



جامعة الجزائر 3
معهد التربية البدنية والرياضية

دراسات في علوم الرياضة
مجلة علمية دولية محكمة

دراسات في علوم الرياضة

مجلة علمية دولية محكمة



University of Algiers 3
Institute of physical education and sports

Studies in sports science
Refereed international scientific journal

Studies in sports science

Refereed international scientific journal

الإصدار أكتوبر 2021

رقم الأيداع الإلكتروني:

المجلد رقم 01 العدد 01

رقم الأيداع:

Volume 01 Issue 01

ISSN:.....

Release October 2021

EISSN:...

توطئة

تشرف هيئة تحرير مجلة دراسات في علوم الرياضة بنشر البحوث والدراسات المتخصصة في مجال علوم الرياضة، وهي ترحب بكافة الباحثين والأساتذة وطلبة الدراسات العليا من داخل الوطن وخارجه الراغبين في نشر أبحاثهم وأبحاثهم العلمية، فمجلة دراسات في علوم الرياضة هي مجلة علمية دولية محكمة، تعنى بكافة الاجتهادات والأبحاث والدراسات التي تهتم بعلوم الرياضة بشكل متخصص أكثر، يصدرها معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة الجزائر3، وهي المجلة الثانية للمعهد بعد المجلة الأم "المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية" المصنفة في التصنيف (C) عبر الأراضية الوطنية للمجلات العلمية ASJP، سيتم إصدارها مرتين في السنة (سداسية) كل شهر نوفمبر وشهر ماي من كل سنة باللغات العربية، الإنجليزية والفرنسية.

تهدف المجلة إلى إتاحة الفرصة للباحثين لنشر إنتاجهم العلمي المتخصص والمتعمق في علوم الرياضة دون غيرها من العلوم الأخرى.

ومن أجل صدور هذا العدد في حلة جديدة وجيدة، طلب مدير المجلة ومسؤول النشر من الأساتذة الباحثين الراغبين في نشر أبحاثهم بالمجلة، أن يرسلوه عبر البريد الإلكتروني التالي:

Mohamedbouras7@gmail.com

قبل قبل فتح بريد الكتروني خاص بالمجلة هو: studiesstapsalger3@gmail.com في انتظار انضمام المجلة وتوفرها عبر الأراضية الوطنية للمجلات العلمية ASJP.

شروط النشر في المجلة كالتالي:

- التقيد التام بما جاء في قالب المجلة.
- أن يكون العمل العلمي في مجال تخصص المجلة، حيث تقبل الأعمال العلمية التي لم يسبق نشرها أو تقديمها للنشر في دورية أو مطبوعة أخرى وألا تكون مستخلصة من رسالة علمية.
- تخضع المواد العلمية المقدمة للنشر بالمجلة للتحكيم وفقا للضوابط العلمية المتعارف عليها.
- تعطى الأولوية في النشر للبحوث والتقارير حسب الأسبقية الزمنية، ووفقا للاعتبارات العلمية والفنية التي تراها هيئة التحرير، مع إعطاء أولية وأسبقية تامة للبحوث المتخصصة أكثر في الرياضة.
- الفحص والتقييم الأولي من قبل هيئة التحرير، ثم تعرض على التحكيم العلمي بواسطة ثلاثة محكمين متخصصين في المجال على نحو سري.
- وجوب تحرير ملخصين: واحد باللغة العربية والثاني باللغة الإنجليزية، (الملخص من 12 سطر إلى 20 سطر كأقصى حد).

لقد جاءت فكرة تأسيس مجلة دراسات في علوم الرياضة تزامنا مع مقتضيات العصر والتطورات المعرفية والعلمية والتكنولوجية الحالية لمسايرة مرحلة ما بعد مجتمع المعلومات، ومواكبة التطورات الحاصلة في ميدان علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، هذا الميدان الذي نأمل ونرى فيه أنه بدأ يأخذ مكانته الحقيقية سواء في جامعة الجزائر3 أو خارجها، بفضل الجهود الكبيرة والحثيثة للخيرين من الأساتذة الأفاضل ومجلس إدارة المعهد برئاسة المدير الأستاذ الدكتور فتحي يوسف، وكذلك لتكون سندنا ودعما للمجلة الأم "المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية" المصنفة في التصنيف (C) عبر الأراضية الوطنية للمجلات العلمية ASJP، ومرافقة للأساتذة وطلبة الدكتوراه وفضاء جديدا لهم يمكنهم من نشر الدراسات الأصيلة المبتكرة في علوم الرياضة، ومنبرا للحوار العلمي بينهم وبين الباحثين والنخب من مختلف البلدان العربية والأجنبية.

لقد وقع اختيارنا على تسمية دراسات علوم الرياضة كتسمية جديدة ومتجددة بعد استشارة كبيرة لمجموعة من الأساتذة والخبراء في ميدان علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، لأننا رأينا فيه التسمية التي تحمل تطلعات الميدان وتطلعاتنا للأفضل، وبالتالي الخروج من ثوب الكلاسيكية والركود الذي ميز الميدان لفترة طويلة، تزامنا أيضا مع النهضة الحاصلة في المعهد على جميع الأصعدة.

مجلة دراسات في علوم الرياضة ستعتمد طريقة وآلية جديدة في النشر العلمي، موازاة مع خطها الافتتاحي الجديد الهادف إلى التخصص والارتقاء بمستوى الدراسات العلمية في ميدان علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية وتقديم خدمة مميزة وبحوث ذات جودة، ابتداء من العدد المقبل الذي سيصدر في شهر ماي المقبل بحول الله، حيث سيتم معالجة - في كل عدد جديد - إشكالية من الإشكاليات المعاصرة للميدان بصورة متخصصة، تقتضي قبول ونشر المقالات التي تصب في معالجة الإشكالية المحددة فقط.

نحن نحاول أن نوسع من طاقم تحرير المجلة ونريد أن يشارك الكل دون استثناء أو أي إقصاء لتحقيق الإضافة المرجوة من المجلة كل حسب تخصصه ومجالاته، وهناك طموح لتقليص مجالات المجلة من حيث المواضيع والتخصصات وحصرها في البحوث المتخصصة فقط من أجل بلوغ الجودة المطلوبة، مع التوسيع في اللغات المعتمدة، لتكون قاطرة بين مثيلاتها من المجالات التي تعنى بعلوم الرياضة اقتداء بالمعهد الذي ينبغي أن يكون هو أيضا قاطرة لمختلف معاهد الرياضة المنتشرة عبر ربوع الوطن، باعتباره المعهد الأم والأكبر من حيث تعداد الطلبة، تعداد الأساتذة، تعداد العمال، التنوع في الهياكل... الخ، وأن يقود الإصلاحات التي ينبغي أن تحدث في ميدان علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية باعتبار أنه يحتوي على الخزان المؤهل لذلك.

العنوان :جامعة إبراهيم سلطان شيبوط "الجزائر 3"
شارع أحمد واكد - دالي ابراهيم - الجزائر - 16047

توجه جميع المراسلات للنشر إلى :البوابة الجزائرية للمجلات العلمية ASJP

إدارة المجلة	
الرئيس الشرفي للمجلة	مختار مزرق
منسق ورئيس اللجنة العلمية	عبودة رابح
مدير المجلة	يوسف فتحي
رئيس التحرير مسؤول النشر	بوراس محمد
سكرتير عام المجلة	صدوقي بلال
سكرتير المجلة 2	عمودة يزيد
العلاقات الخارجية	حشمان مختار

الهيئة الاستشارية والعلمية الدولية	
أ.د صادق خالد الحايك، جامعة الأردن	محمود سيد هاشم علي، جامعة حلوان، مصر
أ.د زوجي بشير، جامعة فالنسيان، فرنسا	عبد الحفيظ المبروك غوار، جامعة الزيتونة، ليبيا
فاطاس يوسف، جامعة باريس 10، فرنسا	حسين سحن مصطفى، جامعة اليرموك، الأردن
رئيس التحرير مسؤول النشر	بوراس محمد
سكرتير عام المجلة	صدوقي بلال
سكرتير المجلة 2	عمودة يزيد

الهيئة الاستشارية والعلمية الوطنية	
أ.د يوسف فتحي جامعة الجزائر3	أ.د عبودة رايح جامعة الجزائر3
أ.د شلغوم عبد الرحمان جامعة الجزائر3	أ.د بن عكي محمد آكلي جامعة الجزائر3
أ.د مولود هواورة جامعة الجزائر3	أ.د بوخرز رضوان جامعة الجزائر3
أ.د بوحال فيصل جامعة الجزائر3	أ.د عمروش مصطفى جامعة الجزائر3
أ.د بن تومي عبد الناصر جامعة الجزائر3	أ.د ساكر طارق جامعة الجزائر3
أ.د حريتي حكيم جامعة الجزائر3	أ.د قاصدي حميدة جامعة الجزائر3
أ.د قاسمي احسن، جامعة الجزائر3	أ.د مزغيش إيمان جامعة الجزائر3
د. عماروش راضية، جامعة الجزائر3	د. بوطالبي يحيى، جامعة الجزائر3
د. حاجي محمد العربي، جامعة الجزائر3	د. قراطي محمد، جامعة الجزائر3
د. وسيم بورايو، جامعة الجزائر3	د. سحنون احمد، جامعة الجزائر3
د. دشيثة عبد الرحمان جامعة الجزائر3	د. زعيمين سميرة، جامعة الجزائر3
د. معيوف العيد، جامعة الجزائر3	د. جبالي رضوان، جامعة الجزائر3
د. برقاد مجيد، جامعة الجزائر3	د. طوطاح مصطفى، جامعة الجزائر3
د. سايح عبد الرحمان، جامعة الجزائر3	د. حفيظي منيب، جامعة الجزائر3
د. مختاري ياسين، جامعة الجزائر3	د. بن شتيوي عبد الرزاق، جامعة الجزائر3
د. زاوي عقيلة، جامعة الجزائر3	د. قرومي عبد الحق، جامعة الجزائر3
د. يسقر فتيحة، جامعة الجزائر3	د. شريفي سلمى، جامعة الجزائر3
د. دودان يمينة، جامعة الجزائر3	د. طوبال وسيم، جامعة الجزائر3
د. حديوش لعموري، جامعة الجزائر3	د. ابراهيمي محمد، جامعة الجزائر3
د. زرواق نجيب، جامعة الجزائر3	د. قومييري فائزة، جامعة الجزائر3
د. ميلي فائزة، جامعة الجزائر3	د. بسة صالح، جامعة الجزائر3
د. عويس أحمد، جامعة الجزائر3	د. موساوي آمال، جامعة الجزائر3
د. بقار منيرة، جامعة الجزائر3	د. نوال زهية، جامعة الجزائر3
د. عمار طيبي جامعة الجزائر3	د. منصوري عبد الله، جامعة أم البواقي
د. حجاب عصام، جامعة سوق اهراس	د. الحاج قادري، جامعة باتنة 2
أ.د قاسمي فيصل، جامعة تبسة	د. بلم عصام، جامعة قسنطينة
د. قصير عبد الرزاق، جامعة سطيف	د. جناد جمال، جامعة بجاية
د. شتيوي عبد المالك، جامعة بسكرة	أ.د. كبوية محمد، جامعة المسيلة
د. حسين بركات، جامعة ورقلة	د. حاج عيسى رفيق، جامعة الأغواط

دراسات في علوم الرياضة (Studies in Sports Science) العدد 01

د. الهرباوي سحنون، جامعة وهران	د. هوارى خويلدي، جامعة البيض
أ.د هوارى سعايدية، جامعة تيسمسيلت	د. خالد وليد، جامعة مستغانم
أ.د نمرود بشير، جامعة خميس مليانة	أ.د. بورزامة رابح، جامعة شلف
د. عرفة محمد، جامعة بومرداس	أ.د مزارى فاتح، جامعة البويرة
	د. حجاج سعد، جامعة عنابة

الصفحة	المؤلف	عنوان المقال
01	بن النور مصباح (جامعة الجزائر 3 (الجزائر)	السلوك التنافسي لدى ممارسي رياضة المصارعة وعلاقته بالتفوق الرياضي
07	بوشو فاهم (جامعة الجزائر 3 (الجزائر) حسينو يوسف (جامعة الجزائر 3 (الجزائر)	أهمية التغذية الصحية المتوازنة لدى الطفل
24	حوافي فيصل (جامعة الجزائر 3 (الجزائر) بورنان مصطفى شريف (جامعة الجزائر 3 (الجزائر)	دراسة مقارنة لطريقة التدريب الفترتي وطريقة تدريب الفارتلك على نبض دراسة تجريبية على فريق الحلم U15 القلب لدى لاعبي كرة اليد بتيسمسيلت
38	خرشي سليم (جامعة الجزائر 3 (الجزائر)	المرح وعلاقته بالإبداع الحركي لدى أطفال ما قبل المدرسة بولاية عنابة
48	سيخة محمد الأمين (جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم (الجزائر) حجار خرفان محمد (جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم (الجزائر) سنوسي عبد الكريم (جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم (الجزائر)	تصميم اختبار لقياس مستوى الأداء المهاري عند لاعبات كرة القدم
58	طبال البشير (جامعة أحمد بوقرة بومرداس (الجزائر) داسة بدر الدين (جامعة أحمد بوقرة بومرداس (الجزائر)	الترويج الرياضي كدعامة تسويقية للمبيعات
65	طوطاح مصطفى (جامعة الجزائر 3 (الجزائر)	أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف ودوره في تحقيق الاندماج الاجتماعي لدى فئة المعاقين حركيا
76	عاشور عثمان حنان (جامعة الجزائر 3 (الجزائر) فتحي يوسف (جامعة الجزائر 3 (الجزائر)	دافعية التلاميذ نحو الممارسة الرياضية التربوية المدرسية
87	علوي تينهنان (جامعة الجزائر 3 (الجزائر) عناني سلمى (جامعة خميس مليانة (الجزائر) بداوي لبنى (جامعة الجزائر 3 (الجزائر)	سيكولوجية مفهوم الذات لدى رياضي المستوى العالي المصاب
95	فتح الله عزوز (جامعة الجزائر 3 (الجزائر)	المعارف التربوية وتأثيرها على تعزيز التقويم عند أستاذ التربية البدنية والرياضية
105	قرومي علي (جامعة الجزائر 3 (الجزائر) أحمد بن قودير (جامعة الجزائر 3 (الجزائر) مرزوقي أسامة (جامعة الجزائر 3 (الجزائر)	فعالية برنامج مقترح باستخدام الألعاب الموجهة لتنمية القدرات التوافقية (الإيقاع الحركي) لدى أطفال التحضيري (6/5) سنوات
120	قرقوز محمد (معهد العلوم الانسانية البيض (الجزائر) أقزوح سليم (معهد العلوم الانسانية البيض (الجزائر)	استراتيجية خرائط المفاهيم وعلاقتها بتعليم بعض الخطط الهجومية في كرة اليد بحث مسحي أجريت على بعض لاعبي أندية ولاية البيض أكابر

131	لعياضي عبد الحكيم (جامعة محمد الشريف مساعديّة، سوق أهراس (الجزائر) تباني علي (جامعة محمد بوضياف، المسيلة (الجزائر) بن محمد أحمد (جامعة محمد الشريف مساعديّة، سوق أهراس (الجزائر)	درجة تأثير بعض سياسات إدارة الموارد البشرية الحديثة في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسات الرياضية
143	مسعود بن ناصر العلياني (كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود السعودية)	دراسة العلاقة بين الاتزان الغير مستقر والنشاط الكهربائي لعضلات الفخذ للاعبين كرة القدم كدالة للتدريب النوعي
159	Bensaid mohammed el amin (Université Alger 3 (Algérie) belgoul fethi (Université Alger 3 (Algérie)	The role of movement games in developing social-emotional behavior for children
177	Selma HANANI (Université djilali bouamama khemis meliana (Algérie) Loubna BADAoui (Université Alger 3 (Algérie) Tinhinane ALLOUI (Université Alger 3 (Algérie)	La place de l'hydratation chez les crossfiteurs Algeriens
190	BENCHETIOUI ABDERRAZAK (Université d'Alger3 (Algérie)	Evaluation de la vitesse maximale aérobie et la force explosive chez les volleyeurs « Cas des juniors »
202	Loubna BADAoui (Université Alger 3 (Algérie) Selma HANANI (Université djilali bouamama khemis meliana (Algérie) Tinhinane ALLOUI (Université Alger 3 (Algérie))	L'effet de deux modalités d'échauffement à base de potentiation (échauffement russe et échauffement à base d'électrostimulation) sur une performance de type judo en compétition



السلوك التنافسي لدى ممارسي رياضة المصارعة وعلاقته بالتفوق الرياضي

The competitive behavior of wrestling practitioners and its relationship to athletic excellence

بن النور مصباح¹

جامعة الجزائر 3 (الجزائر)

bennour.mosbah@univ-
alger3.dz

الملخص: (لا يتجاوز 10 أسطر)	معلومات المقال
<p>يهدف هذا البحث إلى الإجابة عن التساؤل الرئيسي الذي طرحه الباحث والذي يبحث عن العلاقة بين السلوك التنافسي لدى ممارسي رياضة المصارعة والتفوق في المنافسات الرياضية وذلك باعتبار أن هدف علم النفس الرياضي هو دراسة سلوك الرياضيين ومدى تأثير هذا السلوك على أدائهم الرياضي واعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، واستخدام أداة الملاحظة التي مكنته من ملاحظة ظاهرة تفوق رياضي فريق المصارعة "أمل رأس الواد"، ثم قام الباحث بتطبيق مقياس السلوك التنافسي لمحمد حسن علاوي على عينة من مصارعين فريق أمل رأس الواد لولاية برج بوعريش والبالغ عددهم 20 مصارع من فئة الأكاير منهم 10 مصارعين متفوقين في العديد من البطولات الوطنية والعالمية و 10 مصارعين لم يتمكنوا بعد من تحقيق أي نتائج خلال مشاركتهم السابقة وخلص البحث إلى أن المصارعين المتفوقين يمتازون بمستوى مرتفع من السلوك التنافسي مقارنة بالمصارعين الغير متفوقين</p>	<p>تاريخ الارسال: 2021/10/21 تاريخ القبول: 2020/11/10</p> <p>الكلمات المفتاحية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ السلوك التنافسي ✓ المصارعة ✓ التفوق الرياضي
Abstract : (not more than 10 Lines)	Article info
<p><i>This research aims to answer the main question posed by the researcher, which searches for the relationship between the competitive behavior of wrestlers and their excellence in sports competitions by considering that the goal of sports psychology is to study the behavior of athletes and the extent to which this behavior affects their sports performance. The researcher relied on the descriptive analytical method and the observation tool, which enabled him to notice the phenomenon of Athletic excellence of the wrestling team "AMEL Ras El Wad". The researcher applied the Competitive Behavior Scale of Muhammad Hassan Allawi on a sample of 20 wrestlers from the team "Mostakbal Ras El Oued" of Bordj Bou Arreridj from the senior category, including 10 superior wrestlers in many national and world championships and 10 wrestlers who have not yet achieved any results during their previous participation. The research concluded that superior wrestlers are characterized by a high level of competitive behavior compared to non-superior wrestlers.</i></p>	<p>Keywords:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ The competitive behavior ✓ Wrestling ✓ Athletic excellence

1- مقدمة واشكالية الدراسة :

يشهد العالم تطورات متسارعة في شتى المجالات على غرار المجال الرياضي الذي يشهد هو الآخر تطوراً كبيراً يجعلنا أمام تحديات كبرى تحتم علينا إعطاء أولوية قصوى للاستثمار في مواردنا البشرية التي تمتلك الموهبة والإبداع حيث يعتبر المتفوقون هم الثروة الحقيقية لمجتمعاتهم، وهم كنوزها وأغنى مواردها على الإطلاق، فعليهم تنعقد الآمال في مواجهة التحديات وحل المعضلات والمشكلات التي تعترض مسيرة التنمية الوطنية، وفي ارتياد آفاق المستقبل، وتحديث هذه المجتمعات وتطويرها وتحقيق تقدمها وبناء حضارتها. ولذا أصبح الاهتمام بالاكشاف المبكر والرعاية المتكاملة لهم بهدف تنمية استعداداتهم المتميزة، واستثمار طاقاتهم المتوقدة إلى أقصى درجة في مختلف الاختصاصات الممكنة ضرورة ملحة يفرضها التقدم والتغيرات المتسارعة التي تعتر الحياة، كما يحتمها هذا الصراع والتنافس الشديد بين الجماعات والمؤسسات والدول، والتكتلات المختلفة في المجالات العلمية والتكنولوجية والاقتصادية والعسكرية والرياضية والثقافية والسياسية، ولما كان تفوق الرياضيين في المنافسات الرياضية العالمية دليلاً على قوة وتقدم الشعوب أصبح من الضروري رعاية الرياضيين المتفوقين و الإهتمام بهم من جميع النواحي للوصول بهم الى تحقيق أعلى مستويات الأداء خلال المنافسات الرياضية،

ويثير هذا البحث إشكالية مغزاها أن الإهتمام الكبير الذي يحظى به التفوق الرياضي لدى الدول والمجتمعات في عصرنا الحالي نظراً لما ينطوي عليه من تقدم ورقي وقوة لهذه المجتمعات لذا كان لزاماً علينا البحث والتقصي عن أسباب هذا التفوق حيث "تعود هذه الأسباب إلى ما هو مرتبط بالفرد ذاته أي العوامل الوراثية وما هو مرتبط بالبيئة التي يعيش فيها الفرد" (محمد حسن، 2006، صفحة 74)

ومن هنا يأتي الحديث عن السلوك الإنساني باعتباره سلوك قابل للتغيير والتعديل حسب أهداف كل فرد وطموحاته حيث أن الثبات لهذا السلوك هو ثبات نسبي وهذا بحد ذاته لا يعني الثبات المطلق أو الجمود وأن المرونة لا تقتصر على السلوك الظاهر الذي يمكن ملاحظته فحسب، بل يتعدى ذلك ليشمل التنظيم الأساسي لشخصية الفرد ومفهومه لذاته، و بإعتبار الرياضي كغيره من الأفراد له أهداف يسعى لتحقيقها لا بد له أن يتميز بسلوك يساعده على تحقيق التفوق والوصول إلى مستويات عالية من الأداء ومن خلال ما سبق نطرح الإشكالية التالية : هل يساعد السلوك التنافسي لدى ممارسي رياضة المصارعة على تحقيق التفوق الرياضي وعليه يمكن صياغة الأسئلة الفرعية إنطلاقاً من الإشكالية السابقة كمايلي :

- هل يمتلك المصارعون المتفوقون نفس المستوى من السلوك التنافسي مقارنة بغيرهم من المصارعين ؟
- هل يساعد السلوك التنافسي المصارعين على التفوق الرياضي ؟

2-الفرضيات:

- يمتلك المصارعون المتفوقون مستوى مرتفع من السلوك التنافسي مقارنة بغيرهم من المصارعين
- يساعد السلوك التنافسي المصارعين على التفوق في المنافسات الرياضية

3- أهداف الدراسة:

- التعرف على استخدامات علم النفس الرياضي ودوره في تحقيق التفوق الرياضي
- إبراز أهمية الجانب النفسي للرياضيين ودوره في تطوير الأداء
- إبراز ضرورة الإهتمام بالرياضيين المتفوقين ورعايتهم
- التعرف على سمات الرياضيين المتفوقين وأسباب تفوقهم

المساهمة في إثراء البحوث التي تهتم بالتفوق الرياضي و علم النفس الرياضي لدى رياضيي النخبة

4- أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة من خلال الإهتمام الكبير بشريحة المتفوقين في كل المجتمعات سواء في المجال الرياضي أو في المجالات الأخرى باعتبارهم الثروة الحقيقية لمجتمعاتهم، وأغنى مواردها على الإطلاق، فعليهم تنعقد الآمال في مواجهة التحديات التي تعترض مسيرة التنمية الوطنية، ومن جهة أخرى يعتبر دراسة سلوك الرياضيين ركيزة يعتمد عليها المدرب و المحاضر النفسي في تكوين و إعداد هؤلاء الأفراد المتفوقين في المجال الرياضي .

5- تحديد مفاهيم الدراسة:

أ- السلوك التنافسي :

يشير السلوك التنافسي حسب محمد حسن علاوي إلى أن اللاعب يتميز بالجزم و التصميم على الصبر الكفاح و النضال و الشجاعة و اللعب الرجولي و عدم الخوف من الاحتكاك البدني و عدم الاستسلام لليأس أو التقهقر و الميل للعب الهجومي أكثر من اللعب الدفاعي و الرغبة في تحدي المنافسين الأقوياء و كذلك عدم الخوف من الإصابة (علاوي 2004، 48-49)

ب- المصارعة :

المصارعة نوع من أنواع الرياضات البدنية العنيفة تجري بين اثنين فيحاول كل واحد منهما أن يطرح الآخر على الأرض طبقا لقواعد مقررة وتمثل غالبا في تشابك شخصين بالجسم واليدين والرجلين فيحاول كل واحد منهما إسقاط الآخر على الأرض وشل حركته وإرغامه على التسليم عن طريق الخنق أو الضغط أو تقييد اليدين أو الرجلين ، وتبدأ المصارعة عادة بعمل تمهيدي يحاول فيه كل واحد أن يتعرف على مظهر الضعف عند منافسه لينقض عليه

وهي أحد أنواع مصارعة الهواة المدرجة بالألعاب الأولمبية الحديثة ، وتحكمها لوائح وقوانين متفق عليها دوليا وينظمها الاتحاد الدولي للمصارعة كمصارعة الهواة.

وتطبق مسكات وحركات الفنية على الجزء العلوي من الجسم فقط (الجزع، الرأس ، والذراعين)، ولا يسمح خلالها بتطبيق المسكات والحركات الفنية على الرجلين أو استخدامها لاكتساب ميزة في الصراع. وهي أقدم أنماط المصارعة الموجودة في العصر الحديث. (عبد العزيز علي، ب-س، صفحة 502)

ج- التفوق الرياضي :

يتمحور الحديث عن التفوق هنا حول المستوى الذي وصل إليه الفرد في أدائه للعبة أو نشاط رياضي حيث يتم تحديد المستوى الذي وصل إليه من طرف المسؤولين والمتخصصين في اللعبة حيث يمكن تعريف التفوق الرياضي على أنه :

أعلى مستوى للأداء يصل إليه الفرد في رياضته التخصصية مقارنة بمستوى أمثاله من العاديين في ذات المجال الرياضي وفي غيره من المجالات التي تعبر عن المستوى العقلي والوظيفي للفرد، شرط أن يكون أدائه في هذا النشاط موضع احترام بينه وبين نفسه وبين الآخرين (محمد حسن، 2006، صفحة 19)

6- الجانب التطبيقي

6-1- منهجية وتقنيات الدراسة الميدانية :

أ- مجالات الدراسة: أجريت الدراسة في مدينة رأس الواد التابعة لولاية برج بوعرييج الواقعة في الشرق الجزائري حيث تمتلك هذه المنطقة تقاليد عريقة في رياضة المصارعة جعل منها خزاناً للمواهب الرياضة ومولاً رئيسياً للفريق الوطني للمصارعة

ب- منهج الدراسة: إستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لدراسة الواقع الاجتماعي وتحليله وتفسيره حيث يعتبر الغرض الرئيس للكثير من الدراسات النفسية والاجتماعية هو وصف المواقف والظروف والأحداث، و تعتبر الدراسات الوصفية أساسا علميا جيدا لاتخاذ قرار، أو تعديل نظام، أو وضع برامج (بركات حسن ، 2008، صفحة 47)

ج- عينة الدراسة: العينة هي جزء محدد كما ونوعا يمثل عددا من الأفراد يحملون الصفات نفسها الموجودة في مجتمع الدراسة شرط إعطاء فرصة متكافئة لجميع أفراد مجتمع الدراسة الذين يقع عليهم الاختيار ،وسبيل الباحث من هذه العملية هو المحافظة على موضوعية سحب العينة بطريقة علمية وسليمة (عدنان أحمد مسلم و أمال صالح،، 2011، صفحة 66)

حيث شمل البحث مصارعين فريق مستقبل رأس الواد للمصارعة لفئة الأكابر مقسمين إلى مجموعتين المجموعة الأولى تكونت من 10 مصارعين سبق لهم المشاركة في العديد من البطولات العالمية و تحقيق التفوق فيها و المجموعة الثانية تكونت من 10 مصارعين لم يتمكنوا من تحقيق أي نتائج خلال مشاركتهم السابقة في البطولات العالمية و كانت العينة كلها من الذكور

د- أدوات جمع البيانات :

- الملاحظة: تعتبر الملاحظة الخطوة الأولى في البحث العلمي وهي من أهم الأدوات وذلك لأنها توصل الباحث إلى الحقائق وتمكنه من صياغة فرضياته ونظرياته إذن فهي مشاهدة مقصودة ومنظمة ودقيقة أو موجهة و هادفة وعميقة، لظاهرة ما مع الإستعانة بأساليب البحث والدراسة التي تتلاءم مع طبيعة هذه الظاهرة (سناء سليمان، 2010، صفحة 165)

وقد كانت ملاحظة الباحث لظاهرة تفوق فريق للمصارعة لمستقبل رأس الواد في مختلف البطولات العالمية مثل البطولة الإفريقية الأخيرة المنظمة في الجزائر سنة 2019 وكذا البطولات العالمية سببا في توجهه الباحث إلى دراسة هذه الظاهرة والبحث و التقصي عن أسبابها

-مقياس السلوك التنافسي:

قام بتصميمه "محمد حسن علاوي" لقياس سلوك اللاعب الرياضي الذي يتميز باللعب الرجولي و الكفاح و النضال و القوة في إطار قوانين و قواعد الرياضة التي يمارسها، و يتكون المقياس من (20) عبارة و يطلب من اللاعبين الإجابة على كل عبارة من عباراته ب: (موافق بشدة، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة).

و يتم تصحيح العبارات الموجبة عددها (13) عبارة وفق ترتيب المقياس الرباعي التدرج (1-2-3-4) على الترتيب، أما السبع العبارات السالبة الباقية تمنح الدرجات (1-2-3-4) على الترتيب وفق ترتيب نفس المقياس الرباعي التدرج، و بذلك فان الدرجة العالية في المقياس تشير إلى أن اللاعب يتميز بالجزم و التصميم على الكفاح و النضال و اللعب الرجولي و عدم الخوف من الاحتكاك البدني و عدم الاستسلام لليأس أو التقهقر و الميل للعب الهجومي أكثر من اللعب الدفاعي و الرغبة في تحدي المنافسين الأقوياء و كذلك عدم الخوف من الإصابة، و درجة المقياس تتراوح ما بين (80) درجة كنهاية عظمى و (20) درجة كحد أدنى. (علاوي 2004، 48-49)

6-2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1.1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: يمتلك المصارعون المتفوقون مستوى مرتفع من السلوك التنافسي مقارنة بغيرهم من المصارعين
جدول رقم1: يبين الفروق بين مستويات السلوك التنافسي لدى المصارعين

المستويات	التكرار	النسبة المئوية
منخفض	10	50%
مرتفع	10	50%
المجموع	20	100%

مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

أظهرت النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 01 و بعد تصحيح العبارات الموجبة والتي بلغ عددها (13) عبارة وفق ترتيب المقياس الرباعي التدرج (1-2-3-4) على الترتيب، أما السبع العبارات السالبة الباقية تمنح الدرجات (1-2-3-4) على الترتيب وفق ترتيب نفس المقياس الرباعي على التدرج، و بذلك فإن الدرجات العالية في المقياس والتي تحصل عليها كل المصارعين المتفوقين والبالغ عددهم 10 مصارعين تشير إلى أن المصارعين المتفوقين يتميزون عن غيرهم من المصارعين بمستوى عالي من السلوك التنافسي فهم يتميزون بصفات الجزم و الشجاعة و التصميم و النضال و اللعب الرجولي و عدم الخوف من الاحتكاك البدني و عدم الاستسلام لليأس أو التقهقر و الميل للعب الهجومي أكثر من اللعب الدفاعي و الرغبة في تحدي المنافسين الأقوياء و كذلك عدم الخوف من الإصابة عكس غيرهم من المصارعين الغير متفوقين الذين طهر عليهم القلق و الخوف من المنافسة و عدم المسل إلى تحدي المنافسين الأقوياء

2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: يساعد السلوك التنافسي المصارعين على التفوق في المنافسات الرياضية

جدول رقم 2: يبين الفروق بين مستويات السلوك التنافسي لدى المصارعين المتفوقين.

المستويات	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع	درجة الحرية	مستوى الدلالة α	الدلالة المعنوية δ	دلالة الاختبار
منخفض	10	50%	0.60	2	0.05	0.0439	دال
مرتفع	10	50%					
المجموع	20	100%					

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة ك بلغت 0.60 وقيمة إحتمال المعنوية sig قدرت 0.0439 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يشير إلى أن السلوك التنافسي المرتفع لدى المصارعين ساعدهم بصفة مباشرة على التفوق في المنافسات .

مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

أظهرت النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 02 أن أن غالبية المصارعين المتفوقين يمتلكون مستوى مرتفع من السلوك التنافسي حيث يتسم سلوكهم بالكفاح والنضال من أجل الفوز فهم لا يستسلمون بسهولة عندما يكونون مهزومين بل يكافحون بأقصى ما لديهم عندما تسوء الأمور أثناء المنازلة وحتى عندما يكونون مهزومين بفارق كبير يناضلون من أجل الفوز، وذلك في إطار قواعد وقوانين اللعب النظيف و احترام الخصم بل أن غالبية المصارعين المتفوقين يحزنون عندما يصاب منافسهم نتيجة إحتكاكهم به، فممارستهم لرياضة المصارعة لا تعني أنهم عدوانيون بل اتضح لنا من خلال المقياس أن غالبية المصارعين المتفوقين مسالمون.

كما تشير نتائج المقياس إلى أن المصارعين يتميزون بالشجاعة و اللعب الرجولي فإتقائهم للعب الهجومي والدفاعي معا ساعدهم على التأقلم مع متطلبات المنافسة فهم يميلون إلى تحدي المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي و لا يخشون المشاركة في المنازلات التي

تتميز بالعنف و الخشونة و الاحتكاك البدني العنيف دون تهور فهم يتجنبون الاحتكاك الذي قد يؤدي بهم إلى الإصابة و ينتابهم شعور بالخوف من المنافسين الذين يغلب عليهم طابع من الخشونة في النزال وذلك من باب المحافظة على أنفسهم كرياضيين محترفين . وفي الأخير يمكننا القول بأن الفرضية الأولى والثانية قد تحققتا حيث تبين لنا أن سلوك المصارعين المتفوقين يمتاز بالكفاح من أجل الفوز و النضال و القوة و الشجاعة مما ساعد بدون شك على تفوق هؤلاء المصارعين و بلوغهم مستويات عالية من الأداء خلال مشوارهم الرياضي كما أظهرت النتائج أيضا إمتلاك المصارعين المتفوقين مستوى عالي من السلوك التنافسي مقارنة بالمصارعين الغير متفوقين حيث أظهرت نتائج نفس المقياس المطبق عليهم إنخفاض مستويات السلوك التنافسي لديهم

خاتمة:

لاشك أن الاستثمار في مواردنا البشرية التي تمتلك الموهبة والإبداع أمر بالغ الأهمية حيث يعتبر المتفوقون هم الثروة الحقيقية لمجتمعاتهم، وهم كنوزها وأغنى مواردها على الإطلاق، فعليهم تنعقد الآمال في مواجهة التحديات وحل المعضلات والمشكلات التي تعترض مسيرة التنمية الوطنية، وفي ارتياد آفاق المستقبل، وتحديث هذه المجتمعات وتطويرها وتحقيق تقدمها وبناء حضارتها. ولذا أصبح الاهتمام بالاكشاف المبكر والرعاية المتكاملة لهم بهدف تنمية استعداداتهم المتميزة، واستثمار طاقاتهم المتوقدة إلى أقصى درجة في مختلف الاختصاصات الممكنة ضرورة ملحة يفرضها التقدم والتغيرات المتسارعة التي تعتر الحياة، كما يحتمها هذا الصراع والتنافس الشديد بين الجماعات والمؤسسات والدول، والتكتلات المختلفة في المجالات العلمية والتكنولوجية والاقتصادية والعسكرية والرياضية والثقافية والسياسية حيث أصبح الإهتمام بالرياضيين ومساعدتهم على تحقيق التفوق في المنافسات الرياضية أمرا لا بد منه لما في ذلك من دلالة على قوة الأمم و تقدمها العلمي والإقتصادي والاجتماعي

ومن هنا برز الاهتمام بكل الجوانب البدنية و المهارية والنفسية للرياضيين التي تكفل له حسن التحضير و حسن الأداء خلال المنافسة و لاشك أن الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين يقودنا إلى دراسة سلوكهم و تأثير هذا السلوك على الرياضة التي يمارسونها بصفة عامة وعلى أدائهم خلال المنافسة بصفة خاصة وهذا ما حاولنا القيام به خلال دراستنا هذه حيث توصلنا في ختامها إلى أن السلوك التنافسي للمصارعين كان له علاقة مباشرة بتفوقهم وذلك إنطلاقا من أن الرياضة بصفة عامة تتأثر و تأثر في سلوك الرياضيين حيث كان للسلوك التنافسي في دراستنا هذه تأثير مباشر على النتائج الرياضية للمصارعين و مساعدتهم على التفوق في مختلف المنافسات العالمية التي شاركوا فيها.

المراجع

- 1- حمزة بركات حسن . (2008). مناهج البحث في علم النفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 2- عدنان أحمد مسلم و أمال صالح،. (2011). دليل الباحث في البحث الإجتماعي. الرياض: العبيكان للنشر الطبعة الأولى.
- 3- زكي محمد حسن ، 2006. التفوق الرياضي. الإسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر و التوزيع
- 4- محمد حسن علاوي،. 2004 سيكولوجية العدوان والعنف ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر
- 5- عبد الحميد سلامة. ب س، الرياضة عند العرب (تاريخها و أنواعها و ادائها). القاهرة: الدار العربية للكتاب.
- 6- سناء محمد سليمان،. 2009 أدوات جمع البيانات في البحوث النفسية والتربوية. القاهرة: عالم الكتب

المواقع الإلكترونية:

- 7- موقع الإتحاد الدولي للمصارعة. 2019. www.unitedworldwresling.org
- 8- موقع الإتحاد الجزائري للمصارعة. 2018. www.alglutte.org



أهمية التغذية الصحية المتوازنة لدى الطفل

The importance of a healthy, balanced diet for a child

حسنو يوسف

جامعة سطيف 2 (الجزائر)

البريد الإلكتروني

بوشو فاهم¹

جامعة الجزائر 3 (الجزائر)

البريد الإلكتروني

المعلومات المقال	الملخص: (لا يتجاوز 10 أسطر)
<p>تاريخ الارسال: 2021/10/18</p> <p>تاريخ القبول: 2020/11/10</p> <p>الكلمات المفتاحية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ التغذية الصحية ✓ التوازن الغذائي ✓ التنوع الغذائي 	<p>يهدف البحث إلى التعرف وتحديد الأهمية البالغة وفائدة التغذية الصحية المتوازنة لدى الطفل، وتكمن أهمية هذا البحث في القيام وعرض دراسة نظرية موجزة منطلقها التعريف بالبحث من خلال عرض مقدمة ومشكلة البحث، وتحديد الأهداف والتعريف بالمفاهيم والمصطلحات، وعرض موجز لبعض الدراسات المشابهة والمرتبطة، ليتم بعد ذلك الخوض في الجانِب النظري من خلال توضيح ماهية الغذاء الصحي المتوازن، وأهمية التغذية الصحية لدى الطفل، وبيان أسس التغذية الصحية السليمة ومركزات النظام الغذائي لدى الطفل، وكذا التعرف على أهم أعراض وانعكاسات وبعض الأمراض الناتجة عن سوء ونقص التغذية عند الطفل.</p> <p>ختاماً بملخص عام وشامل تبين مدى فوائد وأهمية التغذية الصحية المتوازنة والسليمة، وإعطاء بعض التوصيات والنصائح التي ينصح أن يتبعها الطفل في النظام الغذائي الصحي السليم.</p>
Article info	Abstract : (not more than 10 Lines)
<p>Keywords:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Healthy nutrition ✓ nutritional balance ✓ Food diversity 	<p>The objective of this research is to identify and determine the critical importance and value of healthy and balanced nutrition in children. The aim of this research is to carry out and present a brief theoretical study of the definition of research through an introduction and a research problem, setting objectives, defining concepts and terms, and briefly describing some similar and related studies, in order to be on the theoretical side by clarifying what is a healthy and balanced diet, the importance of healthy nutrition for the child, the foundations of a healthy diet and the pillars of the child's food system, as well as the symptoms and consequences of certain diseases caused by child malnutrition. In conclusion, I would like to say a general and comprehensive conclusion that highlights the benefits and importance of a healthy and balanced diet and makes some recommendations on what advice children should follow for a healthy diet.</p>

1- مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر التغذية الصحيحة العامل الرئيسي المحدد لكفاءة الإنسان من النواحي الجسمية، والفكرية، والنفسية. فالغذاء يعتبر من أهم العوامل البيئية التي تؤثر في نوعية الحياة، فالإنسان بحاجة إلى استهلاك الغذاء لتأمين قدرته على مزاولة عمله ونشاطاته، فالغذاء الجيد هو الذي يجعلنا أكثر قدرة على العمل وأقل عرضة للإصابة بالأمراض.

كما أن الطعام هو وسيلة لتوفير العناصر الغذائية اللازمة لتأمين الطاقة اللازمة للحركة والنشاط، والنمو، ولجميع وظائف الجسم مثل التنفس، والهضم، والحفاظ على الدفء، كذلك المواد الضرورية لنمو الجسم، وتجده، وتعويض النالف من الأنسجة والخلايا، وأيضاً للوقاية من أمراض سوء التغذية المختلفة ومقاومة الأمراض، والحفاظ على سلامة جهاز المناعة، وهذه العناصر الغذائية يمكن تقسيمها إلى: عناصر غذائية كبرى نحتاجها بكميات وافرة وهي: الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، وعناصر غذائية دقيقة نحتاجها بكميات صغيرة ولكن كثيراً ما يفتقدها النظام الغذائي وهي: المعادن مثل الحديد، والكالسيوم، والزنك، والفيتامينات مثل فيتامين أ، مجموعة ب، وفيتامين ج. فالغذاء الصحي المتوازن يجب أن يحتوي على جميع العناصر الغذائية تبعاً للمقننات لكل فرد حسب عمره، وجنسه، ومجهوده، والحالة الفسيولوجية، وأن يكون متنوعاً وفاتحاً للشهية، ومتماشياً مع العادات الغذائية السائدة في المجتمع، وأن يكون آمناً ومتماشياً مع الحالة الإقتصادية للأسرة (شيرين، وعزة، 2012).

وأن الاهتمام بتغذية الطفل في المراحل المبكرة من العمر يقلل من فرصة تعرضه للإصابة بأمراض سوء التغذية وبذلك يمكنه النمو والتطور وفقاً للعوامل الوراثية الكامنة.

وقد ورد في تقرير منظمة الصحة العالمية لعام 2000 م أن هناك 150 مليون طفل في العالم دون سن المدرسة لديهم نقص في الوزن و200 مليون طفل متقزمون ويتوقع أن حوالي مليون طفل سيصاب بالإعاقة الناتجة عن سوء التغذية في الفترة من عام 2000 إلى عام 2020 م.

ومما لا شك فيه إن الاهتمام بالحالة الغذائية للطفل في المراحل الأولى في سن ما قبل المدرسة يعتبر الدعامة الأساسية لصنع جيل سليم خال من الأمراض الغذائية قادراً على الاستيعاب والإنتاج العلمي.

وإن الطفل دون الثلاث سنوات من العمر يعتمد اعتماداً كلياً على غيره في تناول الطعام بينما العمر ما بين 3-5 سنوات تكون لديه بعض الإمكانيات في اختيار طعامه وتناوله ولكن في بعض الدول يظل الطفل معتمد على أمه في تناول الطعام حتى سن السادسة ومن هنا كانت التغذية أحد المحددات الأساسية التي تساهم في نمو الطفل بشكل جيد (بن سعيد الليلي، 2007).

وانطلاقاً مما تم عرضه بشكل موجز ارتأى الباحث طرح مجموعة من الأسئلة ذات الصلة بالموضوع والمتمثلة في:

فيما يتمثل الغذاء الصحي المتوازن؟

ماهي أهمية التغذية الصحية لدى الطفل؟

فيما تكمن أسس التغذية الصحية السليمة وماهي مرتكزات النظام الغذائي؟

ماهي أهم أعراض وانعكاسات سوء ونقص التغذية على الطفل؟

2- أهداف البحث:

التعرف على ماهية الغذاء الصحي المتوازن.

التعرف على أهمية التغذية الصحية لدى الطفل.

التعرف على أسس التغذية الصحية السليمة والتعرف على مرتكزات النظام الغذائي.

التعرف على أهم أعراض وانعكاسات سوء ونقص التغذية على الطفل .

3 -تحديد المفاهيم والمصطلحات:

***التغذية الصحية :** التغذية هي دراسة تأثير الغذاء(الطعام) ومكوناته في الكائن الحي، بوصفها ضرورية للصحة والحفاظة على سلامة الأنسجة .

من اجل ذلك لابد أن يكون الغذاء مستساغاً، وخالياً من المواد الضارة بالصحة، وأن يكون متنوعاً، ومتوازناً من حيث تركيبه، واحتوائه على العناصر الغذائية .

***التنوع الغذائي :** إحتواء الوجبة الواحدة قدر الإمكان على جميع العناصر الغذائية من الهرم الغذائي (مجموعة الحليب ومشتقاته، مجموعة اللحوم وبدائلها، مجموعة النشويات والسكريات، مجموعة الخضروات، ومجموعة الفواكه) .

***التوازن الغذائي :** تناول الشخص وجباته الغذائية بالكميات التي يحتاج إليها جسمه بلا زيادة ولا نقصان، ويتم تقدير ذلك وفق :

*الطول *الوزن *العمر *المجهود المتمثل بالطاقة المبذولة

*الحالة الصحية *العوامل الوراثية وغير ذلك من العوامل المعتر

4 -الدراسات المشابهة والمرتبطة:

4-1 -دراسة رويدا بنت خضر بن سعيد الليلي (2007)، أثر الوعي والممارسات الغذائية لعينة من معلمات رياض الأطفال بجدة على النمو الجسمي للأطفال، رسالة الماجستير في التغذية وعلوم الأطعمة، جامعة الملك عبد العزيز: المملكة العربية السعودية.

*تهدف هذه الدراسة إلى : التعرف على الوعي الغذائي والممارسات الغذائية عند معلمات رياض الأطفال على النمو الجسمي للأطفال بجدة. حيث تم استخدام استمارة استبيان للمعلمة وأخرى للطفل .

*عينة البحث : بلغ عدد أفراد العينة 300 معلمة رياض أطفال و200 طفل في السن ما قبل المدرسي من 3-6 سنوات متواجدين في مختلف الروضات

وعند تحليل البيانات الخاصة بالأطفال في الروضات وجد أن:

*وجد أن ما يقارب ثلث العينة من أطفال الروضات (35,5%) يعانون من تسوس الأسنان.

*وجد أن (61%) من الأطفال في الروضة يتناولون وجبة الافطار في المنزل قبل الذهاب الى المدرسة

*فقد وجد أن (95%) من المقاصف المدرسية في الروضات تقدم العصيرات المعلبة

*في حين أن (89,4%) فقط من الروضات تقدم العصيرات الطازجة.

* بينما (65-66,7%) من الأطفال يقبل على شراء الساندويشات والمعجنات بأنواعها و(44,7%) من الأطفال يشتري البسكويت .
وتوصي الدراسة بالآتي:

1 -إجراء دورات تدريبية لمدرسات الروضة ورياض الأطفال حول التغذية السليمة لأطفال ما قبل السن المدرسي.

2 -إجراء المسوحات والدراسات لمعرفة مدى انتشار أمراض سوء التغذية بين هؤلاء الأطفال وتركيز البرامج الصحية حول معالجة هذه الأمراض.

3- التركيز على وحدة الغذاء في مناهج رياض الأطفال ووحدة الأسرة والمسكن وإثراء الحلقة الدراسية اليومية بالمعلومات الغذائية لترسيخ عادات وسلوكيات غذائية سليمة لدى الأطفال.

2-دراسة شهاب (1992)

هدفت الدراسة الى تقويم الحالة التغذوية والصحية لتلاميذ المدارس الابتدائية من خلال:

أ- معرفة مستوى الحالة التغذوية والصحية للتلاميذ باستعمال القياسات الجسمية البشرية.

ب- معرفة مدى انتشار طفيلي جارديا الأمعاء بين التلاميذ .

ج- معرفة العلاقة بين مستوى الحالة التغذوية والصحية للتلاميذ والتهاب جارديا الأمعاء الطفيلي.

د- تأثير بعض المؤشرات الاجتماعية والاقتصادية على الحالة التغذوية للتلاميذ مثل مهنة الابوين والمستوى الدراسي لهما وحجم العائلة وعدد غرف السكن.

*أجريت الدراسة في البصرة وكانت العينة عشوائية بأعمار (6-12) سنة وبعدد (580) تلميذ وتلميذه ومن نتائج هذه الدراسة:

-وجود زيادة سنوية في وزن الذكور بمقدار (2,22) كغم وفي الإناث (2,23) كغم وان نسب عوز التغذية في الذكور (7,19%) وفي الإناث (2,29%) أما في الطول فتوجد زيادة سنوية للذكور (4,57) سم وللإناث (4,75) سم أما نسب انتشار الطفيلي فتصل إلى (6,16%) بين الذكور و (13%) بين الإناث. (نبال عباس، 2009)

5- الإطار النظري للبحث

5-1 ماهية الغذاء الصحي المتوازن:

5-1-1- مفهوم الغذاء والتغذية والغذاء الصحي:

* مفهوم الغذاء : الغذاء هو جميع المواد الغذائية سواء كانت من اصل نباتي او حيواني والتي يمكن ان يتناولها الانسان والتي تمد الكائن الحي بالمكونات الغذائية الضرورية. سواء كان ذلك عن طريق الفم او الحقن، وتختلف هذه المواد من بلد الى آخر وأحياناً في الاقاليم المختلفة للبلد الواحد (احمد الحميري، 2015، ص 326-327)

* مفهوم التغذية : يتم من خلال عملية التغذية امداد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية اللازمة للنمو وتحديد خلاياه والحركة والطاقة، ذلك من خلال الوجبات الغذائية ولضمان الاستفادة منها يتوجب ان تكون وجبة متكاملة (وهي الوجبة التي تزود الجسم بجميع العناصر الغذائية وبكميات كافية لسد احتياجاته وتسمى ايضاً الوجبة المتوازنة). (احمد الحميري، نفس المرجع، ص 328)

* مفهوم الغذاء الصحي : حسب اخصائية التغذية أماني حدادين بصمه جي (الأردن)

الغذاء الصحي: الطعام الطبيعي وهو الذي ينتج بأقل العمليات التصنيعية بدون استخدام مواد حافظة او مضافات او أي مادة صناعية اخرى.

5-1-2- مفهوم الوعي الغذائي والصحي: Nutritional and Healthy Awareness

مفهوم يقصد به إلمام المعلمات بالمعلومات والحقائق الغذائية والصحية وأيضاً إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم وفي هذا الإطار يعتبر الوعي الصحي هو الممارسات الصحية عن قصد نتيجة الفهم والإقتناع، وأن تتحول تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير. (بن سعيد الليلي، 2007)

5-1-3- مفهوم التغذية السليمة:

تعتبر التغذية السليمة خط الدفاع الاول بعد الله سبحانه وتعالى للمحافظة الصحية والوقاية من الامراض خلال مراحل العمر المختلفة ومن الضروري الاهتمام بالتغذية لبناء اجيال جيدة تتمتع بأجسام سليمة وعقول ناضجة قادرة على النهوض بأعباء الحياة بكفاءة عالية (احمد الحميري، 2015، ص 328)

5-1-4- Nutritional Culture: التربية الغذائية:

هي تزويد الطفل بالمعلومات والخبرات الأساسية في الغذاء والتغذية والتأثير على سلوكيات الطفل وعاداته بهدف غرس اتجاهات وعادات غذائية سليمة وتغيير سلوكه الغذائي إلى الأفضل

5-1-5- Food Habits: العادات الغذائية:

الطرق المتبعة في اختيار وتداول واستهلاك الأغذية المتوفرة وهي تشمل جميع عمليات إنتاج الغذاء وتخزينه وتصنيعه وتوزيعه وتناوله (بن سعيد الليلي، 2007).

5-2- المجاميع الغذائية والتغذية السليمة:

تتمثل المجاميع الغذائية الأربع الأساسية (Basic Four Food Groups) في:

اللبن ومنتجاته Milk and dairy products

اللحوم والبيض والبقول meat and legumes

الخضار والفواكه Vegetables and Fruits

الحبوب والخبز Cereals and bread

5-3- تصنيف العادات الغذائية:

تقسم تلك العادات بشكل عام الى ثلاثة أقسام:

عادات غذائية مفيدة كتناول الرطب والتمر مع الغذاء او تناول الخضار الطازجة او العصائر.

عادات غذائية (خاطئة) غير مفيدة مثل إدخال أغذية الى غذاء الطفل في الشهر الاول من ولادته مثل. soup

عادات غذائية غير ضارة ولكنها قد تكون غير مفيدة مثل عادة تناول أغذية معينة اثناء حفلات الزواج (مصيقر، 1997، ص 12)

5-4- العوامل التي تؤثر على العادات الغذائية:

- الطرق المتبعة في تغذية الطفل منذ الولادة.

- مدى الاهتمام بالوجبات الغذائية الاسرية وتنظيمها.

- أنواع الغذاء من حيث الأصناف وطرق الإعداد وأشكال الغذاء.

- أجزاء النباتات او الحيوانات المحببة مثل لب الخس والكبد.

- الغذاء المحرم او غذاء المناسبات او علامات الغذاء المميزة.

- الدعاية والاعلان التجاري.

- المستوى الاجتماعي والثقافي والتعليمي والاقتصادي.

- نوع الطعام الذي يأكله الناس أي ما يجمعون على تناوله

5-5- وظائف الغذاء:

يأكل الانسان حين الجوع فإشباع الجوع وظيفة من وظائف الغذاء (منظمة الصحة العالمية، 1990) وللغذاء ثلاث وظائف اساسية وهامة اخرى بالنسبة لجسم الانسان وهي:

*توفير الطاقة اللازمة للدفع والحركة والنشاط العضلي وحركات العضلات اللاارادية كالقلب وجهاز التنفس وغيرها. * يمد الجسم بمستلزمات النمو والبناء وتعويض النالف من الانسجة والخلايا.
*يحمي الجسم ويقيه و يمكنه من مقاومة الامراض.

5-6- العناصر الغذائية:

ان الغذاء ضروري لاستمرار الحياة وتسمى المواد الموجودة فيه والتي لها دور اساسي في الحفاظ على الحياة بالعناصر الغذائية او المغذيات والتي تشمل المواد التالية:

أ- الكربوهيدرات: وهي مركبات نشوية سكرية مؤلفة من الاوكسجين والكربون والهيدروجين، ان جزء كبير من الغذاء يكون على شكل كربوهيدرات وهي مهمة في بناء الخلايا في الجسم وهي مصدر مهم في انتاج الطاقة المباشرة وغير المباشرة، والاطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات كالفواكه والحبوب (الرز، القمح، المعكرونة النشاء) والبطاطا والمواد السكرية كالمربي والعسل والعصائر والحلويات المختلفة تحتوي على كمية عالية من الكربوهيدرات.

كما يوضح الأستاذ مشاري بن حمد الدخيل (أخصائي التغذية. م ع السعودية) عن الكربوهيدرات:
*توجد الكربوهيدرات في الجسم بصورة جلوكوز أو جليكوجين فالجلوكوز يوجد في الدم أما الجليكوجين فيخزن في الكبد والعضلات. *تعتبر الكربوهيدرات مصدرا جيدا للطاقة فكل 1 جرام من الكربوهيدرات = 4 سعرات حرارية. *يحتاج الجسم الجلوكوز لإمداد الجسم بالطاقة.
*تعتبر النباتات المصدر الرئيسي للكربوهيدرات وتقسم كالتالي : * سكريات أحادية (غلوكوز - فركتوز - غلاكتوز) * سكريات ثنائية (قصب السكر (سكروز) - اللاكتوز - المالتوز - التمر - العسل)

* سكريات متعددة (النشا - الغليكوجين - الألياف الغذائية - الفواكه - الخضراوات)

*المصدر الحيواني للكربوهيدرات : اللاكتوز في الحليب ومنتجاته والجليكوجين في اللحم.
*يوصي المختصون بالرياضة والتغذية بتناول الرياضي من 60 الى 70 % من السعرات الحرارية اليومية من الكربوهيدرات وذلك لشدة التمرين .

ب- الدهون: تتكون من الاوكسجين والكربون وهي من اهم المصادر الغذائية المولدة للطاقة، وعند احتراقها تنتج كمية عالية من السعرات الحرارية مقارنة بالكربوهيدرات والبروتينات وان كل غم واحد منها تسعة سعرات حرارية، لذلك تعتبر من الاغذية المهمة وهي أما ان تكون من مصدر نباتي مثل (زيت الزيتون، زيت القطن، زيت عباد الشمس ن زيت الذرة، زيت فول الصويا) او من مصدر حيواني مثل مشتقات الألبان كالزبد والمارجرين والقشطة، وزيت السمك والشحوم .

كما يوضح الأستاذ مشاري بن حمد الدخيل (أخصائي التغذية. م ع السعودية) عن الدهون:
*تعد الدهون مصدراً أساسياً للسعرات الحرارية (الطاقة) حيث كل 1 جرام دهون = 9 سعرات حرارية.
*الدهون الغذائية تتكون من الدهون والزيوت بنسبة (95%) وتتكون من الغليسول والاحماض الدهنية.
*يجب ألا تزيد الدهون أكثر من 20 - 25 % من السعرات الحرارية اليومية التي يحتاجها الرياضي.
وظائف الدهون: * تعطي احساس بالشبع فهي تمكث في المعدة فترة طويلة مقارنة بالكربوهيدرات والبروتين.

*تمد الانسان بالطاقة العالية. *لا ينصح بالاكثر منها لانها تسبب زيادة في الوزن .

ت- البروتينات: وهي ضرورية لعملية النمو لانها تحتوي على عنصر النتروجين وكذلك على الاوكسجين والهيدروجين والكربون، وهي ايضا ضرورية لإصلاح الانسجة التالفة ولالتئام الجروح كما انها تدخل في بناء العضلات وتركيب وعمل هرمونات الجسم. ومصادر البروتين الحيواني هي اللحوم والسمك والدجاج والبيض ومشتقات الألبان (حليب، جبن، لبن، القشطة) ومصادره النباتية هي البقوليات (بازليا، فاصوليا، العدس) والمكسرات والحبوب بكل انواعها.

كما يوضح الأستاذ مشاري بن حمد الدخيل (أخصائي التغذية. م ع السعودية) عن البروتينات:

*يحتاج الجسم إلى البروتينات يوميا للمحافظة على النمو ولتعويض الانسجة التالفة وليس للعضلات فقط – كما يعتقد الكثير من الرياضيين.
*مصدر من مصادر الطاقة فكل 1 جرام بروتين = 4 سعر حراري ويجب الا تزيد عن 10% من اجمالي السعرات الكلية.
*تكوين الهرمونات المختلفة والانزيمات التي تساعد على تنظيم العمليات الحيوية داخل الجسم والاجسام المضادة التي تعمل على مقاومة الامراض.

المصادر الغذائية للبروتينات

1-مصادر حيوانية: (الابقار، الضان ، العجول ، الدواجن ، الاسماك ، البيض ، الاجبان ، الالبان).

2-مصادر نباتية: البقوليات (القول بانواعه ، البازلاء ، العدس، ...) الحبوب (الذرة ، القمح ، الارز)

التوصيات الغذائية للبروتينات:

*توصي الجمعية الغذائية الامريكية والكندية بأن تكون احتياجات الرياضيين من البروتينات ما بين 1 إلى 1.5 غ لكل كيلو جرام من وزن الجسم وبالنسبة للشخص الغير رياضي فيكون 0.8 جرام لكل كلغ من وزن الجسم
*لا يفضل تناول وجبات عالية من البروتين او مستحضرات البروتين الجاهزة او الاحماض الامينية حيث أن الوجبات المتوازنة من السعرات تستوفي متطلبات الرياضي من البروتينات.

ت- الفيتامينات: وهي مواد عضوية يحتاجها الجسم وتوجد في الخضروات والفواكه والحليب، مهمة واساسية في تكوين الجسم وقيامه بوظائفه الحيوية ويحتاج الجسم كميات قليلة منها. وتنقسم الفيتامينات الى مجموعتين: فيتامينات تذوب في الدهون وهي (A، E، D، K) واخرى تذوب في الماء وتضم (مجموعة C) . B،

كما يوضح الأستاذ مشاري بن حمد الدخيل (أخصائي التغذية. م ع السعودية) عن الفيتامينات:

*الفيتامينات من العناصر الغذائية العضوية التي لا بد أن يشملها الغذاء بكميات مناسبة للحفاظ على الحياة والمساعدة على النمو وتنقسم الى: فيتامينات ذائبة في الدهون (فيتامين أ – فيتامين د – فيتامين هـ – فيتامين ك) . وأخرى ذائبة في الماء (الثيامين – الريبوفلافين – النياسين – فيتامين ج) .

مصادرها الغذائية : الخضراوات الورقية – الفواكه وعصائرها – اللحوم والالبان ومنتجاتها .

ث- المعادن: وهي تعتبر من المواد الرئيسية للعديد من عمليات الجسم ، ويوجد ما يزيد عن عشرين معدن منها الكالسيوم والحديد و الصوديوم و اليود و البوتاسيوم و الخارصين وغيرها ، ولكل واحد منها دور خاص وعموما انها تدخل في بناء الهيكل العظمي للجسم ، ولها وظائف كيميائية مثل الحديد ضروري لتكوين هيموغلوبين الدم ، ولها وظائف فيزيائية كيميائية للحفاظ على الضغط الازموزي وقاعدية وحموضة سوائل الدم .

*كما يوضح الأستاذ مشاري بن حمد الدخيل (أخصائي التغذية. م ع السعودية) عن الأملاح المعدنية:
*توجد المعادن في جسم الانسان اما حرة او متحدة مع مواد عضوية وهناك عناصر معدنية رئيسية مثل الكالسيوم والصوديوم والفسفور
واملاح معدنية صغرى مثل الحديد والفلور والزنك.

*قد يتعرض الرياضي الى فقر الدم الناتج عن عوز الحديد للأسباب التالية :
فقدان الحديد من خلال العرق.

تحلل خلايا الدم الحمراء نتيجة الاصطدام بالارض اثناء الممارسة الرياضية.
زيادة التعرض للكدمات والرضوض.

مصادرها الغذائية: الخضراوات الورقية - الفواكه وعصائرها - اللحوم والالبان ومنتجاتها .

ج- الألياف: وهي جزء من الطعام الذي نتناوله ولكنه لا يمتص ويخرج مع الفضلات وهي مهمة للحفاظ على ليونة البراز ومنع حدوث
الإمساك، كما نأ تساعد على التقليل من امتصاص المواد المضرة للجسم، وتحافظ على عدم تكاثر الجراثيم الضارة في الامعاء.

ح- الماء: الجميع يعرف ماهو الماء ولكن القليل منا من يشرب كمية كافية منه، وهو يساعد الكلى في التخلص من الفضلات وانه ضروري
لجميع العمليات الحيوية و الكيميائية في الخلايا وهو اساس لأنسجة الجسم حتى يمكنها من اداء وظائفها . (أحمد الحميري، نفس
المرجع، ص 327-328)

لقد وضع الاستاذ عبد المنعم محمد درويش. (الإمارات) بأن الأطعمة تقسم إلى ثلاث مجموعات بحسب العناصر الغذائية التي تحتويها
ووظائفها :

أ-أطعمة الطاقة

تمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط والحياة، مثل: الحبوب بأنواعها ومنتجاتها - السكريات - الدهون الحيوانية والنباتية.

ب-أطعمة البناء

تحتص بالنمو وتحديد خلايا الجسم، وهي مصادر البروتين الحيواني والنباتي .

ت-أطعمة الوقاية

هي مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية كالخضراوات والفواكه والعصائر، وتكمن أهميتها في الوقاية من الأمراض وزيادة مقاومة الجسم لها.

5-7- أهمية التغذية الصحية لدى الطفل:

توضح الدكتورة مناهل محمد صديق(م ع السعودية) اثر الغذاء الصحي في محاربة بعض الامراض

5-7-1- الغذاء الصحي وأثره في محاربة بعض الامراض

*الأطعمة التي يمكن أن تأكل كل يوم يكون لها تأثير هائل على صحتك. وقد أظهرت عقود من البحث ودراسة بعد دراسة الروابط بين
النظام الغذائي والأمراض الخطيرة. من فوائد الغذاء الصحي أن لديه القدرة على منع أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري،
واضطرابات الجهاز الهضمي، وبعض أنواع السرطان والعمى والتشوهات الخلقية .

5-7-2- فوائد الغذاء الصحي في إعاقة أمراض القلب والسكتة الدماغية:

*فوائد الغذاء الصحي في السكتة الدماغية

-الفواكه والخضراوات

- الدهون غير المشبعة الاحادية وغير المشبعة المتعددة : (زيت الزيتون، زيت الكانولا، زيت فول الصويا، زيت عباد الشمس، الجوز والبذور)
- دهون اوميغا 3 (زيت السمك) - السمك
- الحبوب الكاملة

*خيارات محفوفة بالمخاطر

- اللحوم المعالجة والمملحة والزبدة ومنتجات الألبان كاملة الدسم
- الدهون المتحولة (الزيوت المهدرجة جزئياً). * الملح. * الكوليسترول
- الاستهلاك الزائد (أكثر من 65٪ من سعرات ح) للكربوهيدرات مع نسبة السكر في الدم بحمولة عالية

5-7-3- متى يكون الغذاء سليماً:

يجب أن يكون متنوعاً في مكوناته ومتزناً في ما يوفره من العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان من عناصر إنتاج الطاقة (الكربوهيدرات والبروتينات والدهون) والفيتامينات والأملاح المعدنية.

يحتاج جسم الشخص السليم إلى حوالي 1 جرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزنه، ويوفره الأغذية البروتينية كاللحوم بأنواعها والألبان والأسماك والبيض وبذور البقول في الطعام.

يجب الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف كالحبوب مع غلافها وبذور البقول والخضراوات الورقية للاستفادة من تأثيراتها الوقائية ضد العديد من الأمراض مثل ارتفاع دهون الدم والكوليسترول.

يفضل تناول الخبز المحضر من حبوب القمح الكامل (مع قشورها) (الخبز الأسمر) عن الخبز الأبيض لارتفاع محتواه من الألياف الغذائية والفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية للجسم.

يجب جعل طبق سلطة الخضراوات وثمار الفواكه في الطعام اليومي للإنسان للاستفادة مما توفره من فيتامينات وعناصر معدنية وألياف غذائية.

يفضل تناول الأسماك مرة واحدة أو مرتين في الطعام الأسبوعي عوضاً عن اللحم والدجاج.

يجب عدم الإكثار من تناول السكر والحلوى والمشروبات المحلاة بالسكر .

يجب تجنب شرب المياه الغازية أثناء تناول الطعام لأن الغاز الموجود فيها يتمدد بفعل الحرارة داخل المعدة فيؤدي إلى خروج الطعام منها عبر فتحة البواب حتى دون اكتمال هضمه مما يضيع فرصة تحلله بفعل العصارة المعدية.

-يجب تجنب شرب الشاي فور تناول الطعام لأن مركب التانين الموجود فيه يعيق امتصاص العناصر المعدنية في الأمعاء كالحديد والكالسيوم والفسفور .
(www.ent.cnte.tn/tozeur) تاريخ الزيارة: 2019/05/12. الساعة: 18:03)

5-8- أسس التغذية الصحية السليمة:

-التغذية السليمة : تحقق منافع عظيمة فالأشخاص الذين يتغذون جيداً يتمتعون بصحة سليمة ويعيشون حياة تبعث على الرضا والسرور

فالتغذية السليمة تفيد الأسرة والمجتمع الذي تنتمي اليه.

*تعتبر التغذية السليمة خط الدفاع الأول بعد الله سبحانه وتعالى للمحافظة الصحية والوقاية من الامراض خلال مراحل العمر المختلفة ومن الضروري الاهتمام بالتغذية لبناء اجيال جيدة تتمتع بأجسام سليمة وعقول ناضجة قادرة على النهوض بأعباء الحياة بكفاءة عالية.

هذا وتوفر الوجبة الغذائية السعرات الحرارية المطلوبة للجسم والتي تعتمد بدورها على عمر وجنس ونشاط الفرد والتي يوضحها الجدول رقم (1) احمد الحميري، (2015)

الجدول رقم (1) عدد السعرات * الحرارية المطلوبة حسب العمر والجنس

الفئة	العمر	عدد السعرات (سعة حرارية)
الرضيع	0.5	650
	1.0	850
الاطفال	1.3	1300
	4.6	1800
	7.10	2000
الذكور	11.14	2500
	15.18	3000
	19.24	2900
	25.50	2900
	+50	2500
الاناث	11.14	2300
	15.18	2200
	19.24	2200
	25.50	2200
	+50	1900
الحوامل	تضاف للفئة	300
المرضعات	يضاف للفئة	500

(*) تعرف السعة الحرارية بأنها كمية الطاقة الحرارية اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو غرام واحد من الماء درجة مئوية واحدة من 15 إلى 16 درجة مئوية.

5-9 متركزات النظام الغذائي الصحي:

حسب الاستاذ عبد المنعم محمد درويش. الإمارات

يرتكز أي نظام غذائي متوازن على ركيزتين أساسيتين هما:

1 -التنوع الغذائي: إحتواء الوجبة الواحدة قدر الإمكان على جميع العناصر الغذائية من الهرم الغذائي (مجموعة الحليب ومشتقاته، مجموعة اللحوم وبدائلها، مجموعة النشويات والسكريات، مجموعة الخضروات، ومجموعة الفواكه) .

2 -التوازن الغذائي: تناول الشخص وجباته الغذائية بالكميات التي يحتاج إليها جسمه بلا زيادة ولا نقصان، ويتم تقدير ذلك وفق :

*الطول *الوزن *العمر *المجهود المتمثل بالطاقة المبذولة *الحالة الصحية*عوامل وراثية

5-10- الهرم الغذائي:

- 5-10-1- ماهية الهرم الغذائي: الهرم الغذائي هو عبارة عن رسم بياني تظهر فيه المجموعات الغذائية على شكل ألوان ترمز لتلك المجموعات، يحتوي الهرم الغذائي على المجموعات الغذائية الخمس الرئيسية التي يجب على كل شخص الالتزام والعمل بها .
- 5-10-2- مكونات الهرم الغذائي: يتكون الهرم الغذائي من المجموعات الغذائية الخمس:



هرم غذائي يوضح المجموعات الغذائية. (https://fac.ksu.edu.sa. 11/05/2019) سا 13:15

وتضيف الدكتورة مناهل محمد صديق عن الهرم الغذائي

*بالإنجليزية (Food Guide Pyramid): وسيلة تُساعد على ترجمة حاجات الأفراد الغذائية إلى تمثيل مرئي لعناصر النظام الغذائي الصحي بطريقة مبسطة لجميع الأشخاص. وقد سُمي بالهرم الغذائي لأنه مُصمَّم ومرسوم على شكل هرم، قامت وزارة الزراعة الأمريكية في عام 1992م بإنشاء الهرم الغذائي الإرشادي للمرة الأولى، وفي عام 2005م تم استبداله بنسخة مطوّرة أطلق عليها مُسمّى هَرَمِي بالإنجليزية My Pyramid: وقد انتشر كأداة للتثقيف الغذائي المعترف بها على نطاق واسع، حيث دُرِّس في المدارس، ووُضِع كملصق على غلاف الأغذية.

*الهرم الغذائي الإرشادي: يوضّح شرحاً عن الهرم الغذائي، بحيث يُظهر مجموعات الطعام الخمس، إضافةً إلى مجموعة الدهون. تترتّب هذه المجموعات في الهرم حسب حجم الحصص المخصصة لكل منها من القاعدة لرأس الهرم كما يأتي:

1 -مجموعة الحبوب: تحتل قاعدة الهرم، ويُنصح بـ 6-11 حصّةً من هذه المجموعة في اليوم، وتشتمل على الحبوب المختلفة ومُنتجاتها، مثل الخبز، والمعكرونة، والأرز. تمدّ هذه المجموعة الجسم بالكربوهيدرات والطاقة اللازمة للقيام بنشاطاته، بالإضافة إلى الألياف، والمعادن .

مجموعة الخضروات والفواكه:

2-1 -مجموعة الخضروات: ينصح بـ 3-5 حصص من الخضروات يوميّاً. تمدّ هذه المجموعة الجسم بالفيتامينات، كما تمدّه بالمعادن، وهي مصدر هام للألياف. تمتاز الخضروات بقلّة محتواها من الدهون، وقد صنّفت الخضروات إلى أربعة أنواع: الخضراوات النشويّة: مثل البطاطس والذرة. البقوليات: مثل الفاصوليا، والحمص. الخضراوات الورقية: مثل السبانخ، والبروكلي. الخضراوات ذات لون برتقالي: مثل الجزر والبطاطا الحلوة. أنواع أخرى من الخضراوات: الخس، والطماطم، والبصل، وغيرها.

وينصح الهرم في تعليماته التنوع فيما بينها، والتركيز على تناول الخضراوات الورقية والخضراء والبقوليات أكثر من مرّة في الأسبوع الواحد.

2-2 -مجموعة الفواكه: يُنصح بـ 2-4 حصص من الفواكه أو عصائرها الطبيعيّة يوميّاً، فهي تمد الجسم بكميّة كبيرة من الفيتامينات، كما أنّها قليلة الدهون والأملاح. يُفضّل تناول ثمار الفاكهة على العصائر للحصول على الألياف الموجودة فيها. كما يُفضّل عدم إضافة السكر للعصائر الطبيعيّة.

3- مجموعة الحليب ومشتقاته: يُنصح بـ 2-3 حصص من الحليب ومشتقاته، كالألبان والألبان قليلة الدهون. للبروتينات والكالسيوم. يُفضّل اختيار أنواع الجبن والألبان قليلة الدهون.

4 - مجموعة اللحوم: يُنصح بـ 2-3 حصص من هذه المجموعة التي تضمّ اللحوم والبيض من مصادر حيوانية، كالدجاج والسّمك ولحم البقر والخروف. وهي مصدر مهم للبروتينات، والكالسيوم، والحديد، والزنك. يُفضّل عند تناول اللحوم التقليل من الدهون قدر المستطاع، وذلك عن طريق نزع جلد الطيور عند تناول لحومها، وتناول لحوم الأسماك التي تحتوي دهوناً قليلة. كما يُنصح بعدم الإفراط في تناول صفار البيض الذي يحتوي على نسبة من الكوليسترول.

5- مجموعة الدهون: تُخصّص الجزء الصّغير من رأس الهرم للدهون والزيوت والسكر، ويُصحّ بالتقليل منها قدر المستطاع؛ حيث إنّها تزود الجسم بالسعرات الحرارية دون أي فائدة أخرى. وتضمّ الزبدة الحيوانية والنباتية، والزيوت، والكرّمة، والحلويات بأنواعها.

5-10-3- تطور الهرم الغذائي (الهرم الغذائي المطور - المعدل) :

أوضحت الدكتورة مناهل محمد صديق (م ع السعودية) عن الهرم الغذائي المطور:
عُدّل هذا الهرم في عام 2005م، وتُسمّى بهرّمي بالإنجليزية My Pyramid : ليصبح أكثر شمولاً وأسهل للاستخدام، حيث ركّز الهرم الجديد على المفاهيم الصحيّة الآتية :

التنوع: تغيّر شكل الهرم وأصبحت المجموعات الغذائيّة فيه على شكل أوتاد عموديّة مُلوّنة مُتجاورة؛ دلالةً على أهميّة جميع المجموعات الغذائيّة بنفس الدرجة .

التوازن: يختلف عرض كلّ وتد من أوتاد المجموعات الغذائيّة حسب حاجة الأفراد من كلّ من المجموعات الغذائيّة التي تمثّلها، فكلّما زاد العرض كانت حصص تلك المجموعة الغذائيّة خلال اليوم أكبر.

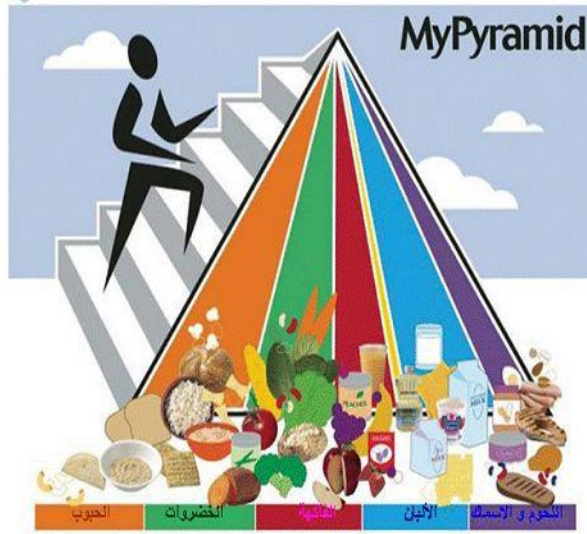
الاعتدال: يبدأ كلّ وتد من قاعدة الهرم وينتهي إلى رأسه؛ دلالةً على أنّ الأغذية في المجموعة الواحدة تختلف جودتها وأهميّتها للصحة، وكلّما زاد محتوى الطعام من الدهون والسعرات الحرارية كان مكانه أعلى في الهرم يكون الوتد أضيق؛ أي أنّ الحصة التي يمكن تناولها منه ستكون أقل .

النشاط البدني: أُضيف إلى الهرم رسم لشخص يصعد الدرج وهو يشير بإصبعه إلى قمة الهرم؛ ليكون رمزاً للتشجيع على زيادة النشاط وممارسة الرياضة؛ حيث تم إضافة التوصيات بالنسبة للنشاط البدني لتشمل 30 دقيقةً على الأقل من التمارين الرياضيّة في معظم أيام الأسبوع؛ وذلك لتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض، مثل أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، والسرطان. و60 دقيقةً من النشاط البدني للمحافظة على الوزن، وحوالي 90 دقيقةً في حالة الرغبة في إنقاص الوزن الزائد .

التخصيص: من ضمن التغيّرات التي حصلت أنّ الهرم أصبح مُخصّصاً أكثر لكل شخص؛ حتى يُخطّط لنظامه الغذائي بما يتناسب مع عمره، وجنسه، ومستوى النشاط البدني اليوميّ له. حيث يوجد اثني عشر مستوىً من السعرات الحرارية للذكور والإناث الذين تتراوح أعمارهم بين 27-66 سنةً، وبوجود مستويات نشاط ثلاث؛ وهي النشاط القليل، والمعتدل، والنشط. وتغيّرت مفاهيم الحصص لتُصبح أسهل فهماً وتطبيقاً لعامة الناس، فصارت تتمثّل بوزن الطعام أو حجمه بالكوب بدلاً من عدد حصص كل مجموعة .



شكل. يوضح: الهرم الغذائي المعدل (هرمي)



شكل يوضح: مجموعة غذائية باللون الأصفر هرم غذائي معدل

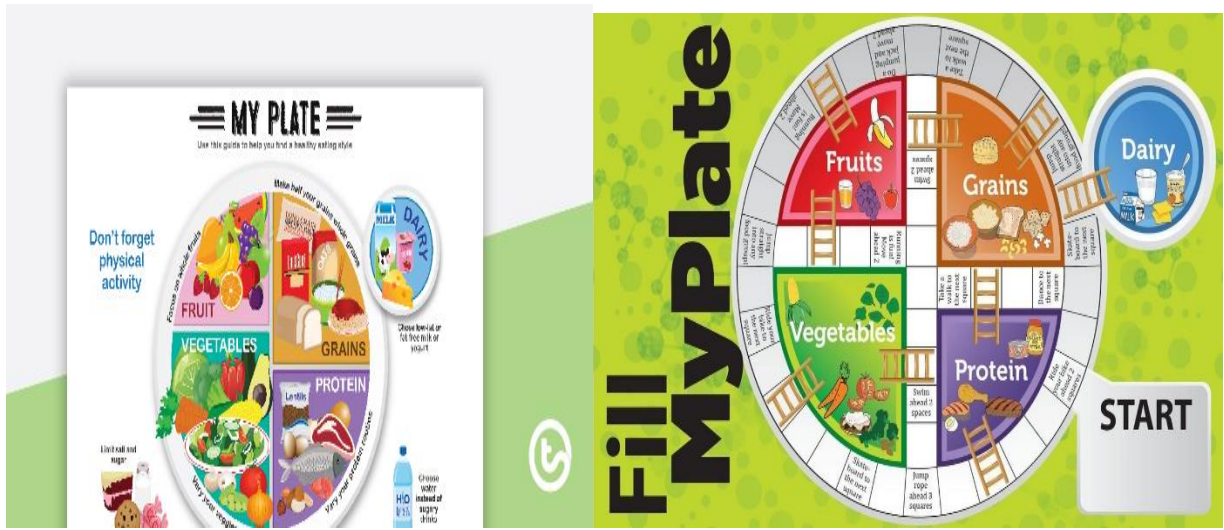
التحسن التدريجي: تشير صورة الشخص الذي يصعد الدرج إلى أنّ التغيير للأفضل يكون باتخاذ خطوات تدريجية للوصول إلى صحة أفضل وغذاء صحي متوازن.

الطبق الصحي: مع صدور النسخة الجديدة من المبادئ الغذائية التوجيهية عام 2011م تم التخلي عن شكل الهرم واستُبدل بشكل الطبق الدائري الأبسط والأسهل لفهم الأفراد وبمختلف الأعمار. وكان الشعار الذي يحمله: طبقي الصحي بالإنجليزية: MyPlate. يتكوّن طبق الصحي من أربعة أقسام: بالألوان البرتقالي، والأخضر، والبنفسجي، والأحمر، بالإضافة إلى اللون الأزرق على الجانب. يُمثّل كل لون مجموعة من المجموعات الغذائية، مُوضّحاً بذلك نموذجاً لمكوّنات الوجبة الصحية المتنوّعة.

– من أهمّ المفاهيم التي ركّز عليها طبقي الصحي ما يأتي :

* التركيز على التنوع، والكمية، والتغذية : تناول كمية مناسبة من السعرات الحرارية بناءً على العمر، والجنس، والطول، والوزن، ومستوى النشاط البدني، واختيار أطعمة مُتنوّعة من جميع المجموعات الغذائية في تحضير وجبة الطّعام. * اختيار الأطعمة والمشروبات التي تحتوي كميات أقلّ من الدهون المشبعة، والصوديوم، والسكريّات المضافة. * التركيز على تناول ثمار الفواكه كاملةً. * اختيار أنواع الألبان قليلة أو خالية الدسم.

* التنوع في مصادر الحصول على البروتين. الحصول على الكمية المناسبة من الطعام والشراب وعدم الإفراط



شكّلين يوضحين: طبقّي الصحيّ/ <https://www.teachstarter.com/2021> : MyPlate.

5-11- سوء التغذية وانعكاساتها على الطفل:

5-11-1- سوء التغذية-التغذية غير السليمة- نقص التغذية- التغذية غير المتوازنة:

المقارنة بين المصطلحات: حسب الأستاذ (ة) أ/إيمان محمد بسيوني. (م ع السعودية).

***سوء التغذية** : ان التغذية الكافية التي تتضمن امداد الفرد بالكميات المثلى من العناصر الغذائية وبكميات ونسب ملائمة ومن مصادر غذائية متنوعة تحوي العناصر الغذائية المختلفة كي يتسنى للفرد الاستفادة منها وصيانة الجسم هذا وان لم يستوف الغذاء عناصره بالقدر اللازم لذلك حدث ما يعرف بسوء التغذية.

***التغذية غير السليمة** : يقصد بهذا المصطلح عدم الحصول على القدر المناسب من العناصر الغذائية الأساسية : الكربوهيدرات، الدهون، الفيتامينات والأملاح المعدنية، فيضعف الجسم. ويتسم بكثرة الإصابة بالعدوى والأمراض.

***نقص التغذية** : يستخدم هذا المصطلح لوصف حالة الأشخاص الذين لا يحتوي ما يتناولونه من طعام على عنصر غذائي معين أو أكثر بكمية كافية، لتلبية الحد الأدنى من احتياجاتهم اللازمة، لإمدادهم بالطاقة والنشاط والنمو وتحديد الأنسجة التالفة، وتنظيم العمليات الحيوية لديهم. ويوجد في الوقت الحاضر 1.02 مليار شخص يعانون نقص التغذية في مختلف أنحاء العالم، ومعظمهم من الدول النامية.

***التغذية غير المتوازنة:**

هي التغذية التي يتم فيها تناول أنواع معينة من المغذيات أكثر من الأخرى كالنشويات، أو الدهون، فتظهر معها الأمراض المزمنة كالسمنة، وأمراض القلب والسكر.

5-11-2- بعض انعكاسات سوء التغذية على الطفل:

ان سوء التغذية هي الحالة التي تسبب الوفاة لثلث مجموع الوفيات السنوية من الاطفال دون الخامسة والبالغة 9 ملايين طفل، وأنها من أكثر الاسباب شيوعا لاعتلال الصحة والذين يعانون من سوء التغذية يبقون على قيد الحياة ويتأثر نموهم ويعاني الكثير منهم الضعف العقلي .

5-11-3- بعض الأمراض الناجمة عن سوء التغذية :

- فقر الدم : وهو يعني تلف أو نقص في كريات الدم الحمر التي تحتوي على الهيموجلوبين الذي يعتبر الناقل المهم للأوكسجين لجميع أنحاء الجسم، و يرجع فقر الدم إلى نقص مواد غذائية أساسية لتكوينه، أو نتيجة لاضطرابات في امتصاص هذه المواد .

-قصر القامة : يؤثر سوء التغذية أيضاً على عملية النمو الجسمي الخاصة بالأطفال. وإن قصر القامة يعتبر من الأعراض المهمة لسوء التغذية في مرحلة الطفولة، و يقاس عادةً بمقارنة طول الطفل حسب عمره

-الهزال : وينتج من فقد الوزن بشكل سريع، حيث يسمى سوء التغذية الحاد ويقاس بمقارنة وزن الطفل الى طوله.

-نقص الوزن : إن نقص الوزن عن المعدل الطبيعي مقارنة بالعمر دلالة على سوء التغذية.

-السمنة : هي زيادة وزن الشخص عن المعدل الطبيعي المحدد له. ويتوقف معرفة الوزن المثالي لجسم أي إنسان حسب المعايير الصحية.

-تسوس الأسنان : ويعتبر من أكثر الامراض شيوعاً ويبدأ عند الاطفال وفي سن مبكرة نتيجة لتغذي المجموعات الجرثومية الطبيعية الموجودة في فم الانسان على السكر الذي نتناوله في وجباتنا وانتاج احماض تتموضع على سطح السن وتؤدي الى اتلافه. (احمد الحميري، المرجع السابق، ص ص 330-331)

5-12- بعض نصائح علماء التغذية.

*الحرص على تناول وجبة الإفطار. *أحرص على تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم كالحليب ومشتقاته تناول الكثير من الفواكه والخضار. *تجنب المشروبات الغازية

*أحرص على تناول الغذاء المتنوع وعدم الاعتماد على نوع واحد * أكثر من السلطات

*قلل ما أمكن من الدهون الحيوانية واحرص على الزيوت غير المشبعة مثل زيت الزيتون

6-خلاصة عامة:

انطلاقاً مما تم عرضه و توضيحه بشكل مفصل و موسع لأهمية التغذية الصحية و السليمة لدى الطفل تبين جلياً أن الغذاء هو احد الضروريات لحياة الإنسان وتعتبر التغذية من أهم المشكلات الصحية التي يتعرض لها المجتمع المدرسي والتي تؤثر على التحصيل الدراسي للطلاب وعلى نشاطهم العلمي والبدني وتعتبر المدرسة انسب وأفضل مكان لتعليم وترسيخ السلوك الغذائي الصحي، وبنظرة خاصة إلى أبنائنا في المدارس نجد انتشار مختلف حالات السمنة والنحافة بينهم، وعزوف البعض عن شرب الحليب، وكل ذلك يسبب لهم مخاطر كبيرة في المستقبل مثل مرض (هشاشة العظام -تسوس الأسنان -والداء السكري -وأعراض القلب.....وغير ذلك الكثير من الأمراض والمشاكل الصحية). ومن هنا تبرز أهمية تربية الناشئة على السلوك الصحي الجيد وتعليمهم كيفية التعامل الصحيح مع الغذاء للاستفادة من محتويات الغذاء بشكل جيد ومفيد وقد حثنا الدين الإسلامي على تحري الغذاء الطيب واجتناب الغذاء الخبيث قال تعالى "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُم بِإِيَّاهُ تَعْبُدُونَ" . سورة البقرة، الآية 172. ولهذا يجب علينا نشر التوعية الصحية بين أبنائنا الطلاب وأولياء الأمور وذلك عن طريق الندوات وبرامج التوعية والنشرات وإجراء البحوث وتوضيح دور الوالدين والذي يعتبر مكملًا لدور المدرسة، ويجب توعية مدراء المدارس والمعلمين بأهمية ذلك ونشره وتطبيقه على أبنائهم الطلاب في المدرسة وذلك باستغلال حصص النشاط لتدريب الطلاب على مفاهيم التغذية الصحية والسليمة والاعتناء على ممارسة النشاط الرياضي.

7- التوصيات:

*يجب الحرص على التغذية الصحية السليمة لأبنائنا والاهتمام بتغذيتهم في المنزل والمدرسة حيث إن مسؤولية الوالدين في المنزل كبيرة في إعداد الطعام المناسب لأبنائهم والذي يحبونه ويرغبونه وبشرط إن يكون صحي وجيد، وكذلك يجب عليهم توفير إفطار لأبنائهم ليتناولوه في المدرسة.

*توعية وتحسيس الأطفال بأهمية الوجبات الغذائية الصحية المتوازنة والمتنوعة.

*حث الأطفال على غسل اليدين قبل تناول الطعام .

*تذكير وتنبيه الأطفال على عدم الإكثار من الطعام لان كثرة تعيق من قدرة الجسم على القيام الواجبات ومن الأحاديث التي تدل على إعجاز السنة النبوية في هذا السياق ما رواه المقداد بن معد يكرب عن النبي - صلى الله عليه وسلم - أنه قال: (ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه) رواه الترمذي وحسنه).
*تذكير الأطفال بضرورة تحسيد آداب الأكل من : البسملة قبل الشروع في الأكل، الأكل باليمين، الأكل مما يليه، تصغير اللقمة ومضغها جيداً، حمد الله وشكره بعد الانتهاء من الطعام.

قائمة المراجع والمصادر:

1-القرآن الكريم: *سورة البقرة، الآية 172.

2-الأحاديث النبوية:

*صحيح الترمذي، أخرجه الترمذي (2380) واللفظ له، والنسائي في ((السنن الكبرى)) (6769)، وابن ماجه (3349)، وأحمد (17186).

3-الكتب والمقالات العلمية:

*أزهار، احمد الحميري (2015). الوعي الغذائي والتغذوي للنساء الريفيات في المنطقة الوسطى وعلاقته ببعض المتغيرات الذاتية. العدد1. المجلد 23 مجلة جامعة بابل العلوم الصرفة والتطبيقية: الجامعة المستنصرية .

*نبال عباس، هادي المهجة (2009). العادات الغذائية لدى طلبة كلية التربية. المجلد الثاني عشر. العدد2 . مجلة القادسية للعلوم الإنسانية : جامعة القادسية.

* Waked ,shereen M. and Azza A. El-Gazzar (2012). THE EDUCATIONAL EFFECTS OF NUTRITIONAL EDUCATIONAL SYMPOSIUM LOADED ON RADCON NETWORK Vol.3 (4): 641 – 657. J. Agric. Econom. and Social Sci: Mansoura Univ.

3-المذكرات والرسائل العلمية:

*رويدا، بنت خضر بن سعيد الليلي. (2007). أثر الوعي والممارسات الغذائية لعينة من معلمات رياض الأطفال بجدة على النمو الجسمي للأطفال. رسالة ماجستير منشورة. جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.

4-المواقع الإلكترونية:

repository.uobabylon.edu.iq/ تاريخ الزيارة: 2019/05/09.

www.ent.cnte.tn/tozeur/ تاريخ الزيارة: 2019/05/12.

https://www.momra.gov.sa/ تاريخ الزيارة: 2019/05/10.

https://fac.ksu.edu.sa/ تاريخ الزيارة: 2019/05/11.

2019./05/10 تاريخ الزيارة: colleges.jazanu.edu.sa/.
2019/05/10 تاريخ الزيارة: www.dr-almarzouqi.com/.



دراسة مقارنة لطريقة التدريب الفترتي وطريقة التدريب الفارتلك على نبض القلب لدى لاعبي كرة اليد U15

دراسة تجريبية على فريق الحلم بتيسمسيلت

A comparative study of the interval training method and the fartlek method on the heart rate of U15 handball players an experimental study on the dream team tissemsilt

بورنان مصطفى شريف

جامعة الجزائر 3 (الجزائر)

houafifaical1@gmail.com

حوافي فيصل¹

جامعة الجزائر 3 (الجزائر)

houafi.faicel@univ-alger3.dz

ملخص: (لا يتجاوز 10 أسطر)	معلومات المقال
<p>هدفت الدراسة إلى معالجة موضوع مهم جدا في مجال التدريب الرياضي والذي يتمثل في الطرق التدريبية الحديثة بإعتبارها السبيل المؤدي لتكوين نخبة رياضية ذات مستوى عالي في المجال الرياضي التنافسي. ولمعرفة أثر هذه الطرق التدريبية تطرقنا إلى دراسة طريقتين مهمتين من طرق التدريب الرياضي واللذان تمثلتا في طريقة التدريب الفترتي وطريقة التدريب الفارتلك ولتسليط الضوء أكثر على هذا الموضوع توصلنا إلى ضبط متغيراته تحت عنوان: دراسة مقارنة بين طريقة التدريب الفترتي وطريقة التدريب الفارتلك على تحسين نبض القلب لدى لاعبي كرة اليد. بحيث تم استخدام المنهج التجريبي بإعتباره ملائم لدراسة الإشكال المطروح أما العينة فتمثلت في فريق الحلم بتيسمسيلت لكرة اليد. فيما إتبعنا تقنية الاختبار والتي تعتبر من أنجع الطرق للحصول على المعلومات الصحيحة كأداة للدراسة ومن خلال تحليل بيانات الدراسة أظهرت النتائج أنه هناك أثر إيجابي لصالح البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي على تحسين نبض القلب.</p>	<p>تاريخ الارسال: 2021/10/18 تاريخ القبول: 2021/11/10</p> <p>الكلمات المفتاحية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ طريقة تدريبية فترية ✓ طريقة تدريب فارتلك ✓ نبض قلب ✓ كرة اليد
Abstract : (not more than 10 Lines)	Article info
<p>This study aimed to address a very important issue in the field of sports training, which is represented in modern training methods as the path leading to the formation of a high-level sports elite in the competitive sports field. To find out the effect of these training methods, we dealt with the study of two important methods of sports training, which were represented by the interval training method and the Fartlek method. I have handball players. So that the experimental method was used as appropriate to study the problem presented. As for the sample, it was represented by the dream team in Tissemsilt, the handball. While we followed the testing technique, which is considered one of the most effective ways to obtain the correct information as a study tool and by analyzing the study data, the results showed that there is a positive effect in favor of the training program. Suggested method of training by way of interval training to improve heart rate.</p>	<p>Keywords:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Interval training method ✓ Fartlek training method ✓ heart rate ✓ handball

1-مقدمة:

مما لا شك أن التطور الهائل الذي ميز سيورة التقدم في مجال التدريب الرياضي، من خلال البحوث والدراسات العلمية التي تبرز مدى أهمية الأجهزة الوظيفية للاعب كرة اليد، أدى لإدراك الحقيقة الكاملة والتي تبين أنه كلما زادت قدرة الرياضي على استهلاك كمية أكبر من الأكسجين كلما زادت قدرته على إنتاج وتحرير كمية أكبر من الطاقة، الأمر الذي يمكن العضلات من تحمل أعباء الجهد البدني والاستمرار في الأداء لأطول فترة ممكنة مع المحافظة على مستوى اللياقة البدنية، وهذا يرتبط بمختلف التغيرات الفيزيولوجية الحاصلة على مستوى الأجهزة الوظيفية للجسم، خاصة الجهاز القلبي وذلك من خلال معدل النبض الإنقباضي والإنبساطي والذي يعتبر المؤشر الأمثل للحكم على مدى كفاءة الجهاز الدوري.

كما يتأثر معدل النبض بعدة عوامل فيزيولوجية ذات الأهمية في مجال دراسة وظائف القلب سواء بالنسبة للأشخاص الرياضي أو الغير الرياضي وتتلخص على العموم في أعصاب القلب، حالات الإنفعال، ضغط الدم الشرياني، غازات الدم.....إلخ.

إن الجهود المبذولة في مجال البحث العلمي في علم التدريب الرياضي، قد استطاعت أن تحرز تقدما ملحوظا من خلال الوصول بالرياضيين إلى أعلى المستويات، إلا أنه وبالرغم من ذلك مازال هناك مشكلات أخرى ترتبط بقدرات اللاعب الوظيفية، والقصد من ذلك مدى مقاومة اللاعبين للجهد المبذول والاستمرار في الأداء لأطول فترة ممكنة من الزمن مع المحافظة على مستوى اللياقة البدنية، وهذا يعد من أسباب التأخر في اللياقة البدنية، كما أن هذا الإشكال لا يمكن القضاء عليه إلا من خلال إختيار أفضل الطرق التدريبية الملائمة التي يمكن من خلالها تحسين الأداء الوظيفي للأجهزة الحيوية للرياضيين وكذا معدل نبض القلب. فهذه الأمور تقع على عاتق المدربين والأخصائيين في شؤون علم التدريب، لذا إتجه تفكيرنا إلى إمكانية التخطيط لمنهاج تدريبي بطريقتي التدريب الفتري وطريقة الفارتلك ومدى أثرهما على نبض القلب.

ولكي يستطيع اللاعبون تأدية واجباتهم خلال ال 60 دقيقة أو أكثر خلال أطوار المنافسة، يجب أن تتوفر لديهم القدرة على تحمل الجهد المستمر طيلة المدة الزمنية المحددة لذلك، وترتبط القدرة على التحمل على مدى كفاءة اللياقة الوظيفية للاعب، حيث أن الجسم وجميع الخلايا بجسم الإنسان تحتاج إلى الأوكسجين من أجل أكسدة المواد الطاقوية المتمثلة في الجلوكوز كمصدر أولي للطاقة اللازمة للأداء الحركي.

وخاصة مع تنامي الجهد البدني وزيادة الحاجة الملحة للأوكسجين من قبل الجسم من أجل القيام بالعمليات الكيميائية المتمثلة في البناء والهدم، وبالنظر إلى أن جميع الوظائف بجسم الإنسان تتكامل في ما بينها من أجل أداء الوظائف الحيوية فإن الأوكسجين الضروري لمختلف العمليات الكيميائية لن يصل إلى جميع أنحاء الجسم إلا من خلال الدم الذي يدفعه للقلب من البطين الأيسر عبر الشريان الأهر بوسطة الشرايين المتفرعة عنه، ثم يعود الدم في الاتجاه المعاكس محملا بثاني أوكسيد الكربون وباقي مخلفات عملية التمثيل الغذائي داخل الجسم، ومن هنا يتضح لنا أيضا دور النبض القلبي من خلال معدل إنتظام ضربات القلب في الدقيقة الواحدة و حجم الدم المدفوع، وهذا كله لتزويد الجسم بما يحتاجه من أجل القيام بالوظائف اليومية.

حيث تتلخص مشكلة بحثنا في إجراء دراسة مقارنة بين طريقة التدريب الفتري وطريقة الفارتلك وتأثيرهما على نبض القلب. وانطلاقا من هذا وحل هذه المشكلة يرى الباحثان أهمية الإجابة على التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- لأي الطريقتين التدريبيتين المقترحتين أثر إيجابي على تحسين نبض القلب؟

التساؤلات الجزئية:

- هل للطريقة التدريبية الفتريّة أثر إيجابي على تحسين نبض القلب؟

- هل لطريقة التدريب الفارتنك أثر إيجابي على تحسين نبض القلب؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للطريقتين التدريبيتين المقترحتين أثر إيجابي على تحسين نبض القلب لدى العينة التجريبية المستهدفة.

الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية والقبلية للعنيتين التجريبتين اللتان تدرستا بطريقة التدريب الفترتي على تحسن نبض القلب.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية والقبلية للعنيتين التجريبتين اللتان تدرستا بطريقة تدريب الفارتنك على تحسن نبض القلب.

3- أهداف الدراسة:

- معرفة أي طريقة تدريبية أكثر نجاعة في الرفع من مستوى الرياضي وتحسين قدرات أجهزته الوظيفية ونبضه القلبي.
- معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على نبض القلب.
- إظهار مدى أهمية الأجهزة الوظيفية أثناء التحضير لبناء البرامج التدريبية.
- المشاركة في إيجاد الحلول للمشكلة المتمثلة في ضعف أداء الجهاز القلبي لدى رياضي كرة اليد.
- معرفة كيف يؤثر التدريب الرياضي على عضلة القلب خاصة النبض القلبي.

4- أهمية الدراسة:

- الحكم على مدى نجاعة البرنامج التدريبي المقترح.
- الكشف عن درجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسن مستوى نبض القلب.
- تدعيم البحث العلمي بمرجع علمي جديد.
- المساهمة في تقديم حلول للمشاكل العلمية لدى العينة المستهدفة.
- معرفة أي الطريقتين التدريبيتين الأكثر نجاعة في الرفع من مستوى الرياضي وزيادة مستوى أجهزته الوظيفية ونبضه القلبي.
- التأكيد على أهمية الإسقاط الصحيح للتدريب الرياضي العلمي المقنن و ربطه بالواقع الرياضي.

5-أسباب اختيار الموضوع:

- العمل على تخطيط وتقديم برنامج تدريبي يساعد الرياضيين على تحمل أعباء الجهد البدني الواقع على أجهزة الجسم المختلفة خلال الفعاليات والمنافسات الرياضية.
- أهمية الأجهزة الوظيفية بالنسبة للرياضات المختلفة كمنطلق جد هام للتحضير للصفات البدنية الأخرى.
- إرتباط مستوى الأجهزة الوظيفية بنبض القلب على وجه الخصوص.
- صلاحية المشكلة للدراسة.
- إبراز الفرق بين التدريب الرياضي العلمي الحديث والمقنن مقارنة بنظيره الإرتجالي العشوائي.
- إبراز أهمية الخصائص الفزيولوجية الوظيفية لبعض الأعضاء الوظيفية كقلب والأجهزة الوظيفية في الإنجاز الرياضي على مستوى مسارات الرياضيين وكذا مسارات الفرق الرياضية.

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

البرنامج التدريبي: "يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص. (الباسطي, أمر الله أحمد، 1998، صفحة 03).

التدريب الرياضي: كما يشير عصام عبد الخالق" بأنه تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والنفسية ليكون قادرا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل (الحاوي, يحي السيد إسماعيل، 2002، صفحة 10).

نبض القلب: هو أقصى معدل لعدد لضربات القلب التي يسمح الوصول إليها من قبل الفرد أثناء الحمل أو الجهد البدني من دون أي إجهاد أو إضرار قد يتعرض له ذلك الفرد. (نايف مفضي الجبور، 2012، صفحة 284).

7-الدراسات المشابهة المرتبطة بالموضوع:

الدراسة الأولى:

- إسم الباحث: محمد توفيق الوليلي.
- عنوان البحث: أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعبين كرة اليد.
- الهدف من الدراسة: التعرف على مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح للعينة قيد الدراسة.
- المنهج المستخدم في الدراسة: المنهج التجريبي.
- العينة: إختيار العينة بالطريقة العمدية، حيث ضمت 82 لاعب للفئة العمرية (14-16) سنة ذكور، بمصر في تخصص كرة اليد.
- الوسائل المستعملة: الإختبارات المهارية في كرة اليد (التنطيط بين الأقماع Slalom، الخداع... إلخ، أما الإختبارات الفسيولوجية (Vo₂max) تم إستخدام جهاز السير المتحرك Tapis Roulant، وكذلك السعة التنفسية تم إستعمال لقياسها جهاز السبيرو ماطر.
- أهم النتائج: يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على بعض الوظائف الفسيولوجية ومهارات الأداء في كرة اليد.

الدراسة الثانية:

- إسم الباحث: قدرى سيد مرسى.
- عنوان الدراسة: أثر تخطيط برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبين الفريق القومي لكرة اليد تحت 20 سنة المشارك في البطولة الإفريقية بالجزائر سنة 1986م.
- المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.
- العينة: إشتملت العينة على 28 لاعب لأقل من 20 سنة بواقع 04 لاعبين لكل مركز.
- الأدوات والأجهزة المستعملة: الإختبارات المخبرية بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية
- أهم النتائج المستخلصة: يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بالإيجاب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية.

الدراسة الثالثة:

- إسم الباحث: إبراهيم محمود غريب.
- الهدف من الدراسة: التعرف على مدى تأثير البرنامج التطبيقي المقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد.

- العينة: تم إختيار العينة بالطريقة العمدية، حيث ضمت 40 لاعب للمرحلة العمرية أقل من 16 سنة للذكور في تخصص كرة اليد على مستوى الدوري المصري.
- الوسائل المستعملة: إختبارات الأداء المهاري، واللياقة البدنية المتمثلة في السرعة جري 30 متر من البدء المنطلق، للسرعة الإنتقالية، الجري المتعرج بين الأقماع للرشاقة، وإختبار جري 800 متر لاختبار ال Vo_2max .
- أهم النتائج: يؤثر البرنامج التطبيقي المقترح تأثيرا إيجابيا على مستوى جميع المهارات الهجومية المختارة.

الدراسة الرابعة:

- إسم الباحث: بدر محمد أحمد سعد.
- عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي على بعض مكونات الدم واللياقة البدنية لناشئ كرة اليد.
- المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.
- العينة: إشتملت العينة على 30 لاعب من فئة الناشئين مقسمة كالاتي: 15 لاعب للعينة التجريبية و 15 للعينة الضابطة ذكور في تخصص كرة اليد بمصر.
- الوسائل المستعملة: إختبار السرعة الإنتقالية 30 متر، إختبار 800 متر لل Vo_2max ، وجهاز السبيرو متر للإختبار السعة الهوائية، جهاز Lactame.
- أهم النتائج المتوصل إليها: تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالإيجاب على بعض الوظائف الفسيولوجية ومكونات الدم.
- أهم النتائج: يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على بعض مكونات الدم واللياقة البدنية.

التعليق على الدراسات المشابهة المرتبطة بالموضوع:

لقد اعتمدنا لإجراء هذا البحث على جملة من الدراسات السابقة المرتبطة بالموضوع قيد الدراسة التي أجريت على بعض المتغيرات الفسيولوجية واللياقة البدنية، حيث أجريت هذه الدراسات ما بين 1990م - 2010م. ومن الملاحظ في جميع الدراسات المشابهة إستخدام المنهج التجريبي بغرض تصميم برامج مقترحة، و من ثم الحكم على مدى فاعليتها بعد إخضاعها للتجربة، فمنها من تناولت برامج تدريبية بهدف تنمية عناصر اللياقة البدنية على مستوى الأداء المهاري، كما هو الحال بالنسبة لدى محمود إبراهيم غريب، و منها من استهدفت تأثير البرامج التدريبية على بعض المتغيرات الفسيولوجية كمحمد توفيق الوليلي، و قد تم إختيار العينة بالطريقة القصدية، كما لمسنا فيها خضوع الإختبارات إلى القياس المباشر و المتمثلة في الأجهزة المخبرية مثل جهاز السير المتحرك و السبيرو متر، بالإضافة إلى بعض الإختبارات الميدانية مثل جري 800 متر، و 30 متر.

وقد خلصت مجمل الدراسات إلى نجاعة البرامج التدريبية المقترحة باعتبارها أثرت بالإيجاب على تحسين وتطوير عناصر اللياقة البدنية و الفسيولوجية.

وقد إسترشد الباحثان بالاعتماد على ما سبق إلى بعض الخطوات الإجرائية التي تم تنفيذها خلال هذه الدراسة مثل:

- اختيار موضوع البحث.
- اختيار عينة تختلف عن الدراسات المشابهة من حيث الطول و الوزن و المنطقة التي جرى فيها البحث، بالإضافة إلى التخصص الرياضي و العمر التدريبي.
- تحديد المنهج العلمي المتبع.

- بناء الفروض الخاصة بالدراسة و أهدافها.
- المساهمة في تصميم البرنامج التدريبي المقترح. وتقنين حمل التدريب، والتعرف على الأساليب الإحصائية، والأدوات والأجهزة المستعملة في الدراسة التي تلائم طبيعة الموضوع.
- التعرف على أهم النتائج المتوصل إليها بالنسبة لتلك الدراسات.
- كما تكمن أهمية هذه الدراسات في الاستدلال بها عند مناقشة وتفسير نتائج الدراسة، باعتبارها كخلفية نظرية يمكن الإرتكاز عليها لإجراء هذا البحث.

8- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

8-1- منهج البحث:

في اللغة الطريق الواضح، ونهج الطريق بمعنى أبانه وأوضحه، ونهجه بمعنى سلكه بوضوح وإستبانة. (ابن منظور جمال الدين الأنصاري، 1968، صفحة 383)..

واستخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي، الذي يناسب إشكالية البحث المطروحة المتمثلة في دراسة مقارنة لطريقة التدريب الفتري وطريقة تدريب الفارتلك لتحسين نبض القلب.

8-2- العينة:

هي ذلك الجزء من المجتمع التي يجري اختيارها وفق قواعد وطرق علمية تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً. (لطفى, عبد المجيد، 1976، صفحة 353).

تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة اليد (U17) من بطولة الجهوي الثاني لرابطة سعيدة للموسم 2021/2020م، وقد اشتملت عينة البحث على 24 لاعب ممن تتراوح أعمارهم 15 سنة. موزعين على الشكل التالي:

- العينتين التجريبيتين: تضم 12 لاعب لطريقة التدريب الفتري و12 لاعب لطريقة تدريب الفارتلك.

وقد تم إختيار العينة بالطريقة القصدية، حيث طبق البرنامج على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي.

8-3- مجالات البحث:

المجال الزمني: أجريت الدراسة وفق التسلسل الزمني التالي:

- تمت الدراسة الاستطلاعية (2021/01/21م) على الساعة 16:00 مساء لتعداد الدراسة بعد 07 أيام وذلك يوم: 2021/01/28م. وذلك من أجل التأكد من سلامة الأجهزة المستخدمة وصلاحيه المكان.
- أجريت الإختبارات القبلية يوم: 2021/02/08/07م على العينة التجريبية ثم طبق البرنامج يوم: 2021/02/11م إلى غاية: 2021/03/21م. حيث خصصت لكل حصة مدة زمنية قدرها 120 دقيقة، بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع.
- أجريت الإختبارات البعدية يوم: 2021/03/25/24م مع تطبيق نفس الإختبارات وفي نفس الظروف التي أجريت فيها الإختبارات القبلية.

المجال المكاني: أجريت الدراسة في القاعة المتعددة الرياضات بالمركب الجواوي الشهيد دادون بخيرة بولاية تيسمسيلت. أدوات البحث: "تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة". ومن أجل إثراء أكثر للبحث قيد الدراسة والإلمام بجميع جوانبه تم الإعتماد على كل ما توفر من أدوات وهي كالآتي:

8-4-أدوات الدراسة:

أ- المصادر والمراجع العربية والأجنبية: والمتمثلة في الكتب الرياضية والمعاجم والقواميس والمجلات والملتقيات العلمية، بالإضافة إلى الدراسات السابقة المرتبطة بالموضوع.

ب- الاختبارات البدنية: تعد من أهم وسائل جمع البيانات (الكمية) خاصة في البحوث التجريبية، من أجل التقييم الموضوعي. وعليه تم الاعتماد على اختبار ميداني مرشح من قبل أخصائين في التدريب الرياضي، يقيس القدرات الهوائية والجوانب الفيزيولوجية لمتغيرات هذا البحث.

المعاينة: قبل الشروع في التطبيق النهائي للبرنامج التدريبي تطرقنا إلى القيام بعملية المعاينة للعينتين التي أجريت على نادي ال D.T.T بتيسميسيلت، وكان الهدف منها تفادي الأخطاء وكشف جوانب وصعوبات البحث وإعداد الأرضية الجيدة للتطبيق العملي للبرنامج المقترح. و هذا من أجل تفادي الأخطاء والكشف عن جوانب البحث.

القياس والعتاد الرياضي: كرات اليد، أقماع، ميقاتي، صافرة، السلام، شواخص، أقراص، حلقات... إلخ.

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- إستمارة تسجيل المعلومات والنتائج.
- جهاز الميكرولايف لقياس ضغط الدم اليدوي.
- المقاتي.
- ميزان طبي.
- الشريط المتر.
- أقماع وشواخص.
- le BEP.

القياسات المستخدمة في البحث:

- قياس نبض القلب
- قياس ضغط الدم الإنقباضي.
- قياس ضغط الدم الإنبساطي.
- قياس السرعة الهوائية القصوى.

وصف الاختبارات:

أولاً: قياس ضغط الدم.

- الهدف من الاختبار: قياس ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي من أجل معرفة الحالة الصحية للرياضي وتجنب أي عراقيل أو إصابات.

- الأدوات المستعملة: جهاز الميكرولايف + سماعة طبية.

- طريقة العمل: بعد جلوس المفحوص لمدة 5 دقائق على الأقل قبل القياس مع الإسترخاء، يتم لف حزام الذراع فوق الكوع بمسافة تقدر ب 02 سم للذراع الأيسر، وذلك بعد إسناده ليكون مرتاحاً، مع التأكد من أن حزام الذراع بنفس إرتفاع القلب، يتم وضع السماعة الطبية تحت الحزام ثم ضخ هذا الأخير بالهواء بواسطة مضخة الكرة ثم يتم تفريغ الهواء ببطء من أجل قياس دقيق

بمعدل 02-03 ملم زئبق في الثانية مع قراءة المانومتر مع تسجيل أول نبض وهو الضغط الانقباضي (Systole)، وكذا تسجيل آخر نبض وهو الضغط الانبساطي (Diastole)، ويبلغ الأول في حدوده الطبيعية 100-130. أما الثاني من 60-80.

- ملاحظة: تفادي بذل أي نشاط أو الأكل مباشرة قبل القياس. نزع الملابس الضيقة عن الذراع يجب أن لا تكون أكمام القميص ملفوفة.

ثانياً: اختبار Yo-yo test لقياس السرعة (الهوائية القصوى VMA).

- تعرف الاختبار: هو اختبار تجري متعدد المراحل ويتم عادة إجراؤه عن طريق تحديد مسافة 25 متر مع وضع أقماع على شكل ثلاثة صفوف، ويتكون الاختبار من 21 مستوى للتحمل و15 مستوى لتحمل السرعة، يتم استخدامه مع جهاز تشغيل وبرنامج يحتوي تعليمات صوتية خاصة بالاختبار، حيث يتسارع صوت سماع الأصوات في كل مستوى مما يتطلب من الرياضي زيادة السرعة، كما يمكن تطبيقه بشكل فردي وعلى شكل مجموعة من الرياضيين في آن واحد.

- الهدف من الاختبار: قياس القدرة الهوائية وذلك من خلال قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل الهوائي)، بحيث يصل الرياضي إلى درجة الإرهاق أو عدم القدرة على مواصلة الأداء.

- المواد الإجراءات المطلوبة للاختبار:

- الإحماء لمدة 05 دقائق.

- قرص مضغوط أو شريط يحتوي على برنامج الاختبار.

- ساعة توقيت.

- أرضية مناسبة لإجراء الاختبار.

- تحديد مسافة الـ 20 متر.

- تحديد مسافة الـ 05 أمتار.

- توضع أقماع لتحديد المسافة.

- أوراق التسجيل.

- مساعدين.

- كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارين إطالة لمدة 05 دقائق.

- يتوجب على الرياضي الوقوف عند نقطة البداية.

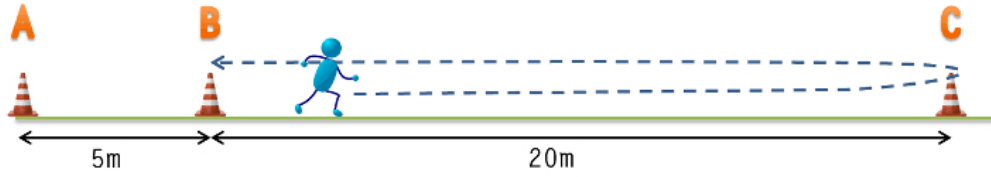
- يستعد الرياضي لسماع التعليمات الصوتية.

- تعطى إشارة البدء ويبدأ الاختبار.

- يجري الرياضي من نقطة القمع الأوسط وذلك بعد سماع التعليمات الصوتية الموجودة على القرص المضغوط أو الشريط إلى القمع الثاني ثم يقف حتى يسمع BEP من الجهاز يعود مرة أخرى إلى القمع الأوسط حيث توجد فترة راحة بين القمع الأوسط والثالث تعادل 05-10 ثواني بمسافة 05 م يستطيع اللاعب المشي فيها أو الجري ويكرر الأداء حتى التعب.

- المصادقة على الاختبار: تمت المصادقة على هذا الاختبار وتطويره من قبل كرة القدم الدانماركية والإتحادية العالمية لكرة القدم فيفا.

INTERMITTENT RECOVERY TEST



الشكل رقم: (01) يوضح كيفية القيام باختبار YOYO TEST

ثالثاً: قياس نبض القلب عن طريق الجس:

- كيفية العمل: يقوم المفحوص بوضع أصبعي السبابة والوسطى فوق الشريان السباتي، عند إعطاء إشارة البدء من طرف المحكم يقوم المفحوص بحساب عدد النبضات خلال 30 ثانية، بعد إحصاء عدد النبضات يتم ضربها $2 \times$ ، وهذا مع مراعاة أن يكون المفحوص في حالة راحة دون القيام بأي نشاط قبل القياس..

- الأسس العلمية للاختبار:

- الثبات: يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ " بأنه مدى دقة أو إستقرار النتائج الظاهرة فيها لتوظيف على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (الحفيظ, مقدم عبد, 1993، صفحة 52) .
- وبعد أسبوع تم إعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة وفي نفس الظروف ومن أجل الحصول على النتائج تم إستخدام معامل الارتباط لبيرسون وهذا لمعرفة مدى ثبات الاختبار.

- صدق الاختبار: تمت المصادقة على الاختبارات من خلال عملية الترشيح على يد أخصائيين في التدريب الرياضي.
- الوسائل الإحصائية: تمت المعالجة الإحصائية بواسطة برنامج المعالجة الإحصائية للعلوم الإجتماعية والنفسية SPSS.

9- عرض وتحليل النتائج:

- 9-1- التجانس: يمكن ملاحظة هذا الشرط من خلال برنامج SPSS في إختبار (ت) للعينات المستقلة يوجد حقل خاص به هو (f) ويمكن التعامل مع هذا الشرط على النحو الآتي: $n=1$ $n=2$

تجانس العينتين بالنسبة للاختبار القبلي YOYO test

جدول رقم (01) يوضح تجانس الإختبار القبلي ل YOYO test بالطريقتين المقترحتين

العينه	ف	ت	درجة الحرية	فروق المتوسطات	فروق الانحرافات
طريقة الفارتنك	0.11	0.175	22	20	114.3
التدريب الفترتي	0.11	0.175	22	20	114.3

9-2- نتائج الإختبار القبلي للعينتين التجريبيتين:

نتائج الإختبار القبلي YOYO test :

جدول رقم (02) يوضح نتائج الإختبار القبلي ل YOYO test بالطريقتين المقترحتين

العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
طريقة الفارتنك	693.3	318.3	4.47	3.05	11	0.01	دال
طريقة الفترتي	645	271.3	4.47	3.05	11	0.01	دال

- يتضح من خلال الجدول رقم: (02) نتائج الإختبار القبلي لـ yoyotest بطريقة الفارتلك وطريقة التدريب الفتري، حيث بلغ المتوسط الحسابي 33.693 وإنحراف معياري قدر بـ 318,3 بالنسبة لطريقة الفارتلك، بينما بلغ المتوسط الحسابي 645 أما الإنحراف المعياري فقدر بـ 271.3 بالنسبة لطريقة التدريب الفتري وبلغت قيمة ت المحسوبة 4.47 والتي كانت أصغر من قيمة ت الجدولية 3,05 وذلك عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 22، مما يبين وجود فرق دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في إختبار yoyo test.

9-3- نتائج الإختبار البعدي للعينتين التجريبتين:

تجانس العينتين بالنسبة للإختبار البعدي YOYO test

جدول رقم (03) يوضح تجانس الإختبار البعدي لـ yoyo test بالطريقتين المقترحتين

العينه	ف	ت	درجة الحرية	فروق المتوسطات	فروق الانحرافات
طريقة الفارتلك	12	0.30	0.82	22	98.33
التدريب الفتري	12	0.30	0.82	22	98.33

9-4- نتائج الإختبار البعدي YOYO test :

جدول رقم (04) يوضح نتائج الإختبار البعدي لـ yoyo test بالطريقتين المقترحتين

	العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
طريقة الفار تلك	12	595	265.8	0.82	3.05	11	0.01	غير دال
طريقة الفترية	12	625	288	0.82	3.05	11	0.01	غير دال

يتضح من خلال الجدول رقم: (04) نتائج الاختبار البعدي لـ yoyotest بطريقة الفارتلك وطريقة التدريب الفتري، حيث بلغ المتوسط الحسابي 595 وإنحراف معياري قدر بـ 265.8 بالنسبة لطريقة الفارتلك، بينما بلغ المتوسط الحسابي 625 أما الإنحراف المعياري فقدر بـ 288 بالنسبة لطريقة التدريب الفتري وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.82 والتي كانت أصغر من قيمة ت الجدولية 3,05 وذلك عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 22، مما يبين وجود فرق دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في إختبار yoyo test.

9-5- عرض نتائج إختبار نبض القلب.

تجانس العينتين بالنسبة للإختبار القبلي لجس نبض القلب:

جدول رقم (05) يوضح تجانس الإختبار القبلي لجس نبض القلب بالطريقتين المقترحتين

العينه	ف	ت	درجة الحرية	فروق المتوسطات	فروق الانحرافات
طريقة الفارتلك	12	1.61	0.12	22	0.33
التدريب الفتري	12	1.61	0.12	22	0.33

9-6- نتائج الإختبار القبلي لنبض القلب:

جدول رقم (06): يوضح نتائج الإختبار البعدي للطريقتين المقترحتين لمتغير نبض القلب

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
12	72.5	5.26	3.44	3.05	11	0.01	دال
12	72.16	7.30	3.44	3.05	11	0.01	دال

من خلال الجدول رقم: (06) يتضح أن العينة التجريبية لطريقة الفارتلك حققت متوسط حسابي (و انحراف معياري قدره 5.26 ± 72.5) وحققت العينة التجريبية لطريقة التدريب الفترتي متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (7.30 ± 72.16) وبلغت قيمة ت المحسوبة 3.44 والتي كانت أكبر من قيمة ت الجدولية 3,05 وذلك عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 22، مما يبين وجود فرق دال إحصائياً أي معنوي بين العينتين في إختبار جس النبض..

تجانس العينتين بالنسبة للإختبار البعدي لجس نبض القلب.

نتائج الإختبار البعدي لنبض القلب:

جدول رقم (07): يوضح تجانس الإختبار البعدي لجس نبض القلب بالطريقتين المقترحتين

العينة	ف	ت	درجة الحرية	فروق المتوسطات	فروق الانحرافات
12	1.87	0.95	22	2.16	2.27
12	1.87	0.95	22	2.16	2.27

الجدول رقم (08): يوضح نتائج الإختبار البعدي للطريقتين المقترحتين لمتغير نبض القلب

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
12	68.5	4.44	0.9	3.05	11	0.01	غير دال
12	70.6	6.51	0.9	3.05	11	0.01	غير دال

من خلال الجدول رقم: (08) يتضح أن العينة التجريبية لطريقة الفارتلك حققت متوسط حسابي (و انحراف معياري قدره 4.44 ± 68.5) وحققت العينة التجريبية لطريقة التدريب الفترتي متوسط حسابي و انحراف معياري قدره (6.51 ± 70.6) وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.9 والتي كانت أصغر من قيمة ت الجدولية 3,05 وذلك عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 22، مما يبين وجود فرق دال إحصائياً أي غير معنوي بين العينتين في إختبار جس النبض.

إستنتاج: من خلال الجدولين رقم "04" و "05" يتضح أن هناك عدم وجود إستقرار وثبات في المستوى للعينتين التجريبيتين بالنسبة للإختبارين القبلي والبعدي، كما يتضح من خلال الجدولين "06" و "07" أيضاً عدم وجود إستقرار وثبات ولقد أرجع الباحثين ذلك إلى عدم نجاعة البرنامج والطريقتين المتبعتين في تدريب هذه العينة خلال الحصص التدريبية، والتي لا تدفع بالرياضيين إلى بذل مجهود من خلال التمارين المقدمة، وبذلك لا يحقق الهدف المنشود بالرغم من أن هذه المرحلة تعتبر أنسب مرحلة لتحسين القوة الانفجارية حسب ما جاء في نظريات الحركة خلال مرحلة المراهقة المتأخرة توجد أحسن الفرص، وأنسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، وبشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساساً من الناحية العرضية، وعالية نلاحظ زيادة في مستوى القدرات الهوائية مع العلم بوجود إختلافات بين مختلف أنواع القدرات الهوائية ومستوى نبض القلب.

مناقشة النتائج: بعد قيام الباحثان بجمع المعلومات الكمية (الرقمية) عن طريق أدوات وأساليب جمع البيانات من أدوات القياس وإختبارات البدنية التي تتطلبها متغيرات الدراسة، بالإضافة إلى برنامج التحليل الإحصائي، حيث أسفرت النتائج عن وجود فروق معنوية في المتوسطات الحسابية للإختبارات البعدية لمتغيرات البحث، والتي جاءت لصالح الإختبارات البعدية، وهو ما يتضح من خلال الجداول الموضحة في ما سبق.

10- مقارنة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الأولى:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للعينتين التجريبتين على القدرة الهوائية.
- من خلال نتائج الجدول الإحصائي "04" والتي أفرزت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعديين، والتي جاءت كالآتي:
- نتائج إختبار ال YOYO test قدرت ب (693.33) كمتوسط حسابي لطريقة التدريب الغير منتظمة للإختبار البعدي، و (595) كمتوسط حسابي لطريقة التدريب الفترتي للإختبار البعدي. فيما كانت "ت" المحسوبة (0,82)، و "ت" الجدولية (3,05) عند مستوى الدلالة 0,01. مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي على مستوى المقارنة بين المتوسطين الحسابيين لكلا الطريقتين والذي كان لصالح الطريقة الفترية التي كانت لها دلالة إحصائية في تطوير القدرة الهوائية بشكل نسبي.

الفرضية الثانية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للعينتين التجريبتين على نبض القلب.
- فمن خلال الإختبارات التي قمنا بها والخاصة بالقدرة الهوائية والنبض القلبي وجدنا أن لإحدى الطريقتين التدريبيتين المقترحتين أثر إيجابي من منظور النتائج المتحصل عليها، ففي إختبار جس النبض كان المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي لطريقة التدريب الغير منتظمة (68,50)، أما الإختبار البعدي لطريقة التدريب الفترية فكان (70,66)، وكانت "ت" المحسوبة المقدرة ب (0,95)، و "ت" الجدولية ب (3,05)، حيث كانت "ت" الجدولية المحصاة أكبر من "ت" المحسوبة عند مستوى الدلالة 0,01 ودرجة الحرية 22 ومن خلال ما خلصنا إليه وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طريقة التدريب الغير منتظم في متغير النبض القلبي على مستوى المتوسطات الحسابية.
- إذن فمن خلال هذه المناقشة والتحليل وما تم التوصل إليه من نتائج أثبتت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية، مما يؤكد صحة الفرضيتين، وبالإضافة إلى ما أسفرت عليه دراسة محمد توفيق الوليلي الذي كان من نتائجه تأثير البرنامج التدريبي المقترح على الأداء المهاري وبعض الوظائف الفسيولوجية بالنسبة لفعالية كرة اليد. بالإضافة إلى دراسة بدر محمد أسعد التي كانت من نتائجها تأثير البرنامج المقترح بالإيجاب على بعض مكونات الدم واللياقة البدنية لناشئي كرة اليد.

الاستنتاجات:

- على ضوء نتائج البحث والمعالجة الإحصائية للإختبارات المستخدمة في البحث توصل الباحث إلى النتائج التالية:
- تأثير البرنامج التدريبي المقترح لكل من طريقتي التدريب الفترتي وطريقة الفارتلك على القدرة الهوائية للأجهزة الوظيفية.
- تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي على تحسين نبض القلب.
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في إختبارات الطول والوزن والضغط الدموي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين الإختبارات البعدية لمتغير نبض القلب لدى العينتين التجريبتين.

11-الإقتراحات والتوصيات:

- بالاعتماد على النتائج التي تم الحصول عليها من خلال البحث نوصي بمايلي:
- زيادة الإهتمام بتطوير وتحسين عوامل اللياقة البدنية لبلوغ المستويات الجيدة للأداء.
- التركيز على القدرات الهوائية للاعبين خلال برمجة الحصص التدريبية خاصة في الفعاليات التي تتميز بالأداء لفترة طويلة، دون إهمال بقية الصفات البدنية الأخرى.
- ضرورة استخدام المدربين للإختبارات المقننة بالنظر لأهميتها في تقويم اللياقة البدنية للاعبين الأواسط.
- ضرورة تطبيق الإختبارات البدنية من بداية الموسم خلال فترة الإعداد من أجل الوقوف على مدى تقدم اللاعبين. مع مراعاة إعادة تطبيقها من فترة لأخرى لمراقبة وتعديل وتوجيه الخطط التدريبية.
- ضرورة العمل على دمج الحاصلين على الشهادات في مجال التخصص الرياضي بما يؤهلهم علميا وتربويا للقيادة والإشراف على الفئات الشبانية الي تعتبر القاعدة الأساسية للتدرج في المستويات الرياضية.
- ضرورة إختيار الطرق التدريبية الملائمة لكل صفة بدنية من طرف المدربين لكي يكون التدريب الرياضي جد فعال.

● خلاصة: احتوى هذا الفصل على عرض وتحليل مختلف نتائج البحث، سواء فيما يخص الإختبارات الميدانية والبرامج التدريبية وطرقها والتي تبين من خلالها نقص في المعلومات الخاصة بالمتطلبات الحديثة والخاصة بتدريب فئة الأواسط، أما فيما يتعلق بالاختبارات البدنية عند الرياضيين فقد أظهرت النتائج قصور واضح في مختلف القدرات الهوائية.

الخاتمة:

إن من أهم المشاكل التي باتت تنخر كرة اليد الجزائرية على وجه الخصوص هي السعي وراء كسب الأموال على حساب التكوين والموهبة التي تحطمت آمالها في إبراز إمكاناتها أمام نظيرتها الأوروبية باعتبارها خزان لصقل المواهب، بالإضافة إلى غياب الكفاءة اللازمة في التكوين لدى القائمين على شؤون الكرة الصغيرة التي بلغت أعلى مستويات الأداء من جميع الجوانب البدنية والفسولوجية والمهارية والخططية ومدى التكامل في ما يخص متطلبات كرة اليد، و هذا كله بفضل العلم المرتبط بالتدريب. وعليه فإن الجهود التي ينبغي أن تبذل في سبيل النهوض بفعالية كرة اليد، تستوجب على المختصين والقائمين بشؤونها الاهتمام أكثر بالفئات الشبانية الصغرى وخلق المدارس للتكوين، باعتبارها نواة الطفرة النوعية للارتقاء بمستويات الأصناف الأخرى، وهذا من أجل إعدادهم الإعداد السليم المبني على الأسس العلمية في مجال علم التدريب الرياضي. وإنطلاقا من هذه الرؤية قادنا الفضول العلمي للبحث في موضوع مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح لكل من طريقة التدريب الفترتي وطريقة الفارتلك على تحسين نبض القلب. باعتبار أن اللياقة البدنية أحد الجوانب المهمة التي تعمل على تحسين الأداء الحركي للعبة وقيام كل لاعب بأدواره داخل الملعب على أحسن وجه. كما أن إختيار الطرق التدريبية الملائمة لكل صفة بدنية لمن الأساليب المهمة التي ينبغي على المدربين أن يكونوا على علم بها بغية إستغلال الوقت والجهد لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز، وقد شملت عينة البحث فريق الحلم بتيسمسيلت D.T.T من صنف الأواسط (U15)، حيث أجريت عليهم إختبارات وقياسات اللياقة البدنية.

المراجع:

1. ابن منظور جمال الدين الأنصاري. (1968). لسان العرب. بيروت _ لبنان: دار صادر.
2. الباسطي, أمر الله أحمد. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية_ مصر: منشأة المعارف.
3. الحاوي, يحي السيد إسماعيل. (2002). المدرب الرياضي بين الأسلوب والتقنية الحديثة. القاهرة: المركز العربي للنشر.

4. الحفيظ, مقدم عبد. (1993). الإحصاء والقياس النفسي التربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- الموجود, الوليلي محمد توفيق عبد. (2012). أثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى الاداء المهاري وبعض الوظائف الفيزيولوجية للاعبي كرة اليد. القاهرة_مصر: قاعدة المنظومة للرسائل الجامعية_مصر. تم الاسترداد من
5. لطفي, عبد المجيد. (1976). علم الاجتماع (المجلد 10). القاهرة_مصر: دار المعارف.
6. نايف مفضي الجبور. (2012). فزيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة _ مصر: مكتبة المجتمع العربي.



المرح وعلاقته بالإبداع الحركي لدى أطفال ما قبل المدرسة بولاية عنابة

Relationship between Playfulness and Motor

Creativity in Preschool Children

خرشي سليم¹

جامعة الجزائر 3

nazimkherchi@gmail.com

معلومات المقال	الملخص: (لا يتجاوز 10 أسطر)
<p>تاريخ الارسال: 2020/10/21 تاريخ القبول: 2020/11/10</p> <p>الكلمات المفتاحية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ المرح ✓ الإبداع الحركي ✓ أطفال ما قبل المدرسة 	<p>أشارت معظم الدراسات السابقة الى وجود علاقة ارتباطية قوية بين المرح وقدرات التفكير التباعدي التي تدل على الإبداع الحركي. لذلك هدفت الدراسة الحالية الى معرفة العلاقة بين المرح والإبداع الحركي لعينة من أطفال ما قبل المدرسة للأقسام التحضيرية في المقاطعة الأولى لمديرية التربية لولاية عنابة قدرت ب (62)، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، باعتماد أداة المرح لبرنات 1990 (cps)، واختبار weyrck وايرك للإبداع الحركي كأدوات قياس: توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباط قوية بين المرح والمكونات الأساسية للإبداع الحركي، (الطلاقة الحركية والاصالة الحركية والمرونة الحركية)، إذا أظهرت الدراسة أن ميل الأطفال لتطوير سيناريوهات جديدة للعب يرتبط بنمو المواقف المرحية.</p>
Article info	Abstract : (not more than 10 Lines)
<p>Keywords:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ playfulness ✓ creativity motor ✓ pre-schhol children: 	<p><i>This study examined how far fluency and flexibility in movement patterns' production, as indicatory elements of divergent thinking and critical thinking, are related to a variety of psychological elements (physical spontaneity, social spontaneity, cognitive spontaneity, manifest joy, sense of humor) that compositely contribute to playfulness, an internal personality characteristic. A total of (160) preschool-aged children participated in this study. The weyrck motor creativity test was used to rate children's motor creativity, and the children's playfulness scale. The data indicated a significant correlation between total playfulness and (a) motor fluency and (b) motor flexibility and (c) motor originality. This means that playfulness and motor creativity are interconnected because movement during preschool age is the primary way of action, expression, learning and development</i></p>

1- مقدمة:

يقال في كثير من الأحيان أن هناك خط دقيق فقط يفصل بين العبقرية والجنون، مما يعني وجود حد لمدى يمكننا تجاوز القواعد فيه. اليوم نفهم هذا القول القديم باعتباره يعبر عن قرب الإبداع من الانحراف. من خلال تبني مفهوم جيلفورد للإبداع على أنه دمج بطرق جديدة، قد نضع نقاشًا حول الانحراف ونحول انتباهنا إلى التعدي والإبداع وآثار المرح على تطور العقل الإبداعي. مثل العديد من المفاهيم في علم النفس، فقد اعتبر المرح في كثير من الأحيان موضوع تافه، لا يستحق الدراسة. ومع ذلك، فإن أعدادًا متزايدة من علماء النفس والمربين وأطباء الأطفال يدركون أن مشاركة الأطفال في اللعب التلقائي لها فوائد معرفية واجتماعية وعاطفية وفيسيولوجية، لا تحصى.

لذلك فإن قدرة الطفل على المشاركة بشكل كامل وحر في اللعب والمرح ضرورية لنموهم الصحي، فمن المعترف به على نطاق واسع عند الأطفال، أن اللعب يمكن أن يكون الأداة الرئيسية لاكتشاف العالم المحيط به، وتنمية شعوره بذاته وكفاءاته.

من جهة أخرى يقال إن السلوك الإبداعي يتم التعبير عنه بسهولة أكبر عندما يكون الشخص غير مدرك لكيفية التعامل مع مشكلة أو موقف غير معروف. يواجه الأطفال الصغار في وقت مبكر مشاكل في حياتهم اليومية ليسوا على دراية بها، لذلك من المعقول جدًا أن يطوروا آليات إبداعية للتعامل مع الواقع. أشار تورانس إلى أن كل طفل مبدع بطبيعته ما لم يتعرض للتخلي أو القسوة أو الرفض أو قلة الحب (تورانس، 1981). ومع ذلك، قد تؤدي كمية متوازنة من المشاكل وحلولها إلى جانب استعداد وراثي معين إلى مستويات عالية من النشاط الإبداعي الحركي.

إن إعطاء الطفل الحرية في اللعب والمرح، مع تقديم الرعاية اللازمة لها الأثر الكبير في إدراك العالم من حوله. لابد من تأمين الاحتياجات الأساسية لأطفالنا، وتقديم التحفيز على التعلم، وتطوير المعرفة وتوسيع المدركات التي من شأنها تعزيز الإبداع (السور، 2011) فمبدأ التعلم باللعب اتجاه حديث يختص بالجانب الحركي للسنوات الأولى من حياة الطفل، حيث أعطت الدول المتقدمة العناية الكبيرة لهذا الاتجاه، لأنها تؤمن بشديد الإيمان بدور الحركة في عملية التعلم.

وإيماننا منا بهذا المبدأ، وباعتبار أنه مختزل للحركة، فإن اللعب والمرح يعطي خبرة جسدية واسعة للتلميذ، خاصة أثناء مواقف الأداء الحركي (gal, 2011)

درس كليفلاند وجالاهو (1993) قدرة الحركة المتباعدة في المجال الحركي النفسي، بالنظر إلى البيانات الأولى لهذه القدرة للأطفال الصغار (الذين تتراوح أعمارهم بين أربع وست سنوات وثمان سنوات) لإنتاج استجابات حركية متباعدة في ثلاث مهام أساسية للحركة. أظهرت نتائج هذه الدراسة الأولية أن الأطفال الأكبر سنًا (الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 8 سنوات) كانوا قادرين على إنشاء وإنتاج أنماط حركة أكثر من الأطفال الأصغر سنًا (أربع سنوات)، وأن التجارب الحركية السابقة كانت عاملاً مهمًا في تحديد الاختلاف قدرة الحركة (الكناني، 2010).

عندما يلاحظ شخص ما أطفال ما قبل المدرسة، يمكنه أن يشير إلى أنه عادة ما يكون أكثر مرونة وإبداعًا أو أنه يُظهر تفكيرًا إبداعيًا إلى درجة عالية أثناء المرح مقارنة بأي نشاط آخر. ولهذا السبب، يعد المرح مجالًا مهمًا ومشجعًا لتحفيز التفكير الإبداعي لدى الأطفال. أشار بياجيه (1962) إلى الدور المهم الذي يلعبه المرح في نمو الطفل، حيث لاحظ أنه يوفر مخيلة إبداعية يمكن استخدامها في الفكر والعقل. فالإبداع الحركي هو بناء متعدد الأبعاد، والذي يتكون من معايير هي: (أ) الطلاقة الحركية (العدد الكلي للاستجابات المختلفة للمنبهات)، (ب) المرونة الحركية (مجموعة متنوعة من الاستجابات بناءً على التغييرات في المعايير، في التفسير). و (ج) الأصالة الحركية (تفرد الاستجابة فيما يتعلق باستجابات العينة بأكملها).

2- الإشكالية:

تتطلب أنواع كثيرة من العمل مهارات ابتكارية وإبداعية. ومع ذلك، قد يجادل المرء بأنه بالنسبة للأطفال، ينتج الإبداع شعورًا بأنهم يمكن أن يساهموا في محيطهم ويمنحهم شعورًا بالسيطرة، كونهم المبدعين المشاركين في عالمهم.

في هذا المقال، أناقش كيف تطور الأطفال مهارات إبداعية حركية خلال المواقف الاجتماعية غير المنظمة المختلفة للطفولة. على نطاق أوسع، أركز على الدور الإيجابي أو السلبي أو المحايد الذي تلعبه أنواع مختلفة من المواد في إنتاج أعمال تتسم بالإبداعية. أقصد بالإبداعية تلك الأعمال الجديدة التي يجلبها الأطفال إلى المرح، وأؤكد أن الأطفال بحاجة إلى تجاوز حدود سيناريوهات اللعب الحالية. بمعنى آخر، تتناول هذه الدراسة الطريقة التي يستخدم بها الأطفال مواد معينة لاستكشاف تصوراتهم الإبداعية. انطلاقًا من مفهوم الخيال الإبداعي في مرح الأطفال على أنه إنتاج مجموعات غنية من الحركات والمهارات. تبحث هذه الدراسة في كيفية عرض الأطفال لخيالهم الإبداعي حتى يتسنى لنا فهم دوافعهم وأنشطتهم بشكل أفضل فيما يتعلق بأنواع معينة من الألعاب.

تساؤلات الدراسة:

التساؤل الرئيسي:

هل توجد علاقة دالة احصائية بين المرح والابداع الحركي لأطفال ما قبل المدرسة لبعض ابتدائيات ولاية عنابة؟
وتكون التساؤلات الفرعية كالتالي:

- هل توجد علاقة دالة احصائية بين المرح والطلاقة الحركية لأطفال ما قبل المدرسة؟
- هل توجد علاقة دالة احصائية بين المرح والمرونة الحركية لأطفال ما قبل المدرسة؟
- هل توجد علاقة دالة احصائية بين المرح والأصالة الحركية لأطفال ما قبل المدرسة؟

3-أهداف الدراسة:

- قياس المرح والابداع الحركي عند أطفال ما قبل المدرسة للأقسام التحضيرية بابتدائيات ولاية عنابة.
- إيجاد التأثير المتبادل لمتغير المرح على متغير الابداع الحركي لأطفال ما قبل المدرسة.

4-أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة أهميتها من موضوعها، حيث يعتبر أول دراسة في الوطن العربي، وبالتالي أول دراسة في الجزائر. حسب علم الباحث. إذ أنها تفيدنا في التعرف على إبداعات الطفل الحركية، والتي تعد نقطة انطلاق لبناء شخصيته. والعلاقة بين المرح والابداع الحركي تعكس قدرة الطفل على نسج الأفكار من خياله كونه قادرًا على التعبير عن قدراته، وخاصة الحركية منها. وبذلك من المتوقع أن تفيد النتائج كالاتي:

- قد تسهم الدراسة في تبصير الاولياء وأصحاب الاختصاص في مرحلة الطفولة المبكرة بالإجراءات العلمية للمرح والإبداع الحركي.

5-مصطلحات الدراسة:

5-1-المرح:

صاغ ليبرمان (1965-1977) هذا المصطلح لأول مرة، معبرا على أنه موقف الأطفال تجاه اللعب. وعرفه على أنه جوهر اللعب، وحسب نفس العالم فإن المرح هو ما يمكن للطفل أن يشارك فيه بسهولة، أثناء ممارسة الأنشطة والسلوكيات الذي يظهرونها أثناء اللعب (Barnett, 1998).

لقد تطور مفهوم المرح بتطور الأبحاث و باختلاف وجهات النظر، الى ان عرفه (Cornelli Sanderson, 2010) على انه ميل طبيعي، انه تواصل حر مع البيئة، فالمرح يعتبر الوسيلة الوحيدة للطفل للاتصال بالعالم واكتشافه.

التعريف الاجرائي: هو درجة المرح المحصل عليها باستخدام مقياس المرح cps لبرنات barnatt 1990، على عينة من اقسام ما قبل المدرسة للمقاطعة الأولى لولاية التربية لولاية عنابة.

5-2-الابداع الحركي:

يعرف تورانس "Torrance" الابداع الحركي انه عملية يصبح فيها المتعلم حساسا للمشكلات، وبالتالي فهو عملية إدراك الثغرات والخلل في المعلومات والعناصر المفقودة، وعدم الاتساق بينها، ثم البحث عن بدائل ومؤشرات في الموقف، وفيما لدى المتعلم من معلومات ووضع الفروض حولها، واختبار صحة الفروض، والربط بين النتائج (الرسول، 2016).

وعليه يعرف الابداع الحركي بانه القابلية على انتاج أكبر عدد من الاستجابات الحركية الجديدة (الحيلة، 2017، صفحة 340).

التعريف الاجرائي:

يعرف على انه الدرجة المحصل عليها، من الاستجابات الحركية الجديدة لاطفال ما قبل المدرسة، والتي تتسم بالطلاقة والمرونة والاصالة الحركية، على اختبار وايرك "Weyrck" للابداع الحركي المترجم من قبل رضا مصطفى 1984، والمعدل من قبل لمياء الديوان 1999 ويتكون حسب (الكناني، 2010) من:

- الطلاقة الحركية: Motor fleuncy هي قدرة الفرد على أداء أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية للمثير في فترة زمنية محددة.
- المرونة الحركية: Motor flexiblity هي قدرة الفرد على التغيير والتنويع في الانتقال من فئة سلوكية حركية إلى فئة أخرى مختلفة ومناسبة للمثير في فترة زمنية محدد.
- الاصالة الحركية: Motor originality هي مقدرة الفرد على أداء فئات من السلوك الحركي النادر، أي قليلة التكرار بالمعنى الإحصائي بين أفراد الجماعة ومناسبتها للمثير في فترة زمنية محدد (ص.378).

5-3-التعليم ما قبل المدرسي:

ولقد جاء تعريف التعليم ما قبل المدرسي في الجزائر في الجريدة الرسمية، أمره رقم 35-76 الصادرة بتاريخ 16 افريل 1976م، وجاء نص التعريف في المادة 19 كما يلي: "التعليم التحضيري تعليم مخصص للأطفال الذين لم يبلغوا السن الالزامي في المدرسة" (jornal officiel de la republique algerienne, 1976)

الإطار النظري والدراسات السابقة:

6- الإطار النظري:

6-1-المرح:

تعد مرحلة ما قبل المدرسة مرحلة مهمة في تكوين وبناء شخصية الطفل بكل صفاتها، وخاصة الشخصية المرحية والمبدعة. فخلالها تتشكل القدرات والطاقات والكثير من العمليات الادراكية والتفكيرية التي تنمي الحس الإبداعي لديهم، فيظهر الابداع من خلال تصرفاتهم التلقائية اثناء المرح (Selby, 2005, p. 49).

عندما يتم النظر الى تعريفات المرح، ووجهات النظر المختلفة، تتم الإشارة الى انه إدراك او موقف، مما يتيح للأطفال التصرف بشكل تلقائي (Yurtb, 2016).

او بحسب (Youell, 2008): والذي يصنفه على انه حالة نفسية تساعد الأطفال على التفكير بمرونة والمساهمة في التفكير الابتكاري. ان المرح يساهم عموما في التنمية الصحية للأطفال، كما يعطي إشارات واضحة على مشاعر الأطفال والتي بدورها تتيح للمعلمين والوالدين فهمها والتعبير عنها والتنبؤ بها مستقبلا.

الفرق بين اللعب والمرح:

يستخدم المرح بشكل متطابق مع مفهوم اللعب، على الرغم من أن مصطلحي (اللعب والمرح)، لهما معان مختلفة (Lester، 2010). فعندما تم النظر إلى المفاهيم ذات الصلة تم استنتاج على أن المرح هو سلوك. واللعب هو تصرف شخصي، حيث يتضمن اللعب أنشطة تحفيز داخلية، بينما يشير المرح إلى مواقف تحفيزية. بالإضافة إلى ذلك فإن اللعب يتضمن خرقاً للقوانين، في حين يشمل المرح على الترفيه (Bateson، 2013). إذن فالمرح بنية داخلية ذات حالة عاطفية داخلية، والتي تتطور مع مرور الوقت نتيجة للتجربة والتفاعل مع البيئة. كما أنه قد يعبر عن صفات الشخصية التطورية للطفل، والتي تسعى المناهج التربوية لتنميتها في سياق تعليمي متعمد.

6-2- الإبداع الحركي:

في معظم الأبحاث، تمت دراسة طبيعة وعلاقة إبداع الأطفال بسلوك مرح، وكان يُعتقد أنه القدرة على التفكير الإبداعي أو القدرة على التفكير المتباين باستخدام البطاريات الكلامية والرسومات (L Barnett، 1984)؛ (Katiyar and Jarial، 1985؛ Lieberman، 1965، 1977). كانت دراسة العلاقة بين سلوك المرح والإبداع الحركي، والتي تم تقييمها من خلال قدرة الحركة المتباينة للأطفال، هي محور هذه الدراسة. تم تعريف الإبداع الحركي على أنه مزيج من التصورات في أنماط حركية جديدة وحديثة يمكن أن تكون إما حلاً لمشكلة سابقة أو للتعبير عن فكرة أو عاطفة عن طريق الحركة (الكناني، 2010). فالحركة خلال سن ما قبل المدرسة هي الطريقة الأساسية والمهيمنة للعمل والتعبير والتعلم والتواصل والتنمية الشاملة للأطفال (جروبر، 1986).

ووفقاً لكليفلاند (1994)، يتمتع الأطفال بالقدرة الكامنة ليس فقط على تعلم أنماط الحركة الأساسية، ولكن أيضاً على التحكم في تحركاتهم والتعبير عنها بطريقة إبداعية. تتضمن جهود الأطفال لإنتاج أنماط حركية أساسية مختلفة حول مشاكل الحركة أو المهام (قدرة الحركة المتباينة) جوانب من التفكير الناقد والإبداع الحركي.

7- الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة (EVRIDIKI ZACHOPOULOU , OURANIA MATSOUKA, 2003) بعنوان علاقة المرح بالأبداع الحركي لأطفال ما قبل المدرسة في اليونان:

بحثت هذه الدراسة إلى أي مدى ترتبط الطلاقة والمرونة في إنتاج أنماط الحركة، كعناصر تدل على التفكير المتباين والتفكير النقدي، بمجموعة من العناصر النفسية (العفوية الجسدية، العفوية الاجتماعية، العفوية المعرفية، فرح واضح، وروح الفكاهة) تساهم بشكل مركب في المرح، وهي سمة شخصية داخلية. شارك ما مجموعه مائتان وخمسون طفلاً في سن ما قبل المدرسة في هذه الدراسة. أكمل معلموهم النسخة اليونانية من مقياس مرح الأطفال. تم استخدام اختبار قدرة الحركة المتباينة لتقييم معدل الإبداع لدى الأطفال. أشارت المعطيات إلى وجود علاقة معنوية بين المرح والطلاقة الحركية والمرونة الحركية. هذا يعني أن المرح والإبداع الحركي مترابطان لأن الحركة خلال سن ما قبل المدرسة هي الطريقة الأساسية للعمل والتعبير والتعلم والتطوير.

الدراسة الثانية: دراسة لمياء حسن الديوان (1999)، والتي تناولت موضوع: أثر استخدام اسلوبين تدريسيين لتنمية القدرات الإبداعية العامة والحركية في درس التربية الرياضية لدى تلميذات الصف الخامس ابتدائي. وقد هدفت إلى التعرف على أثر اسلوبين تدريسيين لتنمية القدرات الإبداعية العامة والحركية لطالبات الصف الخامس ابتدائي، وهدفت أيضاً إلى التعرف على فاعلية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الاسلوبين على أفراد في تنمية القدرات الإبداعية العامة والحركية ومقارنتها بالتقليدية، مستخدمة في ذلك المنهج التجريبي، على عينة من (60) تلميذة، مقسمة إلى مجموعتين، أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، طبقت عليهم اختبار وايرك Weyrck للإبداع الحركي،

وباستعمال برنامج الحزم الإحصائية توصلت الى: ان مجموعة الأسلوب المتشعب تفوقت على بقية المجموعات في تنمية القدرات الإبداعية العامة والحركية وتلتها مجموعة الأسلوب الامري.

8-منهجية وإجراءات الدراسة:

8-1-المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة. مجتمع وعينة الدراسة: اشتمل مجتمع الدراسة على الأقسام التحضيرية للمقاطعة الأولى لمديرية التربية لولاية عنابة (ملحق 1)، والبالغ عددهم 490: 248 طفل و242 طفلة، للموسم الدراسي 2018/2019. إجراءات اختيار العينة تجددتها في الاجراءات الميدانية.

8-2-أدوات الدراسة:

اختبار المرح (Barnett L. A., 1990): Children's playfulness scale. يعتبر ليبرمان (1965-1977) اول من طور مقياسا لقياس المرح عند الأطفال. يتضمن المقياس خمسة ابعاد فرعية، والمعرب في دراسة خرشي سليم (2019): تقنين مقياس المرح على عينة من أطفال ما قبل المدرسة في البيئة الجزائرية. وهي: العفوية الجسمية: بما في ذلك الحركات الحماسية المتناغمة للجسم كله واجزائه. العفوية الاجتماعية: بما في ذلك العلاقات الإيجابية مع الاقران، والقدرة على الانخراط بسهولة في المجموعة. العفوية المعرفية: بما في ذلك الابداع والتفكير المرن. الفرح الواضح: شروط الضحك والسعادة والترفيه. حس الدعابة: بما في ذلك الاستمتاع بأحداث مضحكة وتمييز المواقف الممتعة والاعاظطة اللطيفة للأقران. قام barnett (1990، 1991، 2007)، بالبحث في المرح اعتمادا على بحث ليبرمان الرائد. وساهم بشكل كبير في وصف وقياس هذا المقياس على أطفال ما قبل المدرسة ووجد انه صالح، يحتوي المقياس على خمسة فروع تتضمن 23 بند. (ملحق 01) صدق وثبات الاختبار: قام الباحث بالتأكد من صدق الاختبار بتطبيقه على عينة قدرها 30 طفلا وطفلة، بواسطة صدق الاتساق الداخلي والذي يعبر عن درجة ترابط البنود مع الابعاد للدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم 01: يمثل درجات الارتباط بين ابعاد مقياس المرح والدرجة الكلية (صدق الاتساق الداخلي)

مقياس المرح cps	عدد البنود	صدق الاتساق الداخلي
العفوية الجسمية	4	0.81
العفوية الاجتماعية	5	0.83
العفوية المعرفية	4	0.79
الفرح الواضح	5	0.61
روح الدعابة	5	10.78

تبين من خلال الجدول ان معاملات الارتباط كانت قوية، حيث بلغت العفوية الجسمية (0.81)، و(0.83) للعفوية الاجتماعية، و(0.79) للعفوية المعرفية، و(0.61) للفرح الواضح، و(0.78) لروح الدعابة. عند مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على انه مؤشر جيد على تمتع مقياس المرح في هذه الدراسة بصدق دال احصائيا.

وبغرض التأكد من ثباته تم تطبيقه مرتين بفارق زمني قدره أسبوعين. حيث بلغ ثبات المقياس ككل (0.84) اختبار وايرك weyrck للإبداع الحركي:

هذا الاختبار امريكي، وقد قامت رضا مصطفى عصفور بترجمته للغة العربية واعداده، وتطبيقه في دراسته عام 1984 على أطفال انخوا الدراسة بالصف الرابع (9-10) سنوات، لقد تم تطوير الاختبار، واستعمل في عدة دراسات عربية كدراسة لمياء الديوان (1999)، حتى استعمل في دراسة يعقوبي (2012) على البيئة الجزائرية، على أطفال سنهم بين (3-12) سنة. وهذا يوضح ان الاختبار يصلح للتطبيق على عينة الدراسة الحالية من (3-12) سنة، وذلك لقياس المرونة التلقائية والاصالة الحركية والطلاقة الحركية.

ويتكون من أربعة أجزاء هي: (الكافي، 2009)

1- اختبار الخطوط المتوازية، 2- اختبار العارضة، 3- اختبار الطوق، 4- اختبار الكرة، وكل جزء من الأجزاء مكون من واجبات حركية مختلفة، وزمن كل منها ثلاث دقائق. (ص.161).

- ثبات اختبار الابداع الحركي:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبار الابداع الحركي باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار المستخدم لقياس الإبداع الحركي على 30 طفلا وطفلة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

الجدول رقم 02: يمثل الثبات بحساب معامل الارتباط بيرسون بين اختبار الابداع الحركي واعادته

الصدق الذاتي	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قدرات الابداع الحركي	
دال	0.81	1.27	2.75	T1	الاصالة الحركية
		1.34	3.20	T2	
دال	0.70	1.98	21.10	T1	الطلاقة الحركية
		1.80	21.55	T2	
دال	0.79	1.03	1.30	T1	المرونة الحركية
		0.90	2.70	T2	
دال	0.80	4.28/4.04	25.15/27.45		المجموع

يتضح من الجدول رقم 02 أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد البحث أكبر قيمة من القيمة الجدولة والتي تساوي 0.51 وبذلك نستطيع القول بأن اختبار قدرات الإبداع الحركي قيد البحث ثابت مما يدل على ثبات الاختبار ككل.

- صدق اختبار وايرك weyrck للإبداع الحركي:

قام الباحث بإيجاد معامل الصدق لاختبار الإبداع الحركي باستخدام الصدق الذاتي والذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

الجدول رقم 03: يمثل حساب معامل الصدق لاختبار الإبداع الحركي:

الصدق الذاتي	معامل الارتباط	الاختبار
0.90	0.81	الاصالة الحركية
0.83	0.70	الطلاقة الحركية
0.88	0.79	المرونة الحركية
0.89	0.80	المجموع

يتضح من خلال الجدول 03 ارتفاع معامل صدق الاختبار مما يشير إلى صلاحية تطبيقه.

9- الأساليب الإحصائية المستعملة:

استعان الباحث في المعالجة الإحصائية ببرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية، واستخرج من خلاله (المتوسطات الحسابية، الانحرافات ومعامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت" ستودنت للفروق).

10- الإجراءات الميدانية:

- بعد الحصول على بيانات الأقسام التحضيرية لابتدائيات المقاطعة الأولى، لمديرية التربية لولاية عنابة. تم التنقل الى جميعها، والتحدث مع المعلمات، اختيرت العينة على حسب الإمكانيات المتوفرة في المدرسة، إضافة الى اشتراط عدم ممارسة أي نشاط خارجي، قصد ضبط العينة ضبطاً دقيقاً.
- تم استبعاد بعض الحالات وعند جمع الاستمارات تم استبعاد البعض الآخر لعدم توافق العمر (أكثر من 5 سنوات ونصف)، الى ان بلغت عينة الدراسة 62 طفلاً وطفلة.
- اعلام المعلمات بتعليمات المقاييس ووقت تنفيذها وعمل جدول زمني لتطبيق المقياس لان العينة كبيرة نوعاً ما، إضافة الى الفئة العمرية (يجب ان يكون الطفل اقل من 5 سنوات ونصف يوم الاختبار). التأكد من كتابة الاسم وتاريخ الميلاد والمدرسة وتاريخ الاختبار.

- البدء في التصحيح الكامل للاختبار، واستخراج جدول المعايير والمؤشرات الوسيطة لبيئة الدراسة. عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال العام: هل هناك علاقة دالة احصائية بين المرح والمكونات الأساسية للأبداع

الجدول رقم 06: يمثل مصفوفة الارتباطات بين مكونات الابداع الحركي والقيمة الكلية للمرح

المرح	الاصالة الحركية	المرونة الحركية	الطلاقة الحركية	البعد
			1.00	الطلاقة الحركية
		1.00	**0.661	المرونة الحركية
	1.00	**0.79	**0.710	الاصالة الحركية
1.00	**0.817	**0.942	**0.847	المرح

ملاحظة: ** تمثل وجود الارتباط عند معنوية 0.01

أظهرت نتائج الجدول: وجود ارتباط قوي بين المكونات الثلاثة للأبداع الحركي ومقياس المرح لبرنات 1990، حيث بلغت الطلاقة 0.942 ما يعني العلاقة الإيجابية للعب على المرونة الحركية، ثم تأتي الطلاقة الحركية في المرتبة الثانية بمعامل ارتباط بلغ 0.847 في حين بلغت الاصالة الحركية 0.817، في المرتبة الثالثة.

إذا تشير نتائج هذه الدراسة أن الطفل الذي لديه استعداد كبير للعب والتواصل والفرح، هو أيضاً مبدع جسدياً، مما يعني الطلاقة في أنماط الحركة الجديدة والمتباعدة أو في إنتاج الأفكار.

فهو، على وجه الخصوص، قدرة أكثر تطوراً في الحركة المتباعدة، والتي هي نتاج التفكير الإبداعي والنقدي، وفقاً لكليلاند (1994). يُظهر الطفل الذي يشارك في عمليات إبداعية بطلاقة ومرونة في إنتاج الأفكار والحلول عدداً من الخصائص النفسية، مثل الموقف الإيجابي، والتنشيط البدني والمعرفي العالي، والتصرف في التواصل، والفرح، والخيال، والفضول والفكاهة. وهذا يدعم نظرية McBride (1992)، التي نظرت إلى الطلاقة والمرونة في الاستجابات الحركية على أنها القدرة على توليد العديد من الأفكار المتنوعة الناتجة من التجارب السابقة، وتوضيحها استناداً إلى التغييرات الحرجة في عناصر الحركة (الفضاء والجهد والعلاقة) للتخطيط والتعديل النهائي (McBride, 1992). تتوافق الدراسة الحالية مع دراسة لمياء الديوان حيث ان أسلوب التفكير المتشعب والذي يعتبر من الأساليب غير المباشرة، يساعد الطفل

على التفكير بطرق مختلفة لإنتاج أنماط جديدة من الحركات يقصد به حل المشاكل التي تواجهه من خلال المرح. كما تتفق هاته النتائج مع دراسة ليبرمان 1965 والتي تعتبر الدراسة الأولى التي درست العلاقة بين قدرات التفكير التباعدي (الطلاقة والمرونة والاصالة)، وكل واحدة من السمات الخمس للمرح على حدا، بالإضافة الى الدرجة الكلية للمرح. وجدت ان المرح يرتبط ارتباطا دالا مع مكونات التفكير التباعدي.

الاستنتاجات:

المرح هو مصطلح يستخدم بشكل عام في الادب الغربي، اذ يربطونه بمتغيرات عدة ذات التأثير كنوع الاسرة، ومستواها المعيشي، وعدد الأولاد والعمر. مما يجعل النتائج من ثقافات مختلفة والتي اعتمدت كدراسات سابقة في هذه الدراسة، ذات قيمة نظرا لتنوعها. أردنا من خلال دراستنا إيجاد علاقة المرح مع الابداع الحركي حيث استعرض كريستي وجونسون (1983) البحوث الترابطية والتجريبية من أوائل الستينيات إلى الثمانينيات، ووجدنا علاقة إيجابية بين المرح والإبداع. أكدت ليبرمان (1977) على أهمية المرح في التفكير الإبداعي والخيال. وجد (Berretta and Privette 1990) أن المشاركة في اللعب الرمزي غير المنظم تسهل التفكير المتباين عند الأطفال.

النقطة المهمة، كما أوضحت الدراسة الحالية، هي أن هذين الجانبين من الشخصية لا يظهران فقط ويتصرفان ويرتبطان باللعب والحركة، ولكنهما يتركزان بالفعل حول مرحلة ما قبل المدرسة، حيث تعد الحركة هي الطريق الأساسي للتمثيل والتعبير والتعلم والتواصل والتطوير (محمود م.، 2015).

من الواضح أن الأطفال يجب أن يكتسبوا شعورًا بالتحكم الذاتي. فمن خلال الحركة الإبداعية، يتمتع الأطفال بالقدرة على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم، والتصرف والتواصل باستخدام أجسامهم. هذا التعبير، من خلال الجسم، يتجلى أكثر انتشارًا من الكلام. بهذه الطريقة، يمكن للعديد من الأطفال استكشاف تجارب لم تكن قابلة للوصول إليهم من خلال الكلمات. توفر أنشطة الحركة للأطفال القدرة على ممارسة وتطوير قدراتهم الإبداعية الحركية وروح المغامرة (DÍAZ-PEREIRA, 2015) وبالتالي، يمكن أن يساهم برنامج جيد التنظيم ليس فقط في تنمية المهارات الحركية، ولكن أيضًا في التنمية الاجتماعية والعاطفية. حيث تقدم الحركة، بالاقتران مع التمارين والألعاب الإيقاعية والإبداعية، برنامجًا متوازنًا، مثل ذلك الذي ذكرته كرافت (1986) والذي تضمن برنامجًا للتربية البدنية يحتوي على أنشطة حركة إبداعية، مع طريقة التدريس المناسبة، وبالتالي تعليم الأطفال استخدام قدراتهم الإبداعية من خلال استكشاف المشاكل وحلولها.

11-الاقتراحات:

- يتعين على المربي البدني أن يقبل الرأي القائل بأن كل طفل، مثل كل شخص، هو بطبيعته مبدع وفقًا لخصائصه الفردية ومرحلة نموه الحالية (جيلفورد، 1967). المهم هو طريقة التدريس المناسبة (أساليب التدريس غير المباشرة: الأساليب المتباينة والمتقاربة، الطريقة الاستكشافية)
- وتنظيم إطار عمل يتميز بالتسامح والقبول والحرية والسلامة، والمواقف الضرورية للإبداع.

المراجع.

- 1- . اسماعيل الكافي، (2009) اختبارات ومقاييس الموهبة والابداع. الاسكندرية: مركز الاسكندرية للكتاب، مصر.
- 2- الحيلة، محمود، (2017) الالعاب التربوية وتقنيات انتاجها. دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن.
- 3- عبد الرسول، فتحي عبد، (2016) التربية الابداعية ووسائل تحقيقها. دار الكتاب الحديث، القاهرة.

- 4- مجدي محمود واميرة محمود، (2015) تعليم المهارات الاساسية الرياضية في رياض الاطفال من خلال التربية الحركية، مؤسسة عالم الرياضة ودار وفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية.
- 5- ممدوح الكناني، (2010) سيكولوجية الطفل المبدع، دار المسيرة النشر والطباعة، عمان.
- 6- هائل النابلسي ونادية السرور، (2011) دليل نمو الاطفال وتطورهم حتى سن السادسة، دار وائل للنشر، عمان.
- 7- Barnet. The adaptive powers of being playful. Greenwich, CT: Ablex: In M. C. Duncan, G. Chick, & A. Aycock Eds, 1998.
- 8- Barnett, L. A. Playfulness: Definition, design, and measurement. *Play & Culture*, 1990: 3, 319–336.
- 9- Barnett, L. A., & Kleiber, D. A. Playfulness and the early play environment. *Journal of Genetic Psychology*, 1984: 144(2), .del 25 jan2019
- 10- Bateson, P., & Martin, P. Play, playfulness, creativity and innovation. . Cambridge: Cambridge University Press, 2013.
- 11- Cleland, Frances E. Young Children's Divergent Movement Ability: Study I1. *Journal of teaching in phisical education*, 1994: 13.228–241 .Del 12 janv 2019.
- 12- Cornelli Sanderson, R. Towards a new measure of playfulness: The capacity to fully and freely engage in play (PhD). Chicago, IL: Loyola University Chicago: Retrieved 03 jan 2019, 2010.
- 13- Diaz-pereira, Aida domingez and M. pino. The evolution of motor creativity during primary. *Journal of human sport & exercise*.
- 14- Evridiki zachopoulou, Ourania matsuka. Relationship between Playfulness and Motor creativity in preschool children. *Early Child Development and Care*, 2003: pp. 535–543. De. 11 jan 2019.
- 15- Gal, Benoit huet and Nathalie. l'experience cooporelle. paris, france: édition eps , 2011.
- Issn1988–5202, 2015: p 583.del jan 2019.
- 16- Lester, S., & Russell, W. Children's right to play an examination of the importance of play in the lives of children worldwide. The Hague, 2010: Bernard van Leer Foundation. Det 22 fev 2019.
- 17- Mc bride, Ron. Critical Thinking–an Overview with Implications. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1992: 112/det11jan 2019.
- 18- Selby, E.C., Shaw, E.J. and Houtz, J.C. The Creative personality. *American psychological association*, 2005: 49 (4) 300–313.
- 19- Yurtb, Sadiye Keleşa and Özlem. An investigation of playfulness of pre-school children in Turkey. *Early child development and care*, 2016: det jan.2019.



تصميم اختبار لقياس مستوى الأداء المهاري عند لاعبات كرة القدم

Designing a test to measure the skill level of female soccer players

سنوسي عبد الكريم جامعة عبد الحميد ابن باديس – مستغانم (الجزائر) Abdelkrim.senouci@univ-mosta.dz	حجار خرفان محمد جامعة عبد الحميد ابن باديس – مستغانم (الجزائر) mohadjar@hotmail.com	سبخة محمد الأمين ¹ جامعة عبد الحميد ابن باديس – مستغانم (الجزائر) amine.sabkha@univ-mosta.dz
--	--	--

معلومات المقال	الملخص: (لا يتجاوز 10 أسطر)
<p>تاريخ الارسال: 2021/10/21</p> <p>تاريخ القبول: 2020/11/10</p> <p>الكلمات المفتاحية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ بناء الاختبار ✓ الأداء المهاري ✓ الاختبار المهاري ✓ القياس 	<p>تهدف هذه الدراسة إلى دراسة وتحديد الصلاحية العلمية لاختبار مصمم لقياس الأداء المهاري عند لاعبات القسم الوطني الأول لكرة القدم في الجزائر مصمم وفقا لمبادئ ومراحل تصميم الاختبارات، وعلى هذا الأساس افترضنا أن الاختبار المهاري يتمتع بأسس علمية سليمة من الصدق والثبات والموضوعية، وللتحقق منه استخدمنا المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، حيث تمثلت عينة البحث في لاعبات كرة القدم الناشطين ضمن أندية القسم الوطني الأول، تم اختيارهن بطريقة عشوائية، ولجمع البيانات استخدمنا أداة تمثلت في اختبار مهاري بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم الخروج بمجموعة من النتائج كان أهمها أن الاختبار المهاري المصمم يتمتع بدرجات عالية من الصدق والثبات والموضوعية وعليه أوصينا باعتماد الاختبار المهاري المصمم والوثوق بنتائج في قياس الأداء المهاري المركب عند لاعبات كرة القدم</p>
Article info	Abstract : (not more than 10 Lines)
<p>Keywords:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Measurement ✓ Designed Test ✓ Technical performance ✓ skill test 	<p>The study aimed to standardization a combined test to measure skills performance among the Algerian Senior women football players. The researchers hypothesized the test has scientific foundations validity, stability and objectivity we used the descriptive approach on a sample of 30 players after processing the results statistically we reached the following conclusions the skill test is characterized by high results of validity, stability and objectivity and that the test was designed according to a set of correct and scientific methods</p>

1- مقدمة:

إن مختلف الفعاليات الرياضية في وقتنا الحالي قد تطورت وذلك بسبب التقدم الذي طرأ على أسس ونظريات علم التدريب الرياضي ، وإفادة مدربي الألعاب الرياضية المختلفة على غرار كرة القدم النسائية، من التقدم التقني والعلمي الكبير في العلوم الأخرى المرتبطة بالرياضة مما انعكس بصورة إيجابية على تطور الفئات كلها ومنها فئة البنات بشكل خاص ، ولكن لكل فئة من هذه الفئات لها قواعد وتطبيقات وضوابط محكمة يجب الالتزام بها لتحقيق أفضل نتائج للارتقاء بمستوى الالعاب ، لذا فإن التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد الالعاب من مختلف الفئات وحسب قدراتهن البدنية والمهارية (طه قادر عمر، 2015، 47).

وتعد الاختبارات والمقاييس من العوامل المهمة التي ترمي الى ترسيخ مبادئ العمل المبرمج وتقييم البرامج خاصة في المجال الرياضي ، كما ان التقدم العلمي والتكنولوجي الذي شمل مجالات الحياة كافة ومنها المجال الرياضي كانت نتيجة لاستخدام الاختبار والقياس في تقييم حالة الفرد أو تقييم مباراة أو انجاز رياضي ، وللاختبارات والمقاييس دور بارز في التشخيص والتصنيف ومتابعة التقدم ووضع الدرجات والمعايير والمستويات والتنبؤ ، ولهذا اجتهد العلماء والخبراء في توفير عدد من الاختبارات والمقاييس لقياس القدرات الحركية المستويات الرياضية . (نايف مفضي الجبور، ص 76، 2012)

و الحاجة إلى الاختبارات المقننة في المجال الرياضي من الأمور الهامة والتي تعود على كل من المدرس و المدرب بالفائدة ، فالوقوف على مستوى الأفراد لا يمكن أن يتم دون اختبار و من هنا لعلنا نتفق على ان البرنامج الناجح للاختبار المؤدي لأهدافه يجب أن يبنى ويخطط بالصورة التي تحقق غرضاً موضوعياً معينا كما يجب أن تتسم بالوضوح الكافي بالنسبة لجميع الأطراف المعنية ،والاختبار المقنن هو ذلك الاختبار الذي اذا صيغت مفرداته و كتبت تعليماته بطريقة تضمن ثباته إذا ما كرر كما تضمن صدقه في قياس السمة او الظاهرة التي وضع لقياسها ويمر الاختبار المقنن في خطوات متعددة قبل ان يظهر في صورته النهائية التي تسمح بتطبيقه وتعميمه . (خاطر، 28، 1996) والتقنين يعني أن الاختبار اذا ما تم تطبيقه على عينات مماثلة الى العينة التي صمم عليها الاختبار كانت النتائج متشابهة من حيث الصدق والثبات والموضوعية، وبذلك يمكن القول ان الاختبار المقنن هو الاختبار الذي تم بناؤه بخطوات علمية دقيقة وتعليمات واضحة وتم تطبيقه على عينة التصميم واستخرجت الأسس العلمية له، وإذا ما تم تطبيقه على عينة أخرى متشابهة لعينة التصميم تحت الظروف نفسها كانت النتائج متشابهة من حيث الأسس العلمية (الصدق والثبات والموضوعية)، ويمكن بذلك استخراج المعايير والمستويات له ،وعليه يجب تقنين الاختبارات لتكون صالحة الاستخدام للعينات التي تحمل صفات عينة التصميم ، إذ أن تقنين الاختبارات يعود لتأثير الأسس العلمية للاختبار بالعينة والظروف التي يطبق فيها وخصوصاً معامل صدق الاختبار الذي يخضع لاعتبارات متعددة (سنوسي . 2017 . 18).

وكرة القدم واحدة من الألعاب التي حضت باهتمام وافر، ودراسات بالغة الأهمية من اجل الارتقاء بها نحو الأفضل، وعلى الرغم من هذا فإن البحث مازال مستمرا في سبيل إيجاد أفضل الصيغ التدريبية التي يمكن من خلالها مجازات الفرق المتقدمة سواء على مستوى البطولات المحلية أو الدولية ، وهي من الألعاب التي لها متطلبات خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب، وهذه المتطلبات فرضتها الظروف التي تلعب فيها فهي من ناحية تحتاج إلى اللياقة البدنية التي لها دور مهم في تحقيق متطلبات اللعب ، ومن ناحية أخرى لها متطلبات أخرى منها المهارية ، والخططية والنفسية. (الراوي. 1989. 16)

حيث إن طبيعة لعبة كرة القدم بشكل عام بمواقفها المتغيرة والمتنوعة من حيث سرعة انتقال الالعاب بالكرة أو بدونها ، تفرض على الالعاب استخدام أشكال مركبة وكثيرة من الصفات والمهارات المختلفة ، حيث انعكس ذلك جليا في صعوبة أداء بعض المهارات والوجبات خلال المباراة الأمر الذي دفع بالقائمين على هذه اللعبة إلى الاهتمام أكثر بالبحوث والدراسات التي من شأنها أن ترتقي بمستوى اللعبة سواء في استخدام أساليب متنوعة في التدريب أو في الاختبارات التي بدورها لها جانب كبير في تطوير مستوى اللعبة، وعليه وانطلاقا

من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع تصميم الاختبارات عند لاعبي كرة القدم رجال سنقوم بتصميم وبناء أداة جديدة من أدوات القياس عند لاعبات كرة القدم النسائية هذه المرة سعياً منا في المساهمة في تطوير هذه اللعبة التي تعتبر حديثة الولادة في الجزائر

2- إشكالية البحث:

إن مختلف الفعاليات الرياضية في وقتنا الحالي قد تطورت وذلك بسبب التقدم الذي طرأ على أسس ونظريات علم التدريب الرياضي ، وإفادة مدربي الألعاب الرياضية المختلفة على غرار كرة القدم النسائية، من التقدم التقني والعلمي الكبير في العلوم الأخرى المرتبطة بالرياضة مما انعكس بصورة إيجابية على تطور الفئات كلها ومنها فئة البنات بشكل خاص ، ولكن لكل فئة من هذه الفئات لها قواعد وتطبيقات وضوابط محكمة يجب الالتزام بها لتحقيق أفضل نتائج للارتقاء بمستوى اللاعبين ، لذا فإن التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين من مختلف الفئات وحسب قدراتهم البدنية والمهارية (طه قادر عمر، 2015، 47).

وفي كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دوراً كبيراً في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق حيث تلعب المهارة دوراً بارزاً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء ، وبالتالي فإن عملية الإعداد المهاري لتعليم وتدريب المهارات الأساسية في كرة القدم تهدف بصورة أساسية لتعليم المهارات الحركية الرياضية التي تستخدمها اللاعبات أثناء المنافسة الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن للاعبة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية من الانجاز ، ولضمان إتقان المهارات الأساسية وتثبيتها أثناء المنافسة يجب أن يقوم الفرد الرياضي من وقت إلى آخر بأداء تلك المهارات تحت ظروف مختلفة تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما تقابله اللاعبات أثناء المواقف المختلفة للمباراة (حسن السيد أبو عبده 2001، 28، 39).

وبالنظر إلى طبيعة المنافسة من خلال مواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات (المهارات المركبة) فهي تمثل شكل من أشكال البناء فهي تتكون من عدة مهارات مترابطة تؤدي بطريقة متتالية وتؤثر كل منها في الآخر تأثيراً متبادلاً وتحدد القدرة المهارية للاعبات المستويات العالية ليس فقط بامتلاكهن لمهارات اللعب منفردة ولكن بقدرتهن على الاختيار المناسب لتلك المهارات ودمجها مع بعضها البعض وأدائها وفق متطلبات اللعبة من حيث المساحة المتاحة والخصم ، والزميل ، والموقف المتاح (أمر الله البساطي 1998، 66).

وتعد الاختبار من العوامل المهمة في هذا التقدم، والتطور لما لها من أهمية كبيرة في التعرف على العديد من خصائص التطور في المجال الرياضي سواء كان ذلك في عملية الانتقاء أو في عملية تقويم البرامج التدريبية، أو للتعرف على مستويات اللاعبين وغير ذلك، وعليه فإن الاهتمام بالاختبارات المهارية كأحد أنواع الاختبارات تعد من المسائل البالغة الأهمية لأنها تحدد ما سنقرره أو نقوم به أو نقومه فضلاً عن ذلك فإن الكثير من الاختبارات قد تكون معدة لفئة معينة، أو أنها تقرب من الأداء الفعلي من المباريات. وتعتبر الاختبارات البدنية والمهارية حالة تفسيرية ظاهرية في قدرة الرياضي على الأداء المتميز في انجازه أثناء اللعب (بن قوة. 2004. 76).

حيث أنه، يمكن الاعتماد عليها في كل مكان وفي كل وقت وعلى اختلاف طريقة أدائها شكلاً آخر من أشكال رفع مستوى الأداء ، لما لها من أهمية حيث تتيح للمدرب التعرف على خصائص تطور مستوى اللاعبين ، وكذلك الوقوف على مستوى البرامج التدريبية ، وأيضاً يمكن الاستفادة من نتائجها سواء في عملية انتقاء المواهب أو التوجيه ، وتعد الاختبارات المهارية كأحد أنواع الاختبارات بالغت الأهمية من حيث رفع مستوى الأداء المهاري سوء الاختبارات التي تكون موجهة لفئة معينة أو التي بنائها على أساس التقرب أكثر للأداء الفعلي في المنافسة حيث توجد العديد من الدراسات السابقة والبحوث العلمية التي تناولت موضوع الاختبارات المركبة في كرة القدم نذكر منها دراسة سنوسي عبد الكريم 2017 والتي هدفت إلى تصميم اختبار مهاري مركب لقياس الأداء المهاري عن الناشئين في أندية كرة القدم الجزائرية ، وضع درجات ومستويات معيارية للاختبار المهاري المركب والاعتماد عليها في معرفة مستوى الناشئين في أندية كرة القدم الجزائرية

حيث تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وكان عدد أفراد العينة حوالي 2400 لاعب حيث تم التوصل إلى تصميم اختبار مهاري لقياس الأداء المهاري المركب وكذلك تم التحقق من الأسس العلمية للاختبار المهاري المصمم والمتمثل في الصدق والثبات والموضوعية وكذلك هنالك دراسة مزهر خريط 2015 والتي هدفت الدراسة إلى تصميم وتقنين مجموعة من الاختبارات البدنية -المهارية لتقويم حالة التدريب للاعبين كرة القدم الدرجة الأولى للموسم الرياضي 2015/2014 ووضع معايير ومستويات للاختبارات المستخلصة حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة عددها 210 لاعبا حيث أثبتت اختبارات البحث صلاحيتها في قياس بعض القدرات البدنية -المهارية للاعبين الدرجة الأولى بتوزيعها اعتداليا على عينة البناء وقدرتها على التمييز بين انجاز أفراد العينة ذوي المستوى العالي والواطي في الاختبار الواحد فضلا عن تحقيقها معاملات صدق وثبات وموضوعية عالية .

ومما تقدم ذكره يتضح لنا أن استخدام المهارات الأساسية لكرة القدم في مواقف مركبة سواء أثناء التدريب أو في الاختبارات أمرا هاما يجب الأخذ به في سبيل التقدم بمستوى الأداء المهاري للاعبات ،الأمر الذي ينعكس ايجابيا على مستوى الأداء أثناء المباراة ، وعليه ومن خلال النظر إلى نتائج الدراسات والبحوث السابقة التي تعلق موضوع دراستها بالاختبارات المهارية لاحظ الطالب أن معظم الدراسات تناولت موضوع الاختبارات المهارية أو الاختبارات المستخدمة من طرف المدربين سواء في عملية اكتشاف المواهب أو التوجيه أو الاختبارات الموجهة بغرض الوقوف على مستوى اللاعبات مبنية بشكل بعيد عن الأداء الفعلي داخل المباراة إذ أنها اختبارات لا تعدو أن تكون اختبارات منفصلة تقيس كل مهارة على حدة ،الأمر الذي ينعكس لنا بالسلب أثناء المباراة ، وعليه رأى الطالب تحديد موضوع دراسته في اتجاه بناء اختبار مهاري مركب لقياس مستوى الأداء المهاري للاعبات كرة القدم في الأندية الجزائرية للقسم الوطني الأول وتحديد الخصائص العلمية له من صدق وثبات وموضوعية وعليه نطرح التساؤلات التالية :

هل الاختبار المصمم لقياس الأداء المهاري عند لاعبات كرة القدم أكابر مبني على الأسس العلمية الصحيحة من الصدق،و الثبات، والموضوعية ؟

- ما قيمة الثبات (بطريقة التجزئة النصفية، الاتساق الداخلي) للاختبار المصمم؟
- ما قيمة الصدق (التجريبي، المحك) للاختبار المصمم؟
- ما قيمة الموضوعية للاختبار المصمم؟

2-الفرضيات:

2-1الفرضية العامة:

- الاختبار المصمم لقياس الأداء المهاري عند لاعبات كرة القدم مبني على الأسس العلمية الصحيحة من الصدق،و الثبات، والموضوعية،

2-2-الفرضية الجزئية:

- قيم معامل الثبات (التجزئة النصفية) جيدة،
- قيم الصدق (التجريبي، المحك) عالية.
- قيمة الموضوعية للاختبار المصمم جيدة.

3-الأهداف:

- تحديد الأسس العلمية للاختبار المصمم لقياس الأداء المهاري عند لاعبات كرة القدم أكابر في مختلف أندية القسم الوطني الأول لكرة القدم
- الكشف قيمة الصدق (التجريبي، المحك) للاختبار المصمم

- معرفة قيمة الثبات (التجزئة النصفية، الاتساق الداخلي) للاختبار المصمم
- تحديد موضوعية للاختبار المصمم

4-المصطلحات الواردة في البحث:

4-1-الاختبار:

هو طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر، وهو ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيماً مقصوداً وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الإجابات تسجيلاً دقيقاً. (القياس والاختبار والتقويم في المجال التربوي والرياضي، يوسف لازم كماش، رائد محمد مشنت، ص 35، 2013)

ويعرفه ثرونديك thronckie الاختبار بأنه " طريقة لقياس الكم من الشيء على أساس ان أي شيء موجود يكون موجوداً بكمية معينة »والمقصود بالشيء هنا الجوانب المعرفية كالأفكار والمعلومات التي يتعلمها الفرد بقصد أو بغير قصد. (احمد محمد عبد الرحمن، 13، 2011)

- إجرائياً: هو موقف يحاول اللاعب من خلاله البحث عن حلول بأقل أخطاء ممكنة.

4-2-القياس:

يرى مهنس " إن عملية القياس هي تلك العملية التي تمكن الأخصائي من الحصول معلومات كمية عن ظاهرة ما، وأما أداة القياس فيعرفها على أنها أداة منظمة لقياس الظاهرة موضوع القياس والتعبير عنها بلغة رقمية. (دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، احمد أبو سعد، مركز ديونو لتعليم التفكير، عمان الأردن، الطبعة الثانية، ص 12، 2011)

إجرائياً: هو إعطاء مستوى للرياضي مقارنة بزملائه من خلال معالجة نتائجه المتحصل عليها أثناء الأداء

4-3-الاختبارات المهارية:

- هي إحدى الوسائل المهمة التي من خلالها نستطيع أن نقوم حالة الطالب أو اللاعب أو الفريق وبشكل موضوعي بهدف معرفة نقاط الضعف والقوة للمهارة ومن ثم تحديد المؤشرات العامة عن الحالة موضوع الدراسة ومقارنة هذه الحالة مع الهدف المطلوب تحقيقه ضمن العملية التدريبية أو التدريسية. (المندلوي، وآخرون، 1989، 271)

- إجرائياً: هي السلوكيات التي يؤديها اللاعب في مواقف معينة للتعبير عما يملكه من مؤهلات فنية في كرة القدم.

4-4-الأداء المهاري:

هي قدرة الفرد على القيام بأعمال بكفاءة عالية من الإتقان، بدون ارتكاب أخطاء. (كوتشوك، 2012، 314)

5-منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

5-1-منهج البحث:

كثيراً من الإجراءات البحثية تتوقف على نوع المنهج المستخدم وسنعمد في بحثنا هذا المنهج الوصفي الذي يعتبر أكثر ملائمة في الدراسات والبحوث العلمية من هذا القبيل من خلال استخدام أسلوب من أساليب المنهج الوصفي والمتمثل في الأسلوب المسحي حيث يقول محمد حسن علاوي "إن البحث الوصفي يهدف الى تحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الحقائق والمظاهر، والأسلوب المسحي يسعى إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين او متغيرات معينة " (حسن علاوي، 2000، 140)

5-2-مجتمع البحث:

مجتمع البحث متمثل في لاعبات القسم الوطني الأول في الأندية الجزائرية لكرة القدم أكابر حيث يتوزعون على 12 نادي والبالغ عددهم 220 لاعبة

5-3- عينة البحث: 30 لاعبة يمثلون مجتمع البحث بنسبة 13.6 %

5-4- مجالات البحث:

المجال المكاني: تم تطبيق إجراءات البحث في ميادين كرة القدم الخاصة بالأندية

المجال البشري: لاعبات القسم الوطني الأول أكابر لكرة القدم في مختلف الأندية الجزائرية

المجال الزمني: امتدت هذه الدراسة ابتداء من نوفمبر 2018 إلى ديسمبر 2019

6- الاختبار المهاري المصمم:

- اسم الاختبار: اختبار مهاري مركب مقترح
- الهدف من الاختبار: قياس دقة وسرعة الأداء المهاري
- الأدوات المستخدمة: 6 كرات قدم، 5 مجسمات للاعبين، 2 مقعد سويدي، 2 مرمى صغيرة، اقمعه، ميفاتي، مرمى قانوني
- طريقة الأداء:

يبدأ اللاعب من الدائرة الأولى بركل الكرة للأعلى ثم يقوم باستقبالها عن طريق الصدر ثم التمرير الطويل في الدائرة المحددة ، ومن بعدها يركض إلى الدائرة الثانية يقوم بركل الكرة على المقعد السويدي ثم استقبال الكرة بباطن القدم مع التمرير الطويل ، ليتجه مباشرة إلى الوسط حيث يقوم بمراوغة الدمية (على شكل لاعب خصم) مع التسديد على المرمى الصغير الموجود على بعد 10 م من الاقمعة على اليمين ثم على اليسار ، ومن بعد ذلك يجري بالكرة ليمر من بين الشواخص ثم المراوغة و التهديد نحو المرمى ، ثم يتجه إلى الجانب الأيمن من المرمى حيث يقوم بالجري بالكرة ثم المراوغة مع التصويب الجانبي على المرمى

- طريقة التسجيل:

دقة التمرير الطويل: 2 نقطتان عند سقوط الكرة في الدائرة الصغيرة

1 نقطة عند سقوط الكرة في الدائرة الكبيرة

0 عند سقوط الكرة الدائرة الكبيرة أو ارتطامها بالأرض قبل سقوطها في الدائرة

دقة التمرير القصير: 2 نقطتان عند تسجيل الكرة في المرمى الصغير مباشرة

1 نقطة عند ارتطام الكرة بأعمدة المرمى سواء دخلت الكرة او خرجت

0 عند عدم التسجيل في المرمى

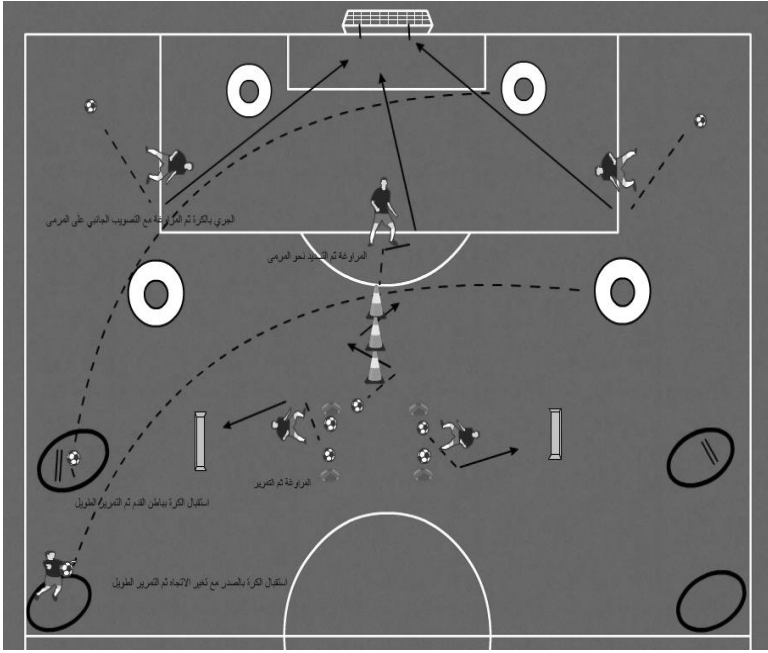
دقة التهديد: 2 نقطتان عند التسجيل في المنطقة المحدد 1 م عن القائم الأيمن او الأيسر

1 نقطة عند تسجيل الكرة في وسط المرمى أو ارتطامها بمحيط المرمى

0 عند خروج الكرة خارج الإطار أو ملامستها للأرض قبل الدخول للمرمى

✓ طريقة الحساب:

- الزمن الكلي للاختبار: يحتسب الزمن الكلي للاختبار من البداية حتى الانتهاء من التهديد
- مجموع الدرجات المتحصل عليها
- يمنح للاعبة محاولتين تحتسب أحسنهما



الشكل رقم (01) - رسم توضيحي للاختبار المهاري المركب

7- الأسس العلمية لمفردات الاختبار:

7-1- صدق مفردات الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الطالب الباحث عدة أنواع من الصدق

- صدق المحكمين
- صدق الذاتي
- الصدق المرتبط بالحق

7-2- تثبات مفردات الاختبار:

ومن بين الطرق التي استعملها الباحث في قياس ثبات الاختبار هي الاختبار وإعادة الاختبار

8- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

8-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

- الثبات:

يعتبر الثبات من العوامل الهامة، أو الخصائص الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار، فالمقياس الثابت سوف يعطي نفس النتيجة تقريبا لنفس الشخص عند إجراء القياس لمرات عديدة في نفس اليوم أو في أيام مختلفة.

ولحساب ثبات الاختبار اعتمدنا على طريقة: الاختبار - إعادة الاختبار، وذلك بحساب معامل الارتباط الذي يمثل الثبات، حيث اعتمدنا في هذه الطريقة على تطبيق البرنامج مرتين على نفس العينة تحت ظروف مشابهة قدر الإمكان، ثم نقوم بحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول ونتائج التطبيق الثاني، ويشير هذا الأخير إلى ثبات الأداة ويعرف كذلك بمعامل الاستقرار، حيث طبق الاختبار على عينة قوامها 30 لاعبة

والجدول التالي يبين معاملات الثبات للاختبار.

الجدول رقم (01) يمثل ثبات الاختبار

الاختبار	معامل الثبات	مستوى الدلالة
دقة التمرير الطويل	0.83	0.01
دقة التمرير القصير	0.91	0.01
دقة التهديد	0.81	0.01

ويلاحظ من الجدول السابق أن معاملات الارتباط لكل اختبار كانت موجبة وقوية حيث قدرت قيمة معامل الثبات بالنسبة لاختبار دقة التمرير الطويل ب 0.83 وهي قيمة موجبة وقوية ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 كما قدرت قيمة معامل الثبات بالنسبة لدقة التمرير القصير ب 0.91 وهي قيمة موجبة وقوية ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 كما قدرت قيمة معامل الثبات بالنسبة لاختبار دقة التهديد ب 0.81 وهي قيمة موجبة وقوية ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 ونستنتج منه أن الاختبار المركب يتمتع بقدر عال من الثبات

الصدق:

يقصد بالصدق: "أن يشمل المقياس كل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه" وللتأكد من صدق أداة الدراسة وملائمتها للبيئة الحالية قمنا باستخدام ما يلي:

■ **صدق المحكمين:** وذلك للتأكد من أن هذا الاختبار يقيس ما أعد لقياسه حيث قمنا بعرض الاختبار على الأستاذ المشرف، ومجموعة الأساتذة في معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالجزائر وخارج الجزائر والبالغ عددهم 10 وكان الاتفاق على أن هذا الاختبار يقيس ما وضع لقياسه.

■ **الصدق الذاتي:** ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الحالية من أخطاء القياس؛ ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة وذلك من خلا المعادلة التالية:

الجدول رقم (02) يمثل الصدق الذاتي للاختبار

الاختبار	الصدق الذاتي
دقة التمرير الطويل	0.91
دقة التمرير القصير	0.95
دقة التهديد	0.9

من خلال الجدول السابق يتبين إن معامل الصدق الذاتي يتراوح ما بين 0.9 و 0.95 في كل من دقة التمرير الطويل ودقة التمرير القصير ودقة التهديد وانطلاقا من النتائج المذكورة في الجدول السابق يتبين ان الاختبار يتميز بدرجة عالية من الصدق الذاتي

الصدق المرتبط بالخطأ:

الجدول رقم 3: يمثل معاملات الثبات والصدق الذاتي للمحك الخارجي والاختبار المصمم

مفردات اختبار سنوسي عبد الكريم	معامل الثبات	الصدق الذاتي	الاختبار المبني	معامل الثبات	الصدق الذاتي
دقة التمرير الطويل	0.94	0.97	دقة التمرير الطويل	0.83	0.91
دقة التمرير القصير	0.92	0.96	دقة التمرير القصير	0.91	0.95
دقة التهديف	0.79	0.82	دقة التهديف	0.81	0.9

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيم معامل الثبات للمحك الخارجي في مختلف مفرداته كانت تتراوح ما بين (0.79 و 0.94) تتقارب بشكل كبير مع قيم معامل الثبات للاختبار المصمم سواء في دقة التمرير القصير او التمرير الطويل او دقة التهديف والتي كانت تتراوح ما بين (0.81 و 0.91) الأمر الذي انعكس بالإيجاب على معاملات الصدق بين الاختبارين والتي كانت متقاربة بشكل كبير، حيث يؤكد هذا التقارب مصداقية الاختبار المصمم عند ارتباطه بالمحك، وبالتالي فالاختبار المصمم يتمتع بدرجة عالية من الصدق

موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار تعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الذاتية فيما يصدر من الحكم وهذا ما أشار إليه فان دالين: " بان الاختبار يعد موضوعيا إذا كان يعطي الدرجة نفسها بغض النظر عن من يصححه، وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي للمحكم "

وقد اعتمد الباحث على الأرقام كحصيلة لنتائج الاختبار، سواء للزمن او الدرجة حيث تم تصميم استمارة خاصة لجمع نتائج الاختبار بحيث تلم بكل مفردات الاختبار الأمر الذي ينعكس بالإيجاب في عملية تنزيل الدرجات الخام للاختبار بعيدة عن التأويل او التحيز لذا يعد الاختبار المبني على موضوعية عالية

8-2- مناقشة الفرض العام:

الاختبار المبني لقياس الأداء المهاري عند لاعبات كرة القدم أكبر مبني على الأسس العلمية الصحيحة من الصدق، الثبات، الموضوعية تبعاً للأدوات التي استعملت لجمع البيانات من عينة البحث، ومن خلال المعطيات الرقمية الواقعية للبيانات المتحصل عليها، وبعد إخضاعها لمجموعة من الوسائل الإحصائية توصلنا في النهاية إلى تحقق فرضيات البحث الجزئية، حيث نصت الفرضية الأولى قيم الصدق (المحكمين، الصدق الذاتي، والمحك) عالية

والفرضية الثانية قيم معامل الثبات (بإعادة الاختبار) جيدة في حين جاءت الفرضية الثالثة تقول أن قيم الموضوعية جيدة ومن خلالها النتائج سألغة الذكر وانطلاقاً من تحقق الفرضيات الجزئية يمكننا القول بأن الفرضية العامة قد تحققت وهو ما يؤكده سلمان الجنابي 2016 " أن هناك أمور كثيرة يمكن أن تؤخذ بعين الاعتبار عند تقويم جودة الاختبار المصمم ومن أهمها الأسس العلمية (الصدق والثبات والموضوعية)، لذا فان على مصمم الاختبار حساب المعاملات العلمية لاختباره المقترح.

9- استنتاجات:

بعد دراسة النتائج ومناقشتها تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- الاختبار مبني على الأسس العلمية الصحيحة من صدق وثبات وموضوعية.
- قيم الصدق والثبات والموضوعية قيم عالية يمكن الوثوق فيها

10- التوصيات:

يوصي الباحثون بما يلي:

- الاعتماد على الاختبار المبني في قياس الأداء المهاري المركب عند لاعبات كرة القدم.
- الاهتمام بالأداء المهاري المركب عند لاعبات كرة القدم بما يتماشى وما حدث في المنافسة.

المراجع:

- 1- طه قادر عمر (2015) تأثير المنهج التدريبي بالتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة القدم الصالات، الطبعة الأولى، دار غيدا للنشر والتوزيع، الأردن.
- 2- الرياضة النسوية، نايف مفضي الجبور، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان الأردن، الطبعة العربية الأولى، 2012.
- 3- سنوسي عبد الكريم مجلة علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية تحت رقم ISSN:1112-4032 العدد الرابع عشر، ديسمبر 2017، جامعة مستغانم
- 4- إبراهيم شعلان. (1996) أسس بناء كرة القدم الشاملة- المكتبة الأكاديمية
- 5- بن قوة علي (2004) مجلة علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية تحت رقم ISSN: 1112 العدد 04 جامعة مستغانم
- 6- رضوان، محمد نصر الدين (2006) المدخل إلى القياس في التربية البدنية الرياضية مركز الكتاب للنشر القاهرة
- 7- علاوي، محمد حسن ورضوان (1987) الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 8- حسن السيد أبو عبده. (2008). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم النظرية والتطبيق. الإسكندرية كلية التربية للبنين.
- 9- ريسان مجيد خريط (1989) موسوعة القياسات والاختبارات جامعة البصرة. العراق
- 10- مهند حسن البشتاوي، إبراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر.
- 11- مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 12- موفق أسعد محمود الهيبي. (2000). الاختبارات والتكنيك في كرة القدم. الأردن: دار دجلة ناشرون وموزعون.
- 13- موفق أسعد محمود الهيبي. (2009). التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم. دار دجلة ناشرون وموزعون.
- 14- كتشوك سيدي محمد وآخرون (2012) مجلة علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية تحت رقم ISSN: 1112 العدد 09 جامعة مستغانم
- 15- زيد الهويدي : أساسيات القياس والتقييم التربوي ، ط 1 ، دار الكتاب الإمارات العربية ، 2004.
- 16- احمد محمد عبد الرحمن ، تصميم الاختبارات ، دار أسامة للنشر والتوزيع الطبعة الأولى ، عمان الأردن ، 13، 2011
- 17- القياس والاختبار والتقييم في المجال التربوي والرياضي ، يوسف لازم كماش ، رائد محمد مشنت ، دار دجلة للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، عمان الأردن ، ص 35، 2013



الترويج الرياضي كدعامة تسويقية للمبيعات

Sports Promotion as a Sales Marketing Pillar

داسة بدر الدين

جامعة أحمد بوقرة بومرداس
(الجزائر)

dassach@yahoo.fr

طبال البشير¹جامعة أحمد بوقرة بومرداس
(الجزائر)

b.tabbal@univ-boumerdes.dz

ملخص: (لا يتجاوز 10 أسطر)	معلومات المقال
إن عملية الترويج تقوم أساسا على شقين أساسيين، الشق الأول ويتمثل في كم هائل من الحقائق والمعلومات حول المؤسسة ومنتجاتها وخدماتها، ونقلها إلى المستهلك في الوقت المناسب والشكل المناسب، أما الشق الثاني فيتمثل في ضرورة إقناع هذا المستهلك بأهمية ضرورة التعامل مع منتجات المؤسسة وخدماتها وحثه على ضرورة اقتنائها وتفضيلها. حيث تمحور بحثنا حول التعريف بالترويج مروراً بأهميته وأهدافه ثم تعريف الترويج الرياضي، مع استعراض مختلف مجالاته، بالإضافة إلى تبيان أساليبه والأطراف الفاعلة فيه، ثم دراسة الكيفية التي يمكن بها للرياضة أن تكون وسيلة فعالة من وسائل الترويج للمبيعات، هذا من جهة ومن جهة أخرى تم التطرق للاستراتيجيات التسويقية التي يمكن بها للمؤسسات أن تستغل وتستفيد من هذا النشاط منطلقين من بعض التجارب الحديثة لبعض الهيئات الرياضية التي اقتحمت هذا المجال.	<p>تاريخ الارسال: 2021/10/29 تاريخ القبول: 2021/11/10</p> <p>الكلمات المفتاحية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ الترويج الرياضي ✓ الدعامة التسويقية ✓ المبيعات
Abstract : (not more than 10 Lines)	Article info
<p>The promotion process is basically based on two main parts, The first part is represented in a huge volume of facts and information about the institution, its products and services, and its transfer to the consumer at the right time and in the right form. The second aspect is the need to convince this consumer of the importance of dealing with the institution's products and services, and to urge him to acquire them. Our research revolves around defining promotion, passing through its importance and objectives, then defining sports promotion, with a review of its various fields, in addition to showing its methods and the actors involved in it, then studying how sports can be an effective means of sales promotion, on the one hand, and on the other hand. Addressing the marketing strategies by which institutions can exploit and benefit from this activity, based on some recent experiences of some sports bodies that have stormed this field.</p>	<p>Keywords:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sports ✓ Promotion ✓ Marketing ✓ Pillar ✓ Sales

مقدمة:

يشهد القرن الحالي استمرار تلك التغيرات التي بدأت في العقد الأخير من القرن 20، والذي كان من أهمها ثورة تكنولوجيا المعلومات والتي يكون لها تأثير واضح وقوي علي نشاط ترويج المبيعات الذي شهد تطورا ورواجا كبيرين تزامنا مع التطور والانتشار الواسع الذي عرفته الرياضة خاصة منها الرياضة الجماعية، التي تستطيع نظرا لشعبيتها استقطاب العدد الهائل من المتبعين، لقد كان الترويج للمبيعات بواسطة الرياضة يقتصر فقط علي الرياضة الأكثر ذيعا للصيت وهي كرة القدم، كما أن الرياضات الأخرى الجماعية والفردية كألعاب القوى أصبحت تستغل و تستعمل كوسيلة أو دعامة تسويقية للترويج الرياضي للمبيعات.

إن المنتجون والموزعون خصوصا يرسمون الاستراتيجيات والسياسات والخطط التسويقية في محاولة لإيصال أفكارهم ومنتجاتهم إلى أسواق تتسم بالمنافسة الشديدة والتقلبات المستمرة، بالإضافة إلى طبيعة المستهلكين الذين تستهدفهم النشاطات التسويقية المختلفة، حيث تعاضمت احتياجات ورغبات المستهلكين وتعددت عملية اتخاذ القرارات الشرائية بتعدد وتشابك السلوك الإنساني في ضوء هذا الكم الهائل من السلع والخدمات المطروحة في السوق. ولكي يتمكن المنتجون والموزعون من تلبية احتياجات المستهلكين فانه يتوجب عليهم تقديم سلعة أو خدمة مميزة تتناسب وأذواق وتطلعات واحتياجات المستهلكين من خلال إثارة انتباه واهتمام ورغبة المستهلك، وحثه على الإقدام على عملية الشراء وهذا لا يتحقق إلا من خلال نشاط الترويج المتعاقد مع النشاطات التسويقية الأخرى.

يعد الترويج المحرك الأساسي والفعال للعمل التسويقي وانتشاره وتطوره، ولهذا كله فان المؤسسات تحتاج إلى مزيدا من الترويج للتعريف والاتصال المباشر وغير المباشر بجمهور العملاء والمستهلكين، سواء الحاليين أو المرتقبين وتعريفهم بمنتجاتها وخدماتها. (جوزيف الياس، 2000، ص387)

-الإشكالية:

وقصد بحثها عن تنوع مصادر تمويلها استغلت الفرق الرياضية هذا النشاط (الترويج الرياضي) بحيث أصبحت تعرض فكرة بيع حقوق تمثيلها للمؤسسات الاقتصادية، أي أنها أصبحت تستعمل اسم الفريق وسمته من أجل الترويج لمنتجات المؤسسات التي تدفع أكبر مقابل مالي، كما أن الهيئات والجمعيات الرياضية وكذلك الهيئات الراعية لبعض المناسبات الرياضية أصبحت تستعمل الترويج الرياضي من أجل تمويل الدورات والمناسبات الرياضية التي تنظمها وعلى رأس هذه الجمعيات، الكونفدراليات الدولية والاتحاد الأوروبي والآسيوية والأفريقية للرياضات.

أما في الجزائر فقد لجأت الفدرالية الجزائرية لهذه الوسيلة الجديدة على الرياضة الجزائرية منذ سنوات قليلة، من أجل تشجيع الفرق الرياضية لتنوع مصادر تمويلها، وبالمقابل فان المؤسسات الاقتصادية تستفيد من هذه المناسبات الرياضية لترويج منتجاتها وخدماتها. إن إشكالية هذه المداخلة تتمحور حول التعريف بالترويج مروراً بأهميته وأهدافه ثم تعريف الترويج الرياضي، مع استعراض مختلف مجالاته، بالإضافة إلى تبيان أساليبه والأطراف الفاعلة فيه، ثم دراسة الكيفية التي يمكن بها للرياضة أن تكون وسيلة فعالة من وسائل الترويج للمبيعات، هذا من جهة، ومن جهة أخرى التطرق للاستراتيجيات التسويقية التي يمكن بها للمؤسسات أن تستغل وتستفيد من هذا النشاط منطلقين من بعض التجارب الحديثة لبعض الهيئات الرياضية التي اقتحمت هذا المجال.

1-تعريف الترويج:

إن كلمة الترويج باللغة العربية تعني راج الشيء، أي تعاطاه الناس وشاع بينهم، بمعنى تم التعريف به، وفي هذا الإطار فالترويج هو الاتصال بالآخرين وتعريفهم بأنواع السلع والخدمات.

وقد عرف Edward et william الترويج على أنه التنسيق بين جهود البائع في إقامة منافذ للمعلومات وتسهيل بيع السلع والخدمات أو قبول فكرة معينة.

أما stanton فقد عرفه على أنه عملية اتصال بالآخرين وتعريفهم بالمنتج وحثهم للحصول عليه وبالتالي تنشيط الطلب وزيادة المبيعات وتحقيق الأرباح للمؤسسة. (قحطان العبدلي، 1998، ص 245)

وعليه فالتررويج هو عملية اتصال تهدف إلى تعريف وإقناع المستهلكين بمنتجات المؤسسة أو خدماتها، ودفعهم لشرائها، وهو يمثل العنصر الرابع من عناصر المزيج التسويقي، وعجز إدارة المؤسسة وفشلها في إيجاد علاقات مع الأطراف الأخرى، يؤدي إلى ضعف النشاط التسويقي.

2- أهمية الترويج:

- إن للترويج أهمية بالغة الأثر في النشاط التسويقي، يمكن التطرق إليها من خلال النقاط التالية:
- بعد المسافة بين البائع والمشتري، مما يتطلب وجود وسائل أخرى تساهم في تحقيق الاتصال والتفاهم بين الطرفين.
- تنوع وزيادة الأفراد الذين يتصل بهم المنتج، حيث يجب علي المنتج أن يتصل بالمستهلكين الوسطاء التجاريين.
- زيادة شدة المنافسة في السوق بين المنتجين مما يستوجب القيام بالجهود الترويجية لغرض كسب ود وولاء المستهلكين.
- ترمي المؤسسة من خلال الجهود الترويجية للوصول إلى زيادة مبيعاتها.
- يؤثر النشاط الترويجي على قرارات الشراء.
- زيادة قيمة المنتج في نظر المستهلكين.
- يساهم الترويج في تحسين صورة المؤسسة، وذلك من خلال خلق صورة ذهنية طيبة عنها لدى المستهلكين.

3- أهداف الترويج:

يستهدف الترويج مشكلة جهل المستهلك من خلال تقديمه للمعلومات عن المؤسسة وسلعها أو خدماتها وعلاماتها التجارية والأسعار... إضافة إلى إغراء المستهلك وإيجاد حالة نفسية معينة يرضي عنها البائع، وفي هذا الصدد يرى كوتلر إن التجاوب لأية عملية ترويجية هي الشراء والقناعة، لأن هدف عملية الاتصال هو معرفة كيف يحول الجمهور المستهدف إلى حالة يكون فيها مستعداً للشراء.

وعليه فإن الترويج يهدف إلى ما يلي:

- إمداد المستهلك الحالي والمرقب بالمعلومات عن السلعة.
- إثارة الاهتمام بالسلعة وخاصة في حالة وجود سلع منافسة، حيث يتم توضيح المزايا التي تتمتع بها السلعة.
- تذكير المستهلكين بالسلعة والخدمة، ومن هنا يعمل الترويج على تعميق درجة الولاء نحوها.
- العمل على تغيير المواقف والاتجاهات والآراء والسلوكيات السلبية للمستهلكين في السوق.
- محاولة إقناع المستهلكين الحاليين والمحتملين بالمنافع أو الفوائد التي تؤديها السلعة أو الخدمة والتي ستؤدي إلى زيادة حاجاتهم وتلبية رغباتهم بشكل مرضي. (بشير عباس العلاق، 2002، ص 9)

4- أنواع الترويج:

- الترويج الخلوي: هو ذلك الأنواع الذي تشمل برامج مختلف أوجه النشاط التي تتم بعيداً عن الأماكن المغلقة والتي لها العلاقة المباشرة بالطبيعة وبعوامليها والتي من خلالها يستمتع الفرد بجمالها.
- الترويج الاجتماعي: يقصد به مشاركة أكثر من فرد في نشاط ما ولذا فإنه يعد أي نشاط يكون الدافع من ممارسته هو المشاركة الاجتماعية بغرض الترويج دون التقيد بالسن ومكان الممارسة

- الترويج الثقافي: يشير كابلان Caplan إلى أن الترويج الثقافي يهدف إلى إكساب ممارسيه المعرفة والمعلومات والمفاهيم وتنوع أشكال أنشطته إلى أنشطة أدبية وأنشطة عقلية وأنشطة لغوية.
- الترويج الفني: يهتم هذا النوع من الترويج بالأنشطة التي تؤدي إلى الاستمتاع بالقيم الجمالية والإبداع والابتكار والتذوق الفني.
- الترويج العلاجي: تتعدد أنشطة الترويج العلاجي وفقاً لطبيعة المرض أو الإعاقة أو الإصابة ووفقاً للحالة الصحية للمريض المعاق وأيضاً وفقاً لبرنامج العلاج الطبي أو العلاج الطبيعي.
- الترويج التجاري: يعني استمتاع الفرد بأنشطة أوقات الفراغ مقابل مبلغ من المال يدفعه للمشاركة في تلك الأنشطة أو هو نوع من البرامج التي تنظمها الهيئات أو الأفراد بقصد توفير أنشطة أوقات الفراغ والترويج للممارسة أو المشاهدة نظير مقابل مادي يتم دفعه للاستمتاع بالمشاركة في هذه الأنشطة.
- الترويج الرياضي: يهتم بالأنشطة الرياضية. (محمود جاسم، محمد الصميدعي، 2004، ص 260)

5- الترويج الرياضي:

التسويق في المجال الرياضي هو التطوير لمفاهيم إدارة التسويق للمنظمات التي تعمل في المجال الرياضي فالمنظمات الرياضية والشركات المنتجة لسلع قريبة من المجال الرياضي تسوق منتجاتها الرياضية للرياضيين المهتمين بالرياضة والمنظمات وأخيراً المستهلك الرياضي والممولين أو المستثمرين من قبل الدولة والرعاة إن نطاق انتشار نمو وتطور التسويق في الرياضة في الوقت الحاضر يختلف من منظمة إلى أخرى حيث يرتبط هذا النمو والتطور ببعض العوامل الأخرى علاوة على ذلك يرتبط بوجهة النظر والإدراك من قبل المجال الرياضي لأهمية الأساليب والوسائل الخاصة بالمجال الاقتصادي بالنسبة للمجال الرياضي.

ويمكن تعريف الترويج الرياضي على أنه الدمج أو الربط بين علامة مؤسسة معينة بمنافسة رياضية أو حدث رياضي أو نادي رياضي أو رياضي (لاعب) معين. والهدف من هذا الدمج هو قيام هذه المؤسسة بمحملات دعائية من شأنها أن تدر عليها بمداخيل إضافية أو تحسن من صورتها في وسط المجتمع أو تحصل من خلالها على امتيازات أخرى. إن ارتباط الترويج بالرياضة ناجم عن قدرة هذه الأخيرة على القيام بعمليات دعائية واسعة ومتشعبة، ذلك إن الرياضة هي إحدى الواجهات المستعملة من أجل للتعريف بالمنتجات وبالمؤسسات وهذا على مجال واسع وذو بعد دولي. لهذا الصدد تقوم المؤسسات بوضع استراتيجيات تهدف من خلالها إلى تحسين سمعتها وإعطاء صورة أفضل حولها.

لقد بدأ اللجوء إلى الرياضة كوسيلة من وسائل الترويج مع التنامي الذي عرفته الرياضة عندما دخلت هذه الأخيرة ضمن عادات وتقاليد المجتمعات المختلفة. فحسب بعض الإحصائيات الخاصة بممارسة الرياضة في فرنسا والتي توضح أن عدد المنخرطين في النوادي الرياضية ارتفع من 4 مليون رياضي سنة 1967 إلى 12 مليون سنة 1996 وإلى 14.8 مليون رياضي سنة 2005. كما أن الإحصائيات الخاصة بفرنسا توضح أن الرياضة وممارسيها حققوا سنة 2004 رقم أعمال قدره 8.8 مليار أورو وأن هذا الرقم عرف تزايداً قدره 3.3%. وتأتي فرنسا في المرتبة الأولى أوروبا في هذا المجال.

ويرجع تنامي الاهتمام بالترويج الرياضي وانتشاره إلى حدة التنافس بين الشركات على رعاية الأحداث الرياضية. وهذه الأخيرة هي الممول الرئيسي لمعظم النشاطات الرياضية.

5-1- مجالات الترويج الرياضي:

تتمثل مجالات الترويج الرياضي: في ما يلي:

- الترخيص باستخدام العلاقات والشعارات على المنتجات ووسائل الخدمات

- الإعلان على ملابس وأدوات اللاعبين.
- الإعلان على المنشآت الرياضية.
- استثمار المرافق والخدمات في الهيئات الرياضية.
- عائدات تذاكر الدخول للمباريات والمناسبات الرياضية.
- الإعانات والتبرعات والهبات.
- عائدات انتقال اللاعبين.
- اشتراكات الأعضاء ومساهمات الأعضاء.
- استثمار حقوق الدعاية والإعلان.
- حقوق البث الإذاعي والتلفزيوني للأنشطة والمناسبات الرياضية.
- الإعلان في المطبوعات والنشرات والبرامج الخاصة بالأنشطة الرياضية.

5-2- أساليب الترويج الرياضي:

- تسويق اللاعبين (صناعة البطل) الاحتراف أصبح أساسي لدى الأندية، إذ نرى ان توقيع العقود (الاحتراف) لقاء مبالغ مالية أصبحت خيالية في بعض الأحيان، وأصبح اللاعبين المحترفين بورصة علمية.
- تسويق برامج الإعداد والتدريب الرياضي، فمن المعارف عليه ان التدريب الرياضي يبنى على أسس علمية وقواعد تربوية هادفة وان مجال إعدادها يعتبر مجالاً هاماً لتحقيق أهدافها.
- التسويق في مجال التغذية الرياضية وهو اتجاه متميز في عالم التسويق الرياضي وخصوصاً فيما يتعلق الطعام والشراب الرياضي.
- تسويق تكنولوجيا المعدات الرياضية، وهذا مجال يعتبر من أخصب المجالات التي ينبغي أن تحوز على كثير من الهيئات لاستخدام التكنولوجيا للمعدات الرياضية.
- تسويق أماكن ممارسة الرياضة وهو من المتطلبات الأساسية للممارسة الرياضية. (محمود جاسم محمد الصميدعي، 2004، ص 261).

5-3- الاطراف الفاعلة في الترويج الرياضي:

- يرتبط الترويج الرياضي بجملة من الفاعلين في مجال الرياضة وأهمهم:
- التنظيمات الدولية مثل:
 - اللجنة الاولمبية الدولية.
 - الجمعيات الرياضية الدولية.
 - اللجان الاولمبية الوطنية.
 - التظاهرات الرياضية.
 - قنوات الإعلام، الرعاية الرسميين، وكالات الإعلام.
 - الرياضيين.
 - الجمهور.

وفوق ذلك فان الجهات المنظمة للأحداث الرياضية حققت أرباحاً خيالية بسبب تزايد ما تدفعه هذه المنشآت من أموال لرعاية الحدث الرياضي في سبيل الدعاية لمنتجاتها خاصة مع انتشار القنوات الفضائية التلفزيونية التي تساعد في انتشار اسم منتجات الشركات عبر دول العالم كلها.

وبالتالي تأتي المصلحة مشتركة بين المنظمين والراعيين والتلفزيون حيث أن كل منهم يجني أرباح مادية ومعنوية من جراء تنظيم الحدث الرياضي. (بشير عباس العلاق، 2002، ص 13).

6- بعض التجارب الحديثة في مجال الترويج الرياضي:

6-1- تجربة القناة التلفزيونية الفرنسية الخاصة ت ف 1 TF1 :

من أجل الحصول على حقوق بث فعاليات كأس العالم لرياضة الريفي لسنتي 2007 و 2011. لقد صرفت هذه القناة مبلغ 81 مليون أورو 13. ولكي تستطيع الشركات القيام بعمليات دعاية عنها وعن منتجاتها خلال فترات بث مباريات هذه البطولة، صرفت كل من شركة EDF و GMF و Peugeot و VISA و SnCF و بنك سوسييتي جينرال société générale مبلغ 5 مليون أورو 14. وقامت ستة شركات أخرى وهي ORANGE و CAP GEMINI و HEINEKEIN و VEDIOR BIS و TOSHIBA والاماراتية EMIRATES بدفع مبلغ 2.5 مليون أورو لكي تشترك في التظاهرة الرياضية.

6-2- تجربة شركة نايك NIKE:

فازت شركة نايك بصفقة تجهيز الفرق الوطنية الفرنسية لكرة القدم وذلك بتزويدهم بالملابس الرياضية خلال الفترة الممتدة بين 2011 و 2018 بعد ان تنافست على هذه الصفقة كل من الشركات نايك NIKE و اديداس ADIDAS و إيرناس AIRNESS و هذا بعد أن كانت شركة أديداس هي المزود الوحيد لهذه الفرق منذ سنة 1972. لقد بلغت حقوق الحصول على هذه الصفقة مبلغ 320 مليون أورو 16. وتعد هذه الصفقة خسارة كبيرة لشركة أديداس نظرا من جهة الى سمعة هذه الشركة وخبرتها في هذا المجال، ذلك أن نشأة أديداس يعود الى سنة 1949 وأن نايك هي شركة حديثة النشأة حيث ترجع الى سنة 1992 ومن جهة أخرى الى أن شركة اديداس هي الرائد عالميا في تجهيز الفرق الرياضية لكرة القدم.

6-3- تجربة شركة إيرناس مع كأس إفريقيا للأمم لكرة القدم:

استطاعت شركة إيرناس من الحصول على عقود تجهيز بعض الفرق الإفريقية المشاركة في كأس إفريقيا للأمم لكرة القدم ومنها المالي وغينيا.

6-4- تجربة شركة الطيران البريطانية بريتيش إيروايس BRITISH AIR WAYS مع الألعاب الاولمبية لسنة 2012:

أبرمت شركة بريتيش إيروايس عقد شراكة مع اللجنة المنظمة للألعاب الاولمبية لسنة 2012 والتي ستجري بلندن. بلغت قيمة العقد 53.60 مليون أورو. بموجب هذا العقد، تصبح الشركة أحد الرعاة الرسميين للتظاهرة الرياضية بالاشتراك مع كل من شركة أديداس ADIDAS و بنك لويديس LOYD'S و الشركة الفرنسية EDF.

6-5- تجربة قناة TF1 و M6 مع نهائيات كأس أوروبا للأمم لكرة القدم لسنة 2008

قدّرت القناة التلفزيونية ت ف 1 تكلفة أي شريط اشهاري طوله 30 ثانية ب 250.000 أورو وهذا بين شوطي مباراة نهائي البطولة الأوروبية للأمم لكرة القدم التي ستجري بالنمسا وسويسرا يوم 29 جوان 2008، هذا في حالة تأهل الفريق الفرنسي الى النهائي. أما في حالة عدم تأهله، فتكلفة الشريط ستتقلص الى 120.000 أورو 18.

أما قناة م 6 والتي ستتولى بث مباريات النصف النهائي للبطولة، فقد قدرت تكلفة الشريط ب 180.000 أورو هذا إذا شارك في احدهما الفريق الوطني الفرنسي.

6-6 إنشاء شركة رينغس للتسويق RINGS MARKETING

قامت أربعة شركات فرنسية رائدة في مجال التسويق الرياضي بالتحالف و إنشاء مؤسسة واحدة سميت ب: رينغس للتسويق RINGS 19 MARKETING. هذه الشركات الأربعة هي سورتس وارلد وبراندر رابورت و بيغوكيسد و سريغ. إن الهدف من هذا التحالف

هو تجميع قواهم من أجل تطوير وتقديم خدمات لفائدة زبائنهم اشباعا لرغبتهم في مجال الترويج الرياضي وهذا استعدادا لكبريات التظاهرات الرياضية العالمية وعلى رأسها الألعاب الاولمبية لسنة 2012 والتي ستجري بلندن. (Les échos 2005,P15).

6-7 تجربة شركة نايك مع نجوم الرياضة العالمية:

تعد شركة نايك NIKE أضخم وأهم شركة استثمرت أموالها وربطت اسمها بأسماء رياضيين عالميين من أمثال ماريا شارا بوفاء، دايفيد بيكهام، ليرون جاميس، ورونالدو و تيغر وودز وغيرهم. ان نجاح سياسية استثمار اسم اللاعب وقاعدته من المعجبين والمعجبات في الترويج لمنتجات هذه الشركة او تلك، وهو الأمر الذي تحاول "نايك" تطبيقه. (محسن فتحي عبد الصبور، 2001، ص16)

الخاتمة:

إن تسويق المنتجات أو الخدمات يتطلب إقامة اتصالات قوية ومتينة بين المؤسسة المنتجة والعملاء والمستهلكين، وهذا ما يوعز إلى النشاط الترويجي ولهذا فان هذا الأخير يعتبر من أهم عناصر المزيج التسويقي، وأن حسن إدارته يؤدي الى نجاح المؤسسة وسوء إدارته تؤدي إلى ضعف أداء نشاطها التسويقي وبالتالي فشل المؤسسة في تحقيق أهدافها.

إن الترويج الرياضي يعتبر دعامة أساسية بالنسبة في ظل اقتصاد السوق، إذ تلجأ إليه كوسيلة فعالة في المناسبات الرياضية وفي كل المجالات ذات العلاقة بالرياضة للترويج عن منتجاتها أو خدماتها.

إن هذه المداخلة قدمت جملة من العناصر المتمثلة في تقديم مدخل للترويج بصفة عامة والترويج الرياضي بصفة خاصة من حيث التعريف والمجالات والأساليب والأطراف الفاعلة فيه مع استعراض التجارب الحديثة لبعض المؤسسات الرائدة في هذا المجال.

المراجع:

- 1- جوزيف الياس، المنجد المجاني المصور، ط2، دار المجاني، 2000.
- 2- قحطان العبدلي، استراتيجيات التسويق، دار زهران للنشر، عمان، 1998.
- 3- بشير عباس العلاق، الترويج والإعلان التجاري دار اليازوري، عمان، 2002.
- 4- محمود جاسم محمد الصميدعي، استراتيجيات التسويق -مدخل كمي، ط2، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان 2004.
- 5- محسن فتحي عبد الصبور، اسرار الترويج في عصر العولمة، مجموعة النيل العربية، 2001.
- 6-Les échos N19495 DU 9 SEPTEMBRE 2005.



أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف ودوره في تحقيق الاندماج الاجتماعي لدى فئة المعاقين حركيا
*The importance of adapted sports physical activity and its role in achieving
social integration among the physically disabled*

طوطاح مصطفى¹

جامعة الجزائر 3 - الجزائر

Mustasport10@gmail.com

معلومات المقال	الملخص: (لا يتجاوز 10 أسطر)
<p>تاريخ الارسال: 2021/10/ 22 تاريخ القبول: 2020/11/10</p> <p>الكلمات المفتاحية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ النشاط البدني الرياضي المكيف ✓ الاندماج الاجتماعي ✓ المعاقين حركيا 	<p>تهدف من خلال هذه الدراسة إلى معرفة ما تكتسبه ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف من أهمية بالغة بالنسبة للمعاق حركيا فهي تساهم بشكل كبير في بناء روابط اجتماعية والتي تسمح له باكتساب المهارات ذات القيمة الحركية من خلال الجماعة التي تنمي فيه الشعور بالكفاءة، حيث مما لا شك فيه أن العالم الاجتماعي للمعاق حركيا وصدمة الإعاقة التي يعاني منها في حياته ستخفض بإتاحة الفرصة المناسبة له للحياة الاجتماعية الطبيعية من خلال الأنشطة الرياضية الترويحية والألعاب المناسبة لعمره ورغبته. الأمر الذي قادنا للوصول إلى معرفة الدور الفعال والايجابي الذي تلعبه ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق الدمج الاجتماعي للمعاق حركيا من خلال الحد من بعض السلوكيات السلبية والعنصرية كالشعور بالجزلة والانطواء وتثبيت سلوكيات ايجابية. فالرياضة اليوم تستطيع إكساب المعاق حركيا الحياة الاجتماعية بمعدل يرقى إلى الفرد العادي السوي إن لم يكن أكثر.</p>
Article info	Abstract : (not more than 10 Lines)
<p>Keywords:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Adapted sports physical activity. ✓ Social integration. ✓ The physically disabled. 	<p>In this study we aim to find out what the exercise of adapted physical activity is of great importance for the physically disabled person. It contributes greatly to building social tiers which allows him to acquire skills of active value through the group that develops his sense of efficiency. There is no doubt that the social world of the disabled person in addition to the trauma of the disability he suffers in his life will be reduced by allowing him the appropriate opportunity for a normal social life through recreational sports activities and games suitable for his age and desire. This led us to find out the positive and effective role that adapted physical activity plays in achieving social inclusion for the physically disabled by reducing some negative and aggressive behaviors such as feeling isolated and establishing positive behaviors. Sports today can provide the physically disabled person with a social life at a rate that amounts to the normal individual, if not more.</p>

مقدمة:

إن الرياضة اليوم لم تقتصر على الأصحاء فقط بل أصبحت لازمة وأهم على المعاقين فهي تدخل من ضمن مطالب الحياة البيولوجية و إلا دفعوا ثمن عدم الحركة من صحتهم وأعمارهم، فالمعاق ينزل عن عالمه بدون حركة ونشاط فنجدته يتعرض لعدة أمراض كضمور عظامه وأمراض القلب والسمنة وتصلب الشرايين وغيرها وهذا يرجع بالأساس على قلة الحركة و الإفراط في الطعام ويصبح القلب غير متجاوب بكفاية لمتطلبات الحياة. فالأنشطة الرياضية التي يمارسها المعاق تحقق للجسم قدرا من النشاط والقوة والصحة حيث هذه الأخيرة لا تتصل فقط بجسم الإنسان، وإنما تشمل حياته العقلية السلوكية، علمه وراحته ولعبه، فالعقل والجسم صنوان ينعكس كل منهما ليكمل عمل الآخر.

فالنشاط البدني الرياضي ضروري بالنسبة للمعاق حركيا في جميع مراحل حياته وأنواع إعاقته الحركية لأنه خير وسيلة للمحافظة على الصحة العامة ومعالجة أمراض العصر جراء التقدم العلمي وإحلال الآلة محل العمل الإنساني وبهذا فقد تحدى المعاق حركيا إعاقته وشارك في الدورات الاولمبية ومارس لأصناف من الرياضة لتمثيل وطنه في المحافل الدولية، فأحرز الميداليات الذهبية و عانق الشعلة الاولمبية. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، ص 07).

1- الإشكالية:

إن الفعاليات الرياضية تتم في مجالات اجتماعية عديدة سواء كانت للأسوياء أو المعاقين وبهذا الاتجاه تظهر واحدة من العناصر الضرورية للتطور الحضاري والاجتماعي حيث تأخذ تأثيراتها الفعالة المتبادلة لجميع الظواهر الاجتماعية.

ومن الطبيعي الاهتمام بالعلوم الطبية المتصلة بالأداء الرياضي فقد ثبت علميا ارتباط اغلب الفعاليات والأنشطة بالنمو البدني. وأن ألوان اللعب توفر للفرد فرص النمو العقلي والجسدي المنظم فتساعده على تنمية مهارات التواصل والتعاون مع الآخرين وتنمي لديه احترام الذات وتقديرها وتزيد من قدرته على تفهم حاجات الأفراد الآخرين واكتساب العادات الاجتماعية التي تعين الفرد على التكيف مع عناصر البيئة والتوافق مع جميع من يتصل بهم من الناس. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، ص 07).

وان احتياجات المجتمع تطرح مسائل جديدة أمام علم الاجتماع العام وعلم الاجتماع الرياضي، وان الفعاليات في النشاط البدني الرياضي لا يمكن أن تكون كافية لعدد محدد من الشباب الذين يمتلكون مهارات رياضية، وإنما من الضروري أن تشمل التهيئة لجميع القطاعات في المجتمع وبمختلف فئاتهم العمرية ومجامعهم الاجتماعية، حيث أن الممارسة الرياضية لم تقتصر على حالة من الحالات أو فئة من الفئات فقد يمارسها الأصحاء والمعاقون الشباب والشيوخ، النساء والرجال. (إياد عبد الكريم العزاوي، 2002، ص 05).

إن الظروف الجديدة لمجتمعنا العربي أعطت حالات ومؤشرات عديدة للتقدم الحضاري والاجتماعي وهذه الحالات تؤكد أهمية النشاط البدني الرياضي بصفته أداة فعالة في عملية الإعداد المتكامل للفرد السوي كان أو المعاق بمختلف أنواعه (المعاق حركيا) أو المجتمع ككل، حيث أن الجوهر الإنساني يهدف إلى استكمال بناء المجتمع من جميع الجوانب، من خلال احتلال النشاط البدني الرياضي مكانته الاجتماعية وشمولها أفراد المجتمع.

الأمر الذي قادنا إلى طرح التساؤل التالي:

هل نستطيع القول بأن النشاط البدني الرياضي المكيف يكتسي أهمية كبرى ويلعب دورا فعالا في تحقيق الاندماج الاجتماعي بالنسبة لفئة المعاقين حركيا؟

وعلى هذا الأساس وبناء على هذا المنطلق انبثقت لدينا التساؤلات الجزئية التالية:

1- كيف يمكن تحقيق الاندماج الاجتماعي لدى المعاق حركيا؟

2- هل يمكن اعتبار ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وسيلة ناجعة وفعالة لفك العزلة والشعور بالنقص لدى فئة المعاقين حركيا؟

3- هل يمكن أن يساهم النشاط البدني الرياضي المكيف في الحد من السلوكيات السلبية والعدوانية بالنسبة للمعاق حركيا؟

2- فرضيات البحث:

2-1- الفرضية العامة:

تعد أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف من أهم الوسائل والطرق التي تساعد على تحقيق الاندماج الاجتماعي كما يمكن أن يلعب دورا فعالا في ذلك بالنسبة لفئة المعاقين حركيا.

2-2- الفرضيات الجزئية:

1- يمكن تحقيق الاندماج الاجتماعي لدى المعاق حركيا من خلال إدراجه وترغيبه في ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية.

2- يمكن اعتبار ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وسيلة ناجعة وفعالة لفك العزلة والشعور بالنقص لدى فئة المعاقين حركيا.

3- يمكن إسهام النشاط البدني الرياضي المكيف في الحد من السلوكيات السلبية والعدوانية بالنسبة للمعاق حركيا نتيجة لعجزه الدائم.

3- أهداف البحث:

1- معرفة صحة المعلومات التي تبين مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق الاندماج الاجتماعي لدى فئة المعاقين حركيا بمراكز الإعاقة الخاصة بهم.

2- إظهار إيجابية النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق الدمج الاجتماعي لفئة المعاقين حركيا بالنسبة إلى المسؤولين عن برمجة وضبط البرامج التعليمية والترويحية في المراكز الطبية المختصة في مجال الإعاقة الحركية.

3- إبراز ميول وإقبال فئة المعاقين حركيا على ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف لما يعود بالفائدة لمعالجة المشاكل التي يعانون منها في حياتهم اليومية وكذا إشباع حاجياتهم البدنية والنفسية.

4- التعريف بمصطلحات البحث:

يعد تحديد المصطلحات من الأعمال العلمية والمنهجية والتي يتطلبها كل بحث أو دراسة علمية بغية تحقيق التواصل بين الباحث والقارئ ، ونزع اللبس والغموض عليها كي يتم تسهيل عملية الفهم.

4-1- النشاط البدني الرياضي المكيف:

هو عبارة عن كل النشاطات الحركية والبدنية المطبقة بهدف التربية، العلاج، الترويح والمنافسة، هذه النشاطات هي مكيفة مع احتياجات الأفراد. (لوح هشام، 2004، ص 63).

هو برنامج بدني وحركي يتلاءم مع قدرات بدنية تلبي احتياجات فئة خاصة لا تستطيع مسايرة نشاط بدني عادي نتيجة صعوبات عقلية، نفسية أو بدنية. (محمد عثمان، 2000، ص 25).

أما الباحث فيرى أن النشاط البدني الرياضي المكيف هو عبارة عن تعديل في الحركات البدنية والأنشطة الرياضية بحيث تصبح تتماشى وقدرات الفرد التي يمارسها.

4-2- الاندماج الاجتماعي:

يعني الاحتواء الشامل والاندماج الكلي، حيث يتم دمج الأطفال المعاقين مع الأطفال العاديين ويحتاج هذا الدمج إلى معلم مشرف معد ومدرّب متخصص لكل فئة من فئات الاحتياجات الخاصة، والمعيّار الرئيسي للدمج هو مساعدة الأطفال المعاقين على الأداء و التعلم في الصف العادي. (أماني عبد العلا، 2005، ص 63).

أما الباحث فيرى أن الاندماج الاجتماعي هو محاولة إدراج المعاق ضمن فئة الأفراد الأصحاء العاديين.

4-3- الإعاقة الحركية:

هي عبارة عن اضطراب فيزيولوجي أو تشوه جمالي أو تشوه تشريحي يؤثر على واحدة أو أكثر من أجهزة الجسم العصبية أو العظمية أو الاضطراب الدماغية العام. (إبراهيم محمد صالح، 2006، ص 16).

هي إصابة بدنية شديدة تؤثر على الأداء الأكاديمي للطفل بصورة ملحوظة، وتؤثر على المعاق وتحد من نشاطه ومستوى تحصيله الدراسي وكفاءته الاجتماعية. (حسن مصطفى عبد المعطي، 2005، ص 19).

أما الباحث فيرى أن الإعاقة الحركية هي أنها عبارة عن إصابة أحد أجزاء الجسم بعائق في أحد المناطق العضلية أو العظمية مما يؤثر على الحياة العادية للفرد.

4-4- المعاق حركيا:

هو الفرد الذي لديه عائق يجرمه من القدرة على القيام بوظائفه الجسمية أو الحركية بشكل عادي، مما يستدعي توفير خدمات تربوية وطبية ونفسية خاصة. (مصطفى نوري القمش، 2006، ص 173).

أما الباحث فيرى أن المعاق حركيا هو الشخص الذي لديه عائق جسدي يمنعه من ممارسة وظائفه الحركية بشكل طبيعي نتيجة مرض أو إصابة.

5- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

5-1- الدراسة الاستطلاعية:

- قام الباحث بإنجاز الدراسة الاستطلاعية حيث استهدفت عدة نقاط تمثلت في:
- أ- الوقوف على واقع النشاط البدني الرياضي المكيف في مراكز المعاقين حركيا.
 - ب- تحديد الأسئلة المناسبة والتي لها علاقة وطيدة مع فرضيات الدراسة.
 - ج- تجربة وسائل البحث لمعرفة صلاحيتها وكذا صدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها.
 - د- مراعاة وقت توزيع الاستمارات واسترجاعها.
 - هـ- معرفة مختلف الصعوبات أثناء توزيع الاستمارات واسترجاعها.

5-2- المنهج المتبع:

يعرف محمد بوحوش ومحمد دينات المنهج في البحث العلمي أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة. (محمد بوحوش، محمد محمود دينات، 1995، ص 89).

ومنه فاختيار المنهج المناسب في البحث العلمي يعتمد أساسا على طبيعة المشكلة وكذلك تختلف هذه الأخيرة باختلاف الهدف المراد الوصول إليه، وانطلاقا من هذا المفهوم و من أجل الوصول إلى حل للمشكلة المطروحة في هذه الدراسة، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الملائم لطبيعة مشكلة دراستنا وتحقيقا لأهدافها. ويعرف عبد القادر محمود رمضان المنهج الوصفي التحليلي بأنه دراسة ووصف خصائص وأبعاد ظاهرة في إطار معين أو في وضع معين، يتم من خلاله جمع البيانات والمعلومات اللازمة عن هذه الظاهرة. (عبد القادر محمود رمضان، 1990، ص 57).

5-3- عينة البحث:

يعرف عبد العزيز فهمي هيكل أن "العينة هي عبارة عن معلومات من عدد من الوحدات التي يسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع" (عبد العزيز فهمي، 1986، ص 95)، كما يعرفها حمدي أبو الفتوح عطيفة

"العينة هي التي تتضمن عناصر معينة من المجتمع الأصلي يريد الباحث أن يخضعها بعينها للدراسة وذلك لسبب أو لآخر" (حمدي عبد الفتوح عطيفة، بدون سنة، ص 281).

و بعد تحديد المجتمع الأصلي للدراسة أين كان على الباحث تحديد عينة منه. حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية. من ثم تم توزيع حوالي (90) استمارة إستبائية على المربين موزعين على مراكز المعاقين حركيا، وتم استرجاع (73) استمارة استبائية من مجموع الاستمارات الموزعة. ولقد تم تركيزنا عند اختيار العينة على عدة اعتبارات منها سن المربي وسنوات خبرته في الميدان التربوي مع المعاقين كما حاولنا الموازنة بين الجنسين أي بين المربين والمربيات.

5-4- مجالات البحث:

5-4-1- المجال البشري:

لقد شملت عينة البحث على 73 مربيا من مختلف المراكز.

5-4-2- المجال المكاني:

لقد تم انجاز هذه الدراسة بمراكز المعاقين حركيا في بعض ولايات الوسط الجزائري.

5-4-3- المجال الزمني:

لقد أجريت الدراسة من بداية شهر جانفي 2019 إلى غاية نهاية شهر ماي 2019.

5-5- متغيرات البحث:

5-5-1- المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2001، ص 120).

وهو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر في المتغير التابع وبمعنى آخر هو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي أن العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج. (Motrice Angers, 1996, p 118).

وقد تمثل المتغير المستقل في هذا البحث في: أهمية ودور النشاط البدني الرياضي المكيف.

5-5-2- المتغير التابع:

هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2001، ص 141).

هو المتغير الذي يغير فيه متغيرا آخر، وبعبارة أخرى هو النتيجة. (سلاطية بلقاسم، 2009، ص 170).

وقد تمثل المتغير التابع في هذا البحث في: الاندماج الاجتماعي.

5-6- الوسائل الإحصائية:

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة، تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ومعطيات، يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وهي كما يلي: الجدول التكراري، النسبة المئوية.

6- عرض، تحليل ومناقشة النتائج:

6-1- المحور الأول: الفرضية الجزئية الأولى: يمكن تحقيق الاندماج الاجتماعي لدى المعاق حركيا من خلال إدراجه وترغيبه في ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية.

السؤال الأول: هل للنشاط البدني الرياضي دور فعال وإيجابي في اندماج المعاق حركيا في المجتمع؟

أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف ودوره في تحقيق الاندماج الاجتماعي لدى فئة المعاقين حركيا

الجدول رقم (01): يوضح نظرة المعاق حركيا للرياضة ومدى مساهمتها في اندماجه اجتماعيا

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	68	% 93.15
لا	05	%06.84
المجموع	73	%100

تحليل وتفسير النتائج:

لقد تبين من خلال الجدول رقم (01) أن نسبة (93.15 %) التي تمثل الأغلبية وهي نسبة الأفراد الذين يرون ضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي من أجل اندماجهم في المجتمع وذلك راجع إلى وصولهم إلى نتائج ملموسة وهذا ما يوفره النشاط البدني الرياضي من آليات ووسائل تحتم على الأفراد التفاعل والتعاون جماعيا والاحتكاك فيما بينهم يعطيهم إحساس بالراحة والأمان ويسهل عملية اندماجهم مع المجتمع عن طريق تكوين أصدقاء داخل الحصة التدريبية وخارجها، عكس نسبة (06.84 %) يرون أن الاندماج الاجتماعي لا يكون إلا بالأنشطة الرياضية بل يكون بعمليات أخرى. وبناء على هذا يمكن القول أن النشاط البدني الرياضي هو عبارة عن خدمة اجتماعية وذلك لتوفره على آليات ووسائل تحرك مسعى الاندماج الاجتماعي ولذلك وجب على المسؤولين وأصحاب القرار العمل على إدراج ممارسة النشاط البدني الرياضي في برامج دمج المعاق حركيا اجتماعيا وكذلك في برامج التأهيل الاجتماعي.

السؤال الثاني: هل ترى بأن أفراد المجتمع لهم دور كبير في اندماج المعاق حركيا معهم؟

الجدول رقم (02): يوضح مدى إدراك المعاق لأهمية أفراد المجتمع في المساهمة في اندماج المعاق حركيا معهم

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	73	% 100
لا	00	%00
المجموع	73	%100

تحليل وتفسير النتائج:

لقد تبين من خلال الجدول رقم (02) أن نسبة (100%) يرون بأن أفراد المجتمع لهم دور كبير في اندماج المعاق حركيا اجتماعيا، أي أنهم يدركون مدى أهمية أفراد المجتمع في خلق آليات ووسائل تسهل عملية الدمج من خلال العمل على تهيئة المناخ الذي يسهل ويسيط عملية التفاعل والتواصل مع فئة المعاقين حركيا. ومن هذا المنطلق نستنتج بأن لأفراد المجتمع القدرة على تسهيل عملية الدمج بحيث يعتبرون همزة وصل بين المعاق حركيا والاندماج الاجتماعي، بفضل تضافر جهود كل فرد من أجل دمج اجتماعي مبني على التوافق والتعاون والمحبة.

مقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في هذا المحور نجد بأن يمكن تحقيق الاندماج الاجتماعي لدى المعاق حركيا من خلال إدراجه وترغيبه في ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية.

وبالتالي فالممارسة الرياضية بالنسبة للمعاق حركيا تعتبر اللبنة الأساسية والجوهرية للدمج الاجتماعي وهذا ما توضحه النسب الإحصائية الموضحة في الجدول رقم (01) بحيث أن جل المستجوبين يرون بأن النشاط البدني الرياضي له دور فعال وإيجابي في عملية الدمج وذلك راجع للدور الكبير الذي يلعبه أفراد المجتمع في تحقيق ذلك وهذا ما تؤكدته نتائج الجدول رقم (02)، كما تدعم نتائجنا دراسة بلعاب مولود الذي توصل إلى أن ممارسة التربية البدنية المعدلة هي الوسيلة الكيفية التي تلعب دورا هاما في تحقيق الاندماج الاجتماعي والشيء الوحيد الذي يجد فيه المعاق حركيا متنفسا من المشاكل التي يعيشها.

وبناء على هذا كله ومما توصلنا إليه يمكن القول أن الفرضية الأولى قد تحققت والتي مفادها يمكن تحقيق الاندماج الاجتماعي لدى المعاق حركيا من خلال إدراجه وترغيبه في ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية.

6-2- المحور الثاني: الفرضية الجزئية الثانية: يمكن اعتبار ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وسيلة ناجعة وفعالة لفك العزلة والشعور بالنقص لدى فئة المعاقين حركيا.

السؤال الثالث: هل أحسست يوما بأنك وحيد وانك معزول عن أفراد المجتمع؟

الجدول رقم (03): يوضح نوع الإحساس الذي ينتاب المعاق اتجاه المجتمع.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	16	21.91%
أحيانا	36	49.31%
لا	21	28.76%
المجموع	73	100%

تحليل وتفسير النتائج:

من خلال الجدول رقم (03) يتبين أن (49.31 %) هم الأفراد الذي ينتابهم الإحساس بالعزلة وذلك راجع إلى بعض الحالات النفسية التي يحس فيها المعاق حركيا بالإحباط وفقدان الثقة في النفس والإحساس بعدم الراحة والأمان في وسطه الاجتماعي مما يؤدي إلى العزلة والانعطاء وهذا ما تفسره نسبة (21.91 %) الذين يحسون بالعزلة دائما، أما نسبة (28.76 %) لا ترى حاجة إلى العزلة والانعطاء وذلك راجع إلى البيئة الاجتماعية التي توفر له متطلبات الحياة البسيطة من تفاعلات وتواصل اجتماعي يعطيه راحة نفسية وإحساس بالراحة والأمان داخل وسطه الاجتماعي المنتمي إليه. ومن هذا المنطلق نستنتج بأن المعاقين حركيا مثل الأصحاء في بعض الأحيان يمرون بأوقات عصيبة نتيجة لضغوط نفسية واجتماعية تؤدي بالانسحاب من الحياة الاجتماعية وخاصة في حالة عدم وجود من يمد له يد العون في حل هذه المشاكل، فعلى كالأصحاء العمل على دعم هذه الفئة والعمل كذلك على مساعدتهم في حل مشاكلهم النفسية والاجتماعية من خلال التواصل معهم ومعرفة انشغالهم.

السؤال الرابع: كيف هو نوع الأصدقاء التي تتعامل معهم ، أصحاء ، معاقين أم الاثنين معا؟

أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف ودوره في تحقيق الاندماج الاجتماعي لدى فئة المعاقين حركيا

الجدول رقم (04): يوضح ميولات المعاق في اختيار الأصدقاء.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
أصحاء	07	% 09.58
معاقين	12	% 16.43
الاثنين معا	54	%73.97
المجموع	73	%100

تحليل وتفسير النتائج:

من خلال الجدول رقم (04) يتبين أن (73.97 %) معظم أصدقائهم هم خليط من الأصحاء والمعاقين وهي نسبة الأفراد الذين يتسمون بسمات شخصية قوية أدت بهم إلى التفاعل مع أطراف المجتمع والتواصل الأصحاء والمعاقين من خلال تكوين جماعة أصدقاء دون الشعور بالنقص أو التفكير في إعاقته أو الشعور بالعجز من خلال تدخلاته وطرح آرائه وذلك لإبراز كفاءته العلمية والثقافية وهذا ما تفسره نسبة (09.58 %) والذين يرون بأن معظم أصدقائهم أصحاء. وأما نسبة (16.43 %) التي تمثل نسبة الأفراد الذين معظم أصدقائهم معاقين وتمثل هذه الفئة الأفراد الذين يمتازون بصفات شخصية ضعيفة حيث ترى بأنها لا تستطيع مجابهة الأصحاب من الجانب البدني أو المعرفي ويرفضون المساواة بينهم وبين الأصحاء هذه من جهة ومن جهة أخرى يرون بأن العلاقة مع الأصحاء لا تمتاز بالصدق والشفافية مما يؤدي بهم للعزوف عن مصاحبتهم. ومن هذا كله نستنتج بأن نظرة المعاق حركيا في اختيار الأصدقاء تختلف من فرد إلى آخر، ومن أجل الوصول إلى الاندماج الاجتماعي يجب القيام بدمجهم في المجال التعليمي والرياضي مع الأصحاء حتى لا يحس المعاق حركيا بالنقص وأن يعرف بأنه فرد مثل كل أفراد المجتمع، له ما لهم وعليه ما عليهم، من أجل تحقيق دمج اجتماعي خالي من المشاكل النفسية والاجتماعية.

السؤال الخامس: هل يساعد النشاط البدني الرياضي في التغلب على العزلة والانطواء التي تسود المجتمع؟

الجدول رقم (05): يوضح مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التغلب على المشاكل الاجتماعية (العزلة).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	65	% 89.04
لا	08	%10.95
المجموع	73	%100

تحليل وتفسير النتائج:

من خلال الجدول رقم (05) يتبين أن (89.04 %) وهي أكبر نسبة تؤيد فكرة أن النشاط البدني الرياضي يساعد على التغلب على العزلة التي تسود المجتمع لأن العزلة والانطواء تعد من المشاكل العويصة التي تعرقل العمليات الاجتماعية، فما دام هناك مشكل التواصل بين أفراد المجتمع تولد نسبة كبيرة من المعاقين حركيا الذين يشعرون بالنقص واختيار العزلة بدل المشاركة في العمليات الاجتماعية، فالنشاط البدني الرياضي المكيف يعمل على كسر جدار الانطواء والعمل على إيجاد سبل ووسائل التواصل بين الأفراد من أجل الحصول على توافق اجتماعي تسوده الألفة والمحبة والتعاون. ومن هذا المنطلق نستنتج بأنه يمكن الاعتماد على النشاط البدني الرياضي كوسيلة لمحاربة العزلة

والانطواء لدى الأفراد المعاقين حركيا نظرا لتوفر هذه الأخيرة على آليات ووسائل موجودة في تخصصات أخرى نظرا لفاعليتها في مجال الاندماج الاجتماعي للمعاق حركيا.

مقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في هذا المحور نجد بأن يمكن اعتبار ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وسيلة ناجعة وفعالة لفك العزلة والشعور بالنقص لدى فئة المعاقين حركيا.

وبالتالي فإن الممارسة الفعلية والمنتظمة للأنشطة الرياضية بإمكانها القضاء على العزلة والانطواء وهذا ما توضحه النسب الإحصائية الموضحة في الجدول رقم (03) و الجدول رقم (05) بحيث أن جل المستجوبين يرون أن معظم المعاقين حركيا يعانون من عدم الشعور بالراحة والطمأنينة والشعور بالنقص وهذا راجع إلى نفسية المعاق حركيا وميولاته وهذا ما تؤكدته نتائج الجدول رقم (04)، كما تدعم نتائجنا دراسة بن فريدة فاطمة الزهراء التي توصلت إلى أنه باستطاعة الأنشطة البدنية والرياضية تعويض النقص الذي يعاني منه المعاق حركيا.

وبناء على هذا كله وما توصلنا إليه يمكن القول أن الفرضية الثانية قد تحققت والتي مفادها يمكن اعتبار ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وسيلة ناجعة وفعالة لفك العزلة والشعور بالنقص لدى فئة المعاقين حركيا.

6-3- المحور الثالث: الفرضية الجزئية الثالثة: يمكن إسهام النشاط البدني الرياضي المكيف في الحد من السلوكيات السلبية والعدوانية بالنسبة للمعاق حركيا نتيجة لعجزه الدائم.

السؤال السادس: هل لديك انطباع بأن ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف من طرف المعاق حركيا يؤدي به إلى تقليل أو تغيير سلوكياته السلبية أو تثبيت سلوكياته اجتماعية إيجابية؟

الجدول رقم (06) : يوضح دور النشاط البدني الرياضي في تغيير سلوكيات المعاق حركيا من سيئة إلى حسنة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	73	100 %
لا	00	00 %
المجموع	73	100 %

تحليل وتفسير النتائج:

من خلال الجدول رقم (06) يتبين أن نسبة (100 %) ترى بأن ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف من طرف المعاق حركيا يؤدي به إلى التقليل أو تغيير سلوكياته السلبية كالعنف والعدوانية اتجاه أفراد مجتمعه وتثبيت سلوكيات اجتماعية إيجابية كحب التعاون ومساعدة الآخرين. وعلى هذا الأساس نستنتج بأنه من الضروري العمل على إشراك النشاط البدني الرياضي المكيف في البرامج المتعلقة بمعالجة مختلف السلوكيات الاجتماعية السلبية والعمل بها كأداة لتثبيت سلوكيات جديدة مبنية على أساس التواصل والتعاون وتنمية روح الانتماء.

السؤال السابع: في حالة خسارتك أو خسارة زملائك في منافسة ما، كيف يمكن أن يكون شعورك؟

أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف ودوره في تحقيق الاندماج الاجتماعي لدى فئة المعاقين حركيا

الجدول رقم (07): يوضح دور النشاط البدني الرياضي في نبذ العنف.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
الحسرة	47	% 64.38
تقبل الهزيمة	26	%35.61
المجموع	73	%100

تحليل وتفسير النتائج:

من خلال الجدول رقم (07) يتبين أن نسبة (64.38 %) تمثل نسبة الأفراد الذين لا يتقبلون الخسارة في أي تحدي أو منافسة، وهذا راجع إلى شخصية الفرد الذي يتسم بروح المثابرة والعزم وعدم تقبل الهزيمة لكن وفق القواعد المتعارف عليها ولكن لهذه الصفات حدود فإذا خرجت عن نطاقها الرياضي فهي تسبب نوع من التعصب والعنف وانعدام الروح الرياضية، مما يولد لنا حالات من الحقد والكراهية وبهذا نكون قد خرجنا عن المبادئ والغاية من التنافس. وأما نسبة (35.61 %) فهي النسبة التي تعرف معنى الروح الرياضية و تقبل الهزيمة في حالة تنافس أو تحدي. ومن هذا المنطلق نستنتج بأن النشاط البدني الرياضي دور كبير في نبذ العنف بين أفراد المجتمع وذلك راجع إلى المبادئ التي تعرف عليها في المجال الاجتماعي مما يحتم علينا ممارسته بغرض تعلم صفات الاحترام والتعاون بين أفراد المجتمع والتحلي بالروح الرياضية أثناء المنافسات الرياضية أو أي نشاط آخر.

مقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في هذا المحور نجد بأن النشاط البدني الرياضي المكيف يساهم بطريقة أو بأخرى في الحد من السلوكيات السلبية وبالتالي القضاء على العدوانية وهذا ما توضحه النسب الإحصائية الموضحة في الجدول رقم (06) بحيث أن جل المستجوبين يرون أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعد وسيلة علاجية لعدة مشاكل اجتماعية لدى المعاق حركيا وذلك ما توفره من حاجيات وآليات تساعد على نبذ العنف والعدوانية اتجاه الأفراد وهذا ما تؤكدته نتائج الجدول رقم (07)، كما تدعم نتائجنا دراسة **لوح هشام** الذي توصل إلى أنه بإمكان النشاط الحركي الرياضي المكيف تحسين بعض السلوكيات بالنسبة للمعاق حركيا .

وبناء على هذا كله ومما توصلنا إليه يمكن القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت والتي مفادها **يمكن إسهام النشاط البدني الرياضي المكيف في الحد من السلوكيات السلبية والعدوانية بالنسبة للمعاق حركيا نتيجة لعجزه الدائم.**

7- الاستنتاجات العامة:

- * ممارسة المعاق حركيا للنشاط البدني الرياضي يساهم بشكل كبير في بناء روابط اجتماعية بالإضافة إلى اندماجه اجتماعيا.
- * ممارسة المعاق حركيا للنشاط البدني الرياضي يمكن أن يؤدي إلى التقليل من السلوكيات السلبية وتثبيت سلوكيات اجتماعية ايجابية.
- * يمكن للمعاق حركيا إبراز قدراته ومهاراته البدنية والحركية كتعويض للنقص الذي يعاني منه من خلال الأنشطة البدنية التي يطبقها.
- * تكوين مربين ومختصين في مجال النشاط البدني الرياضي المكيف داخل المراكز الطبية مما ينعكس ايجابيا على نتائج العمل التأهيلي والاندماج الاجتماعي للمعاق حركيا.

8- خاتمة:

إن النشاط البدني الرياضي المكيف له دور هام وفعال في حياة المعاق بصفة عامة و المعاق حركيا بصفة خاصة، فأصبح جزءا بارزا في ثقافته وساهم مساهمة فعالة في تربيته. ومن هذا المنطلق جاءت مهمة الاندماج الاجتماعي لهذه الفئة من خلال ما تعانيه من إهمال سواء من الجانب البدني، النفسي والاجتماعي. فالمعاق حركيا لا يحتاج للأكل والمأوى فقط بل لديه أفكار وتوجهات وانشغالات مثل الفرد العادي.

لذا وجب على الهيئات المعنية وأصحاب القرار بذل جهود كبيرة من أجل خدمة هذه الفئة من خلال تقديم الدعم المادي والبشري والاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع بغرض تحقيق تنشئة واندماج اجتماعي فعال وإيجابي للمعاق حركيا ومن هذا المنطلق يرى الباحث انه من الواجب والضروري الاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع وذلك من خلال:

* ضرورة دمج المعاقين مع الأصحاء في المدارس والمعاهد حتى يحس المعاق حركيا بأنه إنسان عادي مثله مثل الأصحاء.
* ضرورة برمجة ممارسة النشاط البدني الرياضي في المجال العلاجي والترفيهي والتنافسي مع زيادة الحجم الساعي المخصص له داخل مراكز الإعاقة.

* العمل على بناء مرافق خاصة بالمعاقين وهذا بالمركبات الرياضية الجوارية وتوفير الأجهزة والمعدات والوسائل الخاصة بالمعاقين حركيا مع توفير الطاقة البشرية المتخصصة في مجال النشاط البدني الرياضي المكيف سواء في المراكز الطبية للإعاقة أو المركبات الرياضية الجوارية.

09- قائمة المراجع :

- * القاموس العربي.
- * إبراهيم محمد صالح، 2006، مقدمة في الإعاقة الحركية، عمان، دار البداية.
- * إياد عبد الكريم العزاوي، 2002، علم الاجتماع التربوي الرياضي، عمان، الدار العلمية للنشر والتوزيع.
- * أماني أبو العلا، 2005، معوقات الدمج عند تدريس الأطفال غير العاديين (تخلف عقلي بسيط)، السعودية.
- * حمدي أبو الفتح عطيفة، (بدون سنة)، منهجية البحث العلمي في الدراسات التربوية والنفسية، مصر، كلية التربية جامعة المنصورة.
- * حسن مصطفى عبد المعطي، 2005، الإعاقة الجسمية، مصر، مكتبة زهراء الشرق.
- * سلاطنة بلقاسم، 2009، محاضرات في المنهج والبحث العلمي.
- * عبد العزيز فهمي، 1986، مبادئ الإحصاء التطبيقي، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- * عبد القادر محمود رمضان، 1990، محاضرات حول الأسس العلمية لكتابة البحث العلمي، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- * مروان عبد المجيد إبراهيم، 2001، التربية الحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة، القاهرة، دار الكتاب للنشر.
- * مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، الموسوعة الرياضية لمتحدي الإعاقة، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- * مصطفى نوري القمش، 2006، الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، الأردن، مؤسسة الطريق للنشر.
- * محمد عثمان، 2000، الحمل البدني والتكيف، القاهرة، دار الفكر العربي.
- * محمد بوحوش، محمد محمود دينات، 1995، مناهج البحث العلمي وطرق البحث، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- * لوح هشام، 2004، أثر النشاط الحركي المكيف في تحسين الاتزان العضلي للمعاقين حركيا، رسالة ماجستير، جامعة مستعانم، الجزائر.
- * *Motrice Angers, 1996, Initiation pratique a la méthodologies des sciences humaines et social, 2^{eme} édition ceins, Québec.*



دافعية التلاميذ نحو الممارسة الرياضية التربوية المدرسية

Pupils' motivation towards school sports practice

فتحي يوسف

جامعة الجزائر 3
(الجزائر)

yousfi_ieps@yahoo.fr

عاشور عثمان حنان¹

جامعة الجزائر 3
(الجزائر)

achourotmane.hanane@univ-alger3.dz

الملخص: (لا يتجاوز 10 أسطر)	معلومات المقال
<p>يعتبر موضوع الدافعية من أهم المواضيع الأساسية لدى المعلمين و المتعلمين و كذلك الأولياء، فدافعية التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي أصبحت أولوية بيداغوجية للوضعية التعليمية، لكون التلميذ محور العملية التربوية و ذلك استجابة للتغيرات الناشئة عن هذه المنظومة من خلال تلك السلوكيات المختلفة للتلاميذ و على هذا الأساس تعتبر المدرسة ميدانا اجتماعيا يقود إلى تنشئة التلاميذ و تنمية سماته الشخصية بالمقابل تعتبر الدافعية ميدان أو نشاط معين يمكن التلميذ من التحفيز و تحقيق الأداء المرغوب فيه أي الأداء الذاتي، كما تتبدى أهمية الدافعية من الوجهة التعليمية من حيث كونها وسيلة يمكن استخدامها في سبيل انجاز أهداف تعليمية على نحو فعال .</p>	<p>تاريخ الارسال: 2021/10/23 تاريخ القبول: 2021/11/10</p> <p>الكلمات المفتاحية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ دافعية التلاميذ ✓ الممارسة الرياضية ✓ التربية المدرسية
Abstract : (not more than 10 Lines)	Article info
<p>The issue of motivation is one of the most important basic topics for teachers, learners, as well as parents. The students motivation towards practicing school sports physical activity has become a pedagogical priority for the educational situation, because the student is the focus of the educational process in response to the changes arising from this system through those different behaviors of students and on This basis considers the school a social field that leads to the upbringing of students and the development of their personal traits. On the other hand, motivation is a specific field or activity that enables the student to motivate and achieve the desired performance at self-performance.</p>	<p>Keywords:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ students' motivation ✓ sports practice ✓ educational school

مقدمة:

تستفيد الرياضية المدرسية أو ما يسمى بالنشاط البدني الرياضي المدرسي من المعطيات الانفعالية و الوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط الرياضي في تنمية شخصية المتعلم تنمية تتسم بالنضج و الشمول و تعتمد أساليب و متغيرات التنمية الانفعالية في التربية الرياضية على عدة مبادئ منها الفروق الفردية ، و على اعتبار أن المتعلم كيان مستقل له قدراته الخاصة به و التي تختلف عن أقرانه و على اعتبار أن القيم النفسية و الاجتماعية المكتسبة في البرامج الرياضية تنعكس أثارها من داخل المؤسسة إلى خارجها أي إلى المجتمع في شكل سلوكيات مقبولة، و من هذه القيم السلوكية تحسین مفهم الذات، الثقة بالنفس، إشباع الميول و الاحتياجات النفسية و كذلك تنمية مستويات الطموح و الدافعية و التطلع للتفوق و الامتياز . (ربيع، 2008، صفحة 23)،

إن التعرف على الأسباب الشخصية التي تدفع إلى ممارسة النشاط تعد مركز اهتمام المعلمين و المربين فاستشارة دافعية الأفراد و توجيهها و توليد اهتمامات معينة لديهم تجعلهم يقبلون على ممارسة نشاطات معرفية و عاطفية، كما تتبدى أهمية الدافعية من الوجهة التعليمية من حيث كونها وسيلة يمكن استخدامها في سبيل انجاز أهداف تعليمية على نحو فعال، فإن معرفة هذه الأسباب تسمح ببناء استراتيجيات الدافعية و هذا بخلاف جو ملائم لتحقيق الأهداف، إذن فالدافعية مفهوم يستخدم للإشارة إلى ما يحفز الفرد على القيام بنشاط ما و توجيهه نحو وجهة معينة، و تلعب هذه الدافعية دورا مهما في التعلم و الاحتفاظ و الأداء، إذ يمثل الدافع للدراسة أحد الجوانب الهامة في اطر نماذج و نظريات الدافعية، لأنه يعني محصلة التفاعل بين القوى الخارجية و الداخلية للفرد، فالدافعية تعتبر دالة لثلاث متغيرات هي قوة الدافع، توقع تحقيق الهدف و القيمة الحافزة المدركة . (الخولي، 2002، صفحة 213) ، أما الدافعية الداخلية لدى الفرد تعني قدرته على تحديد ميوله و رغباته و العمل على إشباع هذه الحاجات دون وجود قوى خارجية من قبل الآخرين يمكن أن تساعد في اتخاذ القرار الذي يساعد على إشباع الحاجات، و على ضوء ذلك تتضح الأفضلية النسبية للتلاميذ ذوي الدافعية الدراسية المرتفعة بالإضافة إلى ذوي الدافع لتحقيق النجاح، (مونية، 2014) و ذلك عند الدخول في بعض المواقف مثل التي تتميز بتفضيل اتخاذ القرار دون غض النظر على أن المدرسة ميدانا اجتماعيا يقود إلى تنشئة التلاميذ و تنمية السمات الشخصية لديهم، و على الرغم من كل هذا نجد معظم التلاميذ خاصة في المرحلة الثانوية يحاولون ما يسمى بالتوفيق و التنسيق بين أعمالهم كدراسة و بين ممارستهم للنشاط البدني الرياضي المدرسي، إذ أن في دراستنا هذه نحاول إبراز أهم النقاط الأساسية للدافعية من أنواعها و نظرياتها و أهميتها بالنسبة للمتعلم الذي يعتبر بدوره محور العملية التعليمية، و على هذا الصدد نقوم بطرح الإشكال التالي: **ما المقصود بدافعية التلاميذ نحو الممارسة الرياضية التربوية المدرسية؟**

1-تحديد بعض المفاهيم:

مفهوم الدافعية: هي عبارة عن بنية افتراضية تستعمل لوصف القوى الداخلية أو الخارجية التي تنتج الانطلاق، الاتجاه، الشدة و إصرار السلوك . (Vallerand, 1993, p. 11) و مفهوم الدافعية يستخدم للإشارة إلى ما يحفز الفرد على القيام بنشاط ما و توجيهه نحو وجهة معينة، و تلعب الدافعية دورا مهما في التعلم و الاحتفاظ بالأداء و تتبدى أهمية الدافعية من الوجهة التربوية من حيث كونها هدفا تربويا في ذاتها، فاستشارة دافعية الأفراد و توجيهها و توليد اهتمامات معينة لديهم تجعلهم يقبلون على ممارسة نشاطات معرفية و عاطفية، كما تتبدى أهمية الدافعية من الوجهة التعليمية من حيث كونها وسيلة يمكن استخدامها في سبيل انجاز أهداف تعليمية على نحو فعال .

مفهوم التلميذ: مصطلح التلميذ يعني تزاوُل التعليم الابتدائي الأساسي و الثانوي، فمن خلال هذا التعريف الموجز يتضح لنا أن التلميذ هو الشخص الذي يمر بعدة مراحل و مستويات تعليمية بداية بالتعليم الابتدائي ثم الأساسي إلى الثانوي أين تنتهي مرحلة التلميذ ليصبح

طالباً، و خلال هذه المراحل التعليمية يكتسب معارف و معلومات تمكنه من التكيف مع المواقف الحياتية الجديدة . (برغوتي، 1985، صفحة 07).

مفهوم الممارسة الرياضية: تعتبر الممارسة عملية تنفيذ معطيات نظرية و نقلها إلى أرض الواقع و تشتمل على مستوى تربوي عملية ممارسة المبادئ و المقاربات و التقنيات البيداغوجية المنصورة .

و نستطيع تعريف الممارسة بأنها تكرار معزز يؤدي إلى تحسين تدريجي في أداء الفرد نتيجة التعزيز الذي قد يكون صادراً عن الفرد نفسه، أو من الخارج عن طريق إمداد الفرد بمعلومات عن نتائج استجاباته، و تعتبر الممارسة شرط هام من شروط التعلم فلا تعلم بدون ممارسة الاستجابات التي تحقق اكتساب المهارات المطلوبة سواء كانت مهارية، حركية، أو لفظية أو علمية . (الفراي، 1994، صفحة 271).

مفهوم التربية البدنية :

يرى مفكر التربية البدنية زيجلر **zeigler** " أن معنى التربية البدنية يمكن التعبير عنها بأكثر من وجهة نظر، فهناك من يرى أن المعنى يستمد من ملاحظة ما يحدث من خلال درس التربية البدنية و الرياضية في المدارس و كذا في الملاعب و القاعات الرياضية بشكل عام . (الشافعي، 1997، صفحة 29) .

أهداف الدراسة: تكمن الأهداف الأساسية لبحثنا هذا في النقاط التالية:

- فتح آفاق جديدة في كيفية دراسة الدافعية .
- دعم الحاجات النفسية الأساسية لدى التلاميذ من طرف الأستاذ .
- ضرورة مراعاة الأستاذ لاتجاهات التلاميذ من أجل تحسين مستوى أدائهم.
- معرفة أساتذة التربية البدنية و الرياضية كيفية الكشف عن ميول و اتجاهات كل تلميذ.
- تطوير من ناحية المجال المعرفي .
- إبراز أهمية الدافعية في الأداء الرياضي و المدرسي و علاقتها بالأداء و كفاءة الإنجاز.

3-الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة من أهم الخطوات التي يلجأ إليها الباحث و ذلك بهدف التحديد السليم للإشكالية و في بحثنا تطرقنا إلى ما يلي:

دراسة وطنية:

1-دراسة من إعداد الطالب الباحث بلغول فتحي تحت إشراف الأستاذة الدكتورة نزر سامية تحت عنوان: تأثير الحاجات النفسية الأساسية على الدافعية المحددة ذاتياً و علاقتها بالأداء الرياضي و المدرسي (مقارنة اجتماعية معرفية) 2009 / 2010 و قد استخدم مقياسين مقياس الدافعية في المجال الرياضي و مقياس الدافعية في المجال المدرسي و قد شملت عينة البحث على 80 تلميذ في الثانوية الرياضية بدراية و الثانوية الرياضية بالبلدية . و في الأخير توصل إلى استنتاج و تفسير النجاح الرياضي و المدرسي للتلميذ بالأخذ بعين الاعتبار مختلف العوامل التي من شأنها استثارة دافعيته الداخلية لتحقيق مستويات مرتفعة من الكفاءة و الأداء.

دراسة دولية:

2-دراسة Blanchard et Pelletier , 2004 حول دور الدافعية المحددة ذاتيا و الكفاءة الدراسية في التنبؤ حول أسباب الغياب المدرسي و الاستعداد للتخلي عن الدراسة ، و قد استخدم سلم الدافعية في الدراسة (EME) وكذلك اختبار المردود و الذي يقيس العديد من القدرات الدراسية، و قد شملت عينة البحث على 914 تلميذ من السنة الثامنة أساسي، و قد بينت الدراسة و بعد تحليل النتائج أن المستويات المرتفعة للدافعية المحددة ذاتيا و الأداء الحسن في سلم الكفاءة الدراسية له علاقة سلبية مع الغياب المدرسي و الاستعداد للتخلي عن الدراسة .

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة و نتائجها نجد أنها تختلف من حيث الزمان، المكان، لكن معظم هذه الدراسات تناولت موضوع الدافعية من مختلف النواحي سواء كيف تؤثر على التلميذ لكي يحفز نحو ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية أو كيف توصل الأستاذ إلى تحقيق أهداف تلك الحصة، دون غض النظر عن الاتجاهات أي الرغبات و الدافعية لدى التلميذ نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، فهناك أيضا دراسات أعطت الأهمية لاتجاهات التلاميذ .

كما نجد أيضا أن هناك اختلاف في المناهج المستخدمة، حيث أن يتم اختياره حسب ما يناسب موضوع الدراسة و فيما يخص الأداة المستعملة نجد معظم الدراسات استخدمت مقاييس حيث تختلف كيفية تأقلمها مع الموضوع و يختلف رائد هذا المقياس .

-تطور مفهوم الدافعية:

اختلفت الآراء حول تحديد مفهوم دقيق للدوافع، حيث تعتبر الدافعية أوسع المحركات الداخلية للسلوك مفهوما، فهي تشمل في مفهومها الواسع جميع أسباب السلوك و بواعثه و محركاته الخارجية و الداخلية التي تدفع الفرد إلى عمل أو سلوك معين و الاستمرار فيه لمدة من الزمن، حتى يتحقق الهدف المقصود، و بذلك يشبع الدافع و يزول التوتر و يتحقق الاستمرار. فالدافعية تعبير عن عملية ديناميكية مستمرة، نقطة البداية فيها شعور الفرد بنقص إحدى حاجاته، يعقب حالة من التوتر تدفعه إلى محاولة البحث عن وسيلة لإشباع هذه الحاجة، و عملية البحث هذه هي ما يطلق عليه السلوك أو التصرف. (محمد، 2006، صفحة 83) . و تنشأ الدافعية نتيجة وجود حاجة معينة لدى الفرد، فوجود الدافعية لديه يعني أنه يسعى نحو إشباع بعض الحاجات المعينة التي نشأت عنها هذه الحاجة، و هذه الحاجات تكون إما عن طريق التغيرات الداخلية التي ترجع لبعض العوامل البيولوجية أو الفيزيولوجية، أو نتيجة بعض المثيرات الخارجية التي تظهر في المجال المحيط بالفرد و التي نلاحظ كثيرا منها في حالة المراحل المختلفة التي تمر بها، و تصنف الدوافع إلى مجموعتين :

- الدوافع بيولوجية المنشأ

- الدوافع سيكولوجية المنشأ

5-أهم النظريات في مجال الدافعية:

توجه العديد من النظريات المفسرة للدافعية، تمتد في جذورها إلى أعمال الفلاسفة و المفكرين و الباحثين، و لكي نفهم هذه النظريات لابد من التعرف إلى شروط و تاريخ ظهور هذه النظريات، حيث أن أصل النظريات الحديثة و المعاصرة في تفسير الدافعية يتطلب البحث عن تاريخ ظهورها . (محمود، 2007، صفحة 102).

5-1- النظرية البيولوجية :

يتصور هذا النموذج أن كل العمليات البيولوجية بما فيها السلوك محتومة باختلال الاتزان العضوي، و تستمر هذه العمليات حتى يعود الاتزان إلى حالته الأصلية، و يؤلف اختلال الاتزان حاجة تحدد بدرجة حافزا رئيسيا يحدد السلوك الذي يحتزل أو يشبع، وقد انتقد هذا النموذج على أنه ضيق حيث توجد دوافع أولية بيولوجية أخرى بجانب الاتزان . (الحميد، 2005، صفحة 246).

5-2- النظرية السلوكية :

نظرية خفض الحافز: صاحب هذه النظرية هو عالم النفس السلوكي (Hull) ركز في هذه النظرية على دور الحافز الداخلي في تحريك السلوك، بينما أغفلت دور المثيرات الخارجية كمحركات السلوك .

نظرية البواعث: يمكن تلخيص القضايا الرئيسية لهذا النموذج في أن المثيرات الخارجية المعينة تأثير دينامي، أي تحدد حالة التنشيط أو تعبئة الطاقة و هذه الحالة الدينامية مع الاشتراك مع العمليات المعرفية، و هناك تكامل بين نظريتي خفض الحافز و نظرية البواعث. (محمد خ، 2000، صفحة 106).

6- أنواع الدافعية :

الدافعية الداخلية و الخارجية:

رغم أن أشكال الدافعية منتشرة في جميع ميادين الحياة فالأفراد مدفوعون للقيام بمختلف النشاطات و المهام لأنهم يميلون للحصول على شهادات، جوائز، تقديرات،... إلا أن هذا الاتجاه في استثارة الدافعية له على الأقل ثلاثة مساوئ في المجال الدراسي أو الرياضي :

- التغيير في سلوك التلميذ يمكن أن يكون مؤقتا و ليس مستمرا .
- يمكن للتلميذ أن يطور اتجاهات مادية نحو التعلم .
- إعطاء التلميذ مكافآت من أجل قيامه بالمهام و النشاطات . (محمد ز، 2003، صفحة 71) .

7- الإطار النظري:

اهتمت دراستنا بموضوع يدخل ضمن الدراسات النفسية الاجتماعية الرياضية التربوية و الذي حاولنا من خلاله، و في إطار حدود البحث، تبين العلاقة بين دعم الحاجات النفسية الأساسية المتمثلة في الاستقلالية، الكفاءة و الانتماء الاجتماعي للتلاميذ، و حسب هذه المعطيات أصبحنا بحاجة أكثر من أي وقت مضى إلى التعرف على كل ما يمكن أن يؤثر بطريقة أو أخرى على دافعية هؤلاء المتعلمين، فقد يمتلك التلميذ الرياضي كل ما يحتاجه من مؤهلات النجاح لكنه قد يفشل مع ذلك في مساره الدراسي، و قد يكون مهين فكريا و علميا و اجتماعيا و كذلك بدنيا لتنبؤ أعلى مراتب التحصيل، لكنه قد لا يدرك من النجاح إلا القليل، إذ نجد نوعين من الدافعية حسب العلماء و المفكرين، ألا و هي الدافعية الداخلية التي هي حالة داخلية عند الفرد تدفعه إلى الإقبال على موقف تعليمي و الاستمرار فيه حتى يتحقق التعلم (R.M, 2000, p. 142). و تعني الدافعية الداخلية أنها تحدث لدى الفرد أثناء ممارسته لنشاط ما و ذلك بهدف الاستمتاع و الرضى و الحب، فالدافعية الداخلية تنقسم إلى ثلاثة أنواع من الدافعية: الدافعية الداخلية للمعرفة، الدافعية الداخلية للإنجاز، الدافعية الداخلية للإثارة.

فالدافعية الداخلية يقصد بها القيام بنشاط معين من أجل الأهمية التي يمثلها هذا الأخير و غياب أي شكل من أشكال التحفيز الخارجي فهي نابعة من داخل الفرد نفسه غالبا ما تكون الدافعية مصحوبة بالسرور و الرضا و المتعة فالمشاركة في نشاط معين هنا يخلو من أي ضغط، أن السلوك الذي يتميز بالدافعية الداخلية يكون مرتبط بالتحكم و التحديد الذاتي، و عنده يبادر التلميذ أو المتعلم في القيام بالنشاط . (حمزة، 2013)

أما الدافعية الخارجية يقصد بها حصول الفرد على مكافآت خارجية نظير اشتراكه في ممارسة نشاط ما، و يقصد بها تلك الأشكال الموجهة للسلوكيات و ذلك خلال الجوائز و الضغوط و العوامل الخارجية الأخرى، فعند وجود أي شكل من أشكال التحكم الخارجي فإن الفرد يتصرف دون الشعور بالرضا فسلوكه ليس بمثابة تعبير شخصي كونه مضبوط خارجيا، و تنقسم الدافعية الخارجية إلى ثلاثة أنواع: الدافعية الخارجية ذات الضبط الخارجي، الدافعية الخارجية المدججة، الدافعية الخارجية المعرفة. (saudipef)

-الدوافع المرتبطة بممارسة التربية البدنية و الرياضية:

تعددت الآراء في تحديد مفهوم الدوافع إلى أن ما يضمنها مجالنا هذا هو أن الجميع اتفقوا على أن هذه الدوافع سواء كانت مثيرات أو استعدادات داخليا أو حاجة فهو السبب الأساسي في السلوك و مع ذلك تشير إلى بعض الآراء: (مختار، 2013، صفحة 222)

- الدافعية هي العملية التي تدفع الشخص إلى الفعل.
 - الدافع هو مثير داخلي و محرك سلوك الكائن الحي و يوجهه نحو هدف معين يخفض التوتر يحقق التوازن.
- كما هناك قسمين للدوافع و هما:

دوافع مباشرة:

- الإحساس بالرخاء و الإشباع بعد نشاط عضلي كنتيجة للنشاط البدني، إذ أن التلميذ يشعر بالرخاء بعد نشاط يتطلب وقتا و جهدا خاصة عند تحقيقه للنجاح.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال المهارات الحركية الذاتية للفرد.
- تسجيل الأرقام البطولية، إثبات التفوق، إحراز الفوز.
- الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من النشاط الرياضي.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات التي تطلب المزيد من الشجاعة و القوة.

دوافع غير مباشرة:

- محاولة اكتساب الصحة و اللياقة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
 - ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة التلميذ على العمل و الإنتاج و قد يجيب التلميذ بأنه يمارس الرياضة.
 - الوعي بالشعور الاجتماعي. (أحمد، 2008، صفحة 22)
- حيث قام المفكر الباحث " محمد حسن علاوي " بإجراء بحث للتعرف على دافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للذكور و الإناث.

وفي الأخير نتوصل بأن للتربية البدنية و الرياضية دور فعال في تنمية شخصية الفرد من الناحية البدنية أي الجسمية، و تعمل على تطوير قدرات ذهنية كالذكاء من خلال تعليم التلميذ كيفية اتخاذ القرارات في مختلف المواقف، كما أيضا تعمل اكتساب الفرد للعديد من القيم التربوية التي تساهم في بناء شخصية الفرد من حيث خلق السمات الجيدة التي تهدف إلى التعاون و العمل الجماعي و حب المسؤولية التي

تساعده للانتماء إلى مجتمعه، فمن خلال التربية البدنية و الرياضية يتمكن التلميذ من تحقيق الرضا عن الذات لكونها قيمة إضافية يفخر بها، الشيء الذي يجعله يتميز بالتوافق و الشعور بالقدرة على الإنجاز الصحيح و الملائم أثناء الأداء. (سعيد، 2004، صفحة 46) وعلى هذا النحو نتوصل إلى أن التربية البدنية و الرياضية عنصر هام في العملية التربوية من خلال ما تمده للتلميذ سواء ما يرتبط بالظروف السيكولوجية المتعلقة بمراحل النمو أو الظروف السلوكية أو الأسس البيولوجية.

7-الإطار التطبيقي:

قبل أن نتطرق إلى بحثنا الميداني قمنا بإجراء دراسة استطلاعية و المتمثلة في تحضير مجموعة من أسئلة الاستبيان على ضوء فرضيات موضوعنا. كما تم استخدام المنهج الوصفي لكونه المنهج الملائم إذ يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة و لكونه أيسر تطبيقا و هو منهج يعتمد على دراسة و تحليل ظاهرة و تحديد أسباب وجودها و صياغتها صياغة علمية دقيقة، أما في ما يخص عينة البحث فهي تشمل مجموعة من التلاميذ الذين يدرسون في المرحلة الثانوية و بما أنهم يتشاركون في تشابه الوسط التعليمي قمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية، حيث شملت الدراسة 60 تلميذ من ذكور و إناث لولاية تيزي وزو من مختلف الثانويات: ثانوية مصطفى بن بولعيد (عين الحمام) ، ثانوية عثمان أعلي(أقبيل) و ثانوية أوديع أعلي (إفرحونان) .

أما بالنسبة للوسيلة الإحصائية فقد تمت معالجة البيانات باستخدام حزمة البرامج الإحصائية SPSS و تحقيقا لأهداف البحث تم استخدام كل من : التكرار، النسبة المئوية، ك² المحسوبة، ك² الجدولة، الدلالة ، مستوى الدلالة، درجة الحرية .

8-عرض النتائج و تحليلها:

حسب الفرضية الأولى المتمثلة في : يؤثر أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تنمية دافعية التلاميذ نحو الممارسة الرياضية .

السؤال 01: هل السمات الشخصية لأستاذ التربية البدنية و الرياضية تؤثر على دافعية التلميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي؟

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
دائما	38	63.3%	4.26	3.84	دال	0.05	01
أحيانا	22	36.6%					
المجموع	60	100%					

عرض وتحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (01) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمت ك² المحسوبة (4.26) وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84) ومعنى ذلك أن هناك اختلاف بين آراء التلاميذ حول ما يدفعهم لممارسة النشاط الرياضي المدرسي . حيث نجد بنسبة 63.3% من التلاميذ يظهرون أهمية كبيرة لصفات أستاذ التربية البدنية ما يحفزهم للممارسة الرياضية ، في حين نجد نسبة 36.6 % من التلاميذ يبدون أهمية ضئيلة نوعا ما للسمات الشخصية لأستاذ التربية البدنية نحو الدافعية التي يولدها للتلاميذ لممارسة النشاط البدني المدرسي . ومنه نستنتج أن السمات الشخصية لأستاذ التربية البدنية تلعب دور مهم في المنظومة التربوية خاصة بالنسبة للتلميذ من خلال تحفيزه للممارسة الرياضية التربوية .

حسب الفرضية الثانية المتمثلة في : علاقة دافعية التلميذ و التوفيق بين النظام المدرسي و الممارسة الرياضية في نفس الوقت .
السؤال 01: هل الوسائل البيداغوجية المتاحة في الثانوية تؤثر على دافعية و تحفيز التلميذ للممارسة الرياضية ؟

الافتراضات	التكرار	النسبة المئوية %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	32	53.3%	0.26	3.84	غير دال	0.05	01
لا	28	46.6%					
المجموع	60	100%					

9- عرض وتحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أن ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمت ك² المحسوبة (0.26) وهي أصغر من قيمة ك² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84) ومعنى ذلك أن توفر الوسائل البيداغوجية من مختلف الملاعب و الكرات.... يؤثر على الدافعية بالنسبة للتلميذ كما يؤثر أيضا على تحصيله الدراسي و مدى تركيزه حيث نجد نسبة 53.3% من التلاميذ يبرزون قيمة توفير لهم مختلف الوسائل البيداغوجية ما يحفزهم أكثر للممارسة ، ونجد نسبة 46.6% من التلاميذ لا يهتمون بضرورة اتاحة مختلف الوسائل البيداغوجية.

حسب الفرضية الثالثة المتمثلة في : تأثير العلاقة بين الأنشطة البدنية و الرياضية و العلوم الأخرى .

السؤال 01: هل مثابة و اجتهاد أستاذ التربية البدنية و الرياضية يخلق جوا تحفيزيا لممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

الافتراضات	التكرار	النسبة المئوية %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	48	80%	21.6	3.84	دال	0.05	01
لا	12	20%					
المجموع	60	100%					

عرض وتحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (01) حيث بلغت قيمت ك² المحسوبة (21.6) وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84) ومعنى ذلك أن هناك علاقة بين الأنشطة البدنية و الرياضية و العلوم الأخرى و ذلك حسب درجة استخدامها و اجتهاد أستاذ التربية البدنية، حيث نجد أغلبية التلاميذ يستوعبون أكثر عند ربط أستاذ التربية البدنية لمادته بالمواد الأخرى أثناء شرحه للحصة ما يخلق فيهم جوا تحفيزيا للممارسة الرياضية التربوية المدرسية و هذا بنسبة 80%، و في حين أن نسبة 20% يبدون برأي آخر .

10- مناقشة النتائج:

بعد قيامنا بعرض و تحليل النتائج المتعلقة بالاستبيان نتوصل إلى استنتاج بأن إظهار الأستاذ لقيمة التربية البدنية و الرياضية تحفز التلاميذ على ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية، و ذلك من خلال إبراز الأهمية التي تلعبها النشاطات البدنية و الرياضية على مختلف جوانب التلميذ سواء العقلية أو النفسية أو البدنية، و أيضا مختلف المهارات الحركية التي يتعلمها التلميذ و التي تساعده على التطور و النمو السريع و تحقيق لياقة بدنية، كما تؤثر أيضا السمات الشخصية لأستاذ التربية البدنية و الرياضية بقيمة 60 بالمئة على دافعية التلميذ نحو الممارسة الرياضية التربوية و ذلك يظهر من خلال معاملته للمتعلم و كيفية شرحه لدروسه و إيصاله للمعلومات البيداغوجية الضرورية للتلميذ الذي يعتبر بدوره محور العملية التربوية أين يجب الاهتمام به، كما هناك جانب أساسي من طرف الأستاذ من حيث ربطه مادته بالعلوم الأخرى أثناء الأداء و هذا ما يسمى بالكفاءة العرضية، دون غرض النظر عن الوسائل البيداغوجية المتاحة في مختلف الأطوار التعليمية و المؤسسات حيث أنها تلعب درا مهما و أساسيا في تحقيق ما يسمى بالدافعية لدى المتعلمين و المراهقين و دفعهم نحو الممارسة الرياضية التربوية .

11-خاتمة:

من خلال دراستنا المتواضعة و التي تناولنا فيها الجانب النظري فقط، توصلنا إلى استنتاج أن الدافعية لها علاقة بالتعلم و هي الوقود الذي يجعله يسير و يتقدم، إنها المحفز على حدوثه فلا تعمل بدون الدافعية ، و طالما أن الأمر كذلك فإن استعدادات التلميذ الرياضي، قدراته، اتجاهاته و مفهومه عن نفسه نحو الدراسة و الرياضية، الصعوبات التي تواجهه مشكلاته النفسية و الاجتماعية و الصحية تلعب دورا أساسيا في عملية التعلم و من ثم الإنجاز، و يمكن إفادتها بمعطيات النجاح أو الفشل، كما يمثل التصور التفاعلي للشخص.

دون غرض النظر على استنتاج بأن الأهل كشركاء للتلميذ الرياضي يمكنهم التعرف على قدراته، ميوله، و تبصره بها و رسم أهداف مرحلية تساعده في الوصول إلى الأهداف النهائية إذ يسألوه عن مستقبله المهني، كما هو الحال بالنسبة للمعلم أو المدرب إن ربط الدافعية عند التلميذ بالأهداف سوف يساعده على بذل المزيد من الجهود و يسمح بزيادة درجة دافعيته لتحقيق تلك الأهداف المسطرة ، خاصة إذا كانت الأهداف تتناسب حقيقة مع قدراته و تلبية لحجته النفسية، وعند العمل على تحريك دافعيته بالطرق المختلفة و خلق الثقة بنفسه و رفع مفهومه عن ذاته و استحسان جهوده المبذولة نحو النجاح في الأداء و التفوق .

كما نستنتج أيضا بأن الدافعية في السياق المدرسي عبارة عن وضع ديناميكي يعود أصله إلى الإدراكات التي يحملها التلميذ حول ذاته و البيئة المحيطة به و التي تدفع به لاختيار نشاط ما و الانضمام إليه و المثابرة في اتقائه و تنفيذه من أجل الوصول إلى الهدف .

المراجع:

المؤلفات:

1-Deci E.L. Ryan R.M (2000) *A motivation approach to self-integration in personality* . new york university of nebaraska press.

2- Pelletier L. G. Vallerand (1993) *perspective humaniste de la motivation in introduction a la psychologie* .laval canada : études vivantes.

3- بني يونس محمد محمود. (2007). *سيكولوجية الدافعية و الانفعالات* . عمان الأردن : دار المسيرة ط 1.

4- جابر عبد الحميد. (2005). *علم النفس المعرفي* . القاهرة ، مصر : دار الفكر العربي .

- 5- حسن أحمد الشافعي. (1997). *المسؤولية في المنافسات الرياضية*. الإسكندرية : منشأ المعارف .
- 6- خليفة عبد اللطيف محمد. (2000). *الدافعية للإنجاز*. القاهرة، مصر : دار غريب .
- 7- زايد نبيل محمد. (2003). *الدافعية والتعليم*. القاهرة، مصر : مكتبة النهضة المصرية ط
- 8- عبد اللطيف الفراي. (1994). *معجم علوم التربية (مصطلحات بيداغوجية و الديداكتيك)* . دار الخطابي .
- 9- عزمي محمد سعيد. (2004). *درس التربية البدنية و الرياضية*. الإسكندرية مصر : دار الوفاء .
- 10- عياصرة علي محمد. (2006). *القيادة و الدافعية في الإدارة التربوية*. عمان الأردن : دار الحامد ط 1 .
- 11- غباري ثائر أحمد. (2008). *الدافعية النظرية و التطبيق*. عمان الأردن : دار المسيرة ط 1.
- 12- محمد برغوتي. (1985). *دراسة الوضع لطلاب الثانوية*. قسنطينة : دراسات معمقة في الاجتماعيات .
- 13- محمد سعيد عزمي. (2004). *اساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الاساسي بين النظري و التطبيقي*. مصر: دار الوفاء.
- 14- مشعان هادي ربيع. (2008). *علم النفس التربوي*. الأردن : مكتبة المجتمع العربي .
- 15- هشام محمد الخولي. (2002). *القياس و التقويم النفسي التربوي*. مصر : دار الكتاب الحديث .

الأطروحات:

- 01- بلغول فتحي. 2009- 2010 تأثير الحاجات النفسية الأساسية على الدافعية المحددة ذاتيا و علاقتها بالأداء الرياضي و المدرسي (مقارنة اجتماعية معرفية) .
- 02- **Blanchard et Pelletier** 2004 حول دور الدافعية المحددة ذاتيا و الكفاءة الدراسية في التنبؤ حول أسباب الغياب المدرسي و الاستعداد للتخلي عن الدراسة.

المقالات:

- 01- بن عزيز حنان، ميم مختار: 2013 دافعية الانجاز الرياضي و علاقتها بأنماط العزو السببي في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم . " المجلة العلمية التربية البدنية و الرياضية RSEPS
- 02- بن شويطة بلقاسم، زراي حمزة: 2013 العلاقة بين دافعية الإنجاز الرياضي و الاتجاه نحو درس التربية البدنية و الرياضية المجلة العلمية التربية البدنية و الرياضية RSEPS

المدخلات:

01- فتني مونية : 2014 مداخله بعنوان: التعليم العالي في علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية بين التوقع و الانجاز، جامعة بومرداس قسم علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية .

مواقع الإنترنت:

01- موقع الاتحاد السعودي للتربية البدنية و الرياضية: [/http://www.saudipef.gov.sa](http://www.saudipef.gov.sa)



سيكولوجية مفهوم الذات لدى رياضي المستوى العالي المصاب
The psychology of self-concept in injured high-level athletes

بداوي لبنى

جامعة الجزائر 3 (الجزائر)

badaouiloubnastaps@outlook.fr

عناني سلمى

جامعة خميس مليانة (الجزائر)

selma.hnn94@gmail.com

علوي تينهنان¹

جامعة الجزائر 3 (الجزائر)

a.tinhanane@hotmail.f

المعلومات المقال	الملخص: (لا يتجاوز 10 اسطر)
تاريخ الارسال: 2021/10/23 تاريخ القبول: 2021/11/10	تتطلب ممارسة الرياضة في المستوى العالي مهارات بدنية و فنية و نفسية عالية حتى تمكن اللاعب من الوصول الى الأهداف المنشودة، و قد صار تحطيم الأرقام القياسية بالنسبة للرياضي النخبة أهم الأهداف التي يسعى الى بلوغها الى أنه في بعض الأحيان تحته على الإفراط في الجهد الذي يؤدي به الوقوع في الإصابة في غالب الأحيان. وتعد الاصابات الرياضية من أهم الأحداث التي تواجه حياة رياضي المستوى العالي و من أصعب المراحل التي يمر بها اذا أنها بقدر ما تؤثر على القدرات البدنية فهي تؤثر أيضا على الحالة النفسية لديه، حيث يتأثر الوسيط النفسي المسؤول عن تنظيم السلوك و ارشاده و ضبطه ألا و هو مفهوم الذات. و عليه سنتطرق من خلال دراستنا الى دراسة سيكولوجية تأثير مفهوم الذات رياضي المستوى العالي بالإصابة الرياضية
الكلمات المفتاحية: ✓ مفهوم الذات ✓ الرياضي المصاب ✓ الإصابة البدنية الرياضية	
Article info	Abstract : (not more than 10 Lines)
Keywords: ✓ Self concept ✓ Injured athlete ✓ Sports physical injury:	<i>Practicing sports at a high level requires high physical, technical and psychological skills in order to enable the player to reach the desired goals, and breaking records for the elite athlete has become the most important goals he seeks to achieve, when sometimes urging him to excessive effort, which leads him to fall into the injury most of the time. Sports injuries are one of the most important events facing the life of a high-level athlete and one of the most difficult stages he goes through, as it effects the physical abilities, it also effects his psychological state, where the psychological mediator responsible for regulating, guiding and controlling behavior is affected, which is the self-concept. And through our study, we will discuss, a psychological effect of sport injury oh high-level athlete's self-concept.</i>

1-مقدمة:

تعد الإصابة الرياضية من الأسباب الرئيسية التي تكون الفيصل بين قدرة اللاعب على الاستمرارية في العطاء والانجاز او الاعتزال والابتعاد عن المنافسة وأضواء الملاعب.

من المعلوم أنه كلما زاد حجم ونوعية ممارسة النشاط الرياضي، زادت معها احتمالات التعرض للإصابة، سواء في التدريب أو أثناء المنافسات خاصة في المستوى العالي. فاحتمال وقوع الإصابة مرتفع جدا وتعد الإصابات الرياضية من أهم الأحداث التي تواجه حياة رياضي المستوى العالي، ومن أصعب المراحل التي يمر بها في هذا المستوى من الممارسة، فعند تعرض رياضي المستوى العالي لإصابة بدنية، تظهر انعكاسات نفسية عليه، بحيث لها تأثير عميق على جانبه النفسي الذي يتولد عنه اضطرابات نفسية و أنواع مختلفة من الأعراض و السلوكيات الغير السوية بحيث تؤدي لدى البعض إلى نوع من الاستسلام أو التخلي عن الأهداف، حتى أنها يمكن أن تكون مسؤولة عن انهيار تقدير الذات و ظهور اضطرابات عاطفية و صراعات مع من حوله (Décamps, 2012,p198)، وتخرجه من حالة الاستقرار والتوافق النفسي إلى حالة من الاضطراب من أعراضها أمراض نفسية كالتوتر النفسي و القلق و الخوف و نقص الثقة وكذلك حدوث خلل في مفهوم الذات لديه.

وتتباين ردود أفعال رياضي المستوى العالي تجاه الإصابات. فقد تكون استجابة اللاعب الذي ينقصه النضج الانفعالي نحو الأحداث الضاغطة بالانسحاب وتجنب الاتصال بالآخرين، وقد يبدي نفورا كبيرا نحو أعضاء أسرته، وقد يتحول الى شخص تدور كل اهتماماته وتتركز حول ذاته، ويطلب أن توجه إليه كل أنواع العناية والخدمات حتى يعوض ما يشعر به من نقص وقصور. (المليجي وزايد، 2012، ص123، بالتصرف)

وفي ضوء التحدث عن أسباب الفروق الظاهرة بين ردود أفعال اللاعبين إثر الإصابة، يتضح أن الشخصية والمؤهلات النفسية تساهم بدرجة كبيرة في مواجهة صدمة الحادثة، كما أن قيمة مفهوم الذات ذات أهمية في تفسير هذه الاستجابات باعتبارها عاملا أساسيا وهاما يتحكم في كل السلوك البشري وتنظيمه. (موسوعة علم النفس للتربية والتعليم، ج2، ص124)

بما يدفع البحث حول العامل المسؤول عن تسيير وضبط هذا النوع من الردود الأفعال والاستجابات لهذا النوع من الأحداث، حيث يلاحظ المستقرئ لنظريات الشخصية ان مصطلح الذات يحتل مكان القلب من الشخصية الانسانية والمحور الأساسي لها، حيث تعتبر من الأبعاد الهامة لدراسة الشخصية وعاملا مهما من العوامل التي تمارس تأثيرا كبيرا على السلوك وعلى الصحة النفسية للأفراد.

فالمدرسة السلوكية لجون واطسن تعطي أهمية كبيرة للمثير الخارجي في تحديد السلوك، حيث يشرح كل سلوك يقوم به الفرد ضمن مخطط (مثير - استجابة) اعتمادا على حتمية المحيط، واعتبرت السلوكية الجديدة أن حتمية المحيط تكون متبادلة بين المحيط والفرد، إذ أخذت بعين

الاعتبار التجربة الشخصية للأحداث بالإضافة الى العوامل الخارجية التي ترافق السلوك. (duruz(n, 1980,p 12)

وفي المجال الرياضي يكتسي مفهوم الذات أهمية بالغة كونه أحد الأبعاد التي تؤثر على بناء تقدير الذات الكلي لدى الرياضيين، حيث أشارت دراسة (Biddle et Goudas, 1994) إلى أن تقدير الذات الجسمي يشارك في بناء تقدير الذات الكلي، كما أكد أيضا باندورا بأن الادراك الايجابي للجسم (الجانب البدني) يؤدي إلى الشعور الايجابي وتقبل الذات. (Bandura, 1982) ، فالقيمة البدنية التي يمنحها الرياضي للجانب البدني تجعله ذا أهمية بالغة في تكوين مفهومه لذاته، و بالتالي التأثير على شخصيته و سلوكه. (Fox, 2000 ; David Markland et all , 2007)

وعليه يتضح مما سبق أن تعرض رياضي النخبة إلى إصابة، ستؤدي إلى إحداث خلل في كل الأبعاد المشكلة لهذا المفهوم الذي يمكن أن يصدر عنه سلوك أو ردود أفعال غير سوية وميول إلى الاكتئاب جراء هذه التغيرات، وهذا ما يدفعنا إلى البحث عن العوامل أو المتغيرات

التي تشكل عامل وقاية وحماية، سواء تلك المتعلقة بالفرد نفسه أو بالبيئة المحيطة به، وفهمها بهدف تنميتها وتطويرها لتكون عامل تحفيز لهذا الرياضي على الصمود في وجه التحديات التي تعترضه وتعزيز كفاءته والرفع من استراتيجيات المواجهة الإيجابية لديه. وهنا نطرح تساؤلاً حول مدى تأثير مفهوم الذات لرياضي المستوى العالي بالإصابة الرياضية؟

2- المفاهيم والمصطلحات:

2-1- مفهوم الذات:

- الذات: هي الشعور والوعي بكيونة الفرد وتكون كنتيجة للتفاعل مع البيئة وتسعى إلى التوافق والثبات وتنمو نتيجة للنضج والتعلم. (المعاينة، 2007، ص82)

- مفهوم الذات:

يرى صاحب نظرية الذات "كارل روجرز" بأن مفهوم الذات هو المجموع الكلي للخصائص التي يعزوها الفرد لنفسه والقيم الاجتماعية والسلبية التي تتعلق بهذه الخصائص. (المعاينة 2007، ص82)

ويشير (الزعي، 2003) أن مفهوم الذات تنظم سيكولوجي ديناميكي يتناوله التطور الدائم الناشئ من الخبرات الجديدة عبر المراحل النمائية المتعاقبة والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين. (سعاد جبر سعيد، 2008، ص159)

كما عرفه (الظاهر، 2004) بأنه مصطلح نفسي يعبر عن مفهوم افتراضي يشمل جميع الآراء والأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه، ويشمل المعتقدات والقيم والقناعات والطموحات المستقبلية التي تتأثر بحد كبير بالنواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية. (منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية، 2014، ص9)

2-2- الإصابة الرياضية:

- مفهوم الإصابة:

أشار عبد الرحمان قبع إلى أنها تؤثر نسيج أو مجموعة من الأنسجة نتيجة لمؤثرات داخلية أو خارجية أو ذاتية مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك العضو، وتتمثل هذه المؤثرات في:

المؤثر الداخلي: تراكم الأحماض في العضلات والإجهاد وفقدان الماء والأملاح.

المؤثر الخارجي: اصطدام اللاعب بزميله أو بالأرض أو بأداة.

المؤثر الذاتي: هو إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة الأداء الخاطئ. (قبع، 1999، ص78)

- الإصابة البدنية الرياضية:

هو كل تلف أو تشوه يظهر على جسم الرياضي سواء على الجهاز الحركي أو الجهاز الهيكلي أو المفصلي، يؤدي إلى قلة أو انعدام الحركة لدى المصاب، أن تكون قد حدثت في مضمون رياضي كالتدريب أو المنافسة لا غير.

- الرياضي المصاب:

كل رياضي كان يمارس رياضة المستوى العالي ويستفيد منها كما يخضع لها، يعاني من إصابة بدنية خطيرة أو متوسطة أرغمته على مغادرة الميدان لفترة لا تقل عن أربع أسابيع أو سببت في توقف مشواره الرياضي حسب ظنه. (ناصر، 2015، ص42)

2-3- رياضي المستوى العالي:

هي كل رياضة جماعية، أو فردية أو قتالية، يتم فيها توظيف قدرات الرياضي بطريقة علمية حديثة، تمارس فيها منافسات في مستوى عالي من المهارات بتمويل مالي كبير، كرياضة القسم الأول والثاني والفرق الوطنية. (ميهوبي، 2003، ص11)

3- الاتجاهات التي تناولت مفهوم الذات:

• نظرية يونغ:

تعتبر نظرية يونغ من النظريات التحليلية الجديدة. والشخصية في ضوء هذه النظرية تتكون من الأنا واللاشعور الجمعي والذات. والذات أحد مكونات الشخصية الأساسية لدى يونغ وهي تقع موقع وسط بين الشعور واللاشعور وهي قادرة على اعطاء التوازن للشخصية كلها فهي تحفظ النفس في حالة استقرار وثبات نسبي (غنيم، 1973، ص 523). فالنموذج الرئيسي في فهم يونغ هو الذات فهي تمثل الكفاح من أجل توحيد كل الأجزاء الموجودة في شخصية الفرد، وهي مركز الشخصية، أما تطوير الذات فهو هدف حياتي، ولقد تحدث يونغ عن إدراك ومعرفة الذات كهدف مستقبلي يستحق الكفاح والتعب. (انجلر، 1995، ص 88) الأنا يمكن أن تتعلم من الخبرة السابقة. (المرجع السابق، ص 91).

• تناول السلوكي:

عكس تناول الظاهري الذي يعطي الأهمية للجوانب الداخلية و الذاتية للسلوك، نجد أن تناول السلوكي يعطي الأهمية للمثير الخارجي في تحديد السلوك، و يشرح كل سلوك يقوم به الفرد ضمن مخطط (مثير - استجابة) اعتمادا على حتمية المحيط، لذا فمفهوم الذات لم يأخذ أهمية بالنسبة للسلوكية القديمة باعتباره معطى ذاتي بحث غير قابل للقياس و التجريب، الا أنه مع ظهور السلوكية الحديثة غيرت هذه النظرة، اذ ترى أن حتمية المحيط تكون متبادلة بين المحيط و الفرد، اذ أخذت بعين الاعتبار التجربة الشخصية للأحداث، بالإضافة الى العوامل الخارجية التي ترافق السلوك تهتم المدرسة السلوكية بالعوامل الداخلية الذاتية المسؤولة عن المراقبة الذاتية. (duruz(n), 1980,p 122.123)

• نظرية روجرز:

وتعتبر نظرية كارل روجرز من أهم النظريات في هذا المجال، حيث يرى أن مفهوم الذات هو غشطات تصوري متسق ومنظم، يتألف من ادراكات الفرد لخصائص الأنا، وادراكات علاقات الآخرين، وبجوانب الحياة المختلفة، وفي ارتباطها بالقيم المتعلقة بهذه الادراكات، ونتيجة لهذا التفاعل مع البيئة يصير ذلك الجانب الادراكي بالتدرج مميزا داخل الذات. (دويدار، 1999، ص 319) ويرى روجرز ان الذات هي جزء متميز من المجال الظاهري، تتكون من المدركات الشعورية، والقيم المتعلقة بالانا، ويستجيب الكائن الحي، ككل منظم للمجال الظاهري من أجل اشباع حاجاته، ذلك انه إذا كان هناك عدد من الحاجات المحددة، الا أن هناك دافعا واحدا أساسيا وهو تحقيق الذات وتأكيدها والرفع من قيمتها، وكما اشار (ماسلو) في سلم الحاجات الى أنه الدافع الى تحقيق الذات يندرج من دافع الانجاز والتفوق. (مرجع سابق، 1999، ص 319)

• تناول الفينومينولوجي (الظاهري) لمفهوم الذات:

يعد ميدان الذات من اختصاص تناول الفينومينولوجي الوجودي الذي طالما بحث في خبرة الفرد الشخصية، ونتج عن هذا تناول الواسع مجموعة من التيارات مثل علم النفس الوجودي، وعلم النفس الاجتماعي الانساني... ويذهب أصحاب تناول الظاهري الى تناول الظاهرة بحد ذاتها، بغض النظر عن المثيرات الخارجية وذلك بدراسة الانسان في جانبه الداخلي الشخصي، أو الخبرة الحياتية للفرد و ادراكه لها. ومفهوم الذات عند هذا تناول يتحدد طبقا لكيفية ادراك الفرد لذاته من جهة و بكيفية تنظيم هذه الادراكات في سلوكه من جهة أخرى، و بهذا يعطي هذا تناول الأهمية و الأولوية لتجربة الفرد انطلاقا من المعنى الذي ينسبه الفرد للأحداث، و الطريقة التي ينظر بها الى مختلف ادراكاته لبناء سلوكه.

4- مفهوم الذات في المجال الرياضي:

ان مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة و يعد أهم مصدر للتأثير في البيئة المحيطة .

و يعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص، اذ يبذل كل شخص المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته و تدعيم قيمة الذات لأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية لديه و تزداد هذه الدافعية نحو الانجاز. كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس. و العكس، و من هذا فالذين لديهم خبرات فشل مبكرة ، يصبحون أقل ثقة بأنفسهم و يشعرون بقيمة أقل لأنفسهم، و من هنا يجب التأكيد على نقطة مهمة هي أن يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ في أدائه . (حسين، 1998)

و أكدت دراسات الى أن الأفراد الذين يمارسون الرياضة لديهم معدلات قلق منخفضة و هم أكثر ثباتاً من الناحية الانفعالية و أقل عرضة للاكتئاب و أكثر تقدراً لذواتهم. (weinberg & gould, 1997)

أكدت دراسة (Sonstroem, 1984) أن المشاركة في النشاط البدني تؤدي الى رفع تقدير الذات و هذا من خلال زيادة قيمته البدني. فالقيمة البدنية أو التقدير البدني الذي يشعر به الفرد يلعب دور الوسيط بين الشعور الصادر من الأنشطة البدنية و مختلف الأبعاد النفسية الأخرى بما فيها مفهوم الذات العام. (Fox, 2000, p 228-240)

فشخصية الفرد تتأثر في المواقف التنافسية، فتارة يكون الفرد فيها فائزاً و آخر خاسراً و ثالثه متعادلاً و هذه المواقف الكفيلة بالتأثير في شخصية الرياضي و تجعله يقدر ذاته و يضعها موضعها الحقيقي بالنسبة للآخرين سواء كان إيجابياً أو سلبياً فالمفهوم الإيجابي اما يلعب دوراً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي، و أن اللاعب صاحب مفهوم ذات إيجابي يشعر بأن لديه ذاتاً قوية يعمل بالكفاءة و أن الأداء الجيد ينتج عن مثل هذا التفاعل، أما مفهوم الذات السلبي فيشير (أبو شمة) الى أن ذلك يؤثر في انخفاض مستوى الأداء الرياضي اذ أن اللاعب عندما يمارس احساساً سلبياً بالخبرة، فانه يحدث تصارعاً مع الذات تضارباً بدرجة قد تصل الى حد تجنب ممارسة النشاط الرياضي. (أبياد أبو شمة، 2006، ص45)

5- التأثيرات النفسية للإصابة الرياضية:

حيث ينظر بعض اللاعبين إلى الإصابة على أنها كارثة حقيقية، و ينظر إليها البعض الآخر على أنها شيء واضح وواقعي، في حين ينظر آخرون إليها على أنها عبارة عن فترة راحة من الممارسة الرياضية الشاقة ، في حين يعتقد البعض أنها جاءت في الوقت المناسب لإنقاذ اللاعب من الأداء السيئ و عدم استطاعته اللعب بكل جيد. يجب على المدربين و الاخصائيين النفسيين الرياضيين ، و أجهزة الطب الرياضي ملاحظة الاختلافات الفردية بين الرياضيين المصابين من حيث ردود أفعالهم النفسية تجاه الإصابة و ذلك عند التعامل معهم ووضع خطط علاجهم و تأهيلهم. وقد أوضح كل من " روبرت وينبرج ، دانييل جولد " نقلاً عن " هاردي كريس سنة 1990 . ان الرياضيين بعد إصاباتهم يمرون غالباً بخمس مراحل رئيسية و هي: (صالح احمد الداهري ، 2005 ، ص181)

1-الرفض rejection

2-الغضب Anger

3-المساومة bargaining

4-الاكتئاب depression

5-القبول و إعادة التنظيم acceptance and reorganization

وهذه المراحل الخمس ليست متساوية أو لها نفس الأهمية عند الرياضيين فقد أوضحت نتائج دراسة "جوردن ، ميلوز و جورف 1991 و التي أجريت على المدربين أن الرياضيين المصابين يمرون بتلك المراحل ، و لكن تم ملاحظة أن مرحلتى الرفض و المساومة أكثر تكراراً

من مرحلتي الاكتئاب و الغضب، و بالإضافة إلى المراحل السابقة التي يمر بها الرياضي المصاب نجد أن هناك العديد من التأثيرات النفسية السلبية للإصابة الرياضية.

6- معنى الإصابة عند الرياضي والتقييم الذاتي لها:

إن حدوث الإصابات الرياضية لدى الرياضيين من المشاكل الهامة التي تحد من قدرات الرياضيين وكفاءاتهم حيث تعمل على الحد من انتظامهم في البرامج التدريبية أو المشاركة في المنافسة الرياضية وخسارة جهودهم إضافة إلى تأثيرها على الجوانب النفسية للرياضيين و ما يترتب عليها من أعباء مادية في عمليات العلاج و التأهيل (مجلي أديب، 2004)

فالإصابة واحدة من أكثر الأسباب المذكورة التي تؤدي إلى وقف المشوار الرياضي (Ogilvie & Taylor, 1993) ، فالعديد من الرياضيين يتلقون صعوبات في التكيف عند انتهاء مشوارهم الرياضي سابق لأوانه اثر الإصابة (Mayer, 1995; Webb, Nasco, Riley, & Headrick, 1998)

تعتبر الإصابة من اصعب الصدمات العاطفية و النفسية التي يمكن ان يعاني منها الرياضي، حيث تبقى الإصابة تحديا كبيرا لكل فرد. وفقا ل (Petitpas et Danish, 1995) ترتبط الردود الأفعال النفسية ب:

- 1- فقدان الهوية (الذات) : حيث يفقد الرياضي جزء كبير و مهم من نفسه ويتأثر مفهوم الذات لديه بشكل خطير.
 - 2- القلق و الخوف: : لما يصاب الرياضيون البعض منهم يشعر أحيانا بخوف وقلق مردفين فهم يخشون عدم الاسترجاع أو الإصابة مرة أخرى وخاصة عن فقدان المكانة الاجتماعية في الفريق من حيث ما كان اللعب أو المكان الاجتماعية في المجموعة وتعويضهم بأفراد آخرين يأخذون أماكنهم وتأثير كمية الوقت الطويل الذي يقضيه الرياضي في الرفع من القلق والخوف بسبب عدم قيامهم بأشياء أو أعمال أخرى كالتدريب أو المنافسة.
 - 3- فقدان الثقة بالنفس: عدم مشاركة الرياضي المصاب في التدريبات نظرا إلى حالته البدنية الغير السامحة والتوقف عن النشاط و فقدان اللياقة البدنية الرياضية، يؤدي بعض الرياضيين إلى فقدان الثقة بالنفس بعد الإصابة وهذا نقص الثقة يمكن أن يسبب انخفاض في التحفيز نقص في الدافعية، أداء ذو نوعية رديئة أو إصابة أخرى.
 - 4- نقصان التجلية: بسبب فقدان الثقة يعاني العديد من الرياضيين المصابين من نقص في الأداء وتضيع وقت التدريب في الكثير من الرياضيين الذين يجدون صعوبة في التخفيض من منتظراتهم بعد الإصابة، و يتوقعون البداية من النقطة التي توقفوا عندها. (Danish, S.J., Petitpas, A.J., & Hale, B.D. 1995)
- فالإصابة حسب أهميتها الشديدة أو الكارثية تعزل الفرد من زملائه ، و من روتينه اليومي، و يمكن أيضا ان تؤدي لخسائر مادية ، و قد يكون رد فعل الرياضي للإصابة خطير أو معقد. (Aliouane Badara Touré, 2010, p26)

7- خاتمة:

انتهينا في هذا البحث أن للإصابات الرياضية آثار نفسية عميقة على الرياضي المصاب، و ذلك بالرغم من كل ما تقدمه ممارسة النشاط البدني الرياضي من مميزات و خصائص نفسية، حيث أنه تتولد عنها بعض الاضطرابات في السلوك و ردود الأفعال اتجاه الموقف كفقدان الثقة بالنفس و اهتزاز قيمة الذات و الأصعب من ذلك انهيار مفهوم الذات ذلك الرياضي، و باعتبار مفهوم الذات المحور الأساسي لبناء الشخصية لكونه يلعب دورا كبيرا في توجيه السلوك و تحديده فمن المهم القيام بدراسة أبعاده و العمل على تطوير طرق تعزيزه لتفادي مختلف الاضطرابات النفسية بعد الوقوع في الإصابة.

المراجع:

- ابراهيم عبد الهادي المليحي وسامي مصطفى زايد. الرعاية الطبية و التأهيلية من منظور الخدمة الاجتماعية، دار الكتب و الوثائق القومية، الاسكندرية، 2012.
- موسوعة علم النفس للتربية و التعليم، ديناميكية مفهوم الذات، GDIB CREB، ج2، بيروت ، لبنان.
- خليل عبد الرحمان المعاينة: علم النفس الاجتماعي، دار الفكر للنشر و التوزيع، ط2، عمان، 2007.
- سعاد جبر سعيد: سيكولوجية التفكير و الوعي بالذات، ابرد: عام الكتب الحديث، 2008.
- الظاهر، قحطان احمد: مفهوم الذات بين النظرية و التطبيق، دار وائل للنشر، عمان، 2004.
- منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية: أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات و علاقته بمستوى الضغوط النفسية و التوافق الأسري بمحافظة الداخلية، رسالة ماجستير، جامعة نزوى، 2014.
- عمار عبد الرحمان قبع: الطب الرياضي، دار الكتابة للطباعة و النشر، ط2، 1999.
- جمال ناصري: الاصابات الرياضية و البدنية عند لاعبي كرة القدم ذو المستوى العالي و انعكاساتها النفسية على مستواه الرياضي خلال المنافسة، مجلة علوم و ممارسات الأنشطة البدنية و الرياضية و الفنية (07) (1/2015).
- رضوان ميهوبي: الانعكاسات النفسية للإصابة البدنية الرياضية عند الرياضي الجزائري، ماجستير ارشاد نفسي رياضي، جامعة الجزائر 3، 2003.
- غنيم، سيد: سيكولوجية الشخصية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1973.
- انجلر، باربرا: مدخل الى نظريات الشخصية، ت: فهد بن دليم، الطائف: دار الجارثي للطباعة و النشر، 1995.
- عبد الفتاح الدويدار: منهجية البحث في علم النفس، دار المعارف الجامعية، القاهرة، 1999.
- السليبي فيصفه أبو شمة، إياد: مفهوم الذات عند لاعبي كرة السلة في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، 1995.
- صالح احمد الداهري: /مبادئ الصحة النفسية/علم النفس الارشادي: نظرياته و أساليبه الحديثة، ط1، دار وائل للنشر و التوزيع، عمان الأردن، 2005 .
- مجلي، ماجد و اديب: دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى السباحين و السباحات في الأردن، دراسات مؤتمر التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، 2004.
- Décamps, Greg (2012): psychologie du sport et de la performance, groupe de boeck s.a, 1^{er} éds, Bruxelles.
- DURUZ : Narcisse enquête de soi, éd. Pierre mardaga, France, 1980.
- Marios Goudas & Stuart Biddle (1994) : Perceived motivational climate and intrinsic motivation in school physical education classes, European journal of psychology of education 9(3), 241.
- Bandura, 1997, self-efficacy: The exercise of control, free man and company, New York.
- David Markland (2007): the golden rule is that there are no golden rules: a commentary on paum barrett's recommendations of reporting model fit in structural equation modeling, Personality and individual differences, 42(5), 851-858.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (1997). Psychologie du sport et de l'activité physique. Québec : Edisem.

- Danish, S.J., Petitpas, A.J., & Hale, B.D. (1995). Psychological interventions: A life developmental model. In S. Murphy (Ed.), Sport psychology interventions (52). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Alioune Badara TOURÉ, 2010, L'APPORT DES THEORIES DE L'AUTOREGULATION DANS LE VECU DES BLESSURES CHEZ LES SPORTIFS, thèse de doctorat ,université Paul Verlaine – Metz–



المعارف التربوية وتأثيرها على تعزيز التقويم عند أستاذ التربية البدنية والرياضية

Educational knowledge and its impact on raising evaluation

At the professor of physical education and sports

فتح الله عزوز¹

جامعة الجزائر 3 (الجزائر)

azzizazziz7@gmail.com

المعلومات المقال	الملخص: (لا يتجاوز 10 أسطر)
<p>تاريخ الارسال: 2020/10/17</p> <p>تاريخ القبول: 2020/11/10</p> <p>الكلمات المفتاحية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ المعرفة التربوية ✓ التقويم ✓ استاذ التربية البدنية والرياضية 	<p>انطلق الباحث من مشكلة تقول : هل تأثر المعارف التربوية في تعزيز التقويم للحصة عند الأستاذ مستعينا بعينة قدرها 50 أستاذ من التعليم الثانوي والتعليم المتوسط تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة ، اما بخصوص الأدوات و التقنيات المستعملة في البحث فتمثلت في الاستبيان وعدد عباراته 20 عبارة وتم المعالجة الاحصائية بواسطة برنامج spss وخلصت النتائج الى صدق الفرضية القائلة هناك تأثير ايجابي للمعارف التربوية على تعزيز عملية التقويم عند أستاذ التربية البدنية والرياضية</p>
Article info	Abstract : (not more than 10 Lines)
<p>Keywords:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ educational knowledge ✓ Evaluation ✓ Professor of physical education and sports. 	<p>The researchers started from a problem that says: Is educational knowledge affected in enhancing the assessment of the teacher's share, using a sample of 50 teachers from secondary and middle education, who were chosen randomly, and the researchers used the descriptive approach. Statistical by spss program, and the results concluded to the validity of the hypothesis that there is a positive effect of educational knowledge on enhancing the evaluation of the professor of physical education and sports.</p>

1- مقدمة

يلاحظ أنه قد ازداد في الآونة الأخيرة الاهتمام بالعلوم الاجتماعية، ومنها التربية البدنية والرياضية، وذلك نتيجة متطلبات القرن الحادي والعشرين وذلك حتى تستطيع مواجهة التحديات والمستجدات التي تتزايد يوماً بعد يوم حتى لا تتخلف كل دولة عن غيرها من الدول المتقدمة.

والتربية البدنية الرياضية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمستحدثات التكنولوجية حيث يرى (المهي رجب السيد 2003م ص113) أنها تركز على الدور الإيجابي الفعال للطالب أثناء عملية التعلم من خلال ممارسة للعديد من الأنشطة التعليمية المتنوعة. وقد ظهر اهتمام كبير منذ نهاية الثمانينات لتجريب العديد من الطرق غير التقليدية في علمي التدريس والتعلم، وقد انبثقت التي يشق منها عدة نماذج تدريسية متنوعة ومفيدة، ولها قيمة كبيرة في عملية التعليم والتعلم

وليس أستاذ التربية البدنية والرياضية في منأى عن هذا النقد وهاته الرؤى والدراسات فهو يقع ضمن المنظومة التربوية ولعل من أفضل الطرق البنائية التي توصلت إليها الأبحاث لتعليم التلاميذ في حصة التربية والرياضية هي إشراكهم فكرياً وبدنياً في الأنشطة الرياضية، حيث يلاحظون ويصنفون وقيسون ويتوقعون ويستنتجون ويفسرون ويجربون بما يماثل ما يقوم به المحترفون.

وحتى يتمكن أستاذ التربية البدنية من تعليم التلاميذ بما يمكنهم من ممارسة ذلك، لابد له من معرفة كيف يتعلم التلاميذ في المراحل العمرية المختلفة، وكيف يفكرون. وهذا يعني أن الأستاذ لابد ان يبني نظريته في التدريس. فالنظرية ستساعده على تنظيم تصور للعملية التعليمية وبلورة رؤى واضحة حولها، فضلاً عن أهميتها في مساعدته في العملية التعليمية وتوقع نتائجها.

إن محور الارتكاز في النظرية الحديثة كما يشير (زيتون كمال عبد الحميد 1998م ص84). يتمثل في استخدام المعارف التربوية للأستاذ و الأفكار التي تستحوذ على لب المتعلم لتكوين خبرات جديدة والتوصل لمعلومات جديدة ويحدث التعلم عند تعديل الأفكار التي بحوزة المتعلم، أو إضافة معلومات جديدة إلى بنيته المعرفية ، أو بإعادة تنظيم الأفكار الموجودة في تلك الفكرة وبعدها التطور المعرفي انعكاساً للانفجار المعرفي في شتى فروع العلم والتقنية الحديثة حتى أصبح الحكم على مدى تقدم الأمم ورفيها يتم وفق أساليب علمية حديثة .

1_1_ تحديد وصياغة المشكلة:

عرفت حصة التربية البدنية في المنظومة التعليمية بالجزائر في الآونة الأخير نوعاً من الاهتمام وتطوراً ملحوظاً لما لها من قيمة نفسية واجتماعية ومعرفية على المتلقي غير أن سير الحصة وطريقة تنفيذها ما زال يعتره بعض النقص في عدة جوانب مما دعاني إلى دراسة تأثير المعرفة التربوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية في طوري المتوسط والثانوي على ممارساته التعليمية وتم صياغة مشكلة البحث للتعرف على مدى هذا الأثر وبناءاً عليه طرحنا التساؤل التالي:

1_2_ تساؤل الدراسة:

هل تأثر المعارف التربوية في تعزيز التقويم للحصة عند أستاذ التربية البدنية والرياضية؟

1_3_ فرضيات الدراسة:

هناك تأثير إيجابي للمعارف التربوية على تعزيز التقويم عند أستاذ التربية البدنية والرياضية

1_4_ أهداف الدراسة:

— التعرف على أثر استخدام نموذج التعلم البنائي في تسيير حصة التربية البدنية والرياضية.

— التعرف على أثر استخدام نموذج التعلم البنائي على التقويم لحصة التربية البدنية والرياضية وتنفيذها وكذا عملية التقويم فيها .

1_5_ أهمية الدراسة:

— تعد هذه الدراسة استجابة لما ينادي به التربويون مثل القائمين على تطوير مناهج وطرق تدريس العلوم ، والباحثين في مجال طرق تدريس العلوم ، ومشرقي العلوم والمختصين في هذا المجال ، من ضرورة تطوير طرق تدريس العلوم لرفع كفاءة العملية التعليمية بما ينعكس على جعل التعليم أكثر إيجابية وفاعلية .

— نتائج البحث قد تفيد في رفع كفاءة العملية التعليمية في تعليم العلوم وتعلمها وفقاً للاتجاهات الحديثة في تدريس العلوم وكذا مدى إمكانية تطبيقها في حصة التربية البدنية والرياضية .

1_6_ تحديد المفاهيم والمصطلحات:

— المعارف التربوية :هي مجموعة المكتسبات العلمية التي تتوفر لدى الأستاذ لتخطيط و تقديم درسه وتقويمه،والتي من شأنها أن تشحذ سلوكا إبداعيا لدى تلامذته.

— أستاذ التربية البدنية والرياضية: هو القائم بتسيير حصة التربية البدنية والرياضية في الأطوار التعليمية المختلفة وهو يلعب دورا هاما وحيويا و له فاعلية في العملية التربوية فمسؤوليته كبيرة جدا في تكوين شخصية التلميذ.

— التقويم : يرى (عبد اللطيف الفاربي ، بدون سنة نشر ، ص120) إن لفظ التقويم مفهوم عام يشير إلى الفعل الذي نقوم بالحكم على حدث أو شخص أو موضوع بالرجوع إلى معيار معين أو عدة معايير وتصويب الأخطاء ان وجدت .

2- إجراءات البحث الميدانية:

2-1- الدراسة الاستطلاعية: وتمت لغرض

— بناء استبيان يقيس الممارسة التدريسية.

— استطلاع الميدان واكتشاف الصعوبات المواجهة من أجل تجنبها خلال الدراسة الأساسية.

— التعامل مع أفراد العينة، ومعرفة مدى تجاوبهم مع أداة القياس من حيث أسلوب صياغتها ومعاني فقراتها، ومدى تناسبها لمستواهم الثقافي قصد إلحاق تغيير أو تعديل في الأداة، قبل الاستعمال الرسمي لها.

2_2_ المنهج المستخدم في البحث: اعتمدنا على المنهج الوصفي لمناسبتة لطبيعة البحث

2_3_ مجالات البحث :

3-1- المجال المكاني:

أجري البحث الميداني على أساتذة من التربية البدنية والرياضية لمرحلة الثانوية وكذا المتوسطة ببلدية افلو ولاية الاغواط.

2_4_ المجال الزمني:

امتد من بداية مارس وبالتحديد في اليوم الخامس منه من عام 2019 لغاية ديسمبر 2019.

2_5_ المجال البشري

شمل المجال البشري جملة من أساتذة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية وكذا المتوسطة ببلدية افلو ولاية الاغواط .

2_6 ضبط متغيرات البحث:

من خلال بحثنا هذا هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

المتغير المستقل: المعارف التربوية.

المتغير التابع: التقويم عند أستاذ التربية البدنية والرياضية.

2_7 عينة البحث وكيفية اختيارها:

تتألف عينة البحث من 50 أستاذ و تم اختيارها بالطريقة العشوائية، و تمثلت في أساتذة الطور الثانوي للمستويات الثلاثة (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة) كما شملت العينة أساتذة الطور المتوسط للمستويات الأربعة (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة).

2_8 مجتمع البحث:

اعتمدنا في بحثنا على كل أساتذة التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية والمتوسطة ببلدية افلو بولاية الاغواط.

2_9 الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:

الاستبيان: استبيان تأثير المعارف التربوية على عملية التقويم عند أستاذ التربية البدنية وصيغت هاته الأسئلة المكونة للاستبانة في ظل النظرية البنائية، وعدد عباراته 20 عبارة.

ولإعداد الاستبيان تم إتباع الخطوات الآتية:

حددنا الهدف من الإستبيان :إن الهدف من إعداد إستبيان " تأثير المعارف التربوية للأستاذ على الممارسات التعليمية (التقويم) هو الحصول على بيانات كمية لخاصية نوعية، لمعالجة فرضيات الدراسة إحصائيا.

ترجمة الأسئلة المكونة للاستبانة إلى خصائص محددة:

خلال إعداد الاستبيان تم الاطلاع على بعض المراجع - كخلفية نظرية للخاصية - منها:

* كتاب " نماذج التدريس الصفي (ليوسف قطامي وآخرون 1998، ص 81-96).

- تقرير محك الدرجة على الإستبيان

يقيس هذا المقياس من خلال 20 عبارة درجة المعرفة التربوية للأستاذ والتي تنتج عن خلفيته العلمية والثقافية ودرجة تأثيرها على الممارسة التعليمية له التي تنمو بطول الخبرة الميدانية ونوعيتها لذا تطلب منا تبني بدائل الأجوبة ويتم ذلك بوضع علامة (X) في المكان المناسب بعد قراءة الفقرة، ولقد اتبعت طريقة تنقيط المقياس لمحمد حسن علاوي -1988- حيث يقوم الأستاذ بالإجابة على الفقرات في ضوء مقياس متدرج حيث يلي كل بند ثلاث بدائل:

في جانب المعرفة التربوية: اعرفها بدرجة كبيرة - اعرفها بدرجة متوسطة - اعرفها بدرجة ضعيفة.

في جانب تطبيق الممارسة التعليمية: تمارس بدرجة كبيرة - تمارس بدرجة متوسطة - تمارس بدرجة قليلة.

وهاته البدائل تعبر عن درجة تأثير المعرفة التربوية على الممارسة التعليمية للأستاذ، وبما ان المقياس الحالي لا يحتوي الا على بنود ايجابية

تتماشى مع اتجاه هدف المقياس بحيث يشير كلها الى وجود اثر للمعرفة على الممارسة وبذلك يمكن منح الدرجات التالية لهاته

التكرارات :

(03) نقطة اعرفها بدرجة كبيرة - (02) نقطة اعرفها بدرجة متوسطة - (01) نقطة اعرفها بدرجة ضعيفة .

(03) نقطة تمارس بدرجة كبيرة - (02) نقطة تمارس بدرجة متوسطة - (01) نقطة تمارس بدرجة قليلة.

تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (10) و (60) نقطة.

2_10_ الخصائص السيكومترية لأداة القياس:

أولاً : صدق وثبات الاستبيان

-صدق الأداة:

الجدير بالذكر ان الاستبيان قد سبق تحكيم مسبقاً فأصل الاستمارة هي استمارة لجمع المعلومات أعدها الأستاذ الدكتور قطاف محمد أستاذ بمعهد التربية البدنية والرياضية لجامعة الاغواط وذلك في إطار انجازه لأطروحته المقدمة لنيل درجة الدكتوراه وقد تم استأذانه للعمل عليها .

ثبات الإستبيان :

قمنا بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الإختبار على عينة قوامها 15 أستاذ، وتم حساب معامل الارتباط باستعمال المعادلة التي اقترحها العالم الرياضي سييرمان .

الجدول رقم (01) معامل الثبات باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الإختبار

رقم العبارة	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
معامل الارتباط	69.3	77.3	77.8	68.7	80.3	65.7	9.57	72.2	87.3	568.
رقم العبارة	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
معامل الارتباط	80.3	965.	88.8	2365.	81.6	69.3	83.1	75.4	94.1	8.79

2-11_ الأساليب الإحصائية المستعملة:

_مقاييس النزعة المركزية

النسب المئوية، لمتوسط الحسابي

مقاييس التشتت: الانحراف المعياري، كما تم استعمال مؤشر الجودة لنموذج الانحدار معامل التحديد R^2 بالطريقة التالية:

مجموع مربعات الانحرافات الكلية للمتغير التابع / مجموع مربعات الانحرافات العائدة للانحدار R^2

إن الجذر التربيعي لقيمة معامل التحديد يساوي معامل الارتباط $r = \sqrt{R^2}$

3- تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان:

الجدول رقم (2) يمثل التكرارات والنسب المئوية و المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و مجموع الدرجات 10 عبارات الاولى للتخطيط التعليمي لدرجة المعرفة التربوية

العبارة	الأوزان								
	1		2		3				
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
99	2.41	0.74	14.6	6	29.3	12	56.1	23	1
95	2.32	0.75	17.1	7	34.1	14	48.8	20	2
96	2.34	0.79	19.5	8	26.8	11	53.7	22	3
91	2.22	0.88	29.3	12	19.5	8	51.1	21	4
104	2.54	0.63	7.3	3	31.7	13	61	25	5
103	2.51	0.77	17.1	7	14.6	6	68.3	28	6
120	2.93	0.26	0	0	7.3	3	92.7	38	7
109	2.66	0.48	0	0	34.1	14	65.9	27	8
103	2.57	0.67	9.8	4	26.3	12	61.0	25	9
103	2.54	0.71	12.2	5	22.0	9	65.9	27	10
103	17.97	4.4	75.7	31	155.5	65	465.9	211	المجموع
102	2.76	0.48	2.4	1	19.5	8	78	32	11
101	2.9	0.37	2.4	1	4.9	2	92.7	38	12
99	2.85	0.42	2.4	1	9.8	4	87.8	36	13
98	2.59	0.67	9.8	4	22	9	68.3	28	14
97	2.76	0.62	9.8	4	4.9	2	85.4	35	15
83	2.02	0.79	29.3	12	39	16	31.1	13	16
96	2.34	0.85	24.4	10	17.1	7	58.5	24	17
88	2.15	0.79	24.4	10	36.6	15	39	16	18
102	2.54	0.71	2	7	34.1	16	48.8	20	19
101	2.54	0.63	7.3	3	31.7	13	61	25	20

القراءة الإحصائية:

من خلال نتائج الجدول (2) أعلاه نلاحظ أن العبارة رقم (07) والتي تقول (أختار الوسائل التعليمية المناسبة لمجريات الدرس) احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2.93) وانحراف معياري قدره (0.26) ومجموع درجات (120) درجة وقد حضي الوزن درجة كبيرة ب (38) تكرار بنسبة (92.7%) أما الوزن بدرجة متوسطة فقد(03) تكرار بنسبة(7.3%) ثم يليه الوزن درجة ضعيفة كان تكراره (0) بنسبة (0%) وجاءت بالمرتبة الثانية العبارة رقم (8) القائلة (أراعي المكتسبات القبلية للتلاميذ عند وضع الخطة اليومية)

بمتوسط حسابي قدره (2.66) وبانحراف معياري قدره (0.48) ومجموع درجات (109) درجة وقد حضي الوزن درجة كبيرة ب (27) تكرار بنسبة (65.9%) أما الوزن بدرجة متوسطة فقد (14) تكرار بنسبة (34.1%) ثم يليه الوزن درجة ضعيفة كان تكراره (0) بنسبة (0%) وجاءت بالمرتبة الأخيرة العبارة رقم (4) القائلة (أدرج تصنيفات بلوم في الحصة الجانب (المعرفي، الوجداني، الحسي حركي) بمتوسط حسابي قدره (2.22) وبانحراف معياري قدره (0.88) ومجموع درجات (91) درجة وقد حضي الوزن درجة كبيرة ب (21) تكرار بنسبة (51.1%) أما الوزن بدرجة متوسطة فقد حضي ب (08) تكرار بنسبة (19.5%) ثم يليه الوزن درجة ضعيفة كان تكراره (12) بنسبة (29.3%)

3_1_ معاملات الانحدار بين المتغير المستقل والمتغير التابع

الجدول رقم (3) معاملات الانحدار بين المتغير المستقل المعرفة التربوية و المتغير التابع درجة التقويم التربوي:

المصدر	المعاملات اللامعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة T المحسوبة	القيمة الإحتمالية	معامل الارتباط R	معامل التحديد R Square	معامل التحديد المعدل
	B	خطأ المعياري						
مقطع خط الانحدار B_0	118,29	31,30	-	3,33	0,00	0,6575	43230,4	0,5630
التقويم معرفة	0,0811	0,652	0,207	1,24	0,222			

التعليق على النتائج والحكم على صلاحية نموذج الانحدار الذي تم حسابه:
أولا الشروط النظرية:

1- إتفاق أو منطقية قيمة وإشارات معاملات الانحدار:

يلاحظ هنا أن متغيرات الظاهرة محل الدراسة تندرج ضمن الإطار البيداغوجي في مجال التربية البدنية والرياضية. وبالرجوع إلى نموذج الانحدار الخطي المتعدد المتحصل عليه في الدراسة الذي يوضح العلاقة المعنوية بين متغيرات البحث بعد عملية التكميم نجد

$$Y = 0.081X_1 + 118.29$$

أي

$$Y = 0.081 \text{ التقويم} + 118.29$$

من خلال هذا النموذج نستنتج ما يلي:

- الجزء الثابت من B_0 له قيمة موجبة لا يساوي الصفر (118,29)

- ميل خط الانحدار B_1 له قيمة موجبة تقدر ب (0.0811)

نلاحظ أنه لا يوجد تعارض بين الشروط النظرية للظاهرة محل الدراسة و نتائج نموذج الانحدار المفسر لعلاقة الأثر المعنوية بين المتغير التابع (التقويم) ومؤشرات المتغير المستقل (المعرفة التربوية)

_القدرة التفسيرية للنموذج :

يتم الحكم على القدرة التفسيرية لنموذج الانحدار من خلال معامل التحديد المعدل، الموجودة في الجدول رقم () الذي يبين للعلاقة المعنوية بين المتغير التابع (التقويم التربوي) و المتغير المستقل (المعرفة التربوية)، حيث أن قيمة معامل التحديد المعدل المقدرة (0.563)، هذا يعني أن متغيرات الدراسة المختارة للنموذج قد فسرت ما قيمته (56.3%) من أثر مؤشرات المتغير المستقل المعرفة التربوية (التقويم للحصة) ، على المتغير التابع درجات التقويم التربوي المقدرة ب(0.563) ، بمعنى أن (56.3%) من التغيرات التي تحدث للمتغير التابع (التقويم) تعزى لمؤشرات المتغير المستقل (التقويم للحصة)، و (43.7%) إلى عوامل أخرى و هذه النتائج تعكس صلاحية المتغيرات المختارة لدراسة و مدى قدرتهما على تفسير نتائج نموذج الانحدار، أما الدلالة الإحصائية لهذا النموذج قد بررها مستوى الدلالة المقدر (0.00) و هو دال إحصائياً و يتماشى مع فرضية الدراسة.

3_2 تحليل التباين ومعاملات الارتباط بين المتغير المستقل و المتغير التابع

الجدول رقم (4) تحليل التباين و معاملات الارتباط ANOVA بين المتغير المستقل المعرفة التربوية لمؤشرات المتغير المستقل (التقويم للحصة)، و المتغير التابع درجات التطبيق للممارسة التعليمية:

المصدر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة F	درجة الحرية	مستوى الدلالة sing	معامل الارتباط R	معامل التحديد R Square	معامل التحديد المعدل
الانحدار	40390.8036	13869.588	17,321	5	0.00	0,6575	43230,4	0,5630
الخطأ	5728,113	8192.810	-	35	-			
الكلية	61430.88	503.524	-	40	-			

أن الغرض من حساب جدول تحليل التباين ANOVA هو تحليل مجموع مربعات الانحرافات الكلية للمتغير التابع SST و مجموع المربعات الانحرافات العائدة للانحدار SSR و مجموع مربعات الخطأ SSE.

كما يتم إستخراج أهم مؤشر لجودة نموذج الانحدار معامل التحديد

مجموع مربعات الانحرافات الكلية للمتغير التابع / مجموع مربعات الانحرافات العائدة للانحدار = R^2

$$R^2 = 26553.49788 / 61430.88 = 0.43225$$

إن الجذر التربيعي لقيمة معامل التحديد يساوي معامل الارتباط

$\sqrt{R^2} = r$ بتعويض القيم نجد $r = \sqrt{0.43225} = 0,657$ و هذه النتائج تتماشى مع النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم ()

و تبين هذه النتائج أنه 65.7% من تباينات الانحرافات الكلية في قيم المتغير التابع تفسرها العلاقة الخطية نموذج الانحدار مع مؤشرات المتغير المستقل و هذه النتيجة تبرر قيمة معامل التحديد المعدل المتحصل عليها في الجدول رقم ().

ثانيا الشروط الرياضية:

المعنوية الكلية للنموذج

يتضح من جدول (4) تحليل التباين ANOVA قيمة F المحسوبة تساوي 17,321 و قيمة الإحتمالية P.VALUE تساوي 0.00 و هي أقل من مستوى المعنوية 0,05 هذا يعني أن هناك واحد على الأقل من معاملات الانحدار يختلف عن الصفر و له قيمة معنوية .

كما أنها تتماشى مع فرضيات الدراسة وتبرر النتائج المتحصل عليها.

المعنوية الجزئية للنموذج:

في الخطوة السابقة توصلنا مؤداها أن هناك واحد على الأقل من معاملات الانحدار يختلف عن الصفر و لتحديد أي من هذه المعاملات التي تكون معنوية نقوم بإجراء إختبار المعنوية الجزئية للنموذج عن طريق الإختبار T.test من خلال النتائج الموجودة في الجدول (3)

- الجزء الثابت من $B_0 = (118.29)$ عند القيمة الإحتمالية (0.00) و منه نستنتج أن المقدار الثابت في نموذج الإنحدار معنوي .

ميل خط الإنحدار B_1 لدرجة لدرجة التقويم (0811.0) عند القيمة الإحتمالية (0,222) و منه نستنتج أن المقدار ميل درجة درجة التقويم في نموذج الإنحدار معنوي .

4_ مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الرئيسية

للتحقق من نص الفرضية القائلة بأنه: هناك تأثير إيجابي للمعارف التربوية على التقويم لخصة التربية البدنية والرياضية عند أستاذ التربية البدنية والرياضية.

جاءت النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (3) و الجدول رقم (4) أن العبارة التابعة لدرجة المعرفة التربوية رقم (07) والتي تقول (أختار الوسائل التعليمية المناسبة لمجريات الدرس) أخذت المرتبة الأولى بمجموع درجات مقدر ب (120) درجة لدرجة معرفة أساتذة التربية البدنية والرياضية و درجة تطبيقهم لها كان مجموع الدرجات 110 درجة وبمتوسط حسابي بلغ (2,68) وكذا قد تحصلت على المرتبة الأولى في تطبيق التقويم التربوي بمتوسط حسابي قدره (2.93) وبانحراف معياري قدره (0.26) ومجموع درجات (120) .

عند هذه النقطة تجدر الإشارة أن ارتباط الوسائل التعليمية بالمعلم لم يعد مجرد توضيح لشرح التطبيقي لدرس فقط، كما أنها لم ترتبط بالتلميذ لمجرد إكسابه أنماط جديدة من السلوك فقط أو تحقيقه للأهداف السلوكية المحددة بل وإكسابه خبرات تعليمية متنوعة وعملية إختيار الوسائل التعليمية لدرس التربية البدنية و الرياضية يجب أن تأخذ بعين الاعتبار الإمكانيات المتوفرة في المدرسة لذا يجب على طلبة التربص الميداني و أثناء تخطيطهم للدرس يحرصوا على وضع محتوى تعليمي للخصة يتناسب مع الوسائل و الأدوات التعليمية المختارة و هذا ما أكدته مصطفى السايح (2008) وعلي خفاجة أن اختيار الوسيلة المناسبة لتقديم وتوصيل المهارات الحركية يتوقف على عوامل كثيرة مثل موضوع الدرس الهدف الذي يسعى المدرس إلى تحقيقه الفروق الفردية بين التلاميذ وكذلك إمكانيات المدرس "(مصطفى السايح وعلي خفاجة، 2008، ص94) ومن المعروف أن استخدام الوسائل التعليمية يسير عملية التعلم وتسهل الفهم للمتعلم حيث يكون شكل الأداء أكثر إيضاحا وهي أيسر للمعلم وهي تمهد الطريق وتوفر الكثير من الجهد وتختصر العديد من الإجراءات . (عصام الدين متولي عبد الله 2011، ص190)

ويتفق هذا مع ما أكد عليه عليه طلحة حسام علي (1999 ص 62) في مكونات التقويم الجيد فانتقاء الوسائل التعليمية المناسبة تساهم في سلاسة سير الخصة.

وجاءت بالمرتبة الأولى العبارة رقم (1) القائلة (أصوغ أهداف تعليمية قابلة للتحقيق) في درجة تطبيق التقويم التربوي بمتوسط حسابي قدره (2,44) ومجموع درجات (100) درجة، ان من بين أولى خطوات التي يقوم المصمم التعليمي "الأستاذ" في عملية التقويم هي عملية تحديد الأهداف التعليمية. (محمد محمود الحلية، 2014، ص70)

5_ خاتمة:

من خلال بحثنا هذا تبين أن أهمية المعرفة التربوية للأستاذ في ممارساته التعليمية تهدف إلى إعداد تكوين التلميذ ، فالفترة الطويلة لإعداد النشء في الطورين المتوسط والثانوي الشامل و المترن لقدراتهم وخصائصهم يتطلب من الأستاذ أن يكون ملماً بالأسس النظرية والعملية المختلفة وأن يتقن المهارات الفكرية و الحركية كما يجب أن يلم بالمعارف والمعلومات الأساسية في الفروع والميادين العلمية التي ترتبط بالعملية التربوية ، وعدم الاكتفاء بما وصل إليه من درجة التأهيل العلمي والمهني، بل العمل على الاستزادة والاطلاع الدائم على كل ما يستجد من المعارف والمعلومات الحديثة ومسايرة التطور والتقدم العلمي في المجال الرياضي، من هنا تطرح فكرة إدراك أهمية كفاءة الأستاذ المهنية والعلمية في نجاح عملية إعداد الناشئين.

ومن خلال جمع المعطيات النظرية والتطبيقية المرتبطة بالبحث، وانطلاقاً من مشكلة مطروحة معاشة ميدانيا وبعد عرض النتائج و تحليلها بخصوص تأثير المعارف التربوية للأستاذ على الممارسات التعليمية التقويم فهذه النتائج تبدو منطقية إلى حد كبير.

6_ قائمة المراجع

– الميهي ، رجب السيد (2003م) ، أثر اختلاف نمط ممارسة الأنشطة التعليمية في نموذج تدريس مقترح قائم على المستحدثات التكنولوجية والنظرية البنائية على التحصيل وتنمية مهارات قراءة الصور والتفكير الابتكاري في العلوم لدى طلاب المرحلة الثانوية ذوي مركز التحكم الداخلي والخارج ، مجلة التربية العلمية ، الجمعية المصرية للتربية العلمية ، القاهرة ، كلية التربية : جامعة عين شمس ، المجلد (6) ، العدد (3)ص113 .

– زيتون ، كمال عبد الحميد (1998م) ، فعالية استراتيجية التحليل البنائي في تصويب التصورات البديلة عن القوة والحركة لدى دارسي الفيزياء ذوي أساليب التعلم المختلفة، مجلة التربية العلمية ، الجمعية المصرية للتربية العلمية ، القاهرة ، كلية التربية : جامعة عين شمس ، المجلد (1) ، العدد (4) ص84.

– يوسف قطامي ونايفة قطامي(1998) ، نماذج التدريس الصفي، دار الشروق للنشر والتوزيع، طبعة 01، عمان، الأردن ص 81-96.

– طلحة حسام علي وعدله عيسى مطر: مقدمة في الإدارة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة1999، ص62.

– عبد اللطيف الفاربي و آخرون، معجم علوم التربية، مصطلحات البيداغوجيا و الديداكتيك ، سلسلة علوم التربية دار الخطابي للنشر ص 120 .

– محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة ، 1996.

– محمد خليفة بركات: علم النفس التعليمي، ج 01، دار القلم، بيروت، لبنان، 1990.

– محمد مصطفى زيدان، الكفاية الإنتاجية للمدرس . بيروت :دار النشر، الطبعة الأولى، 2005.



فعالية برنامج مقترح باستخدام الألعاب الموجهة لتنمية القدرات التوافقية (الإيقاع الحركي) لدى أطفال التحضيري (6/5) سنوات

The effectiveness of a proposed program using guided games to develop harmonic abilities (motor rhythm) for preparatory children (5/6) years

مرزوقي أسامة جامعة الجزائر 3 (الجزائر) oussamamerzougui03@gmail.com	أحمد بن قويدر جامعة الجزائر 3 (الجزائر) benkouider.ahmed@univ-alger3.dz	قرومي علي ¹ جامعة الجزائر 3 (الجزائر) guerroumi.ali@univ-alger3.dz
---	---	---

ملخص: (لا يتجاوز 10 أسطر)	معلومات المقال
<p>طبقت هذه الدراسة في ابتدائية علي عمران التي تقع في مدينة برج الكيفان شرق الجزائر العاصمة، بحيث طبقت اختبارات الدراسة و البرنامج المقترح في ساحة المدرسة، هدف البرنامج المقترح إلى تنمية القدرات التوافقية و بالخصوص الإيقاع الحركي ، هذا ولقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بمجموعة واحدة فقط ملائمة لطبيعة الدراسة، تكونت عينة الدراسة من 34 طفل و طفلة تتراوح أعمارهم ما بين 5 و 6 سنوات (19 طفل و 15 طفلة)، بحث تم تطبيق البرنامج عليهم جميعا، قبل هذا تم عرض البرنامج المقترح على مجموعة من الخبراء و المختصين في مجال النشاط البدني الرياضي ما قبل المدرسي، بعد تطبيق البرنامج المقترح و إجراء الاختبارات البعدية للدراسة تحصلنا على النتائج الآتية:</p> <p>تساهم الألعاب الموجهة في تنمية الإيقاع الحركي لدى أطفال التحضيري (6/5) سنوات.</p>	<p>تاريخ الارسال: 2020/10/20 تاريخ القبول: 2020/11/10</p> <p>الكلمات المفتاحية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ اللعب الموجه ✓ القدرات التوافقية ✓ أطفال ما قبل المدرسة ✓ الإيقاع الحركي
Abstract : (not more than 10 Lines)	Article info
<p>This study was applied in the elementary school of Ali Omran, which is located in the city of Bordj El Kiffan, east of Algiers, so that the study tests and the proposed program were applied in the school yard. For its suitability to the nature of the study, the study sample consisted of 34 boys and girls between the ages of 5 and 6 years (19 children and 15 girls), research the program was applied to all of them, before this the proposed program was presented to a group of experts and specialists in the field of physical and sports activity Pre-school, after implementing the proposed program and conducting the post-tests for the study, we obtained the following results:</p> <p>Guided games contribute to the development of motor rhythm in children of preparatory.</p>	<p>Keywords:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Directed play ✓ harmonic abilities ✓ movement rhythm ✓ pre-school children

1-مقدمة

تعد فترة الطفولة من أهم الفترات في تكوين شخصية الطفل فهي مرحلة جد حساسة في نمو الطفل في جميع التواحي، سواء الحركية أو النفسية، وكذا الاجتماعية والوجدانية، ويتصف الأطفال في مرحلة التحضيري (5-6) سنوات بالطاقة الزائدة والحركات العشوائية وعدم القدرة على توظيف طاقاتهم الداخلية، بالمقابل تكون قابليته للتعليم مرتفعة جداً، فالطفولة عماد المستقبل و العناية بالأطفال في هذه المرحلة العمرية الحساسة هي القاعدة التي تقوم عليها نشأتهم السليمة في مراحل نموهم المختلفة، هذه المرحلة تغرس البذور الأولى لشخصية الطفل و تتشكل العادات و الاتجاهات و تنمو القدرات و تنضج المواهب حيث يكون الطفل قادراً على قبول التأثير و توجيهه كما أنها الفترة الحيوية لتنمية مختلف القدرات الحركية و المعرفية و العقلية، فهي مرحلة النشاط الحركي المستمر الذائب في الطاقة الهائلة التي يمتلكها الأطفال لان هذه الطاقة تعتبر من أهم مظاهر السلوك الحركي للأطفال (السعدي، 2004، صفحة 19).

إنّ مرحلة الطفولة لها دور هام في نمو شخصية الطفل من خلال الخبرات التي تمر بها ويتفاعل معه أثناء لعبه.

إنّ حقيقة اللعب لدى الطفل في حياته اليومية بمثابة إشباع الذات والروح والعقل. (العباني، 2017، صفحة 69)

فمن خلال اللعب يتفاعل مع غيره ويكتشف الحياة ويكتسب خبرات جديدة عن مهارته الذاتية و غيره من الأطفال بحيث يخلق عالمه الخاص به المليء بالاستكشاف و التخيل و الحركة، فهو يحول العالم الكبير إلى عالم صغير بحجمه، فالإبداع يظهر عند الأطفال في ألعابهم و قصصهم و رسوماتهم و في استخدام الأدوات لأجل تحقيق أغراض جديدة، و هذا ما يؤكد دور اللعب في إبداع الأطفال و إظهار مواهبهم. (نور، 1986، صفحة 06)

ويعد اللعب ضرورة قصوى بالنسبة للطفل في هذه المرحلة فهو يساعد على بناء شخصية الطفل نفسياً، اجتماعياً وحركياً. (واطسون و لندجرين، 2004، صفحة 14)

وعرّفه "فرويد" أنّه أسلوب الطبيعة في تربية الأطفال وأكّد "أرسطو" على ضرورة تشجيع الأطفال على اللعب وأنه ليس مجرد وسيلة لتمضية الوقت وإشغال الذات خاصة اللعب الموجه الذي يكون تحت إشراف مربين وأساتذة مختصين يعد ذو أهمية بالغة في عملية التربية والإستكشاف والتعبير الذاتي. (عبد الهادي، 2004، صفحة 28)

و تعتبر مواقف اللعب الموجه بمثابة خبرات حسية عملية و تمثل بعداً هاماً في عملية التعليم و تنظيم البيئة التي تتحدّى إمكانيات الطفل و قدراته العقلية و الانفصالية و الجسمية، لأنّ الطفل يتعلم و يتذكر المعلومة بالخبرة الحسية و الممارسة العلمية، حيث يصعب عليه إستيعاب المعلومات التي تقدّم له بطريقة شفوية، و تساهم هذه الألعاب الموجهة في مساعدة الطفل على التعبير عن نفسه و ذاته بجرية و الإحساس الجيد بجسمه و كذا تقدير المسافات و تكون لديه صورة جسمانية جميلة و متّزنة أي أنّ الطفل يعمل بطريقة آلية تمكّنه من الإقتصاد في الزّمن و الجهد و الطّاقة و هذا ما يتطلب درجة من التّوافق الحركي.

يقصد بالقدرات التوافقية أنّها عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة وتختلف القوة باختلاف الفعل الحركي والتّجارب السّابقة لدى الأفراد، ولكن يبقى الجهاز المركزي هو الأساس في عملية قدرات التّوافق. (محجوب، 2001، صفحة 09)

والألعاب الموجهة لا تهتم بتعويض نقص أو تصحيح وظيفة حركية معينة، بل تهدف إلى التعامل مع الجسم والنفس بصفة كلية من خلال إستغلال الإمكانيات المتوقّرة للوصول إلى إستقبال وإرسال جسمي منسق وإلى الإحساس الجيّد بالجسم داخل المكان والزّمان.

من هذا المنطلق نشأت فكرة بحثنا هذا وهي إقتراح برنامج باستخدام الألعاب الموجهة لتنمية القدرات التوافقية لدى أطفال التحضيري (5،6) سنوات.

2. التساؤل العام:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لقدرة الإيقاع الحركي؟

3- الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعد لقدرة الإيقاع الحركي.

4. أهداف الدراسة:

✓ معرفة إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي لقدرة الإيقاع الحركي.

5. أهمية الدراسة:

يمكن أن تساهم هذه الدراسة في:

✓ تحقيق بعض أهداف التربية الحركية وذلك في تنمية القدرات التوافقية للطفل، وتحسين صورته وتعبيره الجسماني.

✓ إكتساب الطفل بعض المفاهيم والمعارف الجديدة من خلال اللعب الموجه.

✓ وضع برنامج للتربية الحركية باستخدام الألعاب الموجهة يكون مرجعاً للمربين والأساتذة.

✓ إبراز دور وأهمية اللعب الموجه في برامج المنظومة التربوية خاصة الابتدائيات.

✓ التأكيد على أهمية اللعب الموجه في هذا السن في تحسين الصورة الجسمانية للطفل.

6- تحديد المفاهيم الأساسية:

6-1 التعريف الاصطلاحي للعب الموجه:

وهو اللعب المخطط والذي يتدخل المرشد في تحديد مسرح اللعب واختيار أدوات اللعب لما يناسب سن الطفل وخبراته السابقة (المحامي، 2005، صفحة 76).

6-2 التعريف الإجرائي للعب الموجه:

هو مجموعة من الأنشطة الحركية المنظمة وخاضعة لقوانين خاصة بها، تكون تحت إشراف الأستاذ أو المربي من أجل الوصول إلى الأهداف المرجوة من هذه الأنشطة.

6-3 التعريف الاصطلاحي للقدرات التوافقية:

يعرفها هرتز على أنها براعة وتحكم تحددها عملية توجيه ومراقبة وضبط حركي تضع الرياضي في أوضاع تسمح له بالاعتقاد في الجهد أثناء أداء حركي في وضعية يمكن التنبؤ بها (حركات نمطية) وفي وضعيات غير متوقعة (التكيف والإدماج)، عموماً تسمح له بتعلم الحركات الرياضية بسرعة. (Jürgen, 1983, p. 299)

6-4 التعريف الإجرائي للقدرات التوافقية:

هي القدرة على التحكم في الوضعيات الحركية والسيطرة على السرعة على صفات الحركات المنفذة وتحليل نتائجها من طرف الجهاز العصبي المركزي، حيث تلعب المستقبلات الحسية دوراً مهماً في قدرات التوافق، كما تسمح هذه الأخيرة بالاعتقاد في الجهد والطاقة والوقت أثناء الأداء الحركي.

6-5 التعريف الاصطلاحي للتربية من خلال الحركة:

وهي تربية تتم عن طريق الحركة البدنية وتعرف الفرد بما يتصل بنفسه وبجسمه، ومن خلالهما ينمي الفرد لياقته ومفاهيمه وقيمه على المستوى الحركي والإنفعالي والاجتماعي. (بن مصيرة، 2008، صفحة 18)

6-6 التعريف الإجرائي للتربية من خلال الحركة:

وهي اكتساب الفرد مجموعة من القدرات الحركية والمعرفية القيم الأخلاقية عن طريق الحركة أو بمعنى آخر ينمي الفرد لياقته وقيمه الاجتماعية وثقته بنفسه من خلال الحركة.

6-7- التعريف الاجرائي لأطفال التعليم التحضيري:

هو الطفل الذي ينتمي إلى الفئة العمرية (5-6) سنوات والمنتسب للروضة أو أقسام التحضيري في المدارس الابتدائية.

6-8- التعريف الاصطلاحي للإيقاع الحركي:

هو القدرة على تنفيذ وتبديل هادف لأبعاد الحركة ذات القوة المصحوبة بالسرعة والأبعاد الزمكانية (أي متعلقة بالزمان والمكان) وتأمين الحركة متعلق بفعالية النظام الحسي حركي (اللمسي والحسي العميق) في تفاعل وثيق مع المستقبلات الحسية البصرية والسمعية. (خريط، 2018، صفحة 183)

وهو النظام الديناميكي الزمني للجهد المبذول في الحركة وهذا يعني التقسيم بين الشد والارتخاء. (فرحات، 2001، صفحة 313)

6-9- التعريف الإجرائي للإيقاع الحركي:

هو القدرة على أداء أو انتقال من حركة إلى حركة أخرى بطريقة سليمة وكذلك هو التقدير الجيد لأبعاد الحركة ذات القوة المصحوبة بالسرعة والإيقاع الجيد للفرد يعطيه صورة جسمانية سليمة ومعبرة.

7- الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

دراسة إسماعيل زواويد 2019 تحت عنوان "تأثير الإيقاع الحركي على مظاهر التطور الحركي لدى أطفال الروضة (5/4) سنوات" مجلة دراسات نفسية و تربوية، جامعة قاصدي مرباح، -ورقلة- الجزائر دراسة تجريبية لبعض روضات الأطفال بمدينة ورقلة، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير الإيقاع الحركي عفي بعض مظاهر التطور الحركي لأطفال الروضة (5/4) سنوات من خلال اختار المهارات الأساسية (الجري، الوثب، اللقف، الرمي، التوازن الثابت) حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته و طبيعة البحث طبق برنامج الإيقاع الحركي على عينة قوامها 40 طفل قسمت إلى مجموعتين واحدة ضابطة و أخرى تجريبية. توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فيما يخص الإيقاع الحركي لدى أطفال الروضة (5/4) سنوات لصالح المجموعة التجريبية حيث كان اثر برنامج الإيقاع الحركي واضحا على أطفال المجموعة التجريبية لهذا يوصى الباحث بضرورة تطبيقه في برامج رياض الأطفال.

الدراسة الثانية:

دراسة نور الدين قوادي 2018 تحت عنوان "مساهمة التربية الحركية في تنمية بعض القدرات التوافقية لدى طفل المرحلة التحضيرية" مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المركز الجامعي نور البشير، البيض-الجزائر-

سعت هذه الدراسة إلى معرفة نسبة مساهمة التربية الحركية في تنمية بعض القدرات التوافقية لدى طفل المرحلة التحضيرية، حيث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي و على مجموعة من الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية من اجل الوصول إلى الأهداف المرجوة من الدراسة، أما فيما يخص المعالجة فقد استخدم الباحث الاختبارات البارامترية اللازمة لذلك من اجل الاستنتاج المنهجي اللازم لمعرفة النسبة الحقيقية المساهمة في تطوير القدرات التوافقية لدى الطفل باستخدام التربية الحركية كوسيلة أساسية للارتقاء بالقدرات البدنية و التوافقية لدى أطفال

ما قبل المدرسة، و اعتمد الباحث على عينة قوامها 40 طفل تراوحت أعمارهم بين خمسة و ستة سنوات، قسمت هذه العينة إلى مجموعتين متكافئتين بطريقة قصديه واحدة تجريبية و الأخرى ضابطة.

وبعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية والانتهاى من الاختبارات البعدية لكلى المجموعتين تحصل الباحث على النتائج التالية:
تساهم التربية الحركية في تنمية القدرات التوافقية لدى أطفال ما قبل المدرسة وذلك من خلال وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير التربية الحركية على القدرات التوافقية خاصة التوازن والإيقاع والرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية للطفل.

ويوصي الباحث إلى ضرورة التبكير ببرامج التربية الحركية لأطفال ما قبل المدرسة لما لها من أهمية وتأثير ايجابي على أطفال ما قبل المدرسة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

أجمعت الدراسات المعتمدة التي كانت في مجملها دراسات تجريبية تم إجرائها في بيئات مختلفة على أثر استخدام برامج تدريبية موجهة في تطوير وتنمية المهارات الحركية والقدرات التوافقية بكل مستوياتها وأشكالها بما فيها التوازن والإيقاع الحركي، حيث كان استخدام هذه البرامج التدريبية الموجهة فعالة ومعظمها ساهم في تنمية القدرات التوافقية بكل مستوياتها وكذا بتنوع النشاطات الممارس.

✓ تعددت الصور التي تناولت المتغيرين التابعين المستهدفين في الدراسة، حيث تم تناولهما بشكل مباشر في صورة القدرات التوافقية والتعلم الحركي، أو بشكل غير مباشر لكنها تطمح إلى نفس الإطار، فشملت الأداء المهاري والانجاز الرقمي وأشكال مختلفة من المهارات الحركية والقدرات البدنية والتوافقية.

8-إجراءات الدراسة:

8-1- منهج الدراسة

والمنهج التجريبي يتميز عن غيره من المناهج بدور متعاظم للبحث ولا يقتصر على وصف الظاهرة أو الوضع الراهن للحدث بل يتعداه إلى تدخل واضح ومقصود من قبل الباحث بهدف إعادة تشكيل واقع الظاهرة من خلال استخدام إجراءات معينة ومن ثمة ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها، و المنهج التجريبي بهذا المعنى يشمل استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المستقلة عن تشكيل الظاهرة أو التأثير فيها بشكل مباشر أو غير مباشر و ذلك بهدف التعرف على اثر و دور هذه المتغيرات في هذا المجال. (عليان، 2000، صفحة 51)

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته ومشكلة البحث، وقد تم الاعتماد على طريق المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتم تطبيق برنامج الألعاب الموجهة بعد إتمام الاختبار القبلي وستعرف نتائج الدراسة بعد الانتهاء من البرنامج المسطر وتطبيق الاختبار البعدي على المجموعة نفسها، بعدها نقارن بين القياس القبلي والبعدي.

8-2-حدود الدراسة:

8-2-1- الحدود الزمنية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين 22 سبتمبر 2019 إلى غاية 16 ديسمبر 2020 في ثلاثة مراحل أساسية وهي كالتالي:

أجريت هذه الدراسة للموسم 2020/2019 حيث كانت الدراسة الاستطلاعية الأولى والثانية بين الفترة الممتدة بين 2019/09/22 و 2019/10/03 وكانت الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة بين 2019/10/06 و 2019/12/16.

8-2-2- الحدود المكانية:

قام الباحث بتطبيق الدراسة " بنفسه على أطفال المرحلة التحضيرية في ساحة المدرسة الابتدائية علي عمران المتواجدة في برج الكيفان الجزائر العاصمة

8-2-3- الحدود البشرية:

شملت الدراسة تلاميذ قسم التحضيري بمدرسة علي عمران برج الكيفان الجزائر العاصمة

8-3- مجتمعات وعينة الدراسة:

8-3-1- مجتمع الدراسة:

هو مجموعة من المنظمات أو مجموعة من الأفراد المشتركين في نفس الخصائص يمكن للباحث التعرف عليها واستخدامها في المعاينة ودراسة المجموعة التي يريدونها، يمكن أن يكون كبير أو صغير. (أبو علام، 2013، صفحة 152)
وتمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ المرحلة التحضيرية للمدارس الابتدائية لمقاطعة الجزائر العاصمة شرق.

8-3-2- عينة الدراسة:

تعتمد البحوث العلمية في إجرائها على أدوات أساسية أبرزها العينة وتعرف العينة بأنها: "مجموعة جزئية مميزة ومنتقاة من مجتمع الدراسة، فهي مميزة من حيث أن لها نفس خصائص المجتمع، ومنتقاة من حيث أنه يتم انتقائها من مجتمع الدراسة الذي هو موضوع اهتمام الباحث"، والفائدة من اختيار عينة بدلا من المجتمع ككل هو توفير الوقت وتكلفة التي تتطلبها دراسة المجتمع. (الحمداني وآخرون، 2006، صفحة 94)

وهي جزء من المجتمع الأصلي الذي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة معينة وذلك بقصد دراسة المجتمع الأصلي. (الصربي، 2009، صفحة 186)

وفي هذه الدراسة اشتملت العينة على تلاميذ التحضيري لمدرسة علي عمران برج الكيفان الجزائر العاصمة والبالغ عددهم 34 تلميذ منهم 19 ذكور و 15 اناث وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

8-4- أدوات جمع البيانات:

تعد أدوات البحث هي أساس الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية، وتتم عادة تحديد الأدوات اللازمة لجمع البيانات في مرحلة إعداد تصميم البحث، في ضوء الأهداف والبيانات المتاحة، وهذا ما يساعد على دقة التحليل وضبط التفسير. (عبد الخالق، 2003، صفحة 221)

8-5- الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

يعرفه انتصار يونس على انه ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيما مقصودا وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث بتسجيل وقياس هذه الإجابات تسجيلا دقيقا. (بوداود، 2010، صفحة 68)
اختبارات (2m_abc) للأطفال:

{(محاضرة الدكتور أمال نوبلي، ملتقى العلمي السنوي لتكوين طلبة الدكتوراه معهد التربية البدنية والرياضية، دالي ابراهيم، فيفري 2018).}



الجدول 01: شروط وكيفية تطبيق اختبار الحجل برجل واحدة لستة خطوات متتالية.

الأدوات	صفارة، شريط متري، رسم نقطة البداية والنهاية، قاعة مستوية. على الولد أن ينتعل حذاء رياضة
التحضير	على الولد أن يقف في مكان فارغ، بعيداً عن أيّ حائط أو أثاث
المهمة	يقوم الطفل بالحجل على رجل واحدة (ست مرات متتالية).
عرض المهمة	خلال عرض المهمة ينبغي التشديد على الأمور الآتية: أن يستعمل القوة والسرعة اللازمة للأداء. أن يستخدم يديه للحفاظ على التوازن. أن ينظر أمامه أثناء الأداء. الجسم يتحرك ككل بمرونة.
مرحلة التمرين	تعطى محاولتين لكل واحد وذلك خلال مدة لا تتجاوز الـ 20 ثانية لكل محاولة. يمكن للفاحص مساعدة الولد كما يمكنه المقاطعة في أيّ وقت من المهمة، للتذكير بالتعليمات وعرض المهمة ن جديد وذلك إذا تبين له خلل ما في طريقة تأدية المهمة.
المحاولات الشكلية	تتاح محاولتان لكل طفل، بحيث يُتاح له محاولة ثانية فقط إذا لم ينجح من المحاولة الأولى. لا يسمح بمساعدة الولد خلال هذه المحاولات.
تدوين العلامات	منح الطفل درجتين إن أدى ست خطوات متتالية على رجل واحدة وأقصى درجة أربعة درجات.

8-6- تحديد الاختبارات لقياس أبعاد الدراسة:

من اجل تحديد أهم الاختبارات الحركية المناسبة لأبعاد الدراسة (الإيقاع الحركي) لقياسها لدى أطفال المرحلة التحضيرية قام الطالب الباحث بإعداد مجموعة من اختبارات الحركية لقياس والإيقاع الحركي وكذا التوافق الحركي العام للطفل، تم الحصول على هذه الاختبارات من المسح العلمي لمجموعة من المصادر العلمية.

ومن (Kuntz , 2013) (الخولي، 2007)

ومجموعة من المذكرات العلمية سواء دكتوراه أو ماجستير التي تناولت هذه الدراسة على غرار دراسة الدكتور بن ميصرة (2008) ودراسة الدكتور اسامة مرزوقي (2018) ودراسة الدكتور محمد لاراشي (2018) وكذا دراسة الدكتور مالك رضا ودراسة جليلي عباس وأيضا محاضرة الدكتورة آمال نوبلي، ملتقى العلمي السنوي لتكوين طلبة الدكتوراه معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، فيفري 2018 غيرهم وكذا مختلف المجالات العلمية.

8-7- التجربة الاستطلاعية:

8-7-1- التجربة الاستطلاعية الأولى:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الأساس الجوهرى لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه والتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها. (مصطفى حسن الباهي، 2000 ص 83) إذ يستحسن قبل البدء في إجراءات البحث وبصفة خاصة في الدراسات الميدانية القيام بدراسة استطلاعية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها البحث. (منسي، 2003، صفحة 61)

هي مرحلة تجريب أدوات البحث بعد إعدادها وصياغتها، وذلك للتأكد من مدى صلاحيتها وملائمتها كما أنها توفر للباحث فرصة للتعرف على مختلف الصعوبات التي قد تواجهه في الواقع وهو يعالج الظاهرة، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من صلاحية أدوات جمع المعلومات المطلوبة التي أعدها الباحث لهذا الغرض وكذلك التأكد من صدقها وهو قدرة الأداة على قياس ما أعدت لقياسه والاتجاه العام لفرضيات الدراسة.

وعرفها مروان عبد المجيد إبراهيم "أنها عملية الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي". (إبراهيم، 2002، صفحة 38)

تم إجراء هذه التجربة يوم 2019/09/22 وذلك بتطبيق وحدة تعليمية تم اختيارها من طرف الطالب الباحث على عينة استطلاعية عشوائية قصد الوقوف على:

- ✓ مدى مناسبة محتوى البرنامج المقترح وملائمته لعينة البحث.
- ✓ تمرن الطالب الباحث على تطبيق البرنامج المقترح.
- ✓ مدى توفر عوامل الأمن والسلامة.
- ✓ معرفة المشاكل والصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تطبيق التجربة.
- ✓ التأكد من ملائمة الاختبارات لتلاميذ العينة.
- ✓ التأكد من مدى ملائمة فضاء العمل والأجهزة والأدوات وصلاحيتها للقياس.

8-7-2- التجربة الاستطلاعية الثانية:

الغرض من هذه التجربة هو التأكد من صدق وثبات الاختبار (الخصائص السيكو مترية) في يوم 2019/09/24.

تم إجراء هذه الدراسة على عينة مؤلفة من (08) أطفال تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وليست من عينة الدراسة الأساسية وبعد 09 أيام من تطبيق التجربة الأولى يعني يوم 2019/10/03 تم إعادة الاختبار على نفس العينة مع الحرص على توفر نفس الظروف والشروط التي كانت متوفرة في التجربة الأولى

حيث تم استبعاد مجموعة من الأطفال للأسباب التالية:

- (08) أطفال بسبب تطبيق عليهم اختبار الدراسة الاستطلاعية للتأكد من صدق ثبات الأداة.
- طفلين بسبب ممارستهم الرياضة خارج المدرسة (النظامية) وذلك للتخلص من تأثير متغير الخبرة والممارسة.

8-8 ضبط متغيرات الدراسة:

تتمثل متغيرات الدراسة في:

8-8-1 المتغير المستقل:

هو ذلك المتغير الذي يفسر الظاهرة محل الدراسة، ويعتبر السبب الافتراضي للمتغير التابع، ويأتي في مستهل عنوان البحث وهو يعرف عادة بالمتغير السببي. (غري، 2009، صفحة 39)
وفي بحثنا المتغير المستقل هو (البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الموجهة).

8-8-2 المتغير التابع:

وهو المتغير الذي يستجيب لتحريك أو استعمال المتغير المستقل. (أنجس، 2006، صفحة 206)
وفي بحثنا المتغيرات التابعة تتمثل في أداء أفراد عينة الدراسة على الاختبارات المستخدمة هو القدرات التوافقية (الإيقاع الحركي).

8-8-9 الخصائص السيكو مترية للأداة:**8-8-9-1 صدق المحتوى:**

يعد الصدق من أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات الدراسة، ويعرفه ليند كويست انه الدقة التي يقيس بها الاختبار أو ما وضع من أجله. (رضوان، 2006، صفحة 17)

حيث قام الباحث بجمع مجموعة معتبرة من الإختبارات التي تقيس القدرات التوافقية وخاصة الإيقاع الحركي من مصادر مختلفة (كتب ومذكرات) ثم قمنا ببناء الإختبارات وتم عرضها على مجموعة من خبراء قصد التحكيم والتنقيح والتعديل.

8-8-9-2 صدق الظاهري (الحكمين):

تم التأكد من صدق البرنامج المقترح و الاختبارات وبطاقة الملاحظة، من خلال عرضها على مجموعة من الأساتذة و الخبراء لغرض التحكيم، وعددهم 13 محكم و ذلك لابداء رأيهم فيها، بهدف التأكد من مدى مناسبة الاختبارات وشروط أدائها لخصائص وقدرات أفراد عينة الدراسة، وقد حصلت على نسبة اتفاق أكثر من 75% من قبل السادة الحكمين و منهم الدكتور صحراوي عمر و البروفيسور عمروش مصطفى و البروفيسور علوان رشيد و البروفيسور فركان كريم من جامعة الجزائر 3 والدكتور تباري علي من جامعة المسيلة و الدكتور كروم بشير و الدكتور مرزوقي اسامة من جامعة الاغواط.

8-8-9-3 الصدق الذاتي:

الجدول 02: نتائج الصدق الذاتي للاختبارات المطبقة

الصدق الذاتي	معامل الارتباط	الاختبارات
0.93	0.87*	الإيقاع الحركي

الصدق الذاتي (المحتوى) = الجذر التربيعي لمعامل الثبات (الارتباط r)

من خلال نتائج الجدول رقم (06) الموضحة للصدق الذاتي باستخدام الجذر التربيعي لمعامل الثبات حيث بلغ الصدق الذاتي لقدرة الإيقاع الحركي لقد بلغت (0,93) وهذا ما يؤكد صدق الاختبارات المطبقة.

8-10 ثبات الاختبار:

ثبات الاختبار يعني أنه يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة، ويوصي علماء القياس بطريقة إعادة الاختبار في عدة حالات منها سمات القدرات البدنية والحركية. (رضوان، 2006، صفحة 104) واستخدم الباحث هذه الطريقة لكونها تتماشى وهذه الدراسة.

8-10-1- معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة نفس الاختبار:

قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة نفس الاختبار ثم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الاختبارين الأول والثاني، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول 03: نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الصدق والثبات

الإيقاع		
الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	
1,37	1,87	المتوسط الحسابي
0,44	0,69	الانحراف المعياري
0,87*		معامل الارتباط
0,005		الدلالة الإحصائية
0,93		معامل الصدق

نلاحظ أيضا من خلال الجدول النتائج الخاصة باختبار الإيقاع الحركي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (01.37) بانحراف قدره (0.44) بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (1.87) بانحراف قدره (0.69)، نلاحظ من خلال هذه النتائج تقارب في نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذا ما يؤكد معامل الارتباط (0.87) عند الدلالة الإحصائية مقدرة ب (0.005) ومعامل صدق ب (0.93) وهو قريب جدا من (1) وهذا ما يؤكد ثبات الاختبار الخاص بالإيقاع الحركي.

8-11-الموضوعية:

يعتبر الاختبار موضوعيا إذا ما أعطى نفس الدرجة بالرغم من اختلاف المصححين، كما يقصد بموضوعية الاختبار عندما يكون لأسئلته أو وضعياته الاختبارية نفس المعنى والإجابة ونفس التجاوب من مختلف أفراد العينة التي يطبق عليها الاختبار. (صابر و ميرفت، 2006، صفحة 165)

8-12- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم استعمال برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الإنسانية SPSS V.21 وهذا لمعالجة مختلف البيانات والنتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق أدوات جمع البحث، حيث تم استعمال القوانين الإحصائية التالية:

8-12-1- الإحصاء الوصفي:

- ✓ المتوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.

8-12-2- الإحصاء الاستدلالي:

- ✓ الاختبارات T.test لعينتان مترابطتان (العينة الواحدة).
- ✓ معامل الارتباط بيرسون.
- ✓ معامل الثبات بطريقة الاختبار إعادة الاختبار.
- ✓ نسبة التحسن.
- ✓ حجم التأثير كوهين D

ويمكن الحكم على حجم التأثير ومربع ايتا من خلال جدول المعايير لكوهين

الجدول 04: معايير كوهين للحكم على حجم التأثير ومربع ايتا

الحكم على مستوى التأثير	مجالات حجم التأثير	مجلات مربع ايتا u^2
صغير	0.4-0.2	0.03-0.01
متوسط	0.7-0.5	0.12-0.05
كبير	1.0-0.8	0.22-0.13
كبير جدا	1.4-1.1	0.38-0.23
ضخم	1.5 فأكثر	0.39 فأكثر

المصدر: (ختاش، 2015، صفحة 170)

9- الإجراءات التطبيقية للدراسة:

قبل الانطلاق في تطبيق الدراسة الميدانية على ارض الواقع لابد من تحضير و وضع خطة محكمة للوصول إلى الأهداف المنتظرة منها، ألا وهي وضع برنامج مقترح باستخدام الألعاب الموجهة لتنمية القدرات التوافقية لدى أطفال المرحلة التحضيرية و بالخصوص قدرة الإيقاع الحركي، من اجل هذا وضع الطالب الباحث 16 وحدة تعليمية، حيث احتوت هذه الوحدات على مجموعة من الألعاب الحركية الفردية و الجماعية التي تهدف إلى تنمية و رفع القدرات المستهدفة في الدراسة، هذا وقد طبقت هذه الوحدات التعليمية من قبل الطالب الباحث، استغرق تنفيذ هذه الدراسة الأساسية حوالي شهرين ونصف في الفترة الممتدة بين السادس من شهر أكتوبر حتى السادس عشر من شهر ديسمبر سنة 2019 (2019/10/06) حتى (2019/12/16) بداية من إجراء القياسات الانثروبومترية للأطفال (طول، وزن، السن) و الاختبارات القبلية لقدرتي التوازن الثابت و المتحرك و قدرة الإيقاع الحركي، ثم تطبيق البرنامج المقترح على العينة بمعدل حصتين في الأسبوع وفي الأخير تم إجراء الاختبارات البعدية.

9-1- الوحدات التعليمية:

تكون البرنامج المقترح من 16 وحدة تعليمية، طبق هذا البرنامج من طرف الطالب الباحث بمعدل حصتين في الأسبوع بحث تستغرق الحصة الواحدة ساعة إلا ربع، 10 دقائق الأولى للإحماء ثم 25 دقيقة للمرحلة الرئيسية، بعدها 10 دقائق الأخير للرجوع إلى حالة الهدوء.

أهداف الوحدات التعليمية:

لقد تم بنا هذه الوحدات التعليمية بالرجوع إلى الدراسات النظرية والمراجع العلمية ولقد تكونت من مجموعة من الألعاب الحركية الموجهة التي تستهدف تنمية القدرات التوافقية بالخصوص الإيقاع الحركي لدى أطفال المرحلة التحضيرية.

9-2- عرض مفصل للبرنامج:

يتكون برنامج الألعاب الموجهة من 16 حصة، فيه مجموعة من الألعاب الحركية التي تهدف إلى تنمية القدرات التوافقية الإيقاع الحركي، وهذا راجع إلى أن أهمية من الإيقاع لهذه الشريحة من العمر، تكون البرنامج المقترح من 16 وحدة تعليمية، طبق هذا البرنامج من طرف الطالب الباحث بمعدل حصتين في الأسبوع بحث تستغرق الحصة الواحدة ساعة إلا ربع، 10 دقائق الأولى للإحماء ثم 25 دقيقة للمرحلة الرئيسية، بعدها 10 دقائق الأخير للرجوع إلى حالة الهدوء.

10- عرض وتحليل النتائج:

10-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختيار القبلي والاختبار البعدي لدى الذكور لصالح الاختبار البعدي فيما يخص قدرة الإيقاع الحركي.

عرض وتحليل نتائج اختبار الإيقاع الحركي القبلي والبعدي لدى الذكور.

الجدول 05: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة بدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص قدرة الإيقاع الحركي.

نتائج الاختبار القبلي والبعدي للذكور فيما يخص اختبار الإيقاع الحركي		
المعالجة الإحصائية	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
عدد أفراد العينة	19	19
المتوسط الحسابي	1,389	3.552
الانحراف المعياري	0.514	0.437
الفرق بين المتوسطات	2.163	
قيمة اختبار T المحسوبة	16.982	
قيمة T الجدولية	1.734	
درجة الحرية	18	
مستوى الدلالة	0.000	
القيمة الاحتمال sig	0.05	
الدلالة الإحصائية	دال	
حجم الأثر كوهين (d)	3,89	
قوة الأثر	قوي جدا (ضخم)	

من خلال النتائج الموجودة في الجدول رقم (17) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي لقدرة الإيقاع الحركي لدى الذكور كانت تساوي 1.389 بانحراف معياري قدره 0.514 ، أما قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغت 3.552 بانحراف معياري قدره 0.437 ، و بالرجوع لقيمة الفرق بين المتوسطات نجدها تساوي 2.163 و هو فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي، و هذا ما بررته قيمة ت المحسوبة التي بلغت 16.982 و هي اكبر من ت الجدولية التي تساوي 1.734، و هذا ما أكدته نتائج حجم الأثر كوهين و التي بلغت 3.89 ، هذا يبين التأثير القوي للبرنامج المطبق على العينة و كل هذه النتائج تثبت انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لدى الذكور فيما يخص قدرة الإيقاع الحركي.

عرض وتحليل نتائج اختبار الإيقاع الحركي القبلي والبعدي لدى الإناث.

الجدول 06: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة بدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص قدرة الإيقاع الحركي.

نتائج الاختبار القبلي والبعدي للإناث فيما يخص اختبار الإيقاع الحركي		
المعالجة الإحصائية	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
عدد أفراد العينة	15	15
المتوسط الحسابي	1,700	3,500
الانحراف المعياري	0,603	0,581
الفرق بين المتوسطات	1,800	
قيمة اختبار T المحسوبة	12,333	
قيمة T الجدولية	1.761	
درجة الحرية	14	
مستوى الدلالة	0.000	

0.05	القيمة الاحتمال sig
دال	الدلالة الإحصائية
3,21	حجم الأثر كوهين (d)
قوي جدا (ضخم)	قوة الأثر

من خلال النتائج الموجودة في الجدول رقم (18) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي لقدرة الإيقاع الحركي لدى الإناث كانت تساوي 1.700 بانحراف معياري قدره 0.603 ، أما قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغت 3.500 بانحراف معياري قدره 0.581 ، و بالرجوع لقيمة الفرق بين المتوسطات نجد أنها تساوي 1.800 و هو فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي، و هذا ما برره قيمة ت المحسوبة التي بلغت 12.333 و هي أكبر من ت الجدولية التي تساوي 1.761، و هذا ما أكدته نتائج حجم الأثر كوهين و التي بلغت 3.21 ، هذا يبين التأثير القوي للبرنامج المطبق على العينة و كل هذه النتائج تثبت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لدى الذكور فيما يخص قدرة الإيقاع الحركي.

و من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدولين لدى الذكور و الإناث يغزو الباحث الفرق بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي فيما يخص الإيقاع الحركي إلى العناد الرياضي و الأدوات المستعملة في برنامج الألعاب الموجهة المطبق على الأطفال، هذه الوسائل البيداغوجية سهلت على الأطفال استيعاب الحركات الجديدة و كذلك ساعدتهم على فهم الأستاذ و تعلم الأداء الصحيح للحركات، كل هذا ساعد الأطفال سواء الذكور أو الإناث على أداء أفضل في الاختبار البعدي، حيث كان السبب الرئيسي في نمو قدرة الإيقاع الحركي لدى أطفال التحضيري و حسنت هذه الألعاب الصورة الجسمانية ككل للأطفال من خلال الحركات المتناسقة المقتصدة في الجهد و الوقت.

نسبة التحسن بين الاختبارات القبلية والبعدية بالنسبة للذكور والإناث:

استخدم الباحث معادلة نسبة التحسن % وذلك باستخدام المعادلة المعدة لذلك لمعرفة نسبة التقدم أو التطور الحادثة في متغيرات الدراسة (أحمد محمد وممدوح، 2000، 112)

$$\% \text{التحسن} = \frac{(\text{الاختبار البعدي} - \text{الاختبار القبلي}) \times 100}{\text{الاختبار البعدي}}$$

الجدول 07: نسبة تحسن القياس البعدي والقبلي في اختبار الإيقاع الحركي

الاختبارات	الجنس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن
الإيقاع الحركي	ذكور	1,389	3.552	60,89 %
	إناث	1,700	3,500	51,42 %

كما يتضح من الجدول (21) وجود نسب تحسن معتبرة في اختبار الإيقاع الحركي قيد البحث بالنسبة للذكور والإناث حيث كانت نسبة تحسن في عنصر الذكور ب 60.89 % أما بالنسبة لعنصر الإناث فقد كانت نسبة التطور 51.42 % ويرجع الباحث ذلك إلى البرنامج المتبع مع العينة والذي أحدث تأثير إيجابي، ويغزو الباحث هذا التحسن في الأداء فيما يخص الإيقاع الحركي إلى العناد الرياضي والأدوات المستعملة في برنامج الألعاب الموجهة المطبق على الأطفال، هذه الوسائل البيداغوجية سهلت على الأطفال استيعاب الحركات الجديدة وكذلك ساعدتهم على فهم الأستاذ وتعلم الأداء الصحيح للحركات، وكذلك تطبيق هذا البرنامج من قبل أستاذ مختص في مجال التربية البدنية والرياضية أثر بشكل مباشر على تحسن أداء الأطفال.

الخاتمة

وصلت هذه الدراسة الموجزة إلى نهايتها، ربما يكون مفيدا التوضيح بأنها حققت أهم هدف لها و هو استكشاف دور اللعب بأنواعه في عملية تعلم الأطفال و نموهم في الجوانب المختلفة، و كذلك اقتراح برنامج باستخدام الألعاب الموجهة لتنمية القدرات التوافقية خاصة قدرة الإيقاع الحركي لدى أطفال أقسام التحضيري (6/5) سنوات، و كذلك التوصية على الارتقاء في الجانب التطبيقي للمناهج التربوية في المدارس الابتدائية و رياض الأطفال و ذلك من خلال نسبة الوقت المحدد لنشاطات اللعب و توفير مستلزمات ذلك، مما يضمن تحقيق النمو المطلوب للطفل بإشكاله المختلفة و اكتساب المهارات المؤشرة في الدراسة مما يرفع من سقف التفاؤل أن يكون أطفال اليوم هم بناء فعالين في مستقبل أمتهم.

وأردنا من خلال هذه الدراسة المتواضعة إزالة الغبار عن بعض المفاهيم الخاطئة حول اللعب، والتي كانت ترى فيه انه مضيعة للوقت وأنه عديم المنفعة ولا فائدة منه وليس له أي هدف أو غاية مرتقبة بعده وكذلك انه يؤثر سلبا على التحصيل الدراسي للأطفال، لكن من خلال هذا البحث تبين عكس ذلك وأن هذه الأفكار لا أساس لها من الصحة.

هذا فضلا عن التفاؤل الذي يحدو الدراسة لان تكون موفقة في تقديم إطار نظري شامل له إبعاد تطبيقية وهذا من خلال الربط بين الجانب النظري للدراسة والنتائج المتحصل عليها بعد تطبيق البرنامج المقترح على أطفال قسم التحضيري، فقد أكدت نتائج الاختبار لقدرة الإيقاع الحركي إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي، كل هذه النتائج تدل على تأثير البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الموجهة لتنمية القدرات التوافقية لأطفال التحضيري (6/5) سنوات، ولقد تناغمت

وفي الأخير يمكن القول أن الدراسة الحالية و بناءً على تقدمت به قد حققت أهدافها و استطاعت الإجابة على التساؤلات المطروحة و اختبار الفرضيات المنبثقة منها.

Bibliographie

Jürgen, W. (1983). *Manuel de L'entraînement*. Paris. France: Edition Vigot.

Kuntz , J. (2013). *Quelle qualité physique intervient le plus dans la conduite de balle en football féminin : vitesse ou coordination*. France: UNIVERSITÉ DE STRASBOURG, FACULTÉ DES SCIENCES DU SPORT.

إبراهيم السعدي. (2004). *تربية الطفل في الإسلام*. الأردن: دار وائل للنشر و التوزيع.

أبو علام. (2013). *مناهج البحث الكمي والنوعي والمختلط، ط 1*. الأردن: دار المسيرة.

أحمد محمد العقاد، و محمد سعد ممدوح. (2000). تأثير برنامج التدريب العقلي على تطور بعض الخصائص النفسية والمهارية الأساسية للاعب كرة القدم. مجلة بحوث التربية الرياضية، العدد 34 كلية التربية الرياضية الزقازيق، القاهرة.

الحمداي وآخرون. (2006). *مناهج البحث العلمي*. عمان: مؤسسة الوارث.

العباي، ع. (2017). *التربية البدنية*. الأردن: دار أسامة للنشر و التوزيع.

أمين أنور الخولي. (2007). *نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال*. القاهرة: دار الفكر العربي.

بن مصيرة، ع. (2008). دور الألعاب التربوية الموجهة في تنمية الكفاءات الحركية لدى أطفال التعليم التحضيري (6/4) سنوات، مذكرة ماجستير . الجزائر: جامعة الجزائر 3.

جعفر نور. (1986). *جذور الإبداع لدى كل الناس*. بغداد: دار الشؤون الثقافية العامة.

جلال الدين عبد الخالق. (2003). *ملاحم رئيسية عن مناهج البحث في الخدمة الاجتماعية*. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

خريط، ر. (2018). *موسوعة التدريب الرياضي (3) اللياقة البدنية*. الأردن: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.

- رضوان, م. ن. (2006). المدخل إلى القياس في التربية البدنية و الرياضية . مصر: مركز الكتاب للنشر، ط1.
- ريحي مصطفى عليان. (2000). مناهج و أساليب البحث العلمي بين النظرية و التطبيق،. عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع، ط1.
- زواويد, إ. أكتوبر 2019. (تأثير الإيقاع الحركي على مظاهر التطور الحركي لدى أطفال الروضة (5/4) سنوات . مجلة دراسات نفسية و تربوية جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر، العدد 3.
- عبد اليمين بوداود. (2010). مناهج البحث العلمي في علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- علي غربي. (2009). أبجديات المنهجية في كتابة الرسائل الجامعية. قسنطينة، الجزائر: دار الفائز للطباعة والنشر والتوزيع، ط2.
- فاطمة عوض صابر، و علي خفاجة ميرفت. (2006). التربية الحركية و تطبيقاتها. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
- فراحت, ل. ا. (2001). القياس و الاختبار في التربية الرياضية . القاهرة: مطبعة أمون.
- محمد عبد الفتاح الصربي. (2009). ، البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين. الأردن: دار وائل للنشر و التوزيع، ط3.
- محمد المحامي. (2005). فلسفة اللعب، ط2. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد خناش. (2015). فاعلية الاستراتيجيات "التعليمية- التعليمية" المبنية على نظرية التعلم المستند إلى الدماغ في زيادة كفاءة التعلم وتنمية بعض مهارات التفكير الناقد والابداعي. أطروحة دكتوراه في علم النفس المعرفي، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية والعلوم الإسلامية، جامعة باتنة 01، الجزائر.
- محمود عبد الحليم منسي. (2003). منهج البحث العلمي في المجالات التربوية و النفسية. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2002). طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. عمان: الدار العلمية لنشر والتوزيع.
- مصطفى حسن الباهي. (2000). الإحصاء و قياس العقل البشري، مركز الكتاب للنشر، ط2. مصر.
- موريس أنجرس. (2006). منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، . دار القصة للنشر، ط2.
- نبيل عبد الهادي. (2004). ، سيكولوجية اللعب و أثرها في تعلم الأطفال. الأردن: دار وائل للنشر و التوزيع.
- نور الدين قوادري. (نوفمبر 2018). مساهمة التربية الحركية في تنمية بغض القدرات التوافقية لدى طفل المرحلة التحضيرية. مجلة تفوق في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، المركز الجامعي نور البشير، البيض، الجزائر، العدد 3.
- واطسون, ر & .، لندجرين, ه. ك. (2004). ترجمة دالية عزت مؤمن . مصر: سيكولوجية الطفل و المراهق، مكتبة مدبولي.
- وجيه محبوب. (2001). نظريات التعلم و التطور الحركي. الأردن: دار وائل للنشر و التوزيع.



استراتيجية خرائط المفاهيم وعلاقتها بتعليم بعض الخطط الهجومية في كرة اليد

بحث مسحي أجريت على بعض لاعبي أندية ولاية البيض أكابر

The concept of maps strategy and its relation to some teaching offensive plays in handball

أفروز سليم	قزقوز محمد ¹
معهد العلوم الانسانية البيض (الجزائر)	معهد العلوم الانسانية البيض (الجزائر)
البريد الالكتروني	البريد الالكتروني

معلومات المقال	الملخص: (لا يتجاوز 10 أسطر)
<p>تاريخ الارسال: 2020/10/22 تاريخ القبول: 2020/11/10</p> <p>الكلمات المفتاحية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ استراتيجية خرائط المفاهيم ✓ كرة اليد 	<p>هدفت الدراسة إلى معرفة والكشف عن فاعلية استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم على مستوى التحصيل لدى لاعبي كرة اليد أثناء التدريب والمقابلة عن طريق أخذ آراء اللاعبين ومن أجل الإجابة على الأسئلة التالية: ما طبيعة العلاقة بين خرائط المفاهيم الخططي لدى لاعبي كرة اليد؟ و لهذا الغرض فرضنا أن هناك علاقة بين استراتيجية خرائط المفاهيم وتعليم لعبة كرة اليد و من أجل هذا تم الدراسة على عينة 30 لاعب من أندية ولاية البيض اختيرت بشكل مقصود من مجتمع فرق ولاية البيض و لهذا الغرض استخدمنا طريقة المقياس المتمثل في الاستمارة و تم حسابها بالنسب المئوية و استخدمنا كاس 2 لحساب المقياس المقدم للاعبين و هي حالة تتميز بصدق و بعد جمع النتائج و معالجتها توصلنا إلى أن استراتيجية خرائط المفاهيم تؤثر في تطوير أداء لعبة كرة اليد لدى لاعبي النوادي الرياضية بالبيض و لهذا قد أوصينا على المدربين إيجاد مواقف لتطبيق استراتيجية خرائط المفاهيم خلال حصص التدريب وذلك لمساعدة اللاعبين على التصور في مواقف اللعب أثناء المقابلات.</p>
Article info	Abstract : (not more than 10 Lines)
<p>Keywords:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Strategy Maps Concepts ✓ Handball 	<p>The aim study is to find out and reveal the effectiveness of using the concept maps strategy on the level of achievement of handball players during training and interview by taking the opinions of the players and in order to answer the following questions: What is the nature of the relationship between maps conceptual plans at Handball players? For this purpose, we hypothesized that there is a relationship between the concept maps strategy and the teaching of handball and for this the study was conducted on a sample of 30 players from the Clubs of state Elbayedh Intentionally selected from a community of clubs of the state Elbayedh for this purpose, we used the scale method In the model It was calculated in percentages and the chi-square test was used to calculate the scale provided to the players and It is a situation characterized by sincerity After collecting and processing the results, we concluded that the concept maps strategy affects the development of handball performance from the Clubs of state Elbayedh We have therefore recommended that coaches find positions to apply the concept maps strategy during the training sessions to help players visualize play situations during Matches.</p>

1-المقدمة:

يواجه المدربون تحديات صعبة أمام النمو السريع والمستمر للمعرفة العلمية وخاصة فيما يتعلق بإعداد البرامج التدريبية ، و قد لا تتمكن هذه البرامج و التخطيطات رغم حداثة أمام هذا التطور السريع من احتواء كم المعرفة المتزايدة ، مما قد يؤدي إلى عجزها عن مواكبة كل ما يحدث من تطورات معرفية وعلمية وتكنولوجية الأمر الذي يعتبر من أخطر التحديات التدريبية التي تواجه المدربين في عالمنا المعاصر و ذلك لكيفية تلقينها أي كيفية تدريبها، و للتدريب عدة كفاءات من بينها و أحدثها استراتيجية خرائط المفاهيم حيث تعتبر هذه الأخيرة عبارة عن موضحة و مساعدة للتدريب و خاصتا التدريب الخططي و يقول في هذا الصدد نوفال في الأنشطة التربوية " لخريطة المفاهيم أهمية كبيرة للمتعلم وللمعلم على حد سواء، فهي تساعد المتعلم على البحث عن العلاقات بين المفاهيم وعن أوجه الشبه والاختلاف بينها، وربط المفاهيم الجديدة بالمفاهيم السابقة ، وتمييز المفاهيم المتشابهة والفصل بين المعلومات الهامة والمعلومات الهامشية، وتجعله مستمعا ومصنفا ومنظما ومرتباً للمفاهيم، وتساعد في الكشف عن غموض مادة النص أو عدم اتساقها أثناء القيام بإعداد خريطة المفاهيم، وهي تكسب المتعلم بعض عمليات العلم لتحقيق التعلم ذي المعنى ومساعدته على حل المشكلات، وزيادة التحصيل الدراسي ، والاحتفاظ بالتعلم إلى الأهمية الكبرى لخريطة المفاهيم في تطوير النماذج التعليمية التي تؤدي إلى تحسين الأداء التحصيلي للطلاب" (نوفال، 1995، صفحة 2000). وعرفت الرياضات الجماعية تطور كبير من بينها كرة اليد و حضور في المحافل الدولية والقارية حيث وصلت النتائج المحققة إلى المستوى المقبول، وكل هذا بفضل مختلف العلوم كالفيزيولوجيا والبيوكيمياء وعلم النفس وعلم الحركة، و التي ساعدت على تطور هذه الرياضة الجماعية من حيث الوسائل وطرق التدريب والبرامج التدريبية المقترحة على الرياضيين و التي تتيح للعقل أن يتحدث إلى الجسم وأن يتحدث الجسم إلى العقل إذ رغم أهمية هذا الجانب وتطبيقية في بداية القرن السابق في البلدان الأجنبية إلا أنه لم يحظى بالاهتمام المطلوب في بلادنا حتى في وقتنا الحالي، الذي يشهد تدني ملحوظ في المستوى الرياضي وعند النظر إلى مستوى تدريب أداء مهارات تستخدم التصور العقلي باستخدام توضيحات مثل خرائط المفاهيم في رياضة كرة اليد ، نجد نقص وتفاوت في مستوى بين اللاعبين في إنجاز بعض المهارات الأساسية والخططية في كرة اليد، وخاصة وأنهم يتلقون نفس الجرعات التعليمية كالمهارة الحركية الرياضية و القدرات الخططية والقوى النفسية وهي تعتبر من أبرز الاهتمامات المتعلقة بالجانب التصور العقلي وأثره على أداء الرياضات الجماعية بحيث اعتمدت دراساتهم و مراجعهم على نظريات وحقائق مفسرة لرفع مستوى الرياضي بصفة عامة حيث نجد في دراسات سابقة مثل دراسة خالد شاكر حسين بعنوان (تأثير استراتيجية خرائط المفاهيم في تطبيق بعض التشكيلات الهجومية للطلاب بكرة اليد) .أنه كان لخريطة المفاهيم أهمية كبيرة في تطبيق بعض التشكيلات الهجومية للطلاب في لعبة كرة اليد (حسين، 2016) و دراسة محمد حميد مهدي المسعودي تحت عنوان : أثر استخدام خرائط المفاهيم في تدريس التفاضل وتنمية التفكير الاستدلالي لدى طلبة الثانوية حيث خرج بأهم النتائج هي كالتالي: -التدريس بطريقة خرائط المفاهيم له أثر إيجابي في التحصيل الدراسي للطلاب -تساعد الطريقة في إثارة إنتباه الطلبة وتفاعلهم في الدرس -ساعدت المفاهيم الطلبة على الحيوية والنشاط وازدياد قدراتهم المعرفية. ومما سبق وسعياً إلى تحسين مستوى اللاعبين في تدريب كرة اليد عامة ومادة خرائط المفاهيم خاصة ارتأ الباحثان دراسة أهمية استراتيجية خرائط المفاهيم وعلاقتها بتعليم بعض الخطط الهجومية في كرة اليد. ومن هذا المنطلق يطرأ على أذهاننا التساؤلات التالية:

2- التساؤل العام:

ما طبيعة العلاقة بين خرائط المفاهيم والمستوى المهاري الخططي لدى لاعبي كرة اليد؟

اضافة الى طرح التساؤلات الجزئية تمثلت في:

1-هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين استخدام خرائط المفاهيم ومراحل التدريب؟

2-هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين استخدام خرائط المفاهيم والمنافسات الرسمية؟

3- الفرضية العامة:

- هناك علاقة بين استراتيجية خرائط المفاهيم وتعليم لعبة كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

1- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين استخدام خرائط المفاهيم ومراحل التدريب.

2- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين استخدام خرائط المفاهيم والمنافسات الرسمية.

4- أهداف البحث:

تهدف الدراسة الى تحقيق ما يلي:

1- التعرف على الصورة حول استراتيجية خرائط المفاهيم.

2- الكشف عن فاعلية استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم على مستوى التحصيل لدى لاعبي كرة اليد.

3- الوقوف على اثر خرائط المفاهيم في التحصيل المباشر للمتدربين

5- أهمية البحث:

وجاءت دراستنا تبرز مدى فاعلية خرائط المفاهيم في تحصيل المهارات للاعبين كرة اليد وأهميتها في المجال الرياضي.

ويمكن تقسيم الدراسة إلى أهمية علمية وأخرى عملية:

الأهمية العلمية: حسب إطلاعنا تم ملاحظة أن هناك نقص في الدراسات والأبحاث التي تطرقت لهذا الموضوع خاصة فيما يتعلق بخرائط

المفاهيم، وتأتي أهمية هذه الدراسة كونها تساعد في تلقين وتحصيل المتدربين و -إدراكهم للمهارات بطريقة جديدة.

- بينما الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فتتلخص فيما يلي:

- تساعد في عملية التفاعل بين المعلم والطلاب في المواقف التدريبية والتعليمية والتنافسية.

- توضح وتوفر الطرق والأساليب وتساعد في إحتفاظ الفرد بمعظم المهارات وتنظيمها بصورة متصلة ومرتبطة ببعضها، حيث انها تكون

أفضل مما كانت عليه لحظة اكتسابها.

6- مصطلحات البحث:

- **خرائط المفاهيم:** عبارة عن رسوم تخطيطية ثنائية البعد، توضح العلاقات المتسلسلة بين مفاهيم فرع من فروع المعرفة والمستمدة من البناء

الهرمي لهذا الفرع ويتم تنظيم هذه المفاهيم بطريقة متسلسلة هرمية، بحيث يوضع المفهوم الرئيسي (الأكثر عمومية وشمولية) في أعلى الخريطة

ثم تندرج تحته المفاهيم الفرعية (الأقل عمومية) في المستويات التالية مع وجود روابط توضح العلاقات بينها. (العمرى، 2011)

- **التعريف الإجرائي:** هو مجموعة الإجراءات التي استخدمها المعلم في تدريس حيث تم تنظيم المفاهيم بطريقة متسلسلة هرمية، وذلك من

خلال وضع المفهوم الرئيس في أعلى المخطط، ثم تندرج تحته المفاهيم الفرعية في مستوياتها المختلفة مع وجود روابط توضح العلاقات بينها

في المواقف التعليمية المختلفة؛ بهدف تعلم الطالب تعلمًا ذا معنى، وضمان بقاء هذه المفاهيم في بنيته المعرفية.

- **كرة اليد:** تعرف كرة اليد بأنها لعبة جماعية يلعبها ويتنافس فيها فريقان، كل فريق يحتوي على ستة لاعبين وحارس مرمى، وتجري اللعبة

على شوطين، كل شوط مدته ثلاثون دقيقة، وتجري اللعبة في صالات داخلية، والفريق الذي يحصل على عدد أكبر من الأهداف هو الفريق

الفائز، ويمنع استعمال القدمين في اللعبة، فهي لعبة تلعب باليدين فقط. (سميحة ناصر خليف، 2012)

- **التعريف الإجرائي:** كرة اليد هي مشاركة سبعة من اللاعبين في نشاط اجتماعي في شكل شوطين مدة كل شوط 30 دقيقة تخضع لقوانين

منظمة بهدف اللعب، أي أن جوهرها اللعب، ولكن بشكل منظم وفي إطار اجتماعي.

7- الدراسات المشابهة والمرتبطة:

- 1-دراسة رغداء حمزة السفاح و رافد عبد الأمير وحسام غالب عبد الحسين (2015) (ماجستير) عنوانها : تأثير استراتيجية خرائط المفاهيم في تطبيق بعض التشكيلات الدفاعية للطلاب بكرة اليد . (الحسين، 2015)
-المنهج المتبع: المنهج التجريبي .
-العينة وكيفية إختيارها : تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت عينة البحث في 96 طالب مقسمين على ثلاث شعب.
-ادوات البحث : الملاحظة ، المقابلة ، الاختبارات .
-النتائج : هذه الإستراتيجية تهتم بمساعدة الطلاب على تعلم كيفية المشاركة في التدريب وتطبيق الخطط الدفاعية .
-استراتيجية خرائط المفاهيم لها أسلوب جيد ومميز .
-جذب تركيز و إنتباه الطلاب والزيادة في شغفهم ودافعيتهم نحو التعلم .
 - 2-دراسة خالد شاكر حسين (2016) (ماجستير) : تأثير استراتيجية خرائط المفاهيم في تطبيق بعض التشكيلات الهجومية للطلاب بكرة اليد .
- المنهج المتبع: المنهج التجريبي .
- العينة وكيفية إختيارها : تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت وبلغت عينة البحث 85 طالب .
- ادوات البحث : الملاحظة ، المقابلة ، الاختبارات ،استمارة جمع البيانات ،استمارة تقويم الأداء .
-النتائج :
- يلعب الاستمرار دورا في الوصول الطلاب الى المستوى الجيد من حيث الأداء والتكامل وتثبيت الأداء العالي .
-الدافعية الداخلية النابعة من داخل الفرد تساعده في التغلب على الصعوبات والعقبات .
-ضرورة استخدام خرائط المفاهيم في تطوير المهارات التي تدرس في كرة اليد والألعاب الأخرى.
 - 3-دراسة محمد حميد مهدي المسعودي (2017) (ليسانس) تحت عنوان: أثر استخدام خرائط المفاهيم في تدريس التفاضل وتنمية التفكير الاستدلالي لدى طلبة الثانوية. (المسعودي، 2017)
- المنهج المتبع: المنهج التجريبي.
- العينة وكيفية إختيارها: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت وبلغت عينة البحث 35 طالبة و30 طالب.
-ادوات البحث: الملاحظة، المقابلة، الاختبارات، استمارة جمع البيانات، استمارة تقويم الأداء.
-النتائج:
- التدريس بطريقة خرائط المفاهيم له أثر إيجابي في التحصيل الدراسي للطلاب.
- تساعد الطريقة في إثارة انتباه الطلبة وتفاعلمهم في الدرس.
- ساعدت المفاهيم الطلبة على الحيوية والنشاط وازدياد قدراتهم المعرفية.
- التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة:**
- أ- أوجه التشابه:**
- إن أهم النقاط المشتركة التي تجمع الدراسات المتناولة جاءت بما يلي:
- كل الدراسات تناولت استخدامات استراتيجية خرائط المفاهيم وعلاقتها بكرة اليد.

- كل الدراسات أكدت أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم حيث لها أسلوب جديد ومميز.
- جل الدراسات استخدمت المنهج التجريبي.

ب - أوجه الاختلاف:

- أن درستنا أجريت على اللاعبين بينما بعض الدراسات الأخرى أجريت على التلاميذ أو طلاب.
- اختلاف الدراسات في المجال المكاني والزمني.
- أن الدراسات استعملت المنهج التجريبي أما في دراستي استعملت المنهج الوصفي.

ج - الأهداف من الدراسات المشابهة والمرتبطة:

من الأهداف العامة أنها ساعدتنا في صياغة الفرضيات بشكل مغاير وكذا الاختيار الأمثل لمنهج وأداة البحث وكذا أسلوب التحليل والمعالجة للنتائج وكيفية استخدام الوسائل الإحصائية الخ أي كلها ساعدتنا في ضبط متغيرات البحث والجانب النظري وبالتحديد الفصول وأشكال الفهارس والمحتويات.

8- منهجية البحث:

المنهج: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

8-1- مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة لأندية ولاية البيض.

8-2- مجالات البحث:

المجال البشري: تم اختيار العينة بالطريقة المنظمة والتي تمثلت في:

- لاعبي بلدية لبيض سدي الشيخ.
- لاعبي بلدية البيض.
- لاعبي بلدية بوقطب.

المجال الزمني: بداية من شهر افريل 2019 انطلقنا في دراسة الاستطلاعية الأولية كانت بتاريخ 2019/02/04 وكذلك تحديد كل من مجتمع البحث وعينة ومواصلتها، أما الدراسة الاستطلاعية الثانية من أجل توزيع الاستبيان في 2019/02/11 على مرحلتين الأولى من أجل ضبط عينة البحث قمنا بحصص النظرية من شرح مصطلحات التي استعصت على تلاميذ المرحلة الثانوية المشاركين في الرياضة اللاصفية المعنية، وكذلك وضع علامة استفهام أمام عبارة أو مصطلح غير مفهوم ومرحلة ثانية من أجل صدق وثبات الاستبيان وأما الدراسة الأساسية بتاريخ بداية شهر افريل 2019 أما الدراسة النظرية في الفترة الممتدة ما بين شهر ديسمبر 2018 إلى غاية يوم 2019/04/29.

المجال المكاني: تم توزيع استمارات استبيان على لاعبي كرة اليد في بعض نوادي ولاية البيض (وداد الأبيض سيد الشيخ، شباب بوقطب).

8-3- أدوات جمع البيانات: استخدم الباحث في جمع البيانات الأدوات التالية:

- أولاً: المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- ثانياً: الاستبيان الخاص بعينة البحث.

8-4- الأسس العلمية للأداة:

لبناء الاستمارة قمنا بمراجعة المراجع الخاصة بعلم التدريب و الأساتذة المختصين في التربية البدنية و الرياضية في مختلف المعاهد حيث تم استخراج و كتابتها من كتب الخاصة بالتدريب و التخطيط في كرة اليد و بعض الدراسات السابقة مثل دراسة رغداء حمزة السفاح و رافد عبد الأمير وحسام غالب عبد الحسين، و دراسة خالد شاكر حسين ، ودراسة محمد حميد مهدي المسعودي ثم تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لغرض مسح و معرفة مدى صدق الاستمارة و تحكيمها من طرف الأساتذة المختصين و معرفة الكيفيات التي تتم من خلالها عملية توزيع لعينة البحث. و بحيث استخدمنا في تحليل النتائج و تفرغها المقياس الخماسي لي (lekarte)

من خلال هذا فقد توصلت هذه الدراسة إلى تحكيمها و تصحيحها من طرف الأساتذة و قد تم استخلاص العبارات المناسبة لموضوع دراستنا بعد عرضها على مجموعة من المحكمين (أ.د/ بن قناب الحاج المشرف الخاص بالبحث أ.د/عطاء الله احمد ، أ.د. بن قلاوز تواتي، أ.د/ بن لكحل منصور، د/ مقراني جمال، د. زيتوني عبد القادر، د/ كوتشوك سيدي محمد، د/ نورالدين زبيشي، د/ حرباش ابراهيم، د/مسعودي خالد، د/ خويلدي الهواري ، د/ بن سعيد محمود). تم الوصول إلى الصيغة النهائية للاستمارة. ثم بعد ذلك تم إجراء التجربة الاستطلاعية بطريقة إجراء الاختبار وإعادة على مرحلتين حيث كان الفارق الزمني أسبوع، فتوصل الباحثان إلى النتائج التالية:

فتراوح معامل صدق المحكمين لاستمارة فكانت نسبة القبول تتراوح ما بين 90% إلى 100% وباستعمال معامل بيرسون للاستمارة الموجهة لعينة البحث، أما معامل الثبات فاستخدم الباحثان الجذر التربيعي للصدق وكانت نتائجه عالية جدا وهذا ما يبين أن الأداة صالحة للاستعمال.

الجدول رقم (01): يبين معامل الثبات والصدق لمخاوير الاستمارة المقدمة لعينة البحث:

الدراسة الإحصائية الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوي الدلالة	معامل الارتباط يرسون الجدولية	معامل ارتباط المحسوب الصدق	معامل الثبات
المحور الأول (أثناء التدريب)	10	09	0,05	0,49	0,96	0,98
محور الثاني (أثناء المقابلة)					0,77	0,88

نلاحظ من خلال الجدول رقم 01 أعلاه أن قيم معاملات الارتباط الخاصة بكل محاور الاستبيان جاءت دالة وقيم كبيرة حيث كانت للمحور الأول لمعامل الارتباط المحسوب 0,96 والمحور الثاني 0,77 وهي أكبر من (ر) الجدولية التي بلغت (0.49) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (09)، مما يدل على انه هناك ارتباط طردي قوي يعكس ثبات الاستبيان. وكذا معامل الثبات

8-5- الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث البيانات التي حصل عليها من أداة البحث الحالي البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية: spss ومنه استخدم الآتي:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط.

- النسب المئوية - اختبار كا2.

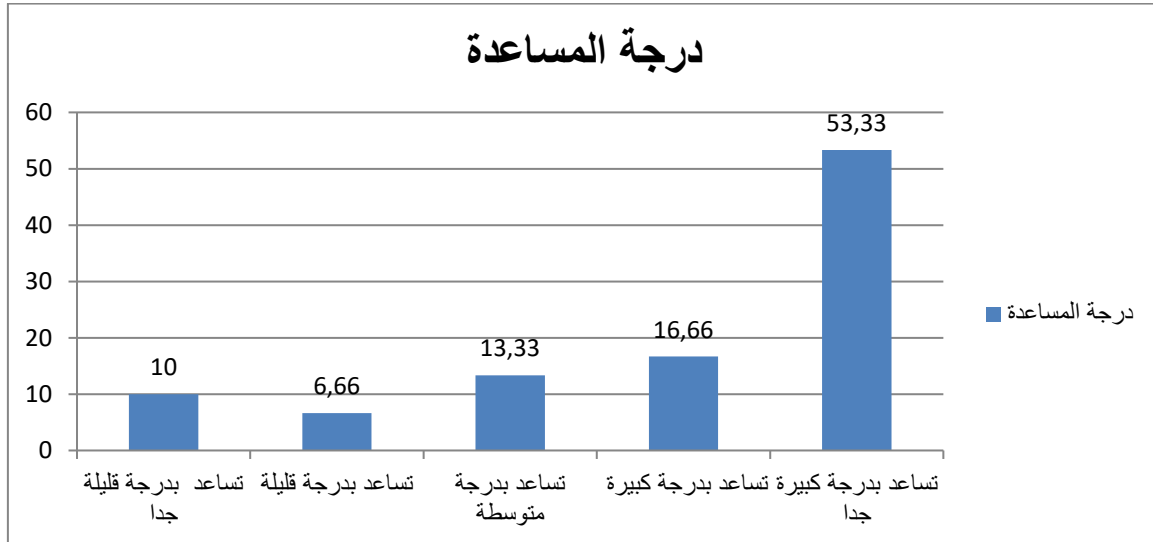
9- عرض ومناقشة النتائج:

من خلال الفرضية الأولى ومن خلال ما نريد الوصول إليه من أهداف استخدمنا الوسائل الإحصائية المتمثلة في النسبة المئوية واختبار كا2 بعد توزيع الاستمارات الخاصة بعينة البحث و تفرغها وفق المقياس المحدد و بعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها باستخدام النسب المئوية و المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذا استخدام كا2 تم التوصل إلى النتائج الآتية:

جدول رقم 02: يمثل التكرارات المشاهدة والنسب المئوية وكا2 للمحور الأول للاستمارة المقدمة للمتدربين:

المحاور	الإجابة بالدرجات	مجالات التكرار	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	2كا الجدولية	2كا المحسوبة
المحور الأول	تساعد بدرجة كبيرة جدا	من 63 إلى 75	16	53,33	15	0,01	04	5,99	12,60
	تساعد بدرجة كبيرة	من 51 إلى 62	05	16,66					
	تساعد بدرجة متوسطة	من 39 إلى 50	04	13,33					
	تساعد بدرجة قليلة	من 27 إلى 38	02	06,66					
	تساعد بدرجة قليلة جدا	من 15 إلى 26	03	10					
مجموع كل محور			30	%100					

الشكل البياني رقم (01): يبين النسب المئوية للمحور الأول للاستمارة المقدمة للمتدربين

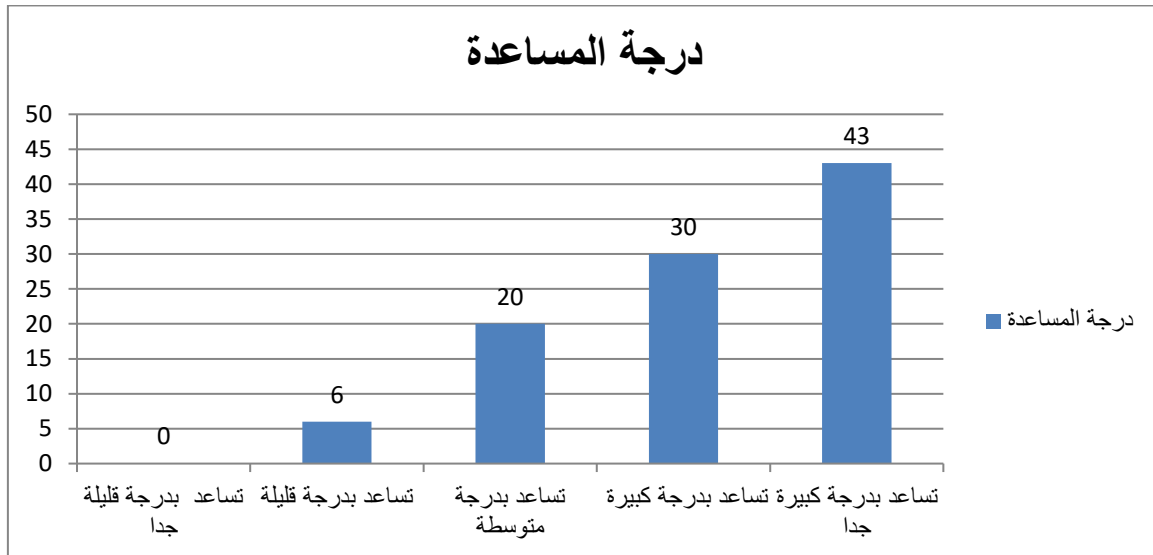


من خلال النتائج المدونة في الجداول بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمتدربين لقياس مدى فاعلية استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم على مستوى التحصيل لدى لاعبي كرة اليد أثناء التدريب أي تطبيق (المحور الأول) والذي بلغ عددهم 30 متدرب، فأجاب 16 لاعب أن استراتيجيات خرائط المفاهيم تساعديني في فهم أكثر وضوحاً لخطط المدرب أثناء التدريب بدرجة كبيرة جداً بنسبة 53,33%، أما اللاعبين الذين أجابوا أن استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم على مستوى التحصيل لدى لاعبي كرة اليد أثناء التدريب تساعده بدرجة كبيرة جداً بنسبة 16,66%، و 04 لاعب أجابوا أن استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم على مستوى التحصيل لدى لاعبي كرة اليد أثناء التدريب تساعده بدرجة متوسطة بنسبة 13,33% و 02 لاعب أجابوا أن استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم على مستوى التحصيل لدى لاعبي كرة اليد أثناء التدريب تساعده بدرجة قليلة أي بنسبة 6,66%، و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الباحث اختبار حسن المطابقة 2كا حيث بلغت قيمة 2كا المحسوبة 12,80 وهي أكبر من 2كا الجدولية التي بلغت 5,99 عند مستوى الدلالة 0,01 (درجة الثقة 99% و درجة الشك 01%) ومنه يستنتج الباحث أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين لصالح الإجابات التي تقول على أن استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم على مستوى التحصيل لدى لاعبي كرة اليد أثناء التدريب تساعده بدرجة كبيرة جداً، والدليل على ذلك أن أعلى نسبة كانت 53,33% الذين أجابوا أنها تساعده بدرجة كبيرة جداً.

جدول رقم 03: يمثل التكرارات المشاهدة والنسب المئوية و كا2 للمحور الثاني للاستمارة المقدمة للمتدربين:

المحاور	الإجابة بالدرجات	مجالات التكرار	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
المحور الثاني	تساعد بدرجة كبيرة جدا	من 54 إلى 65	13	43	15	0,01	04	5,99	21,40
	تساعد بدرجة كبيرة	من 43 إلى 53	09	30					
	تساعد بدرجة متوسطة	من 33 إلى 42	06	20					
	تساعد بدرجة قليلة	من 23 إلى 32	02	06					
	تساعد بدرجة قليلة جدا	من 13 إلى 22	00	00					
	مجموع كل محور		30	%100					

الشكل البياني رقم (02): يبين النسب المئوية للمحور الثاني للاستمارة المقدمة للمتدربين



من خلال النتائج المدونة في الجداول بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمتدربين لقياس مدى فاعلية استخدام استراتيجيات خرائط المفاهيم على مستوى التحصيل لدى لاعبي كرة اليد أثناء المباراة أي تطبيق (المحور الثاني) والذي بلغ عددهم 30 متدرب، فأجاب 13 لاعب أن استراتيجيات خرائط المفاهيم تساعدني في فهم أكثر وضوحا لخطط المدرب أثناء المقابلة بدرجة كبيرة جدا بنسبة 43%، أما اللاعبين الذين أجابوا أن استخدام استراتيجيات خرائط المفاهيم على مستوى التحصيل لدى لاعبي كرة اليد أثناء المقابلة تساعد بدرجة كبيرة فعددهم 09 لاعبين بنسبة 30%، و 06 لاعب أجابوا أن استخدام استراتيجيات خرائط المفاهيم تساعدني في فهم أكثر وضوحا لخطط المدرب أثناء المقابلة تساعد بدرجة متوسطة بنسبة 20% و 02 لاعب أجابوا تساعد بدرجة قليلة أي بنسبة 06%، و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الباحث اختبار حسن المطابقة كا2 حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 21,40 وهي أكبر من كا2 الجدولية التي بلغت 5,99 عند مستوى الدلالة 0,01 (درجة الثقة 99% و درجة الشك 01%) و منه يستنتج الباحثان أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين لصالح الإجابات التي تقول على أن استخدام استراتيجيات خرائط المفاهيم أثناء المقابلة تساعد بدرجة كبيرة جدا، و الدليل على ذلك أن أعلى نسبة كانت 43% الذين أجابوا أنها تساعد بدرجة كبيرة جدا.

– الاستنتاجات:

- 01- مستوى تأثر اللاعبين باستراتيجية خرائط المفاهيم هو مستوى عالي كما كنا نتوقعه قبل الدراسة.
- 02- استراتيجية خرائط المفاهيم تؤثر في تطوير أداء لعبة كرة اليد لدى لاعبي النوادي الرياضية بالبيض (15-17 سنة).
- 03- يرى اللاعبون أن استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم له دور كبير في تنمية وتطوير مستوى نتائج الفريق.
- 04- قدرة اللاعبين على امتلاك قدرة على اتخاذ القرار أثناء المقابلة.

10- مناقشة فرضيات البحث:

بعد أن استخلص الباحثان الاستنتاجات من خلال التحليل ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث كانت كالتالي:

-الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى هو " هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين استخدام خرائط المفاهيم ومراحل التدريب " ومن خلال النتائج المبينة بالجدول رقم (02) يتبين أن عدد كبير من اللاعبين يرون أن التدريب باستراتيجية خرائط المفاهيم يساعدهم في رفع من مستوى الأداء وتحسين الجانب الخططي وبالتالي نقول أن أغلبية اللاعبين يميلون الى استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم ، وهذا ما تطابق دراسة خالد شاكر حسين (2017) (ماجستير) تحت عنوان " تأثير استراتيجية خرائط المفاهيم في تطبيق بعض التشكيلات الهجومية للطلاب بكرة اليد " و هو ما يتفق مع قول محمد محمود "تأثر قدرة الطالب على تعلّم المفاهيم الجديدة بشكل كبير على المفاهيم التي تعلّمها مسبقا والتي تكون ذات علاقة بالمفهوم الجديد، ويجب أن ترتبط المعرفة الجديدة بالسابقة حتى تكون ذات معنى، وهذا يتطلب أيضا خلو المعرفة الجديدة والقديمة وهذا يتطلب أيضا خلو المعرفة الجديدة والقديمة من الأفهام الخاطئة التي إن وجدت فإنها ستشكل مانعا لتكوين التعلم ذي المعنى. (محمد محمود موسى، 1985، صفحة 104) وعطفا على ما سبق فإن المتعلم بحاجة إلى أداة تتيح له الدعم والمساندة في حالة التعلم الجديد، وتعمل كاستراتيجية تعويضية عند حدوث أي قصور مفهومي أو الوقوع في أوجه من الفهم الخطأ، وكل ذلك يمكن توفيره بواسطة الخريطة المفهومية التي تعد استراتيجية ما وراء تعليمية تساعد المتعلم على تعلم كيف يتعلم بشكل صحيح وفاعل. (، عمر، 2012، صفحة 489)، ودراسة رغداء حمزة السفاح و رافد عبد الأمير وحسام غالب عبد الحسين (2015) (ماجستير) عنوانها " تأثير استراتيجية خرائط المفاهيم في تطبيق بعض التشكيلات الدفاعية للطلاب بكرة اليد "، واختلف مع دراسة محمد حميد مهدي المسعودي (2017) (ليسانس) تحت عنوان أثر استخدام خرائط المفاهيم في تدريس التفاضل وتنمية التفكير الإستدلالي لدى طلبة الثانوية . وهذا ما أشار إليه (جمال ش). أن هناك بعض الرياضات التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة لاستثارة العقلية سواء العمل على فحصها أو الارتقاء بها قبل الأداء الخططي بما يتناسب مع درجة الاستثارة الأفضل المناسبة للاعب. يمكن للاعب استرجاع المواقف السابقة التي أثارت العقل والتغذية الراجعة الايجابية للتعامل مع هذه الأحداث. وبالتالي نقول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت. ويضيف ابراهيم محمود " تلقين المهارات والمعلومات يجب استخدام استراتيجيات وطرق تدريب حديثة وفعالة وعليه اختيرت طريقة استعمال خرائط المفاهيم كوسيلة مساعدة في عملية التدريب. (إبراهيم محمود عبد المقصود، صفحة 72) بالإضافة للعمليات العقلية يضيف الخولي "تمثل خريطة المفهوم منظماً تمهيدياً للتعلم و أداة تخطيط بصرية محسوسة يمكن المتعلم من دمج المفاهيم الجديدة ضمن بنيته المعرفية من خلال نمط أو سياق يتواءم مع طبيعة عمل الدماغ الذي يصنع باستمرار ترتيبات (Arrangements) متسلسلة سريعة لاستخلاص أو لتكوين الأنماط، ويبدو أن هذه الرغبة لتكوين الأنماط تبدو شيئا فطريا في سلوك الإنسان نشاهدها في الأطفال والراشدين على حد سواء، وعلاوة على ما سبق يمكن النظر لخريطة المفهوم باعتبارها سلة من المعينات التي ينبغي إتقانها من قبل المعلمين والمتعلمين. وإذا عرفنا أن 40 ٪ من المتعلمين يصنفون كمتعلمين بصريين، وأن الرغبة في تكوين الأنماط المنظمة تبدو شيئا فطريا في سلوك الإنسان، وأن الطلاب يتعلمون بشكل أفضل عندما تقدم لهم المفاهيم بشكل مخطط بصري منظم، تغدو خرائط المفهوم تقنية تربوية تعليمية تعليمية فاعلة وضرورية. (خولي م.، 1990،

- الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية هو " هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين استخدام خرائط المفاهيم والمنافسات الرسمية " ومن خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (03) تبين لنا أن أغلب العبارات كانت كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية مما يبين أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين استخدام خرائط المفاهيم والمنافسات الرسمية بدرجة كبيرة وذلك راجع لسهولة ممارستها، وهذا ما تطابق مع دراسة خالد شاكر حسين (2016) (ماجستير) تحت عنوان " تأثير استراتيجية خرائط المفاهيم في تطبيق بعض التشكيلات الهجومية للطلاب لكرة اليد"، وقد اختلفت دراستي مع دراسة محمد حميد مهدي المسعودي (2017) (ليسانس) تحت عنوان "أثر استخدام خرائط المفاهيم في تدريس التفاضل وتنمية التفكير الإستدلالي لدى طلبة الثانوية " وهذا ما أشار إليه نايب عبد القادر أن استراتيجية خرائط المفاهيم تساعد في تعليم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد الخاص بالمبتدئين وأن التدريب المهاري والخططي لبعض المهارات الأساسية. وبالتالي نقول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت. حيث أن خريطة المفاهيم تساعد على الابداع وتصور أكثر ويقول في هذا الصدد يقول كانتور "تشير (وقد يكون من المناسب عدم تقييد الطلاب في بناء خرائط هرمية بشكل دائم، بل يجب السماح لهم برسم خرائط تتصف بالمرونة وتتيح لهم فرصا للإبداع (Bolte 1999)، ويؤيد (Novak & Gowin) هذا التوجه إذا كان الهدف تحقيق أغراض تعليمية جزئية تتطلب صناعة خريطة مرنة بحيث يبني الطلاب خرائط جديدة تبرز علاقات جديدة بين المفاهيم، مع مراعاة المحافظة على العلاقات ذات المعنى بينها" (كانتور، 1972، صفحة 161)

11- التوصيات:

يقترح الباحثان ما يلي:

- 01-اهتمام الكامل باستراتيجية خرائط المفاهيم كونها تشكل عامل اساسي في النجاح وتحقيق أفضل النتائج.
- 02-على المدرسين إيجاد مواقف لتطبيق استراتيجية خرائط المفاهيم خلال حصص التدريب وذلك لمساعدة اللاعبين على التصور في مواقف اللعب أثناء المقابلات.
- 03-يجب استعمال استراتيجية خرائط المفاهيم من أجل مساعدة اللاعبين لتكفل بنفسه وجعل أدائه أكثر نجاعة.
- 04-إدراج استراتيجية خرائط المفاهيم ضمن الطرق التدريسية للارتقاء أكثر في الأداء ولسد ثغرة النقائص التي تشهدها لعبة كرة اليد.
- 05-ينبغي توسيع استعمال التصور العقلي في نوادي وجمعيات الرياضية، وتعويد تلاميذ استعمالها منذ الصغر حتى تساعد في عملية التعلم.
- 06-يجب استعمال تقنيات استراتيجية خرائط المفاهيم خاصة والتدريب الخططي عامة قبل أي أداء أي مهارة حركية حتى يتمكن من تحكم فيها واستغلالها.
- 07-يجب تطبيق النتائج البحوث العلمية في ميدان تطبيقي.
- 08-نوصي بإجراء دراسات مشابهة ومعمقة لهذه الظاهرة من أجل الاستفادة أكثر.

المراجع

- 01-إبراهيم محمود عبد المقصود. " الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية".
- 02-المندلوي، ق. (1992). الاختبار والتقويم والقياس في التربية البدنية. العراق: جامعة بغداد.
- 03-أسامة رياض. (1999). طب رياضي وكرة اليد. مركز الكتاب للنشر.
- 04-الدين أبو زيد، سامي محمد علي، كمال درويش. (s.d). الدفاع في كرة اليد. القاهرة: مركز الكتاب والنشر.
- 05-الرشدان، ع. (1994). مدخل الى التربية البدنية والرياضية. عمان: دار الشروق.

- 06-السايع, م. م. (2001). اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية (Vol. ط1). القاهرة: مطبعة الإشعاع الفنية.
- 07-كمال درويش، سامي محمد علي. (1999). الدفاع في كرة اليد. القاهرة: مركز الكتاب والنشر.
- 08-كمال عبد الحميد، محمد صبحي. (2002). رباعية كرة اليد الحديثة. مركز الكتاب للنشر.
- 09-خالد شاكر حسين. (2016). (ماجستير): تأثير استراتيجية خرائط المفاهيم في تطبيق بعض التشكيلات الهجومية للطلاب بكرة اليد.
- 10-رغداء حمزة السفاح ورافد عبد الأمير وحسام غالب عبد الحسين. (2015). (ماجستير) عنوانها: تأثير استراتيجية خرائط المفاهيم في تطبيق بعض التشكيلات الدفاعية للطلاب بكرة اليد.
- 11-سميحة ناصر خليف. (2012). كرة اليد. مصر-القاهرة: كلية التربية.
- 12-بسيوني, م. (1992). نظريات وطرق التربية البدني والرياضية (Vol. 1). الجزائر: ديوان مطبوعات الجزائر.
- 13-تشارلز بيوتشر ترجمة حسن معوض. (1964). اسس التربية البدنية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- 14-حسين, خ. ش. (2016). (ماجستير) : تأثير استراتيجية خرائط المفاهيم في تطبيق بعض التشكيلات الهجومية للطلاب بكرة اليد.
- 15-خلف, ا. ب. (2004). تطوير كفايات المعلم في ضوء معايير الجودة في التعليم العام. الجودة في التعليم العام. السعودية: الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية.
- 16-خولي, ا. ا. (1990). التربية الرياضية المدرسية (Vol. 4). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 17-زغلول, م. ا. (1999). مناهج التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب لنشر.
- 18-عياش, ف. (1996). التربص في التربية البدنية والرياضية. مستغانم: المطبوعات الجامعية.
- 19-كانتور, ن. (1972). المعلم ومشكلات التعليم والتعلم (Vol. الطبعة الاولى). (ح. الفقهي, Trad). مصر: دار المعارف.
- 20-محمود موسى. (1985). التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته. القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.



درجة تأثير بعض سياسات إدارة الموارد البشرية الحديثة في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسات الرياضية
The degree of impact of some modern human resource management policies in achieving efficient performance for sports institutions

<p>بن محمد أحمد</p> <p>جامعة محمد الشريف مساعدي، سوق أهراس (الجزائر)</p> <p>a.benmohamed-soukahras.dz</p>	<p>تباني علي</p> <p>جامعة محمد بوضياف، المسيلة (الجزائر)</p> <p>ali.tebbani@univ-msila.dz</p>	<p>لعياضي عبد الحكيم¹</p> <p>جامعة محمد الشريف مساعدي، سوق أهراس (الجزائر)</p> <p>a.layadi@univ-soukahras.dz</p>
---	---	---

ملخص: (لا يتجاوز 10 أسطر)	معلومات المقال
<p>هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة تأثير بعض السياسات الحديثة (تخطيط، استقطاب) الموارد البشرية في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسات الرياضية، واعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي مع استخدام الاستبيان، ومن أهم النتائج المتوصل إليها: - توجد درجة عالية لتأثير سياسة تخطيط الموارد البشرية في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسة الرياضية، - توجد درجة متوسطة لتأثير سياسة استقطاب الموارد البشرية في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسة الرياضية..</p>	<p>تاريخ الارسال: 2021/10/24 تاريخ القبول: 2021/11/10</p> <p>الكلمات المفتاحية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ إدارة الموارد البشرية ✓ تخطيط ✓ استقطاب ✓ أداء فعال ✓ مؤسسة رياضية
Abstract : (not more than 10 Lines)	Article info
<p>The study aimed to identify the degree of impact of some modern policies (planning, attracting) human resources in achieving effective performance in sports institutions,. They were selected by a comprehensive inventory method, and we relied on the descriptive analytical approach with the use of a questionnaire. Among the most important findings are: - There is a high degree of influence of the human resources planning policy in achieving effective performance in the sports institution, - There is a medium degree of influence of the policy of attracting human resources in achieving effective performance in the sports institutions.</p>	<p>Keywords:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Human Resource Management ✓ Planning ✓ polarization ✓ efficient performance ✓ sports institution

1. مقدمة:

لقد أصبحت لإدارة الموارد البشرية مكانة مرموقة في وقتنا الحالي وقد اعترف بها كوظيفة من ضمن الوظائف الإدارية في المؤسسات الحديثة ، ومن الأساليب التي جعلت من إدارة الموارد البشرية وظيفة وفرعا من فروع الإدارة، كذلك إستراتيجية إدارة الموارد البشرية هي خطة قصيرة أو طويلة الأجل، تتكون من مجموعة من الأنشطة تتمثل في برامج، وسياسات تحدد وظائف ومهام إدارة الموارد البشرية داخل المؤسسة الرياضية، وتحتوي هذه الخطة على مجموعة من الإجراءات المتعلقة بشؤون الموارد البشرية، ومستقبلها الوظيفي.

ولهذا فإن معظم المؤسسات اليوم نجدها تعمل على تجسيد فكرة البقاء والاستمرارية، وللوصول لذلك وجب انتهاج سياسات وأسس أهمها سياسة التوظيف التي تعتبر من المهام الأساسية والرئيسية في مجال إدارة الموارد البشرية داخل المؤسسة، بحيث تعمل هذه السياسة على جلب أجدر وأكفئ العناصر التي تحتاجها المؤسسة واختبار اليد العاملة المناسبة المؤهلة ووضعها في المكان الذي يتناسب وقدراتها الفكرية والمهنية، وجعلها تندمج داخل المؤسسة بفعالية من خلال الاهتمام بمصالحهم ومشاكلهم، وتقتضي عملية تعيين الأشخاص دراسة مسبقة ودقيقة للوصف الوظيفي.

ولعل أبرزها هي وظيفة تخطيط الموارد البشرية وكذلك التعرف على الموارد البشرية والأخذ بعين الاعتبار الجانب الموضوعي في عملية التوظيف، فهذه العملية تعتبر أول مرحلة من مراحل المسار المهني للعنصر البشري الذي له ميزة يتميز بها عن باقي الموارد، فهو الذي يدير هذه الموارد والمحرك الأساسي داخل المؤسسة. لهذا استدعت الضرورة إلى وجود إدارة خاصة تهتم بشؤون العمال وهي إدارة الموارد البشرية و هذا راجع إلى لأهميتها البالغة في المؤسسة من خلال التسيير الأمثل للعنصر البشري.

وعليه يتوقف نجاح المؤسسة أو فشلها يرتبط ارتباطا مباشرا بمدى فعالية وظيفة إدارة الموارد البشرية والمتمثلة في استقطاب أكفئ العناصر لشغل الوظائف والاستفادة من خبراتهم وقدراتهم وخدماتهم، وهذا يكون من خلال جهود الاستقطاب التي يبذلها المشرفون والقائمون على هذه المهمة في سبيل ترغيب الموارد البشرية ذات الكفاءات العالية للالتحاق بالمناصب الشاغرة، والسعي إلى اختيار أكفئ الأفراد من بين المستقطبين وإخضاعه لمختلف اختبارات التوظيف ليتم بعدها تعيينه في الوظيفة. (قرين، 2014، صفحة 107)

في ضوء هذه المتغيرات والتي تبعث العديد من التساؤلات، يمكن تشخيص الدراسة بالتساؤل التالي:

- هل توجد درجة تأثير السياسات الحديثة لإدارة الموارد البشرية في أداء العاملين بالمؤسسات الرياضية؟
وينبثق عن هذا السؤال أسئلة فرعية كالآتي:

- هل توجد درجة لتأثير سياسة تخطيط الموارد البشرية في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسات الرياضية؟
- هل توجد درجة لتأثير سياسة استقطاب الموارد البشرية في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسات الرياضية؟

للإجابة عن هذه الأسئلة وضعنا الفرضيات التالية:

الفرضية الرئيسية: توجد درجة تأثير مرتفعة لبعض السياسات الحديثة لإدارة الموارد البشرية في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسات الرياضية.
الفرضيات الفرعية:

- توجد درجة تأثير مرتفعة لسياسة تخطيط الموارد البشرية في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسات الرياضية.
- توجد درجة تأثير مرتفعة لسياسة استقطاب الموارد البشرية في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسات الرياضية

2. أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية دراستنا أن نعالج أحد مواضيع الإدارة المستعملة في تسيير الموارد البشرية من خلال التطرق لأهم السياسات (عمليات) الخاصة، في المؤسسات الرياضية (DJS-OPOW-ODEJ)، وذلك لمعرفة السبل العلمية والعملية الممنهجة بعملية التوظيف من خلال التعرف على هذه السبل، وفي الأخير والوصول إلى الاستنتاجات لكيفية الصحيحة وهذا لغرض زيادة أداء المؤسسة الرياضية.

3. أهداف الدراسة:

يتمثل الهدف الرئيس لهذه الدراسة في معرفة درجة تأثير بعض السياسات الحديثة للموارد البشرية في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسات الرياضية، وهو ما تم الوقوف عليه من خلال الأهداف الفرعية في معرفة التعرف على درجة تأثير سياسة التخطيط وعملية استقطاب الموارد البشرية في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسات الرياضية.

4. الدراسات السابقة:

1-دراسة فاييزة بوراس (2015) بعنوان "إدارة الموارد البشرية ودورها في تخطيط المسار الوظيفي للكفاءات": هدفت إلى معرفة

أهم وظائف إدارة الموارد البشرية التي تساهم في تحقيق التطوير الوظيفي للكفاءات وتنمية قدراتهم بما يتفق مع رغباتهم وميولهم نحو الوظيفة، واعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي واستخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من 79 إطار في مجمع صيدال.

وأظهرت النتائج المتوصل إليها: أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل الوظائف التالية: عملية التحليل الوظيفي، تخطيط الموارد البشرية، تقييم الأداء، تحفيز الموارد البشرية وعملية تخطيط المسار الوظيفي للكفاءات.

2-دراسة قرماط نوري (2011) بعنوان "واقع تخطيط القوى العاملة في مؤسسات الشباب والرياضة لولاية أم البواقي": هدفت

إلى إبراز مدى مساهمة في تحسين نشاطات مؤسسات الشباب والرياضة، ومحاولة التعرف على واقع تخطيط القوى العاملة على مستوى مؤسسات الشباب والرياضة وطبيعة سير هذه العملية، ومدى قدرة المتحكمين فيها لإرساء مبادئها لتحقيق أهداف أفضل. واعتمد الباحث على المنهج الوصفي، حيث شملت الدراسة جميع مدراء مؤسسات الشباب والرياضة لولاية أم البواقي، وقد استخدم الباحث استمارة استبيان، ومن أهم النتائج المتوصل إليها:- لا يوجد هناك اهتمام واضح بتخطيط القوى العاملة في مؤسسات الشباب والرياضة بالطريقة التي تضمن الاستخدام الرشيد لقوة العمل بما يضمن تحقيق أهداف هذه المؤسسات، تخطيط القوى العاملة لا يغطي الاحتياجات النوعية ولا الكمية داخل مؤسسات الشباب والرياضة.

3-دراسة داودي أحمد (2018) بعنوان "دور وسائل تكنولوجيا الاتصال في عملية استقطاب الموارد البشرية"، هدفت الدراسة

لمعرفة تأثير استخدام تكنولوجيا الاتصال على عملية استقطاب الموارد البشرية وتوصلت إلى معظم المؤسسات تهتم بالترويج لمصادر الاستقطاب عبر وسائل تكنولوجيا الاتصال التي استخدمتها المؤسسة في سبيل تعيين أفضل الموظفين، وتحقيق النوعية لدى الاستقطاب والتي تقوم بالأصل على الخبرة والتفوق الدراسي في الجامعات والمعاهد.

قام الباحث بالإطلاع على العديد من الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع استراتيجيات تسيير إدارة الموارد البشرية في المؤسسات الرياضية و بالرغم انه لم يجد دراسة مطابقة لدراسته إلا انه وجد من الباحثين من أشاروا في دراستهم إلى أحد المؤشرات التي تطرق إليها هو.وبعدما ذكر الباحث أهم هذه الدراسات التي اهتمت بواقع تخطيط الموارد البشرية سواء في المؤسسات الرياضية أو المؤسسات الاقتصادية، ودراسة العلاقة بين وظائف إدارة الموارد البشرية وتخطيط المسار الوظيفي، وكيفية استخدام الوسائل الاتصال التكنولوجية لعملية الاستقطاب، بينما دراستنا الحالية ستتناول زاوية أخرى حيث سنخرج على سياسة إدارة الموارد البشرية (سياسة تخطيط الموارد البشرية، سياسة استقطاب الموارد البشرية) ودرجة تأثيرهما على تحقيق الأداء الفعال في المؤسسات الرياضية المختلفة، من خلال تحليل الإستراتيجية سالف الذكر ودرجة

أثرهما، نظرا لأهمية العمليتين سواء في التوظيف أو الأداء المتميز بعد التوظيف وتحقيق الميزة للمؤسسة وتطويرها انطلاقا من العنصر البشري الفعال.

5. الكلمات الدالة في الدراسة:

1. الموارد البشرية:

أ- لغة:

المورد: لغويا هو المصدر أو المنهل أو الثروة أو الطريق وهو مفرد موارد ، والمورد هو المكان الذي يأتي الناس إليه للحصول على شيء يخفف نفعا لهم. (محمد، 2003، صفحة 7)

ب- اصطلاحا:

الموارد البشرية ويقصد بها تلك الجموع من الأفراد العاملين في المؤسسة من مختلف النوعيات والجنسيات مهما تنوعت واختلفت مستويات المهارة ، وأنواع الأعمال التي يقومون بها فهي تشمل كل هيئة الإدارة والعاملين في مجالات الإنتاج والعاملين في مجالات الخدمات والمهن المساعدة في أي مؤسسة .

- وتعرف أيضا بأنها المورد الحقيقي لأي منشأة أعمال ، والموارد الرأسمالية ماهي إلا عوامل مساعدة والإنسان بما يملكه من رغبة في العمل هو العنصر الحاسم لتحقيق الكفاءة الإنتاجية للمنشآت. (محمد، 2003، الصفحات 27-57)

ج. إجرائيا:

مجموع الأفراد والجماعات التي تكون المنظمة في وقت معين، ويختلف هؤلاء الأفراد فيما بينهم من حيث تكوينهم، خبرتهم، سلوكهم، اتجاهاتهم كما يختلفون في وظائفهم، مستوياتهم الإدارية وفي مساهمهم الوظيفية بالمؤسسة.

2. تخطيط الموارد البشرية :

أ. اصطلاحا:

إن تخطيط الموارد البشرية هو العملية التي تتأكد المنظمة من خلالها أن لديها الأعداد والأنواع المناسبة من العاملين في الأماكن المناسبة والوقت المناسب والقادرين على القيام بكفاءة وبفاعلية بتلك المهام التي تسمح للمنظمة بإنجاز أهدافها الكلية ويعرف كذلك بأنه عملية لتنبؤ بعدد ونوعية العاملين اللازمين للعمل ومدى إمكانية تلبية هذه الحاجة في الزمان والمكان المناسبين لضمان تنفيذ المهام المحددة للمنظمة بكفاءة وفاعلية. (ماهر، 2001، صفحة 23)

ب. إجرائيا:

تخطيط الموارد البشرية هو تلك العملية التي من خلالها تقدر وتحسب احتياجات المنظمة المستقبلية من الموارد البشرية من حيث أعدادها وأنواعها ومهاراتها، بشكل يخدم متطلبات تحقيق إستراتيجيتها، ومقارنة هذه الاحتياجات مع قوة وإمكانات الموارد البشرية المستقبلية فيها لتحديد فيما إذا كانت المنظمة بحاجة إلى قوة عمل إضافية وما هو نوعها ومهاراتها المطلوبة لإنجاز عبء العمل المستقبلي، أم أن لديها فائض عن حاجتها من الموارد البشرية (قوة العمل)، أم لا يوجد نقص أو فائض بحيث تكفي الموارد الحالية لإنجاز ما هو مخطط له من حجم عمل إستراتيجية المنظمة الحالية، وذلك في سبيل الحصول على العدد والنوع الصحيح من الموارد البشرية المؤهلة للوظائف المناسبة وفي الوقت المناسب.

3. الاستقطاب:

أ. اصطلاحا:

استقطاب الموارد البشرية هو "عملية اكتشاف وتحديد وجذب المرشحين من الأفراد المهتمين والقادرين على استلام الوظائف الشاغرة أو المتوقعة". (Coulter, 2005, p. 172)

وهو أيضا " مجموعة من النشاطات الخاصة بالبحث عن وجذب مرشحين لسد الشواغر الوظيفية فيها، وذلك بالعدد والنوعية المطلوبة والمرغوبة في الوقت المناسب. (برقاوي، 2013، صفحة 139)

ب. إجرائيا:

وسيلة المنظمة لجذب المتقدمين المناسبين لاحتياجاتها في الوقت المناسب كما يعتبر تدبير الموارد البشرية كمتطلب أساسي لقيام واستمرار ونجاح أي منظمة.

4. الأداء الفعال:

4-1. الأداء:

أ- لغة:

أدى (تأدية) الدين، أي سدده، الصلاة قام بها في وقتها، الشهادة أدلى بها، شيء أوصله إليه. (محمود، 1997، صفحة 205)

ب-إصطلاحا: يطلق مصطلح الأداء بصورة عامة على كل شيء يفعله الفرد بشكل علني وصريح سواء استخدم في ذلك اللغة أم لم يستخدمها. (فجة، 2002، صفحة 51)

إجرائيا: وهو قدرة الأفراد العاملين بالمؤسسة الرياضية على تنفيذ ما أوكل اليهم من المهام والأعمال والدرجة المتحصل عليها بتحمل المسؤولية.

4-2 الأداء الفعال:

اصطلاحا:

يقصد بالفعال في الأداء أنه في حالة من الكفاءة والتميز من أداء عناصر المؤسسة المختلفة باعتبارها منظومة وتفوقها على أداء غيرها من المؤسسات المماثلة في مجال العمل وظهوره بصفات التي تميز المؤسسة وتبرزها وتعلي من شأنها بالنسبة للمؤسسات الأخرى. (مقدود، 2008، صفحة 83)

5. المؤسسات الرياضية:

*اصطلاحا:

هي عبارة عن هيئات ينشئها المجتمع لخدمة القطاع الرياضي وهي مثلها كأي مؤسسة لها هيكل تنظيمي يتفق وحجمها والهدف الذي أنشأت من اجله.

كما يشير اشرف صبحي نقلا عن Daft,Roppin أن المؤسسة الرياضية هي تكوين اجتماعي يرتبط بالمجال الرياضي كمهنة وصناعة تحدد أهدافه بطبيعة الأنشطة التي تمارسها تلك المؤسسة وطبقا لأهداف تلك الأنشطة . (بن البار، 2009، صفحة 34)

*إجرائيا:

المؤسسات الرياضية هي عبارة عن تجمع لمختلف الهيئات الإدارية أو الهياكل التي يمارس فيها الشباب الرياضة والمخول لها قانونا بتسيير وتنظيم المجال الرياضي بهدف ضمان تطور الممارسة بشكل عام وتحقيق أهداف الهيئة الرياضية بشكل خاص.

6. الطريقة والأدوات

سنستعرض فيما يلي منهج الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات جمع المعلومات، الخصائص السيكومترية (القياسية) لأداة البحث، إجراءات التطبيق الميداني، الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

1- منهج الدراسة:

انطلاقاً من طبيعة الموضوع، والتي تفرض على الباحثين اختيار المنهج المناسب لبحثهم، ومن هذه النظرة العلمية، ارتأينا استخدام المنهج الوصفي الذي يعد من أبرز المناهج، واستجابة لموضوع البحث والإشكال المطروح يتطلب جمع معلومات ووصف الظاهرة كما هي في الواقع، وبناءً على ذلك فإن المنهج الوصفي التحليلي هو المنهج المناسب لطبيعة هذا الموضوع الذي نحن بصدد دراسته.

2- متغيرات الدراسة: اعتمد الباحثين في هذه الدراسة على متغيرات الاستراتيجيات الحديثة في إدارة الموارد البشرية وأثرها في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسات الرياضية.

المتغير المستقل: سياسات الحديثة لإدارة الموارد البشرية

المتغير التابع: الأداء الفعال

3- مجتمع الدراسة:

يعرفه (Grawitz) على أنه: "مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقاً والتي تركز عليها الملاحظات. (موريس، 2004، صفحة 298)

يتكون مجتمع الدراسة من جميع المؤسسات الرياضية المحددة والبالغ عددهم (03) مؤسسات، حيث أجريت الدراسة على إداري المؤسسات الرياضية التالية : (ديوان مؤسسات الشباب، مديرية الشباب والرياضة، ديوان المركب متعدد الرياضات . لكل من ولايات برج بوعريرج، المسيلة، سطيف وعلى ضوء هذه المعطيات يمكننا تحديد عينة البحث.

4- عينة الدراسة:

عينة البحث هي عينة المساحية حيث لا تتطلب إعداد قوائم كاملة بجميع الأفراد أو العناصر لمنطقة جغرافية معينة حيث الاختبار للمناطق الجغرافية ذاتها يكون بطريقة عشوائية ولكن كل منطقة جغرافية يقع عليها الاختيار يجب أن تمثل التغيرات التي لها ارتباط بموضوع الدراسة. (بوداود، 2010، صفحة 56)

وهذا ما يعطي صبغة الموضوعية لأداة الدراسة، بلغ مجموع العينة 150 إداري بديوان المتعدد الرياضات ووحداته، والمركبات الرياضية الجوارية التابعة لديوان مؤسسات الشباب، ومديريات الشباب والرياضة لولايات المعنية، وكانت مقسمة كالتالي: مديرية الشباب والرياضة لولاية برج بوعريرج تتوافر على (20) إداري، ولاية سطيف تتوافر على (32) إداري، ولاية مسيلة بلغت (28) إداري. أما ديوان متعدد الرياضات ووحداته فقد بلغت ولاية برج بوعريرج على (11) إداري، وولاية سطيف (19) إداري، ولاية المسيلة (13) إداري. أما عدد الإداريين دوواين مؤسسات الشباب فقد بلغت ولاية برج بوعريرج (10) إداريين، و (18) لولاية سطيف، و (16) لولاية المسيلة. وجميع الاستبيانات استردت وخضعت لتحليل وكانت صحيحة ومكتملة التعبئة.

-أداة الدراسة: قام الباحثون بالاعتماد على الاستبيان بعد قيامه بالدراسة الاستطلاعية، حيث رأى بأنه الأداة الأكثر ملائمة في هذه الدراسة، وقد تكون الاستبيان: محور الاستراتيجيات الحديثة للموارد البشرية: (10) عبارات مقسمة إلى بعدين:

البعد الأول سياسة تخطيط الموارد البشرية ويضم (05) عبارات.

البعد الثاني: سياسة استقطاب الموارد البشرية ويضم (05) عبارات.

واعتمد الباحثون في انجازه للاستبيان على الشكل المغلق الذي يحدد الاستجابات المحتملة لكل سؤال، أي على مقياس ليكرت

الخماسي نسبة لعالم النفس "رينسيس ليكرت"، وطلب من المبحوثين تحديد مدى الموافقة على هذه العبارات.

5- الخصائص السيكمومترية (القياسية) لأداة:

5-1. صدق الأداة:

5-1-1. صدق الاتساق الداخلي:

يتم هذا الأسلوب باستخدام معامل الارتباط بين العبارة ومجموع المحور والمجموع الكلي للاستبيان. ومن خلال النتائج المحصل عليها تبين أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور "سياسة تخطيط الموارد البشرية" والدرجة الكلية لفقراته، حيث معاملات الارتباط تتراوح بين (0.632-0.719).

ومن خلال النتائج المحصل عليها تبين أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات محور "سياسة استقطاب الموارد البشرية" والدرجة الكلية لفقراته، حيث معاملات الارتباط تتراوح بين (0.677-0.783)، حيث معاملات الارتباط تتراوح بين (0.732-0.903) وتعتبر دالة عند مستوى دلالة (0.01-0.05)، وبذلك تعتبر فقرات مجالات أداة الدراسة صادقة لما وضعت لقياسه.

5-2 ثبات الأداة:

5-2-1. التجزئة النصفية:

الجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها بعد استعمالنا لتقنية التجزئة النصفية:

الجدول 1: قيمة التجزئة النصفية لمحوار أداة الدراسة

معامل الارتباط سيرمان براون	معامل الثبات	التجزئة النصفية	عدد العبارات	محاور الاستبيان
0.751	0.737 0.704	3 2	05	إستراتيجية التخطيط الموارد البشرية
0.712	0.689 0.742	3 2	05	إستراتيجية استقطاب الموارد البشرية
0.723	0.698 0.719	05 05	10	الأداة ككل

المصدر: من إعداد الباحثان وباعتماد على مخرجات نظام SPSS V22

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن معامل الارتباط بين جزئي كل محور من محاور الاستبيان ينحصر بين (0.689) و (0.742) كما يتميز كل نصف من محاور الأداة بثبات عال. وكذلك أن معامل الثبات لنصفي الاستبيان كان عاليا حيث لدر ب (0.751) بالنسبة للنصف الأول، و (0.712) بالنسبة للنصف الثاني، كما أن معامل الارتباط بين نصفي الاستبيان يعتبر عاليا، حيث تحصلنا على معامل ارتباط يقدر ب (0.723).

5-2-2. معامل ألفا كرونباخ:

الجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها لمحوار الاستبيان باستعمال معامل الثبات ألفا كرونباخ

الجدول 2: معامل الثبات لاستبيان الاستراتيجيات الحديثة للموارد البشرية

ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	محاور الاستبيان
0.732	05	سياسات تخطيط الموارد البشرية
0.771	05	سياسات استقطاب الموارد البشرية
0.752	10	أداة الاستبيان ككل

المصدر: من إعداد الباحثين وباعتماد على مخرجات نظام SPSS V22

يوضح الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات عالية ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) وأن قيمة هذه المعاملات اختلفت من محور لآخر، حيث بلغ حدها الأعلى في محور "سياسة استقطاب الموارد البشرية" ب (0.771)، وحدها الأدنى في محور "سياسة

تخطيط الموارد البشرية" ب (0.732)، كما أن معامل الثبات الكلي لاستبيان الدراسة بلغ (0.752)، وهو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على إمكانية ثبات النتائج التي سيتم الحصول عليها باستخدام الاستبيان. نظراً للنتائج المتحصل عليها باستعمال التجزئة النصفية ومعامل الثبات ألفا كرونباخ وبالرجوع إلى الجدولين رقم (01)، (02) يمكن اعتبار الاستبيان بأنه يتميز بثبات عالي وبالتالي يمكن استعماله في دراستنا.

6-مجالات التطبيق الميداني للدراسة:

-المجال البشري: شملت دراستنا على جميع إداري ومدرء الوحدات والمؤسسات الرياضية.
-المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة ابتداء من 08أفريل 2021 إلى غاية 13 سبتمبر 2021.
-المجال المكاني: طُبِّقت هذه الدراسة بالمؤسسات الرياضية (ديوان مؤسسات الشباب، مديرية الشباب والرياضة، ديوان المركب متعدد الرياضات، لكل من ولايات برج بوعريرج، سطيف، المسيلة) .

7-الأساليب التحليل والمعاينة الإحصائية:

-معامل الارتباط بيرسون، -معامل سيرمان براون، -معامل ألفا كرونباخ، -المتوسط الحسابي، - الانحراف المعياري، النسب المئوية.
8-المحك المعتمد في الدراسة: ويتم حساب المتوسط الحسابي المرجح (weighted mean)، ثم يحدد الاتجاه (attitude) حسب قيم المتوسط المرجح كما في الجدول:

جدول رقم (3): يبين المتوسط الحسابي المرجح لدرجات مقياس ليكرت

المتوسط المرجح	المستوى	درجة الموافقة
من 1 إلى 1.80	لا أوافق بشدة	منخفضة جداً
من 1.81 إلى 2.60	لا أوافق	منخفضة
من 2.61 إلى 3.40	غير متأكد	متوسطة
من 3.41 إلى 4.20	أوافق	مرتفعة
من 4.21 إلى 5.00	أوافق بشدة	مرتفعة جداً

المصدر: من إعداد الباحثين وبالاغتماد على مقياس ليكرت الخماسي

9- اختبار الفرضيات ومناقشتها:

السؤال الأول: ما درجة تأثير لسياسات الحديثة لتخطيط الموارد البشرية في أداء العاملين بالمؤسسة الرياضية ؟
وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات محور سياسة تخطيط الموارد البشرية في أداء العاملين كما هو موضح في الجدول:

الجدول (4): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية والترتيب التنازلي لجميع عبارات المحور الأول: (سياسة تخطيط الموارد البشرية)

رقم العبارة في المقياس	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الترتيب حسب درجة المتوسطات	التقدير
العبارة الثالثة	4.52	88.1%	0.798	1	مرتفعة جدا
العبارة الخامسة	4.23	80.8%	0.842	2	مرتفعة جدا
العبارة الثانية	3.81	75.3%	0.871	3	مرتفعة
العبارة الرابعة	3.41	67.1%	0.969	4	مرتفعة
العبارة الأولى	3.04	57.4%	1.011	5	متوسطة
المتوسط العام لمحور تخطيط الموارد البشرية	3.80	73.74 %	0.898	////////	مرتفعة

المصدر: من إعداد الباحثين وباعتماد على مخرجات نظام SPSS V22

وبالنظر إلى درجة متوسطات عبارات محور تخطيط الموارد البشرية، نجد أنها تراوحت بين (3.04-4.52) أي ما نسبته بين (57.4%-88.1%) وفق مقياس ليكرت الذي حدده الباحثون في الدراسة الميدانية، حيث بلغت درجة المتوسط العام لعبارات هذا البعد (3.80) بنسبة (73.74%) ووفقا للمحك فإن درجة تأثير سياسة تخطيط الموارد البشرية في كفاءة أداء المؤسسة الرياضية كانت بدرجة مرتفعة.

ويلاحظ ارتفاع أغلب استجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات هذا المحور الذي وضعه الباحثون، حيث كانت أعلى عبارتين لاستجابات أفراد عينة الدراسة على النحو التالي:

احتلت المرتبة الأولى العبارة رقم (3)، بدرجة متوسطة بلغ (4.52) ونسبة (88.1%) والتي تنص: "تساعد سياسة تخطيط الموارد البشرية في تحديد الأهداف المسطرة للمؤسسة الرياضية"، وتلتها في المرتبة الثانية العبارة (5) بدرجة متوسطة بلغت (4.23) ونسبة (80.8%) والتي تنص على "تساعد سياسة تخطيط في كشف مظاهر القوة والضعف للقوى العاملة بالمؤسسة الرياضية".

أما متوسط عبارتين لاستجابات أفراد عينة الدراسة كانت على النحو التالي:

احتلت المرتبة الثالثة العبارة (2)، بدرجة متوسطة بلغ (3.81) ونسبة (75.3%) والتي تنص على "تحمي سياسة تخطيط الاستراتيجي من أي تغييرات مفاجئة والاستعداد لها من خلال وضع أسلوب علاج للمؤسسة الرياضية"، وكانت في المرتبة الرابعة العبارة (4)، بدرجة متوسطة بلغ (3.41) ونسبة (67.1%) والتي نصت على "تساعد سياسة التخطيط الاستراتيجي على التأكد من حسن استغلال الطاقة البشرية المتوفرة بالمؤسسة الرياضية".

أما أدنى عبارة لاستجابات أفراد عينة الدراسة كانت على النحو التالي:

احتلت المرتبة الخامسة والأخيرة العبارة (1)، بدرجة متوسطة بلغ (3.04) ونسبة (57.4%) والتي تنص على "تساعد عملية التخطيط بتحليل احتياجاته من الموارد البشرية في ضوء الوضع الحالي والوضع المستقبلي لأداء المؤسسة الرياضية بكفاءة".

ويفسر الباحثين سبب حصول العبارات محور سياسات تخطيط الموارد البشرية على درجات مرتفعة ونسب مئوية عالية راجع إلى أن عملية تخطيط الموارد البشرية تهدف إلى مساعدة المؤسسة الرياضية في تحديد أهدافها وكشف مظاهر القوة والضعف في القوى العاملة بها، بالإضافة إلى حماية المؤسسة من أي تغييرات مفاجئة كما يساعد في وضع أسلوب العلاج، وزد على ذلك التأكد من حسن استغلال الطاقة البشرية المتوفرة.

ويضيف الباحثين بالرغم من الظروف العادية التي تعيشها المنشأة الرياضية إلا أنها تحتاج في كل مرحلة من المراحل إلى إحلال الموارد البشرية التي تحتاجها في المستقبل مما يفرض أهمية تخطيط الموارد البشرية من خلال تخفيض التكاليف المرتبطة بالموارد البشرية عن طريق التنبؤ الدقيق بالحاجات المستقبلية لكل وظيفة من الوظائف إلى المؤسسة الرياضية، ويوفر للمؤسسة الرياضية المدخلات المطلوبة (مهارات، قابليات، خصائص) في الوقت المناسب، مما يؤدي إلى نجاح برامج تخطيط وتطوير المسار المهني للعاملين، كما يساهم في بناء القاعدة الأساسية لنجاح خطط وسياسات الموارد البشرية الأخرى كالاختبار والتدريب والحوافز.... إلخ. ويقول أحد الحكماء الصينيين قبل الميلاد: "لو رغبت أن تخطط لعام فأبذر الحبوب، ولو رغبت أن تخطط لأعوام عشرة فأغرس الأشجار، أما لو رغبت أن تخطط مدى الحياة فم الرجال". (عبد الباقي، 2002، صفحة 38)

وبعد معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق الاستبيان على العينة الدراسة وبعد استخراج المتوسط الحسابي والنسبة المئوية بلغت استجابات المحور العام بمتوسط حسابي قدر بـ 3.80 ونسبة مئوية بلغت 73.74%. وهذا ما يعني أنه توجد درجة تأثير مرتفعة لسياسة تخطيط الموارد البشرية في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسات الرياضية.

وهذا ما يتفق مع دراسة (فايزة بوراس 2015) التي توصلت إلى " أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل الوظائف التالية: عملية التحليل الوظيفي، تخطيط الموارد البشرية، تقييم الأداء، تحفيز الموارد البشرية وعملية تخطيط المسار الوظيفي للكفاءات بمجمع صيدال".

كما عززت دراسة (قرمات نوري 2011) التي توصلت إلى: "لا يوجد هناك اهتمام واضح بتخطيط القوى العاملة في مؤسسات الشباب والرياضة بالطريقة التي تضمن الاستخدام الرشيد لقوة العمل بما يضمن تحقيق أهداف هذه المؤسسات، تخطيط القوى العاملة لا يغطي الاحتياجات النوعية ولا الكمية داخل مؤسسات الشباب والرياضة.

السؤال الثاني: هل توجد درجة لتأثير سياسة استقطاب الموارد البشرية في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسة الرياضية ؟

وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات محور عملية استقطاب الموارد

البشرية في أداء العاملين كما هو موضح في الجدول:

الجدول (5): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية والترتيب التنازلي لجميع عبارات المحور الثاني: (سياسة استقطاب الموارد البشرية)

رقم العبارة في المقياس	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الترتيب حسب درجة المتوسطات	التقدير
العبارة الثانية	3.38	66.9%	0.951	1	متوسطة
العبارة الرابعة	3.03	60.8%	0.960	2	متوسطة
العبارة الثالثة	3.00	60.6%	0.985	3	متوسطة
العبارة الخامسة	2.84	56.2%	1.019	4	متوسطة
العبارة الأولى	2.73	54.4%	1.031	5	متوسطة
المتوسط العام لمحور سياسة استقطاب الموارد البشرية	2.99	59.78%	0.989		متوسطة

المصدر: من إعداد الباحثين وباعتماد على مخرجات نظام SPSS V22

وبالنظر إلى درجة متوسطات عبارات محور استقطاب الموارد البشرية، نجد أنها تراوحت بين (2.73-3.38) أي ما نسبته بين (54.4% - 66.9%) وفق مقياس ليكرت الخماسي الذي حدده الباحثين في الدراسة الميدانية، حيث بلغت درجة المتوسط العام لهذا

البعد (2.99) بنسبة (59.78%) ووفقا للمحك فإن درجة تأثير عملية استقطاب الموارد البشرية في تحقيق كفاءة أداء المؤسسة الرياضية كانت بدرجة متوسطة.

وكانت أعلى عبارات لاستجابات أفراد عينة الدراسة على النحو التالي:

احتلت المرتبة الأولى العبارة رقم (2)، بدرجة متوسطة بلغ (3.38) ونسبة (66.9%) والتي تنص: "تسعى المؤسسة الرياضية إلى التمييز والمفاضلة بين الأفراد العاملين المرشحين لشغل الوظائف الشاغرة".

واحتلت المرتبة الثانية العبارة رقم (4)، بدرجة متوسطة بلغ (3.03) ونسبة (60.8%) والتي تنص: "تسعى المؤسسة الرياضية إلى توفير معلومات كافية عن الوظائف للموارد البشرية"، وتليها في المرتبة الثالثة العبارة رقم (3)، بدرجة متوسطة بلغ (3.00) ونسبة (60.6%) والتي نصت على "توجد إستراتيجية لاستقطاب الكفاءات المتخصصة من الموارد البشرية بالمؤسسة الرياضية".

واحتلت المرتبة الرابعة العبارة رقم (5)، بدرجة متوسطة بلغ (2.84) ونسبة (56.2%) والتي تنص: "تسعى المؤسسة الرياضية في جذب أكبر عدد ممكن من الأفراد العاملين الذين تتوفر فيهم شروط والمواصفات لشغل الوظائف الشاغرة".

أما أدنى عبارة لاستجابات أفراد عينة الدراسة كانت على النحو التالي:

احتلت المرتبة الأخيرة العبارة رقم (1)، بدرجة متوسطة بلغ (2.73) ونسبة (54.4%) والتي تنص على "تخصص المؤسسة الرياضية ميزانية خاصة لاستقطاب الموارد البشرية ذات الكفاءة العالية".

ويفسر الباحثين سبب حصول العبارات محور سياسات استقطاب الموارد البشرية على درجات متوسطة ونسب مئوية معتدلة راجع إلى أن استطاعة المؤسسة الرياضية في تحقيق احتياجاتها من الموارد البشرية، يتطلب ذلك البحث عن المصادر التي يمكن اللجوء إليها للحصول على نوعية الموارد المطلوبة، والتي تتوفر فيها المواصفات والمؤهلات المطلوبة لشغل الوظائف الشاغرة.

حيث تسعى المؤسسة الرياضية للبحث عن مصادر جديدة للموارد البشرية، وتعتبر عملية البحث هذه عملية بالغة التعقيد والصعوبة بالنسبة للمنظمات كبيرة الحجم، والتي تحتاج إلى أعداد كبيرة من الموارد البشرية، وعند البحث تكون المؤسسة الرياضية أمام نوعين من المصادر هما المصادر الداخلية، والمصادر الخارجية، وتحديد هذه المصادر يتم من خلال الاضطلاع بوظيفة أو عملية أساسية هي عملية الاستقطاب، التي تتمثل في جانبين مهمين من عملية التوظيف التي تشمل المرحلة التي تبدأ بالبحث عن الكفاءات المناسبة وجذبها وتشجيعها للالتحاق بالعمل في الوقت المناسب وبالنوعيات والأعداد المناسبة (الاستقطاب)، ويقول في هذا الصدد المدير التنفيذي لإحدى الشركات الأمريكية الضخمة: "أعتقد أن اللعبة الوحيدة الآن هي لعبة الأفراد، فإذا تمكنت من الحصول على الشخص المناسب في المكان المناسب فلن تكون هناك مشكلة بعد، ولكن إذا فشلت في ذلك أي وضعت رجلا غير مناسب في وظيفة ما فلن يكون باستطاعة أي إدارة على وجه الأرض أن تنقذ الموقف"، ويؤكد هذا الاتجاه أحد المدراء التنفيذيين لشركة صوني (SONY) اليابانية حيث يقول: "أن مستقبل منظمته في الأمد البعيد هو في يد من تستأجرهم بل لا أبالغ إذا قلت أن مصير المنظمة قد يكون في يد أصغر موظفيها سنا"، وهنا يتجلى جليا درجة تأثير عملية استقطاب الموارد البشرية في تحقيق الفعلي والتميز لأداء المؤسسة الرياضية التي يجب أن تكون مبنية على أسس علمية ووفق متطلبات الحاجة للوظائف الشاغرة، وتظهر الحاجة في المؤسسات الرياضية ولجوها إلى القيام بعملية الاستقطاب إلى الأسباب الأساسية تولد الحاجة إلى جهد بشري إضافي نذكر منها زيادة كمية العمل، ظهور مهام جديدة، حصول شاغل في وظيفة ما. وبعد معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق الاستبيان على العينة الدراسة وبعد استخراج المتوسط الحسابي والنسبة المئوية بلغت استجابات المحور العام بمتوسط حسابي قدر بـ 2.99 ونسبة مئوية بلغت 59.78%. وهذا ما يعني أنه توجد درجة تأثير متوسطة لسياسة استقطاب الموارد البشرية في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسات الرياضية.

وهذا ما يتفق مع دراسة (داودي أحمد 2018) التي توصلت إلى "أن معظم المؤسسات تهتم بالترويج لمصادر الاستقطاب عبر وسائل تكنولوجيا الاتصال التي استخدمتها المؤسسة في سبيل تعيين أفضل الموظفين، وتحقيق النوعية لدى الاستقطاب والتي تقوم بالأصل على الخبرة والتفوق الدراسي في الجامعات والمعاهد.

10. مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضية العامة:

التي مفادها: توجد درجة متوسطة لتأثير بعض سياسات إدارة الموارد البشرية الحديثة في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسات الرياضية. تشير نتائج الدراسة الميدانية التي تم عرضها في مناقشة الفرضيات الفرعية إلى: وجود درجة مرتفعة لتأثير سياسة التخطيط الموارد البشرية الحديثة، ووجود درجة متوسطة لسياسة استقطاب الموارد البشرية الحديثة في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسة الرياضية. وما سبق نستنتج أن هناك تأثير لبعض سياسات (تخطيط، استقطاب) الموارد البشرية الحديثة في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسات الرياضية بدرجة متوسطة بلغت (3.39) ونسبة (66.76%) حسب مقياس ليكرت الخماسي الذي حدده الباحثين ووفقاً للمحك المعتمد.

11. الخلاصة:

يعتبر نجاح أي مؤسسة في مدى تحقيق أهدافها، حيث يتوقف بدرجة كبيرة على فعالية وكفاءة مواردها البشرية، لأنه يمثل المدخل الأنجع لرفع وتحسين فاعلية المؤسسة، إذ ينظر للموارد البشرية على أنها الثروة الحقيقية لأية مؤسسة والموارد الأخرى ما هي إلا موارد مساعدة لها، بما يمتلكها من مهارات وقدرات وخلصت دراستنا درجة تأثير بعض سياسات إدارة الموارد البشرية الحديثة في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسات الرياضية إلى النتائج التالية:

1- توجد درجة مرتفعة لتأثير سياسة تخطيط الموارد البشرية في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسات الرياضية بمتوسط حسابي قدر بـ 3.80 ونسبة مئوية بلغت 73.74%.

2- توجد درجة متوسطة لتأثير سياسة استقطاب الموارد البشرية في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسات الرياضية بمتوسط حسابي قدر بـ 2.99 ونسبة مئوية بلغت 59.78%.

نستنتج أنه يوجد تأثير لبعض سياسات إدارة الموارد البشرية الحديثة (تخطيط، استقطاب) في تحقيق الأداء الفعال بالمؤسسات الرياضية بدرجة متوسطة بلغت (3.39) ونسبة (66.76%) وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي الذي اعتمده الباحثين ووفقاً للمحك .

12. التوصيات والاقتراحات:

من خلال النتائج المتوصل إليها نوصي: اعتبار سياسة تخطيط الموارد البشرية وسيلة مهمة لضمان الحصول على الكفاءة الفنية من أجل تحقيق أهداف مؤسستكم الرياضية. واهتمام المؤسسة الرياضية بعملية التخطيط من خلال التنبؤ بالمشكلات والإمكانيات والاحتياجات لتحقيق الأداء المتميز للعاملين مستقبلاً، بالإضافة إلى ذلك الاعتماد على تخطيط استراتيجي للموارد البشرية وذلك بتحديد الرؤية والأهداف والغايات والإيمان بنجاحها. وتشجيع المؤسسات الرياضية كل العاملين للمشاركة في ضبط إستراتيجية الموارد البشرية والتي تساعد في نجاحها. وفي الأخير يجب أن تعتمد إدارة المؤسسة الرياضية في رسم خططها واستراتيجياتها واتخاذ قراراتها المتعلقة بالموارد البشرية على المعلومات التي تحصل عليها من بيئتها الداخلية والخارجية.

أما بالنسبة لعملية الاستقطاب فيوصي الباحثين: إلى توفير رؤية لاستقطاب الكفاءات المتخصصة من الموارد البشرية في المؤسسات الرياضية . والاهتمام الفعلي للمؤسسات الرياضية بمتابعة الخريجين المتفوقين من الجامعات واستقطابهم للاستفادة من مؤهلاتهم العلمية، وإيجاد توافق بين إستراتيجية الاستقطاب والإستراتيجية العامة للمؤسسة الرياضية، وفي الأخير يجب أن تحرص المؤسسة الرياضية على مراجعة معايير الاستقطاب بصفة مستمرة والاستفادة من التجارب الناجحة في مجال تخطيط واستقطاب الموارد البشرية سواء الدول العربية أو الغربية.

-الأفاق المستقبلية للدراسة:

- الإجراءات العملية والإستراتيجية التي تطبق بها معايير التسيير في المؤسسات الرياضية،
- فاعلية استخدام إدارة الإستراتيجية في الموارد البشرية داخل المؤسسات الرياضية.

المراجع

• المؤلفات:

- أحمد ماهر. (2001). *إدارة الموارد البشرية* (الإصدار الطبعة الخامسة). الإسكندرية: الدار الجامعية للنشر والتوزيع.
- أمل عبد العزيز محمود. (1997). *الأداء القاموس العربي الشامل*. بيروت: دار الراتب الجامعية.
- أنجوس موريس. (2004). *منهجية البحث العلمي*. الجزائر: دار القصبة للنشر.
- صلاح الدين عبد الباقي. (2002). *الاتجاهات الحديثة في إدارة الموارد البشرية*. الاسكندرية : دار الجامعة الجديدة للنشر والتوزيع.
- فتحي محمد. (2003). *المصطلح الإداري - إيضاح... وبيان*. القاهرة: دار النشر والتوزيع الإسلامية.
- عبد اليمين بوداود. (2010). *المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- وفاء برقواوي. (2013). *إدارة الموارد البشرية: المفهوم والوظائف والاستراتيجيات* (الإصدار الأولى). أربد (الأردن): حامد للدراسات الجامعية.
- Coulter, R. (2005). *Management*. New Jersey: prentice Hall.

• الأطروحات:

- السعيد بن البار. (2009). *الدور الإعلامي للمؤسسات الرياضية في استقطاب الشباب*. الجزائر، الجزائر: جامعة الجزائر 02.
- فايزة بوراس. (2015). *إدارة الموارد البشرية ودورها في تخطيط المسار الوظيفي للكفاءات*. باتنة، الجزائر: جامعة الحاج لخضر
- رضا فجعة. (2002). *الإبداع الإداري وعلاقته بالأداء الوظيفي*. جدة: دراسة تطبيقية على الأجهزة الأمنية بمطار جدة.
- علي قرين. (2014). *التنمية الإدارية في الجزائر واقع وأفاق*. كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، الجزائر: جامعة سطيف 1.
- وهيبة مقدود. (2008). *التحفيز ودوره في تفعيل أداء الأفراد في المنظمة*. بومرداس، الجزائر: جامعة أحمد بوقرة
- نوري قرماط. (2011). *واقع تخطيط القوى العاملة في مؤسسات الشباب والرياضة لولاية أم البواقي*. معهد علوم الطبيعة والحياة، قسم التربية البدنية والرياضية. سوق أهراس، الجزائر: جامعة محمد الشريف مساعدي.

• المقالات:

- داودي، أحمد، (2018)، *دور وسائل تكنولوجيا الاتصال في عملية استقطاب الموارد البشرية، إيزا، المجلد 1، العدد الثالث، الصفحات 376-392*.



دراسة العلاقة بين الاتزان الغير مستقر والنشاط الكهربائي لعضلات الفخذ للاعبين كرة القدم كدالة للتدريب النوعي

Study of the relationship between unstable equilibrium and electrical activity of the thigh muscles for soccer players as a function of qualitative training

مساعد بن ناصر العلياني¹كلية علوم الرياضة والنشاط البدني – جامعة
الملك سعود السعودية

malyani@ksu.edu.sa

معلومات المقال	الملخص: (لا يتجاوز 10 أسطر)
<p>تاريخ الارسال: 2021/10/23</p> <p>تاريخ القبول: 2021/11/10</p> <p>الكلمات المفتاحية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ الاتزان الحركي ✓ النشاط الكهربائي ✓ التدريب النوعي 	<p>يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الاتزان الغير مستقر والنشاط الكهربائي لعضلات الفخذ للاعبين كرة القدم كدالة للتدريب النوعي وأستخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبه وطبيعة هذه الدراسة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم لمرحلة الشباب وكان عددهم (10) لاعبين، تم استخدام جهاز قياس التوازن والضغط بالقدمين بمختبر التعلم الحركي - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود ماركة (Prokin 252) (TECNOBODY) وجهاز رسم العضلات Electromyography، وكانت أهم النتائج تفوق الاتزان الغير مستقر امامي وخلفي على الاتزان الغير مستقر الجاني ايمن وايسر بالنسبة لعينة البحث، وجود علاقة طردية موجبة مع درجة الاتزان الغير مستقر أمامي وخلفي والحد الاقصى للانقباض الثابت (MVC) لعضلة الفخذ الخلفية للرجل (الراكلة) Biceps femoris.</p>
Article info	Abstract : (not more than 10 Lines)
<p>Keywords:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ kinetic equilibrium ✓ Electrical activity ✓ qualitative training 	<p>The research aims to identify the relationship between unstable equilibrium and the electrical activity of the thigh muscles of soccer players as a function of qualitative training. The researcher used the descriptive approach for its relevance and the nature of this study. Balance and pressure measuring device in the feet in the kinetic learning laboratory - College of Sports Sciences and Physical Activity - King Saud University, brand (Prokin 252) (TECNOBODY) and electromyography device, and the most important results were the superiority of unstable front and rear over unstable balance, the offender left and right for the research sample, There is a positive direct relationship with the anterior and posterior unstable equilibrium and the maximum fixed contraction (MVC) of the biceps femoris.</p>

1-المقدمة:

لقد شهد العالم في السنوات الأخيرة ظهور العديد من الأجهزة العلمية الحديثة والتي بفضلها ساهمت بشكل فعال في رفاهية الإنسان بشكل عام وبالتأكيد أصبح العمل أكثر يسر وسهولة بوجود تلك الأجهزة وقد شملت العديد من المجالات ومنها المجال الرياضي إذ أصبحت التطورات الأخيرة تحتم علينا المتابعة والملاحقة حتى نستطيع مواكبة التقدم الحاصل من خلال استخدام تلك الأجهزة العلمية الحديثة إذ أن ظهورها ساهم في الكشف عن مكامن الخلل والضعف في الأداء الحركي وهي بذلك تسهم في الوقوف على مدى نجاح العملية التدريبية وتوفر مؤشرا "معينا" لما وصل له الرياضي. (سلمان، 2012، ص 178)

ومن هذه الاجهزة جهاز قياس الاتزان بجميع أنواعه حيث يعتبر التوازن أحد الصفات الحركية التي يتميز بها لاعب كرة القدم نظرا لتغير مواقف اللعب المختلفة من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس إضافة لطول وقت المباراة مما يحتاج إلى توازن حركي عال من قبل اللاعب كذلك مواقف الوثب وضرب الكرة بالرأس والهبوط والتحركات العرضية والجانبية وكذلك الجري بالكرة ومهارات الدفاع كل ذلك يحتاج إلى صفة التوازن الحركي لتنفيذ المهام بدقة عالية.

ويستطيع لاعبي كرة القدم من خلال الثبات الجيد للجسم ان يؤدي الحركات التي تليه بمدى حركي أحسن من الجسم ذي الثبات القليل، كما ان الثبات الكبير للجسم في الوقفة الأساسية يؤمن لنا امكانيه الاستمرار في العمل بمدى ودقه ونتيجة أفضل من التوازن القليل (الركلة الحرة من الثبات). (غانم، الصميدي وآخرون 2011، ص 398)

كما أن اللاعب عندما يكون في وضع بعيد عن التوازن أو ما يسمى وضع (اللاتوازن) فان هذا الوضع لا يسمح له بسرعة الاستجابة الحركية المناسبة، كما أن وضع اللاتوازن لا يسمح له بتوجيه الأداء بدقة أو مقاومة القوة أو استخدامها في أي اتجاه سوى اتجاه واحد فقط، مما يؤثر على مستوى أداء اللاعب في لعبة كرة القدم، فان تميز اللاعب بالتوازن الحركي الجيد يسهم في قدرته على تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات والأوضاع والمهارات سواء الهجومية أو الدفاعية. (الحكيم 2004، ص 135)

والتوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والأوضاع الحركية والثابتة، ومعنى التوازن أيضا هو قدرة الفرد وسلامته للسيطرة على أجزاء جسمه المختلفة وهذا يتم من خلال قوة الجهاز العصبي وسلامته للسيطرة على الجهاز العضلي الأمر الذي يتطلب درجة عالية من القدرة التوافقية المقترنة بالرشاقة. (محمد عبد الحسنى 2001، ص 130)

وتعتبر القوة العضلية أحد العوامل الرئيسة في نجاح الاتزان الحركي او الثابت بالنسبة للاعبى كرة القدم.

ويعد جهاز رسم العضلات الكهربائي (EMG) Electromyography أحد تلك الأجهزة التي نستطيع بواسطتها معرفة النشاط الكهربائي للعضلات عند أداء الحركة الرياضية من خلال دراسة خصائص نشاط الجهاز العصبي العضلي إذ يعتمد هذا الأسلوب أساسا على تسجيل النشاط الكهربائي للعضلات خلال انقباضها وإمكانية ربطها بآلة تصوير ومن ثم إيصال المعلومات إلى الحاسوب عن طريق البلوتوث دون استخدام التوصيلات الكهربائية والأسلاك التي كانت تستخدم في السابق.

وتكمن أهمية البحث في معرفة النشاط العضلي باستخدام جهاز الالكتروميوكرافي (EMG) الذي يكشف ويخزن الإشارة الكهربائية الصادرة من العضلة وبالتالي الوقوف على حقيقة النشاط الكهربائي خلال تنفيذ النشاط العضلي الذي يحدث في أثناء أداء تمرين فضلا عن إعطاء مؤشرات علمية دقيقة لنشاط كل عضلة وبذلك تساهم هذه المعلومات في إيضاح عمل العضلات بالنسبة للمدربين والتأكيد على كيفية تطوير العضلات العاملة وفق أسلوب علمي صحيح. (سلمان، 2012، ص 179)

إذ يستخدم جهاز الالكترومايكروفي والذي يرمز له اختصاراً «(EMG)» لدراسة كهربائية العضلة وهذا الجهاز له القدرة على كشف وتسجيل وتخزين أشاره (EMG) وهي عبارة عن إشارة بيولوجية تمثل التيارات الكهربائية المتولدة داخل العضلة خلال تقلصها. (Reaz, 2006. P. 11)

وتتملك العضلة القابلية على توصيل الجهد الكهربائي بطريقة تشبه توصيل العصب ويطلق على الإشارات الكهربائية بجهد فعل العضلة وأن إشارة (EMG) أسلوب لتسجيل المعلومات الموجودة في جهد فعل لعضلة وتمثل إشارة (EMG) سلسلة من جهد فعل الوحدة الحركية لإظهار استجابة العضلة للحافز العصبي. (وهي 2009م، ص 84)

ومن هذا المنطلق يساعد جهاز (EMG) في تحديد كيفية تواجد القوة العضلية وكيفية تأثيرها من خلال جهاز تخطيط العضلات الكهربائي، حيث يعد أحد أجهزة قياس مؤشر القوة العضلية، والذي من خلاله يتم درجة مشاركة العضلات بالعمل ونوع الانقباض ومقدار القوة المبذولة.

2- مشكلة البحث:

يعتبر التقدم التكنولوجي في صناعة الأجهزة الحديثة المرتبطة بتقييم الاداء الحركي والنشاط البدني أحد الوسائل العلمية الهامة في تطوير الرياضات المختلفة، وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب ذات المتطلبات البدنية العالية والتي تحتاج إلى اعداد اللاعب بطريقة متكاملة في جميع النواحي (البدنية - الحركية - المهارية - الخططية - القدرات التوافقية - النفسية - الاجتماعية) حتى يستطيع اللاعب تحمل الاعباء التي تواجهه اثناء المباراة

ومن خلال متابعة لاعبي كرة القدم وطريقة تقييم بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرات التوافقية المرتبطة بالأداء المهارى تم ملاحظة أن درجة الاتزان الحركي والثابت للاعبين في بعض المواقف والتحركات غير جيدة وخاصة في مواقف الدفاع والوثب للكرات العالية أو صد الهجوم وكذلك بالنسبة لمواقف الهجوم والمحاورة ، دون معرفة الأسباب وبعد الرجوع الى المدربين كان التساؤل هل يتم قياس الاتزان الغير مستقر عند اللاعبين وكانت الاجابة بالنفي ، حيث تعتبر مشكلة التحكم في الجسم والحفاظ على الاتزان سواء الحركي او الثابت من أكثر المشاكل التي تواجه لاعبي كرة القدم ،

وتعتمد فكرة البحث في الربط بين أحدث الأجهزة الخاصة بقياس الاتزان وكذلك النشاط الكهربائي للعضلات للوقوف على أهم العوامل التي تساعد في الوصول الى الاتزان الغير مستقر من أجل توجيه عملية التدريب وتقييم حالة العضلات الرئيسية للفخذ وعلاقتها بالاتزان مما يساعد المدرب في رفع المستوى البدني والقدرات الحركي للاعبين.

ويرى الباحث أن الخوض في هذا البحث أو المجال يسهم في نشر فكرة استخدام التقنيات والأجهزة الحديثة كعامل مساعد في تقويم مستويات اللاعبين كما تساعد المدرب واللاعب على تطوير مستوياتهم التدريبية والفنية استناداً الى النتائج الموضوعية، والتي من الممكن أن ينعكس نتائجها في تحسين العملية التدريبية ورفع كفاءة القدرات التوافقية.

ومن خلال هذا البحث يمكن التعرف على:

1. تقييم مستوى الاتزان الغير مستقر.

2. معرفة المتوسط العام لدرجة اتزان الجسم.

3. معرفة النشاط الكهربائي المرتبط بالحد الأقصى للانقباض العضلي لعضلات الفخذ الامامية والخلفية.

4. معرفة العلاقة بين درجة الاتزان الغير المستقر والنشاط الكهربائي المرتبط بالحد الأقصى للانقباض العضلي لعضلات الفخذ الامامية

والخلفية.

3-هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على دراسة العلاقة بين الاتزان الغير مستقر والنشاط الكهربائي لعضلات الفخذ للاعب كرة القدم كدالة للتدريب النوعي من خلال:

- 1.3- التعرف على مستوى الاتزان الغير مستقر للاعب كرة القدم (امامي وخلفي) - (ايم - أيسر)
- 2.3- التعرف على مستوى النشاط الكهربائي للحد الأقصى للانقباض العضلي الثابت لعضلات الفخذ الامامية والخلفية للاعب كرة القدم.
- 3.3- التعرف على معاملات الارتباط بين الاتزان الغير مستقر امامي وخلفي والنشاط الكهربائي (MVC) لعضلات الفخذ الامامية والخلفية.
- 4.3- التعرف على معاملات الارتباط بين الاتزان الغير مستقر جانبي ايم - أيسر والنشاط الكهربائي (MVC) لعضلات الفخذ الأمامية والخلفية.

4-تساؤلات البحث:

- 1.4- ما مستوى الاتزان الغير مستقر للاعب كرة القدم.
- 2.4- ما مستوى النشاط الكهربائي للحد الأقصى للانقباض العضلي الثابت لعضلات الفخذ الامامية والخلفية للاعب كرة القدم.
- 3.4- ما درجة الارتباط بين الاتزان الغير مستقر امامي وخلفي والنشاط الكهربائي (MVC) لعضلات الفخذ الأمامية والخلفية.
- 4.4- ما درجة الارتباط بين الاتزان الغير مستقر جانبي ايم - أيسر والنشاط الكهربائي (MVC) لعضلات الفخذ الأمامية والخلفية.

5-مصطلحات البحث:

الاتزان الحركي:

قدرة اللاعب في السيطرة على جسمه من السقوط من خلال الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم داخل قاعدة الارتكاز في الاوضاع المختلفة وذلك من خلال التحكم في قاعدة الارتكاز (وضع القدمين). تعريف اجرائي هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع مختلفة كما في الوقوف على قدم واحدة أو عند أداء حركات كما في حركة المشي على عارضة مرتفعة، وهناك العديد من الأنشطة الرياضية تعتمد بدرجة كبيرة على صفة التوازن مثل الجمباز، الغطس، والتمرينات الفنية (جواد، علي سلوم 2004م: 135)

6-الدراسات المرتبطة:

1.6- الدراسات المرتبطة بالنشاط الكهربائي (EMG) في كرة القدم

1-دراسة العزاوي ،محمد مجيد صلال (2012م) وعنوانها "دراسة النشاط الكهربائي لعضلات الرجل الضاربة للركلات الحرة المباشرة وبعض المتغيرات البيوكيميائية وعلاقتها بدقة التهديد بكرة القدم، وقد هدفت الدراسة الى التعرف على نتائج اشكال النشاط الكهربائي، وبعض المتغيرات البيوكيميائية للرجل الضاربة، وكانت أهم النتائج هناك تباين في عمل العضلة المستقيمة الفخذية والضامة الطويلة في ركل الكرة ومن المناطق المختلفة ، وكانت أهم التوصيات استخدام جهاز (EMG) لقياس مدى التطور الحاصل في عضلات اللاعبين بعد أداء المنهج التدريبي.

2-دراسة العجيلي، مرفوع ناجي كليب ؛ نعمان ، حمودي عصام (2016) وعنوانها " تأثير التمارين التوافقية في تطوير بعض المتغيرات النشاط الكهربائي (EMG) لعضلات الرجلين للاعب كرة قدم للصالات " ، واستهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير التمارين التوافقية في نتائج الاختبارين البعدين لمجموعي البحث (الضابطة والتجريبية) في بعض متغيرات النشاط الكهربائي (EMG) لعضلات الرجلين

للاعبي كرة قدم للصلوات، وكانت أهم النتائج كان لاستخدام الوسائل والادوات التي يتم تطبيقها أثر ايجابي في تطوير مؤشرات النشاط الكهربائي (EMG) لعضلات الرجلين للاعبي كرة القدم للصلوات.

2.6- الدراسات المرتبطة بالتوازن في كرة القدم

1- دراسة شادي، عمرو علي فتحي (2015) وعنوانها تأثير تدريبات التوازن " الثابت - الحركي " على بعض المتغيرات البدنية و مستوى الأداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب ويهدف هذا البحث إلى التعرف على "تأثير تدريبات التوازن (الثابت- الحركي) على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب" استخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق أهداف وفروض الدراسة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم بنادي اتحاد نبرة الرياضي تحت 20 سنة والمسجل أسمائهم بالاتحاد المصري لكرة القدم موسم 2014/2015م. وكانت أهم النتائج أن توصل الباحث أن تدريبات التوازن (الثابت -الحركي) قد حسنت المتغيرات البدنية (العدو 30م من بداية متحركة- الوثب العمودي- الوثبة الثلاثية بقدم واحدة- القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين- الرشاقة- تحمل القوة لعضلات الرجلين).

2-دراسة الأهل ، أحمد محمد سيد (2015م) وعنوانها "تأثير تدريبات التوازن الحركي على مستوى القوة الخاصة وبعض الأداءات المهارية ناشئ كرة القدم ،أستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين، تم اختبار عينة قوامها (40) لاعب من ناشئ كرة القدم تحت 18 سنة بنادي سمنود الرياضي بمنطقة الغربية بالطريقة العمدية والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم موسم في 2016/2015، من خلال نتائج البحث توصل الباحث إلى أنه

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن الحركي والقوة الخاصة والأداء المهاري لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن الحركي والقوة الخاصة والأداء المهاري لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي.

3-أجرى محمود خدابخشي وآخرون Khodabakhshi, M. et. Al (2012) دراسة بهدف التعرف على "تأثير الاتزان والمقاومة على الاتزان الحركي للاعبي كرة القدم" واستخدام الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على 36 لاعب تحت 19 سنة تم تقسيمهم إلى ثلاثة مجموعات (الأولى استخدمت تدريبات الاتزان والثانية تدريبات المقاومة والثالثة كلا من تدريبات الاتزان والمقاومة معاً) وكان من أهم النتائج أن توصل الباحثون إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة الثالثة والتي استخدمت تدريبات الاتزان و المقاومة معا وإن المجموعة التي استخدمت تدريبات الاتزان أفضل من المجموعة التي استخدمت تدريبات المقاومة على حساب الاتزان الحركي.

4-دراسة لين فليتشر وكريستوفر لونج Iain M Fletcher and Christopher S Long (2013) بهدف التعرف على "التغيير الناتج في القدرة على الاتزان لدى لاعبي كرة القدم المميزين بالنسبة القدم المفضلة وغير المفضلة" واستخدم الباحثان المنهج التجريبي واشتملت العينة على 15 لاعب وكان من أهم النتائج أن الاختبارات المستخدمة غير قادرة على حساب إمكانية وجود توازن متماثل في القدمين ولكن في الوقت نفسه اختبار التمرير من الحركة أظهر قدرة كافية على حساب الاختلاف في التوازن لدى القدمين وأن لاعبي القدم الأيسر أفضل من لاعبي القدم الأيمن في حساب القدم المفضلة.

7-اجراءات البحث:

1.7- منهج البحث:

سوف يستخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبه وطبيعة هذه الدراسة

2.7- مجتمع البحث:

يمثل مجتمع وعينة البحث الدراسة لاعبي كرة القدم لمرحلة الشباب وعددهم (25) لاعب

3.7- عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم لمرحلة الشباب وكان عددهم (10) لاعبين وتم اجراء بعض القياسات الاساسية وهي (السن- الطول- الوزن) وذلك للتعرف على تجانس عينة الدراسة وكانت النتائج كالتالي:

جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء في المتغيرات الاساسية لعينة البحث

المعامل الالتواء	المتوسط الحسابي	المدى	اعلى قيمة	اقل قيمة	المعالجة الاحصائية المتغيرات
0.398-	19.75	1.3	20.3	19	السن (بالسنة)
0.216-	175.2	25	188	163	الطول (سم)
0.243-	71.2	34	94	60	الكتلة (بالكيلو)

يتضح من الجدول السابق تجانس عينة الدراسة في المتغيرات الاساسية والمتمثلة في السن و الطول و الوزن ومؤشر كتلة الجسم وكان معامل الالتواء ما بين 0.76 و -0.216 لجميع المتغيرات مما يدل على اعتدالية العينة.

4.7- خطوات إجراء البحث.

سوف يستخدم الباحث الاجهزة التالية

1. ميزان طبي
2. جهاز قياس الطول
3. جهاز قياس التوازن والضغط بالقدمين بمختبر التعلم الحركي ماركة (Prokin 252) (TECNOBODY) وهذا الجهاز صناعة إيطالية ومن خلاله يمكن حساب درجة الاتزان والضغط بالقدمين وفق المعايير العلمية العالمية كما ان الجهاز به العديد من البرامج لقياس الاتزان مواصفات الجهاز هي:
مقاييس الجهاز: 1700×1200 مم - منصة ثابتة / ديناميكية مع أداة قياس بقطر 55 سم - زوايا تحرك القاعدة 50 درجة - حركة أحادية وثنائية المحور - قياس الحمل 150 كجم (330 رطل) - تردد أخذ العينات 20 هرتز - اتصال الكمبيوتر RS232 - الإمداد الكهربائي 230 فولت تيار متردد، 50 هرتز، 2.6 أ - طاقة ممتصة 600 واط- كمبيوتر مزود بشاشة تعمل باللمس 20 " بدقة 1600 × 900 بكسل - ارتفاع العرض قابل للتعديل - الارتفاع عن الأرض 23 سم



شكل (1) جهاز قياس الاتزان ماركة (Prokin 252) (TECNOBODY)

وظائف الجهاز

- تقييم المهارات الحركية الدقيقة للاتزان.
- تقييم بعض عناصر من الصحة اللياقة مثل (القوة للرجلين والضغط بالقدمين مع الاتزان).
- مسارات التأهيل المتقدمة والتكنولوجية (برامج تأهيل المصابين).
- المساعدة في تقييم الأداء الرياضي.

طريقة اداء الاختبار:

- يقف اللاعب على جهاز قياس الاتزان والضغط بالقدمين وفق الشروط الخاصة للأداء .



شكل (2) طريقة وقوف اللاعب على جهاز الاتزان (Prokin 252) (TECNOBODY)

- عند أشاره البدء يحاول المختبر المحافظة على اتزانه خلال (30) ثانية
- درجة تقييم الاداء في الجهاز نم وضعها في ضوء معايير عالمية وفق السن والطول والوزن.

4- جهاز رسم العضلات Electromyography



شكل (1) جهاز (EMG) نوع DELESYS

تم استخدام جهاز قياس النشاط الكهربائي للعضلات وقياس الحد الأقصى للانقباض ماركة DELESYS أحد الشركات المتخصصة في صناعة اجهزة قياس النشاط الكهربائي سواء الاتصالات اللاسلكية واي فاي وبلوتوث. كما تم استخدام الأدوات التالية شريط لاصق لتثبيت اللاقطات على رجل اللاعب - شفرة حلاقة - قطن طبي - مقص - محلول تعقيم طبي - ميزان طبي - شريط قياس.

طريقة الاختبار:

تم اجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث خلال الفترة من 4 - 5 فبراير 2019 م في مختبر الميكانيكا الحيوية ومختبر التعلم الحركي بقسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود.

1- تحديد متغيرات البحث وهي

• قياس (MVC) Maximum Voluntary Isometric Contraction

2- قياس طول اللاعب (سنتيمتر)

3- قياس كتلة اللاعب (كيلو جرام)

4- تحديد العضلات الخاصة بالتجربة البحثية وهي

• عضلة الرجل (الراكلة) Rectus femoris

• عضلة الرجل (الساندة) Rectus femoris

• عضلة الرجل (الراكلة) Biceps femoris

• عضلة الرجل (الساندة) Biceps femoris

تم وضع لاقطات الاشارة الخاصة بالنشاط الكهربائي على عضلات الرجلين التي تم تحديدها.

5.7- الاختبارات المستخدمة

الاختبار (1)	من وضع الجلوس على الكرسي عمل انقباض بمقاومة ثابتة على الجهاز لعضلة الرجل (الراكلة – الساندة) Rectus femoris
	1- يبدأ المفحوص بالجلوس على الكرسي وربط الحزام الخاص بالكرسي
	2- عند سماع صافرة البدء يقوم المفحوص برفع الثقل بالقدمين بأقصى قوة
	3- عند سماع الصافرة الثانية يتوقف اللاعب ويقوم بوضع الجلوس الطبيعي
الاختبار (2)	من وضع الانبطاح عمل انقباض بمقاومة ثابتة لعضلة الرجل (الراكلة – الساندة) Biceps femoris
	1- يبدأ المفحوص وضع الانبطاح ثني الرجلين قليلا بزاوية 40 درجة
	2- عند سماع صافرة البدء يقوم المفحوص بعمل انقباض للعضلات الخلفية ضد المقاومة
	3- عند سماع الصافرة الثانية يتوقف اللاعب

6.7- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء دراسة استطلاعية على عينة من خارج عينة البحث حيث كان الهدف منها:

1. التأكد من عمل جهاز الاتزان وتسجيل البيانات لكل لاعب.
2. اجراء محاولة لكل مفحوص من خارج عينة البحث.
3. التأكد من طريقة حفظ البيانات وعرض النتائج.
4. التأكد من كفاءة جهاز رسم العضلات (MVC) والاقطاب الكهربائية.
5. سلام جهاز الحاسب في استقبال المحاولة واستخراج البيانات والرسوم البيانية لكل محاولة وكفاءة التخزين (MVC)
6. معالجة البيانات المستخرجة من (MVC) بطريقة Root Mean Square وبوحدة قياس uv (ميكروفولت)
7. تفهم المفحوصين لطبيعة اداء الاختبار.

8. تدريب فريق العمل على اجراءات التجربة (طلاب مرحلة الماجستير بالقسم)

وقد تم اختيار لاعبين من المستوى العالي المحترفين في لعبة كرة القدم ومن خارج عينة الدراسة لأداء الدراسة الاستطلاعية.

8-المعالجة الإحصائية:

سوف يتم معالجة بيانات نتائج البحث إحصائيا باستخدام برنامج (spss) لاستخراج المتوسط الحسابي، معامل الارتباط بيرسون، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

9-عرض ومناقشة النتائج:

في ضوء أهداف و تساؤلات البحث وفي حدود العينة و أدوات جمع البيانات يتناول الباحث عرض النتائج التي توصلنا إليها وذلك بعد تطبيق القياسات الخاصة لمتغير الاتزان وكذلك قياس النشاط الكهربائي للعضلات والحد الأقصى للانقباض لعضلات الفخذ الامامية والخلفية حيث كانت النتائج كالتالي :

1.9- الاجابة على تساؤل السؤال الاول ما مستوى الاتزان الغير مستقر للاعبي كرة القدم (امامي وخلفي) - (ايمن - أيسر).

جدول (2) المتوسط الحسابي لعدد محاولات عينة البحث في الاتزان غير المستقر (أمامي - خلفي) والاتزان غير المستقر جانبي (ايمن - أيسر)

اتزان غير مستقر (أمامي - خلفي)				أُتزان غير مستقر جانبي (ايمن - أيسر)				محاولات اللاعبين
محاولة 1	محاولة 2	محاولة 3	المتوسط	محاولة 1	محاولة 2	محاولة 3	المتوسط	
4	3	3	3.3	5	3	3	3.6	1
4	4	3	3.6	4	3	3	3.3	2
3	3	4	3.3	3	2	2	2.3	3
7	4	3	4.6	4	2	2	2.6	4
3	4	5	4	3	3	3	3	5
3	3	3	3	4	4	4	4	6
5	4	3	4	4	4	3	3.6	7
4	4	6	4.6	3	3	3	3	8
5	5	4	4.6	4	5	4	4.3	9
7	5	4	5.3	5	3	4	4	10

تُشير نتائج الجدول رقم (2) الى الدرجات الخام وفق معيار جهاز (Prokin 252) لمحاولات عينة الدراسة في اختبار الاتزان الغير مستقر (أمامي - خلفي) - (ايمن - أيسر).

جدول (3) قيمة اختبار ويلكوكسون لعينتين مرتبطتين ودلالته الإحصائية للفروق بين رتب متوسطات محاولات اللاعبين اتزان غير مستقر (أمامي - خلفي) - أتران غير مستقر جانبي (أيمن - أيسر)

المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
اتزان غير مستقر (أمامي - خلفي)	4.03	0.738	سالبية	5.88	47.00	1,998	0,046	دال إحصائياً عند $0,05 \geq$
أتران غير مستقر جانبي (أيمن - أيسر)	3.37	0.648	موجبة	4.00	8.00			

تُشير نتائج الجدول رقم (3) إلى وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بين رتب متوسطات محاولات اللاعبين ف اختبار الاتزان غير مستقر (أمامي - خلفي) - الأتران غير مستقر جانبي (أيمن - أيسر)، حيث بلغت قيمة (Z) المحسوبة (1.998)، بمستوى دلالة (0.046)، ومستوى هذه القيمة دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، ويتضح ذلك من وجود الاختلاف في قيمة المتوسط الحسابي لمحاولات اللاعبين، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاتزان غير المستقر (أمامي - خلفي) (4,03) وهو الأعلى، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاتزان غير المستقر جانبي (أيمن - أيسر) (3,37). وهذا يوضح ضعف الاتزان الغير مستقر الجانبي (أيمن - أيسر) بالنسبة لعينة الدراسة.

2.9- الاجابة على التساؤل الثاني ما مستوى النشاط الكهربائي للحد الأقصى للانقباض العضلي الثابت لعضلات الفخذ الامامية والخلفية للاعبين كرة القدم.

جدول رقم (4) دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار فريدمان في نتائج قياس (MVC) لعضلات Rectus femoris - Biceps femoris للرجل (الراكلة - الساندة) باستخدام اختبار القوة العضلية بمقاومة ثابتة

المجموعات	متوسط الرتب	قيمة (χ^2)	درجة الحرية	مستوى
عضلة الفخذ الأمامية (الراكلة) Rectus femoris	1.70	11.640	3	0,009
عضلة الفخذ الأمامية (الساندة) Rectus femoris	2.20			
عضلة الفخذ الخلفية (الراكلة) Biceps femoris	3.60			
عضلة الفخذ الخلفية (الساندة) Biceps femoris	2.50			

تُشير نتائج الجدول رقم (4) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين رتب (RMS) باستخدام تحليل التباين عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$)، والخاصة بنتائج قياس (MVC) لعضلات Rectus femoris - Biceps femoris للرجل (الراكلة - الساندة)، حيث بلغت قيمة (χ^2) المحسوبة (11,640)، بمستوى دلالة (0,009)، ومستوى هذه القيمة دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$). (α)

جدول (5) اختبار ويلكوكسن لدلالة الفروق الإحصائية باستخدام قياس (MVC) لعضلة Rectus femoris بين الرجل (الراكلة - الساندة) في اختبار الانقباض العضلي بمقاومة ثابتة

Rectus femoris	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الرجل (الراكلة)	164,40	46,02	سالبية	7,00	28,00	0,051	0,959	

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (Z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	Rectus femoris
غير	دال		27,00	4,50	موجبة	88,00	162,00	الرجل (الساندة)

تُشير نتائج الجدول رقم (5) إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً بين رتب (RMS) باستخدام اختبار ويلكوكسون عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$). في قياس (MVC) لعضلة Rectus femoris بين الرجل (الراكلة - الساندة)، حيث بلغت قيمة (Z) المحسوبة (0,051)، بمستوى دلالة (0,959)، ومستوى هذه القيمة غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$).

جدول (6) اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق الإحصائية باستخدام قياس (MVC) لعضلة Biceps femoris بين الرجل (الراكلة

- الساندة) في اختبار الانقباض العضلي بمقاومة ثابتة

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (Z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	Biceps femoris
دال إحصائياً عند $0,05 \geq$	0,047	1,988	47,00	5,88	سالبة	81,53	313,60	الرجل (الراكلة)
			8,00	4,00	موجبة	85,10	236,40	الرجل (الساندة)

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) وجود فرق دال إحصائياً بين رتب (RMS) باستخدام اختبار ويلكوكسون عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$). في قياس (MVC) لعضلة Biceps femoris بين الرجل (الراكلة - الساندة)، حيث بلغت قيمة (Z) المحسوبة (1,988)، بمستوى دلالة (0,047)، ومستوى هذه القيمة دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$). ويتضح ذلك من وجود الاختلاف في قيمة المتوسط الحسابي لعضلة Biceps femoris بين الرجل (الراكلة - الساندة)، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعضلة Biceps femoris للرجل (الراكلة) (313,60 uv) وهو الأعلى، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي Biceps femoris للرجل (الساندة) (236,40 uv) وهي الأقل.

جدول (7) اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق الإحصائية باستخدام قياس (MVC) للرجل الراكلة بين عضلة Rectus femoris

- Biceps femoris في اختبار في اختبار الانقباض العضلي بمقاومة ثابتة

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة (Z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الرجل الراكلة
دال إحصائياً عند $0,01 \geq$	0,005	2,803	0,00	0,00	سالبة	49,02	164,40	Rectus femoris
			55,00	5,50	موجبة	81,53	313,60	Biceps femoris

تُشير نتائج الجدول رقم (7) إلى وجود فرق دال إحصائياً بين رتب (RMS) باستخدام اختبار ويلكوكسون عند مستوى الدلالة (0,01) ($\alpha \leq$). باستخدام قياس (MVC) للرجل الراكلة بين عضلة Biceps femoris - Rectus femoris، حيث بلغت قيم (Z) المحسوبة (2,803)، بمستوى دلالة (0,005)، ومستوى هذه القيمة دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,01$). ويتضح ذلك من وجود الاختلاف في قيمة المتوسط الحسابي لعضلة الرجل الراكلة (Biceps femoris - Rectus femoris)، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعضلة الراكلة (Biceps femoris) (313,60 uv) وهو الأعلى، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعضلة الرجل الراكلة (Rectus femoris) (164,40 uv)

جدول (8) اختبار ويلكوكسن لدلالة الفروق الإحصائية باستخدام قياس (MVC) للرجل الساندة بين عضلة Rectus femoris - Biceps femoris في اختبار الانقباض العضلي بمقاومة ثابتة

الرجل الساندة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
Rectus femoris	162,00	88,00	سالبة	3,50	14,00	1,367	0,169	غير دال إحصائياً عند $0,05 \geq$
Biceps femoris	236,40	85,10	موجبة	6,83	41,00			

تُشير نتائج الجدول رقم (8) إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً بين رتب (RMS) باستخدام اختبار ويلكوكسن عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$). في قياس (MVC) للرجل الساندة بين عضلة Biceps femoris - Rectus femoris، حيث بلغت قيم (Z) المحسوبة (1,367)، بمستوى دلالة (0,169)، ومستوى هذه القيمة غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$).
3.9- الاجابة على التساؤل الثالث ما درجة الارتباط بين الاتزان الغير مستقر امامي وخلفي والنشاط الكهربائي (MVC) لعضلات

الفخذ

جدول (9) معاملات ارتباط بيرسون بين المتغيرات الاتزان الغير مستقر امامي وخلفي والحد الاقصى للانقباض الثابت (MVC) لعضلات الفخذ

اتزان غير مستقر امامي وخلفي					الحد الاقصى للانقباض الثابت MVC
وصف العلاقة	حجم العينة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة (Sig)	معامل ارتباط بيرسون	
عضلة الفخذ الخلفية (الساندة) Biceps femoris	10	غير دال عند $0,05 \geq$	0.854	0,067	
عضلة الفخذ الخلفية (الراكلة) Biceps femoris	10	غير دال عند $0,05 \geq$	0.784	0,100	
عضلة الفخذ الأمامية (الساندة) Rectus femoris	10	غير دال عند $0,05 \geq$	0.052	0,628 -	
عضلة الفخذ الأمامية (الراكلة) Rectus femoris	10	غير دال عند $0,05 \geq$	0.283	0,377 -	

يتبين من النتائج الموضحة في الجدول رقم (9) ما يلي:

أن العلاقة الارتباطية بين الاتزان الغير مستقر امامي وخلفي والحد الاقصى للانقباض الثابت (MVC) لعضلة الفخذ الخلفية (الساندة) Biceps femoris، شبه منعدمة، مما يشير إلى أنه لا توجد علاقة بين المتغيرين، وكانت تلك النتيجة غير دالة إحصائياً. وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) بين الاتزان الغير مستقر امامي وخلفي والحد الاقصى للانقباض الثابت (MVC) لعضلة الفخذ الخلفية (الراكلة) Biceps femoris.

وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) بين الاتزان الغير مستقر امامي وخلفي والحد الاقصى للانقباض الثابت (MVC) لعضلة الفخذ الأمامية (الساندة) Rectus femoris.

وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) بين الاتزان الغير مستقر امامي وخلفي والحد الاقصى للانقباض الثابت (MVC) لعضلة الفخذ الأمامية (الراكلة) Rectus femoris.

4.9- الاجابة على التساؤل الرابع ما درجة الارتباط بين الاتزان الغير مستقر جانبي ايمن وأيسر والنشاط الكهربائي (MVC) لعضلات

الفخذ

جدول (10) معاملات ارتباط بيرسون بين المتغيرات الاتزان الغير مستقر جانبي ايمن وأيسر والحد الاقصى للانقباض الثابت (MVC)

لعضلات الفخذ

اتزان غير مستقر جانبي ايمن وايسر					الحد الاقصى للانقباض الثابت MVC
وصف العلاقة	حجم العينة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة (Sig)	معامل ارتباط بيرسون	
عكسية (سالبة)	10	غير دال عند $0,05 \geq$	0.307	- 0,360	عضلة الفخذ الخلفية (الساندة) Biceps femoris
عكسية (سالبة)	10	غير دال عند $0,05 \geq$	0.729	- 0,126	عضلة الفخذ الخلفية (الراكلة) Biceps femoris
عكسية (سالبة)	10	غير دال عند $0,05 \geq$	0.676	- 0,152	عضلة الفخذ الأمامية (الساندة) Rectus femoris
عكسية (سالبة)	10	غير دال عند $0,05 \geq$	0.522	- 0,230	عضلة الفخذ الأمامية (الراكلة) Rectus femoris

يتبين من النتائج الموضحة في الجدول رقم (10) ما يلي:

وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) بين الاتزان الغير مستقر جانبي ايمن وأيسر والحد الاقصى للانقباض الثابت (MVC) لعضلة الفخذ الخلفية الساندة Biceps femoris.

وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) بين الاتزان الغير مستقر جانبي ايمن وأيسر والحد الاقصى للانقباض الثابت (MVC) لعضلة الفخذ الخلفية (الراكلة) Biceps femoris.

وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) بين متغير الاتزان غير مستقر جانبي ايمن وأيسر ووالحد الاقصى للانقباض الثابت (MVC) لعضلة الفخذ الأمامية الساندة Rectus femoris.

وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) بين الاتزان الغير مستقر جانبي ايمن وأيسر والحد الاقصى للانقباض الثابت (MVC) لعضلة الفخذ الأمامية الراكلة Rectus femoris.

10-مناقشة النتائج:

أولاً الاجابة على تساؤل السؤال الاول ما مستوى الاتزان الغير مستقر للاعبين كرة القدم (امامي وخلفي) - (ايمن - أيسر). حيث أظهرت النتائج الخاصة بجدول (2) - (3) والخاص بمقارنة الاتزان الغير مستقر للاعبين كرة القدم عينة البحث بين الاتجاه الامامي الخلفي والاتجاه

الايمن الايسر حيث أظهرت النتائج تفوق مستوى اللاعبين في الاتزان الغير مستقر الامامي الخلفي وضعف مستوى الاتزان الغير مستقر في الاتجاه الجانبي الايمن الايسر وهذا يشير إلى قصور في الجانب التدريبي بالنسبة لعينة البحث في تنمية الاتزان الجانبي ثانياً الاجابة على التساؤل الثاني ما مستوى النشاط الكهربائي للحد الأقصى للانقباض العضلي الثابت لعضلات الفخذ الامامية والخلفية للاعبين كرة القدم. حيث أظهرت النتائج الخاصة بالجدول (4) (5) (6) (7) (8) والخاصة بقياس الحد الأقصى للانقباض العضلي لعضلات الفخذ الامامية والخلفية للرجل الراكلة والرجل الساندة لعينة البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين رتب (RMS) باستخدام تحليل التباين عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$)، والخاصة بنتائج قياس (MVC) لعضلات Rectus femoris - Biceps femoris للرجل (الراكلة - الساندة) كما أشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائية والخاصة بقياس (MVC) لعضلة Rectus femoris بين الرجل (الراكلة - الساندة) لصالح الرجل الراكلة ، كما أشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائية والخاصة بقياس (MVC) لعضلة Biceps femoris بين الرجل (الراكلة - الساندة) لصالح الرجل الراكلة.

وهذا مؤشر إلى تفوق قياس (MVC) للرجل الراكلة وضعف قياس (MVC) للرجل الساندة حيث يمكن أن تساعد هذه النتيجة في توجيه وتعديل التدريب الرياضي والخاص بالقوة العضلية للرجلين الى رفع مستوى القوة للرجل الساندة والتي في الغالب يقع عليها العبء الاكبر في حالة الاتزان الغير مستقر، وهذا يتفق مع دراسة العزاوي، محمد مجيد صلال (2012م) الى أهمية استخدام جهاز (EMG) لقياس مدى التطور الحاصل في عضلات اللاعبين بعد أداء المنهج التدريبي.

ثالثاً الاجابة على التساؤل الثالث ما درجة الارتباط بين الاتزان الغير مستقر امامي وخلفي والنشاط الكهربائي (MVC) لعضلات الفخذ وهذا يوضحه جدول (9) ان الحد الاقصى للانقباض الثابت (MVC) لعضلة الفخذ الخلفية للرجل (الراكلة) Biceps femoris ذو مستوى عال وقد انعكس ذلك على وجود علاقة طردية موجبة مع درجة الاتزان الغير مستقر أمامي وخلفي وهذا مؤشر للجوانب التدريبية وهو الاهتمام بتنمية الاتزان والقوة العضلية في الجوانب المختلفة وخاصة للرجل الراكلة وهذا ينعكس بالضرورة على النواحي المهارة للاعبين

ونظراً لضعف مستوى قياس (MVC) للرجل الساندة جاءت العلاقة ارتباطية عكسية (سالبة) غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) مع الاتزان الغير مستقر امامي وخلفي.

وهذا ما تؤكده دراسة شادي، عمرو علي فتحي (2015) أن تدريبات التوازن (الثابت -الحركي) قد حسنت المتغيرات البدنية القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين، لذا فإن القصور في تدريبات التوازن ينعكس أثرها على القوة القصوى ايضا للرجلين.

رابعا الاجابة على التساؤل الرابع ما درجة الارتباط بين الاتزان الغير مستقر جانبي ايمن وايسر والنشاط الكهربائي (MVC) لعضلات الفخذ حيث اظهرت النتائج انه توجد علاقة عكسية سالبة بين الاتزان الغير مستقر جانبي ايمن وايسر والحد الاقصى للانقباض الثابت (MVC) لعضلة الفخذ الخلفية للرجل الراكلة والساندة لعضلات Rectus femoris - Biceps femoris وهذا مؤشر الى ضعف مستوى المتغيرين الاتزان في الاتجاه الجانبي ايمن وايسر والذي انعكس تأثره على النشاط الكهربائي لعضلات الفخذ.

11-الاستنتاجات:

- 1- تفوق الاتزان الغير مستقر امامي وخلفي على الاتزان الغير مستقر الجانبي ايمن وايسر بالنسبة لعينة البحث.
- 2- تفوق قياس (MVC) لعضلة الفخذ الخلفية للرجل (الراكلة) Biceps femoris على الرجل الساندة.
- 3- تفوق قياس (MVC) لعضلة الفخذ الخلفية Biceps femoris على عضلة الفخذ الامامية Rectus femoris للرجل (الراكلة).

4- تفوق قياس (MVC) لعضلة الفخذ الخلفية Biceps femoris على عضلة الفخذ الامامية Rectus femoris للرجل (الساندة).

5- وجود علاقة طردية موجبة مع درجة الاتزان الغير مستقر أمامي وخلفي والحد الاقصى للانقباض الثابت (MVC) لعضلة الفخذ الخلفية للرجل (الراكلة) Biceps femoris.

6- كلما ارتفع مستوى قياس الحد الاقصى للانقباض الثابت (MVC) للعضلات الفخذ تحسن مستوى الاتزان الغير مستقر في الاتجاه الامامي الخلفي وكذلك الايمن والايسر

12-التوصيات:

1- أهمية استخدام الاجهزة الحديثة في قياس الاتزان.

2- اجراء بحوث ودراسات مماثلة باستخدام جهاز (Prokin252) (TECNOBODY)

3- الاهتمام بتنمية القوة العضلية بنسب علمية وخاصة لعضلات الفخذ الامامية والخلفية سواء للرجل الساندة والرجل الراكلة.

4- اجراء تقويم علمي للنشاط الكهربائي لعضلات الرجلين وجميع اجزاء الجسم وفق طبيعة الاداء المهاري باستخدام جهاز

Electromyography

13-المراجع

1.13- المراجع العربية:

1- الأهل ، أحمد محمد سيد (2015م) وعنوانها "تأثير تدريبات التوازن الحركي على مستوى القوة الخاصة وبعض الأداءات المهارية لناشئ كرة القدم، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ،نوفمبر، العدد 41، الجزء1.

2- الحكيم ،علي سلوم جواد (2004م) الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، الطبقة للطباعة ، جامعة القادسية ، العراق.

3- العجيلي، مرفوع ناجي كليب ؛ نعمان ، حمودي عصام (2016) ن تأثير التمارين التوافقية في تطوير بعض المتغيرات النشاط الكهربائي (EMG) لعضلات الرجلين للاعبين كرة قدم للصالات ، مجلة الثقافية الرياضية، المجلد السابع - العدد الثاني.

4- جواد ،علي سلوم (2004م) الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة جامعة القادسية، العراق.

5-سلمان، مهند فيصل، محمد ، صادق يوسف : النشاط الكهربائي EMG للعضلة ذات الرأسين العضدية للاعب الأيمن والأيسر عند أداء تمرين الكيل بالأنقال ، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل ، العراق ،مج 5 ،ع1، ص 178 - 198 ، 2012.

6- شادي، عمرو علي فتحي (2015) تأثير تدريبات التوازن " الثابت - الحركي " على بعض المتغيرات البدنية و مستوى الأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم الشباب ،المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ،جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية ،العدد 25، ص 19 - 41

7-لؤي غانم الصميدي وبسام محمود الامام وسعد الله عباس رشيد (2011م) الفيزياء والبايوميكانيك في الرياضة ، ط 1 ، مطبعة صلاح الدين - اربيل .ص398

8-محمد عبد الحسن ، (2001م) علم التدريب الرياضي، ط1، بغداد، ص130

9-محمد ،مجيد صليل العزاوي ؛ (2012)، دراسة النشاط الكهربائي لعضلات الرجل الضاربة للركلات الحرة المباشرة وبعض المتغيرات البيوميكانيكية وعلاقتها بدقة التهديد بكررة القدم : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية .) 2912، جامعة بغداد،

10-وهي علوان حسون: دراسة النشاط الكهربائي (EMG) لعضلات الرجلين لمرحلي الحجلة والخطوة وعلاقتها ببعض المتغيرات لبيوكينماتيكية والانجاز في الوثبة الثلاثية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2009 ، ص 84.

2.13-المراجع باللغة الاجنبية:

- (1) - Baumgarther, T.A., & Jackson, A.S., : Measurement for Evaluation in physical Education and Exercise Science, 6, ed, McGraw Hill Boston 1999.
- (2) Dörge, H., Andersen, T., Sørensen, H., Simonsen, E., Aagaard, H, Dyhre-Poulsen, P., & Klausen, K. (1999). EMG activity of the iliopsoas muscle and leg kinetics during the soccer place kick. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9, 195-200. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10407926>
- (3) -Fletcher Iain and Long Christopher : (2013)The Effects of Kicking Leg Preference on Balance Ability in Elite Soccer Players Journal of Athletic Enhancement , Athl Enhancement Vol: 2 Issue: 3, July 15, 2013
- (4) -Khodabakhshi, M. et.al,: (2012) The Effect of Balancing and Resistive Selected Exercise on Young Footballers' Dynamic Balance, in European Journal of Sports and Exercise Science, 2012, 1 (3):44-51
- (5) -Liebenson, C., (2003): Balance exercises, <http://gym.ball.com/balance/exercise.htm> 110\1\2003, page
- (6) [Rahnama, N., Lees, A., Reilly, T. \(2005\). Electromyography of selected lower-limb muscles fatigued by exercise at the intensity of soccer match-play. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 16, 257-263. Doi: \[10.1016/j.jelekin.2005.07.011\]\(https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2005.07.011\).](#)
- (7) Serner, A., Jakobsen, M., Andersen, L., Holmich, P., Sundstrup, E., & Thorborg, K. (2014). EMG evaluation of hip adduction exercises for soccer players: Implications for exercise selection in prevention and treatment of groin injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 48, 1108-1114. Doi: [10.1136/bjsports-2012-091746](https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091746).



The role of movement games in developing social-emotional behavior for children with learning disabilities

دور الألعاب الحركية في تنمية السلوك الاجتماعي الانفعالي للأطفال ذوي صعوبات التعلم

Bensaid mohammed el amin¹

University of Algiers 3 (Algeria)

bensaid.elamine@univ-alger3.dz

belgoul fethi

University of Algiers 3 (Algeria)

fethistaps@yahoo.fr

Abstract : (not more than 10 Lines)

معلومات المقال

This study aims to identify the effect of the suggested training program using movement games developing the self-concept and social skills for children with learning difficulties within the category of social and emotional behaviour difficulties and to achieve the aims of the study the experimental method was used, where the scale was distributed on the caretakers, where the study sample of (15) students with learning difficulties distinguished with lacking social and emotional behaviour at the adaptive learning centre of Ben Aknoun through the academic year 2017/2018 and after statistical processing the study concluded that the suggested training program has a huge effect and magnitude in adjusting the behaviours of those with learning difficulties and improving self-concept and developing social skills and the importance of pseudo-sports in the life of a child as researchers recommend on the necessity of using pseudo-sports in reducing violent behaviours and aggressiveness and getting rid of excess energy and this can only be by forming specialists in adaptive physical activity in addition to the need provide recreational and sports facilities and different equipment and sports structures in primary schools and adaptive learning centres for children.

Received 22/10/2021
Accepted 10/11/2021

Keywords:

- ✓ movement games
- ✓ learning difficulties
- ✓ social growth
- ✓ emotional growth
- ✓

المخلص: (لا يتجاوز 10 أسطر)

Article info

- تهدف هذه الدراسة الى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الالعاب الحركية في تنمية مفهوم الذات والمهارات الاجتماعية للأطفال ذوي صعوبات التعلم ضمن فئة صعوبات السلوك الاجتماعي والانفعالي ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج التجريبي، حيث تم توزيع المقياس على المربين، حيث تمثلت عينة الدراسة على (15) تلميذ من ذوي صعوبات التعلم المميزين ضعف السلوك الاجتماعي والانفعالي بمركز التكيف المدرسي بين عكنون خلال السنة الدراسية 2017/2018 وبعد المعالجة الاحصائية توصلت الدراسة الى ان للبرنامج التدريبي المقترح اثر بالغ وحجم تأثير في تعديل سلوكيات ذوي صعوبات التعلم فيما تحسن مفهوم الذات وتنمية المهارات الاجتماعية وأهمية الألعاب الحركية في حياة الطفل كما يوصي الباحثون على ضرورة استخدام الألعاب الشبه رياضية في الحد من سلوكيات العنف والعدوان والتخلص من الطاقة الزائدة وهذا لا يكون الا بتكوين مختصين في النشاط البدني المكيف بالإضافة الى ضرورة توفير الوسائل الترفيهية الرياضية ومختلف التجهيزات الهياكل الرياضية في الابتدائيات والمراكز المكيفة للأطفال.

الكلمات المفتاحية:

- ✓ الألعاب الحركية
- ✓ صعوبات التعلم
- ✓ النمو الاجتماعي
- ✓ النمو الانفعالي

1. INTRODUCTION

A learning disability is a neurological disorder. In simple terms, a learning disability results from a difference in the way a person's brain is "wired." Children with learning disabilities are smart as or smarter than their peers. But they may have difficulty reading, writing, spelling, reasoning and organizing information if left to figure things out by them or if taught in conventional ways. A learning disability can't be cured or fixed; it is a lifelong issue. With the right support and intervention, however, children with learning disabilities can succeed in school and go on to successful, often distinguished careers later in life. Parents can help children with learning disabilities achieve such success by encouraging their strengths, knowing their weaknesses, understanding the educational system, working with professionals and learning about strategies for dealing with specific difficulties.

The Individuals with Disabilities Education Act (IDEA), a federal law, defines a learning disability as a condition when a child's achievement is substantially below what one might expect for that child. Learning disabilities do not include problems that are primarily the result of intellectual disabilities,

emotional disturbance, or visual, hearing, emotional or intellectual disabilities.

The definitions given by various authors suggest that learning disability refers to a retardation, disorder, or delayed development in any one or more of the processes of speech, language, reading, spelling, writing, or arithmetic. These problems are due to disorder or deficiency in any one or more of the basic psychological processes involved in understanding or in use of spoken or written language. They do not include learning problems which are due primarily to visual, hearing or motor

handicaps, mental retardation, and emotional disturbance or to adverse environmental factors. The child, thus, can be considered as learning disabled if, he has considerable difficulty in understanding or using spoken language, reading, writing, spelling, and arithmetic, during the developmental period (before 16 years of age), (ii) he has adequate facilities, interest and motivation to learn. According to government regulations, students with learning disabilities have "disorders in one or more basic psychological processes involved in understanding or using language, spoken or written, which may manifest itself in an imperfect ability to listen, think, speak, read, write, spell or do mathematical calculations. "There are many different kinds of learning disabilities. Most often they fall into three broad categories: Reading disabilities (often referred to as dyslexia) Written language disabilities (often referred to as dysgraphia) Math disabilities (often called dyscalculia) (rachamalla & rafi, 2016, p. 111).

Adolescents with learning disabilities (L.D.) experience difficulties with self-esteem, quality of life, and social adjustment. Many of these areas – and a life-long interest in fitness and healthy living – can be developed through athletic participation. Since youth affected by L.D. partake in less recreational activities than their peers, it is incumbent upon instructors to foster a positive environment for everyone's physical and mental health (**mcmahon & gross, 1987, p. 42**)

Low self-esteem is associated with children with learning disabilities due to academic

challenges, labeled as slow learners and experience rejection from their peers. Self-esteem can be defined as valuing one's own self-worth. A child's self-esteem can be altered when a major life event takes place, such as being diagnosed with a learning disability. Low self-esteem is associated with disruptive emotional, behavioral and academic problems with school aged children. Given a period of time, positive self-esteem will emerge with gains in numerous academic achievements. Being labeled as learning disabled can be potentially stigmatizing (**Renee I, 2012, p. 7**).

you may find it a challenge to provide appropriate games for children with learning difficulties. The key is to find games that will encourage the children – and be a lot of fun – without becoming too frustrating for them.

The challenge can be compounded by the fact that each child is different with different abilities and skills. Also, each child may not be lagging behind in all areas, which can make it difficult to find games that are suitable to them overall (**knowles, 2017**).

Based on what was addressed the following question can be asked:

-does the suggested program have an effect on the social and the interactive growth for those with learning difficulties?

And in light of the above question the following sub-questions arise:

-are there any statistically significant differences between the results of the pre-measurement and post-measurement of students with learning difficulties in favor of the post-measurement on the scale of self-decline behavior?

-are there any statistically significant differences between the results of the pre-measurement and post-measurement of students with learning difficulties in favor of the post-measurement on the social skills deficiency scale?

General hypothesis:

-the suggested program has an effect on the social and interactive growth for those with learning difficulties

Sub-hypothesis:

-there are statistically significant differences between the results of the pre-measurement and post-measurement of students with learning difficulties in favor of the post-measurement on the self-decline behavior scale.

-there are statistically significant differences between the results of the pre-measurement and post-measurement of students with learning difficulties in favor of the post-measurement on the social skills deficiency scale.

Objectives of the study:

-identifying the nature of physical activities for those with learning difficulties in adaptive centers.

-demonstrating the importance of movement games for children in elementary school

-showing the role of adaptive physical activity in improving the psychological compatibility and upgrading their concept of self

-identifying the effect of the training program in improving the level of social skills for those with learning difficulties

The importance of the study:

The importance of this study lies in showing the role of movement games in developing the concept of self and improving the level of social skills of students with disorders if academic learning difficulty and social emotional difficulty, in addition to knowing the methods and mechanisms guaranteed to reduce low self-concept behavior and improve the concept of social skills and school violence and meet the social and relational needs of this category through a training program composed of a group of movement games.

So an educational program has been designed which is composed of *semi-sport games* to utilize the excess energy and allows to create a fun atmosphere for the children and contribute in their social upbringing in addition to improving the self-concept and getting out of isolation and introversion and improving social skills.

The results of the study may also contribute in improving and developing the social sides of students with learning difficulties and integrate them and achieve academic adaptation and elevate the academic achievement level.

previous researchs:

- Study of (2018، نايف علي):this study is to determine the impact of a training program on the development of social skills among students with learning disabilities, The study was limited to a random sample of(31) students, (14)male students and(17) female students, The experimental approach was followed on a one –group approach, The social skills scale. Consisting of (32),paragraphs,which is applied, is divided into six dimensions, a training program has been implemented after it has been built with regard to the development of social skills, the study showed the following results:- the level of social skills among students with learning disabilities is average,- there are no statistically significant differences($=0.05$)between the two application of the sample of the study on the scale of social skills and the differences were in favor of the post application.

-study of (2016، محمد احمد علي): the aim of this study was to identify the general characteristic of the family atmosphere and psychological safety among people with learning disabilities, and then to the effect of some variables,(gender,type of learning disabilities), the descriptive analytical method was used in this study, the study sample consisted of(110) people with learning disabilities,(60)males and (50)females, of(496) teachers the original society, the sample was chosen by the simple random method and scales of family atmosphere and psychological safety were applied, the data is then analyzed using mean, standard deviation,t-test, anova, results showed: the general characteristic of the family atmosphere is that it is positive and the psychological safety is characterized as high, there is a correlation between the family atmosphere and psychological safety, there are no differences between the two variables attributed to gender and type of learning disability, there are no statistically significant differences between the type of learning disability and family atmosphere that has an effect on the psychological safety for the people with learning disabilities, family, in light of the study results and discussion the researcher suggested some recommendations.

-study of (2019، عمراني و خلفي):this paper seeks to clarify the reasons of criminal and violence at primary schools pupils, focus on academic learning disabilities and its extension to emotional and social behavior disorder,which its effect isn't only on school environment, but also to the social environment, so this study tries to discover the differences in emotional and social behavior between normal pupils and pupils whom suffering from academic learning disabilities, the result of this study came to give the important significant statistical difference at 0.01 significance level between the two samples in social & emotional behavior disorder.

Study of (2019، بلغول، بن سعيد) this study is to identify the effect of a proposed training program using Semi-sport games in reducing the aggressive behaviors of children with learning difficulties, in the different variables (corporal aggression, verbal aggression and aggressivity) and sample. Therefore , as an attempt to achieve the objectives of

the study we tend to base it on the experimental approach, the sample of the study on (13) students at the center of adaptation during the school's year 2017/2018, the study found that the proposed training program has a great impact on the behavior of pupils with learning disabilities, as well as the importance of sports Semi-sport games in the child's life, The researchers also recommend the use of semi-sports games to reduce violence.

Study of (2020، بلغول، بن سعيد) The objective of this study is to identify the Impact of semi-sport games in developing the attention skill of those with learning difficulties. Of the study in the different variables (attention difficulties, reading difficulties, writing difficulties, calculation difficulties) and sample. Therefore, in an attempt to achieve the

objectives of the study we tend to base it on the experimental approach, where the scale was distributed to the teachers, where the sample of the study on (15) students at the center of adaptation of Ben Aknoun ,The researchers also recommend the use of semi-sport games to develop the different mental abilities like attention and reduce learning difficulties.

Definition of Terms

movement games :There are multiple definition the most notable are:

It is a group of comforting and entertaining movements or events with the purpose of developing the physical and mental abilities in an active and comfortable way. Pseudo-sports are a special physical activity for children and it takes many forms according to age and it concentrates on the inclinations taken from the activity entirely where it is considered as the main engine for developing the personality of the child and most of the time pseudo-sports are competitive without the need or resorting to official competitive rules such as the duration of playing and the number of players and the field and the nature of means used in team sports in general(538 ص، 2017 ، واخرون ، (سربوت، واخرون).

-it is those mini activities that are under the supervision of the caretaker or the teacher as he runs them and guides them and sets its rules according to the pedagogical goal to be achieved for the lesson (بزوي، 2013، ص 347).

learning disability

IDEA 2004 defines a specific learning disability (SLD) as:

A disorder in one or more of the basic psychological processes involved in understanding or in using language, spoken or written, that may manifest itself in the imperfect ability to listen, think, speak, read, write, spell, or do mathematical calculations, including conditions such as perceptual disabilities, brain injury, minimal brain dysfunction, dyslexia, and developmental aphasia. Specific learning disability does not include learning problems that are primarily the result of visual, hearing, or motor disabilities, of mental retardation, of emotional disturbance, or of environmental, cultural, or economic disadvantage (mcquillan & Coleman, 2010, p. 5).

Emotional development:

Emotional development refers to the ability to recognize, express, and manage feelings at different stages of life and to have empathy for the feelings of others (Hearron & Hildebrand., 2010).

Social development

Social development refers to the process by which a child learns to interact with others around them. As they develop and perceive their own individuality within their community, they also gain skills to communicate with other people and process their actions. Social development most often refers to how a child develops friendships and other relationships, as well how a child handles conflict with peers (Social development).

Self-concept:

is our personal knowledge of who we are, encompassing all of our thoughts and feelings about ourselves physically, personally, and socially. Self-concept also includes our knowledge of how we behave, our capabilities, and our individual characteristics. Our self-concept develops most rapidly during early childhood and adolescence, but self-concept continues to form and change over time as we learn more about ourselves (cynthia, 2018).

Theoretical background

Common Types of Learning Disabilities

The most common types of specific learning disabilities are those that impact the areas of reading, math and written expression. They may co-occur with other disorders of attention, language and behavior, but are distinct in how they impact learning.

Dyslexia is the term associated with specific learning disabilities in reading. Although features of LD in reading vary from person to person, common characteristics include:

difficulty with phonemic awareness (the ability to notice, think about and work with individual sounds in words) phonological processing (detecting and discriminating differences in phonemes or speech sounds) difficulties with word decoding, fluency, rate of reading, rhyming, spelling, vocabulary, comprehension and written expression Dyslexia is the most prevalent and well-recognized of the subtypes of specific learning disabilities.

Dyscalculia is the term associated with specific learning disabilities in math. Although features of LD in math vary from person to person, common characteristics include:

difficulty with counting, learning number facts and doing math calculations

difficulty with measurement, telling time, counting money and estimating number quantities

trouble with mental math and problem-solving strategies

Dysgraphia is the term associated with specific learning disabilities in writing. It is used to capture both the physical act of writing and the quality of written expression. Features of learning disabilities in writing are often seen in individuals who struggle with dyslexia and dyscalculia, and will vary from person to person and at different ages and stages of development. Common characteristics include:

tight, awkward pencil grip and body position

tiring quickly while writing, and avoiding writing or drawing tasks

trouble forming letter shapes as well as inconsistent spacing between letters or words

difficulty writing or drawing on a line or within margins trouble organizing thoughts on paper trouble keeping track of thoughts already written down difficulty with syntax structure and grammar large gap between written ideas and understanding demonstrated through speech

Associated Deficits and Disorders

While not designated as specific subtypes of LD, there are a number of areas of information processing that are commonly associated with LD. Weaknesses in the ability to receive, process, associate, retrieve and express information can often help explain why a person has trouble with learning and

performance. The inability to process information efficiently can lead to frustration, low self-esteem and social withdrawal, and understanding how these areas of weakness impact individuals with LD and ADHD can be beneficial in planning for effective instruction and support. Ongoing research is uncovering the specific nature and impact of these problems (Deshler, 2014, p. 4).

Social–Emotional Problems

The literature suggests that to be socially accepted, students should be cooperative, share, offer pleasant greetings, have positive interactions with peers, ask for and give information, and make conversation. Some children with LD have a real strength in the area of social skills. However, several characteristics of learning disabilities, such as those noted concerning language, can create difficulties in social and emotional life,

Although not all children with LD have social–emotional problems, they do run a greater risk than their nondisabled peers of having these types of problems. In the early years they are often rejected by their peers and have poor self-concepts. As adults, the scars from years of rejection can be painful and not easily forgotten. A possible reason for these social–emotional problems is that students with LD often have deficits in social cognition. They may have the following characteristics:

- Misread social cues.
- Misinterpret the feelings of others.
- Not know when they are bothering others.
- Be unaware of the effect of their behavior on someone else.
- Be unable to take the perspective of others or put themselves in someone else's shoes.

Research has consistently found a higher-than-normal rate of behavioral problems in the classroom among students with learning disabilities. In a study of 790 students enrolled in K–12 LD programs in Indiana, the percentage of students with behavioral problems (19%) remained consistent across grade levels. However, it should be noted that the relationships between students' behavioral problems and academic difficulties are not known. In other words, we do not know whether the academic deficits or the behavioral problems cause the other difficulty. Furthermore, many children with LD exhibit no behavioral problems at all. Research further suggests that social interaction problems for students with LD seem to be more evident in those who have problems in math, visual-spatial tasks, tactical tasks, self-regulation, and organization.

After reviewing 152 different studies, Kavale and Forness (1996) concluded that 75% of students with LD exhibit deficits in social skills. Studies of teacher ratings also suggested that students with learning disabilities have lower social status than other students. Social skills deficits include the following:

- Acceptance by peers.
- Difficulty making friends.
- Being seen by peers as overly dependent.
- Being less likely to become leaders.
- Resolving conflict.
- Managing frustrations.
- Initiating or joining a conversation or play activities.
- Listening.
- Demonstrating empathy.
- Maintaining a friendship.
- Working in groups.

Some students with LD, however, experience no problems getting along with peers and teachers. For example, Sabornie and Kauffman (1986) reported no significant difference in sociometric standing of 46 high school students with LD and 46 peers without disabilities. Moreover, they discovered that some of the students with LD enjoyed socially rewarding experiences in inclusive classrooms. One interpretation of these contradictory findings is that social competence and peer acceptance are not characteristics of LD but are outcomes of the different social climates created by teachers, peers, parents, and others with whom students with LD interact. In some cases, the social dimensions of life pose greater problems for students with LD than their specific academic deficits, and yet this dimension is essentially ignored in the definitions and labels that relate to learning disabilities. Many professionals would not support broadening the definition of learning disabilities to incorporate social and emotional dimensions, although it is clear that these are substantial.

Years of failure can create other concerns. Wright-Strawderman and Watson (1992) found that 36% of a sample of students with learning disabilities indicated depression. Other researchers have reported psychological problems including feelings of inadequacy, anxiety, frustration, and anger.

Many students with LD are inept at understanding and interpreting social cues and social situations, which can easily lead to strained interpersonal relationships. Bryan (1977) suggests that the social–emotional difficulties of persons with learning disabilities may be the result of social imperceptiveness—a lack of skill in detecting subtle affective cues (NASSET, 2007, p. 24).

Characteristics of Learning Disabled Children:

- Learning-disabled children encounter difficulties in the process of learning.
- They exhibit a significant educational discrepancy (at least two grades below) between their learning potential and actual educational achievement.
- Learning difficulties are manifested in the acquisition and use of language, *i.e.*, listening, speaking, reading, writing; and reasoning or mathematical ability.
- Perceptual and cognitive deficits like reversal and poor discrimination of letters, failure to group and categorize similar items and poor problem solving skills are common.
- There may be verbal thought disruption such as failure to comprehend concrete and/or abstract words, failure to recognize the connection between successive words in sentences and sentences in paragraphs.
- Non verbal thought disruption may be seen such as a reluctance or failure to complete work, a tendency to be easily distracted by others and confusions in directions, left-right orientation and spatial order.
- Attentional deficits such as failure to stay on tasks to completion are seen in these children.
- They may exhibit symptoms of impulsivity, hyperactivity and inattentiveness.
- Memory deficits especially in short-term memory can be found in many children.
- They may show social immaturity and deficits in other social skills.
- These children have a history of repeated failures, low self-concept and problems with peer relationships.
- Many of them show emotional problems such as mood disturbances, anxiety and Depression
- These children show motor disorders such as unable to skip (Gitanjali & Bhandar, 2006, p. 172).
- Differences between a play, a game and an exercise:**

If participation in a play happens for extrinsic rewards it is difficult to call them a play.

Teacher needs to be able to understand differences between basic educational means he/she is going to use in their process of educating someone. In case of physical education, a teacher's physical means often dominate to the detriment of more educational ones and there is nothing more damaging to the holistic stimulation of the social and cultural development of a young person than a lack of professional knowledge and skills of their teacher. Teachers of physical education often confuse basic terms like play, race and game. The first one is a voluntary activity, characterised by minimal rules (often re-invented throughout the play), spontaneity and fantasy and is viewed by participants as non-work, while the latter two are usually forms of a simplified group competition involving basic movement skills. It is more difficult to distinguish games as all sports can be considered games, but not vice-versa. This may be exemplified in the figure devised by Meier (1981).

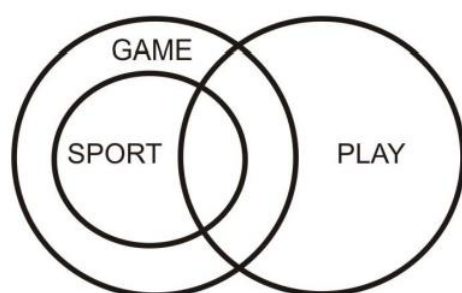


Figure 1. Relationship among sport, game and play (**bronikowski, bronikowsk, & kantanista, 2012, p. 6**).

Field study procedures:

Research domains: our research has been conducted according to the two following domains:

The place domain: this study has been conducted in the academic adaptation Center of Ben Aknoun

The time domain: the duration of the bibliographic study and exploratory study and post-measurement for this research is from 15/09/2017 to 07/01/2018

The time duration to apply the program lasted from 08/01/2018 until 14/03/2018

The post-measurement of the program 15/03/2018

The exploratory study:

The researchers conducted the study in order to:

- know the study sample and its characteristics
- supervise the reality of physical activities and equipments in the academic adaptation center
- measuring the credibility and stability of the used scale
- test the validity of the hypotheses

Method of study:

As the aim of this study is to know the effect of the suggested training program in developing the self-concept and interactive and social growth of the students with social behaviour and interaction difficulties within the categories of those with learning difficulties, and due to the nature of the study the researchers used the experimental method as it fits the nature of the study.

The society and sample of study:

The sample of study was all of the third year students in primary school a category of those with learning difficulties disorder and social and interactive behaviours disorder where they were 13 students (10 males-3 females) at the school adaptation center of Ben Aknoun.

Tools of study:

Battery diagnostic assessment gauges for social and interactive behaviour:

Designed by (مصطفى الزيات، د ت), the scale is composed of two dimensions and they are: low self-concept, deficiency of social skills where each dimension contains 10 paragraphs, the scale is applied through the answers of the teacher about the student on the phrases of the scale and the list on a pentagonal measurement and it (does not apply, rarely, sometimes, most of the time, always)

The suggested program:

The researchers specified a group movement games estimated to be 40 games and has been distributed to 20 educational units, the educational session includes organizational and preliminary activity of

the session and the main part being applying the movement games for each session, then the closing activity and discussing the session.

Applying the training program took 10 weeks, with an average of two sessions per week, where each session is 60 minutes long.

Statistical methods:

- SMA
- standard deviation.
- tests of the two associated groups.
- ETA squared effect to calculate the magnitude of the effect.
- Where the statistical processing has been done using the statistical package of human sciences SPSS version 22.

presentation, analysis and discussion of hypotheses results :

presenting and analysing the results of the first hypothesis :

Table n°1: shows the statistical significance of differences between the pre-measuremen and post-measurement of the dimension of low self-concept

Statistical Methods variable	post-measurement		pre-measurement		T –value calculator	Significanc e value	Effect size
	Arithmetic average	standard deviation	Arithmeti c average	standard deviation			
Low self concept	24.80	3.74	29.26	2.93	6.12	***	0.72
(***) Indication at level 0.001							

through the table(1) we notice that there is a difference in values between the pre-measurement and post-measurement of the study sample within the dimension of low self-concept for children with social and emotional behaviour difficulties where the value of the calculated T reached 6.12 and it's a function in the scale $P \leq 0.001$ as the magnitude of the effect reached 0.72 and it's a large effect magnitude.

Through the table results we conclude there are differences with statistical significance between the pre-measurement and post-measurement for the dimension of low self-concept in favour of the post-measurement and after studying the magnitude of the effect we realized the how effective the applied

program is in developing self-concept for children with learning difficulties who have low social and emotional behaviour and therefore we reach the sincerity of the first hypothesis that indicates there are differences with statistical significance between the results of the pre-measurement and post-measurement of students with learning difficulties in favour of the post-measurement on the scale of low self-concept and this matches the results of previous studies.

presenting and analysing the results of the second hypothesis :

Table n°2: shows the significance of statistical differences between the pre-measurement and post-measurement of social skills deficiency dimension

Statistical Methods variable	post-measurement		pre-measurement		T –value calculator	Significance value	Effect size
	Arithmetic average	standard deviation	Arithmetic average	standard deviation			
Social skills	24.66	2.87	28.60	3.64	9.37	***	0.86
(***) Indication at level 0.001							

Through table(2) we notice the existence of differences of values between the pre-measurement and post-measurement of the sample of study within the dimension of social skills deficiency for children with learning difficulties who are distinguished with lacking social behaviour where the value of calculated T reached 9.37 and it is a function in scale of $P \leq 0.001$, also the magnitude of the effect reached 0.86 which quite large.

We conclude through the results of the table the existence of differences with statistical significance between the pre-measurement and post-measurement of the dimension social skill deficiency in favour of the post-measurement and after studying the magnitude of the effect we realized the effectiveness of the applied program in developing social skills and emotional behaviours for the category of those with learning difficulties .therefore, we conclude the achievement of the second hypothesis that indicates the existence of differences with statistical significance between the results of the pre-measurement and post-measurement of students with learning difficulties in favour of the post-measurement on the scale of social skills deficiency and this matches the results of the second hypothesis.

Results:

- there are statistically significant differences between the pre-measurement and post-measurement on the scale of self-concept in favor of the post-measurement .

- there are statistically significant differences between the results of the pre-measurement and post-measurement of students with learning difficulties in favor of the post-measurement of on the scale of social skills and growth.
- we realized through the study the importance of movement games in the life of a child from the sensory motor and emotional reaction side.
- the adaptive physical activity session doesn't get the importance that reflects its status and its active role in reducing social behavior and interaction difficulties.
- adaptive physical activities and programmed kinetic playing programs doesn't live up to expectations.
- the suggested training program had a huge effect and magnitude in adjusting the behaviors of those with difficulties in social behavior through strengthening the bond of fellowship through playing and respecting others and exchanging roles and respecting the rules of the game in addition to adjusting the low self-concept behavior and lack of self-confidence through encouraging the children and competing and drawing and connecting the goals of playing to the different life situations.

Recommendations and suggestions:

- In light of the study and the obtained results we suggest the following:
- the necessity of conducting studies that deal with aggressive behavior and social relations for those with learning difficulties.
- the necessity of using movement games in reducing social behavior and interaction difficulties and getting rid of excess energy.
- holding seminars and meetings to discuss school violence and isolation and introversion especially with it spreading at recent days and search for solutions to reduce the phenomenon .
- the necessity to design athletic programs to develop the different psychological and mental and kinetic and social skills of children.
- the importance of forming educators in adaptive physical activity.
- The necessity of providing recreational and sport facilities and different equipment For sports in primary schools and adaptive centers for kids .

- the necessity of creating channels so these studies can be of use to educators and caretakers of those with learning difficulties and different disorders.
- Conducting a study about the effect of self-concept development on academic achievement for those with learning difficulties within categories of social behavior and interaction deficiency.

Conclusion:

Physical activity throughout the school day is necessary for children to reenergize themselves and to be able to maintain focus on their school work. Being involved in movement positively affects children both cognitively and physically. Movement activities can be initiated by teachers throughout the day and especially during classroom transitions. Using songs and rhymes that reinforce lessons improve children's listening and memory skills. Activities, games, seat-changes, role plays, and dance actively contribute to children developing basic timing, balance, coordination and concentration. Educators have noted fewer behavior problems when children are provided with many opportunities to move (Leah, 2019).

List of references

foreign references

Deshler, D. D. (2014). The State of Learning Disabilities. *The National Center for Learning Disabilities (NCLD)*, 3.

Gitanjali, G., & Bhandar, A. (2006). *Learning Disabilities: Nature, Causes and Interventions*. Chandigarh: Published by Global Vision Publishing House.

Learning Disabilities and Self-Esteem University Park Governors State University

learning disabilities(2012): characteristics and instructional approaches2016*International journal of humanities social sciences and education* 34111-115

mcmahon, j. r., & gross, r. t. (1987). *Physical And Psychological Effects Of Aerobic Exercise In Boys With Learning Disabilities*. usa : Developmental And Behavioral Pediatrics.

mcquillan, m. k., & Coleman, G. A. (2010). guide lines for identifying children with learning disabilities. connecticut state, department of education.

NASET. (2007). *Characteristics of Children with Learning Disabilities* ,. Connecticut Avenue: National Association of Special Education Teachers.

:References in Arabic

أشرف محمد أحمد علي. (2016). المناخ الأسري وعلاقته بالشعور بالأمن النفسي لذوي صعوبات التعلم بمراكز الاحتياجات الخاصة بالخرطوم. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 2 (2)، ص 84-65.

بن سعيد، بلغول (2019)، أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الشبه رياضية في خفض السلوك العدواني للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم، *مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية*، 16 (02)، ص 21-12.

بن سعيد، بلغول (2020)، أثر الألعاب الشبه رياضية في تنمية قدرة الانتباه لذوي صعوبات التعلم، *مجلة الإبداع الرياضي*، 11 (02) مكرر، ص 170-155.

زهير عمراني، و عبد الحليم خلفي. (2019). صعوبات التعلم لدى الطفل المتمدرس وأثرها على صعوبات السلوك الاجتماعي والانفعالي. *مجلة الاجتهاد للدراسات القانونية والاقتصادية*، 8 (2)، ص 209-187.

سليم بزيو. (2013). دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية بعض المهارات الحركية عند التلاميذ. *مجلة العلوم الإنسانية* (29).

عبدالمالك سربوت، مبروك براهيم، و لمين حرواش. (2017). تنمية الجانب الحسي والحركي اجتماعي لدى الطفل من خلال الألعاب الشبه رياضية. *مجلة العلوم الإنسانية* (47).

فتحي مصطفى الزيات. (بدون سنة). *طارية مقياس التقدير التشخيصي لصعوبات التعلم النمائية والأكاديمية*. البحرين: جامعة الخليج العربي.

نايف نايف علي. (2018). أثر برنامج تدريبي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم. *مجلة دراسات وابحاث المجلة العربية في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 10 (4)، الصفحات 351-339.

Online references

bronikowski, M., bronikowsk, a. m., & kantanista, a. (2012). *teaching movement play and games-from the cultural ,social and sporting perspective*. Récupéré sur <https://www.researchgate.net/publication/275654857>

cynthia, v. (2018, november 12). *thought co*. Consulté le may 13, 2019, sur What Is Self-Concept in Psychology?: <https://www.thoughtco.com/self-concept-psychology-4176368>

Hearron, p., & Hildebrand., v. (2010, nov 18). "Social-Emotional Development." *Education.com*. Consulté le avril 12, 2018, sur <http://www.education.com/reference/article/social-emotional-development-2/> >

Leah, D. (2019, may 16). *Movement Activities and Games for Elementary Classrooms (Part 1)*. Consulté le may 16, 2019, sur <http://www.kellybear.com/TeacherArticles/TeacherTip69.html>

Social development. (s.d.). Consulté le may 02, 2018, sur scan of nothern virginia: <https://www.scanva.org/support-for-parents/parent-resource-center-2/social-development-in-children/>



La place de l'hydratation chez les crossfiteurs Algériens

The place of hydration among Algerian crossfitters

Selma HANANI¹

Université djilali
bouamama khemis meliana
(Algérie)

selma.hnn94@gmail.com

Loubna BADAoui

Univsité Alger 3 Dely
Brahim (Algérie)

badaouiloubnastaps@outlook.fr

Tinhinane ALLOUI

Univsité Alger 3 Dely
Brahim (Algérie)

a.tinhinane@hotmail.fr

Résumé: (pas plus de 10 lignes)

L'objectif de cette étude était d'étudier l'intérêt que portent les crossfiteurs algériens à leur hydratation étant donné de l'importance cette dernière sur leur performances mais aussi pour leur musculature et leurs articulations.

Pour cela, nous avons pris 9 athlètes de la salle de crossfit Hangar Gym, qui devaient enregistrer toutes leurs consommations hydriques pendant 7 jours sur un fichier que nous avons établie pour un meilleur suivi, après avoir appliqué le test statistique, le résultat était que les athlètes consommas suffisamment d'eau en moyenne et ce, pour les jours de repos comme les jours d'entraînement

Informations sur l'article

Recu 19/10/2021
Acceptation 10/11/2021

Mots clés:

- ✓ l'hydratation
- ✓ crossfite
- ✓ les crossfiteurs Algériens

Abstract : (not more than 10 Lines)

The objective of this study was to know the interest of Algerian crossfitters in their hydration given their importance on their performance but also on their muscles and joints.

For this, we took 9 athletes from the Hangar Gym crossfit box, who had to record all their water consumption for 7 days on a file that we established for better monitoring, after applying the statistical test, the result was that the athletes consumed enough water on average for both rest days and training days.

Article info

Keywords:

- ✓ hydration
- ✓ crossfite
- ✓ Algerian crossfitters

¹ Auteurexpéditeur : Selma HANANI

1. Problématique :

L'alimentation est un sujet de préoccupations dans la population en général mais particulièrement chez les athlètes. C'est une variable qui permet à l'être humain de bien fonctionner physiquement, physiologiquement et intellectuellement, les besoins alimentaires diffèrent entre un sédentaire, un actif et un athlète

Le crossfit étant un des sports les plus complets incluant plusieurs disciplines à la fois tel que la gymnastique, l'haltérophilie, le power lifting et les sports d'endurance connaît de plus en plus de pratiquants dans le monde entier pour différentes raisons, introduit en Algérie en juillet 2017, il a connu grand succès suite à l'événement « Crossfit Algeria » organisé par « The Hangar Gym ».

La diététique est un sujet important en crossfit tout comme les autres disciplines, et celle-ci inclut l'hydratation qui est primordiale chez tous les sportifs étant donné son importance dans le corps humain et encore plus chez le sportif.

De là se pose notre question :

Quelle est la place de l'hydratation chez les crossfiteurs Algériens ?

2. Hypothèse :

Les crossfiteurs Algériens prennent suffisamment d'eau pour assurer une bonne hydratation

3. Introduction :

Au cours des dernières années, le sport est de plus en plus pratiqué, que ce soit pour le plaisir et le bien-être, pour la santé, ou pour la performance et la compétition.

Le crossfit est une activité sportive qui inclut plusieurs sports (tel que l'haltérophilie, l'athlétisme, et la gymnastique) dans le but d'avoir une préparation physique complète afin d'obtenir une bonne condition physique sans se spécialiser dans une seule discipline. Le principe est simple, le mélange de ces disciplines permet d'obtenir des entraînements à base d'exercices fonctionnels (poly-articulaire) de haute intensité et sans temps de repos entre eux. L'objectif premier est de développer la condition physique pour devenir fonctionnel. (www.fitness-musculation-nutrition.fr)

Le crossfit est l'abréviation de Cross Fitness, un programme de force et de conditionnement physique. Ce programme est né aux alentours de 1974, sous l'impulsion d'un ancien gymnaste universitaire, Greg Glassman, aidé par son ex-femme Lauren Glassman. Toutefois il a fallu attendre 1995 pour voir le premier centre dédié au crossfit ouvrir ses portes à Santa Cruz, en Californie. Sur cette lancée, Greg Glassman travaille sur la fondation d'une société de fitness, Cross-Fit, en 1996. Celle-ci voit pour de bon le jour en 2000, et est renommée CrossFit, Inc.

Le crossfit est une méthode de préparation physique croisant la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance. (**Matthieu Quidu, 2015, p 15**)

Promouvoir un programme de conditionnement physique sans définir clairement les objectifs visés relève à la fois de la farce et de la tromperie. Face à ce vide d'autorité en la matière, les responsables du programme CrossFit ont dû apporter leur propre définition de la condition physique. C'est le thème de ce numéro du CrossFit Journal.

Le CrossFit utilise trois normes ou modèles différents pour évaluer et orienter la condition physique. Collectivement, ces trois normes définissent le point de vue CrossFit concernant la condition physique. La première est basée sur les dix aptitudes physiques générales largement reconnues par les spécialistes de la physiologie sportive. La deuxième norme, ou modèle, est basée sur la réalisation d'exercices athlétiques, tandis que la troisième est basée sur les systèmes d'énergie comme moteurs de toute action humaine.

On peut donc définir une condition physique physique en 4 point :

- Manger de la viande et des légumes, des noix et des graines, ainsi que des fruits en quantités modérées, limitez les glucides et éliminez le sucre. Maintenez l'apport à un niveau qui permet de soutenir l'exercice sans augmenter la masse adipeuse.
- Pratiquez et entraînez-vous aux principaux mouvements d'haltérophilie : soulevé de terre (deadlift), épaulé (clean), squat, développés (presses), épaulé jeté (clean & jerk) et arraché (snatch). De même, apprendre à maîtriser les bases de la gymnastique : tractions (pull-ups), dips, montée à la corde, pompes, relevés de buste (sit-ups), développés en appui renversé (presses to handstand), pirouettes, culbutes (flips), grands écarts et prises. Pédales, courir, nager, ramer, etc. avec ardeur et rapidité.
- Cinq ou six jours par semaine, faire appel à la créativité pour varier autant que possible les combinaisons et les modèles. La routine est l'ennemi de la condition physique. De préférence privilégier les séances courtes et intenses.
- Apprendre régulièrement à pratiquer de nouveaux sports.

Au début de l'année 2017, Mr Oussama HAMOUCHE décide de ramener le crossfit pour la première fois en Algérie, au début c'était sous forme d'événement « CROSSFIT ALGERIA » qui avait duré 3 mois à partir du 1 juillet 2017 et qui avait réuni plus de 3500 participants dont 10 athlètes qui ont participé à la compétition SPARTAN RACE 2017 en Malaisie, par la suite la salle a continué son activité sous forme de box de crossfit ou les athlètes continuent à se former pour participer aux compétitions mondiales de crossfit. Prochainement.

La diététique a un potentiel énorme dans notre vie, elle conditionne notre futur. Chacun en est conscient, pourtant, très peu s'y intéresse, c'est la une énorme erreur, il est dangereux de la négliger. **(Julien vennesson , 2011, p 22)**

La diététique sportive est d'une importance majeure si on veut réussir dans n'importe quelle discipline, et suite à ce qu'on a pu constater, les crossfiteurs algériens se basent beaucoup sur les entraînements en salle et veulent travailler avec un maximum d'intensité, mais se posent rarement des questions sur leur alimentation et hydratation, cette dernière représente un facteur important chez tous les sportifs

L'apport alimentaire et hydrique consommés avant, pendant et après l'effort physique peut affecter positivement ou négativement le rendement sportif et la récupération d'où l'intérêt de manger équilibré et en quantité suffisante quand on pratique une activité sportive régulière. **(institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec p :01)**

L'eau est essentielle à la vie, 75% de notre corps est constitué d'eau et plus vous en buvez, plus vous aurez l'air d'avoir maigri. Il est crucial de boire suffisamment d'eau dès le premier jour.

L'eau est nécessaire pour la digestion, l'absorption, la distribution, le transport des éléments nutritifs, l'élimination et le maintien de la température corporelle et du poids corporel.

Elle agit également comme un lubrifiant des articulations et des muscles, en aidant à réduire la douleur qu'on peut rencontrer lors des entraînements intenses.

C'est une erreur de croire que boire de grandes quantités d'eau vous ballonnera. L'eau contribue effectivement à rincer le système digestif et à éliminer les toxines dans le corps.

La déshydratation est en fait la cause du maintien de l'eau dans le corps. Des études ont montré que même une légère déshydratation peut affecter la performance physique et l'énergie qu'on peut obtenir pour les séances d'entraînement. En effet, les muscles ne fonctionnent pas bien quand ils sont déshydratés. **(Jamshid NEZZAR, 2016, p18)**

Sachez que la déshydratation peut également être mal interprétée et ceci par la faim. Donc, si vous avez faim essayez

de boire plus d'eau en premier.

L'eau aide à conserver les capacités physiques (1% de perte de poids de corps en EAU = 1° sensations de soif, 2% de perte de poids de corps en EAU = - 10% de performances, 4% de perte de poids de corps en EAU = - 40% de performances.) **(<https://www.dietetique-et-sport.com/>)**

Le café : une à deux tasse(s) par jour c'est le maximum (pas plus), n'y ajoutez rien, ni de la crème, ni du lait, ni du sucre, buvez votre café en premier le matin et ne le prenez jamais l'après-midi,

L'objectif est de vous rendre en forme sans stimuler votre adrénaline au point où vous ne pourrez pas dormir le soir, c'est crucial pour votre récupération et ça vous aidera à avoir une nuit reposante.

Le thé vert : il est bon à prendre, mais pas la nuit, le thé vert peut être consommé durant la journée, ainsi il aide à détoxifier votre corps aussi bien qu'il vous fournit beaucoup d'antioxydants.

Les sodas et les sodas diététiques : Ils sont à éviter, le sucre contenu dans ce genre de sodas cause non seulement des caries dentaires, mais augmente aussi votre taux de glycémie sanguine, une canette de soda contient une dizaine de morceaux de sucre, donc ça va pas changer grand-chose à votre soif.

Les sodas diététiques ne valent pas mieux, les produits sucrants chimiques et artificiels sont réputés pour être la cause de divers problèmes ; des lésions cellulaires, et un ralentissement du métabolisme qui peut augmenter votre appétit. **(Jamshid NEZZAR, 2016, p18)**

3. Méthodes et outils :

3.1 Echantillon :

Notre échantillon comporte 9 sujets donc 6 garçons et 3 filles inscrits au cours de crossfit au niveau de la salle « hangar gym » pour 4 à 6 séances par semaine.

Tableau02 : Caractéristiques physiques des athlètes						
Athlètes	Sexe	Age	Taille(m)	Poids (kg)	IMC (kg/m²)	Objectif
1	Féminin	25	1.62	63	24	Perte de poids
2	Masculin	24	1.89	88	24.6	Prise de masse musculaire
3	Masculin	25	1.74	74.5	24.6	Prise de masse musculaire
4	Masculin	25	1.75	91	29.7	Perte de poids
5	Masculin	22	1.82	77	23.2	Maintien de poids actuel
6	Féminin	20	1.70	71	24.5	Perte de poids
7	Masculin	20	1.85	130	37.9	Perte de poids
8	Masculin	22	1.79	73	22.7	Prise de masse musculaire
9	Féminin	25	1.63	80	30.11	Perte de poids

3.2 Moyen et outils

Méthode utilisé :

Dans notre étude, on a utilisé a méthode comparative qui est souvent utilisé dans la recherche scientifique quand il s'agit de comparer 2 variables, dans notre étude c'est une comparaison entre la consommation réel de nos athlètes et leur besoins par rapport à leur activité .

Pour la collecte d'informations on a utilisé des fichiers de Google drive (forms Google) qui nous ont facilité la recherche, ces derniers nous ont permis en premier lieux d'avoir les informations nécessaires à travers un premier fichier dédiés aux informations d'athlètes, puis 7 autres fichiers (1 chaque jour) qui nous ont permis d'avoir toutes les informations

nécessaires pour notre étude (l'heure la consommation hydrique chaque moment de la journée).

Si on incluse l'activité physique, on rajoute 0.15 L pour chaque 15 mn d'activité.

3.3 Protocole de la recherche :

Première étape : Première explication de la recherche et choix des volontaires (athlètes de la salle hangar gym) qui acceptent le suivi de 7 jours (01 Mai 2021).

Deuxième étape : Explication plus détaillé du protocole qui sera suivi au long de la semaine et réponses aux questions posés (02 mai 2021).

Troisième étape : remplissage du premier formulaire qui nous permet d'obtenir différentes informations sur le groupe et de calculer leurs besoins énergétiques et hydriques (03-04 mai 2021).

Quatrième étape : Remplissage des formulaires quotidiennement pendant 7 jours ce qui nous permet d'obtenir la consommation journalière de chaque athlète. (du 05 mai au 12 mai 2021)

Cinquième étape : Calcule de la consommation réelle de chaque athlète (du 05 mai au 12 mai 2021).

3.4 Test statistique

Dans notre étude on a utilisé le T student pour comparer les résultats obtenu, Ce test permet de comparer :

- une moyenne d'un échantillon à une valeur donnée
- les moyennes de deux échantillons indépendants
- les moyennes de deux échantillons appariés.
- Quantification de notre façon intuitive de dire que les moyennes des deux groupes sont effectivement différentes. D'autant plus important lorsque : La différence entre les deux moyennes est importante Les variabilités des données sont faibles Le nombre d'individus est élevé.

Dans notre étude on a utilisé le logiciel Excel pour effectuer les calculs statistiques. Le test t de Student nous a permis de vérifier le niveau de significativité des résultats entre les besoins alimentaires de nos athlètes et ce qu'ils consomment vraiment pour nos différentes variables nutritionnelles.

Les tests ont tous été faits à un taux de confiance de 5% (0.05).

L'eau en jours de repos :

Tableau 01 : résultat de la moyenne de consommation d'eau (L) pour chaque athlète et leurs réels besoins pendant les jours de repos

Athlètes	ce qu'il y a	ce qu'il faut
1	2,1	2
2	2,4	2,9
3	2,9	2,4
4	3	3
5	2,6	2,5
6	2,1	2,3
7	2,5	4,3
8	3,1	2,4
9	1,2	2,6

Selon le tableau (12) , on peut distinguer que la plupart des athlètes (athletes1, 2, 3, 4, 5, 6, 8,) sont dans leurs besoins hydrique ou pas loin en jour de repos , pendant que les athlètes 7 et 9 ne prennent qu'une petite quantité d'eau par rapport à leurs réel besoins en jours de repos comme on peut mieux voir sur l'histogramme suivant :

Figure 02: Histogramme des données hydriques en jour de repos

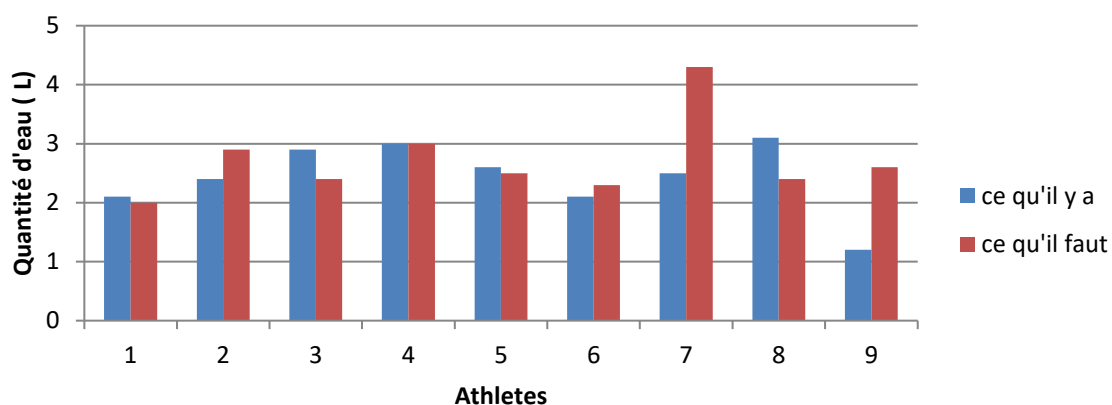
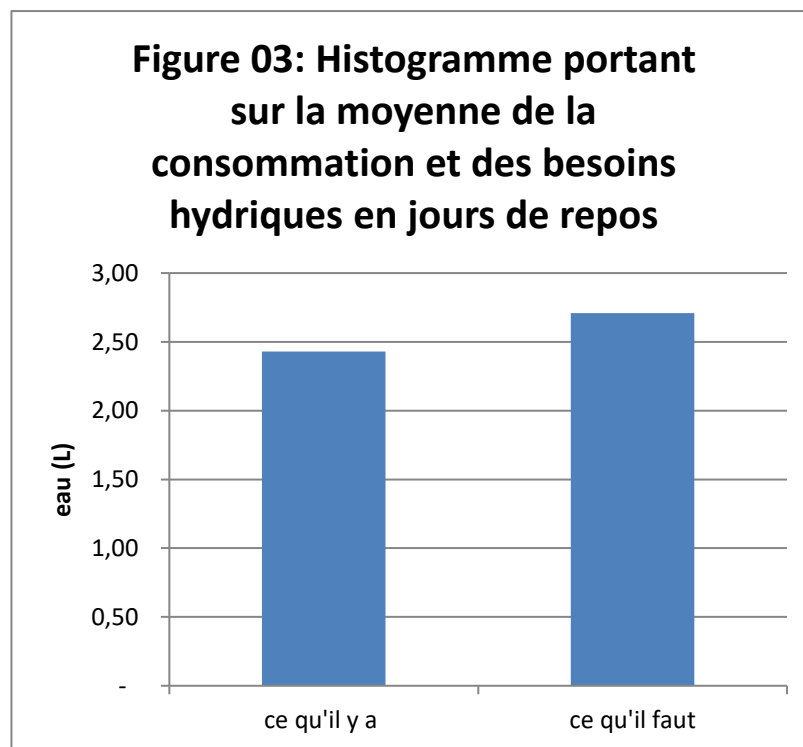


Tableau 02 : test T portant sur la moyenne de la consommation et des besoins hydriques en jour de repos		
	<i>ce qu'il y a</i>	<i>ce qu'il faut</i>
moyenne	2,43	2,71
t test (calculé)	0,93	
T tableau	1,74	
PROPORTION d'erreur	0,05	
degré de liberté	16,00	
la différence	insignifiante	

Suite aux résultats d'analyses statistiques pour les besoins hydriques des athlètes on peut voir que $T(\text{calculé}) < T(\text{tableau})$ ce qui veut dire que la différence entre les besoins hydriques en jour de repos et leur réelles consommations est insignifiante, et donc les athlètes ont leurs besoins hydriques en jour de repos ou ne sont pas loin de les atteindre.



L'eau en jours d'entraînements :

Tableau 03 : résultat de la moyenne de consommation d'eau (L) pour chaque athlète et leurs réels besoins pendant les jours d'entraînements

Athlètes	Ce qu'il y a	Ce qu'il faut
1	2,7	2,6
2	2,7	3,5
3	3	3
4	3,8	3,6
5	3,2	3,1
6	2,1	2,9
7	1,9	4,9
8	4,5	3
9	1,2	3,2

Selon le tableau (14) , on peut distinguer que la plupart des athlètes 1, 3, 4, 5 sont dans leurs besoins hydriques ou pas loin en jour d'entraînement , pendant que les athlètes 2, 6, 7 et 9 ne prennent qu'une petite quantité d'eau par rapport à leurs réel besoins en jours d'entraînement, en revanche l'athlète 8 dépasse ses besoins de consommation d'eau en jour d'entraînement comme on peut mieux voir sur l'histogramme suivant :

Figure 04: Histogramme des données hydriques en jours d'entraînement

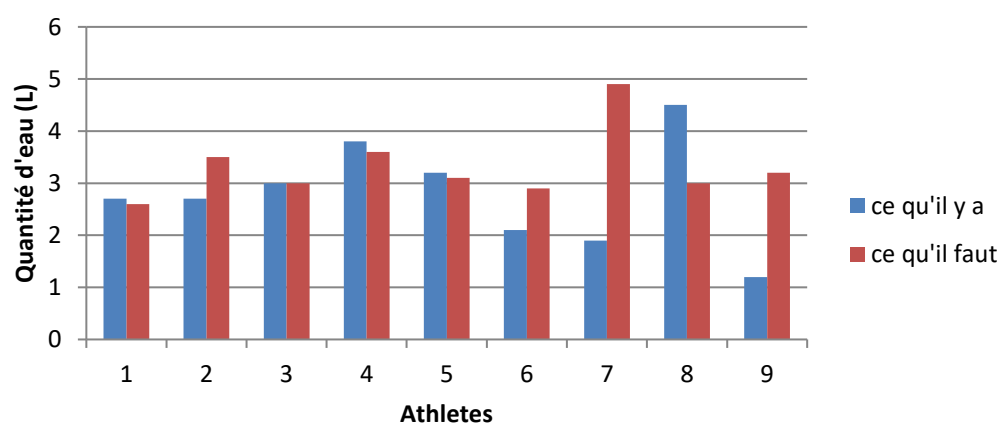
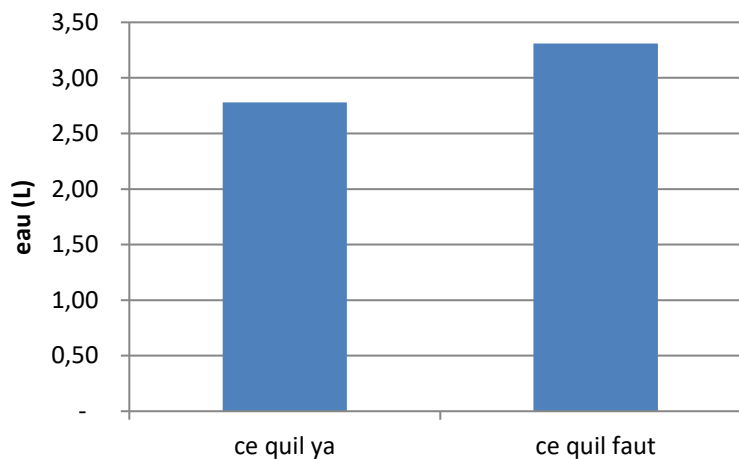


Tableau 04 : test T portant sur la moyenne de la consommation et des besoins hydriques en jour d'entraînement		
	ce qu'il ya	ce qu'il faut
moyenne	2,78	3,31
t test (calculé)	1,30	
T tableau	1,74	
PROPORTION d'erreur	0,05	
degré de liberté	16,00	
la différence	insignifiante	

Suite aux résultats d'analyses statistiques pour les besoins hydriques des athlètes on peut voir que $T(\text{calculé}) < T(\text{tableau})$ ce qui veut dire que la différence entre les besoins hydriques en jour d'entraînement et leur réelles consommations est insignifiante, et donc les athlètes ont leurs besoins hydriques ou ne sont pas loin de les atteindre.

Figure 05: Histogramme portant sur la moyenne de la consommation et des besoins hydriques en jours d'entraînement



4. Discussion des résultats :

Notre hypothèse était que les crossfiteurs algériens prenaient suffisamment d'eau pour assurer une bonne hydratation, pour cette dernière hypothèse, on a divisé l'étude en 2 parties pour plus de précision, les résultats qu'on a eus pendant la période de suivi étaient très satisfaisants, jour de repos la majorité de nos athlètes ont leur besoin minimal d'eau (tableau 01, figure 02) ce qui a été confirmé aussi à travers l'étude statistique qui nous a donné une différence insignifiante entre la consommation d'eau en jour de repos et les réels besoins (tableau 02), mais ce n'est pas tout, en jours d'entraînement avec un surplus de 0.15 L par 15mn d'entraînement comme et donc l'équivalent de 0.6 L pour une heure (**Nathalie Hutter-Lardeau, le 01-01-2015**), nos athlètes arrivent quand même à atteindre la quantité recommandée (tableau 03, figure 4) ce qui a été plus précisément démontré par l'étude statistique qui a confirmé que la différence entre la consommation d'eau en jours d'entraînements de nos 9 athlètes et leurs réels besoins est insignifiante.

Après ces résultats, on conclut que l'hypothèse est confirmée et donc nos athlètes prennent suffisamment d'eau en jour d'entraînement ainsi qu'en jour de repos.

Références

1. Greg GLASSMAN : « Manuel du crossfit » , 2011
2. Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec, 2010
3. Jamshid NEZZAR : « la nutrition chez les pratiquants de musculation », Seminaire, insep Oran , 8 avril 2017
4. Jamshid NEZZAR : « Mon corps, Mon programme (mésomorphe) », édition « 1 » 2016
5. Jamshid NEZZAR : « la nutrition et la musculation » Seminaire à ISTS Delly Brahim, le 5 decembre 2016.
6. Julien VANNESSON : « nutrition de la force », 2011
7. Matthieu Quidu : « Le CrossFit et le Mixed Martial Arts: Champions et symptômes du néolibéralisme », Congrès de l'Association internationale de sociologie du sport, Paris, 2015
8. www.fitness-musculation-nutrition.fr
9. <https://www.dietetique-et-sport.com>



***Evaluation de la vitesse maximale aérobie et la force explosive chez les
volleyeurs « Cas des juniors »***

***evaluation of the maximum aerobic speed and explosive force in
volleyball players "Case of juniors"***

BENCHETIOUI ABDERRAZAK¹

Université d'Alger3 (Algérie)

a.benchetioui@yahoo.com

Résumé: (pas plus de 10 lignes)

informations sur l'article

L'observation des caractéristiques des joueurs Algériens en volleyball nous fait découvrir qu'ils sont généralement de petites tailles, faibles dans la qualité de la détente et aussi sur les problèmes de coordination dans l'exécution des tâches motrices). Ainsi, vu le niveau actuel des volleyeurs Algériens et particulièrement celui de la région d'Alger, la non popularité de la discipline, la faiblesse des qualités requises par les joueurs, ce sport a suscité une interrogation à notre niveau. Notre étude est de proposer un programme qui vise le développement des qualités explosives et des qualités aérobies.

Notre échantillon sont des volleyeurs catégorie juniors évoluant en G-S-P et est constituée de deux groupes, un groupe témoin soumis à un entraînement suivant programme quotidien et un groupe expérimental concrétisant durant douze semaines deux séances de travail intermittent par semaine.

Les deux groupes ont réalisé un pré- test pour mesurer la détente et la VMA.

Après les douze semaines nous avons effectué un post-test pour les deux groupes, les résultats obtenus après la réalisation de programme proposé montre qu'il existe une différence dans les deux groupes en fonction du type de travail appliqué.

Recu 22/10/2021
Acceptation 10/11/2021

Mots clés:

- ✓ volley –Ball
- ✓ la vitesse maximale aérobie
- ✓ la force explosive

Abstract : (not more than 10 Lines)

Article info

¹ Auteurexpéditeur : BENCHETIOUI ABDERRAZAK

The observation of the characteristics of the Algerian players in volleyball makes us discover that they are generally small sizes, low(weak) in the quality of the relaxation and also on the problems of coordination in the execution of the driving spots). So, seen the current level of the Algerian volleyball players and particularly that of the region of Algiers, the not popularity of the discipline, the weakness of the qualities required by the players, this sport aroused an interrogation at our level. Our study is to propose a program which aims at the development of the explosive qualities and the aerobic qualities.

Our sample is volleyball players category juniors evolving in G-S-P and is established by two groups, a group witness subjected to a training following daily program and an experimental group concretizing for twelve weeks two sessions of sporadic work a week.

Both groups realized a pre- test to measure the relaxation and the VMA.

After twelve weeks we made a post-test for both groups, results obtained after the realization of proposed program show that there is a difference in both groups according to the type of applied work.

Keywords:

- ✓ volley –Ball
- ✓ Maximum aerobic speed
- ✓ The explosive force

1. INTRODUCTION

Le volley –Ball est un sport qui exige des qualités physiques qui permettent au joueur d’agir aisément sur le terrain ,en appliquant minutieusement les techniques de base du jeu , et cela ne peut être issu que d’une bonne préparation physique et d’un entraînement dur pour maîtriser et fixer les compétences a travers une série d’entraînements et des méthodes efficaces ,dans le but de réaliser les meilleures formes de l’activité motrice du jeu .

Le travail physique en volley-ball doit prendre en compte le développement de toutes les qualités physiques requises, et parmi celles-ci, la force qui exige des efforts explosifs répétés de nombreuses fois .

Les efforts explosifs sous -entendent vitesse, force, explosivité ...

Et lorsqu’on dit « répétés de nombreuses fois », il s’agit essentiellement de l’endurance aérobie .

Nous savons que la conception la plus répandue de la préparation physique dans toutes les activités physiques est basée essentiellement sur l'endurance; mais dans ce sens , on arrive à la contradiction pour préparer des volleyeurs sur les qualités nécessaires (vitesse, explosivité...) qui sont liées à des fibres rapides, alors quand on utilise des exercices lents en grosse quantité , on va développer les fibres lentes .

Or l'antagonisme physiologique est qu’on ne prépare pas les fibres rapides en entraînant les fibres lentes.,

Alors comment travailler l’endurance tout en conservant les autres qualités spécifiques au volley- Ball (force explosive, puissance, coordination...) ?

Et de ce fait ? on a essayé de proposer une méthode qui exige un effort court et intense répété de nombreuses fois qui va permettre de développer les deux aspects anaérobie et aérobie en commun .Cette méthode est appelée l’intermittent et prend le terme de l’entraînement mixte

selon certain experts.

(Astrand et Coll. 1960) sont considérés comme les premiers qui ont prouvé que le sportif pourrait exercer un effort plus intense lors d'un entraînement intermittent que lors d'une séance continue .

Intermittent signifie «qui s'arrête et qui reprend par intervalles». Le principe de cette forme d'entraînement repose sur l'alternance d'exercices plus ou moins brefs et intensifs avec des pauses actives. Les exercices peuvent être à caractère technique, tactique ou principalement conditionnel. Les pauses permettent aux muscles de récupérer pour être dispos lors de l'exercice suivant.

Via à cet argument théorique, nous arrivons à poser la question principale de notre recherche et problématique:

Quelle est l'efficacité de l'intermittent «court-court» dans le développement de la vitesse maximale aérobie et la force explosive chez les volleyeurs?

2. HYPOTHESES

- La méthode intermittente courte -courte est suffisante pour développer l'endurance aérobie tout en conservant les qualités spécifiques du volleyball (la force explosive, vitesse, puissance, coordination).
- L'entraînement intermittent court- court est plus adapté à l'amélioration de la vitesse maximale aérobie que la méthode continue .

3. BUTS DE LA RECHERCHE

- Le but de notre recherche est de comparer l'effet d'entraînement intermittent court-court avec l'effet des programmes quotidiens et déterminer la méthode la plus adaptée pour développer les qualités physiques indispensable en volley ball .
- Définir d'une manière expérimentale les moyens et les méthodes visant à l'évaluation de la vitesse maximale aérobie et la force explosive.
- Elaboration des programmes d'entraînement basés sur des exercices intermittents visant à l'amélioration des qualités aérobies.

4. METHODOLOGIQUE

4.1 POPULATION

Notre population sont des volleyeurs catégorie juniors évoluent en G-S-P elle est constituée de deux groupes ; Un groupe témoin et un groupe expérimental ;chaque groupe comprend 8 volleyeurs dont les caractéristiques sont présentées dans le tableau suivant:

Variations	G	G	T	T	signification
------------	---	---	---	---	---------------

	Expérimental		témoin		Calculé	Tabulé	
	X1	Y1	X2	Y2			
Age(ans)	16,75	00,70	16,62	00,74	00,35	01,89	NON
Taille(cm)	186,3	00,90	186, 5	01,21	00,37	01,89	NON
Poids(kg)	70,75	01,02	70, 50	01,04	00,46	01,89	NON

Tableau n°1 : paramètre anthropométrique du groupe Témoin vs groupe expérimental.

- A partir du tableau (1) illustré qu'il n'y a pas de différences statistiques significatives entre les deux groupes relativement part rapport à l'âge, la taille, et le poids , ce qui suggère a l'homogénéité . (Niveau de signification est 0,05 et le degré de liberté (n -1) = 7).

4.2 Outils de recherche

- sources et des références arabes et étrangers.
- batterie de Test pour mesurer la détente.
- batterie de Test pour mesurer la VMA.

4.3 Méthode de calcul statistique

Pour le traitement statistique, nous avons utilisé la technique de (SPSS)afin d'obtenir ce qui suit :

- Moyenne arithmétique
- L'écart type
- T(test)
- Paired Samples Test -Independent Samples Test
- Protocole expérimental
- Trois programmes d'entrainement sont mis en place :
 - Quatre semaines intermittentes (15-15)afin de développer la capacité Aérobie.
 - Quatre semaines intermittentes (10-10)pour développer la puissance anaérobie a lactique et ainsi la capacité aérobie.
 - Quatre semaines intermittentes (10-20)pour le développement de la capacité anaérobie a lactique et la capacité aérobie.
- La durée de ces programmes est de 12 semaines à raison de 2 fois par semaine.

- Les batteries des tests sont réalisées au début de la période expérimentale puis elles sont à nouveau effectuées à la fin de ces programmes.

4.4 Tests et mesures :

- Test de la vitesse maximale aérobie(VMA)
 - Afin d'évaluer la (VMA) nous avons utilisé test (léger) .
- Test de la détente
 - On cherche aujourd'hui à évaluer sur le terrain les qualités de détente ,pour cela ,on utilise des tests qui ont été introduits par Bosco dans le domaine de l'entraînement .
- Le squat jump.
- Le contre mouvement jump.
- La réactivité.
- Résistance aux sauts(RAS)15 sauts.

5. Présentation et analyse des résultats :

Présentation et analyse des résultats (Post-test) de VMA pour les deux groupes.

Groupe	N	Post-Test		T Calculé	T Tabulé	signification
		\bar{X}	S			
G.expérimental	08	03,74	00,26	05 ,73	1,76	oui
G. témoin	08	04,12	00,18	Sig :0,00		

Tableau n°2 : Résultats (Post-test) de VMA pour les deux groupes.

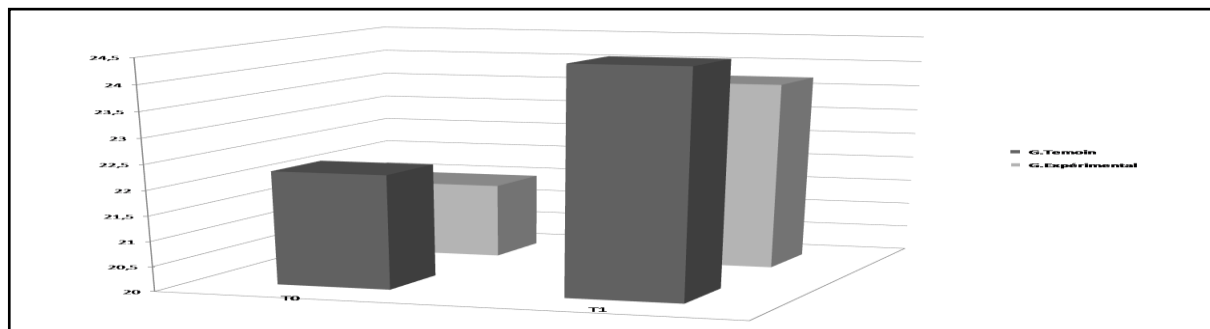


Figure n°01 : Histogramme représente les résultats de pré- test et Post-test de la VMA pour les deux groupes.

A partir des résultats du tableau (n°2) et de figure n°1, nous avons constaté lors de Post-test que la moyenne de la VMA pour le groupe (expérimental) est de $03,74 \pm 0,26$ et une moyenne de $04,12 \pm 0,18$ pour le groupe (témoin) .

(T calculé=5,73-T tabulé=1,76) au seuil de probabilité P (0.05) et de degré de liberté égale à (07). Ce qui signifie qu'il y a une différence entre les deux groupes dans le pré test de la VMA pour le groupe expérimental.

Présentation et analyse des résultats (Post-test) de squat jump pour les deux groupes .

Groupe	N	Post-Test		T	T	signification
		\bar{X}	S	Calculé	Tabulé	
G.expérimental	08	24,45	00,96	03 ,54 Sig :0,03	1,76	oui
G. témoin	08	22,22	01,49			

Tableau n°3:Résultats(Post-test) de(S-J)pour les deux groupes.

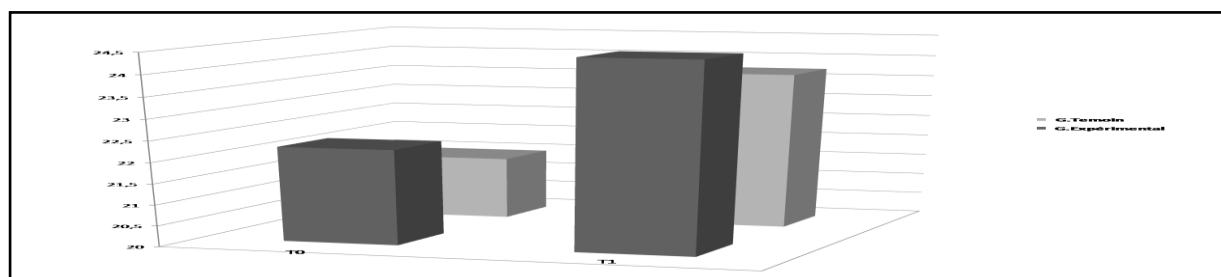


Figure n°02 : Histogramme représente les résultats de pré- test et Post-test de (S-J)pour les deux groupes.

A partir des résultats du tableau (n°3) et de figure n°2, nous avons constaté lors de Post-test que la moyenne de squat jump pour le groupe (expérimental) est de $24,45 \pm 00,96$

et une moyenne de $22,22 \pm 01,49$ pour le groupe (témoin) .

(T calculé=03,54-T tabulé=1,76) au seuil de probabilité P (0.05) et de degré de liberté égale à (07). Ce qui signifie qu'il y a une différence entre les deux groupes dans le pré test de squat jump pour le groupe expérimental.

Présentation et analyse des résultats (Post-test) du contre mouvement jump pour les deux groupes .

Groupe	N	Post-Test	T	T	signification
			Calculé	Tabulé	

		\bar{X}	S			
G.expérimental	08	23 ,74	00,55	07 ,80	1,76	oui
G. témoin	08	21,26	00,70	Sig :0,00		

Tableau n°4 : Résultats (Post-test) de contre mouvement jump pour les deux groupes.

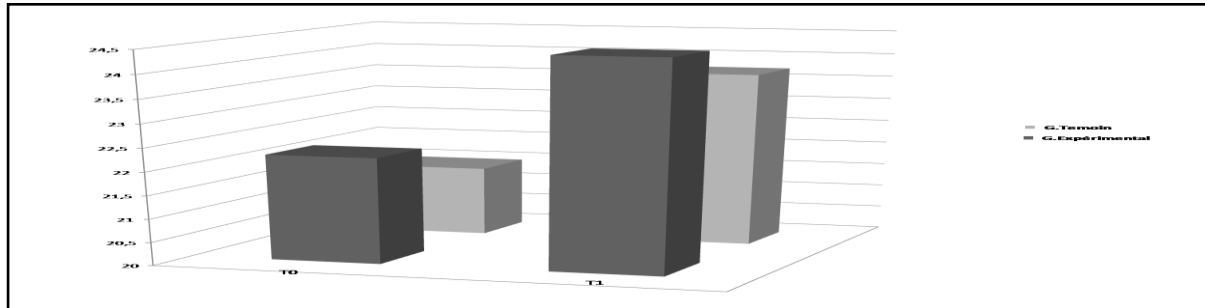


Figure n°03 : histogramme représente les résultats de pré- test et Post-test du (C.M.J) pour les deux groupes.

Le tableau (04) illustré que la moyenne de contre mouvement jump pour le groupe expérimental est de $(23 ,74 \pm 00,55)$ et une moyenne de $(21,26 \pm 00,70)$ pour le groupe (témoin) lors de Post-test, T calculé=07,80-T tabulé=1,76 au seuil de probabilité P (0.05) et de degré de liberté égale à (07).

Ce qui signifie qu'il y a une différence entre les deux groupes dans le pré test de contre mouvement jump pour le groupe expérimental.

Présentation et analyse des résultats (Post-test) de La réactivité pour les deux groupes.

Groupe	N	Post-Test		T	T	signification
		\bar{X}	S	Calculé	Tabulé	
G.expérimental	08	22 ,39	00,69	07 ,62	1,76	oui
G. témoin	08	19,88	00,61	Sig :0,00		

Tableau n°5: résultats (Post-test) de La réactivité pour les deux groupes.

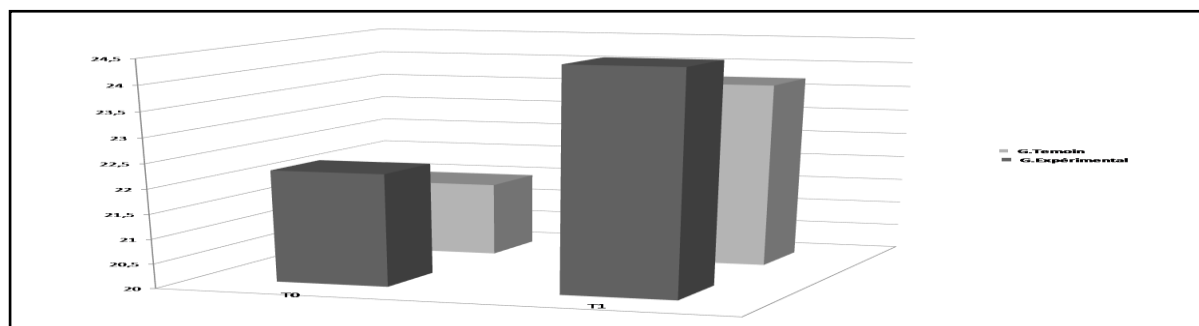


Figure n°04: Histogramme représente les résultats de pré-test et Post-test de La réactivité pour les deux groupes.

A partir des résultats du tableau (n°05) et de figure n°2, nous avons constaté lors de Post-test que la moyenne de La réactivité pour le groupe (expérimental) est de $22,39 \pm 00,96$ et une moyenne de $19,88 \pm 00,61$ pour le groupe (témoin) lors de Post-test, $T_{calculé} = 07,62$ - $T_{tabulé} = 1,76$ au seuil de probabilité $P(0.05)$ et de degré de liberté égale à (07). Ce qui signifie qu'il y a une différence entre les deux groupes dans le pré test de La réactivité pour le groupe expérimental.

Présentation et analyse des résultats (Post-test) de la résistance aux sauts pour les deux groupes.

Groupe	N	Post-Test		T	T	signification
		\bar{X}	S	Calculé	Tabulé	
G.expérimental	08	18,66	00,58	19,95Sig :0,00	1,76	oui
G. témoin	08	14,90	00,23			

Tableau n°06: résultats (Post-test) de R.A.S pour les deux groupes.

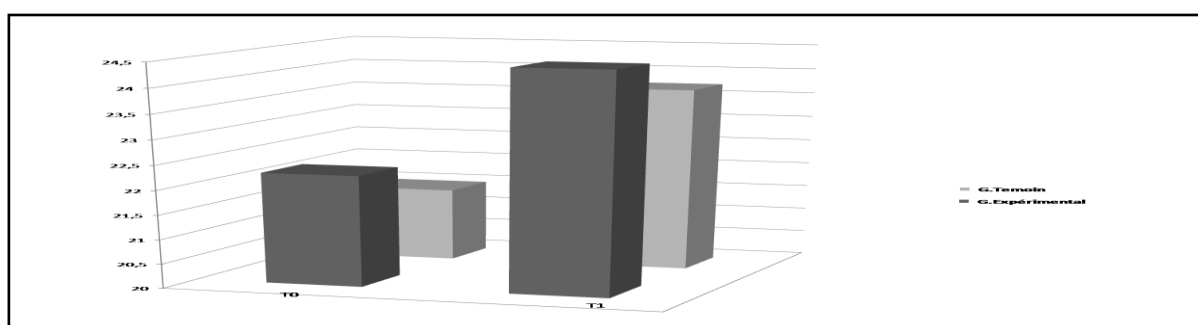


Figure n°05: Histogramme représente les résultats de pré- test et Post-test de R.A.S pour les deux groupes.

Le tableau (06) illustre que la moyenne de La résistance aux sauts pour le groupe expérimental est de $18,66 \pm 00,58$ lors de Post-test et une moyenne de $14,90 \pm 00,23$ pour le groupe témoin, $T_{calculé} = 16,95$ - $T_{tabulé} = 1,76$ au seuil de probabilité $P(0.05)$ et de degré de liberté égale à

(07).

Ce qui signifie qu'il y a une différence entre les deux groupes dans le pré test de La résistance aux sauts pour le groupe expérimental.

Comparaison des tests

- La comparaison (SQUAT-JUMP et CMJ).

Indice de Puissance des jambs.

C'était au départ l'idée de Bosco de quantifier les qualités « élastiques » des joueurs, il parlait d'indice d'élasticité. Il prenait en compte la différence CMJ-SJ. Une bonne utilisation de l'énergie élastique correspondait à 8-10cm. Aujourd'hui d'après les données scientifiques évoquées au chapitre des données physiologiques, cette différence n'est pas révélatrice de l'élasticité musculaire car le CMJ ne présente pas les conditions qui permettent son utilisation comme il est mentionné dans le protocole de CMJ. Cette différence est appelée ainsi « Indice de Puissance ». Les athlètes ,avec une grande différence ,sont capables d'une grande puissance de jambes sur un temps plus long. Inversement, des joueurs qui ont un bon squat-Jump et une différence faible sont considérés comme « explosifs » car aptes à développer beaucoup de force dans un peu de temps. (cometti2007)

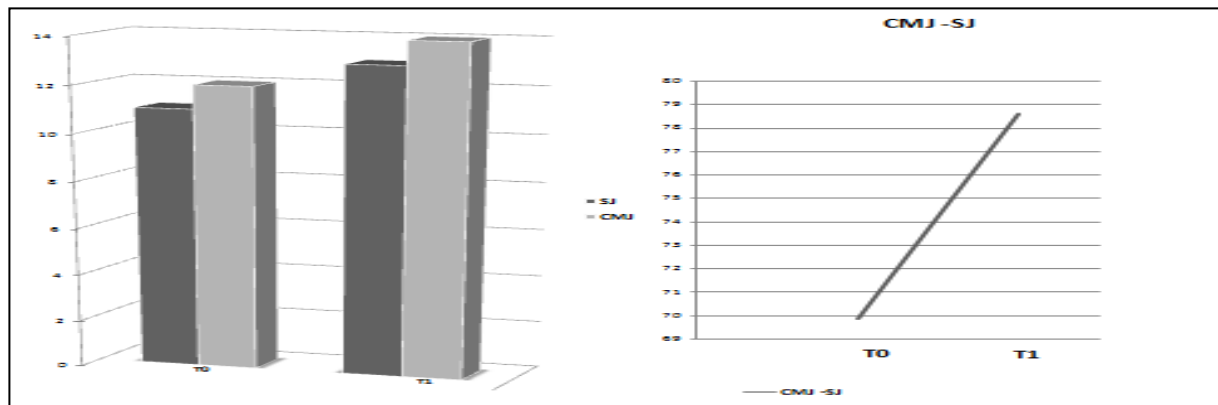


Figure n°06: Histogramme représente Indice de Puissance des jambs.

A partir de figure n°06 ; Nous avons constaté dans notre recherche où les bons résultats sont enregistrés lors de Post-test de CMJ est 23.74 par rapport à une moyenne de 21,50cm lors de pré-test , cependant que la différence CMJ-SJ est 0,71 signifie que les athlètes de notre échantillon sont explosifs car aptes à développer beaucoup de force dans un peu du temps .

- Comparaison CMJ et test de 15 SAUTS.

Indice d'Endurance de Force Explosive (IEF).

Il s'agit de diviser la hauteur moyenne sur les 15 SAUTS par la hauteur en CMJ multipliées par 100% comme il a comparé Bosco en 1992.

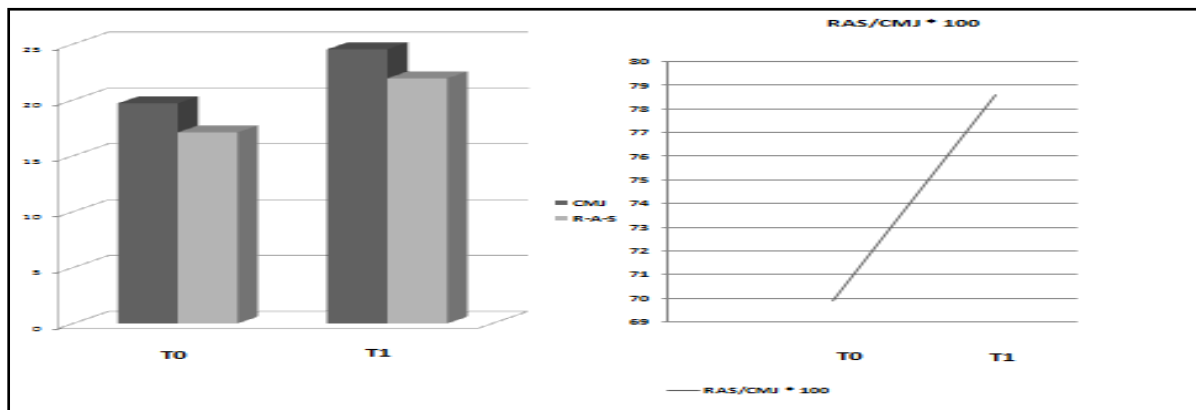


Figure n°07: Histogramme représente Indice d'Endurance de la Force Explosive.

A partir de figure n°07 et les résultats obtenus nous avons constaté que le (IEF) lors de pré-test est 69.90 et 78,60 lors de Post-test, Ce qui signifie que l'intermittent « court-court » est efficace dans le développement de l'endurance de la Force Explosive .

6. Discussion

A partir de l'analyse et de l'interprétation des résultats obtenus après la réalisation de programme proposé, nous avons constaté qu'il existe une différence dans les deux groupes en fonction du type de travail appliqué.

- Test de la vitesse maximale aérobie (VMA)

L'analyse statistique montre qu'il y a une amélioration significative au niveau du groupe expérimental estimé à (0.38ms.) Ce qui confirme l'effet du programme proposé dans le développement de la vitesse maximale aérobie.

- Le squat jump

A partir de l'analyse statistique des résultats de test squat jump, nous avons enregistré une amélioration au niveau du groupe expérimental estimé par (2,23cm) Ce qui signifie l'efficacité du programme proposé dans le développement de la détente "sèche", non pliométrique .

- Test de contre mouvement jump

L'amélioration estimée par (2,23cm) pour le groupe expérimental lors de Post-test de contre mouvement jump Ce qui signifie l'efficacité de notre programme proposé dans le développement de la capacité de la force des jambes dans un temps plus long (l'explosivité), cette qualité est indispensable au volleyeurs.

- Test de La réactivité

Les résultats obtenus après la réalisation de test de La réactivité montrent une amélioration estimée par (2,51cm) pour le groupe expérimental,

Ces résultats expriment principalement l'efficacité de notre programme proposé dans le développement de puissance des mollets .

- Test de la résistance aux sauts Le 15sauts

Cette épreuve mesure principalement la possibilité du joueur à enchaîner plusieurs sauts en gardant une bonne qualité de détente (résistance aux sauts), les résultats obtenus d'après la réalisation de ce test enregistrant une modification estimée par (1,26cm) pour le groupe expérimental, Cette qualité est importante en fin de match de volleyball.

7. Recommandations

Il faut expliquer le programme proposé aux joueurs avant de se lancer sur son application.

On peut développer les deux attitudes quantitative et qualitative en commun par l'intermittent « court- court »

- La priorité d'intégrer des séances spécifiques par des exercices intermittents de courte durée afin développer la vitesse maximale aérobie.

- la nécessité de la grande concentration pour développer les qualités aérobie surtout la VMA à cause de leur rôle déterminant de la capacité à supporter les efforts explosifs durant le match.

8. Conclusion

L'étude que nous avons menée n'a pas pour autant apporté des résultats révolutionnaires. Signalons à nouveau que le but de notre étude était de comparer l'effet d'entraînement intermittent court-court avec l'effet des programmes quotidiens et déterminer la meilleure méthode pour développer Les qualités physiques indispensables en volley- Ball.

Les résultats ont abouti aux conclusions suivantes :

Quelle est l'efficacité de l'intermittent «court-court» dans le développement de la vitesse maximale aérobie et la force explosive chez les volleyeurs?

Les résultats ont montré qu'il existe une différence dans les deux groupes en fonction du type de travail appliqué.

Donc notre hypothèse peut être confirmée que L'entraînement intermittent court- court est plus adapté à l'amélioration de la vitesse maximale aérobie et les qualités explosives que la méthode continue

Les résultats de cette étude nous ont permis d'identifier que les exercices intermittents développent, optimisent et entretiennent les qualités aérobie et anaérobies, ils sont définis comme des exercices plus spécifiques en volley -Ball mais en respectant certaines caractéristiques telles que la durée de l'effort, l'intensité, la nature de la récupération afin d'orienter l'entraînement physique des jeunes joueurs de manière plus efficace.

Pour cela l'entraîneur doit choisir la méthode la plus appropriée pour développer les qualités physiques nécessaires en volley -Ball qui permettent au joueur d'atteindre la meilleure forme de l'activité physique.

Références:

- Astrand et Coll ; Intermittent muscular work. Acta physiol scand, (1960) .48,448-453 .
- Aurélien MATUSIAK : Quelle méthode de musculation en puissance adoptée pour optimiser les effets de la pliométrie chez des volleyeurs adolescents ? Mémoire présenté en vue de l'obtention du Master 2 Professionnel. UNIVERSITE MONTPELLIER I. 2005-2006.
- Billat et Coll, Intermittent runs at the velocity associated with maximal oxygen uptake enables subjects to remain at maximal oxygen uptake for a longer time than intense but sub maximal runs .Eur j Appl Physiol, (2001), 81:188-196.
- Bosco c.; L'évaluation de la force avec le test de bosco, socita stampa sportiva, Roma, Italie ; (1992).
- FAYE, J. : Les sauts en hauteur et en longueur : analyse des impulsions et de leur relation avec les performances, 1984.
- Gilles Bdrtoy ; Manuel de volley- Ball de l'imitation au perfectionnement Edition Chiron avril 2007.
- GAZZANO, F.: Effects of ballistic training on preseason preparation of elite volley- ball players Newton RU, Kraemer WJ et Hakkinen K 1999 Med Sci Sports Exerc 31(2): 323-30 B. Sc., Advanced Fitness Desings, Inc. mailo.
- Gilles Cometti : La détente et la pliométrie ; centre d'expertise de la performance, Urfa Staps Dijon, 2005 .
- LE GUADER, J. : Préparation physique du sport, Paris éditions Chiron, collection a.p.s 1991.
- NOURRY, E., MORLIER, J. et CID, M. : Analyse de la détente verticale au volley-ball Résultats et Conclusions, Talence, 1998.
- Pierre Harichaux et Jean Medelli ; VO2 max et performance, aptitude physique, tests d'effort et de terrain. Edition Chiron 1992 ; 13.
 - Philippe Blain; Volley Ball De l'apprentissage a la compétition de haut niveau, edition vigot, 2006.
 - TOUNKARA, A. T : La détente verticale et la puissance aérobie a lactique application chez les basketteurs et les gymnastes, 2000.
 - WEINECK.J : Manuel de l'entraînement, Ed. VIGOT, Paris, 2003.
-



**L'effet de deux modalités d'échauffement à base de potentiation
(échauffement russe et échauffement à base d'électrostimulation) sur
une performance de type judo en compétition**

**The effect of two potentiation warm-up modalities (Russian warm-up
and electrostimulation-based warm-up) on a judo-type performance in
competition**

Loubna BADAOU¹

Univsité Alger 3 Dely Brahim
(Algérie)

badaouiloubnastaps@outlook.fr

Selma HANANI

Université djilali bouamama
khemis meliana (Algérie)

selma.hnn94@gmail.com

Tinhinane ALLOUI

Univsité Alger 3 Dely Brahim
(Algérie)

a.tinhinane@hotmail.fr

Résumé: (pas plus de 10 lignes)

L'objectif de cette étude était d'étudier l'effet de deux types d'échauffement à base de potentiation ; russe (ER) et par électrostimulation (EMS), sur une performance de type judo en compétition; nous avons déterminé l'impact de chaque modalité sur la performance des judokas lors d'une simulation de compétition par des combats simulés par le Spécial Judo Fitness Test (SJFT) sur des athlètes seniors hommes âgés de 20 à 30ans, devaient effectuer 2 sessions expérimentales espacées de 72h, une avec l'ER puis l'EMS, ou ils devaient réaliser le maximum de chutes possibles sur le (SJFT). Les résultats étaient que les athlètes arrivaient à maintenir une meilleure performance avec le protocole d'échauffement potentiatoire par électrostimulation qu'avec le protocole d'échauffement russe, et ces résultats étaient basés sur l'indice de performance du (SJFT), l'indice de fatigue de PICHOT, et l'indice d'activité métabolique du Z-métrie. Nous avons conclu qu'un EP par EMS est plus bénéfique qu'un échauffement potentiatoire russe pour les judokas, et ce en maintenant un bon niveau de performance avec une meilleure gestion de fatigue.

informations sur l'article

Recu 25/10./2021
Acceptation 10/11/2021

Mots clés:

- ✓ Echauffement
- ✓ potentiation
- ✓ post activation
- ✓ judo
- ✓ électrostimulation
- ✓ méthode russe

Abstract : (not more than 10 Lines)

Article info

¹Auteurexpéditeur : Loubna BADAOU

The objective of this study was to investigate the effect of two types of potentiation-based heating; Russian (ER) and by electrostimulation (EMS), on a judo-type performance in competition; we determined the impact of each modality on the performance of the judokas during a competition simulation by fights simulated by the Special Judo Fitness Test (SJFT) on senior male athletes aged 20 to 30 years, had to perform 2 experimental sessions spaced 72 hours apart, one with the ER then the EMS, or they had to achieve the maximum possible falls on the (SJFT). The results were that the athletes were able to maintain a better performance with the potentiator warm-up protocol by electrostimulation than with the Russian warm-up protocol, and these results were based on the performance index of (SJFT), the index fatigue of PICHOT, and the metabolic activity index of Z-metrix. We concluded that an EP by EMS is more beneficial than a Russian potentiator warm-up for judokas, while maintaining a good level of performance with better fatigue management.

Keywords:

- ✓ Warm-up
- ✓ Potentiation
- ✓ post activation
- ✓ judo
- ✓ electrostimulation
- ✓ Russian method

1.Introduction:

Le judo est un art martial de préhension et de projection hautement technique ou la moindre erreur technico-tactique ou physique peut ruiner le travail de plusieurs mois ou même plusieurs années. La performance en compétition de judo résulte d'une utilisation optimale des différents éléments ; physique, technique, tactique et psychologique, permettant aux athlètes de s'exprimer à 100% de leurs capacités. L'analyse de ces facteurs permet d'élaborer des stratégies d'entraînements spécifiques à chaque sport et d'établir une préparation millimétrée avec une focalisation sur les moindres petits détails de l'entraînement et de la compétition ainsi que toutes leurs parties à commencer par l'échauffement. Incontournable de la pratique sportive, l'échauffement est aujourd'hui bien intégré dans les routines de préparation avant l'entraînement et la compétition et est souvent considéré comme l'un de ces rituels « indispensables » à effectuer avant toute séance d'entraînement ou compétition. A.Morales-Artacho, L.Lacourpaille, G.Guilhem (2017). En effet, des études scientifiques ont montré que ce type de mise en action permettait d'améliorer la performance (Mc Gowan et al. 2015) et contribuait à réduire le risque de blessures musculaires (Woods et al. 2007). D'après WEINECK (1980) « l'échauffement représente les mesures permettant d'obtenir un état optimal de préparation psychophysique et motrice avant un entraînement ou une compétition, et qui joue un rôle important dans la prévention des lésions soit l'élévation maximale de la performance d'un individu », de ce fait l'évaluation de l'efficacité de l'échauffement reste essentiellement empirique et amène donc certain nombre de controverses. On entend par échauffement toutes les mesures permettant d'obtenir un état optimal de préparation psychophysique et motrice avant un entraînement ou une compétition et qui joue en même temps un rôle important dans la prévention des lésions. Le terme d'échauffement est défini comme une période d'exercices préparatoires permettant d'améliorer la performance de l'entraînement ou de la compétition à venir. L'échauffement systématique, bien adapté à la discipline sportive crée des conditions de départ favorable à la capacité de performance neuromusculaire, organique et psychique à la disposition intérieure du sportif. Et ces éléments interviennent aussi de façon décisive dans la prévention des accidents. J. Weineck (2003). L'échauffement a aussi pour but

d'accomplir les deux fonctions principales suivantes : améliorer la dynamique d'un muscle afin qu'il soit moins enclin à se blesser ; et préparer l'athlète aux exigences de l'exercice. Woods K, Bishop P, Jones E. (1089).

Broussal-Derval (2018), aborde avec un grand intérêt le rôle de l'échauffement intervenant auprès de l'élévation de la performance sportive des judokas, l'échauffement a pour fonction de prévenir les blessures et de préparer les muscles à l'effort. Woods et al (2007) définissent l'échauffement comme étant prévu pour élever la température musculaire et préparer l'athlète à la demande physique provenant de l'exercice. L'échauffement devrait provoquer une légère sueur sans que le sportif ne perçoive de fatigue, si la fatigue apparaît déjà lors d'un échauffement alors le sujet a commencé à puiser dans ses ressources énergétiques et notamment les ressources de phosphate. Dans son ouvrage « récupération et performance en sport » Christophe Hauswirth définit, en collaboration avec Véronique Rousseau et le Dr Eric Jousselin, la fatigue de la manière suivante : « La fatigue peut se définir comme un état résultant de contraintes physiologiques et psychologiques aboutissant à une diminution des performances physiques et/ou mentales. Cette fatigue fut longtemps appréhendée pour ses conséquences, telles que la baisse du rendement énergétique.

De ce fait les chercheurs et les entraîneurs spécialisés en judo se focalise sur chaque détail qui pourrait améliorer la performance et diminuer l'apparition de cette fatigue, et ce par des recherches concernant tous les facteurs agissant sur la performance en compétition, tel que la charge et les méthodes d'entraînement, la récupération mais aussi l'échauffement.

Il existe divers types d'échauffement : passif ou actif avec généralement une phase générale et une phase spécifique). Depuis des années les entraîneurs utilisent un échauffement standard spécifique, qui est composé de deux parties ; une générale d'une durée de 15 minutes à base de course lente suivi de + ou - 5 minutes d'une partie spécifique à base de skippings, talons-fesses et pour terminer nous clôturons par des accélérations. L'échauffement standard a pour but d'améliorer la dynamique d'un muscle afin qu'il soit moins enclin à se blesser ; préparation musculaire et articulaire de tout le corps et activation des grandes fonctions pour aboutir à une augmentation de la température du corps (37°-38°), irrigation sanguine augmentée tant en volume qu'en vitesse, ventilation pulmonaire amplifiée, augmentation de la vitesse des réactions enzymatiques. D'un autre côté, l'échauffement potentiateur, dont on entend parler souvent ces dernières années représente un moyen d'optimiser les routines d'échauffement. Robbins (2001) définit la potentiation comme un phénomène par lequel la force développée par un muscle est augmentée du fait de sa contraction précédente. Deux mécanismes pour expliquer les avantages de l'EP sont proposés, en effet c'est le résultat d'un exercice préparatoire tels que des sauts, du squat, du Dead lift, du bench presse avec des contractions pliométriques ou isométriques. Cet état de performance augmenté est dû au fait que le muscle est placé dans un état d'activation, plusieurs réactions neuronales, tels que la potentiation du réflexe H qui est une réaction de réflexion des muscles après stimulation électrique des fibres sensorielles dans leurs nerfs innervants, l'augmentation de la synchronisation des unités motrices, la désensibilisation de l'entrée du motoneurone alpha et la diminution de l'inhibition réciproque des muscles

antagonistes. Après un protocole de potentiation post activation, ce dernier augmenterait le réflexe H qui à son tour augmenterait le recrutement nerveux de motoneurone alpha, ce qui conduirait inévitablement à un meilleur recrutement musculaire (B.M & Abrams 2014). En plus de l'échauffement standard, potentiateur, une troisième méthode sur laquelle portera aussi notre étude est la méthode de l'échauffement russe qui a été inventée par Masterovoi dès 1964 qui permet d'augmenter la circulation sanguine (la vascularisation) dans les muscles afin de faire monter la température de 36°C (température au repos) à 39°C, température à laquelle les muscles et tendons ont le rendement maximal. L'échauffement russe consiste en une alternance de contractions ciblées avec des mouvements analytiques (c'est à dire qui se focalise sur une seule articulation et ciblent un muscle spécifique) et de relâchements prononcés.

L'un des principaux résultats associés à l'échauffement est une augmentation de la température corporelle qui s'accompagne d'une augmentation du métabolisme musculaire et de la vitesse de contraction des fibres musculaires et donc de la performance contractile musculaire. (CJ Mc Gowan, DB Pyne, KG. Thompson, B. Rattray 2015 p46)

D'après Alex Ribeiro en 2014 l'échauffement entraîne de nombreuses réponses physiologiques aiguës, incluant une augmentation de la circulation sanguine, de l'oxygène et des substrats énergétiques vers les muscles en activité, une vitesse accrue des impulsions nerveuse, une élimination plus rapide des déchets métabolique, ainsi qu'une libération accrue d'oxygène de l'hémoglobine et de la myoglobine. Ces modifications physiologiques sont supposées avoir des effets bénéfiques sur la performance sportive ainsi que la réduction de l'apparition de fatigue et des risques de blessure.

L'échauffement favorise l'activation sympathique du système cardio-vasculaire cette activation entraîne une augmentation du débit cardiaque corrélée directement à une augmentation de la fréquence cardiaque et de la perfusion sanguine au muscle squelettique on retrouve aussi une amélioration de l'efficacité respiratoire (A. Ferry 2017 p 2)

il existe plusieurs types d'échauffement, dont la potentiation, et cette dernière connaît plusieurs méthodes, nous nous intéresserons dans notre étude sur deux modalités :

La première est l'échauffement russe qui est un échauffement potentiateur et consiste en une alternance de contractions ciblées avec des mouvements analytiques (c'est à dire qui se focalise sur une seule articulation et ciblent un muscle spécifique) et de relâchements prononcés.

Et la deuxième c'est la potentiation par électrostimulation ; qui est appliquée avec un électro-stimulateur, il s'agit d'envoyer une forte contraction via l'électromyostimulation avant de faire une série pour tromper le système nerveux et le stimuler à envoyer plus d'influx que nécessaire quelques minutes avant d'exécuter l'exercice. De nos jours, il devient courant d'utiliser ce genre de matériel afin de récupérer ou de compléter une séance, désormais il est aussi utilisé durant la séance et cela permettrait de gagner en force.

L'échauffement a fait l'objet de recherche de certains chercheurs sportifs, ces vingt dernières années dans le but de vérifier des hypothèses, de remédier à quelques problèmes, de trouver les meilleures procédures et enfin pour une meilleure performance sportive,

parmi ces recherches on trouve celle de **AIT AMMAR TOUFIK (2017)** qui a pour but d'examiner l'effet de deux protocoles d'échauffement à base de PAP chez des judokas, l'un utilisant l'isométrie maximale et le second la méthode contraste développement durable et enfin l'approche dynamique de l'apprentissage moteur en utilisant le spéciale judo fitness test SJFT.

Une autre étude précédente appartenant à **Robin Chaverot (2013)** qui a pour objectif de tester un protocole de pliométrie lourde dans le but d'améliorer les performances du judoka, le protocole de pliométrie lourde était réalisé en amont d'un testing de performance pour ainsi provoquer une potentiation et ainsi la mesurer et ce en utilisant le SJFT. Une troisième étude sur laquelle nous nous sommes beaucoup inspiré intitulé appartenant à **VENDOZE (2015)** qui avait pour but de d'analyser l'influence d'un échauffement dit standard (ES) et celle d'un échauffement avec exercice potentiateur (EAEP) sur les performances lors d'un développé-couché, d'un counter movement jump (CMJ) et d'une tâche posturale, l'étude a fini par déterminer l'impact de l'EAEP sur la performance lors de divers tests.

Notre étude portera principalement sur l'échauffement, nous testerons l'effet d'un EP et un ES sur une performance de type judo en compétition, on analysera l'influence d'un (ES) à intensité moyenne et celle d'un EP sur une performance de type judo en compétition. L'idée sera de déterminer si un EP entraîne de meilleures performances qu'un ES. De manière plus spécifique, on déterminera l'impact de l'EP sur le maintien de la performance et l'apparition de fatigue.

2.Méthodes et outils:

2.1 Echantillon

L'échantillon de cette étude est aléatoire et est composé de 18 athlètes de sexe masculin âgés de 20 à 30ans, qui correspondent à la catégorie senior, issus des différents clubs de judo dont les noms sont (USMA, ASSN, GSP, OMB, NRDI, ECEB) de la Wilaya d'Alger. Les athlètes sont d'un niveau homogène, leur grade varie entre la ceinture noire 1er Dan et ceinture noire 3ème Dan, s'entraînant entre 4 et 6 fois par semaine à raison de 2 heures/jour. Leur âge varie entre 20 et 30 ans, alors que leur ancienneté dans la pratique du judo est comprise entre 10 et 26 ans. Les sujets ont été divisés en catégories de poids selon la division utilisée par (D. Boguszewski, 2009, T. Okada et al. 2007). La catégorie des poids légers comporte (-60 kg, - 66 kg, -73 kg), poids moyens (-81 kg, -90 kg) et poids lourds (-100 kg et + 100 kg).

Caractéristiques	Age (an)	Poids (kg)	Taille (cm)
Poids légers	26,00 ± 3,40	65,52 ± 4,24	169,50 ± 4,93
Poids moyens	25,50 ± 3,40	82,65 ± 4,50	179,00 ± 5,04
Poids Lourds	25,00 ± 4,24	100,25 ± 4,60	188,50 ± 4,60
Total	25,70 ± 2,92	75,85 ± 12,50	175,20 ± 8,00

Tableau°1 : Caractéristiques physiques de la population

- Outils :

Afin de trouver des solutions à la problématique, et de valider l'hypothèse d'une recherche, il est nécessaire de suivre les méthodes et les moyens les plus efficaces qui se présente dans notre étude comme suit :

Dans notre étude nous avons utilisé un matériel de laboratoire standardisé et fiable qui se présente si dessous :

SJFT (Spécial judo fitness test) : inventé par Stanislaw Sterkowicz en 1995, est un outil reconnu de contrôle d'entraînement mis en œuvre dans de nombreux pays. Le test a passé avec succès des procédures statistiques positives déterminant la fiabilité et la précision. Le SJFT se présente comme suit : Tori (le judoka qui subit le test) est au milieu de deux Uke, de même taille et de même poids, distancé de chacun d'eux de 3 mètres. Au signal, Tori se dirige vers Uke pour le faire tomber sur son dos avec une technique de bras, « Ippon Seoi Nage », et se dirige vers l'autre Uke pour exécuter la même technique le plus vite possible, et cela pendant 15 secondes. A la fin de cette phase, Tori se repose 10 secondes, ensuite il entame une deuxième série de chutes le plus vite possible pendant 30 secondes. Il récupère 10 secondes, pour enchaîner la troisième phase de 30 secondes. L'évaluateur relève la fréquence cardiaque à la fin du test, et après 1 minute de récupération avec un cardio fréquencemètre pour une meilleure précision (la fréquence cardiaque a été surveillée avec un émetteur de fréquence Polar Electro Oy, Kempele).

Un indice de performance est calculé selon la formule suivante : FC à la fin du test (bpm)+FC 1-min après le test (bpm). (E. Franchini, GG. Artioli, CJ. Brito Judo combat, 2013p. 624–641).

Plus faible est cet indice, meilleure est la performance de ce test.

Indice SJFT = [(HR final + HR à 1 min après) / NT]

Index = (FC après + FC 1 min après) / nombre total de lancers

Échelle de fatigue de Pichot : Pour l'évaluation de la Fatigue. « Echelles et outils d'évaluation en médecine générale » J. Gardenas et Coll. -Le Généraliste- Supplément du N° 2187 ; Mars 2002). Les athlètes doivent déterminer la réponse qui correspond mieux à leur état. Ainsi pour chacune des propositions, ils indiqueront s'ils sont tout à fait d'accord, assez d'accord, pas d'accord, pas du tout d'accord ou si vous ne savez pas.

- Je manque d'énergie.
- Tout me demande un effort.
- Je me sens faible à certains endroits du corps.
- J'ai les bras ou les jambes lourdes.
- Je me sens fatigué(e) sans raison.
- J'ai envie de m'allonger pour me reposer.
- J'ai du mal à me concentrer.
- Je me sens fatigué(e), lourd(e), raide.

Les réponses possibles à chacune des propositions sont les suivantes : - Tout à fait d'Accord (4 points) - Assez d'Accord (3 points) - Pas d'Accord (2 points) - Pas du

tout d'Accord (1 point) On somme le nombre total de points obtenus par l'individu après qu'il ait répondu aux 8 propositions (dont $4 \times 8 = 32$ points maximum possibles).

Le total sera classé dans une typologie spécifique au test.

Le Z-metrix : Indique l'indice d'activité métabolique qui est la résistance (réactance) des cellules au passage du courant (c'est à dire le temps d'opposition de la cellule à l'écoulement du courant). C'est cette donnée qui nous permet d'évaluer la fonctionnalité des cellules

Le Cardiofréquencemètre :

Le « CW 500 SD PC » : lecture graphique de la fréquence cardiaque en fonction de la durée de l'exercice et lors de la récupération active.

Le « Garmin » en connexion avec le rameur PM4 (relevés de FC moyen).

L'Electromyostimulateur : Le « Compex Energy » : électrostimulation de type NMES.

-Test et protocole :

Nous avons tenté de simuler une compétition ou nous avons simulé des combats, et pour cela nous avons utilisé le SJFT (Spécial Judo Fitness Test) qui est un test spécifique inventé par « Stanislaw Sterkowicz » ; (1995) et censé représenter les exigences physiques et physiologiques d'un combat, a été mis en place et validé scientifiquement.

La simulation de compétition se présente sous forme d'un ensemble de test SJFT.

L'ensemble des sujets participera à trois sessions de tests :

Une fois avec un échauffement potentiateur russe.

Une fois avec un échauffement potentiateur par électrostimulation.

L'ensemble du protocole se déroulera au niveau de la salle omnisport de « oued romane »

Le test SJFT réalisé visera à simuler un combat de judo.

Chaque session de test seront espacées de 72h minimum et les protocoles de récupération seront réalisés dans un ordre aléatoire afin de limiter les effets de l'apprentissage sur les résultats.

La session se déroule de la manière suivante :

Installation et programmation du cardiofréquencemètre.

Test de fatigue de Picho.

Mesure 1 sur Z-metrix.

Echauffement générale + spécifique (40min) et ce dernier se fait 50min avant la simulation de compétition (judo Québec. Le judo en compétition. 2010.p6)

Récupération habituelle pour chaque athlète 20minute (A. Martin 2013)

Test de fatigue de Picho.

Mesure 2 sur Z-metrix.

Rappelle d'échauffement pendant 5min (judo Québec. Le judo en compétition 6) avant le 1^{er} combat simulé : standard, russe ou potentiateur (par électrostimulation)

Simulation Combat 1 pour sujet senior : Test SJFT

à Un indice de performance est calculé selon la formule suivante :

FC à la fin du test (bpm) +FC 1-min après le test (bpm)

Récupération libre habituelle 15 minutes. (A. Martins 2013)

Mesure sur Z-metrix à 5min du temps du combat simulé suivant.

Rappel d'échauffement pour le combat suivant pendant 5min.

àAinsi de suite durant 4 simulations de combat. (Pour une durée totale de protocole d'environ deux heures et 30 minutes).

Calcul de la fatigue pour chacune des simulations de combat par la formule citée haut dessus.

Outil statistique :

Les valeurs des différents paramètres sont exprimées par des moyennes + l'erreur standard à la moyenne (SD).

La normalité des variables est testée.

Lorsque les variables sont paramétriques, les comparaisons de l'évolution de l'indice de fatigue, de la puissance, de la cadence par minute et de la distance parcourue en fonction du temps lors de l'exercice et entre les différentes conditions d'exercices (Récupération active, passive et par électrostimulation), sont réalisées grâce à une analyse de variance (ANOVA) à deux facteurs (Récupération et répétition).

Si une interaction significative est constatée, les différences spécifiques sont examinées grâce au test post-hoc de Tuckey.

Les analyses sont considérées significatives pour un $P < 0,05$, très significatives pour $P < 0,01$.

3. Résultats:

METHODE POTENTIATION RUSSE				
Moyenne de l'IP	Combat 1	Combat 2	Combat 3	Combat 4
	11,53	11,52	13,04	13,31

Tableau 2 : Tableau l'indice de performance du SJFT de l'ensemble des sujets pendant le protocole de l'échauffement russe

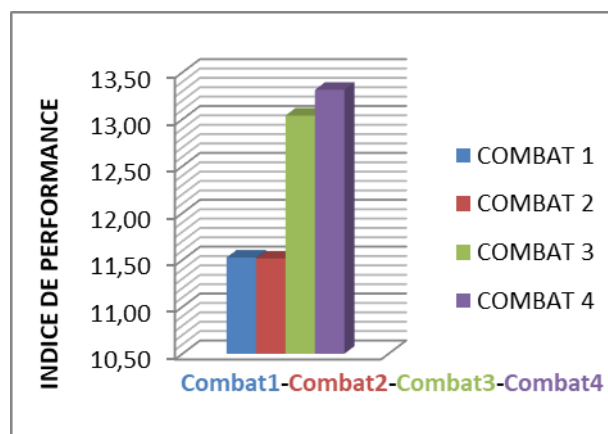


Figure 1 : Histogramme de l'indice de performance du SJFT de l'ensemble des sujets pendant le protocole de l'échauffement par potentiation russe

L'analyse du tableau de l'indice de performance pendant le protocole de l'échauffement russe de combat en combat fait ressortir une moyenne de 11.53 dans le combat 1 contre une moyenne de 11.52 dans le combat 2 soit une hausse non significative de l'index.

Alors que dans le combat 3, la moyenne est de 13.04 contre une moyenne de 11.52 dans le combat 2, soit une chute significative de l'indice de performance de 13.19%.

Tandis que dans le combat 4, la moyenne est de 13.31 contre une moyenne de 13.04 dans le combat 3, soit une diminution non significative dans la performance estimée à 2%.

METHODE PAR ELECTROSTIMULATION				
Moyenne de l'IP	Combat 1	Combat 2	Combat 3	Combat 4
	11,51	11,61	12,04	12,14

Tableau 3 : Tableau l'indice de performance du SJFT de l'ensemble des sujets pendant le protocole de l'échauffement potentiateur par électrostimulation

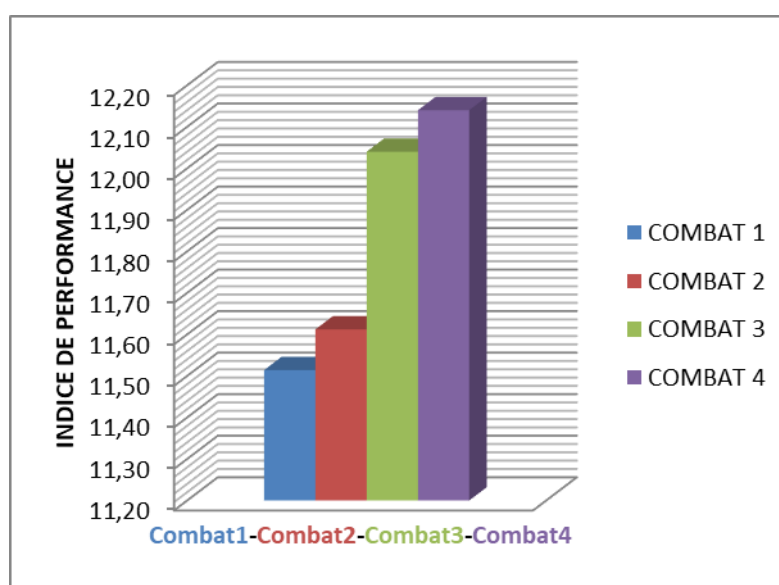


Figure 2 : Histogramme de l'indice de performance du SJFT de l'ensemble des sujets pendant le protocole de l'échauffement potentiateur par électrostimulation

L'analyse du tableau de l'indice de performance pendant le protocole de l'échauffement potentiateur de combat en combat fait ressortir une moyenne de 11.51 dans le combat 1 contre une moyenne de 11.61 dans le combat 2 soit une baisse non significative de l'index de performance.

Alors que dans le combat 3, la moyenne est de 12.04 contre une moyenne de 11.61 dans le combat 2, soit une chute non significative de 3%.

L'effet de deux modalités d'échauffement à base de potentiation (échauffement russe et

Tandis que dans le combat 4, la moyenne est de 12.14 contre une moyenne de 12.04 dans le combat 3, soit une diminution non significative dans la performance.

METHODE RUSSE				
Moyenne de l'IF	Combat 1	Combat 2	Combat 3	Combat 4
	11,80	13,80	21,20	25,00

Tableau 4: Tableau l'indice de fatigue de pichot de l'ensemble des sujets pendant le protocole de l'échauffement potentiateur russe

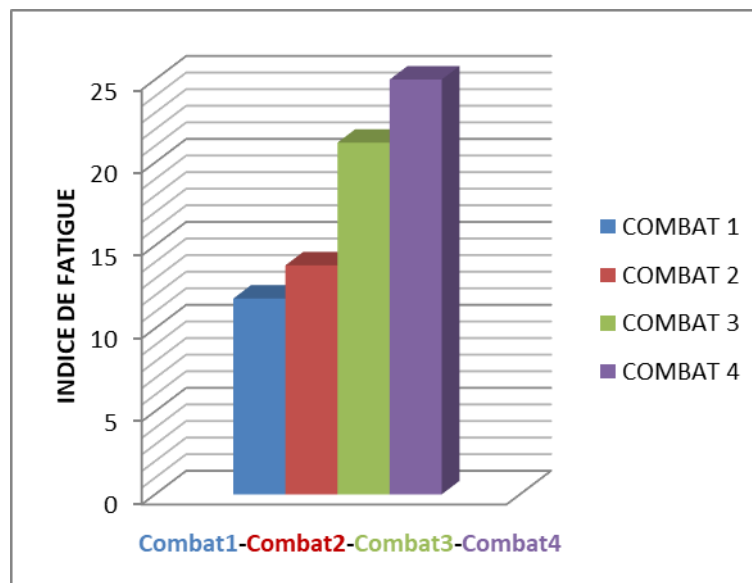


Figure 3 : Histogramme de l'indice de fatigue de pichot de l'ensemble des sujets pendant le protocole de l'échauffement potentiateur russe

L'analyse du tableau de l'indice de fatigue pendant le protocole de l'échauffement russe de combat en combat fait ressortir une moyenne de 11.80 dans le combat 1 contre une moyenne de 13.80 dans le combat 2 soit une hausse significative de 16.94% de l'indice de fatigue.

Alors que dans le combat 3, la moyenne est de 21.20 contre une moyenne de 13,80 dans le combat 2, soit une augmentation significative de 53.62% de la fatigue.

Tandis que dans le combat 4, la moyenne est de 25.00 contre une moyenne de 21.20 dans le combat 3, soit une hausse significative de l'indice de fatigue estimé à 17.92%.

METHODE EP				
Moyenne de l'IF	Combat 1	Combat 2	Combat 3	Combat 4
	11,80	15,00	16,80	17,60

Tableau 5 : Tableau l'indice de fatigue de pichot de l'ensemble des sujets pendant le protocole de l'échauffement potentiateur par EMS

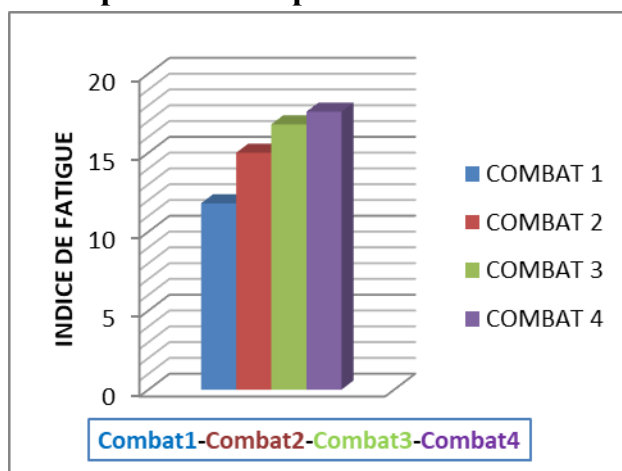


Figure 4 : Histogramme de l'indice de fatigue de pichot de l'ensemble des sujets pendant le protocole de l'échauffement potentiateur par EMS

L'analyse du tableau de l'indice de fatigue pendant le protocole de l'échauffement PAP de combat en combat fait ressortir une moyenne de 11.80 dans le combat 1 contre une moyenne de 15.00 dans le combat 2 soit une hausse significative de 27.11% de l'indice de fatigue.

Alors que dans le combat 3, la moyenne est de 16.80 contre une moyenne de 15,00 dans le combat 2, soit une augmentation significative de 12.00% de la fatigue.

Tandis que dans le combat 4, la moyenne est de 17.60 contre une moyenne de 16.80 dans le combat 3, soit une hausse non significative de l'indice de fatigue estimé à 4.76%.

METHODE RUSSE				
Moyenne de l'IAM	Combat 1	Combat 2	Combat 3	Combat 4
	8,22	8,18	6,89	6,85

Tableau 6 : Tableau l'indice d'activité métabolique de Z-métrie de l'ensemble des sujets pendant le protocole de l'échauffement potentiateur russe

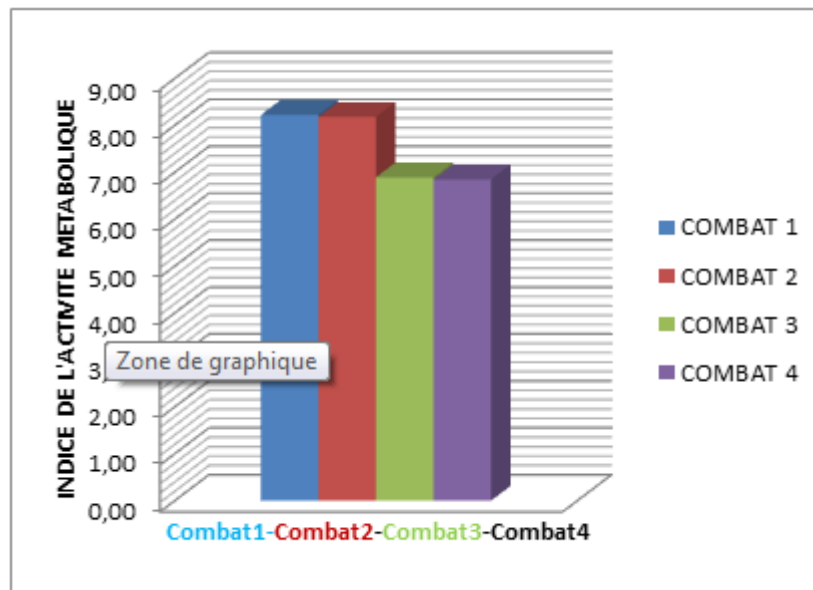


Figure 5 : Histogramme de l'indice d'activité métabolique de Z-métrie de l'ensemble des sujets pendant le protocole de l'échauffement potentiateur russe

L'analyse du tableau de l'indice de l'activité métabolique pendant le protocole de l'échauffement russe de combat en combat fait ressortir une moyenne de 8.22 dans le combat 1 contre une moyenne de 8.18 dans le combat 2 soit une baisse non significative de l'indice de l'activité métabolique.

Alors que dans le combat 3, la moyenne est de 6.89 contre une moyenne de 8.18 dans le combat 2, soit une augmentation significative de 15.77% de l'activité métabolique.

Tandis que dans le combat 4, la moyenne est de 6.85 contre une moyenne de 6.89 dans le combat 3, soit une baisse non significative de l'index.

METHODE EP				
Moyenne de l'IAM	Combat 1	Combat 2	Combat 3	Combat 4
	8,21	8,18	8,19	8,19

Tableau 7 : Tableau l'indice d'activité métabolique de Z-métrie de l'ensemble des sujets pendant le protocole de l'échauffement potentiateur par EMS

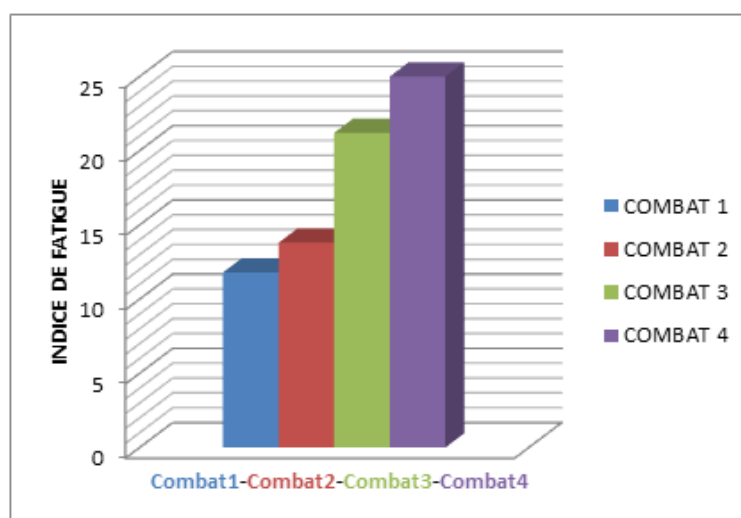


Figure 6 : Histogramme de l'indice d'activité métabolique de Z-métrie de l'ensemble des sujets pendant le protocole de l'échauffement potentiateur par EMS

L'analyse du tableau de l'indice de l'activité métabolique pendant le protocole de l'EP de combat en combat fait ressortir une moyenne de 8.21 dans le combat 1 contre une moyenne de 8.18 dans le combat 2 soit une baisse non significative de l'indice de l'activité métabolique.

Même pour le combat 3, la moyenne est de 8.19 contre une moyenne de 8.18 dans le combat 2, soit une baisse non significative de l'activité métabolique.

Tandis que dans le combat 4, la moyenne est de 8.19 contre une moyenne de 8.19 dans le combat 3, soit une baisse non significative de l'index

3-Discussion:

Les sujets choisis sont des athlètes d'un niveau avancé (ceinture noir 1^{er}- 3^{ème} dan), bien entraîné (4-6 fois par semaine) et on obtenus déjà un titre au championnat d'Algérie car leur expérience sportive oblige un protocole d'échauffement bien contrôlé et soigneusement élaboré. Un échauffement "anarchique" dans le temps et le types d'exercices peut suffire à améliorer les performances physiques d'un sujet novice mais pas celles d'un sujet débrouillé ou confirmé (VENDOZE 2013).

Pour l'échauffement potentiateur russe, les résultats du test SJFT indique une chute significative de la performance des judokas au 3^e combat qui est en parallèle avec les résultats du test de fatigue de PICHOT indiquent l'augmentation significative de la performance son apparition post-effort (combat1), les deux faits confirmés par les résultats de l'analyse de l'activité métabolique sur le Z-métrie indiquent une apparition significative de la fatigue à partir du 3^e combat qui reste constante au 4^e combat.

Nous remarquons que la chute de performance, l'apparition de fatigue et la baisse de l'activité métabolique sont retardées jusqu'au 3^e combat comparé avec le protocole d'échauffement standard. Ces résultats s'expliquent par le fait que l'échauffement russe est un échauffement qui vise à amener le corps à un état optimal pour l'effort physique en utilisant un minimum d'énergie sa spécificité réside dans le fait de faire monter la

température musculaire (Masterovoi 1964) qui induit une diminution de la raideur au niveau des muscles et des tendons, une meilleure transmission de l'influx nerveux, et une modification de la relation force-vitesse par l'amélioration de la glycolyse (production de glucose, carburant de l'effort) ce qui retarde l'apparition de fatigue (plus d'énergie moins de fatigue) et de ce fait l'amélioration des performances des qualités force par le biais d'une meilleure contraction et l'endurance par le biais d'activation des filières énergétiques pour la production d'énergie, le tout grâce à l'échauffement russe ce qui concorde avec les résultats de l'étude de (JB Paquet, C Pasteur, G Deley 2012)

De ce qui précède, confirme notre hypothèse qui affirme que L'échauffement russe pourrait retarder la chute de performance des judokas lors de la compétition en limitant l'apparition de fatigue.

Pour l'échauffement potentiateur par EMS les résultats du test SJFT n'indiquent aucune modification de performance significative ce qui va en parallèle avec les résultats du test de fatigue de PICHOT qui n'indiquent aucune apparition significative de fatigue après l'augmentation post-effort (combat1) ce qui est confirmé par les résultats de l'analyse de l'activité métabolique sur le Z-métrie n'indiquent aucune modification de l'activité métabolique lors de la simulation de compétition.

Ceci s'explique par le fait qu'un échauffement potentiateur place le muscle dans un état d'activation, plusieurs réactions neuronales, tels que la potentiation du réflexe H qui est une réaction de réflexion des muscles après stimulation électrique des fibres sensorielles dans leurs nerfs innervants, l'augmentation de la synchronisation des unités motrices, la désensibilisation de l'entrée du motoneurone alpha et la diminution de l'inhibition réciproque des muscles antagonistes. L'augmentation du réflexe H qui à son tour augmenterait le recrutement nerveux de motoneurone alpha, ce qui conduirait inévitablement à un meilleur recrutement musculaire (Bernard M & Abrams 2014).

Comme nous avons utilisé la potentiation par électrostimulation augmente la vitesse de contraction et de la tension générée dans le muscle (M. Vanderthommen 2009), fonctionne par la phosphorylation des chaînes légères de myosine lors de l'activation s'accompagne avec une augmentation de la charge de travail des fibres rapides durant de courtes et de longues contractions (Grange ; 1993), qui augmenterait la sensibilité au calcium du couple actine-myosine lors de la post-activation et l'augmentation du niveau d'excitabilité des neurones moteurs au niveau de la moelle épinière, avec pour conséquence un recrutement plus important d'unités motrices ce qui implique plus d'ATP et moins de fatigue. Nos résultats concordent avec les résultats des études de (D. Lum 2019) et (t.Ait ammar 2017). De ce qui précède, nous validons l'hypothèse « L'échauffement potentiateur permettrait de maintenir le niveau de performance des judokas lors de la compétition en limitant l'apparition de fatigue ».

4.Conclusion:

Et en vue d'études antérieures notre hypothèse était qu'un échauffement potentiateur par EMS était plus efficace qu'un échauffement potentiateur russe. En effet l'EMS avait de bien meilleur effet.

Enfin, même si nous avons essayé de rester le plus fidèle possible aux conditions de terrains durant l'étude, le but étant de pouvoir dégager les effets concrets d'une méthode, nous les testons toutes dans les mêmes conditions. Ceci-dit, les conditions d'échauffement devront être individualisés selon les besoins et le ressenti du judoka.

Nous suggérons aux entraîneurs de mettre en place un EP au lieu qu'un ES. Nous proposons également que les différentes modalités d'échauffement doivent être considérées et utilisées d'une manière objective pendant un entraînement et surtout en relation avec l'objectif de la séance et pourquoi pas être combinées les unes aux autres voir même associées à un travail spécifique.

La gestion de l'échauffement en compétition pourra aussi être gérée en association avec d'autres modalités d'optimisation de la performance telles que la récupération entre les combats.

L'association de ces différentes données pourrait aider à faire les bons choix en termes de méthode d'échauffement et aider à une meilleure gestion de fatigue lors de la compétition de judo.

Références :

- Andrews, T. R., Mackey, T., Inkrott, T. A., Murray, S. R., Clark, I. E., & Pettitt, R. W. (2011). Effect of hang cleans or squats paired with countermovement vertical jumps on vertical displacement. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(9), 2448-2452.
- Batista, M. A., Ugrinowitsch, C., Roschel, H., Lotufo, R., Ricard, M. D., Tricoli, V. A. (2007), Intermittent exercise as a conditioning activity to induce postactivation potentiation. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(3), 837-840.
- Berning, J.M.; Adams, K.J.; DeBeliso, M.; Sevene-Adams, P.G.; Harris, C.; Stamford, B.A (2010). Effect of functional isometric squats on vertical jump in trained and untrained men. *J. Strength Cond. Res.* 2010, 24, 2285–2289.
- Chatzopoulos, D., Michailidis, C., Giannakos, A., Alexiou, K, Patikas, D., Antonopoulos, C., & Kotzmanidis, C. (2007). Postactivation potentiation effects after heavy resistance exercise on running speed. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(4), 1278-1281.
- Chiu, L.Z, Fry, A.C, Weiss, L.W et al.,(2003), Postactivation potentiation response in athletic and recreationally trained individuals. *J.Strength Cond Res Nov*; 17 (4): 671-7.
- Comyns,T, Harrison,A.J, Hennessy, L.K, and Jensen, R (2006), The Optimal Complex Training Rest Interval For Athletes From Anaerobic Sports *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(3), 471–476
- DeRenne, C. (2010). Effects of postactivation potentiation warm-up in male and female sport performances: A brief review. *Strength & Conditioning Journal*, 32(6), 58- 64.
- Esformes, J.I., Cameron, N. and Bampouras, T.M. (2010), Postactivation potentiation following different modes of exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*,

24(7): 1911–1916.

- Feros, S. A., Young, W. B., Rice, A. J., Talpey, S. W. (2012), The effect of including a series of isometric conditioning contractions to the rowing warm-up on 1,000- m rowing ergometer time trial performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(12), 3326-3334.
- Franchini, E., Sterkowicz, S., Szmatlan-Gabrys, U., Gabrys, T., Garnys, M. (2011), Energy System Contributions to the Special Judo Fitness Test. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6, 334-343
- French, D. N., Kraemer, W. J., & Cooke, C. B. (2003), Changes in dynamic exercise performance following a sequence of preconditioning isometric muscle actions. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(4), 678-685.
- Gossen, E. R., Sale, D. G. (2000), Effect of postactivation potentiation on dynamic knee extension performance. *European Journal of Applied Physiology*, 83(6), 524-530.
- Gullich, A., Schmidtbleicher, D. (1996), MVC- induced short-term potentiation of explosive force . *New studies in athletics* 11 , 67-81.
- Hamada, T., Sale, D.G., MacDougall, J.D., Tarnopolsky, M.A. (2000), Postactivation potentiation, fiber type, and twitch contraction time in human knee extensor muscles. *Journal of applied physiology* 88: 2131-2137.
- Izquierdo, M., Hakkinen, K., Gonzalez-Badillo, J. J., Ibáñez, J., & Gorostiaga, E. (2002). Effects of long-term training specificity on maximal strength and power of the upper and lower extremities in athletes from different sports. *European Journal of Applied Physiology*, 87, 264–271. doi: 10.1007/s00421-002-0628-y
- Kilduff, L. P., Owen, N., Bevan, H., Bennett, M., Kingsley, M. I. C., Cunningham, D. (2008), Influence of recovery time on post-activation potentiation in professional rugby players. *Journal of Sports Sciences*, 26(8), 795-802.
- Miarka, B., Del Vecchio, F.B. and Franchini, E. (2011) Acute Effects And Postactivation Potentiation In The Special Judo Fitness Test. *Journal of Strength and Conditioning Research* 25 (2) / 427–431
- Miyamoto, N., Mitsukawa, N., Sugisaki, N., Fukunaga, T., Kawakami, Y. (2010), Joint angle dependence of inter muscle difference in postactivation potentiation. *Muscle and Nerve*, 41, 519-523.
- Moore, R. L., Stull, J. T. (1984), Myosin light chain phosphorylation in fast and slow skeletal muscles in situ. *American Journal of Physiology*, 247(5 Pt 1), C462- 471.
- Rassier, DE and Macintosh, BR. (2000), Coexistence of potentiation and fatigue in skeletal muscle. *Brazilian journal of medicine and biological research* 3 : 499-508.
- Ratamess, N. (2008). Adaptations to anaerobic training programs. In T. Baechele and R. Earle, (Eds.), *Essentials of strength and conditioning (3rd ed.; pp. 94-119)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rixon KP, Lamont HS, Bemben MG (2007), Influence of type of muscle contraction, gender, and lifting experience on postactivation potentiation performance. *J Strength Cond Res*; 21 (2): 500-5.

- Robbins, DW, Docherty, D. (2005), Effects of loading on enhancement of power performance over three consecutive trials. *Journal of strength and conditioning research* 19: 898-902.
- Scott, SL, and Docherty, D. (2004), Acute effects of heavy preloading on vertical and horizontal jump performance. *J Strength Cond Res* 18(2): 201 – 205.
- SPSS Inc. (2009). SPSS Base 19.0 for Windows User's Guide. SPSS, Inc., Chicago, IL.
- Sweeney, H.L, Bowman, F.B, Stull, J.T. (1993), Myosin light chain phosphorylation in vertebrate striate muscle: Regulation and function. *American journal of physiology* 264 : 1085-1095.
- Takahashi, M., Takahashi, R., Takahashi, J. et al., (2005), Mastering Judo, Human Kinetics, Champaign, USA.
- Tillin, N.A and Bishop, D (2009) Factors Modulating Post-Activation Potentiation and its Effect on Performance of Subsequent Explosive Activities, *Sports Med*; 39 (2): 147- 166.