنامج التدريب العقلي مجتمعاً لممارسة البدنية المكثفة على الأداء، وذلك بتطبيق برنامج تدريب مهارة التصور العقلي المصمم من طرف T.Christian على لاعبات جميزانات باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة)، وكانت النتائج الإيجابية لصالح المجموعة التجريبية.

#### منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

##### منهج البحث:

اتبع الباحث المنهج التجريبي، وتحديدًا التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين، الذي يسمح بالمقارنة بين مجموعة تتعرض للمتغير التجريبي وأخرى لم تتعرض له، وبإجراء القياس القبلي ثم البعدي، والمقارنة بين نتائج القياس البعدين، وهذا يلائم طبيعة وأهداف الدراسة الحالية.

##### مجتمع وعينة البحث:

يتمثل المجتمع الأصلي للبحث في ناشئي بطولة كرة القدم جهوي 2B رابطة البلدية هواة أقل من 17 سنة، وذلك للموسم الرياضي 2016/2017، و البالغ عددهم 300 لاعب، بواقع 12 نادي هاوي ناشط في هذه البطولة، و 25 لاعب مسجل في كل فريق. بحيث تقتصر دراسة الباحث على عينة أساسية ممثلة للمجتمع الأصلي للبحث وهي متمثلة في النادي الهاوي لبلدية عين مران (ولاية الشلف) أقل من 17 سنة المكون من 25 لاعبا مسجلا معدل أعمارهم  $(16.20 \pm 0.13)$  سنة، و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، ويعزى ذلك إلى كون المنهج التجريبي « تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذات الحدث وتفسيرها » (ملحم، 2002، ص388).

وقام الباحث بإقصاء 03 لاعبين بسبب الإصابات التي يعانون منها، وتقسيم العينة (22 لاعبا) بالطريقة العشوائية وبالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة). جدول رقم (01).

- المجموعة التجريبية: تكونت من 11 لاعبا يتدرب تحت إشراف الباحث وفقا للبرنامج التدريبي المعتمد على تقنية التصور العقلي.

- المجموعة الضابطة: تكونت من 11 لاعبا يتدرب تحت إشراف مدرب الفريق وفقا للبرنامج العادي الذي لا يعتمد على تقنية التصور العقلي.

#### الجدول (1) توزيع أفراد عينة البحث.

عدد الأفراد		المجتمع الأصلي للبحث
300		
22		عينة البحث
المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
11	11	



## مجالات البحث:

المجال البشري: أجريت الدراسة الأساسية على لاعبي فريق النادي الهواي لكرة القدم (U17) لبلدية عين مران .

المجال الزمني: أجريت الدراسة النظرية و التطبيقية في الفترة الممتدة ما بين 20 جوان 2016 و 20 أكتوبر 2016.

و التطبيقية بالتحديد فتمت في فترة التحضير البدني العام والخاص للموسم الكروي 2016/2017، وتحديد الفترة الزمنية الممتدة من 20 جويلية 2016 إلى غاية 10 سبتمبر 2016.

المجال المكاني: تم إجراء التجربة، والاختبار والقياس على أفراد عينة الدراسة، على مستوى ملعب كرة القدم 20 أوت لبلدية عين مران، وهو ملعب معشوشب اصطناعيا.

## تحديد متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المعتمد على تقنية التصور العقلي.

المتغير التابع: مستوى التصور العقلي – مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

## أدوات البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية: وتمثلت في الدراسات السابقة، و الكتب والرسائل العلمية.

- المقابلات الشخصية: مع مدربي فرق كرة القدم للناشئين، و الإطلاع على محتوى مخططهم التدريبي .

- الاختبارات والمقاييس:

## - مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

ذكر شمعون (1999، ص 342) أنه من أجل قياس مستوى التصور العقلي لدى أفراد عينة البحث، لجأ الباحث إلى استخدام مقياس (Martenz 1982) الذي يحتوي أربعة أبعاد هي: التصور البصري، السمعي، الحسي حركي و الحالة الانفعالية المصاحبة، كما ذكر شمعون (1999) أنه تمت إضافة بعدين إلى مقياس مارتنز من قبل كل من (Vealey and Walter 1993) ، وهما بعد التحكم في التصور العقلي، الذي يتم تقييمه من خلال مقياس تقدير من خمس نقاط تبدأ من عدم التحكم إلى التحكم الكامل، و بعد التصور الداخلي من خلال عبارة تسأل عن كل خبرة هل يمكن رؤيتها من داخل الجسم أو من خارجه بالإجابة « بنعم أو لا»، أي كيفية إدراك الفرد للصورة من داخل الجسم في كل موقف، و قد قام بتعريب وتقنين هذا المقياس شمعون و إسماعيل (1996)، وتم تطبيقه في مجموعة من البحوث تحت مسمى مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.

ويتضمن مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي في صورته الأولية أربعة مواقف رياضية هي: الممارسة الفردية الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل والأداء في المنافسة، بحيث يتم الاستجابة لهذه المواقف على أساس أبعاد التصور العقلي الستة سابقة الذكر، وعليه احتوى مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي على ( 24 ) فقرة يتم الاستجابة فيها وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي، و الفقرات ذوات أرقام (1، 13، 7، 19) تقيس التصور العقلي البصري، و الفقرات ذوات أرقام (2، 14، 8، 20) تقيس التصور العقلي السمعي، و الفقرات ذوات أرقام (3، 15، 9، 21) تقيس التصور العقلي الحس حركي، و الفقرات ذوات أرقام (4، 16، 10، 22) تقيس الحالة الانفعالية المصاحبة

للتصور العقلي، والفقرات ذوات أرقام (5، 11، 17، 23) تقيس التصور العقلي للتحكم في الصورة، والفقرات ذوات أرقام (6، 12، 18، 24) تقيس التصور العقلي الداخلي. مفتاح تقدير المستوى: يتم تقدير مستوى التصور العقلي وفقا للجدول رقم (02). (رحال، 2010).

### الجدول (02) تقدير مستوى التصور العقلي

1820 -	ممتاز	1
1517 -	جيد	2
1214 -	متوسط	3
811 -	ضعيف	4
47 -	ضعيف جدا	5

#### - اختبار الوثب العريض من الثبات:

من شروط الاختبار الجيد قدرته على قياس ما أعد لقياسه، وبعد اطلاع الباحث على المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم، وجد أن اختبار الوثب العريض من الثبات يهدف إلى قياس مستوى القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى من الجسم، (تامر وآخرون، 1991، ص155).

الوسائل المستخدمة: أرضية مستوية لتجنب انزلاق اللاعب، شريط لقياس المسافة، رسم خط البداية.

طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا، تمرجح الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا، و ميل الجذع أماما حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماما إلى أبعد مسافة ممكنة.

طريقة التسجيل: تقاس مسافة الوثب من خط البداية حتى أقرب أثر لقدم اللاعب من خط البداية بوحدة المتر ولأقرب 1/100 من المتر.

في حالة ما إذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه، تلغى المحاولة وتعاد من جديد، ويجب أن تكون كلتا القدمين ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.

للمختبر محاولتان، تحتسب وتسجل أفضلهما،

#### برنامج تدريب مهارة التصور العقلي:

استخدم الباحث برنامج مقنن لتدريب التصور العقلي الذي أعده Target Christian، والذي يهدف إلى تدريب اللاعبين وتطوير مستواهم في مهارة التصور العقلي، (Calmels & Fournier, 1999).

يتكون برنامج تدريب التصور العقلي من (08 حصص – استرخاء، 03 حصص استرخاء - تصور العقلي، 12 حصة تصور عقلي)، يتم تطبيقه من خلال عدة خطوات (التوجيه، التقييم المبدئي، جلسات الفريق، تقديم البرنامج، الإرشاد الفردي، التقييم النهائي).

وقد تم تطبيقه من طرف عدة باحثين جزائريين، مثل الباحث نبيل إيفروجن (2008) في كرة القدم،

و الباحث بلعيد عقيل عبد القادر(2013)، بحيث كانت النتائج إيجابية في تطوير مستوى التصور العقلي لدى أفراد عينة البحث.

الأجهزة و الوسائل البيداغوجية المستخدمة: ساعات توقيت كرونومتر، صافرة، كرات قدم قانونية، شريط قياس متري، شواخص مختلفة الأحجام، استمارات تسجيل النتائج.

#### الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) أفراد من خارج العينة الأساسية للدراسة ولكن من نفس المجتمع الأصلي للبحث، وذلك في الفترة الزمنية الممتدة من 2016/07/06 إلى غاية 2016/07/16، وكان الهدف منها : الاطلاع على المراجع العلمية قصد اختيار برنامج مقنن لتدريب مهارة التصور العقلي، واستطلاع رأي الخبراء والمختصين في اختيار اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى، ومقياس التصور العقلي، و تكييفها من أجل الصلاحية في المجتمع الجزائري، و تقنيها عن طريق تحكيم الخبراء والمختصين، واستخراج المعاملات العلمية من الصدق و الثبات .  
خطوات تقنين مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

#### الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

أشار (Lawshe 1975) إلى أن صدق المحكمين يستهدف التعرف على الصدق الظاهري و صدق المحتوى للأداة، ويعكس هذا النوع من الصدق مدى تمثيل الأداة لجميع جوانب السمة أو المفهوم الفرضي التي تسعى الأداة لقياسه، وهذا النوع من الصدق يمكن التعرف عليه إحصائيا، واعتمد في ذلك على معادلة (Lawshe 1975) و التي تعكس مدى اتفاق المحكمين على صلاحية فقرات الأداة، وذلك من خلال تقييمهم للفقرات وفقا لثلاثة تصنيفات هي:

(ضرورية أن تبقى في الأداة - مفيدة أن تبقى في الأداة - ليست ضرورية أن تبقى في الأداة)، ويرى (Lawshe 1975) أن الفقرة التي أجمع على ضرورتها أن تبقى في الأداة أكثر من النصف هي فقرة صادقة.

معادلة لوش (Lawshe, 1975):  $\text{صدق المحكمين} = (\text{ح}_ص - (\text{ح}_2/2)) / ((\text{ح}_2/2))$ .

بحيث:  $\text{ح}_ص$  : عدد المحكمين الذين اتفقوا على ضرورة أن تبقى الفقرة في الأداة.

$\text{ح}_2$  : عدد المحكمين الكلي.

تصحيح المقياس (الصورة النهائية): بعد عرض المقياس في صورته الأولية على (08) محكمين من ذوي الخبرة و الاختصاص من الأساتذة الباحثين المتخصصين في علم النفس الرياضي، اتفق جميعهم على ضرورة بقاء جميع العبارات، باستثناء عبارات البعد رقم 06 (التصور العقلي الداخلي) التي تم تعديلها من الاستجابة بنعم أولا إلى الاستجابة وفقا لتدرج ليكرت الخماسي (عدم وجود صورة، صورة غير واضحة، صورة متوسطة الوضوح، صورة واضحة، صورة واضحة تماما)، كبقية العبارات الأخرى، وبالتالي إمكانية تقدير مستوى التصور العقلي.

صدق ثبات المقياس (الثبات) :

ويقصد به (الاتساق الداخلي) بحيث تكون كل عبارة من المقياس متسقة مع البعد الذي تنتهي إليه، وقد قام الباحث باستخدام حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من العبارات في المقياس عن طريق استخدام معامل (ألفا كرونباخ).

ويقصد بالاتساق الداخلي لعبارات المقياس قوة الارتباط بين درجات كل بعد ودرجات عبارات

المقياس الكلية،

إيجاد معامل ثبات المقياس:

قام الباحث باستخدام معامل (ألفا كرونباخ)، والذي من خلاله يتم حساب معامل التمييز لكل عبارة، بحيث يستحسن حذف العبارات ذات معامل تمييز موجب منخفض (أقل من 0.19)، أو العبارات التي معامل تمييزها سالب لكي نحصل على معامل ثبات قوي، وبلغت قيمة معامل الثبات Alpha الـ (0.74) وهو معامل ثبات مقبول، ولم يحذف الباحث أي عبارة لأن معامل تمييز جميع عبارات المقياس كان موجبا وأكبر من 0.19.

إيجاد صدق الاتساق الداخلي لعبارات لمقياس:

بحيث أن معامل الاتساق الداخلي هو معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

وقام الباحث بإيجاد معاملات الارتباط بين معدل كل بعد والمعدل الكلي للعبارة، فكانت حسب ترتيب الأبعاد الستة كما يلي: 0.93، 0.91، 0.91، 0.96، 0.93، 0.96. والتي تعتبر معاملات ثبات داخلي مقبولة ودالة إحصائيا، وبذلك يكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات فقرات المقياس، ويعبر ذلك على مدى صلاحية المقياس للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

- ثبات اختبار الوثب العريض من الثبات: باستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار، بلغ معامل الثبات (0.95)، وهي درجة ثبات عالية.

- صدق اختبار الوثب العريض من الثبات: عامل الصدق الذاتي هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وبالتالي بلغ (0.96).

موضوعية أدوات القياس: إن موضوعية الاختبارات تعني عدم تأثرها بتغيير المحكمين، أي إعطاء نفس النتيجة للاختبار بغض النظر عن المحكم، حيث يذكر كل من خاطر والبيك (1978، ص 23) « أن الاختبار ذو الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه »، وبذلك فإن أدوات القياس المستخدمة في الدراسة تتمتع بالموضوعية.

الدراسة الأساسية (التجربة الرئيسية):

بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية، اتبع الباحث الخطوات التالية في إجراء التجربة الرئيسية وفقا للتصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين وهي كالآتي:

1- إجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التصور العقلي، والقوة الانفجارية للأطراف السفلى، وذلك بهدف:

- الضبط الإجرائي وعزل المتغيرات الدخيلة التي من شأنها التشويش على عمل المتغير المستقل (التجريبي) والتأثير على المتغير التابع، وذلك بإجراء التكافؤ والتجانس في بعض المتغيرات المورفولوجية، النفسية و البدنية (السن، الوزن، الطول، مستوى التصور العقلي والقوة الانفجارية للأطراف السفلى) للعينة من خلال هذه القياسات القبلية، وذلك قبل بداية فترة التحضير البدني العام.

- الكشف عن مستوى التصور العقلي لدى أفراد العينة (ضعيف، متوسط، أو جيد، .....).

2- تطبيق برنامج تدريب مهارة التصور العقلي (المصمم من طرف T.Christian) لتطوير مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية، في حين أن المجموعة الضابطة لم تتلقى أي تدريب خاص بتطوير مستوى التصور العقلي، وذلك في مرحلة التحضير البدني العام (قبل بداية التحضير البدني الخاص).

3- إجراء القياس البعدي لمستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية بهدف الكشف عن مدى تطور مستواهم في مهارة التصور العقلي.

4- استخدام أفراد المجموعة التجريبية مهارة التصور العقلي لتصور النموذج الصحيح للأداء الحركات المتعلقة بالتدريب على صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى خلال الحصص التدريبية، على عكس المجموعة الضابطة التي تتدرب بشكل عادي وبدون استخدام مهارة التصور العقلي، وذلك في فترة التحضير البدني الخاص، التي يتم من خلالها تطوير الصفات البدنية الخاصة.

5- إجراء القياس البعدي لمستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك بعد نهاية فترة التحضير البدني الخاص.

6- إخضاع النتائج الخام المتحصل عليها للمعالجة الإحصائية، والمقارنة بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى، قصد الكشف عن أفضلية استخدام مهارة التصور العقلي المصاحب للتدريب البدني في تطوير مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى أفراد المجموعة التجريبية، على البرنامج التدريبي العادي للمجموعة الضابطة.

#### الوسائل الإحصائية ومعالجة البيانات:

- معادلة لوش (Lawshe, 1975) لحساب صدق المحتوى.

- المتوسط الحسابي ( $\bar{X}$ ) والانحراف المعياري (S).

- معامل ثبات كرونباخ ألفا Cronbach's alpha -، ومعامل ارتباط بيرسون

- الجذر التربيعي لمعامل الثبات لاستخراج الصدق الذاتي.

- اختبار (T-Student)، لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي عينتين مرتبطتين ومتساويتين في عدد الأفراد،

درجة الحرية = ن-1.

- اختبار (T-Student)، لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين ومتساويتين في عدد

درجة الحرية = 2 (ن-1).

وذلك بمراعاة شروط استخدام اختبار « T »، بحيث يرى (رضوان، 2002، ص82) بأنه لا يمكن الاعتماد على قوانين (T-Student) بأي شكل من الأشكال ما لم تتحقق في اعتمادها أربعة شروط وهي:

- حجم العينة: يستخدم اختبار «T» للعينات الصغيرة وهي التي يقل حجمها عن «30» حالة، كما يستخدم للعينات الكبيرة وهي أكثر من «30» حالة، وهذا وكلما كان التوزيع يميل للإعتدالية كلما كان ذلك أفضل.

- الفرق بين حجم عينتي البحث: يفضل أن يكون حجم العينتين متقارباً، بمعنى أن لا يكون الفرق بينها كبيراً.

- مدى تجانس العينتين: ويحدد باستخدام اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد (One-Way ANOVA).

درجة الحرية = (عدد المجموعات-1، مجموع عدد الأفراد-عدد المجموعات).

- مدى إعتدالية التوزيع التكراري لكل من عينتي البحث: التوزيع الإعتدالي يمتد من -3 إلى +3 ويقاس ذلك بـ:

معامل الإلتواء لبيرسون = 3 (الوسط الحسابي - الوسيط) / الانحراف المعياري.

حدد الباحث قيمة T الجدولية في جدول التوزيع وفقاً لـ:

- دلالة الطرف الواحد (One Tail)، بالنسبة للفرض الإحصائي البديل الموجه ذي الطرف الواحد.

- دلالة الطرفين (Two Tails)، بالنسبة للفرض الإحصائي البديل الموجه ذي الطرفين.

ومن أجل المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها، استخدم الباحث برنامج Microsoft Excel.

عرض، تحليل ومناقشة النتائج:

عرض، تحليل ومناقشة نتائج القياسات القبليّة:

بعد تفريغ الباحث لنتائج القياسات القبليّة لعينة البحث، قام بإجراء التكافؤ بإيجاد مدى اعتدالية التوزيع (معامل الاتواء لبيرسون)، وأيضاً إيجاد مدى التجانس بحساب النسبة الفائية F عن طريق تحليل التباين الأحادي، وذلك قبل استخدام اختبار T لإيجاد دلالة الفروق أي تحقيق شروط استخدام اختبار T-Student،

جدول رقم (3) : يوضح المتوسط الحسابي  $\bar{X}$  ، الانحراف المعياري S ، قيمة معامل الالتواء ، قيمة التباين F لدى أفراد عينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية (1، 20).

الجدولية قيمة F	المجموعة الضابطة (ن=11)			المجموعة التجريبية (ن=11)			المتغيرات المورفولوجية ، النفسية و البدنية	
	قيمة F المحسوبة	معامل الالتواء ليبرسون	المتوسط والانحراف المعياري $\bar{x} \pm S$	معامل الالتواء ليبرسون	المتوسط والانحراف المعياري $\bar{x} \pm S$	المتوسط والانحراف المعياري $\bar{x} \pm S$		
4.35	1.76	1.05	16.2	16.24 ±0.12	1.71	16.1	16.17 ±0.12	السن
	0.54	0.19 -	59	58.90 ±1.37	1.08 -	59	58.45 ±1.50	الوزن (كغ)
	0.10	0.43 -	169	168.81 ±1.25	0.76 -	169	168.63 ±1.43	الطول (سم)
								مستوى التصور العقلي
	0.24	0.38 -	11	10.90 ±0.70	0.81 -	11	10.72 ±1.00	التصور العقلي البصري
	0.05	1.75 -	11	10.45 ±0.93	1.18	10	10.36 ±0.92	التصور العقلي الحسي حركي
	0.05	1.18 -	12	11.63 ±0.92	1.75	11	11.54 ±0.93	التصور العقلي السمعي
	0.05	0.81	10	10.27 ±1.00	0.72	10	10.18 ±0.75	الحالة الانفعالية المصاحبة
	0.05	0.90 -	10	9.72 ±0.90	0.62 -	10	9.81 ±0.87	التحكم في الصورة
	0.06	0.90	10	10.18 ±0.60	0.26	10	10.09 ±1.04	التصور الداخلي
1.76	0.89 -	1.48	1.47 ±0.02	0.40	1.45	1.45 ±0.03	مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى	

ملاحظة: النتائج المبينة في الجدول للمتوسط الحسابي هي تقريبية إلى 1/100، لكن تم استخدام الأرقام الحقيقية بكامل أجزاءها في المعالجة التلقائية بواسطة برنامج Microsoft Excel حسب الجدول رقم 03) فإن قيم معامل الالتواء لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة انحصرت ضمن مجال التوزيع الإعدالي [-3،+3]، مما يشير إلى اعتدالية توزيع كل من عيني البحث

في جميع المتغيرات.

وحسب نفس الجدول رقم 03 () فإن قيمة F المحسوبة لجميع المتغيرات المورفولوجية، النفسية و البدنية كانت أصغر من قيمة F الجدولية (4.35) وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية (20، 1)، أي أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة غيردالة إحصائياً، ومنه نستنتج أن عينة البحث متجانسة في متغيرات السن، الوزن، الطول، مستوى التصور العقلي، ومستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

وبما أن حجم العينة أقل من (30)، ولا يوجد فرق بين حجم المجموعتين التجريبية والضابطة، فإن الشروط الأربعة لاستخدام قوانين (T) لإيجاد دلالة الفروق بين درجات المتوسطات الحسابية محققة، وبذلك أمكن استخدامها كما هو مبين في الجدول رقم 04).

جدول رقم 04(): دلالة الفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات (السن، الوزن، الطول، مستوى التصور العقلي، ومستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى)

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20.

المتغيرات المورفولوجية، النفسية والبدنية	المجموعة التجريبية (ن=11) $\bar{x} \pm S$	المجموعة الضابطة (ن=11) $\bar{x} \pm S$	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية (Two Tails)	الدلالة الاحصائية للفروق
				2.08	
السن	16.17 ±0.12	16.24 ±0.12	1.32	2.08	غيردالة احصائياً
الوزن (كغ)	58.45 ±1.50	58.90 ±1.37	0.73		غيردالة احصائياً
الطول (سم)	168.63 ±1.43	168.81 ±1.25	0.31		غيردالة احصائياً
مستوى التصور العقلي					
التصور العقلي البصري	10.72 ±1.00	10.90 ±0.70	0.49		غيردالة احصائياً
التصور العقلي الحسي حركي	10.36 ±0.92	10.45 ±0.93	0.22		غيردالة احصائياً
التصور العقلي السمعي	11.54 ±0.93	11.63 ±0.92	0.22		غيردالة احصائياً
الحالة الانفعالية المصاحبة	10.18 ±0.75	10.27 ±1.00	0.23		غيردالة احصائياً
التحكم في الصورة	9.81 ±0.87	9.72 ±0.90	0.23		غيردالة احصائياً
التصور الداخلي	10.09 ±1.04	10.18 ±0.60	0.25		غيردالة احصائياً
مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى (بالمتر)	1.45 ±0.03	1.47 ±0.02	1.32	غيردالة احصائياً	

حسب الجدول رقم 4، الذي يوضح نتائج استخدام اختبار T لعينتين مستقلتين، يتضح بأن قيمة



T المحسوبة لجميع المتغيرات كانت أقل من قيمة T الجدولية (2.08)، مما يعني عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من متغير السن، الوزن، الطول، مستوى التصور العقلي، ومستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى، ومن هنا استدل الباحث على أن المجموعتين متكافئتان في جميع هذه المتغيرات. بحيث أن الباحث هنا استخدم دلالة الطرفين (Two Tails) لأنه لم تتوفر لديه معطيات تنبؤية عن اتجاه الفروق (اتجاه سالب أو موجب).

بحيث كان المستوى القبلي للتصور العقلي في جميع أبعاده لدى أفراد العينة (مجموعة تجريبية وضابطة) محصورا ضمن المجال [8، 11]، حسب قراءة الجدول رقم (02)، فإن المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية كان في المستوى الضعيف، ورأى الباحث ضرورة تطوير مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى المستوى الجيد، لتحقيق أهداف الدراسة، وذلك بتطبيق البرنامج المقنن لتدريب مهارة التصور العقلي. عرض، تحليل ومناقشة نتائج القياسات البعدية: عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى: « توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين درجات متوسطي القياس القبلي والبعدى لمستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية، و لصالح القياس البعدى ».

جدول رقم (05): يوضح نتائج اختبار T لدلالة الفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي والقبلي في مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 10.

الدلالة الإحصائية للفروق	قيمة T الجدولية (One Tail)	قيمة T المحسوبة	القياس البعدي ( $\bar{X} \pm S$ )	القياس القبلي ( $\bar{X} \pm S$ )	
دالة إحصائية	1.81	11.65	15.27 ±0.64	10.72 ±1.00	التصور العقلي البصري
دالة إحصائية		13.11	15.36 ±0.80	10.36 ±0.92	التصور العقلي الحسي حركي
دالة إحصائية		12.26	15.00 ±0.63	11.54 ±0.93	التصور العقلي السمعي
دالة إحصائية		14.33	15.09 ±0.83	10.18 ±0.75	الحالة الانفعالية المصاحبة
دالة إحصائية		21.98	15.18 ±0.75	9.81 ±0.87	التحكم في الصورة
دالة إحصائية		14.01	15.09 ±0.70	10.09 ±1.04	التصور الداخلي

من خلال نتائج الجدول رقم (05) و باستخدام اختبار T لعينتين مرتبطتين، يتضح أن قيمة T

المحسوبة (11.65، 13.11، 12.26، 14.33، 21.98، 14.01) كانت أكبر من قيمة T الجدولية (1.81) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10، مما يثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي والقياس القبلي لمستوى التصور العقلي بجميع أبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية، ولصالح درجة المتوسط الأكبر الذي كان لصالح القياس البعدي. وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى.

و ذلك راجع إلى استخدام الباحث لبرنامج مقنن لتدريب أفراد المجموعة التجريبية، وتطوير مستواهم في مهارة التصور العقلي، وبناء على استناد الباحث على معطيات تنبؤية لاتجاه الفروق، من خلال اطلاعه على دراسات سابقة بفعالية برامج تدريب التصور العقلي في تطوير مستوى هذه المهارة، وعلى هذا الأساس قام الباحث بطرح الفرضية الجزئية الأولى على شكل الفرض الإحصائي البديل الموجه ذو الطرف الواحد (دلالة الطرف الواحد - One Tail)، واستخدامه لاختبار (One Tailed T-Test).

وقدر المستوى البعدي للتصور العقلي في جميع أبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية محصوراً ضمن المجال [15، 17]، وحسب قراءة الجدول رقم (02)، فإن المستوى البعدي لمهارة التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية أصبح في المستوى الجديد،

عرض، تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية: « توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين درجات متوسطي القياس القبلي والبعدي لمستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة الضابطة ».

جدول رقم (06): يوضح نتائج اختبار T لدلالة الفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي والقبلي في مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة الضابطة.

عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 10.

الدلالة الإحصائية للفروق	قيمة T الجدولية (Two Tails)	قيمة T المحسوبة	القياس البعدي ( $\bar{x} \pm S$ )	القياس القبلي ( $\bar{x} \pm S$ )	
دالة إحصائية	2.22	1.39	11.18 ± 0.60	10.90 ± 0.70	التصور العقلي البصري
دالة إحصائية		1.49	10.63 ± 0.92	10.45 ± 0.93	التصور العقلي الحسي حركي
دالة إحصائية		1.39	11.36 ± 0.80	11.63 ± 0.92	التصور العقلي السمعي
دالة إحصائية		1.49	10.45 ± 0.82	10.27 ± 1.00	الحالة الانفعالية المصاحبة
دالة إحصائية		0.55	9.81 ± 0.60	9.72 ± 0.90	التحكم في الصورة
دالة إحصائية		0.43	10.27 ± 0.64	10.18 ± 0.60	التصور الداخلي

من خلال نتائج الجدول رقم (06) وباستخدام اختبار T لعينتين مرتبطتين، يتضح أن قيمة T

المحسوبة (1.49، 1.39، 1.39، 1.49، 0.55، 0.43) كانت أقل من قيمة T الجدولية (2.22) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10، مما يثبت عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي والقياس القبلي لمستوى التصور العقلي بجميع أبعاده لدى أفراد المجموعة الضابطة، المتوسط.

وهذا ما ينفي صحة الفرضية الجزئية الثانية.

وأرجع الباحث ذلك إلى عدم الاهتمام بتدريب مهارة التصور العقلي وتطوير مستواها لدى أفراد المجموعة الضابطة، وبناء على عدم توفر الباحث على معطيات تنبؤية لاتجاه الفروق، وعلى هذا الأساس قام الباحث بطرح الفرضية الجزئية الثانية على شكل الفرض الإحصائي البديل الموجه ذو الطرفين (دلالة الطرفين – Two Tails)، واستخدامه لاختبار (Two Tailed T-Test).

عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: «توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين درجات متوسطي الاختبار البعدي والقبلي لمستوى القوة الانفجارية لدى أفراد كل من المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة، ولصالح الاختبار البعدي.»

جدول رقم (07): يوضح نتائج اختبار T لدلالة الفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي والقبلي في مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى أفراد كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 10.

الدلالة الإحصائية للفروق	قيمة T الجدولية (one Tail)	قيمة T المحسوبة	القياس البعدي	القياس القبلي	
			$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	
دالة إحصائية	1.81	11.50	$1.54 \pm 0,01$	$1.45 \pm 0.03$	المجموعة التجريبية (ن=11)
دالة إحصائية		5.97	$1,50 \pm 0,01$	$1.47 \pm 0.02$	المجموعة الضابطة (ن=11)

من خلال نتائج الجدول رقم (07) وباستخدام اختبار T لعينتين مرتبطتين، يتضح أن قيمة T المحسوبة (11.50) كانت أكبر من قيمة T الجدولية (1.81) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10، مما يثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي ( $1.54 \pm 0,01$ ) والقياس القبلي ( $1.45 \pm 0.03$ ) لمستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى أفراد المجموعة التجريبية، ولصالح درجة المتوسط الأكبر الذي كان لصالح القياس البعدي.

وحسب نفس الجدول رقم (07)، وباستخدام اختبار T لعينتين مرتبطتين، يتضح أن قيمة T المحسوبة (5.97) كانت أكبر من قيمة T الجدولية (1.81) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10، مما يثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي

( $1.50 \pm 0.01$ ) و القياس القبلي ( $1.47 \pm 0.02$ ) لمستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى أفراد المجموعة الضابطة، ولصالح درجة المتوسط الأكبر الذي كان لصالح القياس البعدي. وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة.

و ذلك راجع إلى أن مستوى القوة الانفجارية لدى كل من أفراد المجموعة التجريبية و الضابطة قد تطور بفعل التدريب، وبناء على تيقن الباحث وتنبئه باتجاه الفروق، قام بطرح الفرضية الجزئية الثالثة على شكل الفرض الإحصائي البديل الموجه ذو الطرف الواحد (دلالة الطرف الواحد – One Tail)، واستخدامه لاختبار (One Tailed T-Test).

عرض، تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة: « توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في الاختبار البعدي بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى، ولصالح الاختبار البعدي ». جدول رقم (8): يوضح نتائج اختبار T لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لمستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية 20.

الدلالة الإحصائية للفروق	قيمة T الجدولية (one Tail)	قيمة T المحسوبة	القياس البعدي	
			$\bar{x} \pm S$	
دالة إحصائية	1.72	5.54	1.54 $\pm$ 0,01	المجموعة التجريبية (ن=11)
			1,50 $\pm$ 0,01	المجموعة الضابطة (ن=11)

من خلال نتائج الجدول رقم (08) و باستخدام اختبار T لعينتين مستقلتين، يتضح أن قيمة T المحسوبة (5.54) كانت أكبر من قيمة T الجدولية (1.72) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 20، مما يثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي المجموعتين التجريبية (1.54  $\pm$  0,01) و الضابطة (1,50  $\pm$  0,01) في القياس البعدي لمستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى، ولصالح درجة المتوسط الأكبر الذي كان لصالح متوسط المجموعة التجريبية. وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الرابعة.

و ذلك راجع إلى تطوير الباحث لمستوى مهارة التصور العقلي واستخدامها في البرنامج التدريبي الذي طبق على أفراد المجموعة التجريبية، وبناء استناد الباحث على معطيات تنبؤية لاتجاه الفروق من خلال خلفية نظرية التي اعتمدها، بحيث أن نظرية التعلم الرمزي تفسر حدوث عملية التصور العقلي كمهارة نفسية معرفية تكون فيها الصور بمثابة نظام الترميز لمساعدة الرياضيين على اكتساب و فهم أداء الحركة، و على هذا الأساس قام الباحث بطرح الفرضية الجزئية الرابعة على شكل الفرض الإحصائي البديل الموجه ذو الطرف الواحد (دلالة الطرف الواحد – One Tail)،

واستخدامه لاختبار (One Tailed T-Test).

من خلال اختبار صحة الفرضيات الجزئية، وبناء عليها، تمكن الباحث من الاستدلال على أن تطبيق برنامج تدريبي يعتمد على تقنية التصور العقلي ومصاحب للتحضير البدني، كان أكثر فعالية في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى، من تطبيق برنامج تدريبي عادي لا يعتمد على هذه المهارة النفسية المعرفية.

وهذا ما يثبت صحة الفرض الرئيسي للبحث.

الاستنتاجات والتوصيات:

من خلال تحليل ومناقشة النتائج السابقة، استنتج الباحث ما يلي:

- مستوى مهارة التصور العقلي والقوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة متكافئ، وذلك قبل إجراء التجربة الرئيسية.

- مستوى مهارة التصور العقلي تطور لدى أفراد المجموعة التجريبية لعد إجراء التجربة الرئيسية، إثر تطبيق برنامج مقنن لتدريب هذه المهارة النفسية المعرفية، على عكس ذلك لدى أفراد المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها برنامج تدريب مهارة التصور العقلي.

- بعد إجراء التجربة الرئيسية، مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى تطور لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما تطور لدى أفراد المجموعة الضابطة، ولكن كان لصالح أفراد المجموعة التجريبية، من هنا استنتج الباحث أفضلية استخدام مهارة التصور العقلي المصاحب للتحضير البدني في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى، على البرنامج العادي الذي طبق على أفراد المجموعة الضابطة.

وفي ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات، فإنه يرى المدربين المختصين بالاهتمام أكثر بتدريب وتطوير مهارة التصور العقلي كتقنية نفسية معرفية، يمكن من خلال توظيفها واستخدامها مع التدريب على تطوير الصفات البدنية الأساسية في فترة التحضير البدني الخاص التي يكون فيها حمل التدريب مكثفاً، وبالتوازي مع ذلك يسمح بتطوير المهارات الأساسية والأداء بشكل عام.

كما يوصي الباحثين في هذا المجال، بالقيام بدراسات مشابهة لمتغيرات أخرى للتدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني، ودراسة كيفية استخدام هذه التقنيات المعرفية الحديثة للانتقال من العمل الكمي إلى العمل النوعي، وتخفيف حمل التدريب المكثف لتطوير الصفات البدنية الأساسية لدى ناشئي كرة القدم.

قائمة المصادر والمراجع:

المصادر والمراجع العربية:

- أبو العلا، أحمد عبد الفتاح، ورضوان، أحمد نصر الدين. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.

- تامر، محسن وآخرون. (1991). الاختبار والتحليل بكرة القدم. العراق: مطبعة جامعة الموصل.

- راتب، أسامة كامل. (2000). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

- رضوان، محمد نصر الدين. (2002). الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية. (ج1). القاهرة: دار

#### الفكر العربي.

- شمعون، محمد العربي. (1999). علم النفس الرياضي والقياس النفسي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، محمد حسن. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية (ط.1). القاهرة: دار الفكر العربي.

#### المجلات العلمية:

- رحال، بلال. (2010، ربيع). مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية المبارزة وعلاقته بالإنجاز. مجلة جامعة النجاح للعلوم الانسانية. الأردن. (1)24. 281-304.

Athan N, Amasiatu. (2013, The Spring). Mental Imagery Reharsal As a Psychological Technique To Enhancing Sport Performance. *Educational Research International*. 1(2), 69-77.

#### المواقع الالكترونية:

شبكة الألوكة. أنموذج التصور العقلي. (2016). محمود داود سلمان. <http://www.alukah.net/social/0/110328/Retrieved> from

- Calmels, C & Fournier, J. (1999). *Effets d'un programme d'entraînement mental combiné à une pratique physique sur la performance en gymnastique et sur le développement de l'imagerie in STAPS*. STAPS. Sciences et techniques des activités physiques et sportives., n°49, 63-72. Retrieved from <http://cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsid=1930410>.

- FAF. *Dispositions réglementaires relatives aux compétitions de football amateur Saison 2016/2017*. Retrieved from <http://www.lfwmila.dz/index.php/189-ldjdgdfdfsfghskslsprinrnckf222g585fkjf..>

## العلاقة بين درجات السلوك العدواني والمهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. دراسة مقارنة بين أقسام رياضة/دراسة والأقسام العادية في المنظومة التربوية الجزائرية

د. عبد الله نجايبي نورالدين. أستاذ محاضر «ب»، جامعة الجيلالي بونعامة، خميس مليانة.

### ملخص

حاولنا من خلال هذه الدراسة التطرق إلى: «العلاقة بين درجات السلوك العدواني والمهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي».

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز على العلاقة بين درجات السلوك العدواني والمهارات النفسية لدى التلاميذ، واتباع الباحثان منهج الدراسات السببية المقارنة، واشتملت عينة البحث على (278) تلميذ في الطور الثانوي موزعين على عينتين، تم اختيارها بطريقة مقصودة، واستخدم الباحثان مقياسين: مقياس السلوك العدواني ومقياس المهارات النفسية من إعداد الباحثان، وأسفرت هذه الدراسة على وجود علاقة عكسية بين الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني وكل بُعد من أبعاد مقياس المهارات النفسية.

الكلمات الدالة: البرامج التربوية الرياضية، السلوك العدواني، المهارات النفسية، الطور الثانوي.

### Abstract

We have tried through this study addressed to: "The relationship between the degree of aggressive behavior and mental skills of the students of the secondary stage«.

This study aims to highlight the relationship between the degree of aggressive behavior and mental skills of the students, and follow the researchers approach causal comparative studies, and included a sample search on the 278 pupils in the secondary phase distributed on two samples, have been selected unintended way, the researchers used two measures: a measure of aggressive behavior the measure of psychological skills to prepare researchers, this study resulted in the existence of an inverse relationship between the total score of the scale of aggressive behavior after all of the psychological skills scale dimensions.

*Key words: Educational Sports Programs, Aggressive Behavior, Psychological Skills, The Secondary Phase.*

### 1. الإشكالية :

من حسن الحظ أن يكون علم النفس ككل وعلم النفس التربوي في تقدمه الذي شهده خلال قرن مضى قد أصبح يملك ذخيرة غنية من الحقائق والمبادئ التي تساعد المختص والباحث في هذا المجال، هذا ما فرض على التربية تغييرات أساسية في أهدافها وطرائقها ومبادئها ومناهجها ووسائلها.

ولعل هذه التغييرات تطرح على المعنيين أسئلة من نوع: ماذا نعلم؟ ولماذا نعلم؟ وكيف نعلم؟. ذلك لأنه من غير الممكن أن نضع مناهج تفرض على المتعلم تعلم كل شيء. ومن هنا كان لجوء

بعض الأمم إلى نظام الاختيار: اختيار طلاب الصفوف العليا من المدرسة الثانوية وطلاب الجامعة لبعض المواد وتركهم بعض المواد الأخرى مع إجبار الجميع على دراسة مواد معينة أو حد أدنى من هذه المواد المعينة.

أما بعض الأمم الأخرى فقد نوعت مدارسها بحيث يستطيع المتعلم - بحسب كفاءته وميوله- أن يدخل هذا النوع من المدارس أو ذلك من المراحل المتقدمة في التعليم، إلى هنا كل شيء عادي بالنسبة لبرامج ومناهج المواد التي لها توجه وهدف واحد وهو اكتساب الفرد رصيد معرفي في هذا الاختصاص، لكن المشكل المطروح يكمن في المواد التي تستمد أهدافها مباشرة من أهداف التربية. (عبد الفتاح دويدار، 1999، ص 291).

فالبحث عن النتيجة أو الهدف غير مصرح به في التربية البدنية والرياضية مثلا، والتي تأخذ صيغة الحاجة إلى التعلم وإكساب الفرد لمختلف جوانب السلوك السوي خاصة مع التغير والتطور الهائل الذي شهده هذا الميدان، ولعل أهمه ارتباطه الوثيق بعلم النفس مما عجل من ظهور اختصاص جديد هو علم النفس التربوي الرياضي الذي تناول عدة جوانب للفرد الممارس لشخصيته، فالاهتمام بالشخصية يساعد على فهم مميزات السلوك الخاص بكل شخص وكذا مختلف المهارات المرتبطة بذلك سواء نفسية أو اجتماعية. فالشخصية هي مجموعة من المميزات تتفاعل فيما بينها لتؤثر وتحدد السلوك.

حيث يرى "روجرز" أن لكل فرد حقيقته التي خبرها بشكل فريد ومميز، كما ينظر إلى السلوك كنتيجة للأحداث المدركة والمقدرة، ونظرا لأنه لا يوجد شخص مهما حاول يستطيع أن يستوعب الإطار المرجعي الداخلي لشخص آخر، فإن الإنسان ذاته لديه أقصى الإمكانيات لتقدير ذاته تقديرا جيدا.

وطبقا لهذه المتغيرات فإن تميز الفرد بدرجات مقبولة في مختلف أبعاد المهارات النفسية يعتبر مؤشرا للصحة النفسية ويرى "كارمان" أنه يكون مؤشرا أو منبعا للكفاءات المستقبلية للفرد، فإذا كان يحمل تقديرا عاليا حول ذاته فهذا سيجعله يبرز كفاءة عالية مرتبطة بصورته حول ذاته تمكنه من حل العقدة التي يواجهها. (عبد الفتاح دويدار، 1999، ص 291).

كما يشير الواقع إلى اهتمام معظم العاملين في الميدان على النواحي البدنية والمهارية والخططية دون أي اعتبار للجانب النفسي من الشخصية للاعبين عموما والسلوك العدواني والمهارات النفسية بصورة الخاصة، وذلك بالرغم من أن الأداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على ما لدى الفرد من قدرات بدنية ومهارية وخططية ومهارات نفسية وسلوكية أيضا، فهذا ما يمكن التنويه به لدى جميع الأفراد وفي كل مكان، ويثقل الكاهل أكثر إذ تعلق الأمر بالوسط التربوي المتمثل في المؤسسات التربوية الرسمية.

فما يصطلح عليه اليوم بالثانوية الرياضية أو المتوسطة الرياضية ما هي إلا حلقة من حلقات المنظومة التربوية تعمل بنظامها وتسعى لتحقيق غاياتها، وما الأنشطة الرياضية إلا وسيلة لتحقيق الهدف الأسسى.

فالإنسان مهما كان طفلا، مراهقا، راشدا أو كبيرا في السن كل ينفرد بخصائص منها القدرة على تحقيق ذاته ومكانته في المجتمع، ولعب الأدوار في مختلف مراحل حياته واتخاذ القرارات وتوجيه حياته بما يخدم طموحاته، ومن هنا تبرز أهمية العملية التربوية في ترسيخ القيم والاتجاهات والعادات وأنماط السلوك التي تتفق وثقافة المجتمع مما يجعل الفرد قادرا على التوافق مع بيئته يأخذ منها ويعطي، ينفعل مع المجتمع ويتفاعل معه، ويعمل على تكامل شخصيته التي تعتبر في



حقيقتها عملية نامية، تنمو من خلال الخبرة الاجتماعية والنشاط الاجتماعي الذي يتضمن علاقته بالأفراد الآخرين.

وفي ضوء هذه الأهداف والغايات للعملية التربوية يتم اختيار الخبرات التربوية المستمدة دائماً من خبرة الحياة الواقعية للفرد، وهذه الأخيرة تجد سبيلها عبر الأنشطة الرياضية بسهولة، لهذا يجب أن نميز بين القبول الذهني لأنماط السلوك الاجتماعي وبين تطبيقه عملياً والتدرب عليه وهو ما تتيحه الرياضة. (أوباجي رشيد، 2009، ص 2-3).

وعلى ضوء ما سبق يتبادر إلى أذهاننا التساؤل الآتي:

هل يوجد رابط أو علاقة بين درجات السلوك العدواني والمهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

وانطلاقاً من هذا التساؤل نطرح التساؤلات الجزئية الآتية:

- هل يوجد رابط أو علاقة بين الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني وبُعد الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

- هل يوجد رابط أو علاقة بين الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني وبُعد القدرة على تركيز الانتباه لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

- هل يوجد رابط أو علاقة بين الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني وبُعد القدرة على مواجهة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

- هل يوجد رابط أو علاقة بين الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني وبُعد الطلاقة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

2. الفرضيات:

1-2. الفرضية العامة:

هناك علاقة دالة إحصائياً ذات اتجاه سالب بين درجات السلوك العدواني والمهارات النفسية لدى أفراد العينتين (العينة الأولى: أقسام رياضة/ دراسة، العينة الثانية: الأقسام العادية).

2-3. الفرضيات الجزئية:

1. يوجد علاقة دالة إحصائياً ذات اتجاه سالب بين الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني وبُعد الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

2. يوجد علاقة دالة إحصائياً ذات اتجاه سالب بين الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني وبُعد القدرة على تركيز الانتباه لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

3. يوجد علاقة دالة إحصائياً ذات اتجاه سالب بين الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني وبُعد القدرة على مواجهة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

4. يوجد علاقة دالة إحصائياً ذات اتجاه سالب بين الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني وبُعد الطلاقة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

3. أهداف البحث: يهدف بحثنا هذا:

ابراز مستوى واتجاه العلاقة بين درجات السلوك العدواني والمهارات النفسية لدى التلاميذ، من خلال:

- الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني وُبعد الثقة بالنفس.
- الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني وُبعد القدرة على تركيز الانتباه.
- الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني وُبعد القدرة على مواجهة القلق.
- الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني وُبعد الطلاقة النفسية.

#### 4. المفاهيم والمصطلحات:

1-4. البرامج التربوية الرياضية: وفي بحثنا هذا تمثلت البرامج التربوية الرياضية في نوعان:

أ- برنامج خاص بالأقسام الدراسية العادية: وتمثل في حصة التربية البدنية والرياضية، تحت تأطير أستاذ متخصص في المادة، لفترة زمنية تقدر بساعتين أسبوعياً في إطار التوقيت العادي للتلميذ.

ب- برنامج خاص بأقسام نظام (رياضة/ دراسة): ويتضمن برنامج خاص بالممارسة الرياضية المتخصصة (نشاط رياضي محدد)، تحت تأطير مدرب متخصص في نشاط معين، وفق توقيت خاص بالتدريب والدراسة، في إطار اتفاقية بين وزارة التربية الوطنية ووزارة الشباب والرياضة.

2-4. السلوك العدواني: هو ذلك السلوك الذي يهدف إلى إلحاق الأذى بالنفس أو بالآخرين، أي اللذة في إيذاء الغير أو الذات.

أو هو إلحاق الألم لتحقيق هدف ما ضد المجتمع، تحقيقاً لمكسب شخصي أو الحصول على رضا نفسي المقصود منه إيلاء الضحية».

هذا التعريف يقر العنف بالعدوانية، على أنها طاقة دفينية في أعماق النفس البشرية، فتظهر على شكل سلوك عنيف، نتيجة للتداخل بين ما هو ذاتي. (فلاح جعاز شلش وآخرون، 2009، بدون صفحة).

أما في دراستنا هذه نقصد به السلوك المنحرف المتجسد في المظاهر أو الأبعاد التالية:

التهجم أو الاعتداء، العدوان اللفظي، سرعة الاستثارة، العناد والتعصب لجماعة الرفاق.

3-4. المهارات النفسية: تعرف بأنها المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق، وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي. (أحمد صلاح الدين خليل، 2007، ص 42).

أوهي امتلاك الأفراد قدرات في الإعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة، والقدرة على مواجهة الضغوط، القدرة على التركيز الجيد، والقدرة على وضع أهداف تستشير التحدي ولكن بصورة واقعية، إنهم يتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة، كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد.

ونقصد به في دراستنا هذه المهارات النفسية المتجسدة في المظاهر أو الأبعاد التالية: الثقة في النفس، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الطلاقة النفسية.

أما في دراستنا هذه فتمثلت مهارة الطلاقة النفسية في أنها مهارة من المهارات النفسية المقصودة

بالدراسة، إذ تمثل أحد الأبعاد الأربعة لمتغير المهارات النفسية. (تعريف إجرائي).

4-4. التعليم الثانوي: تعد مرحلة التعليم الثانوي مرحلة متميزة من مراحل نمو المتعلمين إذ تقع عليها تبعات أساسية وذلك للوفاء بحاجاتهم ورغباتهم وتطلعاتهم.

وهي بحكم طبيعتها وموقعها في السلم التعليمي تقوم بدور تربوي اجتماعي متوازن، إذ تعد طلابها لمواصلة تعليمهم في الجامعات والمعاهد العليا.

كما تهيئهم للانخراط في الحياة العملية من خلال الكشف عن ميولهم واستعداداتهم وقدراتهم، والعمل على تنمية تلك القدرات بما يساعدهم على اختيار المهنة أو الدراسة التي تناسب وخصائصهم. (فوزي أحمد بن دريدي، 2007، ص 46).

يمكننا التمييز من خلال المفهوم بأنها المرحلة التي تبدأ من السنة الأولى ثانوي وتنتهي بالسنة الثالثة ثانوي، وترافق عمريا مع فترة مراهقة التلميذ.

أما في دراستنا هذه فالمجتمع المستهدف بالدراسة يشمل المستويين الأول والثاني (السنة الأولى والثانية) دون السنة الثالثة.

5-4. المرحلة العمرية (16-18 سنة): تصادف هذه المرحلة العمرية مرحلة التعليم الثانوي، وهي فترة مراهقة (كما ذكرنا في المصطلح السابق).

وتتميز مرحلة المراهقة بوجود عدد من الحاجات النفسية والبيولوجية. وتتمثل الحاجات النفسية بالحاجة إلى المركز الاجتماعي، والاستقلال، والتحصيل، ويميل إلى التشبه بالكبار، ويعتقد المراهق أنه يحقق مكانة اجتماعية بإظهار التمرد والعصيان والغضب، أما الحاجات البيولوجية فهي الحاجة إلى الطعام والشراب والجنس، وهذه الحاجات موجودة لدى جميع الناس لكن طريقة إشباعها تختلف باختلاف الأفراد والمجتمعات. (هشام الضمور وآخرون، 2011، ص 2489).

#### 5. المنهج المتبع:

منهج الدراسات السببية المقارنة: وتهتم الدراسات السببية المقارنة بمقارنة جوانب التشابه والاختلاف بين الظواهر لكي تكشف أي العوامل أو الظروف التي تصاحب أحداثا أو ممارسات معينة. بهدف معرفة ما إذا كانت هذه العلاقة قد تسبب الظاهرة أو تسهم فيها أو تفسرها. (فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة، 2002، ص 99).

#### 6. مجتمع وعينة البحث:

1-6. مجتمع البحث: تمثل مجتمع بحثنا في تلاميذ بعض الثانويات بولاية عين الدفلى التي تحتوي على النظامين معاً: 1. النظام الأول: الأقسام العادية. 2. النظام الثاني: أقسام رياضة/ دراسة.

#### 2-6. عينة البحث:

العينة الأولى في بحثنا هذا تتألف من التلاميذ الذين يدرسون في نظام رياضة/ دراسة بنسبة (100 %) من مجتمع البحث، تم اختيارها بطريقة عشوائية، حيث بلغ عدد أفراد هذه العينة (139) تلميذ وتلميذة، للسنة الدراسية 2013/2014.

في حين أن العينة الثانية فتتكون من تلاميذ يدرسون في نظام الأقسام العادية تمثل نسبة (12,76 %) من مجتمع البحث، تم اختيارها بطريقة عشوائية، حيث بلغ عدد أفراد هذه العينة (139) تلميذ وتلميذة، للسنة الدراسية 2013/2014.

7. أدوات البحث: تمثلت أدوات بحثنا في ما يلي:

- مقياس السلوك العدواني: من إعداد الباحث.
- مقياس المهارات النفسية: من إعداد الباحث.
- المنهاج التربوي الرياضي (البرنامج): وكل ما تعلق به من نصوص تشريعية وتنظيمية.

8. مجالات البحث:

1-8. المجال الزمني: انطلق الإعداد لهذه الدراسة في شهر أبريل 2011. حيث تمت:

- الدراسة النظرية في الفترة الممتدة من شهر ماي 2012 إلى نهاية سبتمبر 2013.
- الدراسة الاستطلاعية امتدت من شهر أكتوبر 2013 إلى غاية شهر جوان 2014.
- الدراسة التطبيقية من بداية جوان 2014 (توزيع استمارات المقياسين) إلى نهاية السنة. فترة تحليل البيانات دامت حوالي 6 أشهر.

2-8. المجال المكاني والبشري: الدراسة الميدانية تمت على مستوى مجتمع بحث يمثل تلاميذ بعض الثانويات بولاية عين الدفلى التي تحتوي على النظامين (النظام الأول: الأقسام العادية، والنظام الثاني: أقسام رياضة/ دراسة).

9. الأسلوب الإحصائي المستخدم:

1. معامل الارتباط «بيرسون».
2. اختبار تحليل التباين «فريدمان».
3. اختبار (T) ستودنت.
4. المتوسط الحسابي.
5. الانحراف المعياري.
6. النسبة المئوية (%).
7. المعالجة الإحصائية: بواسطة الحزمة الإحصائية SPSS.

10. نتائج الدراسة:

1-10. عرض الجداول الإحصائية:

الجدول (22): معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني وأبعاد مقياس المهارات النفسية.

البُعد الرابع	البُعد الثالث	البُعد الثاني	البُعد الثاني	السلوك العدواني
الطلاقة النفسية	القدرة على مواجهة القلق	القدرة على تركيز الانتباه	الثقة بالنفس	المهارات النفسية
0,534-	0,712-	0,583-	0,59-	الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني

- عدد أفراد العينة (ن= 278 تلميذ).

## 2-10. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (01):

10-2-1. الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني/ بُعد الثقة بالنفس: بلغ معامل الارتباط بين البُعدين (-0,59)، مما يفسر بوجود علاقة ارتباطية عكسية بين البُعدين، أي أنه كلما زادت درجات الثقة بالنفس انخفضت درجات التهجم أو الاعتداء لدى التلميذ والعكس صحيح.

10-2-2. الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني/ بُعد القدرة على تركيز الانتباه: بلغ معامل الارتباط بين البُعدين (-0,583)، مما يفسر بوجود علاقة ارتباطية عكسية بين البُعدين، أي أنه كلما زادت درجات القدرة على تركيز الانتباه انخفضت درجات التهجم أو الاعتداء لدى التلميذ والعكس صحيح.

10-2-3. الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني/ بُعد القدرة على مواجهة القلق: بلغ معامل الارتباط بين البُعدين (-0,712)، مما يفسر بوجود علاقة ارتباطية عكسية بين البُعدين، أي أنه كلما زادت درجات القدرة على مواجهة القلق انخفضت درجات التهجم أو الاعتداء لدى التلميذ، والعكس صحيح.

10-2-4. الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني/ بُعد الطلاقة النفسية: بلغ معامل الارتباط بين البُعدين (-0,534)، مما يفسر بوجود علاقة ارتباطية عكسية بين البُعدين، أي أنه كلما زادت درجات الطلاقة النفسية انخفضت درجات التهجم أو الاعتداء لدى التلميذ، والعكس صحيح.

- وبناء على ما سبق عرضه وتحليله بالنسبة للفرضية الثالثة فإن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني وكل بُعد من أبعاد مقياس السلوك العدواني كان يتراوح في المجال [-0,534، -0,712]، ما يفسر على وجود ارتباط عكسي قوي بينها أي أنه كلما انخفضت درجة السلوك العدواني قابلها ارتفاع في درجة كل بعد من أبعاد المهارات النفسية والعكس صحيح.

## 3-10. استنتاجات الدراسة:

بناء على النتائج الجدول (01)، المتضمن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني وأبعاد مقياس المهارات النفسية للعينتين معاً.

تم التوصل إلى ما يلي:

1. وجود علاقة عكسية بين الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني وُبعد الثقة بالنفس لدى تلاميذ العينتين معاً.
  2. وجود علاقة عكسية بين الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني وُبعد القدرة على تركيز الانتباه لدى تلاميذ العينتين معاً.
  3. وجود علاقة عكسية بين الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني وُبعد القدرة على مواجهة القلق لدى تلاميذ العينتين معاً.
  4. وجود علاقة عكسية بين الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني وُبعد الطلاقة النفسية لدى تلاميذ العينتين معاً.
- وعلى ضوء هذا فهناك علاقة عكسية بين الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني وكل أبعاد مقياس المهارات النفسية دون استثناء لدى تلاميذ العينتين معاً.

المراجع:

- المعاجم والقواميس:

1. أحمد مختار عمر (2008): «معجم اللغة العربية المعاصرة»، الطبعة الأولى، عالم الكتب، مصر.

2. جبران مسعود (1992): «الرائد معجم لغوي عصري»، الطبعة السابعة، دار العلم للملايين، لبنان.
  3. ابن منظور (1988): «لسان العرب»، الطبعة الأولى، دار احياء التراث العربي، بيروت، لبنان.
- المراجع:**
4. أبو بكر مرسي محمد مرسي (2002): "ظاهرة أطفال الشوارع، المفهوم، الانتشار، العوامل المسنولة، المخاطر، الجهود المبذولة"، الطبعة الأولى، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.
  5. أسامة كامل راتب (2000): «تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي»، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
  6. أسامة كامل راتب (2001): "الأعداد النفسي للناشئين"، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
  7. أسامة كامل راتب (2004): «النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة»، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
  8. بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد (2009): «المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية»، بدون طبعة، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر.
  9. ريلنشان وفرانك ويليامس، ترجمة عدلي السمري (1999): "السلوك الإجرامي- النظريات"، بدون طبعة، دارالمعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر.
  10. عبد الرحمن بن عبد الله الواصل (1999): «البحث العلمي، خطواته ومراحله، أساليبه ومناهجه، أدواته ووسائله، أصول كتابته»، إدارة الإشراف التربوي والتدريب، وزارة المعارف، المملكة العربية السعودية.
  11. عبد الستار جبار الضمد (2000): "فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة - تحليل، تدريب، قياس"، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
  12. عبد العزيز عبد المجيد محمد (2008): "الطلاقة النفسية"، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة، القاهرة، مصر.
  13. عبد الفتاح دويدار (1999): «العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات»، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
  14. عصام عبد اللطيف العقاد (2001): «سيكولوجية العدوانية وترويضها، منى علاجي معرفي جديد»، بدون طبعة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
  15. عكاشة محمد فتحي (1990): «تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات والشخصية»، الجمعية الكويتية لتقديم الطفولة العربية، الكويت.
  16. عمار يوحوش (2001): «مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث»، الطبعة الثالثة، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر.
  17. فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة (2002): «أسس ومبادئ البحث العلمي»، الطبعة الأولى، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية، مصر.
  18. ليلى السيد فرحات (2001): «القياس والاختبار في التربية الرياضية»، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
  19. محمد حسن علاوي (1998): «موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين»، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
  20. محمد حسن علاوي (2002): «علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر.
  21. محمد حسن علاوي (2004): «سيكولوجية العدوان والعنف»، بدون طبعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
  22. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (2000): «القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي»، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
  23. محمد عبيدات ومحمد أبو نصار وعقلة مبيضين (1999): "منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات"، الطبعة الثانية، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
  24. مروان عبد المجيد (2002): «البحث العلمي في التربية الرياضية»، بدون طبعة، قسم المناهج والمقررات،

- كلية التربية الرياضية، مكتبة الجامعة الهولندية.
25. نزار مجيد الطالب وكامل لويس (2000): "علم النفس الرياضي"، الطبعة الثانية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
26. نور الدين محمد صدقي (2004): "علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية، التوجيه والإرشاد، القياس)"، بدون طبعة، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر.
27. وفيق صفوت مختار (1999): «مشكلات الأطفال السلوكية- الأسباب وطرق العلاج»، الطبعة الأولى، دار العلم والثقافة، القاهرة، مصر.
- الرسائل العلمية والبحوث الجامعية**
28. إبراهيم عبد ربه (2006): "المهارات النفسية والأداء الرياضي"، بحث غير منشور، المؤتمر الأول للتدريب وعلم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، سوريا.
29. أحمد صلاح الدين خليل (2007): «موجات ألفا كمؤشر لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى بعض لاعبي المستويات العليا»، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (50)، جامعة حلوان، مصر.
30. أسماء عبد الله الخياط (2001): "السلوك القيادي لمديري المدارس المتوسطة وعلاقته بمستوى مشاركة المدرس واتخاذ القرار وثقتهم بأنفسهم"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق.
31. أنوار غانم يحيى الطائي (2007): "الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل"، مجلة التربية والعلم، المجلد (14)، العدد (01)، جامعة الموصل، العراق.
32. أوباجي رشيد (2009): «انعكاس طبيعة النشاط الرياضي على العدوان وعلاقته بمركز التحكم لدى لاعبي النخبة، دراسة مقارنة (كرة اليد- الملاكمة)»، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، زرادة، جامعة الجزائر.
33. حفصاوي بن يوسف (2008): «فاعلية برنامج حركي مقترح في تعديل السلوكات العدوانية لأطفال المرحلة الابتدائية (9-12 سنة)»، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، زرادة، جامعة الجزائر.
34. خالد عبد المجيد الخطيب وزهير يحيى محمد علي (2006): "تركيز الانتباه والإدراك الحس حركي وعلاقتها بدقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (12)، العدد (41)، جامعة الموصل، العراق.
35. درغام الرحال (2008): "الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة التربية الثانية بجامعة حماة"، مجلة الفتح، العدد (35)، كلية التربية الثانية، جامعة حماة، سوريا.
36. سهام حسن كريم المالكي (2009): "المهارات النفسية وعلاقتها بسمات الدافعية للاعبات التنس الأرضي"، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد (21)، العدد (02)، الجزء (01)، جامعة بغداد، العراق.
37. شرفوح البشير (2006): "انعكاس عسر القراءة على السلوك العدواني لدى المعسورين دراسة ميدانية لبعض ابتدائيات العاصمة"، أطروحة دكتوراه - قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة الجزائر.
38. طلال نجم عبد الله ورفقه مؤيد سعيد (2013): "استخدام أسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما في الطلاقة النفسية وتعلم مهارة التهديف بكرة القعدة الصالات للطلبات"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (19)، العدد (61)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
39. عبد الباسط محمد عبد الحليم (2004): "تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتنصيب لناشئ كرة القدم"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (21)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
40. عبد الودود أحمد خطاب (2009): "تأثير الإيقاع الحيوي النفسي على بعض المهارات النفسية والأداء المهاري في كرة السلة"، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (2)، العدد (4)، جامعة تكريت، العراق.
41. عصام محمد عبد الرضا (2004): "دراسة مقارنة لحالة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة في جامعة الموصل"، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد (01)، العدد (04)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

42. علي حسين محمد وفراس محمود علي وسعد بهنام جرجيس (2010): "تقويم مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبات أندية العراق بالكرة الطائرة وعلاقتها بمستوى الانجاز"، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد (16)، العدد (55)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
43. فريح عويد العنزي (2001): "المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل دراسة ارتباطية عاملية، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد (29)، العدد (03)، الكويت.
44. فلاح جعاز شلش، عدى جاسب حسن، عصام الدين شعيبان علي (2009): الشباب والرياضة، الأمل في صناعة السلام، المؤتمر العلمي الثاني للشباب، النجف الأشرف، العراق.
45. فوزي أحمد بن دريدي (2007): "العنف لدى التلاميذ في المدارس الثانوية الجزائرية (18-16 سنة)"، مركز الدراسات والبحوث، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
46. محمد جاسم الياسري وصلاح مهدي صالح (2010): "مستوى صفتي الثقة بالنفس والتماسك الرياضي لدى لاعبي منتخب العراق بكرة السلة والعلاقة بينهما"، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد (12)، العدد (21)، العراق.
47. محمد حيدر سليمان (2001): "دراسة مقارنة لبعض مظاهر الانتباه بين لاعبي التايكواندو ولاعبي المصارعة"، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد (07)، العدد (22)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
48. محمد مسعد عبد الواحد مطاوع أبوريح (2006): «المشكلات السلوكية لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء»، قسم علم النفس التربوي والصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الفيوم.
49. محمود حسني الأطرش وهاشم ابراهيم (2009): "أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض النواحي النفسية والخطئية للاعبي كرة القدم (17-15 سنة)". الضفة الغربية، فلسطين.
50. مرنيذ أمانة (2011): "أثر برنامج تدريب عقلي لممارتي الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد النخبوية، دراسة ميدانية لفريق أولمبي المسيلة لكرة اليد أكابر ذكور"، أطروحة دكتوراه- معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، زلادة، جامعة الجزائر.
51. ميرفت عاهد حسن الذيب (2007): "تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي المدعم بوسائل تكنولوجيا على مواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه لدى لاعبي تنس الطاولة". رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
52. نوفل فاضل رشيد وعدنان هادي (2009): "بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة تنفيذ ضربة الجزاء في كرة القدم"، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد (15)، العدد (51)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
53. هشام الضمور، وصبيحي قبلا، ورغد عرنكي، وطه طراونه (2011): «أثر حصة التربية الرياضية في الكشف عن السلوك العدواني اللفظي والمادي لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في محافظة الكرك»، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد (25)، العدد (09)، جامعة البلقاء التطبيقية، سلط، الأردن.
54. يحي محمد زكريا الحريري (2006): "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقلبة الأمامية على الذراعين على جهاز حضان القفز (طلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية)". مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (59)، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، الاسكندرية، مصر.
55. يوسف فرمان يوسف (2008): "درجة تركيز الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب لدى لاعبي نادي سميل الرياضي بكرة القدم"، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد (14)، العدد (47)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- المنشورات والنصوص القانونية**
56. الجريدة الرسمية سنة 1991، العدد 54.
57. الجريدة الرسمية سنة 1993، العدد 06.
58. تقرير اللجنة الولائية المشتركة لمتابعة وتقييم أقسام رياضة ودراسة 2012 / 2013.



## دور التربية البدنية في الحفاظ على صورة الجسد

### لدى التلميذات المراهقات في الطور الثانوي

## Le rôle de l'éducation physique dans le maintien de l'image du corps d'écolières adolescentes dans la phase secondaire

عبروس حكيمة . طالبة باحثة دكتوراه جامعة حسيبة بن بوعلي- الشلف  
د . يحيواوي محمد جامعة حسيبة بن بوعلي- الشلف

### ملخص:

تهدف الدراسة إلى معرفة إذا ما كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحقيق صورة إيجابية عن الجسد بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات في حصة التربية البدنية ، وتمثلت عينة الدراسة في 60 تلميذة ، تم اختيارها بطريقة عشوائية ، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي ، وقد قمنا باستخدام مقياس صورة الجسم من إعداد الدكتور «نافع سفيان» يتضمن ثلاثة أبعاد وهي المظهر الخارجي ، الأداء الحركي ، الصحة ، تمثلت عباراته في 25 صفة ونقيضها ، وهي مصوغة على طريقة ليكرت ، ذات التدرج الثلاثي ، وقد تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية المتمثلة في معامل ارتباط بيرسون ، معامل الفاكرونباخ ، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، ت ستودنت ، وتمثلت نتائج البحث في :

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد المظهر الخارجي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الاداء الحركي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الصحة.

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية، الجسد، صورة الجسد، التلميذات المراهقات.

L'étude qui nous conduit à connaitre différences statistiquement significatives dans la réalisation d'une image positive du corps entre les étudiantes pratiquent différences et d'autres pratiques de la part des différences d'éducation physique, est faite sur un échantillon de 30 élèves (fille) choisis d'une manière aléatoire. Cette étude est faite en utilisant la méthodologie descriptive, Nous avons l'image du corps en utilisant une échelle de préparation, le Dr Nefae Sofian, Il comprend trois dimensions , apparence extérieures, les performances du moteur, de la santé, Il représentait 25 phrases dans une recette et son contraire, Il est attentif à la façon de Likert , A trois échelles, Pendant cette étude, on a sollicité la méthode statique. le coefficient alpha de Cronbach, Pearson coefficient de corrélation, T-teste. On a obtenu les résultats suivants :

1- Il n'y a pas de différences importantes statistiquement significatives entre les

pratiques des élèves et d'autres pratiques d'éducation physique en apparence extérieure.

2- Il n'y a pas de différences importantes statistiquement significatives entre les pratiques des élèves et d'autres pratiques de l'éducation physique dans performances du moteur.

3- Il n'y a pas de différences importantes statistiquement significatives entre les pratiques des élèves et d'autres pratiques de l'éducation physique dans la santé.

**Les mots clés :** *éducation physique – le corps – l'image du corps – adolescents.*

## Summery

### ***The role of physical education in maintaining the body image of teenage schoolgirls in the secondary phase***

The study aims to find out if there were statistically significant differences in the achievement of a positive image of the body between Schoolgirls practices and other practices in the share of physical education , and consisted of the study sample in 60 schoolgirl, have been selected at random, we have been relying on the descriptive approach, and we have using body image prepared by Dr Nefae Sofian a measure that includes three dimensions namely Exterior, motor performance, health, represented his words in 25 prescription and its opposite, which is formulated on the way to Likert, with the staging trio, has been relying on statistical of Pearson correlation coefficient methods , Alvakronbach coefficient, the arithmetic mean, standard deviation, Student t, and represented in the search results:

1. There were no statistically significant differences between schoolgirls practices and other practices of Physical Education in dimension appearance exterior.
2. There were no statistically significant differences between schoolgirls practices and other practices of physical education in dimension motor performance.
3. There were no statistically significant differences between schoolgirls practices and other practices of physical education in dimension health.

**Key words:** *physical education, body, body image, adolescent girls.*

## مقدمة:

الإنسان عند خروجه للحياة يمثل كائن بيولوجي بالفطرة، ولكن بمرور فترات نموه تبدأ تتشكل لديه صورة عقلية يكونها عن جسده، وهذه الصورة هي وليدة الإحساس الداخلي للإنسان بجسده، وتفاعله مع الآخرين، ففي ظل هذه الخبرات الذاتية وتطورها لديه، بالإضافة للتأثير أحكام البيئة عليه « يبدأ الإنسان في حد ذاته في تكوين مفهوم لذاته، يتضمن صورة ذهنية عنها، تحتوي على أفكار، اتجاهات، مدركات، مشاعر، موجبة نحو الذات بأبعادها الجسمية، العقلية، الاجتماعية، النفسية، ومن هنا تنمو لديه صورة ذهنية حول جسده متضمنة الخصائص الفيزيائية والخصائص الوظيفية، واتجاهات نحو هذه الخصائص، وهذا ما يطلق عليه صورة الجسد» (علاء الدين كفاقي، مايسة احمد النبال، 1995، ص8).

وعليه ان صورة الجسد تحتل حيز كبير من الاهتمام لدى الكثيرين، نظرا للأحكام التي يصدرها الآخرون من جهة والأحكام التي يصدرها الفرد عن نفسه من جهة أخرى، « ولذا فان صورة الجسد تؤثر وبشكل مباشر في الأبعاد النفسية للفرد، والأبعاد الاجتماعية له، الأمر الذي يؤثر ايجابيا أو

سليبا على الصورة التي يكونها الفرد عن جسمه والتي تؤدي إلى توافقه أو عدم توافقه مع ذاته وبيئته المحيطة به» (محمد النوبي محمد علي، 2010، ص 17).

وعليه « إذا كان الجسد يلعب دورا أساسيا طيلة حياة الإنسان، باعتباره المشرف على الاتزان المعاشي للفرد من الناحية الفيزيولوجية، ومرآة الحياة النفسية كونه يمثل المظهر الخارجي للفرد، فهذه الأهمية تزداد وياتفاق جميع المختصين خلال مرحلة المراهقة بصفة كبيرة، هذا لكون هذه المرحلة تخص الجسد بتغيرات شاملة وسريعة تتأثر بها جميع جوانب شخصية المراهق» (نافع سفيان، 2001، ص 68)، خاصة إذا ما تعلق الأمر بجنس الإناث، حيث يؤثر ذلك على صفة الأنوثة لديهن، وتتكون بذلك مجموعة من المدركات نحو الذات وتقييمها لديهن، « لكون الصورة الجسدية هي تمثيل من إبداع ذاتيتنا، فهي بذلك مجموعة من التصورات والإحساسات الآتية من مختلف أجزاء جسدنا لتكون وحدة جسدية» (Schilder (P), 1968, p35)، خاصة إذا ما كان الأمر متعلق ببعض العناصر البدنية مثل الطول، الوزن، لأن الصورة الجسدية تظهر أكثر ملائمة لوصف بعض الجوانب الجسدية المعاشة كما ينقلها ويراهها الفرد بخصوص الجسم، وهذا على حسب ما يراه الفيزيولوجيين (Schureitzer (N) (B) ( 1990, p 175

وبما أن المراهقات يقضين معظم وقتهم في الدراسة، فهن مرغمين على البقاء ساكنات مركزين انتباههن على محتوى دروسهن اليومية والمتكررة، فيستوجب عليهن إفراغ تلك الشحنات السالبة من خلال حصص التربية البدنية التي تعبر عن مشاعرهن وتحقيق الضغوطات ذات المنشأ الفيزيولوجي بحكم أن الرياضة تحقق فرصة اكتساب الخبرات، التي تزيد لدى الفرد الرغبة والتفاعل في الحياة حيث تجعله يتحصل على القيمة التي لم يستطع الحصول عليها في المنزل، « باعتبار أن اللعب والنشاط الرياضي يساهم في التخفيف من القلق الوليد من الإحباط، وعليه فإن المراهقات يستطعن بذلك التحكم في صراعاتهن اللاشعورية بالإضافة إلى تقييم وتقويم إمكاناتهن الفكرية والعاطفية والبدنية، محاولة تطويرها باستمرار» (محمد محمد الأفندي، 1965، ص 445)، كما يمكن للمراهقات أن يتجاوزن الحوار اللغوي ووضع محله الحوار الجسدي، فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات التقليدية المفروضة، وبذلك يحاول تجاوز الواقع، ومعنى هذا إحداث قطيعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية وهذا بالاتجاه نحو ممارسة الرياضة.

في ضوء ما سبق، وانطلاقا من أهمية التربية البدنية في حياة الفرد عامة وفئة المراهقات خاصة، تقوم هذه الدراسة على التعرف على مدى إمكانية تحقيق التربية البدنية فعليا في الوقت الراهن للدور المنوط بها.

## 1- إشكالية:

تتعدد السبل للحديث عن الصورة الجسدية، وفي تعددها تقوم الإشكالية لاسيما إذا كان المقصد من هذا الحديث هو إبراز عدة مفاهيم سيكولوجية وفكرية، وعلى هذا الأساس بات الحديث عن الصورة الجسدية محط اهتمام الباحثين، خاصة إذا ما تعلق الأمر بفئة حساسة من المجتمع، وهي فئة المراهقات وعلاقتهم بالصورة الجسدية، والتي تستشعرها بالتعلم المباشر وغير المباشر للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، والهدف منها هو معرفة الهوية الخاصة بهن، متأثرين بذلك بصورة جسدهن وإمكاناتهن والكيفية التي يدركن فيها هذه الإمكانيات وهذا فضلا عن إدراك تباينهن وتميزهن عن الآخرين، وعليه أن الطريقة التي يدركن بها هؤلاء المراهقات صورة جسمهن تعكس مستوى عمق وجهة نظرهن الداخلية، وهذا ما يمثل الكيفية التي يرى فيها الفرد

نفسه والتي يراها به الآخرون.

وعليه فالمرهقة الأثنتتأثر صورة الجسد لديها بتعليقات وتقييمات الآخرين، وهذا فيما يخص عضو معين أو أعضاء أخرى، حيث انه من أكثر الأشياء التي تركز عليها المرهقة الأثني، الانشغال بالحنافة الزائدة للجسم، وبصغر حجم الثديين والهالات السوداء تحت العينين، والطول الزائد وقصر القامة، والبدانة الزائدة، وكبر حجم البطن والأرداف، وهذا ما يدخل ضمن مظهرهن الخارجي، الأمر الذي يؤدي إلى تبنيها العديد من الأفكار السلبية تهدد تكيفها وصحتها النفسية، «ومن هنا يتبين لنا دور النظرة الداخلية التي تشير إلى التجارب أو الخبرات الشخصية التي تختص بالمظهر أو بما يبدو عليه الفرد في الواقع، والنظرة الخارجية التي تختص بالتأثيرات الاجتماعية للمظهر» (مجدي محمد الدسوقي 2006، ص 15)، وهذا ما «يؤثر على الإدراك وردود الفعل النفس اجتماعية، مما يؤدي إلى التأثير الحالة النفس اجتماعية غالبا بعوامل كالقلق، الاكتئاب، مخاوف تقدير الذات، الرضا عن الحياة» (James (W) (B), 1997, p 107).

ويرجع اختيار فئة المرهقات في هذا البحث إلى كون أن الأثني تعطي انتباها عاليا نحو المظهر، وهذا لكونها تتلقى رسائل حول جسدها أكثر من الجنس الأخر، بالإضافة إلى كون الإناث لديهن سلوك سلمي محيط بصورة الجسد أكثر من الذكور، وأهن يربطن تقدير الذات لديهن بالوزن والشكل والمظهر، أكثر من اهتمامهن بصحتهن أو بممارسة أنواع من الرياضة.

وإذا ما ربطنا إدراك صورة الجسد لدى الإناث بمتغير الممارسة في حصة التربية البدنية، فانه يتبين لنا الدور الفعال الذي تلعبه التربية البدنية من الناحية النفسية، الاجتماعية، والبدنية، «بحكم أنها تسهم في فهم جسم الإنسان، وتنمي مهارته الحركية، فهي بذلك تستعمل الجسم في العملية التربوية، باعتباره هو الذي يقوم بهذه العملية، وهذا ما نلمسه من خلال الأهداف التي ترمي إلى تحقيقها والخاصة بالجانب البدني، الحركي، الصحي، النفسي» (عنيات محمد احمد فرج، 1988، ص 11).

وعليه فالأشكال القائم في بحثنا هو عن الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة البدنية المبرمجة في حصة التربية البدنية، ومدى مساهمته بشكل فعلي في الوسط المدرسي على المستوى الإدراكي، الانفعالي، والاجتماعي للصورة الجسدية، وهذا انطلاقا من المتعارف عليه لدى الجميع أن ممارسة الإناث للنشاط البدني يمكنهن من التخفيف من حدة المشاكل النفسية والاجتماعية لديهن، «وعليه فهن يجعلن بذلك من التربية البدنية وسيلة للتغلب على هذا النقص خاصة إذا ما تعلق الأمر بأجسامهن، وهذا بتعبيرهن عن أجسامهن بين الجماعات، حيث تصبح الحركة بالنسبة إلىهن أداة للتعبير عن الطبيعة العميقة، أو حالتهن الذاتية الشديدة في هذا الأمر، وبالتالي يعشن أفعالا تمكنهن من التعرف على أنفسهن وما يختلفهن من إحساس داخلي» (نافع سفيان، 2001، ص 49).

وعليه فان تحقيق هذا الغرض يتم من خلال انشغال التلميذات حركيا بفعالية أنشطة حصة التربية البدنية، أين تظهر فيها درجة استثمارهن لجسدهن، «بالإضافة إلى أن تحقيق مكتسبات حركية للتلميذات المرهقات له علاقة بمدى انشغالهن بتعليمات الحركية التي يتلقونها، بالإضافة إلى الوقت الذي يقضيهن في ممارسة النشاط المقترح سواء فردي أو جماعي، وتحقيق هذه المكتسبات الحركية يعتبر في حد ذاته نجاح تربوي.

وعليه من خلال ما تم طرحه يتبين لنا أن مشكلة البحث تقوم على البحث في مجال إمكانية وجود اختلاف بين التلميذات المراهقات الممارسات في حصة التربية وغير الممارسات في تحقيق صورة ايجابية عن الجسد لديهن، في ظل تأثيرات العامل النفسي والاجتماعي، وهذا ما يقودنا إلى طرح التساؤل التالي:

هل تساعد التربية البدنية فعليا في تحقيق صورة ايجابية عن الجسد لدى تلميذات الطور الثانوي في ظل المعوقات النفسية الاجتماعية.

## 2- أهداف الدراسة:

انطلاقا من مشكلة البحث نهدف للإجابة على مجموعة من التساؤلات الهدف منها:

- معرفة مدى وجود فروق دالة إحصائية بين تلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد المظهر الخارجي للجسم.
- معرفة مدى وجود فروق دالة إحصائية بين تلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الأداء الحركي للجسم.
- معرفة مدى وجود فروق دالة إحصائية بين تلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الصحة للجسم.

## 3- أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة في:

- إبراز دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بصورة مستمرة وكافية في زيادة مفهوم صورة الجسد.
- إبراز أهمية الأنشطة البدنية والرياضية في تحقيق صورة ايجابية عن الجسد عند الإناث المراهقات بصفة خاصة.

## 4- تحديد مفاهيم الدراسة: تتمثل مفاهيم الدراسة في:

1-4- التربية البدنية: استخدم مصطلح التربية البدنية كتعبير عن حركة الإنسان المنظمة من الناحية التربوية في مؤسسات التكوين، فهي جزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني، مستغلة في ذلك دوافع النشاط الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنمية جوانب شخصيته المختلفة، فهي إذا جزء من التربية العامة هدفها تحقيق الإنسان الكامل بدنيا، نفسيا، وعقليا، عن طريق النشاطات البدنية (Demeny (G) 1924, p24).

2-4- الجسد: للجسد عدة تعاريف تختلف باختلاف وجهات نظر الباحثين، حيث تطور مفهومه من كونه مادة متناقضة مع الروح، على حسب ما جاء به M.Michel « هو الجزء المادي للكائن الحي (p40) (Michel (M) , (1985) ، إلى كونه استثمار للذات وحامل للشخصية، على حسب ما جاءت به N.Boudhiah : هو ذلك الشيء الذي تحدده وتكشفه نظرة الغير وما ندركه أثناء الألم» (Boudhiah (n) 1987, pp4-5)، بالإضافة إلى تعريف مدرسة التحليل النفسي: «الجسد ما هو إلا استثمار للذات نفسها» (Freud (S) , 1996, p 68)، بالإضافة إلى ما جاء به معجم التحليل النفسي: «الجسد هو حامل الشخصية ووسيلة لسلوكاته» (Dictionnaire de psychologie , 1991 , P 156) ، وعليه فقد تطور مفهومه من كونه شيء مادي إلى كونه موضوع له متطلباته وحاجاته الجنسية، وهذا ما يبين أن الجسد يقع في حدود بين الأنا والعالم، على حسب ما جاء به Bernard.P «الجسد وسيط بين الكائن وعالمه» (Bernard (P) ,1977, p 155).

3-4- الصورة الجسدية: يعتبر Paul Schilder (1968) أول من قام بإعطاء صيغة نفسية لمفهوم صورة الجسد حيث يعتبر الأول من بادر بإعطاء هذه الصيغة لهذا المفهوم، حيث اهتم به أكثر بعدما كان الاهتمام به مقتصرًا على الفلسفة وطب الأعصاب، حيث حدد صورة الجسد بأنها « تلك الصورة التي يجدها الفرد في عقله وكيف يبدو جسده وما هو حجم أجزائه، إضافة إلى مشاعره اتجاه هذه الصورة، وبالتالي يضم مفهوم صورة الجسد مفهومين متداخلين هما:

- مفهوم الصورة العقلية المدركة للجسد، وهو مفهوم معرفي إدراكي.
- مفهوم الشعور بالرضا أو الرفض أو الضيق اتجاه الصورة المدركة، وهذا مفهوم معرفي شعوري.
- حيث يضيف بعض علماء النفس بعدًا آخر لا يبتعد كثيرًا عن المفهوم الأول، وهو فكرة

الشخص عن كيف يراه الآخرون، فلا بد أن الآخرين يرون جسدي كما أراه، Schilder, (P) 1968 p35)، كما عرفت زينب شقير (2002) « هي صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية، وأعضائه المختلفة وقدرته على توظيف هذه الأعضاء واثبات كفاءتها وما قد يصاحبها ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سلبية عن تلك الصورة الذهنية للجسم.

4-4- المراهقة: هي ترجمة للمصطلح Adolexence وهو يعني في كل اللغات اللاتينية الأصل « النمو حتى بلوغ سن الرشد» والمراهقة بهذا المعنى هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد، أي أنها القنطرة التي يعبرها الفرد ليصل إلى النضج الكامل الشامل رجلاً أو امرأة، وتمتد هذه المرحلة طوال العقد الثاني تقريبا من العمر، فهي تبدأ بحدوث البلوغ وتنتهي بالوصول إلى سن الرشد (علاء الدين كفاي، 1998، ص 102).

5- الدراسات السابقة: تم التوصل إلى مجموعة من الدراسات ذات الصلة بموضوع بحثنا ومنها:

1-5- دراسة الدكتور عبد الناصر بن تومي (1998) : بعنوان « صورة الجسم في العلاقة البيداغوجية لحصة التربية البدنية و الرياضية »، استهدفت الدراسة التعرف على مختلف المشاكل الجسدية التي يتعرض إليها المراهق خلال حصة التربية البدنية والرياضية، وكذلك دور الأستاذ في العلاقات العاطفية، وقد اعتمد فيها الباحث على استبيان الصورة الجسدية Q.I.C Brachon- Schweitzer، وهذا لمعرفة الإدراكات الجسدية، وهذه الوسيلة تسمح لمعرفة أهم وجهات الصورة الجسدية، حيث اشتمل البحث على عينة متمثلة في الإناث و الذكور والمقدر عددها بـ 120 تلميذا و 80 تلميذة من منطقة الجزائر العاصمة ومديني مسيلة و مستغانم، وقد أسفرت النتائج على:

- أهمية التمثيل الجسدي للتلميذ وأثره على العلاقة التفاعلية بين التلميذ والأستاذ.

- أهمية التمثيل الجسدي للتلميذ وأثره على علاقات التلميذ بالتلاميذ الآخرين داخل الحصة.

- يلعب الأستاذ دورا هاما من خلال الصورة الجسدية لدى التلميذ بالإضافة إلى مساعدة المراهق لتخطي حالته النفسية الناتجة عن تغيرات البلوغ، وبذلك تجاوز صراعاته من خلال إحساسه بصورة جسدية مريحة.

2-5- دراسة قام بها الدكتور حشايشي عبد الوهاب (2000) : بعنوان « إدراك صورة الجسم

وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية»، و قد هدفت الدراسة كشف نوع العلاقة الموجودة بين تكوين الاتجاهات نحو النشاط البدني عند تلميذ المرحلة الثانوية وإدراكه لصورة جسمه، ولتحقيق هذه الأهداف اعتمد الباحث على مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط البدني، وعلم مقياس صورة الجسم «جسي كما أراه»، من إعداد الباحث نفسه، بالاستعانة بمقاييس أخرى كمقياس «علاوة حسنة» للذات الجسمية، ومقياس «كينيون» لصورة الجسم، حيث اشتمل البحث على عينة قدرها 69 تلميذا و80 تلميذة من تلاميذ السنة الثانية من التعليم الثانوي بثانوية صالح باي بولاية سطيف، وقد أسفرت النتائج على:

- وجود علاقة ارتباطية بين إدراك المراهق لصورة الجسم وأبعادها وتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني.

- وجود ارتباط بين إدراك الذات الجسمية وأبعادها مع بعد الخبرة الاجتماعية وبعد الخبرة الجمالية، وبعد التوتر وبعد المخاطرة وبعد التفوق الرياضي ارتباطا طرديا.

- وجود ارتباط بين إدراك الذات الجسمية وأبعادها مع حفظ الصحة واللياقة البدنية، وبعد خفض التوتر ارتباطا عكسيا.

3-5- دراسة الدكتور «نافع سفيان (2001) : بعنوان « ممارسة التربية البدنية وأثرها على الصورة الجسدية لمراهقي الطور الثالث من التعليم الأساسي (12-15 سنة) » ، استهدفت الدراسة التعرف على الصورة الجسدية بأبعادها الثلاثة (المظهر الخارجي ، الأداء الحركي ، الصحة ) ، بالنسبة لتلميذ مرحلة الطور الثالث للتعليم الأساسي باعتبارها إحدى الجوانب البارزة المميزة لهذه المرحلة ، كما يهدف البحث للتعرف على تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة لدى هذه الفئة من المراهقة باختلاف الجنس، ولتحقيق هذه الأهداف اعتمد الباحث على مقياس صورة الجسم ، والذي أعدّه بالاعتماد على مقياس الذات الجسمية « جسي كما أراه» من إعداد علاوي حسن محمد ، ومقياس تنس Tenesse لمفهوم الذات ومقياس نلسون آلان Nelson-Allen للرضى الحركي ، حيث اشتمل البحث على عينة قدرها 76 تلميذ وتلميذة ممارسة من المستويات الثلاثة للتعليم الأساسي ، فقد تم اختيارها بطريقة مقصودة من حيث المستوى التعليمي وعشوائية من حيث الموقع الجغرافي ، وقد أسفرت النتائج على:

- وجود فروق إحصائية بين التلاميذ الذكور الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية فيما يخص بعد المظهر الخارجي ، في حين لا توجد فروق فيما يخص بعدي الأداء الحركي والصحة .

- وجود فروق إحصائية بين التلاميذ الإناث الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعدي الأداء الحركي والصحة ، في حين لا توجد فروق فيما يخص بعد المظهر الخارجي .

4-5- دراسة الدكتور عبد الوهاب حشاشي (2011) : بعنوان «صورة الجسم وعلاقتها بالمشاركة في نشاطات درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية ذكور» ، استهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة الارتباطية بين صورة الجسم والمشاركة ( العالية والمنخفضة) في درس التربية البدنية للتلاميذ الذكور في مرحلة التعليم الثانوي ، والكشف عن الفروق في صورة الجسم بين التلاميذ الذكور حسب ميولهم للمشاركة في نوع الرياضة الفردية أو الجماعية بدرس التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي ، والكشف عن الفروق في صورة الجسم بين التلاميذ الذكور ذوو المشاركة العالية في درس التربية البدنية والتلاميذ ذوو المشاركة المنخفضة في مرحلة

الثانوي ، الكشف عن الفروق في صورة الجسم بين التلاميذ الذكور ذوو المشاركة العالية في مرحلة التعليم الثانوي ، ولتحقيق هذه الأهداف اعتمد الباحث على مقياس صورة الجسم عند المراهقين الذكور ، واختبار رسم الشخص لكارينماكوافر للتعرف على صورة الجسم والذات ، واستبيان الميل للمشاركة في نوع النشاط الرياضي في درس التربية البدنية ، وشبكة الملاحظة : لقياس سلوك التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية لـ جوكلين غانيون ، ماريال توسيفيان ، ودوليمارثيل ، حيث اشتمل البحث على عينة قوامها 72 ذكر ، تم اختيارها بطريقة عشوائية من حيث الخصائص وكذا المستوى الدراسي وقد أسفرت النتائج على :

- وجود علاقة ارتباطية معنوية بين صورة الجسم والمشاركة العالية والمنخفضة في درس التربية البدنية للتلاميذ الذكور في المرحلة الثانوية.

- عدم وجود فروق معنوية في صورة الجسم بالمقياس اللفظي بين التلاميذ الذكور حسب ميولهم للمشاركة في نوع الرياضة الفردية أو الجماعية بدرس التربية البدنية .

- وجود فروق معنوية في صورة الجسم بالاختبار الإسقاطي بين التلاميذ الذكور حسب ميولهم للمشاركة في نوع الرياضة الفردية أو الجماعية بدرس التربية البدنية في المرحلة الثانوية .

- وجود فروق معنوية في صورة الجسم بالمقياس اللفظي بين التلاميذ الذكور ذوو المشاركة العالية في درس التربية البدنية والتلاميذ ذوو المشاركة المنخفضة في المرحلة الثانوية .

- وجود ظروف معنوية في صورة الجسم بالاختبار الإسقاطي بين التلاميذ الذكور ذوو المشاركة العالية في درس التربية البدنية والتلاميذ ذوو المشاركة المنخفضة في المرحلة الثانوية .

6- الدراسات المرتبطة : لقد تناول عدة باحثين موضوع الصورة الجسدية ( صورة الجسم ) ، ومن بين هذه الدراسات نجد ما يلي:

6-1- دراسة علاء الدين كفا في ، مایسة النیال(1995) : بعنوان « صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات » ، هدفت إلى كشف العلاقة بين صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى المراهقات المصريات ، و القطريات ، واشتملت عينة الدراسة على 325 طالبة مصرية و 306 طالبة قطرية ممن تتراوح أعمارهن ما بين 14 و 22 سنة بالمرحلة الثانوية و الجامعية ، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس صورة الجسم من إعداد الباحثان ، ومقياس ايزنك للشخصية من إعداد جابر عبد الحميد ، علاء كفا في ، وأسفرت النتائج عن :

- وجود فروق في صورة الجسم بين المراهقات المصريات و القطريات تبعا لتقدم السن و القلق و الاستقلالية .

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات .

- وجود علاقة سالبة لكل من القلق و السعادة و توهم المرض و الشعور بالذنب ، و ان المراهقات المصريات أكثر قلقا و استقلالية و اقل في تقديرهن لصورة أجسامهن و الشعور بالسعادة من القطريات ممن يماثلهن في العمر .

6-2- دراسة زينب شقير(1998) : بعنوان « علاقة صورة الجسم و الحواجز النفسية و التخطيط للمستقبل » لدى عينة من ذوي الاضطرابات السوماتوسيكولوجية « ، و تكونت عينة الدراسة من 30 حالة من ذوي التشوهات ومرض روماتزم القلب ممن تتراوح أعمارهن ما بين ( 18 و 37 ) عاما



دراسة إكلينيكية متعمقة شملت العينة واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الحواجز النفسية، و مقياس صورة الجسم واستمارة دراسة الحالة من إعداد الباحثة، و مقياس الشخصية الإسقاطي الجمعي ترجمة محمود أبو النيل، و مقياس تفهم الموضوع إعداد موراى و مورجان (1935)، و قد أسفرت النتائج على:

- الصورة السلبية للذات لدى مجموعتي المرضى وتزايدها لدى مجموعة المشوهات .
- وجود فروق ذات دلالة بين المرضى و الصحيحات جسميا في اتجاه مجموعة المرضى بالنسبة لصورة الجسم .
- وجود ذات دلالة في اتجاه الصحيحات جسميا بالنسبة للانتماء وفي بعد الانزواء في اتجاه المرضى ، و يزداد معدل الانزواء لدى المشوهات ، و تزايد درجة الحواجز النفسية لدى فتي المرضى مقارنة بالصحيحات جسميا .

#### 07- الدراسة الاستطلاعية:

وحرصا منا على إضفاء الصلاحية على جمع المعلومات المختارة قمنا بالتعرف على محيط و بيئة الدراسة و خصائص العينة ، حيث تم الاطلاع على التراث السيكلوجي بغية التمكن من الحصول على المعلومات وللاستعانة بها من اجل تصميم اختبار للفروض المصاغة سالفا .

وكذلك قمنا بإقامة زيارة ميدانية للمؤسسات التعليمية بهدف تقصي طبيعة مشاركة التلميذات في حصص التربية البدنية ، و تقديم أسئلة استطلاعية تخدم هذا الموضوع ، وهذا بهدف التعرف بكتف حول كيفية تطبيق الجانب الميداني من الدراسة للحيلولة دون وقوع مشاكل أو معيقات تؤثر سلبا على مجريات الدراسة ، كما تم من خلال هذه الزيارات توزيع مقياس صورة الجسم للإناث بغية قياس صدقه وثباته .

**08 - منهج البحث :** تدخل هذه الدراسة ضمن الدراسات التي تصف الظاهرة و علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى ، و من ثم فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لئلا يمتد لطبيعة البحث.

**09- مجتمع وعينة البحث:** يتكون مجتمع البحث الدراسة من جميع تلميذات الطور الثانوي من سن (14-19) لمؤسسة العقيد بوقرة -حي البدر- الشرفة / لولاية الشلف ، و قد تم اخذ العينة النهائية للبحث و البالغ عددها 60 تلميذة ، حيث ان هذه العينة تنقسم الى ممارسات و غير ممارسات للنشاطات البدنية المبرمجة في حصة التربية البدنية ، حيث بلغ عدد التلميذات الممارسات 30 تلميذة و قد تم اختيارها بطريقة عشوائية ، اما التلميذات غير الممارسات فقد بلغ عددهن 30 تلميذة و قد تم اختيارها بطريقة قصدية بسبب قلة التلميذات غير الممارسات في المؤسسة الثانوية ، مع التنويه انه لم تم اختيار التلميذات غير الممارسات لأسباب صحية ، و يرجع اختيار الجنس الانثوي الى كون ان الاناث اكثر خجلا و احراجا اذا تعلق الامر بالجسد الخاص بهن اكثر من الذكور ، وهذا راجع الى ما تفرضه النظرة الدينية اضافة الى العوامل البيولوجية النفسية و الاجتماعية و الثقافية ، و الآثار السلبية للتقاليد ، و اراء اهلهم حول مشاركتهم في درس التربية البدنية بالثانوية .

**10- أدوات الدراسة :** تتمثل أدوات الدراسة في مقياس صورة الجسم.

#### 01--1 وصف المقياس :

تم إعداده من قبل الدكتور نافع سفيان ، وهذا بالاعتماد على مقياس صورة الجسم ومفهوم

الذات ومنها مقياس الذات الجسمية «جسي كم أراه» من إعداد «علاوي حسن محمد»، ومقياس تنسي «Tennessee» لمفهوم الذات ، ومقياس نلسون وآلن «Nelson-Allen للرضى الحركي ، وانطلاقاً من الأبعاد الثلاثة لصورة الجسم (المظهر الخارجي ، الأداء الحركي ، الصحة) ، فقد تم اختبار هذه المقاييس صفات تهدف للتعرف على مطابقتها لعينة يبحثها ، والتي تصلح من بين 12 سنة فما فوق .

● يتضمن المقياس 25 صفة ونقيضها وهي مصوغة على طريقة Lekert ، حيث يقوم أفراد العينة بالإجابة على كل صفة طبقاً لدرجة انطباعها على صورة جسمه ، ويتضمن المقياس مفتاحاً للتصحيح ، وهو كما يلي حسب الأبعاد :

**البعد الأول : المظهر الخارجي:** ويتكون من 11 صفة ونقيضها ، وعبارات هذا البعد هي (1،2،3،9،10،12،16،17،20،21،25) وهي كلها موجبة ما عدا العبارات (3،9،12) فهي سالبة .

**البعد الثاني : الأداء الحركي:** ويتكون من 07 عبارات ونقيضها ، وعبارات هذا البعد هي (4،5،6،15،18،19،23) وهي كلها موجبة ما عدا العبارتين (15،19) فهي سالبة .

**البعد الثالث : الصحة:** ويتكون هو الآخر من 07 عبارات ونقيضها ، وعبارات هذا البعد هي (7،8،11،13،14،22،24) وهي كلها موجبة ما عدا العبارتين (7،24) فهي سالبة .

#### 10-02- درجات وأوزان صفات المقياس :

درجات صفات المقياس هي ثلاث درجات أما أوزانها فهي تختلف على حسب الصفات الإيجابية فتعطى ل : أوافق فتعطى (3) درجات ، لا هذا ولا ذلك فتعطى لها درجتان (2) ، لا أوافق فتعطى لها درجة واحدة (1) ، والصفات السلبية تعطى ل : أوافق فتعطى لها درجة واحدة (1) ، لا هذت ولا ذلك فتعطى لها درجتان (2) ، لا أوافق فتعطى لها 3 درجات .

#### 10-03- وصف الأبعاد المدروسة في المقياس حسب الباحث :

**المظهر الخارجي :** يتميز أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد بالمظهر الجسدي الجميل وال جذاب الخال من العيوب والعاهات ، متناسق تظهر فيه العضلات بشكل واضح تجعله أنيق وجميل ، أما أصحاب الدرجات الضعيفة لهذا البعد فيتميزون بمظهر خارجي غير متناسق من خلال زيادة أو نقصان أحد الأعضاء أو الأجزاء السفلية أو العلوية للجسم وهو ما يجعل أصحاب هذه الدرجات الضعيفة يشعرون أو يرون أنفسهم ذوات شكل خارجي قبيح أو ناقص كما ينبغي أن يكون عليه .

**الأداء الحركي :** يتمتعون أصحاب الدرجات العالية لهذا البعد بمهارة عالية وأداء حركي جيد ، لديهم من المرونة والتوازن في الحركات والقدرة على التحرك دون أية إعاقة التي تظهر جمال حركات الجسم ، وذلك من خلال المرونة والرشاقة العالية ، بعكس أصحاب الدرجات الضعيفة لهذا البعد ، فأدائهم الحركي مضطرب ، حركاتهم تتميز بالبطء والثقل حركاتهم فيها الكثير من التعقيد ، ولذا فهم ينظرون لبعدهم الحركي بصورة سلبية .

**الصحة :** أصحاب الدرجات العالية من هذا البعد يتميزون بصحة جيدة ، أجسامهم خالية من الأمراض والعاهات ويشعرون بالقوة والارتياح ، عكس أصحاب الدرجات الضعيفة لهذا البعد ، فهم يشعرون بالتعب عند أداء أبسط مجهود ، وهم يعانون من آلام وأجاع جسدية ، بل يشعرون بالمرض والحساسية . (نافع سفيان ، ، ص 172).

#### 10-04- المعاملات العلمية للمقياس :

إن مقياس صورة الجسم باعتباره وسيلة لقياس ما وضع لأجله ، إذ ينبغي أن يتوفر فيه شرطان ضروريان وهما الصدق والثبات، وهذا بهدف التأكد من أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات ، فلقد لجأنا في هذه الدراسة إلى حساب معامل الثبات انطلاقاً من طريقة الاختبار وإعادة الاختبار ، حيث تم توزيع المقياس على عينة تتكون من 30 تلميذة ، وكانت تتوزع كما يلي :

متوسط السن ما بين 14 إلى 19 سنة ، حيث يشرح عبارات المقياس وكيفية الإجابة عنها مع توضيح العبارات الغامضة أو المهمة ، وقد تم تطبيق الاختبار الأول والثاني بفارق 20 يوم ، وهذا لتفادي حفظ الإجابات أو نسيانها ، وبعد تفريغ البيانات تم حساب درجة ثبات المقياس بطريقتين بواسطة معامل ارتباط بيرسون ، والثانية بحساب معامل الاتساق الداخلي بواسطة معادلة كرونباخ ألفا ، وقد تم حساب الثبات بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم SPSS.

10-04-01- معامل ارتباط بيرسون :

جدول رقم (01) : يوضح القيم الإحصائية ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني .

الأبعاد	المتوسط الحسابي		عدد أفراد العينة	معيار ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	دال أو غير دال
	القياس 1	القياس 2				
الدرجة الكلية للمقياس	51.40	50.39	03	0.83	0.05	دال
المظهر الخارجي	34.43	34.20	30	0.91	0.05	دال
الأداء الحركي	22.60	22.63	30	0.94	0.05	دال
الصحة	21.33	21.46	30	0.90	0.05	دال

### تحليل النتائج

يتضح لنا من الجدول أن درجة معامل الارتباط الكلية للمقياس بلغت 0.83 وهي دالة عند مستوى 0.05 وعليه فإن المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

أما فيما يخص أبعاد المقياس قد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (0.91 و 0.94) وهي جميعها دالة عند مستوى 0,05، وعليه فأبعاد المقياس تتميز بثبات عالي .

10-04-02- الاتساق الداخلي :

جدول رقم (02) : يوضح قيم الاتساق الداخلي لمقياس صورة الجسم .

الأبعاد	المظهر الخارجي	الأداء الحركي	الصحة	الدرجة الكلية للمقياس
درجة الاتساق الداخلي	0.95	0.87	0.92	0.86

### تحليل النتائج :

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من أجل التأكد من صدق المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وهذا على نفس العينة التي تتكون من 30 تلميذة ، وقد بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمقياس بشكل عام 0.86 ، وتراوحت ما بين (0.87- 0.95) بالنسبة للأبعاد الثلاثة ، وتشير هذه النتائج إلى أن

المقياس يتوفر على درجة ثبات كافية لأغراض الدراسة.

11- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

01-11- عرض وتحليل النتائج :

01-1-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

• تفيد الفرضية الأولى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المراهقات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد المظهر الخارجيلصورة الجسم.

جدول (03): يوضح دلالة الفروق بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات في بعد المظهر العام

المتغيرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت ستيودنت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ممارسات	25	8.94	0.24	0.66	84	غير دلالة إحصائية عند 0.01
غير ممارسات	25	8.98	0.15			

تحليل الجدول

يتبين لنا من خلال الجدول أعلاه، انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد المظهر العام، عند مستوى الدلالة .

01-1-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية :

• تفيد الفرضية الثانية انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المراهقات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الأداء الحركي لصورة الجسم.

جدول (04): يبين الفروق بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات في بعد الأداء الحركي

المتغيرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت ستيودنت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ممارسات	25	8.68	0.83	0.41	48	غير دلالة إحصائية عند 0.01
غير ممارسات	25	8.82	0.57			

تحليل الجدول:

يتبين من خلال الجدول أعلاه انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية عند مستوى الدلالة .

02--1-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

• تفيد الفرضية الثالثة انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات المراهقات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الصحة لصورة الجسم.

جدول (05): يبين الفروق بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات في بعد الصحة

المتغيرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت ستيوذنت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ممارسات	25	8.26	1.17	1.51	48	غير دلالة احصائيا عند 0.01
غير ممارسات	25	8.48	1.05			

تحليل الجدول

يتبين من خلال الجدول أعلاه انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية في بعد الصحة عند مستوى الدلالة 0.05.

11-02- مناقشة النتائج :

يتبين من خلال النتائج الخاصة بالفرضية الأولى أن متغير الممارسة لا يؤثر في صورة الجسد لدى التلميذات المراهقات وهذا فيما يخص بعد المظهر الخارجي ، بالرغم من المساهمة الفعالة للتربية البدنية في هذا المجال بالنسبة للتلاميذ ، فعلى حسب ما تبين « المناهج والوثائق المرفقة للسنة الثانية من التعليم الثانوي، أن تعليمية مادة التربية البدنية والرياضية تركز أساسا على تعليمية الأنشطة البدنية والرياضية، والتي تعتبر الركيزة الأساسية لها والدعامة الثقافية والاجتماعية ومن أهم خصوصياتها أنها تربي في التلميذ القدرة على التحكم في جسمه ومحيطه» (المناهج والوثائق المرفقة للسنة الثانية من التعليم الثانوي العام، ومديرية التعليم الثانوي التقني، 2006، ص 55).

اما نتائج الفرضية الثانية فقد تبين من خلالها أن متغير الممارسة لا يؤثر في صورة الجسد لدى التلميذات المراهقات وهذا فيما يخص بعد الأداء الحركي ، بالرغم من المساهمة الفعالة للتربية البدنية في هذا المجال بالنسبة للتلاميذ ، فالتربية البدنية تساهم في تحسين الأداء الحركي لدى التلميذ وهذا ما بينه « عبد الكريم (1994) على أن المهمة الكبرى للتربية البدنية هي ان تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة وهذا بالنهوض بالمستوى البدني والرياضي للنشء كمتطلب أساسي لتنمية الأداء البدني والعقلي....حيث أن النهوض بالأداء البدني له أساس اقتصادي ، اجتماعي، قومي ، ثقافي»(عبد الكريم عفاف ، 1994 ، ص 67).

اما نتائج الفرضية الثالثة فقد تبين من خلالها أن متغير الممارسة لا يؤثر في صورة الجسد لدى التلميذات المراهقات وهذا فيما يخص بعد الصحة ، بالرغم من المساهمة الفعالة للتربية البدنية في هذا المجال بالنسبة للتلاميذ ، فالتربية البدنية تساهم في المجال الصحي ، وهذا ما بينه « جمال الدين (2005) على أن المحافظة على الصحة وتقويمها لدى الأفراد واحد من الواجبات الأساسية للتربية البدنية ، فهي وقائية للأصحاء ، حيث تعمل على حفظ حالة التوازن بين جميع وظائف الجسم مع عوامل البيئة الخارجية» ( جمال الدين علي ، 2005 ، ص 01).

وعليه فقد تفسر ظاهرة عدم تأثير التربية البدنية على الصورة الجسدية لدى الإناث على طبيعة الوقت المخصص لهذه المادة حيث يتمثل في ساعتين أسبوعيا، والذي لا يعتبر وقت كافي، علاوة على أن التلميذ لا يستفيد من معظم الوقت المخصص للحصّة وهذا على حسب ما بينه « pieron (1988) في قوله : رغم الأهمية التي تعطى لوقت الانشغال الحركي للتلميذ في درس التربية البدنية، إلا أن العديد

من الدراسات أثبتت أن معظم وقت الحصة يقضيه التلميذ في فترات غير نشطة، وهذا مهما يكن المستوى الدراسي من الابتدائي حتى الثانوي «( Poron . ( M ) , 1988, p 53)». بالإضافة إلى الوقت المخصص للحصة توجد عدة عوامل من بينها طبيعة شخصية أستاذ التربية البدنية، حيث يذكر الشحات (1999) أن نجاح برنامج التربية يتوقف إلى حد بعيد على شخصية المدرس وكفاءته، حيث أن شخصية الأفراد تختلف في تفاعلاتها مع المواقف المتشابهة»(الشحات محمد محمد ، 1999 ، ص 87). وعلى هذا الأساس الأستاذ يلعب دور كبير في مدى إقبال التلاميذ للمشاركة في حصة التربية البدنية، وهذا عن طريق مراعاة كل الجوانب كالفروق الفردية، الإمكانيات ، الوسائل، طريقة التعامل مختلف الدوافع التي من شأنها تثير التلميذ للمشاركة في الحصة، على حسب ما يبين فوزي (2003) على أن الدوافع التي تستثير الأطفال نحو الممارسة الرياضية تختلف عن تلك الدوافع التي تستثيرهم في مرحلة البلوغ والمراهقة، وتختلف كذلك عن تلك الدوافع التي تستثيرهم في مرحلة الشباب» (فوزي احمد أمين ، 2003 ، ص 93) ، وهذا بهدف تحقيق فوائد عديدة للجسم في حد ذاته، والتي لن تتحقق الا بمشاركة التلميذ في درس التربية البدنية، وهذا على حسب ما يبينه «Missoum (1997) ان مشاركة التلميذ بدرس التربية البدنية والرياضية تعبر عن درجة استثماره لجسمه بنشاطات الحصة»( Missoum (g) , 1997, p 31).

حيث انه يمكن تفسير عدم تأثير التربية البدنية على الصورة الجسدية للإناث، إلى كون العامل الرئيسي المتحدث عنه في هذه الدراسة هو الجسد الأنثوي، بحكم أن الجسم هو الذي يستعمل لأداء الحركات في حصة التربية البدنية، وهذا على حسب ما يبينه «Bernard (1976) أن التربية البدنية والرياضية تستعمل الجسم بشكل واضح في العملية التربوية فهي وسيلة للتربية والاتصال بين الأستاذ والتلاميذ خلال الحصة وهذا لكون الجسم هو الذي يقوم بأداء ممارسة النشاط والتمارين البدنية المختلفة التي ترمي إلى تحقيق الكفاية البدنية والحركية. والصحة النفسية فالجسم هو وسيلة وغاية في نفس الوقت»(Bernard (m) , 1976 , p 724). وإذا ما تعلق الأمر بكون الجسم المستعمل في أداء التمارين في حصة التربية البدنية يتمثل في الجسد الأنثوي، فهنا نحن بصدد التحدث عن موضوع يشكل نوع من الطابوهات والمحظورات التي لا يجب المساس بها، خاصة وأنها نعيش في مجتمع تحكمه العادات والتقاليد وهذا على حسب ما تبينه «Abassi (2005) في قولها أن المقاومة الثقافية تفرض نفسها بشدة في ممارسة الأنشطة البدنية النسوية، لان جسد المرأة يثير الرغبة الجنسية للرجل وفي مجتمع كالجزائر أين يرتبط شرف العائلة أساساً بالمرأة، فليس من الغريب أن يخضع جسد المرأة إلى معايير المحظورات، والتي لا بد للمرأة أن تلتزم بها»(z) abassi (2005 p 08) وعليه فان ممارسة الرياضة تعتبر نشاط رمزي للجسد، وهذه الممارسة تستلزم نوع معين من اللباس، يتعارض مع مفهوم العورة في (سورة النور ، الآية 31)، التي يقول فيها الله عز وجل: (وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلَا يَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنَاتِ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوْ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِرْتَبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوْ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتَوْبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ). حيث أمر الله سبحانه وتعالى النساء بستر الصدر، فالجيب هو الصدر، أما الخمر، جمع خمار، وهو ما يخمره، أي يغطي به الرأس» (عماد الدين أبي الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير، 1999 ، ص 47)، والمعنى مما ذكر أن الإسلام لا يتعارض مع ممارسة الرياضة، بل حث عليها ودعا إليها من خلال ما ورد في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة « حيث أن التربية البدنية والرياضية تعتبر احد

النظم المهمة للتربية الإسلامية، فهي ذات أسانيد قوية من القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، كما تحفل وقائع الحياة السلفية بالأحاديث الرياضية، قبل وبعد بعثة الرسول صلى الله عليه وسلم وخلال فترة الخلفاء الراشدين رضوان الله عليهم» (أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع ، 1996 ، ص 149) ، وعليه فإن المشكل يكمن في ممارسة المرأة للرياضة خاصة في ظل الاختلاط الذي يفرض وجوده بقوة، في الوسط المدرسي، حيث ترى «M.Aniba» «أن الاختلاط هو سبب الألام الاجتماعية، وترى ضرورة مطلقة لفصل الأولاد عن البنات» (أمين أنور الخولي، الرياضة والحضارة الإسلامية، 1995، ص 132) ، وعليه أن ممارسة المرأة للرياضة غير محرم في الشريعة الإسلامية، فما ثبت عن الرسول صلى الله عليه وسلم انه كان يسابق زوجته عائشة رضي الله عنها «فعن عائشة رضي الله عنها قالت: خرجت مع النبي صلى الله عليه وسلم في بعض أسفاره، وأنا جارية لم احمل اللحم ولم أبدن، فقال للناس (تقدموا) فتقدموا ثم قال (تعالي حتى أسابقك) فسابقته فسبقته، فسكت عني، حتى إذا حملت اللحم وبدنت ونسيت، خرجت معه في بعض أسفاره، فقال للناس (تقدموا) فتقدموا ثم قال (تعالي حتى أسابقك) فسابقته فسبقتني فجعل يضحك وهو يقول (هذه بتلك).

وعليه ما يمكن استخلاصه أن ممارسة المرأة لا يتعارض وتعاليم الدين الحنيف، إلا انه من الممكن أن تمارس المرأة الرياضة ولكن وفق ضوابط شرعية ومن بين هذه الضوابط أن تمارس الرياضة بعيدا عن أعين الرجال، وهذا عن طريق ممارستها لها في صالة مغلقة داخل المدرسة، وهذا تجنبيا للاختلاط، بالإضافة إلى ممارستها للرياضة بقيادة امرأة، ولهذا على الفرد خلق الظروف الرياضية التي تتوافق مع العقيدة، وهذا معناه أيضا انه لا توجد محظورات على الجسد الأنثوي أثناء ممارسة للرياضة غير المكان الذي يمارس فيه هذه الرياضة وعلاقته مع الجنس الآخر.

### 13- ربط نتائج البحث بالنظريات والدراسات السابقة :

من خلال النتائج التي اوضحتها الدراسات السابقة فإننا نلمس وجود تأثير للتربية البدنية والرياضية على صورة الجسد وهذا من خلال وجود علاقة ارتباطية بين إدراك المراهق لصورة الجسم وأبعادها وتكوين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني ، بالإضافة الى وجود فروق إحصائية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات في بعدي الأداء الحركي والصحة ، في حين لا يوجد تأثير للتربية البدنية والرياضية على بعد المظهر الخارجي ، وهذا من خلال عدم وجود فروق إحصائية بين التلاميذ الإناث الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية فيما يخص بعد المظهر الخارجي ، اما فيما يخص نتائج دراستنا الحالية فإننا نلمس عدم وجود تأثير للتربية البدنية على كل الأبعاد الخاصة بالصورة الجسدية والمتمثلة في المظهر الخارجي والأداء الحركي والصحة .

### خلاصة:

لقد تطرقنا في دراستنا هذه للبحث عن دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق صورة ايجابية عن الجسد لدى التلميذات المراهقات في الطور الثانوي، وهذا بالاستدلال على مدى تأثير متغير الممارسة على الجانب النفسي والاجتماعي للمراهقات من خلال دراسة الفروق بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات للنشاطات البدنية الرياضية المبرمجة في حصة التربية البدنية في المرحلة الثانوية.

وقد توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى نتائج دالة على عدم وجود علاقة ارتباطية بين هذه الأبعاد الإدراكية وبعد الأداء الحركي، أما فيما يخص متغير الممارسة فقد توصلنا إلى عدم وجود فروق بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات في أبعاد صورة الجسم، وهذا ما يدل على عدم تأثير متغير الممارسة على صورة الجسد لدى التلميذات المراهقات، وهذا راجع إلى عدة أسباب من

بينها عدم كفاية الوقت المخصص للحصة، طبيعة، شخصية وخبرة وكفاية أستاذ التربية البدنية والتي تختلف من أستاذ لآخر، بالإضافة إلى العوائق النفسية والاجتماعية التي تعترض الجسد الأنثوي أثناء ممارسته للأنشطة البدنية خاصة ونحن نعيش وسط مجتمع محافظ تسييره تعاليم الدين الإسلامي، وتحكمه العادات والتقاليد باعتبار أن الجسد الأنثوي يمثل موضوع انزعاج وقلق وتخوفات خاصة في مرحلة المراهقة.

## المصادر والمراجع

- 1- القرآن الكريم .
- 2- الشحات، محمد محمد، (1999)، كيف تكون معلما ناجحا للتربية الرياضية، (مصر: مكتبة العلم والإيمان).
- 3- جمال الدين علي (2005)، الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضيين، (القاهرة: مركز الكتاب للنشر).
- 4- أمين أنور الخولي (1995)، الرياضة والحضارة الإسلامية، (القاهرة: دار الفكر العربي).
- 5- أمين أنور الخولي (1996)، الرياضة والمجتمع، (الكويت: عالم المعرفة).
- 6- عبد الكريم عفاف (1994)، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، (الإسكندرية: منشأة المعارف).
- 7- علاء الدين كفاي، رعاية نمو الطفل، (القاهرة: دار لقاء للطباعة والنشر والتوزيع، 1998).
- 8- علاء الدين كفاي (1995)، مایسة احمد النیال، صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات، (الازارطة: دار المعرفة الجامعية).
- 9- عماد الدين أبي الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير (1999)، تفسير القرآن العظيم، (المجلد 06، بيروت: دار صادر).
- 10- عنيات محمد احمد فرج (1988)، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، (القاهرة: دار الفكر العربي).
- 11- فوزي احمد أمين (2003)، مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم التطبيقات، (القاهرة: دار المعارف).
- 12- مجدي محمد الدسوقي (2006)، مقياس اضطراب صورة الجسم، (القاهرة: المكتبة الانجلو ساكسونية).
- 13- محمد النوبي محمد علي (2010)، مقياس صورة الجسم للمعوقين بدنيا وجسديا، (ط1، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع).
- 1- محمد محمد الافندي (1965)، علم النفس الرياضي، الأسس النفسية للتربية البدنية، (القاهرة: عالم الكتب).

## الرسائل العلمية :

نافع سفيان ، ( 2001 ) ، ممارسة التربية البدنية والرياضية وأثرها على الصورة الجسدية لمراهقي الطور الثالث من التعليم الأساسي (12-15 سنة) ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر ، الجزائر .

## المنشورات الحكومية :

المناهج والوثائق المرفقة للسنة الثانية من التعليم الثانوي العام (2006)، ومديرية التعليم الثانوي التقني.

## المراجع باللغة الأجنبية :

- 1- Abassi (z), (2005), sport culture et société analyse psychosociologique des publication universitaires.
- 2- Bernard ; (P) ; (1977), Sémiologie psychotique, Masson.
- 3- Boudhiat (N)(1987), la représentation de soi chez l'enfant algérois.
- 4- Demeny (G)(1924), les bases scientifiques de l'éducation physique, Ed, libraire félianlean, Paris.
- 5- Dictionnaire de psychologie, 1ère Ed, octobre 1991 ; N=36077.
- 6- Freud (S) (1996) , le moi et le soi ; in essai de psychanalyse, paris ; Payot.
- 7- James (w) (b), (1997), body image, the inner mirror, American academy of orthotics and prosthetics providing better care through knowledge, 9,(3).
- 8- Michel (m), (1985) ; corps et modernité, action et recherches sociales, N=1 vol 18 .
- 9- Missoum (G) ; (1997), Psychopédagogie des activités du corps, Paris, éditions, vigot.
- 10- Poron ; (M) ; (1988), Enseignement des activités physiques et sportives, observations et recherches liéég, presses, universitaire de liéég.
- 11- Schilder (P) ;(1968) ; l'image du corps, Ed Gallimard, France.
- 12- Schureitzer (N) (b) , (1990), Psychologie du corps, p, u, f . Paris.



## تأثير التدريب المدمج (الشامل) على تنمية العمل ذو الشدة العالية حسب منطق كرة القدم

د. غنام نورالدين - جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

### ملخص

يهدف البحث إلى دراسة تأثير التدريب المدمج على تنمية العمل ذو الشدة العالية حسب منطق كرة القدم، وقد افترضنا ان البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المدمج (16 وحدة تدريبية وكان زمن الوحدة التدريبية 90د وبواقع وحدتين في الأسبوع واستغرق تنفيذ البرنامج شهرين). يؤثر إيجابيا في تنمية العمل ذو الشدة العالية، وقد استخدمنا المنهج التجريبي باختيار عينة بطريقة عمدية بنفس مواصفات السن وهذا حتى يتسنى الضبط الإجرائي لمجموعة من المتغيرات، وقسمت العينة إلى مجموعتين المجموعة الأولى تجريبية وتتكون من 12 لاعبا طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح وأخرى ضابطة اشتملت 12 لاعبا تدربت عاديًا مع مدرّبها. ثم أجريت بعد ذلك الاختبارات البعدية، وتم التوصل إلى ان استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابا في تنمية القوة والسرعة لدى اللاعبين بحيث أن معظم الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها برنامج التدريب المدمج.

**الكلمات المفتاحية:** التدريب المدمج، العمل ذو الشدة عالية (سرعة رد الفعل-القوة المميزة بالسرعة-القوة القصوى-القوة الانفجارية)

### Résumé

Notre étude vise à vérifier l'efficacité d'un programme d'entraînement dit « total et intégré » sur les phases intenses que rencontre le footballeur durant le match, est-ce par rapport à la logique interne du football moderne.

Notre programme consiste à expérimenter un travail intense durant 16 séances, réparties en deux séances par semaine, de 90 minutes chacune, ce qui nous a valu un travail de deux mois.

Nous avons mis comme hypothèse de travail que ledit programme affectait positivement les qualités intenses du footballeur Algérien.

*Mots clés :* Entraînement intégré, le travail intense (vitesse de réaction, la force vitesse, la force max, la force explosive).

### مقدمة:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستقر طوال 90 دقيقة والذي قد يمتد إلى أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات والدفاع بفاعلية.

أن لاعب كرة القدم يتصف بدرجة عالية من اللياقة حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطئية

فقد أصبح جليا أنه من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الخصم للكرة. وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة، ولضمان تدريب ناجح وفعال كان من الضروري على المدربين اتباع أحسن الطرق وأنجحها. والإلمام بالعلوم الأساسية الخاصة بعالم التدريب ومعرفة إن الوصول إلى التفوق الرياضي يتطلب إيجاد انجع الطرق والحلول المناسبة لفك الوضعيات المتاحة في اللعب.

إن التفوق الرياضي أصبح مربوط بتطور الجانب البدني أكثر في كرة القدم الحديثة فاللاعبون اليوم اقوى وأسرع ومقاومين أكثر مما كانوا عليه في القديم لهذا أصبح الاهتمام أكثر بالجانب البدني. ضف الى ذلك ان التوجه أصبح، ليس مداومة طويلة المدى، بل رياضة متقطعة، فيها تكرار فترات شديدة جدا وبكثافة طيلة المباراة أي أصبحت مداومة الفترات الشديدة مما يتطلب على اللاعب أن قويا ذهنيا لتحمل تواتر التدريب والضغط العالي، أن يحافظ على تفوقه ثلاث مرات في الأسبوع.

وقد ذهب العلماء ال اقتراح التدريب المدمج، الذي يعتبر من الطرق المستخدمة في كرة القدم الحديثة يتم من خلاله تنمية الصفات البدنية حسب منطق كرة القدم باستخدام تمارين مهارية لها علاقة بالجانب البدني وهذا ما أكده Alexander Dellal (2008): «عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب قدرات مهارية وبدنية للاعبين»<sup>1</sup> وكذا Mombaerts.E (1996) «بأن استخدام التمارين بالتدريب البدني المدمج أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي»<sup>2</sup>

من كل هذا أصبح تطوير طرق التدريب الحديث يمر عبر تحليل وضعيات وإدماج التدريبات بكل أنواعها باستعمال ألعاب مصغرة تمكن من التحكم في أبعاد متعددة ومتشعبة يجب حتميا العمل عليها.

### اشكالية البحث

ان البرامج التدريبية التي ظهرت في السنوات الأخيرة أظهرت الأهمية الكبيرة التي توليها الفرق للعمل التدريبي، ونظرا لطبيعة الوحدة التدريبية في رياضة كرة القدم والتي تعتمد بنسبة كبيرة على عمل ميداني واسع يقوم فيه المدرب بالتدخل لتنمية وتطوير وتعيين برؤية شاملة كل ما يتعلق باللاعبين سواء من الجانب البدني، المهاري، او الخططي، وبما أن البرامج التدريبية الحديثة تكمن أهميتها وسر نجاحها في اكتساب عنصر التغطية الشاملة وفعاليتها والدقة في التنفيذ.

تشير معظم الدراسات التي تناولت جانب البرامج التدريبية إلى افتقار كرة القدم الجزائرية إلى برامج الإعداد البدنية المعدة بعناية والمخطط لها جيدا سواء للكبار أو الناشئين والذي لا يواكب التطور الحاصل في بلدان العالم المتطورة، وخير دليل على هذا ان تركيبة الفرق الوطنية غلى اختلاف اصنافها تعتمد غلى اللاعبين المتكويين بالمدارس الاوروبية ولا تثق بالمنتوج المحلي، هذا رغم ما تبذله الدولة من مساهمات مادية وما تفرزه المعاهد و الجامعات من اطارات عالية في ميدان التدريب. من هذا المنطلق وبناء على البحوث التي انجزت لحل هذا الاشكال ارتأينا الخوض في تساؤل جديد والذي مفاده ان سر الاخفاقات يمكن ان يكون في انتهاج اساليب تدريبية دون اخرى معاصرة،

1 Alexanderdellah le football de l'entrainement à la performance .paris :amphora. (2008).p-16

2 Mombaerts.E. Entrainement et performance collective en football-Edition Vigot1996.p-86

وبعد دراسة ببليوغرافية معمقة، اعتمدنا احدث ما ذهب اليه معظم المدارس الكروية في العالم كأسلوب حديث اثبت نجاعته لتجريبه على مجتمعنا عله يفك لغز الرقي بالجانب البدني لدى رياضيينا. وانبثق مت هذا النخمين التساؤل التالي:

ما مدى تأثير التدريب الشامل المدمج على الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم الجزائريين؟

#### اهمية البحث

تكمن أهمية البحث في معرفة فعالية التدريب المدمج في تنمية الجانب البدني حسب منطق كرة القدم وكيفية اختيار التمرينات والطرق والوسائل التدريبية المناسبة لتحقيق هذا الغرض بغية مساهمة ومواكبة التطورات التدريبية الحديثة.

#### اهداف البحث

- دراسة تحليلية لما ورد في التدريب الكلاسيكي والتدريب الحديث
- اجراء تجربة محلية للوقوف على واقع المستوى التدريبي الجزائري ومقارنته بما وصل اليه المستوى الدولي

#### الدراسات الببليوغرافية

طريقة التدريب الرياضي الكلاسيكي:

لقد اعتمد التدريب الرياضي على عدة وظائف ومهام وأهداف ولعل التدريب التقليدي هو الآخر يرتبط بها بحيث أن حقيقة تدريب كرة القدم تتعلق بتحضير الفريق للمنافسة وهنا يجب التأكيد على المشاركة المهمة لتطوير الصفات المنعزلة للوصول إلى التفوق الحركي والوظيفي والجماعي للاعب كرة القدم ولعل أهم العوامل المكونة لجوانب التحضير التقليدي ما يلي:

-العوامل المعرفية التي تعبر على تطور التحصيل و القدرة على تحليل المعلومات الخططية في أثناء اللعب، و العوامل النفسية و العاطفية التي تساعد على بعث القدرة الذهنية على تسيير الظروف التنافسية كالضغط والقلق ، العوامل النفسو حركية التي تعتمد على مستوى العلاقات الاجتماعية الحاصلة ما بين أعضاء فريق كرة القدم ، العوامل البيولوجية المساعدة على إنتاج الجهود البدنية للاعب كرة القدم على أرضية الميدان أثناء المنافسة . فالمدرّب إذا يجب عليه تطوير هذه العوامل كل على حدى من اجل الاستعداد للمنافسة الفعلية هذه العملية التقليدية تعتمد على تقسيم وتجزئة العمل إلى أقسام متعددة وفق مراحل هي الأخرى تقسم إلى عدة نواحي وهي:

-الناحية التقنية كقيادة الكرة، مراقبة الكرة، القذف ، الناحية الخططية كتنظيم اللعب على مستوى الدفاع والهجوم أو إستراتيجية اللعب العامة ، الناحية البدنية كتدريب المداومة و القوة و السرعة والرشاقة و المرونة. الناحية النفسية التي تعتمد على المحاضرات التوجيهية قبل وبعد المقابلة.

لكن الملاحظ على التدريب الكلاسيكي انه ومن خلال هذا التدريب المرهلي المتجزء يسبب الاختفاء

التدريجي لدرجات التأقلم في أثناء سيرورة فترات التدريب حتى النهاية، إذا النتيجة تكون نسيان الرسم التقني ونقص المجهود البدني الوظيفي من خلال اللاتوازن في التوزيع الخاص بالحمولة وهو ما يؤثر على حقيقة اللعب التنافسي فكرة القدم بهذه الطريقة سهلت زيادة ضياع خصوصياتها في اللعب كما أن النتائج التقنية الميدانية توضح أن التدريب التقليدي يشمل عدة سلبيات من أهمها أنه يساعد في غياب الأعمال و الواجبات التي تعتمد عليها المنافسة الفعلية وهو ما يقلص المخزون المعرفي والحركي والوظيفي مما يؤثر على أهداف الاختصاص، كما أنها تساعد على كسب مهارات محدودة باعتبار أن الأهداف التدريبية يستحيل تطبيقها بصفة انفرادية، كما أنها لا تسمح بالإبداع الرياضي بالإضافة إلى أن هذه الطريقة تعتمد على التعليم بالطريقة الجزئية التي تنطلق من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد وهو ما يؤثر على كسب الوقت في عملية التدريب وهو ما يؤدي إلى صعوبة كبيرة في اقتراح عناصر أخرى مهمة للتكوين التقني و الخططي للاعب كرة القدم<sup>(3)</sup>.

### تعريف التدريب الشامل والمدمج:

اختلفت تصورات تعريف التدريب الشامل والمدمج لكن كلها احتوت جوانب التحضير البدنية والتقنية والخططية ككل متكامل ومن ابرز ما جاء في هذا الصدد ان التدريب الشامل و المدمج هو تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد وباستعمال الوسائل الشبه تنافسية وتنافسية على أن تكون عوامل التدريب بدنية وتقنية وخططية ونفسية مع احترام المعالم و المراحل العامة لسيرورة التدريب في الدورات الصغرى المتوسطة والكبرى بما احتوته من حمولة و ان .التدريب الشامل و المدمج بالنسبة للمحضر ليس فقط تكرير نفس التمارين البدنية والتقنية والخططية الأهداف لكن المحضر الحقيقي هو الذي يتصورها بأحسن وأفضل وضعيات واستعمالها بما تتطلبه المنافسة<sup>(4)</sup>.

ويزعم إريك مومبارتس E.Mombaerts و أندري مونو A.Monaul أنه إدراج كل الأهداف التدريبية التعليمية والتنموية في كل تمرين أو لعبة بما في ذلك الجوانب البدنية، التقنية والخططية والنظرية و النفسية بنفس الصيغة التنافسية<sup>(5)</sup>.

يتميز هذا التدريب بعدة ميزات لا تختلف كثيرا عن التدريب التقليدي من ناحية تسيير الحمولة فمن أولويات المدرب في المستوى العالي التحضير بشكل مؤثر على المنافسة من هذه المقاربة يكون البحث عن الوضعية المناسبة والمشابهة للمنافسة التي تسمح للحصول على تفوق رياضي جيد، إذا فخاصية التدريب المثالية والنموذجية تساعد على تكرار نفس المتطلبات التنافسية أثناء نفس الحصة مع استعمال الطريقة الكلية بدمج العوامل البدنية و التقنية و الخططية و هي نفسها الاحتياجات و الخصائص التي يحتاجها اللاعب أثناء المنافسة الفعلية<sup>(6)</sup>.

كما يعتبر التدريب الشامل و المدمج تدريب نشط وله هدف رئيسي هو الإبداع إبتداء من الوضعيات التدريبية لمقاربة الشدة من المنافسة التي تسمح في النهاية بحصول اللاعب على سرعة الإدراك الاختياري وفق عمل تقني في وضعيات التعب والتقدم والزيادة العددية للمهاجمين على المدافعين

3 () Marion A- Elaboration et évaluation des programmes sportifs- Edition de boeck 2000-p35.

<sup>4</sup> المرجع نفسه ص 35.

5 () Brueggemann.D For the good of soccer- Edition de boeck 2000-p8.

6 () Doccet- les sports collectifs-EPS-Editions Actio1989-p16-18

وذلك بالاستعمال المعقد للوسائل البيداغوجية التي تساعد على التأقلم مع وضعيات المنافسة، إذا فاللاعبون يعملون ويكررون التدريب في نفس وضعيات المنافسة هذامما يؤثر ايجابا في ربح الوقت. هدف كل تدريب هو التحضير للمنافسة وما تحمله من اندماج وتداخل لمكونات المستوى العالي فالهدف من هذا هو تطوير القدرات البدنية والمهارات التقنية والخططية والاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب الشامل والمدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة والمكونة للتفوق الرياضي الفردي والجماعي.<sup>(7)</sup>

يعتمد التدريب الشامل والمدمج على المجالات أو الفترات وهو ما يمكن استخدامه في التمارين المتعددة القياسات والأهداف ويمكن ربطه بتحليل المجهودات المبذولة وفترات الراحة خلال المنافسة وهي ممثلة في تحليل المجهودات الحقيقية المبذولة خلال المقابلة<sup>(8)</sup> مع ملاحظة النبضات القلبية الناتجة خلال المقابلة التنافسية باعتبارها جانب جد مهم في العمل المبذول والمتواصل. وقد اثبتت عديد الدراسات الإحصائية المتحصل عليها من ملاحظة ان اللعب التنافسي في المستوى العالي سجلت التالية (50% أكثر من 20 ثانية، % 32 من 20 إلى 50 ثانية، % 18 من 50 ثانية إلى أكثر من 2 دقيقة).

كما ان التدريب الشامل يأخذ في الحسبان مبدأ تعاقب العمل والراحة فالوضعية الدفاعية أو الهجومية تقدم على أساس وحدة قاعدية من المجهود في لعب كرة القدم، فوضعيات اللعب هي وضعيات متقطعة بفترات راحة إيجابية يتأثر إما باستئناف اللعب أو بالمخالفات بحيث تكون الفترات المحددة للراحة اقل زمن ومتقطعة مع خفض شدة حمولة العمل، هاته الفترات الإيجابية للراحة المدرجة بعد المجهود. المتقطع للعب و المقدرة من 0 إلى 30 ثانية يمكن تعديل الراحة إلى 15 ثانية.

وقد استخلص إريك مومبارتس ان التدريب الشامل و المدمج تدريب ينحدر من اللعب لأجل الرجوع إلى اللعب، اعتمادا على حمولة المجهودات البدنية والنفسية التي يتم ملاحظتها من المنافسات الرسمية أو التدريبية ثم إسقاطها كأهداف تحضيرية، من خلال التحكم في معايير التدريب

(مقاييس المساحات التدريبية، عدد اللاعبين المتنافسين، التوجيهات و النصائح المقدمة ، مدة دوام المقطع التدريبي و مدة دوام الراحة بين المقاطع التدريبية حسب الهدف و الشعبة الطاقوية، نوعية الراحة بين المقاطع والسلاسل التدريبية وكذا عدد المقاطع و السلاسل التدريبية ) و مجمل هذه المعايير لها تأثير كبير على تحديد شدة المثير أو المنبه التدريبي والذي يمكن التحكم فيه بنحو ثابت من خلال عدد اللاعبين على مساحة معينة بحيث ننقص و تضيق المساحة فالشدة إذا تزداد وتكون مرتفعة والعكس صحيح.<sup>(9)</sup>

تعتبر الوحدة التدريبية القاعدة الأساسية لعملية التدريب بحيث أن هذا التدريب يجب أن يحتوي على تسلسل التصرفات التقنية والخططية وتوقعات قليلة للعب ثم مواصلة العمل وعليه يمكن التعرف من خلاله على القيمة الطاقوية لهذه الوحدة القاعدية وهو ما يمكن من التحكم في حمولة

(7) Jean Luc Cayl-Remy Lacramp- Manuel Pratique de l'entraînement 110 questions- réponses développées- Edition Amphora -2001-p29-33.

(8 ) T-Reilly-And-V-Thomas-Emotion analysis of work rate in different positional roles in professional football-match-play - Edition Actio -1976-P87-89.

(9) Mombaerts.E-Etude des astreints cardiaques et lactiques **mesurées sur le terrain**- mémoire B.EES 3eme degré-1986.

التدريب بدمج هذه الوحدات مع مقاطع التدريب المختلفة الأهداف.ويمكن تلخيص اهم المقاطع التدريبية في الفترات التالية:

- 15ثا + 15ثا = 30ثا = 12 مرة ثم راحة إيجابية 4 دقائق ثم الاستئناف بإعادة من 3 إلى 6 مرات.
- 30ثا + 15ثا = 45ثا = 8 مرات ثم راحة إيجابية 4 دقائق ثم الاستئناف بإعادة من 2 إلى 4 مرات.
- 1 د + 30ثا + 30ثا = 2 دقيقة تعاد 4 مرات ثم راحة إيجابية 4 دقائق ثم الاستئناف بإعادة من 2 إلى 3 مرات.

- 8 د + 4 دقيقة = 12 دقيقة تعاد 2 مرة ثم الاستئناف بإعادة من 1 إلى 2 مرة.<sup>(10)</sup>

تقدم هذه المقاطع التدريب الشامل والمدمج على أساس الوحدات التدريبية القاعدية التي تسمح بالتعرف وتعديل حملات التدريب وفق زمن العمل وفترة راحة وشدة عمل وهو ما تبينه النماذج الآتية:

- نموذج ١٥ ثا + ١٥ ثا \* ١٢ مرة بشدة 100 إلى 110 % من السرعة القصوى الهوائية وبفترة راحة سلبية 15 ثا وراحة إيجابية 4 دقائق.

- نموذج ٣٠ ثا + ١٥ ثا \* ٨ مرة بشدة 90 إلى 100 % من السرعة القصوى الهوائية وبفترة راحة سلبية 15 ثا وراحة إيجابية 4 دقائق.

- نموذج 90 ثا \* 4 مرات بشدة 80 إلى 90 % من السرعة القصوى الهوائية وبفترة راحة سلبية 30 ثا وراحة إيجابية 4 دقائق.

- نموذج 12 د مرة واحدة بشدة 75 إلى 85 % من السرعة القصوى الهوائية وبفترة راحة إيجابية 4 دقائق. و الملاحظ تساوي فترات الراحة الايجابية بين المقاطع التدريبية.(11)

الأهداف الخاصة للتدريب الشامل والمدمج:

يهدف التدريب الشامل والمدمج من خلال تصوراته و محتواه و سيرورته إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- توجيه ومراقبة المجمعات الحركية في كرة القدم بشكل دقيق ومجمل.
- إكساب عدد أكبر من الخبرات المعرفية المؤثرة في آلية المهارة الحركية.
- إكساب القدرة على قراءة المعلومات التنافسية الخططية وتحويلها إلى قرارات حركية.<sup>(12)</sup>
- القدرة على التأقلم مع مختلف الوضعيات الذاتية كاللعب مع نفس أعضاء الفريق وهو ما يكسب التوافق الجماعي للفريق.

-التدرج الفعلي في عملية بناء اللعب بالتعرف على المشكلة و اختيار الأهداف الخاصة و بعدها التحضير للتدريب ثم اختيار وسائل التدريب ثم دمج كل المكونات مع الجانب التقني و الخططي ليلمها الدمج مع باقي المكونات البدنية.

-إكساب مستوى عال من التحضير الخططي و الذي بدوره يساعد على ربح الوقت وإبداع وضعيات تنافسية، كما تساعد على إكساب سرعة تقنية كبيرة.

-طريقة التدريب الشامل و المدمج تساعد على التأقلم مع المنافسة و الصراع الثنائي الأرضي و الهوائي من خلال اللعب على الطائر و لمسات الكرة.

-هذه الطريقة التدريبية تساعد على التحكم في وضعيات الخصم من خلال التقليل من وقت حفاظهم على الكرة وتقليل مساحات اللعب وللوصول الفعلي إلى هذه الأهداف المتعددة الجوانب

(10) Jürgen. Weineck – Manuel d’entrainement- Edition vigot1997-p411-419.

(11) Bernard Turpin- Préparation et entrainement du footballeurs-tom2 Edition Amphora 2002-p 116.

(12) Chanon.R - Baux- L’entrainement physique intégré-Revues EPS 1994- p 249.

من خلال التدريب الشامل و المدمج يعتمد على التوجهات و الجوانب و الأسس الآتية:<sup>(13)</sup>  
-تطوير الذكاء في اللعب من خلال التفكير المركز و الاعتيادي في وضعيات المنافس، التفكير في درجات خطورة اتخاذ القرار، التفكير الآلي في أداء القرارات الحركية، التفكير المتناوب و المتعدد في إيجاد حلول مشكلات الوضعيات المطروحة، وفي كل الحالات فالتدريب الشامل و المدمج ينطلق من شكل التدريب الهادف إلى تطوير ذكاء اللاعبين في أثناء وضعيات اللعب بالكرة أو بدون كرة.<sup>(14)</sup>  
-تسهيل التنقلات بالكرة، فتحديد الأهداف لا يكون وفق تثبيتها أو بلوغها فقط وإنما بالنسبة لوضعيات الكرة مقارنة بباقي عناصر الميدان كالزميل أو المنافس

-تطوير القدرة على حل المشكلات، القدرة على إدراك الوضعيات مرتبطة بقدرة اللاعب على حل المشكلات الخطئية أثناء اللعب هذه القدرة نجدها في حالة الاستحواذ على الكرة مقارنة بالمنافس فنقول أن اللاعب المستحوذ على الكرة له قدرة كبيرة و متعددة لإيجاد حلول مناسبة لوضعيات المشكلة وهو ما يمنحه تعدد وحرية كبيرة لتحديد القرار.<sup>(15)</sup>

-تطبيق اللعب المباشر و السريع، فالفكر الخططي الإبداعي و سرعة الأداء التقني و الوظيفي عناصر مهمة جدا في بناء نوع خاص من اللعب و للوصول إلى تطبيق لعب سريع و صحيح فاللاعب يجب أن يتمتع بقدرات إخراج و أداء تصرفات تقنية بسرعة كبيرة على أن يقوم بقراءة معلومات خاصة بوضعيات اللعب قبل أن يقرر الاتصال بالكرة وهو ما يفرض على المدرب أن يكون عدد كبير من اللاعبين الذين يتحكمون بنسبة كبيرة في الكرة وهو ما يمكنهم من حل وضعيات لعب معقدة.<sup>(16)</sup>

-تطبيق اللعب الإبداعي، فيعتبر اللعب الإبداعي من أهداف المدربين و اللاعبين على حد سواء وذلك من أجل مواكبة التعديلات و التغيرات في لعب الفريق المنافس، و تطبيق اللعب الإبداعي يبني أساسا على طريقة إيجاد طريقة التفحص و التفكير المتعلقة بجانب الإبداع و الهدف المقصود منه هو تطوير سرعة اكتشاف كل ما يمكن أن يكون دخيل و متغير غير محسوب مسبقا من خلال اللعب المباشر و السريع فاللعب الإبداعي يقارن مباشرة بدرجة حذر اللاعبين و يمكن تطبيقها باستعمال طريقة حل المشكلات.<sup>(17)</sup>

محتويات التدريب الشامل و المدمج:

يتمثل المضمون التدريبي في هذا التدريب في مجمل وضعيات المشكلات و التمارين التقنية الإضافية إلى اللعب و ما يحمله من وسائل تدريب و تطوير شامل للصفات البدنية و المؤهلات التقنية و الخطئية و التي نحددها فيما يلي:

أ- وضعيات المشكلات:

المشكلات الحاصلة في التنافس هي وضعيات لعب منفردة إما باللاعبين أو بخطوط اللعب الدفاعي أو

(13) Grosgerges.B-Observation et entrainement en sport collectif-Edition INSEP1990-p184-185

(14) Grosgerges-.B-Observation et entrainement en sport collectif-Edition INSEP1990-p285-288

(15) Mombaerts.E-de l'analyse du jeu a la formation du joueurs de football-Edition Actio1991- p181-187-253-255.

(16) - Mombaerts.E-de l'analyse du jeu a la formation du joueurs de football-Edition Actio1991- p181-187-253-255.

(17) Philippe Leroux-football planification et Entrainement- Edition Amphora 2006-p75-76-77.

الوسط أو الهجومي، فالمدرّب إذا يحدد أهدافه التدريبية الخاصة من خلال اختيار وضعية مشكلة ملاحظة لدى لاعبيه أو من تصوره الخاص من اللعبة والتي تؤدي إلى تحقيق أهدافه المحددة، فالوضعيات البيداغوجية يحددها المدرّب أو تطور من خلال مبادئ اللعب المختار والمنتج والذي يقوم على أسس مركبة خاصة بمعالم الفريق وتعارض خاص بوضعيات الخصم وهو ما يمكن توضيحه من خلال الجدول الآتي:<sup>(18)</sup>

وضعية المنافس - الخصم-	وضعية الفريق-الزميل-
-تعارض على صعود الكرة	-الحفاظ على الكرة
أ-تضييق المساحات و الحركات: -الضغط المباشر على حامل الكرة -التراجع الدفاعي نحو المرمى من داخل الملعب ب -التقليل من عدم الثقة: -مراقبة اللاعبين الأساسيين الصانعين للعب	أ-استعمال وخلق مساحات لعب حرة: -الاستغلال والسيطرة على عرض وعمق الميدان -التنقل واللعب في مجالات وأروقة ب -خلق عدم ثقة لدى المنافس: -تطوير احتمالات التغيير في الوضعيات بالارتكازات و التغطيات.
استرجاع الكرة	-تقدم وإفقاد التوازن الدفاعي-
أ-تضييق المساحات و الحركات: -زيادة وترددات عديدة من جهة تواجد الكرة وفي محور المرمى -تناسق وضغط على الكرة و مراقبة حامل الكرة -تنظيم في خطوط باعتباره قوة مع التعاقب على المناصب ب -التقليل من عدم الثقة: -التنقلات من أجل اعتراض المنافس -التحركات الدفاعية مباشرة على نظام اللعب	أ-استعمال وخلق مساحات لعب حرة: -تثبيت لاعبي الجوانب الظهريين ثم عكس وتبديل اللعب -تثبيت لاعبي المحور ثم التجاوز -تناسق بين الارتكاز التددعيم المناداة التقسيم الجزئي وضع حاجز ب -استعمال اللعب النشط: -تحديد عدد لمسات الكرة ، وتحديد عدد التبادلات و التغيرات -تمرير وذهاب ثم تمرير ومتابعة ج -خلق عدم ثقة لدى المنافس: -تعاقب اللعب المباشر الغير مباشر -تغيير الإيقاع بوجود الكرة أو بدونها -الزيادة العددية الهجومية -استعمال المراوغات بالكرة وفي التنقلات بدون كرة
-حماية المرمى	-إنهاء
أ-التقليل من المساحات و حركية اللعب: -تغطية وتقوية محور المرمى -تراجع وتوقيف المهاجمين ب -التقليل من عدم الثقة: -إدراك و اعتراض الحركات الهجومية الخاصة بالخصم	أ-استعمال اللعب النشط: -التقليل من لمسات الكرة -استقبال الكرة في وضعية حركة أو في الهواء ب -خلق عدم ثقة لدى المنافس: -الزيادة العددية الهجومية -استعمال المراوغات

جدول رقم 2 يبين مبادئ اللعب الشامل والمدمج بناء على معطيات وضعيات المشكلات

(18) Mombaerts-E- Entrainement et performance collective en football-Edition vigot1996-p87



## أهمية التدريب الشامل و المدمج:

تتمتع أهمية التدريب الشامل و المدمج في محتوياته و يمكن إيجازها فيما يلي:

- التدريب الشامل و المدمج يساعد في الحصول على تحكم تقني مهاري كبير جدا بحيث يسمح للاعب كرة القدم على كسب مخزون معرفي وخططي وبدني يستغل كمعطيات تنافسية فردية وجماعية تسهل على اللعب الديناميكي و المشاركة الفعالة.
- التدريب الشامل و المدمج يساعد على تطوير كرة القدم ذات ربتهم سريع من ناحية التحول الدفاعي إلى الهجومي و العكس بإتباع مبدأ التسلسل و الحركية والاستعراض في اللعب.<sup>(19)</sup>
- التدريب الشامل و المدمج يساعد على كسب العقلية التنافسية.
- التدريب الشامل و المدمج يساعد على تحضير وتطوير مجمل عوامل التحضير على أساس تنظيم قاعدي مع توقع درجات التأقلم والتحكم الفردي و الجماعي بالكرة أو بدونها.
- التدريب الشامل و المدمج يساعد على تطوير نظم الإنتاج الطاقوي لدى لاعب كرة القدم بمختلف أنواع مصادرها الطاقوية الهوائية و اللاهوائية.
- التدريب الشامل و المدمج يساعد اللاعب على قراءة و معالجة المعلومات المنحدرة من اللعب و التأقلم مع المنافسة إذا فهذا الجانب التدريبي يعطي الأولوية للتأقلم الخططي والاستراتيجية العامة للعب الفريق.
- التدريب الشامل و المدمج يساعد المدرب على اكتساب المعطيات الحقيقية للفريق والمؤهلات التدريبية التي تساهم في بناء الخطة التنافسية.<sup>(20)</sup>
- الدراسة الاستطلاعية:
- قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني ، حيث قابلنا الطاقم المسؤول وكذا مدربي الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.
- وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عمدية مقدرة بـ 40% من عدد العينة الأصلية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وقد كان ذلك على النحو التالي:
- \* نتائج الدراسة الاستطلاعية:
- بعد إجراء الاختبار المقترحة لقياس بعض الصفات البدنية المقترحة. قمنا باستعمال الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، وهذا لمعرفة مدى صدق وثبات الاختبارات المستخدمة ، والجدول التالي يوضح ذلك:

الاختبارات	عدد أفراد العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الإحصائية
اختبار سارجنت	10	0.91	0.95	0.05
اختبار سرعة رد الفعل	10	0.94	0.96	0.05

(19) Jean Paul ancien- football une Préparation physique programmée Edition Amphora 2008- p16-19

(20) Mombaerts- Entraînement et performance collective en football-Edition vigot-1996-p80.

0.05	0.90	0.82	10	اختبار قوة عضلات الرجلين والظهر
0.05	0.95	0.92	10	اختبار الوثب العريض من الثبات

جدول رقم (01): يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية

### المنهج المستخدم:

تختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي، ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي وهذا للتأكد من صحة فرضياتنا، ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظراً لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة.

2- عينة البحث وكيفية اختياره:

1-2 - عينة البحث:

قمنا بتحديد عينة بحثنا هذا عن طريق اختيار فريق في كرة القدم يلعب في قسم الجهوي 2، وقد اختيرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمورفولوجيا، وهم ينتمون إلى صنف الأواسط (16- 18) سنة، ولهما نفس الإمكانيات وقد تم إجراء الاختبارات على (12) لاعب من الفريق.

\* العينة التجريبية: يطبق عليها برنامج تدريبي خاص لتطوير عمل ذوشدة عالية باستعمال التدريب المتقطع حسب منطق كرة القدم.

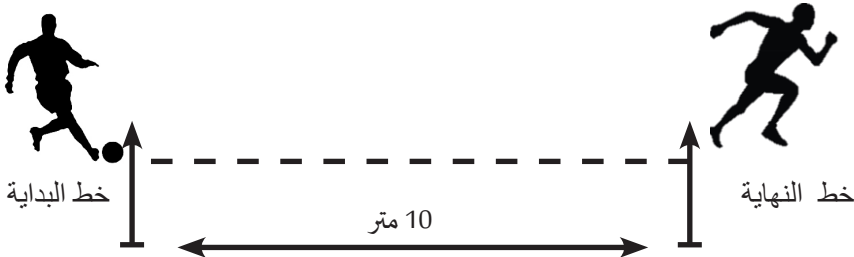
\* العينة الشاهدة: فوج يتدرب عادياً مع مدربه.

\* المجموعة الشاهدة: تحتوي على (12) لاعبين من فريق نجم تاملوكة 1 (الجهوي 2).

\* المجموعة التجريبية: تحتوي على (12) لاعبين من فريق نجم تاملوكة 1 (الجهوي 2).

الاختبارات المستعملة

1- اختبار قياس سرعة رد الفعل: من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة له حتى خط النهاية على بعد 10 م، وفي نفس الوقت يقوم لميقاتي تشغيل الساعة وإيقافها لحظة عبوره لخط النهاية يكرر اللاعب الجري لمحاولتين



رسم توضيحي رقم 05 يمثل تمرين الجري لقياس سرعة رد الفعل.

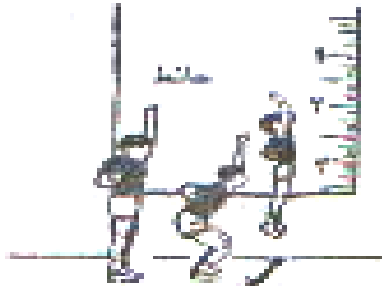
حساب النتيجة: تسجل كل محاولة مقرباً الزمن لأقرب 1/10 ثانية تؤخذ نتيجة أحسن محاولة. مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم:

التقدير	الزمن
1-ضعيف	02.50 ثانية أو أكثر
2-متوسط	من 02.50 إلى 2.00 ثانية
3-ممتاز	أقل من 2.00 ثانية

الجدول رقم 05 يبين مستويات الاختبار المستخدم للاعبين كرة القدم في اختبار سرعة رد الفعل

ب-اختبار قوة عضلات الرجلين والظهر: توضع أحمال على البار، يتقدم اللاعب الى البار ويثني ركبتيه ويقف تحت البار بحيث يرتكز البار على كتف اللاعب ويمسك البار بيديه، يقوم اللاعب بمد الركبتين والجذع لرفع الثقل، يعطي اللاعب عددا من المرات لرفع أقصى حمل. يقوم المدرب بتسجيل الحمل الأقصى الذي رفعه اللاعب.<sup>(21)</sup>

ج-اختبار القوة المميزة بالسرعة: اختبار الوثب العمودي لسارجنتت يمسك اللاعب قطعة من الطباشير ثم يمد الذراع عالية لأقصى مدى ويحدد علامة على الحائط ثم يقف على الخط المرسوم على الأرض والجانب مواجه الحائط وإحدى الذراعان ثابتة خلف الجسم والأخرى ممسكة للطباشير حرة يقوم بثني الركبتين ومرجحة الذراع الحرة ثم الدفع بقوة الوثب مع مرجحة الذراع للأمام ولأعلى للوصول لأعلى نقطة مع وضع علامة بالطباشير على الحائط ، وملاحظة الدفع بالقسمين معا ومن الثبات ، ثم يقرب الناتج لأقرب سم.



رسم توضيحي رقم 02 يمثل تمرين الوثب العمودي

#### -حساب النتيجة:

-يسجل اللاعب المسافة بين الخط الذي وصل إليه من وضع الوقوف الذراع عاليا والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأقرب سم  
-يعطى اللاعب ثلاث محاولات وتسجل أفضل محاولة.  
مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم

(21) حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم. دار الفكر العربي ص13.

التقديرات	المسافة بالسنتيمترات
1-ضعيف جدا	-أقل من 54 سم
2-ضعيف	-من 55 إلى 60 سم
3-متوسط	-من 61 سم - إلى 65 سم
4-جيد	-من 66 سم - إلى 70 سم
5-جيد جدا	-زيادة عن 70 سم

الجدول رقم 06 يبين مستويات الاختبار المستخدم للاعبين كرة القدم سارجنت<sup>(22)</sup>

#### د-اختبار الوثب العريض من الثبات:<sup>(23)</sup>

يقف المختبر خلف خط البداية بحيث تكون القدمين متوازيتين ومتباعدتين قليلا. يقوم المختبر بثني الركبتين ومرجحة الذراعين خلفا والوثب للامام لأبعد مسافة ممكنة وذلك برفع القدمين ومد الركبتين ومرجحة الذراعين. التسجيل:

يتم القياس من خط البداية الى اخر جزء من الجسم يلمس الأرض من اتجاه خط البداية كما يدخل خط القياس في المسافة ويتم القياس لأقرب 5 سم. للمختبر 3 محاولات وتحتسب أحسن محاولة.



رسم توضيحي رقم 03 أداء اختبار الوثب العريض من الثبات

#### مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل النتائج التي توصلنا اليها خلصنا الى تأكيد الفرضية الاولى التي مفادها التدريب المتقطع قوة يساهم في تنمية فعالة للقوة الانفجارية للأطراف السفلى»، حيث تم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يتوافق وكل البحوث التي ذكرناها في الدراسات المشابهة' وعليه نستخلص ان المستوى الرياضي المهاري منه او المعرفي التكتيكي قابل لتحمل هذا النوع من العمل الشديدي من جهة والمدمج من جهة اخرى لعناصر التفوق الرياضي.

(22) 1 - Philippe Leruox-football planification et Entrainement- Edition Amphora 2006-p61-70-156-157.

كما اثبتت الدراسة الفرضية الثانية التي مفادها انه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي لاختبار القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية على حساب الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة» حيث تم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعيننة التجريبية والاختبار البعدي للعيننة الضابطة وهولصالح الاختبار البعدي للعيننة التجريبية مما يفسر أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير وفعالية أكثر من البرنامج التدريبي التقليدي المقترح من المدرب.

من اجل التحقق من صحة الفرضية العامة وبالرجوع إلى الفرضيتين الجزئيتين، وبما أن هاتان الأخيرتان تحققتا، فمعناه أن الفرضية العامة والتي هي إجابة عن التساؤل العام والتي تم صياغتها كالتالي: «التدريب المتقطع قوة يؤثر بشكل فعال على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم بالجزائر.

### قائمة المراجع

- مركز<sup>0</sup> عمرو أبوالمجدد. جمال اسماعيل النمكي: برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم. الكتاب للنشر القاهرة 1997 ص125
- 1- Alexanderdellah le football de l'entraînement à la performance .paris :amphora. (2008).p-16
  - 2- Mombaerts.E- Entraînement et performance collective en football-Edition vigot1996.p-86
  - 3- Marion A- Elaboration et évaluation des programmes sportifs- Edition de boeck 2000-p35.
  - 4- Brueggemann.D For the good of soccer- Edition de boeck 2000-p8.
  - 5- Doucet- les sports collectifs-EPS-Editions Actio1989-p16-18
  - 6- Jean Luc Cayl-Remy Lacramp- Manuel Pratique de l'entraînement 110 questions-réponses développées- Edition Amphora -2001-p29-33.
  - (7) - T-Reilly-And-V-Thomas-Emotion analysis of work rate in different positional roles in professional football-match-play - Edition Actio - 1976-P87-89
  - 8- Mombaerts.E-Etude des astreints cardiaques et lactiques mesurées sur le terrain-mémoire B.EES 3emdegré-1986.
  - 9 Jürgen. Weineck – Manuel d'entraînement- Edition vigot1997-p411-419.
  - 10- Bernard Turpin- Préparation et entraînement du footballeurs-tom2 Edition Amphora 2002-p 116.
  - 11- Chanon.r - Baux- L'entraînement physique intégré-Revues EPS 1994- p 249.
  - 12- Grosgerges.B-Observation et entraînement en sport collectif-Edition INSEP1990-p184-185
  - 13- Mombaerts.E-de l'analyse du jeu a la formation du joueurs de football-Edition Actio1991- p181-187-253-255.
  - 14- Philippe Leroux-football planification et Entraînement- Edition Amphora 2006-p75-76-77.
  - 15- Jean Paul ancian- football une Préparation physique programmée Edition Amphora 2008- p16-19

## قدرة المدرب علي تطبيق برنامج تعليمي لسباحتي الصدر والحرّة في المرحلة العمرية من 8 الي 9 سنوات وعلاقتها بمستوي التعلم الحركي

أ. قراطي محمد- معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3

### مقدمة:

تعد السباحة من الفعاليات الرياضية ذات الأهمية البالغة التي يمكن لكلا الجنسين من ممارستها في كل مراحل العمر كما أن تعلمها لا يتأثر بمراحل النمو الزمني والبدني والعضلي فهي رياضة شمولية ولعل القليلين هم الذين يدركون ما للسباحة من فوائد متعددة لذا من الضروري للإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية ويحافظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك كما تعود السباحة بالفائدة على الطب في معالجة بعض الأمراض التي تصيب المفاصل والاسترجاع عند الرياضيين.

إن تعليم السباحة وتدريب السباحين الناشئين تساهم فيها عدة عوامل التي يجب أن تتوفر وهي حوض الماء أو المسبح الثقة في النفس عند السباح الناشئ معلم ومدرب السباحة والأغذية الجيدة ويعد معلم ومدرب السباحة هو الركيزة الأساسية في عملية تعليم وتدريب السباحين الناشئين ومن أجل الارتقاء بمستوى السباحين الناشئين يجب أن تتوفر لدى مدرب السباحة لهته الفئة العمرية الصغرى كفاءة مهنية وعلمية عالية وخبرات في مجال تخصصه وصفات المدرب الناجح والدراية الكافية بالتطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي وخصوصية هاته الرياضة وخصائص ومميزات النمو للفئة العمرية فالإعداد والتحضير الجيد للسباحين الناشئين يتطلب على أن يكون هذا المدرب كفؤا ناجحا في عمله.

لذا فمن الضروري تعليم وتلقين هذه الرياضة التي لا تخفى فوائدها على أي كان، وحتى إن خفيت فالعلم لا يمكن أن يكون نكرة وبالتالي السباحة رياضة عظيمة لا بد أن تعطى حقها وتعطي لأهلها.

فالسباحة تعمل على توظيف جميع العضلات والمفاصل بصفة متوازنة و بدون جهود كبيرة وتطوير عملية التنفس بطريقة منتظمة وشعورية بين مرحلتي الشهيق و الزفير، وهي نشاط بدني يساعد على مقاومة الغرق في الوسط المائي لهذا ينبغي إن تندمج ضمن النظام التربوي للأطفال في المدرسة، هذا الفرد يسمح بتقليص عدد حوادث الغرق.

وأيضاً إيجاد السباحة شرط أساسي ووسيلة للممارسة الرياضات المائية المختلفة، و حتى يتعلم الأطفال السباحة جيدا يجب وضع إستراتيجية تعلم واسعة بالإضافة إلى تخطيط برامج منظمة تنظيما جيدا في دروس تربوية تلائم الخصائص البدنية للأطفال وتسمح لهم باكتساب ما أمكن من المهارات الحركية و المعرفية ولا تكتسب هذه الصفات إلا بفضل تكوين بدني ورياضي متنوع ومعقد ولا تأتي إلا بمرور على المراحل القاعدية الأساسية لتعلم السباحة، و خاصة بتأكيد على المرحلة الأولى المسماة الاعتياد على الوسط المائي

، وانطلاقا من هنا نتمكن من بلوغ مرحلة تعلم أنواع السباحة الأربعة، و المعلم الجيد هو المعلم

الذي يبذل قصار جهده حتى لا يَمُرّ مرور الكرام على هذه المرحلة و يستغل مشروعه التربوي إلى أقصى حد.

يتمثل عملنا في دراسة تأثير البرنامج التعليمي على سرعة تعلم المهارات الأساسية للسباحة وسرعة تعلم السباحة الحرّة في المرحلة العمرية من 06 الى 09 سنوات ثم القيام بالاختبارات لمعرفة مستوى التعلم الحركي الذي لحق إليه المتعلمين.

#### الإشكالية:

يتعلم الناشئ الصغير إن يسبح في عمر المدرسة ( حوالي 6 سنوات)، ويستمر حوالي سنتين لتحسين الأداء في الأربع سباحات ويبدأ في عمر تسع سنوات تعلم مهارات اكبر تدريجيا، مع بداية هذا العمر يعطى اهتمام اكبر لدقة الأداء للسباحات المختلفة ويبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح من-10 13 سنة ويجب مراعاة تجنب إحداث التعب للسباح المبتدى حتى يمكن أن يحضر كل التدريب وهو كامل النشاط و الحيوية في هذه الفترة التدريبية وقد وجد أن هناك العديد من السباحين الناشئين في العالم و الذين تتراوح أعمارهم بين 14-12 سنة يسبحون من 40 الى 50 ميلا خلال معظم أسابيع السنة.

وفي هذه المرحلة فان التدريب سوف يتضمن مرتين يوميا و لمدة ستة أيام في الأسبوع، ومعظم هذه النوعية من التدريب تؤدي بسرعة اقل وليس هناك برنامج معين لكل مرحلة عمرية، وإنما ذلك يعتمد على الإمكانيات الفردية لكل سباح ناشئ والتي يحددها إحساس المدرب وخبرته فعندما يقوم المدرب بوضع برنامج ويشعر انه فوق قدرة السباح يجب عليه تعديله كما يجب أن تكون زيادة الحمل زيادة طفيفة ويتفق مع وجهة النظر السابقة ، «أبو العلا احمد» أستاذ السباحة والفسيولوجي بكلية التربية الرياضية بالقاهرة سنة1997، حيث يرى أن هناك ارتباط وثيق بين المستويات الرياضية والعمر البيولوجي للرياضي باعتبار إن الإنسان يمر من الطفولة إلى الشيخوخة بمراحل نمو مختلفة ولكل مرحلة صفات وخصائص خاصة بها، وبرنامج الإعداد الجيد هو ذلك البرنامج الذي يتمشى مع مراحل النمو ويستفيد منها، وتختلف رياضة السباحة عن غيرها بالتطور السريع في حمل التدريب الذي وصل في السنوات الأخيرة من 12 الى 18 وحدة تدريبية في الأسبوع الواحد ويسبح السباح يوميا من 12 ال 16 كيلو متر، وإمام هذا التطور الهائل في الحمل التدريبي نجد إن متوسط السباح التدريبي عبارة عن عدد السنوات التي يمارس فيها هذا النشاط حوالي من 5 إلى 6 سنوات وبناء على ذلك فان هذا الطفل حينما يصل إلى 13 ال 15 سنة تقريبا لا يريد أن يستمر في ممارسة اللعبة.

فان الدراسات والبحوث التي أجريت و الدراسات و البرامج التي اقترحت و البرامج التي طبقت كانت تعالج زاوية من الزوايا حيث نجد مثلا في الدراسة التي أجرتها الباحثتان، الدكتورة شيماء حسن طه الليثي أ.م.د بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية و الدكتورة فاطمة فوزى عبد الرحمن السيد أ.م.د بقسم الترويج بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية ، بعنوان فعالية برنامج تعليمي ترويجي للمهارات الأساسية للسباحة لعلاج إحجام الأطفال عن التعلم من 06 إلى 09 سنوات والتي درست) العمر والسباحة) تتفق على البداية المبكرة لتدريب الناشئين، حيث أن تحقيق التوفيق في مرحلة الطفولة لا يعنى بالضرورة تحقيقه في الأعمار الأكبر، وقد ثبت إن أفضل سن تكتمل فيه الصفات البدنية التي تساعد السباح على تحقيق أفضل المستويات هو 17 سنة أي إننا نستهلك سباحينا الناشئين قبل إن

يصلوا إلى هذا السن نتيجة للبداية المبكرة والمسابقات التي تقام للبراعم تحت سن 6-8-10 سنوات. وقد أجريت دراسات إحصائية شملت 500 سباح من أصحاب أفضل الأرقام القياسية في العالم من الولايات المتحدة الأمريكية وأستراليا وأوروبا ومن بينهم مارك سيبتر وبارتون وجون نيروتنين أنهم لم يبدؤوا تدريباً السباحة قبل سن الثانية عشر وتحقيقاً لسياسة استفادة البرنامج التدريبي من النمو البيولوجي للسباح وجد إن المرحلة السنوية من 13\_15 سنة للأولاد ومن 11\_14 سنة للبنات تعتبر من أفضل المراحل لتدريب المهارات الحركية، ويزيد فيها مستوى القوة والتحمل إلى مرتين ونصف كما يمكن زيادة حمل التدريب إلى الضعف مما يؤدي إلى تقدم كبير في مستوى السباح.

وقد تحدد العمر المثالي لبدء تدريب السباحة بناء على نتائج هذه الدراسات للأولاد من 10\_13 سنة وللبنات من 9\_12 سنة حيث تحقق البنات الوصول للمستويات العليا ب2\_3 سنوات وذلك في سن 14\_15 سنة بما يحقق أفضل المستويات للأولاد في سن 16\_18 سنة كما إن لمسافة السباق علاقة خاصة بعمر السباح حيث إن سباق ال 1500 متر يبلغ متوسط أعمارهم اقل من سباح سرعة 100 و200 متر، وبينما أيضاً عمر تحقيق السنوات العليا تبعاً لنوع السباحة ذاتها فسباحو الفراشة أكبر سناً بفارق 3\_2 سنوات في المتوسط من سباحي 1500\_400 متر زحف والمتنوع، وعند تكوين المنتخبات القومية وفي ضوء الحقائق العلمية السابقة يجب إن نراعي حقيقة هامة وهي إن تفوق الناشئين لا يعني ضمان تفوقهم في المستقبل فقد يكون هنالك سباحون لم يحصلوا على مراكز أولى في مرحلة الناشئين ولكن لديهم خصائص وسمات تمكنهم من تحقيق مستويات طيبة فيما بعد ويؤكد ذلك إن نتائج «مارك سيبتر» في سن 10 سنة لم تكن متفوقة بل كانت اقل من المتوسط ب 1.5 ثانية، وكانت أيضاً نتائج بارتون في 1500 متر اقل من متوسط هذه السنة ب 17 ثانية كما يجب أن نراعي اختيار السن المناسب لبدء التدريب للمسابقات.

بمعنى انه يمكن تعليم الصغار في أي سن دون قيد أو شرط إما التدريب فيؤجل إلى ما بعد العاشرة ويتم قبل هذه السن التأكيد على طرق السباحة السلمية من حيث الأداء والنواحي القانونية وطرق البداية والمسابقات الترويحية والتي لا تشكل أي ضغط نفسي على الأطفال في هذه المرحلة.

فقد قام مجموعة من الباحثين بتجربة مدى تعلم كل من سباحتي الصدر أو الحرة في المرحلة العمرية من 6 إلى 9 سنوات. فوضعوا وحدات و برامج تعليمية مطبقة على هذه الفئة فكانت النتائج جيدة بها تم إيجاد أفضل الحلول و الطرق لتعلم السباحة و توسيع قاعدة الممارسين و بها تم وضع الأسس التي يمكن الاسترشاد بها عند القيام بالعملية التعليمية و التي تعد خط شروع لبدء التعلم في المستقبل.

إن عدم الاهتمام بوضع برنامج تعليمي مسطر له اهداف معينة ومبني على اسس علمية في تعليم السباحة بشكل عام وتعليم السباحة الحرة بالشكل الخاص في النوادي الجزائرية للناشئين وخاصة في المرحلة القاعدية عاد سلباً على سيرورة العملية التعليمية وبالتالي التأثير على مستوى التعلم الحركي السباحين، و من خلال هذه الاطروحات يتبين لنا السؤال الذي يقول مامدى تأثير هذا البرنامج المقترح على تعلم بعض المهارات الاساسية للسباحة وعلاقته بسرعة تعلم السباحة الحرة والذي يبرز بدوره تساؤلات أخرى مهمة وهي كالتالي:

-هل يؤثر البرنامج التعليمي على سرعة تعلم بعض المهارات الاساسية للسباحة.

-هل يؤثر البرنامج التعليمي على سرعة تعلم السباحة الحرة.



-هل يمكن الكشف ببعض الاختبارات عن المستوى الذي وصل اليه السباحين الناشئين من 6 الى 9 سنوات.

الفرضيات:

الفرضية العامة:

-يمكن اعتبار البرنامج التعليمي من الوسائل التي يمكن الاسترشاد بها عند القيام بالعملية التعليمية للسباحة.

• الفرضيات الجزئية:

1 -يؤثر البرنامج التعليمي على سرعة تعلم بعض المهارات الاساسية للسباحة.

2 - يؤثر البرنامج التعليمي على سرعة تعلم السباحة الحرّة.

3-الاختبارات الرياضية المستعملة يمكنها إثبات المستوى الذي وصل إليه الأطفال في السباحة الحرّة.

أسباب اختيار الموضوع وأهميته:

يستطيع الطفل تعلم واكتساب الكثير من المهارات أو المعارف أو السلوك الاجتماعي ، وهذا عن طريق عملية التكرار المدمجة ضمن برنامج مسطر وفق أسس علمية و تساعد الأطفال على قدرتهم للفهم ، والذي يستطيع الفرد من خلاله التمييز بين النواحي الصحيحة والخاطئة.

وتؤدي عملية التكرار الصحيحة للمادة المتعلمة سواء كانت سباحة الصدر أو السباحة الحرّة إلى تحسين انطباعاتها لدى الفرد والقدرة على استرجاعها بصورة متقنة، أي من السباحتين يمكن للطفل أن يتعلمها في سن من 06 إلى 09 سنوات انطلاقا من برنامجين تعليميين مختلفين.

وكان سبب الاختيار المباشر لهذا الموضوع هو نوع السباحة الأفضل للبدا بتعلمها عند الطفل

-وهناك أسباب ثانوية أخرى نذكر بعضها في نقاط:

-نسعى من خلال اختيارنا لهذا الموضوع تحقيق بعض الأهداف في مجال تكويننا والتي تعتبر مسعى كل باحث.

-نقص الدراسات والبحوث التي تناولت مواضيعها مثل هذا الموضوع.

-نسعى إلى اكتشاف بعض الحقائق في مجال التعليم وإعداد وتكوين البراعم الشبابية في السباحة، وعمل المدرب كشخصية تربية.

-و من خلال أن السباحة أصبحت إجبارية في بعض الدول خاصة في المرحلة الابتدائية.

-الإضافة إلى كون السباحة رياضة ترويحية قبل كل شيء تملأ وقت الطفل باللعب الذي يحتاجه بشكل مؤطر و منظم، حيث تملأ وقت فراغه بما ينفعه لصحته، و إكسابه الأخلاق الحميدة، و خير دليل على ذلك هو اعتماد كل مهاراتها الأساسية الأولى على المرح و الترويح ، كل هذا يبعث إلى الاهتمام بها كمجال للبحث لاكتشاف الحقائق التي يمكنها أن تمد هذه الرياضة بما تحتاجه.

الهدف من هذه الدراسة و المفاهيم الواردة في البحث:

1 -التعرف على أهمية المرحلة القاعدية في السباحة و مدى مساهمتها في تطور المهارات الحركية في مختلف السباحات.

2 -القيام باختبارات لتقييم المستوى الذي وصل إليه الأطفال المتعلمين و درجة إستوعابهم

للمهارات والحركات لتعلم السباحة الحرة.

منهج الدراسة المتبع:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه.

فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم... 98 الخ.

في الترتيل: قوله تعالى « لكل جعلنا منكم شرعة ومنهاجا... 99 » الخ.

حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا (قدرة المدرب في تطبيق البرنامج التعليمي لسباحتي الصدر و الحرة في المرحلة العمرية من 06 إلى 09 سنوات و علاقتها بمستوى التعلم الحركي) ، اعتمدنا على المنهج التجريب، بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع الذي يمكن تعريفه على انه إجراء مجموعة تجارب تحت شروط معينة.

## 2.مجتمع الدراسة:

هذه الدراسة تخص الفئة الناشئة من السباحين الذي يتراوح عمرهم بين 06 إلى 09 سنوات، لأحد النوادي الرياضية بدارية عرف (بالنجم الرياضي دراية (N.R.D) و الذي يزاول حصصه التعليمية التدريبية بالثانوية الرياضية الوطنية.

## 3.عينة الدراسة:

إن الهدف من اختيار العينة الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فليس من السهل أن يقوم الباحث بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي، فالعينة إذا هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجديد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له.... 107

تتكون هذه العينة من 19 متعلم موزعة ما بين 09 متعلم للمجموعة التجريبية التي تستخدم سباحة الصدر و 10 متعلم للمجموعة التي تستخدم السباحة الحرة.

و تم التحقق من تكافؤ المجموعات التجريبية في كل هذه المرحلة العمرية للمتغيرات ( العمر، الطول، الوزن)فضلا عن بعض عناصر اللياقة البدنية.

## 1.3.العينة الأولى ( المجموعة الأولى ):

من 6 إلى 9 سنوات، تتكون من 11 متعلم طبق عليها برنامج تعليمي للسباحة الحرة و يطبق عليها الاختبار على مرتين في وسط المرحلة التعليمية وفي نهايتها.

## 2.3.العينة الثانية ( المجموعة الثانية): ( من 6 إلى 9سنوات، تتكون من 11متعلم طبق عليها برنامج

تعليمي لسباحة الصدر يجتازون الاختبار على مرتين في وسط المرحلة التعليمية وفي نهايتها.

### الاختبارات المقترحة:

بعد 12 حصة من تعلم المبادئ القاعدية للسباحة قمنا بالاختبارات التالية:

#### 1.6. اختبار التنفس المنتظم 10 مرات:

المبدأ: تقييم وتيرة التنفس.

الوصف: يقوم الطفل بمساعدة الزانة الموضوعة أفقياً فوق سطح الماء عند

الإشارة، المرور تحت الماء وفي كل مرة عند خروجه يأخذ شهيق وعند المرور تحت سطح الماء يقوم بالزفير وهذا خلال 10 مرات.

#### 2.6. اختبار الغوص:

المبدأ: تقييم قدرات الطفل من الغوص إلى قاع المسبح و جلب الأشياء الغريقة وتحمل مدة الغوص.  
الوصف: عند الإشارة يأخذ الطفل شهيق ثم الدخول إلى الماء بطريقة عمودية للذراعين و الرأس نحو الأسفل ويحاول التقاط الأشياء الغريقة في قاع المسبح.

#### 3.6. اختبار الانسياب:

المبدأ: تقييم وضعية الجسم واقفيه عند الانسياب الأمامي و الخلفي على سطح الماء.

الوصف: الانسياب الأمامي عند الإشارة يقوم الطفل بتمديد الذراعين إلى الإمام

ويدفع الرجلين على حائط المسبح ليقوم بالانسياب على الصدر لمسافة معينة.

الانسياب الخلفي مواجهة الحائط يمسك حافة الحوض والقدمان على الحائط، عند الإشارة يمتد الذراعين إلى الخلف و يقوم الدفع بالرجلين يمتد الجسم وينساب على الظهر لمسافة معينة.

#### 4.6. اختبار ضربات الرجلين لمسافة 20 متر:

المبدأ: تقييم ضربات الرجلين بالنسبة للسباحتين (صدر و حرة)

الوصف: يقوم الطفل بوضع رجليه على حافة الماسورة وعند سماع الإشارة يقوم

بالانطلاق عن طريق الدفع برجليه و القيام بضربات الرجلين و التنقل بها لمسافة 20 متر، ونفس الشيء بالنسبة لسباحة الصدر.

#### 5.6. اختبار التنقل للسباحتين:

المبدأ: تقييم طريقة السباحة الحرة و على الصدر ومدة المرور في 12.5 متر.

الوصف: يأخذ الطفل وضعية الانطلاق وعند الإشارة يقوم بالاستلقاء على الصدر

ويسبح بطريقة منتظمة لحركة الذراعين وضربات الرجلين والتنفس، فيأخذ الشهيق بعد كل من 4

دورات لحركة الذراعين ثم الزفير داخل الماء، لمسافة 12.5 متر.

- أما بالنسبة لسباحة الصدر يجب أن تكون حركات الذراعين والرجلين بشكل منتظم ومتناسق وهذا لمسافة 12.5 متر.

- و تكون هذه الاختبارات عبارة عن مسلك مائي متنوع كما سنبينه في المثال التالي:

- الانطلاق يكون بالدخول عن طريق السلم إلى الحوض

- التمسك بالماسورة و التحرك مع الحائط على مسافة 03 أمتار مع بقاء الكتفين داخل الماء للوصول إلى حبل مثبت فوق سطح الماء على عرض الحوض.

- التنقل على طول الحبل عن طريق السحب باليدين، الجسم أفقي، الكتفين في الماء حتى منتصف الحوض بعدها يقوم بالمرور مرة تحت الحبل و أخرى فوقها للوصول إلى الجانب المعاكس.

- التنقل مع الحائط مرة مقابلا للبطن و أخرى بالظهر للوصول لعمق معين

- الطفو على البطن بدون تنفس مدة 05 ثواني و بدون تحرك.

- بالدفع على الحائط القيام بانزلاق على البطن إلى أبعد مسافة ممكنة

-التقاط شيء معين من قعر الحوض.

- الذهاب إلى حلقة فوق سطح الماء و الدخول تحتها كي يصبح داخل الحلقة و القيام بثلاث محاولات تنفس كاملة و متتالية و التركيز على دفع الهواء في الماء

-الخروج من الحوض عن طريق السلم.

- وفي ما يلي شكل يبين هذا المسلك:

7. طريقة حسابات القياسات المترية:

وهي الطريقة الأكثر استعمال في المجال الرياضي والسباحة . ويتم فيها قياس :

1. السرعة :v

$$V = D / T$$

IV: السرعة م /ثا

D:المسافة(متر)

T:الوقت(الثانية)

2. التردد: F (fréquence)

$$F = N / T * 60$$

F : التردد (الدورة / الدقيقة)

N: عدد دورات الذراعين خلال مسافة السباحة الحرة.

T : المدة المسجلة بالثانية.

3. المدى: A amplitude

$$A = V / F * 60$$

A: المدى (متر / دورة)

V: السرعة (متر / ثانية)

F: التردد (دورة / دقيقة)

IN: السباحة علامات

$$V * A = IN$$

IN: اعلامات السباحة

A: المدى (متر / دورة)

V : السرعة (متر / ثانية)

### الجدول 01: خصائص العينة

المجموعة التجريبية لسباحة الصدر				المجموعة التجريبية للسباحة الحرة			
مدة ممارسة السباحة	السن	الجنس	الأطفال	مدة ممارسة السباحة	السن	الجنس	الأطفال
سنة	7.5	ب	1	سنة	8	ب	1
1	8.5	و	2	1	6	و	2
1	8.5	ب	3	1	9	ب	3
1	8.5	و	4	1	8	ب	4
1	9	ب	5	1	9	ب	5
1	6	ب	6	1	8.5	و	6
1	9	ب	7	1	7	و	7
1	9	ب	8	1	9	ب	8
1	8	و	9	1	8	و	9
1	7	و	10	1	8	و	10
1	8	و	11	1	8	و	11
	X= 8.09				8.04		متوسط

جدول رقم : 02 يمثل بطاقة الحصص للمرحلتين لتعليم السباحة.

رقم الدراسة	الموضوع	المهام	تمارين قاعدية	المدة د
1	2	3	4	5
1 - 5	تعريف بالماء، تعليم عناصر الحركات، رسم الفضاء بواسطة الذراعين	تعلم الاستلقاء علي الماء في وضعية مستقيمة، زفير وفتح العينين تحت الماء.	السباق، القفز داخل الماء، الاستلقاء و الغوص، الصعود من قاع المسبح، تغيير الوضعيات الثابتة للجسم، ألعاب وترفيه	25-30 15-20
3 - 7	الصعود من قاع المسبح، لغطس تحت الماء وعلي سطحه، حركات بدائية للسباحة.	تعلم الغطس باللوح وبدونها والسباحة بالساقين فقط.	ألعاب تتضمن الاستلقاء، الغوص و الصعود إلي سطح الماء، تقنية خفق الساقين الخاصة بالسباحة الحرة، الزفير تحت الماء.	20
	تعليم حركات الساقين و الذراعين الخاصة بالسباحة الحرة و سباحة الصدر.	تعليم الزفير الإيقاعي في الماء السباحة بالساقين فقط، تنسيق خفق الساقين مع التنفس.	تمارين عامة خارج الماء تقليد حركات السباحة ألعاب تصمن الغطس و الزفير داخل الماء.	20 10 10
			تعلم خفق الساقين الخاص بالسباحة الحرة قرب جدار المسبح، ألعاب وترفيهات جماعية.	15-20
8 - 10	تعليم حركات الذراعين، وتنسيق حركات الذراعين الخاصة بالسباحة الحرة مع التنفس.	تعليم السباحة على البطن، وعلى الصدر، باستعمال الرجلين فقط، تعلم الحركات السليمة للذراعين.	تمارين عامة مع تقليد حركات الساقين و الذراعين تعلم حركات الذراعين قرب جدار المسبح.	20 20 15 15 10
9 - 12	تعليم حركات الذراعين الخاصة بالسباح الحرة مع تنسيق حركات الذراعين الخاصة بالسباحة الحرة مع التنفس.	تعلم تنسيق خفق الساقين مع التنفس و حركات الذراعين مع التنفس.	تمارين عامة، تمارين التقليد، ألعاب، تمارين، حركات الساقين باللوح وبدونها حركات الذراعين باللوح وبدونها.	15 10 15 20 20 20
11 - 14	تعليم تنسيق حركات الساقين و الذراعين الخاصة بالسباحة الحرة و سباحة الصدر.	تعلم اجتياز مسافة 25م باستعمال السباحة الحرة و سباحة الصدر.	تمارين عامة، تمارين التقليد، تمارين السباحة مع تنسيق مختلفة وتنسيق عامة.	20 10 20 15

20	تعليم تنسيق بين حركة الذراعين و الرجلين والتنفس الانسياب مع التقاط شيء من قاع الحوض، السباحة مع الانسياب تحت الماء ومرورين رجلي احد أو أكثر، الانتقال إلى الانسياب الخلفي	إتقان تقنيات السباحتين وإعداد معايير المراقبة، إجراء بعض الألعاب الترويحية المتعلقة بالمهارات المتعلمة.	المشاركة في سباق دراسة السباحة، دراسة السباحة الحرّة وسباحة الصدر لمسافة 12.5م	15 - 18
20				
20				

### تحليل و مناقشة النتائج:

### بالنسبة للفرضية الأولى:

المرحلة الابتدائية مهمة وتساهم في التعليم الطفل المهارات الأساسية للسباحة.

من خلال المنحنيات و المرحلة التي دامت حوالي 06 أسابيع مما يعني 12 حصة تعليمية، و التي تدعي بالمرحلة تعلم المبادئ القاعدية للسباحة و تناولنا فيها طريقة التنفس و التوازن مع الاندفاع ، حيث وجدنا أن هناك بعض الصعوبات عند بعض الأطفال في إتقان مهارات السباحة و الأداء الحركي للتنقل و الاندفاع في الماء

و أسبابها تعود إلي عدم السيطرة جيدا علي التنفس و التوازن في الماء و هي أساس المرحلة الأولى من التعليم

، ولكن علي العموم معظم الأطفال تمكنوا من تحقيق الأهداف المرسومة لهم وهذا ما تبينه المنحنيات وهذا عند الأطفال 1 و 2 و 3 و 8 و 11.

أما الأطفال الذين تعلموا السباحة الحرّة لازال يتركون الرأس خارج الماء للتنفس، مما يشكل عائق لتحقيق وضعية أفقية جيدة علي البطن التي تسهل التنقل علي الماء، فيحتاجون إلي وقت أطول لاكتساب مهارات حركات السباحة.

أما تعلم سباحة الصدر والمتمثل في وضعية الجسم متبوعة بحركات الرجلين مع اليدين فيطرح مشكل اكبر خاصة عند الأطفال في مثل هذا السن.

فهؤلاء يكتسبون بصعوبة بعض المهارات الحركية الخاصة بها، ومن خلال كل هذا وجدنا أن الأطفال الذين

و جدوا صعوبات في تعلم كل من السباحتين هم نفسهم الأطفال الذين لم يحققوا أهداف المرحلة الأولى من التعلم القاعدي (السباحة) تنفس، توازن، اندفاع).

يمكن القول أن فرضية البحث قد تحققت والتي تكمن في أهمية المرحلة القاعدية من تعلم السباحة وهذا ما تؤكده الدراسات و البرامج التي استند عليها الباحث و المشابهة، كدراسة الدكتورة شيماء حسن طه الليث ا، م، د بقسم المناهج وطرق وتدرّيس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الإسكندرية و الدكتورة فاطمة فوزي عبد الرحمن السيد ا، م، د بقسم الترويج بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الإسكندرية بعنوان فعالية برنامج تعليمي من (6) الي (9) سنوات وأما أثبتته برنامج réfèrentiel en natation scolaire الذي أخذه بعضه من عمل أفواج أكاديمية نانسي ميتر 1998-1999 و البعض الأخر من مواد مختلفة مع اخذ موافقة الوزارة التعليم الفرنسية حول السباحة المدرسية، و كذلك برنامج la natation a l'école primaire ذلك من خلال

تمكّنها من تعليم أطفال المدارس الابتدائية لهذه الرياضة و مهارتها.

### بالنسبة للفرضية الثانية:

الاختبارات الرياضية المستعملة تمكّنا من إثبات المستوي الذي وصل إليه الأفراد في مرحلة تعلم السباحة الحرة و أي من السباحين أفضل للبدء في المرحلة العمرية من 06 إلى 9 سنوات.

الزيادة في المدى A هي المسافة المقطوعة من نقطة دخول اليد إلي اخذ الماء إلي نقطة دفع اليد للماء يتبعها تناقص في التردد F وهي عدد دورات الذراعين في الزمن خلال المسافة المقطوعة و هذا ما يزيد من وقت المرور T خلال المسافة المقطوعة و عدد دورات الذراعين N والعكس عندما يتزايد التردد F هناك تناقص في المستوى A وهذا يقلص في وقت المرور و بالنسبة لعلامات السباحة IN وهي الوسيلة لمعرفة من هم الذين يقتصدون في سباحتهم يعني خلال السرعة من لديه أكبر مدى A هو الذي يحقق أفضل النتائج و لزيادة السرعة V يجب رفع في التردد F وخفض في المدى A ولكن أفضل النتائج هي للذين يرفعون في المدى A وهذا لدافعية جيدة وقدرة حركية كبيرة.

فلاحظ من الجدول 11 الفرق بين المرحلتين من تعلم السباحة الحرة وهذا في مختلف المقاييس المترية المسجلة في اختبار السباحة الحرة لمسافة 12.5 متر ولاحظنا الفرق في الوقت المسجل فسجلنا تحسن في الوقت المسجل بين المرحلتين قدر ب 8.18 ثا، وبفارق سرعة قدر ب 0.26 م / ثا وبأقل لعدد الدورات N وهذا يجعل التردد F و المدى A وعلامات السباحة IN بالنسبة للأفراد في المرحلة الثانية أكثر تطور من المرحلة الأولى، هذا بالنسبة لإثبات مستوى التطور في السباحة الحرة في المرحلة الثانية.

أما بالنسبة لأفضل سباحة يمكن البدا فنلاحظ من خلال الجدولين 08 و 09 أن الأفراد حققوا نتائج متفاوتة النسب بين السباحتين الحرة و سباحة الصدر وهذا ملاحظ من خلال الجدول رقم 08 الذي يمثل نتائج السباحة الحرة فكانت النتائج المحققة بين المتوسط و الجيد هي 63.63% وان 27.27% حققوا نتائج ضعيفة و منه نستطيع أن نقول أن تعلم أسس التقنية للسباحة الحرة قد تحققت بنسبة كبيرة، وهذا ما لم نلاحظه في الجدول رقم 09 الذي حققوا فيه الأفراد نتائج بين المتوسط و الجيد 45.45% و 54.54% وبالتالي نقول أن تطور الأفراد في سباحة الصدر ضعيف بالمقارنة بنتائج السباحة الحرة.

ومن خلال الجدول 07 نستطيع تحديد بصورة جيدة التطور الذي وصل إليه الأفراد من خلال تسجيل الوقت لمسافة 12.5 متر سباحة حرة و سباحة الصدر فمن خلاله نستطيع القول أن تطور الأفراد في السباحة الحرة كان أفضل من تطورهم من سباحة الصدر.

وفي الأخير يمكن القول أن الفرضية الثانية قد تحققت و هذا ما أكدته اختبارات البحث و الدراسة التي أجريت من طرف الطالب صحراوي عبد القادر تحت عنوان إنشاء برنامج لتعليم السباحة عند المراهقين والتي أثبتت أن البرامج التعليمية المدروسة والمبنية على أسس علمية لها أثرها الإيجابي فتعلم السباحة بطريقة تدريجية و مدروسة تجعل منها وسيلة فعالة في اكتساب المبتدئ عدة مهارات حركية داخل الماء و تمكّنه من ممارسة جميع الرياضات المائية مستقبلا.

### - الفرضية الثالثة:



- أما بالنسبة للفرضية الجزئية الثالثة والتي تفترض بأنه توجد فروق غير دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متوسطات سرعة رد فعل السباح أثناء العودة من الجدار للمجموعة الضابطة ومن أجل أثباتها قمنا بتحليل البيانات فلم نتحصل على أي فرد من أصل (10) أفراد للعينة الضابطة تحصلوا على قيم أشارت بأن المحسوبة أكبر من قيم الجدولية ، وهذا يعني عدم وجود دلالة إحصائية لتطورات المجموعة الضابطة وأما عن وجود فروق بين المتوسطات بمعدل (0.033) وتشتمت (0.031) ، يقدر معدل الفروق بنسبة ضعيفة جدا وهنا تبين أن النتائج غير دالة إحصائيا بالرغم من وجود فروق في المتوسطات بشكل واضح. هكذا نستطيع القول أن هذه النتائج تأيد الفرضية .

#### الخاتمة:

تهدف دراستنا إلى إظهار أهمية المرحلة القاعدية في تعليم السباحة حيث قمنا بطرح فرضية الأساسية التي تحدثنا فيها عن إمكانية اعتبار طريقة البدا بأحد السباحتين ( حرّة، صدر ) من الوسائل التي يمكن الاسترشاد بها عند القيام بالعملية التعليمية للسباحة.

وعلي هذا الأساس استخرجنا فرضيتين فرعيتين:

• في الفرضية الأولى تكلمنا عن أهمية و فعالية المرحلة الابتدائية وإنها تساهم في تعليم مختلف السباحات و المهارات التي تلي هذه المرحلة.

• وفي الفرضية الثانية تكلمنا على أن الاختبارات المستعملة تمكننا من إثبات المستوى الذي وصل إليه أفراد العينة التي جرب عليها برنامج السباحة الحرّة، قمنا بتقييم الاختبارات بواسطة ورقة الملاحظة بالإضافة إلى تقييم مختلف المقاييس المترية للسباحة الحرّة على مسافة 12.5 متر و بالتالي وصلنا إلى انه لا يمكن الوصول إلى مستوى مهاري جيد في السباحة مستقبلا دون المرور بمعظم هذه الأهداف وهي:

• وضعية متوازنة للجسم في الطفو فوق الماء.

• طريقة تنفس صحيحة و مستمرة.

• الاندفاع بحركات منتظمة للأعضاء.

لذا يجب على المدرب استغلال كل طاقته و كفاءته و أن يحضر نفسه، وان يعرف مميزات فئة العمر التي يعمل عليها، و ليسيطر على جميع الطرق و الوسائل البيداغوجية للتعليم، و هذا سوف يساعدنا حتما في تحقيق مهمته على أحسن وجه، وبلوغ النتائج المرجوة.

#### الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية:

توصي هذه الدراسة من خلال ما توصلنا إليه بما يلي:

\*على السلطات المعنية بالأمر إدراج تعليم السباحة في كل مستويات التعليم خاصة المرحلة الابتدائية.

\*ضرورة الاهتمام بتكوين مختصين في تعليم السباحة للأطفال.

\*توفير المنشآت الخاصة بالسباحة و الاهتمام بالمنشآت الحالية و تنظيم استغلالها لصالح تلاميذ المدارس الابتدائية.

- \* إقامة دورات للسباحة المدرسية.
- \* محو أمية السباحة لإبراز أهميتها وفوائدها من خلال التوعية بوسائل الإعلام السمعية والبصرية
- \* إقامة برامج نظرية في تعليم السباحة باستعمال وسائل الإيضاح السمعية والبصرية إن لم تتوفر الوسائل المادية من مسابح و أحواض السباحة.
- \* إجبارية تعليم السباحة في المدارس الابتدائية للمناطق التي تتوفر على مسابح.
- \* إجبارية تعلم السباحة لكل التلاميذ ما عدا الذين تم إقصاؤهم بعد الفحص الطبي.
- \* القيام بدراسات مشابهة تبرز أهمية تعلم السباحة في سن ما بين 06 و 11 سنة
- \* إعادة رسكلة مستوى المدرسين خاصة الذين يتمتعون بالأقدمية و إفادتهم بكل ما هو جديد فيما يخص تدريب السباحة.
- \* العمل على توفير كل الوسائل والمستلزمات التي تسهل عملية الإعداد و الانتقاء، وتكيف المدرب الرياضي على استعمالها.
- \* فتح دورات تكوينية موسمية للمدرسين و المسيرين للاستفادة من كل ما هو جديد كذلك من اجل تبادل الخبرات كي يستفيد منها هؤلاء الصاعدين في مجال السباحة.
- \* التشديد على ضرورة الأخذ بموصفات الوالدين أثناء انضمام السباح إلى النادي وأخذها كمعيار مساعد من اجل التنبؤ بمستقبل السباح.
- \* تخصيص ميزانية لإنشاء في كل مسبح مختبر طبي، من اجل مراقبة و متابعة السباحين، كما يتم فيه إجراء مختلف القياسات العلمية من طرف أخصائيين في الميدان
- \* أخيرا يرى الباحث أن هذه الدراسة تحتاج إلى المزيد من التعمق و هذا بإدراج متغيرات مثل الإمكانيات المادية ، أمية السباحة، الاختلاط ، كثرة العدد . و بالتالي يرجو الباحث أن تولي السلطات اهتمامها بهذا البرنامج و تحاول النظر فيه و في نتائجه.

## المراجع

### المراجع باللغة العربية:

- د. إبراهيم توهامي، الجزائر والعملة، منشورات جامعة منتوري قسنطينة 1002.
- إبراهيم عثمان: مقدمة في علم الاجتماع، دار الشروق، عمان، سنة 9991.
- إبراهيم وزرماس- حسن الجباري: التربية الرياضية وجذورها الفلسفية – دار الأمل- إربد- الأردن 7891.
- ابن خلدون، المقدمة، تحقيق عبد الواحد واقي، لجنة البيان العربي، الإسماعيلية ط 2 ، 5691.
- ابن منظور، لسان العرب، دار بيروت، المجلد الخامس.
- أحمد أنوزيو 5791: القيم والبناء الإجتماعي في دول البحر الأبيض، مجلة السياسة الدولية، العدد الأول مؤسسة الأهرام.
- أحمد زكي بدوي: معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية (أنجليزي- عربي- فرنسي) بيروت، مكتبة لبنان، 8791.
- د. أحمد زكي بدوي: معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان، بيروت.
- د. أحمد زكي بدوي: معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية مكتبة لبنان (بيروت) ط2، 6891.

- د.أحمد صدقي الرجاني: العرب والعولمة – مركز دراسات الوحدة العربية الطبعة الثالثة، أبريل 0002 - بيروت.
- أسامة كامل راتب- أمين أنور الخولي: التربية الحركية للطفل- دار الفكر العربي- القاهرة.
- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط البدني الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي 0991.
- د.إسماعيل صبري عبد الله، العرب والكونية، العرب والعولمة، مركز دراسات الوحدة العربية، الطبعة الثالثة، أبريل 0002 بيروت.
- إكه هولتكرانس: ترجمة محمد الجوهرى وحسن لشامي: قاموس مصطلحات الأنتولوجيا والفلكلور، ط2، القاهرة، دار المعارف، 3791، ج1 المفاهيم العامة في الأنتولوجيا.
- السيد عبدالعاطي: الأيكولوجيا الإجتماعية –مدخل لدراسة الإنسان والبيئة والمجتمع- 1891، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- السيد ياسين: مفهوم العوالمة، العرب والعولمة، دار الفكر العربي القاهرة ٢٠٠٢ .
- المنجد في اللغة والإعلام، الطبعة 62.
- المنجي النيعر: الحضارة التونسية من خلال الفسيفساء، تونس، الشركة التونسية للتوزيع.
- اليونسكو: الرياضة ومظاهرها السياسية والاجتماعية والتربوية- تعريب عبد الحميد سلامة- الدار العربي للكتاب طرابلس 6891.
- د.أمين الخولي- كمال درويش: الترويج وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، ط2 1002، القاهرة.
- د.أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية – دار الفكر العربي 6991.
- د.أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، 6991.
- د.أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، 6991.
- د.أمين أنور الخولي: الرياضة والحضارة الإسلامية- دار الفكر العربي – القاهرة، 5991.
- د.أمين أنور الخولي: الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي 5991.
- د.أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع – سلسلة عالم المعرفة – المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب – الكويت العدد 612 سنة 6991.
- د.أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع سلسلة عالم المعرفة، رقم 612 المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت 47، 6991.
- د. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع- عالم المعرفة- عدد 612 ديسمبر 6991- المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب الكويت.
- د.أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع. سلسلة عالم المعرفة الصادرة عن المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب – الكويت عدد- 612 – ديسمبر 6991.
- د.أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والآداب الكويت عدد 612 سنة 6991.
- د.أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، ديسمبر 6991، ع 612.
- د.أمين أنور الخولي: دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية – دار الفكر العربي 4991.
- د.أمين أنور الخولي: ناديه هاشم: التوجهات الفلسفية لأعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان القاهرة – نحو التربية الرياضية- مجلة العلوم وفنون – جامعة حلوان – المجلد الأول العدد الثاني أبريل 9891.
- باسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية والرياضية، جامعة الموصل- العراق، 0991.

- برهان غليون: ثقافة العولمة وعولمة الثقافة. دار الفكر دمشق - سوريا الطبعة الثانية 0002.
- بلعابد مريم: القانون الأخلاقي والرياضة- مجلة الشباب والحياة- المركز الوطني للإعلام وتنشيط الشباب- العدد 10- 9991.
- بول هيرست، جراهام طوميون، ما لعولمة، ترجمة، د. فاتح عبد الجبار، سلسلة عالم المعرفة الكويت، سبتمبر 1002.
- بول ودرنج - ترجمة د: سعد مرسي- د فكري ريان: نحو فلسفة للتربية - عالم الكتب القاهرة - 6691.
- تشارلز ويوتشر: أسس التربية البدنية ترجمة حسين معوض كمال صالح عبود- الإنجلو مصرية - القاهرة 4691.
- تشارلز ويوتشر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، الأنجلو مصرية 4691.
- تشارلز ويوتشر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، الأنجلو مصرية 4691.
- تهاني عبدالسلام: أسس الترويح والتربية الترويحية، القاهرة، دار المعارف، ط1 9791.
- توم بوتومور، علم الاجتماع، منظور اجتماعي نقدي، ترجمة عادل الهواري، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية 5891.
- توماس فريدمان، محاولة لفهم العولمة، ترجمة ليلى زيدان، الدار الدولية للنشر والتوزيع، القاهرة، الطبعة الثانية، 1002.
- جفال عمار: قوى ومؤسسات العولمة والاستجابات العربية، مجلة شؤون الأوسط، العدد 701 أغسطس 2002.
- جفال عمار: قوى ومؤسسات العولمة والإستجابات العربية، مجلة شؤون الأوسط، العدد 701 جويلية 2002.
- جلال مدبولي: الإجماع الثقافي، القاهرة، دار الثقافة، 9791، ص 97-08.
- جوران توريون: العولمة وأبعادها التاريخية : مجلة الثقافة العالمية الصادرة عن المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، العدد 601 ماي 1002.
- جورج ستانيو وروبرت غروس العالم في منظوره الجديد، ترجمة كمال جلاي، سلسلة عالم الكتب، الكويت، 9891.
- جورج ف نيلير، مقدمة إلى فلسفة التربية، ترجمة نظمي لوقاط. المكتبة الأنجلوا المصرية، القاهرة، 7791.
- حسن الساعاتي: علم الاجتماع القانوني، دار الفكر العربي، ط 10.
- حسنين توفيق إبراهيم، العولمة، الأبعاد وانعكاسات السياسة، مجلة عالم الفكر، أكتوبر، ديسمبر
- حميد خروف: العولمة والنسق القيمي، منشورات جامعة قسنطينة 1002.
- د. خليل أحمد خليل: معجم المصطلحات الاجتماعية، سلسلة المعاجم العلية دار الفكر اللبناني الطبعة 3.
- المراجع باللغة الفرنسية:

- 1- Bertrand badré , la mondialisation –a-t-elle une arme Ed- economia – paris – 1996.
- 2- Davide. M. olympic message 1996 n
- 3- Facrou Kidiane, ousmane Kane, Elame Jackson, cheikh tiare : le mouvement du sport africain adopte un code d'étique revue olympique, 1999. N29.
- 4- Fourastic, J, Des loisirs, pour quoi faire ? coll. « m,o » Casterman, paris 1970,P28.
- 5- Yalouin.N: la dumension culturelle et philosophe d'élis, académie olympique inlernational

## اللجنة الاولمبية الدولية ومدى مساهمتها في دعم الرياضة

### الأولمبية في الجزائر

أ- قشي جميلة استاذة مؤقتة في معهد التربية البدنية والرياضة

#### الملخص:

تعتبر الرياضة حق من حقوق الإنسان، وبإمكان كل فرد أن يمارسها على حسب احتياجاته، وهذا الحق يضمنه له الميثاق الاولمبي عن طريق الألعاب الأولمبية والتي تعتبر أهم حدث في العالم بالنسبة لرياضيين، وتاريخ 1894م يعتبر مهد لهذه الألعاب لأنه في هذه السنة أسس البارون دي كوبرتان اللجنة الاولمبية الدولية، التي تعد من أهم المنظمات العالمية إلى حد ساعة، ويكمل دور هذه الأخيرة في تطوير الرياضة من خلال برامجها ومبادئها، بالإضافة إنها تملك مصادر تمويل ضخمة وتعود مداخنها إلى مساعدة الدول العالم الثالث لهوض بالرياضة عبر العالم ومن بين هذه الدول الجزائر التي شاركت في العديد من الألعاب الاولمبية إلا أن مشاركتها بقيت محصورة في رياضات معينة مثل: الجيدو، الملاكمة، ألعاب القوى رغم كل الدعم الذي تتلقاه من طرف اللجنة الاولمبية الدولية. لهذا تطرقنا في هذه الدراسة لمعرفة الإسهامات التي تقدمها اللجنة الاولمبية الدولية لدعم الرياضة في الجزائر. وذلك بالتنسيق مع اللجنة الاولمبية الوطنية.

#### Abstract :

Everyone has the right to practice sport, its guaranteed by the Olympic Charter through the Olympic Games, which can be considered as the most important event in the world for athletes, it all started in 1894 when Pierre de Coubertin announced the re-establishment of the olympics its goal is to contribute to build a peaceful and better world by educating through sport practised without any discrimination and it is guided by the principles of the olympic charter.

The olympic Movement is engaged in promoting and gives financial support for developing countries such as Algeria whom participated in many editions of Olympics, despite all the support Algeria gets from IOC, its participation were restricted to certain sports as Judo, Athletics, boxing. that's why we decided to do a research about the subject to know about the contribution of the IOC in supporting sports in Algeria, using the help of the Algerian Olympic Committee

#### مقدمة وإشكالية البحث:

نظرا لتطور الذي عرفته الرياضة منذ نشأتها إلى يومنا هذا جعل العديد من المنظمات العالمية تظهر ومن بينها اللجنة الاولمبية الدولية

التي تعتبر وليدة هذا التطور، ويكمل دور هذه الأخيرة في نشر الثقافة الاولمبية، وصناعة اللاعبين، بالإضافة إلى تطوير الحركة الاولمبية.

وبما أن الرياضة والأموال وجهان لعملة واحدة بدون دعم مالي لا يمكن تحقيق الأهداف الرياضية التي تسعى إليها اللجنة الاولمبية

الدولية، وانطلاقا من المبادئ الأساسية التي سطرتهما هي ضمان الدعم المالي للهيئات الرياضية مثل اللجان الوطنية، الاتحاديات

الدولية، والجمعيات القارية، وكذا دعم الرياضة في الدول الناشئة ويمكن ان نلاحظ مدي جدية المشرفين على ذلك من خلال

تخصيص مبالغ مالية كبيرة من أجل دعم الرياضة عبر العالم ومن بين هذه الدول التي يمنح لها الدعم الجزائر باعتبارها من دول العالم الثالث.

توالى المشاركة الجزائرية في الألعاب الاولمبية ولكن الانجازات المحققة بقيت محصورة على بعض الرياضات مثل: الجيدو، الملاكمة

ألعاب القوى، من أصل 28 لعبة موجودة ضمن الألعاب الاولمبية الدولية وهذا ما جعلنا نطرح هذا التساؤل: لما تراجع نتائج الجزائر في الرياضات الاولمبية رغم كل الدعم الذي تقدمه اللجنة الاولمبية الدولية وعلى هذا الأساس أردنا أن نعد هذه الدراسة المتمثلة في:

### التساؤل العام:

إلى أي حد ساهمت اللجنة الاولمبية الدولية في دعم الرياضة الاولمبية الجزائرية .

وهذا يقودنا إلى الأسئلة الجزئية التالية:

1-ما هي سبل الدعم المالي والمعنوي التي تتلقاها اللجنة الاولمبية الجزائرية من طرف اللجنة الاولمبية الدولية؟

2-ما هي الطرق والأساليب الإدارية المعتمدة في تجسيد المشاريع المسطرة من طرف اللجنة الاولمبية الدولية؟

3-ما هي إستراتيجيتكم في تفعيل البرامج المحلية والدولية؟

4-هل تعتبرون أن النتائج المحققة ثمرة لجهود اللجنة الاولمبية الوطنية؟

2-الفرضيات:

الفرضية العامة:

ساهمت اللجنة الاولمبية الدولية بشكل كبير وفعال في دعم الرياضة الاولمبية الجزائرية.

الفرضيات الجزئية:

1-تتلقى اللجنة الاولمبية الدولية عدة سبل منها المادية والمعنوية من طرف اللجنة الاولمبية الدولية.

2-لتجسيد المشاريع المسطرة تعتمد على عدة أساليب وطرق إدارية متمثلة في التنسيق والمراقبة والمتابعة المستمرة من طرف اللجنة الاولمبية الدولية.

3-لتفعيل البرامج المحلية والدولية هو الاعتماد على وضع خطط وإتباع سياسة تسيير ناجحة وواضحة يكون فيها التنسيق بين

اللجنة الاولمبية الدولية واللجنة الاولمبية الوطنية.

4-أن النتائج المحققة لا تقتصر على جهود اللجنة الاولمبية الوطنية لوحدها.

### 3- تحديد المصطلحات:

اللجنة الاولمبية الدولية:هي منظمة رياضية دولية تأسست عام 1894م في باريس ويوجد مقرها بلوزان السويسرية وتعد أعلى سلطة رياضية في العالم، تشرف على تنظيم الألعاب الأولمبية مرة كل أربع سنوات.([https:// ar wikipedia.org /wik](https://ar.wikipedia.org/wik))

الرياضة: أنها ترمي إلى المقاصد وأهداف بعيدة، ومما سيق بأنها ظاهرة اجتماعية مبنية على أساس اهتمام الناس بترقية مستوى أدائه للألعاب الرياضية عن طريق التدريب الشاق والمستمّر في إطار تنافسي الأفراد والجماعات وذلك لأغراض متعددة ومتنوعة كالكسب الشهرة....الخ(علي مروش، 2004م، ص6)

الأولمبية: الألعاب الاولمبية العاب رياضية دولية تنظم كل أربع سنوات وتنقل من مدينة إلى أخرى في كل مرة واحتفظت باسمها الذي كان يطلق عليها قدماء اليونان منذ سنة 776 ق م إذ كانوا يقيمونها في سهل اولمبياد.

[www.alomaany.com.ar/dict/ar](http://www.alomaany.com.ar/dict/ar).

### 4-الدراسة الاستطلاعية:

إن أدوات البحث العلمي هي أساس الجانب التطبيقي الذي يعطي أكثر مصداقية، لإشكالية المطروحة وتعد الدراسة الاستطلاعية أحد أهم الأدوات المستعملة في البحث العلمي، فهي تفسح لنا عن خبايا المكان الذي نستفسر فيه، فلذلك زيارتي قاداني إلى اللجنة الأولمبية الوطنية، على مستوى الجزائر بعد معرفتي أنها هي الأساس الذي يعتمد عليه في بحثي ومن خلال زيارتي تعرفت على:

-الميدان التطبيقي وإمكانية إجراء الدراسة فيه.

-قابلية المؤسسة على مساعدتي لإجراء الدراسة.

وبعد معابتي كل الظروف والشروط قمت بعدة مقابلات مع المسؤولين فيها.

### 5- المنهج المستخدم:

إن المناهج تختلف في البحوث الاجتماعية والتربوية باختلاف مشكلة البحث وأهدافه فموضوع دراستي تمثل في مساهمة اللجنة الاولمبية الدولية في دعم الرياضة الاولمبية في الجزائر، يفرض علينا

المنهج الوصفي ويعرفه (هويتي) على أنه الدراسة التي تتضمن الحقائق الراهنة والمتعلقة بطبيعة الظاهرة أو موقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة من الأوضاع .

وبما أننا بصدد دراسة ظاهرة اقتصادية وواقعية مساهمة اللجنة الاولمبية الدولية في دعم الرياضة الاولمبية في الجزائر اتبعنا المنهج الوصفي لمعرفة الواقع وكشف جوانب هذه الظاهرة ومن طبيعة هذا المنهج يستخدم أدوات مختلفة يحتاج إليها الباحث (المراجع والوثائق، الملاحظة، المقابلة، الاستبي ان). (محمود محمد الجراح، 2008، ص146)

#### 6- مجتمع الدراسة :

تعني بمجتمع البحث جميع المفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث وفي الواقع الأمر أن الدراسة مجتمع الأصلي يتطلب وقت طويل وجهد شاق وتكاليف مرتفعة ويكفي أن يختار الباحث العينة الممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تتحقق أهداف البحث وتساعد على إتمام مهمته ، ويمثل مجتمع البحث في دراستنا اللجنة الاولمبية الوطنية التي تعتبر مؤسسة وطنية مستقلة.

#### 7- عينة البحث:

هناك أنواع من العينة إلا أننا إرتينا أن نستخدم العينة المقصودة والتي تعني تلك العينة التي يقصد الباحث اختيارها ليعمم النتائج على الكل، وهي المناسبة لبحثي والعينة تمثلت في أعضاء اللجنة الاولمبية الوطنية وبالخصوص من يتعاملون بكثرة مع اللجنة الاولمبية الدولية وعلاقتهم بهم وهم:

-الرئيس السابق وعضو المجلس الشرفي للجنة الاولمبية الدولية مصطفى العرفاوي،

-الأمين العام للجنة الاولمبية الوطنية عبد الحفيظ الزام.

-المكلفة ورئيسة كل الرياضات. قديوش زهور .

#### 8- أدوات الدراسة :

تمثلت في الجزء الأول:المقابلة

الجزء الثاني المراجع والوثائق:هي عبارة عن تحليل وثيقة خطة عمل 2014-2016

#### 9- تحليل بعض أجوبة المقابلة:

تحليل ومناقشة نتائج المقابلة مع نائب رئيس اللجنة الاولمبية:

سؤال الأول: ماهي أنواع الدعم التي تتلقونها من اللجنة الاولمبية الدولية؟

الهدف من السؤال: معرفة إذا كانت حقا تتلقى الدعم من طرف اللجنة الاولمبية الدولية.

تمثلت إجابته فيما يلي:

تقدم اللجنة الاولمبية الدولية الدعم للجنة الاولمبية الوطنية المتمثلة في عدة إعانات منها:المنح



والتكوين والتربصات تتمثل في إعانة خاصة بالتحضيرات بالألعاب الاولمبية الدولية وإعانة خاصة بالرياضيين المتألقين والحاصلين على الميداليات في الألعاب من أجل تطوير مستواهم ودفاع عن ألقابهم العالمية والحفاظ عليها كذلك هناك منح خاصة بالتكوين للأساتذة والمدربين في عدة اختصاصات مثل علم اجتماع الرياضي والإدارة الرياضية... الخ من أجل استفادة من الخبرة في الخارج يعني اللجنة الاولمبية الدولية تقدم كل الدعم لهذه البرامج المقدمة من طرفنا.

#### التحليل:

من خلال هذه الإجابة هذا دليل على أن اللجنة الأولمبية الدولية تقدم كل الدعم للجنة الاولمبية الوطنية المتمثلة في تقديم المنح لتحضير الألعاب الاولمبية الدولية وتحضير الرياضيين ذوي المستوى العالي وتقديم لهم كل الإمكانيات من طرفها. أيضا هذه المنح تقدم من أجل دعم رياضة ما في الجزائر التي لم تتطور ولم تصل إلى المستوى المطلوب ودعمها كذلك تقدم التكوين للمدربين والأساتذة في مختلف الاختصاصات وتعطي لهم الفرص من أجل اكتساب الخبرة في الخارج وتجسيدها في بلدهم. مما يؤكد الدعم للجان الوطنية والسياسة الناجحة التي تعتمد عليها اللجنة الاولمبية الدولية في تقديم هذه المنح عبر العالم والجزائر بالأخص.

#### الاستنتاج الجزئي:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج المقابلة توصلنا إلى اللجنة الاولمبية الوطنية تقوم بدور فعال في دعم الرياضي الجزائري

وتقديم له كل الإمكانيات المالية والمعنوية بالإضافة إلى الدعم الكبير الذي تمنحه اللجنة الاولمبية الدولية من خلال

تقديمها لعدة إعانات وبالأخص للألعاب الاولمبية الدولية والرياضيين المتألقين والحاصلين على الألقاب العالمي.

كذلك تقدم منح لتكوين المدربين والمسيرين وحتى أساتذة في عدة مجالات لها علاقة بالرياضة ولذلك على اللجنة

الاولمبية الوطنية استغلال الأفضل لهذه الفرص المتاحة من طرفها بالإضافة إلى دعمها للمشاريع المقدمة من هذه الأخيرة

والتي يتم التنسيق فيها مع اللجنة الاولمبية الدولية التي تقوم بمراقبة ومتابعة هذه البرامج على أرض الواقع شرط ان تكون

هذه البرامج رياضية او ذات طابع رياضي .

ارتاينا اختصارها في عدة نقاط وهي:

-تدعم اللجنة الاولمبية الوطنية بدعم الرياضي الجزائري وذلك بتوفير كل الإمكانيات المادية والمعنوية.

- تقوم اللجنة الاولمبية الدولية بتقديم الدعم للجنة الاولمبية الوطنية.

- تمنح للجنة الاولمبية الوطنية عدة تربصات وتكوينات للرياضيين والمسيرين والمدربين.

- تقدم الدعم المالي لرياضة الممثلة او غير ممثلة من أجل تطويرها وإيصالها الى المستوى المطلوب.

- تقوم اللجنة الاولمبية الدولية لمراقبة ومتابعة كل المشاريع المسطرة من طرفها والتي اقترحتها اللجنة الاولمبية الوطنية على ارض الواقع .

#### 10-مناقشة وتحليل الوثيقة:

#### أولا الجانب الخاص بالرياضيين:

حيث قدمت اللجنة الاولمبية الوطنية وبالتنسيق مع اللجنة الاولمبية الدولية مساعدات مالية تمثلت في منح دراسية للرياضيين في العاب ريو 2016 التي كانت على شكل نفقات التدريب والسفر شهرية وكذلك كل من تأهل في التصنيفات له مبلغ محدد وهذا البرنامج متاح عامين قبل الدورة الألعاب الاولمبية في ريو 2016 وبالتالي أن اللجنة الاولمبية الدولية والوطنية تقدم كل التسهيلات والمساعدات المالية لتدريب وتجهيز الرياضيين ولكن إلى حد علمنا عن طريق وسائل الإعلام وذلك عبر حصة الهداف التي كان نائب رئيس اللجنة الاولمبية فيها ضيفا حيث ذكر واكد ان كل التسهيلات والمنح قدمت للرياضيين الذين شاركوا في الألعاب الاولمبية الأخيرة في ريو 2016 وذلك بعد التصريحات التي جاءت من طرف البطل الاولمبي مخلوفي وبورعدة بأنهما لم يستفيدا من هذه البرامج ولا المنح وهذا عكس ما رد به نائب رئيس اللجنة الاولمبية الوطنية .

رغم انه من أساسيات أولويات اللجنة الاولمبية الدولية وضمن ميثاقها الاولمبي أنها تقدم كل التسهيلات والمنح والمساعدات للبطل الاولمبي سواء كان من ناحية السفر أو التدريب أو التكوين في أي بلد هو من صلاحياتها وطبعا بالتنسيق مع اللجنة الاولمبية الوطنية ومن خلال الوثيقة التي تسطر وتظهر لنا برامج ومنح استفاد منها الرياضي الجزائري عكس الواقع إطلاقا لعدم استفادة هذا الخبير من كل هذه الامتيازات ،

بالإضافة إلى البرامج الخاصة بالرياضيين ذوي المستوى القاري حيث قدمت مساعدات مالية لإعداد الرياضيين في العاب الرياضة المختلفة وهذا في بداية الأربع سنوات لاستفادة من ميزانية 2015 لدورة الألعاب الإفريقية.

أيضا تقديم الدعم للألعاب الاولمبية (الشباب) كان في فيفري 2016 وذلك من خلال تسجيل مخيم الاولمبية للشباب في مارس ومن خلال كل هذه البرامج إلا انه لم يتحقق أي نتيجة التي سطرتها اللجنة الاولمبية الوطنية والاتحادات في الحصول على اكبر عدد ممكن من الميداليات رغم كل الجهود المبذولة والكل ما قدم للرياضيين إلا أنهم أصروا على عدم تلقهم أي دعم من طرف الجهات الوصية ولا حتى من هذه البرامج التي سطر في خطة العمل 2014 لضمنان الاولمبي وهذا ما يدور في حلقة مفرغة أين ذهبت كل تلك الأموال ولمن منحت هذه البرامج ؟

رغم التصريحات التي قدمها رئيس اللجنة الاولمبية مصطفى بيراف انه تم صرف 11مليار و250 مليون سنتيم من اجل أكثر من 107 تربص اغلها في الخارج علاوة على ذلك 10,5 مليار سنتيم للاتحاديات الرياضية لكي تتمكن من إتمام مخطط عملها في اولمبياد والبرامج المسطرة في خطة العمل وبالإضافة إلى المساعدات المالية التي تمنحها اللجنة الاولمبية الدولية في اطار التضامن

#### الاستنتاج الجزئي:

أن النتائج التي توصلنا إليها من خلال تحليلنا للوثيقة التي هي عبارة عن خطة عمل 2014 لضمنان الاولمبي التي وضعتها اللجنة الاولمبية الوطنية لتنفيذها وذلك بدعم من طرف اللجنة الاولمبية

الدولية، وبالأخص للألعاب الاولمبية 2016م التي جرت في ريو. ولكن وجدنا أن البرامج والخطط التي وضعت لا نخص الرياضات الممثلة في الالعاب الاولمبية الأخيرة بل تحتوي على رياضات غير ممثلة ولم تحقق ألقاب عالمية مثل تنس الطاولة او التكوانداو التي استفادت من عدة دورات تدريبيه وتربصات وتكوينات التي من المفروض إن تكون مخصصة للرياضات التي عرفت تألق ووصلت إلساعلي مستوى مثل العاب القوى....والخ وهذا يدل أن سياسة التسيير المنتهجة ليست في محلها وهذا بسبب دعم رياضات غير ممثلة في الالعاب الاولمبية 2016م وسوء توجيه الأموال وعدم إتباع استراتيجية واضحة لصرفها مما يدخلها حيز الاستغلال الغير عقلاني لها بالإضافة عدم وجود حصيلة دقيقة لتوجيه هذه الأموال التي منحتها اللجنة الاولمبية الدولية.

## 11- مقارنة النتائج بالفرضيات

### -مناقشة الفرضية العامة:

يبدو واضحا من النتائج التي وردت ضمن أسئلة المقابلة التي تبين من خلال السؤال رقم (01) مع الأمين العام للجنة الاولمبية الوطنية والسؤال رقم (02-01) مع رئيسة كل الرياضات في اللجنة بالإضافة إلى الجانب الأول والثاني والثالث من الوثيقة على أن اللجنة الاولمبية الدولية تساهم بشكل كبير وفعال في دعم الرياضة الاولمبية الجزائرية وذلك من خلال مبادئها وبرامجها المنبثقة من التضامن الاولمبي الذي يؤكد أن النسبة العالية من مداخل التي تتلقاها اللجنة الاولمبية الدولية من التسويق يعود إلى دعم ومساعدة دول العالم الثالث او ما تسمى بالدول النامية ومن بينها الجزائر التي هي بحاجة لهذه المساعدات وهذا ما أكدته السؤال رقم(02) من مقابلة مع رئيسة كل الرياضات. وهذا ما يثبت الفرضية العامة التي تنص على: ساهمت اللجنة الاولمبية الدولية بشكل كبير في دعم الرياضة الاولمبية الجزائرية.

### 1-مناقشة الفرضية الأولى:

لقد بينت النتائج السابقة بأن اللجنة الاولمبية تتلقى كل أنواع الدعم المالي والمعنوي من طرف اللجنة الاولمبية الدولية وهذا ما أثبتته السؤال رقم (02-01) من مقابلة الأمين العام للجنة الاولمبية الوطنية، بالإضافة إلى السؤال رقم 01 مع رئيسة كل الرياضات باللجنة الاولمبية الوطنية، التي أظهرت كل أنواع الدعم المقدمة من طرف اللجنة الاولمبية الدولية والمتمثلة في التكوينات والمنح والتربصات فمثلا تقوم بتقديم الإعانات الخاصة بالألعاب الاولمبية الدولية وذلك بتحضير الرياضيين ذوي المستوى العالي وتقديم لهم كل الإمكانيات، بالإضافة إلى المنح التي تقدم لتطوير الرياضات في الجزائر والتي لم تصل بعد إلى المستوى المطلوب كذلك بالنسبة لتكوين والذي اثبت من خلال وثيقة عمل 2014 لضمان الاولمبي وبالأخص الجوانب المتعلقة بالرياضيين والمدربين وحتى أستاذة في مختلف المجالات التي لها صلة بالرياضة وتعطي الفرص لاكتساب الخبرة في الخارج وتجسيدها في الجزائر وهذا دليل على أن السياسة التي تعتمد عليها اللجنة الاولمبية الدولية ناجحة في تطوير الرياضة عبر دعمها للجان الوطنية عبر العالم وبالأخص الجزائر والتي هي ضمن ميثاقها الاولمبي وهو في الأساس أسس لهذا الهدف وهذا ما أثبتته السؤال العام مع الرئيس السابق للجنة الاولمبية الوطنية وعضو التنفيذ للجنة الاولمبية الدولية .

وبذلك فهذا تأكيد واقعي على صحة الفرضية الجزئية الأولى التي وضعتها في الدراسة والمتمثلة في :

تتلقى اللجنة الاولمبية الدولية عدة سبل منها المادية والمعنوية من طرف اللجنة الاولمبية الدولية .

## 2-مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتوصل إليها توضح لنا أن اللجنة الاولمبية الدولية تقوم بدور فعال وناجح في متابعة ومراقبة المشاريع وهذا ما أكده لنا السؤال رقم (03-04) من مقابلة الأمين العام للجنة الاولمبية الوطنية الذي أكد على أن اللجنة الاولمبية الدولية خصصت لجنة عالمية مكونة من متخصصين في جميع المجالات والتي تقوم بدورها في مراقبة ومتابعة المشاريع على ارض الواقع وذلك من خلال التقارير المرفقة بالصور والفواتير والقيم المالية التي صرفت يعني كل ما هو مدرج ضمن هذه المشاريع يخضع إلى المتابعة المستمرة والمراقبة حتى الانتهاء من تجسيدها وهذا يدل على السير الحسن للعمل الذي تقوم به اللجنة الاولمبية الدولية عبر العالم والجزائر كباقي الدول تخضع إلى المعايير المدرجة من طرف اللجنة الاولمبية الدولية لتأكد من سير المشاريع وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية لهذا البحث والتي تنص على :

-لتجسيد المشاريع المسطرة تعتمد على عدة أساليب وطرق إدارية متمثلة في التنسيق والمراقبة والمتابعة المستمرة من طرف اللجنة الاولمبية الدولية .

## 3- مناقشة الفرضية الثالثة:

تبين لنا من خلال تحليل الوثيقة العمل 2014 لضمان الاولمبي وبما يخص كل الجوانب التي تضمنتها على أن اللجنة الاولمبية الوطنية وضعت عدة خطط وبرامج وذلك بدعم من طرف اللجنة الاولمبية الدولية إلا أنه تبين أن هذه الخطط وضعت لرياضات غير ممثلة في الألعاب الاولمبية لسنة 2016م مثل تنس الطاولة و التكوان دو على غرار ألعاب القوى والملاكمة و الجيدو والتي لم تقدم لها برامج رغم أن هذا الدعم خصص للرياضات الممثلة والتي لها مستوى عالمي وهذا ما أكده سؤال رقم (03-04) مع رئيسة كل الرياضات باللجنة الاولمبية الوطنية، تبين لنا التوجيه الغير استراتيجي للأموال والاستغلال والتوزيع الغير واضح لها وعدم انتهاج سياسة معتمدة واضحة لوضع الخطط والبرامج ناجحة للارتقاء بالرياضة على المستوى المحلي أو الدولي وهذا يدل على فشل تسير هذه البرامج وعدم وجود حصيلة دقيقة لتوجيه الأموال التي صرفت.

وهذا يدل على تحقيق جزئي للفرضية الثالثة التي تنص على:

لتفعيل البرامج المحلية والدولية هو الاعتماد على وضع خطط واتباع سياسة ناجحة وواضحة يكون فيها التنسيق بين اللجنة الاولمبية الدولية والوطنية.

## 4- مناقشة الفرضية الرابعة:

من خلال النتائج المحققة تبين لنا أن النتائج المحققة لا تقتصر فقط على جهود اللجنة الاولمبية الوطنية وهذا ما ورد في السؤال رقم 04-05 من مقابلة الأمين العام للجنة الاولمبية الوطنية وسؤال رقم 04 مع رئيسة الرياضات باللجنة الاولمبية الوطنية بل هو في الدرجة الأولى على إمكانات الرياضي وبطبيعة الحال بمساعدة كل الطاقم المرافق له من مدربين ومسيرين وحتى الاتحادية التابع لها، بالإضافة إلى وزارة الشباب والرياضة واللجنة الاولمبية الوطنية وحتى اللجنة الاولمبية الدولية التي توفر كل الدعم والإمكانات ليصل إلى أعلى مستوى سواء على الصعيد الوطني أو الدولي إذن هوننتاج عن عمل مكثف لكل الهيئات المسؤولة عن الرياضة في الجزائر والتي تعمل على تحقيق هدف واحد وهو إيصال الجزائر المحافل الدولية.

وهذا يدل أيضا على تحقيق جزئي للفرضية الرابعة التي تنص على:

- أن النتائج المحققة لا تقتصر على جهود اللجنة الاولمبية الوطنية لوحدها،

## 12-الخاتمة:

يتمثل دور اللجنة الاولمبية الدولية في تعزيز الفكر الاولمي في إطار الميثاق الأولمي لذلك تعمل على تنسيق وتطوير الرياضة والحرص على تطبيق كل الإجراءات المحلية والدولية لتقوية الحركة الاولمبية عبر العالم، بالإضافة إلى التعاون مع المنظمات والهيئات العامة والخاصة لوضع الرياضة في خدمة البشرية .

وذلك من خلال التشجيع وتوفير كل الوسائل والإمكانيات لذلك وتعمل هذه الأخيرة على تقديم الدعم للدول العالم الثالث، وهذا ما جاء من خلال النسبة العالية للمداخيلها من التسويق الذي يحدد أن هذه النسبة تقدم للجان الوطنية عبر العالم ومن بينها الجزائر، لذلك تقدم اللجنة الاولمبية الدولية كل سبل الدعم المالي والمعنوي للجنة الاولمبية الوطنية لتطوير الرياضة الاولمبية الجزائرية، ويظهر هذا الدعم من خلال ما توصلنا إليه من تكوينات و منح وتربصات خاصة بالرياضيين ومدربين وإداريين وحتى أساتذة في جميع المجالات التي لها علاقة بالرياضة ،

بالإضافة إلا أنها تعطي المجال للجنة الاولمبية الوطنية بتقديم برامج وخطط وبالتنسيق معها من اجل النهوض بالرياضة في الجزائر وتوافق علمها من خلال تقديم ميزانية خاصة بها .

تقوم اللجنة الاولمبية الدولية بمراقبة ومتابعة هذه المشاريع من خلال تخصيص لجان علمية متخصصة في ذلك .

رغم كل هذا الدعم المالي والمعنوي الذي تمنحه هذه الأخيرة إلا أن فشل هذه المشاريع ظهر من خلال نتائج الألعاب الاولمبية لسنة 2016م بربو، وأيضا الخطط الموضوعة في خطة عمل 2014م لضمان الاولمي وهذا يعود إلى سوء التسيير وعدم الشفافية في إنفاق الأموال التي منحت لها.بالإضافة إلى أن المشاريع التي منح لها الدعم لم تكن مقنعة وغير كاملة ولا تمد بصلة ببرامج الرياضات الممثلة في الألعاب الاولمبية والتي كانت فيها نسبة الدعم عالية مثل: العاب القوى،الجيدو،الملاكمة على غرار تنس الطاولة والتكوندو . رغم هذا فإن اللجنة الاولمبية الدولية تقوم بدورها الكامل من خلال إسهاماتها المالية والمعنوية في دعم اللجنة الاولمبية الوطنية وذلك من خلال تجسيد المشاريع المسطرة على ارض الواقع.

ثبت لنا أن اللجنة الاولمبية الوطنية تعاني من سوء التسيير وعدم وضعها لحصيلة واضحة ودقيقة لصرف كل هذه الأموال رغم الدعم المقدم لها إلا أنها فشلت في تحقيق النتائج والأهداف المسطرة. ويعود السبب إلى غياب الإدارة الرياضية عن فلسفة وذهنية المشرفين على الرياضة والاستمرار في سياسة الشعبوية،عوض السياسة الإستراتيجية في تسير قطاع الرياضة وعدم إتاحة الفرص أمام الكوادر الأكاديمية والجامعية والمتخصصة في علم الإدارة الرياضية، بالإضافة إلى التصريحات الرياضيين الذين أكدوا عدم استفادتهم من أي دعم خاصة الرياضيين ذوي المستوى العالي، إذن أين صرفت هذه الأموال التي منحتها اللجنة الاولمبية الدولية للجنة الاولمبية الوطنية وما كان نصيرها؟

## 13- المراجع:

علي مروش ,قاموس الرياضات,2004,دار الهومة ,باتنة,ص6  
محمود محمد الجراح ,أصول البحث العلمي,الطبعة الأولى .دار النشر الراية .2008,146ص  
<https://ar.wikipedia.org/wik>  
[www.alomaany.com/ar/dict/ar.an](http://www.alomaany.com/ar/dict/ar.an)

## نظرة وتشخيص لمستوى الأداء في المنافسة الكروية المحترفة بالجزائر

### Vue et diagnostique de niveau de rendement compétitif en championnat du football professionnel algérien - phase allez 2014/2015

د. قميني حفيظ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة سوق أهراس

#### ملخص

الهدف الأساسي من الدراسة التالية هو إبراز الحقائق الرقمية للمستوى الفني والبدني لمباريات بطولة كرة القدم الجزائرية المحترفة خلال الموسم الرياضي (2015/2014) من خلال متابعة وفرز معطيات عدد من المباريات التي بثت عبر القنوات التلفزيونية الوطنية.

لذا فقد تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي بغية الوصول إلى تحديد وتحليل المؤشرات البدنية والتقنية لمباريات البطولة الوطنية المحترفة لكرة القدم بالقسم الأول ومقارنتها بالدراسات الأجنبية. وأوضحت نتائج الدراسة قيمة متوسطة إلى ضعيفة في المؤشرات البدنية للمنافسة كمؤشر للعب الحقيقي الذي سجل معدل 48.31% من إجمالي زمن المباراة، وهذا قياسا بمعدله في دراسات أخرى والذي يصل إلى 69% (فريديريك لومبارتان، 2002).

من جانب قيمة المؤشرات الفنية للمنافسة الكروية في البطولة الوطنية المحترفة الأولى فهي الأخرى لم ترق إلى قيم المؤشرات الفنية لبطولات الاحتراف العالمية، فبالعودة إلى نتائج الدراسة سنجد أن مجمل المؤشرات الفنية المعنية بالبحث (عدد الأهداف وأساليها، فعالية الكرات الثابتة والهجمات المنظمة والمعاكسة، التسديد على المرمى) قد سجلت قيم ضعيفة من حيث الكم والكيف. (G. Cazorla (2006).

أخيرا إهتم البحث بوضع عدد من الاقتراحات التي من الممكن أن تساهم في بعث أفكار إضافية حول كفاءات العمل والتدريب في المجال الكروي الحديث قصد مواكبة مقتضيات كرة القدم المحترفة.

**الكلمات المفتاحية:** مؤشرات، المنافسة، البدنية، الاحتراف، كرة القدم الجزائرية.

#### Résumé :

L'objectif de notre étude est d'étudier et analyser quelque indice technico-physiques de championnat professionnel Algérien. Où nous avons pris un échantillon de 30 matches télévisés sur les chaînes nationales avec une moyenne de deux matches par journée.

Nous nous sommes basés sur la méthode descriptive analytique afin de pouvoir déterminer et analyser les indices compétitifs physiques et techniques de notre championnat, et de comparer les résultats obtenues aux résultats des études similaires

des autres pays.

Cette étude, par rapport aux données bibliographiques internationales exploitées met en évidence des résultats où les valeurs sont considérées comme faibles et moyens pour les deux aspects étudiés (Le volume de jeu réel à enregistré 48.31% en Algérie par apport à 69% à l'étranger). Ou nous avons constatés une différence statistique pour l'ensemble des indices tels que le jeu réel, buts marqués et le tir vers le but morphologique. (G. Cazorla (2006), F. Lambertain (2002))

Enfin, à travers cette recherche nous proposons des recommandations pratiques qui visent à l'amélioration des moyens et des méthodes de la formation footballistique en fonction des exigences moderne de la discipline.

**Mots clés :** *Indices, Compétition, physique, technique, Football Algérien, Professionnalisme.*

#### مقدمة :

تعد عملية التحليل بكرة القدم من أهم الكيفيات الرقمية التي تدفع بالعملية التدريبية إلى الأمام وتعمل على تطويرها، كونها وسيلة فعالة لرفع مستوى الأداء من خلال تحديد سلبيات وإيجابيات الفريق بواسطة الرؤية المتبصرة والدراسة المستنيرة، كما أنها تمنح فرصة المراقبة الواعية لكل الأسرار والفعاليات المختلفة وهو ما يولد تصورا لطبيعة الأداء وإمكانية مقارنة مستوى الفريق بالفرق المشاركة في مختلف البطولات.

وفرق كرة القدم الجزائرية تسعى هي الأخرى كغيرها من الفرق العالمية إلى مواكبة التطور الحاصل في جميع الميادين من خلال دخولها عالم الاحتراف الرياضي بما يقتضيه من إصلاحات عديدة على مستوى إدارات وهياكل النوادي وكذا البرامج والمناهج المعتمدة التي من شأنها أن تساهم في الرفع من مستوى الأندية واللاعبين.

وبحكم نقص إن لم نقل انعدام المعطيات الرقمية عن الأداء الكروي للاعبين الجزائريين أثناء المنافسات الرسمية سواء تعلق الأمر بالمعطيات البدنية أو التقنية، ارتأينا أن نتوجه في بحثنا هذا إلى تحليل المنافسة الكروية الجزائرية في البطولة المحترفة، كون أن ذلك هو المسار الوحيد الذي سيساعد مدربي نوادينا على التدقيق في النقائص التكوينية الموجودة لدى لاعبيننا إن وجدت أو تحسين مستوياتهم إن كانت قريبة لمستويات لاعبي المستوى العالي. وفيه عمدنا إلى تقسيم البحث على ثلاث جوانب وفقا للترتيب الآتي:

الجانب التمهيدي: وتضمن التصور الأولي للبحث مع عرض الإشكالية ووضع فرضيات مؤقتة متماشية وفقا للإشكالية العامة للبحث، كما قمنا بتحديد كل ما هو متعلق بالمفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث وأسباب التوجه نحوه، وختاما تطرقنا لبعض الدراسات السابقة والمشابهة للبحث.

الجانب النظري: وشمل الفصول التالية :

- الفصل الأول: تطرق إلى مختلف نواحي كرة القدم الحديثة.
- الفصل الثاني: تضمن رؤية موسعة عن المنافسة الكروية وكيفية تحليل مباريات كرة القدم.



- الفصل الثالث : وحتوى مفاهيم الاحتراف عموما ونشأته وتطوره في الجزائر.

الجانب التطبيقي :قسم على فصلين هما:

- الفصل الأول : عالج هذا الفصل منهج البحث المتبع والذي يتلائم وطبيعة دراستنا وهو المنهج الوصفي التحليلي، ثم تطرقنا إلى أهمية البحث ومجالاته، وبعد ذلك انتقلنا إلى أدوات ووسائل البحث وكيفية اختيارها ارتباطا بموضوع البحث وصولا إلى الوسائل الإحصائية الملائمة لدراستنا.  
- الفصل الثاني: تضمن هذا الفصل عرض النتائج البحثية المحققة من خلال تقسيمها إلى عدد من المعايير (البدنية والتقنية) وذلك باستعمال الجداول والأشكال المعتمدة في هذا النطاق.

1/ الجانب التمهيدي:

1.1/ إشكالية البحث:

لقد فرض التطور السريع الحاصل في اختصاص كرة القدم مسابقة دورية من طرف المدربين، والعمل بالفلسفات الجديدة في علوم التدريب وتحويل المعارف النظرية إلى ميدانية وتجسيدها على أرض الميدان، وقد نجح الأوربيون والأمريكيون نجاحا باهرا في التظاهرات العالمية وتقاسموا كل بطولات العالم.

ومن خلال متابعتنا لأراء أخصائي كرة القدم الجزائرية ومشاهدتنا لمباريات الرابطة المحترفة الأولى تولدت لدينا انطباعات أولية حول ضعف الإمكانيات البدنية والتقنية للاعبين الجزائريين المحليين منهم خصوصا مقارنة باللاعبين الجزائريين المكونين بالخارج، وما نسبتهم من تركيبة المنتخب الوطني إلا ناقوس تنبيه عن وضعية التكوين بالكرة الجزائرية.

إلا أن دراسة ذلك يعد أمرا مستحيلا في مستوانا نحن كيون أن مثل هذه الدراسات تتطلب دراسات طولية لعدد السنوات، وهو ما نفتقده في بحثنا هذا.

لذا ارتأينا إلى دراسة جانب من الجوانب التي نرى بأنها قد تجيبنا ولو جزئيا عن ضعف أو تماثل قدرات اللاعب المحلي مع اللاعب المكون خارج الوطن، وذلك من خلال تحليل المنافسة الوطنية بغرض الحكم على القيمة الحقيقية للمؤشرات البدنية والفنية للاعبين الفرق المحترفة.

كل هذه المقاربات تضعنا تحت ضغط لمعرفة القيم الفعلية لمؤشرات المنافسة الكروية للرابطة المحترفة الأولى، وعليه تولد لدينا السؤال العام التالي :

ما قيمة مؤشرات المنافسة الكروية لبطولة الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم ؟

ويندرج تحت هذا السؤال تساؤلات جزئية تتمثل في:

— ما قيمة المؤشرات البدنية للمنافسة الكروية المحترفة الأولى؟

— ما قيمة المؤشرات التقنية للمنافسة الكروية المحترفة الأولى؟

2.1/ الفرضيات: نفترض في هذا البحث بأن:

قيمة مؤشرات المنافسة الكروية لبطولة الاحتراف الوطنية الأولى لكرة القدم بعيدة عن قيم بطولات الاحتراف العالمية.

أما عن الفرضيات الجزئية فكانت على النحو الآتي:

- قيمة المؤشرات البدنية للمنافسة الكروية للرابطة المحترفة الأولى بعيدة عن قيم بطولات الاحتراف العالمية.

- قيمة المؤشرات التقنية للمنافسة الكروية للرابطة المحترفة الأولى بعيدة عن قيم بطولات

## الاحتراف العالمية.

3.1/ أهداف البحث: إن الأهداف التي سطرناها في هذه الدراسة تمثلت في :

- تسليط الضوء على بطولة الرابطة المحترفة الأولى.
- معرفة القيم البدنية والفنية في مباريات الرابطة المحترفة الأولى .
- التعرف على أساليب اللعب وأساليب التهديف في البطولة.
- ضبط برامج التدريب المستقبلية بحكم الاستفادة من نتائج تحليل المنافسة.

4.1/ أهمية البحث: إن دراسة هذا البحث يسمح لنا بإبراز:

- المستوى الحقيقي للأندية الجزائرية واللاعب المحلي.
- سبب الاعتماد على اللاعب الأجنبي بدل المحلي عند اختيار لاعبي المنتخب الوطني.
- لخلل في الأداء الكروي والوقوف عند نقاط القوة والضعف.
- كفاءات تطوير المستوى الفني والبدني للفرق الكروية الناشطة بدوري الاحتراف.
- 5.1/ الدراسات السابقة والمشابهة: لقد تم الاستناد إلى الدراسات التالية:

دراسة سعد منعم الشيحلي وفاهم كمال (2002):

والمعنوة بـ : دراسة مقارنة للنواحي الفنية لبعض مباريات تصفيات كأس العالم بكرة القدم لعام (2002).

وكان الهدف منها هو:

- التعرف على المستوى الفني والخططي لفرق عينة البحث.
- مقارنة النواحي الفنية للفرق المشاركة في تصفيات المجموعة الأسيوية السادسة لكأس العالم 2002.

إستخدم بها المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، على عينة مقدارها ستة فرق والتي تمثل المجموعة الأسيوية السادسة.

ولقد إستنتج الباحثان الأتي ذكره :

- تباين في أداء النواحي الفنية والخططية أثناء المباريات بين فرق عينة البحث.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية للنواحي الفنية والخططية الآتية (رمية التماس، الضربة الحرة المباشرة، التهديف من خارج منطقة الجزاء والمناولة القوسية من جهة اليمين).

- عدم وجود أي فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية للنواحي الفنية والخططية للمتغيرات الآتية الذكر (الضربة الركنية، ضربة الجزاء والضربة المباشرة، التهديف بالرأس والتهديف من داخل منطقة الجزاء، المناولة القوسية من جهة اليسار والمناولة الجدارية).

دراسة (جورج كازورلا 2006) :

أجريت هذه الدراسة تحت عنوان (التقييم البدني والفيزيولوجي للاعب كرة القدم وتوجيه طريقة إعدادها)، حيث شملت هذه الدراسة عينة مكونة من 165 لاعب من البطولة الفرنسية للدرجة الأولى و 111 لاعب من الدرجة الثانية والفريق الوطني الفرنسي وبعض الفرق الأوروبية (السويد،

الدانمارك، إيطاليا وإسبانيا).

وهدفت الدراسة إلى:

- مقارنة القدرات البدنية والمورفوفيزيائية لعينة البحث.

- تحليل المتطلبات الحديثة للاعب كرة القدم.

- مراقبة الحالة البدنية وتخطيط الجرعات البدنية الملائمة في التدريب اليومي.

أما عن نتائجها فقد أوضحت هذه الدراسة أهمية الخصائص البدنية والمورفولوجية والفيزيولوجية للاعب كرة القدم الحالي والمستقبلي من خلال اختصاصه بعدد من المؤشرات المحددة

#### 6.1/ المنهج المتبع :

في بحثنا هذا اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي كونه الأمثل لمثل هذه الدراسات، وذلك من خلال طريقة تحليل البيانات المدونة من جملة الملاحظات المسجلة أو التحليل بواسطة برمجيات التحليل التي تستخدم لنفس الغرض.

هذا التحليل يرتبط بمتغيرين إثنين وهما المتغير البدني (إجمالي اللعب، اللعب الحقيقي، اللعب السلبي إضافة إلى فترات وحدود اللعب) والمتغير التقني (الكرات الثابتة، الأهداف المسجلة، الهجمات المنظمة والمعاكسة).

7.1/ عينة البحث: تمثل مجتمع البحث في مباريات كرة القدم لفرق الرابطة المحترفة الأولى موبيليس، والتي تنشط في الدوري الجزائري برعاية متعامل الهاتف النقال موبيليس وقد اخترنا 30 مقابلة من ضمن 45 مباراة بثتها القنوات التلفزية الوطنية. أي أنها من نوع العينة العمدية بنسبة 66.67% من إجمالي المباريات المتلفزة بمرحلة الذهاب (2014/2015).

8.1/ حدود الدراسة: يعتبر المجال الزماني والمكاني للدراسة من أهم ما يميز البحث العلمي عن باقي البحوث الأخرى، وقد شمل في بحثنا هذا المجالات التالية:

➤ المجال الزمني: أجري البحث على أندية الرابطة المحترفة الأولى موسم 2014/2015 في الفترة الممتدة بين 28 أكتوبر 2014 إلى غاية 17 ماي 2015.

➤ المجال المكاني: بحكم طبيعة الموضوع المنجز فالمجال المكاني للبحث افتراضا كان مجموع الملاعب الجزائرية التي اعتمدت مبارياتها في التحميل والتحليل، بالإضافة إلى قاعات التدريس بالجامعة حيث كنا نقوم بعرض وتحليل المباريات.

9.1/ طرق وأدوات البحث: من أجل جمع المعلومات والمعطيات الكافية لبحثنا بغرض تحليلها ومناقشتها إستعنا بمجموعة من الوسائل والأدوات وهي :

- بطاقة ملاحظة خاصة بالمؤشرات البدنية والفنية انجزت بالتشاور مع خبراء كرة القدم.  
- جهاز كومبيوتر محمول (لابتوب).

- أجهزة فلاش ديسك لتحميل المباريات سعة كل واحد 08 جيجا بايت نوع أداتا.

- برنامج الفيديو النصف أوتوماتيكي نوع QQ PLAYER ET QM PLAYER

- موديم أنترنت لتحميل المباريات من موقع اليوتيوب و 02 ميقاتي.

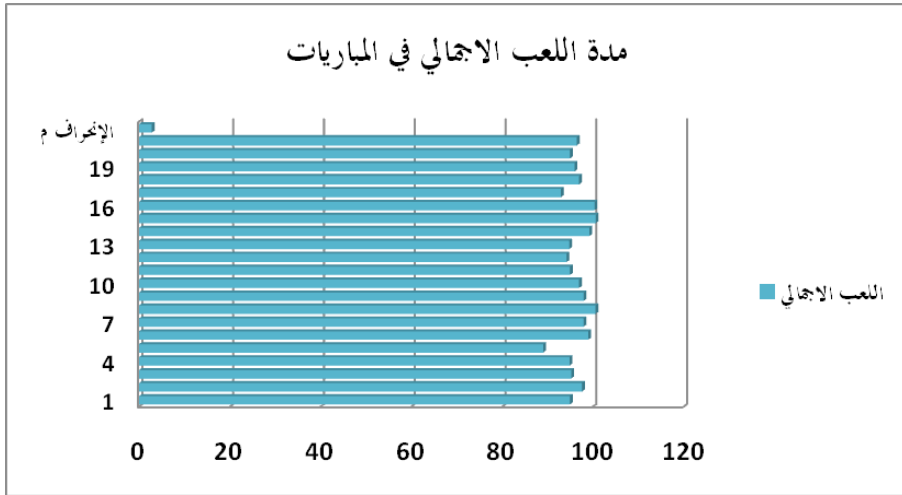
10.1/ أساليب التحليل والمعاينة الإحصائية: إستخدمنا في بحثنا هذا المعالجات الإحصائية التالية:

- ✓ المتوسط الحسابي؛
- ✓ الإنحراف المعياري؛
- ✓ النسبة المئوية.

2. عرض نتائج البحث: في هذا العنوان سنعمل على عرض جميع النتائج المحصلة من مشاهدة وتحليل المباريات المعنية بالدراسة معتمدين في ذلك على جداول ومنحنيات العرض.

1.2/ عرض نتائج المؤشرات البدنية: نعيد ونذكر بأن المؤشرات البدنية موضع الدراسة هي: اللعب الحقيقي من (0-10)، ومن (11-20)، ومن (21-40)، ومن (41 فما فوق)، بالإضافة إلى ترددها خلال المباراة.

1.1.2/ عرض نتائج اللعب الإجمالي في المنافسة الكروية الجزائرية:



منحنى بياني رقم (01): يبين مجموع اللعب الإجمالي للمباريات التي مثلت العينة محل الدراسة.

من خلال معطيات المنحنى البياني رقم (01) يتضح لنا أن أطول مباراة في البطولة المحترفة للدرجة الأولى قد بلغت مدتها 100 دقيقة و40 ثانية وأقل مباراة من حيث اللعب الإجمالي قد بلغت 93 دقيقة، مع متوسط حسابي قدره 96 دقيقة و30 ثانية بإنحراف معياري قدره دقيقتين و51 ثانية.

2.1.2/ عرض نتائج اللعب الحقيقي والسليبي في المنافسة الكروية الجزائرية:

جدول رقم (01) : يوضح مدة اللعب الحقيقي والسليبي في المنافسة الكروية الجزائرية.

اللعب السليبي		اللعب الحقيقي		المؤشرات
النسبة	المدة	النسبة	المدة	
51.69%	987 دقيقة و15 ثانية	48.31%	951 دقيقة و45 ثانية	مجموع دقائق المباريات الكلية
51.69%	49 دقيقة و20 ثانية	48.31%	47 دقيقة و10 ثانية	المتوسط الحسابي
5.70		4.72		الانحراف المعياري

بالعودة إلى معطيات الجدول رقم (01) نلاحظ بأن مؤشر اللعب السليبي شهد تقدما طفيفا في مجمل المعطيات على مؤشر اللعب الحقيقي إذ أنه سجل ما قيمته 49 دقيقة و20 ثانية أي بنسبة 51.69% من إجمالي اللعب الكلي للمنافسة بينما سجل مؤشر اللعب الحقيقي ما مدته 47 دقيقة و10 ثواني أي بنسبة 48.31% من إجمالي اللعب.

3.1.2/ عرض نتائج فترات اللعب الحقيقي في المنافسة الكروية الجزائرية:

جدول رقم (02) : يوضح فترات اللعب الحقيقي في المنافسة الكروية الجزائرية.

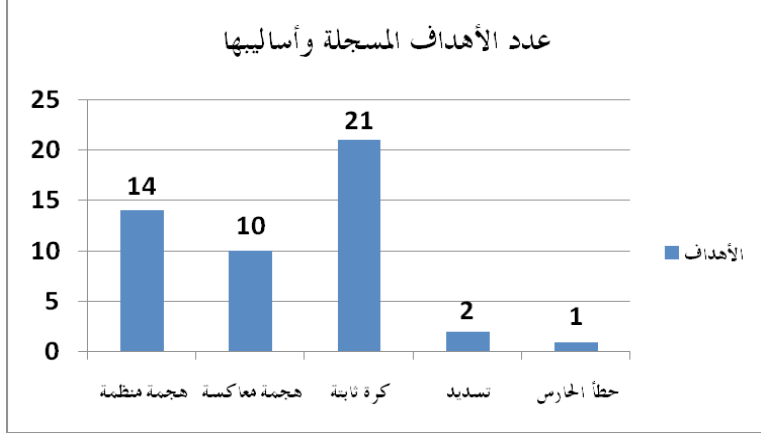
لعب حقيقي أكثر من 40 ثانية		لعب حقيقي من 21 إلى 40 ثانية		لعب حقيقي من 11 إلى 20 ثانية		لعب حقيقي من 0 إلى 10 ثواني		المؤشر البدني حسب فترات اللعب
النسبة	العدد (مرة)	النسبة	العدد (مرة)	النسبة	العدد (مرة)	النسبة	العدد (مرة)	
17.91%	441	22%	542	25.21%	621	34.88%	859	مجموع فترات اللعب
17.91%	22.05	22%	27.1	25.21%	31.05	34.88%	42.95	المتوسط الحسابي
6.07		5,86		6.04		11.67		الإنحراف المعياري

الجدول السابق يوضح لنا أن عدد فترات اللعب الحقيقي يتناقص تدريجيا مع زيادة مدة فترة اللعب الحقيقي، إذ أن فترة اللعب الحقيقي من 0 إلى 10 ثواني سجلت ما نسبته 34.88% من إجمالي فترات اللعب، في حين سجلت فترة اللعب من 11 إلى 20 ثانية ما يوازي 25.21%، وكانت نسبة كل من الفترتين المتبقيتين 22% و17.91% على الترتيب.

2.2/ عرض نتائج المؤشرات التقنية: نعيد ونذكر بأن المؤشرات التقنية المعنية بالدراسة هي: عدد

الأهداف المسجلة، أساليب التسجيل، أزمان تسجيل الأهداف، الهجمات المنظمة والمعاكسة، الكرات الثابتة، التسديد على المرمى وعدد التسلات في المقابلة.

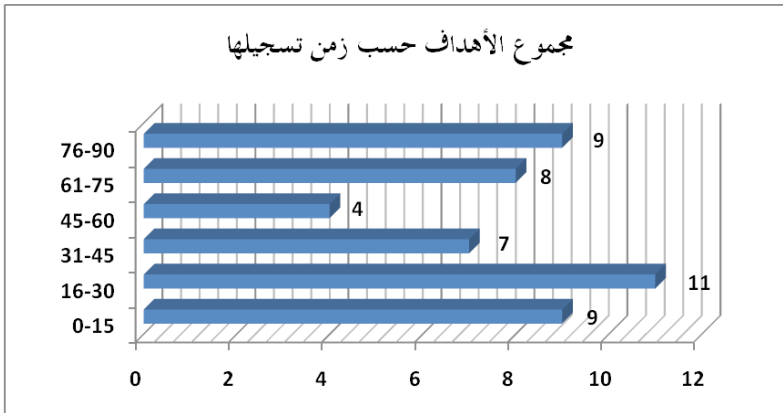
### 1.2.2/ عرض نتائج عدد الأهداف المسجلة وأساليبها:



منحنى بياني رقم(02): يبين إجمالي الأهداف المسجلة وأساليبها.

من خلال معطيات المنحنى البياني رقم (02) يتضح لنا أن عدد الأهداف المسجلة في 20 مباراة هو 48 هدف بمعدل 2.4 هدف في كل مباراة. والنسبة الكبيرة من الأهداف قد سجلت عن طريق الكرات الثابتة بما يعادل 43.75% أي 21 هدفاً، في حين أن باقي الأساليب قد سجلت بها ترتيباً 14 هدفاً للهجمات المنظمة و(10) أهداف للهجمات المعاكسة وهدفين إثنين (02) عن طريق التسديد وهدف واحد سجل بخطأ من الحارس.

### 2.2.2/ عرض نتائج زمن تسجيل الأهداف:



منحنى بياني رقم(03): يبين إجمالي الأهداف المسجلة وفقاً لزمن تسجيلها.

من خلال معطيات المنحنى البياني رقم (03) يتضح لنا أن عدد الأهداف المسجلة في السدس الثاني من المباراة أي الثلث الثاني من الشوط الأول قد بلغ 11 هدفا وهي أكبر قيمة مسجلة، ثم تلتها قيمة السدس الأول والسادس للمقابلة بإجمالي 9 أهداف لكل سدس، في الحين سجل السدس الرابع أضعف قيمة بما يوازي 4 أهداف.

والملاحظ كذلك هو أن عدد الأهداف المسجلة في الشوط الأول كان أكبر من عدد الأهداف المسجلة في الشوط الثاني، إذ بلغت ترتيبا 27 و21 هدفا.

3.2.2/ عرض نتائج الهجمات المنظمة والمعاكسة: يتضح لنا من خلال قراءتنا للجدول رقم (03) أن مجموع الهجمات (المنظمة والمعاكسة) قد بلغ 307 هجمة، من بينها 65 هجوم معاكس مع متوسط حسابي قدره 3.25 هجمة معاكسة في كل مباراة وانحراف معياري قدره 1.59، مع العلم أن عدد الأهداف المسجلة من الهجمات المعاكسة قد بلغ 10 أهداف أي ما نسبته 20.83% من إجمالي الأهداف المسجلة والمقدر بـ 48 هدفا، أما فيما يخص الهجمات المنظمة فقد بلغت ما قيمته 242 هجمة، مع متوسط حسابي قدره 12.1 هجمة في كل مباراة وانحراف معياري موازي لـ 3.95 بعدد أهداف وصل إلى 14 هدفا أي ما نسبته 29.17% من إجمالي الأهداف المسجلة.

جدول رقم (03): يوضح عدد الهجمات المنظمة والمعاكسة في البطولة المحترفة.

نمط الهجمة	هجوم معاكس	هجوم منظم
المجموع	65	242
المتوسط الحسابي	3.25	12.1
الانحراف المعياري	1.59	3,95
الأهداف المسجلة	10	14
النسبة المئوية	20.83%	29.17%

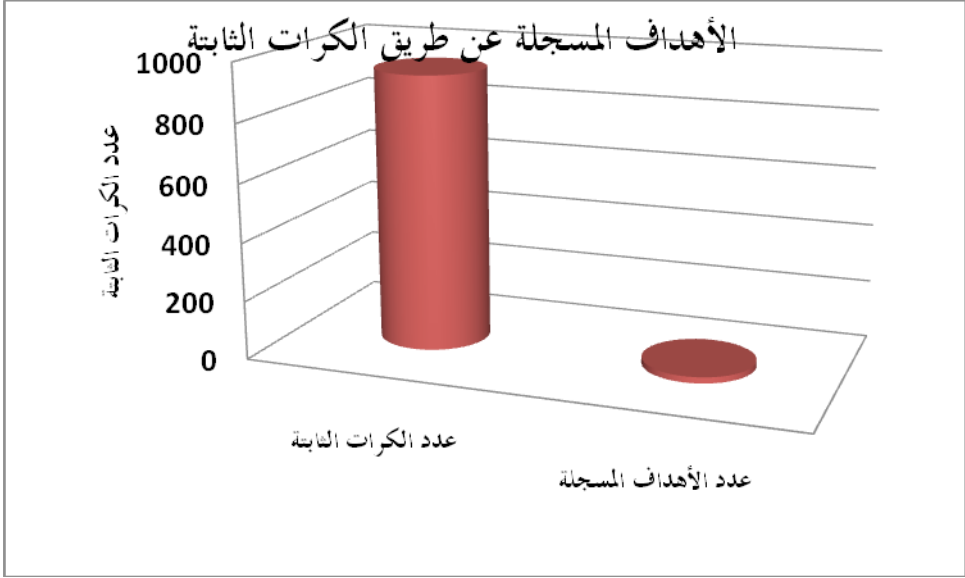
4.2.2/ عرض نتائج الكرات الثابتة:

جدول رقم (04): يوضح الكرات الثابتة وعدد الأهداف المسجلة بها.

أساليب التسجيل	الكرات الثابتة
المجموع	941
المتوسط الحسابي	47.05
الانحراف المعياري	7.55
عدد أهداف الكرات الثابتة	21
النسبة المئوية للأهداف المسجلة عن طريق الكرات الثابتة	43.75%

يتضح لنا من خلال قراءة الجدول السابق أن مجموع الكرات الثابتة في المباريات المعنية بالتحليل قد بلغ 941 كرة ثابتة، بمتوسط حسابي قدره تقريبا 47 كرة ثابتة في كل مباراة وانحراف معياري

قدره 7.55 مع نسبة عالية للأهداف المسجلة عن طريقها إذ بلغت 43.75% من إجمالي الأهداف المسجلة.



منحى بياني رقم(04): يبين إجمالي الأهداف المسجلة من الكرات الثابتة.

5.2.2/ عرض نتائج التسديد على المرمى والتسللات:

جدول رقم (05): يوضح نتائج التسديد على المرمى والتسللات.

التسديدات	التسللات	النمط
324	116	المجموع
16.2	5.8	المتوسط الحسابي
4.35	2.75	الانحراف المعياري
2	/	الأهداف
4.16%	/	النسبة المئوية للأهداف المسجلة عن طريق التسديد

من خلال قراءتنا للجدول رقم(05) يتبين لنا أن مجموع التسللات في المباريات المعنية بالتحليل قد وصل إلى ما قيمته 116 تسلل، مع متوسط حسابي قدره 5.8 عن كل مباراة وانحراف معياري قدره 2.75، أما فيما يخص التسديدات فقد سجلنا ما مجموعه 324 تسديدة بجميع أنواعها (تسديد داخل أو خارج منطقة 18 متر، بالرأس أو بالقدم، بالمراقبة أو بدونها) مع متوسط حسابي قدره 16.2 تسديدة في كل مباراة وانحراف معياري قدره 4.35. أما نسبة الأهداف المسجلة عن طريق التسديد بجميع أنواعه فقد بلغت 4.16% فقط.



3/ مناقشة وتحليل النتائج: بعد عرضنا لنتائج البحث، سنعمل في هذا العنوان على مناقشة هذه النتائج قصد التوصل إلى الإجابة على تساؤلات البحث الأولية وبالتالي معرفة المستوى الفعلي التنافسي في الكرة الجزائرية.

### 1.3/ مناقشة نتائج المؤشرات البدنية في المنافسة الكروية الجزائرية:

من خلال نتائج الجدول رقم (01) نجد أن اللعب الحقيقي أقل مدة من اللعب السلبي وهو ما يتناقض مع المعطيات النظرية لبطولات الإحتراف الأجنبية، فالعودة إلى معدل اللعب الفعلي أو الحقيقي في البطولة الوطنية المحترفة الأولى نجده يصل إلى 47 دقيقة و 10 ثواني أي بنسبة 48.31% من وقت اللعب الإجمالي، وبمقارنته مع اللعب الحقيقي المسجل في بعض الدراسات لكل من أكرموف (1975) ولوكوتشيوف (1981) اللذان وجدا أن قيمة اللعب الحقيقي في مباريات الدرجة الأولى تتراوح ما بين 55 إلى 60 دقيقة أي بنسبة 61% إلى 66% من الوقت الإجمالي للعب، وهو ما يوضح فارق زمني مقداره ما بين 7 إلى 12 دقيقة لمعطيات كروية تعود لسنوات السبعينات والثمانينات.

وإذا ما قورنت نتائج بحثنا بمعطيات التسعينات التي أوضحها فريديريك لومبارتان (2002) في بطولة كأس العالم لسنة 1998 بفرنسا سنجد أن الفارق أضحى بالضبط 15 دقيقة و 28 ثانية، كون أن اللعب الحقيقي قد وصل خلال المنافسة المذكورة إلى 62 دقيقة و 38 ثانية، بمعنى ضعف الأداء البدني للاعب الجزائري مقارنة بنظرائه في الدول الأوروبية.

هذه الفوارق الجوهرية في زمن اللعب الحقيقي تؤكد لنا بما لا يدع الشك صحة الفرضية الجزئية الأولى التي أوضحت بأن قيمة المؤشرات البدنية للمنافسة الكروية في البطولة الوطنية المحترفة الأولى بعيدة عن قيم المؤشرات البدنية لبطولات الإحتراف العالمية.

### 2.3/ مناقشة النتائج المؤشرات الفنية في المنافسة الكروية الجزائرية:

من خلال قراءتنا للمنحن البياني رقم (02)، نجد أن عدد الأهداف المسجلة في مجمل المباريات قد بلغ 48 هدف أي بمعدل 2.4 هدف في كل مقابلة، حيث كانت الكرات الثابتة هي أكبر أسلوب سجلت به الأهداف بنسبة قدرها 43.75%، في حين سجلت باقي الأساليب ترتيبا 29.16% للهجمات المنظمة، 20.83% للهجمات المعاكسة، 4.16% للتسديد وهدف واحد سجل بالخطأ من حارس المرمى.

ودلالة هذا هو الإستحواذ الضعيف للكرة كون أن أكبر مؤشر من بين مؤشرات فترات اللعب الحقيقي كان الحد الزمني الممتد من (0 إلى 10) بنسبة 34.88% من متوسط الوقت الكلي للمباريات وبالمقابل كلما زاد مؤشر اللعب ضعف تردد أو معدل المؤشر، مما يعني قلة الوقت متاح لبناء الهجمات المنظمة خلال المباراة.

ضف إلى ذلك تفوق اللعب السلبي على اللعب الحقيقي والفعالية الهجومية الضعيفة لفرق البطولة المحترفة الأولى فمن مجموع 242 هجمة منظمة سجل منها فقط 14 هدف وتبني أسلوب

اللعبة المباشر الذي يعتمد على التمير الطويل والكرات الثابتة إذ من 65 هجمة معاكسة سجلت 10 أهداف وهي نسبة فعالية أكبر بكثير من فعالية الهجوم المنظم (5.78% مقابل 15.38%).

كما وجد من خلال الدراسة أن نسبة نجاح الكرات الثابتة لم يتعدى حاجز 2.23% وهو معدل ضعيف يعكس مدى ضعف الأندية الجزائرية في هذا الجانب خاصة وأن الكرات الثابتة باتت اليوم في الكرة الحديثة السلاح الذي يصنع الفارق بين الأندية أو المنتخبات حسبما أشار إليه أحمد الله البساطي وآخرون (1998).

النتائج السابقة تؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية التي أدلت على أن قيمة المؤشرات الفنية للمنافسة الكروية في البطولة الوطنية المحترفة الأولى بعيدة عن قيم المؤشرات الفنية لبطولات الاحتراف العالمية.

#### 4/ مناقشة عامة واستنتاجات:

المسجل خلال الدراسة هو أن قيمة المؤشرات البدنية للمنافسة الكروية في البطولة الوطنية المحترفة الأولى لم ترقى إلى قيم المؤشرات البدنية لبطولات الاحتراف العالمية، ففي كل الدراسات النظرية التي اعتمدها عليها (أكرموف (1975)، لوكوتشيف (1981)، إيريك مومبارتس (1991)، فريديريك لومبارتان (2002)، جورج كازورلا (2006) ) وجد أن اللعب الحقيقي أو الفعلي يشكل غالبية وقت المباراة.

عكس واقع بطولتنا والتي عوض أن يتفوق اللعب الفعلي للمقابلة بها، سجلنا تفوق اللعب السلبي بفارق حتى ولو كان طفيفا إلا أنه يدل على الضعف البدني للاعبين الكروية الجزائريين من جهة وصعوبة التحكم التقني الجماعي في الكرة لديهم.

وأسباب ذلك تعود إلى عدد من النقاط نذكرها فيما يلي:

- كثرة التوقفات أثناء المباراة وهو ما يبرزه متوسط عدد الكرات الثابتة في المقابلة إذ وصل إلى 47.05 مرة، وبالتالي لو نفترض أن كل توقف ينجر عنه فقدان 10 ثواني سنجد أن إجمالي الوقت الضائع لإعادة الكرة في اللعب هو ما يقارب 08 دقائق.
- تباطؤ حراس المرمى في لعب ضربة الـ 5 أمتار و50 خاصة عندما تكون النتيجة في صالحهم ونفس الشيء عند خروج الكرة من جهة الركنية، إذ سجل في الدراسة بأن المباراة معرضة للتوقف في مثل هذه الحالات لمدة تتراوح ما بين 50 ثانية على الأغلب إلى 90 ثانية أحيانا وبالتالي التأثير على ريثم المباراة وزيادة الوقت السلبي للعب.
- كثرة الاحتجاجات من طرف اللاعبين على قرارات الحكام، إذ يضيع من المباراة ما متوسطه 50 ثانية إلى دقيقتين أحيانا في حالة كان قرار الحكم غير مؤثر، أما إن كان قراره ضربة جزاء مثلا فالوقت الضائع يصل إلى ما بين 2 دقيقة إلى 3 دقائق.

من جانب قيمة المؤشرات الفنية للمنافسة الكروية في البطولة الوطنية المحترفة الأولى فهي الأخرى لم ترقى إلى قيم المؤشرات الفنية لبطولات الاحتراف العالمية، فبالعودة إلى نتائج الدراسة سنجد أن

مجممل المؤشرات الفنية المعنية بالبحث (عدد الأهداف وأساليها، فعالية الكرات الثابتة والهجمات المنظمة والمعاكسة، التسديد على المرمى) قد سجلت قيم ضعيفة من حيث الكم والكيف.

وعليه يمكن القول بأن هذه الدراسة أثبتت صحة فرضيتنا البحث، وبالتالي فسياق الفرضية العامة كان صائبا في نهجه كون أن قيم مؤشرات المنافسة الكروية البدنية والفنية لبطولة الاحتراف الوطنية الأولى لم ترقى إلى مستوى قيم مؤشرات البطولات العالمية، وبالتالي علينا إعادة النظر في كثير من الأمور والتفكير العميق في كفاءات تصحيح الوضع الراهن من خلال تبني أسلوب عمل منهجي للجمع (مدربين، مسيرين ولاعبين) حتى تتمكن من مواكبة التطور الحاصل في كرة القدم الحديثة والاستفادة الفعلية من مزايا الاحتراف الرياضي.

#### خاتمة:

من خلال بحثنا وما تم التطرق إليه في الفصول النظرية والتطبيقية، استخلصنا عددا من النقاط الهامة والتي كشفت عن بعض اللبس والغموض في الرابطة المحترفة الأولى والتي نوجزها في مايلي:  
قيمة مؤشرات المنافسة الكروية (البدنية والتقنية) للرابطة المحترفة الأولى لم ترقى إلى مؤشرات بطولات الاحتراف العالمية الأخرى وهذا من خلال ما تم التوصل إليه من تحليلنا لعينة البحث والتي شملت 30 مقابلة.

غياب الفعالية الهجومية خاصة بأسلوب الهجمات المنظمة والتسديد.

وهو ما يستوجب علينا إعادة النظر في كثير من الأمور، كتغيير فكر وفلسفة التدريب في البطولة والاعتماد على التكوين في الفئات الصغرى والتي تعتبر بمثابة خزان بالنسبة للفئات الكبرى وبالتالي علينا الاستثمار أكثر فأكثر في الفئات الشبانية، كما أنه هناك علاقة طردية بين الجانب البدني والجانب التقني للاعبين فكلما كانت اللياقة البدنية عالية كلما كانت اللياقة الفنية عالية والعكس صحيح.

#### المراجع العربية والأجنبية

أمرالله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار النشر منشأة المعارف- القاهرة- 1998.  
علي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، ط1-الإسكندرية، 2008.  
محمد نصرالدين رضوان : الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية، الطبعة الأولى- دار الفكر العربي- القاهرة، 2002.

**Akramov. R. A** (1990) : Sélection et préparation des jeunes footballeurs. OPU, Alger.

**G. Cazorla** (2006) : Evaluation physique et physiologique du footballeur et orientations de sa préparation physique; 4<sup>ème</sup> journées Internationales des sciences du sport ; 26-28 Novembre 2006, Actes Edition INSEP.

Lambertin .F (2002) : Football : Préparation Physique Intégrée , ed : Amphora – Paris, Nov 2002.

**Luchinov. N. M** (1981) : Etat et tendances de développement du football moderne , Revue Annuelle – Football – MCP.

**Mombaerts. E** (1991) : Football : de l'analyse du jeu à la formation du joueur. Ed Actio – France.

**Weineck. J** (1997) : Manuel d'entraînement ; traduit de l'allemand par R. Handchuh ; éditions vigot, 4<sup>ème</sup> édition, Paris, 1997.

## مساهمة الصحافة الرياضية المكتوبة في تنامي العنف بين جماهير كرة القدم في الجزائر

أ. محمد دحماني معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة المسيلة

الملخص:

هدف الدراسة إلى:

معرفة دور وسائل الإعلام في تحريض الجمهور على ممارسة العنف.  
معرفة دور وسائل الإعلام في زرع الانتقام بين الجماهير الرياضية.  
معرفة دور وسائل الإعلام في انتشار التعصب لدى الجمهور.  
وإستخدام الباحث المنهج الوصفي وصمم استبيان موجه لحوالي 143 صحفي من جرائد الهداف و الخبر الرياضي و Le Buteur Competition، حيث وزع 143 استمارة تم استرداد منها 140 استبيان استبعدت منها ثلاثة غير صالحة للتحليل لعدم اكتمالها

وتوصل الباحث إلى أنه اتفق أغلب أفراد العينة بمختلف فئاتهم على أن مسؤولية وسائل الإعلام الرياضية المتخصصة كبيرة ومؤثرة على أداء لعبة كرة القدم في الجزائر، حيث وجدت أغلبية المبحوثين أن كثيرا من سلوكيات العنف ومظاهره تتغذى أساسا من نوع من الكتابات الصحفية، يستند على الإثارة والتحمس الزائد واللعب على العواطف وإثارة النعرات وبث قيم عدوانية تؤسس فيما بعد للثأر والانتقام والتعصب وغيرها. لكن من جانب آخر، يمكن اعتبار هذه النظرة قاصرة أو غير منصفة، لأن الصحفي مهما أخطأ لا يتحمل مسؤولية انتشار ظواهره العنف والشغب في الملاعب لوحده. فالعنف مرتبط بعوامل خارج الإطار الرياضي، باعتباره ظاهرة اجتماعية مرتبطة بتركيبية المجتمع ومخلفات البيئة النفسية والسيوسولوجية التي يتغذى منها الأفراد.

مقدمة وإشكالية الدراسة:

أدت تطورات وسائل التكنولوجيا الحديثة، في عالم اليوم إلى جعل وسائل الإعلام تحظى باهتمام بالغ في حياة الناس، حيث لم تعد الصحافة مجرد مصدر لنقل الأخبار والمعلومات، بل إنها تعدت ذلك إلى كونها تؤثر في خيارات الأفراد، والمؤسسات، وتفرض عليهم أنماطا سلوكية واجتماعية، وتدفع بهم إلى اعتناق أفكار وآراء لم يكونوا ليعملوا بها لو لم يتعرضوا ل«ضغوط وسائل الإعلام» في حياتهم.

وقد نشرت بعض مراكز البحث إحصاءات مرعبة تتعلق باستخدام وسائل الإعلام في حياة الأميركيين الذين يبلغون ما بين ثمانية أعوام وثمانية عشر عاما أظهرت أنهم: يقضون نحو

«2300» ساعة مع وسائل الإعلام كل سنة، بينها أكثر من «1100» ساعة من مشاهدة التلفزيون! وأن في غرف نوم 86% منهم تلفزيونا، و75% منهم أقراصا مضغوطة، و45% منهم ألعاب فيديو، وهذا يعني أن غرفهم أصبحت سوقا لوسائل الإعلام

ويعني، بلغة علم الاجتماع، أن تأثير وسائل الإعلام، والصحافة، على سلوك الناس واتجاهاتهم أصبح كبيرا ومعبرا عن حجم «الارتباط»، أحيانا بطريقة لا شعورية بين الأفراد والمحتويات التي يتلقاها بشكل مستمر من طرف مختلف وسائل الإعلام، التي لم تعد وسائل تقليدية كالراديو والمطبوعات والتلفزيون، بل أصبحت الرسائل الإعلامية محمولة مع الإنسان أينما ينتقل، من خلال الهواتف النقالة، وحتى شاشات الساعة التي أصبحت تعرض الأخبار والصور، بالاعتماد على شبكات الإنترنت سريعة التدفق في عالم اليوم.

من جهة، تعرف الحركة الرياضية في العالم تطورات متسارعة في مختلف المناحي المتصلة بها، سواء من حيث الممارسة، أو من حيث الاهتمام الشعبي والجماهيري بها. وقد اتسعت رقعة النشاطات البدنية والرياضية، بفضل تنامي وتوسع وسائل الإعلام في العالم. حيث لوحظ أن الإعلام الرياضي وعبر وسائله المختلفة (المقروءة والمسموعة والمرئية) يؤدي دورا كبيرا في رسم الصورة الجديدة للممارسة الرياضية، فما تناولته تلك الوسائل من توضيح لمفهوم الرياضة وأهميتها للناس والتعرض لحياة المشاهير في مختلف صنوف الرياضة، يدفع المشاهدين إلى أن يتحولوا ممارسين للألعاب طلبا لللياقة البدنية والصحة الجسمية والاستجمام وما تحققه المشاركة من راحة نفسية وجسدية. ولوسائل الإعلام الرياضي دور كبير في دفع الرياضيين لتطوير قابلياتهم وتحقيق الانجاز الرياضي وإشاعة الروح الحماسية الشريفة وربط الأداء بسمة البلد وما يترتب على ذلك الإنجاز من زهو وفخر للرياضي، ولكون الرياضي انعكاسا دقيقا للحياة الرياضية، فإن دور وسائل الإعلام الرياضي أصبح أكثر أهمية في تحديد مكامن الخلل وتأشير المسارات الصحيحة للهبوط بالقطاع الرياضي.

لكن هذه الأدوار الإنسانية والإيجابية التي تتعلق بمهنة الإعلام بشكل عام، وضمنه الإعلام الرياضي، قد لا تجد طريقها إلى التطبيق في حالات عدة، حيث يتم تغافلها، والانصراف عنها، والخروج من الرسالة الإيجابية التي يتوجب على رجل الإعلام أن يقوم بتبليغها. وتشهد الساحة الإعلامية في الجزائر، وخاصة في المجال الرياضي، العديد من الحالات والوقائع التي تشهد على أداء سلبى لعمل بعض الصحفيين، تخلوا عن واجبات وأخلاقيات مهنة الصحافة، وانخرطوا في تكتلات مصلحية، أو جهوية، استعملوا فيها صحفهم وأقلامهم في تأجيج المشاعر وتهيبج العواطف، وتوجيه الرأي العام، بما يخدم المصلحة الخاصة، ولو أدى ذلك إلى نشوب مظاهر عنيفة تمس بالتماسك الاجتماعي.

وقد كثرت الحديث في الأوساط الإعلامية بشأن تناهيات الشحن الإعلامي العنيف في تفشي ظاهرة العنف في الوسط الرياضي، حيث أصبحت هذه الأخيرة من أهم القضايا الاجتماعية التي توشح إلى تراجع القيم الاجتماعية والأخلاقية في المجتمع، وتتطلب لمواجهتها مشاركة جميع مؤسسات التنشئة الاجتماعية وخاصة وسائل الإعلام بكل أنواعها، سواء كانت مرئية، مسموعة أو مكتوبة.

وفي الجزائر تشهد مختلف الملاعب الوطنية في السنوات الأخيرة عدة مظاهر للعنف متفاوتة الخطورة، يصل بعضها إلى الإيقاع بالأرواح والممتلكات وكلما تجددت هذه الأعمال يتم التفكير في مسبباته وسبل مقاومته، وغالبا ما توجه أصابع اتهام المختصين إلى الخطابات العنيفة لوسائل الإعلام المختصة في الرياضة، حيث تلصق بها تهمة تهبيج وشحن الجماهير، خاصة الشباب، للوقوع في أعمال عنف، لفظي أو جسدي، مما يدفع إلى أهمية دراسة العلاقات الارتباطية بين خطابات الصحافة الرياضية في الجزائر، وتنامي ظاهرة العنف، ومحاولة إعادة الخاطب الإعلامي إلى مستوى الاتزان.

وعلى الرغم من أن للعنف مصادر اجتماعية ونفسية وسياسية وغيرها، إلا أن هناك من يشير بوضوح إلى مسؤولية وسائل الإعلام في هذه الظاهرة، مما دفعنا إلى طرح هذا الموضوع، من هذه الزاوية، من خلال السؤال: هل لوسائل الإعلام دور في تنامي ظاهرة العنف في ملاعب كرة القدم الجزائرية؟

### الأسئلة الفرعية

1- هل لوسائل الإعلام دور في تحريض الجمهور على ممارسة العنف؟

2- هل لوسائل الإعلام دور في زرع الانتقام بين الجماهير الرياضية؟

3- هل لوسائل الإعلام دور في انتشار التعصب لدى الجمهور؟

### 3- الفرضيات:

#### الفرضية العامة:

لوسائل الإعلام دور كبير في تنامي ظاهرة العنف في ملاعب كرة القدم الجزائرية.

#### الفرضيات الجزئية:

1- لوسائل الإعلام دور كبير في تحريض الجمهور على ممارسة العنف.

2- لوسائل الإعلام دور كبير في زرع الانتقام بين الجماهير الرياضية.

3- لوسائل الإعلام دور كبير في انتشار التعصب لدى الجمهور.

### 4- أهمية الدراسة

لكل الذي تقدم، تأتي أهمية دراسة وتتبع العلاقة بين الخطاب الإعلامي في الصحف الرياضية المختارة كعينة بحث في الموضوع، وبين نشوء سلوكيات العنف والانحراف في ممارسة النشاط البدني والرياضي في البلاد.

من جهة أخرى، تكمن أهمية الدراسة في كونها تبحث في مشكلة مازال تشكل خطورة على المجتمع الجزائري، حيث تمتد أخطار ظاهرة العنف في ملاعب كرة القدم الجزائرية إلى مستويات أخرى من فئات المجتمع، خاصة لدى الأطفال والشباب. ومن هنا يستمد هذا البحث أهميته من:

الوقوف على دور وسائل الإعلام بصفة عامة والصحافة الرياضية بصفة خاصة في الحد من انتشار وتنامي ظاهرة العنف في الوسط الرياضي الجزائري.

تصحيح مسار الصحافة الرياضية بما يتلاءم مع جوهر الرسالة الإعلامية والإسهام في غرس الروح الرياضية والقيم الأخلاقية من خلال تكريس التواصل والتماسك والارتباط والتقارب بين أفراد المجتمع.

التأكيد على أن الرياضة وسيلة للترويج والترفيه والإبداع والراحة والمحبة والتفاهم.

القضاء على التعصب والانتقام والتحريض في الوسط الرياضي من خلال إبراز القيم الرياضية والأولمبية.

إبراز حقيقة الرسالة الإعلامية والصحافة الرياضية على الخصوص في التوعية والإرشاد والتوجيه

#### 5- أهداف الدراسة

ولكل ما تقدم، تتوزع أهداف البحث على:

- التعرف على ظاهرة العنف ووصفها وصفا مفصلا.
- تحديد الظاهرة محل الدراسة من الناحيتين الاجتماعية والنفسية. والتطرق إلى دور وسائل الإعلام في توسع رقعة العنف.
- الوصول إلى دوافع وأسباب ظهور وانتشار ظاهرة العنف في ملاعب كرة القدم الجزائرية.
- محاولة ربط ظاهرة العنف في ملاعب كرة القدم بخلفياتها الذاتية والنفسية.
- محاولة ربط ظاهرة العنف بالمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية.
- التعرف على مدى تأثير وسائل الإعلام الرياضية في انتشار العنف في ملاعب كرة القدم.
- المساهمة في دراسة الظاهرة العنف الرياضي وإيجاد الحلول لها.
- الوصول إلى إيجاد آليات وإجراءات تمكن من الحد من ظاهرة العنف في ملاعب كرة القدم وتحديد دور لوسائل الإعلام في ذلك.
- كما تهدف الدراسة إلى تحديد الأبعاد والتأثيرات التي يمكن أن تتركها ظاهرة العنف

واستفحها في الوسط الرياضي وانعكاساتها على المجتمع كلية لاحقا.

#### 1- الدراسة الاستطلاعية:

لقد قمنا قبل الشروع في الدراسة الميدانية بإجراء دراسة استطلاعية حول طبيعة الموضوع تضمنت أهم محاور فرضيات البحث، حيث تم تنظيم عديد اللقاءات مع الصحفيين في مختلف العناوين اليومية والأسبوعية، وتبين من خلال إجابة مختلف هذه الفئات أن للصحافة المكتوبة تأثيرا في تنامي مستويات العنف في الملاعب وهناك من ذهب إلى حد تحميل مختلف وسائل الإعلام المسؤولية الأكبر. وتم استنتاج جملة من النتائج بعد جمع المعلومات والبيانات المطروحة في أسئلة مختلف المقابلات.

#### 2- منهج الدراسة:

وكذلك يقدم المنهج الوصفي التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المتغيرات، بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية. وبما أن البحث الحالي يهدف إلى التعرف على دور وسائل الإعلام في تنامي ظاهرة العنف بملاعب كرة القدم الجزائرية من خلال آراء الصحفيين الرياضيين المتخصصين تم استخدام المنهج الوصفي لإجراء الدراسة الحالية، لكونه المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.

#### 3- حدود العينة ومجتمع الدراسة

يتمثل مجتمع الدراسة في الصحفيين العاملين في أربعة جرائد وطنية هي: الهدف والخبر الرياضي وLE BUTEUR COMPETITION، حيث رأى الطالب إجراء الدراسة على عينة من المجتمع الصحفيين الرياضيين ككل، ولهذا الغرض تم توزيع 143 استمارة تم استرداد منها 140 استبيان استبعدت منها ثلاثة غير صالحة للتحليل لعدم اكتمالها، وتم القيام بتحليل 140 استمارة لغرض الوصول إلى النتائج المرجوة من الدراسة.

#### 4- أدوات جمع البيانات:

لقد تم الاعتماد على الاستبيان باعتباره من أكثر الأدوات المستخدمة في جمع البيانات المتعلقة بالدراسة: حيث تم تصميمه بالاعتماد على بعض الأساتذة المتخصصين في الميدان ( منهجية، إحصاء وإعلام) وبعض الصحفيين في الميدان.

أما تصميم الاستبيان فقد تكون من أربع أقسام: ويحتوي القسم الأول من الاستبيان على معلومات متعلقة بخصائص عينة الدراسة من الجنس، العمر، الأقدمية...الخ.

أما القسم الثاني من الاستبيان مجسد لتبيان دور وسائل الإعلام في تحريض الجمهور على ممارسة العنف في ملاعب كرة القدم الجزائرية وضم: 06 فقرات.



أما القسم الثالث فخصص لدور وسائل الإعلام في زرع الانتقام بين الجماهير الرياضية وضم: 07 فقرات.

أما القسم الرابع فجاء عن دور وسائل الإعلام في إنتشار التعصب لدى الجمهور وضم: 12 فقرة. عموما الاستبيان تضمن 25 فقرة وأربع أقسام الأول لخصائص العينة والآخرين حول فرضيات الدراسة.

ولقد تم استخدام سلم ليكرت ذو الخمس درجات، وذلك على النحو الآتي:

جدول رقم (01): يوضح التدريجات في الاستبيان المستخدم في الدراسة:

كبير جدا	كبير	متوسط	قليل	قليل جدا
5	4	3	2	1

للتذكير كانت كل العبارات موجبة، وهنا ما على المستجيب في الدراسة إلا أن يضع علامة (x) أمام الخيار الذي يراه مناسباً للبند داخل المحور .

طريقة الاستجابة: يوجد أمام كل بند من بنود الاستبيان 5 إجابات متدرجة يختار المبحوث أحد هذه الإجابات.

#### 6- الخصائص السيكومترية لأداة القياس

صدق وثبات الأداة:

تم استخدام الصدق الظاهري للاستبيان، من خلال تحكيمه من طرف أساتذة مختصين وعددهم خمسة أساتذة، بحيث قدموا ملاحظات واقتراحات في الاستبيان الموجه للأفراد العينة المتمثلة في الصحفيين الرياضيين، وتم صياغة الاستبيان في شكله النهائي، وهذا يسمى الصدق الظاهري أو صدق المحكمين.

وفيما يلي قائمة السادة المحكمين:

جدول رقم (02): يبين السادة المحكمين لاستبيان الدراسة

الرقم	الاسم واللقب	جهة العمل
01	محمد أكلي بن عكي	جامعة الجزائر 03.
02	محمد عماري	جامعة الجزائر 03.
03	محمد العياضي	جامعة الجزائر 03.
05	أحمد فلاق	جامعة الجزائر 03.
06	عيسى الهادي	جامعة زيان عاشور- الجلفة
07	فيصل قاسمي	جامعة تبسة

## 7 - أدوات التحليل الإحصائي

١ معالجة البيانات تم الاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Stasti- SPSS cal Package for social Sciences) النسخة 22.

وقد تم استخدام الأدوات الإحصائية التالية:

التكرارات والنسب المئوية لإجابة عينة الدراسة المتعلقة بالمعطيات العامة. وكذا محاور أداة القياس عموما استخدمنا الآتي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- المجالات الافتراضية.

## 8- تفسير النتائج:

من خلال تتبع مختلف الفئات والعناصر الموزعة عبر عدة محاور تخدم الفرضيات تماشيا والخطة العامة للبحث، يمكن القول إنه قد تم التوصل لإلا علاقات دقيقة بين خطاب وسائل الإعلام الرياضية المتخصصة والكثير من المؤشرات الاجتماعية والنفسية الدافعة إلى سلوك العنف، أو إحدى مغذياته كالتعصب والثأر والانتقام، وغيرها.

وإذا كان الباحث قد انطلق من ثلاثة فروض فرعية، فإنه بالضرورة قد توجت كل فرضية بمجموعة من التساؤلات، متكاملة فيما بينها، لتحقيق الهدف العام والرئيسي للبحث الذي هو تحليل العلاقات الارتباطية بين لغة الصحافة الرياضية والعنف في ملاعب كرة القدم في الجزائر.

بالنسبة للفرض الأول الذي مؤداه: أنه يوجد دور كبير للصحافة الرياضية في تحريض الجمهور على ممارسة العنف داخل ملاعب كرة القدم الجزائرية، خلصنا إلى الانتشار الكبير الصحافة الرياضية بشكل واسع من خلال متابعة أفراد البحث للأخبار الرياضية بصفة مستمرة، مما يدفع إلى القول أن الصحافة الرياضية إذا أدت دورها التربوي والتوعوي والتثقيفي والإعلامي والإخباري والترفيهي والترويحي، كل ذلك بلغة إعلامية خالية من التحريض والتعصب وخالية من زرع الروح الانتقامية والثأر، فإنها عندئذ تستطيع أن تؤدي رسالة غرس وتكريس الروح الرياضية وتأسيس الأبعاد التربوية والأخلاقية والاجتماعية للممارسة البدنية والرياضية في الجزائر، وليست ملاعب كرة القدم فحسب.

أما بالنسبة للفرضية الثانية التي تنص على أنه: لوسائل الإعلام دور كبير في زرع الانتقام بين الجماهير الرياضية فقد توصل الباحث إلى وسائل الإعلام لا تسهم بشكل كبير في زرع الانتقام بين الجماهير الرياضية ويعود ذلك بحسب المبحوثين البالغ عددهم 140 صحفيا نظرا للالتزام الغالبية بأخلاقيات المهنة من جهة، وتحفظهم على استخدام المصطلح المتعلق بالانتقام لأن مهنة الصحافة نبيلة مستثنين في ذلك أشباه الصحفيين ممن يسيئون إلى مهنة المتاعب، معترفين في الوقت ذاته أن دوافع تلك الكتابات هي أن الكثير من الصحفيين لا يتحرون المهنية والموضوعية في

نقل التصريحات والتصريحات المقابلة، مثلما ينص عليه قانون الإعلام، بل إن تحول الصحفي إلى مناصر يدفعه لثلا يعطي الفرصة الكاملة للطرف الأخر ليقل كلمته ويعبر عن موقفه من أية قضية تتناولها الصحيفة، مما يكون دافعا في نهاية المطاف إلى الانتقام، وهذه الظاهرة أشار إليها بوضوح أيضا مدربون ولاعبون ومسكرون تحدث إليهم الباحثين دراسته مما يؤكد ما ذهب إليه الصحفيين المشاركين في الدراسة.

أما بالنسبة للفرضية الثالثة التي مؤداها أنه: يوجد دور كبير للصحافة الرياضية في تنامي التعصب في ميادين كرة القدم في الجزائر، فقد توزع إثبات هذه الفرضية على محاور فرعية أربعة هي أن وسائل الإعلام الرياضية المتخصصة تعتمد على الإثارة بغرض الترويج لها وزيادة أرقام المبيعات التي تعتبر الهاجس الأكبر لمسؤولي هذه الصحف، ولعل من دوافع الجري وراء الإثارة أن يتم تجاوز وتغافل الاهتمام بمساحات الترويج والترفيه في طيات تلك الصحف التي كثيرا ما لا تعمل، في اعتبارنا ثالث، على بث قيم التوعية والتحسيس بالتماسك الاجتماعي والتوعية بأخطار امتداد العنف في ملاعب كرة القدم. وأخر تلك الاعتبارات التي تدفع إلى الاعتقاد بمسؤولية الصحف الرياضية المختصة في ظاهرة العنف هو أن عددا غير قليل من المبحوثين أشار بوضوح إلى أن بعض وسائل الإعلام تتعامل على فرق وتناصر فرقا أخرى، مما يكون له الأثر السيء على نفسيات الجماهير والمسكرون وحتى اللاعبين في التعاطي سلبا مع ما ينشر.

فالظروف العنيفة التي مر بها المجتمع الجزائري، مثلما تقدم في الإطار النظري، تمثل خلفية لا يمكن التغافل عنها أثناء الحديث عن ظاهرة العنف في الجزائر. وهنا تتحول ملاعب كرة القدم إلى مجرد ساحات للتنفيس من مكبوتات اجتماعية عديدة من خارج الإطار الرياضي، وبعيدا عن مسؤولية وسائل الإعلام في ذلك.

#### الختامة:

اتفق أغلب أفراد العينة بمختلف فئاتهم على أن مسؤولية وسائل الإعلام الرياضية المتخصصة كبيرة ومؤثرة على أداء لعبة كرة القدم في الجزائر، حيث وجدت أغلبية المبحوثين أن كثيرا من سلوكيات العنف ومظاهره تنغذى أساسا من نوع من الكتابات الصحفية، يستند على الإثارة والتحمس الزائد واللعب على العواطف وإثارة النعرات وبث قيم عدوانية تؤسس فيما بعد للثأر والانتقام والتعصب وغيرها. لكن من جانب آخر، يمكن اعتبار هذه النظرة قاصرة أو غير منصفة، لأن الصحفي مهما أخطأ لا يتحمل مسؤولية انتشار ظواهره العنف والشغب في الملاعب لوحده. فالعنف مرتبط بعوامل خارج الإطار الرياضي، باعتباره ظاهرة اجتماعية مرتبطة بتركيبة المجتمع ومخلفات البيئة النفسية والسيوسولوجية التي يتغذى منها الأفراد.

علاوة على هذا، فقد توصلت دراسات اجتماعية حديثة إلى أن وسائل الإعلام لا يمكن لها أن تغير من قناعات الجمهور فهي "لا تصنع التغيير" إنما "تعزز قناعات موجود أصلا لدى الأفراد"، مثلما رأينا في النظرية الوظيفية للرياضة. ومع هذا، إذا كان الصحفي يتحمل مسؤولية "أخلاقية" في تغذية حاجة الجمهور إلى الثأر أو الانتقام، فإن للمسكرون والمدربين وحتى اللاعبين أنفسهم مسؤولية أخرى لا تقل عن مسؤولية الصحفي، فهؤلاء يتحملون أدوارا لا تقل أهمية عن دور وسائل الإعلام،

بل إنها تتفوق عليها أحيانا، كما أن الظروف المادية والفنية التي تجرى بها المنافسات الرياضية في الجزائر لا توفر المجال الأنسب للنشاط الكروي، حيث أن النقائص والأعطاب والسلبيات تعمل على رفع مستوى التوتر لدى اللاعب الممارس أو الجمهور المتفرج، مما يجعله أكثر تهيؤا وقابلية للتطرف والاتجاه إلى العنف.

الخلاصة العامة أن ظاهرة العنف تمثل التقاء اجتماعيا للعديد من المسببات، قد يكون على رأسها دور وسائل الإعلام، لكن الأسباب الأخرى تبقى جوهرية ومؤثرة، ولا يمكن التوصل إلى حل نهائي لظاهرة العنف بالاكتفاء بمسؤولية الصحافة الرياضية في ذلك، فالظاهرة أعمق وحلها يجب أن يكون في مستوى خطورتها وعمقها..

### الأفاق المستقبلية:

بناء على الدراسة النظرية والتطبيقية ومن منطلق أن البحث الجيد هو الذي تتفرع على اثر القيام به بحوث أخرى وباعتبار أن الصحافة الرياضية مسؤولة لوحدها عن تنامي ظاهرة العنف في ملاعب كرة القدم في الجزائر، على الرغم من إشارة كثير من المدربين والمسيرين واللاعبين إلى ذلك، فالتركيبية الاجتماعية التي تشكل المجتمع الجزائري تقف بخلفياتها الثقيلة مسؤولة بدورها على تنامي بذور العنف والتطرف والتعصب في مختلف الميادين والمجالات، ومنها الملاعب الرياضية. لهذا، وجد الباحث أنه من الأهمية بمكان، في إطار مواصلة البحث في هذا الميدان، تعميق النظر في الأسباب والخلفيات الاجتماعية المؤثرة في تنامي ظاهرة العنف في ملاعب كرة القدم في الجزائر.

### قائمة المراجع:

- (1) الخولي أنور. الرياضة والمجتمع. سلسلة عالم المعرفة. الكويت. 1996.
- (2) السيد رمضان. إسهامات الخدمة الاجتماعية. دار المعرفة الجامعية الإسكندرية. بدون طبعة. 1995.
- (3) أحمد أبو زيد: البناء الاجتماعي، مدخل لدراسة المجتمع. الجزء الثاني. الهيئة المصرية العامة للكتاب. مصر. ط 2.
- (4) جابي عبد الناصر: العنف وجدوره، مجلة انسانيات. المؤسسة الوطنية للفنون المطبعية. الجزائر. عدد 10 افريل 2000.
- (5) جليل وديع (شكور): الجريمة والعنف، دار النهضة للطباعة والنشر، بيروت، ط2، 1983.
- (6) جيهان احمد رشدي: الأسس العلمية لنظريات الإعلام. دار الفكر العربي القاهرة، القاهرة، 1978.
- (7) زين العابدين درويش: علم النفس الاجتماعي مطابع زمزم ط 1، 1983.
- (8) حسنين توفيق إبراهيم: ظاهرة العنف السياسي في النظم العربية. مركز الدراسات الوحدة العربية. بيروت. لبنان. 1996.
- (9) محمد سيد محمد، الاعلام والتنمية، ط4، دار الفكر العربي، مصر ، 1988
- (10) علاء الدين القبانجي: العنف السيكولوجية والعلاج. العدد 47. القاهرة. مصر 2000.
- (11) رشيد زرواتي. مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. دار الهدى. الجزائر. 2007.
- (12) المجلة العربية، مجلد الجيل بعنوان «العدوانية أصولها وجذورها» المجلد7، العدد 10، 1987.
- (13) قانون 89/03 المؤرخ في 14/02/89 المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضة - الباب 1 - المادة 03 - الأحكام العامة.
- (14) ابن منظور، لسان العرب، المجلد التاسع، دار البصائر، بيروت، ط3، 1994.

## أثر الرقابة الإدارية على الأداء الوظيفي لإطارات دور الشباب

الدكتور: مسعود شريف: استاذ محاضر قسم أ، جامعة البويرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. الاستاذ: حكيم العيداني: استاذ موقت، جامعة البويرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

### الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الرقابة الإدارية على مستوى الأداء الوظيفي لإطارات دور الشباب، وذلك بتسليط الضوء على رقابة الاطارات وتقييم ادائهم وابرز اثر الرقابة الادارية على زيادة أوتدني مستوى الاداء، حيث أجرى الباحثان دراستهم على عينة شملت: (30) مربي موزعين على دور الشباب لكل من البويرة، الأغواط وعين وسارة، منتهجان في ذلك المنهج الوصفي وهذا من خلال توزيع استمارات استبيان على المربين وإجراء مقابلة مع المستشارين، بغرض إثراء الموضوع وتدعيمه أكثر، وتم استخدام النسب المئوية (%) واختبار كا<sup>2</sup>، كوسائل إحصائية لتحليل نتائج الدراسة.

وفي الأخير توصل الباحثان إلى صحة الفرضيات المقترحة حيث تأكد أن للرقابة مكانة في دور الشباب، بالإضافة إلى أن الأسلوب الرقابي المطبق يؤثر على الأداء الوظيفي لإطارات دور الشباب، وعليه أوصى الباحثان بضرورة تكوين لجان متخصصة توكل لها مهمة تصميم الهيكل الرقابي، تنظيماته، وإجراءاته، والإشراف على تطبيقه وجعله مفهوم وواضح من قبل المربين وكذا ضرورة وضع أسلوب رقابي أكثر تحفيزاً للمربين، وكذا توعية المربين بأهمية الرقابة الإدارية كعنصر مهم من عناصر الإدارة الناجحة والفعالة.

**الكلمات المفتاحية (الدالة):** الرقابة الإدارية، الأداء الوظيفي، إطارات دور الشباب.

### Abstract:

This research aimed to recognize the impact of administrative surveillance on the level of performance of youth houses workers, by putting workers' surveillance in the spot light, and evaluating their performance, to show whether it increases or decreases with this surveillance. The research was performed on a group of 30 trainers from different youth houses that belong to the regions of Bouira, El-Aghwat and Ainoussera. In this process, the researchers followed a descriptive analytic methodology, by distributing survey papers on the trainers and having interviews with consultants. In order to bring more value to the results obtained. In this same purpose, percentages and K2 test were used as statistic means to analyze the research results. Finally, the suggested hypotheses were proven right, the researchers concluded that the surveillance had an important influence, furthermore, the method in which this surveillance is carried out has an impact on the level of performance in youth houses. Based on these results, the researchers recommend forming specialized comities, their main role is the conception and organization of all aspects of administrative surveillance.

and making sure its procedures are well understood by the trainers. On the other hand, it is as important to have more competitive methods of surveillance to push the trainers to enhance their performance. As well as working on the sensibilisation about the importance of surveillance, as an essential element in an effective successful administration.

*Key words: Administrative surveillance, performance, workers of youth houses*

## مقدمة وإشكالية البحث:

إنه من غير الممكن القول أن الظروف البيئية المحيطة بالمنشأة هي السبب في عدم تحقيق أهداف المنشأة، وغالباً ما تتبلور عن وظيفة التخطيط خطة أو مجموعة خطط واضحة لتحقيق الأهداف المحددة كمياً وزمنياً وهنا قد يتساءل البعض هل وجود خطة يعني أن الهدف قد تحقق؟ وهل تنفيذ الخطة يعني أن الإنجاز المحقق هو فعلاً الإنجاز المخطط؟ للإجابة على هذين السؤالين نستطيع القول أن هناك مجموعة احتمالات فقد يتساوى الإنجاز المحقق مع الهدف، وقد يقل الإنجاز المحقق عن الهدف، وقد يكون الإنجاز المحقق أكبر من الهدف وأخيراً قد يكون الإنجاز المحقق يساوي صفر، بذلك نستنتج أن وجود الخطة لا يعني مطلقاً أن الهدف قد تحقق كما أن الإنجاز المحقق قد لا يساوي الإنجاز المخطط لتحقيق الأهداف مما يعني وجود خلل في الموازنة بين الإنجازين ولتحقيق هذا التوازن فإن الوسيلة إلى ذلك هو وجود وظيفة رقابية تتكامل مع وظيفة التخطيط. يعتبر الفساد الإداري أهم عوائق التنمية في الدولة النامية، وللأسف فإن أكثر الدول حاجة إلى التنمية هي الدول النامية وهي أكثرها فساداً، مع حاجة تلك الدول إلى مسارعة الخطى لتقليل الفجوة الحضارية بينها وبين الدول المتقدمة.

ومن أهم وسائل مقاومة الفساد الإداري تفعيل الرقابة الإدارية، وتقويتها لتؤتي ثمارها. وقد كثرت النظريات والدراسات في مجال الرقابة الإدارية وتنوعت، وجلها يدور حول النظريات الحديثة في الرقابة الإدارية.

فالرقابة ما زالت تعتبر المشكلة الرئيسية للعديد من المنشآت والعملية الرقابية في المشاريع الكبيرة ما زالت عملية معقدة فهي لا ترتبط فقط بالنظام الرقابي وبالهيكل التنظيمي والأساليب القيادية، وإنما بالمخطط والأهداف التي تعتبر القوة المركزية للمؤسسة.

إن الرقابة الإدارية على الأداء الوظيفي هي عبارة عن فحص موضوعي منظم وهادف يهتم بتقييم محايد حول أداء الفرد بغية الوصول لأداء خال من الانحرافات، ويمكن الإدارة من التطوير والزيادة في الأداء.

وانطلاقاً مما تقدم يمكن صياغة إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

- كيف تؤثر الرقابة الإدارية على الأداء الوظيفي للإطارات الشباب؟.

ومن التساؤل الرئيسي يمكن صياغة مجموعة من التساؤلات الفرعية:

- هل للرقابة مكانة في دور الشباب؟

- هل للأسلوب الرقابي تأثير على الأداء الوظيفي للإطارات دور الشباب ؟

## 2- فرضيات الدراسة:

تعرف الفرضية على أنها «ذلك الحل المسبق لإشكالية البحث» (Maurice Angers, 1996, p 102)،

وهناك من يرى أنفروض البحث هي "تنبؤ لعلاقة قائمة بين متغيرين" (Andrée Lamoureux,

## 2-1- الفرضية العامة:

- تؤثر الرقابة الإدارية على الأداء الوظيفي لإطارات الشباب.

## 2-2- الفرضيات الجزئية:

2-2-1- للرقابة الادارية مكانة في دور الشباب.

2-2-2- الأسلوب الرقابي يؤثر على الأداء الوظيفي لإطارات دور الشباب.

## 3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في التعرف على أثر الرقابة الإدارية على الأداء الوظيفي لإطارات الشباب وكانت دراسة الحالية على مستوى دور الشباب، وذلك بتسليط الضوء على رقابة هذا الأخير وتقييم أدائه وأثاره في زيادة أوتدني مستوى أدائه.

كما تتجلى أهمية البحث في أنه تناول الكيفية التي تتم بها عملية الرقابة داخل دور الشباب، ومدى تماشيقها مع أدواتها المناسبة لتقييم الأداء، وكذا اقتراح الحلول لخلق نظام رقابي وفعالية وكفاءة يساعد في تجويد الأداء الوظيفي، وينمي من قدرة اطارات الشباب على الارتقاء بمستواهم ومن ثم النهوض بأداء دور الشباب.

## 4- أهداف الدراسة:

لا يخلو أي عمل قيم من هدف يوجه القائم له، وأي سلوك غير هادف يعد بمثابة ضرب من الضياع، كذلك فالطالب الباحث الذي يقدم على إنجاز بحث في هذا المستوى يكون قد حدد جملة من الأهداف، التي تعتبر بمثابة ضوابط توجه عمله حتى النهاية. الهدف الرئيسي من هذا البحث هو تسليط الضوء على أثر الرقابة الادارية على الاداء الوظيفي للإطارات دور الشباب، كما يهدف إلى:

1- التعرف على مكانة الرقابة الادارية في دور الشباب.

2- التعرف على أثر الاسلوب الرقابي المطبق على الأداء الوظيفي لاطارات دور الشباب.

## 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

5-1- الرقابة الادارية:تعريفهنري فليل: «الرقابة هي التحقيق كما اذا كان كل شيء يحدث طبقا للخطة الموضوعة والتعليمات الصادرة والمبادئ المحددة وان غرضها هو الإشارة الى نقاط الضعف والاختفاء بقصد معالجتها ومنع تكرار حدوثها كما انها تطبق على كل شيء -الاشياء- الناس والافعال» (ابو مصطفى، 2001، ص246)

5-2- الأداء الوظيفي:يرتبط مفهوم الأداء بكل من سلوك الفرد والمنظمة ويحتل مكانة خاصة داخل أية منظمة باعتباره الناتج النهائي لمحصلة جميع الأنشطة بها وذلك على مستوى الفرد والمنظمة والدولة، وقد تعددت تعريفات الباحثين للأداء، حيث عرف (أندروود) الأداء بأنه: تفاعل لسلوك الموظف، وأن ذلك السلوك يتحدد بتفاعل جهده وقدرته. (باجابر، 1416هـ، ص24)، كما عرف (هاينز) الأداء بأنه: الناتج الذي يحققه الموظف عند قيامه بأي عمل من الأعمال. (الماضي، 1417هـ، ص13)

3-5- دور الشباب: «مؤسسات ذات طابع اجتماعي تربوي وتسليية تابعة لديوان الشباب وهي مخصصة لتنظيم أوقات فراغ الشباب وشغلها بصفة نافعة في إطار مهام الديوان» (الجريدة الرسمية الجزائرية، 2007، ص14).

4-5- شعبة الشباب، وتشمل: (الجريدة الرسمية الجزائرية، 2010، ص11).

1-4-5- سلك مستشاري الشباب.

2-4-5- سلك مربّي تنشيط الشباب وتضم:

أ- مربّي رئيسي لتنشيط الشباب.

ب- مربّي تنشيط الشباب.

5-5- شعبة التفتيش، وتشمل: (الجريدة الرسمية الجزائرية، 2010، ص11).

- سلك مفتشي الشباب والرياضة.

6-منهج البحث واجرائته الميدانية:

6-1- منهج البحث: للإجابة على إشكاليات الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي في الجانب النظري، وعلى المنهج الوصفي التحليلي في الجانب التطبيقي والذي رأينا فيه الأسلوب الأنسب لتحليل مثل هذه الدراسة.

6-2- متغيرات البحث: بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.

6-2-1- المتغير المستقل: وكان المتغير المستقل في بحثنا متمثلا في الرقابة الادارية.

6-2-2- المتغير التابع:

وكان المتغير التابع في بحثنا متمثلا في الأداء الوظيفي.

6-3- مجتمع البحث:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات ويعرفه الآخرون على أنه: جميع المفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث (أحمد بن مرسل، 2005، ص166).

واشتمل المجتمع الإحصائي في بحثنا على دور الشباب في كل من البويرة، الأغواط، وعين وسارة. 4-6- عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (رشيد زرواتي، 2007، ص334).

وقد تم اختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية، حيث شملت (30) اطارا موزعين على (03) دور



للشباب:

- دار الشباب بالبويرة = 10 اطارات .
  - دار الشباب بالأغواط = 10 اطارات.
  - دار الشباب بعين وسارة = 10 اطارات.
- 5-6- حدود البحث:

- الحدود المكانية: دور الشباب في كل من مدينة البويرة الاغواط وعين وسارة.
- الحدود الزمانية: 2016/01/05 إلى 2016/02/01.
- الحدود البشرية: عينة من اطارات الشباب والبالغ عددهم 30 إطار.

6-6- أدوات البحث:

1-6-6- الاستبيان: لقد استعملنا الاستبيان كأداة في هذه الدراسة، لأنه أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية (حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسي، ص 203-205).

\* أشكال الاستبيان:

- الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون بـ: نعم أو لا.  
- الأسئلة المفتوحة: وهي عكس المغلقة إذ يعطي المستجوب الحرية التامة للإجابة عليها والإدلاء برأيه الخاص.

- الأسئلة المتعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر، 2000، ص 83).

6-6-2- المقابلة: عرفها مورييس نجرس بأنها: تلك التقنية المباشرة التي تستعمل لمسائلة أفراد على انفراد وفي بعض الحالات بمجموعات بطريقة نصف موجهة. (Maurice Angers 1997, p 140).  
واجرى الباحث المقابلة مع (03) مستشارين على مستوى دور الشباب محل الدراسة.

6-7- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

6-7-1- صدق الاستبيان: إن المقصود بالصدق هو أن يقيس الاختبار بالفعل الظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار (محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب، 1999، ص 224). ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه (فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة، 2002، ص 167).

للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين.

\* الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض الاستبيان على اربعة اساتذة محكمين مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض تحكيمه وذلك لمراعاة إمكانية توافق العبارات

بالمجاور، وكذا المجاور بالفرضيات وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات. وقد تم تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكم بنوفق المعايير المنهجية للبحوث وهو ما أسفرت عنهم جانباً بصدقا الاستبيان.

#### 8-6- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمتد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة... الخ، وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية:

1-8-6- النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية): بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالأساتذة، قمنا بعملية تفرغها وفرزها، حيث يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية (فريد كامل أبو زينة وآخرون، 2006، ص 68):

$$\text{النسبة المئوية \%} = \frac{\text{التكرارات } 100 \times}{\text{عدد الأفراد}}$$

ولمطابقة النتائج مع الجانب النظري نقوم بحساب  $\text{كا}^2$  بعد ذلك نجد  $\text{كا}^2$  المجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0.05) ودرجات الحرية.

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها (فريد كامل أبو زينة، وآخرون، 2006، ص 212-213).

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}}{\text{عدد الأفراد}}$$

#### 8-6-2- اختبار $\text{كا}^2$ :

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان، ويتكون هذا القانون من:

- التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.

- التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات التي سمع على عدد الإجابات المقترحة (الاختيارات).

جدول  $\text{كا}^2$  يحتوي هذا الجدول على:

-  $\text{كا}^2$  المجدولة: وهي قيمة ثابتة نقرأها مع  $\text{كا}^2$  المحسوبة لاتخاذ القرار الإحصائي.

- درجة الحرية: وقانونها هو [ ن - 1 ]، حيث ن بعدد الإجابات المقترحة.

- مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندنا وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01

● الاستنتاج الإحصائي:

بعد الحصول على نتائج  $\text{كا}^2$  المحسوبة نقوم بمقارنتها ب  $\text{كا}^2$  المجدولة فإذا:

- إذا كانت  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية  $H_0$  ونقبل الفرضية البديلة  $H_1$  التي تقول بأن الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.

وإذا كانت  $\chi^2$  المحسوبة أقل من  $\chi^2$  الجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية  $H_0$  التي تقول بأنه لا توجد فروق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

#### 7- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

7-1- المحور الأول: للرقابة الادارية مكانة في دور الشباب.

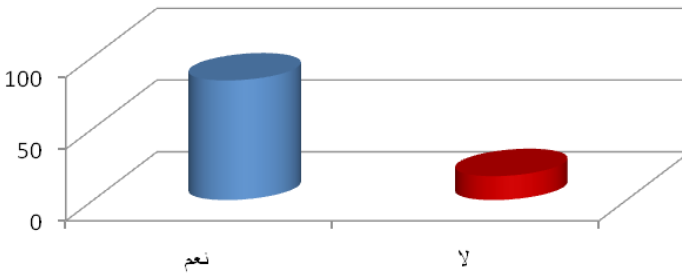
- السؤال رقم (01): هل ترى أن الرقابة على أداء اطارات دور الشباب أمر ضروري وإلزامي؟

- الهدف منه: معرفة أهمية الرقابة الادارية داخل دور الشباب لدى سلك المربين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة ( $\alpha$ )	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	25	83.33%	13.33	3.84	0.05	1	دال
لا	05	16.67%					
المجموع	30	100%					

- الجدول رقم (01): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للسؤال رقم (01).

الشكل رقم (10): التمثيل البياني للسؤال رقم (02)



#### تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 83.33% من سلك المربين أكدوا بأن الرقابة على أداء اطارات دور الشباب أمر ضروري وإلزامي، أما نسبة

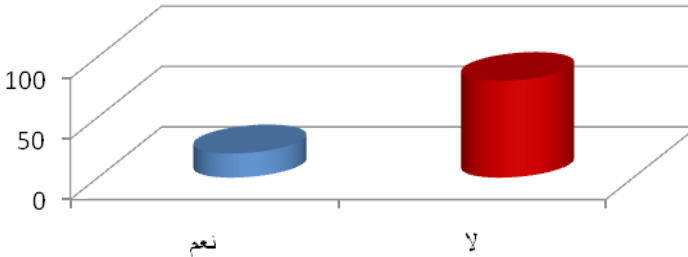
16.67% غير مقتنعين بأهمية الرقابة على أداء اطارات دور الشباب.

الاستنتاج من خلال التحليل السابق نستنتج أن معظم المربيين يرون ان الرقابة أمر ضروري والزامي داخل دور الشباب، وذلك لأنه يزيد من مردود العمل لديهم في وجود الرقابة الادارية.  
 2-7- المحور الثاني: الاسلوب الرقابي يؤثر على الاداء الوظيفي لإطارات دور الشباب.  
 -السؤال رقم (02):هل الأسلوب الرقابي المتبع يحظى بالقبول من طرفك؟.  
 - الهدف منه: معرفة إن كان الاسلوب الرقابي المتبع يحظى بالقبول لدى سلك المربيين أم لا .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة (p)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	06	20%	10.8	3.84	0.05	1	دال
لا	24	80%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (02):يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم (02).

### الشكل رقم (02): التمثيل البياني للسؤال رقم (02)



### تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول أعلاه ويؤكدته اختبار كا<sup>2</sup> نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 80% من مجموع العينة يرون أن الاسلوب الرقابي المطبق لا يحظى بالقبول لديهم، وذلك لان الحجم الساعي مرتفع لدى سلك المربيين حيث يقدر ب (36) ساعة بالإضافة الى كثرة الوثائق البيداغوجية من (الكراس اليومية، مشروع بيداغوجي، البطاقة الفنية، دفتر الفوج.....الخ)، أما النسبة المقدرة بـ 20% من سلك المربيين يرون ان الاسلوب المتبع يحظى بالقبول لديهم لأنه في نظرهم قليل.

\* الاستنتاج: من خلال التحليل السابق نستنتج أن معظم المربيين يرون أن الاسلوب الرقابي المطبق

لا يحظى بالقبول لديهم، وذلك راجع للحجم الساعي المرتفع بالإضافة إلى كثرة الوثائق البيداغوجية.  
8- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

8-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية:

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة أثر الرقابة الإدارية على الأداء الوظيفي لإطارات دور الشباب، قمنا بطرح سؤالين جزئيين، متفرعة عن الإشكالية ثم اقترحنا فرضيتين لدراستهما ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الواقع الميداني.

1-1-1 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

نتائج المحور الأول			
الدالة	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الأسئلة
مفتوح			السؤال رقم 01
دالة	3.84	13.33	السؤال رقم 02
دالة	3.84	6.53	السؤال رقم 03
دالة	3.84	16.13	السؤال رقم 04
دالة	3.84	30	السؤال رقم 05
مفتوح			السؤال رقم 06

الجدول رقم (03): الدلالة الإحصائية لأسئلة المحور الأول.

انطلاقا من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن " للرقابة الإدارية مكانة في دور الشباب ». ومن خلال النتائج المتحصل عليها، والفروق ذات الدلالة الإحصائية بين النتائج (اختبار ك<sup>2</sup>)، تبين أن معظم المربين يرون ان الرقابة أمر ضروري والزامي داخل دور الشباب، وذلك لأنه يزيد من مردود العمل لديهم في وجود الرقابة الإدارية، والتركيز على الأهداف، بالإضافة إلى تسهيل عمليات الرقابة، حيث أكدوا ذلك وبنسبة %83.33. كما أكد أيضا معظم المربين أن الإدارة لديهم تولي الأهمية اللازمة والكافية لوجود نظام رقابي على أداء الإطارات. ومن هنا واستنادا إلى إجابات المربين نستنتج أن الرقابة لها مكانة في دور الشباب.

وبالتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الجزئية الأولى بنسبة كبيرة.

8-1-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

نتائج المحور الثاني			
الدالة الإحصائية	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الأسئلة
مفتوح			السؤال رقم 07
دالة	3.84	8.53	السؤال رقم 08

السؤال رقم 09	10.8	3.84	دالة
السؤال رقم 10	16.33	3.84	دالة
السؤال رقم 11	6.53	3.84	دالة
السؤال رقم 12	مفتوح		

الجدول رقم (04): الدلالة الإحصائية لأسئلة المحور الثاني.

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أن « الأسلوب الرقابي يؤثر على الأداء الوظيفي لإطارات دور الشباب». ومن خلال النتائج المتحصل عليها والدلالة الإحصائية بين النتائج (اختبار كاي<sup>2</sup>)، تبين فعلاً أن معظم المرربين يرون أن الأسلوب الرقابي المطبق لا يحظى بالقبول لديهم، وذلك راجع للحجم الساعي المرتفع بالإضافة إلى كثرة الوثائق البيداغوجية وذلك بنسبة %80. كما تؤكد أيضاً أن معظم المرربين يرون بأن النظام الرقابي المطبق يشعرهم بأنهم محاصرين ومقيدين وذلك بنسبة %70. ومن هذا المنطلق واستناداً إلى ما أدلى به المرربين نستطيع الحكم على أن الأسلوب الرقابي يؤثر على الأداء الوظيفي لإطارات دور الشباب.

وبالتالي نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت إلى حد كبير.

9- عرض نتائج المقابلة التي أجريت مع مستشاري الشباب:

السؤال رقم (01) كنموذج: هل يؤثر الأسلوب الرقابي على أداء عمال المرربين داخل دور الشباب؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير الأسلوب الرقابي على أداء عمل المرربين داخل دور الشباب.

التحليل: بعد مقابلة المستشارين تأكد على ألسنتهم أن الأسلوب الرقابى يؤثر على أداء المرربين داخل دور الشباب، وذلك بحكم تواجدهم الدائم بالمؤسسة.

خاتمة:

من خلال هذا البحث تم التطرق إلى موضوع أثر الرقابة الإدارية على الأداء الوظيفي لإطارات دور الشباب وذلك لمعرفة ما إذا كانت الرقابة الادارية تؤثر على الأداء الوظيفي لإطارات دور الشباب. فالرقابة هي إحدى مكونات العملية الإدارية التي ترتبط وتتكامل مع مختلف أنشطة الإدارة الأخرى، لتشكيل نمط تسيير فعال للمنظمة وذلك اعتماداً على عدة أساليب أهمها المتابعة والتقييم وذلك بغية تحديد الانحرافات والأخطاء والعمل على تصويبها وتصحيحها من خلال مجموعة الخطوات المتتالية هذا من جهة، أما الأداء الوظيفي فهو محصلة تفاعل لسلوك الفرد مع جهده وقدراته وإمكانياته المعرفية، حيث تنتج عنه مجموعة من المسؤوليات والواجبات والمهام لتحقيق نتائج مرجوة على مستوى الوظيفة وعلى مستوى المنظمة كذلك. كما أنه قد يعبر أحيانا عن الكفاءة والفعالية، ولتحديد هاتين الأخيرتين، كان لا بد من تصميم نظام رقابي يتبعه المنظمة لقياس أداء الأفراد وهو ما يعبر عنه بتقييم الأداء الوظيفي الذي أصبح يمثل للمنظمات المعاصرة ذات البعد الاستراتيجي من أهم أولويات مهامها، لأن أهمية هذا الأخير تظهر في كونه أحد أبعاد تنمية وتطوير الموارد البشرية.

لقد اتضح لنا من خلال القيام بهاته الدراسة الميدانية أهمية تقييم أداء الفرد كأحد أوجه الرقابة الإدارية على الأداء الوظيفي لأن الرقابة الإدارية، أو بالأحرى الأسلوب الرقابي المطبق بالكلية يؤثر على أداء اطارات الشباب.

### التوصيات:

قد لا يتفق الكثير مع القول بأن القصور في النظام الرقابي المطبق راجع لوجود خلل فيه، أو في إجراءاته. كما ترجع عدم فعاليته لعدم فهمه وإدراكه بالكيفية المناسبة. حيث لاحظنا بأن هذا النظام لا يستند للشروط والمعايير العلمية والمحددة لمتابعة أداء الأستاذ وتقييمه بالشكل المناسب. وعلى ضوء النتائج السالفة الذكر، يمكننا تقديم مجموعة التوصيات التي تتمحور حول:

- ضرورة وجود نظام رقابي من قبل إدارة المؤسسة يتوافق وتطلعات المرين، ويسهم ولو بالشيء القليل في رفع وتحسين مستوى الأداء لديه.
- تكوين لجان متخصصة توكل لها مهمة تصميم الهيكل الرقابي، تنظيماته، وإجراءاته، والإشراف على تطبيقه وجعله مفهوم وواضح من قبل المرين.
- اتباع أساليب ومناهج رقابية تسهم في تقييم الأداء بكل موضوعية ولا تسبب الإحراج للمرين.
- تشجيع ودعم الرقابة الذاتية.

### قائمة المراجع:

- 1- أحمد بن مرسل، مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية: بن عكنون، الجزائر، 2005.
- 2- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2000.
- 3- رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، الجزائر، 2007.
- 4- عبد الكريم ابو مصطفى، الادارة والتنظيم - المفاهيم - الوظائف- العمليات، 2001.
- 5- فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، أسس البحث العلمي، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع العلمية: الاسكندرية، 2002.
- 6- فريد كامل أبو زينة وآخرون، مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع: جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن، 2006.
- 7- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي: القاهرة، 1999.

### قائمة المذكرات:

- 8- الماضي، مساعد، 1417هـ «معوقات الاتصال الإداري انعكاساتها على الأداء الوظيفي: دراسة تحليلية مطبقة على المستويات الإدارية الوسطى والتنفيذية بإمارة منطقة الرياض» رسالة ماجستير، أكاديمية نايف للعلوم الأمنية الرياض.
- 9- باجابر، عادل، 1416هـ: «الاتجاهات نحو المهنة وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى الأخصائيين الاجتماعيين والأخصائيات الاجتماعيات العاملين بالمستشفيات الحكومية المركزية بالمنطقة الغربية» رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

### قائمة الجرائد:

- 10- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، العدد 2، 2007.
- 11- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، العدد 2، المادة 35، 2010.

### قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

- 12- Andrée Lamoureux. *Recherche et méthodologie en science humaines*, Edition Etudes vivantes, Québec, 1995
- 13- Maurice Angers - *Initiation Pratique à La méthodologie des sciences mimines* - 2<sup>e</sup> édition, Inc., Québec, 1996.

## الإشباع النفسى والبدنية لمادة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ المرحلة الثانوية

سحنون أمحمد معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3 :sahnoun.ieps@yahoo.fr

### Résumé

Dans cette recherche j'ai voulu étudier la satisfaction physique et psychologique de l'activité physique et sportive chez le lycéen.

Et pour cela j'ai exposé la définition de l'activité physique et sportive et ces objectifs ainsi que les avantages.

Après ces définitions j'ai cité les satisfactions nécessaires au adolescent lycéen a travers l'activité physique et sportive, et parmi les satisfaction on trouve :

- le besoin de sécurité
- Le besoin du respect de soi.
- le besoin de la réalisation de sois.

Après j'ai cité les buts et l'intérêt de l'activité physique et sportive au lycée et parmi ces buts on trouve le développement des déférentes qualités physiques, et les compétences cinétiques ainsi que le développement Montale.

Après j'ai parlé des conditions relative a la séance de l'activité physique et sportive.

### مقدمة

تطور نشاط الإنسان عبر العصور فبرزت الرياضة كمظهر من مظاهر تقدم المجتمع و ميزة من ميزات الحضارة.

وللنشاط البدني أشكال عديدة تتغير مع المراحل العمرية و تخضع لضوابط و قواعد تفرضها ضرورة اعتبار البنيات الجسمانية والحالات الصحية وتنسجم مع الوسط والبيئة. ويدل الاهتمام بدور التربية البدنية في المدارس على الاقتناع السائد بدور النشاط البدني والرياضي في نمو التلاميذ وعلى البحث عن الاستفادة منه في تحسين الصحة والمردود الدراسي و في التكيف الاجتماعي وترسيخ القيم النبيلة لدى الناشئة. وتبقى ممارسة الرياضة عنصرا فعالا في تحقيق وظائف الأنسجة والوقاية من أمراض عديدة قد تنتج عن اختلال تمثيل المواد السكرية داخل الجسم مثل السمنة المفرطة ومرض السكري وارتفاع ضغط الدم إلى جانب الفوائد المرتقبة على صعيد تنمية القدرات الذهنية والعقلية. ولا غرابة إذا أصبحت بلادنا لا تدخر جهدا في تشجيع أفراد المجتمع عامة و الدارسين خاصة على الإقبال المبكر على الرياضة و المواظبة على تعاطيها بالوسط المدرسي وحثهم على الانتماء للأندية الرياضية المدرسية و المدنية لاقتناع الجميع بأن هذا الاختيار التربوي يساهم في تمكين الأجيال



الصاعدة من النمو المتوازن ويجعلها أكثر إحساسا بالثقة في النفس وقدرة على نفع المجتمع.

فالأنشطة الرياضية تمثل عنصرا أساسيا في تكوين الفرد و تنمية قدراته بدنيا وصحيا وفكريا وأخلاقيا كما إنها تساهم في بناء المجتمع والربط بين أفراده و في التقريب بين الشعوب وتدعيم تضامنها وتحابها.

لذلك أصبحت التربية البدنية مادة قارة تدرس منذ السنة الأولى من التعليم الأساسي إلى غاية المرحلة الجامعية و يتمتع بتلقيها كل المرسمين بالمؤسسات التربوية عمومية كانت أو خاصة بما في ذلك مراكز التكوين المهني والمراكز التكوينية والتربوية الخاصة بالمعوقين. كما تدعمت الرياضية المدرسية والجامعية نظرا لدورها في تنشيط الحياة المدرسية من جهة وفي اكتشاف وصل المواهب الرياضية جهة أخرى.

إلا أنه في ظلّ عدم الإستقرار الذي تشهده المنظومة التربوية بالجزائر، وما أسفر عنها من برودة العلاقة بين التلاميذ والمواد التعليمية بشكل عام لدرجة النفور من خلال الغيابات المتكررة، خاصة تلاميذ الأطوار النهائية المقبلين على شهادة البكالوريا، عرفت مادة التربية البدنية والرياضية استثناء في هذا الوضع حيث حظيت هذه المادة إقبالا ملحوظا من طرف مختلف التلاميذ.ومن خلال احتكاكي ببعض زملائي أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالثانوي،ومن خلال الحديث معهم شدّ انتباهي هذه الظاهرة التي تعدّ إيجابية، حيث استطاعت هذه المادة التعليمية استقطاب مختلف شرائح التلاميذ، في وقت تشبّت رغباتهم اتجاه المواد الأخرى، ما دفعني إلى الرغبة في إجراء دراسة لمعرفة الدوافع التي تدفع التلاميذ للميول إلى هذه المادة دون المواد الأخرى.

## أولا : مفهوم التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالتربية العامة :

### 1. مفهوم التربية البدنية والرياضية :

إن التربية البدنية مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى و بطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلاميذ في العديد من المجالات ك مجال السلوك الحركي و اللياقة البدنية، فهي تنوع واسع من الأنشطة التطبيقية أما في المجال العاطفي الاجتماعي فتمثل العلاقة الديناميكية الناتجة عن التنظيم و المواجهة بين الفرق، أما في مجال القدرات المعرفية و بفضل حالات اللعب الملموسة و التي تتطلب غالبا حولا سريعة لمسائل معقدة. كما تشكل التربية البدنية والرياضية مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع و محل اهتمام البحوث العلمية و تخصصات مهنية متعددة.

هذا ما يساعد التلميذ على إثراء معارفه و توسيع إمكانياته، و بهذا تساهم في تكوين شخصيته و إدماجه الفعلي ضمن المجتمع، و هذا ما دفع بنا إلى دراسة هذا النوع من التربية في هذا الفصل و إسقاط الضوء على العديد من المفاهيم المتعلقة بها.1 (ص13)

أ.تعريف التربية لغويا :كلمة تربية مأخوذة من فعل ربى أي غذى الولد وجعله ينمو وربى الولد هذبه، فأصلها ربى يربو أي زاد ونما.

ب. إصطلاحا:تفيد التنمية وهي مرتبطة بكل كائن ... سواء كان حيوان أو نبات أو إنسان فلكل منها طرائق خاصة لتربية قريبة الإنسان تستدعي معرفة حقيقية لشخصيته.

وعن «تشارلز بيوتشر» فإنه يعرف التربية على أنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل ويقول أيضا « إعادة بناء الأحداث التي تكون الفرد، وعن طريق التربية يصبح الأفراد أقدر على تنظيم إتجاه التجارب الجديدة أما كل من أمين الخلوي وجمال الدين الشافعي فيعرفان « التربية على أنها تمكن الفرد على إستيعاب التجارب الجديدة2. (ص30)

ومن خلال هذه التعريف يمكن أن نستنتج أن التربية هي مجموعة من المكتسبات والخبرات التي تؤثر في شخصية الفرد وتنشئته اجتماعيا في كيفية تعامله مع الآخرين. إن مفهوم التربية البدنية و الرياضية واسع لكنه متعلق مباشرة حسب أهدافه بالتربية العامة أو الشاملة ومنه فهي عملية توجيه للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية و التدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى بغرض اكتساب صفات بدنية و معرفية ومهارات و التي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجة الإنسان التربوية. حيث يعرفها فيري على أنها «جزء من التربية العامة و أنها تشمل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية الانفعالية. أما تشارلز بيوكر فيري « أن التربية هي جزء متكامل من التربية العامة و ميدان تجريبي هدفه التكوين وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق مهام. ويعرفها ناش كما يلي « التربية البدنية هي جزء من التربية العامة تشغل دوافع النشاط الطبيعي في الفرد لتنميته في النواحي العضوية والتوافقية الانفعالية في حين يؤكد كويسكي – كوزليك على أنها « فن من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما و عقلا و خلقا و جعله قادرا على الإنتاج و القيام بواجبه نحو مجتمعه. 3(ص22)

بالإضافة إلى كل هذا فإن « التربية البدنية و الرياضية هي مجموعة من القيم و المهارات و المعلومات و الاتجاهات التي يمكن أن يكسبها برنامج التربية البدنية للأفراد. فهي عملية تربوية تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك فمن خلالها يكتسب الفرد أفضل المهارات البدنية و العقلية و الاجتماعية و اللياقة عبر النشاط البدني.

## 2. علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة:

اكتسب تعبير التربية البدنية و الرياضية معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليها، حيث يقصد بكلمة التربية البدنية تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي و تصون الجسم الإنسان وحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يتدرب أو يمشي أو يباشرون من ألوان النشاط البدني الذي يساعده على تقوية جسمه و سلامته فان عملية التربية تتم في نفس الوقت

ومن ذلك أصبحت الصلة الاسمية التي تربط بين الغرض و التطبيق أي التربية و الرياضة مقرونتين ببعض تحت عنوان التربية البدنية و الرياضية و أصبح ارتباطهما واضحا و جليا متفتحتين في الغرض و المعنى وكذا المظهر الذي يحدد تنمية و تطوير و تكيف النشء من الناحية الجسمية و العقلية و الاجتماعية و الانفعالية و ذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختارة بغرض تحقيق أسى المثل و القيم الإنسانية تحت إشراف قيادة صالحة و مؤهلة تربويا.

فالتربية البدنية و الرياضية جزء بالغ الأهمية من التربية العامة حيث يرى كوثر» أن التربية البدنية ذلك الجزء من التربية العامة، الذي يختص بالأنشطة القوية التي تتضمن

عمل الجهاز العضلي و ما نتج عن الاشتراك في هذه الأوجه من النشاط في التعلم.» وقد تعرض لهذه العلاقة الكثير من العلماء منهم فيري الذي يرى « أن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة و أنها تشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص لتنميته من الناجية العضوية و التوافقية و العقلية و الانفعالية. و من كل هذه المعطيات نستخلص أن التربية البدنية والرياضية هي مفتاح الجهاز التربوي بحيث تزوده بمتطلبات، و ذلك بإعطائها للتلميذ كل القدرات اللازمة من أجل الاستمرار الجيد و المتواصل لعملية التربية.

ثانيا: أهداف وفوائد التربية البدنية والرياضية :

أ. أهداف التربية الرياضية والبدنية :

تهدف التربية البدنية إلى تنمية قدرات التلميذ سواء الظاهرة أو الكامنة في مختلف الجوانب \*الجانب البيولوجي: المساعدة على النمو المتناسق و المتوازن و اكتساب عادات صحية سليمة، إضافة إلى تيسير نشاط و وظائف و أجهزة الجسم، كما تهدف التربية البدنية من الجانب البيولوجي إلى التحسين الإمكانيات البدنية و وصلها.

الجانب النفسي الحركي: تهدف التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية والحركية إلى إشباع رغبة التلميذ في الحركة، وكذا استغلال الحركات الأساسية و تهذيبها، إضافة إلى اكتساب القدرة على التكيف الحركي في مواقف متنوعة.

الجانب الوجداني و الاجتماعي: تلعب التربية البدنية دورا مهما من الناحية الوجدانية والاجتماعية، رغم إغفال الكثيرون لهذه الأهمية، و من بين أهدافها: تعويد التلميذ على بذل الجهد، وإعانة التلميذ على التخلص من الأنانية بتيسير تعامله مع الآخرين، فضلا عن تنسيق الجهود بين التلاميذ. 4(ص35)

إضافة إلى خلق نظام قانوني يحكم النشاط الرياضي، ينعكس في مرحلة أخرى في جميع سلوكيات و معاملات التلميذ.

الجانب المعرفي: تعمل التربية البدنية أيضا على تحقيق أهداف معرفية مهمة في حياة التلميذ، على غرار تمكين التلميذ من استغلال إمكانياته الذهنية أثناء قيامه بالحركة الرياضية، وكذا تحسين قدرة الطفل على إدراك بعض المفاهيم المجردة باستعمال أنشطة حركية مجسمة لها.

ب. فوائد ممارسة الرياضة عند الطفل :

يولد الطفل العادي ومعها طاقات حركية متعددة تشمل الإحساس بالمحيط الخارجي والانعكاسات الشرطية والوقوف والتنقل والحركة. ومع نمو الطفل تنشأ لديه بصفة طبيعية حاجة للحركة تعقلن مع مر الأعوام في إطار الممارسة الرياضية. وهذا يؤكد الترابط العضوي بين الرياضة والنمو الجديد للطفل على مختلف المستويات بدنيا ونفسيا واجتماعيا:

1 على مستوى التكوين الجسماني :

تلعب التمارين الرياضية دورا هاما في تقوية العضلات و الزيادة في مخزوناتها الحرارية و في تدعيم القدرة النفسية وإمكانيات القلب و الدورة الدموية بما يسمح بتوفير كميات أكبر من الأكسجين و المواد الغذائية لمختلف أنسجة الجسم.

وتتميز ممارسة الرياضة المنتظمة لدى الطفل بتأثيرها الإيجابي على نمو العظام والعمود الفقري. كما أن ممارسة التمارين الرياضية بصفة مسترسلة تمكن الطفل من تحسين سرعته أثناء العدو وتنمي لديه سرعة رد الفعل أثناء اللعب.

## 2 على مستوى التكوين الذهني والنفسي :

\*يبدأ الطفل بإدراك الحركة مع تواتر حركات لا إرادية تنتهي باكتساب التناسق بينها والتوصل إلى استنباط بني ذهنية وهكذا تتكون بالتجربة القدرة على تمثيل هذه الحركات في الذهن وإعادتها عند الضرورة لتكتسب صفة الإرادية. 5(ص24) وفي هذا المجال تحتل الرياضة موقعا متميزا حيث تنمي التمارين الحركية الذكاء الحسي الحركي أثناء إعادة وإتقان الحركات الرياضية. \*توفر الرياضة للطفل وضعيات وتجارب جديدة لم يسبق له خوضها مما يتطلب منه اليقظة وتنمية القدرة على التركيز وملكة استنباط الحلول الملائمة للمواقف المناسبة. \*تكسب الألعاب الجماعية(بصفة خاصة) الطفل الشجاعة والثبات ورباطة الجأش وبرودة الدم أمام الوضعيات الحرجة وتشجذ لديه الصمود وحب الانتصار. \*وهكذا يسهم حب تذليل الصعاب في بناء شخصية الطفل وتقوية إرادته ويكسبه روح المبادرة وتحمل المسؤولية.

## 3 على المستوى العلائقي والاجتماعي :

توفر الرياضة للطفل إمكانية اكتشاف الآخرين كأفراد ومجموعة فتحد في ذهنه ضوابط وأخلاقيات اللعب الذي يتطور شيئا فشيئا من مجرد حاجة طبيعية إلى جانب من جوانب الحياة الجماعية المدنية وبهذا تكون الرياضة قد مكنت الطفل من التحكم في النفس والانضباط والانصياع للقوانين واحترام الآخر وتقبل الهزيمة والمواقف الصعبة برحابة صدر فتكسبه بالتالي سلوكا حضاريا.6.(ص16)

### ثالثا: حاجات وميول التلاميذ :

حدّد ماسلو خمس حاجات ورثتها في هرم تمثّل المستويات الدنيا منه الحاجات الأساسية. وتأتي في المستوى الأدنى الحاجات الجسمية الأساسية المتمثلة في الطعام والماء والنوم والمأوى. ويرتبط المستوى الثاني بالحاجات المتعلقة بالأمن. وتأتي الحاجة إلى الانتماء في المستوى الثالث. ويحتلّ الحب وتقدير الذات المستوى الرابع من حاجات الإنسان، ويشير المستوى الأعلى إلى تحقيق الذات. تطغى حاجات الإنسان بعضها على بعض، بمعنى أنّ الحاجات الأقوى في أسفل الهرم يجب أن تلبي قبل تحقيق الحاجات الأضعف. وقد تبرز الحاجات أو تخمد في أوقات مختلفة.

ينبغي ألاّ تُستعمل الحاجات الجسمية الأساسية محفزات، لكن يمكن ذلك فيما يتعلّق بحاجات الأمن وتقدير الذات وتحقيق الذات، بهدف تحقيق تجاوب التعلّم مع حاجات الطالب هذه. وفيما يلي توضيح لكيفية تحقيق ذلك:

### • الحاجة إلى الأمن:

وتشمل القدرة على إشباع الحاجات الجسمية الأساسية. والأمان، والأمن المالي، والأمن الوظيفي والكفاءة التكنولوجية. ويمكن التوصل إلى تحقيق تجاوب التعلّم مع حاجات الطالب للأمن

بطريقتين هما:

- استخدام الخوف:

يُعدّ الخوف معيقاً لبلوغ الغاية، لذا يُراعى تجنب استخدام الخوف لتحفيز الطلاب؛ لأنّه يقوّض حاجاتهم إلى الأمن، ونتائجه غامضة. وبدل ذلك يراعى تحديد الطرائق التي تُشعر الطالب بعدم الأمان، والعمل على تعزيز إحساسه بالأمن عن طريق أفعال واقعية مناسبة. 7 (ص45)

فمثلاً عندما لا يشعر طالب بالأمان تجاه عمله نتيجة ضعف ذاكرته، درّبه على استراتيجيات تدكّر لتحسين من أدائه المهمة، بدلاً من أن تقول له: «سوف ترسب هذا العام إن لم تدرس جيداً».

- التأكيد على الإيجابيات:

يحتاج الطلاب إلى الشعور بالأمن حيال قدراتهم وأدائهم، لذا كلفهم بواجبات تتواءم مع قدراتهم العقلية. ينجح الطلاب ما عليهم بدافعية عالية إذا شعرو بأنّ لديهم الفرصة لإتمامه بنجاح.

- الحاجة إلى تقدير الذات:

وتتضمن الرغبة في أن تكون مقدّراً لكونك إنساناً أو عضواً في جماعة. إذ يتطلع الإنسان بطبعه إلى الإقرار بمهاراته وقدراته والإعجاب بها. ويمكن التوصل إلى تحقيق تجاوب التعليم مع حاجات الطالب لتقدير الذات بثلاث طرائق هي: الثناء والبناء والتذكير بالنجاحات والأهداف.

- الثناء: يمكن للمعلمين تحفيز طلابهم بالثناء على إنجازاتهم مهما صغرت، مع مراعاة تفادي الثناء الزائف. استخدم تعليقات مثل «كنت رائعاً في استخدامك الأمثلة لتوضيح النقاط الرئيسية في ورقتك» بدل قولك: «ورقتك جيدة»، إذ إن الطلاب يستوعبون جيداً مثل هذه التعليقات العامة.

- البناء: بإمكان المعلمين تزويد الطلاب بالبنية اللازمة للنجاح. قدّم أولاً تعليمات بسيطةً وواضحةً لإنجاز المهمة، ثمّ جرّئ الواجبات إلى مهام أصغر ليسهل التعامل معها. بعد ذلك ضع خطةً لإنجاز كلّ مهمة صغيرة. 8 (32)

- ذكّر الطلاب بالنجاحات والأهداف: قد يساعد تذكير الطلاب بالنجاحات الماضية والأهداف المستقبلية على زيادة الدافعية. بإمكان المعلمين والطلاب على حدّ سواء أن يتواصلوا مع النجاحات الأكاديمية والاجتماعية من خلال صحيفة دورية يسجّلون فيها طبيعة النجاحات وتاريخها. استخدم صحيفةً أو ملصقاً لتدوين الأهداف قصيرة المدى وبعيدة المدى، وعد إليها دائماً من أجل إحداث التأثير الدافع. حاول أن تربط المهمة بهدف أو أكثر، وبين كيف أنّ إنجازها بعدئذٍ سيؤدي إلى تحقيق هدف ما.

- الحاجة إلى تحقيق الذات:

قد تتولد الدوافع لدى المرء من حاجته إلى تحقيق ذاته، أو من حاجته إلى التعبير الإبداعي وبلوغه إمكانات أحد ما. وهناك طريقتان لتحقيق تجاوب التعلم مع حاجة الطالب إلى تحقيق ذاته هما:

تكوين التوقّع المسبق: حفّز الطلاب على التعلّم من خلال تكوين التوقّعات. لا تختلف هذه الاستراتيجية عن استراتيجية شركات الأفلام المتمثلة بعرض لقطات من الفيلم لتحفيز الناس على مشاهدته. بإمكان المعلم في غرفة الصف أن يعرض موضوعاً ما، وأن يشجع الطلاب على السؤال عمّا سيحدث بعد ذلك، أو أن يقدم شرحاً مسبقاً. أوجد عامل الإثارة لتحفيز تعلّم طلابك. بإمكان الطلاب أن يتعلّموا كيفية توقّع ما سيعطى لاحقاً في محاضرة ما بالاستفادة من المحاضرات السابقة

البناء الإبداعي: أوجد وسائل مبتكرة لتقديم المفاهيم المهمة، ومن ذلك إعادة تمثيل حدث تاريخي مهم. امنح الطلاب الفرصة لتطبيق معارفهم بطرائق مبدعة. مكّهم من أداء دور المعلم أو الدليل السياحي، واعرض المعلومات الجديدة من خلال المزيد من الطرائق المبتكرة. 8 (ص 46)

رابعا: أغراض وشروط حصة التربية البدنية والرياضية وكيفية تنفيذها:

### 1. أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض عديدة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولا، ثم على المجتمع كله ثانيا. وقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فحدد كل من «عباس صالح السمراي و بسطويسي أحمد بسطويسي» أهم هذه الأغراض فيما يلي:

الصفات الحركية، النمو البدني، الصفات الأخلاقية الحميدة، الإعداد للدفاع عن الوطن، الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي.

ومن جهة أخرى أشارت «عنيات حمد أحمد فرج» إلى ما يلي: ينبثق عن أهداف التربية البدنية والرياضية عدة أغراض التي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم و الصفات البدنية و اكتساب المهارات الحركية و القدرات الرياضية و اكتساب المعارف الرياضية و الصحة و تكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية.

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالآتي:

#### أ. تنمية الصفات البدنية:

يرى «عباس أحمد السمراي و بسطويسي أحمد بسطويسي» أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية: تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية و السرعة، التحمل، الرشاقة و المرونة، وتقع أهمية هذه الصفات والعناصر وتنميتها في المجال الرياضة المدرسية 9 (ص 59)

ليس من واقع علاقتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع.

وتقول «عنيات محمد أحمد فرج» الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، ويقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة الجسم وترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية والإرادية للفرد.

وعن مميزات النمو العقلية لهذه المرحلة العمرية (15-18 سنة) يقول «محمد حسن علاوي» ما يلي: تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والاهتمام بالمتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية.

#### ب. تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي

تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، و المهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية وفطرية التي يزاؤها الفرد تحت الظروف العادية، مثل: العدو، المشي، القفز...

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب والفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، و يمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية.9 (ص98)

### ج. النمو العقلي:

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية و الجسمية و السيكلوجية التي تحدث للكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو عامة، و النمو العقلي بصورة خاصة

### 2. شروط حصة التربية البدنية والرياضية وتنفيذها :

تخضع حصة التربية البدنية والرياضية إلى جملة من الشروط التي يجب أن تتوفر من أجل تنفيذ هذا النشاط في مرحلة أخرى، و من بين أهم الشروط الضرورية في هذه المادة، نذكر ما يلي :

- جب أن تتماشى حصة التربية البدنية والرياضية مع الظروف التي تملها طبيعة الجو من جهة، و عامل الجنس و السن من جهة أخرى، و لا يمكن إهمال دور الأجهزة و الأدوات المتوفرة، لذا يجب أن تخضع للشروط التالية:

- يجب أن تحتوي تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو و القوة.

- أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصة عدة مرات و ذلك من أجل الوصول إلى الهدف من وضع التمرين من ناحية، و يسهل حفظه و أداءه من ناحية أخرى، و يجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين حتى لا يصبح مملا.

- إذا كانت بعض حركات التمرين تخدم جهة واحدة من الجسم، عندها يجب تدريب الناحية الأخرى كتدريب أولي، و بصورة خاصة تمارين الجذع، فمثلا إذا أعطى تمرين في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن، و ذلك خوفا من إحداث تشوهات في الجسم<sup>10</sup> (ص56)

- يجب أن تتوافق الحصة مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية المرجوة و أن لا يضطر إلى حذف بعض التمارين أو الإسراع في البعض الآخر.

- تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات و الأجهزة و ترتيبها، و يجب أن يسير العمل في النظام و الطاعة و المرح.

- إن لشخصية الأستاذ و حماسه للعمل أثر كبير على إقبال التلاميذ و الوصول للغاية المرجوة من النشاط.

- يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن و الاختلاف الجنسي بين التلاميذ و انتفاء التمرين المناسب.

إن توفر الشروط السابقة الذكر، من شأنها السماح بتطبيق هذا النشاط الرياضي بشكل ناجح، غير أن التنفيذ في حد ذاته، لا يجب أن يكون عشوائيا، غنما يخضع بدوره على جملة من الضوابط،

ومن بين خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية يمكن أن نذكر ما يلي :

تبدأ أولى خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية عند مقابلة الأستاذ للتلاميذ في القسم مرة أخرى عقب تأديتهم للنشاط البدني والرياضي المخصص في الحصة، ويكون التسلسل الطبيعي لخطوات تنفيذ الحصة وعادة تكون كما يلي:

- مقابلة الأستاذ للتلاميذ.

- خلع الملابس واستبدالها بملابس التربية الرياضية أو تخفيفها.

- الذهاب إلى المكان المخصص لحصة.

- الاصطفاف لأخذ الغياب، والاصطفاف في النهاية لأداء النشاط الختامي.

- تنفيذ أوجه نشاط الحصة.

- الذهاب إلى مكان الاغتسال واستبدال الملابس. 10 (ص 57).

### قائمة المراجع :

1. أنور أمين الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، سنة 1998.
2. حسن عوض، كمال صالح عبده، أسس التربية البدنية؛ دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، سنة 1994.
3. قاسم بدر، الحاجات الأساسية للتلاميذ، دار النور، الإمارات العربية المتحدة، سنة 2012.
4. سعد حامد عدوان، التربية الرياضية والبدنية، كنسق تطوري في الحياة التعليمية، أفاق للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، سنة 2010.
5. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 1992.
6. عباس أحمد صالح، طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، المكتبة الوطنية، بغداد، العراق، سنة 1981.
7. علي البشير الفاندي و زملائه، المرشد التربوي الرياضي، المنشأة العامة للنشر والطبع والتوزيع، طرابلس، ليبيا، سنة 1983.
8. عبد الرحمن الشرايبي، دور التحفيز وتقدير الذات في ترغيب التلاميذ للمواد التدريسية، مجمع البحوث العربية، الطبعة الثانية، عمان الأردن، 2013
9. عطاء الله وآخرون، تدريس ت.ب.ر. في ضوء الأهداف الإجرائية، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 2009.
10. نسيم علوات، النشاط الرياضي بين النظري والتطبيقي، دار المعرفة، الرباط، المملكة المغربية، سنة 2009.